

致敬給因為疫情而受到影響的每段關係歷程中的人：「我，還想見到我」

改編轉載自作者原文 [https://mental-](https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=90A278EBCB1E25F9&s=8F719F32A5B09F95&sms=6D240A18BFE99991)

[health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=90A278EBCB1E25F9&s=8F719F32A5B09F95&sms=6D240A18BFE99991](https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=90A278EBCB1E25F9&s=8F719F32A5B09F95&sms=6D240A18BFE99991)

因為疫情，我們有許多想見卻必須保護彼此而不得見的人，或有許多原本不想見卻必須得宅在一起避難的人，愛情關係、人際關係、家庭關係種種都變得好像曾有的廣告詞「世界愈快，心得愈慢」不知不覺地鼓舞我們需要好好陪伴自己嘗試第一步伸展身體站起來「轉換環境」、以及第二步「深呼吸」、還可再繼之第三步溫和堅定地說出「我訊息」。我，是好的；我們，也是好好的。

我是你家人，我也是我自己—家庭關係與對話歷程三重奏「轉換環境」、「深呼吸」以及「我訊息」

馮莉婷諮商心理師

「我真的不知道自己做錯了什麼?! 為什麼我的太太總是不滿意、總說我幫不了忙還唸我是什麼豬隊友之類的.....」

「我實在受不了我們家先生，為什麼不幫忙就算了，還一直扯我後腿、還在其他家人面前數落我、特別是我小孩面前讓我多沒有面子.....」

「唉，心理師啊！我真希望我家人也可以像你一樣，可以好好說話嗎？說話一定要大聲嗎？特別是我爸爸媽媽，為什麼不能讓我靜一靜、讓我做我想做的事情？覺得他們真是沒有同理心又沒有同情心.....」

「我跟你說我真的受不了啦！不是只有你想要休息，我也想要休息，這個家裡面我不辛苦嗎？有人說過一句感謝的話嗎？」

每逢連續宅在家中前夕本該是每個家庭期待充電休息的狀態，卻總有許多家庭在這些密集互動相處的日子裡，累積了許多讓心靈受傷的片段，因此透過諮商，希望可以找到自己的心靈樹洞能好好地說一說話、大吐特吐內心滿滿負能量的時刻。身為陪伴家庭度過辛苦時刻的心理師，每回聽聞當事人說出內心不舒服感受與畫面，都深深地同悲同氣同喜、同樣五味雜陳，也多麼希望關係裡面的另一個人此刻就在現場，可以好好地聽聽當事人的真心話。

「其實，我們都是第一次來到彼此這段關係裡！」——這是每回當我自己也遇到家庭對話卡住、內心有生氣或是委屈的時刻，跟自己說的一句話，但事過境遷後，我也想對自己和重要關係家人好好地說話—親愛的家人，我知道你有你的難處，你也有你受傷的經驗與擺脫不掉的痛苦回憶，但親愛的家人您知道嗎？我不是故意踩到你的與我的地雷點，但這樣就莫名引爆了我們的情緒，其實「我覺得」難過委屈、不被你理解，「因為」我的付出投入沒有被你珍惜看見或重視，「我希望」我們可以好好聊一聊，想請你坐下來看看我、聽

聽我、了解我，讓我知道自己沒有被你討厭。這其實就是心理學當中所說的「我訊息」，就是溫和而堅定地說出自己想要說的話、沒有批評或者勉強以及責備，這也是關係取向心理學家時常分享的家庭關係對話方式。

「轉換環境」——先起身離開現場，去倒杯水慢慢地喝下、或者去上個洗手間、或去便利商店走走；我訊息對話中，最難的往往是第一步「轉換環境」—離開現場，讓彼此都有個重新冷靜後再開啟對話互動的機會。

「深呼吸」——嘗試想像肚子是顆氣球，慢慢地把空氣吸入肚子裡面，讓腹部慢慢充氣隆起，然後再慢慢地吐氣；接下來，第二步「深呼吸」，藉由用這樣的方式打斷了原本專注不舒服的思維運作狀態，並鼓勵自己一步一步慢慢來、重新再來一次。

