

问题：做错事无法得到对方的原谅怎么办？

题目描述：如果自己确实做了一件错事，

事后也意识到自己错了，诚恳的道歉了，尽最大努力补救错误了，还是不能得到对方的原谅该怎么办呢？

毕竟自己确实错了，而且对方也有不原谅的权利，你也不能说“我都道歉了，你还要怎样？”这种话不是吗？

这种情况下，怎样的心态才是正确的呢？要一直一直背负着内疚感直到对方原谅为止吗？

无法得到对方的原谅，分两种情况。

一种是联系没有断，交流资格没有取消。

这种情况不要去追着对方改变主意，因为这其实考虑的是你自己的不高兴，而不是对方的不高兴。

既然对方没有取消你说话的资格，那么你该说的可以说，但是你频率隔久一点。

绝对不可以“每次接触，开口就是这个事”，因为这意味着你在事实上暗示一件事——你自己觉得这是在展示你“高度重视彼此的关系”，但在对方看来，你实际上是在威胁如果不能得到你想要的原谅，既有关系中的其它一切你都会先暂停，暂停到你得到原谅为止。

这会构成一种事实的胁迫，对方要么是忌惮于你现有的价值而不敢不忍受、甚至不得不勉强满足你的“要求”，但极可能把这视为一个奇耻大辱、一个“必须尽快谋求脱钩”的警钟。而这一种情况真正的威胁是——对方既然已经这样想，在最坏的情况下，会尽力配合演出，避免引起你的警觉。你去问ta你是不是假意原谅我，第一像个神经病，第二对方当然会说不是。

但事实上是不是，几乎与这答案无关。

第二种情况就是你的价值并不足够，于是直接翻脸——也就是把你最后的说话资格一起取消。

人“求原谅”求出彻底决裂，往往是走这条路线逼出来的。

不错，其实是你逼的，还是对方反抗都没用，一步一步被你的“尽力展示关系重要”活活逼的。

你所提供的一切服务，都建立在对方不可以对你有一点意见、一点“误会”的前提下。一旦对方对你有任何你不能接受的想法，你原本所提供的一切服务都会暂停，直到对方表态接受你的“道歉”，自己“冰释”到你满意的相信为止。

这样的“友谊”、“爱情”与其说是可以信赖的依靠，不如说是随时会断的保险绳。你想去登山，第一念头就会是换根靠谱点的。如果你只能有一根保险绳，那么显然绝对不能是这根。

既然如此，“原谅”你至少在必要性方面就很欠奉。

如果一个人不把原谅ta人当作一种为人必需追求达成的义务，那么因为人都有必然的幼稚阶段，这种“一方不知道自己在干什么、另一方又只从“实用”出发考虑原谅的必要”造成的关系脆弱就极其普遍。

所以年轻人之间的友情也罢、爱情也罢，往往昙花一现，大概率是要崩溃的。

回到技术性层面——绝对不要一有疙瘩就追着求谅解。真正的诚意体现在即使有分歧，但我出于关系的责任该提供的服务不减分毫上。

这是证明这关系不受你情绪冲动的辖制、仅受自己清醒判断、义理原则的指引的最好时机。

这也是另一种自救——如果你强迫性的必须要求得原谅才能继续function，那么你事实上也在诱惑对方将谅解武器化。人性是有本能的贪婪的，给不给谅解兑换成如此大的权力，没有戒慎恐惧本能的人很难免俗。

可叹的是，因此而将谅解武器化的人，自己并不会明确的意识到自己已经在这么做。ta只是喜欢享受这种控制感、绝断感、受宠爱感。

空气中隐约浮现地狱。

所以，求谅解要适可而止，要有间隔频率，提了一次最好你隔一段时间，隔一些事情，让中间那些时间、那些事情让人去体会你是不是真的明白了、变化了，让那些中间的其他事情去呈现对方误解的可能。

这样关系才能越走越强，而不是动辄相互升级到核战争炸得白茫茫一片真干净。

就不谈伤害，难道不累吗？

对方不是常说“需要空间”吗？

需要的是什么空间？在很多情况下，需要的就是你两次“原谅我”之间的空间。

第二种情况，就是联系已经切断，绝罚令已经做出。

所谓绝罚，也就是对方收回了你主动联系的一切许可。

绝罚令已下，凡联系，即为不爱的绝对证明。

不顾对方的禁止强行联系这一事实本身就令得你想通过联系传递的信息毫无意义。你无法合乎逻辑的用“证明不爱的方式”去传递“爱的证据”——前者已经把后者提前否定了。

这个时候是不是已经毫无办法了呢？

很多人在这时候就沮丧了，绝望了，把精力转向愤怒、仇恨甚至报复上去了。其实这是大错而特错。

这个时候你会怎么做，才是你这个人到底是一个什么样的人、你跟对方的关系到底是一种什么样的关系的真相时刻。

被绝罚了，你不管是不顾一切去打破对方的禁制、还是无可奈何之后转向愤恨甚至报复，都是在彻彻底底的证明一件事——绝罚你是绝对正确的决定。

因为这样的行为就是在实实在在的证明你与对方的关系不是爱，而是贪婪罢了。对对方“好的前提是自己有收益，或者至少要有切实的收益期望，如果这期望有变成绝望的风险，那么对方的意愿就不再重要，可以无视和践踏，对方的安宁也不再重要，可以侵犯和破坏。

