

#33 | 看到身體的訊號，就找到了開啟跟自己對話的鑰匙 feat. 白癡公主

LIKE: Hi 大家今天過的好嗎？

歡迎收聽理科PD

因為Debbie有些事情

她請假

我們今天請來了辦公室隔壁的白癡公主

白癡公主: Hi

大家好

我是癡癡

我今天來代班啦

LIKE: 嗯

妳知道我們今天要聊的主題吼？

白癡公主: 剛剛收到了

30秒之前

希望我可以提出一些想法或是問題給大家解惑

LIKE: 我們今天要聊的

其實我覺得妳應該蠻敏感的

就是了解自己的身體

白癡公主: 我個人覺得我其實蠻敏感的

就是任何任何

我是高敏感的人

但身體的話可能也許也是吧？

像很容易就過敏

LIKE: 高敏感的人不是過敏的敏感

它是說個性上的敏感

比如說他比較容易察覺到別人的喜怒哀樂啊

然後外在的事情比較容易影響到自己

白癡公主: 哎，可不可以有一集介紹一下高敏感啊？

妳周遭應該有蠻多這種高敏感的人吧？

LIKE: 有啊

記得有一次就是不是大家在瘋傳那個高敏感人的quiz嗎？

測驗

結果我們那個群組裡面每一個都高敏感

然後我拿到30分

白癡公主: 蛤?
妳這麼不敏感!

LIKE: 對
我沒有要接
我沒有要接納個梗!

白癡公主: 這個之後拉一集

LIKE: 好
總之今天是要講說
如果一開始你可能感受不到自己很明顯的情緒
但是又覺得不太對勁的話
其實可以從身體的聲音
牠一直在那個
喵喵一直
妳回頭看牠一下
牠不知道幹什麼

白癡公主: 喵喵呢
可能因為其實現在只有綠Podcast嘛
很沒有影像
其實很難跟大家解釋
就是有時候錄音的時候都會有一些突發狀況
那目前呢就是有一隻喵喵呢牠站在窗臺旁邊
好像自以為自己長得很長

LIKE: 然後一直在往上跳
好
我不要管牠
一開始像我是因為壓抑太久了
所以有什麼情緒
其實我不太知道我什麼情緒
就已經麻掉了
所以就先從身體開始
在復原的過程解凍的過程裡面
其實曾愷璇那時候我推薦我看一本書
叫做心靈的傷身體會記住
那裡面其實有蠻多蠻沉痛的創傷經驗的舉例
看了之後有一點會覺得比較黑暗
但其實它就是一個很好的說明說有的時候你還沒有感覺有感覺的時候
其實你的身體就已經有感覺了
然後很多時候遇到創傷的時候

就算創傷過了
你身體還是會記著它
裡面有講了非常多的故事

白癡公主: 以觀眾的認識而言
應該都認為妳是比較不會表露情緒

LIKE: 我覺得一部分是被壓抑的
然後一部分因為已經被壓抑習慣了
所以我平常工作或者是日常出去
我是沒有表情的
我後來發現唇形有不同的形狀

白癡公主: 喔?

LIKE: 像沒有表情的時候
我之前是平的
看起來就好像很不開心
可是我現在有戴牙套
那個牙醫生跟我說他幫我矯正完之後
我就算連放鬆下來
我的嘴角會是有一點點的上揚
看起來就不會這麼兇
會比較柔和
就感謝醫生
連這個都有幫我想到
總之我們今天就是要來跟大家聊一下說我們可以怎麼樣去感受自己的身體
那時候我是從零開始嘛
我就覺得看不懂天氣至少可以從簡單的溫度濕度判斷開始吧
所以就從能先做到的小事開始瞭解自己身體聲音的小小的旅程
那時候我就會問我自己說感受自己的身體變化到底是什麼意思?
人體追求恆定
你的體溫太高或太低
身體都會想辦法補償
要麼讓你流汗
要麼讓你豎起寒毛
你的血糖降太低會告訴你肚子餓
不要吃東西
你膀胱裝滿了
他會告訴你說你該去尿尿了
對我來講
那好像是腦幹在控制的東西嘛
所以當我必須有一天

