



學院創辦人Selina的話

- 執業註冊輔導心理學家 (HKPS)
- 國際情緒導向治療協會 (isEFT) 認證治療師及認可督導及培訓師
- 香港專業輔導協會副院士及認可輔導督導
- 高級情緒導向家庭治療師 (IIEFFT)

情緒導向治療學院（亞洲）IEFTA是應情緒導向治療法(EFT)始創大師Dr. Les Greenberg的邀請於2015年創立，旨在為關注精神健康的專業人士提供培訓及認證課程，並為普羅大眾舉辦教育講座，期望不單能在社會上普及精神健康教育，也向亞洲區內專業群體推廣情緒導向治療法及情緒導向家庭治療法(EFFT)。

本通訊創立目的在於建立平台，共享有關情緒導向治療的基本知識和資訊，以及實踐和理論的相關議題；最新發展和培訓資料，推廣情緒導向治療理論，在香港及亞洲等地促進情緒及精神健康。歡迎大家善用本通訊所載資源，隨時與我們分享有關實踐情緒導向治療的經驗。

七種基本情緒



憤怒 Anger



悲傷 Sadness



害怕 Fear



厭惡 disgust



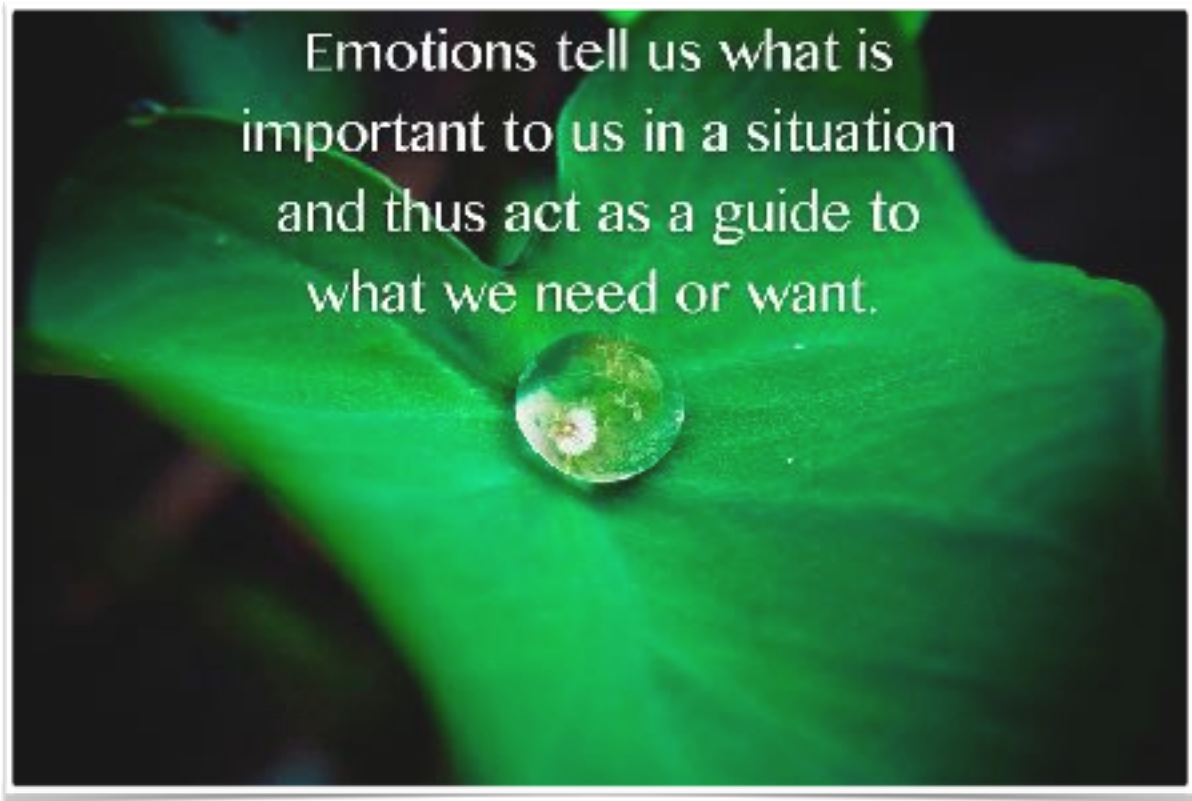
羞恥 Shame



驚訝 Surprise



愛 Love



甚麼是「情緒導向治療」 (Emotion Focused Therapy) ?

