

負面情緒與靈性轉化

作者 | 伍潘怡蓉



情緒是我們的主觀感受，反映了我們對客觀事物和外在環境的心理反應，和內心的需要與期待，進而影響對事件的取捨考量與行動方式。簡單來說，情緒是受到某種刺激所產生的身心靈激動狀態，此狀態不單包含複雜的情感性反應，也是身心靈整體的變化。

情緒所產生的生理反應，如腎上腺素分泌、交感神經的作用，可使人充滿活力。但是如果經常出現負面情緒，則內分泌會受到影響，甚至產生疾病。最常見的如消化不良、心跳加快或血壓升高，甚至影響神經系統等。因此，情緒能夠給予人對生活的熱情，但是也會使人失去自控力，影響我們的精神健康，帶來人際關係的困擾與傷害。

情緒雖然可以暫時被壓抑，但是被壓抑的情緒不會消失不見，它會影響行為表現，甚至導致個人被情緒掌控的狀態。當我們可以了解自我的情緒反應，並體驗自我的情緒，則可以讓情緒被接納、

適度地表露，比較容易保持其內在的清醒，並預防傷害性的衝突事件發生。

情緒的分類與等級

有關情緒的類型有許多不同分類方式，最基本的分類是「正面」與「負面」，即快意的（pleasant）和不快（unpleasant）二種情緒。最基本的情緒也可分為四種：快樂、悲哀、憤怒、恐懼。由這四種基本情緒，可再衍生出如羞恥、厭惡或嫉妒等多種情緒。

情緒有三種不同強度的基本等級：激烈，一般，或者平淡。例如正面的快樂情緒可以由滿足、幸福、愉悅，加強成為快樂、興奮、狂喜；驚喜情緒可以由訝異、驚喜，加強成嘆為觀止。負面的悲哀情緒可由憂傷、沮喪、自憐、抑鬱，加強成憂鬱、絕望；負面的憤怒情緒可由微愠、煩躁、生

氣，加強成為嫉恨、盛怒；負面的恐懼情緒可由疑慮、憂心、緊張、慌亂，加強成焦慮、驚恐；負面的羞恥情緒可由尷尬、愧疚、懊悔，加強成恥辱感；負面的厭惡情緒可由輕視、輕蔑、譏諷、排拒，加強成敵意與對抗。

情緒的靈性轉化

情緒的靈性轉化意義在於增加自我察覺，以及適當地表達自己的需要與期望。擁有良好的調適能力，能得到別人的關懷與理解，也有同理心能洞悉別人的情緒，並增進在群體中的共融與創造活力。情緒的靈性轉化基本過程包括五方面：

（一）覺醒

個人能清晰地覺察、辨識、感覺自己的情緒，並可以用適切的用詞準確地承認自己的情緒。情緒可以從臉部表情看得出來，也可以透過行為舉止反映分辨出來。經常察覺自己的行為、思想、觀感、需要，便能對自己的情緒狀態多一分了解，進而認識多層次的自己，並接納自己。

（二）詮釋

進一步瞭解情緒的源起，有助於個人反思，自問為何有這情緒？其意義何在？這個情緒深處是否有不被滿足的需要與期待？令我們不舒服的情緒，往往反映著沒有達到的期望和沒有被滿足的需要。若能接納自己的情緒，就能開始了解情緒背後的原因，進而認識及接納自己內心深處的渴求，並在禱告中將沒有被滿足的需要與渴望告訴神，然後採取合適的方法去表達及處理情緒。

（三）省察

反觀在面對特定人、事、時、地、物的行為反應，思考自己為何選擇這個情緒表達方式（例如責備、攻擊、退縮）？任何負面情緒都需要適當的

表達或疏導，不是壓抑、否定或任意放縱地發洩，而是在過程中感悟聖靈的推動與提醒，學習妥善地表達、克制、調適、管理自己的情緒。進而學習以創意藝術或許多不同途徑，去探索及表達情緒，例如面對壓力時，能夠放鬆與善待自己；面對挫折時，自我激勵、修正自己的期待與改變應對的態度與處理方式。

（四）表達

練習表達自己的情緒，意味著在互動關係中學習坦誠地表達自己深處的渴望；讓別人理解自己的需要與期待，進而能得到別人的關懷與支持，特別是讓家人與弟兄姊妹可以有機會陪伴自己渡過生命的脆弱時段，感受神透過他人對自己的愛與接納，體現彼此成全的團契生活。

