

諮商情境裡的情感投射—羞愧

周容瑜（親民技術學院通識中心講師）

鄭鳳君（仁德專校幼保科講師）

壹、前言

有次，接了一位因觸法而前來的非志願個案。言語攻擊不斷的在諮商過程中上演，但我卻強烈地感受到他的羞愧。這個經驗促使筆者去思考：這位帶著羞愧的個案透過攻擊想傳達什麼？他的內在需求是什麼？順著這層瞭解，怎麼做才能推動諮商關係往前走？由於整個思考的起點來自覺察到的羞愧感，因此本文將從羞愧的觀點加以探討。

貳、關於羞愧

一、羞愧的經驗

羞愧是一種普遍的情緒經驗。相較於其他的情緒經驗，羞愧是一個更容易令人察覺到自我與他人關係的情緒。Strongman(2003)指出羞愧是一種「自覺意識的情緒」(self-conscious emotions)。這類情緒有困窘(embarrassment)、驕傲(pride)、害羞(shyness)、羞愧(shame)、同情(empathy)、罪惡(guilt)和嫉妒(envy)。這些情緒主要關係到我們對自我、對他人的關係，以及如何被他人看待的認知。因此，羞愧對自我認同而言是最重要的(Baldwin, Baldwin, & Ewald,

2006)。

什麼時候人會經驗到羞愧，又是什麼感覺？Mills(2008)指出人表現不當或無能的行為，失去他人的尊敬，同時經驗到痛苦時便是羞愧。Schneider(1977)認為羞愧是一種感覺被看到與暴露的感覺。Kaufman(1989)認為羞愧是內在所造成的傷口，將自己從「自己和他人」的關係中拉開，是一種感到自卑的情感。也因為覺得自己錯了，所以無法跟人說。Lynd(1958)指出羞愧具五大要素：不一致或不當(incongruity/inappropriateness)、威脅信任(threat to trust)、涉及整個自我(involvement of the whole self)、面對悲劇(confronting tragedy)，和無法跟人談羞愧(difficulty in communicating shame)。所以羞愧常發生在人表現不當，且引發負面內在評價時。它是一種負面且干擾的經驗與評價：我很糟、很笨、是個失敗者，以及想要將那個受傷的自我藏起來的衝動。

人可以毫無困難的辨識羞愧，因為它伴隨明顯的外觀訊息：缺乏眼神接觸，頭下垂、心跳加快、腦袋無法運作、無法言語或思考、強烈的想逃開、甚至會噁心嘔吐。羞愧與「丟臉」有關。更重要的是，個體會想從讓他羞愧



的情境中脫逃，即一般常說的「無地自容」或「真想找個洞鑽進去」。

從字源看羞愧更可以發現其中「躲藏」的意涵。shame一詞源自德語字根skam/skem，意思是羞愧的感覺、被羞辱與丟臉(disgrace)。如果從印歐語系kam/kem來看，則有掩蓋(to cover)、遮掩(to veil)和隱藏(to hide)的意涵。因為羞愧牽涉到對自我的感覺與認知，當經驗到羞愧時，透過避開眼神接觸，頭部下垂等肢體語言減少進一步的互動。這些肢體語言似乎在宣告「我不想被看見、請假裝我不在這裡、請不要進一步的傷害我」。因此，羞愧是一種保護機制。一方面讓個體感到難受，一方面又透過羞愧的表現拉開人際距離。換言之，羞愧對於保護自我界限有很重要的功能(Loader, 1998)。

二、羞愧的起源

羞愧從何而來？Lewis(1971)從心理分析的觀點指出羞愧與超我有關。當人無法活出理想自我，就會有羞愧。它是一種直接導向自我評價的經驗，而評價的來源是別人。Erikson雖不是第一個談到羞愧的人，但在其心理社會發展理論中提到，一到三歲的孩子的發展任務為「自主與羞愧懷疑」(autonomy vs. shame and doubt)。此階段的孩子肌肉發展越臻成熟，除了開始大小便訓練，也開始有能力離開父母的懷抱向外探索。透過控制身體運作，孩子獲得自主與獨立感。但也因為離開父母的保護，因此接近危險情境的機會也增加。此時如果父母過於保護，阻斷孩子的自主行動，孩子無法從中獲得自主與獨立感，便容易對自

