

自我关怀

自强行动的秘密在于不苛责自己

作者：艾玛·塞帕拉 (Emma Seppala)

插图：法里达·扎曼 (Farida Zaman)



争取做更多，工作更努力，极力做到最好！我们生活在一个经常向我们发送此类信息的社会中。与此同时，我们大多数人不会停下来考虑我们的目标是否可行，或者它们是否会给我们带来持久的幸福。即使在奥运会上赢得金牌，作为卫冕冠军的地位也只能持续几年，而且很可能伴随着对未来失败的焦虑。在我入学耶鲁的第一天，一位院长宣称：“你们不仅是精英；而是精英中的精英”，我仍然记得这句话如何让我心里直犯恶心。毕竟，成功是一个不稳定的位置。虽然我们努力做到万无一失，保持在顶端的地位，但我们无法逃避苦难。

观察我的同学们在大一的进程时，这种怀疑得到了证实。我们每个人以前在高中时都是班上的佼佼者，但现在发现自己只是众多聪明学生中的一个，不再特别，不再突出。然而，我们仍然

继续流汗、挣扎和奋斗。我们以往的经验是必须做到最好。我们大多数人都觉得这种经历难以忍受，这使我思忖这种令人抓狂的竞争是否是焦虑抑郁在常春藤盟校异常猖獗的原因。

德克萨斯大学 (University of Texas) 人类发展学副教授克里斯汀·内夫 (Kristin Neff) 是研究自我关怀的先驱，她认为，我们的社会对成就和自尊的强调，是许多不必要的、甚至事与愿违的痛苦的核心理心。从幼年起，我们就被教导要通过成功竞争来建立自尊，但竞争是一场失败的战斗。心理学家发现，大多数人认为自己在几乎所有特征上都高于平均水平，并且比其他人更好 (优于平均水平效应)。这种信念有助于我们避免痛苦的不足感，但这是有代价的。当我们的自尊建立在与他人成功竞争的前提之上时，我们总是在失败的边缘岌岌可危地徘徊。社会比较和竞争也助长了人际脱离，使我们将他人视为需要克服的障碍，以保持我们的地位，标记我们的领土，并击败潜在的竞争对手。当我们渴望成功的主要目标是归属感和被爱时，我们最终会感到与他人更加分离。

在任何时候都优于其他人是不可能的。然而，研究表明，失败时，我们往往会感到高度自责，增加了我们的痛苦。面对批评，我们会转向防御，可能会感到被压垮。错误和失败使我们如此缺乏安全感和焦虑，以至于我们在面对未来挑战时早早放弃。在这条路上，这种竞争性自尊与更大的社会问题联系在一起，如孤独、隔离，甚至偏见。

在观察了自尊的陷阱之后，内夫开始寻找另一种选择，一种设定和实现我们目标的方法，而不再在这个过程中苛责自己或其他任何人。通过佛教的修行，她以自我关怀的形式找到了它。有了

自我关怀，你对自己的重视，不是来着你自己正面的评价和对他人负面的评价，而是因为你天生就应该像其他人一样得到关心和注意。自尊让我们无能为力和心烦意乱之处，正是自我关怀赋能、学习和内在力量的核心。

像对待最好的朋友一样对待自己

努力工作，力争实现目标，并发挥自己的最大潜力，显然是职业和个人成长领域非常有用的技能。然而，内夫的研究表明，用自我关怀代替自尊可能对我们的心理健康和福祉产生更好的影响。例如，内夫在一项研究中发现，当面临威胁情况时（比如必须在求职面试中描述自己的弱点），自我关怀会有助减少焦虑，而自尊不会影响焦虑水平。

内夫将自我关怀定义为“在痛苦或失败的情况下对自己保持善良和理解，而不严厉自责；将自己的经历视为更大的人类经历的一部分，而不视其为孤立现象；并在正念意识中抱持痛苦的想法和感受，而不过度认同它们”。（参见“自我关怀三要素”，第 62 页。）

从某种意义上说，这是一种面对经历失败的朋友可能采取的态度。我们不是责备他，评判他，增加他的绝望，而是以同理心和理解来倾听，鼓励他记住错误只是正常的，而不会火上浇油地考验他的情绪。自我关怀是与自己相处的能力，就像我们对最好的朋友一样。

