

~~~~~

## 第四篇：不做甚麼，只是陪伴，可以帶來轉變

### How change happens from "just" being with it

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2010/9/21 #247

~~~~~

Goncalo 這樣寫：「早前你提及的事，我一直想問你。你說情緒轉變，不是來自心靈的淨化或醒覺，而是從陪伴當下的內心感受——即「我陪伴我自己」（Self-in-Presence）——而來。我對這問題一直感興趣，卻仍未能清楚了解你的想法。你可以再加闡述嗎？謝謝。」

親愛的 Goncalo:

當然可以。很高興能多談我這喜愛的課題。

先容我問一個看似不相干的問題。我們是甚麼？是物件、還是過程？是機器、還是更多？

既是人，我們便不是物件、也不是機器，對嗎？然而，在我們的文化和語言裡，卻充滿著「人為物」、「人為機械」的隱喻。比方說，當我們談及情緒時，便視它如物件，可以被支配、被改變、被迴避.....的物件。我們不明白情緒本身擁有暗在的、會經歷變化的內在生命。

若我在桌上放上一盞檯燈和一個盆栽，我可以對兩者都下功夫，使它們出現變化。我可按亮檯燈或把它關掉，或給它換上其他燈罩。我亦可修剪盆栽的葉，甚或為植物更換花盆。

然而，當我甚麼也不做時，只有一樣東西會變。只有一樣東西會按內裡的藍圖產生變化，朝向更豐盛的生命發展。只有一樣東西是活的。

談到這裡，你或會明白此主要區別，對我們如何認識自己的內在轉化過程，起著關鍵作用。

當我為著要做一個決定而產生繃緊而恐懼的感覺時，我可選擇視這感覺如物件、或過程.....是檯燈、或盆栽。若我視這感覺如物件，我會去思索它、了解它。我可以透過呼吸來嘗試釋放它。我亦可以叫自己放鬆。這些全都是「對它做」

(DOING-TO) 的。我們不相信它會在合適條件下自然發生變化，因而對它採取行動。

但當我視這繃緊、恐懼的感覺為一過程時，我會陪伴它。我能透過接觸這真實而當下的感覺，描述它、感受它，且感受它如何比我所描述的更豐富。我不驅動它做些甚麼、也不對它作任何要求。我有信心它「知道」自己要朝甚麼方向轉變。

它會變，因為變是它的本質。

給它空間，不嘗試改變它，只是陪伴

~~~~~

我喜歡引述 Gene Gendlin 的話，而其中一句是這樣的：「每一股壞感覺都是走向正途（rightness）的潛能。只要你給它空間，它自會朝著正向走。」

這句優美的話說出了我要說的。走向「正途」（rightness）的力量早已存在，只是以「潛在」的形式在（Gendlin 在別處稱之為「暗在」〔Implied〕）。我們無需把壞感覺哭叫出來、呼喊出來，或用理智、用討論找它出來。

我們只需給它空間，只需陪伴它。因為它清楚知道自己需要怎樣變。

很棒，是嗎？

完