

# 「囚牢的大門已開， 你為什麼還在這兒？」

## 心之 旅程

P已為人母，育有一女，可是，她的生活仍經常被媽媽左右。她媽媽非常強勢，爸爸在家地位低微，家庭財政都依賴媽媽。

P自小已經被媽媽訓練成銅皮鐵骨：媽媽日常溝通方式皆以呼喝為主，而打女兒更是家常便飯。P從小已很獨立，幾歲就自己走路上學，加上是資優生，連大學18歲就念完。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

媽媽的訓練，讓P總不自覺地和會帶給她差不多體驗的人靠近。她以前的男朋友皆對她呼喝，有一個還試過對她動粗。P忍耐力很高，直至她因其他原因患上了創傷後壓力症而來到我面前。

「來見你，實在是一個痛苦的過程啊！」P常這樣說，因為來了面談而發現的被操控經驗，使聰明絕頂的她感到非常難受。我要不斷解釋：「被操控並非因為你笨，而是因為你太善良。」

成長的其中一課，就是看見事情之多樣性，世間許多矛盾都是共存的。

媽媽的強勢讓P習慣了必須服從母親，因此，媽媽隨意要來家中坐和看孫子，她連表達「請你先打電話告訴我，我可能會在家工作或外出」也不敢，違論討論各種育兒的差異。「我不想讓兒子看手機，但我媽不斷給他看。」結果先生跟媽媽吵架了，讓P夾在中間很困擾。

在我們文化中，敬老、尊師重道、孝道等概念，根深柢固。大家可能自小被教育去重視與他人的關係和自己的貢獻。我們著重義務與責任，比權利更多。當個乖女兒，後果是「說不」的困難，因為「子女聽從父母」這件事天經地義。

這些皆會讓人難以平衡，建立健康的界限，好好愛自己。

## 學會說不

要講解「你可以愛你的父母，同時可以說不」這件事，對P來說一點也不容易。因為當有一個強勢、權威型父母，不聽話等同於不敬和不孝。

「我要是跟媽媽坦白說，她就會很生氣啊！」P非常害怕母親生氣，在媽媽面前，她幾乎會立即變成一個小學生，即使她今天已為人母。

由於P是獨生女，和媽媽很親近，媽媽經常和P談她自己，讓我可以跟P慢慢地拆解她母親的成長經驗，P開始愈來愈明白媽媽為什麼這樣，而她們的關係就開始鬆綁。

P的媽媽是戰後嬰兒，在父母都無暇照顧，幾近自生自滅的社會環境之中長大。出生在5個兄弟姐妹，父母均忙於找生計的家裏，期待子女絕對服從，簡直是維持家庭基本運作的重點。P的媽媽本身就就很習慣，她對父母的愛，亦通過服從來展現，一不服從就會被打罵；所以她也同樣期待P這樣來「愛」她。P回想起，媽媽



個案中的P成長時為了遷就媽媽，一直沒好好做自己。

連結婚都是父母幫她挑丈夫，她開始明白在媽媽心裏，大概難以想像一種能包容子女自主的愛。

另一方面，媽媽的強勢也與其婚姻有關。P說爸爸年輕時嗜賭，靠媽媽賺錢養家，漸漸媽媽不再信任爸爸管理錢財，家裏的財政大權便落在媽媽手上，而且母親對父親的態度也漸漸少了尊重，形成二人有點一強一弱的狀態。事實上，媽媽這種控制的確有用，因為爸爸沒錢去賭，家裏真的安寧了許多。

## 別犧牲自我

當P愈能夠看清楚媽媽，也愈看得見自己怎樣跟她糾纏不清。「即使媽媽很兇，我還是感受到她很愛我。相反爸爸對我愛理不理。我為媽媽嫁了給爸爸而非

常難過，很小便知道自己對媽媽的重要性，是她快樂泉源。」

P的自我很含糊，經常有不知道自己喜歡什麼、想怎麼樣的感覺；她很早便犧牲了自己，去讓媽媽快樂。

P的成長法則，基本上就是聽媽媽的話；媽媽說穩定比較好，她就去當公務員；媽媽說學藝術沒出息，她只好放下繪畫的興趣去讀會計……她的快樂和媽媽一直緊扣，直至組織了自己的家庭，當了母親，她才開始認識到，必須正視自己想當一個跟媽媽不同的母親，開始不能萬事都以母親的喜惡為優先；她覺得很大壓力，覺得照顧媽媽變得愈來愈難，甚至心生厭惡。

「我好內疚，同時覺得她很麻煩，已經盡力去平衡了，為什麼媽媽還給我面

看？」這種煩惱可以困擾P好幾天，讓她心情煩躁委屈。

「你可以讓媽媽擁有她自己的心情，同時好好愛她嗎？」

「你可以不犧牲當一個你想當的母親，並在你認為可行的範圍裏去照顧媽媽，然後容讓她感受自己的感覺，你仍然能快樂地當自己嗎？」

「你可以承認你的自主需要嗎？並非透過自我犧牲的方式，去換取快樂？你說想自己的女兒比你更自由，那麼你想身教她這件事嗎？」

「你能真心地為自己的選擇負責嗎？能為你當了最好的自己而快樂，而不只是為當了媽媽的好女兒而快樂嗎？」

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。