

對不起好難-淺談「道歉」的困難

撰文／陳怡如

當我閱讀「道歉的力量」此書時，想起了一段經歷，想與你/妳們分享。

等不到的對不起…

小時候鄰居家的鞋子不見了，鄰居氣沖沖的跑到家門口指控是我偷走的。我雖不是成績優秀的學生，翹過的課也不少，大概就是大家眼中的壞學生、不良少年，但我也從沒想過要偷雞摸狗、違背自己的良心。當我想要為自己說些什麼的時候，爸爸卻說：「是不是你偷鞋？」。我很生氣，氣的是爸爸對我的懷疑，也很傷心……。接著有一陣子爸爸總是用各種方式諷刺我是小偷，逼我承認從沒做過的事情。然而後來事實證明是場誤會，爸爸卻變得安靜，再也沒說什麼……

十年過去我已經成年了，與家人相聚時常開著玩笑說：「今年賺不多，不包紅包給爸爸了誰叫他說我是小偷」。大家以為我就是說說笑，但其實心裡仍過不去「爸爸說我是小偷」這件事情，而我要的其實也只是一句對不起……

道歉為什麼這麼難？

對爸爸而言，為什麼就是說不出一句對不起？或許爸爸心裡也曉得不應該懷疑孩子，身為爸爸，在孩子需要家人的保護時沒能挺身而出，知道孩子受傷而愧疚著，其實爸爸是逃避，沒有勇氣面對自己的愧疚。似乎逃避說出「對不起」，可以不用承認自己的錯誤，不然這會令他感到羞愧。在爸爸的文化價值觀裡，做錯了等同代表著自己是位「失格的父親」。因此爸爸不敢道歉，在這樣的價值觀裡「道歉」對我們來說都是一件困難的事情。

很多時候會發現，自己曾經做錯事情、無意間冒犯了他人，我們通常打算要道歉，但卻又好像做不到，我們都曾感受到這樣的遲疑，好像有著某些力量讓我們對於說抱歉這件事情很卻步。是因為害怕對方的反應嗎？會失去或放棄權力給對方嗎？道歉會讓我感到羞愧甚至是羞恥嗎？表達害怕、不安的感受會使我們矮人一截嗎？做錯事情真的代表我是一個差勁的

人嗎？

當能夠仔細思量，回答每一個讓我們卻步的問題後會發現這些擔憂或許是多慮了。當我們能夠承認錯誤、讓對方感受到我為這件事情負起了責任而真誠的道歉時，「道歉」是很有療癒力量的，它修復了彼此的關係，即便這個「道歉」遲到了許久，但也可能因為自己的「對不起」被接納了，從而能夠放下好幾年的愧疚和對自我的批評。

若我們願意與他人分享控制權，經驗人際關係歷程，接納自己的情緒感受，並承認自己的脆弱、怯弱、缺點，同時也努力設法改進時，道歉就只是理解犯下過失的來龍去脈，而不是將自己當作是個錯誤。

承認錯誤、負起責任是一件多麼勇敢的事情！

有時候我們常常在想：他為什麼就是不願意跟我道歉？這讓我感到很受傷。但或許這個錯誤已經超過了他能夠承擔的極限了，他也需要自我保護因而出現了許多的辯解，就像是最常聽到的「我都是為了你好」。有的時候我們真的需要一點時間和勇氣來面對自己的錯誤，但是不要拒絕學習道歉，因為我們都想成為一個勇敢的人啊，這會使我們在人際關係中更加順利與自在，很多時候我們越害怕去坦承及為自己的過失負起責任，拼命想保護內心不安的自己，越可能受困於內心的痛苦。

道歉是一種「同理」的展現。

如果我是冒犯者，願意道歉時，道歉就像是同理心，可以讓被冒犯者知道你理解過失引起他們那些感受與遭遇，尊重他們受的傷害以及情緒，冒犯者也可以試著讓對方了解當自己的行為造成某些傷害時的感受為何，以及願意為這些傷害做出一些彌補，我們最想要收到的是心裡的抱歉。道歉並不是低聲下氣、被踐踏且讓自己矮人一截，它不是一種屈辱，而是學習的開始，能謙卑亦能意識到自己的責任，健康的表達與抒發自己的感受。很多時候即便我們很努力也很真摯的道歉，卻還是失敗了，並不一定是因為「道歉」本身沒有效用，很可能是因為被冒犯者也受困了，他們在過度敏感或是高度期待的屏障中暫時沒辦法處理超過負荷

的情緒感受。我們很難以去強迫對方的接納，因而我們能做的即是最大的努力、真誠的同理以及勇於負起責任，而後尊重對方的反應。我們需要時間學習道歉，對方亦需要時間試著原諒。

雖然有的時候說出一句對不起需要走過許多內心的糾結，是一段漫長的歷程，但也很多時候我們要的不多，只要一句：「孩子，對不起。」，我會願意每年包個大紅包給你的，爸爸！

-因為我們是彼此重視的人呀，所以「對不起」才會如此簡單卻重要！

參考資料：

林凱雄、葉織茵譯（2016）。道歉的力量。新北市：好人出版。

