

回家學饒恕



——擁抱你自己，原諒你家人

■ 附研讀指引

史都普、曼斯特勒 / 著 顧瓊華 等 / 譯

回家學饒恕——擁抱你自己，原諒你家人

作者／史都普、曼斯特勒 (Dr. David Stoop & Dr. James Masteller)
譯者／顧瓊華 等
責任編輯／李翊萍
版式設計／廖藍儀
封面設計／李家珍

發行人／饒孝楫
出版者／校園書房出版社
發行所／23141 台灣新北市新店區民權路 50 號 6 樓
電話／886-2-2918-2460
傳真／886-2-2918-2462
網址／<http://www.campus.org.tw>
郵政信箱／10699 台北郵局第 13-144 號信箱
劃撥帳號／19922014，校園書房出版社
網路書房／<http://shop.campus.org.tw>
訂購電話／886-2-2918-2460 分機 241、240
訂購傳真／886-2-2918-2248

1998 年 5 月初版
2000 年 7 月初版二刷
2009 年增訂初版

Forgiving Our Parents, Forgiving Ourselves

: Healing adult children of dysfunctional families

©1991, 1996 by Dr. David Stoop & James Masteller

Originally Published in English

by Servant Publications, Ann Arbor, MI, U.S.A

Chinese edition translated and published by permission

©1998, 2009 by Campus Evangelical Fellowship Press

P. O. Box 13-144, Taipei 10699, Taiwan.

All Rights Reserved

First Edition: May, 1998

Second Printing: Jul., 2000

Revised Edition: Nov., 2009

Printed in Taiwan

ISBN : 978-986-198-141-3 (精裝)

版權所有，請勿翻印。

11 12 13 14 15 16 年度 | 刷次 11 10 9 8 7 6 5 4 3



誠摯感謝

Ann Spangler、Beth Feia、John Blattner和Cec Murphey，

以其專長協助集結本書。

Servant publications 全體員工是最棒的！

給我的同工——

克勞德醫生 (Dr. Henry Cloud)、

湯森德醫生 (Dr. John Townsend)、

米爾醫生 (Dr. Paul Meier)，

在診所的研討會和工作中，

你們給予我許多關於饒恕的意見，

我由衷感激。



目 錄

推薦序 007

作者序 011

第一部 解開家庭的包袱

第 1 章 家庭：誰需要它？ 021

「離家」並不容易，也不是最健康的作法。

第 2 章 家庭體系 043

家庭是一個有機體，每個成員的態度、價值觀和行動都與其他成員息息相關。

第 3 章 家庭與我 067

所有的家庭都不完美，但有些家庭比較健全。你如何評量自己家庭的缺失，以致能更了解自己在哪方面需要醫治？

第 4 章 世代相傳的模式 091

一個家庭的問題，常常是世代相傳的。世系圖可以幫助你更透徹地了解功能失調模式的傳遞。

第 5 章 三角關係 119

「三角關係」提供了一個外在的參考因素，使我們有全新的角度來觀察人際間的交往。

第二部 饒恕的自由

第 6 章 釋放別人，釋放自己 143

我們必須以饒恕別人，來表明我們被饒恕的恩典。饒恕是一個過程，將我們從受傷的情感中逐步釋放出來。

第 7 章 饒恕、忘卻、否認、接納 167

饒恕的關鍵不是忘卻，而是記憶。當你回想起傷害你的人，感到有能力去祝福他們，就是饒恕的起步了。

第 8 章 表面的饒恕 191

真正的饒恕需要時間。這是一條沒有捷徑的旅程。

第 9 章 關憤怒什麼事？ 207

怒氣是人類受傷時的正常反應，適當地處理憤怒是饒恕的重要步驟。

第 10 章 怪罪的遊戲 225

了解自己是個受害者固然重要，但是同樣重要的是，學習為自己的生命負責，而不將所有的問題都怪罪別人。

第 11 章 衝突、報復與和好 243

有時，去找傷害你的人「打破僵局」，頗有助益。但你必須做好準備，即使和解不成，你也能原諒對方。

第 12 章 饒恕父母，饒恕自己 269

以客觀的眼光看待父母，是邁向饒恕的開始。同時，我們也才能看清自己的錯誤，展開饒恕自己的過程。

後記 饒恕的十二步驟 289

附錄 我的饒恕清單 299

研讀指引 303

附註 341

推薦序

人們愈來愈看清家的實質，是影響我們生命的主要因素；家不僅可以建立、雕塑我們，也可能使我們成長後，產生各樣扭曲的行為，使我們受挫、受限。舉例來說，在身體或情感上受虐的孩子，長大後常常也會變成一個虐待小孩的人，或是與一個有虐童傾向的人結婚。多數人都會發現，即使我們不想重蹈父母覆轍，卻還是常在最反感的事上步上後塵。

我記得有一位年輕人，遭受妻子與人私奔的痛苦。當他告訴我這件事時，他無意間提到，妻子的母親也是在她這個年紀拋下她的父親，投向另一個男人。我問他剛剛說了什麼，他沒有回答，只是坐在那兒，逕自搖著頭，淚水滿眶。後來他說：「我根本想不透。她以前常提到，她母親的離去帶給她很大的痛苦，爲了這件事，她一直很氣她母親。可是，現在，她卻走了，做了和她母親一樣的事。爲什麼？」

這種情況造成的痛苦沒有簡單的答案。通常，這類的問題會在我們自己建立的家庭中起作用，是我們不明白的。這也是我們無法跳脫深惡痛絕的行為的原因。有時候，家庭問題所產生的作用簡直要把我們逼瘋了。

那些努力要破除這種不良模式的人，會下決心離開家；他們會搬得遠遠地——甚至到另一個國家。他們不寫信，也不打電話，好像根本沒有家人。但許多時候他們還是發現，自己常



常身不由己地重返家門。

有些人則嘗試與家人面質，他們想，如果把自己的創傷及憤怒直接表達出來，事情也許就可以解決了。時下這種與父母對質的作法似乎頗受到鼓勵，結果卻常對雙方造成更大的傷害。許多時候，面質會造成家人之間更大的疏離感，根本沒有解決問題。

我們每個人的心靈深處，都渴望有一個美好、持久的家庭關係。我們個人所能做的，似乎就是好好面對我們的家，解決我們與某個家人的心結。而據我所知，解開心結的惟一之道是饒恕。或者，我們也可以緊抓心中的怨懟不放，但這麼做，代價往往過高。

身為內科醫師及精神科醫師，我可以證實，家庭若無法發揮正常的功能，會在醫療及生理上造成極嚴重的後果。美國前衛生局局長庫普醫生（Dr. C. Everett Koop）曾親自告訴我，門診病人中，百分之八十是情緒壓力所導致，或是因壓力源而使病情惡化。

詳細來說，未解決的家庭問題，和其他的壓力源，會使下視丘排出促腎上腺皮質激素釋放因子（ACTHRF），導致腦下垂體釋出促腎上腺皮質激素（ACTH）。這樣一來，就會使腎上腺溢出壓力激素，造成白血球及抗體不足，使人比較容易感染各種傳染病，包括病毒引發性的癌症。

一個人的身體、情緒及心靈各方面，是錯綜複雜地糾結在一起的，壓抑我們在家庭中所受的創傷，會引起偏頭痛、各種

潰瘍、結腸炎、肌肉疼痛，及其他的不適。但我們經常忘了，壓抑創傷也可能是造成支氣管炎、肺炎、中風、心血管疾病、精神病，及死亡的間接原因。盡力去分析、了解我們原生家庭的運作模式，可以幫助我們掌握自己的生活，邁向更健康的新方向。但，除非饒恕也參與其中，否則，我們的分析及了解依然會把我們困在功能失調的家庭中。

我與史都普醫師相識已久，他是我的同事及朋友。再也沒有人像他那樣，可以放心地任由他來引領我深入了解我的家庭及問題。他傑出的能力及經驗，以及在心理學和神學方面的廣泛訓練，都對這本重要的書有極大的貢獻。太多時候，饒恕的過程不是被忽略了，就是遭到扭曲。史都普醫師及曼斯特勒醫師讓饒恕重新扮演醫治過程中的主要角色，對此，我深感興奮。

保羅·米爾博士（Paul D. Meier, M.D.）

米納米爾聯合診所（Minirth-Meier Clinics）副院長



作者序

「爸如果還活著，他一定會被告虐待兒童。」

「不可能！」我大喊，「我們的爸爸才沒有虐待兒童！」

「你好好回想一下吧！」姊姊說完這句話就把電話掛了。

這段簡短生硬的對話發生在十多年前，但我的印象鮮明，好像才是昨天的事。姊姊掛斷電話的那一刻，正是我幻想破滅的瞬間。多年來，我一直以為我父親是理想父親；但突然間，我發現自己再也不能這麼想了。

在我們發生這段對話衝突時，父親已經去世二十年了。我並不太喜歡談到他，因為我對他沒有什麼記憶。也因此，我不允許任何人——甚至我姊姊——破壞我僅有的回憶。

姊姊提到的虐待兒童，與父親用皮帶抽打我們——至少是我——有關。我不記得父親曾打過她；就我記憶所及，不管她犯了什麼錯，都是我受到責備。我相信在她的印象裡，事情不是這樣的。父親相信鞭打是有益處的，只是他鞭打時總伴隨著烈怒及凌虐。

父親鞭打時總有一個模式可循，幾乎跟儀式一樣。事情出了錯，父親就會用嚴峻的眼神看著我，惡聲惡氣地說：「到地下室去。」我知道那是什麼意思。根本不用多說，求也沒用，我試過很多次了。即使解釋了也無濟於事。

我至今還記得自己低頭垂肩地走到地下室，父親緊跟在後





的那種心情。一到地下室，他會先抽出他的皮帶，然後坐在中間的一把椅子上。我彎下身，緊跟著，皮帶就從我背上刷過。

整個過程中父親一句話也不說。如果我叫得太厲害，父親就打得愈兇；但是，叫得不夠，一樣加倍抽打。我記得自己後來就漸漸拿捏到怎麼叫才「恰到好處」。我會一直叫，直到父親警告我不可再叫，否則「就讓我好受」。這時，我就知道差不多該停了，也許還外加最後幾下抽噎。

有一、兩次，我試著在下樓前偷偷塞一本書或雜誌在褲子裡。雖然我們家每週日都上教會，我卻稱不上是「禱告的人」；只有在這種時候，我會迫切禱告，希望父親不會識破我的計謀。有一次，在快打完時被他發現我的伎倆，他立刻寒著臉叫我把書拿出來，又狠狠打了我一頓。

在接到姊姊那通電話之前，我很少花心思去想那些枝節小事。事實上，和我一些朋友受管教的方式比較起來，我並不認為自己的遭遇特別悲慘。在那個年代，每個人都被父母鞭打過。所以，我並不覺得自己真的需要花時間，去回憶「下樓梯」時那種不舒服、恐懼的感覺。

因為，至少在父親鞭打我的時候，他注意到我了。大部分時候，父親不是太累，就是心煩氣躁，根本懶得理我，也不在乎我喜歡什麼。他在一家工廠上班，每天上班時數很長，晚上回到家早就累垮了。週末時間，他幾乎整天都忙著整理家裡內外，忙到筋疲力盡為止。

其餘時間——其實不多——他就窩在「門廊角」。我們住

在俄亥俄州克利夫蘭市的一個小屋子裡，前面有一個門廊，門廊的一端有個鞦韆。我還記得父親坐在鞦韆上看報紙，或者只是望著草坪的另一端出神。有時看完報紙，他會走到車庫幹點活兒。我們很少談些什麼；父親從來不花時間陪我傳球，也沒注意到我怎麼丟球或攔截一個滾地球。在感情上，他是缺席的——除了「到樓下」的那一刻。

有趣的是，如果你問我，我的童年過得快不快樂，長久以來我的反應是：毫不猶豫地點點頭。我們家人的關係好不好？我的答案一定是：「當然好啦！」我的父母很照顧我們，我們不虞匱乏，是個美滿的家庭。

真的嗎？姊姊的電話突然動搖了我的信心，我開始有點懷疑我們是否真的都很親密？或者，每件事是否都那麼美好？我不喜歡這些新的想法，太危險了。

就像那些美化父母的人一樣，我用各樣的方法替我父親解困。我很小心地把我的家庭想成一個快樂園地，一切不愉快的事都有現成的藉口。在我的腦海中只存記美好的部分。

比如，因為我們在情感上比較疏離，所以我可以享受極大的自由和獨立；我很小就開始送報紙，所以從不缺零用錢；暑假時，我可以一早跳上腳踏車出去玩個夠，晚餐前趕回來就可以了。我的一項特殊嗜好就是獨自一人（甚至是小學時期）搭電車去聽交響音樂會。

一直到好多年之後——當我發現自己從來不允許我的小孩有那種自由——我才開始對我的家庭有不同的想法。我漸漸了





解，我沒有賦予我的孩子那種自由，不單是因為「時代不同了」，而是在我的想法裡，那種自由等於是感情上的離棄。我只知道，我希望我現在的家跟以前不同。

我想盡辦法要博得父親的好感。有一年夏天（那時我還在讀小學），父親有一項重大的工作，就是重新粉刷我們的木屋。我覺得有趣極了，希望自己能做父親在做的事，所以我纏著他讓我幫忙。我告訴他，我可以漆牆板下面幾行。他不為所動地說：「你根本不懂怎麼漆，去找你的朋友玩，我有事要忙。」

幾個禮拜之後，我參加了教會的「暑期聖經班」。工藝課的作業是要蓋一個鳥籠，如果我們及早完成，就可以自己上漆。當老師誇我把鳥籠漆得很好時，我開心得不得了。她說：「你真是個傑出的油漆工，連刷子都拿得有模有樣的。」

我迫不及待要把成品帶回去給父親看。當我把老師說的話告訴他時，他只瞄了我一眼，用輕得幾乎聽不見的聲音「嗯」了一聲，就回頭去看他的報紙。

至今我仍記得自己當時羞紅兩頰的窘況。為什麼我家的父親那麼老，總是累得提不勁兒來關心我的事？

長大之後，我努力地尋找答案，想辦法了解父親的行徑。我想知道他到底是怎樣的人，來自何處。

我只知道父親是從北愛爾蘭來到美國。對於父親是愛爾蘭人、母親大體上也算愛爾蘭人這件事，我一直引以為傲。但是當我問起父親這件事，他只是粗暴地回我一句：「我不想

談！」我常夢想著有一天可以去愛爾蘭。有一次我問父親，他有沒有想過要回去，他的標準答案是：「絕不！」

父親在愛爾蘭時，正值尤瑞斯（Leon Uris）在他的小說《三位一體》（*Trinity*）中所說的大暴動年代，那是歷史上一個殘暴、恐怖的時期。父親的確說了一點愛爾蘭的事，我卻聽不懂。他提到「動亂」，又說一卡車一卡車的屍體被丟進河裡。說完，他會陷入沉默，任誰都無法讓他再談下去。他好像極力要忘記自己的祖國似的。

但父親所做的一些事又似乎與此相違。有時，我會發現他坐在臥室裡，耳朵緊貼著收音機聽加拿大電台播放英國女王的演說。我記得自己很納悶地想：「如果他根本不想談家鄉的事，為什麼還那麼在乎英國女王說什麼呢？」

我到處調查、詢問，不放過任何蛛絲馬跡；後來得知，祖父在父親十三歲那年去世了（只是我一直都不曉得他是怎麼死的）。所以，照顧祖母就成了父親的責任。幾年後，當全家人移民到美國，父親還是得照顧祖母。我是從尤瑞斯的小說得知，依愛爾蘭的傳統，最小的兒子有照顧寡母的義務。父親一直到三十三歲才開始獨立過自己的生活，因為那一年祖母去世。三十五歲那年，他認識了母親，兩人就結婚了。

自小開始，一直到父親去世多年，我都努力維護父親在我心目中的理想形像。如今，即使和姊姊有過那番對話、心中對離世許久的這個人難免有憤怒和創傷，但我發現，自己依然希望能替他解困。我還是會把記憶中絕大部分的事情化解開來。





我在發展心理學上的鑽研只是使我的合理化更具說服力。父親的童年顯然過得很悲慘，根本沒有享受過家人之間的親密關係。據我所知，祖母是個高大、跋扈的女人，整整控制父親三十三年之久，而他的兄弟姊妹則早早自立門戶，過著自己的生活。既然如此，我怎能奢望他與我之間有良好的關係呢？

但是，與姊姊談過之後，突然之間，我發現我更難相信自己對父親的看法。最後，我不得不承認，父親的確虧負了我，也在許多方面傷害了我。沒錯，他是情有可原，事情也不完全是他的錯，但傷害的確存在！

我開始將我的憤怒與我腦海中的父親對質，有時是在開車途中，有時是在午夜輾轉反側之際。我把自己曾經期望他能給予、而他從未給予的事物都告訴他；我告訴他，我很怕他，總是想盡辦法避開他，免得惹動他的怒氣；我告訴他，缺乏一位喜歡我、關注我在做什麼的父親，對我而言是多大的遺憾。就這樣，我發現，在父親去世二十年之後，我終於能為他的死感到悲痛，這是在當年做不到的。

我將閃過腦際的對話記下來，說給我信任的人聽。當我這麼做，痛苦及憤怒的重擔似乎就此卸下；令我驚訝的是，腦海中父親的美好形像卻沒有消失，而是變得更真實，更完全。我還是會看到一個令我失望、傷害過我的父親，但我也同時瞥見了在他裡面的良善及力量。我確信，父親的新形像是更接近真實的。

我雖然處理了「父親的問題」，但感覺整個過程好像還不

完全。理想破滅了，但我覺得事情好像還沒結束；整個過程中還有一個步驟尚待完成：我需要饒恕我的父親。

為什麼？他不是已經死了嗎？在這種情況下，饒恕有什麼意義呢？我能得到什麼呢？這些問題的答案，幫助我對饒恕有一個全新的了解。解決了我自己的問題，對我處理病人的問題，對我的研討會、專題討論，及這本書都助益良多。我學習到，饒恕是解決過去創傷的關鍵。沒有饒恕，就沒有安息。

當我努力去解決這些問題時，正值我開業當心理醫生之際。令我困擾的是，即使我盡了力，也下了極大的決心，要讓事情「不一樣」，但我還是注意到，我對孩子沿襲了父親對我的那種冷漠。因此，我對於家庭如何運作，以及人所怨恨和鄙視的家庭模式何以會世代相傳，開始投注極大的心力。在我的生命及我所面對的人當中，有許多的謎團，家庭療法的鑽研則提供解決這些謎團的架構。

你與父母的問題可能與我的不同，也許是更大的痛苦及傷害。但當你讀這本書時，我希望你記得，你目前正在經歷的委屈、困惑及痛苦之途，我都走過，而我也知道，只要你依循饒恕之道，必能得著釋放。當我真正饒恕了我的父親（為他所做及未做的一切），我才感覺到，我與他的關係恢復了。而當我與父親恢復了關係，我發現其他的人際問題也一併獲得改善，包括重新接納我的家人。

奉勸各位一句：有許多人一看到「饒恕」二字，就打退堂鼓。請不要如此。本書的目的是在解釋饒恕的真正意義；我們





將會了解，饒恕的最大價值是在於它能影響我們內心深處。而且，饒恕也與傷害我們的人無關，除非到後來真的需要他們的參與。饒恕是爲了自己，它能使我們重得自由。

第 **1** 部

解開家庭的包袱



第 1 章

家庭：誰需要它？

在家庭中承受的痛苦和折磨，
可能會讓你想要離開家庭，一走了之。
但「離家」卻不是那麼容易，
而且也不是最健康的作法。



布萊恩的情況不妙。

在他來找我之前，他已經住院四次，問題大致相同：嚴重沮喪、與人疏離、有自殺傾向。他所去過的醫院和診所，竭盡所能地提供可能的療法。但是，布萊恩都只是略微好轉一陣，暫時進步到可以回家休養。但過不了多久，他的症狀就會再度出現，回復到最起初的狀態。

我¹與布萊恩詳談許久。我問了他很多問題，關於他自己、他的感受、他的困擾，以及他的家庭狀況。根據經驗，家庭模式常是解開謎團的關鍵。在他向我透露的事情裡，有一件頗值得注意：幾年前（就在他第一次住院前不久）他的堂妹席拉曾企圖自殺。雖然自殺未果，卻導致終身殘障。

布萊恩痛苦地說，他的家人把堂妹的遭遇全都歸咎於他。因席拉在自殺的前一週，曾向布萊恩訴說心中的孤單與絕望。布萊恩當時警覺到情形不對，曾問她是否想要自殺。席拉極力否認，然而一個禮拜之後，她竟自尋短見，造成終身的遺憾。

布萊恩的家人得知這段對話後勃然大怒，他們覺得布萊恩早該預知事態嚴重！他早該堅持讓席拉尋求援助！他早該把事

情告訴另一個人！席拉雖然推說她不會自殺，但那根本不足採信。總之，全家人似乎都認為，這全是布萊恩的錯。

慢慢地，布萊恩也如此認為。事發當時他才十五歲，還無法分辨席拉是在求救。但是，他卻覺得自己該為整件事負責：他的父母、叔叔和嬸嬸是對的，這全是他的錯，他理當為席拉的悲慘遭遇受責。若說悔恨交加的感覺幾乎逼得他發瘋，一點兒也不誇張。

在我們談話的過程中，我向布萊恩指出，他的問題無形中已發展成一種模式：每當他住進醫院，也就是遠離家人時，他的情況就好轉。然而，一旦出了院，回到家中，不消幾個月，他的病症就又会復發。

我向布萊恩解釋所謂「功能失調的家庭體系」(dysfunctional family systems) 的案例——在此類型家庭中，彼此行為與關係運作的模式，促使人變得更加不健康。我談到在這類家庭中，各個成員被賦予的角色，以及角色所加諸各人的影響。我特別提出代罪羔羊這個角色——家中其他所有成員都將自己的罪惡感和羞愧感推卸給這個角色。談得愈多，布萊恩與我便愈清楚明白，他的問題至少有部分是源自於高度功能失調的家庭。假使布萊恩要保持健康，一些家庭模式和運作方式必定要改變。醫院所提供的診療法固然占了相當重要的因素，但是就布萊恩的病情而言，家庭問題卻是關鍵。當我們著手解決這個問題時，布萊恩其他方面的問題就變得容易掌握得多，而他整個人也變得穩定多了。





孩子並不曉得造成痛苦的原因是什麼。事實上，他們不明瞭功能失調的家庭是不正常的。甚至身體遭受虐待的孩童，在幼年時並不明白正常的父母是不毒打小孩的；他們以為除了遭受毒打，別無生存方式。

——《超越生存線》²

不明就裡的女兒

就大多數人看來，茱莉的家庭十分「幸福美滿」。表面上，她的父母親就像「夫唱婦隨」的傳統典範一樣，令人稱羨。他們結婚至今仍忠於對方。她的父親負責供應家庭的需要，母親則在家中照顧孩子。然而，暗地裡，這個家庭卻是暗潮洶湧，水火難容。

有一天，茱莉說出她一個難忘的痛苦經歷。當時，大約四歲左右的她正跟隨著父母同行。不曉得為什麼事情，她的父母開始爭論不休。突然間，她的母親邁步走開。幾乎就在同時間，她的父親嚴辭厲色地轉向茱莉，抓住她肩膀，用力搖晃，將她硬生生地摔在地上。

茱莉的母親停下腳步，彷彿永世之長似地，單單立在那裡，凝視著茱莉，然後轉眼盯著茱莉的父親。終於，她伸手招呼茱莉。茱莉哭著奔向母親，倒在她懷裡啜泣。

幾分鐘之後，茱莉和她的母親走到轉角，發現她的父親站

在約莫二十呎遠的地方。他的手插在口袋中，低著頭，侷促不安地緩步走來。「他就像一個受傷的小男孩，」茱莉說，「就像是知道自己做了壞事而不知所措的小男孩。」

茱莉的母親和父親都未發一言，只是沉默地會合，重新並肩同行。茱莉記得她父親伸手擦撥她的頭髮，但她迅速閃開，因他暴怒的恐怖仍令她顫慄不已。奇怪的是，她的母親似乎已將一切遺忘。她一手握著茱莉的父親，另一手握著茱莉，三人並排而行。多年之後，茱莉仍記得當時困惑、受傷的情緒。至今她仍大惑不解，何以她的父親如此待她？何以她的母親竟容許她父親這樣做？而事情發生後，他們怎能若無其事地繼續同行？

聆聽茱莉的故事時，我極想知道，有多少時候，同一幕景象不斷在茱莉身上重演？有多少時候，茱莉在父母親突發的暴怒之下，被奮力甩在一旁？我也懷疑在她父親的童年時期，是否也曾被摔在一邊，獨自承受不明的恐懼與傷害？茱莉形容她的父親就像一個「受傷的小男孩」。我猜想這個描述的背後，蘊涵的真相遠比她所知道的多。

至於茱莉的母親呢？從她的行為裡，透露出她學習到什麼處理衝突的方式呢？顯然，她學到避免衝突，只是退居一旁，袖手旁觀，等待風暴過去。茱莉形容她母親，好比夾在與她關係至深的兩個人當中，默默承受爆發的危機，期望有較好的結局。

此時，茱莉和我對於她自己的家庭及她父母的家庭有更深





的了解。我們觀察到行爲的模式如何跨代傳給她的父母，再傳遞給她。她開始明白她母親和事佬的角色，如何使得問題無法清楚地解決。她也發覺「保持緘默」的禁令如何制止她的家人談論過往的經驗、處理不愉快的事實。當茉莉對以往的痛苦有新一層的認識時，她發現自己獲得一種前所未有的自由。過去不健康的自我形像和沮喪的情緒幾乎毀了她的一生，現在卻逐漸從其中釋放出來。

無人採信的小孩與不願回憶的父母

瑪麗的故事聽了更是叫人心碎。她沮喪的症狀十分嚴重，而且爲時已久。要剝下她所長出的冷漠厚繭，深入情緒的裡層和探究她的家庭背景，對她而言相當困難。

她的家庭背景簡直就是一個夢魘。她的父親是個酒鬼，母親則有虐待的傾向。瑪麗說，有一次她的母親用掛毛巾的鐵架責打她。父母兩人更是常常口出穢言凌辱她。瑪麗說，當他們兩人外出，留她與哥哥在家時，她就會大大鬆一口氣。但不久，連這樣也導致其他的問題。

就在瑪麗八歲的時候，她的哥哥強暴了她。當母親回到家，瑪麗哭著告訴她所發生的事。她的母親不但沒檢查她的身體，反而在她哥哥矢口否認後，罵她是個騙子，要她自行回房。從此以後，瑪麗和她哥哥都學到一件事：亂倫的行爲可以持續下去，而瑪麗惟有默默忍受。

瑪麗花了好長一段時期才回憶起這些事情。當她最初來尋求幫助時，她甚至不曉得遭受性侵害是問題的重點之一。直到這個問題暴露出來，瑪麗才恍然大悟，「保持緘默」的禁令會如何網鎖她的一生。

相反地，莉蒂來到診所時，十分清楚自己需要處理遭受性侵害的問題。她的繼父從她十二歲開始，直到十六歲離家出走前，不斷對她性騷擾。她的母親知道事情的經過，卻沒有任何行動。她只是默默地在另一個房間等待事情過去。有時，她甚至親眼目睹事情的發生。

針對這個問題治療了一段時期之後，莉蒂的診療師安排她的母親和繼父到醫院一同會診。莉蒂寫下她想對他們說的話，甚至與其他的病人一起練習要說的內容。她不打算指名道姓地高聲大喊或用誇大的言辭來控訴，她只想將事情的經過及內心的感受清楚直接地呈明。莉蒂和她的診療師都認爲，惟有這樣做，才能從苦毒和過去痛苦的經驗中釋放出來。

然而，在莉蒂陳述的過程，她的父母出奇地沉默。等她一說完，他們「兩人」竟異口同聲地否認！他們面無表情，十分鎮定。惟一表現出的情緒是對莉蒂的憤怒。因爲她竟然在一位陌生人面前，控訴他們「這麼見不得人的事情」。莉蒂可說是碰了一鼻子灰。她回到病人小組中，訴說她對父母拒不承認的失望。然而，整理過感受之後，她至少能夠認清爲何自己被過去的經驗網綁得如此深。

在賴瑞生命中的最初五年，日子總是在等待中過去。他常





常坐在汽車後座，等待父母酩酊大醉地從酒吧裡跌跌撞撞走出來。他逐漸習慣了被人遺忘。有一天，他站在姑媽家的前院，看著父母駕車疾駛而去，再次留下他一個人。但這次不同了：他的父母親從此沒再回來。

就像早年惡劣的經驗一樣，他一直到成年，都縈繞在一個揮之不去的陰影底下。他十分困惑：他的父母親到哪裡去了？他們為什麼離開他？現在他們在何處？賴瑞家族裡沒有一個人知道答案。他必須不斷地學習去填滿被父母遺棄後所留下的巨大空洞。當他來診所求醫時，幾乎已到崩潰邊緣，因多年來他一直用盡方法去博取每個人的認同。逐漸地，他開始明白，他目前的生活形態與童年的經驗和被遺棄的恐懼，有直接的關係。

功能失調家庭下的「成人小孩」

前面描述的故事，以及其他我們可以一一複述的例子，每一個都是獨立的個案，彼此間的家庭背景和生活環境都有顯著的不同，但卻有一個非常重要的共同點：他們都是功能失調家庭的產物。所謂功能失調，指的是家庭關係及運作模式十分紊亂。

套句慣用語，前面所舉的例子都是功能失調家庭下的成人小孩（adult children of dysfunctional families）。在成長路上，他們經過各種情感、心理上的掙扎和人際關係上的問題，直到成年以後，才了解他們之所以「長成這樣的性格」，部分原因

是家庭背景使然。當然，一些其他因素也應考慮在內，但就以上的例子和很多其他的例證來說，家庭運作的方式是通向復原之路的主要關鍵。當他們清楚家庭運作方式帶給他們的影響後，就能從這些影響中得著釋放，重新開始一個較為愉快、豐盛的人生。

我們的故事都是從輔導的臨床經驗舉證而得。有些顯然比其他的更戲劇化，也更悲慘；但有一些卻好像十分平淡無奇，如茉莉被發怒的父親推倒在地的故事。在這個例子裡，家庭功能失調的情形沒有太過極端，外表上也較不明顯，然而問題的存在卻是「絲毫不假」。我們相信，絕大多數的我們一旦懂得如何去尋找問題的根源和正確的解釋，並對於我們家庭運作的失調有清楚的認識，必能得著幫助——不論我們的過去是否因家庭失調所導致的種種後果（如遭毒打、性侵害、父母離異，或其他遭遇）刻下傷痕。

此刻，我們需要闡述一些重要的論點。「成人小孩」和「功能失調家庭」這兩個觀念最近幾年變得非常流行，坦白說，甚至成了一種「趨勢」。幾乎每個人都為自己貼上「某某情況下造成的成人小孩」的標籤，並且學會解釋，甚至做為藉口——把自己「失調」的行為怪罪於父母或家庭的失調。

我們一旦懂得如何去尋找問題的根源和正確的解釋，並對於我們家庭運作的失調有清楚的認識，必能得著幫助。





童年時期，我們很容易改變自己的個性以適應環境。假如環境提供給我們的是支持、教養和成長的空間，我們就可以很自由地發展我們的獨特性。相反地，若是我們的環境十分嚴苛，充滿要求與條件式的愛，我們就被迫改變自己的行為，以符合別人的需要。我們將真我替換成一個較為父母接受的假我，因我們極其需要父母的愛與肯定。本質上，我們犧牲了真正的自己，來滿足父母的需求。

——《沉重的父母之愛》³

何以會如此？問題是出在，我們原本就生長在一個不完美的世界裡。我們在不完美的家庭中，接受不完美父母的撫養。捫心自問，我們不得不承認自己的確成了不完美的成人。因此就某方面而言，我們「全」都有資格看自己是「功能失調家庭下的成人小孩」。

但是，一個無所不包的定義，對我們的幫助並不大。因此，且讓我們留意，我們所討論的問題其實分成幾個不同層次。首先，我們當中有些人可能看自己像是某個名人所描述的，是從「基本原始、日常瑣碎、平凡無奇的功能失調家庭」長大的孩子。我們曉得父母有他們的弱點，而我們的家庭也不是完美無缺，但我們從不認為成長的過程因這些缺陷而受到什麼負面影響。然而，大多數將自己歸類於這個層次的人會驚訝地發現，過去所忍受的「小小」傷害，對於他們一生的影響竟

是如此巨大。若是你將自己歸於這個層次，我們鼓勵你讀這本書時，留心這本書所帶給你的內在啓示，看看如何使你自己的生活過得更加豐盛，也使你的家庭生活更加美滿。

你可能因為你的父親不是個酒鬼，就認為你的家庭不算是功能失調……；然而，真相是：由於所有父母（包括孩子）的墮落天性，每一個家庭都有其問題，也有某種程度的失調現象。上癮和強制性的行為（過於沉迷食物、性、工作等等）即使在「最優良的家庭」裡，也是司空見慣的。而這些行為幾乎都與家庭功能失調的背景有關。

——《家譜的祕密》⁴

有些人一看就知道這本書寫的正是「他們」的故事。當你讀到布萊恩、瑪麗、莉蒂及其他幾個例子時，腦中立刻「鈴聲大作」，有內在的聲音對你說：「他們所說的正是『我』，所描述的正是『我的』生活。」若是你屬於這個層次，我們相信這本書會幫助你通向豐碩的成長、復原之路。

另外也有些人對這點並不是十分確定。你也許從未聽過「功能失調家庭」，更別說它的意義及應用了。你所曉得的只是，你的生命中「有些不對勁」，可能是揮之不去的沮喪、脾氣暴躁易怒、性情極度焦慮、對人無法信任，也難以建立親密關係。也許你已經試過很多種方法來解決你的問題，也收到不同果效；或者你是個虔誠追求信仰的人，屬靈的真理帶給你相





當大的安慰——然而，你卻發現自己仍然在尋找解決問題的真正關鍵。假使你將自己歸於這一類，我們建議你仔細地閱讀這本書。或許這會是令人屏息的一刻——一個自我發現與自我成長的新開始。

家庭：誰需要它？

讓我們回到本章開頭的故事情節中。既然故事的主角們從父母身上受到如此多的痛苦與折磨，為什麼他們不毅然決然地「離開家庭，一走了之」？這的確是個令人困惑的問題。大多

我們無法一走了之，假裝我們的家庭從未存在過。坦白說，「一走了之，裝作家庭從未存在過」是下下策。

數人一旦發覺問題的根源是來自家庭的缺陷時，就很容易產生這種想法。如今我們不是成人了嗎？我

們不是具有思考、行動和作決定的能力了嗎？為什麼不將家庭拋諸腦後？為什麼不永遠遺忘他們，埋首過我們自己的生活。我們不想舊事重提。所以，何必再想起他們？

此外，我們的內在有一種驅力，使我們難以下此決定。我們無法一走了之，假裝家庭從未存在（坦白說，等我們一路看下去，就會發現企圖「一走了之，裝作家庭從未存在過」是下下策）。我所遇見每一個從功能失調家庭出來的個案，都對自己的遭遇感到無比痛心，到一個程度，他們不願再與父母有任

何牽連。然而，他們卻發現自己不斷地被吸引回去。在內心深處，他們仍存有一股渴望，需要從家庭裡得著某種滿足。何以如此呢？為什麼即使我們成年了，我們的家庭仍然強烈地吸引我們？

要回答這個問題，需要回顧我們在家庭中最起初的經驗。在幼年時期，家庭是不可或缺的。原因有二：首先是為了維持我們的生存，其次是為了我們早期的發展和社會化。

只要稍微觀察幼兒，就能了解生存的模式。除了人類以外的大多數動物，在數週或數月之內，就將幼子推出巢外。但是，人類的幼兒卻要倚賴父母（或其他家族成員）數年以上。

即便長大成人了，我們與家庭的「臍帶」仍然維繫著。由於幼兒時期極切需要家庭的呵護，使我們與家庭發展出一種密不可分的關聯——即使這種家庭關係是有害的。當我們成年後，這種需要仍以不同的形式存在著，不斷地提醒我們與家庭最起初的依存關係。

許多人離家之後，總是發誓絕不要像父母那樣。不幸的是，我們學到什麼，就成了什麼樣的人，結果父母還是占據我們心中。直到長大後，才發現我們從未真正離開家。事實上，在許多方面我們就像是父母的翻版，上演著同樣一齣戲，只是演員不同而已，故事仍然一脈相承，「錯亂失序」。

——《錯亂失序》⁵





成年後，不論我們多麼努力否認，我們對家庭的需求仍如影隨形地縈繞心頭，不斷牽扯我們回到家庭的源頭。最常見的例子莫過於迫不及待離家的年輕人，一旦離家後，卻又不時回家想嚐嚐家常菜，或拿些錢花用，以及（即使他絕口不承認）得著父母之愛。

人類對家庭的需求極其強烈，難以想像，即使在最不可能出現的個案裡亦然。舉例來說，莉蒂對母親和繼父了解得一清二楚。她知道自己在他們手中吃盡苦頭，而據我猜想，莉蒂深知她的父母無視他們對她造成的傷害，更遑論為所做的事負責了。然而，她卻又渴望得著他們的愛。這分渴望一直存在，甚至在會診時，他們一口否認對她烙下的傷痕之後，仍絲毫不減。

想要殺死父親的兒子

就家庭的需求來說，孩子對父母有一種無可替代的渴望；反之亦然。眾所皆知，出於本能的母愛無比偉大。我從未見過不想愛子女的父母，不論他們屬於哪個階層。我曾見過不知如何去愛、想愛卻失敗，以及失敗後不願再嘗試的父母，卻從未遇見一對父母不想成為「理想的好父親或好母親」。有些甚至不顧一切地想要達成這個願望。

假使父母作如是想、假使他們如此疼愛孩子，又為什麼會作出這麼多危害孩子的行為？部分的答案在於父母個人早期的

家庭經驗。

以雷依為例。他向我述說青少年後期對父親的憎恨。十八歲那年，他找父親一起散步，計畫要殺了父親（真的不誇張）。就在他思索要如何下手之前，他第一次問父親為什麼要對他那麼殘暴。

「我問他這個問題時，發現他竟然淚水盈眶，」雷依回憶道：「我非常驚訝。我從未見過他流露任何感性或溫情。他告訴我，他的爸爸（也就是我的爺爺）在他小時候也是這樣待他。他爸爸會用馬鞭抽他；甚至有一次，我爺爺也用馬鞭抽打奶奶——因為她想阻止爺爺繼續鞭打我爸。」

雷依和他父親默默同行了一段路。接著父親轉向他說：「你知道嗎？雷依，有幾次我恨不得把我爸殺掉。」

經過這件事，雷依想謀殺父親的怒火平息了下來。但是，他心中充滿了矛盾。一方面他仍對父親感到憤怒，一方面卻又同情父親的遭遇。最令他大惑不解的是父親的行徑。「他怎麼會用他父親對待他的方式來對待我？」雷依問道（這個問題問得好，接下去我們就會解答這個問題）。

破碎的家庭

家庭的模式不斷變遷已不是新聞了。過去許多近親同住了一個農莊裡，或至少住得很近，共同形成一個大家族。而今大多數的家庭都住在城市或郊區，也只與自己家人同住，而且愈





來愈多是單親家庭。原本由大家族所提供的支持和照顧，大部分轉而由朋友及熟人提供，有時甚至未必有這些支援。

家庭的變遷成爲學者日益關注的焦點。許多學者作出大量統計數字來描述變遷的情況，但是這些數字、圖表卻對了解變遷發生的原因幫助不大。我們獲得離婚率激增與下降的詳盡資料，也得知愈來愈多兒童遭遇家庭破碎的痛苦。然而，對於如何扭轉這個趨勢及如何幫助受傷者復原，卻所知甚少。

變遷的其中一項因素是婦女角色的改變。婦女在經濟和社會上贏得了些許平等的地位，但是經由這些改變所產生的果效尚無法融入固有的家庭模式中。究竟新女性能不能成爲傳統家庭的一分子，仍是學者爭論的焦點。

目前我們討論的重點不在於變遷的好壞。我們關注的事實是，改變的速度快到令人目不暇給，以致固有家庭的模式無法跟上腳步。

家庭陷入困境是毋庸置疑的。我們只要聽聽朋友和同事的

愈來愈多年輕人害怕結婚，因為他們不想重蹈父母那一代夢想的幻滅與失望。

心聲、甚至只要反省一下自己的擔憂與掙扎，就可以了解，我們過去所熟悉的家庭模式正遭遇前所未有的衝擊。愈來愈多年輕人害怕結婚，因為他們不想重蹈父母那一代夢想的幻滅與失望。就算他們結婚了，也有多數人不想有孩子。

顯然，有些地方不太正常。但究竟我們該如何界定正常呢？

正常家庭

什麼是「正常家庭」的模式？四〇年代後期至五〇年代美國「嬰兒潮」時期，一對夫婦和兩、三個小孩組成的小家庭非常普遍。是否這就是所謂的正常家庭？還是電視節目美化的「三代同堂」才是正常家庭模式？

這個問題不像表面看起來那樣容易回答。早在歷史記載之前，家庭就已經誕生了。即使在聖經第一卷書——創世記裡，對家庭的描述也是想像多於解釋。不容諱言，創世記的確提供了許多不同的家庭模式，與人類學家所提供的畫面相當類似。看起來似乎有多少不同的人類文化，就有多少不同的家庭模式。

縱然如此，所有的家庭模式仍有共通的基本要素。把焦點集中在這些要素上，至少可以使我們對所謂「家庭」有一個基本的了解，在進行討論時有共通的基礎。

第一個共通的要素是要有一對特定的男女結合在一起。在某種層次上，他們的關係是穩定且排外的。在我們所熟悉的文化裡——尤其以基督教世界觀爲根基的文化——這是以婚姻的形式表現的。

第二個共通的要素是父母—孩子的關係。因著特定男女的結合所產生的子女，就某種意義來說，單單「屬於」這對男女所有，而他們對於子女也責無旁貸地必須照顧、撫養。

當然，以上的模式也不是一成不變。今日，我們對單親家庭習以爲常。但是，儘管這個模式已司空見慣，一般大眾仍不





會認為這是一個理想的家庭模式。沒有人會建議將單親家庭推及每一個人。其他的模式，如人民公社，由一大群成人組成一個大家庭，共同照顧一大群孩童，這個方式也被試驗過，但絕少成功。同樣地，鮮少有人會建議以此為標準的家庭模式。

如此一來，我們對於「正常」家庭的構成，似乎可以獲致一個最基本的概念。實際上，建立一對夫婦加上孩子的家庭模式，幾乎是出於人類的天性——有時家庭的成員因著爺爺奶奶、叔叔伯伯、阿姨嬸嬸、表（堂）兄弟姊妹等延伸家族的加入而有所變化。這種天性的傾向可說是一位智慧、慈愛的神在人類創造之初就已「設定」好的安排。由於本書的目的旨在反省家庭運作對於孩子的影響，特別是研究「成人小孩」的成長過程，因此，我們將專注於「正常」家庭中父母—孩子的要素上。當我們了解撫養孩子的根本目的後，就可以對「正常」家庭的了解作出修正。

我們出生後第一件事——甚至在我們都還沒意識到自己在做什麼之前——是與一位可以提供我們安全和信賴的人形成一種親密的關係。通常，這個人是母親，雖然父親也扮演重要的角色。由此，我們可以說，構成一個健康家庭的條件之一，是提供一個愛的環境讓孩子學習信任。

人生第二件大事是在愛與信任的環境中，認清自己是獨一無二的個體。這有時被指稱為「個別化」（individuation），在這個過程中，逐步地發現什麼是「我之所以成為我」。我們是否能完成這第二件大事，端視第一階段中，父母和環境提供

給我們多少的愛與安全感。

由於孩子在第二階段的發展，必須有「無條件的愛」作為根基，因此我們可以將正常家庭定義得更為圓滿：正常家庭是一個使我們經驗到無條件之愛的地方，不但提供安全感，而且給予我們自由去發展成為有自主性的個體。

家庭盟約

上述這種家庭關係的例子可在古代盟約的觀念裡找到。在盟約的關係裡，立約的雙方全然並且單方面地誓守盟約。

「單方面」這個詞相當重要。在大多數關係及合約中，雙方都認為只要對方「持守約定到底」，才甘心受合約的束縛。若是另一方無法履行承諾，那麼我這一方也不必遵守約定了（目前我們社會的合約都是這樣運作）。但盟約卻不是如此。在盟約的關係裡，即使有一方無法持守盟約，另一方仍要履行它所擔負的義務和責任。

西方世界對盟約觀念的了解大部分是來自於聖經。聖經中提及兩種盟約。第一種是兩人（或兩人以上）的盟約；立約雙方立於平等的地位上。商業合同就採用這種盟約的形式，而最明顯的例子當屬婚姻。

第二種盟約涉及領主對於臣屬無條件的供應。在此約中，領主承諾要保護並照顧他的臣屬。君王與子民便是立此盟約，神和猶太民族所立的盟約也是屬此形式。顯而易見的，父母和





孩子的關係就屬此種盟約。

總而言之，家庭可說是由上述兩種約交織而成：一是丈夫與妻子之間「橫向」的盟約，另一是父母與孩子「縱向」的盟約。在本書中，我們將集中討論父母與孩子的層面。

然而，事實上，這兩種約都非常重要，若缺其一，就無法創造一個無條件之愛的環境，讓孩子發展為有自主性的個體。

要注意的是，有盟約的存在並不表示關係就一定和諧。恰恰相反，在任何人類的關係裡，守約的雙方都會有反覆不定、經歷試驗和掙扎的時候。重要的是他們是否有決心衝破難關，致力解決問題。盟約的穩固性經常受到考驗，它們會被破壞，但也可以修復。

另外要注意的是，盟約之愛的穩固性和遭破壞之後的影響都會延續數代。每一個獨立的家庭，或說每一個親子關係，只不過是一長段時間鏈中的一個小環節。當我們審視功能失調家庭的問題時，要追溯這個家庭的父母是否也受到他們各自家庭的影響。同時，我們也要避免將家庭中失調的行為傳給下一代。

綜合以上所言，所謂功能失調的家庭，意味著盟約之愛（尤其是親子之間愛的連結）遭到扭曲與破壞。盟約是如何被破壞的，以及應該如何修復（並扭轉破裂後產生的負面影

響），都是本書的主要課題。

自由和改變

讓我們總結以上所說的。我們都深受家庭的影響，而每個家庭都有些不健全的地方——今日的家庭尤甚，因近幾年來，家庭遭遇前所未有的衝擊與變化。家庭的「不健全」使我們成年後的生活遭遇相當多的困難，有些人的情況更是嚴重。一般而言，我們都屬於「功能失調家庭下的成人小孩」。

儘管我們努力想切斷「家庭的臍帶」，但是這個聯繫卻根深柢固。想得到自由，惟有正視家庭問題，具體地了解我們的家庭何以不健全、為何它不能提供一個無條件之愛的環境，讓我們在其中健康地成長。正視問題的目的並不是要使我們有自憐的理由，或因此藐視我們的父母；相反地，了解得愈清晰，就愈能促使我們採取行動，饒恕曾經傷害我們的人，藉此從過去的陰影中得釋放。

通向復原的必要步驟之一，是以持平的角度來看待撫養我們的人。我們必須揭開自我否認的面紗，正視我們的過去，不再欺哄自己。

——《錯亂失序》。

家庭背景對於我們個人生活的運作有極深遠的影響，即使成年之後亦是如此。我們經常說「長大離家」，但就我們所





見，「離家」並不是一件容易的事。即使我們以為早已把家庭拋諸腦後了，卻發現家庭仍不斷在影響我們。若是我們的家庭還算健康，那真是幸運；若是我們的家庭有某種程度的功能失調，就不太妙了。

即便如此，自由和改變仍是可能的。關鍵在於對家庭生活的運作和影響，有更徹底的了解。爲了增進了解，下一步就是學習將家庭看作一個體系（system）。

下一章，我們會以離家出走的青少年翠西作例子。她的故事將引導我們揭開功能失調家庭運作體系之謎。只有當翠西和她的家人了解到翠西在家庭體系中扮演的角色，根本的問題才能呈現出來。也惟有如此，才能帶來真正的自由與改變。



第 2 章

家庭體系

家庭不僅是互不相干的一群人
偶然聚集在一起，
共用同樣的姓氏和住址。
它更是一個有機體，
每個成員的態度、價值觀和行動
都與其他成員息息相關。



翠西的父母感到心力交瘁，不得不找心理輔導協助。原來他們十六歲的女兒已經離家出走了許多次，而且一去就是好幾個禮拜。他們的擔心不無理由。

如果用傳統的眼光來看這件事，我們會說是翠西出了問題，需要協助；她的父母就是這個看法。究竟他們的女兒出了什麼問題？她怎麼會採取這樣的行動？該如何改變她的行爲？他們認為問題全出在她個人身上，這點是可以理解的。

但是，他們的心理輔導卻用不同的角度來看這件事。在他看來，翠西不只是獨立的個體，她是整個家庭的一分子，是整幅畫的一部分。他認為，不論翠西有多少個人的問題——無庸置疑的，她的確是有一——然而，她的行爲也深受家庭經驗的影響。

在與翠西、她的父母和兩個妹妹交談數次之後，一個家庭模式開始浮現出來。原來她父母的婚姻出現了問題，他們經常吵架，並且不只一次提到離婚。兩年前，他們分居了幾個月；就在父親重新回家後不久，翠西第一次離家出走。她的父母雖然十分清楚他們的夫妻關係面臨難題，但卻沒有看出翠西的行爲與他們的婚姻問題大有關聯。

直到一次聯合協談的時間，翠西與她的父母都出席，這個謎底才揭曉。

在協談中，輔導首先稱讚翠西說：「妳是因為忠於家庭的緣故，才不停地離家出走。對嗎？」他繼續說：「妳太關心家庭的幸福，甚至不顧自己的安危。」翠西略微臉紅，她輕輕點著頭，微笑著。顯然她了解輔導在說些什麼。