（五）回應

更準確地認識與回應他人的情緒，表現在能感覺他人的情緒起伏，進而覺察及接納他人的情緒，加強同理關懷、增進了解他人的需要與期待，並寬容對待別人的不足與限制，更加貼切地回應對方需要；也能在衝突處理中，因著彼此的善意，締造更多協商與合作的空間，在互相協調中尋求一起進步。

在恩典中轉化負面情緒

綜合近十年出版界一些如何在靈修旅程中轉化情緒的書，¹筆者嘗試提出兩個互相連貫的體會：一方面，處理負面情緒是我們成聖生活中的一環。在恩典中，在每個負面情緒的經驗中，都是我們經歷十字架的救恩、讓聖靈轉化老我的機會，正如加拉太書五章 16~23 節：

我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩

個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的。但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒（有古卷在此有兇殺二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受神的國。聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。

另一方面，每一個負面情緒的發生，都是一份邀請，可以幫助我們更認識自己、促成友誼的深度親密、邀請我們來到上帝面前，並在想像、默想與自我對話中，更深經歷祂愛的同在與生命的整合。古倫神父在《情緒，有關係》第一部中特別強調「情緒是生命的議題」。他提出：轉化情緒不是單單用理智與意志力對抗、搏鬥、驅逐、或漠視情緒，以致我們變成另一個人；而是能解讀負面情緒所指出的正面訊號。古倫神父進一步指出：不要讓負面情緒成為傷害自己與他人的暴力，而是對自己生命的尊重，在上帝的愛中接納自己，在其中仰望與經歷上帝的恩典，使各種情緒成為生命被淨化的轉化場所，朝向更自由、平安與在愛中的生命。²

負面情緒轉化與靈命成長

筆者在過往牧會與教學的經驗中，不少弟兄姊妹與學生，因著原生家庭所留下的傷害，或成長中的失意與挫折，在人生不同階段被羞恥與罪咎困擾，或經常活在恐懼與擔憂、焦慮與不安中；更多人因目前的工作或人際張力，陷入憤怒與生氣、憂鬱與沮喪。但是近年來，筆者發現有許多弟兄姊妹因著負面情緒的轉化，生命變得更豐富，從他們的經驗中，可知道必須同時重整自己的過去、現在和未來，也必須全人從神的眼光中檢視自己的經驗，並在神與人的愛中轉化對自己的認識，才能成長。



這些肢體的見證說明：負面情緒轉化其實會帶出正面的靈命成長！

1. 學習接受過去的不足與遺憾

許多人常常困在過去的記憶中，以至於無法活在當下。面對過去的不足與遺憾，的確需要一段時間去接納自己、他人與所發生的事情，雖然有些遺憾會一直存在心中，但不表示應該被過往的傷心與懊悔困在另一個時空中。一段時間過後，若能因聖靈光照，從不良的反應行動中有所頓悟，以感恩、知足的心尋求自我改善，將情緒能量轉成正視與處理問題的動力，扭轉局勢、邁向目標，調整自己為人處事態度，以尋求更明智、謹慎的處事方式。若是因為過往的疏忽，而在一些場合受傷，則反省如何從傷害中學會保護自己，設下適當的界線，以防止將來他人繼續地惡意攻擊，同時也容許有時間適當地處理過去的傷口，並對某些具威脅性的處境保持距離。

2. 在當下的軟弱與限制裡成熟

接受存在的遺憾，並在當中學習，雖是智慧的來源，但更重要的是，不停留在失敗的過去中，而在此時此刻創造新的機會與踏上新的旅程。神給予的新恩典常在我們心中創造新的體會，一方面，藉真理亮光調整過往的價值觀與重設衡量成果的標準，對自己的貪婪與野心設限，對自己的企圖心有中肯的衡量，但在有限的才幹上，仍然忠心努力地工作，常常可以幫助我們體會豐富的成長。另一方面，在與他人的相處關係中，學習明確與尊重地表達自己情緒背後的不滿足與失望，並尋求可行的調整；在生活的安排中，要加強結交可信任的好友，漸漸在團體的鼓勵中，讓自己自由地成為上帝所造獨特的人。因此面對怨恨與處處敵意的社會時，能培養對生命的憐恤，以產生內在的饒恕力量。

