幸福.com

在家的對話，有你也有我

馮莉婷諮商心理師　心理健康與諮商輔導組

看到「家」這個字，第一個在你腦海裡浮現的人事物是什麼？

可能是遠方的家人對你的噓寒問暖：問你有沒有吃飽、問你錢還夠不夠用、問你功課會不會很多很累。

也可能你目前住的離家人並不遠，但是想到他們問你一些你也有點困擾的問題：什麼時候要寫完論文畢業？畢業要去哪裡找工作？哪個兄弟姊妹很優秀要你多多跟他看齊.....。

「家」這一個字，每個人對他都有不同的看法與感受。

字面上來看，家字有一個寶蓋頭，像是一個屋頂，為在其中的人提供遮風避雨的功能；國語辭典則提到家有個含意是指「一門之內共同生活的人」，也是讓人用以自稱或稱呼他人的說法，例如：家父、家母、我家的小女兒、我家的大兒子。由此可見，「家」對於每個人來說是很私有、主觀、及擁有各自經驗感受的。

在大學階段，有些同學第一次離家到外縣市、甚至是國外唸書，與家人的距離、相處時間拉開之後，對於彼此來說，家庭、或親子關係，都是一種新的體驗與適應。

對家人來說，從每天能夠看到你，變成只有寒暑假或大節日時才會看到你回來；對你來說，重心變成全天候的校園生活，交織著課業、社團、交友、打工等等。與家人的互動關係，變得有點微妙，有些同學維持著每天或定時打電話或視訊的習慣，有些僅有逢年過節會有可能回家現身一下則會被家人打趣地說「走失了」。

這樣的微妙關係，有時也會衍生出衝突場景，因為對話的時間不多、也常常不在同個空間，有時候心急著想傳遞某些訊息，反而踩到了彼此的地雷。當開始意識到即將要產生與家人的不愉快對話時，有以下幾種方式，或許可以讓情況不要繼續惡化：

A.　不急著回應所有話語，原諒對方與自己

多數氣頭上的話語，無法顧及對方感受。若自己是聆聽者，或許試著不要馬上駁斥，先聆聽對方的訴求、與想說的究竟是什麼。若自己認同，則可表達自己能理解對方的意思，並會嘗試去試看看；若自己不是那麼認同，則可委婉利用下面的「我訊息」表達自己的感受。

聆聽的當下，可以放空，也可以跟自己對話，今天這個衝突，都不是誰的錯，或許是彼此都關心彼此，只是暫時沒有交集，原諒對方、也原諒自己。

B.　調整呼吸

在任何人與人之間的衝突情境中，調整自己的呼吸、並帶動放鬆穩定自己的情緒，往往是一個不錯的應對基本功。以腹式呼吸的方式，嘗試想像肚子是顆氣球，慢慢把空氣吸入肚子裡面，讓腹部慢慢充氣隆起，然後再慢慢吐氣，藉由這樣的反覆專注的動作來逐漸穩定自己，可打斷原本不舒服的思維運作狀態，鼓勵自己慢慢來。

C.　善用「我訊息」進行溝通

藉由「我訊息」發展多元的家庭對話方式，是溫和而且堅定地說出自己想說的話，不會帶有對他人的批評與責備。舉例來說，若今天父母親又拿你兄弟姊妹來跟你做比較、且對你感覺比較不滿時，你可以嘗試看看運用我訊息的語法「我覺得（主觀感受）...因為（客觀事實）...希望（具體建議）」回應說「我覺得很受傷與不舒服，因為當我聽見你說唸醫學院的姐姐的好成績、好工作來跟我做比較時，其實每個人都有自己的興趣與專長，我會很努力唸好自己的專業並找到工作，希望你可以看見我的投入、尊重並重視我的志向。」

要能夠在衝突對話情境中，使用「我訊息」進行溝通是不容易、並需刻意練習的，這項對話方式的優點是避免陷入互相指責對方的對話，例如上述對話，可能會有人用「你又來了！每次都講這些，真的好煩！」、甚至直接沉默不語來做回應。透過主動表達感受、點出造成困擾的客觀事實，以及自己的希望期待，會較容易讓對話的雙方，找出可能的對話交集點。

D.　離開衝突現場、轉換環境

在家庭衝突情境下，期待參與對話的人都是理性且情緒平穩，是件不容易的事。因此若上述的方法對於衝突的對話皆沒有幫助的話，離開現場或許是不錯的方式。去倒杯水慢慢地喝下、上個洗手間、去便利商店買點吃的喝的、或去散步慢跑騎腳踏車動一下。拉開時間空間，讓彼此都有個冷靜重開機的機會。

上述的這些方法適用於所有人際之間的互動或溝通衝突中，但「家人」又跟同學、同事這種是截然不同的關係，我們無法選擇誰來成為我們的「家人」。就是這種奇妙的關係與長時間的相處，讓我們很容易有著對於對方的不諒解或成見

[下接 P.36]