



魏麗這一季的心理治療正要結束。她在個別治療與心理互助小組中都努力處理她的疏離和對人不信任的問題，並且得到了很好的結果。現在她在與人建立關係的時候能夠不恐慌、不退縮，又能夠容許自己有親密和歸屬的需要，而且能夠坦然地回應周遭那些安全無傷害性的人。

魏麗和丈夫的婚姻關係也更加深，興旺如花朵盛開。她對她的工作也十分滿意，而且還找到一個教會，可以用上她在音樂方面的才華。這是她生命中的美好時光。

事實上，魏麗和丈夫正在考慮生孩子。這在她接受治療之前是完全不可能的事，因為她想到要作母親就覺得非常恐懼；她害怕自己在依附關係上的問題會傷害到孩子。她說：「我不想把孩子帶入這個世界以後，卻沒有能力給他那些最需要的東西。」然而當她開始成長和改變時，她心中那個與人建立關係的部分開始甦醒過來，也使得她渴望作母親，渴望去安慰人，如同她自己受了人的安慰一樣。

有一次筆者在治療會談時間問她：「當妳回想治療的時間和過程，哪一些東西對你來說是最重要的？」她思考了一下，然後回答說：「有三件事：關係！關係！關係！」

開始行動

我們在前一章討論了疏離型母親所造成的問題，以及這類母親所沒有滿足的孩子的需要。而在這一章中，我們將

提供補回這些基本要素的步驟，並提供另一些步驟來修補你自己身為母親在撫養子女上的缺失。

徵狀是結果而不是根源

要從母親撫養問題中得醫治的第一步，是認清徵狀是問題的結果而不是根源。我們在前一章所提過的警訊——在人際關係、功能、靈性、情緒上的問題——在在指出你的有些事情不對，而且你的生活並不十分順利。舉例來說，你可能已經發現自己有憂鬱的情況，而且在人際關係和工作中，比一般人有更多的掙扎。

你以為這些徵狀所造成的痛苦和悲傷是真正的問題所在，所以你就處理徵狀：讓自己有更多的休假、運動、換新朋友，甚至換工作，想藉這些方法減輕你的痛苦。雖然這些改變是滿好的，也在短時間內有些幫助，但是如果你真的受到內在性格上的傷害，那麼這些改變僅能暫時麻痹你的痛苦。對我們某些人來說，有一條很正確的經驗法則：「若是一整個禮拜的放鬆和休息沒有解決你的問題，那麼你的問題就不僅僅是疲勞而已。」

你也可能想找專業的輔導人員來處理你的徵狀；你希望他能夠肯定你，並且幫助你調整對生命的觀點，好使你再度有良好的感覺。雖然由一位專業的輔導人員幫助你評估你的思考模式，是治療過程中很重要的一部分，但這也常會搞錯問題的所在。問題不是我們的感受不對，而是我們這個人不對：在我們內心和靈魂中，有些東西是破碎或沒有被建立



起來的。

痛苦常是更深層問題的徵兆，就像發燒是感染的徵兆一樣。如果你發現自己有一些我們在第2章中所列出來的徵狀，那麼你可能在信任和依附上有些問題。當你開始去處理這些性格上的問題時，那些痛苦的徵狀就逐漸減少，就像當你使用抗生素治療感染時，高燒就會漸漸退去一樣。如此痛苦就發揮了它的作用：警示你去看問題的本身。這就是從「根」的問題長出「果」的道理。耶穌教導我們說：「好樹不能結壞果子，壞樹不能結好果子。」（馬太福音7: 18）所以我們要注意痛苦（果）——它會帶領我們找到問題的「根」。

我們的確很容易就陷在只解決徵狀的常態中。有疏離和依附問題的人會逃避改變性格的解決辦法，而這常常是因為他們知道，有一天他們終究要去面對內心的空缺。我的朋友亞立有嚴重的疏離問題，他如此解釋說：「在我內心的某個部分知道，我的問題比『負面的感受』和『要更好地照顧自己』更為深入，但是每一次我想到自己和自己的過去，就感到彷彿是掉入了一個絕望的黑洞中，沒有人能夠把我救出來。而掉入那個黑洞實在是太恐怖了。」在亞立的心裏沒有一位好母親，而他無法靠自己單獨創造出依附母親的經驗。

