

## 第九篇：「我陪著我」

### Self-in-Presence

Ann Weiser Cornell 2009/1/20 Getting Unblocked e-Zine #15

~~~~~  
當Michelle要面對觀眾講話或表演時，她便感到焦慮不安。

可以怎麼辦呢？

「每當我要向觀眾講話，我便整整幾天感到焦慮不安」

~~~~~  
Michelle寫：「每當我要向觀眾講話之前的幾天，我便會感到焦慮不安。半夜醒來，我感到心中充滿著擔憂，也感到自己一部分在說：「你為什麼這樣對自己？你知道每次演說前都會感到擔心，但你每次仍要這麼做。」

「每當我為此進行『自覺』時，我便有『我陪著我』的感覺。我感到一部分的『我』是渴望及喜愛表演的；而另一部分的『我』則蜷作一團，瑟縮於洞穴之中，甚麼也不想理會。我已經確認了這兩部分的『我』。

「幾個月前、以至最近，我要在觀眾面前講話，我都能處於『我在，我陪著我』的狀態。我彷彿感到一分成功感和喜悅。但在昨天，我正要在一班人面前演唱時，便感受到部分的『我』非常緊張，但過了不久，我又能處於『在』的狀態。我向想要唱歌的『一部分』打個招呼，因為『她』真的享受唱歌。我也對那不願顯露於人前的那一部分打個招呼。但在我正要上台的一刻，我整個人彷彿被焦慮騎劫了！而事前全無警示。在我整個表演過程中，那份焦慮從沒離開過。當我離開舞台時，我的身體感到很不舒服。

「我思量著：自己究竟做少了些甚麼？心裡頭，一部份的『我』要那焦慮遠離，好讓我好好演出，而另一部份的『我』則對自己說：『只要不再安排自己表演，便再沒有問題了』。我感覺到這後一部分的『我』是要保護自己、令我不必再經歷這種焦慮，但是我這個『歌舞女郎』卻實在又想去表演啊！」

=====

親愛的Michelle,

這挫折多麼令人失望! 但是，經過多次「自覺」之後，你能夠體會到在觀眾面前講話的美好經驗，並且能夠保持「我陪著我」的狀態。(譯者按：這是指當自己焦慮不安時，不指責自己，而是友善地陪伴自己。這時，對自己說「我陪著我」，是營造友善和接納的空間，陪伴自己焦慮不安的部份。) 當然，你希望問題能夠解決! 但焦慮很快會在你下次表演時回來。

我想說說幾項你可以做的事情，或許可以為你帶來不同的效果。但首先，讓我們慶祝——慶祝你克服過焦慮，亦感受過那隨之而來的喜悅!

既然你有過那次成功的經驗，你就可以從那種「有感覺的記憶」(felt memory)中支取力量。

「有感覺的記憶」是什麼意思? 那是：邀請自己的身體此刻去感受當時的感覺。記得當時站在那裡，你陪著你自己，包括陪著感覺到緊張的那個部分。現在就讓你的身體告訴你、你當時所感受到的喜悅，感受一下「勝利」灌注全身的感覺，並花點時間去擁有和享受那份喜悅。

這種感覺可以變得越來越強大，並可以經常重複出現……尤其當你邀請它出現的時候。

~~~~~

「我陪著我」，最終能改變一切……

~~~~~

當你置身緊張的境況時，能夠向你內在的不同部分打招呼或與它們相認，這都是非常正確及重要的做法。但還是不足夠。

在深入的「自覺」過程中，當你有時間而又能與一位你信任的同伴或導師一起時，你真的可以扭轉乾坤。

關鍵在於，你能否做到「我陪著我」(Self-in-Presence)? 這強壯、冷靜而又具同情心的你，能否創造一個安全的內在空間，容納你那瑟縮一角的部分?

你知道施予如何使我們感到慷慨嗎？關懷別人如何使我們感到有愛心嗎？當你為你內在那份焦慮及受驚的一部份，製造一個保護空間時，你就會成長為一個強大的「你」——一個具同情心及懂得關懷別人的人。

Michelle，我感到整個的「你」是希望能夠歌唱的，那不只是單單一部份的「你」。

當你能夠做到「我陪著我」時，你便有以無限的忍耐、用你能夠用的時間，去唱出你那不願你歌唱的部分，讓它發聲，讓它告訴你究竟麻煩在哪裡，和告訴你它害怕將會發生的事情。

我以為這會讓你見到某些過去出現過的一些壞東西，而它的作用就是保護你，以防那些壞東西再次發生在你身上。當你「陪著自己」時，你就會見到那些經驗，並聽到它是多麼不願意讓那些壞東西再次發生在你身上。現在你聽到它了，你可以問它有何感覺。允許你的身體再次感覺一下整個情況。這過程，可以為你帶來真正的改變。你剛才已否品嚐了一點？

完