

第九課 學習饒恕與愛的行動

- ❖ 親密關係中一定會有傷害，十大步驟就是告訴你怎麼傷害我，希望對方向我道歉，幫助我得醫治
- ❖ 我們在有意無意中多多少少都會傷害到別人，若我們肯為這個傷害負一些責任，而向對方道歉，會帶來醫治
- ❖ 不肯饒恕的人等於是在吃慢性毒藥，對身心都會有影響
- ❖ 一個真正高質量的親密關係，需要經過誤解，傷害，饒恕，修復以後才建立得起來，沒有經過傷害和修復得關係是比較膚淺的關係，因為真正的親密關係一定有傷害
- 饒恕是「受傷時，放棄自己去報復、傷害對方的權利。」
“ I give up the right to hurt you for hurting me. ”
- ❖ 為什麼人喜歡停留在怒氣中，不肯饒恕呢？
 - 記恨，不饒恕讓我們把注意力放在對方的錯上，我們就不需要去看自己本身不想面對的一些問題。
 - 另一個不肯饒恕的理由是，當我們扮演受害者的角色時，一方面可以得到同情，另一方面覺得自己有權力可以去傷害別人，因為得到許多心理上的好處，這是一個很容易讓人上癮的角色。
 - 受害者表面是弱者，其實是一個很強的角色，

- ❖ 為了愛與彼此身心健康，我們必須走出受害者角色

饒恕不是：

- 不是容許別人的罪行
- 不是說別人不必負起責任
- 不是關係會立刻轉好
- 不是假裝自己沒有受到傷害
- 不是忘記並壓抑下去
- 不是一種感覺，而是一個決定

饒恕是：

- 不再對傷害者做出任何審判
- 不再讓這件事成為我們關係的阻隔
- 預備了處理負面情緒的道路
- 不要求道歉或平反
- 不再借機攻擊他人
- 每天要做的

- 請記住，當我們覺得受傷時，並不等於別人故意要傷害我們。當我們沒有感受到愛時，也不代表別人沒有試著愛我們。

第二段《練習：愛就是彼此珍惜》

- 在日常生活之中，若能定期做以下這個重要練習，可以幫助你醫治愛情創傷並增進親密關係。對於下列這六個問題，請每人自己先思考3分鐘，然後再逐項與配偶、伴侶或培訓的練習夥伴分享你的答案（請培訓練習夥伴當傾聽者，暫時扮演你不在場的親人）。
 - Q1：對於這個愛的物件，你最欣賞他、愛他的地方（例如：品格、容貌、才華等等）是什麼？
 - Q2：在你們倆共同度過的時光裏，你最珍惜的、最懷念的（例如：甜蜜回憶）是什麼？
 - Q3：有哪些地方是你感激對方，要謝謝對方的？（例如：對方所給你、為你所做的等等。）
 - Q4：有哪些事，是你後悔，想請對方饒恕的？（在此培訓中，請只選一件合適分享的小事，按以下的步驟，來學習做這個醫治關係的“饒恕三要素”練習。）

饒恕三要素練習：

懇談者：

- (1) 承擔責任：「…這件事我沒有做好，是我的錯，請你原諒。」
- (2) 設身處地：「我可以想像，你會覺得…（受傷、委屈等）」
- (3) 行動改進：「以後我願意努力…」

傾聽者：

「謝謝你給我這份禮物。」

- Q5：還有哪些正面的話，如果沒有機會對他說，你會覺得非常遺憾、後悔的？（例如：再次表達，讓所愛的人真的知道你愛他。）
 - Q6：最後，你對他的祝福與鼓勵是什麼？（告訴你所愛的人：「願你…」）
 -
- 兩人決定哪一位先分享，哪一位先傾聽。傾聽者的任務是以點頭、眼神或口頭「嗯、嗯」等肢體語言來支援、鼓勵懇談者盡情分享。
 - ❖ 黃博士說：「一個人可以給別人最珍貴的禮物，是他內心深處真正的想法與感受。因而當別人分享心聲時，請用尊重、鼓勵、瞭解、珍惜、保密的心態來領受這些珍貴的禮物。」

二：愛的行動

❖ 恩情儀式：愛火常新的秘訣，是藉著「恩情儀式」保護親密關係，不讓外界壓力，滲入婚姻之中。什麼是恩情儀式？人生中間最簡單不過，最小的日常一些生活上的一些事件，卻對婚姻有很大的保護作用，儀式很多譬如除夕圍爐，拜年，給壓歲錢，包湯圓，家人生日時全家團圓，照團體照，可議增進親密感

