

青空聚焦（临在空间的出现）

关西大学心理学研究科

池见 阳

<http://www.akira-ikemi.net>

很长一段时间，我潜心于聚焦的研究与实践，至今也在持续着对它的钻研。我在聚焦的众多研究者之中，是属于那种比较固执的执着于聚焦的基盘——“体验过程”的一派。我认为，在与他人互动当中体验过程的发生，便是聚焦。其实，我当初是以自律训练法的研究成果获得的博士学位，并且本身对于佛教的冥想等也特别的感兴趣。

我对冥想的看法，其实是有受到大意义上的“正念”的影响。而且，在近年里《更新版佛教》（藤田一照·山下良道 2013），《作为青空的我》（山下良道 2014）也对我产生了一定的影响。在这些学说中被提及到的一个问题就是“是谁在冥想？”如果是“我”（梵语）在冥想的话，那么，无论怎样的去冥想，超越这个“我”，即是一件十分困难的事情。同样的，我也有着像“是谁在做着聚焦呢？”“是谁在进行着清理空间（clearing a space）呢？”这样的疑问。“我”是一种越是想要去创造一些空间来，便越无法真正做到的存在。也就是说，当我们一心努力想着“给自己的心留些余地，一定要放松些呀！”反而却越是逼紧了自己，从而无法获得真正的放松。我在今年发表的论文（Ikemi 2015）当中也提及了一个观点，我觉得心中的空间并不是由“清理空间”所获，而是一种临在（presence）空间的出现，像这样想比较好。

对于我来说，从某个方面来讲，我的冥想体验和聚焦是有着两条截然不同的回路存在的。那么，如若把冥想带入到聚焦当中的话，恐怕作为聚焦基底的体验过程会失去它原本的作用。我始终如一的认为，使聚焦的特性足以发挥的环节就是倾听。然而，将我一向固有的想法打破的存在，不是别的，正是我的来访者。当面对来访者的苦恼之时，咨询师并不能拘泥于某种特定的取向和方法，我们必须去直面那苦恼，并竭尽所能，全心全意去帮助他们。针对接下来将介绍的这位来访者与她的苦恼，我在咨询时，把聚焦与“作为青空的我”，以及“慈悲冥想”进行了结合。当然，这种结合我自身也已有过许多次的尝试，而与她的疗程成为了“青空聚焦”的初步案例。在那之后，我便尝试了去构成一种出现临在空间的方法——青空聚焦。

下面我想谈谈冥想和聚焦之间的最大的区别。冥想基本上是由自己一个人进行的，当然，即使有时也会有以团体的方式来进行的诱导冥想的部分，但大家在冥想的时候也是边听诱导教导，边各自进行冥想的。另一方面，聚焦是“interaction first（互动在先）”的，它发生于相互作用之中。既有“因为你在那里，我便感觉到一些什么”的相互作用，也有“把那些感觉用语言表达出来时，感觉和语言之间”存在的相互作用。也就是说，聚焦与一个人独自进行的冥想不同，它有着在真实的时间里与某个人的关联。作为对此特征的应用与发挥，青空聚焦基本上是由两个人

一组来进行的。当然，以团体式的引导方式进行也是可以的，但是在这种情况下，相对于原本的聚焦，它会更接近于冥想的形式。

我的心理疗法论还有一个特征，那就是“前反省的”(pre-reflexive)和“反省的”(reflexive)意识的相互作用 (Ikemi 2013, 2014)。在青空聚焦中，浮现出的云朵和自己的样子是属于前反省性的，也就是说它们是自发浮现出来的，并非预先有意而为之。对于浮现出的事物进行反省，也就是说，当你尝试去回顾它们的时候，你的体验便得到了推进，从而一些新的意义也被创造了出来。为了更好的发挥这一点，我为两人一组的青空聚焦中的，进行聚焦的一方准备了一张青空聚焦回顾用纸，可以在聚焦流程结束时边回顾边完成它的记入。

这次的发表，大概按照以下的流程进行。首先，将分发青空聚焦的初步案例的资料，接下来进行青空聚焦的示范，请大家根据青空聚焦的教示文来以两人一组的形式尝试本聚焦的实践，最后，请在回顾用纸上填入你的聚焦体验。