3. 專注在對永恆天國的渴望

對人性殘缺與不完美的接納，以及對人生短暫的感慨，可以幫助我們看清生命的無奈與虛幻。這種感嘆的心情裡也有一份邀請，讓我們渴望真正的永恆與在基督裡的復活，將生活的重心與生命的投資轉向天國，並在屬世的虛浮榮耀中，找到自己在神眼中的評量與今生的價值，活出上帝兒女的尊貴身分。後現代的心理治療往往偏向對個體內心世界的處理、對過往經驗的重構、對潛能發展的強調，雖然這些都有其貢獻，但是若忽略罪人的無助、今生的短暫、永恆的盼望，又過度以人本為中

心時，往往會失去生命轉化中相當重要的終末向度 (eschatology)。專注在對永恆天國的渴望，能幫助基督徒將眼光移開眼前的成敗得失，而在磨練或苦難中，把渴望轉向在基督裡的得勝，讓真正的平安與喜樂來臨，而能夠有能力愛神、服侍人。

當我們不再逃避自己的負面感受，能熟練地聆聽自己，了解在負面情緒背後其實是不滿足的渴望時，我們便能呼求聖靈轉化負面情緒，仰望神改變我們看自己、看事情的觀點與角度，讓生命更自由地脫離自我帶來的情緒困擾，隨時尋求更貼近耶穌的心懷，學習與祂同喜、同悲，在不同處境與祂同工，理解他人的痛苦，進而安慰人、豐富自己與他人在愛中的生命。 ❀

附註

1. 例如：James & Evelyn Whitehead 著，《萬千心影》(*Shadows of the heart: A Spiritual of the Painful Emotion*)，台南市：聞道出版社，2004。
2. 參古倫神父 (Anselm Grün)、吳信如合著，第一部〈情緒是生命的議題〉，《情緒，有關係》(台南市：南與北文化出版社，2016)，頁9-35。



伍潘怡蓉

台灣校園福音團契是她信仰建構的啟航點；中神道學碩士與心理輔導碩士畢業後，她最美好的回憶是在德國宣教與到比利時魯汶大學進修教牧學與靈修學。目前除了在中國神學研究院教學，也擔任香港聖經教會顧問；並參與國際學術期刊 *Spiritus* 的編輯委員會。

講道與午餐——魯益師談家庭

作者 | 魯益師 (C.S. Lewis)

譯者 | 小石



《情緒勒索》引介的這個心理學詞彙，近來在網路上掀起討論熱潮。尤其在最親密的家庭中，我們感受到最窒息的張力。家庭成員往往覺得可以在家「作自己」，而用最粗魯的態度對待彼此，就像強盜一樣勒索對方。許多教會牧者深知家庭的重要，鼓勵會友建立「基督化家庭」，針對此事，一起來聽聽魯益師怎麼說？

「所以」，牧師說：「家，應當是國民生活的基礎。畢竟，品格是在家中塑造的。在家裡，我們才顯出真面目。在家裡，可以卸下外在世界令人厭倦的偽裝，真正作自己。在家裡，我們遠離日常生活的噪音與壓力、誘惑與放蕩，追求新的力量和潔淨更新的泉源。」

牧師講道時，我注意到三十歲以下的會眾，已經對他完全失去了信心。之前還頗為認真地聽。現在，坐立不安，咳嗽起來。座椅咯吱咯吱響；肌肉放鬆下來。這篇道實際上已經結束了；牧師又講了五分鐘，完全是浪費時間——至少對大部分人而言。

至於我是否也糟蹋了這篇道，由你來判斷。但肯定的是，這篇道我無法再聽下去。我陷入了沉思；第一個想法是：「怎麼是他？怎麼偏偏是他？」因為我很清楚這個傳道人的家庭。事實上，那天中午我正好在他家用餐，已經是第五次了，和牧師、師母以及兒子（R.A.F.）¹、女兒（A.T.S.）²一起，兩個孩子剛好放假。這場飯局原本可以推掉的，但牧師的女兒悄悄對我說：「看在上帝的分上，如果他們邀請你，請留下來一起用餐。有客人在，情況不至於那麼糟。」

令我憂心的是，牧師完全沒告訴大家：家庭生活是困難的，有其獨特的誘惑與敗壞，就像生活的其他層面。牧師卻不斷地把「家」講成是萬靈丹，好像家庭本身有神奇的魔力，注定會產生快樂與德行。

在牧師家用餐，幾乎總是遵循相同的模式。首先，年輕人喋喋不休地談著瑣碎的話題；瑣碎不是因為他們的思想瑣碎（如果單獨相處，可以真正地與他們交談），而是因為他們根本就從未想過，可以在家裡表達自己真正的想法，除了被激怒的時候。用餐時兩人講個不停，只為了讓父母閉嘴。但他們失敗了。

