

決內心的矛盾衝突，不再犯罪。

但在他花費數年時間探究患者的早年經驗以及心理發展之後，他有了重要的發現。儘管患者瞭解自己的行為，他們仍然會在醫院裡犯罪，等到人贓俱獲後，他們會利用取得的新知識替自己的犯行做出合理的解釋。

約赫森博士並未因此縮手，他意識到他必須採取新的對策。既然他明白尋找犯罪背後的成因不過是白費力氣，而且只會合理化犯罪行為，於是他不想再去理解患者自圓其說的故事，而是把注意力放在他們目前的想法上。當他這麼做之後，他看見患者其實是理性的，一點也不瘋狂。他因此得出一個結論：用心神喪失作為抗辯理由以逃避法律懲罰，常常根本就是鬧劇一場。事實上，這些所謂有精神問題的犯罪者與他研究的一般犯罪者之間並沒有不同。

約赫森博士變得越來越不想與罪犯妥協，但目的不在懲罰犯罪者，而是堅持他們應該為自己的行為負責。唯有將這些犯罪者正確地視為加害者，而非他們自己聲稱的受害者，身為精神科醫師的他才有辦法越過犯罪者企圖蒙騙與誤導的重重障礙。

與這些他稱之為犯罪者的人相處，不僅困難而且十分吃力不討好。但約赫森博士仍將他的觀察一絲不苟地記錄下來，累積了上千頁的內容，即使他無法當下就釐清這些資訊。最後他瞭解要改變犯罪行為，唯有先改變犯罪者的思想。他發展出一項技術，教導犯罪者

一名又高又瘦、白髮蒼蒼的精神科醫師斜倚在椅子上，與看起來陷入沉思的羅伊面對面，主導大部分的談話。羅伊是一個黑人，滿臉鬍子，犯下強盜與持械搶劫犯的罪行。而那位白髮醫師正是山謬·約赫森博士，他以直接但禮貌的方式告訴羅伊，他對社會來說是個威脅。

約赫森博士以這種方式與犯罪者互動已經不下數回。然而，一九六一年，當他在華盛頓特區的聖伊莉莎白醫院展開這項事業的十年前，他與犯罪者之間的互動完全不是這麼回事。他在水牛城是一名傑出的精神科醫師，令人稱道的不僅在於他是個成功的執業專家，而且他經常在當地電視台現身說法，讓當地民眾對於精神病學有更多的認識。在他五十多歲時，他認為該是對這個領域在學術與實際應用層面做出更多貢獻的時候。由於他在水牛城是個公眾人物，於是他決定選擇到一個沒有人認識他的新環境重新開始。

約赫森博士選擇在醫院而不是監獄從事犯罪行為的研究治療計畫，因為他認為醫院的治療環境有助於臨床研究，再加上他可以借助醫院龐大的醫療團隊與社工部門的協助。研究之初，他並沒有把他的病患視為「罪犯」，而是將他們看成一群內心混亂不安的人，是不幸的家庭環境與社會壓迫的受害者。他花費幾百個鐘頭詳細記錄患者的病史，並參酌他在水牛城執業時的傳統治療方法，額外花時間對病患進行個別與團體精神治療。約赫森博士深信，如果他能夠幫助聖伊莉莎白醫院的病患瞭解他們過去的行為，便能夠幫助他們解

轉述他們的想法，讓他們的想法可以受到監控，並找出出錯的地方加以矯治。

約赫森博士的計畫就類似一種教學活動，而非團體治療。計畫發展的程序十分耗時，但是對於刑事司法體系的許多層面以及心理治療的領域，都是一種革命性的作法與希望。

### 學著像個文明人一樣生活

羅伊不是直接從大街上走進醫生的辦公室尋求協助。約赫森博士的確遇過幾名犯罪者這麼做，有些人想要戒毒或戒掉酒癮，有些人只是一時沮喪或焦慮，希望醫生可以勸勸妻子與父母別再數落他們。然而，他們之中沒有人真正想要改變自己。

羅伊聲稱自己過去三十年的人生一無可取。他為了性、海洛因、酒精、槍械以及街上一切刺激好玩的事而拋妻棄子。他因為搶劫銀行被逮，卻佯稱犯案當下心神喪失而逃過了刑責，被安排住進了聖伊莉莎白醫院。約赫森博士是協助治療他的醫生。被困在醫院的羅伊只想做兩件事：離開醫院，以及改變他的人生。他不確定自己想做什麼樣的改變，但他真的希望可以變得不同。

約赫森博士知道像羅伊這樣的犯罪者會打量每個跟他接觸的人。既然第一次會面的目的主要是讓羅伊知道跟他打交道的對象是什麼來歷，博士並不急於建立關係。然而，為了

取得談話主控權，約赫森博士的作法是先說明他認為羅伊是個什麼樣的人。他這麼做並不是想要聽羅伊怎麼解釋，因為犯罪者可以輕易編出一套故事為自己的行為開脫。他表明自己不會落入羅伊的陷阱，不會被他的藉口誤導或因此轉移了注意焦點。羅伊沒有機會談及他的父母、他遭遇什麼樣的「厄運」，甚至他的罪狀。所以約赫森博士實際上對於羅伊的背景一無所知，而且也不感興趣。他甚至不知道羅伊以心神喪失為由訴請無罪。然而，由於博士對於許多犯罪者有過深入的研究，從他們的思維模式中找到相同的要素，因此他非常瞭解羅伊心裡是怎麼想的。

約赫森博士要羅伊聽他說，然後只要回答同意與否。根據博士的說法：羅伊很早就走上了一條跟多數人不一樣的道路，他離群索居，對於自己能夠狡猾地騙過其他人感到沾沾自喜。羅伊從小就不守規矩，只因為他認為這個世界應該按照他的方式去做，而不是由他去適應這個世界。他認為其他人都應該尊重他，他卻不需要尊重任何人。儘管他嘴裡說會負責任，骨子裡卻看不起功成名就的人，認為以自己的聰明才智絕對可以超越他們。羅伊經不起打擊；他可以虐待別人，卻受不了絲毫批評。雖然他吹噓擁有多少朋友，但他對於友情的意義一無所知。儘管內心扭曲，他仍說自己是個正直的人。不管他犯了多少罪，而且對家庭疏於照顧，他仍口口聲聲說愛妻兒。

