

# 怀疑老公再次出轨,我该咋办?

14

武当风

情感

责任编辑:张海 编辑:杨箫瑟  
2020年5月8日 星期五



图文无关。

## 情感倾诉

梅昕(化名):当年我认识他时,我娘家在农村,兄弟姐妹七八个;而他父母住在城区,家里就他一个独儿子。相比之下,两家经济条件悬殊很大。我开诚布公地和他说了家里情况,但他没有一丝嫌弃,他的父母也非常善良,为我们操办了热烈隆重的婚礼。

从那个时候起,我就下定决心,不论婚后遇到什么情况,一生只爱一人,他也这么发誓。起先生活顺风顺水,但自从公公去世,婆婆重病,家里的情况发生变化,我们也开始经受风雨磨砺。

公公婆婆感情一直非常好,公公走后,婆婆心情不好,每天在家唉声叹气,病由心生,渐渐患上心脑血管疾病。老公自小在父母宠爱下长大,对于家庭变故,感触并不明显,也不特别上心。自然而然地,我挑起这个家的大梁,开始操心大事小事。

正当我忙于照顾老人、伺候孩子,围着家庭团团转时,老公的细微变化引起我的注

意,他开始抽烟喝酒,不爱回家。我以为是自己过于敏感,他说在家压力大,在外抽烟喝酒只是一种缓解方式而已。直到有一天,我无意间看到,他的车停在其它小区一夜,引起我的警觉。果然,我跟踪发现,他有了外遇,而且还是一个有夫之妇。

眼见为实,这事犹如晴天霹雳,我不敢和婆婆说,怕影响她的病情;更不敢和儿子说,怕影响他的学习。家丑不可外扬,我默默隐忍,避开他人,悄悄问老公想怎么样。老公的反应却异常平静,他说,和她只是逢场作戏,给他点时间,自然会回归家庭。

没过多久,他真的又恢复正常了。可是这段时间,他又有些异常,但我目前还没有掌握真凭实据,可我相信女人的第六感,这次我又该怎么办?难道真像别人说的,男人出轨会上瘾吗?我的心好累。

文、图/记者 张婧

## 专家点评

### 调整情绪,正面应对

十堰罗森心理咨询中心心理咨询师古玉娟:梅昕,老公出轨对你的打击是巨大的,我能感受到你的悲伤。

梅昕,首先,在处理问题之前,你的情绪需要得到合理调节。当一个人长期处于不良的情绪中时,对身体和心理影响是巨大的,看待问题不理智,会直接影响到个人的决策。其次,在面对问题时,你要明白自己想要的是什么,怎样做会让自己未来不后悔,然后再采取行动。最后,我们要明白婚姻是自己的,不要因为外因而使自己走向被动。

当你不幸成为婚姻中遭遇背叛的人时,不要让自己伤心太久,因为你还有未来可规划,短暂的失意不重要,重要的是如何让自己看清楚前方的道路。

或许从某个角度来说,婚姻更像一场修炼,不存在完美,我们只有在婚姻里看见自己,看见对方,并保持时时的觉知,才能出现“执子之手,与子偕老”的浪漫。

出轨,只是婚姻里的一个信号,如同生活中那些大大小小让人抓狂的事儿一样,它们的存在都有某些方面的意义。而出轨的意义在于告诉我们,关于自己,关于对方,关于这段关系的一些真相。或许对双方而言,更为重要的是对这些真相的探索,而非执着于原谅或者不原谅的最终结果。



诚信交友平台 & 数字相亲媒介

# 城觅有缘人 缘深和暖余生

晚报红娘 喊你脱单!

脱单热线:13207266690

扫码加入

