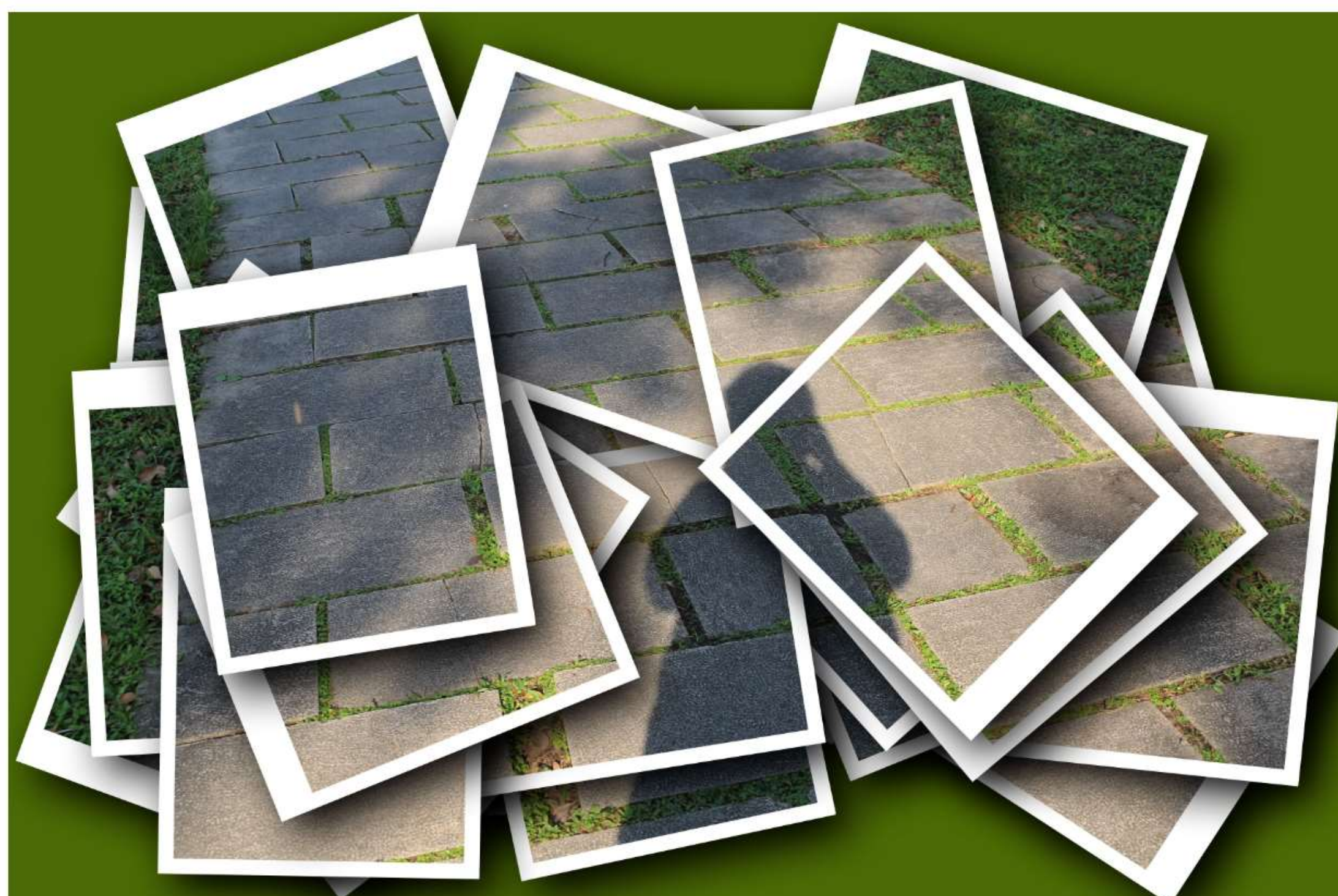


心靈充電站

## 傾聽身體的訊號～身心安頓體驗分享



經驗恐懼、無助、暴怒時，若受阻而未能釋放的求生能量滯留於身體與神經系統中，可能帶來長期慢性的後遺症

你是否曾經陷在忙碌奔波之中，一剎那無法定位自己所處的時空而感到迷失；  
是否曾呼吸急促、心跳加快、冒冷汗或胸口發悶；  
是否經常腦中充斥各種龐雜思緒，跳躍而無法停下；  
是否思緒被記憶中的某一段畫面或念頭佔據，不舒服卻無法轉移或調控……

筆者於今年參與了**身體經驗療法** (Somatic Experiencing, 簡稱SE) 一系列五個夜晚的體驗學習，SE是由美國擁有醫學生物物理與心理學雙博士學位的彼得·列文博士 (Dr. Peter Levine) 所發展出的一套**身體覺知** (body-awareness) 的途徑，讓創傷經驗有所療癒復原。他透過觀察野生動物的世界，被獵食者的動物面臨巨大威脅時，為求生存的身體會激發高漲的能量應對危險，隨後可透過生理本能機制調節與卸載此能量。人類面對威脅時，天生的調節機制與野生動物差別不大，但若忽視與禁止自然與生俱來的調節系統，如經驗恐懼、無助、暴怒時無法在安全允許中適當釋出，受阻而未能釋放的求生能量滯留於身體與神經系統中，可能帶來長期慢性的後遺症。SE即透過身體的感知意識，讓人可逐步安全地經驗曾被激發的生存能量 (如害怕時的顫抖)，使之得到釋放而自然逐漸消退，再次回到平衡安定中。

