

要好好看見才能愛

孩子非常悶悶不樂，覺得攀牆不順利。「媽咪，我覺得好悶呀，我不要玩了。」

我心裏掃描了一下：

他平常不時有很快覺得沮喪要哭的情況，但和同齡孩子相比，沒有特別誇張。

他之前一直都很喜歡玩攀爬活動，而且覺得挺得心應手，有時還很自豪自己的進步。

我們一直沒讓他上其他額外課程，沒有什麼特訓，就是想他不要失去自我和學習的熱情。

我的總結是，我們沒有給予太多「表現」壓力，而他的確有時太快放棄了。現在，我到底是要再大力鼓勵他多一點，還是要安慰他，讓他休息一下？

爸爸一如以往，非常耐心地鼓勵他、關注他，指出他的進步。這次，他還是很氣餒，又來我身邊撒嬌。

我抱了抱他問：「你覺得很沮喪是嗎？覺得

爬不到頂啊。」他輕輕聲說：「爸爸叫我要這樣那樣努力一點，他就是覺得我做得不夠好。」

感知到他當下的需要是被接納，我輕輕說：「爸爸並不是覺得你做得不夠好。只覺得你能夠做得更好，所以鼓勵你再接再厲啊。不過，我們有好日子，也有壞日子吧（We have good days and bad days）。有時候，壞日子就是來了。我們不一定每次都要爬到頂才成，只要嘗試和學習就夠。」

然後，我去買了一杯咖啡，拿咖啡時不小心倒掉了一點，咖啡師道歉。「不打緊，還是很好喝。」我說。

孩子那天沒有立即精神起來爬個痛快，就特別黏人，不停要跟我玩很多無聊小遊戲。我知道，他這個年紀仍需要Co-regulation，那是他尋求情緒紓緩的方式。

爸爸的鼓勵行動和語言其實一向很到位，只是，人有不同狀態。有時，我們需要學習容許自己休息，或者接受今天盡了力就是如此，但可以下次繼續。

感知孩子的需要，和練習靜觀其實很相似——都是那一個「時刻」（Moment）的事。有時，有些需要是短期而即時的，如果放開非黑即白的想法，就不必否定那些長期有效的做法，而是看見某個時刻需要，好好回應，就更好地連結了對方。感知對方，是愛一個人最困難的事。我們都是有限的，無論內在還是外在的資源。可是，沒有深刻明白的愛，都可成為「因愛之名」帶來的傷害。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk



我們必須學習容許自己休息，今天盡了力不行，可以明天再努力。