

## 文學類大專社會組第三名 廖婕茹

### 真的，很努力了

「妳真的很努力了，妳自己也知道。」電話那頭，令人放心的語調這樣傳來。那是一個再平常不過的夜晚，涼風徐徐，天上還有星星，合唱團員們不甚整齊又些微走音的歌聲斷斷續續傳來。隨便找了個理由從合唱團練習抽身，茫然的站在頂樓圍牆旁邊，手上帶著剛剛用美工刀自己畫出的割痕，半個人探出圍牆外，思考著要不要翻過圍牆一躍而下，但是我答應過他。

「妳可以答應我不要傷害自己嗎？」在某次我們談話快要結束的時候，他這麼問我。「……沒有辦法。」思考許久之後我這麼回答，我從不承諾我沒有把握的事。似乎也不是很意外我的回答，沉吟片刻後，他說：「那妳答應我，在要傷害自己之前，至少找人談談。」「好。」

從口袋裡拿出手機，翻翻找找不知道該告訴誰才好，不想打擾任何人，不想把「朋友想自殺」的壓力施加在任何一个單獨的人身上。有些遲疑的撥了自殺防治專線，在電話撥通後卻一直沉默不語，對方招呼了幾聲，焦慮益發強烈而掛掉電話。不知道自己究竟該說些什麼，不知道自己現在的情緒如何，不知道自己為什麼想死。打開社群軟體的私人帳號，把混亂的心情一股腦張貼上了動態牆。「打給我，」幾分鐘後看到他的留言「拜託可以打給我，不要放棄。」

「妳是不是接我電話更緊張了，我要不要先掛掉電話？」聽見我逐漸急促的呼吸聲，清楚我不喜歡講電話的他，擔心的這樣詢問。「不要，陪我，拜託。」在因情緒激動而過度換氣的空檔擠出了這句話「我好怕，我不知道自己怎麼了。」聽到他的聲音，冷靜的外表開始瓦解。不似很多人想像中，自殺企圖者的情緒激動、聲嘶力竭，從思考內容開始不對勁，充斥著死亡的誘惑，到衝動爬出圍牆了再爬回來，整個過程中情緒都很平淡，如果當時有人看見我的表情，應該完全想不到我有著這樣的掙扎。但是聽到他的聲音之後，原本像是滯塞住的情緒，害怕、困惑、痛苦……一股腦的傾洩了出來。

他並沒有多過問我為什麼想要自殺，反而像是沒有什麼特別事情發生一樣，開始和我閒話家常。不知道要說什麼也沒關係，講一些不著邊際的話也沒關係，即使從頭到尾都是語無倫次地在重複一些字句也都沒有關係，在胡言亂語中覺得自己的焦慮和害怕被接住了。然後他說：「妳真的很努力了，妳自己也知道。」我開始哭。不是因為終於感受到悲傷而哭，而是終於不用擔心被認為是無病呻吟，不用面對每

次展示出悲傷神情時對方的不知所措，不用在痛苦到極點時露出笑容表示：「我沒事。」感受到哭泣是被允許的，難過是被理解的。感受到即使是這樣難受無助，語無倫次的我，還是能夠被接納。最重要的是，感受到自己的努力被看見了。

在憂鬱泥淖中掙扎時，常常即使用盡全力，卻總在同樣的地方沉淪，也常常被人覺得要更努力一點掙脫情緒困境。在一些人眼中，我只是耽溺於悲傷不肯掙脫，殊不知僅僅為了活下去，我已經付出了多大的努力。「誰都有心情不好的時候，妳是不是太小題大作了？」「妳要多運動，多曬太陽，不要總往壞處想。」「過去的事情都過去了，妳要放下、要原諒。不要再受第二支箭。」這樣的話聽多了，漸漸也就習慣把所有的悲傷往心裏吞，築起一道以笑容構成的牆，用樂觀堅強的面容，偽裝已經碎成片片的心。

但是他不一樣，是他發現我在笑容背後，連自己都沒有察覺的悲傷。是他告訴我，我其實可以生氣、可以難過，情緒不是需要時時掩蓋起來的黑洞。他也是第一個在我嘔嘔嘔嘔講出被同學霸凌的過往時，沒有告訴我要放下、要原諒，反而告訴我說「這麼久以來，真是辛苦了啊！」在他面前，雖然還是會習慣性的用笑容武裝，畢竟有些事，沒有帶著笑容說出來，就太痛苦而無法述說。但是我也知道，當我悲傷時，可以在他面前盡情地哭泣，他不會批判我的悲傷，只是靜靜陪伴著。

「努力」對我而言是一種魔咒，「別在意結果，重點是妳已經盡力了」在每次競賽結果揭示前，總會出現這樣的話語，原意應該是要人別太執著於結果，而是重視過程中所獲得的。某個時刻開始，我卻開始擔心自己是不是真的盡了力。怎麼努力都不夠，就像考試永遠不可能真正準備完成，總是覺得努力能夠再多一些、再多一些。開始與精神疾病拚搏後，還是用一樣的心態奮鬥，卻發現無論怎麼努力，似乎都溺在一樣的黑暗中。用盡了力氣，那黑狗卻還是像我什麼事都沒做似的，龐大身軀上，令人恐懼的眼睛斜睨著我。「不夠、不夠，還是不夠！」焦躁害怕的我，嘗試用更多的努力找回「努力就會有收穫」，那我曾深信不疑的信念，卻一次次的失敗。越是奮力掙扎，就陷得越深，我逐漸的像是在流沙之中動彈不得。

然後某天，他告訴了一直那麼努力的我：「妳已經做得很好了，不用那麼努力也沒關係。」我的表情一定很訝異，他笑著繼續說「一時沒辦法放過自己也沒關係，我陪著妳。」在這之前，「不努力」不是我的選項之一，「已經足夠好了」也從不在我的字典裡面，是他帶我看到了這樣不同的可能性，逐漸走出我對「努力」近乎著魔的執著。努力固然重要，但是同時也要練習看到自己的努力，欣賞自己的努力，學習在擁抱自己的同時告訴自己：「妳已經很努力了，我都知道。」

於是那天，在圍繞著死亡誘惑的混亂腦海中，傳進了他的話語：「妳真的很努力了，妳自己也知道妳有多努力。」像是輕輕打開沸騰鍋子的蓋，累積的壓力和熱氣一湧

而出「我好累，我不想再努力了，我再也不要努力了！」哭著說話的我，從抽噎慢慢變成痛哭，眼淚流滿了雙頰，一邊暗自慶幸有把面紙帶在身上。「嗯，我知道，妳真的好辛苦」電話那頭傳來他柔和的聲音「累了的話就休息一下吧！沒有人會怪妳的。」平時總是被鼓勵努力面對生活，即使精疲力盡也要樂觀面對，他卻讓我知道其實自己已經很努力了，如果疲倦的話是可以休息的。

童話故事一直是從此過得幸福快樂，但人生不是。躁鬱症讓我的情緒狀態總是起起伏伏，「鬱」的部分發作的時候也還是常常有想要拋下一切、了結自己的念頭，但是打開手機，看到自己記錄下他說的這句話：「妳真的很努力了，妳自己也知道。」自己已經這麼努力了啊！離開似乎有些太可惜了，而且，如果累了，是可以休息的吧！帶著他的這句話，我慢慢開始練習不要對自己那麼苛刻，練習在疲憊的時候不再那麼努力，練習讓自己看見自己的努力。並且提醒著，即使是在自己最不堪的時候，他都有看見我的努力，他會陪伴著我，就像一直以來那樣。

我很努力了，我正在練習讓自己知道。