

3 失敗的安慰者——談約伯三友

文／南島信天翁 圖／天恩

當我們同理對方的負面情緒，就是幫助對方把心中的巨石，輕輕的放下來。

一. 約伯遇見空前大災

約伯敬畏神、遠離惡事，神賜他榮華富貴。突然兩次空前的災難接踵而來。第一次災難，使他在一天之內，喪失七兒三女與所有的財富。第二次災難，他的免疫系統似乎瞬間崩潰，他從腳掌到頭頂長毒瘡，他的健康完全喪失。在這大災之中，約伯雖然撐住信仰，但是其妻子的信仰卻崩潰了。



▲約伯三友——以利法、比勒達、瑣法，專程會合來安慰約伯。

二. 約伯三友安慰約伯的過程

約伯三友——以利法、比勒達、瑣法，專程會合來安慰約伯。從他們與約伯的對話，可知他們認識、敬畏真神。他們對約伯的苦境深感同情，他們做對了一件事，就是在極度哀慟之餘，默默的陪伴約伯七天。

很可惜的，他們對約伯有同情心，卻無同理心。同情產生憐憫，同理產生了瞭解，而同理心需要專業素養。因為缺乏同理心，三人與約伯的對話，演變成對約伯的「車輪戰」。安慰者變成傷害者，約伯失望之餘拒絕三人的勉勵。事情發展至此，已經違背他們此行的初衷，安慰約伯的任務徹底失敗。

最後，神出面責備以利法：「我的怒氣向你和你兩個朋友發作，因為你們議論我不如我的僕人約伯說的是。」（伯四二7），這轉折必定讓這三人訝異非常。接著約伯為其三友祈禱，神不追究約伯三友的愚昧，並使約伯從苦境轉回，恢復其豐盛的人生。

三. 在大災難中，約伯的理性與情緒表現

在第一次災難之後，約伯宣告順服神的主權：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。」（伯一21）。在第二次災難之後，他堅持順服神的主權：「噯！難道我們從神手裡得福，不也受禍嗎？」（伯二10）。約伯動用其所有理性，其信仰才沒崩潰，他的努力是一般人做不到的。

當理性運作之後，約伯的負面情緒開始發作。在理性上，他順服神的主權；在感情上，他卻不能接受這家破人亡、一身是病的事實。他開始咒詛自己的生日，這等於是對過去美好人生的意義與價值，作全盤的否定。面對將來，他深感絕望：「我有甚麼氣力使我等候？我有甚麼結局使我忍耐？」（伯六11）。他厭惡自己的生命（伯九21）。最後，他向神求死：「惟願我得著所求的，願神賜我所切望的；就是願神把我壓碎，伸手將我剪除。」（伯六8-9）

約伯這些情緒反應，其實都是正常的人性表現。我們可捫心自問，這情況下，即使過去有美好信仰經歷，誰能撐得下去？誰能活得下去？

四. 約伯三友之錯誤

1. 否定約伯的負面情緒

這三人用約伯負面情緒表現，把約伯定罪：「你自己的口定你有罪，並非是我；你自己的嘴見證你的不是。」（伯十五6），

甚至用道理攻擊約伯：「你說：『我的道理純全；我在你眼前潔淨。』惟願神說話；願他開口攻擊你。」（伯十一4-5）

他們只看見約伯的負面情緒，卻沒看見約伯為了避免信仰崩潰，在理性上所做的努力。他們沒有察覺，這已經是約伯最好的表現。約伯誠實的哀告，被他們視為悖逆（伯二三2）。他們不敢面對約伯的負面情緒，其實，「絕望人的講論既然如風，你們還想要駁正言語嗎？」（伯六26）。受創者的言論必定灰心、偏激，面對這些如風的講論，不必害怕、不必糾正，因為風吹過就沒事。面對受創者的負面情緒，其實我們只須用慈愛的心，傾聽其肺腑之言：「那將要灰心、離棄全能者、不敬畏神的人，他的朋友當以慈愛待他。」（伯六14）

教會的文化傳統，也有約伯三友的弊病，就是不敢面對信徒負面情緒、不能接受其負面的情緒。其實，接納對方的負面情緒，對方才能接受自己的負面情緒（誰喜歡咒詛生日？），我們這樣做，是幫助對方認識自己，不是他不理性或感情用事，這已經是努力之後最好的結果。當我們同理對方的負面情緒，就是幫助對方把心中的巨石，輕輕的放下來。以下就是接納負面情緒的對話內容示範。

錯誤示範：

* 不要再傷心、不要咒詛自己的生日。

* 你就是沒信心，你就是沒專心依靠神。

（備註：換你來當約伯看看！看你有多少信心？）

正確示範：

- ◎在這種狀態，誰睡得著？誰吃得下？誰活得下去？辛苦你了。
- ◎你這樣堅強，我真佩服，如果是我，可能早已經倒下去了。
- ◎在這種狀態，誰不厭惡自己的生命，辛苦你了，難為你了！

