

## 第二十屆現代生死學理論建構學術研討會

# 從修復母子關係中學會愛： 一位諮商學習者的生命成長自我敘說研究

## Learning to Love though Repairing the Mother-Son Relationship : A Self-Narrative Study of a Counseling Learner

黃久峻、陳增穎

Chiu-Chun Huang、Tseng-Ying Cheng

芯鑰管理顧問有限公司、南華大學生死學系副教授

### 〔摘要〕

本研究旨在探討原生家庭中父母親的教養及親子互動關係，對子女未來人生中，情感及「依附關係」上產生的影響。研究對象為研究者本人，研究流程中主要透過生命歷程的書寫，進而找出摘要，藉以整理、歸納與省思，從中去檢視自己的生命議題，透過分析來自自我醒悟以及覺察。希望藉由探討研究者本人與母親關係之受傷經驗，以及與母親關係修復之歷程，看見對自我生命成長的啟發，建立自己的價值感，學會與原生家庭作個成功的告別，進而能順利的把更多的能量投入嶄新、美好的未來人生之中。

### 〔研究背景與動機〕

「一定要等到媽媽死了我才能出頭天。」十幾年前閃現在腦海中的這個訊息，曾經讓研究者感到困惑與罪惡，但隨著身心靈的不斷學習成長，漸漸領悟到其真正意涵所在，該死的不是媽媽，該死的是自己那斷不乾淨的臍帶啊！

進入南華學習以來，研究者就一直將與母親的種種糾葛當成最想面對與處理的議題，甚至很想以此作為論文的題目深入探討，但是想歸想，剛入學的我深感這個議題之龐大，似乎遠超出我的駕馭範圍，寫篇探討與母親關係的論文，對碩一新鮮人時的我，還是遙不可及的。不過就在這一兩年於浩瀚心理諮商領域的學習與浸淫之後，我發現時候到了，我看見了前路的那道光，我已裝備上各式各樣最先進的武器，是時候挑戰這影響人生無比巨大的重要親子關係課題了。

現今台灣社會父母親願意投入更多的金錢和時間在教養孩子身上，甚至把小孩子當成是代替自己完成未竟夢想的希望。漸漸的孩子們從5、60年代的物質缺乏，轉變為從小物質充裕、備受呵護。

Williams(1958)將父母教養態度，分為「高權威、高關懷」、「高權威、低關懷」、「低權威、高關懷」、「低權威、低關懷」四種教養方式。簡茂發(民67)研究指出：「高權威、高關懷」的父母十分關懷子女，但對其言行的約束和要求很多，近似「保護」型，其子女多屬溫順，自制而缺乏創造性。

孩子們受到無微不至照顧，父母親只求小孩好好讀書將來找到好工作，長大後要買房買車甚至還有父母的支助。這不僅助長了孩子和父母之間的依賴關係，同時也抑制了子女個體化的過程 (Soenens et al., 2006) 孩子們更難跟原生家庭作分割，「媽寶」、「巨嬰」……等等的新興名詞因然而生。而父母親們也假藉著對小孩們的更多關心、更加愛護，而行更多控制之實，將孩子們當成自己個體的延伸，緊緊的將自己的寶貝孩子綁得牢牢的，深怕孩子們飛走了，自己就會少塊肉一樣。

### 〔研究目的〕

研究者在成長背景中因為受到父母嚴厲管教控制，不能、也不被允許作自己，因此一路循著父母親的期望前行，雖然很有自己的想法，很想做自己想做的事，想過自己想過的生活，但，這些都敵不過根植在內心中那以父母親的期待為依歸的束縛。

因此，本研究有以下幾點目的：

- (一) 探討諮商學習者（即研究者本人）與母親關係之受傷經驗。
- (二) 探討諮商學習者（即研究者本人）與母親關係修復之歷程。
- (三) 探討諮商學習者（即研究者本人）與母親關係修復之歷程對自我生命成長的啟發。

### 〔研究方法與流程〕

本研究採用質性研究方法 (Qualitative Research)。探討研究者與母親、與原生家庭的糾葛與羈絆。本研究選擇以第一人稱自我敘說的方式來進行。在自我敘說的過程與反思中，回溯研究者本人如何與母親、原生家庭成員產生情感間的關聯、互動，而自身行動的反應與意義又是代表了什麼樣的內涵，自己又是在怎樣的環境底下成長成為現在的自己。

經由不斷地反思，透過自我生命故事的敘說，來理解、重新建構作者的生命經驗，以獲得全新的生命意義與價值。也向自己表達內心深處的想法，正視自己真正的需求，重新建立起人與人之間的關係與橋樑，期待利用這研究打破自己在生命中的長期處於情感與關係的孤立狀態。

