



## 重塑人生 之 「左右做人難」工作坊 撮錄和分享

盧愛蓮

我很高興在上月的一個主日(8月25日)參與了重塑人生的「左右做人難」為主題的工作坊，當然非常有幸是由張家興和張包意琴兩位博士作我們的指導者。

他們兩位以註冊生命自覺導師和資深臨床婚姻及家庭輔導員的豐富經驗，在輕鬆的遊戲過程中，讓我們一百二十多位參與者能體驗到當我們接到指令而匆匆處理事情時，往往是集中把事情做妥，但忘記或忽略了人與人之間的溝通和了解。在日常生活中，我們在工作上出現上司、下屬和同事間的不和，在家庭中發生兒女、夫妻、父母和婆媳間的種種問題時而不知所措，這便構成了我們陷於「左右做人難」的處境了。

當我們了解左右做人難的箇中問題和決意對付這問題時，我們便可以探討深一層，這便是感受的層面了。如何能夠讓一般隱蔽的感受，甚至是不呈現的「感受的感受」在我們當中能看得到，觸摸到和感覺到呢？兩位張博士便把一個真實個案用角色扮演帶到我們當中。

我們可嘗試有感覺地墮入個案的不同角色，慢慢地便知道每一身份都各有所難，人難以面對自己，不想面對自己之餘，會歇盡自己所認知的理性分析和推測別人的不是。在說不盡的「不明白、不了解、不知道」又傷心而無話可說的情況下，但又願意的話，我們可以開闢不同的途徑，嘗試不同的方法去了解 and 體會多一點。

我們最先要放下自己原身的知識和理性思想分析，繼能有空間讓自己感受到整身體的感覺如疲累、疾病和情緒低落等等。意識地把自己

抽出，看看別人扮演自己，把感覺放在眼前，憑感受去看！在不健康中的我是如何的背著重担，不能動彈和不能正常生活。我們背後的担子有時真的很重，但人往往自然趨向理性分析時，那感受的感覺便藏起來，在身體內不停交戰，遇到問題時，便束手無策了。當問題發生後所帶來的負累時，在我們的感受中，都會成為自我指責。當回望一下自己時，便感覺非常疲倦和軟弱。當我們確認那些令我們疲倦和軟弱的感受時，同時我們可以確認自己的智慧，使自己回復精神。

人的感受是永遠存在的，但我們可以容許它（甚至很細微的）的存在。當我們感受到某些負面感受在困擾時，雖不能立刻解決，但我們有能量容納它們。當各種負面感受在互相交戰時，我們要一一確認，但不要嘗試立刻解決問題。我們要給自己多一點空間，多一點愛自己和多一點關心和寬容自己，並接受各種感受的存在。

各種負面感受可以成為我們提醒的機制，因為我們最渴求的感受是平和、輕鬆和喜樂。我們可以運用對抗負面感受的精力轉化成正面的感受，嘗試把負面的感受交還給它們本身，再感受一下那已確認和容納它們後的感覺。

當我們妥善處理自己的內心世界後，再定睛望一下令我們左右做人難的角色時，我們便會對他們多一份同情心和同感心，也會明白到他們同樣有不知所措的問題了。在日常匆忙生活中，我們要多靜和思考，停一下和在不被催迫中，讓自己能夠放下理性分析和推測，而用從容、寬容和包容自己的心面對問題，那麼，解決問題就有希望了。