2. 否定約伯的過去

想像一下，當約伯否定自己過去美好的人生，其心是何等痛苦。因為他所做的，正是撕裂自己的生命。想不到約伯三友落井下石，也以約伯落魄的現狀，否定約伯的過去。比勒達說：「或者你的兒女得罪了祂；祂使他們受報應。」（伯八4）。約伯的七兒三女，兄弟姊妹之間感情深厚，定期團契的事實，全被他否定了。

因為偏狹的錯誤認知，以為苦難只有來自罪行，他們做了更可怕的事。為了否定約伯的過去，他們竟然捏造約伯犯罪的事實：「你的罪惡豈不是大嗎？你的罪孽也沒有窮盡；因你無故強取弟兄的物為當頭，剝去貧寒人的衣服。困乏的人，你沒有給他水喝；飢餓的人，你沒有給他食物。」（伯二二5-7）。總之，他們以約伯羞辱的現況，否定約伯的過去：「你們果然要向我誇大，以我的羞辱為證指責我。」（伯十九5）

相對的，約伯在情緒稍微平靜之後，恢復對自己的過去肯定：「我願如壯年的時候：那時我在帳棚中，神待我有密友之情；全能者仍與我同在；我的兒女都環繞我。」

（伯二九4-5）。這本是約伯三友該說的話，因為它有治療效果。

以下就是肯定受創者美好過去的示範對話。

錯誤示範：

- *我早告訴你，孩子不要生那麼多，牲畜不要養那麼多（事情發生之後再來當先知，人人都會！）

正確示範：

- ◎以前你常常為兒女獻燔祭，你做對了。
- ◎以前你常常幫助貧困的人，你做對了。
- ◎你的兒女之間的感情這樣美好，實在讓人羨慕，也是我們的榜樣。

3. 否定約伯負面情緒的價值

負面情緒有它的價值。譬如，人在負面情緒中，禱告最誠懇，如約伯的禱告：「主啊，我呼求祢，祢不應允我；我站起來，祢就定睛看我。祢向我變心，待我殘忍，又用大能追逼我。」（伯三十20-21）。這不是最真誠的禱告嗎？

當約伯的負面情緒發洩之後，約伯的信仰理性回來繼續運作：「然而祂知道我所行的路；祂試煉我之後，我必如精金。我知道我的救贖主活著，末了必站立在地上。我這皮肉滅絕之後，我必在肉體之外得見神。」（伯二三10，十九25-26）

最後，以利戶跳出來終止約伯與三友的

對話，這位年輕人顯然比約伯三友更有智慧，他知道負面情緒（困苦）的價值，所以他對約伯說：「神藉著困苦救拔困苦人，趁他們受欺壓開通他們的耳朵。神也必引你出離患難，進入寬闊不狹窄之地；擺在你席上的必滿有肥甘。」（伯三六15-16）

以下就是肯定負面情緒的價值的對話示範。

錯誤示範：咒詛生日有何用？求死有何用？（備註：求死當然有用，他在向神禱告啊！）

正確示範：為了堅持信仰，你咒詛生日、你求死，你真是信仰的勇士。

五. 約伯對其三友的評價

在與三友的對話中，約伯其實非常清醒，他知道他的朋友，已經從安慰者變成傷害者：「我也能說你們那樣的話；你們若處在我的境遇，我也會聯絡言語攻擊你們，又能向你們搖頭。這樣的話我聽了許多；你們安慰人，反叫人愁煩。」（伯十六4、2）

在對話中，約伯曾提醒他們的錯誤：「惟願你們全然不作聲；這就算為你們的智慧！你們不要作聲，任憑我吧！讓我說話，無論如何我都承當。你們要細聽我的言語，使我所辯論的入你們的耳中。」（伯十三5、13、17）。其實這也是約伯對朋友發出的求救聲，可惜當時三人聽不進約伯任何的話，一心只想糾正。最後，約伯給三位朋友非常傳神而正確的定位：「你們是編造謊言

的，都是無用的醫生。」（伯十三4）

六. 結論

要當個成功的安慰者，只有善良動機是不夠的，更需要同理心的訓練。當人壓抑負面情緒，負面情緒未處理，其理性必不能運作。面對那些心靈受創的人，我們不用害怕他們的軟弱表現。接著，有三件事必須要一接納其負面情緒、肯定其美好的過去、肯定其負面情緒的價值。做這三件事，其實是在拆除自殺的引信，同時避免受創者走向憂鬱症。

如果信徒沒接受過同理心的專業訓練，安慰受創者最安全的方式，就是專心傾聽：「你們要細聽我的言語，就算是你們安慰我。」（伯二一2）。傾聽的過程，暫時不建議、不勉勵。專注的傾聽就是陪伴，就是愛的表現，所以單單傾聽就有療癒效果。

「房屋因智慧建造，又因聰明立穩；智慧人大有能力；有知識的人力上加力。」（箴二四3、5）。惟願全體信徒的同理心素養能透過訓練全面提升，避免不必要的傷害，進而強化信徒之間的凝聚力，最終成全榮耀的教會。

參考書目

1. 周志建著，《故事的療癒力量》，台北：心靈工坊文化事業《股》公司，初版九刷，2013。
2. 林昆輝著，《自殺防治的理論與技術》，台北：天馬文化事業有限公司，初版一刷，2005。