

放下防衛，回復和諧關係

作者：譚美怡（拉法基金組長）

情緒是天賦的禮物，若情感自由流通，有助人與人之間建立親密關係。心理防衛機制則是人內置的自我保護系統，以自動調節方式來幫助人適應外在環境對自己的影響，讓人可以暫時不用面對令自己很不舒服、痛苦或危險的情緒。可是，若長期用它來舒緩感受，而不去認真面對曾出現過的傷痛，恐怕會造成情緒及心理上更大的困擾。

六種常見的心理防衛機制表

機制種類	解說
1. 理智化 (intellectualization)	在理解層面曲解不被接納的情緒，採用一些合宜的想法，取代真實感受的表達流露。例如丈夫怕妻子出外工作後會變得不聽話，於是以「女人應以家為重」的想法來包裝他的恐懼。
2. 移置 (Displacement)	把對權威人士的負面情緒，轉移向較安全的人身上發洩。
3. 理由化 (Rationalization)	以不真實的理由去解釋自己的行為，掩飾自己不被接納的感受。
4. 潛抑 (Repression)	把危險及痛苦的情緒或思想從意識層中除去，例如一位信徒誤會「愛與恕」的定義，以為憤怒危害靈命，於是將之壓抑至意識不到的地步。
5. 投射 (Projection)	你最難接納那種性格？ 你的答案就是你其中一項投射。在投射的防衛機制中，自己的情緒是不被意識的，因為當局者會把不被自己接納的感受或特質，投射出去對方身上。投射是心理防衛機制中較為複雜的一項，也相對在人際關係中產生較大的負面影響。例如一位丈夫對他的太太蘊藏了不能表達的憤怒，於是便把自己的憤怒感受投射於太太身上，變成怕太太會對自己憤怒，最終使雙方關係表面化及形式化。
6. 否定 (Denial)	不去意識不被接納的情緒，把曾做過不被接納的事完全忘記，不去承認，彷彿沒有發生過。

你較多用上述那些機制？若長期濫用心理防衛機制，會障阻情感的流通，影響人際關係、內在生命的和諧甚至令屬靈生命呆滯不前。讓它短期而恰當地自動調

節，才是天父內置此機制的原意。放下不必要的防衛，除了指我們要願意接觸和了解自己的感受和傷痛，接納自己的真像，也要學習放下對人對神的錯誤投射。這樣，我們便能與神、與己及與人回復和諧關係，進而發展更親密的情誼。

參考書: 葛琳卡博士: 《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》。基道出版社，2007。

專欄內容取材於拉法基金會舉辦 Level I 《情緒四重奏—生命中的憂怒哀樂》課程，詳情可瀏覽拉法基金網頁：www.raphahk.org，或致電 2600 4288 了解課程詳細資料。

