

# 壓抑自己的情緒相對容易， 只是情緒不會消失。

直到柯文哲第二次競選台北市長，我才第一次聽說亞斯伯格症。閱讀陳豐偉醫師當時的新書《我與世界格格不入：成人的亞斯覺醒》，驚覺書中描寫的情境彷彿就是我的一生，解釋了我前半生的人際困境，例如每和一位同事合作，我就會失去一位朋友，一切突然間都有了合理的解釋！

亞斯伯格症的核心特質之一是情盲，即對自己和他人的情緒辨識、命名、同理、陪伴和適當表達能力受限。例如，當他人已意識到我處於憤怒、焦慮、悲傷、驚訝、厭惡等情緒中，我卻無法自覺。同時，我也無法換位思考，理解他人的情緒，也就是低情商。當我開始尋求專業協助時，我甚至無法表達自己的情緒，最終與職能治療師發生爭執，不歡而散。我常戲稱這位治療師是我後來心理師們的貴人！接著在啟點文化的課堂上，我像個幼稚園學生一樣，重新認識了基本情緒，包括快樂、驚訝、悲傷、恐懼、憤怒，和厭惡等。最重要的是學會與人交談時，要看著對方的臉，觀察其面部表情、肢體語言和語調變化等非語言訊息。後來，在台北榮總，我的心理師更教我使用一個鬧鐘，每30分鐘提醒自己抬頭看一下老婆和兒子在幹嘛，強迫暫時離開自我的世界。

獨自搬到台中上班後，又與中國附醫的心理師磨合了一年多，每次諮商前，我都要先上幾次廁所才能安心。





中國附醫的心理師幫助我發現，我並非沒有情緒，只是以前都被忽略或壓抑，促使我開始分析自己的情緒，這是能夠順利表達過去長期未處理的負面情緒的關鍵。更重要的是，我從她身上充分體會到什麼叫做投射，因為和她諮商時，我常常有不合理的情緒反應，例如諮商後會情緒飲食和焦慮失眠。然而，我和她非親非故，肯定是諮商過程中，觸發了我過去類似但未處理的負面情緒。另外，我還透過心理師的線上課程，發現自己同時間會有不只一種情緒，例如憤怒的背後可能是悲傷或恐懼。

現在，我改到新的心理諮商所已近兩年，已經能表達近期的負面和正面情緒。更進一步發現自己同時會存在正向和負向情緒，而不同的情緒取決於我對同一個事件的解讀方式。例如，疫情期間，當我老婆叫我不回台北時，我可以解讀她是在排擠我，同時也能解讀她是擔心我染疫，這兩種解讀會引起我不同的情緒，分別是悲傷和幸福。甚至，現在的我還能分析出情緒背後的想法與需求。例如，焦慮往往受災難化思維的影響，反應自己對安全感的需求。最近，精神科醫師送我一本書《從情緒海嘯到身心安穩的辯證行為治療聖經》，我花了一個多月才讀完，書中提供了數十種方法，幫助避免情緒超載。其中對我最有幫助的是活在當下的練習，需要覺察自己的想法、感受、知覺和行為，不去評判，全然接納各種思緒與情緒，並想像看著它們隨風而逝。這是焦慮日常的我，近期練習的重點。





我花了五年多的時間，從分不清楚想法與情緒，同時也無法表達情緒，到能夠表達過去長期累積的負面情緒，再進化到能表達近期的負面情緒與正面情緒，以及情緒背後的信念和渴望，感覺自己像換了一個人似的。唯有能夠辨識並合理表達自己的情緒，我才能想像他人也會有各種情緒，達到類似換位思考的效果。同時，藉著辨識自己的情緒，我也能更清楚地了解自己的喜好和厭惡，並為自己設立適當的人際界限，避免成為不懂拒絕的爛好人。能夠為自己設立界限、拒絕討好，同時又能夠嘗試置身他人角度，接納每個人的多樣性，才能幫助我克服總總的人際挫折，可說是上百次心理諮商的最大收穫。我想跟同樣苦於人際挫折和焦慮日常的人說，壓抑自己的情緒相對容易。只是情緒不會消失，會不斷累積在身體，總有一天會回來和我們算總帳。做心理諮商相對困難，因為面對真實的自己，很痛苦！然而，如果能鼓起勇氣，面對過去未處理的心理創傷，穿越一次次的情緒風暴，最終可以幫助我們更加認識自己，才有機會擺脫自動化反應，重新選擇不同的行為模式。當自己改變了，旁人也會跟著改變，因為關係是互動的，藉由一點點的善意堆疊，逐漸改善人際關係，最終才能緩解焦慮日常，選擇過一種比較輕鬆且有意義的人生。



Gary