### 〔結論與建議〕

一個人基於原生家庭的「自我分化程度」、「依附風格型態」，與後天的「親密關係」之間有著緊密的連結。整體而言，越能夠區辨理智與情緒，並且在與人交往時能同時體驗到獨立和親密感的能力越高，個體的「親密關係滿意度」越佳。

根據本研究有關之理論研究結果的發現，提出下列建議：

- (一) 多參與「家庭親子互動學習團體」、「親密伴侶溝通技巧課程」、「人際成長團體」等相關課程及活動。協助個人學習並重新建立良好的親密互動關係，培養在關係中能有正向且積極的思考和溝通技巧，並實際運用在生活裡。
- (二) 重新建構個體在家庭、社會以及親密關係中的角色定位，能肯定、看見自我的價值，並自在的展現與接納真實自我。
- (三) 成為自己情緒的主人，學習辨識情緒來源，了解當下自己真正的感受和想法，練習接受自己的情緒，並與之相處，能夠採取積極主動的方式來應對。

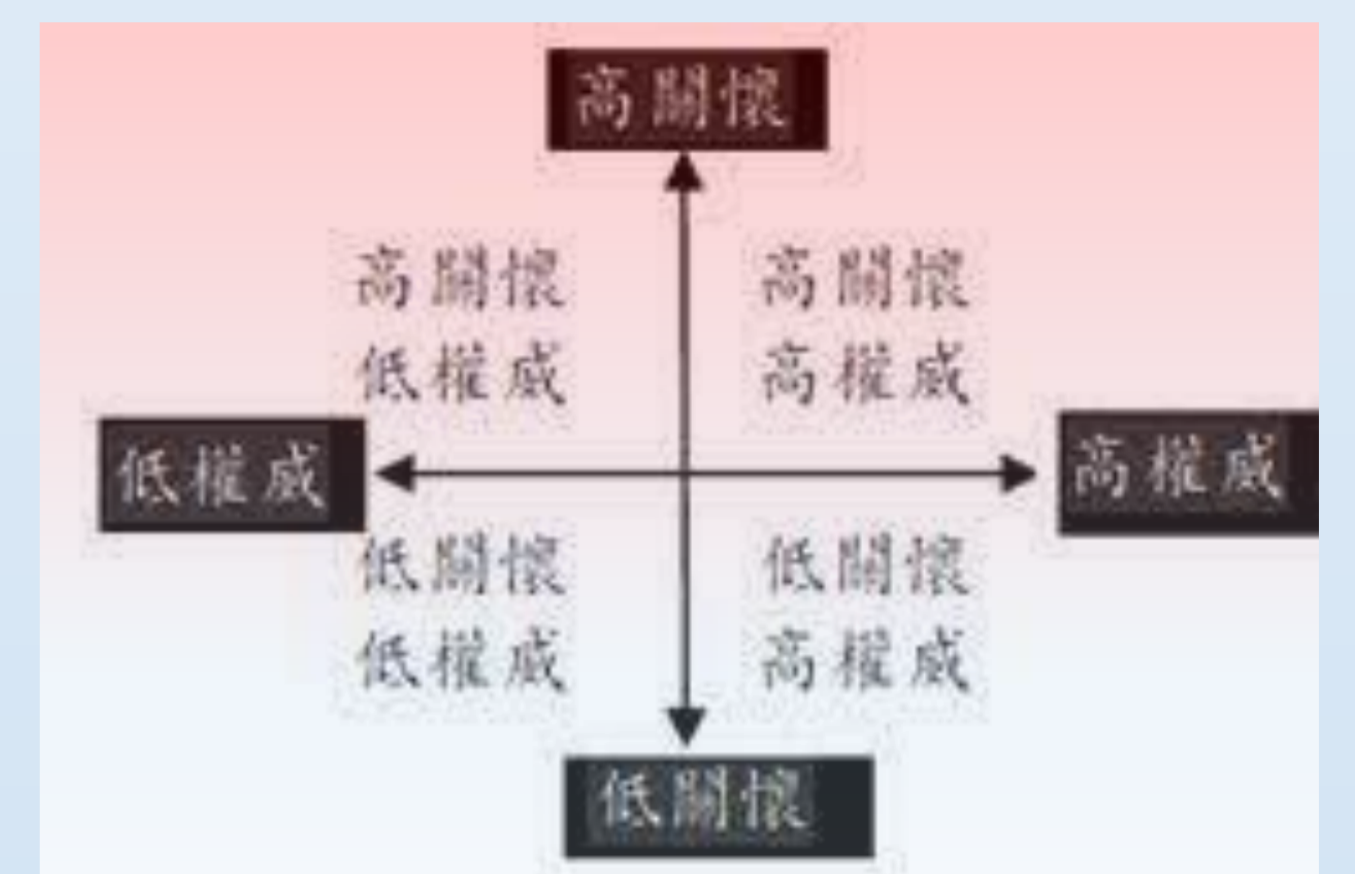
