

鍛鍊，飛往未來的翅膀

撰文／林世媛

幾年前，我有機會陪伴一些正在摸索人生方向的高中生和大學生，隨後也協助社會上的工作人士們處理生涯與家庭議題；隨著自己成為母親，我也遇到焦慮擔心的爸爸媽媽們，求助專家討論親子衝突。這些經歷，使我彷彿來回穿越時空隧道，得以聯想不同生命在不同階段可能的發展樣貌。

聆聽這些人的心聲，讓我對於「尋找自己」，有了不一樣的體會。如果要濃縮成三句話，那就是：

- 這不是一個選擇，而是一個人生中必然要面對的功課；
- 不用急著「找到」，所有摸索過程都不會白費。
- 你可以怪罪別人，但是沒有人能夠為你承擔不行動的苦果。

有一個年輕孩子的故事，為上面這三點做了很好的註腳，

這個一路拚搏上來的孩子小光，因為缺課時間太多，被轉介來輔導中心：「電機系從來不是我的夢想，是我爸爸的。」

他娓娓訴說著從小父親如何督促他以此為目標，剝奪他那些「沒有建設性」的課外活動；當他終於考進去了，家中醞釀的低氣壓得以解除，但是要勉強自己的心在不喜歡又不容易的功課上維持好成績，颱風眼轉而壟罩他的心，掏空了他對生命的所有熱情。

「未來有什麼好期待的？畢業後，只是更漫長的煎熬。」他對那片「光明前途」感到無望、也對現在感到無力；怨爸爸、又怨自己無力改變現況。

有一次，我們聊到他的一個好朋友，發現了很有意思的事情。

「你知道嗎？我有個好朋友跟我高中大學都同班，他也被家人逼得超慘的。爸媽是不是都很有問題啊！」

「後來呢？他讀得適應嗎？」我好奇地問。

「似乎是比我適應啦。應該說，他很有策略地分配自己的時間和心力，他說本科系的功課過關就好，他要花力氣玩遍社團，探索畢業後有哪些斜槓機會。」

「哇，所以花心力投入在他自己有興趣的事物上，反而增加他的能量而不是分散？他家人現在不會限制他了嗎？」

小光說，「管不太到了啦，畢竟都大學了。」語畢他猛然抬頭，我們相識一笑。我看到他的眼睛，第一次有了光彩。

類似的案例很多——父母與孩子，因為雙方個性、價值觀的差異，而對彼此深感失望。從父母的角度來說，是「這個孩子怎麼那麼不明白我的苦心！？這些路，是我窮盡一生經驗所知道最好的。」從孩子的角度來說，是「為什麼爸媽不接納我真正想要的、不願意支持我？」

雙方的渴望和感受都沒有錯，但是我與人諮商的經驗是，如果選擇背叛自己真實的聲音，勉為其難地照著別人的建議走，有的人是工作後繞了一圈，還是得重新摸索自己真正想要什麼；有的人則是動彈不得的困在不喜歡又沒本錢離開的工作裡；而那樣的生活帶來的辛苦與荒蕪，其實也不是為人父母者希望看到的。

「你剪掉了我的翅膀，卻怪我不會飛翔」。說出這句話的孩子們也許說的是父母少給了滋養；又或者是父母多給了控制，他們的感受往往混雜著生氣、不齒、受傷、難過，但最重要的，是情緒底下一份寶貴的渴望——渴望父母的欣賞與支持；也渴望在人生的畫布上以自己的方式揮灑一回。

是的，成長的過程中，我們都需要被好好地看見、接住；受了傷，也需要好好地正視、療癒，但是，最可惜的一種狀況，就是停在抱怨中，不再嘗試飛翔。因為，將責任往外丟，也代表自己失去了改變局勢的力量。那樣的漫長痛苦，是當事人無論父母將來是否後悔，仍然需要自己付上代價的。

所以，我們終究得試著為自己走下去。試著療癒傷害與失望、試著重新找到出發的勇氣與方向，接著，試著再次振翅飛翔。

家中的衝突與拉鋸，都只是過程。漸漸長大，我們會有能力逐漸找到自己的生存空間。所以長遠來看，與其將全副心力糾結於父母的認同，請不要忘記為自己蓄積能量、累積籌碼，因為，那樣才能在有朝一日，活出你想要的人生。

如果你準備好為自己練習飛翔，下面是在大學/研究所階段可以嘗試的行動：

1) 攝取好的養份：

進入了大學/研究所，我們不再單純依賴父母的餵養，可以自己從欣賞的師長、朋友，甚至是廣漠書海中擷取養份。練習吸收良好的價值觀，與自己原有的系統激盪、整合。學校或社會上的諮商資源也是很好的幫助，在你覺得卡關的時候，找人穩定的陪伴你釐清自己。

2) 探索合適的方向與空間：

當代的學習已不再被學校、科系所局限。社團、競賽、工作坊、線上課程、研究計畫，都可以多方嘗試、感受。開拓眼界、活化斜槓思維，探索自己真正的熱情與能力所在、也去了解不同領域的現狀和發展性。

3) 持續的振翅運動：

練習獨立，學習從日常小事中照顧自己、為自己負責。盡可能不虛度每個學習階段的訓練，它們會逐步累積堆疊，為你創造出更多選擇的空間。一點一點爭取自己的空間，學習以較有建設性的溝通方式，向父母爭取信任。找出自己的核心能力和特長，持續磨練。

讓自己的眼光放長遠一點。生涯選擇不是一次到位，而是一次次嘗試、一次次微調，逐步逼近夢想的一趟豐盛旅程。家人關係，也不期待一次就可以讓對方完全認同、理解，但也別太快放棄，即便在情況看起來毫無改變的荒蕪中，別忘了，你始終可以從自己做起！

(案例人物係屬虛構，如有雷同純屬巧合)