

宽恕时刻

When to Forgive

静下心来顺从蒙娜·古斯塔森·艾芬尼特博士的指引，
舍弃自己的执著，原谅别人的过错。

在宽恕时刻中，释放所有的愤怒、焦躁、羞辱与懊恼，
让爱的翅膀引领你光洁的灵魂自在飞翔。

蒙娜·古斯塔森·艾芬尼特博士◆著 余鸿谦◆译

When to Forgive

励志心理

典藏版

NEW VISION



当代世界出版社

宽恕时刻

When to Forgive

Mona Gustafson Affinito 博士◆著 余鸿谦◆译

励志心理
典藏版

图字: 01-2001-0181

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕时刻/ (美) 卡斯塔森 (Gustafson, M. G.) 著;

余鸿廉译, —北京: 当代世界出版社, 2000

书名原文: When to Forgive

ISBN 7-80115-378-2

I. 宽… II. ①卡…②余… III. 人间交往-心理学

IV. B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 80781 号

Copyright 1999 by New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Ave, Oakland, CA 94609

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908403

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

刷: 北京海淀求实印刷厂印刷

本: 850×1168 毫米 1/32

张: 8. 375

字 数: 140 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

印 次: 2001 年 1 月第 1 次

数: 1—10000 册

号: ISBN7-80115-378-2/B·22

定 价: 18.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

每一行动的先驱，便是一个想法。

——
爱默生

每一刻都是宽恕时刻(推荐序)

《宽恕时刻》是一本言之有物的好书,在阅读的同时,它让人清楚自己内心的空间,原来不管是和别人的相处之道,或是和自己的自处之道,“宽恕”不但是一种美德,更是一种能力,而这种能力是需要培养和保护,唯有实践将心比心之后的“宽恕”,人类才因此发现了存在于我们每个人体内的伟大本质。

《宽恕时刻》是一本易读、易吸收的励志书籍,作者明白指出世界的进步有赖人际关系的沟通无障碍,而那种无远弗届的管道就是“宽恕”。在第一章“认识宽恕原貌”中,读者可以很迅速分清宽恕的种类,以及任何不能宽恕的借口和理由,从例子中理解到,有时一个单纯的宽恕念头,竟可以演变成极难处理的庞大概念。“宽恕意味着决定不去惩罚一个意识到的不义,将决心付诸行动,并感受随之而来的情绪慰藉。”这就是宽恕最基本、最简单的定义,但也是最需要读者咀嚼的部分,否则包括赦免、羞辱、忽视、冷漠和让做错者自责等等的“假性宽恕”,都可能让宽恕的真义为之扭曲。

谈到宽恕,就不能避免不谈到必须产生“宽恕”动机的“时

刻”，本书在“勇敢面对创伤”、“挥别过去的阴影”、“评估与了解侵害”等篇章中，都有不凡且精彩的举例与说明，读者不妨设身处地将自己纳入所有的事件中，体会其间的愤怒、不堪与平静，不论是外在的、内在的、肉体的、精神的、婚姻的、事业的，我们将在信任与背叛的不可测中，找到一种安慰自己、鼓励自己的逻辑模式，于是“时刻”的艺术就此诞生，它不但是在事后，甚至可以是在事前，这也就是所谓“不去惩罚一个意识到的不义”。宽恕作为平等主体的对方，本来就不是件太公平的事，但能以出世的心做入世的事，那不是更证明了人是可以做到许多“超我”的事情来吗？

在“归纳你的情绪”、“考虑惩罚的价值”及“运用惩罚”、“尝试悲悯”等篇章中，读者将进一步学习到宽恕的方法，以及体验它的效果。“宽恕是正义与悲慈间的平衡力”，这句话带着万钧的力量打破了许多有关报复的魔咒，多年来废除死刑的看法一直争论着，然而它真正的焦点恐怕不应是杀人者死的定律，而是如何让那股孽气消失，因为活着的人永远都无法避免面对良心的问题，有人说：“人生最大的惩罚就是后悔”，如果在心平气和后仍然无法止痛，那就代表“宽恕时刻”应该是到了。

度过了苦痛，相信就能到达彼岸，在末篇“获得重生的力

量”中,读者在阅读完全书的四分之三的此时,相信都已明了唯有透过自己宽恕的决定,才能往前一大步,才能让生命不再停滞,任何一刻想要尝试宽恕的决定都是一种起步,因为原谅过去的事,并不代表漠视目前与未来的正义,“宽恕”只是一种放弃惩罚的控诉与决心,它不华丽却很务实,它不滥情却充满思考与哲理,把握“宽恕时刻”,我们的人生自然会和谐的、圆满的,在体验了伤痛,了解了真相后,合理而健康的“宽恕”将不再只是一个遥不可及的空话。

张台先 博士

·美国堪萨斯州立大学电脑科学博士

升华伤痛的艺术之旅〈作者序〉

在某些时候宽恕或许是困扰我们的问题。很难想像有人可以一生都没有受到不公平待遇带来的痛苦。如果你正寻找一本谈论宽恕的书,可能是因为你对遭遇的某些痛苦存有一些未解决的感情。或许某些人侵犯过你,可能是一位你认识与信赖的人。或许你已经渡过最初极大的悲恸与愤怒,并到了认为应该以原谅来疗伤止痛的境界。但如果你认为有权气愤并希望惩罚伤害你的人,也丝毫不令人讶异。

