



倾诉热线主持清清小雅
正在倾听您的心声

热线: 15169132840
邮箱: diya3988@163.com
QQ: 874273209



◆采访人:小雅
◆倾诉者:董先生 52岁

采访背景

董先生因独子意外身亡而成为“失独家庭”，顷刻间，这个家庭陷入了悲痛之中。在整理董先生的倾诉时，我的心情非常压抑，他的哀伤绝望与心无所依，不是我们常人所能体会到的。孩子是家庭的纽带，然而，当这根纽带不幸失去后，该如何打理夫妻间的情感生活，是董先生最为渴望得到的答案。

失去独子后 我和妻子的情感走入困境

儿子意外身亡 我和妻子的天都坍塌了

我想求助心理老师帮帮我妻子简云(化名)，她如果再这么消沉下去，我真担心她做出极端的事来。自从失去儿子后，简云像刺猬一样，对任何人都竖立起根根尖刺，然后把自己封闭起来，沉浸在无尽的悲痛中。

我儿子是去年五月初因意外事故不在的。儿子走得很突然，清早出门时还对我说：“爸爸，晚上回来我给你下载戏曲段子。”下午我便接到儿子出事的电话。赶到医院时，儿子已经不行了。简云悲痛欲绝，发出凄厉的哀嚎声，声嘶力竭地恳求医生救救孩子，但是医生无力回天。可怜我的儿子，刚刚过了25岁生日，就这么突然不在了，永远消失了，我和简云的心都抽空了，原来活着特别有劲，现在真不知道是为什么活着？

回到家，目之所及，哪儿都是儿子的用品。玄关处有儿子的休闲鞋，茶几上扔着他的随身听，沙发上扔着他的衣服……东西还在，儿子却没了。晚上坐在客厅的沙发上看电视，我把声音拧到最低，全身的关注点都在门外。听到有人上楼的脚步声，我习惯性地站起来去开门，走到门口才猛然间清醒，我每晚的等待都是一场空。有一天，邻居家的儿子在楼下扯着嗓子喊爸爸，让把车钥匙扔下来。我从桌子上顺手拿起一串钥匙，快步走到阳台，隔着窗户扔了出去。俯身一看，下面不是我儿子。那种落空感，让人痛不欲生。

简云的状况更糟。她原来对生活极富热情，喜欢手工活，喜欢烹饪，家里到处是她摆放的鲜花和亲手栽种的小盆景。用年轻人的话说，简云有那么一点点的“小资情调”。儿子走后，她对任何事情都提不起兴趣，唯一喜欢的就是把儿子的物品拿出来，一一摆放在床上，不停地抚摸。简云照例和往常一样收拾儿子的卧室，可以说，她每天都坐在儿子的床边哭一场，像个无助的孩子，“儿子在时，我的双手每天都能触摸到被子上面温热的体温，可现在床是空的，被褥是冰冷的，我连儿子的体香都闻不到。”妻子的话能把人人心揉碎。

妻子悲痛欲绝 难以走出丧子的阴影

为了避免简云睹物思人，一有空，我就开车带着她外出转悠。即便如此，也很难让简云开心起来，她愈加触景伤情。若遇上和我们差不多的同龄人，手里牵着小孩，简云就出神地盯着孩子看，嘴里喃喃自语：“如果儿子不走，过几年我们也可以牵着孙子出去玩。儿子太可怜了，没给咱俩留下丁点的念想。”儿子原本计划今年国庆节结婚，哪曾想遭遇不测。后来，简云极少出门，不愿与外界接触，每天沉默不语，精神恍惚。

今年春节对我和简云不仅是煎熬，更是一种绝望的凄冷。进入腊月，年味越来越浓，尤其是此起彼伏的鞭炮声，使得简云非常抓狂。关上窗户，拉上窗帘，可声音还会传进耳朵。简云干脆用被子蒙住头，双手捂住耳朵，放声痛哭，似乎要用哭声掩盖住外面的喜庆热闹。不管怎样，我得强打精神硬撑着，否则这个家更没生机了。除夕晚上，我做了几道菜，简云一口也吃不下，我只好哄她，“这些菜全是儿子爱吃的，你不吃，他不会高兴的。”简云端起碗，无语凝噎，茫然地看着桌上儿子的碗筷，眼泪成串成串地往下掉。

老话常说：时间能让人忘记伤痛。然而，经历了“白发人送黑发人”的悲恸，对活着的父母来说，每一分钟都是看不到希望的黑暗与死寂。简云的状态越来越差，以前她是个很爱惜自己的女人，每到“三八节”或是生日，她都要给自己买心仪的礼物。可现在，如果不上班，她都懒得洗澡，躲在儿子的卧室里，不停地看儿子生前拍的DV和照片。我怕简云过于睹物思人，劝她出去走走，和朋友聊聊天，别总闷在家里。简云黯然神伤，连眼皮都不抬，声音哽咽地对我说，“我不想与任何人说话，我受不了他们对我那种特有的安慰。”

简云的体会我深有感受。有时在办公室，本来同事们正在热烈地讨论自己的孩子考上了哪家大学，或是谁家的孩子什么时候要成家了。一看见我，大家立刻噤声，脸部表情立刻由原先的兴奋转换成对我深深的同情。我毕竟是个男人，总不能成天悲悲切切地面对外人。所以，我只能用短暂的微笑，对大家的怜悯抱以感谢，可内心永远是凄凉、无助、孤独的黯淡。

