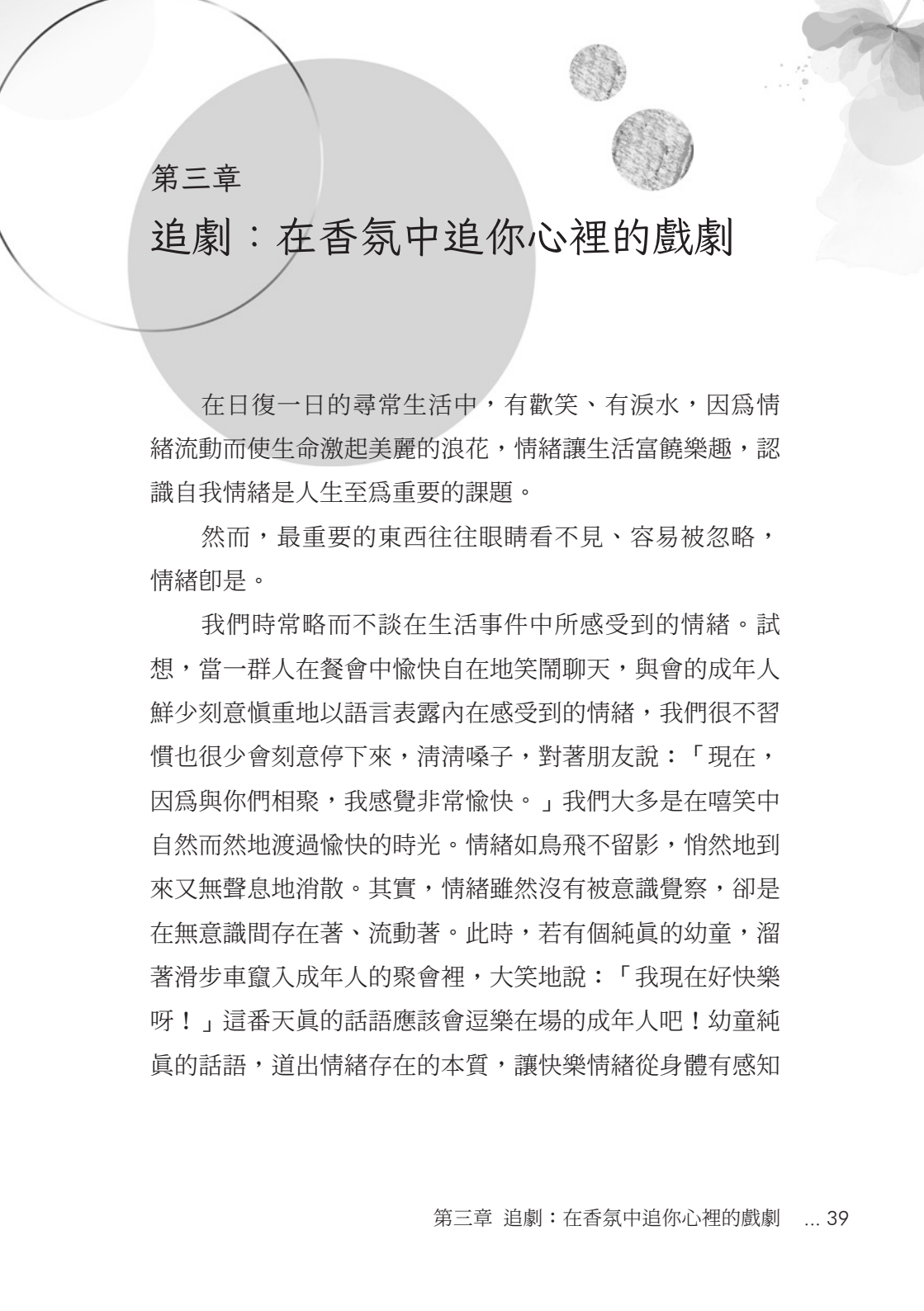


讀懂夢

從夢境與香氣中
傾聽自己

王子欣
— 著





第三章

追劇：在香氛中追你心裡的戲劇

在日復一日的尋常生活中，有歡笑、有淚水，因為情緒流動而使生命激起美麗的浪花，情緒讓生活富饒樂趣，認識自我情緒是人生至為重要的課題。

然而，最重要的東西往往眼睛看不見、容易被忽略，情緒即是。

我們時常略而不談在生活事件中所感受到的情緒。試想，當一群人在餐會中愉快自在地笑鬧聊天，與會的成年人鮮少刻意慎重地以語言表露內在感受到的情緒，我們很不習慣也很少會刻意停下來，清清嗓子，對著朋友說：「現在，因為與你們相聚，我感覺非常愉快。」我們大多是在嘻笑中自然而然地渡過愉快的時光。情緒如鳥飛不留影，悄然地到來又無聲息地消散。其實，情緒雖然沒有被意識覺察，卻是在無意識間存在著、流動著。此時，若有個純真的幼童，溜著滑步車竄入成年人的聚會裡，大笑地說：「我現在好快樂呀！」這番天真的話語應該會逗樂在場的成年人吧！幼童純真的話語，道出情緒存在的本質，讓快樂情緒從身體有感知

