



倾诉热线主持清清小雅
正在倾听您的心声
热线: 15169132840
邮箱: diya3988@163.com
QQ: 874273209



◆采访人:小雅
◆倾诉者:舟宁(化名)女 44岁

采访背景

听完舟宁的讲述,我脑海中闪现出一个词——“刀尖上的舞者”,她每跳跃一步,都会有蚀骨的疼痛。舟宁说话语速极慢,属于理智、温婉的女性,她在中年时遇到了“更合适的爱人”,她不想离婚,她害怕丈夫知道真相,害怕成为旁人的笑柄,更害怕失去婚外的“爱人”。万般纠结,让舟宁的生活拧成了一团乱麻。

游弋在“第四者”的漩涡中 我度日如年

想方设法取悦老公却得不到他的赞赏

与同龄人相比,无论身材、脸庞,我保养得还算不错,气质上也知性温婉,这些也算丈夫连坤(化名)的成就。五年前,我发现连坤有问题,他对新来的女下属关照得有点过分。步入中年的连坤,玉树临风,成熟内敛,正是吸引女人的“黄金时代”。而我,“黄脸婆”一个,我的世界除了丈夫就是儿子。所以,我绝不允许旁人觊觎我的果实,但凡有点风吹草动,拼了命我也要保卫婚姻。不过,我保卫得过头了。

先是“一哭二闹三上吊”,紧接着去连坤的公司找那女的算账,最后,闹到老总那里,让他主持公道。我当时就是一种鱼死网破的折腾,不闹得连坤臭名昭著,决不罢休,甚至想到在饭菜里下

毒,要不是有儿子,我肯定与他同归于尽了。这种自毁形象的做法,连儿子都看不下去了,他愤怒地朝我喊:“妈妈,你就像一个泼妇,连自己都不爱,让爸爸怎么爱你呀?”的确,瞅瞅镜子里的我,蓬头垢面,满脸杀气,儿子都嫌弃我,更何况是丈夫。这场风波最终以我捕风捉影,连坤既往不咎而结束。

日子重归平静,我又走向了另一个极端——想方设法取悦连坤。我疯狂地做美容,辛苦地减肥,不惜花钱装扮自己,只要是新潮,时尚,都敢往身上穿,我渴望得到连坤的关爱。然而,事与愿违,他讥笑我的衣着品位,说我是装嫩的“老妖精”,“拜托你穿得靠谱点,自己又不是掐出水的小丫头,别出去丢人

了。”连坤的语言暴力,我也习以为常。五年前的那次折腾,已经让我俩元气大伤,无论怎么讨好连坤,他对我都是冷漠的态度。

“相敬如冰”的关系,逐渐发展到不再有情感和语言的交流,连坤对我,从心理到生理,愈加疏离。即使遇到大事,也不过是冠冕堂皇的例行公事。前年冬天,我母亲去世,得知噩耗后,我顿时慌乱无助,颤抖着声音告诉连坤,希望得到他的安慰,谁知,他就冷冰冰的三个字,“知道了。”那天,我泣不成声,心里异常绝望,有失去母亲的悲痛,更有夫妻间的陌生冷酷。在葬礼上,连坤忙前忙后,尽职尽责,这一切,不过是做给别人看罢了。

寂寞空虚的日子里我遇到了欣赏疼爱我的人

去年,儿子到外地上大学,我更寂寞空虚了。至于连坤,他是属于“外面”的,有事业、应酬和女人。他几乎不在家吃饭,清早出门,后半夜才回家,我在家,连个说话的人都没有。这个家,除了压抑,便是死亡般的空寂。即使如此,我也没勇气放弃名存实亡的婚姻。我习惯了和连坤命运相靠的亲情,也习惯了没有性、被冷落的生活,更何况,我翻身的资本太少了。然而,我又不甘心寡淡无味的日子,虽说人到中年,但我的生命依然是旺盛的。

现在就说我和路枫(化名)的故事吧。他是我的同事,比我小两岁。路枫的妻子是“陪读妈妈”,在外地照料上高中的儿子,夫妻俩聚少离多。大家肯定要笑话我,这岁数还出轨?但是,寂寞无奈

