



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: diyaj3988@163.com

## 这一生,我该如何承受这巨大的愧疚包袱

口述: 罗晨(化名)  
整理: 小雅



我和肖伟(化名)是发小,两家父母既是同事又是好友,犹如亲兄弟的陪伴使我俩比其他独生子女的成长中多了一份特别的手足情。然而,由于我的酒驾导致肖伟去世,瞬间,平静的生活彻底被改变。

四个多月前的一个晚上,我请一对刚结婚的同事吃饭,很自然地把肖伟也叫上了,然而做梦也没想到,这顿饭居然成了“最后的晚餐”。从饭店出来已是深夜,大家都有些许的醉意,因为我不胜酒力就喝了一瓶半啤酒,所以大家都坐上了我的车,把同事送回家后,谁承想在我送肖伟回家的路上出了车祸。

凌晨两点的道路又安静又宽敞,我的情绪也被并不多的酒精点燃了,无形中加快了车速,存着侥幸心理连闯了好几个红灯,当时肖伟还开玩笑说,“明天交警就找上门了。”在下一个路口的红灯亮起时,我依然没当回事,直接往前闯。一辆渣土车像脱缰的野马猛然间从右侧冲撞过来,我蒙了,双手无法掌控车辆,硬生生地撞在渣土车上,我受了轻伤,坐在副驾驶上的肖伟受伤最重,送到医院后已经不行了……

我哆哆嗦嗦打电话给父亲,告诉他出事了,当他赶到医院看见一切都无力回天时,父亲紧握拳头,朝我脸上猛烈一击,“作死的混账,你这一辈子甭想再得到轻松。”无需一辈子,我现在已经深深感受到这个债要背负终生。

出事以后,最棘手的问题就是该如何面对肖家人,以及对肖伟父母的赔偿问题。我家这边始终处在罪人的角色中,肖伟的两个姑妈对着我父亲又哭又骂,还扇了他好几个嘴巴。肖家的任何一位亲戚,不论年幼年长,都可以冲着父亲指责谩骂,这些细节都是一同去处理事情的小叔回来告诉我的。父亲是个相当顾及脸面尊严的人,因为我闯下的祸端,不敢想象他需要释放多大的能量,才可以硬撑着面对现实。

在中间人的调解下,也冲着两家旧时的交情,最终的结果是我家赔付肖伟父母80万,一年之内分两次付清。肖家在谅解书上签字,免去我更重的事处罚。事情至此看似尘埃落定,但沉重的愧疚感始终像魅影一般缠着我。肖伟去世后的第七天,我一人抱着鲜花去殡仪馆看他,当我看见骨灰盒上的遗像,情绪顿时崩溃,不由放声痛哭,这张照片是我给他拍的,那时我俩念大二,肖伟很喜欢这张照片,一直保存在手机里。如果我不闯红灯,如果不心存侥幸,如果当时给肖伟叫辆出租车,什么事都不会发生。可现实就是现实,两个家庭都让我毁了,肖伟的父母沉浸在丧子之痛中,我父母也迅速衰老下去。

我发现自己生活的空间如此狭窄,走出家门,仿佛所有的人都在交头接耳议论我,我不愿出门,害怕黑暗无底的深夜。夜里,只要进入似睡非睡的状态,就感觉肖伟站立在床边,我拼命想抓住他的手,挽回一切,可我什么也抓不住。每晚我都开着灯,漫长的夜晚是那么难熬,翻看手机电脑里和肖伟的每张照片,想起我俩儿时的美好记忆,他那么阳光帅气,可现在却躺在小小的盒子里,一想到这个场景,我的心就揪成一团,愧疚自责的无助感好似海啸一般将我吞没。

我找了好多理由宽慰自己:想开点吧,我家已经赔钱了,“多少钱也换不回人家儿子的命,多少钱也买不来你的心安。”父亲这句话犹如钢针一样,尖锐地戳着我的心;我想过远走他乡,也曾想过自杀,可一想到我爸妈和肖伟的父母,又感觉承担的责任很重。我就是个罪人,对不起任何人,沉重的内疚压迫得我没有了往前的信心,我不知以后的路该怎么走……

