

# 情緒需要出口

情緒出現的時候，無論默默忍耐或隨意發洩，似乎都會造成一些負面影響。我們可以學習以健康的方式表達心聲，為內心感受找到安全出口。



面對生活各種難題和壓力，我們時常習慣壓抑。明明對朋友心生不滿，為免破壞關係而忍氣吞聲。明明覺得長輩要求不合理，為怕被責備勉為其難地說好。明明想哭，但在人群裡不好意思惹人側目，硬生生將眼淚壓下。

情緒有助我們了解自己當下的身心需要。例如「心累」提示我們放過自己、好好休息；感覺「空虛」代表我們希望過得更充實和有意義。假如忽略了這些訊號，不思考它們出現的因由，繼而不作理會、表達與調適，情緒的河道就會淤塞，令人變得麻木、遲鈍，更難發現身心的需要。當被壓抑的情緒找不到出口，積聚到臨界點後，可能會攻擊自身，形成身心疾病，又或在不適當的時機突然爆發，像是將學習和工作上的不如意對至親發洩，令無辜者受罪。

既然壓抑影響身心健康，難道應該一有情緒便隨意發洩？在情緒高漲時不看時機亂發脾氣、攻擊他人，容易引起對方反感和反擊，形成更多新問題，所以任由情緒爆發亦非明智之舉。

壓抑和爆發之間存在很大空間，我們可以學習理性而溫和的表達方式，為情緒尋找安全出口。第一步是保持覺察力，每次因一些人和事引發情緒時，辨認內心真正的感受和背後原因。第二步是尋找適當時機與健康方式表達感受，例如向信任的人傾訴、大哭一場、將心事寫下來，或以唱歌、繪畫等藝術形式釋放，減輕心理壓力；亦可視乎情況坦誠地與當事人溝通。即使對方拒絕回應，起碼自己盡了力傳達心聲，沒有強行壓抑，已是維持情緒健康的重要一步。

## 情緒表達方式

當我們出現情緒時，需要正視內心感受，再以相對健康和溫和的方式抒發。以下是一些可供參考的表達方式，讓大家為情緒尋找安全出口。

### 哭泣

哭泣雖然無助解決問題，但具有調節自律神經和紓緩情緒壓力的效用，亦可傳遞言語無法表達的情感，促進人際溝通。也許哭泣時會被勸「不要哭」，謹記哭泣是個人權利，流淚不必別人認同；同時亦要避免邊哭邊提要求，只需將哭泣作為抒發情緒的途徑就可以了。

想哭而哭不出來的話，試找一個舒適自在的空間，對自己說「辛苦了，不必忍耐，讓眼淚流出來吧！」聽憂傷音樂、看悲情電影及小說，亦有助蘊釀情緒與催淚。

### 傾訴心事

心情不好時對信任的人傾訴，有助紓解壓力。可按個人需求和狀態，選擇合適的「啦啦隊」。例如當你只想被聆聽而不願被教訓，請向比較溫柔而富耐性的朋友傾訴。希望得到建議，便找更成熟理性的朋友。

分享個人心事時要顧及對方的感受。可坦誠表達當下的感覺和需要，例如「我現在很沮喪難過，你可以和我談談嗎？」，而避免說出「全世界只有你會幫我，你不理我我就去死」這樣具威嚇性和令人有負擔的話。在向對方傾訴後，也要表達謝意，讓對方感受到你的重視。

## 書寫

研究顯示寫下困擾事件和內心感受有助減輕身心壓力。這種表達方式不受時地所限，我們可在紙上或手機上寫下自己出現了哪些情緒感受？為何會這樣？最不吐不快的是甚麼？我希望怎樣做？在書寫過程中與自己的內心連結，不用擔心被其他人批判，也就無須隱瞞欺騙，無論是黑暗或光明的感受，都可以真誠地表達。

當你受情緒所困又找不到傾訴對象，與其讓種種莫名感受在內心發酵擴大，不如將它們寫下來，讓情緒得以釋放與整理。過程中亦有機會認識自己更多，發現自己想做、可以做的事情，不用再那麼迷惘。

## 藝術創作

除了書寫文字外，透過繪畫、陶藝、作曲、唱歌、舞蹈等藝術形式，都有效將積壓內心的情緒表達出來。例如生氣又不知怎樣用言語表達，可以運用色彩與輕重不一的筆觸，將怒意躍然紙上；悲傷的時候，創作或唱出傷感的樂曲，將心聲寄託在歌聲之中。

不必在意及評價自己的藝術水平高低，最重要是在創作當下全神貫注、享受其中，抒發此時此刻的感受，已具有療癒作用。

資料來源：《解憂手冊》，香港青年協會出版