

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