

給害怕一點時間 - 洪仲清 臨床心理師

刊於東網(東方報業集團網站)仲清頻聲

http://tw.on.cc/tw/bkn/cnt/commentary/20150608/bkntw-20150608000519586-0608_04411_001.html

從害怕轉變成生氣的軌跡，不管是在臨床工作，或在平常生活中，非常常見。這幾天，在許多激動憤恨的言論中，我常常試著從中尋找，害怕的蹤影。

我想到我面對的一些孩子，因為害怕自己打電動會輸，或者已經輸了，會用許多手段，來防止他人感覺到自己的脆弱無力。像是憤怒地指責別人作弊，憤怒地怪罪隊友太弱，憤怒地摔搖桿，憤怒地表現脫序的行為，讓所有人都不能玩…

我跟孩子談心情的時候，常很明顯發現，生氣比害怕更容易被表達。

我有位朋友，常搞不清楚狀況，但自尊心又很強。自己做錯事，怕東窗事發，便不斷地挑其他人的錯，假裝生氣便是手段之一。假裝生氣有很多潛在的目的，包含轉移注意力、合理化自己的行為，或者即使自己真有錯，相對於她所挑出的其他人的錯，好像已經稀釋許多。「惱羞成怒」的狀態，在她身上常清晰可見。

表面上像炸彈，事實上有顆玻璃心。

很多時候，我們不想讓外人看見我們的軟弱，怕別人進一步啃食我們生存的立基點，所以故作堅強。堅強的表達方式，憤怒是其中之一。

我認識一位朋友，平時說話溫文敦厚。他有一位就讀國小的孩子，因此在最近的新聞事件之後，相當擔心孩子在學校會有落單的狀況。他想跟孩子說明，又不知道從何說起，所以把矛頭指向犯罪者，在網路上寫下了國罵，這是他罕見的激烈表達。

也許是整體社會氣氛，也許是很自然的人性，我感覺，我們遇到許多本來是害怕的事，常很快地用生氣去回應。我感覺，我們留給害怕的時間不夠多，然後又任由生氣停留太久，因此影響了我們的生活！

我先從生氣的壞處說起，長久持續的生氣會損害健康（特別是對心血管疾病來說）、讓自己無法靜下心來處理事情、破壞人際關係、讓個人感到苦惱、難以跟更深層的內在自我連結…。生氣本身具有適應性，不應全盤否定，但現代社會讓人想以生氣回應的事太多，生氣也常常無濟於事。或是受到煽動而升級成了憤怒，生氣變成某些人物或團體，要獲得利益最常操作的情緒。

怒氣被利用之後，好處被搜刮，壞處卻由個人承擔。

恐懼常能醞釀智慧，特別是對死亡的恐懼，讓我們能更積極地尋找生命的意義。小女孩的不幸讓我更珍惜跟孩子相處的時間，這幾天再忙再累，我也不輕忽孩子提出的每個問題，認真地回應孩子表現的每個情緒。

我很清楚能覺察，這次新聞引起了我深層的害怕，我細細體察這害怕在我心中的千折百轉。因為我想到，我有個孩子，可能需要我在這方面的幫忙。

關於害怕這件事，常跟失去有關。很多時候，我們過度的害怕，是因為我們把失去想得過於可怕。有時候，是我們自己嚇自己，以至於害怕加碼成恐慌。人一恐慌，別說未來的事還沒發生，光是現在的生活就容易過得荒腔走板。

害怕有時候會轉移目標，這點在孩子身上很容易看見。像是分離焦慮，明明是害怕自己跟照顧者分開，但在症狀的表現上，可以變成很擔心照顧者受到傷害。我曾經幫助一個分離焦慮很重的孩子，怕 101 大樓突然垮下來，把「剛巧」走到那邊的媽媽壓到。

害怕，會讓人行為退化。像是對孩子來說，可能變得更容易鬧脾氣，耍賴不守規矩。或者早就不怕黑，突然這幾天又怕黑，也有可能分離焦慮突然又變得嚴重。

生活壓力的增加，容易讓害怕的情緒更加劇。所以，如果孩子因為這次的新聞，而有恐懼明顯增加的情況，建議讓生活步調放慢，對孩子的要求放鬆一點，用同理與支持幫助孩子消化這次的情緒。

有些小小孩害怕的時候，晚上會希望家長陪睡。這實在無可厚非，真的不想破壞自己的規矩，也請多給孩子一點耐心，別常把「我要生氣囉！」掛在嘴邊。

害怕會被提醒物勾起，增加處理的難度。所以如果是就讀北投文化國小的孩子，我會建議把案發現場的廁所先關閉起來，甚至改變動線，不讓孩子接近，以免經過的時候又胡思亂想，加深內在的恐懼。如果是一般的孩子，做家長的可以篩選讓孩子看到的新聞，做老師的可以提醒學生們別拿這件事胡亂開玩笑，逗某些本來就比較膽小的同學取樂。

害怕這件事，最重要的是，知道我們在害怕什麼。所以如果孩子問起，我們就擇重點說明，並且討論如何預防遺憾發生，即使孩子講得不是很好，也試著予以肯定，讓孩子有些控制感以抵禦恐懼。如果孩子沒特別問，以這次新聞事件來說，就是討論一般的自保之道就可以。

最怕家長本身沒準備好，孩子問的時候，要說不說的，態度神秘兮兮，或者百般猶豫。反而讓孩子更緊張，把害怕養大。

害怕是一種能量，可以藉由運動部分地消耗它。像有家長提到，自己在這段時間很擔心孩子在學校的安危，因此去做點什麼，像是陪孩子上學、到孩子班上講故事…，這都很正常，找點有意義的事情做，讓害怕可以找到出口。

害怕不需要被消滅，但可以被控制。我希望我們給害怕多一點時間，它要告訴我們的事，很可能對我們很重要。