

# 离婚了 我却不愿放手

倾诉人：  
乾(化名)  
男 45岁  
采访人：  
记者 闫卫利  
采访时间：  
10月31日  
采访地点：  
报业大厦二楼

绘图 茜文

人一生要做很多选择,一条路走不通,换另一条路走下去,或许就会峰回路转。乾却画地为牢,让自己陷在痛苦的泥潭里,也让他人一身泥泞。

## 2 离婚不离家

4年前,我失业了,婚姻也出现了危机。

我的工作没技术含量,也不稳定,工资勉强够糊口。为了多一份收入,绮也找了一份工作。绮很聪慧,学了不少经营之道,老板很器重她,她的工资涨了又涨。家里的收入女高男低,跷跷板本就失衡,突然间我又失了业,绮似乎翘到了天上。我连这么没前途的饭碗都保不住,很受打击,更没有了出去工作的动力。绮则每天精神抖擞地上班,业务一天比一天做得好。我俩的距离越拉越大,绮的脾气也越来越大,一回家就对我没好脸色。

“没了工作你不会再找?整天窝在家里,让媳妇养着,你还是男人吗?”绮说的次数多

了,我就出去干几天活,但微薄的薪水让我不屑于去上班。

不工作的我撑不起这个家,也让婚姻出现危机。后来,我发现绮经常找借口不按时回家。“我跟朋友有个聚会,晚上不回家吃饭了。”“我要去拜访客户,很晚才回家。”……类似的借口很多,也很在理,但她的身体告诉我,她出轨了——两年都不让我碰。

我指责她出轨,她说我没责任心,我们争吵,然后冷战。拉锯战持续了3年,我痛苦得借酒浇愁,染上了酒瘾。

“离婚吧,真过不下去了。”绮跟我摊牌。我也承受不了这样的折磨,在一次激烈的冲突后,我赌气答应了,但前提是,为了孩子,我们离婚不离家。

## 3 不愿面对现实

离婚了,就意味着我俩一拍两散,但因为彼此没有走出这个家门,从情感上来说,我还把绮当妻子,绮却以单身女士来定位自己。

几天前的一个夜晚,估计女儿睡了,绮开门出去了。几分钟后,她回来了,身后跟着一个男士,两个人进了屋,10分钟后灯熄了。

那一晚,我失眠了,几次冲动地想去砸绮的门,把那个男人揪出来痛打一顿,但一想到孩子还在屋里睡觉,我止步了。

“你能不能收敛一点儿,考虑一下我的感受?”我对绮说。“我们已经离婚了,我跟谁在一起你管不着……”绮一点儿也不退让。“那你不能考虑一下孩子?”“如果你顾虑对孩子的影响,就放我和

孩子走。”绮使出了杀手锏。“这怎么可能?”我不假思索地拒绝了。

为了留住绮和孩子,我不跟绮分割家产,把她和我绑在一个屋檐下。虽然我们已离了婚,但从表面上看我还拥有一个完整的家——我享受“一家人”穿着睡衣在屋里来回走动的温暖。

我想跟绮复婚,她不肯。“你先做一个像样的男人再说吧!”她说。可是没有她的支持和关心,我就像一台没油的机器,发动不起来。

干活工资太低,不干活没饭吃;放绮走,我对未来充满了恐惧,我不能没有她和孩子,不放她走,我被绮的“出轨”折磨得死去活来。我无法做出选择,像鸵鸟一样把头埋进沙堆里,不愿面对现实。

本期专家张苞媚:国家二级心理咨询师、二级婚姻家庭咨询师,擅长婚姻家庭问题咨询,亲密关系促进,亲子关系协调,儿童敏感期及青春期心理辅导,团队沟通及压力管理,有团体训练工作经验。

### 专家点评

心理学上有个词叫心理衍射论,是指人的大脑往往容易被一些不相关的想法所纠缠,导致注意力和行为出现偏差。文中,乾在失去工作后无力养家,他觉察到妻子的不忠。离婚了,他认为前妻还是自己的,不容许她开始新生活。就这样,他和自己较劲儿,和前妻较劲儿,和自己的生活会较劲儿。

建议乾一是正视原因。现实问题不能靠借酒浇愁来解决,任何人的生活都是自己选择的结果,多看看自身不足,痛下决心去改变。

二是边界清晰。既然离婚了,在法律上双方是自由的,离婚不离家只是客观因素所致,并不意味着他们还是一家人,要履行夫妻义务,所以要边界清晰才不至于混乱。

三是提升价值感。对于乾来说,只有找到工作,经济独立,才能有力量,所以要直面困难,担起责任,更好地开始自己的新生活。

洛阳市婚姻家庭咨询师协会可以为企事业单位提供心理健康、婚姻家庭、科学养老、亲子关系等课程服务,也可以接受委托,进行心理咨询师、婚姻家庭咨询师、社工师的培训。

地址:洛阳市洛龙区半岛明珠6号楼1单元1604  
电话:13837941522

微信公众号:洛阳市婚姻家庭咨询师协会

来吧,把你的心事说给我听。聊聊情感困惑,聊聊生活中的磕磕绊绊、喜怒哀乐。这里有专业的心理咨询师团队,免费为你解疑释惑。

倾诉热线:  
15137956968 13503882656

## 1 走入思维怪圈

如果绮(乾前妻的化名)好好对我,我就不会失去工作;如果不失去工作,我就不会喝酒;如果不喝酒,我就会活得像模像样,绮就会好好对我……

我走入思维怪圈,不知道解决问题的办法在哪儿,整日把自己灌得烂醉,然后去敲绮的房门。绮要么躲在房间里对我不理不睬,要么开门把我骂得狗血喷头。然而,即便她骂我,我心里也舒服——只要能看到她和孩子,我就有活下去的勇气。

前几天的一个深夜,我带着一身酒气又去敲绮的房门。“我要带着孩子离开,你这个酒鬼!”绮隔着窗户撂出这句话。“我喝酒还不是因为你……”我话还没说完,绮就把窗户关上,拉上了窗帘。

第二天,我清醒后,见绮往外走,喊住她,带着央求的语气说:“你别走,也别带孩子走,好吗?”绮一句话也不说,像躲瘟疫一般消失在大门口。

天色渐渐暗下来,绮的窗户黑洞洞的。我一遍遍地朝她的房间张望,直到午夜,窗户里也没有光亮,我知道她又夜不归宿了。

我掂起酒瓶喝得更猛了。