

HELPING CLIENTS FORGIVE HELPING CLIENTS FORGIVE

An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope

寬恕治療

——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

Robert D. Enright
Richard P. Fitzgibbons

著

林維芬◎校閱

林維芬・張文哲・朱森楠◎譯

洪葉文化事業有限公司

HELPING CLIENTS FORGIVE
HELPING CLIENTS FORGIVE

R749.055
985.

An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope

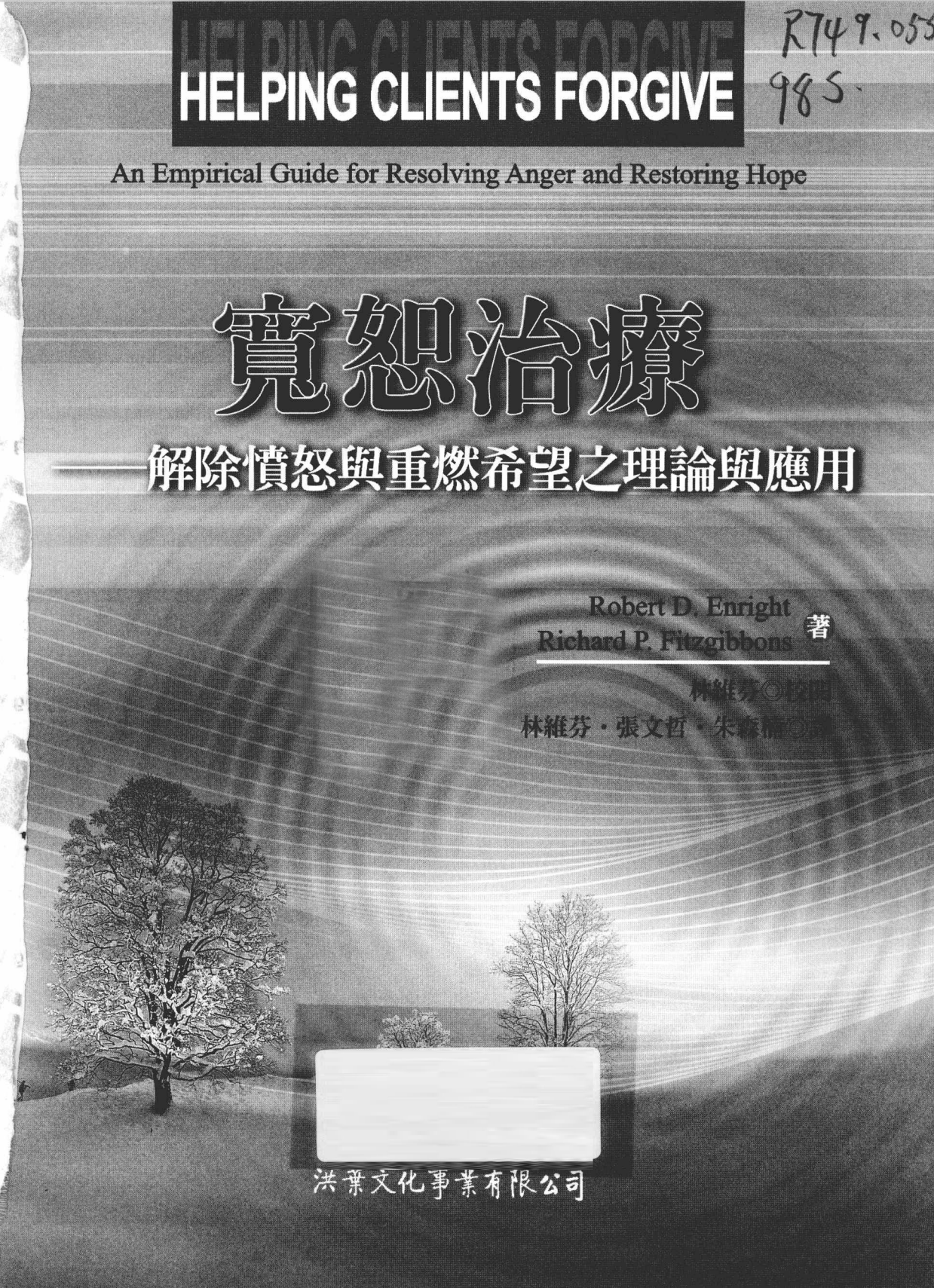
寬恕治療

——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

Robert D. Enright 著
Richard P. Fitzgibbons

林維芬◎校閱

林維芬・張文哲・朱森楠◎譯



洪業文化事業有限公司

寬恕治療——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

作 者／Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons

譯 者／林維芬・張文哲・朱森楠

企劃主編／郭淑玲

主 編／鄭美珠

責任編輯／薛克強

美術編輯／張淑慧

發行人／洪有道

發行所／洪葉文化事業有限公司

登記號：局版北市業字第 1447 號

地 址：106 台北市羅斯福路三段 283 巷 14 弄 22 號 3 樓

電 話：02-2363-2866

傳 真：02-2363-2274

劃 撥：1630104-7 洪有道帳戶

e-mail:service@hungyeh.com.tw

http://www.hungyeh.com.tw

版 次／2008 年 07 月 初版一刷

I S B N／978-986-6828-27-0

