

## ◎ 近期校內活動

【校系宣導】：12/10(五)12：10 輔導處辦理「中山醫學大學 - 物理治療學系」校系宣導，地點為5樓演講廳，名額有限，請正取同學務必準時到場，把握難得機會。

## ◎ 升學相關訊息

以下相關詳細資訊，請參閱輔導處最新消息：

1. 【**升學資訊**】：國立台灣戲曲學院、國立屏東科技大學科技農業學士學位學程、臺東大學運動競技學士學位學程獨招訊息。
2. 【**特殊選才**】：國立聯合大學文化觀光產業系、長榮大學、大葉大學特殊選才資訊。
3. 【**生涯活動**】：12/12(日)15：00-16：30 中山醫學大學「學習歷程工作坊」，採視訊講座。

## ◎ 家庭教育文章

### 沒錯！有問題的是大人！ 即使他們不改變，你仍要專注地把人生活好

作者：陳志恆（諮商心理師）

「你覺得，大人會改變嗎？」一位女大學生，用急切的眼神看著我問道。我不解：「你說的大人是指？」她說：「是我的父母！」她是國內一所頂尖大學的在學生，假日撥空前來參加我的課程。課程中剛好提到家庭互動，我已經發現她露出不安的神情；果然，下課後，她直奔台前。「為什麼妳會這麼問？」「我快要畢業了，大學附近有很多就業機會，我想嘗試看看，但是我母親不同意，她希望我回到家鄉工作。我不想，我好不容易離家了，回去只會更痛苦，但是她一直對我情緒勒索，我能怎麼辦？」這女孩，說著說著，雙手握拳，眼眶泛淚。

原來，她的父母一直以來婚姻不合，兩人雖然沒離婚，同住一屋簷下，但雙方已經不太互動。在這女孩的印象中，母親一直是個焦慮易怒且情緒化的人，並且對孩子充滿了控制欲。從小到大，母親對孩子的事情一手打理，也讓幾個孩子都有好的發展。「是的，我考上了一間好大學，前程大好。一方面，我很感謝母親的用心栽培，但我也很害怕，她要我回去，我根本無法和她相處。」「上了妳的課，我知道，母親已對父親徹底失望，於是，她把所有的期待與希望，全都寄託在子女身上，所以會想掌控子女的一切。因為她內心充滿不安全感，如果我們不順她的意，她就會不斷指責我們不聽話、不懂事、讓她操煩、讓她傷心之類的。」聽起來，這位母親在婚姻關係中受挫後，就一直把自己放在一個「受害者」的位置上，帶著委屈與不甘，一方面為孩子過度付出，另一方面又藉此網綁住孩子；如果孩子和自己的心願不一致，就會透過指責與數落來讓孩子感到自責與內疚。這女孩說的控制欲就是這個，這也確實是一種情緒勒索。

「每次與她講電話，提到畢業後回家的事情，我們就起口角了。我告訴她，我長大了，要她不要這樣干涉我的人生，可是她根本聽不進去。再怎麼樣溝通，根本沒有用呀！」她是個聰明的孩子，知道自己的任務是把自己的人生過好，不要成為母親填補內心缺憾的棋子。她很想切斷來自母親的情緒網綁，甚至想過乾脆不接母親的電話，也不要回家，但就是做不到。「妳沒辦法要求妳的母親改變的！」我告訴她。我曾被不計其

數的年輕孩子——在學生或剛出社會的職場新鮮人，問到類似的問題，就是「該怎麼改變父母的想法？」。像是：「該怎麼讓我的父母願意理解我？」「該怎麼說服他們，尊重我的發展？」「該怎麼讓他們明白，不要再干涉我了？」

我的回答大概都是：「如果你已經努力表達過了，那麼就只能接受父母不會改變的事實。」也就是，**放下他們會改變的期待；如果他們能理解，會改變，你早就被尊重、支持與祝福了，不需要現在還痛苦掙扎著。然而，這就是身為父母的侷限，為人子女必須去理解，而不是強迫他們改變。**

