

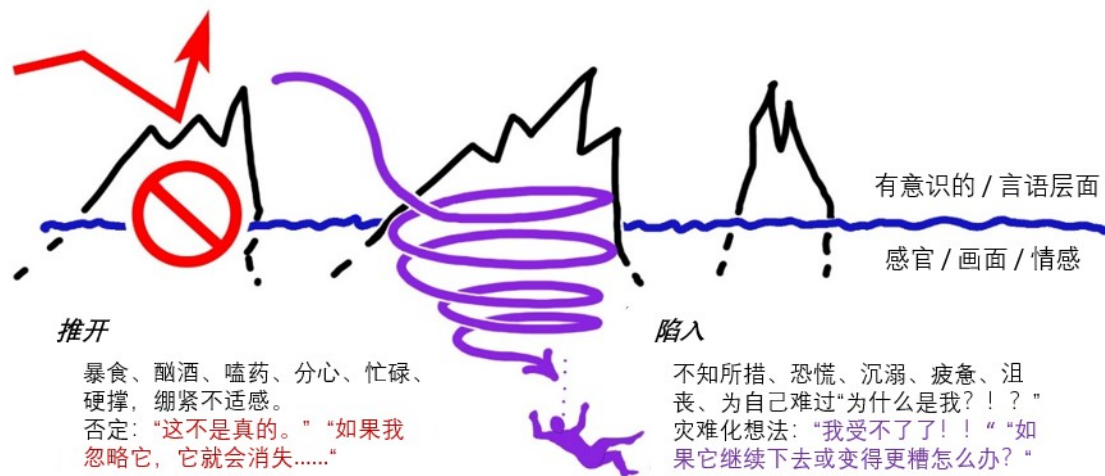
应对情绪或身体疼痛的四种方式

推开 / 陷入 / 认可并放下 / 转向

作者：戴夫·波特 (Dave Potter)

两种典型的反应：“推开”和“陷入”

在情绪或身体上遇到困难时，通常我们会以“推开”或“陷入”这两种方式之一做出反应。



“推开”

在“推开”方式下，我们通过意志力来克服不适，或者通过活动/放纵来分散自己的注意力：让自己忙碌，说服自己我们没有问题，并/或通过食物、酒精、药物进行自我医治。这种“解决方案”本身就是有问题的，最终不能令人满意，不仅因为不必要的副作用，还因为没有采取任何措施来解决疼痛的根本原因。

“陷入”

第二种处理困难的方式是“陷入”。这不是一个有意识的选择，而是没有足够资源来应对痛苦状况的结果。在“陷入”方式下，我们被困难所吞噬：被不适及其相关的恐惧及评判所淹没。通常伴随着身体和/或情绪上痛苦的无助感和评判（“我受不了了！”，“如果这种情况继续或变得更糟怎么办？”，“他们/我怎么会这么愚蠢?!?”等）。最后，我们会发现自己绝望并无力关照自己的痛苦。

通常，这不仅仅只是“推开”或“陷入”，而是从一种方式摇摆到另一种。例如，在一段时间不知所措之后（“陷入”），可能会退缩到进食或自我医治（“推开”），而这只是暂时有效，之后又开始新一轮压倒性情绪（“陷入”），当这样变得太多时，就再用分心（“推开”），依此类推。这可能是无止境的死循环。

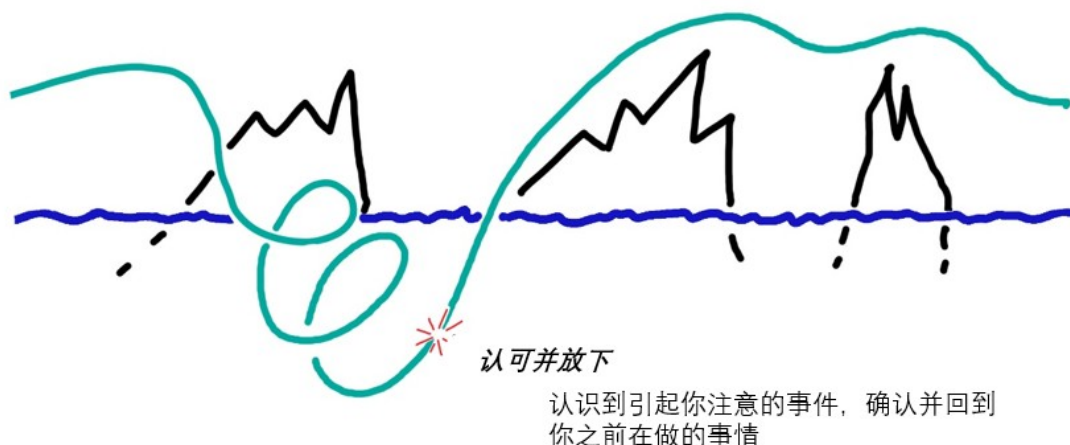
另两种选择：“认可并放下”和“转向”