卻無察覺的無意識層次浮現至意識層次，讓聚會中的每個人同理共感，一同珍視情緒，於心回溫此刻的美好愉悅。

情緒如同氧氣，沒有缺氧過的人，不知道空氣的重要

我們都知道空氣的存在，卻不會頻頻注意著自己正在呼吸空氣，也不會刻意叨叨絮絮地說著我正在呼吸空氣呢！情緒就像是空氣，我們腦袋的認知上都知道情緒一直存在著。但實際上，人卻不會時時刻刻自我覺察當下的情緒，此時的情緒是存於無意識中，人雖然在身體層次能感知情緒的作用，卻在意識層次較無覺察。直到遇上了令人心海起波瀾的事件，促發生理與心理同時起了變化，像是心跳加快、血壓上升、手腳冒汗、皮膚潮紅等。這時，生理激發與情緒並行，若人能感知到自己的生理變化，才會意識到身體現在正出現特定的感覺波動，進而覺察心理也正在發生某種情緒，例如：興奮、喜悅、恐懼、害怕、困窘、緊張、期待等。

所有高等動物都會有情緒，像是狗會報復性的遺尿、無尾熊生氣時會大力拍打耳朵、大象會吸吮鼻子以自我安撫、黑猩猩被排擠時會抱頭痛哭等，這些都是帶有情緒表達的行爲。如果你有養寵物，跟著他們一起生活，一定會觀察到狗兒難過時低鳴、開心就奔跑的情緒行爲。



只要是動物，都有能力感受與生存相關的情緒，最基本的就是「戰鬥或逃跑」的反應。基本情緒的出現是爲了躲避立即的危險，必然有個促發事件才會產生情緒。然而，只有人類會在沒有出現促發事件的狀況之下，就感到冒名焦慮或恐懼。即使事過境遷，人已非處於事件當中，人也會因爲擔心而煩憂、因爲害怕而焦慮、因爲恐懼而忐忑不安；此外，只有人類才會將情緒分爲正面或負面。

通常，情緒被粗略區分爲令人產生「好心情」的正面情緒以及使人出現「壞心情」的負面情緒，以二分法來將情緒切分爲正面的或負面的。因此，當出現破壞愉悅心情的負面情緒時，身體不舒服的感受迫使人直覺想除去種種令人感到不悅的負面情緒，不允許自己悲痛、憤怒、焦慮、恐慌或忌妒等，試圖透過掩蓋負面情緒來讓自己永遠保持快樂美好。

其實，耗費力氣去對抗負面情緒、壓抑負面情緒、使之消失，都是徒勞無功的，這麼做只會帶來反效果，人生將了無樂趣。生命最弔詭的是，沒有低落，映照不出高昂。移除了負面情緒也無法體會正面情緒。意圖打壓負面情緒的浮現，正面情緒也將隨之消失。人會變得不帶任何情感的生活著，那些被禁止出現的負面情緒，終將扼殺所有的生活樂趣。

負面情緒的存在是爲了讓我們能重視此時此刻，也提醒我們得先暫時停下來。通常與負面情緒纏繞在一起的那段生命經驗，往往能引出非常豐富的人生哲學觀，它可能是一

刻痛徹心扉的生離死別、亦可能是一項求之卻不可得之事物所引發的自卑與忌妒心結，亦或是一段愛恨交織的刻苦銘心經驗。當自我受挫，憂鬱、恐慌、憤恨與忌妒等情緒盤據心頭，這些「被歸類」為負面的情緒讓我們得以開啟自我防護。舉例來說，憂鬱與恐慌使人身體欲振乏力，這其實是提醒著我們眼前有危險，該停頓下來，靜觀其變，等待內在長出更豐富的力量；而憤恨與忌妒使我們體內怒火中燒，促使我們提高生產動能，催化體內的熱能轉換成為行動力。這麼說來，負面情緒讓人能更真實的體驗到自己正在經歷什麼，幫助人在面對危難困境時充備內在能量。若我們能善加利用負面情緒本身的闇黑力量，即能過濾困境、穿越困境，體會困境所帶來的豐厚人生哲學觀，使人益發成長與茁壯。

