

放不下心仪女孩 无法去爱别人

阿辉(化名):我是一个 27 岁的未婚男,单身已经快两年了。我有心仪的女孩,但她不喜欢我,而且快结婚了。我放不下她,内心也无法接纳别的女孩,内心好苦闷。

我和她是同事,四年前一起进了现在的单位。她当时有男朋友,是她大学同学。我们只是纯粹的同事关系,除了工作时偶尔有交集,其他时间压根没联系,连朋友都谈不上。工作一年后,我也恋爱了,听说她因为和男友异地的原因分手了。巧的是,她相亲认识了一个男孩,对方是我的高中同学。同学想追她,托我帮忙,我和她慢慢就熟悉起来。她也见过我当时的女友,两人关系还挺要好。同学费尽心思追了她两个月,最终,她还是拒绝了他,但我们成了朋友。

一年后,等她恋爱了,我却分手了。她替我和女友可惜,试图劝和,但失败了。我失恋的那段时间,她给予了我不少照顾和关心,我也看到了她身上善解人意的一面。我发现,自己对她日久生情,但她有男友,我只能把喜欢藏在心里。

过了半年,她向男友提出分手,



因为她发现他和别的女孩暧昧。我像她当初安慰我一样去关心陪伴她,同事们发现我们走得很近,以为我们谈恋爱,问我们是不是偷偷在一起?她特意告诉我,如果有人开玩笑,一定要解释,我们只是朋友。我故意试探她,说:“不做朋友,我们就谈恋爱吧!我偷偷喜欢你很久了。”她说,玩笑不能乱开,否则连朋友都做不成了。然后,她特意强调,我们太熟了,真的只适合做朋友。

在我表白失败之后,她冷落了我一个月。我心里很难受,为了打破尴尬,我主动约她,解释那只是一个玩笑,我还特意告诉她,我相亲认识了一个女孩,有可能会发展。她表现出一种如释重负的感觉,我心里很

清楚,她不会爱上我。

从那之后,她刻意和我保持着距离,除了上班见到打招呼,私下都不和我互动。没过多久,她又恋爱了,还在朋友圈晒了幸福。这半年,我也去相亲,但都是见了一面没有下文。每见一个女孩,我总是忍不住想起她,觉得还是她最好,还幻想着能和她在一起。

前段时间,听说她要结婚了,我好难受。我担心自己一直放不下她,那样我肯定也没办法去爱别人,我该怎么办?

记者 周俐利



你有什么话想对阿辉说,请发短信至 18062186162,或关注十堰晚报官方微博 #晚报情感热线# 评论。



情感帮办

倾听你的情感困惑
解答你的情感难题

周俐利:18062186162
QQ: 2771024429

◇ 上期反馈 -----

上期《男友花心我却舍不得分手》内容回顾:叶子是一个 28 岁的未婚女,有一个交往了快半年的男朋友。他有些花心,叶子明明知道,他们并不合适,却又舍不得放手……

● 短信平台

138XXXX0923: 花心是感情中的大忌,和这样的男人在一起痛苦的是自己。

189XXXX4026: 你放不下的是他给予你的甜蜜,那是你向往的状态。但是,生活是现实的,找一个真心爱你的人才好。

159XXXX2935: 叶子,爱情是吸引来的,而不是委曲求全挽留来的。他如果没办法一心一意爱你,你就要趁早放手。

记者 周俐利 整理



点评

放不下的是你理想中的她

觉知心理服务中心情感咨询师萍萍:泰戈尔说,世界上最遥远的距离不是瞬间便无处寻觅,而是尚未相遇,便注定无法相聚。这样的体验与阿辉的经历十分吻合,没有开始就已经宣告结束,其中的失落、痛苦自然是深刻到骨髓。

在感情中,常常有人说放不下,其实,更准确的说应该是不愿放下。不愿放下主要有两方面的原因:一是心存幻想,似乎不放下,就能保留一份可

能。这种可能性当然也会有,但是,这相当于把自己未来的幸福让渡出去了,只会徒增内心的不安与无助。二是不愿接受对方不爱自己的事实,相比承认这一点的痛苦,端着不放下的痛苦就没有那么痛苦了。因为不放下还意味着有关系,至少在主观层面是存在的,一旦放下,关系也就消失了。

阿辉不妨问问自己,你放不下的是什么?为何不愿放下,期待着什么,

担心着什么?回想一下,你喜欢她,却把喜欢藏在心里,故意试探,却又否认自己的初心。看似这是你的无奈之举,实则是你的选择,你选择让这份关系停留在朋友的位置,这样更安全,更能保护她在你心中理想化的样子。也许在你心里,你放不下的,并非是现实生活中的她,而是你理想中的她,是那份恰到好处的照顾和关心。

爱情终究是一场修行,摆渡人只

能是你自己。这个过程中,总要爱一场、哭一场、痛一场,才能真正成长。所以,不必强迫自己立马放下,正视那段难忘的过去,让它顺其自然过去。如果有可能,让自己的生活丰富起来,鼓励你多一些运动、社交等。



8616949

有心理、情感困惑,请找至爱婚姻研习社,有情感、心理专家为你排忧解难。

广告

光棍节不孤单 想脱单速行动

晚报红娘光棍节脱单party强势来袭

11月10日下午
一起来脱单!

- 活动主办: 十堰市总工会 十堰日报传媒集团
- 活动承办: 晚报红娘 爱在十堰 秦男楚女
- 活动时间: 11月10日(周日)下午
- 活动地点: 顾家岗花园美食广场二楼欧式厅
- 招募人数: 100人
- 报名要求: 22岁以上未婚男女, 工作稳定, 有正确的婚恋观
- 咨询电话: 8642520 18062186162
- 报名地址: 六堰文化宫旁金色领地B单元1102室
- 报名方式: 持本人身份证到晚报红娘线下服务中心报名