

如果猜疑可以投影

有个心理名词叫投射性认同,你会把你的怀疑和敏感投射给妻子,妻子原本还没打算,却在你的提醒下,越发觉得喜欢自己那老同学了,接下来,便是将婚外革命进行到底。

王老师:

我们都30岁左右,结婚5年,有个女儿3岁多。上周五早上她带孩子去了游乐园。我下班回到家快晚上6点了,她们比我还晚回到家,她回家后,丈母娘(丈母娘住我家,帮我带孩子)问我女儿,今天去哪里玩啊,我女儿话未出口,我老婆就叫我女儿别说话。但已经晚了,女儿告诉外婆,她妈妈和一位叔叔去唱歌的,她在KTV里面睡觉。我一听就知道那位叔叔是谁,是我老婆一位电大同学,做生意,会交际。那男人和我老婆时常有联系,但这次,老婆的不坦白让我很生气。

我还是比较冷静的,我没有马上去问她什么,只是稍微表现不满,比如不爱理她,不主动和她说话,我在等待她给我个解释。她应该看得出来,会找话和我说话,会故意粘我。但我要的解释,她一字不提。

我看了她的手机通话记录,和他的通话或是短信都特意删除了。我在网上查了她的通话记录:那天,她的那个男的有三条短信和两通电话。

我明白了他们孤男寡女去KTV本不想让我知道,只是不小心被小孩子透露出来而已。

我等了几周,等她的解释。但是她一直没有解释的意思。三天后,我主动问她了,刚开始她否认孤男寡女这一说法,说小孩也在,不肯承认孩子在睡觉(事实是我女儿每天下午都要睡觉,一睡好几个小时),而且孩子才3岁是什么都不懂的。我问她为何删除通话记录,她支支吾吾说不出所以然,说多一事不如少一事。她还强调她那个男的没什么,一起去K歌是很正常的。我不认同这样很正常,所以谈得不欢而散,这几天我们冷战中,谁也不理谁。

最近我的心情很郁闷,晚上睡不好,老是想:老婆这样孤男寡女去KTV正常吗?是我想多了错怪她了,还是她确实做得不对?这种女人很危险,我是不是该趁早放弃?

如鱼2009

如鱼2009:

读罢你的文字,被怨气呛到。你像是个武断的人,一件事还未弄清,就匆匆下结论:这种女人很危险。看来你们的信任度出现很大危机。

婚姻像个孩子,当它五岁时,小毛病就不请自来了。小夫妻不再像新婚燕尔时那样小心呵护感情,更多精力投注在事业和子女上,沟通受阻,隔阂加深,争吵、对抗成了家常小菜,爱情极易变成“敌情”,于是,大家精力开始投向外界寻求补偿,出轨的故事便一出上演了。

感情的出轨是否一定意味着婚姻的背叛?未必。其实人的情感世界并非非此即彼的关系,复杂的情感可以是齐头并进,并行不悖的。只是爱的多与少,底线的高与低的差别。

来剖析一下你们的境况:如果你一定强调妻子和那个老同学有感情,我说是啊,人家小感情肯定有的,否则干嘛私下约会,还不敢告诉你呢?人家不是你妻子的白马王子也是心中偶像,但是,他就一定会成为你的情敌吗?如果你不想,赶紧收回你的怀疑和敏感吧。

有个心理名词叫投射性认同,你会把你的怀疑和敏感投射给妻子,妻子原本还没打算,却在你的提醒下,越发觉得喜欢自己那老同学了,接下来,便是将婚外革命进行到底。心理学有个实验:给孩子一块钱,说你买什么都可以,就是不能买雪糕,结果孩子整天都想着雪糕,尽管第一次她克制住自己,没有买,下一次得到一块钱,她多半会飞快地去买一块雪糕来吃。提醒

爱问 王老师

xxajj@139.com

博客 http://blog.dsqq.cn/?uid=114274



绘画:付业兴

对方做什么,不做什么,结果往往是该做的不做,不该做的反倒做了。

现在你们冷战了,冷战是冷暴力,杀伤力比争吵更大,生活在同一屋檐下,想必你俩内心都不好受吧?矛盾总要解决,夫妻吵架不追究错的一方,只鼓励先出来和解的一方。就你来和解吧,你的妻子有心却不能,她的身份很尴尬。

教你一个很棒的沟通句式:当你……我觉得(情绪表达)……表达自己的观点。

你可以把火气压下来,心平气和地对妻子说:“亲爱的,当你背着我和你老同学去KTV,我觉得很生气,平时我们沟通不错,这件事为什么就不能事先告诉我一声呢?”在这里,我们用“言语”而非“发泄”表达了自己的负面情绪,既可以避免正面冲突,又减少了对方的防御。妻子说,“告诉你怕你多心”。“你不说我会更多心!你越是掖着藏着,我越会多心,不是吗?”“恩,是的”……

