

รู้ทันรับทันความโกรธ

เรียบเรียงโดย รศ. กนกรัตน์ สุชะตุงคะ
 ที่ปรึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล
siksk@mahidol.ac.th

ความโกรธ

ความหมาย ความโกรธเป็นอารมณ์ปกติที่พบได้ในคนที่มีสุขภาพอารมณ์สมบูรณ์ แต่เมื่อควบคุมไม่ได้มันจะกลายเป็นพลังทำลาย ทำนายไม่ได้ และนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่นความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ปัญหาในที่ทำงาน และคุณภาพชีวิต

สัญญาณของความโกรธ

หัวใจเต้นแรงและเร็ว หน้าอกระเพื่อมมากขึ้นเพราะหายใจเร็วขึ้นเหมือนจะหายใจไม่พอ สิ่งตามมาคือกล้ามเนื้อตึงตัวและเกร็งไปทั่วตัว ทำให้ความร้อนมากขึ้น ตัวร้อนขึ้นและเหงื่อออกมามากมาย

ธรรมชาติของความโกรธ เป็นภาวะอารมณ์ที่มีความเข้มข้นแตกต่างกันตั้งแต่โกรธน้อยๆ แค่มึนคิ้ว หงุดหงิด จนถึงรุนแรงมากถึงเถื่อน ตรงกันข้ามในกรณีที่มีนิสัยเก็บกดมากเกินไป ความโกรธที่สะสมอยู่อาจเปลี่ยนเป็นความเศร้า ถ้า หมดเรื้อรังแรง และแยกตัวได้ ความโกรธนอกจากจะส่งผลถึงพฤติกรรมแสดงออกแล้วยังส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงทางชีวและสรีระ เช่นหัวใจเต้นแรงและเร็ว รู้สึกใจสั้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หน้าแดง กล้ามเนื้อเกร็งถ้าเป็นมากๆ อาจจะมีอารมณ์พลุ่งระเบิดคำพูดหรือการกระทำออกมาโดยขาดการควบคุม

ความโกรธประกอบด้วย 5 ลักษณะใหญ่ๆ

- โกรธคนอื่น
- ถูกคนอื่น โกรธ
- โกรธตัวเอง
- ความโกรธที่ต่างจากอดีต ถ้ามีอะไรมาสะกิดก็จะออกมา
- ความโกรธที่เป็นนามธรรม ที่มาที่ไปอาจจะซับซ้อนจนต้องการผู้เชี่ยวชาญมาช่วยวิเคราะห์

สาเหตุ : เกิดได้จากทั้งภายในและภายนอกตัว เช่นความหวังใย กังวล หรือวิตกกังวลกับปัญหาส่วนตัวบางอย่าง หรือการพบกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นความทรงจำเก่าๆ ที่เจ็บปวด รวมทั้งความรู้สึกว่าถูกบีบให้จนมุม หรือไม่ได้รับความยุติธรรม

การแสดงออก : ใช้กระบวนการทางจิตใจทั้งระดับรู้ตัวและไม่รู้ตัว โดยที่กฎหมาย มาตรฐานสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี และกาลเทศะ เป็นตัวกำหนดว่าเราจะปลดปล่อยความโกรธออกมาได้เท่าใดและ

อย่างไร การแสดงออกหลักๆของความโกรธได้แก่ ปลั่งออกมามตรงๆ หรือเก็บกดทำเป็นเฉย พฤติกรรมพื้นฐานที่สุดคือก้าวร้าว

การบริหารความโกรธ ทำโดยลดอารมณ์โกรธของตัวเองโดยสร้างความสามารถในการอดทนให้เข้มแข็งขึ้น หรือลดสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ ถ้าลดไม่ได้ก็เลี่ยงการเผชิญหน้าออกไปชั่วคราว

