

解忧聊天室

# 老伴儿絮絮叨叨 让我无处可逃

筑头发银白,眼角布满细密的皱纹,一说话就皱眉叹气,落寞中透着几多无奈。

剖析

晚报公益  
心理咨询师  
闫卫利



有句谚语叫“树老根多,人老话多”。很多人到了老年就会变得唠唠叨叨,喋喋不休。从社会心理层面分析,一般有三个原因。

第一,老年人观念陈旧,容易怀旧,怀旧心理会导致老年人爱唠叨。第二,老年人退休后没有工作压力,空闲时间比较多,为了吸引别人的注意,特别容易唠叨。第三,老年人通过唠叨来寻求情感支持和联结,以及对生活的掌控感。

为什么有些老年人总是抱怨、指责呢?很可能其早年情感匮乏,情感需求没有得到满足,所以更倾向于以抱怨、指责的方式来表达自己的需求,其潜台词就是“我需要你们多爱我一点”。到了晚年,孤独、死亡的压迫感日渐强烈,理性思维越来越弱,潜意识的恐惧感更促使他肆意表达。

如果老年人的唠叨出现如下一些异常表现,就要考虑其有没有心理问题或者痴呆的可能了。

比如整日不休地唠叨,看什么都不顺眼,家人怎么哄都不成,影响全家人的正常生活,就属于心理问题了。比如有的老年人总是不开心,终日愁眉苦脸,惴惴不安,甚至失眠,但又找不到明确的原因,就很有可能患有焦虑症或者抑郁症,应寻求精神科医生的帮助。

还有的老年人说话颠三倒四,逻辑思维混乱,记忆力下降,前面说着后面忘着,很有可能是老年痴呆,须及时就医。

家里老人有心理问题或痴呆症,家属要有一颗同理心,看到老人深陷疾病的困扰,理解他不是理智在线的正常状态,抱怨、指责等一系列行为并不是射向你的箭,你不必接招。

你需要把他当作病人,去包容、理解他,不跟他较真、对抗,甚至可以把当老小孩去哄,如说“你确实辛苦了,现在我好好补偿你;他们欠你的,等咱到了那边,我替你讨个公道”。

咨询结束后,筑豁然开朗,决定以后不再跟老伴儿较劲儿,要用充满温情的态度对待她,让家庭更和谐。



扫码免费咨询

您来诉说,我来倾听。您有苦恼,我来排解。无论您遇到恋爱、婚姻方面的困惑,还是产生亲情、友情、职场、社交等方面的焦虑,抑或是您的父母、子女、亲友等心有纠结,晚报公益心理咨询师都愿意听您诉说,和您一起面对!

联系电话:15137956968(微信同号)



●倾诉人:  
筑(化名)男 72岁  
●采访人:  
洛报融媒记者 闫卫利

## 1 她絮絮叨叨, 控诉我家人

现在我遇到了一个很头疼的问题——老伴儿整日絮絮叨叨,简直像唐僧念紧箍咒,让我不胜其烦。只要她开始念叨,我就心情烦躁,忍不住驳斥她几句。我甚至想逃离,找个清静的地方。可她是我老伴儿,我往哪里逃?如何与老伴儿相处,成了我最头疼的事。

我和老伴儿都70多岁了,都有退休金,吃喝不愁,孩子们都成家立业,孙辈们也都大了,上学不需要我们接送。按说我们应该悠闲自在安度晚年,可老伴儿有福不会享,总翻出陈谷子烂芝麻的事,絮絮叨叨地说个不停。

她说的话都是针对我家人的,比如我妈、我哥、我妹,这个不是真心对她了,那个骗我们把钱投到老家的房子上了,感觉我家人谁都对不起她。

“你妈就是偏心,就知道从我们身上捞好处,贴给你哥哥、妹妹,你就是捡来的。我一边上上班一边照顾孩子,累死累活,她啥时候舍得过来帮忙……”“你哥没良心,他盖房子,你给他拿了钱。可我们回老家,也没见他对咱多好……”

我妈、哥哥、妹妹都已经去世了,老伴儿却揪住他们不放,一遍遍地控诉。她一句话会翻来覆去说两个小时,真像个复读机,我的耳朵都快被磨出茧子了。

## 2 她前面说后面忘,反复无常

老伴儿一副祥林嫂的样子,我真是看不惯,忍不住辩驳道:“他们人都不在了,你说这些有啥用?你放着这么好的日子不过,天天跟死人过不去,真是庸人自扰……”

我只要驳斥老伴儿,她的眼泪就会吧嗒吧嗒往下掉,接着控诉的主题开始转移到我身上:“我这辈子真不值,上班忙,下班还要照顾一家人的生活,为了这个家我马不停蹄,你不但操心,还胳膊肘往外拐,把钱都填给你家那个坑里……”

老伴儿真是糊涂了,想当初我俩工资也低,养活四个孩子本就不宽裕,我怎么可能把钱都给我家人?我是家里唯一一个跳出农门的,家人有困难了,我偶尔会接济一

下,这是人之常情啊,绝不像她说的那样,把钱都给了家人。

我气得跟她争辩:“如果我的钱都给了家人,单靠你的工资能养活四个孩子?”她怔了一下,说:“反正我没见过你一分钱……”我逮住漏洞质问她:“我上个月还取钱给你看病,有没有这回事?”她像一个抵赖的孩子,立马否定道:“我哪生病了?什么时候用你钱了?”

第二天我把她的病历翻出来,问她:“这是谁给你出钱看的病?”她看了看说:“你啊。”我说:“那你咋说没花过我一分钱?”她立马白我一眼道:“我什么时候说啦?”

老伴儿反复无常,气得我血压升高,脑袋嗡嗡响。

## 3 她黏着我,让我无处可逃

老伴儿年轻时不是这样,她性格要强,做事麻利,工作、生活的事都料理得井井有条。我只一门心思工作,家里的事没操过心。她对我有怨言,但她大大咧咧的,噼里啪啦发一通火,这事就翻篇了。至于她和我家人的矛盾,她只偶尔提起念叨几句罢了。

我承认,她年轻时为这个家付出很多,仅几个孩子的吃穿都够她忙活了。那时候孩子们的不少衣服都是她缝制的,她常常一回家就没日没夜地做衣服、鞋子,真是辛苦。所以退休后,我想好好补偿她,每天带着她四处溜达。

几年前老伴儿得了一场病,心性大变,开始揪着

过往不放,一副苦大仇深的样子。她对我唠叨还不够,见了儿女、孙辈也是如此。孩子们好不容易周末回来看我们,一家人高高兴兴吃个饭,她却把那些说烂的话拉出来反复说,搅得大家不欢而散。她还到外面逮住谁就跟谁说,把我的脸都丢尽了。

我想躲清静,可是她黏着我,寸步不离,还疑心很重。我刚离开一会儿,她就怀疑我:“你去哪儿了?”我说:“我就在楼下坐了一会儿。”她质疑我:“你把我扔家里,等谁呢?”

老伴儿真是让我崩溃,她就像一台播放器,在我耳边无限循环地絮叨,让我烦躁又无处可逃,我该怎么办?