



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

## 情感寶庫

父權主義下的社會很容易將情感的流露視為軟弱的表現。中國人一句說話：「男兒有淚不輕彈」，甚至西方人一句 “boy’ s don’ t cry” (男孩子不哭) 都反映一般人視流淚這種情感抒發方法為弱者的表現。但情感是與生俱來，是自然產生的，是沒有對錯與強弱的！研究情感的專家認為情感是協助人類生存的反應，因為它能指引我們迅速地回應不同的情況。例如：緊張的情緒推使我們採取行動應付外在或內在的威脅，憤怒可作為保護自己的盾牌，厭惡的情緒促使我們拼棄不想要的東西，傷感的情緒幫助我們面對得失時可以向外求助。

當然「水能載舟、亦能覆舟」，當情感失控的時候，也可以帶來許些負面的影響：過度緊張及害怕的情緒可推使人逃避，憤怒可演變成攻擊別人的武器，厭惡的情緒可演身成侮辱，隱藏的傷感情緒可轉化為憤怒及無窮無盡的指責。但失去調節的情感只是情感「變質」的表現。認識情感反應可以幫助我們了解內心的需要及渴求。例如：憤怒背後是渴望被尊重的呼喚，焦慮反映個人對安全感

(security)的基本需要，傷感的情緒背後是渴望情感的聯繫，及保留開心、快樂的經驗。

情感就像一個寶庫，反映我們內心的需要，當我們了解自己的情感及其箇中真意時，就好像找到「寶庫」的鎖匙，尋找內裏的寶藏。

參考資料：

Greenberg, L.S. (2004). Emotion Focused Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11:3-16.