看完罗晨的叙述,既为两个年轻人、两个家庭所遭遇的不幸而惋惜,也对罗晨的处境感同同情。叙述中的罗晨和罗晨父亲,是正直、具有道德感和责任心的,罗晨与肖伟的友情也十分宝贵。因此,罗晨背负的“包袱”格外沉重。现在,我们不去重复事件中的种种,只讨论如何让罗晨获得心理帮助,以继续今后的人生。因为在心理层面,每个个体都有发展的权力,而只有正视问题、化解症结,才能实现发展。

### 罪恶感如何产生与演化

罗晨所说“愧疚的包袱”就是罪恶感。罪恶感是人类最痛苦的感受,一旦被其阴影覆盖,情绪就如陷入无底泥潭,焦虑、沮丧、愤怒、疯狂、抑郁反复交替,乃至影响生理(罗晨感到被议论、半梦半醒中看到肖伟,均可视为一定程度的幻觉)。那么,罗晨是因为“做了坏事”而备受罪恶感煎熬吗?常理看来似乎如此。但实际上,罪恶感的产生与演化并非这么简单,它分为三个阶段:“确认责任”、“道德评判”、“自我定义改变”。罗晨确认肖伟的死以及肖家所受影响全是自己的责任,而在自己与父亲的道德观念中,这是“绝对的恶”(并非每个人都会这样判定),随着事态推进,罗晨的意识由“我做错

了事”变为“我是一个罪人”,这是自我定义的质变。一个“人”成了“罪人”,和生命的丧失同样令人心痛。但,这是唯一正确的吗?

### “社会公正”下的自我逃避

从社会心理学角度看,罗晨目前的状态是符合社会期待的——犯了错误的人就该痛苦,造成不幸的人绝不能幸福——一种表面化的“社会公正”。然而,如前所述,罪恶感产生的关键并非“做了坏事”而是“道德观念”,也就是说,越正直,越痛苦,是非观越模糊(甚至颠倒),反而越轻松,这“公正”吗?

说这些的目的当然不是颠倒是非,而是提醒罗晨,他与父亲目前的状态,很可能是潜意识中对社会期待的满足:沉溺于痛苦、放弃自己的人生,以此完成身为“罪人”的责任。这看似合理,实则极为消极、不负责任。如果罗晨一直保持“罪人”形象,就不必再承担任何新的责任,包括对自己的责任、对家人的责任,也包括对肖伟一家和社会的责任。而为了“审判”与“赎罪”延续下去,罗肖两家都将徘徊在过去的痛苦中,没有人去建设新的生活,又有谁能得到真正的救赎呢?

### 唯有努力方能宽容以待

罗晨该醒了,从记忆与幻象中醒来,去做现实的、更有意义的事,用新的人生实现真正的责任。这谈何容易,但为了终止不幸,必须投入努力。罗晨和家人不妨先从以下几点开始尝试:

#### (一)寻求专业心理帮助

罗晨经历的是一个重大创伤事件,作为事件中的责任方,他没有获得必要的心理关怀,导致了不必要的认知谬误与感受恶化。以当下情况而言,仅依靠个人力量也很难顺利完成调适,建议罗晨接受心理咨询或治疗,专业的心理工作对于PTSD(创伤后应激障碍)的治愈是有切实效果的。每个人都有心理发展的权力,我们必须了解和容许这一点,这对整个社会也是有益的。

