

# 事业上我乘风破浪 婚姻里却寸步难行



绘图 吴芳

- 倾诉人：  
黛(化名)女 42岁
- 采访人：  
洛报融媒记者 闫卫利
- 心理咨询师：  
孟怡敏 国家二级心理咨询师

黛穿一身淡雅的黑白连衣裙,戴一副黑框眼镜,举手投足显得干练而知性。谈到工作,她言语中充满自信,可提及家庭生活,她却红了眼圈。

## 1 我走到今天不容易

今年我40多岁了,还在努力拼搏。我在事业上取得了不少成就,带着整个家搬离城镇,定居洛阳。我贡献这么大,却得不到老公的理解和支持,他说我有心理问题。我承认我现在状态不太好,我是学校的中层领导,一向温婉大方,但现在时常控制不住情绪发脾气,之后又意识到自己的失态,很懊恼。我担心这样下去会影响工作,这对我来说太可怕,我能走到今天太不容易,不想失去现在的一切。

我家在农村,妈妈重男轻女,常把“女孩子总归要嫁人,上学有啥用”挂在嘴边,家里有好东西也都先尽着弟弟。我不服气,为自己鸣不平。

我的成绩很优异,当我把成绩单拿到妈妈面前,她虽然嘴上没夸我,但我看到她的眼睛亮了,脸上掠过一丝喜悦。我想只要我成绩好,妈妈还是会支持我上学的。

爸爸脾气暴躁,他跟妈妈经常吵架,甚至动手。不过爸爸不反对我上学,他常悄悄把我上学的钱准备好。

我考上大学了,妈妈还是不同意我上学。我竭力为自己争取,说我不花家里的钱,会勤工俭学、申请助学贷款,拿奖学金养活自己。最终,妈妈妥协了。

在大学里,我一刻也不敢放松,吃最便宜的饭菜,穿最朴素的衣服,除了努力学习,就是做兼职努力挣钱。

大学毕业后,我顺利考进乡镇教师队伍,领到第一笔工资时,我紧绷的神经才得以稍稍放松。

## 2 老公对我心生嫌隙

和老公相亲的时候,我知道他是个转业军人,有稳定的工作,这就够了,至于爱情,我根本不懂。

结婚后,我们没有夫妻之间的卿卿我我,更多的是相敬如宾。

我生了儿子后,婆婆来了,她很勤快,家里几乎不用我操心,于是我把大量时间都放在工作上,奖杯、荣誉纷至沓来,那种满满的成就感让我着迷,我对工作更加投入了。

那次,我遇到一个到洛阳市区工作的机会。我和老公商量,他同意了,于是我便只身到了洛阳。

在洛阳工作的日日夜夜,我除了拼尽全力工作,就是回宿舍睡觉,每天动力满满。后来,我进入了管理层,几年后又在市区买了房,可是我和老公之间的关系却发生了微妙变化。老公每周都会来看我,但因为工作原因,我的手机总是处于静音状态。他等不及就走了,经常是我只看见他带过来的东西,而见不到人。我想闲下来给他回个电话,但经常一忙就忘了。

几次三番后,他渐渐从失落变为恼火。

## 3 儿子对我不冷不热

我很委屈,我这么拼,还不是为了这个家?否则全家怎么可能在市区买房?他不应该为我感到骄傲吗?

后来在我的努力下,老公和孩子也搬到市区,一家人终于在一起了。老公工作业绩平平,却对我的猜疑越来越多。

一次,我正开会,他一口气打了十几个电话,我没有接。等我晚上回到家,他阴沉着脸,酒气熏天地说:“来,我们谈谈吧,你跟谁在一起?”我白他一眼说:“有什么好谈的?”紧接着他就冲过来对我推推搡搡,还打了我几下。

平时因为我未及时回电话,他就对我极尽贬低之词,猜疑我,现在居然还对我动手,真让我心灰意冷。

其实离婚这个念头在我脑海里转了很多次,只是我担心自己争取不到儿子的抚养权,又不忍心让他跟这个没有进取心的爸爸在一起。

说起儿子,我越来越不能理解。之前我陪他时,他很开心,可自从他上初中后,整个人就变了,对我不冷不热。他一进屋就反锁门,我做好的饭喊他出来吃,他嘴里答应着,却依然我行我素。等他好不容易坐到餐桌前,我跟他说话,他也不愿意搭理我。

我心里难受,想跟儿子谈谈。他却说:“有啥可谈的?你去做心理咨询吧。”我很震惊,老公这样说我,是因为他对我有看法,现在我最疼爱的儿子也这样说我,让我接受不了。

我问儿子为什么会这么想?他毫不掩饰地说:“你天天把自己搞得那么辛苦,也把全家搞得不开心,你不觉得自己有问题?”

我有成就感,难道是我的错?他们不开心,为什么也是我的问题?这个家让我越来越失望,我想走出婚姻,却没有勇气;想凑合过下去,自己又太难受,我该怎么办?

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟,有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,中国心理学会会员,洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询16年,积累成功个案1.8万个。

文中黛(化名)在生活中呈现出明显的两个状态:工作中获得较高成就,自信满满,自我体验是成功;家庭中和丈夫、孩子情感疏离,冲突不断,自我体验是失败。从这两方面来看,黛取得事业上的成功似乎是以牺牲情感上的亲密为代价的。

黛成长在重男轻女的家庭环境中,脾气暴躁的父亲,贬低他人的妈妈,充满争吵的家庭氛围,使她感受到强烈的被忽略和被贬低,这样的家庭很难让黛获得亲密和依恋感,所以她不得不独自面对自己的成长。从小到大,她唯一美好的体验就是自己的学习成绩。

求学是黛为了自主和独立所进行的持续性斗争,她必须压抑自己依恋别人的需要,在情感和亲密上努力建立过度的独立,但也呈现出对亲近和亲密的恐惧,这些在黛的婚后生活中表现得尤为明显。她全力投入工作,很少关心丈夫,对夫妻关系几乎没有注入自己的情感,也极少有依恋。丈夫有依恋和亲密愿望,但在寻求对她的情感需要时,冲突就出现了,而他又采用不恰当的方式——猜疑、疯狂打电话等迫使黛注意到自己,这些被黛感受为侵入。她指责和贬低丈夫,从而来保证自己与丈夫和家庭的距离。

黛的成长经历,让她漠视了与伴侣的关系,甚至以牺牲伴侣为代价寻求事业上的独立和成功。这些也呈现在她和儿子的关系上,儿子从出生后被奶奶抚养长大,黛对儿子的情感投入极少,儿子对她的感受是疏离的、抗拒的,这不禁让她感到委屈,因为她从未意识到在孩子的成长上她的情感缺失。

咨询中,咨询师对黛没能获得父母情感上的依恋和亲密的痛苦体验进行共情,理解她的各种复杂感受,建立了良好的咨询关系。而黛通过与咨询师建立情感联结,从而允许自己情感上的依恋和亲密浮现。经过近一年的咨询,黛和丈夫、儿子的关系有了明显改善。



微信二维码

抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,16年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作,专业团队30人,积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构,主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址:洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。

电话:63911995 18937996995