己產生羞愧與懷疑。

Kohut從自戀的觀點談羞愧。他認為羞愧是個體的自戀自體(narcissistic self)的表現慾(exhibitionistic demands)未獲得同理性回應的結果(Brown, 2004)。他指出兩大古老自戀型構(archaic narcissistic configurations)：「誇大自體」(grandiose self)與「理想化的雙親影像」(idealized parent imago)是人在生命早期潛意識裡企圖保留完美的嘗試。但這古老的能量必須轉型，否則人將受制於原始的自戀需求。轉型的關鍵在於「他者」，也就是自體客體(selfobject)以神入(empathy)和鏡映(mirroring)的方式回應小孩的自戀需求。最後個體瞭解到自己的限制，早年的自戀需求逐漸被現實的功能和自尊所取代，最後綻放自我的光彩。當早年的自戀需求未能轉型，自體發展便有缺損，形成「自體崩解」。當個體處在自尊受辱的情境時，引發自體焦慮、驚嚇以及無法動彈的崩解(楊惠卿, 2003)。此時原型自戀型構無法被調解，於是便堅持原始主張，壓過現實的自我調節力量，最後人變得無能為力，並且經驗到強力的羞愧和暴怒(rage)(周容瑜, 2008)。此觀點除了指出自戀與羞愧的關係，同時也說明了羞愧與暴力間的關係。

不同於心理分析，Tomkins(1962)認為羞愧是人類的基本情感之一。他指出人類與生俱來的九大情感(innate affect)，三個正向情感：興趣—興奮(interest-excitement)、快樂—喜樂(enjoyment-joy)、驚訝—震驚(surprise-startle)；六個負面情感：憂傷—痛苦(distress-anguish)、害怕—驚恐(fear-terror)、嫌惡—



憎惡(dismissal-disgust)、生氣—憤怒(anger-
rage)、羞愧—羞恥(shame-humiliation)。這些基本情感有特定的生理基礎和反應模式，不用學習且具有跨文化的特性。Tomkins認為羞愧、嫌惡和憎惡是基本情感的輔助反應(auxiliary responses)，因為它們總是跟隨著其他情緒出現。例如，羞愧在興趣—興奮後出現。當個體感受到興奮卻被阻斷時，羞愧便隨即產生。以Erikson的概念來看就是當孩子為自己的獨立自主感到興奮時，父母親的干擾便讓孩子產生羞愧感。

Kaufman(1993)將Tomkins的理論進一步發展，他解釋某些情感如何被建立，最後形成顯著的人格特質。當嬰幼兒出現快樂的情感，父母的干擾使原本的情感轉為羞愧。如果這種情形重複出現，這些經驗便形成「景象」(scenes)：充滿著羞愧與其他情緒。景象中類似的情緒內容彼此相互連結，然後牢牢的嵌入記憶中。這類決定性的景象(governing scenes)會影響個體的人格，並發展成與身體、關係或能力有關的「羞愧狀態」(states of shame)。Kaufman的理論說明了早年的羞愧經驗如何逐漸變成個人特質的一部份，進而影響個人與外界的互動。

有別於心理學的觀點，Scheff(1990)從社會學的角度看羞愧。他指出羞愧是社會控制歷程的一部份。他視羞愧一部份是先天決定的情緒，一部份是社會關係疏離程度的展現。個體間存有基本社會連結的協調(fundamental social bond of attunement)。社會連結牢固或疏離端賴是否經常經驗到羞愧或驕傲。如果是驕傲，社會連結是穩固的；如果是羞愧，則是疏離。Scheff分析團體或國家的病

態羞愧，不管羞愧是被忽略或棄之不顧，暴怒與攻擊會以一種「羞愧-暴怒」螺旋式的方式發生。

所以羞愧起源於生命早期，特別是與重要他人的互動。羞愧作為一種情感具有其生物基礎。它也源自於社會控制。它涉及個人的自我、自尊或自我價值。一方面讓個體感到痛苦，另一方面也透過羞愧的表現，調整與他人的關係距離，保護自我界限。

