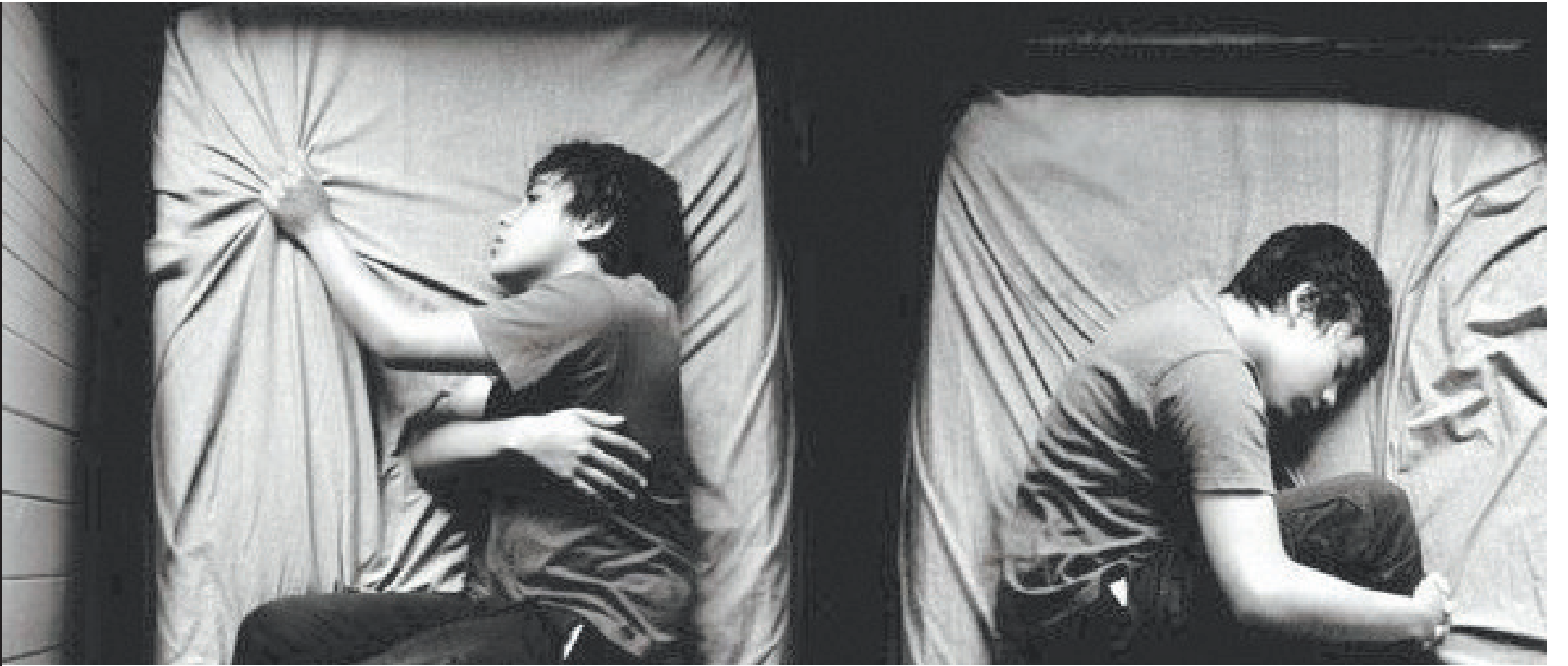


如何走出被親密的人背叛的痛苦？

在背叛發生之後，對於被背叛方來說，無疑是個致命的打擊。痛苦之深的地方在於，它令另一方無法再相信親密關係。發現背叛的那一刻，基本可以打破所有的信任，在事情發生時，對於無辜的一方會陷入到恐慌之中，天昏地暗於生命裡曾經最信任的那個人竟然以這種方式來拋棄自己。於是，除了保護財產，惶恐地處理自己事情以外，大腦可能早已無法轉動了。這個階段充滿了憤怒的感覺，甚至殺了對方的心都有。

並且最擊碎一個人信任感的就是自己的愛人與自己另一個親密好友出軌到了一起，在你信任的世界突然天崩地裂，那間你發現你的一切隱私都成了他們恥笑的話題，你的所有資訊成了他們利用你的證據。於是，你成了三人關係中的那個棄兒。

