



雞公仔， 尾彎彎 之傷痛篇

專 題 文 章

小時候聽到「雞公仔，尾彎彎，做人新抱甚艱難」的兒歌時¹，便會想到粵語長片中的惡家姑黃曼梨和苦新抱白燕的故事。那時常想，每一個家姑都做過兒媳婦，都要受家姑氣，那麼，做了家姑的她，怎麼不會有一點憐憫的心，好好對待兒媳婦，讓她不用經受自己所經受過的呢？長大了，才發現婆媳關係是很複雜的，有惡家姑，也有惡兒媳婦；但受傷的人也會傷人卻是個不爭的事實。有一位男士，在父親的打罵中成長，因此他發誓將來一定不要像他的父親。當他身為人父時，他真的堅持不責打兒子；但當兒子進入青春期的時，在一場爭執中，他狠狠地打了兒子一頓；他發現，他在走父親的舊路！

有一位弟兄²，在別人眼中，是位好好先生，然而在家人眼中，他卻是一位易怒，喜歡問責卻不肯承擔責任的人；每當家中發生了事情，他便馬上劃清界線，強調事情與己無關，或是大興問罪之師。細聽他的故事，原來他有一個脾氣暴躁、情緒不穩定的父親。小學時，電視機在他調校時壞了，父親堅持說是他弄壞的，把他打了一頓。當時家人在旁，但無人幫忙！在考大學畢業試的一個晚上，父親把他從睡夢中拉起來掌摑他，然後回去睡覺；他也倒頭再睡！當他提及這兩件事時，心境非常平靜，像描述別人的故事一樣；他說對父親沒有憤怒，沒有懷恨。然而憤怒卻收藏在心裏，滲透在



嚴麥燕霞博士
本院教牧輔導科副教授

¹ 以「雞公仔」為題的廣東童謠有很多版本，我所熟悉的是以「做人新抱甚艱難」為主題的。歌詞可參<http://mojim.com/twy104667x1x9.htm>

² 經允許使用，為保障私隱，部份內容略有刪改。

家中！他的孩子，活在惶恐不安裏，怕表達自己，也不信任人，長大後便離開家園，渴望在愛情中尋找愛，卻落得滿身感情創傷³；太太則由一位積極開朗的女孩子變成深閨怨婦；他呢？在外面依然是順命的好好先生，內心卻充滿孤單、怨憤和羞恥，常常感覺被人冤枉和欺負，但又感到無力無助，只怪家人拒絕他。他不懂協商，怕改變，也不敢對教會的傳統和規矩有任何質疑，怕神會藉着打雷劈打他。他的神是一位嚴厲，只會懲罰人的「雷公」。神的愛和憐憫，只是一個口頭禪，與他無關！原來傷痛會上傳，叫上帝的愛與真理不能下達，上帝被扭曲了。成長中未癒的傷亦已下傳至他的孩子，橫傳給了他的太太！

傷痛傳遞的原因、傷痛來源和積存的表現

人的一生，總會有受傷的機會；它可以在家庭、學校、工作地點，甚或在教會內出現。受傷是不能避免的，若能正確面對和處理，不單可以叫傷痛痊癒，也可以經一事、長一智，化作成長的動力；然而未癒的傷痛，卻會扭曲人對事物的了解，也限制了人化解危機、傷害的能力，結果傷痛積存，傷上加傷！

當人遇到危險時，本能的反應就是以反擊 (fight)、逃跑 (flight)，或凝固不動 (freeze) 來保護自己；但若人無法保護自己，或長期處於傷害中，或受傷的感覺被否定，便難以作出正確的認知和行動，為了逃避或減輕內心的苦痛，防衛機制 (defense mechanism) 如否認 (受傷)、壓抑 (情緒)、理性化、轉移視線 (包括濫藥和其他沉溺行為)、以為自己犯錯等行為便會出現。但防衛機制不能真正去消除因傷害帶來的影響，也不能緩解當中的情緒。過度的使用，只會令人無法看清真相，

進而扭曲人的自我觀和世界觀。這對未能保護自己和未懂分辨對錯的小孩子影響更甚。

傷痛的來源很廣：被打、被罵、被虐、被威嚇、被欺凌、被冤枉、被背叛、被遺棄、被忽略⁴、感情破裂、親人去世、父母離異、父/母情緒不穩、父母婚姻關係惡劣，以及目睹父母被人欺負等等，都會帶來心靈傷痛。文化和個別家庭中的潛規矩 (norms)⁵ 如家醜不出外傳、哭會「佗衰家」、重男輕女，或以腳頭好與不好⁶、乖與不乖、孝順不孝順來評價或定義小孩子的價值，甚至父母的過高期望、家人偏心、喜歡取笑人，或父母以情緒操控⁷來管教孩子，孩子要承擔過多的責任等等，也可以帶來不知不覺的扭曲和創傷。

