

心灵按摩室

中年妇女从小缺乏安全感

怀疑丈夫出轨万分焦虑

□纪瑾

“我们一起度过22年,经历了许多风雨才过上好日子,可是这段时间却意外发现丈夫有可能出轨,我又气又恨,不知该如何面对?”小丽(化名)感到婚姻遇上了红灯,怀着万分焦虑的心情找到心理咨询师黄成英求助。

小丽和丈夫白手起家,结婚时新房是出租屋,可他俩不怕苦、不怕累,为创造美好生活而努力。因为心中有爱,他俩在一起有说不完的话,即使是在街上吃碗面,他们都认为很幸福。今年他们的婚姻已有22年了,有房、有车、有孩子、有存款,丈夫却把家里当旅馆,整天泡在麻将馆,有时还责怪小丽不会打扮。小丽感到丈夫离她越来越远,怀疑他有外遇,心里很没有安全感,寝食难安、无心工作,经常头痛,想要丈夫说明情况,可又没有证据,不知如何是好。

“如果你丈夫真的向你坦白出轨了,你会如何处理?”黄成英问。

“我就想知道他心里到底还有没有我,假如真的发生了,老实告诉我,我还是可以原谅他的。如果心里没有我了,我会选择离开。”小丽说。

“他当初最吸引你的是什么?”黄成英问。

“他是我的初恋,以前对

我很好,不管多晚、天气多不好,他都会来接送我下班。所以当时他虽然一无所有,我还是选择了他。”小丽说,“不过,他好像一向都这样,女人缘很好,很念旧情,现在还不断给他初恋情人寄东西,以前都不肯说,说是给同学寄的,后来经过一些事,我知道的越来越多,他再也无法圆谎了。”

“这让你很没安全感,是吗?”黄成英问。

“是的,虽然他并没有和初恋情人发生什么,但他心里还想着她,这让我很不舒服。”小丽感到很无助。

“除了婚姻,平时你还会对什么没有安全感?”黄成英问,“比如你的原生家庭。”

“有。”小丽回忆说,“我父母特别重男轻女,我在家里是最不受待见的。我初中一毕业,父母就不让我读书,要我出去打工,没有给我一分钱。我当时心里堵得慌,哪里有什么安全感?”

小丽继续说:“自从我们生活变好了,丈夫也变得懒散,喜欢打牌,没有了以往的拼劲,完全变了个人,我对他感到越来越陌生,越来越没安全感。”

“问题的根本原因就在这里。”黄成英分析说,“这些年来,你把原生家庭的不安全感带到婚姻而不自知。当初选择你丈夫结婚时,是因为他对你好,能够给你带来足够的安全感,哪怕他一无

所有,你依然义无反顾地嫁给他。当共同生活、经你们拼搏后生活条件有所好转,你们又各自有了朋友圈,比如你丈夫打麻将,认识了很多朋友,对你再没有像以往一样好,这让你感到很没安全感,特别是当你发现他一直给他的初恋情人寄东西时,你就开始怀疑他出轨。其实就是这种不安全感导致你情绪失控,内心恐惧,担心丈夫变心。每个人都有初恋,你不妨让他留住这份曾经的美好,不要再执着一定要问个明

白,这样你也轻松。”

“当然,你们的婚姻也会由于你们现在没有共同经营的方向,导致你们虽然感到物质生活满足了,可是内心的情感温度还不够,日后需要你们双方沟通,由此让感情提升一个高度。”黄成英继续分析说。

“经你这么引导,我好像也没那么焦虑了,看来我需要好好梳理一下思绪,不能再任由负面情绪左右自己。”小丽终于找到方向,对这段婚姻重塑信心。

专家点评

别让“好坏观”毁了幸福婚姻

国家二级心理咨询师、国际NLP执行师黄成英表示,每个人的人格都会有两面,所谓好与坏,在一个人身上并存,这是一个事实。本案例中小丽,无论是过去还是现在,当生活变好了,她工作上的拼劲及对钱的节俭依然没有改变。她一直认为打拚及节俭才是好的,懒散及乱挥霍是坏的,要远离那个坏的,这也固化到她的头脑里。当我们越是持有这个二元对立的“好坏观”,就意味着我们的内心和人性就越分裂,就可能

会出现这样的情况,我们的头脑意识可能想使劲朝向好的,而我们潜意识却总是被坏的吸引。

小丽认定丈夫好的一面,当丈夫出现种种不好时,特别是给初恋情人寄东西时,她对这段婚姻开始失去信心,再加上原生家庭对她造成的不安全感,如数折射到她的婚姻上。那么,此时的小丽首先需要认清自己的内心,找出问题所在,才能重拾幸福婚姻,千万别让“好坏观”毁了幸福婚姻。

(纪瑾)

五味人生

母亲为我流过泪

□鲍海英

在我印象中,从我儿时起,母亲向来就是一个不会轻易把喜怒哀乐表情挂在脸上的人,即使我的外公去世,我也未看见她流过一滴眼泪。但因为我,母亲却流过几次泪。

在家里,从小我一直觉得我和母亲之间是有隔阂的。而且我自幼就认为母亲是个重男轻女的人,特别是我的哥哥,如果我和哥哥之间互相追打、嬉闹,无理的似乎总是我,似乎我不是她亲生的,因为母亲对我不冷不热,我一度认为在这个家里,我是一个可有可无的孩子,为此,我还曾想过,如果有机会,我要像三毛那样离家出走,我想看看她究竟会不会伤心。

16岁时,机会终于到了。我喜欢上了学校的一个男孩,他比我大两岁,高一个

年级。我悄悄和他交往着,有人说这个男孩是个不学无术的顽劣少年,可我就是偏偏喜欢他。母亲知道后,狠狠打了我一顿,不允许我再和他来往。可生性对母亲反感的我,根本不把她话放在心里。当男孩再次来找我时,我决定和他一起远走天涯。

