

“

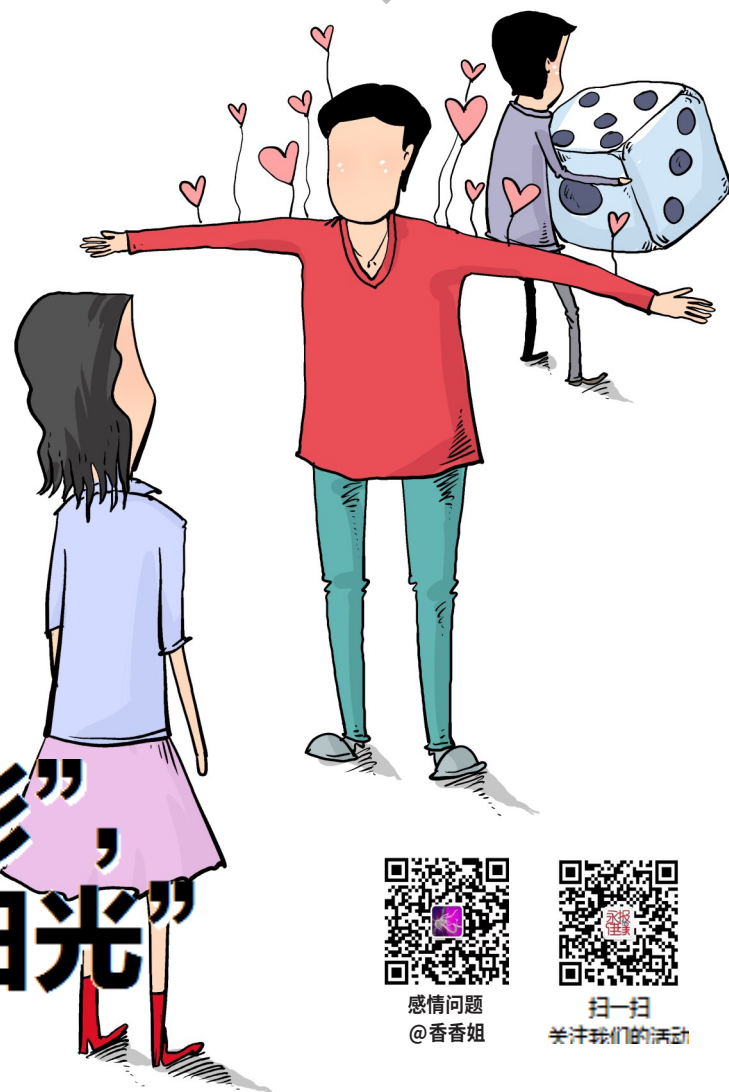
关于恋爱经历,每个人的版本都不太一样。有的人从恋爱到结婚一帆风顺,有的人则一波三折,如同坐过山车。

采访中,我们发现,不少年轻人情路不通,与前任有关。和前任分分合合拉扯不清,只能困在原地,深陷在前任的“阴影”里难以释怀,于是不敢向前看。

分分合合的恋情会有好结果吗?那些和前任纠缠不清的人,是什么心态作祟?如果不想一直深陷在上一段感情的“阴影”里,该怎么做呢?这期永报佳缘,我们通过两位主人公的经历,来聊聊这个困扰着许多人的问题——如何处理对“前任”的感情。

□记者 马忆玲

不走出前任的“阴影”，如何见着感情的“阳光”



感情问题
@香香姐



扫一扫
关注我们的活动

小情侣分分合合十几次，始终修不成正果

最近,家长徐女士通过永报佳缘平台向记者倾诉了自己的烦恼。根据徐女士的描述,她有个29岁的女儿至今未婚,可由于特殊情况,她不方便给女儿寻觅相亲对象。“我女儿有个交往了5年的男朋友,两人分分合合好几次了,跟小孩子过家家一样。上个月,他们又闹分手了,到目前还在冷战,我让她趁机断干净再去相个亲,她也不愿意。”徐女士说,这种既修不成正果又断不了联系的尴尬处境,严重影响了女儿的情路。

受徐女士的嘱托,记者联系到了她的女儿思惠(化名),从聊天过程中可以感受到,正如徐女士所说,这段感情之所以深陷分分合合的循环,主要是因为思惠对前男友形成了很强的依赖心理。就比如,即使目前两人处于分手状态,但她依旧不肯用“前男友”来指代对方,她坚信男生会再次联系她。

据了解,男方比思惠大两岁,他们是大学上下级同学,毕业后相继回到永康工作,随着联系的密切渐渐确定了恋爱关系。然而,这条恋爱之路并不平坦,5年时间相处下来,双方分分合合不下10次。

身边朋友曾有感而发,他们之间有太多不合适地方,分开对两个人来说都是最好的选择。“只有放下、向前看,才能找到真正适合你的。”思惠告诉记者,朋友们已经拿类似的话安慰提醒她许多次,可她实在做不到。“对我来说,不肯放下的不仅仅是这段恋爱关系,而是我已经习惯了有这么一个人和这么多年的回忆。”她在看到某本书的时候,会想起这是对方推荐过的书,听到某一首歌的时候,会想起这是对方喜欢的歌,走到某个街角的时候,会想起他们曾经在附近的餐馆吃过饭。

思惠称,此前的每次分手,无一例外都是男友苦苦哀求,找共同好友来说情,可复合后,用不了多久,两人常常一冲动就又闹掰了。最近的这次分手,是两人冷战持续最久的一次,他们已经一个半月没再联系,但她心里始终相信对方很快就会来找她。“我爸妈一直希望我俩能断干净,于是趁机给我安排了相亲,可是我哪有心情去见啊?”

