

與憂鬱共舞

坦然接受另一個自己

路尊尊 著

一、從無神論到遇見上帝再被成就的作者

是的，我是一名曾逐步從自律神經失調，焦慮、恐慌再到重憂鬱的人。把自己的隱私寫出來確實掙扎了很久很久，擔心家人和好友們知道會難過心疼，擔心公開後同學們會不會嘲笑，遠離或排擠霸凌她們姐妹、擔心學生們知道她們的教練「有病」而質疑專業離開我，擔心朋友們會遠離我、擔心我又不是什麼名人出書真的會有人看嗎？真的能幫助影響到某個人嗎？但在無數次禱告後那個帶著使命感的聲音越來越強烈；每當在新聞或身邊人看到這個特別族群的心痛惋惜案例，那股想通過自己的見證給他們希望的勇氣與使命感一次次被召喚著。在國泰醫院單家祈醫師耐心又細心醫治與神的看顧下，現在的我已痊癒。起初我是不願進入集體教會的，心想那裡面都是太軟弱的人。從小到大養成獨立自主的性格，一直被身邊人和自己都覺得自己是有能力的強者，還餘力幫助了很多，所以才從不把自己歸納在弱者群體裡，直到遇到「文明病」後才明白我們都是軟弱的人，我們都需要神！這裡的軟弱不是否定我們的工作能力，而是我們每個人內心深處都有一塊自己不知道，不太熟甚至不認識的柔軟

區塊，那是除了肉體軀殼外有靈有感的神祕地帶。

感恩藝之星教會達民牧師和百榕師母，羽霓傳道以及教會弟兄姐妹們，曾經互不相識的我們可以聚在一起，大家都知道這是上帝的安排，那是一股無形的力量，這股力量讓大家每週從四面八方凝聚在一起，互相為彼此禱告著祝福著，一起聽著牧師一章章解讀著《聖經》，從其中的人事物中學習著，領悟著並感動著。在教會的幾年裡我看到很多教友的生命從打破到重建再到蛻變，看到他們從累積多年原生家庭的陰影裡走出來，重新定義人生的意義，對生活充滿盼望也容易感到喜樂，那種發自內心洋溢在臉上的快樂是神無私的愛治癒後賜予的。我把教會形容是成年人在社會的「博士進修班」，教會是一個可以讓很多生命重建更新再擴張蛻變的地方；是一個可以把人從魔鬼手中成功解救的地方；是一個可以讓每個人真正認識神的地方。在教會經歷與神的感動下，也就有了這本書的誕生。

在還沒生病前我不太相信有「文明病」，因為自己一直都很正能量，對於「文明病」心裡的os覺得他們是不是太脆弱或思想太負面，內心不夠堅強之類的。在這裡我需要曾經對「文明病」的誤解真誠說聲抱歉！當自己真正親身經歷過才增長了對其更多的認知。當看到受傷流血的人我們知道會

很痛，但無法真的體會那種真實的痛；對生病的人們我們知道對方會不舒服，但無法真正體會那些病痛在對方身上產生了什麼樣的蝴蝶效應……

在這裡真心希望若你或身邊有類似的朋友，請溫柔陪伴耐心傾聽，幫助他們不要做出衝動行為，如果可以陪他去醫院及時就醫，實在不想讓他／她們在生病的時候做任何衝動決定，因為自己深知事後有多自責，難過煎熬與內耗。

在此先謝謝拿起翻開這本書的你，我相信一切不是偶然，雖然是通過文字彼此見面，但這樣的安排是有原因的，也許你此時正身陷低谷中，也許你身邊有朋友正身陷困境；也許你正被繁重工作壓的看不到未來；也許你正被家庭或情感糾結折磨；希望通過這本自身小作多少帶給大家一些啟發，多少帶給大家一些動力與希望；多少能幫助大家從中看到一絲曙光。

