

婚姻被“秘密组织”操控,是持续还是放弃

倾诉/霞霞 文/小清

都说婚姻是两个人的事,可我的婚姻好像跟一群人有关,更确切地说,跟一个“组织”有关,这个组织叫“秘密花园”,是一个心理互助群,我老公是其中的成员。

我跟我老公是邻居,属于青梅竹马。他父亲去世得早,他和母亲相依为命。他母亲性格比较强势,失去丈夫后又一直是一个人抚养孩子,所以对他的期望值很高,对他管教非常严格。我记得,读小学的时候,有一次他数学没考好,他母亲拿着一把扫帚让他跪在筒子楼的楼道里惩罚。在这种环境下长大,他的性格内向又自卑,在班里也是最安静的男孩。上高中的时候,他压抑痛苦时,还会用烟头烫自己。但因为他聪明且成绩好,性格又安静,我从小就喜欢他。

大学毕业后,他进入了一家外企工作。我们谈了两年异地恋后,我放弃了家乡的稳定工作,追随他而来,然后一起买房安家成为了夫妻。

这几年因为疫情,经济又下行,他的公司一直在裁员,人人自危。他虽然是中层技术管理人员,但压力也陡然加大。这个时候,他不知道通过什么渠道加入了一个叫“秘密花园”的心理疗愈互助组织,之后,这个“组织”就成了他的精神家园。

老公跟我的交流越来越少,那个组织的早课晚课却从不拉下。他们宣扬“大爱”“互助”“放下”,每个人都在线上的群里分享自己爱这个世界的瞬间,反省自己的缺陷。我看到他毫无保留地,向组织的师兄师姐袒露自己童年伤痛,家庭的故事,甚至我们夫妻之间的隐私矛盾。有时候会得到劝慰,有时候会得到一些鸡汤类的鼓励。

在我看来这不过是一个用“鸡汤”类话术来治疗心理疾病的心理机构,对他来说却仿佛让他身心得到了莫大的疗愈。我曾试图向他表露对他们那一套话语体系的不认同,指出他们话语体系里自相矛盾的地方,他转身就把我说的话一五一十地告诉他的“兄弟姐妹”,然后我就成为他们的众矢之的,他们指责我不尊重他们的老师,不支持自己的丈夫。

最初,我觉得我们十多年的感情不可能被这样一群乌合之众的几句话就伤害了,没想到在他们的再三挑唆下,他竟然跟我提出了离婚。我愤怒地说他被洗脑了,“中邪”了。他不为所动,冷漠得不像我认识了多年的那个男人。我们冷战了很长一段时间,我还主动找台阶给他下,希望他能回心转意,但他的身心仿佛完全交给了那个组织,他的“兄弟姐妹”对他最亲。

我彻底失望了,同意离婚。

离婚冷静期时,我感染了新冠,因为身体较弱,我的反应特别严重,整整有3个月只能每天躺在床上休息。这时,他的“群友”又反过来要他有“大爱”精神,让他回来照顾我,不要离婚,他也照办,还去民政局撤销了离婚申请。

病好以后,我们的生活看似又恢复了平静,只是我越来越疑惑,我的老公到底还属于不属于我?这样的婚姻还要不要继续?

爱的创伤只能在真正的爱中得到治愈

霞霞:你好!

你老公在宣扬“大爱”的同时,却忽视身边亲人的心理需求。这本身就是一种矛盾。他连这个明显的矛盾都看不到,或者说不愿意看到,这是因为他内心不平衡的情绪干扰了他的认知。

那么,他不平衡的情绪,是来自于哪里呢?

客观上,三年疫情几乎对每个人都会有一点负面影响,都可能会产生一些负面情绪的困扰。而那些童年心理创伤没有痊愈的人,面对困扰的承受力可能更脆弱一点。

你丈夫的成长有原生家庭的伤害,母亲过强的控制欲,压抑了他的个性,他虽然成人,但他的人格或许是不全而自卑的。或者说,他的心理是“未成年”的。你老公可能认识不到这点,在和“互助组织”的成员交往时,完全不注意保护自己的隐私,已经模糊了他和组织成员之间的心理界限了。另外,你老公渴望被一个组织完全接纳,这其实是他得不到母亲接纳的心理补偿。这种补偿可以带给他心理安慰,但也容易引发其它的心理问题,比如丧失真正的自我,如同你所说的“中邪”一样。

