

嫁给洋老公的苦乐生活：夫妻吵架他报警抓我

在荷兰家庭里，胡乱发泄情绪不会被列为“家务事”来处理。心情不爽、疏通不了，找心理医生；严重点的动手毁物，找警察。没荷兰男人什么事，他们不会处理，也不觉得他们有必要私下处理。

我曾经也想过把这中国特色的“作”在荷兰发扬光大一些，可每次都惨烈收场。

刚到荷兰，有一回和老公争执，什么事忘了，只记得那时有点晚了，他说：“我们改天再聊吧，稍微冷静一下。你声音那么大，会影响邻居；我也累了，想睡了，明天还要工作呢。”他边说晚安边走上楼梯。

这把我堵得就跟一个喷嚏都到了鼻头打不出来一样难受。我大叫：“没人听我说话，是吧？那我走！”摔门走出来，我不断回头看老公有没有追上来——除了街灯和我自己的影子，什么也没有。在外面逛了一个小时，心灰意冷地回家，开门前，我故意让眼泪留在脸上，要是他喝着闷酒等我的话，我的悲伤可以应个景。进家后客厅黑灯瞎火，根本没有我期盼中的那张担忧愧疚的脸。

我摇醒已熟睡的老公：“你知不知道我刚才出门了？”

他睡眼惺忪：“知道啊。你关门的声音很响。出去平静一下也好。”

“这么晚了，你就不担心我一个人在外面有危险？”

“小区很安全，能有什么危



险？再说，你的安危首先是你自己要注意的。你不注意，别人担心得着吗？”

你看，如果要“作”，没人陪着演，就是这种自讨没趣的下场。

不过真正让我痛定思痛、不敢再“作”的，是因为朋友的事。

一个女友也是嫁了荷兰老公，有一回说是吵架了，想在我家度周末。她才来没多久，她先生的电话就追来了。她冲着我摆手作“嘘”的手势，我会意对着话筒那端说：“她没来我这里！”挂了电话，她神气地说：“让他好好担心

我一下。”刚好我先生在出差，我俩乐得逍遥。周一一早，邻居来敲门：“周末和你在一起的那个朋友，还在你家吗？”我点头。邻居说：“那你快和警察联系吧。现在电视里警察局的失踪人士栏目在找她。”打开电视，果然在寻人栏目里看到女友的照片在滚动播出。我俩瞬间石化，她又急又气，给她先生打电话，让他去销案，却被告知，警方已介入，我们都要去警局说清楚。

我在路上和她一起埋怨她先生小题大做。可去了警局我才知

道，她是怎样离开家的，她砍坏了夫妻俩的旅行箱，剪断了家里的电源线，还插了把刀在两人的合影上。我总算明白为什么电视寻人启事里，有警示的言语说“此人情绪不稳定，可能会有暴力冲动，请大家小心”。女友嘟囔着：“吵架不都这样吗？有那么严重吗？”可事实的确比我们想象的严重，她需要接受心理评估，而且警察已联系了她的工作单位，人尽皆知。而我则要解释为什么她明明在我家而我却骗人家先生说她不在。

我先生刚出差回来也被叫到警局。面对警察问讯，他说自己在外出差，完全不知情。我心都凉了，这么快地撇清自己，真是夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞啊。还好，我说明情况，警察很温和地教育了我几句，也就没事儿了。离开警局前，先生拉着我走到朋友老公面前，一起郑重地道歉。

出来后，我眼泪就下来了：“我是看出来，关键时刻，你就不管我了。先让自己撇清。”

“我的确不知情啊，为什么要说谎呢？我先把把自己摔出来，也好有个清白的人保护你。”

“说得好听，你是不会陪我坐牢的。要是我出事，你一定跟我划清界线离婚。”

老公彻底跟不上了：“你在说什么啊？为什么我要陪你坐牢？我们为什么要坐牢？”

他继续问：“你为什么对人家先生说谎呢？”

戳到我软肋了，我小声回话：“我没想到那么严重。”

“你可以告诉她先生她在我们家，可她想单独静静。我相信她先生会理解的。弄成这样，你也不舒服吧？”

的确，我心里五味杂陈，深感羞愧，“作”的代价太大了。

作者简介：魏蕊蕊，生物科学博士，医药研发经理。定居荷兰，与荷兰老公和猫咪Marley相伴。创办公众号微蕊，讲述跨国情感及家庭文化的碰撞。

离婚后的女人并不意味解脱



婚姻过得不幸福，什么时候该离婚呢？这个只能靠自己想清楚。“我是否应该离婚？”这个问题从来没有标准答案。

尽管婚姻不如意，一些人声称不想离婚。如果一个人希望留在婚姻之内来实现一个目标，不离婚的可能性比较大，例如：“我想让孩子在父母都在的完整家庭中成长。”另一方面，如果一个人为了逃避痛苦或恐惧而保留婚姻，就意味着婚姻并不稳固，可能不会太长，例如：“我不离婚，是因为我害怕不能天天见到孩子。”“离开老公之后，我会在经济上入不敷出。”“再也找不到一个人能这么爱我了。”

而一个人为什么想离婚，也有同样的规律——为了实现一个目标而考虑离开的人，比为了躲避痛苦或者其他后果的人更容易离得成。前者例如：“我想拥有更丰富的人生，不想困在不幸的婚姻里。”后者例如：“我要逃离婚内虐待。”

离婚是夫妻之间哪一方的需

要也很值得关注。离开配偶会对对方产生多大的影响，你考虑过吗？你要掂量一下这种影响与你自己的需要孰轻孰重。很多人要不割舍自己的需要，一心迎合配偶和孩子；或者只考虑自己的需要，忽略了对配偶与孩子的潜在影响。

