

# 愛不是要求，而是邀請

文／朱芯儀（視障諮商心理師）



**她**的爸爸年輕時是一位非常嚴格且自律的紳士，即使現在行動不便，至今她聽見父親的呼喚，仍會害怕自己又被抓到做錯了什麼。

## 同理心的神展開

下班回家，老爸爸生氣的跟她說著，公園裡的人很沒禮貌，嫌他胖，居然還伸手捏他臉頰上的肉，但中風坐在輪椅上的他卻連揮手擋掉的力氣也沒有。

她心想這點小事跟她在公司受的氣怎麼能比，還想趁機教訓父親一頓，督促他以後要勤加復健。

但是，當她看到爸爸撇過臉時，眼裡閃動的淚光，無力垂在腿上的手隱隱發抖，想到年輕時絕對要衣冠體面才願出門的他，把到嘴邊的話吞了回去，嘆口氣，握著他的手說：「我知道你心裡很不好受。」

隔天，她趕著出門上班卻發現忘了帶車鑰匙，於是匆匆返家，想悄悄把放在桌上的車鑰匙拿走，一抬頭就看到爸爸正坐在輪椅上看著這一切。她縮起身子，等著每次重覆上演的罵她粗心大意的斥責聲，沒想到這次卻聽到爸爸平靜的說：「別慌，以後小心一點就好。」

她不解的問我：「我爸怎麼變了？」

在我看來，她用了一個神奇的魔法，就是「同理」。她先站在父親的立場體會他的生氣，於是父親也開始站在她的角度理解她的慌張。

人性就是這樣，你上道他就會比較上道，當你先到他的世界去感受，他也會開始願意伸腳走進你的世界裡。

下次，當想說：「那個人怎麼那麼沒同理心，他應該……」，請記得，同理不是要求，而是一種邀請。希望對方有同理心，就請先發出同理他的邀請吧！

## 讓他安心做自己

但也有人這麼問我：「我同理了啊，我知道男友缺乏安全感是因為早年家庭到處搬遷的變動；我了解老闆掌控慾特高，是因為曾有很多失控的失落，然後呢？我就不能跟他們計較，就要順著他們嗎？」

「同理」絕不等同於順從、包容和原諒。如果是想要幫他一把，希望他更好，那就只有同理，才能幫助我們變得更有智慧，更知道如何使力，更彈性的變換姿態。

「同理」，不只是想著「我要給」什麼，而是給「他需要」的。唯有同理，才有可能用巧勁的對症下藥。

看到孩子被動等安排的作為，了解他曾被霸凌的經驗，你知道不需用力激勵他要有競爭力，不用硬要他學習更多社交技巧，而是使勁盡力營造安全自在的內在環境，讓他開始長出真正的自己。

面對老是不願溝通的伴侶，懂得他總被罵有耳無嘴、說話也不被重視的過去，你知道一再催促他開口，只會造成更退縮，曉以大義感情經營之道也無用，你會了解，給予更多耐心和等待，營造一個「讓他敢說真心話而不會被評價」的關係才是治本之法。

（延伸閱讀：朱芯儀視障心理師FB粉絲專頁）