

看不見的鞭子——罪惡感與自責的意義 與心理治療的應用

何端容（淡江大學教育心理與諮商研究所碩士班）

楊明磊（淡江大學教育心理與諮商研究所副教授兼所長）

一、前言

罪惡感(guilty feeling)屬於較高層次的情緒，不同於快樂、恐懼等原始、本能的情緒，它包含著更多認知與判斷（李素卿，2002）。一般而言，罪惡感被認為是由後天習得，一種有利於社會適應的情緒反應，能使個體能主動避免從事某些有害他人的行為。

國內外與罪惡感相關的研究，大致可分成兩個方向：第一種是探索由事件或特殊情境所引起的罪惡感，例如災難倖存者（林耀盛，2003）、性侵受害者（陳慧女、廖鳳池，2006）、自殺遺族（呂欣芹、方俊凱和林綺雲，2007）、喪親者(Worden, 2008)或分手失落者（王慶福、王郁茗，2007）在調適過程中的情緒經驗；第二種則在闡述較恆定的個人傾向，從發展及社會文化之角度來看罪惡感的形成與影響，如兒童的道德與情緒發展(Lagattuta, 2005; Kochanska, Gross, Lin, & Nichols, 2002; Kochanska & Aksan, 2006)、信仰與罪惡感之關係（張榮富，2008；程玲，2012）等。使筆者感興趣的是後者，即非由事件或情境所引起，與個人特質有關且相對穩定的罪惡感傾向。

在筆者的經驗中，罪惡感是一種對犯錯或失敗的反應，會引導出兩種不同的結果：反省與自我譴責。上述兩者皆可能促成行為的改變（較少犯錯），但相較之下，前者帶有較多自我期許意味，改變的動機在於成長，是一種適應性的反應；後者則具有懲罰意味，改變的目

的在於避免更多責罰，可能使個人產生羞愧、低自尊及退縮等反應。本文將探討罪惡感的不同層面，以及罪惡感與自責之間的關係，並嘗試對有自責傾向之案主的輔導工作提出建議。

二、罪惡感

罪惡感不是單一特定感受，而是個體根據主觀知覺判斷，而自覺有罪的主觀感受，它可能同時包含多種負面情緒（張英熙，1998）。當個體意識到自己違反了內在的道德標準，罪惡感就成為一種自我執行的懲罰（李伯黍等，2002）。因此，在探索這樣的情緒時，需要回歸人對於「犯錯」的知覺，以及個人對「罪」的獨特定義上。以下將針對罪惡感的形成及內涵做探討：

(一)罪惡感的形成

精神分析取向對罪惡感的解釋，主要來自Freud的超我(superego)概念。超我奠基於早年經驗，是一套承襲自父母及重要他人，內化而來的道德標準，當人企盼著得到某種被良心(conscience)所禁止的東西時，無論是否付諸實行，都會產生罪惡的感覺（李素卿，2002）。超我代表的不僅是父母的影響，更是前人及社會的遺產，承載著世代相傳的經驗及當事人所屬的文化傳統；Freud特別指出，文明進化就是一個罪惡感強化的過程，在個體形成超我的同時，社會也形塑出嚴苛的、幾乎無法被實踐的「文明超我」來維繫群體生活，使禁令及社會對個體的期望愈發增長，因達不到標準而引起的罪惡感也愈加深化（熊哲宏，2000）。

除了承襲自父母的道德標準外，Kochanska與Aksan(2006)認為在發展的過程中，個體的氣質(temperament)——尤其是對於恐懼的反應——對孩童之罪惡感形成具有重要影響。個體之所以會對「犯錯」有負面感受，即是因為恐懼系統(fear system)運作的緣故；倘若恐懼的機制無法正常運作，個體便無法對懲罰(punishment)做出回應，而持續表現出錯誤行為。Kochanska與Aksan也檢驗了親子關係對罪惡感發展的影響，指出接受溫暖管教的孩童，在罪惡感的部分有較多發展；而接受權威、獨斷管教的孩童，則易對雙親抱有憤怒，並傾向對自身過錯做外在歸因，在罪惡感的發展上是受到損害的(Kochanska & Aksan, 2006)。

