

你发现自己被情绪霸凌了吗

□妮敏

男朋友又在跟我抱怨他的同事了,大同小异的矛盾、熟悉的刻薄、重复的咒骂。我却感到放松和安心。因为在这个时候我只需要扮演一个倾听者,不时附和,重复他重复的咒骂,感同身受他的气愤。

其实我才不在乎,甚至很高兴。好希望他每天都能被这些人惹生气,这样的话一切会简单很多,我只用负责扮演一个永远站在他这边的好女孩角色。

其实他那些同事并没那么坏。他自己作出来烂摊子,还要赖别人不给他收拾干净。他更应该想想怎么去解决这个问题,而不是跟我这个外行抱怨。但是我才不要挑明,他只是想倾倒情绪垃圾。并且他眼里的戾气充满着一种警示意味:如果我唱反调,那么我将会成为他新的咒骂对象。

所以,都是别人的错

男朋友当然不会指着鼻子骂我了,如果他指着鼻子骂我,我就有理由恶狠狠地骂回去。我们大吵一架,吵得浑身都是汗,像是下一秒脑袋就会爆炸。他很给我留面子的,只会冷暴力我。对我说的话报以阴阳怪气的冷笑,对我的讨好行为保持冷漠,否定我的一切。我永远不知道下一次惹怒他是什么时候,只能凭借经验减少惹怒他的次数。

就像有次我们本来是开开心心去旅游的,因为出门前他磨蹭了一会,所以差点没赶上飞机。我就随口一提“咱们应该早点走的”。他迅速拉下脸来,说:“所以都是我的错吗?”然后是喋喋不休地声讨。还有很多类似事件,反正决不能说是他的错,虽然我明明知道这个锅本来就是他的。

每次他冷暴力的时候,我都好希望他能早点原谅我,或者有别的什么办法摆脱这种处境,哪怕很极端。

他其实也算是善良的人

我讨厌上班。但男朋友找茬儿的时候,我就特别乐意上班。但他心情好的时候,对我也挺好的。像有次在街上我被骚扰,他立刻察觉到而且把那男的赶跑。他会留意我的喜好,和他说的很多小事他都会放在心上。

他也算个很善良的人。有天我们遇到一个大晚上还在挑着担子卖花的奶奶,他为了让奶奶早点回家,把担子里剩

下的花全都买下来了。他说可惜不是玫瑰,不然也太适合求婚啦。

他未来的规划里总是有我。逛宜家的时候,他会一边看那些样板间,一边絮絮叨叨我俩将来要把家装成什么样子的。他对我挺好的,我不断地对自己这样说,没有什么关系是十全十美的,只要我努力,这段关系会越来越好的,磨合得久了以后总会合拍的……

我的情绪不重要

会越来越好吗?等着这段关系变好,还不如等着继承你不知在哪里的远房亲戚一个亿财产靠谱。

这段关系最后以他要换地方工作所以“和平分手”而结束,可见他的未来规划其实是个公共厕所,人来人往。

脱离这段关系后,我才明白自己遭受的其实是情绪霸凌,冷暴力只是情绪霸凌的表现形式。他将自己的情绪凌驾于我之上,我的情绪成了附加的、不重要的。

所以我小心说话做事,害怕犯错,隐藏自己的真实想法,掩盖自己的真实需求,只为了让他开心。因为他开心了,我才能被允许开心,就像恩赐一样。

但开心并不应该是恩赐。就像“对你好”并不是什么稀有罕见的品质一样,如果两个人互相尊重,那么这一切都是自然而然发生的。

现在想想那段时间,感觉整段回忆都是灰蒙蒙的。虽然这是段恋爱,我们可能在一开始也是相爱的。爱有很多不体面的地方,但这绝不是情绪霸凌的理由。坦诚地说,尽管已经分手很久,这段有害关系依然对我造成了很不好的影响。在后面和其他人相处的时候,我甚至会不由自主地成为情绪霸凌那一方,伤害别人,也给自己带来痛苦,这太糟糕了,真的。

