

寂静婚姻像牢笼束缚着我

H 回音壁

“我和老伴携手走过了大半辈子,本以为退休后能迎来闲适安逸、相互陪伴的晚年时光,可现实却像一堵冰冷的墙,将我们隔在两个世界,婚姻生活陷入了无尽的寂静与难熬之中。”读者杨女士说。



4月27日稿件《老伴的猜疑让我窒息》讲述林女士的老伴退休后粗暴干涉林女士的生活,让她感到十分困扰。

读者王云学:林女士应该理解老伴,这是他在意您的一种表达方式。他的做法确实有些不妥。您可以多和老伴沟通,用温柔体贴和宽容,帮助他找回自信心,缓解他的失落感。

读者李树发:林女士的老伴猜疑心重,属于心理问题。老伴可以培养兴趣爱好,也可以创造属于自己的快乐。此外,夫妻之间要相互多沟通、多理解。必要时,两人可以共同参加一些社交活动,这样家庭一定会更加和睦。

读者陈恒海:林女士和老伴产生隔阂,原因主要有三点:一是夫妻间缺少信任感;二是要多交流,把事情说明白;三是要寻找共同点,比如一起外出、一起跳舞或唱歌、与朋友吃饭等,消除误会,矛盾自然解决。

读者栾玉锁:随着年龄增长,一些老年人的大脑开始退化,辨别能力越来越差,容易对老伴产生猜疑。为避免对方误解与猜疑,要多关心、多理解老伴,闲暇时多陪伴老伴,增强亲密感。若是老伴患有妄想症或抑郁症,应及时寻求心理医生的帮助。 韩璐 整理

年轻时,我们的生活就像上了发条的闹钟,一刻不得闲。每天下班回到家,我顾不上上一天的疲惫,一头扎进家务琐事里。厨房里,锅碗瓢盆奏响着忙碌的交响曲,我精心准备着一家人的晚餐;客厅里,孩子的作业本摊开在桌上,我一道题一道题地耐心辅导。而老伴呢,要么还在处理工作业务,要么和朋友约好出去喝酒,常常很晚才回。我们之间几乎没有交流。那时候,日子虽然辛苦,但因为孩子和工作的牵绊,那些空闲的时间都被填得满满当当,我也没觉得这样的相处模式有什么不妥。

孩子顺利考上了大学,远走他乡去追寻自己的梦想。我依旧在工作岗位坚守,每天和同事分享生活中的点点滴滴,成了我平淡日子中的调味剂。我和老伴依旧像两条平行的线,各自在自己的轨道上运行,很少有交集。

终于,我们都退休了。孩子已经在千里之外的城市安了家,组建了自己的小家庭。家里一下子变得空荡荡的,只剩下我和老伴两个人。本以为退

休后能有更多时间相处,可现实却让我大失所望。每天清晨,我们坐在餐桌前吃早餐,没有一句交流,只有碗筷碰撞的声音在寂静的空气中回荡。吃完早餐,他坐在沙发上看电视,眼睛紧紧盯着屏幕,我则在一旁收拾碗筷,打扫房间。

家里的氛围压抑得让人喘不过气来,为了打破这种沉闷,我们偶尔会一起出去买菜,可即便如此,也是各走各的。他总是匆匆忙忙地走在前面,我则不紧不慢地跟在后面。到了菜市场,他买完自己需要的菜,就径直往家走,根本不管身旁的我。有时候,我想和他一起回家,可他总是说:“你先回去吧,我再去别的地方转转”。

平时,他会去活动室打球,和一群老伙计们打得热火朝天,而我则和老友们逛逛公园,感受大自然的美好。我们各自有自己的活动圈子,仿佛彼此的生活已经没有了交集。

就连去医院看病,我们都是各看各的。有一次,我身体不舒服去医院做检查,很希望他能陪我一起去,可当我告诉他时,他却只是淡淡地说:“你

自己去吧,我去了也帮不上什么忙”。那一刻,我的心像被刀割一样疼。

这样的婚姻生活太难熬了,我想改变现状,可是,分开的话又说不出出口,毕竟我们一起走过了这么多年,又没有什么大矛盾,怎么能轻易分开呢?

