

〈從看見控制到接納：一場生命的溫柔覺醒〉

中泰國小 蔡軒瑾

在很長的一段生命裡，我以為自己一直在努力學習成為更好。

學習成為正確表達的人，

學習在關係裡保持成熟、柔軟、有智慧，

學習付出、承擔、扛起責任。

然而一路走來卻常常在成為的追求裡感到空洞，感到焦慮，感到迷惘，感到緊繃。

正念的路上讓我慢慢看見——

這些努力真正的深層動力，原來是有控制的意圖，

控制什麼？

說服對方以控制在我的期待內，降低自己的焦慮；

經營關係好運作在我能掌握的軌道上，維護自己的責任；

評估所做的理解與付出，是否能換取肯定與安全感。

原來，這個控制意圖，是以愛為名的深層保護機制在維護自己，但即便覺察到了，在生活中也總是鬆不開……因為它藏得太深、走得太久，來自那個在童年裡的小小的她。

那個小小的她，臉黑黑的，眼睛大大的，背著期待、背著責任，背著懂事長大，於是，小小的她此後披上了戰袍，

為了不負、為了愛、為了不受傷，而努力地發展出看似成熟，其實是求生的「智慧」。

長大後擔著媽媽、老師、女兒的角色。撐住期待、撐住責任、撐住應該、撐住需要我的那個位置。

正是這個具控制意圖的「智慧」，用盡全力替我撐起了一個保護盾，在我還沒有能力承受混亂與不確定時，讓我活得安全、可預期、能掌握。陪我度過角色、期待、責任，讓人生維持在我理想的形狀裡。

然而在正念的靜默中，胸口的緊縮裡，我看見一雙緊握的小手，我向她伸手，她鬆開長久緊握的拳頭站起來，原來她仍充滿力量，似乎，只是在等待我的允許。清新的氧氣瞬間通過胸口竄流全身。

我溫柔地接住她，
為她卸下戰袍。

笑著告訴她，
妳是我的恩典，謝謝你。

在生活的層層堆疊裡，透過正念覺察，我深刻地看見
再多的技巧，只要意圖仍然是控制，關係永遠不會真正鬆動；
再多的心理學知識，只要目的是改變別人，心只有更累；
再多的付出，如果只是為了避免失去或得到，只會讓人更不安。

過去我以為是人太難相處、環境太多挑戰、角色負擔太重。
但其實，是我對自己與環境種種的可能，沒有勇氣去接納，時時戒備小心翼翼，於是讓意圖控制成為理所當然的保護模式深藏在默默的用力裡。

正念讓我看見那層盔甲，
接納更不是一瞬間的發生，
一段不斷向內探尋的歷程中，勇氣在全然的接納裡綻放一股深深的信任，
我重新看見生命的本然——
卸下了控制的意圖之後，
真正的關懷和愛自然流動、展開。
在不完美之中，我依然有愛與被愛的能力；
在不掌控之中，我依然是完整的。
在正念裡，我重新找回

生命最初的自由與自在。

找回生命最想唱的那首歌.....

「有多久沒見你，以為你在哪裡？原來就住在我心底，陪伴著我呼吸.....」