三、羞愧的不同意涵

即便多數對羞愧的感覺都是負面的，羞愧仍有不同的意涵。Bonhoeffer(1995)認為羞愧具有兩個層面的意義。一是分裂(disunion)的指標：個體可以感覺到壞的自體，並且想把它隱藏起來。二是提供保護的屏障。Bradshaw(1988)認為羞愧有兩種：健康的(healthy)或滋養的(nourishing)；另一個是有害的(toxic)或破壞生活的(life-destroying)。健康的羞愧指的是一種誠實，瞭解到自己限制。它是：

(一)困窘(embarrassment)與臉紅(blushing)

當人因犯錯而臉紅時，便知道自己錯了。

(二)害羞(shyness)

是一種自然的界限，保護我們免於被陌生人傷害。

(三)成為共同體(community)的基本需要

人是群居動物，羞愧可以提醒我們有時需要幫助別人，有時需要與人相愛，關照別人。

(四)創造力和學習的來源

當我們認為自己絕對正確時，好奇心就停止了。健康的羞愧不會讓我們自



認為全能全知。

(五)是靈性的來源

靈性是人類的終極需求，健康的羞愧提醒人不是上帝，讓人回到人性的根本。

有害的羞愧乃因孩童脆弱自我在非預期的情形下被暴露出來，且孩童尚未有自我界限來保護自己。在有毒的羞愧裡，自己不再擁有(disown)自我，希望把自己藏起來。不僅不再向他人展現，也不向自己展現。有害的羞愧讓人相信自己沒有價值，是失敗的。

(一)內化的羞愧

羞愧的內化至少涉及三個歷程。首先是認同。如果主要照顧者經常以羞愧回應，那麼孩子會逐漸認同。其次是遺棄，包括忽略、虐待等。遺棄不僅是身體上的遺棄，還包括孩子無法獲得正向的鏡映。最後是記憶。所有羞愧的經驗會存入孩子的記憶庫。因為孩子沒有足夠的支持或時間來哀悼自己的傷痛，所以孩子會將這些傷痛壓抑下來。未來只要有類似的情境或經驗，會很容易觸發早年的羞愧創傷(shame-based trauma)。

(二)自我異化(self-alienation)與隔離

異化是經驗到某部分的自己不屬於自己所有。例如孩子哭泣時被大人譏笑，哭泣就成為自我異化的部分。同時孩子也必須將悲傷和自己隔離開來，避免自己經驗到羞愧。

(三)假自我(the false self)

因為無法向自己展現自我，所以必須創造出假自我來逃開真實的自我。

(四)共依(co-dependence)

共依是透過他人來滿足自己內在的需要。當人無法靠自己滿足內在需求時，就必須透過外在的認可才能覺得自

己有價值。

(五)邊緣性人格

多數心理學家認為多數心理問題源自於病態羞愧。

(六)是成癮行為的核心與動力

有害的羞愧讓人用「做」(doing)，而非「存在」(being)來界定自己的價值。所以成癮是一種自我實現羞愧的行為(self-fulfilling shame based behavior)。

(七)是罪惡感

健康的羞愧是良心的核心，讓人可以分辨對錯。有害的羞愧會帶來無望感：相信自己有錯，而且無力修復。

(八)與羞愧有關的性格障礙症候群

諸如自戀性人格疾患、妄想型人格、犯罪行為等都與羞愧有關。

(九)靈性的喪失

靈性涉及存在。有害的羞愧創造透過「做」定義的生命，因此人不斷的透過外在來定義自己的價值。

有害的羞愧來自於家庭系統、社會、與文化。在家庭方面，失能的家庭、父母關係不佳、世代傳遞的精神疾病、遺棄虐待等都可能造成有害的羞愧。在社會方面，社會透過某些標準衡量人的價值也是羞愧的來源。同儕是另一個社會羞愧來源。外觀、穿著等都可能成為個人被同儕取笑的題材。宗教也是社會羞愧的來源。宗教所謂的原罪，在人出生的那一刻起，人就是不好的。至於文化方面，金錢、性別角色、追求完美、對某些情緒的否定等都是文化的羞愧。在多數文化裡，金錢代表成功，也以此定義個人價值。個人是否表現出適當的性別行為也決定了是否會經驗到來自文化的羞愧。