妻子变得敏感多疑 我不知该怎样安慰她

比起简云的自我封闭，她的敏感多疑更令人苦不堪言。简云和她嫂子的关系素来不冷不热，也就是维持个面子关系。今年她嫂子刚当上外婆，孩子满月前，她哥哥和嫂子特意来家，让我带着简云参加孩子的满月宴席。按说，这不是什么大事，去不去也无所谓。可简云的怒火好似被掀起的万丈波澜，认定哥嫂是在刺激她，“你们明知我讨厌这种场合，还来邀请我，到底安的是什么心？”简云毫无道理的一通指责，惹得嫂子无言以对，十分尴尬。

在简云面前谁也不能提孩子的事。前段日子，有位朋友来家做客，也不知哪句话就扯到了“空巢家庭”的问题。朋友压低嗓音对我说，“你两口子太冷清，实在不行就抱养一个，精神上也好有个寄托。”我苦笑地摇摇头，叹了一口气，“顺其自然地活着吧，没心思过多考虑别的。”和朋友闲聊时，我满以为简云在卧室里休息了，她却偏偏听到了每一句话。朋友走后，简云又开始了猜疑，“你是不是还想要个孩子？难道你就不思念我们的儿子吗？我比你大两岁，已经没能力再给你生孩子了。”简云语无伦次，一连串的问题让我毫无还口之力。

简云越说越激动，内容也愈加离谱，最后她竟然脱口而出，“要离婚你就早点说，我不耽误你要孩子，我连儿子都没了，还怕失去婚姻吗？”看着简云难以控制的情绪，我是急不得，恼不得，又心疼她，又替自己委屈。自从儿子不在后，我的悲痛不比简云差，我连个哭的地方都没有，做梦梦见儿子，我不愿醒来，盼望着和孩子永远守在一起。我从未和简云说过这些事情，况且，我是一个大男人，如果也陪着她成天颓废恸哭，说句难听的话，我俩早去天堂了。我小心翼翼地呵护简云，就是怕她伤感，可她的胡乱猜想愈加厉害，愈发不着边际了。

儿子走了，我和简云似乎也不会经营夫妻感情了。在家里，我不能有丝毫的懈怠，如果我累了，想安静一会儿，也会遭到简云刻薄的猜疑。我和别的女人说句话，她都能浮想联翩。有时目睹简云的敏感多疑，蛮横不讲理，我真想撒手不管，但转念一想，她是我的妻子，是与我一同承受生命之恩的，现在除了我，她还能有谁可以依靠呢？其实，在我心里，儿子、简云是我最有力的生命支柱，儿子已经不在，活着的人总得坚持下去。如果简云再有什么不测，这世上我就没有至爱的亲人了……

应建立完善“失独家庭”救助体系

聆听咨询师

宋家玉

婚姻情感问题专家
中国婚姻咨询救助网首席专家
日本富山大学心理学客座教授
著有《把脉婚姻》、《我的心理我做主》等畅销书



文/宋家玉

2010年在北京举办的“社会转型期亲子关系国际论坛”上，德国著名的亲子关系专家TOODY女士说：少年丧父(母)、中年丧妻(夫)、老年丧子是人生的三大不幸，无论谁在谁身上都难以承受。但三种伤害对家庭及亲子关系的影响是不尽相同的，对少年儿童来讲，丧失父母对其成长影响极大，但由于他们的身心尚不成熟，许多情感记忆会随着时间的流逝而逐渐淡忘，对他们的亲子关系或人生的影响也会随着时间的推移逐步降低；中年人丧失配偶，对中年人的情感及生活影响巨大，但由于中年人心智与情感相对成熟稳定，即便难以承受丧偶之痛，随着时间的长久，这种痛也

会逐渐减低以至于慢慢习惯一个人的生活，何况有的还会再婚生子，痛楚孤独感随之改变；唯有老年丧子，这种痛是无法弥补的，对老年人的伤害极其严重，多半会影响一生，尤其对失去独子的父母来讲，打击更是毁灭性的，他们没有任何同类情感可替代，也不可能再生儿育女寄托希望，随着年龄的增加，他们的孤独感会更加强烈，精神、情绪方面会越来越消沉，有的甚至会抑郁而终。

据民政和卫生部门的官方统计，我国每年因各类灾难导致的“失独家庭”约有7.6万个(失独后再生育的不在内)，这些“失独家庭”绝大多数是中老年人，他们因无力承受失子之痛而变得身心憔悴悲痛欲绝，有近60%的人患上抑郁症，自

闭症等精神疾病，有20%的人长期处于凄楚悲痛的生活氛围中，情绪萎靡，精神不振，只有一小部分家庭能够通过自身的努力和大家的帮助，逐步走出困境，这部分人都是心理承受能力较强或心理健康程度较高的人。而对于大多数“失独家庭”来说，心理健康、精神慰藉、医疗养老依然是摆在他们面前不容忽视的突出问题。

法国的社会保障体系相对健全，对于“失独家庭”(孤寡老人)，他们有一套完整的医疗、养老和社会保障制度，基本不用孤寡老人操心即可完成对他们的医疗救护、生活料理及日常陪护。日本对“失独家庭”(孤寡老人)的关照除了依靠社会的基本保障制度以外，更多是由社区各类群体组织完成，比如“互

助会”、“关爱老人社团”、“家妇会”等等，这些群体组织都是自发的、义务的，参与者都是义工，他们已经养成了多年的习惯，一代一代传承下来，几乎没人认为这种事与自己无关抑或是自己不应该做的。

作为“失独家庭”中的中老年人，想走出痛苦的阴霾是件很难的事情，因为他们遭遇的是人生中无与伦比的巨大灾难。但只要全社会给予高度的重视，心理、医疗、社区服务等相关部门给予细致的关照，辖区基层组织举办的各类娱乐、文化及交流活动能主动邀请他们参加，只要社会大家庭给予足够的温暖，并建立健全一整套围绕“失独家庭”的救助体系，“失独”的中老年人就一定能够走出孤独，健康愉快地尽享晚年生活。