



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

尋找內心的寶庫 (一)

繼上一期的文章分享 - 情感寶庫後，今期接著介紹了解情感的方法。上期文章提及情感就像一個寶庫，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，就像找到「寶庫」的鎖匙，尋找內裡的寶藏。

究竟我們怎樣才找到寶庫的鎖匙，明白情感背後的內心需要呢？以下是一些簡化的步驟，以供大家參考。

一、當經歷一些觸動內心情感的事情，嘗試騰空 10 至 15 分鐘，讓自己靜下來，慢慢平伏內心的感受，接著耐心地聆聽當下的感受。無論經歷、憤怒、焦慮或悲傷，都靜心地面對這些情感，不需要批評它或貶低它，只需要如實地觀察自己的內心。如果情感澎湃至難以停下來的时候，嘗試找身邊可信賴的對象傾訴，讓情感得以抒發。

二、嘗試用一些比喻或形容詞來形容當下內心的情感，讓自己更清晰地描繪內心的情感，這有助自己更具體地明白內心的感受。

三、靜心地意識自己的情感，並用語言具體地形容它以後，嘗試了解這些情感與當時情況的聯繫，細心揣摩觸動情感的導火線，不要急於怪責自己或有關的人和事，嘗試集中精神了解真正觸動內心感情的原因。接著用語言或文字去描繪整件事以及情感被觸動的來龍去脈。這個過程好不容易，可以考慮找身邊可信賴的對象傾訴。

四、過程中自己可能會再次經歷那份觸動內心的情感，當下嘗試溫柔地，輕聲地問自己，「當我感到 ____ (當下的情感) 時，我需要什麼？」給予自己時間及空間慢慢地去思索這個問題。

有一些人在經歷不能言語的憤怒時，可能會說：「我想他聽我講說話」，「我需要他尊重我」；或「我想她重視我，不要看不起我」；有些人經歷傷感的情感時，可能會說：「我想她留在我的身邊」或「我想他們接納我」或「我需要他們關心我。」每個人的內心都有自己的情感需要，靜心聆聽它，可以讓你對自己多一份了解，多一份接納。下一期會繼續文章的第二部份 - 尋找內心的寶庫 (二)。