

## 對重新評價諮商的介紹

——蒂姆-傑肯斯 2007 年 11 月在美國華盛頓州西雅圖的講話

歡迎你們的到來！我是蒂姆-傑肯斯，我所從事的工作就是現在要向你們介紹的。我們稱之為重新評價諮商（RC）。它包含很多內容，但我們沒辦法在這間屋子裏一眼就看得見。它創始於 1950 年。它的創始人當時在想：我們人類究竟是個什麼樣子呢？我們究竟在什麼地方最容易感到困惑和迷失呢？我們怎樣才能有效地改善這些，使我們更能夠保持頭腦清醒，享受生命，擁有更廣闊的人生呢？在過去的 50 年裏，很多人都加入了進來，所以我們明白了更多的事情。在後面的書架上就擺著很多我們寫的書。我們也出了很多雜誌。為使 RC 的方法用在不同的人文環境裏，各個群體還有了自己的刊物。

我想簡要地給大家講一下 RC 的主要基本概念。我認為這些對你們來說並不陌生。這些概念可能在某些角度來看稍許有些怪，但無論你是否相信它們的精準性，（你瞭解了它們之後）你可能會更希望它們是正確的，因為它們是一些給人希望的信念和假定，而且我們認為這些事情是屬於人類自己的。我們所做的所有工作都來自於這些基本概念，但我們依然用假定這一詞，因為我們還未證明它們。

### 你天生擁有巨大的智慧

首先，我們假定你擁有極好的智慧，你做夢都想不到會有那麼多的智慧。你有，你有，你（真正地）有。很顯然，每一個人都天生擁有了不起的智慧，除非他或她的腦受到過傷害。如果這樣的傷害從沒有在你身上發生過，你就是絕頂聰明的。我們不能說你的智慧比其他人的多或少，如果有不同的話，也會相差無幾。我們認為，那些用欺騙手段攫取社會地位、看「誰比誰更勝一籌」的行為，與人的真正智慧毫不相干，只是人們的困惑所在而已。

我們認為人類的智慧是獨一無二的，也就是說，人類思考的方式與其他生物不同。儘管許多人類的近親物種在很多方面與我們很相似，包括擁有低級動物所沒有的能力，但沒有一個物種真地像我們一樣。看看你的周圍，沒有一個其他物種像我們一樣去建造，將窗玻璃塗上顏色，像我們一樣有能力重建環境；沒有一個物種能夠遍布地球的每一個角落，在這些不同的生存環境中生存並生活得很好。你一定需要有特別的能力才能做得到。顯然，我們人類是有的。這並不是說，我們在任何時候都聰明無比，也並不意味著我們不會犯很嚴重的錯誤或把世界搞亂。但我們有特別的能力去思考，去想出辦法來處理好這些問題。

### 你天生熱衷於追尋生活的樂趣

我們也認為人們是天生享受生命的，人們會因為生而興奮不已。我們找到了

一個最適合的詞「熱情」。這原本是受到擾亂之前人類思維的本來狀態。讓我們來觀察一下小孩子吧，他們一覺醒來就會進入「狀態」：他們想馬上就開始新的一天。他們會立即去叫醒父母，但父母們卻早已失去了這種感覺。

孩子們隨時準備好了去玩，他們活蹦亂跳的，他們天生就太愛生活了。他們想去試每一件事情，任何其他他人試過的事情。他們不在乎是否知道怎樣去做。對他們來說，那不是問題，他們就是想去試試，他們就是想去體驗生活的各個方面。

### **彼此的溝通與合作**

我們認為人生的另一部分是享受彼此之間的溝通和合作。沒有比我們人類之間可以有相似的想法更有趣的事情了，可能是因為在我們相互影響的事物中唯有這最複雜吧。

大千世界有很多有趣的事情，但沒有比與其他人交流思想、一起合作那樣更令人著迷的了。我們熱愛合作與交流。

我們認為所有這些對於我們每一個人都是自然而然的，是人們自然生存的方式。但我懷疑，你的生活有時不完全是這樣，有時不那麼智慧、熱情或容易合作。但這只是有時，僅僅是偶爾，是小小例外。或許有誰是你沒辦法享受與其為伴的，或很難與其溝通的。或者今天早晨醒來後不那麼開心，或你找不到一個新辦法去處理問題，例如，你建的房屋倒塌了，或者你已決定搬到冰天雪地的地方去住。我們會做出錯誤的決定，會深陷其中。我們彼此之間出現了麻煩。

