

逆「恨」而行

一、前言：苦澀的真相

你看到「恨」了嗎？每天，我們都與「恨」同行，在不經意的界定人我界線時，在與自己意見相異的人爭執時，在脫口而出、不假思索的既定刻板印象中，我們釋出了恨意，有意識、無意識的藉由某種方式試圖矮化他人，堅持「我才是對的」。我們與恨相處，卻不自知。

二、專書概述

我們真的有恨嗎？美國人的恨從立國之基開始，印地安人被殖民殲滅，非洲人被奴役，南北戰爭分裂國家，湧入追求美國夢的歐洲人、亞洲人，信仰不同的各類宗教，大熔爐中紛紛擾擾、對立衝突、示威反撲不斷，偏見、歧視與隔離，演變成毀滅性攻擊，這不僅是美國人的命運，更是全人類社會的命運。我們如此的不同，所以有各式各樣的爭戰，民主社會中，仇恨犯罪仍然層出不窮，隨著特定背景如總統大選升溫。可怕的是我們不覺得自己有恨，恨成為可以接受的常規。大眾媒體、網站以狂熱的方式增強呈現具有偏見的資訊，謀取點擊率及收視率。恨人人皆有，是否無法免疫？是否可以改變？恨是如何變得系統化、體制化，深植社會文化？我們該如何反擊？我們該打垮的是「恨」，而不是與我們相同卻又不同的「人」。

（一）看似遙遠卻近在眼前的恨



圖一 《逆轉恨意》「恨意金字塔」

「恨」，是人類內建的深層自我保護機制，隱藏在我們的大腦情緒反應中心；隱藏在人類演化歷史中長期累積的「文化拇指紋」及社會累積的成見中；隱藏在可大可小的群體分類中，如性別、膚色、種族、性向、貧富、居住地、政黨、教育程度、經濟階級、移民身分等。這裡所談的恨不是單純的討厭或不喜歡某種東西，而是指因為某人在身分上的某個層面、某個特殊的特徵或隸屬的團體不同，而對他加以非人化、歧視或貶低，如公然的性別歧視、就業歧視和隱性的種族偏見。

1. 躲在鍵盤後的仇恨言論-酸民

蔓延網路世界的酸言與仇恨言論反映人類在「虛構王國」網路世界中隱藏自己身分，不考慮批評對象的想法，看似惡毒傷害他人，實則「在思索自己」，「在溝通時感知某個版本的自我」

¹。我們具有天生的偏見，對於外群體傾向做出歸因謬誤的一概

¹ 專書第 68 頁。

而論，我們歧視與我們不同的人，訴諸本性論、身分認同來合理化、簡化複雜的人性，拒絕與有別於我們的人互動，「抗拒理性的影響力」²，化為成見與恨意。

2. 深深烙印的歷史之恨-前恐怖份子

承載多年歷史傷痕的以巴衝突，為了「唯一的受害者」而爭鬥，以讓對方受到更大的磨難來表達憤怒，對同一事件，各自重寫具有偏見的仇恨故事，將自己和所屬群體，描繪成受到恨意包圍的好人，英勇對抗邪惡的敵人，過去理性的恨，「固化成無所不包根深蒂固的成見，與現實偏離到使它變得不理性」³。客觀事實湮沒在「情有可原」、「合理化」的混戰裡，雙方都擁有施行暴力的合理藉口。

3. 渴望歸屬的黑暗面-前白人至上份子

人性渴望在群體中尋找意義與歸屬，然而以膚色、族群或種族作為歧視人的基礎並非我們的生物本能，往往是歷史和文化賦予特定群體特定意義。著名的羅伯斯山洞實驗，說明外在人為的實驗分類，可以輕易造成成員組成相似群體的內部分化及對立，然而當彼此必須相互依存，擁有共同目標的情況下，卻僅需幾分鐘就可打破原本牢不可破的僵局。證明仇恨不在人性演

² 專書第 55 頁。

³ 專書第 95 頁。

化的 DNA 中，組成群體，不必然是暴力的同義詞。渴望歸屬誤將我們帶進仇恨團體，喜愛互相連結的天性讓我們面對為了試著跟某一票人打成一片，而貶低另一票人的黑暗面

4. 呼吸如空氣般自然的無意識偏見-川普的支持者

「當你習慣了特權，平權看起來就會像壓迫。」⁴難以測量也難以察覺的無意識偏見主導大腦，在我們感知到威脅、重要、新穎的事物時，迅速召喚收納在大腦檔案櫃中受到社會及周遭生活經年累月「軟布線」寫入的特定編碼，評估並加以回應。所以我們有了職場偏見、性別歧視、種族歧視及在自發情勢中，對於特定群體「歧視和不當對待」的微小侵犯，有如反射作用般，對於現實有錯誤的感知，終極歸因謬誤在深層的隱性偏見中、在不一定是真的深層故事中作祟。

