疼惜生氣 ⊙ 張慈慧

專題報導

生氣是人類的基本情緒之一，研究發現，約四分之三的人每週都會經歷到令自己感到生氣的經驗。這麼普遍、大家都有的情緒經驗，你是怎麼看待它的呢？當它不定期的造訪你時，你又是如何處理？你是否正為不知道怎麼處理你的生氣情緒而感到苦惱？下面將為你簡單介紹面對及照顧「生氣情緒」的一些原則，提供給大家作為參考。

我們如何照顧我們的生氣情緒？下手最好的方法是從「瞭解它」及「尊敬它」做起。在作進一步說明之前，請你記得，生氣，有這樣的感覺是正常的。承認：「是的，我覺得生氣」，就可以讓我們開始自「否認」的負擔中解脫出來。如果你是一個當發覺自己生氣時，有自責傾向的人，那麼，「尊敬」生氣情緒，則會是一個有力的解毒劑。

1. 瞭解它

你知道嗎？生氣總是傳達著某些重要訊息，例如，「我追不上這個環境/情境要求我的腳步」、「別人的期待在我心目中的份量...」、「我感覺受到不公平的對待」、「和某人的關係正陷入（什麼樣的）僵局」、「我的自尊正受到（哪些）威脅」、「周遭的事件和情境碰觸到我的（哪些）脆弱，轉而引發憤怒」、「我期待這個大環境有（什麼樣的）改變」、「請給我尊嚴」、「請對我公平」、「請多關心我」、「你傷害到我了」、「我怕將要失去你」等等。它正在告訴你有關於你自己本身很重要的價值、需求、並提醒你你目前所在的處境，要求多疼惜你自己，或多照顧你所關心的人；但它的訊息卻很少立刻就很清晰。因此，要瞭解這些寶貴的內在聲音，你需要找到一些方法去捕捉、回憶這些個訊息。請記得：「我的生氣是在告訴

我某些事情」；並培養隨時準備好要學習的心態。

2. 尊敬它

生氣另外所發出的訊號是：強烈的情緒已經走在前頭了，要開始（或繼續）小心處理。它同時也代表一股由內發出的急迫感，想要有所動作的一種驅動力。尊敬生氣情緒的同時，也幫助我們尊敬這股力量。當我們尊敬我們的生氣情緒時，我們就會注意到我們正感覺到什麼。當我們多花一點注意力去感覺時，就會抵消去做過早反應的衝動，並給予我們時間去考慮到後果。心理學家發現，「尊敬生氣」這個動作讓人們開始警覺到他們的生氣反應，覺察、分辨引發這些感受的可能原因，甚至思考什麼可能是最佳的因應方式。它協助人們適當的解讀生氣情緒，並能有效的運用生氣所產生的力量。

如果你想對你生氣時的立即反應模式有更清楚的掌握，記錄「生氣日誌」是一個很好的辦法。寫下你每次的生氣經驗，「你和誰在一起時變得生氣？你向誰表達你的生氣？對哪些人你不會去表達你的生氣？這生氣持續多久？在生氣的同時，伴隨出現了哪些想法和念頭？」根據這個日誌，很快地，我們的模式就會浮現，讓我們對我們的生氣長什麼樣兒有較好的概念。判斷這些模式的價值，可幫助我們去決定我們想有什麼樣不同的作法。