



臨床心理學家 何思敏

栽種憐恤的心懷

在輔導室裡我曾遇過一個青年人，轉介原因是他個多月來被強烈的自毀念頭所困擾。猶記得第一次面談時，他低著頭曲著背，多次哽咽，說：「從六、七歲開始，每當我不滿意自己，我便會關上門，跪在地，連續掌摑自己幾十遍，好令心中那股極為憎惡自己的感覺退去。來到今天，我已經無法抑止懲罰自己的行為，更懼怕去思想自己生存的價值。」細問之下，發現原來他在父母的教導下，從小便給自己定下一個扣分制：當一件事做得不好，會怪自己怎麼不勤力點；即使是已經表現不錯時，也會怪自己怎麼不把事情做得更完滿；與此同時，他需要以懲罰的方式去償還過失。起初，他亦不甘心生活於「有彈無讚」的牢籠中，但日子久了，他卻不由自主地將這套根深柢固想法「推己及人」，對自己嚴苛，也對別人嚴苛，同事朋友因而漸漸疏遠他，人際關係的失落叫他越發討厭自己，將自己推向的失望與痛苦旋渦之中。

近年的研究指出，自我憐恤(self-compassion)是治療患有長期抑鬱症和自我形象低落的人關鍵因素。憐恤是一種自小培養的特質，其發展跟成長以來所體驗過愛和歸屬的經歷有著密切的關係。簡言之，一個人要有憐恤的心懷，他先要深刻嚐受過憐恤的滋味，使之能擁有海納

百川的胸襟去接納自己和別人的限制，與人建立真摯的關係，以能應付時有洶湧的情緒，並消化人世間各樣苦難所帶來的衝擊，領略五味人生。

愛與被愛本是最基本需要和渴求，但對於在批評和否定中成長過來的人來說，被包容和接納的經驗是多麼陌生，甚至對善待自己產生抗拒和恐懼(fear of compassion)。舉目環顧我們身處的世代，物資富裕為我們帶來舒適的生活，卻同時將人「物化」的資本主義概念(例如市場價值、成本效益、競爭力等等)植入我們的核心價值取向，驅使我們過於追求外顯的成就表現，以一把相當扭曲的尺去量度人的價值，立嚴苛的標準律己，以刻薄的言詞待人。當人過度執著時，往往無法看見恩典，無法明白生命蘊藏的奧秘，並將自己及所重視的人統統趕入窮巷。惟願聖經中的教導「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 4:32)」調整我們對完美及永恆追求投放在人身上而非上帝身上的錯置。受過傷害而又能跨越的人，他們總是格外明白別人的痛苦，對在困苦掙扎中人心生憐憫，亦更能夠與受傷的人同哭，就好比一杯涼水使口渴的人得滋潤。

參考資料

Gilbert, P. (2009), *Introducing compassion-focused therapy*, *Advance in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.

Gilbert, P. (2009), *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges*, Constable & Robinson Ltd, London, UK.