5. 令人瘋狂的社會常規-集體屠殺

為國家社會帶來秩序的社會常規一旦受到「策略性、社會性煽動」，以操弄的方式讓具不同身分認同的社會群體互相拚鬥，為強權的利益服務時，平庸的普通人將會做出非比尋常嚇人的暴行，如集體屠殺。我們渴望遵從常規、遵從群體，修改實際上的感知讓我們免受同儕壓力及情緒上的困擾，以至於整個社

⁴ 專書第 163 頁。

會及社群大規模的犯罪事實上在當下算是「正常」的。

6. 如大樹根部般錯綜複雜的恨意系統-大局

恨的結果源於歷史、體制、社會常規、政策等隱而不顯的恨，如同樹的根部錯綜複雜，相互運作難以覺察識破。現實社會中以為是自然衝突的事件，其實是受到建構去促進恨意的方式，細微到無法難以偵測。失去控管的媒體及政治惡鬥則推波助瀾，激起、利用並加劇系統的恨意，助長隱忍在歷史中種族憤慨與恐懼憤怒，為自身贏得經濟利益及選票。人們太容易相信系統誘發建構出來恨，將過錯推到仇視的一方，自己也就免除嘗試了解、因應與改變的責任了。

(二) 逆轉恨意

「恨是深奧，既複雜與惱人，又醜陋與悲哀。但在任何既定的個人、社群、體制或系統上，它都不是無可避免。」⁵，專書提出解方不同層次恨的解方：

1. 人類與生俱來的同理心，能夠打破酸民仇恨言論的循環，連結言論讓彼此展開療癒式的交談。
2. 體驗所恨對象經歷的關鍵影片幫助前恐怖份子生出同情心，同理敵人，突破自己的敘事和視角，連結他人的磨難，走出仇

⁵ 專書第 245 頁。

恨的受害者競爭。

3. 渴望歸屬不是問題，身分認同也不是問題，我們所做的選擇和賦予的意義可以讓我們走入恨或遠離恨。創造機會連結空間，了解和尊重彼此的差異，擴展內群體，跳脫原本的定義，擴大我們的道德包容，點燃相互的理解與同理心。
 4. 要解開無意識的恨，第一步不是忽視偏見，而是承認自身存有偏見的實情，覺察已寫入大腦編碼中的負面刻板印象，有意識的反制將大幅減少偏見。對他人有較多現實生活的接觸，採取對方的觀點，就會改變大腦的固著反應。
 5. 獨立思考、保有自身獨特身分認同的人比較容易抗拒集體迷思。我們有責任挑戰危險的社會常規，避免強迫同化，主動欣賞並尊重個體的差異。
 6. 覺察並揭露系統性的恨，「把隱而不顯變成顯而不隱」⁶透過團結一致的集體作為才能推動集體解方，解決集體問題。連結系統，從根本改變帶來不平等及不正義的政策及法律，克服媒體及政治惡鬥所刻意助長的憤怒與恐懼。「每個人都握有系統性的槓桿，可以一起加入要求改變。」⁷成為運動的一份子。
- 逆轉恨意第一步來自覺察，挑戰自己內心的恨，系統性的改變必

⁶ 專書第 239 頁。

⁷ 專書第 239 頁。

須涵蓋自我，看到自己在系統中龐大複雜問題的角色。我們要承認的是：「恨一向是我們存在的根本，一直在文化和政治的表面冒泡，潛伏在內心深處。」⁸沒有留意到在我們身上，就不會留意到它在我們的社會中，這是一段「在恨的歷史及習慣上累積潮流」中逆流而上的抗爭，「稍微沾到時不要哀哀叫，只要它黏住前洗掉就好」，「散發、洗刷、沖掉、重複並希望漸入佳境」。⁹

三、感想與啟發

論語：「君子和而不同，小人同而不合」¹⁰可為逆轉恨意的最佳註解，獨立的個體對於事物有自己獨特的見解，同時也尊重他人的獨立性，對於在各方面與自己相異者，不僅以禮相待，更保有自己的獨特性，不人云亦云，不盲目苟同。「小人」為了迎合他人，容易失去自我，並為了捍衛自己群體的論點，打擊異己。專書以美國為例，精闢解析美國的歷史社會及文化如何為恨意打下的牢固根基，依照維基百科的定義，美國夢所代表意涵：「民主、權利、自由、機會和平等」與事實存在的很大的差異。詹姆斯·特魯斯·亞當斯在 1931 年所下的定義「無論每個人的社會階層或出生環境如何，生活都應該變得更好，更豐富，更豐裕，每個人都有機會根據能力或成就而定」¹¹更是個尚待努力的

⁸ 專書第 249 頁。

⁹ 專書第 249 頁。

¹⁰ <https://vocus.cc/article/5e39610dfd897800016b6a53>

¹¹ <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%8E%E5%9B%BD%E6%A2%A6>

目標。美國夢已經破碎，要面對的實際是多元文化的衝突與和解，大熔爐不再是大熔爐，美國文化的組成像是沙拉盤，走向繽紛多彩、相輔相成或五味雜陳、相生相剋，有待專書作者所言從點、線到面的覺醒，借鏡美國經驗，現在的臺灣何嘗不也是充滿恨意的一代呢？