你首先要做的就是信任。相信妻子会处理好与老同学关系的度。在你们交流中,如果你内心是坚定的,那个男人是不存在的,你的妻子也会感觉到。你的信任与坚定也会投射般地进入她的内心,让她感觉坚定这东西是发源于自己的。

你的反省也必不可少,想想你和妻子的婚姻中缺点啥,要聪明地补上。若妻子真的心儿已逝,更要参照此条。有机会你也可以加入到妻子和老同学的聚会中去,大家成为朋友。 王佳



主持人:佳婧 国家二级心理咨询师

欢迎您将自己的想法和对本栏目的建议发至主持人邮箱或登录主持人都市圈圈网的博客,主持人将与您互动。

邮箱:xxajj@139.com 博客:http://blog.dsqq.cn/?uid=114274

婚姻诊所 Clinic

婚姻生病了,到此地就诊

孩子五个月 遭遇小三逼宫

昨天小三又来了,把她的孩子塞到公婆家,我进门时老公正开心地哄孩子玩。我一时愤怒无比,跟老公吵了起来,他居然抱着那个孩子走了。婆婆说的话更令人心寒,她居然说毕竟那个私生子也是他们家的骨肉,两个孙子都要,两个女人都养。我说不可能,并让她转告老公,如果要那个私生子,就不能要我这个孩子,两者不可兼得。老公一夜没回。

我心冷之极,虽然不想让我的孩子这么小就没有爸爸,可又怎么能忍下这份耻辱?老公抓住了我的弱点,知道我为了孩子也不会和他离婚,所以他更为所欲为地配合那个女人的阴谋。那女人(老公的一个朋友说的)从一开始就有阴谋,因为她老公不要她了,她要给自己找个下家,所以才敢怀孕生孩子,然后拿孩子威胁,让孩子经常过来,慢慢地家里人就接受了,然后一点一点渗透,逼我最终崩溃而让位。

老公是个律师,他深谙法律,做得滴水不漏,而且把家里的钱控制在他手,因为现在是在赚钱,家里花销定期给但不多。我的孩子太小,而且为了要他我受了很多苦,所以更加疼爱他,不忍心让他因为大人的纷争而受苦。智慧的网友啊,恳求你们帮帮我,我敌不过小三的进攻还有老公的无动于衷,如果离婚那正中了她的计。那样更让他们轻松进入正轨了。 mishiji

圈友歪评 Comment

你跟小三都有了孩子,这种状况你是不会有情感上的幸福的,恰恰相反,因为你是妻子你会倍感屈辱,而小三比你更容易满足,她在一步步前进,你却进退两难。你的老公是律师且心思深沉,你不是他的对手,而他对你的感情也不深,所以你没有任何制约他的筹码。

1、维持这段婚姻 好处:孩子有一个名义上完整的家,你能跟孩子在一起。

坏处:自己每天活在痛苦中,你能保证给孩子一个貌似和谐的家庭氛围吗?

2、离婚 坏处:财产拿不到,孩子可能也判给他。

好处:心情可以平静(虽然会需要时间),有重新幸福的可能。

至于小三及那个孩子,无论如何都不在你的控制中,但你的选择会对他们产生影响。对你来说最差的结果就是:你离婚,孩子没有,财产没有,小三转正,你的孩子面临后妈,会很艰辛,这是你最不愿意看到的。

所以,在目前的情况下,你老公没有维护任何一方,也没有放弃任何一方,但小三比你着急,她会进攻得比较急,会为你制造各种不痛快,你所做的就是不要受她影响。眼不见心不烦。

另一方面,你要出来找工作。你需要靠自己,就当他是为你养儿子,不要把他当做老公,让你儿子尽可能地跟他亲近,培养他们父子的感情。把儿子也给你公婆带,自己尽可能脱身处理自己的工作问题。

扩大自己的朋友圈,有机会跟别的男人玩玩暧昧,舒缓自己的怨气,找到自信,也检验一下你老公的忍耐力,但要点到为止。

不要让别人看出自己的底牌与打算。这个时候夫妻需要很强的心理战术,保持冷静很重要。

时间会给你最终的答案。 流落凡尘的魔鬼

您想给网友mishiji什么建议,欢迎登录love.dsqq.cn情感频道“食色男女”版。如果您在婚姻中何有困惑或者疑难杂症,您可以在“食色男女”论坛发帖,我们将请情感专家为您把脉开药方。

荷尔蒙

情竹难书

麻辣鱼



桉树,80后 胶片烧包,水瓶怪咖

作为一名媒体从业者,中午起床,晚间上班,日夜颠倒是她的生活主题。他却是普通的上班族,朝九晚五。于是,他总在清晨起床,轻轻吻别尚在熟睡中的她,然后出门。傍晚五点半下班,他才迎来一天中与她的第一次真正相会。