在這個階段，通常你會和很多人說你的冤情，但無論怎麼說，自己內心的憤怒與悲傷卻是無人能真正理解的。我的好朋友曾告訴我，在剛剛知道被背叛時，一方面用工作來麻木自己，但晚上一個人的時候，卻無法回避的憂傷，於是她經常在夜深人靜的時候痛哭。一方面痛恨自己的另一半，但一方面又會苛責自己，為何如此愚蠢，直到最後才知道？



在後面的時間裡，同樣也是折磨的過程，面臨離婚，即使聘請了律師，但自己依然要處理這件事情而不得不要面對那個傷害自己的人，即使憤怒，痛恨，但依然還要坐下來一起處理這些麻煩的問題。並且，即使你想好了分手，對方未必和你想法一致，在財產，孩子等諸多問題上和你爭奪，這就是你內心的一劫，無法避免，只能接受。

這是一個令人感到無比慘烈的過程，並且還將在未來的時間裡消磨你很久，或許一年兩年，也許更長久。在這個階段結束後，可能有兩種結果，一是你快速投入到新的關係裡，期待能迅速擺脫，當然這個結果並不樂觀；另一種是你從此不再信任任何新的異性，或者說新的親密關係。

以上兩種結果，看上去都不怎麼舒服。但究竟如何才能真正地理解自己，慢慢地從這樣的關係裡活出來呢？

一、有個關鍵點：“你是否願意打破自己的幻想？”

在很多親密關係之所以成為婚姻，因為它承載了太多我們關於自己缺失的幻想。當你對自己容貌有自卑時，會想找到一個容貌漂亮的人來滿足自己內心；當你覺得自己智商不夠時，會想找個大腦發達的人來和自己匹配；當你物質匱乏時，會努

力找個令你衣食無缺的人來滿足你。

但是，這將是一個有意思的開端，因為帶著這些走入婚姻時，你將沉浸在自己的幻想裡，卻無法看到對方這個人了。就如同一個人內心覺得自己娶到一個美艷如花的妻子了從此就可以幸福過下去了嗎？但這只是他的單純幻想，因為這個妻子究竟為何要嫁給他，原因在哪？他已經無法再思考了。

就像一個平凡女人嫁給讓自己聰明能幹的丈夫，從此就能過上平淡幸福的日子嗎？也不一定，因為那個男人為何要娶她，一些現實原因她還能用功能思考嗎？

在諸多親密關係裡，都是在我們內心世界裡上演的一齣戲，你做主角，還做配角，還是編劇和導演，但你忽略了婚姻這齣戲，不僅有你，還有另外一個人。你真的瞭解對方的真實想法嗎？

二、婚姻是考驗一個人依戀程度的關係，但它無法彌補你內在的缺失

很多人有一個幻想，就是婚姻的對方能否接納自己所有內心的不足。但或許現實層面的需要也許對方能夠滿足，但對於你內心深層的需要，對方真的無法全部滿足。有時缺錢可能可以彌補，但關於愛這部分可能就對方無能為力了。畢竟對方並

非心理諮詢師，他不一定能理解你內心的需要，好像做不到恰如其分地共情到你內心的痛點。

三、兩人的關係出現問題，依然需要兩個人共同面對

婚姻中的問題，基本都可以說是各占百分之五十的責任。一個人面對婚姻裂縫，這個時候恐慌，不知所措是人之常情。向親人朋友訴說也是人之本能，但這個時候，無論別人說什麼，都請相信你們關係曾經有過的基礎，兩人是否能一起解決，在保證孩子利益的情況下，用最好的方式來解決。面對將要離婚的事實，如果都退行為孩子狀態來抗衡，可能是延長痛苦的方式，因為你們心中越是對抗，你們就將更難以分離。走到這一步，為何不能好好地就此道別呢？

