

在情緒裡 重新掌握控制權

鳳山高中輔導室。第57期。情緒接納

你是不是也會常常希望自己能夠好好的「管理」情緒，讓情緒維持平靜安穩呢？有時候突如其來的情緒起伏確實會讓我們感到煩躁、甚至會希望能捨棄這些情緒…到底要怎麼做才能讓我們在有情緒時感到舒適呢？

Q 談情緒管理之前，先學會如何善待與尊重情緒

女人迷 / Lucas 2018/12/12

寫在情緒管理之前

從網路聲量、暢銷書榜、流行語彙，都反映了情緒管理是持續被觀注，且資訊需求相當大的課題。「快速接受事實，把焦點從情緒挪開，轉而擺在下一步怎麼解決已發生的問題上」是很容易在線上和上述媒體的內容裡找到的資訊。這樣的方式在待人接物上確是種「識大體」的體貼。然而在纖細的內在情緒上，往往不是一種適切和足夠溫柔的對待。

以大部分人的切身的經驗來說安慰他人常是一例。面對他人的情緒時，我們急於找到、解決問題，容易因不明所以，把問題歸咎於當事人的無理取鬧。我們常忽略了情緒就像隻養在內心的小獸，是需要被滿足和照顧的存在。請先溫暖的停下情緒，再讓理性和是非對錯跟上來吧。

情緒本身是中性的，有問題的通常是你看待它的方式

當我們談及情緒、陪伴和傾聽時，溫柔以待是必要的前提，而鑽牛角尖則大可不必。找到最初的癥結，徹底解決情緒問題確實是一項積極解方。然而，總有些情緒是幾乎找不著因循的。因此學習與無從解套的情緒共處，坦誠接納它存在的必然是同等重要的。像近視和眼鏡之於你的關係一樣。我們都未必純然健康，但仍能舒坦的生活，不是嗎？

很多人不能正視情緒跟生理狀況一樣，都是起伏頻繁的狀態、都有時期上的變化、莫名的觸發機制。而好比我們會感冒、過敏，且有多種病徵和病因一樣，生心理的健康與否，都是生命中必然途經的常態，有的頂多是程度上的差異。所謂病態，也不過就是「生病的狀態」。我們能對大部分的生理疾病處之泰然，對有心理病徵的人卻常懷格外的恐懼。但如果你曾閱讀過情緒官能症者的陪伴守則，你會發現它不論在心態或執行上，都遠比市面上的勵志書籍、不明組織團體開設的減壓課程，意義不明的情緒管理心法來得實際、體貼且純淨多了。

透過耐心、坦誠的接納情緒，我們都能藉此認識和成為更完整的自己。也請記得，不論誰的情緒，都值得被溫柔善待。



Q 憂鬱的負面情緒，為甚麼不能喊停就停？

蕭婷文 諮商心理師 2021/07/21



個案小李因為最近工作壓力太大而出現一些憂鬱反應，昨天他女友只是因為小李約會遲到而生氣的對他說：「你連準時這一點小事都做不到嗎？」，為此小李就感到非常傷心，在諮商室哭了20分鐘。

這句話讓他覺得自己「是個非常沒用的人」。因為他「不懂得拒絕別人」，公司同事請他幫忙而耽誤約會時間，加上他的工作效率較低落，導致他難得約會遲到了而讓女友失望，總總結果都讓小李覺得自己就是個令人失望的人，而身邊的人也可能會因此慢慢離開他，最後他將獨身一人「孤老終生」，死在一個沒有人發現的午後。

我聽完小李的劇本之後，除了佩服他的飛速思考之外，也很驚訝他提取負面訊息的能力，與平常沉默且思考較慢的狀態完全不一樣。我們每天都會遇到很多壓力與刺激，不只是憂鬱症患者，一般的人在身心狀況較差時，也容易出現這種反芻性思考，這思考會讓我們就像一座小島，四周環海孤立無援，這種無望感會讓人的憂鬱程度馬上上升。

所以這不是憂鬱症專利，而是人人都有可以遇到的情況。當我們自身出現這樣的「負面狀態」，我們要怎麼跟這些想法相處，不與它們起舞呢？

關注這些負面思考背後的想法與感受

小李跟我講這一堆看似很誇張的負面想法，其實背後傳達的是很多不安與難過。他會產生這些負面想法是因為這句話勾起了他的低自我價值感、關係中的不安感、對於寂寞空虛的焦慮感。所以我們要關注的不是這些負面想法的內容，而是聚焦這些原始的感覺與害怕，反思自己是焦慮自我的價值感？還是害怕失去人際關係？又或者是無法忍受孤寂與空虛。抓出自己真實的害怕，才能對症下藥，有效緩解。



