

面對「生氣」， 你是「控制」它？還是「釋放」它？

文/精神科 林佩怡 臨床心理師



「你不要生氣，生氣真是沒什麼好處！」
「我也覺得生氣不好，所以常常都會忍住不生氣。」



大多數的人討厭生氣，認為會傷和氣、傷身體、破壞關係，甚至帶來不良後果，因此我們會很努力讓自己「不要生氣」、「憋住生氣」、甚至是一「忍住不要生氣」。

重新給大家一個例子，大多數人也討厭「大便」，認為大便很臭很髒，但是你不會因為討厭「大便」就要憋住它、忍著不讓「它」出來，因為你知道「大便」憋著很難受、甚至對身體不好；如果你身旁的人告訴你他想要「大便」的時候，大部分的人會很努力幫忙找廁所，請他趕緊在適當的地方把他的大便解出來。

有趣的是，為什麼你們不會叫對方「不要大便」、「憋住大便」，甚至是「忍住，不大便」呢？充其量你也只可能叫他稍微忍耐一下，終究還是會幫忙找個廁所讓他釋放；你會說：「大便比較憋不住呀！」，可是「生氣」真的就比較憋得住嗎？

另外，父母們會努力幫孩子進行如廁訓練，重複告訴他們大便不能亂解，訓練他們如何找尋適當的地點釋放大便，也仔細教導他們釋放後可以怎麼清潔整理自己，出了廁所的門就是乾淨的樣貌；我們也被教導每天

要固定時間上廁所解大便，不管你有沒有便意，養成固定習慣對身體會有益處。

但是為什麼幾乎不太有父母會認真教孩子「如何生氣」，生氣之後又可以怎麼樣去重新整理自己？生氣也不是隨時隨地亂釋放，而是可以找一個固定地點、一個固定時間來解放。這麼一說，人們似乎是比較可以接納「大便」，卻不能容許「生氣」的存在嗎？

「生氣」其實就像情緒的「大便」，一樣是來自於我們人的產物，一樣在大多數時間點帶給我們不是挺愉悅的經驗，可是大多數人就是會忽略「生氣」也是需要釋放，它跟大便一樣，可以稍微的忍住，但終究還是需要趕緊找個適當的場所讓它「釋放」出來。生氣不會因為忍住了就會消失或不存在，它跟大便一樣是會累積在身體內，累積多了，有一天還是會以某些形式被釋放出來。

所以，嘗試去面對「生氣」吧！正視你自己「生氣」的感覺。就像你透過留意自身「大便」的品質來檢視自己的身體是不是有生病一樣。

1. **找適當或固定的場所來釋放你的生氣：**嘗試找個適當安全地點（可以是家中某間臥室），以不傷害自己的方式來釋放，你可以大哭、撕紙張、把憤怒寫下來、甚至捶打你的枕頭，若你需要有人陪伴說話，也可以邀請信任的家人或朋友，陪伴你一同進入這個空間，好好聽你對於生氣的詮釋與描述。若你想要生氣時，你可以告訴自己你要回到這個適當場所才會釋放這個生氣，當你離開這個場所時，你可以告訴自己整理好了要重新出發。
2. **選固定時間來釋放你的生氣：**一整天多少有一些負向情緒的養成，有時候你沒察覺到不代表就沒有情緒；所以嘗試每天固定一個時段（例如：每天洗澡前的半小時）來釋放這些情緒，如：固定時間深呼吸、哭（若沒有想哭也可以找段感人的影片或文章）、寫日記、撕裂紙張等；若平常有情緒時，你也可以嘗試提醒自己，某些固定的時間點才是你釋放情緒的標準時間。
3. **想想生氣原因：**讓我們生氣的不是事件本身而是事件引發的想法，因此嘗試去檢視

讓你生氣的想法。如：老闆這次沒加我薪水，我很生氣—讓你生氣的想法是：「我做得這麼辛苦居然沒加」還是「上個月不是說要加我薪水，居然騙我」；整理讓自己生氣的想法，不僅可能有助於問題解決，也能幫助在下一次同樣事件發生時可以盡快找到原因而更快解決它。

4. **問題解決：**找到引發生氣的主要想法後，嘗試尋求資源解決問題。例如：檢視自己對於工作的付出是否與主管認知有出入？老闆是真的惡意欺騙嗎？還是不小心漏算了？若有需要也可嘗試適當表達、合理與他人溝通。

你的心靈跟身體一樣重要，都會有消化完的產物需要解決，對於生氣最好的控制方式絕對不是一味地指責它、壓抑它，我們可以找舒服、適當的方式去釋放它；多數我們厭惡的不是生氣這個情緒，而是生氣當下所做的不適當行為所導致的負向後果，所以面對你的生氣、處理它、找到適當「釋放」的方法，反而才能真正有助於你好好地「控制」它。