### **關於犯錯誤**

有智慧並不意味著我們不會犯錯誤，而是意味著我們有能力從所犯的錯誤學習。錯誤只是個錯誤而已。只是沒有得到我們經過努力想要的結果而已。觀察一下小孩子，如果他們想學拋球，想把球拋給你，他們就會去做。因為他們沒有任何控球技巧，球會被拋到其他方向。但小孩子不會在意，你會看到他們把球拋得離你越來越近。他們從一次次的嘗試中學習。我們成人出了錯卻總是容易放棄。或者我們總是一次次犯同樣的錯誤，如，次次以同樣的方式把蛋燒焦；總是被同一個桌子碰傷脛骨；從來不記得將門開得足夠大。我們一再犯錯卻沒有吸取教訓。我們在人際關係上也犯（類似）的錯誤，使我們很不開心。

### **我們受到的傷害生成記錄猶苦的唱片（錄音）**

重複犯錯和容易放棄常在我們的生活中發生，但我們不相信這是人們天生的行為方式。我們認為這是我們受到傷害的結果。看起來情況是這樣的：當我們受到傷害時，我們的頭腦就不能繼續按照自然的方式運轉了。或者有一種強大的壓力阻礙了它的運轉，使我們未經過思考就去行動，事情便出了錯。

我們與別人的關係也有麻煩。比如說我們的父母，讓我們以他們為例好嗎？

我們很容易與他們在某些方面發生問題。每一次我們回家，（大概我們都避免不了的事就是跨進門，聽到房間裏的說話聲調或嗅到屋子裏的氣味），所有的老問題就一下子湧到了我們的腦海中。這是因為當我們受到傷害時，發生的事情便凍結在腦海中。它們不會像我們未被傷害時那樣能被思考。每件事情就這樣被凍結在那裏。我們說，這時候一張記錄猶苦的唱片就產生了。那件糟糕的事情裏所有的細節都糾纏在一起，怎麼也解不開。我們的大腦很難對它做思考：我們會做出反應，但不是經過思考。我們或轉身棄門而去，或幾天悶悶不樂，或惡語相向，或跑回自己的房間，「砰」的關上門。無論怎樣，這些都是我們從小養成的面對猶苦時的習慣模式。這不好，因為我們會為此失去瞭解決問題的機會。而且，當我們遇到相似的情況時，這些傷害會給我們添更多的麻煩。每次我們回家時，問題會變得更糟，我們會更快地失去自我控制。當所有這些猶苦感覺以同樣的方式出現時，我們說自己受到「再刺激」。

我曾經在一所社區大學教學近三十年，所以非常清楚地觀察到學生們是如何積累起與在校學習有關的巨大的猶苦的。他們因為想讀書而趕往學校。這裏有他們想要學習的東西。但你會發現，他們一邁進校門腳步便慢了下來，因為他們帶著早期留存的有關學校的痛苦記憶。到了教室找到一個座位坐下後，有些學生便開始犯困了。所有那些以往的感覺都湧了上來——挫敗、厭倦、被瞧不起、不被理解等等，都統統地回來了。如果你曾經在學校裏待了很多年，我敢肯定你也有類似的感受：你打開教科書，讀了一會兒，便睡著了。這樣的情況幾乎每一個人都經歷過，這是我們的智慧受到這些猶苦模式的干擾的結果。

