

助人者對自己的身心認識與照顧

主講人：歡喜圓海寧格科學中心 郭懷慈老師

大家好！剛聽到這些對話，其實真的還蠻興奮的。知道在台灣，透過郁真的努力，有一群朋友非常用心的支持著，把家族系統排列的工作在台灣用不同的方式生根。家族系統排列工作在台灣已經發展了很長的一段時間，我想這些老朋友都知道。重要的不是發展，重要的是說怎麼樣生根，這是我個人的看法。那什麼叫做生根，就是說怎麼樣在這個地方，用這樣子的環境、樣子的語言，還有這樣子的……，我們用我們自己的文化、傳統，發展出自己一套工作方式。這真的需要每一個直接在現場的工作人員的參與才有辦法發展出來。所謂的專家學者是在後面推的人，但工作的目的是為了服務人，那怎麼樣能夠服務人，也是在現場的人才能直接去服務人！所以這是我覺得對各位非常敬佩的地方，所以先幫各位鼓掌！

今天這個題目是我選的，為什麼呢？因為我想把自己的一些經驗跟大家分享。我大概把它分成三個階段，第一個階段是我先報告我自己的一些經驗，然後第二階段是我們如果有可能的話，我們可能用一些小小的練習來做一些自我認識，第三階段或許我們可以有些互動或對話。這是可以變動的。你也知道，家族系統排列要非常跟著流走，如果有其他需要的話，我們也可以隨之改變。

我在 2012 年初被診斷出得了癌症，從那時候起，開始了一系列的治療，在這個過程中，有很多的自我認識、省思跟學習，所以我想跟大家分享這個非常重要的過程。現在已經是 2014 年的一月份，基本上癌症的部分都已經緩解，謝謝大家的關心。

癌症其實是一個長期的過程，它不是今天突然之間就降臨在你身上，然後你就生病，說：「喔！癌症。」不是這樣，它是一個很長的醞釀過程。那麼，產生癌症的那些因子是什麼？情緒的因子、身體上的因子？去面對這些因子，再把這些因子洩掉。我覺得才是這個癌症要給我的功課。

作為一個助人者，在助人的工作領域這麼多年，我一直覺得自己身體很健康，那怎麼樣突然之間就是第四期的癌症？一下子那個棒打得還蠻重的，讓我必須去問發生了什麼事？可是這裡有一個很有趣的現象，嗯…就是當我被宣判得了癌症的時候，其實我並沒有去問說，為什麼是我？因為我發現很多人問我說，你當時一定會覺得為什麼是我？倒還真沒有耶！我只是去問說為什麼發生了？既然發生了嘛！那去問，欸，為什麼發生了？到底發生了什麼事？要怎麼去面對？那裡面當然有很多是我要去學習、去面對的事情，比如說，我跟我自己的情緒是不是處在一個平和安好的狀態？我周圍的關係—我們家族系統排列工作強調的是關係—我跟周圍的關係是不是處在一個平和安好的狀態？最後，我跟我的工作是不是處在一個平和安好的狀態？我做這樣三大塊的分類，我想各位助人工作者應該可以同意這樣的分類？

OK，今天的時間我想可以講最後這一塊，在工作的這一塊。嗯…作為家族系統排

列的治療者，我想你們都體驗過那場域的力量。正好這連續兩年間，兩位重要的排列師過世，而且都是癌症過世，……喔？對那就是三位！就在這兩年的時間，非常快的，我也得了癌症，我想問這個問題：發生了什麼事？為什麼家族系統排列師的消耗率這麼高？而且都是癌症的方式？這是我們可以去關切的。

好，當我這樣講的時候，如果你內心產生恐懼的話，要小心！其實這是我們最不需要面對的！因為癌症的發生跟恐懼有很大的關係。恐懼是我們每一個人都會有的，如果我們這個人沒有恐懼的話你也生存不下去，也就是說要幫助我們生存下去，「恐懼」是我們的一部分，它是一個助力，但是千萬不要讓它變成是阻力－生存下去的阻力。我們怎麼看自己的工作？怎麼看我們自己在工作當中的角色？舉個例子，像對於郁真來說的話，我覺得她一個很特別的地方是，她一直不斷的就是在分享，無私的分享，當我們能夠讓能量流動，「無私」分享，恐懼可以是助力不是阻力。

剛聽到大家的對話，對大家非常有信心！因為你們學排列的目的不只是為了自己，當然我們都要從自己開始，如果說完全不為自己，只為了別人學排列，那也太矯情！我們都是從自己開始，為了讓自己活得好，為了讓周圍的關係變好，為了讓自己周遭的人得到助益，然後再拓展到下一步。這是應該的！這是有順序的！就是剛有一個朋友提到的序位。

