父母對我放不了手？三步驟設立界限，讓親子關係成為滋養而非阻礙！

心靈花園

資料來源／諮商職涯暨學習發展輔導中心提供

國小五年級時，爸媽離婚了，唯一的孩子小毅跟著媽媽生活至今。十多年來，媽媽提供滿滿的物質資源，對小毅百般呵護，母子兩人常互訴心事，媽媽總說著獨自撫養孩子有多辛苦、承受多少壓力，並告訴小毅要用功唸書，未來找個好工作、出人頭地！爭氣的小毅，如媽媽期盼地考上商學院，為了求學而在外租屋生活。

見不到孩子的媽媽時常傳訊息詢問近況，也常表達希望小毅能回家陪伴，原先小毅不以為意，但隨著課業與社團活動增加，他開始感到難以負荷媽媽的關心，加上透過各式活動探索，越來越發覺自己對設計領域深感興趣，不僅投注大量心力，更在繪畫競賽中頻頻得獎、獲得讚賞，小毅心中渴望的職涯方向，和媽媽的期待越來越不相同，當電話那頭媽媽叮嚀著：「多花心思在功課上，畢業後去大公司上班，快升個組長、經理啊！」小毅沈默不語，覺得有些無力，漸漸不想和媽媽聯絡，變得已讀不回或回個貼圖應付了事。

說不出口的無力感，是怎麼了？

小毅承接了許多媽媽的情緒與期望，雖感受到強烈的連結和歸屬，但卻已是過度負荷，而逐漸產生無力，甚至有被情緒勒索的排斥感。

從家庭發展歷程來看，孩子成年將邁向獨立，去建立與擁有自己的生活，家庭則邁入空巢期，父母卸下親職角色，回歸夫妻角色、兩人生活，而若夫或妻一方不在，則回到個人身上、過自己的生活。然而，華人文化下，最難卸除的就是父母的職責，對成年子女常過度干涉；同時成年子女也可能會有某些行為，允許父母持續干涉，如：做決定時三心二意，或不斷問父母意見，彷彿在邀請他人來為自己做決定，父母也就理所當然地干涉，雙方共構了界限不清、緊密得令人難受的關係。

而在個人成長的角度，每個人都有「情緒獨立」的成長任務，當父母情緒不夠獨立，無法承受與孩子分離帶來的傷心寂寞，可能使得孩子犧牲成長，陪伴在側；身為孩子的你，若也想著「我一個人會很孤單」，有失了根的感覺，便和父母一樣陷入情緒依賴，雙方成了「共生關係」，好似兩株相互糾纏的藤蔓，即使痛苦萬分，卻又難分難捨。

太過黏膩的共生狀態，讓人無法獨立，像隻飛不出巢的鳥，無力又抑鬱地待在巢穴裡，漸漸感受到自身生命力的萎縮，也可能持續積累著對彼此的怨氣和怒氣，在壓抑不

了的那天，滿腔的怨懟爆發，沉重地傷害親子關係。

三步驟為關係設立界限

親愛的，你和小毅一樣，從小就不自覺承接許多情緒和責任嗎？甚至是那些大人自己都無法忍受或消化的情緒？你需要的，是學習設立關係界限。

第一步，覺察你的思維反應

當接到爸媽關心的訊息、訴苦或訴說期待的電話時，你的反應是什麼呢？之所以被情緒勒索，往往是因你內心也在責備自己，自己成為難以拒絕他人、向他人吐露真實想法的幫兇，而這些自我苛責的思維反應，需要被你看見、指認出來，像是你可能有「媽媽其實很可憐，我怎麼還能讓她難過？那太不孝了！只能聽話，不然怎麼辦？」這樣自我批評、無助又無望的思維運作著。

第二步，回到你的內在渴望

問問自己：我到底想要什麼？我渴望什麼樣的未來？什麼樣的關係？想要成為怎樣的自己？對從小不斷被灌輸父母觀念的孩子而言，擁有自己的想法感受是很困難的，通常第一時間就會遭受自己或他人的指責，而傾向做以往習慣也能做的－壓抑心聲，只為了讓旁人快樂，所以你需要刻意練習，有意識地將目光轉移回自己身上，慢慢地釐清和肯定自己的渴望，不再只符合他人期待，或安撫他人情緒。

第三步，創造新的關係模式

當覺察到思維反應出現自我批判時，請告訴自己「每個人都需要為自己的情緒負責」，就如小毅不需要也無法成為母親情緒的照顧者。當你清楚你的內在渴望、認可自己的想法感受，甚至承認自己的限制時，你可以這樣對父母說：「您一直是我最愛、最重視的家人，但成年後我需要承擔自我成長的責任，發展我的職涯與交友圈，而您是我最穩固的後盾，您的支持對我而言非常重要，您可以祝福我的人生、支持我的決定嗎？」傳達你希望怎麼被對待，開啟和父母的對話，一起放下已不合時宜的互動，建立新的關係連結模式。

在設立關係界限的歷程中，可能誘發關係衝突、矛盾、自我否定、內在深層的罪惡或羞愧感等，若有需要，請讓心理諮商專業人員協助與陪伴你喔！祝福你，在設立關係界限後，讓親子關係成為你成長路上的滋養，使你更加活出內在渴望、活成你自己。