

# 管住自己的心有多重要

■柳 韵



信箱: liuyun5237@163.com

婚姻物语

“柳韵情感倾诉”微信公众号已开通,读者可在手机微信上输入“柳韵”二字,点击关注或直接扫描二维码。



有个读者在微信平台上给我留言:

你好,亲。有些烦心事,好困惑。如何摆脱一个微信上不能删但天天会联系的人?

他是我老公的朋友,我们都认识,忽然就聊得很投机。其实之前我也不玩微信,一玩,就和他划不清界限了,他直白地说过想成为我的忠实顾客和情人。我也清楚地和他说过,我是不会出轨的。

我们之间没有发生任何事,可是,我天天会忍不住回复他,忍不住和他聊。为了不让自己陷进去,我删了他的号把他拉黑,可是他又换号加我,我删了他,他还加。我真的不知道该怎么办了。

在这段时间里我发现我已经习惯了一种虚无缥缈的关怀,这感觉很好也很糟糕。我很清醒,知道做人做事的底线。可是,我还不知道怎么拒绝他,总会在睡前告诉自己,明天不能回复他了,离他远点,可是,第二天,又聊起来了。

生活的压力很大,他让我感觉很轻松。害怕爱上这种感觉,我又删了他,拉黑了他。他又加我。就这样反反复复,我真的不知该怎么办了!

其实,明白他可以跟很多人这样聊,也明白我应该不是他的唯一,可是,一切就在真假之中。我很纠结,也怕这种关系再继续下去,我打算删除他所有的号。

可是,我有点害怕,他不会打电话给我吧?他不会直接到我家门口吧?我只想,找柳韵来唤醒我。我真的害怕自己哪天喝高了,就不清醒了。

.....

她的话让我诚惶诚恐,不知道自己是否有那个能力去唤醒她。

虽然她的话说得有点云山雾罩,但也就是这样的有一搭没一搭的描述,让我感觉到了她心里凝重的纠结。她一方面留恋这样的温存,一方面又害怕自己管不住自己的心。其实她不知道,在她跟我说这些话的时候,她就已经开始动摇了,她就已经开始糊涂了。

陷入平淡婚姻中的女人,老公有过出轨经历的女人,内心都是犹疑的,不定的。可巧这两条她都占了。老公的出轨肯定让她多多少少会有些报复的心理,在这个时候,那个人出现了,而且,他们聊得很投机。

这很正常,但也很危险。

正常的是她需要一个倾诉、排遣的出口,危险的是外面的那个男人显然想要的更多。

跟一个老公出轨的女子聊过这方面的话题,她的话对我触动很大。她的老公是那种没有多大本事的人,曾经一度还靠她生活。可就是这样一个男人,却出轨了。她说当她知道他出轨的时候,她彻底迷失了。她不知道为什么,她拼死拼活为了这个家,为了这个男人,却换不来男人最基本的忠诚。

那一瞬间她有一种幻灭感,觉得作为女人她很失败,以至于她开始怀疑自己的价值,怀疑自己这么多年的努力是否有意义。

她痛苦了好长时间,才从这样自怨自艾

的泥潭里爬出来。她是一个幸运的女人,也是一个理智的女人,虽然这种挣扎很痛苦,但最终她还是走出来了。

生活中有很多这样的女子,因为老公的出轨遭受到从精神到身体的双重打击。男人永远无法理解他的出轨对于一个女人意味着什么。也许对于有些男人来说,出轨也只不过是聊了一个天,约了一个炮,偷了一回嘴。他们会认为这算多大点事啊,至于这么上纲上线么!

就是这样的心气和胆气,才让他们在面对家里女人的时候有恃无恐,因为他们知道,家里的女人一直都处在弱势,她们也不会怎么样的。

这是女人的悲哀,也是男人的悲哀,只不过男人还没有意识到这点而已。男人永远不会明白出轨这一事实对于女人意味着:天塌了,情灭了,心死了。

不论多强大的女人,面对另一半的出轨,都会有这样的心理。只不过有的女人眼里不能揉沙子,反应强烈了些,她们更注重自己的心理感受。你若无心我便休,既然事已至此,那你我便“从此萧郎是路人”。

但大部分女人还是会选择委曲求全,忍一时之气,保一家平安。就像一个女人,老公也是出轨,但她却没吭声,因为她说老公一直对她很好,什么都顺着她,也很照顾这个家。再说了,如果她离了,孩子怎么办,生活怎么办,再找一个人,也不知道好不好,还不如就这么凑和着过呢。

