

倾诉人: 玲珑 年龄: 28岁 性别: 女 职业: 全职妈妈 倾诉方式: 微信 记录整理: 婧文

# 当妈第三年,我在爱里重拾自我

凌晨三点,我躺在床上,盯着天花板上的卡通灯饰,听着身旁孩子均匀的呼吸声,指尖还残留着刚换完尿布的温湿触感。这是我当全职妈妈的第三年,每天被厨房油烟、客厅玩具堆和阳台晾衣架填满。有人说:“忙碌是生活的底色,可若忙到看不见自己,便是对人生的辜负。”对这句话,我深有感触。

没人搭把手的日子,忙得脚不沾地

我和陈斌是经人介绍认识的,他在徐州开了家建材小公司,为人踏实稳重。结婚后我们各忙工作,直到孩子出生,一切都变了。婆婆身体不好,婆婆关节炎严重,公公患有高血压,根本没法长时间照顾孩子;我娘家在外地,爸妈要照顾家里的老人,只能偶尔通过视频问问孩子的情况;陈斌早出晚归,还常去外地谈业务,实在抽不开身。想来想去,只能由我辞职当全职妈妈,当时以为这只是暂时的牺牲,没想到一当就是三年。常有人说“选择从没有绝对的对错,只看你是否能承担它带来的重量”,那时的我,还没真正读懂这份“重量”的含义。

以前的我,穿着套装穿梭在徐州的写字楼里做策划,开会时能清晰地讲解方案,加班后会和同事去户部山吃地锅鸡,聊聊职业规划。可现在,每天清晨被孩子的哭声叫醒,闭着眼摸过尿不湿和湿巾,就开始“换尿布—喂奶—哄睡”的循环。孩子上午小睡时,我赶紧冲去厨房做饭,刚切好青菜,卧室里又传来动静,只能把菜泡在水里,先去哄孩子。有时,好不容易把孩子哄睡,想读几页书,刚翻开扉页,孩子又醒了,书页上还沾着奶粉渍。生活仿佛变成了一个不停旋转的陀螺,而我就是那个被鞭子抽着的人,连喘息都成了奢侈。

有次朋友约我去云龙湖散步,我提前一小时准

别人都在前进,我却停在原地

孩子在客厅爬爬垫上玩积木时,我总会想起三年前的自己:为了活动熬夜做策划,虽然累,却能清晰地感受到成长。可现在,我每天忙忙碌碌,却不知道自己在忙什么。常有人说“生活得最有意义的人,并不就是年岁活得最大的人,而是对生活最有感受的人”,可我,既感受不到生活的意义,也找不到自己的价值。

年初时,我在备忘录里列了计划:每天孩子睡后半小时英语、每周看一本书。可半年过去了,英语App的学习记录停在了1月5日,书架上的书还是年初那几本。整理东西时,我翻到了以前的工作证,照片里的我眼神明亮、笑容自信,再看看现在的自己,眼底满是疲惫,连笑都显得勉强。我就像被按下了暂停键,别人的人生都在快进,只有我停在原地,看着时光流逝,却无能为力。

两个月前,以前的同事发了公司团建的照片,他们去了窑湾古镇,笑得十分开心,照片里还有我曾经负责的项目获奖的海报。我盯着照片看了很久,手指划过那些熟悉的脸庞,突然觉得自己被世界遗忘了。他们升职、学习、旅行,一步步往前迈进,可我却停在三年前,每天重复着同样的生活——新开的商场没去过,行业里的新动态更是一无所知。想起曾看到的一句话“一个人就像

备,背着沉甸甸的母婴包出门,可孩子刚到小区门口就吐奶,弄脏了衣服,只能折返回家更换。等我赶过去时,朋友已经等了半小时,见面时她笑着说我“当妈后总迟到”,我跟着笑,笑着笑着鼻子就酸了。那天没聊几句话,孩子就开始哭闹,我只能抱着他来回走动,看着朋友独自欣赏湖景,心里满是失落——曾经能聊一下午文学和工作的我们,现在我嘴里只剩“孩子今天拉几次”“辅食该加什么”。想起曾看到的一句话“身份的转变从不是瞬间的切换,而是在无数个琐碎的瞬间,慢慢弄丢了曾经的自己”,这话像一根细针,轻轻刺中了我心里最软的地方。

