

我要怎样放下这段见不得光的感情？

爱课堂

本栏目特邀专家：
安徽省阳光心健心理咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊

倾诉人：英子

如果时光能够倒流，我一定选择与他成为纵使相逢应不识的陌路人，没有了令我心醉又心碎的感情，却至少平静安心，可以过上淡然的舒心日子。

与他相遇是一次意外，遇见他的时候，我便知道自己喜欢上了他，他也对我表示出了好感，于是渐渐地我们走到了一起。那个时候的我仿佛活在天堂，没有忧愁，没有烦劳，一切生活的苦恼在爱情给予我的力量面前变得不足挂齿，我还经常在路过婚纱店时停下脚步，凝视着精致的婚纱想象着自己在不久的一天嫁给他成为美丽的新娘。

可是我的想象终究成了梦幻泡影。一次偶然的机，我发现我深爱的他竟然已经有了家室！不仅有了妻子还有了孩子！刹那间我只感到天旋地转，我的感情世界似乎塌了，我无意中成了最被世人痛恨的小三！

看过各种新闻报道逛过各种社会论坛的我以前最唾弃这种感情了，我从来都觉得这种男人太不负责任，为一己之私抛弃家庭，置他的妻子孩子于何地，第三者更不用说，女人何苦要为难女人，破坏人家家庭实在是人品不良。但我从未想过，这种事情有一天会出现在我身上，让我肝肠寸断，不知生活出的这道难题何解。

我想离开他，可是此时的我已经深陷其中无法自拔了。理智命令我多次离开他，我做了，可是没过多久，又因为受不住感情的折磨回了头。

为了和他在一起，我离开了父母和朋友，离开了生我养我的地方，一个人孤身来到他所在的城市，换来了三年多剪不断理还乱的感情纠缠。他曾说过为了我放弃家庭，或许是了解他的为人，或许是心中的惭



专家点评

人在恋爱时，因为感情的投放，容易将对方看成是自己的一部分。就如一首歌所言“因为爱着你的爱，因为梦着你的梦。所以悲伤着你的悲伤，幸福着你的幸福”。英子没有发现自己是小三之前，这样甜蜜的感觉深深扎根在心底。这样的爱在一段时间支配着英子，不管哪一方的离去，英子都会感觉非常痛苦。

英子是个明辨是非的姑娘，在她的价值观念体系中，是比较瞧不起“小三”这个角色的，但是她稀里糊涂当了小三，并且付出了感情。开始走出来时，才发现“理性”与“感性”无法协调。“理性”告诉英子，我不能当小三，那个男人不好。但“感性”还沉浸在那个男人曾经带给的快乐之中。这样一来就出现“大脑”指挥不动“身体”了。怎么办？

- 1、给自己一些时间，让自己的身体慢慢脱离这种依赖。
- 2、拓展自己的交际圈，去认识一些新朋友，会发现“天涯处处有芳草”。
- 3、如果事业或学习上，有自己想做的事情，原来没有时间去钻研，现在正好沉浸下来，好好去探索，去实现，越专心越好。

愧，也或许是内心深处早就预见结局，我一直不相信他所说的。心中的道德天平 and 感性一直在战斗，从来没有个胜负，一直在迷惘，到底怎样才是这段感情的完美结局。

未等到我的迷惘有个清晰的答案，他先给了这段感情一个结局——他选择离开了我。自从我知道他已经有家室后，我就再也没奢望过能和他永远在一起了，每一次的相聚仿佛都是别离的倒计时，我觉得自己已经做好了充分准备，可是这一天真的到来时，我才发现高估了自己的承受能力，我已经习惯了对他的依赖，我离不开他了。现在的我整日以泪洗面，不知道未来何去何从。

理智上我知道自己不能这样过下去，我要习惯没有他的日子，可是习惯这个东西一旦形成，附加上感情就成了穿肠毒药，

怎么也戒不掉。我不知道离开他该怎么生活，未来的希望在哪。

我见过他跟他妻子孩子在一起的样子，感觉他们是天造地设的一家人，当时心里真的不知道是什么滋味，酸甜苦辣样样都有，样样贴心，我这辈子还有机会过这样一家三口的圆满日子吗？我可笑的感情付诸东流，我不愿意回家面对我的亲人朋友，当初为了这段见不得光的感情离开他们，现在的境况又有何脸面去见他们，他们又会怎么看我？这样不光彩的经历别说是别人看不起我，连我自己也看不起自己。我的生活是灰色的，看不到一丝光明。

