

打開情緒

在我們的生活裡，
情緒常常是被壓抑、忽視的。
本書邀你一起來打開情緒的窗口，
定睛看看情緒的各種面貌，
透過書中每個人的體驗，
學習凝視自己的情緒。

Window

王浩威／鄭淑麗◎合著

打開情緒

Window

王浩威／鄭淑麗◎合著



◎心靈拓展◎系列 D41

打開情緒 Window

作者 → 王浩威 鄭淑麗 合著

責任編輯 → 鄒恆月

封面設計 → 趙金仁

繪圖 → 王永泰

發行人 → 李鍾桂

總經理 → 張春居

出版者 → 張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：48395080

台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02) 23697959 傳真：(02) 23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部

116 台北市文山區景華街 128 巷 8 號

電話：(02) 2930-0620 傳真：(02) 2930-0627

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證 → 局版台業字第 1514 號

初版 1 刷 → 1998 年 09 月

初版 9 刷 → 2002 年 04 月

ISBN 957-693-377-3

定價 → 220 元 88

法律顧問 → 林廷隆律師

排版 → 龍虎電腦排版股份有限公司

製版 → 豪嘉製版印刷有限公司

印刷 → 鴻展彩色印刷股份有限公司

裝訂 → 正華裝訂股份有限公司

豐富的情緒Party <序>

吳就君

哇塞！好一個有趣的情緒Party，看完《打開情緒Window》文稿變得有一點灰姑娘的心情，盼望將來總有這麼一次是不是輪到我有那樣的時空情境，來捕捉自己的忿怒、孤獨、沮喪、嫉妒、背叛等故事，可以與一羣陌生的朋友面對面地談情緒，從別人的寂寞、恐懼、罪疚、疏離、絕望、快樂的故事中，享受唯有人間獨有的情緒Party。

「……是追逐理想還是自我放逐？理想似乎變成掩蓋恐懼的藉口……。」

「我會……不太敢定下來，覺得定下來好像要負責任，就是要有成就感的樣子，要有車子呀、房子呀，果真那樣似乎會有什麼死掉了，也會覺得做久了成績到底在哪裡？」

「生命一成不變是恐懼，變得厲害也是恐懼，到底怎樣是好的，我也很困惑……。」

起先，我對這本書直覺上有兩個成見，第一、書裡談的情緒不會超過四十歲人的情緒吧！結果沒想到裡面有祖父母、父母、兩性之間內在自我之間的各種滋味，很有個性的一一出現，幾乎可以看到人生各種時段的許多心的面貌，以全人直接呈現，沒有批評，沒有分析，完整的人互相的分享，讓你好像照鏡子一樣，看到自己和自己的重要他人的情緒面。我近來常有機會和「大人」們上EQ的課程，我要誠懇的把這本書推薦給情緒識字率低於警戒線的一羣「大人」們。

第二個成見是如何看待情緒工作坊的助人療效？我本來想可能是座談會的資料整理罷了，那為什麼要去看它的療效因素呢？我懷疑自己又執著於自己這一行，或者不是喔！也許是投射我心中好久以來的願望——我一直期望台灣呈現多樣化的助人模式。主持人王浩威醫師在〈尾聲〉中回答成員的問題時說到：「……像在團體時，我是領導者，我已擁有了某些權力，所以唯一能做的就是讓自己 Depower，讓自己也變成分享者，可是自己又拋不掉帶團體的焦慮……。」這段話使我不必懷疑自己是否得了職業病了。「情緒工作坊」的主持人浩威，他確實是想要做一些讓人們在團體中發現一些有意義的事情，也就是對人的生活會有某一些衝擊的事情，所以從事助人同業者，瞧！他做得如何？再看看另外一個成員的話。

阿陌：「……別人的聆聽，偶爾的鼓勵，都是支持我們得以繼續往下走的力量，有

時是別人當我們的拐杖，有時候我們當別人的拐杖……我每一次都期待這次聚會，喜歡這個團體……從別人不一樣的生命型態裡看到什麼，可以跟自己對話。」

果然這個「情緒工作坊」正是我尋找的，有創意的一個助人工作坊模式，我誠懇地邀請你來共同分享。

看情緒的舞動〈序〉

蔡榮裕

這是一個不錯的想法，以文學書寫展現團體的流程所流露的情緒，不過，這本書的方向倒不像是展現團體心理治療的流程，而是著重於人類的十一種情緒裡所埋藏的煙塵往事。人類的情緒當然不只是這十一種，但是本書所觸及的這些情緒倒也是精神醫學領域裡常處理的議題。

既是書寫本書的序文，我就先從書的內容談起。書中所意圖觸及與揭露的恐懼、寂寞、嫉妒、背叛、忿怒、沮喪、疏離、罪疚、絕望、信任、快樂等十一種情緒，我相信讀者皆已有各種不同程度的感受，但我也同樣假設，我們並不是皆已準備好要面對這些情緒，尤其當看見團體的主角們流露情緒時，那些情緒背後所懸掛及象徵的種種創傷經驗，依據我的臨床治療經驗，我也假設對某些讀者而言，可能更害怕自己的某些情緒，或者苛責自己無法言說某些情緒，或者變得更麻木而不易親近這本書所欲分享的情緒世界。這些情況皆可能且常見的，但也因為這些能夠親近或怯於親近的複雜狀況，使得

