心藏筆露: 憤怒, 源於被愛期望落空

阿勇左手跟腱接駁成功,由骨科轉往精神科病房。經過兩星期評估,醫生確認阿勇沒有患上精神病。

一個月前的晚上,阿勇已連續值班24小時,更被上司訓話一小時,身心皆疲。當他踏入家門,太太卻一直低頭望着手機,一言不發,心中怨恨阿勇忽略她。此時,阿勇突然奪去她的手機,心裏有如核爆的怒火,令他想狠狠把手機向她的頭顱砸下去。幸好在干鈞一髮之間,太太恐慌的眼神煞停阿勇的手。可是,他心中那種猶如要摧毀萬物的力量,瞬間轉向自己,他把手機擲落地下,然後衝入廚房,用刀砍自己的手。

這種要毀滅自己及自己最愛的人之可怕力量,究竟源於哪裏?「殺敵者,怒也」。在家庭中,憤怒是源於被愛的期望落空。每個人都有被愛的需要,被愛是指被注意、被明白、被接納及被關顧。對越重視的、越親密的人,越期望得到對方的愛。另外,當受創、疲累時,更渴望能在家庭得到這份愛。若能滿足這份被愛的期望,就會得到一份安全感,自信心和自我價值隨之增強,家人之間的感情亦變得更深厚。

反之,若這份獲得家人或伴侶所愛的期望落空,就很容易令人覺得自己是一個完全不值得被人愛、沒有能力的人。這種想法使人很痛、感覺很羞恥。難耐的羞恥感會觸動心理防衛機制,並轉化為憤怒情緒,即所謂「老羞成怒」。憤怒這種負面情緒是很強烈,破壞力猶如強力炸藥。子彈射向別人,便是殺人,射向自己,則是自殺;炸藥在屋內引爆,更是「一鑊熟」,同歸於盡。由被愛期望的落空而引發的憤怒,正是造成很多家庭暴力,甚至倫常慘劇的「炸藥」。

住院期間,阿勇和太太鼓起最大勇氣,互相坦誠表達自己被愛的期望。出院之後,阿勇送了一部新 手機給太太,她亦將手機的無限上網計劃改為每月6GB為限,為向對方表達自己的愛踏出第一步。

撰文: 青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-09-26)

阿與左手跟腱接駁成功· 一貫 由骨科轉往精神科病房。經過 一類 兩星期評估·醫生確認阿勇沒 有思上精神病。

這種要毀滅自己及自己最爱的人 之可怕力量,究竟源於那裏?「殺敵 者,密也」。在家庭中, 憤怒是被愛 無愛的期望落空。每個人都有彼 需要,被實歷是指被注意,被明白、 被要要是指被注意,被明白、 被關盟得到對方的愛。另外, 當到這份愛。若能滿足這份被愛的, 就會得到一份安全感,自信必 自我價值隨之增強,家人之間的感情 亦變得更深厚。

住院期間,阿勇和太太鼓起最大勇氣,互相坦誠表達自己被愛的期望。出院之後,阿勇送了一部新手機給太太,她亦將手機的無限上網計劃改為每月6GB為限,為向對方表達自己的愛路出第一步。

撰文:青山醫院 精神健康學院副顧問醫生復永衰

陽周二刊出