

聆听咨询师

**知尘**

心理咨询师
擅长情感方面咨询
博客:<http://huixinre.xian.blog.163.com>
电子邮箱:zhichengl@163.com

能救你的只有自己

文/知尘

稍有养生常识的人都知道,世间最养人的是五谷和白开水。《黄帝内经》中说,“五谷为养,五畜为充。”意思是说,五谷是补养身体的根本,而五畜只是补充。一生只吃五谷的人,可以寿终正寝,而日日只吃五畜的人,则不会活得太久。

同理,一辈子不喝烈酒、咖啡对身体的健康不会有丝毫影响,甚至大有裨益,而日日把烈酒、咖啡当水喝的人,则往往短命。丈夫王林给予阿敏的爱就是五谷和白开水,这其实是最滋养一个女人的。可惜,阿敏不懂珍惜,非要去品尝能带来激情和刺激的烈酒和咖啡,而且不懂节制,结果把自己搞成如今这个脾气暴躁、充满怨恨、毫无快乐的女子。

阿敏今日的痛苦,完全是自己造成的,但她却活在对别人深深的抱怨中。抱怨父母,是他们毁了她美好的初恋,又是他们逼她日日相亲,逼她赌气嫁给了王林。抱怨丈夫,是他太过平庸,不懂浪漫和激情,令她窒息,所以才陷入了婚外情中。抱怨李军,是他始乱终弃,背叛了她的深情,令她痛苦无助。

凡事有因才有果。阿敏从一开始就没有对自己的婚姻负责,没有对自己的幸福负责,婚后也没有用心去感受丈夫的温暖体贴和平静日子里的美好,却在婚姻经年后陷入疯狂的婚外情无法自拔,那么,遭受今日的身心之苦也是必然的。

窒息,不是丈夫给她的,而是她自己和自己过不去的结果。天作孽,犹可恕,人作孽,不可活。现在阿敏就是自作孽。遗憾的是,在这样的痛苦中,她依然没有反思。走到今天,到底是因为什么?自己对婚姻到底付出了多少?当感受不到爱时,不代表对方不爱你;当感受到伤害时,不代表对方是故意让你痛。”在我看来,缺乏爱的能力恰恰是阿敏。

“他(李军)真的符合我当年的全部择偶标准。”但符合未必就能成为夫妻呀。听此言,我很怀疑阿敏当初对初恋男友的爱是否真诚。真回到10年前,和李军也未必就能结成良缘。初恋男友的父母不是嫌弃她学历低吗?客观来说,学历低不过是一个好听的借口而已。我们周围,丈夫是博士、硕士,而妻子只是中专生、大专生的一抓一大把。一个女子,中专学历完全说得过去了,如果温柔贤淑,知书达理,长辈岂有不喜欢的?何况她的家庭条件还比男方好。

不是怕什么来什么,而是心里想什么,就会情不自禁去争取。“我喜欢他给我的那种爱的感觉,那种感觉是木讷的老公从来都给不了我的。”这其实不是爱的感觉,而是迷惑。婚姻专家黄维仁博士总结了爱和迷惑的几点区别:

1、迷惑是瞬间产生的一见钟情,感觉十分强烈;真爱是长时间的,充分了解对方的优缺点后产生的。

2、迷惑是把内心理想的异性形象投射到对方身上;真爱是对对方有长期的全面的了解后产生的好感。

3、迷惑是以自我为中心的,有着强烈的占有欲;真爱是了解对方的需要,并愿意帮助对方成长,让他(她)得到真正的益处和快乐。

4、迷惑往往短暂,没有承诺;真爱有踏实的可行的承诺,确信对方是不可取代的人生伴侣,无论发生什么,都会不离不弃。

十年来,丈夫王林对阿敏始终是真爱,而情人李军给予阿敏的不过是迷惑。

劝阿敏一句,趁一切都还来得及,悬崖勒马吧。此刻,豆腐尚未跌落在地,莫等碎到不可收拾时再追悔莫及。

昨日种种譬如昨日死。从今天开始好好地和丈夫过日子,把精力放在自己的婚姻中,提高厨艺,把家收拾得温馨整洁,悉心照料丈夫和孩子,发展个人爱好,不断完善自己,发现生活中更多的美好。祝福深深,愿天下所有的阿敏都能醒悟。

