

當療癒系文字 成為彼此的心靈抗體 溫柔地接住 每一個受傷的靈魂

專訪：少女老王



少女老王

臺北客家人，畢業於輔仁大學影像傳播學系，過去曾任記者，將於職場上遇到的經歷記錄在 Facebook 粉專「比鬼故事更可怕的是你我身邊的故事」，細膩的刻畫，引起許多歷經同樣或相似事件人們的共鳴，後受出版社邀請出書，書名即沿用粉專名稱。今年出版新書《那一年，那些沒人說的故事》。

再度裂開的傷口： 難以言喻、無形卻又真實無比的日常恐懼

「為什麼這麼多女生看到阿富汗女性在 Twitter 上發布那些求救訊息都會這麼傷心、這麼感同身受？就算是在臺灣的我們，好像很平權，但是為什麼我們可以完全理解這些事情？」少女老王說道。像是存在於集體潛意識中，平時也許沒意識到它的存在，但當相關事件發生時，猶如引信，藏在內心深層的恐懼隨即爆發，有時自己也未必覺察得到原因，但那份恐懼，卻比什麼都來得真實。「其實，當妳有這種感覺的時候，就表示你平常已經累積一定程度的那種感受，只是你平常一直忽略、一直忽略，習慣性地忽略之後，其實那個東西還是在你的身體裡、心裡，它沒有消失。」害怕

一個人走在深夜的街頭；害怕告發他人騷擾，就被冠上「這杯水想要強姦我」或再度受到輿論騷擾；害怕得到「又來了」、「妳們女生就只會講這些」、「那妳一開始為什麼要選擇沉默？」等檢討被害者的回覆……即使少女老王時常被標上女權的 hashtag，但她表示目前自己其實並不敢談女權，「很多人問我，妳是女權主義者嗎？我都會反問，你知道什麼是女權主義嗎？你有辦法很客觀且深入地講嗎？」但她認為女權確實仍有其存在之必要性，「要是沒有女權這東西，我們早就被這些東西給侵蝕殆盡了，我們不會知道自己其實可以有這麼多的思考面



向。」其實生活中，仍充斥著許多對女性的不友善，也許是擔心被社會嘲弄、指責；也許有些是過去社會思維的殘留，無痕地飄散在日常角落，細微到懷疑自我，「是不是自己想太多？是不是自己先做了什麼讓人誤會的舉動？」，「妳會先這樣想表示妳是一個很溫柔的人，妳願意先檢視自己再去看別人。這是一個溫柔的性格，我們不應該去批評它，但我們要怎麼去守護每個人不一樣的地方、守護她們選擇沉默的這種心情。」少女老王說道：「我們不要這麼輕易地去斷言人家的傷口在哪，也不要這麼輕易地說『沒事』、『妳應該要怎麼做』，其實沒有什麼應該要怎麼做，哪怕她選擇不說。」

「要不要先擦點藥？」
療癒系文字入藥
為那些受傷的靈魂 貼上一個 OK 繃

感冒時，我們會吃藥、多喝水與多休息，那麼，若是「心」受傷了，你會怎麼做呢？「自殘」是學生時期的少女老王選擇的方式，「我們的教育並沒有告訴我們怎麼去面對挫折，沒有人告訴我們怎麼去處理負面情緒，所以我小時候曾因被霸凌，就做了那些所謂『大家聽到都說不要去做的事』，但其實長大後我會去想，我們聽到這件事的反應一定要那麼大嗎？」要當個樂觀開朗的人，我們從小似乎或多或少都在無形間被灌輸著這樣的觀念：負面情緒，常被視為軟弱，是錯誤、不被允許的情緒，也因此我們只能懵懵懂懂地不斷嘗試、不斷磨合，漸漸找出與它共處的方式。



在簽書會時，少女老王都會為每個讀者寫下專屬的一句話，希望能給讀者一份溫暖的力量。

「那麼，若是「心」受傷了，你會怎麼做呢？」



《比鬼故事還要更可怕的是你我身邊的故事》為少女老王的第一本書，而她的寫作啟蒙可回溯至國小3、4年級時「一個老師對她的作文異常稱讚」，「那個老師特地打電話到我們家跟我媽說『你的小孩寫作有天才，不能放棄這件事情。』」她笑著說：「但其實我現在回頭去看，會覺得，到底從哪裡看到天才啦！」