ทำไมแต่ละคนจึงมีความโกรธไม่เหมือนกัน

พันธุกรรม เป็นปัจจัยอันหนึ่ง คนที่มีความอดทนต่อความคับข้องใจได้น้อยมักเป็นคนโกรธง่าย การเลียนแบบบุคคลสำคัญหรือผู้ที่ใกล้ชิดก็มีผล ซึ่งปฏิกิริยาของความรู้สึกโกรธจะมากน้อยเท่าใดก็ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะปรับตัวและการมีที่ปรึกษาหรือผู้ช่วยเหลือหรือไม่อย่างไรสิ่งแวดล้อมก็มีความสำคัญ อิทธิพลจากสังคมวัฒนธรรม ค่านิยมของแต่ละสังคมเป็นตัวกำหนดการแสดงออกด้วยเช่นกัน

กลยุทธ์ในการจัดการกับความโกรธ

เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกว่าการณ์โกรธกำลังเพิ่มพลัง ให้นึกถึงความจริงที่ว่าอารมณ์โกรธเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นตัวที่บอกถึงการมีสุขภาพดี การที่ไม่รู้สึกโกรธเลยต่างหากเป็นเรื่องของความไม่ปกติ ทั้งนี้เพราะความโกรธเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเจ็บปวดทางกายและอารมณ์ ในช่วงชีวิตของคนเราเลี้ยงไม่ได้ที่จะต้องพบกับความไม่ถูกใจหรือผิดหวังในสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นจึงเป็นไปได้ที่จะไม่มีอารมณ์โกรธเลย แต่สิ่งที่ควรทำคือการเรียนรู้วิธีที่จะบริหาร ควบคุมหรือระบายความโกรธออกมาอย่างเหมาะสมต่างหาก เทคนิคต่างๆต่อไปนี้จะสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล วิธีการหนึ่งอาจจะได้ผลในคนคนหนึ่งแต่อาจจะไม่ได้ผลในอีกคนก็ได้เป็นเรื่องปกติเพราะคนเรามีจริตต่างกัน

1. **การสร้างความผ่อนคลาย** เมื่อความโกรธทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ สิ่งที่เป็นตัวแก้ก็คือภาวะที่ตรงกันข้ามนั่นก็คือการคลายตัวของกล้ามเนื้อซึ่งทำได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้
 - **ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง** การหายใจที่ถูกต้องจะได้ปริมาณออกซิเจนเหมาะสมเพียงพอต่อความผ่อนคลายของร่างกาย ทำได้โดยหลับตาลงเบาๆ หายใจเข้าออกลึกๆช้าๆสัก 5-10 นาที เทคนิคคือเมื่อหายใจเข้าช้าๆจนท้องป่องแล้วก็กลั้นไว้สักครู่โดยการนับ 1-5 ตามจังหวะวินาทีแล้วค่อยๆระบายลมหายใจออกมาช้าๆทางจมูกหรือทางปากก็ได้ตามสะดวก การหายใจที่ถูกต้องจะช่วยกระตุ้นของหัวใจให้ช้าลงและกล้ามเนื้อคลายตัว ซึ่งร่างกายจะส่งสัญญาณความสบายนี้ไปสมองทำให้อารมณ์เย็นลง
 - **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** ด้วยการยืดหดเบาๆส่วนต่างๆของร่างกายไม่ให้เกิดความตึงเครียด ทำได้หลายวิธีเช่นออกกำลังหรือเล่นกีฬาเบาๆ เดินเร็วๆ ทำให้ endorphins ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้สงบและมีความสุขหลั่งออกมา
 - **การจินตนาการ** สั้นๆเรื่องที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจเพื่อได้เปลี่ยนสถานะจากความเครียดมาให้ได้มีความสุขระยะหนึ่ง

