

《心理健康系列》

「接納」，做情緒的主人

文／花橘子

是否曾經想過，面對他人的誤解，你／妳通常有什麼樣的反應？也許感到莫名而憤怒，和對方起了爭執；也許深感委屈，而自怨自艾。然而，當我們自認這是「負面情緒」的同時，往往又深覺是不好的，急忙想要拋開……。

生命裡，小自每一刻的生活感受，大至人生的重大事件，無論悲傷、憤怒或喜悅，「情緒」皆隨時伴隨著我們。8月的炎夏午後，一百多位聽眾，帶著各自不同的情緒經驗步入講堂，聽長期致力於情緒研究的曹中瑋老師，分享與情緒奮戰多年的心得。

「每個人的『情緒』都應該被自己和他人溫柔地理解和對待。」曹中瑋開門見山地說出自身心中的理想情緒境地。

「當人們經歷不愉快的情緒時，會感到痛苦、想逃開，不自覺地對情緒產生怨懟，這是對情緒的誤解。」曹中瑋說，其實讓人們感到痛苦的，往往並不是情緒，而是發生的事件本身。她表示，情緒其實是有「積極功能」的，「我們之所以會感受到情緒，是它要提醒我們，事情有些狀況，我們必須去面對、處理。若不去理會，情緒就會更大聲、更用力的提醒你，在你的心理運作。」

人的腦中，分為原始情緒中樞（主要為杏仁核及海馬體，記憶危險片段）及高級情緒中樞（大腦皮質，最主要為前額葉，管控情緒）。情緒發生時，原始情緒中樞因應的作用力相當強大，這時，主控理性但作用力較小的高級情緒中樞，便呈現驚惶失措的狀態，無法運作。曹中瑋說：「因此，當情緒真的被激發時，是不太能以理性去管控的。這給我們很大的警惕，要好好地管控情緒，必須要『防範於未然』。」

對此，她提到「覺察」是很重要的，也就是瞭解自己對情緒的「認知」：「當情緒來臨時，你／妳會有什麼想法？」例如挫折來臨的時候，自己會想什麼？痛苦時想什麼？……或者哪些事情比較容易引發自身的情緒，或對方的強烈反應？然後，必須要減少這些刺激的直接／快速發生，或是在情緒爆發前，適時離開現場。

「每個人都可以嘗試覺察自己的情緒週期，並刻意記錄，才能將容易引發自身情緒的部分引領出來！」

人生的際遇經常是突發且變幻莫測的，情緒的來臨，有時也並非能夠全然在我們的掌握之中，曹中瑋說：「其實，情緒的本身是不需要去控制的，來了，也會走。情緒是可以全然被接納與瞭解的。」「但是，情緒的表達和後續動機性的行為反應，就必須要控制。」

情緒的表達包括可以觀察自己與他人，在情緒發生時的非語言訊息（表情）、眼神以及副語言（說話語氣、音量）等等。「動機性行為則是後續被引發出來的。我們常說君子報仇十年不晚，『十年』都記得這個恨，並做後面的長期規劃，是情緒引發的動機性行為反應。」因此，當人們受到強烈不愉快的情緒經驗時，會產生怎樣的反應與後續的處理方式，是需要被關心的。

曹中瑋提到，每個人都有情緒的天生差異，例如情緒反應的強度、引起情緒刺激的反應域，以及情緒本質（正向或負向）皆因人而異。在自身或協助他人面對情緒時，她提出完形

治療創始人 Perls 所說的「只有放棄改變之後，改變才可能發生。」

「所謂的『放棄改變』，其實是一種『全然接納』的精神。」曹中瑋說，情緒的發生，唯有真正地欣然接受，才能好好地面對事情，去處理它、並放下它。

期盼每個人都能從「接納」自己與他人的情緒開始，更加地去理解情緒，嘗試與情緒有更好的相處，從中必能有前所未有的體會與美好發生！

報馬仔：「情緒似海浪翻騰，仍有優雅美麗的空間，可以閱讀、賞花、寧靜過生活」，曹中瑋《當下，與情緒相遇——諮商心理師的情緒理解與自我生命歷程》一書（張老師文化公司出版），分享不同角色、身分的情緒與轉化經驗。

文章轉載自 《張老師月刊》2013年9月429期