(二)羞愧(Shame)：一種類似於罪惡感的情緒

與罪惡感相似，羞愧感同樣涉及對失敗的知覺與內在的標準，且時常伴隨著罪惡感出現(李素卿，2002)。故羞愧感常被拿來與罪惡感合併討論。

在早期的理論中，罪惡感與羞愧感幾乎被視為相同之情緒，並且被認為是源自相同的來源——超我。Lazarus(2002)提出不同看法，將內在標準細分為兩個部分：良知(conscience)與自我理想(personal ideas)，並由此區分罪惡與羞愧。良知掌管道德，在必要的時候引發罪惡感；自我理想則彰顯個人所追求的理想形象(可能來自其所屬之文化，或父母的期望)，在未能達到標準時引發羞愧，與道德沒有絕對的關係(李素卿，2002)。舉例來說，一個人的目標是成為善於繪畫的藝術家，我們並不會說他是有道德或無道德的。(羞愧：對不起某些人；罪惡：對不起某個標準)

程玲(2012)指出，罪惡感較關注於規範、行為等認知層面，一旦人覺察自己所犯下的過錯，罪惡感就可能促使人產生正向的修復行為、增進同理心，有助人際關係的改善；羞愧感則關注存在價值等感覺層面，易使人產生無望感，並可能引發憤怒、憂鬱等情緒，甚至發

展出負向的自我防衛行為(程玲，2012)。

(三)前進的動力：存在罪惡

May對於罪惡感有一套與傳統意義頗為不同的解釋。May指出，當人意識到自由，並面臨存在(being)與非存在(nonbeing)的選擇時，會產生一種兩難；人必須選擇要發揮自己的潛能、實現自我，或是待在當前的安逸現況中。若選擇實現自我，必須面對的是自己尚未發揮潛能的罪惡，即正常罪惡(normal guilt)；而若選擇逃避，不去面對正常的罪惡，則會產生精神官能症的罪惡(neurotic guilt)。May特別強調，罪惡感並非違背道德準則或父母的禁令而生的結果。正常的焦慮與罪惡對一個人來說是健康且必要的。(引自楊韶剛，2001)

Yalom也提出存在罪惡(Existential guilt)的概念，與May的觀點十分相似。他認為人出生便具有潛能，並且了解自己具有這些潛能；當無法盡一己之力來生活時，就會體驗到存在的罪惡感，這不只是一種需要處理的症狀，也是一種來自內心真正自我的呼喚；除了要發現自己的罪惡感及苛求所帶來的痛苦之外，還要承認自己正以不夠真實的方式存在著，為自己「選擇不做自己」這點負起責任(易之新，2003)。

綜合上述說法，可看出學者們對罪惡感來源及內涵有許多不同看法，但皆涉及個體與環境的互動，以及來自內在或外在的標準。每個人與生俱來的條件不盡相同，在特質與環境的互動之下，人們內化家庭及文化中的各種標準，並發展出獨有的價值觀，作為判斷是非對錯、衡量自我價值的準則。這些「衡量」與「判斷」也意味著罪惡感並非一種被動的情緒。有學者將羞愧、罪惡等感受歸類為自我意識情緒，認為這些情緒是建立在個人對自身的認知、覺察與評價上，對個體的道德判斷具有積極意義(Tangney & Dearing, 2004；王丹、梁賢英、許遠理，2010)。人的罪惡感也分成不同的層次，一些具有約束的作用，避免違反準則的行為繼續出現；一些則具有推動的作

用，例如存在罪惡，就有點像是可控制的罪惡與羞愧感，在人為自己做出存在的選擇後，成為實現自我的推力。

適度的罪惡感使人表現出較多利他、利社會之行為，能夠促進社會和諧；然而，過少或過多的罪惡感，則可能使個體產生不適應的反應。當罪惡感僅得到極低程度的發展，個體有較高的風險會表現出麻木、缺乏情感、品行疾患，甚至是反社會人格疾患之症狀；而當罪惡感得到過度的發展時，個體則容易出現自我苛責、壓抑、憂鬱、焦慮等內在問題(Kochanska & Aksan, 2006)。以下將針對罪惡感所衍生出的自責反應進行探索與討論。

