

<https://focusing.org/sixsteps>

## 學習聚焦：經典六步法

大多數人發現通過一對一的指導來學習聚焦，要比簡單的閱讀，更容易學會。尤金·簡德林在他 1978 年出版的《聚焦》一書中勾勒出這個經典的六步法，在此我們將它提供出來，作為你理解聚焦這一過程的一個開端。

雖然這些步驟可能為了解聚焦提供了一扇窗口，但請切記，它們並非實踐聚焦的*唯一*路徑。實際上，大多數的聚焦老師發展出了他們自身的教學方式，而那些方式與在此提供的這套特定步驟並不相同。聚焦無意為內心世界指定一份僵化的、固定的日程安排；許多聚焦小節與我們在此勾畫的操作過程幾乎沒有相似之處。

所以，我們為你提供這個六步法，同時提請你注意：如果它有用的話，姑且就把它當作一副腳手架。當你從你的練習中成長起來，並且經歷了許多不同的聚焦老師，你可能就會超越這些步驟，找到一個適合你的更加流暢的過程。

---

以下節選自尤金·簡德林《聚焦》一書的第四章“聚焦手冊”，所選文字略有編輯。

聚焦這個內在行動可以分解為六個主要的子行動（子動作）。當你練習得越來越多，你就不再需要把它們看作是這個過程的六個獨立部分。把它們看作是幾個獨立的動作，這讓這個過程顯得比實際上更加機械——或者說對之後的你來說，會變得更加機械。我之所以用這種方式對這個過程進行細分，是因為我從多年的試驗中學習到，這是教授那些從未嘗試過聚焦的人們學習聚焦的有效方法之一。

只把這個方法當作一些基礎。隨著你向前邁進和學到更多關於聚焦的東西，你會為這些基礎指導添枝加葉、會將它們澄清，並且從其他角度去接近它們。最終——也許不是你第一次通讀這份手冊的時候——你會體驗到內在的某種變化。

所以，這裏有一份簡短的、手冊形式的聚焦指導。如果你想嘗試一下它，那麼就簡單地、輕輕地來試一試。如果你在其中某個步驟上遇到了困難，那麼不要太過使勁，只要繼續下一個步驟就好。你隨時可以再折返回來。

## 清出一片空間

接下來我請你做的就是保持沉默，就是對你自己保持沉默。好好放松一下……好的，現在，在你的內在，我希望你關注到你的內在、你的身體，或許是你的腹部裏面或者是你的胸部裏面。現在看一看當你去問“我的生活怎麼樣？現在對我來說最主要的是什麼？”的時候，你內在身體的*那個地方*會出現些什麼呢？從你的身體內在去感受這些問題。讓那些回答慢慢地從那個感受中生發出來。如果有一些擔憂冒了出來，**不要走進那些擔憂之中**。退後一步，然後說：“是的，就是那裏。我能感覺到它，就在那裏。”讓你和它之間保持一點距離。然後再問問你還有什麼感覺呢？再等一等，再感受一下。通常會有幾件事情出現。

## 體會

從所有出現的事情當中，選擇一個你的個人問題來進行聚焦。**不要走進它的裏面去**。從它那兒後退幾步。當然，你正在思考的這件事包含著許多許多的部分——太多了，以至於無法把每個部分都單獨想一遍。但是你可以整體地（一股腦地）去*感受*所有這些東西。注意你經常用來感覺事物的那些地方（身體部位），在那裏你可以找到一種感受，那是*這整個問題*感覺起來的樣子。讓自己感覺一下有關這個問題的那種*整體的*、模糊的感受。

## 把手

這種模糊體會的特性是怎樣的呢？讓一個字詞、一個短語、或者一個意象從這個體會本身當中生發出來。它可能是一個描述特性的詞，比如*緊張的*、*黏糊糊的*、*嚇人的*、*卡住的*、*沉重的*、*心驚肉跳的*，或者是一個短語，或者是一個意象。跟這個體會的特性待在一起，直到出現了某些東西正好與它契合。

## 共鳴

在體會和那個字詞（短語或者意象）之間來回走上幾趟。看看它們是如何產生共鳴的。看看是否會有一個微小的身體式信號，這個信號讓你知道它們之間是相互契合的。要做到這一點，你必須再次讓那個體會呈現出來，也要讓那個字詞呈現出來。如果體會發生了改變，就讓它改變；如果字詞或者意象發生了改變，也讓他們改變，直到感覺到它們恰到好處地捕捉到了這個體會的那種特性。

