

4月「幸福心工程」

大標：親子「心」關係

★陳斐娟

國立雲林科技大學技職教育研究所副教授兼諮商中心主任

/台灣輔導與諮商學會常務理事

家中國三的兒子在因緣際會養了四隻蜜袋鼯，而他已經一陣子未曾清理牠們的籠子，我忍不住對他說：「你的小蜜(蜜袋鼯們的暱稱)好臭呀！」兒子回答：「我沒聞到臭味呀！」，我接著又說「怎麼會沒聞到呢？」，他悠悠地回答我「愛太多！」也就是說他因為愛而忽略掉牠們的臭味了！

又一天，兒子的英文家教老師告訴我，他在上課時一直不斷地說話，於是我把老師這樣的反應告訴他，並問他怎麼了？他告訴我：「沒辦法，我就是不能控制我自己，我就是很愛講話...」。

這樣的親子對話相信許多人並不陌生，可能在我們每天的生活中上演，身為父母的我們會有什麼反應？或作為旁觀者，你會做何感想？而身為諮商輔導工作者的我也常常被問到「你們會有什麼樣不一樣的反應嗎？」似乎被期待的是應有更專業的反應，或是更標準的答案！

在是否幫蜜袋鼯清理環境的那個情境中，當他說「愛太多」的時候，我的回應是：「就像我對你一樣嗎？」，這是一種很真實的感受，雖然心中有一個 OS 是虧你說得出這個理由！但我其實是用一個欣賞的眼光去看他的回應，我並不覺得他在抬槓或唱反調，我相信和尊重他可以有此感受和反應，同時我也想告訴他「因為愛，所以我可以接納你的一切！」，這大概就是我們在諮商中常提到的無條件地接納或正向關懷、尊重，真誠一致，而他未幫寵物清潔的行為是被「外化」的，這個行為並不等於是他有問題，只是需要一起來討論若是持續無法清潔時，該如何處理這些寵物？他依舊是需要為自己當初決定要養此寵物的選擇負責任的！

而在家教課中不斷說話的議題討論中，我的回應是：「我知道你有很多感受和想法，當你很想立即表達又不能表達時會覺得很難受，於是你就選擇說了！」「我們來想想你在國中二年級擔任班上風紀股長時，如果同學在自修課時不斷說話，你基於職責去提醒他，他告訴你：『沒辦法，我就是不能控制我自己，我就是很愛講話...』，然後還是一直說個不停，你會怎麼辦呢？」，他停頓了一下，若有所思地說「沒辦法，那只好告訴老師了！」「所以，你的家教老師就來告訴我啦！」我說。於是接下來我繼續和他討論家教課程發生什麼事，他對課程的感受和想法，以及接下來打算如何參與課程等。在這段對話中，我試圖同理他想表達的急切心情，但也讓他設身處地、感同身受地了解老師的感受和處境，也就是當他被同理以後，是否他也能同樣地去同理他人！期待在親子關係中，我們彼此都能正確地被同理！

「真誠一致」、「無條件地積極關懷」、「正確同理的了解」是我自己在諮商關係中希望個案能感受到的，也希望因為這樣的關係基礎，當事人能更加真實地展

現自我、勇敢地面對自己，如此方能產生改變的動力和勇氣！親子關係何嘗不是如此呢？有些人也許會覺得好像需要脾氣或修養很好才能做到如此。但我認為我們看待孩子的眼光和角度更是重要！當覺察到我確實對孩子有期待、也有相望他調整行為的目標，我如何傳遞此訊息和發揮影響力？甚至於彼此的目標是一致的嗎？都有討論的空間。我也一直相信彼此的心只要是貼近的、有足夠的情感基礎，引導才能奏效。因此，若能從他的回話中看到積極正面的內涵，也試著去理解他的需要和感受，我就不再是自我（父母）中心，而能做到他人（孩子）中心。我能進入他的內心世界去理解他發生了什麼事，而不只是我所看到的那些外顯行為，這對於親子的共鳴與溝通，甚至是父母自身的情緒調適都是較有幫助的一個角度。

因此，當他說「愛太多」、「我就是愛講話...」，我看到的是他勇於表達自我的情感和獨特的看待事情的角度，這是我所欣賞的；如同我在諮商室中會看到個案「不容易」的地方，而不是他因為他缺了什麼所以被困住了，先給予鼓勵和肯定，再來看看現實的期待和他的行為的落差何在，如何能找到置身現實世界的生存之道。每一個問題都有各種可能的面對或解決之道，我不必然比當事人或孩子更了解好的問題解決策略是什麼；但我想讓他知道，我相信他有能力可找出適合的、有效的方法，我會用關心和愛一直與他同在。對當事人如此，對孩子亦是如此！似乎沒有所謂的標準答案，但我努力把我相信的實踐在生活中，希望能享受關係的美好，讓彼此的心更貼近！相信大家也都可以！