情緒缺氧時，更該接觸情緒、理解情緒

身體、情緒與思考三者是互相關聯、沒有界線的。每個人應該都有過這樣的經驗，當身體不適時，心情是不是也很難愉悅起來呢？思考也會隨之集中在負面念頭中。就好比頭痛欲裂時，就難以保持樂觀積極的心情，思考也會集中在揣測引發頭痛的原因，有時想著想著，不斷反芻負面思考的腦袋就偏頗地頻頻產出災難化的想法。這就是因為生理上的頭痛促發心裡擔憂、思考也跟著悲觀。同樣的，當心情低落



沮喪時，腳步也變得沉重，彷彿身體遲緩許多，思緒也更為紛亂；換個角度來說，當思考集中在自我效能高的想法時，情緒也變得高昂與有自信，身體也似乎輕快許多呢！

身體、情緒與思考三者環環相扣，這三者形成一組互為因果的循環圈，牽一髮而動全身。所以，當你覺得自己卡住的時候，可以試著從身體、情緒與思考這三者中，先挑選一項作為轉化的起點，藉此開展一連串的改变。

當陷入負面情緒的泥沼時，該如何借力使力地運用負面情緒的能量呢？就是「接觸情緒、理解情緒」。此時，得先對自己喊個暫停，中場休息一下。休息不是為了走更遠的路，休息就是為了休息，不急著否認、也不刻意壓抑負面情緒，反而是給自己寬容的空間，允許自己再多一些些的時間、再多一點點的心裡餘裕，停留、感受以及自我省察情緒。

十秒的暫停能帶來理解情緒的動力

其實只要十秒！當你感到莫名憤怒、過於哀痛、精神異常激動時，可以試著在心中默默地、慢慢地，從一數到十。一、二、三、四……八、九、十。數數字時亦可搭配深呼吸或腹式呼吸法。試著做做看，你將會發現，只要十秒，就能將自己的負面情緒緩緩安放。藉由安放負面情緒來全心

全意地陪伴自己，之後，才能以更超然與平靜的心態去傾聽負面情緒的無聲話語。

無論是正面的或負面的情緒，都有其存在的必要性。情緒並無優劣之分，該省察的是促發情緒出現的內在原因以及情緒表達的適宜性。

嬰兒與生俱來的本能就是餓了就哭、開心就笑、生氣就吼叫，嬰幼兒以原始情緒做出反應是很自然的；但若年逾三十歲，得不到內心想要的就躺地哭鬧、生氣吼叫、好似全世界都辜負自己，那是不是有點怪怪的呢？不只未思考引發情緒的原因，且情緒表達的方式與強度也不適宜。雖然這都是出自於本能的情緒反應行為，但不同的是嬰幼兒感知情緒後便即刻以身體表達，哭鬧、吼叫、大笑、搖頭、跳躍等都是用身體來表達情緒，這是受杏仁核驅動的本能情緒行為反應。而人隨著年紀的增長、生命經驗的豐厚，在情緒表達上應多一段認知思考的過程，也就是在杏仁核被活化的同時，也要啟動大腦皮質的思考歷程。尤其是感受到令人不快的情緒時，更是應該開始思索「為什麼」。

為什麼我會生氣呢？是什麼令我憤怒呢？真正使我哀傷的是什麼呢？也就是從感受情緒到表達情緒的過程中，多一段對自己友善的停留時間以及自我省察的步驟，藉以促發大腦皮質運作，而非僅仰賴過度被激活的杏仁核做出單一的本能反應。



然而，在情緒暴風席捲時，人雖然在理智上知道要了解情緒、要停留一段時間、要自我省察情緒出現的原因，但有時真的知易行難，難在負面情緒來臨的那個片刻暫離、覺察與省思，使得負面情緒一再再捲起一陣陣風暴，惡劣心情激起更強烈的負面情緒與行爲，令人在暴怒之後悔恨自責、在自我傷害後無助罪咎、在恐慌後苦悶乏力。無力終止負面情緒的循環，益發加劇疲累、苦痛與自我挫敗感。事過境遷而後悔莫及，好希望時光能倒流回到當時，按下暫停鍵、重新來過。

選擇「溫柔的主動擁抱情緒」或「無力的被情緒占有」？

所幸，身而爲人，我們是有選擇的。昨日種種，能成爲今日自我成長的地基。過去，已無法時光倒流、重新來過。但是現在的你，就能開始發展讓自己暫離負面情緒的方式。是「暫離」，而不是丟棄負面情緒，是在心中想像自己暫時離開引發負面情緒的風暴中心，藉由暫離換取大腦皮質運作的時間，安撫激動的杏仁核，再把負面情緒帶入心中體會、閱讀與消化，可千萬別就此離情緒遠去，也不可忽視、壓抑情緒。

