

2024心事咨询室

遭受家暴、因失手杀夫而服刑十余年、双亲去世、孩子断绝联系……

被生活暴击的她,该如何救赎自我?

她难以忍受家庭暴力,失手杀死了自己的丈夫。服刑十余年后重启人生,却已物是人非。双亲去世、孩子断绝联系、生存压力等重重困境将她包围,她应该如何接纳自己、重拾努力生活的勇气?华南师范大学心理热线负责人袁杰从包容和爱的本意出发,用“接纳”和“了却”之法寻找“一死了之”之外的救赎之道。

来信

袁老师:

您好!我是一名刑释人员。我曾在婚姻中经常遭受家庭暴力,忍无可忍之下还手,失手把他杀了,然后进了监狱。十几年之后我出来了,可这时父母已经去世,孩子因无人管教初

中没毕业就辍学了。我因失手毁了一个家庭,没有在双亲面前尽孝,没有陪伴孩子成长,我时常感到愧疚和自责。出狱后经常做噩梦,梦见他和父母在那边都过得不好,梦见孩子指责我毁了他一辈子。现在孩子不肯

理我,不接我的电话也不回信息。我没有一技之长,年纪也大了,生存是个大问题。感觉似乎没有生存的必要,很想一死了之以赎过错。无意中看到这个专栏,想向老师请教:我该怎么办?

回信

您好!

很感谢您的来信,以及您对我的信任。

读完您短短的来信,我能感受到您内心的愧疚和自责。如果我们互换角色,我也会和您一样感到无比的愧疚和自责。因为自己还手反抗家暴,失手杀了丈夫,自己受到法律的制裁,在监狱里待了十几年。这十几年的牢狱生涯,挺过来谈何容易,之所以还能挺过来,是因为内心一直留有牵挂,一直还有期盼。牵挂年事已高却没能安享晚年的父母,期盼与孩子相见,期盼还能有机会尽力弥补自己多年来对父母和孩子的亏欠。但是,好不容易出狱后,等待自己的结果却是父母双双去世,孩子因为无人管教初中没上完就辍学了。孩子现在不理自己,电话不接信息不回。父母去世,自己没有机会在双亲面前尽孝;孩子不接受自己,连做母亲继续陪伴孩子成长的机会都没有,连做梦都梦到孩子在指责自己。这种感受比在监狱里服刑还痛苦,在狱中时至少自己还有盼头,现在连盼头都没有了。内心一旦没了盼头,就找不到自己存在于这个世界的意义了,就容易萌生想死的念头。

您看,我能够理解您内心的痛苦和挣扎,我也能接纳您有一死了之的想法。我允许这样的想法存在,我邀请您和我一起跟这个想法待一会儿。您说:“很想一死了之以救赎我的过错。”我看到的是,哪怕想一死了之,您也是为了救赎自己的过错。这说明您是很负责任的人。您当年的过错不在于反抗丈夫的长期家暴,当时我国法律还不太健全。2015年12月27日,我国通过了《中华人民共和国反家庭暴力法》,2016年3月1日起正式施行。您当年的过错在于防卫过当、过失杀人,属于无心之失,您也受到了应有的制裁。更严重的过错方是您的丈夫,他长期对您进行家暴,是破坏家庭和谐的源头。当年出事的时候,您的孩子应该年纪还比较小。城门失火,殃及池鱼。您的家庭失火,殃及孩子,这很令人痛心,但也是无法避免的。您的孩子是无辜的受害者,最主要的责任人是您的丈夫,您既是无心之失的责任人之一,同样也是受害人之一。

当年您的过错是无心之失,孩子受到的冲击不是您有意造成的。但是,如果现在您真的“一死了之”,不仅不能救赎您的过错,还给孩子造成了第二次更大的伤害。第一次您是无奈之下被迫

抛下了年幼的孩子,但是现在您如果真的一死了之,就是主动抛弃了依然年幼的孩子,您的孩子就会因为您的举动失去了母亲,失去了唯一的亲人,从而成为一名无辜的孤儿。现在您为失去双亲而痛心,如果您这么做了,您的孩子也将被迫成为失去双亲的受害者。

