



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

轉化情緒

我們每天的生活經驗包括壓力 (Stress) 構成我們未過濾，未消化的情緒。情緒是我們生活的一部份，面對澎湃的情緒容易令人感到不知所措，無所適從。我們可以怎樣面對內心起伏的情緒呢？

情緒取向治療 (Emotion Focused Therapy) 已被研究証實為有效治療抑鬱症的輔導方法。「情緒取向治療」的始創人格林伯教授 (Professor Leslie Greenberg) 精闢地闡述了治療創傷情緒的方法，藉着面對及處理一些困擾或抑壓的情緒，從而為整合新的經驗，締造新的情緒經驗。曾經有一位 50 歲的男士，在輔導室中憶述童年時被父親連番虐待的經驗時，他用手遮蓋著整個臉，哭訴著內心被遺棄的感受。他細膩地道出內心感到極之孤獨及心痛。而輔導人員耐心地聆聽著他的感受，接納他的經驗。接著問他一條問題：「你小時候被爸爸虐待，你清楚體驗這件事，你內心需要甚麼，想要甚麼？」這位正痛哭著的五十歲男士突然停下來，憤怒地說：「我需要被保護，我不想被爸爸打！！」當他接觸到心底的需要那一刹那，他內心的孤獨及心痛轉化成憤怒，他開始確應自己最基本的需要 – 安全。憤怒不一定是負面的情緒，當人的界線 (Boundaries) 受到威脅時，憤怒可以是保護自己的

情緒。當事人經歷憤怒及悲傷兩個情緒交接，綜合成一種新的情緒體驗。他可以為自己「站起來」，理直氣壯地為自己被虐的經驗取回公道，從而確認自己的價值。有趣的是當事人在經歷多次對父親的憤怒後，並適當地抒發憤怒，他慢慢對父親產生一份憐憫之心，體恤父親一直而來得不到自己對他的愛，輔導過程亦邁進一個新的里程碑，他漸漸地寬恕爸爸所做的一切。

情緒是互動而具彈性的，它可以直接影響我們最親密的關係。很多人都習慣迴避自己的情緒，甚至否定自己的情緒。其實情緒是與生俱來的，當我們了解它，接納它，視它作朋友時，情緒可以指引我們深切了解自己，因為情緒的面紗背後是每一個人的內心需要。在日常生活中，我們可以多留意自己的情緒變化，好讓我們更明白自己。