

憂鬱的醫生， 想飛

王浩威
醫師的
情緒門診

2

透過書寫，我的憂鬱得以坦蕩蕩流向人們，
傷口結痂，成為美麗的圖騰。

王浩威

著

王浩威
作品集
04



莊裕安
許悔之
楊明敏
鄧惠文
真情推薦

憂鬱的醫生，想飛：

王浩威醫師的情緒緒門診2

著——王浩威



Caring 072

憂鬱的醫生，想飛：王浩威醫師的情緒門診 2

作者—王浩威

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威

總編輯—王桂花

責任編輯—黃心宜

特約編輯—簡淑媛

通訊地址—10684 台北市大安區信義路四段 53 巷 8 號 2 樓

郵政劃撥—19546215

戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—02) 2702-9186

傳真—02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw

網址—www.psygarden.com.tw

印刷—漾格科技股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—02) 8990-2588

傳真—02) 2990-1658

通訊地址—248 台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2013 年 6 月

ISBN-978-986-6112-74-4

定價—280 元

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

憂鬱的醫生，想飛：王浩威醫師的情緒門診 2 / 王浩威 作。-- 初版。-- 臺北市：心靈工坊文化，2013. 06
面：公分。-- (CA; 72)

ISBN 978-986-6112-74-4 (平裝)

1. 情緒管理

176.52

102010312

目次

【作者序】一個人的家族旅程—— 5

【名人推薦】—— 15

輯一

恐懼。灰影在呼吸之間滲透—— 25

究竟，恐懼是什麼呢？也許是一種生理反應，像坐雲霄飛車一樣既有驚慌又有快感；也許是一種災難，是讓我們證明勇氣的存在或是創造英雄的條件；也許是一種深層的傷害，一輩子永遠都想逃避的惡夢；甚至，也許就是一種生活的常態了。

寂寞。出走，為自己而活—— 37

害怕寂寞，是一種可恥嗎？你的寂寞，到底是耽溺，還是恐懼分離？當依戀的對象消失，不得不出走時，也許是打開了生命的另一扇門。

嫉妒。尋貓的獵犬——47

成長以後的愛情中，所謂的嫉妒，不也同樣是再次喚醒的對父母的依戀關係嗎？果真如此，失戀也就成為一種重要的成長過程了。

背叛。尋找被遺忘的傷口——57

被背叛的感覺也許是極其難過，但能夠擁有這種感覺，卻是幸福的。遭到背叛，表示曾經有過一段值得信賴的愛的關係啊。

憤怒。暴雨將至——67

憤怒，也許是十分動物性的情緒，似乎也是面對各種生命弱勢情境時，對自己的前途不願意放棄的唯一辦法。

憂鬱。憂鬱的醫生，想飛……——79

憂鬱並不完全是負面意義的。

在王維的詩中，情境是孤獨一人，卻不全然的孤立，他的孤單擁有一個自得其情的空間。

然而。一旦所處的空間不再是自己選擇的，負面的情緒也就源源不絕了。

疏離。人潮陷落在黑夜中——91

每一個人都是特有而獨立的存在，每個人之間永遠都有不可能到達的距離，每個人都是和這個社會格格不入的，距離或疏離，異化或異形，其實就這樣結結實實地發生在我們的身上。

愧疚。懺悔的動物——101

媽媽對我跪下來了。那時我還是小學三、四年級吧，也許果真慚愧極了。只是不知怎麼回事，也許是自我保護心理，整個情緒麻痺了。總之我落下的眼淚，可以確定比母親的還少。難道，我像動物一樣殘忍，沒有愧疚的心情？

失落。我不甘心——113

死亡是最深層的失落。然而，在一生的成長過程中，不也是不斷地被迫要面臨永無止境的各種失落？包括背叛、失戀、喪親、失敗等等。沮喪代表什麼？也許就是生命將要更成熟圓融的必然過程。