当然,还有一部分女人选择了以牙还牙,以眼还眼:你外面有人,我也可以,你对不起我,那我也不必跟你客气。

可是这里面有个大前提,那就是男人对于女人出轨这件事的容忍度。男人可以允许自己偷吃,却不会容忍自己的女人红杏出墙。男人出轨事情败露,大多在家里女人面前服个软,道个歉,发个誓,赌个咒,这场风波就会慢慢过去,虽然女人心里有气,但也无可奈何。

而女人就不行了。男人对于女人出轨几乎是零容忍的,如果女人出轨的事情败露,那等待她的只有一条路:离开。如果外面的那个男人负责任还好,女人的命运也不至于太惨,如果刚好碰上一个人不负责任、胆小怕事的男人,那这样惨烈的局面就只有女人独自去面对了。在这样的情形下,女人遭受的是双重打击,那份心痛,可想而知。

都说男人出轨取决于有没有机会,女人出轨取决于她的男人,无数人用事实证明过这句话,也用事实刷新了这句话。

其实前面说的那个女人已经算是自制力很强了,她其实心里很明白这份感情对于自己意味着什么,也明白外面的这个男人要的是什么,所以她一直试图克制压抑自己。但她这样做的同时又有些不甘心,一是老公的背叛让她心如死灰,二是这份婚外情太有诱惑力了。外面男人的温言软语、外面男人的细心呵护,都让她心烦意乱,都让她意乱情迷。更

要命的是,外面的那个男人也知道她的老公在外偷吃,所以他知道这个女人需要什么,也明白他能给予她什么。

这样的一个人对于一个情感上有缺失的女人,很可怕。

她担心,她害怕,她彷徨,她崩溃,这都是正常的心理反应,这也是她必须要经过的一个痛苦的心路历程。

我告诉她,她所有的焦虑犹疑都是正常的,不用害怕,要敢于正视自己的这种心理,逃避不是办法,那只会让自己更加纠结,要学会勇敢地去面对。

其实在这个时候,在她的这种心理状态下,她爱上的不是这个人,而是爱情;她爱上的不是这个人,而是这份关怀。

人缺失什么,就会渴求什么。她现在缺失的是爱情,所以她就会渴求一份真爱。这对于女人来说是必要的,也是应该的。但不应该的是在不对的时间里去做对的事情。

当然我也不是要让所有的女人去忍,要知道忍字头上一把刀,那样的滋味有多苦,只有尝过的人知道。

有一个女人,老公一生出轨无数,她都忍了。为了保全她那个名存实亡的家,为了保全儿女们有一个父亲的名声,也为了别人眼里她一而再的形象,忍了一辈子,痛了一辈子,伤了一辈子,恨了一辈子。最终年纪轻轻,却形容枯槁,心如死灰,以至早早逝去。

临死前,她终于喊出了那句话:好苦啊!在场的人无不动容,无不伤心流泪。

她值么?

作为一个女人,她活得不但不值,还很屈辱。她一辈子都活在男人的阴影里,活得不像人,鬼不像鬼。没有了男人的爱,她像一支干枯的花,徒有花的形状,却已无花的鲜活。她桂冠以谁谁谁的妻、谁谁谁的妈,却唯独没有了自己。她活得隐形而又透明,悲哀而又倔强。

她把自己生生活成了一个悲剧。

我们不要这样的悲剧,不要这样的人生,我们要活出自己,要爱自己。

在面临男人背叛的时候,要问问自己的心,你能否承受这一切。如果你的答案是可以,那就什么都不要说了,只一个字:忍。其实你心里明明知道你不会原谅他,你嘴上说原谅,只不过是那份舍不得,舍不得离开他。

如果你不能接受这一切,你无法原谅他的背叛,请守着自己的心,不要在这样的情况下开始另一段感情。因为在这种情况下的你,看人是有失偏颇的,感觉也是有误的,这样你对别人都不够尊重。请处理好这一段感情,再去开展另一段感情,这样于你于他,都是必要的,也是对自己感情的尊重。

我告诉她:作为一个女人,要学会避险,如果你面前的是一份明知道没有结果、甚至有危险的感情,那就不要再继续下去了。能够控制自己的人,才是一个强大的人。等到你能够控制自己了,你就会发现,这份情对你来说,也只是不过是个调味品而已。浅尝辄止可以,细嚼慢咽就不要了,我怕你没有那个胃。