約赫森博士每做完一個陳述，便會停頓下來看著羅伊，問他：「我說得對嗎？」有時



候羅伊會神情嚴肅地點點頭，有時候他會聳聳肩說，「算是吧。」博士會毫不客氣直指羅伊是個懦夫，說他表現於外像個強悍的人，卻沒有膽量面對真正的自己。當羅伊回答「我不知道」時，博士表示這正是犯罪者典型的回答，因為他害怕如果吐實的話會損及他的形象。

約赫森博士緊緊追著羅伊問了三個鐘頭，揭穿他的真面目。羅伊並不喜歡自己聽到的內容，但他沒法否認。他開始含糊其詞，最後再也抗拒不了。羅伊後來坦承，他在會談之初就感覺到這個醫生不會讓他牽著鼻子走；他比他所想的還要難對付。羅伊懷疑這個醫生會讀心術，他也想過既然博士對犯罪者如此瞭解，說不定他自己也是一名罪犯。最令羅伊感到驚訝的是，他就靜靜坐在那裡，聆聽眼前這個年邁的老人描繪出他的陰暗面。雖然他的一切被剖開來看，他卻沒有覺得遭到攻擊。即使博士不認同他的生活方式，仍保持一貫的冷靜與禮貌。博士並沒有嘲笑、威脅、斥責或不尊重羅伊。因此羅伊就這麼坐在位置上，像是入迷一般，聽著約赫森將他批評得一無是處，把他的另一面呈現出來。這還只是起頭而已。之後他們又進行了更多回合這樣的訪談。羅伊聽過約赫森博士的計畫，但在訪談中他們都沒提到這件事。博士表示除非他完整剖繪出羅伊的性格，否則不用提什麼計畫。

羅伊的確回來做了更多訪談。他的生活實在一團糟，就連他女友也跟著沉淪。兩人一

起吸食大麻，他還把槍藏在女友的住處，讓她成了共犯。在幾次訪談後，約赫森博士發現羅伊顯然一無是處，就連他的音樂天賦也用錯了地方，選擇在犯罪者聚集的酒吧演奏。約赫森博士坦白告訴羅伊，他就是具有犯罪人格的人，而現在他有三個選擇：繼續犯罪，然後自食後果；哪天走上自我了結的路，或許可以讓社會變得更好；或者，他可以學著像個文明人一樣生活，當個負責任的人。羅伊排除了前面兩個選項。這意味著他必須做出改變，而他以為這對他說應該輕而易舉。

行為是思想的產物。為了消除犯罪行為，**首要之務便是改變犯罪者的思維方式**。這絕非一蹴可及或輕鬆容易的過程。要完成這項任務，需要拆除舊的思維模式，灌輸新的觀念，打造新的基礎，並建造一個新的結構，讓犯罪者在這個新的結構中，根據新的觀念行動。羅伊老是聽到別人跟他嘮叨著「責任」，但這兩個字的意義可以很真實，也可以是空談。他不曉得所謂負責任的人是什麼意思，對他而言負責任表示建立一個受人尊敬的正面形象。他說：「一旦一個人讓人覺得他是個負責任的人，就可以逃過很多鳥事。」對他來說，負責任同時也代表成為一個大人物，可以用任何他想要的方式一夕成名得利。但是在羅伊即將參與的改變計畫中，「責任」一詞是指成為一個正直、誠實、具有建設性的人。他必須學習與實踐特定的思維模式，這種思維模式對多數人來說像是天生的，但對具有犯罪人格的人來說卻是嶄新的開始。

羅伊剛加入計畫時，已經被告知未來的生活大概會是什麼模樣。約赫森博士跟他說，他可能會過得像個隱居的僧人：他必須與其他犯罪者斷絕往來。他不能吸毒，連啤酒都不能喝。除非他能夠對一段關係負責，否則不能與他人發生性行為。他每天都必須參加團體治療，即使離開醫院之後也不能夠中斷。他的生活將受到嚴格的管制，也會遭遇各種問題。羅伊聽完後陷入思考，這個計畫對他來說似乎很極端，但他有其他的選擇嗎？他對於自己的過去感到厭惡，對未來感到恐懼，而這兩個理由便足以讓他選擇重新開始。

羅伊與其他犯罪者一開始都無法保證自己可以改變。要一個人投入他從前看不起且一無所知的生活方式似乎不太可能。然而，責任感會伴隨經驗而增長，就像學習打網球一樣。羅伊很能夠體會這個比喻，他在住院接受治療期間學會了打好網球。在追了半天的球，以及跟在潮濕的八月天出沒的小蟲子奮戰多日後，羅伊發誓要學會打網球。經過練習，他的球技有了進步，而他越是花時間練習，球技也越精進，於是他更渴望把網球打好。可惜他還沒能夠將打網球的精神落實到生活上。但約赫森博士告訴他，一旦經驗與知識累積多了，想要改變的決心也會跟他想要把網球學好的心態一樣強烈。

約赫森博士並不清楚羅伊為什麼同意參與這項計畫。但經過多年與犯罪者相處的經驗，他學會了不能輕信犯罪者，但也不能冷嘲熱諷。他必須小心不被羅伊給蒙蔽了，卻也不能一味不相信他，否則難以建立對話。

博士告訴羅伊，他那些倒霉的人生故事跟這個計畫一點關係都沒有。他的生活處境也不是重點。他並不是一個受害者。改變計畫的核心是，他可以選擇要為善或作惡。約赫森博士試著加深羅伊的恐懼和愧疚感。過去羅伊曾做過一些心理治療，過程中他可以表達他的感受，將他的憤怒發洩出來，因此他對於約赫森博士竟然不在乎他的感受覺得相當訝異。然而，這個改變計畫的目的不在於讓羅伊「感到好過」，或是接受自己。相反的，為了改變，他必須對自己感到不滿。由於羅伊別無選擇，只能相信約赫森博士的計畫。他告訴博士，他會「努力做到誠實」。

