

せん。今回長期休暇で帰省した時、おば（父の妹）一家は、私達を家に招待してくれました。その時この弟もいました。私はこの時とても不思議に思いました。彼ら三人が一緒にいるのを見ている、彼に対して嫌な気持ちはほとんどなくなっていました。食卓でも彼らの世話もできましたし（もちろん他のいともいました）、飲み物を飲んで、おかずも食べました。ただ私は彼の名前を呼びたくありません。

私が何故この問題を話したかったか、この研究課題は個人的な成長と関わっている部分もあるからです。一人が歴史の態度に対して経歴を持つことができるか。

個人の風格：また、上の内容とはどこことなく似ているところもあり、一人の中国人として、犯罪を犯した集団に面と向かって過去を振り返る。まるで私がおじ一家に抱いている安心できないような感じで、一人の人として、良い行いも同じようにし、罪がない次の世代へ、私も自分の心の中に自然と出てくる温情をごまかせません。許すということは簡単なことじゃありません。私は心を広げて迎える準備はできています。その上、私も内心の真実をごまかすつもりはありません。

これらはもしかすると初めて「傷跡を開ける」の意義に直面させられたかもしれせん。この4日間で私は変わったと思います。未来の瞬間を、命の意味を意識させられた、これらは意外な喜びです。

村本先生と綾さんに感謝しています。これからもこの活動を続けて下さい！また Armand 教授にも感謝の気持ちでいっぱいです！もちろん日本からの参加者のみなさんにも感謝しています！みんなの努力が私自身を大きく成長させてくれました。

寻找直面创伤的意义——参加 HWH 工作坊后的感想

匿名

像一个从小经历创伤，长大后再也不愿提起的人那样，我已经有好多年有意无意地让自己避免过多地卷入那些残酷的画面。从小学开始，学校就常常组织一

些报告、电影，记忆里越来越深地印上了“日本人”、“大屠杀”、“南京”这样的字眼；来南京上大学，第一学期就参观了“大屠杀纪念馆”，当视线被遗骸和战事图片占据，呼吸中尽是有着特殊气味的空气，我感到自己快要窒息；几年前，我看到一位电视台的朋友编辑的一部资料片《南京大屠杀》，其中的镜头让我无法释怀，再也不愿看第二遍，甚至前不久上映的《南京！南京！》，看了开头我就再也不愿往下看，我不忍心在伤口上再一次地撒盐。

刚知道有这样一个活动时，我仅仅是被活动主题的附属因素所吸引：Aya 研究表现性艺术治疗，而我最近对绘画治疗有了兴趣；我的研究课题“宽恕”跟本次活动似乎有些关联。于是我在疑惑中做出了参加的决定，之所以疑惑，因为我觉得，人为的灾难总会带来仇恨、排斥，对于这样一类涉及政治、历史、社会的事件，我不确信心理学能在这其中起到多大的作用，或许心理学工作者是在做着“蚍蜉撼大树”的梦想？

第一天上午开幕式中佳代的发言让我一下子感觉到这个团体的凝重和严肃，我不知道接下来会怎样度过这四天时间。下午参观大屠杀纪念馆，当听到村本老师看到水边的雕塑一下子痛哭失声时，我心里突然五味杂陈，活动前和老师们的接触让我觉得她们都是很善良、很好的人，但此时听到哭声我却涌出一个念头：“在这儿就受不了了？里面更惨烈啊！”因为我多次参观过纪念馆，每次都心情阴郁，此时此地，我更觉得心里不舒服。

在疑惑与防卫中，我进入了团体，就像“小马过河”中那匹小马一样，不知道面前的河水有多深，于是站在水边用前蹄试探着水的深浅，却又不敢往前。

虽然参加过一些团体辅导，但第二天上午 Armand 的暖身活动还是让我觉得很新鲜，尽管身体的运动一开始有点呆板和拘束。当 Armand 要求一名日本学生和一名中国学生面对面玩那个“‘You hurt me!’、‘I’m sorry!’”的游戏时，我对着我的 partner O 大声喊着“你伤害了我！”，可是我发现我的声音越来越小，原因是，我盯着她那双清澈的眼睛，这双眼睛明亮、纯净、善良，没有一丝遮掩，它触动了我内心最柔软的部分。最后两个人竟然是调皮的语气，虽然语言不通。安全感从此开始在心底悄悄蔓延。