### 〔參考文獻〕

簡茂發(民67)父母教養態度與小學兒童生活適應關係。台灣師大教育心理學報, 11期, 63-86頁。

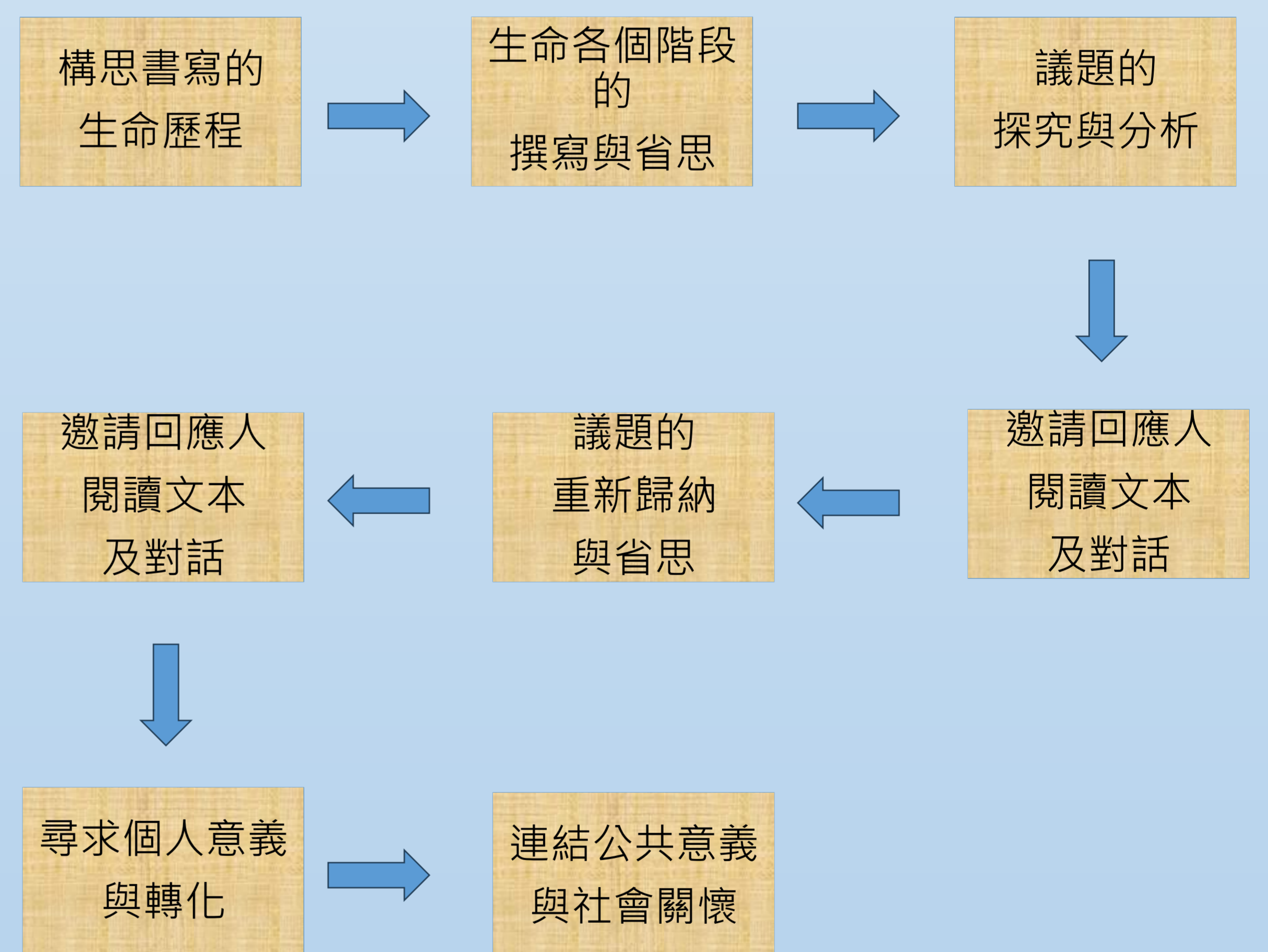
Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical practice. Aronson.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2006). In search of the sources of psychologically controlling parenting: The role of parental separation anxiety and parental maladaptive perfectionism. Journal of Research on Adolescence, 16(4), 539-559.

