



寬恕之心，健康根本

◎ 林口長庚婦產部副教授 鄭博仁

近年來，醫學的進展神速，人類的壽命及生活品質也獲得極大的改善。而這些挹注大都拜尖端生物科學及精密儀器所賜，因此總有些偏科技而廢人文，重生理而輕心靈之憾。最近，醫界開始從另一個角度反思，期待透過人際關係的檢討，重塑群己倫理，提昇個人心理及靈性層次的健康。

勇於寬恕

隨著社會高度化的分工與競爭，人與人之間的摩擦難免；因親人、朋友或同事的傷害性行為帶來的壓力、不安、沮喪或憤怒，該如何紓解自處？美國麻州知名的兒童及成人心理治療醫師兼暢銷書《勇於寬恕》作家愛德華·哈洛威爾提到：「寬恕是給你自己，及所有愛你的人們最佳的禮物。一點了解解決之道。」

日常生活中的某些情境，例如，與周圍人群的言語及肢體衝突，對他人過度期望產生的心理落差，或有被背叛的感覺；這往往是傷害或激怒我們的源頭。依傷害嚴重度及獲得奧援程度的不同，或早或晚，我們通常能從這類哀痛中逐漸復原；當然，在面對重大的不公不義對待，或自我燃起的嫉妒憤恨情緒時，壓力也可能難以

釋懷。因此，在心理上，我們會一再，再而三地重複，並回想起這些因誤解或犯錯而讓我們感到生氣或痛苦的情境；甚至，可能會靜靜地重複練習我們在故事中所扮演的角色；又或者，會去思考該如何進行報復。

「這種情況往往會產生巨大的壓力反應，繼而出現壓力荷爾蒙，導致心跳及血壓的上升。當人們處於持續性的憤怒，或無法放下過往的創傷時，壓力反應就永遠不會消失，因而會對心理及生理的健康產生無可彌補的傷害。」美國麻州醫院癌症身心療程主任安·韋伯斯特博士，對這種憤怒反應的副作用提出見解。

無論中外，自古而今，聖哲之士總是教誨人們「寬恕是美德」；而現在，則有愈來愈多的醫學提出佐證指出，當我們選擇寬恕的同時，也能幫助自己邁向更健康快樂的生活。義大利比薩大學臨床生化學教授，比提尼醫師指出：「從專業角度來看，『寬恕』正逐漸成為一種能夠治療、矯正某些緊張情緒的力量，而這些『緊張情緒』則是導致不健康的心理、或神經生物學上所謂的壓力之源頭。」在他的實驗室中，研究人員們正積極研究「寬恕」在大腦內部的相對應區域；藉由功能性磁共振造影檢測資料，



他們發現當人們在考慮是否要選擇寬恕時，大腦內部運作的區域的確與思考報復或反擊時的區域不同。

寬恕的意涵

寬恕意味著對自己內心的憤怒感到釋懷，有時也代表能站在傷害者的角度設身處地，將心比心。選擇寬恕，是為了能不讓過往的不滿與憤恨牽累未來的生活與發展，或阻礙我們的思考及情感。但寬恕並不表示否認傷害，或必須將傷害者或被寬恕者迎回自己的周遭生活，甚至時時與之直接對話。事實上，在「寬恕」的過程中，主要的受益者通常是選擇寬恕的一方，而非被寬恕者。

其實寬恕只是一種技巧，可以透過訓練漸次達成。具體的作法是，首先檢視自己心中的負面情緒，並將負面情緒反應一一寫下；接著，考慮並檢視這些情緒是否已被扭曲，是否值得繼續保留。另一方面，你也可以採用心理學家所謂的敘事性治療法，重新聚焦自己到底如何思考並詮釋發生在你身上的故事，並審慎評價你在此一情境下展現的自我力量及適應方式。在你獲得真正的解脫之前，或許你需要做一個具體的改變，例如：擺脫掉不當的聯想關係。寬恕並非否認

任何已發生的事實或欺瞞並覆蓋自我的感覺，而是轉而接受、深入理解、緩和放下、最後則完全釋放出內心的憤怒。

有些人，尤其是具備韌性的樂觀主義者，特別容易寬恕或原諒所有的忿恨及傷害，並能立即釋放出能量，而在人生大道上邁步前進。但對大部分凡夫俗子，如你我者，寬恕他人並非易事。

韋伯斯特女士也認為：「『寬恕』需要多層次、多方位的自我改變，循序漸進，並不需要特定的時間表，也不需要任何約定俗成的注意事項」。

寬恕有益健康的五大理由

最近的醫學研究提出了一「寬恕有益身心健康」的五大理由：

1 減緩壓力：

美國密西根州霍甫學院的研究發現，當我們的腦海裡一再回想受創的記憶或心中一直抱著怨懟的想法時，身體便會顯現壓力反應：肌肉緊繃、盜汗、心跳及血壓升高，而且生理指標顯示神經系統處於高度戒備的狀態。若我們能進一步想想「寬恕」，如假設性地替曾傷害你的人設身處地著想，或者是想想你從過去的傷害中

