

心靈充電站

翻土練習：照顧情緒的第一步～自我覺察

「自我察覺」就像在埋著地雷的心田上，學會溫柔翻土

來談者對於情緒的共同心聲之一，就是感受到情緒且受它所擾所苦。然而在過往的成長與教育經驗中，我們甚少學過什麼是情緒，該如何認識、面對與因應呢？情緒中的自我照顧有三大步驟：**覺察、辨識與命名、調節**，自我覺察是基礎且重要的第一步，借用哈克（黃士鈞心理師）的一句話：「在埋著地雷的心田上，學會溫柔翻土」，讓我們透過完形諮商理論的觀點，來認識如何自我覺察，也一起練習溫柔翻土！

自我覺察的三個領域：

一、外界（外部領域）覺察：人透過感官對外在世界的接觸覺察，包含眼、耳、鼻、舌、皮膚五官接收外部刺激訊息的覺知。

例如：眼睛所見的花朵、耳朵所聽的捷運聲、皮膚感知的溫度或觸覺、口中品嚐食物的滋味等。對於外界覺察的進一步練習，例如：將一顆小小的葡萄乾放入口中，慢慢細細地咀嚼葡萄乾的質地與味道變化等；以冷水沖澡或口含冰塊，體察冰冷溫度的外界刺激接觸皮膚的感覺。當情緒激動至感覺失控時，透過外界感官的介入可緩和高漲的情緒，或達到轉移注意力之效。上述的覺察練習，帶我們回歸單純的感官知覺，練習專注於當下此時此刻，觀察而不批判不評價。

二、內界（內部領域）覺察：個人主觀覺知的身體感覺和情緒，發生在體內，如肚子餓、皮膚癢、疼痛，或喜、怒、哀、樂、懼。

情緒是由內、外在刺激所引發的一種主觀的激動狀態，刺激來源除了外在周遭事件，也包含身體內在的變化。例如：小孩累了或餓了常會發脾氣，內分泌異常時也會引發情緒。情緒由刺激激起，產生反應而後回到平衡平靜的狀態。此外，情緒是一種相當主觀的感覺，有很大的個別差異，例如同樣快要遲到的經歷，有人生氣、有人消沉，受過去經驗、價值觀或認知明顯影響而不同（摘自曹中璋《當下，與情緒相遇》）。

三、中界（中間領域）覺察：心智活動與內在語言，包含思考想像、分析計畫、評估判斷、回憶、比較等認知。若對未來可能發生的事而衍生的感受，例如擔心焦慮緊張，非此時此刻發生的事所產生的情緒，則不是內界覺察的情緒，屬中界領域。

中界覺察的時間軸從過去、現在到未來，不受時空的限制。中界提供了人類發展重要的功能，然而若過度發展，可能干擾或忽略外界感官與內界身體情緒所提供的訊息，而以中界接收過多的規則和教條來領導自我的狀態。分享一首曹中瑋老師（完形諮詢取向資深心理師）的詩，其中貼切地描繪出被中界污染的外界與內界覺察：

大頭腦

我有一顆大大的頭

邏輯思考條理清晰分析事理精闢獨到預估推理準確絕倫

它的表現得到所有人的讚賞和崇敬它愈來愈大

我有顆人稱聰慧的頭腦我全然依賴它一切唯它是從

忘了它只是我的一部分忘了我是它的主人

更忘了我的眼淚忘了嘴角的笑容忘了心頭的悸動

忘了哀傷的腹部忘了顫抖的雙手忘了慵懶的身軀

它愈來愈大獨占了我的所有我成了我的大頭腦

大頭腦就是我大頭腦是我

那我是誰我是誰呢？

中界的大頭腦若成了主宰自我的強大國王，忽略、壓抑甚至扭曲外界或內界覺察，如優秀的自己不應該挫折而難過害怕，其中可能有「同儕競爭不能輸」的自我信念，因而難以承受挫敗中的失望與難過，抗拒聆聽情緒帶來的訊號需求，卻可能讓身心承擔更大的消耗失衡。

情緒有時就像雲霧，隨天候條件與時間原會自然褪去

想像情緒如霧一般，是自然現象的產物，隨天候條件與時間原會自然褪去。強烈的情緒則像濃霧，一時半刻無法散去而影響了視線，讓人無法看清行動的方向路徑。而情緒的自我照顧就像走在霧中的手電筒，手電筒的光源就是來自生活片刻停留當下的自我覺察。多數時候，我們處在三界交互作用的影響之下，透過覺察則有機會多認識且整合自己的狀態與需求，讓心中有一盞微光，陪伴自己各個真實的樣貌。

* 補充有趣的練習活動：

(一) 兩人一組，觀察與客觀描述眼前所見的夥伴，盡量不用形容詞語彙，過濾掉中界的判斷評價，再分享單純以外界覺察及表達的歷程。

(二) 兩人一組，共同選定某一空間範圍，分別在紙上畫出自己所見之處，完成後比對兩人視覺所見的客觀外界有多少相似、相異之處是否受個人中界影響而有不同的注意焦點，以及歷程中是否觸動內界身體或情緒的反應。

〈文 / 心理諮詢中心 呂靜宜諮詢心理師；圖 / 紘書室〉

* 參考資料：

曹中瑋（2009），《當下，與你真誠相遇》，張老師文化出版。

曹中瑋（2013），《當下，與情緒相遇》，張老師文化出版。

