



## 情緒導向治療學院(亞洲)通訊 第十期

Institute of Emotion- Focused Therapy (Asia) Newsletter 10

### 關注情緒-善用EFT 應對當前的情況

過去幾個月，不少人都親身或從媒體上經歷不同程度暴力的畫面，叫人感到憤怒、哀傷、害怕、無奈，甚至出現創傷的徵狀。以下我們將以EFT的理論去解說及回應當前的情況，藉此希望大家多關注情緒，保持身心健康的回復力。

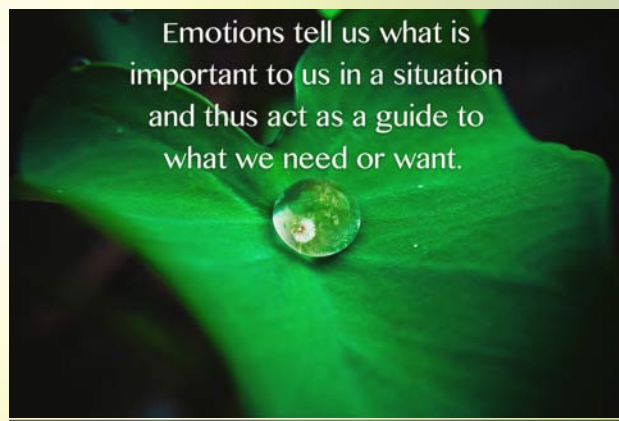
**問題一：如何面對社會上各種叫人不安、憤怒、悲傷等負面情緒？**

**回應：**每一種情緒其實都有一個需要（或得不到的需要），它都會有一個行動的傾向。當憤怒、悲傷、焦慮這些「不受歡迎的感受」來臨，人總是逃避，想把他推開，因為害怕感受那一種痛。但從EFT理論中，情緒的作出，基本上是為了支援或保護我們求生的一個警報系統，在危險的情況中，大腦會產生害怕的情緒出現，令我們懂得逃跑。故情緒不是分正面或負面，只是適應性（Adaptive emotion）或適應不良的情緒（Maladaptive emotion）。故大家需認識自己的情緒是如何幫助我們面對環境。如市民的憤怒是覺得被侵犯、不公。而情緒在身體上是最快感受到的，一般出現在身體軀幹喉嚨以下，小肚以上的地方。如憤怒時胸口會有發熱的感覺，緊張時胃部會抽緊。故我們宜先關注情緒，切勿在它呼喊時，不理會或逃避它，這猶如你把殘羹剩飯放在地墊下，日子久了它便會發臭發爛，把地墊亦弄壞了。情緒要需要被表達和被接受，才會慢慢回到平靜。之後才能學習如何擴大自己承載的能

問題二：「點解香港攞成咁？人與人間點解去到咁敵對的關係？究竟幾時會停？」這是香港不少人常提問的，這其實反影了什麼情緒及精神狀態？

回應：「點解」有兩個解讀，一是不明白，二是不能接受。而大部分提問的因由都是後者，他們不能接受現在的社會情況。故當不同的情緒如憤怒、悲傷、害怕亦同時出現時，會覺得十分混亂、迷失及不理解 (Doesn't make sense)。如不少人出現憤怒、悲傷、害怕。其實每個情緒除了是感受、表達一種需要，另外，情緒更是有

行動傾向 (Action Tendency)。如憤怒的行動傾向是力量、會向前的；悲傷的行動傾向是沉重、停滯，是向下拉般；害怕的行動傾向是逃走、躲藏，是向後的。故可想



像，當人同時出現多種情緒，而又未有整理時，就如一邊有人拉你向前走，但後面又有一種拉力，而下面有人拉你下去，不同的拉力就很容易叫人混亂、迷失，甚至覺得不合理。就如一個毛冷球一般，糾纏不清。在EFT中，強調每個情緒是有一個作用，故每個情緒都需單獨處理，如看到不公義的憤怒、關係破壞或破裂中失去的悲傷、生命受威脅時的恐懼，當情緒能解讀，當人理順情緒時，便能明白自己每種情緒反應的合理性 (make sense)，那才有力向前走。今天的香港的確不能回復昔日的光境，如我們只停留希望能回到以往而達不到，情緒亦同樣會停滯不前，停留於適應不良的情緒當中。但當人梳理好自己的情緒，才有能力面對前面的艱難處境。