四、羞愧的功能

總括來說，羞愧是一種突然、痛苦、癱瘓，和不愉快的經驗，抑制行為並將注意力轉到內在自我。一則保護自我，二則拉開人際距離。Pattison(2000)綜合各家理論指出羞愧的功能有：1.社會展示功能(social display function)；情緒的展現常會帶來舒緩的(appeasement-related)效果；展現羞愧宣告自己的痛苦，同時宣告減少進一步的互動。2.減少進一步的傷害；羞愧時，人陷入癱瘓狀態，因此可以預防進一步的傷害行為。3.抑制與性有關的驅力，特別是想看（偷窺）和被看（暴露）的驅力；因此羞愧在調整關係距離上扮演重要角色。4.有用的界限防衛器(defensive demarcator)；它讓個體的注意力轉移到主體性(subjectivity)和個體性(individuality)；一個只顧自己或只顧別人的人都是「無恥的」(shameless)，因為這些人都缺乏個體性、自主性和自我；因此羞愧意味著人我間相互關係的可能性。5.瞭解自己的極限。6.涉及自我評價。7.干擾任何可能違反社會規範行為的出現。8.監控社會關係，同時也是一種社會控制。

五、與羞愧有關的概念

羞愧容易和其他與自我有關的概念混淆，如自尊、罪惡感。自尊和羞愧雖然關係密切，卻不同。自尊涉及的是對自我的評價，而羞愧則是一種情感的概念。自尊與羞愧的關係呈現負相關。因為當羞愧發生時，整個注意力都放在負面的自我(Tangney & Dearing, 2002)。

羞愧與罪惡感較不易區分，因為兩

者都牽涉到自我譴責，並且都和自我評價有密切關係。有學者以發生的情境來做分別：羞愧比較發生在公開場合，而罪惡感比較發生在私人場合。不過這個觀點並未獲得支持。Tangney指出不管是罪惡或羞愧皆可能發生在公開場合。他以造成自己違背的類型區分兩者：如果與道德有關，比較可能引發罪惡感；與道德無關，比較可能引發羞愧。羞愧通常直接指向自我，也是評價的核心；而罪惡感則指向事情，該做或未做什麼事(Baldwin, Baldwin, & Ewald, 2006)。

Pattison(2000)從文化的角度區分羞愧與罪惡。他舉人類學家Ruth Benedict的鉅作《菊花與劍》為例，說明羞愧感文化與罪惡感文化。羞愧感文化強調的是榮耀自尊與羞愧。當個體行為未達社會要求，便會遭受羞辱。在此脈絡下，社會服從是透過外在對好行為的認可而達成。如果違反，會被公開羞辱與懲處。東方文化比較接近羞愧文化。早年男女偷情被公開審判與羞辱並施以嚴刑，就是羞愧文化的寫照。西方則較屬於罪惡感文化。罪惡感文化強調內化的良心道德，違反者通常會被訴諸法律或正式的懲處機制。處罰的目的不在奪取個人的榮耀或使其蒙上污名，而是為自己的錯誤負責。因此羞愧感文化是一種社會的控制機制，強調群體取向；罪惡感文化則著重個人主義。

參、羞愧與攻擊

為何個案感到羞愧，會以攻擊出現呢？羞愧與自我批判有關。當自我受到危害，個體會採取防衛措施以保護脆弱受傷的自我。但為何是攻擊？眾所皆



知，童年有目睹或直接受暴經驗的孩童，成年後成為施暴者的機率很高(Ehrensaft, Cohen, Brown, Smailes, & Chen, et al, 2003; Kilpatrick, 2004; Straus, Gelles, & Steinmetz, 1980; Van der Kolk, 1989)。羞愧來自於童年的受創經驗，暴力或虐待是其中之一。Gilligan(1996)指出，攻擊常被用來減少或掩飾童年受害的羞愧，運用施暴者的權力取代被羞愧的難堪。Levy(1998)研究性虐待的受害者，說明當暴力一旦被展現，便是一種防衛，以確保與創傷有關的害怕與無助不會再度被經驗，同時也保護自己不會被再度傷害，特別是來自內在的傷害。羞愧源自童年受害經驗，不僅是促發個體使用暴力的動機，也促使個體將受虐經驗的羞愧隱藏起來。當受害者內化暴力並認為自己須為暴力負責時，就會抑制自己公開談論(Buchbinder & Eisikovits, 2003)。如此一來，受虐經驗與羞愧將導致個體責怪自己，進而造成長期的問題，如憂鬱、自殺、容易被自我破壞的(self-destructive)關係所吸引，包括尋找暴力伴侶。

