

面对“丧偶式婚姻”，该拯救还是逃离？

口述 / 林玲 整理 / 罗雅洁

我和老公是相亲认识的，当时觉得他人长得不错，个子也高，工作稳定又体面，他和他家人对我也挺好，想着自己年纪也大了，估计再费心思也找不到像他条件这么好的，所以我们交往没几个月就匆匆结婚了。我妈那时告诉我，感情都是可以培养的。

婚后几个月，老公就被派往外地工作，他在地质单位，这样的外派很常见。他告诉我，他去现场才能发挥所学、升职加薪，从而给我们这个小家更多保障。他在国企，我在事业单位，他的事业重要，我的事业也不能放弃。自此，我们就开始了分隔两地的异地婚姻。虽然车程只需要两小时，但他常常一个月才能回来一次。

一眨眼五年过去了，我们已经有了一个四岁的儿子，而老公仍在外地工作。我们在长沙买了房子，每个月四千多元的房贷老公负责，而家里的其他开销都是我在承担，他几乎没有过问。

这几年我经历了怀孕、生产、坐月子、带娃，都是公婆和我妈轮流过来照顾，老公陪伴在身边的日子屈指可数。不论生活中是悲是喜，好像都没有人可以和我分享，我在工作中遇到什么问题和他讨论，他也不会安慰我，更不会给出什么意见，加上没有生活在一起，我们交流的话题越来越少。每次打电话或者发信息基本就是家里必须要沟通的一些事情，再就是说孩子，说完了，夫妻俩似乎也没啥说的了。

看着孩子一天天长大，我突然产生了一股强烈的厌倦感：这样的“丧偶式婚姻”太煎熬！我产生了离婚的念头。

我把这个想法告诉了父母，他们全都反对。“小吴就是工作忙了点，没时间照顾你们娘俩，但他人好，经济上也尽量满足你，这样的老公到哪找？”我妈这么说。而我爸则说，即使人不在长沙，但老公逢年过节都给他们送礼，是个懂规矩的孝顺孩子。“你要是跟他离了婚，不知道多少女孩扑上去呢，到时候你哭都来不及！”我妈劝我，老公既没有出轨也没有家暴，根本没犯原则性错误，我何苦要求那么高？

这些道理我都懂。但我们的感情基础本来就不深厚，这几年下来更是疏远了。我现在接到他的视频通话会直接把手机给儿子，打心眼里不想跟他说话。而且，我早已习惯了没有他的日子，家里一个大床我带着儿子睡，枕头都只留了一个，他一个月回来一次，我还觉得自己的生活被打乱了秩序，处处都不习惯他的存在。

因为他回来得少，儿子和他并不亲密，可让我生气的是，这么宝贵的陪儿子的时间，他也不太上心，每次让他陪儿子玩或者学习，过一会我再去看，发现他已经在玩手机了。

我正经历着“丧偶式婚姻”，难道还要经历“丧偶式育儿”吗？

身边朋友劝我，再熬一熬，熬到他调回长沙就好了。这个问题我跟他探讨过多次，他是工程师，是跟项目走的，他们单位在长沙没有项目，调回来可以说是遥遥无期，如果他辞职，按他的专业再换个工作也可能要外派，而且他现在职位不低，要放弃谈何容易。我放弃工作也没有意义，我不能离开长沙啊，毕竟孩子还在要长沙读书。

如今看来，这段婚姻于我而言是食之无味弃之可惜，毕竟老公在别人看来也是个优秀且专一的男人，离了婚我确实也不敢保证自己能找到比他更好的，但这样的相处又让我觉得痛苦，看不到出口和希望，我该怎么办？



情感专家：肖军
心理、婚恋咨询师，著有《婚恋中的情商训练法则》等



“爱情的种子”是两个人在感情上相互吸引，而不仅仅是理智地认为彼此应该在一起。有了“爱情的种子”，还有足够的情商来培育这“种子”。



扫一扫，发表你的观点

专家观点

因为我们不快乐，所以婚姻不幸福
林玲：你好！

其实，很多人都对“感情可以在婚后培养”这句话过于乐观。是的，感情是可以培养，但是，培育“爱情之花”必须要有“爱情的种子”啊！如果连“种子”都没有，“花儿”也不过是幻想而已。

“爱情的种子”是两个人在感情上相互吸引，而不仅仅是理智地认为彼此应该在一起。

那么，你是否吸引过他？从结婚不久，他的表现来看，你对他的吸引很有限。如果你对他有足够的吸引力，他和你相距不过两小时的车程，他不会一个月只回来一次，更不会回家只顾玩手机，连儿子都懒得去管。

他是否吸引过你呢？你说，你们相亲之后几个月内就决定结婚，是因为他人长得不错，个子也高，工作稳定又体面，对你挺好。觉得他“人长得不错”，这就是一种吸引。正是因为这种吸引，所以，婚后不久，你对他有些留恋，有些不舍。但是，你的留恋和不舍因为夫妻感情交流的极度缺乏而迅速消失了。

