

完成一場未完結的戰鬥

蒂姆—傑肯思 2011 年 6 月在紐約 RC 教師和領導者工作坊上的談話

我們每個人都有困擾自己的猶苦，但當我們聚在一起，有人傾聽我們時，情況就開始變化。我們會意識到自己能夠思考，情況能夠為我們所把握，我們不必一籌莫展，陷於混亂。我們又能記得宣洩的過程的確可以改善我們的思維。

發生在社會上的事

如果堅持做相互傾聽，我們就能跳出自己的猶苦模式，能清楚地看到社會上在發生什麼。看到各種壓迫——階級歧視、種族歧視、性別歧視、國家主義、殖民主義——是如何施加在我們身上並逐漸佔據並建構了我們的社會，致使我們每個人無可避免地受到某種方式的傷害。我們都被特定幾類的猶苦所傷害。很久以前，在人類還沒有社會化之前，人們是分散自在的。那時的猶苦必定是多種多樣的。現在，猶苦都很相似。這並不是說發生在每個個體身上的事情都是一樣的。雖然我們每個人曾經受到過的傷害有各自不同的、特殊的方式，但那些傷害造成的猶苦看起來都很相像。我們有著相似的困擾，能夠發現它們之中的一些源自各種壓迫。我們得看清這些狀況，處理它們，更聰明地應對它們。

我們必須要使用我們的智力

我們要為自己，也要為團體設定方向。要用心思考那些猶苦讓我們分心和困惑的地方。儘管我們知道我們能夠釋放猶苦，但有些猶苦模式會讓我們想不起那樣去做。它們在我們頭腦中佔據了太大的空間。我們甚至忘記它們的存在，以為我們的生活就是這樣，一直就是這樣。

單靠自己一個人很難保持察覺這些猶苦，所以我們要一起來辨識它們。在一群人中比在一個人身上更容易辨識猶苦。儘管它們有不同的表現形式和一些細微的差異，我們還是能看出其共有的模式。一旦發現了它們，我們就能為自己和團體設定方向。儘管受到傷害，我們仍要用心思考。這是 RC 的重要組成部分，與釋放過程同樣重要。

釋放仍然是一項挑戰

釋放總是受到全面地干擾和壓制，因此它對我們仍然是一項挑戰。即使有一位很好的、關注的、熱情的傾聽夥伴，我們仍不知道在傾聽時段中做些什麼，找不到任何東西來處理。就算知道應該有東西需要處理，也不知道該怎麼做。

對釋放的壓制是如此徹底，以至於我們不得不用心思考去對抗困擾模式。這不同於我們剛來到這個世界的時候。釋放是我們生來就有的能力。小時候，我們總是自然而然地釋放。我們不明白什麼是釋放，我們就是去釋放，或者努力去釋放。後來我們的釋放能力就被奪走了——或迅速、殘忍地，或緩慢而溫和地伴以各種

各樣表面上看來美好的理由。我們被訓練得守規矩，很安靜，把猶苦封存起來。因為沒有人會傾聽我們，我們也不再釋放。

我們的頭腦仍然完好

儘管積累了很多猶苦，我們的頭腦仍然完好。顯而易見，猶苦不會永久破壞我們的頭腦。縱然還有很多東西有待釋放，我們仍擁有良好的頭腦。它敏銳、智慧，接收資訊並做出決定。它只是不那麼經常地好用。偶爾它也閃耀出讓我們和他人驚歎的火花。在目前的狀況之下，我們還是充滿活力。

這意味著我們不需要放棄任何人。永遠不要放棄任何人。我們的頭腦仍在，釋放機制仍起作用，思維能力會越來越完整，越來越經常地回到我們身上。我們不需要放棄任何人。尤其是你不需要以任何方式放棄你自己。放棄你自己是不必要的，也是錯誤的。

較易為他人努力

我們都有太多的猶苦，已經放棄了讓自己擺脫它們的努力。我們不對別人提起它們，也不敢在 RC 裡說。我們知道怎樣運用正面的方向來克服猶苦。我們知道如何為別人這樣做，或至少表情看起來如此。我們知道這樣做是正確的，因為很在乎他人，所以可以為了他人而促使自己做正確的事。問題是這樣做不會對我們自己有同樣的效果。當我們感到沮喪和無法戰勝那些模式時，我們幾乎不可能有足夠的洞察力、希望與關懷來給予自己，相信自己有能力為自己堅持下去。然而，你不能放棄你自己，絕不要放棄你自己。

你值得一搏

這是一種我們難以承認的掙扎。我們彼此隱藏內心的掙扎。有三個人一起做相互傾聽，就不那麼容易隱藏。如果我們有一百五十人一起做傾聽，那會更不一樣。因為我們再無法無視如此巨大的真實存在，更有眾多鮮活的智慧頭腦與我們互動。這些是活生生的，不像那些我們要處理的猶苦。這些是活生生的，我們知道這些是活生生的。我們能夠區別猶苦帶來的感覺是什麼樣，而放眼望去看到的那些臉龐和眼睛所感受到的又是什麼樣。我們會想起什麼，我們會進一步思考。我們會在自己曾經放棄的地方重新拾起勇氣。

你得決定無論如何自己值得一搏——沒有人比你自己更重要。它關乎就是做一個人。在這個意義上沒有任何一個人比其他人更重要。我們每個人都完全值得為自己而拼搏，不需要什麼資格，僅僅因為我就是我。我們每個人都值得為之一搏。為他人這樣想會更容易，但是你得為自己考慮。你值得為自己一搏。

