

非暴力沟通的精神基础（非暴力沟通意识）

与马歇尔·卢森堡博士的问答：

在非暴力沟通过程中，非暴力沟通意识重要吗？

非暴力沟通意识是非暴力沟通的基础。我想，看到这一点并在这基础上学习具体方法，是重要的。我希望人们意识到，它确实是一种修行，一种生活方式。即使我们没有提到这一点，人们也会被它的方法所吸引。即使他们把它作为具体的技巧在生活中运用，他们也开始在人际关系方面有了一些前所未有的体验。这样，或迟或早，他们也将体会到非暴力沟通意识。他们开始看到，它不仅仅是个沟通过程，而且是表达某种意识的尝试。由于非暴力沟通意识的重要性，我试着把它结合到培训中，并避免让抽象的理念破坏它的美丽。

“神”对你意味着什么？

我需要一种适于我的方式看待“神”，换一种方式或角度来看待这种美，这种强有力的能量，我就把“神”称作“心爱的神圣能量”。曾有一段时间只叫它“神圣能量”，而后来我阅读了一些东方的宗教著作和诗歌，我喜欢上了他们与“神”联系的方式 – 与这种能量深情的连接。我发现，这个经历让我在“神圣能量”前加上“心爱的”。对我来说，“心爱的神圣能量”就是生命，就是与生命的连接。

你喜欢用什么方式来感知“心爱的神圣能量”？

那就是我与人建立连接的方式。我通过以某种方式与人连接来感知“心爱的神圣能量”。我不仅仅看到“神圣能量”，而且，我尝到“神圣能量”，我感受到“神圣能量”，我自己就是“神圣能量”。我以某种方式与人建立连接的时候，就与“心爱的神圣能量”相连接。那时，“神”对我来说是鲜活的。我还喜欢其他方式，例如，跟树说话，跟狗或者猪说话。

你如何发展出非暴力沟通的？

“心爱的神圣能量”是什么？如何与它相连接？我通过对这两个问题的觉察，来发展出非暴力沟通。我对临床心理学非常失望，因为它以病理学为基础，并且我不喜欢它的语言。它没有把人类的美呈现给我。所以，在得到学位后，我决定在卡尔·罗杰斯和亚伯拉罕·马斯洛的方向上继续研究。

我决心关注事情的这一面，并问自己一个让人感到不安的问题，“我们是什么，以及什么是符合人性的生活？”我发现在心理学里很少写到这一点。我就上了一门比较宗教学的速成课，因为我看到宗教对这个问题做了更多的讨论。并且“爱”这个词在每种宗教里都会一直出现。

我过去常常听到，很多人以一种宗教的意味来使用“爱”这个词，就像，“你应该爱每一个人。”有一阵子我真的烦透了“爱”这个词。“哦，我就应该去爱希特勒吗？”我当时可不知道像“扯犊

子”这种词，但是我会用一个我的词来表达这个意思。我试着更好地理解爱的含义，因为我能看到，对千百万不同宗教的人们来说，它有如此重要的意义。“爱”是什么，你如何去“爱”？

当我试着去理解爱是什么，如何彰显爱，如何去做，非暴力沟通应运而生。我得出结论，爱不仅是你的某种感觉，而是我们所彰显的，我们所做的，以及我们所拥有的。这种彰显是什么呢？它是以一种方式给出我们自己。

“给出我们自己”，你说这句话是什么意思？

对我来说，给出我们自己，意味着诚实地表达此刻我们内在鲜活的生命状态。为什么每种文化都这样互致问候 – “你好吗？” – 这引发了我的兴趣。这的确是个非常重要的问题。如果能知道在那一刻某人内在鲜活的生命状态，那是多么美好的礼物！

把自身的内在状态作为礼物送出去，是爱的彰显。那就是随时直率诚实地坦露你自己鲜活的生命状态，就像给出一份礼物而没有任何其他目的。没有责备，评判或惩罚。仅仅是“我在这儿，这是我想要的。”此刻，我坦然面对自己的存在。对我来讲，这是一种表达爱的方式。

