

## 你是真正的快樂嗎？

黃威仁諮商心理師 心理健康與諮商輔導組

你今天開懷的大笑了呢？你有為你的笑容真正感受到開心嗎？還是那些是包裝在一層層心理防衛機制中的產物呢？

你是否觀察過，有些人對外總是展現笑容、活潑外向，好似負面情緒總是讓人無法與他聯結在一起，但當他回到一個人獨處時卻得要和憂鬱與低落的情緒抗戰，甚至夜深人靜時更是一個人默默承擔那些負面狀態的啃食。上述這樣的狀況，目前醫療上最接近上述的觀點是「非典型憂鬱症」(atypical depression)。類似美國心理學家 Rita Labeune 提到的「微笑憂鬱症」(Smiling Depression)，也就是在別人看來你是開心外向的，但實際上內心正在和憂鬱症對抗著。

若是你生活在一個高壓又高效率的環境中，那可能無形間會被外界期待或自己期許是要活的得體、要社會化一些，那也許你是無法時常表達自己的真實情緒與心情的，很多時候透過「隱藏真實感受」在生活著！例如在社交場合中基於禮貌，你總是透過社交性的微笑來保護自己，無法或不想表達自己真實的狀態與情緒；又或者你其實心中有滿滿的難受，因為在意他人的眼光、不想給別人添麻煩，所以只好假裝自己沒事，減少外界來的關心也拒絕對外界的求援；也可能是早年的成長環境把你訓練成一個不允許自己表達情緒的人，多年來的習慣久而久之也讓你忘記自己真實的感受或已經沒有心力向誰表述了！這種外表呈現的堅強、我沒事，往往會讓外界誤會，讓自己的內在與外界實際的狀況形成

一種落差，而在那個落差下也可能會造成二度傷害。無論是否基於當事人本意，這些都把自己與他人拉出了一個假性的距離，這個距離也可能讓一次次可能匯入的關心與支持拒於千里之外。

生命中很多事物都有其各類存在的價值與意義，憂鬱與微笑憂鬱也不例外，《微笑憂鬱：社群時代，日益加劇的慢性心理中毒》一書的作者洪培芸心理師也提到「微笑憂鬱。它是來自生命的呼喚及提醒。」，它除了可以是一個情緒與狀態，它也可以是一個身體與心靈對你溫柔的提醒，告訴我們該好好善待自己了吧！

首先，還是要回到和自己身心上的連結，無論你是下意識的或是有意識的微笑着，也都請你回到一個人的時候好好沉澱，或是透過一些自我對話的書寫與紀錄，關心一下自己，反問自己「我最近還好嗎？我最近怎麼了？那些奇妙的感受是什麼？那個不舒服是什麼？」，好好傾聽內在真實的聲音吧！再者，情緒還是需要一個出口，而有好的人際支持能陪伴一起承擔我想是最理想的狀態了！但要馬上說出口通常不是那麼容易的，但秉持著一點一點小改變能堆積成大改變的觀點，朝著找到一個「值得信賴」的人的目標前進吧！先釐清自己希望怎樣的支持，是一個傾聽者的陪伴、一個能陪你一起抱怨陪伴、一個教導你可以怎麼做前輩、亦或是幫你分析利弊的軍師，接下來可以透過試著講述一點點你的感覺，去感受對方的判斷與反應，找到那個讓你覺得舒服與安全的人吧！

\*參考書目：

1. Rita Labeune, 2014, The Secret Pain of “Smiling” Depression, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-guest-room/201411/the-secret-pain-smiling-depression>
2. 台灣精神醫學會：DSM-5 精神疾病診斷 準則手冊(Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5®)。初版。新北市：合記出版社，2014：161-7。
3. 洪培芸(2020)。微笑憂鬱：社群時代·日益加劇的慢性心理中毒。台北市：寶瓶文化。