

閱讀分享：371 張晨希－當變化突如其來（106.2 圖書館學生圖書閱讀心得比賽高三組第一名）

依稀記得離開父親家時，天空烏雲密布，細雨無聲無息地點落在車窗上，那年我剛滿十歲，父母離異，從此我與哥哥、媽媽三人一同居住於台北。那本來會是一個全新的開始，不論是對我，或是對我的媽媽，離開了毫無責任感的父親，換來的既是喜劇，也是悲劇。

「憂鬱症」是現代文明病，但約略十年前，大部份民眾對它的醫學知識還不到「了解」，多數人認為它是一種症狀，可以依環境、心理等任何因素而有所改變，但事實上這是一種疾病，淹沒患者從神經、精神，乃至心理的疾病，也是在那年，我才得知媽媽深受憂鬱的侵擾，同時也讓我差點迷失自我。

每當媽媽發病時，伴隨的是毫無理由的哭泣與歇斯底里，身為女兒的我被迫正面接受她的負面情緒，同時必須小心翼翼地讓自己不陷入與她相同的低潮，然而，隨著生活壓力的增加，媽媽發病的頻率上升，更引發了生理上諸多疾病，而我也因她「非自願」的攻擊，開始漠視她的求助。國中那三年是我們親子關係的冰點，卻也是我人生中轉捩點。

面對著一波未平一波又起的人生變化，我曾想就此跪倒在無盡的沉睡中不願清醒，但就在畢業前夕，長期以來照顧我的輔導老師對我說：「我認為每個人存在於世界上都有一個使命要完成，而妳的使命可能不是學會如何迴避妳母親，而是學會怎麼救她。」老師的話如同當頭棒喝，重重喚起了我埋藏心底，以為將消逝的親情。其實不僅是我，媽媽也很努力地在生活著，憂鬱症是她無能為力對抗的病魔，而我又為何想無視她唯一呼救的方式呢？

此後，每當她的負面情緒襲來，我總是盡可能地逗她開心、傾聽她的心聲，漸漸地，她恢復了朝氣，不再像過往那般愁容滿面；她開始有信心面對生活，不再像過往那樣被生活擊潰，看著媽媽的笑容，我才知道幸福原來這麼靠近。

當變化突如其來時，是該面對還是逃避？當我以為來到台北將能展開平凡的小日子時，媽媽長年的困擾卻不費吹灰的擦去我的計劃，面對非同小可的改變，我也曾以為能夠逃一輩子，若不是老師的一番話，我可能至今都還在抗拒與媽媽的相處。面對人生預料之外的變化，除了給予自己信心和肯定，也應該尋求他人的幫助，讓自己能有喘息的時間與空間，而不是一個人委屈地承受一切。因為選擇面對這份恐懼及無力，我才能夠獲得勇氣與力量；因為選擇接受這份突如其來的變化，我才能換到一齣幸福的喜劇。