

親密 VS. 獨立 — 在親密的家庭關係中，保有獨立的自己

撰文 / 劉子寬

「以前總是聽著爸媽的建議，乖乖唸書也考上了好大學，我怎麼做？」

「現在念的科系是爸媽希望我念的，那畢業之後我可以依照自己想要的嗎？」

「爸媽總是告訴我可以怎麼做，但我想做的都跟他們不一樣，該怎麼辦？」

正歷經求學生涯的你，會不會常有這樣的疑惑在心中出現呢？

身處於華人文化下的我們，在家庭關係中時常需要面對所謂的「親密」與「獨立」的平衡，而這平衡也深刻地影響著我們的個性發展，也帶來了生涯抉擇、人際互動等大大小小的影響。

那我們可以如何去找到「親密」與「獨立」的平衡呢？

一、「親密」 vs. 「獨立」

「親密」代表著人與人之間的情感連結，就像是透過達成爸媽對我們的期待，來表達對爸媽的愛，是一種重視他們的方式，也是展現親密的表現。而「獨立」則代表著個人，可以理解且區分出自己及他人的情緒、想法是什麼，而哪些又是他人帶來的影響，過程中能夠去分享想說的，更能夠去執行想做的，會是獨特個體的展現，也充分表現出自己真實的樣子。

如果我們「關係過於緊密」，而「疏忽自我需要」，我們的內在會發生什麼事？

就像是為了滿足爸媽所有的期待，而做著自己不想做的事情，過程中越做越疲憊，也越做越沒動力，感覺人生是為了爸媽而活一樣，總是忽視自己的需要，而感到沒有希望，似乎只為了維持跟爸媽的親密關係，不想讓他們不開心，但卻也忘了自己，使得心中時常感到滿滿的無奈、無力又糾結的心情。

而當我們「重視自我」，而變得「忽視關係」，我們的內在又會是什麼情況？

如果當我們辛苦考上爸媽所期望的學校後，卻突然堅定且執意地說要休學，要離開學校去學其他的興趣，放棄升學，看似是勇敢為自己獨立的決定而負責的行動，但也突然切斷了跟爸媽間的關係與連結，內心深處其實也充滿著擔心與害怕，擔憂著爸媽會怎麼想、怎麼看，會不會對我的決定很失望又難過。看起來是很「獨立」，也很重視自我需求的決定，卻也故意忽略了自己對「親密」的需要，讓心裡頭也帶來了一陣掙扎與矛盾的感受。

在理想的親密家庭關係中，當能平衡的「親密」與「獨立」時，是什麼樣子？

又能帶來什麼正面影響呢？

二、平衡「親密」與「獨立」的家庭關係中，呈現的樣貌

1. 互動中具有平等、區隔、開放和尊重的特徵

每個人在家中都具有同等的價值，也具有一樣的重要性，所以當分享事情時，都是能夠自由開放、自主決定，能區隔彼此個人的想法及感受，且是互相尊重與接納彼此的。

2. 彼此都具有照顧自己情緒的能力

在理想的家庭關係中，互動時能注意到彼此的「親密」與「獨立」的需要，是能讓家庭的成員們感到安全的。因為彼此都能夠釐清自我的想法和照顧到自己的情緒狀態，是能夠暢所欲言、自在表達的，並且雙方都不會過度的情緒反應，而說出傷害到對方的話語。

3. 願意開放且清楚說明自己的想法

每個人都擁有自己獨特的想法，在重視親密與獨立的家庭關係中，人人都是富有意願向他人說明、解釋的，所以當有一方想要表示親密，希望有更多的了解時，另一方也是願意分享自己的真實想法與感受。

4. 能勇於為自己發言、分享

家庭中是由各種獨特的人所共同組成，而每個人在家庭關係中趨向獨立的過程，在不失去親密的考量下，能適時地分享自我，也為自己發言，來明確地表達自己的想法與需求，並同時尊重其他人跟自己的不同，有清楚的界線。

為了平衡家庭關係中的「親密」與「獨立」，我們可以做些什麼，來幫助自己在親密的家庭關係中，保有獨立的我呢？

三、在親密的家庭關係中，保有獨立的自己

如果想維持和家人的親密靠近，同時保有自我，那我可以試著：

1. 適當的調節情緒，理解自我的需要，並清楚瞭解自己的期待

努力讓自己的情緒能夠保持穩定，辨別當下腦中的想法是什麼，盡可能理性、清晰地描述，讓語言表達跟行動更具有建設性，並為家庭關係中的情緒氛圍帶來適切且具體的影響。

2. 在關係中保有對自己的觀察，不對他人有過度的期待

在家庭關係中，時時了解自己真實的想法、需要、感受與期待，為自己的選擇承擔責任，並對關係的另一方，表達適切合理的期待。

3. 當他人不尊重或冒犯我的界線時，能夠理解他人行為背後的原因，讓自己不衝動回應

有時不尊重或是冒犯界線是無心之舉，也可能受到行為背後的複雜原因所影響，讓自己多一些時間停留，去看見對方的困難與焦慮，自然能夠穩定住自己的情緒與狀態，不會做出衝動行為，更能對事不對人，有效溝通。

4. 可以選擇要不要承接他人的情緒

每個人都需要為自己的情緒負責，而我們也可以選擇性地去承接他人的情緒，不需強制被要求地去接受他人的情緒反應。

5. 情緒穩定時做決定，取代衝動時即時行動

經過謹慎、客觀的思考過程，會比單純靠感覺來做決定來得更貼近需求，也更可靠。如果遇到跟關係的另一方想法不同，或是受到對方的評價時，當下能經過情緒穩定而深思熟慮地去回應對方，會比感情用事、衝動地情緒反應，來得更貼近自己的想法，也更能表達真實的感受，一起聚焦溝通及共同討論。

在家人的關係中，學習如何不受到互動中的情緒支配所影響，並且能夠調節自己的情緒狀態，自由選擇地依從內在心裡的需要，來做出適合的決定並行動。不但能保有良好的家庭關係外，也能擴展至在親密關係及人際關係中，建立適切的親密感及展現真實自在的自己。

NO.259

參考資料：

江文賢、田育慈等譯（2016）。**解決關係焦慮：Bowen 家庭系統理論的理想關係藍圖**。張老師文化。

江文賢等譯（2013）。**Bowen 家庭系統理論之八大概念：一種思考個人與團體的新方式**。秀威資訊科技。

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson.