

~~~~~

## 第十一篇：「我經常在人前狂怒，為此我感到羞愧」

11. "I am often furious, and very ashamed of it"

Ann Weiser Cornell 2011/3/22 Weekly Tips and Support for Focusers #272

~~~~~

狂怒，羞愧、不被尊重…，像在互相衝擊，糾纏，難分難解；但卻需要分、需要解。

以下是作者對一讀者提問的回應，請繼續讀下去…

多莉(Torie) 寫道：「我時常狂怒，為此我感到羞愧，更不想告訴別人。我雖有練習生命自覺，但這只帶來短暫的幫助；內裡偶爾會浮現一點友善的聲音，但很快便消失。我知道這種情況會重覆出現；而我需要耐性。

「憤怒，表面上是因為我的丈夫做許多事都會留下未完的功夫，令我感到像一個不被尊重的苦役。另一方面，他時常感到焦慮，而我又覺得我必須照顧他，替他打點一切。這是可以追溯到我的母親對我身體的殘疾有焦慮，而我又相信母親焦慮，錯在於我。這事從未向人提及。」

親愛的多莉，我為您身處困境、未能找到有效幫助或與困境共存的方法而感到難過。

您的情況像芭芭拉(Barbara McGavin)和我在「[心靈寶藏地圖工作坊](#)」(Treasure Maps to the Soul)中描述的「[糾結](#)」(Tangle)。這種情況可以影響您一生，而這內裡包含多種強烈的情感和您不同部份之間的相互衝擊，難以看到明顯出路。事實上，您已多番嘗試，包括操練生命自覺，但仍未能擺脫它的纏擾。

因此，讓我們先「停一停」(pause)。

給自己一個獨處、安靜和不受干擾的空間和時間。這是您給自己安排的，自在的時間。享受這時間。願意的話，也可以帶一本筆記簿。就是這樣，讓自己「停一停」。

當您來到這地方、停下來，您便可以與您內心交戰的不同部分相認，就像這樣：

「我留意內裡有些東西(有物在心頭)」

「我留意內裡有些東西，對丈夫感到憤怒。」

「我留意內裡有些東西，對因為有這憤怒而感到羞愧。」

然後將這描述交回內裡，讓它核對感覺是否如此。

也許您得到的回應是：「不，羞愧不是由對丈夫憤怒而起，羞愧是因為拖著這問題太久，而沒有任何變化。」容許字眼改變，直到你找到準確描述為止。您只需要聆聽，細心聆聽自己內裡的感覺，找尋最貼切這感覺的描述。

當字眼準確描述內裡的感覺時，即使可能字眼難聽，您也會感到呼吸進深一層。

「我陪著我」；你就是承載一切的寬容空間。

You are Self-in-Presence; you are the space that holds it all

當您能確認您內在的每一個部分時，您會變得更寬更大。您會變成寬大的空間，有能力承載一切。

您說您有時會發現內裡有一點友善的聲音，但它很快便消失。就讓自己成為那把內在的友善聲音吧！若您暫時未能做到友善，沒有甚麼大不了；您可以透過練習變得友善的，作為開始，就先跟它打個招呼吧！

這也不是一件容易做得到的事。

在「糾結」中，內裡有很多不同部份在相互衝擊，要保持中立真的很難。憤怒部分的另一面是羞愧；渴望改變部分的另一面是厭倦和疲累。確認這一切也可能需要花些時間。

您的身體可以幫助您。當您確認每一部分時，留意身體給您的回應。讓您的手溫柔地去接觸那有感覺的部位。

然後，讓自己做個聆聽者。您說憤怒「表面上」是因為您的丈夫。這顯示您

已感應到底下有更多。亦即是說：您能夠確認表面和底下兩者的存在。這確認是來自你內裡的一個地方。這地方需要被尊重。讓這地方知道您聽到它... ..並願意繼續聆聽它將給您知道「更多的」(more)，尤其是更多它不願意你做的事情。

狂怒是來自一種深層的認識。它知道現存狀態不對。您也許需要營造一個「我陪著我」的空間，去確認您這已經存在的深層認識。也許就在這有距離地、友善地臨在於己的空間內，這確認更有可能出現。

——完——