

## 請忘掉過去 ?文大傻

瀛苑副刊

最近喜歡上白色，是純粹的白色，白得發亮的白色（當然，或許是螢光劑放太多的緣故吧！）什麼都沒有的白色，回歸到最開始的白色，是我心底一塊小小希望萌芽的顏色。

穿上白色的衣服，率性地、自然地、亦或是淑女地走在路上，長長的捲髮伴隨著各種風情，我很滿足現在的心情。

好像是什麼負擔都卸下了，再找不到一點理由矢志，彷彿不帶衰給大家，就會對不起自己般的哭喪著臉的那種日子都過去了！

時間會延緩一些傷痛的，縱然傷口沒有完全癒合，縱然眼眶還是牽動鼻酸，縱然有時會心痛到左半身痠軟無力，不過，總是會過去的。

仰天大笑，笑到自己都成狂了，放了，啞了，空了，癲了，呆了，都要努力地笑，開心地過活，活著才有希望，活著才有機會，活著才有可能成就每一件事，雖然活著有時也壞了不少事……

人活著，有很多時間都是在壓抑著自己的，壓抑到，害怕別人的無預測動作，認為不可預測的人所做的每一件事都會傷害到自己，都會讓自己在不覺間上了社會版頭條！

於是，基於害怕，所以拒絕，殊不知，被拒絕的人心底也是害怕得不得了！可是太過敏感卻也傷了自己，太過敏感的人，抗壓性就會比較低，承受不了太多負面壓力，即使是一點小小的壓力也受不了。

這種人沒有辦法把負面能量適當發洩出去，也不懂得將其轉換成正面能量，如向上積極的動力等等，這種人常常都是把不好的情緒及問題放在心裡，不去解決，只是逃避，漸漸積累成巨大岩石般不可動搖的精神壓力及精神問題，而他們普遍有一種心理上的安慰。覺得自己不吵不鬧地把問題淡化了，自己就是一個成熟的大人了。

其實，有時候，適度的吵吵架，拌拌嘴也是一個溝通的好方法，只是不要攻擊太過，針對問題解決即可，但吵架的人如果都不懂得退讓及太鑽牛角尖，事情就會沒完沒了，因為，事情不會真的不能解決，重點是，自己能不能放過自己！

有很多時候，有精神病傾向的人，都是一直沉浸在同樣的傷感之中，精神式的虐待自己。

這種人遇到一點點挫折就會想要逃避，即使強迫自己去面對問題，如果短期內得不到令人滿意的答案，就會心焦到失控，一再地使自己受傷，以毒攻毒，以為自己在練什麼強身密技，走捷徑，結果練到走火入魔，轉為更惡劣的情況。

這種黑暗的過程，在外人看來根本是自我摧殘，好處很少。而且，會精神式虐待自己的人，會重複不停地回想，以為傷口會因此麻痺，可是思想也會因此而不小心走偏或走極端，這種以自我意識為中心的自我催眠的過程，也間接傷了不少人。

人啊，做任何事之前，總是只先想到自己，即使想到別人，也是站在安慰自己內心的立場，人都是……這樣的嗎？

我抬頭看看天空，給自己留下了這麼一個疑問，我期望得到解答嗎？還是我也重複在自問自答的井中，跳脫不出呢？

甩甩頭，抓抓長髮，擺開外八，行走大字步，我要用白色的心情，繼續揮灑人生的色彩。

2010/09/27