這些事不斷地發生著。有多少使你心煩意亂的事情？今天有四千三百一十七件嗎？有些事情令你難堪；有些讓你害怕；有些讓你傷心；有很多的事情令你感到很孤獨；還有的令你感到厭倦。生病或身體受傷也會被「放進」痛苦模式的唱片裏。你有沒有發現，你經常生同一種病？你常常出現同樣的喉嚨癢或頭痛等症狀？一些症狀總是不斷地光顧你，帶來的感覺酷似以前你經歷過的那些傷害所帶給你的，腦海裏出現的也是那些你當年想不清楚的，結果真的是亂糟糟的一團。讓我們再來看看人際關係。你和某人建立了一種關係，這個人是不是有幾分像以前你認識的某個人呢？當和某個人的一段關係結束了，大部分人便再去找一個和這個人相似的人來做朋友，他們總是很容易被某種人所吸引，因為他們的關係裏有些東西是和上一段關係一樣，當然也會發生同樣的問題。

### **猶苦模式的積累**

我們的猶苦模式妨礙我們的認知、與他人的關係以及所做的各種事情，而且隨著年齡的增長，我們的猶苦模式會越來越多。這些在小孩子的身上卻不那麼明顯。當小孩子受到傷害時，他們會感到羞恥，難堪或害怕。但是第二天早晨醒來，你看看他們，看不出他們有什麼不好的感覺。他們還是那樣燦爛和活蹦亂跳。當我們長大些，情況就有所不同了。（從傷害中）恢復的時間大大地延長了。我們

會忐忑不安好幾天。甚至我們會被安排回家休息，因為「你的心神不定會使工作出錯。」別人知道，我們也知道，那時我們的頭腦會不清醒。當你情緒不好時「別開大型機械設備」，那會很危險。

在我們社會裏，讓人們變老的大部分原因是猶苦的積累。例如，我們的祖父母們幾乎都會用一樣的口吻和方式不停地對我們嘮叨。他們所說的都是過去的事。我們認為這不是人們自然變老的過程，這僅是猶苦模式積聚的結果。我的祖母一直活到了 96 歲。自從她胯骨骨折之後就一直住在一家護理院裏。我會去接她出來到那些陽光明媚的小餐廳裏吃飯。我通常用輪椅推著她到餐廳，接著把她抱到餐廳座位上，然後移走輪椅。有一次，當我像往常一樣做完這些事情後回到座位上，她盯著我看好一會兒，問我：「你什麼時候長大的？」很明顯，她的記憶還停留在過去，我的模樣應該是小時候的樣子才對，她在努力弄明白我是誰。

### 我們天生的修復過程

發生在我們身上的事像一幅令人不快的畫面。我們很容易被傷害，並積累相關的猶苦。幸而，我們人類天生還具有另一個功能：就是我們有辦法從這些傷痛中康復。傷痛不是永久性的。它讓我們困惑，但不會改變我們思考的能力。它會遮蔽我們的思考能力。但是，只要你懂得使用，我們人類的大腦有一個能夠把這些障礙統統移走的「修復程式」。這個程式就在我們的大腦中。我們天生擁有這些，就像人類天生擁有智慧一樣。其實你已經親身體會過它是如何運作的，你也嘗試過使它起作用，但在每一個組織有序的社會裏，它受到抑制。不論是以善意的方式或粗暴的方式，人們不允許它起作用，阻斷它的運作。

通過仔細觀察小孩子們的行為，我們就更能明白這一點。小孩子受到傷害時，他們就去尋找一個可能願意傾聽他們的人。他們會走近那個人，訴說剛剛發生的事情，邊說邊哭，哭得沒完沒了。幾乎總是沒人能夠忍受他們這樣哭下去：「好了，乖，沒事了。」「行了，閉嘴吧，」或者說，「看，這裏有一個瓶子喲。」長大成人後，人們使用藥物或酒精來使自己不去表達任何感受。

就這樣，我們都學會了將感受壓在心底。我們私下裏明白自己的痛苦，卻不對任何人說。或許你在生命的某個階段幸運地有這麼一個朋友，你可以和他/她坐下來，在其面前充分袒露自己的內心，為自己的掙扎和失望痛哭一場。或者，你會把自己關在浴室裏，打開水龍頭來放聲大哭，這是你想要做的。我們所有的人都努力去修復傷痛，但沒有多少人能夠得到支持，更甯說幫助了。我們會遭到蔑視或因為其他什麼原因中斷我們的修復過程。

