

## 行为心理学：原谅自己 摆脱自责带来的痛苦



### 网友吐槽：

可能大家对于这个问题的重点不太好把握，我的意思是我过去做了一些错事，现在想起来就会悔恨懊恼，甚至厌恶自己，虽然过去的事已经过去，但是只要一想起就会对自己整个人有极大的否定，甚至感觉这辈子就真么完了，还有和父母的矛盾，现在真的很痛苦，谢谢大家了

### 心理支招：

我们常常出于本能要摆脱各种各样的负面情绪(焦虑、恐惧、愧疚、痛苦等等)。但这样的努力却常常适得其反，痛苦的情绪就像是卧室里的大象，明明显而易见，你却费尽心思试图假装看不见它，摆脱它。

你发现哪怕你双手捂住了眼睛，你也会时不时的从手指缝间瞄到卧室里的大象，哪怕你给它盖上白布或硬塞进储物柜里，你发现白布和储物柜会沾染上大象的影子，每次看到都会勾起有关它的回忆。而这让你耗费了更多的精力，无效的努力让人沮丧，沮丧让人思绪更加杂乱，卧室里的大象仿佛占据了整间卧室(虽然并没有)。

存在即存在，你看见了痛苦(卧室里的大象)就像清晨上班出门前看到了鞋柜和脚垫一样，然后离开，然后工作。

情绪总不会出错，你会痛苦自责是因为你想痛苦自责，这说明你是一个负责的人，你是一个有道德感的人。感谢你的痛苦，感谢这头卧室里的大象，它是你人生的纪念品，让你知道自己想要成为一个什么样的人，拥抱一下你的大象，谢谢它的提醒。

“往事已矣，来者则尚未降临，只有现在才是最重要的。”