

<<擁抱黑狗>>

图书基本信息

书名：<<擁抱黑狗>>

13位ISBN编号：9789866409196

10位ISBN编号：9866409198

出版时间：橡樹林文

作者：馬修·約翰史東 著
祁怡瑋

页数：80

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<擁抱黑狗>>

前言

照顧者說 當馬修第一次說出「我有憂鬱症」時，我真的不知道那是什麼意思。我們彼此相愛，未來一片光明，不管是什麼，我只覺得我們可以一起面對。

我從來不曾面臨過憂鬱症的問題，也絲毫不知道那將為我帶來什麼影響。

就許多方面來說，這正是我們決定創作本書的原因。

如同其他任何疾病，活在黑狗陰影之下的照顧者，必須扛起負荷、收拾殘局、殫精竭慮，往往不知道能向誰求助、該如何是好，時時感覺如臨深淵、如履薄冰，而這可能很累人、很挫折、也很令人心煩意亂。

然而，照顧者的角色占有舉足輕重的地位，足以對心愛人的康復產生無比作用。他們不只能提供精神支柱，還能在醫生看不到的範圍觀察患者的療癒過程。

他們對患者本人、乃至於患者的處境和狀況，也有較深的認識。

我在為本書做研究時，和一些走過相同歷程的人談過話，這讓我了解到與他人分享經驗的重要。知道自己並不孤單，感覺真是太安慰了！

康復的關鍵在於患者和照顧者雙方的接納程度和處理方式，而這是馬修和我透過誠懇的溝通、不懈的努力、同理心和盡可能發揮幽默感，才達致的成果。

這著實考驗了我倆能否如同人們在立下婚約時說的那般「同甘共苦，不離不棄」，但同時也開啟了我倆所有的溝通管道，並讓我倆建立起更深刻、更有意義的關係。

我們希望這本小書能讓你認識心愛的人心中那隻黑狗，並且帶領你們走上康復之路。

憂鬱症是可以治療的疾病，而非無期徒刑。

事情總會過去的。

安絲莉·約翰史東（Ainsley Johnstone） 被照顧者說 二 五年初次將《擁抱黑狗》的稿子交給出版商時，我斷然強調我不想成為憂鬱症的代言人。

憂鬱症只是我的一部分，而不是全部。

當時我對他們說的那些自我防衛的話，其實是我處理內心恐懼的方式 將一件相當私密的事情放到公領域來展示，總是令人不安的。

我也擔心一旦你越是和某件事牽連在一起，人們便越會以這件事來界定你。

創作《擁抱黑狗》在許多方面都釋放了我。

以治療而言，這是我做過最棒的事，不僅讓我開誠佈公地面對我是誰、經歷過什麼、從經驗中學到什麼、最終真正想從人生得到什麼，也持續不斷地提醒我必須身體力行，管理好自己的生活，把黑狗牢牢關在籠子裡。

擁抱我們真實的樣子，是解開束縛其中一個最好的辦法。

創作《擁抱黑狗》所帶來的其中一個副產品，就是過去幾年來我發表了許多關於走出憂鬱的演講，對象包括社區團體、偏遠地方和大規模的公司組織。

這讓我上了寶貴的一課，學習到藉由幫助他人來療癒自己。

無論我發表演講時處於何種文化中，現場的氛圍似乎總能反映社會大眾看待憂鬱症或精神疾病的態度。

人們走進房間，先是有點尷尬、一片靜默，眼睛盯著地板、屁股在椅子上不安地挪來挪去。

然而，演講過後，情況明顯逆轉。

大家彷彿獲得解脫，紛紛放鬆情緒的煞車，開始「真正的」交談 往往是第一次這樣談。

每個人的人生經驗各不相同，但談到憂鬱症時，黑狗之歌的歌詞似乎總是如出一轍。

而在相同的處境中，我們或有不同之處，但最終我們要的都一樣：愛、和他人的連結、一份了解和情緒的和諧。

我常被問到一個問題：「你對照顧者有什麼建議？」

我通常會回答：「你得問我太太。」

「嗯……」他們又問：「那她什麼時候要寫書？」

事實上，我們討論過，但卻不曾付諸實行，直到泛·麥克米倫出版社（Pan Macmillan）找上我

<<擁抱黑狗>>

們。
一開始我很猶豫，因為我不認為還能以發生在我身上的事為主題再寫一本書。
然而，一天夜裡，安絲莉和我坐下來，不出幾小時，我們已經寫滿好多張紙的想法和塗鴉。
《擁抱黑狗》誕生了。

