



资料图片

真相残忍但能让你看清现实

A

问:你好,任老师,我怎么办啊?很痛苦,只要一闲下来就想自己已经不是从前的自己了,就好恨,甚至想如果死能谢罪我就去死了,可是又知道如果自己真的死了,也是毫无意义毫无价值,只会让我的亲人痛苦,怎么办?时光不能倒流,再也回不到从前,真希望那天是一场梦!我不想回忆,可总是控制不住自己去想,我还能不能重新做人,还能不能回到从前了?

那天,他开始只是说一起去汗蒸放松放松,我想汗蒸是公共开放的空间,那么多人,就没想那么多就跟着他去了。到了才知道,他还定了包房,我觉得没必要,让他退掉,可他说退不了,他说只想安安静静和我在一起呆会儿。为了顾及他的感受,我怀着不安的心情跟他进去了,就是这样我们最终没能守住底线。整个过程我是拒绝的,现在满满的负罪感,脑子里都是我的老公,那一瞬间只觉得自己犯了滔天大罪,用多么难听的词形容我都不为过。

事后我有种欲哭无泪的感觉,羞愧、悔恨、自责一大堆说不出的负面情绪。这些日子我想了很多,如果我老公平时能多陪陪我,如果他的脾气和为人处世不那么古怪,如果我能耐得住寂寞,如果不加入那个群,如果不跟他见面,如果那天我没同意跟他去汗蒸,如果我还像以往一样能坚定的拒绝他,那么我们之间就什么都不会发生了。可是有用吗?回不去了。

无论怎样都是我的错,不能怪任何人。要怪就只能怪我自己。我对那个人动了真情,从始至终我都没想过要和他有一个结果。我知道我们不可能在一起,我只是享受和他在一起时的那种感觉,那种精神上的满足感!是我自己的定力不够,一切起因都在我。看着无辜的老公,想到自己可耻的行为,我还配得上他吗?我这辈子最对不起的就是老公了,今生来世只要我不能忘了这件事,我将永远提醒自己是个罪人。

任玲:总是听到这样的观点,什么年龄干什么样的事儿。到了该结婚的年纪,就要结婚。成家立业,成家排在最先。中国人特别愿意把结婚没结婚,跟一个人是否成熟联系在一起。于是,造就了女人到了适婚年龄不出嫁就惶恐、焦虑,和结了婚仍旧是个心智不成熟的巨婴。

成熟的人,一定是有边界、底线和懂得拒绝的。这里的边界,是知道两个已婚男女交往时应保持的恰当的距离。底线,是知道两个已婚男女交往时哪里能去,哪里不能去。什么能做,什么不能做。懂得拒绝,则是保护自己免于遭受不必要困扰的生存技能。

后悔、自责、内疚、懊恼,这些情绪并不能解决任何问题,也不会让自己好过。已经发生的,是事实,除了接受别无选择。而当你学会接受现实时,事情也就简单得多。无非就是婚姻中都寂寞或都欲求不满的两个人,彼此擦来擦去,心知肚明早晚有一天,你们之间会发生点什么,只是不知道哪天发生。于是,为了那终究到来的一天,持续或间歇暧昧而已。

能对自己诚实,能正视自己的欲望,也有助于你更快接受现实,并尽快清醒、理智。已婚男女暧昧的结果发生后,一切之前由于没得到,而产生的吸引力也褪去了神秘的光环。做了就做了,不必像老牛反刍。经历本身不能让人成长,是对经历的反思和自省让人成长。如果一味巨婴心理,一会儿埋怨老公给自己的爱不够多,所以才寂寞;一会儿又怨是对方太过纠缠,不好意思拒绝,所以才半推半就;一会儿又责怪自己定力不够,所以才出轨。这些都不过是在推卸自己该承担的责任。

真正精神独立的成年人,是做了就做了,以后不做就是了。是能承担自己行为的后果,既不会怨天尤人,也不会沉溺于内疚自责。



主持人:任玲

好日子并不只是岁月安好,好日子更多时候是在岁月不够安好时,人心依然向善,在那些无常和无奈的缝隙中,有能力找到希望的光,并有能力用那一点点光,照亮自己的小日子。情感倾诉,任玲与你一起聊聊生活捋捋感情,帮你找到生活里的那一点光,照亮你自己的小日子。

