

情緒是海浪，而你是海—

陪自己更靠近那些一再重複的情緒

撰文/吳岱儒

你允許自己有情緒嗎？其實情緒是有功能的

小時候傷心哭鬧時，大人不知道怎麼安撫，往往一句「不准哭」就要你閉上嘴巴把傷心收起來。再長大一點，當我們遇到不平的事而生氣憤怒時，身邊又有好多訊息告訴你「要以和為貴，把吃虧當作吃補嘛～」，似乎那些生氣是該避免也該忽略的麻煩東西。漸漸的，情緒也就這樣被我們收起來也視而不見了。其實，情緒是幫助人生存下來的重要機制，我們遇到危險時知道害怕、懂得逃跑，這些都是靠情緒在幫忙。情緒是身為人本質的一面，提供訊息，告訴你正身處威脅、你的邊界被侵犯、你損失了某些重要的東西、你感到孤獨…。情緒特別提供人們有關關係連結的本質，告知人們關係是否安全、分裂還是需要修補？種種的情緒其實是從自己那隱而未見的內在世界為我們帶來訊息，它是一波波的海浪，為我們稍來海底深處的訊息。

情緒幫助我們了解自己

這個從海底深處所發出的訊息，若往往是些一再重複的情緒，例如課業覺得老師偏心、身邊朋友也總是愧欠我、交往對象也付出的不如預期，總覺得世界對我不公平，那麼這個重複的訊息可能就是對你而言特別重要的「情緒基模」；同時，若是一件客觀上自己也覺得不大的事件，例如朋友在點餐時忘記點到你的那份，但卻對你帶來不符比例的情緒痛苦時，那麼這個超乎預期的訊息也是對你而言特別重要的「情緒基模」。

在情緒取向心理治療視「情緒基模」多數來自早期的情緒記憶。原始情緒中樞的杏仁核與海馬迴是有情緒記憶功能的，除了依據本能上可知的生存危機，來決定其啟動哪個路徑之外，主要都是來自我們的過去經驗，也就是說朋友在點餐時忘記點到你的那份，其實意義不只是朋友忘記了的這個舉動，而可能引發的是

你在早期一再經驗被忽略以及不斷失落的經驗，也難怪這個痛苦超出於理性所理解的範圍、這也難怪別人一再告訴你「你不要多想」是那麼難以安撫你的傷痛。事實上，以進化論的觀點來說，過往的恐懼影響著現在這幫助人類避免危險生存下去，但在複雜的人際生活中，過往的情緒被不必要的轉移到另一段關係中，這會帶來許多問題。

然而情緒基模是幫助我們更了解自己以及療癒自己的一個入口。在情緒取向心理治療中有一句經典的名言：「要真正離開一個位置，除非他已經抵達那裡。」好好靠近自己的情緒、與自己的感覺在一起是多麼的重要，當我們不想要一再反覆被重複或超出預期的情緒所困擾時，我們首先要好好認識心底深處的情緒基模與情緒歷史，那麼也才有可能依據「現況」做出符合現況的情緒反應。

和情緒好好靠近的小技巧：

■在事件發生時，關注自己的身體訊息與想法

當我們不允許情緒發生時，情緒很可能透過身體來表達。將注意力放在自己的身體上，例如緊繃的雙肩、灼熱的胸腔…。另外大部份的情緒也伴隨著想法，像是當你悲傷時，可能會想著：我從來就不曾得到我所需要的。

■對情緒表示歡迎與接納

當事件發生時，告訴自己有情緒是正常、是可接受並且是療癒自己的第一步驟，試著對情緒有最大的包容心，一旦情緒被注意到了，就比較容易能夠讓它離開。同時也安慰自己，允許情緒並不代表著自己行動會失控也不代表著一件事情的真相，而是往往帶來一個關於自己的訊息而已，而這個訊號值得被珍視。

■試著用一些詞彙描述

用詞彙描述自己的情緒時，除了對情緒表達我注意你了之外，同時也帶來一種控制感，創造了新的角度去看待這個感覺。「我」感覺「沒有價值」，而「沒有價值」並非全部的我，其中一些距離被創造了，我現在覺得沒有價值只是一些我正在感覺的東西。

情緒的海浪帶來訊息，也帶來梳理。我們願意和自己靠近，也越可能與自己和解，進而更可能在人際中帶來真實安全的關係。情緒是海浪，而你是海，祝福海浪幫助你梳理生命，帶來生命真實的平安。

參考文獻：

鍾瑞麗、曾琮蓉（譯）（2006）。**情緒焦點治療**（原作者：Leslie S. Greenberg）。

臺北市：天馬文化。

常以方（譯）（2011）。**憂鬱症的情緒取向治療**（原作者 Greenberg, L. S., & Watson,

J. C.）。台北：張老師文化。（原著出版年：2006）

