

個案一 姚是個 37 歲的已婚少婦，有一個頗幸福的家，她也有一個不錯的職業。然而她常感到緊張及情緒低落。在輔導中，發現她幼年時常遭一個叔叔非禮，她曾告訴母親，但母親不但沒有採取行動去幫助她，反而罵她多事，警告她不要告訴任何人。這情況持續至她 16 歲。姚現在想起這一切，感到無限憤怒，惱恨填胸，常幻想着報復。

個案二 雪與丈夫結婚 14 年，育有兩個子女，二人努力經營生意，總算有些成果，不愁生活。怎料兩個月前，雪偶然發現丈夫有婚外情，這真是晴天霹靂。雪感覺非常受傷害和被出賣，極度憤怒。然而為了兒女，她不想離婚，況且丈夫也有悔意，願意放棄第三者。可是雪總是心感氣忿，晚上失眠、抑鬱，有時無端端恐懼起來，心跳、發抖、出冷汗、頭暈，甚至想過自殺。

我們怎樣可以幫助上述兩位受害者寬恕？

引言 每個人在一生中，或多或少都遭遇過被傷害，因此「寬恕」是每一個人常要面對的掙扎，也成了不少個人輔導，婚姻及家庭輔導的重要部份。

1980 年以前，從事心理健康的專業人仕，很少講及有關寬恕之道，認為這是宗教的範疇，不是心理健康的範疇。但從 90 年代開始，「寬恕」漸漸被重視，因為寬恕帶來很多身心的好處，例如減低憤怒、焦慮、抑鬱，並增進自我價值，促進人與人之間的和諧關係。其中 University of Wisconsin -Madison 的 Dr. Robert Enright，是研究「寬恕」之道之先鋒。

寬恕不是甚麼

明白寬恕的涵意，對我們輔導受導者達到寬恕十分重要。首先，讓我們看看一些對寬恕的誤解。

1. 寬恕不是認同

有些人可以很快便寬恕他人，因為他們不認為他們所受的不公平對待是錯的，他們或覺得自己所得的對待是罪有應得，所以否定自己受傷，也否定對方做錯。例如一個受丈夫虐待的妻子說：「都是我不好，是我先激翻他。」遇到這些情況，輔導員需糾正她們，讓她們知道真正的寬恕是承認對方真正做錯，並且以後不應重犯，受害者亦承認自己受不公平的對待，並非自作自受。

2. 寬恕不等於忘記

有些人以為寬恕帶來忘記(forgive & forget)，把創傷從意識中抹去忘掉，這是誤解，寬恕不是叫受導者忘記，因為這是不可能的；也不是叫他在任何情況

下都不能重提事件，因為這也是不可能的；而是減低因事件引來的傷痛、焦慮、恐懼、憤怒、抑鬱、苦毒等情緒，不致繼續受事件操控。

3. 寬恕並不是弱者的表現

相反地，寬恕是唯有強者才能做到，弱者是不可能做到寬恕的。

4. 寬恕並不一定要與對方和好

寬恕是單方面的過程與選擇，「和好」卻是需要雙方的。例如：一些在婚外情中的受害者，選擇分開，不與不忠的配偶繼續一起生活，這並不等於他/她不寬恕。又例如個案一中的姚，不一定要與那性侵犯她的叔叔和好；又例如一個受虐待的妻子，如勉強與丈夫和好，可能並非一個智慧和安全的抉擇。

5. 寬恕不一定要對方知錯和認錯

正如上述所說，寬恕是單方面的過程與選擇，不在乎對方知錯與否。

寬恕是甚麼

希臘文「寬恕」一字(apoluō)是由兩個字組成，一是 apo = from(從)，一是 luō = to set free(釋放)，兩個字合起來就是「釋放出來」的意思。原來當我們寬恕別人時，釋放的不是傷害你的人，而是你自己，從你的憤怒、苦毒、焦慮、抑鬱釋放出來，不再受過往發生的事控制和綑綁着。