羅伊加入了一個有五名成員的團體，他們分別處於計畫的不同階段；這樣的組織方式讓新加入者可以更容易理解如何運作，而舊成員也可以藉由聆聽新加入者的問題和藉口，再次審視自己的想法。羅伊參與過治療團體，他已經習慣了由病患決定討論的主題，在場的醫生則很少開口。然而，約赫森博士的治療團體並沒有那麼隨心所欲，主持會議的人不是犯罪者而是醫生。每個團員都要將過去一天內想了什麼記錄下來向其他人報告，也許是對其他病患的看法，或是對醫護人員、家人、暴力電影、治療團體、約赫森博士的看法，就連自慰時在想什麼也算在內。在場其他人默默聽著報告，約赫森博士會針對特定的想法給予意見。這就是這個治療模式的重點，由約赫森博士把正確的想法灌輸給所有參與治療的人。



晨間討論會就像在教室裡上課般井然有序，內容並不會枯燥無趣或太過教條，因為教學內容來自團體成員的切身經驗。而在某次治療會議期間，一名成員與約翰森博士發生爭執，羅伊為了想要表現自己，便以自以為是的口吻斥責該名成員浪費了學習時間。他說：「醫生知道他在說什麼，你最好聽進去！」羅伊原以為自己會獲得讚許，沒想到約翰森博士告訴他會議的目的並不是要相互指責，而是要從他人的錯誤與經驗中學習。正如同博士最常詢問團體成員的一句話便是：「你從中學到了什麼？」

一天下午，一名醫護人員順道載羅伊從網球場返回醫院。途中該名醫護人員停在雜貨店買了啤酒，羅伊喝了幾口後，便返回病房。沒有其他人知道他喝啤酒的事。當羅伊在治療團體中說出這件事時，約翰森博士的反應像是他殺了人一樣。羅伊不覺得這件事有什麼值得大驚小怪的，因為「每個人」難免會犯錯，況且喝點啤酒又無傷大雅。但他這麼想難道不是在替自己的犯規找藉口嗎？在這個單一事件裡，隱藏了許多錯誤的思維。首先，他違反了醫院的規定，而且也違反了計畫：他在未經允許的情況下離開醫院，而且還喝了酒。然後羅伊又認為自己偶爾可以例外。這就像犯罪者的老調重彈，把錯的說成對的，只因為他認為自己是對的。這不是喝幾口啤酒會有多危險的問題，而是羅伊這輩子都在替自己找藉口，導致犯罪一件接著一件發生。再者，羅伊不會因為喝幾口啤酒就停下來，他很可能接著喝起烈酒、吸食海洛因、找女人、犯罪。他聲稱自己不過是一時犯錯，而且他並

他們的治療團體每天早上都會見面，羅伊原本很納悶哪兒來那麼多話可講。但他很快就明白了，原來團體討論的並非僅限於問題以及什麼事件，畢竟犯罪者的問題通常都是做了什麼違規的事，而待在監獄或醫院也沒有什麼大事可言。因此討論重點是報告每天的所思所想；即便一個人因為感冒躺在床上，腦袋也不會停止思想。羅伊被教導要隨時停下來，收集自己的想法，然後把想法記錄在紙上。這就好像在腦袋裡裝了一台錄音機，可以隨時倒帶播放。強調記錄思想的目的在於：今日所思可能就是明日所為的種子。羅伊很快便明白其中的道理。

有一天早上，羅伊提到自己遭到一名醫護人員指控吸食大麻而怒不可遏。他之所以如此氣憤，是因為他加入了計畫之後已經有一個禮拜沒碰毒品。他立刻閃過一個念頭，「我要打得那個傢伙腦袋開花。」在團體治療中，約翰森博士非常嚴肅看待羅伊想要攻擊醫護人員的想法，彷彿那是真的發生的事，因為他知道除非羅伊能夠控制這樣的想法，否則他遲早會再走上犯罪。

討論進行期間，一名參與者提及自己在前來的途中，有名駕駛突然變換車道，他很想要砍了對方。儘管這個想法只出現幾秒鐘，多數人很快就會把這種念頭忘得一乾二淨，但治療團體的成員們經過訓練後，會用放大鏡檢視自己的思維。這件小插曲為團體討論帶來了幾個主題：對他人的期望、意圖控制他人、自己的恐懼與憤怒。

不是聖人，但這樣的想法表示他並未嚴格要求自己改掉舊思維。

在每一次訪談或團體治療中，犯罪者都會辯稱「每個人都這麼做」，或是「人們都是這樣」。他們把矛頭指向社會的腐敗，聲稱他們與其他人的不同，是他們被抓到了。羅伊也曾經這麼以為。而約赫森博士坦言許多犯罪者的確沒被抓到，但他並未因此偏離了主題，還是把重心拉回羅伊不負責任的態度上。

約赫森的治療計畫採取非常嚴格的標準。羅伊發現自己為了改變，必須從一個極端進入另一個極端。接受真實的自我是極其痛苦的一件事，也是他經歷最困難的一項任務。一名成員表示，犯罪者之所以不願面對真相的原因是，「當我好好面對真正的自我時，就像是碰觸一條通了電的電線。」改變計畫最基本的要求是，犯罪者必須忠實報告自己的想法。但羅伊會刻意編造一些謊言，因為他不想去碰那條「通了電的電線」。或者他會否認某些事，或只坦承部分真相，或掩飾他的想法，讓自己看上去不會太糟糕。就像他說過的，他打從會說話開始就知道怎麼撒謊，說謊對他來說是再自然不過的事。