四、無論是否在婚姻關係之內，成長自己的任務一生都無法回避

親密關係還真成不了任何人想偷懶的安全島，你想從此一勞永逸過上省心的日子，基本不太可能。所以關注自己的內心，反思自己可以改善和成長的地方，也許這是終身都可以做的。

關於成長，可能我們必須面對的就是那個“陰暗面”。這裡補充一點理論知識

：在榮格論述集體無意識一詞時，原意即是最初的原型，所有與之類似的事物都模仿這一原型。

他總結出四種基礎原型其中一種就是：陰影。陰影部分描述了我們自己內心深處隱藏的或無意識的心理層面。陰影的組成或是由於意識自我的壓抑，或是意識自我從未認識到的部分，大多是讓我們的意識自我覺得蒙羞或難堪的內容。它很可能是一切原型中最強大最危險的一個。陰影除了包括從道德方面來看邪惡的欲望和觀念，同時也儲存著創造力、情感、生命力和自發性。因此，它是人身上所有那些最好和最壞的東西的發源地。

通俗來講，也就是說當你成為“永遠的好人”、“道德制高點”時，其他人就會做那個“壞人”，“欺負你的人”。我們只有接觸並與自己的那部分和解，理解為何自己的攻擊無法表達的原因這才是自己內心真正的成長。

婚姻，因為兩個人相愛而走到了一起，但如何更好地走下去，卻是一門學問，一個需要不斷修煉自己的過程。

可以偶爾撒嬌，但終究沒人能像媽媽呵護嬰兒一樣地滿足、照顧我們了。

翻起臉來不認人 愛撒嬌的老公



結婚3年多了，3月12日那天晚上，又因為我在照顧孩子時候，說：醒了這麼多次，還不睡，累死我啊。老公聽見了，睡不著了，4點多和我說到天亮。孩子2歲4個月多了，男孩。一直跟我睡。老公說我就會給孩子說難聽的，嚇唬他，說我下班回來就沒有好聽的話，哄孩子都不會。他自己越說越氣，越說越氣，連著3次直接掀開我被子，說他睡不著，全怪我。我沒有結婚前溫柔，結婚前好。變了很多。說我們溝通少，他和孩子玩我從來不參與。

我說，你們玩的時候，我在刷碗，給孩子洗衣服。他說沒事了你就看手機，你不會別的啊你就是現在條件好了忘本！跟你媽學的，越學越像，就會教訓人。還說：你身為媽媽，不就應該照顧孩子嗎，誰生的。孩子怎麼喜歡我啊，他要不是吃你奶長大，他會一直跟我的，你信不信。

我心裡有話，但就是堵得慌。我們都是上班族，家裡有奶奶看小孩。我努力做個好媽媽，男孩想多嚴格要求要求，說嚴格其實最多說說，語氣重一點，有他這樣的爸爸，我是如何都教育不全面的。我跟老公說，我對你的好，你都看不見，我的缺點你記得清清楚楚。我買菜全買，幫孩子奶奶做飯，做家務。

老公說你說的這些是你應該做的，我沒有覺出你對我的好來！我常想是不是結婚時間長了就覺得對方哪都不好了？老公吵起架來，他睡不著，別人也別想睡。把話說清楚了再說，你到底是怎麼想的，怎麼就不溫柔點，對孩子對他有意見？不想過了啊。

他這樣的脾氣我瞭解得很，他居然還說到我媽，我急了。請他閉嘴，說他沒大沒小，還輪不到他說老人家。老人家再有缺點，也不應該去說，更何況，這麼小的事，吵成這樣，我不知道我這樣請大家看，多少人會心裡暗笑！老公沒有外遇，下班就回家，孩子氣重，對孩子心疼有加，說怎樣就怎樣。對我也很好，我早上沒有斷過牛奶，愛吃速食麵，他記得給我買，吵起架來一點情面不留。

兩人兩眼睜到天亮，他突然又抱我，說別吵了，他傷心，好好的週末不過麼。傷心啊傷心，眼淚嘩嘩的，我如何是好，不能輕易LH說出口，我的孩子還小，還小，我得給他完整的家。是這樣的人性，是這樣的性格，太軟我做不到，太硬，硬碰硬我倆兩敗俱傷……心裡是苦的，很苦澀的……