我要很有意識地去注重這些東西
停下來觀察自己的時候就會變得很有趣
一開始的時候我就發現我在緊張的時候我會閉氣
我會就直接憋氣
我會發現我沒有在呼吸
然後常常覺得胸口很悶
比如說壓力大的時候
我就會一直（吸氣）就一直要大力吸這些空氣進來

白癡公主: 哦
我會以為妳是在生氣

LIKE: 怎麼說？

白癡公主:（吸氣）有沒有？
聽起來就是感覺好像一副要生氣的樣子
但其實妳是因為沒有辦法呼吸

LIKE: 對

我在壓力大或是緊張的時候
我會自動的（吸氣）一直這樣子
可是我以前沒有在觀察自己的時候不自覺
可是我知道很多人緊張的時候會肚子痛嗎
如果仔細觀察自己的時候你一緊張
比如說在工作的時候
這個肩膀上面有兩塊肌肉
是會整個這樣子挺起來的
知道怎麼解釋

白癡公主: 就是肩頸頂扣扣啊（台語：硬）
我就是這樣
因為我蠻很容易
因為緊張或者是遇到一些
我不想要做到的事情
比如說像因為我對接電話有創傷嗎
因為以前接到電話都是可能是被借錢
或者是有緊急的事情
比如說要進醫院這種事情
所以我很怕接電話這種事情
所以我每次只要看到有人突然打電話過來
家人朋友也是我都會沒來由了
就是如果沒接到
我就會開始緊繃

LIKE: 哎，這很有趣哎
因為妳有把發生的事情
過去發生的事情和你現在的身體反應連起來
妳說妳聽到電話響的時候
妳就會馬上回想到過去
可能哦（貓叫：喵）麻煩就是excuse（原諒）
這隻貓
牠就是想要刷存在感
就是妳會把現在的身體反應去連接到過去
我覺得這是蠻厲害的事情

白癡公主: 我本來沒有發現
是後來諮商的時候才知道說
原來我那麼不喜歡接電話是因為這些原因

LIKE: 哦

白癡公主: 而且其實嚴重到因為，呃，我蠻容易偏頭痛的嗎
那偏頭痛的原因其實有蠻多的
也許是天氣冷熱的關係
也許是因為經期要來了
那第三種可能就是因為我的肩頸整個縮起來影響到頭部

LIKE: 哦

因為是肌肉拉扯的時候是連在一起的

白癡公主: 對

LIKE: 所以不知道現在正在聽著你有沒有注意過你在什麼的特定時刻遇到什麼樣的特定的狀況會有相對應的特定身體反應
那因為每個人的經驗不一樣
遇到事情不一樣
每個人都會有一些特別的反應
那下次如果你仔細觀察那個反應再出現的時候說不定你可以把它記錄下來
如果你沒有在諮商室裡
有人可以跟你聊的話
你可以試著自己記錄下來
然後再逆推回去想說是不是以前有發生過什麼事情
所以你遇到某事的時候
身體會很僵硬

白癡公主: 那除了這個妳還有什麼樣的狀況嘛？
妳心情不好的時候容易吃東西還是不吃東西？

LIKE: 很明顯啊

吃東西啊

妳之前都看過我在吃啊

白癡公主: 妳是因為心情不好吃

妳是真的餓嗎?

還是吃是想要靠吃來宣洩?

LIKE: 吃這個東西

我已經struggle (搏鬥) 很久了

我也有在諮商室裡面跟心理師反覆來回地提到吃東西

到最後它已經變成我人生壓力的指南

它變成一個燈塔

只要過了晚上10點

我還想要吃東西

而且是可能Uber eats叫炸雞

漢堡

薯條來吃

那表示我那時候的壓力是非常非常大的

白癡公主: 妳是想叫來吃

但吃一口?

