府無頭報 2012.3.18 星期日 编辑:曾琳 美编:许雁爽



倾诉热线本期主持静女夭夭 正在倾听您的心声 热线: 13165136909 (周日上午10点后) QQ: 1571749422 邮箱: shanzhe1234@163.com

- **◆采访人**:静女夭夭
- **◆倾诉者:**字 菲 29岁 文员 婚龄两年

采 访 背 景

宇菲说,最近她一直郁郁寡欢的,不知道自己是怎么了,一点 也不喜欢现在的生活状态。即使才刚一岁的孩子带给了她很多的 欢乐,但是她却觉得她的婚姻出现了问题,因为她感觉不到老公的 爱, 甚至有时会有种莫名的孤独和寂寞……



我知道不能靠回忆过日子,却时常怀念恋爱时的美好

我和老公(林华)是高中同 学,从认识到现在整整十年 了。按说也是知根知底,彼此 了解得非常透彻。我们也是经 过了"八年抗战"般的马拉松 之恋才走进婚姻的。可是不知 道为什么,现在才结婚两年, 我却感觉我们之间出现了问 题,但是究竟是怎样的问题我 也说不上来。都说"婚姻是爱 情的坟墓",我觉得这话真有 一定的道理。回想我们恋爱的 情景,是多么美好啊!

我们是从大学开始谈恋爱 的。那时候老公在济南上学,我 远在西安。当两个人爱得很深 的时候,再远的距离都影响不 了爱情的温度。一开始我们没 有手机,每晚都会到话吧里打 电话,每次去的时候要是赶上 人多,还得排老长的队。后来他 打工挣钱买了两个情侣手机,

每天不管多忙我们都会跟对方 联系。为了陪我过圣诞节,他会 提前一晚上在火车站等着去赶 当晚的绿皮火车……

毕业后我来到济南和他 一起工作。那时候我们没有钱 却有着很多的快乐。除了工作 我们几乎整天黏在一起,每到 周末都会一起去逛街,即使我 们可能什么都不买。那时候我 们也经常会因意见不合而吵

架,但往往是吵过后就和好 了。那时候,他很少有应酬,记 得有一次他曾经说过,他舍不 得我自己一个人在家里,所以 下了班第一个想法就是赶紧 回家。那几年里,我们不停地 换工作,换住的地儿,但不管 多难,我们始终相亲相爱地在 一起。直到两年前,我们终于 走进了婚姻,有了自己的房子 自己的家……

婚后我发现他的毛病越来越多,我们的沟通越来越少

也许是因为之前就一直在 一起吧,结婚后的我们并没有 感觉到多少新婚的新鲜和惊 喜。日子仿佛还如往常一样过 着,只是我们身上都多了一个 "已婚"的标签而已。婚后不久 我就怀孕了,虽然心里还没做 好当父母的准备,但我们还是 欣喜地期待着宝宝的到来。但 是随着孩子的出生,我感觉我 们的生活真正发生了变化。

为了帮我们照顾孩子,婆婆 搬过来和我们同住。婆婆是个非 常勤快的人,家里活她都是尽量 地能多干就多干,可是与此同时 我却发现,老公却越来越懒了。他 每天回家后几乎什么家务活也 不干,所有的活都是我和婆婆 在忙碌,就连孩子他也很少看 护。我也知道他是爱孩子的,可是 他爱孩子却不肯留出更多时间陪 陪孩子。每天回家第一件事就是 把电脑打开,一晚上除了吃饭 其他时间就知道泡在电脑前。陪 孩子玩个几分钟,稀罕够了就又 溜到电脑旁边了。所以,很多时候

都是我和婆婆在陪孩子玩,他在 一旁上网。我实在不明白为什么 在他眼里,玩电脑压倒了一切。 每当想起这些来,我就特别郁 闷,觉得他没有个好爸爸的样 子。有时到同学朋友家,看着她 们的老公拿着奶瓶喂孩子的熟 练样子,就觉得好羡慕。有时在 论坛里看到那些奶爸们还会发 帖子,详细记录老婆生孩子的 点滴,俗称"上产经",就会觉得 那些男人真的是很细心又体贴 啊!可是我的老公呢?他仿佛觉得 生养孩子只是女人的事情。

也可能是有了孩子后,除 了上班,我的精力大部分都放 到了孩子身上了吧。慢慢地,我 发现我和老公之间的交流越来 越少。每天下班回家吃过饭后, 他在客厅上网,我陪孩子玩哄 孩子睡觉,我们一天仿佛也说 不了几句话。有时我说:"你不 觉得我们缺乏沟通吗?"他总会 不耐烦地回复:"沟通啥?有啥 好说的吗?"两个人随即又进入 令人窒息的冷漠状态。

