換我照顧你

輔導文粹 – 家庭教育

　　剛過完的這個10月對我來說非常特別，因為先生出差所以媽媽來陪我住。

　　這是我結婚兩年第一次有機會跟媽媽相處這麼長的時間，一方面覺得很熟悉、另一方面也很珍惜。我很喜歡跟媽媽在一起，但同時也發現了許多與以前不一樣的地方：因為是住在我家，有點像個女主人、開始會主動、自主的張羅很多事情。

　　我跟媽媽一直都有每天聊天或是通電話的習慣，但能夠面對面一起窩在沙發、躺在床上聊天，又是很不一樣的感覺。

　　我們聊的內容非常多，但這個月令我印象最深刻的，我想是提到—關於我們關係的升華。雖然我是個很有想法的人，但其實我滿依賴我媽的，生活中的大小事都會跟他說。會想要昇華的體悟來自，從以前到現在我會把我對事情的想法、感受都告訴我媽，這之中包含了我的焦慮；然後她會分析給我聽、告訴我他有什麼想法。雖然近幾年來我都會有自己的想法，但在跟他分享的同時，也涵蓋了思考路徑及感受狀態。

　　**由於角色的轉換，現在已經結了婚，以後還要當媽媽，所以我媽希望我過程中的思考路徑、感受狀態都能自己消化整理，最後再跟他討論方向、重點就好。**

　　**剛開始我對於這部分是排斥的，因為擔心這麼做之後，有些東西會不見，像感情被切割或是斷掉了般。但我後來越來越明白這麼做的意義何在——我已經有能力自己處理，隨著角色的轉換，我可以也應該獨當一面；原本的做法，其實也會波動我媽的心情，因為他不希望我焦慮而影響身體。**

　　**在深切意識到這麼做並不會影響情感，甚至是種昇華後，其實我很開心，因為我不想再讓媽媽擔心，而是一種想要「換我來照顧他的心情」。**

　　這樣心態的轉換，以前並不是沒有，但我想這是分層次的，不只是身方面的照顧，還有心方面的安心、穩定；更新這樣觀念的同時，除了好好珍惜，我也期待下一次長時間跟媽媽相處的機會，我一定會做得更好！

　　謝謝媽咪，我愛你！讓我更全面的照顧你