Copyright © 2000 by American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright (2000) by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in Complex Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the Publisher. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Chinese traditional language edition published by HUNG YEH PUBLISHING CO. LTD.,
Copyright © 2008.

定價◎400 元 [如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換]

◀ 版 權 所 有 ・ 翻 印 必 究 ▶

譯者序

經歷了兩年的努力，Dr. Enright之寬恕治療中譯本終於完成了。在翻譯的歷程中，讓我時常回憶起在美國威斯康辛大學麥迪遜校區接受Dr. Enright五年指導的博士生涯歷程中的一景一幕。在他的身上我看到一位真正對人類福祉與價值無條件肯定的治療者，一位將寬恕正向特質深化成自己人格的實踐者。他慈愛、溫暖與充滿支持性的態度，讓我在學習過程中能從挫折與困境中爬起來。在一位寬恕治療學者身上感受到的光與熱，讓我在回國後一直很想把這個國內不熟悉的心理治療方式介紹給從事助人工作的專業者。

美國心理學會（American Psychology Association）前主席Seligman提出正向心理學目前受到心理學界強烈的關注。因為正向心理學可讓心理學界從過去關切的心理與精神上的疾病轉移至關心人類正向特質、長處與美德，使人們追尋更真實的快樂與幸福，而寬恕則是這光譜中最重要的一環。寬恕可以幫助受傷害者走出悲傷、無助、憤怒、焦慮、沮喪與憂鬱等負向情緒。在認知上重架新框，去面對傷害者及被傷害的事件，在受害的事實下發展出新的意義與靈性的成長。最後在情緒上得以淨化，而讓受害者重新展開一段人生旅程。因此寬恕是協助受害者發展正向情緒的最佳心理治療法之一。

在本書中，Dr. Enright與Dr. Fitzgibbons 從寬恕的起源，及其在人類歷史發展脈絡重要性談起。在歷史、文化與宗教中都可以看到寬恕在人類價值脈絡中所扮演的角色，然而一些對寬恕錯誤的迷思卻讓許多的