對情緒的相關現象與內在世界的書寫及閱讀，形成了更多潛在豐富的可能性。

閱讀這本書的手稿之前，我原本擔心是否易流於只將情緒視為某種客體，而只意圖陳述如何操控及管理各種情緒。還好，作者的意圖不只是如此。我所以如此擔心那傾向，是因為對於情緒做為一個客體與課題，若只以單純（或許也複雜吧）的管理與操縱為主要的處理方向，其實是相當易於流向彷彿某種主宰情緒的法西斯，意圖以商業化彷彿自由的字眼（如：操弄、管理、自我管理等等），而對人的複雜情緒切割成簡化的經濟生產流程，彷彿只要通過某些生產機器（如：團體治療）的製造過程，就是某種貼有新標籤的新產品。

對於情緒的「管理」與「操縱」，我是感到悲觀的，因為我假設那將會很容易觸及主宰者（包括個案與治療師）的法西斯傾向，而使得人類的「情緒」議題被窄化成幾條如工作守則般的文字。但我對於人類情緒內容的探索則是樂觀的，那涉及的是我們對情緒如何得以被言說、被書寫充滿多少想像而定。因為關於言說情緒與書寫情緒的過程裡，涉及一些變數而使得「治療」效果得以發生，的確仍值得從各種不同角度加以聯想。

這也使得我假設團體中的主角們（雖然行文的字裡行間，隱約使團體領導者成為某種型式的主角）仍有一段各自的長路得探索，只因爲這是一場無止盡的路程。主角們已

在這個團體流風程裡實踐了人生的另一場開場白，我也假設這本書中阿威（即王浩威）的表白也是他的另一個起點。關於治療師在治療流程得流露多少自己的心中事，在不同的理論裡自有不同的出發點與期待。雖然我傾向於保守地減少流露自己的心中事，但我對於讀者及團體中的主角們如何看待及想像做為團體領導者的阿威的心事流露，則抱著好奇的心情，或許這也是另一本書的好題材。

做為阿威的好友，不少事也是十幾年來首次聽他談得如此清楚，也讓我好奇及想像團體流程本身所展現及蘊含的某些動力因素與力量。看了他的陳述，確也勾起了多年前如阿威在文中曾提及的，一羣在醫學院讀書時的死黨，以及當時的種種往事與情緒，那是我閱讀後的聯想與感受。不同讀者由於不同的成長背景與不同的心事之下，自然可能會有不同的聯想與感受，這是讀者能夠透過閱讀走自己的路的背景。

書寫此序文的當刻，阿威正打算離開蘊育他多年的台大精神科，獨立出來自行闖蕩。目前他正請假旅行俄羅斯與歐洲，直到回國後即正式離職，他正以自己的步伐走在自己的旅程裡。而我此刻坐在英國倫敦的古老租屋裡因為時差而早醒，面對仍微暗窗外的歐式住家後院與屋頂，謄寫飛機上書寫的此序文，有一段與「團體」有些關聯，我仍抄寫如下：「而我此刻正坐在飛往倫敦的班機，正在伊斯坦堡的上空，離倫敦還有三小時二十二分，我將在倫敦兩年修習精神分析，但此刻在飛機座艙裡的這個『團體』卻也是

一個令我產生複雜感受的所在。另一好友楊明敏原在法國巴黎修習精神分析，此刻正在台灣度暑假。這種來來往往的現象，又在訴說些什麼呢？但是祝福仍是必要的事，祝福阿威能夠在離開大機構而自行闖蕩的過程裡，做出一些有意思及有趣的事。」

若再回到本書的內容，如果書中的主角們願意以文字書寫陳述在團體中的其他感受與聯想，這會隨時間的不同而有不同的後續反應與內容，再配合本書內容，或許又會另有一番景象。在中文世界的書寫與論述裡，這仍是頗匱乏的基本資料，也是一種值得的嘗試。況且在嘗試探索人的內心情緒，不太快以「道理」淹沒了人類頗可貴的複雜情緒，畢竟要言「情」且說得有道理又不僵化，不是一件容易的事，我們可以看見作者的此種意圖，雖然我認為仍還有很多、很長的路值得探索。

