

大吵之后丈夫猝死， 我成了众矢之的

倾诉/秀秀文/三水

一个月前，我的丈夫因为心梗猝死了。

这段时间，我们全家都沉浸在悲痛之中，我也很伤心，但最令我难以接受的是，包括公婆和两个孩子在内的家人以及亲戚朋友，都觉得是我害死了他。因为在他猝死的前一天，我提出了离婚。

我和丈夫结婚12年了，儿女双全，如今正经营着一家小超市。在外人看来，我们也算是相濡以沫的夫妻。

我承认，我们一开始感情是不错，但丈夫从10年前就开始酗酒，喝起酒来不管不顾，酒品也很差，醉了之后就喜欢大声嚷嚷甚至砸东西。我劝他戒酒劝了无数次，他也知道自己酗酒会耽误店里生意，也跟我保证一定会戒酒，结果往往不到一个星期就被打回原形。

就因为他经常酗酒，所以这么多年，我一个人操持店面，照顾家庭和孩子，身心俱疲。

我无数次地想过离婚，但酒醒之后的丈夫对我还算不错，加上孩子还小，我们经济上也很难分开，所以我不断告诉自己忍一忍就过去了，婚姻一地鸡毛不是常态吗？

不过，让我忍无可忍的是，今年10月的一天，我让丈夫去进货，反复强调了不能喝酒，结果他仍旧喝了，还撞坏了小区的大门！万幸的是，人没有受伤。

这一次，我彻底失望了！

我觉得他是一个毫无责任心的男人，再这样下去我们母子三人都会被拖累。

我提出离婚的那一刻，丈夫脸上满是不可置信。他似乎觉得一个女人因为丈夫爱喝酒要离婚不可思议。

他向我求情，发现我不为所动后就开始情绪暴躁地砸东西，我冷眼看着他发泄，并跟他说不管怎么样，这婚我都得离。他一怒之下冲出了家门，我也没管，以为他会想通的。

没想到第二天凌晨，我接到婆婆的电话，她告诉我，说丈夫突发心梗正在医院抢救！

我急忙赶到医院，从公婆口中了解到了来龙去脉。

原来，丈夫回了公婆家，告诉公婆说我要离婚，接着就喝了很多酒，后来突然说心口疼。公婆看他脸色越来越不对赶紧打电话叫了救护车。我虽然想离婚，但同床共枕这么多年，内心还是有情。

我站在手术室前默默祈祷，希望他能转危为安，毕竟他的父母需要儿子，我的孩子也需要父亲。

悲催的是，我的祈祷落空了，丈夫没有抢救过来。

婆婆冲过来撕扯我，说如果不是我提出离婚，他就不会因为伤心而喝酒过度导致猝死，是我害死他的！我也十分悔恨，如果我当初照顾一下他的情绪，把离婚这件事缓一缓，是不是就不会发生这样的事？

公婆不允许我参加丈夫的葬礼，还偷偷把孩子从学校接走了。他们说，不会让我这样狠毒的女人来带他们的孙子孙女。我去了公婆家很多次，试图解释，然而他们连门都不让我进，儿子女儿也不愿意理我，说是我让他们没有爸爸的。听了这话，愧疚感快要把我淹没，我难过了。

面对这一切，我该怎么办？

我们要反思是否认真经营了婚姻

秀秀：你好！

看了你的来信，我非常同情你们一家人的不幸。

如果一个男人，常常不能控制自己的行为，让妻子深感失望，他妻子有离婚的想法，并最终做出离婚的决定，是完全可以理解的。

你公婆因为失去了儿子，而将愤怒的情绪指向你，以此冲淡自己内心的痛苦，他们也是不幸的人，应该得到同情和理解，而不是指责。但你也不必自责和内疚，因为你老公的去世并不是你的原因。如果有人说，你老公的去世就是你造成的，那将来谁还敢对配偶提“离婚”二字——万一他的配偶听到了“离婚”之后寻死觅活呢？

至于你孩子认为是你让他们失去爸爸的，这是他们不明真相的结果，相信今后他们会理解你的。而你现在，最重要的就是：停止自责。你的自责固然是你本心的善良使然，但是，你的自责会让你的公婆和孩子确信这一切的不幸都是因为你的过错。你的自责不仅会令你陷入痛苦之中无法自拔，还会令你在公婆及孩子面前处于不利的境地。

