

老公分享欲向外转移，我该原谅他吗？

问：我和老公是初恋，从大学相识到现在一共20年时间，孩子今年9岁。

最近，我发现他手机QQ有个小号，还跟一个人换成情侣款头像，每天都和对方分享日常，比如吃什么、做什么，遇见什么都会分享，这些他从来都没跟我说过。

我们平时只有吃饭、上班、下班、聊孩子，除此之外没有任何话题。被我发现后，他对我发誓只是精神出轨，我还能原谅他吗？我该怎么办？

答：男人对你发誓只是精神出轨，但真相到底是什么你无法去验证。

你原不原谅他要看两件事：第一，给自己几天时间好好思

考，是要跟他离婚，还是要继续过下去。第二，他坦白之后的态度怎么样，是真心想要回归家庭，还是假意拖延。

很多人会有一个错误的看法，就是只要对方坦白了，并且铁了心要跟外面的人断掉，而且行为上也做得特别好，接到电话先给你看，去哪里都告诉你或者带着你，微信更是随便让你看。于是你就完全相信他了，可是这样的生活过不久，很快对方又会重新找人出轨，因为他第一次出轨的时候没有得到任何实际上的惩罚，他发现只要自己认个错，只要对你保持透明，你就会放下戒心。

更何况你们已经有20年感情了，孩子也在慢慢长大，你

舍不得，他更知道你舍不得。

分享欲的向外转移也好，精神出轨也好，其实都是因为他婚姻里有了坏心思，只是你发现得早，他才没走到出轨那一步，也可能已经走到那一步了，但他害怕破坏家庭，也不想跟你离婚，所以选择了隐瞒。

有时候精神出轨比肉体出轨更加难以忍受，因为你会发现他并不是不喜欢做那些事，他不是不喜欢说话，不喜欢精心摆姿势拍照，不喜欢逛街，他只是不喜欢和你在一起做这些事。所以你会很容易难过，纠结他是不是足够爱你，也无法完全信任他，即使他最终真的断了与外面的关系，这些无尽的怀疑和对比还是会让你情

绪炸裂。

因此，你最终要做出一个决定：要不要跟他离婚？如果你想跟他离婚，就不用谈，你要拿起法律武器保护自己，尽量追回本来属于你的财产。

如果你经过认真思考，觉得还应该继续这段婚姻，那么就不要再去想他们是怎样的情况，他为什么要爱上别人，因为这些其实都没有用。

你可以直接跟他说，我相信你是一个对家庭负责的人，我也感到很震惊，你做了这样的事，但是我不帮你“擦屁股”，你自己去解决。你不要和我解释那么多，我也不想知道你们发生了什么，我提出我的要求，做不做随你。

和他表明态度后，你让他去选择。20年的婚姻，他对你发誓求原谅，就证明了他内心还是对家庭有留恋的。可能是因为这么多年来你们之间出现的沟通问题没有及时解决，而外面那个人正好乘虚而入。

当你做了不离婚的选择，就一定要同步处理好自己的情绪，不要一直追问他，向他发脾气，重新把他推走，要给他建立温暖家庭的体验，前期先稳定好两个人之间脆弱的关系。

你可以找一个专业的人去承接你的情绪，帮你看清后续的婚姻要怎么维护，怎样才能让他真正从精神出轨回归到能够真正爱你，让爱流动起来的阶段。
(许川 晨雪)

心理学小课堂

精神病学家 Thomas-Habib 认为，如何对待伴侣的“退行”，是亲密关系能否继续的关键。

经过多年的治疗实践，Habib 发现，最有益于亲密关系的退行模式是彼此交换做小孩。这是一种基于灵活角色和相互尊重的某种形式的伙伴关系。

这意味着你能够不贪恋婴儿般依赖他人的愿望，不迷失在对方给予的没有压力的、爱与信任的环境中。允许自己退行的同时，也守住作为成年爱人的身份和责任。

当你们都可以自由地、有意识地表现出孩子气时，这种关系就达到了 Habib 所认为的初恋。一切都可以表达，无论是快乐、需要，还是伤害和发脾气，只要它们在明确的范围内，并有一个充满爱的、负责任的成人角色的伴侣来照顾和见证。

尽情做一回小孩，是创伤修复的开始。

心理咨询师张传利认为：“恋爱与婚姻这样的亲密关系，经常是一个人结构性问题的‘照妖镜’。结构性的问题每个人都有，但程度会有所不同，往往隐藏在人格结构的很深处。”

在心理咨询中，也常有来访者发生“退行”。心理治疗师往往将治疗性退行视为创伤修复的契机。

《精神分析季刊》的一篇研究曾刊登了两个案例：一位是患有抑郁症

的中年男性，从小被父母暗示有病，并一再被警告要远离自己思想的黑暗。另一位是年轻的已婚女性，成长于一个对情感疏离，禁止表达情绪的家庭。

随着治疗的深入，这两位来访者都把曾经在父母身上体验到的深刻感受带到了与治疗师的关系中，仿佛治疗师就是父母的翻版。但治疗师的言语、行为和态度，却传递着一种无条件的接纳，能够容许他的退行，并稳稳地和他的儿童自我状态待在一起，不拒绝，也不会为了自己的情绪而利用他。

