



与父母和解

疗愈关系中最初的隐痛

许皓宜
—
著

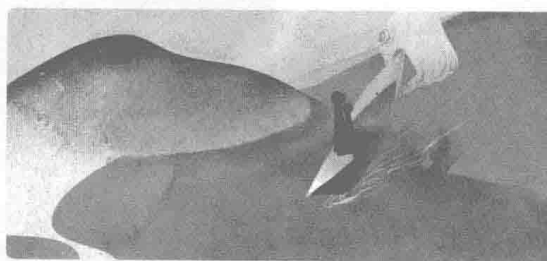
九州出版社
JIUZHOU PRESS

每段关系里

都有六个人

你、我以及

的父母



与父母 和解

疗愈关系中最初的隐痛

许皓宜
—
著

图书在版编目 (CIP) 数据

与父母和解 / 许皓宜著. — 北京 : 九州出版社,
2016. 11

ISBN 978-7-5108-4846-9

I. ①与… II. ①许… III. ①心理健康 IV.

①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第303923号

版权所有©许皓宜

本书版权经由如何出版社授权北京木晷文化传媒有限公司出版简体中文版, 委任安伯文化事业有限公司代理授权, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权合同登记号 图字: 01-2017-0347

与父母和解

作 者 许皓宜 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 32开

印 张 7.25

字 数 128千字

版 次 2017年4月第1版

印 次 2017年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-4846-9

定 价 39.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

推荐序一

天下无不是的父母

情绪管理专家 吴娟瑜

我上小学三年级时，住在台北市同安街，印象最深刻的是小女孩阿婷的哭声。爸妈把房子租给阿婷一家人，阿婷约莫四岁，我依稀记得在不上学的日子里，总会听到她声嘶力竭的哭声。这时，我会爬过阿婷家的门板，从上面的空间穿过去，然后小心翼翼地攀爬到地面上。“阿婷，不要哭！大姐姐来陪你玩！”当时的我大约十岁，不懂得什么叫作“心灵上被遗弃的孩子”，也不清楚阿婷的爸妈为什么会忍心各自去上班，留下女儿独自一个人守着空空的房间。我只知道，或许我的陪伴、话语可以带给阿婷一点抚慰，让她感觉

到一个人的白天并没有那么漫长……

直到我看到皓宜写的一段文字：

……许多独自守家的夜……目送她（母亲）离家的背影，并透过落地玻璃门的缝隙，竖起双耳聆听她骑车远去的声音。

突然之间，阿婷的身影非常鲜明地跳到我眼前。多年后，我和阿婷完全失联，也不清楚长大成人后的她，日子过得好不好？当年的哭声是否早已遗落在童年的记忆角落？还是她一直深陷于和爸妈不愉快的关系中，找不到答案？

相较之下，我看到皓宜为自己的情绪寻找出口，勇敢地为自己的生命版图做出奋力一搏。她定期出席国际客体关系治疗课程，与资深心理咨询师探讨原生家庭，在分析一些案例时，总不忘将自己的亲身经历和感受娓娓道来。她不像有些作家和专家，总是把个人隐藏在“笔下”“文字的背后”，让自己高人一等，或是把自己神格化。我看到了皓宜的智慧，她运用简单的比喻，让我看懂：原来我们和父母之间存在微妙的矛盾关系——我们像是渴望自行破茧而出的帝王蛾，父母却往往拿着“隐形的剪刀”剪开茧壳，结果反而使我们娇弱得无法展翅高飞。皓宜还提到离开笼子的小熊，不懂得

如何用四只脚行走，仿佛被长久限制后，虚幻的笼子永远禁锢它；又例如书中“女汉子的睡前之吻”“四瓶小香豆”“锅盖里的秘密”等故事，让一般读者深入浅出地了解父母如何带给子女无形、巨大的影响。皓宜用了不少实际案例，印证许多为人子女的迷茫和失望。其实，父母并没有我们想象中那么“强大”，也不是我们认定的那样“无所不知”，他们只是平凡人，有七情六欲，会犯错，也可能做出一些让我们痛苦不堪的事。皓宜让我们理解了12种类型的父母，可能塑造出的16种人格特质，也让我们明白要治愈“父母病”，首先要与自己的父母和解。