ตัวอย่าง

ใช้เวลา 10 นาที ทำต่อไปนี่

หลับตาสร้างจินตนาการให้ไปอยู่ในสถานที่และเห็นสิ่งที่คุณชอบหรือรู้สึกดีๆ ด้วย เป็นอะไรที่ไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องมีจริงก็ได้ ให้มีสมาธิรับรู้แต่สิ่งนั้นเท่านั้น แล้วอยู่กับสิ่งนั้นอย่างสงบ ไม่ต้องฟังเสียงจากที่อื่น ใช้อวัยวะสัมผัสของคุณทุกส่วนรับรู้บรรยากาศทั้งหมดทั้งเสียง กลิ่น ภาพ สัมผัสและรสชาติในสิ่งที่คุณจินตนาการถึงให้ชัดเจนเหมือนกับว่าคุณกำลังอยู่ที่นั่นจริงๆ เก็บความสุข ความสบายใจ ผ่อนคลายตัวเองให้มากที่สุด จนเมื่อรู้สึกสบายใจ อารมณ์ดีแล้วก็ให้มาสนใจอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายทีละส่วนตั้งแต่หน้าผากเรื่อยลงมาถึงนิ้วเท้า บอกให้อวัยวะแต่ละส่วนที่กำลังนึกถึงนั้นผ่อนคลายลง เมื่อครบทั่วตัวแล้วให้พูดกับตัวเองว่า ฉันรู้สึกผ่อนคลายทั่วตัว สบายใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และพร้อมจะปฏิบัติภารกิจต่างๆได้อย่างมีชีวิตชีวาและเต็มพลังกำลัง หลังจากนั้นให้นับถอยหลังช้าๆจาก 6 ลงมาโดยขยับแขนขาเนื้อตัวเบาๆไปด้วยเพื่อให้รู้สึกตัว เตรียมกลับมาสู่ภาวะปกติ เมื่อนับถึง 1 ก็ค่อยๆ ลืมตา แล้วลุกขึ้นช้าๆ

2. เทคนิคแก้ปัญหาด้วยตนเอง

บอกตัวเองว่าการต้องแก้ปัญหาให้สำเร็จทุกครั้งไม่ใช่สิ่งที่ดีเสมอไป เพราะจะเป็นการกดดันตัวเองโดยไม่จำเป็น ควรให้ความสำคัญกับการจัดการและวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับกาลเทศะ ถ้าแก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องโทษตัวเองถ้าได้ทำดีที่สุดแล้ว หรือลองมองสถานการณ์ที่ทำให้โกรธใหม่ว่ามันเป็นเรื่องที่เราเจอที่พบได้ในขณะที่คนอื่นเห็นเป็นเรื่องปกติหรือไม่กดดันทำไม่คุณถึงรู้สึกรุนแรงกว่าคนอื่น แล้วแก้ปัญหาให้ตรงประเด็น

3. สร้างการสื่อสารที่ดี

ถ้าเริ่มรู้สึกมีอารมณ์โกรธขณะพูดคุยกัน ให้ทำตัวเองช้าลงเพื่อลดระดับอารมณ์ ระมัดระวังคำพูดมากขึ้น ฟังอย่างตั้งใจ และไม่ด่วนสรุป คิดก่อนตอบออกไป ถ้าเห็นว่าบรรยากาศไม่ดีให้พักและใช้เรื่องตลกเบาๆเบรคความตึงเครียด

4. สร้างสมดุลอารมณ์

พยายามบอกตัวเองให้นิ่งก่อน โดยการหายใจเข้าออกช้าๆให้สมาธิไปอยู่ที่ลมหายใจ สักพักหนึ่งค่อยหายใจตามปกติ อย่าใจร้อนหรือใช้คำพูดเสียดสีแบบสะใจ เพราะจะสร้างปัญหาซ้อนขึ้นมา อาจจะใช้อารมณ์ขันเข้าช่วย แต่มีข้อที่ต้องระมัดระวังคือเรื่องของกาลเทศะและอย่าพยายามฝืนหัวเราะเพราะจะรู้สึกแย่มากขึ้น

5. เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

ถ้ารู้สึกว่าจะระเบิด ขอเวลานอกแยกตัวออกมาอยู่ตามลำพัง 5 – 10 นาทีเพื่อสงบตัวเอง ควรจะไปนั่งที่อากาศโปร่งโปร่ง หรือในห้องที่สบายๆ เปิดเพลงฟังให้ใจเย็นลง จิบน้ำให้สดชื่น หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยงตัวโปรด ถ้าไม่ดีขึ้นอาจจะต้องทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อปลดปล่อยแรงขับภายในออกมาเช่น ขุดดินปลูกต้นไม้ เล่นกีฬาที่ต้องออกแรงเหวี่ยงออกไป

