



我忐忑不安地摇摆 在婚外情和家庭之中

口紫璇(化名) 记录:小雅

我现在就像一个“双面人”，白天属于情人穆远(化名);夜晚又转换成温柔的贤妻,属于丈夫俞涛(化名)。我犹如踩着细细的钢丝绳,整日战战兢兢地摇摆在家和婚外情中。

我今年36岁,和俞涛已有十一年的婚姻生活,已由最初浓郁的甜果汁渐变成寡淡无味的白开水。有时,我都怀疑他能否感受到我的存在。我用两个月的时间绣了一幅静物十字绣,把它挂在餐厅的正墙上,让俞涛欣赏,他竟然问我:“你在哪儿买的?”我无言以对。我每天坐在沙发上穿针引线,俞涛就坐在沙发的另一边看电视,如此近距离,他都不知道我在做什么?我感觉自己好失败。不过我也早已习惯,这本来就是我们生活的常态,两个人躺在一张床上,也是弓身背对背,他看书我玩手机,完全是零交流。

俞涛在众人面前始终保持彬彬有礼的谦和风度,回到家就是另一副面孔了。俞涛竞争部门总监那段时间,他压力相当大,成天阴着脸,凝神思虑,连儿子都乖乖的,生怕惹爸爸生气。我好心劝说他,身体要紧,别给自己过多的压力。他不耐烦地打断我:“你个女人家懂什么,就知道瞎唠叨。”对俞涛而言,家更像是一个情绪“垃圾站”,他的负面情绪再烂,我也得一并接受。久而久之,我也懒得再和他沟通,反正我说什么,也是妇人见。

相比和俞涛的平淡冷漠,我与穆远反倒有了恋爱时的激情。穆远是我在微信上认识的,他是做汽车保险的,比我小几岁,和妻子还处在丁克阶段。也很奇怪,我和俞涛整天沉默无言,对穆远却有说不完的话。我遇到不开心的事情,穆远隔着网络会耐心开导我,换做是俞涛,他连听的耐心都没有。俞涛很少顾及我的感受,比如我比较重视晚餐氛围。每一天,只有这个时间段一家三口能围坐在一起团聚。下午五点半,我就钻进厨房煎炸烹煮,精心准备晚餐。可惜,十有八九,俞涛一个电话打来,轻描淡写说一句“晚上有应酬,不回去了,你和儿子吃吧”,就万事大吉了一般。有一次,我对穆远说起这个细节,他打出一行字:若是我,宁可推掉应酬,也要回来吃你做的饭。我明白穆远这话里有粉饰的成分,可俞涛连哄我的话都不愿多说一句。

去年圣诞节,我和穆远在咖啡厅见了第一

面。见面之后,我好像打开了神秘的潘多拉魔盒,与穆远发生的一切似乎水到渠成。尽管我沉溺在婚外情的刺激中,但和穆远私下里制定了严格的“规则”:不破坏彼此的家庭,只享受这种恋爱般的感受,各自回家后,不能有电话短信的联络。然而,婚外情一旦发生,即便定制再多的条款,也有做贼心虚的忐忑,很难心安,随之而来的是强烈的愧疚感。

有次和穆远约会后,我去学校接儿子放学。儿子远远看见我,一跑一跳地扑进我的怀里,他用鼻子使劲吸了一口气,夸张地说,“妈妈身上的味道特别香。”陡然间,我好像被人扇了一巴掌,那股特别香的味道来自穆远用的须后水,要知道,俞涛从不用须后水。儿子从我身上嗅到了其他男人的气息,我这心都快扭成一团乱麻了。为了维护好妈妈形象,我多次下决心断了和穆远的关系,可他的一个电话或几句温言软语,立刻就能瓦解掉我的全部。

女人的身体仿佛是跟着心在走,虽说我将穆远的角色分划得相当清楚,但他在我心中也是有一定分量的,就像那次约会,他说:“这几天我俩少见,妻子刚做了小产,我得照顾她。”合情合理的话,我还是泛起了强烈的醋意。我也曾想过打破“规则”,索性更换一种生活方式,弃掉现在死水微澜般的婚姻,但转念再一想,儿子怎么办?辛苦建立起来的家庭真就这么散了吗?退一步讲,穆远对我的情也不过是玩玩罢了,不然的话,他怎会严格遵守“规则”?

