



「憤怒」——破壞婚姻關係。這可以說是一個最表面的說法，但到底「憤怒」如何破壞婚姻關係？

一位太太工作忙碌，每天早出晚歸，睡眠質素也很差，加上整天在外，一日三餐總是吃得不好，因此又常常生病。丈夫心裡擔憂，然而，卻又不懂表達，每每以責備妻子過份沉迷工作，既沒有照顧家庭，又弄得自己身體很差。妻子雖然多番被丈夫指責，但由於自己深知家庭負擔的需要，但丈夫卻始終無法明白其努力和付出，於是只好沉默下來，即使備受指責，惟有不作回應。

逐漸地，丈夫積累了很多不滿，怒火極盛。終於，有一天，由於妻子忘記了丈夫早已約定的家庭聚會，結果丈夫在眾多家人面前大發雷霆……面對著丈夫的「憤怒」，這位妻子感到氣餒了！

「憤怒」可以說是我們常用的「表層情緒」(secondary emotions)，用以調節、保護我們內在的「深層情緒」(primary emotions)——就是那些原始的、受傷的，並且淹沒了我們的感受。許多時候，我們就只看見對方的「表層情緒」，卻忽略其「深層情緒」，於是，在夫婦關係緊張時，我們也就無法找到出路了。

1. 毋須將「表層情緒」個人化——所有「表層情緒」，大概並非衝著我們而來的；事實上，這一切都與其「深層情緒」有關的。因此，別以為配偶的「憤怒」是針對我們的，這樣，夫婦關係才不致於跌進「表層情緒」的陷阱中。相反，值得我們深入地問：到底配偶的「憤怒」要表達哪方面更「深層」的感受呢？個案中的丈夫，在「表層」的「憤怒」裡，其實是對妻子的「著緊」、「擔憂」，甚至「愛護」，但妻子的回應，卻被丈夫解讀為「拒絕」，以致他心裡滿不是味兒。至於妻子「表層」的「沉默」，其實是她「深層情緒」裡的「無奈」和「氣餒」呢！

2. 無效的勸喻：「冷靜下來」——在緊張的關係中，「冷靜下來」確實並非一句有效的說話；它不單使對方感到自己的情緒不被接納，甚至認為自己的情緒是多餘的。於是，「冷靜下來」反倒使對方更難以真正地「冷靜下來」呢！那麼，我們應如何回應配偶的「憤怒」？

毋忘記：我們必須與對方「深層情緒」作溝通。因此，安靜坐下來，卻不作逃跑，挨近著對方，卻不要抽離疏遠，專心地聆聽、學習接納和體諒，這樣，就能使對方的「深層情緒」在安全的環境中逐漸浮現出來，以至毋須再用「表層情緒」(「憤怒」)作為彼此的對抗，並且與配偶一起體驗這「深層情緒」，使二人可以重新連結起來。

3. 認清二人之間的「障礙物」——丈夫的「憤怒」，使妻子內心「不安」；源於這份「不安」，使這位妻子越感到「無奈」、「無助」，而這一種感受卻使她對於丈夫怒氣的追趕感到「不滿」，只是，在無法處理這「不滿」、也不欲與丈夫對罵之時，她惟有選擇以「沉默」作回應，但這種「沉默」卻被丈夫視為一種「抽離」、「疏遠」和「拒絕」的態度，因而讓他感到自己對妻子的「擔憂」與「著緊」沒有被接納，於是乎，他的「憤怒」更大、對妻子的怒氣也就更猛烈……結果，夫婦二人就落入了如此「負面」的互動循環之中，再也無法連結起來呢！

透視「表層情緒」裡面的「深層情緒」，確實能幫助我們與配偶有更好的溝通，使婚姻關係能夠真實地連結起來，卻不致於越走越遠呢！