二、生病的起源

身在異鄉不易，身在政治敏感甚至有些互相挑釁的異鄉更是難上加難。

在2018年來台灣之前，兩岸在人文商業以及貿易等交流上仍很和諧美好，在多重因素下兩岸政治與商貿「起火了」，原本純樸民情之間也被風向帶著敏感分裂起來，不夠理智的人們把政治立場遷移到個人身上，往年那些美好的人事物也被風向帶著失去理智性的悄然而至……

像極了好聚好散的「夫妻」，雙方協議和平離婚後仍保持彼此尊重和諧相處，多年後被「小三」各種鬧事挑撥離間，帶著「孩子」要脅，導致原本已平和多年的離異夫妻因各種挑撥要脅變成了「怨偶」……

一些憂鬱症狀的開始是我剛到台灣的時候，在親身經歷了被指著鼻子咆哮說我在大陸是坐享其成靠臉吃飯的人，被戴上莫須有的帽子對一個一直努力打拼事業，報喜不報憂養家糊口的女人來說感到萬般委屈。那一刻當著兩個孩子的面我選擇了沉默，除了發自內心的不喜歡爭吵，更多是不想讓兩個年幼的孩子看到大人吵架爭執的醜陋畫面，還有一點

很重要的是對方是我和孩子的長輩，我無論如何也想不到一個長輩，竟然會當著三個年幼孩子的面歇斯底里咆哮，內容還全是莫須有的指責與猜測。從小的家教與自身修養告訴我不出聲，先保持沉默。看著那位長輩完全沒有想要停止的狀態，我果斷帶著兩個孩子選擇「沒禮貌」的轉身離開，在回家的途中一直用深呼吸讓自己冷靜，不斷暗示自己咬緊牙齒不要在孩子面前哭出來，五歲的姐姐問我：「媽媽，為甚麼某某要指著鼻子罵你啊？」瞬間鼻子酸澀到彷彿吞下一整隻芥末，我不能哭，一定不能哭。堅持抿著嘴擠出一個微笑輕鬆的告訴女兒：「某某沒有罵媽媽，她只是說話聲音比較大，剛我們在演戲而已，沒事的寶貝。」女兒似懂非懂的看著我安心點頭表示明白，我們繼續默默往前走著，在距離家不到100米的路途中，用了無數個深長的呼吸來穩定情緒。

在給孩子們都洗漱安頓入睡後，懷著心灰意冷和百般委屈走進浴室，拿起剪刀結束了齊腰長髮，渾身無力的打開淋浴，淚水和淋浴就這麼沖洗著撕心裂肺的憋屈，腦海跑馬燈式浮現十多年來的辛苦路程，才剛結束辛勤耕種經營多年的工作室移居台灣，帶著孩子和所有家當才剛來台灣一個月，就被咆哮指責到體無完膚，最讓我感到毀三觀的是有次差點被衣冠楚楚的長輩玷汙，好在當下反應快迅速推開對方沒讓

對方得逞，但對方那個輕浮舉動著實噁心嚇到我了（對道德觀很重的我造成很深的心靈創傷，原本小潔癖的我變得更潔癖了），當對方突然摟著我的脖子試圖親吻時，本能反應瞬間彈起身推開並嚴厲趕走對方，一個人坐在沙發上驚嚇又恐懼的哭了很久。初來台灣就遇到兩件不可思議的受傷與打擊，對方還是我曾非常尊敬的兩位長輩，在思索一番想起那位長輩臨走時懇求不要把他為老不尊的行為說出去，不然對方家族會大亂。為對方家族我選擇了隱忍，不再見他是我唯一保護愛護自己的決定。把所有的委屈與隱忍化作力量投入了職場，在居住的附近找了間幼稚園先把兩個年幼的孩子安頓好，自己也在附近找了相關專業工作，當下唯一念頭就是我要證明，證明誤解我的人，讓他們睜大眼睛看清楚我這個他們口中的「大陸女人」是靠能力還是靠臉吃飯的人。

