

# 探討界限與親密(下)



上回談到，我在英國面見華人個案，不時遇到父母對親密感的追求，讓已成年子女感覺窒息，其中第二個原因是「父母視親密感等於大家很相似」，第三個原因是「親密感等於大家之間沒秘密」。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

(二) 父母因為覺得親密感源於相似，有製造整個家族都是同一專業的傾向。如果孩子走的路向不同，他們可能難以聯繫和欣賞。父母的專業訓練已塑造了其性情取向，有難度去認可、接納、讚賞和連結與他們氣質不同的孩子。如果家長碰巧也是權威型父母，會更傾向於用「引發內疚」的語言去和孩子相處，「你這樣做很自私，令父母擔心。」

這些家長難以給認同和接納予孩子，使孩子在成為自己的過程中充滿內疚感（或者根本沒法成為自己），而這種內疚感在集體主義氛圍中，是被欣賞的。「爸媽我實在很抱歉，沒法成為你們想我成為的人。」這種內疚代表孩子的忠誠，在乎父母感受，會獲得周遭的人讚美，視為有孝心的孩子。

代價是，這些成年子女可能難以與人建立健康界限。

我們和父母的關係，會成為我們與人建立親密關係的藍本，這樣成長的人很難坦然地面對與伴侶的矛盾。舉例說，丈夫不喜歡妻子工作，她的堅持讓家庭不和，她感到內疚。她不視丈夫的不喜歡為單純的「我們看法不同」，而是「我沒能獲得他的認同和接納」，那使對話變得沉重甚至不可能，她放棄工作而在家當個不快樂的妻子與媽媽。

## 人生並不完美

(三) 父母視子女為好朋友，會不小心把子女陷入難以「個人化」(individualization) 的境地。例如當父或母其中一方向兒女傾訴另一半出軌，兒女不但面臨忠誠分裂的痛苦，還必須犧牲自己的成長，如放棄當小朋友的權利，以表現成熟去合乎父母期待——去當一個大人的朋友，聆聽其困苦。犧牲的可能是那個階段之成長功



我們和父母的關係，會成為與人建立親密關係的藍本。

課，如沉浸於遊戲、故事、幻想，隨心所欲地探索與無聊的空間。他們的心智被迫成熟起來，去安慰一個成年人，而對方還是自己的父母，他們可能因為很想讓父母開心起來而刻意做一些事，發展某部分的自己。結果成年之後，沒學會好好聆聽自己的心，「我到底喜歡些什麼？」有時他們來到我面前，人生一切都頗不錯，「但我就是覺得很空虛。什麼都很好，卻什麼都差不多」。

在我們文化中，這種子女是父母趨之若鶩的。大家會說他們很「乖」，很體察父母。成年後他們也非常習慣這樣去定義自己。因此，「我放假應該去陪媽媽」，然而心底其實累到不行，萬般不情願但不能宣之於口。

那麼在集體主義社會的我們，怎樣平衡親密感與健康的界限？

既要追求關係的親密感，同時維

持健康的界限，我們要能夠分清楚，哪些屬於自己，哪些屬於他人。

舉例來說，期待是屬於父母的，他們有這個權利；不過，長大成人的我（一）害怕獨立、（二）做自己會內疚、（三）不知自己想怎樣，那是屬於我的，我可以去探索它的來源，以及如何自處。那我就會得出最心甘情願的選擇。

人生不完美，魚與熊掌不能兼得，重點是我作出最心安的取捨，然後接納不完美的部分。而對很多人來說，最難是如何心安。

## 於內在下工夫

因為在我們的文化中，建立健康的界限時，雖然自主需求被維護了，卻必須失去一點連結。

而與人連結，在集體主義中特別是家庭的連結，本身亦是人的核心需

要。故在一些家庭之中，如果父母思想較保守頑固，孩子要成為他們自己的過程，無法不犧牲一點連結，因為變成父母不認可的自己，是在冒「不被愛」的險，考驗的其實是父母對孩子的愛中，接納與包容的份量。

有些父母能給出的愛，當中的接納差異與包容很小。孩子在長成健康成人過程裏，需要為這缺乏而悲傷，然後才能向前。

(一) 人需要在被支持的狀態下學習獨立；(二) 要處理內疚與悲傷；(三) 需要先維持個人空間才能探索自己的路。如能先於內在下工夫，就有力量去追求更深刻的連結，在現實中透過耐心而反覆的溝通，去一點點地打開父母耳朵。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。

大家需要先維持個人空間，才能探索自己的路。