的日子,让我难以抵抗诱惑的力量。我和路枫同病相怜,下了班都不愿回家,回去,也是冷锅冷灶,看着其他同事急着往家赶,我又羡慕又心酸,表面还得装着加班、埋头忙碌的样子。每天最晚走出单位大门的,一定是我和路枫,就在这段夜间结伴回家的路上,我俩成了推心置腹的朋友。

我和路枫聊的内容很广泛,自然也会牵扯到婚姻家庭,私密的话越说越多,路枫细腻的爱,像春风一样,渐渐唤醒了我埋没已久的热情,从他那里,我感受到了情爱的滋味。路枫是我在婚姻之外第一个有那层关系的男人,我开始不由自主地拿他和连坤做比较。我喜欢烘焙小甜点,连坤对此很反感,“真是闲

得无聊,甜品店什么都能买到,何苦自己鼓捣?”路枫却会用夸张的表情,边吃边赞叹,“弄姐,你真能干,手艺毫不逊色蛋糕师。”我想练习瑜伽,和连坤商量,他像看外星人似的,眼一瞪,就你那老胳膊粗腿,一伸展,还不得把别人吓死。路枫却非常支持我,他联系了好几个瑜伽馆,供我参考,还从网上下载了悠扬的古筝曲,帮我做成背景音乐,他说,女人多听这类曲子,既养性又能静心。

我这个年龄,不再有青春做底气,所以,非常渴望被欣赏与重视,好像得到他人的认可,才能确定自身的魅力。同样一件事,连坤是当头棒喝的耻笑,而路枫,却是如沐春风般的鼓励与赞赏。路枫温软细语的体贴,的确让我沉醉其中。

冲出办公室,急着回家。有一天,我在超市恰巧看见路枫和他妻子,他无论是买一把青菜,还是拿起一包水果,都要抬起头来征询妻子的意见。目睹他对妻子的柔情,我仿佛被万箭穿心般的疼。

前几天,路枫趁我去茶水间时,跟了过来,他弯着腰往杯子里倒水,低声问我,“最近有空吗?想你了。”我明白,暑假要结束了,他的妻子又要离开济南了。那一瞬间,我忽然觉得自己像个“备用品”,悲哀又可怜,人家需要你时才会想起你。我和路枫的关系已有一年多,连坤对此毫不知情,可我很害怕,我不想破坏宁静的生活,又担心和路枫一错再错,成为别人谈论的笑柄。如今,我深陷在欲望和道德的漩涡中,生不如死度日如年,但我实在不知道该怎么办。

聆听咨询师

悬崖勒马 犹时未晚



知尘

心理咨询师
擅长情感方面咨询
博客: http://huixinre_xian.blog.163.com
电子信箱: zhichenql@163.com

文/知尘

“心理学认为,如果一个人不去外遇,其实说不上是他或她对爱情忠贞,更真实的可能是他或她不能承受内心的道德压力,自愿选择了一种严谨的生活态度,或者缺乏去爱的动力和能力,或许还有其他的原因。因为泛爱是人性的一种本性,不压制,它就会泛滥。”这段话是心理专家李子勋在其著作《婚姻的烦恼》中的一段,写在这里和舟宁分享。

读懂这段话,并认真思索反省,也许会帮助舟宁清醒地认识丈夫连坤“外面的女人”以及自己的婚外情,也能更多明白和体谅情人路枫在这段感情中的行为表现。张爱玲说过,因为懂得,所以慈悲。舟宁懂得后,会对自己慈悲,也会对丈夫和情人都慈悲,内心的纠结和痛苦也会随之释然许多。毕竟,大家都是凡人。

婚外情对婚姻的杀伤力是巨大的,为打造和谐幸福的婚姻,夫妻双方都应以理性克制和拒绝婚外情。但是,人的理性往往会让位于心灵或者生理的需求,所以,当婚外情发生后,正确的态度和处理便尤为重要。处理好,婚外情不会对婚姻造成致命的打击;处理不好,家毁人亡也不是危言耸听。

