

創意人的情緒問題

臨床心理學家葛琳卡博士專訪

訪問員：黃少芬

被訪者：葛琳卡博士

創意令生活增添色彩，但深具創作天份的人常給人過度敏感、情緒化的印象，不少出色的藝術家、詩人、編劇更有各類沈溺問題。拉法基金會總幹事葛琳卡博士本身是臨床心理學家，善於從聖經、心理學和醫學等不同層面探討情緒的成因與運作。

- 記：記者
- 葛：葛琳卡

記：為甚麼有些人特別有創意？

其實每個人都有創作的天份，但能否發揮創意，則視乎一個人能否對自己的情緒和感受敏銳。有些人輕易地就可以將感受描述出來，寫詩作畫，他們都是情感豐富的人。

記：為甚麼別具創意的人容易變得情緒化？

葛：有些人的情緒表達過份了，才給人情緒化的感覺，別人無法理解為甚麼這人時常有強烈的感受，覺得他們過度敏感。事實上，情緒健康的人也有很多感受，而不是某些人比別人特別多感受。人的情緒運作是這樣的，我們將感受作記憶儲存，由小到大，情感的記憶是用聯想的方式進行，而理性的記憶是以邏輯的方式進行，兩者不一樣。舉個例子，小時候被狗咬一口，大腦會把當時的情緒反應儲存下來；人大了，看見有毛的動物，也會驚慌，因為引發起小時候的情緒反應。聯想可能會有不準確和判斷有偏差的問題，因此導致人有過度的情緒反應。

為甚麼有創作才華的人不少有沈溺問題？

葛：他們因著過往的創傷，對普通一件事都會產生強烈的情緒反應，甚至情緒失控，由此可見他們仍然未處理好以前的傷害。如果一個人遍體鱗傷，別人的一句話也會傷害他們，因為勾起了以前的回憶。正是這種創傷幫助他們創作，由於心靈特別敏感，有很強烈感受，於是寫出一個故事。別人對同一件事，沒有這麼大的感受，所以寫不出故事。如果他們得不到醫治，情緒會主控他們的生命和行為，所產生的痛苦無法抒緩，結果令自己沈溺毒品或賭博，或成了工作狂。

記：如果醫治了情緒問題，創作力會否受影響呢？

不會失去創作的的能力，經歷還存在，但能力可能會受影響，或許作品沒有以前那麼尖銳。

記：創意人如何維持平衡的心理健康？

葛：他們得明白情緒是神賜給人的禮物。他們一方面覺得感受是很重要的，知道沒有感受就做不到創作，同時又對自己的情緒反應有負面看法，不喜歡自己這麼情緒化，覺得很矛盾。他們應該接納自己，但又要反省為甚麼對某件事會有強烈的情緒反應，追溯自己的成長經歷，從而尋求神的醫治。得了醫治，對同一事件仍然會有感受，但不會過度強烈。一個人有敏感的表現，其實反映了在某方面心靈創傷還未得醫治。

記：教會在牧養工作上，讓創意人有自己的小組，還是把他們安排與其他人同組好呢？

葛：他們一個人參加全是理性組員的小組，如果沒有人明白他，他就會很不開心。所以較好的做法是，把兩類人安排在一個小組裡，人數均等。過度理性的人以為自己沒有創作力，其

實是錯的，他們往往是過度使用防衛機制，對內在感受不敏銳，所以未能發展創作力，其實他們應該向感性的人學習情緒的表達。而感性的人也應該向理性的人學習多作分析，兩方人互相交流，彼此學習。

記：教會如何能成為接納創意人的群體？

葛：這與拉法基金會的使命有關。我們鼓勵教會與有情緒困擾的人同行，可以明白他們，若然不瞭解情緒的運作，便會有心無力，說很多安慰的話也沒半點幫助。我們與教會合作辦課程，讓更多人認識情緒，教會群體就能更彼此接納。

葛琳卡博士臨床心理學家

轉載自國度復興90期：創意文化