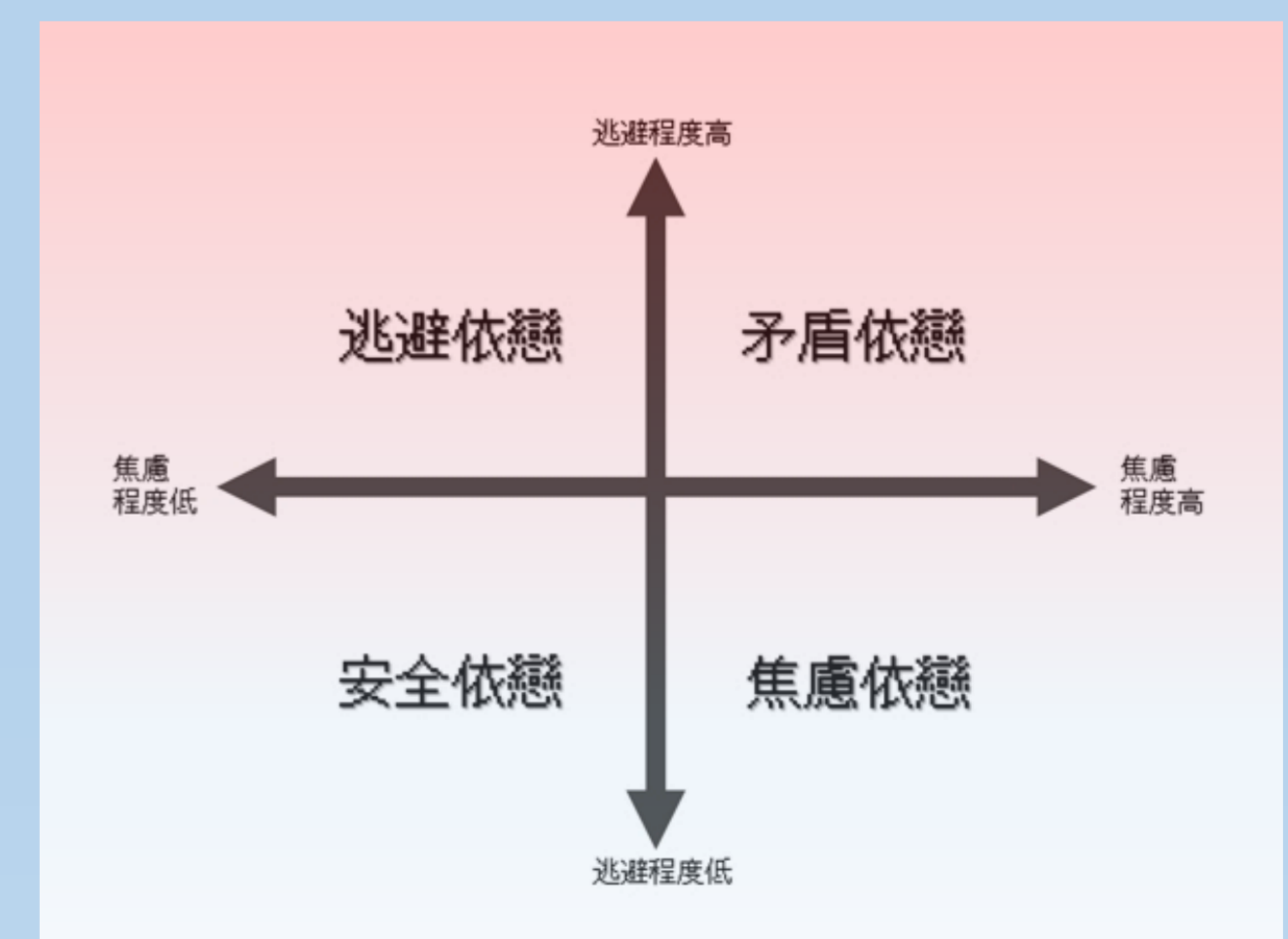
Williams, W.C. (1958). The PALS test: A technique for children to evaluate both parents. Journal of Consulting Psychology, 22 (6), 487-495.



父母教養態度分類圖



研究流程圖



依附風格分類示意圖

主辦單位：南華大學生死學系（所）、南華大學生命禮儀研究中心