

給瞬間沸騰的情緒，降降溫

撰文／龔蓓

情緒是個惱人的小傢伙，有時它會釋放訊號，讓人提前知道「它要來了」，有時它又毫無征兆，瞬間沸騰。也許，你可能聽過以下故事：「聽到救護車的聲音，不知怎麼的，我就開始大哭，像是煮沸的開水，大顆淚珠往外傾瀉」、「走進超商，店員緊迫盯人的眼神讓人焦躁，離開後那個眼神一直心中徘徊，無法散去」、「店員不耐煩的口氣令人不爽，我當下暴怒跟店員拍桌大吵」。

瞬間沸騰的情緒，速度快、強度高、影響大，頗令人苦惱。凡有過瞬間沸騰情緒經驗者，都會困惑，難道沒有辦法給情緒降溫嗎？以下將先解釋情緒沸騰現象，再介紹情緒降溫四步驟。

情緒沸騰，是為了對抗過去

「瞬間沸騰的情緒」是指，短時間內、喚起高強度的情緒反應。就時間性而言，該類型情緒喚起的速度之快，常令人感到困惑，例如前一刻未有任何改變跡象，下一刻情緒就爆發；就強度而言，該類型情緒喚起的強度，常與當下情境不成比例，以至於會令人擔憂嚴重的後果。

日常情緒，常由當下情境誘發。瞬間沸騰的情緒，則有兩個階段。首先，當下情境誘發初級情緒；其次，該情緒將人帶回過去難以承受的情境中，過去情境中的強烈情緒繼而被帶到當下。所以，沸騰的情緒是一種疊加的、非當下的情緒。

以下以「買東西與店員爆發爭吵」為例，加以說明。

店員不耐煩的口氣讓人升起不舒服的感覺。通常情況下，這種不舒服的感覺會自行消解。但如果這種感覺誘發人想起過去被不公平對待的經驗，過去經驗中強烈的情緒，例如羞恥、憤怒感，就會被帶回到當下，進而爆發強烈的憤怒。瞬間沸騰的憤怒，是為了對抗過去的不公平對待，而不是現在。

情緒降溫四步驟

瞬間沸騰情緒中的人，常較難做出理智判斷，伴隨而來的行為反應常帶來嚴重的後果。例如，瞬間沸騰的憤怒，容易訴諸暴力，進而帶來身體傷害或法律責罰。因此，如何給沸騰的情緒降降溫，是件重要的事情。以下將介紹情緒管理四步驟（陳思含，2020）。藉由給降溫，人得以在沸騰中找回主控權，並預測和管理瞬間沸騰的情緒。

1. 安撫內在小孩

每個人的內在都有兒童式的反應，瞬間沸騰情緒常讓人展現兒童式的反應，如陷入害怕、喪失思考。所以，情緒降溫第一步是，安撫內在小孩。試著用溫柔且堅定的語言安撫內在，例如「我正在經歷過去的情緒」，「這些都是過去的感受，不是現在的」，「我現在很安全」，「我現在是一位有能量、有資源的人」。

安撫性的語言有助於帶領人回到當下，覺察到「現在」與「過去」的不同，進而遏止情緒繼續升溫。如果當下情境不是安全的，可以離開去一個安全的地方，再試著用語言安撫內在，阻斷情緒升溫。

2. 專注身體部位以降溫情緒

遏止升溫情緒之後，便可以來進行第二步，即通過專注身體的存在來降溫。首先，試著將大部分注意力拉回到身體，進行身體專注，覺察沸騰情緒在身體哪個部位。其次，對該身體部位進行放鬆，放鬆，再放鬆。最後，擴大放鬆的範圍，逐漸讓整個身體舒緩下來。

以「瞬間沸騰的焦慮」為例：「焦慮」先被覺察位置在鼻腔；接下來以慢呼吸來放鬆鼻腔，深深吸一口氣、慢慢吐一口氣，來回數次，直到鼻腔放鬆；繼續以慢呼吸去放鬆其他身體部位，如臉部、腹部、上半身，直至全身。

3. 情緒釋放以降溫

第二步是從生理層面切入，通過活躍副交感神經來降溫。第三步則由心理層面入手，通過釋放情緒以達到降溫效果。

沸騰的情緒通常是過往被壓抑的感受，每一次的沸騰都在傳達：那些被壓抑的情緒等待被聆聽。故，心理層面的降溫方式是，讓擠壓許久的情緒找到出口。獨處時，允許眼淚流出來；

與人親近時，允許語言去傾訴。唯有找到出口，沸騰才得以下降。

4. 區辨刺激源

當次情緒在經過上述三步驟之後得以降溫，但人難免會擔憂下次沸騰何時會發生。故，第四步是通過「區辨」為之後做預測，以更好管理情緒沸騰現象。

先找出當下情境有什麼喚起了情緒，例如一個眼神，一句話；再找出情緒與過去的關聯性，釐清喚起了哪些過去事件；繼而聆聽過去事件所誘發的感受；最後，整理出「情緒—當下情境線索—過去事件—強烈感受」脈絡。該脈絡越完整，人就越能預測何時情緒沸騰會發生。

跟著蝸牛去散步

瞬間沸騰的情緒，的確會讓人困惑、也會讓人感到害怕。通過「安撫內在小孩」，情緒得以不再升溫；通過「身體定位」和「情緒釋放」，沸騰的情緒得以紓解；「區辨」則協助人去預測和管理情緒沸騰，而不再害怕。

練習四步驟需要一種「跟著蝸牛去散步」的心情，多些耐心，直至情緒沸騰不再干擾你。

參考文獻

陳思含（譯）（2020）。第一本複雜性創傷壓力症候群自我療愈聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南（原作者：Pete Walker）。臺北市：柿子文化。