

探索話中的情緒

文／李崇建（薩提爾對話倡導者）

一位媽媽跟我抱怨女兒動不動就生氣。母女一同去書局，女兒想買托福的書，卻在言情小說區流連。她笑著跟女兒說：「看這些書不會讓妳英文得高分。」女兒突然翻臉：「翻一翻這些書不行嗎？」她試著解釋，兩人陷入爭執，最後冷戰不說話。

這位母親問：「和女兒的對話怎麼這麼難？為什麼女兒這麼多刺？」

好好的說話很難嗎？

這也是很多人困惑的：想要好好跟對方說話，卻不得其門而入。也沒有覺察到自己內在發生什麼事……

我問她：「當孩子流連言情小說區，你的內在有感覺嗎？」她搖搖頭說：「我沒有不舒服……」當我停頓沒有接話，她又趕忙解釋：「我真的……」

對話帶來覺知，冰山下的世界，連自己也不覺知，那就無法為自己負責，亦無法瞭解。

我再多問幾句，這位母親開始不平靜，接著開始落淚。她氣女兒浪費時間，尤其每天沈迷於「無用」的小說，她並不知道，當看到女兒不符預期的行為時，她的內在其實有很多情緒，但是她的大腦卻忽略甚至否認這些情緒。

因她曾學到一個「觀點」，就是要「接納」孩子。她生氣自己不能接納，但「接納」是「渴望」層次，若未能深入體驗，「接納」只停在「觀點」層次，這就是薩提爾冰山理論中最不易為人瞭解之處。

內在若不覺知，就不會對自己負責，對話只是想改變他人，不認為自己也有改變的責任，或者以為只是隨意跟對方開玩笑而已，就惹來不悅，為何對話會這麼困難？其實困難的是自我的承擔，當自己能負責了，也就能利用對話引導他人負責，否則彼此就會演變成「指責、討好、打岔、超理智」四種應對姿態。

沒有覺察就不見情緒

關鍵在於自我覺察，這是一門功課，跟「正念」的功課相似。

這位媽媽在會談完後才承認：「自己的確有情緒」；這時她需先回頭覺知、面對自己的情緒，如此她就不會不自覺說出：「看這些書不會讓妳英文得高分」的話。對話並不是表面的套路。

內在生命力若是被抽空，處於一個龐雜無力的狀態，因為內在早已排斥情緒，或者否認這些情緒，卻又渴望被照顧；當開始學習自己照顧內在，內在才能清出一個空間，才能進入覺知，那是生命力連結的一個方式，那也是冰山最底層的「自我」。

但是從對話進入，漸漸帶入自我覺知，自我連結生命力，這在我們的教育歷程中從未教導這些。

想要和女兒連結，卻為了言情小說的對話，而與女兒爭執的媽媽，改變的關鍵在內在，從內在為自己負責，連結了自己的生命力，也就有了立基之地。

