

《可能我愛不好我自己（吧？）》

「你若要寫冬天，就不能只寫冬天；你要寫滿天的烏雲、看不到盡頭的深淵；要寫被抽離的情緒，以及無以名狀的悲傷…」

「總之，你所想表達的冬天，絕對不只是單純的寒冷，而是我用盡全力的掙扎，卻仍然無法逃離；而我聲嘶力竭的吶喊、傷痕累累卻孤立無援，而海面依舊，冰冷且無聲無息。」

「可偏偏我的文字總是支離破碎，偏偏，我怎麼也沒辦法完整的闡述我心所想。」

「那就別想了，寫吧，把所有想說的都酣暢淋漓的丟出來吧。」

「像你第一次寫作時一樣。」

...

數不清自己被困在名為憂鬱的深海裡多久了。

就像往常一樣，陽光的存在遠的像是在諷刺我一般，看的見，摸不著。

畢竟，深海與陽光，是被默認的反義詞，它們同時存在，卻也沾不著邊。

當鬱悶的情緒成為日常，生活像被困在一個破敗的老房子，小小的，在裡面甚至不能完全打直腿；牆壁上沾著油油黏黏的痕跡，怎麼擦也擦不乾淨，甚至還殘存著散不去的廉價菸草味跟酒氣，可你明明記得自己不抽菸、也因為服藥而被勒令禁酒…

明明不是我造成的，為什麼要我來承受？

老房子裡沒有別人，你的問題也沒有解答。

老房子裡沒有別人，但你卻活得像是很多觀眾等著砸雞蛋的芭樂劇主角，你活的萬眾矚目，卻也孤獨的近乎窒息。

用了半世紀的老舊燈泡怎麼也照不亮小小的房間，一切都灰灰的、暗暗的，可燈泡不是不亮啊，它又沒有壞；可有人絮絮叨叨地碎嘴：「多好啊，你還有家，你看看那些無家可歸的人吧，你該懂得知足。」。

生活沒有遙控器，再怎麼無關緊要，那些人也很難屏蔽、靜音，但你得要學，要學著順應，又或是活自己的路，不然就是不夠努力。

你說，為什麼活著這麼難？

他說，憂鬱，就是因為不知足；憂鬱，就是因為過太好。

要不是鬱期搶走了我所有的力氣，我還真想撕爛他的嘴。

可這世上有千千萬萬個他，有千千萬萬個不理解，大家都在教育你如何忽略，但該死的沒人教他們閉嘴。

生活是公平的，而公平換句話說，是慘忍。

它對每個人都是一樣，不管你是身陷在泥沼、是興致高昂、是喜悅是憔悴，又或是正在垂死掙扎、甚至近乎窒息；我總覺得生活是個沒有同情心的瞎子，它看不見你的苦衷、容不得任何意外；它不會對任何人網開一面，生活在這個世界，人人皆有屬於自己的苦難，沒有人可以逃脫這個迴圈，也沒有人能夠成為例外。

可它確實沒有偏心於誰的必要，唯有冷血、公平、又或者慘忍，這個世界的運作才能順利流暢。

在我看來，現實世界運作的法則，就如同冷冰冰的器械運作：理性、平靜，同時容不下如此感性的我。

起床是一件困難的事情。

在服用藥物之後，夢境與現實的交界變得模糊，睜開雙眼後無情襲來的冰冷空氣，讓我流連於香甜的、記不清的夢境中；或許我會做惡夢，或許我會醒不過來，誰知道呢？連我自己都說不準。

可維持正常生活的第一個考驗（據說也是最簡單的考驗），就是迎接現實世界，離開床鋪、離開溫暖的棉被，並直面眼前霧濛濛的透黑色濾鏡，以及濾鏡背後的現實世界，然後做你該做的：去長大、去謀生、去求學、去爭奪錢和權、去成為大人物、去競爭、去做一切能符合所有人期待的事情、去磨平你的稜角、去變得不像自己…然後，去找回自己。

這無情的世界，有一套荒誕的運行法則，只有少數人能掌握這套法則，而我當然不是那個幸運兒。

在我看來，這世界的規則有點噁心。

它是矛盾且苛刻的，但也是威嚴的，這一切，驅使著我們許許多多的不得不怎麼怎麼做。

而對於我來說，服藥，是一件必須去做、也不得不做的事情。

藥物有許多副作用，像是變的疲倦、變得容易胖、變得心神不寧、變得很難起床、變得沒有情緒波動…簡單來說，藥物會讓你變得不像自己，可生病多年的我，早已忘卻抽離病痛之後，真正的我。

