

溝通‘無間’道

臨床心理學家林彩茵女士

「林姑娘，平時我有同佢溝通架！不過係佢十問九唔應！」初次見李女士時，她訴說著她與九歲兒子相處的問題。「我就是返緊工，都有打電話比佢，問佢“做完功課未呀，上堂有無被老師罰呀，唔好掛住睇電視....”」「除了這些以外呢？」我好奇的問道，她舉出一次兒子難得開口的事件：「佢個次同我講，話老師無情情罵他與其他同學傾計，喺全班同學面前話佢，咁我就講，老師點會無情情話你，梗係你真係同人傾計，老師先會咁話你啦！」聽到李女士的自白後，我明白為何她的兒子總是不太願意向媽媽訴心事。

李女士像其他單親媽媽一樣，面對不少經濟及生活壓力，加上與前夫的關係緊張，因此將希望都放在兒子身上。所以，當她面對兒子一些不恰當的行為或他提出買玩具或增加零用錢等要求時，她的怒氣便像火箭般直線上升，在責罵兒子的同時，最尾總會加一句：「點解你唔可以體諒下我，點解你學足你呀爸咁.....」。

李女士將她的生活壓力及對前夫的怨恨，在不自覺的情況下，都加入管教兒子的範疇裏。另一方面，她並不察覺那種“你問我答”的「盤問式」或「審查式」的溝通方法不單不利於溝通，反而令她及兒子陷在一個對立局面：媽媽不滿意兒子的回應，兒子感到母親像法官或警察一樣，只喜歡下‘判詞’或‘追究責任’，漸漸地對她的‘關心’感到厭煩。母親一番關心的美意，最終卻以‘鬥氣’或‘無聲抗議’收場。

我替李女士不值，只因她的本意是想與兒子建立親密的關係，但奈何卻好心做壞事。因此，我與她討論她對前夫的怨恨及這些怨恨對她及兒子會帶來什麼的長遠影響，並與她搜索紓緩壓力的方法。

另一方面，李女士要從改善與兒子的溝通及管教方法入手。第一步可說是最重要的一步，就是讓李女士經驗另一種「接納情緒」開放式溝通的好處。我借用了許多她的日常例子，例如上級，朋友及她自己的父母過往與她溝通的例子，來說明一個簡單的道理：感到被別人接納自己的情緒，是打開溝通的第一度大門。有個例子：有次你買了一條裙，用了\$100，但第二日你發現在另一間鋪頭，只需\$50，你怒氣沖沖向朋友訴說完後，朋友回答你：‘你咁蠢架，咁都比人搵到笨！’我相信大部份人的反應都會覺得很無‘癮’，不再想講下去。若果轉個方式，朋友以「接納你的情緒」的方法回應：‘你咁慘呀，好唔憤氣呀！’，你會好自然再講下去，好讓自己舒一口氣，然後，就算朋友向你澆以「大義」：“下次你唔好咁蠢啦！”，你都會較心平氣和地接受對方的提醒。

因此我建議李女士，在平日與兒子製造一些歡樂時光，傾一些兒子感興趣的話題，傾談時，提一提自己：不要做法官，只需要聽就好了；向兒子做回應時，要以‘情’行先，例如：‘我估你被老師罵，當時會好唔開心!’，讓兒子有一個空間再說下去，到最後才向兒子說道理，或商討改善方法。只有在雙方都是心平氣和時，才可溝通‘無間’。