寬恕是一個過程，不是一時三刻可以做到，在這個過程中，我們學習漸漸放下苦毒、仇恨、憤怒和報復的心態。

有些人以為不寬恕別人和報復才可治療自己的創傷，並懲罰對方，但其實這是大錯特錯，因為報復只會懲罰自己，叫自己付上更大的代價。

小時看過一本著名小說「基度山恩仇記」*The Count of Monte Cristo*，內容講及一個年輕人 Dantes 被人陷害，使他被判終身監禁。在獄中他認識了一位老伯，告訴他收藏了大量財寶在一個地方；後來老伯死去，Dantes 假份老伯的屍體，被丟出獄。他遂尋找寶藏，得到大量財富。他利用這些金錢實行報復行動，把害他的人一個一個害至身敗名裂。到後來他尋回他的未婚妻，想與她結婚，卻遭她拒絕，因她覺得 Dantes 已不是從前那個善良的 Dantes，而是變了另外一個人，一個兇殘惡極的人。

是的，一個人若常常懷著苦澀、毒恨、腦海裡只是充斥著如何報復，整個人都會變得兇惡，良善的本性也漸埋沒了，這值得不值得呢？

寬恕有甚麼益處

研究指出(註一)，願意寬恕別人的人，一般比別人沒有那麼憤怒，也沒有那麼多壓力，因此，身心社靈都較為健康，例如血壓較正常，人沒有那麼敵意、憤怒、焦慮與抑鬱，與他人關係較和諧，朋友較多，自我形象和自信也提升。

寬恕輔導

寬恕是一個過程，其中經驗不同的階段。在輔導受導者的時候，也需要經過幾個不同的階段。以下嘗試較詳細地看每個階段的特色與任務；不過，我得強調，這些階段只是一般性的，不是每個人都一樣，並且每個階段的長短也因人而異。

1. 第一階段: 探討事件

在這階段，最主要的是探討令受導者受傷的事件，並該事件帶給他的影響，包括情緒上的困擾，如憤怒、焦慮、羞辱等；思想上常受事件纏擾，又將自己與傷害他的人比較；還有受導者的世界觀和核心價值如何受影響。

步驟

a) 了解事件發生的經過

例如：當時是甚麼年齡？是那一年？甚麼時間？發生了甚麼事？對方說了些甚麼？作了些甚麼？為甚麼這件事是如此不合理，不正常？

b) 受導者用了甚麼防衛機制

否定？——不承認事情發生，但人卻變得很憤怒，很焦慮。

壓抑？——用其他方法去麻醉自己，分散自己的注意，以致不去想起事件。例如太太常用說話侮辱丈夫，丈夫裝作聽不見，一笑置之，但故意在外弄到自己很忙，放工後遲遲也不回家。

轉移？——把憤怒從傷害者轉移至其他弱勢的人身上，例如青少年人受父母虐待，回到學校欺凌低班同學。

輔導員可幫助受導者洞悉自己的防衛機制，使他們面對真正的傷害者和事件，唯有這樣才可達到真正的寬恕。

c) 幫助受導者處理情緒

一方面正常化他們的感受，另一方面容許他們正確地表達，例如鼓勵他們寫日誌，把感受記下來，寫信(但不一定寄出)，對着空椅子讀出寫給傷害者的信等。

d) 與傷受害者比較

很多受害者會將自己與傷受害者比較，特別當傷受害者很順利，如不忠的丈夫已再婚，生活很幸福；又如從前非禮她的人逍遙法外，現在過着美滿的婚姻生活，而自己呢？卻受着各種問題困擾，因而覺得很不公平，更勾起很多自憐的感覺。輔導員可幫助受導者看看，他的想法是真有根據的，還是只是他的想像。即使是真的，那又如何？受導者可以選擇釋放自己，過快樂的人生。

e) 不能補償的「失」

輔導員還需要探索事件對受害者的一些不能填補的「失」，例如被非禮的女孩失去純真的童年；曾被虐待的人長大後對人失去信心，不敢信任別人而很難建立親密的關係；輔導員需要接納受害者這些不能補償的失，並幫助他們為此而哀慟。

f) 改變了的世界觀

輔導員也需探討受導者有否因事件改變了他的一些觀念，例如妻子經歷丈夫的婚外情後，覺得所有男人都不可信的，或這世界是不公義的；輔導員需幫助他們慢慢改變一些偏見，有一個較平衡的世界觀。

