

深呼吸，在關係中用正念化解怒氣

撰文／朱浚溢

在生活中，朋友間有時候會發生這樣的事情；莉雅才剛回到宿舍，拿起手機發現有來自小廷的十通未接來電，莉雅急著回撥…

“妳干嘛都不接電話阿！我打了一整晚耶！”小廷生氣地說。

莉雅：“我們社團在開會，我手機調成靜音了，剛才去和夥伴吃宵夜，一直忘了調回來，所以沒接到，抱歉啦。”

小廷：“妳總是這樣，誰知道是不是真的沒接到，還是根本故意不接！”

莉雅：“你到底有完沒完阿！就說了轉靜音啊！不是故意不接，你疑心病也太重了吧！”

小廷：“拜託，我是擔心妳耶，這麼晚在外面關心一下錯了嗎？”

莉雅：“說好聽是關心，講難聽點不就是爲了你自己，老是疑神疑鬼的，我壓力很大耶。而且就算不接，那又怎樣！”

小廷：“妳真奇怪，以前妳總是喜歡我打電話給妳，說被關心有被放在心上的感覺很窩心，現在卻變壓力，妳到底要我怎麼做？”

莉雅：“算了，不說了，先這樣吧……”（沉默）

是啊，激情隨著相處時間慢慢褪色，甜蜜開始帶著苦澀，衝突成了親密朋友彼此常見的互動方式。憤怒的情緒不被多數人接受，每當生起氣來，旁人總安撫你別生氣，好似在告訴你，生氣沒有必要、不應該。於是我們習慣壓抑，拒絕與內心的憤怒溝通，以爲學鸵鳥埋頭土裡，不看不聞不想就能不生氣。但當類似情境再發生，壓抑的憤怒仍會再次引爆，延燒得更快、更急。

其實憤怒並非全然負面的情緒經驗，它同時扮演重要的警示機制，感到憤怒正提醒我們自我需要未被滿足或未被重視，或是在關係中永遠都是犧牲給予的一方，不斷妥協自我的需求、價值、抱負理想。憤怒警示我們付出的太多，超過能負荷的極限，是時候照顧自我需求。相反的，也可能他人爲我們付出太多，讓我們覺得自己是無能的，憤怒油然而生。

開頭的小故事中也能看到，小廷的憤怒源於給得太多、太在乎，想要得到期待的回應，太過依賴對方的回應去驗證兩人的關係。由此可知憤怒中有許多是自己在意的想法與評價（不

一定會與他人核對)，所以，我們需要有一個清楚的認識就是憤怒其實是種提醒與警示，提醒我們自己與他人的界線模糊，失去應有的自主。

因此，當怒氣升起的時候，請記得深深地吸進一口氣，然後慢慢地、常常地吐出來，然後嘗試用正念的方式保持這種呼吸，將注意力放在自己的身體上，感受怒氣在身體上的表現。例如手會發抖，還是臉部脹熱，或者其他的感覺，都可以去有意識的注意它。當你這樣做的時候，就回到了當下的自己、當下的關係。接下來，嘗試用以下 3 個小錦囊來化解你的怒氣：

(1) 反思自己的需求

首先你要弄清楚自己想要什麼、不想要什麼，並給出明確的論述 (clear statement)，讓對方能瞭解並正視你的需求，開啓改變的大門。例如，你和情人講電話時，覺得另一半總是心不在焉，好像對方不夠在乎你，因此生氣爭吵。此時的第一小步可為“避免指責性的語句”，多用“我訊息”（以自己感覺為出發點的句子）堅定表達被在乎的需求。比如你可以說“我希望你能認真聽我說，因為你認真回應時，讓我覺得自己是被在乎的”。

在此也要特別注意，自己的需求可以深呼吸一下，感受當下內心最重要的需求，而不是在過去或者未來層面談論遺憾或遙遠的期待。

(2) 停止指責他人

我們常會抱怨“這麼生氣都是因為我的伴侶做了……若他能改變我就不會生氣了”。我們習慣先怪罪對方，把責任飛鏢投擲到對方身上。期望他人主動改變，並無助破解憤怒的迴圈，對方不願意改變時，正會加深自己心中的怒火，進而引發對衝突的無助感和絕望感。改變是可能的，只是需從自身開始。當你開始意識到這一點的時候就不會那麼容易別人生氣了。

如果你的內心還是不斷冒出“是他不對”的想法，那就請試試看，繼續保持你對呼吸和身體的覺察，讓這些指責的想法從腦中飄過，就像是看著它們從眼前飄過一樣，飄過後還是將注意力放在當下的自己。

(3) 找出最簡單可行的一小步

冰凍三尺非一日之寒，問題是長時間累積而成，改變非一蹴可幾。我們冀望的轉變很大、很理想，但如果一開始把目標設的過高，成效並不佳。設定小目標，從簡單可行的開始，每次一小步，逐漸累積，小改變帶來大改變，才能慢慢破除舊有模式。另外，如果在關係中，可以邀請雙方一同來找出可行的一小步。讓關係中的“怒氣”告訴我們發生了什麼，

以及“應該走向哪裡”。

總的來說，面對怒氣，我們不用慌張，記得要深呼吸，記得正念在當下，那麼我們就會找到困境的突破口。

