

婚商学院

伴侣移情别恋不是你不够好



Ta可以不爱你,但你不能不爱自己。因为自爱,在最痛苦幽暗的时刻,你会给予自己关照。因为自爱,跌倒后,你会给予自己站起来的勇气。因为自爱,你的光会再度散发,从而吸引更好的人来爱你

■ 从朋朋

婚姻中的痛苦是来自于柴米油盐的琐碎?还是性格不合?在我看来都不是,生活中的琐碎,大多数人都是可以抵御的,即便因为性格不同拌几句嘴,也不至于让婚姻破碎。婚内一方移情别恋,才是对伴侣最深的伤害,它刺痛的不只是一个人,而是整个家庭。

在婚姻情感咨询中,大多数的情况都属于情感急救,来访者的婚姻即将面临解体,而将婚姻推向深渊的正是其中一方移情别恋,又恰好被发现。

遭遇背叛后,婚姻面临重创,大多数女性想要离婚,这是感性上的愿望。但是从理性层面上来讲,她们又不愿意接受婚姻破碎。于是,她们就会陷入深深的怀疑当中。这种怀疑既包括对伴侣的怀疑,也包括对自己的怀疑。

对伴侣的怀疑是:“他是不是从来都没有爱过我?”“他还值得信任吗?”“他的心还能再回来吗?”

对自己的怀疑则是:“我是不是不够好,他才这样?”“我是不是不值得被爱,他才爱上了别人?”“如果选择离婚,未来我遇到的人会不会更差?”

老公的移情别恋,让女人的安全感受到了极度威胁,她们内心惶恐,她们会左思右想,又没有答案。婚姻的破碎感,体现在个人身上就是你感觉整个人都碎了,不知道自己还能相信谁。内心的质疑反反复复出现,每想一次,就心痛一回。

伴侣移情别恋是谁的错

丈夫移情别恋,到底是谁的问题?答案很简单,是丈夫的问题。

可是,他们并不这么想,在他们移情别恋又被发现时,他本能地就想保护自己,会告诉妻子都是因为你,我才会这样。有些妻子会认同丈夫的说法,心痛的同时开始反思自己在婚姻中的种种过错。

原本对婚姻不忠的是男人,结果搞得像女人犯了错一样。一方面要承受背叛带给

自己的打击,另一方面又要承受自己对自己的攻击。

可是,我想说的是:丈夫移情别恋的锅,不需要你来背。纵然你有千万般的过错,都不能成为他移情别恋的理由。一个负责任的丈夫,是不会用移情别恋来伤害你,更不会告诉你,他移情别恋是因为你的过错。

移情别恋是一种联合攻击

在婚姻中,最强烈的攻击,不是吵架,不是冷暴力,而是移情别恋。

吵架时,彼此还有神情和身体上的倾注。冷暴力时,即便一句话都不说,可你知道他是在和你怄气,你们两个的交流,是在无声之中进行的。但移情别恋,却是从关系中的彻底抽离。

有时候,他人还在你身边,可是心里想的却是另一个人。有时候,他的人、他的心统统都在外面,他好像完全从你的世界里消失了一样,让你感受不到他的气息。更气的是,在你这里,他总是那么严肃和苛刻。

咨询师手记

很多人在婚姻中眼盲心盲,既看不见伴侣的情绪,也看不见对方的渴求,更看不见对方内心的痛苦。他们活在自己的世界里,习惯把自己放得很大,把对方缩得很小,所以,他们的伴侣会有一种极深的无力感

我都想离了,对方却要生二胎——

活在自己世界里的“盲”婚

■ 梅亚

为什么明明生活在一个屋檐下的夫妻,一方想的是离婚,另一方却想要生二胎;一方觉得稀松平常的争吵,另一方却感到忍无可忍,只有离婚才得以解脱?是什么让我们从原来的亲密无间变成彼此的背离,越走越远,心越来越凉?

离婚的导火索是老公提议生二胎

梁敏来找我做咨询时,说自己陷入产后抑郁快两年了,而孩子刚满两岁,就是说她生下孩子不久就抑郁了。

这两年她过得很痛苦,从坐月子到现在,她生活得很不开心。婆婆来帮忙带小孩,但是处处都想在自己的小家里要做主,孩子的吃穿用度,家里的家具摆放,甚至梁敏自己的衣服要怎么折,婆婆都要干涉。

刚开始梁敏总是和婆婆沟通,让她不要管这么多,极力争取自己的话语权,甚至也吵过一两次,和丈夫也不断沟通这些事情,可是,丈夫从来没有站在自己的角度理解过自己,总是让她迁就和包容婆婆,翻来覆去地用那么几句话敷衍她:“我妈没有坏心,她也是为了我们好。”“她是我妈,我能怎么样?”“她年纪大了,你就多包容一下她。”有时,她和丈夫抱怨时,他还会嫌她烦,说自己工作也很累,这些事情她自己解决,不要找他,然后躲着她,懒得理她。

她也不能和婆婆撕破脸,因为她要工作,需要婆婆来帮助孩子带孩子。面对强势的婆婆,不作的老公,梁敏选择默默忍受,吞下内心的委屈。

渐渐地,她觉得这个家是如此压抑,仿佛不是自己的家,下班后她甚至想和同事在一起加班,或者在外面吃饭到很晚都不愿意回去,但是她又对孩子心怀内疚。

这些复杂的负面情绪慢慢在她心里堆

积,最后让她抑郁到连应付工作都开始有点吃力了。

最近让她想离婚的导火索是,老公和她提议生二胎。

她是绝不会生二胎的!可是面对丈夫的提议,她甚至一句话都不想说,不愿意做进一步的沟通,告诉对方自己内心真实的想法,那一刻她体会到自己对丈夫的心死了。这个婚姻让她这么痛苦,身边的男人怎么还会想生二胎?

