

我结束了这场耗尽我的情劫

倾诉人：妍妍 年龄：42岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：晨晓艾

人到中年，我才真正明白，最大的劫，就是遇上一个让自己心动的人——动了不该动的心，饱受相思之苦，得不到，也忘不掉，进一步没资格，退一步舍不得。我今年42岁，有一段平淡的婚姻，日子不温不火，没有争吵也没有惊喜，只剩柴米油盐的琐碎。我以为人生就这样定型了，直到他的出现，打破了我所有的平静。

动了心，便跌进了万劫不复的深渊

他是我工作上的合作伙伴，比我大两岁，和我一样有家室有孩子，谈吐儒雅、做事沉稳。第一次见面，他语气温和、眼神真诚，一句认可、一个笑容，就像一束阳光，照亮了我灰暗已久的心房。反观我老公，每天下班回家要么抱着手机刷视频，要么倒头就睡，我加班晚归他从不多问一句。过往的感情经历，加上这段平淡到冷漠的婚姻，早已让我对男人产生“抗体”，我以为自己再也不会心动了。

我们因工作频繁接触，互动越来越多。我加班到深夜，他不会像我老公那样漠不关心，会默默给我点一份温热的晚餐，附带纸条“别太累，记得吃饭”；我因项目出错被批评、委屈落泪，他会轻声安慰我“没事，我陪你一起改，你已经很优秀了”；我随口提过喜欢某个牌子的护手霜，下次见面他就悄悄递给我。这些细微的关心，一点点打动了我。我明知他有家庭、这段感情见不得光，却还是控制不住陷了进去。而我老公，别说记住我的喜好，就连结婚纪念日都能忘得一干二净，我提醒他，他还会不耐烦地说“都老夫老妻了，搞那些虚的干什么”。

我开始期待每一次和他见面，哪怕只是聊工作、远远看一眼，都能开心很久。我们在梦里相守，可醒来就要面对冰冷的现实——我们终究是两个世界的人，无法光明正大在一起。这份感情早已深入骨髓，我常常分不清梦境与现实。

我安慰自己，只是爱了一个值得的人，哪怕不能在一起，也愿意继续爱，因为那是心的方向。我也无数次下定决心离开他，可每一次，都在他的主动中败下阵来。他会在我情绪低落时陪我聊天，周末值班时绕路给我送热奶茶，生日时给我发祝福、送小礼物，这些都是我老公从未给过的。我贪恋的，不过是这份被在乎、被重视的感觉，明知他像毒药，却还是忍不住靠近。

在拉扯中挣扎，在负罪感中沉沦

白天，我像正常人一样上班、生活、谈笑风生，理智告诉我不能爱上一个有家室的人，每次想要靠近他，都会浮现出他妻子流泪的模样，负罪感像巨石压得我喘不过气。可到了晚上，情感又会战胜理智，陷入无尽的相思。

他发的每一条微信，我都要反复研读，琢磨他的心意，生怕错过任何细节。可他一旦几天没有音讯，我就会胡思乱想，以为他要放弃我，忍不住流着眼泪拉黑、删除他所有联系方式，告诉自己这才是正确的选择。

可我高估了自己的决心，只要他再次出现，哪怕只是一句“最近还好吗”、一个温柔的眼神，都能击垮我所有防线。我们会趁着午休去公司楼下公园散步，他会帮我捋好被风吹乱的头发；下雨天他会开车送我回家，看着我开灯才离开。这些温暖，都是我老公从未给予的——我们同住一个屋檐下，却像最熟悉的陌生人，他从不主动关心我，更不会接我下班。

我被卡在道德的夹缝里，进一步是悬崖，退一步是火海。晚上，我常常被思念和负罪感淹没，曾经自信开朗的我，变得憔悴不堪，连自己都觉得自己陌生。

清醒放手，把自己还给自己

一开始，我只是想默默喜欢他，给平淡生活添一份念想，可后来变得越来越贪婪，想要拥有他的一切。我不断给这段见不得光的关系找借口，告诉自己我们是“灵魂伴侣”，只是相遇时间不对，这样才能心安理得地沉沦。

可随着时间推移，我渐渐看清了他的真面目：他不主动、不拒绝、不负责，无聊时就找我，需要陪伴家人时就瞬间消失，连一句解释都没有。我终于明白，我看他是全部的世界，他看我，不过是稳定生活之外无需负责的风景，那些贴心互动，只是他的闲暇消遣。而我老公，虽然冷漠，却从不会欺骗我，不会让我背负负罪感，更不会这样消耗我。

我开始反问自己，这不是我想要的爱。好的爱不会让人深夜痛哭、自我怀疑，不会让人背负一生污点，它应该是光明正大的温暖，而非提心吊胆的担忧。

在一个平常的下午，我终于下定决心，为这场情劫画上句号。我没有再像从前那样犹豫纠结，主动找出他送我的所有小礼物，一一打包好，托同事悄悄转交给她，没有留一句多余的话，算是对这段荒唐关系的

体面告别；我删掉他的号码，取关所有社交账号，拉黑微信，甚至屏蔽了他的工作联系方式，彻底切断了所有可能联系的渠道，没有犹豫，没有回头。做完这一切，我一个人走进电影院，灯光熄灭的那一刻，积攒已久的情绪彻底爆发，眼泪夺眶而出。这场明知没有结果，却用尽深情的关系，终于落幕，我亲手斩断了所有牵绊，再也不给自己回头的余地。

我不感谢这场情劫，但感谢选择放手的自己。这场劫，让我看清了自己的欲望与脆弱，也看清了两个男人的真心：心动之人的温柔是假象，我老公的冷漠藏着真诚。从此，我不再把精力放在他身上，开始健身、读书、经营事业，也试着和老公沟通，他也慢慢学着关心我、陪伴我。我终于明白，平淡的陪伴，远比虚假的温柔更珍贵。

人到中年，爱上一个不该爱的人，是劫，也是课。感谢他曾让我心动，也庆幸我终于舍得放手。从此，把别人还给别人，让花成花，让树成树，山水一程，永不相逢。往后余生，我只专注自己，好好生活，不负自己。



情感专家“包包”分析

文中女方的困境，是中年女性深陷“婚外情”的典型挣扎，核心是“情感缺失下的执念”与“道德枷锁中的自我内耗”。女方的内心藏着多重矛盾：一是中年婚姻的平淡冷漠，老公的漠不关心，让她极度渴望温暖和被重视，而心动男的贴心互动，让她将短暂温柔误当作专属爱意，陷入自我感动；二是道德感与情感的对抗，明知对方有家室，却无法控制心动，背负着负罪感和相思之苦；三是自我价值的迷失，将快乐和价值寄托在心动男身上，最终被这段不对等关系消耗殆尽。

男方“不主动、不拒绝、不负责”的态度，本质是自私，他只是将女方当作生活调剂，从未真正考虑她的感受。女方最终放手，是自我觉醒的开始。

想要彻底走出困境，女方首先要接纳自己的情绪，不必为曾经的沉沦自责，正视自身情感需求；其次，彻底切断与心动男的联系，杜绝藕断丝连，将注意力转移到自己身上，通过健身、读书等找回自我价值；最后，重新认知婚姻，明白好的感情是双向奔赴、光明正大的，中年的幸福，从来不是依附他人，而是学会爱自己，在平淡中寻找属于自己的光芒。

