



馬高劇院一 《青春養成記》

「13 歲的美玲，她有些笨拙，卻自信滿滿。美玲一邊要當聽話的孝順女兒，一邊要面對青春期的矛盾混亂。母親過份保護她，總愛跟在身邊，讓她很為難。美玲的興趣、人際關係與身體的改變已經夠麻煩了，偏偏她一興奮還會變成大紅熊貓！」



親子關係

和大多數人的成長歷程一樣，媽媽和美玲的互動狀態，其實都會在我們自己與媽媽(照顧者)的關係中出現：因為過於在意反而用錯了方法，讓彼此之間的距離產生越來越大的裂縫。因為擔心，所以緊盯，因為害怕，所以規定，也因此常常在親子互動關係當中呈現「你追我跑」或者是「針鋒相對」的狀態，又或者出現像美玲這般過度討好的行為：隱藏自己最真實的想法與感受。

但其實這麼做無疑只是讓親子之間的關係變得更加疏遠。特別是當照顧者本人有未完成的個人議題時，更是會透過世代間的傳承影響孩子的身心健康，因此身為照顧者需要能時常覺察自己的內在狀態，更要避免將自己的夢想與期待加諸在孩子的身上，造成孩子不必要的情緒負擔。

情緒控制

當情緒興奮時，大紅貓熊就會出現，而對於美玲來說，就是麻煩的開始，因為不管是在家庭、在學校或者想要去聽演唱會，美玲都必須要學會冷靜的控制住自己的情緒。而當她很努力的想要壓抑自己的真實情緒，避免流露出真實的情感時，也幸虧有朋友的支持才讓她能繼續和大紅貓熊和平共處。

「我們心中都有一頭野獸，會隱藏自己混亂、嘈雜、怪異的部分，很多人從來沒有把牠放出來，你呢？」

相信在每個人的心中，都有個像大紅熊貓般的存在。我們就像美玲一樣，會很習慣的壓抑或忽視情緒，期待那些情緒會消失或者沒有存在過，而當情緒只能被壓抑(封印)時，其實它們沒有消失而是一直存在，當時間久了，情緒能量會累積到最後反彈。因此，我們該學會的，應該是與情緒和平共處，正視與接納情緒的存在，學會使用調節情緒的技巧
(詳參情緒圓舞曲篇、情緒奏鳴曲篇、情緒協奏曲篇)，讓自己心中的大紅貓熊得到平靜。