寬恕治療——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

人對它產生誤解。因此本書分為三部分來討論寬恕：一開始即深入概述寬恕的哲學、心理學與宗教學的觀點，及寬恕治療的重要性，並對易與寬恕混淆的迷思作區辨與討論。寬恕的心理學背景是以寬恕社會認知發展理論為基礎，從其理論發展出寬恕治療模式及其在心理治療運用的歷程，書中並以實證研究來驗證寬恕治療模式的效度。第二部分是以近二十年來寬恕治療應用於一般人、各類精神疾病官能症病人的實證研究。在精神疾病方面，研究對象涵蓋憂鬱疾患、躁鬱疾患、焦慮疾患、物質濫用疾患、飲食性疾患、人格違常與認知疾患等方面；對一般人研究則包含兒童、青少年與婚姻伴侶等方面的治療成效。這些實證研究支持寬恕治療模式的有效性，並讓西方心理治療學界對寬恕治療的重視與肯定。在最後一個部分，則討論各種人際寬恕的測量工具，並介紹目前在全世界被廣泛使用的Enright寬恕量表之編製歷程與驗證結果，其次寬恕社會心理模式的內涵、模式與實證研究也被深入的探討，另外寬恕治療被運用於不同對象的介入方案也在本書中詳盡被介紹。

本書順利完成，要感謝參與本書翻譯的張文哲教授、朱森楠校長、新竹教育大學教育心理與諮商所研究生林麗芬小姐、陳妍尹小姐、黃嫁芸小姐。

由於他們的努力與鍥而不捨的精神，才能使本書順利誕生。特別是張文哲教授在翻譯過程中用字遣詞的提醒讓我獲益良多，在此我誠摯的感謝他。

最後我要感謝我的父母與家人，在我翻譯過程中對我無條件的支持與關愛，讓我能教學與研究百忙中努力完成這本書。尤其我要對我的女兒Catherine說聲「我愛妳」，因為她的獨立與自主，我才能扮演好母親、老師與研究者這三個角色。

林維芬 謹序

2008年5月 於國立新竹教育大學

CONTENTS 目錄

譯者序

I

前 言

1

第一篇 寬恕是治療心理創傷的鑰匙

5

第一章	寬恕運用於心理治療的概述.....	7
第二章	深入瞭解寬恕.....	23
第三章	寬恕的迷思.....	31
第四章	寬恕的社會認知發展.....	47
第五章	寬恕治療的歷程模式.....	61
第六章	寬恕治療之歷程模式的實徵性效度.....	87

第二篇 寬恕治療對心理疾患之應用

111

第七章	憂鬱疾患的寬恕治療.....	113
第八章	寬恕在焦慮性疾患的運用.....	137
第九章	物質濫用疾患的寬恕治療.....	159
第十章	寬恕在兒童與青少年疾患的運用.....	175
第十一章	婚姻與家庭的寬恕治療.....	201
第十二章	飲食疾患的寬恕治療.....	227
第十三章	寬恕治療在躁鬱症和其他心理違常的應用.....	237
第十四章	寬恕在人格疾患中的應用.....	253



寬恕治療——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

第三篇 寬恕治療之科學實證性研究	267
第十五章 對於寬恕的懷疑觀點.....	269
第十六章 寬恕社會認知模式的實徵研究.....	281
第十七章 其他寬恕治療的處遇.....	291
第十八章 人際寬恕的測量.....	313

參考書目（請至本公司網站下載，<http://www.hungyeh.com.tw>）

前言

當人們寬恕加害者時，他們通常可以明顯改善自己的情緒與心理健康。Dr. Enright經由多年的科學性研究證實寬恕治療可以減少憤怒、焦慮及憂鬱，並能增加自尊及希望感。Dr. Fitzgibbons對病人治療的臨床發現也支持這些研究發現。

我們的合作關係開始於1994年，當時Dr. Enright邀請Dr. Fitzgibbons參與寬恕國際學術研討會。當時Dr. Fitzgibbons愣了一下後說：「寬恕治療學術研討會？我想學術界正開始注意寬恕。」，Dr. Enright回答：「我們在威斯康辛大學麥迪遜校區的研究團隊自1985年起就以科學的方法研究這個主題。」，Dr. Fitzgibbons接著說：「自從1976年起我也開始採用寬恕治療。我非常樂意參加這個研討會。」

