

## 為誰而生活—拿回人生的主導權

心靈花園

(資料來源／諮商輔導組提供)

你跟父母之間的互動，常常是……

好了，不要再唸了，我做就是了！

你們好像並不怎麼了解我的需求，我只是想要一點支持和認同而已。

你們可以聽我說話嗎？為何都不聽一下我的想法、意願？

心理學者李美枝1998年的研究中發現大學生子女對父母在經濟生活上仍有高度的依賴，更普遍認為彼此「不應該」是平等的地位，原因是大學生們對父母的孝順行為，諸如對父母的關懷與掛慮、對父母的正面評價與有利歸因評斷、對父母的責任承擔與順從，因此我們似乎仍然受到華人要盡到孝道的影響。然而這樣不平等的地位，在當我們想與父母親分享心事時，多數大學生認為父母甚少能觸及深層的心理和自我。更困擾的事是當親子發生衝突時，更是讓親子間進入彼此權力的拉鋸戰場中。

此外，心理學者張嘉真（1997）、修慧蘭（2004）、徐君楓（2004）、蘇詠絮（2009）等人於不同的年代探討華人大學生的親子情感表達方式、談話內容、以及互動模式中，普遍的發現含蓄的、間接的、與利他的工具性情感表達是親子間情感交流的重要特色，然這樣隱晦的溝通方式讓親子間更不瞭解彼此。尤其像是性方面的話題、成長/學習等的挫敗、深刻一點的情感等的話題都是難以跟父母討論的，有時還會基於子女義務不得不說的話題更是令子女與父母在親密上更加的遠離。而親子間的互動更因為溝通上的困難，形成與父母的衝突或逃避，像當父母比較是採取碎念、強制等較壓迫時，大學生多變成『追-逃』互動模式（ex：父母想跟孩子聊天，但孩子已不太跟父母交心）、或不理會反應，反而較少採用失控性的反應，如情緒化、或反擊等方式。

簡而言之，大學生與父母會有保持距離、淺薄溝通、權讓等互動行為外，還有彼此追逃的互動方式，這更是在『孝道』文化下的特色。而且，大學生子女仍須要依賴父母生活上等等的照顧（ex：經濟等），因此許多大學生對於，父母的專斷權威式侵犯，僅是消極的不回應、權讓等方式來應對，因此『追-逃』的互動型態，不採用攻擊的方式，也可以說是大學生在『孝道』的價值觀下，所採取的『生存之道』。

專精於家族諮商的心理學家Bowen認為在成長的過程中學著以理智去分辨自己與家庭成員的「情緒界限」，但同時仍需與家人保持親密性。而同為家族諮商的心理學家Minuchin對於「家庭界限」則提到，在互動中彼此去學習、探索「自主與親密」，若「界限」太混淆或是僵化，就容易形成「糾結」或是「疏離」的情感狀態。

當市面上有著許許多多討論親子的溝通的文章中，多數仍是父母如何跟孩子溝通，然而，其實孩子該如何與父母溝通相較起來也沒有比較容易。在諮商的實務現場中遇到的困境是，父母不易參與家庭治療會談、孩子常抱怨父母的僵化、固執不易改變。因此，當期待能有品質更好一點的親子溝通，常要落在身為子女想要面對困擾、想要改變的我們身上。以下幾個方式或許是我們可以試著做做看的：

一、接受不完美的父母：或許因為父母的父母也不完美、也不夠成熟、也做得普普通通，還有可能是另一半甚或是大環境等等都直接、間接的影響著，因此，我們也是可以協助彼此成長、成熟的。

二、覺察自己的情緒：先理解自己的情緒（ex：生氣，是為何而生氣；難過，是難過什麼），讓我們在對父母反應自己的情緒時不會陷於情緒化的狀態，讓自己不像是一個攻擊者姿態。

三、了解自己的需求：先聽聽自己的內心聲音，想要的是什麼（ex：得到認同、支持、安慰、不想被壓迫等等），如果父母當下無法給予，他們怎麼做可以讓你覺得比較舒服。

四、清楚的表達：溝通很重要的就是能清楚的把自己的想法告訴對方，同時也要確認對方理解到些什麼。在跟父母溝通時，在此時就能把前面整理好的情緒、需求明白的告訴父母。

五、保留彈性空間：在與父母（甚或是其他人）討論事情時，替自己也替父母留一點彈性的空間，讓關係不受到結果或情緒的牽制。

最後，這仍然是一場為自己而戰的革命，一點一滴的知道自已的需求，也讓父母慢慢的了解該如何跟我們互動，讓我們更能为自己的需求而生活，拿回人生的主導權，在關係中更自在。

參考資料：

修慧蘭（2011）。何謂糾結／疏離關係—本土大學生親子界限之研究。諮商輔導學報—高師輔導所刊，23，1-18。

2018/12/03