三、自責

(一)Janoff-Bulman的自責歸因模式

自責歸因(self-blame attributions)所探討的是在特定事件或情境發生時（通常是會帶來負面感受的事件），個體會如何歸因自己對事件的促發或影響(Malcarne, Compas, Epping-Jordan & Howell, 1995)。Janoff-Bulman認為自責帶來的結果不全是負面的，她進一步將自責區分為行為性自責(behavioral self-blame) 與特質性自責(characterological self-blame)，用以說明自責的不同層面。行為自責與控制感有關，若個體認定不愉快事件的發生是因為自己的行為（例如，未養成鎖車門的習慣導致車子失竊），且這個行為其實是可改變或調整的，那麼就可能經驗到行為性自責。特質性自責與自尊有關，倘若個體將不愉快事件的發生歸咎於自己的特質、性格等不可控因素（例如，「丟三落四」、「活該遇到這種事」），那麼就會產生特質性自責。Janoff-Bulman認為，行為性自責是有助於適應的，若個體能把行為視為可控制及調整的，就可以避免同樣情境的發生。反之，特質性自責則是一種不利於適應的反應，可能導致無助及沮喪等感受（引自O'Neill & Kerig, 2000; Malcarne, Compas, Epping-Jordan & Howell, 1995；吳麗娟，

1995）。

(二)自責與罪惡、羞愧感之間的關係

Tangney與Dearing(2004)認為，罪惡與羞愧這兩種情緒都是發生在自責的脈絡下，而Janoff-Bulman提出的兩種自責，理論上是與罪惡、羞愧這兩種情緒相對應的。罪惡感與行為性自責關注的皆是特定行為，是一種適應性反應；羞愧感與特質性自責關注的則是「整個人」的特質與自尊，為不適應之反應(Tangney & Dearing, 2004)。

值得注意的是，儘管行為性自責和特質性自責在理論上能夠被清楚的區分或辨識，在一些後續的研究中，這樣的觀點卻僅得到部分的支持。例如，在Lutwak、Panish與Ferrari的研究中，行為性自責與特質性自責分別與罪惡傾向和羞愧傾向有正相關，然而罪惡傾向與特質性自責之間、羞愧傾向與行為性自責之間，卻也有達顯著水準之正相關（引自Tilghman-Osborne, 2007）。Tilghman-Osborne進一步檢視罪惡感、行為性自責以及羞愧、特質性自責之間的構念效度，其結果顯示羞愧感與特質性自責屬於同一構念，但在罪惡感與行為性自責的部分，得到的驗證是有限的(Tilghman-Osborne, 2007)。事實上，若不探究罪惡、羞愧感與自責之間的關係，僅針對Janoff-Bulman的自責歸因模式進行檢証，許多研究者所得到的結果也與原先的預測存在著落差。吳麗娟(1995)針對大學生進行的研究結果顯示，特質性自責與憂鬱、無助感之間存在正相關（與假設符合），而行為性自責與憂鬱、無助感之間卻亦出現低度正相關(與假設不符合)(吳麗娟，1995)。而在O'Neill與Kerig(2000)針對受暴婦女進行的研究中，行為性自責與不適應症狀之間的相關性甚至高於特質性自責(O'Neill & Kerig, 2000)。

Blum(2008)認為，會出現這樣的情形與罪惡感及羞愧感的特性有關。在真實生活中，這兩種感覺幾乎不會單獨出現，所以要分開測量罪惡與羞愧，其實是困難的。Blum也指出

Janoff-Bulman的研究存在著相似的情況，因為人的行為是以性格作為基礎，要責怪自己的特定行為而不涉及性格，是有問題的(Blum, 2008)。吳麗娟(1995)表示，除了需檢視自責量表的信效度外，受試群的作答習慣（文化背景、個人特質）、對構念之理解也應納入考量（吳麗娟，1995）。以受暴婦女為例，其行為性自責可能來自本身的錯誤信念，受試者對行為的重覆感到無望（無控制感），而使自責變成是不具適應性的(O'Neill & Kerig, 2000)。

