

■心理关注

# 当负面情绪来了 面对它,接纳它

小陈是一个马上就上研一的学生,在硕士导师的暑期实验室里,他认识了一群师兄师姐。和大家在一起的时候,他多数时间都腼腆不语,但也能感受到群体的和谐、有趣。他性格内向,以为上了研究生,就可以变得开朗一些了。可是有一天,当实验室里只剩下他和另一位师兄时,人际关系中的焦虑、紧张感又马上扑面而来,他觉得很尴尬,想要快点从实验室离开。

琳琳是一位公司白领,总是帮助同事们做很多事情,比如帮忙定个盒饭,帮忙补录打卡,帮忙寄个快递……同事们貌似都很喜欢她。她刚开始很享受大家的喜欢,但慢慢地,她发现自己讨厌去上班、讨厌办公室,她开始请假不工作了。是的,她抑郁了。

娟子最近遇见了一个让她心动不已的男孩,对方对她也有好感,本来可以水到渠成的感情,在娟子面前,却变成了巨大的困难。她每次都该怎么做联系对方,一条编辑好的短信删来删去好多遍,也不敢发给对方。好不容易硬着头皮发了一条过去之后,紧张得呼吸加速,在房间里走来走去,担心对方会有怎样的反应。

在以上三个场景里,你看见了什么?也许是三个活灵活现的人物形象,也许是以他人为镜后的自己,也许是三种不同的体验和情绪,焦虑、抑郁和恐惧……

相信很多人都被这样的情绪困扰过,或者发现自己身边的人,正经历这样的情绪困扰。每每陷入到这样的情境里,很多人的第一反应就是逃跑,在他们眼里,负面情绪可能面目狰狞、威胁和危害巨大,所以要赶紧逃离。小陈是用打游戏的方式逃离他的焦虑;琳琳是用吃药的方式逃离她的抑郁;娟子则是用拒绝和对方沟通的方式来逃离自己的恐惧……

01

逃开了,就万事大吉了吗?不。事实恰恰相反,负面情绪仿佛洪水猛兽,不停地一次又一次地把自己淹没。在一次又一次的逃离失败之后,很多人才开始领悟:哦,面对负面情绪,逃跑是解决不了问题的啊。是啊,你那么急着想逃,从来都没看清楚负面情绪是什么,又怎么可能解决问题呢?孙子兵法都说“知己知彼,百战不殆”。

负面情绪到底是什么?我用一个来访者的故事,来给这个问题找一个答案。小杜是我的一位来访者,和大多数其他来访者一样,她有一个非常糟糕的童年:父亲从来都不表扬她,母亲脾气总是很暴躁,有一个哥哥和一个姐姐,在家庭权威的统治下,兄弟姐妹都小心翼翼,彼此之间也没什么情感交流。小杜说起自己的家,用了“惨不忍睹”四个字,她说家里习惯了用否定和暴力解决所有的问题。时光如水,30年后的小杜因为觉得自己有太多问题,找我进行咨询。在咨询的过程中,她除了回忆起不愉快的童年,还想起了一段让自己觉得很恐怖的经历:小杜说自己上小学的时候,经常欺负同班级的女同学,一不开心就对她们破口大骂。不止于此,她看见蛤蟆、毛毛虫等小动物,一定要亲手把它们抓住,并且用非常残忍的方式将它们弄死。在小杜的回忆里,你可能会看见很多负面情绪:愤怒、暴力。



那这些负面情绪是怎么产生的呢?心理学上有一种防御机制,叫做“置换”,就是把对A的情绪发泄到B上。小杜就使用了这样的防御机制。想想看便知道,一个十多岁的小女孩,每天见到的都是父母的暴力,还经常自己也体验这种暴力,她的内心能不愤怒吗?内心能不恐惧吗?有愤怒、有恐惧、也有委屈,但是这些情绪不允许出现,她只能把它们压抑下来。可在压抑的同时,她也会感到自己的崩溃,因为她感觉自己太弱小了,一点反抗的能力都没有,这也意味着她可能随时会“死掉”。为了抵抗这种死亡的恐惧,被她压抑的情绪就通过“置换”的方式呈现出来了。她对同学表达愤怒,对昆虫的残害,都是在说:你看,我很强大,我有能力保护我自己。所以,负面情绪是什么呢?它是对自我进行保护的一种机制。每一种负面情绪的发生,都是一个求救信号,它在用独特的方式呼喊:救救我吧。

02

创伤,是症状的动力。这句话是说:一个人之所以会出现负面情绪,恰恰是因为你需要它。就好像那个在导师办公室感到焦虑的小陈,他为什么会突然之间变得焦虑呢?是因为他体验到了危险。从小就不断被批评、被教育的小陈,从未体验过自己被接纳的感觉。在小陈的潜意识里:太近=危险。一旦和谁的距离太近,危险的信号就会亮灯,小陈也会直接体验到焦虑的情绪。他在用焦虑的情绪保护自己,保护

