



馬高劇院—《超時空亞當計畫》Part1

來自 2050 年的戰鬥機飛行員亞當瑞德，為了尋找下落不明的妻子蘿拉，於是竊取時光戰鬥機，想要穿越回到妻子發生意外的 2018 年一探究竟，卻沒料想在被緝捕追擊過程中，戰鬥機受到攻擊而嚴重損毀，於是被迫意外闖進 2022 年；只是等待在前方的，卻是當年 12 歲的正在歷經喪父之痛的自己，更不得不面對那些刻意想要遺忘的曾經，也喚醒對驟逝父親深藏的複雜情感…



Emotion is Emotion

在我們每天的生活中，無時無刻都有情緒在作用，可能是正向的開心、興奮、愉悅、期待...也有可能是負向的生氣、沮喪、焦慮、憂鬱...等，而這些情緒都會影響我們的認知，進而決定我們表現出來的行為。舉例而言，今天的考試結果不理想，因此我感覺低落、沮喪，回家面對爸媽的詢問讓我感到焦慮，所以我決定先在外面和朋友在多待一下晚點回家...；又或者，今天和某個好朋友吵架，但是每天上課卻又不得不碰面，讓我覺得季焦慮又很煩躁，整天無法靜下心來上課，還是決定下課要和解。這些狀況是否很常見？



【不擅長排解情緒的我們，最常見的使用方法是壓抑與轉嫁】

我們對於情緒的處理，通常多半使用【問題解決模式】：這個模式的核心概念是只要問題得到解決，情緒就會消失。只是這個模式會讓我們缺少練習與情緒共存的機會，因此當我們遇到無法解決或暫時沒有解決之道的問題時，我們就不得不面對情緒帶來的衝擊，需要找到適合照顧自己的方法（詳情參見情緒照顧系列）學習與情緒共處。

情緒不會消失，只是用不同的形式存在

最一開始的情緒，我們稱呼它為「原始情緒」，通常原始情緒不會以原本樣態持續存在，而是會因為沒有經過消化與處理，進而衍生出一種或多種「次級情緒」在流轉。有時候我們會容易莫名感到悲傷、憂鬱或憤怒，除了生理機制的影響（本身屬於易感體質-易憂鬱、易焦慮...等），很多時候正是因為我們壓抑自己的原始情緒，才產生出這些次級情緒；久而久之，我們就會越來越不了解自己而容易受情緒影響，可能會把情緒直接發洩、轉嫁在他人身上，最終影響人際關係。

To Be Continued