

# 能够打败你的只有你的心魔

■柳 韵

一个女孩给我留言,说她看了我的那篇文章《美丽的哀愁》,觉得里面的人物跟自己很像,她也曾遭遇过那样的痛楚,一直无法排遣,她甚至一度觉得原来自己那份纯美的爱情已不复存在,她觉得爱情有了瑕疵,不知道自己该怎么办了。

这是她的故事:

我的老公是我的初恋,他是我的学长,我们在大学里相识相恋,是校园里特别让人羡慕的情侣,那时特别美好。后来经历过毕业、工作、分隔两地,我们不离不弃,一直相爱走过了这么多年。

由于他是学长,从恋爱开始就特别宠着我,让我有些任性,或者说是理所当然地享受他的关心,以至于后来我会有些小性子,婚后也会有些矛盾,但这些都是有一点点升级的,自己从来都没有意识到。尤其是在工作中、生活中承受了很多压力,我也很难看到。其实这些是我最近才反思到的,我以前从来没有这么想过。

我的老公是那种很浪漫、很有才华的男生,比较阳光外向。去年他在工作中遇到了困难,一个定下来的机会,最后时刻没有了,对他打击很大,他怕我失望、担心,就找了个理由,骗我说是公司整体调整造成的,自己一个人扛着。我对他的变化一点都没有察觉,却对于他偶尔的情绪低落还挺不高兴,可以说我当时的表现又加重了他的压力。

他一个人就这样支撑着,后来他说,那段时间他的情绪近乎崩溃,而且心里觉得我不关心他。后来因工作关系,他认识一个女孩,那女孩总是讨好他,我老公就跟她聊了自己的郁闷。当时他说感觉跟人聊聊,吐吐郁闷,心里会好受一些。

大小节日,老公都会给我送礼物,给我惊喜。没想到他七夕送我花的时候,也送给了那女孩一束,在祝福卡片上写了一些关于美丽邂逅之类的很亲昵的文字。就是这些话让我受不了,他送我花的时候都没有卡片,却给她写一些什么诸如:宝宝啊、心疼你啊、你走进我的梦中啊、吻你啊之类的亲昵的话,这些他从来都没有跟我说过。我愤怒地质问他,可是他说那女孩不过是他的一个聊天对象而已。

他跟我说他这些年在外打拼,有很多压力、痛苦都一个人扛着,不想让我有一点不开心,只想给我最好的。这次打击对他来说真的很大,情绪特别低落才想跟别人聊,就像受伤的狼,自己舔好伤口,还会回到小母狼身边。那天哭得好伤心,我也很难过,安慰他,告诉他我很坚强,我愿意和他一起承担压力。那天后,我老公说心里一下子轻松了。

可是不知道为什么,从此以后我整个人都变了,我觉得我再也不是以前的那个我了,我变得多疑、易怒、冲动、烦躁,他跟那个女孩说的话时而地就会在我的脑子里翻腾出来,然后折磨得我寝食难安,我快要疯掉了!

.....

唉,又一个被情折磨的女孩。

我曾不止一次地就精神出轨写过文章,当时也写了这样的情感对于家庭的危害性,但是没办法,人就是这么一种动物,生来孤独,需要找人取暖。当身边的那个人能够给他慰藉的时候,这是一种最好的状态,也是一种最好的释放的途径。可是当身边的人不能够给他温暖,不能让他充分信任的时候,他自然会去外面找个人倾诉,这是人的本能,也是缓解压力的一种方式。

所以婚姻里的沟通才会显得如此重要。

再来看这个女孩,她一直都生活在自己的那份纯纯的爱里,活得单纯而又美好,觉得牵你的手就是一生一世,牵你的手就能朝朝暮暮。可是突如其来的打击让她瞬间觉得整个世界都崩塌了,她对爱情有了质疑,对爱人有了质疑,甚至也对自己有了质疑,她开始怀疑一切。

当信任缺失的时候,有这样的心理是正常的。

暖一颗心要很多年,可是冷一颗心只要一瞬间。

我理解她现在的心情,我也明白她的困惑。我亦从来不排斥男女之间的情谊,也知道在男女之间会有那种很单纯的友谊,发乎情、止乎礼,在道德的范畴里约束自己,达到一种平衡和共通。

但我同时又会有另一种疑问:真正能做到这样理智的,又有几人?

