

情緒與疼痛的封鎖

節錄自：「蛻變為全新自己的秘密-核心轉化 丁美月著」



腦部是由無數個神經細胞所聚集而成，掌管精神與肉體活動。大腦表面的大腦皮質，是管轄各種感覺、記憶、思考、說話等活動，位於額葉後方的運動區，是下達與全身運動有關的指令，緊鄰運動區後方的頂葉，則是掌管疼痛、溫度、壓力等等。這些感知記錄帶從胎兒期就有了。例如：父親痛罵、毆打母親，母親帶著痛苦情緒與肉體疼痛，胎兒也會「無意識」感知記錄，當胎兒成長為大人時，他可能拒絕進入痛苦情緒與肉體疼痛，被改成感覺不到痛苦的個性，換成好勝個性，這些「感覺封鎖」，可能是來自「胎兒期」，他可以逃避痛苦，仍又在深深的傷痛傷痕。傷痕是一種疼痛和感知的記錄，通常是以情緒與肉體疼痛來呈現，如果情緒與肉體疼痛被當事人控制或封鎖，封鎖就像保險絲斷了，肉體疼痛會表現很遲鈍或沒有感覺，不會表現有太多肉體疼痛，而僅表現出壓力感。

當身體有任何的感覺，先肯定身體有這份感覺，每一個身體的症狀，都有個深層的正面意圖要表達，可能有好多層，就像剝洋蔥，一層一層剝下來，最好吃就是核心的部份，到達核心的狀態，是每一個人一出生就有此份的權利，就像孩子出去玩、迷路了，忘記與父母做最重要的連結。可以將每一層次的反應，依次寫下來，剛開始可能尚未能達到最核心狀態，那是很通常的經驗，多做幾次的探索與練習，便可達到核心狀態。

例如：身體症狀：頭重

身體症狀：頭重 → 第 1 層 → 第 2 層 → 第 3 層 → 第 4 層 → 第 5 層 → … 核心狀態

以下是我引導哲賢(假名)兩次有關情緒與疼痛的封鎖的個案

(一). 哲賢 頭重 壓力

國中二上，為準備模擬考在看書，壓力很重

國小五年（11.12 歲），因失去心愛的東西而難過，而感到頭痛

3、4 歲，一次因跌倒，重力撞到頭部，而感到暈眩

出生後 4、5 個月，在搖籃裡，母親為搖他睡覺，而讓他失去平衡、感到暈眩

200 年前（前一世），是一個讀書人，與情人相戀，但遭其父親反對，招來一個莽漢，
發生爭吵互毆，頭部被打

1300 年前，是一個平民，適社會不安戰事頻起，正當逃難時，在彎轉處從馬車上掉落，
頭撞到樹

2650 年前，是一個書生，乘船遊江，遇急流翻落入水，撞擊頭部

3000 年前，是一個年約 13、14 歲的孩子，爬上屋頂，瓦片滑落而摔下

6400 年前，是一個隱居山中的人，遇山崩倒塌，被土石壓到，頭部感到害怕

12000 年前，身份是壯丁，一個風雨交加的日子，雖躲在長廊，仍被倒下的樹壓到

23000 年前，是一個部落的領導者（酋長），在一次為存亡關鍵作決定時（是否迎戰）而
頭痛