

修復關係的釋放法

文／李宗燁（志工督導）

我們常認為自己之所以煩惱或不開心，是因為事情沒有順我的意，只要別人或事情能改變就開心了。問題是，很多時候，我們沒有能力去改變他人，甚至我們往往也分不清楚，究竟是事情本身，還是自己的反應讓自己不快樂。

走出桎梏，釋放心中負能量

文英(化名)因為媽媽最近身體不好，需要照顧，所以她需要經常回娘家，可是只要聽到媽媽的抱怨跟訴苦，她就很不耐煩也很生氣、很想逃開，甚至不想去陪媽媽，可是一推辭不回娘家，又馬上覺得罪惡感與擔心。她想：只要媽媽不要抱怨就好了，為什麼她老是訴苦呢？如果我能陪她，讓她開朗一點就好！就不會有這些問題了。

到底讓文英苦惱的是媽媽的抱怨，還是她內心對這個抱怨的解讀與反應？

我請文英停留在聽到媽媽抱怨的不舒服上，安靜的感受這個不舒服，過一會兒，她心中浮現四個字「無能為力」，這時候文英稍稍的吐了一口氣，心情稍微舒緩，接著請她去探索自己「對媽媽的抱怨如何解讀」才會形成無能為力感。

她意識到，原來自己一直想幫媽媽解決問題，希望她開心；也突然明白不是媽媽的訴苦讓她難過生氣，而是「要幫媽媽解決問題」的心態，讓自己有挫折與憤怒。



接著進行「釋放」的做法，任何身心的不舒服可以直接組合套用成「釋放句」，如「釋放XX的能量」。說完之後保持安靜與注意，尤其要注意浮現的念頭、情緒或畫面出現什麼，再調整釋放句，一層一層的釋放。

請文英釋放想拯救媽媽的能量，唸出釋放句之後，請她放鬆地等待與注意自己的念頭，心中浮現小時候父母經常吵架的畫面，她想起有一次爸媽激烈爭吵過後，母親甚至離家出走，所以從那時候開始，文英一心一意努力要讓媽媽開心，很怕她難過，避免自己觸發失去媽媽的驚恐無助。

放下重擔，不再無窮盡心累

一層一層的釋放，伴隨著一陣一陣哭泣之後，文英雙眼有神，臉部柔和起來，也覺

察到自己把這種相處模式，複製到其他關係，只要對方不開心，就會極力討好配合，到後來總覺得又累又想逃。

再次見到文英，她說現在可以平靜地聽媽媽訴苦，不再有插手解決的衝動，明白這些是自己的生命功課，同時又可以沒有負擔的關心媽媽。

另外，玉明(化名)有一次感冒很嚴重，感覺胸悶氣短、胸口非常疼，他覺察到自己內心想透過「受苦、生病」來引起母親的注意及關愛。通過釋放，第二天居然好了大半，而且覺得這次生病是要喚起他有所覺察的。

又君(化名)的經驗又是一例，有次孩子從外地回來，老公一個人開車去接，但卻被堵在路上，手機又快沒電，她在家感到焦急、煩躁，埋怨老公不提早出發、不提前充好電等等，她注意到這些怨念底下是「不能犯錯」的想法。

於是她開始釋放「不能犯錯」的能量，感受到身體的緊繃和小翼翼的感受，慢慢地心中浮現一個七、八歲全身緊繃的小女孩；一層層情緒流動之後，她感覺輕鬆，自由了。之後也不再像從前一樣責怪老公，關係和諧多了。

蘇菲(化名)第一次嘗試練習「釋放句」，沒想到才唸一遍，就出現強烈的情緒，且源源不斷冒出頭來，她才明白自己為什麼總覺得心累？為什麼總是無精打采？這是靠靜坐想不明白的，也無法靠鍛鍊或滋補藥物可以解決的。

直入核心，鬆開受傷的記憶

柚如(化名)有一次釋放被否定和無價值的能量時，出現小時候常聽家人說：「女孩沒有用，長大只會賠嫁妝，嫁出去就是別人

的……」她帶著這份受傷的記憶，從小就很認分乖巧，不敢奢求什麼，盡量幫忙家務，協助弟妹功課，以減輕父母親的負擔，結婚時把存款全交給母親，不取任何分文，希望靠自己努力得到肯定，證明自己是有價值的。

當她釋放卑微的能量時，出現滿腹的心酸和委屈，那些過去壓抑下來的情緒如洩洪般流動，接著她釋放心酸的能量，感覺到心好痛好痛；再釋放心痛的能量，釋放委屈、孤單、絕望的能量，慢慢的，她感覺到一股股溫暖充滿，身心有一種嶄新的輕鬆感。

琪琪(化名)則體悟到，常聽到要「同理與接納」，但往往總是知道卻做不到。直至學習「釋放」後，許多曾堅信不移、牢不可破的信念都一一被釋放融化。

學習釋放的過程，她看見自己內心被責怪的憤怒、被誤解的委屈、被誣陷的悔恨，和不被理解的痛苦從何而來。了解源頭並清理療癒，身心靈就像電腦重灌軟體般，獲得嶄新的思緒，心情不僅變得輕鬆，也不再局限於某種認知，處事更為彈性，亦能掌握好分寸與界線。最直接受惠的是她的孩子，「釋放」讓她與孩子的緊張關係，轉化為自在且緊密，她真心感謝孩子們來到世界上成為最親愛的人，這份超越自我的禮物，無價！

我們的心受傷之後，會對事情產生觀點與結論，日後再碰到就會從這些受傷結論去解讀事情。所以會讓人產生苦惱的，往往並非事情本身，而是它帶出的扭曲解讀與受傷的記憶。

學習釋放可以讓我們從表面的困擾深入到問題的源頭，直接鬆動受傷的記憶，回歸原本的天真與自由。(更多釋放的說明請參閱《當下的釋放》，劉素珍著。)

