

法鼓講座心得：

「男女特質大不同？調節衝突情緒的同理心技巧」

此次演講者是位十分熱情的心理師，不僅教導我們同理心的理論，還有許多影片帶領我們實際操作，令人耳目一新，印象深刻。「心理師」和「宗教師」都在心靈領域引導迷茫的人們，並適時提供協助與諮詢。但是其中最大的不同，我會將心理師比喻為「心靈處方」，宗教師則是「心靈資糧」。一個人可以一輩子不看醫生，不吃藥，卻不可能永遠不攝取營養。同樣地，人們往往在受傷無助時，才尋求心理師的協助（講者自述從事此工作二十多年，只遇過一位找他分享喜悅的人），宗教則是全方位的、融入生活的。講者此次介紹的幾帖藥方都十分實用，其中我最喜歡兩則譬喻：「貓抓老鼠」與「情緒調色盤」。

人際關係是何等錯縱複雜？曾聽一位禪師開示：「人們從人際關係中獲得最大的喜樂，也從中備受最大的痛苦。」進退、取捨、鬆緊、遠近都要恰到好處，但是有幾人能找到平衡點？大多數人往往是掉進「貓抓老鼠」的遊戲。貓是主動者、熱情者、追逐者；老鼠是被動者、怯弱者、逃跑者。男女之間的吵架不都在計較這些？擴而言之，一切人際關係莫不是如此。舉我為例吧：雖然不喜歡結交太多朋友，但是對重視的人往往又表現得過於主動，以至於要接受對方的被動、遲到、健忘。坦白說，有時候我會有點生氣，好像真的在玩貓抓老鼠的遊戲。這時依照講者「情緒調色盤」的原理，我為什麼生氣？原來「生氣」的深層是「難過」在推使，難過不被了解、重視。這時要讓代表生氣的紅色飽和度下降的方法，便是用難過的藍色去調和。但是，這樣做足夠了嗎？

驀然反躬自問，我在做什麼？我為什麼生氣？我很喜歡《妙色王因緣經》的千古名言：「由愛故生憂 由愛故生怖 若離於愛者 無憂亦無怖」。心理治療師能暫時將人們從傷痛中引導出來，卻沒辦法永遠陪伴他們。如同在演講中播放的一小段影片，男主角形容他的工作為「接引在地獄邊緣溺水的眾生，讓他看到一點希望，然後踢他下船，讓他自己游到彼岸」。多麼生動的譬喻！痛苦的根源在煩惱，因煩惱造業，自作自受，無能代者。人際關係的愛恨情仇，尤其是猛利的煩惱，極端的愛，極端的恨。在北傳佛教，出家儀式會唱許多偈頌，其中最為雋永者莫如：「流轉三界中 恩愛不能脫 棄愛入無為 是名報恩者」。當知只因恩愛難捨，才會無始劫來輪轉不休。心理治療能為傷口暫時敷藥，佛法更找出受傷的根源，並且防止自己與他人再次受傷，但看自己是否願意下定決心修行呢？

現代人創造出史上最發達的科技，外在物質包羅萬有，內在心靈卻幾近乾涸。心理師若學習佛法，能加深深度；宗教師若學習心理療法，能擴展廣度。感謝在此次演講中學習到一些調節情緒的技巧，祈願自己能好好培養同理心、大慈心，將來為自己與他人提供協助。