

■女人,请把好情感方向盘

爱人不肯放手 我却不敢回头

绘图
雅琦

2 一次求助成了人生转折点

我最害怕孩子生病,这是我最无助的时刻。我的堕落就是从我最无助的时刻开始的。

两年前的冬天,凌晨两点,孩子发高烧,喝退烧药都不管用,见孩子开始昏迷抽搐,我心急如焚地抱着孩子出门,准备打车去医院。

谁知在路边等了20分钟也没打着车,我急得抱着孩子哭。

绝望中,我想到了一个人,我的初中同学阳(化名),他就在我家附近住,他有车。我抱着试试看的想法拨通了他的电话。

接到我的求助,阳火速赶过来,开

车送我和孩子去医院。

到了医院,阳抱着孩子一路狂奔,边跑边喊:“医生,快来救孩子!快来救孩子!”医生给孩子检查身体的时候,他气喘吁吁,额头上全是汗。

孩子躺在病床上,阳隔一会儿就摸摸孩子的额头,看看烧退了没,仿佛他就是孩子的爸爸,如此温暖、有力,让我无所依靠的心有了支撑。

天亮了,孩子的病情终于控制住了,我悬着的心落地了。阳要上班了,看得出来他有些疲惫,临走时他还不忘记叮嘱我:“以后有啥事,别慌,给我打电话就行,咱住得近,方便。”

3 不想成为坏女人却刹不了车

阳的举动让我心怀感激。孩子病好了,为了感谢阳,我约他吃了顿饭,叙叙旧,也聊了聊各自的生活。

阳说,他爱人是个女强人,做生意是一把好手,做家务却不行,所以他照顾家和孩子多一些。在家干活,身累心也累,无论他干多少活,都不被爱人认可。他跟我吐槽了一番之后,又劝我结束两地分居的状态,带着孩子去爱人所在的城市。我摇了摇头说:“那不现实,孩子在这边,学校好,还有爷爷奶奶照顾,到那边没个好学校,也没

人帮衬……”这次聊天让我们更加了解彼此。此后我们经常用微信上聊天到深夜,互诉衷肠、惺惺相惜,我佩服他大男人的体贴,他欣赏我小女人的温柔,彼此的心越靠近。

理智告诉我,不能再这样聊下去了,否则会出事的,但寂寞的内心渴望有人陪伴,我又不自主地点了他的头像。有时我故意一连几天不和他联系,但压抑的痛苦让我疯狂地想他。终于,我冲破理智的牢笼,不顾一切地和他在一起了。

4 爱人不肯离婚,我却任性堕落

信念里的道德和短暂的欢愉在我的脑海里搏斗——“你对不起你的爱人,对不起孩子,对不起父母……”“出轨只有零次和无数次的区别,有了第一次,就不再是好女人,无所谓了……”最终,我在欲望之中越陷越深。我和阳频繁约会,我觉得自己疯狂得如同陌生人,一个和我的人设完全不同的女人。

半年后,爱人听到周围人的风言风语,向我求证,我才意识到自己必须面对现实了。

我觉得我贤妻良母的人设已经崩塌,不再是一个好女人,不配再和爱人一起生活,也不配做孩子的妈妈,我承认自己出轨了,向爱人提出离婚。

出乎意料的是,爱人并没有打算和我离婚,公婆也选择原谅我,可是我无法原谅自己,更无法带着污点继续

●倾诉人:

蔚(化名)女 34岁

●采访人:

记者 闫卫利

蔚很沉静,面带微笑,她慢条斯理地吐露心事,微笑渐渐变成了苦笑。

1 大家眼里的好女人

以前我是大家公认的好女人,他们说温婉、随和,很家常。现在我贤妻良母的人设早已崩塌,丑闻也不是什么秘密了。

我很传统,爱人也是一个老实本分的人。婚后第二年,爱人被调到外地工作,我们开始了两地分居的生活。

我跟公婆相处得很好,白天我上班,把孩子送到公婆家,公婆帮我带孩子;晚上下班,我和孩子在公婆家吃饭,然后回我们的小家住。

公婆特别疼我,晚上我回家时,他们会把刚蒸的包子、洗净的菜装好让我带上,第二天早上的饭菜都有了。

我觉得自己挺幸福的,遇到这么好的公婆,我也尽力孝敬他们,给他们买衣服,只要他们有一点儿不舒服,我就带他们去看医生,他们对我也非常满意。

唯一遗憾的是,爱人不在我身边,聚少离多。我总觉得孤零零的,尤其是晚上,孩子睡着了,我一个人,连个说话的人也没有。爱人隔两三天给我打一次电话,每次挂断电话后,屋里更显得冷清。

《洛阳晚报》心理咨询师联盟



徐英华:
主任医师、心理咨询师,擅长婚姻家庭咨询、情感干预、精神病患者愈后干预、性心理咨询、健康讲座等。

真诚沟通 一切都还来得及

对很多人来说,婚姻是人生中投入最大、风险最高的一项事业,决定和一个人结婚,只需一时的勇气,守护好一场婚姻,却需要一辈子倾尽全力。

幸福婚姻不是侥幸遇到的,而是通过努力经营得到的:遇到困难时,夫妻双方同心协力;一方不开心时,另一方默默地陪伴;有时候,甜言蜜语、真诚赞美会给彼此带来温暖;特殊节日、纪念日的礼物能让对方倍感温馨;良好的两性生活,能让夫妻感情得到升华……

蔚当下如此焦虑,是因为不能容忍自己的过错,无法接受自己从好女人变成坏女人,她需要明白未来自己要什么,自己能给爱人什么,才有可能突破自己,渡过难关。

人都有犯错的时候,建议蔚客观看待出轨的问题,悬崖勒马,挺过这段黑暗的岁月,让自己不再因为贪欲自伤或伤人,看清婚姻中存在的问题,调整心态,给自己和家庭一个重生的机会。真诚沟通,一切都还来得及!

洛阳市婚姻家庭咨询师协会为企业事业单位提供心理健康、婚姻家庭、科学养老、亲子关系等课程服务,接受委托进行社会心理服务体系建设和心理健康社会工作者、心理疏导师等资格类的培训。该协会设有化蝶家事服务团队,提供专业咨询师及律师服务。

地址:

1. 总部:洛阳市洛龙区王城大道与西山路交叉口西山路7号

2. 化蝶家事部:洛阳市开元大道与望春门街交叉口中信银行楼北法铎律师事务所3楼3016室

3. 社会心理服务部:洛阳市洛龙区开元办事处龙瑞社区2楼

电话:13503885526

微信公众号:洛阳市婚姻家庭咨询师协会

和他们生活下去。

我决定逼爱人和我离婚。

我继续和阳厮混,甚至有意把我们的聊天记录、开房记录保存下来,并制造忘带手机的假象,让爱人看到这一切。爱人歇斯底里朝我发火,抱着我的双肩拼命摇晃:“你醒醒吧,你以前不是这样的,看看我们的孩子,多可爱,你忍心毁了这个家?!”我苦笑着,无力地回答他:“我不再是一个好女人,我们离婚吧!”

我知道阳不会离了婚来娶我,他对我忽冷忽热,还一再跟我提分手,劝我回归家庭,但我还是不愿回头。我在这黑暗的深渊里越陷越深,心越来越痛,因为我无法面对自己丑恶的灵魂和不干净的身体,我头痛欲裂,夜夜失眠,惶恐不安,觉得自己要疯了,我该怎么解脱?