

接受孩子的倾听

——RC 交流网（支持父母）

平台上的讨论

S.(美国)：

我儿子 6 岁。他十分清楚地知道，相互倾听帮助我——尤其是当我受刺激时——成为一位更好、更亲切、更有趣的妈妈。见我烦躁时，他已经会建议我去做个倾听。

有时候他也想倾听我。我让他做了几次，他做得很不错，我可以哭很久。我试着尽量不对他说那些可能会困扰到他的话。最后两次当我想要结束倾听时，他却要我继续。（他做的一件暖心的事情是拿来几只填充玩具，让它们和他一起来关注我。这看起来似乎是一个指定的小小团队。）

我告诉过他我不认为他应该倾听我，孩子不应给他们的父母提供倾听，但我也不能不给他这个他可以负责并感觉强有力的机会。

今天我们又发生了不愉快的事，我问他他认为我们应该怎么做。他建议我要一次倾听，由他来倾听我。

关于这方面有一定之规吗？其他父母有什么想法和经验？

A.(美国)：

我很高兴你问到这点。我也有同样的问题！我有一些想法可以分享（不是解答）。我先说以下我儿子——他刚满两岁——是怎样倾听我和我是如何回应的。

有时候他晚上很难入睡。我先生或我陪他在床上躺着，他总要在床上滚来滚去地玩啊、说话啊、唱啊地折腾上一个小时。（这对一个先前非常受惊的、一向要用四五个小时才能入睡的男孩来说是已经是一个非常大的进步了。感谢家庭咨询活动！）

最近一个晚上，照顾孩子让我感到筋疲力尽了，迫切地希望能够歇歇。我躺在儿子床上，而他则绕着床垫跑圈。我觉得他会一直这样不睡觉。我知道我没有注意力去倾听他，觉得自己陷入了困境。某个时候他会爬到我身上，蹲在我胸口上，用他的鼻子对着我的鼻子，用有爱意的声音（以一个牙牙学语的孩子的令人着迷的方式）说，“嗨，亲爱的！”我笑了出来。我的笑似乎让他很开心，又那么说了一遍。我尽量不笑出来，想要保持“严肃”的要睡着的样子，可实在是忍不住。他说了一遍又一遍，直到他似乎能确定我的宣泄在直线上升。

然后他听着我止不住地咯咯的笑。我笑得越来越厉害，于是他说：“哭吧！”果然我哭了，然后又笑，之后又哭，而他坐在那里，满脸的可爱和欣喜与自豪，越来越放松。每当我的宣泄开始减轻时，他就凑近我的脸，再一次细声细气地说：“嗨，亲爱的！”我在宣泄的时候没有说任何话（我不想用语言来描述任何与睡眠有关的烦恼），只是偶尔停下来说：“这很有用。谢谢你，”看看他的脸上是否仍看起来是胸有成竹的、放松和愉悦的——没错，他的脸正是那个样子。它是我的标尺。这样持续了将近 8 分钟，后来我放松了许多，能够关注到他，也不那么着急他快些入睡了。我曾想是否应该找个机会给他一次倾听，但在我宣泄之后，他显得放松了许多。他开心地唱着，靠近我躺着，大约五分钟后就沉沉地入睡了。

另一件趣事：最近我丈夫不小心头在橱柜上撞了一下。他蹲到地上，“喔！”了一声，然后打算不宣泄就接着去做事。儿子跑过去，带着微笑说：“爸爸，哭

吧！”我丈夫笑出来，对他说谢谢。我说：“哭吧，孩子他爸，听他的。他是真的。你会哭出来吧？”我丈夫笑了起来，然后哭了几分钟，儿子看起来非常开心。

我想以下这两点是有区别的：（1）孩子成为我们唯一的或者主要的倾听者，充当了我们在其他地方无法获得的支持；（2）在我们的互动中，我们承认了他们的智慧，使他们获得了展现自己的力量和成为领导者的空间。在第一种情况中，儿子看起来像是在努力取悦或好好表现来增加我们对他的关注——就像照顾。在后一种情况，他是胸有成竹的、泰然自若的，有机会帮我们把情绪（宣泄）出来让他感到得意。后来我经常告诉他，他的爱是很有力的，他的想法也很有帮助。我想，这对于让我们只把孩子当作受助者来看的对年轻人的压迫是个有效的冲击。

我这方面需要做更多的宣泄，因为我曾经不得不以那些远远超过我的把握能力的从而让我感觉渺小无力的方式“倾听”自己的父母。如果我曾被允许用有效的和感到自己受到尊重的方式倾听他们的话，本可以给我的人生带来巨大的改变。我愿意为真正能够区分这两者的不同而做足够多的宣泄。

J. P.（美国）：

我想，让孩子倾听我们是很重要的。我们经常需要保持思考，做个负责任的诉说者，但我们也需要对他们坦诚。

我们的孩子经常倾听我们——而我们经常意识不到，这体现了对年轻人的压迫。他们是聪慧的，我认为跟随他们的指引是对的，告诉他们我们信任他们的想法，向他们敞开我们整个心。这是我们需要和他们一起做的事。