面對這些令人有些困惑的結果，Tangney與Janoff-Bulman都曾做出說明，其概念也具有相似之處。Tangney與Dearing(2004)指出，當羞愧與罪惡感融合在一起(shame-fused guilt)，罪惡感的益處就會失去，但造成問題的主因仍是羞愧感(Tangney & Dearing, 2004)。Janoff-Bulman也強調，行為性自責只在特質性自責未同時出現時，才能帶來適應的結果。（引自Malcarne, Compas, Epping-Jordan & Howell, 1995；吳麗娟，1995）由此可見，要以問卷的方式分別測量這些彼此相依、共存的概念，確實是相當不容易。

四、應用於心理治療上的討論與建議

經過探討可以得知，罪惡感具有不同之層次，而在不同情境下，所發揮的功能亦有所不同。傳統意義上，罪惡感扮演的是一個「約束」的角色，使個體在父母或照顧者不在場時，能自動針對錯誤行為給予立即的懲罰，避免損害的擴大。此種自律的做法，對於尚未脫離自我中心、難以感受他人痛苦的孩童而言，是很重要的能力。隨著規範的內化，罪惡感成為發展同理心的其中一個來源，也使個體漸漸從利己（躲避懲罰）轉向利他、利社會（為人設想）。與羞愧感不同的是，罪惡感著眼於個體的行為。只要內在的標準符合現實，這些行為通常是可控制、可改變的。因此，罪惡感被視為對適應很有幫助的情緒。相對的，羞愧感可能促使一個人否定自己的價值，使人感到退

縮與絕望，甚至具有毀滅性。

就定義上來看，存在罪惡同時具有罪惡與羞愧的成份，但在本質上卻很不一樣。個體會對自己正在過的人生感到不滿意，但這一切卻未必牽涉到犯錯與適應等問題；而那些未達到的、與生命意義攸關的部分，均被視為潛能，而不是辦不到。也就是說，只要個體不逃避自然出現的存在罪惡，這會是一個能使自己活得更有意義的機會。因此，在面對過多的罪惡感與羞愧感時，治療者可能需處理被內化的、不符合現實的內在標準，幫助當事人宣判自己無罪；但是在面對存在罪惡時，治療者則需要邀請當事人承認自己有罪——一種逃避成長的罪。

罪惡、羞愧感與自責之間的關係可以說是相形相生的。過多的罪惡或羞愧感會引起自責，而罪惡或羞愧感的發生，也一定是建立在自責的脈絡之下——人必須把怪罪的矛頭指向自己，才會產生這一系列的情緒感受。自責也分成適應與不適應的，而罪惡感對應到的是行為性的自責，強調行為的可控制與可調整性，並且對避免事件的重演有積極意義，是屬於較有建設性的自責；羞愧感則與特質性的自責相對應，是一種對自身人格的輕視與否定，使人沉陷在自怨自艾的狀態，對於改變抱持著消極態度。

因為實驗情境及實驗工具的限制，罪惡感與行為性自責很難被精確的測量出來——尤其是當羞愧感與特質性自責也同時發生的時候。事實上，一些學者甚至對「純粹」的罪惡感與行為性自責是否存在，抱持著懷疑的態度（Blum, 2008；吳麗娟，1995）。行為性自責被賦予一種「放眼未來」的特性，單就定義來看，此種自責的意義已經從「怪罪」轉向「記取教訓」。筆者認為，倘若真的有不帶羞愧的罪惡感，或是僅針對行為而來的自責，那麼這樣的責怪可能更像是一種溫和的提醒——更接近「反省」這個概念。照這樣看來，行為性自責就不會成為治療過程中最迫切需要被處理的

情緒，反倒是要讓羞愧、特質性自責的影響降低，讓罪惡、行為性自責發揮正常的功能。

為特定的行為否定自己的整體，是一種做法；承認自己在個性上有缺陷，但積極尋求彌補的管道，是另一種做法。就如同人很難只怪罪自己的行為卻不涉及內在一樣，人也很難只責怪自己的個性卻沒提到任何的行為。筆者認為，因羞愧而生的自責是否真的如此無能為力，仍有一些可討論的空間。在治療過程中，治療者就是最好的衡鑑工具，能夠協助案主辨識其所抱持的是哪一類的罪惡感、當中是否夾雜著與現實不符的自責等。若能在檢視自身罪過時，適度地調整對自身「行為」及「性格」怪罪的比例，或許就有機會在行為層面找回控制感，將特質性的自責導向行為性的自責。當一個人能夠確實地控制自己的行為，或許就能讓無力的感覺得到減輕。