不安。窩在愛人懷裡孤獨——123

我們在親密的互動裡，開始曝現出自己的害怕，包括對自己或對方的不確認感。這時，控制一切的欲望成為必然的反射態度。

因為，唯一一切都在掌握之中，才能彌補我們缺乏自信或互信所造成的不安全感。

快樂。一種很高層次的修養——133

快樂是什麼？快樂可以是一種狂歡、一種滿足、一種歡樂、一種放鬆、一種喜樂，也可以是一種宗教的境界。

但是，最重要的是，真正的快樂是完全屬於自己一個人的。

輯一

潛行虛無診療室——145

有人問我心理醫生這一行業是做什麼的？

我想了很久，搖搖頭：什麼也沒做。提供給個案的，頂多只是一面教他看見破碎水影裡自我影像的鏡子。

恐懼的旅程——155

我們雖然活著，卻已經死去了。或者，我們究竟為什麼而繼續活著，這是一個有點陳腔濫調的存在議題，都是始終或早或晚地發生在每一個人身上。

預知死亡的旅程——165

對一個親近死亡的人而言，死亡最大的恐懼不再是死亡的剎那，而是這漫長的瀕臨過程，和只能等待的無助。

別人眼中的我——177

恐怕許多人都像我一樣，腦海中以為自己正以怎樣的表情面對著迎面而來的對方，但是真正呈現在對方眼中的卻又是另一種面孔，有一些不算太大的距離。

離開自己的逃亡——185

以行醫的經驗來說，那些乍看應該容易治癒卻沒明顯反應的個案，恐怕都該懷疑還有更深的逃亡記憶。

那逃亡，是為了遺忘深藏意識冰山之下的痛苦吧。

最極致的恐懼，最極致的勇氣——193

最恐懼的，是最沉默的。

但若能聽到自己的聲音，聽到自己的憤怒，

恐怕是面對這樣最極致恐懼的唯一自我救贖之道吧。

不存在的愛情——203

幸虧羅蜜歐與茱麗葉在相處五天半以後就雙雙死亡了；

否則，到了第六天，他們對彼此會不會也開始厭煩？

但我相信，其實有一種比所謂的愛情還更珍貴的感情，因為太平凡而易被忽略了，甚至連一個足以代表其內容的簡單稱呼，都還沒找到呢。

213 —— 〈附錄一·一九九八年初版推薦序之一〉老湯姆和他的凸透鏡／莊裕安

217 —— 〈附錄二·一九九八年初版推薦序之二〉讓孤獨與憂鬱在回憶中止息／楊明敏

225 —— 〈附錄三·一九九八年初版作者序〉尋找一條漫長的旅程／王浩威



Caring

生命長河，如夢如風
猶如一段逆向的歷程
一個掙扎的故事，一種反差的存在
留下探索的紀錄與軌跡

憂鬱的醫生，想飛：

王浩威醫師的情緒緒門診2

著——王浩威

謹以此書獻給我的父親

【作者序】

一個人的家族旅程

王浩威

1. 光陰

關於光陰，我們總是一而再地驚訝，它竟是如此迅速的流動。

今年三月的某日，巴士駛離旅館就要前往機場，結束那五天的旅程，我再一次湧起這樣的驚訝。那時，忽然意識到：原來這趟聚會，竟是說了十八年才成行。

這次旅程是十分匆忙安排的。整個行程是如此突然，甚至到最後一週都還沒確定租到巴士否。

今年舊曆年春節前，大姊在電話裡告知，媽媽八十歲的壽誕將要到

臨。原先，兄姊他們是想設宴，邀請親友，包括媽媽台中女中的昔日同窗等。當我們正在準備詢問餐廳和時間之際，家族裡的一位長輩說，像媽媽這樣的鰥寡者只能在八十一歲時作壽；如果作八十壽會折她的福壽。關於民俗的說法，我們是不太清楚。不過，就像大部分的人一樣，必然是寧信其有而不信其無。匆忙之間，我們也就改了計畫，轉為日本北九州的家庭旅行。

家族十一人坐在租賃巴士上，從福岡機場出發，五天的行程安排了日田、由布院、黑川溫泉、阿蘇、柳川、太宰府等地，繞了北九州一圈，再回到福岡。原本是相當輕鬆走走的路程，一路上終究還是忍不住美景美食的誘惑，又多走了許多路，不知不覺中已經有些許疲憊。最後一晚回到福岡，入宿現代風格的五星飯店裡，幾乎是不想出門。於是旅遊手冊中關於福岡眾多的美麗，也只能從當晚在旅館旁的百貨公司的博多拉麵，在湯水的油光泛影中，彷若瞥見了。

最後一天就要離去，我忽然想起這還真的是長大以後，第一次家族旅行呢。

2. 旅程

據說韓國人形容自己的民族性格是半島的，因為不得不的原因離開舊土踏上漂流之旅，卻又在陸地盡頭還是停佇了。那麼，來到台灣漢人，不論先後，都是血液中有更多的亡命基因，才敢走進茫然大海，跨過黝黑的海溝。

我們家族的人，基本上，身體裡還是留有開基先祖的銘記，血液中確實還流動著旅人的符碼，只不過是有的人多一點，有人少一點罷了。

在我還小的時候，父親還是小學教員時，總是愛趁著學生畢業旅行，帶著母親和家裡一位學齡前的小孩，一起趁機去遊玩。於是，這個可以跟

隨的幸運小孩，最先是姊姊，然後是哥哥，再來是我。尤其是我，在家族相簿裡的這類照片特多。也許是台灣那時開始有些許富裕了，環島旅行成爲一種時尚，照片裡的我出現在南北各地的名勝古蹟中。而弟弟就沒這麼幸運了。在弟弟還蹣跚學步時，父親就拋下教鞭，改從商去了。

即便爸爸經營工廠以後，生活忙碌較不容易挪出假期，根據照相簿子的記憶，一家人還是一齊去了台南當時的名勝秋茂園，後來媽媽也帶我們又去了一趟日月潭。甚至家裡工廠破產而搬上台北以後，即便那是一段全家都十分抑鬱的日子，父親還是興致勃勃地帶著大家去八斗子。

那一次的八斗子旅行，儘管情緒基本上是十分黑白的，卻是家族照片開始轉爲彩色沖印的年代。當時是高中生的我，已經開始鬧彆扭，不喜歡和家人出去了。那一次旅程，與其說是爸爸帶領，不如說是被爸爸逼去的。然而，回想起來，我實在記不得當時爲何會有這趟旅程的安排。那時承受經濟壓力，又遭逢生平第一次失業的父親，究竟是怎樣的心情，帶著