

取長捨短 — 跨越原生家庭的影響

蘇劉君玉博士

案例一：玫莉 16 歲那年，父母離婚，令她飽受情緒困擾，亦曾嘗試自殺。後來她與一位男士結婚，生了一個女兒。玫莉暗地裡做了一個決定，無論如何她也不會離婚，因為離婚會帶給女兒很多痛苦。

未幾，他們的婚姻出現嚴重的問題，但玫莉還是咬緊牙根忍受下去，但最終丈夫有婚外情，與玫莉離婚，她再一次陷入抑鬱中，對女兒感到十分內疚，因她以為女兒會為此埋怨她，並受情緒困擾，常常幻想女兒自殺，因此常跟著女兒，不放心她獨自外出，女兒已 16 歲了，覺得母親不信任她，控制她，引來二人常常衝突。

幸好二人願意接受輔導，在輔導中，玫莉向女兒說出自己的憂慮和內疚，而女兒亦向她說明並沒有埋怨她與父親離婚，更沒有因此而情緒低落，二人才和好過來。

案例二：敏兒每年聖誕節都會焗一隻大火腿作聖誕餐，但每次預備焗的時候，她總會把火腿砌成兩半，才放入焗爐。一次，丈夫問她為甚麼，她說：「我媽是這樣做嘛！」後來她問母親，才知道原來小時候家裡的焗爐是小型的，母親要把火腿砌半，才可放入焗爐。但如今敏兒擁有一個大焗爐，卻仍倣效母親的做法！

案例三：大文的父母在他很小的時候離婚，母親另嫁別人，大文由父親撫養，母親可以每週探望他。大文每週末都期待母親來相聚，可是，過了不多時，母親便不再來探他，令他十分失望。他得到一個強烈的訊息：「不要信任人，不然準會失望！」

大部份人一生有兩個家，一個是我們父母的家，叫做原生家庭 (Family of Origin)，另一個是我們長大後組織的家，叫做創生家庭 (Family of Procreation)。從上述的案例，原生家庭對我們的思想、行為、人格等有著深遠的影響，很多時這些影響並非我們意識的。每個人都有不同的故事和遭遇，對自己的原生家庭有不同的回憶。但無論是愛或傷痛，家始終是我們成長重要的地方，塑造我們的個性、人際關係的地方。

原生家庭不但影響我們個人，也影響我們的婚姻關係。有些人在原生家庭受到的創傷或未能滿足的心理需求，會期望在配偶身上加倍得到彌補。例如：一位太太生長在一個問題家庭，父母雖沒離婚，但常常吵架，父親在外包了二奶，隔幾天才回家一次。父母是自由戀愛結婚的，曾熱戀一時，但當她母親懷著第二個孩子時，父親便變了心。這位太太現正懷著第二胎，她心裡很多疑慮，常想著丈夫會否有出軌的行為，對丈夫諸多要求，弄到大家常常爭吵。

除此以外，因原生家庭背景不同，很多夫妻關係不知不覺間也受影響。例如一位丈夫在窮困中成長，自小受親友瞧不起，引致他對金錢看得很重，不輕易在金錢上信任別人。妻子

卻在頗富裕的家庭長大，對金錢不大看重，容易信任人，樂助人，有時被人欺騙。因此夫妻常為此爭執。

另一個例子：丈夫的原生家庭母親早死，父親兼當母職，他體諒父親的辛勞，從小幫忙家務，結婚後，也幫妻子做家務。妻子呢？在她的原生家庭，全家人都分擔家務，她覺得分擔家務是理所當然的，無甚麼值得特別欣賞的。引來丈夫覺得不被欣賞和鼓勵。

發掘自己的原生家庭

原生家庭對我們的影響有正面的，也有負面的。要認識的自己如何受原生家庭的影響，需要我們坦誠地檢討及面對自己，也可以請配偶給予誠實的意見，彼此幫助成長。

以下提供一些問題，讓你慢慢地去發掘自己。

1. 我童年的家
 - a. 你家附近的環境是怎樣？
 - b. 父母的關係如何？
 - c. 家庭的決定是怎樣作出的？
 - d. 當有衝突時，如何解決？
 - e. 家務怎樣分配？
 - f. 家人怎樣表達關懷？
 - g. 家庭給了你甚麼倫理價值觀？
 - h. 從你的原生家庭，你領略了甚麼？

2. 我與父親的關係
 - a. 父親的優點？
 - b. 父親的缺點？
 - c. 父親如何表達對你的關心？
 - d. 父親對你有何期望？
 - e. 你與父親有何相似的地方？
 - f. 你與父親有何不同的地方？

3. 我與母親的關係
 - a. 母親的優點？
 - b. 母親的缺點？
 - c. 母親如何表達對你的關心？
 - d. 母親對你有何期望？
 - e. 你與母親有何相似的地方？
 - f. 你與母親有何不同的地方？

4. 我與兄弟姊妹的關係

如何跨越原生家庭的影響 — 取長捨短

我們的原生家庭把一些正面及負面的「遺產」給了我們，對我們有非常深遠的影響。然而，我們每個人都知道，當我們得到一張支票，除非你在背面簽名，否則你不會取到這筆款項。同樣，這原生家庭的「遺產」，你可以選擇接受或不接受它，存入或不存入你的戶口。經過認識和檢討自己的原生家庭影響後，你可以選擇保存好的「遺產」，丟掉不好的「遺產」。最重要是知道你有選擇的權利，你的快樂和幸福，不應由你的原生家庭決定，也不應受它的限制。

我們亦需要多多醒覺和檢討自己，培養自己成為獨立，有尊嚴，有好的價值觀，有原則，能分辨是非黑白的人。又訓練自己不要事事倚賴別人才能生存，學習勇於面對問題，以成熟的態度處人處事，建立健康的自我形象、自信，學習處理情緒等，這樣才能與配偶建立真正親密的關係。