



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840  
QQ: 874273209  
邮箱: diyajia3988@163.com

# 闺蜜之情破裂后我不得安宁

口述:静茹(化名) 整理:小雅

晓晓(化名)是我去公司面试时相识的,很巧,我俩同时被录用,分在不同的部门。基于这层浅浅的缘分,在初入职场陌生、胆怯的环境中,我和晓晓迅速成为相互紧靠的密友。

恋爱、结婚,这段如花怒放般的时光,我和晓晓悄悄地分享着彼此的私密与欢喜。有了孩子后,我给儿子买东西,必有晓晓女儿的一份,反之亦然。当年我丈夫因生意失利陷入困境,晓晓拿出五万元让我们解燃眉之急。那时,晓晓刚买房,经济并不富裕,这钱一多半也是跟家人借的。一年后,我连本带利把钱还给晓晓,利息高于银行,以此感谢她的救急。晓晓数出五万元,然后把利息钱狠狠地往我手里一塞,面带愠色,“我又不是放高利贷,做朋友哪能分得这么清楚。”

女人的友情可遇不可求,所以,冥冥之中,我好像和晓晓签了生死契约,我俩的友情永远也不会变。然而,仅仅六年,我便与她反目成仇,形同陌路,这一切,皆因我遭遇婚变后的多疑。先简单说一下晓晓的事情。两年前,晓晓和她的部门上司瑞波(化名)有了婚外情。虽说两人都有家室,但爱得相当痴迷,晓晓曾遗憾地说过,要是早先遇到瑞波该多好。

闺蜜之间最容易倾诉隐私,有些私事连父母和枕边人都难以得知。晓晓非常信任我,她将和瑞波交往的每个细节几乎滴水不漏地告诉我。如果是普通朋友,我会疏远她或及时警醒,但晓晓是我情同手足的闺蜜,我甚至做起了她的“帮凶”。晓晓和瑞波多次的约会、游玩,名义上是与我结伴而行,但到了目的地,我从不参与他俩的世界。对于晓晓的婚外情,我听其自然,任之妄为,可随着我的离婚,一切全变了。

今年初春我离婚了,原因是前夫出轨。此后,我再也无法安之若素地面对晓晓的婚外情了。见我情绪低落,晓晓寸步不离地陪着我,开导我,顺便骂前夫的不忠,“这男人你不值得为他难过。”我特鄙夷晓晓那副道貌岸然的嘴脸,暗自一声冷哼,五十步笑百步,你的苟合之事还少吗?晓晓有两个QQ号,其中一个号是她和瑞波单独联系用的,空间里全是他俩的照片和日志,这个号只有我知道。当晓晓再“秀恩爱”时,我感到极其厌恶,仿佛看到了前夫不堪的一幕。

晓晓向我吐露过,她和瑞波只做“知己”,绝不破坏彼此的家庭。说得好听,不离婚就能理所当然地“偷情”?我怨气满腹,玩婚外情的,坦然享受“齐人之福”,而我,安分守己,为婚姻付出那么多,到头竟落得离婚的下场,渐渐地,我对晓晓的反感像浓厚阴郁的雾霾,铺天盖地堆积在心头。

我的状态愈加差劲,仿佛所有人都在嘲笑我,更听不得离婚二字。有一天午休,一个尚未结婚的女同事,手拿报纸,冲我感叹,“你看着,连风光的女明星都闹离婚,像我这资质平平的,干脆别结婚了。”本是一句玩笑话,在我听来却尖刺刺耳,专有所指似的。我讥讽道,“你可真矫情,没男友就别给自己找台阶。”同事眉头一皱,面色阴沉,“静茹,你搭错神经了,说话如此刻薄。”我俩一回一应,吵了起来。

晓晓正好到办公室约我外出,目睹此景,她赶忙走上前,笑盈盈地劝女同事,“大家都是朋友,快别吵了,静茹刚离婚,心情不好,你让她早点。”晓晓这句话如果正面听,无可指责,但此刻,我觉得她的笑容和说出的每一个字都带着幸灾乐祸的恶毒,我替你掩盖丑事,你却把我离婚一事当作八卦卖点。“噌”的一下,一股邪火蹿上心头,我立刻将矛头针对晓晓,“离婚又不丢人,总好过你去抢别人的老公。”晓晓顿时蒙了,愣愣了半天,又羞又气的样子,扭头离开了办公室。

