

退回洞穴 楊佳嫻

林茜羽

「心也會繞路，但是命運將指引它回到原地。也許它繞路是為了給我餘裕，才能真正打開掩埋的暗房，讓痛苦曝光。」理性的時代，忙碌與疲憊的生活步調總壓著我們前進，很多時候會覺得這些負面情緒無關緊要，但是卻悄然植入我們心中，甚至根深蒂固，演變成現今世人認為的文明病之一——憂鬱症。

作者筆下的描述的妹妹，看似描述得與作者之間隔著很大的距離。一開始的冷漠看待妹妹出生，不願媽媽說妹妹叫自己耐看。而後卻提到作者幫妹妹洗尿布、一起喜歡一本書的喜悅感。但卻在作者北上念書後，與妹妹距離遠了，所了解的僅是透過片面資訊和隻字片語，而非全部的妹妹。漸漸的，妹妹開始不一樣了。起初的喜歡畫畫，到後來熱愛餐飲……。這時期的妹妹是光鮮亮麗且充滿色彩的。但經過時間和許多事情的轉變後，妹妹逐漸變成看不見真正眼神的女孩，最後成了憂鬱症患者，選擇了自殺。

憂鬱症，像是個無形的殺手，起初不意察覺，但卻在人最脆弱的時候，猝不及防來個一刀，令人措手不及，漸漸將自己退到最黑暗的洞穴裡。或許存在堅強與求生欲，但終究因為僅聽到自己的回音，感到絕望而墮落。

我們常用自身標準定義其他人，可能站在對方立場想過，但多數時候僅覺得對方太壓抑，或是認為對方小題大作，而忽略他人的情緒。心理的疾病可以說是死亡殺手，我們無法預知，也無可避免。就像作者妹妹後期還能假裝吃了藥讓家人安心，實則將要全部丟掉，選擇結束生命一樣。太多的我以為和我覺得，像是安慰自己般我覺得沒事，你也會沒事一樣。

作者看似冷靜的文筆，但描述的過程和細節卻細膩得讓人動容。無論是妹妹衣櫃裡穿過的大衣、被認為可以除寒除濕的除濕機、甚至是冷靜理性完成妹妹喪事等描述，讓人覺得冰冷。但字裡行間，以及最後提及作者最喜歡的作家也和妹妹以一樣的方式結束束縛後，一切情緒席捲而來。

對現代大眾而言，得憂鬱症不奇怪，看心理醫生也不奇怪。但我們卻常因此忽略或是不願面對他人最深層的情緒。或許事情能一笑而過，過往如雲煙般能隨時間煙消雲散。但對我來說：情緒是日積月累的。唯有用心待人，也認真了解自己，方能讓生活色彩更加鮮明，希望時間帶走得，不會是孤寂；歲月留下的，不會是遺憾與禁錮。