



【第 422 期】

對於痛苦的想像力

諮商輔導中心 呂子豪心理師 整理提供

當「憂鬱症」變成了一個在社會中普遍存在的名詞，是不是真的增進了我們對憂鬱症的理解？我相信大多數時候是的。越來越多人理解這是一種病，不是不夠堅強，也不是在逃避生活，並且也越來越多人願意提供協助。

但對於有憂鬱症的當事人本身呢？他們是不是也感受到自己的憂鬱症得到了周遭的人更多的理解？

已故作家林奕含曾說：「我想要成為一個對他人的痛苦有更多的想像力的人」，林奕含本身也是受憂鬱症所苦的人，在她的故事裡，她的痛苦是很常不被理解的。

也許我們先放下「憂鬱」這個詞，我們談談「難過」、「失落」、「沮喪」、「無力」，不知道這些詞會讓你馬上想到的是什麼？這些都是常常發生在生活中的情緒，在你我之間，在對話之間。

但當你的朋友、你的另外一半、以至你的家人，跟你說出他很「難過」時，你會怎麼想、怎麼回應呢？也許，你試著以你自己生命經驗中對於「難過」的理解，用盡一切努力，來回應對方，希望能為對方做點什麼。

而當這個角色對調時，換成你對他人訴說著你的「失落」，而傾聽你的人，可能也以他所理解的「失落」，來試著給他他能給的關心、安慰和回應。

但有沒有一些時候，你會覺得，好像對方試著回應的，沒有貼近你的心裡，即使你感受他的努力、認真、專注，但你仍覺得孤單、不被理解。而我想，也許那種不被理解的感覺是憂鬱症患者的日常。畢竟，每個人的「難過」、「失落」、甚至是「憂鬱」，是不能畫上等號的。

我在諮商室裡，看著眼前因為憂鬱症而帶給原本生活大大的負面影響的這些當事人們，我很努力地想理解他們身上的憂鬱是什麼模樣，是怎麼樣的在日復一日的日子裡，似乎無窮無盡地拉垮著他們，但我知道我的同理，仍跟他們所感受的痛苦是不一樣的。

對我來說，試著提醒自己，每一個人都是獨一無二的，所以每一個人的憂鬱也是。試著帶著好奇心去傾聽和對話，不以自己所認識的「憂鬱」是什麼樣子來認識對方，當我能放下既定的框架，那麼對於他人的痛苦，相信就能有更多的想像力。

各學院院心理師，歡迎各位老師指教

諮商輔導中心主任 留妘蓁心理師 (2269)

工程與科學學院(機電系、織複系、工工系、
化工系、精密系、航太系) 紀姪宜心理師 (2282)

資訊電機學院 呂子豪心理師 (2286)

建設學院、建築專業學院 李俊龍心理師 (2283)

金融學院、工程與科學學院(應數系、材料系、
光電系、環科系) 孫羽佩心理師 (2285)

商學院 黃莉棋心理師 (2284)

國際科技管理學院、經營管理學院、人文社會學院、海青班、

全校國際生大一不分系學士班 蔡佳玲心理師 (2263)

個案管理員 張喻婷社工師 (2264)

個案管理員 蔡韻如社工師 (2280)