父母拆散了我的初恋,我赌气嫁给了无爱的丈夫

十年前,我二十六岁,正是对爱情和婚姻充满热情的年纪。那一年是我永远难忘的一年。我和相恋五年的初恋男友分手了,因为双方家庭的反对。他家嫌我学历不高,初恋男友当年博士在读,而我只是个普通专科生。而我父母嫌他家庭条件不好。在双方家长的施压下,我们最终还是分手了,当时也觉得维系一份不被看好的感情实在是太累。

分手后,我原本想散散心让自己缓过劲来,父母却三天两头地给我安排相亲,生怕我嫁不出

去。他们总说,二十来岁还能挑挑拣拣,再过几年,想挑好的都没得挑了!在一波又一波的相亲中,我开始变得麻木,而父母整天往我耳中灌输的婚姻观,让我越发觉得他们世俗。在我眼里,感情才是最重要的,金钱、地位等其他条件都是浮云。就在那时,王林(化名)出现在了我的生活里。王林是个老实本分的人,在机关工作的他整日骑着自行车上下班,没啥大理想、大志向,但是非常会关心体贴人。他对我很满意,父母对他也很满意,总体来说王林算是个结

婚的合适人选。虽然当时我对他并没什么感觉,但是当年有点年轻气盛,既有对父母拆散我的初恋耿耿于怀的心理,又觉得和他结婚若是过不好也不是我一个人的责任,这可是他们精心筛选的女婿呀!我承认,当年和王林结婚,有种赌气的成分。

不过还好,王林对我非常好,也很爱我。一年后,女儿来到了我们的生活中,虽然日子平淡,但也温馨幸福。可是,我内心非常清楚,我对王林依旧没有爱起来。即便他对我非常包容、非常体贴,即

便家里大事小事他从来没让我操过心,即便他像个居家好男人一样把家务活几乎全包了,可是我还是对他没有爱的感觉。我希望我的男人能够让我有崇拜的感觉,可是王林不能。他太普通、太没有吸引力了,他只能像杯白开水一样给我平静的生活,却给不了我激情和浪漫,哪怕只是一丁点。但是,我已经是当妈妈的人了,知道为了孩子、为了家,自己不能有任何非分之想。一转眼,孩子上小学了,日子就这样日复一日地过着,平淡得让人窒息。

外遇的发生点燃了我的激情,失去理智的我越陷越深

三年前,公司人事调整,新来的主管叫李军(化名)。第一次见他时,我心里竟有种异样的感觉,这种感觉似乎已经好多年没有过了。李军有着中年男人特有的魅力,一看就有成功人士的范儿。他不仅人长得好,能力又强,还特别能说会道,很懂女人心思、讨人欢心。有时和他一起出差,他总是事无巨细、考虑得非常周到。自从李军来到单位后,我特别渴望上班就是想见到他,这种感觉让我有些后怕,我害怕自己是真的爱上他了。有时我会想,如果早

十几年前,我们能够相遇该有多好啊,他真的符合我当年的全部择偶标准。可是现在,我们都是有家有孩子的人了,真的“恨不相识未嫁时”啊!

