

活動訊息

- ◇ 耶誕暖祝福活動：耶誕佳節即將來臨，歡迎你把感謝或祝福傳達給曾經「溫暖」過你的人（可能是自己、家人、師長、朋友或毛小孩...），或者是曾被你「溫暖」過的人，讓他們能夠帶著這份暖暖的祝福迎接 **2018** 每一刻。請心動的同學趕快拿起小卡片，到輔導處-暖祝福專區傳遞你的心裡話！
- ◇ 國立屏東科技大學-107 學年度科技農業學士學位學程單獨招生訊息
 - 報名方式：網路報名（詳細訊息請參閱輔導處最新消息）
 - 報名日期：自 **106 年 12 月 25 日(週一)~107 年 1 月 19 日(週五)**下午 5 時止。
- ◇ **107 學年度繁星推薦及個人申請簡章已公告**，歡迎同學上網查詢！
- ◇ **107 學年度其他入學管道資訊**：包含家庭經濟弱勢招生、原住民專班招生、各校獨招等，歡迎有興趣同學至輔導處-生涯規劃-其他入學管道查詢。



家庭教育文章

看見原生家庭的影響，活出自己的生命

作者：張義平心理師（現為微煦心靈診所諮商心理師、新北市特約諮商心理師、諮商督導。）

很常聽到當事人詢問要如何脫離父母對自己的影響，尤其是在探索親密關係的過程中，當發現自己的親密關係受到父母影響時，往往會陷入一種糾結而矛盾的心情。其實，我覺得與其說自己已經「脫離」父母的影響，倒不如說，因為我看清楚了他們對我的影響，於是我更有力量去分辨，在日常生活中的種種反應，究竟是出自於潛意識中受父母影響，而複製的非理性回應，還是出自於真實看到眼前的情況，所做出的適切回應？我想，父母帶給自己的影響，恐怕是這輩子難以完全抹除的，反過來想，正因為這份影響是如此深遠，更顯得我與父母之間的血脈緊密相連，否定、逃離了這些影響，或許也是一種切斷連結的表現吧？

中秋連假，與其他比較長的假期一樣，由於家人們彼此相處的時間變長了，生活習慣上的摩擦，總免不了一番爭吵，恰逢這次兩個颱風接連來襲，更讓平常容易緊張的母親更加焦慮，母親只要一焦慮，就容易把情緒往我與父親身上發洩，這次自然也不意外，意外的是我在幾次被捲入情緒風波之後，內心忽然有個很清明的聲音跳出來：「母親的個性一直都是如此，我到底在跟她計較什麼？」一瞬間，我發現自己在跟母親爭吵的時候，已經不自覺落入了小時候因為母親的情緒化而害怕的年幼狀態，自小看著父母激烈爭吵的我，總是感到害怕與焦慮，長大一點之後開始學會用憤怒來掩蓋這層情緒，設法增加生活中的控制感，卻始終徒勞無功。

當我看見自己再度落入這個狀態時，有意識的做了幾個深呼吸，開使用比較和緩甚至帶點幽默的方式，嘗試跟母親有個不



同的互動，我在心中做了個決定，在還可以承受的範圍內，母親想怎麼鬧、怎麼吵，就都由她去吧！這不過就是她表達情緒的方式罷了，我發現當自己的心情慢慢穩定了，過了一段時間後，母親似乎也變得比較平靜了，直到她的情緒又慢慢累積起來，下一場衝突又會因此上演.....我聽到心中有個聲音說：「這就是我的母親，我認了」很奇妙的是，當我真心想認了自己的母親是這個樣子，心情反而是很平靜的，也更有餘力去思考，什麼樣的回應可以既讓自己舒服一些，也不至於讓爭吵持續擴大。

在發現自己的言行舉止與父母親如此相像時，過去的我會產生一種自我厭惡跟排斥的心情，很弔詭的是，大學時期我曾努力想成為與父母親不一樣的人，後來竟發現我越努力如此嘗試，就變得跟他們越加相像！在這漫長的自我療癒之路上，我終於發現，我們不大可能成為一個與父母親完全不同的人，卻可以藉著一次次把自己看清楚，看見自己承襲了哪些影響，然而明白，這些影響之所以到現在還存在，很可能只是因為我們從來不知道、不習慣，在面對事情時還有其他種可能，一旦我們給予自己充足的時間，改變自然會慢慢發生，同時無論我們如何自我調整，在最核心的本質上，我們仍然與父母帶有類似的特質。

然而我確實也越來越深刻的看見，既然我們是由父母所生，對父母厭惡的情緒，其實也會反映在我們對自己的厭惡上，同時無論我們多麼想要將自己排除於原生家庭系統之外，「家」畢竟是誕生我們的根源，否定了這個家的存在，便等同於否定了自己在這世界上的根源，如此一來，工作、感情與生活，又怎能順利呢？

對於某些人來說，我知道要接受這樣的概念確實有點困難，我能夠從憎恨自己的父母親，到疏離他們、到願意瞭解他們，再到從瞭解而對他們有所包容、進而對他們有一些些關心，這樣的歷程花費了十年以上的時間，當中也曾經歷過許多煎熬與痛苦，我明白，自己相較於某些人來說，算是比較幸運的了，能透過心理學瞭解自己如何受原生家庭影響，進而學會與這些影響共處，好不容易到了這一兩年，慢慢可以透過這樣的練習，活出自己的生命樣貌，我想，支持著自己一路走來，很重要的一個信念，大概會是這樣的：「無論父母親帶給我什麼樣的影響，我都已經是個成熟而獨立的男人了，過去的生命經驗，或許有一些真的是被父母所影響，然而此刻我想過自己想過的生活，所以我願意為了自己的生活負責，同時，學著與這些長久以來影響我的，平衡共存，我可能無法真的完全消除父母帶來的影響，但我可以減少他們帶來的阻礙，同時，善用他們可能帶來的正面意義。」

我越來越覺得，有時候我們如此討厭自己的原生家庭，這麼做之後，最痛苦的往往不是父母親，而是我們自己，每個人終究渴望擁有一個可以安身立命的歸屬之處，有些人用另創家庭的方式逃離，有人選擇用工作或菸酒來麻痺，有些人則沈迷於各種嗜好之中.....不管我們怎麼做，其實心底深處總明白著，自己不可能永遠的逃下去，原生家庭的影響力是如此深遠，有時讓我們難以招架，允許自己暫時拉遠一段距離，好好把內在經驗整理好，等待有朝一日，有力氣的時候再回來梳理，是我自己曾經使用過的方式，「離家，是為了回家」這是我透過這漫長追尋的過程，所體悟到的事。

資料來源：因版面限制，本文僅擷取部分內容，全文請參閱幽樹 blog 心靈行者的魔法錦囊