这是您的行为的自然后果,我知道您是一个负责任的人,您也不希望这样的后果发生,因为您的初衷是为了“救赎自己的过错”,而不是“一死了之”。您来信向我请教,也是为了寻找除“一死了之”之外别的“救赎之道”。

我是一名心理咨询师。您可能对心理咨询不太了解,简单地说,心理咨询包含两个环节,首先是接纳,然后是改变。您可能已经发现了,我给您回信就是从接纳开始的,我接纳您的感受和想法,哪怕这个感受很痛苦,哪怕这个想法很可怕,我都接纳下来。人本主义心理学之父罗杰斯说:“一个有趣的悖论是,当我接受自己原本的样子时,我就能改变了。”我对自己是这样做的,也希望您能够接纳自己。我也知道要接纳自己对您来说很困难,不着急,您不妨先试着去接纳您的孩子。

当年出事的时候,孩子还小。我们不妨设身处地地进入孩子的角度,去看看孩子眼中的世界。在孩子的世界里,家庭是充满紧张感的,父亲是暴力的;后来父亲去世了,母亲是关心自己的,但随后母亲消失了十多年,外公外婆也去世了。孩子遭受了接二连三的重大负面生活事件并且失去了亲人,为了生存下去,孩子可能会发展出一种回避型的依恋模式。小小年纪的孩子接二连三地遭受亲人的离世或者离开,还得遭受周围人异样的眼光和背后的议论,孩子内心的痛苦可想而知。孩子很缺乏安全感,像惊弓之鸟一样,已经承受不起再一次遭受类似的痛苦。在您出来后,就算孩子接受您,也难以消除对于再次失去您的恐惧,于是孩子干脆回避您,拒绝接受您,这样就回避了可能发生的痛苦。

当您和我一起这样深深地去理解您孩子内心的创伤和痛苦,就能知道其实并不是您的孩子拒绝接受您,而是孩子在内心筑起一道道高高的防护墙。当您深深地理解了孩子的内心,就像我理解您的感受一样,您就更能接纳孩子的行为了。

孩子指责您,难以接受您,甚至怨恨您,都是可以理解的。但是您也知

道,人心都是肉长的,总有一天孩子会接受您的。当孩子准备好了、能够放下心防的时候,就会接受您。您不妨给孩子更多的时间,允许孩子慢慢转变。

罗杰斯还讲过,爱是深深的理解和接纳。当您能够深深地理解孩子内心的痛苦,并接纳孩子目前拒绝您的行为,给孩子以时间,其实就是在给予孩子爱。这时,您的心就和孩子的心连在了一起。路遥知马力,日久见人心。只要您内心一直爱着自己的孩子,总有一天孩子会回心转意的。哪怕这一天是您未来闭眼离开人世的那一天,也是值得期盼的。如果孩子的转变早于那一天,就算是惊喜了。

年纪轻轻就双腿残疾的作家史铁生,坐着轮椅在荒废的地坛公园里待了十几年,他无数次思考死亡,在《我与地坛》这篇著名散文中得到一个非常朴素又震撼人心的结论,那就是死亡是一件不必着急的事儿。人终有一死,但的确不必着急。您不妨给自己时间,也给孩子时间。

明朝的袁学海写了一本传世之作《了凡四训》,他早年遇到一位高人,将他人生中的大事,比如科举考第几名等,都算得很准,他不得不信。高人预测他五十多岁就会去世,一生无子,仕途不会很顺,袁学海就对人生失去了盼头。但是,经过一位禅师的点拨后,袁学海相信禅师说的行善能够改变命运,便将名字改成袁了凡,取了“了却过去凡夫俗子的状态”之意,每日行善,后来他有了儿子,仕途也有了突破,最终活到了七十多岁。

像袁了凡一样,您不妨取一个新的名字,叫“了了”,了却过去的过错。给自己时间,让自己去行善,对别人行善,善待孩子,也善待自己。内心有了盼头,吃了那么多的苦,也不在乎再继续吃苦。有了吃苦的心,找一份工作应该不难的,您的人生便可以重新开始。

祝安心!

袁杰老师

2024年6月21日

■策划:林波
■统筹:王娟
■采写:新快报记者 王娟
见习记者 陈钰涵

2024心事咨询室
你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心理热线团队

广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

② 邮箱:

xkgy202208@163.com

③ 扫码参加:

