

---

## 19. 「當內裡一個部份告訴我們『我不好/沒用/差勁/失敗/只是廢物』時

"It's a part that says 'I'm no good/useless/bad/a failure/crap'"

Ann Weiser Cornell 2001/4/19 #276

---

### 我發覺很難與這受傷部份保持心理距離

雲妮寫道：「我很希望得到你的一些忠告。我內裡有一個部份經常對我說：『你不好/沒用/差勁、失敗，你**只是廢物**。』無論我做些甚麼，它都會在我腦海裡出現。它似一個核心信念，一旦被觸碰就會帶著周圍連結著的不自在感覺動起來，讓我感到羞愧、失望或無助，並令我飲泣、或大怒。遇到這種情況，不論我如何努力做到最好，我也難以在待人接物上做到一般人做得到的。我知道這是源於兒時我採用了當時以為是最好的生存方法。今天，即使我意識到這點，即使我內裡有另一個部份可以與它爭辯、甚至告訴我這只是一種信念(belief)，我仍然發覺很難與這受傷部份保持心理距離——因為它的感覺是多麼的真實！我的猜想是：這些信念和訊息都是來自我內裡的批判部份，而我，則比較認同那痛楚部份。

「我有時會探索那傳遞訊息給我的部份。我相信它擔心我若不接納那些信念，我便無法生存下去。另一方面，我十分理解那受傷部份那些很強烈的感受。故此，我會確認它們的存在；好像讓一幅圖畫逐漸清晰呈現，畫中是一位不停地抽泣的小孩，而我則盡力以成人的關懷去陪伴那小孩，然而，那痛楚部份好像佔據了大部份的我，以致我整個身體都充斥著不舒服的感覺。」

「有時，我留意到若我把注意力太集中在自己的感受上——確認它們的存在、感受它們的感受等——這過程可以把我推到更深層的痛苦裡。但是，我也知道，忽略或者否定它們也是無濟於事。我很難相信這些經驗之下埋藏著甚麼寶物；我根本不知道可以如何依靠這些經驗讓我載向前(the sense of forward movement)。這些時候，我有點像卡在繩結裡(還是部份的我卡在繩結裡?)。」

親愛的雲妮，

聽起來你那處的傷痛仍有許多，而且是很難渡過的傷痛。我真的很欣賞妳為自己所做的一切，尤其是以成人的關懷去滋潤那受傷的小孩。

我有以下幾個建議，但不論妳做些甚麼，也請妳保持耐性，因為這是治療(healing)的過程，而治療本身是需要時間的。

被卡在繩結裡。

第一，我建議妳避開核心信念(core belief)這個概念。我並不是說它不真實或不正確，只是我的經驗告訴我，有關信念的討論不會帶來甚麼效用。它好像只是「被談及的痛楚(referred pain)」，但不是真正事情所在。

妳有一個部份說：「我沒用。」，另一部份則說：「我知道那並不正確。」；不過，即使知道那不正確，妳也不能作出任何改變．．．正如妳自己所說，我們可以被卡在繩結裡。

這個繩結的背後存在著一個根本的掙扎：一邊有痛苦部份，另一邊有不想妳感受痛苦的部份。痛苦部份越大，那不想妳感受痛苦的部份更加感到絕望。是的，這全與過去有關，與兒時的妳所經歷的創傷所帶來的不成比例的痛苦有關。

### 現在需要發生的是當時未能發生的

當時缺席了一樣東西，在妳和照顧妳的人身上缺席了一樣東西。這東西就是：寬心臨在(或我陪著我) (Self-in-Presence)。小孩需要照顧他們的人具備溫柔、強壯的特質，幫助他們接載 contain 和過渡 get through 難受的感覺。沒有那些特質，內裡受傷的部份會被冰封起來，而它隨時可以被任何東西引爆，而爆發得來讓人感到完全無法伸手加諸援助。

妳需要為妳自己的感受營造那強壯而溫柔的「寬心臨在」。妳不需要說：「會好轉的。」誰會知道？妳只需要成為聆聽者，足矣。「噢！這感覺十分差！」而這不只是說現在它的感覺有多差，也是說當時它的感覺有多差。它就是借助這類經驗，讓妳知道它當時有怎樣的感覺。它需要給妳看它當時就是感覺到這麼糟糕，也需要妳成為一名分享它真實感受的見證人。

我不是說妳要記住發生過甚麼事情。妳需要知道的事情都會透過情緒本身呈現出來。「它現在／當時的感覺就是這麼糟糕！」情緒需要多麼細緻，它就可以這麼細緻。或許那是噁心，又或許那是一份無助的感覺。妳只需留意，因為它自會給妳展示。

真的，這裡埋藏了寶物，而寶物就是：在壓抑某部份的過程中，妳同時也把妳和妳的一切能量一併縛繫起來；不過，當妳最後轉向它並只是簡單地感受它的時候，妳也尋回妳自己。

完