

《女精神科醫師的話～致所有在焦慮中的父母們》

陳映燁 〈台北市立聯合醫院松德院區 精神科醫師〉

新銳作家林奕含事件在社會上激起不小的漣漪，許多家有女兒的父母不免擔心——要如何教養家裡的寶貝？讓她有能力判斷社會的醜陋？抑或是如何與她溝通？讓她深愛自己，即使遭逢人世的邪惡艱險，依然可以抬頭挺立不放棄？

身為一個女性精神科醫師，二十多年的臨床生涯，多次看著無助的父母帶著神情茫然的女兒，那些社會的不堪與醜陋，硬生生刻印在女孩心理，從此以往，她再難接受自己，因此手上、心上盡是割痕……，我總是試圖翻轉這些印痕，因為臨床經驗告訴我，只要我們可以顛覆傳統的刻板態度，這些苦，可以經歷得平順些。

今天，要傳達給父母親們三點教戰守則，希望大家可以用上這些原則，與女兒一起成長——

1. 請教導您女兒成為一個「人」而不是一個「女人」：

請不要教她服膺我們那個年代的「女孩子家」哲學。您若教她「溫柔」、「順從」，當個值得「被」稱許、「被」欣賞、「被」讚美的女孩子，等同於將她的人生願望建築在成為一個溫順可人、備受他人喜愛的「女人」，她會以為找到好人家、被人疼愛，有「好老公」「好歸宿」是重要的人生目標，而「好老公」指涉的是找到一個身份、地位、學歷、財富優於女方的對象，年齡通常也比較大，當女兒被這些教誨潛移默化，她極容易陷入「師長崇拜」的漩渦裡。

對一個十多歲的女生而言，老師的身份、地位、年齡都是這麼高高在上，當老師稱讚她、欣賞她，女孩們很容易陷入「女人」找到堅強臂膀依賴的「偽幸福」中，輕易就會掉入師生戀的泥淖。所以請教導她成為一個「人」，讓她知道她得勇敢、負責、堅韌、努力追求自己的志業與夢想，她的價值與自信不是建立於「被欣賞」「被肯定」。

所有的「被……」都是次要的，她必須要看到自己的主體性，例如，自己要成就一個怎樣的人生？要完成什麼志業？成為一個什麼樣的人？不是被動的等待「被」發掘、「被」喜歡、「被」欣賞，所以當老師跟她示好，她會有自信的知道，是自己真

的好、老師的肯認讓她更有信心的為自己擘畫更高遠的未來，當夢想放在高處，「找個強壯男人依靠」不再是幸福的指標，這才真能飛向自己的未來。

2. 請勿輸入「貞操如命」的價值觀

順著第一點教戰守則的理路，就會知道「貞操」是無足輕重的，與人生追求相關性不高。女兒的人生操縱在如何構築自己的理想，與誰發生過性關係只是自己人生追求的一部分。所以請不要輸入傳統「貞操如命」的八股教誨，這樣才不會一旦與男友發生性關係，就覺得「以身相許」，不能輕易離開，伴侶間的暴力，經常是貞操觀念的遺毒，若女兒從小就知道要「許給自己」，不要「許給別人」，就會更奮力爭求自己的權益，有能力遠離家暴。

同樣的道理，當遭遇性侵事件，傳統的貞操觀念會讓女孩拼命責怪自己不小心、沒有保護好自己，所以害自己「不完整」，擔心這「不完整」導致遇不到好男人，而嫁不到好男人在「貞操如命」的價值觀裡等同於人生淒慘，在這樣的邏輯中經常會陷入重複自殺/自傷的循環。

這種對於貞操的過度歌頌與順服，往往是女性悲劇的源頭，太執著於「為自己的丈夫保留完璧」，苛求自己身體的「完整」「完美」，而不注重自己身為一個人，如何在風浪中追尋自己所愛？重新建立對愛情的信任？如何安全的滿足自己對愛的需求？這些才該是我們女兒需要關注的焦點。

請教導女兒著重於「自我追求」，而非「身體完美無暇」的苛求，所以請讓女兒知道，不會因為被性侵，自己就不完美，人的完整是因為自己可以獨立思考、可以知道自己要什麼？渴求什麼？有能力追求自己的想望！絕不是建構在「身體完美無瑕」的苛求。

3. 「時間」是親子關係最大的敵人

不管您多麼忙碌，請您抽出時間，傾聽女兒的聲音、與女兒交換意見，聽女兒的心聲。常常因為忙碌，我們說話急了、氣了、沒耐性了，這會傷人，所以請挪出時間，這是教導女兒最重要的元素，也無疑的，是女兒的深切渴望！

身為父母，依著這三點教戰守則，女兒即使面對人世醜惡艱險，她們會保留深愛自己的能力。