

台中市立文華高中輔導週報

本月主題：生命教育

編輯者：蕭愉鐸



你是真的生氣，還是為了掩飾擔心、嫉妒和自卑

by 胡展誥 節錄自：天下雜誌 2017-07-08

哀傷治療大師庫伯勒·羅絲 (Kübler-Ross, 1926-2004) 曾在《用心去活——生命的十五堂必修課》(Life Lessons) 一書中提到，生氣往往只是一種表層的情緒，在這個情緒底下，其實還有許多沒有被辨識出來的情緒。這些沒有被清楚辨識的情緒，就這麼在我們的內心醞釀、攪和、衝撞，讓人感到不舒服，甚至影響我們的理性判斷。生活中讓我們一開始感到生氣，接著卻又使我們為自己的憤怒感到困惑的例子，多到無法細數，其中像是：

• 與親戚或朋友相約碰面，對方卻遲到時

我們會生氣：「拜託，居然遲到！會不會太沒品了？」但仔細想想，會發現自己的情緒不只是生氣這麼簡單，這裡頭其實還包括像是擔心對方是不是在路上遇到了意外，或害怕對方是因為不重視我們自己才故意遲到等情緒。

• 重要他人沒能確切理解我們所說的話時

我們會莫名地惱怒。這很特別，當別人聽不清楚我們說的話時，通常只需再說一次，讓對方理解我們的想法就好了，這實在不是什麼值得生氣的事情。但是，對於重要他人無法聽清楚我們講的話，常常會讓我們很快地連結到對方「不專心聽我說話」、「不理解我」，乃至於推導至可怕的結論：你不愛我。

生氣背後隱藏的情緒

看過上方的例子，不難發現生氣往往只是一種表層的情緒。在生氣的外衣底下，包裹的其實是各式各樣更深層的負向情緒，像是難過、失落、害怕、挫折、擔心、焦慮等等。而這裡所說的「負向」情緒，不代表它就是不好或有錯的。情緒本身沒有好壞對錯之分，只是因為上述這些情緒經常讓人感覺不舒服，因此在情緒的歸類方面，我們會習慣把它們歸納成「負向」的情緒。

這樣的歸納方式，其實也讓我們覺得這些情緒是不好的，應該要遠離或盡可能避免。例如：

「拜託！我一個大男人在大家面前掉眼淚，不好吧？」「遇到這麼一點挫折就難過，你以為我是混假的嗎？」「如果讓別人知道我害怕被責備，絕對會被朋友看不起。」



重點來了，既然情緒的種類不計其數，為什麼我們總是習慣指派生氣登場？我相信，人們做的每件事情大多朝「主觀上對自己有利」的方向前進；既然如此，我們總是選擇生氣，應該也代表有某種「好處」會伴隨生氣而來。

如同前面〈男人不許哭〉裡提到的，文化對於我們該如何表達情緒，雖然沒有明文規定，卻有很深的期待。因此，相較於表達出真正的情緒得提心吊膽會因此被嘲笑、批評、看不起，甚至丟了工作，選擇生氣似乎輕鬆多了，大不了被認為脾氣不好而已。

然而，那樣的生氣只是一種用來掩飾真實自我的面具，無法替代內在最真實的情緒。

覺察——解放被文化禁錮的情緒

我很喜歡動畫《航海王》(One Piece) 的主角魯夫，在他身上，我們不但能看到傳統文化所期待的，男性該有的堅毅和勇敢，同時也有真誠的特質：會因為挫折或分離而難過大哭；因為成功而開懷大笑；也會因為同伴被欺負而憤怒。雖然他表達情緒的方式總是很誇張，但至少能健康地表達自己當下的真實情緒，也不會將其他脆弱的情緒偽裝成生氣。

我常覺得，我們的環境對於情緒的規範是嚴格且不友善的，它逼著我們不得不戴上面具，從此壓抑內在的情感。我們因為拒絕真實的情緒而免於被環境懲罰，卻也因為得到環境的認可，而親手遺棄了自己最真實的感受。

被壓抑、被禁止表達的情緒，並不會因為我們用生氣去掩飾就煙消雲散。原本該要表達的悲傷、難過、挫折、害怕、擔心，少了眼淚、少了怒吼，可能會讓人以為自己把情緒控制得很好，但這些滿載的能量卻會轉化成其他形式壓迫我們，最終演變成身體與心理的各種症狀。

改變現狀的第一步，永遠是從「覺察」開始：覺察自己是否正在使用生氣的面具，覺察這個面具底下的自己正在經歷怎樣的情緒，甚至覺察自己不敢把這些情緒表達出來，是在害怕什麼、擔心什麼？光是這樣的覺察，就能幫助我們更清楚地辨識自己的狀態。

透過自我覺察，可以避免經常陷入模糊或未知情緒風暴，也可以更清楚自己是否正在壓抑或否認內在的情緒與感受。一旦能覺察自己的情緒，知道自己正在用什麼方式因應情緒，就更有能力決定是否要繼續使用舊有的因應方式，或者，找尋更多元的方法來與情緒相處。



情緒覺察

1. 人們做的每件事都是朝對自己主觀有利的方向前進。既然總是選擇生氣，就代表有某種「好處」會伴隨著生氣而來。

2. 因為表達自己真正的情緒得提心吊膽會被嘲笑、批評，甚至丟了工作，所以選擇較輕鬆的方式——生氣。然而，生氣只是用來掩飾真實自我的面具，無法替代內在真實的情緒。

3. 一旦能覺察自己的情緒，覺察自己正在用什麼方式因應情緒，就更有能力決定是否要繼續使用舊有的因應方式，或者，找尋更多元的方法來與自己的情緒相處。