由於犯罪者經常性的撒謊，所以計畫帶領者必須與熟悉他們的父母、妻子或雇主保持聯繫。這必須是在犯罪者知道並同意的情況下去做。約赫森博士會與羅伊朝夕相處的醫院人員談話，羅伊返回社區則與他的家屬訪談。藉由外部資源評估犯罪者是否進步，是不可或缺的步驟，因為這個第三人或許能夠看出犯罪者自己無法看清楚的問題，畢竟這些犯罪

者缺乏成為一個負責任的人所需要的經驗。

羅伊參與計畫的第一個月，一切對他來說都很新鮮與刺激。他確信自己可以比其他他人改變得更快、更澈底。任何小小的成就都令他感到興奮，好比他到店裡想要買幾個儲物袋，店主慷慨給了他；他到雜貨店去要了一些紙箱，結果紙箱多到他差點拿不動。這些行為對他來說都是真正的改變。過去他想要什麼就去偷、去搶。羅伊聲稱成為一個負責任的人讓他感到興奮。問題是他不停尋找令他覺得興奮的事。沒多久計畫的新鮮感消失，他開始感到無趣。過去的犯罪生活總令他感覺充滿活力，眼前的日子卻一下子就讓他厭倦。過去他總是尋找捷徑，但是在這個計畫中沒有捷徑，只有數不盡的苦差事。每次他只要開口，博士就會點出問題。就算他根據期待完成某件事，也不會得到報酬。約赫森博士會問：「你想要因為像個正常人一樣生活而得到讚美嗎？」羅伊發現要學的事實在太多，他說：「我做得越多，就有越多的事等著我去做。」他經常抱怨脖子緊繃和頭痛。雖然他已經戒毒好幾個月了，卻出現一些戒斷症狀。他知道如果偷偷吸毒的話，這些痛苦就會通通消失。「想像違反規定成了唯一的安慰，」他心想。

過去向來由他控制一切，但突然間他成了無助的受害者。他表現得像是他的情緒是來自於他自身以外，跟他一點關係也沒有。他聲稱因為他無法控制自己的脾氣，所以在他和女友發生爭執時，他賞了她一記耳光。他又開始抽起大麻菸，因為他覺得很無聊又沮喪。

他不去參加討論會，因為他擔心自己會坐不住。現在就看約赫森博士能否改變他的感受，引起他想要改變自己的興趣。

羅伊的感受已經控制了他的興趣，因此他經常拒絕別人，他會說「我不喜歡這麼做」，或「我沒興趣」。事實上，羅伊認為是別人有義務要告訴他，他為什麼必須去滿足一個他並不認為是他的責任的責任。院方最後同意羅伊可以到社區工作，但晚上必須回到精神治療機構。他也擁有自己的週末時間。約赫森博士一再強調管理時間的重要性，特別是在週末。

第一次週末出遊時，羅伊沒有特別想做的事，也沒有任何計畫。探視完母親之後，他走往毒品與犯罪猖獗的街區。儘管氣候宜人，他完全沒有想要打網球的念頭，也不想要去探望友人。他流連於酒吧與撞球間，很想喝得爛醉。星期天時，他喝了兩罐啤酒後回到醫院，接著與一位女病患打情罵俏。雙方的性暗示越來越明顯，羅伊笑了笑拍拍對方的屁股。這位女病患原本打算跟他進一步發展，但羅伊喊停後便返回自己的病房。星期一早，他在團體治療中抱怨自己對計畫的事完全提不起興趣。他對於約赫森博士讓他成為一個沒用的人，而且還奪去了他的男性氣概感到不滿。他聲稱自己並不打算要「成為一個白人」。在參與計畫期間，每回羅伊提到種族的問題總是忿忿不平，約赫森博士成了羅伊口中「不懷好意的白人」。

## 你想要成為什麼樣的人？

約赫森博士不主張所謂的發洩怒氣，這與羅伊以前接受過的精神治療完全不同；以前的醫生總是鼓勵他表達自己的憤怒。但約赫森博士認為，氣憤的犯罪者所「發洩」的憤怒，只會讓事情更糟糕。只要事情不如意，犯罪者都有可能會失控。當他覺得自己受到威脅，生氣成了習慣性反應，一天中可能反覆發生好幾次。一般人生氣的話可能會想要反擊、比較無法清楚思考或好好處理事情，但頂多如此。然而，對犯罪者來說，憤怒則帶有一種惡意的性質，必須在他們因此做出犯罪行為之前，將怒氣從他們心中移除。約赫森建議羅伊現階段寧可氣壞身體，也好過因此去打破某個人的頭。

然而，不論是發洩怒氣或是壓抑怒氣，都不是適當的解決方式。我們必須幫助像羅伊這樣的人採取更實際的觀點，當他不再因為小事抓狂時，遇到問題時就更有可能以建設性的態度做出回應。容易生氣的犯罪者必須學著從批評中學習教訓，接受拒絕，隨遇而安。專欄作家班·史坦（Ben Stein）形容生命就像是把「把一顆顆腫瘤稱做方糖」。

犯罪者必須學習預期什麼樣的狀況會讓自己發怒，並事先想好應對的方式。舉例來說，如果他把車子送修，根據經驗應該知道可能會發生哪些令他情緒失控的事，不論是車子沒修好、帳單比預期高、搞錯修繕的地方，或更糟的是到了現場竟找不到車。他的期待



就是羅伊面對生活中的不如意時的處理態度。

羅伊仍然覺得自己高高在上，不會站在別人的立場去想。他認為自己是賈姬唯一的男人，不論他身邊有多少女人或是他如何對待她。當別人無法滿足羅伊的期望時，他就會大發雷霆。因此他永遠活在憤怒的狀態中。為了幫助他更加貼近現實，約翰森向羅伊解釋了「墨菲定律」（凡是可能會出錯的事必定會出錯）。然而，墨菲定律不過是個工具。改變計畫要解決的基本問題是：你是誰？你如何影響他人？你想要成為什麼樣的人？你對他人有什麼期待？