眼淚是修復創傷的組成部分，是其外在的表現形式之一，也是我們稱之為宣洩過程的可靠的外在表徵。我不能準確地告訴你在哭的過程中內心發生了什麼，但有一點可以肯定，如果允許一個人哭個夠的話，她（他）就會發現產生的效果，身邊的人也能注意到這個人的變化。如果一個人承受猶苦的時間很長，他會哭得

較強烈，時間也較久。（小孩子們可能會哭上十五分鐘，但有可能過了一會兒，即使你還不明白又會有什麼事讓他們傷心，他們也會再哭起來。）如果我們被允許哭，可以得到傾聽，而不是得到勸告，不被制止，不會因為什麼緊急的事情而打斷，如果只是得到別人的關注和傾聽，我們就會放聲大哭不止，那些創傷引起的焦慮和緊張的情緒就會隨著淚水被排解掉。那時我們就會輕鬆許多地面對已經發生的事情，我們就會有能力去思考這件事，不再害怕面對。那種猶苦模式也不會形成。

人一出生時就會有傷害發生，所以你應該從小就有這樣傾訴的機會。我已經提出需要設立一個新的工作崗位：嬰兒關注者。他的唯一任務就是守在接生的地方，傾聽嬰兒的哭泣。只做這一件事，他不必牽掛嬰兒的衣食住行或健康，關照那些事的有其他人，那些懂行的專家們。令人遺憾的是很少人瞭解到全神貫注地傾聽的作用。因為我們沒人曾經得到足夠的傾聽，我們所受的傷害還在那裏，還在很多方面給我們製造麻煩，困擾著我們。

### 來自社會的傷害

這些傷害不是針對某個人的。這些巨大的傷害：性別歧視、種族歧視、階級歧視等等，已經成為我們社會的一部分。就好像把相關的猶苦記憶唱片植入我們的腦中，自從我們的大腦被植入了這種唱片（錄音）後，我們便不由自主地以性別歧視、種族歧視的方式對事物做出反應。這不是因為我們認為這些理念有多麼好，而是因為我們每個人所受的傷害妨礙我們良好的思考。我們需要處理的創傷有一部分來自傷害我們的個人行為，比如意外，以及家庭成員的譏諷等，其他則來自針對我們社會中的不同人群的傷害，例如性別歧視、種族歧視、階級歧視等。

如果你是個被針對、被歧視的目標，你會知道傷害會有多嚴重。每個被針對的人都會知道那種感受。我們花了很長的時間才弄明白，那些已被訓練成傳遞壓迫（如男人對女人，白人對有色人種，有產階級對中產階級和工人階級和貧窮的人等）的媒介的人們，實際上也是被強加了大量的猶苦模式之後，才形成那些行為模式。這也同樣毀了他們的生活。譬如，有產階級擁有大量物質財富，但他們也一樣不愉快。這些被訓練成扮演壓迫者的人也一樣被嚴重傷害了。在充滿壓迫的社會中長大的每一個人人都受到了傷害。

結果，我們坐在這裏，帶著太多難以忘掉的痛楚記憶。還有許多事情我們甚至記不得曾經發生過，但它們都在影響著我們。康復機制陪伴我們一生，隨時可以用來處理我們過去受到的那些傷害。我曾經傾聽過一些八十歲左右的老人。他們談起在農場的童年生活，在他們六歲的時候，父親曾很惡劣地對待他們。他們大喊、大哭、大叫，發洩著對爸爸的怒氣，接著他們的內心開始發生了變化。那些折磨了他們近八十年的痛楚開始得到了釋放。好像什麼東西化解了，讓他們能更好地思考。有趣的是，他們自己感覺也好多了。但我最關心的是，他們可以真正地更好地思考，開始做出不同的決定，生活舞臺更寬闊了。

