恐怖如何進入生活

從日常物件、觀看習慣到創作與批評

Joanna Hogg 拍攝《永恆的女兒》（The Eternal Daughter）時，住在旅館裡看鬼片，睡不好。後來回去補拍，取景旅館已恢復婚禮場地的明亮溫暖。[1]

知道一個效果如何做出來，為什麼沒有解除效果？布景可以拆卸，感受卻不一定同時結束。這使「明知是假的」成為問題的開始。

一個人為什麼願意反覆進入這種經驗？若只看一場電影，答案可能是想受驚、喜歡怪物、想知道接下來會發生什麼。然而，當這種來往延續多年，值得追問的就不只是當晚嚇得多重。恐怖會進入看東西的習慣、與人相約的方式、下一件想做的作品，甚至成為一個人始終不願放下的思想問題。這些改變未必指向更勇敢、更健康或更好的自己；有時還會增加原來沒有的衝突。

本文要追蹤的，正是人如何持續安排自己與恐怖的關係，以及這些安排如何反過來改變生活。所謂安排，也包括減少接觸、帶著異議留下，或發現當初吸引自己的東西已經變了。

床單、螺旋與不可靠的日常

恐怖不能只被理解成強烈刺激。推理小說的懸念、運動比賽的緊張，也能令人坐立難安。恐怖較尖銳的難題，是人主動接近一種本來使自己想退縮的東西：受威脅的身體、令人厭避的接觸，或明明熟悉卻無法安置的存在。若將這些不舒服全部移除，留下來的經驗也可能失去吸引力。

Noël Carroll 在〈恐怖的性質〉提出一個較窄的分析：他所稱的藝術恐怖，常讓怪物同時帶來危險與不潔之感；它們跨越生與死、人與非人等分類，令人難以接受。童話裡有怪物，卻未必要求同樣的反應。這套分析有用之處，是把「可怕」拆開：某個東西不只可能傷害我，它的存在方式本身就令人抗拒。[2]

M. R. James 的〈噢，吹哨吧，我就來到你身邊，小伙子〉把這份抗拒放進寢具。Parkins 房裡的空床，夜裡坐起一個人形。他寧可衝向窗戶，也無法忍受與它接觸。顯露的臉竟由皺起的麻布構成。結尾，懸掛的布與稻草人繼續困擾他。[3]

這個短篇的力量，可以從接觸的位置來讀。床單原是貼近身體、幫助入睡的東西，現在卻成為最不能容忍的鄰近物。危險借用每天還要碰的材料，逃離便變得困難。

也因此，單說「熟悉變陌生」還不夠。重要的是什麼被改變了：一件東西的用途、它與身體的距離、我們預期它會不會回應。恐怖可以不用發明全新的世界，就使原有世界多出一種難以忽略的可能。那份可能不必被相信為真，才有能力干擾注意。

伊藤潤二談《漩渦》的起源時，說自己原先把螺旋與搞笑漫畫臉頰上溫暖滑稽的圖案聯想在一起。把許多螺旋聚在同一處，卻使他感到頭痛與不祥，於是找到恐怖的用途。這是形式加工的自述：原有圖樣經由密度與重複，改變了感覺。[4] 螺旋沒有先天保證它會可愛或可怕；讓某種圖樣進入日常的，也不

只是它「代表什麼」，還有它怎麼反覆佔據視野。

若恐怖只是把既有的恐懼畫出來，這些製作選擇便顯得多餘。但普通物件經過安排才取得的新力量，正說明創作也會產生原先沒有的感受對象。人不只把人生帶進作品，也可能從作品學會在生活裡注意另一種形狀。這份注意有時可供創作，有時只是讓夜晚更不好過；兩種結果不能預先合併成同一種收穫。

觀看時可以調整什麼

人為什麼想進入恐怖，也影響他願意在裡面做什麼。有人想要的正是害怕，有人願意承受害怕，以換取其他值得的經驗。把差別簡化成膽大與膽小，會漏掉參與者各自的期待。

一項 2019 年發表的丹麥鬼屋研究，讓 280 名訪客自行選擇盡量增加或減少恐懼。訪談記錄了不同的做法：投入想像、轉移注意、重新理解場景、使用幽默或借助身邊的人。兩組都報告相當的滿意程度，尋求刺激者略高。研究沒有隨機分組，因此不能把差異說成策略造成的結果；但它確實記錄了兩種參與方向，而非只有一條愈嚇愈好的路。[5]

