

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？华南师范大学心晴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。



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？



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上的意义了，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。您可能对心理咨询还不太了解，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，我给您的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。”我对您是这样做的，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，还得遭受周围的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“了过”，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:

华南师范大学心晴热线团队
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点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

②邮箱:
xkjy202208@163.com

③扫码参加:

