

Ohrfeige für die Seele

別在我心靈上打耳光

從容面對傷害與否定

貝伯 華德斯基 ◎著

邱慈貞 ◎譯





別在我心靈上打耳光

Ohrfeige für die Seele

作者 貝伯·華德斯基 (Barbel Wardetzki)
 譯者 邱慈貞
 總編輯 沈怡
 編輯主任 李明遠
 編輯 林俞君
 設計繪圖 王進玲
 校對 邱慈貞 林俞君 吳育禎 陳建安

發行人 沈怡
 名譽總監 高惠宇
 顧問 周浩正 何懷碩 賀諮文 (西方顧問)
 版權顧問 鄭麗園 (英文) 鄭宗明 (日文)
 系統工程 陳武

出版者 智慧事業體有限公司
 Think Tank Publishing Corp.
 台灣 台北市復興南路二段 381號 8F-4
 Tel:02-2732-4250 Fax:02-2735-3346
 北美 207-5280 Oakmount Crescent, Burnaby,
 B.C. V5H4S1, Canada
 Tel:604-454-0062 Fax:604-454-0562

E-Mail thinktank@i-publishing.net
 網址 www.i-publishing.net
 郵撥帳號 19442628 智慧事業體有限公司
 法律顧問 北辰著作權事務所 蕭雄淋律師
 Cummings Law Corporation
 總經理 吳氏圖書 TEL: 02-3234-0036
 印刷 鴻霖印刷 TEL: 02-2740-0511
 定價 NT\$280元
 初版一刷 2002年9月

國家圖書館出版品預行編目資料

別在我心靈上打耳光／貝伯·華德斯基 (Barbel Wardetzki) 著；邱慈貞譯。——初版。——臺北市：智慧事業體，2002[民91]
 面：公分
 譯自：Ohrfeige für die Seele
 ISBN 986-7811-02-X (平裝)

1. 心理輔導 2. 心理治療

178.3

91014542

Ohrfeige für die Seele Copyright © 2002 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München
 Original published in Germany by Kösel-Verlag GmbH & Co., München.
 through RED EARS MEDIA LTD.

Chinese (in complex character only) translation Copyright © 2002 by Think Tank Publishing corp.

All rights reserved. 版權所有 翻印必究

ISBN 986-7811-02-X

Ohrfeige für die Seele 別在我心靈上打耳光

目錄 CONTENTS

前言與謝辭 004

第一章 日常生活中的傷害

受傷的感覺 013

傷害是如何產生的？ 018

我覺得所有的批評都是針對我個人 026

投射：誰想對我不利？ 030

傷害與自戀 033

否定與批評 041

出醜、羞愧、難堪 052

惱羞成怒、報復、冒犯 058

受傷的痛楚 066

第二章 個人的創傷主題

075 心靈上未癒合的創口

078 刻板印象

086 重現的恐懼與渴望

092 創傷的經驗

099 情感剝奪

110 接觸功能的崩潰

121 對傷害的敏感度

128 傷害讓人生病；疾病讓人受傷



第三章 傷害是一種人際關係的起點

- 傷害者與受傷害者的共生關係 139
- 「受害者VS.行為者」：一場權力遊戲 148
- 伴侶之間的傷害 151
- 當愛情飄然遠去 160
- 治療過程中的傷害 165
- 傷害行為者的角色 176
- 職場上的傷害 180
- 公司機構之間的傷害 184
- 嫉妒、吃醋與競爭 187
- 朋友之間的傷害 194
- 生活中的傷害 199
- 自我傷害 204



第四章 如何面對傷害

- 211 傷害反應的階段特性
 - 213 接受傷害
- 218 「保持距離」而非「關係破裂」
 - 223 認識個人的心理學主題
 - 229 退出這場「遊戲」
 - 234 建立堅強的自我價值
- 240 改變的關鍵在於「接觸」
 - 248 對事物另眼相看
 - 250 活動的轉換力量
 - 252 傷害的治療
 - 258 同情和原諒
 - 261 希望和冷靜

