



臨床心理學家 何思敏

饒恕這回事

中國人有句話：「得饒人處且饒人」，基督教信仰同樣高舉饒恕，可是對於現今指控和追究文化彌漫的世代，饒恕的觀念好像有點過時，甚至被視作陳腔濫調之說。在心理學的領域上，從 90 年代起，饒恕的心路歷程漸漸被重視，相信它能減低憤怒、抑鬱、焦慮，並提升自我價值，促進和諧關係。究竟饒恕是甚麼呢？讓我們先修正一些誤解。

饒恕不等於忘記

有些人誤以為饒恕能把創傷從意識中抹去，或將忘記(forget)和饒恕(forgive)劃上等號；相反，饒恕是正視現實，試從不同角度理解事情的真相，從而對整件事情產生新的理解，減低因事件帶來的傷痛，不致繼續受事件所操控。

饒恕不等於認同冒犯者的行為

有些人認為饒恕對方的傷害即等於認同對方的行為，顛倒是非；相反，饒恕是在公義的基礎上討回公道，既承認對方做錯不應重犯，又承認自己受到的傷害，絕非自作自受。

饒恕不一定要復和

饒恕是單方面的過程和選擇，可以帶給人心靈的釋放；而復和卻要雙方真心誠意的參與。因此，某些婚外情事件中的受害人最終選擇分開，這並不等於受害人沒有饒恕對方；受到性侵犯的受害人亦不一定要與那施襲的親人和好。

饒恕不是高高在上地赦免

饒恕源於先領受了被饒恕的恩典，令受傷者能虛懷面對自己和別人的幽暗面，而基於自己的幽暗面曾蒙赦免，同樣寬恕別人的幽暗面。若只是自恃道德優越而去饒恕別人，容易落入自義或自欺，最終無法實踐真正的饒恕。

饒恕不等同交換

我們不可能以饒恕換取對方的愛和關心，或由於怕失去雙方的關係，期望以饒恕來令對方改變。饒恕最終得益的人是自己，但並不一定能引發冒犯者的改變。

饒恕不能一蹴即就

饒恕是一個歷程，並無捷徑；愈是深刻的傷害，所需的療癒時間愈長。相反，那些一蹴即就的饒恕，往往可能是由自欺而生，否定傷害存在的虛假饒恕。

真正的饒恕是一個不附帶條件、利人利己的歷程。饒恕了就是不再追究，往後再沒有受傷者與冒犯者之分。

參考書目：

Enright, R. (2001). *Forgiveness is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger & Restoring Hope*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Enright, R. & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger & Restoring Hope*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Howes, R. (2013). Forgiveness vs. Reconciliation. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/in-therapy/201303/forgiveness-vs-reconciliation>

黃麗彰。(2015)。《幸福的實踐——婚姻輔導解構》香港：突破出版社。