



求助热线
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwant2007@126.com

走不出老公背叛的心理阴影

口述:丽华 记录:舒平

这个电话是我老公卫辉叫我打过来的,我也承认,近一段时间以来,我的心理确实存在很大的问题,有些歇斯底里吧,但这是谁造成的呢?

我和卫辉认识的时候,还不到20岁,他呢,刚好和我大哥是同事,就非常热烈地追求起我来了。他长得倒是一表人才,一米八几的高个,很帅,但他家庭条件很不好,穷不说,公公婆婆哥哥姐姐们都不大懂礼貌,说起话来也一点没分寸,而我家在当地条件很好,我也是大家公认的娇小姐,所以,我爸妈都非常强烈地反对我们在一起,觉得我们根本不是一路人,怕我跟着卫辉在一起会吃苦。但卫辉向我大哥保证说:“我会一辈子给你妹妹幸福!”这样才慢慢走在一起。

结婚后,卫辉辞掉工作,做起了生意,差不多有十年的时间,我们都过着颠沛流离的生活,一家老老小小都靠我撑着,卫辉呢,全力以赴忙他的生意去。有时候,常常是一两个月见不到卫辉的影子,我就自己带着两个孩子,咬牙坚持着。有好几次,卫辉的生意出现危机,我二话没说,跑去向我娘家人借钱给他。这些,周围的亲戚朋友都瞧在眼里,卫辉也很努力,运气也不错,生意渐渐就做得很顺手了,可以说,现在已经有了一定规模了。

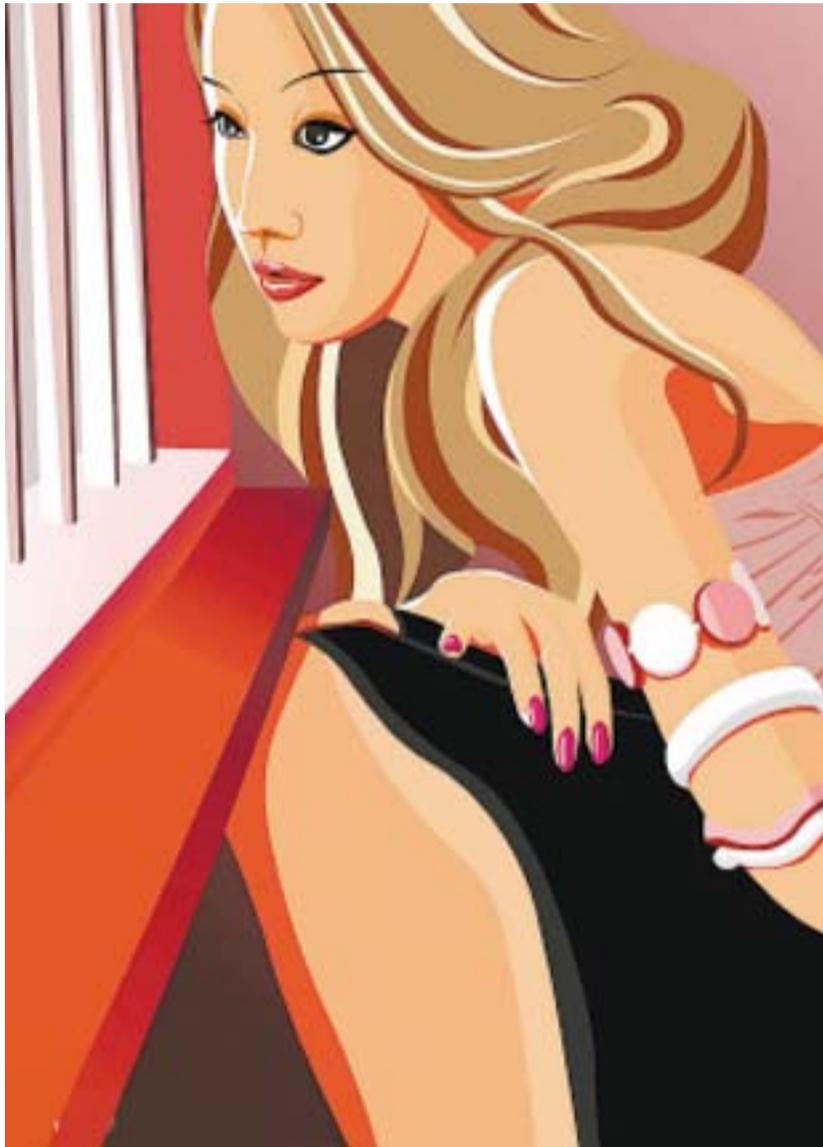
这样,卫辉就买了一套复式楼,让我们一家人欢欢喜喜地住在了一起。前后也差不多有十年的时间,卫辉对我非常体贴,什么都给我买最好的。他经常说:“老婆,要没有你就没有我的今天!”谁都看得出来,他对我是真好,我的一位女朋友经常感叹说:“世界上的男人十个有九个花心,你老公是剩下的那一个!”我也非常信任他,哪怕打死我也不相信他会背叛我。

