

怎樣聆聽內在的聲音--身體知道心理

2014.10

張卉湄諮商心理師

「照自己的感覺走，聽自己內在的聲音，做自己，活在當下…」這些是大家耳熟能詳的現代話語；可是當自己的感覺隱微不清，內在同時出現許多不一樣的聲音時，自己要的不要的是甚麼？又怎樣做自己、活在當下呢…？

35年前，Eugene Gendlin 即宣稱：「身體是潛意識」，當時嚇著了他在芝加哥大學的同事；他加入 Carl Rogers 以當事人為中心療法團體時，經過反覆研究比較案例的錄音，發現能在諮商晤談中經常注意自己當下體驗的當事人，比較能有所改變並向前跨出去；不關注自己感受，一味理性分析或被情緒淹沒的當事人，比較不易好轉。

Gendlin 說：「覺得不對時，隨之而來的...必有一種朝向正確的方向感...每種不好的感覺，都是一種追求更正確存有方式的潛能。」他將個人看做一個「不斷向前發展的歷程」，而身體是個有機體，與環境持續互動著，他以深感(felt sense)的內在經驗發展出澄心聚焦(Focusing)六步驟歷程：(Focusing 又譯成聚焦、生命自覺)

1. 騰出空間 (clearing a space)
2. 體會深感 (felt sense)
3. 把手命名(handle)
4. 共鳴感應 (resonating)
5. 叩問 (asking)
6. 領受 (receiving)

如果說人的感受像一塊豐富複雜的掛氈，是由許多條知、情、意的線所織成，往往我們的多層次質地感受，遠多於當下所能理解與表達的，這種完整卻被壓縮、模糊、難以言喻的內在體驗，Gendlin 將它稱之為深感(felt sense 或譯：體會)。

澄心聚焦是使內隱(implicit 暗在)的深感意義進行外顯(explicit 明在)的一種過程。然而，究竟如何契入「當下臨在 (at presence)」，讓身體來主導思維與情感以敞開深感呢？簡單來說可依循下述三個階段：

1. 向內覺察身體，感受情狀的整體深感 (騰出空間、清心)
2. 象徵化探索體會，並用身體核對確認 (體會深感、描述命名)
3. 以不同角度探詢，再以身體感知使其逐步開展。(共鳴感應、叩問)

Ann Weiser Cornell 採用淺顯易懂的四階段：進入、連結、深化連結、出來，引領人們自然體驗澄心聚焦的歷程。Ann 老師也教我們「活在當下」的簡單方法，也就是說，覺察辨認我們在生活中三種存在狀態：

1. 分辨黏著、認同(merge, identified)
例如：「我是生氣的」
2. 分辨放逐、疏離(exiling, dissociated)
例如：「我不喜歡它，我要擺脫它（關於我在生氣，它會妨害我）」
3. 當下臨在 (at presence)，可以和所有被覺知到的內在經驗建立關係，不偏袒任何一方，單純地承認每一部分的存在，並給予友善的關注。
例如：我認下內在有一部分，它在生氣；另有一部分，它不喜歡生氣；或許還有更多的什麼...需要我溫和的關注，我此刻用身體感知一下....

在日常生活中，且讓我們停一停，花點時間凝神諦聽身體全然的、不清楚的動靜，以當下臨在的態度和模糊的感受保持接觸，為新浮現上來的某種東西守護一個空間；如此，習慣性的自動化反應有機會解構，心靈深處得以自然開展，更深層智慧的訊息即能流敞到來。

你的身體是巨大系統的一部分，
此地和他處，現在、過去和未來，你和其他人。
事實上，是整個宇宙

*Your physically felt body is in fact part of a gigantic system of
here and other places, now and other times, you and other people.
In fact, the whole universe.*

Eugene Gendlin