

# 親密之旅： 第四課 原生家庭對人格與親密關係的影響

## 一 什麼是原生家庭

原生家庭是指從小長大，家裡有爸爸媽媽，可能有兄弟姐妹的第一個家庭

## 二 哪些事情影響比較大

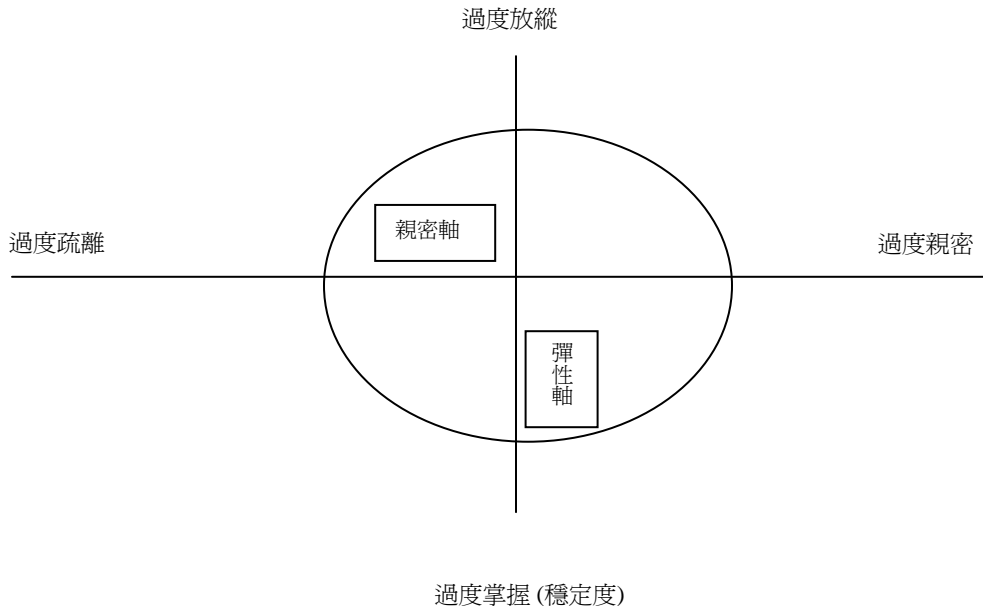
到底是你記得的事情對你人生的影響比較大呢? 還是你不記得的事情對你人生的影響比較大?

了解原生家庭帶來的一些的影響，可以做一些調整及醫治，怎麼樣不要走同一條路，一條不健康的路，如何能越走越健康，這是我們人的一個目標。

原生家庭會影響到我們的親密關係，原生家庭也影響我們去如何表達愛，感受愛，影響我們去如何解決衝突，處理衝突。一個人對自己原生家庭的文化越了解，將來進入婚姻以後，越容易跟自己的配偶相處，也就是說，最好是了解自己的家庭文化，也了解你配偶的家庭文化。

## 三 原生家庭關係圖

### Family Circumplex Model



- 過度親密 (彼此綑綁, 會窒息)
- 過度疏離 (冷漠, 被撇棄)
- 過度放縱 (彈性太大, 會混亂)
- 過度控制 (呆板, 沒有變化, 千篇一律)
- 待在圈內是最好的範疇，最合理最平衡的範疇

#### 四 別隨便劃等號

當你沒有感受到愛的時候，並不代表愛不在身邊。

當你受傷的時候並不代表別人故意要傷害你。

愛的語言:

愛的語言	父親	母親
珍惜的相處		
精心的禮物		
服務的行動		
身體的接觸		
肯定的言語		

衝突的模式:

衝突的模式	父親	母親
攻擊型		
屈就, 順服		
凍結, 冷戰		
逃逸, 避重就輕		
尋求雙贏		

#### 五 一個強烈的經驗感受, 一個影響一生的決定

我們把原生家庭內在化到自己的生活中去 (**internalize**)。從深度心理學說 “one feeling, one decision” 你從小經歷過的一些非常強烈的感覺，通常對你的生命會造成決定性的影響。

“One feeling, one decision” 可以解釋為“內在誓言”，每一個人的內在誓言可以不一樣，即使你們來自同一個家庭，同一個環境，過去的一個強烈的經驗感受，可能導致一個影響一生的決定。那個決定產生一個行為，這個行為在當時可能是一個保護；可是這個行為在日後因為環境改變，它可能成為日後環境的阻撓。

夫妻關係就好像兩人共譜一支很難，但很美的探戈舞一樣，同時兩人是在一個非常漆黑，伸手不見五指的房間裏跳這支舞，這支舞是挑戰性極高的，所以必須把燈打開點亮後，讓彼此看清對方的舞步，他們婚姻的人生才會更和諧。把這個燈打開，也就是“把我們潛意識中的燈點亮，把我們不知不覺中從原生家庭帶來的影響看清楚，認清雙方的舞步，才能從這個死結中解脫出來” 良性循環: 他越疼惜這個妻子的時候，妻子就越講理。在惡性循環中，如果能把潛意識的燈打開，看到彼此的需要，互相努力配合，進入到良性的循環。

## 六 重新創造健康家庭

自我評估:

1. 你從小最需要的，而最沒有得到滿足的一些心理需求是什麼？
2. 你從小常常有的一些負面的情緒是什麼？
3. 你從小受傷，特別讓你情緒過敏的心理按鈕是什麼？

自我了解後，讓我們“從潛意識作主的狀態，進入到意識做主的狀態”在潛意識作主的狀態下，你毫無選擇，被牽著走，在意識做主的狀態下，就好像把那燈打開，你可以重新做選擇。

## 七 值得思考的問題

1. 不要用原生家庭來當藉口，因為你自己的幸福快樂，是掌握在你自己的手中。過去原生家庭所發生的，你無法改變，但是現在開始，你所有的選擇而做的，你要負責。
2. 記住，你現在就是你子女的原生家庭，過去不對的，你不要持續，過去好的事，你要傳承下去。

## 八 聖經章節

1. 若有人在基督裡、他就是新造的人、舊事已過、都變成新的了。（哥林多後書 5: 17）
2. 我已經與基督同釘十字架、現在活著的、不再是我、乃是基督在我裡面活著、並且我如今在肉身活著、是因信 神的兒子而活、他是愛我、為我捨己。（加拉太書 2: 20）