当我们第一次遭到侵害时,便会本能地反击侵犯者以求平衡,此举有助于恢复感觉生命是公平的信念。但有一个问题:无止境地冤冤相报是行不通的。反击侵犯者无法消弭你当初受到的不公平。同时,除非对方认清你的报复行为所代表的意义,否则你的行为亦将导致对方的报复。

你遭到的侵害或许会挑战你对正义与公平的世界之中心信念与信赖。你或许会发现自己在问:“怎么会发生在我身上?”“我为何无法宽恕?”也许是要求太快以致无法原谅。毕

竟,每个人都有感到受伤害与愤怒的权力。它不只是加诸于你身上的痛苦;它也是因为发现生命是不公平而增加的困惑与焦虑。大多数的人都有一个感情信念,即真正的坏事不会发生在好人身上;就算真的发生了,对我们的侵害通常可借着我们对别人的报复行为而扯平。但此刻伤害你的行为或许违背了公理与正义,你如何能厘清遭遇的不公平事情,同时依旧笃信这是一个充满公义的世界?

或许有人愿意伸出援手,但最终却增加你的痛苦。或许他们曾告诉你“应该”宽恕;你的导师引导你相信不原谅是错误的;其他人告诉你忘掉曾发生过的一切。如果这样的话,你便受到那些能言善道提供“有用”建议的人士之二度伤害。由于这些企图帮助你的人把罪恶感与困惑加到你遭受的痛苦里,反而使你感到比以往更压抑的痛楚与愤怒。

某些朋友或许因为你没有“还击”侵犯者而说你是软脚虾。他们希望你愤怒行事并全力反击伤害你的人。这种压力只会增加你的痛苦,使你因为没有大张旗鼓地对某人报复而有羞耻感。这一切看似有帮助的建议却使人产生挫折感。你会对那些不了解你的体验、但似乎自认了解你应该如何思考、感觉与行动的人,从心底升起源源不绝的愤怒。你甚至感到这是被朋友出卖而不是获得支持。

做出原谅的决定不是个单纯的过程,也不是件易事。你投入愈多的努力,便可揭露更多的自我和他人的真面目。宽恕的时机为何?这必须先经历许多倍极艰辛与情绪的努力。届时,或许你甚至会决定不原谅别人才是上策,然而只要这真正是你的决定,将痛苦抛诸脑后将是一段可期待的道路。

经由拾起一本有关宽恕的书,你已然朝一个健康的决定迈出第一步。你可以感到自傲的理由有三:

1. 你展现了采取行动的勇气。借着阅读本书,你对自己说:“别只是自怨自艾,采取一些行动吧!”

2. 你显然了解,你善意的朋友、同僚、顾问及博学的陌生人莫不尽力想帮你,但并不是每个人都了解怎么做才对你最好。

3. 你相信,有了自助与人助,你将找到克服自己所有负面想法与情绪的办法,并做出一个有利自身的决定。

我将指导你完成一个需要知识的宽恕决定过程,最后它将协助你整合目前所有的意见,包括你自己的。我会提出规划的建议,协助你弄清楚自己想做的事,并以符合你的人格与道德标准的方式来做。我们采取的途径可帮助你了解宽恕的真谛,并引导你对于是否想要原谅、为何你确实愿意或不愿意原谅以及为何你将决定转化成行动等方面做出自己的决定。

或许在读完本书前你便感到几乎完全释然,也或许要多花点时间。我无法承诺一个期限。我只知道,这是一个行得通的系统。

我不会告诉你应该做何种决定,也不会告诉你一旦下了决心该采取什么样行动。宽恕往往是正确的选择,有时却不尽然。有时对某个伤害你的人说:“我原谅你”是明智的举动;有时却很愚蠢。一封谴责或原谅的信或许是个好主意,也许不是。愤怒的冲突或许是聪明的,但通常什么都不是。世间没有一个放诸四海皆准的行动方案。最后,只有你才知道自己应采取什么样的决心与行为。

随着我们的进展,我会提供各种例子及描述一些简短的案例。这些例子中,许多是由我多年的旧识或同僚们组成的;部分则是出自同意我使用他们的故事的特定人们。有几位要求我用他们的真名。其余的则以假名字与改变部分可能泄漏他们身分的无关紧要的事实来保障个人隐私。

或许你想邀请一位朋友陪你渡过这个历程。某位你信任而且非常了解你和你的情况的人,在这个历程中提供有用的见解来舒缓你心中痛楚。如果你希望与朋友分享本书,我特别为你的伙伴提出下列的建议。

