

► 香港大學心理學博士趙安安



循序漸進

5招治心病

專家之言

香港大學心理學博士 趙安安

個案：我是小敏，今年二十多歲了，自己在這一年來的白細胞值始終偏低，持續在3左右徘徊，醫生告訴我，這不算疾病，除了定期檢查和吃藥調整，目前沒有辦法可以醫治。

自己是最好的醫生

對於這樣的身體，我感到害怕、恐懼，甚至有些迷信，我覺得死亡離我好近，總是在想，會不會哪一天突然暈過去，就再也無法清醒？這樣的想法化作夢魘，夜裏向我襲來，醒來後我經常想到父母，仍然細心照顧生活不能獨立的我，對他們感到既抱歉又愧疚，埋怨自己為何不能是個身體素質好、抗壓能力高的人。為了增強體質，這一年來我每日做健身動作，卻還是不見成效……日日為了工作疲於奔命的我，該如何強健體魄、遠離那些夢魘？

當我們生病的時候，總是尋求醫生的幫助，期待藥到病除，但我們忽略的是，有些病徵是根植在心中的，藥物也無法治愈，唯有自己才是最好的醫生。

埃默森曾說過：「健康是人生的第一財富。」要如何守住人生的財富？以下和大家分享五個能使身體心靈一齊健康的步驟——

（1）放鬆。在生活節奏緊繃的現代社會中，我們有多少時刻是真正放鬆的呢？即使是在睡夢中，潛意識仍然可能布滿許多煩惱和憂慮。許多研究指出，緊張的狀態是造成身體出現毛病的因素，導致心血管疾病、胃腸消化道疾病，甚至有引發癌症的可能。因此我們要讓自己保持在放鬆的狀態，當你放鬆的時候，身體才得以喘息，帶動自我修復的能力。我們可以利用早中晚的空間，各做一次十分鐘的深呼吸練習，先以五次深呼吸開始，氣息是越長越慢越好。

在練習深呼吸的過程中，將自己的意念當作是探照燈，掃視身體的每個部位，細細感受是否有哪個地方特別緊繃。接着透過吸氣將能量帶到緊繃的部位，而在呼氣時放鬆



▲ 當我們滿足了身體的需要，健康亦將伴隨而來



▲ 藥物可暫時緩減痛楚，但不能真正解決身體的問題

它。平常的我們，心思意念都被外界的紛擾所影響，很少將意念放在自己身上，所以當我們能夠學習用意念來觀察身體，用呼吸去放鬆它，許多的緊張和壓力都會因此消散。

（2）接納。許多人一感覺到身體的痛，就會習慣性地吃止痛藥緩解。但其實這個痛覺就像是一個信差，告訴我們身體哪些地方可能出問題。但是我們常在「郵差」送信來時將「郵差」扼殺掉，不去讀他手中的信。

對於反覆出現、長期慢性的病症，我們要去理解、接納。大多數人處在病痛當中，很難對於病痛抱持着接納的心態，因為都已經痛苦不堪了，但就如同老師教化叛逆的學生，雖然你不認同他的行為，但你願意接受他這個人，而叛逆的孩子感覺到被愛之後，行為也會漸漸地導正。試着用包容的心去看目前身體的狀況，也接納自己因病痛而產生的害怕、擔心與自責。

聆聽身體真正需要

（3）感謝。有個90多歲高齡的國學大家，前幾年身體出了問題，幾乎到了目不能視、手不能動的狀態，醫生宣告他的眼睛和手不可能恢復。後來學生告訴他一些心理學

的方法，其中一個就是感謝，這個老教授想着死馬當活馬醫，他便認真地開始感謝他的眼睛、感謝他的手，同時懺悔過去對它們的過度操勞，一面對話一面按摩，每天不斷地重複着，後來老教授竟然奇跡似的康復了！

當你能夠真心地感謝身體，身體就會產生非常奇妙的變化。筆者還要提醒小敏，請你將對父母感到的愧疚與抱歉，一一轉化成感恩的心情。面對你的身體、你的父母，試着將恐懼和擔心都轉換成感謝。

（4）聆聽。在感謝自己的身體之後，我們要問問它：你真正的需要是什麼？你希望我為你做什麼？有時候，我們看到的也許只是心念的需要，而非身體的需要。比如想要喝酒、抽煙，想大吃特吃的念頭，真的是身體驅使你去做嗎？當你仔細地去貼近、覺察、聆聽的時候，你會發現那些都是心念的驅使，身體真正的渴望是放鬆，而我們可以選擇用更加健康的方式滿足它的渴望。當渴望被滿足之後，這些心念自然會逐漸地消失。

在這裏提醒大家，練習聆聽身體的聲音需要一段時間，並不是一蹴可及，耐心地像是等待孵化的蛋破裂，蝴蝶破繭而出，每一次聆聽、察覺的練習，都是使自己更貼近身體真正的需要。

（5）轉化。當我們察覺到身體的需求之後，可以用更加健康的方式去滿足它。比如你可能覺得辦公室很沉悶，想要藉着出門抽煙喘口氣，但其實身體並不喜歡抽煙這個行為，只是這個行為剛好能幫助你放鬆、脫離沉悶的環境，因此我們不見得要選擇抽煙的方式，可以試着好好喝一杯茶，到別處轉轉自由一下，閉目養神幾分鐘等等，用更健康的方式來滿足身體的需求。

放鬆、接納、感謝、聆聽、轉化，每天按照這五個步驟練習，假以時日，一定可以練就健康的身體和心靈。



▲ 當你放鬆的時候，身體才得以喘息