當你站在這樣的立場上時，你會發現腦海中湧出各種各樣奇怪的駁斥的聲音。那些就是需要你著手去處理的，也是你的傾聽夥伴需要去質疑、稱之為愚蠢的東

西，需要他們去強有力地衝擊它們，幫助你堅持住。你需要下定決心自己能夠拿回失去的一切。

你需要做出決定相信我也許是對的。我就是推行這一切的人。我不知道我是否正確，但我認為我是對的。我也有過類似的猶苦，但認為我是對的。你需要下的決定就是相信我，並願意驗證一下我的說法，願意面對曾經令你非常痛苦和困擾的一切。

回到過去，但不是以受害者的身份

你應該回顧一下你的猶苦，但要以不同的方式。在我看來，當我們回到過去，處理一些舊的沉重的猶苦的時候，我們往往是作為受害者，回顧往事並處理那些很糟的感覺。我們試圖按照那些傷害剛剛發生時的樣子來宣洩它們，但沒有足夠的資源讓這個過程起作用，它有個地方堵塞住了。這並不是唯一的處理舊猶苦的辦法。這只是我們習慣的方式。我們一不留神就會陷入當年同樣的痛苦感受，讓我們以為那是真的。

我認為這會讓宣洩的效果很有限。這的確有效——我們在感受痛苦的同時宣洩掉很多東西——但這樣做也是在接受困擾。現在的你已經不一樣了。現在你可以做出決定回到過去，結束那場戰鬥。

最糟糕的情況是你無法釋放

過去那個時刻你必定是被打敗了。情況就是那樣。事情發生了，失敗的痛苦就凝結在那些猶苦唱片裡。但那並不算是最糟的，最糟的事是你從來沒有機會處理它們。糟的不是那些傷害的發生，而且你得一直忍受那些傷痛。如果你曾經有機會釋放，你會迅速康復，它們也就不會困擾你到現在。你從那些傷害中領悟到一些東西，而它們也不會再糾纏你。所以最糟糕的情況是，因為沒有機會釋放它們而不得一直生活在傷痛當中。

任何傷害都能夠得到處理

你傷痕累累地活下來了。你挺過了那些傷害，現在你可以從中得到康復。你現在得決定回到過去並了結那些傷害——決定自己不要為它們所困，決定自己既不弱小，也不孤獨。你現在掌握了如何贏得那場戰鬥的所有資訊——那些你當年所沒有的。現實是，在你背後有很多資源。你可以回到過去，說：「過去我輸了，被打敗了。那時我毫無辦法，但現在，我回來了，要做一個了斷。」你已然獲得了力量和能力以及相關資訊，現在就可以重新回去。這並不意味著你就此不會再感到絕望，但你會把這種絕望感理解為你正要回到過去糾正的東西，要回到過去處理並了結的。你不需要無休止地作為一個被打垮的人回到過去。你要作為現在掌握了能夠最終改變處境的全部資源和能力的人回到過去。

(RC 的) 普遍原則是，我們生命中以往的每個錯誤、每次創傷都需要處理。不僅我們自己生活中的，還包括那些前人世世代代傳下來的困擾。我們有辦法去消除每一次錯誤所導致並伴隨我們的傷害。

我們可以到達這樣的程度，即，不再受到過去經歷的困擾，實實在在地活在當下，計畫未來。過去的傷痛不再重要。我們能夠看到當下的真實，並明白我們期待發生什麼，而不是總為舊的猶苦買單。我們真地需要不受尚未釋放的困擾影響而活在真實的當下。

「我現在就得行動」

我們每個人都要決定接受挑戰。我認為我們要這樣做，得這樣做。有我們一百五十個人在一起，我們可以在這兒開始。有這麼多的支持，我們就有機會去做。資源少的時候，會很難做到。不要緊。不要屈服於那些總是說「如果可能就……」的模式，要現在就做。六十多年來，我們已經建立起這種資源，讓這一切成為可能。五年前這還是不可能]的。但事物在發展，我們在發展，資源越來越多，我們看得更清楚了，我們還要做很多的事。

這就是我們還要做的，它關係到你我的未來。我們要開始認識到它的重要性，並從現在開始做。它會對我們諮商的每一件事產生影響，因為我們曾經總是從受害者的角度去看待那些往事。而那是不必要的。我們要有一個新的想法，那就是：「現在我要解決它。現在我要回去改變它。」我們不必按照原來的情景去回顧過往。它已經不是原來的樣子了。那是曾經的某個時刻，我們的頭腦還停留在那一刻，但是一旦開始釋放，想法就會改變，情況就會發生變化。這就是我們要做的事。我們要去處理過去所有的錯。

也許你可以

你必須敢於嘗試。敢於在那些你覺得無助的、無能為力的地方開始嘗試。你要抱著也許你可以的信念。也許你可以直面和感受那些你曾經逃離的東西，所有那些看起來好像無法承受的困擾。或許可以挑戰它們。

那些曾經讓人無法忍受的事是感受到沉重的困擾卻不被允許釋放。那是難以忍受的。然而，一旦你開始挑戰那些同樣沉重的困擾，並開始宣洩，事情就會開始有轉變，你的感受和理解都會改變。

我希望你們為自己而戰。無論怎樣。你們頭腦裡一定有一千個理由反對這樣做。你們要把它們大聲說出來，你的諮商夥伴會說：「別擔心，你的打這一仗。我不管你有多害怕。不管你是否覺得自己不能做到。不管你是否覺得自己不值得那樣去做，反正我認為你是值得的，那麼讓我們這樣做吧。好嗎？」我們需要給自己會輕易放棄的模式以有力的衝擊。

楊斯卓 譯 陳平俊 校 2013.3 繁體中文修改 林意雪

From Present Time, 2011/10, page 3