傷痛未癒的人，可以是個情緒不穩，充滿攻擊性的人；但也可以是超級理性、眾人的開心果、好好先生及和平使者⁸。但無論外在的行為怎樣，若是因受傷而引致的，這些可能都是當事人的保衛機制。一般而言，他們對別人的眼光和說話很敏感，很怕別人進入自己的內心世界，怕觸及傷痛。為了不再受傷，他們會在親密關係中抽離，拒絕他人的愛；他們也感受不到別人的痛苦和愛。他們怕不被接納，覺得自己沒有價值，不配得到關心；他們會內化別人的指責 (blame)，常有控訴、常有羞恥感，甚至憎恨和討厭自己；不過，他們又渴望被愛，被關心，得到注意。多矛盾、孤單和無奈！

由於個人感受曾經被否定，情緒被壓抑，心內充滿混亂，分不清愛與傷害；他們很難跟別人劃清界線，不懂得健康地保護自己並處理衝突，結果他們不是承受接二連三的傷害，便是過度保護自己。在面對似曾相識

³ 參R. Norwood, R. *Women Who Love too Much*. NY:Pocket Book, 1985。

⁴ 美國哈佛大學Charles Nelson在研究發現，在羅馬利亞孤兒院長大沒有人愛的孤兒在人格發展、社會功能和腦袋皆受損害。成了社會上的的破壞分子。參Nelson Charles A., et al. *Romania's Abandoned Children: Deprivation, Brain Development, and the Struggle for Recovery*. MA: Harvard University Press, 2014. 也參<https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-016-0032-1>引自鮑維均牧師2017-2卡加利培靈會【粵語】講道，存取自<https://www.youtube.com/watch?v=Nkmc72cNS20&t=5s>

⁵ 指那些不成文的規則 (unspoken rules)，但被視為對的，好的行為標準。這是由生活實踐中累積而成，是一種約定俗成的規範。

⁶ 傳統中國人對於孩子的出生，與孩子當時的家庭境況連上關係，若孩子出生時，剛巧家庭遇着不幸事件，孩子便被歸因帶來噩運，腳頭不好，他便會被惡待；筆者(女)有四位弟弟，所以被外祖母視為腳頭好，帶了四位男孫來！

⁷ 參Forward, Susan, & C.Buck. *Toxic Parents: Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*. NY: Bantam Books, 1989；周慕姿。《情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》。(台北：寶瓶文化，2017)。

⁸ 參Satir, V. *People Making*: CA:Science and Behavior Books, 1972 內提到的五種溝通模式，見大將軍郭。《我們心裡都有病：超人氣心理諮詢師帶你窺探，不為人知的真實自我》。(台灣：好的文化，2020)。

的情況時，更會作出過度的反擊，結果無事變有事，皮外傷變創傷！另一方面，未滿足的需要和未表達的情緒會在別處以另一種形式浮現。傷痛積存，情緒被壓，內裏的憤怒便會從人際關係、身體、情緒、靈性中顯露出來；未癒的傷痛也會帶來身心症、情緒病，導致人格扭曲。它的遺害可以延至社會⁹和下一代！

E. Barrett¹⁰在研究藥物濫用 (substance use disorder) 和創傷後遺症 (Post traumatic stress disorder) 的人與憤怒和暴力的關係，他指出，孩童年幼時受到創傷¹¹，日後會有暴力的行為；經驗過暴力創傷 (violent trauma) 的人，日後施行暴力的可能性很高，帶來個人與社會的嚴重後果。受傷的人是會傷人的。

未癒的傷痛有如滾雪球，愈滾愈大，橫衝亂撞，將傷痛上下左右地傳播開去。朋友，你有未癒的傷痛嗎？有沒有一些記憶在你不察覺時會跑出來干擾你呢？你是否願意在傷痛傳遞的惡性循環中，靠着神的恩典，作一個突破的人，切斷這個傳播鏈呢？

作個突破的人

要斬斷這傳播鏈，是一個選擇。選擇不再逃避痛楚，不怕重活昔日所受的傷痛，敢於面對和感受痛楚，願意承認自己受傷，讓當中被壓抑的感受可以重新被確認、被感受、被表達，還要選擇相信靠著神的恩典，好能從隱痛中得著釋放、得享真愛的自由。

如何突破呢？以下是我的建議。請不要把它當作藥方或方程式；醫治來自神，聖靈會按照他的心意和你的情況，施恩予你。各人的路不會一樣¹²，開始點也可以不同。它也不會是直線進行，有時需要來回多次，才能進入完全的醫治。因此請以耐心和恩慈對待那個受傷的

你，並按著他的步伐前進。若你的困擾很大，或傷害未停，或你正處於沉溺或憤怒中，請不要懼怕，儘快找牧者或專業人士幫忙。求助不是羞恥，反而是勇敢和渴望更新的決心。

1. 坦然無懼地來到施恩寶座前(來4:16)

1.1 認知傷痛

讓自己最少有30分鐘的時間在主前安靜，求聖靈啟示你未癒的傷痛，讓你能洞悉現況如情緒、人際關係、壓力，感受當中令你不舒服的地方，求神啟示其背後的原因。若有什麼記憶出現，哪怕是小事情，也請你向神傾訴，求祂安慰。求神給你勇氣去面對。

