

《我生氣是因為我超在乎你的》

摘自網路文章，作者：吳珮瑩Chloe Wu 諮商心理師

關於憤怒表達這件事，怒其實讓我們感覺冒險，畢竟我們的文化都在告訴我們以和為貴，好像你生氣是會讓人覺得你「歹逗陣」（難相處）。

在此文化洗禮下，我們深信憤怒的表達會破壞和諧，衝突的發生會破壞關係，因此在人際相處上，為了息事寧人，往往有太多自己的想法或主見，會悄悄地吞下，但偏偏我們生活中往往有某些人缺乏人際敏感度（白話：看不懂別人臉色）的人，對於你的忍讓視而不見，而一再地試探你的界限，挑戰你的極限，到最後你真正憤怒的時候，是你已經不在乎這段關係了，你已經決定要斷絕來往的時候，你才說出你的憤怒，而這時候已經為時已晚了。

幾年前的一個下午，我與朋友喝咖啡時，她突然跟我說到她看到我母親幫我擦地板的事情，她覺得我這麼做很誇張。我看著她的表情，我很訝異，不太理解她為什麼反應這麼劇烈，我正搬進一個新的住處，母親說要來幫我整理，我讓她整理我的住處，究竟錯在哪了呢？我感覺到心裡的憤怒，我開始想，為什麼我這麼生氣，又為什麼她反應這麼激烈。

我才想到，自從我國中以後，就常看見母親身體虛弱跟難受的模樣，她一直以來為病痛所苦，在我上高中時就開始洗腎，我有意識以來的母親經常是生病的模樣，所以我在沒有刻意訓練的情形下，就變得獨立，可以打理生活的大小事，因為我不想增加母親身體的負擔，也不想麻煩她。因為我害怕她因為勞累會身體越來越差。然而我的獨立並沒有讓母親開心，我才知道母親一直渴望被我需要，渴望當媽媽的感覺或者渴望幫得上忙。所以讓母親幫我做家事，我需要克服自己的罪惡感，也需要調整一直以來我習以為常的方式，讓母親幫忙我而不是斷然拒絕她的幫忙。然後我才知道，我其實努力調整與母親的相處方式，而我希望這樣的調整是被朋友知道的，而在朋友身上我也意識到，她與父母的相處方式跟我的差異，在她的家庭裡，父母的聲音是不容挑戰和違背，所以根本不會有機讓父母幫自己做事情，然而在看見這些後，我更覺得有必要讓朋友知道我的生氣。

「我想讓你知道你今天那樣我很生氣，我不喜歡妳批評我跟母親相處的方式。」我告訴朋友。

「有，我有知道妳生氣了，所以我沒有繼續說下去。」朋友是很會察言觀色的人。

「對，我需要你尊重我跟我母親相處的方式，因為我們好不容易才調整成彼此滿意的方式，你的批評會讓我很受傷。」我繼續表達著我的心情與需求。

「我知道了，以後我不會這樣說了。」朋友允諾著。

而在我們說完之後，我們又恢復平時的相處方式，我清楚我的表達，是渴望尊重與看見，而我們也都在表達中，獲得成長也深化關係，那種你相信她真的為了你願意做到的信任與喜悅。

因為你很在乎關係，你希望關係是可以長久平衡的方式持續下去，這是你希望的。因此適時的表達自己，是你對關係的在乎，也請對方給予你，你所渴望的尊重，這將帶來關係的平衡與互惠，你會更樂於付出，對方也將更安心的與你相處。