

主持人语

你来诉说 我来倾听

你是不是曾经被爱情伤害过、被友情背叛过、被亲情遗弃过，憋了一肚子委屈，却不知向谁诉说？你是不是在某些时刻，体会到了命运的无常，感悟到了人生的丰富，想跟人分享，却不知从何说起？其实，你不必把一切都藏在心里，要知道揣着秘密是一件沉重而痛苦的事，你只需要会倾听的耳朵和懂你的心。来吧，把你的心事说给我听。这里有专业的心理咨询师，免费为你解惑释疑。  
倾诉热线：15137956968 18637927388

人的情感世界很微妙。在强势女王们的包围下，一个男人如果内心不够强大，不能很好地掌控自己，他或许会以一种意想不到的方式释放压力。本文的主人公以出轨的方式来抗争，他在获得短暂的快乐之后，很快被痛苦淹没，并把痛苦传递给了爱他的人。

## “软骨”男人出轨后



绘图 雅琦

倾诉人：楠(化名)，男，32岁 采访人：记者 闫卫利  
采访时间：12月12日 采访地点：某咖啡厅

### 01 在家里没有话语权

我是家里唯一的男孩，有一个姐姐。小时候，父母宠我，什么事都不让我干，也不让我过问，他们对我只有一个要求，就是好好学习，考上大学。我一旦学习成绩下降，妈妈就会大声地数落我。我想和朋友们出去玩儿，妈妈一声呵斥，我就得乖乖地去上补习班。

长大了，姐姐也变得爱管事，她和妈妈性格很像，也很强势，她大学毕业后在洛阳找到一份不错的工作。随着父母一天天变老，姐姐虽然已经出嫁，但在这个家里的话语权并没有动摇。她总用自己的经历教育我，这种教育不是以商量的口气，而是以居高临下的姿态。她经常代替我做选择，不管我愿不愿意，她和妈妈坚持己见最好的理由是：“这都是为你好。”

在妈妈和姐姐眼里，我永远是一个长不大的孩子，我只能被动接受她们的安排。上什么学校是在她们的“建议”下选择的，选什么专业也是如此，就连大学毕业找工作，也是遵从她们的意愿。我觉得自己就像被压在石头下的草，挺不直脊梁，只能蜷缩着生长。我也习惯了这种家庭互动模式，遇到什么事儿都请示她们。

### 02 恋爱时没有自主权

到了谈婚论嫁的年龄，我认识了萱(化名)，她温柔多情、开朗大方，我按捺不住狂热的心，总想和她在一起。她对我也有意，可是我知道，我们俩不可能结合，因为她是有一夫之妇。

前行无路，后退不舍，正在我处于这种矛盾情绪中，姐姐的一番话确定了我前行的方向：“楠，我认识一个女孩，我对她很了解，她长得不错，性格温和，家境优裕，你们俩很合适……”

我的恋爱对象又一次被姐姐安排了。按照她的意思，我和萱(化名)开始恋爱了。“楠，你抓紧点儿，多约约萱。”“楠，你和萱一起去旅游吧！”姐姐总在替我安排与萱约会。我和萱像所有恋爱中的男女一样，一起吃饭、看电影、旅游，看似很甜蜜，但我感觉不到喜悦。我觉得自己就像木偶，姐姐是操控者。

萱很优秀，是一个很知性的女孩，不但长得漂亮，还很有教养，做事沉稳。正因为她很优秀，所以她对我这种“缺钙”的男人来说是一种压力。逢年过节，我会给她送鲜花和巧克力，但我总是无法进入热恋状态，我俩明明已经牵手，但我的心并没有向她敞开。

“你们俩谈得也差不多了，把婚事办了吧。”姐姐说。“姐，你让我再考虑考虑……”“还考虑啥？条件这么好的女孩儿上哪儿找呀……”我还没说完，姐姐就抢过话去。

我习惯被安排，就这样和萱牵手走上婚姻的红地毯。

得不到慰藉，只能从萱那里寻找心理补偿。

楠先生首先要分析导致这种情况的原因，然后对症下药，努力改变，同时善于发现自己和他人的优点。要学会敞开心扉与人交流，通过坦诚的沟通，以求得母亲、姐姐和妻子等人的理解和支持，尽快走出目前的困境。