（蔡榮裕，台北市立療養院精神科主治醫師）

目錄

- 豐富的情緒Party〈序〉 吳就君 1
- 看情緒的舞動〈序〉 蔡榮裕 4
- 學習凝視自己的情緒〈前言一〉 王浩威 13
- 揭開「情緒工作坊」序幕〈前言二〉 鄭淑麗 15
- 恐懼。笑聲在暗夜裡迴盪 23
- 我們可以利用「恐懼」來觀察自己的內在修為。愈自在的人愈毋需擔心失控，面對任何變化和風險，往往都能隨遇而安。
- 寂寞。在人羣中銷聲匿跡 45
- 害怕寂寞，就更要去凝視自己的寂寞。想想自己無法忍受的是什麼？不經思索找個人來陪，恢復到不寂寞的狀態，究竟是得到更多，還是失去更多？
- 嫉妒。綠眼睛的魔鬼 69

佔有欲望是無所不在的。熱戀時的情侶常有恨不得吞掉對方的念頭，也就是巴不得與對方「融為一體」。不過「融為一體」是不可能的，所以第三者的存在常因捕風捉影而產生。

背叛。永恆因死亡亦存在 91

被背叛是生命必然的儀式。我們可能會因為被背叛而失去了徹底信任別人的天真，但也因為不再有與對方融為一體的念頭，此時的自我，更像為自己而活的自我。

忿怒。抑鬱的白雪公主 100

一味壓抑忿怒，忿怒並不會消失。所謂「白雪公主症候羣」，指的就是不敢生氣或沒有能力生氣，缺乏要求別人的能力，也不敢說出自己的想法，這反而比真正忿怒還悲慘。

沮喪。落入無邊的深淵 127

投向死亡的自殺，也就是最後的戰鬥了。雖有一時之效，但也容易隨著時間流逝而被眾人遺忘。所謂的沮喪，也就如孤魂野鬼般，流離失所卻永不散去。

疏離。人真的能像座孤島嗎？ 149

人其實很矛盾。害怕與人太親密會把自我吞噬掉，可是當沒有人要侵

犯我們的自我時，那種孤獨的感覺會迫使我們忍不住要去找「我類」。

絕望。尋找遺忘的生命傷痕 167

對某些人來說，感情就是全部的生命世界，一旦失落了，人也崩潰了，不再有期待。絕望到極點，也許成爲行屍走肉，也許是更強烈的恨。

罪疚。走過黑暗的幽谷 187

把自己變成受害者，讓對方不能離開，經常是非語言的，只需要在神色間流露出來，就可以達成目的的巧妙方式。可是，不斷被激發出罪惡感的對方，到最後總會因疲憊而遠離。

快樂。其實不等於罪惡 207

真能放開心懷去快樂嗎？如果我們永遠在意著別人的眼神，連短暫的放鬆也有壓力。那麼，或許已經不知不覺喪失了快樂的能力了。

信任。I will be there 229

談愛情，大家都可以說自己愛誰，或許我們能掏心去愛一個邪惡又醜陋的人，去成全他、包容他。可是說到信任，決定把自己交給對方時，需要更強大的力量。

| | |
|-----------------------|-----|
| 美酒佳肴中畫下休止符〈尾聲〉 | 253 |
| 尋找真正的自我〈回響〉 阿陌 | 265 |
| 帶領「情緒工作坊」的感言〈後記一〉 王浩威 | 269 |
| 誠心的分享〈後記二〉 鄭淑麗 | 274 |

學習凝視自己的情緒〈前言一〉

王浩威

情緒是甚麼？其實，恐怕我連自己的體驗也都很難描述得清楚。

從達爾文的重要作品《人和動作的臉部表情》來看，許多情緒原本應該是十分本能的，是所有的動物都有的。然而，達爾文也注意到，有一些情緒則是人類專有而非動物本能所有。

我自己倒是對另一種情形感到好奇：動物所普遍擁有的情緒，卻是人類所沒有的或少有的，譬如：喜悅和欲求。佛洛依德對人類的理解方式，一方面受到達爾文的影響，一方面也就是注意到這一切的缺席，所謂的潛抑和壓抑。長久以來，佛洛依德及其精神分析追隨者的理論，確實影響了我許多。

即使是在人類中，不同的民族、性別和階級，也有不同的情緒體驗。

在我們的文化裡，漢字本身就是一個對情緒的敘述十分貧乏的語言系統。同樣的，在我們的生活裡，比起西方人（特別是拉丁語系民族），情緒的活動是明顯貶抑的。有

趣的是，女性的情緒表達永遠比男性豐富而準確；然而，在文化價值中卻又是被輕視的，譬如：「女人太情緒化了！」等等常聽見的批評。而階級又是另一個更複雜的問題。雖然國內的精神醫學研究顯示，在高度壓力下，低社經階層容易以身體化症狀（頭痛、累、痠痛等）來呈現，而中上社經階層則以情緒症狀（焦慮、抑鬱、煩躁等）來表現，但是，單單這樣的研究還是不足以呈現出其中的複雜性。

在這一次的情緒工作坊中，我試著去引導大家來探討彼此的情緒體驗，包括我自己的。當然，這只是一個小小的記錄，既不是嚴謹的質性研究，更談不上對上述問題提出答案。

這一本書只是希望帶領著大家，透過書中每一個人的體驗，開始學習凝視自己的情緒。