

✎ 師母手記：「原生家庭知多少？」(一) ✎

基本上，人一生有兩個家庭：一個是自己出生、成長的家庭；另一個是進入婚姻生活後所建立的家，也就是自己“當家”的家。原生家庭就是指個人從小成長的家。

原生家庭塑造人的個性，影響人格成長、人際關係、管理情緒的能力，以及對人與人之間情緒互動的了解，甚至談戀愛時，總是不自覺看上某種特定類型的對象，也受到原生家庭不同背景的影響。

例一：A君長得帥、條件好，周遭有許多女孩子喜歡他，但他的初戀情人患了抑鬱症，自殺未遂剛出院。他的第二個女友，是個“暴食症”或“神經性厭食”者。目前他的第三任女友則是個有夫之婦，得不到丈夫的愛，而在絕望時遇到A君。為什麼他不斷地被“受苦”的異性所吸引？總是喜歡精神上有問題的人？

追本溯源，A君十二歲時，父親有外遇，母親頓時精神瀕臨崩潰，開始進出醫院；當時，還是個小男孩的他必須轉換角色來扶持母親，其實他更需要被人照顧、關愛。A君像小時候幫助母親般來幫助那些女孩，希望自己的好行為能使她們快樂起來，並且她們能夠重新開始來愛他。心理學上，這稱為“強迫性重複”。

例二：B君的哥哥、弟弟都很外向，很會講話，他則較安靜善於思考。B君不吵不鬧、常被忽略、不被注意，所以從小受到的傷害就是“不公平”，他最害怕的也是“不公平”，這是他的“心理按鈕”。當別人對他不公平時，就會使他的情緒爆發出來。

B君的妻子是家中的長女，和母親感情非常好，她對有外遇的父親心懷恨意，父女之間有很多衝突，父親自然把許多的愛給了第二個女兒；可想而知，她的“心理按鈕”便是希望得到更多男性的愛，希望被珍惜、被疼愛。這個妻子的“按鈕”是要“成為特別的”，在丈夫的心目中是“最重要的”。有時她撒嬌、耍賴，想得到丈夫的“包容”，也醫治過去的傷痛，但B君就受不了，因為這樣“不公平”，他認為凡事都要“講理”，當他越要講理，妻子越覺得不被“寵愛”，兩人就在這樣的惡性循環中僵持不下。

B君妻子生氣的對象其實是自己的父親，每當丈夫強調“公平”的剎那，她好像又看到從前父親用嚴苛的標準在要求她；當父親再度出現時，她的憤怒便有了發洩對象。經過一些心理輔導，認識了“原生家庭”的觀念，她學習饒恕父親，並把過去的需要講出來，改善了父女的关系；B君看到妻子和岳父之間有這麼大的衝突及痛苦，便特別疼愛妻子，妻子心存感激而對丈夫更好，形成一個良性互動。

上帝愛世人，祂深知人類的需要，聖經裡有很多內容可以幫助我們發展情緒智商(EQ)，藉著真理使我們過平安喜樂的生活。上帝創造天地萬物時蘊含了物理定律，人的心裡也有一些定律，認識這些心理定律後，在婚姻、家庭中，比較能理性地滿足自己或別人的內心需求，也更懂得如何教導自己的孩子，讓他們健康地成長。以下我們來了解內心的兩個基本需要。

一、 安全感：

人出生後就需要安全的環境，知道下一餐有沒有得吃、關愛的人是否在一邊，如果這種安全感不能得到滿足，將來對愛情、婚姻、子女的關係都會產生問題。不同成長背景的人，對不同情境會有不同的詮釋，也許是正面的，也許是負面的：從小受傷的人，常把別人的善意當成惡意；沒有安全感的人，對別人的笑意會解釋成嘲笑或別人有居心，卻不能想像那可能是一種友善的表示。

二、 身體的撫觸：

第二個需要是身體的接觸和撫摸；很多臨終的病人，即使已失去語言溝通的能力，但被撫摸時，仍有感覺、反應。

所以有句英諺說：“We need three hugs to survive, another three hugs to thrive.”（我們每天有有三個擁抱就可以活得很好，再多三個擁抱會更神采煥發。）但若從前的創傷未癒合，長大後恐怕也很難用擁抱來彌補。

父母親是小孩心理上的第一面鏡子，孩子起先不知道自己是誰，靠著父母對他的反應、評價，從中建立自我形象和自我觀念。而我們總有軟弱，愛也不完全，多半喜歡成績優異的、漂亮的、跑得快的、聰明的孩子，更喜歡跟自己長得像或個性相像的孩子，無形中，對待孩子就會有一些差別待遇，對那些被冷落的小孩造成影響。因此父母要了解孩子的心理，關愛他們，同時要好好面對自己的問題。

身上還帶著過去傷痕的父母，若不懂得面對自己的問題，會比較不能容忍孩子負面的情緒。大多數中國人習慣用高壓政策，只許孩子有正面的情緒，像乖、聽話。至於負面情緒則會帶給我們困擾，像觸犯了心中的地雷，不太舒服，於是就壓抑孩子不能發怒。許多人在成長過程中，情緒被壓抑，沒有表現出來，但其實一直在內心翻騰、攪動，一旦引爆，情況便難以收拾。

（想知得更多，下週封面文章待續…）