

與迷航的情緒相遇

黎美玉

(基隆女中輔導室主任)

好友相伴而來的女孩訴說著最近莫名低盪的心情，說著說著還是理不清這無來由的低盪，任憑換上 msn 上的新暱稱「許個陽光的心情！」心中懸掛的晴天娃娃還是沒起作用，紛擾的情緒仍找不到出口，「你怎麼啦？」面對身旁友人的殷切關心，此時自己的情緒就像試卷上的解釋名詞，得向身旁的批閱者交代清楚為什麼，「怎樣你就說啊！不要都憋著，這樣不好」但偏偏這一切又不像有正確解答可以翻書找答案，「情緒要怎麼說？說出來真的比較好嗎？」無解的問句，女孩更靜默了，滾燙的淚珠淌過，而誰又聽到、聽懂真正的答案？

「EQ 比 IQ 重要」在標榜修練提升 EQ 的年代，當讚揚一個人高 EQ 時，似乎就代表著這個人對情緒的控制佳，不至於脫稿演出，然而大腦生理學研究卻也同時告訴我們，情緒的失控源於腦中掌管情緒的總司令部下令時發生亂碼所致，不尋常的言行、錯置的表情顯而易見，大腦裡的化學作用卻是令人摸不著頭緒，於是關於要怎麼「管理情緒」？這些討論的文章不勝其數，各家學說各有值得學習的精髓，管他是不是霧裡看花，學他一招半式好走天下，「管理好自己的情緒」就也就像中心德目般，揭示於不同的場域，提醒著「不要隨便發怒」、「不要讓自己的情緒影響別人」，就在這強勢言說的氛圍下，當偶然與自己或他人的情緒相逢時，似乎無形中就產生要「管理」的自我其許與壓力，急著將失控的情緒收納回經緯的秩序中，忙的裡外不是人卻也還不確定是否馴服了那不預期的失控。

女孩的友人們比女孩更急迫的想知道「怎麼了」，面對女孩的靜默，令他們措手不及，尋訪「情緒管理」的祕笈，急著想教女孩幾招脫身功夫，一起努力試過幾回似乎就拉不出深陷泥沼中的低落，儘管在心裡瀉了一地的愁容，不斷滿溢的情緒快將她窒息，女孩也謹守著「不要讓自己的情緒影響別人」的分際，努力的讓自己帶著微笑的面具迎人，儘管笑的不夠自然，但好像這樣才能維繫住一些「安心」，直到不小心女孩的淚水沾濕了那張微笑的面具，大家才驚覺原來誰也沒能安了誰的心，女孩的心在風雨裡搖晃，友人的心在岸邊焦急。

除了理性和情緒的拔河、微笑和淚水的取捨，如果能 NG 再重來一次，還能選擇怎樣的模樣與自己、與他人情緒相遇？

情緒來的時候，有人選擇掛上「謝絕訪客」的告示，關上門獨自守著快潰堤的缺口，縱使孤寂如黑洞般的快將人吞噬，轉身卻也發現那孤寂如靜默的智者，陪你回到感到安全的國度，重拾勇氣來揭下面具，和久違的自己好好對話，只有你知道此時的自己最需要什麼，放下繁文縟節允許自

己可以暫時不理性，就算狂聲怒斥讓你很受傷的一切又何妨，重享孩提時跌倒了哭著找媽媽要抱抱，媽媽還會打地板說「地板壞壞，乖乖勇敢，別怕！」的溫情。即使慢慢長大後，又跌倒哭著找媽媽時，媽媽不再幫你打地板伸張正義，而是回過頭對你說「下次走路要看路，是你自己跌倒的，別再哭了！」與情緒相逢的記憶裡，我們不就這樣長大的，這知道了淚水可以帶來撫慰和溫暖，但也學會自己擦乾淚水的勇氣和智慧，或許是長大後充斥太多的理性知識，告訴我們什麼才是對的，讓我們不小心忽略了心也有痛的時候、想哭的感覺與想要抱抱的渴望。

身在門外的人，不論是偶然路過時聽到門後傳的聲響而停下腳步，還是一直守在門外等著開門，有時候與他人的情緒相遇不像開關門這麼簡單，殊不知開門後遇見的那個情緒會化身為何種面容，噴火龍的氣焰讓人裹足不前、賣火柴女孩的遭遇卻令人不勝唏噓，當還沒準備好就無須急著變身為正義的超人想破門拯救，沒有什麼是「因該」、「一定」要怎麼做才是對的，這個不期而遇不一定是場美麗邂逅，時而關心過了頭成了焦慮、擔心變了調成了憤怒，凌駕心頭的不是門後的情緒，而是那不小心走味的「情緒救援」，讓意氣風發的超人也搞的灰頭土臉，當熱情一次次被澆熄，「幹麻多管閒事」的帽子重重扣下，可能下一次與他人的情緒相遇，寧願選擇當個漠然的過客，在心中遙寄祝福就好。相信這都不是我們所樂見的結局，該怎麼做？陪伴、傾聽、同理、尊重… …這些「情緒管理」秘笈所教的功夫早已是我們口袋物，如何變形使用，真的就靠修行的個人自己用心體會，或許慢慢就會看到噴火龍氣焰背後可能是想保護受傷的自尊、賣火柴的女孩最後點亮的是還是帶著微笑的希望。