接著，安絲莉走出去訪問了許多人，他們的伴侶、手足、父母或孩子也有黑狗相伴。
他們的故事證實了許多我們既有的想法，也給予我們一些相當不錯的見解。
整體而言，過程中不時會有我剛剛提到的轉捩點，他們大多會說以前從來不曾這樣談過。

我們多數人都過著忙得不可開交的生活，很難得會「真正地」去交談、去傾聽、去內省。
我們多多少少有點像那些水生昆蟲，總是輕輕地掠過水面，卻很少深入水中世界。
並不是說我們應該時時談論「深刻而有意義」的話題，但如果偶爾坦白掏心、分享腦海裡的想法，未嘗不能豐富人生、安定人心、帶來力量。

雖然本書是安絲莉和我聯手完成的，我卻想把我的部分歸功於她，以及所有陪在心愛的人身邊的黑狗照顧者。

和一個憂鬱的人相處並不容易，但安絲莉和我一而再、再而三地向彼此證明：情況可以被掌控，壞事也能得出好結果。

我們真心希望這本小書能幫助我們證明！

汪汪！

馬修．約翰史東 (Matthew Johnstone)

<<擁抱黑狗>>

內容概要

《你的心是否也住著一隻黑狗？

》姐妹作感人、體貼又逗趣的指導手冊告訴我們如何照顧憂鬱症患者，同時不忘呵護自己有成千上萬的人在人生某些階段會罹患憂鬱症。

一旦黑狗走進一個人的生命，牠等於也入侵了此人所愛的人的人生。

患者身邊的至親與至愛可能握有能幫助他、支持他的工具，卻常常忽略了照顧好自己身心的重要，使得陪伴在憂鬱症患者身邊的人，不論是外在的身體，亦或內在的心靈，皆承受了旁人難以理解的沉重壓力。

此書是馬修·約翰史東和安絲莉·約翰史東這對夫妻，在攜手擊退黑狗的糾纏後，為憂鬱症患者的伴侶、家人、朋友和同事所寫的必備指導手冊，內容包括如何辨認憂鬱症狀與如何應付黑狗襲擊的實用建議。

馬修和安絲莉也為照顧者提供了珍惜自己的訣竅，好讓他們不會也成為黑狗的飼主。

<<擁抱黑狗>>

作者簡介

馬修·約翰史東 是畫家、作家、攝影師，生於紐西蘭，曾在雪梨、舊金山和紐約從事廣告業工作，目前與妻女住在雪梨。

馬修在基督城一戶農家長大，二十歲時憂鬱症纏上了他。

他形容憂鬱症，「就像一波波的海浪，第一波是小小的碎浪，退去之後平靜了一陣子。

隨著年歲增長，海浪越來越洶湧，浪頭與浪頭之間間隔也越縮越小。

」 儘管憂鬱症讓馬修備受折磨，幸好身旁有親人和朋友的陪伴，尤其是他的太太安絲莉，始終堅定地和馬修一起面對黑狗的叫囂，誓言不讓黑狗有一絲得逞的機會。

馬修和安絲莉也積極藉由演講，和大眾分享自身的經驗，讓許多憂鬱症患者重見療癒的生機，對自己重拾信心。

馬修的這本書和其姊妹作I Had A Black Dog，在英國皆引起熱烈的回應。

<<擁抱黑狗>>

媒体关注与评论

讀者好評 許多和憂鬱症對抗的人，都會對「黑狗」的形象心有戚戚焉，甚至驚異於他們和作者的故事竟是如此相像。

本書可以拿來與親友分享，幫助他們了解心裡住了一隻黑狗的感覺。

本書不只提供知識，到最後也給人希望。

P. B. 這本有關憂鬱症親身經歷的書不只畫得很好，也寫得很好。

作者援用「邱吉爾的黑狗」此一憂鬱症的隱喻，內容既幽默又有深刻的見解。

透過閱讀本書並聽從作者的建議去駕馭憂鬱、化解憂鬱，任何嚐過憂鬱滋味的人都能大大獲益。

R. K. 馬修·約翰史東的小書以輕盈的筆法捕捉憂鬱症的樣貌，一方面幽「人類最好的朋友」一默，一方面又毫不否認這個朋友的厲害之處。

相當值得拿來與任何能從了解黑狗中獲益的人分享。

（話說回來，有誰不會從了解中黑狗獲益嗎？

） S. W

<<擁抱黑狗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>