## 相互諮商

當我們有機會用這種人類天生的康復機制來處理創傷時，還沒有發現它對哪些創傷不起作用。重新評價諮商中的很大部分內容是嘗試怎樣讓它對我們自己起作用，然後學會傾聽和支持別人運用它。做相互諮商時，你可以根據自己的情況花一個或兩個小時——其中的一半時間是屬於你的。在屬於你的時間裏，你可以談一切自己要談的事情，什麼話題都由你決定。你可以說得很籠統和含糊不清，也可以非常具體，這取決於你對對方的信任程度。多年的實踐表明這一點很重要。隨著你對對方越來越瞭解，你就會越來越感到安全，你就會講得更多一些。你用完自己的時間後，就調換角色，輪到對方來傾訴，你做傾聽者。

在最開始的幾次練習中，基礎班的老師可能會叮囑你「不要說話，好好聽。不要說任何話。不要給建議。不要說你的相同遭遇。你會有你說的時間。不要做任何事打斷對方。只是有興趣地聽對方說。」然後，當你不再出現喜歡打斷對方的情況時，你便可以開始學習用提問的方法來鼓勵對方。提問不是為了滿足你的好奇，只是為了幫助你的夥伴繼續講下去。因為我們大多數人總是擔心沒人會對我們說的話感興趣，也總是擔心沒人會理解自己，所以說話時會兜一陣圈子。

這個方法很有趣。效果往往是讓人意想不到的。我們意識到有人在傾聽我們，我們也留意到能有人傾聽我們是多麼地不尋常。我們會很吃驚地發現自己曾得到的傾聽和給予他人的傾聽是那麼少得可憐。這當然就阻礙了康復機制的正常運轉。（早在我們出生之前，我們的社會環境就干擾著康復機制的正常運轉，我們只是在延續著這種狀況）。所以放心大膽地說出來，自由自在地將自己的想法展示出來給別人真是太有意思了。當你頭兩次和你的搭檔做兩人一組的傾聽練習時，你會有這樣的感覺。如果你繼續和同一個人多做一些練習，你會變得更放鬆。可能你是在說同一件事情，但故事內容開始有所變化。第一次說時，你用的是第三人稱的口吻，「從前啊....」等等，像在說別人的事。這樣說完一遍之後，你會又重新回到這件事情上去，你感覺可以信賴你的傾聽者多一些了，就將自己又敞開得更多一些。就這樣一點點地更加敞開。

## 不斷增強的安全感

當你建立了這種關係，就開始出現了有趣的事情。這是你之前沒有料到的。你的內心開始發生變化。最初，你小心翼翼地做著練習，不想暴露得太多或冒太多險。過了一陣子之後，當你覺得足夠安全了，你便做出一個以前從未做過的決定：拋掉所有的擔心，開始講對這些事情的真實體會。你還很清楚當時的感受。

當第一滴小小的淚珠悄然流淌過你的面頰時，更多的眼淚便湧了出來。你好像又回到了那個事件中，但不再只是個受害者，而是為了自己而戰鬥。你還會不時地瞥一瞥周圍看看自己會不會被指責。這種有效的宣洩康復過程被耽誤了幾十年，我們本應該在事情發生的一開始就來進行好好地處理。你發現你的內心開始

轉變。

57年來，我們這個團體一直在做這項工作。我們懂得了很多這方面的事情，但你不該只是接受我們所說的或你所看到的。除非你自己思考和試一試，否則這個過程不會有效用。你必須花時間來考慮，因為它不是一件一成不變的事情。這事關你的康復。我們的指導是用來幫助你不要犯我們曾經犯的錯誤，更重要的是經過你的思考，用你自己的方式來進行嘗試。

## **RC 團體**

我們想要你瞭解所有我們已經懂得的東西。在一些你可能從未曾聽說過的地方，如離烏拉爾山脈很近的烏髮，已經有一個很不錯的相互諮商團體。我們在非洲、日本、中國和其他許多地方都有這樣的團體。有很多人已經能夠很好地把握這種康復的辦法，他們走到一起，建立起相互諮商團體。這裏的團體的規模也不小。在很多地方都湧現出頗具規模的團體。相互諮商者們用他們學到的方法來互相幫助，使自己有更清晰的思考，以面對更多挑戰。

