

親子教養的心靈雞湯

獻給每位在教養路上辛苦的爸爸媽媽

資料來源：<https://www.facebook.com/HeidisTHERAPY3>

李家雯諮商心理師

《無條件的愛，卻有限的我們》

當我們談論想給孩子「無條件的愛」時，我們往往忽視了一個重要的事實：即使我們對孩子的愛再如何豐沛與無限量，我們依然都是有限的人。

作為父母，我們渴望給予孩子無條件的愛。我們希望能夠永遠理解、支持、接納我們的孩子，無論他們做什麼。但現實是，我們定會有自己的局限性。

我們有實質上的限制 - 時間、金錢和精力都是有限的資源。

我們有情緒上的限制 - 有時會感到疲憊、沮喪或生氣。（而物理上、生理上的限制，會加重情緒的限制）

我們有認知上限制 - 有時我們真的無法完全理解孩子的想法和感受。（我們也不可能百分之百搞懂事件上每一件事）

因為有這些限制，我們更容易感受到自己的不足與不完美（感受到自己的自卑）。而承認這些限制並不表示我們對孩子的愛不夠。相反的，知道自己有限，是讓自己邁向更真實、更健康的親子關係的第一步。

如果你在教養上總一面疲於奔命，一面又自我懷疑，氣自己怎麼無法對孩子做到無條件地接納，我其實會想對你說：

你並不是一個糟糕的父母。你的掙扎恰恰證明了你有多在乎你的孩子。你願意反思、學習、改進，這已經是愛的一種表現。

完美的愛是不存在的，但真實又完整的愛是可能的。

真實的愛，是承認自己的不完美，但仍然努力去做到最好。

接納孩子的「故障」確實很困難，因為這挑戰了我們對「理想孩子」期待。但請記住，孩子也在學習接納我們的「故障」。這是一個雙向的過程。

給自己一些寬容吧。

每一次你克服了自己的負面情緒，選擇理解和接納你的孩子，就等於在踐行無條件的愛。這是一個漫長的旅程，需要時間和耐心。

最後，請記住照顧好自己。只有當你自己被愛和被接納時，你才能更好地去愛和接納他人。需要的時候，不要害怕尋求支持、允許自己一些獨處的時間、做一些讓自己快樂的事情，哪怕只有小小的「獨享一碗豆花」的時間，都是好的。這樣做，絕對不是自私，而是為了成為一個更好的父母所必需的。

無條件的愛是一個理想，而不是一個終點。

重要的是朝著這個方向不斷努力，同時接納過程中的不完美。這才是真正的愛，是我們努力的克服自卑的愛 --- 既無條件，又切實可行。