另一种我们给出的方式，是通过我们如何听到他人的话语。用倾听来接收，与对方内在鲜活的生命状态相连接，没有评判。只是听到对方内在状态是什么，以及他们希望怎样。所以非暴力沟通只是在表达我所理解的爱。

非暴力沟通源自于你要彰显爱的愿望之中？

心理学的实证研究明确了健康关系的特征，这对我也有启发，而研究那展现爱的活生生的人，也对我有帮助。我从中整理出了这个过程，以我能理解的爱的方式，帮助我与他人建立连接。

接着，我看到了这样与人建立连接之后发生了什么。这种美，这种力量，把我与一种能量连接起来，我选择叫它“心爱的神圣能量”。所以，非暴力沟通帮助我与内在的美好的“神圣能量”保持连接，也与他人内在的“神圣能量”相连接。毫无疑问地，当我把自己内在的“神圣能量”，与他人内在的“神圣能量”相连接，它带给我的，是我所知道的最接近的与“神”连接的经验。

你如何防止“小我”影响你与“神”的连接？

“小我”与我的文化所教导我的思考和交流的方式紧密地捆绑在一起。此外，我的文化教导我以特定的方式满足我的需要，同时又训练我把我的需要和一些满足需要的策略混为一谈。看到这些，我提醒自己牢记，我的文化训练我的这三种方式，都不符合我最大的利益，其出发点更多的是“小我”而不是我与“神圣能量”的连接。我学习了一些方法，在我以文化教导我的方式思考时，来帮助自己保持觉察，并且已经把这些内容加入非暴力沟通。

那么，你认为我们文化所使用的语言，阻碍了我们更深地觉知“神圣能量”？

是的，绝对如此。我认为我们的语言把它变得非常困难，特别是那些文化中习以为常的表达方式，以及“神”这个词语所引发的联想。这些年，在传授非暴力沟通的过程中，我发现评判，或者非对

即错的思考方式是最难克服的障碍之一。那些学员全都上过学校或者教堂，所以如果他们喜欢非暴力沟通，他们很可能会说，这是“正确的沟通方式”。人们很容易把非暴力沟通当作目标。

为了更好地回答这个问题，我改写了一个佛教的寓言。想象一个美丽而神圣的净土，在那里你会真的见到“神”。但是，在你和那儿之间有一条河。你想去那个地方，不过你先得渡过这条河。所以你弄来一只筏子，这筏子可真是帮你渡河的好东西。只要渡过河之后，再走几里，你就可以到达这个美丽的地方。但这则佛教寓言在结尾处写道，“渡河之后，身上还背着筏子去净土的人，是个傻瓜。”

非暴力沟通是一个工具，帮我渡过文化对我的教育，而到达那方净土。但非暴力沟通不是那片净土。如果我们对筏子上了瘾，对筏子执着，只会让去那里变得更加艰难。仅仅学习非暴力沟通过程的人们可能会完全忘记了那个地方。如果他们过度地将筏子抓着不放，那非暴力沟通过程也会变得机械化。

我想与人连接，并到达那个我们可以与“神圣”相连接的地方，在那里我们彼此的行为都是出于“神圣能量”。而非暴力沟通是我找到的最强有力的工具之一。

这就是非暴力沟通的精神基础？

对我来说，非暴力沟通的精神基础是我尝试与他人内在的“神圣能量”相连接，让他们与我内在的“神圣能量”相连接，因为我相信当我们真的与自己及彼此内在的“神性”互通，人们会乐于滋养彼此的生命，并且比做其它任何事情都喜悦。所以对我而言，如果我们与他人内在和我们内在的“神圣”相连接，我们会乐享发生的事情，那就是非暴力沟通的精神基础。在这个地方，暴力不可能发生。

