

# 我们一家三口 彼此却很生分



●倾诉人：  
嘉(化名)  
女 54岁  
●采访人：  
洛报融媒记者  
闫卫利

嘉微胖,大眼睛,瓜子脸,梳一个麻花辫,笑意盈盈的,看起来只有四十多岁。

面对婚姻的不如意,为了保护女儿,她选择了另一种方式,如今二三十年过去了,她品尝到了恶果,悔恨不已。

绘图  
焦雅琦

## 1 我们是母女,却没亲密感

我还有一年就要退休了,女儿有一份比较安稳的工作。不知道内情的人都羡慕我,说我和老公将来的退休工资不低,女儿收入也稳定,这就是妥妥的好日子。可是光鲜的外表下,隐藏着许多鲜为人知的心酸。

我们一家三口各居一处,平时联系也不多。我和老公感情淡薄,不联系也罢。我越想联系女儿,但她总是对我不冷不热的。我给她打电话,她高兴了接,不高兴了就不接。即便接通电话,她也是直冲冲地问:“有啥事?快说!不说我挂了!”我们根本就没有母女之间的那种亲密感。

我伤心落泪,女儿却毫无察觉。一扭脸,她又给我打电话说:“妈,我们同事聚餐,你说我去还是不去?”

女儿的情商不高,真让我头疼。她只会埋头重复干手头的工作,需要跟人打交道的工作,她就应付不了。比如两个是情侣的同事一起约着去吃饭,碰见她,跟她客套一下:“走,一起吃饭去。”她真傻呵呵地跟着人家去,结果走到半路,人家找理由给她撂下,她还愤愤不平。

这辈子我是为了女儿才选择母女分离的,没想到却害了她。

## 2 我为了女儿,没接她回家

想当初,我和老公都不在洛阳上班,女儿出生后就交给她爷爷奶奶照看。爷爷奶奶很溺爱她,怕她磕着碰着,几乎不带她下楼玩,即便下楼,也是不停地要求她这不能碰,那不能摸。

我觉得这样对孩子的健康不利,但爷爷奶奶很固执,我说了也是白说。况且那时候我的事业心很强,一心只想着把工作搞好,没日没夜地加班,根本没时间带孩子。

后来我和老公回到洛阳,想着女儿也大了,该把她

接到我们身边了。可是我发现老公出轨了,家里闹得鸡飞狗跳的。我想与其让女儿生活在这样的家庭环境中,不如让她继续跟着爷爷奶奶,免受伤害。

我和老公各自有所考量,为了女儿,我们只分居不离婚,回家探望女儿时还是一起出现。女儿偶尔来洛阳,我俩就跟平常夫妻一样一起陪女儿。可我和女儿之间好像隔着一堵透明的玻璃墙,明明彼此爱着对方,可是一旦靠近,就会被冰冷的墙挡回来。

## 3 一家人聚餐,像请客吃饭

小时候,女儿喊我“妈”时目光躲避,声音怯怯的。我总是训她:“我是你妈,为啥不能干脆利索地喊出来?”训她次数多了,她改过来了,可是她对我就像一个远房亲戚,熟悉又陌生。

我回去看女儿,让她晚上跟我一起睡,她不肯。有一次,我非要让她跟我一起睡,她勉强答应了,可躺在床上跟她聊天,她跟挤牙膏似的,我问一句,她答几个字。“这一段学习咋样?”“还行吧。”“还行具体是什么情况?”“差不多。”我一听就来火,干脆不跟她聊了。

我迷迷糊糊快要睡着时,女儿蹑手蹑脚地跑回自己的房间。看着关上的房门,我的眼泪哗啦一下流了出来。

女儿很黏她奶奶,奶奶对她宠溺不假,但总是训斥她,即便如此,女儿还是不愿意跟我在一起。

转眼到了青春期,女儿变得格外叛逆,高中没毕业,她偏要放弃学业,去学盘头化

妆,技术没学到手,又要跟着同学到南方打工,来回折腾也没折腾出什么名堂,最后还是她爸爸帮她找了工作。

女儿上班离我住的地方不远,但她宁愿租房,也不愿跟我一起住,更不肯去他爸爸那里。

我感觉我们虽然是一家三口,但聚在一起没有一点亲密感。我给女儿夹菜,她很客气地说:“不用,不用!”拒绝不了了,又像小学生一样认真地说:“谢谢!”老公会恭恭敬敬地站起来给我倒酒,我要是不想喝,他会说:“你看,孩子都在这儿,你给孩子点面子,喝了吧。”一家人聚餐搞得跟请客吃饭一样,彼此都客客气气的,让我心里很不是滋味。

邻居一家人聚餐时说说笑笑,无拘无束的,我在隔壁听着羡慕得落泪。我的家看似完整,实际上每个人都紧闭着心门,把自己紧紧包裹,彼此就像陌生人。如何改变和女儿的关系?我很迷茫。

### 剖析

晚报公益  
心理咨询师  
闫卫利



故事中的这个家看似完整,实则千疮百孔。父母为了孩子做出了很多牺牲,看似很伟大,其实对孩子来讲,是一种更深的伤害。

父母担心夫妻冲突对孩子造成伤害,但对孩子来说,被父母抛弃,创伤可能更大。一个孩子要健康、快乐地长大,最重要的一件事就是——链接,与亲情的链接,与同伴的链接,与万事万物的链接。

文中的女儿长期与父母分离,失去父母的情感滋养,爷爷奶奶这个主要抚养者对她的养育方式又过度管控,让她缺少与外界的交流,同伴关系缺失,影响她的人际交往能力,情绪也少了宣泄的出口。

社会链接缺失,孩子自我控制范围狭小,情绪、压力就无从释放,自我认知、独立人格也无法形成,所以孩子的情商不高也就不奇怪了。

家庭是一个能量场,每个成员积极互动,有深层次的情感链接,才会在情感的滋养中感受到幸福。如果一家人貌合神离,就像一池水,彼此筑堤隔离,也就成了一潭死水,只有破除隔离,才能碧波荡漾。

嘉(化名)和老公的选择给孩子造成伤害,这是既成事实,无法推倒重来,唯一能做的是从当下开始,修复与女儿的情感,对她进行情感哺育,把她当小孩子一样,重新养育一遍。孩子情商低,那就借助日常的实践,一点点地去引导她,如何处理人际关系。孩子跟你不亲,不要去指责她,而要去关心她、爱她,用爱叩开她的心扉,一点点培养感情。

对于夫妻关系,双方需要正视这段关系,既然分居了这么多年,留着一纸婚书又有多大意义呢?与其这样自欺欺人,不如正视自己内心的需求,勇敢做出选择,也给孩子做出一个敢为自己人生负责的榜样。



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)