在1995年的寬恕學術研討會，許多來自不同領域的實務工作者，如臨床心理學家、學術研究員、社會工作者、心理學家、精神醫學家、哲學家、社會學家、法律專家及法官，花了三天的時間共同討論寬恕與相關的議題。我們共同的結論是：要深植寬恕議題於學術界與實務界，最佳的方式是發行寬恕等相關議題的書籍，此時就是本書萌芽的時期。Dr. Fitzgibbons與Dr. Enright在會議結束後就一同開始蒐集資料，為臨床工作者寫出一本寬恕治療實務書籍。

以下是我們為何要撰寫這本書的主要理由。首先，寬恕在所有助人專業領域中，扮演著很重要的角色。假如寬恕可以減低憤怒、怨恨與其相關之焦慮、憂鬱及其他情緒性症候群，那寬恕在治癒人們因人際傷害

事件所引起之情緒問題將扮演著重要的角色。

其次，將寬恕連結到情緒調節，主要是寬恕治療的成效可以從科學的觀察及已出版的個案研究得到驗證。我們將在本書中從科學的研究角度，及臨床個案治療的歷程來討論寬恕。自從上次研討會後，我們就開始蒐集各方面的研究與臨床治療案例，來說明及支持寬恕治療的成效。我們相信這些研究成果的分享將有助於專業助人工作者。

第三，假如我們對寬恕與情緒健康有強烈正相關的假設是正確的，那麼寬恕將在助人專業領域中扮演著主要治療角色。因此，我們必須以對話及辯論的方式，與專業助人者討論寬恕與情緒健康間的關係。因此在本書一開始是以對話方式展開主題的討論。自從上一次的連絡後，我們已花了一段很長的時間去蒐集相關性資料，我們也瞭解到，現在是糾正寬恕錯誤觀念，建立新的知識的時候了。

在本書中，我們將使用「科學—實務」取向的方式說明寬恕的內涵。科學性及臨床性的知識將透過科學性的方法深入說明寬恕意涵。實務工作者所需要的詳細臨床運用原則及技巧，也將在本書中說明之。我們認為臨床心理學家將可以從書中科學性的研究結果瞭解寬恕的正確內涵，並從中受益。

我們誠摯感謝一些在本書撰寫過程中參與協助的人員。首先，我們感謝威斯康辛大學麥迪遜校區人類發展研究小組。自從1985年起這些研究生、教授及社區工作者在這裡形成一個密切的研究聯絡網。在這研究中心他們不斷分享具有創造性的想法及發展寬恕模式，並從事科學性實務驗證性研究。我們同時感謝Margaret、Nancy Enright及Mary Jane Tadeo在編輯過程中的協助。我們也感謝費城的Comprehensive Counseling Services的協助，特別是心理學家Carolyn DeFer、Vinetta Madafarri與Pefer Rudegair。我們感謝John Templeton Foundation對這個研究工作的大力支持。我們對美國心理學會（APA）發行這本書致謝，特別是Margaret Schlegel與Mary Lynn Skutley。Margaret Schlegel提供了深入的意見協助我們對本書細節內容的修改。Mary Lynn則在學術界

未注意到該主題之前，就發覺寬恕主題的重要性。Dr. Paul Coleman、Dr. Kevin Murrell及許多匿名者對本書出版前給予我們鼓勵及回饋。Peggy McMahon提供文字性的潤澤，Barb Lienau協助文字的排版，我們也非常感謝他們。最後，我要感謝我們的配偶，Nancy Enright與Adele Fitzgibbons在撰寫過程中對我們提供的關愛、智慧、耐心及支持。



第一篇

寬恕是治療心理創傷的鑰匙



01

寬恕運用於心理治療的概述

每個月，一群諮商員、臨床心理學家、社會工作者與教會諮商員都會聚會，尋求相互間的支持與探討最新的心理治療方法，在最近的一次聚會中，一位在私人心理診所開業的Loretto博士提到一位特別困難處理的個案Sally。Sally，四十三歲，結婚二十年，育有四位子女。她主要的問題是婚姻的衝突所引起的沮喪，在過去的三年中，她和先生James已經分居過七次，雖然每一次都安排和好（reconciliation），但每一次的和好都是短暫且不穩固的，因為他們從未真正建立起彼此的信任，彼此都自我保護，等待下一次的分手。

