

# 擁抱黑狗

文／作家事——李屏瑤



《你的心是否也住著一隻黑狗？  
牠名叫憂鬱》

作者：馬修·約翰史東  
(Matthew Johnstone)

譯者：祁怡瑋

出版社：橡樹林

日期：2010年3月

無法形容的抽象狀態，只能以譬喻將之塑形。前英國首相邱吉爾有隻知名的黑狗，那不是一隻實際存在的黑狗，而是指困擾他的憂鬱症。發病就像是被黑狗咬住不放，這也成為患者口中疾病的代稱。黑狗總是神出鬼沒，有的人可以理解，有的人無法。遭受黑狗來襲的人，如同被強制安裝無法卸載的 App，裡頭可供捕捉的不是幻獸寶可夢，卻是揮之不去的黑影，背景是永恆的雨季。



### 《擁抱黑狗：如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己》

作者：馬修·約翰史東、安絲莉·約翰史東  
 (Matthew Johnstone、Ainsley Johnstone)

譯者：祁怡瑋  
 出版社：橡樹林  
 日期：2010年6月

心靈的疼痛難以被看見，它不是外傷，不會流血，卻不代表這痛苦不存在。馬修·約翰史東 (Matthew Johnstone) 的繪本《你的心是否也住著一隻黑狗？牠名叫憂鬱》是親切易懂的作品，非常適合作為理解低落情緒的入門之書，作者從事廣告業，生活與工作看似平順，卻飽受憂鬱症所苦。他以親身經驗融入創作，探討這隻隨時來訪的黑狗，也找出一些可供判斷黑狗警報的蛛絲馬跡，例如易哭、暴躁、缺乏食慾、睡眠障礙、自我封閉等等，提出與黑狗共存的可能，也有啟動復原的方法。

他的另一本作品《擁抱黑狗：如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己》是與妻子安絲莉·約翰史東 (Ainsley Johnstone) 合著的，也是簡單易懂的繪本作品。藉由照顧者的目光，去看待患者，也回過頭提醒，在協助他人時，必須照顧好自己的心靈健康。黑狗會來，但也會走，儘管今天的挫敗看似是昨天的複製貼上，他們分享

經驗，提供生活中的紓發情緒技巧，不去餵養猛獸，每天堅實抵抗入侵，黑狗必會遠去。從日常經驗轉化，讓大眾更能理解這場心靈感冒的，尚有2011年的日本電影《阿娜答有點blue》，改編自漫畫家細川貂貂的隨筆漫畫，由宮崎葵跟堺雅人主演，故事線非常簡潔，就是漫畫家妻子與上班族丈夫攜手面對憂鬱症的過程。有些事是只有伴侶才能理解的，無法理解的時刻，也能以陪伴的續航力一起渡過惡海。

前有外國經典，臺灣也有優秀的圖文作品《小鬱亂入，抱緊處理》，由林好恆與白琳共同創作，她們創造出黑色小怪獸「小鬱」，結合專業醫師建議，淺顯易懂的說法，加上活潑的設計，讓大眾能真正認識憂鬱症。本書是2016年德國紅點傳達設計獎優勝作品，也入圍各大設計獎。



### 《小鬱亂入，抱緊處理》

作者：林好恆、白琳  
 出版社：圓神  
 日期：2017年4月

而近年以《背離親緣》聞名的安德魯·所羅門（Andrew Solomon），在 10 幾年前寫過關於憂鬱症的作品《正午惡魔》，兩書的知名度落差極大，但都非常值得一讀。書名來自跟沙漠修士聖安東尼（Saint Antony）的一段故事，修士被問及如何辨別寒儉的天使和偽裝成富人的魔鬼，答曰，以他們離去時，在心中留下的感覺來分辨。安德魯·所羅門延伸寫下：「當天使離開時，你會感受他的靈氣而更堅強；當魔鬼離開時，你會覺得恐懼。哀傷是一位寒儉的天使，消散後會讓你堅強，頭腦清楚，感受到自己的內心世界。憂鬱症是一個惡魔，消散後，你只會心驚膽顫。」此書從他自身的經歷出發，採訪其他憂鬱症患者、科學家、醫師、哲學家，甚至親身去體驗某些地區的民俗療法，討論現行的藥物治療範圍，也有另類療法。痛苦的疆域難以討論，本書盡量指出範圍，提供知識，是我讀過對憂鬱症最全面的探討與檢視。可惜臺灣已絕版多年，需要去各大圖書館借閱。



