

遇上不养妻儿的丈夫 十四年的感情该何去何从？

我和老公是高中的同学，我在广州生活，独生子女，小康家庭。他家在农村，自小丧父，一岁不到就被在广的姑姑收养（他姑姑年纪比他爸大二十年，儿子在国外），他妈独自在农村和小他一岁的弟弟生活。虽然他生活在姑姑家，但生活开支基本是靠各个亲戚接济，有时候他妈也寄点钱。他在姑姑家总觉得奇人篱下，每次洗澡，衣服还没脱完他姑姑就开始唠叨说他用水多，水费贵之类。有一次他曾经跟我说，小时候他姑姑跑到他就读的小学哭诉，加油添醋说他悲惨的身世，结果学校发动全校师生捐文具，他收到满满一箱橡皮和铅笔，到中学毕业都用不完。回校的时候大家都用异样的眼光看他，自此他陷入极度自卑当中。

我和他一起考上在另外一个城市的同一个大学，人在异地，他对我挺照顾，谦虚善良，就这样好上了。因为他家经济困难，生活上我尽量避免他花钱，有时候他穷得连学费都交不起，我就自己省下生活费为他垫付，我相信我现在对他好，他以后也会对我好的。

就这样谈了六年，中间我也几次重新选择的机会，条件都比他好太多了。我觉得他人好，只是穷点，以后工作努力会好起来的，都谈了这么长时间了，换一个可能没他好呢。而且最主要的原因是他本来就有点自卑，每次我们吵架他都哭得死去活来，用小刀把自己的手割得鲜血淋漓，每次我都吓得主动让步，把他哄回来，我实在怕他受不住打击做出什么出格的事。

第七年的时候我奶奶过世了，我爸想着我们都谈这么久了，就催促我们结婚。我开始不同意，人说贫贱夫妻百事哀，我们的生活背景差距太大，真正生活在一起一定会有很多矛盾，巧妇难为无米之炊。但我爸说这个年轻人孝顺懂事，穷人的孩子早当家，以后一定会好的。结婚的时候他连戒指都买不起，我爸偷偷塞钱给他，让他给我买个戒指。他妈凑了一万块礼金，我爸象征式收了999元，剩下的全部还给他。还怕他家没钱摆不起酒席，婚礼当天从银行提了几万块钱到酒店给他。。。这些都是我后来才知道的，我爸说我家虽然不是高干，但也生活富足，我家就我一个女儿不能让我嫁得太寒碜，只希望他以后对我好好的。婚后他住进了我父母的房子，实际上他只买了一张大床就搬进我家了。我爸妈把大房让给我们，他们两人挤在我以前的小房间，小床拆了放不下大床，他们就买个上下铺的床，我妈快六十岁的人天天爬上铺。

婚后我通过自己的努力在一个事业单位做个小职员，由于没什么背景又学历不高只能从事后勤跑腿之类的工作，或者是办公室里面的粗活重活，每月工资3K左右，日晒雨淋在外面跑快递文件，仓库搬运卸货，办公室搞卫生，弄伤手脚是经常的事。在这个单位工作6



年，比我晚些进去的有些背景的早当上领导了，我只能给人家沏茶，有苦只有自己知道。这段时间我老公已经换了4份工作了，每个工作做1,2年就辞职，辞职的理由很多，与领导不和，不满公司制度，工作太累没有前景。。。由于学历不高，而且每一份工作经验太短，他的工资前几年一直都比不上我。

现在这份工作，单位让他考证，通过了就立马加一千，他兴冲冲地交了几百块报名费，买了几百块复习资料，但是天天下班回来不是上网打机，就是睡大觉，我让他复习他就推脱说工作累，或者是生活环境太差让他没心情复习。一直到了考试当天，连捆书的绳子都没拆开，他也没去考试，一千块工资没加成，买书报名的一千块打了水漂。他公司有同事和他一块报名的考过了升职加薪，他说那是别人的家庭环境好。我搞不懂我父母已经让步到这个地步了，他还想怎样？

去年他在公司做了个小主管，工资终于超过我了。他妈在农村因为早年守寡被村里人瞧不起，儿子长大后用所有积蓄在村里盖了个三层楼房，人人都夸她本事。那房子年年都装修，花成千上万的费用。在农村养鸡养猪种树苗，没钱问我老公拿，老公没钱就向我要，几千几千地要，说是借却从来还没还过。牲口养大，果树结果了卖出去的钱装自己兜里继续装修房子，往自己脸上贴金。他弟弟早年在黑道混钱容易，现在落魄回乡不喜欢本份打工，终日无所事事，以前吃喝惯了，衣服要穿名牌的，手机半年一换，钱花光了问我老公要，我老公本来就挣得少还这样无休止补贴他，工作十年也没有积蓄。

今年初我生了宝宝，生活压力更大了。我曾经和我老公谈过，他妈在农村是不容易，你孝顺她是应该，但不能这样无节制。你弟弟三十几岁有手有脚也不能不工作靠哥接济。况且我们结婚这么多年一直住岳父岳母家，现在有了宝宝还住一起更惹人笑话。但是他不听我劝，每次他妈打电话给他，他都躲起来听，不让我知道内容。我生宝宝的时候他妈来看我住了一星期，要收一千块钱。可是每