#### (二)进行一次“家庭恳谈”

【专家援助】

## 给宽容以时间

□蒋硕 国家二级心理咨询师

家庭是我们社会支持系统中最紧密的部分,也是共同成长的团体。罗晨应该和家人尤其是父亲进行一次恳谈,每个人都抱持“不预设立场、不指责批判”的态度,认真倾听彼此从事件发生至今的真实感受,尝试彼此理解和包容。毋庸讳言,罗晨家每个人都为这次事件承担了代价,这不应成为相互怨恨的源头,而应成为更加紧密的联结——共同的创伤、共同的责任、共同的新生。在个体新生的过程中,家人的力量是无可替代的。

(三)“强制思维中止法”与“清洗仪式”

针对罗晨目前的精神状态,可以在日常尝试“强制思维中止法”和“清洗仪式”来进行调节。前者的做法是,通过冥想,在意识中设计一个令自己神往的和谐、美好的情境,长时间地把注意力集中于这一情境,以中止反复出现的“被议论、肖伟站在床前”等强制性思维。后者的做法是,设计一个具有仪式感的动作,如洗手、洗澡、书写等,一察觉罪恶感,就进行这一动作,以此去除负面感受。这两种方法最好在专业人士指导下进行,如能自行坚持一周以上也可见效。

#### (四)投入工作

除了上述心理技术,投入工作也是有效的注意力转移法。罗晨应该理解:只有自己好好工作,有所成就,才能给予肖伟家人和自己家人更大的帮助。同时,作为最好的朋友,罗晨一定了解肖伟的人生追求,把他那份未能完成的精彩也活出来,才是对好友真正的补偿。

#### (五)适当退出关系

罗肖两家将来能保持什么样的关系目前很难确定。但为两家人考虑,暂时退出关系是理性的,因为在彼此的负性状态中保持密切往来,对两家人都是强烈的心理抑制。所以,除了履行赔偿责任,以及在对方求助时予以响应之外,罗晨与家人应减少对肖家的主动联系,也不要过度关注其动态。这不是逃避,而是给双方以平复创伤、规划未来的时间与空间。

和承受痛苦一样,走出痛苦、争取新生也是一件艰难的事。罗晨不必着急,只要努力,时间会赋予每个人真正的宽容。

“心理看台”看家事国事天下事,事事是心事。  
网络随身,世界随心,心随心动,且听天舒随e说。

### 【心理看台】天舒随e说

#### 今天你发呆了吗

日前,国家卫计委首度推出“5125”健康生活理念。建议每天:给自己留5分钟发呆时间;每天运动1小时;掌握1项运动技巧和加入1个运动社群;按照新版《中国居民膳食指南》的建议,每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物,做到膳食多样化。其他的身心健康方式已经司空见惯了,“每天给自己留5分钟发呆时间”,这种提法在官方推广还是首次。

【点评】:有专家表示,发呆与静坐、大笑等活动都可减压,国家推广的发呆行为并非被动发呆,而是推荐主动发呆,类似于放空思绪,与凝神静气类似。人在发呆的时候,意识活动减弱,处于放松的状态,是一种很好的精神调剂手段,可以有效地减少负面情绪,减轻疲劳、激发创造力呢。那么,今天你发呆了吗?

#### “费斯汀格法则”

美国社会心理学家费斯汀格有个出名的判断,被称为“费斯汀格法则”:生活中的10%是由发生在你身上的事情组成,而另外的90%则是你对所发生的事情如何反应所决定。费斯汀格举例:某人因为手表被儿子碰坏,打了儿子一顿,骂了妻子一通,三人满怀怨气地出门。某人迟到,挨上司批,心情坏到极点和同事吵一架;妻子慌里慌张撞翻了水果摊,因早退扣除当月全勤奖;儿子参加球赛本有望夺冠,却因心情不好发挥不佳被淘汰。

【点评】:事例中,手表摔坏是其中的10%,后面一系列就是另外的90%。如果手表碰坏后,某人换一种反应,抚慰儿子:不要紧,修修就好了。这样家人俱安,随后的一切可能就不会发生了。“费斯汀格法则”给我们的提示:生活中有10%的事情是无法掌控的,但完全可以通过心态与行为决定剩余的90%。