



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年4月12日 星期日

知 / 心 / 事

做 / 自 / 己

□ 编辑：徐静 美编：继红

## 精神出轨也是出轨

明媚，人如其名。我一想起她，就先想到她阳光一般的笑容，她喜欢笑，笑起来，也实在明媚动人。哪怕她已经结婚快10年，我们这些同龄人，都成了中年老阿姨，她依然是享受优待的“小姐姐”。走到哪里，总有已婚未婚的男性，为她献殷勤。

明媚的老公，旭东，长得略普通一些，但也算是高知、高收入人士，当年追明媚，那也是一段励志故事。就算过了这么多年，也时不时能见到他们秀恩爱。以我文艺女的思维，这样的夫妻，有美貌，不差钱，又恩爱，那得多幸福啊！他们就算有烦恼，也是幸福的烦恼吧！

“不不不，你听我说！”明媚给我打电话时，我正焦头烂额，手上一堆事情要忙，随时有失业的危险，但是明媚一哭起来，我就瞬间从脑子里推开了所有的事情，专注地听她讲她的烦恼，“我现在心里太乱了，晚上睡觉都睡不着，我都快要精神崩溃了……”

那天，正是倒春寒，外面冷风吹得窗户噼里啪啦作响，我静静地听明媚哭诉，几次三番有挂她电话的冲动。先不要说，现在全球都在闹新冠肺炎，多少家庭、亲人命悬一线，我们每日睁开眼睛不是关注疫情，就是关注经济下滑的现实危机，哪还有什么心情去关心风花雪月啊！

但是转念一想，哪一个人、哪一个家庭，不是这个社会的一部分？婚姻、感情上的事情怎么就不值一提了呢？于我们只是故事，于她们却是真真切切的眼泪、痛苦、焦虑、挣扎，是生活越难越要携手相助的朋友，怎么能置之不理？

就好像，近期的热播剧《如果岁月可回头》，无论我们怎么吐槽，剧情鬼扯，却不得不承认，白志勇、蓝天愚、黄九恒三个男人遭遇的离婚、失业、精神出轨、一连串的婚姻问题，在现实生活中也一再上演。

“好吧，我承认我精神上出轨了，我喜欢上了另外一个人，那个人也非常非常喜欢我，他说我和他老婆就是他的红玫瑰和白玫瑰，可是我们真的什么也没有发生过！”明媚强调，“我和那个人说得很明白，我不会为他离婚，他说他尊重我的选择，我们的交流一直很愉快，可是，前两天，我突然听朋友说，他又有了一个孩子，他却从来也没有和我说过，所以，一下子，我心里突然特别难受……”

更让她痛苦的是，她为了那个人，一直拒绝她老公要二孩的要求，弄得她老公心灰意冷，一个人搬到书房住，离她远远的，她感觉她现在的生活，就像是感染了病毒在隔离，不是新冠病毒，是精神出轨的病毒……

放下电话后，我注意到，明媚更新了一条微博动态，只有简单的一

正在东方卫视、北京卫视热播的都市情感剧《如果岁月可回头》，一开播就引起了强烈关注。剧集一连串的婚姻危机，个个戳心。《中国青年报》报道说，《如果岁月可回头》的魅力不在于追究婚姻的合理与对错，而在于面对“生活之重”，它提示我们反思何以至此，又如何在不如意的人生中追求美好，找回幸福。本文探讨的精神出轨话题，意义也在于此。

神出轨也是出轨，对婚姻对感情一样是背叛，伤害在所难免，再纠结再痛苦下去已经没有意义了，重要的是，怎么去解决它。

## 男女交往要有心理界限

不知道大家有没有看过真人秀节目《圆桌派》？有一期《圆桌派》，谈起关于男女交往尺度的话题，主持人窦文涛问嘉宾蒋方舟：“如果你老公和一个纯洁无瑕的异性朋友过夜了，不过什么事都没发生，你觉得怎么样？”

作家出身的蒋方舟斩钉截铁地说：“当然选择相信他，在我这没问题。”稍后又补充说，她对伴侣和异性交往的接受度很高，为异性拧瓶盖能接受，异性坐副驾驶能接受，单独跟别的女性过夜也可以接受，但是不能接受伴侣的精神出轨。

“不，她还是太年轻，不知道这事的厉害。”说这话的，是坐在一边的另一位嘉宾，我们非常熟悉的马未都马爷，之前在《百家讲坛》讲过《马未都说收藏》，收视率爆红，马爷的见识和人生智慧，大约已经成了一个传奇。

