

獨「家」報導——探索原生家庭的故事

盧怡蓓 駐點心理師

你是否曾經想過：你之所以成為現在的你，和成長歷程中的點點滴滴有著什麼樣的關係？

不可否認的，原生家庭與成長經驗，對我們有著舉足輕重的影響。

阿德勒(Alfred Adler)提出的「家庭星座」是許多人耳熟能詳的觀點。家庭結構有如銀河系的星座，而家庭成員就如同構成星座的星星們，星星之間呈現不同的排列位置，且會彼此互動和影響，交織出家庭獨特的樣貌。

出生序是構成家庭星座的其中一個因子，除此之外，家庭氛圍、手足關係、主要教養者的態度等等，皆會產生不同的影響。

不僅阿德勒探討出生序對個人特質的形塑，其他學者也提出了不同的變項，嘗試更完整、細緻地了解出生序。例如：手足的數量、性別和相對年齡，搭配出來的幾種組合，各自具有不同的特色（林琬淳譯，2011/2019）。

這些關於出生序的人格敘述雖然大致可靠，卻沒有人會完全符合敘述，因為家庭有太多複雜的變項都會影響性格的形成。

甚至，當我們把視角放得更遠更廣時，會發現在家庭之外，還有更大的社會系統透過各樣的層面在影響著家庭系統和個人，例如：文化民情、經濟發展、政治局勢、天災……。

舉例而言，一個烏克蘭的家庭，在戰爭爆發之後，男主人被徵召上戰場，原本身為家庭主婦的女主人必須扛起全家的生計，家中的長子頓時成為這個家唯一的男性。雖然他可能只是青少年，角色責任的轉換、外在環境的改變，都會迫使他提早面對現實的壓力，並且影響著他的個性、想法、價值觀等面向。

看見社會系統如何影響家庭的運作，幫助我們對家庭系統有更深入的理解和體會，也看見身處當中的個人如何受到外在價值的薰陶甚至是禁錮，被無形的他者，抑或是服膺這些信念的自己，加諸了某些期許、標準和角色責任。

許多人在接觸心理學的過程裡，很自然地會去回顧和檢討自己的原生家庭。有時候，越是多學到了些什麼，彷彿就看到越多自己在成長歷程裡受過的傷、看到越多原生家庭裡的不完美和那些令人失望的地方。

失望、委屈和受傷的情緒，轉為心裡的怨懟和憤怒。一不留神就化成了對家人的指責，也讓自己坐實了受害者的位置，限制了彼此關係的可能發展。

試圖為以前的自己發聲，渴望討一個公道、道歉或是一個安慰和理解，這些意圖和期待沒有不對。能夠長出這樣的力量和思維，代表你不再只是過去的你，在面對家庭關係這個課題上，你又往前了一步。

只是，在指責和控訴之餘，我們是不是也能允許自己有一個機會去轉換視角，看看那些不完美、讓人失望的家人，他們又是怎麼成為你印象中的他們？他們處在什麼樣的景況裡？

如果你願意嘗試，不妨試著選一個家人作為主角，以他為中心，寫寫看他的故事。或許，你會在蒐集資訊的過程中，知悉一些你從未聽聞的過去，彷彿多拾獲了好幾片拼圖一般，對這位家人拼湊出更豐富的樣貌；這一面說不定會令你感到有些陌生、新奇，甚至是不可思議。有了這一位家人的故事作為基礎，意味著你對自己也增加了更多的背景知識。接下來，你可以嘗試寫下以你自己為主角的故事，看看有哪些發現或體悟。你也可以將你與這位家人的故事比對看看，二者之間有哪些相異和相同之處。

常見的例子是，有許多人即使努力和優秀，卻總是得不到父母的肯定。這樣的失落很可能促使他們不斷地鞭策自己、追求完美，試圖讓其他人滿意；或者，他們呈現出來的模樣是退縮、膽怯、缺乏自信。不論是哪一種樣貌，核心的內在信念都是「我覺得自己不夠好」。直到某一天，當這群人回首檢視自己的成長歷程，才發現——原來自己的父母也曾經是一個飽受忽視，甚至被言語傷害的孩子，他們成為父母後，無意間複製了祖父母當年的價值觀和行為。若是沒有覺察與改變，這樣的傷害往往就這麼不褪流行地代代傳遞下去。

書寫原生家庭故事的用意，是為了增進我們的洞察和理解。理解能幫助我們重新看待這個人，重新理解他的觀點和行為，知道他為何如此。有時候光是這樣，就能夠使我們釋懷：「原來他不是故意的，因為以前他的父母也是這樣對待他」、「原來不是我不夠好，而是他不知道也不習慣該怎麼肯定人」。

了解對方，不代表你就必須要接受他或是認同他，不代表你在關係裡受的傷從此就一筆勾銷、雲淡風輕，也不需要勉強自己在了解之後立刻走向和解或原諒。療癒傷害，需要時間；關係的修復，是一種選擇，需要雙方付出心力去經營。

然而，帶著好奇心去理解和探詢，卻可以開啟我們的眼光，重新思考不同的可能性。

獨「家」報導的參考切入點：

- ★人——他的原生家庭有哪些人？他和家人的關係如何？他在原生家庭裡扮演什麼樣的角色？生命中還有哪些人對他的影響深遠？
- ★事——他在成長過程經歷過哪些重大的事件（不拘社會層面、家庭層面或個人層面）？這些事對他的影響又是什麼？
- ★時——他成長的背景是什麼樣的年代？如何形容當時的社會氛圍？他在不同的人生階段裡有哪些轉變？這些轉變是怎麼發生的？
- ★地——他成長於什麼樣的地方？描述一下那裡的環境、風氣和居民。原生家庭與當地鄰里的關係如何？是否曾經搬遷？
- ★物——他的原生家庭處於什麼樣的經濟條件和社會地位？這是否影響了他對金錢、工作、生活、分享等等的價值觀？他是如何選擇職業的？什麼是他最渴望擁有的東西？

參考資料：

Richardson, R. W. (2019)。原生家庭療法——七個步驟，解開關係束縛，做出改變，重建更成熟的情感對應方式(林琬淳譯;4版)。大雁文化。(原著出版於2011年)