

# 两地分居 我有点不堪重负

A12



情感

责任编辑：张海  
2020年12月4日 星期五  
编辑：杨箫瑟 金宏

**晚报红娘**

有情感困惑、交友需求，就找晚报红娘。靠谱交友，就找晚报红娘。

☎ 交友热线：13207266690



文图无关。

## 情感倾诉

心馨(化名)：我和他青梅竹马，感情深厚。从小住在一个院里，一起长大，父母也都熟识。大学毕业两年后，我们便结婚生子，一切顺理成章，日子也过得顺风顺水。但是，情况发生了变化。自从去年初，他的一个朋友拉他去外地合伙做生意，我们便开始两地分居，生活中的琐事都压在我一个人肩上，我有点不堪重负，非常痛苦。

儿子今年4岁，我每天上班前把他送到幼儿园，下午放学双方老人换着去接，晚饭在老人家里吃完后，我带回自己家睡觉。如果遇到我加班或者出差，孩子就只能待在老人家里。正常情况都还好说，就怕孩子突然生病。一天凌晨2点多，我起夜时发现孩子呼吸有点重，感觉他发烧了，一量体温都快40度，赶紧开车送他去医院打针。这种时候，多希望身边有个人能帮忙，但是老人年纪都大了，半夜不敢打扰他们休息，我只能一个人咬牙扛。

我忙了一夜，带孩子打完吊瓶送回爷爷奶奶家，第二天上班头晕，一点精神都没有，差点出错。上班时间也一直担心孩子的情况，无法集中精力，生病了不能去幼儿园，不知道爷爷奶奶在家把他照顾得怎么样。到了晚上，老公打电话

问我怎么没照顾好孩子，为啥把孩子弄生病了。我一听，气不打一处来，关键时刻帮不上忙，问责倒挺在行，没说两句就吵起来，跟他简直无法沟通。婆婆说：“他在外头挣钱，还不是为了这个家！所以别相互埋怨，你在家带好孩子也是应该的！”我不想当着孩子面多说，但心里很不平衡，我也是上班挣钱的，并不是吃闲饭靠谁养。谁都知道，带孩子比上班更辛苦，我既要上班又要带孩子，已经很累了。而且自己的孩子，我能不精心照顾吗？孩子生病，我也很着急，为啥要把过失算在我的头上？说他在外头挣钱，但投资在还没回本，挣的钱还没见着，他一个人在外头，家里事儿啥都不用管，难道不轻松吗？

上周，家里阳台漏水，我找人来修，然后还请假半天耽误了工作。他知道后，在电话里又是一顿责问，房子当时咋装修的？为啥没装好？反正这个人置身事外，出现问题就是责问，而不想着怎么去解决。类似这种情况很多，两地分居，家里事情他一点都不分担，电话里也没有一点温暖的话语，让我越来越心灰意冷，不知道日子该怎么过下去。

文、图/记者 张婧

## 家点评

### 时空距离 隔不断相爱的心

国家二级心理咨询师杨箫瑟：心馨，带孩子很辛苦，情绪会受影响。但是，经营爱情需要智慧，尤其在两地分居的特殊时期，时空距离阻隔，更需要心平气和沟通，给对方爱的滋养。

心馨，你和丈夫感情基础是好的，青梅竹马，能修成正果，是人生幸事。可能因为太熟悉，太亲近，彼此面对时无所顾忌，容易把对方当成情绪垃圾桶，遇到不顺心时首先找对方发泄，久之再好的感情也会出现裂痕。

指责是爱的天敌，丈夫这样做肯定不应该，但你是不是和他说话时也会习惯性抱怨呢？情绪是流动的，沟通中会有互动，形成一种良性或恶性的循环。你们现在都带有情绪，不能站在对方的角度思考问题，建议先冷静，将自己的心情调整好。当局者迷，旁观者清，婆婆有一句话是对的：你们别相互埋怨。

埋怨解决不了问题，只会让事情更糟，心更累。心馨，你有没有换位思考过：也许丈夫在外独自打拼也会遇到很多问题，他举目无亲，内心也很孤独和脆弱。可能他怕你烦心，没有告诉你自己的处境。

相爱容易，生活不易。这是考验你们爱情的时候，若风雨同舟，相互体谅，时空阻隔不是问题，生活重压也能扛起。熬过这段日子，丈夫会在内心感激你，爱情经过考验，两颗心会靠得更近。

讲文明树新风 公益广告



# 弘扬宪法精神 维护宪法权威

12月4日 国家宪法日

十堰市文明办制 十堰日报社宣