

# 我們與情緒的安全距離



跟昇面談的過程，好像牽着一個幾歲才剛學走路小孩的手，小心翼翼地不讓他跌倒一樣。一步一腳印。每走一步，都要興奮地跟他打氣，他才慢慢地愈走愈穩。

撰文：吳崇欣 註冊臨床心理學家

昇來時的原因語焉不詳。「我的好朋友叫來吧！」大概這樣。面談自然地觸及關於他的故事，他談什麼都好像很乏善可陳，一副「沒什麼好談」的模樣。身體語言缺乏，表情也不多。

說他有抑鬱症又談不上，畢竟天天在上班，和同事出外午飯，下班雖然都沒什麼節目，但假日會約朋友見面。說他很焦慮亦說不上，口說「我驚……」「我怕……」可都只是一種說話方式而已，身體又沒什麼焦慮症狀，不影響到功能。

我跟他見面時，很有點「我們到底要聊到哪個方向去呢」的感覺。

因為，只要我一開始同理他的某些處境，他就會退縮。好像有一次，他談起工作夥伴的言語攻擊，我替他不值，說了句：「那太過分了，太令人氣憤了吧！」（普通話）他立即回應：「沒有什麼啦……」「我也沒太生氣。」

我陪着他繞了一個又一個的圈

圈，心裏暗忖到底該繞到何時呢？

收集一堆這樣的例子後，在一次面談時，我注意到，他微笑着談他的難過，我說：「你怎麼在說那麼難受的事情，都面帶微笑？」他立即不好意思地面紅起來，好像做錯事，很尷尬。

## 表現太平靜

我把眼光移開好讓他自在一點才說：「你好像總把感受維持在很小的範圍中是嗎？抑或你覺得表達太激烈的感受會不好意思呢？」

他不作聲，我看了看他紅着的臉，又說：「我記得那次你的同事當眾取笑你 deadline 王，總要遲過死線一點才交出工作；另一次，你的朋友說要跟你慶祝生日但最後忘記了……這些時候，我都替你感到難受啊，可是你好像覺得沒什麼……」

這時他笑了笑：「還好啦……也不算什麼。最近我在追看的……」

我不讓他轉移話題，直接問：「不知這樣說對不對，可是我感受到，你很可能需要表現得很平靜，好像這樣才是對的，或許才不會把情緒發洩到我身上，好似你在為我說想，所以有時就算在說不好受的事情，你也要保持微笑，是嗎？」

昇有點不好意思



一個案中的男子不大想把真實情緒充分地流露出來，因為他覺得真正的感受太強烈。

地笑笑點頭：「嗯……是有點吧……似乎這樣比較好啊。」

「是嗎？有什麼較好了呢？」我好奇問。

「好像比較合適。」

「你不太想把真實情緒充分地流露或表達出來，是嗎？彷彿這樣有點……危險？」我小心翼翼地用字，好把事情說得簡明自然一點。

## 不表達真情感

「並非危險……就好像這樣比較舒服吧！」他嘆了口氣。

我吸了一口氣，換了個坐姿。「是啊，有時候，把話說得很清楚或準確也很費勁，因為我們如果把話說得清，感受就會太強烈了。」我腦海中出現的影像，是我在慢慢地繞着湖邊走，不動聲色地追着前面的小孩，好保護他不要

跌進水中。

不是怕他會溺水，我有信心把他救上來，只是怕他不喜歡濕身，然後就乾脆不來湖邊了。

「……是啊……是這樣。」昇一說完，鼻子紅了。

## 不敢靠得太近

我移開視線，邊寫字邊說：「有時我們不想真的去感受那些難以言傳的感受，很不想觸碰到它們，在那些感受前面轉來轉去，始終不敢靠得太近。」在我腦海的影像中，我又走前了一步，快要觸到那個小孩了，他走得顛簸，我的手幾乎就能拉着他的手了……

「嗯。」昇點了點頭。

我看着他：「那是因為我們試過一觸碰到一些感覺，太難堪了，或太讓人崩潰了，只好這樣輕輕掂着它來過日



我們有時不想真的去感受那些難以言傳的感受，不希望觸碰到它們。

子。」我用手比喻我們和心情的距離。昇鼻子仍紅着，但他沒移開目光，直看着我點頭。

我牽到那個小孩的手了，他好奇地看著我呢——我腦海中的影像。

註：故事中的人物、背景不代表真實個案。



有時候，把話說得清楚或準確也很費勁。