

老伴对我冷暴力 我心中很憋闷



15



红娘

责任编辑：张海 编辑：杨箫瑟
2022年10月26日 星期三



情感
热线

婉红(化名): 我今年62岁了,退休后一直在上老年大学,因为很会保养,性格很开朗,喜欢游山玩水,所以看起来比同龄人年轻,精神也好。老伴儿今年65岁,特别宅,我们之间现在的交流越来越少,鸿沟越来越大,不知道该如何是好。

我和老伴以前都在东风公司工作,我比他早退休。我性格外向,一退休就开始上老年大学,结交了一群志同道合的朋友,经常一起出去玩。大家都退休了,时间充裕,经常带上各色纱巾和美美的旗袍,到十堰周边打卡网红景点,如杨溪渔村、马脸河和方滩等。我们全是女同志,都很喜欢拍照和野餐,也特别能玩到一起。我感觉,经常郊游,走进大自然呼吸新鲜空气,特别放松。而且,我也经常在抖音和微信朋友圈晒出美照和视频,收获了很多赞和祝福,心里也很开心。

在外头游玩很开心,但是一回到家,我就特别压抑。我的老伴性格比较内向,年轻时在单位结交的朋友就很少,退休后更孤僻,几乎不与人交往,天天宅在家里。他看到我经常出去玩后,内心极度不平衡,一见我回家就给我脸色看。我在客厅,他就进卧室;我去卧室,他就跑到阳台上,总之就是想让我心里不痛快。

其实,我也知道,老伴儿希望我每天和他一样待在家里,不要出去玩,但我不想,我希望能用自己喜欢的方式享受晚年生活。但毕竟是老夫老妻,我们已经共同生活了快40年,也是有感情基础的,考虑到

他一个人孤孤单单,没有人陪,也有点可怜,我就跟他住在附近小区的弟弟联系,让他每次出去钓鱼时喊上大哥,免得老头一个人在家寂寞。可是,老伴儿就去了一次,说钓鱼没意思,再也不肯去了。

这之后,老伴儿觉得我把他当负担,经常对我冷暴力,即便我在家时,他也不搭理我,对我不冷不热的。一开始,我看着他那个样子,既心疼又好笑,也没打算计较。原本以为就这样下去,也算相安无事,但时间长了,我也觉得很烦。说实话,我们都是老夫老妻了,他怎么跟个小孩一样。一方面,我不想牺牲自己按照他的意愿行事;另一方面,我觉得他也应该调整好自己的心态,不能老让我哄着他,这样我也觉得累。

毕竟我出去玩也不是什么十恶不赦的事儿,他不喜欢出门,我也没硬拉着他一起去,他老想干涉我,还对我冷暴力,这让我非常不舒服,但我也不知道该怎么解决才好。

记者 张婧



专家
点评

不要忽略老伴的感受

国家二级心理咨询师杨箫瑟:俗话说少年夫妻老来伴,最长情的告白就陪伴。婉红,你出去玩不是罪过,也是正常的精神需求。可老伴才是你生活的重心,也是携手走向终点的人,你玩的同时不要忽略他的感受,要照顾好他的情绪。

你的老伴性格内向,情绪压抑,不容易快乐。他又没有朋友,找不到宣泄的途径。长期憋闷,会闷出心理疾病,甚至会影响身体。他希望你多陪他,你经常出去玩,关注点和兴奋点不在他身上,对他情感依存度不高,也没有理解他行为背后隐藏的心理需求,所以他才这样反常。

他退休后的时光是孤寂的,找不到更好的消遣,目光就容易聚焦在你身上,情绪也会发泄在你身上。其实,他对你情感依存度很高,内心非常渴望你的陪伴。

不知你老伴有什么爱好?若有爱好,你就鼓励他,让他转移注意力。钓鱼不成,可选别的,他喜欢静,宅家养花种草烹饪也挺好的。另外,你也可以带动他,拉他到周边散散步。你和老伴玩时,也可以偶尔邀请他。另外,你可以合理安排时间,比如一三五陪他,二四六出去玩。你出去玩之前,安抚好他的情绪。回来后,对他和言悦色。

你现在62岁,处于初老阶段,可以尽情和姐妹们享受生活。但是,往长远看,十年二十年之后呢?当你跑不动了,多半时间还是要与老伴相守。所以,家庭稳定、老伴身心健康才是最重要的,希望你两者兼顾。

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: 13277195200 (微信同号)



晚报红娘客服微信号,扫码脱单

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:13972497010

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

飞龙房产新房团购 房屋出租

买新房,飞龙房产来帮忙,十堰各大楼盘(邦泰紫霄台,招商兰溪谷,中铁世纪山水,太学府,碧桂园云顶,碧桂园惠智城,楚天都市熙园,百强世纪城,百强生态城,国瑞府,华西城,国瑞中心,汉城世家,大家十里桃源,汉城国宾府,龙记檀府)可选择,团购优惠,等您来定!