2. 第二階段: 決定寬恕

受導者首先要知道他從前所採用的處理方法，如常常想報復，暴發脾氣，威脅對方，用酗酒來逃避問題等，都無濟於事，幫不到自己。於是輔導員提供「寬恕」這個選擇，與受導者解釋寬恕是甚麼，不是甚麼，寬恕有甚麼好處，鼓勵他能作出一個智慧的決定。

3. 第三階段: 實行寬恕

輔導員嘗試幫助受導者從多個角度看傷受害者，而不是單從他的惡行看他。例如一位男仕童年時曾遭父親虐待，但輔導員帶他看到原來父親年幼時也曾遭虐待，從未嘗過愛，故此不懂怎樣去愛別人，對兒子更以為「棒頭出孝子」，所以便以此對待他。這位男仕漸漸對父親產生一種了解、憐憫和同理心，開始可以寬恕父親。

幫助受導者學習憐憫和同理心是實行寬恕之匙。寬恕人是給予人一個禮物，也是給自己一個自由和釋放。不過，記着，寬恕並不等於要與傷害你的人和好。這是我們前面說過的。

4. 第四階段: 深化寬恕，尋找「意義」(meaning)

Victor Frankl 是一個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在集中營，受盡極度殘酷不人道的對待，身心受害到極點，他的父母，妻兒(還未出世的胎兒)，親戚朋友都一個一個死在集

中營，他所受的無意義的苦楚是非筆墨可以形容。後來他竟然可以生還，到了美國，創立了一套名叫 Logotherapy 的心理治療法。這治療法強調：

人是有選擇的，即使在惡劣如集中營的境況下，他仍有選擇：他可以選擇去恨納粹，但也可以選擇去寬恕他們。這選擇的權利，是無人能奪去的。

他強調人是要有意義的。他寫了一本書，名叫 *Man's Search For Meaning*，書中記敘了他在集中營的經歷。我覺得他寫這本書，是要幫助自己重整這個毫無意義的痛苦經歷，從中找一個意義。例如書中談及他在集中營中觀察和體會到的人性，人與人之間愛的關係等。

Frankl 鼓勵了我們在痛苦的經歷中尋找意義。我們可以問自己，在這個本來毫無意義、不合理、不正常、受傷的經歷中，我學了些甚麼？我認識了自己一些甚麼？我可以怎樣用這些來豐富我以後的人生？如果我們能夠這樣做，便是真正的成長，深化寬恕了。

結語

我常常想，知易難行，有很多事情、理論都是我們深深知道的，但怎樣去實踐就絕對不容易了。有些人寧死也不肯寬恕，你可以用不同的方法去說服他，但也不果。究竟怎樣才可以激勵人去改變，使他放下仇恨？寬恕人的動力從那裏來？這是輔導員常問的問題。

作為一個有基督教信仰的輔導員，我認為對於寬恕，有基督教信仰的人比沒有信仰的人，最少有多一層動力，就是：這是上帝的命令，是我們要遵守的。我們每一個人都是個罪人，上帝寬恕了我們，我們經歷了上帝的恩典和無條件的愛，故此也需要去學習寬恕得罪我們的人。有了這個動力和上帝的幫助，使我們學習去寬恕，去放下，去成長。

註一

Luskin, Fred PhD. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health & Happiness* (Harper, 2002)

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 ◦

原文刊載於誠信綜合治療中心通訊第 15 期