

如何改变我的“丧偶式婚姻”?

文飞(化名):我和老婆结婚3年了,现在夫妻关系陷入僵局。我想改变,也努力了,却无济于事。

我和老婆这两个月都在冷战,白天,我们各自上班,我上班相对没那么忙,有时想找她聊几句微信,她爱理不理的。晚上,我们回家就只有最简单的交流。我感觉,她的心思就是在自己、工作和孩子身上,我是一个可有可无的人。前段时间看了一个词叫“丧偶式婚姻”,我觉得我们的婚姻就是这样,明明有爱人,却感受不到爱。

这不是我想要的婚姻。我觉得生活很压抑,很想改变,主动找老婆沟通,她不是沉默不语就是吵。她说,她就想过平平静静的生活。为此,我们吵过几次架,吵架时也提到过离婚,她提过几次,我最后也提了一次,她同意了,不过不了了之。今年春节,我想找她交流,结果还打了一架。说实话,虽然我觉得心累,但我真的很在乎老



婆,也压根没想过和她离婚。

其实我们以前不是这样的,恋爱那两年,我们也有过很多甜蜜时光,有说不完的话,她的眼里也会有我。我也反思过,我们为什么会渐行渐远?结婚后,我们确实有矛盾。我以前只想着挣钱,也有些贪玩,爱出去喝酒,对她和家里关心都很少,她对我有些失望,不高兴会对我发脾气。但在在我看来,不管是关心还是批评我,证明她至少是在乎我的。而现在,我感觉她基本不在意我了。

我内心总觉得,老婆对我的忽略,

和她上班有关系。2018年她开始上班,上班后变化很大,比以前漂亮,朋友也多了,但她变得很固执,我想让她换个地方工作,但她说什么都不肯听我的。我觉得她离我越来越远了。

为了修复我们的关系,我先改变自己,比如每天按时回家,会做些家务,我也在努力戒酒。但事与愿违,我越在乎她,她就越不愿意理睬我。

但是,前几天,我过生日,老婆又在家给我做了顿饭。所以我相信,她肯定还是在乎我的。我以为,我们的关系会出现转机,便找她交流,她依然抵触,我们又吵了一架。我希望夫妻之间多一些沟通,多在一起好好相处,我该怎么办?

记者 周俐利



你有什么话想对文飞说,请发短信至 18062186162,或关注十堰晚报官方微博 #晚报情感热线# 评论。

□ 点评

改变沟通方式 让爱流动

至爱婚姻研习社 婚恋咨询师 萍萍:文飞,妻子拒绝沟通本身就是一种沟通,不知你有没有发现,你们俩沟通最终都以吵架、打架的方式结束。我想她不是不沟通,而是不喜欢这种沟通方式,不仅解决不了问题,反而让问题越发不可收拾。

我相信你们之间的爱还在,只是无法流动了。你可能不太了解她真实的内在需求,也没有找到合适的沟通方式,关系便陷入了僵局。尽管你有

一定的改变,但是关系互动、沟通方式、情感表达……依然停留在之前的模式上,对方感觉不到来自你的爱。这时,多一次沟通就多一次伤害,妻子也许在用沉默保护着现有的关系。

鉴于此,建议你首先调整一下自己的心态。首先,你希望关系缓和,所以你的改变是为了自己,当你的改变没有换来她的回应,你会很愤怒,反而让关系更紧张。其次,主张非暴力沟通:不指责、不批评、不评价,表达

感受,让对方感觉到被关心、被理解、被呵护。另外,关于改变,既要从语言上,又要从行动上,让她感觉到你的努力。爱不是简单在一起,更要用好的心态和技巧去经营,这样的感情才能长久。



有心理、情感困惑,请找至爱婚姻研习社,有情感、心理专家为你排忧解难。



倾听你的情感困惑
解答你的情感难题

值班记者 周俐利:18062186162
QQ: 2771024429

◇ 上期反馈

上期《敏感的我,恋爱中好心累》内容回顾:朵儿是一个21岁的未婚女,有一个交往了两个月的男朋友。朵儿其实挺喜欢他的,可她总觉得他对自己不是真心实意,所以心烦意乱……

● 短信平台

189XXXX8783:朵儿,你男友对你挺在意的,你不要胡思乱想了,如果这样下去,你们肯定会分手。

137XXXX0634:你们在一起才两个月,了解的并不真实。日久见人心,不如放下顾虑,先观察他,以后再做决定。

159XXXX7827:才21岁,谈结婚太早了吧。如果你怀疑他,就不要投入那么快。猜忌和闹脾气,肯定是不对的,反而会影

响你们的关系。
记者 周俐利 整理

广告

春天到了,该恋爱了!

十堰单身朋友, 2019单身职工联谊会 火热报名中

主办单位: 十堰市总工会 十堰日报传媒集团
 承办单位: 晚报红娘 秦男楚女 爱在十堰
 协办单位: 爱迪尔珠宝 仁美口腔 甄秀美妆素描商学院
 报名条件: 十堰市机关企事业单位、新社会组织中未婚单身职工
 活动时间: 3月31日
 活动地点: 祥源湾·纳坤温泉度假酒店
 报名方式: 1、本单位工会报名。单身职工要认真填写个人信息,由所在单位工会负责审核盖章;
 2、持本人身份证到晚报红娘线下服务中心报名。

报名电话: 8642520 18062186162
 报名地点: 六堰文化宫旁金色领地B单元1120室 至爱婚姻研习社

关注二维码,了解报名单身信息