



一本書「鬱」見陰影深處的自己

記者 王乃安 文

2020/03/29

《雖然想死，但是還是想吃辣炒年糕》在韓國上市不到一年之內就創下銷售破37萬冊的銷量，更是曾經登上韓國網路書店排行第一的暢銷書。作者白洗嬉十多年來飽受輕鬱症與焦慮障礙的困擾，因此經常走訪各大精神科醫院，2017年在找到適合的醫生之後，開始接受藥物治療與精神諮商併行的治療。



《雖然想死，但是還是想吃辣炒年糕》一書的封面。（圖片來源 / 博客來）

作者真實呈現自身生活裡的憂鬱，並且透過犀利通透的文筆進行討論，將重點放在找出憂鬱的根本原因，而非一味的透過此書開導輕鬱症的負面情緒。此書的目的並非是成為讓讀者瞭解或是治療輕鬱症的工具書，作者希望透過以患者的角度

進行分享，可以讓讀者感受到「原來不是只有我這樣」或者「原來世界上有這種人」。

轉換成文字的精神諮商

能讓人瞭解輕鬱症的方式有很多種，網路上、專業醫療書籍等地方都有提供相關的定義和資訊。不同於以直觀的名詞解釋來介紹輕鬱症，白洗嬉將自己與精神科醫師的治療對話進行整理，以第一人稱的視角呈現出輕鬱症患者可能會產生的情緒以及感受。

整本書分為十二週、尾聲、精神科醫師的話以及附錄。每一週代表著一次治療的過程，作者採用對話式手法呈現諮詢的內容，因此很多零碎的用詞和言論得以被保留。比起轉化成散文的形式，讀者在閱讀的過程中會產生更強烈的代入感，能夠完整感受到諮詢當下的情緒和氛圍，更加感同身受。除此之外，這樣的呈現方式也可以讓讀者明確的區分出說話者，能夠讓讀者在閱讀時進一步探討患者及醫生個別想傳達的訊息。藉由患者的闡述在字裡行間尋找自己的影子，在反覆咀嚼醫生的言論後找出如何調整自身思緒的辦法。

是不是我也這樣

「有時候會感到憂鬱，有時候也會幸福的睡著。感受到有壓力的時候會消化不良，憂鬱的時候會暗自哭泣。」是不是也會有這種時候，上一秒還和大家一起哄堂大笑，下一秒卻窩在角落獨自憂鬱。或許你會說這樣的情緒稀鬆平常，沒有嚴重到值得拿出來討論，畢竟世界上還有很多人是淹沒在陰鬱的黑暗，更需要獲得陽光。

「感到辛苦時，覺得無論如何都是自己最慘，這並不是甚麼自私的念頭。」這句話給了我當頭一棒，是從甚麼時候開始，那些沒說出來的疲憊都被冠上了「不夠慘」的標籤。或許「幸福」對我們來說是不需要煩惱最基本的民生需求；但是「不幸」是感到疲倦的時候後連「我好累」都說不出口的時刻。或許，正是因為這樣的自我折騰，才會讓我們身心俱疲卻渾然不知。