抑鬱症在EFT的觀點來說是病癥，如情緒低落暴躁、無助，甚至絕望等都是次生的情緒（secondary Emotion），而不是病的本身。說如孩子發燒，如果給退燒藥一兩天，燒還是每四小時再回升，我們就

知道發燒只是癥狀，身體的某部位可能發炎，如氣管炎或肺炎，要對症下藥處理炎症，燒才可退。EFT對症下藥的方法，首先是接觸情緒，以情緒為導向；治療師以共情同理與來訪者一起探討問題，並以其次生的情緒為介入點，繼而以深入體驗情緒為歷程，追蹤適應不良的原初情緒（Maladaptive Primary Emotion）及痛苦核心的情緒（Core Pain），並以適當的治療法和過程，引導來訪者達到適應性的情緒（Adaptive Emotion），從歷程中體驗和了解情緒背後所發出訊息、意義、箇中問題所在，並心理上的真正需要，最後能以情易情（Transformation of Emotion）、轉化感受、情緒和想法，對問題重新立意義和行動方向，走出抑鬱及情緒低落的陰霾。

### 個案分享—大學生沉溺打機

Y是一位患有嚴重抑鬱症並有自毀傾向的大學生。他在大學一年班患上抑鬱症，情緒十分低落，故缺了大部份課，成績亦一落千丈。在治療過程中，治療師以共情同理讓他追蹤其適應不良的原初情緒。Y發現心裡面有另外一個「嚴荷」的自己，當他成績不合格時，「嚴荷」的他狠狠地批評和責罵他，叫他對自己很失望，甚至想毀滅自己。而這個「嚴荷」是他自己制造出來的「父母」來督促自己。因父母的離異，他決定每事皆自己解決，而且要做得出色，不讓父母擔心。他的嚴荷是助他自我約束的，這讓他在中學文憑試中取得優異的成績，令他自豪，故當他退步的成績，叫他每天在批評自己，甚至想自毀。當治療師幫助他追蹤到



（Maladaptive Primary Emotion）及痛苦核

心的情緒（Core Pain）後，通過幾次的空椅（Empty Chair），他與「嚴苛」的自己對話，

他明白到「嚴苛」是他的一部分，而「嚴苛」對他過度的批評，是造成他情緒低落的重要原因之一。而為了掩耳不聽「嚴苛」的批評，他只一味逃避，不斷打機、上網。從椅子歷程中，他體驗和了解情緒背後所發出訊息、意義、箇中問題所在，最終他請「嚴苛」的他要給他多一點鼓勵，少一點批評，助他重新振作。這正是他心理上的真正需要。

經過五個月的情緒導向治療，他復課了。他內心仍有爭戰的時候，但他卻已能對自己作出體諒，且和諧相處及接納，使他有能力面對現實和困難，重新出發。

## 本學院最新消息



### 1. 情緒導向家庭治療深進關懷家長工作坊

日期：2020年2月29 及 3月7日 (9:30-4:30)



### 2. 預告 Certified EFFT for Clinician–Part II

情緒導向家庭治療工作者認證培訓 - Part II

日期：2020年5月21-23日

地點：銅鑼灣

講員：Dr. Allen Sabey

(敬請留意本院網頁將容後公佈)



### 3. 「善用EFT 應對當前香港的情況」系列一至四 現可於 YouTube 上觀看



以上項目詳情請參閱：

<http://www.iefta.com> 及 [www.facebook.com/ieftasia](http://www.facebook.com/ieftasia)



出版 @ 情緒導向治療學院 (亞洲)

版權所有 轉載時需標明出處

網址：[www.iefta.com](http://www.iefta.com)

臉書：[www.facebook.com/ieftasia](http://www.facebook.com/ieftasia)

電郵：[info@iefta.com](mailto:info@iefta.com)

電話：(852) 55114947

地址：香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室