這讓「掌握恐怖」有了比較具體的意思。它可能是拉開距離，也可能是維持投入。同一句「那只是演員」，對尋求驚嚇的人可以是干擾，對接近承受極限的人卻可以是支持。

我們因此需要區分選擇入口與保證結果。走進鬼屋之前，人可以決定與誰同行、採取哪種態度；走進去以後，身體反應未必完全服從計畫。能調整接近方式，仍然值得重視，卻不能據此推論人已控制住離場後的夢、影像或不安。能夠中途停止，也應是參與方式的一部分，而不是一次未能完成的考驗。

另一項 2020 年發表的鬼屋研究，發現針對特定地點的回想中，恐懼與享受呈現倒 U 型關聯，中間強度較為愉快。但這個關係沒有出現在對整趟經驗的單一總評裡，表情中的笑容也不是可靠的享受指標。[6] 所以，既不能把尖叫次數當成成績，也不能從研究推出適用所有人的最佳恐懼劑量。人怎樣評價一個瞬間，與怎樣評價整個晚上，可能並不相同。

安全仍然重要。知道作品有框架、表演有出口，能使原本應當避開的東西成為可選擇的活動。然而，這只能解釋接近何以可能，還沒有說明它為什麼值得重來。Winfried Menninghaus 等人提出的藝術負面情緒模型，除了拉開現實距離，也考慮形式的吸引力、不同感情的混合與意義活動。這是一個跨藝術的解釋模型，提醒我們別把所有滿意都歸給恐懼本身。[7]

想再看一次，可能是想重新經過那段令人不安的鋪陳，也可能是想看看自己漏掉了什麼。即使知道何時會出現怪物，等待的長度、聲音先到還是形體先到，仍能構成一次經驗。重複於是容許關係改變：第一次主要在躲避的東西，後來可能成為觀察、比較或談論的對象。熟悉增加了一些選項，但沒有替所有人指定同一條路。

創作習慣與閱讀邀請

若沿著這條路走下去，恐怖便可能開始組織一天裡的工作。不是每個愛好者都會成為作者；值得辨認的轉折，是某些感受何時開始要求持續的動作。把一個令人在意的形狀記下來，試著安排它何時出現，或者向另一個人說清楚自己為什麼受它吸引，都可能讓一時的刺激取得較長的時間。

2015 年，法語漫畫評論者 Joan 訪問伊藤潤二。伊藤談到從喝咖啡、看建築、遇見人等日常經驗裡記

下念頭，留待組合成故事；同一場訪談裡，他也說自己雖不信鬼，夜間上廁所仍會害怕。[8] 這兩件事放在一起，沒有構成一套由恐懼通往征服的程序。日常生活可以供應材料，對材料的熟練也可以與不由自主的反應並存。

恐怖的本領還包括知道何時收手。伊藤在另一場訪談裡說，他會沿著一個主要構想發展，避免散開；他追求氣氛，血腥則視故事需要使用。[9] 若用暴力多寡來衡量恐怖的程度，就容易忽略這類取捨：保留多少不知道、讓一個想法維持多久、何時停止增加東西。做得更熟練，可能意味著更有選擇，而不是每一次都把強度往上推。

Hogg 也說，哥德形式改變了她塑造故事的方式，令她想再試其他類型。2023 年受訪時，她正在寫這方向的新計畫。[10] 當形式改變下一步想做的工作，恐怖的作用便超出了拍攝期間的氣氛。

不過，能製作恐怖的人，對自己做出的東西也不一定有相同感受。伊藤在與歌唱家田中彩子的對談中說，自己畫的恐怖漫畫不會嚇到自己。[11] Stephen Graham Jones 的自述則相反：懂得驚嚇的機制，他仍會在寫作時害怕；原以為把惡夢寫出來可以卸下它，寫作卻使惡夢更清晰。[12] 兩者之間不存在一條可以按資歷排好的進步線。

