

## 自閉與我

放眼望去你會注意到誰？會是戴著耳機聽歌曲的高中生，還是沒有好表現奔跑的我？不用多說，我每天就是在異樣眼光中度過，好希望感官和心理都不再有任何感受，但我不想放棄探索這個世界；好希望每個人都能體諒，但我不可能控制別人的想法，所以課題終究回到自己身上。

「風」就是我的屬性，老是像風一樣奔跑，傾盡全力的奔赴，不想放棄嚮往的未來。

「來自不同星球。」很多人會這麼說自閉症，對我來說這個說法很可愛，所以我很努力地配合、學習地球人的規則。比方說我不明白為什麼討厭的食物還是要努力接受？就為了營養均衡嗎？「營養均衡」又是誰？直到有一天，我吃了一個上午的豆乾，又喝了一大瓶的豆漿，全都是我最愛的食物，得罪了營養均衡！這時我受到懲罰，脹氣了一個晚上沒睡.....原來遵守地球人的規則這麼重要。

可是如此有想法的地球人卻想不通「調適情緒」這件事。地球人普遍不喜歡負面情緒、不懂得接受負面情緒，就像我每次爆炸都只聽到爸媽怒吼我的名字，卻沒有教我怎麼處理。情緒問題長年困擾著我，好多時候我希望世界上有過濾掉負面情緒的特效藥，希望我不再讓媽媽擔心為難。你能想像心情風暴來臨時的黑夜嗎？我的人生有很多時候是黑夜，老是讓媽媽擔心暴衝的我，沒有人理解好像炸彈的我，其實比任何人都希望自己能冷靜下來，情緒一直是我的罩門。

但是有一天，我的老師—在我心目中想法最彈性的地球人—跟我分享：「有時負面情緒可以反映出你心裡的需求，可以反映出你真正在意的是什麼。」老師教我接納負面情緒，因為負面情緒也有它隱含的重要訊息，這段話給了我很大的啟發。

想起我小學常因不被了解，氣到崩潰，想冷靜自己亂七八糟的思緒，只能靠很強大的痛覺來掩蓋，失控的行為讓家人看得痛心，混亂的思緒顯現出我的悲傷窮盡心靈，我試圖讓自己待在角落，講我的委屈、抒發我的心情千遍萬遍.....，此時刻好像我偷了上帝耳朵，講再久也不會被拒絕。透過這個方式，我好像可以釋

放自己了，試著向爸媽坦言我的心情，他們全然包容，我的心在這瞬間似乎也得到救贖。

我知道這個課題是我來到地球的任務，這個課題好像沒有盡頭，但我可以正向的看待他，可能我瘋狂的跑是因為我在乎，我哭泣嚎叫是因為我需要抒發。

自閉症不是我的問題而是我的特質，只要改變思考方式，運用特質成為生命的動力，我也能創造出屬於自我的精彩。