



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

尋找內心寶庫(三)

上一期文章 - 尋找內心寶庫(二)中介紹了一些方法去體驗埋藏心底的感受，適合一些容易遠離內心情感的人，今期將介紹有關應付情感澎湃地出現的情況。

其中一個方法是察覺(aware)自己的感受，例如在憤怒當下一刻時察覺內心激動的情緒，然後確認自己的感受，對自己說：「我見到你現在很髒。」；「依家個心好似想爆炸」；「個心覺得完全無地自容」。當情緒激動時，另一個處理方法是想像自己的感受完全放在一張椅上，然後去形容它，有助自己短暫時間將自己從情緒中抽離。細心留意當下的感受並用語言去捕捉那個感受的神髓，有助舒緩激動的情緒。

另一個方法是在情緒激動時留意呼吸，嘗試把注意力放在呼吸，感受當下一刻的呼吸，無論呼吸是深、是淺、是強、是弱都不重要，重要的是如實地留意當下的呼吸。

最後一個要介紹的方法是留意情緒激動時的身體知覺，可能是最微小的反應，例如憤怒時下巴收緊，傷心時胸口感到納悶，或焦慮時呼吸短促。嘗試用 5 至 40 分鐘去留意身體的反應，；例如對自己說：「心口覺得空空似的」；「塊面依家拉得好緊」；細心地形容這些身體反應，情緒就慢慢地得以舒緩，然後將注意力由身體知覺轉移至思想，嘗試形容心裏想著的事情，例如對自己說：「我好嬲佢咁同我講野」；「我覺得佢唔俾面我」。當我們能夠在情緒激動時與身體知覺及思想直接聯繫，就能化解情緒的力量。