



很想搬離父母爭吵的家

二零二一年八月

古小姐：

我從小就生活在一個父母爭吵的家庭。不負責任的爸爸，好賭，做對不起媽媽的事，媽媽非常痛苦，好不容易才把這個家維持著。我靠著自己的努力終於完成了大學學業，這幾年在學校寄宿，身心靈都感到舒暢，因為聽不到父母的吵鬧聲。如今我搬回家住，煩躁不安的心境又再現，很想在找到工作後搬出去，可是媽媽覺得我應該站在她一邊支持她，真不知怎麼辦？ 慧心

慧心：

謝謝來信。自小生活在父母的爭吵，父親的好賭及母親的痛苦環境中，好不容易能藉大學的寄宿生活，暫得解脫；如今既已畢業，又得重返家中居住，再受情緒煩躁的折磨。一邊受著母親要求站邊支持，另一邊又有著搬離家園，尋求嚮往的自由獨立生活，何去何從？費煞思量。以下幾方面供妳反思考量。

一、須釐定心理及關係的界限，以協助處理自己與父母的關係。

必須意識到父母關係出現問題，乃屬他們夫婦倆分內的事，該由他倆自己負責處理，而非由作為女兒的妳所能摻和及解決得來；反之，屬於妳自己的事及與父母間的關係才是妳分內的事。父母讓年少女兒活在他倆的爭吵夾縫中，為父的好賭及不負責任，為母的只讓自己陷落在婚姻的困苦中，痛苦地活著而不求突破；顯示他倆是不成長和情緒不成熟的父母，傾向自我中心，只關注到自己的需要，推卸責任。好賭者多不會看到或不承認自己的問題，更常以宣洩怒氣來釋放一己壓力及掌控問題，故難以與身邊的家人建立真正的情感連結；一向只會扮演自憐命苦的母親，亦多會藉情緒感染來與子女溝通，以索取同情和支持，而放棄運用自己情感的自主，以及精神自由來面對挑戰。如此情緒不成熟的父母，鮮有關注到子女情感上的需要及獨立的想法，相信會造成子女情緒上的孤獨及情感上備受冷漠。從前妳年少，對於父母的問題想必感到無助和無奈，現在妳已經長大成人，卻有勸和能力，及為自己的身心靈及關係，來主管自己的健康和幸福。

二、要成為自己情緒及關係健康的主導者。



可安排合適時機，並以中立的心態與父母作一次坦誠的溝通，開宗明義地與他們釐清關係與責任的界限，讓他們清楚地明白到你關心他們，卻無能力亦並非你的責任去處理他倆的問題。他倆必須就個別的情緒及行為問題，以及為處理兩人的婚姻問題負責任，而你只能協助尋找所需的資源，例如尋找有關賭博及婚姻專業輔導資源；你亦會尊重他們的抉擇，但同時亦需他們尊重你是獨立自主的個體成年，有權選擇自己的人生方向、價值及所需的空間，拒絕再作他倆的夾心人，更不會再扮演審判官。

三、宜為做回自己，重塑關係作好事前準備。

所謂當局者迷，嗜賭者多已成癮癖，需接受專業治療。雖然你可協助父親，認知自己好賭的問題如何影響家庭及你，卻不能強迫他尋求幫助，更無能力制止他的賭博行為，因為只有賭博者自己決定要改變才能。然而，父親的好賭不是你的問題，無須為此負責，同時亦須意識到，你不愛的是父親的好賭行為，卻不是其人，他仍是你的父親。母親內心可能有著多元而複雜的內在問題，致令她未能為自己的情緒及夫婦關係作合宜的處理，但在主動提出建議協助父母調適家庭關係界限，更新健康關係責任、成長、尊重和一起努力邁向更成熟的方向發展之前，你適宜先在有關方面的知識、資源、方法及心理等方面，好好地裝備自己。十分鼓勵你自己先尋找專業輔導，在獨立自主，做回自己，關愛父母等方面鞏固及壯大起來。

祝願早日重尋真我，重整家庭和諧關係。

古潔明