

<https://focusing.org/sixsteps>

## 学习聚焦：经典六步法

大多数人发现通过一对一的指导来学习聚焦，要比简单的阅读，更容易学会。尤金·简德林在他 1978 年出版的《聚焦》一书中勾勒出这个经典的六步法，在此我们将它提供出来，作为你理解聚焦这一过程的一个开端。

虽然这些步骤可能为了解聚焦提供了一扇窗口，但请切记，它们并非实践聚焦的*唯一*路径。实际上，大多数的聚焦老师发展出了他们自身的教学方式，而那些方式与在此提供的这套特定步骤并不相同。聚焦无意为内心世界指定一份僵化的、固定的日程安排；许多聚焦小节与我们在此勾画的操作过程几乎没有相似之处。

所以，我们为你提供这个六步法，同时提请你注意：如果它有用的话，姑且就把它当作一副脚手架。当你从你的练习中成长起来，并且经历了许多不同的聚焦老师，你可能就会超越这些步骤，找到一个适合你的更加流畅的过程。

---

以下节选自尤金·简德林《聚焦》一书的第四章“聚焦手册”，所选文字略有编辑。

聚焦这个内在行动可以分解为六个主要的子行动（子动作）。当你练习得越来越多，你就不再需要把它们看作是这个过程的一个个独立部分。把它们看作是几个独立的动作，这让这个过程显得比实际上更加机械——或者说对之后的你来说，会变得更加机械。我之所以用这种方式对这个过程进行细分，是因为我从多年的试验中学习到，这是教授那些从未尝试过聚焦的人们学习聚焦的有效方法之一。

只把这个方法当作一些基础。随着你向前迈进和学到更多关于聚焦的东西，你会为这些基础指导添枝加叶、会将它们澄清，并且从其他角度去接近它们。最终——也许不是你第一次通读这份手册的时候——你会体验到内在的某种变化。

所以，这里有一份简短的、手册形式的聚焦指导。如果你想尝试一下它，那么就简单地、轻轻地来试一试。如果你在其中某个步骤上遇到了困难，那么不要太过使劲，只要继续下一个步骤就好。你随时可以再折返回来。

## 清出一片空间

接下来我请你做的就是保持沉默，就是对你自己保持沉默。好好放松一下……好的，现在，在你的内在，我希望你关注到你的内在、你的身体，或许是你的腹部里面或者是你的胸部里面。现在看一看当你去问“我的生活怎么样？现在对我来说最主要的是什么？”的时候，你内在身体的那个地方会出现些什么呢？从你的身体内在去感受这些问题。让那些回答慢慢地从那个感受中生发出来。如果有一些担忧冒了出来，**不要走进那些担忧之中**。退后一步，然后说：“是的，就是那里。我能感觉到它，就在那里。”让你和它之间保持一点距离。然后再问问你还有什么感觉呢？再等一等，再感受一下。通常会有几件事情出现。

## 体会

从所有出现的事情当中，选择一个你的个人问题来进行聚焦。**不要走进它的里面去**。从它那儿后退几步。当然，你正在思考的这件事包含着许许多多的部分——太多了，以至于无法把每个部分都单独想一遍。但是你可以整体地（一股脑地）去感受所有这些东西。注意你经常用来感觉事物的那些地方（身体部位），在那里你可以找到一种感受，那是**这整个问题**感觉起来的样子。让自己感受一下有关这个问题的那种**整体的、模糊的**感受。

## 把手

这种模糊体会的特性是怎样的呢？让一个字词、一个短语、或者一个意象从这个体会本身当中生发出来。它可能是一个描述特性的词，比如**紧张的、黏糊糊的、吓人的、卡住的、沉重的、心惊肉跳的**，或者是一个短语，或者是一个意象。跟这个体会的特性待在一起，直到出现了某些东西正好与它契合。

## 共鸣

在体会和那个字词（短语或者意象）之间来回走上几趟。看看它们是如何产生共鸣的。看看是否会有一个微小的身体式信号，这个信号让你知道它们之间是相互契合的。要做到这一点，你必须再次让那个体会呈现出来，也要让那个字词呈现出来。如果体会发生了改变，就让它改变；如果字词或者意象发生了改变，也让它们改变，直到感觉到它们恰到好处地捕捉到了这个体会的那种特性。

