

失去信任的感情 还能不能长久？



专家
点评

爱能帮你们 找回信任

国家二级心理咨询师杨箫瑟：情侣也好，夫妻也罢，如果失去信任，就会出现各种问题，吵架免不了。争吵愈演愈烈，会导致曾经甜蜜的感情荡然无存，双方疲惫。

向东，你们之间如今就是这种局面，女友不信任你，她要通过闹来达到控制你的目的，以找回安全感。你必须小心翼翼，不断地哄她，才能安抚情绪，平息事态。此事始作俑者是你，你人际关系边界感不清，没有把握好交往的尺度。和女同事聊得来，偶尔互相关心很正常，经常聊很容易产生情感依赖。哪怕现在心中坦荡，但感情的事很微妙，长期相处也许会日久生情。如果感觉志趣相投，最理智的做法是以友情的方式保持适当的距离，默默关心，深深祝福。现在，你需要做的是重建信任机制，给女友更多的爱来弥补裂痕。

我也想对你的女友说，恋爱4年已无话可说，可能本身存在问题。感情若坚不可摧，别人无法破坏。安全感是自己给的，闹只会让对方厌烦，不如温柔相待。



情感
热线

向东(化名):我今年27岁,有一个谈了4年的女友,从今年开始,我们陷入一个怪圈,她对我越来越不信任。不管我说什么话,她都要我通过行动来证明,而我因此对她越来越不耐烦,甚至产生疑惑:我究竟还爱不爱她?如今我们吵架越来越多,最频繁时一周要吵4次,这样的感情让我疲惫。

以前我和女友感情很好,可时间久了,我们就从爱情变成了亲情,在一起很多时候不说话,各干各的事情。我们的关系变得紧张是从今年开始的。今年年初,我们公司新来了一个女同事,因为我们在一个部门,联系就比较多。我跟她虽然只是同事关系,但感觉挺聊得来。有一次,女友看了我跟那个女同事的聊天记录,里面除了一些正常的工作交流外,偶尔还会聊到一些私事,比如有时候她会跟我聊情感上的问题,也会跟我吐槽公司里的一些人和事。这在女友看来,就是我有二心,想跟女同事好。

面对女友的质问,我只能一而再再而三地解释,说只是单纯的同事关系,可女友就是不相信。聊天记录第一次被她看到的时候,她就告诉我,让我把那个女同事的微信删掉。我想是同事关系,删掉不好,就没有删,承诺会减少聊天次数。可后来,女友看我的手机,又看到了我和那个女同事的聊天记录,她很生气,说如果不删掉微信就跟我分手。听了女友的话,我也有些生气,这不是难为我吗?但为了安抚她,让她不再发脾气,我只好再次作出口头承诺,表示以后不会再跟女同事聊天,但是不能删掉微信。我们争吵了好久,最后女友要求我把微信头像换成情侣头像、微信朋友圈背景照片换成她的照片才肯罢休。

其实,这件事情一直让我耿耿于怀,我行得正坐得端,为什么要做这些无聊的事情?我们也因为这

件事情,在后面很长一段时间里经常翻旧账,时有争吵,她也越来越不信任我。

最近因为拍婚纱照,我们又发生了一次争吵。我们去了女友喜欢的那家婚纱摄影店,也付了定金,但那段时间刚好赶上我工作忙,她没跟我商量就跟婚纱摄影店预约了时间,我得知拍照时间前已经安排了出差的事情,她为此不高兴。为了哄她,我承诺下周去拍,好不容易哄好了她,结果到了那一周我又因为工作上的事情脱不开身。她气得不行,说我就没有真心实意想跟她拍婚纱照,更不想跟她结婚。听到这话,我有些不高兴,怎么临到要结婚了她还在这里为这样的小事闹脾气?不想吵架的我主动跟婚纱摄影店预约了时间,按照她的要求预约了周三,那天是工作日,她要求我立刻跟公司请假,直到我请了假,她才给我好脸色。但拍完婚纱照后,我反而没有了结婚的喜悦心情。

现在的她不再相信我,总是疑神疑鬼的,所有的事情都要我按照她的想法完成后才高兴,我与她相处已经疲惫不堪。难道以后我的生活都要这样被控制吗?失去信任的感情还能长久吗?

记者 杨天娇

晚报红娘

有情感困惑、交友需求,就找晚报红娘。靠谱交友,就找晚报红娘。

◎ 交友热线: 13277195200 (微信同号)



晚报红娘客服微信号,扫码脱单

10



红娘

责任编辑:马俊杰
2023年11月23日
星期四
编辑:杨箫瑟

讲文明树新风公益广告



关爱儿童 呵护成长

十堰日报社宣