**完整地與憤怒(陰暗情緒)同在**

**課程目標**：讓自己有機會透過「與陰暗情緒為友」、「與自身生命療癒力量取得聯

繫」的過程，將喜樂引進看似陷落的任何一處[[1]](#footnote-1)。

悲傷、憤怒、恐懼與絕望非但不是拖累人的無用情緒，反而是為我們開啟生命喜樂的金鑰、信任心靈的回饋。學習陰暗情緒的煉金術，便能蘊釀出人生真正的醍醐味---「人無法憑著對偉大形象的空想而獲得啟迪，除非他願意對自己的陰暗面有所察覺(榮格) 。有情緒產生時，身體會深刻地體驗到情緒的發生，這樣一來，情緒與身體之間構成了一種開放而直接的關係，一些沒有被完整體驗的情緒陷在身體裡，而出現所謂「壞」的感受。其實，這樣反而有機會獲得它帶來的智慧果實，因為探索陰暗情緒本身就蘊藏著療癒智慧。

人生為生命旅程上了許多道菜色，雖然並非每盤菜都能如我們所期待的一樣美味，但卻值得好好品嘗。當我們談到人類最基本的情緒：愛、憤怒、恐懼、喜樂、悲傷、感謝、絕望和希望時，都希望自己能盡情享受幸福，全心全意地體驗情緒，承受它們強盛的威力，讓它們維持自身的原貌不被扭曲曲解，以了解各項情緒的用意。不幸的是，在這個誘導我們對陰暗情緒產生恐懼及貶抑觀感的文化裡，我們不曾學習該如何體驗面對它們，「情緒恐懼症」令陰暗情緒變質進而毒化我們的身心，令我們迷惘、麻木、憂鬱、焦慮、孤寂難耐。在對情緒抱有恐懼的文化裡，人們受到潛移默化，因此誤以為若與痛苦和平相處，將會讓自己傷得更重。於是，選用壓抑與逃避的方式讓自己感覺好過些，但我們終究難逃痛苦的淵沼，甚至更加不可自拔，一味地把陳舊的包袱加諸身上，壓得自己喘不過氣來，變成修練情緒煉金術的重大阻礙。

(活動：「情緒叫名」>各情緒所代表的意義>對這世界的感覺>整理情緒差異)

當悲傷、憤怒、恐懼、絕望無法傾訴且無人傾聽時，它們就會開始變質毒化，漸漸演變成長期互不相讓的**憤怒**。變質的憤怒與絕望彼此互為助長形成了一種惡性循環，蒙田曾如此寫道：「那些害怕受苦的人本身早已蒙受恐懼之苦」，多數人應該都體驗過情緒有如一段連續的波動型態，即使是再細微的陰暗情緒都可能在反覆蓄積之下，變成無從掌握的問題，進而形成有害健康的壓力。就像其它的力量一樣，情緒的能量不會消滅，只會轉換成別種型態，而情緒煉金術的存在，即是要我們注意情緒力量的態勢---**一種持續關注當下的過程**。當我們掌握了這個過程，陰暗情緒就會有系統地轉換成一股神聖的力量---如同感恩、喜樂、信實、勇氣與憐憫滋養我們的生命，若我們總在無意間壓抑情緒力量，則可能使它轉變為長期的心理狀態，導致破壞性的行為。

當我們平時未曾留意的情緒力量拔山倒海而來時，我們很容易會想用各種依賴的方式自我治療，除了常見的合法或非法藥物之外，還會透過耽溺於工作、權力、地位、娛樂、人際關係等任何可能的方式來推卸、逃避與麻醉自己。曾加陰暗情緒力量的封印。

**「精神麻痺」這種因應創傷的方式**

無意識地壓抑陰暗情緒，造成我們的精神麻痺[[2]](#footnote-2)，「精神麻痺」是一種因應創傷的方式---在這個生態滅絕的時代裡，自身即是危殆的火宅，也都遭受某種程度的創傷，當我們長期致力於屏絕陰暗情緒的影響時，我們的精神便逐漸麻痺。若一再地對某些感覺採取麻木的對應方式，自己漸漸地習慣麻木，感受的能力將會嚴重耗損，終致有如行屍走肉地過日子。

不受關注的陰暗情緒，會以各種不同的方式危害我們情緒，一直停滯在某些生命過往的片段中不可自拔，而陷入惡性循環裡並開始變質，而變質的陰暗情緒又使我們更加無法接受陰暗情緒帶給自身的教誨。