我试图和他沟通,可每次刚开口,他就显得很不耐烦,说:“都这么大岁数了,还折腾什么,就这样过吧”。他的态度让我感到无比绝望。我不知道未来的日子该怎么过,只能在这无尽的寂静中,沉默地坚守。

本报记者 韩璐

主持人的话:

这是一个“老年情感空巢”困境,两人半生为家庭、工作奔忙,却忽略了婚姻关系的经营,导致退休后亲密感早已流失。年轻时靠外部责任维系的关系,在失去共同目标后暴露出深层隔阂。

真正的改变在于重新培养“共同体验”的能力——哪怕只是每天分享一件小事,或一起完成一个微小任务,都能让感情在新土壤里重新生根。

黄金团

樊希安 著
连载之 262

施老支书瞪龙大海一眼:“净胡说!有问题解决问题,你见哪个篮球队是穿长裤打比赛的?”

申力明说:“我回去调查一下,如果确实有这么回事,我们进行自我批评,并保证下次绝不再犯。”

范兰亭说:“打篮球队员有小动作常见,但像十一连这么过分的,还是第一次见到,而且还搞得挺隐蔽,一下击中要害,佩服,佩服!”明显表示心中不满。

施老支书说:“对,做事都得光明正大,像你们浙江小分队一些人做了错事,就把这些错事说成是人家浙江兵干的,这就不地道。现在在球场上,一些队员有小动作,你们

就受不了了,说明不管什么小动作都不好,都不受欢迎,都要纠正。”这些话明显有所指,是对浙江小分队一些行为的委婉批评。

申力明说:“谁的错谁认,谁的孩子谁抱走。我保证下一次比赛时再不发生这样的事情。要不这样可否,我们把第一名让出,甘愿排在第二名。”

范兰亭说:“那倒不用,谁还不犯个错?下次纠正就是了。再说咱们谁跟谁呀,为一点小事这么较真?”

施老支书说:“你们双方的诚意让我感动。我也做个自我批评。三山岛村篮球队队员敢打猛冲是好的,但动作猛伤人是不对的,今后必须纠正。这次鼻梁骨受伤队员的医疗费由我们出。人家浙江小分队很克制,打不还手,体现出了良好的文明素质和精神风貌,我建议

增设一个精神文明奖,奖给浙江小分队篮球队,大家同意不?”

申力明、龙大海等纷纷表示同意。范兰亭表示感谢,还表示谦虚地说:“我们做得还远远不够,以前也有很多对不住村子和连队的地方,今后我们会更加努力,进一步把精神文明建设好。”

一场纠纷在施老支书协调下,就这么顺利地解决了。三支篮球队以后又进行过多次比赛,再没有上述不文明行为发生。以后,他们还组成“联队”去掖县、黄县参加比赛,都取得了较好的成绩,体现了互助合作团结奋斗的精神,也促进了三山岛村、十一连、浙江小分队的团结互助和合作。

在施老支书主持下,“共建”以“三观”教育为重点搞活动、讲党课、搞专题研讨。施老支书以带队抬担架上前线的亲身经历,讲了一个

个支前模范的事迹,生动地诠释兵民是胜利之本,以及取得革命成功的艰辛,形象地说明了“目标一致才能得胜利”和“团结奋斗结硕果”的道理。

阎芳州以苗丽萍姐姐苗淑娟为典型事例,讲述了当年地质队员们在镜铁山探矿的艰辛以及做出的牺牲和奉献。为了给新中国找矿,苗淑娟这位长春地质学院毕业的大学毕业生,从东北来到祁连山,加入探矿队伍,在采集好样本准备下山时不幸坠崖,献出了年仅25岁的生命。人们为了纪念她,将她坠崖的那高高耸立的山峰称为“凤凰峰”。像苗淑娟一样,共有11位地质队员在镜铁山找矿中献出了宝贵生命。这些生动事例告诉大家,“要奋斗,就会有牺牲”,不能忘记为我们过上幸福生活而牺牲的那些人。要以他们为榜样,把国家和人民利益放在首位,在建设三山岛金矿中,发扬英勇无畏不怕牺牲的精神。

待续