

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第 13 讲：羞耻感

在所有不同类型的情绪、情感中，最负面的一种会是什么呢？心理学家们认为，人类最负面的情感既不是悲痛，也不是无法压抑的怒火，而是羞耻感（Shame）。

罗彻斯特大学临床心理学家在他的书作写道：“羞耻是灵魂的疾病，是自我体会到的、关于自我的一种最令人心碎的体验。羞耻是我们体内感受到的伤口，把我们和自己分开，同时也把我们与他人分开。”

绝大部分人在人际关系中感受到的不适应和不和谐，都和羞耻感有关；羞耻感和愤怒、内疚有着密切的关系；破坏性的完美主义思维也与羞耻感的驱动有关。羞耻感渗透了我们，要理解我们自身的人格表现，我们必须认识羞耻感。

羞耻感是生动而痛楚的。有时和被羞辱、被嘲笑、怯懦、尴尬、无法成功面对挑战的感受相关。

羞耻感是一种直接针对自我的情感，让我们贬低自我的价值。羞耻中的人认为自己“没有价值”。很多时候不需要以“我做了不好的行为”为前提。一个人可以在什么都没做的时候仅仅为自身的存在感到羞耻，他们可能处在自己的眼光下都觉得羞耻。

和很多种负面感受一样，一定程度内的羞耻感是常见的情绪，就与适度的焦虑、恐惧一样，他们都有独特的功能性。但羞耻感往往会切断一些正面情绪，例如兴奋、愉悦或好奇。在它出现的一瞬间，会切断由正面情绪带来的探索、投入的渴望，取而代之以警惕和抑制。与绝大部分的情绪不同，羞耻感不会随着时间流逝而消失，却潜伏在我们体内。羞耻感也是最不容易被我们承认和释放的情感，是一种最隐秘的情感——悲伤时我们哭泣；愤怒时我们发火；感到羞耻时，我们却会尽量减少面部神情，不希望他人觉察。

当然，一定程度的羞耻感是正常的，但如果羞耻已经开始影响一个人关于自己是谁、自己价值多少的基本想法，就是危险的——这也就是病理性的羞耻了。每一次被指责或微小的失败发生时，这种病理性的羞耻感都会被反复体验到。

另外，需要区别的一点是：羞耻并不是内疚。处于内疚的状态中，并不会像处在羞耻状态中那么糟糕。因为内疚是意识到到自己做了一种错误的行为而感到内疚，他们渴望得到他人的宽恕和原谅，有时为了降低自己的内疚感，还会做一些补偿性的举动。但羞耻则是指向自身的，强烈羞耻感的人会介意自己在别人（或自己）眼里是什么样子，人们用尽全力想要隐藏羞耻感，这会让人更抑制，更自卑，并让内心变得更加虚弱。

但是这种内在的虚弱表现出来可能是充满进攻性的，心理学家也说：“羞耻感，是一切暴力最初、也是最本质的起因。”愤怒、攻击、暴力都是一种不良习得的、对羞耻这种过于痛苦的感觉的应对策略。用愤怒这种看似强大有力的情绪，来遮蔽令人无力的羞耻感。为了应对羞耻，个体把内部对于自我的苛责，外化到外界和他人身上，然后对这个外界和他人感到愤怒、加以攻击。这种感觉，要比纯粹的羞耻感好忍受一些。因为这种暴力的首要功能，是通过损害另外一个人的自尊感，来获得自己自尊感的提升。因而越不懂得如何处理负面情绪的人，越容易出现这种模式。

有病理性羞耻的问题的人，更容易陷入一种无法达到的“完美主义”，他们相信“只要我变得够好、够强大，一切不好的事情都会消失。”但是这句话其实本质上就是在说“你所经历的不幸都是你自己的错”。但实际上，我们知道，这样的羞耻感并不所谓“靠自己努力变强大”就可以改变的，因为这份羞耻感深入骨髓，从我们的祖先犯罪的时刻，就注定伴随我们在地上的日子。

英文中“Shame”一词的词根，来自一个古老的来源，意思是“去遮蔽（to cover）”。这听起来是不是很熟悉？当亚当、夏娃犯了罪，堕落了以后，这种羞耻感让他们自己都不能够直视自己，他们用无花果叶子遮住身体，但仍然也不能解决内心因为罪和羞耻所带来的惧怕和心虚，而要上帝充满爱的创造，为他们制作温暖舒适的皮衣，来遮盖他们无法直视的羞耻。

直至今日，羞耻感仍然是最具杀伤力的内心情绪，我们也明明白白知道，这跟人类被造犯罪之初本质上是一样的，这种折磨我们的羞耻感，就是罪所带来的结果，我们凭自己的努力不能消除，凭光鲜的外表不能隐藏，凭充满攻击的言行更不能掩盖。罪让我们脆弱，让我们充满嫉妒和愤怒，让我们感受不到存在的价值；但奥妙的是，这种羞耻感本身也是指向神的，因为，唯有耶稣的宝血可以遮盖罪，唯有在神的爱和救恩里，我们才能真正认识到上帝创造我们生命的无限价值。在耶稣里，一切都更新了。启示录 21:4：“神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。”

哥林多后书 5:17-18:

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。一切都是出于神；他借着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！