



馬高劇院—《超時空亞當計畫》Part2

原始情緒 VS. 次級情緒

原始情緒包括害怕、生氣、噁心、驚訝、快樂與悲傷這六種，研究顯示，這六種情緒在出生後的六個月內會出現，而其他的（次級）情緒都是由這六種情緒混雜、衍生而來；而通常原始情緒對我們的影響多半不會超過 10 分鐘，真正影響深遠的是次級情緒。



「我知道你為何那麼討厭他…你恨他，是因為他死了；你逼自己恨他，而那樣才比思念容易多了。」

對大 Adam 而言，恨就是從思念衍伸出來的次級情緒。小 Adam 之所以明白大 Adam 為何會有這樣的反應，是因為他能清楚**辨識**出大 Adam 的情緒，然後**同理**（詳情參見《關心，來自同理心》一篇）並像面鏡子反射大 Adam 內心，**回應**他所看見的內在世界真實樣貌。於此同時，大 Adam 才真正意識到自己最原始的情感（原始情緒），大 Adam 才有邁向自我修復的可能。

「我現在對媽很壞，我想，憤怒比悲傷容易多了。」

我猜等我長大後，就忘了這兩者之間的差異。」

對於小 Adam 而言，即便爸爸已過世一年半，他卻仍然不知道該如何面對與消化悲傷（原始情緒），才把那些憤怒（次級情緒）轉嫁在媽媽身上。然而大 Adam 卻也提醒了他：媽媽其實不知所措，但卻依然負起照顧孩子的責任。讓小 Adam 明白並同理媽媽也正在悲傷，也只有這樣，才有機會改變和媽媽緊張的親子關係。



轉化情緒成為豐富生命的經驗養分



我們要明白，情緒就只是情緒，重點在於我們是否能安撫情緒並與之和平共處，後續我們才有辦法去轉化情緒所帶來的意義，其中關鍵在於我們如何去理解與詮釋，並透過**辨識**、**同理**與**回應**自己及他人，我們才有辦法帶著正向的態度，去豐富他人也豐富我們自己的生命經驗。

【面對悲傷失落，我們不一定要堅強，但要能接納與放下】