
第二篇：「跟自己某些東西說“哈囉” (Hello)，總感到怪怪的」

"I feel awkward saying Hello to something I know is me."

Ann Weiser Cornell 2007/10/2 生命自覺操練者貼士

瑪莉諾芙 (Mary Love) 來信問：「有時，剛接觸生命自覺的當事人會說『跟自己某些東西 (something) 說哈囉，總感到怪怪的』又或是『跟那些東西對話時，我感到很不真實』或『我覺得自己像個笨蛋』。甚至連我那曾修讀生命自覺課程的妹妹，都有同感。究竟怎樣才能做到既不否定這些感覺，亦鼓勵當事人運用『與之對話』這項能助人抽離 (disidentification) 及開放 (opening) 的神奇工具？」

親愛的瑪莉諾芙：

當某人抱怨你要他跟某些似乎是他「自己」的部份說哈囉時，就正正顯示那部份仍未成為「與他有別」的「它」，還未成為一樣「就在那裡」的「東西」。「我」與「它」並存，這點至為重要，否則就談不上「生命自覺」。因此，花些時間留意這點是有價值的。

說哈囉之前，要做甚麼呢？首先要察覺到有「一些東西」存在，我們才可以跟它說「哈囉」。

假設有一位不熟習生命自覺的當事人，跟你談到他的問題：「上司批評我的工作表現，但那實在不是我的錯，那本該是約翰負責的。真不公平！我氣炸了！現在我還氣在上頭！」

「你感到好不公平哦！此刻想起這件事你仍很氣憤。」

等等……為何我不建議你說「你內裏有個部份在生氣？」因為人受情緒支配時，是難以做到「抽離 (disidentification)」的。或許他們的情緒先要得到別人聆聽。

那位當事人於是會說：「對！就是這樣！」接著或許她會繼續說下去。「她總是這樣對我，我討厭自己不把這事說出來。」

這時我可以稍微嘗試邀請她「抽離 (disidentification)」。我可以這樣說：「啊！就是她經常那樣做的這一點。你討厭自己不把這一點說出來！」

若當事人接受我給她的覆述，她的語言和樣貌會開始顯示：她在讓意識回到自己的經驗，好像在放慢，去感受當中的感受。她或許會說「這令我想起我的爸爸，他也經常這樣，拿哥哥做錯的來指責我。」接著她也許會嘆一口氣。

我會指出「當中有些東西，是關於你爸爸的，他似乎總是拿哥哥做錯的來指責你。」

這時當事人低下頭，閉上眼睛，雙手移向胸口。

「你經驗著一些東西；就在你雙手觸摸的地方。」我是讓她去留意她正在經驗的。

「真難過。我還以為是氣憤，但其實非常難過。」她說。

「呀！你感受到那是多麼的難過。」

「就在這兒。」她說。

現在，我終於可以邀請她說「哈囉」…但是，在這宗個案，我未必會這樣做。她已做到「跟自己某部份說“哈囉”可以建立的良好聯系。我想我會請她繼續停留在其中。

說「哈囉！」能幫得上忙的時候：

~~~~~  
陪伴別人進行生命自覺時，不一定要邀請他跟內裡那部份說「哈囉」。有些情況並不適合說「哈囉」，包括：

- \* 當那部份模糊不清，尙未定形時；
- \* 當當事人還未感到那部份跟自己是分開的時；
- \* 當當事人已經進入比說「哈囉」時能夠帶來的更深層接觸時（如上述例子）

那麼，應該在甚麼時候邀請對方說「哈囉」呢？

當已經察覺到一些東西，但還需要多加關注才可以與之聯系時，這時候，說句「哈

囉」便特別有用。邀請對方向所感受到的東西說句「哈囉」，其實就是請他/她以中立而友善的態度面對所感受的。這樣做往往比直接要求對方採取中立而友善的態度更為有效。

「我感到胸口有陣強烈的壓迫感，越來越重。」

「或許你可以跟那份強烈的壓迫感說聲『哈囉』！」

「好。跟它打過招呼後，我感覺平靜一點了。」

當對方知道有些東西存在，卻感到並不實在又或難以跟它接觸時，說聲「哈囉」也很管用。

「我胸口那份綳緊的感覺仍在那兒。」

「或許你想跟它說句『哈囉』？」

「它不想跟我接觸。」

「啊！你感覺到它……不想和你接觸。」

（留意雖然那「東西」表示不想被接觸，但顯然它已變得更為實在。這次的生命自覺操練已見成效。）

完