

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。參與約翰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」。約翰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。約翰森博士告訴羅伊，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，他可以不必要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。

遇見約翰森博士之前，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。約翰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。羅伊認為約翰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。