牧師粗魯地打岔，轉到完全不同的話題。大談如何重新教育德國人。他可從來沒去過德國，似乎也完全不熟悉德國歷史或德文。「不過，爸爸……」，兒子開始說話了，但講不下去。現在，母親也打開話匣子，雖然沒人準確地知道她是何時開始的。她複雜的故事正說到一半，敘述有鄰居如何惡待她。故事很長，但我們都搞不清始末：永遠是中間。「媽媽，那不大公平」，女兒終於開口。「沃克太太從來沒這樣說……」，但父親的聲音再度開始轟炸。他正在跟兒子解釋「英國皇家空軍」（R.A.F.）這個組織。

談話就這樣持續下去，直到牧師或師母說了些荒謬至極的話，引來兒子或女兒反彈，堅持反對意見被聽見。年輕人真正的想法終於付諸行動。他們說話又急又猛，且帶著輕蔑的口吻。他們運用事實和邏輯，惹來父母大動肝火的回應。父親暴怒；母親則（喔，家庭主婦的絕招！）感到「受傷」——施展渾身解數要人可憐她。女兒說話變得帶刺。父子刻意忽略彼此，轉而和我聊天。午餐搞砸了。

講道快結束時，這場餐會的記憶，令我感到

憂心。我並不是擔心牧師的身教和言教不一。當然，這是很遺憾的，但那不是重點。誠如約翰遜博士（Dr. Samuel Johnson）所言，言教可以很真誠（容我再加一點，十分有益），即使身教不完美，³而且只有傻子才會因為醫生喝酒過量，而否定醫生對於酒精中毒的警告。令我憂心的是，牧師完全沒告訴大家：家庭生活是困難的，有其獨特的誘惑與敗壞，就像生活的其他層面。牧師卻不斷地把「家」講成是萬靈丹，好像家庭本身有神奇的魔力，注定會產生快樂與德行。問題不是牧師假冒為善，而是他的愚昧。他完全不提自己家中的經驗：他自動地複製一種情感傳統——正好是錯誤的傳統。這就是為什麼會眾不再理睬他的話。

如果基督徒傳道人想要的，是讓信奉基督的人回歸家庭生活——就我而言，我相信人們應當被呼召回歸家庭——第一要緊的是：停止關於家庭生活的謊言，代之以切合實際的教導。或許可以考慮下面幾點基本的原則：

一、家庭生活是召命

自從人類墮落以來，沒有任何組織或生活方式會自動歸正。在中世紀，有些人認為一旦加入修道院，就會自動成為聖潔和喜樂；當時的本土文學，紛紛起來回應，揭發那種致命的錯誤。十九世紀，有些人覺得一夫一妻的家庭生活，會自動使人成聖和喜樂；至於反對傳統家庭的野蠻現代文學——塞繆爾·巴特勒（Samuel Butlers）、戈斯

我相信人們應當被呼召
回歸家庭——第一要緊
的是：停止關於家庭生
活的謊言，代之以切合
實際的教導



氏 (Gosses)、蕭氏 (Shaws) ——則提供了解答。上述這兩派在「拆穿假面具」(debunkers) 時，也許在某些原則上犯了錯，或許忘記「濫用不排除好用」(abusus non tollit usum⁴) 這句格言：但是基本上兩邊都頗為接近事實。

家庭生活和修道生活都一樣，時常令人生厭，而且我們應該留意，兩方嚴謹的支持者都清楚其中的危險，也懂得擺脫感情用事。《效法基督》的作者知道（沒有人比他更清楚）修道生活多麼容易出錯。夏洛特·楊格 (Charlotte M. Yonge) 十分清楚地表達，家庭生活並非國度降臨的捷徑，而是艱難的召命——像是海洋，處處埋伏著岩石和岌岌可危的冰崖，唯有配備屬天地圖的人才能導航。這是我們首先需要徹底了解的道理。家庭，就像國家，可以奉獻給神，可以轉化和贖回，然後成為特定祝福和恩典的管道。但是，就像所有其他屬於人類的東西，家庭需要救贖。未得救贖，只會製造種種誘惑、敗壞、痛苦。愛心 (charity)，從家開始：缺乏愛心，也從家開始。