「我」，好像消失了。

又好像，完完全全的受困在很久很久以前。

我分不清自己的真實想法，每一個日出都是嘶吼，每一個夕陽都是掙扎，每一朵烏雲，都是磨難。

而磨難，從不是成長的基石；而磨難，充其量只是存亡的附加代價。

汪洋、蔚藍、無盡的迷茫和海面的漣漪，生活把我拉進不透光的深海，束縛我的雙手，張嘴求救？咕嚕咕嚕的氣泡在我眼前消散，怎麼可能會浮到水面？

當我試圖在水底生存，摒棄了人類的尊嚴，長出蹼和鰭、用鰓呼吸以後…

春天到了，春天它突如其來的到了。

困住我的那片海消失了。

除了我以外，沒有人會記得。

到了夏天，可能連我也不記得。

春天不是救贖，在真正的痊癒之前，所有的痛苦都會循環反覆，總覺得「該結束了吧？」，結果只是下一個輪迴的前奏。

春天不是救贖，是被甜蜜的糖殼包裹著的幻覺，我永遠都走不出的幻覺。

我是一個非常愛哭的人，我的淚點低的無可救藥。

小時候，我以為長大了就不會這麼愛哭了，甚至以為每個人都被分配到一樣多的淚水，在兒時哭完了，長大就會變得勇敢。

或許是我對「大人」的認定過於苛刻，總覺得大人很勇敢、堅強，覺得大人不會哭泣。

感覺真正的大人，是一群很會忍耐的人、很會處理問題的人，感覺他們遇到再難的問題，也只是皺皺眉，最多暗自咒罵幾句，沒什麼事是解決不了的，小時候的我總覺得，無論大人們遇到多困難的問題，在他們酒過三巡之後，所有煩惱都會煙消雲散。

直到我真的長大（好吧，或許只有年紀長大了，其他部分仍然很幼稚），我才知道事情沒有這麼簡單。

酒後的醉並沒有我想像中的全能，失去的記憶不是不開心的事；抱著馬桶吐的也不是解決不了的事情。

簡單來說，長大後才會懂，大人不哭，是因為全世界都會只著你的鼻子指責，所有人都在自己的立場對你和你遇到的事情說三道四，「哭又不能解決問題」、「事情都沒處理好怎麼還有時間哭」、「又不是小孩子了，不要這麼丟臉」…好像沒什麼人關心這些大人為什麼不快樂、為什麼流淚。

就算你清楚，你的眼淚不是為了解決問題，只是情緒的抒發、只是無可奈何、只是真的真的，很想哭。

就算你明白，脆弱的是此時此刻的你，這不能代表你無時無刻都是如此，你是這麼勇敢、這麼努力的人，「哭一下又怎麼了？」，是啊，又怎麼了？

大人也只是長大了的孩子啊。

想哭就哭，想笑就笑，你完全有資格這麼做。——如果沒有人對你這麼說，就讓我來告訴你。

也順道提醒我自己。

好多年過去，我經歷了許許多多喜怒哀樂，單單就年紀來看，我也早就不是小孩子了。

但我還是喜歡遊樂園，喜歡卡通造型氣球、喜歡蹺蹺板、喜歡盪鞦韆跟捉迷藏、喜歡晴朗的天氣，跟喜歡的人一起踩草皮。

其實長大後的我也一直在玩捉迷藏，猜猜我的開心在哪裡？求你了快出來吧！我好想你。

其實我真的很不習慣，也很不甘心。

但我的眼淚依舊，依舊易碎、依舊會輕易的落下。

我守不住我的眼淚，就像我守不住我的快樂。

就像我注定會在深夜裡，細數孤寂。

就像我的眼淚，總是這麼隨隨便便就拋頭露面，根本不在乎我這個「主人」。

或許我的枕頭跟棉被是我最忠實的聽眾，或許只有他們，對於我反覆無常的情緒潰堤，還能給我一個溫暖的擁抱。

我的枕頭幫我接住了好多好多眼淚，在我不成熟的天馬行空裡，如果受眼淚澆灌的土壤開了花，那朵花就叫「長大」。

如果那裡結了果，果實就叫做「快樂」。

而所有的快樂，都是眼淚的排列組合。

只可惜我的數學不好，大概哭到所有 x 、 y 都被解開，我就會懂了。

我就會懂，要怎麼快樂了。

只有眼淚知道我的成長足跡，是那麼的跌跌撞撞，滿是泥濘。

只有眼淚知道，每一次深深地呼吸，都是對解脫的渴望。

只有眼淚知道，好好活著，好不容易。