这对我很难，因为我年幼时（没有 RC 资源的陪伴）不断地被迫“倾听”我的母亲，她下意识地不经我的同意就朝着我“宣泄”，就此埋下了我的许多困扰模式的种子。

然而，这不是说我认为让孩子倾听他们的父母总是不对的。

我想最重要的是要意识到，我们的孩子指望我们为他们展示出真实的画面——良性的现实。我的母亲向我“宣泄”的时候展现的是一种非常强烈的受害者的感觉。那使我困惑，使我不得不努力自己去找回较为清晰的真实图景。

作为父母，我会说，当我们被儿子或女儿倾听时，让我们不把注意力放在自己的困扰上也许是一个好办法。（总的来说，不论谁是倾听者，这都是一个好的努力方向。）我认为，坚持把良性的真实作为可以带来宣泄的（对困扰的）冲击，是一种引导孩子的奇妙方式。

在我们所关爱的人经过畅快的宣泄之后，有谁会不喜欢看到他/她那张变得精神焕发、重新流露出自身内在的美好的脸庞呢？

J.S.（美国）：

我小时候经常注意到我的父母需要被倾听。我注意到他们慢性的困扰、他们的压力，特别是当他们自己没法关注我或者我的弟弟们却觉得好像应该由我来解决这一切的时候。作为学习了 RC 的成年人，我意识到我其实没有真正地倾听过他们：他们不具备成为有效的诉说者的条件，我也不具备做他们的倾听者的条件。如果那时我能够倾听他们，情况本可以得到改善。

我们的孩子有了不同的机会：有效地支持我们——用他们的选择、他们最好的思考，有我们作为认真思考的、有察觉的被倾听者——然后让整个情况向前发展。我儿时从未经历过这些。

B. S. (美国) :

有时候我对女儿这样说：“你是对的。我（或者爸爸、你的老师）在这方面遇到了困难。我将尽我所能来解决问题，包括就这个问题做（或者给予相关的人）倾听。如果你愿意，你可以试着用你自己想到的办法来帮助我（或他们），但这主要是我（或他们）的责任。”

C.(美国) :

我和丈夫及 9 岁的女儿最近一起度假，其间有个时刻我丈夫变得十分生气。我女儿清楚地知道该怎么做。她说：“妈妈，来倾听一下爸爸。我要出去走走。”她下了车，去拍风景照，这时候我倾听我丈夫。当她回来时，一切都好了。一个家庭能利用 RC 真是太妙了，女儿还很清楚该怎么利用它！

J. K. (美国) :

我就是那些“不得不倾听父母”的孩子之一。就这种经历给我的影响做过数百次的倾听之后，我想在这个平台上所读到的是各不相同的。我的情况是：

a) 家里没人明白宣泄的价值，或者明白“我们说这些话只是为了把它们倒出来，不想憋着”与“我们所说的话正是我们想表达的”这两者的区别。

b) 家里没有人（在向我“宣泄”前）请求过我的允许；如果有其他选择，我更乐意去与有热情的人一起玩儿，

c) 我听到的事情令我困惑，我讨厌脑子里有那些遭到扭曲的图景。

d) 除了那些偶发的、即时的由我来承受的短时“宣泄”之外，我父母没有足够的倾听伙伴去做定期的宣泄。

e) 我自己也轮不到机会去宣泄，这自然是最严重的问题。

所以，读着这这些邮件，我的想法是：“干得好，伙伴们。我们的未来是光明的！”

E.(美国) :

我注意到在 RC 环境中成长的年轻人为自己的生活 and 朋友们做了很了不起的事情。那些上过我们在中学里或者为年轻的成年人教授的 RC 课程之后进入 RC 团体的人在大胆地运用 RC。

在为年轻的成年人开办的课程里，我们重点处理了压迫者的僵化模式。我们针对早年我们曾以自己所受伤害的方式去伤害其他人的经历作了大量宣泄。我们也做了大量的游戏，尤其是“如果你真的认识我……”在那里我们分享了自己最好的朋友才会知道的事情。

在一次大家庭的节日聚会中，我们开始玩同样的游戏，我的媳妇用她在 RC 课上学到的东西，要家里的每个人来分享“如果你真的了解我第一次做的伤害别人的事，你应该会知道这件事……”我想“噢，我的上帝。将会发生什么？她知道自己在这里揭开了什么吗？”但她很勇敢、自信而放松，带着极好的关注力，由于我们大部分人的早期压迫者行为已经在家里施加在彼此身上，我们都又哭又笑，为附着在我们身上几十年的东西而道歉。她很谨慎，但并不谨小慎微，这个游戏推动着整个家庭关系更亲密。

我一直注意到，年轻人（包括年轻的成人）在大胆地用一个好的办法把 RC 运用到日常生活之中。我们的孩子想运用这些信息。他们想变得强有力。他们想要与他们的朋友和成年盟友一起完全地爱我们。我们作为他们的倾听的对象需要考虑周全，但我们也要示范宣泄的过程。我们不光要学习成为年轻人的好的倾听者，也要学会成为他们的聪明的倾听对象。

陶欢 译 陈平俊 校 2016.4

选自 Present Time, 2012 年 1 月刊, 23—25 页

Original Title: Being Counseled by Our Children

From Present Time, Jan. 2012, p23-25

Translated by Tao Huan

Read by Chen Pingjun