

《逆轉恨意》談何容易？

壹、選書緣由

本書書名相當吸引我的注意力，作者莎莉·康恩引述李歐納·柯恩的句子：「萬物都有裂縫，光就是由此透進來。」仇恨在我們周遭造成大大小小的裂縫，但假如你去找，就能發現亮光。接下來，就要選擇由自己來當亮光。希望我們永遠謹記在心，面對仇恨，我們永遠有選擇。

上述這段話更是深深擊中了我，我帶著納悶與抗拒，企圖去了解為什麼？怎麼可能？甚至是覺得充其量不過是打高空的心靈雞湯或八股式的宣教文本，即便翻開大綱談到的多半是種族歧視如膚色或政治局勢如川普等，似乎也跟臺灣現況有段差距。頂多是書中談到的酸民現象稍有共通點。該如何面對？該如何處理？怎個「逆」法與「轉」法？談何容易？帶著這樣的好奇，我進到書中的世界。

貳、大綱摘要

推薦序「懂得恨，才能處理恨」、「擁抱異己，看見恨意底層的風景」、「改變要靠我們所有的人」三句大概可以總結為全書重點：一、了解。二、擁抱。三、共創。知道為什麼？如何做？誰來做？

這樣由點線面，循序漸進又環環相扣，或許真的可以更逼近反轉恨意的目標，那怕一點點也好。首前言以「恨是什麼：霸凌者」點出「人的恨必然是學習而來的」，第一章以「我們為何而恨：酸民」點題，第二章以「我們是怎麼恨：前恐怖份子」破題，第三章以「恨是歸屬：前白人至上份子」切題，第四章以「無意識的恨：川普的支持者」扣題，並以第五章「當恨變成大流行：集體屠殺」展題，最後以第六章「恨的系統：大局」結束命題，帶到結語「前進之路」究竟在那？如何續行？附錄亦延伸更多讀完可能反思的課題例如原諒是為了誰？是受害者還是加害者？我們認不認同康恩所說的恨的相反是連結？

參、心得感想

一、連結

書中第115頁提到：「假如連結空間是仇恨的解答，那在種族和經濟上隔離的社群缺乏連結，就可能是部分的問題。」曾聽過這麼一個說法，了解問題就是解決問題的第一步，甚至只是試圖去真正貼近問題的核心，去真心理解對方與整個事件的過程，光是這個發自誠心想好好傾聽與了解的動作與過程，狀況就好一大半，或者說問題就自動解決大部分了。之所以排斥異己，之所以可以毫不客氣地批判對方，之所以可以惡狠狠地言語攻擊他者，不就是起於你跟我不同，我不認同你的故事，我也不打算理解，那與我無關嗎？恨一個人，是因為他這個人的本身血統或背景，還是他做的事？答案呼之欲出。

往往我們更願意的是就這樣保持著距離，那怕是誤解也好，就讓彼此更恨一點吧！我們不需要去理解隨機殺人犯的家庭背景，我們也不想花時間去做這件事。我們無需去探問每個恨意的來源與起因，那太花心力。更不想要為所謂的酸民或躲在網路後面打文字戰的網友找理由，要聽每個人的宗教信仰或理解他力成長脈絡，簡直是天方夜譚，也太強人所難吧！

但作者很認真地去約見那攻擊她、批判她的網民，真心試圖想了解整個內因外果，甚至還想取得當初也被她霸凌的受害者的原諒。在某些人看來也許太過聖人化，現實中不可能人人如此。也太自找麻煩，萬一事倍功半或得不償失又該怎辦？

也許會累，會有點麻煩，但人與人之間的相互連結，能讓彼此減少誤會，就算還是不贊同雙方的立場，至少可以有種恍然大悟的明朗感，了解他這麼做或這麼想並不是針對我。這並非為惡行脫罪或是受害者還得為加害者找理由，而是在這真誠一致，想要接近理解的過程，形成多元角度的容許，擴展自己的視野也容納不同的聲音。我不禁心想，會不會我以為對方是偏見、是惡意、是特定的立足點時，我也正犯了他正犯的毛病？他以他的理解，我以我的理解，誓不退讓，相互站在自己的堡壘守著真理的鴻溝、正義的圍牆、公平的護城河