還是妳會把它吃完?

LIKE: 我會把它吃完

因為我不喜歡浪費食物

白癡公主: 可是在指我嗎?

LIKE: 對

白癡公主: 哈哈

那這樣子不會對妳的身體造成影響嗎?

LIKE: 我覺得這就是為什麼是心理壓力

因為我明明知道這樣子對我的身體不好

可是我就是想要吃東西

然後它就變成惡性循環嗎

吃完之後又會覺得很有罪惡感

為什麼我管不住自己?

我意志力這麼薄弱?

還還要吃這些東西

這樣子吃

當然晚上吃東西最容易囤積在腹部跟大腿上
那變胖了之後又會再一次的在責怪自己
那壓力就會一直越來越大越來越大

白癡公主: 那要怎麼解?

LIKE: 這個解法就是妳必須要移除或者是想辦法排解這些壓力
當時我的心裡是有帶著我看到太多被硬壓下去沒有處理的情緒
它也沒有出口
所以我的身體選擇用吃來消化自己的情緒

白癡公主: 妳之前是不是有在其它片段有提到說妳會用吃的方式是因為妳小時候媽媽會因為
想要給妳獎勵
然後會給妳零食吃
是這樣子嗎?

LIKE: 對啦
簡單說是這樣子
就是我媽也是一個很愛吃的人
開心的時候我媽就會帶我去吃東西
所以它自然而然變成我根深蒂固吃東西是一間我很開心的事情
那當然在我壓力大或是在我很不開心的時候
我的身體就會想要去重溫那個很開心的感覺
那就是吃啊

白癡公主: 其實我跟妳相反欸
大家都知道說我是一個很瘦的人嘛
然後也看得出來我是一個很挑食的人
然後少量多餐
但我有一陣子很誇張
我沒有這樣子過
就是我明明很餓
我煮東西來吃
我叫東西來吃
我吃一兩口我就飽了
因為我沒有食慾
諮商後我才發現說
哦, 諮商師說妳那是替代性創傷
因為那時候我看到某個人 (貓叫: 喵喵)
不是你喵喵
因為我看到某個人有負面評論啊
最近可能是我跟她同行的關係
然後我看到這些言論

我自己也感受到這些事情是不是發生在我身上
我好像跟著也一起被受到攻擊一樣
我就跟著心情不好
然後我完全吃不下
但明明我知道我會餓
就時間到了我還是會餓
但是食物來了
我就是吃一口
兩口
然後我就飽了
然後那時候直接瞬間就是瘦了三公斤
後來我才知道
原來這是替代性創傷
我說那我要怎麼解？
就是我不想再這樣子了
我看到這些
我連肩頸都頂扣扣（台語：硬）
我不是在講廣告
但就真的頂扣扣
我該怎麼辦？
然後他就跟我說
妳就不要看
就是唯一的解法
就是妳不要再把這些壓力放到自己身上
我那時候受到整個凹下去

LIKE: 妳現在也還是凹下去的啊
我跟你講
我們這種很多肉的人
沒有想要聽到這個
不管大家遇到壓力或者是心情不好的時候
有什麼異常的行為？
或者是身體反應的時候
它其實就是一種訊號
你只要有能力可以看到身體發出的訊號
你就等於幫自己找到一把可以開啟跟自己對話的鑰匙
就像妳可以從妳吃不下
發現我可以從我吃太多發現
日常有非常多大大小小的機會
會突然讓你很緊張
有的時候
你是不知道你在緊張
但是你是在緊張的