然而，她的父母卻聽得一頭霧水。他們生氣地大喊：「忠心？這關忠心什麼事？你為什麼稱讚她離家出走？」

等震怒稍事平息後，輔導說：「事情是這樣的，在協談期間，顯然地，你們倆只在一件事上意見一致，就是翠西有問題。看來似乎只有在解決她的問題時，才能把你們連結在一起。」

「就我看來，翠西有點發覺到，每當她行爲正常時，你們就開始爭吵得很厲害。我想，她下了一個結論：惟一能使這個家庭復合的方法，就是製造危機，迫使你們團結在一起。你們的婚姻問題無形中指派她扮演『家庭代罪羔羊』的角色。她離家出走，使你們憂心，無非是扮演好她被賦予的角色罷了。」

經過這次的談話，約談的重心由「翠西有問題」，轉移到「這個家庭有問題」。這對夫妻後來又回來幾次，與輔導傾談，他們開始檢討彼此的關係和對孩子造成的影響，過程十分艱辛。現在他們的關係已有長足的進步，但仍有很長的一段路要走。但至少他們學到一個重要的功課：將家庭視為一個體系，是很有幫助的。





家庭有機體

五〇年代，心理學家對家庭有突破性的發現。原本他們只是想研究精神病患者的行爲，他們採用的方法之一就是觀察病人與家人互動的情形。出乎意料的是，許多他們認爲是精神病的個案，其實根本沒有病。單就病人的行爲來看，似乎是不可理喻；但若是考慮到家庭背景的因素，大部分病人的行爲都可視爲完全合理正常。換句話說，有問題的不是個人，而是整個家庭功能失調。就某種程度而言，這些外表上看來失常的個人，只不過是在扮演家庭要他們扮演的角色而已，就像翠西的角色促使她慣性離家出走一般。由此產生出一個觀念，就是將家庭視爲一個體系來評估。

家庭不僅是互不相干的一群人偶然聚集在一起，共用同樣的姓氏和住址；它更是一個有機體，每個成員的態度、價值觀和行動都與其他成員息息相關。成員彼此之間互相塑造。每一個成員性格的養成，部分是爲了與整個家庭體系配合。我們許

家庭不僅是互不相干的一群人偶然聚集在一起，共用同樣的姓氏和住址；它更是一個有機體，每個成員的態度、價值觀和行動都與其他成員息息相關。

多的行爲模式——不論健康與否——都來自在獨特的家庭體系中所扮演的角色。了解家庭的體系和我們所扮演的角色，將可解開很多情緒上和行爲上的

難解之謎。

田納西·威廉斯（Tennessee Williams）的經典之作《玻璃動物園》（*The Glass Menagerie*）提供一個家庭體系運作的典型例子。在劇中，女兒羅拉顯然有心智障礙，甚至患有精神分裂症。但若是我們從她的眼光來看世界——尤其看她的家庭——她「瘋癲」的行爲卻顯得相當合理。坦白說，就像翠西的個案一樣，她是爲了使家庭維繫下去。每當她的母親和哥哥爆發激烈的爭吵，羅拉就以怪異的舉動，把爭吵的焦點轉移到她「奇怪的行徑」上。

一旦我們明白家庭體系的觀念後，要直截了當地診斷說羅拉或翠西「病了」，就不是那麼容易。她們本身可能確實有些問題需要面對，然而卻有足夠的理由證明事情絕不單純。她們之所以有如此的表現，是因她們是家庭中的一分子。因此，容我再說一次，出問題的是整個家庭，而非單獨的個人。

直線思考和交互思考

你可能還記得高中物理課時學過的一個定律：「每一個作用力都有一個大小相等、方向相反的反作用力。」這個定律就是直線思考的例子：若我做A，就會產生B；若沒有產生B，就一定是A做得不完善。這種思考方式是現代科學的根基，也對了解實驗的進行有莫大的助益。

然而，我們若用這個思考方式來了解人際間的關係，就行





不通了，更別說理解家庭的運作。若涉及人類的關係，尤其牽涉到像家庭般的體系時，就必須應用交互思考法。我們必須了解，我們的行動不一定會帶來預期的反應，對方有可能作出完全相反的反應，或甚至毫無反應。

理由很簡單，因為我們交涉的對象是人。他們擁有自己的思想、感情和意志，這些都要計算在方程式內。此外，我們並不是在真空狀態下與人來往。你與我會面並不單單「你與我」的事而已，常常還會有其他人和其他因素影響整個局面。

在家中發生的每一件事，不論隱瞞得多麼天衣無縫，都會對孩子造成影響。每一件事。

——《承受我們痛苦的孩子》¹

有一位作家²曾說過，直線思考法和交互思考法的不同，就好比踢一個鐵罐與踢一隻狗的不同。當你踢一個鐵罐，你可以準確地預測出結果。首先，你可以衡量有多少力度由你的腳轉移到鐵罐上，接著測量鐵罐的重量和風速，如此你就可以精確地算出鐵罐最後的落點。

但是，踢一隻狗完全是另一回事，因為狗會隨著不同的脾氣而產生不同的反應。當你踢一隻狗，牠可能立刻跳開，可能懶洋洋地起身離開，也可能生氣地向你狂吠。或者，就像我家的狗一樣，睜開一隻眼睛看看你，好像在說：「你欺負我這個小可憐幹什麼？」

現在假設有兩隻貓在這隻狗旁邊打盹，隔壁房間有一隻鸚鵡在鳥籠裡，另外有一群小朋友在房裡玩耍。當你踢這隻狗時，周遭的人或物會有各種料想不到的反應。除非你對身處的「體系」瞭如指掌，否則你很難掌握事情的結果。你愈了解整個體系的運作，就愈能調整你的行動，以產生你期望的結果。

當我們視家庭為一個體系時，就是這樣的狀況。直線思考法絕對無法套用在家庭成員的關係上，家庭成員總會互相影響，而且是在一個體系的脈絡下發生的。套一句俗語：「整體大於部分之和。」一個家庭如何運作，遠比個別成員的人格與性向更重要。家庭成員交互的關係產生出一種特別的氛圍，影響到家庭生活的每一個層面。

退縮不前的丈夫

讓我們舉一個簡明的例子。長久以來，唐娜對丈夫佛瑞德的反應一直感到失望。唐娜的個性外向，喜歡社交；佛瑞德卻是一個安靜、內向的人，他不善與人交往，也沒興趣交朋友。他們結婚的十五年間，唐娜費盡工夫想讓佛瑞德更善於交際。

她拖他去參加教會主日學，因主日學課程會安排許多社交活動。她經年累月地催促他，直到她感到厭倦，最後連她自己也不再參加。她也安排許多家庭活動，想提起佛瑞德的興致。總之，能令他改變的作法，她無不嘗試。

然而，她的努力毫無果效。相反地，她愈想要佛瑞德變得





活躍，他就愈加退回自己的巢穴中。他不想出門、不想探望家人，也不想和其他夫婦有什麼往來。只要讓他一年出去釣一次魚，其餘的時間，他安於朝九晚五、待在家中的規律生活。

唐娜受到直線思考法的限制。她以為必須大力催促，才能使佛瑞德向前推進；若是他沒有動靜，就要更加催促。沒想到這個作法不但使佛瑞德裹足不前，甚至更加退縮。每當她催促時，他就停滯不進；她催得愈急，他就更加頑抗。

我們向唐娜指出，她會有這些經歷，是因為她用直線思考的原因，再怎麼努力，也只會得到相同的結果。我們不再把她和佛瑞德的關係看作是一個孤立的事件，而是整個家族體系的一部分。逐漸地，她開始領悟到，A行動不一定會產生B結果，還有許多其他的因素必須考量在內。

她漸漸明瞭，佛瑞德早在認識她之前，就有這種自我封閉的行為模式。他生長在一個天主教的家庭，父親酗酒，母親則嘮叨個不停。他所學習到處理危機的方式是，退回自己的內在世界，儘量不要惹事上身。甚至到現在，他面對工作也是「採取低姿態」，儘量不要引起老闆注意。總而言之，佛瑞德學到處理人際關係的方式，就是假裝自己不在場——對於向他有所要求的人尤其如此。

從這一點，唐娜才明白，她想要「幫助」佛瑞德變得活躍的努力，只會適得其反；而她的「更加努力」，也只會讓他更加退縮。了解這點後，唐娜大大鬆了一口氣。既然她不是佛瑞德問題的根源，既然她無法「矯正」佛瑞德的行為，那麼她大

可轉而發展自己的興趣。

有趣的是，當唐娜不再「要求」佛瑞德，而專注於自己的興趣時，佛瑞德反而開始有了反應。她的嘮叨換來他的自我封閉；而今，她放棄絮叨不休的多嘴角色，他也自然放棄了家居隱士的角色。當他看見她從事自己想做的事，而不勉強他一起做，他反而開始嘗試從退居的巢穴中走出來。

斷句的重要性

上過文法課的人都知道，斷句是相當重要的。同樣一組字可以因著斷句的不同，而使意思完全改觀。舉例來說，「下雨天，留客天，留我不留？」若稍改一下標點符號的位置，則變為「下雨天，留客。天留，我不留。」顯然意思大不相同，不是嗎？雖是同一組字、同樣的排列，但因著斷句的不同，意思也改變了。

同樣的道理，我們對於一個（或一連串）事件的了解，也在乎我們「斷句」的方式。以唐娜和佛瑞德為例，唐娜抱怨說，佛瑞德的行為太過消極，以至於她不能做她想做的事。佛瑞德不過將「標點符號移動一下」，他的反應是，假若唐娜肯讓他隨意而為，他便樂意與唐娜一起參與活動。就唐娜的了解，事情的發展是：「他退縮，我嘮叨。他退縮，我嘮叨。」佛瑞德的理解卻是：「她嘮叨，我退縮。她嘮叨，我退縮。」

佛瑞德和唐娜兩人都是用直線思考法來「斷句」，在他們





的想法裡，只會有一個原因和一個結果。我們可以繪成下圖：

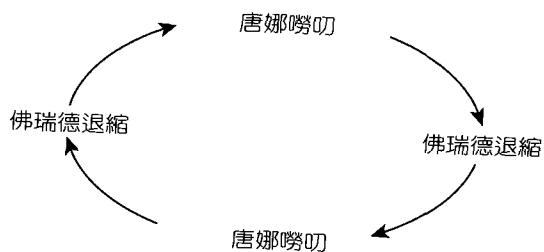
唐娜嘮叨 → 佛瑞德退縮
 (原因) (結果)

或由另一個角度來看：

佛瑞德退縮 → 唐娜嘮叨
 (原因) (結果)

你可否看出這種思考方式無法得出結論？長久下去，佛瑞德和唐娜的一生就會像唱片跳針一樣，不斷重複播放著：「是他先退縮的！」「不，是她先嘮叨的！」

如我們所知，人際關係本來就是互相影響的，需要用所謂「回饋圈」的角度來思考。因此，我們得出的圖表應改正如下：



用回饋圈來看事情的好處是，它很清楚地顯示，任何一方都可以藉著改變自己的行為來扭轉局勢。在這之前，唐娜以

為，除非佛瑞德改變，否則他們的婚姻不會有任何進展。但最後她卻發現，她可以採取一些行動來改善他們的關係，而無須「坐待」佛瑞德改變（同樣的原則也可以應用在佛瑞德身上）。

用回饋圈來看事情的好處是，它很清楚地顯示，任何一方都可以藉著改變自己的行為來扭轉局勢。

唐娜和佛瑞德的案例十分單純，因為只涉及兩個人，而結局也相當圓滿。然而，大多數的家庭體系卻複雜得多，結果也難以掌握。不過，唐娜和佛瑞德的例子畢竟成功了，成功的主要原因是，唐娜學習將她的處境視為整個體系的一小部分。此外，她也學習以交互思考的方式來取代直線思考法。

不肯上床的小男孩

讓我們看一個較為複雜的例子。五歲大的喬依每到該睡覺的時間，就吵著不肯上床。他的父母象徵了相當典型的夫妻關係模式。他的父親大多時候不在家，但只要他在家，就被賦予「管理」的責任；而他的母親則扮演收拾殘局的角色，她大多數時候都「在場」，但卻缺乏管理的權柄。

一個典型的晚上，爸爸沉迷在電視節目中，媽媽則在清理完碗碟後，開始招呼喬依上床睡覺。就像所有五歲的小男生一樣，調皮的喬依有成打以上的花樣，弄得媽媽筋疲力盡，還不肯上床。爸爸見狀，不禁勃然大怒，從椅子上跳起來，一手





拎起喬依，把他拖進房間，將睡衣丟給他，命令他立刻上床睡覺。接著，把門重重地一關，邁步走開。

當他回到客廳時，他的妻子生氣地瞪著他。「什麼事？」他問道。「爲什麼對他這麼兇？」她妻子回答。依過去的經驗，這樣爭吵下去不會有結果，因此他沉默不語，倒回他的沙發，看他的電視。

接下來，媽媽預備了一些小點心，拿進喬依的房間。喬依一邊啜泣，一邊享受著甜點。媽媽幫他穿上睡衣，蓋上棉被，之後睡在他身旁。不消幾分鐘，兩個人都睡著了。

爸爸不想吵醒媽媽，免得重啓爭端。因此，爸爸獨自回房睡覺。接連幾天，媽媽對爸爸都非常冷淡。但爸爸絲毫不以爲意，就當事情沒發生過一樣。不久之後，一切又恢復平靜，直等下一回同樣的情節再度上演。

仔細想想，這其中究竟發生了什麼事呢？很可能媽媽其實是生爸爸的氣，因爲他讓她自己洗碗和照顧喬依。但是，她沒有正面處理這個情緒，反而壓抑心中的惱恨，轉而發洩在頑皮的喬依身上。也可能爸爸經過了「辦公室煩人的一天」，他認爲回到家中，躺在沙發上休息一會兒，是天經地義的事。而且，他想，他在辦公室忙了一天，現在讓妻子管理好家裡，讓他喘口氣，難道太過分嗎？

至於喬依，他的目的十分單純：他想晚一點上床，也想吃床邊甜點。如今他已經很熟悉家庭運作的方式，也曉得怎樣去得到自己想要的。你只要把媽媽弄生氣，等爸爸插手介入，不久之後，媽媽就會拿著安撫的禮物，幫助你度過爸爸帶來的不

愉快。沒有一個人意識到自己的策略，但卻一再重複地玩弄。

究竟誰是問題的所在呢？是喬依這個調皮的孩子嗎？是不善管理又教訓不一致的媽媽呢？還是脾氣暴躁，沒有耐性的爸爸？從一個角度看來，答案是「以上皆是」。但從一個更重要的角度，問題遠超過他們三人個別的行爲。這裡存在一個完整的體系，就像一齣舞台劇，有設定好的各種角色和對每個角色的期待。除非了解整個體系，否則極難改變現狀。

改變的阻力

是什麼促使家庭改變呢？顯然地，有許多因素使得家庭生活不得不改變。有些因素是與家庭生活自然演變的歷程息息相關的。任何一個家庭的歷史都有一些自然發生的「轉捩點」：第一個孩子的誕生，和每一個孩子陸續的出生；老大開始上學，和老么從學校畢業；孩子離家；父母年屆退休；以及父親或母親離世。以上每一個歷程（和許多其他的事件）都會影響整個家庭環境，促使家庭因應新的情況而作出改變。

注意，以上有多少轉捩點是與家庭成員的增減有關。家庭成員也可以其他方式加入——例如，祖父母搬來與兒孫同住。同樣，家庭成員也可能因其他因素減少，如離婚。一項改變究竟被視爲正面還是負面，並非關鍵所在。因爲不論正面或負面，都不可避免會帶來壓力，需要家庭作出回應。在第三章我們將看見，一個家庭適應環境變化的從容程度，是斷定這個



家庭健康或功能失調的重要指標。

一個家庭適應環境變化的從容程度，是斷定這個家庭健康或功能失調的重要指標。

單是生老病死的循環，就帶給家庭許多改變的機會。但就像大多數的體系一樣，家庭體系也傾向於抗拒改變，這種慣性使他們繼續維持原來的

模式。家庭體系具有一種顯著的抗衡力，來應付外在的壓力。

這種傾向就叫作「恆定」（homeostasis），意思是「保持現狀」。我們的身體就是一個很好的例子。人類正常的體溫是攝氏三十六度半。假使我們突然走進一間室溫很高的房間，我們的身體會立即發動「冷卻系統」，使體溫維持正常。同樣地，若是我們走進一間室溫很低的房間，我們的身體就會逆向進行調適。不論外界的溫度如何變化，我們的身體都會保持三十六度半的體溫。

家庭體系的運作亦然。在其中，關係的模式一旦確立，每個成員就都被賦予固定的角色。即使環境改變，系統中仍有一股強大的力量來維持現狀。

愛面子的家庭體系既故步自封又拒不改變，即使改變已是不可避免的事實。這個體系就像是黏在一起的花生糖，每一個成員的角色和彼此間的關係都固定不變……，一旦強大的改變力量在一瞬間衝擊這個體系，它就會斷裂粉碎。過於愛面子的家庭體系，無法在壓力下維持它的完整。

——《面對家醜：邁向復原的家庭》³

無法離家的女兒

最令我驚訝的例子莫過於克拉拉的家庭。當克拉拉到了上大學的年齡，她家的經濟十分拮据。基於種種理由，克拉拉一直是家中的「黏合劑」，將整個家連結在一起。因此，她離家求學的打算對家庭構成極大的威脅。即使出外讀大學一直是她心中的渴望，她卻說服自己，在當地的社區學院讀書就夠了。於是，她留在家中，找一份兼職，以減輕家裡經濟的負擔。

沒有人向克拉拉明說：「妳不能離開，我們需要妳。妳必須取消妳的計畫，留在家中。」事實上，根本不需要有人出面說明，因為藉著各種微妙卻有力的方式，已在家中形成一種共識。舉例來說，克拉拉二十二歲時，一間離家幾百英里外的大學接受了她的入學申請。她甚至申請到一筆獎學金，足以解決經濟上的困難。然而，在同一年間，她的弟弟從高中畢業。雖然克拉拉有獎學金，但是家裡的經濟狀況還是不容許兩個孩子同時上大學。就這樣，克拉拉繼續留在家中。沒有經過任何討論，每個人一致認為就該如此。

如今，克拉拉已經三十六歲了。她幫忙支付弟弟妹妹的教育費用，而她自己卻始終沒有上大學。她仍然與父母同住，繼續扮演緩衝的角色。克拉拉曉得自己錯過了許多次機會，她也承認有時會感到惱恨與憤怒。但儘管如此，她仍堅持她就是無法離開，這個家太需要她了。這是個再明顯不過的例子，說明





一個家庭在面對強大的外在壓力下，寧可維持現狀，也拒絕改變。就此例而言，當大女兒到了該離家的階段，卻不容許她離開。

如何才能使克拉拉的故事產生不同的結局呢？難道克拉拉不能認清自己的處境而採取不同的行動嗎？事實上，許多朋友費盡工夫想要克拉拉活出自己的理想，他們不斷地告訴她，她在虛度青春，浪費生命；也提醒她，父母過世後，她會後悔不已。但這些勸告一點效果都沒有。其實，克拉拉並非不明白朋友們所指出的事實，她會點點頭，一再重複地說：「沒錯，沒錯，但是……」然後不了了之。克拉拉的朋友用直線思考法來考量她的處境，然而他們需要的卻是交互思考法——認清他們勸說的對象，其實是整個體系，而不只是克拉拉一個人而已。

讓我們以家中的自動調溫器為例。假設溫度設定在攝氏二十一度，一旦氣溫降低、室溫也隨著降低時，自動調溫器就會傳遞一個訊號給暖爐，送出暖氣；若是氣溫升高，室溫也跟著升高時，自動調溫器就會通知冷氣機，吹送冷風。不論如何，室溫都會保持在二十一度。

假設調溫器設定在三十度，並且被一塊夾板阻隔而不能隨意調整。當我們覺得三十度太熱而無法調整調溫器時，就只好打開窗戶讓冷空氣進來。這樣會發生什麼事呢？我們讓冷空氣進來愈多，暖爐就會送出愈多的熱氣，以使溫度維持在三十度。

克拉拉的家就好比將調溫器設定在三十度。當她的朋友

想說服她改變時，就像是試著要打開窗來降低室溫。此時，整個體系的其餘部分只會加倍運行，以維持現狀。要扭轉局勢的惟一方法，就是調整調溫器，亦即挪開隔在我們和調溫器中間的夾板。這意味著徹底了解克拉拉的家庭體系，認清問題的根源。惟有如此，我們才能「重新設定整個體系」。再強調一次，我們必須留意的是整個體系，而非單獨的個體。

家庭祕密

是什麼力量，使得家庭深陷在功能失調的模式裡，無法脫身呢？

主要因素之一是慣性——一種維持現狀、停滯不變的傾向。即使改變的需要已成為一種共識，但是既有的角色與模式卻像是根深柢固的舊習，難以打破。不僅是家中個別的成員習於保持現狀，不同的成員彼此在舊有的角色、態度和行為上，更是互相牽制強化。若是周遭環境不斷想要使你維持原狀，你便很難有所突破、變更。

當然，有時我們根本沒意識到需要改變。由於沒有能力（或者有些個案則是拒絕）承認問題的所在，因而使我們排除改變的可能性。有兩個主要原因使我們無視於問題的存在和改變的需要。

其一是家庭祕密。家庭祕密是

不僅是家中個別的成員習於保持現狀，不同的成員彼此在舊有的角色、態度和行為上，更是互相牽制強化。





一些已經發生、或仍在進行中的事情，這些事情家中人盡皆知，卻從不公開討論。

家庭祕密是一些已經發生、或仍在進行中的事情，這些事情家中人盡皆知，卻從不公開討論。

回顧前面我們所提及的各式家庭，大多數案例，都很容易看出家庭祕密是什麼。也許當你回想你的一生，你會注意到有些事件、人物或問題，無人不知曉，卻從不曾被提出來討論過。或許，你也會認清在保持緘默的密謀中，你所扮演的角色。

事關重大的是，孩子們被教導去否認眼睛所見、耳朵所聽的事實。由於家中隱瞞真相的習慣，孩子們對周遭事情的感知能力日益削減。不論公開或私下，明示或暗示，他們都被吩咐不要相信自己的感官。結果，孩子們學到不再信任本身的經驗。同時，也學會不信任其他人。

——《酗酒成人小孩的復原之道》⁴

家庭祕密在理查的家中就是一個重要的因素。理查相當不情願接受心理輔導，因為他認為把家中的問題講給外人聽，就等於出賣家庭。「從小我們就被教導，家醜不可外揚。」他解釋道。

「家醜」包含的主要項目其實就是理查的父親。他父親患

了間歇性的精神分裂症，不時會「爆發」出來。在理查的記憶中，最恐怖的就是他父親把孩子全關在車廂內，然後瘋狂地開著車，滿城亂跑。

每當事情發生後，理查的母親就會安排他父親進醫院接受治療。接著，他們全家便整理行裝，搬到素不相識的城鎮。等理查的父親出院後，他們再搬回原址，絕口不提父親病發的事件。理查說，在他十六歲之前，同樣的情形發生過十次。

最後，他父親住進了州立醫院，直到今日。理查和他的兄弟們每個禮拜輪流探病，他們甚至未經討論，就有如此的安排。理查每六個禮拜探望一次，二十年如一日。

在過去的日子裡，理查一家人儘管聚在一起，也絕不會談到父親，從來沒有人提起父親的近況、沒人談論有一位患精神病的父親是什麼感覺，也從來沒人說出當父親發病時，舉家遷移是什麼滋味。

有時，家庭祕密甚至隱瞞得比理查的案例還要徹底。有一次，在診療小組當中，瑪琪分享自己直到兩年前才曉得她父親酗酒。有人問她父親酗酒多久了。「從我出生到現在。」瑪琪說：「事實上，在我出生前，他酗酒的情形就很嚴重了。」瑪琪當眾提起這件事的時候已經四十一歲，這意味著她有三十九年時間都與酗酒的父親住在一起，然而卻一直被蒙在鼓裡。

其餘的小組員以懷疑的眼光看著她。她怎麼可能不曉得自己的父親是個酒鬼？「這是個祕密，」瑪琪聳聳肩說：「我母親極力隱瞞這件事。不僅孩子們不知道，整個家族、甚至整





個小鎮裡的人都不知道。他們一直以爲他經常生病。」過去父親的「病」帶給瑪琪不少困惑，直到最近她了解父親真正的問題後才豁然開朗。成長期間，她一直很想明白父親患的是什麼病，但卻曉得這是一個禁忌的問題，最好避諱不談。

家庭祕密就像在客廳裡養了一隻大象。從很小的時候，你就知道有一個問題絕對不能問，那就是：「爲什麼我們家客廳

從很小的時候，你就知道有一個問題絕對不能問，那就是：「爲什麼我們家客廳有一隻大象？」若是朋友或外人問起這件事，最正確的答案就是：「哪有大象？」

有一隻大象？」若是朋友或外人問起這件事，最正確的答案就是：「哪有大象？」當大象日漸長大，你就擺一個檯燈或桌墊在上面，把它當作家具。你遲早會完全避開客廳，不過，你絕不能過問這件事，或作出任何評論。

這類家庭的共通之處是，所有家庭成員都要忠心持守祕密，恪守什麼可談、什麼不可談的嚴格規定。這些規定限制了家人關係的自然成長，使得真實的情感和事實的真相無法顯露。

家庭成員編造輝煌的家族神話，刻意遺漏帶給家人羞辱的主角。這些家庭的孩子們不追究過去真相，以示對家的忠誠，並同聲一氣謹守家庭的規定。

——《面對家醜：邁向復原的家庭》⁵

家庭祕密是家庭體系抗拒改變的主要方式之一，人人照慣例而行，好像沒有任何更正的必要。理查發現，爲了打破他那功能失調的家庭體系，他必須開始談論他的父親。同樣地，瑪琪也曉得她必須更了解何謂酗酒，以及父親的酗酒如何使她成爲今日的她。

家庭神話

與「家庭祕密」相對的則是「家庭神話」。神話是我們說得到卻做不到的事。蕭伯納（George Bernard Shaw）曾經說過：「大多數歷史不過是『協議下的謊言』罷了。」家庭神話正是如此。它代表一種默許的密謀，假裝事情遠比真相來得好。

當我們問起別人的家庭狀況時，一開始聽到的幾乎都是家庭神話，最普遍的莫過於：「噢，我們家人關係非常親密。」在診所中也不例外。但他們接下來會告訴我家庭帶給他們的種種問題、傷害和失望，惟獨沒有提到親密和溫暖。然而當他們吐完苦水後，又會下一個結論：「但是，我的家庭真的很親密。」

另外，還有一些十分普遍的神話：有些人會說，他們的家庭充滿愛與關懷；家裡有宗教背景的人則會說，他們的家庭非常屬靈——即使事實並非如此。





我們的症狀來自於情感上的否認，而那些症狀又加強了我們的否認。其中一種情況是，我們容許自己明明活在某種生活中，卻欺哄自己所擁有的是另一種完全不同的生活。這種自欺帶給我們一種錯覺，以為生活在我們的掌控中。事實上，這正足以顯示我們無法健全地管理我們的生活，反而將控制權移交給外在的環境。

——《成人小孩：功能失調家庭的祕密》。

家庭神話與家庭祕密往往是一體的兩面，這倒不令人意外，因為家庭中最難以啓齒的事，往往要用神話來遮蓋。還記得安娜所作的家庭描述，在她陳述許多問題時，不斷提到她的家「帶給她許多支持」、「我們一直都互相鼓勵」。但是，兩個禮拜後，她再也忍不住了：「我一直以為我的家充滿關懷，可是，我住院兩個禮拜了，卻沒有一個人來看我，甚至連一通電話都沒有，好像他們根本不想接受我在醫院的事實。」

當安娜發覺她活在一個神話中，她感到非常痛苦，但這也成為安娜復原的關鍵。神話是一種強大的勢力，迫使功能失調的家庭繼續受困於不健康的生活模式。除非我們面對神話，認清真相，否則一切將如常進行，牢不可破。

家庭神話從何而來？就某種程度而言，它不過是一種社會習俗，就像有人問：「你好嗎？」而你回答：「我很好。」但其實可能並不好。對於什麼是「正常」、「幸福」的家庭，我

們已經被灌輸了刻板印象，就像是在電視節目裡看到的，或是在學校課本裡讀到的。我們知道一個家庭應該具備某些條件，自然就不願承認自己的家不夠完美，而寧可以為自己的家庭與夢幻中的理想家庭相去不遠。要接受真相——對別人或是對我們自己來說——都是太痛苦的事。

當然，這裡再次提到一個問題：究竟何謂「正常」家庭？我們該如何衡量正常或不正常？

下一章，我們將看到湯姆和他妻子瑪格麗特的故事。湯姆是家中的領導權威，事事都有他自己的原則——包括妻子該不該出外工作等等。到底湯姆和瑪格麗特的家庭算是正常、幸福的家庭，還是過度嚴格呢？





066 回家學饒恕



第 3 章

家庭與我

所有的家庭都不完美，
但有些家庭比較健全。
你如何評量自己家庭的缺失，
以致能更了解自己在哪方面需要醫治？



究竟何謂正常家庭呢？

在第一章時，我們嘗試了解家庭最基本的構成，特別著重在撫養方面。我們認為一個家庭在撫養的責任上，應提供無條件的愛，讓孩子發展成為獨立自主的成人。在本章中，我們要更詳細地說明，對一個家庭治療師來說，何謂正常的家庭。我們將審視一些十分普遍的偏差情況，以辨認出功能失調家庭的特徵。接著，在下一章，我們會學習一些技巧和方法，將以上的分析應用到自己的處境裡。

調適得當的家庭

許多心理學家和輔導員試圖描繪健康家庭的特徵，其中一位提出所謂「調適得當的家庭」的理論¹。他認為在這樣的家庭裡，「自主性」和「依附性」可取得平衡，也就是家人之間有一定程度的交流，也保持一定程度的距離。不僅如此，這樣的家庭在個人需要和家庭需要之間，也有一個平衡的關係，並且具有一種調適的能力，得以應付變遷的環境。

調適得當的家庭一個根本指標是：一有問題出現，便視之

為家庭整體的問題，而非單單個人的問題。換句話說，整個家庭有一個共識：「若有問題產生，我們一同承擔，彼此協助。你的問題就是我們的問題！」但同時也有一個健康的堅持：每個人要為自己的生命負責。家人彼此間坦誠相見，有話直說，而不透過第三者轉達。

在調適得當的家庭裡，彼此的差異性也會受到尊重。既然對基本的價值觀有一定的共識，個人的差異性就不僅能被容忍，甚至會受到鼓勵，獲得讚賞。在這樣家庭長大的孩子很容易與別人相處，也能夠接納不同的意見、態度和情感表達。

調適得當的家庭也顯示出對隔代親人的尊重。年輕一輩不會孤立老年人，老一輩也不會自絕於兒孫輩。孩子一直和父母保持聯繫；他們珍惜從對方得到的益處，也樂於供應別人。沒有人會被視為依賴或利用的對象，彼此都是成長、學習、回饋和喜樂的來源。

在調適得當的家庭裡，人人都有「經歷低潮」的自由²。我們的情緒難免起伏不定，時而「振奮」，時而「沮喪」。而在沮喪的時候，常常是最感到不被接納的時刻。調適得當的家庭給予空間，容許人表達負面的情緒，不必擔心會被批評、「矯正」，或被要求壓抑自己的情緒。

總之，調適得當的家庭在看似矛盾的兩股張力——親密與分離之間，取得平衡。若是我們想要成為一個健康的人，就必

調適得當的家庭在看似矛盾的兩種動作：親密與分離之間，取得平衡。





須讓這兩股張力在我們內心、以及我們的家庭裡面取得平衡。假使任何一端失去平衡，就會導致家庭功能失調。稍後我們將詳細地探討發生的原因。

健康家庭的特徵

1. 是平衡的，能適應改變。
2. 全家人共同面對問題，而非個人單獨面對。
3. 有深厚的隔代聯繫關係。
4. 個人有獨立自主的空間。
5. 彼此之間坦誠相見。
6. 互相接納並欣賞對方的差異性。
7. 尊重異己的想法與感受。
8. 個人深知自己施與受的限度。
9. 盡力維持家中積極正面的氛圍。
10. 每個成員都視家為「一個美好的居所」。
11. 彼此學習、互相回饋。
12. 人人都有經歷低潮的自由。

我的家庭如何呢？

可想而知，現在你一定開始衡量自己的家庭，想與前面所提的內容「作個比較」。接下去，我們會提供一些方法，幫助你評估和診斷家庭經驗的各種層面。而現在，有一份簡單的問

卷，先幫助你大致了解一下你生長在什麼樣的家庭裡。

請憑著你對家庭經驗的記憶與認識來作答。你的家人可能有一套完全不同的答案，但這無關緊要，重要的是你本身對家庭的感受。

家庭問卷調查表³

請依照你的家庭經驗，回答以下問題：「絕非如此」請填「1」，「有時如此」請填「2」，「總是如此」請填「3」。

- () 1. 遭遇問題時，家人彼此協助。
- () 2. 家人彼此敞開心門談論心事。
- () 3. 在我家中，幾乎任何話題都可以談論。
- () 4. 全家人共同參與家庭決策。
- () 5. 我的家人常常一起行動。
- () 6. 在我家，孩子們對自己如何被管教有發言權。
- () 7. 我們全家人很喜歡同聚一堂。
- () 8. 我們全家人很享受一起討論問題、尋求解決的方法。
- () 9. 每個家人都知道：我的朋友就是家人的朋友。
- () 10. 在我們家中，每個人都要分擔責任。
- () 11. 家人彼此分享好處。
- () 12. 在我家，規則經常更改。

填完問卷後，先將單數問題的總數相加，再把雙數問題的總數相加。之後填入以下空格。

單數問題總和：()

雙數問題總和：()

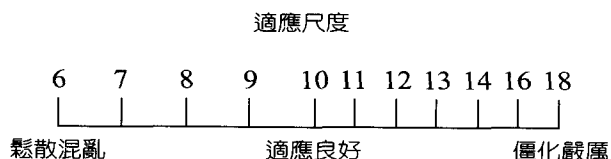




評估家庭的尺度之一：適應尺度

我們用來評估家庭生活的尺度有兩種，一種是有關於適應力，另一種則是衡量依附性。讓我們仔細地看一下。

首先是適應尺度，它是測量家庭對於改變的適應程度。適應尺度如下圖，在尺度右端的家庭可能太過僵化嚴厲；而在尺度左端的家庭，則過於鬆散混亂。



你在家庭問卷調查表中，單數問題的總和，就顯示你的家庭在適應尺度上的位置。請在尺度上作一個標示。當你讀到本節中有關僵化嚴厲和鬆散混亂的家庭時，請將你的家庭所在的位置牢記心中。

尺度表上的兩個極端——僵化嚴厲和鬆散混亂的家庭，在很多方面其實是十分相像的。首先，這兩種家庭解決問題的能力都很薄弱。僵化嚴厲的家庭雖然會致力討論出解決的方法，但常常匆促又武斷地下決定，並強加在家人身上，缺乏遠見和計畫；相反地，鬆散混亂的家庭則花很長的時間談論問題，但討論的方式凌亂無序，以致很難獲得一個清楚的結論。就算最後得出一個結論，也無法貫徹實施。

此外，這兩種家庭在處理情緒上都出現問題。僵化嚴厲的家庭常壓抑情感的流露，即使家人表達出不滿的情緒，也會被忽略，結果累積了許多憤怒，而這些憤怒常是以間接、操縱的方式表達出來；而鬆散混亂的家庭常有許多情緒性的表現，但因家庭結構凌亂，使得情緒顯示出的意義與重要性完全失去作用。衝動的情緒表達和反覆不定的決策也會觸動怒氣。

現在，我們已觀察兩種家庭的相同之處，接下來讓我們分別研討一下這兩種家庭的特性，以及第三種適應良好的家庭。

一、僵化嚴厲的家庭

僵化嚴厲的家庭相當獨裁，領導權界定得十分清楚：人人知道誰才是家裡的老闆，也知道家規的內容。這些家規異常瑣碎，範圍廣泛，大部分沒有討價還價的餘地。若是觸犯家規，就會立刻遭受嚴厲的懲罰。

莉蒂（第一章裡受繼父性騷擾的年輕女孩）就來自這類型的家庭。她繼父是家中的惟一權威，他決定的事情，沒有討價還價的餘地——即使有些是違反道德，或極具傷害性的。在家中，他的地位無可動搖。莉蒂的母親百依百順，毫無插手之處。

湯姆也來自一個嚴厲的家庭，但他家功能失調的情況不像莉蒂那麼嚴重。在他自己的家裡，他扮演一個仁慈獨裁者的角色；在管理家庭上，他全然依理行事，任何情況都有一套規則可尋。若是孩子想要一些東西，他們必須提出湯姆覺得合理的





理由，單單「想要」這個理由不夠充分。孩子們為此感到十分挫折，但對於這樣的家庭體系卻無由反駁。

湯姆的妻子順從他對賢妻良母的看法。她很想外出工作，但這不合湯姆的理想。他覺得一旦她開始工作，就會變得過於獨立。對湯姆而言，掌握住整個家庭狀況是他的第一順位。

逐漸地，我們發覺，湯姆的父親也以同樣的方式管理家庭。在湯姆的記憶中，父親的決定就是最後的決定。湯姆的妻子瑪格麗特的生長背景與他很近似，父親是惟一權威，母親則百依百順。瑪格麗特在結婚時就曉得自己正步上母親的後塵；她猶記得當她尋見一個類似父親的對象時，心中有多高興。

二、鬆散混亂的家庭

鬆散混亂的家庭可說根本沒有領導，家中每個人我行我素，沒有一個人前後一貫地發號施令。就算有領導，也是零零星星，一下由這人作主，一下由那人作主。而家中的規條大多數是私下被默許的，誰主其事，誰就有權隨意更改。外來的訪客無從辨認關係的模式和次序；與鬆散混亂家庭結親的人，幾乎無法預測下一刻會發生什麼變化。

在第一章中提到的瑪麗便生長在這樣的家庭裡。父親酗酒，母親反覆無常，而他們兩人又經常不在家，使得瑪麗的哥哥趁隙作主。他隨自己的喜好任意而行，瑪麗和其他弟妹無人可置一辭。即使他們向父母訴苦，也白費工夫，因為父母對哥哥所做的，不加理會，也毫不阻止。

瑪麗結婚後不久，她的丈夫就對他們的夫妻關係挫折無比。他形容「沒有一件事會令她滿意」。問題是，瑪麗無法告訴他什麼才是「對的」。她有所期待，卻無法說明清楚，甚至她自己也模糊不清。她只知道「事情不該如此」。直到瑪麗開始了解她的家庭背景，她才能分辨清楚有哪些不成文的規條，是她期望自己和別人去遵循的。

有些案例較為輕微。史坦形容他的家庭經常有冗長的討論，但總是無法作出結論。每個人似乎都認為，「為什麼今天就要作出決定？這件事可以延到下禮拜、明年，或更久以後啊！」結果始終沒有作出決定，常常是情況緊急、箭在弦上了，才不得不倉促行事。

直到一個晚上，他的女兒攤開雙手，喊著說：「我只要一個『可以』或『不可以』的答案，不要無止盡的長篇大論。」史坦才恍然大悟，原來他無意中已將過去的家庭模式移植到他的家中。

如史坦的女兒所經驗到的，鬆散混亂的家庭對於孩子的教養常常無規則可循，管教的標準隨時可以更改。父母常常忘記對孩子的承諾，孩子常表達出憤怒和輕蔑的態度，但毫不管用，只是徒然成為混亂的一部分而已。

鬆散混亂的家庭對孩子的教養常常無規則可循。

三、適應良好的家庭

適應良好的家庭，在鬆散混亂和僵化嚴厲之間取得平衡。





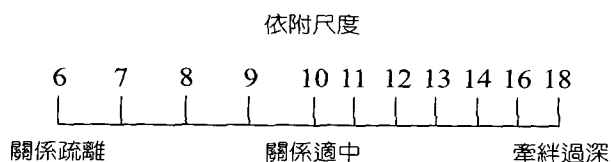
它的特色是具有明確卻富彈性的領導，以及健全又容許調整的管教方式。家中人人知道是誰在負責管理，並曉得領導者是講理而且可以交談的對象。他們曉得家規和破壞規則的後果，也曉得這些規則是公平合理的；但在特殊情況下，容許有例外。

問題在經過討論之後，會得出一個反映多方意見的決定，不論大人或小孩的意見都受到重視。角色界定清楚——父母是父母，孩子是孩子——但彼此的溝通十分頻繁。人人曉得自己被賦予的期望，也曉得如何按需要進行調整。

評估家庭的尺度之二：依附尺度

第二種衡量家庭是否健全的指標是依附性。依附性涉及家庭成員彼此連結的關係；通常指孩子與父母間的聯繫程度，尤指與母親之間的關係。

依附尺度和適應尺度雷同，也分別有兩個極端：一端是關係疏離的家庭，另一端是牽絆過深的家庭。同樣，依附的程度也可以用尺度來衡量：



翻回你在第71頁完成的家庭問卷調查表，將雙數問題的總和標示在這個尺度上，便是你的家庭在依附性方面的情况。

位於尺度兩端的家庭——關係疏離的家庭和牽絆過深的家庭——同樣有一些相似之處。兩者在建立健康的婚姻關係上都遭遇困難。雙方都努力想要尋求一個平衡點，然而，不是感覺「太過緊密」，便是「太過疏離」。

事實顯示，人們結婚的對象常是來自另一端尺度的家庭，這使得問題更加嚴重。牽絆過深的家庭中，家人常互相干涉，因此，這樣家庭背景的人對於能給對方「空間」的伴侶格外有好感；反之，來自關係疏離家庭的人遇見能提供溫暖和親密的伴侶，便深深被吸引住。通常，兩人一拍即合，很快就步入禮堂。但不久，彼此就發現對方「沒有想像中那麼好」。

現在，讓我們進一步地查看依附尺度上的幾種家庭型態，以便有更清晰的了解。

我們這些生長在功能失調家庭的孩子，常走在極端之間——渴求找到平衡點、尋見中庸之道，但是卻徒勞無功。我們擺盪到一個極端時，會感到寂寞、孤單和害怕；而當我們厭倦了，擺盪到另一個極端時，卻又感到受束縛、無自由和憤怒。

——弗瑞爾夫婦《成人小孩：功能失調家庭的祕密》⁴

一、牽絆過深的家庭

每年到了聖誕節前夕，我就會遇到同樣的麻煩，不知道你是否也有一樣的經驗：每當我把燈串拿出來，準備裝飾聖誕樹





時，就發現它們總是七纏八繞地混在一起，光是解開它們的工夫，就好像遙遙無期。

牽絆過深的家庭便是如此。家人關係錯綜複雜，剪不斷，理還亂。這類型家庭過於強調彼此之間的關聯，到一個程度，任何獨立或分離的想法都被視為不忠。這種不正確的忠心反而獲得很高的評價。

以馬媿為例，她表達出許多對母親的不滿，但隨後又對自己的「不忠」充滿罪惡感，覺得豈可如此批評自己的母親呢？

在成長過程中，馬媿的朋友屈指可數。她的精力和時間都在她母親的支配之下。馬媿覺得有責任凡事都向母親報備，在進行任何計畫之前，都需經過母親的同意。甚至在她長大結婚後，在決定自己的家務事上，都必須徵得母親的同意。另一方面，馬媿對這樣的方式又感到憎厭無比，她曉得這是母親用來控制她的手法。然而，從母親手中掙脫的想法，又令她感到害怕。

依附尺度牽涉的問題，與個人和家庭的界限極為有關。究竟一個人的分內事、角色和生活，應如何與另一個人劃分呢？在牽絆過深的家庭裡，界限幾乎不存在，每個人的生活經驗都與另一個人互相「重疊」。

我們可以舉皮膚為例。皮膚將我們的內在器官與外在的世界隔絕，沒有皮膚為界限，我們的器官就會暴露出來，細菌或病毒隨意就可以入侵。如此一來，我們就失去保護，也無法清楚地界定自我。界限是護衛我們生存範圍的籬笆——讓我們曉

得自己生存範圍和其他人應如何劃分。

何處是我的界限？

- 我是否經常向別人（尤其是家人）說「是」，但其實我想說的是「不」？
- 我是否因為別人認為我可以幫忙解決問題，就變得常常在為他們的問題煩惱？事後，我是否又常覺得討厭扮演這樣的角色？
- 在表達喜好和想望時，通常我說出的是「我」想要什麼，還是「我們」想要什麼？在闡述意見時，通常我在意的是「我的意見如何」，還是「我們的意見如何」？
- 我是否有時會發現我的感受就是別人的感受？他們的感覺就像是我自己的一樣，我無法保持客觀。若你的答案是「是」，就表示你在家裡需要釐清個人的分界。

有趣的是，牽絆過深的家庭常將家務事與外界劃分得一清二楚。馬媿說，她的母親總是警告家人說，「自家事就是自家事」，千萬別跟「外人」討論。

從一個外人的角度來看，牽絆過深的家庭似乎頗為吸引人。舉喬治的家為例。喬治在自己的家鄉開設一家麵包店，生意十分興隆，他的三個兒子也紛紛投入。之後，喬治和他的三





個兒子所經營的麵包生意獨占了當地市場。同時，他們個人的生活也變得不再由自己作主。

比如，老大提姆已年近三十了，他其實很想結婚，卻先後取消了三次婚約，只因他的家人認為對方不能「配合」整個家族事業。最後，他遇見一位家人都贊同的女孩。她十分安靜、柔順，來自一個彼此漠不關心的家庭。「我終於找到了一個真正的家。」她說道。提姆的父母和兄弟們也都報以滿意的微笑。

接著，提姆的兩個弟弟也都相繼結婚。就像提姆一樣，他們的妻子也都來自關係高度疏離的家庭。她們兩人很快就融入了新家族，當然，也投入了麵包事業。這是牽絆過深的家庭典型的模式。這個例子雖不像馬媞所經驗毫無自我空間的窒息感，但是，很明顯地，每個人的分界都模糊了，如同一位研究家庭的學者所形容的：「把自我混為一談的大雜燴。」⁵

二、關係疏離的家庭

如名稱所示，關係疏離家庭的特色是，家人彼此間極端缺乏感情上的聯繫。牽絆過深的家庭裡所標榜的「親密」和「忠

關係疏離的家庭看重的是獨立和家庭以外的關係，他們極少經驗到一般所謂「共聚一堂」的時刻。

誠」，在關係疏離的家庭中絲毫不受重視。關係疏離的家庭看重的是獨立和家庭以外的關係，他們極少經驗到一般所謂「共聚一堂」的時刻。家人很少過問彼此

的計畫和活動，反而對朋友及鄰居的動向瞭如指掌。在關係疏離的家庭中，家人之間的界限劃分得很嚴格，家庭以外的界限卻十分有彈性，甚至不分彼此。

我們在第一章所提的賴瑞就來自這樣的家庭。五歲時就被遺棄在姑媽家的門前，從此再也聽不到父母的消息，可以想見疏離感是何等的大。

在關係疏離的家庭中，成為「代罪羔羊」（所有家人責怪對象）的情形，比其他類型的家庭為多。從很小的時候開始，賴瑞就成為家中的代罪羔羊。他是使「事事變得不順利」的霉頭。他是個「壞孩子」。

賴瑞的童年就是在這樣的陰影下度過。被家人離棄，又成為眾矢之的，使得賴瑞心中充滿了憎恨與憤怒。他經常在學校和住家附近打架滋事。在長大到可以離家時，他就頭也不回地走了。之後，他從軍，然而又被開除。往後幾年，他一直四處流浪，以打零工為生。

賴瑞是一個典型的孤獨者，即使是他的妻子和小孩，也不能了解他的內在世界。無怪乎，在與日俱增的沮喪和孤獨交襲下，他萌生自殺的念頭。就在那時，他的妻子催促他尋求幫助。在接受輔導的過程中，賴瑞發現他沮喪和孤獨的感受，其實是源於他早期在家中被迫扮演的角色。

蘇珊的家庭疏離情形沒有那麼嚴重。她的父母親一向給予她極大的自由和成長的空間，她覺得很寶貴也很享受。但是，當她自己成為母親，卻發覺自己很難順著孩子的要求給予更多





自由和自主權。她出於母親的本能關心孩子的安全與幸福；她不想讓孩子承受「過早獨立」的壞處。出乎意料的是，正是這個經驗使她回想自己成長的過程：為何她的父母會給予她那麼多自由？為什麼他們不多關心一點她的安全與幸福？當她認識關係疏離的家庭模式時，才對自己的成長背景有更深入的了解，也更明白她身為人母的心情。

三、關係適中的家庭

牽絆過深的家庭不容許有個人空間，而關係疏離的家庭則令人感到被孤立。惟有關係適中的家庭在兩者之間取得平衡，既享有個人的意識，又保持關係上的聯繫。關係適中的家庭享受共聚一堂和一起行動的時刻，同時也參與家庭以外的活動。當他們離鄉背井時，不會有罪惡感或不忠於家庭的感覺。他們可以和家人分享在外頭獲得的經驗，並知道家人了解且接納他們的決定。

牽絆過深的家庭不容許有個人空間，而關係疏離的家庭則令人感到被孤立。惟有關係適中的家庭在兩者之間取得平衡。

彼此的成就。要維持這樣的平衡，不是一件容易的事，但卻值得嘗試。

之前我們提過，每個人在早期發展的階段都需要兩件大

在關係適中的家庭裡，家人彼此尊重對方的行動自由，沒有私底下的計畫，以致讓對方產生罪惡感。家庭支持個人的獨特性，也欣賞

事：一是在愛的環境中尋得安全感；另一則是在這樣的環境裡，成長為自主性的個體。這兩個要素可由家庭的適應性及依附性反映出來。

依附性與培養個人自主性的能力有直接關係。在牽絆過深或關係疏離的家庭長大的人，在這方面遭遇許多困難。自主性與分界有關，包括家庭內外的界限。牽絆過深的家庭阻礙我們發展自主性；關係疏離的家庭則使我們感到被孤立，以致難以找到自己的定位。

