

當我不再為了過去懲罰自己—淺談自我寬恕

撰文/林靖蓉

阿倫是一名大一的學生，高中因為熱衷於社團活動，三年來幾乎沒有花時間在課業上，因此大考失利、沒有考上理想的學校。阿倫對此非常自責，開始不斷貶低自己，也不再參與任何大學的活動，他決定到學輔中心找老師談談……

正所謂「嚴以律己，寬以待人」，當他人犯錯時，我們很容易就揮揮手原諒他人，但若是自己犯了錯，多半就沒有這麼瀟灑了。我們很常會陷入無限的自責，不斷想著：「要是我……就不會……」，甚至開始對自己失去信心、認為自己就是會把事情搞砸、對於所有事情戰戰兢兢，而一再處於懊悔、擔心、緊張的情緒中，我們真的就能夠避免犯錯嗎？

長期自責對於問題沒有幫助

多數人會陷入一個迷思中，認為不斷的自責、懺悔就是在為過錯負責，覺得這樣的痛苦才是應該的、才對得起自己，甚至也會擔心如果不再自責，容易「好了傷疤忘了疼」、不再進步。事實上，長期自責無助於解決問題、彌補過錯，還可能導致我們在面對接下來的挑戰時更加擔心受怕，進而影響自身表現。抓著過去的錯誤一再懲罰自己，看似正承擔些什麼但實則無法改善任何情況，不如先放下苛責的聲音、培養對自己的同理心，好好思考如何面對過錯。

自我寬恕不代表不認錯

看到「自我寬恕」這個詞，很多人的第一反應就認為是「原諒自己」，而原諒自己好像又代表著「不認錯」、「不改過自新」、「會重蹈覆轍」等。其實自我寬恕最關鍵的第一步正是去承認錯誤，我們首先要先認可某些錯誤的存在才可能走上寬恕的道路，否則一個從來不認為自己有犯錯的人，何來的自責跟愧疚？不存在自責跟愧疚，又怎麼會談到所謂的自我寬恕呢？

邁向自我寬恕的八個步驟

如果你準備好踏上自我寬恕的旅程，不願再為過去的錯誤無止盡懲罰自己、陷入自責的無底深淵進而影響未來，透過以下步驟及故事分享也許可以幫助你邁向自我寬恕：

NO. 280

1、辨認自身錯誤

首先是去辨認曾經犯錯的事件或行為是什麼，而非逃避面對它，可以嘗試寫下來，或是向身邊信任的家人、朋友、老師敘說。

阿倫在諮商中坦承自己在高中時沒有為了課業所努力是自己犯的錯，也導致自己在大考無法發揮完全的實力。

2、探索應承擔的責任

接下來，是要去探索自己在錯誤中，需要負起多大的責任。是百分之百都是自己的錯呢？還是其中也有一些不可控之事？

阿倫認知到，其實「努力念書」只是大考的其中一個因素，會影響大考結果的因素也包含了當天的精神或身體狀態、運氣等。

3、接受並經驗懊悔

去釐清自己應該承擔的責任後，可能會產生令人十分難受的懊悔或羞愧感，試著去接受並且經驗那個不舒服的感受也是邁向自我寬恕很重要的一步。

阿倫對於自己的錯誤非常自責，在諮商中透過老師的引導試著表達在事件中的懊悔以及遺憾。

4、覺察自身想法與感受

留意自己的想法與感受，其中也包含去挑戰自己的某些思維，如完美主義、不允許失誤等。理解到羞愧或內疚的感受是來自於單一事件，並不等於個人。

阿倫透過諮商覺察此時此刻的感受，也對自己產生更多的認識，發覺自己確實很多時候不容許失敗的發生。

5、進行補償/彌補/修復

盡可能地去思考是否有方式可以去彌補錯誤，如果問題是無法進行補償的，那我們也可以進一步去想，無止盡的愧疚與自責真的對問題有效嗎？

阿倫從大考的經驗中學習到「想要獲得理想成績需要一定的付出」，他也去思考現階段可以做些什麼去彌補當時的錯誤。

NO. 280

6、重新承諾

從錯誤的經驗中學習，了解自己嚮往的價值與目標，未來再次面臨選擇或挑戰時，避免再次犯下相同的錯誤。

阿倫發覺自己真正期望的是找回對於學業的熱忱，於是決定重考，在準備考試上也有了更多的計畫與想法以避免再次犯錯。

7、培養自我同理

試著對自己有更多的正向鼓勵，以取代自我批評的聲音、了解犯錯是人之常情，過度的自我苛責與貶低無法帶來好處。

阿倫開始去提醒自己「人都會犯錯」，嘗試用自我鼓勵來取代自我批判，阿倫發覺當獲得正向的語言，自己也會更加有力量。

8、放下，往前走

自我寬恕並非假裝事情沒有發生，而是理解到過度自責無法改變任何事情。

透過幾個小步驟的練習，阿倫決定放下過錯、展望未來，下次再因犯錯而痛苦不已時，阿倫會試著用相同的方式邁向自我寬恕！

當然，自我寬恕的歷程可能會走得很慢、很長，過程也許會反覆或仍十分難受，但我們可以試著把注意力放在自己身上，去疼惜因過錯而疲憊不堪的自己，就讓我們一起來練習自我寬恕吧！

參考文獻

胡瑄芸 (2013)。寬恕在諮商輔導上的應用。《輔導季刊》，49(2)，57-66。

Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96-104.

Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Bell, C. M., & Davis, D. E. (2017). Self-directed intervention to promote self-forgiveness. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.). *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 207-218). Springer, Cham.