

~~~~~

18. 這人與你關係密切，但你卻對他憤怒到以致想傷害他，可以怎辦？

If you are so angry at someone close that you want to hurt that person, what can you do?

Ann Weiser Cornell 2011-11-4 生命自覺操練者貼士 #275

~~~~~

「我內裡有一個部份想傷害我的兒子，它更想阻止我進行生命自覺。」

蘇菲亞寫道：「這星期我遇到一個問題，就是與大兒子相處出現了困難。我發現內裡有一個部份真的很想傷害他。我設法與這個部份共處，這讓我感到從容多了(以往遇到類似情況，我會有異常強烈的反應)。現在我相信，當時機成熟，事情自會改變；抗衡，反而令情況持續。」

「今早，站在廚房時，我完全陷入了憤怒和沮喪，亦感到強烈的怨懟。我站在那兒思索：我如此深陷情緒，甚至不想進行生命自覺，我可以怎樣做？我更不想陪伴那不想進行生命自覺的部份。我只想感受那份怨懟，為自己找尋怨懟的理由，並盡情去想兒子令人討厭的地方...如果是你，會怎樣處理這種情況？」

「自從進行生命自覺後，我留意到自己有很多改變，尤其認識到自己內裡的不同部份，更讓我可以較容易處理有關情況。」

**親愛的蘇菲亞：**

是的，我們內裡的確有某些部份不想我們進行生命自覺，因為它們不想中斷感受它們正在感受的。怨懟、憤怒，沮喪等感受，往往都是如此。

或許我們內裡這些部份以為，若我們自覺地陪伴它們，它們便會失去某些東西。或許它們不知道它們可以有機會述說自己的故事，向一個富有同情心，並願意聆聽的人，傾訴它們何以如此憤怒和怨懟。

或許它們恐怕若你自覺地陪伴它們，你會開始軟化，而這正是它們不願意見到的。

然而，今早當你站在廚房那一刻，其實你並未完全陷入那些情緒當中。你當時十分警覺，而且有足夠空間，讓你知道自己深陷其中。

我會怎樣處理這種情況？

我會建議你開始(默默地)跟你那感到憤怒、怨懟及沮喪的部份對話，就像這樣：  
「是的，我*確實*聽到你多麼憤怒。一點都不奇怪！你當然感到憤怒，感到沮喪。你當然不想進行生命自覺。我*確實*聽到你只想感受那份怨懟。是的，我確實感受到你那感覺是多麼強烈.....」

你只要寬心臨在，虛心聆聽，無論感受有多強烈。沒有任何暗示它們的感受需要減少分毫。它們的感受強烈到甚至不想你進行生命自覺。就讓它們知道：你聽到！

### 如實地聆聽

有一次，我聆聽兩個人在進行夥伴自覺。

自覺者說：「我胸口這個地方感到十分、十分、十分的哀傷。」

同行者覆述說：「你留意到你胸口那個地方感到十分哀傷。」

自覺者停一停，然後說：「不！是十分、十分、十分的哀傷！它需要三次『十分』！」  
兩人跟著大笑起來。真的！只有當那哀傷的部份如實地被聆聽了，它才可以享有它所需要的空間。

透過聆聽，讓別人如實地感受到他的感受有多強烈，並不會使他更難受。對於我們自己的感受，也是一樣。當我們如實地聆聽我們那些強烈的感受時，這當下我們讓它感到我們「臨在」，並在聆聽。這本身已是一項重大轉變，而感受，也會隨之而變。

完