



伴侣出轨后的原谅，常常有各种理由，但真正的原谅之路是在你说出原谅二字之后，才刚刚开始——



## 原谅 是一个人的修行

前些日子，香港娱乐圈一位男明星出轨的新闻引发了不少社会热议。目前这场风波已告一段落，和其他一些娱乐圈出轨爆料一样，男方道歉，女方选择了原谅。

在很多人的眼里，以为原谅一旦说出口，关系就尘埃落定：往事不提，相安无事。而在实际的关系里，常常在说出原谅二字之后，真正的原谅之路才刚刚开始。

### 此“原谅”不等于彼“原谅”

伴侣出轨后的原谅，常常有各种理由，比如：不愿意孩子受到伤害；情感无法放下；无法一个人面对未来……这里面包含着一种强烈的感觉：即便真的是想原谅，也会有些迫不得已。

就像这次绯闻事件中那位妻子的原谅一样，很多人说其实她没有选择，因为丈夫对她来说太重要了。对于一个人生里的重要他人，你是没有办法不去原谅的。这好比，你把他当成自己的一部分，把这部分分裂出去，就意味着你从此以后就不再完整。

所以，此“原谅”不等于彼“原谅”，在现实生活中，我们所看到的关系里的原谅，大多是嘴里说出来的原谅，真正深入内心原谅，是一场旷日持久且深入骨髓的内在重组过程。

在婚姻里，很多伴侣都不明白，为什么说了原谅和放过，还要往事重提。因为，关系里的原谅，不等于内心真正的原谅。

打个比方，你的心灵刚刚经历一次激烈的飓风，以前所有的美好全被摧毁，站在这片废墟上的你手足无

措，但是你心里可能会有一个模糊的声音：我要重建，一切都会好起来的。发出重建的声音和真正完成重建的距离，就是我们说出原谅到真正原谅的过程。

很可能，当你说出要重建之后，无数次面对这个一无所有的废墟，你会一次次失去信心；也可能在开始重建之后，你会一次次被困难吓得想要退缩；甚至，你会整日害怕一切建好之后，会不会还会有下一次飓风的摧残。这条路，进一步退两步，矛盾重重，百转千回，时而绝望，时而柳暗花明。

整个过程中的你，就像一根极度绷紧又极度脆弱的神经，任何外界的刺激反应，都会在你这里被无限放大。

### 原谅跟对方有关，却是一门需要你独自完成的功课

一位遭遇过丈夫出轨的妻子曾跟我讲，虽然说了要原谅丈夫，然而不论丈夫做什么，不论丈夫如何道歉，她的内心还是翻江倒海一样无法平静。

后来，她终于意识到，原谅他其实跟他没关系，她气得不行，只是因为自己。她无法接受，她花费所有心血修建的美好的婚姻宫殿，现在垮塌了；她无法想象，丈夫出轨这件事情会发生在她的身上；她更无法理解，为什么对方都这么做了，自己却不能果断离开。

这些曾经深入她骨子里的坚硬的主体结构，在丈夫出轨后，全部崩塌了。面对婚姻、面对关系、面对人生，她像经历一场噩梦还没缓过神

来，从她的眼睛里看过去，未来变成一个深深的黑洞。她是原谅了，可是无数次想起来，还是会难受得直跺脚。她是真的想原谅，可是内心被很多想法撕扯，一点力气都没有。

更重要的是，她内心所剩无几的东西——一股难以形容的气，无处安放。她气老公这么荒唐，可当她选了原谅，就没有人站在对面允许她去生气；她气第三者的插足，可是人家根本不关自己的事；她气老公的父母，出了这样的事，他们也不站出来给个态度。气到最后，她发现无论她生谁的气，都没有一个人站在对面让她出气。唯独只有自己在那里，她能气的人只剩下自己。

这就好比，飓风过去，那些伤害你的、鼓励你的、嘲笑你的人都提前退场了，只剩你一个站在那里面对荒芜，你气的任何东西都没有落脚点，最后，你只得捶胸顿足地生自己的气。从这个时候开始，去面对你无法安放的气，一点点打开你的内在空间，去回忆、去整理、去丢弃、去重建，你的人生才会从这里重新开始。

所以，无论谁伤害了你，原谅的路都是你一个人的修行。这条通往纯净与和解的心灵朝圣之旅，终归需要你独自上路，一个人去走完！

### 真正的原谅，是你终于放过了自己

如果你被一个对你来说很重要的人伤害了，你就没办法不去原谅。因为，你没办法留一只脚在过去，用另一只脚迈进未来。

没有真正原谅的人，仅有两个选择：一直真实地活在过去里；一直假

装自己活在未来里。那无论如何，我们生命的活力和创造力就会从那一刻被压抑，你就被卡在了过去的创伤里。

在婚姻咨询中，我总是看到很多人，用轻描淡写的原谅，去掩饰心里多年没有放过的东西。然而，他们所重视的东西，心里从没有忘记，然后，一次次在现实的经历中重演出来。

有时候，当真的看到自己在经历的是什么时，很多人会失声痛哭：为什么我要让自己重复经历痛苦？最好的答案是，我们都曾经以为骗得过自己，可是最终，跟岁月来一次真实的较量之后，我们才会发现自己根本不能。

所以，真正的原谅，不是去原谅那个伤害你的人，而是去理解自己、放过自己。如果你被伤害了，不要告诉自己我很好，允许自己早一点去清理废墟，比多年之后再回头面对显然更容易。

最终，我们评估原谅和不原谅，只有一个标准：你是否过好了你自己的人生，无论关系是分开还是在一起。如果你整理好了自己，开始重新过一个有未来的人生，无论你是否在关系里，那表明你原谅了；如果你没有，你一次次让自己痛苦，试图让对方记住对你的伤害，显然你的内心并没有原谅。

真正的原谅不容易，每一个做到的人，内心都经历了一场革命性的洗礼，它会首先摧毁你童话里的完美人设，帮你重塑出一个更结实的自己，更坚定、更勇敢、更有信心地面对人生！

(据《中国妇女报》)