James Gilligan是少數從加害人觀點研究羞愧與暴力關係的學者之一。他指出暴力的目的是用驕傲取代羞愧(Gilligan, 1996)。兩者的關係，首先，也是最重要的，個體要能嚴守羞愧的秘密。再來，要相信唯有透過暴力才能保護羞愧。接著，相信暴力可以和自己失去權控的感覺抗衡。最後，失去控制情緒能力進而使用暴力。正常狀況下，人可以透過愛、罪惡、恐懼等情緒抑制使用暴力。但當施暴者認為受暴者引發他們的羞愧時，就會用以牙還牙，以眼還眼的方式

回報。這個說法與Kohut的自戀暴怒頗為接近。施暴者認為受暴者（自體客體）應為其受傷的自我負責時便無法區分自己與他人。所有的暴怒都指向一件事：我的受傷是你引起的，你必須負責。目前研究也支持羞愧、憤怒與攻擊間的關係(Brown, 2004; Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramszow, 1992)。

Brown(2004)針對24位對配偶施虐的男性分析其羞愧。他發現他們在一連串的感覺之後會開始施暴。受試者描述他們感到脆弱、害怕，然後開始生氣。如果脆弱與恐懼是暴力的前導因子，那麼如何運用這些感覺預防暴力的發生就變得相當重要。研究指出，施暴者相信自己的施暴行為是合法的(Henning, Renauer, & Holdford, 2006)，如：「是她逼我的」、「我別無選擇」。Fox(1999)對囚犯的研究也指出，他們大都相信自己是好人，只是行為錯誤。如果要協助個案復原，幫助他們看到自己的受害史和羞愧所引發的暴力是很重要的關鍵。

Frazier(2000)從投射性認同的觀點討論虐待與羞愧的動力關係。他特別關注「細微的侵犯」(subtle violations)。細微不代表不重要或輕微，而是不易被察覺。之所以不易被覺察是因為這類侵犯大都是在情緒層次。他借用Winnicott的潛在空間(potential space)和過渡現象(transitional phenomena)兩個概念來解釋個體心理界限被侵犯的動力。人的身體因皮膚而有身體界限。自我(self)也有界限。這種界限藉由非接觸的方式，如語言、非語言或符號互動彼此跨越。界限的跨越可以是好玩的、關照的，也可以是侵入的。至於是哪種解釋端賴接收者



的詮釋。所以侵犯並不侷限身體接觸，非接觸的形式也可以構成侵犯。

這類細微的侵犯具有兩種動力：一是「植入」(put into)：加害者將羞愧投射給受害者；二是「拿走」(taken away)：加害者故意且主動的拿走被害者的自主性，也就是自體客體被不當的使用。兩者都是未經當事人同意或不顧當事人自主性，任意侵入其界限，拿走其重要價值。

這種投射性認同不僅具破壞性，也是投射者自我挫敗(self-defeat)的投射。接收者既不願意也未被告知，更不能拒絕這種有害的投射。重要的是，投射者也不願意收回這種有害的投射。這種投射認同涵蓋三個階段。首先是投射者無法處理自己內在不被接受的部分，亟需擺脫，並且幻想別人可以照顧這些感覺。其次是投射者強逼接收者用和自己潛意識的幻想一致的方式去感覺與表現。最後，如果是健康且具建設性的投射性認同，接收者用不同於投射者的方式處理投射，然後投射者必須再內化成新形式的(metabolized)投射並產生新的感受與經驗。

但發生在生命早期的虐待，孩子沒有能力拒絕、修正來自父母的虐待性投射。此外，權力差距懸殊，父母的投射鋪天蓋地而來，孩子其實是活在父母幻想的情緒世界裡。由於這些投射毒性太強，孩子沒有能力轉化，因此孩子吸收這些投射並且被蹂躪。施虐者則因為能將壞的感覺投射出去而得到張力的釋放。但因為不帶任何的改變或成長，所以只是感覺較為放鬆，因此虐待行為會一再重複。透過投射性認同，施虐者減

