

對「叛逆的青少年」表達愛

摘錄自李崇建談冰山之渴望〈下〉

一對夫妻突然來訪，為了青春期的兒子。兒子在外地就讀高中，卻不想與家人聯繫；不僅四個月不回家，連一點兒音訊也無。

他們到兒子住處找人，兒子卻避不見面，生活費只能轉帳。父親想要去學校找輔導老師幫忙，但他熟悉兒子脾氣，如果去學校找兒子，兒子知道了，肯定會鬧翻天；情況只會更糟糕。

兒子怎麼會如此呢？過去父母怎麼管教呢？通常會有其原因。

父親將過去娓娓道來。過去對孩子太嚴厲，常要求孩子，課業一定要表現優秀。孩子本來表現不錯，但上了高中後，成績突然下滑，信心也被打擊，從明星高中休學；生活上愈來愈脫序。他常跟父母親衝突，最後到遠地去念書，也遠遠地離開這個家。

孩子如今的狀況，來自父母的對待。我最常問父母親，當孩子成績不理想，父母的回應是什麼。通常父母都沒有覺察到自己的回應方式，對孩子造成衝擊，但只要針對孩子面臨成績低落，又聽到父母話語時的情境，畫出冰山圖，看看孩子的冰山各層次，孩子有什麼樣的狀態，也就可想而知了。

當父母嚴格要求，孩子的冰山各層次會如何流動呢？尤其當孩子成績下滑，會如何看待自己呢？此時，「渴望」的層次應該覺得，自己沒價值、不值得被愛、不接納自己；「自我」的層次則是：我很糟糕。

我好奇，這位父親想要改變嗎？但他們都說自己已改變了，孩子卻似乎仍無法原諒，於是一起來求教。

如何表達愛？

既然父母說已有改變了；那麼他們是如何傳達給兒子的呢？是否透過其他管道跟孩子連結？比如寫簡訊或者信件，跟孩子連結？

父親說，自己每天都有傳簡訊給兒子，但兒子都「已讀不回」，甚至「不讀不回」。

我問父親，他愛孩子嗎？

父親說，當然愛。

那怎麼傳達呢？如何讓孩子知道他的愛，知道自己改變了？

父親拿出簡訊讓我看，說明自己一片愛，卻投入死水裡，激不起一點兒漣漪。

父親怎麼表達的呢？我看了他傳的簡訊；早安圖、勵志性格言，還有加油喂圖。

我以一個旁觀者，設想自己是兒子；我會有什麼感覺呢？我感覺不到愛。

父親又在手機翻了許久，翻出他說的話：「不要不接電話」、「天下無不是的父母」、「讀書要認真」...

我不禁好奇：「哪裡傳達愛了呢？」

父親困惑地說；「這些都是愛呀。」

愛不只是認知，也不只是期待，愛需要有感覺。

我邀請父親扮演兒子，由我來將他的簡訊念出來，讓他設想兒子的狀態，逐一感覺這些文字，揣摩兒子的冰山各層次。

這時，父親恍然大悟；頻頻說：「原來如此。」

父親感覺到，兒子的感受層次：厭煩、生氣、無奈。

父親感覺到，兒子的觀點層次：又來了、有完沒完。

父親感覺到，兒子的期待層次：可不可以不要再寫了？想要自己清靜。

父親感覺到，兒子的渴望層次：不值得被愛。

父親感覺到，兒子的自我層次；我很糟糕。

父母親都很驚訝，驚奇地說；「怎麼會這樣？那要怎麼表達呢？」

我思案了一下；寫了幾句話，向父親確認，那是他想表達的嗎？

父親說：「是、是、是，我就是這樣想。」

父親當場就將那幾句話，傳送給兒子。

這對父母親，稱自己有了學習，會常練習如何表達。離開後2個小時，他們來電，激動地告訴我：「老師，你是神。我的兒子不只回信，還打了電話給我，說這週放假會回家...。」

表達，讓他感覺到被愛

我請父親傳的簡訊，經過父親確認，他的確也這樣想。內容是什麼呢？

兒子，你今天過得好嗎？爸爸今天很想你 我今天跟一位老師談話 談到我對你的教育方式，我感到非常驚訝，可能對你產生了負面影響，讓我重新思考很久。爸爸很愛你 冬天天氣變化大，要好好照顧自己。

有的孩子會抗拒，「感受」上很彆扭、疏離、不安，甚至憤怒與沮喪：「觀點」上會排斥，並且不相信；「期待」上會混亂，不知道自己要什麼。「渴望」的層次，可能是無價值感，不接納這樣狀態。

若孩子抗拒，那就是個歷程。

父母需檢視，自己過去的愛，是否帶著很多期待。愛無需任何理由，愛也不是一次表達，而是連續的應對——以此所形成的生命基礎，冰山才會有所變化。父母應該思索，談如何持續表達，讓孩子的渴望層次獲得連結。

很多父母都表示，若自己表達了愛，孩子卻抗拒，自己會感到委屈：「為什麼都是我？…」若父母有此感覺，表示他們不愛自己，只是為孩子付出，或者只是有期待。父母自身的渴望層次，也因過往生命歷程而阻塞了。

有委屈的感覺、有受害者的念頭，即是不懂愛自己。那就先學會愛自己，再來學習愛孩子。

一個不懂愛自己之人，不容易愛另一生命。不懂得愛自己的人，對方接收到的愛，常常伴隨著壓力、負擔、不自由的感覺，那不是愛的面貌。

父母向小孩表達自己的愛，不是為了讓孩子靠近。如果只是想讓孩子靠近，期待孩子有所反應，那是在期特的層次。表達愛是讓人有連結，逐漸活出生命的力量。

不到一百字的簡訊，兒子突然聯絡了。不妨設想兒子的冰山，讀了這一段話，冰山各層次會有何變化。

我設想，兒子的渴望層次，是感受到被接納與被關懷，因此願意主動聯繫，並且表示會回家。不妨想一想，兒子雖然不與家人聯繫，但是這半年來內心亦應糾結，冰山會是何種面貌。

這一百字的簡訊 沒有教訓意圖，沒有期待的壓力，沒有任何解釋，而是表達自己的想念，與自己對兒子的愛，並且回溯對兒子的教養，表示有了很多省思。相較於那些喂圖，或者說教與加油，這才是愛的表達。

邀請讀者們想一想，自己愛自己了嗎？表達愛了嗎？