Ohrfeige für die Seele

別在 我心靈上 打耳光

從容面對傷害與否定

貝伯 華德斯基 ◎著

邱慈貞 ◎譯



i 智慧
Think Tank

Ohrfeige für die Seele 別在 我心靈上 打耳光

目錄 CONTENTS

前言與謝辭 004

第一章 日常生活中的傷害

受傷的感覺 013

傷害是如何產生的？ 018

我覺得所有的批評都是針對我個人 026

投射：誰想對我不利？ 030

傷害與自戀 033

否定與批評 041

出醜、羞愧、難堪 052

惱羞成怒、報復、冒犯 058

受傷的痛楚 066

第二章 個人的創傷主題

075 心靈上未癒合的創口

078 刻板印象

086 重現的恐懼與渴望

092 創傷的經驗

099 情感剝奪

110 接觸功能的崩潰

121 對傷害的敏感度

128 傷害讓人生病；疾病讓人受傷



第三章 傷害是一種人際關係的起點

- 傷害者與受傷害者的共生關係 139
- 「受害者VS.行為者」：一場權力遊戲 148
- 伴侶之間的傷害 151
- 當愛情飄然遠去 160
- 治療過程中的傷害 165
- 傷害行為者的角色 176
- 職場上的傷害 180
- 公司機構之間的傷害 184
- 嫉妒、吃醋與競爭 187
- 朋友之間的傷害 194
- 生活中的傷害 199
- 自我傷害 204



第四章 如何面對傷害

- 211 傷害反應的階段特性
 - 213 接受傷害
- 218 「保持距離」而非「關係破裂」
 - 223 認識個人的心理學主題
 - 229 退出這場「遊戲」
 - 234 建立堅強的自我價值
- 240 改變的關鍵在於「接觸」
 - 248 對事物另眼相看
 - 250 活動的轉換力量
 - 252 傷害的治療
 - 258 同情和原諒
 - 261 希望和冷靜

前言與謝辭

假如我看到你讀都不讀就把這本書丟到一邊的話，我可能會覺得很難過；因為那表示你認為我的書根本不值得一讀。

也許我會思索箇中的原因：可能是因為這本書一點都不吸引你，或者你根本就不贊同它。

如果我是一個心靈容易受傷的人，我會認為這些否定都是針對我個人而來，我可能會因此責怪自己寫了這麼一本爛書。我的自我價值觀肯定會受到嚴重打擊，進而可能會羞愧得不敢向你介紹我自己。

遭受打擊之下，我肯定不會想去探究你不讀這本書的原因，雖然原因可能很多：也許你從來就不讀心理學方面的書籍；也許你不喜歡這本書的書名；也許這個主題把你震懾住了，讓你不敢翻閱它。

然而在受挫的心態下，我並不會考慮上面這些原因，反而會懷疑自己的能力。

我也可能惱羞成怒，把你貶低為腦袋空空的傢伙，如果把這本書棄置一旁，你會有多大的損失。

或者，我會認為你根本沒有資格否定我的書，為了報復，我可能會詛咒你，希望你今天回家的路上趕不上車子，眼睜睜地看著捷運在你眼前開走。不管怎麼說，我的好心情算是泡湯了，而我也覺得受到了傷害。

當然上面所說的情況都沒有發生，因為你現在正在讀我的書，而我對你的表現也還算滿意。我只是希望我已經向你說清楚，我所了解的傷害定義。

所謂傷害就是一種心理上的受傷，進而引發一種被貶低、被否定或者受侮辱的感受。傷害會直接刺傷我們的自我價值觀，讓我們覺得自己不受尊重、不受重視、不被接受也不被了解。然後我們就會覺得惶恐，使我們不知不覺地投入一場報復行動。

傷害就好比是心靈上挨了一記耳光，它好比有人在你臉上重重打了一拳，帶給我們心靈極度的痛楚。

引起我們有傷害反應的原因，小從芝麻綠豆大的小事（例如我們急著買東西，可是商店卻正好不營業）、他人的不友善態度，大到直接的拒絕（例如一份沒有得到回報的愛情）。日常生活中我們會碰到無數類似的事，其中肯定也會有一些他人的蓄意傷害，即便如此，我們仍能選擇，要接受這種貶低與傷害，還是要拒絕它。

因為我們並非只能無助地任憑傷害擺佈，我們可以更積極主動地改變並塑造它。

為了要體會被貶低的感覺（例如因為你不讀我的書），我必須質疑我個人的成果以及我自己，而這些行為或念頭都是由我主動造成的。如果我不胡思亂想，我就會把原因歸在你的身上，並探究我的書不被肯定的原因，而不是一味地從我自己身上來追究。

