

同言同語——同理心的力量

心靈花園

文／諮商輔導組提供

曾經讀過一本繪本《熊與山貓》，故事描述熊的好朋友——小鳥過世了。熊無法接受這件事，於是牠將小鳥動也不動的身體放進盒子，帶著死去的小鳥繼續生活。熊的朋友們得知盒子裡放的是小鳥的身體後，都勸熊「要讓事情過去」、「忘了小鳥吧！」.....。但熊聽不進去，便開始躲著這些朋友。有一天，熊走到一片草原，遇見了正在旅行中的山貓。山貓問熊：「盒子裡有甚麼？」熊猶豫了一下，但仍舊鼓起勇氣把盒子打開，讓山貓看。

山貓看完後，只靜靜地說了一句：「你們一定是非常要好的朋友。」熊非常地驚訝，因為從來沒有人跟牠這麼說。於是，牠回憶起和小鳥曾經度過的美好時光，斗大的淚珠一顆顆落下。最後，牠在山貓的陪同下，埋葬了小鳥。

這是一個悲傷卻溫暖的故事。它訴說著失去，熊失去了摯友小鳥；但它也訴說著被理解，就像山貓理解了熊的失去。生活中，我們也曾遭遇變動：可能是失戀了、或一直陪伴在側的寵物失蹤、或者親近的家人過世。我們都曾經是繪本裡的熊，都曾經失去過小鳥，但我們的身邊卻不一定有山貓。

從故事中我們可以知道，熊的朋友們是為了熊好，要熊忘了小鳥，但看起來效果並不好還讓牠開始避著朋友們，躲起來想念小鳥。

那麼，甚麼才是真正能傳達關心的同理心呢？其實，同理心就是日常生活中常聽到的「設身處地」、「將心比心」。尤其是在人際關係發生衝突或誤解時，若能設想對方的處境，也許問題馬上能迎刃而解。但這說起來容易，做起來卻困難。而且處理得不好，我們自以為是的關心、鼓勵，時常會成為對方的壓力。打個比方來說，當我們遇到憂鬱症的朋友，我們並不會跟他說「加油」，因為在他感到憂鬱之前，他可能已經很努力了，所以這聲加油，非但無法成為他的助力，聽在他耳裡，反倒像是在告訴他：「你還做的不夠好，所以要加油。」

那如何才能針對對方的需要，傳達我們的關心呢？在回應對方之前，教你幾個簡單的小步驟：

1. 專心聆聽：

先別急著提出自己的見解，先讓朋友把想說的事情說完。不時點頭，或覆述對方的話，表示你有在聽。

2. 設身處地：

在回應對方之前，試想「如果我是他，我會不會有跟他一樣的感覺？」如果有，那當下你最想聽到的是甚麼？也可以試著跟朋友分享你的經驗，表示你理解他的感受；如果沒有也沒關係，可以回應他的狀態，如：「你看起來真的很難過。」

3. 真誠陪伴：

就算幫不上忙，也可以只是安靜地陪伴朋友，並真誠告訴他，雖然可能幫不上忙，可是你願意陪伴他、支持他。

如同山貓只是輕輕地道出熊的心聲，然後陪伴牠去把小鳥埋葬，同理心就是，體察朋友的心情，然後陪伴。當然，這份體貼並不是與生俱來，是需要練習的。就連山貓溫柔的背後，可能也經歷過失去。所以有時，我們並不需要急著幫朋友解決問題，而是只要那麼一點點的聆聽，那麼便能如和煦陽光，讓人感到舒服，感到愉快。