關係！關係！關係！

當你判定自己的問題深於表面的痛苦之後，就需要尋找一個安全無傷害性的關係來試著解決它。正如我們所發現的，新的人際關係可以滿足在依附上的需要。

從母親撫養中所受的心靈傷害，是關係性的傷害；它是一種欠缺，是由生命中最最重要的關係人物所造成的。正如一段人際關係可以毀掉一個人，新的人際關係也可以重建一個人。

要從處理「徵狀」的階段轉到處理「根源」的階段，有時是很困難的，尤其是對那些有缺席或疏離型母親的人。如果你過去所經歷到的是缺席或疏離的母親，那你可能已經長大成為獨立自治的成年人；你覺得只靠自己就能得到安全、達到成功，所以當你想到要去尋求別人的幫助時，不僅使你感到害怕，你還可能得放棄過去學來用以活命的技巧，而你早已很熟練地使用那些技巧去應付和維持生活中的秩序。

我們在前面所提過的魏麗，自封是「自助女王」，她對資訊上癮，家裏有一個超大的書籍及影片圖書館，都是關於情緒、人際關係、婚姻和靈性方面的。然而即使她擁有許多隨手可得的資料，內心還是一直在崩潰中。最後她終於意識到，她所需要的不僅僅是資料而已，因此她開始尋找在人際關係上的幫助。

尋找一個新家

從非常實際的意義上來說，這一章的內容是關於要幫助你心靈遺失的部分找一個新的家，這個部分還沒學好去依附、連結和信任，它仍然活著、等待著被撫養和發展。它很可能已從你全人中被分割出去，被迫進入休眠狀態，現在依然幼嫩、不成熟和受傷，停格在母親沒有好好撫養你的那個



階段。雖然那可能是多年之前發生的，可是它一直沒被碰觸，也沒被連結上你的生命，要等到你再次進入人際關係時，才會被帶回來。

「找一個新家」的觀念已經不新了。我們基於原生家庭和自己的極限，從原生家庭中得到我們所能得到的一切。住在原生家庭的日子過去之後，我們長大成人並且開始對自己的生活負責。然而當我們想要滿足一些需要的時候，不能回頭去要求母親重新撫養我們；我們的成長已不再是母親的責任，而是我們自己的責任，並且我們還留在過去的那個部分，是可以被找回並且得著痊癒的。

耶穌基督曾說明過這個新家庭的觀念。那時有人對祂說，祂的母親和弟弟正等著要和祂講話，祂抓住了這個機會而定義了何為「真正的家庭」。祂說：「『誰是我的母親？誰是我的弟兄？』就伸手指著門徒說：『看哪，我的母親，我的弟兄！凡遵行我天父旨意的人，就是我的弟兄姊妹和母親了。』」（馬太福音12: 48-50）耶穌並不是說馬利亞是一位壞母親，而是重新定義了「家庭」這個詞——新的「家庭」的意義更多是指屬靈上和關係上的連繫，而非血緣上的連繫。換句話說，雖然馬利亞是耶穌的親生母親，但是真正讓她成為耶穌之家人的原因，是她與祂同樣渴望去愛並接受上帝與別人，並願意遵行天父對他們的旨意；這就是家庭。

建立依附和依賴的關係

有何人際關係可以醫治疏離型母親所造成的傷害呢？

對一個有缺席或疏離之母親的人而言，他們常有一個錯誤觀念，就是以為只要有人在他們周圍就夠了。我們常常搞不清楚「距離上的接近」和「感情上的親密」二者之不同。我的朋友潘美告訴我：「我以為我在感情上與人有連結；我和女性朋友們每週三次共進午餐，我丈夫和我的社交檔期也很滿，我只是不知道應該要和朋友談及內心深處的東西。」雖然有社交上的朋友十分重要，但他們不一定能夠滿足我們內心那個不知名的部分對親密關係的需要。

我們必須找到一些願意與我們有感情連結的人，而且是以感情連結本身為目的。這樣的「新母親」存在於我們生活的不同範圍中：現在的家人、願意付代價來挽救我們的朋友、心理互助小組、教會的朋友和輔導人員等。有研究顯示，如果我們有愈多健康的人際關係，就愈有可能得到疏離方面的醫治。但很重要的是，你必須明白，你需要這些人來幫助你學習如何與人連結。親密關係不是達到目的的方法，它本身就是目的；目標是要依附和依賴。