我很后悔没有有在第一次被冷暴力,找他沟通结果被甩锅的时候,就果断分手。

所以,无论是恋爱还是社交,当一段关系让你感到不舒服、沟通过后无效,甚至在沟通后让你感到更加不舒服的话,请尝试停止吧。这段关系不值得你努力维持。

你不是任何人的附加,当没有人在意你的时候,你应该加倍在意自己。



为什么,要我经历这种生死两茫茫

□倪曼

他走了,因为脑瘤,从做手术到离开,刚刚好3个月。

之前我一直觉得自己就像有主角光环一样,生长在和谐的家庭,从小到大一切顺利,刚好情窦初开的年纪又遇到了他。我们是在游戏里认识的,当年很火的手游。我们相距 1400 公里。外婆去世,我很难过,他说我们视频吧,看看我你就开心了。打开视频后,我吓得直接挂掉,连挂了3次。不是因为他丑,而是因为我从没想到他这么帅,很干净清爽的男孩子。一年后我们见了第一面,原以为网恋都是见了就没什么好说的,结果一见面就像谈了很久的恋爱一样,牵手都那么自然。每一个假期我们都会见面,5年了,我们觉得仍然在热恋,一直都有无数的话题;吵得再厉害,不超过半个小时就会和好。

后来他说总是觉得闻到很难闻的味道,幻嗅。以为是鼻子的问题,他不停地跑医院。放假了,我去看他,他的幻嗅奇迹般消失了。我们开心地计划着未来。

一个早晨,他说头痛欲裂,双眼通红,甚至走路都不稳,直到下午一直昏睡。家里瞒着他,我却通过医生知道了真相

——脑胶质瘤,晚期。回到家,他前一天还在向我要赖要西瓜吃,后一天直接昏迷,一句话都没有能再说。

他的情况越来越糟,靠胃管维持生命,我每天搜索什么流质食物好,做好、搅拌、过滤,再输给他。没有用。有一天,他开始呼吸困难,第二天凌晨,三点零六分,他走了。我简直不敢相信,感觉他依然是安静睡着的样子,掀被子的手都在颤抖。他要被送去火化了,我几次都掀开帘子看他,看他安静的样子,除了嘴唇白一点,其他一点变化都没有,他才 21 岁啊!

他化作灰烬,我逃也似的拉着行李箱准备离开。下午他的骨灰盒就放在了路边,他们的风俗就是把骨灰盒放一周,再送上山。我觉得他还在,我担心他一个人在路边会不会孤单。其他人都去吃饭了,我站在路边陪着他,对他说:“等你的墓建好了我就来看你,别担心,到时牛肉干带给你吃。”他生病后一直吵着要吃牛肉干,可惜没吃到。最后昏迷的两个月更是一点水都没从嘴里进。

再次踏上回去的航班,可惜这次却是天人永隔了。

别样的爱

男欢女爱

□舒曼

一

“老公,你明说,你在外面是不是有了新欢?”雯雯终于爆发出来。

“老婆,你啥意思?我是什么人你还不清楚?”大伟懵了。“那你说说,那个琪琪是怎么回事?她为什么对你、对我们家贝贝特别好?”雯雯打破砂锅问到底,“我又不傻!”

“跟你都解释过多少次了!琪琪,就是公司新交往的一个客户,供货商!你怎么就那么多疑呢?”大伟委屈得不行。

雯雯其实很自卑。丈夫大伟长得高大英俊、自主创业有声有色,不算是大老板吧,也是不折不扣的成功人士。而雯雯相貌、能力都很一般,因此,她不时总担心自家优秀的男人。

二

5岁的儿子贝贝,是雯雯的心头肉。真是捧在手里怕摔着、含在嘴里怕化了的。4岁那年,贝贝患了一场难以治愈的眼疾,一双眼睛几近失明!恰好有位小女孩遭遇意外车祸夭折,家属捐出了极为宝贵的眼角膜,贝贝这才逃过失明厄运……在雯雯心中,老公和儿子,是她拼命要保住的,谁都不能碰。