由以上的分析，我们可以得出这样的判断：你们的婚姻还是有“爱情的种子”的。只不过，这“种子”很柔弱。

你们又是如何呵护、培育这“爱情的种子”呢？

你的老公似乎忘记了这“爱情的种子”，以为只要给家庭带来物质保障就足够了。他可能没有意识到：物质上的满足并不能弥补精神上的空缺。没有情感上的交流与共鸣，婚姻就不过是搭伙过日子，是你反复提到的“丧偶式婚姻”而已。

你们俩都缺乏足够的情商来培育这“爱情的种子”。

现代信息社会，“天涯”也是“咫尺”。何况你们夫妻之间两个小时的车程，压根就不是什么“天涯”，而是“比邻”啊！你们这对“比邻而居”的夫妻，如果你们的情商都能提高一点，情况又会如何呢？

如果你老公的情商高一点，他会尽可能回家多一点，回家之后，他会珍惜难得的相聚，给儿子带来更多的欢乐，给妻子带来更多的惊喜，让儿子成为夫妻感情牢不可破的纽带，让“小别也胜新婚”。如果为了“大家”而必须舍“小家”，他也会利用现代通讯手段，时刻关注家里的动态，和妻子一起分享家庭生活的点点滴滴，给妻子以足够的精神支持。

如果你的情商高一点，你会主动地去制造一点婚姻的浪漫和情调，而不是一味埋怨老公的冷淡；如果你的情商更高一点，你会坦诚地对老公说出自己的不满和渴望，从而促使他看清自己，看清自己在婚姻中的问题，而不会反复求证离婚的利弊。

如果你的情商更高一点，你会对自己的内心有足够的觉察：觉察导致痛苦的多种因素，而不是将痛苦都归因于婚姻。

爱与情，是人生中重要的两大主题，我们享受其中，也折磨其中。“爱·帮忙”联合国内知名泛心理学互联网平台丁丁心理，集结近万名心理咨询师助阵，为你解答爱与情的困惑，让阳光照进您心里！



扫一扫，心理咨询师免费帮你解决困惑

Q 想和男友结婚了，可他有个儿子让我很吃醋

我和男友准备结婚，但是最近遇到一个很大的问题是，男友希望我能和他与前妻生的儿子搞好关系，他处处袒护儿子，我非常吃醋，我接受不了男朋友对这件事处理的态度，现在因为这个我们提了分手，我该怎么办好呢？

A 心理咨询师丁思远回复：

如果爱他就要爱他的儿子，那确实是一件有挑战性的事情，毕竟不是所有人都能够去爱别人的孩子，尤其那还是男友和其他女性亲密关系的见证。

他要求你和他儿子“搞好关系”，这个要求是担心自己的过去不被你接受，还是尽可能地消除未来影响你们相爱的威胁，或是其他原因，你们有讨论过吗？再反过来看，你吃醋是因为这个孩子的存在，还是因为他对孩子的爱，或是因为他对待你的方式？也许应该弄明白在这件事里你们双方的理解有没有误区，了解一切之后再作出决定吧。

Q 婆婆帮我带孩子，而我感觉婆婆“占有”了我的孩子

我结婚一年多，去年生了双胞胎宝宝，一人太难顾及两个宝宝，于是婆婆帮忙带哥哥。按理说婆婆疼孙子我本该高兴，可是我却吃醋了，有一种哥哥被她占有的感觉，我也很想多跟哥哥亲近，多陪陪他，但奶奶总是有意无意地“抢”过去，比如说洗澡喂饭都要她来，其实我也可以做啊，然后去哪里都带着哥哥出去。她还总是强调哥哥是奶奶带大的最爱奶奶了。其实我心里还是感谢她的辛苦付出，也理解她带哥哥肯定是有感情的，但是我希望她也给我更多的机会跟哥哥亲近。现在孩子大了，我想让婆婆逐渐地把哥哥也交给我来带，但却不知道如何开口，我觉得她比较强势，她应该会不乐意和不舍。我这种心理正常吗？我该怎么办呢？

A 情感咨询师哈雷回复：

从你的文字中我觉察到了你的一丝无奈和担忧，建议你和你老公沟通一下你想要自己照顾孩子的事情，表达自己内心的担忧和感受，我想他会理解你的。同时日常和公公婆婆建立好关系，尤其是婆婆，不同时代的人养育孩子的方式不一样，理念和生活方式不一样。尝试着去表达你的想法，得到她的理解。同时看得出来你在照顾孩子的过程中很焦虑，要尝试着接纳这样的现实，毕竟带两个孩子是很累的事情，你需要婆婆帮忙，那么她的一些方式你就需要从心底出发去谅解。多一个人爱你的孩子，不是更好吗？

