
22. 如何對針灸的強烈感覺，處之泰然？

Can I use my Focusing skills with the sensations stimulated in an acupuncture treatment?

Ann Weiser Cornell 2011/5/10 生命自覺者操練貼士 #279

對針灸、牙科保健療程等帶來的強烈身體感覺和情緒，能否藉生命自覺處之泰然？

帕米拉寫道：「最近一次接受針灸時，身體的感覺和情緒強烈到有點使我受不了，讓我感到意外。下次接受針灸或牙科治療時，運用生命自覺技巧是否幫得上？」

自覺地給它一點時間，陪伴它

親愛的帕米拉：

當然可以。生命自覺的最大助益，就是幫助我們較為從容地應付任何強烈的感覺，無論是情緒或是身體的感覺。

當你躺下接受針灸時，身體開始有強烈的感覺和感受，聽來好像是出乎意料地強烈，強烈到讓你內裡感到好像有被壓倒的感覺。

面對這種情境，《內在關係生命自覺》Inner Relationship Focusing 的最初幾個步驟，可以大派用場。這幾個步驟包括：

- (一) 停一停、留意：「我留意到有強烈的感覺出現；或許我可以自覺地給它一點時間，陪伴它。」
- (二) 這時若出現「關於感受的感受」的話，你可以確認它，用臨在的話語描述它，譬如：「我留意到內裡有些東西 對那強烈的感覺感到擔心。」
- (三) 有意識地留意這些感覺；不退縮迴避。想像自己身在其中，細意感受箇中滋味，並好奇地問：「這究竟是甚麼？」。

我假設你已從醫護人員處得知，有強烈感覺是屬於正常反應。它們不是在發出要你特別留神的警號。

你可以儘管信賴自己的身體和它所經歷的過程。我相信，你的寬心臨在，將有助這過程的進行。

牙科醫療是另一個可以這樣留意自己的好場景

即使只是洗牙，身體及情緒的反應也可以很強烈或令人震驚，甚至兩者同時出現。這時候，能夠有意識地、自覺地留意當下的身體感覺和情緒，棒極了！

我曾遇上一名牙醫，在進行治療時安排一名助手給我同時提供腳底按摩。我肯定他這做法曾經得到很多人的讚賞，而對我的斷然拒絕感到詫異。當我的感受是來自口腔時，我希望能夠把注意力集中到口腔處。按摩腳底會讓我分心。

我發覺，無論對於出自意外或由於醫療所造成的疼痛或損傷，我們也可以加快痊癒的過程。辦法就是：不加批判並充滿好奇地去感受此刻、這處的感覺。

完