

风物 深度

《我的出走日记》：对三十至四十世代，朴海英如何做到又致郁、又治愈？

你知道自己被卡住了，但不知道自己被卡在了哪里，还要卡多少次……



《我的出走日记》剧照。网上图片



贾选凝 

特约撰稿人 贾选凝 | 2022-06-05

在韩国盖洛普民调统计出的5月观众最爱剧集里，《我的出走日记》位列亚军。韩国影星孔刘的观后感是：“像刀一样锐利的台词，炽热与冰冷共存，是少数能留下深刻印象的人生剧。”

这部出自《我的大叔》编剧朴海英之手的新作，在华语地区也有不俗口碑。第16集大结局播出后，很快荣升Netflix台湾收视冠军，在豆瓣网更以9.2分连日高居“近期热门韩剧榜”之首。在中文社交平台上，该剧被称为“又致郁又治愈”的“献给大人的韩剧”。

《我的出走日记》和朴海英备受好评的前作《我的大叔》（豆瓣9.4），都是走“厌世写实剧”路线，基调一样是又丧又暖，亮点也都是能给平凡的普通人面对现实之勇气。而对于三十到四十岁之间的壮年世代，《我的出走日记》里最动人的部分，正是“出走”——准确来说，是英文剧名里的“My liberation”，我的解放。那是一种我们都想从压抑平庸、有时难免自怨自艾的现实里寻求突围的心情。

剧里的主要人物，都处在一种很困顿的状态里。黑道人物具先生躲到京畿道乡下，日出而作，整日酗酒。而每天都要往返首尔与京畿道农村父母家通勤的三姊弟，疲惫不堪，各有失意。

对于三十到四十岁之间的壮年世代，剧里最动人的部分，正是“出走”，
“My liberation”，我的解放。那是一种我们都想从压抑平庸、有时难免
自怨自艾的现实里寻求突围的心情





《我的出走日记》剧照。网上图片

一线城市郊区人生：被卡住，但不知卡在哪里了

一开始，你会觉得这部剧的重点是讲阶层困境或是“大城市病”——如果三姊弟生在首尔，而不是像“蛋白”一样包围著“蛋黄”的“环首尔贫困带”，大概不会活得如此动弹不得。但一路看下去，原来编剧的思考远不止于此。

首先，这部剧有助于我们审视：自己疯狂“渴望”的生活或者某种事物，得到了，内心就能坦然平静吗？

三姊弟中的次子昌熙，一度觉得人生的希望，就是具先生那把劳斯莱斯车匙。只要能开上那样的车，身边烦人的同事再聒噪，他也能保持心平气和。而当具先生真的把车借给他开时，他更对著豪车，顶礼膜拜直接跪下去……但登上梦寐以求的天梯所带来的兴奋感，也只维持了一集。虚荣心是麻醉剂，却无法真正熨平内心，让事情变得如意。

当你殷切渴求某样东西时，就代表灵魂深处一早知道它并不属于你，所以才追求得那么辛苦且无法心安理得。不该坐在劳斯莱斯里的人，坐进去也会心虚。

无论是剧中的名车、爱人，还是现实中的奢侈品或者完美爱情，让人心跳加速疯狂想拥有的，往往都是并不确信自己应得的。昌熙说：“你薪水入帐时会心跳加速吗？那本来就是你的，当然不会。”坦然应得的人与事，只会让人平静。所以美贞说，真正开心的时候，她的心跳反而会慢下来——不得不佩服编剧对生活洞若观火的功力，才能写出层次如此细密的感触。

无论你身处怎样的人生阶段或是社会阶层，都会有被“卡住了”的感觉，也都会渴望突围而出。换一种生活，无非是换一片苦海，本质并没有不同。

其次，虽然这部剧表面上让人有共鸣之处是“城乡结合部打工人”跨城通勤、早出晚归、大龄未婚没有成家前景、在职场又是边缘人的无味人生，但它真正的价值是捕捉到了一种更为普遍的共感经验：每个人都觉得自己被生活困住了，想要挣脱；虽然不知自己被关在哪里，但总感觉好像是被囚禁了——而这种感受，

其实并不会因为你出生在一线城市、成功升职、顺利结婚、没有任何负债，就能与之绝缘。它是一种永远存在的生命之苦。

无论你身处怎样的人生阶段或是社会阶层，都会有被“卡住了”的感觉，也都会渴望突围而出。换一种生活，无非是换一片苦海，本质并没有不同。



《我的出走日记》剧照。网上图片

“出走”之可能，与“解放”的全貌

所以，才需要“出走”。开劳斯莱斯的黑道大佬具先生，跑到乡下三姊弟家做工“休息”，是物理意义的出走，也更符合一般人可能都有过的幻想：抛下眼前的一切，暂时躲去某个没人认识的地方。而女主角廉美贞参加的“出走同好会”，则是普通上班族在日常也能实现的“出走”：一种精神意义的出走。

出走的起手式是什么？美贞的答案是：先各自想想，我们要从什么状态解放自己？突破重围的第一步，是先找到困住自己的问题所在，找到自己疲惫不堪的原因。

找到困住自己的问题所在，找到自己疲惫不堪的原因，找到困住自己的问题所在，找到自己疲惫不堪的原因，找到困住自己的问题所在，找到自己疲惫不堪的原因。

找到之后呢？找到就够了。“解放”的全貌，就是找到自己的问题点，然后“不假装幸福，不假装不幸，诚实以对。”——这是《我的出走日记》所给出的“出走”方法，也是我认为该剧最不落俗套的人生诠释。