与“神圣能量”缺乏连结，是否造成世界上的暴力？

我这么说好了：我觉得我们被赋予选择，来创造我们的世界。我们也被赋予这美好又丰富的世界，来创造一个充满快乐与支持的人间。对我来说，世界上暴力，源自于我们与“神圣能量”疏离或断了连结之时。我们从小的教育鼓励我们切断与这个能量的联系，那么我们要如何建立连结？我相信，我们的文化背景及教育，特别是关于“神”的教育，使我们与“神”断了连接。

华特·温克曾在著作中提及，权威文化如何利用特定的关于“神”的教导，来维护对人民的压制。这也是为什么主教和国王常常关系密切。国王需要主教来把压制合理化，并用合理化惩罚和统治的方式来解读圣书，等等。

我们要如何克服主流文化的影响？

我时常跟非常痛苦的人打交道。我记得曾经和二十位塞尔维亚人及二十位克罗地亚人合作过。这群人中，有些人的家人曾被另一方杀害，而世代代，双方的头脑中不断被灌输关于对方极负面的想法。他们花了三天的时间，向彼此表达愤怒及痛苦。幸好，我们在那儿待了大约七天的时间。

关于这些，我还没提到一个词：「必然」。这么多次，我都发现不论发生什么事情，只要人们通过这种方式连接，最后必然会享受彼此真诚的给予。这是必然的。对我来说，我的工作就像在看魔术表演，美得无法用言语表达。

不过，有时“神圣能量”的作用没有想象中来得快。我记得自己身处双方的悲愤和痛苦之中，心想着：“‘神圣能量’啊，如果您可以疗愈这一切，为什么您需要这么久的时间？为何要让这些人经历这些过程？”于是，“神圣能量”就这样回答我：“你就尽力地连接，投入你的能量。你只要连接，并协助他人连接，其余的就交给我吧。”但是，即使我脑海里有这样的想法，我内心知道喜悦将必然发生，只要我们不断地和自己的“神圣能量”连接，并使彼此的“神圣能量”相通。

的确，快乐的时光来临了，而且十分美妙。最后一天，大家都在分享快乐的事情，很多人说：“你知道吗，我曾以为，经历这些事情之后，我永远再也无法感到快乐”。这是大家共有的话题。七天前，这二十位塞尔维亚人和二十位克罗地亚人对彼此只有无比的痛恨，而那天晚上，他们共同庆祝生命的美好。

认识“神”是否可以让我们得到这样的情意相通？

在这里，我想再次避免对“神”作知性上的探讨。如果“认识神”意味着与“心爱的神圣能量”有亲密的连结，那么我们每一刻都像置身于天堂中。

“认识神”所带给我的天堂，就是这种必然性。了知这一定会发生，不论发生任何事情，如果我们彼此能够达到这种层次的连接，并感知彼此的“神圣能量”，那么我们一定会乐于付出并回馈生命。我已经与经历很悲惨的人合作过，所以我已经不再担心，因为美好的情意相通是必然会发生的。如果我们能够达到那种质量的连接，我们会喜欢它带给我们的那片净土。

我很惊讶这种连接是多么有效。我有更多类似的例子，如以色列与巴勒斯坦的政治、宗教激进份子之间的冲突，胡图族和图西族之间的冲突，以及在尼日利亚的基督徒族群。跟以上这些人合作，我总是惊讶地发现，让双方和解和疗伤是多么地容易。如同以往，我们唯一需要做的，就是让双方连接到彼此的需要。对我来说，要与“神圣能量”相通，最快速、最直接的方法，就是通过我们的需要。每个人都有相同的需要。有需要的原因，正是因为我们是活生生的人。

你如何让敌对双方了解，彼此给予是他们的需要？

如果人们达到那种层次的连接，“敌对”形象就会难以维持。纯正的非暴力沟通是我找到的最有效、最迅速的方法，帮助人们从异化的思维和敌意，到达享受彼此给予的状态。

当一个胡图族人和一个图西族人面对面时，而他们的家人曾被对方杀害，不可思议的是，在两三个小时内，我们可以让他们相互关怀。这是必然的，一定会发生的。这也是为什么我使用这个方法。