自从和穆远亲密接触后,我不敢正视俞涛的眼神。那天吃点心,我的嘴角沾了一粒芝麻,我未察觉到,俞涛盯着我看,我一阵心乱,摸不清他意味深长的眼神。闻听俞涛调侃的笑声,我才反应过来,是自己太心虚了。我时刻绷紧“俞涛是老公”这根弦,但是在我俩私密亲热时,我的身体本能地排斥他。为了弥补出轨带给我的内疚,我极力扮演好贤妻良母的角色,可身体与内心的纠结,自己都深感无耻至极。

原以为,我能轻松驾驭家庭和婚外情这两根缰绳,可惜是做不到的,首先对俞涛的愧疚感就令我无地自容。转身再面对穆远时,我又不停地自责:我这贱兮兮的迷恋和期待到底算什么?万般心情,五味杂陈,有兴奋、愧疚,更多的是提心吊胆的惶恐……

心理导航

近日,瑞典于默奥大学一项最新研究发现,夫妻中有一方每天上班路上耗时超过45分钟,离婚率增加40%。中国科学院心理研究所此前的一项全国性调查显示,北上广等八大城市上班族平均花费时间为41分钟,这两项调查让不少白领自嘲道:“看来我离离婚不远了。”

研究表明,上班路程遥远,道路拥堵、公共交通工具拥挤以及等候时间不可预测等,都会让人心情变差,甚至影响健康,破坏家庭和谐。即便单位离家近,上下班的这段路也显得很累。日本一本名为《上下班路上能做的95件事》的小书告诉我们,善用上班路,就能变废为宝。

上班路长,如何减压

首先,坐公交车或地铁的人,不妨化整为零地学点东西。可以做一些写满外文单词的小卡片或购买几本“口袋书”,在路上反复阅读,记忆。其次,如果公交车、地铁内非常拥挤,或者自驾车不能看书,那么可以在手机、mp3里下载几部有声书。再次,在等车无聊时,与其心烦意乱地胡思乱想,倒不如观察一下身边人都在做什么,他们的一颦一笑或一个小动作就可能带给你灵感,

此时赶紧用便笺或手机记下来。最后,中国科学院心理研究所的张雨青教授发现,听音乐、看报纸和嚼口香糖是很好的减压方法,遇到堵车或公交车久等不来的人可以一试。

相关链接

路上压力自测表

用“从未发生”、“有时发生”、“经常发生”回答下列问题,分别记为0分、1分、2分。

- 1.出门再早都会担心迟到。
- 2.走路速度快,忍不住闯红灯。
- 3.在路上想着一天要做的工作。
- 4.车上被人挤,遇到堵车,看到不按交通规则开车的司机等,怒火都会油然而生。
- 5.发了脾气又会为自己的急躁而后悔。
- 6.坐车、坐地铁时,会听音乐或看书,但无法集中精神,常常看过、听过就忘。
- 7.常常大脑一片空白,觉得浪费生命。
- 8.在路上打电话,会不由自主地强行打断对方,不顾自地絮絮叨叨。
- 9.从早上出门开始,就觉得困。
- 10.通过按喇叭、抽烟来抑制焦虑情绪。