来访者在治疗师的见证下，安全地做回小孩，通过治疗获得了全新的关系体验。

其中一位来访者这样描述自己的体验：有你陪我走过我的疯狂，这让我感到安心和治愈，对我来说非常重要。

外界总是苛求我们快速成为一个脱离孩子气的人，一个凡事不麻烦别人的人，一个没有脆弱的强者。所以我们只好将内心的“小孩”关起来，蛰居在我们的潜意识中，等着遇到一个灵魂伴侣、亲密朋友、合适又专业的心理咨询师时，再跳出来，大声说出曾经未被满足的需求。

希望我们都能遇到一段治愈性的关系。没有尽情做过小孩的人，是没有办法成为大人的。

(据中国妇女报官方客户端)

解码现代人的“隐性身心过载”

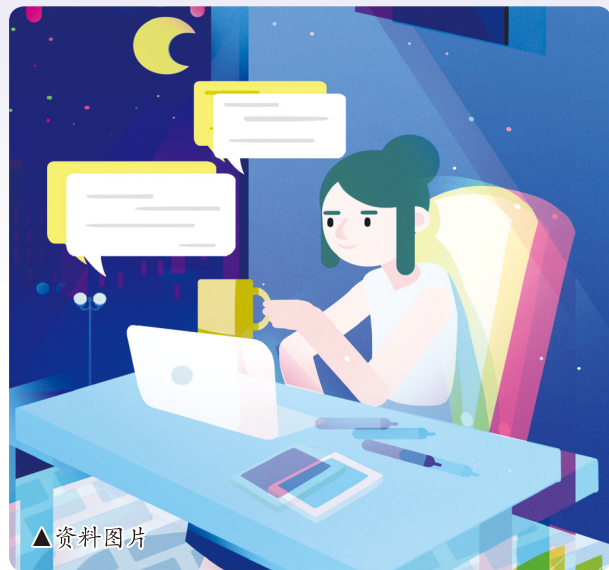
理解“双心”概念，是修复身体、找回平衡的第一步。

32岁的琳娜是某知名企业的营销总监，被同事称为“拼命三娘”——连续加班3个月，带着团队拿下年度最大项目，却在庆功宴当晚因头晕、心悸被送进急诊室。琳娜急切地对我说：“医生，我经常莫名心悸。虽然体检报告没问题，可我觉得自己快要垮掉了！”我告诉她：“这是典型的身心交互问题——心理压力通过神经系统，以躯体症状的形式表达出来。”

在因各种躯体不适就诊的人群中，有35%的患者体检没有异常，其症状与心理压力密切相关。人的自主神经系统分为交感神经和副交感神经：前者负责“战斗或逃跑”反应，让我们在压力下保持警觉；后者负责“休息与消化”，促进身体修复。长期处于高压状态，会让交感神经持续亢奋，副交感神经则被抑制。

这种失衡不会立即在体检指标中显现，但身体会以各种方式“抗议”：心血管系统会出现心慌、胸闷和血压不稳；消化系统表现为胃痛、腹胀和肠易激综合征；神经系统常以头痛、头晕和失眠示警；免疫系统也会出现功能下降。这些症状正是“双心疾病”的早期表现。

识别“双心”问题有几个特征值得关注。最显



▲资料图片

著的特征是症状与客观检查结果之间的“分离现象”，患者主观上感受到强烈的痛苦，但检查只能发现轻微异常甚至完全正常。另一个特征是症状的“游走性”与“多样性”，患者的症状可能今天表现为头痛，明天变成心慌，后天又变成胃痛，这种变化不符合单一器官疾病的典型发展规律。同时，症状与情绪状态往往呈现明显的“同步性”，在压力增大或情绪波动时症状显著加重，而在放松或休假时则明显减轻。

该如何帮助身心系统恢复平衡呢？可以从以下几个方面入手。

学会读懂身体的“情绪日记”。每天记录情绪变化和身体感受，将情绪分为“可以改变”和“需要接纳”两类。当情绪波动来临时，

给自己一个缓冲时刻：深呼吸3次，或是起身喝杯温水，可以有效调节自主神经系统的状态。

优化生活方式。规律睡眠，选择适合自己的“修复性运动”，如快走、太极、瑜伽、游泳等，在运动过程中感受身体的反馈。

增加富含镁元素、B族维生素和Omega-3脂肪酸的食物摄入，它们对神经系统有滋养作用。同时注意减少咖啡因和精制糖的摄入。

科学评估与适度干预。如果自我调节效果有限，可以咨询医院的心身医学科或双心医学门诊。医生可能会建议进行一些针对性评估，推荐认知行为疗法、正念减压训练等心理干预，或在必要时短期使用调节神经功能的药物。

(刘梅颜 张文绮)

彼此「轮流做小孩，互相做父母」