疏離型的個人常常不容易明白這個道理。他們以為親密關係是為了達到另外的功能；舉例來說，他們想藉著參加網球課或合唱團來尋找親密關係，然而親密關係是參加這些活動的副產品，而不是參加這些活動的目的。當耶穌去馬大和馬利亞這兩位姊妹的家時，馬大這位實幹型的人就急忙地整理家裏，並且預備食物，而馬利亞這位關係型的人則是坐在耶穌的腳前，與耶穌建立關係。耶穌告訴以功能為導向的馬大說，以關係為導向的馬利亞是作了正確的抉擇：「但是不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能



奪去的。」（路加福音10: 42）

通常那些心理互助小組、有助心理康復的人際關係、專門處理依附問題的輔導人員，以及健康的教會等，都是補滿你缺失部分的最好來源，因為他們的專長即在於此。所以去打聽一下附近的人，看看有誰擅長於幫助人去克服不信任的問題（註2）。

尋找「新母親」幫助者

健康型的母親有哪些特質呢？幫助者或「新母親」也應該具備那些特質。以下所列的有些特質普遍適用於本書所討論的六種不健康類型的母親，而有些特質則是對於有缺席和疏離型母親的人特別有幫助。

通常幫助者是男是女沒有什麼關係。有些輔導人員會建議那些受到母親撫養問題的人去找女性的幫助者，而受到父親撫養問題的人去找男性的幫助者。然而這是把問題看得太過簡化了。雖然這對某些特殊案例是不錯的建議，但我們只是單純地需要一位在性格上具有好母親特質的人。男性也可能擁有母親的特質（滋養），而女性也可能擁有父親的特質（挑戰），就如同天父「以憐憫為懷」（詩篇116: 5）一樣，有些人是兼具兩種特質的。

1. 溫暖與同情心

你需要連結上溫暖又有同情心的人。有同情心的人能夠像是穿著你的鞋走路一樣，體會你所面對的情況和你的感

受；他不論斷你，也不忙著提供建議。有同情心的人是扶持你的人，不論你說什麼或坦誠表白什麼，即使他不喜歡或不贊成你的想法或作法，他總是能站在你那一邊，並且願意幫助你。

溫暖與同情心提供了安全與信任的基礎，而那正是在缺席或疏離型母親撫養下的成年人所缺失的。溫暖與同情心也搭起了一座橋，使得你遺失的那個部分能夠在合適的時間回來。

如果你本身是一位疏離型的人，那麼你可能會覺得不容易看到別人身上的溫暖和同情心，因為你所注意到的，都正好是具有相反特質的人。你可能更容易與另一個疏離的人、好批評的長輩、滿載資訊的人建立關係，或更喜歡一個律法主義的教會——它提供你一種結構感，來逃避你的感情。雖然這會讓你感到安全和熟悉，但卻不能解決你的問題；事實上，這反而讓你更遠離問題的根源了。

2. 不具侵擾性

除了溫暖和容易接近的特質之外，提供新撫養的「新母親」朋友還必須是不具侵擾性的人。「侵擾」的意思是指在別人沒有詢問或請求下，就把自己的意見強加給別人。具有侵擾性的人經常在別人還不願意或不需要時，過早地想要接近別人。受到疏離傷害的人，在背景中常有一位既疏離又具有侵擾性的母親。這類的母親沒有真正地與孩子連結，卻以「關係」為障幕而把她的需要、想法和感受強加在孩子身上；這也正是她控制孩子的方法。這類母親所撫養出來的孩



子，通常在感情上是以「關閉」和「離開」來回應她，就像我的一位朋友所描述的：「母親會長篇大論地說一堆我不知道的東西，雖然我會站在那裏，但我的心卻早已遠離。」

侵擾的人會迫使受傷的那部分更加深進心底，使得它既不受控制，也不去依附。對於在依附上受傷的人來說，過度熱心和令人窒息的這兩種人，常常會使問題更加惡化。當這些受傷的人感覺到被壓倒或被擄攬的時候，往往就更關閉自己。

