情緒導向治療學院(亞洲)通訊 第十三期

Institute of Emotion- Focused Therapy (Asia) Newsletter 13



本期主題 ：

情緒調適
Emotion Regulation

SELINA 的話：

古語說：「人生不如意常八九」，聖經也記載：「一切受造之物，一直歎息勞苦，直到如今...」！而EFT理論中所談及的七個主要情緒，其中的五個「憤怒」、「悲傷」、「害怕、」「厭惡」和「羞恥」，都是叫人難受的，當中只有兩個「興奮」和「溫暖」或「愛」是受人歡迎的感受。所以我們感受到痛苦的情緒住住是比開心快樂的多。而活在現今紛亂的社會勢局和種種生活的困惑中，學懂如何處理和調適個人的情緒，實在是不可或缺！

什麼是情緒調適 ？

情緒調適簡單而言是一個經歷強烈情緒後能夠使自己安定下來的能力。心理學家詹姆斯．格羅斯（James Gross）提出的情緒調適過程，強調人們可以在不同的情況下採取各樣的方式來控制自己的情緒，包括在感覺到情緒之前（antecedent-focused emotion regulation）以及已經開始在情緒上作出反應之後 （response-focused emotion regulation）。儘管這個議題被認為是心理學界的一個重要研究領域，但到目前為止，還沒有人對「情緒調適」一詞達成共識。 許多研究人員將情緒調適定義為根據需要增強或減少情緒的能力。其他研究人員使用了更廣泛的情緒調適定義，將其視為有助於保持情緒健康和日常運作的技能。

在輔導過程當中，無論是抑鬱、焦慮、悲憤、創傷、飲食失調或成癮等問題，來訪者大都缺乏良好的情緒調適能力 (Emotion dysregulated)。 因此，治療師如果能夠以不同的情緒調適法去幫助來訪者，實在是事半功倍。

本學院將於八月八日舉行情緒調適及自我安撫體驗式工作坊，以 1. 感官意識 2. 內觀 3. 控制衝動行為 4. 探索人內在或外在資源利用等練習，以達至保持情緒健康和提升情緒智能。

個案解讀　情緒調適法—騰出空間

Awareness
我有什麼感受？
這是什麼的情緒反應？
我關注的是什麼？

Regulation
留意自己的呼吸
放鬆繃緊的肌肉
觀察及描述自己的感官

Informed action
此情緒促進我的行動
我的需要是什麼？

Reflect
明白原因、結果
什麼迫我去到此境地？
我的情緒如何影響我對此事的看法？

面對女兒的強迫症及情緒失控的問題，張太帶藉不少混亂的情緒來到輔導室。她喋喋不休的談到女兒的狀況，自己無盡的擔心及恐懼。加上與丈夫於教養上的不協調，使三個人互動中不斷角力。張太表達力強，而且說話很快，治療師刻意調慢聲線，肯定她的擔心，使她察覺(awarness)和感受自己的憂傷及害

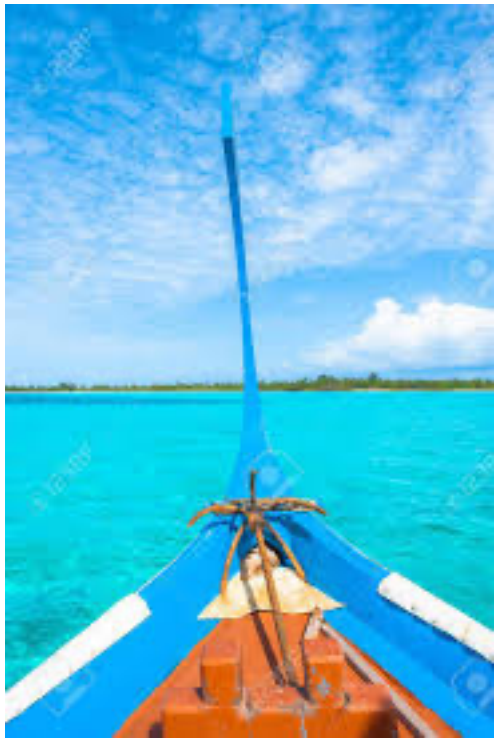


怕失去女兒的恐懼。治療師一直提供安全的環境及共情同理的態度，讓她不單在說感受，而是經歷到困在不同情緒下的拉扯及混亂，那刻她的的眼淚如水珠的不斷滾下。治療師肯定她在困局中的透不過氣，並引導她嘗試慢慢的深呼吸，以調節情緒，給自己透氣的空間。。