自己避免被人批评、被人责骂、不被接纳。所以,小陈需要用焦虑来保证自己感觉安全。同样,琳琳、娟子以及每一个都会常常遭遇负面情绪的人,其实他们都是在用负面情绪保护自己。

然而,症状会加剧创伤体验。这句话是说,虽然你需要负面情绪保护你,但这种保护方式会加剧你的创伤体验。也就是说,当小陈用焦虑的方式隔离自己和别人走得太近,他就永远不会真正地走近一个人,也就不会体验到自己被另外一个人接纳的感觉,那么内心那个不被接纳的创伤,也将永远不会得到治愈。

负面情绪既是保护我们的,又是伤害我们的,那我们到底该拿它怎么办呢?其实很简单,你不用感谢它,也不用恐惧它,你只需要临危不乱地和它做朋友就好了。当它产生的时候,你不用急着赶走它,而是要知道,它在提醒你,危险来到了,接下来你和它一起待一会儿,体验一下。当负面情绪来提醒你危险的时候,你都问问自己:我看见了什么?你可能看见父母糟糕地对待自己,这些事情,发生在过去;你可能看见朋友/恋人不肯接纳自己,这些事情,可能发生在未来。无论过去,还是未来,都是虚幻。唯有当下,才是真实。当下是什么呢?当下是什么都没发生,你和负面情绪在一起玩了个游戏而已。面对它,接纳它,认识它,你才有可能化解和穿越它,经由它了解真实的自己,而不断成长成为更好的自己。

心理咨询师 杨思远

## 酒精依赖是病,得治!

风度翩翩的赵英是个有着30多年教龄的外语老师,5年前开始经常出现失眠,听人说喝酒可以改善睡眠,赵英开始了每晚饮白酒100毫升的行为。开始饮酒时,心情放松,睡眠也得到改善。可渐渐饮酒100毫升不能达到以前效果,于是酒量逐渐增加。1年多来出现以酒代饭,早晨起床就饮酒的习惯,每天饮酒约白酒500毫升。学校明文规定上班期间禁止饮酒,赵英仍偷偷饮酒,甚至饮酒后反复刷牙、漱口,以逃避检查。虽然自己也决心戒酒,但因为停饮酒后出现心慌、手抖、大汗、烦躁、坐立不安等症,而再次饮酒。

赵英其实已经患上了酒精依赖血症。“酒精依赖”又称“酒依赖”,是指长期反复饮酒所致对酒精渴求的特殊心理状态,以及停饮后出现的心理、躯体的特殊反应,可连续或周期性出现,包括精神依赖和躯体依赖。酒精依赖患者多数在体验饮酒初期心情愉快,能够缓解紧张状态,之后逐渐形成饮酒习惯。当饮酒的时间和量达到一定程度,患者无法控制自己的饮酒行为,并出现一系列特征性症状,即形成酒精依赖。

**酒精依赖的特征:** 1.对饮酒渴求、强迫饮酒,无法控制。2.固定的饮酒模式,定时饮酒。3.饮酒高于一切活动,不顾事业、家庭和社交活动。4.耐受性逐渐增加,饮酒量增多,但酒精依赖后期可能耐受性会下降,每次饮酒量减少,而饮酒频率可增多。5.反复出现戒断症状,当病人减少饮酒量或延长饮酒间隔期时,就出现手、足和四肢震颤、出汗、恶心、呕吐等戒断症状。若及时饮酒,此戒断症状迅速消失。此现象常发生在早晨,称之为“晨饮”症状。6.戒断后复饮(如戒酒后重新饮酒),就会在较短的时间内再现原来的依赖状态。

**临床评估:**快速筛查酒精依赖,国外有学者设计了如下4个简单易懂的问题,分别是:1.你有没有感到你应该戒酒?2.当别人责备你饮酒时,你是否感到不高兴?3.你是否对自己的饮酒问题感到内疚、自责?4.是否一睁开眼睛就要喝酒以避免不适?

上述问题中有两个回答肯定者,即怀疑有酒精依赖的可能。

**【专家提醒】**酒精依赖是一种慢性复发性脑病,属于严重的医学问题,应找专科医生诊断和治疗。需采取药物治疗及心理治疗。戒酒硫、纳曲酮、阿坎酸、托吡酯等药物具有预防复发作用。心理治疗主要包括动机强化治疗、认知行为干预、预防复发治疗、家庭治疗、社会干预等多方面进行。因酒精依赖患者常常因停酒而出现戒断综合征,严重者可能出现生命危险,建议来专业戒酒机构治疗,以保证安全有效。

河北省第六人民医院  
成瘾医学科副主任 李薇