不論我們是否陷於焦慮、長期憂鬱、強烈酒飲、狂暴的青春期、麻木的工作狂熱，或只是個不符合任何診斷標準的平凡人---我們都因為不願意與陰暗情緒共處而受苦，陰暗情緒本身並不會傷害我們，傷害我們的是我們對它所抱持的負向態度。毫無技巧的因應方式，以及一碰到陰暗情緒就不自覺產生的情緒恐懼症狀，使人們不懂得如何傾聽自身的痛苦。當我們面對陰暗情緒時，總是以從自身文化中學來的老套苟且因循方式來因應，或許我們並沒有在小學、高中或大學裡學過如何因應情緒之苦的課程，只是透過家庭的影響、信仰的教條以及整個文化的薰陶，藉由忍受、否認、轉移注意力、報復與逃避來面對痛苦情緒的課題，因此，若我們不去哀悼自身的失落，不去傾聽內心的恐懼與絕望，我們將會變得沉悶、無情、焦慮、憂鬱，並且易怒與充滿破壞性。因為痛苦情緒受情緒恐懼症汙染後，就會開始製造問題，在忍受痛苦時否認事實，在企求超越之際躲開內心的癥結，在逃避的同時耽溺於種種麻木自身感受的消遣裡。

把悲傷視為症狀的人，必然會急著打敗「症狀」，這樣一來，人們就不必繼續忍受漫長的悲傷轉化歷程，當然，不是每個人都想經歷這樣的轉化過程，但機構化的病理學對失落、死亡、悲傷與人類的陰暗面抱持偏見，他們認為這些部分乃是偏離生活常軌的部分---這樣的看法長久以來影響我們對悲傷、恐懼所抱持的態度，這樣的病理模式，將悲傷這種普世的情緒變成了一種精神病理學的問題。

事實上，悲傷讓我們能夠深刻地洞察事物，看清生命的有限，生命只會在這世界停留一短暫的期間，悲傷要我們懂得這一點，且不是底理性或脫離現實的方式過日子。更重要的是，要看穿死亡與失落，而不是繼續過著因循盲目的生活。唯有當我們不再逃避仔細地正視死亡及陰影情緒時，我們才能透過修煉悲傷的方式，冶煉出感恩的心。

**未經補償的悲傷或陰暗情緒使世界陷入悲哀僵局**

然而我們不該把修煉悲傷的過程看成是一個必然的規則或結果，因為悲傷與失落的加總未必就會等同於**感恩**。一個人如果未曾「置身」悲傷，那麼他就無法完成悲傷，不論是曾經正在或即將面對悲慟失落的人，要用自己的方法來處理自己的悲傷，不管你打算花多少時間來面對它都好，你不可能按照別人的步伐來行走。

修煉悲傷或陰暗情緒，並不是一種限時或有必然規則的歷程，悲傷的力量會不斷地變化消長，有如浪潮，你永遠無法預測它的下一步走勢，不論得花費多少時間，甚至是物換星移，一個人就是必須到了某個特定的時間點才能走過悲傷。

若心靈能完全地補償悲傷或陰暗情緒所造成的傷害，那麼我們就能獲得感恩的能力，唯有當我們能經歷：心碎、拓展自我並停止抵抗悲傷這一連串的歷程，才可能修煉出悲傷的丹藥---感恩。可惜在我們的文化裡這樣的運作過程，並不受鼓勵，而修煉悲傷的過程也經常被迫中斷，因為我們所處的環境裡充斥著否認陰暗情緒的文化脈絡。

傳統的智慧談及悲傷時，充其量只有對立的說法，例如：哀悼，但不要表現得太明顯，特別是在公開場合時，要特別注意太多的悲傷是不被大家接受的行為，盡快讓你的悲慟消失，並繼續如常地過日子。

精神病理學普遍認為悲傷的現象，乃是以自我作為我們唯一的意識基礎，精神病理學對失落死亡與陰暗情緒在心理層面造成的影響，缺乏覺察或確認它，**認為應以堅忍作為適應失落的手段，而非對新的自我覺察與轉化抱持開放的態度**。

對宗教的諂媚，也會使修煉悲傷的過程遭受挫折，當情緒恐懼症無法完整地解釋宗教對死亡與陰暗情緒的看法時，任何宗教教條都會被用來迴避有意識地體驗悲傷，當我們最需要鼓勵去撐過這段悲傷的艱困旅程時，他人可能會規勸我們**棄絕悲傷，因為死亡會陰暗情緒是造物者的旨意**。

