

《面對黑狗的勇氣》微電影觀後心得

醫學四 b101107048 高于婷

每個人心中都住著一隻憂鬱的黑狗，或許平時不會意識到它的存在，但總有那麼幾個瞬間，當你驀然回首時，會發現它就在陰暗濕冷的角落默默地注視著你，齜著牙等待你露出破綻。本影片講述了一個女孩在好友的支持與陪伴下，從恐懼黑狗到有勇氣面對的過程，以下將分別從四句片中台詞切入，探討這部微電影所帶來的反思與啟發：

◎ 「當生活中的一切都變成無止盡的痛苦，活著，到底還有什麼意思？」

影片開頭時，鏡頭多次特寫主角憂鬱的臉，由上而下的視角放大了她深鎖眉宇間的憂鬱，也暗示著她深陷悲傷的自我世界。身後逐漸變大的黑狗、耳邊刺耳的尖銳眩鳴、步步進逼的噬人黑霧，無一不是她對這個世界恐懼的投影。

主角的困擾其實直接而單純，是來源於無法放過自己。這個問題看似簡單，不過是心魔障目，不像社會上真正的弱勢邊緣人一樣，無論現實生理或內在心理都承受著極大的壓迫，但卻是我等學生最容易遇到的問題。

生活在升學主義分數至上的社會，成績與成就似乎就可以定義一個人的價值。當世俗的枷鎖束縛住心靈，綁架了應有的自由，如何找到合適舒服的定位，讓自己不致在洶湧而來的浪潮中踉蹌仆倒，而能穩步堅定前行，將是值得每個人思考的問題。

◎ 「他們會去想生命的意義是什麼，他們需要真實的答案。」

當生活變成日復一日的痛苦迴圈，無論多麼努力都不過徒勞地原處打轉，只能無力見證自我的無限崩解，這時，活著的意義是什麼呢？此時的受苦是為了什麼呢？被賦予生命的意義又是什麼呢？有人愛我嗎？我是被需要的嗎？我的存在是有意義的嗎？這個荒謬的人生有繼續的必要嗎？還是現在就死去也沒有關係？反正在這亙古洪流中，自己也不過是轉瞬生滅的一粒微塵對吧？

無數個疑問在絕望的心底浮現。在探索生命的過程中跌跌撞撞掙扎糾纏實在太過痛苦，如果能夠直接得到答案就好了。於是對於真實的渴望越加迫切，只為找到一個理由，讓自己痛快地決定，或者說被決定，存在的價值與意義。

最終的黑狗，將人帶到一個伸手不見五指的迷宮，怎麼也找不到出口。獲得真實便能解脫嗎？我想，真正隱藏其後的無聲呼喊，其實是渴望得到支持的力量吧，只為能讓自己別再獨自無助地面對無情襲來的狂風巨浪。

◎ 「有些東西碎了，反而很有意思。」

在主角支離的心瀕臨徹底破碎的邊緣時，她的好友說出了這句話，雖然看似簡短普通，實則卻蘊含著大智慧。

大多數人在開導憂鬱者時，常常一味地給予正向激勵，但其實卻容易引起對方內心的反感。一般的正念思考早已是無比氾濫的老生常談，誰不知曉這些道理？問題是憂鬱者的心早已被腐蝕得千瘡百孔，又如何強自若無其事地站起？這樣的話語，就像是強行拽著傷者起身，反而容易使其脫臼，不如陪他喬個舒服的姿勢好好坐在地上，想必也能看到與站立時不一樣的美麗風景吧。

好友極具智慧的開慰方式，並不是要求主角好好捧住自己別輕易摔碎，而是引導她換個角度去看那些已經碎掉的部分，或許也能發現不一樣的美。正如劇末主角得到的體悟：「遇到上坡走慢一點沒有關係，遇到夜晚休息一下反而很好。」人生並不是只能碌碌前進，可以自由選擇適合自己的步調。

◎「不論發生什麼事，記得這句話——妳，是值得被愛的。」

好友的這句話堪稱是劇中最精華的部分，雖然簡短，卻隱藏了數層意義。

第一層明面的意思，是希望主角在憂鬱時可以想起這句話，想到自己有所價值，然後放下陰暗的負面想法；第二層意思，其實是藉由「值得被愛」來間接對主角進行肯定與鼓勵，因主角的憂鬱有很大一部分來自於害怕讓他人失望，那麼，既然值得被愛，也就表示她並沒有讓他人失望，她的一切能夠獲得認可，不用再進行自我否定；而若值得被愛，又是被誰愛呢？因此這句話的第三層含意，便是好友願意成為她忠實的支持者，給予她溫暖的力量，陪伴她度過這些低潮難關。

身在醫學大學，我們常常被教導要具有同理心與關懷心，但往往流於紙上談兵。該如何好好地將其展現出來，讓溫暖傳遞出去，還是需要無數的學習與嘗試。

曾經，看著身邊的朋友生病，心中很是不能理解。憑什麼他們可以如此坦然地懦弱，被允許歇斯底里，我們卻得繼續咬牙忍著？誰人不是在崩潰的邊緣踮著腳遊走，努力維持表面上的和平，不要傷害他人也不要被傷害，憑什麼他們可以放肆稱病，任性地不守這個社會共同訂出來的規則，這樣顯得其他兢兢業業好好活著的人多麼可笑。

直到後來的後來，才明白，生命的一切猶如狂風暴雨，並不是所有人都能好好接住每一記擊打，總是會有人無可奈何地被打倒，然後再也無力站起；總是會有黑水在內心深處滲漫，將陰鬱的種子滋養發芽，然後結成盤根錯節的巨樹，用無數枝桠將人血淋淋地貫穿。

或許該具備面對黑狗的勇氣，但不如擁有面對自己的勇氣，接受生命中的一切好與壞，放過不完美的自己，與內心深處的那道傷口和解。也期許自己能夠更加體貼，去感受、同理並溫暖所有受傷的靈魂。