



臨床心理學家 何思敏

## 饒恕自己

每當我們認為自己做了不當的事，總不免感到尷尬、羞愧、內疚，頓然想找個下台階，令自己感覺好過點；甚至想躲起來，不想面對別人的目光。我們經常聽到饒恕別人的重要，其實饒恕自己(self-forgiveness)同樣重要，它讓人走出羞恥(shame)和內疚(guilt)的牢籠，尋獲心靈醫治。羞恥與內疚同屬自我意識的情緒，兩者有很多相似的地方故經常並排提及，也有著一些微妙的分別。當人意識到自己暴露於人前而未作好準備時，羞恥感便會出現；羞恥是對整個我的懷疑與衝擊，而內疚則是針對某一特殊行為出現的懊悔和不安。

不少人對饒恕自己這概念都甚有保留，認為這只是埋沒公義、藉詞委過於人的技倆。事實上，饒恕自己孰好孰壞，關鍵取決於能否明辨健康(adaptive)和病態(maladaptive)的羞恥與內疚。健康的羞恥令人勇於面對自己，健康的內疚則會令人勇於改過自身，為錯誤作出彌補。因此，健康的羞恥和內疚需同時存在，使人除了心生懊悔，也以行動彌補自己的過失，不致讓饒恕成為廉價的恩典。相反，病態的羞恥與內疚往往是不問因由，對自己無的放矢，造成自我厭惡感，卻又不知從何改變，亦無動力作出改變。

## 從誤解到了解

饒恕自己當中最艱深苦澀的部分大概是面對那明知故犯，又屢次失守的錯，痛恨那無力改過的自己。在這些情況下，我們首要深切認識自己的內在狀態，例

如：內心的恐懼、性格的虛位、成長的創傷等，打從根本去拆解問題的徵結，反省箇中的行為有何具體的錯失，以作出補償過失的行動。

## 從虛懷到自我憐恤

饒恕自己是一個與自我本相和解的歷程，當中需要我們捨棄偏執，深切體會且承認自己的無知和渺小，以慈悲與寬容去看待自己和別人的軟弱和過錯，對昔日犯錯的自己心生憐恤(self-compassion)，從那種無地自容的感覺中釋放過來。

## 尋求終極醫治者

基督教的信仰告訴我們，當我們受到病態的羞恥與內疚所困時，我們只能「求那厚賜予眾人、又不斥責人的上帝」的饒恕。造物者無條件的接納是醫治病態羞恥與內疚的靈藥，使我們有勇氣面對自己的幽暗面，既無需自圓其說替自己解圍，掩飾自己的瑕疵，並在恩典的蔭庇中，重新確立自我價值。誠實面對幽暗面而有成長的人，可以活得更好，且活出人性的尊嚴。

## 參考書目：

Breines, J. (2012). *The healthy way to forgive yourself*. Retrieved from [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the\\_healthy\\_way\\_to\\_forgive\\_yourself](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_healthy_way_to_forgive_yourself)

Engel, B. (2017). *Healing your shame and guilt through self-forgiveness*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-compassion-chronicles/201706/healing-your-shame-and-guilt-through-self-forgiveness>

黃麗彰。(2010)。《喜有恥理》香港：突破出版社。

霍玉蓮、蔡元雲、陳佐才等。(2013)。《饒恕果真如此輕易》(修定版) 香港：突破出版社。