我不知道你说的“婚姻一地鸡毛”是什么意思。如果你说的“一地鸡毛”主要形容琐碎微小、鸡毛蒜皮的婚姻日常生活，这是不苛求婚姻完美的表现，有利于经营婚姻，我深表赞同；如果你口中“一地鸡毛”的含义是指把事情搞得一塌糊涂，满地乱七八糟，这是放弃经营婚姻的表现，我则不敢苟同。

不管你说的是哪种意思，我觉得，这次不幸的事件之后，你都需要认真地反思你们的婚姻——反思自己是否认真经营了自己的婚姻。

我们知道，不少人喝酒是为了缓解生活的压力。而只靠喝酒这种方式解压的人则很容易喝酒成瘾。因此，正确的戒酒策略应该是，在帮助其分步骤戒酒的同时，还要帮他找到更多缓解压力的方式。

幸福的婚姻生活就是“减压”的最好方式之一，但幸福的婚姻是需要经营的。经营婚姻，除了理解、关心、责任之外，还有一个很重要的方面就是促进对方的成长。你老公不善于克制，放任自我，显得不够成熟，作为妻子，你可以巧妙地指出，帮助他在婚姻中获得成长。要知道，能促进配偶成长的人，才是高情商的人。其实，你老公能戒酒成功一个星期，就表明他在喝酒这件事情上也有自我克制的愿望和行动。如果你能鼓励他尝试一下其它的娱乐休闲方式，鼓励他分步骤达到戒酒的目的，他的“自我克制”就很可能获得最后的成功，你们婚姻的结局可能就不一样了。

过去虽然已无法挽回，但过去的教训却能够成为未来幸福的保证。愿你早日走出愧疚和痛苦，去经营好自己的幸福！



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



扫一扫，
看更多精彩故事



亲爱的@信箱

问：女朋友准备考编制，让我减少联系她，我该同意吗？

我们是朋友介绍认识的，谈了三个月，我很喜欢她，两天不联系就忍不住。但是她说要准备考编制，以后一周只联系一次，其间不准我主动联系她，说我约会影响她复习。我是冲着结婚去的，她现在完全没这个想法，只想考上编制。我知道考编对她很重要，但是我觉得她总不能24小时都在学习吧，总要跟家人朋友同事交流吧，为什么却要求我们一周只联系一次呢？这样交往好累，但是我真的好喜欢她，想到分手就难受舍不得，我该怎么坚持下去？

答：双向奔赴的感情才有意义，但很明显你在你女朋友心目中并没那么重要，或者说，她并没有那么喜欢你。真正相爱的两个人是会彼此挂念的，会时刻都想要联系对方，分开就会想念，根本没法做到几天不联系，就如同你两天不联系她就忍不住一样。怎么办呢？我觉得你可以跟女朋友坦诚地聊一下，把彼此对情感生活的需求告诉对方，如果能达成共识，你们就继续交往，如果没有，你也没必要坚持，毕竟强扭的瓜不甜，爱也是乞求不来的。

问：女朋友不愿意等我博士毕业，怎么办？

我和女友是大学同班同学，我们都是985工商管理本科毕业，然后又一起考上研究生。之后女友参加了工作，我继续读博3年。我们前后在一起差不多有10年了。前阵子，她突然说不想等我博士毕业了，她想结婚有个家，生个孩子。我说可以先领个结婚证，可女友对我说，只完成一个领证的形式不是她想要的，说我还是摆脱不了父母的资助，无法为两个人的小家庭考虑，然后她提出了分手。我很难过，不知道到底问题出在哪里？

答：10年的感情，女友突然提分手，你觉得很突然，也许在你女朋友那里已经酝酿很久了，而你一点异样都没察觉，你对她有多不在意！没有一种离开是突如其来的，失望是会慢慢积攒起来的。女朋友提分手了，你才跟她说说不如领个证？那你们在一起的那么多年，你难道都没有想过向她求婚、给她承诺吗？一个女人在她最宝贵的青春年华里默默陪了你10年，还等不来一个承诺，她得有多失望啊？你的规划里没有她，现实里要失去她不是很正常吗？你觉得答应她去领证就是一种承诺了，但对某些女孩来说，如果结婚证是自己要来的，那就像一种侮辱。所以，我的建议是，诚恳真挚地跟女友好好谈谈，拿出你的诚意和心意，一起规划你们接下来的每一步人生，并让她明白，她对你有多么重要。

我是情感编辑小清。如果你有情感困惑需要倾诉和交流，欢迎投信到邮箱 65252775@qq.com，或关注“今日女报”官方微博，将你的故事或困惑告诉我。