

# 好「男」才要說出口

● 黃重仁（城男舊事心驛站主任）  
照片提供 / 城男舊事心驛站



男人心事，好難開口嗎？不妨到「城男舊事心驛站」走走，正是「好男」，才要面對陰霾，勇敢說出口。

一年前在「城男舊事心驛站」（以下簡稱城男）開幕記者會的隔天，城男中心的門口出現一位穿西裝打領帶的男士，跟我們同仁在會談室聊了快二個小時，因為這一年多來，生活中沒有人知道他的苦、他的委屈、他的憤怒，以及每晚一個人睡在網咖的場景。

一年多前城男針對情感失落（分手、離婚）的男性規劃「放手好男」系列的團體與個別諮商，有一位極為優秀的工程師前來申請個別諮商，當天他遲到了，進了會談室他告訴我：「其實我一年前就知道城男了，一直很想來但終究沒來，剛剛我在樓下待了快二十分鐘，一直在猶豫要不要上來，我好害怕……」他與戀人分手超過六年，卻一直走不出分手的陰影，依然活在痛苦之中。

去年底有位年紀、家庭背景與我相仿的中年男子前來心理諮詢，他是一位長相帥氣、收入不錯、努力健身、自我管理佳的男性，但是他已經失眠了好一段日子。同仁初談後，安排他來和我進行第一次諮詢，他

說：「老師，你知道我為什麼會再來嗎？因為我上次談完，覺得很有幫助，當天晚上我就睡得比較好了。」當事人薪資高，但工作壓力也極大，造成嚴重失眠及情緒不穩，甚至還影響和妻子小孩的互動關係。同仁說他也沒做什麼，只是認真地傾聽、讓他放心地哭。二個月後，當事人說他已不再失眠，可以一覺到天亮了。

## ● 男人心事難開口

以上三個案例在在顯示大多數的男性遇到壓力、心裡有事，常常是自己一個人先扛起來，不僅壓抑、隱藏了自己的情緒，也同時關閉溝通的管道，不敢讓身邊的家人朋友知道自己處境艱難，往往都要等到扛不住了，問題很嚴重時才不得不說出來。

我也是一個男性，知道要說出自己負向的情緒、失敗的事情、面對沒有能力的自己，是多麼不容易的事。真的，好「難」說出口。從小我們就被教導，身為一個男生就是要勇敢、堅強、男兒有淚不輕彈，長大成為一個男人就是要有肩膀、扛責

任、擋風雨、保護家人，像個鋼鐵人一樣沒血沒淚，不可以喊累，也不能說我做不到。

傳統社會價值強調男性氣概，鼓勵男性要做一個負責任、有能力、有用的人，所以男性聽到別人說自己「沒用」特別敏感，也最害怕面對自己的「沒用」。因此，要對別人說出自己的失敗、軟弱、害怕和壓力很不容易。而且，往往說出來之後的經驗與回應都不太好，不是被取笑「你這個無路用的查埔人」，就是回應「啊，不要想這麼多啦，來去喝一杯」。況且太久沒說，也不知道怎麼開口了。



## ● 訴苦不是「無路用」

然而，情緒沒有說出來，習慣性的壓抑與隱藏，會在身體內不斷發酵，進而導致失眠、身體疼痛、食慾不振等身心症狀，甚至造成憂鬱。一旦爆發，因為壓抑已久，情緒出來得太快太多，往往無法自我控制，而傷害了身邊的伴侶、家人和朋友，甚至發生家庭暴力。所以，平日就要練習說出來，讓情緒有出口，讓壓力得以釋放，一個真正勇敢的男人要勇於面對自己的軟弱與黑暗，正因好「男」，才要說出口。

有一位警官每個月都會來找我聊天，一開始是太太要求他來，現在他反倒要介紹同事和部屬來城男，他說：「警察壓力很大，家庭關係也時常很緊張，聊一聊真的很好」。他太太給他的回饋是：「每次和黃老師談完回來，你就像充飽電一樣，變得有自信、有笑容」。

其實，每位來到城男諮詢的男性朋友，絕非「無路用」，困住他們的不是問題，只是暫時被自

己的情緒所困，只要把情緒、壓力說出來，理一理，就能重新拾回面對問題的能力。

## ● 來城男聊心、紓壓、搏感情

城男除了提供安全、保密、舒適的心理諮詢外，還辦理許多活動，包括每週三紓壓健身的運動講堂、每週五開懷放鬆的桌遊社團、每月一次的健康檢查、不定期男性相關議題的講座、特定對象的工作坊與團體，比如：練愛時代——愛情工作坊、愛在第二回合未婚伴侶工作坊、COOL BAR 已婚男性支持團體、放手好男情感失落調適團體、男性職涯工作坊。歡迎大家來坐坐，喝杯咖啡，聊聊天。☺



城男舊事心驛站