从书中，你也会了解到有关皓宜的趣事，对她有更新的认识：原来她向往舞台表演，却有着眼神无法聚焦的困扰；原来她曾经个性刚强，那是因为身为独生女必须承担；原来她有11位表兄堂哥，让她一向正义果敢；原来她的原生家庭也不够完美，但她正在努力重建和父母的关系；原来……我们这辈子也都在努力整合自己和父母的关系，并学习自我接受。我喜欢皓宜这么真诚而自然地自我揭露，在助人的心理咨询行业里，她缩短了我们的自我摸索之路。这样的过程，对她而言，是自我疗愈的分享；对读者而言，则是“有为者亦若是”的精神助力。

推荐序二

找到宁静的美丽与平和的喜悦

亲子教育专家 杨俐容

不久前，和皓宜相约在秋天的北投^❶碰面，听她说起最想写作的课题。当时，我心里暗自沉吟：“生命故事，加上咨询情境的种种相遇和撞击，一旦成书，必然扣人心弦。”没想到时隔不久，我就收到出版社寄来的书稿，一章章往下翻阅，除了赞叹皓宜流畅优美的文笔之外，更对她那掷地有声却又容易亲近的论述佩服不已。

亲子是生命中牵绊最深、纠结最复杂的关系，而且在相当长的一段时间里，这段关系的主控权几乎都握在父母手上。而孩子，则

❶ 北投：位于台北市最北方。——编者注

依照各自的造化际遇，或与父母发展出白热化的抗争；或表面顺服，内心却暗潮汹涌，最终，多半是自己内在小孩和父母双输的局面。

皓宜的文字帮助每个大人重新了解“父母是人，不是神”，从而接纳“生命可以有缺憾，不必完美”。书中提到的“信任、全能感、自主、分裂”，点出亲子关系与自我概念最核心的议题。16种内在小孩与12种父母类型，则是自我疗愈的崎岖道路上架起的扶手，为困顿中的父母提供了一抹温暖的晕黄。我特别喜欢皓宜提出的“父母病”的观点：将错误推给父母，只会落入无止境的负向循环，发现和解的疗愈力量，才能感受到宽容与爱的美好。

12月24日将夜，我的手机陆续收到朋友寄赠的圣诞音乐与温馨祝福。值此岁末年终，我特别感受到宁静的美丽与平和的欢喜，而这也是我在阅读皓宜新书《与父母和解》之后最深的感受和感动！我把它推荐给渴望与自己、与父母日渐亲近的你，并祝福你继续写下去，完成自己的“疗愈之书”。

前言

治愈我们身上的“父母病”

童年时期，父亲时常因为工作不在家，母亲难免有事要外出，记忆中，我在南部老家四层楼高的透天厝里，度过了许多独自守家的夜。犹记得，每当母亲出门前，总会叮嘱某些事情，然后我会看着她的眼睛点点头，目送她离家的背影，并透过落地玻璃门的缝隙，竖起双耳聆听她骑车远去的声音。

对分离的不安，来自亲子关系中不稳定的依附

在那个幼时的记忆里，时间对我来说没有任何意义。即使看着时钟的长短针交错走过，仍然无从判断，时针落在何处，才是母

亲回来的时机，只能凭印象估算母亲究竟出去了多久。

但自我的主观感觉是抽象且不可靠的。比方说，母亲才出去半小时，对当时不安渺小的我而言，却好像有一种看不到时间尽头、需要无尽等待的恐慌。所以我常常在母亲出门后，朝着她离开的方向跪地双手合十，低着头呼唤我所知的各方神灵、菩萨、上帝：“不管是什么神啊！求求你们，请让我妈妈一路平安，别出意外。”我常常这样边祈求边哭泣，直到听见母亲的摩托车声在巷口响起，才赶紧收起眼泪，装作没事地迎接她进门的身影。

学了心理学之后，我才明白这种对分离的不安，来自亲子关系中不稳定的依附关系，而那种一分离就仿佛死亡即将降临的恐慌，可能是传袭自家庭的阴影。

成年后，我花了很多时间认识自己，并且探索父母的故事与处境。我逐渐理解：如同我这样等待着母亲，母亲也如此等待着父亲。身为警察眷属的母亲，从小就生活在“父亲离家出勤，母亲胆战心惊”的状态中，所以当 she 遇上随性不羁、工作需要喝酒应酬，又常得自己开车的丈夫，童年时的心理状态在婚姻中便转换成：丈夫出门应酬，妻子胆战心惊。