因兩岸政治原因，原來的證照在台灣是不被認可的，那就按照公司要求從零開始，這個對我而言一點也不會感到害怕，深知自己的學習能力與勤奮，無論怎樣的要求都一定可以完成，只要公司可以給我一個工作機會，再難的任務我都有信心達成。很感謝台灣政府對新住民在工作上的平等待遇，那時雖沒身分證還是有就業資格，就這樣開啟了我在台灣的職場之旅。正如前面所說不怕吃苦勤懇好學下在公司

表現突出，一度成為公司的焦點與討論人物，從同事口中得知說經理在我下班後開會，跟大家說要多學習我的工作態度，經理也私下告訴我，說我是公司開業那麼多年唯一一個在短期內考取證照最多的教練，也拿下公司年度全台4500多名教練裡，唯一一位女教練「勤奮好學獎」還有兩位男教練（聽經理說已經很多年沒看過那個獎項了），學生們的反饋也都很好，經理一直囑咐我不要太拼，要學著放慢腳步學著休息。我那時真的就像一台機器不停的運轉，大家都很關心我的身體會不會吃不消，晚上還要帶孩子，白天上班上全天，沒有間歇的連續上課，身體肯定會出事，當下身負重任的我完全聽不進去。沒錯，大家是對的。在白天上班晚上帶孩子，夜裡看資料學習持續的晝夜輪軸轉，最後我真的生病了，而且病的很嚴重。起初只是自律神經失調，每晚睡睡醒醒，累到感覺走路好像都可能隨時睡著，但半夜總是莫名一直醒來，就這麼斷斷續續的睡眠導致睡眠品質嚴重下降，思緒在那個時候開始出現凌亂，負面情緒也就從此出現了。

有次一位新會員入會，經理剛好獎勵派發給我，在常規性跟新會員做自我介紹的幾分鐘後，對方聽到我是大陸口音就說不要跟我上課，當下的我感到很委屈很氣憤，都還沒體驗過我的專業與服務就因口音國籍因素被拒絕，這不是活

脫脫的排擠是甚麼？這點剛好觸碰到正義感很強又生病敏感的我，那段時間在臉書新聞下面的評論區裡看到兩岸百姓互罵評論，發自內心的感到氣憤和悲哀，有時忍不住會公開發文勸說請保持身為一個成年人該有的理智，兩岸老百姓都是純善無辜的，不要被政治新聞洗腦的文章。現在回想雖然有些人不夠理智或護國主義，是可以理解包容或無視的，畢竟一百個人裡面也只有那麼幾個極端主義，正常情況下我們會自然看到大多數的友好，但對於生病的我無法控制自己的注意力，就像中邪一樣一直關注那些負面言論，越關注就越痛苦，越痛苦就越悲憤，越悲憤就越內耗表現也越奇怪。有段時間是有生以來第一次有種莫名的「自卑感」，那個人不是真的「我」但現實中又是同一個人，「那個人」變得不敢說話，擔心大家聽到我的口音會招來異樣眼光與排擠。現在回想當下其實有更多學生或同事說我的口音很可愛很有趣，喜歡聽我說話，生病的我就是想不到，腦海裡迴響的全是被攻擊排擠的負面聲音。記得有位主管看到我的反常問我是不是自律神經失調？建議我去看下醫生，根本沒聽進去就直接回覆說我很好，很健康。深知旁觀者話需要深思的我，在大腦生病狀態下只堅信自己看到和感受到的，也忘了「感受」有時是會騙人的。

