



不是每一種道歉都需要接受，甚至原諒。

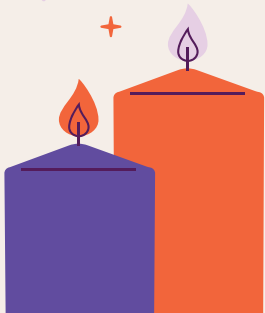
即使我再努力的原諒你但仍然好難...

其實原諒不是一件簡單，也不一定要做到的事。在許多關係、互動中從小我們時常被教育當覺得做錯事、對方生氣時要說對不起，以及當別人非故意也道歉後，我們就要回應沒關係，但是道歉後就要接受嗎？是因為真的感到「沒關係，也沒有覺得受傷」或是說受傷的感覺因為對方的道歉而感到癒合了呢？

或許我們不一定能回答出來，好像「對不起，沒關係」成為一個自然而然的反應與自動化的系統，當與身邊的人互動過程中，有些摩擦時和他人道歉或是接受他人道歉，都成為常態甚至一天中會出現很多次，但在道歉的當下又有幾次我們有停下來想一想，因為什麼而需要道歉，或是對方道歉對於自己的意涵又是什麼？甚至我們/對方在道歉時，也期待著當自己說出對不起時對方就理當會接受與原諒。但又是從什麼時候開始接受與原諒成為做錯事後圓滿收尾的美好狀態？

不是每一種道歉都需要接受，甚至原諒。
也不是原諒了，受傷的痛與傷口就癒合。

我們時常在人際相處時，會因為他人的言語、動作、眼神可能讓人感到不舒服，甚至引發更多強烈的情緒，每個人接收情緒強度不一樣而有感受上的差異，但確實感受到情緒的存在，所以我們是不是可以不用強迫自己先接受對方的道歉，或是擔心一旦把感受說出來，先不接受道歉好像會讓對方感到尷尬、讓人誤解你是個難搞的人。或許在事件發生地當下，可以先讓彼此冷靜，消化事件中帶來的衝擊，好好承接自己，也幫助自己釐清狀態，是因為受到什麼樣的對待而感到受傷。





練習1：允許情緒的到來，適當的方式抒發情緒

當事件發生的當下，接受道歉、理解對方，不表示已經處理了自己的情緒與受傷的感覺。可以先試著和對方說「先給彼此一些時間沉澱一下」，允許自己有感受，可以生氣、難過，選擇適合自己的方式釋放情緒。

練習2：客觀的釐清事件狀態

從不同的視角看見事件發生時的狀態，可能會發現不同故事的樣貌，以及事件中不同角色的人怎麼想、感受到什麼。

練習3：說一說、想一想下次可以如何調整

幫助自己釐清事件、情緒後試著想一想如果在遇到類似的狀況下，可以如何回應。如果有機會也可以試著和事件發生的對象說一說，分享你的感受，看見故事的面向，也邀請對方說說看，再一起討論下次如何一起進步，好好表達自己的聲音與感受，在這樣的狀態下讓自己練習屬於你的接收與原諒。



—— 屋頂上的家 學生輔導中心 ——
和平大樓5樓 (02) 6621-5550
週一至週五 8:30-21:00