「Sally被困在憤怒的情緒中，」Loretto博士解釋，「她一直都很憤怒，我沒有辦法讓她在彼此的婚姻關係中建立起較多的信任，或接受過去發生過的事情，James拒絕接受心理治療，這也是讓他們分離的主要原因。我試過些其他的心理治療技術，例如放鬆技術、壓力減免療程，但幫助的效果並不大，不知各位有什麼建議？」

「或許她需要再去解釋婚姻中發生了些什麼，是否有可能協助她去瞭解婚姻中的衝突如何讓她變成更堅強的人。」Marks建議。

「我可以試試看，但是每一次的衝突似乎都再次破壞他們的關係與打擊她的自信。」

「我想你是否讓她面對自己的憤怒，她是否覺察到自己憤怒的情緒？」Botham牧師問到。

「沒有，我懷疑她已深入覺察到她的憤怒，」Loretto博士解釋，「但是我可以提供她一個非常安全的環境讓她去探索她的情緒，情緒的



寬恕治療——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

覺察固然是重要的，但在這一個案例中，當她的憤怒情緒不斷地出現時，我們能做什麼呢？她現在非常的脆弱，再次讓她對憤怒的覺察或許會導致她與James永久的分離。在目前的情況下，我不希望立即見到他們婚姻破裂。」

「你已經為她治療過一段時間了，她應該很願意維持他們的婚姻關係。」Botham牧師回答。

Lawrence博士，一位臨床心理學家，從一個資料夾中找尋一份特別的期刊報告，「這是一份最新的心理治療技術研究報告，或許我們應該讀讀看，」他拿出Freedman和Enright（1996）的研究報告，「這是一份寬恕治療幫助性侵害受害者復原與解決情緒困擾的實證研究，假如Sally有非常深的憤怒情緒，或許寬恕治療可以幫助她。」

於是團體成員開始閱讀起這一篇研究報告，在他們閱讀結束後，Loretto博士評述：「假如她同意接受這個治療，或許這是一個幫助她在面對自己憤怒後，可以提供她解決問題的方式。但是，我對這一個新的治療法並不熟悉。」其他團體成員同意他的決定，並決定一起閱讀這個新的治療法，但他們仍不知如何開始。

這時Loretto博士願意成為領導者，他建議其他對寬恕治療有興趣的成員在往後幾個月開始一起研讀這個主題，並且提供相關個案在團體中一起討論，Loretto博士開始與其他有興趣的成員一起研讀相關文獻，並與其他臨床治療者討論寬恕治療在臨床治療中所扮演的角色。

幾個月之後，Loretto博士報告Sally已經開始試著寬恕James了，我發現寬恕使得Sally開始對自己有正向的看法，對自己與James的關係充滿希望，同時寬恕治療吸引我的地方是Sally開始去探討生命中其他對她有意義的關係，她發現她與父親的關係就像她與James的關係，她對父親的吹毛求疵與堅持己見特別感到生氣，當James的行為表現得像她父親時，她的憤怒情緒就會被激起。當Sally開始寬恕她的父親時，她對自己的婚姻開始有了更客觀的看法，並且瞭解到婚姻關係中的反應型態。例如，她開始瞭解，James不知道如何處理她對他的行為所產生的強烈

情緒，而對他產生口語的攻擊。她一直為這些情緒所困擾，就像她年輕的時候無法與父親溝通時所引起的強烈情緒，當Sally開始寬恕她的父親時，她變得更成熟，而且也較不會對James的行為產生情緒反應。他們仍然有一段很長的路要走，但是寬恕治療給予他們以前不曾有的希望。