這也改變了我們理解專業的方式。製作者能判斷某個安排是否有效，不表示他必須親身重複觀眾的全部反應；仍會害怕，也不表示他沒有理解自己的技術。把創作說成徹底控制感情，會抹掉後一種經驗；把創作說成私密痛苦的自然流露，又無法解釋前一種。恐怖工作需要使形式可被處理，至於它如何折返製作者身上，仍是另一個問題。

而當作品進入別人的生活，作者能決定的事情更少。Joan 在那場 2015 年訪談裡，提出《漩渦》的馬克思主義讀法。伊藤回答，那並非創作意圖，但可以如此感受。[13] 這段分歧不要求任何一方立刻退場。作者能說明自己怎麼做，讀者仍須為自己的解釋提出理由。喜愛因而可以累積成知識，也可以累積成一場尚未結束的爭論。

替別人選書又是不同的工作。Joan 在 2017 年的喜愛漫畫家名單中，把最愛與適合入門的作品分列；談伊藤時，他尤其喜歡《漩渦》讓自己失去方向感。同一頁卻有讀者說，「適合入門」這種建議常使她偏要反著選。[14] 推薦者可以整理入口，無法規定別人從哪裡進入。願意替反應不同的人留位置，與精確描述自己的喜愛同樣重要。

到了 2025 年十月，Joan 為 La Cinquième Case 的讀書活動挑選鬼故事與心理驚悚漫畫，特別招呼容易被恐懼淹沒的讀者。他把選書描述為不以強烈驚嚇或暴力為主，讀一本即可參加，分享感想也由讀者決定。[15] 這份邀請把萬聖節的共同時間留下，卻降低了必須承受同樣強度的要求。是否真的不怕，終究還要由讀者判斷。

2026 年十月的選擇又不同：一邊是他視為恐怖喜劇的《雙一》，一邊是使人不安的心理故事《座敷女》。他也接受讀者使用不同版本的《雙一》。留言中，一位已買到書的讀者期待開始閱讀，Joan 則期待她對另一部作品的回應。[16] 這裡可見的是具體的選擇與交談，還不足以證明一個龐大社群已經形成。

然而，把這些邀請放回幾年的時間裡，恐怖如何進入生活便有了另一種尺度。它可以成為每到某個季節重新提出的問題：今年一起讀什麼？誰想要玩笑，誰願意接近更難受的故事？推薦在這裡不只是將作品送到讀者手裡，也是在安排下一次可以談話的理由。活動可以持續，而參與者不必一直以同樣的膽量、時間與熱情出席。

這種持續性也無須以職業來驗收。有人製作作品，有人把經驗寫成評論，也有人只在十月讀一本。將

最後一種關係當作尚未發展完成的興趣，會把生活重新縮成一條職涯階梯。恐怖能構成生活的一部分，正因為它可以只佔其中一部分。

女性主義與恐怖迷的雙重位置

可是，持續參與不只會遇到強度的問題。更難調整的是：如果一個人珍惜的價值，使她無法安然接受自己喜愛的形式，該怎麼辦？閉眼可以減少影像進入，卻不能自動回答「我為什麼願意看這個」。對恐怖的依戀，有時使人必須批評它。

Isabel Cristina Pinedo 在《Recreational Terror》（1997）的導論裡，回憶自己這名恐怖迷在 1980 年代初投入女性主義後，如何面對這個類型對女性受暴的呈現：她曾短暫抵制，後來回去觀看，也把矛盾轉成研究問題。她明言，研究不該用一味辯護替換一味鄙棄。[17]

喜愛沒有替判斷提供現成答案。快樂不足以證明作品無害，作品中的暴力也不能獨自說盡觀看者的經驗。兩邊的壓力都保留，才需要仔細分辨一個作品讓誰受苦、邀請觀眾站在哪裡，以及觀看者實際採取了什麼位置。

原來的休閒在新的信念之下變得有問題，這個問題又形成一項長久的思想工作。[18] 若把這份職志只寫成興趣的專業化，就會漏掉促成它的抵觸。

怪物尤其容易使這個困難現形。它在作品中被安排成厭避的對象，到了讀者那裡，卻可能取得吸引力。伊藤在 2021 年的訪談裡轉述，有女性讀者喜歡富江的美貌與自由，還會扮成她，這曾使他意外。[19] 這份經由作者傳來的回應提醒我們：作品希望製造的感情，與人物後來被拿來做什麼，不是同一件事。

