

一起放鬆 小手牽小手

趕走壓力 請快樂

編譯楊慧娟
譯自紐約時報特稿

●肩負育兒重任的父母常在壓力之下感到緊張，學習放鬆不只對父母本身有益，也有助親子關係。

當過護士、育有四名子女的美國婦女維爾喜，為了在匆忙的生活中找尋片刻寧靜，報名參加冥想課，結果收穫出乎意料。她不僅知道如何營造個人的安寧，也更善於當母親。

住在紐約州查帕奎地區的維爾喜說：「冥想是學習如何深度放鬆。我發現，我可以在做日常家事時，利用冥想消除緊張，這對我的孩子產生深遠影響。」

某天早上，維爾喜為孩子準備早餐，首度在冥想課教室以外的場所運用冥想。她說，三個孩子如同惡少，「必須要趕快讓他們吃飽、準時上學的壓力，讓我感到緊張。」當她意識到自己呼吸短促時，便開始依照冥想老師的教導，專注於呼吸與吸氣。此時，緊張便消失了。她說：「冥想讓我了解，緊張便準備早餐的工作變得更加困難；但運用冥想後，孩子們不再叫喊、奔跑，令我大為意外。」

維爾喜的丈夫也感受到差異，他說：「現在晚上回到家，家裡的氣氛比較平靜、祥和。」

父母往往認為，要當個好媽媽或好爸爸，就要把所有注意力放在孩子身上。然而，專家表示，保留一些時間給自己，對家人益處甚大。暢銷書《高效率人士的77種習慣》作者，藍湖城領導訓練與管理顧問柯維指出，能夠放鬆享受當下，是當高效率父母的要素。他說：「我們緊張的時候，周遭的人會接收這種緊張氣氛，並加以反射，尤其是子女。冥思能幫助人放鬆，笑口常開，就能發展出一種有助我們透視橫道的免疫系統。這可以改變整個家庭的氣氛和精神。」

不過，緊張比放鬆容易，這是因為放鬆需要身體安適與注意力的集中。現代生活快速的步調使保持平靜成爲一項挑戰。

遭遇生命中的風暴時，要覺得安寧誠非易事。但學習如何讓自己進



↑小朋友精冥想及打坐，有助紓解課業的壓力。

入較平靜的狀態，有助我們在逆境中前進，也讓子女獲得安全感，而孩子情感的健康即繫於安全感。

亞歷山大法 為身體解壓

親子之間的溝通有數種類型，對重要類型溝通有所助益的方法，除了注意呼吸之外，「亞歷山大法」亦是其中之一。

紐約州歐西寧地區區人力資源經理麥克拉芬兩年前生下兒子艾利克後，在家庭與工作之間奔波忙碌，她覺得這種壓力令她產生背痛。最近生下老二後，她開始運用昔日發聲課學會的呼吸技巧。此外，她也學習「亞歷山大法」，這種方法是以改變身體活動方式舒解壓力和不適。

她說：「問題發生時，強迫自己外表鎮靜，內心依舊如麻。這和真正擁有內在的平靜是迥然不同的。後者能讓你享受與孩子相處的時光。」她指出，這項方法讓兒子艾利克受惠不淺，「通常他搗蛋時，我會發怒，但這只會讓他的行為更乖張。不過，當我保持冷靜時，他就變得比較平靜。」

教師兼作家亞歷山大在 20 世紀上

半世紀提出的這種方法，常被稱爲「西方禪」的一種，其觀念是大部分人在不知不覺間，把過多的緊張帶到舉手投足之間。「亞歷山大法」深受音樂家與演員喜愛，教師以細微的碰觸和言語鼓勵學生以較平衡的方式活動身體。

麥克拉芬接受這種訓練後，逐漸留意自己如何將過多的緊張反映於腳和肩膀，並且也能專注於消除這種緊張。她說，半夜艾利克哭泣，她在抱起兒子之前，先讓自己的腳平軟，肩膀敞開而不要拱起。「我盡量找出身體緊張的地方，消除緊張。我也讓呼吸和緩，並且把我的手放在他的橫隔膜上，連結他的呼吸。如果他哭泣或小題大作，這種方式可以安撫他。」

如何學習放鬆

父母學習放鬆時，也成爲子女如何處理壓力的榜樣。學習放鬆的要領如下：

轉移注意力。不要想著照顧嬰兒、爲孩子烹調、幫助他們學習閱讀等事情，應該

注意自己內心的感覺。把自己的舒適當成首要目標，而自在將能使你完成該做的事。

注意你的呼吸。每天花一些時間靜靜地觀察自己呼吸的感覺，不要試圖改變它。慢慢地，你將會發現自己愈來愈平靜，呼吸愈來愈深。一旦熟悉這種轉變，嘗試在做簡單的日常工作時注意呼吸，例如洗澡、摺衣服時。

將緊張趕出你的身體。專注於消除一天中的身體壓力。握方向盤是否可以不要那麼緊？打電腦時能不能輕一點？能不能讓臉部的肌肉放鬆？

若希望對身體的感覺更加敏銳，可以考慮參加冥想、亞歷山大法課程或瑜珈課。

最後，記得要積極思考，把壓力視爲加強進行深度放鬆的機會。當你覺得壓力愈來愈大時，提醒自己：冷靜的時候，你會成爲更好的父親或母親，也會是一個更快樂的人。



↑學習放鬆，有助讓自己更穩定，身邊有關係也會更和諧。記者徐輔良/攝影