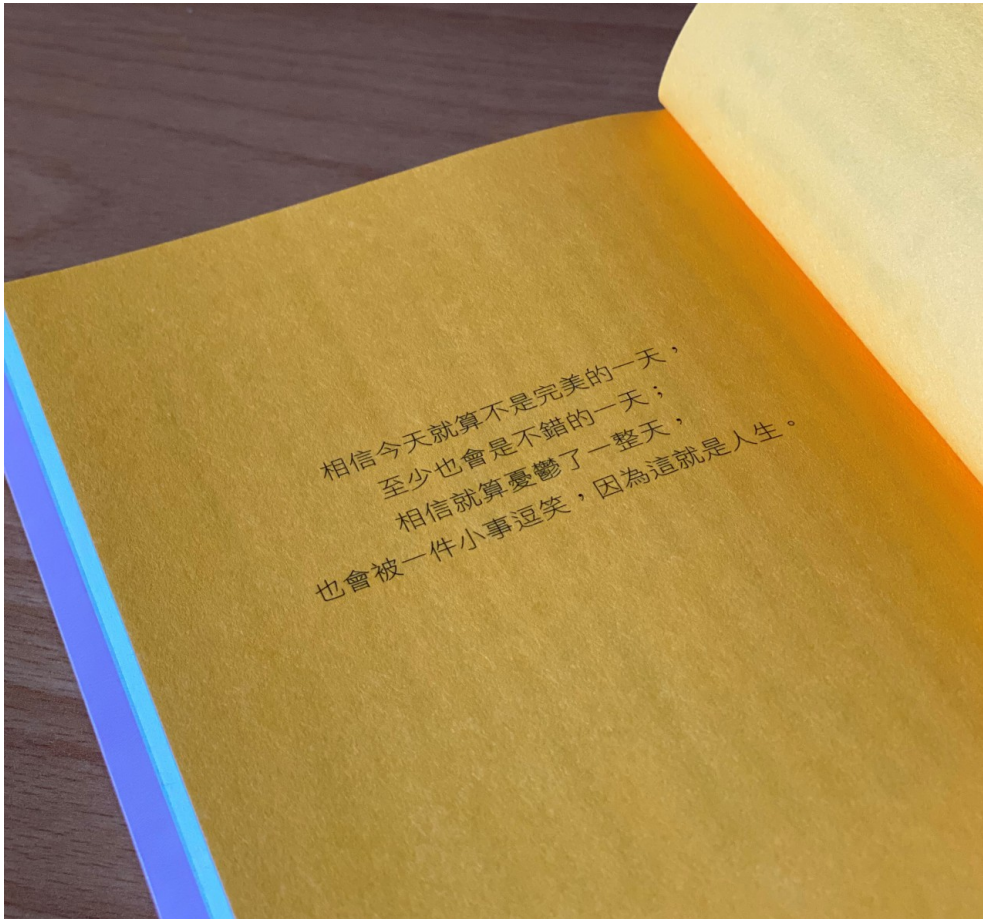
輕鬱症 (Dysthymic disorder)，指的是較不嚴重的憂鬱症。患者通常會持續或是反覆出現低落的情緒，會長期對於日常生活失去興趣和動力，整體情緒低落；自尊心低，在對他人產生強烈依賴的同時產生不安感。受到鬱悶折磨的同時，卻還是能開朗地笑著；雖然感受到不怎麼憂鬱卻也不怎麼幸福的無力感，但還是能在因為肚子餓吃到辣炒年糕的當下感到滿足。精神科專科醫生何美怡於信報所發表的文章中表示，嚴重的輕鬱症可能會因此妨礙到自身作息（像是導致失眠）和人際關係（像是過度小心翼翼的維繫關係）。若持續忽略輕鬱症的存在，會因為低落的情緒與重鬱發作重疊，進而演變成重鬱症，導致「雙重抑鬱」。

沒關係，沒有陰影的人本來就無法理解陽光

沒有陽光就無法凸顯陰影的存在，沒有陰影就不會發現陽光的美好。陰影和陽光
國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

看似各自獨立，但其實是一體的存在。套用到人身上，幸福與不幸也是如此，沒有不幸何來幸福。憂鬱不是人生的必然，但卻是會發生的偶然。或許我們都處於輕鬱的狀態，只是渾然不知罷了，這也是為什麼我們會在一帆風順的生活裡會產生空虛無力感的原因。

其實這世界本來就不完美，所以才會有更完美的可能。



不完美又如何，這就是人生。（圖片來源 / 王乃安攝）

不完美，然後呢？在「精神科醫師的話」中，精神科醫生下了這樣的標題「不完美的我致不完美的妳」。醫生在回顧整個諮商的過程時，發現其中充滿了許多失誤和遺憾，「雖然看見許多不完美，但是這不就是人生嗎？」面對這樣的情況醫生卻這樣說道。醫生與此彷彿再次進行了一場諮詢，對象卻不是作者，而是所有讀者。

「希望各位可以藉由這本書，重新傾聽至今被自己所忽略但是發自內心的另一種聲音，因為就算想死，也還是會想吃辣炒年糕，這就是我們的心聲。」

人生本就如此 開始放棄「痊癒」

「最終這本書沒有提供任何問題或解答，而是以期許收場。」作者撰寫此書的動

機不是要為輕鬱症提出問題或者解答，比起去探究該如何從憂鬱中解套，作者在尾聲的地方使用了一連串的「盼望」希望能成為「即使行走在一一片漆黑的道路上，仍能長時間駐足在偶遇一束光前的那種人」。

或許，比起痊癒，和平共處才是最重要的課題。

整本書並沒有告訴我們該如何從輕鬱症中好起來，也沒有要我們很勵志的改變現況，變得活潑開朗。患者不會因為看了這本書後就自此遠離憂鬱，但至少飽受輕鬱症之苦的同時會發現自己並不孤單。如同作者在序中提到的：「我想要不帶任何私心地走入某位讀者的內心深處。」相信看完這本書的讀者都能勇敢的正視內心那塊陰影，學著接納自己真實的感受，擁抱這個不怎麼憂鬱卻也不怎麼幸福的不完美。

縮圖來源：王乃安攝

關鍵字：雖然想死但是還是想吃辣炒年糕、輕鬱症、憂鬱症、諮商、白洗嬉



記者 王乃安



編輯 李育陞