輕其內在壓力。但對年幼的孩子而言，除了接受投射外，別無他法。因為拒絕被投射意味著可能被遺棄的風險。對於年幼的受害者，與其完全沒有客體，倒不如有一個壞的客體。

這種困境就像Fairbairn所言：「在上帝統治的世界裡當個罪人，或在撒旦統治的世界裡失去靈魂」。與其一無所有，倒不如接受投射。從權控的角度看，個體透過接受投射讓自己可以在權力懸殊的情形下，為自己取得最佳利益。正如Herman的觀點，他認為羞愧與虐待的關連在於取得控制感與權力(Herman, 1992)。與其面對虐待，隱忍更讓個體感受到控制感。如果自體是不好的，至少還有客體可以充當好的部分。但如果連客體都不好，那麼自體便一無所有。正因如此，這類的傷痛通常比較深層。

換言之，暴力與攻擊是個體在經驗羞愧時，用來保護自我並取得權控的方式。最近已將羞愧視為心理衛生和促發攻擊的重要要素(Gilbert & Procter, 2006)。個體不惜一切代價，就是為了避免羞愧感，嚴重的則以死亡逃避羞愧感。羞愧不僅影響心理健康，也影響個體表達脆弱與問題的能力。

肆、羞愧的處遇

諮商情境雖是一個助人的情境，但對個案而言，卻是需要揭露自己羞愧的場境。特別是非志願個案，被迫進入諮商意味著羞愧。個案的羞愧可能來自「外在羞愧」：治療師怎麼看我？像我這樣的人他怎麼會喜歡我？或「內在羞愧」，特別是自我貶抑和批判。當個體



在乎外在的看法，卻得不到預期的回應（如被接納）而產生羞愧時，同時也會轉向內在攻擊自己。此時個體處於壓倒性的情緒中，攻擊成為一種保護的選擇。

Reid、Harper和Anderson(2009)指出與羞愧有關的行為傾向有(1)退縮，(2)攻擊他人，(3)攻擊自己，和(4)逃避(avoidance)。不管哪種反應，傳統諮商皆視為「抗拒」，影響正向治療關係的發展。羞愧感之所以需要被重視與處理也在於此：帶著羞愧的個案進入到需要面對羞愧的場境，諮商師如何打開這種困境，建立正向關係並推動治療工作？

(一)提升自我概念

研究指出，羞愧必須被處理，諮商師必須協助個案看到羞愧以及羞愧所帶來的影響。Claesson和Sohlberg(2002)指出，羞愧是影響治療關係的重大阻礙。因為羞愧影響的是自我。不處理羞愧，真實自我與理想自我持續保持極大的差距。所以在處理上，一方面要提升個案的自我，一方面則要擁有更真實的理想自我，幫助個案擁有正向且較為真實的自我感。

(二)神入

Kohut認為，具破壞性的攻擊行為來自個體面對外在不當回應所產生的解組行為。當外界可以提供神入(empathy)，自體就不會崩解。Kohut強調對個案主觀經驗的神入（周容瑜，2008）。神入是指諮商師是否瞭解個案想從自己身上得到什麼，並用個案可理解的語言來傳達這種瞭解。諮商師的任務是提供一個具現實感的自我，以接納瞭解的態度接受個案在諮商室所呈現的反應，讓個案有好自體客體(self object)的經驗。

該理論認為：當治療師不斷地接受、瞭解和解釋諮商歷程中浮現的議題，個案透過「轉形內化」(transmuting internalization)會逐漸內化諮商師所做過的事。這種內化將幫助個案建立一種不同的觀點重新看待自己與他人。

(三)歸因型態

自體心理學強調透過與諮商師的互動，提供好的自體客體經驗，協助個案內在的轉化，讓個案更有能力面對羞愧。Van Vliet(2009)則是發現改變歸因型態與修復羞愧有關。他認為處理羞愧要協助個案辨識和瞭解自己對事件發生的歸因，讓他們從全面性(global)、內在的歸因轉到特定和外在的歸因。他讓受試者回憶自身的羞愧經驗，並描述自己是怎麼修復的。結果顯示，多數受訪者對羞愧經驗大都採取內在歸因：是自己造成的，都和負面的自我評判(self-judgments)有關，而且是全面性的。根據受訪者的經驗，修復有三種途徑：(1)辨識外在原因和影響：辨識與瞭解事情的發生跟哪些外在因素有關，事情的發生不全是「個人」造成的。此法不僅讓個體開始主動搜尋資訊，同時也獲得不同的觀點與視野。(2)減少全面性的自我評判：透過再架構(reframe)，讓自己看到「壞行為」的背後也有「好動機」。(3)相信改變的可能性。當相信有可能改變時，人比較能採取行動，也比較感覺有能力。