學到些什麼。此時，生理上的種種壓力指標便能逐漸保持穩定。我們無法改變已經發生的過去，但研究指出你能藉著改變對過去創傷的想法來減輕它們對你的影響，當然，也能減緩壓力所帶來的生理不適。

2 改善心臟機能：

願意寬恕，也能降低罹患心臟病的風險。田納西大學的實驗研究發現，在面對至親好友的背叛時，能選擇寬恕的行為模式，往往與較低的血壓、脈搏有一定的關係；較低的血壓和脈搏，代表了心肌的工作負擔也較輕。

3 強化人際關係：

無論喜不喜歡彼此，夫妻之間的長期相處，總免不了出現無預期的傷害與摩擦。美國水牛城大學一項「長期婚姻關係」的研究指出：當女性能以較仁慈的心理去面對並寬恕丈夫所帶來的傷害行為時，她們能較有效率地解決夫妻間的衝突及所帶來的影響。

學習寬恕能幫助我們避免「小麻煩」如滾雪球般釀成「大災難」。持之以恆地對待家人，包括夫妻或子女，施以寬恕之心，就如同勤於刷牙預防蛀牙一般，可避免家庭中的誤解演變成無法收拾的嫌隙。



4 舒緩疼痛及慢性病：

面對疼痛及慢性疾病時，我們通常會感到生氣、沮喪、自責或因拖累親人而產生罪惡感，或者因喪失健康而產生哀傷情緒。試著去寬恕自己、寬恕疼痛，寬恕疾病，將有助於病痛的復原。

美國杜克大學醫學中心一項前瞻性的研究中，133名慢性背痛的患者被隨機分為兩組：一組接受常規治療；另一組則加入為期八週的課程，進行所謂的一「愛與親切療法」，練習以傳統佛教的觀念，將憤怒轉化為憐憫。八週之後，常規治療組的病患，其病痛並沒有獲得改善；但另一組病患的疼痛卻明顯改善，而因身體不適所帶來的焦慮也獲得相當程度的舒緩。

臨終病患，也同樣需面對寬恕的議題。生命的盡頭，也是某些人得以道出自己心聲、彌補人際關係、說出抱歉，或是放下曾說過或曾做過之事的最後時機。不同層次的寬恕因應而生，最終將使得要離開人世者以及未亡者皆獲得心靈解脫。

5 獲得更多喜悅：

寬恕他人，能讓自己，而非加害者，更快樂地面對未來。臨床上，心理治療師往往會發現，在療程中的適

當時機，「寬恕」能幫助人們更適當地處理因過往的傷害而帶來的情緒波動。

根據一項針對心理健康諮詢師所作的調查，94%的心理健康諮詢師認為在療程中提出「寬恕」的議題是適當的。四分之三的心理健康諮詢師曾使用寬恕技巧幫助病患表達並舒緩他們的憤怒；一小部分心理健康諮詢師幫助病患運用寬恕技巧建立對加害者的同情。

另一項針對接受個別心理治療的患者所作的大規模調查顯示：幾乎所有患者皆曾經歷過重大創傷，其中四分之三表示，願意寬恕傷害過自己的人，並以善意取代憤怒和痛苦。大部分尚未選擇寬恕的患者也都期望能減緩自我的憤恨。他們也表示不願再專注於指正他人的錯誤或採取報復行動。最重要的是，在接受心理治療過程中明確地提到寬恕的患者，他們的症狀的確有明顯舒緩及改善。

啟動寬恕之鑰 重塑身心健康

現代人講究養生保健。健康食品、維生素成為必備的補充品；除此之外，我們亦應時時檢討，是否該加入一帖以「寬恕」為方子的心靈雞湯。

另一方面，在人際交往上，我們亦應時時抱持寬恕之心，為心靈排毒、減肥，以溶解體內越積越厚的不良人際關係脂肪層。

當代知名作家余秋雨曾經對人生做過如下註解：「人類的智慧可以在不自由中尋找自由，也可以在自由中設置不自由。環顧四周多少匆忙的行人，眉眼中帶著一座座監獄在奔走。一此一心牢得以被輕鬆卸除否，端視你是否善用，並啟動這一把寬恕之鑰。」

賀本院吳德朗最高顧問成功當選「國際醫院聯盟」理事，榮登台灣醫界首位代表

一、「國際醫院聯盟」(International Hospital Federation: IHF)自1929年創設。

至今，總部設於日內瓦，會員包含美國、英國、荷蘭、西班牙、法國、德國、加拿大、澳洲及挪威等100多國，是目前涵蓋國家最多、最具代表性之國際性非營利組織。

二、本院吳德朗最高顧問擔任台灣醫院協會理事長，成功競選擔任「國際醫院聯盟」理事，成為台灣醫界參與此國際性非政府組織理事會第一人，為台灣爭取加入世界衛生組織(WHO)增添國際曝光度和知名度，堪稱台灣醫界之光，特予祝賀。