但是，這不代表就要永遠聽從父母的話，失去自己獨立完整的人生。面對眼前這位女孩，我說：「妳應該知道，妳已經成年了，想做什麼，沒有人可以阻止得了妳吧？」她點點頭。「那麼，妳知道妳現在卡在哪裡嗎？」她搖搖頭。我說：「**是罪惡感！自己因為違背母親、讓母親失望所產生的罪惡感，這也是母親無意識地拿來綑綁住妳，讓妳動彈不得的一條繩子，也就是妳口中所說的情緒勒索。那不是她故意的，因為她受過傷，沒人教她更好的做法。**」

「但妳要知道，情緒勒索不是單方面進行就能形成，除了勒索者外，還要有人願意被勒索才行。」**會被捲進情緒勒索中的，通常都是勒索者身旁，那些心思細膩、敏感、且容易過度承擔他人情緒感受的人。所以，父母、子女、配偶或伴侶，都是遭受情緒勒索的高危險群，因為他們之間彼此在乎。**「妳也可以選擇不被勒索，就是對她所說的不聞不問，繼續做妳想做的事情——就像妳的父親那樣。但是妳做不到，因為，內心的罪惡感作祟。因為妳在意母親的感受，所以不忍心看到母親傷心、難過。也因此，妳很難真正脫離母親獨立成熟。」

「那麼，我該怎麼放下我內心的罪惡感呢？」**「第一步是『理解』。理解家庭互動是如何綑綁住家人彼此，讓彼此都痛苦，卻無法做自己。**我想，這妳已經有某種程度的覺察了。**再來，就是『看懂』，看懂這是誰該負的責任？**「什麼意思？」她不解。「母親的痛苦、難過、委屈與缺憾，是誰該負的責任？」「不是我，是她自己。」我接著說：「對！沒錯。是她自己，還有妳的父親。因為，母親的傷是來自他們婚姻的挫敗，本該由他們夫妻倆自己去解決，但他們解決不了，子女就自然地來承擔了。」「所以，再怎麼樣，也輪不到我。是嗎？」

我點點頭。她似乎明白了：「這些我能懂。那麼，我該怎麼面對我的母親呢？她的情緒起伏這麼大，話語又總是帶刺，動不動又說不想活了，很讓人受不了！」**「妳無法要她停止這麼做，妳只能讓妳自己在與她交談時，盡量不受影響。**妳就聽她說吧！妳可以關心她的生活，同理她的擔心，同時，妳也可以明確地告訴她，妳不喜歡她這麼說，以及，妳期待她用什麼方式關心妳。當然，她不一定會有任何改變。**只是，掛上電話後，你仍得繼續去做妳想做與該做的事情。**」

通常，面對家人說出情緒勒索的話語，我們很難不暴怒，接著脫口而出的，通常會是很難聽的話語。**如果當下情緒暴走了，那麼，就允許自己暫時可以情緒失控吧！而當罪惡感又找上門來時，靜下來問問自己：「這是誰該負的責任？而我該負的責任又是什麼？」**時間到了，上課了，我們只能談到這裡，她若有所思地點點頭。我給她最後的叮嚀是：「**不要複製妳父母的命運，而成了妳最不想成為的樣子。**」

我知道，她還有好長一段路要走，而且一點也不好走。**沒錯，該改變的是大人才對，但當我們無法期待他們改變時，我們是否願意為自己奮力一搏？雖然很難，也需要不斷地練習，但這卻是一個人邁向成熟、真正長大必經的路。**

文章摘自：

<http://blog.udn.com/heng711/126275731?fbclid=IwAR17duA91LoAhSql3j6wP44LmrRWp6yUOwLru00qMVp8rb5cnLMUxnps>

(本文撰寫於2019年4月30日，修改於2020年11月12日，文中案例為真實故事經充分改編)