

## 練習：自我打斷

探索你以什麼方法來打斷自己的感受

自我打斷	被打斷的自我
<p>1. 你如何阻止自己感受或表達這種感受？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 試著扮演自我打斷的角色。寫下（右邊）你對自己說什麼和做什麼來阻止自己的感受。「不要表達悲傷/憤怒/恐懼，因為那樣會...」</li><li>◆ 例如：「大男孩不哭！或者：如果你流淚，你男朋友就不理會你了！」</li><li>◆ 看看你是否可以用手來表達你想做的事，例如捏你的腹肌、吞下眼淚、或者咬牙切齒來抑制那種憤怒的感覺。</li><li>◆ 「不要讓你的女朋友看見你的悲傷，她不喜歡的，她會認為你很懦弱。所以索性把它吞下或推開！」</li></ul>	<p>在此處輸入步驟 1</p>
<p>在此處輸入步驟 2</p>	<p>2. 被阻止有這種感受的感覺是怎麼樣的？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 聆聽自我中斷的訊息，感受一下它對你做什麼。聆聽時請接觸自己的身體。留意這種被阻止或中斷的感受。寫下（左邊）你的自我中斷如何阻止你去感受你的感覺。</li><li>◆ 「讓這些感覺全都放在裏面是很疲累的，我變得更孤單無援，我厭倦了這樣。」</li></ul>

在此處輸入步驟 3

### 3. 你需要你的自我中斷做什麼或不做什麼？

- ◆ 感受一下被阻止感受或表達情感的感覺。試著用語言來表達你的需要，以及為什麼表達這些感覺對你是很重要。把它寫下（左邊）來。
- ◆ 「你必須停止阻隔我。你令我感覺十分被困和孤單。我需要讓我的女朋友知道我很傷心，她愛我，會祝福我，所以她會給我所需要的支持。」

### 4. 作為你的自我中斷，對此有何反應？

- ◆ 通過抑制這些情緒，你到底在努力實現什麼目標？你有嘗試過幫助他/她嗎？如果他/她表達情緒，你害怕會發生什麼重要的事情呢？你能滿足你另一部份的需要嗎？試著用說話表達你對對方的理解（右邊）。
- ◆ 「我看到你孤單地面對你的情緒是很孤立無援的，但我擔心你再次被受傷害。我知道你需要有能力向她表達你的感受。我會盡力幫助你的。」

在此處輸入步驟 4

5. 你想這個經驗怎樣幫助你向前走？

- ◆ 重讀你剛才寫下來和做過的事情。決定你將如何在你的生活中使用它：有什麼你想改變的呢？你想對自己承諾什麼呢？你想向別人尋求幫助嗎？寫下（右邊）你想做什麼。

在此處輸入步驟 5