

表達的真正作用

阿敏（化名）是一位逆來順受的人，因為怕別人不高興，所以很少會開口說自己的感受。最近公司在安排上有些改動，這讓阿敏感覺很不舒服，覺得自己被安排做他人不願意接受的差事，很不甘心「靠惡」的同事可以輕輕鬆鬆地工作。阿敏很生氣的跟我說：「我知道要處理自己的憤怒，但我已經不能再忍受這些不公平對待！我知道我可以轉工，但我總不能只是一直被動的轉工！」

認識阿敏已經差不多十年了，大多數時候，她都會將一切責任扛在自己的肩膀上，怪責自己不能做好些。她對自己有很高的要求，因為要求不易達到，所以會落入壓力、失望、懷疑自己及無助的循環。

這是我第一次感到阿敏的憤怒。她的憤怒讓我想起美國精神治療專家 Dr. David Hawkins 的意識圖表：

從意識能量來看，憤怒比自責的能量高。雖然憤怒並不是一個「好」的情緒，但對比起自責來說，其實意識層面是有「進步」的。

正念練習教導我們以純粹的態度去觀察內外的顯現，雖然阿敏覺得自己的正念練習一直都沒進步，但其實真正因為她容許自己有憤怒、不壓抑，所以就能夠從

低能量的自責上升到較高能量的憤怒了。

憤怒只是一股能量，它的作用想幫忙捍衛自己，設定健康界線（boundary）。

當遇到不公平對待時，感到憤怒是正常不過的。但是，憤怒能量容易驅使我們說錯話，原意想為自己爭取權益，但最後卻可以將事情搞砸。所以，憤怒來時，容許自己有憤怒，不過拒絕在此時去表達。去行行禪、做運動、找朋友聊聊，待憤怒平息後，我們才去跟對方表達自己的感受。

放下憤怒後，表達並不是去指責對方，而是清晰地表達自己的感受：譬如什麼讓自己感到委屈、表明自己的意願，以及請求對方的協助等。

過了幾天，阿敏鼓起勇氣跟上司表達她的感受（我為她感到驕傲，因為她以前絕對不會為自己發聲！），雖然最後上司維持原定安排。

難得阿敏能鼓起勇氣為自己爭取，不過因為結果未如理想而讓她感到氣餒。

我跟阿敏說：「說出自己

感受後，若果能得到對方的認同及協助，的確是最好的結果。不過，其實說出自己感受重點並不在此：這個動作可以幫助妳釐清事實。跟上司討論完後，你更清楚團隊的運作方式，這可以釋放自己，不再浪費心力在頭腦的猜疑中，只想着：『如果我說會怎樣，不說會怎樣。』清楚團隊的運作模式後，現在你就能清晰地作選擇：留下來或是離開。看清楚了，你便會知道其實自己的命運、體驗，是來自你每一刻的選擇。』

我們不能改變外面的運作，但我們卻能百分百掌控自己如何去做反應。

善巧地表達自己，能助我們更清晰的去做選擇。☯

