



臨床心理學家 韋智敏

原諒別人七十個七次？

你認為原諒別人容易嗎？如果對方犯的是無心之失，可能我們較容易原諒。倘若對方是我們親密且信任的人，或對方毫無悔意，或事情的傷害很深，或已達至無可挽救的情況，就如婚外情、虐待、醉酒駕駛導致意外、醫療事故引致家人喪失生命等，我們會發現原諒並不簡單，甚或你會問應否原諒他／她。

原諒與否當然是個人的選擇，但心理學的研究顯示「原諒」跟心理及生理健康息息相關。懂得原諒別人的人較開心、身體較健康及生活較滿意。這關係尤其在中年及老年人身上更為顯著，可見原諒別人的得益者並不是對方，而是自己。

一．原諒不等於縱容

原諒不等於容忍或認同對方不當的行為。對方的行為真真實實的傷害了你，原諒不是否定了這個事實。如果對方仍然繼續傷害你，你需要作出行動去保護自己。例如，一位太太不時被酗酒的丈夫拳打腳踢，原諒並不表示丈夫的行為沒有錯，他傷害太太是不對的，

而太太絕對有需要尋求方法保護自身的安全，例如到朋友家暫住，或找社工協助，甚至報警。

二．原諒不等於和好如初

原諒不等於復和，你可以在原諒一個人的同時結束你們之間的關係。例如，你可以原諒你的朋友出賣你，而你同時可以決定不再與他往來。當然有一些關係是無法結束的，例如是血緣關係，但你仍可以選擇如何和對方相處。原諒不代表要強迫自己和對方修補關係，尤其是當對方仍然繼續有可能危害你時，你可以選擇停止跟對方接觸，保護自己。當然，原諒有時是會帶來復和及關係的進深，但兩者不是必然的。

三．原諒是恩待自己

原諒其實是一種「轉向」，是你對得罪你的人在情緒、思想和行為上的轉變，由苦澀、憤怒、報復轉為同情、憐憫甚至愛。此舉最大的目的是把自己從負面情緒釋放出來，透過施予寬恕這份禮物，免自己陷於苦毒及仇恨之苦，心靈從傷害中得到釋放，實在是對自己最大的善行。

如何去原諒？

- 1) 承認及接受自己受傷的事實及事情不公平的地方

- 2) 面對自己的憤怒及確認所受的傷害，可能包括羞辱、無理的痛苦、精神的折磨等，妥善處理箇中複雜的情緒
- 3) 嘗試從對方的成長及環境影響去解釋他 / 她的行為，嘗試諒解他 / 她的限制或軟弱
- 4) 接受傷害所帶來的痛苦，放棄可透過報復而得的好處
- 5) 回想自己也曾試過傷害人，及自己曾被人原諒的經驗
- 6) 懷著一個感恩及謙卑的心去原諒
- 7) 發掘原諒的意義，想想這個決定可怎樣扭轉你的生命或為你帶來什麼成長
- 8) 下定決心原諒對方，堅持下去

原諒別人可不簡單，有時不是一下子就能做得到，尤其對方可能持續地作出傷害性的行為，需要你不斷的作出原諒，難怪乎聖經教導我們原諒別人七十個七次，是要我們持之以恆去原諒別人，那麼我們的身心靈都會輕省得多。

參考資料

Bono, G, McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182-195.

Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age difference in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.

Wade, N. G. & Worthington, E. L. (2005). In search of a common fore: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42, 160-177.