

培養想像進入他人生命的能力—— 同理心

2016年末上映的眾多電影中，令全球影迷為之期盼且造成轟動的莫過於J.K.羅琳的新作，同時也是哈利波特系列的前傳電影「怪獸與牠們的產地」〈Fantastic Beasts and Where to Find Them〉。從1997年哈利波特系列小說問世以來，書迷們無不佩服作者J.K.羅琳豐富過人的想像力，更不禁好奇：是什麼原因與背景，造就她能夠在平凡無奇的日常生活之中，撰寫出如此令人驚豔又嚮往的魔法世界？



事實上，在J.K.羅琳從一位沒沒無名的作家，轉變為家喻戶曉的小說家及電影編劇以前，她的人生經驗並非眾人所以為的風光及順遂。每一個人往往都是嚮往成功的，羅琳也並不例外，但卻在未滿三十歲時即經歷一連串的人生黑暗期：離婚、成為單親媽媽、失業、作品未受賞識而窮困潦倒、與父親感情疏離等，這些沉重的考驗在很多人的一生中或許未曾也不會經歷過，而她卻必須同時面對並承擔一切，伴隨而來的無非是偌大且兼具有形與無形的壓力。面臨著接踵而至的擔憂與恐懼，她曾說這是她人生中最大的失敗，因而罹患憂鬱症，使得她逐漸對於自己的生命價值與意義產生疑問，甚至開始否定自我……。

失敗如同一切歸零

J.K.羅琳曾於2008年哈佛大學畢業典禮上，大方分享自己的人生經驗，並闡述自己如何度過那段萬念俱灰的時光。其中引領她走出陰霾的方法有二：一、是瞭解「失敗的好處」，二、是「想像力的重要」。失敗會有什麼好處？若以世俗的眼光而言，失敗往往使人產生負面的想法與情緒，甚至可能否定自我的價值，多數人難以將其視為推動自我前進的動力，然而，羅琳卻反其道而行，她曾言：「失敗是人生中最自由的經驗」。在失敗經驗中如同將一個人扒得一乾二淨，讓生活中一些無關緊要的東西全數褪去，只能面對現實中自己能力所及之事，此時讓她學習認清自己的能力與條件，反而使她從中感受到前所未有的內在安全感並學著增強自己的生存能力。因此，羅琳將失敗經驗轉化為寫作的力量，每一段經歷中不同的感受便幻化出小說中多樣的人物角色，例如：聰慧的「妙麗」是羅琳個人勇敢的童年寫照；陰暗的「催狂魔」則反映出在失敗婚姻陰影下罹患憂鬱症的心情……她將失敗化為動力，為小說的人物與情節增添許多豐富多元的色彩。

感同身受的想像力

其次，羅琳更加強調「想像力」的重要。她所言的想像力並非天馬行空、創新發明的想像力，而是能設身處地、理解他人，甚至是可以想像出自己完全沒有經歷過的處境、遭遇的能力，更是一種讓自己在面對與我們毫無共同生活經驗的人時，能投射情感，與之產生共鳴的一種能力，而我們或許能把這樣的想像力解讀為「同理心」。羅琳更認為這樣的想像力是

屬於人類得天獨厚的能力，不用親身經歷，就有能力學習、理解、想像別人的心思與處境。然而，羅琳在強調想像力的重要時，她卻認為有些人完全不願意運用自己的想像力，時常選擇留在自己舒適的經驗裡，對於他人的處境從不感到好奇，甚至拒絕思考或感受與自己無關的苦難，但在現實的社會當中，卻存在著許多需要我們運用想像力給予理解與同情的人們。正因羅琳秉持著這股信念，使得她在寫作的同時，也巧妙運用這樣的能力，將自己的人生際遇帶入小說人物角色的思維與行動，使得讀者在閱讀小說的過程中，似乎不知不覺的也能站在角色的立場，感受其中的思緒與情感，為小說的情節帶來更大的張力。

跟隨著羅琳的文筆，每位讀者在閱讀過程中發揮著個人無形的「想像力」，想像自己進入每位角色的生命之中，與他們共同感受著故事情節的高低起伏。而這樣的想像力能否延伸實踐在現實生活之中，卻是值得我們深思的，若以全球關注的議題而言，近年來許多事件的發生，也使大家意識到同理心的重要，例如：弱勢族群、多元文化等的相關議題等。即便任何社會都存在著「弱肉強食」的可能性，但強勢並不單指言語與行為，態度上的強勢對於弱勢者而言可能更具有殺傷力，大家能否主動站在弱勢族群的立場思考他們的需求？又或者是否曾不經意的對於多元文化、少數族群表露出不尊重的言語或行為？相同地，若以日常生活經驗而言，我們是否曾在言語或行為上對成就較低者有貶低之意？又是否曾在無意間否定他人的能力？忽略或無法理解他人的感受？其實每個人與生俱來都具有這樣的想像力——同理心，惟最大的不同在於每個人的運用技巧以及敏感度。

美國哈佛醫學院教授，喬拉米卡利博士認為，同理心是一種「了解與回應他人獨特經驗的能力」，不只是人與人之間普遍存在的一種內在力量，更是存活所必須擁有的技能之一。同理心並非只是一種技巧，而是一種理解、開放、尊重及接納的態度，若能運用同理心，你將懂得別人的想法與感覺，同時也讓別人理解你的想法與感覺。然而，同理心並不同於同情心，許多人常將二者混為一談，同情心指的是對於他人的感覺與思想，下意識所產生的情緒反應，例如，憐憫、安慰，因為在當下所出現的可能只是將個人的想法或偏見套用在對方身上，而不見得能如實的反應對方的內在經驗與感受；反之，同理心卻是著重於理解與接納，接納與理解對方的表達，用感官去關懷他人的感受。但最重要的是同理並不等於完全的「同意」，而是要讓對方在混亂的情緒中找出清晰的理性思考，協助對方能用適合自己的方式找出能夠真正解決問題的方法。



發揮想像力——同理心使自我更加茁壯

對於羅琳而言，拯救她逃離人生陰暗時期的並非外界的人力或資源，而是在她自己意識到「失敗的好處」及「想像力的重要」後所產生的「勇氣」。正如她所說，若能對他人的處境多一點好奇，面對與自己無直接關係的苦難或問題能多一些主動的思考與理解，多站在他人的立場感受對方的情緒，或許會在無形當中給予他人力量與勇氣。同理心會表現在內在想法與外顯行為上，藉由內在的心領神會，使人們表露出心中最真誠的訴求，透過個人或彼此的省思拉近距離，甚至能放下彼此的防衛及猜疑，更能經由他人的同理而察覺自我，發揮自己的潛能，對於個人與他人而言都將是生命經驗中的一種學習與成長。其實每個人對於失敗的定義並非全然相同，無論是面對個人或他人生命經驗中的失敗，若能將這樣的想像力運用在自己或他人身上，便能發現失敗經驗當中所存在的正面力量遠大於負向感受，反而能增強自我未來生存的動力。J.K.羅琳更勉勵每個人：「唯有經過考驗的自我及關係，才是真實的；也唯有經過苦難而贏得的價值，才值得珍惜。」