

想離家

長大離家是正常發展的過程，當我們慢慢長大，開始發展伴侶關係，並從伴侶的親密關係中獲得溫暖、關懷、支持及自我價值感，慢慢離開原生家庭，成立自己的家，這樣的過程及結果視為成功地離家。「成功離家」對於個體來說是重要的，特別是對原生家庭不滿意的個體而言，想離家並發展滿意的伴侶關係，是最重要的管道。儘管如此，成功離家卻是困難的，可能會出現以下幾種狀況：

離不開家

無法離開原生家庭，儘管對原生家庭不滿、失望，但始終沒有辦法、未曾成功發展出伴侶關係得以順利離家。有些人結婚後、心還是在原生家庭，這也算是離不開家，甚至可能讓另一半認為不被重視，導致關係惡化。

離家了，但找不到想要的家

將重心投注在發展經營伴侶關係，苦心孤詣經營的結果，卻都以失望分開為結局，因此個體不斷地重複，在追求、渴望及失望痛苦中度過。

離家又返家

當一直找不到自己想要的家，不斷累積的失望與痛苦，讓有些人選擇回到原生家庭；血緣的穩定可以讓在外受傷的個體得到穩定感，低品質的穩定生活相對於不斷失望的痛苦來的好。有些人能夠重振旗鼓，重新出發找到想要的家，有些人亦從此不再抱有期待，導致既不滿意原先家庭，又不敢離家，陷入關係困境、無法離開。

想要成功離家的人可能會遇到上述的問題，從中我們看見他們遇到的困難，而保持努力追求親密關係及自我價值是高度的動力，過程是值得努力但辛苦的。因此，我們要為這些人打氣、給予鼓勵，更了解他們的處境，給予更深入的了解與支持。更多詳細的內容，歡迎各位掃描QR code，聆聽Podcast節目「心園談心」！



KKbox



Spotify



SoundOn