我的“爆料”在公司引起了轩然大波,大家对晓晓议论纷纷:看不出她是这种人,难怪爬得那么快,原来背后有撑腰的。可想而知,我俩的友谊就此终结。然而,令我意想不到的,没多久,晓晓便辞职、离婚。怎么会走到这般地步呢?我悔得肠子都青了,几次登门道歉,均被晓晓拒之门外,后来她连手机号也换了。我甚至去找过晓晓的丈夫解释此事,但一切都晚了。

深夜,我常做同一个梦:梦中晓晓不停地恸哭,我想安慰她,却喉咙紧缩,张不开嘴,只好跟着一起哭。猛地被惊醒,胸口闷得难受,再也无法入睡。听朋友说,晓晓自离婚后,几乎足不出户,切断了与所有人的联系。我真想穿越时光,把那天发生的片段全部抹杀掉。可惜,我没这个本事,任凭内疚像蚂蚁似的吞噬着我,片刻都不得安宁。



【专家援助】

## 再亲密的关系也必须保有一定边界

□知尘

静茹真是让人又心疼又痛恨,接连失去了两份亲密的关系,其内心的伤痛可想而知。夫妻关系或许不是静茹主动失去的,但闺蜜关系的失去的确是她咎由自取。静茹的婚姻不是晓晓破坏的,但静茹却把仇恨转移到了晓晓身上,其实,她稍稍理智一点就能明白,即便晓晓没有情人,丈夫也依然会出轨,婚姻也依然会破裂。然而,晓晓婚姻的破裂,却与静茹有着直接的关系,虽然晓晓的婚外情是其婚姻破裂的潜在因素,但毕竟是静茹的“爆料”起了致命的一击。没有她的一击,晓晓的婚外情也许会在日久天长里走向平淡,无疾而终。

静茹和晓晓的友情真的追不回来了,很多东西一旦破碎便无法弥补,比如处女之身、名誉、信任。晓晓的名誉已经破碎,晓晓对静茹的信任更是碎成了粉末,以至于她把自己隔离起来。静茹对晓晓的伤害是巨大的,也是永远无法弥补的。衷心期盼晓晓能在一段时间的调整后,走出阴影,重新拥抱生活。

如果晓晓能看到这篇文章,我想对她说,“不要拿别人的错误惩罚自己,尤其是你自己参与了别人犯错的机会时。”显然,晓晓和静茹之间缺乏应有的边界。闺蜜、死党,再亲密也不能等同于自己,闺蜜=自己,这是最愚蠢的想法。每个人都必须保有自己的隐私。什么叫隐私?隐私就是只有自己知道的事情。保有隐私,既是对自己的保护和尊重,也是对隐私中涉及到的人的保护和尊重。晓晓没能保护好自己,也没能保护好情人,她的悔恨和内疚若没有强大

的内心力量来支撑,足以毁了她,比如抑郁。

对晓晓的仇恨,既来源于晓晓第三者的身份,也来源于静茹内心的不平衡,一如她所言,“玩婚外情的,坦然享受齐人之福,而我,安分守己,为婚姻付出那么多,到头竟落得离婚的下场,上帝真不公平。”其实,静茹并不是晓晓的闺蜜,“如果是普通朋友,我会疏远她或及时警醒。但晓晓是我情同手足的闺蜜,我甚至做起了她的帮凶……我听其自然,任之妄为。”这种态度绝不是闺蜜应有的态度,因为晓晓是在玩火。如果真的为晓晓着想,一定会好言规劝,而不是暗中加把火。离婚后,静茹对幸福的晓晓为什么态度大变?我想,是嫉妒心在作祟。晓晓有两个男人爱着,而静茹在情爱中,是失败者。如果晓晓能体察静茹离婚后微妙的心理变化,就会理智地不碰触会引发静茹“爆料”的心理按钮。从头至尾,晓晓对静茹的全然不设防,让她吃了大亏。在这场关系危机中,晓晓和静茹都有责任。