网友们也几乎一边倒地支持马爷的说法，男女交往，出轨就是出轨，非要分个精神出轨或肉体出轨，很多时候，是求而不得的自欺欺人。

追求精神之恋的女士们，很容易搬出当年的林徽因、徐志摩的故事，徐志摩对她的康桥之恋就不必说了，梁思成与她伉俪情深也不必多说，单单大哲学家金岳霖为她终身未娶，一生“择林而居”，也已成了文坛的佳话。

只是，人生境界不同，自然没有可比性。饮食男女，还是老老实实遵守婚姻的约定，不要惹火烧身吧。男女之间的交往，还是要有一个心理界限。这个社会，诱惑太多，瓜田李下，谁也不要高估了谁的心理抵御能力。

我到现在，想起电影《手机》里的一句话，都忍不住要笑起来。那是张国立演的社会名流费墨老用四川方言，对葛优葛大爷演的严守一的一番感慨：“房间是开了，但没有上去，改在咖啡厅坐而论道。左思右想，还是怕麻烦。”

潜在的心理动机是，如果不是怕麻烦，怕纠葛，怕名誉扫地，怕付出各种各样的代价，谦谦君子也会蠢蠢欲动。这真是大实话、大实情，说者有心，听者也会心生警惕吧。

《如果岁月可回头》剧情和台词，为什么会被吐槽？剧中，“白蓝黄打败婚姻三人组”之一的蓝天愚，站在他妻子精神出轨的某男面前，某男还振振有词地说：“我俩感情是干净的，没有阴谋，没有突破伦理底限。起码，我问心无愧！”被网友骂了个狗血喷头！

都是成年人，有时候，可以不说大实话，但是，也不要太冠冕堂

皇、虚情假意的话，总有被揭穿的时候，那就太尴尬了。

所以，男女交往，还是要有一个心理界限，不要轻易越过，不要让自己的情感走上歧路。

## 唯有珍惜方得始终

不出所料，明媚和她的精神恋人，一谈及现实，双方的感觉就不那么美好了。

明媚把她和那个人的微信截屏给我看，两个人的感情游戏，很像纸上谈兵。明媚扮演的是粉红少女，三十几岁还有一颗粉嫩的少女心，幻想着那个人会与众不同，会给她一世的浪漫，那个人也果然深谙女人心，对她呵护备至，处处迁就她。

“为什么你生了二孩不告诉我？”明媚问。对方的回复是：“你也没有问我。”这个回答就有点伤人了，明媚不依不饶，“你不是说和你老婆没感情吗？”对方避重就轻：“这是个意外。”再问，对方的回复是：“我们见面聊。想你。”被明媚拒绝见面后，就没有再说话。

在明媚的要求下，我和她的精神恋人通了一次电话，“我送过她几次玫瑰花。”那人的声音，哪怕在手机里，听起来也有些尴尬。他说，我没什么好说的。很快，就挂了手机。之后，明媚给他打过很多次电话，他都不接，发送信息也不回，干脆玩起了人间蒸发。

“这个骗子！我要当面问他！”明媚还是执迷不悟。我就差没骂她，愚蠢的女人！长得那么漂亮，笑起来都能把人心融化了，怎么就一根筋呢？这世上哪有那么多的林徽因和金岳霖？

也是在明媚的要求下，我和明媚的老公旭东，也通过一次电话，旭东的声音温和而带着感伤，他礼貌地说，他不想再提过去的事，过去了就让它过去，只要明媚的心回来就好。显而易见，旭东一直在等待妻子回心转意。

“我后悔了！”明媚哽咽着说，“你把我的故事写下来，让和我一样的傻女人醒醒吧！”我开玩笑说，能及时止损，你还不算傻！我之前做心理咨询时，接听过的的故事比她的悲惨十倍，那才是真正把整个人都搭进去了！

虽说精神出轨不如肉体出轨那么严重，不过是一个人的心猿意马，不说出来，谁管得了？但婚姻如人饮水冷暖自知，不说不闹，不等于问题不存在，听之任之，只是自欺欺人，势必让婚姻的裂痕越来越深。

解决的办法有很多，把握男女交往的尺度，是对外筑起一道心理安全防线，避免感情泛滥；追本溯源，还是你所选择的婚姻，它是不是你想要的，婚姻中总有这样那样的问题，哪怕再热烈绚丽的爱情，也终归还是要回归到柴米油盐的平淡，唯有珍惜，方得始终。

# 如果感情走上歧路，你能否回头

舒平

句诗：“人生若只如初见。”我想起，类似的话，微信微博里很多人都说过，包括“如果2020能重启”，但是，套一句台词，“岁月不可回头，人生也没有如果，生活就是一个接一个地解决问题。”

所以，不管是有心还是无意，精