同樣地，適應性對於建立健康的人際關係極有影響，尤其影響我們對其他人的接納度。來自僵化嚴厲家庭的人對於異己的容忍度很低；而來自鬆散混亂家庭之人，自我形像很差，缺乏安全感，經常「遠避」人。

功能失調家庭的類型

最終你可能會發現，有多少家庭，就有多少種功能失調的類型。儘管如此，仍有一些共通的大分類。雖然每件個案都是獨一無二的，但大多數家庭都可以納入這些大類別中。讓我們簡略地瀏覽一下。⁶

一、孤島型

就某方面來說，這類家庭根本算不上是一個「家庭」，因為其中的成員彼此太沒有聯繫。他們就像是南太平洋上的群島一





般。假使你從遠距離觀察這些島嶼——比如從外太空，透過衛星拍照——你會認出它們是屬於「同一群」的。若是你站在其中一個島上，你會以為這是大海中央的孤島。其他島嶼顯得極其遙遠，在地平線上甚至無影無蹤。

有些家庭正是如此。從姓氏和地址上來看，他們是一家人。但是，就家庭內在生活的互動而言，他們幾乎毫無瓜葛。

這可說是功能失調家庭中最棘手的一種類型，對家庭成員有相當負面的影響。來自這類家庭的人就像孤島一般，鮮少與人聯繫。就算是有關係，也只是互相利用，缺乏情感的內涵。

讓我們回到賴瑞的例子。他在五歲時被父母遺棄，由姑媽一家代為撫養。在這之前，他在情感上就遭受父母的冷落與忽視了。他的新家與舊家沒有什麼不同，雖然姑媽一家「待他很好」，讓他有床可睡，三餐不虞。但是，在情感的滿足上，卻是一片真空。

在內心深處，賴瑞渴望情感上的呵護和交流，但這個願望只能深藏心中。別說付諸行動了，光是要讓這個渴望浮出檯面，就足以令人驚訝，連他的妻子、孩子都難以想像。直到他沮喪的情形日益嚴重，甚至威脅到他的生命時，賴瑞才跨出戰兢的一步，開始嘗試與人交流——從他這座孤島搭起橋樑，通向周遭的世界。

二、代溝型

這類家庭的特色是父母與孩子之間缺乏有意義的溝通——

不僅是住在同一屋簷下的兩代之間而已，同樣情形也發生在父母和他們的父母之間。有意義的溝通只出現在同輩之間。

有趣的是，在這類型家庭中，情感或關係上的聯繫常是隔代進行。舉例來說，孩子在家中和父母的關係十分疏離，然而卻從祖父母或外祖父母身上得到許多關愛和照顧。當這些孩子長大成家後，他們自己的父母——過去大多數時候忽略他們——卻對孫兒輩產生極大的興趣。就這樣，代代循環下去。

雷克和貝絲就是一例。他們很少花時間在三個女兒身上，多數時候是他們夫妻兩人在一起的時間。他們一同從事房地產生意，也結伴旅遊——不帶孩子同行。造成的結果是，他們的三個女兒變得非常親密。不明就裡的人用讚賞的眼光看她們，因為她們表現得十分團結，又相親相愛。豈知這是不得已的，因為她們缺乏父母的支持，才轉而尋求彼此的肯定。當她們還小時，外祖父母常陪伴她們。等他們去世後，就由雷克和貝絲許多的朋友們填補空缺，直到她們無需大人照顧為止。

多年後，三個女兒都結婚了。雷克和貝絲目前有四個外孫，還在陸續增加中。他們非常喜歡孫子，牆上貼滿了照片。貝絲減少工作量以照顧孫兒。現在，當她和雷克旅行時，都會帶著孫兒們同行。至於他們的三個女兒，現在則忙著丈夫與事業，根本無暇和自己的孩子們在一起。同樣的模式又重複出現了。

三、性別劃分型

這類型和代溝型十分近似，不同的是鴻溝出現於家庭裡





的兩性之間。男性和女性分別形成一個小團體。整個家庭雖然生活作息都在一起，但是兩性之間在情感上卻極少有意義的交流。

這種模式經常發生於男女角色壁壘分明的家庭中。不僅有「男性工作」和「女性工作」之別，且有「男人世界」和「女人世界」之別。女人有屬於她們的「地方」（通常是廚房，女人被期望聚集的所在）；而男人一起出現的場所通常有較多的選擇（他們通常遠庖廚，因為那是公認屬於女人的地方）。

我成長的家庭就屬於這類型。即使同桌吃飯，我父親與我總是坐一邊，而我母親和姊妹們則坐另一邊。開車出遊時，男的坐前頭，女的則坐後頭。

有與自己同性別的父母作為認同的對象，有許多好處。但是，孩子也需要認識與自己不同性別的父母和手足。

有與自己同性別的父母作為認同的對象，有許多好處，對性別傾向上的發展尤為重要。但是，孩子也需要認識與自己不同性別的父母

和手足。若缺乏這方面的接觸，長大後就會對異性產生懼怕或輕視的態度。

四、小圈子型

在這類家庭中，兩個家人刻意形成一個小圈子，與其他家人分隔開來。這個小圈子像是家庭的核心，其他的家人則像是周圍的游離分子。

稍早在本章中所提及的馬媿，就是來自這樣的家庭。在馬媿成長的過程中，她母親與她連成一氣。從很早開始，她母親就否認她父親在家中的地位，因她父親「在道德上失職」。之後，她母親便將全副心力都放在馬媿身上，想建立別人無法取代的關係。她對馬媿的父親和她的兩個妹妹不聞不問。與母親緊密聯繫的馬媿產生兩種矛盾的情緒：一方面是怨恨苦毒，另一方面卻又不願意成為「叛徒」。

在這樣的體系中，其他的家人感到極端的疏離，就像在「孤島型」家庭成長的人一般；而聯繫在一起的兩個人又像是處在牽絆過深的家庭裡。這類家庭同時具備了依附尺度的兩個極端。

五、山寨女王型

此類家庭完全由一人掌管。絕大多時候，這個角色是母親。凡事都需經過她的批准。無論需要什麼或想做什麼事，都要向她交代得清清楚楚。若出現問題，就帶到母親面前，沒有第二個選擇。

在一些大家族中，祖母是整個家族的統領者。在這種情況下，母親就像其他人一般只是臣屬。但她曉得有一天會換她登上寶座，她只需耐心等待就好。

在第一章中，年幼時遭哥哥強暴的女孩瑪麗，就是身在這種家庭。雖然她母親經常外出，但掌管家庭的無疑是她。瑪麗的父親就像孩子般，毫無權柄。當瑪麗說出哥哥的惡行，而她





母親拒不相信時，就沒有再討論的餘地。無人質疑她母親的決定。

六、幕後操縱型

在某些方面，這類家庭和「山寨女王型」有點類似。但這類型在掌管的方式上更為巧妙靈活。「山寨女王型」的統領方法十分直接、專制；而此類型卻是在幕後靜悄悄地牽絲拉索，操縱其他人的情緒。

對受過專業訓練的人而言，要分辨出誰是幕後操縱者並非難事。通常這個人會拒絕接受輔導；即使出席了，不是扯開話題，就是索性拒不作答。當輔導提出一個敏感的話題時，其他成員不自覺地就將眼光轉向這個人，以尋求指示。

這類家庭在適應尺度和依附尺度上的分數都很高，不但極端僵化嚴厲，而且牽絆極深。家庭中有一套清楚嚴格的紀律，人人都需貫徹執行。

七、家庭的代罪羔羊

家庭常有一種傾向，便是認定一個成員作為代罪羔羊的角色——承擔一切的罪咎。

我們曾提及，代罪羔羊的比喻是出自聖經。在舊約聖經中，當猶太人想恢復他們與神的關係時，就會選一隻羊，然後象徵性地將他們的罪歸在這隻羊身上。接著，這隻羊不是被獻為祭，就是被放逐到曠野，永不得歸

回。

你可以想像，作為代罪羔羊，是何等不愉快的經驗。我還記得艾迪初次來我們診所的情形。當我們請他邀請家人來參加「家庭日」時，他有些猶豫，問我們是不是一定要這麼做。我們問他有什麼顧慮，他說：「他們全都跟我作對，根本把我當外人看。」

儘管如此，兩個禮拜後的「家庭日」，艾迪還是把全家人都帶來了。一切看起來似乎很完美——至少剛開始時是如此。之後，我們當中一位協談人員開始引領一個討論小組，目的是要發掘每個家庭成員真正的想法及感受。當時，艾迪的姊姊忍不住衝口而出，說艾迪「總是自絕於外」。她還說，家裡其他人「都很團結」，「但只要艾迪在場，氣氛就很緊張」。說完，她鬆了一口氣地靠回座位，好像終於可以把一個見不得人的祕密公諸於世。

我們的協談人員愈了解這個家庭，事情的真相就愈顯明，原來艾迪一直是典型的「家庭的代罪羔羊」。你若單獨和艾迪交談，你會覺得他是討人喜歡、正常的人；和他的家人個別談，他們好像也是很和氣、正常的人。但是，一旦把他們找來一起談，不用多久，你就會發現，表面上看來很好，實際上也只是表面而已。他們之間的關係非常緊張——而艾迪，在其他家人的心目中，正是罪魁禍首。不可避免地，艾迪自己也開始接受大家對這種情況的認定，並且全然忠於別人所派定的角色。





在一個依賴化學藥物的家庭，「責任該由一個人來扛」一直是個主要課題。這也反映出這個家庭體系的極端想法及低落的自我價值。酗酒的成人小孩不斷地尋找一個代罪羔羊來為自己的困頓找藉口。就像嚴重成癮一樣，這個家庭經常會在每個問題上都持同樣的看法、站在同一戰線上。有好人，有壞人，而誰好誰壞，每個人都心知肚明。一旦被認定，就很難破除那樣的行為模式。

——《酗酒者的孫兒輩》

到目前為止，我們對正常及功能失調家庭的討論，一直是偏向分析性的，屬於「觀念」、「運作」及「一般理論」的層面。但實際上你的家庭如何呢？它是如何運作的？有什麼獨特的優缺點？這樣的特質對你有何影響？在下一章，我們會學到如何使用一些工具，來幫助我們更多了解自己的家庭體系。



第 4 章

世代相傳的模式

日光之下無新事。
在你家中所經歷的問題，
常常可以在世代相傳的失調模式中找到根源。
世系圖這個簡易的工具，
可以幫助你更透徹地了解功能失調模式的傳遞。



了解家庭體系運作最有效的工具之一是世系圖 (genogram)。世系圖是一種家族譜系表，把一個家族幾代之間，縱橫的關係與情感的聯繫都圖示出來。它包括典型的家譜資料，例如：姓名、生日、結婚或離婚，和去世日期等等。不僅如此，它也包括對每個家庭成員的簡述、優缺點，和對後世造成影響的層面。把這些資訊連結在一起，使我們很清楚地分辨出貫穿於幾代之間的原則與模式。

若是你先快速瀏覽過本章，可能會被後面好幾頁的世系圖嚇到。但我向你保證，它們絕不像你第一眼看到的那麼複雜。或許你會對各種符號覺得陌生，但實際上，這些符號並不難理解。本章結束後，你將擬製自己的家庭世系圖，到時你面對的都是些熟悉的人名與事件，製作圖表就不是件難事了。

從過往的經驗中得釋放的第一步，就是去了解一直以來未曾解決的問題。究竟你過去的背景中，有什麼至今依然困擾著你、影響著你，甚至阻礙你的成長。

——《女兒背後的爸爸》¹

在學習「如何」製作世系圖之前，讓我們先談談「為何」需要製作。世系圖可以帶給我們三大好處：

- 首先是幫助我們理解。製作世系圖將使你從整體的角度來看你的家族。你會發現你的家族是一個完整的體系，而不只是許多個體的大集合而已。你可以從其中發現你的家族多年以來所特有的傾向與模式，這些至今仍對你造成影響。你不僅可以把新增加的認識應用到你整個家族上，也可以應用到家族的某一代上，甚而應用到個人的身上。
- 一旦認識增加，改變的可能性也會大增。在未有清楚的認識與理解之前，想改變是難如登天的。然而，一旦認識了問題和缺憾的所在，就開啓了改變的契機。
- 有了以上兩點之後，便帶給我們第三大好處，這也是本書的要旨所在。當我們了解家庭體系的運作，掌握改變的可能性時，就要考慮踏出關鍵的一步。這項決定關係到我們是否能從過去的陰影中得釋放。這一步就是饒恕。

若是我們能蒐集確切的家族歷史，並且囊括對上下數代的認識，我們對於家族的成員就會有較為客觀的看法。我們會以情境下的真實人物來看待我們的父母和親戚們；他們就像全體人類一般，有他們的長處和弱點。假使我們能學習用客觀的態度來面對自家人，外在的人際關係就可以應付裕如了。

——《親密關係：妳可以與別人更親近》²





可從世系圖判斷家庭型態的幾種指標

有幾種指標可以幫助我們從世系圖判斷出家庭運作的型態，現在就讓我們一起來查看。

一、畫出界限

第一種指標是界限。《成人小孩：功能失調家庭的祕密》一書，對於界限如何在一個家庭體系中運作有極佳的描述：

此刻，我們所談論的是心理上和社交上的界限，原則上，它們與劃分個人資產、城鎮、國土的有形界限並無二致。為符合我們的目的，我們將查看三種類型的界限：

1. 個人界限：這是決定我們跟其他人關係的私人界限。
2. 代與代之間的界限：此界限幫助我們釐清父母和子女間的關係。舉例來說，當這界限模糊不清時，孩子會反過來扮演父母的角色。
3. 家庭界限：這是將我們與其他家庭區分出來的界限。

在每一種類型之中，分別有三種狀態：

1. 嚴格的分界：這種界限劃分得非常嚴格，就像

一堵難以穿透的高牆，兩方不能自由地穿梭往來。

2. 模糊的分界：這類界限很不清晰，就像是用一根竹竿在地上畫界，輕易就可以擦掉。習慣於模糊分界的人，就算已經向某件事說「不」，但只要稍稍被鼓動一下，就會改變心意。
3. 彈性的分界：這是能屈能伸，健康的分界。若理由正當，一個人可由說「不」轉變為說「是」，但絕非出於罪惡感或受脅迫。習慣彈性分界的人也容許別人有說「不」的自由。他能接受被拒絕，而另尋出路。³

界限在你家中運作的情形與你對外的人際關係極為有關。世系圖可以幫助你清楚存在於你家中的界限類型，以及它們所帶給你的正面或負面的影響。

二、我們所扮演的角色

第二種可從世系圖判斷的指標，即是角色的分類與其運作方式。「角色」是一種固定的關係模式，迫使我們採取一定的行動與反應。一旦被套上某一個角色，我們的行為就形成一種「慣常」的模式，無法因應環境的變化而自由作出反應。在此情況下，角色會貶低我們的個人價值。因周圍的人並不把我看作有人類尊嚴與自由意志的完整個體，而只是以某某角色





來看待我們。例如，在別人眼中，我們不是「志文」、「淑芬」，而是「害群之馬」、「代罪羔羊」等等。

我們對於經常在家庭中出現的角色（比如代罪羔羊）已經十分熟悉了。事實上，在一個家庭中，有多少的成員就有多少種角色。我們的重點不在於列出一份標準的家庭角色清單，而是去了解在我們家中有哪些角色，這些角色對我們造成哪些影響。

我們不斷重複扮演這些角色，即使在其他的團體中亦然。

家庭賦予的角色帶給每個人深遠的影響。就算我們實質上或形式上離開了原生家庭，家中一些主要的角色卻在我們的記憶中留下不可磨滅的印象。我們不斷重複扮演這些角色，即使在其他的團體中亦然。對於扮演我們所熟悉的角色，或容許我們扮演的人，我們感到別具吸引力。有時，我們厭倦了小時候所扮演的角色，而選擇扮演另一個角色，但是，那仍然是我們所熟悉的角色——是我們原生家庭中其他人所扮演的。⁴

由此可知，了解我們在家中所扮演的角色，以及今日所扮演的角色，是一件相當重要的事。了解其他家人所扮演的角色和其中的關聯性也十分重要。明瞭整體才會使我們明白部分。

「不可破壞現狀」是凌駕所有家規的規中之規。這個嚴而易明的訓誡將每個家庭成員綑鎖在一套不健康的規則中。若是任其獨大，這些規則就會抑制改革、阻礙成長、截斷復原的希望。

——《錯亂失序》⁵

三、依循的規則

每個家庭都有一套自成的規則，就像商場上的「遊戲規則」一般。這些規則有的可明說，有的不可言傳，不論如何，確實存在，並影響我們的家庭生活與行爲。即使不明講，每個家人都知道容忍的極限、遇見不同的情況該如何反應，以及不同的角色應作出何種表現。

還記得第二章提及的理查嗎？他的父親住在州立精神病院，理查和他的兄弟們輪流每個禮拜探望他，但他們絕口不提這件事。在理查家中，「每六個禮拜探望父親一次」和「絕口不提及父親」是再清楚不過的規則，無須開口明講。

即使不明講，每個家人都知道容忍的極限。

每個家庭對某些領域幾乎都自成一套規則，諸如溝通的話題（「我們絕不談論媽媽酗酒的事」）、情感的表達（「男兒有淚不輕彈」）、行爲的界限（「我們在家中不彼此擁





抱」)、接受的程度(「我們絕不會與那樣的人結婚」)等等。在日常生活中,我們很難認清究竟有哪些規則。但是,一旦退一步,視我們的家庭為一個整體,這些規則自然就浮現出來了。

不成文規則

在功能失調的家庭中成長的孩子,很快就學會一套不成文的家規。以下是最為普遍的規則:

- 我們毫無所感。不表露情緒的波動,尤其是憤怒的情緒(不過總有一個人可以隨意發洩情緒,無端動怒)。
- 一切都在掌握中。我們絕不示弱、絕不求助,因那是弱者的表現。
- 否認現實。我們不相信自己的感官,自欺欺人。
- 不信任人。我們不相信自己,也不相信別人。無人可以倚靠,無人值得信任。
- 保守家中的祕密。或者以為,就算我們說出來了,也沒有人會相信。
- 我們是家中的羞辱。一切不幸之事都因我們而起,我們是掃把星。

四、三角關係

我們習於以「一對一」的方式來思考人際間的關係,比如哥哥與我、母親和父親、父親與我等等。然而,在評估家庭體系時,從三人的角度來衡量關係的運作,卻更容易明瞭。例如,我們從談論「我與母親的關係」改成討論「父親在場時,我和母親的關係」。這個觀念非常重要,需要更進一步的解釋。在第五章中,我們會詳盡地討論三角關係,經由它來明白世系圖中所透露的模式。

病態的羞恥感是代代相傳的。以家族背景為恥的人往往相互吸引而結合。這對夫妻各自背負著由家庭體系而來的羞恥感。這種羞恥的心態成為他們婚姻的基礎,結果往往無法享受親密的關係。

——《醫治纏綁你的羞恥》。

五、循環模式

另一種世系圖所顯示的指標是循環模式。簡單來說,這是在一個家族中代代重複出現的性格特徵,或關係模式。酗酒和依賴是最普遍的循環模式。酗酒不僅是生理遺傳因子所造成,也反映出一種態度和行為上的模式,使我們更容易有酗酒的傾向,或是對酗酒者產生好感,不只成為朋友,甚至結為連理。姦淫、離棄、虐待和離婚都有代代相傳的可能,這些行為模式都可透過世系圖顯示出來。





若我們不曉得家族的歷史，就更可能會重複或反抗過去的模式，而毫不了解我們到底是誰，與其他家庭成員有何異同，以及我們該如何處理自己的生活。

——《親密關係：妳可以與別人更親近》⁷

我們在第三章介紹的兩種評估家庭的尺度：依附性和適應性，可在世系圖中找到。究竟我們家族的背景是牽絆過深，還是過於疏離？是過度嚴厲，還是混亂無序？這些重要的運作模式都將在世系圖中清楚地顯明。

六、橫向指標

世系圖所顯示的最後一種判斷家庭運作型態的指標是橫向指標。把它想成一個時間軸，在其上標示出對整個家族體系造成重大壓力的關鍵事件。這些事件包括意外死亡、離婚、遷移和其他重大的變遷。有人對於橫向指標的描述如下：

因著無可避免的變遷、災禍和家庭生活型態的改變，在整個家庭中所產生的焦慮隨著現時的壓力與時俱增。當橫向指標上的壓力到達一個限度時，任何一個家庭都會經驗到功能失調的情況。⁸

橫向指標與垂直指標不同的地方在於，橫向指標所涉及的是現時發生的問題，與跨代的事件無關。當我們觀看世系圖

時，許多事情不能以代與代之間的模式一概論之。有些問題的發生純粹是因為生活遇到困境而已。

橫向指標上所顯示的現時生活壓力，不足以成為功能失調行為的藉口。但是，了解這類壓力的本質和限度，有助於明瞭功能失調行為的成因和持續的緣由。

蒐集資料

建立你自己世系圖的第一步是蒐集資料。你至少需要上溯前兩代的資訊。若是你的資料不足，最好花些時間做點必要的研究。假使你的父母願意談論就最好不過，不然，你也可以詢問祖父母、阿姨、叔叔或堂兄姊等。常常家族中會有一位（不知道為什麼，這位通常是阿姨）擔任「家族軼事的記錄者」，足以提供所需的大量資料。

我們的一位輔導對象，比爾，就是一個典型的例子。當他詢問父母有關家族的基本資料時，他們顯出強烈的防衛心態。「你想知道這些做什麼？」他們反問道。「過去的事不要再提了！」這樣的回答反而激起了比爾的好奇心。接下來的幾個月，比爾刻意地與一些叔叔、阿姨談論這方面的事。每個人都提供他一小部分資料，但還是不能構成一幅完整的畫面。就在他想要放棄時，其中一

因著無可避免的變遷、災禍和家庭生活型態的改變，在整個家庭中所產生的焦慮隨著現時的壓力與時俱增。





位阿姨建議他去請教她的表姊。恰巧這位表姊對她本身的家族歷史有透徹的了解，足以彌補比爾的欠缺，幫助他完成自己的世系圖。

你可能不像比爾這麼幸運。但即使要付出相當的代價才能蒐集到所需的資料，我仍建議你持續不輟，因這是絕對值得的。

建立你的世系圖

當你蒐集到所需的資料後，就可以開始建立世系圖了。首先要準備幾大張白紙，最好是可以整張掛起來的大型空白圖表，文具用品店都買得到。使用大型紙張的原因是：一來，初畫世系圖時，你會發現它向「四面八方延伸」；二來，當你完成後，坐下研究整幅圖時，較容易看得清楚明白。

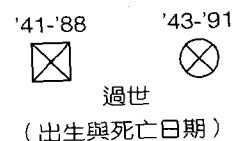
家庭體系最主要的元素是婚姻。若婚姻健全、能發揮應有的功能，家庭也隨之健全、功能正常。假使婚姻失去功能，整個家庭的功能也就失常了。
——《醫治纏綿你的羞恥》⁹

在繪製世系圖之前，你需要先認識一些基本符號，簡述如下。

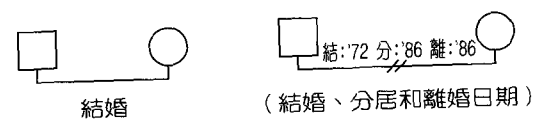
男性家庭成員是以方格為代表，女性則以圓圈為代表：



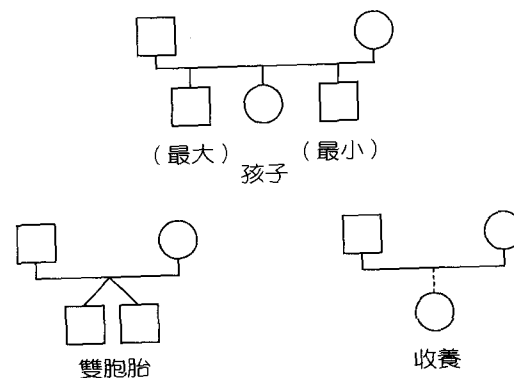
若在方格或圓圈中畫一個叉，就表示此人已去世：



親密關係以線條表示，介於一男一女間的水平線代表兩人有婚約關係；若在這條水平線上畫兩道短線，就表示兩人已離婚：



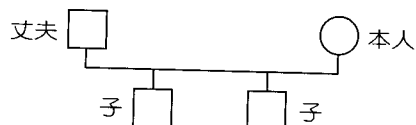
孩子按年齡大小由左到右依次排列，養子（女）則以虛線表示：



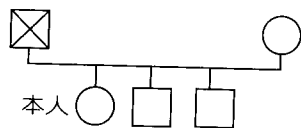


現在，讓我們開始建立你的世系圖吧。

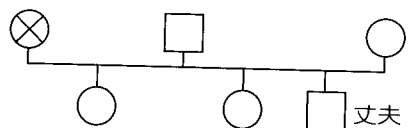
從與你有直接關係的家人開始。舉例來說，若妳是一個有兩個兒子的已婚婦女，妳所繪製的圖表便如下圖：



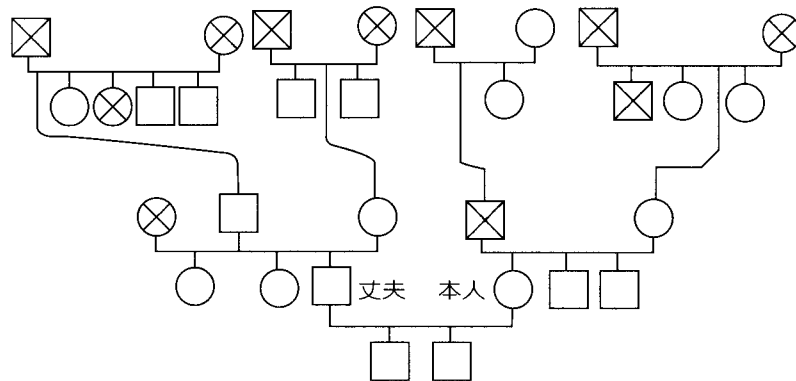
接著繪製妳原生家庭的圖表。假設妳排行老大，有兩個弟弟，而妳的父親已過世，圖表就如下：



再來繪製妳丈夫原生家庭的世系圖。假設他父親在第一任妻子過世後，又再續弦。第一任妻子留下一個女兒，而第二任妻子則育有一個女兒，一個兒子。妳的丈夫就是那個小兒子。聽起來似乎十分複雜，但若以世系圖表示，就簡而易明了：



再進一步，就是將兩個家庭的上一代加進來，並把兩個家族的世系圖聯合在一起。我想，我無須再用文字形容了，所繪製的圖表大致如下：



現在，你擁有一份跨三代的家族表，這就是世系圖的核心結構。不難吧？

接著，回到圖表中，加上每個人的名字和關鍵的日期：出生、死亡、結婚、離婚，以及在「橫向指標」上對你別具意義的事件。這下你知道為何要用大型紙張了吧？我們在諮商室裡製作時，常常將一大張紙貼在牆上，先做一份草稿，把所有的資料都包括在內。再回頭謄製一份一目了然的版本。

然後，再次回到圖表中，簡單地描述那些對於你的一生、和你的家庭生活有影響力的人物及關係。就人物來說，你可以略述他的性格特徵、個人問題、他所扮演的角色，以及他對家庭運作造成的影響。尤其要記下酗酒或其他的失序行為，以及在家中被當作是「代罪羔羊」的人物。

就關係而言，對於特別親密的關係，以較粗的直線來表達；至於彼此衝突緊張的關係，則以波浪狀的線條來表達。若有第三章提到的那種「小圈子型」功能失調家庭（86頁），便





以雙線來做記號。假使你曉得某些家庭在依附尺度和適應尺度上的指標，也可以記錄下來。你只要在特定的家庭旁標上「僵化嚴厲」、「混亂鬆散」、「牽絆過深」或「太過疏離」等字眼就行了。

不過，有一件事要特別提醒：雖要力求詳盡，但也不能忽略清晰明瞭。有些人太過於深入研究家族歷史，以致將家族的花邊新聞、傳聞軼事都包括在內。把太多資訊塞進世系圖中，反而大大降低可讀性。切記：世系圖的目的是要找出代代相傳的行為模式。若是你塞進太多不相干的資訊，就會變得見樹不見林！按照我們所提示的步驟，你將會把最重要的資訊載入世系圖中。假使有些額外的資訊令你不忍割捨，就用其他的紙張記錄下來吧。

當你完工後，接下來的任務就是坐下來，好好地研究一番。是否有任何「橫向指標」上的關鍵事件一而再、再而三地發生？是否有嚴重的關係破裂，如離婚事件？是否存在有「僵化嚴厲」或是「混亂鬆散」的家族歷史，或是曾出現其他功能失調的家庭類型（如第三章所提，代溝型、山寨女王型等等）？是否有些個人的問題代代重複出現（酗酒或其他不良嗜好、情緒崩潰等等）？有一位女士赫然發現她前後三代的家族歷史，共發生十一次自殺事件！在研究世系圖之前，她從沒想過自殺的傾向是她家族特有的問題。

貌合神離的夫妻

現在讓我們來看一些實例，以便對世系圖的應用有更深入的了解。第一個案例代表了許多夫婦前來求診的的典型問題。

當派特和艾美談起他們的故事時，語氣裡充滿了愛恨交織的情緒。他們一起來尋求婚姻輔導，因他們的婚姻關係幾乎已到了不可收拾的地步。艾美警告派特，若是情況沒有改善，她就預備要辦理離婚手續。

早些年，派特有酗酒的習慣。因為酗酒，他大多數時候都不在家。就算他在家，也充滿敵意，或索求無度。幾年前，派特憑著意志力戒酒，隨著酗酒而來的敵意也解除了大半，但是，他的自我中心與無理取鬧依然未改。如今，派特與艾美的婚姻就好比兩個不相干的人恰巧同住一個屋簷下一般。

艾美將注意力集中在照顧孩子，藉以忘卻婚姻上的不如意。另一方面，她也花盡心思討好（或至少是安撫）她的丈夫。她最終的目的是要保持家中和諧，避免觸動派特的怒氣。

近來有兩件事使得他們的婚姻陷入危機。首先，他們的兩個孩子長大離家了。艾美不僅要面對空巢，更要面對心底的空虛。其次，為了填補空虛，她開始外出工作。在工作上，她表現得相當成功，迭有升遷，而且交了一些新朋友。工作上的成功使得艾美更深地體會到她所錯失的歲月。

除了房子變安靜以外，派特並沒有察覺到孩子離家帶來的





改變。但是，艾美的工作卻令他感到不快。有時，他將婚姻的問題歸咎於艾美外出工作。而他發現抱怨無效後，想出另一個方法：企圖更多參與艾美的生活。然而，這樣也無效。直到艾美提出「離婚」兩個字，派特才如夢初醒。不久之後，他們便來到診所，尋求援助。

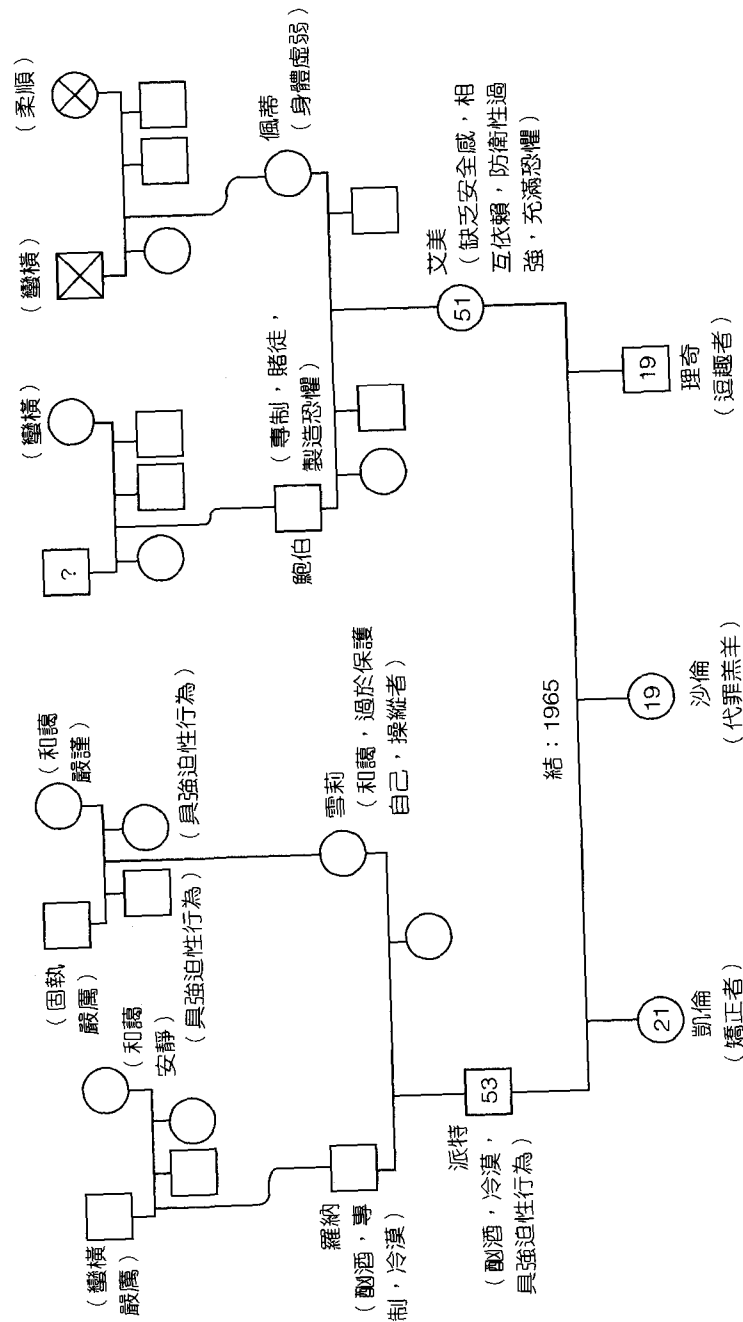
派特的背景

我們將製作三代世系圖的方式介紹給他們。他們的世系圖透露出許多寶貴的資訊。這份世系圖刊載於下頁，你可以隨時對照。

首先，讓我們看看派特的家庭背景。他父母的關係模式與他和艾美非常相似。他的父親羅納是個酒鬼，大多數時候都置家庭於不顧，但只要他在場，就頤指氣使。他似乎十分不善於表達感情。派特的母親雪莉，則是個柔順的婦人，努力維持家中的安寧，但在某些方面卻表現得十分堅持——特別在保護孩子上。派特與母親的關係很親密，對父親卻充滿敵意。

再看前一代，我們發現派特的祖父母輩也具有同樣的家庭模式（雖沒有明顯的酗酒行為）。派特家族有一個明顯的特徵，就是固執、嚴厲，派特在自己的家中也維持這樣的傳統（甚至變本加厲）。

派特與艾美的世系圖





艾美的背景

現在讓我們看看艾美的家族。她來自一個父母失和的家庭。她的父親鮑伯非常專制。他嗜賭如命，經常不在家，但只要一回家，氣氛就變得很僵。而另一方面，他卻又表現得像一個「顧家的人」，不斷地強調家庭對他的重要性。艾美的母親佩蒂身體虛弱，因此，大部分的家務事都落到艾美的肩上。艾美的母親經常抱怨，卻從不對艾美發脾氣，反而親切有加。

艾美對祖父母輩所知甚少。但卻有一些跡象顯示，她的祖父母家庭也是頑劣與柔順的組合，男人是家庭的邊緣人物，女人則是家庭的中心支柱。

他們的循環模式

當我們查看世系圖愈久，其中的模式就愈清楚地浮現出來。在雙方的家族中，我們發現一個世代相傳、糾結的問題。在這兩個家族中，孩子與父母親的問題都纏繞在一起：派特與艾美發覺自己與母親聯合陣線，以對付父親帶給他們的負面影響。而最後，他們自己也落入從小熟悉的關係模式裡，無法跳脫出這個牢不可破的惡性循環。

尤其是派特。他發現自己同時要扮演兩種艱難的角色。

他被父親定型為「代罪羔羊」。他的父親經常有意地灌輸他：「假如你不惹出那麼多麻煩，我們大家的日子都好過些。」而同時，當他的母親因丈夫的冷落而憂傷時，他又要扮演安慰母親的角色。這雙重的角色彼此傾軋、增強。派特的母親愈依靠他，他的父親就愈憎恨他。相反地，他的父親愈惡待他，他的母親就愈加保護她的「小英雄」。面對這兩重壓力，派特的方式是，在情感上退縮回自己的小天地，而當他年日漸長，就沉迷於酒精，借酒澆愁。

另一方面，艾美卻明顯地被教育成一個「能者」的角色。她性格穩定、負責，即使身邊的人行徑乖僻、逃避現實，她卻可以一肩挑起責任。在父母的緊張衝突中，她能保持冷靜；之後，她又充當和事佬的角色。當家庭看似分崩離析時，她努力保持家的完整。這對於一個小女孩來說，絕非易事。但失去家庭和被遺棄的恐懼，促使艾美付出近乎超人的努力，以便在種種衝突中，仍然保住她的家。這對於她日後與派特的婚姻，正好提供一個嚴格的訓練。

派特和艾美從他們成長的背景中學到一些相同的功課。舉例來說，他們兩人都學到母親專事養育之責，父親則提供物質上的需要，並且大多數時候與家人的關係很疏遠，一旦出現在家中時，又掌控一切。另外，他們也清楚地學到一條規則：「我們閉口不談自己的問題。」

他們還學習到一些相反的教訓，比如說，派特學到的是，即使夫妻在一起的時間非常少，一樁婚姻和一個家庭仍然能維





持下去。相反地，艾美學到的則是，不論問題有多嚴重，仍然可以共處一堂，像一家人般一起生活，就好像什麼都沒發生一樣。

約有百分之八十五的人，最後都會與性格近似自己父母的人結婚；女性以自己的父親為選擇標準，男性以自己的母親做為衡量。……結果，童年時期我們習以為常的，如今仍繼續下去。

——《饒恕的自由》¹⁰

當我們愈了解派特和艾美成長的家庭運作情形，便愈能了解他們何以會有如此型態的婚姻。派特不過是模仿父親的模式，對妻兒甚少關心。當他愈加沉溺於酒精，艾美維繫整個家庭的擔子就愈加沉重。

派特對家庭不聞不問的態度觸動艾美的傷痕，過去成長經驗中被遺棄的恐懼又襲上她的心頭。很自然地，她再度承擔起「能者」這個熟悉的角色，把維繫整個家庭的責任一肩挑起，也獨自擔負撫育之責。由於派特與艾美都不懂得與對方溝通自己的感受，只好任憑童年時期的模式再度重現。過去未曾撫平的傷痕一直得不到治癒的機會，反而復發，日益嚴重。

當我們幫助派特和艾美了解雙方家庭運作的模式之後，產生了兩項結果。首先，他們對自己的家族有了更清晰的了解，意識到自己和父母輩的相似情形，但是對於祖父輩如何型塑他

們父母的生活卻未曾留意。當他們認識到功能失調的模式如何由一代傳到另一代，便對自己真正需要處理的問題有了更明確的概念。

其次，派特與艾美都感到十分訝異，沒想到自己仍然扮演著從家族而來的角色，並遵循同樣的規則。對於將小時候的模式一成不變地應用到自己的家庭和婚姻中，更覺得難以置信。

當他們認識到功能失調的模式如何由一代傳到另一代，便對自己真正需要處理的問題有了更明確的概念。

在丈夫意識到之前，其實妻子早已積壓長期的不滿了，這樣的情形並不少見，派特和艾美就是一例。男人通常不太注意關係上的問題。在輔導過程中，我們將焦點集中在釐清家庭的規則。通常我們會公開地邀請家人一起討論他們想要在家中建立的規則。同樣也需要討論必須放棄什麼角色，如何以更適合且更具彈性的角色來取代。這些與夫妻、親子間的關係密不可分。

亞伯拉罕的後裔

現在讓我們參考一下第二個例子。這個例子取自聖經，是有關亞伯拉罕和他後代的子孫。

討論之前，有些需要注意的事項。首先，我們顯然無法了解亞伯拉罕及其後裔，像了解來到診所尋求輔導的現代人一樣。我們無法詢問亞伯拉罕和他的家人一些問題，以便更清楚了解他們家庭體系運作的情形。因此，當我們企圖分析已過世





的人時，必須格外小心。

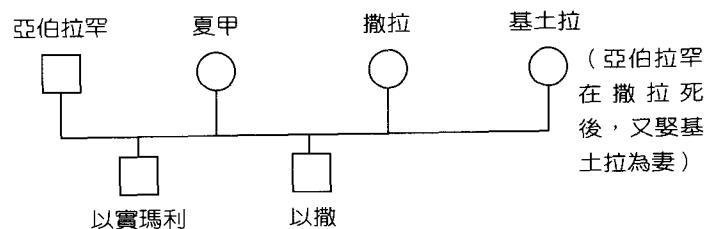
儘管如此，亞伯拉罕及其後裔的確提供我們有關世系圖的絕佳例子。聖經也給予我們極多的資訊（若是你想知道更多，請閱讀創世記十二至五十五章）。接下來我們會看到，這份世系圖將一些家庭運作的型態清楚地顯示出來。這些家庭運作的情形在聖經歷史上占有十分重要的地位。

故事的開頭提到，亞伯拉罕與撒拉長久以來都膝下無子。撒拉在沮喪之餘，建議亞伯拉罕與她的使女夏甲同房（此為當時習俗），由她得一個孩子。因此，以實瑪利誕生了。在當時，使女擁有的一切都屬於主人的資產。所以，以實瑪利便算是撒拉的兒子。

幾年之後，撒拉自己也懷孕，生了一個兒子，取名叫以撒。亞伯拉罕和撒拉如今是兩個孩子的父母了。然而，撒拉開始排斥以實瑪利，家中的氣氛變得十分緊張。撒拉對自己說：「以撒是我的，是我生的。而以實瑪利並不真正屬於我，他是屬於夏甲的。」最後，撒拉的嫉妒與憎恨到達了頂點，迫使亞伯拉罕將夏甲和以實瑪利永遠逐出家門。

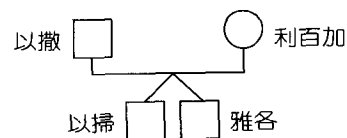
這裡我們見到一個新模式，這個模式在隨後的世代又不斷出現。在這個案例中，父母顯然很偏心，他們一致同意偏愛的對象是以撒。以實瑪利一開始就在情感上遭撒拉排拒，隨後又在實際的名分上受到撒拉和亞伯拉罕的排斥。

讓我們看看世系圖如何展示亞伯拉罕的第一代家庭：



以撒與利百加

現在讓我們觀察一下第二代的情形。以撒遇見利百加，一見鍾情。婚後，利百加生了一對雙胞胎——以掃和雅各。底下是他們的世系圖：



以撒既是在一個「父母偏心」的家庭中長大，最後導致的悲劇是同父異母的哥哥被逐出家門，按理說，以撒應警惕自己的偏心，以免重蹈覆轍。然而，到最後，他仍然犯了同樣的錯誤，儘管情況與上次稍有不同。

以撒的兩個兒子發展出截然不同的性格。以掃善於打獵，常在戶外活動；而雅各為人安靜，喜歡待在帳棚裡。以撒偏愛以掃，利百加則偏愛雅各。究竟以撒有沒有察覺到家中發展出的不健康模式？他是否注意到在他成長過程中所經驗到的模式又重複

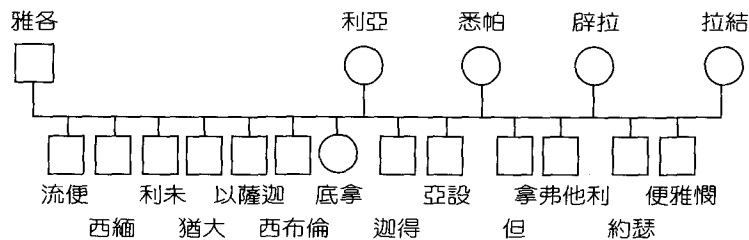




出現？他與利百加曾討論過這個問題嗎？老實說，我們不曉得。但並沒有明顯的證據顯示他曾做過這方面的嘗試，反而有許多地方暗示出，「閉口不談我們的問題」是以撒家中一條心照不宣的規則。不論如何，父母的偏愛將這個家庭一分為二。

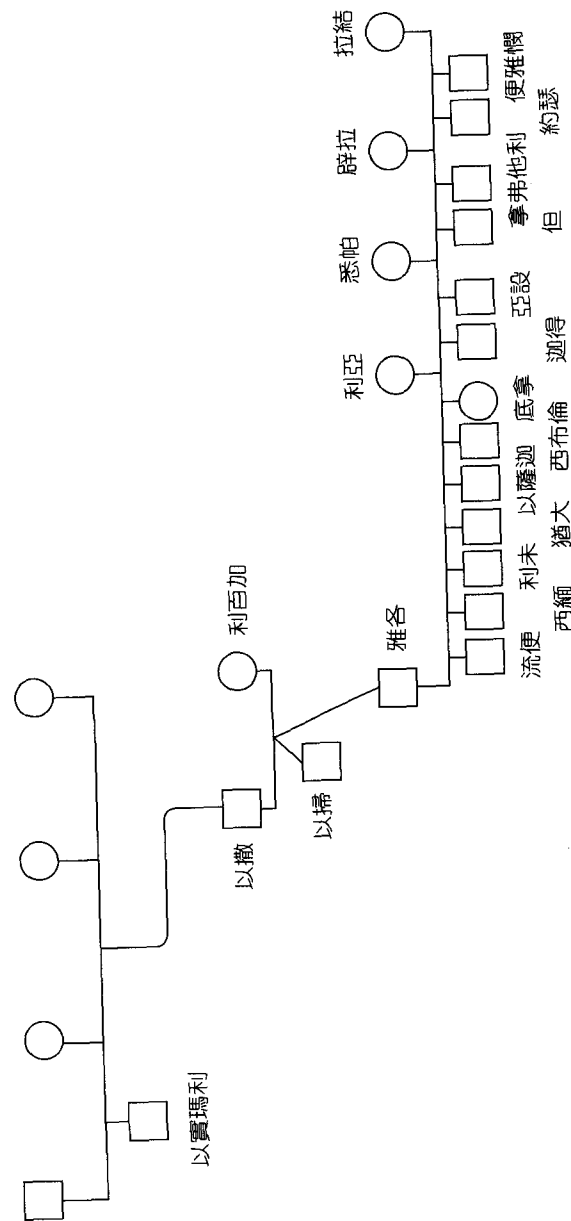
雅各與拉結

現在讓我們來建立雅各的家庭圖表。雅各的婚姻史有些複雜，他本來打算娶拉結，沒想到受舅舅的欺騙而娶了利亞。他氣憤地找舅舅理論，結果舅舅答應他一個禮拜後，便將拉結嫁給他。一時間，雅各有了兩個妻子，這兩個妻子又有各自的使女。雅各因著四個妻妾得著眾多孩子。以下便是雅各、他的妻子們和十三個孩子的關係圖：



同樣地，偏心模式又在雅各家中出現。他的兩個妻子彼此爭寵，她們各有自己的孩子，也擁有使女所生的孩子。在這個例子中，拉結是雅各最愛的妻子，因此拉結所生的長子約瑟是雅各最愛的兒子。

亞伯拉罕的世系圖





亞伯拉罕家庭完整的世系圖刊載於上頁。你能看出世世代代重複出現的模式嗎？例如，每一代中，都有一個兒子要被迫離家：亞伯拉罕的兒子以實瑪利，因撒拉的嫉妒而被趕出家門；以撒的兒子雅各爲了逃命而離家（他的哥哥以掃誓言要殺他，因他奪取了以掃的長子名分）；雅各的兒子約瑟因哥哥們的嫉妒而被賣到埃及作奴隸。

此外，每一代也都顯示出夫妻之間的意見不和，造成跨代的聯合陣線：亞伯拉罕與以撒聯合，排拒以實瑪利；以撒與以掃聯合，對抗利百加和雅各；雅各連結約瑟，與其他的兒子對立。每一代所經驗的問題，都能在前一代的家庭模式中找到其根源，你發現了嗎？這樣的情形非常普遍，而世系圖幫助我們觀察得更加清楚。



第 5 章

三角關係

「三角關係」使我們有全新的角度來觀察人際間的交往。

重要的是，

第三者提供一個外在的參考因素，
使我們在對比之下了解兩人之間的關係。



我們在第四章時曾提過，研究家庭體系的專家發現，了解人與人之間的溝通，最有效的方法是透過三角關係。

大多數的人並不如此認為。舉例來說，若是我們想要了解一位母親和她女兒相處的情形，我們自然會將焦點集中在她們兩人身上。她們在一起時做些什麼？她們的關係如何？她們是如何溝通的？

多年來，許多學者便是以這種方式做研究。的確，從其中也獲益良多；然而，不久他們就發現，只有將第三者納入研究的範圍，才能真正解開關係的癥結。

第三者

假設有一對熱戀中的情侶，「眼中只有對方」。幾個月來，他們陶醉在兩人的世界裡。當他們處於這種模式時，我們

只有將第三者納入研究的範圍，才能真正解開關係的癥結。

只能片面地了解他們。大多數時候，他們封閉在自己的小天地裡；除非他們被迫與「外在的世界」有所交流，否則我們甚難掌握他們的關係。

假設這對戀人共同認識一位好友，這位朋友對他們的關係持質疑的態度。當三人在一起時，我們就可以觀察到截然不同的關係模式。我們可以查看他們個人與這位朋友之間的關係，以及這位朋友在場時，他們彼此的關係。此外，最重要的是，他們如何在明示和暗示之間，應付朋友對他們的關係所提出的挑戰。若是我們只限於觀察這對戀人的關係，就無法了解以上這些重要的關係模式。