失落的我开始怀疑婚姻,却不知道是哪里出了问题

原本,我对老公都是充满 信任的。可是最近发生的一件 事,让我的心蒙上了一层阴影。

自从老公到了这家新单位 后,晚上经常有应酬,每次都喝 点才回家。我以为他 真是工作忙,有应酬我可以理 解。很多次一下班我就接到他 的电话:"我晚上不回家吃饭 了,不用等我了。"慢慢的,我仿 佛习惯了他每周在家吃晚饭的 时候屈指可数。一天晚上,我一觉 醒来,已是半夜12点,可他还没 有回来,我就给他打了个电话,没想到电话"正在通话中"。这么晚 了他还给谁打电话呢?过了一会 儿他醉醺醺地回来了。我问他深 更半夜给谁打电话,他说:"我到 家了给同事打个电话说一声,怎 么了?"我说:"哪个同事这么关心 你啊?"他没理我倒头就睡觉了。 我觉得有些奇怪,等他睡着了偷 看了他的手机,没想到他竟然把 通话记录删除了!那一刻,我的脑 子嗡嗡的,我想难道真的有问题 吗?没问题的话干吗要删记录啊?

第二天我质问他,他知道 我看他手机后非常生气,说"我

就是防止小人偷看了会多想, 所以才删的"。我心里那个气 啊!最后我偷偷从网上调出了通 话详单,再看他手机上记的号码, 真的是一个女人的名字!而且我 还发现,他和那个女人的好几次 通话都是晚上11点多,而那几次 基本上也是他晚上有应酬的时 候。只是也有些奇怪的是,从通 话详单上看,之前的联系并不 多。这又能证明什么呢?后来我 通过其他途径了解到,他们单 位根本就没有那个人!也就是 说他骗了我!那几天我一直恍 惚得不知道到底该怎么办了, 我真的不相信他会做出对不起 我的事情来,而且凭我对他的 了解,觉得他应该不是那种人。 可是,这件事又该如何解释呢? 我觉得自己是有感情洁癖的 人,我不允许对方有任何的背 叛,那会让我觉得所有的一切 都已不再美好。有朋友给我说, 这个时候要做个聪明的女人, 假如他真的有了啥想法,也要 靠魅力挽回他的心。其实这些 道理我都懂,可是一旦发生在 了自己身上,有时真的会难以 公。平心而论,我真的不是那种

控制自己的情绪。 后来,我声泪俱下地让他给 我一个解释。他说:"反正我没有 做什么对不起你的事,我对得起 自己的良心。没什么好解释的 越描越黑。 '我就不明白什么 "越描越黑",难道"白"的能描成 "黑"的吗?后来,他再也不做任 何解释,而像个没事人一般。我 也试着放下那件事,仔细想了想 他平时的表现,也没发现有什么 别的苗头。况且他那理直气壮的 样子搞得整个事情好像是我在 无理取闹,无端猜忌一样。我也 在反思是不是自己多想了,可是 对那件事我实在想不出来有什 么合理的解释,每当想起来都会 头大……

只是,我觉得好像再也回不 到从前了似的,我多么希望两个 人像以前那样心无芥蒂、充分信 任啊!现在我总会不自觉地隔段 时间查看他的手机,虽然我知道 这样做不好。而且当我去查他手 机的时候,其实内心非常凄凉, 因为我没想到有一天我也会通 过这样的方式去了解自己的老

生性多疑的人,之前我也从来没 有这样做过。其实之所以这样, 也不完全是因为那件"莫须有 的事情,而是现在不知道怎么 了,对婚姻的安全性产生了怀 疑。因为周围有朋友的婚姻也发 生了很多不如意。很多人都说, 女人结婚有了孩子往往就会以 家庭和孩子为中心,而男人却一 样可以潇洒自在,而任何男人都 会改变,谁也不敢对自己的婚姻 打保票。而且,我真的觉得现在 和林华的交流越来越少,他也对 我越来越没耐心了……