很多人担心失去对孩子的抚养权，或者失去配偶的经济支持，但最后发现自己早已承担了婚姻的责任，而配偶不但对婚姻没有贡献，反而从婚姻中支取利益。一旦意识到自己为挽救婚姻已经仁至义尽，他们就马上签字离婚。放弃不健康的婚姻关系是最好的决定，离婚后他们的生活没有恶化，反而轻松起来，因为他们无须再去承担照顾配偶的义务，也无须再受他们的气。

离婚后不宜草率对待感情
咨询者离婚的原因有性格不合、经济纠纷、子女教育问题、婆媳关系问题、婚外恋等。因此，他建议夫妻之间需要认真地进行有效的沟通，从而减少离婚的机会。女

性的情感表达不能太强，不要死不认错，否则老是吵架把感情都吵没了。离婚妇女需要尽快接受事实，在认知上不能只关注不好的一面，要学会自我成长和更多人际交往技巧。她们可以给不良情绪找一个出路，将关注的重点从家庭转移到学习、工作、旅游等。对再婚感到恐惧者适宜做婚姻心理咨询，然后再去谈朋友。

提醒离婚妇女须慎重开始新的感情，尽量避免在离婚后为了摆脱痛苦，草率地立即投入到另一份感情之中，“离婚后的伤痛需要时间来沉淀，至少要让自己心态回归平静，才可以更全面地看待问题。”

离婚对女性的打击更具毁灭性

广州市心理危机研究与干预中心负责人徐文军介绍，今年前2个月的婚姻咨询电话量同比增加一成，达1000多例，离婚后不适应的咨询有63例，明显多于去年。女性的家庭观念普遍比男性强，结婚后家庭成为她们重要的精神支柱，一旦离婚的心理波动更大，因此更多地打电话来咨询。咨询发现，这些离婚妇女感觉自己努力维系的婚姻还是失败，长时间郁郁不乐。一般离婚后最少痛苦三个月，严重者长达一年半载，其间行为消极，不愿意外出见人，晚上浮想联翩无法入睡，生活目标迷茫。一些人从此对婚姻失去信心，离婚后很多年都没有再婚。超过一半的离婚咨询者怀疑生命存在的意义，有自杀的意念，极少数还有行动的可

能。“农村妇女的经济独立性不足，离婚后喝农药自杀的情况很常见。”

女性离婚后可能经历3个阶段：

1.否认期 不相信或不愿意在人前人后承认自己离婚的事实，怕丢人，怕被别人议论和瞧不起。

2.封闭期 离婚女性由于感情受到挫折而自我封闭：不想见任何人，不愿参与任何形式的社交活动——看到别人双双对对卿卿我我，只会加重自己的心理负担。

3.抑郁期 婚姻失败、家庭破裂令离婚女性悲观失望，自惭形秽，感到非常沮丧无助。

想联系熟悉的他要怎么做

离婚或分手之后，有朝一日你心血来潮，想重新联系旧情人。美国加州州立大学萨克拉门托分校心理学荣誉退休教授南希·卡里殊花了16年研究试图重燃爱火的男女，提出一系列交往指南。

·不要开门见山地说你一直爱着对方，希望再续前缘——这样会把对方吓跑。

·不要八卦对方的各种私人问题，而让对方按照自己的节奏和你分享。

·不要埋怨你的配偶。

·不要说对方老婆或老公的坏话。

·初步接触不宜直接打电话。给对方的公司邮箱而非私人邮箱发信，或者通过社交网站私下接触。

·如果你的旧爱在往来沟通一两次之后就不理你了，请不要死缠烂打。相信旧情人会回来的，但不要寄望很快就有进展。

·如果对方完全没回复，请不要继续发信。你的旧爱也许对你还有感觉，但可能顾及到目前的婚姻或恋情，本能地意识到“不能那样干”，那只能顺其自然。一些人联系旧情人未果，反被对方指责“跟踪”、“骚扰”——对方不情愿，你强迫也没用。

离婚前最好先做这几件事

·第一封邮件要简洁。信是要让对方看了开心的，你得花时间准备，并且选好时机。你只需写道：“Hi，你还好吗？我这些年来想着你呢。如果你愿意的话，我想听听你过得怎样。”到此为止。

·首先谈谈过去，那些好玩的时光，但不要过早重温你们当年的感情。

·谈谈分开以后的这些年：你的学习与工作、婚姻与子女、兴趣与爱好，如果旧情人认识你的父母，也可谈谈他们。如果你在社交网站上发信，对方可能早就知道这些事了，但专门写信给旧情人告知，仍不失为一件美事。

·在沟通数次以后，可以探讨探讨当年你们为什么分开。如果有需要的话，请适当表达你的歉意。

·控制你的情感纠结。要意识到你是在跟一位朋友联系，不能盲目纠缠。

·注意给对方回了信才再写，做到有来有往。你也许有一封接一封“轰炸”对方邮箱的冲动，但一定要等等对方的回音。这可能有点难，但却是必须的。

·收到回信以后，不要在几分钟之内马上回复。即时回复会给对方施加压力——“你也要马上回复”。不是人人都有时间每天写信，对方一旦感觉到不能满足你的期望，就会干脆退出交往。

最后建议欲重拾旧爱的人三思而后行：你这样做究竟想要得到什么？你能应对重新联系以后的各种后果吗？要不要告诉你的另一半？最好等几天，心里想清楚了再决定是否付诸行动。

无论是离婚还是复合，都要想清楚。婚姻不是儿戏，而且关乎的也不仅仅是两个人，双方除了确定感情还在不在，还要确认彼此是否愿意负担彼此。