月他只给我妈700块家用，含一日三餐，日常费用，甚至毛巾牙膏等个人用品。宝宝的衣食住行，日常开支全是由我负责，他都不管。最过份的是他用自己的名义开了张信用卡给他弟弟在农村用（他弟弟没正当职业开不了卡）上网购物透支借钱全是我老公的名义，每月花销全让他还钱。我知道后和老公吵了一架，老婆宝宝就推给岳父母，自己挣钱全花到他妈他弟身上，工作十年完全没有积蓄，他还是执迷不悟。

去年他以生活环境差为由坚持要在外面买个二手房，他说房子写我俩的名字，所以我应该承担一半费用。我当时就犹豫了，鉴于他这样的理财方式，我应该对自己和宝宝有点保障，我月入3k作为家庭支柱存个几万块确实不容易。还要但是他天天对我疲劳轰炸，冷嘲热讽，说什么有福同享有难同当都是屁话。我实在受不了了，考虑到也算个学位房，为了宝宝也为了安宁，我同意首付一人一半，以后月供由他负责。由于他完全没有积蓄，他那部分的首付全部是借回来的。他妈知道首付给得越多，以后月供就越少，怂恿他问我爸多借钱，过个十年八载再说。我爸以身体健康理由推脱了，我知道连我爸也对他失望了。他家的亲戚穷，稍微生活好点的以前都被他妈他弟接过借过，而且名声不太好，他确实找不到可以借的人，最后是我舅舅借的。但是办房产证的时候只有他一个人的名字，没我的名字，他说必须亲自到房管局，我当时在坐月子行动不便，所以只写他的，以后等我好了再加我的名字。我明白了，等于说首付几乎全是我家的钱，但房子是他的，以后不加已经由不得我了。

现在他已经准备搬到新房子住了，我要上班宝宝让我妈带，每天我还是回到爸妈家，宝宝才几个月我舍不得离开。他一个人在外面住乐得逍遥，已经不管我们了。现在我肠子都悔青了，眼泪都哭干了，十四年的青春落得如此下场，三十几岁的女人带个宝宝，多年的积蓄都没了，还连累了自己父母亲戚。面对看不见的未来，我该何去何从？

完之后，妈妈深深地叹了一口气，仿佛在怜悯，自己悲哀的命运。”

“母亲的回应，给你一种什么感觉呢？”我问道。

“我很生气。我有一种被指责的感觉——自己是一个不让人省心的人，更重要的是，我觉得妈妈没有看见我的感受，没有想要和我（我的感受）在一起，我有一种被忽视的感觉。”

我们成长过程中，或多或少都有一些“创伤”，而其中“被忽视”的创伤，最直接关系到了我们对自己的存在的感受。

拥有关系，以及在关系中，被看见是我们幸福感最重要的因素。

“如果我们能扮演自己的理想父母，自己给自己情感上的需要，我们为什么需要伴侣？”坐在一旁听我们聊天的芊芊问道。

“我们除了需要被看见，也需要‘去看见’。”我说道，“只有‘被看见’，没有‘去看见’，关系是不存在的。关系，一定是相互的，彼此能量自由流动的过程。”

“你的意思，当妈妈在说自己——不仅男人没嫁好，生个孩子，也不让人省心，我也没有看见妈妈的感受？只看到了自己受伤的感受？”丫丫问道。

“你觉得妈妈当时是什么感受呢？”我问道丫丫。

“她应该很伤心吧，觉得自己的人生处处不幸，感觉她应该很爱我，否则，她也不会因为我，而感觉自己人生的不幸了。”丫丫说道。

“当你看见妈妈的感受，你是什么感觉呢？”我问道。

“没那么生气了。感觉能理解她了。”丫丫说道。

关系中的相互理解，彼此感受的被看见，这段关系就通了，这段关系才有意义。让我们彼此有种相互体谅的感觉，给了彼此存在感。

人类经验的核心，有一种根本焦虑，称为“存在性焦虑”或“忧惧”。人类活动大部分是为了适应这种基本感受。

我们的一生有很多的关系，而婚姻关系，是最能让我们获得存在感的途径。因为在婚姻关系，这种存在感，是不可替代的。

也就是说，在婚姻关系中，我们能获得一种“我的眼里只有你”的感觉，那是一种独一无二，不可替代的感觉。

2 短暂的绚烂，不如平淡的持久

豆瓣8.6高分电影《寂寞芳心》中，有这么一个男人，他是一家餐厅的老板，有着很好的工作，事业成功，长相英俊，可就是无法开展亲密关系。他会付钱给一些女性，然后得到一晚上短暂的温存。过着自由却孤独的生活。

终于，她遇到了心仪的女主角，她开朗、迷人，宛如天使。男主对她一见钟情，并展开了热烈的追求。

在两人关系逐渐深入以后——男主带女主见了自己的母亲，女主和男主家人越来越亲密。男主在感觉“别人闯入自己的生活”以后，选择了分手。

男主说，“这（和别人建立亲密关系）太难了，太难了。”