(四)情緒智商的理解

Prelog、Unnithan、Loeffler和Pogrebin(2009)的「情緒智力的理解」(emotionally intelligent understanding)對諮商工作者更加重要，特別是針對受刑



人。相關治療計畫都期待受刑人要為自己的行為負責，承認錯誤並感到羞愧與罪惡。但承認罪行的同時，也等於承認自己錯了，形成「雙重束縛」(double bind)。這對受刑人有什麼好處呢？充其量不過是符合社會期待。此時，保護自我不被強大的體制所羞辱成了首要之選。因此，Prelog等人認為：在我們要求受刑人認錯之前，我們是否能真實的瞭解與同理潛藏在受刑人深處的羞愧與痛苦，透過這層瞭解與同理，進而協助他們有能力體驗別人的痛苦。諮商師是否能把「做了什麼事」和「他是什麼樣的人」區隔開來，讓羞愧不在諮商歷程中被複製，這些對帶著極大羞愧感前來的個案尤為重要。

這正是目前司法體系朝修復式正義(restorative justice)的原因。Braithwaite (1989)指出透過羞愧來處理犯罪有兩種方式，一種是污名(stigmatic)或排除(disintegrative)：把犯人抓起來並將之隔離，使其羞愧。意即強調他們的缺點，認為他們天生壞胚子，無法改變，卻不給他們融入世界的機會，但這對暴力修復毫無幫助(Braithwaite, 1989; Maruna, 2001)。另一種稱為「羞愧再整合計畫」(reintegrative shaming proposes)：透過處理受刑人的情緒動力讓他們能體驗到他人的痛苦，有機會表達過去的創傷，進而對受害者道歉，並修補犯罪行為所帶來的傷害(Bibas & Bierschbach, 2004; Braithwaite, 2002; Johnstone, 2002; Mills, 2006; Strang & Sherman, 2003)。Gilligan(1996)指出，暴力是企圖創造自我與羞愧間的距離，它協助個體有機會接近早年的創傷，更瞭解自己是透過行

動來取得權力。實務工作者需瞭解羞愧是暴力的起源，羞愧是處遇的重點而非暴力。

伍、結語

攻擊在諮商情境中是經常會出現的反應。如果諮商師將攻擊視為威脅，採取防衛措施，諮商室就變成攻擊的練習場。諮商師必須透過攻擊這扇窗看見個案的內在需求。當羞愧能在支持性的環境中得到安撫時，諮商師才能進一步協助個案看到其間的惡性循環。換言之，如果羞愧是暴力的前導因子，那麼處理羞愧會比去處理暴力或攻擊來得有效。諮商師是否能從個案一進到諮商室的攻擊或暴力行為背後看到個案的心理需求，並且用可理解的語言回應給個案。諮商師是否能夠真誠一致，提供一個不同於以往的正向經驗，協助個案內在轉化。諮商師能否創造一個支持安全的環境，讓個案的羞愧可以在諮商室裡不被羞辱地被確認、回憶，並且被討論，同時透過歸因型態的改變，以不同的觀點看待自己，這些將有助於諮商關係的建立與治療工作的推動。

參考文獻

- 楊惠卿 (2003)。邁向健康自戀的創造性自我—寇哈特的自體心理學。《諮商與輔導月刊》，216，23-30。
- 周容瑜 (2008)。暴力的背後～破碎的鏡中影響：從自體心理學談施暴者的憤怒與攻擊。《輔導季刊》，44 (1)，43-52。
- Baldwin, K. M., Baldwin, J. R., & Ewald, T. (2006). The Relationship among