让我很惊讶的是，双方无比的痛苦是多么容易、又多么迅速地消失。非暴力沟通能非常迅速地疗愈经历很多痛苦的人。而这点让我想加速这个过程，因为以我们目前的方式，还是需要不少时间。

那我们要如何为其他八十万胡图族人和图西族人，以及世界其他地方的人们，来加快这个过程？我倒想看看，如果用电影或电视剧的方式来呈现这个过程，会有什么结果。因为我看过，当其他人观看两个人经历这样的过程，就会产生替代性的学习、疗愈及和解。所以我想尝试透过媒体，让大众可以迅速地经历这种过程。

在使用这个过程时，你曾碰到过任何文化上或语言上的障碍吗？

让我讶异的是，这类的障碍非常少、也微不足道。我第一次使用其他语言教导这个过程时，当时我真的怀疑到底可不可以行。我记得第一次到欧洲的时候，我当时要先去慕尼黑，再到日内瓦。我和同事都怀疑是否有办法用其他语言使用这个过程。我的同事要用法文介绍非暴力沟通，而如果有什么需要，我会当场回答她的问题。当时，我想我们至少试试看是否可以通过译者介绍非暴力沟通。结果效果非常好，没有遇到任何问题，而且在任何地方都是如此。所以，我就不再担心了，我只要用英文讲解，译者翻译就好了，效果非常好。除了无关紧要的小细节，我想不起在任何文化中遇到了困难。我们不但没碰到困难，而且还时常听人们说，这个过程符合他们宗教的基本精神。这是古老的东西，人们认得它，并且感激这种表现形式，但它没有任何新的内容。

你认为心灵修行对实践非暴力重要吗？

我在所有的工作坊中，都建议人们好好地问自己以下问题：“我选择如何与他人连接？”我也建议他们尽量对这个问题保持觉察。确保这个选择是他们自己作出的，而不是盲从社会化过程中所接受的教诲。认真思考一下，你会选择用什么方式与他人连接？

对我来说，心存感激也发挥重要作用。当我察觉到想要表达感激的行为，不论是自己或别人的行为，而我也察觉到这行为发生时我的感受如何，并知道这个行为满足了我的哪些需要，那么表达感激会让我体会到，我们身为人类所拥有的丰富生命的能力。这让我体会到，我们就是“神圣能量”，我们有这样的能力让生活美好，而且这就是我们最想做的事情。

对我来说，我们有这样的能力让生活很美好，再没有更让我们喜欢的事了，这强有力地体现了我们的“神圣能量”。这也是为什么对感激保持觉察是我心灵修行的一部分。

彼此给予的需要有多重要？

我认为，丰富生命的需要是我们最基本及最强烈的需要之一。也就是说，我们需要从内在的“神圣能量”出发来采取行动。而且，我认为，当我们“是”那“神圣能量”的时候，没有什么会比丰富生命——使用我们巨大的力量来丰富生命，能让我们更有热情、更加喜悦。

不过，当我们尝试满足“活出”这“神圣能量”的需要，并试着为生命作出贡献时，这里连带着一个请求。我们请求我们给予的对象的反馈。我们确实想知道：“我的用意和我的行为是否带来了我所期待的结果？”有满足感吗？

在我们的文化里，这种请求会被扭曲成其他想法，也就是我们“需要”对方因我们做的事而爱我们，感激我们做的事，并认同我们做的事。而这种想法就会扭曲并破坏整个过程的美好。我们需要的，不是他们的认可。我们的用意在于，用我们的能量来丰富生命。但我们需要反馈，如果没有反馈，我如何才能知道我的努力有没有成功？

另外，我可以借助这个反馈来了解，我是不是从“神圣能量”出发。如果我重视批评的程度，和我重视感谢的程度一样，我就知道自己是出于“神圣能量”。

—马歇尔·卢森堡博士

沈思含 李迪 译 阮胤华 校

The Center for Nonviolent CommunicationSM

www.CNVC.org

5600 San Francisco Rd. NE Suite A

Albuquerque, NM 87109

Tel: +1.505.244.4041