

## 面具底下的淺色調：淺談微笑憂鬱

撰文／劉安佳

微笑，映照出親切與友善的畫面，又或者可以成為人際互動的潤滑劑，使人遇到挫折時，能夠再次站起以及被鼓舞，笑容帶給人們感受到愉悅，同時也縮短著人與人間的心理距離。然而有些在生活中喜歡逗他人歡笑或在人面前笑的人，這份笑容可能猶如戴著小丑的面具，面具底下真實的樣貌究竟如何卻難以輕易被發現，有時或許有隱而未見的傷口，可能更傷且更痛，而微笑的背後，或許正獨自經歷著自認無藥可救的悲傷與絕望感。有時具有憂鬱傾向的人在外顯行為中，並非如同多數人所想像的興趣缺缺、悲觀或萎靡不振，而是掛起開心的面具，隱藏起真實的情感，不讓他人看見，時刻保持著微笑，此種現象則被稱作為「微笑憂鬱」(smiling depression)。

### 什麼是微笑憂鬱？

根據 Demetriou (2019) 所指，微笑憂鬱是個體為了要掩飾自己真實且痛苦的情緒，藉由戴上的微笑面具來否認與避免自身的真實情感與憂鬱問題，而 Reme (2019) 也指出個體在表面上看起來很開心，卻悄悄地將憂鬱隱藏，然而內心其實呈現出非常低落的狀態。對於有些外表看似幽默風趣的人而言，不僅容易遭受到憂鬱情緒的影響，更不擅於表達出自身的壓力及情緒，亦認為憂鬱傾向的表現無法符合自我角色的期待，因為他們已然習慣逗他人笑或在人面前笑，因而難以承認自己真實的情緒狀態，以及亞洲人面子顧慮較強 (韓德彥, 2009)，這些可能導致微笑憂鬱傾向者認為這樣代表自己的「軟弱」。

### 微笑憂鬱與典型憂鬱

微笑憂鬱屬於非典型憂鬱表現的一種形式，他們在人群中表現出很喜悅與幽默，但在微笑與歡樂的面具後，卻呈現出無價值、無望與失落感，就像許多人在朋友圈中總愛讓大家開心，但當獨自一人時卻時常感受到悲傷。雖然微笑憂鬱本身並不歸屬在美國精神疾病診斷與統計手冊第五版 (DSM-5) 的正式診斷中，然而憂鬱症的狀態千百種，難以單從外顯行為就能顯示出症狀。

根據 DSM-5 對憂鬱症的診斷標準是個體在兩週中擁有五項或更多症狀，並且造成先前功能改變，可能會處在持續性的憂鬱情緒、對活動失去興趣或愉悅感、體重明顯減輕或增重、失眠或睡眠、幾乎每天感到疲倦或無精打采、感到無價值或不恰當的罪惡感，亦或每天思考能力和專注力降低等情形。

微笑憂鬱者也會經歷許多典型憂鬱症的徵狀，會感到焦慮、絕望、疲憊或失眠，甚至有輕生的傾向，但與典型憂鬱症不同在於 Labeaune (2014) 指出微笑憂鬱者反而是擁有較好的社會功能，甚至是一個團體的「開心果」，並且讓人誤以為社交能力比普通人更好，因此，當他們出現異常行為或有意圖輕生來結束自己的苦痛時，都會讓周遭的人感到震驚與難以相信。

微笑憂鬱傾向者的憂鬱，不僅很難被身邊的人覺察到，有時連本人都難以發覺。當他們感受到「怪怪的」情緒靠近時，可能會覺得自己好像活得不像是自己般，感到空虛寂寞冷，但又感覺似乎一切都很正常，因此把自己的情緒放在一旁，不去理會與碰觸，再繼續望向前方前行。

### 與微笑憂鬱同行

身處在這現實世界中，難免會帶起些面具來遮掩著自己真實的感受，或避免內在的傷痕被發現，因而偽裝成似我非我的自己，但這並不是什麼過錯或問題，而是可以認識真正的自己的一個契機。

與微笑憂鬱同行的第一步在於識別自己的情緒。因為許多微笑憂鬱者都傾向隱藏或否認自己擁有這些感受。再者，試著向周遭的人事物伸出雙手，串連起彼此的關係，向親人或重要他人述說自己的感受跟擔憂，或許會發現在這個世界仍有許多人願意陪伴與支持著你我。

當你感覺到身心處在內外相相當不一致，長期處在憂鬱情緒或狀態時，可以嘗試尋求專業的協助或與心理師進行討論，這不表示自己就是屬於懦弱或脆弱的，反而願意靠近真實的自己，是勇敢且值得被肯定的表現。

微笑憂鬱者的陪伴者，最難在於協助不願承認自己需要幫助的人，當你我發覺到周遭有微笑憂鬱者時，讓我們嘗試成為同理與好好聽他們述說的傾聽者角色。

在現實生活中，感受到悲傷與憂鬱是正常且難以避免的事情，你我很難只生活在只有快樂的日子中，當選擇以微笑著憂鬱，或許是害怕面具底下正在悲傷的你，不被他人所在乎或看見，亦或擔心袒露出自己的傷痕或苦痛時，卻毫無任何的關心與重視或是造成他人困擾，因此寧可假裝自己不痛而掛起微笑，但這份微笑卻會將自己鎖在無人可輕易靠近的堡壘中。讓我們一起試著不再這麼用力的微笑，同時也告訴自己：沒關係，痛了倦了，就慢慢地走就好，現在的我其實很不錯了。It's okay to not be okay。

NO.255

參考文獻

韓德彥（2009）。*憂鬱污名探究：病因歸因與面子顧慮之影響*（未出版博士論文）。國立臺灣大學：臺北。

Demetriou, L. (2019). *The smiling depression of the social media: Psychological aspects of social media on mental well-being*. Paper presented in the 1st International Conference: Psychological Effects of Mass Media on Every Day Life, Republic of Cyprus.

Remes, O. (2019). Commentary: 'Smiling depression', depressed while appearing happy, a dangerous combination. CNA. Retrieved from <https://bit.ly/3ucQIU6>

Labeaune, R. (2014). The secret pain of "smiling" depression. Psychology Today. Retrieved from <https://bit.ly/3mIyHLR>