儘管羅伊對計畫充滿懷疑，也質疑自己這麼做是否值得，他仍然覺得自己沒有選擇的餘地，只能繼續參與。一個週五的午後，羅伊記下了自己的心理狀態。

「我在某個地方見到一個經常會打招呼的傢伙，」羅伊開始報告，「我不知道他的名字，也懷疑他是否知道我的名字。我們聊了一會兒，顯然他喝了一點酒，看起來很快活。我想每個人都會想法子找點樂子。我不禁納悶自己是否值得過四平八穩的日子，這樣的生計不僅孤單而且無趣。當那些車子一輛輛從我面前駛離，我想到車子不過是正常生活的一小部分，還包括房子、孩子、妻子、親友，以及其他許多美好的小事。然後我感覺到如果我努力爭取的話，也許也能夠擁有這些美好的東西。或者我也可以再度重操舊業，待在痛苦的深淵。」他報告的結尾是這樣寫的，「不知道為什麼，但現在我很想哭。所以我會在

必須貼近現實，才能夠避免發怒。在取車前，先打電話跟車廠確認。在修車時，先請對方預估費用。他也可以告訴車廠，如果有其他需要修繕的地方必須先告知他。取車途中他可以提醒自已，即使已經採取預防的措施，事情或許還是會出錯。藉由預期各種可能發生的狀況，他可以先控制自己的情緒。他可以表明立場，但不需要發脾氣。心理學家保羅·霍克（Paul Hauck）也指出無須發怒的可能性：「在教養孩子時，父母可以不用發脾氣的方式處理一般來說會令人情緒失控的問題。」他說：「他們的態度可以堅定但溫和。」<sup>2</sup>

像羅伊這樣的犯罪者會透過憤怒來建立他的地位，但別人得因此付出巨大代價。如果他無法控制別人，如果別人不聽他的話、滿足他的要求，結果會是什麼？我們可以從羅伊生活中的一件小事，檢視怒氣的角色。

某個星期六，羅伊順道前往女友賈姬家中。當電話響起時，他接起電話，聽見一名男子說要找賈姬。他把話筒交給賈姬，自己則站在一旁，打算聽完兩人的對話。賈姬為了不想多說便假裝對方打錯了電話。羅伊認為她撒謊，因為對方打來時明明指名找她。賈姬否認，羅伊也識相不再追究。當晚兩人一起前往夜店，賈姬前往洗手間時，一位身材豐滿、穿著時髦的女子邀羅伊一起跳舞。賈姬回來後見到羅伊跟陌生女子在舞池臉貼臉跳舞，於是醋勁大發，引發羅伊不滿，他生氣地說沒有任何「婊子」可以指使他該怎麼做，特別是哪個男人都可以打電話給她的女人。賈姬起身想要離開，羅伊一轉身賞了她一記耳光。這

向來的犯罪模式。事先設想後果，是嚇阻犯罪的一個方式。之後羅伊要學習新的觀念，確保他不會再重複舊的思維模式。他要明白長遠思考、團隊合作的必要性，以及站在他人角度去思考。

在某次團體治療時，一位資深成員馬克報告了他與妻子莉茲開車前往山區共度週末假期的事。兩人過去相處時經常吵架，要不就是陷入漫長的冷戰與相互指責，因為馬克總是堅持按照自己的方式去做。他想要掌控莉茲的一舉一動，就連上餐館該點什麼菜都得由他決定。但這一次，馬克預先考慮到所有可能會出差錯的地方，像是迷路、車子拋錨、住宿環境、氣溫驟降、下雨、難喝的咖啡、遇到掃興的人、遊玩的地方人滿為患、妻子想做的事他一點都不感興趣、妻子的動作太慢等等。

這樣的故事對羅伊來說是個全新的體驗，過去除了搶銀行之外，他對生活沒什麼可計畫的。而在這個改變計畫中，他不僅被教導要去思考未來會發生的事，也要思考該怎麼做。約赫森不斷強調的是「思考」這件事的重要性。

另一名成員彼得則是報告自己「被慾望沖昏頭」的經驗。當時他正望著對面陽台三樓的年輕女子，她身穿短褲、露背衫與比基尼。他將這個「性感誘人的女子」與自家「又老又醜」的糟糠妻相比，儘管實際上他妻子不老也不醜。他把自己的想法說出來，並說自己阻止這樣的想法繼續發展下去；如果他繼續想下去，便會開始幻想將鄰居的衣服扒光，

這裡打住，明天再繼續。我恨透了這種感覺，請幫幫我，上帝。」

羅伊加入計畫初期，最糟糕的是他每天想的都是犯罪的念頭。過去在大街上生活時，他唯一害怕的是被抓，僅存的那一點殘破不堪的良心也時不時刺著他。過去這種感覺並不強烈，但現在他知道自己未來不能再繼續這樣下去。於是約赫森博士開始教導他阻斷犯罪念頭的方式。首先便是要試想，根據不好的念頭而採取行動會帶來什麼後果。

舉例而言，羅伊覺得他老闆對黑人有偏見，因此害怕自己沒有升遷機會。他越想便越覺得老闆沒給他好臉色看，肯定是對他懷有敵意。有一天羅伊因為遲到被老闆罵，雖然他當下克制了自己的情緒，卻在團體治療中發誓不再「忍受那個混帳」，下次他準會要他好看。約赫森博士耐心指出羅伊這番話顯示了他的一項思考特性：如果誰不順他的心意，他就會教訓那個人。他老是覺得自己沒有受到公平對待，但是他對待其他人的方式也一樣蠻橫無理。

約赫森博士指出羅伊的問題在於，工作只做了幾個月就開始擅作結論。他告訴羅伊往後肯定還會遇上更糟的狀況。事實上，約赫森博士建議犯罪者要對這類不滿的狀況心存感謝，因為它們可以幫助他學習面對逆境。如果羅伊真的對老闆發脾氣，對方不但會更氣他，甚且會加深種族偏見。此外，羅伊會在公司內部樹敵，更難把工作做好。結果是他可能會被炒魷魚。更重要的是，他的怒氣將會引發一連串事件，升高犯罪的機會。這就是他

