

## 照顧自己，獲得重新出發的力氣

心理一思作者群(臨床心理師)

當你走在路上，看到一個孩子跌倒受傷、嚎啕大哭時，你有什麼感受？會不會想做些什麼？

當你看到別人遭遇困境、痛苦難過時，你有什麼感受？會不會想做些什麼？當你自己遭遇困境、事與願違、痛苦難過時，你是否曾關照自己的情緒、為自己做些什麼？

有時候，我們比較容易對於受苦的他人感覺同情、想要安慰或幫助對方，但卻忘了在自己受苦時照顧自己。Kristin Neff 博士致力於發展“自我疼惜 (self-compassion)”這樣的概念，提醒受苦的人可以暫時停下來照顧自己情緒，獲得重新出發的能量。

在更了解如何“自我疼惜”之前，Kristin Neff 博士提供了一些問題，讓我們思考、檢視自己對待自己的方式，以及可能會有的情緒感受，包括：

### 你通常如何對待自己？

- 你是否經常批判自己的某些部分（例如：外表、生涯發展、關係、親子教養問題等）？
- 當你注意到自己某些缺點或犯錯時，你的內在語言是什麼樣子？（是苛責自己、或者能保持寬容理解的語調？）
- 當你高度自我批評時，內在感受如何？
- 當注意到你不喜歡自己某個部分時，你容易孤立自己、或者能感覺和不完美的大眾同在？
- 對自己嚴厲的結果如何？這讓你更有動機、更快樂，或者其實是變得失望憂鬱？
- 你覺得若真實喜愛且接受自己的樣子，將會有什麼樣的感受？這會嚇到你、給你希望、或者兩者兼有？
- 對於人生困境，你通常如何反應？
- 當生活遭遇挑戰時，你會如何對待自己？是否容易忽略自己痛苦的事實、只聚焦於解決問題？或者你會停下來照顧自己的身心狀態？
- 你是否容易誇大狀況、反應過度？或者你能保持平衡的觀點？

- 當事情變壞時，你是否容易將自己孤立隔絕、覺得其他人都比自己好？或者你能理解現實：受苦是全人類共同的經驗、你我都一樣？

我自己的感覺是，思考以上問題，不僅僅是提醒、也已經開始了自我關照與疼惜。

你可能會說，「嗯，照顧自己、自我疼惜，這聽起來是個不錯的口號，理智上也覺得這是個不錯的概念，但要怎麼做呢？」。先讓我們想想曾經同情、安慰別人的經驗。當你要那麼做時，首先，需要注意到對方正在痛苦。再來，你會感覺到被他的痛苦觸動，然後覺得想要關懷、幫助對方。而當你感受到同情時，通常表示體認到痛苦、失敗、不完美是人類經驗中共同的一部分。

而“自我疼惜”，就是指當自己遭遇到困境、失敗、或感覺到不喜歡自己某個部分時，可以用同情他人的態度/行動來對待自己。不要只是忽略自己的痛苦、只想咬緊牙關撐過，你可以停下來告訴自己，「這真的是個困難時刻」，也想想該如何照顧自己。不要只是無情地批評自己的不足或缺點，請試著在遭遇失敗時，給自己多些寬容與理解，畢竟，人非完美。若你想要變好、讓自己更健康快樂，一直覺得自己無價值、不想接受自己的樣子並不會讓你達到目的；但，照顧自己的狀態可以。人生的事情並不會總是照著想要的樣子發生，你會遭遇挫折、失敗、犯錯、看到自己的極限、理想功虧一簣...。這些，是全人類經驗的一部分，而我們同在這樣的現實當中。

Kristin Neff 博士提出了“自我疼惜”的三元素，包括：善待自己 (Self-kindness)、人類普同性 (Common humanity)、與內觀 (Mindfulness)。作為一個療癒的歷程，我們喜歡以下這樣的順序：

## 【自我疼惜】三步驟

### 第一步：內觀

要進行自我疼惜，你需要注意到自己的痛苦。試著以平衡觀點觀察自己的負向情緒，不去壓抑或放大那些感覺；保持不判斷、接受的心態，去觀察自己的念頭和感覺，不嘗試抑制或否認。同時，也練習不過度認定、不執著於那些念頭和感覺；讓它們流過，而不是被困住。

### 第二步：人類普同性

當事情不如所願而挫折時，經常伴隨不理性、蔓延的隔絕感，似乎自己是唯一受苦或犯錯的人。然而，所有人都受苦；我們都是凡人，脆弱且不完美。受苦、無能不適感受是你我經驗共同的部分，所有人都會經歷、並非只發生在你。另外，對於許多

生命面向和生存環境，我們並沒有絕對的選擇/控制權，那可能受到很多先天、後天因素的影響。去體認我們在社會脈絡中必然的相互依存，讓失敗和人生困難不必被視為完全個人決、而是可被同情和理解的。

### 第三步：善待自己

當你受苦、失敗、感覺自己能力不足時，請試著對自己保持溫暖與理解，而不要忽略自己的痛苦、或自我批評。自我疼惜的人會體認到不完美、失敗、經歷困難是生命無可避免，所以會在遭遇痛苦時先溫柔善待自己，而非只是憤怒自責。人不可能永遠得到想要的，若否認、抗拒這樣的現實，會增加自己的痛苦、壓力與挫折；若能學習以同情、寬容的態度接受這樣的現實，較可能處之泰然。

如果你正面臨困境、感覺痛苦，不妨按著步驟嘗試。而想刻意練習這個方法的人，可以先想想最近的壓力經驗，然後體驗這個方法帶來的溫暖與力量。

### 參考資料

心理一思作者群(臨床心理師)(民 102)。照顧自己，獲得重新出發的力氣。民 107 年 1 月 10 日：  
<http://athoughtofpsychology.blogspot.com/2013/10/03.html>