

焦慮時代裡的故事陪伴



撰文／黃淑貞 小兔子書坊店主

閱讀故事有時是一種同理，也是一種陪伴，例如《說不完的故事》主角巴斯提安，是個害羞，容易焦慮的胖男孩，為了要逃避惡霸而躲到書店裡，巧妙的與一本書相遇相知。那故事猶如一縷晨曦照耀心間，蒸發了盤踞內心已久，浮沉游移的黑暗雲霧，擷取了絢爛溫煦，而面對資訊爆炸與極度焦慮孤單的時代裡，故事陪伴更顯重要性。

打開書，一同進入那永遠說不完的故事裡，感受角色們的一切情感，無論是愉悅、孤獨、或是悲傷、沮喪，邀請讀者進入故事，參與故事裡的一切，招喚與聆聽讀者內在真正的想法，藉此協助讀者翻譯自己的情感。真實世界中，青春期孩子的內在情感經常微小到不易察覺，不僅孩子自己不明白，甚至大人也很容易忽略。孩子幽微的內在是一個黑盒子，需要藉由好故事裡的角色內心戲，讓讀者的情感被同理，產生共鳴與療癒之效。

每個人成長經驗中，內心都有個大大小小洞，如同繪本《我的內心破了一個洞》，也許洞不會立刻被填補，但我們可以自己尋求適合的方式，讓心中的洞可以小一些，有人可能用音樂、美食療癒，有人剛好利用的方式是閱讀與寫作，例如《卡婷卡和她的寫作練習》。

《卡婷卡和她的寫作練習》第一句開頭這樣寫：「那真是很煩人--如果媽媽死了！」暗示著這位十三歲女孩卡婷卡直白獨立的個性。另外，卡婷卡反覆和爸爸約定好回家的時間、總是要證明在沙發上吃飯是正確的等細節，傳遞著卡婷卡內在缺乏安全感，甚至有些自卑的線索。於是，從卡婷卡的對話、動作與寫作內容，逐漸拼湊出卡婷卡對於媽媽的死亡從一開始的沉默，到好奇，再到情感轉移到爸爸的新女友。更重要的是，卡婷卡熱愛寫作，真實覺察自己面對失去的悲傷與沮喪，以寫作梳理自己的情感。那些文字宛如樹洞的祕密，更像一絲絲七彩的絲線，相互編織成每一個獨一無二的織錦，讓卡婷卡隨著一字一句探索與理解自我。



當青春期的孩子陷入自己的情緒漩渦時，大人的愛與陪伴是讓孩子凍結冷漠的心房，驟然亮起一盞小小的燈火。除了大人的友善之外，也得讓孩子學習如何轉移自己的情緒，例如卡婷卡以寫作，讓自己可以隨時按下情緒洪流的疏通閘門。換句話說，孩子得多培養自己的興趣，讓興趣創造更多的心流體驗，於是國外的青少年小說作品中，總能看見興趣如何成為角色們的絢爛溫煦的晨曦，例如《一點點機會》的攝影、《新來的同學》的漫畫創作、《來不及閃耀的星星》的音樂與樂高創作等。總之，閱讀小說就是進入與體察青少年主角的內心劇場，反芻自己的內在所思所感，進而模仿學習主角的紓解情緒路徑。

閱讀故事真有如此神奇嗎？引用菲力普普曼的話：「故事……讓我們開心，也教會我們許多事，故事幫助我們享受人生，也忍受人生。除了營養、安身之處與陪伴之外，故事是我們在世間最迫切需要的東西。」先嘗試閱讀一本好書後，再來思考這句話吧！

《卡婷卡和她的寫作練習》星月書房

《一點點機會》小天下

《新來的同學》小麥田（圖像小說）

《來不及閃耀的星星》親子天下