老公31歲，大我3歲，自孩子出生，婆婆正好就生病住院，我媽來伺候月子，老人給孩子綁三角巾，老公就閑我

媽給勒勁大了，說：誰綁的這是，我媽氣不過，說了我老公幾句，老公從此記恨住了，我倆吵架凶了，他經常挑頭說我媽媽，教我這教我那，說我到底和誰過日子。我媽前後看了孩子有8、9個月，但實在忍受不了老公，每每就氣回家了，換奶奶來。我就感慨，他怎麼連起碼的禮貌都不懂呢。

他好的時候像個小孩在人懷裡撒嬌，不高興的時候就瞪眼睛，連我婆婆他都說。我婆婆說他兒子是好心的，就是說話方式不對。結婚這麼久，老公從不主動去我家，別提過年回家給我父母拜年了，電話也不打一個，我說過他，但沒用。

我兒子還小，我覺得我得一直給他耗著精力對付他這樣的小心眼，這樣的情況要多久，我能讓他視野開闊點，真心想別人嗎，我的態度應該是強點，還是弱點呢？老公懷疑我的用錢，買東西嫌買貴了，神經起來把能消費購物的卡，全從我包裡拿走，全不顧我的感受。並說那全是他的，他拿就拿。老公沒有父親了，在他上大學那年就去世了。老公很聰明，上學時候不費力氣，成績就數一數二，他母親常常自豪的說。但工作了，這個人際關係就基本沒有什麼發展，幸虧搞技術的。

他媽媽也挺不容易的，買房時候我

們首付了20多萬，我老公自己有15萬，他媽賣了老家房子連積蓄出了幾萬，我家父母姐姐出了4萬，說好，我們還完貸，寬裕了還姐姐2萬，他們也不富裕。其實我們早就還完了，老公說姐姐要給，不要就不給，我想給父母1萬左右養老錢，覺得跟老公商量還是沒有用，反而加深他對我的意見。我想自己攢錢自己給，您怎麼看。老公比我掙得多多了，比如他有10萬，我才1萬。

回復：

你很不幸，你嫁給了一個晚熟的男人，他到現在都還沒有一個做丈夫的心態，更別說做父親的心態了。最糟糕的是，你無法駕馭他，你現在之所以感覺很累，孤單無助，是因為他在你面前就是個小霸王，他在你面前撒嬌你要哄著他，他在你面前為所欲為你要容忍他，他非常情緒化，沒有責任感，對你有非常強的依賴心和佔有慾望。

而你，也是晚熟的女人，你竟然還崇拜他，我告訴你，他現在賺錢賺得再多你也不用歡欣雀躍，因為他的發展是不穩定的，錢來得快去得快。你說“老公比我掙得多多了，比如他有10萬，我才1萬”，這是一個非常危險的信號，經濟不獨立，手上沒錢，會給你帶來很大痛苦。

你要看清你老公的本質，他這樣的公公是永遠不能依靠的，你越早獨立，包括精神和經濟上的獨立，你才能越早脫離險境。趁你老公現在還需要你，你就可以規範他，和你婆婆一起，做一個你們生活的詳細規劃，具體到怎麼帶孩子，誰帶孩子，什麼時間是做愛時間，什麼時間是陪他玩的時間，遵守規則怎麼獎，不遵守規則怎麼罰，這樣的規則看似很荒唐，但對你的老公會有效，能起控制他的作用，使他那不那麼情緒化，而對你也有用，能讓你知道自己每天到底要幹什麼，不至於亂了手腳。

你老公這麼不成熟，就要求你成熟，有智慧有手段，承擔更多，所以你必須俯視他，你不能把他當一個正常的心理成熟男人來對待。你要知道，一個正常妻子在老公面前享受的權利你是沒有了，你在他面前不能抱怨，不能情緒化，因為你發脾氣的結果就是他給你更大的氣受，你會更累更煩，你在他面前只能永遠理智，說什麼做什麼都是從家庭利益出發的，永遠都是有理的，他抓不住你的小辮子，也就不能對你為所欲為了。如果你婆婆是個有頭腦的人，你就可以聯合她，向她請教和你老公相處的方法，遇到事情，有她幫著你，你的日子會好過一點。只有當你能駕馭你老公的時候，你的婚姻才會是和諧的。