《比鬼故事更可怕的是你我身邊的故事》記錄著少女老王經歷性騷擾、性別歧視、職權騷擾、霸凌等的那些曾經以及選擇面對、為自己反抗的故事。她的文字，成了許多受傷人們的靈魂解藥。曾有讀者告訴她，原本已打算放棄、結束自己的生命，看了少女老王的書後，才決定要再努力一次，「她跟我說謝謝，我就站起來抱抱她，她就哭了。她說，我是第一個跟她說『去擦藥』的人，每一個人都說『不行』的時候，只有我選擇先聽她發生了什麼事，我沒有去否定她的選擇。」她的語調悄悄交融著一絲哽咽，她回想過去自己選擇以「自殘」面對負面情緒的時候，也曾感到害怕，此時，若又聽到他人說「不可以這樣」、「不應該做這樣的事」，其實會覺得很挫折，好像自己又被否定了一次，「我第一個反應不會跟他說『你怎麼可以這樣做？』，我都會跟他們說，『那你擦藥了嗎？』。」其實，我們永遠不可能真正去理解一個人究竟經歷過什麼？但也許只要多一點理解與陪伴，就能讓傷口不再擴大，「如果今天，我可以變成一個不要去否定你的人，不知道會不會有個不一樣的結果？」



✕

「一起在**文字**中，
一點一點地**自我癒合**。」



的那一年，
那些沒人說
的故事

少女老王



感動分享80,000次，共鳴留言逾20,000筆。
《比鬼故事更可怕的是你我身邊的故事》作者最新力作，寫出屬於這個世代共有的路綫。
前作迴響熱烈！榮獲2020博客來心靈勵志年度暢銷百大、Readmoo電子書年度暢銷百大
入圍2020誠品閱讀職人大賞「年度新人」作家！

暢銷作家 大眼誠
臨床心理師 洪神浩
諮商心理師 周慧姿
小說家 劉正好
—— 共鳴推薦



比鬼故事更可怕的是你我身邊的故事 ...

9月9日

勇敢 也許是縫合自我的一個方式

勇敢，是許多人在讀完少女老王的文章給予的回饋，但少女老王只是笑了笑，她並不覺得自己勇敢，倒是在媽媽與家族裡的客家人身上看到了勇敢的模樣。「他們雖然都是『客』，但其實真正要做決定時，都是他們在做決定，他們有那個勇氣去承擔很多東西。」她說道：「我一直覺得他們是很勇敢的，因為他們可以去承擔那些對他們不友善的眼神。」像是為改變自身命運，離開苗栗客家莊來到陌生的臺北打拚的母親，後來嫁進外省家庭，但婆婆卻一點也不喜歡客家人，「她把婆婆當自己的媽媽，因為她就是想要做好自己分內的事，但永遠都得不到歡心，因為她是客家人。」讓她感到意外的是，面對許多歧視、不公平的言論或奇怪的標籤（如：勤儉持家），客家人都只是笑一笑，反而令原本想要說些什麼的人感到「氣噗噗」，「他們的存在就是會讓一些討厭他們的人感到更煩，而且他們還完全沒有被煩到，我覺得這真的超厲害的！」不過最令她感到羨慕的是「客家人總會強調且很開心地說自己是客家人」，她笑著說：「所以對我來說，我從小就不知道客家人壞在哪？然後客家人怎麼了？我甚至覺得客家人這樣很好啊，哪裡不好了？」

「這就是老師霸凌我女兒的證據！」、「我要讓女兒轉學，把這些事情都說出去！」在〈我罷免了我的老師〉文章中，看見少女老王的媽媽選擇正面面對問題，而非所謂的「忍一時風平浪靜」，「我非常確定大家說我的勇敢，跟我說他們的勇敢不一樣。像我的勇敢，可能是我知道那是勇敢，所以我去做；可是他們感覺是沒有去想他們在勇敢，就是去面對。」也許正是媽媽隻身面對學校的這股勇氣，無形地影響少女老王日後面對許多事情的態度；也許，就是從那時開始，在她內心深處知道，勇敢面對，也是一個選項。「他們，定義了勇敢與自信。」書寫著自己曾經的傷口，赤裸地將自我攤開，原封不動地，將當時的氛圍、情緒，儲存於文字中。對於那些有著同樣經歷的人們，就像是歷經了 déjà vu，只是或許能夠藉由少女老王的故事、她所選擇面對困境不同的方法，得到一點療癒，「我希望可以溫柔地接住這些人。」她緩緩地說：「會不會當初的我，其實是希望被這樣接住的？那我現在是不是可以去接住這些人？」用文字，交織成一個安心的網，溫柔地接住，每一個受傷的靈魂，默默地陪伴著彼此，一起在文字中，一點一點地自我癒合。

(恭喜讀完2,627個字)



留言

