

疗愈师引导人们“看见”自己关爱自己

□记者 蔡冰清 实习生 唐子文

你有没有过这种体

验:准备关灯睡觉,脑子里却热

闹起来,各种思绪交织,难以入眠……

或者,当你准备吃饭时,会不由自主打开手机或电视,嘴巴机械咀嚼,眼睛不离屏幕。

“人的大脑就好像一个杯子,装满水,就容易陷入情绪的困境,难以自拔。”疗愈师苏苏说,“我们需要将杯子里的水倒出来。怎么倒?刚一开始需要我们疗愈师来引导。”

随着人们对心理健康的重视程度不断提高,疗愈师这一职业逐渐受到社会的关注。我们身边有没有疗愈师?疗愈师究竟是做什么的?8月22日,记者走进大丰区参差身心整合疗愈空间。

○ 走进疗愈的世界

何为疗愈?“狭义的理解就是颂钵,其实颂钵只是媒介,我们更多的是关注人们身、心、灵的成长。”主理人、疗愈师苏苏介绍。

广义的疗愈,是指当下的一种状态,可以通过各种媒介或场景达到,比如音乐、绘画、手工制作、非遗等等,不管是哪一种形式,都只是疗愈的载体,重要的是让大家真正地静下来,回归当下,连接内在的自己。哪怕是当下喝一杯茶,也是一种疗愈。今年很火的“公园20分钟效应”也是一种疗愈。

“我们需要停下来和身体进行对话,检视身体的提示,面对自己的心理世界,去觉察内在的需求。”苏苏说。

苏苏是国家认证高级音疗师、美国NWH认证催眠疗愈师,有8年疗愈从业经历。她热爱自然,喜欢各种形式的放松疗愈,曾游历30多个国家和地区,在她身上可以看到各地不同文化的汇聚。

她第一次遇见声音疗愈,是在欧洲的一家中古店里,看到一些来自中国的展品,其中就有颂钵,一下子被颂钵的神秘气息吸引。后来去印尼旅行时去做SPA,又再次深度体验了颂钵,颂钵发出低沉宁静的声音让她的身心瞬间放松下来,内心感觉特别震撼,从那时候开始,她便被颂钵深深地吸引了。

而真正第一次接触的疗愈是静坐内观、正念冥想。她说,很神奇,以前自己是个心浮气躁的人,自从接触了冥想,心变静了,也学会用更多时间专注内省,更懂得自我接纳。从那次以后,她就深深地爱上了这种与自己对话的感觉。

她觉得疗愈的本质就是找到自己,是一种更深层次的自我探索和成长,更加了解自己的需求,学会自我接纳,认识到生命就是通过不同的体验去自我觉醒的过程,内在变得更有力量。



疗愈师在颂钵。

○ 正念冥想初体验

你有多久没有观察过自己呼吸的习惯?你有多久没有感受过食物在口腔里的状态?你有没有观察过自己走路先迈哪只脚?

初见苏苏,她会引导你先专注的观察自己。“把念头放下,专注在一件事情上。当我们专注了,念头少了,思绪少了,那我们的心的压力就小了,会得到休息和减压。”苏苏说。

“这时候,我们可以通过练习正念呼吸或身体扫描来让自己放松。”苏苏说,正念呼吸的意思就是能真正观察并感觉到自己正在呼吸。做正念呼吸时,姿势不拘,坐着、躺着、站着都是可以,让注意力关注在当下的呼吸上,能感觉哪些部位因为呼吸产生了一些变化。

正念呼吸是正念冥想的一种练习方式。有人比喻,如果大脑是计算机的CPU,正念冥想就能帮助清理内存、升级系统。“正念冥想的练习可以让我们的感官觉醒、专注当下,减少焦虑。”苏苏介绍,“小朋友

友也可以做一些正念冥想的训练,有助于提高专注度、拓展思维,提高抗压能力和提升记忆力。”

苏苏在杭州曾为青少年开设冥想课程,她通过曼陀罗绘画、正念行走等活动方式,不仅减轻了孩子们的压力,还培养了他们的专注度。有的练习在家也可以完成,例如,引导孩子们在家正念饮食,从专注一颗葡萄或任何水果开始。去观察水果的颜色、形状,到体验触感、感受气味,再慢慢剥皮,手指感受不同的触感,咬开的爆汁感,舌尖品尝的酸甜度等等。

“每天晚上我都会进行睡前冥想,把杂念清理,就像给房子打扫一样,心静了,人变松弛了,睡眠也好了。”她还总结了年轻人关心的失眠问题,指出失眠不仅仅是生理问题,还与环境、心理和情绪等多方面因素有关。

苏苏建议可以通过声音疗愈、催眠疗愈、抚触疗法等方法,帮助人们释放紧张和焦虑,从而达到助眠的效果。

○ 让疗愈成为日常

选择回盐城创业,苏苏的考量非常多。“首先肯定是个个人原因,我还是想回到家人身边。最重要的是,我非常看好疗愈行业的发展前景,随着社会的进步,这个需求迟早会下沉到二三线城市。”

“我也想为家乡做一些宣传。”苏苏说,盐城很美,很多地方是天然的疗愈场所,但很多人还不知道。“像黄海森林公园、野鹿荡等等,这些地方特别适合疗愈,一线城市的一些年轻人都在寻找这样的小众旅游目的地,我们需要通过不断地宣传去扩大知名度。”她后面会推出一些身心疗愈之旅,把目的地就设在这些地方,邀请大家参与进来。

5月31日,盐城参差身心整合疗愈空间在大丰正式营业,两个月后,二店在盐城市区开业。“我们的疗愈分为团体疗愈和个案疗愈,团体疗愈是通过一些媒介,让大家去感受或体验。个案疗愈则是解决一对一的问题。”苏苏介绍。

开业之后,苏苏遇到了形形色色的人,聆听他们各自的故事,感受人们在不同阶段所承受的压力与烦恼。“有为孩子厌学而四次登门求助的外卖员父亲,有发现母亲沉迷短视频而影响生活的女儿,有被睡眠问题困扰的年轻人……他们当中有的人是主动发现自身问题,有的人是情绪陷于困境而不自知。”苏苏说,“疗愈的发生一定是基于自我意愿的情况下,如果自己没有意识到需要改变的话,疗愈就不会发生。”

“很多人对疗愈有一个误解,觉得自己是不是有心理问题才需要疗愈。其实不是这样的,我们疗愈师这个身份准确来说是一个陪伴者和引导者的角色,最终是引导大家去拓展自己的意识,与自我和解,当不再陷入那个‘我执’里的时候,疗愈就在发生了。”苏苏解释,“生命是流动的状态,每个人都会有情绪有烦恼,我们引导人们学会日常疗愈,在日常疗愈中看见自己,察觉自己,关爱自己。”



(本版图片由受访者提供)