在接下来的活动中，我告诉自己尽量全身心的投入，抛开现实中的一切任务、工作。

在一次小组分享中，我和 T 进行了小小的讨论，我告诉她我不知道心理学

和心理学工作者在这样的历史命题中能起到多大作用，我也正面临着毕业论文选题——对儿童进行宽恕干预的诸多疑虑和困惑。她说了她的想法：虽说一个人的力量不大，也虽说我们可能起不到直接的制止战争的作用，但是我们作为教育者、咨询者可以让一个人的性格往好的方面发展。我豁然开朗！这不正是我去涉足儿童宽恕这样一个领域的意义吗？每个人都有“恶”的一面，但是让“恶”用可接受的方法疏泄掉，让“善”在幼小的心灵里生长发芽。如果人人都有一个宽容、仁慈的性格，那么世界还会有战争、还会有惨案吗？尽管这样的理想太过遥远，但却是着手现在的意义所在。

常大爷的讲述让我走进了久违的历史课堂，却显然又更真切、更让人震撼！当他讲到年幼的弟弟吸着母亲的奶，他说道“真想让弟弟不要再吸了，那样会把妈妈的血吸干的！”，我的眼泪一下子涌出来。而经历了那样惨绝人寰的大屠杀、从死人堆里爬出来的常大爷，在最后却几次说道：“你们是好孩子，你们没有罪”时，我再一次感到震撼！这是怎样的一种胸怀、怎样的一种人生境界！他让我看到了一个受了重创的心灵对仇恨、对宽容的最深层的诠释！仇恨、愤怒是对冒犯者很自然的反应，也没有错，但是仇恨并不是不能超越的！虽然超越它一定需要时间的。

我虽然没有经历过战事，但家事的纷争却让我长久以来对“冒犯”这个问题有颇多关注，叔叔（我父亲的弟弟）一家做了一些令我和我父母很伤心的事情，包括他们对爷爷奶奶的不孝行为。我选择了忍让，但拒绝从心底里宽恕他们，更不愿与他们和解，我想只要我不回到那个环境就能避免卷入那样的受伤害的心理氛围，事实上由于工作、生活的原因，我也的确很少回老家。对他们一家的心理阻抗包括从小跟我玩得还不错的小我8岁的堂弟，过年过节碰到一起，我也不愿搭理他们。这次长假回去，姑姑（我父亲的妹妹）一家请我们几个小辈到她家吃饭，这个弟弟也在，很奇怪，比起看到他们一家三口在一起，我对他的厌恶感少了很多，席间也会关照他（当然还有其他的堂弟）喝饮料、吃菜，只是我不愿叫他的名字。

我之所以想提这件事情，一方面是这个研究课题其实跟个人成长有着密切的关联，因为一个人对历史事件的态度会带进个人的经历、个人的风格；另一方面，我感觉从某种程度上，上面的两段说的内容似乎有些相似，作为一个中国人，面对另一个集体对本集体犯下的罪行，不堪回首，难掩愤怒，就像我面对叔叔一家

无法释怀的情绪，而作为一个人，面对同样善良、无辜的下一代，我也没有办法掩饰自己心里自然流露出来的温情。我想，宽恕的确不是一件容易的事，但至少我可以有随时迎接它到来的开放心态，而且我也不必掩饰内心的真实感受。

这些也许就是我此时所能想到的这一次“揭开伤疤”来重新面对创伤的意义，这次活动对我的改变一定不会仅限于四天，我想可能会在未来的某些瞬间，突然又意识到它给我的生命带来的意义，那将是我不断的惊喜。感谢坚持不懈让这次活动得以持续的村本和 aya！也感谢 Armand 教授营造的安全氛围！当然更感谢日本参加者的真诚！大家的努力让我面对了自己的一次难得的成长。

3

「南京を思い起こす 2009」を振り返って

アギー・チャン（南京師範大学）

南京大虐殺記念館に見学に行きました。日本のみなさんが館内に入る前に残酷な彫刻を見て我慢できずに涙を流していました。3時間かけてみんなは悲しみや複雑な気持ちを持ちながら見学していました。見学が終わったあと、4つのグループに分かれて、クレヨンと画用紙で感じたことを絵にして表現しました。みんなの絵は上手なものではなかったけど1枚1枚から心が伝わってきました。

HWH ワークショップには南京大虐殺の幸存者のおじいさんが話しに来て下さりました。みんなの前でこの思い出の話をするとき、自分の心の傷を思い出すことでしょう。しかし、この話をみんなにすることを放棄したことはありません。今回も同様に、20人余りの私達に自分の話をしてくださいました。聞いているとき、全員の目に涙があふれていました。みんなは最後に、一言二言で簡単におじいさんに感謝の気持ちを述べました。

私はこの話を聞いたのは今回で4度目でした。私は全てすでに心に覚えていました。しかし、この話を聞くと毎回、初めて聞いたのと同じように泣けますし、また戦争は怖いと思い知らされます。これらのもたらした傷は身体の傷だ