

### 攻擊 - 受傷後的反應

最近我聽到一個這樣的故事，有位先生養了一隻吉娃娃狗，溫馴乖巧，但有天這隻小狗被鄰居的大狗咬傷了，鄰居立刻將牠抱來歸還主人，當主人心疼的伸出雙手要將小狗接過來的時候，沒想到牠竟突然攻擊主人，緊緊的一口咬住主人的手。主人不但沒有生氣，反而對鄰居說：「牠咬我是因為牠受傷了。」這是小狗在受傷時的本能反應，不是因為牠恨主人，而是為了自我防衛，以免再次受傷，此時主人若誤以為小狗是蓄意攻擊他，必會生氣，而使事情越弄越糟。

### 遷怒 - 餘怒未消的跡象

有位父親下班回家，一進門就看到十多歲的女兒正在用他的工具修理東西，而工具散落一地，使客廳凌亂不堪，他便不禁開始破口大罵，聰明的女兒在收拾乾淨後跑過來擁抱他，然後問：「爸爸，你今天在辦公室裏一定遇到不愉快的事，是嗎？」這位懂事的女孩瞭解老爸的怒氣不完全是針對她，而是他裏面可能因為別的事受傷了，因此她沒有情緒反應，反而能安慰爸爸，這是極大的智慧。我們在生活中是否也常遇到類似的狀況？例如：孩子放學回來重重的把書包一摔，問他發生了甚麼事，他卻不禮貌的說：「你好煩喔！」太太問先生晚餐想吃甚麼，先生竟不客氣的說：「跟你結婚這麼久了，我愛吃甚麼妳還不知道嗎？」先生下班回來看到太太抱著孩子沮喪的坐在客廳裏，便過去關心的問：「心情不好嗎？」沒想到太太卻生氣的說：「你怎麼到現在才回來？」

### 關懷 - 療傷的最佳良藥

在這些情況中，若當事人都認為對方針對你在發脾氣，一定也會開始生氣，不是罵回一句難聽的話，就是用冷漠與迴避來拒絕對方。因為我們也受傷了，需要自我防衛。但如果我們能看到：他對我兇，是因為他受傷了，事情就能比較正確的解決。我們怎麼去面對一個心靈受傷的人呢？首先，他需要被瞭解，被接納。媽媽可以對孩子說：「你今天在學校受委屈了，來，告訴我發生了甚麼事。」太太可以對發脾氣的先生說：「你心情不好，除了我之外，還有誰惹你生氣啊？」而另外那位先生可以對沮喪的太太說：「一整天在家帶孩子真辛苦，妳希望我現在為妳做甚麼嗎？」如此對方的情緒一定很快的能穩定下來，在感受到被瞭解與接納後，他甚至可能因剛才失禮的表現覺得內疚。

省思 - 突破的開始

羅馬書十二章廿節說：

「你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；  
因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。」

何況我們的親人，絕非仇敵，

我們豈不更應如此善待他們。

從另一個角度來看，當我們自己成為那個敏感、易怒、無理、情緒失控的人的時候，

我們也應意識到其原因很可能是我們曾經受傷，而傷口尚未復原。

就像有次我的腳趾受傷，家人從我身邊經過碰到了它，

我痛得本能的大叫：「你為甚麼踩我？很痛唉！」把對方嚇了一跳，

他是故意踩我嗎？絕不是。

其實他只是碰了一下，也不是故意要傷害我。

但若沒有傷口，就算他踩到了，我都不會生氣。

我又痛又叫是因為有個未復原的傷口存在，

每當別人去碰它一下，或自己不小心踢到，就痛得生氣，也使對方不敢接近我。

心靈的傷口也是一樣，有位姊妹在電話中啜泣著對我說：

「我覺得我快把我的孩子毀了，他們一點小小的錯誤，就會讓我氣得對他們怒吼，我知道我不該說那些難聽的話，但就是沒辦法控制……」

我對她說：「那是因為妳自己曾經受過很深的傷害，

沒有完全被醫治，而他們碰到了妳的傷口。」

這位姊妹的傷口是自卑感，不確定自己的價值，

以致於當孩子表現不佳，她就覺得被否定了，憤怒只是被否定之後的本能反應。

若我們能瞭解自己裏面尚待醫治或解決的問題，

再正確的對症下藥，

必能成為情緒穩定、別人喜歡接近的人。

我們也更能看清其實許多不快樂不是別人造成的，

乃是自己裏面的問題。

而這也是為甚麼我們每個人都需要主，

因為只有祂能用無止境與無條件的愛

來完全醫治我們心靈的創傷，

使我們脫離自卑與不安，

成為 健康又有安全感的人 。

轉載 <http://paulu52225.myweb.hinet.net/d/d031.htm>