



特邀主持专家

龙迪，资深家庭治疗师，中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所开设“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人，更是孩子成长的“背景音乐”。所以，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层面反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全而温暖的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

栏目邮箱：

1330958467@qq.com

以暴制暴只能产生更多的暴力，结果是让所有的生命蒙羞、受伤，包括我们自己。所以，原谅，才是一剂良药，可以解除痛苦，修复身心。

原谅， 修复关系伤痕的一剂良药

◎编辑 / 吴颖

读者来信

亲爱的龙迪老师，您前几期的专栏我都认真阅读了，受益匪浅。但我心里始终有一根刺拔不掉，所以造成我和老公的关系非常糟糕。有时候觉得情形刚有好转，又被那根刺刺痛了。

事情源于我坐月子第5天的时候，老公居然留了个字条离家出走了！那时我的心情真可以用绝望来形容，很多次我都想带着孩子一起自尽。他的父母和我的父母是世交，因为这件事也气得要命，老泪纵横地恳求我，每天在路上来回跑3个小时帮我照顾孩子，补偿儿子的过错，这才支撑着我活了下来。差不多一周后，老公回来了，他说只是因为害怕想逃开，没有外遇，也没有其他的事。自己走走之后又想明白了，生活中不能没有我，一切问题他要和我一起面对。无数次的道歉，尽自己最大努力帮我带孩子，后来一直的百依百顺，我以为我原谅了。但是到现在孩子快2岁，我却越来越发现，自己还是无法拔掉心中的那根刺，我无法真正原谅！我忘不了那个天天以泪洗面的月子，我忘不了他的绝情和不负责任。只要生活中有一点点的触动，我就会暴怒、情绪失控、拼命折磨老公，很多事也无法正常沟通。我觉得他好像也开始处于一种哀莫过于心死的生活状态了，很不好。我也自责：他认错了，改正了，我为什么还是不能原谅？！（默默，广州）

“ 关系中尚未愈合的伤口，很容易成为夫妻之间今后沟通的障碍，好像总有那么一种委屈、怨气挡在其中。这时，原谅，就是修复关系伤痕的一剂良药。学会原谅，也等于释放自我。 ”

专家点评

假定，让我们不能原谅

我们不能原谅对方，往往是因为在很多时候，我们在内心假定：“他/她应该善待我。”“他/她应该为我的快乐负责。”我们的“应该”也假定了对方肯定能够做到，也许对方偏偏还没有能力或因为各种原因难以实现你的假定。

人只有在不能处理自己痛苦的时候，才会伤害别人。对方一定有自己的痛苦，那痛苦甚至已经有很长的历史。他/她在没有智慧处理自己的痛苦时，就会给别人制造痛苦，也加重了自己的痛苦，还承受着自己伤害他人的后遗症：愤怒、内疚、自责等情绪。他们没有能力让自己享受平和的快乐，怎么会有能力让你快乐呢？

受伤的一方，可以尝试着原谅施加伤害的一方，并取回善待自己的责任和主权。因为减少仇恨造成的伤痛，照顾自己没有得到满足的需要，就是一种实实在在的自我支持，而不是依赖他人，用各种假定来生活。

有人会以为，如果不惩罚伤害自己的人，就显得自己很窝囊。这说明，我们认同了受害者的逻辑：受到伤害是我们的过错，改正错误需要以暴制暴。不过，如果我们深入观察人类的历史，就会发现，以暴制暴只能产生更多的暴力，结果是让所有的生命蒙羞、受伤，包括我们自己。人类是相互依存的(interbeing)，在惩罚别人的同时，我们正是在惩罚自己！正如圣雄甘地所说：以眼还眼，我们将都成为瞎子！

把自己的心量变成“江河”

感到受伤，通常是因为我们的某些需要没有得到满足，比如尊重、理解、归属、能力、信任、放松、探索发现等。既然伤害者不能满足我们的需要，我们何不自己承担起满足需要的责任呢？当我们把念头和行动都转向满足自己的需要时，建设生活的快乐就可以扩展我们的心量。

一行禅师说过，一把盐撒到一碗水里，水咸得无法下咽。不过，如果一把盐撒到江河里，江河不会有明显的改变。在我们自己丰富生命、满足需要的心念和行动中，就可以让自己的心量变成“江河”，化解他人的恶言恶行等伤害。我们甚至还有能力想一想：我们做些什么，可以满足受害者的合理需要，让他停止伤害他人、伤害自己，过有人性的生活？这样做，并不是背叛自己，而是忠于自己。因为唤醒对方的人性，也是我们善待自己人性的需要。

良药，需要双方一起服用

不过，原谅，并不是受伤者一厢情愿的阿Q精神，而是关系双方的共同责任。重建婚姻关系，就是修复婚姻中的信任、公平与爱。只有双方愿意相互理解，愿意为关系和解付出努力，关系伤痕才会得到修复！比如，伤害者承认自己给对方造成了伤害和不幸，真心实意地改变着伤害的言行，保证不再伤害彼此的关系，才能争取受伤者选择给予机会，弥补过错。这时，原谅，作为修复关系伤痕的良药，才会真实出现。如果伤害者拒不认错，也不改变，受伤者的原谅只能是起到放下负面情绪、减少对自己身心伤害的微小作用，无法真正地修复关系。我的建议是，这时，受伤者不要再心存幻想，你有权转身结束伤害的关系，投向新的生活和新的关系。



父母必读 手机客户端

伴随宝宝成长每一天 提供个性化指导的手机 APP

iPhone 版
在 App Store
中搜索“父母必读”
下载安装或扫描二
维码



Android 版
在各大安卓电
子市场搜索“父母
必读”下载安装或
扫描二维码



在这里，你可以看到每日更新的

- 专业实用的育儿文章 宝宝护理、营养知识、教育心理……
- 丰富多彩的活动信息 讲座、试读、照片征集……
- 和宝宝年龄相关的个性化育儿指导 只要你提供了宝宝的出生日期或预产期，就能每天看到和宝宝年龄相对应的生长发育、护理、教育等多方面的具体指导。

合作伙伴

