

跟父母和好，生命更美好

文／李宗燁(諮商工作者)

我們跟父母的互動方式與情感模式，往往複製到以後的人際關係，形成我們的命運。例如從小就承擔家中的大小事，扮演照顧者的角色，很容易在團體中把責任攬到自己身上；或是，常被父母嚴厲指責而生氣、不平的小孩，若憤怒沒有覺察與清理，很容易不知不覺將怒氣轉移到主管身上，對主管或權威者不服氣或反抗。

改變命運重新接納自己

當我們排斥父母時，就會害怕自己身上有他們的影子，所以有時候故意發展出相反的行為模式，而自己也很苦。例如小時候很氣父母吵架，於是立志要和父母不同，不能隨便生氣或吵架，結婚之後便不斷隱忍直到最後爆發，就會更氣自己怎麼像父母一樣，總是跟配偶吵吵鬧鬧的。

或是生氣爸爸不負責任讓媽媽很辛苦，所以鞭策自己成為超級有責任感的人，卻把很多不屬於自己的事都攬到身上，讓自己苦不堪言。所以，療癒過去的傷害、修復跟父母的關係，就是愛自己與接納自己，並且是改變命運的開始。以下是麗娟的故事：

小時候一直對爸爸心存怨懟及憎恨，他對媽媽不忠，對子女也沒盡到責任，並不時任意打罵，為了避開他，我總是躲進床底或紙箱裡。他的外遇，讓我們遭到家族的歧視。爸爸在我九歲時發生意外溺水離世，我沒有傷心，沒有難過，只覺得鬆了一大口氣。就因為懷著這股怨，我從來不對他人提及爸爸的事。

之後只要我犯一點點小失誤，媽媽就說是我

剋死爸爸的，直至有一次媽媽怒斥我，我滿腹委屈，憤恨、恐懼的站在樹下，手上的冰淇淋因為發抖掉到地上，小阿姨在媽媽耳邊講了一些話，媽媽才沒再這樣說我。而我一直努力做很多事情，放棄讀日校，選讀夜校打工貼補家用。

後來我進入了職場，只要接觸到男性，總是懷著戒備，對於男性主管心中更是畏懼，卻只能一直壓抑這份恐懼。

上了心理成長課之後才驚覺，現在的許多行為跟情緒都跟過去有關，能夠面對過去，用更寬廣的角度去理解父母，跟過去和好，才能讓現在的我更有力量。

塵封的記憶慢慢打開，想到爸爸小時候也是被爺爺跟奶奶說他命中帶煞，又碰巧爸爸出生時，爺爺的腳踏車被偷了，他們更深信爸爸是來要債的。原來我和爸爸同樣是被家族貼上「剋」字標籤的。這標籤曾經讓我很沉痛，也討厭自己。經過學習，我了解到這標籤不是事實，只是反映大人們的痛苦，是面對不幸時就找個對象來歸咎的藉口，這跟「我」好不好沒有關係，所以我可以卸下這個標籤了。

在一次靜心思慮後驚覺：爸爸也是活在自卑中，在家中一直得不到應有的地位，他也是痛苦、無奈的活著，沒有人知道他、認同他、了解他內心的失落。和媽媽結婚後，婆媳與姑嫂間更是吵鬧不休，於是他在外面認識了同是天涯淪落人的女性。當時「爸爸」對我而言只是代名詞。

我忽然間體悟到他的苦痛，如果他不愛我們的話，就不會每個月把薪水拿回來，他會打罵我們是因為心中悲憤藉此有個出口，他不是有

意的，只因為他沒有機會學習。頃刻間我痛哭流涕、悲喜交加，鬆開了對他的無名怨恨，開始感覺我是有爸爸的，心中少掉的一塊缺角好像回來了。這段回顧過程，同時也釋放了部份媽媽對我未公平對待的怨懟，之後也與媽媽的關係有很大改進。現在對男性上司說話也較自在。

過多傷痛阻擾愛的交流

親子之間的愛本來就在，只是受許多的觀念、傷害、習氣與家族能量等因素影響，阻礙了原本的交流，以下是幾種會造成愛的連結發生障礙的狀況：

一、評價與論斷：我們心中有個畫面，認為「理想的父母」應該如何，如媽媽不應該重男輕女等。其實換個角度想，我們可以不認同父母的某些行為，但無須用自己認為的標準去衡量他們，對他們賜予我生命這個事實仍應心存感謝。

二、停留在過去的傷害：如曾被嚴厲責打或忽視而心生怨懟。我們可以這麼思考：我願意開始看見並照顧過去受傷的內在孩童，我可以學習如何成為珍視內在孩童的有愛父母，同時明白父母給我的已經足夠，其餘的我會自己創造。必要時我可以帶著受傷的內在孩童尋求療癒。

三、抗拒接受父母的命運：孩子不忍見父母受苦，於是承擔父母的受苦與責任，扮演父母的父母之角色，但往往又懷有怨懟。

四、困在家族能量的糾結中：例如父親很怨恨祖父，孩子承接這股怨恨不接受父親。

五、捲入父母間的問題：如看到爸爸有外遇，所以同情媽媽、排斥爸爸。

回復家庭序位不再受苦

對有些人而言，要能覺察與面對以上障礙並不容易，這個覺察並非觀念上的說服，而是能

夠發自內心的真誠面對才会有力量，所以必須經由學習與療癒，重新理解與釋放傷痛……等等歷程，才能「接受」。有時，這樣的歷程甚至需要好幾年的時間，只要願意朝著這個方向移動就是和好的開始。可以跟父母產生心理上的連結，就是跟我們的生命源頭有愛的交流，將會如同樹木扎根大地一樣，獲得滋養與力量。

對於父母長輩的問題，可以建立新的態度是，尊重家庭的序位，父母是大人，我們是小孩，小孩沒有能力去解決大人的問題。願意謙卑地把大人的問題歸還給大人，才能開啟屬於自己的人生，不會捲入上一代的受苦模式。



真愛家庭 親職講座

時間：105年4月23日(六) 上午9:30~11:30

講題：**親子心關係—有效的親子溝通技巧**

講師：**羅明華** (台中教大諮商與應用心理學系主任)

地點：**彰化縣田中國小** (田中鎮中州路一段177號)

時間：105年5月21日(六) 上午9:30~11:30

講題：**有知識沒能力，怎麼辦？**

講師：**孫台鼎** (靜宜大學教育研究所助理教授)

地點：**彰化縣彰興國中** (彰化市埔西街107號)

時間：105年5月28日(六) 上午9:30~11:30

講題：**以「真愛」療癒自我與家人**

講師：**陳尚綾** (彰化師大輔導與諮商系副教授)

地點：**彰化縣陽明國中** (彰化市長順街76號)

免費講座，自由入場

主辦/洽詢：泰山文化基金會02-25017722

公務人員可認證2小時研習進修時數