



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

憤怒

憤怒是一種強而有力的情緒，經常令人難以控制。當我們感到憤怒時，憤怒好像完全充斥自己內心一樣，它來勢兇兇，不容易化解。憤怒又會讓人誤以為自己很堅強，其實心裏寧願經歷憤怒所帶來的「爆炸力」，也不想去面對內心較柔性的感受。有些人緊張的時候，不自覺地會向人發脾氣，好像不知不覺地執起一支「坦克槍」，對人亂槍掃射一樣。當有人激怒自己的時候，內心都會想去懲罰他，讓他不得好過。有一位修道人曾經問：『當我們內心的房屋著火時，我們該去追捕放火的人，還是即時去救火？』

其中一個令憤怒難以應付的原因是因為它會令人分心，使我們不能正視內心最關鍵的問題。當我們憤怒的時候，滿腦子都想著對方不是之處，數算對方的「罪行」，我們可能會不斷地怪責對方、埋怨對方、責罵對方、鄙視對方、或跟對方冷戰。我們甚至相信發脾氣令對方難受會使自己好過一點。其實這只不過是在追捕放火的人，而忘記為自己的內心「救火」。我們甚至忽略了自己內心有多難受。

當我們感到憤怒的時候，內心其實很痛苦，但我們越忙於懲罰對方，就越忽略自己內心的傷痛。這份傷痛如未受到關注，內心憤怒的根源就得不到治癒。憤怒不但傷害他人，最重要是傷害了自己。我們以為自己在懲罰對方，其實是自己懲罰自己。

我們究竟可以怎樣做去撫平內心的憤怒？

看透憤怒的面紗，擁抱內心的傷痛是需要一種靜心的觀察。關鍵在於我們聆聽被憤怒遮蓋、心底深處的感受。當我們察覺到最核心的感受時，便明白憤怒只不過是表層的感受，是「副產品」，我們可以集中精神去安撫內心的難過、傷痛。暫時離開眼前令人憤怒的景況，出外步行、斟水、找人傾訴，讓人可以舒緩憤怒的情緒，靜下來的時候再問自己，心底究竟覺得怎樣？

我們可以對自己說：「我知道你好嬲，其實你聽到他對你的說話，內心感到很難過。你覺得他不明白你所付出的一切，你心裏感到痛苦，我是知道的，我會「呵番」你。」

有些人撫平內心的方法，是確認自己的感受，有些人會找人傾訴，還有一些人會深深地呼吸。最重要的是關懷心底的感受。

我們每一個人都有憤怒的種子，關鍵在於我們的選擇，我們該去灌溉內心憤怒的種子，讓它開花結果，還是灌溉自我了解，愛護自己的種子呢？