於是對陰暗情緒死亡與失落的恐懼，深深扎根在現實社會，一方面宗教人士給予我們倉促的撫慰，一方面阻礙我們靠自身的力量修煉悲傷。**這世界飽受未經補償的悲傷所苦，人們意圖藉由有意識的壓抑，以及無意識的逃避與否認來抗禦悲傷的力量，而這些都會讓悲傷的力量變質毒化，有時甚至還會造成暴力或毀滅的發生。**我們每天都在看、聽、閱讀世界上以各種不同的方式，對未經補償的悲傷所進行的操控手段。

**讓悲傷順其自然最簡單的開始，就是祈願禱告**

未經補償的悲傷會一代一代地流傳下去，讓悲傷所延伸出的邪惡散布在人與人之間並一直長存。讓悲傷順其自然最簡單的開始，就是祈願禱告，你不需要有宗教信仰或信仰上帝才能禱告，你只需要抱持著與自我與自我以外的部分溝通的意向，你唯一需要的裝備，就是**承認自己是需要幫助的**。而當我們開始尋求協助時，你會發現每個悲慟的人都會需要幫助，沒有一個人能獨自度過悲傷，我們都是彼此關連的共同體，唯有我們彼此相連時，我們才會獲得希望與慰藉。

以一種發自內心對世界所表達出的溝通意念，讓自己開放心胸，並召喚靈魂進入自身的心房，保持蓬勃的心志，脫離自我為中心的窠臼，讓自己進入更加宏觀的境界，不再執著於自我因循的方式。

你或許會向朋友家人或伴侶尋求協助，有時候這些人會一直等著對你伸出援手，但他們可能也常常讓你失望，因為此時你對於慰藉的需求是個毫無節制的無底洞，沒有一個人能滿足這種期待。而向上尋求澤被，將心房打開，迎受你所祈願的恩澤降臨，打開心靈的耳朵，仔細聆聽祂的回應，用「我接受現在及未來將發生的一切，並查看你的用意」的態度，留意你身體的緊縮感，注意自我的拓展情況，允許自己接受這一切。

最後，請記得即使祈願禱告無法上達天聽，但眼淚[[3]](#footnote-3)卻可以。

**在結凍的絕望裡探詢轉化悲傷的種子**

近五十年間，開始視靜寂的「**絕望」**為心理疾病[[4]](#footnote-4)，絕望混合了害怕空虛無助及悲傷的感受，讓我們體驗到存在的虛無感，只要是具有內在意識的人，心中開始質疑「生命的目的是甚麼？」這具有較多認知成份的情緒，堅持要我們正視生命的陰暗面，我們該對絕望做些甚麼？這個問題本身就出自於相當前衛的覺察。在過去這個答案很簡單：**忍下來**。隨著精神醫學的崛起，我們的文化開始使用憂鬱症這樣的字眼，稱呼這項合理且重要的人類情緒。就像恐懼被視為懦弱的同義詞一樣，絕望也經常被看作是個人在人格意志心靈上的挫敗，這個社會以無法質疑的假設，認為，正常的情緒都是「好」(愉悅)的情緒，我們用陽光、樂觀、歡快等標準，來衡量一個人平常大部份時候應該感受的內容是否正常，而他又該對生命有甚麼感覺比較好？專家說如果一個人單次的悲傷沮喪或無助持續兩週，都還算正常的範圍，如果悲傷的時間超過兩個月以上，就會從事適應性的行為，被轉移到較為嚴重的臨床憂鬱領域。

因此當我們身處於一個會**譴責絕望**的文化裡，我們很難看重情緒的尊嚴力量與智慧，而當我們視絕望為超乎我們控制以外的疾病時，我們不需要覺得自己應該為了它而受到譴責，我們可以試著揭開貼在絕望之上的刻板標籤，給自己多一些希望。避免對情緒切割，就可避免孳生阻礙通往心理健康之路的石頭，更重要的是關切社會現象，不忽略道德及社會面向，並對我們的痛苦賦予意義。

也就是說，生命教導我們---絕望是一種來來去去的情緒，它會詢問我們令人痛苦的問題，要我們進入心靈的更深處，正視陰暗的事實，找出我們藉以存活的意義，它召喚我們進行轉化，要我們改變自己的生命，改變我們看待世界的方式。