兩人世界根本上是不穩定的，因為雙方面的衝突與焦慮無法隱忍太久，第三方很快就會被捲進（或自動涉入）。這個過程就像是物理定律一般，自然而然就發生了。

——《親密關係：妳可以與別人更親近》¹

「三角關係」使我們有全新的角度來觀察人際間的交往。重要的是，第三者提供一個外在的參考因素，使我們在對比之下了解兩人之間的關係。舉上述戀人為例，將他們持質疑態度的朋友帶入畫面中，促使他們從「自己的小天地」走出來，也幫助我們以現實的角度來衡量他們之間的關係。

在三角關係中，第三者也可以幫助我們解開隱藏在關係中的運作模式。比如說，許多丈夫與妻子已經習慣了既定的模式，在關係的運作當中隱含了很多祕密、暗號和不成文的規則。當渾然不知這些祕密、暗號與規則的人（或明知卻不遵守





的人)加入時，這對夫婦就被迫去面對他們一向輕忽或置之不理的現實情況。第三者「揭開」我們刻意逃避的現實世界。

繪製三角關係圖

基於上述理由，我們發現研究一個家庭中的「三角關係」，是了解家庭體系運作情形的最佳方法之一。完成世系圖後，接下來要做的就是「繪製三角關係圖」。本章將幫助你了解三角關係運作的情形，以及如何製作你自己家庭體系中的三角關係圖。

聽起來似乎有些複雜，但實際上，這些概念並不難掌握，並且得出的成果包你滿意。

在繪製三角關係圖時，有兩個基本的符號：連接兩人的直線，和連接兩人的曲線。



直線代表彼此聯繫或互相吸引的關係；曲線代表彼此嫌惡或缺乏聯繫的關係。兩人在一起若是覺得很舒服又彼此吸引，就用直線連結；反之，若是無法相處或是不能「聯繫」，就由曲線來連結。

通常直線的關係意味著和諧、投契，而曲線關係則代表不

和，甚至衝突。我們很自然會以為，直線關係必定是表示兩人「相處融洽」，曲線則表示「相處不來」。但這

卻不是定律！有些人雖經常衝突，但彼此卻有很深的依附關係。我們應該都看過「不是冤家不聚頭」的夫妻，這遠比我們所能想像的還要真實。

我們應該都看過「不是冤家不聚頭」的夫妻，這遠比我們所能想像的還要真實。

父母無法分開的案例

我認識一個名叫路克的男孩，他的父母是我見過最極端的例子。我認識路克時，他的父母已經離婚二十多年，並且分別再婚了。但是，據路克說，二十年來，他們沒有一天不在電話裡吵架。

「他們仍然彼此交談嗎？」我懷疑地問道：「每一天？」

「是的，每一天，沒有一天例外。」路克回答說：「不僅如此，他們還會隨著對方搬家。」

「爲什麼說他們隨著對方搬家？」我問道。

路克解釋，在他們離婚和再婚不久後，路克的父親和他的新婚妻子搬去另一個城鎮；不到一個禮拜，路克的母親與新婚丈夫也搬去同一個城鎮。路克不明白何以會如此。但據他說，過去二十年，他的父親或母親至少搬過十二次家，每一次當一個搬遷後，大約一個禮拜，另一個就跟著搬到同一個地方。他



們分處於不同城鎮的時間，最長不超過一個月。

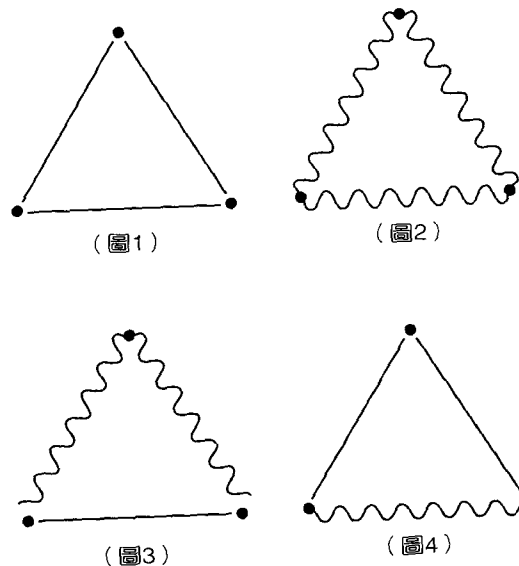
我說過，這是一個極端的例子。但這個例子將前面陳述的觀點很戲劇化地表達出來。我們不得不以直線來表示路克父母之間的關係，因為他們顯然是彼此聯繫，而且似乎無法分離。然而，過去二十年，他們的關係除了衝突之外，一片空白。

同樣的道理，曲線的關係也有可能相對地顯得平和。曲線不只代表衝突，也可能代表距離（感情或地理上）、疏離、冷漠、分離、缺席（比如一位父親，一年有十個月在出差），或單單表示兩人「意氣不相投」。通常，曲線代表的是缺乏情感上實質的聯繫，而不只是衝突對立而已。舉例來說，有一對親子從不爭吵或辯論，但彼此從未形成任何有意義的交集。對這樣的關係，我通常以曲線來表示。

還要提醒一點。通常我們提及三角關係時，我們是指三個有血有肉的人實際往來的情形。然而有時，在一個關係中，第三者可能只是個象徵。比如，當我們說：「你就像你母親一樣。」或說：「你做這件事，使我聯想起你的父親。」這表示未出席的第三者在這個關係中也占有極其真實的地位。

三角關係的四種類型

現在，我們將直線與曲線互相配搭，可以得出以下四種三角關係的類型：



第一類三角關係全由直線組成（如圖1）。這表示三個人彼此有很深的聯繫，而且多數時候彼此相處得宜。這種三角關係是四種之中最融洽的。

第二類三角關係全由曲線組成（如圖2）。這表示三個人不是相處不來，就是彼此無法聯繫。顯然，處在這種三角關係中的每一位，都感到不愉快。

第三類是由一條直線和兩條曲線所組成（如圖3）。這代表其中兩人聯合起來對抗第三者。比如，兩兄弟聯合起來挑小妹的毛病，或是母親與女兒聯合對抗父親。

第四類是由兩條直線和一條曲線組成（如圖4）。這情形發生於兩人意見不和，而第三者試圖作和事佬。譬如，一位母親努力維持父親與兒子之間的和睦。





平衡的原則

不論任何時刻，只要有三人在的地方，就會形成四種中的任一種三角關係。但在這四種關係中，只有兩種是穩定且持久的。當關係的密切與強度增長，並且持續一段時日之後，三角關係就會趨向此兩種穩定的關係。我們稱此兩種類型為「平衡」的三角關係。

第一種全由直線組成的三角關係（如上頁圖1），就是平衡的關係。這種三角關係能持久的原因很簡單，因為每個人都很享受與其他兩人的相處，所以沒有理由要做任何改變。

第二種全由曲線組成的三角關係（如上頁圖2），單從定義上來看，就可知是不平衡的。三個無法相處的人在一起，根本無法形成正常的關係。這種類型註定要分道揚鑣或自我瓦解。

第三種類型，亦即兩個人聯合起來對抗第三者的類型（如上頁圖3），也是屬於平衡的三角關係。雖然這種關係不是令人愉快的安排——至少對第三者來說——但，這種關係卻可以持續一長段時間。實際上，聯合的兩方常是因著同仇敵愾之故，加強彼此的關係。

第四種類型，亦即一個人在彼此不和的兩個人之間作和事佬的關係（如上頁圖4），在本質上是不平衡的。

第四種類型的三角關係，乍看之下不像不平衡的。但是，其實我們或多或少都經歷過這種情況。舉例來說，有兩位同事是你的好

朋友，但偏偏這兩個人彼此不和。這樣的情況會一直持續不變嗎？

可能會。只要你們三人是身處在一個結構完善、事務性的關係網絡裡——比如說，是一個大辦公室中的同事。但假使你們三人搬進一間公寓同住，情況很快就會改觀了。

原因如下。讓我們假設由你來擔任和事佬的角色。不消多久，就會有兩種情況發生。一是你對維持兩方的和睦感到厭倦，轉而投效其中一方，與之聯合對抗另一方；另一則是兩個同事中有一個不滿你擔任和事佬的努力，反而與另一人聯合對抗你！不論哪一種情形，三角關係的類型都轉變為兩者聯合對抗第三者的類型，形成一種平衡的三角關係（當然，也有第三種可能性：你們三人全都受不了對方，因而整個關係完全瓦解）。

不平衡的關係只能維持一小段時間，或是只能在事務性的環境裡存在。但是在接觸頻密、時日綿長的環境下（大多數是家庭中），所有的三角關係，短時間內都會朝平衡的類型發展。

在接觸頻密、時日綿長的環境底下（大多數是家庭中），所有的三角關係，短時間內都會朝平衡的類型發展。

有兩個「最好朋友」的小女孩

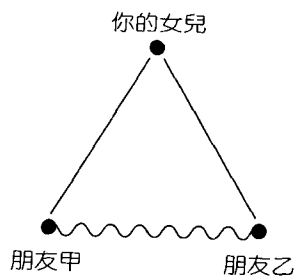
事實上，這種三角關係的轉化情形在我們周遭經常發生。舉一個簡單的例子。假設你是一個六歲女孩的父母。一個禮拜六下午，你同時邀請孩子學校裡最好的朋友，以及她在教會中



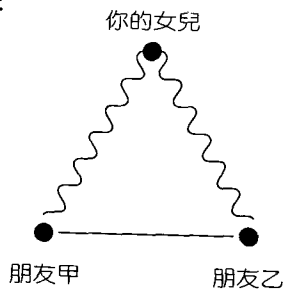


最好的朋友來家裡玩。這兩個被邀請的對象從未見過面。

起初一切都很順利。但不久之後，學校的好朋友將你的孩子拉到一邊說：「我還以為我是妳最好的朋友！」你的女兒向她保證，她絕對是最好的朋友。這個朋友立刻跑去跟另一個朋友說：「我是她最好的朋友，妳不是！」在教會裡結識的那個小女孩立刻跑到你孩子的跟前質問說：「我不是妳最好的朋友嗎？」你的孩子同樣對她說：「當然是啊！」現在，整個情況就形成一種不平衡的三角關係：



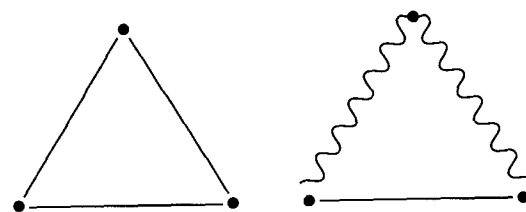
父母都曉得，不消多久，就會演變成兩種情形：要不有一個朋友感到受傷，開始吵著要回家；要不就是兩個小客人彼此成為「好朋友」，反而忽略你的孩子。情況於是演變為以下這種平衡的三角關係：



每個人都爭著作好朋友的情形出現時，孩子們通常缺乏成熟度，也沒有圓滑的技巧來解決這個難題，即使父母也插不了手。當情況真的發生時，常會令我們驚訝不已。十之八九會演變成兩人聯合一起對抗第三者。這就是為什麼我們認為第四種類型的三角關係在本質上是「不平衡」的。

三角關係的預測能力

平衡的原則，有顯著的持續性與耐久性。根據我們的經驗（和其他家庭體系理論家的經驗），在一個像家庭般關係密切的環境中，所有三角關係最後都會轉化成以下兩種「平衡的三角關係」之中的一種：



不僅如此，其中任兩人之間的關係（不論是直線或曲線），都會保持不變，不致隨著第三者的加入而更動。

例如，有個人說：「我和我哥的關係非常好。」但接下來有趣的事發生了。當我們以他母親為第三者畫三角關係時，他認為他們三人的關係都是直線；當我們以他姊姊畫三角關係時，情形也是如此；然而，當我們將第三者換成他父親時，他



卻說：「我們三個在一起就是不和。在這個三角關係中，我和我哥中間必須畫曲線。」

我們的回答是：「顯然這裡出現了一些問題。從經驗顯示，不論第三者是誰，你與哥哥之間的關係應該都保持不變。」接著，我們會更深一層探究，他是否在前兩個三角關係中，將他與哥哥的關係理想化了，還是在第三個三角關係中，錯估了他父親所帶來的負面影響。

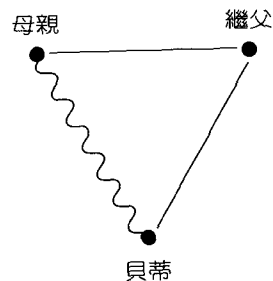
撇開孩子不談，我們常常處於各種不同的三角關係中，因我們從過去成長的家庭（和其他地方）帶來許多「包袱」。這些包袱是我們未曾留意的，而在無形中卻可能加重其他關係的負擔……。探討三角關係，不僅意味著釐清我們原生家庭中存在的問題，了解其產生焦慮的原因。此外，也意味著觀察我們在現時家庭主要三角關係中的角色，並適當地修正。

——《親密關係：妳可以與別人更親近》²

隱藏的關係模式

平衡原則的持續性是相當可靠的，我們可以藉此原則把關係中隱藏的模式揭露出來。舉例來說，有一次，我們處理了貝蒂的個案。她的母親在她幼年時就離婚了。貝蒂與母親的關係很疏離，並且經常受到苛責。但她相信母親和繼父的關係很穩

固，她也堅持她與繼父的關係十分親密。她畫了一個三角形來表示他們三人之間的關係。圖示如下：



當我們指出她所畫的三角關係是不平衡的，並且建議她更深一層觀察其中的關係時，貝蒂突然變得非常具有防衛性——尤其涉及她和繼父的關係時。「事實就是如此。」她堅持說。接著，其他小組成員開始問她一些較深入的問題。比如，當她母親離婚時，她的感受如何？當她繼父第一次出現時，她真正的感覺是什麼？

貝蒂的回答愈來愈激動，顯示出問題絕非表面所見那麼單純。接下來，一幅貝蒂繼父的畫像浮現出來了：一位和藹卻疏遠的男人，供應家裡物質的需要，但似乎與他的繼女疏而不親。我們接著問貝蒂，她是不是將繼父理想化了？我們向她解釋說，那是十分合理的：在她與母親日益疏離，加上父母離婚後她與親生父親分離的痛苦，此時將她與繼父的關係理想化是一個自我保護的方法，以免落入情感孤兒的恐懼中。

當我們繼續說下去，貝蒂突然啜泣起來。「但是，他是個好人。」她抽噎地說，「一個好人，只是過去他……」





「過去他怎麼樣，貝蒂？」我們柔聲地問。

就在那時，痛苦的記憶開始浮上檯面。貝蒂的繼父曾經佔她便宜。雖然只是一小段時日，但是性騷擾的事實卻不能抹殺。那段記憶太痛苦了，以致她多年來小心翼翼地將它埋藏，轉而安慰自己說，繼父是個「好人」，十分愛她。的確，她的繼父在許多方面表現得很好，也真的十分愛她。但是，他也確實對她性騷擾，帶給她極大的傷害。這個事實對幼小的心靈來說，太難以承受了。

不論如何，貝蒂了解到，承認過去的事實，並不表示不忠於家庭；而面對事實也沒有擊垮她。其實，公開這件事反而使

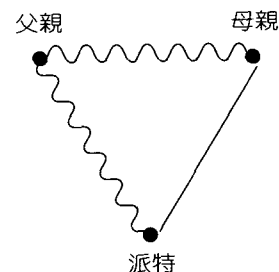
這段記憶太痛苦了，以致她多年來小心翼翼地將它埋藏。

她更直接地處理自己的過去。並且，最後證明這是關鍵所在，使她得以克服長久以來一直困擾她的沮喪。

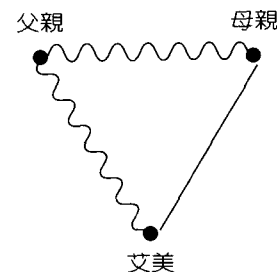
派特與艾美

讓我們探討一下「三角關係圖」的應用情形。在第四章，我們為派特與艾美這對夫婦製作了一幅世系圖。在研究他們的家庭模式和個別成長的背景後，有三組關係清楚地呈現出來。

在派特成長的家庭中，他的父親酗酒，與妻兒的關係十分生疏。反之，派特卻與母親享有親密的關係。若以圖解來表示這三重關係，就得出一個典型平衡的三角關係圖：

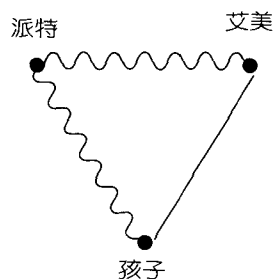


艾美的家庭亦復如此。她的父親支配慾很強，在情感上與妻子和孩子保持距離。艾美的母親本性冷淡，但卻特別關顧艾美。同樣地，三者的關係形成一個平衡的三角形：



在這兩個案例中，我們看見相同的畫面：孩子與母親聯合，而父親卻對家庭不甚關心。派特和艾美都在同樣的模式下長大，他們是否注意到，在他們共組的家庭裡，也發展出相同的模式？他們並沒有刻意去複製小時候所經驗到的模式，但是，他們整个人生的經歷卻不自覺地往這個方向發展。在意識上，他們沒有「反對」這個模式（在他們認知到這個模式的存在之前，很難期望他們有任何反應），反而「自然而然」地重蹈覆轍。事情的發展果然不出所料。



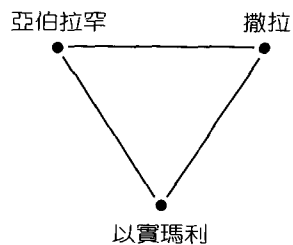


當然，我們可以進一步分析派特與艾美家庭的三角關係。他們共有三個孩子；我們可以在這五個家庭成員當中，分別畫出不同的三角關係（共可算出十組三角關係）。但上述這樣快速一覽，已可證明三角關係圖在呈現家庭模式上何等有用了。

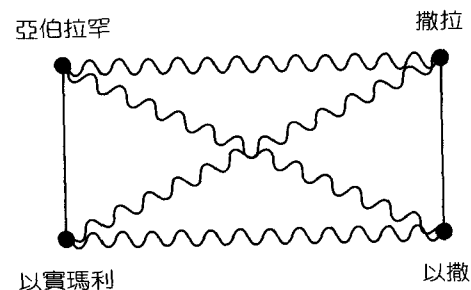
亞伯拉罕、以撒和雅各

我們也可以使用三角關係圖來了解亞伯拉罕後裔的家庭模式。在第四章時，我們為亞伯拉罕及其後裔繪製了世系圖。接下來製作的三角關係圖，能幫助我們更深入了解發生在幾個關鍵角色之間的事。

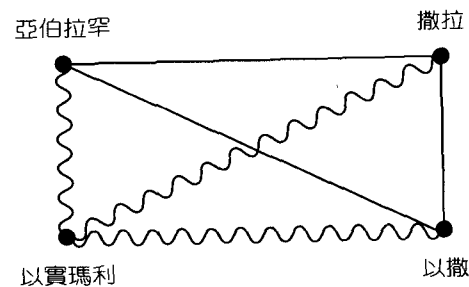
起初，以實瑪利誕生時，亞伯拉罕的家中似乎一切平安無事。我們可以用直線來繪出一個平衡的三角關係：



但是，以撒誕生後，情勢就變得複雜起來。如我們所知，撒拉排斥以實瑪利，惟獨鍾愛以撒。這使得亞伯拉罕進退維谷。若是他維護以實瑪利，就勢必要驅逐撒拉和以撒。下圖就是可能發生的結果。請留意我們將兩個三角形重疊在一起，以便顯示出四個人之間的關係。也請留意其中的三角關係都是平衡的。



亞伯拉罕也可以有另一個選擇。他可以與撒拉聯合，排斥以實瑪利。這正是他所選擇的。同樣地，這幅圖中的三角關係都是平衡的：

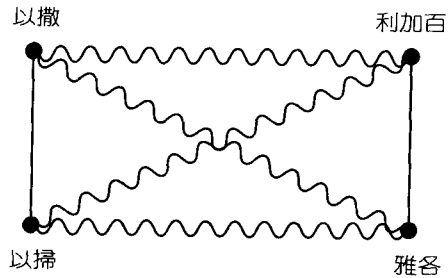


現在，讓我們來看看以撒的家庭。最初，以撒與利百加有一段美麗浪漫的關係。然而，當孩子出生後，情況就不那麼單

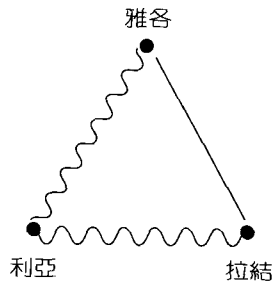




純了。就我們所知，以撒偏愛粗獷的長子以掃，而利百加卻獨鍾雅各。根據平衡的原則，我們現在必須在以撒和利百加之間畫上曲線。的確，當雅各以巧計奪取以掃的長子名分後，他們之間的關係正是如此。我們可以看出他們之間的距離和心結。

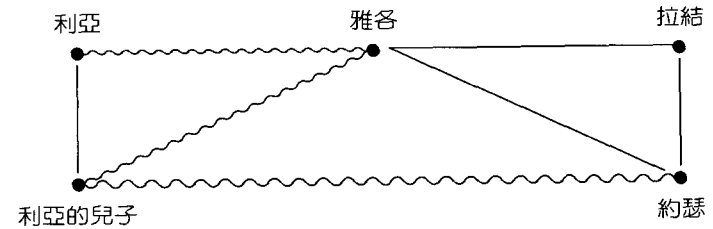


接下來，看看雅各的家族。雅各當初想要娶的是拉結，但是因著母舅從中作梗，使他不得不先娶利亞為妻。根據推斷，他與利亞的關係多少有些不自然的成分，而利亞和拉結之間的關係也不甚融洽。



既然雅各在妻子當中，有偏愛的對象，他在妻子所生的孩子裡，也就有特別寵愛的一個。事實的確如此，雅各寵愛拉結

所生的兒子約瑟，而對於利亞及其使女所生的孩子，以及拉結的使女所生的兩個孩子，表現得十分冷淡。以下便以三角關係圖來顯示這個複雜的情況：



這個案例由三個相關的三角形組成，代表五方之間的關係。注意，所有的三角關係都是平衡的，而一對一之間雙向的關係也不因不同的組合而有所改變。

從三角關係圖的繪製之中，我們已足以了解這個家族運作的一些模式。由這個例子中，我們看見父母偏心的模式代代相傳。每個世代解決衝突的方法不盡相同，但影響力卻一直持續到下一代。

繪製你自己的三角關係圖

顯然，你可以看出，繪製一個家庭的三角關係圖是相當複雜的過程。就某種程度而言，人數是一個關鍵因素。牽涉的人愈多，要畫的三角關係圖也愈多。我們曾輔導過一個有十五個孩子的家庭。假使我們要研究這個家庭中的每一個三角關係，





就必須繪製四百五十五個三角形！由此可知，何以每增加一個孩子，家庭生活就變得更加複雜！

繪製三角關係圖也需要技巧。因關係模式常是錯綜複雜、一眼無法看穿的，所以，若沒有一位有經驗的輔導員相助，在繪製你自己家庭的三角關係圖時，恐怕難以面面俱到。

儘管如此，你仍然可由你盡力所繪製的圖中獲益。首先，回到第四章你所製作的世系圖中。準備一大張白紙，將你有把握的三角關係圖先畫出來。不僅畫你自己的家庭，也畫出前幾代你所了解的家庭。接下來，觀察一下你是否可以根據這些已繪出的三角關係圖，再添加一些其他有關的三角形。

這些三角關係圖告訴你什麼呢？有沒有幫助你了解過去家中潛在的衝突因素？能不能使你觀察到代代相傳的模式，如同我們在例子中所見？最重要的，也是我們的目的所在：這些關係圖有沒有幫助你看出家庭模式對你造成的影響？這些圖有沒有透露出一些不協調的關係，或一些曾經傷害你的人？

若是如此，你對帶給你傷害的人可能滿懷怒氣或苦毒，這是可理解的反應。但我們的目的並不是要查出禍首、列明罪狀；而是想更清楚地了解造成傷害的根源，以便作出建設性的回應。

下一步該如何？

到目前為止，我們全副精神都花在了了解家庭的運作上，

尤其集中在家庭何以「功能失調」的問題上。我們觀察到，家庭體系對於形塑我們這個人，扮演何等重要的角色。我們研究過「正常」和「健康」的家庭所包含的要素、也反省一般家庭變得「失調」的原因，我們還查看在你自己家中可能出現的角色、規則、神話與祕密。

若是你製作了家庭世系圖，也盡力畫出三角關係圖，那麼，你對於自己家庭的優缺點應有一個較為清晰的概念。你可能也由此找出對你造成負面影響的一些模式，這些模式也許直到今天都還在影響著你。

大多數案例中，當我們依上述的方法探究家庭時，會發現一些在我們過去生活中，像是「惡人」的角色。他們的軟弱、缺點、應盡責而未盡責，以及不該犯卻犯下的錯誤——所有這些累積成我們今日生活的障礙。這個「惡人」可能是父親、母親、其他成人，或者也可能是某個兄弟姊妹。有些人甚至將矛頭指向神，埋怨祂容許不幸的事臨到他們。

然而，重要的不只是發現問題所在，或找出「惡人」是誰；重要的是，了解

不論過去別人如何對待我們，重要的是我們今日如何面對。

這些資訊後，我們如何處理。不論在童年時遭遇什麼事，我們如今已是成人了，必須要為自己的態度和行為負責。不論過去別人如何對待我們，重要的是我們今日如何面對。

單單指出「惡人」是誰，把罪咎歸於他是不夠的。我們還必須了解過去曾遭遇什麼事，以致我們可以像個成人般，為自





己的生命負責，並且從以往的傷害中得釋放。我們不能改變過去的事實；然而，我們可以作出正確的回應，使自己從過去的負面影響中走出來。

我們該如何回應，才能經驗到饒恕的自由？那些傷害我們的人又如何呢？他們同樣能由痛苦中得釋放嗎？在第二部裡，我們將發現，假使我們與那些施加傷害的人都能學到饒恕的功課，就能從過去的陰影中得釋放。

第 2 部

饒恕的自由



第 6 章

釋放別人，釋放自己

每個人都需要神的憐憫，
而我們都已經領受了神的恩慈。
我們必須以饒恕別人，來表明我們被饒恕的恩典。
饒恕是一個過程，
將我們從受傷的情感中逐步釋放出來。



在第三章我們曾提過馬媿的例子。當她初次來診所時，並無意將她的母親也牽涉在內。當時，她惶惑不安，無法掌握自己的生活。但她並不認為問題的根源與她的家庭直接有關。然而，當我們一路談下去時（尤其在製作世系圖，並分析她家庭的三角關係圖之後），她自身的問題和家庭的關聯性愈來愈清晰，特別與她的母親大有關係。馬媿已四十多歲了，但是面對母親時，卻還像個小女孩一樣。

我們探討得愈深入，馬媿就愈清楚母親對她造成何等的傷害，過去她所隱藏的憤怒，也愈加地浮現出來。有一天，她質問我：「這樣的診斷對我有什麼意義？要導出什麼結果？」

在回答之前，我靜靜地端詳她，然後，我問道：「妳真的想知道嗎？」

「是的！」她急促地說：「是的，我真的想知道。」

「好吧，馬媿，」我說：「到最後，若是一切都進行得順利，妳會饒恕妳的母親對妳造成的一切傷害。」

「饒恕她？」馬媿喊著說。「饒恕她？我絕不會饒恕她！絕不！」

強迫性行為的根源之一是埋藏在心底的痛苦。假裝痛苦並不存在，或是自認它不會再煩擾你，並不能解決問題。斯多亞式（Stoicism）的堅忍主義不是答案。正視你的過去並原諒傷害你的人，是惟一的解決之道……。

當埋藏的記憶浮現時，需要認真地處理。尤其重要的是，要饒恕傷害你的父母，以及那些未曾保護你免於受害的人。
——《超越生存線》¹

這麼容易就算了？

馬媿的反應並不特別。饒恕二字常令許多人望之卻步，原因不難明瞭。在輔導過程的早期階段，常是依循著本書第一部的步驟，深入地探討家庭運作模式所帶給我們的負面影響。當別人加諸我們的傷害愈來愈清晰時，通常浮現腦中的第一件事不是饒恕。「你這是什麼意思？」他們大喊著說：「那些人這樣對待我，帶給我這麼多的痛苦與困惑，你竟然期望我饒恕他們，難道這麼容易就算了？」

我們的回答經常是：「我們了解你的反應。我們曉得，在憤怒和受傷的情緒中，你最不想做的就是饒恕。事實上，我們並不期望你『這麼容易』就饒恕他們。饒恕別人絕不是一件容易的事。它需要時間和努力。但我們想，到最後你會發現，若是你想要真正得釋放，就必須要饒恕。」



和馬媿一樣，傷害你的人可能是你一生中極為重要的人。在做過本書第一部的練習之後，你可能對你受傷害的情形有更清楚的認識。你的情緒有如波濤起伏，各樣的感受湧上心頭，然而其中獨缺憐憫與饒恕。縱然如此，我們仍鼓勵你邁向饒恕這個高難度的里程，因為根據長久以來的經驗，這是從過去的陰影中得真自由的惟一之道。

饒恕打破惡性循環。它並沒有解決有關責任、正義和公平的問題；相反地，它迴避這些問題。然而，它卻使關係有重新復合的機會。索忍尼辛（Solzhenitsyn）說，饒恕使我們迥異於其他的動物。使我們不同的不是思考的能力，而是懺悔與饒恕的能力。惟獨人類能行出這個最不自然的舉動。藉此舉動，他們能發展出超越無情自然律的關係。

——〈非自然之舉〉²

為何要饒恕？

我們必須學習饒恕曾經傷害我們的人；這是本書的主旨。饒恕之所以重要，至少有兩個原因，等會兒我們會有更詳盡的討論。現在，先讓我們認識一下這兩個原因是什麼：

首先——而且對我們目前的討論極為重要的一點是——饒恕是為了自己的好處。當我們告訴求診的人說，在「饒恕」這

件事上，要學習「自私」一點。他們聽完後，通常很吃驚，以不可置信的眼光盯著我們。「你說的是什麼意思？」他們問道：「你希望我們自私？但自私是不好的，不是嗎？」

的確，自私不好。但我們並不是從文意上來解釋，主張我們要過一個完全「以自我為中心」的生活。適當地關心自己是必要的，而饒恕正是關心自己的表現。

舉例來說，搭飛機時，空中小姐會向你解釋，當機艙壓力不足，該如何使用在你面前垂下的氧氣罩。她會告訴你，你要先戴上自己的氧氣罩，然後再去幫助別人。同樣地，在我們向其他人表示關心之前，我們也需要先關心自己。「自私」說：「我優先！誰管你？」「適當地關心自己」卻說：「我必須先照顧自己，這樣我才能關心你。」

其次，神非常看重饒恕這件事。所有的罪惡首先冒犯的是全智慈愛的神，祂不願見到祂的受造物受到傷害；當他們受傷時，就好像是「祂自己受害」一般。後續我們會看見，我們能夠饒恕，是因神親身作榜樣。

想一想，你所發的憤怒對誰造成的傷害最大？是你自己。因你深陷在苦毒與紛亂的思緒中，不能自拔。饒恕使你從憤怒的情緒中全然釋放出來，得以與父母重新建立關係。接下來，進一步正面積極地與其他人建立關係。

——《太沉重的母愛》³





取消罪債

饒恕人究竟是什麼意思？是忽視別人造成的傷害嗎？是假裝沒有這回事——將之「遺忘」？還是隱瞞事實，但卻讓內在的怒火熊熊燃燒？

以上皆非。饒恕比以上所說的簡單，卻也更複雜。就我所知，銀行的運作最能解釋饒恕的意義。假設你向銀行貸款，你很想儘快還清。但是，有些未曾預料的事發生，比如說，經濟困難、健康危機，或是其他的意外，使你無法按期支付還款。

你想，遇到這種情況，銀行家會採取什麼措施呢？他可能會堅持你要還清款項。「我才不管你遇到什麼問題，反正你要把債還清。」他會把你所欠的債，纏繞在你的脖子上，直到你還清為止。

若是他有憐憫之心，他也可能將你的債務一筆勾消。「我取消你的債務，」他會如此說：「你再也不欠我什麼了。從現在開始，我們互不相欠。」就銀行的術語來說，這叫「免除債務」。我們對於傷害我們的人，所要做的正是這件事。

當別人惡待我們、傷害我們時，我們的感覺就好像他們奪走了屬於我們的東西——平安、喜樂、愉悅、尊嚴，所以，他們如今「虧欠」我們。我們就像一個小器的銀行家，緊抓借據，追討那些無法償還我們的人。「我不管你遇到什麼問題，」我們說：「你會傷害我，你就必須賠償。」而當我們饒恕他們時，就像是解除他們的債務一般。我們不需要假裝債務

不會存在，我們需要做的只是饒恕而已：「你從此不再欠我了。」

此外，饒恕涉及三方面。首先，它牽涉另一個人，這明顯不過，無須再說明。其次，它涉及神。將我們的比喻稍作延伸——神就好比我們最終的債權人，我們一切的「債務」都是欠祂的。最後，饒恕與我們自己有關。當我們釋放別人時，也就將自己從別人加諸我們的痛苦回憶中釋放出來。這是似非而是，又全然真實的事實。當我們對別人心懷苦毒，這苦毒將反過來啃噬我們。要使我們這個人健全的惟一之道，就是饒恕。

先前我們提到，饒恕涉及神。事實上，饒恕與神的本性密不可分。祂的本性就是饒恕，祂也希望我們饒恕別人。

聖經中有多處督促我們要饒恕別人。「免我們的債，如同我們免了人的債。」（太六12）「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」（弗四32）「倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此包容，彼此饒恕，主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。」（西三13）

這些經文顯示出，饒恕始於神。祂並沒有說：「饒恕，否則……」祂是說：「饒恕別人，就像我饒恕你一樣。」我們能夠向別人施恩，是因為神先向我們施恩。事實上，你甚至可以说，我們向別人所施的恩慈，正是祂向我們顯出的恩慈。我們

當別人惡待我們、傷害我們時，我們的感覺就好像他們奪走了屬於我們的東西——平安、喜樂、愉悅、尊嚴，所以，他們如今「虧欠」我們。而當我們饒恕他們時，就像是解除他們的債務一般。





不過是接受，然後傳遞給別人而已。換句話說，我們是先被饒恕，才有能力饒恕別人。

耶穌曾就饒恕的問題回答門徒。彼得問：「我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？」換一個口氣說：「饒恕究竟要到什麼地步？至少有個限度吧？我的意思是，若是有人不斷地傷害我，我不需要每次都饒恕他。不是嗎？一定有個無可再忍的時候吧！」

別人傷害我們幾次不是重點；傷害我們的人配不配得饒恕，也不是重點。我們如何回應神的恩典才是關鍵。

然而，耶穌的回答清楚地指明，饒恕是沒有限度的。別人傷害我們幾次

不是重點；傷害我們的人配不配得饒恕，也不是重點。我們如何回應神的恩典才是關鍵。我們向別人施恩，是因為祂先向我們施恩。

饒恕關乎鬆手。記得童年時玩的拔河遊戲嗎？只要雙方使勁拉繩，「戰爭」就持續下去。但若有一方鬆手，戰爭就結束。當你饒恕你的父親時，就好像鬆開繩索，無論他在那端如何使勁拉繩，戰爭對你而言都已結束。

——《女兒背後的爸爸》⁴

有人說，饒恕是「單方面」的事。這意味著我們自己這方施行饒恕，無關對方的反應。許多時候，我們會說：「假使他先……，我就饒恕他！」或說：「直到他……之前，我絕不會

饒恕他。」但在饒恕裡，沒有所謂「假使」或「直到」。這是我們自己單方面的事，不管我們要饒恕的對象是否了解或關切我們所作的。

這點十分重要，因它使我們有饒恕的自由。即使沒有對方的合作，我們依然能經歷到饒恕帶來的無比釋放！

認清我們的需要

當耶穌在一個名叫西門的法利賽人家中進餐時，他提及有關饒恕的另一個重點。就在他們交談時，城中的一位婦女突然來訪。請讀以下的經文：「那城裡有一個女人是個罪人，知道耶穌在法利賽人家裡坐席，就拿著盛香膏的玉瓶，站在耶穌背後，挨著祂的腳哭，眼淚濕了耶穌的腳，就用自己的頭髮擦乾，又用嘴連連親祂的腳，把香膏抹上。」（路七37~38）

不消說，西門對這個舉動十分驚訝。耶穌注意到西門暗中的論斷，就提到兩個欠債人的故事（值得注意的是，當時的債主不同於今日的貸款者。他相當於我們所謂的地下錢莊。若是你遲付還款，就要冒極大的危險）。這兩個人，一個欠五十兩銀子，另一個欠五兩銀子。出人意外的是，債主竟然開恩免了他們的債。「現在，」耶穌問西門說：「這兩個人哪一個更愛開恩的債主呢？」西門說：「我想是那個多得恩免的人。」

耶穌稱讚西門說對了答案。接著祂向西門指出，祂未曾盡到當時一個好主人應盡的禮儀。「我進了你的家，你沒有給我





水洗腳。但這女人用眼淚濕了我的腳，用頭髮擦乾。你沒有與我親嘴，但這女人從我進來的時候，就不住的用嘴親我的腳。你沒有用油抹我的頭，但這女人用香膏抹我的腳。所以我告訴你，她許多的罪都赦免了，因為她的愛多，但那赦免少的，他的愛就少。」（路七44~47）

你注意到話中的含義嗎？耶穌是向西門說：「我曉得這個女人曾做過不可告人的事。這點她自己曉得。然而，她認識到神對她所施的恩典何等地大，所以她顯示出如此的愛與感恩。而你，西門，當我來你家裡作客時，你連最基本的地主之誼都沒盡到。也許這是因為你未曾了解神對你所施的恩惠有多大；或者，你認為你並不需要神的恩惠？還是，對你自己而言，你不認為你像這個可憐的女人一樣，有這麼大的需要？」

重點在於我們所有的人都需要神的憐憫——事實上，我們每一個人都已經領受了神的恩慈。關鍵在於我們是否認清這個事實，並且將這點應用在我們對待別人的行為上。我們必須以饒恕人，來表明我們被饒恕的恩典。

饒恕的過程

饒恕始於個人的決定。它是一個意志的行動，即使當時我們並沒有饒恕的意願，但我們選擇如此做，因我們曉得這是健康、正確之舉。我選擇饒恕之途，我決定豁免你所「欠」我的「債」。

因此，饒恕是一個過程，將我們從受傷的情感中逐步釋放出來。當別人深深地傷害我們，說「我饒恕你」只是開始的第一步。我們可以認真，甚至出於真心地說。但是，對方的錯誤所造成的痛苦、憎恨與困惑仍然存在。有時，在下決心取消債務之前，我們必須先處理自己的情緒。我們常發現，即使在我們作出了饒恕的決定之後，又會氣憤難平，想要重新追討債務。

饒恕是以一個決定作為起步。它是一個意志的行動，即使當時我們並沒有饒恕的意願，但我們選擇如此做，因我們曉得這是健康、正確之舉。

舉一個簡單的例子來說明。假設你來我家拜訪，無意間打破了一個花瓶，是我們家的傳家之寶。你向我道歉，也請我原諒。如今我該怎麼辦呢？首先，雖然我對失去心愛的花瓶感到惋惜不已，也對你的粗心感到生氣，但是，我曉得饒恕你是我應當要做的，所以，我照做了。

這時，就一方面來說，債務已被取消。我已經原諒你了，事情就到此為止。然而，就另一方面來說，我仍有需要對付之處。我可能會看著空空的架子，而對失去傳家之寶感到悵然若失。我可能發現自己對你打破花瓶這件事仍然耿耿於懷。最終，我了解自己仍然在「追索」你打破花瓶的「債務」，即使我已經饒恕你了。

現在，我該如何呢？首先，我要回到我起初的決定——我已經豁免你欠我的債，我已經饒恕你了。而現在我必須調整自





已翻騰的情緒。的確，我遭遇了損失。我也接受我真實的情緒——我因你的粗心大意而受到傷害；對於失去心愛之物感到生氣；也對花瓶一去不返感到難過。在我的怒氣消散、打從心底原諒你之前，我必須「調整並安撫」我的情緒好多次。

請記得，不論你如何氣憤填膺，你都必須饒恕！饒恕始於意志的行動。饒恕是一個選擇。在情感的復原上也許需要一段時間；我們無法立時安撫情緒。就如同重新設定電腦程式需要時間一般，重新調整我們的情緒也需要花上一段時間。儘管如此，我們可以藉著意志的行動立即饒恕對方。

——《快樂是一種選擇》⁵

以上就是所謂饒恕的過程。藉此過程，我不但釋放你，也釋放我自己。到最後，所有的苦毒、傷害都煙消雲散。雖然我仍記得事情的發生經過（我猶記得是你粗心大意打破花瓶），我也曉得事情無可彌補的後果（打破的花瓶無法再復原），然而，我們之間曾發生的事不再是「緊要」之事，既不會影響我

當我們之間曾發生的事不再是「緊要」之事，既不會影響我們的關係，也不致影響我的生活時，饒恕的過程就告一個段落。

們的關係，也不致影響我的生活。至此，我已經完成了饒恕的過程（有關「饒恕與忘卻」，在之後的篇幅還會詳加討論）。

饒恕的六個步驟

讓我們看看饒恕的過程是如何運作的。饒恕共有六個步驟。在此我們先簡略地介紹。在往後幾章，我們會更仔細地探討其中所出現的一些問題。

一、認清傷害

「好吧，」吉兒嘆一口氣說：「我準備好了。我終於可以承認我對父母所做的事感到非常生氣。我不想再費盡精神為他們找藉口，或否認事情的發生。我的父親騷擾我，對他，我有一股說不出的憤怒。同樣地，我也對母親感到無比的氣憤，因為她竟容許這樣的事持續這麼多年。這就是事情的經過，以及我的感覺。」

在診療過程中，吉兒加入一個支持小組，其中的成員都曾在童年時期遭受性騷擾。長達一年多的時間裡，吉兒參與在釋放她父母和她自己的過程裡，逐漸走出過去的陰影。

當我們感受到一些痛苦和受傷的感覺時，就是饒恕過程的開始。我們需要捫心自問：發生了什麼事？誰做了這件事？帶給我的影響是什麼？從功能失調家庭長大的成人小孩常需要費力地去掌握事情的經過。

我們通常要花上一段時間才回憶起事情的經過，因為我們心中有一個部分並不想回到過去的記憶中。然而，記起事情的發生經過是十分重要的。





常常我們感受到痛苦與傷害，但是我們卻把造成這些情緒的原因深深埋藏在心底。我們通常要花上一段時間才回憶起事情的經過，因為我們心中有一個部分並不想回到過去的記憶中。然而，記起事情的發生經過是十分重要的。

在第一章中曾提過賴瑞。他的父母在他五歲時就拋棄他。儘管他很早就曉得他的父母有嚴重的酗酒情形，並且在許多方面虐待他，他卻把一切的過失都歸在自己身上，使自己無論在情緒上或其他方面都瀕臨崩潰邊緣。

有一天，他與他的診療小組在診所中聽演講。講題內容是澄清「由我們所造成的過失」和「對我們造成的過失」之間的不同。賴瑞突然從椅子上跳起來。平生第一次，他了解到他才是受害者，他被虐待了。明白這個事實後，觸動了他許多的回憶。平生第一次，他能夠記起童年時的遭遇，並從正確的角度去了解。最後，他終於認清楚童年時期他曾受到的傷害。

賴瑞隨後說道：「我突然了解，我花了一生的工夫，不停地將所有受傷、憤怒的情緒都怪罪在自己身上。我甚至為一些我曉得不是我犯過的錯懺悔。」回憶過去，對賴瑞而言是關鍵的一步，使他能認真面對以往的經歷。

這就是饒恕過程的開始。你可以拿一張紙，將「別人對我造成的過失」列出來。請務必正確且客觀。這樣做的目的不是要你沉浸在自憐的情緒中，而是為下一個饒恕的步驟立下了解的根基。花時間盡量列清楚。複習一下你的世系圖，這可幫助你分辨「別人對你造成的過失」是否是家族特徵。

二、認清情緒

意識到生命中曾遭遇的傷害後，也要認清隨之而來的情緒。對大多數人而言，有三種主要的情緒：

害怕：隨著傷害而來的情緒不只包括現有的感受，也夾雜著事發當時的感覺。從童年來的情緒主要是害怕（大部分的傷害都發生在童年時期）。原因不難明白。在幼年時，傷害我們的人通常是成人，而且是我們尊敬、仰慕的人。因此，我們很自然會懼怕他們，並把這份恐懼帶入今日的經驗中。

罪惡感與羞恥感：從功能失調家庭長大的成人小孩常常充滿了罪惡感。大部分的罪惡感都是無謂的。我們把遭遇的問題都歸罪在自己身上，甚至擔負未曾犯過的罪名，就像賴瑞一般。認清事情發生的真相，可以幫助我們清除這種錯誤的罪惡感。

同樣，釐清真相也可以幫助我們處理羞恥的情緒。罪惡感與羞恥感是不同的。簡單來說，罪惡感與我們做過什麼有關，而羞恥感則與我們是誰有關。當我們犯錯之後，感到悔恨不已，這就是罪惡感。而當我們因自己犯的錯而下結論說，我們是個壞透的人，這就是羞恥感。

罪惡感與我們做過什麼有關，而羞恥感則與我們是誰有關。當我們犯錯之後，感到悔恨不已，這就是罪惡感。而當我們因自己犯的錯而下結論說，我們是個壞透的人，這就是羞恥感。





我們要格外小心，不要因為犯罪的行為而導致自卑的形象。假使我生氣發怒，不要因此就下結論說：「我就是一個喜歡亂發脾氣、破口大罵的人。」這樣做，一點幫助都沒有。

羞恥感也使我们習於隱藏自己，以免別人發現「我們的真面目」。羞恥感讓我們深信自己天生就有一些缺陷。

羞恥感與罪惡感幾乎是連帶出現的，對功能失調家庭長大的成人小孩而言，更是如此。認識這兩種情緒，並且分別適當地處理是十分重要的事。

生氣：當我們明白所受的傷害，也認清隨之而來的害怕、罪惡感與羞恥感等情緒後，不消多久，生氣的情緒就會爆發出來。許多人對自己生氣的程度大感意外——用盛怒這個詞語都不足以表達——這些憤怒的情緒一直長久地積壓在他們心底。

生氣不見得是件壞事，因為也有所謂的義怒。因遭受傷害而感到憤怒，是完全正當的反應。在輔導過程中，我們發現，讓求診者認清自己憤怒的情緒是一件相當重要的事。這打開他們的眼界，使他們看清楚真相，也使他們較容易繼續走饒恕的路。

三、表達出你受傷與憤怒的情緒

我們特別將這個步驟獨立出來，因這一步驟至為重要。單單認清情緒還不足夠，我們需要表達出來，尤其是憤怒的情緒。

若是你中了毒，光是曉得這件事實、甚至知道中了哪一

種毒都還不夠，重要的是你要將這些毒素排出來！這正是「表達」一詞的含義。它意味著「將一些東西推擠出來」，就像擠檸檬汁一般。把具有破壞性的情緒「表達」出來，十分重要，因為把這些情緒「逐出我們的系統」之外，我們才不會再遭受毒害。

在表達情緒上，有幾種具體的方法可行。其中一種是與一個可信任的朋友「講出你的情緒」；但必須慎選一個願意聆聽、卻不會追根究柢的朋友。

另一種方式是用紙寫出來。拿一張紙，以「今天我感覺……」作為起頭，接著把你的感受儘可能詳盡地表達出來。在寫的過程中，不要更正或重寫。因這樣做的目的不是創作，而是要把你的情緒發洩出來。在完成之後，可以與一位朋友分享你寫的內容。有些人發現，「寫在紙上」後，他們比較容易與別人談論這類敏感的話題。

另一個變通的方法是，寫信給曾傷害你的人，將事情的經過和你的感受陳述出來。我認識一個人，寫信給他去世的父親。他將他感受到的失望和傷害傾瀉而出。在寫的過程中，他才逐漸明白，原來對於父親在他最需要父愛時離棄他，令他感到憤怒與失望。寫這封信幫助他整理思緒，也認清自己的感受。

有些人寫了一系列這類的信，針對每一位過去傷害他的人。最重要的是，你絕對不可真的將這些信寄給收信人。這不是寫這些信的本意。從「報復」當中，我們得不著什麼。寫這





些信的主要目的是幫助我們釐清自己的感受和情緒。有時，我們確實感覺有需要寫信給當事人；但在此之前，要先將信的內容重新修訂，並且放在抽屜中一段時間，直到我們清楚寄這封信的目的之後，才將它寄出。

當我們有一長段時間重複聽一件事，久而久之，我們就相信所聽見的是真的。若是我們經常對自己說負面的話，比如說，「我真是太笨了。」這個重複的語句就會對我們造成不利的影響。反之，健康的自我對話卻可以幫助我們改進與成長。

向一張空椅子說話，就好比「自言自語」一般，似乎有點荒謬。但事實上，對自己說話是表達感受相當重要的層面。其實，我們每個人都經常「自言自語」，不斷地在腦海中進行獨白。將獨白顯明出來，可以幫助我們了解自己的內在到底是怎麼一回事。

當我們一長段時間重複聽一件事，久而久之，就會信以為真。若是我們經常對自己說負面的話，比如說：「我真是太笨了。」這個重複的句子就會對我們造成不利的影響。反之，健康的自我對話可以幫助我們改進與成長。健康自我對話的原則十分簡單：說出正面積極的語句、使用現在時態、強調你正

假如你不喜歡寫信，你可以對著一張空椅子說話，想像對方就坐在那張椅子上，告訴他你的記憶與感受。有些人覺得交換位置坐，想像（或實際）坐到對方的位置上，試圖了解對方可能有的反應與舉動，也十分有幫助。

努力發展的價值觀、態度和自我形像。不要說些遙不可及的理想，只要肯定既有的事實。譬如說：「因為神愛我、接納我，所以我是有價值的人。我正努力饒恕我的父母，從過去的傷害中走出來。」