與高舉是非的火把。只因為堅持著只有一種解讀方式，只能有一種最對的人生，只允許一種解題方案，別人是錯的，就像他視我是錯的也一樣。我不用去理解他的錯，因為他就是錯，那又怎能期待他人衝出對我的框架與限制性信念呢？

誰來做理解的第一人？為何是我？不是他？誰跨試圖去了解的第一步？每個人都有著自己的故事，說書者與聽書者，在聽與說之間，在理解與用自己的話重述之際，那裂縫中的光就真的透了進來。

二、故事

每個人都被自己的「故事」圍繞著，可能覺得不公平，可能覺得很公平，因為這就是社會制度或大家都依循的規則。例如書中第162頁的深層故事，「那不一定是真的故事，或不見得有事實根據，而是感覺有這麼回事的感性故事，並透過這個主觀稜鏡來看待人性和政治光譜的另一端……你是照規矩來，他們卻不是。他們一插進來，立刻就像是你就被往後擠了。他們怎麼能這麼做？

這些故事宛如有色眼鏡，構成看待個世界的方式。無論對錯或客觀與否，愈是專注在某種焦點，就形成更尖銳或偏猛的視角，切割出一把劃分的刀，將你我隔闔開來。我們都各自活在自己編的故事腳本中，有時是和他人共同編劇，有時是參與他人的劇場，有時是自己演獨角戲，有時是一人分飾多角，有時是成為他人戲中的臨演。常常同一套戲碼，不同的人來看就有不同的解讀方式，更何況是專屬於自我的生命文本，更是互相折射出百千萬種解碼方式。個人與群體事件的摻染，回憶和創憶，原創和二創，原始和誇染，核心和放大，人人以各自的方式參演這情境劇。愈是愛恨分明，愈是入戲，愈是忘我，忘了自己深陷在舞台上無法自拔。

誰的故事是對，誰的是錯，並不重要。那一種是真相？都是也都不是。真正的重心在於我們能不能容許有不同版的劇本？還是堅持全世界只能有一齣戲？僅能有一套合法的官方說法，唯有一種說故事的講法與角度？若不能，那當對手出演我們不太喜歡的批判者或攻擊者角色時，是否能稍稍釋懷？或者至少能不要入戲過深，憤恨過久，可以出入自在？也許連逆轉恨意都不必，就像本來無一物，何處惹塵埃？無恨、無意，何逆？何轉？笑忘江湖，一泯恩仇。

暫時做不到既深入故事中又能隨時跳脫出來也無妨，傾聽自己的心，從自己看自己的戲開始，不責備，不怪罪，不過度內疚，從同理自己開始做起。

三、同理

在書中第199頁提出：「有些人為什麼會去援救別人，第一個理由是他們明白每個人就像是自己。也許是因為他們很清楚，假如今天是他遭到獵殺，隔天也可能換你遭到獵殺。」人類學家珍妮·貝奈特建議培養相互人性與尊重的價值能反制仇恨。

然而，我不禁思考是否感到受傷害的人都要先同理對方？或是先檢視自己那裡不夠堅強？不夠周全呢？當我們做盡一切的努力，甚至為迫害者可能的理由找盡一切原因，放下身段甚至想心平氣和地同理對方時，會不會反而壓抑了自己的內心真實感受？又或者過於道德理想化，企圖追求完人，在明明是自己感到受傷的境地還得設身處地為所謂的酸民、口水戰的網友著想？豈非太強人所難？如果做不到，又誰來同理自身呢？

我想最重要的是先自己同理自己，行有餘力再去同理對方，而非本末倒置，企圖站在一個道德至高點，以無我無私的態度一下子就想跳到對方的立場去同理，如此一來，背後的真實情緒與感受並沒有先照料，給對方的同理也不會是真心誠意的，很有可能倒頭來還是渴望被理解。若是自己能先照顧好自己，那他人能不能同理自己都在其次，我們反而不會以「我都同理你了，你也必需同理我」來暗自期待，造成可能的失落感。

同理，從來就不是一個手段，為了達到「改變他人」的手段。那會像是北風與太陽寓言中自然而然的溫暖，不勉強、不求回報，也許有一天，種下的種子會在某個時刻開花結果，何時開？在那開？為誰開？這無法強求，功不必在我。但一個能開始同理他人的人，想必是自己曾被深深同理過。我們不能給出我們沒有的東西、不曾體驗過的，但這點倒也不用苦苦等待先從外界開始，否則的話萬一都等不到施予者，那豈非所有人都只能原地等待？不如從己出發，將心比心，自然像聖杯滿溢，可以分享他人。至於這究竟是不是對方所需要的？我們的同理又會不會是另一種偏見？我想這可以從全觀的角度下手。

