

失控

上星期，葵芳村（？）又發生倫常慘劇。 據報導，男戶主因懷疑有第三者介入，憤而當著兩名年幼子女，用鐵鎚猛擊妻子頭部後，把她從二十一樓的窗口推出去，然後自己也縱身跳下，留下心靈重創的一對寶貝孩子。 慘劇發生後，我們除了為他們遺下的，兩名無助的孤兒感到悲痛和無奈之外，不禁要問，到底為甚麼這類慘劇會不斷重覆，如何可以避免悲劇重演？

當兩個人決定結婚之前，一定十分喜歡對方，認定對方就是自己要找的另一半，可以長相廝守，才會決定共結連理。 不管在教堂裡，或在婚姻註冊處，我們都要在主禮人面前，當著親友承諾不管貧富，疾病或健康都會終身愛護和照顧對方。 為甚麼轉眼間，我們就把當初的承諾完全拋諸腦後？ 把我們結婚時，愛得如痴如醉，視為珍寶的另一半，當作死敵，非要除之而後快？ 那怕結婚之後，發覺彼此性格、思想、習慣和人生理想都差距太大，確實無法相處下去，我們仍然可以和平地分手。 對方畢竟是孩子的母親，我們總算曾經一起經歷過一段或長或短的快樂日子，我們怎麼可以遽然下此毒手？

歸根究底，最大的問題，是我們不懂得怎麼去處理負面的情緒。 在國外，憤怒管理是一門非常流行的課題。 不同機構提供各類憤怒管理的講座、工作坊和訓練班。 憤怒是現代人最不擅長處理的一種情緒。 我們每天都可能遇到挫折、受傷、不如意、失望、困擾、威脅等各種情況，使我們不知不覺就心煩氣躁，肚子裡一把無名火，直直要往上冒。 有時候，我們會發覺身旁的人，會為一點雞毛蒜皮的事，無緣無故大吵大叫，情緒失控。 這是因為他們平時不懂

處理情緒的後果。

要處理憤怒情緒，首先要學習的，就是注意自己在發怒前，出現的生理反應。一般人在憤怒出現前，都會心跳加快，手心冒汗，血往上沖，甚至全身發抖，有衝動想用暴力解決。當我們意識到憤怒的情緒已有失控傾向時，有些技巧可以幫助我們冷靜下來。“放鬆”是專家最常建議的方法之一，例如，作深呼吸。但更重要的，是盡快離開引致憤怒的場景。假如，你們正在爭吵，不管對方在說甚麼傷害你的話，你都應該馬上停止反駁，而盡速離開，包括到街上走一走。爭吵的另一方，也應該停止火上加油，再說任何傷害對方的話，避免對方失控，做出傷害你的行為。

當我們知道配偶起了異心，有了第三者，心裡自然十分難受和不好過。我們一方面覺得十分委屈，不公平和怨憤。另一方面，又覺得自尊心受損，心中也可能產生無名恐懼，害怕失去了對方和家庭。在這個時候，我們最需要的，就是懂得怎麼處理自己的負面情緒。一方面，我們應該坦誠與對方溝通，看分手是否對雙方和孩子都是最佳和唯一選擇。假如，能夠挽回婚姻，自當努力去挽回。如果對方去意已決的話，我們只能無奈接受。人生無常，我們要努力去改變能夠改變的，也要懂得接受有些事情是無法改變的事實。你既然深愛對方和捨不得對方，為何不從對方角度去想一想，如果離開你會讓她快樂一點，那你就應該祝福她，希望她能夠找到幸福，快樂過日子。退一步，海闊天空。留一點餘地，分手後，大家仍然可以為了深愛的孩子而繼續溝通，減少傷害。最後，當無法處理或面對前面的難題時，我們應該盡快找專業人士求助，這總比把自己和別人推到絕境好得多。