我们看过了太多尝试帮人解决问题、走出困境，乃至激励鼓舞人心的疗愈之作，但看完之后呢？现实里的问题，都烟消云散了吗？怎么可能。

人生的真相，就是很多问题根本不会被解决。无论是原生家庭的伤痕、出身阶级的落差，还是注定被埋没的才华、爱而不得的恋人……大到死生离别处遭遇的剧痛，小到自己身上的强迫症，这重重叠叠的围困里，人能靠自身力量真正解决的问题，少之又少。

而能厘清和确认自己的问题所在，诚实应对，就已足够。

“解放”的全貌，就是找到自己的问题点，然后“不假装幸福，不假装不幸，诚实以对。”而人生的真相，就是很多问题根本不会被解决。

人们往往急著对症下药要求自己康复，却忽视了应该先好好找到病因。或许你也有类似经验：很多时候，你以为自己愤怒或痛苦的那个原因，只是更深层原因的表象，你不去承认和面对那个真正的原因，事情就永远不会变好。就像剧里的美贞需要厘清，让她崩溃的，是前男友欠钱却要她来还？还是前男友抛弃了她去投奔旧爱？还是所有遇到的人都觉得她“不够好”？

美贞的问题，其实是她从未获得足够的认可。越是觉得自己微不足道，就越会一头栽进错误的关系里，去拼命证明自己值得被爱，结果只会累积更多难堪。所以她要求具先生“崇拜”她，因为她渴求无条件的、绝对的认可，她需要获得自恋般的自信。





《我的出走日记》剧照。网上图片

朴海英与坂元裕二

该剧到了中段，“出走同好会”就很少再进行集体活动了，我一度很怕它的剧情发展成“霸道总裁爱上我”：自带光环的女主角，和黑道大佬惺惺相惜，最后修成正果……好在没有。这条走“崇拜”路线的爱情线，到了大结局依然恬淡，不像一般韩剧那样甜腻发光，反而更接近日剧里的爱情观：成为支撑彼此“一步一步举步维艰向前走”的力量。

谈到日剧，就有必要谈谈朴海英与日本编剧坂元裕二风格的神似。很多评论都已指出，他们都同样擅长在日常情节里，写出大量金句，而且都犀利精准、直击人心。

“不管是钱还是男人，如果能拥有什么，自然而然就会变得善良。”

“所有的人际关系都像是在工作，清醒的每个瞬间都在劳动。”

“我为什么一定要有的人生目标？漫无目的活著不行吗？”

诸如这些《我的出走日记》最为广传的金句，对于喜欢坂元裕二的观众来说，想必有扑面而来的亲切感。但朴海英真正让我有“坂元裕二feel”的，并不是这些让人赞叹的对白，而是他们的剧本里，都有人生的无常。

“那种和人生一样的东西写了要干嘛？多无聊啊。”

如果你看过坂元裕二去年那套《大豆田永久子与三个前夫》，一定记得，它的关键剧情和《我的出走日记》如出一辙：死亡来得猝不及防，让人毫无准备。但真实的人生不就是这样吗？生命里最重要的人，可

能会突然撒手人寰。对于死亡来说，“这世上没有什么适当的时机”。

朴海英借剧中角色之口说：“书上说一部好的电视剧，内容是主角为了达成目标而竭尽所能，最后以失败告终……那种和人生一样的东西写了要干嘛？多无聊啊。”

可事实上，和现实人生一样，正是《我的出走日记》最大的魅力。无论是在日常的转角，毫无预兆遭遇无常，还是不以走出困境为目标的“出走”，都让人感到，这就是人生苦涩而又实在的况味。



《我的出走日记》剧照。网上图片

不假装幸福，也不假装不幸

“以为的自己，最后都是一场空。”

“出走”虽然一开始听上去像“推动独立运动”一样激动人心，但解放自己这件事，并没有所谓的成功或是终点。“出走”是一种与生命长度相伴的、会一直持续的状态，就像最后一集“出走同好会”重聚时，一位成员说：“有时候觉得已经解放了自己，有时候又觉得白费功夫。”换句话说，此刻找到了问题所在，解放成功，下一刻还是会出现新的问题，需要新的解放。

人生就是不断被卡住再不断突围的漫长过程。你可以一次又一次“出走”，因为解放自己是一种心志，而不是一个结果。

虽然下定决心出走之后，会有前所未有的感受，但接下来可能又会过起索然无味的人生，下一段职场或是婚姻关系，还是要艰难磨合，生活就是这样循环往复。有时不知如何活下去，“但回过神来，还是能找到坚持活下去的理由。”然后突然间，你就发现自己已经40岁、50岁了。剧里的50岁女性告诉我们：“以为的自己，最后都是一场空。”

不假装幸福与不幸，诚实应对这样平庸乏味的人生真相即可。女主角廉美贞的生存之道，是每天想办法收集五分钟开心，“只要有五分钟喘口气就能撑下去。”而看完这部剧所收获的智慧与愉悦，大概也能让我们获得喘息然后继续撑下去。