四、設定保護自己的界限

界限有一定的範圍。它們就好像家裡的圍牆，界定我們資產的起止之處，並與其他人的資產區分開來。在功能失調的家庭中，屬於個人隱私的界限常遭破壞。身體或性方面的虐待便是明顯的犯界。父母侵犯個人界限的其他例子包括：我們洗澡時，父母隨意走進浴室；十幾歲的女兒更衣時，父親突然走入；父母未經孩子允許便打開他們的抽屜，甚至偷看孩子的日記。

有些父母認為這是他們的「權利」。但事實上，以上的每一個舉動都嚴重侵犯了個人的隱私，這使孩子成年後，很難在人際關係上設定合宜的界限。甚至到一個程度，自以為我們有「權利」自定界限。

稍早，在探討各類型的功能失調家庭時，我們曾學習依附尺度的使用。有些家庭屬於「關係疏離」的家庭，這意味著家庭成員就像個孤島般各自生活，彼此很少聯繫。另一類是屬於「牽絆過深」的家庭，其中的成員彼此

在邁向饒恕的過程中，我們通常需要建立新的界限，以給自己「空間」調整。





的生活糾纏在一起，甚至分不出你我。在邁向饒恕的過程中，我們通常需要建立新的界限，以給自己「空間」調整。

這些界限常和我們聯繫別人，或是容許別人干涉我們的程度有關。舉例來說，我們可能下一個決定：「從今天起，不管穿什麼衣服、梳什麼髮型，或是如何清理家務，我都會婉拒母親的建議。」或是，「在撫養孩子上，我會聽聽父親的建議，但不會讓自己覺得非聽他的不可。」

在許多案例中，設定界限表示我們需要有一段時間（或是永遠）與其他家人分開住。二十二歲的潘妮來診所之前，已經進出精神病院好幾次了。每一次她住進醫院，就有顯著的進步。但是，出院後不到幾個月，情況就又惡化了。

我們從分析她家庭的世系圖和三角關係圖中，發現潘妮在家中扮演代罪羔羊的角色。當她離開家，整個人就恢復正常；一旦回到家裡，就陷入過去的老問題中。

因此，潘妮決定離家獨立一段日子。她自己租了一間公寓。當她出院時，不是回到家中，而是直接住進公寓。她向家人解釋原因，也答應每個禮拜寫一張明信片向他們交代近況。她的家人十分不滿這樣的安排，想要從中攔阻，但是，潘妮堅持這樣做。

三個月之後，潘妮覺得自己有能力重新與家人聯繫了。她開始定期打電話回家，並小心地限制家人打來的頻率與談話的時間。她也謹慎篩選與父母談論的話題。有一次，潘妮想堅守她所設立的界限，便告訴父親她不想談論某個話題。她的父親

憤而掛掉她的電話。

潘妮感到很痛苦。究竟她這樣做對不對呢？她心中掙扎不已，不曉得該不該打電話回家，向父親道歉。反覆思考後，她確定她所做的是正確的。第二天，她父親竟主動打電話來。潘妮好興奮。「這是頭一次，」她說：「他待我像一個真正的人。看來他似乎開始接納我是一個成年人了，並且，容許我有自己的隱私。」

很多人發現有的界限只是暫時性的。在特別困難的時刻，這些界限給我們一點額外的空間。但是，也有些界限在設立之後，就會持續下去，為我們的家庭體系帶來長久有益的改變。

五、取消債務

接著是饒恕——「取消債務」的時候了。當我們認清傷害，並處理完情緒後，我們可能會有一種別人虧欠我們的感覺。這是一個有益的經驗，幫助我們釐清，在何處我們仍緊握著情感的借據不放，以及，在何處我們需要饒恕。

通常這種經驗可以幫助我們採取具體、實際的饒恕行動。舉例而言，有些人拿出寫給家人的信，在信紙上寫著「取消」兩個大字。也有人把過去受傷經驗的清單燒掉、甚至埋葬，以表明別人加諸自己的一切過錯都成為過去。

同樣地，在做這些舉動時，我們可能會有些尷尬。但根據經驗，這是十分有幫助的。這些行動在我們的腦中留下深刻的印象，使我們記得在一個特定的日子，我們實實在在地取消了





債務。我們不需要再受一些無謂思想的控告，比如「也許我並沒有真正饒恕他們」，或「可能我饒恕得不夠徹底」等等。我們知道自己已經饒恕了，而且這個饒恕行動是真實的。此外，向知心的朋友談論你饒恕的舉動也大有裨益。

六、考慮復和的可能性

早先我們提過饒恕是單向的行動；即使沒有對方的合作，或甚至對方不曉得有這回事，我們仍然能完成。復和卻不然。若是兩個失和的人想要言歸於好，必定要雙方一起面對。我想與你和好，但是假若你拒絕，我就只能等待，期望有一天你能回心轉意。

之後我們會再仔細地談論復和這個話題。現在，我們只需記得，若是真能達到復和，那將是饒恕所產生最理想的結果，但卻不是必然的結果。

請注意，饒恕的過程中有六個有效的步驟：

- 一、認清傷害。
- 二、認清情緒。
- 三、表達出你受傷與憤怒的情緒。

- 四、設定保護自己的界限。
- 五、取消債務。
- 六、考慮復和的可能性。

本書在後面的附錄中，有一份清單可以幫助你逐項完成饒恕的過程。

饒恕是一個過程，引領我們赦免所有曾經傷害我們的人（包括我們自己在內！）。它也引導我們，向我們所得罪的人尋求饒恕。若是出於真心的饒恕，我們將樂見它向著兩方面移動：從對方朝向我們，從我們朝向對方。饒恕是從過去的陰影中得自由的關鍵。





第 7 章

饒恕、忘卻、否認、接納

饒恕的關鍵不是忘卻，而是記憶。

當你回想起傷害你的人，

感到有能力去祝福他們，

就是饒恕的起步了。



梅莉痛哭失聲。我很少聽見這麼沉痛的哭聲，一時之間，我有些亂了方寸，不知道她爲什麼哭得這麼哀切。所以，我安靜地等候著。

「沒辦法，我做不到，」她說。「我就是做不到。」

「妳做不到什麼？」我輕聲地問。

一陣沉寂。截至目前，從我們的交談中，我得知梅莉的父親從她十一歲起就在身體和性方面虐待她，直到她十七歲逃家爲止。之後，梅莉嫁給一個不錯的男人，名叫葛列，是個鯨夫，已有一個兒子。他們婚後育有一女，看來現有的婚姻十分美滿幸福。

梅莉前來輔導的原因是，她希望從對父親的苦毒與憎恨之中釋放出來。我們約談過幾次，她似乎逐漸能正視充滿痛苦的童年。但是，今天連話題都還沒打開，她就已經涕泗縱橫了。

「梅莉，什麼事妳做不到？」我重複問一次。她慢慢抬起頭，淚眼婆娑地望著我。「我不能忘記他對我所做的一切。」她啜泣地說：「我試過了。我真的嘗試過了。但就是不能。」她把頭埋在雙手裡，靜靜地哭泣。

我等待了一會兒，然後簡短地說：「但是，梅莉，妳不需

要忘記。」她再次抬頭看我，一臉猶疑的神情。「請你再說一次。」她說。

「妳不需要忘記妳父親對妳所做的一切。」我再重複一次。

「但是……我如何能……我的意思是……」梅莉結巴地說。

「梅莉，」我問道，「誰告訴妳要忘記曾發生過的事？」

她倒向椅背，感到十分困惑。「嗯，嗯……聖經這樣說過，不是嗎？」

「在聖經中，我從未讀過這樣的話。」我說。

「但是……一定有的。我的意思是……教會裡……每個人都這樣說。」

「我了解，」我說，「人人都說『寬恕與忘卻』，我不知道這句格言的出處，但確定絕不是聖經。而且，老實說，這並不是一句忠告。我不希望妳忘記發生過的事。梅莉，若是可能，我倒希望妳記得。」

梅莉靜靜地坐著，顯然不明白我在說什麼。

「聽著，」我說。「妳燙到過手指嗎？」她默默地點頭。

「很痛，不是嗎？」她再度點頭。「既然如此，梅莉，若是妳忘記痛的原因，妳下次會如何？」

「我想我會再次燙到手。」她說。這時有一道曙光出現在她的眼中。

「這就對了！」我說，「我們的記憶就有這個好處。它幫





助我們從過去的經驗中學習，以免重蹈覆轍。」

「現在，梅莉，」我說，「我們談論了很多有關饒恕妳父親的事。我告訴過妳，饒恕是何等地重要。我的確希望妳饒恕妳的父親，但注意，我並沒有期望妳忘記妳父親所做的事。饒恕與忘卻無關。妳了解嗎？饒恕與忘卻無關。」

這的確很容易就混淆了。聖經重複地說，神既能饒恕，又能忘卻。舉個例子，神說：「我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。」（耶三十一34）但是，聖經從未說過人也做得到。我們做不到，只有神做得到。神能忘卻的原因之一是，祂不需要藉著記憶來學習。而我們卻藉著記憶來學習許多重要的資訊，即使有些事我們並不想記得。

我了解梅莉的感受，很多時候，我自己也深有同感。我們不都如此嗎？有時，爲了擺脫過去的傷害所帶來的痛苦，我們寧可不去回憶。假使我們能說服自己相信傷害從未發生過，我們就不會痛苦不已了。

但，這行得通嗎？事實常是，不論我們是否記得過去所受的傷害，受傷的陰影始終如影隨形地跟著我們。這是爲什麼我

們說，饒恕的關鍵不是忘卻，而是記憶。只有我們清楚記得事情發生的經過，我們才可以有效地處理。

我們可以將目前遭遇的困難與過去痛苦的經驗聯想在一起。今日某一個朋友對待我的方式，可能會使我想起多年前我

的父母或手足對待我的方式。這些回憶可能連帶地將過去其他的傷害揭露出來。前來尋求輔導的人大部分的問題都是源自過去，他們需要清楚地回憶，才能認真地處理問題。

無法回憶的女士

舉卡蘿爲例。在卡蘿的記憶裡，只有被拋棄、被出賣的經驗。她律己甚嚴，特別在人際關係上。她有許多的保留，不輕易將自己交託別人。若有人給她什麼承諾，她第一個反應就是等著別人辜負她的時刻來到。

她結婚後不到半年，就深陷在丈夫將要離棄她的恐懼中。她開始懷疑丈夫有外遇，並不時地指控他。假如丈夫晚些回家，她就要求他一五一十地報告行蹤。不出所料，後來她丈夫真的有了外遇，棄她而去。

五年之後，卡蘿遇見藍迪。他們彼此相戀。藍迪注意到卡蘿似乎有一些占有慾，最初他不以爲意。然而，過不久，卡蘿的疑心病和緊迫盯人的行爲愈來愈明顯。最後，藍迪受夠了。「我需要一些空間！」在一次爭吵中，他大吼：「我不想過一個分分秒秒都向妳報備的生活。」

卡蘿意識到，因著連她自己都不明白且無法控制的態度和舉動，她極爲重視的一樁關係，又面臨破裂的邊緣。這就是她前來求助的原因。

當我們與卡蘿談論家庭背景，她一直到最後才能回想起童





年時所遭遇的一些痛苦。在卡蘿的原生家庭裡，她的父母雙雙外出工作。身為長女的她必須負起照顧兩個弟弟的責任。除了週末之外，她很少見到她的父母親。過不久，她的父母離婚，父親移居海外。

「你曉得嗎？我一直努力不去回想這些事，」她說。「我一點也不願去回憶我痛苦的童年，只想拋諸腦後。但現在，我看出過去所遭遇的事與我目前生活的關聯性。對父母拋棄我這件事，我到如今都耿耿於懷，你說是嗎？」

回憶過去是卡蘿得醫治的起步。藉著回想過去的傷害，她開始認清自己負面的情緒，並且逐漸從中得釋放。今後卡蘿將會記得她的父母在她幼年時如何令她失望痛苦，但是，這些傷害不會再擊倒她。因為她願意去正視這些回憶，所以也有能力去克服它們。

當你回想起傷害你的人，感到有一股能力去祝福他們，就是饒恕的起步了。

——《寬恕與忘卻》¹

這便是饒恕運作的情形。過去仍然跟著我們，但是卻真的過去了。它不再控制我們今日的生活，它的支配能力被截斷了。饒恕並不意味著忘卻。饒恕將過去傷害我們的能力耗盡了。

一位心理學家朋友說過：「企圖切斷自己過去背景的人，

沒有未來。」意思是當我們刻意忽略過去，或想要忘記它，它反而更深地將我們攔住。許多從「過去」而來的問題一直得不到解決，反而干擾我們面對現今生活的能力。

試圖忘記

有些朋友會善意地勸我們「試著忘記」痛苦的回憶。「就像逝水東流一般，讓它一去不返吧！」他們會說：「畢竟，那些傷害你的人不值得你浪費時間和精力。」他們如此說，表示他們認為我們內在的痛苦不過是件小事而已。的確，我們的痛苦在別人看來似乎微不足道；但實際上，它的影響卻非常深遠。就醫治的角度而言，我們需要學習如何去回憶，而非忘卻。

老實說，「試圖忘記」我們所遭遇的事根本是一件不可能的事。試試看：在三十秒之內，不要想粉紅色大象。你可以想任何其他的東西，就是不要想粉紅色大象。

你花了三十秒對自己說：「不要想粉紅色大象，不要想粉紅色大象，不要想粉紅色大象。」結果就是，你試著不去想粉紅色大象的每一分努力，使你根本無法去思考其他任何東西！

「試圖忘記」的後果正是如此。你愈向自己說：「我不想記得我父親在我幼年時對我所做的事。」結果就是，這些回憶更加深植在你心中。

有兩個字可以用來形容我們「試圖忘記痛苦的回憶，而不





願正視解決」的情形，那兩個字就是「否認」。當我們否認曾發生過的事，並非真的忘記，完全將它逐出記憶系統之外；我

有兩個字可以用來形容我們「試圖忘記痛苦的回憶，而不願正視解決」的情形，那兩個字就是「否認」。

們只不過是將它存放在情感的冷凍庫裡。這就好像欺騙自己那些不好的遭遇從未發生過，但其實我們明知事實的真相。

自欺不能維持多久，它不能將我們從過去有害的影響中釋放出來。雖然我們試圖埋藏記憶，它卻仍然存在，繼續對我們造成影響，正如卡蘿所發現的。

一個孩子，無論就發展的角度還是生理的角度，都無法明白父母的行為可能是病態的。我們不了解病態是導致他們做出這些事的原因。我們遭受忽視、遺棄，或在言語、性方面和身體上的虐待，但我們卻懵然無知——我們不曉得是因父母的不健全才會產生這些虐待的行為。

——《錯亂失序》²

「你難道不曉得嗎？」裘蒂說：「假如我不回想，就好像什麼事也沒發生過。這就是我讓生活能夠維持這麼長一段時間的原因。我只要不去回憶就行了……」

「或只要不想回憶，」愛莉絲加上一句：「有時，只因傷

痛到無法回憶。」

「假如我說服自己什麼事也沒發生過，我就無須處理這個問題了。難道我還需要面對嗎？」凱莉問道：「許多年來，我就是使用這個方法。」

這三位女孩屬於同一個診療小組，每一個禮拜會一次面。小組中共有八個成員，全都來自受虐家庭。其中四位曾遭受性虐待。而每位成員都在嚴重功能失調的家庭中長大，身心受到極大的創傷。當這個小組剛開始運作時，八位中有六位無法記得十歲之前的生活。最後她們明瞭，原來她們是使用一種失去意識的策略，來應付過去的背景所帶來的痛苦。

在功能失調的系統中，我們夜以繼日地遭受傷害，於是「否認事實」成為一種生活方式，而不是在極為惡劣的情況下才採取的保護措施。生活在功能失調的體系中，就好像是慢慢遭受折磨，而不是立即被處死刑。日復一日、年復一年，我們匍匐爬進否認事實、自我保護、孤立和空虛的巢穴中。羞愧、困窘、擔心別人識破我們的真相，促使我們更加深入這些巢穴，終至無法自拔。這是功能失調體系的特性——封閉、壓抑、自我毀滅。就像是身體中的惡性腫瘤一般。

——《成人小孩：功能失調家庭的祕密》³

在功能失調家庭長大的成人小孩之中，失去童年記憶是一件相當普遍的事。這是否認的一種形式。「否認」在受虐待當





下或許是一個有效的方法。尤其當我們年幼時，這可能是應付我們無法理解局面的惟一之道。「這個方法的確有效，」如同凱莉所說，「我們活下來了，不是嗎？」

「否認事實」在童年時期或許是個有效的方法，但是，等長大後，卻是一個有害的陷阱。身為成年人，我們不需要再阻攔記憶；相反地，我們需要有人協助我們揭開真相，直接面對曾發生的事實，並饒恕曾帶給我們痛苦的人。

整合過程

嬰兒剛誕生在這世界時，對生命既無懼怕，對人也不存偏見。他們首要的任務，如我們先前所見，是與一個人建立親密關係。這個人負責提供一個安全可靠的环境，通常是由母親來擔任。嬰兒的思考能力尚未發展，通常他們會將事情二分：不是好，就是壞；不是對，就是錯。在他們的想法中，媽媽當然是只有好的一面。她關愛、撫育，源源不絕地提供一切需要。

但是，當他們到了爬行的階段，開始對媽媽有驚人的發現。他們發覺到，這個完美的供應者竟是在飢餓時不餵他們、在尿布溼時不為他們替換的同一個人。

在此之前，他們以為不為他們做這些事的人，只是碰巧缺席。他們不清楚這個人是誰。但如今，他們開始發現，這個身分不明的人正是同一位關愛他們的媽媽。於是，在媽媽身上，他們看見一些缺點。

在此之際，幼兒面臨兩難的局面。他們非常需要一個完美的媽媽，來保障他們的安全；然而，這完美的好媽媽，怎麼能有缺點呢？幼兒解決這個難題的辦法是，把錯怪到自己的身上。

假使孩子在情感上有適當的發展，他會藉著整合的過程來解決這個難題。在此過程中，孩子開始整合這個看來互相衝突的狀況：媽媽並不是「完美無缺的人」，她有好有壞，有對有錯。

若是沒有干擾或是意外發生，這種整合的過程會不斷繼續。漸漸地，孩子了解父母親也是人，他們會犯錯，會生氣，會做出不正確的行為——而同時，仍關愛、撫育我們。

在功能失調家庭長大的孩子經常遭遇的事是，這個整合的過程出了問題。他們無法發展出一種能力，就是了解父母其實兼具好壞兩種質素。他們仍然保持一種不自覺的二分法，以為事情不是好，就是壞。稍後，我們便可看見這種情形導致全然地否定父母，或是不健康地將父母理想化。

在功能失調的家庭中長大的孩子，他們通常無法發展出一種能力，就是了解父母其實兼具好壞兩種質素。

三種類型的母親

一般來說，發展中的孩子在整合的過程遭受阻礙，他們的





母親通常是以下三種類型之一（我們絕無貶低母親之意）。依我們的經驗看來，事實常不出左右。

一、不斷干預的母親

她時刻都要干預控制，因為只有她曉得對每一個人最好的是什麼。

艾玲和兩個妹妹、一個弟弟，在長大成家後，都住在同一個市鎮。他們的母親已七十餘歲了，她希望她的每個孩子每天不是打電話問候她，就是去探望她。

有一天，艾玲的母親告訴她，有好多天沒有接到她弟弟的電話。艾玲一聽，非常生氣，立刻撥電話，打算把弟弟臭罵一頓。但突然間，她停下來問自己：「為什麼？為什麼他必須每天打電話給母親？」就在那一刻，她才稍微理解到她母親干預控制的慾望和她自己的反應。她的母親用罪惡感來支配她。若是有一天她沒有打電話給母親，她就會覺得自己犯了天大的錯。而此事發生之際，艾玲已經四十一歲了。

那年聖誕假期，艾玲與家人外出旅遊兩個禮拜。聖誕節當晚，艾玲打電話給母親。「妳看，我就曉得妳一定會打電話來，」她母親說：「妳的兩個妹妹都邀請我過去吃聖誕晚餐，但我一家也沒去。我跟他們說：『艾玲還沒打電話來，我只想坐在這裡，等她的電話。你們送點東西過來給我吃就可以了。』」

艾玲頓時感到心情惡劣。聖誕節當天，她可憐的母親竟然獨自坐在家裡，只為等她的電話。她不斷向她母親道歉，甚至

替自己找理由解釋為何沒早點打電話。直到後來，她才漸漸明白，自己再度被母親「占有」。「媽媽明明曉得我們在哪裡，她有我們的電話，她不需要整天坐在
家裡等電話，讓自己痛苦。她隨時都可以打電話給我。」與一位不斷想要干預控制的母親共同生活，就好像是經歷一長串的罪惡感之旅一般。

二、放棄型的母親

這類型的母親並不是真的遺棄她們的孩子——雖然有些的確這麼做。大多數是情感上的遺棄。只因母親太忙於其他的事情，如工作或朋友，而忽略了照顧孩子的需要。

法蘭克在美國中西部一個社區中長大。「我父母認為，假如滿足孩子一切的需要，孩子就會反過來控制整個家庭。所以他們絕不『滿足』我們的需求。若是我們哭了，他們就過來看看是尿布濕了，還是生病了。假如兩者都不是，他們就把我們擺在一邊，不加理會。」在成長過程中，法蘭克在情感上的需要一直未得滿足。即使他日後娶了一位賢妻，卻不斷外遇。「我感覺不得不發展這些關係，」他說：「我對愛的需求太強烈了，沒有一個女人可以滿足我所有的需要。」

有些人則提及他們被迫長大，因為他們在小時候就必須顧及父母的需要。對父母酗酒的孩子來說，這樣的情形極為普遍。他們本身的需要未被滿足，這嚴重阻礙了他們的發展。





三、反覆無常的母親

有時，她充滿了撫育之情，溫柔地抱著孩子，在他耳邊輕聲細語。有時，她會毫無預警就變得冷漠無情、厲聲斥罵。孩子們在陰晴不定的氛圍中成長，常要預備突如其來的變化，不曉得下一步會發生什麼事。久而久之，他們就對人充滿不信任，也喪失了最基本的安全感。

另外，有些人提及他們是在「隨時替換伴侶」的家庭體系中長大——媽媽（或爸爸）同居的戀人，與他們各自的孩子和親友進進出出。或是，因著經常搬家之故，無法與鄰居小朋友建立穩固的友誼。我記得有一對雙胞胎，里奇和吉娜，他們與我的孩子很要好。大約有兩個月的時間，他們經常來我家玩。但突然之間，他們一家就失去下落。

一年之後，他們再度出現。我的太太告訴他們，她非常想念他們。「喔，我們又搬家了。」里奇解釋說。

「希望你們這次能待久一些。」我太太說。

里奇搖著頭說：「不可能，我們不久又會搬家。」

「是啊！」吉娜附和：「只要爸爸不繳房租，房東趕我們走時，我們就又要搬家了。」

里奇嘆口氣說：「我跟爸爸說過，這次可不可以不要搬太遠。」幾個禮拜之後，他們果真離開了。從此我們再也沒有他們的消息。

非黑即白？

若是孩子的母親屬於上述三種類型之一，孩子在情感上的發展就會受到阻礙。干預型的母親為我們作一切的決定，使我們無法發展判斷力；放棄型的母親和反覆無常的母親則使生命充滿了不安全感。然而，無論哪一種情況，孩子們都無法分辨有害的影響其實是源自母親不健全的失調行為。他們把在母親身上所經驗到的「缺點」，歸咎於自己。

這可以解釋所謂的「二分法」。「二分法」是在孩子身上所發展出來最早期的一種防衛辦法。它可說是整合作用的相反：無法接受一個人身上同時有好壞兩種質素。

「我花了好長一段時間才了解，人生不是只有黑或白，」有一個人說：「後來才發現還有灰色地帶。事實上，我學習到，人生也包括各種層次的紅、綠、黃。」

前面提過，人生中的第一件事就是將現實區分為好與壞兩種類別。若是能在情感上發展成熟，我們就逐漸了解人生並不是這麼容易區分的。我們能將看似矛盾的經驗融合一體。然而，若是我們在情感的發展上受到阻礙，就會繼續將所有的事情二分化：不是好，就是壞。一旦父母的行為受到質疑，我們會不由自主地視他們為「全然好」的一類，而無視於他們的問題。

當我們從小孩子的角度看父母時，就不難明白箇中原因了：

■ 大人個子比我高大。





- 大人比我聰明。
- 父母有能力。
- 父母可以傷害小孩。

假如我們接受這些觀念——就一個孩子而言，幾乎沒有選擇的餘地——那麼，我們就必須下結論說，父母曉得什麼對我們最好，而且他們永遠是對的。這種視父母絕無錯處的傾向被稱作「完美化」。

完美化的情形經常出現在「非常宗教化」的家庭中，尤其是那些一板一眼、行為態度都要恪守嚴格律法的家庭裡。在高標準的要求下，孩子們幾乎無法看出父母也有失敗、軟弱的一面。

聖人般的母親

在亞特蘭大，我有一位牧師朋友。他的經驗使我對上述的論點有更深的體會。這位二十三歲的牧師，剛開始牧養他的第一個教區。他很渴望認識該區的信徒，因此逐一探訪每個信徒的家庭。

有一天，他探訪三姊妹。這三姊妹都是單身，年齡都已五十來歲。她們都住在父親建造的住宅中。父親在她們年幼時就去世了，她們由母親一手撫養長大。當我的牧師朋友探訪她們時，她們的母親也已離世至少十五年了。但是，他發現，她們的母親對她們的生活仍有強大的影響力。

這三位姊妹帶牧師進入起居室，牆上掛著一幅中年婦女的大畫像。「這就是我們的母親。」其中一位姊妹用肅然起敬的口吻說。「她真是一位聖人。」第二位接著說。「一位完美無瑕的母親。」第三位補充一句。

整整四十分鐘，話題都圍繞在這位聖人般的母親身上。這位年輕的牧師從未遇見這種情況。她們對母親的崇拜讓他有點不知所措，他實在很難相信世界上真有那麼完美的人。

隨後，他向一位長輩級的可靠會友提起這次探訪的經驗。那位會友笑著說：「哪是什麼聖人，她們的母親再卑鄙不過，」他說：「她像獨裁者一般支配她們的生活，我想她從未讓她們出去約會或建立任何真實的友誼。」

習於二分法和完美化的成人小孩常被恐懼轄治。第一，他們害怕被遺棄。「我很害怕母親會拋棄我們，」有一位女士回憶說。「當我們不聽話時，她就威脅要離開我們，永不回來。我記得有許多下午，我一放學就跑回家，擔心一進門就見到一幢空房子。實際上，她從未離開過，但是我一直害怕她真會如此做。」

其次，這些小孩也很擔心失去掌握自己生活的能力，或說失去自主權。對在功能失調家庭長大的孩子而言，能否掌握自己的生活事關重大，這是他們用來脫離危機的惟一答案。當然，我們沒有一人能完全掌握生活，我們抓得愈緊，就愈感覺生活失去控制。然而，擔心失去控制的恐懼，卻鞭策我們更加努力地去爭取控制權，儘管遭受痛苦與挫折也在所不惜。





怪罪自己

孩子需要成人的保護，在生活中關愛他們、指引他們。當孩子在功能失調的家庭中長大、當基本的需要被忽略、當遭受虐待或欺壓時——他們的身心受損，發展也受到嚴重的阻礙。

這一切事情的發生需要有一個可以怪責的對象。若是孩子們將父母完美化，他們自己就成了惟一可以怪罪的目標。在成長的過程中，他們不斷地認為自己是壞孩子。即使有人說他們很好，但內心深處，他們卻不相信這回事。豈會如此呢？從一

這一切事情的發生需要有一個可以怪責的對象。若是孩子們將父母完美化，他們自己就成了惟一可以怪罪的目標。在成長的過程中，他們不斷地認為自己是壞孩子。

個外人的角度，很難了解他們的心情。「每當有人向我說『我愛妳』時，我很難相信這是真的，」有一位女士解釋道：「我在家中若是聽見這樣的話，就知道有人要利用我了。」

對於這類傷害，正常的反應是憤怒。但是，在充滿傷害的環境中長大的孩子，通常不被容許表達憤怒——或者因年紀太小，而對所發生的事一無所知——因此他們轉而壓抑自己的情緒，連帶否認曾發生這樣的事。

然而，否認事實雖然可以切斷痛苦之源，但是憤怒、無助、失望、懷疑、擔心被拒絕、害怕遭遺棄、焦慮、痛苦的情

緒卻無處不在，在心理失常或自毀的行為，如自虐、自殺上表現出來。當這些成人小孩自己成為父母，他們會將童年期受到的委屈報復在孩子身上。若不然，他們會將未曾解決的負面情緒發洩在敵對他人的行為上，甚至導致犯罪行為。

否認事實的舉動若是一直持續到成年期，會引發許多問題。解決問題的關鍵在於「不忘卻」，因惟有記得事實，才有得醫治與自由的可能。

不是所有正視的問題都會獲得改善，但除非受到正視，否則沒有一件事會改善。

——博得溫 (James Baldwin)

接受

記得事實的關鍵是接受。我們需要接受曾發生在身上的事，才有能力處理它。

有一位男士說，在他成長的過程中，他的父親每個禮拜至少鞭打他兩次。在他獨立自主之後，每次去探望父親，他都試著不去回憶過去的傷害。但是，他做不到。他想起捱打的所在、父親的藤條，甚至記得在一次意外中摔碎的一盞燈。「試著不去回憶不能帶來幫助，」他說：「他鞭打我是不可抹滅的事實。」

對於遭受性侵犯的人來說，接受過去所發生的事實格外





的困難，但也格外的重要。一位男士說：「我不斷告訴自己，『這一定是我自己虛構的，我的姊姊絕對沒有對我做過那些事。』」他花了許多年說服自己，他姊姊從未在性方面侵犯他。但是，這根本沒用。他不得不承認，「她的確做過，這是事實，我現在能接受了。」

以上兩個個案都接受了痛苦的事實，他們學習到，若不接受事實，就不得釋放。只有當我們承認並接受的確有些事是需要我們饒恕的，饒恕才可能發生。

我們必須接受受傷的事實，我們的確因為別人的舉動而受苦。更令我們難過的是，所謂的「別人」常常是與我們非常親近、有深厚關係的人：父母、兄弟姊妹、配偶、孩子或朋友。偶爾，我們也會受到一些與我們關係較遠的人、或一些組織機構的侵害。當這些事發生時，我們面臨同樣的抉擇：不是接受，就是否認。否認事實——或壓抑，或埋藏在心底深處——只會加深仇恨，阻礙醫治的進度。

事實已經發生：父母傷害我們，朋友背叛我們，鄰居惡待我們，同事欺騙我們，我們永遠無法改變事實。但是，在神的幫助下，透過饒恕的過程，我們可以改變這些事實的意義。

每年十二月，許多猶太人都會紀念一個特別的日子——「Krystalnacht」。這日是紀念一九三八年的一個夜晚，納粹軍

隊將德國境內所有猶太會堂的玻璃全都砸得粉碎。幾年前，我參加這日的紀念集會。在講員中，有兩位是納粹集中營的生還者。

第一位講員是一位駝著背、滿臉皺紋的女士。她用平靜的口吻述說當年她所受到的不人道待遇。只有在提及她無助地看著丈夫和兒子被送入煤氣室時，她才掩抑不住地流淚。在結束前，她挺直身子，環顧我們說：「我們饒恕德國人，但我們絕不遺忘。」

我告訴自己：「她的確了解饒恕的真義。」饒恕與忘卻無關。饒恕的力量在於：即使我們牢記在心，卻仍然饒恕。假如我們忘卻了，就用不著饒恕了。我們如何能饒恕一樁不清不白的事？在不可磨滅的事實中，饒恕使我們從內在的憤怒、仇恨、報復的意念中得釋放，使我們免於步上自毀的道路；這便是饒恕的大能。

饒恕的力量在於：即使我們牢記在心，卻仍然饒恕。

超越之道

饒恕始於記住並接受過去所遭遇的事。接受是一個整合的行動，這是趨向完整的動作。藉著接受，我們將現在連於過去，也為將來鋪路。

以下是一點警告：一旦我們接受過去所發生的事實，就一定會經歷一個痛苦的歷程。當我們揭開童年時期的痛楚，了解





那些傷害我們的人竟是有義務愛我們、保護我們的人時，我們會感到無比傷痛。然而，正如一句諺語所說：「有切膚之痛，才有醫治之始。」

這是違背我們本性的。我們在成長的過程中，已經逐漸成爲一個控制、逃避或對痛苦麻木的專家。切身面對和選擇去感受痛苦會使我們受傷，因這等於是重新開啓舊創。就好比有人停止使用鎮定劑、酒精或藥物來逃避生活，頭一次認真面對自己的情緒。

有許多人發現自己對失去童年感到憂傷，爲錯過正常的成長階段而惋惜。我想起有一個人，他的父親在他年幼時自殺身亡。他說道：「我從來沒真正當過小孩，而是一個小大人。」

當我們敞開自己，感受過去的痛苦時，常會令自己不知所措。如同在第三章和第六章提及的馬媞。當她開始處理自己與母親之間的問題時，她注意到，多年來，她內在像孩子般天真爛漫的一面一直被忽略、冷落。在面對錯失歲月的痛苦時，她經驗到極深的憤怒、無比的沮喪和無助，甚至有一度，自殺的念頭使她必須送醫治療。

她所感受的痛苦，是深到無法訴諸言辭的，需要另一個人把她的感受表達出來。她曾說過：「假如我知道會這麼痛苦，我想我不會開始這趟旅程。」然後她說：「但是因著另一種痛苦，我開始了這趟旅程。現在，我分不清楚到底哪一種痛苦更難承擔。」當她如此說時，我就向她指出：「至少妳現在經歷的痛苦可以引導妳走上復原之路，而另外一種痛苦卻是通往死

巷。」

在功能失調家庭中長大的孩子，通常要經過幾個典型的哀傷階段：憤怒、否認、失望等等。我們爲失去的童年、爲未曾得到的父母之愛而惋惜。我們感覺受騙、被剝奪自我價值。但是，容許自己感受、經驗並超越這些情緒，是非常重要的。憂傷、惋惜本身就是一種治療，是醫治的過程，使我們能放下苦毒，鬆開緊握不放的情感債權，以致那些傷害我們的人不能再像過去一般支配我們的生活。

憂傷、惋惜本身就是一種治療，是醫治的過程。

我們無法改變過去所發生的事實。但是，我們卻可以在此刻改變我們回應的方式。這便是記得事實的要點：因爲「記得」，所以我們可以接受並且饒恕。「忘卻」不是答案，只是另一條死巷。我們對所發生的事感到遺憾，深願未曾發生過。不過，既然發生了，我們便接受它，並且讓它成爲過去。





第 8 章

表面的饒恕

真正的饒恕需要時間。
這是一條沒有捷徑的旅程。
當你太快饒恕，
沒有真正面對所遭遇的事，
並適當地處理你的情緒，
你的饒恕就不完全。



午餐時間，約翰在員工餐廳聽白安敘述上午在辦公室裡發生的事情。白安的老闆走進辦公室，用力地攆上門，氣呼呼地大聲質問、怒斥。

「聽起來很糟。」約翰搖著頭說：「那你怎麼跟他說？」

「說什麼？我什麼話也沒說，」白安聳聳肩，「我完全插不上嘴。我想要解釋，問題是他根本不想聽。他只是想發洩而已。」

「所以，你沒有機會澄清？」約翰問道。

「嗯，他最後平靜下來了，所以我跟他解釋了一點。」白安說，「他只知道片面，而且大部分的訊息是錯的。但沒有關係。我說過，他只不過是想發洩而已，剛好我就是那個倒楣鬼。」

「你現在感覺如何？」約翰問道。

「嗯……還好吧，」白安嘆口氣說：「平白無故被罵一頓，但事情畢竟過去了。我已經原諒他了。」

白安開始轉移話題，但是約翰卻舉起手來說：「等一下，你說原諒他是什麼意思？你聽起來一點也不像原諒他了。事實上，在我看來，你還是相當生氣。」

白安困惑地望著他：「是這樣嗎？一開始我的確很生氣，但現在……」

「瞧瞧你自己，」約翰說：「你的音調、臉上的表情，甚至你的坐姿……都顯出你的憤怒。」

「我想你是對的，」白安承認：「他說的一些話真的很令我氣憤。我的意思是，我曉得他所指控的都是錯誤的，而我卻不能辯明什麼……但就像我所說的，這件事已經過去。我已經原諒他了。」

約翰笑著說：「白安，我不認為你真的已經原諒他了。你還沒有完全原諒，至少不是從裡到外的原諒。」

大多數人面對衝突都會感到不自在。常常我們不是花時間盡力去解決衝突，反而是避而不談，假裝這無關緊要——甚至假裝沒發生過。

大多數人面對衝突都會感到不自在。常常我們不是花時間盡力去解決衝突，反而是避而不談，假裝這無關緊要——甚至假裝沒發生過。

我經常看到有些人犯錯之後，雖然明知自己犯錯，卻裝作「這沒有什麼大不了」。同時，我也見到有些人明知自己受委屈、也仍然感到內心的刺痛，但是他們卻忽視這個痛楚，並試著遺忘所發生的事。一方敷衍地道歉，另一方表面地接受；雙方都裝作事情已經解決了。但真是如此嗎？

大多時候，答案是否定的。真正的悔改和真正的饒恕需要付上時間和努力。承認與接受所發生的事，並釐清纏繞的情緒





與心結，都需要花上時間和努力。我們必須打從心底真正地取消得罪我們之人的「債務」。假如省略這個步驟，直接就來到「道歉後就沒事」這個結尾，算不得真正完成饒恕的程序。

但是，我們不是被教導要迅速地「講求和睦」？不是應該咬緊牙關、逆來順受嗎？儘快地讓痛苦成爲過去，不是成熟與能力的表現嗎？

許多在酗酒者家庭長大的成人小孩，甚至孫兒輩，在試著饒恕別人之前，卻沒有先靜下來饒恕自己。有時，我們很容易為別人的怪異行徑找到合理的解釋，卻無法接受自己的行為。饒恕不是頓悟，而是在態度和感受上逐步改變。饒恕的確是一個心靈的歷程，讓自己能夠重新面對自己。饒恕需要你客觀地站在一旁，觀看你曾作過的選擇，了解在可用的資源下，你已竭盡所能。

——《酗酒者的孫兒輩》¹

我母親經常說：「如果有人得罪你，你就將傷害從心中剪去。」……但是，有時我會想：假使我持續這樣做，我這個人（或我的心）還剩下什麼呢？

答案有是有非。迅速並且直截了當地處理衝突可以是能力與成熟的象徵。但若是我們要保持情緒上的健康，就必須完成饒恕的整個過程。

一位名叫葛蘭的女士有一次對我說：「我母親經常說：『如果有人得罪妳，妳就將傷害從心中剪去。』」葛蘭說，多年來，每當有人傷害她，她的腦中就浮現一把剪刀的影像，把她的心剪掉一片。「儘快地饒恕，使我感覺好像割掉自己的一部分，以求和睦。」她說。「但是，有時我會想：假使我持續這樣做，我這個人（或我的心）還能剩下什麼呢？」這是個好問題！

我們豈不都像白安一樣，以爲必須立即饒恕且不帶感情？或是像葛蘭一樣，認爲別人得罪我們時，只需「將傷害從心中剪去」？這聽起來非常高尚、富有美德又十分屬靈。但是，實際上卻留給我們許多後遺症；到最後，積壓的憤怒與苦毒會不斷回過頭來纏繞我們。

在第三章與第六章我們都曾提及馬媿，當我告訴她，診療的最終目的是使她能夠原諒母親時，她大感驚訝。她當下的反應是哭著說：「絕不！我絕不饒恕她對我所做的！」然而，過不了多久，她卻說：「你可知，剛才我思想了一下，其實我已經饒恕她幾百次了。每一次她傷害我，我就饒恕她。我猜那麼做並沒有什麼功效。你說是嗎？」

是的，沒有功效。這正是重點所在：在我們心中掠過的許多次「饒恕」念頭，根本算不上是饒恕。往好的方面看，它就像是一種社會的習俗，用來平息表面的憤怒。往壞的方面看，它使得傷害更加深埋在我們心底。情緒未經處理過的饒恕，充其量不過是口頭上的原諒而已。





現在，我們需要區分一下饒恕的決定與饒恕的過程。饒恕的決定，意味著選擇取消對方情感上的「債務」；饒恕的過程，意味著調整我們內在的反應，直到所遭遇的事不再轄制我們。

無法立即饒恕的牧師

我接著講述一位牧師朋友的經驗給馬媿聽。幾年前，他與其他十二位牧師應邀參加一個全天的退修會。在討論時，我的朋友無意間說了一些話，深深傷害其中一位名叫丹尼的牧師。情況相當明顯：丹尼漲紅了臉，身體變得十分僵硬。

幾分鐘過後，在休息時間，我的朋友走向丹尼，向他說：「我真的非常抱歉，若是我說的一些話得罪了你……」

「若是你得罪我？」丹尼打斷他的話：「你知道你真的得罪我了！」

「是，是，你說的對，」我的朋友說：「我很抱歉，真的很抱歉，請你原諒我。」

「我曉得你不是有意的，」丹尼說：「我也知道你是真心道歉，所以我原諒你。但是事情還沒完。我需要一些時間調整，讓整件事過去。」說完，他轉身就走了。

一個禮拜之後，我朋友的電話鈴響了。他接起電話，是丹尼打來的。「我想談談退修會那天發生的事，」他說：「我原諒你了，我的意思是，我真的原諒你。那天我就已經饒恕你

了，但是……」

「我了解，」我的朋友說。「我曉得你的掙扎。我很高興你沒有戴著一副假面具，笑笑地對我說『沒事』。我曉得你那天就已經饒恕我了，但令我高興的是，你不是這樣就算了，而是繼續調整你的情緒，直到整件事過去。」

在丹尼與我朋友的例子中，傷害只是一時的。雖然，丹尼深深受到傷害，但是與馬媿所背負那三十多年的傷痕比起來，就顯得微不足道了。假如丹尼都需要花一個禮拜的時間，才能完全饒恕別人一時的過失，那麼馬媿又需要多少時間才能平復內心的創傷呢？

「現在，我並不是說妳要心懷怨恨，背負著創傷直到永遠，」我告訴馬媿：「但是，妳已經很清楚過去表面上的饒恕是絕對不夠的。這次妳何不給自己時間與空間真正地饒恕呢？」

表面的懺悔

先前我們提到，在解決衝突的情勢裡，不論是懺悔或饒恕的一方，都很容易只做到表面功夫。在一個親密或是持續中的關係裡，有時需要適時地向經常得罪我們、又只是表面懺悔的人施加一些壓力。

舉例而言，我習慣拿詹姆斯開玩笑。這常常引來許多笑聲，但都是以詹姆斯為笑點。我知道這使他很窘迫，但還是不



斷地開他玩笑，然後再向他道歉。詹姆斯對於我道歉的誠意顯然十分懷疑。

有一天，事情再度發生了。我說：「詹姆斯，我真的很抱歉，請你原諒我。」

「嘿，大衛，」他說，一邊搖著頭：「你至少有二十次這樣做了，而……」

「我曉得，詹姆斯，」我打斷他：「我曉得。我真的感到很抱歉。」

「但是，大衛，上一次，你也說你真的很抱歉，上上一次……」

現在，假設我決定使出我的王牌：「可是，詹姆斯，你必須要饒恕我。這是你應當做的。」

「嗯……好吧，我想，」詹姆斯滿懷怒氣地說：「我饒恕你。」

事情的真相到底是什麼？我真的悔改了嗎？似乎沒有。詹姆斯真的饒恕我了嗎？顯然也不是。我們雙方只是說了一些合宜的話。但是，詹姆斯曉得不久就會有第二十一次的冒犯；只不過是時間長短的差別而已。

詹姆斯對於我悔改的誠意持懷疑的態度。也許我只是用一套方法迫使他饒恕我，但我自己卻不是真心想要改變。我說出魔咒——「請原諒我」——他就非要遵行不可。就這樣，一切都解決了！

真是如此嗎？顯然不是。事實的真相是，我的確迫使詹

姆斯原諒我的過失——使我得以解圍；而表面看來，詹姆斯好像也只是輕描淡寫地說：「喔，無所謂。」或是：「不在意。」

但是，若我的行為令詹姆斯感到痛苦，我應該「在意這件事」，至少要認真地面對事實，並且盡力去改善。而詹姆斯也不應該壓抑自己受傷的情緒，使自己有再度受傷的可能。詹姆斯對自己——也對我們雙方——都負有責任：一方面向我施加壓力，要求我真心悔改；另一方面，他自己也必須經歷完整的饒恕過程。

真心道歉的女人

再以綺麗兒為例。綺麗兒與許多女同事一起在一家大公司任職。其中一位名叫艾莎的同事，剛訂婚不久。綺麗兒認識艾莎的未婚夫路易士，因他們在工作上經常接觸。

在一次聖誕晚會上，綺麗兒與艾莎的室友南西閒談。她們聊起艾莎訂婚的話題，南西問綺麗兒對路易士的看法。

「他光說不練，」綺麗兒說。「他每次都說他打算做這個做那個，但最後什麼也沒做成。」接著，她舉例說路易士自告奮勇要做的一些計畫，結果都半途而廢。「我只能說，他不是個很負責任的人。」綺麗兒下結論說。

綺麗兒講完後，轉頭才發現艾莎就站在她背後。綺麗兒不曉得艾莎聽到多少，但她的表情透露出她聽到了大部分。





「很抱歉，讓妳聽到那些話，」綺麗兒說，「不過，這都是事實。」說完，她就走開了。

悔改的第一步是知道我們做錯了。往後幾日，綺麗兒與艾莎共事得很不愉快。整個辦公室籠罩著一股冷漠的氣氛，證明艾莎的確聽到了她對路易士的批評。

綺麗兒的第一個反應是怪罪他人。第一，南西為什麼要問她的意見？綺麗兒的座右銘是：「若有人敢問，就要有勇氣聽答案。」南西對路易士一定懷有一些疑問——畢竟，她是艾莎的室友——否則她不需要問。

其次，艾莎為什麼一聲不響地站在綺麗兒背後？顯然她在偷聽！她不應該偷偷摸摸地聽別人談話。若是她所聽見的使她受傷，那是她自找的。這是偷聽所付的代價。

但是，當綺麗兒愈回想整個過程，就愈感覺自己對路易士的批評太嚴苛了。她沒有說謊或過於誇張，但她對於路易士的評價緩和下來。艾莎與南西終究是她的朋友，而路易士則是她的同事，她不應該在她們面前這樣批評他。綺麗兒最後承認自己太不近人情。「我錯了。我不該說那些話。」

悔改的第二步是決定彌補我們的過失。雖然承認自己錯了，但綺麗兒卻想再找一些「藉口」為自己辯護，使自己能逃脫責任。

也許我只需將這件事忘記就可以了，她想。我相信其他人也會這麼做。此外，我何必為說出真相而道歉呢？人人都知道我是一個心直口快的人。說不定我還幫了艾莎一個大忙，使她

從對路易士的迷戀中醒悟過來。

但是，至終綺麗兒了解到這些論調都不成立。她做了一件錯事，這是事實。過去她也犯過許多類似的錯誤。就算她是一個「坦率的人」，也不代表她就有藉口傷害別人。她不能要求其他人非要接受她的率直不可。因此，她必須道歉。

悔改的第三步是承認我們的錯誤，並請求對方饒恕。一天早晨，在休息時間，綺麗兒走到艾莎面前。「嗨，」她說，「我對那天在晚會上所發生的事感到很抱歉，就是我批評路易士的話。我的多嘴常讓我惹上麻煩。我不該說那些話。對不起，妳能原諒我嗎？」

「當然，」艾莎說，「不用放在心上。」說完，她就轉身離開了。然而從那時起，她只在討論公事時才與綺麗兒交談。幾個禮拜後，艾莎轉到另一個部門。不久，綺麗兒聽說艾莎的婚禮十分溫馨，但她自己卻無緣目睹盛會，因為艾莎沒有邀請她。

這個故事一方面顯示出悔改的過程，另一方面卻也是一個表面饒恕的實例。艾莎究竟有沒有饒恕綺麗兒的行為呢？似有似無。她確實說她接受綺麗兒的道歉。但是，綺麗兒卻感覺不到自己真正被饒恕。事實上，綺麗兒在道歉之後的感受比之前更差。艾莎嘴上說饒恕，但是態度上卻完全不是那一回事，就好像當面賞綺麗兒一個耳光一般。

儘管綺麗兒負起彌補過失的責任，但是，她卻不能掌握、也無法預測艾莎的反應。





饒恕母親的女孩

黛安娜最早的記憶是充滿恐懼地躺在床上裝睡。她的恐懼源自她的父親，因為在另一張床上，她的父親正對她的姊姊性侵犯。黛安娜起初不曉得發生了什麼事，直到稍長才明白。家中沒有一人談論這件事，甚至否認有這回事。黛安娜只曉得這是一樁很不好的事——而這事卻隨時可能臨到她身上。現在，她很慶幸她父親在她十歲——還不至於在性方面引起她父親興趣的年紀——就去世了。

往後的歲月裡，黛安娜發現自己對父親潛藏了許多害怕的情緒。她也發現自己對母親充滿了憤怒，因她母親沒有盡到保護她和姊姊的責任。

這些想法使得黛安娜深感不安。她為母親的失職找許多藉口。她的母親無法保護自己的女兒是有許多冠冕堂皇的理由的。首先，她本身也畏懼她的丈夫。他有許多次喝得爛醉，而毆打妻子。顯然，她的母親也自身難保。

黛安娜和我談論了很久，有關她對母親的憤怒和憤怒所引致的不安。「我同意妳的說法，黛安娜，妳的母親不插手這件事確實是為了保護她自己。」我說。「但是，這不能改變妳對妳的家所懷的真實感受。妳的母親不僅自己受虐待，也容讓妳和妳姊姊遭受驚嚇，妳的情緒反應是再真實不過的。」我希望黛安娜了解她的情緒是正常的反應，她需要正視這些情緒。雖

