



臨床心理學家 韋智敏

為何情緒不能停下來？

「人非草木，誰屬無情？」情緒乃人性情的一部份，本來是非常自然的；可惜，當情緒停不下來，常期處於一個緊張、擔憂或失落的狀態，反過來影響生活及休息，甚至出現一個心不在焉、長期疲勞或失眠的情況，那便值得關注。

為何情緒不易收放自如？其實這是人類演化的成果。人和動物不同，牠們在追捕者離開後立即回覆平靜，尤如危險未曾發生過一般，人類卻不能。當傷害、沮喪、困難、危機完畢後，相關的情緒仍然跟著我們，有時當困難持續，我們想小休一會或晚上好好睡一覺，情緒仍然纏著不放，彷彿不容許我們稍為停下來，身心長期受壓，加上缺乏休息，很容易引致各種的情緒問題。

人類發展中經歷無數的難題，亦因此累積了不少智慧去解難，善於去分析問題，懂得避開不利或危險的環境或條件以達到目的，並吸收過去的經驗去防患未然、計劃將來，更能夠透過形成習慣，同時處理多項事情，大大增加做事的效率。可惜，當人類利用這個「解難」模式去「解決」情緒，問題就會出現。

明哥的太太患病過身，傷心乃人之常情，但明哥想自己的情緒盡快平伏，重投生活。當他努力去「解決」情緒時，傷心成為他要解決的難題，他便開始分析自己為何如此傷心，出現比較，覺得其他人比自己幸福，亦想到自己現時的際遇不是他的理想人生，抱憾未能和太太白頭到老，這份落差令他感到更失落。同時，他極力去逃避各種可能引起情緒的事物，包括所有和太太到過的地方，和太太的合照等；可惜，傷心的感覺沒有減少，反而會無緣無故會走出來。明哥的心時常想回到過去回太太一起的日子，亦擔憂自己將來孤獨終老的境況，思想游走於過去與未來。更甚的是，明哥的腦海彷彿進入了自動導航模式，無論他做什麼事，這些困擾的思想仍會自動播放，且愈滾愈大，有時令明哥失魂落魄般不知道自己在做什麼，只感到強烈的失落及沮喪。明哥愈努力去解決喪偶的情緒，這份傷心愈揮之不去.....

心理學家建議明哥以「靜觀」取代「解難」模式去對待情緒，不必解決情緒，因為這只會令情況更糟；反過來靜心觀察情緒的出現、變化、和消逝，放下頭腦的分析，嘗試去接觸和感覺自己內心的傷痛，不去抗拒這份強烈的哀傷，接納它、和它共存，用慈愛的心滋養自己的身心，照顧自己，學習活在當下此刻。

「解難」本來是人類智慧的累積，是人類優勝於動物的地方，可惜人類自此日理萬機，時常趕著去應付下一刻將會發生的事情，缺乏時間靜下來去感受自己，和自己相處，去享受當下的生活，亦由於不停去解決問題，久而久之耗盡了身心，難怪乎都市人出現很多情緒和壓力問題。「靜觀」邀請我們靜下來看清楚什麼是對我們身心有益的，什麼是消耗身心的，作出善巧的選擇。讓我們學習耶穌，當他和跟隨他的人愈忙碌，他愈安排時間靜下來，為自己和門徒重新注入力量。

「使徒們聚集到耶穌那裡，把一切所做之事、所傳的道全告訴他。他就說：『你們來，同我私下到荒野的地方去歇一歇。』這是因為來往的人多，他們連吃飯的時間也沒有。」

可六 30-31

參考資料

Williams, M. & Penman, D. (2011). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world. London: Hachette Digital.