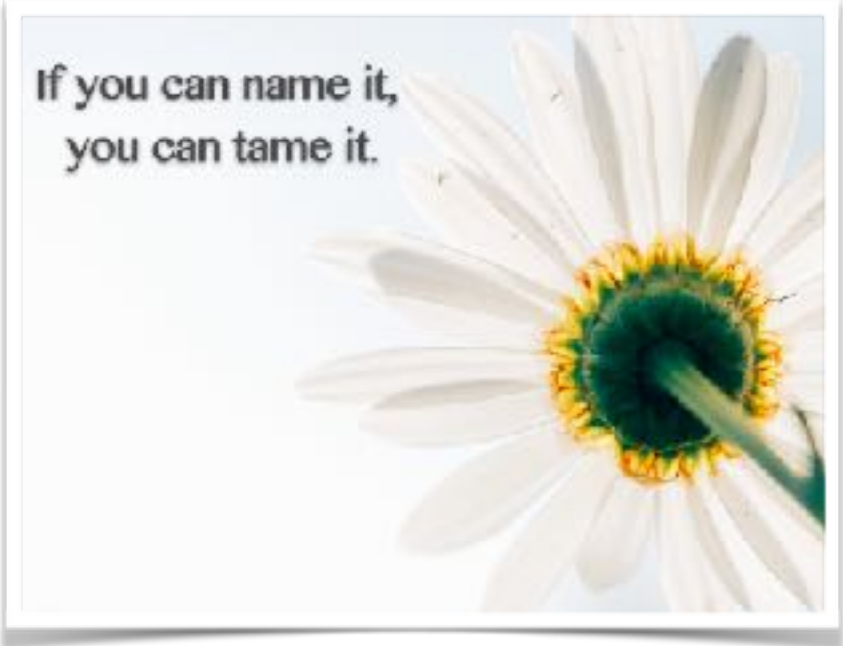
「情緒導向治療」是一門以歷程體驗 (process experiential) 為主導的輔導心理學理論，它有效促進我們接受、表達、調適、了解，進而轉化情緒。近年，情緒導向治療越來越受關注，除了由於此理論以驗證事實為根據，為它奠定了地位外，它更能廣泛應用於不同層面上，如提升情緒智商和建立親密安全關係等，為驗證心理治療開拓更寬廣的可能性。

當情緒作為我們的導引時，我們會曉得在不同情境中，了解自身的需要和想望，從而知道甚麼對我們來說是重要的。基本上，情緒具其調適性

(adaptive)，對我們的生存及成長有著不可或缺的重要性，更有助促進生命中親密關係的建立。

情緒導向治療的焦點在協助人們覺察和表達他們的情緒，從而學習接納及調適它們，並對情緒作出反映，以致最終能深入了解及轉化它們。總的來說，情緒導向治療是一門既有系統又極具彈性的理論，讓人們透過覺察情緒，在日常生活中善用情緒。

「情緒」—— 在EFT中的重要性



If you can name it,
you can tame it.