然她母親的失職是可理解的，但是，這並不表示黛安娜必須漠視自己對這件事的反應。若是她輕忽自己的情緒，就只不過是表面的饒恕，而無法從憤怒當中釋放出來。

黛安娜投注許多時間和精力進行饒恕母親的過程。她把幼年時期的遭遇和感受詳盡地記錄在日記上。她也詢問她的母親當年對父親的印象。有一次，她問母親說：「妳當年害怕的是什麼？」她的母親花了一個多小時的時間，含淚述說身為一個妻子與母親，她是何等地無助。

黛安娜不再怪責自己對母親懷有負面的情緒。她的目的不是要加增母親的痛苦，而是要使自己從痛苦的陰影中走出來。就這樣，在饒恕母親的過程中，她可以徹底地釐清過往的情緒，而不再加添新的傷害使情況惡化。就這個例子來說，饒恕完全是為了黛安娜的緣故——不是為她母親的失職卸責，而是使她自己從情緒的網綁中掙脫。

重蹈覆轍

讓我們回到詹姆斯與我的腳本中。之前提到，我又開了詹姆斯一個惡劣的玩笑（大約是第二十次），而他為了是否接受我的道歉感到十分為難。最後，我以一句魔咒脫身，再度我行我素——而詹姆斯則清楚地知道我會繼續傷害他，也許就在不久之後。

現在，讓我們列舉一個較為健康的回應。同樣地，假設在第二十次得罪詹姆斯之後，我走過去向他道歉。





「詹姆斯，我感到很抱歉。你能原諒我嗎？」

這回詹姆斯回答說：「你曉得，大衛，這已經是第二十次了。你不斷地道歉，卻又不斷重蹈覆轍。我知道你的確真心想道歉，但是我不能只是說：『沒問題，大衛，我饒恕你。』這麼簡單就算了。」

我們總是希望饒恕能又快又容易；然而，事實上，饒恕是一個過程。

我試著再次使出我的王牌：「但是，詹姆斯，你必須要饒恕我，這是你應當的……」

「我曉得，」詹姆斯堅決地說，「我是預備要饒恕你。我不想像個討債鬼。正如我說的，我知道你的確真心想道歉。但是，對我自己而言，我需要慎重看待這件事。我已厭倦了不斷受你的傷害。我需要時間處理情緒，也需要找一個方法保護我自己。若是可以的話，我不希望自己再受到第二十一次的傷害。」

我認為以上是一個較為坦誠的處理方式。詹姆斯表示他曉得我道歉的誠意，而他也沒有對我心懷怨恨。然而，他也告訴我，我與他需要認真地檢討彼此的關係。

最重要的是，在他有機會處理自己的情緒和反應之前，他沒有違背自己而給予我表面的饒恕。饒恕的過程需要時間，這是天經地義的事。詹姆斯堅持要給自己一些時間，我很敬重他的決定。因他如此堅持，我們的友誼最後才能更加穩固。

奧思堡格（David Augsburger）的著作《因愛勇於面對》

（*Caring Enough to Confront*）一書中，他說道：「饒恕是一個旅程，包含許多的步驟。」這個短短的句子，總結了我們先前所說的。我們總是希望饒恕能又快又容易；然而，事實上，饒恕是一個過程。或說，它是一個旅程，包含許多的步驟。第一步——選擇饒恕和選擇取消情感上的債務——相當重要，絕不可輕忽。但是，其他步驟也一樣的重要，不可隨意掠過。

從饒恕中我們能學到很多。遭受傷害只教導我們保護自己，不信任別人；而饒恕卻提供我們另一種的選擇。我們可以藉著表面的饒恕，繼續落在苦毒與仇恨的光景中；我們也可以選擇真正的饒恕之途，一路上記取教訓，使我們的生命更加健全。

若是我們看重神的原則，我們會發現饒恕不是可有可無的，而是不可或缺的。問題在於我們是選擇迅速又簡易的表面饒恕，還是較為艱難卻價值深遠的真正饒恕。





第 9 章

關憤怒什麼事？

怒氣是人類受傷時的正常反應，
適當地處理憤怒是饒恕的重要步驟。



你同意以下的句子嗎？

若沒有處理憤怒的情緒，大多數的饒恕都只是表面的。真正的饒恕常包含憤怒在內。

多年處理功能失調家庭的經驗，我們非常認同以上的說法。然而，許多人對這樣的說法感到困擾。他們對憤怒感到不安，尤其難以將它和饒恕擺在一起。但事實上，憤怒與饒恕的

關係相當密切。在大多數案例中，除非我們處理完憤怒的情緒，否則無法真正地饒恕。換句話說，處理憤怒常是饒恕過程中關鍵的一步。

大多數人對憤怒的觀念常混淆不清。我們常以為生氣是錯的，甚至是有罪的。但是，憤怒是人生的一面。我們難免會有生氣的時候，然而我們如何看待它呢？許多人會玩弄文字的遊戲，我們會說「有一點不高興」，或說「心情不好」，或說「有一些沮喪」；我們總是拐彎抹角，而不願直截了當地說「我非常生氣」。

事實上，我們常常就是非常生氣——這完全沒有不對的地

方。就憤怒的情緒本身來說，沒有所謂的對錯。容我再說一次，憤怒的情緒本身沒有所謂的對錯。它本來就存在著，是人類與生俱來的「基本配備」。我們處理憤怒的方式才有所謂的對錯、好壞、健不健康的分別。

憤怒的情緒本身沒有所謂的對錯。我們處理憤怒的方式才有所謂的對錯、好壞、健康或不健康的分別。

我們有可能濫用憤怒，或以不健康的方式來表達，就如我們無緣無故就對別人「大發脾氣」。不健康的憤怒使我們與所愛的人距離愈來愈遠。

然而，我們也可以將憤怒使用在達成健康的目標上。舉例來說，憤怒可以帶給我們能力，超越挑戰與障礙。我們當中有誰沒有因一些老是克服不了的問題而「氣憤不已」，然後藉著這股憤怒產生的能力越過山峰？

健康的憤怒促使我們行動，以改變令我們生氣的情勢。憤怒賦予我們能力，使事情得以改善；憎恨則不想讓事情改善，反而使情況更加惡劣。

——《寬恕與忘卻》¹

憤怒也警惕我們，需要與其他人設定界限。這是一種保護自己的方法。在第八章，我們曾以詹姆斯與我的假設情況為例。在屢次受冒犯之後，詹姆斯生氣了，不是臉紅脖子粗





的生氣，而是化爲行動，致力改善我們之間的關係。他可能不會用「憤怒」這個字眼來形容他的感受。他可能會說他「受夠了」，或「感到很挫折」。但事實上，使他對整個情勢作出健康回應的，正是憤怒。

我們可能很難接受「憤怒是正常的、是人生不可避免的一部分」這個觀念。反之，我們所受的教導是，生氣永遠是錯的，「好人」從不生氣。

這是一派胡言。事實的真相是「好人」經常生氣。問題是他們並不明白自己在生氣，或說他們不曉得如何處理自己的憤怒。這個問題我們將會再進一步討論。

再重複一遍前面所說的：憤怒本身沒有對錯。感到生氣，並且把憤怒的情緒表達出來，是一個健康人的正常反應。失去感受和表達憤怒的能力，或是習於將憤怒壓抑在心底，是大有問題的，而非一種美德。

憤怒的美德

好人也會生氣。耶穌也不例外。注意以下一段經文：

耶穌又進了會堂，在那裡有一個人，枯乾了一隻手。眾人窺探耶穌，在安息日醫治不醫治，意思是要控告耶穌。耶穌對那枯乾一隻手的人說，起來，站在當中。又問眾人說，在安息日行善行

惡、救命害命，哪樣是可以的呢？他們都不作聲。耶穌怒目周圍看他們，憂愁他們的心剛硬，就對那人說，伸出手來；他把手一伸，手就復了原。（可三1~5）

在這裡我們看見，耶穌遇見一位十分渴望得醫治的殘障者。然而，一群不信耶穌的宗教領袖並不想要耶穌醫治那人，因按照他們對神律法的解釋，這天是什麼工都不可做的。我們看見，耶穌在回應整個情勢時，流露出十足的人性關懷。祂顯然十分同情枯乾了一隻手的人。對於宗教領袖，祂的感受又如何呢？經文描述說，祂「憂愁他們的心剛硬」，又說，祂「怒目周圍看他們」。

此處我們再度看見，健康的憤怒是達成目標的原動力。耶穌用憤怒來表達祂對宗教領袖的不悅。看來祂似乎也藉著憤怒，使祂能超越他們的反對而醫治那人。

保羅也談論了一些關於憤怒的話題。在新約他所寫的書信當中，有極大部分與日常生活之道有關。在寫給以弗所教會的信中，他提到在某種意義上，所有的基督徒都是合而爲一的。接著，他針對在基督的大家庭中，該如何和睦共處，提出很實際的忠告，包括：「所以你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因我們是互相爲肢體。生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落……。」（弗四25~27）

注意「生氣卻不要犯罪」這句話，也可譯爲「你可以生





氣，但是卻不可犯罪。」保羅似乎是說：

- 「生氣」和「犯罪」之間是有分別的。
- 生氣而不犯罪是有可能做到的。
- 有時我們確實有生氣的理由，只要我們不要在生氣時犯罪。
- 有些發怒的情況是有罪的。

「生氣卻不要犯罪」其實是引自詩篇「（憤怒中）不可犯罪；在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜」（詩四4）。

夜晚躺在床上，安靜地自我檢討，這個畫面有助於解釋保羅的訓誡：「不可含怒到日落。」一方面我們可從字義上來了解。保羅警告說，憤怒是一種具有破壞性的力量，不僅會影響我們的靈命，也會影響我們的人際關係，因此我們必須優先處理它。假如可行的話，我們要試著澄清我們和生氣的對象之間的問題。當然，這通常是容易做到的。也許你看過一則夫妻兩人在婚姻輔導辦公室裡打盹的漫畫。丈夫微微抬起頭，眼睛充滿了血絲，說道：「你告訴我們上床睡覺時不可生氣，所以，我們已經有一個禮拜沒睡覺了。」

假如我們無法在人際之間解決憤怒的問題，至少我們必須處理好自己的情緒，讓我們的憤怒能適當地發洩出來，而非積壓在心裡，任由苦毒滋生化膿。在前幾章中，我們曾討論過如何將情緒「表達」出來：用筆寫出來，與朋友分享，甚至說給自己聽，都值得嘗試。

仇恨像是我們積存在心底的毒藥，一逮到機會就傾倒出來，報復曾傷害我們的人。然而，事實上，這些蓄積的毒素卻對我們自己造成極大的危險。

——《憤怒的基督徒》²

這可以幫助我們從較象徵性的角度來了解保羅的話。我們似乎可以聽見他說：「不要讓你的憤怒落入幽暗之中——在那裡，你無法看見，無法感覺，甚至無法辨識它的存在。」我們已經曉得，壓抑情緒是一件極具傷害性的事，而壓抑憤怒更是危險。它就好像強酸，從我們的內在開始，不斷腐蝕我們整個人。

未經處理的憤怒，或是在否認事實的情況下，一直深埋在心底的憤怒，會逐漸生出毒根，產生埋怨與仇恨。我們愈延遲處理，埋怨和仇恨就愈加滋生，同時，我們也愈難認清它的存在，將它從心中拔除。一旦我們曉得自己被觸怒了，就需要立刻展開饒恕的旅程，不加掩飾我們的憤怒，以便能徹底處理。

生氣？我？

與憤怒有關的最主要問題是，我們有時甚至不曉得自己生氣了。對那些認為生氣是不對的或有罪的人而言，尤其如此。他們甚至不讓自己知道自己正在發怒。反之，他們壓抑憤怒的情緒，或給它另一個名稱，或假裝它不存在。

還記得第八章約翰和白安的故事嗎？白安在那天早晨與老





鬧有些衝突，之後，心中仍存在一些陰影。但是，直到他的朋友約翰指明了，他才知道自己還在生氣。這是常見的一幕。有時，我們需要朋友或輔導戳破我們生氣的事實。

有一次開會時，我聽見與會的一位牧長怒氣沖沖地向另一個人厲聲喊叫。他的聲調高昂，言辭尖刻。乍聽之下十分刺耳，更何況被指名的對象！

那天稍後，我有機會與這位怒氣沖沖的牧長交談。我提起這件事。「喔，」他說：「這種小事偶爾就會發生，沒有什麼大不了的。」

沒有什麼大不了？對我來說，這挺嚴重的。「請告訴我，」我說：「當你……嗯……向他說話時，你有什麼感覺？」

「感覺？」他說，一邊困惑地望著我。「我不知道，我沒什麼感覺。只不過有些事情我必須告訴他，而……」

「你沒有感覺生氣嗎？」我打斷他。

「喔，沒有，」他很快地回答說：「一點也不。我沒有生氣。我只是……」他說了一半，就接不下去了。之後，在交談的過程中，我漸漸明白，在他的觀念中，生氣是不好的。基於這個理由，他無法向我承認，或甚至向他自己承認，他曾經生氣。我相信他對我說的全然屬實。但是，我的確看見一個人漲紅了臉、聲調嚴厲、雙手顫抖、言辭刻薄。這可以說是一個典型的例子，明明經歷到生氣的感覺，卻無法承認這個事實。

也許自卑人格所造成最具傷害性的結果是，我們不曉得我們究竟有多麼沮喪和生氣。

我們無法確實地感受到未曾解決的憂傷，因我們錯誤的自我防衛阻止我們經驗憂傷。矛盾的是，保護我們度過慘痛童年期的防衛辦法，如今卻成為我們成長的重大障礙。

——《醫治綑綁你的羞恥》³

維克長期以來都陷在沮喪之中，他去見一位心理醫師許多次，但都沒有什麼進展。

當他來見我時，我們談起他的父親。他的父親在他十歲時就去世了。儘管事隔三十多年，但是，每次維克談起他父親，仍然聲淚俱下。顯然他父親的去世與他的沮喪有些關聯。

有一回，我問維克，他是否對他父親的去世感到很生氣。他驚異地看著我，好像我誤闖聖地一般。「生氣？」他反問。「我怎麼會生氣？他又不是故意要去世的！」

我同意他的說法，但接著解釋說，許多時候，憂鬱的形成與憤怒有關，包括對離我們而逝的親人生氣。維克專心地聽了一會兒，然後搖著手終止這個話題。他說，他無法看出沮喪與憤怒之間有任何關聯。

約談幾次之後，我再度提出這個話題。這次，維克承認我所說的令他感到很困擾。他說，認真思考之下，也許真有一些憤怒的感覺吧。但是，卻不是針對他的父親。可能是對醫生，





或是對神生氣，但絕不是對他父親。

我決定採用另一條路徑。「讓我問你一些事，維克，」我說，「你認為你父親在你年幼時去世，帶給你什麼損失？」他想了會兒。接著，他列出許多失去父親的損失：少了一個人去看他少年聯隊的球賽，少了一個人幫他想作業，少了一個人教他追女朋友，少了一個人在人生重大事件上給予他方向等等。維克花了不少時間繼續列出一些項目。

等他列完後，我輕聲地給他意見：「我想若是有人剝奪了我這些項目，儘管他不是有意的，我還是會很生氣。」我可以看出維克略有領悟的表情。

當成人小孩逐漸了解自己在童年時期曾遭受欺騙，就會感到一股無可掩抑的憤怒。

他可能想要饒恕，卻仍然感到憤怒。有時，生氣的對象反而不是喝得爛醉的酗酒者，而是袖手旁觀的父親或母親——他們似應明白整個情勢，插手保護自己的孩子。

——《酗酒成人小孩的復原之道》⁴

隨後，維克能夠分辨出他對父親所暗藏的一些憤怒，也能談論為何承認自己對父親生氣是一件很困難的事。像許多人一樣，維克基本上不曉得該如何處理憤怒，不論是他自己的，或是其他人的。這使他感到不安。因此，他乾脆假裝憤怒的情緒不存在。就我們所知，忽視情緒並不能使這些情緒消失，反而會

使其潛藏在我們裡面。表面上我們意識不到，卻時刻受其影響。

難怪，即使在成年的生活中，維克仍不懂得如何處理憤怒。每當事情出錯時，他就暴跳如雷，事後才感到既尷尬又充滿罪惡感。我告訴他，學習情緒的自我控制，是父親教導孩子的項目之一。「這是我錯失的另一個項目。」他說。

維克從不覺得需要饒恕父親。他已將父親理想化，如同聖人一般。想到自己竟然對父親生氣，簡直是大逆不道。而想到父親也有需要被饒恕的地方，更是難以接受。

在了解自己的憤怒情緒之後，維克不僅了解到自己一生中所以錯失的重要事項，也開始設立步驟，完成饒恕父親的過程。嚴格來說，不是他父親犯了什麼過失。正如維克所說，父親的去世並非父親的錯。然而，不知不覺中，維克卻緊握著父親的借據不放——為了他自身的復原，他需要取消這筆債務。

憤怒：反射動作與回應

我們愈深入研究，就對某些觀念愈感到困惑，憤怒便是其一。主要的問題出在這個字詞被使用在太多的情境中。舉例而言，當車子發不動時，我感到生氣；父親的早逝也令人生氣；對種族歧視我們會感到憤怒；而對於像我們如此富裕的國家竟有無家可歸的人，也會叫人憤憤不平。

我個人喜歡從兩個基本的角度來思想憤怒：反射動作與回應。





反射動作是針對刺激而「自動」或「本能」產生的一種反應。我們習於將憤怒視為一種情緒，也是因這緣故，當有人說

反射性的憤怒是針對刺激而「自動」或「本能」地產生的一種反應。回應則是針對刺激而決定採取的行動。

了一些傷害我們的話，或是做了一些得罪我們的事，憤怒的情緒就在我們裡面翻騰不已。我們不是有意要如此，也未曾詳細計畫，更無法阻止它。自然而然地，它就發生了。

回應是我們針對刺激而決定採取的行動。就某程度而言，它是經過深思熟慮的。反射動作是在我們裡面自然產生的，但是，採取什麼回應，卻需要經過我們的選擇。

顯然，同樣一個刺激會同時產生出反射動作與回應的行動。舉一個簡單的例子：假設你走到我面前，沒來由就突然打我一巴掌。我立即會有的反射動作是滿臉漲紅、肌肉緊縮，急促地罵道：「你幹嘛打人！」

接著，我停下來思考所發生的一切。我注意到我的反射動作，也注意到你所處的情境。也許，你這樣做有你的原因，或說我捱打是罪有應得。此時，我會決定適當的回應是轉身離開，還是正面與你衝突。

若是我選擇後者，我們便可以說，我經驗到的憤怒多過於忍耐。我們只需注意反射動作（「自然發生的動作」）與回應（「我選擇去做的行動」）之間的區別就行了。

憤怒是人類面對痛苦、恐懼和挫折所產生的正常反應。當

有人與我們作對——不論有意或無意——我們首先有的最強烈反應就是憤怒。

當我們有憤怒的舉動時，仔細地查看我們內在的狀況，對我們十分有益（通常需要冷靜下來，等事情經過了才有效）。舉例來說，假設我正在主持一堂講座。在發問回應的時段中，有一位名叫哈博的人提出他反對我對憤怒的看法。在他看來，生氣是不對的。我將我的觀點重述一遍給他聽：我認為憤怒本身沒有對錯；它只是人生的一個面相。憤怒的對錯之分，完全取決於我們的回應方式。

「你看，你又來這套了，大衛，」哈博輕蔑地說，「你是專家，你永遠是對的，別人永遠是錯的。你以為你很聰明。事實上，你自大、傲慢，又討人厭。」

當哈博如此說時，你想我心中作何想法？首先，我覺得自己受侮辱了。他所說的令我大感驚訝。我一向看自己行為正直、動機純正，做人光明磊落，將信念據實以告。自大？傲慢？我是這樣的人嗎？

從哈博這番話當中，我發現他認為我算不得什麼。假如他尊敬我，他不會在眾目睽睽下如此對我說話。我從他得到的訊息是：「你沒什麼了不起。」

此刻，我開始出現憤怒的反射動作。沒想到吧？

現在，我也許能安撫自己，不要理會那些反射動作。假如我有好的自我形象，假如我前一晚的睡眠充足，我可能自我安慰說：「嗯，這不是事實。我不像哈博描述的那樣壞。他只不





過是對我存有偏見罷了。」若我的回應是如此，我也許就會終止憤怒。

但是，也許我的自信心不強，也許我的防衛系統因疲倦、飢餓、情緒不佳而瓦解了。我可能相信哈博所說的是真的：「也許我就像他所說的那麼差。」然而，即使我有這樣的想法，我下一個念頭卻可能是：「他怎麼可以在大庭廣眾之下，這樣批評我！」此時，我的憤怒產生出仇恨。

或者，我只是單單反對哈博和他的訊息：「真可笑，他有什麼權利說這番話？他憑什麼，我應該……」我的怒氣開始上騰。

何以如此呢？因為哈博觸到了我的痛處。他想要直搗我的內心，摧毀我的自信。換句話說，他向我「公然挑釁」。

四種回應

以上的例子可以幫助我們了解「反射動作」的幾種狀況。而了解反射動作的惟一理由是幫助我們選擇適當的回應。假設我們受到了「公然的挑釁」，我們立即產生出滿懷的怒氣。這時，我們應當如何處理我們的憤怒呢？

大致上有四種基本回應：

一、壓抑情緒

有些人無論受到什麼侮辱或不平的對待，都像石頭一般無動於衷。他們意識不到憤怒的感覺。也許從幼年時期，他們就

學習到生氣的情緒是危險的或不值得的。因此，一有生氣的情緒出現，他們就將它壓抑下去。

壓抑憤怒有點類似電話「插撥」服務。設有插撥服務時，若你正在打電話，而有其他的電話想打進來時，就會有訊號通知你。你可以不理會第二通電話，而繼續與第一通電話交談。但是，間歇的「嗶嗶」聲會不斷提醒你，有第二通電話想打進來，使你難以忽略。

壓抑憤怒正是如此。你可以繼續過你的生活，假裝憤怒的情緒不存在；但是，它卻一直在那裡。除非你處理它，否則它不會消失。一有機會，它就以各種不同的形式，如沮喪、苦毒、不信任、自憐、焦慮、刻薄等等「發洩」出來。

近年來，醫生發現壓抑憤怒對生理有極大的影響。研究癌症的學者歸納出「癌症患者的人格特徵」，指出四點比一般人更為明顯的特質：⁵

- 較差的自我形象。
- 無法維繫長久的關係。
- 容易自憐。
- 傾向記仇，無法饒恕。

第四點與壓抑憤怒有直接的關係。癌症治療師花了許多心血幫助病人把壓抑的憤怒挖出來，以便正視、處理。許多病人經過這個階段後，在病情上有顯著的進步。

壓抑憤怒又好比壓力鍋裡的蒸氣。一個安全的壓力鍋有一個主要的活栓和一個安全活栓。假使我們壓抑憤怒，同時





又把所有的活栓都關閉，最後鍋蓋就會爆炸！蒸氣最後一定會溢出，因為壓力只能承受到一個程度，問題只在於鍋蓋如何爆炸、何時爆炸，以及誰會受到池魚之殃罷了。

二、大發脾氣

幾年前，有些人開始認知到壓抑憤怒的危險。為了防止危險發生，他們又將鐘擺盪到了另一個極端。他們主張「一感到憤怒，就要立刻全部發洩出來。不要延遲，更不要忍氣吞聲。你要『真實』地對待你的情緒。」

也許不幸地，你身邊就有將這個主張發揮到極致的人。他們將情緒發洩在周圍的人身上。若是他們憂傷，就把憂鬱的氣氛傳遍四處；若是他們受到驚嚇，就使其他人也感到惶恐；若是他們生氣，就要更小心了——那些被「颱風尾」掃到的倒楣鬼會告訴你，這一點都不好玩。

真實地發洩情緒固然有其意義與價值。但是，四處尖叫、咒詛、破口大罵，並不是處理憤怒之道。大發脾氣可能會使你感覺好些，至少當下是如此。然而，這樣做卻會破壞關係，也會損害我們自己情緒上的健康。

記得有一位來到診所的人說：「只要我生氣，我就拿身邊的人出氣。事後，我會感到舒服些，好像身上的重擔卸下了。」

他遇到什麼問題呢？「我必須與你談談的原因是，」他接著說，「我沒有朋友。不知道為什麼，每個人似乎都有一些怕我。他們說，他們不喜歡與我在一起。」為什麼呢？不用想也知道！

三、感到憤怒，但決定不立即發作

「愚妄人怒氣全發，智慧人忍氣含怒。」（箴二十九11）這意味著我們讓自己經驗到憤怒的情緒——而非壓抑——但同時也選擇以健康、正面的方式處理。換句話說，我們決定回應，而不是單靠反射動作而已。就像對自己說：「是的，我很生氣，但是在我重新思考之前，我不採取任何行動。」

我們生氣時，常常無法看清事情的真相。我們需要恩典，使我們在變得較為客觀之前，能保持冷靜。「數到十」的老方法在這裡也適用（雖然有時我們感覺需要數到一百萬才有效！）。

我們需要恩典，使我們在變得較為客觀之前，能保持冷靜。

四、學習向我們所信任的人承認憤怒的情緒

首先，讓我們澄清「承認」這個字的意思。就字根來說，這個字的意思是「說出真義」，或是「以真確的話語表達真相」。就兩種意義來說，都不涉及「認罪」的意思。它只是單純意味著坦誠地敘述真實的情況。

就我們的情緒來說，承認憤怒代表開放、誠懇地分享我們內在的狀況。「現在我真的對……感到好生氣」或「當她那樣說時，我感到非常憤怒，只想……」。說這些的目的是要將我們的情緒帶上檯面，以便更清楚地明白，並作出最合適的回應：「當事情發生時，我真想（揍他一拳、向他尖叫、轉身跑開）。但是，現在我知道最合適的方式是……。」





支持系統

上面第四點指出擁有支持系統——在生活中有我們可以信賴和傾訴的對象——的重要性。獨自承擔憤怒，最後的結果就是壓抑，並加深我們孤立無援的感覺。反之，把我們的情緒向另一個人傾吐，可以幫助我們用健康的方式發洩情緒。

維克選擇用第四種方式來回應他的憤怒，在彼此信任的關係中處理情緒。他容許自己感受憤怒，不再獨自忍受；這使他對自己的憂鬱傾向有更深入的了解。

在治療之初，維克先採用第三種方式來回應憤怒，亦即，每當他感到憤怒，他就選擇冷靜下來，考慮適宜的回應。這對他而言是一個新的嘗試。以往，只要他一感到生氣，他立刻採取反擊的行動，結果反而加深他的困擾。在療程的最後，他決定向一個信任團體傾吐他的憤怒。這個方法帶給他極大的助益。就他的案例而言，這是邁向饒恕之途的關鍵一步。

還記得哈博嗎？在一個假設的例子中當眾侮辱我的人。在那個故事裡，我想像了許多種回應的方式，包括內在與外在的回應。也許最健康的方式是，對自己說：「哈博對我充滿憤怒。我不曉得原因是什麼。但是，我很清楚，以我的怒氣來回應他的怒氣，對解決問題一點幫助也沒有。因此，我決定保持冷靜。等過一會兒，我會請人幫助我找出哈博對我不滿的原因，和我應該採取的適宜舉動。」



第 10 章

怪罪的遊戲

在功能失調家庭長大的人，
常會以為所有的錯都該歸咎自己。
因此，了解你如何成為一個受害者相當重要。
但是，同樣不可忽視的是，
學習為自己的生命負責，
而不將所有的問題都怪罪別人。



「但願她得著應有的報應。」當馬姬的口中吐出這樣惡毒的話時，我著實嚇了一跳。馬姬所指的「她」，是她的孿生妹妹馬莎。這兩姊妹已有三十多年不相往來了。

起因要回溯到她們單身的時期。當時，這兩姊妹年輕、貌美，頗具吸引力，有許多男友圍繞身旁。馬姬與一位名叫傑夫的男子約會。就在她認真考慮要與他繼續交往時，傑夫突然中斷了他們的關係，轉而與馬莎約會。馬姬對於妹妹的橫刀奪愛極為忿恨。

最後，傑夫與馬莎決定結婚。馬莎希望馬姬當她的伴娘，但是馬姬斷然拒絕，甚至連婚禮都沒去參加。從那時起，馬姬將一生中所遭遇的不幸、失望與挫折都歸咎在她的妹妹身上。「她偷走了我惟一的愛人。」這是三十年來馬姬一直掛在口頭上的一句話。

我認識馬姬許多年了。她滿腹牢騷，充滿怨恨，很難相處。我勸過她很多次，翻三十年前的舊帳是徒勞無益的。但是，她一口咬定，馬莎是她一生的禍源。「只有當她承認自己的錯誤，為毀了我的一生向我道歉，我才會原諒她。」馬姬說。然而，她沒發現自己甚至不容許馬莎有跟她談話的機會。

她戴著妹妹背叛她的眼鏡來看人生，一輩子無法跳脫這個框框。

當我最後一次看見馬姬時，她患了胰臟癌，躺在醫院中，即將離世。她憤然拒絕妹妹的探望。「我這一生的痛苦都是她造成的，但願她的良心受盡折磨，」馬姬說：「得著她應有的報應。」

馬莎最後沒有去醫院探望，但卻參加了葬禮。「我嘗試了許多次想要與馬姬和好，」她對我說。「也許我真的搶走了傑夫。其實，與對方的男友調情這個遊戲，我們已經玩了好多年。我們彼此都這麼做。但是，當我真正與傑夫相戀時，這就不再是個遊戲了。從那時起，馬姬就恨我到如今。我猜是因為她覺得我最終贏了這場遊戲。她向每一個願意聆聽她的人說，我並不是真正愛傑夫，她才是。」

有多少人就像馬姬一樣，在復仇的烈焰當中消磨一生？我們都知道「以牙還牙，以眼還眼」的古諺。你曉得這句話出自於聖經嗎？原本這是神限制人復仇的方法。在舊約時代，因小小的損失而要求對方以生命作為賠償，並不希奇。然而，神及時提出以寬容——而非報復——作為人與人之間關係的準則。

儘管如此，許多人受到冒犯時，惟一解決的方法還是懲罰冒犯者。值得注意的是，即使有罪的一方受到了懲治，受屈的一方仍舊不得安寧。受

即使有罪的一方受到了懲治，受屈的一方仍舊不得安寧。受





犯的回憶並沒有消失，反而成爲痛苦之源。苦毒和仇恨不斷地縈繞，忿恨之情伺機而作。

有時，受傷害的一方在不自知的情況下，將自己的失敗挫折都歸咎別人。他們變得易怒、敏感。他們的朋友——在還有朋友時——發覺他們愈來愈難相處。最後，仇恨剝奪了他們自身的自由。他們的一舉一動都充滿了怨恨，仇恨的毒素滲透他們整個人。這是怪罪遊戲無可避免的結果：玩這遊戲的人最終必成爲輸家。

你是否注意到怪責別人是很稱心的事？這是爲什麼我們會這樣做的原因之一。大部分的人不得不承認，怪責別人能獲得一種惡意的快感。我們甚至會將「別人如何得罪我」的故事和一些值得信賴的人分享，以加增他們的了解與同情。實際上，我們扮演值得同情的一方，把焦點集中在我們的痛苦和仇恨上，以委屈的角色自娛。

有時，我們以怪責別人來逃避受罰的恐懼，或避免尷尬和承擔責任等等。我們每個人都有強烈的自我保護意識。

追根究柢，怪責別人的傾向可能是源自我們自認清白無辜的基本信念。難道不是嗎？表面上我們不說，但是內心深處卻自以爲我們是正直、誠實和無誤的。當事情出錯了，必定是別人犯錯，絕對不關我們的事！

「我必須歸咎某人」

我們發現，童年受虐的成人有一個值得注意的現象。他們會強烈地想要歸咎別人。在童年期的運作模式裡——大人總是強而有力，而且似乎「永遠是對的」——受虐兒童無可選擇地只有將過失都歸咎在自己身上。

但長大後，他們很快就接受一個事實，童年時他們不過是無辜的孩子，無法選擇或防止發生在他們身上的事。「在這一一生中，我頭一次了解，我無須爲世上發生的所有問題受責。」一位女士說：「過去我感覺我必須歸咎某人。我無法怪罪成人，畢竟他們是成人。因此，惟一怪罪的對象就是我自己。」

當他們了解這個事實後，常常報復性地想要怪罪別人。有些人習慣把每件事都歸咎別人。一個名叫傑瑞的人，回憶在他成長的家庭中，每件事情都可以看作是別人的過失。他記得有些日子，他們渴望晴天，卻偏偏下雨了。那時，他的父親就說：「今天甚至連神都與我們作對。」傑瑞長大後，對於「負責」這件事感到混淆不清。若是他自己未曾犯錯，他就必須將控訴的指頭指向別人。

然而，從較成熟的處事觀來看，世上之事並非盡如人意。有些失望挫折、未如預期的發展和計畫的更改，並不是單單可以歸咎於某人的，就像汽車保險桿上的貼紙：「我也不解，就這樣開始塞車了！」接受事實，不要老是怪罪別人，是人格成熟和情緒健康的重要因素。





苦毒之路

面對事實吧——我們總想歸咎別人。當我們受傷——或以為受傷時——我們就有一種想要怪罪（通常是別人）的傾向。但是，我們愈歸咎，就愈踏上危險的苦毒之路。這條路不會引領我們通往健康快樂，反而是通向更深的沮喪。

最近，我看見一個故事，顯示出走上苦毒之路，是何等的 不幸。高德森（Leonard Goldenson）在美國廣播公司（ABC）所表現的溫文儒雅是有目共睹的。然而，很少人曉得他與法蘭克辛納屈（Frank Sinatra）交惡的情形。在〈痛擊怪人〉（Beating the Odds）一文中，高德森陳述他那方的理由。

「當時法蘭克辛納屈的事業正跌到谷底。他剛剛拍完《亂世忠魂》（*From Here to Eternity*），但還要好幾個月才會上映。當時沒人曉得那齣戲會使辛納屈一炮而紅，登上超級巨星的寶座。

我問他：『辛納屈，你還有錢嗎？』

他說：『沒有。』我說：『我希望你加入美國廣播公司。』於是，我們共組一個發行公司。我相當看好由辛納屈來主持一個音樂綜藝節目。」

《亂世忠魂》一片出人意外地成功，使得辛納屈榮獲奧斯卡金像獎。他對電視節目頓時失去

興趣，他們簽訂的計畫也因此延宕。高德森飛往拉斯維加斯，想與他商議製作特輯的事，等了三天卻連一面都沒見到。

「我親筆寫了一封信給他。『我這一生中，從未受過如此待遇，』我寫道，『對於爽約的人，我絲毫不敬重。當你際遇不佳、身無分文時，我們盡力想幫助你東山再起……我今後不想再與你有任何瓜葛。』」

從一九五四年之後，兩人沒再說過一句話。¹

從這段陳述看來，就辛納屈這件事來說，高德森充滿了怨恨。顯然，他為錯失良機怪責辛納屈。假設辛納屈有一天打電話給高德森，對他說：「你知道嗎？高德森，你是對的。我那樣做是不對的。」高德森會覺得好過些嗎？也許吧。然而，這樣短暫的滿足時刻，值得用三十五年的怪罪和埋怨來換取嗎？我相當懷疑。

饒恕之路

許多心理學家會開玩笑說，我們只要將所有問題歸咎別人就成了（那個人通常是媽媽）。我有時向一些人說：「假如你想玩怪罪別人的遊戲，我可以提供一個快速的玩法。你想知道為何你有這些問題嗎？因為你的母親。你想，為什麼你的母親對你這麼壞呢？因為她的母親。那麼，她的母親問題出在哪裡



呢？這還用說嗎？當然是她母親的母親囉！」

這是「誰先開始」的遊戲——尋找始作俑者，目的是要這位先起頭的人為雙方接下來的行為負責。但是，我們曉得這類互動的關係，事實上是一種循環不息的舞曲，一方的行為牽動、刺激另一方的行為。循環舞曲無始也無終。到最後，誰先開始已無關緊要。更重大的問題是：「我們如何打破這個循環？」

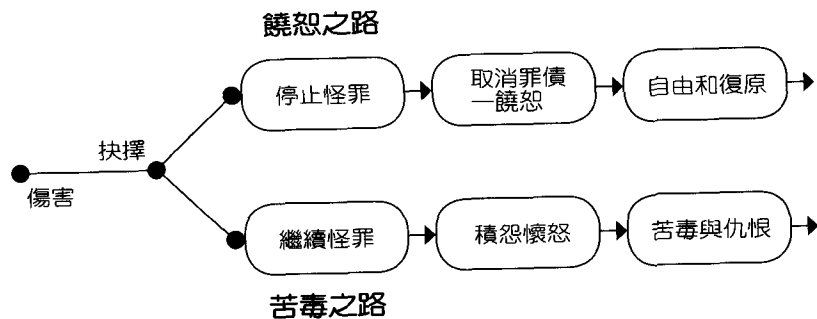
——《生氣的藝術》²

這樣一路追溯下去，不是沒完沒了嗎？最後我們會歸咎到夏娃身上——而她，就我們所知，也把責任推給別人。怪罪的遊戲是永無止境的。它惟一證明的是，我們全都是有瑕疵、不完美的人類，生活在一個有瑕疵、不完美的世界裡。所以，為何要玩這樣的遊戲呢？何不從苦毒的路上轉向饒恕之路呢？

怪罪的遊戲阻礙我們解決問題，反而使我們深陷泥沼。即使我們是對的，歸咎其他人也不能解決問題。想一想：當我們的精力全花在怪罪別人身上時，事實上我們是在所怪罪之人的

控制底下。那人的影像成為我們整個生命的焦點。傷害並不會因為我們確認出誰是「禍源」而消失。只有當我們完成饒恕的過程，傷害才真正獲得醫治。

傷害並不會因為我們確認出誰是「禍源」而消失。只有當我們完成饒恕的過程，傷害才真正獲得醫治。



有些人不自覺成為怪罪者。他們自以為在為自身的行為負責，哪知卻是話中帶刺，使得「我錯了」聽起來就像「這全是你不對」。比如說：

「老婆，很抱歉昨晚對妳大發脾氣，」一位丈夫說道，「因為妳沒有照我要求的把晚餐準備好，所以我很難過。」

檢驗自己是不是個「不自覺怪罪者」的方法，就是注意「你如何如何」的句子，是否悄悄地潛入以「我」為主的句子中。

「因為你……，所以我很不高興。」

「若不是你……，我也不會說出那番話。」

「假如你不拖拖拉拉，我就不用超速送你去車站，也就不會被開罰單了。」

我們很容易將現有的問題歸咎於父母。事實上，在人生的旅途中，我們面對許多抉擇，也作了很多決定。假如我們不從問題中成長，以作出正確的決定，就不能再歸咎別人，而應自我負責。

——《健康的基督徒生活》³





另一個有趣的現象是，明明是我們的錯，我們也心知肚明，但是，卻偏偏怪罪別人。「我想我不應該那麼做。但是，都是他惹的。他自以為高人一等。」或是，「我不應該那樣對待他。可是他實在是太不懂事了！每個人都這樣說。」

在「每個人都這樣說」的原則下，決定某人理當受到不好的待遇，事實上就是將我們自己的錯誤行為合理化。別人「理當」受到什麼待遇，不是我們能夠決定的。我們的職責是為自己的行為負責。

記得事實，還是怪罪？

在第七章，當我們討論「饒恕與忘卻」這個主題時曾提到，釐清「誰得罪過某人」是饒恕過程中的關鍵一步。試著忘卻我們曾受過的痛苦，或是假裝這些事從未發生過，只會引導我們走入死巷。我們需要記得事實並接受曾發生在我們身上的痛苦經歷。

有些人會生氣地說：「他不值得我饒恕。他所做的根本無可饒恕。基本上，他就是一個敗類！」也許這個人的確不配得你的饒恕，但是，真正的問題是，你是否渴望身心健康？你希望擁有平靜的心靈嗎？還是你想承受長久懷怒積怨的自然苦果？

——《健康的基督徒生活》⁴

但是，記得事實與「怪罪」之間，有什麼分別呢？

「怪罪」是把本來應由我們承擔的責任，轉移到別人身上，或是利用別人的罪過作為藉口，使我們不以健康的方式回應所遭遇的事。

「怪罪」是把本來應由我們承擔的責任轉移到別人身上，或是利用別人的罪過作為藉口，使我們不以健康的方式回應所遭遇的事。

實在來說，饒恕過程中的早期階段——「記得事實」——感覺上與怪罪十分相似。的確，我們需要花一點點時間歸咎別人。當我們處理童年時期的傷痕時，通常會將罪咎歸在自己身上。若是我們要適當地經歷饒恕的過程，就需要把歸咎自己的傾向平衡一下，找出真正該怪責的對象。我們需要看清，過去所發生的事並非我們的錯，我們不過是別人的犧牲品而已。

然而，怪罪是很容易走偏的。假如我們不夠小心，很可能就會像鐘擺盪過頭，成為一個「怪罪者」。因此，我們最好不要獨自經歷饒恕的過程——我們需要有智慧又可信賴的輔導。在此階段，我們需要找出歸咎的對象，得出一幅精確的事實畫面。如此，我們的饒恕才能實在地扎根在現實中。做到這點後，我們就不再追究，而是開始要為我們的復原承擔起責任。

羅姐形容自己患有「嚴重互相依賴症」（flaming codependent）。互相依賴症指的是一種趨向毀滅性的生活型態和情感模式，這是長期生活在受壓抑的環境下所發展出來的。通常這種人與「依賴」酒精或藥物的人，或是在某些方面嚴重失常





的人很密切地生活在一起。那些失常者的生活因依賴之物而變得無法掌握，互相依賴者的生活也因著要配合那些人而變得無法掌握。⁵

當羅姐的丈夫開始嚴重酗酒時，她採取互相依賴者的典型態度，亦即成爲一個照顧者或有能力的人。她幫酗酒的丈夫收爛攤子，但這樣反而使他持續酗酒。若是他喝得酩酊大醉，第二天無法上班，她便打電話去公司找藉口爲他請假。她想盡辦法向孩子隱瞞他酗酒的事實。她使他的生活變得容易過些，以爲這樣就是愛他、幫助他。

然而，他卻一點也不領情，甚至沒有注意到她爲他所付出的一切。反之，時日愈久，他對羅姐的態度愈加惡劣。甚至一口咬定他會酗酒全是她的錯。「假使妳的菜煮得好吃一點，」他粗暴地說，「我就不會喝那麼多酒了。」或說，「妳是個蠢女人，我只有這樣喝酒才能忍受與妳一起生活！」

最悲哀的是，羅姐竟然信以爲真。十四年來，她就生活在這種情況下，認爲丈夫的酗酒全是她的錯，丈夫這樣對待她是她罪有應得，她絲毫不配過較好的生活。她的丈夫學到玩弄怪罪的把戲，她則注定是一個輸家。

羅姐從互相依賴者的角色得釋放的重要一步是，認清並相信她並非丈夫問題的根源。她並不蠢，她煮菜的技巧與她丈夫的酗酒一點關聯也沒有。他喝酒無關乎她的所作所爲，他喝酒純粹只因他是個酗酒者。坦白說，他是一個身心失常且有虐待傾向的人，對羅姐造成極大的傷害。

羅姐需要接受事實，了解自己並非該受責備的對象。這並不是說她無須負任何責任，可以反過來玩怪罪的遊戲，將她的問題全歸咎於丈夫。羅姐在如何回應所遭遇的事和如何過一個健康豐盛的生活上，仍有許多需要學習的地方。總之，我們的目的不是要將怪罪的對象轉移，而是要讓怪罪的遊戲止息；不是要顯明她的丈夫是一個惡人，而是去承認並接受他曾經做過的事實，以便她能饒恕他。

事實上，羅姐的情形，就嚴重互相依賴症的案例來說，算是輕微的。也許，互相依賴者的主要問題是「將不是我們所犯的過錯，一肩承擔」的心態。有些人受責打、被強暴、遭羞辱、受飢寒、被謾罵——在各種方式上受虐待——然而卻自認：「這全是我的錯。我做錯事，才惹他發怒。假如我安靜些，或是他叫我時，我反應快些，或是當他進來時，我察覺到他心情不好，事情就不會發生了。」

對於這些人來說，最重要的是，了解這一切並非他們的錯，而是其他人造成他們的痛苦。在進一步饒恕施加傷害的人之前，這是首要且不可或缺的一步，也是通往自由、健康和健全的惟一之道。

俊秀過人的男孩

狄克長得非常俊秀。童年時他曾遭受教會執事的性騷擾，一直持續到他十二歲那年。不久之後，隔鄰一位較大的男孩也





侵犯他，也持續一段時日。

狄克的問題是，他將所遭遇的事都歸咎在自己身上。「你看看我，」他說道。「我使得那些人想要侵犯我。我一定是傳出一些錯誤的訊息。我的意思是，假如我不是生得那麼好看，他們就不會對我有興趣了！」

我一再地向他說明：「狄克，這與你的長相無關，也與『傳達什麼不好的訊息』無關。你是一個受害者。是他們在利用你。他們的確傷害了你，而這絕不是你的錯。」

最後，狄克終於能夠接受所發生的事實，也能將責任的歸屬劃分清楚。「他們強迫我做一些我不想做的事，是嗎？」他問道。「我的意思是，就算我是世上長得最俊秀的孩子，這仍然是我自己的身體。他們沒有權利做那些事情，對不對？」

這層認知與接納是非常重要的起步。但我仍需要給他一些忠告。「狄克，」我說，「事情不是到此就結束了。你的確是個受害者。但是，你無須一直做一個受害者——你也不應該如此。你必須繼續地向前邁進，直到你從自責與苦毒的情緒中完全釋放為止。」

「發生在我身上的事，已經發生了。我無法改變事實。但是，我可以接受這個事實，也可以自己決定要如何回應。」

對於任何人來說，都不易說出以下的話：「發生在我身上的

以客觀、真實的方式，劃分清楚過去傷害的責任歸屬，並讓這傷害成為過去，需要花下時間和心血，禱告和了解當然也是不可少的。

事，已經發生了。傷害我的人，也的確對我造成了傷害。我無法改變事實，但是，我卻可以接受這個事實，也可以自己決定該如何回應，如何繼續我的生活。」若是我們不想再玩怪罪的遊戲，而是認真面對饒恕的過程，我們就必定要做到以上所說的。

假如你是一個在功能失調家庭長大的成人小孩，腦海中必時常浮現出被怪罪的話語。你對自己說，過去所發生的事一定都是你的錯。這不是一個合理的控訴，也絲毫不能減輕痛苦的程度。

——《承受我們痛苦的孩子》。

「我」與「你」的陳述句

之前，我們看見怪罪遊戲的一個現象是，原本以「我」為主的陳述句，卻悄悄地轉變為以「你」為怪責對象的句子。使我們免於怪罪習慣的方法之一，就是戒除上述的表達模式。我們可以學習陳述自己的感受，而不使用「你」這個字。

「我今天的心情很差。」

「我不該說那句話的。」

「被開罰單是我的錯。我開得太快了。」

「現在，我感到非常生氣。」

「發生這件事，令我很受傷。」





「現在我覺得很沒有安全感。」

「我很生氣。我需要冷靜一下，暫時不去想這件事。」

上述這些句子很容易就伴隨著「你」字出現。我們遲早需要評估別人在造成困難的原因裡扮演什麼角色。但在此階段，避免使用「你」字，可以防止我們無謂地怪罪別人。並且，也使我们以和平、有效的方式來處理整個情況。

傾吐我們的痛苦

我們該如何處理痛苦的情緒呢？怪罪的遊戲是將我們的苦毒傳播給其他人，使自己顯得是受委屈的一方。但更好的方法是，我們可以向能給予幫助的人，傾訴我們的痛苦。有時，單單曉得有另一個人了解我們的感受，就可使得傷痛略微減輕。

猶記得肯特來看我時，顯得心事重重、痛苦不堪。他向我傾吐他當時的情緒有多壞。等他足足講了半個鐘頭後，他停下來看著我。「你知道嗎？」他說，「我現在感覺好多了。」

何以如此？我並沒有給他什麼一服見效的藥片。他只是向我傾訴他的痛苦，而我也只是聆聽而已。看起來這似乎是微不足道的動作，但是，傾聽——以溫柔、同理心、同情的態度傾聽——有意想不到的療效。它似乎可以清除蓄積在我們裡面的毒素。

走在饒恕這條路上，常需要與我們所信任的人傾吐心中的痛苦。有時，我們的擔子太沉重，甚至無法繼續前行。然而，

傾吐我們的痛苦，卻可以使得擔子變得輕省。

我們不都需要一些人（或一個小組），在我們有需要時，陪伴我們；在路途艱難時，以耐心和智慧與我們同行？我們豈不應彼此傾訴、一路扶持？

饒恕這條路有許多步驟。學習不怪罪別人可以使我們行走在大道上，而不偏向苦毒和憎恨的歧途。





第 11 章

衝突、報復與和好

有時，去找傷害你的人「打破僵局」，頗有助益。

但你必須鑑察自己的動機，確定自己的期待。

同時做好準備，

即使和解不成，你也能原諒對方。



孩提時期的梅爾對父親有兩個印象。首先，在他的記憶中，父親很冷漠，幾乎是沉默不語。父親只要一開口，就是數落他的不是。梅爾對父親的第二個印象，就是他喝得爛醉的模樣。喝醉時，他有時會開懷大笑，說些有趣的故事；有時卻又狂怒、暴躁，毆打梅爾出氣。梅爾從來無法預測他會受到什麼待遇。

多年之後，梅爾長大離家。他感覺自己需要從父親帶給他的痛苦記憶中得釋放。經過一番掙扎，他逐步經歷饒恕的過程，也能夠取消對父親緊握不放的情感借據。最後，他終於能說出「我原諒他」了。