内夫解释说，自我关怀不是逃避目标或自我放纵的一种方式。相反，自我关怀是一个伟大的动力，因为它涉及减轻痛苦、治愈、茁壮成长和快乐的愿望。一个关心孩子的父母会坚持让孩子吃蔬菜和做作业，无论这些经历对孩子来说有多么不愉快。同样，在某些情况下，放松自己可能是合适的，但对于过度放纵和懒惰，自我关怀包含了坚强和责任担当。

更好应对失败的方法

当你受到自我关怀的激励时，你会将失败视为最好的学习机会。例如，批评通常夹杂与我们有关的真实，以及批评者看法有关的怨恨或不真实。由于批评带来的刺痛，我们要么变得防御，要么苛责自己——最终错过了有用的教训。然而，有了自我关怀，我们就会更加冷静地看待失败，并把它理解为随之而来可以成长的机会。

此外，通过防止自责的挫败效应，自我关怀使我们能够保持内心的平静，从而保持精力。通

过在面对拒绝、失败或批评时保持冷静和理解，我们发展出不可动摇的力量，并确保独立于外部环境的情绪稳定。内夫解释说，自我关怀提供了一种稳定的自我价值感，其波动随着时间的推移大大减少，因为它不取决于特定方式或成功竞争。这样我们就能够体验幸福并以有意义的方式为社会做出贡献。

尽管自我关怀与自我批评的生理学对照仍有待研究，内夫假设了一个简单的模型。严厉的自我批评会激活交感神经系统（“战斗或逃跑”），并提升我们血液中的压力荷尔蒙，如皮质醇。当这种刺痛抓住我们时，我们就无法从可能为我们服务的真理核心中学习或参与。反之，自我关怀可能会触发哺乳动物的护理系统以及归属感和爱的荷尔蒙，例如催产素。催产素也被称为“拥抱激素”，哺乳期的母亲在拥抱和亲密过程中释放该激素，与幸福感有关，使我们能够在不攻击自己的情况下抱持真相。

培养自我关怀

我们都认识一些人，似乎照顾了除他们自己之外的所有人——他们还责备自己没有做得更多。内夫的研究证实了这一观察：自我关怀的特质与对他人的关怀之间并没有相关性。她注意到许多人，尤其是女性，对他人比对自己更有同情心和善良。她举了一个儿科肿瘤科护士的例子，她一生都在为他人奉献，但她对自己非常苛刻，因为她觉得自己做得还不够。

然而，自我关爱是可以学习的。这种做法可以帮助我们所有人减少自责，甚至可能取得更多成就并付出更多。邦妮·索恩（Bonnie Thorne）是自我关怀行动的一个很好的例子，她一生都致力于人道主义工作，从照顾街头儿童、弱势青年开始，成功地服务组织筹集资金。最近，她领导了威斯康星大学麦迪逊分校健康心灵调查中心的资助议程，该中心的使命是利用严谨的科学研究来改善社区的福祉。邦妮解释说：“自我关怀使我能够将自己的人性注入到每一种出现和迎接自我的情境中，并将这种能量传递给他人”。了解邦妮就是看到她利用每个机会和互动，以友谊、温暖和力所能及之处服务的意图与他人建立联系。

索恩解释说，她幼时承受巨大的压力，想要表现和成功。那时她几乎没有富有同情心的榜样，并高度自我批评。然而，当她被安置在寄养家庭时，目睹了全心全意抚养她以及其他不同种族背景寄养儿童的无条件慈悲。邦妮将她成长为一个

更加融合、更有创造力和奉献精神的人，归功于养父母的爱和尊重，以及他们创造的安全环境。养父母的接纳和善意，使她内心自责之声平静下来。邦妮通过定期的冥想练习来保持这种平静。

高成就者的推动力

埃特尔·希格内特是另一个例子，说明学习自我关怀是如何赋能超级成就者的。作为哈佛大学教授的女儿，希格内特以优异成绩毕业于耶鲁大学，并就读耶鲁法学院，之后继续在人权观察、国际特赦组织和联合国工作，取得了巨大的成功。她的人权工作挽救了数千个生命，并获得了认可和奖励。但她讲述了生活中的一个重要转变。