青空聚焦的初步案例

来访者(女)说，在这个疗程中，她想提出一件“极为重要的事情”，和与之相关联的两件事情。我回应道，“那么就是说，有两件相关的重要事情，以及那件‘极为重要的事情’，一共有三件事情对吗”。她说，当触及到那件“极为重要的事情”时，她是“紧张”并且“惶惑不安”的。我尝试引导她去进一步感受那份体会，她说“那样的话会感到痛苦”，当我回应道“关于去触及那件重要的事，我们想找到一种不会感到那样痛苦的方式来进行对吗”，话音未落，她已经哭了出来。而且，她一边哭泣着，一边说道“我无法把注意集中到身体的感觉上”，“嗯，好的，那么我们就不要去将注意集中在身体上。就让我们，你和我，在此时此刻的，真实的，现有状态中，一起待在这里，有流下的眼泪，也有你提到的‘精疲力竭’一词。那么，就让我们带着些许兴趣，与这些待在一起，好吗。”我回应道。当我这样对她说过之后，她说“嗯，我现在正好想谈一谈了”，接着一边抽泣着，一边开始了她的诉说。此时，距咨询开始已经过去将近 20 多分钟了，如上所述，至此的交流过程都是十分敏感而微妙的。

她倾诉的要点大概是这样的，虽已与丈夫结婚九年之久，却很遗憾的始终没有怀上孩子。在这过程中，也接受了不孕不育方面的治疗，终于有了成功受孕的喜讯，却在一年前十分不幸的流产了。关于这件事的各种思绪，自责以及后悔之情不断的折磨着她自己，也根本无法去触及它，即使看见了孕妇也会产生非常痛苦难过的感觉。

她一边倾诉着这些的同时，身体也有着“胸口处，特别有一种被压迫着的感觉”的体会。疗程终于有了触及到了体会的进展，我便在那时提议进行“清理空间”。我有意识的说了一番引导临在空间出现的话“那么，如果你希望你的这些好似被压迫着的感觉，以及呼吸好像变得特别困难苦闷的感觉能去了什么别的地方的话，是去哪里呢？”20秒的沉默过后，“天空”她回答道。我便当即回应说“天空！好的，就让它们去天空吧。”她的抽泣变得激烈了，之后大概又持续了一分半

钟的沉默。

“怎么说呢，一提到天空，我就会想起孩子的事情。流产手术的时候，护士曾对我说过‘孩子在天空看着你，守护着你呢’……”。当我听到这番话，进行追体验 (re-experiencing)时，感觉好像有哪里不太对劲儿。于是，我便进行了如下的应答。

“对于我，有了这样一闪念的浮现，即使护士对你说了‘孩子在天空守护着你呢’（此时她哭了起来），怎么说，我接收到的感觉是，虽然被那样说，其实你自己是想给予那孩子守护的（她低着头）。那么，嗯…”（20 秒的沉默）接下来，我提议将聚焦告一段落，进行“青空的冥想（山下，2014）”，她同意了。

“实际上，你 是天空。”“作为天空这样的存在，你也好，你的孩子也好，都是广阔没有边界的…而那些各种各样的思绪的云朵，就在下面轻飘飘的漂浮着。”她表明已经有了把自己意象成了天空的感觉，片刻，她好像想到了些什么便哭了起来。那个时候，我告诉她说“现在，你浮现出的思绪，是云。你，是天空。”

经过一段时间作为天空的体验之后，她说道“呼吸也变的轻松了，啊～。”于是，我说“那么，我们再来进行一个冥想。从天空向地面的方向俯望的话，在地上那里也能看见你，小绫（化名）。请从上面望下去，从天空看着地上的小绫，哪一个都是你，作为天空的也是，地面上的小绫也是…。接下来是佛教基本的冥想，请祷念‘我会健康 幸福的，我会从所有的苦痛当中解脱出来的’。”我慢慢地重复这句话，并告诉小绫，我也与她一起，为了愿她健康幸福而祷念着。

她默默的进行了以上的冥想。过了一会儿，她的脸上浮现出了微笑，并说道“地上的小绫，还挺精神的呢。”我引导她以正念去留意这种冥想中看到的意象，说道“那么请用心感受并注意地面上的小绫很精神的这种感觉。”她边笑边说“是精神呢，还是说像个小孩儿似的呢，就是一种活蹦乱跳的感觉吧”。她在这个疗程中第一次笑了出来。

过了一会儿，她说“怎么说呢，有一种，被守护着的，温暖的感觉”沉默了 10 秒后她又说“感觉自己放松下来了……”又经过 30 秒的沉默后接着说道“嗯，一种平和的感觉”。与此同时，我感到现在我眼前的她也和疗程之前的她不太一样了，面容看起来更加有光彩了，于是对她表达了这个想法。她听后笑了出来，并说她觉得我看起来好像就是佛祖的样子。我们俩就在这种一边笑着，一边品味着平和的的气氛中结束了这次 55 分钟的疗程。