6. ยอมรับความจริงและหาตัวเลือกอื่น

บางครั้งคนเราก็ไม่สามารถไปจากสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกโกรธได้ด้วยข้อจำกัดส่วนตัว ดังนั้นควรยอมรับในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้แล้วพยายามปรับตัวอยู่กับสิ่งนั้นอย่างเข้าใจ หรือหาทางเลือกอื่น ๆ ที่มีโอกาสทำได้สำเร็จมากกว่าที่จะได้บางสิ่งบางอย่างเป็นการชดเชยแทน

7. ระวังความคิดอัตโนมัติ

คนเราเวลาพบกับสิ่งที่ทำให้โกรธมักคิดเข้าข้างตัวเองว่ามันไม่ควรเป็นอย่างนั้น ไม่ยุติธรรมเลย ความคิดแบบนี้จะกระตุ้นให้โกรธเร็วและแรงขึ้น และตัวเองก็ไม่คิดจะแก้ปัญหาเพราะเห็นว่าตัวเองไม่ได้รับความยุติธรรม ตัวเองตกเป็นเหยื่อ หรือถูกกระทำ รู้สึกสงสารตัวเอง ผลที่เกิดขึ้นก็คือนอกจากจะไม่ช่วยอะไรให้ดีขึ้นแล้วยังเป็นการผลักไสคนที่อยากช่วยออกไปทางอ้อมอีกด้วย

8. ขอคำปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจหรือผู้เชี่ยวชาญ

ให้ทำทันทีเมื่อรู้สึกว่าคุณควบคุมตัวเองไม่ได้จนมีผลกระทบกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเรื่องสำคัญในชีวิต หรือเมื่อคุณไม่เข้าใจคำพูดที่ว่า “ คนเรามีความผิหว้าง เจ็บปวด และเรื่องไม่คาดฝันเกิดขึ้นได้เสมอซึ่งเราเปลี่ยนมันไม่ได้ แต่เราก็สามารถเปลี่ยนตัวเองให้แข็งแกร่งพอที่จะต่อกรหรืออยู่กับมันได้ ”

ความโกรธกับการใช้สารเสพติด

คนบางคนไม่รู้จะจัดการกับความโกรธอย่างไรก็เลยใช้วิธีแช่แข็งมันโดยผลัดไปเก็บไว้ในใจที่บางคนเรียกว่าเก็บกด ให้ดูเหมือนไม่มีมันอยู่ แต่จริงๆแล้วไม่ใช่ เพราะมันคือระเบิดที่รอวันปะทุ ผู้ที่มีโอกาสติดสารเสพติดไม่รู้ว่ามีปัญหาด้านความโกรธ และไม่ได้คิดว่าปัญหาความโกรธเกี่ยวข้องกับการติดเหล้า ยา หรือสารเสพติด เพราะเหล้า ยาหรือสารเสพติดอื่นๆจะช่วยหลอกว่าใช้แล้วสบาย ผ่อนคลาย แม้ว่าเมื่อหมดฤทธิ์ยาปัญหาก็คงยังอยู่ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่ไม่สบายใจก็กลับจำได้ว่าเมื่อใช้ยาหรือสารเสพติดนั้นแล้วจะสบายใจขึ้นจึงวนเวียนกลับไปซื้ออยู่ จนเกิดการติดยาทำให้ต้องเพิ่มขนาดขึ้นตามเวลาที่ผ่านไปและในที่สุดก็ขาดมันไม่ได้ ซึ่งเมื่ออยู่ในภาวะเสพติดจนขาดสติสัมปชัญญะอารมณ์รุนแรงก็จะระเบิดออกมาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ความโกรธกับโรคซึมเศร้า

เรามักจะคิดว่ามันคนละเรื่อง เพราะดูเหมือนแตกต่างกันอย่างสุดโต่ง เพราะคิดว่าถ้าได้ระบายความโกรธออกมาแล้วจะโล่งใจและมันน่าจะมีสุขมากกว่า แต่ในความเป็นจริงลองกลับไปดูอารมณ์จริงๆ หลังจากรบายออกไป จะเห็นได้ว่ามันโล่งก็จริงแต่หลังจากนั้นเกิดอะไรขึ้น สิ่งหนึ่งที่ไม่อาจปฏิเสธได้เลยคือความรู้สึกผิด และเสียใจ บางคนกลับมาโกรธตัวเองว่าไม่รู้จักรงับอารมณ์ เสียภาพลักษณ์ ขาดวุฒิภาวะฯ และที่ร้ายที่สุดคืออาจจะทำให้เสียโอกาสดีๆในชีวิตไป