电话: 13593773908 0719-8036908 0719-8036918

好店好厂好房好楼大甩卖

想捡漏的朋友过来看看吧!湖北慧诚拍卖有限公司金秋十月拍卖会拉开帷幕,一批好店、好厂、好房、好楼大甩卖啦!详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。

电话: 13343593588

五堰立交桥文体娱乐城

现诚聘轮滑、篮球、乒乓球、搏击教练员、前台接待若干名,招聘如下:1、持有轮滑登记教练员证书2人;2、持有C级或以上篮球教练员证书2人(一男一女);3、持有体育大学或者省级乒乓球比赛三等奖以上教练员证,参赛证人员2名;4、气质佳容貌端庄接待员4名,有过前台接待工作经验者优先。

电话: 13986915926 0719-8672950 陈总

标准车间对外出租

花果方山塘沟工业园处3000m²可分租也可整租,价格合理。

电话: 13797823826王先生 15717281030张经理

专业食堂承包

本公司有专业技术服务团队,相关资质和经营能力,承接工厂企事业单位食堂承包托管服务、商务套餐团体盒饭订制配送等服务。

电话: 张先生 13636146999 0719-8057779

公园路大地宾馆楼上一套85㎡两室两厅的房屋出租,家具家电齐全,拎包入住。

电话: 18107199799 徐先生

三堰招保洁

年龄60岁以内,每天工作8小时,薪资2100元/月,月休2天。

电话: 0719-8672189 13397291686

华西邮政物流招聘

分拣、装卸人员数名,男女不限,身体健康,能吃苦耐劳,白班15元/小时,夜班16元/小时,不倒班!工作地址:华西物流园。

电话: 13986889120

香格里拉幼儿园招保安

2名,年龄55岁以内,需持有保安证,包吃住,2200元/月。

电话: 0719-8672189 13397291686

易捷特新能源汽车有限公司

诚聘普工30名,18-40岁以内男性,有相关一年以上相关工作经验优先。工作时间12小时,中途休息一小时,工资5000-6500元/月,提供免费住宿工作餐。工作地址:白浪开发区

电话: 19151165708 19986552218 张经理

东风有色铸件公司招聘

机床操作工(压铸工)20名,职业技术学校以上学历,男性,年龄40岁以内,学徒期工资3200左右,学徒期满后底薪+计件,年平均收入在7万元左右,交通补贴,午餐补贴,年终奖励。2年后根据转正指标,可能转为国有企业正式员工;签合同、交社保。工作地点:花果

电话: 莫经理 19986552256

飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

东汽52厂招聘

普工10名,年龄52岁以下男性,薪资待遇:基本工资+计件工资+加班工资+补贴+年终福利,两班倒、食堂就餐补助。

地址:顾家岗 电话: 15971877240 (微信同号)

飞龙二手房高薪招聘

房产经纪人若干名,男女不限,有从业经验者优先,月薪5千至3万。电话:13593773908 李总

诚聘商务经理

有双休和法定节假日,负责十堰大中型企业或各行业头部商户,有互联网或媒体广告行业工作经验,形象好,有较强的职业素养,具有亲和力,具备良好的团队合作意识,并且精力充沛,性格阳光,具备在高压下出色完成任务的能力。电话: 15272289685

普通专升本辅导课

十堰电大分校注册中专、大专、本科学历提升自考、成考、国开报名注册学费低,学时短,轻松毕业

电话: 13307281090 (微信)

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内) 电话: 13997824918 (罗女士)

会计及学历培训

从事办理工商营业执照登记,税务登记,做账报税,年度申报,税务筹划、乱账整理。培训会计(初级、中级、实操)人才。提升学历(中专、大专、本科、硕士)以及建筑师培训。电话: 13117101546

电脑监控 打印机维修

专业电脑手机销售与维修,监控网络,办公设备,收银广告,道闸门禁维护,可上门,诚信快捷。另出售二手监控一套,480元

电话: 18942183156(微信同号)

诚招各县区代理商1名

免费上门安装电动车快速充电桩项目,诚招十堰各县市区代理商。电话: 13387148450

诚招代理

钉子扎不破的自修复非爆轮胎,诚招县级代理合伙人。电话: 13387148450

九川设计图

装修设计图 效果图
建筑设计图 施工图
景观设计图 全景图
广告设计 鸟瞰图
电话:13986881999

福康园养老之家

养老院欢迎老年朋友参观入住,价格优惠。地址:老街转盘附近。电话: 15971845033

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。全新装修升级,价格亲民。欢迎参观、体验入住。地址:张湾洪办院内(寺包小区10号楼旁) 电话: 17672277000 (微信同号)

会展会务招商策划执行

展馆展台设计、活动庆典策划、会议服务、节目表演、主持人、礼仪模特、舞台搭建、演出设备租赁、各类会展活动。电话: 18907281520 18507283753