## 询问

现在去问一下：到底是关于这整个问题的什么，带来了这样的一种特性（你刚刚命名或描绘的那种特性）呢？确保你再次新鲜地、生动地感知到了那种特性（而不仅仅是回忆起了它）。当它再次出现在这里之后，轻轻地拍一下它、触摸一下它、和它待在一起，问问它：“是什么让整个问题变得这么\_\_\_\_\_？”或者可以问问：“在这个体会里面的是什么呢？”

如果你很快收到了一个回答，但是并没有体会上的转变，那么就让这样的回答过去吧。将你的注意力放回到你的身体上，重新鲜活地找回那个体会。然后再去问一问它。

跟随那个体会，直到有某些东西伴随着一种转变而来、伴随着一种轻微的“舒展”或者放松而来。

## 接收

以友好的方式接收那些伴随着转变而来的任何东西。跟它待上一会儿，即便那只是一点轻微的放松。不管来临的是什麼，这只是一次转变，还会有其他的转变。过一会儿你可能会继续聚焦，但先在这里停留一会儿。

如果在追随这些指导的过程中，你花了一点时间去感知和触碰了有关某个问题的一种模糊的、整体的身体感受，那么你就是在做聚焦了。是否发生了身体转变，这并不重要。它该来时自然就会来了。我们无法操纵它。

## 关于“不遵循指导”的指导

为个人的内在过程发布一份指导说明，这么做是不是一种错误呢？

发布这么一套指导说明的一个危险是，人们可能会用它来封闭其他的聚焦路径。人类的任何事情都不会只有一种方法。请注意，我们并不是说这个方法就是你唯一需要的或者对你一定是有用的。如果我们那样说了，我们希望你会认为那是愚人之见。

你在这里学到的任何东西都可以和你在别处发现有用的任何东西结合起来。如果它们看起来有些矛盾，不必紧张。追随着你自己的步子，找到调和它们的方法。

人们不喜欢如此细致安排（比如这些步骤）的原因还有很多。“指导”或许会削减神秘性和开放性，尽管事实并非如此。

而且，书面指导无法避免误解。没有哪种方案能够适合于所有人。无论如何，个人必须找到自己的路。

这些问题在有关人类的所有知识领域中都在发生。

*可以对所有这些指导采取一种“分层式”策略：一方面严格按照指导去做，这样你就可以探索它们所指向的体验。另一方面，要对自己和自己的身体保持敏感。谨记只有健康的、拓展性的体验才值得追求。当你遵循指导却让身体感到不舒服的时候，就停止按照指导去做，稍微后退一点。保持注意力待在那里，直到你能准确地感觉到哪里出了问题。*

这正是如何不遵循指导的指导！

当然，这些指导同样是适用于自身的。

以这种方式，无论是通过这些指导，还是经由它们出问题的地方，你会找到你自己身体的步伐。

聚焦总是这样的：如果那感觉不对，你不必强行那么做，*但也不必逃走*。你无法再往前走了，但你可以后退一两步，这样*你就可以待在那里，直到那个阻碍变得清晰可见*。

聚焦是非常安全的。它或许没能起到什么作用，但也不会带来什么糟糕影响。所以，如果你的身体里有什么东西感觉起来没有在促进你的生活、感觉起来不是那么美好，那就去体会一下它到底是什么，直到它朝你开放。

不过，给出如何不遵循指导的确切步骤，这难道不是极其自相矛盾吗？的确如此。一个人常常需要同时抱着几种态度。

在一个对人类诸般过程越来越精通的社会，我们当然会分享我们所学到的特殊之处。我们是否应该教授开车的特殊之处，而不去教授如何寻找和打开身体体会的特殊之处呢？不过，人类的过程确实会产生比逻辑上的一致性更多的不同的特殊之处。人性并非固定，亦非单一系统能够通晓。这实则幸事。任何知识都不能把你从生活的驾驶座上推开。尤其不是我们这里的知识，我们的知识是关于如何寻找*你自己的过程*的知识！

所以，当你去体会什么在你内在感觉起来是有力量的时候，此处的这些知识必须被置于你的摆布和取舍之下。不遵循指导的指导，这正是聚焦的精髓——一个人自己的向内开放的步子。

任何时刻，如果你停了下来，去体会哪里出了问题，如果你可以在那里等待，直到那个地方自行展开并将自身显现出来，那么你就能够很好地使用各种方法和指导。这样，你对任何方法的运用，都会比它们的创立者所能设想的，更进一步。