二、親情，是不夠的

我們必須小心，說到家庭生活的轉化或成聖時，不只是意味堅守天然親情的「愛」而已。愛（在那種意義上），是不夠的。親情 (affection)，不同於愛心，無法產生永久的幸福。任憑親情隨性發展，會變成貪婪、溺愛、嫉妒、苛刻、膽怯。親情的對象缺席時，令人苦惱不安——但是對象出現

時，任何長一點的同聚又無福消受。

在牧師的餐桌上，親情也是吵架的部分肇因。如果激怒兒子的愚昧行為，出自任何其他老人，兒子會懂得耐心和幽默。兒子的不耐煩正因為他還（有某種形式上的）「關心」。牧師的妻子若非（在某種意義上）「愛」這個家，也不會像現在那樣，沒完沒了地喃喃自憐：持續地經歷不斷的失望，不肯鬆手地索取同情、索取親情、索取肯定，造就了她今日的模樣。我不認為親情的這個層面，充份地被當今最受歡迎的道德家重視。貪圖被愛是可怕的东西。那些（似乎帶著驕傲）說他們只為愛而活的人，有些人到了最後，卻活在無止境的怨恨之中。

三、「作自己」的底線

我們必須意識到家庭生活容許人作自己的這個特性，經常被講得天花亂墜，說成是家的主要吸引力，而這卻是巨大的陷阱。「在家裡，我們才顯出真面目：在家裡，可以卸下外在世界令人厭倦的偽裝，真正作自己。」牧師這番話，完全是事實，而且他在餐桌上的表現就讓我們理解了這些話的意思。出到家門外，牧師的表現，就如一般人謙恭有禮。他不會像打斷兒子那般，打斷其他年輕人說話。在任何其他場所，他不會自信滿滿地談論完全不懂的話題：或者，如果還是談論，他會耐著性子接受指正。

事實上，牧師重視家是他可以「作自己」的

貪圖被愛是可怕的东西。
那些（似乎帶著驕傲）說
他們只為愛而活的人，有
些人到了最後，卻活在無
止境的怨恨之中。



地方，這在他心中的意思，就是可以踐踏所有文明人認為不可或缺的東西：社交往來最起碼的約束。而且，我認為這是非常普遍的現象。家人之間的對話有別於公共對話，最大特徵往往就在於家庭對話是全然地粗魯。而家庭行為的特徵常常是自私、邈遠、缺乏禮貌——甚至殘暴。並且，在這方面，大聲頌揚家庭生活的人，往往是罪魁禍首：他們讚美家庭——總是很高興回家、討厭外面的世界、無法忍受客人、懶得跟人見面，等等——因為享受慣了在家中隨心所欲的自由，已經使他們在外面的文明社會格格不入。如果他們在別的地方，操練他們現時所堅持「自然的」唯一行為，肯定會挨揍。

四、如何得體？

那麼，人們在家裡的舉止，究竟怎樣才得體？一個人如果連在自己家中，都無法感到舒適及放下戒心、無法放鬆及「作自己」，哪裡才可以呢？我必須承認，這就是問題所在。答案相當驚人。在天堂的這一邊，沒有任何地方可以安然鬆開馬的韁繩，永遠無法大喇喇「作自己」，直到「自己」成為神的兒子。如同聖詩中所唱——「信徒，切莫念悠閒」（Christian, seek not yet repose.）。當然，這不表示家庭生活和公共生活沒有差別；而是說家庭生活有其本身獨特的禮儀標準——比起外在世界，這是一個更親密、更微妙、更敏感，因此在某些層面更加艱難的標準。

五、規矩與恩典

最後，難道我們不應該教導：如果家庭是恩典的管道，家庭就必須是有規矩的地方？不立規則，根本無法有正常的生活。規則的替代品不是自由，而是換來最自私家庭成員違憲的（往往無意識地）獨裁。

總而言之，難道我們不應該有所抉擇：停止傳講家庭生活，或者開始認真傳講家庭生活？難道我們不應該停止感性的歌功頌德，開始提供切實可行的建議，為了建立那高尚、困難、美妙、充滿冒險藝術的基督化家庭？

（譯自 C.S. Lewis, "The Sermon and the Lunch"）

附註

1. Royal Air Force, 「英國皇家空軍」。
2. Auxiliary Territorial Service, 「輔助領土的服務隊」。
3. James Boswell, *Life of Johnson*, ed. George Birkbeck Hill (Oxford, 1934), vol. IV, p. 397 (2 December 1784).
4. "The abuse does not abolish the use", 「濫用不排除好用」，指一個東西被濫用的可能性不影響其也可被派上用場。