參考文獻

- 王丹、梁賢英、許遠理(2010)。情緒在道德推理中的作用。四川職業技術學院學報，20(2)，87-89。
- 王慶福、王郁茗(2007)。分手的認知及調適之評量研究。中華心理衛生學刊，20(3)，205-233。
- 李伯黍、楊爾衢、孫名之、陳則穿、袁軍、張榮華、…李正雲(譯)(2003)。心理學辭典(原作者A. S. Reber)。台北：五南。
- 李素卿(譯)(2002)。感性與理性——了解我們的情緒(原作者：R. S. Lazarus)。台北：五南。
- 呂欣芹、方俊凱和林綺雲(2007)。自殺者遺族悲傷調適之任務——危機模式初步建構。中華輔導學報，22，185-221。
- 林耀盛(2003)。書寫創傷：探究「九二一震災」受創者的心理社會療癒經驗。本土心理學研究，19，3-64。
- 易之新(譯)(2003)。存在心理治療【下】(原作者：I. D. Yalom)。台北：張老師文化。
- 陳慧女、廖鳳池(民95)。家庭內性侵害受害者之性受害經驗、適應症狀與諮商介入情形之分析研究。諮商輔導學報——高師輔導所刊，14，

- 102-139。
- 張英熙(民87)。身心障礙兒童母親罪惡感之諮商歷程研究(未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 楊韶剛(2001)。尋找存在的真諦——羅格梅的存在主義心理學。台北：果實。
- 程玲(2012)。罪惡感、羞恥感、與得釋放：神學與心理學整合觀點的初探。哲學與文化，39(1)，65-86。
- 熊哲宏(2000)。心靈深處的王國——佛洛伊德的精神分析學。台北：果實。
- Blum, A. (2008). Shame and Guilt, Misconceptions and Controversies: A Critical Review of the Literature. *Traumatology*, 14(3), 91-102. SAGE Publication. doi: 10.1177/1534765608321070
- Kochanska, G., Gross, J. N., Lin, M. H., & Nichols, K. E.(2002). Guilt in Young Children: Development, Determinants, and Relations with a Broader System of Standards. *Child Development*, 73(2), 461-482.
- Kochanska, G., & Aksan, N. (2006). Children's Conscience and Self-Regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1587-1617.
- Lagattuta, K. H. (2005). When You Shouldn't Do What You Want to Do: Young Children's Understanding of Desires, Rules, and Emotion. *Child Development*, 76(3), 713-733.
- Malcarne, V. L., Compas, B. E., Epping-Jordan, J. E., & Howell, D. C. (1995). Cognitive Factors in Adjustment to Cancer: Attributions of Self-Blame and Perceptions of Control. *Journal of Behavioral Medicine*, 18(5), 401-417.
- O'Neill, M. L., & Kerig, P. K. (2000). Attributions of Self-Blame and Perceived Control as Moderators of Adjustment in Battered Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(10), 1036-1049.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2004). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press.
- Tilghman-Osborne, C. (2007). The Relation of Guilt, Shame, Behavioral Self-Blame, and Characterological Self-Blame to Depression in Adolescents Over Time. (Master's thesis, Vanderbilt University, Nashville)
- Worden, J. W. (2008). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Fourth Edition. New York: Springer Publishing Company (Springer Pub).
- 吳麗娟(1995)。Helplessness and Self-Blame Attributions in Depression: Investigation of one Possible Resolution of This Paradox Among College Students in Taiwan. *教育心理學報*，28，251-284。



短期療法(brief therapy)

廣義的包括簡易型精神分析療法(brief psychotherapy)在內的各種短期心理治療(short-term psychotherapy)。狹義的指艾力克遜(Erickson, M. H.)開始的一群家族療法。後者在1950年代出現在個人、夫婦、家族的革新的治療。Erickson, M. H., Beteson, G., Haley, J., Weakland, J., Fry, W. F. 等人發展，其背景有治療者和美國保險制度的關係，根據當事人的問題的性質或種類規定治療次數，不得不要求開發更有效的短期間的治療方法。戰略性家族治療(MRI: Mental Research Institute)的問題導向模式、Shazer, S. de等人的解決導向模式等多彩的技巧。

(羅佳)