

好好跟自己相處

文／王理書（心理工作者）

有一天傍晚，女兒問我一個修辭上的問題，我隨口舉了很多例子給她，還說：「我可以寫出100個給你。」但整個晚上，我都在忙著收拾細瑣小物。等女兒寫完其他科目的功課，再來問我要靈感時，我腦袋已經變成漿糊，舉的例子都很糗、很好笑。

女兒見風轉舵問爸爸去了，爸爸喜孜孜地上場，我樂得退出，欣賞老公的幽默逗趣，讚嘆女兒的自我要求及能妥善運用身邊的資源。

起心動念之間改變想法

這其實是我們家快樂有趣的瞎鬧時光，純真幸福，我很能認拙與耍笨，讓大家樂呼。其實我也不是故意的，這種狀態的轉換，就像是開關一樣，到了有睡意時，智商一整個降低。由於太理解自己有這種「流動」的狀況，所以，也定下「只在清醒的狀態下，才能做決定」的原則。

有次我要去上一個工作坊，前一天我累翻了，想到隔天要外出跟家人短暫分開就很抗拒；想到隔日要乖乖坐在教室裡就不開心…。我嚷嚷著：「我怎麼會想要去報名上這個課呢？」老公說：「那就不要去呀。妳不是最能認賠殺出，無論多少錢的課都可以離開，然後開心地把時間留給自己嗎？」

我說：「是啦！但現在的我太累了，我需要的是去睡覺，而不是做決定。你們就當做我隨時會改變計畫，明天早上再決定。」隔日睡飽飽的我，完全忘記前一晚不想出門的念頭。輕鬆平靜地出了門，然後，在課堂中，享受「置身其中，依然獨處」、「敞開心，與人同歡」狀態的自由切換。

包容自己所有高低起伏

我們都曾聽說：「好好地跟…相處」。例如：好好地跟你的憂鬱相處；好好地跟你的疾病相處；好好地跟死亡逼近相處；好好地跟你的哀傷相處…

而我，則在學習「好好地跟我的流動相處；好好地跟我的笨拙和善忘相處；好好地跟我依然擁有的創造力與夢想相處；好好地跟我的疲憊以及什麼都不想要的任性相處」。

這需要一個好國王，也就是，自己的中心領導力。這個國王是怎樣的原則與性格，會決定這個王國是否能包容與善用每個不同專長與性格的百姓們。

我有沒有寬容，讓笨拙、想罷工、想逃課的自己輕盈而舒適地被接待？

我有沒有善巧，在需要急徵智者、戰士、有體力的粗工時，調整自己，並善待他們，不過度使用？有沒有好好對待自己，讓全國心滿意足？

允許自己的流動，調整當下的核心價值觀，好包容自己，並回應環境挑戰。我想，這就是愛自己的道路。❀

中區 真愛家庭 講座

時間：110年3月20日(六)上午9:00-11:00

講題：父母的紓壓與情緒教養

講師：倪美英 親職教育專業講師

地點：彰化縣員林國中 員林市南潭路2號

洽詢：泰山文化基金會02-25017722

※因應新冠肺炎疫情，如有異動以本會官網公告為準。