

《我不是完美小孩》—淺談原生家庭帶給我們的影響

撰文/曹 筵

小草的父母這一年來總是不停地激烈爭吵，爭吵後，還會向他訴苦、要他表態誰對誰錯。小草的生活全部變了樣，他變得不喜歡回家，時常刻意在外面待到很晚，但同時又擔心如果自己不在場，父母可能會越吵越兇，也發現自己這一年來時常感到胃痛、想吐、容易緊張。

而在親密關係中，小草也發現，自己很容易感到焦慮不安，擔心對方會出軌，害怕對方有一天會不愛自己……和另一半的關係岌岌可危。

小草覺得再這樣下去，自己真的要崩潰了……於是找了諮商心理師談談，他很困惑…

為什麼自己那麼容易受到家庭影響？

為什麼在關係中，時常莫名感到焦慮、緊張？

家庭真的會影響我們嗎？

每一段人際關係，都有它獨特的運行系統，而家庭，是我們的第一段關係，且可能陪伴我們一生。

每一個人，是家庭中的一部分，但同時也是獨立的個體，因此我們身上擁有自己獨特的性格，也有著家庭帶給我們的影響。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。

家庭會如何影響我們？

在我們還很小的時候，對於人與人之間的相處一無所知，最能影響我們的就是主要的照顧者，進而形成了「首要依戀關係」。諮商心理師蘇絢慧(2013)在〈其實我們都受傷了——在關係中療癒傷痛，學習成長〉一書中寫道，孩提時主要照顧者的照顧模式，將會影響被照顧者日後在其他關係中的應對方式，她將照顧模式與影響分為四類：

✎ 健康與安全依戀關係照顧下的孩子：

這樣的孩子在安全、穩定、尊重的環境成長，被視為完整的個體，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，在這樣安適成熟的環境下成長的孩子，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。

✎ 權威與高壓式教養下的孩子：

受到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，被動地接受大人給予的一切，依附在這樣強權、威嚇的

照顧者底下，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。

✎ 備受寵溺或完全被供應的孩子：

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，如果有人無法回應自己的需求，便習慣以「討」、「要求」待人，讓人束手無策。

✎ 被忽略或被漠視的孩子：

從小被忽視的孩子，他們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？

我如果不是完美小孩...因為...也沒有完美的大人

諮商心理師許皓宜(2017)寫道：軀體成長了，心靈卻遺留在童年某處，成人的軀殼於是被身為孩子的『彆扭』與『渴望』雙重情緒禁錮。

兒時的家庭經驗，帶給我們不小的影響，然而我們無法選擇自己的家庭、無法選擇怎麼被對待，有人可能會疑惑：「知道了家庭的影響，然後呢？」，也可能想「只要把我現在不順遂的原因歸咎於我的過去，就能改變了嗎？」探索家庭並非是為了將身上的痛苦有所歸咎，而是更加認識自己的一條路，我們不是完美的孩子，也沒有完美的大人，能夠整理自己、認清楚哪一些是自己的功課，這是讓自己減少焦慮、了解自己、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，讓自己有不一樣的人生！

參考書目

- 約翰·布雷蕭(2006)。家庭會傷人：自我重生的契機。台北：張老師文化。
許皓宜(2017)。即使家庭會傷人，愛依然存在。台北：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。台北：寶瓶文化。