可是,就在今年春节,我们一家人正热热闹闹在一起,一个女人突然给卫辉打了个电话来,当时我就站在旁边,声音很大,一听就不对劲。我问卫辉是谁,他说是人家打错了,可我的直觉告诉我一定有问题。后来,我调出了那个女人的电话给拨了过去,对方很蛮横地就冲我说:“你管好你老公你管得着我吗?”又说“我一把年纪了还装嫩”。当时我儿子也在场,孩子特别生气,坚决要去找那个女人问个清楚。卫辉知道后,赶紧通知提前溜掉了,找来找去也没找到人。那时候,我儿子都谈女朋友了,卫辉怎么能做出这样龌龊的事?哪怕他现在还是一个穷光蛋都没关系,但到了他这样的年纪还背叛家庭,背叛妻子,我绝对接受不了!我这个人脾气卫辉也很清楚,99%的时候是开朗活泼的好脾气,但我有我的底线。三天后,刚好是情人节,卫辉送了我一大堆礼物,我觉得真是特别讽刺,就在那天晚上,我割开了自己的静脉,想要以死亡的方式惩罚卫辉,让他悔恨终身!

但卫辉却把我送到医院抢救了过来,身体上的伤,倒是天天地好了,但我内心深处受到的伤害却无法医治。我现在的神经特别脆弱,原来的一些美好的感觉好像都咔嚓一下断了,今天不敢相信明天,就连之前的一些回忆也被颠覆了,都成了虚无的没有意义的东西了。

每天,都有许多的亲人朋友给我打电话,轮流劝我,家里稍微危险点的东西都藏了起来,我去哪里基本上24小时都有人跟着,但这些都都没有用。包括卫辉,他只要不工作就过来陪伴我,但我一看到他就觉得脏,觉得恶心,我打他骂他,嗓子都喊哑了,一再追问他那个女人的事情。卫辉也瘦了十几斤,他经常流着眼泪说“老婆对不起”,但都没用。

有一次,在我追问下,卫辉透露说:“其实那个女人长得没你漂亮,就是年轻点!”后来,他朋友也证实,那个女人就是一个矮胖的疯丫头,没什么素质,我听了,心头的火又一次爆发了。他挑一个比我漂亮比我好的女人,把我比下去,我心里也平衡一点,可现在,他把一切都毁了!那天,儿子和女儿都哭着劝我原谅他们的爸爸,有时候,我也想原谅他,可是,怎么原谅呢?



专家援助

不要选择让自己受伤的观念和行为

□天 舒(国家二级心理咨询师)

读丽华的倾诉,在感同身受她的痛苦的同时,更为她在这场生活的大挫折面前选择了伤害自己的观念和极端行为感到遗憾。

全国妇联的调查显示,离婚家庭85%都是因为婚外情引起的,剩下的15%是家庭暴力和其他。从心理学角度看,因婚外情而破裂的婚姻中,绝大多数不是因婚外情本身引起的,而是由对婚外情的观念也就是解读导致的。

ABC理论是心理学非常著名的一个理论,在把这个理论深入理解后,每个人都能成为自己的心理治疗师。A是事件,B是观念,C是情绪。不是A导致C,而是B导致C。对同一个事件A,不同的人有不同的观念B,从而有着不同的情绪C。

于丹讲过这样一个小故事:有甲、乙、丙三个人,同时看到一只蜘蛛往墙上爬,爬到一小片水渍时,它就掉了下来,然后它又从底部爬起,到了水渍处又掉了下来,如此周而复始。甲想,人生就像这蜘蛛之旅,总是有难免的障碍,与其直面碰撞,不如学会绕道而行;乙想,人生总有过不去的坎,再努力也没用,注定失败;丙想,面对人生的坎,一只小蜘蛛尚且如此勇敢面对,不屈不挠,我应该像

蜘蛛学习。同理,面对丈夫的婚外情,不同的妻子也抱持不同的解读,这些不同的解读决定着她们不同的处理方式。

丽华对丈夫婚外情的解读是背叛、欺骗甚至是羞辱,在内心极端的失衡中,她选择了自杀。自杀其实也有不同的动机,有人是万念俱灰深思熟虑后放弃生命,比如三毛,这在她留给父母的遗书中表达得很清晰。也有的人是把自杀当成逃避,还有的人是把自杀当成赌气和宣泄情绪的方法。丽华的自杀属于哪种?丽华不妨自我深入分析一下,在面对丈夫婚外情这件事中,有哪些解读是不那么妥当的。

