

前妻不拿自己当外人 现任妻子很生气

□记者 闫卫利

杰(化名)38岁,西装革履,一看就是成功人士,可一谈到自己的感情问题,他就不断地挠头。他和前妻玉(化名)已经离婚三年,而且他再婚了,可玉还是频繁地找他,现任妻子苗(化名)因此跟他吵架,让他很头疼。

求助者自述

前妻不拿自己当外人

三年前,我主动提出离婚,因为我实在忍受不了玉。她太爱抱怨了,怨我家人没好好照顾她坐月子,怨我成天在外面忙,连孩子生病,她都要怪到我头上。时间长了,我就不愿意回家,经常在单位过夜。

在我和玉的感情出现裂痕时,我认识了苗。苗温柔可人、善解人意,很会从我的角度考虑问题,让我觉得她才是我要找的人。

我出轨了,并主动跟玉摊牌。我在经济上给了玉尽可能的补偿,离婚很顺利。

谁知,离婚后,玉不拿自己当外人。最初,她会为孩子的事找我,比如要生活费、开家长会,孩子病了需要我陪等,我都没拒绝。我想尽一些做父亲的责任,减轻一些玉的痛苦。慢慢地,我发现,玉给我打电话越来越频繁,家长里短都跟我说:“卫生间的灯泡坏了,我不会换,黑咕隆咚的。”“昨天我身体不舒服,心情烦躁,忍不住吵了孩子几句。”就连邻居家发生点儿什么事,她都要打电话跟我说。

我已经跟苗结婚了,苗觉得自己对玉有所亏欠,因此一忍再忍,但我不能不考虑她的感受。为了不影响夫妻感情,我不再接玉的电话,玉却依然我行我素,甚至跑到单位找我。苗忍无可忍,跟我吵了几次,我也烦得很。

真兮把脉 积压的情绪无处释放

听了杰的讲述,王真兮有一个疑问:既然玉当初同意离婚,为什么离婚后又频繁地和杰联系?难道后悔了?

带着疑问,王真兮找到了玉。最初,玉很排斥王真兮,她觉得王真兮是苗找来对付她的。王真兮运用心理咨询技巧和玉沟通,几次下来,玉的敌意逐渐减少,王真兮便借机提出见面的要求。

王真兮和玉在一家咖啡厅见面了,说到和杰的婚姻,玉的心情瞬间变得很低落。她深深地叹了一口气,说:“其实我心里清楚,我和杰并不合适,我们结婚十年,有一半时间都在冷战,太累了,离婚的念头我也早就有了。”

王真兮接着问:“既然如此,离婚后你为什么不断地给杰打电话?”

玉顿了顿,说:“我就是不甘

心,凭什么他出轨了还逍遥自在?而我什么都没有。”

王真兮问:“你想拥有什么?”

“我就希望他能好好对我。

唉——已经离婚了,再说我们都冷战了那么多年,现在他怎么可能对我好呢……”玉陷入了自相矛盾中。

通过谈话,王真兮渐渐明白,玉的婚姻悲剧来自原生家庭。玉的父母感情不和,母亲属于隐忍型的,但会把内心的苦闷倒给玉,玉成了母亲情绪的垃圾桶,却无力反抗。

玉渴望有一个人能理解她,但她从母亲那里学到的只有默默忍受或抱怨,杰从来没有真正理解玉的想法和需要。他们的矛盾冲突也由此产生。最终,杰在压抑的婚姻中选择了逃离。

王真兮意识到,要解决问题,需要让玉学会表达自己的想法和感受,释放积压的情绪。



王真兮

真兮微言

出轨的原因有很多,但万变不离其宗:婚姻本身有问题,夫妻双方都有做得不到位的地方。第三者固然有错,但正是因为婚姻有问题,才让别人有机可乘。

经营婚姻,有这样几个能力是非常重要的:一是表达和沟通的能力,夫妻双方不要积压矛盾,压抑情感,要学会聆听对方的心声,反思自身的问题;二是解决矛盾冲突的能力,遇到问题,要积极寻求解决方法,而不是争吵或冷战;三是爱和被爱的能力,要学会积极表达爱和需求,也要懂得如何接受爱,对对方的爱及时做出回应;四是适时清零的能力,对婚姻中出现的问题要进行阶段性的总结、反思,少翻旧账。

真兮情感咨询

真兮公司成立于2015年,由洛阳资深心理咨询师王真兮一手创办,是面向全国家庭提供情感咨询与心理辅导的专业机构。

与一般心理咨询机构不同的是,真兮公司打破传统“医不叩门”的理念,把心理咨询理论与情感咨询理论相结合,把心理咨询与行动指导相结合,组建了一支专业心理咨询师团队,根据求助内容,利用心理学知识,分析研判问题根源,制订解决方案,派出心理咨询师,兵分几路,走进求助者家庭,调解家庭矛盾,化解情感危机,尤其在劝退第三者方面成功率很高,其相关事迹曾被《洛阳晚报》、新浪、网易、腾讯、今日头条等媒体报道,引起社会广泛关注。

经营范围:情感矛盾调解、婚姻心理咨询、外遇行为矫正、两性情感疏导、爱情修复挽回等。

●咨询电话:18538851221
●地址:洛龙区九鼎中和湾6号楼1单元2002室



真兮情感咨询

真兮出击 与上一段婚姻作个告别

玉的执念都放在了杰的身上,一时半会儿很难改变,王真兮决定将计就计。

王真兮:“你希望杰和苗怎么做呢?”

玉:“我不知道,反正我就是不想看到他们在一起。”

王真兮:“你想让他们分开吗?”

玉:“我哪有那么坏?我就是……哎呀,我也不知道。”

王真兮:“你想和杰复婚吗?”

玉:“我们已经不可能了。”

王真兮:“你希望他理解你的委屈、伤心、失望,知道你那些年过得很难,为你们的婚姻画上一个完整

的句号,对吗?”

说到这里,玉低下了头,不知不觉流下了眼泪。王真兮静静地看着她,让她尽情释放内心压抑的情绪。

悲伤慢慢消散后,玉平静地说:“谢谢王老师,我知道自己想要什么了。”

在王真兮的安排下,杰和玉见面沟通,算是对过去的婚姻作个正式的告别。在压抑了多年之后,玉终于鼓起勇气说出了自己的委屈和伤心。

玉:“你总说我无理取闹,可你从来没有考虑过我到底想要什么,我不需要你给我买礼物,只希望你能理解我,多陪陪我。可是,我等了这么多年都没有等到……”

杰:“我从来没想过这些,只是觉得我对你够好了。今天才知道,我让你受了这么大的伤害,很抱歉!”

擦干眼泪,玉笑着说:“你放心,我以后不会再打扰你了,希望你幸福!”杰被感动得不知所措,他一把抱住玉,轻轻地说:“对不起!”

绘图 吴芳