



热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com



我这样算精神出轨吗

口述: 文静
记录: 舒平

有一件事困扰我很长时间了,没有办法跟人说,我自己也理不出头绪。我今年32岁,在机关单位上班,有时忙,有时闲,我老公和我在同一个机关,比我忙一点,也主要是应酬多一些。我们有一个6岁的小男孩,活泼可爱。

本来,我对自己的家庭挺满意的,也觉得自己挺幸福。可是,去年冬天,我回老家参加一个高中同学的婚礼,一件原本很小的事情突然就打破了我内心的平静。在婚礼上,我突然见到了我高中时的初恋小朱,他大学毕业后,就去南方打工,没想到短短几年工夫,竟然当起了私企老板,身价暴涨,成了我们同学圈炙手可热的有钱人。

更没想到的是,10多年过去了,他对我还怀着别样的感情。他瞒着我,向我同学要了我的手机号码,还有微信号,之后就一直给我打电话、发信息。说这么多年过去了,我还是那么漂亮,他一见到我就情难自禁,想约我出去吃饭、喝喝咖啡。

我是一个挺保守的人,觉得男女之间,私下里背着各自的对象,和初恋情人一起单独出去吃饭喝咖啡,是挺暧昧、挺不正常的,所以,无论他怎么说,我都一一拒绝了。后来,他又组织了几次同学聚会,我去

了两次,也不再去了。明摆着,他是醉翁之意不在酒。当着那么多同学面,丝毫不掩饰他对我的好感,弄得我特别尴尬。

我过生日,小朱还特意让快递员给我送了一件礼物,是一条很漂亮的项链,我当时就退了回去。但是内心的波澜还是挺大的,一整天,脑子里反反复复想的都是以前的一些事情。那时候,少年懵懂,那些朦朦胧胧的感情是挺美好的,可是,既然分开了,各人都有了属于自己的家庭,我肯定不会回到过去的感情里去。

但是,为什么道理都明白,我的内心还是一团混乱呢?最不可思议的是,好几个晚上,我居然做梦还梦到了他,两个人好像从来也没有分开过,还是挺亲密的,然后就醒来了,吓了自己一大跳。

我老公呢,在机关工作了这么多年,是个挺细心的人,我的一些反常的举动,他都看在眼里,他就问我是怎么回事。我自问坦坦荡荡,就把事情的来龙去脉,都和老公说了。一开始,我老公还开玩笑,说:“有人请吃饭,不吃白不吃啊!”我说:“你不吃醋啊?”我老公就拍拍我的肩膀,说:“我对我自己很有信心,对你也很放心!”

我就很天真地想,也是啊,

说不定说开了,什么事也没有,就是我自己想多了呢?然后,下一次,我就和小朱一起出去喝了一次咖啡,就坐在大厅里,周围有进进出出的年轻恋人,有年轻的女孩子在弹钢琴,两个人也就是聊了聊以前的往事,临走的时候,他又送了我一大束香水百合,说:“我记得你最喜欢百合。”

那一刻,不是没有感动,但内心有一个很坚定的声音,在告诉我自己,我和他的缘分已经尽了。这以后,我无论如何也不肯再见他,他也表示尊重我的意愿,但还是时不时地给我打电话、发信息。我觉得只要两个人不见面,这样聊聊天还是挺安全的,就没有再拒绝他。

没想到,我老公说不吃醋,到底还是不乐意了,他说:“你还真打算搞柏拉图精神之恋啊?赶早别理他!”我说没有,他还絮絮叨叨地说,男人都是动物什么的,说着说着,两个人就吵起来了。从那以后,我就在老公面前避而不谈这件事了。

但是,我自己内心却越来越混乱,老是有意识地想起小朱,像我这样,背着老公,想着另外一个男人,是不是真的就是精神出轨呀?我该怎么办呢?



从文静女士所讲的情况看,她有一个令人羡慕的幸福家庭:夫妻都在机关工作,生活环境安逸,经济来源稳定;6岁儿子活泼可爱,家庭美满;女方坦荡,男方宽容,夫妻恩爱和谐。然而,因同学婚礼上邂逅初恋小朱,平静的生活激起了涟漪,以至于怀疑自己精神出轨,并因此心绪烦乱。

精神出轨通常是指婚姻中的一方不再固守夫妻之间专属的情感,将自己爱恋的意念全部或部分维系在配偶之外的另一个异性身上。精神出轨与肉体出轨的本质区别在于后者有亲密的肌肤接触,而前者只是有各种非分之想,有亲密接触的渴望、冲动,但尚未有实质性的具体行为。

一般而言,精神出轨者常常做事注意力不集中,神思恍惚或神不守舍,脑海中总是出现配偶之外的某个异性的形象或与其相关的事情;对配偶的兴趣减退,不愿再与其分享生活的苦与乐;对夫妻生活冷淡,或者意念中以另外的异性取代。严重的精神出轨者有的会对配偶心生厌烦之情,爱挑剔,总是看到配偶的缺点;对配偶不再迁就、忍让,动辄着急、发火;无论对方怎样做,都无法让

