

痛苦可以分享嗎？



[痛苦可以分享嗎？_下载链接1](#)

著者:嚴寄鎬

出版者:麥田出版公司

出版时间:2019-10-5

装帧:平装

isbn:9789863446934

在旁觀者不理解的痛苦背後，是一個個的「人」在吶喊：

我在這裡，請看見我！

每個人的痛苦都不同，但痛苦帶來的孤獨與寂寞，是相通的。

支持陪伴者，跟同理受苦者一樣重要，

為創傷者和陪伴者創造一種新的相處之道，走出痛苦的迴圈，

是我們所能做的最好的事。

從高度階級化的韓國切入，以社會學視角，看見全人類的痛苦。

一本來回爬梳痛苦的養成過程、痛苦在不同階級的展演，以及藉由痛苦所壯大的宗教與網路經濟，

如剝開層層洋蔥，深刻探討「痛苦效應」的驚人之作。

原來，我們過去所理解的「痛苦」，只是表象而已……

生而為人，一定都曾陷入痛苦，

但我的痛苦，無法與你的痛苦劃上等號。

現代社會中，許多人的靈魂都生了病，

當人人皆痛苦的時代來臨，卻無法彼此同理，支持系統也難以建立，

個人該如何才能走出這種強大的情緒監牢？

甚至，藉由述說並分享痛苦的經驗，找回與外界喪失已久的連結？

◇

因年邁而罹患慢性病，身體劇痛、行動困難，卻無法讓家人理解萬分之一的在熙媽媽

◇ 不僅婚姻貌合神離，丈夫破產後還瞞著自己逃走，徒留鉅額債務的宣雅

◇ 無論如何都無法從喪妻之痛走出、最後一頭栽進了神祕宗教的學者

他們時時自問：

◇ 為什麼遭遇如此不幸的，不是別人，而是我？

◇

無論我怎麼費力形容，為什麼一說出口，我的痛苦就顯得平庸至極，跟其他人毫無不同？

◇

別人都說經歷痛苦是有意義的，但如果只是因為沒得選擇，此後也會不斷發生……那麼，意義何在？

活在社會中的每一個人，無論過去與未來，都懷抱各自的創傷前行，也都需要著他人。

若人不是孤島，我們就該思考：

◇ 身為受苦者的親友，如何才能正確陪伴？

◇ 無法負荷對方的情緒重擔時，陪伴者如何應對與自救？

◇ 當感到孤立無援時，如何才能暫時擺脫情緒，給自己喘息的空間？

◇ 當「極度痛苦」破壞了個人內在對外在世界的交流管道，如何重新打造溝通橋梁？

當痛苦無法被述說，它就不會消失；它會化為一堵高牆，將個體與他人全然隔絕。然而，痛苦的敘事該如何才能正確形塑？深陷痛苦時，唯有語言才是唯一的解決之道嗎？原本極度個人化的「痛苦」心理，在擴大為集體的心理狀態之後，又反映了哪些社會與階級問題？韓國人權工作者嚴寄鎬以其獨特的社工視角切入，從集體與個人經驗雙管齊下，為無數在痛苦情緒中掙扎浮沉的受苦者與陪伴者，提出最深刻的觀察與建言，探討遭逢巨大創傷的人們該如何互相扶持，邁向復原之路。

本書特色

■ 一本細膩探究痛苦形式與核心、深思社會結構與個人心理因素，尋求解決之道的另類療癒之作。

■ 作者特別為台灣讀者撰寫繁體中文版序文。

作者介绍:

嚴寄鎬

1971年生。在國際人權團體工作，透過人權語言來解讀世界各地的痛苦。著有《閉嘴，全球化！》、《誰也別管別人》、《這何嘗不是青春》、《我們活得沒錯》、《教師也害怕學校》等書。

譯者簡介

黃子玲

政大日文系／韓文系畢，譯有《我每天都想離職》。

聯絡信箱：evior.ling@gmail.com

目录:【導讀】痛苦之人，需要的是「連結」◎留佩萱

【自序】致台灣讀者

【前言】關於痛苦的故事是如何產生的

第一部・痛苦的地層

關於痛苦的身邊，那荒涼的風景

1 痛了才知道，我是什麼人

——痛苦讓我發現自己

2 你們不知道，我的委屈和孤獨

——極度的痛苦會破壞個人的內在和世界

3 天主，您知道我的話是什麼意思吧？

——把存在危機寄託在神或動植物上時

4 好了，到底怎麼回事？

——尋求社會性解決辦法並仰賴制度語言時

5 我什麼都不需要，只想抓住什麼

——世界上沒有能徹底解釋痛苦的魔法語言

6 無論怎麼說，有些事仍說不出口

——勇敢面對那些說不出口的事

7 我以為只有我很寂寞，沒想到痛苦的人都很寂寞

——痛苦所帶來的寂寞感是相通的

第二部・痛苦的社會學

關於展示和消費痛苦的機制

1 要說得「更強烈」才能引人注目

——讓存在感陷入危機的成就主義社會

2 到底該怎麼做，才能放心去愛？

——不懂得尊重的愛情會摧毀親密的世界

3 哎喲，你只會那些嗎？

——關於可能被他人取代的不安

4 那傢伙還滿好笑的嘛！

——把他人的痛苦當成樂趣並拿來展示的人們

5 無論再怎麼熟，一直公開自己的私生活真的很惱人

——刷存在感！以「交情」之名瘋狂分享私生活

6 有多少人對我委屈的貼文按讚呢？

——把受害者變成刷存在感分子的網路時代

7 結果，除了自己之外，誰都討厭

——公眾場域成為痛苦大對決的競技場

第三部・痛苦的倫理學

關於製造痛苦

1 有什麼場合能夠闡述自己的痛苦呢？

——關於與痛苦相伴這件事

2 陪伴受苦的人也需要他人支持

——支持扶助者的方法

3 從「現在馬上開始」轉為「現在從這裡開始」

——媒介痛苦的空間和視野很重要

4 寫作能否拯救整個世界？

——超越動員的語言，找到「同行的語言」

【參考書目及其雜感】以慎重的閱讀和寫作為目的

【尾聲】尋找連結痛苦的迴路

．．．．．(收起)

[痛苦可以分享嗎？_下载链接1](#)

标签

痛苦

台版

創傷

评论

[痛苦可以分享嗎？ 下载链接1](#)

书评

[痛苦可以分享嗎？ 下载链接1](#)