

✧ 師母手記：「原生家庭知多少？」(二) ✧

(承上週封面文章…)

一、 省察過去的傷痕

大家都有受傷的經驗，不管怎樣的傷口，都需要妥善處理才能癒合。人生難免會因人與人相處時產生衝突、磨擦，而內心受到傷害，如果那些傷害繼續存在，沒有得到應有的照顧和醫治，日後會有很多的後遺症。我們應如何面對這些傷害、如何療傷，才能更有力量地站起來呢？

首先，我們當學習不再把手指指向別人，認為都是別人害我們變成今天的景況。心靈醫治的第一個步驟，就是“自我省察”，了解自己在成長歷程中會發生的事，並用現在的眼光去檢視。從心理學的角度來看，使一個人特別憤怒或過度受傷的“情緒過激”反應，通常是與小時候的原生家庭有關。

因此，人要學習用現在的、較為成熟的、更客觀的立場檢視過去所發生的事情。如果你的父親會對你很絕情，試著用新的角度來看，你可能會了解原來父親也是不得已的，或者他只不過是不小心講了一句話，對你的傷害卻是那麼真實、那麼的深。除非你能重新探索，否則很難從中跳脫出來。縱使父親對你的傷害是有意的，心靈探索和醫治也能減輕傷害，幫助你接受人的不完全，學習設身處地，看到父親那樣做的理由，進而饒恕他。

孩子的承受能力不夠，遭遇一些事情時，有時會造成很深的傷害，但我們若能以成人的眼光追溯當下的景況，傷口也就沒有那麼大了，這也是為什麼回顧心理歷程很重要。

二、 原生家庭的三個影響因素

在自我探索過程中，對於原生家庭至少要有下列一些基本的了解：

1、家中排行：

每個人在成長中多少都會留下某些印記，就是所謂的“心理按鈕”。對身為老么的人而言，在家裡他沒有決定權，如要突顯自己，講話就得特別大聲。一個總是害怕得不到注意而提高聲量的孩子，日後在人際關係上最敏感的，就是別人是否能尊重他的意見。一旦覺得被忽視，就容易“情緒過敏”造成不必要的衝突。

2、成長背景：

一個從小看母親總是用眼淚操縱父親的小孩，長大後當他看見妻子掉眼淚時，立刻大發脾氣，而不是去安慰她；因為那一剎那間，兒時的影像彷彿又重演，他的潛意識裡，認定妻子就像母親要控制父親一樣，其實這個妻子很無辜，她只是不小心觸犯了丈夫的心理按鈕。生活中有很多情況是因為我們把過去和現在混淆，以為過去的事情又再度發生了，其實，在你身邊的人只是碰巧觸發了你的心理按鈕。

3、內在誓言：

每個人的心理按鈕各不相同，有人怕“不公平”，有人則怕“被冤枉”，但也有人行事風格深受“內在誓言”的影響。“內在誓言”也可以說是成長經驗中的“座右銘”，或是一直留在心中的某種理念，成為我們人生的最高指導原則。長背景無形中灌輸我們很多信念，這些信念不但牢不可破，而且不斷影響著我們。“內在誓言”有其歷史性的功能，曾在過去人生某個階段中保護我們不致受到太大的傷害。內在誓言有很多種，例如：“男人都是不可靠的，所以我要存私房錢”；從小經歷逃難或貧困生活，看見父母總是很努力工作，於是學會“人生就是要打拼”，甚至變成“工作就是人生，人生就是工作”。這樣的人成年後即使生活富裕，也無法讓自己與家人稍微輕鬆一些、生活多些享受。

三、改變生命密碼，重塑自我

過去深沉的創傷，需要藉著專業輔導幫助你走出傷痛，或是找到適當的支持團體，有人同行便不覺得那麼孤單，也更有力量面對難題，也許我失敗之處是別人曾經歷過的，別人成功的經驗能幫助我，相互打氣、扶持。

聖經詩篇 147：3 「祂醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」當我們乾枯到一個地步時，唯有敞開自己的內心，接受上帝無條件的愛與醫治，才能重新出發，把過去的惡性循環變成良性循環，經過流淚的幽谷，進入陽光燦爛的泉源之地。