寬恕治療在臨床心理治療的運用

十年前，很少來談者到心理治療中心尋求寬恕治療，但是，現在已經改變了，許多人因為閱讀了許多寬恕治療的故事，因此都想試著去接受這一方面的治療。然而，仍然有許多來談者在治療中並不把寬恕治療視為減低憤怒與創傷治療的主要取向，因此治療者對此應扮演著更主動的角色。

寬恕治療無法與其他不強調對與錯、公平與仁慈等的治療並存，換句話說，寬恕治療並無法與強調無人類價值的治療相容。一位寬恕治療的臨床治療者必須要能幫助來談者區辨哪些行為是對的，哪些行為是錯的，並能幫助來談者去決定哪些行為（如仁慈）在某些特定的情境下是好的與對的，寬恕治療者必須要有能力在治療過程中去處理道德議題。

首先處理憤怒

寬恕治療中最主要的特色是去瞭解、面對、減低或去除憤怒，憤怒包括個體內在與外在兩種情緒狀態，內在情緒狀態包含個體的感覺與思考，而外在狀態包含口語與行為的表達，當一個人面對不公平的對待而生氣時，他會經驗到生理的緊繃與情緒上的痛苦，思考方面則包含對被不公平對待事件的覺察與挫折（通常與沮喪的感覺連在一起），並計畫去反擊（為得到快樂的感覺）。一個人可能很生氣但沒有覺察到引發事件，但是覺察引發事件卻是能使個體復原的主要關鍵因素。寬恕治療中所要處理的憤怒具有以下七個特徵：



寬恕治療——解除憤怒與重燃希望之理論與應用

1. 憤怒情緒主要針對特定的事件或人物。
2. 憤怒的情緒在短期間是強烈的。
3. 憤怒的情緒時常導致個體對一些不是引起他憤怒來源的人產生負向情緒反應。
4. 憤怒的情緒常表現出過度極端的消極態度或敵視行爲。
5. 憤怒的情緒有時會導致一些退化行爲。
6. 憤怒的情緒一直持續著。
7. 憤怒的情緒是來自於真實的被不公平對待或傷害事件，而非由幻想所引起的。

寬恕治療對於許多臨床疾病中的憤怒情緒具有非常明顯的治療效果，在第二篇，我們將根據近年來的研究，討論臨床疾患之強烈情緒的流行率。這種強烈的憤怒情緒讓許多臨床治療者非常震驚，而來談者對於治療過程中發現自己有如此強烈的情緒也非常訝異。在第二篇臨床研究報告，我們將證明寬恕治療模式在臨床治療上有顯著的效果。

我們希望治療者在治療過程中多注意協助來談者揭露憎恨的情緒與覺察想復仇的想法。基本上，治療者在使用這個治療取向時或許都會碰到一些障礙，一些治療者無法很自然地處理來談者憤怒的情緒，或許他們認為在來談者某些特定的關係中，否認憤怒的情緒是需要的，然而在治療過程中，我們希望能使用寬恕治療來解決來談者影響其心理症狀與干擾治療及復原的意識和潛意識的憤怒情緒，以增加治療者處理憤怒情緒的信心。對被治療的病患而言，使用強烈的防衛機轉去防衛憤怒的情緒是很自然的，揭露這些情緒可能被認為是一大挑戰。

目前在心理治療領域中，對於心理疾患中的憤怒情緒之本質、角色與治療方式並沒有一致性的看法。例如，認知行為學派很少闡述憤怒情緒在治療憂鬱症患者所扮演的角色，在憂鬱症治療中，患者憤怒的情緒若被揭露，許多治療者傾向僅讓患者表達憤怒的情緒。依心理分析理論，憤怒情緒所引起的憂鬱被認為是個體將憤怒轉向自己的結果，因此在治療過程中患者會被鼓勵表露憤怒，當憤怒被宣洩出來，憂鬱症就能