

誰讓孩子受傷

文/施錫昌

一個幫助他人的人，往往也需要他人幫助。

前些日子，有幸收到圓神出版寄來陳志恆心理師大作「受傷的孩子和壞掉的大人」一書，便迫不及待地讀了起來，一邊讀著似曾相識的情節，一邊深深地讚嘆作者，能以深入淺出的手法，讓讀者能以看故事的方式，毫無壓力的讀完，並覺得獲益良多。療癒他人，更療癒了我。

全書共 32 篇文章，作者先透過孩子的實際案例，分析說明這種事情發生的背後因素，往往和壞掉的大人有關，接著指出大人的不為與應為，最後再以專家的角度切入給予建議，實在是一本兼具專業與實用性的書。書中也出現許多名言佳句，諸如：「所有行為的背後，均有其正向意圖」、「承接情緒、給出力量、提供支持、不代表要為你的人生負責」、「改變，一次一點點就好，一旦發生改變，就會一直發生」都深深撼動著我。

就在去年 12 月，我也曾經在班級經營上出現危機，狀況接二連三的出現，再加上自己的家庭因素，造成身心極大的負荷，想將事情做好卻又力不從心。幸而最後將訊息釋出，透過整個學校力量的協助與幫忙，讓事情回到軌道之上，而且也漸入佳境，恰好印證到書中的一段話：「照顧他人，不是凡事親力親為，或代人決定及解決問題，而是有力量的承擔他人的不安，並提供支持。」多麼療癒的一句話，當初就是無法做到「課題分離」，想著都已經當老師 21 年了，自己來處理就可以，並急著想幫同學解決問題，結果不僅沒幫到同學，反而讓自己身陷其中，如今讀完此書，更像是切中要害。

受傷的孩子多半來自壞掉的大人，而壞掉的大人也曾經是受傷的小孩，多麼有趣的因緣關係，壞掉的大人，不希望他的小孩受傷，就用了自以為好的方法教導小孩，沒想到，自以為的愛，其實帶著傷，而小孩卻默默承受了這一切。

這本書給我的啟示，還不只如此，例如：助人者，只有良心及熱忱是不夠的，只有良心，容易讓自己在助人的路上遭遇挫折時，備感焦慮。只有熱忱，常令人忙得暈頭轉向，且無成效。必須在良心和熱情並輔之以專業能力和知識，才能在助人的領域上長長久久，既能照顧他人，又能照顧自己。

人往往在無所適從時，急欲找尋一個方向，在黑暗中急需一盞明燈，在情緒低落，負面情緒壟罩時，更需要療癒，而此書便提供了最佳良方。讓我在成為助人者的路上，即使顛簸也有支持，即便跌倒，也有依靠。感謝有這本書的存在，讓我不至於被情緒勒索，能做到課題分離，提供當下個案最需要的協助就好。期許在這本書的帶動下，有更多的人加入助人的行列。助人者知道如何助人，助人者往往也有需要人助的時候，如此形成善的氛圍，在社會廣布。