杨澜在采访濮存昕时,问到他对婚姻的看法。刚过六十岁生日的他面对镜头无比真诚,他说,这个世界不是真空的,不可能绝对纯净,人的感情也是,不可能完全没有瑕疵。他坦言自己也曾有过婚外的心动,这是属于人性的东西。是的,在漫长的人生道路上,情有独钟是童话故事,忠贞不渝是理想境界,自制力特别强的人会克制管理好自己,发乎情止于礼,但这只适用于自我要求,不适用于对另一半的要求,否则,婚姻的包容度和弹性就没有了,这样的婚姻一旦遭遇婚

外情就触礁翻船(这里所说的不包含那些寻花问柳不负责任的花心男)。

婚姻中的丈夫和妻子,在严格要求自己不逾规的同时,对另一半则应多一些包容,这不仅是对枕边人的大度,更是对自己的慈悲。丽华现在还走不出丈夫婚外情的阴影,这只是暂时的,在允许自己悲伤、委屈、愤怒的同时,更要努力放下对自己的折磨,纠正对丈夫婚外情的解读。从丽华的倾诉中,能够看出她的丈夫也非常内疚、充满自责和歉意,得饶人处且饶人,生活会轻松快乐许多。

婚姻专家李子勋在做客《心理访谈》时指出,面对丈夫的婚外情有几点禁忌。一,不要认为丈夫发生婚外情,就是不爱妻子。二,不要认为这十年来的生活全是欺骗。三,不要认为自己很悲惨。这三点都是女性对丈夫婚外情的联想,是选择了一个伤害自己的观念。

婚姻是自己的,不能说说放弃就放弃,哪怕它有着这样那样的不如意。而生命,何其端庄和珍贵。对丽华来说,真正原谅丈夫,或许有很长的路要走,但毕竟已经走出了第一步。相信一切都会好起来的。祝福深深!

古语心解

勿以小恶弃人大美
勿以小怨忘人大恩

多看别人的优点

余小倩(心理咨询师)

台湾传统文化讲师蔡礼旭在“幸福人生讲座”上说:“幸福婚姻的秘诀是永远只看对方的优点。”一位听众大喊:“我老公没有优点!”蔡礼旭笑着说:“我真佩服你,他一个优点都没有,你还敢嫁给他!”

人有两个天生的思维陷阱,一是更关注负面信息,二是片面、以偏概全,让人常因别人的小缺点而否定对方。清代学者申居郢在《西岩赘语》中提醒我们:“勿以小恶弃人大美,勿以小怨忘人大恩。”

夫妻若能常提醒自己在对方身上找优点,就能永葆幸福美满。对父母有意见,告诉自己:“我出生时一根草也没带来,父母没嫌我穷,花费心血将我养大,这份活命之恩多大,还有什么事不能包容?”婆媳间有矛盾,媳妇要想到:“婆婆再不好,但她给了我一个好丈夫。”

积极心理学认为,注意力在哪里,哪里就会生长。若天天关注、批评别人的缺点,对方会变得更糟;若能及时发现、称赞别人的优点,对方就会越来越好。怨人时心中最苦,感恩时自己最快乐。每天从身边每个人身上发现优点,感恩他们的付出和帮助。对自己厌恶的人,更要努力发现对方的优点。

心理按摩

悲伤难过时不妨听听悲伤音乐

鹿宁(国家二级心理咨询师)

每个人都有难过悲伤的时候,在众多处理悲伤的方法中,观看一场悲剧电影或聆听一段悲伤音乐不失为一种好方法。很多人认为,观看悲剧电影或聆听悲伤音乐会让我们更加难过,其实不然。

一项由东京大学川上教授的研究告诉我们,悲伤的音乐能为我们带来丰富的感官享受,从而提升我们的愉悦感。在欣赏悲伤的音乐时,我们深深沉浸在忧伤的旋律之中,从而产生了浪漫愉悦的艺术联想。事实上,悲伤的音乐相比一般的音乐,更能让我们感受到美好和快乐。悲伤的音乐并不能带给我们实质上的伤害,相反,它就像悲剧电影一样让我们从另一个角度去欣赏忧伤,这种艺术享受使我们感觉更加快乐,这就是悲伤音乐中的正能量。

难过压抑的时候,在悲伤音乐的旋律中,我们可以尽情地释放自己,让悲伤的情绪找到一个释放口。从事销售工作的小美说,每当心里难过时,就会挑一部悲剧电影来看,随着剧中男女主人公的悲惨遭遇大哭一场,便会感觉内心的压力和悲伤都得到了化解。而且,相对于剧中人的遭遇,自己的这点难过也显得无足轻重了,学会换个角度看待自己的困境。而看喜剧电影则会让自己觉得更加委屈、更加可怜、更加无助。

如果您感到难过悲伤的时候,不妨选部悲剧电影或悲伤音乐让自己沉浸其中,让内心的负能量在艺术营造的悲伤中释放出去,重新充满正能量吧。