

我們如何走下去

這兩個月，新聞和社交媒體不斷充斥警民對峙的畫面，令香港人寢食難安。當社會撕裂愈來愈嚴重，不同立場的人都覺得自己所信奉的就是絕對真理，在這風雨飄搖的日子，我們應該如何走下去？

從心理學層面來說，社會上兩極分化對立源於持相反立場的人彼此間的憤怒。憤怒是一種強烈的情緒，屬於原始的自我防衛機制，當動物受到不公平對待、威脅或侵犯時，奮力保護本來屬於自己的東西，確保可在這弱肉強食的世界中生存。

人守護的東西比其他動物複雜得多。許多時，我們感到憤怒是因一些價值和信念被人侵犯。憤怒不單因為自身權利被侵犯而衍生，當見到他人被不公平對待，也可能會挺身而出，去捍衛自己對公義和社會規範的信念以及價值觀。在成長和生活經驗裏，我們建立一套屬於自己的價值判斷和信念，當堅決捍衛自己的一些根本價值時，就很容易出現憤怒和紛爭。憤怒管理大概是每個人都要學習的人生課題。

憤怒管理的一個關鍵就是明白憤怒

情緒背後的意義，究竟是什麼事情讓我們覺得不公平或者不公義，從而思考怎樣才可以恢復我們渴望的公平和公義，不單單是動物層次的本能反應訴諸語言或身體暴力，或其他報復行為。

筆者過往 20 多年的心理治療經驗裏，憤怒情緒當下不斷的互相指罵，惡毒的言語或暴力到頭來只會令本來已經緊張的關係完全破壞。讓自己停下來想一想，或者聽聽其他人的觀點和經驗，更加準確地了解憤怒情緒背後所傳遞的訊息，思考一下究竟「我們如何走下去」。

想知更多心理學的資訊，可留意筆者的 YouTube 頻道：Dr. Sam 心理教室。

作者為臨床心理學家