

身体是如何积压情绪和疾病的



有一位香港的女士，婚后育有一儿一女，而且一直都跟公公，婆婆住在一起，虽然丈夫一家对她还不错，但她非常希望能够有自己的空间，跟丈夫提过几次想搬出公婆的家都遭拒绝。后来她也慢慢不再提这件事了，去年她突然得了肺癌，检查出来的时候都已经是晚期了，两次化疗之后，她住进了特护病房，因为家庭经济情况较好，她的房间是一个三十多平方的套房，有一个小的会客室，从卧室的窗口可以看到外面的草坪。

除了接受西医的治疗外，她的家人还帮她找了一位著名的心理治疗师。面对一切的治疗她都显得很平静，家人问她需要什么，她只说希望丈夫，儿女每天都来看看她，事实上她丈夫基本上晚晚都睡在小会客室陪她。当心理治疗师在一次催眠治疗中问她，这辈子最大的心愿是什么？

“我希望有一个自己的家，跟丈夫，儿女在一起，有自己的房子，不用很大，几十平方也可以，可以看到外面绿色的植物。”

“那你希望住多久？”治疗师问。

“不用很久，几个月就好。”她平静地说出自己的心愿，嘴角滑过一抹连她自己都没有察觉的微笑。

我们身体绝大部分的疾病是由我们的负面思想和情绪积累产生的，而不同的身体位置储存不同的情绪，我国中医的古老智慧早就说过，肾主恐惧，肝储愤怒，肺藏哀伤。。。

我们的思想可以欺骗自己，但身体是不会说谎的，它忠实地帮我们贮存所有的情绪，提醒我们要去真实地面对自己真正的需求，让我们好好地去处理。

身体的不适和病症只是我们内心的呼喊和求救，它只是火警钟。只可惜大部分的人没有真正理解这些讯号，头痛医头，脚痛医脚，甚至想办法把这个火警灯切除掉，其后果必然是悲剧性的。

这位患肺癌的女士内心充满了不能拥有一个独立家庭的哀伤，可是她用忙碌，不去想等方式去避免接触自己真实感觉的时候，她的潜意识就用身体的病症帮助她实现了最大的心愿，但代价竟是宝贵的生命。看来裴多菲的那首诗“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛！”深深道出了我们人类最深层的渴求。

在这个几十平方的特护病房，有她的丈夫和儿女，公婆不会在这里住，窗外是绿色的草地，用这种方式，她终于拥有了属于自己的空间。而她的要求不高，只需要几个月，那恰好是她生命最后的一段日子。这是让人不胜唏嘘的一个故事，其实许多人跟这位女士一样，直到生命结束都没有觉察到火警钟背后的真正源头。

世界心理卫生组织指出，70%以上的人会以攻击自己身体器官的方式来消化自己的情绪，消化系统，皮肤和性器官是重灾区。

人们只是大把大把地吞下胃药，却往往逃避给自己压力和紧张的根源；皮肤上的各种红疹，犹如一座座小火山的爆发，是想告诉你，我很生气，请看看我的愤怒，听听我的声音；亲密关系的问题，经常在性器官上呈现病症。尤其是女性，一位朋友在前夫有外遇后，得了严重的盆腔炎，久治不愈，故不能有性生活，其实是她的身体帮她说出了她那时没有说出的话：“不！我不会再跟一个背叛我的人在一起！”她是幸运的，离婚后找到一个真正爱她的人，结合适当的调理和治疗，她的病早已痊愈了。

我们每个人眼神中所带的情绪，有人是愤怒，有人是怀疑，有人是恐惧……这些情绪并非我们此时此刻当下的情绪，而是在成长的过程中受到各种的创伤，我们通常被命令“不准哭！不许发脾气！……”这些被卡住的能量聚集在身体里，眼部是其中的一个窗口。就好像戴上了一副愤怒，怀疑或恐惧的有色眼镜，而透过这样的有色眼镜去看这个世界，又会为自己重复制造不好的命运。

世上原本没有黑暗，只是光的不在；光来了，黑暗就不在；觉察就如黑夜中的明灯；能让我们轻易绕开总是绊倒我们的障碍。

亲爱的身体，我们最忠诚的朋友，一直用各种各样的方式提醒我们看看问题的根源，它是帮助我们觉察最好的伙伴。

而这种觉察其实并不一定要源自自己的病症，我在同学的身上看到的一件事情就给我很大的帮助。在课程的一次练习当中，一位日本的女同学剧烈地咳嗽起来，感觉得出她也不希望咳嗽的声音打扰别人，但实在是忍不住。老师温柔地看着她的眼睛，对她说：“如果你不咳嗽，而是说一句话，其实你想说什么吗？”

这位同学先是一愣，然后哇地一声哭了起来，终于说出她心底最深的恐惧和渴求。神奇的是，从她一开口说出自己真正感受和需要的那一刹那，接下来的课程她就没有再咳嗽了，后来才知道她有多年慢性咽炎的毛病。

我过去一旦咽喉和气管有问题，就特别难好，动不动就要吊一个多星期的针才能勉强压下去。因为这个缘故，所以在这一年中我就特别注意，比如有好几次，我刚刚感到喉咙有点不舒服或有几声咳嗽，我会马上觉察自己的内在，问问自己是不是有什么话想说而没说出来，而每一次，无论是自言自语或在心里把那句话说出来之后，这些小小不舒服的症状就很快消失了。

喉咙是我们沟通的部位，我知道自己容易有这方面的问题，从上课到现在的一年当中也特别留意沟通，不一定是对外界的，更多是明白自己其实想表达什么，即使有很多环境不太适合真的讲出来，但可以在心里说。这样做的效果很好，一年下来，就没有再得过这方面的疾病。

头脑的知识或许会忘记，但身体的智慧就如同学会了骑自行车一般，是永远不会忘记！身体如同我们心灵的显示器，通过了解它，明白它，我们会更拥有更健康快乐的生活。病由心生