



Ich sehe
dich
und finde
mich

看見妳，
我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

Linda Jarosch

Andrea Larson

琳達·雅諾許、安德莉亞·拉爾森 著 鄭玉英 譯

Ich sehe
dich
und finde

看見妳， mich
我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

Linda Jarosch

Andrea Larson

琳達·雅諾許、安德莉亞·拉爾森 著 鄭玉英 譯

南與北文化出版社 出版

心靈生命叢書 SL 010

看見妳，我找到自己——母女關係成為女性的關鍵生命力

作者：琳達·雅諾許 (Linda Jarosch)、安德莉亞·拉爾森 (Andrea Larson)
譯者：鄭玉英
主編：范瑞薇
總編輯：吳信如
內頁插圖：蔡美玉
美術設計：林婉君

出版者：南與北文化出版社
地址：台北市110慶城街6之一號7樓之二
電話：(02) 27495303 (06) 2382102
傳真：(02) 27495303 (06) 2081670
統一編號：48823763

Ich sehe dich und finde mich © 2010 Kreuz Verlag,
part of Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, Germany
Complex Chinese translation copyright © 2014 by South & North Publishing Company,
All rights reserved.

經銷單位：

南與北文化出版社 電話：02-27495303、06-2382102 傳真：02-27495303、06-2081670
台灣基督書房總經銷：道聲出版社 電話：02-2393-8583 傳真：02-23219645
台灣各大書局總經銷：貿騰發實股份有限公司 電話：02-82275988 傳真：02-82275989
香港澳門總經銷：文林出版社 電話：(852)2776 6333 傳真：(852)2776 9090
博客來網路書店www.books.com.tw、誠品、金石堂皆有售

製版印刷：成陽印刷
初版一刷：2014年2月
定價：270元
ISBN 978-986-89625-9-0 (精裝)

Printed in Taiwan 版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

看見妳,我找到自己:母女關係成為女性的關鍵生命力/
琳達·雅諾許(Linda Jarosch),安德莉亞·拉爾森(Andrea
Larson)著;鄭玉英譯.--初版.--台北市:南與北文化,
2014.02 面:公分.--(心靈生命叢書;SL010)
譯自:Ich sehe dich und finde mich
ISBN 978-986-89625-9-0(精裝)
1.母親 2.女性心理學 3.親子關係
544.141

103002508



目錄 | CONTENTS

前言4

Part 1 美好又困難的相處

——母親與女兒在各種面向中經驗自己15

「我擔心你」——無微不至的母親

「妳很累人！」——挫折的母親

「妳不夠好」——批評型母親

「妳是我最好的朋友」——寂寞的母親

「我拋下妳」——缺席的母親

「我要獨立」——自我中心的母親

Part 2 同盟中的第三者

——母女關係對女兒婚姻的影響85

誰可以讓我幸福？選擇伴侶

解決衝突的熟悉模式

妳是寶貝——珍貴的女性特質

Part 3 媽媽的高跟鞋

——女兒如何發現自己的使命113

影響和覺醒

自由地走自己的生命道路

成功或妨礙

- Part 4* 我是我——請讓我做自己125
青春期的女兒可幫助媽媽自我反省
- Part 5* 當女兒自己成為母親——連結與脫離141
對童年的反省
彼此重新認真對待
我像妳但又完全不一樣
- Part 6* 母國和父國
——社會理念如何影響與母親的關係167
社會及其母親圖像
母親角色與自我價值
職業生涯是衝突？
- Part 7* 與妳和好 · 與我自己和好
——和好是內心自由的關鍵195
脫離受害者的角色，扛起對自己的責任
美化母親遺留的影響



Ich sehe
dich
und finde

看見妳， mich
我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

Linda Jarosch

Andrea Larson

琳達·雅諾許、安德莉亞·拉爾森 著 鄭玉英 譯

南與北文化出版社 出版



目錄 | CONTENTS

前言4

Part 1 美好又困難的相處

——母親與女兒在各種面向中經驗自己15

「我擔心你」——無微不至的母親

「妳很累人！」——挫折的母親

「妳不夠好」——批評型母親

「妳是我最好的朋友」——寂寞的母親

「我拋下妳」——缺席的母親

「我要獨立」——自我中心的母親

Part 2 同盟中的第三者

——母女關係對女兒婚姻的影響85

誰可以讓我幸福？選擇伴侶

解決衝突的熟悉模式

妳是寶貝——珍貴的女性特質

Part 3 媽媽的高跟鞋

——女兒如何發現自己的使命113

影響和覺醒

自由地走自己的生命道路

成功或妨礙

- Part 4* 我是我——請讓我做自己125
青春期的女兒可幫助媽媽自我反省
- Part 5* 當女兒自己成為母親——連結與脫離141
對童年的反省
彼此重新認真對待
我像妳但又完全不一樣
- Part 6* 母國和父國
——社會理念如何影響與母親的關係167
社會及其母親圖像
母親角色與自我價值
職業生涯是衝突？
- Part 7* 與妳和好 · 與我自己和好
——和好是內心自由的關鍵195
脫離受害者的角色，扛起對自己的責任
美化母親遺留的影響





