

親子同路



拼出幸福家



成長中的個體化

最近一些經歷令我體會到，孩子的成長其實也是分離與個體化的一個自然過程。幾星期前，女兒因胃痛求醫，我下班回家後便問女兒有否服藥，並關心藥效；飯後想起似乎是時候服藥，於是再提提女兒；臨睡前，突然又掛心她有否按時服藥，於是又再問她。這次女兒好不客氣地回敬一句：「喂！你已經問咗三次喇！」我頓時睡意全消！不是因為她的語氣，而是在想我因何焦慮得忘掉了她已是成年人，是有能力照顧自己的獨立個體。

在兒童成長理論中，有一學說正是研究正常兒童成長中的分離及自主/個體化(Separation-Individuation Theory)，在萬楊婉貞博士的《人際界線》一書中有扼要的描述。嬰兒在五個月大前仍活在自己的意識中，由於母親照顧周到，嬰兒極有可能認為與母親是合為一體的。當然，母親總不能事事讓嬰兒稱心，這會令嬰兒漸漸意識到母親其實是另一個獨立的個體。

九個月後，嬰兒的活動能力加強了，開始獨立地探索世界。個體化包括有

自主能力，有自己的主意及決定，但仍能跟母親及其他人保持關係，可說是分而不離。要讓兒童成長於這樣的環境，需要父母與孩子有良好的互動，包括如何介入、何時介入、放手、抽離、培育等。否則便會影響孩子個體化的進程。

父母若過於焦慮，可能會對子女過分照顧周到，子女便缺少了自我作主的機會，又或依賴父母的提示而行事，探索世界也會充滿戒心。如果子女要討父母的歡心，大家的情感自然會融合在一起，互相牽連，卻難有獨立的情感。父母過於焦慮的另一後果是疏離，會令子女在不安的環境下成長，要依賴別人對他的肯定，不能確定自己的長處與短處。

上星期，太太催促我幫女兒預約視光師驗眼。我思前想後，認為這是女兒自己的責任，於是給了她視光師的電話，讓她自行預約。良性的互動，需要不斷學習、檢討、再嘗試，期盼這樣能幫助女兒建立自主個體的空間。

網址：www.npac.org.hk

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為梁甄陶先生。