

## 情緒風暴來襲怎麼辦？正念教你擁抱情緒「等雨停」

撰文／馬慈佑

### 與情緒對抗，往往兩敗俱傷

在生活之中，我們時常會陷入各式各樣的負面情緒中。很多時候，這些負面情緒會帶給我們不舒服的感覺，而我們從小也被教導要遠離這些負面情緒。我們常常將這些情緒當作我們的敵人，一旦發現它的身影，就要立刻將它們驅逐出境。

這些策略也許曾經奏效，但更多時候強烈的情緒不減反增，我們與情緒對抗的結果往往兩敗俱傷。這時候，如果我們能換一種方式看待情緒，或許就能開闢一條新的出路。這條新的道路要我們去允許、感受這些情緒，給自己的痛苦一點空間和時間。

而這樣的態度，正是「正念」(Mindfulness)的精髓所在。

### RAIN：擁抱情緒的正念練習

正念是近幾年在心理學界和醫學界蓬勃發展的概念。正念即是以不批判的心，將我們的覺察力和注意力帶回到此時此刻。而在正念中，有一個特別簡單的情緒調節練習，也是我們今天介紹的主要內容——RAIN。

RAIN 一共有四個步驟，分別是辨識(Recognize)、允許(Allow)、探索(Investigate)和不認同(Non-identity)，依序說明如下：

#### Recognize

「辨識」當下所處的情境和自己的狀態

「現在的情況是什麼？」

「我對於這個情況的感覺是什麼？」

如果我們不知道我們目前的情緒狀態是什麼，那麼我們就幾乎不可能去處理這些情緒。承認我們迷路了，是找到方向的第一步。



在長期對於情緒忽視的過程中，我們對自己的情緒幾乎陌生。我們可能只會用很糟糕、很不好來形容當下的感受，卻不能明白地說出自己究竟怎麼了，自己經驗到的是憤怒、哀傷、難過、焦慮還是混亂等。

而在辨識的過程中，我們學著花多一點的時間，重新將自己和情緒的連結找回來。

## Allow

### 「允許」自己的情緒存在

「我感受到了你的存在，我願意接納並允許你的存在。」

允許意味著不帶評價的、如其所是的接受。我們不去評判我們的情緒是好是壞，不把這些情緒當成我們需要消滅的敵人或需要改善的過錯。

在允許之後，我們會發現原本巨大、強烈的情緒變小了一些，這些情緒不再像一開始一樣緊抓著我們。當我們感到憤怒、哀傷、恐懼或焦慮等負面情緒時，我們允許自己的感受，我們讓自己發現：原來憤怒／哀傷／恐懼／焦慮，是這樣的感覺。

很多人會誤以為允許代表著消極的應對，代表著擺爛或不去改變。但是，允許並不意味著我們不能夠有所追求。允許只是讓我們承認我們當下的狀態，承認那些事實已經發生、承認我們確實的感受，以便我們能夠更好的應對。

## Investigate

### 「探索」情緒在我們身心引發的效應

「我的身體哪裡有些特別的感覺？」

「我的腦中在想些什麼？」

「除了之前感覺到的情緒之外，我還感覺到了什麼？」



負面情緒會引發我們身心一連串的反應。我們可以在身體的感覺和想法中找到它的蹤跡，而進一步觀察這個情緒時，也會發現更多深層的情緒感受。

當我們運用覺察力發現了這些身體感覺、情緒和想法時，就可以再次回到「允許」的步驟去接納它們。更多的允許會引發更深的探索，而更深的探索將播下療癒的種子。

正念減壓之父卡巴金曾說：「覺察不是痛苦的一部分，覺察容納痛苦，猶若天空容納各種天氣。」

## Non-identity

「不認同」我們的情緒、想法代表我們是誰

「現在的我正經歷著這樣的狀態。」

「現在我有這樣的感覺，但這些感覺只是一時的，

他們不代表我是一個怎樣的人。」

我們常常會讓這些情緒和想法定義我們，總是認為我們不夠好。但是，當我們練習觀照自己的感受時，就會發現這些在「特定情境中對特定對象引發的特定感覺」並不能代表我們是誰。經由覺察力的培養，我們會了解到——有時候自己會被負面情緒包圍，也有時候會感覺到平靜、喜悅和歡樂。

更重要的是，這些負面情緒就像海浪一樣，漲潮之後又會退潮，而我們並非這一道道的浪花，而是大海本身。

## 接納自己，培養覺察力的樹苗

今天介紹的技巧看似簡單，但當我們真的在經歷負面情緒時，往往很難一下子就將這些技巧運用自如。當我們發現自己做不到時，不需要太勉強自己、對自己太過苛責，反而可以去接納這個做不到，甚至「接納現在的自己無法接納」。

就像一棵大樹一樣，覺察力的培養需要很多的耐心以及時間。但只要我們堅持不懈，持



續以正念練習澆灌，最終那株幼小的樹苗，一定會成長為一棵參天巨樹。

### 參考文獻

Brach, T. (2012). *True refuge: Finding peace and freedom in your own awakened heart*. Bantam.

胡君梅 (譯) (民 102)。正念療癒力：八周找回平靜、自信與智慧的自己 (原作者：Jon Kabat-Zinn Ph.D.)。新北市：野人文化。(原著出版年：1990)