我承认自己是个比较感性 的人,那天我一遍遍地听黄小琥 的那首《没那么简单》:"没那么 简单 就能找到聊得来的伴,尤 其是在看过了那么多的背叛,总 是不安,只好强悍,谁谋杀了我 的浪漫……"越听越觉得伤感。 虽然结婚有家有孩子了,却总会 有着莫名的失落和伤感,因为我 感觉不到那个男人对我的爱了。 一直希望两个人能够永远相爱, 可是永远到底能有多远呢?我其 实一点也不喜欢现在的状态,却 又不知道是哪里出了问题……

聆听咨询师



知尘

心理咨询师 擅长情感咨询 博客:http://huixinre xian.blog.163.com 电子信箱:zhichengl @163.com

宁做妖精 也不做怨妇

读完宇菲的倾诉,我的脑海中浮起 了博友写在心情里的一句话,"宁可做 妖精,也不做怨妇。"此话一出便引起许 多女性朋友的共鸣,我亦在内心暗自叫 好。妖精只要潜心修炼,终有修成人身 给人喜悦的那一天,而怨妇那张哀怨的 脸却只想让人快快逃开。很不幸,宇菲 似乎正行走在通往怨妇的路上……

在宇菲看来,丈夫林华的不知体贴 是造成她不幸福的根本原因。也就是 说,她把幸福的遥控器放在了林华手 中。林华的言行决定着她幸福或者不幸 福。这其实是非常危险的。因为,我们永 远无法操纵别人的言行,因此这样做等 于放弃了掌控自己心情的主动权,完全 陷入被动之中。

读宇菲的倾诉,我们能够感知到她 对过去时光的深深怀念。在那些热恋和 同居的日子里,林华对她用情很深。"为 了陪我过圣诞节,他会提前一晚上在火 车站等着去赶当晚的绿皮火车……' "……记得有一次他曾经说过,他舍不 得我自己一个人在家里,所以下了班第 一个想法就是赶紧回家。"毫无疑问,林 华的这些言行令宇菲非常享受非常幸 福。在她的理解中,这就是爱。但是,我 们并没有读到宇菲对林华的爱。爱是互 相的,如果林华只有付出,而得不到他 渴望的回馈,那么时间久了,他自然会 心生疲惫。不知,宇菲是如何向林华表 达爱意的?当林华提前一晚在火车站等 着赶当晚的绿皮车时,他有没有感受到 来自宇菲的万般疼惜和不舍?

有位我喜欢的心理学家说,沉浸在 过去之中的人是不愿意成长的人。宇菲 似乎就是这样的一个人,她给人的感觉 是,心理年龄滞后于生理年龄。婚姻的 问题往往是双方的,但字菲并没有去反 思自己身上的问题,而把责任全部推到 了丈夫身上。"也可能是有了孩子后,除 了上班,我的精力大部分都放到孩子身 上了吧。"这是通篇倾诉里我能寻找到 的唯一一句内归因的话,但也为自己开 脱责任找了一个合理化的借口。

对宇菲和林华来说,同居加婚后的 日子也有数年了,两个人的关系如果不 加经营,不可避免地将会走向平淡。平 淡其实是婚姻生活的主色调,但宇菲显 然不能接受平淡。无论林华曾经多么热 恋过宇菲,他也不可能永远保有热恋的 甜言蜜语和深情款款。

"有时我说:你不觉得我们缺乏沟 通吗?他总会不耐烦地回复:沟通啥?有 哙好说的吗?两个人随即又进入今人窒 息的冷漠状态。

这段对白,我们能够看到宇菲在和 林华的沟通上是存在问题的,咄咄逼人 的反问,带着攻击性,自然会引起林华的 自我防御。如果换一种语气,"你能陪我 说会儿话吗?"林华或许就会温柔地来回 应。婚姻如树,需要用心来经营,如何与 对方沟通,是需要用心学习的重要一课。

在这样的家庭氛围中,林华去寻找 婚姻外的柔情就不难理解了。许多时 候,婚外的柔情只是让男人在压抑的婚 烟里喘口气。但如果妻子不依不饶地逼 问,也许真的会把丈夫推到那个柔情温 暖的怀抱中。

宇菲显然是非常缺乏自信的一个 人,自信的人不会把心情的遥控器交给 别人,自信的人也不会偷看爱人的手 机。偷看爱人手机,多少有些自虐倾向。 明知可能会看到让自己伤心的东西,却 仍然要去看,就是自虐。

要好好经营婚姻,首先一个就是信任 自己的丈夫。宇菲和林华是有深厚的感情 基础的,要相信没有什么人能轻易把这份 感情破坏掉。更要相信自己在丈夫心中有 着不可替代的位置,相信即便他暂时课 茫,也终将迷途知返。祝福深深。