



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

我们真的没有自己想象得那么强大、那么有力！承认自己对有些事情无能为力，是放下内疚、自责的开始。

放下内疚的折磨

◎编辑 / 吴颖

读者来信

我和老公应该是所谓的“裸婚”。我们是高中同学，大学时分隔两地，毕业后又到了同一个城市。两个异乡人在陌生的城市一起打拼，相互都是慰藉和支持，自然就在一起了。

有了孩子后，我全职在家，可能有点怨恨他父母不能来帮我们带孩子，只能让我牺牲自己的事业吧，我的情绪变得反复无常，经常找茬和老公争执、吵架。不知道是什么心理，凡是 he 提议的、喜欢的，我一律都反对，恶毒地抨击。其实很多事，我其实原本想得和他一样，但就是无法控制自己。我觉得老公也变了，原来对我那么好，现在一点儿也不知道体谅。我一个人带孩子，经常是忙得吃不上饭，本来已经很委屈了，老公回来还要发脾气，说我每天在家，还把家里弄得乱七八糟。虽然他每天都会把家里收拾一通，再做晚饭，夜里又起来好几次照顾宝宝。但我感觉，他干得越多越像是在讽刺我的无能，所以会更生气。有几次他周末外出和朋友聚会，都是因为孩子的各种状况被我叫回家，他回来后就很生气地说我连个孩子也带不好，让他在朋友面前丢了面子。虽然发过脾气之后，老公都会默默地干很多家务，或者是买礼物给我，似乎在补偿，但下次还是忍不住说伤害我的话。好的时候，他会说知道我的不易，在事业发展得正好时放弃一切回归家庭，他父母不肯帮忙，自己又不能挣足够多的钱请保姆，觉得挺亏欠我。而我，当他不在的时候，想到他在外面辛苦地挣钱，回家后也不能放松，我也无法很好地照顾他，还得要他帮忙做这做那，就难过得要哭，自责无能。可是他一在家，看到有那么多要做的事，我们就都像变了一个人，各自觉得委屈，又百般指责对方，之后又是自责。

我们快要在这种愤怒与深深内疚交织的情绪中相互折磨死了！

（北京，渺沙）

专家点评

内疚，是一种消耗生命能量、无视个人感受和需要的复杂情绪。习惯于相互责备的夫妻，很难在沟通中表达自己真正的需要和感受，以及理解对方真正的需要和感受。相互责备的家庭氛围，很容易培养人的内疚和自责习惯。



别对自己施暴

内疚，本质上是一种自我评判，是对自己施暴。想一想，当你感到内疚时，你在心里正在对自己说着哪些“应该”或者“不应该”？你用“应该”的尺子衡量过去经历的事情，很容易以为自己做了错事或坏事，又坚信自己不该犯错。你在怪罪自己！你不仅痛恨自己的错，还在痛恨自己这个人。在你打击自己时，生命就被捆绑在了对过去的悔恨中，无法活在当下。你不能清楚地觉察到此时此地正在发生什么，你的行动就不能回应夫妻俩此时此地真正的需要。

“有人以为，通过增加妻子或丈夫的内疚感，可以让对方屈从于自己。可是，事实恰好相反。在所有的关系中，我们所做的一切，如果是出于内疚、自责，而不是出于关爱生命、丰富生命的愿望，一定会制造出深切的伤害和刻骨的仇恨。”

其实，我们真的没有自己想象得那么强大、那么有力！我们不能随心所欲地掌控一切。很多事情常常不是按照我们的意愿发生的，也不由我们个人的意志所左右。承认自己对有些事情无能为力，是放下内疚自责的开始。

别让关系恶性循环

内疚，驱使人倾向于在关系中惩罚自己。你可能出于对妻子/丈夫内疚，而为对方付出太多，却忽视了满足自己的需要。你可能出于对原生家庭的内疚，而无止境地满足父母的需要，却忽视了顾及小家庭中妻子/丈夫或孩子的需要。你也可能出于对孩子的内疚，而对丈夫/妻子提出不必要的要求，却忽视了满足夫妻两个人和关系的需要……当婚姻中的个人需要和关系需要没有得到满足时，彼此的内疚很容易化成愤怒。夫妻之间情绪失控的言行很容易毫无顾忌地伤人、伤己、伤关系，婚姻就会陷入“自我伤害-相互伤害”的恶性循环中，从而进一步忽视了彼此的需要。

原谅自己，才能智慧觉察

放下内疚的折磨，需要学习原谅自己。原谅自己，就是承认自己过去有错、无力，承认自己当时选择的行动也是为了满足合理的需要。

然后，请聆听自己在内疚时内心涌起的“应该”或“不应该”背后，究竟是哪些需要没有得到满足？

当你罗列出这些未曾满足的需要后，加上原谅自己之后所带来的内心平静，会协助你有智慧地觉察到：在此时此地，你可以做些什么，既能满足自己当下的需要，也能兼顾妻子/丈夫和孩子当下的需要；既能满足小家庭当下的需要，也能兼顾原生家庭的需要。

照顾到自己的感受和需要，就是对自己慈悲。当我们能够对自己慈悲时，才会有能力对别人慈悲。你也可以带着慈悲，请求丈夫/妻子/原生家庭聆听你的心愿：他们做什么，可以兼顾每个人的需要。

如果夫妻俩互相做上述练习，更有助于真正相互去理解。