这两种替代“推开”或“陷入”的方案都涉及一种特殊方式接受困难的情绪或感觉。这种接纳不是默许（“陷入”），也不是试图驱逐他们（“推开”）。“认可并放下”和“转向”都从温和地承认已经发生的事情开始，并尊重其存在，与之相伴足够长的时间，以明了正在发生的事情。

“认可并放下”

这与涉及否认困难的“推开”反应不同，而是从特别确认困难开始，用“你好”打个招呼，就像你可能会问候不期而至的访客一样。虽然你也许会说，“我现在正忙着”，但不会态度粗暴，或更糟糕地当着访客的面砰地一声关上门。这样就给不适或不舒服的想法带来了温和但短暂的觉知，至少有足够的时间来识别它是什么。以这种方式认可它之后，你可以把觉知带回你先前可能正在做的事情。

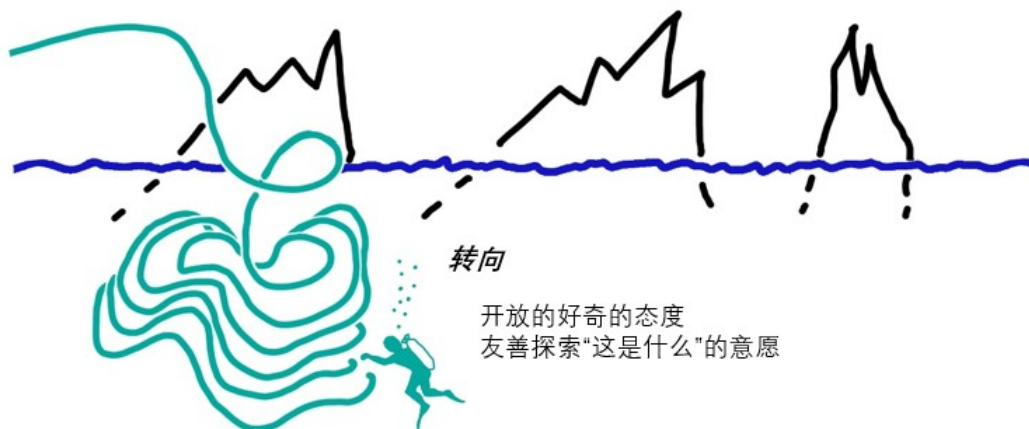
在一些类型的冥想中，这种确认之后是将注意力带回预先设定的觉知对象，例如呼吸（就像坐禅）、身体（身体扫描或瑜伽）、咒语（超脱冥想）、祈祷（基督教的居中静心祈祷）或观想（某些形式的藏传佛教冥想）。



这种方法加强了接地力、稳定性和韧性，并能带来非常愉快甚至幸福的吸收状态。如果以一种真正非反应性的方式温和地进行确认，并且通过简短的游览来确认困难的领域，那么困难实际上可能会转移或消失。但是，如果这是一个长期存在的模式，那么潜在的动因会仍然存在，当另一个时间再遇，一如既往地强大。

“转向”

对于那些不仅仅需要简单温和地认可的问题，还有另一种应对方式，我们称之为“转向”。这是一个强大的方法，但它非常反直觉，因为我们认为自己最不想做的就是更进一步接近一直困扰我们的事情。我们不去摆脱已经出现的困难，而是迎头而上。虽然这样的探索可能听起来可怕和不舒服，但这是温和的、并且是一种特殊的处理方式，应用了你在本课程中迄今为止一直在加强的觉知和不评判的技能。



在“**转向**”方式中，有一种开放的好奇的态度，即使不舒服也愿意与所遇事物相处并探索。以这种方式与某事相处的结果令人惊讶并反直觉，那种不舒适的“我必须离开这里”的成分会减轻，有时甚至消失，即使与之同在时也是如此，这类成功面对困难的形式，有时可以解开长期存在的问题模式。

以一种非反应性和富有成效的方式“转向”困难的情绪或感觉本身就是一门艺术，值得一些研究和实践。当然，在时机和情境方面，进行这种探索并不总是可行的。有时把困难的感觉或情绪放在一边也许更合适，直到有时间和资源来处理困难（在这种情况下，“认可并放下”的反应可能是合适的）。

本课程中描述的“**转向**”冥想 是对维迪亚玛拉·伯奇（Vidyamala Burch）“五步”模型的改编，引导你探索身体和情感上的困难，并引入自身资源帮你在练习中保持脚踏实地。

还有一些其他方法涉及“转向”我们的内在景观，包括塔拉·布拉赫（Tara Brach）教授的“**RAIN**”方法、Kristin Neff（克里斯汀·内夫）教授的“**温柔允许**”，还有安·韦瑟·康奈尔（Ann Weiser Cornell）教授的方法“**聚焦**”。在所有这些方法中，我认为最成熟、最完整的是“聚焦”，非常值得学习。安有很好的资源，包括一些优秀的在线培训。想要完全熟悉和熟练地专注聚焦需要大量时间和练习，但如果你有兴趣探索，请参阅“**内在倾听**”。