她之前也想过离婚,但并没有认真,丈夫提议生二胎的那一刻,她开始非常认真地考虑离婚这件事。

吵一架就离 是不是小题大做

另一个来访者李黎是因为丈夫提离婚,且非常坚决,她不知道怎么办,才来找我做咨询。

李黎的丈夫提离婚的原因是前两年两个人吵了太多架了,他实在受够了,觉得这样的日子过不下去了。这次丈夫提离婚之前,两个人发生了一次争吵。

丈夫在厨房洗碗,洗完之后,灶台上都是水没有擦干。李黎就说:“你怎么总是把灶台弄得那么湿?”

没想到这次丈夫居然把桌上的花瓶一把砸在地上,恶狠狠地说:“不是拖鞋没放整齐,就是灶台水没擦干,不是我买的衣服难看,就是我对你爸妈不够好。前几天我冰箱门没关,还非要拉着我亲自去把冰箱门关上。你有完没完?我受够了!你爱和谁过就和谁过吧。”然后丈夫迅速收拾好简单的行李,去住了酒店,留下一脸错愕的李黎。

第二天,李黎就收到了丈夫发来的离婚协议书。

他们结婚两年,房子是丈夫婚前财产,也没有孩子,30万元的共同存款,一个人分15万,所以不存在什么复杂的财产分割问题。

但是面对丈夫提离婚这事,彻底李黎懵

圈了。她不理解,为什么只是一次吵架,丈夫就要提离婚?她觉得对方实在太小题大做了。

直到和我做了咨询,她才慢慢看清问题所在。她是一个对自己对别人要求都很高的完美主义者,父母对她很严苛,父母的关系并不好,她在父母的吵闹中长大。

而丈夫生活在一个比较宽松和谐的家庭里,父母对孩子没什么要求,彼此之间总是很温和地沟通,家里人经常也不拘小节,比如婆婆的卫生就做得很一般。

正是这样巨大的原生家庭差异,导致李黎经常和丈夫吵架。她总会评判和苛责丈夫做得不好,也经常吵架,觉得这样就是家人之间相处的方式。每次吵完她很快就忘记了,可是丈夫却害怕冲突,喜欢家庭氛围的和谐,每次吵架都是他先忍耐和妥协。

虽然,丈夫也多次表达过不喜欢吵架,不喜欢她总是对自己做的事挑三拣四,也说过吵架很伤感情的话,但李黎总是转头就忘,从来就没有太把丈夫的话当真,她更看重自己的标准和要求对方有没有达到。直到丈夫发来离婚协议,如当头棒喝,让她开始睁眼看见自己在婚姻中的问题——她以为对方是小题大做,其实对方是忍无可忍。

从未真正看见过对方

上面两个家庭夫妻间的差异如此之大,沟通与理解又是那么不易,因为很多人在婚姻里从来就没有真正地看见过对方。

我们虽然进入了婚姻,但并没有学到怎么去经营婚姻,以一种懵懵懂懂的状态过着婚姻

婚恋

在她那里,他却是柔情似水,关怀备至。

移情别恋是一种联合攻击,他连同他爱的她,用他们所谓的爱,去攻击和伤害另一个女性。他们的幸福和甜蜜,是建立在他人的痛苦之上的。

更有趣的是,假如你真的从这场三人关系中撤离,他们的“幸福感”反而会下降,他们不得不直面关系本身,或者他们内心当中的问题。

面对这种攻击,女性们是非常无力的,稍微理智一些的女性,都不太会想要鱼死网破,更何况你们之间还有孩子。在离婚这件事上,女性的理性往往占上风。面对这种联合侵袭,她会拼尽全力去维护自己的家园。

学会自己爱自己

面临背叛时,出于对现实层面的考虑,多数女性会选择让婚姻体面地继续。也有的会选择洒脱地从婚姻中撤离。但无论是离婚,还是继续,伤害并不会在短时间内消失。

移情别恋揭露了一个残酷的事实:丈夫不爱你了。要接受这个事实,是一件很痛苦的事情。

把爱寄托在他人身上,本来就有风险。因为爱并非一成不变。感情是有规律可循的,其中一个规律就是“爱情是点状流动发生的,而不是线性持续的。”也就是说,爱不会一直都在,它是充满变化的。这种变化,是个坏消息,也是个好消息。说它是个坏消息,是因为爱这种东西并不可靠;说它是个好消息,是因为Ta现在不爱你了,并不代表永远都不会爱你。