雖然我們很不喜歡負面情緒帶來的感受感覺，但所有

的情緒，無論是正面的或是負面的情緒，都有其存在的必要。因為那些特定的情緒分別反映著某個時刻的真實自我。如果刻意漠視情緒，就是否認某個面向的自我。斷裂的自我將令生活變得虛假無味。

「溫柔的主動擁抱情緒」就是認可此時此刻的自己所有的真實情緒，坦承現在的我很憂鬱、很哀傷、很憤怒、很無力、很罪惡、很負面……等，並告訴自己擁有這些負面情緒真的無妨。因為這些都是我真實的感受，一個完整的人都會有的真實感受。允許自己擁有負面情緒，並學習合宜地表達情緒。

否認負面情緒並不會讓自己變得更好，只會加速自我的斷裂。「溫柔的主動擁抱情緒」就是讓負面情緒被看見、被認可的法則。當負面情緒能被人靠近覺察，才能因為被接住、被擁抱，而被安撫。所有的情緒都沒有對錯，唯一該改變的只有情緒表達的方式。透過心理暫離去溫柔地擁抱負面情緒，促使大腦皮質發揮功能，而不是僅被動地讓杏仁核去策動情緒化的本能反應。

當你願意主動去溫柔擁抱負面情緒，就立即中斷了負面情緒掀起的漩渦，而不會毫無招架能力地被負面情緒給淹沒。自然而然，便能平心靜氣地運用負面情緒的力量去迎向生活，就不會被負面情緒霸占、擺布。



要傾聽情緒，得先走到安靜的心靈角落

在吵雜的音樂聲中難以聽清楚對談的內容。同樣的，如果內心喋喋不休，又怎能聽清楚情緒在說什麼呢？

「暫離」就是種中斷，是用時間來換取自我覺察情緒的空間，好似你從浮躁的自我狀態返回到溫柔、寬容與好奇的自我狀態裡，再主動去接近自己的情緒，抱持著想要認識與理解的態度去探索情緒。透過暫離的時間，停留在這個感受裡，去感覺當下所有的感覺。當人願意溫柔的主動靠近與擁抱負面情緒，就不會被動的、無力地被負面情緒吞噬支配。

就好比我們都會有過被誤會的經驗，急著解釋反而使語言成為溝通混亂的源頭。與其用語言拼命向外解釋，倒不如把這股力氣向內集結，往自己內心去探索情緒，在心中想像著自己帶著負面情緒暫離對話的場合。

曾有位來談者向我回饋這段透過暫離來探索負面情緒的歷程，他說道：「被誤會像是一股氣卡在喉嚨，讓我有口難言。在這股氣之下，於胃裡翻攪的，是無力、委屈、自責愚蠢、哀傷與憤怒。我感受到這些負面情緒原來是一團內在力量，在身體內燃燒，驅使我用盡全身力氣去說服他人，企圖證明自己才是對的。但是，一旦當我向內去探索後，我終於懂了，是我不接納自己不被理解，才會變得憤怒與難受。回過頭來看，最終，最該理解我的、最該相信我的，是我自

己才對。後來，我接納了那個被人誤會的內在自我，也練習將感受到的委屈情緒平緩地用口語說出，使內在鬱積的情緒能以適宜的方式流動。」

一旦願意去靠近與擁抱負面情緒，之後，將會發現這些負面情緒會出現，其實是源自於我們不接納自己表現得不够理想。因為不接納自己非完美的，所以不容許自己出現負面情緒，便試圖擺脫、奮力掙扎地向他人解釋。接納不完美卻真實的自己，方能使自我的光亮面與陰暗面同時被覺察與被重視，才能擴大整體心靈，進而保持開放的態度去面對問題、迎向人生。

在上述來談者分享被誤會進而覺察情緒的例子中，說明了當身體知覺到外在的種種壓力而出現生理變化，像是一股氣卡在喉嚨、胃翻攪等，大腦認知系統再對生理變化做出判斷，定義各個部位的身體變化為某種特定情緒，像是無力、委屈、哀傷等，認知系統再對事件做出不合宜且過度可怕的災難化解釋，使得情緒如漩渦般蔓延。

不去理會自我情緒，情緒是會推倒人的，讓人捲入負面情緒的深海裡。學習情緒管理就是練習在每次心海生波的當下，心裡想像著暫時離開，主動溫柔擁抱負面情緒，傾聽負面情緒的吶喊，並找出負面情緒的力量以運用之。