我告诉女孩,在这份爱里他和他都爱得太沉重,这份沉重的感觉让男孩十分压抑。而且他们之间的问题是,男孩太想把所有的事情都做得完美,不留一点缺憾,正是这种心理让他选择了压抑自己,而不敢跟女孩倾诉他心里的苦楚。换言之,他宁愿把自己的苦向别处诉,也要维持在女孩心中的形象,给女孩一份轻松。

这是女孩的幸福,也是女孩的悲哀。幸福的是有个人把她如此看重,悲哀的是她已不知不觉地游离出了爱人的思想世界。

有的时候精神出轨只是一种状态,这种状态的最初,只有一个初衷:找人倾诉。人都需要倾诉,这是正常的,但是,在婚姻里,当一个男人有了痛苦不想跟身边的女人倾诉的时候,也是他的心开始离开她的时候。

女孩现在的问题是,她不去想如何与爱人改善关系,不去想如何调适自己的心理,反倒在那些暧昧的语言里纠缠不清。其实她最大的敌人不是外面的那个女孩,而是她自己。是她自己没有放过自己,她自己在折磨自己。她还没有明白,没有人可以爱她一辈子,也没有谁会为她负责一辈子,那样太累,要学会为自己负责。

她一直被这种心魔折磨得无法平静,她甚至觉得自己的那份纯美的爱情已经被玷污,她的生活已陷入无趣的境地。女人就是这样,总是会为一些不值得的事情愁肠百结,肝肠寸断,却不知有的时候,男人说的那些话也只不过是应景而已。

我告诉她把目光从他的身上收回来,转移

自己的注意力,不要太过于关注这些,慢慢地就会发现这些让你痛楚的事都会消失。有些东西说白了,就是见怪不怪,其怪自败。当你不以为然的时候,一切也就伤不到你了。

可是她一直在反反复复地说她就是忘不了那些话,她一想起来就不能呼吸,无法逃离。看她这样,我直接告诉她:

如果你还想和他走下去,那就忘了这些话,把所有的都忘掉;

如果你不想要他了,那就记着这些话,反反复复地念叨一百遍,一直念到自己疯为止。

看到女孩的这种疯狂的状态,才发现那句“放过自己”,是多么难能可贵。有的时候,打败自己的、让自己疯癫的、让自己抓狂的,只是自己的心魔。

生活那么累,日子那么稠,让自己快乐还来不及,哪有那么多时间在一些无关紧要的事情上纠结。即使他跟别人说了绵绵情话又如何,难不成这个男人就成了十恶不赦之人?就不能再要了,就不是好人了?

见过一个男人,只要见到美女,嘴里就像抹了蜜,花言巧语,无所不用其极,让人十分怀疑他的动机。但没办法,人家就是家庭和睦,夫妻恩爱。他的那些甜言蜜语、赞美之词,对妻子如此,对外面的众多女人也是如此。这就是男人,有的时候说出来的情话不过脑子,只痛快嘴。

这是我给她开的“药方”:

其实你的他是个好男孩,他很疼你,也很在乎你,但是你们的沟通不够,你对他不够关心,对他不够信任,才导致他去外面寻求安慰。以后你要改改自己的小任性,多关心关心他,能让他经常和你说说心里话。

男人在任何时候都会渴望外面有个红颜知己,能够开导他,理解他,这是男人们的终极梦想,而且也很正常。如果他只是想倾诉苦闷,那完全不用大惊小怪,因为能够成为红颜知己的女人是女人中的极品,他不一定能遇得到。他也不过就是找个情感垃圾桶而已,等到情感宣泄完了,就没事了。

切忌和他闹。你越平静,他越害怕,他越会约束自己;你越闹,他越心烦,越想去外面找别人倾诉。

不要总把目光投向他,把你的时间用在自己身上,把自己打扮得漂漂亮亮的,该干嘛干嘛,到时候他会因为心虚而天天黏着你,不信你试试。

要记着,无论你再爱他,你的世界也不能只有他,你还有你自己。你要学会爱自己,什么时候都不要以别人为中心,要以自己为重心。

要明白,世上本来就没有完美的爱情,那样的爱情只存在于童话故事里。时间会教会你一切,也自会冲淡一切。等你到了一定的年龄,就会发现,婚姻中的爱情其实是一种牢不可破的亲情,婚姻中的包容是解决一切问题的良药。到那时,你就会发现,现在的你,纠结的你,真是傻得可爱。