前言

一位母親能送給女兒，或女兒能送給母親最美好的禮物是讓她能夠做自己。

被愛並允許得到自由絕對是人與人關係的兩大渴望。而在母女關係中，這種渴望又比任何其他關係都具全面性。一方面是因為母女關係通常特別親近、友好，另一面也極度緊張和疏遠。身為成年人，女兒希望母親把自己視為獨立的個人，且被母親所愛。然而，我們經常體驗到的反而是沒有說出口的期望、評斷和限制。而身為母親，我們希望女兒接受我們生活中的決定，並原諒我們的軟弱。但我們得到的卻常是批評和指責，這使我們更覺得自己不是位好媽媽。

既然雙方都如此渴望被愛和被接納，那麼，把這些互相給予對方為什麼還會那麼困難？

母女關係的特殊性

這原因就在於母女關係的特殊性；這份關係或許對我們

的生命有著最強烈的影響。一般而言，母親是第一個愛我們的人。她愛我們的方式對我們有深遠的影響。即使我們出生後與母親分離，或因為某些情況失去母親，母女之間仍存留著一種特別且無法解釋的連結。

此外，我們兩人都是女性，外表和個性通常又相似。因此，我們常常會不自覺地像彼此的鏡像一樣做出類似的行為。我們在這個鏡像裡所看到的一切，能在心中引起親密和驕傲的感覺，但也同樣會勾起生氣和拒絕的感受。因為儘管我們如此相似，卻又總是完全不同。如何在我們的共同生活中活出彼此的特質與差異，絕對是母女關係能否成功的決定性因素。

青少年的時候，身為女兒的我們大多不願與母親有任何相似之處。成年之後，我們發現，自己沒辦法否認自己的確和母親有某些相似之處，或者自己也完全不想再否認這一點了。儘管如此，我們或許還總是責怪母親，想要改變她或與她疏離。而身為母親，我們很可能會覺得疲憊、不被了解或不被接納。

我們彼此的控訴和指責是母女關係停滯的明顯徵兆。這



看見妳， 我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

是一個嚴重的問題，因為這顯示我們尚不忍真正與母親（或與女兒）分開，並養成自己獨立的人格。反過來看，這也顯示出我們也尚未準備好去尊重對方的獨立自主。我們不願認真接受對方是一位獨立自主的女性，有其自己獨一無二的生命故事。

每個人愛人的能力都是有限的

在我們與母親的關係中，常常伴隨著理想母親的神話：對一切包容與愛的母親應該是愛和友誼的來源，她應該常常展現關愛，而且應該是我們的守護者。最好是她能依照我們的意願，適時地親近我們或對我們放手。母親應該了解我們，接受我們原有的樣子。

這就是對存在我們內心的這份無條件的愛之渴望。我們也需要這種「好」母親的內在圖像，好讓自己有個方向，知道如何繼續發展自己的母愛。然而，沒有任何一位母親能夠滿足這個圖像，因為儘管做了種種努力，每位母親愛人的能力都是有限的。女兒在對母親的愛中也認識到這種極限。只不過雙方常常不願意承認。

接受並尊重彼此的生命道路

但也有許多女兒能成功地將母親的人生際遇和決定視為豐富的寶藏和啟示；也有不少母親能抱著尊重的態度將女兒的生活視為一種有趣的發展。這其中最重要的問題是，母親是否能接受自己的生命道路，且女兒是否也能尊重這條路。只有母親坦誠面對自己在生命中的種種決定，並坦然接受女兒與自己的不同時，這才可能成功。若女兒即使面對自己個人的特質，還能接受自己與母親相似，雙方便能夠擺脫對彼此的內在依賴，並以嶄新的方式相遇。作為一位獨立自主的女性，又能感受到雙方有正面的連結，這就是我們內心深處所渴望擁有的母女關係。

無論我們此刻的母女關係是親密且充滿了愛，或是既困難又疏遠，我們都可以從每個關係中發展出一種對自己力量的確信。因為在過往與母親的相處中，從來就不是只有一些太多愛或太少愛的專斷霸道之事；那當中還有任務和目標：在母親身邊成為一個獨立自主的女性，而且又和她保持連結。我們與母親的關係如果更加清楚和坦誠，也就能夠更清楚地經營其他的關係。



看見妳， 我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

藉由母女關係的種種面向，本身是母親和女兒的我們想讓大家看到，母女關係讓我們看到一個機會：這其中含有找到自身力量的關鍵。



安德莉亞：從下面的故事可以特別看出我與母親的關係。儘管那看起來似乎是平凡的小事，卻已完全道出關於我的母親、我以及我們之間相處的一切互動。

「我喜歡這種卡羅來納州的空氣。」當我們從機場航廈出來走向停車場時，我母親開心地說。這時已進入深秋，但天氣還算暖和，而且空氣中瀰漫著美國南部典型的玉蘭花甜美的味道。就像以前我們每次全家去義大利度假一樣，車才剛開過邊境，她就把車窗搖下並開心地呼吸義大利的空氣。

