

## 饒恕可以提升身心健康

有位父親在西班牙首都馬德里的報紙上登了一則尋人啟事，內容是：「帕科，請於星期二中午來某某旅館與我會面，一切我都已經原諒你了。爸爸留。」到了禮拜二帕科有沒有來？不但有來，而且當天來了八百多名年輕人，這些人的名字都叫帕科。

這個故事告訴我們兩件事：第一，馬德里到處都有名叫帕科的人，他們看了尋人啟事都以為是在尋找自己；第二，這個故事指出，許多人因為衝突和傷害，跟自己最親密的家人不講話甚至很久不曾見面，其實內心卻渴望與對方重新和好。

世上沒有十全十美的人，當兩個不完美的人相處在一起，在彼此的關係中不可避免地會產生誤解和傷害，往往關係愈親近，造成的傷害愈大。關係中的傷害沒有好好處理，心中會產生痛苦和憤怒的反應，為了減少內心的痛苦，人會採取疏離的態度，最終造成關係的破裂。這就是關係破裂的三個階段：傷害、憤怒和疏離。如果我們不希望將生命中有意義的關係劃上句點，就必須好好處理關係中的傷害，其中一個必須面對的議題，就是前面尋人啟事裡所提到的「饒恕」。

當關係造成傷害，人的內心會產生一個矛盾衝突：究竟要不要饒恕？就這麼輕易饒恕的話，實在心有不甘；若不饒恕，只能眼睜睜地看著彼此的關係走向疏離和破裂。借用莎士比亞的經典名句，我們內心的矛盾衝突常常來自於「饒恕或不饒恕，那正是問題所在。」(To forgive or not to forgive, that is the question.)

南非前總統曼德拉說：「留住仇恨，就好比自己喝毒藥，卻希望對方死掉！」仇恨如同毒藥，留在生命裡會對人的生理和心理層面都造成極大的破壞。而饒恕如同排毒劑，可以排掉生命中的仇恨毒素，進而提升身心健康。

國外做過一項研究，目的是要了解饒恕對心臟血管系統的影響。研究人員將受試者分成三組：第一組是「憤怒組」，受試者要從憤怒的角度複習過去的受傷經歷；第二組是「轉移注意力組」，受試者要用轉移注意力的方式處理受傷後的憤怒；第三組是「饒恕組」，受試者要學習以饒恕的態度處理過去被傷害的經歷。

研究人員分別測量三組受試者的血壓變化，結果發現與其他兩組相比，「憤怒組」的血壓顯著上升，「轉移注意力組」的血壓只有暫時改善，當時間拉長時，「轉移注意力組」的血壓又上升至與「憤怒組」同樣的程度，可見轉移注意力並未真正處理內心的傷害與痛苦。只有「饒恕組」能在短期和長期的測量中均保持平穩的血壓，降低心血管系統所承受的傷害。結論是，不饒恕的憤怒會對生理健康造成顯著破壞性；相反地，饒恕則具有保護效果。

除了生理效應之外，饒恕對心理健康也能產生正面的效果。當曼德拉被釋放，離開長年關押、折磨他的監獄時說：「當步出監牢大門，走向自由時，我心裡明白，如果不把仇恨留在那個地方，就等於繼續在坐牢。」曼德拉指出，仇恨像一座無形的監獄，會把人的心靈持續關押在暗無天日的牢房裡受盡折磨，只有饒恕才能打開監獄的枷鎖，使心靈獲得真正的自由。

在一項探討饒恕對老年人心理健康影響的研究中，研究人員發現，如果受試者願意饒恕別人，會有較少的憂鬱症狀、較好的生活滿意度，以及較少對死亡的焦慮感，可見饒恕對心理健康有明顯的正面效應。

各種臨床研究結果顯示，饒恕可以降低血壓、提高免疫力、減少慢性疼痛和疾病、降低焦慮憂鬱症狀，並且增進人際互動關係。饒恕對生理、心理以及社會關係等層面都有正向效應。