

原生家庭的影響 The impact of family of origin

執筆：許秀美 Helen Hsu, LMFT

每一個人的成長，都歷經童年、青少年以致於成年，也就是說，在我們年長、透過結婚而建立屬於我們自己的核心家庭前，我們都是來自一個撫養我們長大、雕塑我們性格特質、培育我們對人生的態度及價值觀的原生家庭，於是毋庸置疑的，這一份關係所帶來的影響，將持續地與我們成長後的人際關係互動、婚姻經營以及對子女的教養態度等，息息相關。

原生家庭，既是我們所從出處，當然包含我們的父母、兄弟姊妹，有些三代同堂的大家庭，更包括祖父、母、叔叔、姑姑等。而在我們進一步探索一個人如何因為與父母所建立的關係模式之不同，以致造成成長中不同的影響時，我們首先要釐清這裡的“父母”，乃是指“親密關係人”，因為不乏有小孩，由於各種原因，父母從缺，而是經由其他家人帶大的。換言之，一個人的人格成長，管理情緒的能力，人際互動的模式等，都被那位長期照顧的親密關係人，深深影響著。

那麼，何謂原生家庭的影響呢？通常我們以三個複製過程（copy processes），呈現出我們被原生家庭的影響：一、再現（reenacting）：我們長大後所表現的行為，正像以前那個親密關係人所對待我們的行為。譬如張三在小時候遭受虐待，當他長大後也經常用比較嚴峻的體罰來教養子女，他正是以再現其親密關係人所有的行為來展現他所受到的影響。筆者有一個摯友，總是怨懟母親對她的責罰（七〇年代時期，體罰不僅司空見慣，且對女孩慣用捏、擰），不幸的，筆者也經常看見她，不經意的在憤怒中，對她的女兒，猛然出手就是一巴掌。二、重複（recapitulating）：長大後，我們允許別人對待自己的方式，就像過去那個親密關係人所對待我們的方式。還是以張三作例，當她存留了那份小時候受虐的經驗後，如果在其日後的人際關係中，也出現易於受傷害的事實、傾向，她便是以重複小時候被對待的方式，來顯示她所受到的原生家庭的影響。筆者有因家庭暴力問題而接受輔導的個案，追究起來，不難遇到不僅小時候曾有受虐的經驗，且其家暴問題，也非首次。有時候，我們是不是也看到周邊的親友，其再婚的對象，也正如其之所以離婚的第一個對象般暴虐！三、內化（introjecting）：由於小時候受虐所造成的低自尊，內化而形成日後的性格特質。譬如小時候覺得“被打，是因為我不乖”，及長內化後，總覺得自己事事不如人，缺乏信心，討好別人。

原生家庭所帶來的影響，當然不是只有負面的，我們可能再現父母的優良教養與德性，重複一如親密關係人曾對我們的鼓勵與溫暖的對待方式，也因內化，增強了我們的自我形象與自尊，因此原生家庭對我們影響的正、反向與否，關鍵是在我們的“自我分化 differentiation of self”。由於每個人在與原生家庭的互動中，同時會有兩股自然的力量：一體性（togetherness 與家人有所聯結）與個別化（individuality 與家人分離獨立），良好的自我分化，即意謂此兩股力量的均衡，使我們在與原生家庭的親密關係中，能同時保有連結感與自主性，而不致於藉著過度的黏膩來獲得安全感，或因害怕失去自主性而過於疏離。夫妻雙方與原生家庭的分化程度，尤其關係著婚姻的品質。

本文摘自網路 <http://directory.chinesecounseling.org/zh/family/36-the-impact-of-family-of-origin>