當然我不可能要求每個人都讀我的書，不過我可以改變觀點，把既有的讀者群視為對我的一種肯定。經由轉換角度，可以使同一件事情有一個新的、讓人更滿意的意義。

在本書中，我會用門診以及日常生活中的例子，來解釋傷害產生的原因，以及該如何克服傷害，當然其中的人名已經改為假名，其中涉及一些特別的描述，也已徵求當事人同意。

在此我要感謝我所有的當事人，沒有他們就不會有這本書的出版；我從他們身上學到很多東西，他們的故事，也是這本書所需的重要素材，希望這本書能夠對他們有所幫助。

本書中的理論引述，以及治療的例子，乃是根據

「完形治療（Gestalttherapie）」與「完形理論（Gestalttheorie）」。（編註）

「完形治療」對非專業人士來說，是一種極陌生的治療形式，不是三言兩語就說得清楚的，因此我只能重點地解釋，「完形治療」的工作目標就是要協助當事人建立一個窗口，透過這個窗口，使他得以找到那些遺失許久的部份自我。通常這一部份自我，主要是那些從來不被允許存在，並長期被壓抑的感覺、需求以及優點。

「完形治療」強調醫生與病人間的互動、深入的接觸，特別適合處理傷害反應。

因為傷害反應原本就來自人與人之間的接觸，然後才發生在特定的關係上。通常受到傷害的人在傷害事件發生後，並不會去找對方弄清原委，而是退縮不前，寧可獨自面對這件事，接受這份否定。

「完形治療」的目標是要移轉個人責任，進而把個人的生活交回自己手裡，而不是掌控在他人手裡。在治療

編註：「完形治療」的重點不在於「分析」病人的心理狀態，而在於引導病人去「覺察」、「體驗」自己的真實感受，透過這種「體驗」，幫助當事人坦誠地面對自己的困境，而這段「體驗」也正是自我整合的重要歷程。

過程中，將可重新或者再度認識另一個領域的自我，帶給當事人生命的樂趣、滿足、能量以及信心，被埋沒的才能也會釋出。

當然，個人生活的故事也同樣重要，因為生活故事就是他的背景，而這個背景會對每個人目前的體驗與行為產生不同的意義。了解背景不光是了解現狀，通常也是一個人得以改變的大前提。

傷害治療的目標並不意味完全克服傷害，因為傷害本來就屬於生活的一部份。真正的目標應該是：去找出一種對我們及他人較少殺傷力的傷害應對模式。

最後，我還要向那些在我寫作期間，一直協助並支持我的人致上極大的謝意：包括我的指導教授 Dagmar Olzog，在我需要的時候，她一直都很從容而且很有耐性，還有我慈愛的母親為我修正草稿並提出建議。

另外還要感謝普斯利市（Pulsnitz）瑞石診所的 Dr. Bernd Sprenger 博士熱心參與和建議，以及慕尼黑完形治療診所 Inga Schumann-Sorge 小姐熱心及專業的協助，感謝所有曾經看過本書草稿的朋友，他們的回應給了我勇氣，並給我更多更好的靈感來修正本書。

我特別要感謝那些對我充滿信心的人，並且要感謝

1998年參加德意志完形治療協會（DVG）年度研討會的人員，他們的熱心參與以及治療的專業知識，在克服傷害的主題，提供了許多寶貴的意見。

本書的對象包含男性與女性，因為在一項研究中證實：男性與女性對傷害的反應幾乎沒有差異，同一件事情對男性女性都可能造成傷害，並且感受到相同的傷害程度。這個觀點在我個人的經驗中得到證實，並且成為本書的基本理論。

第一章 日常生活中的傷害

生命總會有無窮的希望

莫里茲·封·烏斯拉 (Moritz von Uslar)



受傷的感覺

相信大家都有過下面的經驗：

- 我們興致勃勃地跑到售票口，而最後幾張票卻正好被排在前面的人全部買走了；
- 在辦公室裡被同事當面糾正我們的錯誤；
- 我們的另一半坦承認識了另一個人，並決定跟我們「保持一點距離」；
- 我們收到一封信，通知我們應徵的工作已經被別人捷足先登了；
- 我們聽說一個要好的朋友要辦一個聚會活動，可是卻沒有邀請我們；
- 我們寄了貴重的禮物給一位重要的朋友，眼巴巴地等，卻得不到任何回音；
- 一個我們一直信任的朋友開始刻意疏遠我們，讓我們開始想念那份對我們很重要的、長久以來彼此間的相互關照。

上面這些例子，或者還有其他許多沒有提到的情況，很可能變成一種傷害。這些讓我們覺得失去尊嚴的