静茹和晓晓的故事,再次告诫我们,人与人之间,必须保持必有边界,自己的隐私必须绝对守住,除了自己,没有绝对可以信任的人。静茹没有必要太过内疚,因为人无完人,每个人都有自己的局限。通过这件事可以更清晰地认识自己,也是一份收获。认清自己后,可以成长得更好。

“一句话,没说出来时,你是它的主人,一旦说出来,就成为它的奴隶。”让我们以这句话共勉。

(知尘:国家二级心理咨询师)

都说人类是一种群居动物,人与人之间在一起组成的群体被称为“社会”。可奇怪的是,人类往往处理不好跟同类之间的关系。这是为什么呢?

“人以群分”,相同性格的人在一起往往处得来。心理学上把人类的人格大致套用了五中模型,普遍地归纳了各种的性格特征,有外向型(extraversion)、神经质(neuroticism)、和善型(agreeableness)、严谨自律型(conscientiousness)和开放型(openness to experience)。外向型的一般都能通吃,神经质的凑在一起估计会出事,和善型的一般来者不

【为人处世】

## 做人何要谨小慎微

□王琼

拒,严谨自律的在外人看起来就有些奇怪了。开放型的呢,可能交往的程度要困难一些,毕竟他们对新奇的事物都很疯狂……那么平时我们在交往的过程中,要注意哪些问题呢?

交往细决定人际关系。我的大学同学中有一个憨厚忠诚,也很善良的同学,爱好体育锻炼,比较勤奋刻苦,但是舍友对他的评价不是很高,造成这一点遗憾的就是这位同学向来不注重个人卫生。毕竟是过集体生活,如果没有自我约束力,生活就会很随意,结果自己不经意间“入侵”了同一个屋檐下其他人的“领土”,比如气味也是一种入侵……那么,怎么解决呢?其实很简单,这位同学只要抽出时间来整理一下个人卫生,上完厕所记得冲水,在宿舍里经常和大家一起打扫卫生,如此,自己的形象就会大大改善。

还有一种人完全无视周围人的意见。你说你的,我行我的,跟其他人无关。比如在电影院接起了没调静音或者震动的手机,有时候在公共场所悠然地点着一根香烟,或者随地吐痰等等。莫以恶小而为之,很多人就是不听从这样的劝告。可能昨天的自己就这样做过,只是自己没有察觉,久而久之,习惯积攒多了,就会影响到自己的人际交往。古人提出“慎独”,老祖宗告诉我们要注意自己不经意间的一些可能会影响到周围环境的的行为,我们毕竟生活在一个大的圈子里,而不是活在真空中。

有一次一位朋友找到我,说自己在交往的过程中遇到了一些小问题,所以茕茕孑立。经过交谈,了解到这位朋友其实只是思想上有些怪异,按照上面人格的划分就是介于神经质和开放性之间的。有一句话说“左脑疯子,右脑天才”,就是说有些有才华的人在未得到认可之前,都是被认为是疯子。这位朋友就是这样一位才华横溢的人,经常因为一些在外人眼里稀奇古怪的点子和一些怪异的举动而吓坏周围人。人言可畏,道听而途说者就把这样一个人说成了怪人,又有几个人愿意跟怪人做朋友呢?于是,有些人因为别人的看法而改变了自己,甚至是被社会埋没了才华,之前所说的“谨慎”,到这里或许是进退两难的一个境地。不过不用担心,出路还是有的,对这一类朋友的建议是,在交往的过程中注意自己正在交谈的对象,如果对对方的语言里透露出的是一种好奇和鼓励,那么得恭喜自己了,这样的朋友很可能与自己聊一下这些逸闻轶事;但如果对方透露出一定的不理解和不屑,那就收手吧,不然又多了一个认为你是怪人的人。

因此,在人际交往中,我们的谨慎即为“圆滑”,这并不是教大家如何欺骗,而是提醒大家利用好自己的优势去交往。