那么,童年时期受到来自亲人的心理创伤应该通过什么方式获得治愈?这是一个专业问题,也是一个常识性问题。

如果他的母亲还健在,他可以直接与母亲交流自己童年时期的心理阴影,就算得不到母亲表示歉意的话,但至少可以让他获得部分的释然。如果他能从母亲口中听到“对不起”这三个字,这将对他的心理创伤治愈起到非常大的作用。

爱的创伤只能在真正的爱(比如真正的爱情、真正的夫妻之情、真正的亲情等)中得到痊愈,而很难在网络虚拟世界的秘密组织中痊愈,因为网络中有太多虚幻的满足,容易导致对现实的逃避。当然,我们也不能否定这些心理社团的合理性:这些组织确实也能起到宣泄负面情绪和普及心理学常识的作用,但参与其中的人,也要能意识到它和真实生活之间的边界问题。

现在的问题是:他对你生病后的照顾,是在满足自己的“大爱”需求,还是真的在爱身边的你?

如果他通过自我反省,明白了真正的“大爱”必须从爱身边(或枕边)的人开始,他是从心底里关心你,爱你,那你当然要无条件接纳他——就像母亲无条件接纳自己的孩子一样。只有你的无条件接纳才能真正治愈他。如果他只是需要通过对你的所谓“大爱”在组织中显示一下自己,并不是真正地关心你,你可以再观察一段时间,以等待他真正的觉悟和觉醒。

夫妻是千年修得共枕眠。不到迫不得已,不要轻言放弃啊!



情感专家:肖军
心理、婚恋咨询师,
著有《婚恋中的情
商训练法则》等



扫一扫,
看更多精彩故事

亲爱的 @信箱

男友隐瞒了同居史,我该生气吗?

问:跟男友恋爱一年了,偶然得知他和前女友同居过一年。可他一直对我隐瞒,只说交往过一个短期的女朋友,我是又气又难受。男友是老实善良的男人,理智也告诉我不要在意他的过去,但现在我每天都会想这些,会想他和前女友同居的种种情形。其实,我生气的不是他过去的经历,而是他对我撒谎,我觉得这很不真诚。

答:其实这个问题也可以是,过去的情史该不该向对方坦白?关于“该不该向伴侣坦白情史”这一问题,蔡康永说过一段话,我觉得很有道理:“谈恋爱这件事,没什么应该和不应该。恋人相处,最重要的是寻找一种两个人都舒服的方式。如果我认为这个恋爱史不重要,我可以选择跟恋人分享。如果我认为它是一个抹不去的心结,我可以选择不说,或者有所保留。如果对方因为你的恋爱史和你分手,只能说明对方不是适合你的那个人。”其实,说不过过往情史,考量的是你们俩的亲密度。不少人介意伴侣隐瞒恋爱史的根本原因,还是因为对方的欺骗。你可以不说,但你不能欺骗,这是原则问题。

连续被女生分手后,失去了恋爱自信,怎么办?

问:我的三段恋情都被女生分手,且三段恋情都仅持续了几个月。接二连三的情感失利让我在面对现任女友时总是小心翼翼,生怕再次成为被抛弃的那一个。有时候因为自己工作忙而没有及时回复她电话或信息,短短的几个小时内我已经脑补出自己即将被分手的剧情。闹矛盾的时候也总是忍让自己的需求,以女友的感受为主。可我这样,好像并没有博得她对我的依赖,反而被指责我婆婆妈妈,缺男人味,我该怎么办?

答:不论男女,缺乏自信的人总是患得患失,而不管是何原因所致,这样的相处方式很明显不利于一段感情长期发展。我常说,在感情中男女都应该要“自私”一点,就是对自己好一点。你被爱是因为你值得爱,而不是你去委曲求全去乞讨爱。失恋的确会打击自信,但生活可以让我们找回自信呀。把精力多投入到工作中,从工作中获得的成就感,会让你闪闪发光,男人慕美,女人慕强,你足够优秀了,不怕没女孩找你。

我是情感编辑小清。如果你
有情感困惑需要倾诉和交流,欢
迎投信到邮箱 65252775@qq.com,
或关注“今日女报”官方微博,
将你的故事或困惑告诉我。