我和他懵懵懂懂上了火车,我们来到了一个大城市。我把从家里偷来的几百元钱全花光了,当时只沉浸在无比的兴奋当中,在大城市玩了两天后,钱花光后,没有了去处,我才不得不想到回家的事。

回家的路上,我想,母亲肯定会为我失踪了而高兴,即使不高兴,我想她至少不会很难过。

可我刚到小镇上,就碰到了邻居二叔,他说:“丫头,快回家吧,你妈都快疯了。从你走后,她饭也不吃,觉也

不睡,头发都白了。”我急急忙忙赶回家,回到家,看到母亲像个傻子一样坐在院子的角落里,她的头发果然白了很多,而且人也瘦了一圈!

看到我突然回家,恍惚的母亲先是一个愣怔,待她反应过来时,她猛地向我扑来,我以为她要揍我,我本能往后一躲,母亲扑了个空,突然我看见她泪如雨下,哭声震天:“丫头啊,我以为你被人拐卖了啊!再也看不到你了,你把我吓死了,如果那样,我就不想活了!”

母亲一边嚎哭,一边眼泪像决了堤的洪水,把我吓坏了,没想到从未见过伤心的母亲,伤心起来泪水会这样纵横捭阖,让铁石心肠的我也禁不住心酸起来。

再次看见母亲流泪,是在我结婚的那天。我结婚的那天早上,妈妈一直在家里来来回

回地忙着,检查着我的嫁妆、婚纱和婚礼上要换的衣服,并且把我包里的东西看了又看。

很快,婚车来了,外面响起了鞭炮,当我被人拥着坐上婚车时,我一扭头,突然发现母亲满脸泪水。那一刻,我也禁不住可怜起母亲来。因为,从那一刻起,这个家,就不再是我的家了,我再也不能和母亲这样朝夕相处了,哪怕是我们之间在这个家里斗几句嘴,吵两句,也再无可能了。想到就要和这个家再见了,透过车窗玻璃,我定定地看着瘦小的母亲,她正在家门口双手不停地擦拭着眼角的泪水,直到婚车远去,泪水冲掉了我的胭脂,我才慢慢别过脸去。

母亲对我的爱,平时总是不善于表达,让我难以察觉。可每次当我领略到她的爱时,总让我刻骨铭心。

亲与子

“吸猫”

□子张

“吸猫”据说是现在人类生活中的一大减压活动。我在家写作业时,家里的叮当猫就会跳到我身上,与其说是我“吸猫”,倒不如说是猫“吸”我。知道为什么吗?因为它会先吸我的手指,拿它嘴巴边上一圈软软的东西蹭我手;接着跳下去,舔我拖鞋玩;然后又跳上我的膝盖,要我亲一下它,挠它下巴,捏它后脑勺。之后,它就一直趴我身上不动了。

相比较而言,家里另外一只猫,馒头,就没那么粘人,但超级贪吃,经常在我们吃饭时到餐桌边喵喵直叫。猫应该很喜欢吃鱼呀,但我家两只猫恰恰相反,最讨厌鱼。馒头是英国短毛猫,应该高贵矜持,却像一个整天填不满的无底洞一样;叮当是中华田园猫,反而只吃猫粮,其他东西嗅嗅就走开。但两个家伙都喜欢吃三文鱼罐头,非三文鱼不吃。

叮当是公猫,馒头是母猫。最近馒头怀上崽崽了,整天耷拉着肚子走路,比平时更贪吃贪睡,在任何地方趴着都能睡着。用纸板箱和毛绒垫给馒头搭了个窝,每天都在给它补充营养。只希望馒头不要害怕,平安生崽崽,它的孩子也一定非常萌。

有一个“吸猫”好去处,就是三乡镇上的希望咖啡馆。馆里有3只猫,美国短毛猫迪迪、梨花猫噶噶,还有噶噶唯一没送给人家的孩子盾盾。我最喜欢迪迪,它很胖很可爱,摸起来滑滑的、油油的,对人有点凶有点不耐烦。告诉你们一个关于它的“黑”历史:之前馒头的原主人带馒头来过希望咖啡馆,迪迪看到馒头是个美女就向它献殷勤,但是馒头就像看智障一样看着迪迪。就这样对视了一个小时,从那以后,迪迪可能就有了心理阴影。

梨花猫噶噶棕黄相间,很好看,是咖啡馆的猫元老。一看到背包的人进来,人家把包放在身边,噶噶就会以迅雷不及掩耳之势冲过来霸住包,然后趴包上睡觉。盾盾,是一只黄色短尾猫,从它头部开始撸的话,到最后会觉得不顺畅,为什么呢?因为它的尾巴很硬、很短,而且总是翘起来,撸得让人没有了感觉。盾盾和妈妈噶噶经常打架,为了争睡觉的地盘,结果总是噶噶赢。我观察过它们之间的一次大战,两只猫为了在我的书包上睡觉而战斗:先是噶噶给了盾盾一爪子,盾盾很生气,回了噶噶一脚,噶噶直接就把盾盾踹下凳子去了。

各种猫撸起来有不同感觉。养只猫陪陪自己很不错哒,你也会荣升“铲屎官”啦。

酷妈四月吐槽:小子每天放学回家第一件事,就是轮流和两只猫玩,看到盆里没水没猫粮了,赶紧去给盛上。饭后第一件事则是戴上口罩清洁猫溺盒,周末还要将猫溺盒端到院子里除味、晒太阳。和人类以外的小生命建立起“关系”,挺好。