美國精神科醫師丹尼爾·席格 (Dan Siegel) 提出**身心容納之窗** (Window of Tolerance) 的概念，指的是一個人面對壓力時，身心可承受的範圍。在容納之窗之內，身心處在「適度激發狀態」，一個人尚可穩定與理性地面對困境，解決問題。一旦身心狀態被壓力逼出了容納之窗，可能進入「過高激發狀態」，亦即能量過強，呈現焦躁、易怒、失眠、衝動等現象；也可能進入「過低激發狀態」，亦即能量不足，出現疲憊、無力、憂鬱、失去動力等情形 (摘自愛心理，陳志恆心理師)。當事人自律神經系統的激發程度超出其身心現有資源所能掌控的程度，時而躁動不安，就像一輛車因速度太快而失控，但駕駛者找不到煞車或沒辦法踩煞車；時而精疲力竭，只好關閉接收器，讓身心麻木卻也遲鈍且混亂無章。

近期公視所播放的戲劇<四樓的天堂>，劇中的推拿師天意師傅說道：身體裡藏了很多東西，情緒會留在身體裡。來到推拿室的患者雖以身體的疼痛不適而來，透過身體筋脈的觸碰梳理，其中被潛藏壓抑的各種不舒服經驗，如被拋棄的恐懼失落、為維持表面形象與他人期待的硬撐、遺憾中愧對他人的內疚罪惡感……得以鬆動與釋放，更能回到真實安適的自己。

在現實生活中，我們沒有劇中推拿師的協助，可以透過身體感官的覺知練習，不只針對創傷經驗，對於成長過程中曾經歷不同程度的衝擊、不舒服的經驗或壓力，日常生活中或許習慣忽略或壓抑，累積而成疲倦、麻痺……也或者偶爾像火山爆發般失控的噴發，透過SE身體感官的覺知練習，可以像滴水滲流般幫助我們調節與安頓身心。



身體裡藏了很多東西，情緒會留在身體裡

以我個人與實務工作中陪伴個案的經驗，在此分享SE體驗活動中我覺得受用的練習：

## ● 時空與身體的錨定 (Anchoring)

對當下身體感官的覺察可幫助你定錨在當下：回到當下專注於身體的覺知，感受自己的姿勢，是如何知道自己站著、坐著或躺著？另外，觀察你處在的空間，釐清自己在此空間的何處、覺知在此位置的身體反應，是否可感到舒適安心；你在校園生活中，有喜歡待的空間角落嗎？選擇待在此空間時，身體有哪些反應？去到陌生的環境如餐廳，你喜歡選擇哪一個位置來安頓自己？是基於什麼樣的考量原因嗎？上述練習有助於我們定位自己、調控合適自己的選擇，安頓於當下。

## ● 紮根/接地 (Grounding)

讓自己坐在椅子上或站立，雙腳貼放於地面，透過呼吸把自己的注意力帶回身體，逐漸聚焦於與地面碰觸的雙腳，感受雙腳與地面接觸的知覺，包含其中的觸感、溫度等；再試著把身體的重量放於腳底，感受由地面大地承接與支持著自己的身體。若情境允許，赤腳於泥土草地，感受雙腳直觸大地，想像腳底像樹根般延伸出根植於大地，體會將自己安置於自然大地的承接。

## ● 連結屬於自己的內外資源

請回想至今的生命經驗中，帶給自己正向支持性養分的內外資源，外在資源包含外界的人、事、物，例如一段溫暖的人我互動關係、一座平靜澄心的湖水等；內在資源屬於個人的能力、特質或正向經驗，如樂觀、認真等。覺察當自己聯想正向資源時，出現什麼樣的想法、感受與身體反應。有覺知地將正向資源連結至身體感受，認出屬於自己的資源，如同學習開車時學會煞車比踩油門來得安全重要，在不舒服經驗中能幫助自己透過正向資源踩煞車調節，回到可控的平衡中。

當我們繁忙不停蹄、思緒雜亂、焦躁不安時，不妨透過一次次深呼吸把自己帶回身體~覺知身體記憶的各種反應，它提供了重要的信號訊息，讓我們知道自己可承受的容納之窗，它也是我們可以釋放調控的管道出口，把自己帶回可控制範圍內的安全感與穩定感，是幫助身心安頓的可貴資源！

## ※參考書籍：

《心靈的傷，身體會記住》，貝賽爾·范德寇醫師著；劉思潔譯，大家出版。  
《解鎖：創傷療癒地圖》，彼得·列文著；周和君譯，張老師文化。  
《身體記得：創傷及創傷治療的心理生理學》，芭貝特·羅斯柴爾德著；謝麟兮譯，奧修生命之道學苑。

〈文 / 健康心理中心陽明校區 呂靜宜心理師；圖 / 秘書處〉

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：簡紋濱 執行編輯：彭琬玲、羅茜文  
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**00000000**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved