推薦文章

為什麼我們無法放過自己？談母職裡的內疚感

文/蘇新惠 諮商心理師



「媽媽，小朋友有好幾顆蛀牙喔！等下會做X光喔，確定蛀牙的程度會決定治怎麼治療以及次數….」

醫生說著話，躺在診療椅上的孩子開始哭泣，他已經不再是個矇矇懂懂的 baby，對於醫生提到的治療，未知夾雜著想像讓她感到害怕。我一邊聽著醫生說話點頭，一邊安撫著孩子，腦裡同時播放著自責的話語。

「有幾次我幫孩子刷牙草草了事，所以她才會蛀牙。」「這次例行檢查我拖了好幾個月，要是早點知道可能就不會這麼嚴重！」——這些是歸因。

「同學小莉的媽媽都有好好教小莉自己用牙線，我就是太怕煩太懶了。」——這是比較後的自我批判。

「醫生問有沒有吃甜食，語氣緩慢且嚴厲，一定覺得我是個不適任的媽媽。」——這是想像他人的批判，再回頭刺自己一刀。

若單純只有對治療的擔心、對孩子的受苦而心疼，這些我還能忍受。對許多母親來說，育兒過程中最難招架，也最容易出現的感受，是母職裡的「內疚感」。

什麼是母職裡的內疚感（mom guilt）？

Guilt，指的是內疚感，或罪惡感，是認為自己做錯了某些事情，或沒有達到某種標準，而產生的負面情感。而母職裡的內疚感(mom guilt)，簡單來說，就是當妳自認未能達到身為一位母親的標準，因而產生的自我批判。每位母親都會內疚。不論是來到我會談室裡的母親，同樣身為母親的朋友們，或是我自己。只要是母親，就會內疚。

內疚感真的是無所不在，來源也五花八門。

「因為工作，我只好請爸爸或外婆參加班親會。」—— 一個來訪朋友面露慚愧。

「我是一個家庭主婦，應該要能夠把家持好。但家永遠那麼亂，我還常常買外帶了事，很不健康。」—— 一位朋友在孩子生病時責備自己沒有常常自煮。

「孩子最近意見好多，搞得我好煩，有一次不小心就對她大吼，孩子還哭了，我真是一個情緒不穩定的媽媽。」——另一個朋友無奈的說。

我也還記得自己的母親，在我成年後生病時，向我傾訴她的自責。母親覺得過去的自己太過忙碌，沒把我照顧好，長大的我才這麼容易生病。我當時很驚訝，二十幾歲的自己日夜顛倒，三餐和睡眠從沒正常過，但我的母親居然還把這個生病的責任給認領過去！

完美母親的枷鎖

為什麼母親很難不內疚？必須承認，比起過去，現在的母親活在一個更多資源的世界中。網路隨手可得的育兒知識、育兒經驗，讓我們在遇到難題時容易求助，但也很容易迷失在網路的訊息當中，以大量搜取資訊，來應對我們的焦慮。

然而，網路上，總有另一個可以做得更好的母親。她向其他母親分享著更好的副食品做法、知道如何向醫生要求更進一步的檢查、對待孩子的情緒有更理想的應對，甚至連兒童餐具的選擇都比較無毒。

有一個「完美母親」的形象，活在集體的想像裡，即使每個母親和孩子都是獨立的個體，碰到的狀況以及擁有的資源都不相同。

另外，可能也有一個完美母親的形象，來自我們被養育的經驗，不論好壞。若我們曾經體驗過母親的好，可能會期望自己做的與她一樣好。若母親曾讓我們受苦，我們期許自己將她當成負面教材，以後才不會讓孩子受苦。這些期待並沒有錯，但當完美的母親形象碰到真實的育兒現場時，若我們總是無意識地拿自己與完美母親的形象比較、放大自我責備，長久下來很容易落入憂鬱或是焦慮的狀態中。

母親們，請放過自己！

面對母職裡的內疚感，我們需要放過自己。但放過自己知易行難，需要一些敏銳的自我覺察，也要培養自我對話的能力。以下是一些我覺得挺有用的小練習：

- **接納內疚感帶來的正向力量**

只要能夠善加利用，小小劑量的內疚感可以幫助我們更加謹慎，避免未來可能犯下更大的錯誤，這是內疚感帶來的好處。妳可能犯了一個小錯，但不代表妳是失敗的母親。當感受到內疚感時，可以想想以後可以怎麼預防，將事件和自我認同抽離開來。妳有一個小疏忽，並不等同妳是個壞媽媽。回到我孩子的蛀牙事件，我學會更注意他的牙齒健康，並增加牙科檢查的頻率，這讓我對於照顧孩子有更多的信心。

- **將自我照護放進育兒計畫中**

請相信，只有當自己處在好的狀態中，育兒才能得心應手。把自我照護放進每日的育兒計畫中，它們同等甚至更加重要。自我照護並不一定勞神傷財，走到街角買杯飲料、給自己 10 分

鐘的靜坐、寫下這一兩天自己當個好媽媽的自豪時刻，並贊許自己一番。這些自我照護，能讓妳在與孩子相處時更有能量，減低內疚感升起時的內在消耗。

- **成為孩子的模範**

對我來說，想想自己希望孩子成為怎樣的人，是展現自我慈悲的最強動力。妳會希望他們成日為內外在的期待焦慮不堪，流連在每個錯誤當中？還是妳會希望他們能夠善待自己，在犯錯的時候反省一下就好，拍拍自己肩膀然後繼續向前走？我們希望孩子如何對待自己，就先起而行對自己這麼做，向他們做出示範。這些示範包括：承認自己的錯誤、接納自己並非無所不能，也包括肯定自己的努力，在挫折時秀秀自己。

治療結束一陣子之後，我如往常的幫孩子刷著牙，一邊提醒孩子，過幾天我們要回牙醫那回診。孩子漱完口說：「你們那麼認真地幫我刷牙，這次一定沒有問題的啦！」我因他的天真和樂觀笑了出來。其實我不知道這次是不是真的沒有問題，也不知道就算這次沒問題，以後會不會再有問題。我們無法為孩子擋掉生命中的所有風雨，但我們可以示範當自己心中的風雨來時，如何為自己撐傘、或找個地方躲躲雨，減輕內在的內疚感，成為一個放鬆一點、自在一點的母親。