

接受自己的黑暗，學會與憂鬱共處

—蕭秉治：憂鬱不只侵蝕我，也讓愛我的人受傷

摘自：<https://www.parenting.com.tw/article/5085679>

2019-11-01 00:00 (更新：2021-01-04 18:00)

by 吳佩旻

回顧飽受憂鬱症所苦的期間，蕭秉治最不捨的是家人，感謝家人總是不責備地溫柔托住他。問他若有時光機，最想改變什麼？他不假思索地說，想鼓勵低潮時的自己：「別著急，一切都會好起來。」

2009年，以藝名「廷廷」出道、擔任MP 魔幻力量樂團主唱的蕭秉治，高中時就夢想立志當歌手，因創作出《我還是愛著你》、《射手》等熱門歌曲而竄紅，短短6年，不僅登上小巨蛋舞台，更入圍金曲獎最佳樂團獎，寫下輝煌戰績。

孰料，蕭秉治事業才正要起飛，卻在入圍金曲隔年，罹患憂鬱症；無巧不巧，樂團成員接連捲入風波，被迫解散。一夕間，他失去了舞台和名聲，彷彿折翼，淡出螢光幕後，過著成天酗酒的生活。

他幾乎足不出戶將近兩年，甚至被家人發現自殘，差點離開這個世界。在朋友鼓勵下，蕭秉治離開台北，到美國散心一年多。在全然陌生的環境裡，他從巨星變成凡人，壓力逐漸獲得釋放，家人不放棄的陪伴與愛，更喚醒他，再度找到前進的力量。

去年，蕭秉治發行首張個人專輯《凡人Mortal》，首度揭露自己內心的黑暗面，一推出便橫掃各大音樂榜17個獎項，為重生之路踏出第一步。他成功從低潮中爬起，受邀到大學演講，分享自己如何挺過憂鬱，希望幫助那些仍陷在情緒低谷的人，拉他們一把。

回顧飽受憂鬱症所苦的期間，蕭秉治最不捨的是家人，感謝家人總是不責備地溫柔托住他。問他若有時光機，最想改變什麼？他不假思索地說，想鼓勵低潮時的自己：

「別著急，一切都會好起來。」

蕭秉治坦言，他生來就是個負面思考的人，但學會轉念，從另一個角度看事情，才發現自己擁有很多，甚至感謝憂鬱讓自己的人生更豐富。現在的他，學會與憂鬱共處，把黑暗當成一種陪伴，懂得享受它，讓它變成靈感來源。以下為《CHEERS》雜誌的專訪內容：

高中時，有一次我無聊彈鋼琴，發現竟然彈出感覺來，加上有一兩首創作受到老師的肯定，因此立志想當歌手。能夠從MP 魔幻力量樂團出道，我非常興奮，但是前兩張專輯

都沒人認識我，熬到第三張專輯《射手》推出，才有了改變。2014年，我第一次站上小巨蛋舞台，隔年入圍金曲獎，讓我意識到自己終於圓夢。

一開始，我還蠻享受成名，雖然壓力大，但很興奮，每天都逼自己要創作多少時間。只是後來漸漸失去目標，加上遇到創作瓶頸，生活瞬間變得一團亂。突然之間，我不自覺陷入急速下墜的情緒狀態。在還沒辦高雄巨蛋演唱會前，我開始有許多負面念頭，更告訴團員不想做音樂了，我的人生面臨前所未有的失控。

受憂鬱症所困，人生從天堂跌落谷底

2016年，我被憂鬱症侵襲、樂團被解散，面對人生有史以來最低潮的時刻。

將近兩年時間，我足不出戶，唯一走出家門，就是到便利商店買酒。每天都很絕望，想要自我了結，覺得人生沒什麼意義，活著只是在等待結束，做了蠻多荒唐的事。

那段時間，我成天靠酒精麻痺自己，一起床就開始喝，一路喝到晚上，連飯都沒吃。許多朋友苦勸我，但我完全聽不進去，腦海只有一個想法：「如果沒醉，我覺得人生沒辦法過下去。」甚至，到後來不喝酒時，手會開始抖。

與酒為伍的漫漫長日裡，我曾經傷害自己好幾次，進出醫院很多次。有一天，媽媽看到我再度傷害自己，嚇到昏倒，我才瞬間清醒過來，被心理醫師要求強制住院 20 天。

住院時，我回想父母自我出道以來，每場演唱會、簽唱會都帶一票親戚默默來支持，無一缺席；我生病後，父母也努力學習跟我相處。從小，我就跟媽媽感情好，她沒有辦法適應兒子變成這樣，一度情緒崩潰，但在我面前又故作堅強，躲在房裡才偷哭。我覺得自己傷透他們的心，很愧疚。

