《必经之路·心灵的蜕变》

-了情村罗小梅 学号BJXY2505018

蓝狮子老师，各位同学，大家晚上好！

非常感谢给我这个分享的机会，来新手村学习之前，我是个内心特爱抱怨的人，感觉自己人生特别的不幸。

儿时家里很穷，那时的愿望就是快点长大，出去工作，能吃上白米饭，有新衣服穿，19岁去工厂上班，在20岁生日即将到来的时候，我收到了一份非常沉重的礼物，右手食指被冲床吞掉，半年后紧接着右耳开始耳鸣到4年前脑鸣，目前我的右耳底彻底失聪，左耳的听力也在慢慢下降。

关于婚姻，在25岁那年，经朋友介绍认识了大我13岁，丧偶的前夫，当时他和朋友一起经营着一家摩配小工厂。半年后我们走在一起，他很忙，经常出差。当我在孕期3个月的时候，就慢慢的从旁人口中听说他一直和他的前女友们保持着联系，他是一个语言能力非常强的人，经常给我洗脑，很多事情明明是他错了，到最后会让我觉得很愧疚，没尽到一个妻子的责任，是我对不起他，时间长了，见惯了他的把戏，所以我的整个孕期状态，都是不好的，经常一个人偷偷的哭，想结束这段婚姻却鼓不起勇气，想堕胎又舍不得肚子里的孩子。

婚姻一直硬撑着，生孩子上手术台，在我最需要他陪伴的时候，他却弃我不顾，自己回病房睡觉。出院当天，我妈从老家，拿了几十只土鸡，他嫌鸡打鸣，他睡不好觉，选择出差。

在这期间他以他姐姐的名义买了1套大房子，孩子四个月的时候我们就和姐姐，还有70多岁的父亲住在一起，从那时起，他变得更忙碌，在家的日子屈指可数，这样也挺好。他在家，我们都以他为中心，他睡眠不好，晚上若睡不着，早上我们都得陪他睡懒觉，只要有一点点声音，他都能听到，并且起来会破口大骂，包括他的老父亲在内都会被他一顿咆哮，所以他忙出差不在家，我们各自都很自在。孩子半岁，他出事，进监狱被判死缓，他的合伙人给我打电话恐吓我，有一年时间我跟孩子俩在担惊受怕中搬家三次。孩子1岁半才能够摇摇晃晃的站立，两岁半开始说两个字的叠语，四肢动作明显的不协调，跟同龄孩子相比有很大的差距，去医院做各种检查，得出的结论轻微脑瘫，自闭，我不接受，嘴上说不接受，但我还是选择机构给孩子做干预一直到7岁半上小学。这期间我的爸爸妈妈从四川老家来到重庆帮我，身体上的疲惫远不及心灵的疲惫 ，我们的耐心都被孩子一点一点的耗掉，我的情绪一碰就炸，导致中途有两年我变成了跟前夫一样的尖酸刻薄，对父母各种看不惯，对小孩也是非打即骂，各种抱怨，都是因为她，让我的生活过得鸡飞狗跳，我也变得麻木冷漠。在小学期间她的成绩一直垫底，即使这样，我也没有意识到。我不知道自己和她是怎么在这种痛苦中熬过来的。

孩子十岁的时候，我再婚了，又生了老二，慢慢的孩子就不愿意跟我一起住，而是跟外公外婆一起住，今年3月中旬开始，她经常说想死，说有躯体反应不舒服想请假，到4月去给她办理了休学。那段时间她脾气很大，见我回家她就锁门，而我则选择拿凳子砸门，她选择不理我，不见我，而我就用我的方法立在她的面前说教她，我们的矛盾一次比一次加深。我真的特别不理解，我都是为她好啊，到头来把我当成冤家仇人，我特别惊恐，焦虑，看不见孩子，我想她担忧她，当电话铃声响起，就开始六神无主，特别慌张，她是不是又出什么幺蛾子了，没什么事吧！这期间，我的脑鸣又严重了，整晚整晚的睡不着觉，心口堵得疼，提不上气很无力，很无助，没有人可以倾诉，心里无数次升起那种想把孩子干掉再把自己干掉的念头。在我又一次被心口疼的喘不上气的时候，我拨通了邓吉琼同学的电话，然后和大雄同学联系上了，后来在大雄同学的引荐之下，我进入必经之路了情村三期学习。

从新手村第三天开始练习觉察，我将觉察在生活中运用。慢慢的，我觉得自己没那么着急了，对于孩子，跟她再次起冲突时，我看见自己的情绪，确实要爆发的时候，我选择下楼。后面有一两个星期她只要说不愿意见我，我就不出现，做自己的事。突然有一天我发现，我们俩打电话不再针尖对麦芒，而是彼此的言语都开始柔和起来。

我发现自己的女儿变了，她身上有很多优点，没有我想象的那么不堪。六一，她约了同学一起出去玩，结果在路上摔了一跤，一个脚趾摔骨折了，给我打电话叫我去接她，我没想到是骨折那么严重，还慢悠悠坐公交车去的，到了，我看见她一个大女生不讲究，坐在地上，看见了自己升起的一丝不快，停下，蹲下去查看她的脚，然后送她去医院，这个期间六个多小时，我看见自己有几次抱怨的念头升起，及时止住，还看见她的小心翼翼。她用微信发了一条文字短信给我，其中一段“她说妈妈，我觉得我之前对你有点偏见，我今天受伤，打电话告诉你，我以为你会骂我，不管我，没想到你来之后还送我去医院，回家外公外婆都很关心我，原来你们都是在乎我，爱我的。---谢谢你，我亲爱的妈妈”

看到这条消息时，她在里屋，我在厨房，除了感慨，就是感恩，因为我的一次看见，停止了接下来的冲突。昨天我说我回去了，她说不再耍会吗，我说你一直躺床上，又不起来跟我说说话，她回我说，有什么关系嘛，有你的气息呀，那一刻，我深刻的体会到：“没有觉察心随境转，有了觉察，境随心转。

虽然说来必经的时间不长才一个多月，我看见了自己的变化，看见了自己有很多的可能，在醒来。我的分享到此结束，感恩大家的聆听！