

我俩的婚姻在沉默中寸寸成灰

倾诉人的话

在外人眼里,我们夫妻工作稳定、儿女双全,还有双方父母帮衬,是标准意义上的幸福家庭。但只有我俩清楚,这段婚姻里藏着多少难以言说的“不满意”,就像细小的沙粒,日复一日地磨损着我们的感情,让我无数次闪过“是否分开”的念头。

我作为妻子,并不完美,强势、急躁、爱较真儿,习惯用坚硬的外壳包裹自己脆弱的内心。而我的老公,性格懦弱、缺乏主见,每次争吵,他都选择沉默。可他的沉默就像往火里泼油,只会让我更愤怒。我们就这样陷入了恶性循环:三天一大吵,两天一小闹,互不相让,互不理解,曾经的感情被消磨得只剩下一地鸡毛。

倾诉人:纪女士,33岁,来自河北省。

主持人:赵川,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

一次妥协,埋下隐患

其实早在结婚前,我就提议过一个方案:不办盛大婚礼,不买车,把我们两家的钱凑在一起,再加上我家的补贴,直接买一套位置和户型都理想的房子。可老公怕背贷款,怕承担压力,天天跟我软磨硬泡,说不想一睁眼就欠银行的钱。最终,我妥协了,住进了他家那套没有客厅的老偏单。

有了两个孩子后,狭小的空间让生活变得拥挤不堪。我再次提出换房的建议:我们两家出钱,我家出100万元,公婆卖掉自住房和我们的老偏单后出200万元,不足部分我们再用公积金贷款,只为了换一套方便孩子上学、有客厅的房子。

房子好不容易定下来,公婆却直接安排好了房间:带卫生间的主卧归他们,我和老公住进最小的阴面房间。我满心委屈,拉着老公,希望他能说句公道话。可他却只会劝我:“老人有老人的想法,别去争了,委屈一下吧。”在父母面前,他永远习惯性地退让;在我面前,他也只剩下无力的道歉。

虽然解决了住房的问题,但和公婆同住却埋下了生活中的隐患:两代人在作息、饮食、育儿乃至消费观念上处处有摩擦,日复一日的琐碎矛盾不断消耗着耐心与情分,本应温馨的家变成了需要处处小心忍让的场所。

一次旁观,寒透了心

怀孕七个月时,有天我和老公



天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团队

开车去一家网红店吃刨冰。车位难找,他让我先下车去店里排队。

我刚到店门口,恰好看见一个空车位,便站过去占着。这时一辆车子过来,司机下车后气势汹汹,说人占位不算数。我又急又怕,肚子发紧,却半步不让。

正吵着,老公开着车过来了。他下车后,竟然站在两米开外,只是静静地看着。那人吵够了,开车离开,他才走过来,让我上车等着,然后去店里买了刨冰。

回家路上,老公没有一句安慰的话。到小区后,他说的第一句却是:“车停这儿行吗?别让人划了。”我站在他身后,眼泪瞬间涌了出来。我挺着大肚子跟人吵架,他在旁边袖手旁观,一直没有安慰话不说,回到家他最担心的却是车。

看我哭了,老公才道歉,说他当时慌了。我相信他是真的慌了——可正是这份“真”,才让我感到彻骨的寒心。

一副重担,压垮肩膀

两个孩子的大事小情几乎都压在我一个人身上,教育、报班、和老师沟通、处理各种琐事,全是我在操心。

老公只会做些机械的活儿,比如接送孩子、给孩子洗澡。但他从不敢做主,任何小事都要问我:“报不报班?”“去不去医院?”“这事怎么办?”他怕做错,怕我生气,怕承担后果。久而久之,我变得越来越强势,而他则越来越退缩。

孩子生病时,是我最崩溃的时候。婆婆一句“你的孩子生病,就不要去上班了”,更是火上浇油;老公永远是“我睡得实,醒不了”。几年来无数个夜晚,我独自守着发烧的孩子,量体温、擦身、喂水。偶尔把老公叫醒,他也是迷迷糊糊,半天缓不过来,不但帮不上忙,反而让人更烦躁。