不一定緊張就一定要什麼心跳加快啊
流手汗

白癡公主: 喔

LIKE: 不一定是那麼明顯的
像我憋氣妳是不會知道的
大家也可以試試看看
去稍微辨認一下自己的身體的聲音
然後從身體的聲音當成一個線索去解讀自己的情緒
而且情緒有的時候在事發當下有一種事發之後有另外一種
比如說生氣
後來很容易伴隨著是可能內就覺得為什麼要對他發脾氣？
或生氣完之後會覺得羞愧
我怎麼可以這樣子對他？
之類的
生氣的時候
有可能就是握拳頭嗎
心臟跳得比較快嗎
臉紅脖子粗嗎
咬牙切齒啊
咬緊牙根啊
突然很多汗甚至頭痛
這都有可能是一個訊號
可是生氣因為太好辨認了
大家都知道自己在生氣
可能這個反而是用來觀察別人的線索
就比如說我們在跟朋友同事
其實誰敢直接就是大拍桌子在那邊生氣指著你罵？
如果可以從這些小線索
你在講這件事情的時候
你突然發現你的同事慢慢地咬緊他的牙根
因為牙根旁邊那邊的肌肉咬起來其實會很明顯
你可以看得出來
你有在觀察你可以知道人家的咬緊牙根
或者是他緊緊地抓著自己的衣服。。。。

白癡公主: 衣服

LIKE: 的某一腳
這個都是很值得觀察的
我覺得很明顯的情緒我們是拿來用在觀察別人上面
那像是焦慮的話

當然心跳加速
我聽不到他的心跳
可是我可以看得出來
比如說他焦慮
也有可能是臉紅的
然後或者是他的呼吸有改變
大家有覺得很可怕
就是有人在觀察你的情緒
可是你可能在玩撲克牌
你就會需要觀察對手到底是有好牌爛牌在說謊嗎？
那一般可能日常生活中知道別人的情緒也很重要
因為一直以來我其實是沒有在看別人的表情是什麼的
但後來我發現，哦，原來其實很多人會去察言觀色
這是我這幾年來慢慢學會的技能
那比如說還有恐懼啊
哀傷啊
或者是這個人覺得很羞恥啊什麼的
啊覺得羞恥的時候
可能就會眼睛不敢跟你對到
或者是不敢跟人家對到眼睛
胃不舒服
覺得胸口很沉重啊或甚至是你的體溫會上升等等的
我想這些身體的訊號在我們自己感覺都是非常清楚的
那有沒有需要
比如說你可能跟小朋友你想要知道他的狀況怎麼樣
但是他不一定有辦法完整的表達出來
或者是你有一些長輩
他就是不想跟你講他的情緒是怎樣
然後可以用這些來觀察

白癡公主: 記得有一年
因為我從來不太會整個大爆痘痘
可能臉上只會長一兩顆痘痘而已
然後有一次我大概維持了半年吧
我的那個痘痘的量是可怕到我整個下巴這個範圍都是
全部都是痘痘
然後那時候就變得很很自卑哎
我指的是說
因為我明明是要拍攝給大家看的
可是我這邊卻一堆痘瘡這樣
我就在想說為什麼會變成那樣？
其實有兩個原因啊
第一個原因就是睡太少了

那睡太少有很多
就是那時候我從東京回來
然後那時候東京那幾天幾乎都沒有什麼睡
就睡一個小時
因為跟朋友聊天聊到很晚
然後睡一小時
然後早上又去上課

LIKE: 妳就大遲到！
大家都到在上課
妳好像很晚才到

白癡公主: 因為我就想說就慢慢來啊
就起來慢慢摸
然後看一下東京鐵塔
然後再走去教室上課
回到臺灣之後呢
樓上剛好在裝修
所以從早上的8點到下午5點
是真的是在敲牆壁的那一種
就是嗯
超級無敵大聲的
可是我明明知道整個白天都在裝修
每天到晚上我還是凌晨四五點才睡

LIKE: 其實睡不著啊
是一個很明顯很明顯的訊號
就是你可能身體
你有很大的壓力
或者是你很焦慮

白癡公主: 我那時候應該是焦慮工作的事情啦
很妙的是到現在
其實我其實如果想睡的話
我就會睡了
或者是我知道我前一天很早起床
比如說五六點起床
我當天一定有辦法很早睡
但那一陣子呢
差不多四五年前吧
我明明是很想睡
然後每一天可能只睡三四個小時
但我就是沒有辦法準時在晚上十一二點就睡著