由此也不能倒推富江的暴力都變成了賦權。讀者可能借取一個姿態，而不接受角色做過的每一件事；一種扮演的快樂，也不會替作品裡的受害者取消問題。要理解這種依戀，需要比「認同怪物」更細的動詞：欣賞什麼、借用什麼、忍受什麼，又反對什麼？同一個人可能同時給出幾種不同答案。

把恐怖的政治意義全部交給類型名稱，也會錯過這些差異。恐怖可以動搖某種分類，也可以利用既有的偏見製造厭惡；一個被排斥的形象引人同情，並不使所有排斥都得到修正。對作品的形式分析，仍須追問它把威脅與脆弱分配給誰。對觀看者的研究，則須容許快樂、反感和批評同時存在，不能先替他們排成一致的立場。

在這裡，長期接近恐怖的意義又改變了一次。最初的問題是怎麼承受不舒服；現在，不舒服也可能來自對自己喜愛之物的判斷。能否繼續留下，不必靠證明它終究是好的。人可以針對某部作品拒絕、對某種慣例提出反對，仍保留其他使自己想回來的部分。這份區分需要工作，並非每個人都有義務完成；離開同樣是一個有效的選擇。

恐怖的記憶與現實的失去

還有一種改變，甚至會動搖「留下來的就是恐懼」這個起點。阿比查邦談《波米叔叔的前世今生》時，說片中的造型與燈光來自他和攝影師對早年電視恐怖片的記憶；紅眼睛的形象則追溯到小學同學講過的夜間怪談。他接受這部片可以被放進恐怖類型，也談到觀眾反應很不一樣：有人感到冒犯，有位失去兒子的父親卻告訴他，電影帶來平靜。[20]

恐怖的影響在這裡沒有因為感情改變就消失。童年被吸引的製作方式可以留下，後來卻被用來安排另一種與死亡相遇的可能。若只問作品還能不能同樣嚇人，就會把這種變化誤認成影響減弱；若直接宣布它超越了恐怖，又會切斷創作者自己指出的來路。形式可以被保留，同時容納原先未有的關係。

這仍是個別觀眾的回應。Hogg 的母親在拍片後去世；她發現，電影沒有帶來原先期待的那麼多情緒釋放。[21] 把失去做成作品，沒有替她預先經歷現實的失去。

這個限制使開頭的問題更清楚。恐怖進入生活，並不只有一個從害怕到克服的方向。它可能教人怎樣等待一個聲音、保留一種圖樣，改變下一次創作的選擇；也可能使人願意定期找別人讀書，或長久追問一份無法全盤贊同的喜愛。這些關係之所以有分量，正在於它們能持續，而每次重來的理由又容許改變。

持續也有代價。有些影像不好擺脫，有些爭論沒有和解，有些作品沒能在真正的痛苦到來時提供原先期待的幫助。評價這段關係，因而需要比「我還怕不怕」更細的問題：它讓我開始做了什麼，又使什麼變得困難？我能否改變接近它的方式，也容許同行的人改變？恐怖所構成的生活，不必是一個被治好的或變得無畏的人生。它可以是一段仍在選擇、仍有異議，也仍然願意回來的往來。

資料與閱讀範圍

資料截止於 2026 年 10 月 12 日。本文以公開訪談、評論與閱讀邀請、專門論文，以及有界的作品閱讀互相校驗。James 短篇讀至全文結尾；Pinedo 僅使用授權預覽可讀的導論第 1–5 頁。電影與漫畫的製作說明均據具名訪談，沒有把它們寫成全片觀看或整部漫畫細讀。個別自述用來辨認不同的人生可能，不代表全體創作者、女性或恐怖迷；鬼屋研究也不推及所有觀眾。