## 詢問

現在去問一下：到底是關於這整個問題的什麼，帶來了這樣的一種特性（你剛剛命名或描繪的那種特性）呢？確保你再次新鮮地、生動地感知到了那種特性（而不僅僅是回憶起了它）。當它再次出現在這裏之後，輕輕地拍一下它、觸摸一下它、和它待在一起，問問它：“是什麼讓整個問題變得這麼\_\_\_\_\_？”或者可以問問：“在這個體會裏面的是什麼呢？”

如果你很快收到了一個回答，但是並沒有體會上的轉變，那麼就讓這樣的回答過去吧。將你的注意力放回到你的身體上，重新鮮活地找回那個體會。然後再去問一問它。

跟隨那個體會，直到有某些東西伴隨著一種轉變而來、伴隨著一種輕微的“舒展”或者放鬆而來。

## 接收

以友好的方式接收那些伴隨著轉變而來的任何東西。跟它待上一會兒，即便那只是一點輕微的放鬆。不管來臨的是什麼，這只是一次轉變，還會有其他的轉變。過一會兒你可能會繼續聚焦，但先在這裏停留一會兒。

如果在追隨這些指導的過程中，你花了一點時間去感知和觸碰了有關某個問題的一種模糊的、整體的身體感受，那麼你就是在做聚焦了。是否發生了身體轉變，這並不重要。它該來時自然就會來了。我們無法操縱它。

## 關於“不遵循指導”的指導

為個人的內在過程發布一份指導說明，這麼做是不是一種錯誤呢？

發布這麼一套指導說明的一個危險是，人們可能會用它來封閉其他的聚焦路徑。人類的任何事情都不會只有一種方法。請注意，我們並不是說這個方法就是你唯一需要的或者對你一定是有用的。如果我們那樣說了，我們希望你會認為那是愚人之見。

你在這裏學到的任何東西都可以和你在別處發現有用的任何東西結合起來。如果它們看起來有些矛盾，不必緊張。追隨著你自己的步子，找到調和它們的方法。

人們不喜歡如此細致安排（比如這些步驟）的原因還有很多。“指導”或許會削減神秘性和開放性，盡管事實並非如此。

而且，書面指導無法避免誤解。沒有哪種方案能夠適合於所有人。無論如何，個人必須找到自己的路。

這些問題在有關人類的所有知識領域中都在發生。

可以對所有這些指導採取一種“分層式”策略：一方面嚴格按照指導去做，這樣你就可以探索它們所指向的體驗。另一方面，要對自己和自己的身體保持敏感。謹記只有健康的、拓展性的體驗才值得追求。*當你遵循指導卻讓你的身體感到不舒服的時候，就停止按照指導去做，稍微後退一點。保持注意力待在那裏，直到你能準確地感覺到哪裏出了問題。*

這正是如何不遵循指導的指導！

當然，這些指導同樣是適用於自身的。

以這種方式，無論是通過這些指導，還是經由它們出問題的地方，你會找到你自己身體的步伐。

聚焦總是這樣的：如果那感覺不對，你不必強行那麼做，*但也不必逃走*。你無法再往前走了，但你可以後退一兩步，這樣*你就可以待在那裏，直到那個阻礙變得清晰可見。*

聚焦是非常安全的。它或許沒能起到什麼作用，但也不會帶來什麼糟糕影響。所以，如果你的身體裏有什麼東西感覺起來沒有在促進你的生活、感覺起來不是那麼美好，那就去體會一下它到底是什麼，直到它朝你開放。

不過，給出如何不遵循指導的確切步驟，這難道不是極其自相矛盾嗎？的確如此。一個人常常需要同時抱著幾種態度。

在一個對人類諸般過程越來越精通的社會，我們當然會分享我們所學到的特殊之處。我們是否應該教授開車的特殊之處，而不去教授如何尋找和打開身體體會的特殊之處呢？不過，人類的過程確實會產生比邏輯上的一致性更多的不同的特殊之處。人性並非固定，亦非單一系統能夠通曉。這實則幸事。任何知識都不能把你從生活的駕駛座上推開。尤其不是我們這裏的知識，我們的知識是關於如何尋找你自己的過程的知識！

所以，當你去體會什麼在你內在感覺起來是有力量的時候，此處的這些知識必須被置於你的擺布和取舍之下。不遵循指導的指導，這正是聚焦的精髓——一個人自己的向內開放的步子。

任何時刻，如果你停了下來，去體會哪裏出了問題，如果你可以在那裏等待，直到那個地方自行展開並將自身顯現出來，那麼你就能夠很好地使用各種方法和指導。這樣，你對任何方法的運用，都會比它們的創立者所能設想的，更進一步。