在付諸行動之前，會更加小心行事。因為對未來感到恐懼，人們便會想要為家人及自己提供更多保障。他會買保險、存錢、定期健康檢查、維修汽車。羅伊慢慢學習到，如果他傷害他人或魯莽行事的話，他會有多愧疚。少了恐懼和愧疚，他絕對無法像一般人那樣過生活。唯有仔細審視自己的想法，才會知道應該感到恐懼與愧疚，然後藉由學習正確的觀念，最後將這樣的觀念付諸實踐。

羅伊認為一旦他學習成為一個負責任的人之後，就再也不必擔心受怕。但是約赫森博士告訴他，人永遠都會擔心受怕。透過新的經驗，羅伊體會到博士這番話的用意。工作上，他開始擔心自己的表現，因為十一月的銷售成績不如上個月。不只如此，事情似乎總是無法順利完成、差勁的同事老問些蠢問題、不合理的要求，諸如此類。羅伊抱怨這一切，而當一個問題解決了，殊不知天空又立刻降下烏雲。羅伊很想放棄，他覺得自己為什麼要在意這一切？他為什麼要擔心？如果生活就是如此，根本不是他當初所想的。

約赫森博士一如往常展現耐心，詢問羅伊是否有什麼想法可以取代他當下的念頭。人生總是充滿各式各樣的問題。難道羅伊想要回到從前那種偷竊與吸毒的日子？還是他想要了結自己的性命？如果不是的話，唯一的方法便是堅持下去，去做他應該做的事。

改變計畫需要很大的耐性與耐力，因為生活本是如此。這也正是羅伊缺乏的特質。他永遠都在期待一步登天，當事情不如預期時他就發脾氣。他過去的犯罪生活全都是他自己

「跟她翻雲覆雨一番」。根據過去的經驗，他知道自己肯定不會讓事情只停留在幻想的階段，他會設法翻過陽台，找機會引誘對方，扯去她身上的衣物，滿足自己的慾望。

羅伊對於彼得能夠迅速阻斷壞念頭的能力感到印象深刻。羅伊表示很多時候他根本沒時間去思考事情的後果。此外，他無法預期自己會想什麼，更別提會做什麼。他必須找到更有效的方式去處理當下引起的欲望。當想要吸毒的欲望突然出現時，他要怎麼做才能夠阻止自己去想吸毒後的快感？約赫森博士建議，面對想要吸毒或做出違法行動的最佳方式，是問問自己一旦這麼做之後就得回去蹲苦牢，是否值得？如果答案是不值得，那麼就可以把念頭導向其他地方。羅伊試著這麼做。有一次羅伊在辦公室瞥見年輕女同事用針頭挑去腳底踩到的碎片，他立刻聯想到毒品。面對這個想法，他的處理方式是，提醒自己「吸毒會喪命」，然後把注意力點轉移到其他事情上。

最後，約赫森博士教導團體成員好好觀察與評估自己，這是他一再強調的阻斷犯罪思想的過程。過去博士總是像一面鏡子一樣，讓羅伊看見自己的行為與想法。現在該是由他自己舉起這面鏡子看看自己。這就像戒酒匿名會要求成員們進行「道德檢查」的練習，如果犯罪者沒有養成自我反省的習慣，那麼他很容易因為缺少改變的動機而無法進步。

對於想要改變的犯罪者而言，反覆灌輸恐懼與愧疚是一個作法，這麼做可以讓他們考慮到他人，做出負責任的決定。恐懼是讓他們變得更好的動機。由於害怕傷害他人，人們



造成的。他的生活缺乏目標，只能透過無止盡的征服支撐一個危在旦夕卻又膨脹的自我。羅伊看不到隧道盡頭的光。他不明白為什麼每個人都得拚了命工作、工作、工作，卻無法保證可以獲得回報。他必須確保自己不會遭遇失敗，因為失敗對他來說意味著無法達到目的。羅伊又開始對一切感到懷疑。「這一切究竟是為了什麼？」他問。「每天的日子過得像在作戰，我受夠了。」

但就在羅伊經歷內心的不斷掙扎時，院方覺得他的表現超出預期，願意在有條件的情況下讓他出院。雖然能夠出院對羅伊來說未嘗不是一件值得高興的事，他仍覺得自己像是被約翰森博士的計畫給囚禁了。然而，他只看到自己的辛苦與挫折，卻沒見到新生活的契機。他已經與多年前拋棄的妻兒團聚，儘管他依舊懷疑活著的意義是什麼？

日復一日，羅伊在工作、家庭與計畫之間奔走。有一天羅伊因為週末加班，回到家時已近傍晚。他發現太太瑪莉去購物還沒回家，於是他走到街角與幾個醉鬼瞎聊。後來他返家後瑪莉還沒到家，反而遇到房東邀請他一塊兒加入派對。羅伊在派對上多喝了兩杯，瞧見一個年輕女孩，看樣子八成未滿二十歲。對方發現他在看她便上前搭訕。兩個人打情罵俏起來，然後他吻了她的脣，最後他把對方拉進房間，關上了門。兩人褪去衣服，上了床。羅伊返回派對後，妻子恰巧進門找他。瑪莉並沒有多說什麼，反倒是他很氣妻子，因為「她不該查我的勤」。羅伊並不覺得這次出軌造成了什麼傷害，他說自己不過是「放鬆一下」。

然而，約翰森博士可不這麼認為。他問羅伊冒著失去妻兒及穩定生活的風險，而跟其他女子發生一夜情，是否值得？事實上羅伊不缺乏性生活，他幾乎夜夜跟老婆恩愛。最後約翰森提醒羅伊，一旦讓自己有過一次例外，就會開始破戒。每當他因為暫時感覺不滿，只想著「管他的」，就會讓他所做的一切努力岌岌可危。這是一場選擇與意志力之間的角力。羅伊坦承錯誤，抱怨自己無可救藥。約翰森博士則是提醒他，當他說出「我辦不到」時，只是表示他不想去做。