希格内特说：“我从小就认为，你总应该自我批评，永不满足，应该永远努力变得更好。如果得了 A，为什么没有得到 A+？如果你是顶级足球队的一员，为什么不是足球队的头号射手？这是‘放弃者永远不会赢，赢家永远不放弃’，从体育到学术，在生活的各个领域”。大学时期，侵犯人权的行为让她感到愤怒。她的激进主义精神被愤怒所激发，全力以赴地与人权问题作斗争。

“一场车祸让我差点丧生，瑜伽练习和哲学的深刻体验把我的激进主义愤怒转化为激进主义行动。我意识到，尽管侵犯人权是错误的，但生气不会改变任何事情，只会伤害我，使我与他人疏离。只有解决方案，而不是愤怒，才能真正改变事情。”

从车祸中幸存下来后，埃特尔开始对她现在理解为礼物的生活深表感激。此后不久，她参加了为期一周的密集瑜伽呼吸和哲学研讨会，改变了她的观点。“生活的艺术就像一场瑜伽学习的海啸，它明确地教会了我爱他人和自己，并发展和谐、平衡、接受和慈悲，不仅为我和其他人，也为了地球本身。那时我才明白，生活不是为了胜利而赢得胜利、竞争或忍受痛苦。开启一种将爱、接纳、平衡与和谐，成为重要组成部分的整体方式，这就是我现在努力生活的方式。我注意到自己现在更高效和快乐”。

学生和退伍军人的自我关怀

斯坦福大学健康促进负责人卡罗尔·佩尔托夫斯基 (Carole Pertofsky) 热衷于通过自我关怀来倡导韧性和幸福感。佩尔托夫斯基看到许多斯坦

福大学的学生对服务他人充满热情，但过度劳累。她主张：“在帮助别人之前先给自己戴上氧气面罩。如果你的氧气用完了，你就帮不了任何人。我们必须首先满足自己的基本需求；只有这样，我们才有能力帮助他人。作为人类，当我们过度付出时，我们的内心就会变得空虚、干涸并感到怨恨。我们的能量匮乏，觉得好像没有更多的东西可以给予”。这种状态通常被称为“同情疲劳”在公益职业中很常见，例如社会工作者和人道主义援助工作者。

佩尔托夫斯基还帮助那些屈服于所谓的“斯坦福浮鸭”综合症的学生：从表面上看，浮鸭们看起来像是在平静地滑行，但如果看水下，你会发现它们的腿疯狂地蹬着，只是为了保持漂浮。卡罗尔教导说：“当我们停止自我批评和自我伤害并开始善待自己时，就为提高复原力开辟了道路”。与其浪费精力假装冷静，同时成为橱窗工作狂和超级成就者，学生们实际上可以学会照顾自己，保持平衡和快乐。

在我自己对威斯康星大学麦迪逊分校退伍军人的研究中，我发现自我关怀对返回的士兵非常有帮助。我举个例子，迈克高度自责并养成了极端的忍耐和自律——这些特质为他赢得了战斗中勇敢行动的奖项。但回家后，他无法调和作为士兵的行为与他作为平民的价值观，他开始认为自己是一个可怕的人。焦虑症、抑郁症和创伤后应激障碍使迈克晚上无法入睡。作为我们研究的一部分，参加了瑜伽、呼吸和冥想研讨会后，迈克的态度发生了变化。他分享说，虽然他记得发生的一切，但他明白他过去在命令下的行为并不代表他现在的身份。迈克已经恢复了睡眠能力。

内夫讲述了与一群患有创伤后应激障碍的年轻退伍军人一起工作的类似的故事。她教他们如何在具挑战性或引起焦虑的情况下，通过触摸唤起自我关怀。从旁观者角度来看，他们只是在交叉双臂，但有一个私下的意图是给予自我拥抱。创伤后应激障碍的症状之一是感到严重孤立。她描述了房间里看起来最坚强的退伍军人之一如何说：“我不想放开手”。他从这种自我滋养的新态度中感到如释重负。这是你现在就可以尝试的。