我要怎样放下这段见不得光的感情，不再为情所困，不再一直生活在颓丧之中？我的未来到底要怎么办呢？

爱情保鲜秘诀，吵架后首先道歉

倾诉人：方小雅

倾诉时间：7月2日

主人公：方小雅 严彬

“算一算今年是我们结婚的第11个年头了，虽然我们没有孩子，但是我们现在的感情依然很好。因为我们有爱情保鲜秘诀。”方小雅说这话的时候，两眼放光，非常自信。

方小雅和严彬是大学同学，两人都是学习动漫专业的，所以，两人都特别喜欢动画片。第一次说话，是因为两人都在学校的广告牌前看动漫广告，虽然不认识，但是因为两人都喜欢动漫，在广告牌前，还交流了几句。

没过多久，在学校食堂两人再次相见，因为严彬当时正在看动漫书，与正要进食堂的方小雅相撞。这一撞两人先是一惊，随即都笑了起来。随后的用餐时间里，两人相互交换了电话号码，也打听到两人都是一个专业，而且方小雅高严彬一级。

校园的爱情，总是与浪漫分不开的。每次方小雅需要帮忙时，严彬总是出现在身边，帮着背画架，送电影票一起看动画片，一起在机房设计动漫，每一次相见，两人都非常开心，渐渐地两人越来越亲密，相约毕业后就结婚。

那一年的夏季，两人拿到毕业证后，就领取了结婚证。很快就成了裸婚族。“虽然没有大房子，没有轿车，而且结婚那天，严彬是骑电动车来接我的，我现在想起来依然浪漫、开心。”

婚后的第三年，方小雅怀孕了，但是在6个月左右出现意外，孩子没有了，而且方小雅也不能再生育了。

陷入伤痛中的方小雅，茶不思、饭不想，很快瘦得只有80多斤。严彬看在眼里，急在心里。每天除了上班时间，其余时间全部陪着方小雅，就怕小雅干傻事。

3个月后，为了让小雅散心，严彬带着方小雅去旅游。在九华山上，严彬拉着方小雅一起烧香，口中念念有词：“方小雅这一辈子都是我的老婆，不管她有没有疾病，

生老病死，我们都要在一起。”

“那一刻，我泪流满面，多日来的委屈、痛苦、还有对将来要面对不能生孩子的恐惧，全部从泪水中奔涌而出。”方小雅说，更让我意外的是，回到宾馆后，严彬还给了一份爱情保证书。

方小雅拿出的爱情保证书足足有3张纸，一共有20条。其中包括：老婆说话全部是对的，说错的也是对的，坚决不还口。跟老婆吵架，不能超过1个小时，永远是我先开口道歉。老婆生日一定要有礼物。尊重老婆的意愿，只要有孤儿需要帮助，一定全力支持，必要时可以亲自抚养……

如今这份爱情保证书已经在方小雅的首饰盒里存放了7年，虽然现在看起来略显有些旧了，但是对于方小雅来说就是最珍贵的宝贝。

这几年，严彬每年都会带方小雅出去旅游一次，无论到哪个城市，只要看到乞讨者，两人都会纷纷解囊，看到有孩子在乞讨，总会再多给一些钱，有时还会劝乞讨的孩子，赶紧回到母亲身边。



爱恨纠葛，五味杂陈。
如果你有心事，请向我诉说。
有心事邮箱：
1939574580@qq.com，
或者直接对话
qq: 1939574580。
或许不是最好的解惑者，
一定是最好的倾听者。

方小雅说，“这么多年了，我们给10多名孤儿捐过钱，也参加过多次的公益活动。但是让我感动的是，严彬从来没有给我提出来想要个孩子的愿望。每次吵架后，严彬也是像保证书里说的一样，总是不超过一个小时，就跟我道歉。我想，现在是我要回报严彬的时候了，我想要去孤儿院领养个孩子，让严彬能够真正作为一位父亲，享受做父亲的快乐。” 王玉/文