

張卓雅 巴黎 101 自覺篇學員

五月初夏，身在英倫。得知葛琳卡博士一行即將蒞臨巴黎講授「情緒四重奏之自覺篇」，二話不說，三天內辦妥了申根簽證，一張機票就飛了過來。說真的，起初並沒有把參加課程當成一回事，只是為了看看闊別四年的兩位老師，她們是否別來無恙？而且我一看到「自覺」二字，不知怎麼竟聯想到「反省」，於是猜想可能是教導如何認罪的吧？上了課才知，原來「自覺」在英文中使用的是 **Focusing**，乃是「專注覺察」之意，是讓人透過安靜覺察身體的語言，明白自己內在的情緒。

看來是我將「自覺」理解為形容詞了，實際上，此處「自覺」是當動詞用的。可就算當形容詞解釋，例如我們常常說要「自覺遵守法律制度」，可見「自覺」作為一種個人約束能力，也不至於聯想到「反省」去吧？難道是我的詞語關聯錯位了？這種低級錯誤不太像是我會出現的呀？天生敏銳的我，隱約意識到這或許不是一個偶然，裡面似乎有點「玄機」。語言是思維的外顯，思維是情感的體現，如果按照這個邏輯推下去的話，難不成我這一錯位就是一連串？！我猛的一個激靈，於是我萌生了想要看看到底「自覺出來些什麼」的想法，就這樣進入了葛琳卡博士的小組。一開始我並沒有什麼感覺，不過就是一些放鬆身體的練習，這些對我來說也不是什麼新鮮事物，於是就在小組裡說說笑笑，成了一個 **Popular** 的快樂小鳥。

在相互練習的時候，我四處走場兜圈子，幾乎組內組外都被我聊了個遍。萬萬沒想到，在課程結束的前一天，我竟在另一個小組遇到一位很特別的同學，她是一位音樂人，真讓我見識和感受了一番何謂「意感」。當兩個心靈圖片跳出來以後，我瞬間傻掉了，怎麼搞的，在這裡面，不是「游離」就是「錯位」。同學說，趕快找老師，於是我帶著兩幅圖畫找 **Katherine**，希望可以掛個急診號。回到同學家中，同學陪我一起「掙扎」了一夜，一直談到凌晨四點多鐘。第二天一早，我精疲力盡的赴約 **Emergency Support**。**Katherine** 在為我處理心靈圖片的時候，我能感受到她緊緊 **Follow** 我的節奏，溫和而漸進。然而觸碰落底的一剎那，我爆發出前所未有的痛楚和哀傷，卻突然「卡」在了自己的防禦機制裡。**Katherine** 簡直是個極有辦法的「心靈探索家」，帶著我跑到「安全地帶」裡兜了一圈，在我來不及防禦的時候居然果斷把我繞進了原點，卻把那個卡住我的東西甩了出去。於是，第一次接觸到自己深處埋藏的真實情緒，我哭成了淚人，差點把自己漂起來了。一場暴風雨過後，我慢慢開始感覺「游離」和「錯位」的碎片開始慢慢歸位，內心也漸漸恢復了平靜。

而在其後的日子裡，我發現自己的理解力、感受力和表達力，好像一顆種子落

入泥土那樣，以不可阻擋的力量扎根生長著。時至今日，這種成長帶來了我觀察視角的拓展以及思考方式的多元，讓我在感受生活的同時，可以集結和昇華其中的各種元素，成為我生命的養份。