所谓“只要你开心就好”，在这一刻被证明完全是骗人的。

当事人怎么可能不觉得庆幸和肯定呢？

爱这件事，是根本没有尽头的，根本就不会以“分手”为结束。它只是从在一起的服务方式，改成了不见面的服务方式。既然不见面、不打扰是以后关系的前提，那么就思考不见面、不打扰的爱意味着什么就是了。

它还意味着别的什么，再谈，但很显然它首先意味着不贪，不恨。

不控诉、不纠缠，是为不贪；不仇恨、不报复，是为不恨。

不贪、不恨，不但在一起有指望的时候要恪守，不在一起、没指望的时候仍然要恪守。

而且前一种恪守是廉价的，后一种恪守才是真正真诚的。

如果你还有复合的希望的话，恰恰是这种一以贯之的坚守原则才是最大的希望。

如果对方看得懂，对方必然会看重。

如果对方看不懂，那么你也可以释怀——爱这个事，是必须双方都明白才有机会正循环的。

不懂是完全不能勉强的。

说这些的要害在哪里呢？

在于一般来说，即使对方下了绝罚令，客观上往往也有一定的概率会保持一段时间的观察，这段你不会觉察的观察，仍然有可能会改变对方的想法。

你并非绝对的没有机会，只是这个机会非常的微妙——它是绝对渺茫的。

所谓“绝对渺茫”，是指两个方面——

1) 对方如果看得出来你其实是在利用对方还会暗中观察的惯性，还是在为了追求复合而做那发送信号，对方不但不会被你感动，还会对这惊人的贪婪和欲望感到恐惧和庆幸，反而适得其反。

2) 对方即使感到原来以为绝不可能改变的问题有了变化，也有可能要面对其他的障碍——比如分手时说了狠话、或者已经身陷别的人生情节而不能再继续了。

而你却没有途径去干预——你甚至都没有途径觉察这种暗自的观察，怎么去主动的干预呢？

所以，你首先就要毫无侥幸的确认这一点——你并不能以争取复合机会为诉求去努力，而必须以“无论是否能造成复合，这都是我该做的改变”的心态去努力。

你可以为追求复合做出的努力，主要体现在铺平道路方面——

1) 承担原谅的义务。不是为了复合而说“原谅”，而是将原谅视为一种生而为人就必须努力去做的“泛义务”。原谅对方一时激愤之言、应激之举，只是这种泛义务的一部分。既为义务，也就无所谓交换，也就无所谓企图。

只有被引为义务的原谅，才是他人可以承受的原谅，否则终究不过是换了形式的诱饵罢了、又有什么可看重的呢？

而“引为义务的原谅”在实践上就是自我反省，更多的考虑自己有什么可以做得不一样，可以做得更好。

而这个自我反省，对于他人而言，意味着可以观察到与这些反省相匹配的实际的行动。觉得自己的错误是身体差，那就应该会观察到你在锻炼身体。觉得自己的问题是过于傲慢，就应该看到你说话做事开始有态度的变化。