我一樣就是拖到半夜四五點才睡

LIKE: 我有聽說過睡不著啊是蠻大一個大家去諮商尋求幫助的原因
因為當你自己心裡知道
可是你本來現在應該說可是怎麼努力都睡不著
甚至有人吃安眠藥都睡不著
可能追根究底需要就是找出來那個問題
把它解開

白癡公主: 我那時候不知道要怎麼辦
完全沒有尋求什麼幫助
然後只有跟我姐姐講
然後晚上的時候就一個人夜深人靜的就開始追劇
那我明明就很累
但是我睡不著
所以我就看著筆電
然後把筆電放在床邊
然後把宮崎駿的動畫全部都看完一遍
但我還是沒有辦法睡著
我就想到怎麼辦?
再三個小時樓上要開始乒乒砰砰了
可是我卻焦慮說
那我這樣沒有睡好
然後我會不會起不來拍片?

LIKE: 可是當時的妳啊
因為那時候妳好像還不認識我嗎?
我沒有一直在講什麼跟妳講說啊
妳要有事情可以試試看諮商啊!
那時候妳是壓根的
沒有想過說到底妳的生活裡面有什麼出現什麼事情讓妳睡不著嗎?
妳會妳有這樣想過嗎?

白癡公主: 我那時候有金錢壓力啊

LIKE: 恩

白癡公主: 就是一直有人跟我借錢
然後我又覺我就覺得那個時候有一個門檻
因為我知道其實做創作者本來就是會高高低低起起伏伏的嗎?
現在我其實已經很會調適了
但是那個時候的我還沒有辦法
20幾歲的我

然後我覺得好像整個團隊只有我一個人而已
就是我擔心說這個影片效果不好
我擔心下禮拜我不知道拍什麼
好像只有我一個人煩惱而已
然後我不知道怎麼辦
然後到每個禮拜五我媽媽都會來找我
但她找我的第一句話卻是問我說怎麼辦呢？
小寶貝啊
妳這支影片流量怎麼這麼低？
我說我當然知道流量很低啊
但妳這樣跟我講
我能怎麼辦？
我明明就已經週末了
那妳來找我不就是為了要休息嗎？
可是妳卻要跟我討論工作上的事情
那我能怎麼解？
那妳說怎麼辦
妳是在責怪我嗎？
然後我就一直陷入那個無限循環裡面
然後我又擔心說，哦，完蛋了
就是就是我未來十年怎麼辦
就是我現在租房子
然後如果沒有收入
我會不會沒有辦法付的起這個房租？
然後又一直有人跟我借錢
我到底該怎麼解？
然後我問我姐姐
我姐姐告訴我的方法是說
那妳再找新的同事
她說
妳找新的企劃
但我怎麼跟她爭論也沒有用
因為我就想說，哎，找新的企劃
那那就是有錢的問題啊

LIKE: 我覺得妳

這是一個非常非常好的範例

就是妳心裡有結需要解開的時候

妳去找其他的人

其他的人

因為他們非專業

他們會告訴妳

他們覺得問題的解法

比如說妳姐很好心的告訴妳說
那妳就去找人就好了
可是實際上它治標不治本
妳必須要回去面對自己的焦慮
就像我之前也有跟我的心理師說
工作上的焦慮或者是流量上面的問題
那他就跟我講說
我必須要有我自己的自評系統
妳怎麼樣把一個影片做出來
妳就覺得夠好了
妳就已經進了妳的責任了
之後人家要不要去看
演算法有沒有被觸及？
那不是我們控制的東西
就不應該把它放在我們的自評系統裡面
我們只控制自己可以控制的
因為為什麼會焦慮？
人會焦慮是因為你想要去試著掌控你掌控不了的東西
那因為你掌控不了
你就會越來越焦慮
所以越早可以知道分辨清楚這是我可控的
這個是不可控
不可控交由上天
或是交由說我相信我
因為很努力很盡力
所以我相信會有好的結果
這樣就可以比較從底部去把那個焦慮撫平
那妳也可以給自己一些證據嘛
比如說我就認識妳這個人嗎
我知道妳流量低的時候
妳馬上第一個就會覺得怎麼辦
那以後要是沒有收入了怎麼辦？
因為妳會把這兩個東西直接連接在一起
可是妳可能要幫自己找出證據說
妳現在的存款有多少
然後妳現在每個月實際上的收入有多少？
它不可能直接變成零
變成除了自評系統之外
妳還要找到實際上的證據來支持自己的論點
由內而外地撫平自己的焦慮
我相信有些人再睡不著焦慮的時候
一定會想要跟朋友或家人講嘛

