

與自己的情緒對話

文／羅志仲（教育工作者）

有一位媽媽寫信問：「孩子遇到學習困難要怎麼幫他？」因為她曾答應要幫孩子想辦法，卻又想不出任何辦法，所以來向我請益。

覺察問題，別受情緒擺布

我看到的是，這位媽媽將孩子的學習責任完全扛在自己身上，她想幫孩子解決問題，就等於在跟孩子示範：你不需要為自己負責，我來為你負責吧，同時你也要為我負責（你只要照著我的方法做）。這麼一來，大人與孩子都沒有為自己負責。

如果我直接回應她可以用哪些方法幫助孩子，那麼，我也是在示範：妳不需要為自己負責，我來為妳負責吧，同時妳也要為我負責（妳只要照著我的方法去幫助孩子）。如此我跟這位媽媽也都沒有為自己負責。

從小到大，我們幾乎不曾學到真正的負責，我們學到的往往是：我為別人負責，別人也為我負責。沒有人在為自己負責。

孩子遇到學習困難了，我們當然可以、也需要幫助孩子，問題是：如何幫？

我們有先幫助自己嗎？所謂幫助自己，是先回到內在——看到孩子發生這樣的事，我們有哪些感受？我們若未先誠實面對自己內在的感受，就急著幫助孩子，便會被自己的情緒控制。那麼，我們的任何決定或「幫助」，都只是為了舒緩自己的情緒，是為了自己好，而不是為了孩子好，我們不可能真正幫助到孩子。

我們得先為自己的情緒負責，這是負責的第一步，孩子才可能學到負責。我邀

請這位認真的媽媽，先回應自己的內在感受。

內心平靜，開啟生命智慧

另一位媽媽在講座上問：「孩子不想學鋼琴怎麼辦？」與她對話時，我從頭到尾都沒有給答案，而是帶著好奇，與她一起探索與核對。在某個瞬間，她突然說：「我懂了，我知道該怎麼做了。」我對這位媽媽的反應更好奇了，她打算怎麼做？她怎麼會突然知道要怎麼做？

反覆核對後發現，她之前一直對女兒充滿憤怒與無力感，她被這些感受綁架了，因此找不到合適的應對之道，我們對話後，她的憤怒與無力感大為減少，內在逐漸平靜下來，自然就能找到適合她與孩子的方式。

對話帶來覺知，深刻的對話帶來深刻的覺知。

每個人與生俱來都「內建」各種生命智慧，但生命智慧只有在內在平靜時才會浮現。而真正的平靜，只有在誠實面對、接納各種感受後才能得到。

可惜的是，在成長過程中，我們不斷被教導壓抑、否認、逃避感受，而失去了真正的平靜，因此也遠離了內建的生命智慧。我們總是「向外找」，卻忘了真正的答案得「向內看」。

孩子原本也有內建的生命智慧，在我們的教導下，他們也遠離了它。但我們無法給孩子我們自己沒有的東西，在幫助孩子之前，我們得先幫助自己，找回真正的平靜，找回內建的生命智慧。 ❀