有一次，心理醫師告訴我，爸爸曾語重心長地問他：「如果我兒子（治療）那麼痛苦，是不是讓他離開，會比較快樂？」聽完，我的心好一陣子酸酸的，**發現我的憂鬱，讓愛我的人也受傷**，因此決定要努力振作起來。

為愛克服憂鬱，換環境改變心情

我聽從朋友建議，換個環境到美國洛杉磯生活。那裡的一切都很新鮮，讓我很像到了一個外星球，沒人認識我，也不再像過去逼自己一整天坐在鋼琴前寫歌。

我每天四處散心、認識朋友。在那裡，我的心情獲得全然沉澱，開始想著父母看待我的心情，僅花一天就完成《我好想好想你》這首歌。我想的是，如果我的家人在哪段時間不小心失去我，會是什麼心情。一定是很自責、捨不得，又覺得無能為力。這首歌裡頭的一字一句，都是想對他們說的感謝。

19歲時，我曾在右手臂上刺了一個小音符，當時只覺得很帥，後來身上的刺青愈來愈多。如今回望發現，年輕時在身上瘋狂刺青，是想讓自己看起來不那麼軟弱，想讓人覺得我是有武裝的。

剛出道時，也有很多人問我，為什麼我幾乎戴著黑墨鏡。其實，背後原因是我缺乏自信，才靠墨鏡來遮掩，不想和人對到眼睛。即使到後來魔幻力量站上小巨蛋，我還是要有墨鏡當作防護罩，才会有安全感。

從美國回來後，我的身心狀態變好了，手背上則又多了兩個刺青。刺的是墨西哥的亡靈骷髏，一藍一紅，分別代表內心的正反兩面。我把它們刺在自己最常看到的地方，是想時刻提醒自己，**每個人都會有光明與黑暗的一面，現在我會把黑暗當成一種陪伴，同時也是創作很重要的靈感來源。**

這次在新專輯裡，我刻意改戴金框的透明眼鏡，就是想要突破自我。突然卸下保護裝甲，若你問我會不會害怕？當然有。但我更覺得，不論是一個人的音樂或是處世方式，愈真實才愈可能打動人心。

把與憂鬱共處，當作一輩子的功課

憂鬱症，往往在不經意時到來。若問我怎麼接受它的？我必須說，我根本沒餘地思考，它就默默地來侵蝕我了。

一開始，我只是失眠，到後來負面情緒占據生活的九成、找不到人生意義、做每件事都提不起勁。迄今，我跟憂鬱症共處兩年多，認清了它真的很難完全好起來，已經抱有「**一輩子都要學著跟它相處**」的心理準備。

近年我開始走進大學校園，和年輕人面對面訴說親身經歷，分享我如何克服憂鬱。一開始有點難以啟齒，但到後來我卻發現，許多人聽完我的演講後覺得被療癒、感動流淚，甚至有憂鬱症患者當場坦承自己的經歷。這些回饋讓我很驚訝，也遠超乎我的預期。現在，有些人還會主動私訊我的臉書，把我當成人生導師來傾訴心事，讓我決定繼續做下去。

走過憂鬱之路，求助醫療對我有一定幫助，因為醫生會根據我不同的情緒幫我調整藥劑。目前我仍會定時服藥、固定回診，但最大關鍵還是家人、朋友的陪伴。對我來說，家人就像是溫柔的港灣，也像是風箏的線，因為每當陷入憂鬱時，我會想往不好的地方去，但他們總會一直拉住我，讓我感到安全。

從他們身上，我學到陪伴憂鬱者的「**三不法則**」，包括**不鼓勵、不責備、不反駁**。

不鼓勵：因為太多的鼓勵，反而會造成壓力的形成。不責備：是不將過錯放在憂鬱的人身上。不反駁：則是當對方表達沮喪時，不輕易反駁，透過傾聽來了解對方的心情。很

感謝他們從沒對我說「你不要想這麼多、你就快樂一點，」這類安慰的話，反倒花時間「傾聽」我的感受，對我的幫助很大。

現在，我對抗憂鬱的作法，是戒酒、運動、曬太陽，以及定期出國散心。儘管偶爾仍有低潮，但我已不再急著擺脫它，反而能夠接受它。境隨心轉，當我懂得放鬆，回頭看看以前飽受憂鬱所苦的自己，**其實擁有的很多很多，只是卡在一個念頭過不去**。轉念後，這些壓力都變成推力，即使遇到瓶頸，也能柳暗花明又一村。