是这些行为，传递出你的错误认定是真实的，是你的错误认定的真实性，证明你忏悔的真实性，是你忏悔的真实性，证明你原谅的真实性。

原谅的人，并不说“你的罪免了”——那是宽恕，而非原谅。原谅的人说“这怪我”。

2) 保持对方沟通的通道畅通。对方关闭沟通的渠道，是对方的自由。你没有关闭，就已经足够明确的表明了你对和好的开放心态。

你能做的极限，就是如果对方想要和好，路是平的、门是开的，并不会难以逾越的障碍，这就已经是你可以做的极限了。

到目前为止，与其说是在谈“原谅”，不如说是在谈“复合”。

但其实真的做了不能被人原谅的事情，真正的问题并不是怎么样去求的人的原谅。

不要忘了——原谅人是自然法规定的人类自己的义务，这事实上根本就不需要你去求什么。

真正的问题，是有人受了苦，而这些痛苦到底结出了什么果子。

是这些痛苦，到底有换到多少最终意义上的成果。

有人因此吃了苦，如果这份痛苦能换你幡然醒悟，你的幡然醒悟在将来被证明造福无数，那么受了这痛苦的人将可以在一个大得多的意义上原谅你。

人生怎么可能没有痛苦？斤斤计较、处处提防每一个会造成自己痛苦的人其实是没有意义的。真正有意义的，是造成你痛苦的人值不值得你的痛苦，对不对得起你的痛苦。

真正不能原谅的，是这份痛苦被浪费了，只是纯然的造成了伤痕，没有得到任何积极的结果，被证明是纯粹无谓的痛苦而已。

而到底这份恩怨到底是会变成无谓的痛苦，还是会让人觉得“也不枉我受这一场”，完全取决于你接下去怎么做。

这一点才是决定你做了别人无法原谅的事情之后应该接下去做什么的最决定性的因素。

爱你的人并不在意什么补偿、最后也总不会怪你，这些东西其实根本不重要。

真正重要的是，这痛苦到底有何价值。

你还有一辈子的时间让它有价值。

这才是你该做的事。

编辑于 2021-08-12

<https://www.zhihu.com/answer/2020495838>

评论区：

Q: 终于知道你在另一篇文章中说的“无谓的痛苦”是什么了。

痛苦的意义要由人来赋予。能否从痛苦中看到要学习的内容，从中汲取到的东西能不能有所产出，造福到其它有情众生，就是检验这痛苦是否“无谓”的标准

B: 不对，无谓的痛苦指的得是痛苦，打个比方，对于好几十岁的人来说，他有个坏习惯（抽烟）让他痛苦（肺疼），他戒了十年都没改变这种痛苦就是无谓的痛苦。谁痛苦，谁改变，谁受益，一个人痛苦了无数次还不改变，以后的无数次重复就是无谓的痛苦

Q: 订阅。这篇回答对我很重要，如果答主在优先级无差异的情况下能否优先更新本篇回答？十分感谢！

A: 好

Q: 把知乎重新下载回来给您讲，我被原谅了！

喜欢的人给我下了绝罚令。那时候好难过，想把事情讲清楚，可我的存在已经是她的困扰了。只要我不再打扰她，她就不会烦心，于是我说好，你不用担心，我不会打扰你，你不用躲着我，这些我来就好了。现在想来这是我说过最正确的话了。

一百多天，两个人在同一个空间里，不知道怎么过的。忘了多难受了，第一次懂什么叫相思之苦，遗憾，咫尺天涯，小时候非主流还拿这个当网名，年少无知！后来看见这篇了。第一次看难受！什么叫我逼的！明明真的很努力的克制了，很努力很努力了。然后想了想，没有任何疑问，是我的错。

那时迷茫得很了，不知道自己是不是在逃避，“是不是该尝试破冰？”“我再也不要理她”“她会后悔的”“我会后悔的”什么样的想法都有过。然后碰巧看见您了，碰巧我懂了，碰巧一直坚持下来了。我知道我在做正确的事，心定人静了。

七个月！她看着我，叫我的名字，递给我了一块巧克力。我接，她却不松手，就着我这头的力，掰走了另外一半。我好久好久没看见她的眼睛了，我几乎快忘了她叫我名字的声音，我不知道半块巧克力能这么好吃。我都忘了说谢谢。

同学给我说，她对朋友说，我是一个很好的人，比很多人都好。我当时还不在意般没心没肺的大笑着反问“我什么时候不是很好的人？”转过身来一想眼泪都要掉下来了。就算从没期望会有这样一天，可我感觉我已经等待这天太久了。

我知道我不是我表现出来的那样，我心里好多不齿的想法，我贪啊，我不止一次想去找她，做蠢事，只是你让我看起来像个还算不错的人而已。真的好喜欢你啊答主！“很好的人”不是我，是你啊。好到能让他人也想尽力去做一个很好的人，能让不那么好的人能暂时去做一个“很好的人”，然后，尽力一直去做一个，不算太差的人。感谢说太多了！希望获取自由身后的我能真正做些什么，希望我不会太晚，希望您一直在。

A: 修正一点——很好的不是我，是告诉我这些的那一位。

Q: 我这样表述，对我来说是没错的，这个修正，也是留给您来说才合适。

您说起来就很合适。

Q: 前两天和对象彻底决裂……原因是在他生病需要我关心的时候没及时回他消息。

我是真的忙没看见，但确实我也不止一次两次这样了。异地恋缺乏陪伴，这事一出，我一放假就千里迢迢跑去他城市了，但他肯不见我。

后来我单方面哄了四个月，终于他愿意跟我说话了，很不幸当时我又恰好不在线。等我再说话的时候，他让我滚并直接拉黑了……这种失望攒够了的不原谅，该怎么办？断联会让情况更糟糕。我应该等个半年再联系他吗？

A: 莫强求

Q: 不要把痛苦白白浪费了。

Q: 是的，能不能再做朋友，继续交往，比“原不原谅”更重要。

Q: 您好，想请问您，不见面，不打扰的爱意味着什么呢？是否就是遥远的祝福和祈祷，用自己力所能及的功夫去保护对方，并且不再出现在对方的生活中呢？有些时候会觉得很遗憾，缘分叫我错过了，想挽留却又觉得这不是尊重，更不是爱

A: 不打扰的爱意味着好好生活，

第一不让对方忧虑你哪天穷困潦倒会铤而走险，第二将来功成名就让对方觉得与有荣焉。

更新于 2023/4/20