

正念溝通：聽見你的聲音

撰文／龔蕾

「盲人摸象」的故事，大家想必耳熟能詳。當盲人站在大象的不同位置，憑藉其所摸到的部分去判斷大象長什麼樣子，每個人所得出的結論都不一樣。當盲人摸到大象的四隻腿，得出的結論是「大象是粗壯但矮小的」；當盲人摸到的是大象的鼻子，得出的結論是「大象是細長圓形的」。然而，這兩種結論都不是大象的真實樣貌。由此可見，盲人若無法將其在不同位置所摸到的樣貌加以統整，便無法認識真實的大象。

在我們的日常溝通中，「盲人摸象」現象每天都在發生。例如，孩子拿起手機玩遊戲，母親看見之後指責孩子浪費時間，孩子則覺得不被母親關心，兩人衝突由此產生。在這當中，母親看見的是「孩子當下拿起手機玩遊戲而沒有去學習」，沒有看見的是「孩子在前一刻剛剛寫完作業」；孩子看見的是「母親只在乎學習而不關心自己」，沒有看見的是「母親剛收到老師來信，提及自己學業表現退步較多」。無論是在親子，伴侶，或是同學之間，溝通之所以遇到阻礙，大多是因為大家站在大象的不同位置，為其所看見的「真實的大象」而據理力爭。

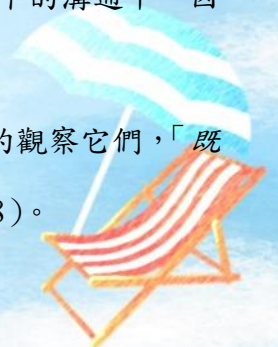
以下將介紹一種不同於以往但有助於日常人際互動的溝通方式，即正念溝通。正念溝通強調，溝通者需要「知己」、「知彼」，方能促使溝通朝向有效的方向發展。

「知己」協助我們對「我的看見」有更多的認識，「知彼」則協助我們進入對方的世界，認識「對方的看見」。「知己知彼」協助我們去認識，溝通雙方看見了什麼、雙方看見的真實如何受到內在影響，在此基礎之上，雙方在溝通中理解與尊重彼此，方能達成有效溝通。

「知己」三步驟

在與人溝通中，我們的內在會升起無數想法，諸如「這不是我想要的」、「我是對的，你是錯的」。這些想法都具有評價性質，且會綁住我們，讓我們無法專心投入在當下的溝通中。因此，你可以嘗試以下三步驟來認識溝通狀態中的自己。

1. 時刻覺察內在流動的評價性想法。提醒自己把這些想法擱置，只是單純的觀察它們，「既不追隨這些想法，也不對這些想法起任何反應」（胡君梅、黃小萍，2018）。



2. 時刻覺察內在升起的感受。無論在哪個時刻，記得回到自己的身體，回到自己的內在，純然感受內在升起的種種感受。試著問自己，「我的身體感覺是什麼」、「我內在的感覺是什麼」。提醒自己，只是單純地去觀察這些感受，不隨之起舞。
3. 時常反思，在當前的溝通中「我真正想要的是什麼」、「我實際上得到的又是什麼」。想法和感受能夠引領我們去看見「內在真正需求」，也能夠帶領我們去看見溝通中「實際所獲得」與「內在真正需求」之間的不一致。當這份不一致得以被看見，我們也就不再執著於「我的看見」，而願意以溝通的姿態去與對方互動，以滿足「內在真正需求」。

「知彼」三步驟

進入對方的世界、去認識「對方的看見」，需要我們先擱置「我的看見」，以不評價、專注的態度去聆聽對方的聲音。

1. 如其所是的聆聽「對方的看見」。當對方在講述自己的看見時，我們只是單純地對其所敘說的內容保持全然的開放，如其所是的接納對方的看見，不添加任何評價。
2. 耐心等待、細細聆聽。每隻蝴蝶破繭而出的速度不盡相同，在溝通中，每個人講述「我的看見」的速度也不相同。因此，我們需要耐心等待，尊重對方以自己的速度去敘說，就像尊重每隻蝴蝶般（胡君梅、黃小萍，2018）。
3. 試著站在對方的世界，去理解對方為何有這樣的看見，看見其背後的想法、感受、內在真正需求、實際所獲得等那些語言背後的訊息。懷著一顆好奇的心去提問，協助對方在敘說中拓展更多訊息，讓溝通雙方都得以對這份看見有更多的認識。

實踐正念溝通

在日常生活中，我們可以試著將上述「知己知彼」運用在每個溝通的時刻。當你向對方講述「我的世界」時，試著對每個當下保持覺察，認識自己的想法、感受與內在真正需求，亦去檢核，溝通中「實際所獲得」是否為「內在真正所需」；當你聆聽對方講述「對方的世界」時，試著如其所是地接納對方的敘說，不打斷、不添加、不評價，耐心等待，尊重對方當下的速度，也試著站在對方的世界去認識其所敘說的看見。唯有對「我的世界」與「對方的世界」有全面的看見，溝通雙方方能認識「真實的大象」，溝通方能朝向有效的方向前行。



參考文獻

胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。**正念療愈力：八週找回平靜、自信與智慧的自己**（原作者：Jon Kabat-Zinn）。台北市：野人文化。

