

情感負荷

節錄自：「蛻變為全新自己的秘密-核心轉化 丁美月著」



情緒有兩種：

1. 正面的情緒：活力、熱情、快樂、理智平靜、知足、知見、開悟、……
2. 負面的情緒：冷漠、焦慮、怯懦、恐懼、悲傷、害怕、驚嚇、生氣、暴怒…

情緒度〈0-10度〉：以動力被束縛的程度來表現的話。

負面情緒越多，被束縛的動力越多，情緒度越低。

正面情緒越多，被束縛的動力越少，情緒度越高。

例如：

0度-----5度-----10度

死亡、失去知覺、驚恐、暴怒、生氣；好奇、舒適、喜悅、平靜、活力、知見開悟

目前的你，情緒度〈0-10度〉是多少？_____

你可以回想一下，在你情感負荷的傷痕，情緒度〈0-10度〉是多少？

痛苦情緒是身體疼痛之前或同時的跡象，假如痛苦與情緒被封鎖未釋放，那當事人肌肉和神經會緊繃。然而過度誇大情緒、疼痛、習慣性抽搐，當事人又會重新再複演及烙印傷痕，所以痛苦與情緒如實釋放與調整，不用過度誇大。

人是一個可以自我決定的生命體，當被人為的強迫或抑制情況時，未有適當的釋放或壓抑，所有情感負荷會形成傷痕，造成情感封鎖或身體疼痛封鎖。

如果屈服情感傷痕→冷漠

如果避開情感傷痕→怯懦、懦弱

如果忽略情感傷痕→粗心

如果面對情感傷痕→就可以釋放出任何接觸到情感負荷，找出最早無意識的傷痕，完全清除情感負荷的傷痕。

一個健康自主的人，失去所愛的人，例如：死亡、離婚、孩子離家，情緒的反應是因思念對方而悲傷是很正常。未表達的情感或未處理的情結，表面上合諧、講理，然而內在卻有許多的壓抑，這些否認或忽略的負向感受，引發對整個世界的憤怒、指責或拒絕，負向感受也會導向自己，喪失生命的動能，表現出身體障礙或疾病，例如：頭痛、過敏、睡眠障礙、關節炎、上癮習慣(工作、食物、酒、煙、電玩…)、心臟血管疾病等等。

沉重的情感負荷例如：至親死亡…，以溫和、慈愛、同理的態度與聲音來回應，讓當事人講出來或哭泣！然而別為當事人過度釋放出情感負荷而驚慌，也別為當事人的悲傷或難過而停留在失望或可憐的負荷，轉化的進度與釋放情感負荷(釋放足夠自由的情緒)成正比。如果未釋放悲傷、失望、絕望情感的負荷，通常作法就是「忘記」這些事情，忘的越快越好，期待時間會治療一切，十年或二十年後，悲傷、失望、絕望卻一直在那兒，就像一個化膿的傷口，忘記是對身心有害，當某一事情輕易出現，會再度演出“悲傷、失望、絕望”，人往往又採取抑制悲哀，呈現悲傷的辦法就是「忘記它」、失去活力，一再重複如此的模式，事情並未去正視及舒緩，倒不如反轉過來，沿著悲傷的時間軌跡回去找，找出最早或更早的悲傷，然後開始有條理清除或釋放情感的負荷。

以下是我引導景元(假名)的情感負荷的傷痕個案；

症狀：停不住的悲傷→第1層→第2層→第3層→第4層→第5層→…核心狀態

範例：景元停不住的悲傷 頂輪

景元想要面對自己真實的感情，他喜歡的是呂小姐，希望女友桂花能夠接受分手而沒有悲傷。

○86年10月在桂花出國讀書期間，再度遇到呂小姐，非常熟悉的感覺，雖然大學時認識之後並沒有進一步聯絡。

○80年初，同時認識桂花和呂小姐，雖然也喜歡桂花但對呂小姐更有一份熟悉的感覺。之後桂花主動聯繫，久之，便成為男女朋友。而對呂小姐的那份心儀之情卻從未表達。

○73年在考數學時因頭昏而無法作答。

- 國小五年級時參加校內書法比賽，因頭暈而寫不出滿意的字體。
- 600 年前在歐洲，是一個選手，是很壯的年輕人，繫著頭巾在廣場比賽，有上千的觀眾圍觀，被人用棒子打頭，很痛，頭巾掉了，也就輸了。
- 180 萬年前，是一隻心地善良的大猩猩，被小猩猩拿木棒打頭，雖然不喜歡，但因個性太懦弱，也不敢表達。
- 上古時代 Dirt 星球的一顆石頭，因火山爆發被另一顆石頭砸到。
- 6000 萬年前是太空中飄浮的塵子，受到自然引力的吸引而波動。

隕石掉落地球，恐龍受到強震而死亡。

因為壓抑的個性，景元常常錯失表明態度的時機，一再壓抑自己真實感受，所以內心總有停不住的悲傷，而造成日後的困擾，經釋放情感負荷，找出最早無意識的傷痕，清除情感負荷的傷痕，景元可以面對情感負荷，表達自己真實感受，而且在不傷害及阻礙別人成長之前提。