

◎ 家庭教育文章

關係沒有那麼脆弱！你可以活出自己的幸福

我們大多數人在童年時期，都沒有體驗過關係的柔韌性，而是體驗了太多「無限上綱」、「小事化大」。父母像是易燃、易爆品，特別脆弱，孩子但凡有點小事不如父母所願，他們就會立刻被「點著」。(本文摘自《創傷發生得太早》一書，以下為摘文。)

比如孩子考試沒考好，爸爸就會大發雷霆，媽媽就會哀聲痛哭：「這個家沒希望了，日子過不下去了。」有的孩子已經長大，已經工作成家，父母依然會上演「你不如我所願，我就悲慘可憐給你看」的戲碼。因此也有不少人說：「我想做自己，想捍衛自己的邊界，想和父母分開住，可是他們確實很可憐，老了無依無靠，身體也不好，我怎麼說得出口？」

我身邊就有這麼一個好朋友，他媽媽總要跟他一起住，每次他提出請媽媽回老家跟爸爸住，媽媽就會出狀況：生病，甚至把自己摔骨折，給兒子帶來很大的愧疚感。這樣的父母實在是太脆弱了，脆弱到孩子只能按照父母的意願去生活。他們沒有完整的自我，需要寄生在孩子身上，把孩子當作自己的一部分來使用，榨取孩子的能量。一旦孩子想要跟父母劃清界限，拒絕被控制，父母就會枯萎。如果孩子聽父母的話，乖乖地跟父母住在一起，父母就會變得很有精氣神，但孩子會愈來愈抑鬱無力。

結實的父母

那麼，結實的父母是什麼樣子呢？結實的父母，在孩子小的時候，無論孩子呈現出什麼狀態、行為，都不會感覺被傷害。父母或許會被孩子惹惱，產生不良情緒，但這種情緒只是當下的一個反應而已，並不會破壞孩子與父母之間的關係實質，父母也不會因此陷入情緒裡，不可自拔。

結實的父母，在孩子長大離家之後，不會因此而失去生活的重心，依然有自己的人生。**跟孩子相聚固然開心，但不是除此之外，就沒有別的快乐可言。**

結實的父母，是對孩子生命力最好的祝福。孩子會發現，「我充滿活力地生長、做自己，是不會傷到別人的，我的生命力被這個世界歡迎，我可以全然去創造自己想要的生命體驗，不用背著父母前行，不用對父母心懷愧疚」。

脆弱的父母

還有一種脆弱的父母，看上去並沒有強勢控制，但是他們自身能量特別低，每天勉強維持一日三餐，上完班，做完最基本的家務，就已經很不容易了，幾乎沒有什麼能量和熱情去回應孩子。久而久之，孩子的需求得不到回應，他就會慢慢覺得，「我想跟父母玩耍，哭鬧著尋求父母關注，這些需求太可恥了。父母已經很不容易了，為了保證我的衣食住行，他們幾乎耗盡了所有力氣。我要是還不滿足，提出各種要求，那就是沒良心了」。

可問題是，**對父母有情感需求、渴望跟父母互動，並得到熱情回應，這是一個人多麼正常的情感需要啊！**因為父母自身生命力太弱，或者所有精力都消耗在基本的生存中，孩子才會以自己的需求為恥，覺得向外發出聲音是可恥的，什麼都靠自己搞定，能不求人就絕對不求人。

這樣長大的孩子，不懂拒絕別人，不敢表達自己的攻擊性，不能捍衛自己的界限。他會投射性地認為別人都很脆弱，「我不能對別人提要求，不能打擾別人，更不能攻擊別人，萬一對方面承受不

了，怎麼辦？」所以，他經常會莫名其妙地背負別人的事情，活得謹小慎微。

這裡有一點值得注意：他自認為的需要替別人背負，其實往往並不是現實，只是自己的投射而已。也就是說，他把對方投射成自己脆弱的父母，覺得需要替對方背負，但對方很可能並沒有這種需要。

「中國式好人」

這樣長大的孩子，身上經常透著怨氣。因為自身真實的需求長期被壓抑，所以散發怨氣；因為不能拒絕別人，所以散發怨氣；最後又因為怨氣，他必須更加壓抑自己，因為怨氣都是有毒的，散發出來傷到別人怎麼辦？就這樣循環往復，最終形成一個異常牢固的防禦體系，活力被封印了，「中國式好人」誕生了。

「中國式好人」看上去很樂於幫助別人，幾乎會答應別人的所有請求，但他們的內心其實是不願意滿足別人的。所以「好人」有個共同的特點，就是拖延。年齡愈大的人，積累的怨氣愈多，拖延就愈嚴重。

情感虛弱無力的父母，會讓孩子覺得提出正常的需求是件很羞恥的事情。這種羞恥感烙在潛意識深處，「好人」通過不提需求的方式，避免體驗到這樣的羞恥感。那麼在關係中，他們就會通過拖延，讓對方體驗到這種羞恥：你需要我，但我就是不回應你，你如果再次請求我，就一定會為「你需要我」這件事而感到羞恥。這樣「好人」就把壓抑在自己潛意識深處的羞恥感，成功轉嫁給了別人。

學會區分界線

我們如果沒能擁有結實的父母，就要自己學會區分界限——我是我，別人是別人。每個人無論堅強，還是脆弱，都要為自己的人生負責，也只能為自己的人生負責。

我們可以選擇，讓自己逐漸成為結實的人，能夠接受衝突，也能夠接受和解。我們也可以選擇，讓自由意志在關係中綻放，在關係中學會協商和妥協。比如跟父母的關係，最差的情況就是我們選擇做回自己，父母因此痛不欲生。那我們也要知道，**父母痛苦，是他們的靈魂選擇想要的體驗，我們只能尊重他們，如他們所是，不去較勁，不去改造，不期望把父母變成自認為「應該」的樣子。**允許父母有各種情緒，但不必為他們的情緒負責，同時讓自己活出跟他們不一樣的人生。

發胖是一種自我懲罰？！

我曾經帶領過一個成長團體，有一位成員自我覺察成長中的各種劇情，其中一個劇情是關於自己為何會發胖。她發現，原來發胖是一種自我懲罰，懲罰自己過得幸福：跟老公恩恩愛愛，孩子很可愛，家庭經濟收入也很不錯。這些幸福讓她覺得內疚，因為她媽媽一輩子都活在怨氣中，跟幸福絕緣，而自己現在居然過得這麼順利。所以，在過得如此舒服時，她開始發胖了。

有了這個領悟之後，她喜歡上了收拾，每天把家裡打理得整潔美觀。而在以前，她很抗拒做家務，因為過去媽媽總是一邊做家務，一邊怨氣沖天。

這個學員看到了自己的劇情，處在巨大的喜悅和能量釋放之中，背負了這麼多年的枷鎖終於解開——她可以「背叛」媽媽，去享受自己的人生，活出自己的幸福了！

如果童年我們沒有結實的父母，也沒關係，**我們可以做自己最好的父母。**重新養育自己、寵愛自己，源源不斷地活出自己的生命力，直接去體驗我們想要體驗的人生。

摘自：遠見好讀《創傷發生得太早：放下愛無能、自責、敵意與絕望，找回安全感與存在感》，李雪著，寶瓶文化出版，<https://www.gym.com.tw/article/74717>