冷静下来细想,老二从小很多时候是老公哄睡,只是他的付出,总带着小心翼翼的顺从,唯独少了一个男人该有的担当。

一种压抑,令人窒息

在家务上,老公其实做得不

少。衣服他洗,家里他收拾,卫生他打理,这些琐碎又磨人的事情,他一直都在默默承担。

但他有点儿强迫症,喜欢把东西摆得整整齐齐,一丝不苟。而我偏偏看不惯这种刻板,总觉得他在眼前晃来晃去,让我莫名烦躁。我常常脱口而出指责他:“这点东西反复折腾几遍了,真让人烦。”他有时跟我吵,但大多时只是默默停下,低声说:“那我不弄了,你别生气。”

现在回想起来,我是有那么一点儿苛刻。老公在用自己的方式对这个家好,而我却因为自己的强势和情绪,一次次否定他、打压他。他不是懒,只是太怕我不高兴,因为只要我一不高兴,家里的气氛就会降到冰点。

一片沉默,爱无回声

我也像其他女人一样,渴望甜言蜜语,向往浪漫和情趣,可老公偏偏不善表达。

我俩在家几乎零交流。我靠近他,夏天他嫌热;我想撒娇,他会找借口回避;我叫他陪我,他有时不耐烦。

我多次问他“你爱我吗”,不是矫情,而是我真的感受不到爱。他只会说:“都这么多年了,只剩亲情了。”这句话每次都让我无名火起。他真的不会沟通,遇事只会退让和沉默,永远成不了我可以依靠的顶梁柱。而我的强势,也把他逼得更加不敢说话、不敢做主。

我其实不想离婚,但他这样的性格我也实在难以忍受。一段曾经充满期待的婚姻,为何会走到今天这步田地?

《爱情保卫战》节目

播出平台:天津卫视

播出时间:每周二到周四22时

在线观看:

万视达APP、天津

卫视微信公众号

扫描二维码

关注《爱情保卫战》官微和情感

导师互动



本期主持人赵川

情感导师 疗愈指南

正方观点

赵川(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男女双方最大的问题是身体成年,心理却未“断奶”。从住房、育儿到经济,过度依赖父母支撑,导致从未形成真正的夫妻同盟。

女方将生活压力转化为情绪索求,男方则以沉默逃避一切冲突。占车位事件正是缩影:一个在危急中本能呼救,一个在压力下慌乱无措。不先学会共同承担现实责任,一切情感诉求都是空中楼阁。所以,立即停止内耗,实现从经济到决策真正独立,双方的关系才会有根基。

阎品红(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):双方关系失衡在于付出与索取的错位。女方强烈索取情绪价值与担当,但在家庭事务,特别是与公婆相处中,付出未被广泛认可,导致话语权薄弱。男方则用承担琐碎家务的行动付出,来逃避关键决策和情感支持的责任。这种错位让双方都感到委屈。

关系改善之道在于“交换”,双方需要对等的价值交换。女方需看见并肯定男方的行动价值,减少情绪打压;男方则必须在核心事务上挺身而出,学会表达和承担。

反方观点

俞柏鸿(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这是一个典型的“强势妻子遇上回避型丈夫”的婚姻困境。女方的强势和控制,长期压制了男方的自主性,使其沦为只会执行、不敢决定的“影子”。而男方的懦弱与遇事退缩,又不断加深女方的孤立与愤怒。双方的性格缺陷在婚姻中被无限放大,任何细微摩擦都会触发旧模式,必须借助强制性的物理分离,打破这个循环。

双方都困在自己的性格模式里,互相消耗,却又因惯性、责任或对完整家庭的渴望而无法真正分开。因此,暂时的分离不是惩罚,而是给双方一个跳出循环、审视自我的强制冷静期。让女方在没有控制对象的环境里反思,让男方在无人可依的情境中学习独立。

辛唐米娜(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):双方关系状态已是“应激过敏”。女方长期的批评、否定和高压,使得男方对其任何情况下的靠近都产生本能恐惧和抵触。而女方在无数次得不到情感回应后,也已充满疲惫与怨恨。爱或许还在,但已被厚厚的防御和敌意掩埋。如果继续紧密捆绑,每一次互动都是在重复伤害,加固负面链接。

建议双方暂时分开生活,这不是终点,而是给彼此一个“情感脱敏”的空间。只有当外在的压力源消失,双方才能平复情绪,看清自己的问题,并重新评估对方是否仍是自己想携手的人。距离和空间,是让爱重新呼吸的最后机会。