接著，他決定踏出看來順理成章的第二步——與他的父親和好。曉得自己得以從過去的陰影中得釋放，是一件好得無比的事，但梅爾不以此為滿足。他還想更進一步，與父親恢復關係。他千里迢迢地趕回家中，與父親相聚。「爸，」他說，「我們能聊一聊嗎？」

梅爾的父親一言不發地在他心愛的座椅前坐下。梅爾拉了另一張椅子，面向父親坐著。接下來的三十分鐘，梅爾向父親訴說他成長過程中鬱積的憤怒與傷害。他沒有控訴他的父親，

也刻意避免論斷父親的行為。他只提到他自己，簡要、客觀地敘述他自己的經歷，並表達他渴望有一個新的開始。

最後，他傾身向前握住父親的手。「爸，」他說，「我已將我所有的憤怒和傷害撇在一邊了。請原諒我在許多方面令你失望。我一直想做一個好兒子，使你以我為榮。這正是我目前所渴望的——讓我們成為真正的父與子吧。」

梅爾的父親在整個聆聽的過程中，未發一言，也沒有任何的表情。當梅爾說完時，他父親從座椅上起身，注視著梅爾，一邊點著頭說：「嗯……」接著轉身走過客廳，進入他自己的臥室，靜靜地關上門。那夜，他沒有跨出房門一步，甚至第二天梅爾離開前，都沒再出來。

幾個月後，梅爾的父親中風，在梅爾趕到前兩小時，離開人世。

在回顧他想與父親和好的那一幕時，梅爾說出他的困惑。當他離開父親的那一天，他對於父親如何看待他所說的一番話絲毫沒有概念，他也不明白父親對他們之間的關係及對他個人的看法是什麼。他的父親沒有給他任何回應。

「他為何那麼做？」梅爾說。「我到底哪裡做錯了？」

「讓我們試試看問另一個問題。」我提議，「你找他談話時，你期待什麼事發生？」

「期待？」他聳聳肩說。「我不曉得我期待什麼。我想我並沒有什麼期待吧。」

「真的嗎？」我回答說：「如果你沒有什麼期待，那為何





會感到失望呢？」

梅爾沉思了一會兒，接著顛三倒四地說，他期望道歉、期望父親至少能有些許回應。他曾冀望他的父親說：「我愛你。」或至少說：「我原諒你。」但或許他更希望他的父親能說：「請原諒我。」

「現在，他走了。」梅爾極度傷感地說。他已饒恕他父親了，然而卻不能與父親和好。人生當中有許多必須接受的可悲事實，這就是其一。長久以來，梅爾一直以爲是自己的錯，爲此自責不已：「假使當時我對答合宜，或是談論得當，或……，我一定能與父親和好的。」

「惟一的錯誤是，」我告訴梅爾：「你將兩樣不同的事混爲一談了。饒恕與和好是不同的兩回事。」

兩種不同的過程

饒恕與和好是不同的兩回事。清楚兩者的分別是非常重要的。

饒恕是單向的，我們憑自己就可以完成；和好卻需要對方的配合。不論我們多麼努力，都不能單憑自己「製造出和睦」。

饒恕是單向的，我們憑自己就可以完成；和好卻需要對方的配合。不論我們多麼努力，都不能單憑自己「製造出和睦」。

饒恕與和好是兩種不同的過程。單只有饒恕而未能復和是可能的。經歷饒恕的過程對我們自身的幸福十分重要，是我

們應該要盡力追求的。和好對我們而言也是價值非凡，只要有和好的可能就應極力掌握——然而，它卻常常不在我們的掌握中。

梅爾就是在這點上卡住了。他認爲他對父親的饒恕並不完全，因爲他與父親還沒和好。但他們根本沒有建立彼此相愛的關係，甚至連彼此尊重都談不上。他將饒恕與和好的過程混淆在一起了。

我向梅爾指出，若是他一直持守這種觀點，他的父親就能繼續以此指控他，即使在墳墓裡也不罷休。梅爾需要了解的一點是，饒恕與和好是兩件不同的事——雖然他未能與父親和好，但是他已經完完全全饒恕他的父親了。

梅爾的情形十分普遍。我發現自己經常聽見一些人描述自己在饒恕人方面的掙扎（尤其是饒恕自己的親人）。他們對於目前的關係感到非常挫折。「饒恕了又怎樣？」他們會喃喃自語。「現在我已經饒恕他了啊，爲什麼我們還是處不來？」事實上，他們一直以爲，對方拒絕和好，能夠使他們的饒恕「失效」。不過，饒恕之道並非如此。

我常這麼解釋：「你與他們的關係如何是另一回事。若有興趣，我們可以待會兒再談。現在，我只想讓你明白：你真的已經饒恕他們了。你已經做了你需要做、能夠做的事。你已經取消『債務』，除去使你內心無法平靜的障礙。我知道你還沒有和他們言歸於好。但是你已經饒恕他們了。這是不變的事實。」





「不過我還是無法和他們交談，」有位叫吉兒的女人反駁道。幾年前，因為她染上嚴重的毒癮，她的父母和兩個姊姊與她反目。不過，從那以後，吉兒改邪歸正，戒了毒癮，也完成了學業。如今，她在廣告公司任職，工作勤奮，並在三年前結了婚。「我是說，他們根本不讓我有說話的機會，」她繼續說道，「我打電話去，他們一聽出我的聲音，就立刻掛掉。我寫去的每封信，都被標上『退回原址』。我真不知道該怎麼辦。」

「妳饒恕了他們嗎？」我問道。

「嗯，可以這麼說吧，不過……」

「那麼妳已經做了妳能做的了。」我說。「妳的任務是饒恕。這是妳能控制的。至於『復和』就需要他們的配合了，但目前看來，這似乎是不可能的。就我所知，這是妳無法改變的。不過這並不代表妳還沒饒恕他們。事實上，妳已經饒恕他們了！」

吉兒了解了。她繼續期盼下去（我也衷心期盼），有朝一日，娘家的態度會轉為溫和，開啓復和的那扇門。目前，她能做的，就是每當苦毒、憤恨升起，或是感傷親情不再（至少對她是如此）時，她能努力走過饒恕的過程。

雙向道

言歸於好是條雙向道，雙方至少要在某些方面能夠「同

步」。惟有當雙方都有意和好，亦即雙方都承認自己的過失、理清自己的情緒，並致力於悔過與饒恕的過程，復和才可能發生。你做好你的本分，並請求我的原諒；我也做好自己的本分，並請求你的原諒。那麼，我們就能言歸於好。

惟有當雙方都有意和好，
復和才可能發生。

在聖經著名的「浪子回頭」故事中，小兒子拿走自己那分產業，遠離家鄉，到遙遠的城市去，把所有的錢揮霍一空。就在他一文不名、又飢又渴時，他好不容易下定決心，要回家去，與家人和好。他傷心痛悔地哀求父親接納他：「父親，我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧！」（路十五18~19）

顯而易見的，這個年輕人已經改過自新。不論當初他對老父的不滿是什麼（起初促使他離家出走的原因），顯然都已完全解決了。他把原本認為父親欠他的「債務」，一筆勾銷，並來到父親面前懊悔改過，尋求復和。

這位父親如何反應呢？他似乎也把兒子欠他的，全部予以註銷。「相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。」（路十五20）這真是「悔罪、饒恕與復和」的經典寫照啊！

這時，第三個角色——大兒子上場了：

那時，大兒子正在田裡。他回來離家不遠，聽見





作樂跳舞的聲音，便叫過一個僕人來，問是什麼事。僕人說：「你兄弟來了，你父親因為得他無災無病的回來，把肥牛犢宰了。」

大兒子卻生氣，不肯進去。他父親就出來勸他。他對父親說：「我服事你這多年，從來沒有違背過你的命，你並沒有給我一隻山羊羔，叫我和朋友一同快樂。但你這個兒子和娼妓吞盡了你的產業，他一來了，你倒為他宰了肥牛犢！」

（路十五25~30）

和作父親的對照之下，作哥哥的讓我們看到的是一幅輕蔑拒絕復和的寫照。他顯然仍對弟弟的花天酒地憤恨不已；對於父親盛大歡迎弟弟回來的行爲，似乎也滿懷苦毒。隨著故事的發展，我們看到這位父親試著向大兒子解釋，他爲什麼會原諒小兒子，努力要和大兒子恢復關係。就我們看來，大兒子根本不願意和父親、弟弟復和。

與親戚或朋友失和，常能因著嚇下自己的驕傲、率先提出復和而恢復關係。即使我的過失很少，但率先表示友善是對我有利的。

——《一次一白》¹

復和是條雙向道。在大兒子與父親的案例中，只有單方面

的饒恕，因而復和無望。父親與弟弟都從苦毒、憤恨的牢獄中得著釋放，只有大兒子仍被網鎖。

愛的形式

饒恕的極致就是愛，亦即按著他人本相接納他們。而對他們的體恤，乃是出於我們對自己的認識，知道自己也有軟弱、過錯與破壞的天性。

正如稍早提過的，知道自己得罪了別人就必須道歉，也必須完成悔過的過程。但，這絕不能流於「贖回」復和的一種形式。這種人可能會很想做些近乎不可能的補償行動，或希望受到不健康的責罰——好像如此一來，他就能賺取饒恕。彌補過失是正確的；但是，補償絕對無法賺取饒恕。饒恕，白白付出，是種愛心的舉動；白白接受，則是種謙卑的行爲。

別人免費給我們的，我們無法用錢購買。饒恕與復和最美之處，乃是兩者都是發自內心、不求報償的行爲。若我得罪某人，而他饒恕了我、爲我打開復和之門，我惟一能做的，就是接受。這的確相當困難。接受無條件的愛，可能會使我們更深刻體會到自己的失敗，或行爲的錯誤。我想，梅爾的父親之所以無法接受兒子復和的提議，可能就是這個原因。從這個例子中，我們看到，拒絕接受對方的饒恕與愛，將導致雙方無法復和。復和乃基於彼此接納。

饒恕與復和最美之處，乃是兩者都是發自內心、不求報償的行爲。





復和不僅需要彼此饒恕，也需要彼此接納。接納的先決條件是：

- 雙方都能接納自己。
- 雙方都願意承認自己的過失。
- 雙方都盼望修復破裂的關係。
- 雙方都願意放棄為自己辯護。
- 雙方都願意除去懲罰對方的想法。
- 雙方都了解，接受無條件的饒恕之愛，並非易事。

缺乏饒恕的復和

我們曾提到，饒恕而無復和，是可能的。順便提一下，我們應該也注意到，「復和而無真正的饒恕」也是可能的。請看下列這些例子：

- 「忽略」別人所帶給我們的痛苦。
- 否認我們已經受到傷害。
- 為他人不能原諒的行為找藉口。
- 害怕明講了，會失去友誼、破壞關係。

「和太太和好，還不容易？」有個先生告訴我：「我做過好幾十次了。我只要承認我就是她說的那個惡獸，也接受她對我一切的指控就行了。就是這樣，立刻沒事。」

「結果卻導致你的自尊低落。」我說道。也許是受傷太深，他緩緩地點了點頭，不發一言。

再舉個例子：你在某事上傷害到我，使我非常難過。事後我去找你，告訴你我的痛苦。但我立刻又接著說：「我知道你不是故意要傷害我的。只要我不那麼敏感就好了。」結果我反倒為著你傷害到我，而向你道歉！

真可笑！然而許多人都這麼做，而且常常如此。傳統的教導是：為了和睦，我們必須不計代價——甚至否認真相，或是傷害自己也在所不惜！最後的結果是，我們奮力要說服對方（以及自己）：是我們先使關係破裂的。

用這種方式來「復和」輕而易舉！但事實上，所產生的結果，根本不是真正的復和。復和必須由饒恕開始。在恢復關係之前，雙方都必須先饒恕對方。稍早我們提及「表面的饒恕」。現在我們可以看到，表面的饒恕只會帶來復和的假象。

「突擊」父母的女兒

丹尼和邦妮去東部看望女兒珍。到了東部，珍問他們可否和她一起去見她的心理治療師。丹尼和邦妮雖然不太確定到底是怎麼一回事——他們都不知道珍在看心理治療師——不過他們還是同意了。

「那是我所碰過最可怕的事，」邦妮事後告訴我。「現在我知道什麼是『給父母致命的一擊』了。珍和她的治療師給了我們重重的一擊。」

事情發生的經過是這樣的：珍知道父母要來的消息後，就





告訴她的治療師。治療師對珍說，這是她把對父母的感受全盤托出的絕佳時機。珍興高采烈地籌備了一個多月，寫下她記憶中對爸媽的每個不滿。之後，又和治療師一起討論那份記錄。我不知道他們有否停下來考慮一下，這樣做會產生什麼後果——或甚至是，他們想要怎樣的後果。

事實上，結果是：丹尼和邦妮受盡嘲諷，傷痛不已。他們當然願意承認自己並非完美的父母，甚至也承認曾經做過使子女受到傷害的事。對於珍提出的許多事情，他們都了解，也真心為著教養而導致子女受傷，感到歉意。

但是，那次與珍及治療師的會談，似乎使珍的憤怒更形嚴重，而非減緩。這使丹尼和邦妮不知道該如何對待女兒。他們原想在探望期間都住在珍的寓所，但就在搭機前兩天，他們不得不遷入一家旅館，因為又和女兒爆發了一場充滿憤怒、聲淚俱下的衝突。臨行前，他們心中暗忖，可能再也無法和女兒共享天倫之樂了。

一旦談論到「復和」，我們勢必得面對「面質」（confronting）這個主題。有些人認為面質相當重要——甚至比饒恕本身更重要。我們的想法是，有些重要的議題需要在兩種觀點中取得平衡。

無可否認的，把隱藏的事講出來，好好面對，這是相當重要的。所有被自己再三否認、壓抑、埋至心底的家庭祕密、傳聞、使人嚴重受創的行為……，若能直接去找相關的當事人，開誠布公地討論，問題通常都能獲得相當的解決。

不過在面質之前，我們必須思索自己的動機，以及採取行

動之後可能導致的後果。針對動機而言，我們必須除去任何報復、雪恥、幸災樂禍、惡毒的念頭。稍後我們會再詳加討論。

至於後果，我們必須想像面質所產生的結果：能改善情況嗎？還是會使事情惡化，因為把對方無法承受、不適當的壓力加諸對方，而使已形緊張的關係宣告破裂？簡而言之，究竟面質是會促進還是阻撓饒恕及復和的機會？

大多數人在想到與他人面質時，都只想到自己。他們想要抬頭挺胸，把傷害自己的人好好「數落」一番。他們將面質視為一種獨立宣言，讓自己脫離過去情緒上的網綁，藉機對全世界宣告：「我不該受到那種待遇，我絕對不會再讓它發生。」他們的直覺反應是，趕緊把握機會、「脫口而出」。問題是，這通常都不是最睿智的行動步驟。若要一舉奏效，在面質之前必須要有周詳的準備。

面質基本上就只是與對方分享事實的經過與你的感受。那不是報復性的攻擊，也不是爭執。面質的目的不是要敵對或改變任何人，也不是為了發洩一己的怒氣。事實上，在面質之前，最好先紓解憤怒的情緒，因為你與對方面質，不是為了懲罰對方、討回公道、恐嚇他，或叫他吃點苦頭。而是要為過去這段令人痛苦的關係劃上句號。因為若不是經由開誠布公的討論及處理，彼此的關係會繼續惡化。

——《女兒背後的爸爸》²





與神父面質的女人

妥善安排過的面質能產生非常驚人的成功果效。我知道有個例子，有個女孩被她教區的神父勾引，與他發生性關係。事發當時，她才十九歲。她和她的心理治療師談了很久。她十分確信還有不少女孩也遭誘姦。對她及那位治療師而言，這個神父顯然沒有守住他對教會、對聖職，以及對他應牧養之教友的承諾。他濫用職權，利用職位去侵犯了至少一位（或甚至幾位）女性。

治療師與神父的主教取得聯繫。經過長時間的討論，主教又去找神父談，神父也承認他所做的。幾週後，女孩、治療師、神父及主教一起會面。神父表達了衷心的懺悔，女孩也展現真心的饒恕。教會分別為女孩及神父提供輔導上的幫助，而神父自己也同意接受上級的懲誡，並接受治療。

不是所有的面質都有如此圓滿的結局。這個案例之所以如此成功，主要是因為參與其中的人，在各個階段的行動，都經過周詳的計畫，不斷地禱告，常常檢視自己的動機，並衡量各個行動所產生的影響。

心結冰釋的女兒

如果對方鑄下大錯，我們顯然會認為有面質的必要。不過，即使是「小」傷，也可從考慮周詳的面質獲益良多。

凱恩到我們診所已有數週了。在她即將返家之時，她問我是否可以協助她和父母當面「攤牌」。我記得她沒說過什麼重大的創傷，例如性侵犯或虐待之類的事，因此我問她，她想和父母攤什麼牌。

重要關係的實質改變，很少透過激烈的面質而得；更多是來自審慎的思考，以及因著對問題（及自己）的全盤了解，而策畫的一些足以應付的小步驟而得。如果我們只是捏著鼻子，閉上雙眼，貿然往下一跳，絕不可能成為帶來改變的行動者！

——《親密關係：妳可以與別人更親近》³

「喔，其實不是像這裡的許多案例那樣重大的事件，」她說，「我只是想把心裡的一些話告訴他們，我希望自己能夠以最有利於我們親子關係的方式，把這些話說出來。」

凱恩找我談了幾次，理出她分別想對父母說的話。每次我們談過之後，她也花許多時間，整理她的論點，歸納為幾個根本的問題。然後，我們又花了一些時間，談論她對這次「攤牌」的期待。

這對凱恩特別重要，因為她最主要的抱怨，就是父母似乎都不太願意花時間好好傾聽她的心聲。母親總認為事情沒什麼大不了的。父親的反應則常是清清喉嚨，結結巴巴地說：「這件事最好還是去找妳媽談。」事實上，這些反應正是凱恩預料





父母在這次面質中會有的反應。

「那麼，」我問道，「妳為什麼還覺得需要和父母當面談開呢？」

「我覺得自己比較堅強了，而我只是想把這個多年埋藏心底的事給處理掉。他們如何看待我對他們所說的，那是他們的事。因此，我並不特別期待任何的改變。只要他們肯坐下來聽我把話說完，我就很滿足了。」聽完她這番話，我同意為她安排這個會談。

見到她的父母，果然和凱恩所描述的相當一致。我和他們聊了一會兒，向他們說明我們要做什麼，幫助他們放鬆心情。

「凱恩有些重要的事想和你們討論，」我說，「我在這兒充當類似翻譯的工作，幫助你們了解彼此要說的。」接著，我轉向凱恩，對她說：「妳就開始吧！」

凱恩告訴父母，當他們沒有真正傾聽她的心聲時，她內心有什麼感受。我在一旁留意她父母的表情。她告訴他們，以前有什麼事使她受傷、憤怒。在敘述過程中，她沒有把過去那些受傷、憤怒的情緒表現出來，只是以簡明、直接的方式，呈報她的感受——沒有憤怒的指控或是審判。說到一半時，她甚至停下來，詢問父母，是否了解她所說的。他們點點頭，表示懂了。

最後，凱恩分別對父母說出她對彼此關係的期待。這時，她開始淚水盈眶，不過仍很勇敢地繼續說下去。說完後，她請父母就她所分享的提出他們的想法。父母兩人對她從前會有那

樣的感受，都十分驚訝。不過他們也都承認，過去他們的確常常疏忽她的感受，也沒有認真去聽她真正想要傾訴的。會談結束前，他們三人彼此親熱地擁抱在一起。

再次見到凱恩時，她顯得神采飛揚。「情況不是一直都停留在三人互擁的溫馨畫面裡，」她笑著說道，「不過結果真的很不錯。我想，我媽起初是有些受傷，不過她很努力改正她的大而化之。爸則像是鬆了一口氣似的，好像我跟他之間那道無形的牆已被拆除，而且是我同意彼此之間要有更多的互動。」

凱恩的故事說明了相當重要的一點：在與他人面質之前，我們必須經過審慎的思考，釐清自己真正盼望達成的目標。面質與期望是緊密相連的。聽來或許有些冷酷，不過效果最佳的面質，是當事人對於改變對方，只抱少許期望，或不抱任何期望。我們必須確定，自己願意面對諸如以下的反應：

- 否認（「我從沒做過那樣的事！」）
- 反控（「是你先求我、勾引我、刺激我的。」）
- 漠視（「你未免太小題大作了！」）
- 含糊帶過（「你確定嗎？我不記得發生過這樣的事。」）

我們必須清楚自己的期望是很重要的，因為，有時候對方的反應，可能正好是我們不願意見到的反應。

不存在的兒子

唐納覺得自己在家中好像「迷失的孩子」，沒有人正視他





的存在，特別是他的哥哥和父親。有時，父親會使他難堪，而大多時候，根本對他視而不見——就像他不存在似的。唐納記得自己曾試著和母親提及此事。「這是你的問題，」她丟下一句話，「你得自己去和他們解決。」

唐納到我們診所，知道「家庭日」的活動後，既期待又害怕。一方面他想與家人開誠布公地把困難解決，另一方面又怕採取行動後，不知會有怎樣的後果。我們鼓勵他在決定行動前，好好考慮，不要草率倉促。他先看了幾個「家庭日」的活動之後，決定下次把家人邀來。他和另一位同工詹姆斯花了一整個禮拜的時間，妥善計畫好要說什麼，該如何說。

「家庭日」那天，唐納全家都來了。有些病人與家人開誠布公地談過之後都有不錯的結果，唐納因此受到激勵。他深呼吸，開始分享他的心事，說父親與哥哥「聯合整他」，母親也不插手干涉，使他覺得自己像個被遺棄的孩子。

反應呢？唐納的父親大笑幾聲，認為是無稽之談。哥哥也立刻插嘴幫腔。他們悠哉地坐著，好像什麼都沒發生似的。

甚至連詹姆斯——他是這種情況的沙場老將了——都對他們的反應目瞪口呆。過了好似有「一世紀長的沉默」之後，詹姆斯告訴他們，他們剛剛的表現正像唐納所描述的。在場的其他病友及家庭也紛紛點頭表示認同；他們都目睹了唐納才說過的情形。

一場激烈的討論隨之產生。唐納的父親及哥哥兩人矢口否認問題存在，說剛才沒有發生任何問題。從頭到尾，唐納的母

親坐在一旁，一語不發。詹姆斯向她提出一個問題，希望藉此幫她加入討論，她只是聳聳肩，接著就啜泣起來。最後，詹姆斯只好進行下一個家庭的個案。

事後，唐納的情緒整個崩潰了。那天稍後，在會後跟進小組討論中，唐納告訴大家，他想自己一定是瘋了。他說他的感受完全是空穴來風，毫無真憑實據。

小組組員紛紛表示對唐納的支持。「才不呢！」有個男人打抱不平地說，「你沒有瘋。這些都是真的，我們大家都看到了，一切正如你所說的。」

「那他們為什麼不這麼認為呢？」唐納問道。他很感激小組對他的支持，不過仍對自己家人的反應，感到十分困惑。組員談到否認的運作模式，並且再次提醒他：面質的時候，我們必須作好心理準備，可能不會產生任何的回饋。唐納很難過地點了點頭，不過他最後還是發現了，這次面質至少有一項收穫，就是其他組員肯定他的感受是真實的，不是他憑空捏造的。

取消禮物的父親

吉姆的父親是某大宗派的教會牧師。有一年聖誕節，他父親在主日講台上宣布，吉姆今年不拆聖誕禮物了，任何送給吉姆的禮物，都會由牧師本人親自送往鄰近的窮人家去。那時吉姆九歲，父親認為他玩具、衣服都太多（尤其比起城內南區貧



困兒童多得多），所以沒和吉姆商量一聲，就逕自在講台上宣布了。

「好多人過來稱讚我是個好基督徒，」吉姆說，「事實上，我很想要那些玩具。只是我當時根本沒有選擇的餘地。」

長大之後，吉姆必須要處理那次的經歷，以及童年時其他的痛苦記憶。「我發現自己一直千方百計要報復父親所帶給我的痛苦。」吉姆說。他因為深受「報復」之念的困擾，加入了一個關懷小組。

小組中有人提出他們「報復」的想法。有個男人說他如何設下圈套，要使父母破產。有人提出幼稚的幻想，例如把母親的車胎放氣等等。

這時，吉姆逐漸了解，報復的想法是醫治過程中正常的副產品——這是通往饒恕必經的一段。

我與那些遭受虐待或騷擾的兒童協談時，他們常談到總有一天要「算帳」。這種慾望，有時還伴隨令人驚訝的報復想法。在兒童時期就會出現這種強烈的報復慾，這說明了在我們心中，這種復仇的念頭是極其自然的想法——自然，但不健康。

當成人意識到自己被他人傷得多深時，也會湧上類似的念頭。「我無法原諒他，」他們咬牙切齒地說，「這是原則問題。」他也可能會用其他的話語表達：

「他需要學點教訓，而我，就是那個給他教訓的人！」

「大家都對她太好了，她需要好好看清事實。」

「我就是不能放她一馬。我有責任要制止她。」

「等著看他的報應吧！」

有人提出反對饒恕的論點，而且相當有說服力。有人認為，饒恕是不公平的，因為不應該讓做錯事的人輕易地逍遙法外。還有人說，饒恕是種懦弱的行為，而非強者的作風。蕭伯納說，饒恕是「乞丐的避難所」。我不同意這種說法。報復永遠無法扯平，因為它把受傷的人與使人受傷的兩個人都綁在復仇的扶梯上，上上下下，永無止境。甘地說得對：如果每個人對公義的標準都是「以眼還眼」，全世界的人都要瞎了。

——《寬恕與忘卻》⁴

對這些人而言，不懲罰，就免談饒恕。他們的心態似乎反映出對公義的追求，可惜公義也只是外表而已，它是遮掩惡毒與憤恨的面具。正如前面所言，真實的饒恕是由愛與恩典流露，而非出於報復。

我們是否常有如此的想法：「好，我原諒他，不過他還是得付上該付的代價。」真實的饒恕並無附加的「不過」或「可是」或任何其他的條件。饒恕說：「我所承受的這個傷害到此為止。」就是這樣。





苦澀的報復

有時候，爲了犯錯者和其他人著想，將犯錯者繩之以法是應該的，例如稍早提過「神父侵犯女孩」的例子，就是如此。不過我們的痛苦，多半不在於是否採取法律行動，而是自己內心沒有解決的衝突。法律有制裁惡人的功效，但這並不表示，將傷害我們的人繩之以法就是上策。

吉姆，前面提到那個牧師的兒子，開始去面對自己幼時的痛苦及報復父親的想法。幾個月之後，他在小組中分享：「生活快樂就是最佳的『報復』之道，不是嗎？我們能夠快樂，因爲我們能夠饒恕。」

俗語說：「報復是甜美的。」但是，一旦我們俯身親嚐，它就會變得苦澀。心中受創深重的人，實在沒必要再受更多的苦——尤其是挾報復慾望而來的苦毒。

往者已矣

我再說，我確實認爲應盡一切努力，盡力復和，這是很重要的；這對雙方而言，也都有幫助。不過，無論一方如何努力，不是每次都能重歸於好的。

正如前面所提，復和的要件之一就是雙方都願意參與投入。不過可能事與願違。你可能帶著完全饒恕、渴望復和的心情去找

對方——對方卻對你的努力嗤之以鼻。前面就有幾個例子是明證。

有些情況我們會建議「不要與對方復和」，例如身體虐待、性侵犯，或其他形式的虐待，因爲和對方復和可能不太安全，他們可能還會加害我們，最好遠離。另一種情況是，他們可能非常脆弱，質問他們過去的事，會使他們崩潰。有時，最睿智的作法是：「過去的，就讓它過去吧！」至少不必想盡辦法要與對方面質或復和。然而，饒恕的過程，卻是絕對不可少的，非做不可。

有時，最睿智的作法是：「過去的，就讓它過去吧！」至少不必想盡辦法要與對方面質或復和。然而，饒恕的過程，卻是絕對不可少的，非做不可。

對方已逝

當然，有時因爲對方已經不在人世，面質與復和都無法做到。最常見的例子是我們想與去世的父親或母親復和。然而，即使在這種情況下，還是有些變通的作法。

- 葛藍到他父親的墳前，把心中的想法全盤托出，傾訴他對過去父子關係的看法及期待。「我不知道他是否能聽到我的話，」葛藍說，「我想那不是頂重要的。重要的是我說出了需要說的。」
- 瑪莉亞家中牆上掛著一大幅父親的肖像，她把肖像從牆上取下，對著它說話。「我記得我凝視他臉上的每個特徵、每吋皮膚，」她說，「好像要透視他的心靈一般。」她每天都做



好幾回，長達數月之久。最後，她終於能說：「爸，我原諒你。」

- 亞特回到兒時的家，一間森林中的粗陋小屋。他向現在的屋主解釋，他小時候是在這裡長大的，很想再看看這個地方。屋主同意讓他在林中四處逛逛。他邊走，邊和他逝世已久的父母對話。
- 菲莉西亞為父母寫了篇長長的祭文。她記起自己曾受過一些不好的待遇，但也勾起了一些快樂的回憶。這本身就是種醫治，因為在過往痛苦的年日中，她腦海中只有傷痛的記憶。
- 安卓莉亞請教會中一對她相當熟悉、也非常敬重的夫婦到她家來，「充當」她的父母，聽她談起親生父母對待她的情形。

以上這些技巧是否都帶點「假裝」的意味？我們並不是說這些作法和真正的面對面談開或復和完全相同；但是，這些作法確實能夠幫助我們模擬同樣的情境，因而邁向饒恕的過程。

除此之外，許多人真正需要面對的，不完全是目前站在他們面前、有血有肉的父母，而是父母一度在他們心中留下的記憶影像。我們許多人心中記取的是他人過去傷害我們的情形；其實那些人在這些年來，可能已有改變——因此，就某方面而言，那傷害我們的，其實已不復存在。在這種狀況下，我們真

我們真正需要面質的，不是現今的父母，而是過往傷害我們的那一位。

正需要面質的，不是現今的父母，而是過往傷害我們的那一位。因此，上述的作法，都是非常好的工具。

找回平安的女孩

倘若我們仔細策畫好如何與對方開誠布公地談、如何致力復和，並且正確地調整過我們的心態及期待，那麼，這些努力對醫治的過程會產生很大的幫助。

在第一章，我們讀到莉蒂的故事，她遭到繼父性騷擾，母親也完全知情。莉蒂與她的治療師都認為，和父母面質，把過去發生的事實及這些事對她所產生的影響都談開來，是很重要的。

莉蒂花了幾天的時間，寫下她想告訴父母的話，也和治療師討論過，又在支持小組中預習了一遍。甚至有其他組員扮演她的父母，給莉蒂機會，練習應付不同的反應。到那天，莉蒂的表現完美無瑕。她沒有怪罪他們、沒有情緒失控或大發脾氣。她只是以冷靜客觀的態度，把她想讓父母知道的事據實以告。

父母兩人都沒有良好的回應。他們只是坐在那兒，否認莉蒂所說的每一件事。他們的態度從容有禮，不過在否認的事上毫不讓步。甚至當莉蒂的治療師試著開導他們，他們也置之不理。

不過，莉蒂是有備而來的。她經過排練，知道他們可能會否認一切。談完後，她與其他組員分享，她覺得好輕鬆，彷彿卸下千斤重擔。「就好像我把事實真相攤在桌上，他們可以隨意決定該如何行，」她說。「如果他們想要置之不理，那是他





們的事。可是至少這不再是我肩頭上的重擔了。」

莉蒂的故事說明了即使無法言歸於好，仍可尋回心靈的平安。莉蒂找回了平安。她必須試試復和是否可行，雖然結果是否定的，但她也不會因此困惑迷亂。她知道饒恕與復和是不同的兩回事。她也知道，無論有沒有與父母和好，她已經饒恕了他們。她已盡己所能，做了她該做的每一件事。如今她已卸下過去所背負的重擔，獲得解脫。

凡是走完饒恕過程的人，都是心滿意足的，因為他們知道雖經歷傷痛，仍能存活——不僅存活，還更雀躍、茁壯。不論

凡是走完饒恕過程的人，都是心滿意足的，因為他們知道雖經歷傷痛，仍能存活——不僅存活，還更雀躍、茁壯。

創傷有多深、痛苦有多大，一旦饒恕了，我們就不再是受害者，也不只是生還者，而是得勝者！我們披荊斬棘，贏得最終的勝利。我們學會了愛。



第 12 章

饒恕父母，饒恕自己

當我們能以客觀的眼光看待父母，
才能開始邁向饒恕之路。
同時，我們也才能看清自己的錯誤，
展開饒恕自己的過程。



有個同事有次對我說：「我想我還沒見過恨父母、卻不恨自己的人。」我覺得他說得沒錯。我們的自我觀感深受父母的影響，我們怎樣看待父母，自然而然也會左右我們對自己的看法。若我們恨自己的父母，很可能心中也會有某程度的自恨；若我們愛自己的父母，很可能就會覺得自己還不錯。

那麼，以下的推理就成立了：倘若我們發現自己需要饒恕父母——出自功能失調家庭的大人，幾乎都是如此——我們也會發現，我們需要饒恕自己。

「當孝敬父母……」

我們都知道沒有所謂完美的父母。我們都出自不完美的父母，在不完美的家庭中長大成人。不過，在智識上認知這個道理是一回事；真要承認父母在某些方面對不起我們，對某些人而言，卻是非常困難的。

甚至好像這樣做是一件錯事。聖經不是教導我們要孝敬父母（出二十12）嗎？我們確實理當如此。但問題是，孝敬父母是什麼意思？難道是說我們絕對不可承認他們有任何弱點、極

限及錯誤？難道就意味著我們絕對不可承認他們加在我們身上的痛苦？我不這麼認為。

問題是，孝敬父母是什麼意思？

這節經文的希伯來原文的意思是「看重」。就好比有人告訴我們一些事，我們回答說：「我會仔細衡量你所說的。」如果我們考慮過他們所說的，並認定這些內容很重要，就某方面而言，就是看重他們。因此，「孝敬」父母就是看重他們，認為他們是有價值、重要、意義重大的。

當希伯來原文被譯為新約的希臘文，希臘原文的「孝敬」兩字便含有「尊榮」的意味。不過，不論是希臘文或希伯來文都指出，我們孝敬父母，是因著他們的位分，不全然是因為他們本身的價值。

舉個例子來說吧！假設你參加一個大型宴會，用餐中途，市長來了。再假設你並不怎麼喜歡這位市長，上次選舉你沒選他，而且你認為他作了一些差勁的決定。即使如此，當他走進會場，你還是會和大家一樣，起身向他致意。

為什麼呢？因為他是市長，敬重他是基本的禮儀。因為他的職分，你「看重」他，或給予他一些價值。這並不表示從現在開始你必須欣賞他，或尊敬他這個人；也不表示你必須開始假裝你贊同這位市長的所作所為。看重他，乃是因為他的職位，與他個人沒有十足的關係。

同樣的道理，我們能夠敬重或孝敬父母——給予他們應有的「價值」——是因為他們在我們生命中扮演著父母的角色。





正如方才所舉的市長之例，我們孝敬父母，並不表示我們必須佯裝他們從未出過差錯，或從未傷過我們。

正視父母所帶給我們的創傷、挫敗或虧欠，並不是不敬重

我們孝敬父母，並不表示我們必須佯裝他們從未出過差錯，或從未傷過我們。

他們，特別若是為了饒恕他們，這麼做反倒是健康的。若是否認事實、砍斷饒恕的可能性，把自己鎖禁在不健全的想法及作法的模式中，這樣對父母或我們都沒有好處。

否認過去

爲了保護自己免於過去事實的傷害，我們常用下列這些方法來保護自己：

一、否認事實，認定自己沒有受到任何傷害。

在我們處理的個案中，有許多人都不記得自己小時候的事。大多這類的案例都強烈顯示，當事人在幼年遭遇過不幸的創傷。在下意識裡，我們以理想中的美好取代了不愉快的事實。

我們有強烈的本能，要保護自己的父母（也常包括其他的權威人士）。我們認爲對他們生氣是錯誤的，除了完全的愛與忠誠，不得有其他的感覺。

有些人真心相信，若生父母的氣，就會招來厄運。有個叫雪莉的女孩告訴我：「我一定會短命。」我問她爲什麼，她指

出聖經中要孝敬父母的誡命：「使你得福，在世長壽。」

「我給我爸媽惹了好多麻煩，」她說，「我想我會自食惡果吧！」我必須向她解釋，這是對全人類的勸誡，關係到社會的福祉——而不是用來審判個人的。

二、為父母找尋藉口。

我們會說：「是啊，沒錯，我父親那時的確常常打我，不過那時父母正面臨財務困難啊！」或是：「我父母從未有愛我的表示——我不記得他們擁抱過我。不過就那時的情形而言，他們已經盡力了。」

三、怪罪自己。

「成長過程中，我的確一直受到刁難，但那都是我自找的。如果我再多想一下（或多幫點忙、多聽話些……），他們就不會用那種方式對我了。」

四、表面饒恕，佯裝事情已過。

「不論他們過去做過什麼，我都原諒了。」或「當然，他們會犯錯，本來嘛！孰能無過呢？我沒有怪罪他們的意思。」

五、怪責那些覺得我們需要饒恕的人。

「你怎麼會有這種想法？」（言下之意就是我在怪罪父母囉？）



在功能失調的家庭中長大的痛苦回憶是種陰霾，不堪回首。但在饒恕之前，我們需要盡力了解並接納所有的痛苦。我們需要重新感受到兒時的傷害，才能走出傷痛。當我們進步到能夠客觀地看待父母，才能開始邁向饒恕的過程。同時，我們也才能更清楚看到自己出錯的地方。然後，也展開饒恕自己的過程。

脫離的假象

在功能失調家庭中長大的人，要脫離家庭的影響，必須經過學習。我們學會接納自己，甚至包括我們的有限與弱點。我們了解到，無論是誰，活在世上就有受傷的可能。

我們也學會，長久以來，我們為自己及他人所持守的假象必須改變。兒時對別人的行為所持有的期望和理想化，可能會對我們影響深遠，即使長大成人，仍受其害。

舉例來說，許多孩子都希望家中人人快樂：媽媽神情愉悅地照顧孩子的各項需要；爸爸歡歡喜喜地上班，每天回家吃晚飯；每逢週末全家就安排各種不同的戶外活動；不論何時，家人總是快樂滿足的。這幅「正常家庭」生活的想像還不時受到其他因素的強化，例如：學校的故事書、電視節目……等。

漸漸長大後，我們了解這幅美麗的景象只是理想，而非非常態。我們體認到很少有家庭（如果有的話）真正看起來或表現出來是如此。我們也了解到自己的家庭並非如此。

或者，我們不是這樣？有時——更確切來說——一部分的我們清楚知道也接受這幅美景的確不切實際；但一部分的我們卻仍然緊抓這幅美景不放，篤信不疑，因而更深切地意識到自己家庭的缺欠。

一旦父母去世，我們會想保持他們全然美好的形象、毫無缺失；若在記憶中，對父母有絲毫汙點，我們就覺得自己犯了錯。我們不想讓父母落在需要被饒恕的情境下，因為若要饒恕他們，我們必須先正視他們的過錯，甚至對他們心生憎恨。

——《寬恕與忘卻》¹

在饒恕的過程中，我們需要先探索自己的期許在創傷中所扮演的角色。成熟的表現之一，就是承擔自己對生命及關係的看法。如果是因為別人沒有達到我們的期許而使我們受傷，那麼我們必須省察一下，這些期許是否不當或不切實際。

若是如此，我們的饒恕不僅需要處理內心的傷痛，還必須包括悔悟（亦即心意的基本改變，知道應該如何對他人抱持適當的期待）。期待未獲滿足的痛苦仍是非常真實的，即使這些期待不切實際，也仍然必須正視、處理。

如果是因為別人沒有達到我們的期許而使我們受傷，那麼我們必須省察一下，這些期許是否不當或不切實際。





不配得饒恕的人

史帝芬過去常遭父親毆打，而他的弟弟卻猶如父母的心肝，從未受過任何懲罰，而且可以率性而為。可想而知，史帝芬必須處理他對父親的憤怒。但這同時，他發現自己也常陷在憎恨自己及恨惡弟弟的愁苦中（即使他知道弟弟受寵並不是弟弟的錯）。然而，史帝芬在成長的過程中，卻一直相信，基於某種原因，他本來就該受罰，而弟弟本來就當得寵。

無法饒恕自己的人何等不幸。

——席拉司 (Publius Syrus)

史帝芬把這些感受告訴牧師。講到一半，他突然大喊：「我爸爸愛我弟弟，卻恨我到極點！」

牧師回問他：「你認為你該受到這樣的待遇嗎？」

「這正是我的感受。」史帝芬答道。他繼續指出一些他讓父親失望的行為。

「你可以饒恕你父親，卻無法原諒自己，因為是你的錯。是不是這樣？」牧師問他。

「我一直有個念頭，我是不配得饒恕的，」史帝芬答道。

「我知道自己有一些不為人知的陰暗面。」

牧師坐在那兒，沉思了一會兒。接著他說：「這樣吧！現

在我要你假裝你是另外一個人，坐在那邊的椅子上，和『史帝芬』對話。你了解我的意思嗎？」

「我了解。」

「現在，比方說『史帝芬』得罪了你。你會不會原諒他？」

「嗯……當然。」

「即使他沒有開口請你原諒他？」

史帝芬點了點頭。

「為什麼呢？」牧師問道。

他想了想。「問題不在於他有沒有請我原諒他，而在於我是否願意原諒他。」

「一點也沒錯！」牧師說道。「現在，我們一起來想一想。你說你願意心存憐憫地饒恕得罪你的『史帝芬』，但，事實上，你就是『史帝芬』啊。你得罪了你自己。現在你必須願意饒恕你自己。你明白嗎？」

史帝芬想了好一陣子，才回答說：「我從來沒有這麼想過，」他終於開口了：「不過我了解你的意思了。饒恕自己和饒恕他人其實沒有兩樣。即使我有錯，即使我使自己受了這麼多苦，我仍然能夠原諒自己。我不需要一直責怪自己、生自己的氣。對不對？」

對！





最難饒恕的人

當我們正視過去所受的傷害，知道使我們受傷的那人必須負某些責任時，我們的創傷就能日漸得到醫治。不過我們不能就此打住，還必須面對自我，饒恕自己。

對我們許多人而言，最難饒恕的就是我們自己。正如饒恕

許多人發覺：饒恕他人，遠比饒恕自己容易得多。我們能夠體恤別人的程度，遠超過我們憐恤自己的程度。

是必須努力學習的，許多人發覺：饒恕他人，遠比饒恕自己容易得多。我們能夠體恤別人的程度，遠超過我們憐恤自己的程度。

如果我們是在功能失調的家庭長大，父母灌輸我們，不好的事都是自找的，那麼我們就更難饒恕自己。我們當中有多少人內心深處懷有下列這些根深柢固的想法？

「是我害這一切發生的。」

「這些痛苦，是我活該。」

「都是我的錯。」

「其實我可以制止事情發生，但我沒有。」

假如這些自責的思想都不屬實，那實在太不幸了——其實我們該責怪的不是自己，但我們還是讓自己背負了這些罪惡感。不過，如果自責沒錯的話呢？如果的確是我們一手鑄下的錯誤，是自己導致這些痛苦——而自己也了解這一點，又該如

何呢？

我們需要學習接納自己，接受自己的有限、失敗與弱點，正如同我們學習接納別人一樣。的確，我們需要學習饒恕自己的過程，就如同我們學習饒恕別人一樣。

饒恕自己的過程

我們先簡短地複習一下第六章所提的幾項饒恕過程——只是這次要饒恕的對象，不是他人，而是我們自己。

一、認清傷害。

我們必須回答先前問過的問題：發生了什麼事？我在其中扮演什麼角色？我做錯了什麼或弄錯了什麼？我們之前提過要列出一張「別人對我造成的過失」的表格；現在，我們必須列出一張「自己得罪自己」的表格。

容我再說一次，這麼做的目的，不是為了堆積自己的罪行，或是責罵自己——這些我們都做得夠多了！這麼做的目標就只是列出事實，弄清真相，好讓我們可以好好地處理、面對。

在這個步驟中，我們需要特別小心的是，只需要承擔屬於我們責任的那些部分。生長於功能失調家庭的孩子在長大之後，有種普遍的心理，就是認為：生活上每件出了差錯的事，都是自己的錯。不過，我們應當只為自己實際做錯的承擔責任。我們無法承擔下列這些責任，例如：我們原先沒有做到





的、原先沒預料到的，或原先不知道的。我們只需要為自己能力範圍之內的事負責，不必扛起全世界的責任。

換言之，有時我們可能只是需要替自己找理由，而不是饒恕自己。為自己找理由，簡而言之，就是說：「是的，我造成了一個錯誤。但那不是我的錯。我絕對無法事先知道要如何避免這個錯誤。」或是：「沒錯，的確是出了問題。不過問題不在我。不能因為父母把每件事都怪到我身上，就表示每件事都是我的錯。」

我們能找著理由的，不需要饒恕；惟有我們無法找著理由的，才需要饒恕。

——《饒恕》²

一旦我們釐清真相，知道自己在哪裡做錯了，就可以進行下個步驟。

二、認清情緒。

當我們釐清自己受傷的緣由時，一波波熟悉的情緒會油然而生。早先我們曾辨識過這些情緒，包括害怕、罪惡感、羞恥與憤怒。當我們檢視自己所遭受的傷害，最主要的感受可能是憤怒與羞恥。而自發性的憤怒與羞愧常是導致沮喪的主要原因。

三、表達感受。

我們需要藉著某些方式，把這些負面情緒的毒素掃出體內。先前我們討論過的技巧也適用於此：

- 與朋友談論此事。
- 在日記中寫下事情發生的經過及自己的感受。
- 與自己對話，正如那位牧師開導史蒂芬的方式一樣。

四、設定保護自己的界限。

先前我們討論過如何採取行動，以保護自己不受他人的傷害。現在我們必須思考，如何保護自己，不受自己的傷害。

許多時候，我們對自己的負面感受，會促使我們做出自我傷害的行為：

- 吃得過量。
- 讓自己挨餓，變成厭食或是食慾過盛。
- 酗酒或吸毒（包括濫用藥物）。
- 運動過度，直到瀕臨崩潰。
- 介入不健康、淫亂或危險的性行為。
- 變得愛與他人作對、很難相處或很難共事，因此也引起周遭人們的反感。這類毀滅性的行為開始出現時，就是警訊，警告我們是自我省察、饒恕自己的時候了。

除此之外，這些行為本身就會對我們造成傷害，使我們更自暴自棄，更憎惡自己。因此，正視這些行為愈顯重要，不僅





是因為它們直接產生的傷害，也是因為它們對我們的情緒有負面的影響。

五、取消債務。

我們在情緒上給自己背負的債務是很真實的（也是深具破壞力的），其威力並不亞於我們所持的「別人債務」。因此，應付的方式一模一樣——把債務一筆勾銷。

通常，若以實際的行動來表達饒恕的過程，可能更有幫助，例如寫張「債權書」，再在上面寫「撤銷」兩字，將之燒毀、掩埋。

自我饒恕不容易？

我們一開始講到這個過程就說過，我們饒恕他人的力量，是來自神所給我們的饒恕；我們的饒恕乃是一種自然的流露，因為我們已蒙饒恕。在饒恕自己這件事上，沒有比這更真實的了。

無論我們傷害自己多深，耶穌在十字架上的死亡已使我們得以自由。神的恩典總是夠用的。祂的赦免總是充分的。不論我

倘若連神都能饒恕我們，我們怎能遲遲不饒恕自己呢？

們覺得自己多麼不可愛、多麼沒價值，神仍然愛我們。我們對自己的看法不會改變神對我們的愛。神創造我們、差遣祂的獨生愛子為我們捨命，

祂賦予我們各人無比貴重的價值。倘若連神都能夠饒恕我們，我們怎能遲遲不肯饒恕自己呢？因為我們已蒙赦免，我們的義務就是去饒恕那些得罪了我們的人——當然也包括我們自己。

我們之所以很難「饒恕自己」，主因之一就是我們從未看過饒恕的實際行動。如同生活中許多其他事物一樣，若能先看見饒恕的典範，就更能了解饒恕、操練饒恕。出自功能失調家庭的成人，在長大的過程中，很少看到饒恕的典範。

「不管我怎麼努力，」羅福告訴我：「還是無法使我父親滿意。即使我對他說：『我很抱歉，下次我會更努力。』你知道他怎麼回答我嗎？他會說：『這次就要做對。』我從來不知道什麼叫做容忍錯誤，或是包容缺點，更別說是接納或是饒恕了。」

「在我家，愛是操縱他人的工具。」艾麗回憶道。她來自父母都酗酒的家庭。「當母親對我說『我愛妳』時，就表示她有求於我。她說這句話時會面帶微笑，不過那不是真心的。即使她說的，聽起來像是原諒了我所犯的錯誤，我還是無法相信她。我知道她這麼說都是有目的的。」

難怪像羅福和艾麗這樣的人會覺得很難了解什麼是饒恕——無論是饒恕他人，或更進一步地，饒恕自己。

受虐者的自我饒恕

那些出自身體受虐家庭（特別是性虐待）的人通常都有種





掙扎，認為自己天生就有某方面的錯。他們以為是自己導致這些壞事發生的，因此理當受到那些傷害。他們看自己是沒有價值、不可愛，也是無可饒恕的人。

他們若是來自「保密」的家庭，他們對自我的評價就更糟了。在虐待兒童的家庭裡，「不可以說」總是金科玉律。我和一些女性談過，她們十分憎恨自己的身體，認為這是導致父親（或叔叔、哥哥）對她們產生性慾的原因。「我一定在某方面勾引了他們，否則他們不會一直這麼做。」這是受害者普遍的感受。她們甚至為沒有人保護她們、幫助她們而自責。