「我訊息」——運用「我覺得……因為……我希望」進行對話歷程，這是邀請自己與對方一起來聽聽真正的心內話；接下來就是本文一開始提及的「我訊息」，運用「我覺得……因為……我希望」進行對話，邀請自己與對方，一起練習的溝通方式。期待透過這樣的對話，讓對方理解自己真心想溝通的誠意，更期待能重新累積家人彼此心的溫度，繼續在與家人關係旅程中續行與加油。

祝福我們每個人、每段關係的彼此，都能好好地理解對方，因為只要親愛的家人在，就是對自己最重要的支持力量。

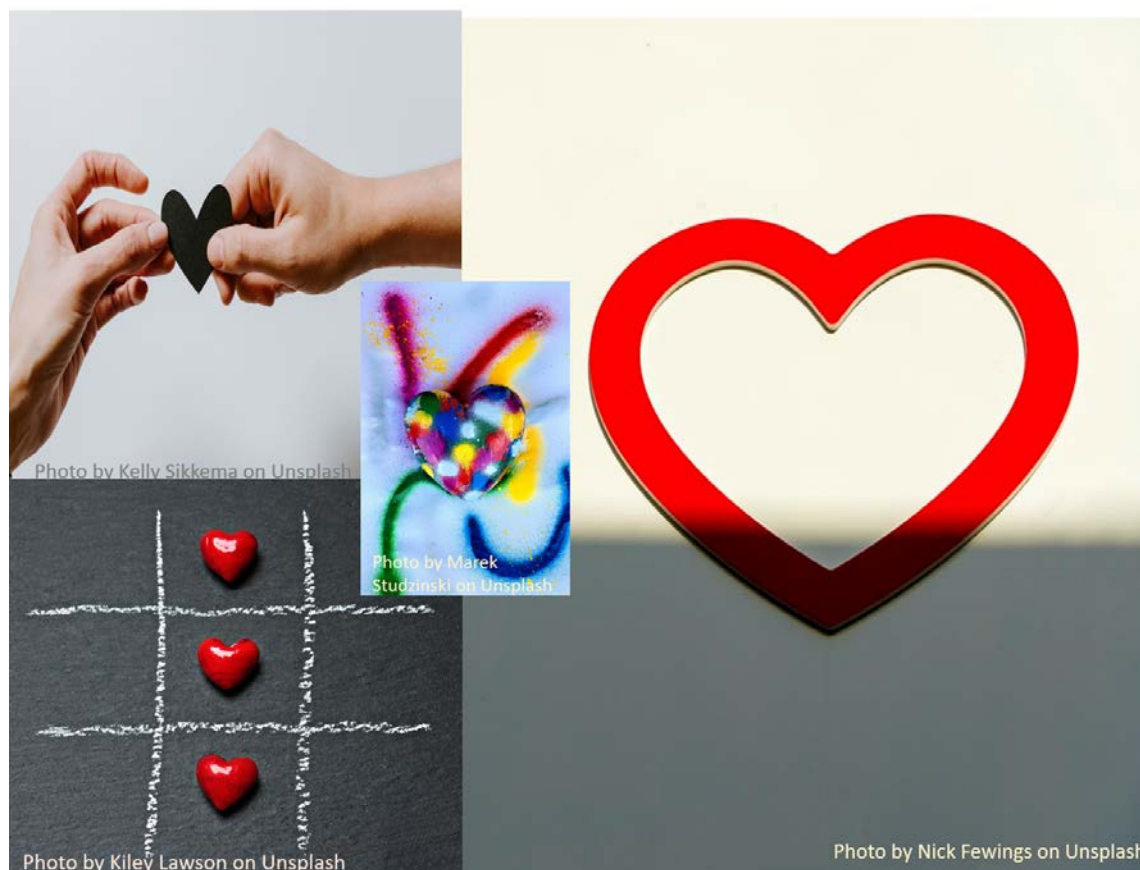


Photo by Kelly Sikkema on Unsplash

Photo by Marek Studzinski on Unsplash

Photo by Kiley Lawson on Unsplash

Photo by Nick Fewings on Unsplash