

愛的方程式__家庭如何影響我們談情說愛

撰文／朱浚溢

都說大學有一門必修的隱藏版課程，那就是愛情。但是對某些人來說，進入親密關係之後，會發現自己突然變成了另一個人。這個人脾氣波動很大，對另一方充滿了不信任，時常因為一些小事情和對方爭執。

毛毛就是這個樣子，當她進入諮商室後，和心理師說的第一句話就是“我不知道自己怎麼變成了這樣，就和她一模一樣”。隨著晤談的進行，才知道那個毛毛變成的模樣，就是她的媽媽。毛毛的媽媽和爸爸在她從小記憶中就一直吵架，直到現在還是，家中氣氛經常緊張得讓人焦慮不安，媽媽總是控訴爸爸在外面有人，但是爸爸再怎麼證明自己的清白也沒有用，毛毛也經常成為媽媽訴苦的對象，潛移默化之中，毛毛也似乎對爸爸有所懷疑，這種懷疑甚至擴展到對男性都產生莫名的不信任感。

從這個案例中看，不經讓我們省思：家庭真的會如此深刻地影響我們嗎？

心理學家告訴我們，每一段人際關係，都有它獨特的運行系統，而家庭，就是我們的第一段關係，且可能陪伴我們一生。與家人互動的過程中，我們像是一張白紙，靠著觀察、模仿、學習來吸收一些觀念、經驗與感受，隨著我們年齡的增長，家庭帶給我們的影響，也會隨著我們進入到其他的關係系統中。

那麼，家庭會如何影響我們呢？追溯到最早期，與我們建立親密聯繫的是我們的主要照顧者，而他們的照顧方式會影響到我們成長後與人互動的方式。接下來讓我們一起看一看，在四種不同的照顧方式下成長的不同樣貌：

(1) 在健康與安全依戀關係照顧下的孩子：他們沒有被他人剝奪獨特的自己、不需要擔心會被丟棄、拒絕、忽略、責備，能夠在關係中付出愛、擁有愛，同時能夠保有原則、有界限，成為既有能力照顧自己，又能照顧他人的人。

(2) 在權威與高壓照顧下的孩子：他們被主要照顧者剝奪了個人的主體性，強勢的照顧者漠視了他們的需要、想法、感受、行為等。他們認知到自己是一個弱者、依賴者。這樣的關係下，可能導致在面對未來的人際關係時，除非面對比自己更加強勢、有權力的人，否則很可

能複製了之前權威照顧者對待自己的方式來對待他人。

(3) 在寵溺或完全被供應的照顧下的孩子：他們從小便感知到自己的一切行為對於照顧者具有極大影響，他們總是世界的中心，這樣的孩子會學習到，對別人的一切感受、情感、想法，都不需要去關心。在人際關係中，他們是主角、握有權力，他人則是被支配的配角。而在親密關係中，可能導致他們不太在意對方的感受。

(4) 在忽略或漠視的照顧下的孩子：他們是從小被忽視的孩子，無法在自己的經驗中體認到自己是與人有連結的，他們在生命的最初，就失去了依戀關係。他們沒有能力與人建立連結，因為他們沒有經驗過親密、分享、依賴，他們也不知道，自己之於其他人，存在著怎樣的意義。因此他們可能在與人相處上，呈現疏離的狀態，不會因為他人而有太多的情感變化，也不會輕易流露出自己的情感。

我們都可試著檢核看看，自己身上有沒有帶著家庭給我們的影子呢？當我們看到了那些曾經影響我們的照顧者教養方式，我們似乎給我們眼前遇到的關係問題找到了一個答案，或者一個根源。不過這並不是終點，覺察與理解本身就是一個很重要的開始，開始接納自己與做自己關係的主人。

一個重新瞭解和接納自我的開始，因為我們看到了過去的自己在兒童的狀態是如何被照顧的，這種方式對當時的你產生了什麼樣的影響，對現在長大了的你又有什麼留下來的影響。我們要開始嘗試接納不完美的自己。

一個重新瞭解照顧者的開始。他們當時為什麼採用那種方式，是不是他們曾經也受到了他們小時候的照顧者的影響？是不是當時的家庭環境讓他們被動選擇了某種照顧方式？我們也要嘗試接納照顧者，因為他們也是人，也有不完美。

同時，更是一個主動成長的開始。我們應該開始整理自己、認清楚哪一些是自己的功課，這是讓自己減少焦慮、瞭解自己、學習應對的方式，且現在的我們已經成為大人，不需要再依賴別人的力量獲得肯定或被愛，我們能夠靠自己長出自我照顧的力量，漸漸也知道培養自己信任的人際關係，讓自己有不一樣的人生！

參考書目

許皓宜(2017)。即使家庭會傷人，愛依然存在。臺北：如何出版社。

蘇絢慧(2013)。其實我們都受傷了—在關係中療癒傷痛，學習成長。臺北：寶瓶文化。