好，那麼講到在排列工作當中，我們碰到的挑戰是什麼？嗯…我先假設在這裡的各位你們都曾經參與過排列工作，OK，好，所以我就直接往下說。在排列工作中，我們進入一個很大的能場，在這個能場當中，根據個人的身心狀態，我們會有一個把這個能場抱住握住的能力，第一。第二在這個能場當中，它產生的是什麼樣的力量，其實我們不一定知道。

這個能量場是什麼？我們真的知道它嗎？是我們在陪著它工作？還是它在用我們工作？還是我們被誤導著在工作？我是否能在每時每刻都非常清楚地去問這些問題？

我先講極端的例子比較容易理解。有一個排列被展開來，忽然之間有一個不是代表的學員突然跳起來說：「我看到了！她的旁邊站了一個人，她是第三者！」排列師就說：「好，我們放一個代表站進去，因為你剛剛看到這邊有一個人，所以，那就是有一個人！」這是OK的。但是如果當天有三個排列，都是同一個學員跳起來說，那邊站了一個人，是她的第三者！三個排列一模一樣地發生，這就是一個問題了！那是誰的能量場在運作呢？是那個學員的個人事件在運作。如果排列師對這個部份弄不清楚的話，事實上，我們每一個人有自己的能場在，這個能場它在的狀態，不管我同意不同意，不管我覺得快樂或受苦，那就是我此時此刻「我是」的樣貌。如果我把我所是的樣貌，把它轉到別人的能場裡頭去，然後以為就是那樣，而且不只是我，我還帶著一群人進入那能場的時候，這裡面的因果業報就要自行負責了。所以這是一個我要提出來的重點，是的！是有能場在！但是作為一個排列師，我是不是真的每時每刻都能夠那麼清楚地看到是什麼樣的能場在運作？有時候真的必須要承認：其實我不知道！有時候我真的必須要深呼吸，提醒自己：出來，出來，出來。

我在這裡要跟大家分享的事情是，如果你能夠進的能場越大的時候，你的心思發

生就是要更細微，而所有這些細微的內心轉折，如果沒有一個督導在旁邊陪著你走的時候，是很容易走偏差的。所以你們很幸運，你們有一位老師，你們有督導，這是重要的。

不僅是排列師，任何一個助人者其實都會面臨這樣的狀況。舉例來說，同樣作為諮商師，同樣作為心理治療師，你看到你的夥伴有一些不穩，不管他跟你熟不熟，不管他跟你之間是競爭關係也好，是夥伴關係也好，當你看到人家快要摔跤的時候，你起的心情是什麼？有人說幫助他，但是對不起，我看到大部分是說：「你看吧！我就說吧！」這是我看到、聽到的大部分的說法。同樣作為一個助人者，看到了彼此碰到挑戰，如果我是這樣的心情的時候，在深層意識中，我們送出去的訊息將會對他人、對自己產生什麼影響？

我回來把剛剛說的部份做一個小小的總結，第一個是作為一個家族系統排列治療師，我真的知道我面對的是個什麼樣的能場嗎？我有與它同在嗎？我和它同在的走向光明，還是同處於無知的黑暗？這是第一個問題，第二個問題是如果你做得很棒，可不可以做得到：我可以對自己有信心，可是這個信心不代表我可以無限的擴張，讓自己到了一個不再能夠站在中心點的位置上？第三，我對於別人做得好的時候，我是什麼心情？我對於別人摔了跤的時候，我是什麼心情？以上是很微小，但是可以檢測自己做為家排師的幾個問題。

我們都不是聖人，至少我不是，你可能是，但至少我不是聖人，所以我能夠做的就是不斷地回頭過去看、去檢查，不因此責備自己，只為了學習和成長。

如果你在系統排列當中作為一個排列師，能夠保持一個中正的立場，知道自己有恐懼，接受自己的恐懼，把自己的恐懼，留在跟那個更大的能量場同在，也就是說把它變成敬畏。我們對這個更大能量場保持敬畏的心，而不只是私我的、小我的，很怕個人受傷害那樣的恐懼。如果我們有能力把這兩者慢慢、慢慢地分開來的話，或許能夠比較好地照顧自己，也比較好地護持這個能場。海寧格老師說，做一個排列師，你要變成沒有恐懼的人！這句話我思考了很久，後來我發現，嗯…能夠做到一個完全沒有恐懼的人，這樣的人不多，否則心經就不會將「無有恐怖」，作為最後一關成聖成道的考驗。那怎麼辦呢？OK，好，接受它！知道我是有內在恐懼在的，然後我怎麼把它轉換成是對這整個大的場的敬畏心，而其實這個敬畏心是需要的。我不知道你是不是同意，但這就是我的工作經驗，如果我對這個大的能場有夠尊重的心情，不只是尊重，是敬畏的心情，有些東西我不會隨便讓自己踏進去。我剛剛講到把你的恐懼放在接受的那個位置上，然後把它轉化成是對這個大的你所在能場的敬畏，這樣的心情，你覺得似乎有一點點跟你感覺是有同感的，請舉手！請放下，所以表示說你們都曾經在排列場上看到過一些東西了，是嗎？

