

# 「我都是為你好！」面對親情壓力，你可以更有自己

輔導老師，您好：

我是大三的小霓，從小到大我媽都會要求我做到她想要的樣子，讓我覺得很有壓力。每次我媽都會對我說因為她很愛我或是為了我好，所以才會花錢、花時間在我身上，然後要求我做到她的期待，即使我很努力滿足我媽的要求，但當遇到我沒辦法做到時候，她失望的表情、批評我的話，甚至是冷戰不交流，就像是在懲罰我一樣！搞得很像是我搞砸了這一切。我很不喜歡這樣的狀態，漸漸地讓我很不想跟她對到眼甚至是說話，也變得很不知所措...。

By 很疲累的小霓

親愛的小霓：

看著你的文字，感受到你與媽媽的互動下有很多的苦惱和壓力呢！謝謝你的來信，讓我們有機會看看怎麼面對這樣的問題。在生活中，我們都有著與家人親情間的互動關係，不過總是有些時候，不管我們怎麼努力地回應對方的需求，卻發現自己老是達不到對方期望，甚至慢慢地讓自己很低落和疲倦而陷入自我懷疑的心情。也許這一刻，可以想想看自己是否陷入有壓力的互動裡了呢！

## 面對以愛為名的親情綁架

在親情綁架的互動循環裡，其實牽涉到三項非常重要的元素：**貶低你的自我價值感、引起你的罪惡感以及剝奪你的安全感**，也如同情緒勒索一般。有時候家人經常提出期待並且需要被滿足，所以嘗試貶低你，讓你感受到很多自我懷疑，甚至讓你認為問題是出在自己身上，漸漸地對自己沒**信心**<sup>4</sup>，此時更突顯了他們的正確性。其次，在失去自信以及肯定後，引起罪惡感成為了他們重要的工具，他們放大了你的焦慮與自責，甚至讓你動彈不得。而最後的剝奪安全感，可能以言語或行動，讓你感受到被威脅，對方抓緊了你在乎的一切，讓你有更多的不安。面對你的服從，他們偶爾的肯定，則成為了暫時的浮木，最終陷入親情壓力的循環。這裡，老師提供你一些方法，幫助你面對這些困難：

### 暫停：別急著回應對方而痛苦自己（暫停、轉移）

在家人互動的關係裡，當我們感受到親情壓力的時候，常常為了先滿足對方而少了自己的聲音。相信你對於這樣的壓力並不舒服，而這些感覺都很真實，這個時候請先讓自己停下來，甚至可以先轉移話題、離開現場（無論是面對面或是網路對話），你都值得為自己需要空間決定去爭取一點時間。

### 梳理：停下來多花點時間感受自己（整理、覺察）

回到自己身上，在讓自己安靜下來之後，可以思考一下剛剛發生了什麼事情，覺察自己對於被家人藉由親情來綁架自己的意願時，當下的感受與想法是什麼？或許你有些不願意，或許你有些自己的為難，嘗試把心情與思緒複雜的自己整理起來都是很重要的。

### 對應：嘗試在互動裡能有更多自己（擬定、嘗試）

最後，試著區分自己願意做以及不方便做的原因，聆聽自己在不同的選擇裡的心情與想法後，練習表達自己真實的感受，可以嘗試與家人間以相互瞭解與尊重的方式對話，並且找到彼此的平衡，也可以為下一次可能遇到的情境擬定因應策略，反覆練習並應用。

希望以上的方法，能幫助到小霓在未來遇到親情壓力的時候，有更多照顧自己的方法，甚至是為自己發聲的機會。倘若還是有些困難，也歡迎你隨時預約學生諮商中心，與老師聊一聊唷！

\*參考資料：周慕姿（2017）。**情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處**，寶瓶。（ISBN：9789864060788）