通常被性侵的受害者會在受侵害的痛苦情緒之中，經歷某種程度上的肉體快感。這種情形只會使她們更為羞愧。如果「感覺不錯」，豈不證明她們內心深處暗暗地「希望它發生」嗎？我們極力要教導性受害者的是，身體對性的刺激產生的反應，是不經當事人同意的，那只是反射動作。然而，這種顯然被自己身體出賣的事，很可能成為她們最難饒恕的事——特別加上根深柢固的信念，認為告訴他人，只會受到更多的定罪與責難。

對那些在功能失調家庭中長大的受害者而言，人生最重要的真理之一，可用耶穌的一句話作為總結：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要愛人如己。」（太二十二37~39）

我們大多數人都知道，聖經給我們的誠命是要愛神，且要愛人如己。不過我想請你注意這段經文中的一個字：耶穌說，

要愛人如己。

許多人很難接受「我們應該愛自己」的觀念，因為這聽起來頗為自私。事實上，耶穌教導我們的重點並不是我們應該愛自己，因祂認定我們確實是愛自己的。為什麼不呢？我們豈不是按著神自己的形像造的嗎？神既然「連我們的頭髮都數過」了，祂豈不以我們的幸福為念嗎？我們豈不應愛神所愛——包括我們自己？

這兒我們要談的不是那種炫耀自我、自我崇拜、鄙視他人的「自戀狂」，而是了解「我們是神尊貴的兒女，並有相稱的行為」的那種自愛。我們已經明白了，愛人的誠命，也包括在他人得罪我們時，饒恕他們。既然如此，我們不也應該饒恕自己嗎？

不再受虐

倘若你是在功能失調的家庭中長大，過去從父母或他人受了傷害；而你正試著透過饒恕這些傷害你的人，走出創傷，得著釋放，那麼，你必須要有此體認：你也必須歷經饒恕自己的過程。同時，請思考下列這些句子：

- 倘若我繼續接受責難，就是持續受虐。
- 倘若我為發生的事承擔罪咎——即使那時我只是個無助

神既然「連我們的頭髮都數過」了，祂豈不以我們的幸福為念嗎？我們豈不應愛神所愛——包括我們自己？



的孩子——就是持續受虐。

- 倘若我本著以往一貫的反應，一味接受這些痛苦、背負這些罪惡感與羞愧，就是持續受虐。
- 倘若我拒絕憐恤自己、愛護自己、饒恕自己，就是持續受虐。

何不現在就終止所有的受虐？讓自己從自加的不健康罪惡感，以及沮喪、退縮、自我懷疑、不信任別人當中跳脫出來。在自我饒恕的過程中，當你回顧以往那些你讓自己失望的時刻，記住下面這段話或許會有些幫助：

我曾以自己的成熟、知識與智慧，
全力以赴。
如今，
以更多的成熟、知識與智慧，
我可以做得更好。

自我饒恕並非把過失推到他人身上，讓自己得以脫身；自我饒恕不是不負責任的許可證。它只是一種認知，承認自己和別人沒有兩樣。自我饒恕可以是繼續生存的慶典，也是慶賀你達到一個階段，能夠給自己更多的自重。

饒恕是以另一種方式來表達：「我是人，會犯錯。我希望別人能給我這個權利，因此我也給予你這個權利。」

——〈非自然之舉〉²

通常，在自我饒恕的過程中，會發生一個有趣的現象。我們發現自己終於能夠突破心理障礙，對自己說一些很有價值的事，而且不帶罪惡感，不心懷歉疚：

- 過去我不完美，如今亦然。
- 過去我懷恨在心，如今亦然。
- 過去我有一些不切實際的期望，如今亦然。
- 過去我無法活出自己認為對的生活，如今亦然。

我們能夠安心地說出這些話，因為下面這段話也是我們所說及所信的：

- 為這所有的事——以及其他更多的事——我饒恕自己。我饒恕自己，因為神已經饒恕了我。我相信，靠著祂的幫助，未來我會做得更好。





後 記

饒恕的十二步驟

經歷過饒恕自己和別人的過犯之後，
我們就能成為新造的人。



來 自功能失調家庭的成人小孩，會為每件事責備自己。但當他們面對過去的實情，發現自己所受到的傷害，他們就會對別人充滿仇恨。他們需要學習把問題的責任劃分清楚，饒恕別人，也饒恕自己。

以下我們來看看這十二步驟¹，並了解這些步驟與我們在功能失調家庭長大的人有什麼關係。

一、我們承認自己無能為力，生活已經失控了。

這是毫無疑問的。身為功能失調家庭的孩子，我們的確無能為力。在本書第一部，我們分析了自己的家庭及家庭運作的模式，看過了這一部分之後，這一點就清楚可見了。那些在功能極度失調的家庭中長大的孩子，一直生活在不正常（包括自己及家人）當中。我們一直都相信謊言及神話，一直幫忙保守不健康的祕密，一直過得好像家中的每個人都很正常。

我們無能為力。發生在我們身上的事都已經過去了，再也改變不了。我們沒有辦法改變過去。但許多人窮一生之力，就是想改變過去。他們想，只要表現出某種特定的樣子，過去就會奇蹟式地解咒了。我們必須接受自己的無能為力。我們的傷

痕的確存在——這是我們無法改變的事實。

許多人希望過去的錯誤真的不會再發生在現今的家庭裡，於是瘋也似地反其道而行；但是，愈刻意迴避過去，就愈會走回從前的模式——即使不是完全一樣，至少也是非常相似的。

要從過去的創傷中恢復過來，必然始於承認自己對過去無能為力。

二、開始相信，有一個大於我們的力量，能夠讓我們恢復正常。

有一個微妙卻重要的真理，我們所相信的力量是「大於我們的」，這力量必然在我們之外。

我們一旦忽略這個事實，而想要憑藉己力恢復正常，結果只會造成挫折、沮喪、罪惡感及羞愧。讓自己受刺激而癡狂，使理智從我們的掌握中漸離漸遠，實在是徒勞無益。

三、作個決定，將意志和生命交給愛我們的神，因為我們認識祂。

我們逐漸認清，把生命交給神是多麼合理的事。畢竟，我們處理的是「過去」的問題，而這類問題只有神有能力處理。

將意志和生命交給神，對我們而言是很陌生的。身為功能失調家庭的成人小孩，我們的信條一直是：「我可以自己來——我一向如此，也必須繼續如此！」放手，需要極大的勇氣與信任。我們必須把過去的損失及羞愧都交給神，把每一刻的恥辱、每一次的失望、每一滴眼淚、每一個破滅的希望、每一道傷痕，都交給神來處理。





我們將生命交給神，因為知道祂饒恕我們的過犯，使我們得以恢復與祂之間的關係。我們發現，神有能力補償我們所失去的一切，除去我們的羞恥，填滿心中的空處。

因此我們得以知道，要解決根植於過去的問題，只能透過饒恕。當我們採取這第三個步驟，我們就已經步上饒恕之路了。首先，我們接受神的饒恕，經過一段時間之後，神會要求我們延伸祂的饒恕——對別人，也對自己。

四、對自己的德性作一次徹底、無懼的清查。

按慣例，這個步驟必須逐一列舉「我犯的過失」；身為功能失調家庭的成人小孩，我們的確也需要坦白承認自己所犯的錯誤。

但同時，我們也必須認清，一般來說，我們都在這方面過了頭。因為受過情感上、性方面、身體上的虐待，或被家人遺棄（或溺愛），我們多年來一直努力要找出自己在所遭遇的痛苦上究竟有哪些過失。

對我們及那些在康復中的人而言，認清自己所犯的錯是很重要的；但同樣重要的是，我們也必須把自己所遭遇的傷害都條列清楚。在開始要進行饒恕別人（及自己）的過程時，我們需要這兩份清單。

五、對神、對自己、對別人承認一切過錯的實際狀況。

同樣，我們必須承認自己所造成及別人施加在我們身上的

錯誤。

首先，我們必須向神承認。接著，必須採取一個對大多數人來說較困難的步驟：向自己承認那份清單的真實性。多年來，我們一直活在否認中，把我們原有的家庭理想化了。我們很難面對事實，但要復原、得到醫治，這個步驟是關鍵。

其次，我們還必須進一步將實情告訴另一個人。真正的健全（以聖經及心理學的觀點來看），與我們如何向人敞開有極大的關係。不是因為別人能做什麼來改變我們的情況，而是因為這樣做，使我們真實具體地拒絕綑綁我們許久的神話及謊言。它強化我們的決心，使我們能脫離否認實情的黑暗，活在真相的光中。

我們必須慎選參與這個步驟的人。心理治療師、值得信任的朋友或牧師，都是不錯的選擇。曾陪伴我們經歷每項探索、醫治過程的兄弟姐妹，也是可以考慮的人選。

六、完全準備好讓神挪去這些性格上的缺陷。

此處的重點是我們根本的意願，而不在於清單是否完整，動機是否純良。很多人擔心，不知道自己是否「完全」準備好了——強烈希望「把事情做好」，往往反而一事無成！另有些人（很看重是否將過去的一切都挖掘透徹的人）則異想天開，像挖掘遺蹟似地遍尋童年的歲月，想鉅細靡遺地列出每一次傷害、每一道傷口。

這樣做根本沒有結果。重要的是，我們真的了解自己的問



題，真的渴望恢復健全。一旦我們對自己的過去有了清楚的了解，渴望透過饒恕帶來復原，我們就算是預備好可以採取這個步驟了。

這裡還有另一層含義。沒錯，我們是要準備好放下自己性格上的缺陷，但同時，我們也必須預備好去饒恕那些傷害我們之人的缺點。

不過，即使如此，重心還是在我們自己。我們的目標不是要改變別人，而是去接納、饒恕他們。這是在我們裡面的改變。十二步驟的結果不會對別人有絲毫的影響，但發生在我們身上的改變，卻可以改變我們周遭的世界。

七、謙卑地請求神挪去我們的缺點。

來自功能失調家庭的成人小孩，很難開口向人求助。在我們的生長環境中，不管要求什麼都會被拒絕，甚至一開口就會受處罰。這種經驗可能導致我們與別人隔絕，只求自助，免得再受到傷害或失望。

但，我們還是必須學會求助。放下固執及想要掌控全局的心態，讓神接手，來改變我們一直無法靠自己力改變的生活。我們求祂不僅挪去我們的缺點，也挪去我們的不幸——從功能失調家庭而來的缺憾。

八、把我們傷害過的人都列出來，開始願意去補償每一個人。

同樣，這個步驟分兩方向進行。首先，我們去實行字面上

的步驟：為我們做錯的事擔起責任，完成悔改的過程，也為我們行動的後果負責。

但我們也必須了解這個步驟的另一面，把這個步驟解釋成：「把傷害過我們的人都列出來，開始願意與他們和好。」不管任何情況下，復和的意願都涉及饒恕，願意把對方積欠的「債務」取消。若情況許可，也會盡力尋求與對方復和——但要記得，復和與饒恕是兩回事，不是我們能掌握的。

九、只要情況許可，就直接補償對方，除非這麼做會傷害到他們本人或其他人。

此處有一點很重要：一定要小心，不要對傷害我們的人造成額外的傷害。我們的直接反應，可能會很想去找帶給我們委屈的人面質，毫不考慮後果。但這種行為只會使痛苦惡化。

我們必須認清，饒恕是個需要時間的過程，因此要小心評估每個步驟，用禱告的心考慮清楚如何進行下一步驟。在這一點上，有件事特別重要，就是能夠找到一兩位「協談者」一起討論我們的計畫。

我們也必須學習分辨自己的動機。許多時候，面質的動機是為報復，為「扯平」。我們必須謹記在心——我們的目的是饒恕，不是報復。

十、繼續條列個人清單，一旦發現自己的錯誤，就坦然承認。

我們總是一天好幾回查看自己的儀容：臉乾不乾淨、頭髮



順不順、衣服整不整齊。因此，我們的復原——達到全人健全的狀態——必然需要定期省察自己，這是毋庸置疑的。

我們的省察涵蓋兩方面。首先，我們檢視自己，是否為自己的行為承擔正確的責任。其次，檢視我們的界限是否完整——免得傷害我們的人或模式，再次以預期的方式，潛入我們的生活中。

饒恕常是需要不斷反覆的過程。即使我們已經處理了自己的情感，也饒恕了傷害我們的人，可能會發現舊傷口還是會隱隱作痛，這時，我們就知道需要另一次的饒恕了。

十一、藉由禱告和默想來增進我們與神的聯結；禱告是為了明白神對我們的旨意，並從神得著力量來完成祂的旨意。

實踐饒恕的過程，我們能夠超越自己及痛苦，與神建立起一種更健康、更穩固的關係。有時候，我們一旦允許自己承認、接受痛苦，就會有一種錯覺，以為神離棄了我們。事實上，神一直都在我們身旁，一路扶持我們。

饒恕帶給我們的喜樂之一，就是讓我們在生命中經驗到一種美好無比的自由。心懷怨恨只會將自己和痛苦綁死。饒恕則釋放我們，轉眼定睛在神及祂為我們定意的計畫上。

復原是一個屬靈的過程。我們的饒恕，總是源自我們的被饒恕——就是神藉著祂的兒子耶穌，澆灌在我們身上的恩典和憐憫。這樣的恩典建基於我們與神的關係——當我們更認識祂，更正確地走在祂計畫的核心。

十二、當我們因著完成這些步驟而有了屬靈的覺醒時，我們試著把這個信息與別人分享，並且把這些原則廣泛地應用在我們所遭遇的事上。

復原乍看之下似乎是一種以自我為主的事；但若完全，復原也必須關注到別人。當我們卸下充滿痛苦的過去，必然會想要與人分享自己經歷到的自由。如果在進行這些步驟的過程中，也有別人參與在內，那麼，與別人（特別是與那些可以從饒恕中同樣獲益的人）分享我們的喜樂，就成了這個過程最自然的一部分了。

經歷饒恕自己的過犯，也饒恕別人的過犯之後，我們就成了新造、自由的人。我們從無法自主、功能失調的行為，轉變成真正充滿關懷與愛的人。





附錄

請依照饒恕的六個步驟，完成以下的清單。

一、認清傷害。

你需要饒恕誰？

[Text box for writing the name of the person to be forgiven]

他們如何傷害或虧待你？描述事情發生的經過。

[Text box for describing the incident]

二、認清情緒。

請將你對那些事的感受列出來，例如：

「我很怕回想當時的情形，因為……」

[Text box for listing feelings]





「我對……有種很深重的罪惡感。」

[Redacted area]

「……使我既慚愧又羞辱。」

[Redacted area]

「……令我很氣憤。」

[Redacted area]

三、表達出你受傷與憤怒的情緒。

如果我能把自己的感受告訴那個人（或那些人），我會告訴他們……

[Redacted area]

四、設定保護自己的界限。

列出你可以保護自己的方法，包括目前及未來。

[Redacted area]

花點時間（甚至在你填寫這份清單之前）和一位你所信任的人，談談你所寫的或是你將要寫的。請他協助你將步驟一～三寫得完全，將步驟四寫得切合實際。不要倉促進入下一個步驟。

[Redacted area]

五、取消債務。

當你放下自己對另一個人的期望，就表示你已經預備好要饒恕——把債務一筆勾銷。寫出一些實際的行動，以表明你願意饒恕的意圖。

[Redacted area]





六、考慮復和的可能性。

你為什麼希望復和？

[Blank space for writing]

倘若你去找對方，你想他會有什麼反應？

[Blank space for writing]

你能否接受最糟的反應？

[Blank space for writing]

你如何探知對方是否願意盡他所能，恢復彼此的關係？

[Blank space for writing]

研讀指引



開始之前

若你想要從本書得到最大效益，相當重要的是，每天花一點時間，把你所讀到的內容應用到你的生活和家庭中。

如果你懷著開放的心胸和探索的態度，照著研讀指引的指示去做，你會得到光照，明白父母失職的緣由（體諒他們幼年時所受到的影響）、看清別人眼中的你，還有，認識真正的你——即那個每天從鏡中凝視你的人。你無法改變過去，但是，你可以更了解過去對你的影響。了解愈多，就愈能幫助你選擇，脫離過去對你的影響，創造最美好的未來，發展出健康的家庭關係。





第1章

家庭：誰需要它？

一、你是功能失調家庭中長大的成人小孩嗎？這裡的「家庭」指的是你的原生家庭。為了達到這個問題的目的地，請盡你所能地回想，並誠實回答下列問題。把你的答案寫在日記或筆記本上，以便在完成全部的研讀指引後，可以重頭回顧。

1. 你的家人是否尊重你，視你如一個成人？
 - a. 如果答案是「否」，那麼，是誰不尊重你？
 - b. 他總是用這種態度對待你嗎？
 - c. 你認為他為什麼不相信你已是一位成熟的大人？
2. 家庭成員中是否有人喜歡控制別人？
 - a. 如果有，他是用操控（利用弱點或危機，促使家人回頭扮演原來的角色）還是恐嚇的方式進行控制？
 - b. 對於他的控制行爲，你內心如何反應？
 - c. 你的外在又如何表現？
 - d. 如果你外在的行爲表現與內心的真實感受不同，是什

麼原因使你表裡不一？你害怕表達出真正的感覺，會發生什麼事？

3. 孩童時的你，是否被容許表達自己的感受和意見？
 - a. 假使不被允許，你如何處理這些感受和意見？
 - b. 現在你是大人了，可以表達你的感受和意見了嗎？
4. 酒精和毒品的濫用如何影響你的童年時光？
 - a. 你最親近的家人中，有誰濫用酒精或毒品？
 - b. 酒精和毒品的濫用，為你帶來什麼危機？
 - c. 在這情境下，你有什麼感覺？
5. 你或家人曾遭受精神的、肉體的或性的虐待嗎？
 - a. 這些虐待是不能說的祕密嗎？如果是的話，你如何保守這些祕密？
 - b. 如果你是受虐者，你曾為自己尋求哪些幫助，以解決受虐的問題和精神上的痛苦？
 - c. 如果你曾見到別人受虐，你當時採取了什麼行動？
6. 有哪些從小至今仍然困擾你的記憶？
 - a. 這些記憶與其所造成的內在攪擾，妨礙你過正常的生生活嗎？
 - b. 如果有必要，你願意省視這些記憶，好使自己從負面





的影響中得著自由嗎？

7. 在功能失調的家庭中長大，對你的生命有什麼影響？

a. 負面的影響是什麼？

b. (在你設法戰勝過去時，) 有什麼正面的影響？

二、你準備好從過去的束縛中掙脫，得著自由了嗎？你準備好爲你自己、你的康復和你的未來承擔起責任了嗎？如果你的回答是肯定的（就算是稍有遲疑的肯定），都請你填寫下頁的「個人醫治同意書」，並簽名立約。爲履行各項約定，得信守承諾、堅持不懈，也許你會因此覺得受強迫而感到痛苦。你可以與家庭成員以外支持你的人，分享這份契約，使你在履行契約的過程中，可以得到支持。

個人醫治同意書

我_____同意自____年____月____日起，盡我所能達成我所需要且應得的醫治。藉著神的幫助，我與自己立約，要盡一切力量去面對我的家庭實況、處理自童年以來懸而未決的問題，並試著原諒父母和自己。

1. 我願意每天花____分鐘的時間默想本書的教導，並思考如何把這些教導應用在我的生活中。
2. 我願意盡全力，每日坦誠地逐項記錄各種浮現的感覺。我願意記下與我的醫治密切相關的記憶。
3. 我願意努力找出自己「功能失調」的部分，探究這些失調是否與我的家庭模式吻合。我願意找出我還不肯原諒的人，並試著了解爲何我與家人的關係會和我自己失調的習慣模式有關連。
4. 即使知道他人對我的生活造成影響，我也願意不再怪罪他人。不論有沒有家人的支持，我都要爲自己得醫治負起全部的責任。
5. 我容許自己流露出真實的感受，不再壓抑。每當這些感受浮現心頭時，我就記錄下來。
6. 若我發現無法靠自己履行以上各項約定，我願意尋求支持團體或輔導的幫助。

簽名：_____

日期：_____

見證人：_____（沒有也無妨）





第2章

家庭體系

如果沒有待解決的家庭問題，你可能不會花時間閱讀本書。也許你努力過，而且試了又試，想解決這些家庭問題，卻進展有限。成效不彰的原因可能是，對於需要採用交互思考法處理的家庭問題，你卻採用直線思考法來處理。若是如此，那麼，有個好消息：你不需要加把勁！你所需要的，只是用新的眼光，看待你的家庭問題。一旦你用交互思考法釐清問題，解決之道就隨之而來。

你可以試著用交互思考法分析某個你家中難解的問題。一旦你學會用交互思考法來看待這個問題，並試著應用這套理論來解決問題，就可以循相同方法，處理其他問題。

在練習的過程中，要把你的感覺記錄下來。在你快要揭露家庭祕密（即使只是了然於你心）或家庭神話時，你會感到混身不自在。當下，把這些感覺記錄在日記或筆記本中。這些感覺只是你探索的一部分，不表示你應該停止探索；相反地，這些感覺標記著你更加接近真相了。

一、直線思考和交互思考：

- 1.找一個你最想了解和解決的家庭問題。簡要說明這個問題，以及你希望如何解決。（本章的例子是：翠西一直逃家。我想知道為什麼她要逃家，以及如何讓她不再逃家。）
- 2.採用直線思考法，描述你認為這個問題發生的原因（例如：誰做了什麼，他的問題出在哪裡）。以翠西的例子為例，你的看法可能是：「翠西一直逃家，是因為她個性叛逆，也可能是吸毒或結交不良朋友造成的。」現在，請寫下你對你的問題的看法。
- 3.你或家人對此問題的反應是什麼？
- 4.你用直線思考所做出的反應，有什麼正面效果嗎？
- 5.有什麼方法是你試了又試，卻徒勞無功的？
- 6.仔細思想本章唐娜和佛瑞德，或喬依和他父母的情況。在你家中也有反覆困擾你的模式嗎？如果有，請描述這個互動模式，是誰反覆在做相同的動作？





7.你願意拋棄你先前對此問題的觀點，改用整個家庭體系的角度，來破解反應的模式嗎？你願意嘗試採用交互思考法嗎？如果答案是肯定的，試著把你剛才提到的問題，用該成員與其他人彼此如何關聯的情況，再描述一遍。可用下列問題幫助你描述。

- 在此問題發生前，家人的關係如何？
- 有任何終身應對模式（像佛瑞德遇壓力即退縮的模式）反覆發生嗎？
- 這個「問題成員」有所動作後，出現的典型後果是什麼？他得到更多的注意、關愛或同情嗎？這個行為岔開了某些原本進行中的事情嗎？
- 對這個「問題」行為，各個家庭成員的反應是什麼？
- 這個「問題成員」有得到任何預期中的好處嗎？例如壓力解除、避免痛苦，或轉移其他家庭問題的注意力？
- 在思考以上各個角度後，用家族史和家庭體系的觀點來描述這個問題。

8.本章裡有一個例子提到，喬依的媽媽在廚房忙得團團轉，而爸爸則顧著看電視而忽略喬依。想想看，在這個例子裡，如何用健康的方式來滿足喬依的需求？

9.想想看，有什麼方法能直接表達你的需求未得滿足，或是有什麼方法能改善家人的互動？哪些合理的需求若沒有得到充分的滿足，會導致這個問題行為產生？

10.有時候，其他家庭成員會調整自己，用合理的方式去滿足這些需求。這不是姑息那位成員的問題行為，而是將這個問題視為整個家庭體系的問題，大家一起努力，避免這個問題行為再度出現。在你的家庭問題上，你認為家人可以怎麼調整自己呢？

11.直線思考把你對問題的反應，侷限在少數選項中；而交互式思考則在你的家庭體系裡，開啓無限可能的積極改變。你主要是用哪一種方式看待問題？你願意練習用交互思考法來重新思考家中的每一個問題嗎？這樣做，如何幫助你想出解決問題的新契機？

二、家庭祕密：

- 1.把你整個家族圍繞著大餐桌而坐的圖像畫出來。什麼是幾乎每個人都知道或猜想得到，卻沒人敢大聲說出來的事？
- 2.在保持「緘默的密謀」中，你扮演什麼角色？為什麼？





- 3.如果你膽敢公開說出家庭祕密，會發生什麼事（誰會昏倒、心臟病發、崩潰、「幾乎要死」、無法忍受）？
- 4.保守家庭祕密如何影響你的生活？這些恐懼和羞辱如何使你的生活受到束縛？
- 5.為掩飾家庭祕密，你們編造出什麼家庭神話？
- 6.這些神話如何幫助或傷害你的家庭？
- 7.什麼是你至今仍然維護的「家庭神話」？
- 8.你會採取什麼步驟，用健康的心態接受家庭的真相，以取代這些神話？
 - a.你會如何接受這真相？
 - b.你會如何承認這真相？
 - c.你會如何表達這真相？
- 9.耶穌基督說：「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」這句話如何應用到你的家庭狀況？

第3章

家庭與我

一、下表列出健康家庭的特性。請評估你家現在的健康狀況作答，Y代表「是」、S代表「有一點」、N代表「否」，並請逐題舉例說明你的評估。

- () 容易適應改變？
- () 全體一同處理問題？
- () 設定清楚界限？
- () 當事人直接處理？
- () 互相學習？
- () 鼓勵彼此成為獨立個體？
- () 考慮他人感受？
- () 容忍個別差異？
- () 個人為自己的生活負起責任？
- () 可以表現興奮或沮喪之情？
- () 所有問題皆視為家庭問題？
- () 代與代之間彼此尊重？





二、下表列出「僵化嚴厲」家庭的特色。如果你現在家庭的情況正是如此，請填寫C；如果這顯示出你原生家庭的狀況，請填寫O；如果兩者都不是，則填寫N/A：

- () 快速武斷地做決定
- () 把自己的決定強加在家庭成員身上
- () 家庭成員處理情緒時，會有一段難受的時間
- () 不允許表達情感，尤其是「不好」的情感
- () 用迂迴的方式表達憤怒，用憤怒操控人
- () 既定的規則沒得商量
- () 快速嚴格地施行處罰

三、下列是「鬆散混亂」家庭的特點。如果你現在家庭的情況正是如此，請填寫C；如果這顯示出你原生家庭的狀況，請填寫O；如果兩者都不是，則填寫N/A：

- () 家庭成員解決問題的能力薄弱
- () 缺乏把握，老是在做決定
- () 過度宣洩情緒，不加約束
- () 常處在混亂狀態，很難說清楚發生了什麼事
- () 撫育小孩沒有一定的規則
- () 毫無紀律

四、健康的家庭允許設定個人界限，功能失調的家庭卻不允許。下列是缺乏健康界限的癥候。下述狀況若能反映你的生活請打勾：

- 你發現自己想說不，卻回答「好」。
- 你常常把別人的問題變成自己的重擔，然後又心生怨恨。
- 你傾向於承擔他人的情緒，而無法保持客觀。
- 你難以決定自己要什麼，因此選擇別人要你做的事。

如果你勾選了上列任何一項，表示你或多或少與功能失調的家庭體系有關。但不論如何，你可以學習發展出健康的個人界限。了解你需要設立個人界限，就是踏往正確方向的第一步。

五、下列哪一項最能貼切描述你的家庭？

- 牽絆過深的家庭：訂定嚴格的界限，控制彼此的生活，把家人圈在其中，並把「非家庭成員」摒除在外。
- 關係疏離的家庭：非常缺乏情緒的支持或聯繫，家中極少有親密的關係。
- 關係適中的家庭：這類家庭介於上述兩者中間，取得健康的平衡。家庭成員享受在一起的樂趣，但個人在家庭之外，也有良好的運作。





六、下列所述是功能失調家庭的類型，你的家庭與下列任一類型吻合嗎？

- 孤島型：家庭成員彼此之間很疏離。
- 代溝型：代與代之間缺乏有意義的互動。
- 性別劃分型：不同性別的家庭成員之間，缺乏有意義的情感互動。
- 小圈子型：兩個家庭成員自成一組，與其他家人隔絕。
- 山寨女王型：家庭公然地由某個成員管控。
- 幕後操縱型：某個成員以精巧微妙的方式，完全掌控這個家庭。這個成員通常拒絕參與協商。
- 家庭的代罪羔羊：某個成員為家中發生的所有錯誤，承受責備。

假如你勾選了上述功能失調的家庭類型，不要氣餒。透過認知自己家庭功能失調的情形，可以幫助你做出明智的選擇，讓家變得更健全，發展出新的模式。

第4章

世代相傳的模式

- 一、按照本章所給的指示，製作你的家族世系圖。至少往前回溯兩代。也許你無法獲得所有需要的資料，不過，別因此而卻步。先從已知的部分著手，隨著你找到的資訊增多，再把空缺補上。
- 二、製作好你的家族世系圖後，據以回答下列問題：
 - 你在原生家庭中，扮演什麼角色？
 - 你現在還扮演相同的角色嗎？還是你已改扮演其他角色了？
 - 在你之前，是誰扮演這個角色，而你不知不覺模仿了他？
 - 有何不成文的角色一代一代不斷重演？
 - 發現了什麼重複發生的模式（參考本章所提的模式，如：成癮、欺騙、互相依賴、姦淫、離婚、離棄、虐待、溺愛孩子、說謊）？





三、在家庭時間軸上，描述你家庭生活的「橫向指標」。從你結婚開始（如果你未婚，則從你出生開始），標出所有影響你家庭成員的重大事件。

四、指出過去至今，始終「困擾你、影響你、左右你、阻礙你」的事。

五、運用以下的定義和你的世系圖，在下列生活領域中，評估你的界限性質。從R（界限嚴格）、D（界限模糊）、F（界限有彈性）中，選擇最能代表你行為特色者。

請記得：界限嚴格=太強硬，界限模糊=太軟弱，界限有彈性=健康。

- () 個人的界限
- () 世代之間的界限
- () 家庭界限

六、下面列出功能失調家庭的不成文規則。如果這項特徵能代表你，請填寫Y（代表是）；如果你有時候這樣，請填寫S（有時候）；如果你不是這樣，則填寫N（代表否）。

- 如果這項特徵勾勒出家中的成員，請在後面寫上他們的名字。
- () 沒有感情，不被感動：_____
 - () 永遠握有控制權：_____

- () 否認眼前事實：_____
- () 不信任人：_____
- () 保守家庭祕密：_____
- () 感到羞恥：_____

第5章

三角關係

一、在你的人際關係裡，你和哪些人的互動只是出於習慣，而非自發性的？

二、用本章所介紹的「三角關係」法，繪圖說明這些人際關係。

三、研究你所繪製的三角關係圖，指出這些關係模式所導致的傷害或憤怒。在你的三角關係中，你對誰懷有這類傷害或憤怒的感覺？把這些人列出來，並說明為什麼。

四、根據上面所提的各個實例，詳細列出你因為不願原諒，而妨礙你今日生活的種種情況。





五、如果你願意原諒上面所提及的每一個人，你會體驗到怎樣的自由？

六、第121頁指出，新加入的成員進入你的家庭關係後，會解開隱藏在關係中的運作模式。第三者（指你原生家庭體系以外的人）進入你的人際關係後，能如何除去你的否認系統？這個第三者使你用什麼新的觀點來看待你的家人？家庭體系在試圖回到以往的人際關係時，產生了什麼反應？你是屈服於家庭體系的壓力，回復到否認的狀態，還是在家庭體系中形成新的人際關係？為什麼？

第6章

釋放別人，釋放自己

一、本章堅決主張「饒恕，是脫離過去的不良影響，獲得真正自由的惟一方法。」在饒恕之前，你必須先認清且承認你會因被錯誤地對待，而受到多少傷害。在功能失調的家庭裡，往往會假裝沒有受到傷害。你覺得有什麼壓力，不允許你認清你在家庭裡所受到的傷害？

二、參考你的家族世系圖和三角關係圖，協助你彙整出你所受的錯誤對待。這個步驟得花點時間。

1.請列出最先浮現在你腦海裡的三件事，並在日記裡記下其他浮現的回憶。

2.在這最先浮現的三件事中，誰是傷害你的人？而誰沒有保護你免於受傷害？

3.不肯饒恕的特徵就是，覺得「他們奪走了屬於我們的東西——平安、喜樂、愉悅、尊嚴，所以，他們如今「虧欠」我們。」本章用「欠債」來類比你對傷害你的人的情緒。為以上你所提及的人，分別準備一張紙。在每張借據上，寫下他們的債務、他們做了什麼、如何剝奪你，並寫下你的感受。保留這些借據，直到你進一步與他們作個了結為止。

許多人拒絕饒恕的原因是，他們以為饒恕表示必須忘記發生過的事，彷彿一切都很好，從沒受過傷害。真正的饒恕應該包括承認錯誤的存在，以及免除債務。

4.饒恕始於個人的決定。你願意饒恕那些對你「積欠債款」的人嗎？若是願意，請在下面簽名，許下承諾：我選擇饒恕。今日，我承諾自己，將開始去饒恕。

簽名：_____ 日期：_____





請記住，你也需要宣洩出你受到傷害的種種感受。在饒恕的過程中，你的感覺可能會隨時間而變化。每當你懷疑你的承諾時，請看看你在這裡的簽名，再次肯定你願意饒恕的承諾。

5. 看著每一張你所寫下、且承諾要饒恕的情感借據。在每一張借據上，清楚寫下當你回想所發生的事、和這事如何傷害你時，所產生的攪擾情緒。在你的日記裡完成以下的句子，以幫助你清楚界定你對每一張借據的情緒：

- 我很害怕看到這張借據，因為……。
- 我對……感到愧疚。
- 我對……感到羞愧汗顏。
- 我對……生氣。
- 我感到難過，因為……。

6. 「把具有破壞性的情緒『表達』出來，十分重要，因為把這些情緒『逐出我們的系統』之外，我們才不會再遭受毒害。」考量每一張你所列的情感借據，勾選你決定表達的方式。花點時間，針對每一張借據進行你的情緒表達。

- 把情緒說出來
- 把情緒寫下來
- 對著空椅子說出來
- 其他：

三、成長的過程中，你在家庭裡的界限受到怎樣的侵犯？

四、你需要設立什麼新的界限，以保護你自己？

五、該是進行取消債務，或把債權轉移給神的時候了。知道可以把個人的債權轉移給神，讓神照祂認為適當的方式來處理，幫助你取消債務。即使這些人不悔悟、不承認他們傷害了你，你也可以放手，把你感覺他們該補償的要求放下。在你完成本章所解說第1到第4的饒恕步驟後，下決定取消每一張你擁有的借據，或把債務轉移給神。在借據上註明「取消」，並寫上日期，表明你豁免那人對你的冒犯。

六、思考一下復和的可能性。針對每一個你考慮和解的對象，回答下列問題。依據你的回答，幫助你決定這份關係今後將何去何從。請記住，饒恕不意味著你必須復和。

- 為什麼你想要復和？
- 如果你與對方討論這件事，你認為他們的反應可能是什麼？
- 你有心理準備接受最壞的回應嗎？
- 你如何知道對方也開放自己，進行他們那部分的和解呢？

七、下一步你打算如何預備你自己，步向復和？





第7章

饒恕、忘卻、否認、接納

一、請列出兩項從回憶和接受過去的傷害（即使你已饒恕了）而得到的收穫。

二、完成下列句子，好讓你能舉出生活中某個特殊的事例：
我回憶起……
這回憶幫助我……

三、你現今的問題，可能與你過去所受、卻沒有完全解決的傷害有關。在下表列出你現在的問題，然後看看能否從這些問題追溯到過去的傷害。

現今的問題	過去的傷害
如：我沒有安全感又多疑	我的配偶有外遇
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

四、有哪些過去的經歷是你不願回想的，因為這些經歷傷害了你？

五、若你容許這些被壓抑的思緒浮現，你有什麼情緒感受？

六、你是否願意試著留意以下這些問題，好使你可以度過傷害：什麼時候你會格外不願想起某些事、面對那些感覺和處理所發生的事？

七、有沒有哪一段童年時光從你的記憶裡消失了？以下依年齡將人生劃分成幾個時段，試著回想你生命裡的這些時段，那時生活是什麼樣子：你住在哪裡、你的房間是什麼樣子、家裡和學校的情形如何。把你想不起生活細節的那段年齡層圈起來。你記憶中空白的片段告訴你，你有一段尚未解決的痛苦過去。

年齡：1~4歲 5~8歲 9~12歲 13~15歲 16~18歲

八、想想看，你會如何向他人描述你的父親和母親。你會把他們說得完美無缺還是一無是處？

九、試著至少列出三項你父母的優點和缺點。如果你列不出來，你可能得藉助輔導的幫助，作進一步的探索。





十、何者最能適當的描述你對你父母的看法：

- 徹底的排斥
- 徹底的完美化
- 合乎現實的健康觀點：他們也是人，有好也有壞。

十一、你的母親是下列哪一種類型？

- 不斷干預型：極度控制；利用你的罪惡感來挾制你；對你的生活界限缺乏健康的尊重。
- 放棄型：物質上或精神上的棄而不顧。
- 反覆無常型：有時候疼愛有加，有時候又冷漠疏離。

十二、回顧你的童年，你是否因為不願將父母想像成犯錯的一方，而歸咎於自己？你認為自己錯在哪裡？你如何用不公平的角度責怪自己？

十三、你靠什麼來處理和逃避生命中的痛苦？

十四、你如何以控制的行為，讓自己能否認、迴避不舒服的處境或記憶，並使自己的情緒麻木，以逃避內在的痛苦？

十五、你曾否處於受傷害的狀況，卻被禁止確認所發生的事，也被禁止表達你的憤怒？那是何時的事？這件事如何影響你表達憤怒的能力——即使你的憤怒是合理的？

十六、你從過去的痛苦學到什麼，以保護自己免於再度受到「灼傷」？

十七、本章說道：「要饒恕——即使仍然記得傷痛！」你願意這樣做嗎？你打算採取什麼行動？

十八、若有必要，你是否願意尋求專業的治療師，幫助你面對過往回憶、處理浮現的情緒，並完成饒恕的過程？

第8章

表面的饒恕

一、有沒有什麼事情讓你很受委屈，至今仍然刺痛你？你想把它沖刷掉、把事情縮到最小，儘可能逃避這件事，因為經歷這個衝突讓你很不舒服。請你試著寫下這件事情（這件事情可能是你還緊握著的借據之一）。

二、你曾經只在表面上饒恕人嗎？如果有，你覺得問題解決了嗎？若沒解決，這個問題如何再度浮現？





三、請定義下列三者：

- 決定性的饒恕
- 表面的饒恕
- 饒恕的過程

四、表面上快速的饒恕，並不能長時間改善關係；真正的饒恕是一個過程。你願意承諾去處理現在面對的事件，直到這件事不再控制你的情緒為止嗎？

五、「饒恕是一個旅程，包含許多的步驟。」到目前為止，你採取了哪些步驟？下一步，你要採取什麼行動，來處理你的憤怒，好完成饒恕？

六、你曾做了什麼令你後悔的錯事嗎？列出本章所說的悔改三步驟。想想看，你現在處於哪一步驟？

七、你願意對自己許下承諾，今後不再停留於表面的饒恕，願意進一步處理你的情緒嗎？

八、你可以和誰分享這個承諾，好讓他們幫助你對此承諾負起責任？

第9章

關憤怒什麼事？

一、辨識、承認或處理你的憤怒，對你來說有困難嗎？

二、在你的家庭人際關係中，上述的情況如何表現出來？

三、本章指出：光是表面的饒恕、說「沒關係」是不夠的，必須承認且接受你的憤怒，才能真正饒恕。你認同這觀點嗎？

四、假如認同「憤怒的感覺是正常的」對你來說是新的經驗，那麼，當你自然而然想忽視或搪塞憤怒的感覺時，你要如何提醒自己這是正常的？

五、未經處理的憤怒，會逐漸生出毒根，產生埋怨與仇恨。想想看，你對誰懷有怨恨？（假如你不確定對誰懷恨，那麼，當你看到誰或想到誰時，會攪動你憤怒或其他壓抑的情緒？）





六、未經處理的憤怒和隨之而來的怨恨，如果沒有在意識的層面加以確認和處理，就會變成苦毒。你願意表達目前深藏內心的憤怒和怨恨嗎？如果願意，你會採用下列哪一個方法：

- 寫下你真正的感受
- 和值得信任的朋友分享你的感受
- 把你的感覺大聲對自己說出來
- 寫一封信給對方（但是「不能」寄出去）

七、什麼情況下，你會因為覺得罪惡而隱藏你的憤怒？（例如：你覺得「沒有權利生氣」時。）是誰讓你覺得你沒有權利生氣？

八、什麼情況下，你會因為害怕而隱藏你的憤怒？如果表達了憤怒，你怕會發生什麼事？

九、有些在功能失調家庭長大的人，會否定他們的感覺。「好的感覺」得到認可、可以表達；但是，「壞的感覺」就會受到壓抑。請用1~10為分數，為下列感覺評分（1表示完全不能接受，10表示完全可以接受）：

- () 害怕 () 沮喪 () 傷痛
() 悲傷 () 憤怒 () 快樂

十、雖然所有的情緒都是人類的一部分，但是，表達情緒的方式分為可接受的和不能接受的兩種。有哪些可接受的表達方式，是你從前以為不能接受的？

十一、你願意許下承諾，不再刻意壓抑你的憤怒，而是面對憤怒，用建設性的方式表達出來嗎？

十二、要學會承認憤怒，並用適當的方式表達，是需要練習的。這裡有個好方法，就是對你信任的人說出你的感覺，而不立刻向惹你憤怒的人表達。在採取任何行動之前，你可有信任的人與你討論你的憤怒？他是誰？

十三、本章指出四種人們在回應憤怒時常用的方法。哪一種最像你？

1. 壓抑情緒。
 2. 立刻對惹你生氣的人大發脾氣。
 3. 你感到憤怒，但是，決定不立即發作。
 4. 向你所信任的人承認憤怒的情緒。
- 第3和第4是處理憤怒的健康方法。想想看，你要如何開始用健康的方式去回應呢？





第10章

怪罪的遊戲

- 一、接受事實，不要老是怪罪別人，是人格成熟和情緒健康的重要因素。
1. 生活中發生了不如意的事，你是否習慣怪罪他人？
 2. 怪罪他人往往是為了掩飾害怕。究竟是什麼讓你害怕到要找個人來責怪——是處罰、困窘、責任，或其他原因？
 3. 你能接受「有時候，事情就是發生了」嗎？還是你一定要找個人來怪罪？
 4. 你需要與誰脫離怪罪的「循環舞曲」？
- 二、舊約裡說到「以眼還眼、以牙還牙」，其實是神限制人復仇的方法。你復仇的欲望有任何限制嗎？還是永不知足呢？你如何限制自己復仇的欲望？

- 三、你可以做些什麼事，好讓自己用適當的觀點，來看待你生命中那段不好或令人失望的時光？
- 四、想想看，以下兩者的區別是什麼？
- 怪罪。
 - 記得過去所受到的冒犯、承認曾發生的事實，然後指責。
- 五、憑著過去的經歷下判斷，怪罪在他人身上，可曾幫助你度過這個問題、脫離痛苦？
- 六、想想看，為什麼饒恕對你是好的——即使冒犯者可能不值得饒恕？也請想想，如果停止為目前的處境怪罪他人，對你有什麼好處？
- 七、如果你發現自己陷在怪罪他人的模式中，你願意尋求專業的幫助，好使你停止怪罪，開始為自己的生命負起責任嗎？
- 八、參看第233頁的圖，你覺得自己正走在哪一條路上？你走到哪個路段了呢？
- 九、「互相依賴症」指的是一種毀滅性的生活型態和情感模





式，這是長期生活在受壓抑的環境下所發展出來的。

- 1.請描述「互相依賴者」有何特性？
- 2.在你的生活中，是否有個「互相依賴者」，因著他的互賴行為，而使你的不健康模式繼續下去？
- 3.如果上一題的答案為「是」，你願意做些什麼，好讓他和他的關係，成為健康的關係模式？

十、我們都需要一些朋友，在有需要時，陪伴我們；在路途艱難時，以耐心和智慧與我們同行。

- 1.你願意練習用以「我」為主的陳述句，而非以「你」為主的陳述句，來談你的感覺嗎？如果願意，有沒有合適的朋友能幫助你檢視說話的方式？
- 2.你會與誰分享你的感受和困擾？他們是加入同情你的行列，還是幫助你走上饒恕之路，讓你為自己的生命負起責任？
- 3.他們如何幫助你脫離怪罪行爲（或加入你的怪罪行列）？
- 4.你要怎麼改變你的人際關係，不再怪罪他人，並選擇不會鼓勵你怪罪人的朋友？

第11章

衝突、報復與和好

一、饒恕與復和是不同但卻緊密相關的主題。

- 1.請先列出所有你在進行饒恕或復和的名單，然後依下列指示作答。
 - 把你已饒恕但尚未復和的人名圈起來。
 - 把你已復和但尚未真正饒恕的人名框起來。
 - 在你已復和也饒恕的人名旁邊，畫個星星作記號。
 - 在你已饒恕，也盡一切力量復和（不論他們是否願意和解）的人名旁邊，打個勾勾作記號。
- 2.對於沒能復和的人際關係（假設你已盡你所能），你覺得必須負起責任嗎？如果你覺得必須負責，那麼，你願意停止再為他人的決定負責嗎？
- 3.看看那些被你框起來的名字，你已與他們復和，但還沒真正饒恕。請一一檢視每一個例子，你是否：
 - 忽略了因他人行為所引起的痛苦
 - 否認你受到傷害





- 為難以原諒的行為找藉口
- 擔心一旦你說破了，會失去這份人際關係
- 擔心一旦你說破了，會_____

4.若你要向他們尋求復和，你是否準備好把這些必須攤在陽光下的隱密提出來？

二、談論到「復和」，勢必得面對「面質」這個主題。

1.你想要面質和處理這些議題的動機是：

- 回敬對方
- 揭露事實
- 報復
- 尋求和解
- 懲罰
- 重建關係
- 懷恨
- 幫助自己完全地原諒

如果你的理由是左欄中任一項，請稍後再與這個對象面質。如果你勾選的動機在右欄，那麼你可以試著去面質。

2.面質需要小心謹慎地準備。你要怎麼準備自己，好面對你認為需要面質的人？

3.你可能尋求面質卻不預期後果嗎？你的期待是什麼？什麼是你希望、但不必然要有的期望？

4.你準備好面對以下可能的反應嗎？

- 否認（「我從沒做過那樣的事！」）
- 反控（「是你先求我、勾引我、刺激我的。」）
- 漠視（「你未免太小題大作了！」）
- 含糊帶過（「你確定嗎？我不記得發生過這樣的事。」）

如果你打算面質，請先練習如何處理上述的反應。

三、你需要和某位已過世的人進行饒恕和復和的過程嗎？你要用什麼方法來達成？

四、你是否面臨以下的情況：曾經傷害你的人，如今已經改變，不再是那種會傷害你的人？如果你面臨這樣的情況，你能否承認並接納現況，並饒恕他們過去所做的事，以他們的現況與他們應對？

第12章

饒恕父母，饒恕自己

一、想想看，你的態度和選擇（關於怎樣處理發生在你身上的事）如何使你感到痛苦？





二、哪些想法或行爲，徒增你自己的痛苦？請列出來（如果有的話）。

三、你情願且樂意饒恕自己做了上一題所列的事情嗎？

四、要甘心樂意地饒恕自己，你需要進行下列步驟：

1.認清傷害：

發生了什麼事？

你扮演什麼角色？

你做了什麼錯事？

2.認清情緒。你覺得：

害怕

內疚

羞愧

憤怒

悲傷

其他

五、你會用下列哪一種方法，表達你對於自作自受（痛苦）的感覺？

和朋友討論

把發生的事寫下來

跟自己談談相關的感覺

六、你有下列傷害自己的行爲嗎？

強迫性的暴飲暴食

讓自己挨餓

濫用酒精、毒品或藥物

運動過量

從事危險的行爲

變得反抗

其他

如果未察的話，任何一個上述的徵兆都會帶來進一步的傷害和對自我的憎惡。你要如何處理上述這些問題？

七、你願意取消你對自己所持的債權嗎？

八、下列對自我饒恕的敘述，哪些是你同意的：

我不再怪罪自己。

我不再承受過於事實所當受的罪咎。

我照著我所知，盡可能做到最好。

我要對自己存憐憫的心。

我是個人，會犯錯的。





九、你願意禱告，求神饒恕你所有的罪過和缺點，並接受耶穌基督在十架上，為你的一切過犯所付的代價嗎？如果你願意，好好想想上面所列的每件事，你會選擇饒恕自己嗎？

十、複寫一份你對自己所持有的情緒借據。一旦你決定饒恕你自己，在單據上註明撤銷，並寫上日期。

你已經顯示出饒恕的決心，並且認真完成這份研讀指引，找出相關的健康模式。請記得，尋求幫助是沒有關係的。你在處理從童年以來即模塑你思想的生命模式時，很可能需要輔導的幫助，來進行這些議題。不要因為害怕或尷尬，而不求助。如果你發現自己困在本書的任一項操練裡，請尋求你信任的專業人士，給予協助。

附註

第一章

1. 在本書中，凡是作者提到「我」，指的即史都普；若是提到「我們」，則是指史都普與曼斯特勒。
2. Nancy Curtis, *Beyond Survival*, Lake Mary, FL: Strang Communications, 1990, 27-28.
3. Laurie Ashner and Mitch Meyerson, *When Parents Love Too Much*, New York, NY: Avon Books, 1990, 53.
4. David Carder, et al., *Secrets of Your Family Tree*, Chicago, IL: Moody Press, 1991, 15.
5. Robert Subby, *Lost in the Shuffle*, Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1987, 92.
6. Robert Subby, *Lost in the Shuffle*, Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1987, 89.

第二章

1. Robert Hemfelt and Paul Warren, *Kids Who Carry Our Pain*, Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1990, 70.
2. Lynn Hoffman, *Foundations of Family Therapy*, New York, NY:





3. Philip Yancey, “An Unnatural Act”, *Christianity Today*, April 8, 1991, 39.

後記

1. 此「十二步驟」經「無名戒酒會」（Alcoholics Anonymous World Service, Incorporated）慨允使用，特此致謝。本文所列步驟已按需要酌情修改，並由許一琴摘譯。