**情緒煉金術**

**苦難的轉化是透過修補世界而非個人的救贖**

連結彼此的痛苦同步進行個人與世界的療癒。

慈悲來自於走在邊界經驗上的覺知(邊界經驗：不落兩邊 ，開放於當下)這一邊悲傷來自於無法掌握情境，來自於我們刻意想要某種結果，來自於抗逆自然之道，於是我們無助無力。那一邊悲傷來自於我們的自我保護，來自於對自身痛苦的不感知，來自於深層的恐懼害怕面對痛苦，於是我們劃清界限冷漠與置身事外。

走在邊界上的慈悲，充分感知自己的狀態，接納外在的狀態，開放自己也臣服於道，活在自覺自省與覺他、覺物的敏感清楚狀態

**黑暗的沃土**

痛苦是人生的一部分，就同一幅畫作裡深重的顏色，沒有它，整幅畫就失去震懾人的力量，痛苦是人生的缺口，從裡面反射出我們的諸多憾事，是自幼遭逢的生離死別、家庭破碎的衝突疏離，是許多的期望落空，是無數的挫折打擊。

人生的痛苦，本來就存在的它給我們的功課，不是考驗與鍛鍊而是選擇，選擇在痛苦中要成為怎樣的人，有的人因其自身的痛苦化為孕育生命的沃土，有的人因其自身的痛苦化為防堵缺口的城牆。

令我們痛苦的事件終究會事過境遷，咬著牙撐過去的經驗，成為我們引以為傲的人生歷練，形成我們處理問題的模式。內在的痛苦並不因外在的事件過去而淡去，當心底深處的痛苦受外在刺激又浮現時，我們就像無根的**浮萍**抓不著存在立足的根基，看見敵人拿起弓箭就射的**武士**，熱鍋上急著想逃的**螞蟻，**自顧撲火的**飛蛾**

**同理心與慈悲是傷痛情緒煉金術的禮物**

當我們越來越能覺察自身的傷痛情緒，並接受他們的力量，我們就越能覺察到其他人的痛苦，更有同理心。接著我們會放掉自身的孤立痛苦，了解到傷痛不僅是個人感受而已，而是眾人的普同經驗，透過深度同理(一種意識的擴張)我與他人世界宇宙的痛苦相連，由此滋長我們的慈悲心(療癒人類大家庭傷痛的藥方)

**情緒的煉金術**

情緒儲存在身體中，身體深刻地體驗到情緒的發生，未曾完整體驗的情緒，會先顯現在身體裡，情緒並非完全要靠理性(正向)的思考來根除，而是掉在身體上完整體驗它。

懂得暫時搭上痛苦情緒的力量，進而理解它與它為友，不再抵抗它，全心全意投入卻不為它所壓制

**寬恕(解除憤怒)的迷思**

**一、普遍易與寬恕混淆的口語用詞**

１、寬恕是一種快速修護的方式(寬恕是需要花時間的抉擇歷程)

２、我已接受所發生的事(當一個人拒絕傷害者時，他可能也會說我已接受這事件)

３、我接受所發生的事，因我知道上帝必會處罰他(這是遮掩報復的方式)

４、我已解脫困擾(當一個人拒絕他人時，他可能會說事情已結束))

５、我已不受傷害者所作所為困擾(這是一種蒙蔽的報復方式)

６、我希望這個傷害者知道他虧欠我多少(這也是一種蒙蔽的報復方式)

**二、思想部份正確但並不完全**

１、讓時間治療創傷(此態度消極)

２、放棄仇恨(一個人可能放棄報復但對傷害者持以冷漠態度)

３、持有正向情感(對不曾傷害他的人持有正向情感)

４、說：「我寬恕你」(一個寬恕他人的人並不需要說出特別的語言)

５、做寬恕決定(做決定是寬恕歷程的一部份，要出現改變行動才完整)

**三、另一種迷思**

１、報復型寬恕：「若有人對我做壞事，只有當我能以牙還牙時，我才能寬恕他」

２、補償型寬恕：「沒寬恕就會感到罪惡的話，我會寬恕」

３、期望型寬恕：「如果別人期望我寬恕，我會寬恕」

４、法定期望型寬恕：「如果我信仰的宗教認為我須寬恕，我一定會寬恕」

５、社會和諧型寬恕：「當寬恕能恢復社會和諧或良好關係，我才會寬恕」

**四、寬恕應不是..**

１、自我中心(寬恕他人是基於自己的需求)

 平衡性(處罰傷害者) 失望(因傷害者而沮喪)

 遺忘(終止記憶傷害事件) 合理化(認為傷害是公平的)