張太開始較為平靜下來，治療師邀請她想像眼前有兩個箱子，並請她把丈夫及女兒的問題暫時放在不同的箱內。她選擇先把女兒問題放在較大的箱內，丈夫問題放在小一點的箱內。治療師請她描述一下箱子的質地，感受一下它的重量。再請她將箱子放遠一點，暫時保持一個距離，讓她有點空間。張太表示自己行開了幾步，因為好愛他們，故不想掉下他們，只想放在腳旁。治療師肯定家人對她的重要及她怕失去的恐懼，同時提示她這是個想像，一會兒亦可回去找回箱子。張太繃緊的臉容似乎鬆了一些，她也可以繼續往後退。過了好一陣子她點頭表示停下，她與箱子的距離已遠多了，只剩一點仍能看到。當下張太表示看到自己在草地上，附近大樹叢生，花開處處!

這一個與丈夫及女兒的距離及自己的空間，不單給她很多的情感安撫，她亦反省（reflect）到那一種糾纏及自己辛苦的源頭之一，是自己的恐懼不讓她離開問題，而更重要是她發現一個行動的訊息（informed action），就是自己需要一些空間。

第十一屆EFT學員之個人反思



「除非已經抵達那裡，否則無法真正離開」，這是在這個課程中很深刻的一句話。如果一個人欲離開痛苦的情緒經驗，這人必先覺察此痛苦情緒並接納它，如此才能深入探索、重新改寫早期適應不良的情緒記憶，並創造出 新的意義，進而把痛苦的情緒轉化。這個過程並不容易走，因為每個人承受痛的程度不同，而面對痛 苦很易會逃避。原來身體的痛還可以忍受，心靈的痛更是難以承載，除非小心處理，才 能對自己、對受助人負責任。

其實，每個人都需要有空間，讓自己可以靜下來，去感受、明白自己的情緒，所謂「倒垃圾」不只是思想，更需要處理感受及情緒。有時候我們 都花了太多時間用頭腦去思考所經歷的事，反覆尋求改善及進步空間，反而忘了 仔細去傾聽自己心裡最真實的感受。而我，亦長期以這種方式生活，恐怕一旦情緒被 觸發，會不可收拾。 。

參與這課程後，才明白自己對情緒的陌生程度，比想像中更陌生。原來過往自己一直都以頭腦來回應及處理情緒，並阻礙探索及感受情緒的傾向。透過這個課程，除了重新認識、明白何謂「情緒」之外，亦是一個機會去了解及明白自己。

情緒提供了許多資訊，有助我們明白及了解當事人，從一般情緒反應，進而尋找及到達原初情緒，是一個明白及聆聽的過程，工作者要嘗試學習，並擴大承載情緒的器皿，同時亦清理埋藏已久的情緒，這是一位負責任的工作者所必須的。

「除非已經抵達那裡，

否則無法真正離開」

"You cannot leave a place until you have arrived at that place"

Leslie Greenberg

本學院最新消息

1.Aug 2020情緒導向（個人）治療認證課程尚餘少量名額

理論課日期 :

日期 ：8月 14,15日、9月 25,26日、10月23,24日 及 11月 20,21日

2.Jan 2021情緒導向（個人）治療認證課程 (預告)

本院於2021年1月開設的情緒導向認證課程(Certified EFT Training for Professionals 2021) ，將於2021年1月 22, 23日、2月19, 20日、3月 19, 20日及 4月 23、24 日舉行， 早鳥優惠至11月28日

3.情緒情緒及自我安撫體驗式工作坊

本體驗式工作坊將教授20多種容易掌握的調節及安定情緒法，透過身體感官意識、內觀、聚焦法，並善用內在資源等練習，有效地幫助個人平復情緒，增強情緒回復能力。

日期 ：2020年8月8日 (星期六)

時間： 9:45–17:00

4.情緒導向(個人)治療 三天基礎課程

對 象：有志於在工作或生活中助人為本之人士

目的：透過 EFT 的理論，給助人專業者更加認識情緒如何有效地助人

日期：2020年10月31日、11月7 及14 日 (星期六)

時間：13:00–18:00 (共15小時)

5.情緒導向（個人）治療B階認證課程

專為已成功完成並已通過考核合格獲取本學院–EFT A階課程認証資格的學員而設

日期 : 2020年9月20日、10月18日 、11月 22日

2021年1月17日、2月21日、 3月21日、4月18日及5月9日 (星期日)

時間：14:30–17:30

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

臉書 : www.facebook.com/ieftasia

電郵 : info@iefta.com

課程查詢： (852) 5511 4947

輔導服務：(852) 9158 8212

地址 : 香港九龍彌敦道654-658號利威大樓2樓A室