❖ 恩情儀式三特點

第一：它是可以預測的。

第二：參與者必須彼此配合。夫妻在不同城市工作，兩人約訂每天定時打電話

第三：這個儀式有情感上的意義。吻別，可以帶來親密感，太太替先生準備午餐，先生替太太準備維他命，星期天一起去散步。

● 珍珠時刻（觀念取自 Dr. Gottman）：

每個溫馨時刻都像一顆珍珠，而我們人生是一顆、一顆的珍珠所串成的。多用心靈的數碼照相機，多拍這樣的鏡頭，然後存記在我們記憶的博物館裏頭，這可以幫助我們活的更精彩，活在愛中，可以保護我們的關係

● 什麼是你的珍珠時刻？

第二段《愛的行動》

練習：愛的行動與計畫

❖ 每人自己先寫下：

1. 請寫下您倆親密關係歷史中，三個特別令您覺得溫馨的「珍珠時刻」。
2. 請寫下您倆生活中，三個能維繫、增進親密關係的「恩情儀式」
3. 請寫下可增進您倆親密關係的活動：

例如：定期一起在夕陽下漫步、去公園野餐、放風箏、打保齡球、上博物館、逛街、找新餐館、看電影、戲劇、音樂會、上有益身心的課、學土風舞。。。

❖ 每人自己先寫下：

- 三件做了會讓我很開心的事
- 三件做了會讓伴侶（或親密關係中的另一方）很開心的事
- 三件你認為做了會讓兩個人都很開心的事（若與上面兩題的答案有重複更佳）。

❖ 自己寫完後兩人花五分鐘分享上面幾個問題的答案，增進彼此瞭解，然後兩人「腦力激蕩」，合創一張單子，把雙方都喜歡的「珍珠時刻」、「恩情儀式」與有趣的活動都列舉出來，愈多愈好。

❖ 然後根據以上討論，開始擬定屬於你倆之「愛的行動與計畫」

- ❖ 共同回答下列四個問題，兩人同意之後把答案寫下：
 1. 每一天有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？（例如每日至少一個彼此感恩、讚美）
 2. 每星期有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？（例如兩個一起打太極拳，跳土風舞，或是探訪老人院人去社會公益事業）
 3. 每個月有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？（例如跟培訓小組的朋友們聚餐一次，然後看課程錄影帶，溫習、討論手冊未學好的部份，操練愛的技巧，繼續一起成長。）
 4. 每一年有什麼是你倆可以做，能促進親密關係的？（例如回顧過去這年的10大感恩事項、立志每年參加一次保護婚姻的活動、計畫明年三個最高優先，等等）。

- ❖ 最理想之愛的行動與計畫，是你們倆拿出日程記事本，每個星期訂出兩小時給彼此，就像與外人約談一樣，時間一旦定下，就不輕易改動。在這段時間中，絕不談問題或不快的事。這兩小時是專門用來放鬆、享受、創造新的「珍珠時刻」，增進你們倆的親密感。

第三段《總結與祝福》

- ❖ 每一次，當我們有情緒過度激昂的反應時，都是個自我成長的好機會，能幫助我們自我瞭解。
- ❖ 當你聽到別人批評你時，你跳得有多高就表示你的驕傲有多高
- ❖ 衝突可以是幫助雙方更加瞭解、邁向親密的康莊大道。爭吵時，最好的辦法是先叫暫停。雙方安靜後，關係修復十步驟，來處理感受，增進親密關係。
- ❖ 我們很難改變別人，因為改變的門把只有一個，那是在那人的心門裏頭，我們摸不著，能改變對方的唯一辦法，是先改變自己，靠著平常多存款，靠著那份愛。
- ❖ 學習新技巧，需要經過21次的重複，才會變成習慣。若要這套課程在你的關係中發生作用，必須不斷學習，練習。
- ❖ 最有效的學習是自己親身去教，能消化最多的理念與技術。
- ❖ 有幾句話，希望大家能夠記得：
 - 「當我們沒有感受到愛的時候，並不代表愛不在身邊。當我們覺得受傷的時候，並不等於旁人故意要傷害我們。」
 - 活在愛中的秘訣是「傾聽就是愛，瞭解中有醫治。」學習成為標明「別人善意跟長處的高手」。當我們願意去標明別人的善意跟長處的時候，就是看見上帝慈愛的面榮
 - 最後祝福大家：願我們每一個人都在愛中，常常平安、喜樂！