 和好(對傷害者讓步) 和解(例如：兩個人又在一起)

２、寬恕不表示傷害我們的人他犯的錯是可以的

３、寬恕不表示我們要避免面質

４、寬恕不表示我們要否認我們的憤怒與痛苦

５、寬恕不表示我們找到可以責備的人避免自己的責任

６、寬恕不表示傷害我們的人對我們永遠都虧欠

**五、不寬恕的後果**

‧身體疾病 ‧破碎的人際關係 ‧痛苦的心靈

‧囚禁的心靈‧負性人際判斷(bitter root judgment) ‧易生詛咒(惡性循環)[[5]](#footnote-5)

**六、寬恕可獲得之祝福**

‧個人內在的醫治 ‧個人從痛苦跟憤怒中釋放

‧從過去的受虐控制中得到解脫 ‧可以切斷和傷害者情緒的連結

‧從內在的爭戰與苦毒釋放 ‧獲得自由重新生活

**七、寬恕是每一天的功課**

‧吾人需天天操練寬恕 ‧吾人需選擇寬恕後才能得到祝福

‧操練寬恕後的第二天有可能痛苦會再回來 ‧不停地操練後相信痛苦會減低

‧相信寬恕後正向能量能產生新的習慣 ‧相信大自然會賦予寬恕的能量及能力

**八、撫平憤怒情緒(治療)的階段性目標(單元與議題)**

|  |  |
| --- | --- |
| **階段** | **目 標** |
| **揭露** | **覺察到不公平傷害事件及後續影響，已傷害其生命** |
| **決定** | **對撫平憤怒情緒有正確的了解，並決定進入寬恕治療歷程** |
| **工作** | **對傷害者產生認知性的了解，並開始以新的觀點去看待傷害者，這些覺察使個人對傷害者產生正向變化** |
| **深化** | **對所受的痛苦產生新的意義，感覺與他人有更多的連結，並經驗到負向情緒的減弱，同時產生新的生命意義** |

**九、憤怒的特徵**

１、憤怒情緒主要針對特定的事件或人物

２、憤怒情緒在短期間是強烈的

３、憤怒情緒常導致個人遷怒一些不是引起憤怒來源的人，並產生負向情緒反應

４、憤怒情緒常表現出過度極端的消極態度或敵視行為

５、憤怒情緒有時導致一些退化行為

６、憤怒情緒有時會一直持續著

７、憤怒情緒來自於真實的被不公平對待或傷害事件，而非幻想所引起的

**十、憤怒4P**

**‧吾人的憤怒其來有自(Past)**

**‧吾人的憤怒有其目的(Purpose)**

**‧吾人的憤怒是有模式(Pattern)**與早期經驗、習慣有關

**‧吾人的憤怒會有代價(Payoff)**

**我們要到達超越，還有很多功課要做**

1. 參閱米莉亞．葛林斯潘著/陳亭螢譯《[陰暗情緒是毒也是藥：榮格【陰暗情緒】原型的自我轉化及療癒](http://home.books.com.tw/collection.php?id=229947)》台北：人本自然出版，p178、p212。 [↑](#footnote-ref-1)
2. 以我們當代的一道沉默傷口為例，心理分析家立夫頓(Robert Jay Lifton)在對納粹集中營及廣島核爆的倖存者所做的研究中，第一次提出了「**精神麻痺**」這個名詞。他在這些倖存者身上發現了一種共同特質---他們無法感受任何事物，對生死的消長也沒有任何悸動---這幾乎可以說是該時代普遍的心理狀態，只不過在程度上有所不同。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 當亞當與夏娃被逐出伊甸園時上帝看見它們眼中的落寞於是慈悲地送給他們別離的禮物---眼淚憑藉著這項禮物他們就有了療癒悲傷的希望p168 [↑](#footnote-ref-3)
4. 古羅馬人所謂的「黑膽汁症」(melancholia)，已被更名為「憂鬱症」。這些疾患有強弱之分，包括重度憂鬱症、重鬱發作、憂鬱型人格疾患以及低落性情感疾患，這些憂鬱的類型所跨及的範圍如此之廣，以至於憂鬱被稱為「像感冒一樣普遍的一種心理疾患」。 [↑](#footnote-ref-4)
5. 引自RbertD.Enright/RichardP.Fitzgibbons《寬恕治療：解除憤怒與重燃希望之理論與應用》台北：洪葉出版，2008。 [↑](#footnote-ref-5)