



情緒的 黑盒子(上)

自我壓抑的不定時炸彈？

◆ 文 / 閻雲 臺北醫學大學校長

每個人的心裡可能都藏有一個黑盒子，裡面的酸、甜、苦、辣或因累積時日久遠，早已被遺忘了；因此，如果不能時時打開它做自我審視、進行清理，有朝一日就可能釀成一發不可收拾的後果！

人的心理很複雜，我們今天喜不喜歡、接不接受，很多時候是來自我們先天或幼兒時期的感覺，自己無法控制的；但在後天上，我們整個教育系統之中，很少談及對精神層面的控制，也沒有給予適當的引導與教導。

當少年思春時期，如何指導他們表達其愛慕的情緒？在西方文學裡，有少年維特、歌德，表達他年輕時對女性的愛慕及表達方式的正確性；在我們東方社會裡所流傳的，雖有《詩經》中的「關關雎鳩」，但這些長短句傳遞的男女孺慕情懷，卻是非常的含蓄。

華人習以含蓄，壓抑真情流露

中國人的含蓄，完全反映在我們表達情感之中，不僅僅是古代的詩詞歌賦，即使在現代，仍然無處不在——我常想起導演李安早期電影《臥虎藏龍》劇裡的男女主角對話，他們之間明顯地存有愛慕之情，而他們的言語非常纖細、微妙的（subtle）、非常典型中國人的。

或許大家會說：這些都只是文藝的表達。那麼，文藝之外的現實生活呢？年輕時的男女愛慕之情，是我們最早開始感受對家人以外的感情，開始愛上家庭以外的人——在這之前，我們多數是籠罩在親情之中，而無其它重要的社會活動——這應該是我們第一次願意放下身段表達我們對家人以外的愛慕，其實這種情感如果控制的好，甚至可以昇華為對所有人的愛，照亮黑暗。

然而，我們的社會對小孩的愛慕感受，是壓制的，自我們華夏民族至整個東方文化，對於情、愛、慾之間的分隔，是非常的不明確、粗糙，甚至不願意

多談。事實上，男女感情是很多愛與情的起點，如同《浮士德》描述：他已垂垂老矣，聽到外面年輕男女的歡樂歌唱，他期待他還能有一個年輕的身體，與魔鬼簽的合約之中，他賣掉自己的靈魂，無非就是再享受一次年輕。可惜的是，他走上了情慾，而非真正的愛，他的這種自我放縱，即使後來後悔、明白，卻也為時已晚，需要尋求救贖。

同樣地，這樣的感情也是可以抒發對同性、朋友、或對異性的愛，只是對象不同、環境不同而已，但都是一種願意將自己放下、或者將自己暴露與人交換的一種過程，之間沒有太大的差別，至少在起點上是相似的。

文明和諧的社會，須懂得彼此扶持

可是在這個過程之中，往往需要自我探尋，以致絕大多數的人都苦惱不已，此時就需要「精神科學」來幫助我們認知自己。精神科學是一種非常完善的學科，只是一般人多不願接觸。

認識了自己，方能建立成熟的心靈，意即在動盪中很快地能夠找到立足點，控制好自己心緒，掌握好自己的方向，時間愈短也就表示愈成熟，這就是「成熟」的量化指標。

唯有成熟的人，才能適時的協助他人，並且坦然的接受別人的協助。今天你是強者，你可以幫助別人；明天你不幸淪為弱者，就打開胸懷，接受別人的協助。

亞洲人本就不喜好接受別人的協助，認為接受幫助必為弱者，殊不知人本即是弱者，呱呱墜地時就開始需要別人的幫忙了。

互相扶持本就是一個和諧社會該有的態度，一個高度有品質的社會就是能夠互相扶持、幫助需要幫助的人——老、殘、病、弱，這就是高度發達的文明社會，完全與城市裡有多少高樓大廈無關。

即便多數人不擅施予或接受他們協助，不過臺灣的社會經常呈現出「兩極化」，每每在發生重大天災或意外工安事件時，大家還是能看到徹夜不眠的軍警、消防人員、政府、公益團體等救難人員，大家都爭取各種可以伸出援手的機會，當有人送上一條毯子或一碗熱湯時，那分溫暖足教人感激涕零。

當我們接受了這些支持，同時也因為我們的感激涕零化解了內心不能接受的傷痛：「為何是我？」「我做了什麼，為何我的家人被奪去了生命？」因為當你接受了那一碗湯，蓋上了那床被子，那個人就如同你的父母、兄弟姊妹一般，這也是一種情緒的投射與轉移。

深埋心中的黑盒子，猶如不定時炸彈

遭逢重大事故時，必須面對它，好好的哭一場，自情緒上徹底解脫、釋放；最糟的情況是無法接受、又不能不活下去時，我們人的反射行為就是將它包

好，丟到心裡的一個黑暗角落。

每一個人的心中都有一個黑暗角落，接收我們情緒思維上的垃圾，我們覺得將它包好、丟了、忘了。但，真的忘了嗎？人的心思很細微，意、言、行之間，經過多層的轉換修飾，心中所想的的就是黑盒子所藏的源頭。

在某一個時候，它有可能再度被打開。像離婚爸媽留下的創傷，小孩幼小的心靈往往不自覺；當家長在小孩面前爭吵，尚無法自立的小孩是脆弱的、恐懼的，無法預知接下來會發生什麼事。這些恐懼其實是一種印在心裡深處的疤痕，不僅僅是受傷，而且結疤，當你的心靈結疤，一次又一次之後，有些孩子最後無法承擔，就以開快車、自殺、甚至吸毒、酗酒或犯罪行為來解決，或是沒有解決，讓這些傷疤就隨著黑盒子沉到心靈深處，當小孩成年須面對男女情感或婚姻時，童年的記憶與兒時的恐懼很可能就再重新浮上檯面，並且可能形成負面的影響。

每個世代都面對著不同的挑戰、新的問題，但自己的問題還是要自己解決，沒有一棵樹種下去就必定長得挺直，也沒有一棵樹說我必須要跟隔壁一樣得到充分的陽光，大家所得不一定公平，亦無法強求公平。

因此，最終仍須學習自己解決問題，或是請專業人士協助解決。可惜的是，我們社會的精神醫師或心理學家的人數比例似乎相對來的低，是否獲得該有的專業尊重，亦值得深究。就醫學角度來看，我覺得他們應當接受更合理與公平的對待，尤其重要的，精神醫師或心理醫師絕非是經費與資源的浪費，因為照顧我們心理的醫師，遠比照顧我們身體健康的醫師來的更辛苦。

提升正向意念，以求助人利己

事實上，我們應該要增加這些力量，讓更多人有機會得到專業的協助，當災難發生時已經晚了，應該在災難發生之前，讓多數人具備預防的能力，只要你有預防能力，你就可以坐定目標、很快地療傷止痛，化悲憤為力量，進而發揮救人助人的力量。

只要能發揮力量幫助別人，你的心志就達到成熟程度，從情緒投射角度來看，當你幫助別人時，就忘了自己的痛苦。因為幫人也就是幫自己，幫人也是給自己機會！（整理／趙慧珍）