

~~~~~

## 15. 感自覺者所感(二)

More on feeling the feelings of the person you're Focusing with  
Ann Weiser Cornell 2011/6/21 - #285

~~~~~

上星期雲娜說：「當自覺者有強烈的情緒時，作為同行者的我，身體會有同樣的感覺。昨天，我陪伴一位胸口有壓迫感的人進行自覺操練時，我的胸口亦有相同感覺。這情況合理嗎？這實在令我有點兒擔心！」

我的回應是這或許是不應該發生的，並向雲娜提供一些錦囊，以便與對方的感受保持距離。其後，我收到老朋友保林(R. D. Bolam) 的電郵。他是一位結合生命自覺和哈科米(Hakomi) 療法的資深治療師。他令我如夢初醒，深深體會自己的謬誤。「感自覺者所感」是最正常不過的事。就讓他告訴你背後的原因：

「鏡像神經元 (Mirror neurons)是潛藏在我們身體內的天賦資源。它們幫助我們在身體內「感受別人的感受」，尤其在一些包括伙伴自覺操練者之間的信任關係內，能感同身受。這種在身體內的親身經驗，讓同行者的回應能基於真正的同感；而非出自抽離的、純理性的臨床判斷。

看來，投函給你的讀者對這種身心共鳴(Psycho-physical resonance)好像感到陌生及不自在。我明白過度接收別人的經驗，又

不能區分當中分別時，是會產生問題的。但請不要因噎廢食，因為身心共鳴是正常、健康和帶來幫助的。」

身心共鳴! 多麼美麗的辭句! 下一次生命自覺，當你感應到自覺者的感受時，你便知道這是身心共鳴，並慶幸自己能夠到達這境界而心存感激。

我完全明瞭保林所言。簡德林 (Gene Gendlin) 亦認為單是覆述對方的說話是不足夠的；同行者要接納它，“消化” 它，然後再由自己“消化” 所得覆述出來；這似是從另一角度描述同樣的事情。

**感受自覺者的感受，猶如他的感受。**

大致上，我仍然堅持自己上一篇文章內的大部份內容。如果你跟著對方的感受而情緒起伏不定，覺得它來得太強烈、太難受的話，可試用臨在(我陪著我)的話語(presence language)跟自己對話，「你留意到.....」，並留意自己此刻的感受。(編者按：你會感覺到，當你說這話之際，你已經在你和你自己的感受之間，營造了一個距離。)

對同行者產生身心共鳴可能是很自然不過的事。但要記住這是自覺者的感受。也要記住這是屬於他們的自覺時段。當作為同行者的妳遇到強烈的感受而感到煩躁不安時，為能繼續有充份的空間陪伴自覺者，妳可以向自己內裡確認當下的感受；無需逃避，或試圖把它驅除，

如實地感受它、確認它便是。

說到底，人與人之間並非彼此隔離。或許只是二人，但之間的互動只有一種，而這互動由二人共同擁有。

完

\* 對鏡像神經元的簡介，可參閱

<http://hk.positivepsychologynews.com/news/guest-author/201108031045>