

擁抱內在受傷的小孩

文／李宗輝(志工督導)

為什麼有些人到了秋天特別容易感傷，到了黃昏心裡就發慌，遇到雨天就煩悶，其實這些反應都是有原因的。

了解自己情緒背後的故事，鬆開凍結的情緒，心裡才會有空間，去看見別人行為背後的故事。了解自己，看見別人，關係才能和諧與親近。

愛生氣都是有原因的

碧珠經常責怪先生只要一下廚就把廚房弄得很髒亂，又不好好收拾，「這廚房可是耗費鉅資裝潢的聖地，怎麼可以不愛護！」可是爭吵過後又很懊悔，因為在大陸工作的先生每個月才回來幾天，滿心期待的相聚，卻總以不悅畫下句點。等激動過後，自己也覺得這其實不是什麼大不了的事，為何自己會這麼生氣？

我們對事情常會理所當然的認為「應該」如何，這些認知又合理化自己的情緒反應，例如「誰使用廚房之後就應該收拾，這不是本來就應該的嗎？」停留在事情的對錯或認定別人要為我的情緒負責，並不會對認識自己有幫助，如果可以把這些「想法」先擱置，單純去了解自己的情绪，就會有新發現。

我請碧珠靜下來，暫時不管誰是誰非，也不論斷這個生氣是對或錯、好或不好，只是純粹地將注意力停留在這份怒氣上，如果可以在胸口或任何身體部位感受到怒氣，就讓注意力停留在這個部位，然後等待生氣的展現與流動，看看是否有任何畫面或念頭冒出來。

過多怨念累積成負能量

沒多久，碧珠冒出「不被尊重」四個字，繼續停在這感覺，一會兒，冒出小時候弟弟常常沒有先問過她，就擅自拿她的文具或漫畫等等，向弟弟抗議，他卻依然故我，這樣的舉動

讓她很生氣，有一次還去跟媽媽告狀，本以為媽媽會替她主持公道，沒想到媽媽還怪她愛計較，讓她更委屈不平了。

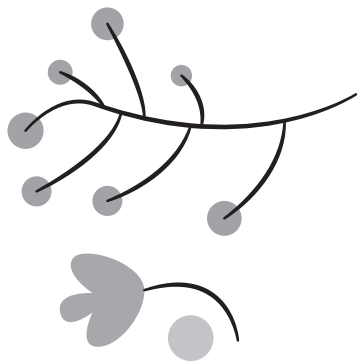
原來，碧珠氣的是弟弟冒犯了自己對物品的掌握感，也氣媽媽不能同理她的委屈。她也覺察到自己很不喜歡別人碰她的東西，所以她盡量不向人借東西，也絕不擅自動別人的物品，原來都跟這些事件有關。

過去發生的傷害往往形成未遂情緒，一股未了結的能量繼續影響我們，或是會被類似的人事觸動，引發偏離事實的情緒反應。釋放了對弟弟跟媽媽的情緒之後，對先生使用廚房的事，碧珠突然覺得這不是問題了。

當下的情緒需重新解讀

接下來我問碧珠：「先生從什麼時候開始喜歡下廚？」碧珠回想一下說：「大約是三年前」，「那時候發生什麼事情嗎？」我接著問，碧珠想起三年前婆婆往生了，在這之前先生的兄弟姊妹及婆婆等家人，每個月都會來家裡一起料理美食享受大餐。我說：「妳先生似乎藉由下廚來懷念母親，重溫跟家人在一起時光。」碧珠眼睛一亮，恍然大悟說：「原來如此」，對於以前怎麼都沒注意到這點，似乎感





感謝 生命中的貴人

文／倪美英(專業講師)

到有點歉疚。

情境會把以前的受傷帶出來，陷在過去受傷的情緒時，就會用過去的眼光去解讀事件，而看不見對方的狀態，無論是熱吵或冷戰都會傷害關係，重點是，當發生衝突時，我們能否覺知自己已經陷入過去受傷的情緒？

通常，我們習於把情緒反應視為理所當然跟歸咎於別人，所以不免在關係中受苦。如果我們認為別人的言行是自己情緒的原因，就等於把情緒的責任交給別人，喜怒哀樂都受制於他人，事實是，情緒反應是發生在「我」身上，別人只是扮演觸發的角色。我們對事件的解讀才是情緒的主因。

走出過去陰影打開心結

生活中的情緒反應都是很自然的，但是若同一件事，別人只消幾分鐘就過去，自己卻要氣整天，這時就要留意是否觸動過去類似的經驗？事情發生時，可以運用以下幾點來辨識這個情緒是否來自受傷的內在小孩：

- 一、情緒的強度大於五分：依自己主觀的評估將情緒的強度，從一到十分給分。
- 二、情緒持續半天以上。
- 三、重複發生：類似的事件與衝突反覆出現。
- 四、曲解訊息：在情緒爆發當下很難意識到自己的解讀偏離事實，但事後可以學習跟對方核對與釐清。

如果發現情緒反應符合以上任一點，很可能不是眼前這件事帶給你這些感受，而是它觸動了過去記憶，再參考前面所述跟情緒在一起的方法，就可能安撫到受傷的內在小孩，慢慢可以學習跳脫過去的制約，對眼前的事件就會有更寬廣的看見。



記憶中，你最想念、最感謝的人是誰？一起說出這段美好的故事吧！

暑假裡我在宜蘭與全縣教台語、客語的老師們，分享我三十多年來教學的種種感動。在課堂中，我也鼓勵老師們分享他們生命中美好的故事。

從小住在偏遠山裡的喜妹老師第一個舉手分享。

她是客家村長大的女孩。因為是長女，從小就要幫忙照顧弟弟妹妹。

讀小學時，她每天要背著幼弟走一小時的山路，才能到學校上課。班上有四個像她一樣的小女孩，一邊讀書、一邊照顧弟妹。有時在上課時，弟妹們突然哭了，老師會教她們站起來走一走，哼唱個歌來安撫幼小的弟妹。

有一次下課時，老師叫她到辦公室幫忙，請她去倒杯水，老師會幫她照顧弟弟。她很高興能幫老師做事，那是多大的光榮啊！倒水回來，老師送了她一支鉛筆，說是謝謝她。

天啊！那是一支全新的鉛筆！喜妹從來沒有擁有過一支全新鉛筆，她的筆都是撿人家不要的短鉛筆，用自己綁上樹枝做成的克難筆，辛苦的寫字。

拿著老師送她的附有橡皮擦的新鉛筆寫字，那是一生中第一次的大幸福！

喜妹哭著、笑著、感恩著訴說著這段美好的故事。

我也含著淚，笑著回應她說：「這一生中能遇見讓我們生命美好的人，真是人生最大的福報。」

讓我們也試著回溯自己的生命故事，找出生命中的貴人，向他們說聲感謝吧！

