

作為精神科醫生，很多時要幫助病人，一起面對在家庭關係中承受的傷害。人往往在追討和寬恕中掙扎。究竟要抉擇追討，甚至報復，還是寬恕？

有些人會說：「我們自小接受的教育是『有仇不報非君子』，『以牙還牙，以眼還眼』，『君子報仇，十年未晚』。」寬恕是利人損己，毫無利益可言。他們着重追討的權利，報復以抒發內心的苦毒。但是仇恨和報復又是否真的可解決問題呢？報復後，會否有不良後果呢？仇恨伴隨的苦毒和憤恨情緒，會否消失呢？很多時，那些負面情緒持續很長時間，會影響人身體健康，易患痛症、血壓高、消化系統疾病，免疫系統疾病等。

有些人卻選擇寬恕，釋放了自己和他人。最近也有若干病人在數次會面後，自己提出寬恕的意志抉擇。在他們裏面無條件的愛和憐憫在萌芽成長，他們不約而同有信耶穌的背景。以前曾有人播下愛的種子。

寬恕是一個過程，抒發情緒有助真正的寬恕。情緒病患者在這過程中，情緒的起伏會較大。以下幾點值得注意：第一是遵照醫生指示。第二是醫生或輔導員以同理心聆聽，情緒得以抒發；扭曲的意念、受傷的記憶得以發現和處理。第三是家人、朋友的支持、接納和鼓勵。

想起耶穌教我們這樣祈禱：「我們在天上的父…赦免我們的罪債，好像我們饒恕了得罪我們的人；不要讓我們陷入試探，救我們脫離那惡者。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！如果你們饒恕別人的過犯，你們的天父也必饒恕你們。如果你們不饒恕別人，你們的父也必不饒恕你們的過犯。」（馬太福音 6：9-15）

嬋娟 / 精神科醫生

*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>