对上一段感情耿耿于怀，不知如何展开新恋情

“小朱长得漂亮,工作能力又强,追她的小伙肯定不少。现在还结婚,大概是因为眼光太高了。”在朱佳佳(化名)的工作单位里,不少同事都这样评价她。确实,这个35岁的单身姑娘不仅身材高挑、相貌端正,而且平时表现优秀,深受单位领导重视。

当这一大串亮点,遇上朱佳佳大龄且未婚的事实时,无疑成了同事之间的谈资。“无论我工作多出色,人家说起我,还是更热衷于议论这个话题。”她有些无奈,但更多的是心酸。她告诉记者,自己并非不愿意结婚,而是上一段恋情投入太深、留下诸多“后遗症”,以至于她不知道该如何展开新恋情,更别提走进婚姻了。

朱佳佳的上一段感情持续了3年,身边的好友也见证了两人曾经的幸福时光。可随着朱佳佳事业逐渐步入正轨,两人的矛盾也显露出来。她是个富有上进心的姑娘,一心想在工作之余考个在职研究生,以便有更好的发展平台。而男友则比较安于现状,一直以来对事业和家庭的未来没有规划,甚至在一年内换三份工作。

“我前男友内心可能不太希望我去考研究生,因为考上之后,意味着我俩差距更大,他内心没安全感,总怕我太优秀就甩了他。但我的本意是希望两个人一起进步,让他和我一起考研或者考个专业证,他却一直当耳旁风。”劝说几次无果,朱佳佳越发失望,两人的分歧也因此越来越大。一次大吵之后,男方坚决地提出了分手。

3年的感情突然结束,朱佳佳受到的打击可想而知。“当初谈恋爱就是奔着结婚去的,不吵架时,我们非常恩爱。”更糟糕的是,分手后的两年里,她一直没能走出失恋阴霾,十分抗拒再次恋爱。“我害怕再一次受到伤害,付出真心却换不来好结果,分手后,我也怀疑是不是自己性格太强势,容易给伴侣造成压力。总之,我看待婚姻比较悲观。”朱佳佳说,自己现在遇到好对象也不敢接触,几乎把全部的精力都放在了工作上。

■网友有话说

@往事已成风:

高中毕业后,我和前任分别上了不同的高校,过上了异地恋的生活。分隔两地让我们的感情越来越淡,可我们又不甘心就这样分手。四年的分分合合,我们伤痕累累。后来,裂缝越来越大的我们终于分道扬镳,放过了彼此。

@悲情男女:

我和前任已分手整整三年,说起我们之间的恋情,至今让我记忆犹新。每天的电话粥,每天的微信问候,生病时的短信关心,每时每刻都在想着、念着……说句实在话,要不是万不得已,我到现在都不相信我们会分手。

@小夕:

我之前的一个男友,也是和我在一起时偷偷主动联系了前女友。我俩本来都打算订婚了,因为这事我提出了分手。许多人都把前任当作“白月光”,不珍惜眼前拥有的。

@注定失去你:

也许前任对我的影响太深刻,自从我们分手后,亲朋好友给我介绍过五位优秀的女生,但都不了了之。因为受了情伤,我害怕面对新的恋情。刻骨铭心的爱带来了刻骨铭心的痛,我不知道以后该怎么办。

■记者手记

认真审视上一段感情中的致命点，方可除掉“心魔”

大部分人害怕彻底结束一段分分合合的关系,实际上是在害怕走出“舒适圈”。你可能会在结束关系后感到痛苦,期待和对方再续前缘。可实际上,前几次复合时,也许你还会心怀破镜重圆的喜悦。而随着分手的次数增多,双方会陷入深深的疲惫和厌倦感,感到自己在被这种关系消耗,甚至还会陷入自我怀疑,质疑自己为什么总是重蹈覆辙。

记者在采访过程中发现,多数人在面对分分合合的关系时,心里是深感挫败的,“明知道我们之间没结果,分了那么多次还是分不干净”总是

藕断丝连,真是段孽缘”。其实,假设你鼓起了改变的勇气,彻底告别前任并不难。

首先,你需要想清楚,是什么将你们绑在分分合合的死循环中。是你与伴侣的恋爱模式存在问题,让你们无法忍受一段稳定的关系?还是仅仅将分手、复合、再分手当作了处理矛盾时的捷径?

每对处在分分合合关系中的情侣,都应该对现状做出更理性的思考,考虑清楚自己究竟想不想和这个人就这样纠缠到底。如果不想,那就应该狠下心,彻底与前任断掉联系。这不仅是为以后新的感情做铺垫,也是对自己负责任的表现。

至于陷在情感“阴影”里难以自拔,且不敢步入新恋情的人,记者认为除掉“心魔”是首要关键。你可以审视一下上一段恋爱关系中的致命问题,去了解自己内心在亲密关系中需要什么、过去的伤痛来源、对婚恋关系的理解和对彼此的期待等。时机恰当时,你还可以主动向好友或父母发起对话,让旁人帮助你整理思绪。

不念过去,方能不乱于心,只有坚定地与前任彻底告别,才可能有更好、更适合你的人选出现。“旧的不去,新的不来”,老一辈常挂在嘴边的这一句话,糙理不糙。