## **讓更多的人瞭解這些理念**

我們的進展部分取決於是否能讓更多的人知道這些理念。通過相互諮商，我們可以有很多收穫，但除非我們努力把這些理念傳遞給更多的人，我們就還會感覺孤立無助。

任由其他人拼命掙紮仍無法擺脫困境（也不伸出救援之手），實際會累及到每一個人。因而，運用這些理念的人們，在獲得初步效果後，往往會努力讓更多的人加入進來。這樣做似乎會促進他們自己更多利用宣洩過程。

我們認為每一個人都可以承擔領導的角色，做其他各種各樣的事情。我們不認為我們當中的哪一個擔任領導的人有任何特殊，除了他們可能比其他人更早地獲得了機會。我比你們早得到了這個機會，因為我的父親一直在研究相互諮商。我早在 49 年前就接觸到相互諮商，做了大量的練習，犯了很多錯誤的同時也弄明白了很多事情，嘗試接觸更多的人。這樣做下去，就會對這個康復過程越來越瞭解。當你吸引別人一起來做時，它會對你更有效。

RC 要做的就是這樣的事：幫助人們瞭解、理解並應用它。通常是由參加一個每週一晚共延續十六周的基礎班開始的。每個班會有 2 到 20 名學員。老師會講解康復機制及康復的過程，並在課堂上和大家一起來體驗。最重要的是，你要在課餘時間與其他人做相互諮商。你與其他的同學嘗試這些方法，然後回到課堂上講述你嘗試的體驗。或許這讓你感覺害怕或困惑，覺得自己不想再接觸它了。老師會幫你走出困境，進入下一個階段。

## **從講述自己的人生故事開始**

事實上你們有太多事情要談。但是在開始的時候，你還會有些不適應，可能不知如何談起。通常你的基礎班的老師會建議從你的最早的記憶開始說一說你人生的故事。有些人僅用四分鐘就說完了。而有些人用了近一個小時才講到五歲時的事情。你會回憶起一些零散的愉快的事情，但更多地進入腦海的是那些需要你重新認識和宣洩的經歷。還有些未被清理的陳年往事殘留在那裏。如果你每半年說一次你的人生經歷，每次的故事一定不會那麼相似。如果你有機會宣洩，那些看起來很重大很重要的久久糾纏著你的事情開始變小了，其他事情開始顯現出來。

你將處理那些未曾得到處理的傷害。其一，你需要談起這些事情，思考它們。還有其他的方法也能提供幫助。例如，觀看記錄著我父親（哈威-傑肯斯）的談話或他和其他人一起處理傷害的過程的光碟。還是在十三歲的時候，我就從觀察父親怎樣做怎樣講開始學習。我研究他所做的一切，包括他為什麼問某個特別的問題，他怎樣幫助某個人把注意力帶到一個他沒辦法獨自思考的問題上去的。這就是在相互諮商時我們要問一些問題的原因——讓人們知道我們對他們的事情很關心，並且願意幫助他們把注意力持續放在他們試圖處理的問題上。靠自己一個人做到這點比較困難。有一個人在那兒和你呆在一起來思考總是很有幫助。

## 非社交原則

為了保證相互諮商團體成員很好地相處和互助，我們根據以往的經驗制定出相關規定。如果你打算參加相互諮商課程，我們需要你同意一件事，即，你不能與在相互諮商中認識的人建立其他關係，而是僅保持相互諮商的關係。關於這一點有太多重要的理由。你做的相互諮商越多，你就越明白其中道理。其中一個很重要的原因是我們很多的猶苦和掙扎都是關於人際關係的，我們在盡力嘗試使相互諮商的關係與這些掙扎分開而不讓它們纏結在一起。所以你要把在 RC 活動裏新結識的人，只看作是相互諮商夥伴（如果你願意這個人做諮商夥伴）。這是個必要條件。這會保證你的相互諮商關係足夠安全。你的相互諮商夥伴也不能對你有任何其他要求和期待。我們所有的人都會對別人抱一些奇怪的期待，會使事情變得很複雜。我們在這裏是要做這樣一件很特殊的事，我們需要建立一種特別關係來做這件事。我們不會一起去看電影，買保險給對方或發展戀情。我們不會相互請吃早餐或喝咖啡。我們之間只會保持相互諮商關係。你會發現你能使它成為一個很重要的關係。即使不試圖做那些你在其他人際關係中未能獲得成功的那些事，你們仍會非常深切地關注彼此。我們在努力保持相互諮商關係的獨立和清晰。這是個很不錯的主意。我希望你同意，但無論如何你要遵守這一點。