河南省洛阳荣康医院中西医结合科主任医师王学军：

楠先生遇到的情况，在当今社会比较常见。楠先生是在强势的母亲和姐姐的安排和呵护下长大的，因此，他生性懦弱，缺乏男人的阳刚之气。婚后，他小心地周旋于母亲、姐姐和妻子之间，缺少自由空间，在家里

河南省洛阳荣康医院  
地址：洛龙区唐寺门东200米  
电话：0379-63769986

### 03 出轨后没有负罪感

我原以为，婚后我和萱好好过日子，慢慢培养感情，可我总是抗拒不了内心的真实感受，和萱在一起总会不由自主地想起萱，萱的本真洒脱、温润体贴，像一把烈火燃烧着我，而萱的安静、矜持、独立像深不见底的湖水，即便四目相对，她灼灼的眼神也不会燃起我一点小火苗。我只好萱面前演戏。

孩子出生后，我妈帮我们照看孩子，姐姐也来得更频繁了。我感觉身边的三个女人就像压在我头顶上的三座大山，我随时都会窒息的。

“这是咱们的家，你姐怎么能拿着钥匙随便出入？”晚上关了卧室门，萱问我，我支支吾吾搪塞过去。萱不满，我习惯性地向姐姐和妈妈汇报了此事，结果一向对萱赞赏有加的姐姐瞬间变了脸。家里要把另一套房子卖掉，父母叫上我和姐姐，一商量就定了下来。事后我将此事告诉了萱，她的态度出乎我的意料。她气愤地说：“在这个家里，我像个外人，你们什么事情都不让我知道，总把我撇到一边……”姐姐和妈妈也责怪我：“你跟她说说这事儿干啥呀，你遇事咋不过过大脑啊……”

在三个女人中周旋，什么话该说，什么话不该说，我想得头都大了。我好像打地鼠游戏中的那只老鼠，身边的三个女人则像挥舞着大锤的灭鼠者，不管我从哪个洞口钻出来，都会挨一记重锤。

压力总要有宣泄口，与其这样，还不如躲到外面找乐子。萱又一次点燃了我的激情，我又开始联系她。萱和她老公的感情不好，她也积极地回应着我，我们经常混在一起。

### 04 周旋中只有痛苦感

一边我和萱打得火热，一边我还要和萱演夫妻戏，虽然胆战心惊，但每天心里都有一股快乐的春风在心里荡漾，我就这样窃喜着，担忧着。

终于有一天东窗事发了。那晚我喝醉了酒，忘了把手机里和萱的聊天记录清除，萱看到了手机里的内容。半夜时分，我迷迷糊糊被叫醒。睁开眼，我看到萱满脸是泪，顿时清醒过来。

“你给我解释一下，这是怎么回事？”萱虽然声音柔弱，但她的语气不怒自威，我知道自己捂不住了，只好坦白。

萱是一个很大度的女人，尽管我伤她很深，但她为了孩子，还是选择息事宁人。可是她越这样高风亮节，我越想逃离这个家。我们开始分居、冷战。

“我们与其这样彼此折磨，不如选择分手……”我向萱提出离婚，萱的态度很坚决：“我不同意离婚！”

萱为了我已经离婚，她在不停地催促我离婚，我和萱却离不了。每次看到孩子天真的笑脸，我都想敲自己的头。

如果我当初能勇敢一点儿，向妈妈和姐姐说不；如果我当初不那么怯懦，能把自己的真实想法告诉萱，或许，我就不会酿下这苦酒。可是人的一生没有如果，强势女人占主导地位的家庭，注定培养出一个“软骨”的我，也酿成了我今天要自己服下的苦酒，我的痛苦谁能理解？谁能帮我化解？