晚饭自然成了一日之中饮食的重点。“吃什么呢……”周围的一家小吃店都吃过无数遍,吃什么已经成为最让她头疼的事儿。“麻辣鱼啊!”他总是这样兴奋地回答。绝大多数情况下,

她都会假装生气地瞪他一眼,然后选择一家馄饨店或者别的什么。

带他去吃麻辣鱼,恐怕是本年度最让她后悔的事了吧?一年前的某天,他们爆发了一场不大不小的战争。她率先偃旗息鼓,后决定带他去吃远近闻名的麻辣鱼。麻辣鱼名不虚传,他却因为怨气未消而食之无味,甚至厌恶地扔掉筷子抱怨道:“什么怪东西?调料比菜多,简直就是对食材的不尊重!”她不说话,含泪把鱼吃完。

第二次带他去已是一个月后,两人感情恢复如初。结果他吃第一口,就眉毛一挑,大叫起来:“怎么会有这么好吃的菜!你应该早点带我去吃嘛!”她只是说,喜欢吃我们下次再来。

结果一语成谶。他对麻辣鱼的热爱超过了任何人的想象,她只好一次又一次陪他光顾这家店,真的吃到快要反胃。坚持了几个月,她终于无法忍受,发誓要将麻辣鱼列入黑名单。“以后每月只许吃一次麻辣鱼,如果你要连续12天吃麻辣鱼也可以,但剩下来的353天都不许再碰!”她终于下达死命令。

唯一的例外出现在他制造浪漫的时刻。最近某天,他突然下午三点出现在她的办公室,神奇地变出一杯热气腾腾的咖啡,以及一堆五颜六色的甜点,那时她正好昏昏欲睡,肚子空空。“啊!”她一把抱住他,“这么乖,今晚带你去吃麻辣鱼,不算今年的份额!”

他也大声笑着,突然觉得鼻子有点酸。一年以来,他第一次意识到麻辣鱼原来如此宝贵。他曾经像放纵自己每次在吵架后的愤怒一样放纵自己对麻辣鱼的占有,曾经的节制让他觉得一切幸福都是理所当然。此刻,麻辣鱼失而复得,他竟有些厌恶了。

他的鼻子真是酸极了。 桉

如果您想给专栏作者留言,欢迎登录love.dsqq.cn,点击情感频道“食色男女”论坛留言互动。



杨二,60后 湖南人,专栏作家

相见不如怀念

咸宁有位刘女士,在网上发帖帮病危丈夫寻初恋女友,引来热议。这件事情已经过去一些天了,不知刘女士找到没有?

说实话,对于刘女士能否如愿找到丈夫的初恋情人,我并不是很在意,我在意的是,那些号称被感动的网友,是怎样的一个性别比例。我是这么看这个问题的,如果这里面男女比例均衡,大致在对半开的态势,那就说明我们的社会已经进步了;但如果是男性占据了压倒性优势,那

又得另当别论。

我曾经做过换位思考,如果我的老婆——当然,我至今未婚,所以,这只是假设——患了肝癌,已进入化疗阶段,突然说想见一下初恋男友,我会不会帮她去找呢?我会没心没肺地吼一声:见你个头,有我还不够?要靠自己找。所以,我就有点奇怪,刘女士为什么就能这么大度?为什么中国女人可以这么大度?

上世纪初,北京政府颁布了一条刑律的补充条例,明确承认了二奶的法律地位,结果纳妾之风相当流行,尤以广东为盛,当中有一富豪,家里有一百零八棵胡椒树,就纳了一百零八个妾。据说那时的胡椒值钱,一棵树的收入,就供得起一个妾了。如果老爷患癌症,想再纳一房妾,冲冲喜,想必有人会主动把自己的胡椒树贡献出来?

我讲这个故事,绝无把刘女士往妾上扯的意思,我只是觉得,一直以来,中国的女人们,在感情和婚姻问题上,老想着别人,是有些吃亏的。其实,吃亏就吃亏吧,既然是自愿的,嚼两下吞了就是,但是,完全没必要嚼完了又吐出来给人看是吧?很不卫生。大可以向人学习,怒目圆睁,大吼一声:见你个头,要靠自己找。

本世纪初,我接受过一个大手术,当时病情复杂,生死未定。手术前我也曾想过,是不是应该把以前抛弃我或被我抛弃的女友们都聚起来,见见面,吃个饭,把当年想说没说的话一说,当年想解解的结解一解。但后来,我打消了这个念头。

我的理由有两个:一是真凑不齐了,少说也得三桌,怕招呼不周。二是,有句老话不是说,相见不如怀念吗? 桉