本文沒有將恐怖作為治療建議。

註釋

1. Sam Wigley，〈Joanna Hogg in the hall of ghosts〉，BFI，2023-11-22。↩
2. Noël Carroll，〈The Nature of Horror〉，《The Journal of Aesthetics and Art Criticism》46 卷 1 期，1987，頁 51–59；此處使用頁 51–55 的定義與分類討論。↩
3. M. R. James，〈Oh, Whistle, and I’ll Come to You, My Lad〉，收入《Ghost Stories of an Antiquary》，1904。本文中文篇名為直譯，分析集中於末段臥室遭遇及其後續。↩
4. Adrian Bianco，〈sabukaru Meets Junji Ito〉，2025-03-08，關於螺旋圖案的問答。訪談出自與 UNIQLO UT 合作的商業專題；未採用導言的作品年表。↩
5. Mathias Clasen、Marc Andersen、Uffe Schjoedt，〈Adrenaline junkies and white-knucklers〉，《Poetics》，2019，DOI：10.1016/j.poetic.2019.01.002。連結為作者稿，參見研究設計、策略表、結果與限制。↩
6. Marc Malmdorf Andersen 等，〈Playing With Fear〉，《Psychological Science》31 卷 12 期，2020，頁 1497–1510，尤見方法及頁 1506–1508 的討論。DOI：

10.1177/0956797620972116。↩

7. Winfried Menninghaus 等，〈The Distancing-Embracing model of the enjoyment of negative emotions in art reception〉，《Behavioral and Brain Sciences》，2017，導論、混合情緒討論及第 4.2.2 節。↩

8. Joan，〈Junji Ito : entretien avec un maître de l’horreur〉，Nostroblog，2015-02-11。法文訪談經 Fabien Nabhan 翻譯；此處使用日常記事、怕鬼與《漩渦》詮釋的問答。↩

9. Manga News，〈Entretien avec Junji Itô, le maître du manga horrifique〉，2015-02-25，關於構想、故事長度與血腥的問答。↩

10. Sam Wigley，〈Joanna Hogg in the hall of ghosts〉，BFI，2023-11-22。↩

11. 田中彩子、伊藤潤二，〈ホラー漫画家・伊藤潤二が描く“美と影”〉，ONTOMO，2021-07-24，依伊藤談自己作品的回答。↩

12. Stephen Graham Jones 與 Brad Listi，〈Stephen Graham Jones on How Horror is the Puppet of Your Own Terror〉，Literary Hub，2020-08-17。使用刊出的 Otherppl 文字節選，未據完整節目立論。↩

13. Joan，〈Junji Ito : entretien avec un maître de l’horreur〉，Nostroblog，2015-02-11。法文訪談經 Fabien Nabhan 翻譯；此處使用日常記事、怕鬼與《漩渦》詮釋的問答。↩

14. Joan，〈Mes 10 mangakas préférés〉，2017-03-22，2018-03-23 修訂；伊藤條目及一位讀者的留言。該留言談入門建議的一般反應，並非專指伊藤作品。↩

15. Joan，〈Club Lecture d’octobre 2025 : Poor Little Mina ou L’enfant Frankenstein〉，La Cinquième Case，2025-10-01。作品性質依推薦者的描述，本文不以此代替作品閱讀。↩

16. Joan，〈Club Lecture d’octobre 2026 : Soïchi ou La dame de la chambre close〉，La Cinquième Case，2026-10-04，及 10 月 4–5 日的可見留言。↩

17. Isabel Cristina Pinedo，《Recreational Terror: Women and the Pleasures of Horror Film Viewing》，SUNY Press，1997，導論頁 1–3；閱讀範圍為授權預覽的導論頁 1–5，未延用後續章節的結論。↩

18. Isabel Cristina Pinedo，《Recreational Terror: Women and the Pleasures of Horror Film Viewing》，SUNY Press，1997，導論頁 1–3；閱讀範圍為授權預覽的導論頁 1–5，未延用後續章節的結論。↩

19. Stitch，〈Exclusive Interview: Junji Ito〉，2021-10-27，關於富江與女性讀者的問答；為作者轉述讀者回應。↩

20. Virginie Sélavy，〈Uncle Boonmee: Interview with Apichatpong Weerasethakul〉，Electric Sheep，2010-11-13，關於造型、電視記憶、類型與觀眾回應的問答。僅使用訪談正文；頁首作品資訊有錯，不採用。↩

21. Sam Wigley，〈Joanna Hogg in the hall of ghosts〉，BFI，2023-11-22。↩