

在爱情里 我活得那么卑微(下)

(上期详见4月8日A15版)

● 倾诉人:

凝(化名)
女 46岁

● 采访人:

洛报融媒记者
闫卫利

1 我以为他是我的缘

源做事周全,第一次聚会就给我留下了很好的印象。和朋友聊天中,我得知他离异了,比我小七八岁,有一个10岁的女儿。他没有工作,在某个平台搞网贷推销。

源主动加了我的微信,说:“第一次见到你,你让我眼前一亮,脑子里疯了一般想你……”面对突如其来的表白,我有些受宠若惊,从来没有人这么向我表达过。

他开始追求我,请我吃饭、送花、买蛋糕等,我对他的好感直线上升,我们在一起了。

源理家是一把好手,第一次来我家,他三下五除二就把家里收拾得干干净净,还给我炖了排骨汤。他给我梳头时特别细心,用温暖的大手给我捋头发,我浑身就像做按摩一般放松。

他说他就是这么照顾女儿的,尽管他离婚了,但也要让女儿感受到家的温暖,他出去找工作,就是为了腾出更多时间陪女儿。

他的好爸爸人设感动了我,我也被他的温暖融化了——这辈子从来没有人这么呵护我,我一直渴望生命里能出现这样一个人来爱我,我终于等到了。

刚在一起时,他给我的感觉很好,就像偶像剧里的好男人。我一睁眼,他早饭已经端上了桌;下班回家,他给我烧好洗脚水;我病了,他守在床前照顾我,喂我吃饭……

我也投桃报李,他网贷推销业绩平平,生活拮据,我就给他钱花。他说女儿要报辅导班,我二话没说,给他转了两千多元。他说女儿房间需要添置一台空调,我直接把银行卡给他,让他去看着买。我只想用这种方式告诉他,我很爱他,想跟他相爱到老。他说,我是一个让他很仰慕的女人,高贵而优雅。

2 他拿着我的钱跟别人约会

我傻傻地以为,这就是最好的爱情,岂不知我一步步走进他设的陷阱。

源常常打着女儿的旗号,拿着我的钱跟前妻约会。有一次,他去电影院消费,说是陪女儿看电影,但我无意中看到他衣兜里的两张电影票上,显示的是成人片。他支支吾吾解释不清。

他还跟另外一个女人纠缠不清,那个女人去他家里被我撞见,他解释说,他欠人家钱,人家追上门来讨债。

可是他们明明坐在餐桌上一起吃饭,餐桌上还有蛋糕、玫瑰花,那个女人还有他房间的钥匙。

我不愿当傻子,坚决提出分手。源求我原谅他,我以为我会很坚定,让我没想到的是,他只是给我一个拥抱,就瞬间摧垮了我的心理防线。

我原谅了他,还把我的银行卡给了他,让他把欠那个女人的钱还了,然后彻底断了。他拿走我的银行卡,有钱花了,也不去工作了,但和那个女人藕断丝连。

3 他对我极尽打压和贬低

情感上他欺骗我,还利用我对他的情感依赖控制我的生活和社交。

源疑心很重,我的一举一动他都要监控。他要求我一上班就拍照发给他,证明我在办公室。我正在开会,他的视频电话就打过来,要看看我在干啥。我出差,他随时随地都要跟我视频,看看我在哪里。我一回家,他就要翻看我的手机,男下属给我发了一句“感谢”,附带一朵玫瑰花,他就会对我发飙。

我们为此发生过几次激烈的争吵,但源的一句话“我这样做都是因为太爱你”,我就瞬间被瓦解,最后都以我的妥协而告终。

为了不让他生气,我尽量避免社交,怕他疑心,我不化妆,一下班就回家照顾他和女儿。可是我的退让没有得到他的珍惜,他反而变本加厉来伤害我。

我报了旅行团邀他一起去旅游,一路上他都在怪我:“你穿得花里胡哨干吗?一把年纪了,除了我,谁还能看上你?”

我熬了粥,他女儿不喜欢喝,他说:“连个粥都熬不好,你能做啥?”他要陪女儿睡觉,我觉得女儿已经那么大了不合适,他说我心理有问题。

冷静时我曾思考过,我养着他 and 女儿,在一起两年多,我的银行卡已被他消费了10多万,他居然还在外拈花惹草,对我极尽贬低和打压,我为什么还要维持这样一段感情?很多次,当我下定决心分手,他又给我来一波甜言蜜语,让我无力招架,我们又复合了。

如今我的人生变得越来越黑暗,我觉得自己很糟糕,一无是处,非常卑微,真的是我有问题吗?

剖析

晚报公益
心理咨询师
闫卫利



读了凝(化名)的故事,也许很多人不明白,她有较高的学历、如日中天的事业、良好的教养等,为什么跟一个吃软饭的花心男纠缠不清?

凝极大可能是被渣男实施了“PUA”,也就是渣男披着爱情的外衣,对她进行情感控制,最终她在情感关系中遭了殃。

什么样的人容易被“PUA”?情感缺失比较严重的人,尤其以女性居多。比如凝从小父爱缺失严重,母亲对她疏忽、缺乏支持,在母亲和继父的互动中,她完全继承了母亲卑微讨好的特质,即便她在感情中痛苦不堪,但甜言蜜语对她来说具有致命的吸引力。

如何识别自己是否被“PUA”?

首先,在交往最初,对方表现得很完美,会竭尽所能地满足你,让你体验到那种被无条件呵护的幸福。

其次,对方限制你的社交,试图切断你与外界的一切联系,让你逐渐陷入孤立的状态中。

再次,他会打着爱的旗号,干涉你的日常生活,比如监控、跟踪、威胁、虐待等,来强化对你的支配。他的潜台词就是:“如果你不按照我的要求来,就是不爱我。”

最后,他会不断打压和贬低你,让你原本不高的价值感更低,来建立自己的优越感。

如何防范被“PUA”,砸碎被“PUA”的锁链?

首先,要肯定自我价值,遵从自己内心的需求,做自己想做的事,勇敢去做操控者禁止你做的事。

其次,要设定情感底线,比如恋人之间要保持忠诚、互相尊重、拥有个人空间等,超越这个底线,要坚决说“不”。

再次,要追求平等的地位,不但经济上要平等,人格上也要平等,不被人格霸凌。

最后,如果自身没有力量摆脱,那就要寻求心理咨询师的帮助和支持,疗愈自我,突破枷锁!



扫码免费咨询

您来诉说,我来倾听。您有苦恼,我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑,还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑,抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结,晚报公益心理咨询师都愿意倾听您诉说,和您一起面对!

联系电话:15137956968(微信同号)