

與身體對話

諮商輔導中心

103年6月3日

專任心理師 曾菀鈴

「連續盯著電腦好幾個小時」、「趕專題、報告而徹夜通宵」、「滑手機打發時間」、「想看完一本書、一部電影、一場電動而熬夜」…。這些情境對你而言熟悉嗎？當你身處於此時，你能感受到身體散發出來的訊息？當你感受到眼睛乾澀、肩頸痠痛、心跳加速、手腕不適、精神亢奮、頭暈…之時，你知道它在告訴你什麼？接下來，你會怎麼做？處理它亦或是忽略它？

參與某次自我照顧工作坊後，令我深刻地體認到原來身體不止會以直接、明確地方式跟我們表達它的抗議，亦會隱約地告訴我們它的脆弱。那時，講師邀請參與者兩兩分組(由於彼此間的不熟識，而難以知道對方的任何情況)，每位組員輪流擔任照顧者與被照顧者的角色。所謂的被照顧者就是躺、趴在地板上，什麼事都不做地體驗被照顧的感覺；照顧者即以雙手靠近被照顧者的身體(不觸碰到對方身體並維持幾公分距離)，然後從頭到腳緩慢地掃描、感受對方身體傳遞過來的訊息，並同時於心中默想我會好好照顧你等話語…這期間，照顧者可能會感受到一些感覺，當發覺到身體所透露出來的訊息是要你多停留一會時，你便於某處多做關懷與照顧，也不斷地告訴它你知道它的不舒服，而你現在正在照顧它…。如此簡單、明瞭的指令，但還是讓人有些許疑惑，因為你不知道身體會傳遞出什麼樣地訊息？不清楚何時該持續的掃描？何時該停留？…。突然，奇妙的事情發生了，身為照顧者的我盡然可以在組員的某身體部位上感受到一股像磁鐵般排斥推力，這是其他部位處沒有的感覺。當下雖不知這種感覺所代表的意涵 - 是希望我持續地去照顧它呢？還是希望我不要理它，要我快點離開？…。但我選擇在此處停留一會…。事後也因組員分享而得知令人感到驚訝的訊息，原來那處關懷比較久的身體部位，其實它曾經動過刀…。這次的體驗，讓我深信**身體皆以它的方式傳遞訊息給我們，只看我們有沒有接收到，以及能否知道它想表達什麼…？**

此次工作坊之後，帶著對這股神祕照顧力量的好奇，於某次身體不適的當下，嘗試以此種方式來照顧自己的身體。於是我把手放於靠近不舒服的位置，跟它說我知道你不舒服了…我看到你了…我現在正好好地照顧你…我愛你…。幾分鐘過去了，沒想到疼痛感降低了許多，或許這跟放鬆、注意力的轉移有些關係，然而此種神奇的體驗，也讓我感受到我們本身能給身體帶來關懷、照顧的能量。

身體除了因生病、過度使用、疏於照顧時會向我們散發出較為強烈地訊號外，它其實亦會傳遞出與過往經驗、情緒等相關的訊息。「突然很想吃某種食物、做某些事，但當你吃完或做完後，反而感到失落或空虛」、「點起手上的那根煙或拿出冰箱中的那罐啤酒」、「在某些特定情境下，你會汗流夾背、神經緊繃」、「胸悶」、

「頭昏」…等情形出現的當下，你能否經驗到某些情緒感受，諸如：緊張、焦慮、憤怒、煩躁、不安、悲傷、疲憊…，以及看到自己的一些習慣性行動？你對所出現的身體反應感到疑惑嗎？你能偵測出這些身體感覺背後所隱藏的情緒意涵嗎？分得清心跳加速是來自於恐懼還是緊張？

一旦我們對與情緒有關的身體訊息、習慣性反應有更多地覺察時，我們即可更意識到當下自身所經驗到的任何感受。個人平常能藉由下列方式來增加對身體的覺察力，亦可將生理上的任何變化記錄下來，經由統整、歸納以發現其間細微的牽引與轉變…

- 觀察你的身體在各種情況(放鬆、重複同一動作、長時間維持同一姿勢…)下會有的生理反應？
- 身體的那些部位特別容易生病或受傷(常常胃痛、頭痛、同一部位受傷…)?
- 觀察你的身體在各種情緒狀態下會有的生理反應？諸如，你覺得生氣、沮喪、擔心、焦急、憤怒、害怕…等各種情緒狀態時，你身體那些部分(頭部、肩膀、胸、背部、胃…)經歷了這些感覺(脹、痛、緊、悶、絞痛、酸…)?
- 觀察你的身體在各種想法(如：他就是看我不順眼、他對待我的方式不會因我的行為而有所改變…)、回憶(如：過去的戀情、童年時期跟同儕的相處…)下會有的生理反應？

只要我們願意花時間與自己的身體相處，拓展對身體的敏感度與覺察力，便能清楚地得知身體所發出的語言，我們即有更多回應身體需求的選擇權，相對而言，行為事後的空虛與懊悔感即會減少許多，亦較能享受當下你所做出的選擇。

諮商輔導中心 6 月行事曆

心輔義工薪傳典禮

時間:6/04(三)15:00~20:00

地點:青永館 6F 采風堂

參加對象:心輔義工

個案研討會

時間:6/19(四)09:00~12:00

地點:諮商輔導中心團體研討室

參加對象:專兼任輔導老師

教育優先區學校水里國中

「勤」定「水」舞間

性別教育成長營

時間:7/01~03(二、三、四)

08:00~18:00

地點:水里國中

參加對象:心輔義工

祝考試 ALL PASS