0—6分:你基本能心情愉快、情绪平稳地上班,虽然有时也会烦恼,但都在正常范围内。

7—14分:工作中有轻度的心理压力,在上班路上就有所表现。大致说来,你基本上能应付压力和烦恼,但也要注意调节心情,在上班路上保持轻松平和的心态。

15—20分:你每天都带着巨大的心理压力去上班,工作中的很多问题都让你感到棘手,因此会在一天工作开始前感到紧张和不安。应当尽快改变现状,建议接受专业人士的心理辅导。

专家援助

生活的智慧就是好好过日子

□知尘(心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

读到紫璇的故事时,我正在泰国芭提雅,年轻的男导游正在努力游说大家看秀。他说,泰国的男人,风流而不下流。泰国的女人都是允许丈夫风流的,当然,和二奶三奶住在一起没可能。我就在想,不同文化下的女子,她们对丈夫的要求对情爱的要求对自己的要求也是多么地不同。苏童的《妻妾成群》中,几房太太共同生活在一个屋檐下,表面上和睦相处,内心却互相嫉妒甚至残害。哪怕那个叫做丈夫的男人根本不和自己交流,根本不看自己一眼,也拼了命地盼望他能点起自己院子里的灯,拼了命地制造出一些事端,最终丢了小命,比如何赛飞,比如巩俐。女人啊,似乎总是比男人更加遭受情爱的折磨,这种折磨,有些是男人给的,比如男人的出轨,有些则纯属自己没事找事,比如该文中的紫璇。

紫璇今天所受的种种内心煎熬在我们的文化里都是活该,不配得到丝毫的同情。因为我们的文化是相爱的双方要保持彼此的忠诚和纯洁,精神和身体的双重纯洁。紫璇显然背叛了这种纯洁,也因此她内心有着强烈的内疚和恐惧。不仅恐惧东窗事发后婚姻不保,更恐惧来自社会方方面面不齿的眼光。不是所有的人都适合偷情,一个适合偷情的女子,她首先得有不怕丢弃婚姻的勇气,其次还得有足够强大的承受力,无论别人如何指点自己,都能泰然自若,否则,偷情不是快乐,而是折磨。

有个很好的榜样,《廊桥遗梦》中的弗朗西斯卡。她的偷情在电影中荡气回肠,她没有因为偷情而背负沉重的内疚,她觉得那是她自己

的事情,与丈夫无关,她选择留下来,只是尽妻子和母亲的责任。她不愿意自己后悔,她明白自己用生命爱着金凯,更明白责任对自己更重要。靠着内心的爱,她安静恬然地度过了把爱深藏心中的一生。

读她的遗书,没有丝毫的内疚,只有这种内心强大的女子,才能处理好一段婚外的感情,并让这份感情成为滋养自己的养分而不是毁掉自己的毒药。我们的文化当然不会宽容婚外情,哪怕张学良和赵四小姐的爱情被传为千古绝唱。所以,普通如紫璇的女子,一旦遭遇婚外情,经受强大的内疚和恐惧是很正常的,因为我们的文化一直反对并谴责这种感情。紫璇花费了许多时间来倾诉丈夫的冷漠,丈夫对她的忽视,因为只有拼命诉说丈夫的不是,她内心的内疚和焦虑才会少一点,才会平衡一点。但紫璇应该明白,丈夫的冷漠和忽视绝不是妻子发生婚外情的充分条件呀。非要给自己的偷情穿上合理化的外衣,我虽然理解但觉得还是自私了,发生了就发生了,勇于承认担当就好,扮成被逼偷情的委屈怨妇,不太美丽,风度尽失。

没人能救紫璇,除非她自己下决心把磨脚的高跟鞋脱下来。郭敬明旗下最耀眼的作者笛安在著名的《东霓》中曾说,女人穿着华丽的高跟鞋,磨得血肉模糊,却不肯脱下,绝对是自我作践。自我作践这四个字不太好听,但真是一针见血。停止自我作践,血肉模糊的双脚才能得到拯救,否则最终烂死也有可能。

生活的智慧就是好好过日子,少折腾,别折腾,和紫璇们共勉。

