

家庭關係中的**焦慮**

九龍城浸信會



劉佩婷

◆ 建道神學院

2023年4月22日

1. 關係中的**焦慮**
2. 有成年子女的家庭發展階段 * **維持**家庭關係

對家庭生活的滿意程度

Satisfaction with Family Life

□80% 對家庭生活表示
滿意或非常滿意
(satisfied or very satisfied
with their family life);

(Family Survey 2017)

>80% 表示
「與父親的關係親近」，
但是……

- >60% 表示，與父親談話時間
「少於30分鐘」，
- 有22% 更「完全沒有與父親
說話」。

>90% 表示
「與**母親**的關係親近」，
但是……

- 有超過一半表示，與**母親**談話的時間「少於30分鐘」；
- 有20%更「完全沒有與**母親**說話」。

>90% 表示
「與子女的關係親近」，
但是……

- 有一半表示，與子女的談話時間「少於30分鐘」，
- 有23%更「完全沒有與對方說話」。

滿意的家庭生活???

傳統的溝通方法

例如,面對面傾偈或者講電話,
與高程度的家庭幸福感
有重要關連.

Traditional methods of communication (face-to-face and phone) were strongly associated with higher levels of perceived family well-being (Wang et al., 2015)

健康的家庭
不是沒有衝突
而是能夠發揮功能
(運作良好).

在**運作良好**的家庭裏，問題可能持續但不會令其癱瘓。
這些家庭**嘗試**透過討論來解決問題，這個討論**過程**能讓家庭成員**彼此走近**，而不是拉開彼此的距離。

(心智研究學院 MRI)

成長過程

連結

獨立

成長過程

兩股推動力：內在焦慮

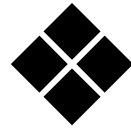


連結

獨立



關係中的焦慮



關係的融合
使焦慮提升

融合關係

- **焦慮**連結 - 因為焦慮, 所以親密
- 這些家庭成員, 情緒上被囚困於對方的反應和行為中
- 這些情緒上被困在一起的家庭成員 (融合關係), 他們的標誌就是缺乏個人自主

家庭是一個不能分割的組合，
情感是維持這個組合的萬能膠。

- 在成長過程中，家庭成員透過自我分化這個歷程，在個人層面上分辨自己的情感、思想和行為，而不受情感主宰。
- 在家庭層面上，逐漸脫離父母，建立自己的小天地。

(馬麗莊, 2002)

有成年子女的家庭發展階段



透過**更新**相處模式
來維持家庭關係

人際關係衝突的主要來源 缺乏「清楚的心理界線」



籬笆內有什麼？



人生責任◆定立健康的界線

心理界 線內有 什麼？

- 我的夢想
- 我的使命

- Feelings 我的情感
- Attitudes and beliefs
態度和信念
- Behaviors 我的行為
- Choices 我的選擇

心理界 線內有 什麼？

- **Values** 我的價值觀
- **Limits** 我的限制
- **Resources and gifts**
我的資源, 恩賜才幹
- **Thoughts** 我的思想
- **Desires** 我的慾望
- **Love** 我的愛心

界線讓人
可以呼吸，

好似有門的籬笆一樣，
好的東西可以進來，
不好的東西可以出去。



人際關係衝突 (界線問題)

未能建立健康界線的人

未能尊重別人界線的人

界線衝突問題 (1)

過度服從

界線衝突問題 (2)

過度逃避

成年人常見的情況 「過度服從又過度逃避」

界線衝突問題 (3)

操控者

界線衝突問題 (4)

無動於衷

人際關係界線 (心理距離)

關係界線

- **Psychological distance**
- **關係界線 (relational boundaries)**
在指定關係中, 我們與對方**說真話** **speak truth** 的能力.

彼此接近 能夠親密的能力



不單講事件，
也能夠分享內心感受，
甚至能夠坦誠地分享
對對方的想法和感受

情感親密 Emotional Intimacy

- 信任 (trust)
- 誠實 (honest)
- 自我揭示 (self-disclosure)
- 情感投入 (emotional engagement)
- 可以接近 (accessibility)
- 有回應 (responsiveness)

建立親密感的障礙

Obstacles to Intimacy

- 害怕失去身份
- 拒絕彼此之間的差異
- 對於接近的關係感到不舒服

害怕親密的原因

- 「真愛」讓我們感到**脆弱**
- 「親密」激起昔日的受傷感受
- 「愛」挑戰我們的「舊身份」
- 真實的**喜樂**和真實的**傷痛**

害怕親密的原因

- 「愛」是不對等的
- 建立健康的親密關係, 需要**離**
開原生家庭的影響.
- 「愛」激發起「存在恐懼」

建立健康的家庭關係 由個人成長開始

- 提升個人痛苦承受力
- 自我安撫情緒
- 健康的心理界線

我設立這個界限，不是要使你難堪或討好你，而是讓我能有空間處理我人生中最重要的事及目標。



Boundaries

能夠接近 + 能夠不同

Closeness + clear separateness

- 健康的人際關係，大家意見不同、目標/期望不同，**不會**帶來互相排斥和拒絕；
- A relationship in which differences of opinion or desire didn't result in rejection.

他是我們的神
在我們的關係中
尋找上主

「我們」的靈性

為家庭祈禱 是我人生中不能妥協的 優先次序

FAMILY
PRAYER

should be a non-negotiable
priority in your daily life.

--Elder Richard G. Scott

M
MAGAZINE

* 分享1 *

今日我最深刻的學習
是什麼？

* 分享2 *

在家庭生活中，
我最重要的學習是什麼？