

# 离婚后，我成了他家的免费保姆

绘图  
焦雅琦

- 倾诉人：  
璐(化名) 41岁
- 采访人：  
洛报融媒记者 闫卫利
- 咨询师：  
孟怡敏  
国家二级心理咨询师

## 1 犹犹豫豫中，我还是选择了他

我和灿(化名)离婚了，其实早在我们相识的时候，就有诸多不和谐的苗头。

我和灿是经人介绍认识的，他给我的感觉总有些捉摸不透。对我好的时候，他会给我买礼物，关心我；不高兴的时候，他根本不顾及我的感受，说拒绝就拒绝。比如我想去逛服装店，让他陪我去，他说：“你去吧，我在这儿等你。”我们说好了要去外地旅游，结果他又反悔说要加班，不去了。

我觉得他对我心不在焉，想提出分手，又不知何时才能得遇良人。我急于从家里逃离，嫁人是最好的解脱方式。即便灿让我不满意，但嫁给他总比让我继续待在家里强。犹犹豫豫中，我还是选择了他。

婚后不久我怀孕了，孕期反应很强烈，我吃不好、睡不稳，情绪很糟糕，动辄就莫名地想哭。婆婆勤快又实在，对我照顾得很贴心，但我更希望灿能多疼我一些，可他总是躲得远远的。

比如怀孕期间我穿不上袜子，喊灿来帮忙，结果婆婆倒先赶过来了。我很生气，对灿发牢骚，他却说：“我跟我妈谁照顾你不都一样，用得着这么计较吗？”

璐身材健壮，目光闪烁，两手相扣，显得紧张、局促。天气只是微凉，她却将自己裹得很厚。

璐的思维不够清晰，东一句西一句地诉说着痛苦。

## 2 我忙完工作忙孩子，他却出轨了

孩子出生四个月我就上班了，一边忙工作，一边忙孩子，没有清闲的时候。我的收入不比灿低，而且很稳定，他有时挣钱多，有时挣钱少。我想让他多回家陪陪我和孩子，他却天天喊着要加班，回家很晚。我觉得他与其这么忙碌，还不如用点心思学习提升，以后自然会赚得更多，可他根本不听，觉得我对他管束太多。

自从有了孩子，家里开支大，他总嘟囔我乱花钱，可我买的都是必需品。我给孩子买了一般的奶粉，他又抱怨我太节俭。我觉得自己身心俱疲，很想依靠他，可他不但不安慰我，还指责我，嫌我烦。

有一次，我见他坐在沙发上抱着手机边打字边笑，笑得那么开心，便有些疑惑。趁他去洗澡的空当，我翻看了他的手机。这一看不要紧，我简直五雷轰顶——他出轨了，而且还不止一个！我大闹了一场。我的态度很强硬，这样的渣男坚决不要，离婚！

我赌气回了娘家，本以为我妈会说：“离就离吧，有娘家为你撑腰！”谁知我妈劈头盖脸训斥道：“你咋这么没本事，连个男人都看不住，还有脸回来说！”我妹一副事不关己的样子道：“你别给我说这些婆婆妈妈的事，听着心烦。”我爸还是保持他一贯的作风，默不作声。

灿出轨，我伤心无助，而娘家人的态度彻底让我凉透了心。

## 3 我舍弃一切为孩子，他逍遥自在觅新欢

我不能容忍灿的背叛，即便没有娘家依靠，我也要离婚。可是孩子怎么办？如果孩子跟了我，我要上班，没有时间照顾他，婆婆性格温和敦厚，很疼爱孩子，由她照顾会更好。

想来想去，我决定孩子、财产都归灿，我净身出户，但离婚不离家，我不想让孩子缺失母爱。

离婚的事落下帷幕，我有一种解脱感，但又被一种无名的痛苦缠绕着。同在一个屋檐下，我觉得我们离婚了，又好像没离婚。

有一天，我忽然发现灿买了一辆车。我问他：“你不是要节俭吗？为什么要买车？”他很不屑地说：“我需要告诉你这么多吗？我买车也是为了孩子好，我可以带他出去玩呀。”这话噎得我哑口无言。

灿经常不沾家，把孩子甩给我。孩子生病了黏着我，我给他打电话，他冷冷地说：“那不是你管吗？”

有一次，因为孩子的事，我给他打电话，电话那头是一个女人的声音。我愤怒了——我们刚离婚，他怎么可以和别的女人交往？忽然我意识到自己太傻了，离婚对他来说没有任何损失，他有娃、有钱、有车，还交了新女友，他是孩子的抚养人，但照顾孩子的人却是我，我到底算什么？他家的一个免费保姆？

这样的局面让我始料未及，也让我痛苦不堪，可下一步我又该怎么办？

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。

本期案例主人公璐(化名)在婚姻中付出很多，最终却遭遇了丈夫灿(化名)的背叛。离婚后，她面临孩子抚养权和财产分割的问题，同时也承受着来自原生家庭的压力和不理解。在璐的案例中，涉及自我认同、依恋关系、防御机制等心理学的概念。

自我认同与自尊。璐在成长中经历了自我认同的危机。她试图通过婚姻来逃离原生家庭的痛苦，但最终发现这种逃避并不能解决根本问题。她的自尊心受到了严重打击，导致她在面对丈夫的背叛时感到极度痛苦和无助。

依恋关系。璐渴望得到丈夫的关爱和支持，但丈夫却无法满足她的需求。这种不安全的依恋关系加剧了她的痛苦，并影响了她在婚姻中的幸福感。

防御机制。在面对婚姻中的问题时，璐试图通过自我牺牲来维持家庭的完整，但这种做法并没有解决问题，反而让她陷入更深的痛苦。

家庭动力。璐的家庭背景对她的婚姻产生了深远影响。母亲对她的婚姻态度冷漠，甚至指责她；父亲保持沉默，没有给予她足够的支持，这让璐在面对婚姻问题时感到更加孤立无援。

性别角色与社会期望。璐作为女性，被期望承担更多的家庭责任和照顾孩子的义务，这种性别角色和社会期望的压力让她在作出离婚决定时感到更加困难。

在这里，对璐有如下几点建议：

首先，增强自我认同与自尊感。可以通过自我成长和学习来提升自信，不将自己的幸福寄托在他人身上。

其次，建立健康的依恋关系。可以通过耐心的沟通来改善与丈夫的关系，或者寻求专业心理咨询师，帮助自己处理不安全的依恋关系。

再次，改善家庭动力。可以与家人进行深入沟通，让他们了解自己的想法和感受。同时，也可以尝试寻求外部的支持和帮助，如参加社交活动、结交朋友等。

最后，挑战性别角色与社会期望。可以根据自己的需求和价值观对生活作出选择，而不是被传统的性别角色和社会期望所束缚。

案例后续：通过持续的心理咨  
询，璐看到了自身的价值和资源，自我认可显著提高，压力和焦虑也随之缓解；她与家人、朋友开始建立良好的关系，获得更多的支持和理解，生活也逐渐明媚起来。



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