

为什么你总是听不懂我说的话？



当我终于承认 我不懂你
隔在我俩之间的墙终于倒下

文：韩婧 | 微信公众号：韩婧小大（ID：hanjingloveu）

责任编辑：黄小希 半岛

题图来源：视觉中国

>>>01<<<

记得有一次初始咨询，对面坐着一个二十出头的女孩子，从她坐下就开始诉说自己的困扰：感情不顺利男朋友劈腿，和父母沟通不畅经常面临父母的言语暴力和情绪失控，工作也不是自己喜欢的，感觉每天生活的都没有意义，人生好像失去了希望。

这样类似的情况相信你身边也曾遇见过，可能是你的朋友在对你吐槽，也可能是你找到一个信任的人对他倾诉。接下来的回答想必你也很熟悉：

“没什么大不了的，谁没点难过的事儿，别搞得你最苦逼一样。”

“你要坚强，我相信你可以撑过去，一切都会好起来的。”

“有没有其他的可能性？会不会父母表达的意思和你认为的并不一样？”

“事情真的有那么糟吗？我们要不要一起看一下积极的部分？”

“我理解你那么伤心，慢慢来，会有希望的。”

这五种答复你觉得哪种更恰当得体？我问了很多有过类似经历的朋友，也问了很多咨询师朋友，在大多数人看来，前边两种更加简单粗暴，后三种似乎更加具有引导作用，尤其是最后一种，很多人觉得那是站在对方角度考虑问题的“共情”。

那一次咨询我没有用上边的任何一种方式。在她短暂的停下来，把目光投向我的时候，我脱口而出：“这么多事情都发生在你身上，撑到现在一定很不容易吧。”没有任何技术，只是当下真实的想法。

似乎拉爆了一个导火索，对方听到这句话先是愣了一下，然后眼泪不停的掉了下来。我从来不觉得心理咨询师让来访者流眼泪是多么值得骄傲的事情，只是在那一刻能感受到对方深深的松了口气。

>>>02<<<

好为人师是很多人难以避免的，承认自己不理解更是一件难事。

那五种应答方式是错的吗？恰恰相反，这些回答都很正确，甚至有些还很高明，在咨询技术或者和沟通高手的对话中也有所体现。它们的背后会有一种呼喊：别担心，我可以教你；你的那些看法可能有些极端了；事情没有你想象的那么糟……

当人们把自己放到老师的位置上的时候，通常是“向下看”的。对方的那些痛苦在他看来远远没有那么严重，口头上说的“我理解你的感受”，实际大多数时候是不理解。

曾经一位女性很焦急的问我要不要离婚，我坦言告诉她“我不知道”。她愣了愣之后开始不自觉的补充：“其实我心里有答案，只是我不想自己去承担那个责任。如果你告诉我离婚或者不离婚，我内心会安稳一些，将来后悔的时候我会告诉自己：看吧，这不是我的本意，是韩老师让我这样做的。”接着，她变得冷静，将内心的纠结一一数了一遍后自己做了决定。

你的想法其实自己比我清楚的多，我没有资格站在一边指点你的人生，我只能坦诚的告诉你“我不知道”，这是我对你最大的尊重。

>>>03<<<

G 和老公吵架了。在争吵开始的时候 G 就在抱怨：你不关心我的感受，不跟我沟通，我根本不知道你想什么。这么多年你做的很多事情都让我觉得很受伤。老公只是冷冷的丢下一句话：“为什么你看到的都是我不好？”

G 开始很冷静的思考，这段关系为什么明明两个人每天都在一起吃饭睡觉，却感觉彼此都像一个“隐形人”？后来她渐渐看到，自己在不停向老公抱怨自己受到的伤害的时候，却从来没有看见过对方。她想要的永远只是对方一个答案，一个自己期待已久的答案。她从来没有看见过面对自己那些激烈的情绪，老公的反应。自然，G 的老公也是如此，除了讲些大道理，从来没有正视过 G 的需求。

“道理听了很多，依然过不好这一生”大抵说的就是这种情况吧。每个人都渴望被看见，被拥抱，被接纳，可是每个人看到的都只是自己，没有别人，嘴上却说着“你不懂我”。

能做点什么呢？

用一种最简单最老实的态度承认自己的不了解，对每个独特的生命都抱有好奇，放下那些鸡汤和大道理，不简单粗暴的给对方下定义，透过对方的眼睛去看他的世界。或许这才是最诚实的表达。

作者简介：韩婧，国家二级心理咨询师一枚，致力于用“说人话”的方式普及心理学知识，专业又接地气儿的陪伴个人成长。

原题：道理听了那么多，为什么还过不好这一生？