电影《廊桥遗梦》中的女主角弗朗西斯卡,在处理外遇方面堪称榜样。遇到心灵默契的情人金凯时,她毫不犹豫地爱上了。但她没有让婚外情毁掉自己的婚姻和家庭,她明白自己对家庭应尽的责任。在爱情和责任之间,她选择了责任。她既没有把婚外情归咎到丈夫的不懂浪漫上,也没有因婚外情而陷入内疚和自责。无论对于丈夫还是情人,无论对于婚姻还是爱情,她都没有攻击和否定,有的只是真诚面对。尤其值得肯定的是,她完全切断了和情人的一切联系,只在心里默默思念。当然,从婚姻的角度来说,再美好的婚外情都是“罪”,这是道德层面的标准。

心理学不涉及道德层面的对与错,每个人内心对道德的需求水平也是不一样的。弗朗西斯卡这样的人,她内心深处对道德或伦理的需求相对较低,所以她内心在情爱上就比较自由,不太有冲突。当然,这决不代表她游戏感情,事实上,这样的人一旦遇到真爱,会忠贞不渝。反之,舟宁则对道德的要求比较高,所以她的出轨令她备受折磨,甚至轻视诋毁自己。诉说丈夫连坤的种种不好,其实都是为自己的出轨寻找合理化的理由,以期获得心理的平衡,减轻出轨带来的罪恶感。

比较之下,路枫内心的道德感则没有这样高,他属于及时行乐的人,懂得把婚外情和婚姻区别开,所以他能够游刃有余地扮演好丈夫和情人的角色,并做到适时转换。这类人就是我们常说的“屋内红旗不倒,屋外彩旗飘飘”,在婚外情中,他们没有太多的内疚和不安,但是,一旦东窗事发,对伴侣和婚姻的伤害却是巨大的。己所不欲勿施于人,是路枫们该重温的古训。

给舟宁的建议是,勇于对自己的情感负责。爱上路枫,是自己内在的情感需求,而不是被丈夫连坤所逼。因为,不是所有的女性都会因婚姻的不足而发展出婚外情的。自我担当才是成熟,走出婚外情才是出路。

悬崖勒马,犹时未晚。希望舟宁和丈夫连坤共同寻找婚姻中的问题所在,彼此担负起属于自己的那份责任,学习幸福夫妻的沟通相处之道。生活不易,当好自为之。祝福深深。

游弋在“第四者”的漩涡中,我度日如年

我和路枫游弋在“第四者”的交往中,互不影响家庭,没有金钱、责任的牵扯,纯粹的精神与身体的享受。这种关系看起来轻松,其实很折磨人。说我没私心,那是假的。我曾问过路枫,倘若我离婚,你会娶我吗?他的回答巧妙且一语双关,“丈夫对妻子都会负责一辈子的。”他说得没错,他妻子一回来,连我的电话他都不接。“万花丛中过,片叶不沾身”,这话我懂,谁愿意破坏现有的稳定?尤其是我,岂能保证下一个男人就会带来前所未有的幸福?

“第四者”的游戏,对我来说,仿佛是走向地狱的大门,我成天在天使与魔鬼的日子中煎熬着。躺在连坤身边,我有种罪恶感,觉得自己很无耻。儿子回来过暑假,一进门,就惊喜地说:“妈妈,

你比以前漂亮多了。”一听这话,我连死的心都有。鬼也知道,我的改变是为了路枫,我不敢正视儿子的眼神。可是,一看见路枫,我就和走火入魔似的,迷恋与他在一起的每一刻激情。我喜欢上班,临出门时,像个赴约的小姑娘,在镜子前照来照去,化淡妆,穿上得体的衣服,把最美丽的一面呈现给路枫。说实话,这日子真不是人过的,太心虚了。

今年暑假,路枫的妻子带着孩子回到了济南,我只好忍着,不和他联络。路枫却比我潇洒,他能当着同事的面,说他妻子在外多辛苦,夸奖儿子多聪明。他们全家去海边旅游,路枫一回来,就迫不及待地拿出照片,和大家分享他们一家人的甜蜜。每到下班,路枫第一个