

【CH 中国语 version1.44】

青空聚焦的教示例

池见 阳

关西大学大学院心理学科教授

www.akira-ikemi.net

1. 正念静坐 [与倾听者一起进行]

注意感受你的体重是如何加在你的坐骨上的。

试着前后、左右的移动你的重心，注意坐骨两侧感受到的重量的不同。然后，关注你的上半身是如何随着重心的移动而进行调适和改变的。

找到一个你觉得舒适的，平稳的姿势。在这个过程中，用身体的感受去自然的调整到舒服的坐姿，不要刻意的让你的脑袋去想“我要用正确的姿势去坐”。

[聚焦者：当你觉得已经准备好，可以往下进行时，请告知倾听者。]

2. 正念呼吸 [与倾听者一起进行]

注意感受你的呼吸，关注空气从你的鼻腔吸入，从鼻腔呼出的过程。不要刻意的用大脑去控制你的呼吸，很自然的，空气进来，出去。当空气进来的时候，腹部和胸腔膨胀起来（向上鼓起）。

当空气出去时，腹部和胸腔降了下来。就像这样，鼓起来，降下去…注意感受这个过程。

当你的思绪徘徊游离时，只要认识到它的存在就好，然后轻轻地，把注意力再带回到你的呼吸上“鼓起来，降下去…”。

[聚焦者：当你觉得已经准备好，可以往下进行时，请告知倾听者。]

3. 正念聆听 [与倾听者一起进行]

留意你周围环境的声音，比如，你或许会注意到“有两只小鸟儿正在吱吱叫”，“树叶在沙沙作响”，“有一只鸟在一边吱吱叫着，一边往某处飞”。

[聚焦者：当你觉得已经准备好，可以往下进行时，请告知倾听者。]

4. 正念身体感觉

[倾听者可以把以下文字作为教示文念给聚焦者*括号里的内容不用读]

觉察你身体内部的感觉，感受你的喉部、胸口、腹部的区域是否有一种舒畅明朗的感觉呢？很多时候，你会注意到在那些部位有一些身体的感觉（体会；直接照合），把注意力集中于那些身体感觉，用心去感受它们。

▶ **聚焦者**

如果你注意到了有一些身体感觉的存在，把这种感觉描述给你的倾听者。比如说，“在胸口处有一种紧张的感觉”。

假如你有若干个身体感觉同时存在，选择其中最想关注的感觉，进行以下的步骤。

▷ **倾听者**

将聚焦者所传达的身体感觉进行自己的追体验，然后把感受到的感觉用适当的、有把手性质的语言重新复述给聚焦者。（比如说，“在胸口的那里，有一种紧张的感觉是吗”。）

5. 将身体感觉比作空中的云

[倾听者可以把以下文字作为教示文念给聚焦者[#]括号里的内容不用读]

▶ **聚焦者**

下面，试着把你的身体感觉比作天空中的云。感受那朵云，将它的样子和性质形象化，然后描述给倾听者。（比如说，“那种紧张的感觉像是一朵很大的橘黄色的云朵，而且还伴有电闪雷鸣”）

▷ **倾听者**

把聚焦者所描述的云的印象进行追体验，然后把感受到的印象复述给聚焦者。（比如说，“那种紧张的感觉，就好像是一朵很大的橘黄色的云，而且还有雷和闪电是吗”）

6. 观察或与云进行交叉（crossing）

[倾听者可以把以下文字作为教示文念给聚焦者[#]括号里的内容不用读]

现在，把你的视角移到那朵云的上方，从它的上面进行俯看，静静地观察它，感受它（比如说，留意它是一朵很大的橘黄色的云）。当你试着把视点再向上提高，从上向下注视着云的时候，或许你还会注意到天空中也有其他的云的存在。如果说，聚焦者还有其他很明显的身体感觉存在的话，在这里可以把那些感觉比作其他的云朵。

（[#]从云的下方仰望观察云的样子，和从云的上方俯看它是有非常大的区别的。比如说，当你在一朵很大的，有电闪雷鸣的乌云之下时，会感到一种压迫感和威胁感。但是如果你的视角在那朵云的上方的话，那么无论电闪雷鸣还是狂风暴雨，其实都不会把你卷入进去，或影响到你。）

你可以只是观察着云朵的飘动，或者，如果你想与它们建立某种关联的话，就去感受那种关联。你也可以同时进行，一边观察云朵的飘动，一边感受与它们的关联。

[与云进行交叉]