拋開偏見，才能真的看見

不可否認我們絕大多數都是視覺高級動物，從國籍到鄉村，從家世背景到外表裝扮，第一印象大多都是從刻板印象裡的認知。

比如住豪宅開豪車的都是富豪，但他們其中有多少身負千萬甚至上億的負債大小瑣事纏身，家產分配與遺產糾紛；

長得帥美的男女都是靠臉吃飯的花瓶；大家也知道答案絕非如此。有些除了亮麗的外表也很有能力內涵與修養，有些外表雖其貌不揚但內在才華橫溢又幽默風趣。凡是我們能看到的都只是一種表象，我們容貌和出身都是父母給的無法選擇，但後天的綜合修養與魅力是我們可以做出改變的。肉肉的男女都吃很多？瘦瘦的男女都吃很少？事實也未必，我認識的朋友或學生中有因生病而吃藥導致，也有吃很少依然瘦不下去，那是對健康瘦身觀念的誤區導致，其中也有一種叫「過勞肥」也叫「心理飢餓」，也屬於憂鬱症中的一種。

大陸女人都很現實？不值得信任？這點我太有發言權了，我條件雖不能說有多好，無論在大陸還是台灣，只要願意點頭隨時可以過上很多女人夢寐以求的貴婦生活，但我無法接受，不願意過向人伸手的日子。那麼多年習慣了靠自

己，在大陸的好朋友們跟我一樣屬於自立自強型女性。

很多看似複雜的問題，其實很簡單，讓我們來打一個簡單比喻就明白了，假設一個家族裡有一位品性不好的成員，那我們就可以斷定說對方全家族都品行不好嗎？相信大家不會這麼判斷，但為甚麼範圍擴大了，思維評價就變了呢，這就是「偏見」。

世界看上去很大，其實就是由一個又一個小家庭組成的大家族。

剛來台灣遇到當面說我是426的人，聽到我是大陸口音拒絕跟我上課的人、看我樣貌質疑我專業的人、覺得我是大陸女人就可以輕浮想對動手動腳的人，更離譜就是竟然有人當著我的面說：「嫁來台灣目的就是離婚的」……以上雖是少數，但言語太鋒利自然記憶很深刻，不是我玻璃心，而是那句句錐心的話語與行為，顛覆了我最初對周圍充滿美好與善意的認知。一連串不好的大小事件無預警的接踵而來著實傷到我了，導致不敢開口說話，擔心遭來異樣眼光，不敢像從前隨心所欲大膽做事，處處小心翼翼擔心會出錯被誤解，只能把所有的百感交集化為力量拼命埋頭工作，想用實力來向大家證明些什麼。雖然在努力工作和相處一段時間後陸續聽到學生，同事、朋友和前輩們當面告訴我：「尊尊，是你

改觀了我對大陸女人的看法。」說真心話，這句話對我來說僅有兩分是開心，其餘八分是不解，不解為何大陸女人在台灣人心中印象那麼不好。在日後的慢慢了解中才得知其中緣由，聽說早期很多大陸與越南新娘是用錢買或通過假結婚來台，大多數都選擇下海謀生，我們先不評論他人的選擇與價值觀，只想問句：「請問哪個國家沒有酒店小姐？」「哪裡沒有壞人？」「哪裡沒有騙子？」出生在哪個國家是我們可以選擇的嗎？當我們要深入認識一個人或一件事時，是需要拿掉表面那些標籤的，是需要一定時間的，是需要拋開一些偏見的。

還有一件很重要的是來台後才真正了解「二二八事件」，得知實情聽到很多無辜百姓被迫害，除了痛心就是痛恨幼稚無聊又殘酷的政治。我們的老一輩們都經歷過殘忍的戰爭，若回想起那些無辜百姓甚至是幼兒被殺略還有那些可憐無助的慰安婦……件件都令人髮指到憤怒至極！

但那都是已成為過去的歷史，先人們讓我們銘記歷史，是要懂得如今的美好生活是多少鮮血與生命換來的，我們要懷著感恩的心珍惜現在無戰爭的美好日子。「銘記歷史」是要我們感恩珍惜如今的和平，不是激起民心懷恨在心讓歷史重演！