

## 亲子教室：情绪失控“暴力循环”——林美娥

播音：星星

李太太的独子现年十岁，就读小学五年级；成绩不俗，投入课外活动。在师长眼中，他聪明好学，但自去年爱上玩游戏机，令李太极度气愤。

她发现越着紧儿子的学业，怒火便越加剧烈，不时跟儿子爆发激烈冲突，彼此身心都受伤。其实，她内心非常挣扎及痛心，经常怪责自己总是无法控制愤怒情绪。

最近，经常因儿子不服从她的指令，还诸多藉口反驳，使她的无形怒火涌上心头，怎也按捺不住；时时痛骂，甚至掌掴。儿子还手反击，双方激烈拉扯，直至儿子不作声或狂哭。李先生介入阻止，李太太才能停下失控行为。

李太太深知这种教养模式并不妥当，导致母子关系转差，儿子已对她心存恐惧，多次回避她。眼见儿子日渐疏离，令她非常难受，她更担忧儿子长大后，将会如何对待自己？想到这点，不禁心寒，在焦急彷徨下前来求助。

### “暴力循环”的概念

欣赏李太太坦诚地正视个人情绪困扰，主动求助，免至关系恶化，造成更严重后果。其实，李太太也担忧儿子在暴力解决问题的环境下成长，可能会持续带来身心的坏影响。

“暴力循环”的概念早已存在，意指暴力者不仅因为曾遭暴力对待，更包括了暴力的思想，会经由观察中模仿及学习而来。

### “代间遗传”是重要因素

当孩子看到父母对待自己或他人的言语及暴力行为，孩子也会以同样的模式对待身边的人。这是根据“代间遗传”（Intergenerational Transmission of Violence）的论点，突显了环境因素对一个人之成长具有深远影响。

可见，“暴力循环”其中一个重要因素，是基于成长阶段遭受到家庭、父母或亲属带来之创伤，包括虐待、滥用药物、性侵犯等。

当成长中经历学业或就业上困难，人际社交上不和谐，又在转化为成人过程中适应不良，便会忆起儿所经验的模式，误认为暴力能控制环境及解决问题，更有部份人被刚烈与暴虐所吸引，以至不知不觉间成为“暴力循环”。

### 认识自己接纳情绪

李太太受负面情绪所困，无法自控与突破。首先，要确认每个人都有情绪，让李太太放松地接纳自己有愤怒的部份；而如何表达情绪，才是关键。

她把愤怒、急躁等情绪，以打骂、拉扯，推撞等方式来表达，不只破坏母子情感及关系，亦无助于儿子修正行为，更可能给儿子造成坏榜样；间接鼓励儿子当感到不满时，便以暴力解决，逐渐演变成“暴力循环”的悲剧，后果严重。

李太太在自我接纳下，逐步了解她的内在需要，探究她愤怒情绪背后，原来因过于担忧儿子的学业成绩，害怕他要面对挫败受罚；更深层的恐惧，觉得儿子不听从，就等于不尊重她。

这显示李太太非常关注及疼爱儿子，但却无法控制自己以暴力方式对待他，使内心的痛苦及矛盾更剧烈。因此，**帮助李太太明白及舒缓内在情感是重要的。**

### **肯定自我释放焦虑**

从原生家庭了解到李太太是长女，她从年幼开始，已持续背负起照顾几个弟妹的压力及责任。回望这些辛酸，她不禁泣不成声。原来昔日的紧张焦虑，不自觉地带进现时的家庭，更放在儿子身上了，造成双方有极大张力。

当察觉这些状况，对李太太多年来照顾弟妹的付出，予以肯定及欣赏；李太太终于可以放下自己的过去。她**从辨别过去与现在的不同处境，释放了积压多年的负面情绪**，重新选择新的角度去看待儿子。按她心中的想望，**采取新的相处模式**；渐渐发觉在平和的气氛下减少冲突，儿子亦随着李太太的改变，彼此越见亲近。

### **照顾情绪健康为要**

我接触不少家长因为紧张儿女的成长及学业成绩，情绪长期处于高度焦虑，加上工作压力大，生活奔波疲累，内在产生极大张力。如何避免被负面情绪主导，对儿女造成身心伤害，甚至与配偶持续引发冲突？**家长们要照顾自己的情绪健康，乃是首要的。**

香港生活繁忙，尤其双职家长，于过度劳累的状态下，实在**要给自己争取一些时间、空间，让身心获得喘息的机会。**

家长们需要体察个人内在情感，鼓励透过与配偶交流倾诉，增加双方理解及情感连结。维系良好婚姻关系，在任何阶段均要表达关怀，营造情趣，保持亲密。**夫妇得到情感支援，能够减轻生活压力，提升共同面对困难的能力。**

### **作者简介**

林美娥，个人、婚姻及家庭治疗师，美国婚姻及家庭治疗协会临床院士

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。