你會感覺想與某個相互諮商夥伴擁有更多的關係。某個相互諮商夥伴經常讓你覺得對你有很大的吸引力，一定程度上這是因為你的苦惱。當一些事情不能進展順利，你就會留戀過去的時光，然後把留戀投射到某個人身上。我敢預言這樣的事情會發生。你可能會保證這種事不會發生在你的身上。「不，絕不會是我」。



它會發生，幸好只要它沒有造成太大困擾的話，就沒關係。它是一個很好的機會，用來處理你在早期關係中所受到的傷害。

遵守這個原則會保護你，也可以使我們的團體避免很多麻煩。你會在和某人的關係上發生一些困惑，這沒關係。只需去理解它們，處理它們，也可以告訴你的 RC 老師。我們不能守著你，除非你願意主動努力去把握這個原則。它會保證我們團體成員的安全。他們可以坐下來，做相互傾聽，而不必在各種不確定的情況中掙扎。這一點很重要。

### **成癮物質（上癮物質）**

另一個需要關注的是成癮。每一個人都需要宣洩，而某一些藥物會對宣洩造成干擾。任何對大腦和中央神經系統有影響的東西都會干擾宣洩。酒精有這樣的作用，而且很嚴重。如果在做傾聽練習或參加 RC 的課程之前你喝了酒，就不如不去參加，因為那時的宣洩沒有好效果。所以要求你在參加諮商活動之前遠離酒精。最終，每一個做 RC 較長時間的人都會認識到酒精不會給我們的生活帶來益處，進而完全離開酒精。不過目前若想要宣洩過程有好的效果，你至少要做到在做相互傾聽或參加課程的前後不飲酒。

### **保密**

保密當然非常重要。你打算跟對方說自己生活中的什麼事情？有多坦白呢？這一切都取決於你對他們的信任程度。所以我們有一條原則：你不可以向任何人透露我在相互傾聽中說的任何事情，除非得到我的允許，反過來我對你也做同樣的承諾。理解這一點是每一個諮商關係和相互傾聽的基礎。如果你做不到，沒人會打算跟你做諮商夥伴。或許他們只會跟你做短時間的比較輕鬆的傾聽，說一些比較輕微的困擾，而不是那些影響他們生活的重大事件。這些重大事件是沒那麼容易講出來的。他們沒辦法跟你說除非他們對你非常信任。所以保密是個很重要的條件。

還有其他一些零散的原則，但以上提到的這些原則最重要：不社交原則；避免成癮物質；始終堅持保密原則。如果你決定不論對你有多不容易，你一定做到這些，我們便非常歡迎你加入。

### **我們願意你加入**

我們願意你成為我們當中的一員。我說過，我們已經為此做了長久的努力。49年前我就開始教授基礎班。我們已經懂得很多。我們也做了很多。上一個週末，我在新西蘭主持了一個研習班。之前的週末是在澳大利亞。在澳大利亞有130人參加（研習班），在新西蘭有50人。

我們想讓你瞭解我們弄明白的每一件事情。但你一定要親自實踐。僅僅瞭解是不夠的。你一定要在自己的生活和傾聽練習中來實際應用這些知識。

我們想要把這些知識傳播出去，好讓人們能夠運用它們，因為它們會給人們的生活帶來重大改變。最終，我們想要來改變這個社會，讓那些傷害我們的東西，如種族歧視、性別歧視、階級歧視，不復存在。這樣，在我們的社會裏，人們不再受貪婪的操縱，靠剝削他人而從中得利。要做到這些，我們首先需要很多人能清晰地思考。這就是我們要做的。這就是我們。歡迎你們加入。

張帆 譯 陳平俊 校 2009年10月

林意雪 修改自簡體中文版

From Present Time, 2008/7