

◎家庭教育文章

在家庭的羈絆中找回理解與自由-關於父母

作者：黃翠屏 實習心理師/編修：李訓維 諮商心理師

談起家的經驗，對每個人來說感受與滋味相當不同，酸甜苦辣伴隨五味雜陳，有的疏離又陌生，而每個人準備好面對、討論的程度也不同；在諮商中大部分的學派普遍重視一個人過去成長的經驗脈絡，所以經常會有原生家庭經驗的討論，在諮商的覺察過程中，我們有機會慢慢發掘過去家庭成長背景對我們的影響，並且從中看見塑造自己的部分過程或原因。

「原來不知不覺複製了父母對待自己的模式到現在的親密關係中。」 「原來不是我不夠好，而是從來沒被這樣愛過的我，不知道自己原來可以擁有這樣的愛。」

我們抽絲剝繭家庭對自己的影響，裡面可能有照顧的滋養、有未滿足的遺憾、有不滿、有羈絆...等，其中我們會發現原來與父母的關係對我們的人格形成這麼重要，那然後呢？

從諮商中，我們了解家庭對我們部分的影響，似乎為自己的狀態找到一個可能解釋的原因，但接下來更重要的是，在理解後，不將責任拋諸在家庭上，家庭不是原罪，父母也不是需要扛下所有責任的代罪羔羊。

事實上，我們對父母的期待太大了

從瑞士心理學家榮格(Carl Gustav Jung)的理論來看，爸爸與媽媽是大部分人類成長中，最重要的兩個原型角色，從人類一出生到世界上，就依賴著父母的餵養、資源給予來讓自己成長、茁壯，所以在人類的文化傳承中，對父母存有美好又龐大的期待及偉大的想像，例如父母應該要能給予我要的、應該要能理解我、包容我，為我們遮風擋雨...等的期待，而這樣的期待與想像讓我們忘記了「真正的父母，他們其實也是一個人」。

我們容易忘記父母也是「人」，他們有自己的成長經驗，自己的感受，很重要的是，他們也有自己的限制。「父母這個角色」對他們來說也是一個未有過的角色經驗，當我們能夠有意識的理解父母不是、也無法全能的滿足我們期待的時候，我們開始能夠將他們從心中的神壇上請下來，用「身為一個人」的眼光看見他們、與他們相處。

嘗試用「人」而非父母的眼光與他們相處，讓我們有機會看見他們本身限制背後的人生故事，當中也是充斥著不容易的歲月與辛苦，原來我們內在有一些對父母的不滿或情緒，是來自對於「父母角色」的期待。

沒關係的，我們擁有滿足自己需要的期待很正常，這些期待可以存在，只是我們學習將它從父母身上收起，放回自己身上。那，我們該怎麼將期待收回，然後放回自己身上呢？

意識到自己已經長大

我們不再是過去那個不會自己吃飯、迷路回不了家、沒有大人就失去生存能力的小小孩，現在長大的我們，不管目前有沒有經濟獨立，我們都有打理自己生活的基本能力，知道迷路可以查網路或問人、經濟上找打工機會、知道自己對關係的喜好來建立自己的人際支持...等，我們其實有能力在生活中為自己找到資源。

小時候的我們需要期待、依賴著父母，這攸關我們的存活，**但長大後的我們，不需要。**

意識到我們有找資源、照顧自己的能力，我們可以試著回過頭來對父母這個人產生一些「好奇」，是甚麼樣的故事或經歷讓他們成為現在的模樣？

別忘了，我們在探詢自我中開始了解自己，在了解自己的過程，我們也某部分長出理解自己、他人的能力，而我們經常忘記將這個能力放在父母身上。對父母的故事感到好奇，我們有機會看見他們的人生、理解他們也有限制，這是一段不容易的路，但漸漸的，父母會從我們心中的神壇上下來，而我們自己的期待，由我們自己給，那會是一個真正「長大」的過程。



摘自點報點系列心理專業平台 - 好文分享

<https://lightnewsp.wordpress.com/2022/10/07/%e5%9c%a8%e5%ae%b6%e5%ba%ad%e7%9a%84%e7%be%88%e7%b5%86%e4%b8%ad%e6%89%be%e5%9b%9e%e7%90%86%e8%a7%a3%e8%88%87%e8%87%aa%e7%94%b1-%e9%97%9c%e6%96%bc%e7%88%b6%e6%af%8d/>