

情緒的按鈕

文／趙曲水宴

年已半百，才開始發現，有些話在家中是不可以輕易出口的，配上特有的語氣，只要話一出口，就會觸動一場情緒風暴，負面的情緒一發不可收拾，戰爭引爆得莫名其妙，理智還來不及甦醒，情緒早就劍拔弩張了。

那一天，女兒提了一袋東西回來，我只問了一句「這又是什麼？」沒想到他立刻搶了過去，不耐煩的說「哪有什麼！還不都是記者會上送的東西！」我受不了那不耐的態度，馬上語帶狐疑的回問她「為什麼不能讓我看」，她立刻跳起來，叫道「幹嘛每件東西你都要看，都要知道」，這刺耳的話語惹得我拉開了嗓門辯解「我哪有每件東西都問」，她接著不甘示弱的吼了回來「哪沒有，你每次……」

就這樣你來我往，越來越火爆，話題不知怎麼的轉入了信不信任的問題，針對這個敏感的標竿，又創造了另一波攻防的高峰，只記得結尾的時候，我還心有不甘的丟下一句「你怎麼可以這樣對媽媽」，希望女兒能反省、愧疚，然後獨自生著悶氣回房睡覺了。

躺在床上，不甘心的感覺依舊糾纏著，反覆思量，這措手不及的過程是如何發生的，為什麼簡單的一句「這又是什麼」，可以剎那間讓母女淪為情緒的奴隸，忙於攻防。此情此景，就好像家中存有一個奇妙的按鈕，只要唸出那句咒語，按鈕就自動開啓，然後接二連三的情節就傾囊而出了，又彷彿是一個在夢裡重複出現的迷境，感覺那麼熟悉卻又找不到出路。

趁著夜深人靜，我勉強靠著理智逃離了情緒的網羅，著實省察自己內心深處，自問那一句「這又是什麼」的動機是什麼，當誠實面對自己的時候，有如在黑暗中突然撞見一道強光一般，不自主的數度轉頭迴避，冒著識破及瓦解自己的防線所造成的傷痛，我終於承認那一問確實帶著偵查的意念，也不能不佩服心理學上強調的溝通原則——溝通的時候，絕大部分的訊息是跳過詞彙的表面意義而傳達的。

為什麼我要偵查女兒，而不是與他分享呢？為什麼他一聽到那句話就產生負向的感覺呢？為什麼我在當場不願承認自己的動機呢？在黑暗中，這些疑問自然而然的湧現，而我心裡也逐漸清明，因為我有太多的擔心與害怕了，擔心女兒亂花錢，擔心他過於虛華，害怕他遇人不淑，而在成長的過程中，女兒也確

實有過隱瞞小事實的紀錄，所以不知不覺的，偵查他是否有這些行為成為我看顧女兒的方法之一，而不被信任的感覺想必也早就悄悄的埋種在女兒的心底，每當觸動警鈴的時候，針鋒相對就成為彼此對應的模式了，這種互動模式經過一次又一次的演練，已經根深蒂固，成為一種反射性的行為，超脫了意識掌控的層面，所以任何時候，只要偵查的訊息透過類似「這又是什麼」的咒語傳出去之後，攻防戰就啓動了。

進一步，我徹底檢討了一下哪些話會引起彼此敵對的情緒，結果發現最靈敏的咒語包括：

「你從來沒有……」「你每次都……」「你又……」「你一點都不……」「你就是……」，接在這些話後面的反應，幾乎都是情緒激動的辯解，然後彼此開始列舉確實的證據與經驗，只為了證明對方的確「從來沒有……」「每次都……」，結果除了惹得心情低落之外，沒有任何效果。

這項有趣的發現並沒有讓我輕易就終止那些情緒的按鈕，我必須努力尋求一些不一樣的材料，在腦裡心裡不斷的溫習，才能在生活中急流勇退，避免觸動那些咒語。其中一個有趣的材料是，女兒告訴我，他高中的時候，有一次打電話回家，表示因為「同學甲……」「同學乙……」，所以他不得不去參加一個聚會，要很晚才回家，我當時很生氣的跟他說「明明是你自己想去！幹嘛要說因為別人的緣故不得不去呢！」女兒說，不知道為什麼，那句話給他很大的震撼，決定從此誠實面對自己想要的以及因此而必須付出的代價。而最讓我感覺溫暖的材料是，有一天，女兒一早醒來，抱著我就哭了起來，說他昨晚突然一直想到，就算他賺了許許多多的錢，如果爸媽都不在了，那有什麼意義呢？

把這些材料存放在心裡，不斷將它們與女兒連結，相信可以給我強大的力量，逃離那些情緒的按鈕，往彼此分享的路上靠攏。