**成為他人身邊穩定而堅強的存在**

**作者：陳志恆（諮商心理師）**

當我們還是個孩子時，一邊探索這個世界，一邊回頭尋找父母的臉。我們渴望父母永遠在我們身旁，當與父母的眼神交會時，我們就安心了！

當我們長大時，仍然有著一顆玻璃心，也渴望身邊有個讓我們安心的人，帶給我們安全感。即使成為孩子的父母或師長時，也是如此。

每當焦慮不已的家長前來諮詢，他們問：「怎麼辦？我該怎麼做？」

說真的，大部分的時候，我幫不上忙。但我看到，他們除了想尋求解決之道外，眼中也在尋找一份可以安頓內心的依靠。

每當慌亂的老師前來訴說，對自己班上同學束手無策時，我知道我也無法提供什麼高見。然而，我發現，老師們要的，往往不是由你告訴他們該怎麼做，而是讓他們失調的情緒有著釋放的空間。

究竟，面對這些內心失序的靈魂，我們能做的是什麼？**或許，我們該思考的是，如何帶給對方更多的力量，而不是拿走對方身上的力量。**

有時候，我們急於告訴對方怎麼做，才能解決問題，反而讓對方感受到自己的無能，因為，我們把自己放到比對方還要高的位置上了；此刻，我們正在消減對方身上的力量。相反地，**當我們能夠只是靜下來，溫和而穩定地聆聽，用帶有同理心的詞語回應對方，便與對方連結上了。**

**「知道有人懂我」，這是一份人與人之間的連結，本身就是力量的來源。**

身為專業的助人者，我們面對的，有時候是困擾中的案主，有時候則是被認為有問題的案主周邊的重要他人。

正如，家長為了孩子的問題行為而感到疲憊不堪，把這份痛苦傳遞給導師，導師在一番努力過後也無能為力時，來到我身邊，把這份來自於孩子、家長以及自己的壓力，一股腦兒地拋給我。

也有些家長，孩子在學校的狀況頻傳，一天到晚被老師打電話告狀。老師把其班級經營與課業要求的壓力放到孩子的父母身上，父母再帶著這份沈重的壓力，轉而向我求援。

於是，我所接收到的，往往是層層累加之後的負擔。他們常說：「你是專家，請你告訴我，該怎麼辦？」

所謂的專家，有時候並非比第一線面對問題的人員，有更多的辦法。即使有些可提供參考的對策，眼前這個失神倉皇的生命，也不一定聽得進去——他們需要的，是被理解與支持。

於是，**在真正的專家身上，常常有著一股強大的力量，能夠承接或包容那些累加的壓力**；也就是，即便暫時沒有更高明的做法，但也能夠頂得住這股無形的壓力，讓陷入困境中的人們覺得放心又安全，進而也能堅強地回應他們的困境。

「簡快身心積極療法」的創始者李中瑩老師曾說，**一個成熟的人，是有能力照顧自己與照顧他人的人。**

**我認為，照顧他人，不是凡事親力親為，或總要代替他人做決定及解決問題，而是有力量承接起他人的不安，並提供支持。**

在此同時，照顧自己更是相形重要。**能夠照顧自己的人，是懂得將自己與他人的責任區隔開來，給予協助但不過度涉入他人的議題中，也就是阿德勒所說的「課題分離」。**

我提供你支持，不代表我需要為你的人生負責；屬於你的責任，仍須由你去扛起。我只提供你一個安全與放心的空間，讓你能為自己找到更多力量，以及選擇並嘗試更多解決困境的方法。

你的無力我能理解，但我願意陪著你，面對這份無力，直到你的內在逐漸萌生力量——即使現在沒有最好的辦法。**每當你有著像孩子般的玻璃心時，你能在我的身上找到那份如父母般堅實的安全感，而有能力面對自己的課題，並在這個充滿未知的世界中繼續冒險。**

願我們都能長成一位成熟的人，成為一個他人身邊穩定而堅強的存在，有能力照顧他人，更不忘記先把自己照顧好。

時時刻刻自我提醒。

寫給全天下的大人，也寫給我自己。

（本文撰寫於2016年11月25日）