



臨床心理學家 何思敏

踏上饒恕之道

饒恕是一個過程，當事人需要經驗幾個不同的階段，每個階段的長短亦因人而異。饒恕的歷程主要分為兩種，一是個人內在的饒恕經歷，二是受傷者與冒犯者彼此互動的饒恕經歷，而本文所論述的則為前者。不論冒犯者有否承認他們的過失，或就過失而道歉，受傷者也可以選擇進行內在的饒恕歷程，讓自己的心靈得到釋放。

第一階段：揭開傷口，承認傷害

當事人需要正視自己所受到的傷害，認領(owning)有關傷害所帶來種種錯綜複雜的感受(例如：忿怒、恐懼、怨恨、自責)，了解自己當下待人接物的方式(例如：對周圍的人和事抱懷疑態度、無法接納別人的好意、不能真誠地與人交往)源於過往受了甚麼傷害，從而知道自己需要饒恕和放下甚麼。在處理心靈傷口的過程中，當事人需要誠實地面對自己，辨識和認領自己的情緒和內心需要(例如：自己仍然需要那傷害自己的親人)，透過如實地認領自己的情緒和經驗，讓那受傷的情緒逐步被消化，化解心結。

第二階段：決定饒恕

當事人需要意識到過往所採用的處理方法(例如：日夜想著報復、威脅對方、大發脾氣)都無濟於事，衡量饒恕對方的好處和代價(例如：放棄享受道德優越感和追討的權利)，願意以饒恕來釋放自己，不再追討，放下報復的心。

第三階段：多角度陳述傷害，實踐饒恕

當事人需要從多個角度探討傷害事件和冒犯者，從了解冒犯者也有痛苦的一面，更深刻體會人性的複雜，漸漸對冒犯者產生更深層次的了解、憐憫和同理心；同時，當事人亦少一份自義，並開始饒恕對方。能夠放手往往是因為當事人動搖了固有的角度，從過往只看見冒犯者的所作所為，及至當下體會對方的身不由己、軟弱和限制。當事人體驗到自己和冒犯者人性共通的一面，便能漸漸釋懷。

第四階段：自我的轉化，深化饒恕

當事人透過饒恕對傷痛產生新的詮釋和肯定經歷傷痛的意義，藉以深化起始的饒恕。Victor Frankl 是一位猶太籍的腦科和精神科醫生，在第二次世界大戰時被德國納粹軍囚禁於集中營，身心受盡極度殘酷的對待，見證摯親一個一個死在集中營，後來他生還並寫了一本書 “Man’s Search For Meaning”，記述他在集中營的痛苦經歷，以及他在集中營中觀察和體會到的人性和人間有情。Frankl 後來創立了 Logotherapy 的心理治療法，鼓勵人在痛苦的經歷中尋覓意義。

但願每顆受傷的心靈走過執迷和掙扎後終能放下，從創傷的經歷中成長過來，對自我多一分了解，對人性多一分包容，更對人生多一分智慧。

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.

Frankl, V. (1959). *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press.

黃麗彰。(2002)。《婚姻中的創傷與饒恕》。香港：突破出版社。

黃麗彰。(2015)。《幸福的實踐——婚姻輔導解構》。香港：突破出版社。