

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。幸好在千鈞一髮之間，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)



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。幸好千鈞一髮之間，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