(一) 分裂的臺灣

顏色在臺灣是很敏感的政治話題，一不小心，好友變成仇敵。

從台灣光復初期的 228 事變開始，「芋仔」和「番薯」的對立到國台語之戰，進化到現在的藍綠顏色大戰，年金改革、公投選舉議題到現在的新冠肺炎疫情，凡事總能與政黨顏色扯上邊。我們已經很習慣的對黨不對人，同一件事各自解讀，問題總在政客、名嘴和網民的相互批評較量中逐漸失焦。在「為什麼台灣媒體的顏色這麼分明」¹²一文中，作者鄭國威指出那是因為「我們人類愛看跟我們立場一致的內容，無法忍受一直看跟自己立場差異太大的內容」。大數據資料庫也依照我們點選、觀看、查詢的內容，餵養我們喜歡的訊息，連結與我們相似的人，前 Google 設計倫理學家哈里斯(Tristan Harris)解釋：「你花愈多時間在這個生態系上，機器學習系統就愈能最佳化你的使用偏好」¹³。是的，我們很難跳脫慣性思考，刻意去觀看與自己立場不同的

¹² <https://tw.appledaily.com/forum/20191129/QI2RTTF6CILFWAHVSU5PT3S2ZU/>

¹³ <https://www.cw.com.tw/article/5095881> 你的手機真的沒在偷聽你講話 事實真相更詭異

訊息，我們內心的偏見一再藉由吸收相同的資訊被鼓舞、挑動、增強以及被安慰。拜解嚴後媒體蓬勃發展、商業營利模式及政黨的「適時監管」之賜，小小的臺灣，分裂得涇渭分明。

(二) 生活在框架裡的臺灣

我們喜歡外國人，然而是有條件的喜歡，說著英美語系的外國人和說著越語、泰語、印尼語東南亞語系的外國人在臺灣所受到的待遇截然不同。臺灣的地緣偏見、名校迷思、補習熱潮，職業偏見限縮我們對於「成功」的想像。有色的鏡片讓我們複製過去穩定生活的安全感，並傳承給下一代，是我們緊抓不放的欄杆。固有的成功經驗很難改變，家庭生活、親子關係圍繞著排名、競爭並隨著成績和薪資高低而變化，彷彿那就是我們生命存在的意義。處在一個競爭比較的社會氛圍中，誰強誰弱比我好你好重要多了。在《瑞典模式》一書中提到瑞典是一個「既重視個人也重視集體的社會」，「唯有社會上每個成員都得以自主發揮，社會整體才可能有完全發展的機會」¹⁴，所以他們推廣女性主義、社會階層扁平化，重視國際援助、世代正義，更將良善實施到動物福利、循環經濟及環境保護上。瑞典的日常是透過對話、討論，目的是為了「求新求變，讓人人人都可以過上好生活」。那是集眾人之力一

¹⁴ 《瑞典模式》第 20、24 頁。

起往前往上進步的力量，而非互相較勁排名、拉扯抗衡、分出優劣高下的比賽。臺灣要往哪裡走，就看你我是否願意放下心裡的執著與偏見，從自身做起，用思考翻轉整個社會。

(三)情緒教育這堂課

學習了解自己的情緒和適當表達情緒似乎不及國英數等學科知識來得重要。我們羞於談論性知識，卻不知道大開黃腔，已經構成性騷擾；我們要求孩子管理自己情緒，卻不知道自己的情緒已經失控；我們習慣對他人情緒勒索，卻不知道自己被自己的情緒綁架。恨，也是情緒的一環，批評、指謫與怪罪總是比學習處理自己情緒來得簡單。弔詭的是，複雜多樣、我們自己也理不清的情緒卻可以輕易被操控制約成反射作用，就同喬治·歐威爾《一九四九》兩分鐘影片為仇恨累積可觀、爆炸性的效果。這樣的制約效果還可以在詐騙集團橫行的手法中找到驗證，情緒 DNA 中的恐懼、焦慮、同情、虛榮、貪婪都可以被導入騙術中，讓擁有高學歷的知識分子可以乖乖聽話。套用「知識就是力量」這句話，我們可以說：你不知道、不了解的情緒就是掌控你的力量。做情緒的主人需要的是覺察的能力與理性思考的習慣訓練，閱讀新知、站在他人立場，傾聽他人的故事更可以让你瞭解世界的不同樣貌，以更多元的角度看待事情，避免死腦筋的複製貼上。

四、 結語

知名英國兒童文學作家羅德·達爾的故事童話〈倒立的老鼠〉，書中的主人翁羅伯為了解決家中老鼠猖獗的問題，設了一個翻轉天花板和地板的局，老鼠們在年長老鼠的帶領下，改變自己的認知，相信天花板就是地板，說服自己倒立，以至於腦部充血暈到，輕鬆地被羅伯收集起來丟掉。身為旁觀者的讀者覺得不可思議，老鼠怎麼可能會因為家具全黏在天花板上，就輕易相信天花板就是地板，然而這樣的荒謬不正是你我尚未覺察事實的最佳寫照嗎？如果我們在其中，我們會勇於提出異見、質疑嗎？我們會覺察出那操控的手隱身何處嗎？