从那些云朵中，选出一朵让你在意的，用词汇和意象描绘出它的样子或性质。

（举例：以词汇表达“呈橘色的，汹涌的湍流之云”为例，“橘色”和“汹涌的湍流”这两个词汇，便是表现和传达出来的特征。那么，在你的生活中，什么是那“汹涌的湍流”呢？或者，你的生活里，那“橘色”又是什么呢？你也可以尝试跟着自己的感觉，用形象化的方式意象表达，例如你感到“在那片呈橘色的，汹涌的湍流之云之下，有一座喷发的火山”。从而你了解到是那座喷发的火山制造了这片橘色的湍流之云。这时，你可以试想，我的人生中，是什么在“喷发”呢？那座“火山”又是什么呢？）

▶ 聚焦者

将自己的体验的过程描述给倾听者。与此同时，去用心留意体验过程的变化。也就是说，留意在体验过程中你所感受到的意象，把手词汇以及身体的感觉（云），是如何随着当你去感受和讲述这些时，或者听到倾听者的复述时，而进行变化的。

▷ 倾听者

把聚焦者所描述的体验过程进行追体验，然后用有把手作用的词汇和意象去将重新体验到的画面和感觉复述给聚焦者，并保持与聚焦者的体验过程的同步。这时，也可以使用把手表现对聚焦者进行聚焦疗法中的“叩问”。（比如说 [你可以将划线部分的语句替换成聚焦者的把手表现的描述]“那片呈橘色的，汹涌的湍流之云是在向你传达着什么呢？”之类的叩问。像这样的叩问形式也可有以下几种变形，你可以尝试使用其中一个或两个进行提问，但是，切勿不留空隙的接二连三式的提问，一定要以不干扰聚焦者自身的体验过程为前提。供参考的叩问形式的例子如下，“你的人生中，什么像是这片橘色的、汹涌的湍流之云呢？”“你觉得这片橘色的、汹涌的湍流之云可能会需要什么呢？”“你觉得橘色的、汹涌的湍流之云到底是指什么？”“以橘色的、汹涌的湍流之云为题，你的人生为解，那么它的真意是？”）

▷ 倾听者 [可以把以下文字作为教示文念给聚焦者]

经过一些时间与云的交叉过程，接下来我们来观望在下面的云朵。（在体验到感觉转换为止，不见得要一直持续交叉的过程）

7. 化为天空 [倾听者可以把以下文字作为教示文念给聚焦者（*括号中的注释不读）]

当你留意之时，你已经成为了天空。变成天空观望着下面的云。你的心情或浮现出的思绪和情景就是那些云朵。云朵并不是你。你是天空。你只是观望那些云朵。

8. 向自己送递出慈悲之心

▶ 聚焦者

[倾听者可以把以下文字作为教示文念给聚焦者*括号里的内容不用读]

你是天空。现在，请尝试以天空的视角，意象出地面上的自己。也许，地面上的你正抬头仰望天空。地面上的你或许是一个人，也有可能与其他的人事物在一起。比如说，你在什么样的地方，周围有什么等等，请把你感受到的意象详细的描绘给倾听者。

▷ 倾听者

对聚焦者所描述的意象进行复述。之后，让聚焦者将以下的话语，静静的送给聚焦者自己。

▶ 聚焦者 [倾听者可以把以下文字作为教示文念给聚焦者]

下面，安静的、不做声的，默默的对着地面上的自己说出以下一段话。或者，你也可以用只有自己可以听见的声音，对着地面上的自己轻轻的讲。“我会健康、幸福的，我会从一切的苦痛当中解脱出来的。”像这样对着地上的自己，静静的，轻轻的说，重复数回。接下来，向倾听者描述，接收到这些话语的地上的自己是作何反应的。

▷ 倾听者

静静的倾听聚焦者所表达的描述和感受。

9. 结束环节 [与倾听者一起进行]

如果你感觉到，已经做好结束的准备，那么请与倾听者一起进行结束的环节。在这个环节当中，首先你要回归到正念呼吸——空气从你的鼻腔进入，从你的鼻腔呼出——当空气进来的时候，腹部和胸腔膨胀起来，当空气出去时，腹部和胸腔扁了下来。就像这样鼓起来，降下去…注意感受这个过程。然后，正念聆听你周围的环境。慢慢的回归到正念呼吸以及正念聆听的状态，这或许会花上几分钟的时间，不用着急。之后，请慢慢的睁开你的眼睛，注意到能使你看清周围事物的光的存在。感谢你的倾听者，流程结束。

译者：董逸

我们正致力于收集青空聚焦的体验谈并进行学术研究，请大家踊跃参与，协助我们的研究。被收集的体验报告将只用于研究，其中的一部分或许会被出版公开，我们会严格进行匿名处理，保护您的隐私。如果您愿意并同意将您的体验用于我们的研究并理解或许会有公开的可能性，十分欢迎您的分享。请与我们联系，非常感谢。

blue_sky_focusing@yahoo.co.jp