

## 情緒沒錯，是對待情緒的方式有錯

心靈花園

資料來源／諮商暨職涯輔導組

老師：

有位男性朋友告訴我，他和女友分手一年了，還是很常想到她。有時是騎車瞥見路邊正在笑著的路人，有時只是聞到衣物柔軟精的味道，腦海就會浮現女孩的臉，心會揪一下，然後酸酸悶悶的，接著眼眶開始濕潤；為了避免自己像個孩子哭出來，會讓自己像電腦切換視窗一樣想些別的事，取代女孩的笑臉或任何分手那天的畫面。他問我，無法停止的想過去的一個人或一件事，是不是一種心理疾病？會不會變成誰誰誰說的憂鬱症？他很害怕會瘋掉，只好努力轉移自己注意力，停不下來一次又一次，覺得好累，好無力…。老師，他失控了嗎？

一位疑惑的學生

親愛的同學：

悲傷當然有段長長的歷程要走，但你的朋友對失控的擔心不是沒有道理。我們不想停留，因為害怕情緒會無止盡的掉落，害怕因此影響別人，影響生活。工讀、學業、社團、朋友邀約...許許多多人事物不斷前進著，我們怎麼能夠停留？我們如何能夠允許自己脆弱？偏偏當我們愈抗拒自己的某個情緒，它卻像背後靈一樣如影隨形，不想悲傷反而忍不住落淚；告訴自己別緊張，結果躲不掉的是嚴重的恐慌；討厭生氣，結果累積之後來個大爆發...奮鬥不懈的控制往往吃力又不討好，如果我們停止抗拒或抵制呢？是不是真的會走向毀滅與失控？

會不會其實我們都誤會了？情緒本身可能是無害的，畢竟我們都有那種經驗，在一群信任的朋友面前，可能什麼都不說，可能瘋瘋癲癲、可能哭哭笑笑，可能很簡單的一句話都能有一種共鳴和安慰；那是因為我們選擇合適的場域或信任的對象，談談發生的事或展露真實的自己，我們因為安全的時空和信任的關係而得到一種做自己的自信，也得到被同理的滋養。

相反的，如果只是抵制或隔絕情緒會如何？結果通常導向麻木隔絕，甚或來個大爆發。情緒不是不在，只是躲藏到身體的某些器官部位，成了胃痛、胸悶、免疫力下降的來源，我們賠上了身體和心一起受苦；至於情緒大爆發呢？則是傷害自己生活的其他

功能與人際關係，因為爆發在天不時、地不利與人不合的情況下，反而因此帶給自己一事無成、更加不堪的自卑，或莫名其妙的在其他關係留下攻擊的傷疤…

“情緒”如果有情緒，我想它應該會覺得被過度標籤的委屈吧～如果有上述身體、生活或人際關係的不適應，不妨稍停一停，告訴自己「情緒沒錯，是對待情緒的方式有錯。」是時候換個更能滋養與安撫自己的方法，尋找合適的時空和信任的關係，展露那可能是非理性但很真實的哭哭笑笑；當然，若不巧一直遇不到天時、地利和人和，至少要當自己的貴人，你如何安慰一個你所愛的但瀕臨崩潰的人，就用同樣的心情和語言來照顧自己！我們期許所愛的人有一天能夠真正的不被情緒綑綁，那麼也把這份期許當成自己成長的目標，希望自己也可以擁有發自內心釋然的微笑，就從眼前這段悲傷、焦慮、失落的經驗開始吧！

2018/10/01