

~~~~~

## 當內裡毫無感覺時，你能跟妨礙感覺的部份進行生命自覺嗎？

Can you do Focusing with a block to feeling even though what you find inside is the absence of feeling?

Ann Weiser Cornell 2011/3/1 生命自覺操練者貼士 #269

~~~~~

「可以有『妨礙行動的部份』 又有『妨礙感覺的部份』嗎？」

"Can there be a 'feeling block' as well as an action block?"

保羅問：「妨礙我採取某種行動的部份」，跟妨礙我有某種感覺的部份」，兩者有分別嗎？讓我談談那妨礙我感覺的部份：

「我留意到自己有悲傷和不快樂的跡象，但實在感受不到那悲傷和不快樂。我察覺到自己的感覺比前少了，內裡好像麻木了；而我的身體也變得更緊張（我最近經常感到下腹不適）。」

「近日檢視自己個人成長經歷，發現父母面對別人悲傷時都會表現很不自在。父親會分散孩子的注意，嘗試驅走孩子的悲傷；而每當母親發現孩子悲傷時，總會介入---當中帶出一個很清晰的訊息：悲傷的感覺會把人壓倒，而且她的孩子們是沒有能力靠自己處理這種感覺的。我就是在這樣的環境下長大：我不能與悲傷的感覺共處。我總想把它驅走、避開、否定或讓別人去處理。」

「我嘗試跟悲傷和不開心的感覺建立一種開放、包容和自我承擔的關係，卻有心無力。昨晚，我對那可能阻礙我去接觸悲傷感覺的東西進行生命自覺。我發覺我真的很難以同情和聆聽的態度跟『這東西』共處。『這東西』使我不能自由地去感覺自己的感覺和回復自我，真令我心煩意亂。哎！我實在受不了。」

親愛的保羅：

妨礙感覺的部份當然有可能出現！事實上，妨礙行動的部份往往也會妨礙感覺。很高興你能覺察到自己內裡的是悲傷。那些身體反應，是你已感覺得到的。

在感覺遇到障礙(Block)時進行生命自覺，我建議就從當下既有的感覺開始。按你描述，這感覺是『內裡好像麻木了』；而你的『身體也變得更緊張』。

或許在那『麻木』裡還有更多感受，在那『緊張』中還有更多感覺。我建議你可以輕柔地、帶著好奇心，與這些感覺、或身體意識到的任何感受共處。

例如，你可能留意到在那麻木的感覺裡面漸漸浮現『一個人』、一個害怕去感覺，或嘗試逃避感覺的『一個人』。她可能有一種『肩膀縮成一團』的感覺，或逃避不好感受的感覺。她也可能擔心會令某些人高興或不高興。以上的推測，是給你描述一些在你的情況下你可能會發現的一些感覺。

你所發現的將會是獨特而新鮮的感覺。你不用做甚麼，只須與它共處，這已是治療和轉化的關鍵。

難怪你那部份對感覺悲傷有困難

你既說『受不了！』，看來除了妨礙感覺的部份之外，還有第二部份。這第二部份在渴望撇開那妨礙感覺的部份，而你似乎已經認同了這第二部份。你渴望撇開那妨礙感覺的部份，這點完全可以理解；但要知道，那第一部份——妨礙感覺的部份，要得到關懷和明白，才有望得到化解，讓你繼續前行。

你能夠在個人成長經驗裡，明白到為何很難容許自己有悲傷的感覺，其實已經踏出了一大步。你現在只需多走一步，體恤那個正在經歷這一切的小伙子。

如果你能夠把那妨礙感覺的部份視作為年少時的你，看到他在家庭中要不是被人分散注意，就是被人諸多糾正，這或許會對你有幫助。這樣你便能感受到，他那從來沒有得到任何人支持與傷感共處的那種難受。

難怪他對感覺悲傷有困難：每當他有這種感覺時，這感覺總會被人拿走。

或許你可以感覺一下此刻他希望跟你有怎樣的接觸。可能他想你支持他與傷感共處；亦可能父母從沒有給他的，他想你給他。你的身體知道，當年甚麼才是對，也知道當年欠缺的，此刻它有力量給予。

—— 完