生长在这样的家庭中，我自然从小就嗅出这样的氛围。虽然我不曾与父母谈论过，但那些过去的印象、每个瞬间在父母脸上闪过

的表情，早已如同烙印般刻画在我心底，左右着我的情感，也影响着我成年后的性格。

所以，在别人面前，我看起来总是坚强的，更年轻时的我，性格甚至非常刚强。走过心理分析之路，我才渐渐理解自己需要用这样的方式，来预备这个世界上可能只剩我一个人的日子。母亲也因为活在潜在的死亡焦虑中，出门时总会叮嘱我，她和父亲的死亡保险单放在哪里。

因此，那个跪在地上无助地呼唤神灵的我，逐渐长成坚强面对生离死别的我。但其实，许多情绪和感受，我早已习惯一个人默默消化。

面对镜头的恐惧，来自怕被看透的不安

在发现自己总是默默承受之前，我一直游走在“冷静乖巧”及“直率冲动”之间（要知道，这两者是我童年时赖以生存的要件）。我在这种双重情感的夹攻下常常觉得难以呼吸，所以常常混在人群里，透过喧闹的谈笑声，忽略自己内在的矛盾。

童年时独自在家的夜晚，我看了不少文学作品。我常趁父母不在的时候，溜到楼与楼中间的夹层，在父亲的书房里找个阴暗的角落，在昏黄的灯光下，偷偷翻阅书柜里那些泛黄的老书，伴着远处

地下室传来的蟋蟀叫声，在偌大的房子里，静静咀嚼小说中的故事情节。

在成为心理咨询师之前，我其实是个就读中文系的大学生，爱文学、电影，喜欢独自唱歌、在舞台上演戏。我曾经以为自己会成为一个表演工作者，诠释所熟知的故事情节，或者将心理矛盾分裂的情感投射在舞台上。直到大四的戏剧课，老师发现我有“眼神聚焦”的困难——我没办法把眼神放在一个定点上好好地说话和演戏。我甚至发现自己面对镜头有困难，但后来我竟然成为需要上媒体面对镜头的人。

学了分析心理学后，我不断寻求自己面对镜头恐惧的答案。我发现，镜头之于我，就像眼睛。我感到困惑：难道是怕被看透什么吗？是的，现在我终于可以承认：我真的很怕被看透。外表看似坚强的我，内心其实充满不安。

比起害怕被不相干的人看透，我更害怕被认识的人看透。直到现在我终于明白，这种害怕是怕他们失望，而这个“他们”，正是我的父母。

“如果他们一定得出门，我又怎么忍心让他们担心家里这个其实一点也不坚强的独生女儿呢？”这是埋藏在我心底最深处的声音。

人际关系不顺利，是因为我们都得了“父母病”

诚实以对，自我坦承后的觉察，一开始并没有让我比较好过些。有很长一段时间，我活在对父母的怨怼里：我生气他们没有给我任何手足，怨恨他们不经意的缺席制造了我的孤单。于是，我引爆许多冲突：离家、叛逆、对父母大吼……直到发现，原来我染上了“父母病”——把问题统统推到父母身上，以为自己没有问题，却往往在与父母的关系中留下更多口是心非的遗憾。染上“父母病”的我们，常常对父母感到失望和生气，抱怨童年的缺失与渴望，但这样的情绪往往让我们体会不到真实的自己，也看不到真实的父母。

我从2007年开始在心理咨询领域学习，逐渐从个人咨询转向家庭治疗，在长期的家庭治疗实务工作中，听过形形色色的家庭故事。直到2013年，我再度把焦点从家庭转到个人身上。我想，这都是为了治愈自己身上的“父母病”，才展开这段与父母的和解之路。