艾玛·塞帕拉博士是威斯康星大学健康心灵中心研究学者，也是《灵性与健康》的特约编辑。

增强自我关怀的方法

- 1) **给自己写一封信**：从一位慈悲友人角度看自己，这样就可以想象你是他人。问问自己：“一位慈悲善良的友人现在会对我说什么？他或她会如何措辞？”稍后，回来读这封信，并从你自己那里接收它。
- 2) **写下你的自言自语**：如果你因为牛仔裤不合身，或因你在某一场合说错了话而自责，写下你想到的自我批评的话，然后问你是否会对朋友说这些话。朋友又会怎么说？
- 3) **培养自我关怀的咒语**：内夫建议选择一些容易记住的短语，这样当困难事件发生时，你可以用到它。这些不是积极的肯定，而是提醒。例如内夫为自己准备的自我关怀短语：“这是一个苦难的时刻。苦难是生活的一部分。愿我在这一刻善待自己；愿我给自己需要的慈悲”。内夫的儿子患有自闭症，当他在公共场合发脾气时，她会立即转向她的自我关怀咒语，这一方面使她的思想聚焦，同时也因为那一刻她最需要对自己的情感支持，这样她才能更优雅冷静地处理这种情况。

寻求更多克里斯汀·内夫增强自我关怀的技巧，请访问 self-compassion.org。

自我关怀三要素

善待自我：自我关怀意味着当我们遭受痛苦、失败或感到不足时，对自己保持温暖和理解，而不忽视我们的痛苦或用自责来鞭答自己。自我关怀者认识到不完美、失败和经历生活困难是不可避免的，因此他们在面对痛苦经历时往往会温和对待自己，而不在生活达不到预设理想时生气。人不可能总是成为或得到他们想要的。当这个现实被否认或反对时，痛苦就会以压力、挫折和自责的形式增加。当以同情和善意接受这个现实时，就会体验到更大的情感平静。

人性通识：因事物没有完全如我们所愿而感到沮丧，往往伴随着一种非理性但普遍存在的孤立感——好像“我”是唯一受苦或犯错的人——但其实所有人都在受苦。“人”的定义意味着一个人是凡胎、脆弱且不完美。因此，自我关怀包括认识到痛苦和个人不足是人类共同经历的一部分——我们都经历的事情，而不是只发生在“我”身上的事情。这也意味着认识到个人的思想、感受和行为受到“外部”因素的影响，例如养育史、文化、遗传和环境条件，以及他人的行为和期望。一行禅师（Thich Nhat Hahn）将这种我们所有人都嵌入其中的错综复杂因果相关的网络称为“相互存在”。认识到这种本质上的相互存在，可以让我们对个人的失败不那么评判。毕竟，如果我们完全控制自己的行为，有多少人会有意识地选择愤怒、成瘾、使人衰弱的社交焦虑、饮食失调等等？我们自己的许多方面以及生活环境并非我们的选择，而是源于我们几乎无法控制的无数因素（遗传和/或环境）。因此，通过认识到我们本质上的相互依存关系，失败和生活中的困难就不必如此个人化，而以非评判性的同情和理解来承认。

正念：自我关怀还需要采取平衡方法应对负面情绪，这样情绪就不会被压抑或夸大。这种平衡的立场源于将个人经历与同样遭受苦难的其他人的经历联系起来的过程，从而将我们自己的情况置于更大的视野中。它同时源于愿意以开放和清晰的方式观察我们的负面思想和情绪，以便将它们抱持在正念意识中。正念是一种非评判性的、接纳的心理状态，在这种状态下，人们观察思想和感受的本来面目，而不是试图压抑或否认它们。我们不能在忽视我们的痛苦时对它感到慈悲。正念教导我们不要被思想和感受“过度认同”，这样就会被负面反应所吸引和席卷。

— Kristin Neff, PhD

“幸福——真实、持久的幸福——当我们参与到生命的流动中时最能体验到幸福——与其他一切相连而不分离。”自我关怀先驱克里斯汀·内夫博士写道。她的新书《自我关怀的力量》（威廉·莫罗，2011）为快乐放手提供了一条清晰的道路。

— 编者