

Old Wounds Bandaged - A Family That Started Anew

Australian Chinese Daily Weekend Edition

14/12/2019

撫平過往傷口 一家人重新出發

人與人之間不是都能好好溝通，即使是父母與子女。父母年紀大了，子女本想盡孝照顧父母，但因兩代思想不同，有時反而發生很多磨，令大家的關係日漸緊張。為此走訪澳洲紐省註冊心理學家馬信誠先生，請教他有甚麼良方妙藥，可以解開兩代溝通的問題。

深層次複雜關係

馬信誠認為，家人不能良好溝通，有時候，是因為深層次的問題。不少老人，年輕時，或因忙於為口奔馳，對子女的教養或心理需求的關注，或有忽略。有些可能管教得太過嚴厲，未能敏銳地明白子女心理狀況，理解並及時回應他們的需要，因而使子女可能存在一直未能釋懷的難受。馬誠信指出：「這種情況下，會使一些子女對父母有複雜的情感。一方面，子女想回饋孝順父母，但另一方面，當大家有某些衝突和矛盾時，很多過往不好的回憶又回來，甚至歷歷在目，因而影響到彼此的溝通和相處的關係。」

想盡孝才會掙扎

曾經為許多家庭，父母及子女提供輔導服務的馬信誠說：「其實很多家庭都會有這個問題，可說很普遍。但普遍歸普遍，當子女情緒出現問題時，還是很影響到跟上一代之間的互動和溝通。」他說不想孝順父母的人，與父母根本沒有交集。想繼續留在父母身邊的，多數是想盡孝的子女，但在照顧的過程中，父母某些說話，可能還是會讓他感覺到不被重視，或者否定他的付出。這時，子女難免會勾起比較強烈的負面情緒，如生氣和傷感等。

馬信誠說，若是這時候旁人還勸說：「老人年紀大了，讓他一讓吧！」年輕人可能會感到更委屈，因為不是他不遷就和關心父母，也不是他小氣，可能這年輕人心裡有許多東西隱藏著，渴望被父母看到他的需求，或是父母過往的權威形象，仍然在影響著他。這份感受如果處理不好，讓他繼續內耗和積壓；或是面對不了父母，讓彼此關係更形緊張。

接受引導，撫平傷口

年輕人如願意的話，可以將內心這份不滿，通過心理學家的引導，慢慢去弄清楚自己內心的情感渴望或需求，療癒這份未被滿足或肯定的感受對自我形象的傷害。這樣，在照顧年邁父母的過程中，遇到父母的一些言行，或可讓他的情感較少受到撩動，能以平常心去處理父母的反應。

至於長者這方面，如果認知功能狀態還可以學習的時候，也可透過心理學家的引導，去試試了解成年孩子，對自己的情感需求或期望。趁著一家人還齊齊整整的時候，一起努力將過往的難受或傷口撫平，這樣，對整個家庭來說是很有價值，而將來大家的相處，也會更和諧和溫馨。



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: cmu@anhf.org.au

網址: www.anhf.org.au