如果可以，我们也许能相互陪伴，一起踏上这场疗愈之旅。这可能会是我们人生中最重要的一段旅程。



目 录

C o n t e n t s

推荐序一

天下无不是的父母 吴娟瑜 1

推荐序二

找到宁静的美丽与平和的欢喜 杨俐容 4

前 言

治愈我们身上的“父母病” 6



和解前的自我觉察：唤醒活在心底的 16 种内在小孩

解除“信任危机” 003

为何与人相处会有困难 004

为何无法在人前示弱 011

Test 1 厘清自己：也许我们没有想象中那么不在乎 019

为何无法感觉自己的感受 021

Test 2 启动感觉系统：每个行为背后都与感受相连 029

为何常常无端发火 033

放下对“全能感”的执着 040

为何不愿意接受现实 042

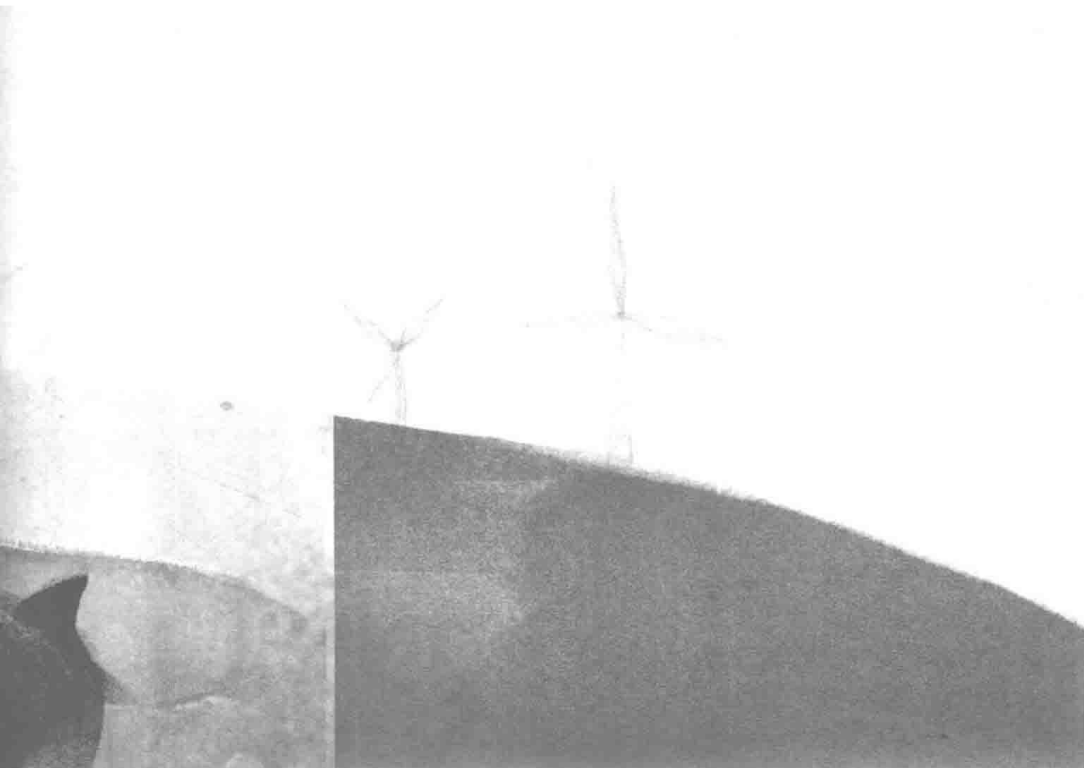
为何总是看别人不顺眼 048

Test 3 勇敢向父母抗争：把父母的责任还给他们 053

为何无法控制地依赖别人 055

为何会自我感觉良好 063

Test 4 照顾内在小孩：对曾经脆弱的自己说话 068



承担“自主”的代价 070

为何对小事缺乏胆量 072

为何不敢拒绝别人 079

为何难以自我控制 085

为何不敢追梦 091

Test 5 放下不属于你的遗憾：扛起属于自己的责任 099

与心理分裂的困境共处 102

整合他人身上的好与坏：爱恨交织的矛盾 104

整合自己身上的天使与恶魔：面具之下黑暗的我 110

整合关系中的好与坏：家庭里的三角关系 116

整合内在的男性和女性特质：被压抑的性别特质 122

Test 6 挥别幻想中的完美父母：不完美，才是真实人生 130

理解父母：认识 12 种父母的真实模样

母亲是调节情感的“容器” 133

压抑的“冰箱母亲” 134

情绪化的“气象台母亲” 140

强势的“狮子母亲” 145

过分唠叨的“直升机母亲” 153

制造伤痛的“刀子母亲” 159

缺席的“透明母亲” 166



父亲是勇闯人生的“燃料” 171

权威的“国王父亲” 172

停留在青春期的“半熟父亲” 180

暴力的“教鞭父亲” 185

缺席的“隐形父亲” 191

不同调的“颠倒父亲” 197

退化的“孩子气父亲” 204

后记

珍惜有限的小孩时光 210