ตรงกันข้ามคือการที่ไม่แสดงอารมณ์โกรธเลยเพราะคิดว่าดูไม่ดีหรือกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ดังนั้นเมื่อมีเรื่องที่ทำให้โกรธก็จะเก็บกดตลอดเวลาใบหน้าจะเป็นยิ้มอยู่เสมอ แต่ถ้าสังเกตดีๆจะ

เห็นว่ามทุกข้ออยู่ภายใน ความโกรธไม่ได้หายไปไหนจะสะสมพอกพูนอยู่ในตัวรอวันระเบิดเมื่อหมดแรงกดหรือเมื่อมันเต็มล้น เหมือนกาน้ำที่ปิดฝาสนิทตั้งอยู่บนเตาไฟตลอดเวลา

ทั้งสองกรณีดังกล่าวข้างบนล้วนทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ทั้งคู่ ทั้งนี้เพราะความคิดที่สวดโง่งทั้งสองด้านคือด้านหนึ่งก็โพล่งออกมาตรงๆแล้วเสียใจภายหลัง แต่อีกด้านหนึ่งคือเก็บกดเอาไว้จนมันระเบิดออกมาอย่างรุนแรงและจบลงด้วยความเสียใจของตนเองและคนที่เกี่ยวข้อง

ความสัมพันธ์ระหว่างความเศร้าและอารมณ์โกรธ

ความรู้สึกเบื่อ เหนงา หดหู่ใจ ท้อแท้ หมดหวัง รู้สึกไม่มีคุณค่า รู้สึกผิด ไม่สามารถควบคุมความคิดในแง่ร้ายของตัวเองได้แม้จะพยายามแค่ไหนก็ตาม สมาธิไม่ดี ความจำเสีย อะไรที่เคยทำได้ง่ายกลับเป็นเรื่องยาก น้ำหนักลดหรือเพิ่มผิดปกติ การนอนหลับผิดปกติ อาจจะตื่นกลางดึกและไม่สามารถหลับต่อได้หรือนอนหลับมากเกินไป มีอาการปวดตามข้อต่างๆในร่างกายโดยหาสาเหตุไม่ได้ เหล่านี้เป็นอาการที่พบทั่วไปในผู้ป่วยซึมเศร้า แต่คนที่ความโกรธและเป็นแรงขับให้เกิดความเศร้าจะไม่เหมือนการโกรธทั่วไป แต่จะเป็นความโกรธที่ผสมความเกลียดทั้งต่อตัวเอง คนอื่น หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดี พฤติกรรมที่เห็นได้ตั้งแต่แรกคือการปลีกตัวหรือแยกตัวไปจากครอบครัว เพื่อนฝูง มีผลการทำงานหรือการเรียนแยกลง ขาดแรงจูงใจ นอนไม่หลับ ท้อแท้ หมดหวัง รู้สึกผิด ความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอาการเหล่านี้มาจากความรู้สึกโดดเดี่ยว ปัญหาเศรษฐกิจ การงาน ปัญหาครอบครัว การขาดการสนับสนุนทางสังคม การใช้สุราและสารเสพติด หรือแม้แต่การได้รับประสบการณ์ไม่ดีในวัยเด็กและกรรมพันธุ์

