

用同理的溫暖，化解新手母職的生活風暴

3年前，剛生完大寶，因與先生是遠距離的假日夫妻，居住地離娘家近，原以為娘家媽媽可以是很大的得力助手，沒想到弟弟的孩子也接著出生，傳統的媽媽，分內外孫，告知我要請遠方的婆婆幫忙，還是自己育嬰假帶孩子，因此變成一名副其實的偽單親媽媽，每天面對孩子，心情越來越低落，想著孩子不是我一個人的，我為何要24小時獨自承擔孩子的全部，開始萌生離婚的念頭，與先生的關係，也越來越緊張。

因住家鄰近衛生所，得知衛生所有心理諮詢的服務，心想還是來問問專業的心理師，因為朋友和好姊妹的勸導都無法阻止我想離婚的念頭，第一次面對專業的心理師，她溫柔地問我怎麼了？我講沒3句話就崩潰大哭，那1-2年一個人全職帶孩子的壓力，瞬間傾洩而出，她先傾聽我、同理我，讓我有放鬆的感覺，我開始不哭泣了，與心理師侃侃而談自己育兒的孤單，心理師鼓勵我，讚美我，讓我更有力氣、勇氣面對一個人的育兒時光，最後心理師建議我，能與先生討論工作的分配，不要一人孤軍奮戰的育兒，後來我開始上網買些挽救婚姻的風水居家小物，慢慢的與先生的關係也漸漸有了鬆口，這段婚姻得以維持到現在，先生轉調回台中，近期我們也有了2寶，真心感謝心理師讓我的婚姻有了轉機，即將成為幸福的一家4口。

常常遇到事情時，我們會鑽牛角尖走不出來，家人朋友的建議提醒，也會聽不下去，有時尋求專業人員的建議，真的會是一個好的選擇。

阿婷

