



妻子的前男友成了我挥不去的阴影

●倾诉人：
克(化名)男 38岁
●采访人：
洛报融媒记者 闫卫利

绘制
吴芳

克身材高大、壮实，但眼神忧郁，面露憔悴，他说自己正陷入痛苦的深渊无法自拔。

1 妻子的前男友让我醋意大发

如今我快四十岁了，我和妻子从最初的一无所有，到如今有车有房，有儿有女，还有干了十多年的生意，虽然没有大富大贵，但也小富即安。按说，我们的生活应该是岁月静好，可是我怎么都感知不到幸福，甚至一度感到绝望，想死的心都有。

最让我感到痛苦的是那个男人，他是妻子的前男友。前一阵子，我在抖音上看到过他。他中年发福，侃侃而谈，拍他的工作场景，聊他的生活。看到他，我醋意大发，胸口闷得慌，心也隐隐作痛。我想，论长相、身高、学历、成就，他都不如我，凭什么他占了先机，破坏了我的幸福，我就是不甘心，我讨厌这个男人……

一个人静下来时，我就会忍不住联想他曾经跟我妻子亲密接触的情景，越想越恶心，以至于我对妻子也有些反感，看见她就想找碴跟她吵架，甚至很长一段时间都不想去碰她。

我觉得，我是周围人的笑柄，他们背地里不知道怎么对我指手画脚。

我痛苦、心烦的时候，动辄就跟妻子吵架，搞得家里鸡飞狗跳。

2 结婚当晚我发现妻子的隐情

其实我知道，妻子人很不错，能干、心眼也好，就是嘴上不饶人。

我和妻子都出生在农村，我俩是经人介绍认识的。她温柔漂亮，浑身透着灵气，我第一眼就喜欢上她了。那时我俩都在洛阳上班，相处了一段时间后，彼此都比较满意，但我们没有同居，她说自己比较传统，婚前不想有出格的行为，想到她这么纯洁，我更加爱她了。

后来，我们回老家结了婚。结婚当晚，我跟妻子亲热，妻子居然叫着另一个人的名字。这时，妻子不得不跟我坦白，她以前谈过男朋友，那时候因为不懂事，有一次和男友出去吃饭喝酒，被灌醉了，在不知情的状态下和对方发生了关系。后来她发现男友很花心，跟他分手了。

她的前男友我见过，人很浮夸。我听完挺同情她的，嘴里虽然轻描淡写地说着“没事”，心里却特别难受。那晚，我以新房刚装修气味重想出去透透气为由，在阳台上待了很久。而妻子的这段婚前经历，成了扎在我心里的一根刺，时不时刺痛着我。

妻子精明能干，我们结婚后，她竭力说服我一起创业。我俩拿出为数不多的积蓄，加上贷款和借亲戚的钱开了一家店。后来，生意越做越好，我们买了房，生了娃，生活日渐富足，可是每当我跟妻子亲热的时候，总时不时想起她跟前男友在一起的情形，如鲠在喉。我想，如果她没有前男友该多好，我们的生活一定会过得很幸福。

3 我怎么都过不去这个坎儿

随着事业蒸蒸日上，我守着原来的生意，妻子又开拓新市场，开了新店。不可否认，妻子很有经营头脑，对这个家贡献很大，但她很强势，动辄训斥我，说我脑子不灵光，不会办事等。

通常，妻子指责我，我隐忍不发，但她说多了，我也会跟她吵。有时她把我逼急了，我为了发泄情绪，会翻出她跟前男友的事，我们越吵越凶，孩子们也很惊恐。每次吵完架，妻子会跟我冷战一段时间，我很后悔，不该为了那个男人把家搅得一团糟，暗暗发誓再不提他。可是，当我和妻子再次发生矛盾时，我又会忍不住旧事重提。

有一天，我发现妻子竟不知何时关注了她前男友的抖音号，这更让我怒火中烧——原来她还念念不忘前男友，说不定俩人私底下还有什么见不得人的事。

我质问妻子，她却说我污蔑她，她天天忙生意，哪有那闲心，她还解释道：“他抖音上经常说有关咱老家的事，我才关注了……”随后，妻子当着我的面取消了关注，还说：“你看看，现在咱放着好好的日子不过，为了一个无关的人，把日子搞得鸡飞狗跳，人家知道了还不笑话咱？如果你真过不去这个坎儿，我们就离婚，谁也别折磨谁。”

我想想也是，为了这些无中生有的事情，我怎么舍得离婚？但我活得太无助了，从小到大，爸妈对我不亲，我感受不到他们的爱；跟妻子在一起，无论我如何努力，也得不到她的肯定，还总是被挑毛病，我活得很压抑。

可是，我怎么能把妻子的过往抹去，迈过心里这个坎儿？

剖析

晚报公益
心理咨询师
闫卫利



受中国传统文化影响，不少男性希望自己的伴侣在婚前保持贞洁，这种观念在一定程度上影响了很多人的婚姻观。从心理需求上讲，这也是为了满足他们完全占有的欲望。

偶然间知道了妻子的隐情，克(化名)的内心产生了很强的不安全感，这种不安全感又让他有了强烈的控制欲，既想掌控现在——“妻子的现在属于我”，也想掌控过去——“妻子过去也应该为我保持贞洁”。但是，人能掌控的只有当下，这终究让他产生挫败感，同时妻子对他的否定打压更加深了他的无助感，他把这种痛苦向外投射到妻子身上，使家庭关系冲突不断。

夫妻之间的幸福，是建立在理解、尊重之上的。如果克无法接受妻子的过去，那他则更需要先问问自己，他真的爱妻子吗？每个人都有过往，克如果爱妻子，就要尊重妻子的过去，如果深陷过往的执念不放，而去伤害眼前这个陪他风风雨雨走过十多年的爱人，真的值得吗？

建议克与妻子进行深入的沟通，倾听她的故事。也许，正是因为过去的这段经历，她才更成熟、理智地选择了你，也更珍视你。克也可以表达自己的需要和被认可的期待，以便得到妻子的鼓励和肯定。

如果克和妻子能以包容的心态对待彼此，那么他们的关系将更加牢固。反之，如果这个问题一直成为横亘在他们之间的障碍，那他们就真的需要认真思考这段关系是否还能继续下去了。

通过咨询，克从更深层次看到自身的控制欲以及急需被认可的期待，痛苦得以释放，他决心按照咨询师的建议学着自我觉察，主动和妻子沟通，为了家庭和谐不断学习成长，提升自我。



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听您诉说，和您一起面对！

联系电话:15137956968(微信同号)