好，所以你知道，當你看到一些東西的時候，你只能敬畏它，然後把自己退出來，該結束的時候結束，該退出的時候退出，甚至有些時候該告訴你的個案說：「對不起！我只能做到這裡」的時候，你就要把這句話說出來。

這是我要說的是第一部分。

第二部分呢，我想要跟大家做一些小小的提問，這些問題，你不用回答我，你手上都有紙對不對？嗯…好。我剛聽到這邊，有一些其實是家庭主婦，我覺得你不要小看自己家庭主婦的角色，因為這些年下來，我們在很多的地方，有一個心得是，如果每一個家庭的主婦能夠把她的家庭照顧到最完好的狀態，她就是造福了一個小社會，而這所謂的大社會是每一個小社會所組成的，所以千萬不要小看妳的角色！

我要問的第一個問題是，請你想像你在面對一個助人的場景—如果妳是一個家庭主婦的話，就想像妳正在面對妳的孩子或妳的先生或妳的家人，某一個妳需要做一個調停者的角色的場景。這樣的場景，每一個人都會有，即使你是學生，同學之間如果有什麼狀況，你也可以是調停者的角色。好，你想像你正在面對這樣的場景，往前一點，你想像在你的面前有兩個人，他們正對峙著，氣氛有一點緊張，看起來很快就要相罵，如果沒有馬上相打的話。

好，現在請你用十秒鐘的時間寫下來，當你看到那樣場景的時候，你的心情是什麼？寫下來。有誰願意分享一下你的內容？請說，謝謝你的分享，我先說一下喔，今天是會錄音、錄影，也會做記錄，關於個人隱私的部分，會全部拿掉，所以請你不要擔心，難得大家都是助人工作者，我們可以互相支持跟分享。

第二個問題，如果你是一個排列師，在一個場域當中，（如果你不是，你就想像你是在這個場域當中的學員也可以，）突然有一個人尖叫一聲，好像看到鬼，然後說：「真的！我看到一個什麼什麼在那邊。」好，現在請你寫下你的心情。

第三個問題，這個問題特別適合女生，因為女生常常會容易有一些小小的嫉妒，不管男生、女生我們都來做這個練習，如果有一個人是你覺得會讓你嫉妒的人，如果沒有，你想像一個、抓出一個，或是一個你會想跟他比較的人，你可能不覺得自己在嫉妒他，但是你就會去跟他做比較，好，你現在看到那個人，你看到他好的時候，你是什麼心情？你看到他不好的時候，你是什麼心情？好，現在請你把它寫下來。

最後我想用三分鐘的時間，（請你都把紙筆先放下來），做一個小練習，我回到剛剛的第一個問題是，你碰到有人在你面前好像要打架了、要相罵的那個場景，不管你的習慣是什麼？邀請你就是深呼吸，看到你自己的習慣，不管它是想要害怕，還是想要生氣，不管是想要去幫助，還是想要逃跑，不管你的身體是緊繃的，還是放鬆的，我邀請你在你的面前設一個薄薄的膜，在你跟他們之間。這個膜並不是拒絕，只是讓彼此各自在清楚的狀態，因為你剛剛已經進入了，你已經收到足夠需要的訊息，接下來如果你要成為一個助人者，那表示說你要有能力去接收到更多的訊息，所以用一塊膜放在你們之間，這時候你觀察一下你自己的呼吸，觀察一下自己的體溫，有沒有回到比較平穩的狀態？然後我用剛剛那位朋友的方式，第一個我們為他祈禱，當然也為我們自己祈禱，因為所有外在發生的事情其實都是屬於內在我創造出來的一部分，這兩個人會在你面前發生這樣的狀況，一定是跟內在我的某些狀態有些關係，所以我們可以一起祈禱，為自己、為他們祈禱。

接下來我們可以用郁真剛剛的方法，他們就是他們的狀態，我們尊重他們在那樣子的狀態，而我呢？我的狀態是什麼呢？我是不是有一個清楚的狀態在我自己的裡面

呢？請神幫助我，讓我有一個清楚的中心在。接下來你們要繼續閉著眼睛或睜開眼睛回答我這個問題都可以，我想要問一下，在你面前發生爭執的這兩個人現在的狀態怎麼了？(…聽眾回饋…略)

好，我們就可以張開眼睛了，這是我今天和大家的分享。謝謝大家！

日期: 103.01.19

地點: 育達大學台北推廣教育中心-階梯演講廳)