情感倾诉热线:
13321586451
微信号:
13321586451
微信公众号:
cswbr1999



C

问:想请教一下如果婆婆管的太多,老公还愚孝,怎么处理,从何处下手。

任玲:不能跟婆婆在一起过,就不在一起过。创造条件,不在一起过。实在没法,必须一起过,那就智慧性的拉拢老公,并充分尊重婆婆。千万别逼老公站队,也别问你和他妈掉河里他先救谁的蠢问题。第一,你们几乎同时掉河里的可能性很小;第二,看自己老爷们儿一脸为难,也不是什么愉快的体验。

不必一味讨好和无底线的对婆婆付出,做你能做的,承担你能承担的责任。当婆婆企图控制你的生活时,侵犯你的底线时,要清晰的说“不”。管理好自己,既不插手婆婆的人生,也拒绝婆婆插手自己的生活。至于老公,小来小去,睁一只眼,闭一只眼得了。毕竟愚孝的人,多少有点妈宝,你当初选择他时就应该知道,强迫他改变,只会让彼此痛苦,索性潜移默化的引导。当你比他妈更强势,更厉害,更让他觉得有依靠时,他自然就甘心被你领导了。

D

问:男方说要我给他个人空间,不可能每天下班过来陪我。可是我现在和他才开始恋爱,他就要个人空间,是不够喜欢我吗?如果真的喜欢那还需要什么个人空间?他应该是舍不得24小时和我在一起陪伴我吧,个人空间要怎么维持呢?

任玲:实话告诉你吧,男生呢,只有跟女生在一起亲热的时候,有动力,觉得跟你在一起有意思。否则,过了三个月的热恋期,他真的需要跟他的朋友打游戏啊,或者一起喝酒什么的。他来找你的时候,你就尽情的跟他腻。他有事儿不能陪你时,你就自己玩儿你自己的呗,找找你的朋友、闺蜜,做点你自己喜欢做的事儿。没有谁能永远陪着谁,做个精神独立的女孩,你更能享受恋爱的乐趣。

而不是当个整天等着男友来陪你,患得患失郁郁寡欢的黏人精。别被网上那句“陪伴才是最长情的告白”忽悠,任何时候,不依赖别人给你的陪伴,才能更自由更快乐,跟你相处的人也会轻松,快乐。

B

问:这六年来,他一点温暖都没有给过我。小事情就不说了,三句话带讽刺。伤我最深的是我在产房,他能安心的睡觉,我让他帮我清洗伤口,他说:“你自己不会擦。”我说隔壁都是老公包办,他说:“人家生的是儿子。”

月子里他为了他妈跟我吵架。女儿半夜发烧,他骂我和我妈,说我半夜发神经去医院,两个人都带不好个小孩,在家里干什么的……

第二天我们从医院回来,他还在睡觉。我让他把自己的内裤洗澡的时候搓搓,顺便洗了。他说他雇着保姆呢,我说那是我妈,你怎么可以让我妈给你洗内裤呢?他说他给钱了,为什么不能?我每个月给我妈两千块钱,那是用于家里的日常开支。我发烧38度6,让他给我买点汤圆吃,那天还是元宵节,他说谁吃谁买。

我甚至不知道他每天什么时候睡的。玩游戏和小姑娘发微信聊天。他老说,我家里不应该收聘礼,因为我爸是医生,他觉得我爸有钱。我是多么的绝望和无助,分居已经快两年了,过年他去我家,没进门。我妈说正月里团圆饭总要吃一顿的,他连妈都不叫,还对我妈冷言冷语,跟我妈说,饭嘛就不吃了,没什么好吃的。

现在我有男朋友,他也知道。他现在想要挽回这个家,可我对他没有感情了,他说他知道错了,想弥补……

任玲:受虐有瘾吗?分居两年,又有了新男友,给彼此自由身,光明正大过自由、舒心的日子不好吗?怎么着,是他想回头,你还想接受啊?你可能会说,不是有孩子吗?为了给孩子一个完整的家。拉倒吧,别自欺欺人,没分居的时候,他都不待见你们娘俩,分居两年就良心发现了?人的性格很难改的,他不爱你,你就接受现实,好自为之,别再把孩子童年往里搭了。对孩子来说,一个身心健康的妈妈,比一个不健康的家庭更重要。