在約翰森博士主持的計畫中，犯罪者對他人造成的傷害，向來是團體治療談論的重點。當羅伊家中遭竊時，他才明白對他人造成傷害的真正意義。當他看著的自己孩子被另一個男孩用刀指著脖子威脅時，他才知道傷害是什麼。然而，他卻從未想過他對別人造成的傷害。團體中的一個成員說：「我的確對別人有感。如果我看到一個人被困在著火的房子裡，我能夠感受到那種恐懼。」他接著說：「但我對於自己造成他人的傷害卻完全無感。要是我強暴了一個女子，我應該絲毫感受不到她的痛苦與憤怒。我實在說不上來為什麼我對於火災現場的人能夠感同身受，對於被我強暴的女子卻毫無同情之意。我想是因為我關注的是自己的感受，對於他人的感受卻自動壓抑。我只知道，如果我能夠體會他人的痛苦，那麼他們也不會成為我的受害者。」

學習瞭解傷害是什麼，對於瞭解自己至關緊要。羅伊在參與計畫的過程中，經歷了新的體悟，對於自己過去三十年來身為一個犯罪者所造成的傷害感到厭惡。傷害除了是身體上的痛苦與經濟上的損失，也包括情感的受傷，以及犯罪後持續引發的恐懼，重則害了一個人一生。即使是一個不起眼的犯罪事件也會造成深遠影響。參與約赫森計畫的一名成員曾犯下偷竊與暴力滋事，他說自己後來不再打架鬧事，也沒有闖空門，因為他把重心轉向「經營毒品買賣」。約赫森指出他因為毒品買賣不知道讓多少人受害，他才想起有個買家向他購買了一些海洛因後，持槍搶劫了一家商店，恐嚇顧客，還射殺女店員。在此之前，他從來沒有想過自己因為販毒會造成他人多大傷害。

另一個改變的障礙，在於犯罪者習慣將過錯怪到他人頭上。約赫森博士告訴羅伊，不管其他人怎麼做都沒關係，重要的是他怎麼做。他是否讓情況惡化？他是否因為憤怒與錯誤判斷，導致問題變得更糟？他必須在批評他人之前，先做自我判斷。如果妻子不可理喻，重點在於他要如何因應她的態度。如果因為同事的缺失造成工作進度落後，重點不在對方的缺失，而是他該如何面對這樣的情況。即使他沒有挑釁卻遭到對方攻擊，團體治療的重點還是會擺在他對於攻擊者的想法上。羅伊與其他成員都得對自己的改變負責。怪罪他人沒有用，只是在洩憤。

當羅伊學會新的思維和行為模式，他逐漸從原本封閉的世界裡走出來，進入與他人共

享、團隊合作、忠誠與信任的社會。他的態度從原本的「他人的事與我無關」，變成「我必須學會如何分享，即使我不知道如何做」。在團體討論中，他知道儘管別人的意見與他不同，他可以不必用無禮的方式去回應。他開始學著聆聽；過去他從來不認為可以從他人身上學到什麼。從團體治療，再到工作與家庭，他逐步實踐文明的作法。他成了團隊的一員，而非發號施令的老大。

羅伊重新踏上人生道路。他跟太太討論著修繕公寓的優先順序，他們有預算限制，但需要添購的東西不少。在羅伊搭公車去上班的路上，他滿腦子想的都是這些事情。他想到過去總是假借各種名義「借用」瑪莉辛苦賺來的錢，揮霍在毒品和其他女人上，就感到愧疚。要是他過去願意承擔責任的話，現在說不定一切都有了。

遇見約赫森博士之前，羅伊曾經接受過心理治療，治療師試著探究他的潛意識，尋找隱藏在他內心的各種情結。他也曾參與過各種針對他的行為做出賞罰的計畫。約赫森博士的計畫不像精神動力治療法（psychodynamic）★那般複雜，也不是單純修正行為那麼簡單。羅伊認為約赫森博士的理念很有道理，他也能夠在接受指導的過程中見到自己的進步。羅伊很訝異自己對於如何做出負責任的決定竟一無所知。過去他是那種不喜歡提問的

★編按：認為每個人的潛意識中都藏著一些痛苦和受傷的感受，或許連自己都難以察覺。精神動力治療的主要目標是幫助個人重新意識和處理這些被一直被壓抑的感受。



心帳單、平衡收支、承擔養兒育女的壓力，以及想辦法解決與妻子之間的歧見，這種日子一點快感都沒有。因此在過程中，他難免會自怨自艾，想要停止參與計畫——幾杯酒下肚後，不想上班就請假在家一天，或因為太太花了太多錢，他一氣之下賞了她一耳光。

但是每一回想要停止參與計畫，羅伊總是學到更多。計畫讓他有了更多改變是最重要的關鍵。羅伊與瑪莉買下一間小房子，他為此感到驕傲。處理完房子的貸款問題，以及應付搬家的辛勞之後，羅伊開始投入修整家園的工作，他幾乎將所有的空閒時間都投入其中，砌磚、油漆、清理以及修整庭院全都不假手他人。經過幾個月的辛勞，最後他終於能夠驕傲地告訴別人，「只要繞過轉角，就會看到我家。」

家庭生活對羅伊來說越來越重要。進入青春期的兒子們尋求他的認同與指導。在球迷的鼓勵與歡呼聲中，羅伊的兒子湯米替學校的橄欖球隊爭光，羅伊望著眼前這一幕強忍住喜悅的淚水。羅伊一直以為他不會擁有這樣的人生，但現在他的想法開始有了改變。

有一天，在團體治療時，羅伊提到他在站牌前等公車時，看見了一個「性感尤物」。他發現自己腦海裡竟出現「跟她在一起肯定很有搞頭」的念頭，但他很快移開目光，跳上公車，找了個位置坐下，低頭看報紙。後來那個女子在他身旁的位置坐下，用大腿磨蹭他。羅伊立刻把腳移開，很有禮貌地和對方聊起天氣及公車拋錨的話題。等他下了公車以後，他才想到自己真是蠢，竟然忘了跟對方要電話號碼。但是當他走向辦公室時，瑪莉的