### 《正午惡魔》

作者：安德魯·所羅門  
（Andrew Solomon）  
譯者：鄭慧華  
出版社：原水  
日期：2004 年 3 月



### 《憂鬱的演化：人類情緒本能如何走向現代失能病症》

作者：強納森·羅騰伯格  
（Jonathan Rottenberg）  
譯者：向淑容  
出版社：左岸文化  
日期：2018 年 1 月

動畫電影《腦筋急轉彎》將快樂、憂愁、厭惡、恐懼、憤怒 5 種情緒擬人化，在主角的腦內建造控制部去影響行為，甚至操弄記憶的方式。只剩下單一情緒，即使都是快樂的，都會讓人產生斷裂，導致內在世界的崩壞。多種情緒並存，反而可以有堅實的內在景觀。強納森·羅騰伯格（Jonathan Rottenberg）的著作《憂鬱的演化：人類情緒本能如何走向現代失能病症》，提出一個類似的切入點。書中有個基本假設，倘若人類演化至今，所有的能力都是助於繁衍後代，那麼為何「憂鬱」這種情緒得以存活呢？他認為正是「憂鬱症源自缺陷」這個觀念直接將現況導進死路，質疑「憂鬱症是缺陷」的看法。他以演化的方式去理解憂鬱症，並不是將病症切割成異常的、必須排除的，而是將其定義成人類演化中的「保護機制」，在理解病症的過程中，也逐步洗刷其污名。舉例來說，憂鬱心情對生存有幫助，讓人停止錯誤嘗試，啟動休息的機制，還能串連人際關係，讓親朋好友可以介入安慰。

作者本來的志向是成為歷史學家，卻在攻讀博士時遭受憂鬱侵擾，連出門購物都難以做到。他後來進入史丹佛大學心理系，轉而研究憂

鬱。本書融合個人經驗與研究成果，討論情緒的本質，現代社會的快樂設定值等，傾聽憂鬱，也能穩定的痊癒成長。現階段的他是南佛羅里達大學心理系助理教授，發起「走出暗處」(The Come Out of the Dark Campaign) 活動，希望各界對憂鬱症能有正向而頻繁的對話。

面對陷落的黑洞，如同薛西佛斯徒勞無功的推石長征，如何直面情緒？布芮尼·布朗(Brené Brown) 長期研究人類心靈的脆弱、自卑、勇氣，她的網路影片「脆弱的力量」(The Power of Vulnerability) 極受歡迎，已超過 1,000 萬人次觀看。同名著作《脆弱的力量》便以此為切入點，她認為脆弱不等於軟弱，脆弱其實不弱，是建構心靈的本質，更是最為強大的力量。如果能夠去面對自己的恐懼，展現脆弱，可以將之轉化成能量的來源，開啟更多可能性。

當身邊出現黑狗，別開臉不看，並不代表那不存在。也許黑狗還會在房間裡徘徊一陣子，既然無法驅離，也許可以練習與之共處，知識與同理心可以成為前方的緩衝。雨季也許很長，總會有結束的時刻，在那之前，願原力與我們同在。◎



### 《脆弱的力量》

作者：布芮尼·布朗  
(Brené Brown)  
譯者：洪慧芳  
出版社：馬可孛羅  
日期：2013年9月



### 本期導讀作者簡介：

李屏瑤，1984年生，臺北蘆洲人，文字工作者。臺北市立中山女子高中、國立臺灣大學中文系畢業。國立臺北藝術大學劇場藝術創作研究所碩士。2016年2月出版首部小說《向光植物》。2016年12月《無眠》公演，2017年3月劇本出版。



### 導讀團隊簡介：

作家事，2016年夏天由湯舒雯催生，顏訥、陳栢青、李屏瑤三人主持企劃，是一檔帶狀文學直播節目，每週日晚間9點線上說書。