# 擁抱生命賜予的一切 從電影《異星入境》看接納與經驗性迴避

電影《異星入境》中，主角 Louise 即使能預見未來女兒會因罕見疾病而早逝，也知道丈夫會因此而離開，她仍然選擇走上這條路，不去更改她早已預知的未來。

為什麼？

我起初認為是因為與女兒相處的經驗太過珍貴，讓 Louise 寧願面對失去的疼痛也不願犧牲掉這些**更**美好的經驗。後來發現，這解釋背後其實有個非常大的假設—正向經驗比起負向經驗來得「重要」，理性的人們應該會追求「正向 - 負向 > 0」的人生。後來有些長進之後，才發現這個假設應該恰恰與 Louise 的信念完全相反。我想 Louise 相信的是，各種經驗都**同等**珍貴，不論是歡喜、悲痛、迎接新生命還是面對生命的消亡。而她是在看遍自己的一生之後，才得出這個結論的。她選擇去用心擁抱生命賜予她的每一個時刻。

或許最難以理解的是，擁抱負面經驗的意義何在？一個合理的解釋是，「辛苦過後的果實最甜美」，光明需要有黑暗的對比才顯得珍貴，所以負面經驗是為了襯托正面經驗才有意義。但我覺得不僅是如此。擁抱負面經驗**本身就是有意義**的。透過這類經驗，我們才能體會到自己的渺小、才能夠謙遜；透過細心品嚐自己的痛苦，我們才能學會擁抱自己，也才能真正理解別人的苦痛、才有辦法同理他人。這些經驗本身雖然不愉快，但正是因為這些經驗，生命才能有溫度，我們才能感受到活著的感覺。  
 然而，社會與家庭告訴我們的，往往是相反的。我們被鼓勵去擁抱「好」的經驗，去避開「不好」的狀態。在我們能真正平等去感受各種經驗之前，早已根深柢固地認為只有正向經驗才可能有意義，負向經驗只會帶來傷害，一遇到就要趕緊逃開、脫離這種狀態。有時候甚至認為自己處在負面狀態時是**不道德**的，因為這會帶給親友困擾。然而事實是，越是迴避負面經驗，我們越可能因此受害，而這正是[經驗性迴避](https://en.wikipedia.org/wiki/Experiential_avoidance) (Experiential Avoidance, EA) 告訴我們的事情。這概念是指人們企圖去避免感受特定經驗的傾向，例如，面對負面的想法、記憶、情緒以及身體感受時，人們常會去壓抑它們以避免去經驗到這些感受。但這麼做卻可能反而帶來更大的傷害。例如，因為失去孩子太過痛苦而透過酒精與藥物麻痺自己的感受；因為認知到自殺念頭的可怕而拼命壓抑它，卻反而更容易擔心自殺 (白熊效應) (Hayes et al., 1996)。

與經驗性迴避相反的概念是接納 (Acceptance)。例如，面對負向情緒襲來時，接納是去**不帶評價地**接受自己目前正在情緒下，並仔細感受情緒帶來的感覺，而非嘗試去擺脫它。如果感到悲傷，那就好好悲傷；如果感到憤怒，就好好憤怒。重要的是去「感受」而不是被「自動化的思考」拉著走，因為這些種自動化的思考時常帶著很強烈的評價 (「你不**應該**感到生氣」、「哭出來**好羞恥**」、「悲傷不能**解決問題**」)。能做到接納，才有辦法平等地面對與擁抱生命裡的各種經驗。而要做到接納，前提是能不帶評價地面對眼前的事實。所以，在接納的概念裡，本就**沒有好與壞**，接納就是用人事物原本的樣貌去理解人事物。也因此，接納本身就蘊含著**平等**的概念，我們無法只接納「好」的而不去接納「不好」的，因為在分辨好壞的同時，我們就已經在評價了。

電影的最後，Louise 說出了這段話，現在看起來真的好感動：

Despite knowing the journey

and where it leads,

I embrace it.

And I welcome every moment of it.

## 參考資料

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152–1168.

# DRAFT

# Emotional Avoidance

異星入境 擁抱各種經驗

狂喜之中，還是有平靜的地方

心碎之下，還是有感激的時刻

個人經驗：冥想、感激各種經驗，不論好壞

最近逐漸掌握到另一種看電影的方式。以往都是以理性與邏輯去「思考」電影的劇情、意義、啟發與價值。直到最近開始嘗試用「感受」的方式去看電影，去感受畫面、肢體動作、細微表情乃至劇情設計所溢出的情感以及其所連結到的，生活中經驗過的似曾相識。透過一部電影，能夠再認識這些似曾相似的感受，但這次是透過成長背景迥異的個體的視角 (編劇、導演、演員)。這些再認識往往會讓自己看到許多過去不曾意識到 (或是以為自己意識到但實際上只看過片面) 的細節。有時候，電影甚至僅是在傳達一個非常簡單的想法或感受。簡單到乍看之下非常老掉牙，一聽到就令人感到厭煩。但當整部電影—整個畫面、角色、對白、劇情進展—都圍繞著這個概念，這時如果用感受去同理與欣賞電影時，這個「老掉牙」的想法或感受就會變得非常立體、非常動人、非常有啟發。原本認為「就是這樣啊」的東西，開始變得不這麼理所當然、開始變得有生命。而正是這些「活生生」的東西，能帶來成長，讓內心變得更加地深刻、多元與複雜。

透過這種感受而非思考的方式來看電影，也會讓欣賞電影充滿樂趣。練習用這種方式看電影之後，以往很多劇情滾瓜爛熟到不想再看的電影，在被拿出來重看之後，又讓我獲得從未有過的啟發——「感受」這活生生的東西有無限的深度。同時，我的「好片清單」也開始飛快增長。原本單就「故事」本身來看，精彩的電影很少，但當我們從電影裡汲取的不是故事所帶來的高潮迭起，而是故事講完之後所「衍生」的東西，電影所帶來的可能性就會很多，它能夠好看的地方，也就不只是劇情。根據欣賞電影當時的經驗與心境，我們也可能會在同一部電影裡看到不一樣的東西，而這些東西甚至可能不是作者意圖要傳達的內容 (作者已死)。但因為是感受，感受這種東西本來就沒有對錯的問題，不論是否是作者意圖要給你的感受。你感受到了就是你的，你就能把它帶走，而好電影就是能讓你帶走一些東西的電影。

來分享一部