人，因為這麼做不啻承認自己的無知。除了策畫犯罪，他對於其他的事一概不會預做計畫。「我頂多只想到明天的事。」但現在他開始坦承無知，也學會衡量事物的輕重，並且考慮一件事短期與長期的後果。

有些計畫會教導犯罪者如何做決定，以及學習各種技能。然而，它們多半針對某個問題與感受進行探討，而非針對完整的思維模式。約翰森博士的計畫旨在協助犯罪者藉由學習一個全然不同的嶄新思維與行為模式，改變自己的人生。計畫中就連不起眼的小事都不會等閒視之。舉例來說，成員中有人感恩節吃的是火腿而不是火雞。當朋友問起他的感恩節火雞大餐應該不錯時，他的回答是很美味。這便是在撒謊，雖然是不起眼的小謊，但是對犯罪者來說仍有負面的影響。羅伊和治療團體的其他成員說了一輩子的謊，就算謊話對他們一點益處也沒有。但是有一，就會有二。為了打破說謊的思維模式，他們必須嚴守紀律。這個人大可回答，「我今年的感恩節吃的是火腿。」謹守不說謊話的紀律是很重要的。

## 改變的過程

如同其他成員，羅伊的改變過程有起有落。當他越是成為一個負責任的人，他越是覺得自己不能再走回頭路。他將過去那段日子視為行屍走肉。的確，在期限內完成工作、擔



我勉勵或是停止自我改進的話，夢境很快又會出現。雖然法律上來看，他不再需要入院治療，但是他把自己視為假釋出獄的人。儘管團體治療已經結束，羅伊仍不時前去尋求約赫森博士的意見。他一個禮拜與博士見面一次，主動報告他的想法。羅伊不再像從前一樣害怕博士挑剔他的毛病，反而求之不得。現在的他害怕的反而是工作、家庭與朋友給予他的讚美，讓他變得過度自大。羅伊很贊同治療團體的成員彼得對於當前處境所做的比喻，他形容自己就像是在奮力把一艘船划離開尼加拉瓜大瀑布；除非不停地划，否則將落入瀑布下的萬丈深淵。另一名成員則是這樣比喻：「我的妻子、我們的小公寓、汽車與音響就像是立於沙灘上，稍一失足就會被海浪捲走。」

一九七六年十一月，高齡七十歲的約赫森博士在聖路易機場昏倒，幾天之後撒手人寰。羅伊震驚不已，但他知道自己該怎麼做：「我實在無法接受，但我必須比過去更堅強。」距離悲劇發生一年後，他還是會仔細觀照自己的想法，工作上又再次獲得升遷，更重要的是，他仍在日常生活中實踐自我改變的計畫。

如同約赫森博士過去對他的指導，羅伊每天仍不忘進行省思。他明白自己絕對不會有「完成」的一天。但他不會因此感到氣餒，他很肯定自己必須持續努力，並謹記過去發生的一切。這項計畫對羅伊來說越來越輕鬆，因為他不再像過去一樣自以為是。他越是得到嶄新生活帶給他的報酬，就越能夠拒絕犯罪的誘惑。他過著從前難以想像的平靜生活，把

臉突然浮現眼前，他想起過去因為他的緣故害她吃了不少苦頭。現在她開始信任他，把他視為她的丈夫，願意跟他共度一生，兩個兒子也很敬愛他這個老爸。他對自己的歹念感到羞愧，決定埋首於工作。

羅伊的家庭生活越來越圓滿之際，他發現自己也不太會去想到其他女人，更別提多看幾眼。「我會瞄一眼，但不允許自己再看第二眼，」他說。「我不會再放任自己的行為。能夠控制自我的感覺很好。」

羅伊覺得自己過去太過荒唐，現在的他努力想要補償一切，不再有犯罪紀錄。辛勤工作也有了代價，不但工作升遷，家中也溫馨舒適，兩個兒子很愛他，妻子依賴他，鄰居敬重他。羅伊也改變了自己的花費習慣。他與妻子不但銀行裡有存款，負債也少了許多。羅伊說：「我現在很看重錢，偷藏私房錢對我來說很刺激。」羅伊同時也見證了團體治療其他成員的改變。過去神經大條、愛發脾氣的人，現在變得平易近人。另一個人則是從餐廳服務生升格為餐廳經理。羅伊與其他成員最在意的並非實質上的成就，而是不再有任何犯罪紀錄、洗心革面的成就感。其中一位成員說：「我很在意周遭一切要弄得乾乾淨淨，包括我的健康，但我最在意的還是沒有汗點帶來的成就感。」羅伊也帶著驕傲與不可思議的口吻說：「過去宛如一場夢。」

羅伊並沒有因此變得自滿。犯罪生活或許宛如一場夢，但羅伊清楚知道如果他不冉自

時間平均分給家庭、工作和幾名好友。羅伊學會了管理金錢和時間，然而時間對他來說永遠都不夠，因為要完成的事太多。他知道進步的關鍵在於全新的思維。他說道：「思緒變得有條理之後，就能夠把事情想得更透澈。」他不要再走上犯罪一途。羅伊聲稱，「我想要的東西很多，但我不要任何會讓我無法達成目標的東西。」

距離這篇文章完成後二十年，羅伊擁有一份穩定的工作。他仍和妻子瑪莉同住，孩子也都長大成人。羅伊一直保持零犯罪紀錄。他說自己藉由運動保持健康，身體一直維持良好的狀態。他也不再吸毒。他說自己在這之後唯一一次對人生的重大修正是，自願參加戒酒匿名會，因為當時他意識到自己對酒精依賴的程度，已經威脅了原本美好的生活。

時間又過了十年，羅伊在醫院與病魔搏鬥。他在癌症手術後的恢復期間，心臟一度停止跳動。根據一位至親透露，退休後的羅伊在一家店裡兼差，仍愛妻愛家。他仍舊保持零犯罪紀錄。親友都表示，羅伊已經過著「正常的生活」。

## 第十六章

### 改變的力量