- 当一名好听众。述说自己的故事对一个人从侵害的作用中恢复过来绝对很重要。鼓励他叙述细节,但不可强迫他接受你的建议。询问能促进深入核心的问题,但应对对方的自我调整系统保持敏锐。不得催促超过他/她准备报告的程度。某些极度精神伤害的状况里,让受害者忘记发生的事情反而更好。
- 当你的朋友要求“探查创伤”要越详尽越好时。事实上,你或许很了解状况,你能记得某些你朋友已经忘记的事务。但务必让你的朋友掌控他/她能忍受的程度。
- 你能讨论与协助厘清,但不得加诸你个人的观点。你亦应协助你的伙伴制止其他人提出他们的意见。
- 在这段历程中的朋友或许希望你能提供一些反馈。有时你也许看到一些他们确实没有发现的事物。通常它是人们自己难以察觉的实在事物。
- 随着本书的进展,你能从一个有效的听众进阶为一名好的参与讨论者。或许会邀请你讨论某些在解决问题阶段所提出的问题。记住!从你的朋友那里取得指示;让受害者告诉你,他们希望你积极提供意见的程度。
- 当你的朋友快要下定决心时,你是他们的最佳咨询人选。由于你很熟悉发生侵害与牵涉的人们,以至于成为

考量任何实际惩处方案时的一个可能的好依靠。

·你或许会在此过程中产生自己的一些见解,并希望就所学获得反馈。但请记住,重点在于协助治疗遭到侵害的人们。

请和我一起朝宽恕的选择迈进。有时候你或许希望在这条路上快速前进,有时则希望倒退一点,再度仔细审视沿路发现的某些事物。或许会发现这条路在某些地方太难忍受,你会希望回到一个更熟悉、舒适的地点休息片刻重新出发。在进行你的道德宽恕决定前,想着这些路标作为指标。在进行过程中,你很可能会改变宽恕的态度,变得更清楚、更真实。

这个过程系为你未来的宽恕决定做准备,甚至会恢复你的均衡,但有时问题会浮现脑海纠缠着你。到本书的尾声,你将感到自己比目前所想的更坚强、更快乐。

想像自己站在道路的起点。前方有许多在此看不见的艰难险阻。接下来的各章将协助你体验、评估与了解。你将完成一个决定不惩罚的成本与利益的计算程序。届时,你会多加思考评估采取的行动,亦会思考自己的惩罚能力。如果你既不具此能力亦无权力去惩罚侵犯者,则你将遭到惩罚的企图反噬——绝不是你想伤害的那个人。

作成自己想做的决定将是一种纾解。但只是做决定则尚

未竟全功,你必须想出将决定付诸实现的最佳方法。一位妇女决定和她心理虐待的丈夫离异,她以自认为有尊严与适合她的方式进行。她认为当与他人说话时应该注视每个人的眼睛,如此可扭转她是遭迫羞辱卑躬屈膝含泪离去的任何想法。除了她的精神治疗师与最亲密的知己外,她措词严谨但绝不恶言恶语抨击先生,避免使友人感到局促不安,这会迫使他们选择应支持哪一方。换言之,仅以离婚来处罚她先生的决定,维系了她的自尊及朋友的情谊。

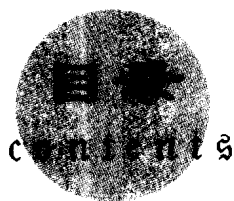
当你下定宽恕的决心并付诸行动,或许你不会立刻获得纾解。你必须以坚强的信念期待,你的行为终将使自己感到减轻许多的痛苦。虽然你能预期记忆与伤害偶尔会浮现脑海,但仍须确信自己终将获得回报。最后,在路的尽头你会更清楚,自己已经在不知不觉中强化了从再次唤醒的旧创与新痛中更快恢复的能力。你将看到自己产生一个正面的改变,使你的生活更充实、更有意义,也更怡然舒适。

此刻为展开你宽恕决定之旅的良机。逛书局时,你会发现许多空白本,这些可作为日记用。驻足凝视它们,直到有一本说“带我走”,因此首先要确实你喜欢它,而且它将是你的长期朋友。

亲手在书里注记的感觉,使得这个过程充满温馨与深度。

此外,电脑或许是某些人的朋友,使用上比较舒适方便。如果你偏爱这样,则为自己列印的文章准备一个漂亮的封面,如此,你手中就有很别致的笔记本了。

不论你选择何种方法,每个记载事项一定要加注日期。你会乐于回顾达到目标的过程中之起点与进展。在这宽恕决定的旅程中,每天的记载应歇一口气。当你进行到习作时,你能在书中做正确的因应,亦可在日记中自我评论一番。试着让自己的情绪与思想进入一个易于驾驭的状态来展开这个过程。这是你即将进行的旅途的初期主要目的。



〈推荐序〉每一刻都是宽恕时刻（张台先博士）……	1
〈作者序〉升华伤痛的艺术之旅	4
第一章 认识宽恕原貌	1

无法达成宽恕决定,表示你没有摆脱一开始伤害你的人无形的控制。





第二章 勇敢面对创伤 21

为能探索创伤,你将需要逐一撕去这些绷带。

只有面对创伤才能开始治疗。

第三章 挥别过去的阴影 47

你对侵害的反应方式,部分系受到对先前侵害
的反应之影响。



第四章 评估与了解侵害 60

千万别全盘移植别人的道德判断,也别让自己
的体验受到别人的干扰。