却不成想到,这段时间,居然,居然,有一个叫琪琪的女子,突然走近了老公大伟的身畔。

“贝贝,妈妈这段时间外出培训学习,爸爸把你照顾得好吗?”出门一个月一回到家,雯雯就把贝贝抱在怀里又亲又吻,不放心地向儿子了解大伟带着他可尽责。

“琪琪阿姨对我最好!她会到幼儿园接我,还带我吃肯德基、逛游乐场!”孩子口无遮拦,实话实说。

琪琪?雯雯立马高度警觉。“贝贝,这个阿姨长得漂亮吗?”雯雯再问。“很漂亮哦!”贝贝不撒谎。雯雯一听,心中一沉。

晚上,有了心思的雯雯对大伟旁敲侧击:“老公,我不在家的这段日子,你好辛苦哦!每天接送贝贝,你累不累?”孰料,大伟却嘟囔着说了句“还行吧”,随后,就翻过身子,打起了呼噜……雯雯的心,一时间变得拔凉拔凉。但,她没“打草惊蛇”。

第二天,雯雯悄悄地来到大伟公司,她看到,一个漂亮女士,居然正陪着贝贝在玩玩具,两个人,竟亲如母子!更让雯雯意外的是,老公大伟推门进入后,和那个名叫琪琪的女子,一起逗弄着笑得欢天喜地的贝贝!

雯雯感觉到了强烈的危机。这个琪琪,显然,不仅迷住了大伟,还骗取了儿子贝贝的信任和欢心!雯雯觉得,她必须尽快搜集证据,再不反击,就晚了。

三

雯雯决定先礼后兵。她通过贝贝,将琪琪约了出来。“谢谢你这段时间替我接送我家贝贝!我呢,为了表达我这个做母亲的心意,买了几件小礼品,请你务必收下!”说完,雯雯将LV的包包等礼品送到琪琪手上。琪琪愕然,坚辞不收。按照琪琪的说法,她就是单纯地喜欢贝贝,作为大伟的朋友,偶尔帮他的忙接送贝贝而已。

雯雯相信这番话才怪呢。无利不起早。这世上,哪有无缘无故的爱?

“把琪琪赶走!有她就没我!”雯雯向大伟发出最后通牒。

“这到底是个什么情况?”大伟一头雾水。

“我不在家的時候,都是琪琪帮你接的贝贝?是不是?”

“是的。因为我忙。正好这段时间她在我们公司,就顺便帮我接贝贝了。怎么了?”大伟还是不解。

“你为什么不对我说实话?她凭什么这么热心?”

大伟语塞。

一气之下,雯雯回了娘家。她打定主意:琪琪不离开,她就不和大伟过!

四

“雯雯,你真的误会我和大伟了!”从大伟口中了解到这场家庭风波后,琪琪主动找到雯雯,澄清一系列的误会。

“你知道为贝贝捐赠眼角膜的那个捐助人,是谁吗?是我表姐的女儿,名叫小莉!六岁的小莉和我的表姐一次骑电动车外出,途中不幸遇上车祸,母女两人受伤过重双双身亡。”琪琪的介绍,让雯雯听得心惊不已,“后来,通过红十字会牵线搭桥,小莉的眼角膜,移植给了你家贝贝!”

“对不起!”雯雯听完琪琪所说,恍然大悟。

雯雯终于明白琪琪为何对贝贝那么疼爱。是逝去的小莉和贝贝一起,两个人继续好好地看着这个美丽的世界呀!

“也怪我,没和你们说清真相,让你心生误会。”琪琪自责,“原本,我是不想说出这一切的。但事已至此,不说也不行了。希望你们夫妻多多理解!”

“只怪我心胸太狭隘!”雯雯哭了,她紧紧抱住琪琪说,“我永远珍惜这种爱!”