肯定自我的存在而非行為

當一個人陷入低潮時，就是因為感受不到自己的貢獻感與價值感。容易陷入利用行為來定義自己的價值，也就是達成一件事情，就覺得自己還不錯，但只要遇到一個失敗，就會把自己打入冷宮，這樣會讓自我價值感非常浮動，尤其是負面的評價往往更印象深刻，長久以往，自我價值感當然會低落下來。

所以請調整自己定義自己價值的方式，從行為的價值改成存在的價值，當你每天很努力地為了生活打拼，不論結果，這麼辛苦的你都值得獲得大大的肯定。請跳脫出你做了哪些不好的事情，真實的與自我同在，肯定自身存在的價值，你就是最棒的那個自己。



所以我請小李每天早上起床開始練習，看著鏡中的自己說：「謝謝你今天也與我存在，你的存在對我很重要。」

這句話藏有神奇的魔法，可以讓小李更加具體的珍惜自我，打從心底的認可自己的價值，阻止反芻性思考的出現。

現代社群媒體興盛，網路上只能看到每個人光鮮亮麗的部分，過度修飾的畫面與炫耀性的分享，都會引發人比較的心態，只要發現自己過得比別人差，沒有像別人一樣成功有為，負面的想法就會慢慢累積，反芻性思考就是在這種背景下發展，如果沒有及時處理或中斷，負面情緒就可能一發不可收拾。

所以親愛的，只要發現自己開始懷疑自己的價值，感到未來會越來越糟糕，越來越黑暗，陷入了負向循環與焦慮，不妨從「認知負面思考背後的想法與感受」與「肯定自我的存在而非行為」開始練習，你會發現陽光漸漸透了進來。

Q 延伸閱讀：自我情緒接納的練習



擁抱真實情緒的練習：
承認憤怒存在，
並去問自己為何憤怒



自我覺察的同理心練習：
先關心自己，才懂溫柔待人



高EQ的養成之路：
你聽過情緒清單嗎？

有時候我們會希望拋棄某些情緒，認為這些情緒帶來困擾和麻煩...但這些令人感到麻煩的情緒真的毫無用處嗎？



電影中的11歲女主角萊莉，她的大腦裡的情緒代表主要由樂樂在掌管，其他四人是副手，而憂憂在團隊中，沒有人太清楚她的功能和作用。樂樂看著萊莉長大，萊莉的核心記憶也大都以快樂為主。只要萊莉的核心記憶球，不是黃色，樂樂就會想盡辦法，讓萊莉的記憶在快樂裡。但人的情緒不是只有「快樂」一種。

當萊莉第一天到新學校上學在自我介紹時，不禁難過了起來。同時間，原來憂憂碰

觸了核心記憶而變成了傷心的回憶，以致萊莉會在介紹時落淚。樂樂為了不讓這個事件引起的悲傷，成了萊莉核心記憶的一部分，想阻止記憶球到達總部的樞紐，結果與憂憂有了爭執，兩人在記憶管道前被吸出總部，落在了萊莉的長期記憶迷宮儲存區。她們兩人一定要設法返回大腦總部，否則萊莉的情緒只剩下憤怒、憎厭和恐懼。

在返回大腦總部路途中，樂樂也對憂憂有了不同的認識。當情緒需要出口時，憂憂的作用就出現了。樂樂在翻看核心記憶時，發現萊莉在曲棍球的決賽中落敗，躲著難過自責，但卻得到父母的陪伴和朋友的安慰鼓勵。這時樂樂明白，憂憂的功能是可以促使周圍的人前來幫助，產生陪伴鼓舞的力量。因為有經歷過悲傷，歡笑和快樂更為甘美。

哭也是情緒的釋放，能哭是幸福的

哭不一定是軟弱的代表，在情緒裡，有歡笑就有淚水。傳統裡的觀念，會教育男孩子「有淚不輕彈」，但卻壓抑了孩子情緒的紓解。人是有情感的，不是冰冷的動物。樂觀讓我們正向思考，但仍需要其他情緒的輔助，就像萊莉一樣。

有了多種的情緒記憶，才可以成為一個有情感有生命體悟的人。