但他們就會覺得講了沒有什麼效的原因是因為他們不太知道要怎麼樣撫平妳的焦慮
他們頂多可以跟妳說喔
妳沒錢就去賺錢
睡不著就試著早點睡
不要把自己累了
因為這件事情是很專業的
我開始諮商之前我也不知道這些事情啊

白癡公主: 哦，還有一個就是因為我那時候還有容貌焦慮嗎？
因為我大爆痘
同時我又擔心
哦，我這樣出去也沒辦法見人
後來我就是找方法去先去治好我的皮膚
我那時候就開始吃A酸
然後慢慢的兩三個月
半年
痘痘慢慢降下來
心情有比較穩定一點
又可以繼續拍片

LIKE: 我有看到妳的生命力啦
就是在妳的人生裡面有多重壓力的時候
妳要試圖去尋找幫助
然後去解決
那也希望大家在自己的生活中
要是遇到很讓妳焦慮的狀況
讓妳半夜睡不著覺
或是讓妳大吃，
或是妳完全吃不下的時候
我們可以試圖的去真正找出那個源頭
那我覺得還有一個事情很有幫助
就是如果你還沒有聽過我之前聊非理性想法的那一集的話
你可以回去聽
或者是你在去聽一遍
裡面有非常多的非理性想法
可能是你產生焦慮的原因
因為你不小心不自覺的狀況之下
被人家灌輸了就是會有了這樣子的觀念
然後妳執著這件事情
然後你就會焦慮
你就會覺得很不開心
比如說隨便講個例子好了
我今天想要去當醫生好了

結果我媽媽不支持我當醫生
那我就會很生氣說
為什麼妳不支持我？
妳不愛我嗎？
非理性想法裡面其中有一個就是你愛的人跟愛你的人
他們不一定要跟你有一樣的意見
如果你相信你愛的人
就一定要跟你有一樣的意見的話
它就是非理性的想法
而那些非理性想法就會為我們帶來非常多思想上的困擾
那心裡又會影響到生理
然後就這樣一連串起來
所以我覺得人真的很很神秘
你們根本不會知道什麼動物會因為心情煩躁睡不著吃不下嗎？

白癡公主: 是

LIKE: 那或許這些情緒就是給我們創造力的
如果浪漫一點來看
不然動物裡面怎麼會有音樂家？
怎麼會有演員？
或者是這種各種需要情緒才能創造的這種東西？
所以跟大家分享我們這些想法
也希望大家可以多聆聽自己的身體的聲音
然後慢慢的摸索回去看到自己的情緒
那如果這個現象有重複發生的話
你再去回想說哦
有沒有可能是過去的生命經驗變成了你的一個處發點？
那又或者是你終於發現自己在焦慮了
原本是好像隔一層紗
不知道原因
但你仔細想
你終於找到原因了
像比如說妳焦慮的原因
其實根本不是流量
而是妳擔心自己沒錢
這時候妳就可以試圖尋找證據來告訴自己說不用擔心這件事情應該不會發生
那今天就這樣啦
歡迎到YT或PODCAST留言跟我分享你們想聽的事
謝謝收聽理科PD
喜歡的朋友們幫我到APPLEPODCAST留言加按5顆星
理科PD我們下次見