

強烈負面情緒在干擾我，怎麼辦？ 接納情緒的自我對話練習

撰文：顏嘉萱 實習心理師

當你在線上密了一個同樣在線上的同班好友，她過了一個小時卻還是已讀不回，你開始感到焦慮不安，腦海中開始跳出混亂的思緒：她是不是不想理我了？她是不是開始討厭我了？是不是我做錯了什麼讓她開始不喜歡我？

當爸媽和同學說你的不是，你發現自己莫名的會開始生氣，生氣對方為何不理解自己，還把自己說得這麼爛。你曾不小心反擊回去而引發爭執，事後你對此很自責，責備自己的情緒控制能力怎麼這麼差。

你最近失去了一個對你來說很重要的朋友/家人/情人。你告訴自己要振作，努力忙於社團和課業，外務愈接愈多以轉移注意力，卻怎樣都還是感覺自己心情愈來愈低落，不想去上課，不想去交際，對原本有興趣的事情都開始覺得空虛沒熱情…

你也有過類似的情緒困擾嗎？有時候會莫名的開始感到焦慮不安、生氣或難過，卻又困擾於這樣的情緒，恨不得這些惱人的情緒可以消失不見。

在這邊要先給大家一劑預防針：困擾的情緒並不會消失。

但他們可以被療癒。

怎麼樣才能療癒情緒、療癒自己？

秘訣就是**接納情緒，與內在的自我對話**。

情緒的正向功能

其實有情緒的你並沒有錯，因為情緒是人的身心在面對刺激時會自然引發的反應。我們人有幾個基本情緒：愉悅、悲傷、生氣、害怕、厭惡。每個情緒都有他們的演化功能，綜而言之，都是為了提醒我們「有事情不對勁」，以幫助我們在變動的世界中生存。

- **害怕**：能讓我們保護自己遠離威脅，例如遇到蛇會害怕，就會跑，就會預防自己被蛇咬。
- **生氣**：幫助我們集中精力去對抗威脅，表達抗議，也讓別人知道這件事情我們不喜歡。
- **悲傷**：脆弱的悲傷情緒，幫助我們表達自己需要幫忙與安慰，以獲得

他人的關心與陪伴。

- **焦慮**：焦慮是人類獨有的情緒。相對於害怕是面對特定威脅的反應，焦慮是我們在面對未知的不確定性時有的不安感。在演化的角度上不具生存功能，但適度的焦慮可以促進我們發揮行動，朝向目標。

練習接納情緒，而非否認情緒

華人的文化下，我們往往從小被教育「不可以亂發脾氣」、「生氣是不對的」、「有淚不輕彈」、「要一直都很堅強」，讓我們以為**負面情緒是不被允許的**，在負面情緒開始侵襲時，便多了一層「我不應該要難過/生氣/害怕/討厭」的聲音，責備自己的情緒。

然而當我們責備自己「怎麼可以有這些情緒時」，就像是在原本正在下暴雨的心情中再加上一層厚厚的烏雲，讓雨下得更大，心情反而更混亂。若是選擇忽視和壓抑這些情緒，情緒並不會消失，反而可能會累積到一個程度時突然爆發。

因此，我們不要否認情緒的存在，因為情緒有幫助我們生存的功能。我們要學習的是「接納」情緒。讓我們一起來看看怎麼做「接納情緒的自我對話練習」吧！

接納情緒的自我對話練習：

當溫和的內在大人，安撫內心脆弱的內在小孩

小時候大人的聲音告訴我們「你不可以生氣」、「做錯事就沒有人要你了」，小時候尚無區辨訊息能力的我們，不自覺將這些聲音內化成心裡面**要求自己的聲音**，成為**嚴厲管教自己的「內在大人」**。

而現在的我們即使長大了，內心還是有個**渴望被人理解、被肯定、被喜歡、被陪伴的小孩**，稱為「**內在小孩**」。

當內在小孩受傷了，他可能就會蜷縮起來，縮著頭，在暗暗的房間裡，覺得很孤單、很沮喪、很羞愧或無助；若憤怒長久累積，可能會隨時一點風吹草動就會驚動到他。

接納情緒的自我對話練習，就是我們讓自己成為溫暖傾聽的內在成人，哄哄我們憤怒、羞愧、或無助的內在小孩。就像好友在傾聽我們訴苦一般，透過這種方式，我們也可以學習自己陪伴脆弱的自己。

1. 第一步：情緒急救

當強大的刺激襲來，讓我們的情緒極度慌亂，這時我們大腦的認知思考功能會暫時當機，最好的方式是先給自己爭取空間，幫助自己冷靜下來。可以選擇先離開現場，做至少十下深呼吸，直到自己高漲的情緒慢慢緩和下來。

深呼吸的秘訣：慢慢吸飽氣再慢慢吐氣，專注於自己的呼吸，此時腦袋可能會持續冒出可怕的想法，但也不責備這些想法，讓這些想法自然而然地飛過。

2. 第二步：自我對話的開放問句

當情緒緩和下來，比較穩定時，頭腦才有辦法正常思考運作。這時我們可以開始和自己對話，開放式的問自己：發生了什麼事？我現在是什麼樣的心情？我好像在生氣/難過/焦慮緊張/害怕/覺得很噁心。我為什麼會有這些感受？

此時我們的內在成人還是可能習慣性的會跳出來責備自己，請對他喊停，改成溫和的看著此時脆弱的自己。此時可以在心裡想像自己從站著指責內在小孩指責的姿態，調整為蹲下來到和內在小孩處在同樣高度的位置，問問他怎麼了。

3. 第三步：同理安撫

用「我知道」為開頭，練習對自己，也對內在小孩說：「我知道你現在很難過/很愧疚/很生氣/很挫折，對不對？」

再說說你對他個性的瞭解，例如：「我知道你這麼愧疚自責，是因為你一直都很希望把事情做好」、「你這麼難過，是因為你非常的在乎他」、「你會這麼生氣，是因為你一直都很期待被聽見」。

再拍拍他，告訴他「辛苦了」、「遇到這種事，會難過/生氣/害怕/自責很正常」、「真的很不容易」。

透過不斷理解自己的心情，就像幼童被安撫一樣，內在小孩也會開始慢慢感覺到被理解，繼而平靜下來。

4. 第四步：陪伴支持

溫和地告訴你的內在小孩「沒關係的，我會陪著你，我們一起來面對！」，想像著拍拍他的肩膀，或是抱抱他，承諾他會陪伴他度過。

親愛的，如果你發現自己一人還是撐不住，可以找信任的親友或伴侶訴說自己的心情，或是培養自己喜歡的情緒抒發管道，例如運動、散步、創作、聽音樂等。

而就像親朋好友陪伴我們一樣，我們也可以練習不批評而接納自己，選擇用平等朋友的姿態，陪伴我們受挫的內在小孩，攜手度過情緒的難關。

參考文獻

吳姵瑩〈2017〉。做自己最好的陪伴。台北市：遠流。

曹中璋〈2013〉。當下，與情緒相遇：諮商心理師的情緒理解與生命歷程。台北市：張老師文化。