有时真的是怕什么来什么。随着每天在一起工作,我俩竟然日久生情,李军向我表达了爱慕,这让我内心的防线逐渐变得不堪一击。终于有一天,我彻底沦陷了,我们在他的宿舍里尽情欢愉。我喜欢他给我的那种爱的感觉,那种感觉是木讷的老公从来都给不了我的。从那以后,我开始过上了以

前从来没想过的生活,那就是我竟然有了婚外情。我们都伪装得非常好,只是白天上班期间见面,下了班几乎很少联系。所以,很长时间以来,老公都没有发现,我也不知道李军的老婆有没有起过疑心。因为我是非常敏感的人,我们在一起时从来不提彼此的另一半,否则我心里的罪恶感会更重。

有时候我也很担心,若是老公知道了该怎么办?老公是个老实本分的人,他要是知道了我的背叛,估计我们这个家就完了。我也想过离婚,可是又



倾诉热线本期主持静女天天
正在倾听您的心声
热线: 13165136909
(周日上午10点后)
QQ: 1571749422
邮箱: shanzhe1234@163.com

◆采访人:静女天天
◆倾诉者:阿敏 36岁 职员

采访背景

阿敏来信中的第一句话就是“我爱上了一个不该爱的人,谁能来救救我?”明明知道不该爱,可她还是飞蛾扑火般地去爱了,甚至越陷越深以至于无法自拔。她明明知道自己已经走进了雷区却依然摇摆不定,又因为受到伤害不甘心就这样轻易放手,她想知道到底该怎么办……

爱上了不该爱的人,我却不甘心轻易放手



情人的背叛让我身心俱疲,我却甘心轻易放手

也许女人都是一样的吧,爱上一个人就想占有他。虽然我知道我们都可能离婚,但我还是希望在他心中,我是占第一位的。虽然他不是我的老公,但我还是不自觉地想关心他的日常生活。有时候,知道他晚上出去喝酒,我总会忍不住劝他少喝点,甚至还会给他打电话、发短信问他到家了没有。白天在单位,看他不在办公室,我就会找他,给他打电话。慢慢的,他开始烦我了,说我想控制他,我们开始激烈地争吵。甚至有几次,他还动手打了我。我们现在在一起,经常会吵吵闹闹,但我就是不忍放弃他。我们吵过后,又会好起来,好一段时间,又会闹一

阵子。终于,他说不要我再缠着他了。他说我“不配管他”,说他“已经不爱我了”。

慢慢的,我的生活开始变得混乱不堪。晚上回家,我要装作没事人一样该干吗干吗。白天到了单位,我总想找机会见李军。可是,他开始躲着不见我,见了我也是置之不理。我变得越来越痛苦。三年来,我已经在情感上开始依赖他了。工作中有难题都是他帮我处理,生活中有啥问题也是他陪我度过,可是他却说翻脸就翻脸了。他说我想控制他,说他不想受任何人的约束,他想要自由,可是我没有想要控制他啊,我是真的爱他啊!最令我痛苦的是,我发现李军竟然有了新的情

人。他对我的态度完全变了,变得陌生,变得霸道,他好像恨不得我永远从他眼前消失。

我心里那个恨啊!恨我这些年的白白付出,恨他的无情无义,恨我所做过的一切。可是,我真的不甘心啊,我不甘心就这样便宜了他,真想一手去毁了他,尤其看他现在在单位里依然春风得意的样子,真是恨得牙痒痒。但有时候又觉得心里还是有点放不下这个男人,就算他给我带来的伤害如此之大。其实,没爱的婚姻真的挺可悲的,可是为了孩子我必须继续下去,我想给孩子一个完整的家。原本以为可以在李军那里得到爱,拥有爱,可是到头来却是如此的结局。有

时也会傻傻地想,如果没有“得寸进尺”,没有干涉李军的生活,我们是不是还可以像以前一样呢?

我不知道现在是怎么了,觉得就像着了魔一样迷失了自己,变得没有理智,没有思想。我也想过要放手,可是说起来容易做起来难,我们几乎天天见面,有些事不是想忘记就忘记的。也许我最近情绪波动太大了,在家里也会不时地朝老公发脾气,我害怕老公有一天会知道这一切,总感觉他好像发现了点什么似的。变得小心翼翼的我一点都不快乐,我怎样才能把现在这一团乱麻般的生活理顺?谁能来救救我啊!