「Bella Italia！」（美麗的義大利！）我的母親大喊，並說風景好像突然間變得比半個小時前漂亮多了，而且所有的味

道聞起來也都變得更香了。但這一次我是在北卡羅來納州的首府羅里（Raleigh）接我母親的，我已經在這裡住了十年之久。她看起來精神飽滿，一點都沒有飛行旅途勞累的痕跡。期待看到孫子的喜樂似乎為她注入了一劑額外的能量。她告訴我她工作上的事，而且說她很高興如今能感到自己有一股完全不同的能量和小孩子打交道。她帶了點小東西，而且我發覺她很樂意贈送這些小東西，而我的孩子也同樣很樂意得到這些小禮物。這讓我想起我的外婆，我母親的母親，每次來看我們時，她也同樣會帶一些小東西。她送得開心，我們也收得高興。

我們還得開半個小時車才能到我的新故鄉，教堂山（Chapel Hill）。我深信，對於我離家這麼遠、這麼久，我母親必定覺得很難過，但她同時又因為我很幸福而覺得很開心。此外，我母親心中還住著一位冒險家，她對異國文化的興趣之強烈並不亞於我。儘管心懷離別的傷痛，當時她還是堅強地決定，放下自己的悲傷，給予我的喜樂和新機會更多的空間。直到現在我還是認為，當時我們兩人都同時發現了，彼此放手的時機已然成熟。我總是覺得，我母親還有一



看見妳， 我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

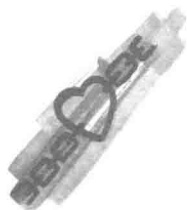
些尚未充份活出的面向，若我們孩子都一直待在她身邊，她就無法得到足夠的空間去發展這些面向。而且她一定也知道，只有我與她保持距離，我才能完全找到自己。

經常有人問我，當年我跟著美國男友搬到教堂山去讀書時，我父母難道一點都沒有反對嗎？有趣的是，我真的不記得我們之間有過什麼激烈的討論。我到現在還是很感激他們讓我搬到這裡來，因為他們了解我和我的本性。當年的男友已成為我的丈夫將近十年了，我也完成了學業，而且我們有了三個孩子。

在許多方面，我和母親走上同一條路。剛開始並非有意的，但隨後卻無法否認。然而，我們兩人都是自己當代的孩子。像她一樣，我有三個孩子，而且順序也一樣：先是兩個女孩，然後是一個男孩。當時，我的母親和大部分婦女一樣，待在家裡照顧我們。儘管當時的母親像今天一樣有工作的機會，但我還是無法想像她會走上截然不同的路。同樣的，我也不願意錯過和自己孩子相處的時間。雖然表面上看來，我母親走的是一條傳統的路，但她卻是一位不折不扣的男女平權主義者——她重視的並不是大家都看得到的職場或

家事分配的平等，而是注重男人與女人之間互相敬重，且尊重彼此的價值觀和差異。在我母親那個時代，她是許許多多家庭主婦中的一個，雖然我按照同樣的價值觀生活，卻成了周圍環境中極其少數的一員。

我們在家門前停下車時，孩子們已經跑出來迎接我們。他們看到外婆的喜樂，以及我母親又能作祖母的喜樂溢於言表。



琳達：「媽，我們一定要寫一本關於母女關係的書！」——在我們多次談過自己作母親和作女兒的經驗之後，安德莉亞突然大聲說。她想像我一樣，要明白自己生命中的種種相關性，想知道為什麼有些關係能夠成功運作，又有什麼樣的障礙使某些關係難以維持。她尋求我們之間交流的機會，因為她想將自己的經驗和觀點與我的經驗和觀點建立其中的



看見妳， 我找到自己

母女關係成為女性的關鍵生命力

關聯性。正因為我們相隔如此遙遠，所以這類的親密度對我們兩人而言都很重要。

她去美國這件事帶給我強烈的離別傷痛。但身為一位母親，我知道這是一個完全自然的過程。我想引領自己的孩子能夠獨立自主，並鼓勵他們自己作決定。這也是愛他們的方式——對我而言，看到他們幸福快樂，比知道他們在德國境內但卻不一定幸福快樂來得更為重要。

我希望他們能自由地走自己的人生道路，不要因為罪惡感而留在我身邊。對母親而言，女兒並不是一項可以支配的財產。這是一種關係，既是關係，就意味著有動向和變化。在放手的過程中，我自己年輕時的經驗也大大支持著我，當時我不能就這麼離開——而且也不允許就這麼離開。在我想尋找自己的人生道路時，我母親莫名的恐懼和她在我心中造成的罪惡感，對我而言有如一個沉重的負擔。我不想把這個經驗繼續傳給下一代。如今我也看到，對於自己的女兒是否已夠成熟，作母親的經常有很敏銳的感覺。因此，當她們不願女兒的反抗設定界線時，她只是想保護女兒而已。

我和安德莉亞之間的關係很早就顯示出，她想和我不一