但是,爱这种东西,可以保持期待,千万不要执着。一旦执着,不仅你会痛苦,爱也会远离你。所以,他可以不爱你,但你不能不爱自己。在这个世界上,如果只有一种爱是可靠的话,那就是自爱。

因为你爱自己,在最痛苦幽暗的时刻,你会给予自己关照。因为你爱自己,跌倒之后,你会给予自己站起来的勇气。因为你爱自己,你的光会再度散发,从而吸引更好的人来爱你。

(作者系心理咨询师,擅长情绪问题、婚姻关系、个人成长咨询)

婚恋智慧

生活的圈子多少决定着一个人的爱情。每个人的生活范围都是一座岛屿,这岛屿有大有小而已,岛屿大一些,可能选择就多一些——

■ 孙丽丽

小雨大学毕业,身材颀长,长发飘然,人笑起来像一朵茉莉花开,眉目间隐然有一股书卷气息。

她按母亲的旨意,回到镇上工作。但给她介绍的几个男友都让她不满意,有搞运输的、有开饭馆的、有镇长的儿子。她说,生活就这个范围,人的文化素养如此,能找到心灵契合的男友吗?

朝夕相处的同事彼此喜欢,两小无猜,青梅竹马,终于开花结果,师兄追到了师妹……多数的爱情故事,始初并不浪漫。而世故教会人们:太浪漫的爱情往往没有结局,最幸福的爱情常常没有言语,马路求爱的也许是疯子,网上谈情的可能是骗子,梦中情人只适宜遐想,陌生人绝不要和他说话……如此,爱情的对象只能“就地取材”,有什么米,煮什么饭。

印象最深的是我同学的父母,他们在火车上偶遇,闲谈中生出一种欢喜,真是“桐花万里路,连朝语不息”,一种绵绵的力量击中对方。后来,同学妈妈舍弃安逸的城市生活,来到她父亲所在的小镇,这样的爱情真是命运之神的眷顾。

曾听过一个故事:老师让学生在果园里5分钟内摘一个又大又红又圆的苹果,有人找到一个苹果,看看不够红,放弃再找,找到一个红的,看看又不够圆,放弃再找,找到又圆又红的,看看又不够大……老师叫停时,每个人手中的苹果,绝大部分都不符合标准。个别同学相比之下,认为自己找到了符合标准的。老师说:这个苹果也许是这个果园里最好的。你看对面另一个果园内,一定有比这个苹果更好的。同学们哑然,似乎明白了人生的许多道理。

生活的圈子,多少决定着一个人的爱情,这话听起来有点宿命,却是大多数人不得不承认的事实,人生本是受限制的,又有多少人能走出一个又一个的圈子。

心语小贴士

远离选择困难症

■ 林鹿

现在是一个非常自由的时代,小到晚餐吃什么,大到是留在大城市拼搏,还是回小城市过安逸的生活,我们都可以自己选择。但这样的自由也带来了焦虑。面对无穷多的选项时,我们很容易陷入迷茫:到底选哪一个才最好?万一选错了怎么办?

下面的几个方法,可以缓解选择给你带来的焦虑。

1. 学会知足,接受“够好”。生活中,你会不会有这种想法:无论做什么,我都要选出最好的:选最贴心的恋人、挑最好的衣服……

实际上,这种利益最大化需要我们付出更多代价:为了找到最贴心的恋人,你要将所有可能与你发展关系的人列出一个名单,分析每一个人的优缺点;为了挑出最好的衣服,你要看更多的服装店,每件衣服都仔细研究、对比。“最好”意味着你要花费大量精力去了解每一个选项的信息,你需要花费的精力也就越多。

更糟糕的是,付出了这么多时间和精力后,一旦失败后我们更容易自责,会忍不住问自己:如果当初做出另一个选择,结果会不会更好?

知足的人比凡事都想利益最大化的人更幸福,因为他们可以享受已有的幸福,珍视自己拥有的东西。知足不是将就,而是尊重自己的感受。

2. 避免攀比,建立自己的标准。俗话说:没有对比就没有伤害。如果在生活中,你是个喜欢攀比的人,总想着:“她的工作比我好,她的男朋友比我的体贴。”往往很容易焦虑。

其实,每个人的经历和感受都不同,别人的选择,有他的标准和代价,这是我们看不到的。自己到底应该选什么,应该问自己的内心。

3. 练习在不同环境中,应用不同的选择方式。

在不同的环境下,我们的选择方式可能是不同的。之前提到我们要接受“够好”,这并不意味着什么也不争取。当面临婚姻、家庭、事业等真正重要的选择时,我们以利益最大化的思路去做出选择未尝不可。

最重要的是,我们 know 怎样的选择值得我们花时间——选一份工作可以考虑几周,而决定什么时候洗澡用几秒钟就够了。

我们可以对此进行练习,将怎样的事情对应怎样的选择方式进行匹配。当我们形成自己特定的选择方式后,以后做出选择的时间就会大大减少。