女主说，“你被冰雪包围着，快要被冻死了。长眠感觉固然好，但你死去而不自知。”

分手后的男主，却对女主仍然念念不忘，后悔不已，时常跑到女主工作的地方，远远观望。直到有一天，他再也看不到女主的身影，直到有一天，女主已嫁为他入。

自由的生活固然好，但自由的代价是，我们永远都是nobody。Nobody，没有人认识的，不存在的。

我们终其一生，都在追寻成为 somebody，于是，我们很努力的想要在事业上、财富上、名望上取得成就，成为不可替代，成为万众瞩目。

1938年，哈佛大学开展了一次史上对成人发展研究最长的一次项目，这个项目至今还在继续中。这个项目就是，格兰特幸福公式研究。

研究结论指出：爱才是真正重要的。

第四任负责此项目的主管、哈佛大学教授 Robert Waldinger 指出：

好的亲密的关系，对我们的健康和幸福是有益的，这是永恒的真理。但为什么我们办不到呢？因为关系，麻烦又复杂，需要一辈子投入，无穷无尽，而且一点也不高大上。因而，我们总喜欢找捷径。

找捷径，追求外在的——成功、财富、名望，成为万众瞩目。只是，当你被一个人深深的看见，便不会去追寻万众的瞩目，因为不被看见，所以，希望被全世界看见。

短暂绚烂的关系，不如平淡的持久。被全世界看见，抵不过被一个人深深看见。

3 亲密：在婚姻关系中，自我实现

二十世纪最伟大的心理学家之一马斯洛，在他的人类需求理论中指出，人需要生理、安全感、归属、尊重，以及自我实现的五大层次需要。

我们在婚姻关系中，满足了性、繁衍的生理需求，安全感归属感的需求，以及被欣赏被尊重的需求，却很少看到，婚姻在自我实现上的功能。

有句描述婚姻的话，颇有深意：

婚姻，就像缝衣服。我们每个人，都像一件充满破洞的衣服。而高质量的婚姻关系，可以将我们的破洞，缝补起来，成为一件，完整的衣服。

在婚姻中也许直到产生了问题，夫妻形同陌路，孩子心理失衡。有人想去解决问题，却无从下手。有人选择不去面对，自欺欺人。当然也有人经过重重努力，走出困境。

只有当人培养起批判性思维能力，能够理性思考，才会反思自己的婚姻观：到底有哪些婚姻观念？我最认可的是哪个？为什么？它会如何影响我的行为和生活方式？

经过反思和理性选择的婚姻观念，才能更好的指导我们的行动，避免或者解决问题。如下图所示：

我们如何获得高质量婚姻，把破洞不堪的衣服，缝补起来，从而完成自我实现的过程呢？

答案就是：走向亲密。

在《懂得爱：在亲密关系中成长》一书中提到，亲密就是：

把自我最深处的一部分向他人也向自己展现，没有任何伪装或防卫。由于长久自我保护的习惯，人多半相信袒露真实的自我只会招致别人的批判、拒绝和抛弃，很难相信有人肯接纳我们内在的黑暗面。

所以，突破亲密障碍，最重要的，就是不批评、不评价。不批评、不评价，让人感觉到，即便暴露了内在的黑暗面，也没有关系。

批评和评价，是我们交流、能量流动过程中的，阻碍石。只要有批评和评价的存在，亲密便不会发生。

当内在最黑暗、最不堪的那一面被看见，被理解，黑暗便见了光，便不再黑暗。

在这个出轨年代，婚姻的意义是什么？

幸福，就是拥有一场持久并亲密的关系。

1 没有关系，我们便不存在
我们只有在关系中，才能存在。

丫丫在描述，自己为何最终选择走进婚姻的时候，说了这样一段话，她说：

“没有他（丫丫先生）的存在，我便掉入荒原的世界。那个世界是黑白的，乌云层层盖住天空，被大风吹着，无序地飘移着。一望无际，杂草丛生。而我，一个孤单的小女孩，便站在了这片荒原

中。”

丫丫继续说道：
“在这个世界上，没有比一个人愿意将真心交付于你比这更珍贵的了。而这便是对付荒原的武器。”

丫丫很形象地说明了关系的重要性。没有关系的我们，将会生活在如同荒原一样的世界里。

而仅仅拥有关系——婚姻关系、家庭关系、工作关系、朋友关系，是不够的。真正让我们感受到存在感的是：

在关系中，被看见。具体点

说，我们的感受，被对方看见。

只有当我们的感受，被对方看见的时候，那一刻，关系才真正开始，否则，只是在和自己想象中的人打交道，只是自己跟自己（头脑里对他人一成不变的看法）玩。

丫丫感觉，从小到大的感受很少被父母看见，以至于有种深深的被忽视感，即不存在感。

“上次回家的时候，我告诉妈妈，最近工作不顺，常常失眠，情绪也很低落。妈妈只说了一句，‘你小姨说得对，我不仅男人没嫁好，生个孩子，也真不让人省心’。说