



第二名

強迫症患者筆記

沈眠

強迫症患者筆記



沈眠

1. 洗手，那是一種機制，讓你保持在穩定的假象，以為不會與腦中的事物追撞，而其實你忘了自己始終站在焦慮的刀鋒上，你需要的不是逃亡，是傾聽自身的切割與分裂，是回到內部，看見自己軟弱而殘缺的部分。
9. 你不能轉身背對自己。
21. 你是什麼？或者，什麼是你？你從哪裡來，要往哪裡去？
55. 你是驕傲的，自大的，你以為你是聖潔的，除你以外的事物都是骯髒，邪惡，整個世界被化約為凶險的訊號，始終威脅著你，於是你成天戴著手套，禁止碰觸，你害怕被傷害，害怕被捲入萬劫不復。
72. 不要畏懼被拋棄到群體的邊緣，恐懼只會召喚崩塌的慾望與可能。
99. 異常：在正常人種與日常生活以外嗎？
147. 別否定自己的異常，別企圖讓自己戴上正常人的假面，別去偽造身份，別無限放大自身的苦難，別渴求他人的救援，別寄望救主，別離開所有幻滅的事物，

別輕易讓自己墜入罪惡與悔恨的煉獄……

171. 你必須接受自己，你必須認真生活，你必須學習當人。
251. 你因為強迫症而有了絕對質地可供辨識，這是一堵牆，只有你知道它的樣子，它的強烈與兇惡，同時你也應當知曉自己是什麼樣子：在腦中有著火的齒輪，有失速的列車，以及狂飆如一群野獸的字。
359. 踩到人行道紅磚的格線，並不會讓世界爆炸；洗過的衣物被摸過，並不會因而沾染不祥；和別人或其他物品接觸到，並不會讓你沉淪、隳敗；到外面去，並不會有什麼危險……
460. 不要再自以為是獨特的，你是平凡的，不比任何人高貴，也從不是世界的核心，你只是微小的個體，在此城裡，你只是無數人裡的一個，試著降低自我的噪音，回到更簡單的本然裡。
564. 瓦斯已經確認過了，大鎖已經確認過了，鐵門已經確認過了，水龍頭已經確認過了，手機已經確認過了，

背包已經確認過了，筆已經確認過了，詩集已經確認過了，咖啡已經確認過了……

875. 你不會永遠是一個背著煉獄的人。
1081. 你是孤獨的，沒錯，但孤獨並不是詛咒呀，它應該是你的基本屬性，所有人都在各自的孤獨底，因為每個人都有一個自我，對自我的意識就是孤獨的來源，你該慶幸孤獨感的持續連綿，如此，你才能擁有寂靜。
1283. 你需要快樂，你需要和強迫症一起快樂地在粗暴的生活底尋找新人生。
1896. 你有手腳，你有身體，你有影子，你會吃飯，會說話，失去戀人以後，你還是你，沒有更好，也不會更壞，你在你的生命進程裡繼續前進，別忘了繼續，移動以及活著。
2199. 你是匱乏的，你是不勇敢的，你是膚淺的，你是不神秘的，你是寂寞的，你是不冷血的，你讀書，寫字，思考，你需要和人對話，你需要溫度和溫柔，你和兩

隻貓一起過生活……

我寫下這些。在強迫症最嚴厲、霸道的時刻。

回頭再翻這個本子隨手記下來的幾千則繁瑣的絮語，瀏覽那幾乎已失去縱深，只剩下平面感的文字時，似乎是陌生的。但在我的個人記憶史裡，曾經充斥著這樣大量刺痛的圖騰、戰慄的記號。而那個僅僅是對我有意義的。

好幾年過去了，我依然容易失眠，容易緊張，不安，對於壓力與社會還是經常適應不良，但我學習誠實面對自己，我是什麼模樣，我是誰，我在人形的裡面藏有什麼樣的陰暗與邪惡，我都學習去承受，並且和那些部分相處。

我和我自己相處，我和我的強迫症相處，和我被判斷為異常的身份相處。

然而，重要的不在於正常與否，不在於讓自己必須返歸日常的國境以內，而是，而是，呼吸啊，而

是，我是一個人，我以人的樣子活著，我活得像人，我懂得微笑在嘴角綻開時的神奇形狀，我理解眼淚是從多麼深入的悲傷之泉底湧出，我明白他人的重要，我知道無聊而庸俗的生活，即使卑微，也可以是甜蜜的，我呼吸，說話和寫字，我和強迫症手拉著手，親密地在日子裡一起渡過。

我掀開我自己，漸漸的，我就發現原來還有些風景那麼稀奇、珍貴。

而微光，而微光就在前頭，不曾熄滅過。