四、全觀

本書第215頁指出：「為了打擊系統性的恨，我們必須更懂得識破恨意，而這可能會相當困難，因為系統很複雜。我們的分析式心智對於複雜的系統鮮少顧及全觀的看法。」但第238頁也談到：「克服我們每個人的歧視與偏見就夠難了，克服系統性的恨意會是更加艱苦的硬仗。」

書中以美國的視角去鋪寫關於政治意識、種族歧視看似與臺灣本土較無關聯，但仍有可借鏡之處，小從與他我之間的立場不同，大到政黨、社會事件看法、民生議題、國家重大政策，立足點不一，觀點各異就各有相互撕扯的情形。例如新聞事件中，網民檢討受害者為何不報警？造成更多人受害？或是當時為何不反映？為何不學防身術或更小心一點？看似好意的建言，實則隱含著貢高我慢的敵視心態，美其名是為了誰好，隱藏在背後的仇視意識，藏得很巧妙，卻也很明顯帶著些許的傲慢「你造成你現在的處境，都是因為你自己」，這種將「我是你非，我好你差，我沒事，有事的是你，該檢討的也是你」的二分，除了避開加害者的責任外，更多的是將自己的恨意轉嫁到受害者身上的不自知。

我們都成為那幫兇，看見恨意，推到被攻擊的對象上，要其反思如何避免與化解，這就是採取了非全觀的觀點，用一種看來很輕鬆與正常的建議，企盼讓事情好轉與建立一套標準作業程序，彷彿可以避開下次的憾事與惡意發生。卻對仇視、物化、嘲諷、狹隘的意識型態視而不見或者覺得再正當不過。

當我們認為只能是這樣，這是唯一的真理時，對於異我者，產生了恨意與敵意，不也就和所謂的「敵方角度」對自己的看法一樣？唯有認清這只是看待世界與事件的其中一種方式，我們才可能允許更全面與多元的觀察角度出現，也許360度的全面觀點永遠是個逼近值，無法真正追求極至，有人的地方就有不同的信念，但在這拼裝與呈現的過程中，在這相互探索與觀測的融納之路上，我們愈貼近全觀一點，那怕一點點也好，都能讓可能的恨意更消融一些。或者說更退一步的同時也是更向前，正因站的夠高或者退得夠遠、側個身、轉個頭、眼光有所不同，從前認為恨不可當的事不再是那麼罪大惡極。

肆、 結論

作者認為「我不必為了試著了解你的信念而去認同那些信念，甚至是認可你的感覺。以尊嚴來對待他人，並不是在給他們恨的平台，而是有創造翻轉的可能性。」

總結以上，從建立彼此的連結著手，傾聽雙方的故事(懂得恨，才能處理恨)，以多方的角度同理(擁抱異己，看見恨意底層的風景)，邁向全觀的視角和態度(改變要靠我們所有的人)，恨意是有可能被逆轉的，一轉身就發現愛在旁邊，所有的攻擊都是種求救。這是從自己做起的真誠一致而非拿來指責他人有沒有做到的標準，在內在的生命底蘊就先同理自己開始，但不深陷自怨自憐的同情泥淖，邁向更多的可能性，所謂外在沒有別人，不是拿來替他人除罪或為自己戴上無止盡的枷鎖，而是深切懇認出外界的恨意真的就在自己之內。我不能接受的全變成是他人的錯，改變要靠所有的人不是要等他人先到位而是知曉，就在我之內，我改變我的視角與解讀，他人凝視我的目光也會跟著變化。

我沒有好好聽見你想說的話，就像我也覺得你沒先好好了解我一樣，於是乎，誤會與恨意產生了。我與你連結不是為了想改造你，而是帶著好奇與尊重，平等與純然的同在，只是聽見就能改變，改變不是目的，是水到渠成的自然。恨，從一開始，就不在，那只是美麗的誤解。

逆轉恨意，談何容易？想扭轉他人當然不易，但切身出發則相對容易。我們允許他人有恨的自由，也容許自己可以，同時也瞥見有不一樣的觀察點可能性，這就是改變的契機。逆轉危機的關鍵所在，多元存在的美麗。