- Shame, Guilt, and Self-Efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60(1), 1-21.
- Bibas, S., & Bierschbach, R. A. (2004). Integrating remorse and apology into criminal procedure. *Yale Law Journal*, 114, 85-148.
- Bonhoeffer, D. (1995). *Ethics*. New York: Touchstone.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the shame that binds you*. Florida: Health Communications, Inc.
- Braithwaite, J. (1989). *Crime, shame and reintegration*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Braithwaite, J. (2002). *Restorative justice and responsive regulation*. Oxford: Oxford University Press.
- Brown, J. (2004). Shame and domestic violence: treatment perspectives for perpetrators from self psychology and affect theory. *Sexual & Relationship Therapy*, 19(1), 39-56.
- Buchbinder, E., & Eisikovits, Z. (2003). Battered Women's Entrapment in Shame: A Phenomenological Study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(4), 355-366.
- Claesson, K., & Sohlberg, S. (2002). internalized shame and early interactions characterized by indifference, abandonment and reject: replicated findings. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 277-284.
- Ehrensaft, M. K., Cohen, P., Brown, J., Smailes, E., Chen, H., & Johnson, J. G. (2003). Intergenerational transmission of partner violence: A 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 741-753.
- Fox, K. J. (1999). Reproducing criminal types: Cognitive treatment for violent offenders in prison. *The Sociological Quarterly*, 40(3), 435-453.
- Frazier, R. T. (2000). The Subtle Violations: Part Two: The Inappropriate Use of a Selfobject. *Pastoral Psychology*, 49(1), 21-41.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gilligan, J. (1996). *Violence*. New York: Vintage Books.
- Henning, K., Renauer, B., & Holdford, R. (2006). Victim or Offender? Heterogeneity Among Women Arrested for Intimate Partner Violence. *Journal of Family Violence*, 21(6), 351-368.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Johnstone, G. (2002). *Restorative justice: Ideas, values, debates*. Devon: Willan Publishing.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company.



- Kaufman, G. (1993). *The Psychology of Shame*. London: Routledge.
- Kilpatrick, D. G. (2004). Interpersonal violence and public policy: What about the victims? . *Journal of Law, Medicine and Ethics*, 32(1), 73-81.
- Levy, M. S. (1998). A helpful way to conceptualize and understand reenactments. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 7(3), 227-235.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Loader, P. (1998). Such a Shame -- A Consideration of Shame and Shaming Mechanisms in Families. *Child Abuse Review*, 7(1), 44-57.
- Lynd, H. M. (1958). *On Shame and the Search for Identity*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Maruna, S. (2001). *Making good: How ex-convicts reform and rebuild their lives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Mills, L. G. (2006). The justice of recovery: How the state can heal the violence of crime. *Hastings Law Journal*, 57(3), 457-508.
- Mills, L. G. (2008). Shame and intimate abuse: The critical missing link between cause and cure. *Children & Youth Services Review*, 30(6), 631-638.
- Pattison, S. (2000). *Shame: Theory, Therapy, Theology*. New York: Cambridge University Press.
- Prelog, A. J., Unnithan, N. P., Loeffler, C. H., & Pogrebin, M. (2009). Building a shame-based typology to guide treatment for offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 48, 249-270.
- Reid, R. C., Harper, J. M., & Anderson, E. H. (2009). Coping Strategies used by Hypersexual Patients to Defend against the painful effects of shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 125-138.
- Scheff, T. (1990). *Microsociology*. Chicago: University of Chicago.
- Schneider, C. D. (1977). *Shame, exposure, and privacy*. Boston: Beacon.
- Strang, H., & Sherman, L. W. (2003). Repairing the harm: Victims and restorative justice. *Utah Law Review*, 1, 15-42.
- Straus, M. A., Gelles, R. J., & Steinmetz, S. K. (1980). *Behind Closed Doors: Violence in the American Family*. New York: Anchor Press.
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology of Emotion: From Everyday Life to Theory* (5th ed.). New York: Wiley.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramszow, R. (1992). Shamed Into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression. *Journal of Personality & Social Psychology*, 62(4), 669-675.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness. Vol. 1: The positive affects*. New York: Springer Publishing



Company.

Van der Kolk, B. A. (1989). The compulsion to repeat the trauma: Re-enactment, evictimization, and masochism. *Psychiatric Clinics of North American Journal of Family Therapy*, 12(2), 389-411.

Van Vliet, K. J. (2009). The role of attributions in the process of overcoming shame: A qualitative analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice*. 82, 137-152.