ลักษณะที่แสดงออกของความเศร้า

พฤติกรรมแสดงออกของความเศร้ามีความแตกต่างไปตามเพศและวัย วัยรุ่นอาจจะแสดงออกด้วยอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว โง่งผาง ตรงไปตรงมา ส่วนคนหนุ่มสาวจะออกทางอาการเจ็บปวดส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งเป็นกลไกทางจิตใจที่จะบอกถึงความไม่พึงพอใจในสภาวะที่เป็นอยู่และเป็นการร้องขอความช่วยเหลืออ้อมๆ สำหรับผู้สูงอายุความเศร้านักมาจากการสูญเสีย เช่นการตายจากของคู่สมรส การเกษียณจากงาน อีสาระที่จะทำอะไรต่างๆด้วยตนเองลดลงตามสภาพร่างกายและสุขภาพ ดังนั้นการแสดงออกก็มักเป็นการบ่นถึงสิ่งต่างๆดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำเสียทำให้เกิดการพูดหรือถามซ้ำๆถึงเรื่องๆที่แม้จะเพิ่งผ่านไปทำให้ลูกหลานอาจจะแสดงความรำคาญหรือมีปฏิกิริยาจนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยใจหรือโกรธพลุ่งออกมาได้

ผู้ชายมักแสดงออกด้วยการบ่นถึงความล้ม หงุดหงิด มีปัญหาการนอนหลับ ขาดความสนใจในเรื่องรอบๆตัว และใช้สุราหรือสารเสพติดเป็นทางออก ในขณะที่ผู้หญิงมักแสดงออกด้วยความรู้สึกผิด กินมากนอนมากน้ำหนักเพิ่ม หรือตรงกันข้ามกินไม่ได้นอนไม่หลับน้ำหนักลด อัตราการฆ่าตัวตายของผู้หญิงสูงกว่าผู้ชายประมาณ 2 เท่าเนื่องจากฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใกล้จะมีประจำเดือน บางคนจะมีอาการ Premenstrual syndrome (PMS) หรือหลังคลอดบุตรอาจจะมีอาการ Postpartum blue ให้เห็น

สัญญาณเตือนการคิดฆ่าตัวตายหรือสัญญาณการร้องขอความช่วยเหลือทางอ้อม

1. พูดออกมาว่าจะฆ่าตัวตาย หรือพูดทำนองว่าคนอื่นคงจะดีขึ้นถ้าตัวเองตายไปซะ หรือแสดงท่าทีให้เห็นว่าหมดหวังหรือถึงทางตัน
2. หมกมุ่นกับเรื่องความตายผิดปกติ หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆซึ่งมีแรงขับมาจากความรู้สึกอยากตาย
3. ไปพบคนคุ้นเคยหรือคนที่ไม่ได้พบกันมานานเพื่อล้าลา
4. เปลี่ยนอารมณ์อย่างรวดเร็วจากเศร้ามาสู่ความสงบ นิ่ง และดูเหมือนมีความสุข สิ่งนี้อาจจะบอกทางอ้อมว่าเขาตัดสินใจได้แล้วว่าจะฆ่าตัวตาย

สรุป การที่มีอารมณ์โกรธเป็นครั้งคราวเป็นเรื่องปกติของชีวิต แต่ถ้าเป็นบ่อยและเป็นอยู่นานไม่ค่อยหายไปอาจจะเป็นเรื่องของความเศร้าที่อยู่เบื้องหลังก็ได้ ฉะนั้นอารมณ์โกรธจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ถ้าสามารถรับรู้ได้เร็วถูกต้องและสามารถตั้งรับได้เหมาะสมก็เป็นเรื่องปกติ อาจจะเป็นแรงผลักดันให้เกิดสิ่งสร้างสรรค์ต่างๆได้ เช่นโกรธที่ไม่ได้เกิดมาสบายเหมือนคนอื่นก็อาจจะพัฒนาตัวเองให้มีความสามารถ อดทนจนสร้างเนื้อสร้างตัวให้ดีกว่าเดิมได้ แต่ตรงกันข้ามถ้ามีอะไรไม่พอใจแล้วกลับท้อแท้ สงสารตัวเอง จมปลักกับความคิดนั้นๆความเศร้าก็จะตามมา ที่ร้ายก็คืออาจจะเปลี่ยนไปเป็นแค้นและทำเรื่องไม่เหมาะสมจนเดือดร้อนทั้งตัวเองและสังคม ดังนั้นถ้าพบว่าตนเองเศร้าอาจจะต้องลงไปสำรวจจริงๆจังๆว่ามีเรื่องของความโกรธซ่อนและผลักดันอยู่ในหรือไม่ จะได้แก้ไขให้ตรงประเด็น