然而一位不具侵擾性的幫助者能誘使你受傷的部分逐漸顯露，但卻不會緊追著不放過它。他的溫暖、關心和真誠，在在告訴受傷者那分離出去而沒有依附的部分說：我歡迎你；你可以先保持合適的距離，然後再逐漸地、安全地出來。不具侵擾性的人很像玉米田中的稻草人——剛開始的時候，雀鳥對這個外觀像妖怪的東西十分害怕，可是看到它只是伸出雙手，動也不動地站在那裏，雀鳥就愈飛愈靠近，直到安全地歇腳在稻草人的頭上。一個不具侵擾性的人會容許別人按著他們自己的速度和時間，來走治療的過程。

3. 能引向依賴

新的撫養關係必須是一個互相依賴的關係。我們對感情連結、扶持、安慰及交流的需要是健康的，正像是嬰孩會伸出雙手要求被擁抱，你生命早期有些部分的需要也必須得到滿足。你所遺失的部分需要明白，當它在孤單、承受壓力，和面對衝突的時候，是可以去尋找別人幫助的。

這和以「解決問題」為基礎的人際關係是十分不同

的。以「解決問題」為基礎的人際關係傾向於避免產生依賴與依附，因此當一個人在依賴上的需要開始浮現時，這類的朋友們會如此做：

- ▶ 在焦慮中撤退：「這似乎是太超過了。」
- ▶ 開始批評：「別像個小孩一樣，你要長大。」
- ▶ 給予建議：「你要如此、如此做……就可以解決問題。」

但有些人能了解安慰和恩典是生命的燃料；你的世界所需要的就是那類在你身旁提供扶持和鼓勵的人。

4. 誠實

要和你建立新的撫養關係的這些「新母親」朋友們，在性格上一定要極為誠實；不論是關於他們自己或關於你的事，他們都一定要能夠說實話。這有兩個原因：首先，如果你有依附上的問題，那麼你已擁有一個發展完備的「實話雷達」；你可能完全不信任人際關係，而是一個高度警覺的人。你對人有懷疑心，所以會用各式各樣的理由把別人除名；你寧可不要有任何的人際關係，也不要有一個將會失敗的人際關係。雖然誠實的人也不完美，但是他們通常是言行一致的人，他們的生活是建立在人際關係、現實和責任的基礎上；他們是值得信任的。

其次，誠實之所以重要，是因為在新的撫養過程中，你需要得到資訊和反饋。有時你可能完全看不清自己，以至於沒有察覺到自己的需要和願望、隱藏的模式，以及自我防衛的系統。然而你的「新母親」朋友們必須要勇敢地向你指



出現實，並且幫助你看到真實的情況。

我們原生家庭的母親和「新母親」對我們的撫養，在兩方面上是相同的：第一，兩者都牽涉到我們年幼、沒有成型，或受傷的性格；第二，兩者都牽涉到要去滿足我們某些在人際關係中特定的需要。而這兩者之間最大的差別，在於我們所要擔負之責任的多或少。

當我們年紀較小的時候，對於自己成長和成熟所要擔負的責任比較少；那是因為我們擁有的能力比較小，所以相對的責任也比較少。但當我們成為自主的成年人時，所要擔負的責任也相對增加。這就是為什麼我們說，**童年的錯失是因母親的撫養和我們對她撫養的回應所共同造成的**，絕對不只是母親單方面的錯誤。

但對成年人來說，責任的方向更多轉到我們這邊。身為一個成年人，我們進入重新被撫養的階段，不能再要求別人來承擔我們生活的責任。父母撫養我們的責任真的已經結束了，我們應該為損失的部分而哀悼，然後就將之留在過去；現在我們的生活屬於自己，我們必須單獨負起生活結果的責任，「因為我們眾人必要在基督臺前顯露出來，叫各人按著本身所行的，或善或惡受報。」（歌林多後書5: 10）因此，你受傷的部分乃是需要與母親重建「關係」，而不是需要她重新負起「責任」。

有一些輔導人員在嘗試作受傷者之「新母親」的時候，對以上這個重要的差異並沒有搞清楚。如果你有任何的疑問，應該要找一位在這方面學有專長的人，請教他關於一個受輔導者當負的責任。