

正念吵架 | 从“说不”开始，练习自在捍卫自己 -Shelly

“一种不舒服的感觉袭击了我，我感到语塞，我隐约知道自己有必要说点什么去回应，但我不知道该怎么去表达，因为我甚至没有词语描述我现在的感受，我的遭遇，发生在我身上的事情。”

“于是更无法做到即时有效的回应，以及进行坚定有力的自我捍卫。”

——而这种不舒服的感觉，可能就包含了被压抑的**愤怒**。

【先为愤怒正名】

在谈正念吵架之前，让我们先看见情绪的正当性，为负面情绪的出现去污名化。

愤怒，常常被认为是一种糟糕的情绪，不被允许出现跟体验。家庭，社会与文化的规训都在抑制愤怒的力量。这种压制，甚至让我们在感受到这种情绪之前就已经将它压抑了下去，让我们认为拥有这个情绪是糟糕的，负面的，羞耻的。

这种长久的压制会让我们无法看见“愤怒”在试图告诉我们的内在真实——**我们的边界被侵犯了**。

当我们不能准确辨识发生在自己身上的事情时，自然无法有效思考与应对，更遑论自如精准地做出“防御”“警觉”“吵架”“回击”等动作。

【情绪在表达我们内在的真实】

情绪与我们的内在真实紧密相连，并以最直接的感受层面的方式提醒我们，有些事情在我们的身上发生了：

当我们得到想要的体验，我们感到快乐；
当我们失去珍视的事物，我们感到悲伤；
当我们的需求得到满足，我们感到喜悦；
而当我们的边界被侵犯，我们会感到**愤怒**。

【听，“愤怒”想说什么？】

所以，愤怒情绪的出现，是内在用其最直接明显的方式拉响警报，用其最大声量提醒我们“我被冒犯了！我的权益被侵犯了！我的边界被入侵了！我被用不尊重的方式对待了！”并瞬间配备了极具攻击性的爆发力：“请以最大力量进行回击！！请立刻进行果断有效的回击！！”

愤怒，能给我们的身心状态上足最强火力，让我们在头脑与体能层面在短时间内蓄足最 MAX 的状态，以最大程度抗击侵犯我们的人事物，起到震慑，警告，绝对碾压侵入者的效果。让对方清楚地意识到，侵犯本人边界的行为不仅不会得偿所愿，还需要付出沉重代价，甚至需要承受后续一系列无法估量的后果引发的恐惧等身心压力，以此极大提升对方的冒犯成本，最大程度保障自身感受跟个人空间安全等权力。

【被压制的愤怒】

毫无疑问，当这样的一种极具爆发力的自我捍卫能量被压抑的时候，我们对自身权益受损的种种情况就会变得不敏锐，不敏感。甚至还会怀疑是不是自己的问题：不够包容了？没有换位思考了？太敏感了？误会别人了？误判情势了？让自己陷入一种莫名的失语跟无可施展的境地，自我怀疑，自我攻击，想不明白，想不通，不舒服，难受，却不知道可以怎么说怎么做。或者就算知道自己被冒犯了，生气了，也不知道可以如何沟通出自己的情绪，自己需要被满足的需求，以重建自己安全的内在与外在空间。

【看见情绪，正念“吵架”】

在具体情境中表达愤怒，也许我们最关心的是，如何让这股汹涌澎湃的情绪能量为我们创造出现实意义上想要达成的有效转变？扭转原有的被动局面，重新拿回主动权。当我们感受到了内在如烈焰般燃烧的呐喊，我们可以如何在具体情境中看清情势，从而进行直击关键的精准出击？并策略性地运用现有条件，为自己开创出能符合自己最大利益的全新局面？

当我们感受到了内在的不满与愤怒，让我们觉察，这份愤怒在我们身体里是怎样的一个存在？它是如何出现的？跟它在一起的还有哪些亟待被看见的情绪？它

在我们身体的哪个地方？它在呐喊跟呼唤的核心需求是什么？——让它被清楚地听见与看见，让它被完整地展示与表达。深呼吸，它是我们真实自我的一部分，它值得被看见跟接纳。

对这份愤怒的觉察与洞悉是一个深刻的看见情绪的过程。当我们能完整体验这股情绪，而非被情绪牵引，我们就有了正念“吵架”的关键心理基础。从而有更多的内在空间去衡量，自己希望这个“对话”达到的个人目标与关系目标是什么？什么是自己必须坚守不可退让的？什么是自己愿意妥协的？对你而言，对话的最佳平衡点在哪里？由此，创造出属于你的，独一无二的，适用于符合你价值观与人际方式的最佳“吵架”框架思路与方法。