情緒是隨時、隨事而變化的。它不是洪水猛獸，亦沒有正面與負面之分。情緒基本上是適應性 (fundamentally adaptive)，是為了支援或保護我們求生的一個警報系統，如害怕的情緒出現，我們大腦會產生逃走的信息。因為情緒是與腦神經元息息相關的，腦中的杏仁核是首先接收到信息，並

且在生理上懂得識別情緒和調節情緒的腦部組織。前額葉是管理思考和集中力、杏仁核和前額葉是息息相關，當情緒太高漲，杏仁核會騎劫前額葉，讓人不能理性地分析。故此，如何能調適過份高漲或過份壓抑的情緒，是情緒導向治療過程中其中一個重要任務。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。當人的情緒表達被傾聽，便能減少身體的壓力，從而把系統帶回基線（baseline），使人平靜下來去了解行動傾向，才能繼而明白及處理問題。故此，在情緒導向治療中，治療師要幫助受助者處理困擾時，必先洞悉三種情緒：

1. 原初情緒 (Primary Emotion)

i. 適應性原初情緒 (Adaptive primary emotion)

ii. 適應不良原初情緒 (Maladaptive primary emotion)

2. 繼發情緒 (Secondary emotion)

3. 手段性情緒 (Instrumental emotion)

手段性情緒就是為了達到某些目的而表達的情緒，如鱷魚的眼淚，是一種表面和虛假的悲傷。由於情緒往往顯出脆弱的自己，故人們害怕顯露自己受傷的情緒，便會不自覺地把原初第一反應的情緒(primary emotion)隱藏，而卻表達了對原初情緒的反應，成為了繼發情緒(secondary emotion)。例如一位擔心(害怕情緒)子女穿不夠暖衣的母親，常以責罵(憤怒情緒)的語氣表達她的擔心和關懷，令子女覺得煩厭而拒絕接近母親的好意。我們經常被一團分不清的情緒困擾(global distress)，感到糾結，治療師在共情同理下，就是幫助受助者發掘、喚起、梳理不同層面的情緒，找出自己的適應性原初情緒的需要，便能處理問題的根源。

EFT學員之體驗節錄 (劉浩婕 2014-2015 EFT學員)

在Selina老師的引導之下，處理我與重要他人的UFB（未完之事），讓我不再想要“討債”了，而是在眼淚中，我真的放手了，認真地哀悼不完美的過去。體會到遺憾的感覺，比起從前抱著不合理的期待，輕鬆多了。

這是我個人即使擁有再多的專業知識無法達成的。面對自己的議題，總是有很多局限和盲點。在諮詢的過程中，我出現一片空白的狀態，諮詢師用她那貫穿始終（也滲透於她的生命）的同理心探索和引導，連我突然講出的“我覺得諮詢對我沒有用”的信念也被修通。

另一次印象深刻的諮詢體驗是，發現了我對自己有很多要求和批評，原來是我給自己製造了那麼多的焦慮感和恐懼感，那個焦慮的聲音居然成了我生命的一部份。無論它來自哪裡、內化了誰的聲音，總之透過這次諮詢，我彷彿識破了某個彌天大謊。很大程度上，我能夠放過自己，也可以說我與自己和好了。

除了學到一些有趣、有效的技術，很明顯的成長是對於同理心我有了更深的領悟。從Dr. Greenberg和Selina老師的身上，感觸最深的就是：共情不單是技術，而是一種生命特質與專業素養。

EFT的精髓也讓我想到《聖經·四福音書》中的耶穌基督，他對人的愛與接納正是一種至高的同理心。打開一個人心靈世界的鑰匙正是這種同理心，而非說教。有時候情緒被瞭解和修通之後，說教也會變動聽，反之只會令人反感，或只是“治標不治本”。這讓我更加熱愛這一流派，也覺得它能為許多受傷的心靈帶來安慰。

情緒的海洋裡
處處是驚喜！



(全文可於www.facebook.com/ieftasia MAY 2016內觀看)

本學院最新消息

2018情緒導向（個人）治療認證課程

理論課日期及時間（小組指導日期由導師及學員協商）：

2018年08月24,25日（星期五及六）

2018年09月21,22日（星期五及六）

2018年10月26,27日（星期五及六）

2018年12月07,08日（星期五及六）

8次上課時間皆為上午9時30分至下午5時正

詳情請參閱：<http://www.iefta.com/>