其高兴。当然,这意味着离肉体出轨不远了。也有个别精神出轨者出于掩饰或愧疚心理,会对配偶表现出超乎寻常的关心或者殷勤。

就文静女士目前的表现看,只是有精神出轨的苗头。视其具体情况,可以把出现问题的原因归结于她的虚荣心,以及潜意识里倦怠平淡生活渴望刺激的心理。文静女士的婚史应在7年左右,正面临着“七年之痒”的关键期。日复一日、年复一年,不断循环、重复的生活模式,难免让年轻夫妻对婚姻生活产生无聊、乏味、倦怠感,具有转折意义的感情考验或危机常常在此时光临。初恋小朱的出现,无疑是发酵这一危机的酵母。小朱是私企老板,是“同学圈炙手可热的有钱人”。小朱夸“我还是那么漂亮”“见到我就情难自禁”。这些信息表明虚荣心开始作祟于文静女士的心中。在机关工作的丈夫自然没有私企老板有钱。对一些女人来讲,有钱意味着可以买名牌包、穿名牌衣服、用名牌化妆品,可以过上锦衣玉食的生活。女人总喜欢被夸赞漂亮,结婚多年的丈夫多少都会有审美疲劳,不可能把夸老婆漂亮的话挂嘴边。日子久了,“漂亮”资源被埋没,自身价值被忽

视,一些虚荣心强的女人不免会心生怨气。若此时有钱的初恋情人出现,且情意绵绵地赞美、邀约、送礼物,则很容易使其春心荡漾。

婚姻中人,不要总拿别的异性的优点与自己配偶的缺点比。他比你的丈夫有钱,也许他没有你的丈夫厚道;她比你的妻子漂亮,也许她没有你的妻子贤良。要明白自己想选择什么、看重什么样的生活。选择了沉稳的男人,看重安定的婚姻生活,就不要再张望外面男人的喧闹;选择了智慧的女人,看重比翼齐飞的婚姻生活,就不要再觊觎其他女人的花枝招展。距离产生美,远距离观察到的、感觉到的,未必会是零距离生活在一起的感受。也许那个让你朝思暮想的人身上的缺点比现在的配偶更不能让你忍受。

精神出轨最根本的原因是让欲望膨胀,婚姻长寿的最重要的心理状态就是知足。文静女士有一个非常美满的家庭,应该好好珍惜目前拥有的幸福安宁。安守于自己的婚姻,让艳丽的“红杏”装饰自家庭院。及时扑灭非分欲望的星星野火,不要任其蔓延成烧毁婚姻的燎原之势。

我想和你谈谈

□蒋硕 心理咨询师、婚姻咨询师、赛林纳心理咨询中心创办人

凯文想和老公谈谈新居的规划。身为公号写手的老公和做行政的凯文作息不一致,又一个怕热一个畏冷,一个大呼一个易醒,谁也睡不好。新房子多一间卧室,刚好分房睡,都能睡好点,但偏巧老公弟弟大学毕业,应聘的单位就在新居附近,想来借住。到底怎么安排,确实需要沟通。

可是,凯文说了“我想和你谈谈”,老公却刷着手机头也不抬,还往沙发里瘫得更深了些。一看老公这样,凯文上来一股无名火,心想家里大事小情都是自己辛苦筹划,商量点正事老公也不上心。强忍着坐下,继续开口:“新房子那边你打算怎么办?好不容易买个大的房子,可得……”不料老公忽然恼了,手机一丢:“你不就是不想让我弟来住吗?小气什么?上次你妈来看病不也住家里吗?我还车接车送哪点做得不好了?买房的钱有我的一份吧?装修全是我盯着干的吧……”凯文万万没想到,自己还没进入正题,就引出了这么复杂的吐槽,不禁愕然。

“平时没觉得他这么计较,现在才暴露!”

凯文痛心疾首的样子让人有点好笑。说起来凯文老公真不是个计较的人,两人经济共担,一起尽心育儿,也都善待对方亲友,老公有点粗线条不大管家务,但责任感还是有的……所以:“那不是‘暴露’”,是“防御”。

“防御?”凯文瞪大了眼睛,“我又不是敌人,防什么?”

好吧,我们不必教条地解释精神分析中的“心理防御机制”,简单说,那就是人的一种自然反应,是面对干扰时无意识产生的,产生的目的是为了保持心理平衡。凯文老公突如其来吐槽,就是一种防御反应,而激发这种反应的,正是凯文那句“我想和你谈谈”。

“这句话怎么不对了?好好说件事,不就是……谈谈吗?”

唉,亲密关系里可不是“对”了就行,还要亲密啊。凯文习惯了公事公办的行政口吻,唯恐说得不正式就引不起重视,但越重视,防御反应越强,原本可以轻松愉快达成共识的事,也变成了对垒与清算。千万不要以为这样的沟通能“暴露”什么真相,它是变形的,如果一再出现,只会损耗关系中的能量与爱。

“那该怎么谈?”

直接谈,谈事情本身,从双方共同需求的点出发,给谈话一个自然而亲近的开头。凯文蛮可以瘫到老公身边,大呼一声“好困啊”,随即憧憬一下“好好睡觉”的美好前景,也体贴一下老公的辛劳。这样的开头是低对抗性的,不仅内容呆萌无害,姿态也松弛随意,有助于彼此进入开放、积极的交流情境,而这样的交流情境会让谈话事半功倍,并且留下愉悦的体验。

在这样的基础上推进谈话的内容,多谈对方的需求,比如“你们那个号阅读量上得这么快,估计你马上会更忙,睡不好可不行”,多提建设性方案,比如“让弟弟和儿子住一屋,正好辅导儿子功课,要是试用期过了能签约,就在同单元给他自己租一间”,配合无伤大雅的玩笑,比如“万一他把女朋友带回来过夜怎么办”……所有这些,都表现出“我们是一个利益共同体,我们在共同处理问题,任何问题都不会比我们的关系重要”。这,才是亲密关系中恰当的方式。

我们构筑一段亲密关系,从来不是为了争执,而是为了一致,在一致的方向上,求同存异地去享受利益与乐趣。人们常常忘了这一点,才会让亲密的感觉白白流失。现在就试试吧,用亲密的方式,重新谈谈。

【专家援助】

不要让欲望的野火烧毁婚姻

□张冷(山东城市建设职业学院副教授、国家注册心理咨询师)