



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

尋找內心的寶庫 (二)

繼上一期文章分享 — 尋找內心的寶庫(一)一文中介紹了解情感的四個步驟，今期將進一步探討文章裏的第三個步驟 — 覺察情感。靜心地聆聽當下內心的情感是一件很不容易的事情。人們往往習慣用一些方法來處理情感。有一些人傾向遠離自己的情感，將它擱置於心裏的一個角落；或抑壓情感，心想只要不容許情感的出現，它便會「自然流失」。這些人對自己的內心狀況感到陌生，容易積壓很多情感，達到超出自己的「限額」時，會突然情緒爆發，事後又感到大惑不解，難以觸摸自己大發脾氣的原因。儘管努力嘗試進行上期文章所提及的了解情感四個步驟時，也難以經歷心底深處的情感，因為要有效地進行了解情感的四個步驟，我們需要適當的經歷內心情感。

對於容易遠離自己情感的人，可以嘗試以下有兩個方法來接觸埋藏於內心深處的情感：

(一) 嘗試留意情感出現時的身體反應，例如：有些人在緊張時會暫時抑壓呼吸，或呼吸急促；有些人在憤怒時會拉緊下巴，或

皺起眉頭，或手握拳頭；有些人在失落時胸口感到納悶或閉塞。這些身體反應可以是情感的「指標」，告訴自己當下的內心狀態。

(二) 經歷一些模糊不情的情感時，嘗試閉上雙眼，靜心地停留在當下的感受，腦海裏可能會浮現一些影像來象徵某些重要的情感。容許自己耐心地停留在這些模糊的感覺或腦海出現的影像，都能有效協助自己接觸埋藏內心深處的「寶藏」。

相反有些人，在經歷內心情感時感到過於澎湃，整個人好像被情感淹沒了似的。有效協助這些人與情感相處的方法將在文章分享——尋找內心的寶庫(三)中逐一介紹，敬請留意。