1.2 承認傷痛

請繼續感受你的情緒和身體反應。也許當你感受傷痛時，覺得很抽離，好像與自己無關，或感到麻木，這並不代表你已經得到醫治，那可能是你將受傷壓抑所致。你可先將那些身體感覺告訴神，求祂啟示和醫治。

不要停留在事件描述和分析，你需要感受傷痛、承認受傷，並選擇脫離傷痛。受傷不是一件愉快的事，但選擇離開這個熟悉的環境，還是需要勇氣和決心。要接受自己的過去和受傷，及其所帶來的羞恥、罪疚和痛苦，也是一種痛；但這是生產之苦，經歷痛楚後，你可以享受新生命的喜樂！盡情表達受傷的感受吧！不要為了減少自己內心的衝突而合理化傷害者的行為；否則你是無法真正釋懷的！

當你感受到並表達你的傷痛情緒後，請嘗試在安靜中進入以下階段。由於過去的傷痛會扭曲你對寬恕和認罪的理解，若能有屬靈導師或同行者與你同行、代禱，那將會更佳！

⁹ 參註4。

¹⁰ Barrett, E. *Hurt People Hurt people: Anger and Violence among Individuals with Substance Use Disorder and Post Traumatic Stress Disorder*. (Syd: UNSW, 2011. Ph. D Thesis.)

¹¹ 創傷一般是指那些經歷過一些嚴重衝擊，如戰爭，有足以致命的意外、天然災難、性侵、被武器威嚇、身心受到折磨，或曾目睹一些嚴重的傷亡、攻擊等一些難以控制的衝擊。

¹² 參鮑牧師最後一段他走出傷痛經歷的個人見證，見鮑維均，〈敬拜的生命〉，卡城基督教華人教牧同工會：2008-2(2008 卡城培靈會)。存取自<https://youtu.be/qx0zJUIAs5U>

2 在神的恩典下作出選擇

2.1 選擇寬恕

寬恕不是叫你縱容或作自我犧牲。寬恕是叫你勇敢面對傷害，承認受傷，並將傷害和傷害你的人交在神手裏。寬恕是放手，是一個不斷放手的過程，是一個從心底發出的信心抉擇。你相信神是公義的，祂會公正地處理，所以你可以將你的個案交給他，由祂定奪，選擇不再作受害者，不再為苦毒和憤憤不平所纏繞。能夠寬恕，是神的恩典，所以當你發現你仍未能寬恕的話，不要讓撒但控訴你；轉向神，告訴祂你仍未能寬恕，求神幫助，求祂醫治。

寬恕不是復和，也不是基於對方肯承認錯誤而來的結果。寬恕是你單方面的選擇，寬恕之後，你仍要保護自己不再被傷害！不要怕跟繼續傷害你的人保持距離，那是你的智慧。

2.2 選擇認罪

既然受傷者會傷人，我們不得不承認自己也曾傷人，求神讓我們看到自己的行為，好叫我們為所作的傷害向神具體地認罪並求神寬恕，也要立志悔改更新；若能，請向被你傷害的人尋求寬恕和補償（例：撒該，參路19：8）。另一方面，請你也為積存的憤怒、仇恨、苦毒向神認罪，求主赦免，使你可以因受傷而帶來的罪得寬恕，跟所受的傷徹底脫鉤。

認罪不是接受羞辱，而是在神的愛裏接受被挽回的恩典，是讓耶穌基督的寶血來洗淨我們一切的不義，叫我們從羞恥中得釋放；因此認罪之後，要領受神的寬恕和平安（約一1：9），並寬恕自己。

2.3 立志更新（詩51：10-12）

認罪之後，你要重新做人了！求神啟示哪些思想（包括自我觀、神觀及世界觀）和行為模式需要更新；請訂下具體計劃，並按部就班地實行！

3. 以新習慣取代舊習慣

讓舊有的生活模式通過操練感恩、安靜聆聽神和自己內心的聲音、晝夜思想神的話語（詩1）來經歷更新；也要重新學習如何溝通、處理衝突、愛自己和求助。

給教會的挑戰

弟兄姊妹們，你身邊有受傷未癒的人嗎？你怎樣看他/她、待他/她？鮑維均博士說教會唯一的共通點是我們都是在苦難中掙扎，而在掙扎中，神的恩典就臨格¹³；今天，我們是否願意和一群受傷未癒者一同掙扎，以接納和愛來與他/她同行，讓神的愛臨在大家身上呢？

其實，你我都一樣，總有一些未癒的傷痛，讓我們在靈裏互勉互諒，一同坦然無懼地來到神面前，讓神救我們脫離這個傷痛的包袱，把我們遷到愛子的國裏吧¹⁴！

¹³ 同上。

¹⁴ 歌羅西書 一13。

你是否願意在傷痛傳遞的惡性循環中，
靠着神的恩典，作一個突破的人，切斷這個傳播鏈呢？