傍晚陈斌下班回家,我忙着端菜,他坐在沙发上刷手机,偶尔问一句“孩子乖不乖”。我想跟他说孩子哭闹了一小时、做饭时被油烫到的事,话到嘴边却变成了“明天买些排骨,孩子要补钙”。我知道他在公司不容易,不想再给他添负担。吃完饭我洗碗,他陪孩子玩,收拾完厨房又要给孩子洗澡、哄睡。等孩子睡熟时,窗外的城市已经亮起了灯,我看着镜子里穿着睡衣、头发凌乱的自己,突然觉得陌生——曾经爱精致、有爱好的我,好像被琐碎的日子吞掉了。或许就像有人说的“妈妈这个身份,很容易让女人把自己的需求,排在所有人之后”,我也不例外。

一支队伍,对着自己的头脑和心灵招兵买马,不气馁,有召唤,爱自由”,而我这支“队伍”早已溃散,连召唤自己的力气都没有了。

有一天,孩子突然发烧,我抱着他去医院急诊,给陈斌打电话,他说正在谈合同,让我先去。排队挂号时,看着身边的人要么在谈工作,要么在聊家常,只有我抱着生病的孩子、攥着病历本,满心焦虑。医生说只是普通感冒,我松了口气,坐在医院走廊的椅子上,突然就哭了——不是因为孩子生病,而是这三年来我好像什么都没做成:没升职、没读完书、没学新技能,连自己的情绪都照顾不好。有人说“成年人的崩溃,从来不是突然爆发,而是积压了无数个无人知晓的委屈”,那天的眼泪,就是我所有委屈的释放。

陈斌赶过来后,见我哭,显得手足无措,我说“觉得自己好没用”,他抱了抱我说“你把孩子照顾得很好,这个家多亏了你”。可我想要的不只是这些,我也想有自己的时间和追求,而不是每天围着孩子和家务转。那天晚上我失眠了,听着孩子的呼吸声,心里满是迷茫:我什么时候才能做回自己?或许就像那句话说的“当妈妈后,我们很容易在‘母亲’的标签里,忘记了自己首先是‘自己’”,我正是如此。

给自己留点儿空,才慢慢找回方向

上个月的一天,孩子难得睡了两个小时,我坐在阳台看着窗外,突然想起一句话“生活再忙,也要留缝隙让光进来”。这句话像一道微光,照进了我迷茫的心里,让我突然有了一个念头:或许我该为自己留点儿时间了。

那天下午,我给陈斌打电话,说想出去待一会儿,让他提前下班看孩子。他愣了一下,随即就答应了,还叮嘱我注意安全,想吃什么就买。挂了电话,我心里暖暖的——其实他一直体谅我,只是之前我总怕麻烦他。我把孩子交给提前回家的陈斌,独自去了户部山。走在熟悉的石板路上,看着两旁的老房子,心里平静了很多。我去了以前常去的书店,选了一本书坐在窗边读。那一刻,我好像找回了以前的自己。原来就像有人说的“给自己留一点空间,不是自私,而是为了更好地拥抱生活”,这话一点没错。

从那以后,我开始有意识地给自己留时间:每天孩子睡后,学半小时英语或写点东西;周末和陈斌商量,让他多陪孩子,我则去徐州博物馆逛逛,或是去云龙湖散步。有时,陈斌还会主动让我约朋友聚会,他在家带孩子,说“你该有自己的社交”。虽然能自由支配的时间不多,但在做自己喜欢的事时,我能清晰地感受到内心的充实和快乐。想起曾听过的一句话“一个人的生活质量,取决于他是否有能力独处,是否能在独处中找到属于自己的乐趣”,我终于在独处中,重新找到了乐趣。

后来我在朋友圈分享自己写的短文,以前的同事评论说“写得好,很真实”,还有朋友让我多分享一些全职妈妈的生活日常。我突然发现,我的经历或许也能给别人带来启发。于是,我开始在网上分享自己的生活感悟,慢慢有了一些关注者。我和其他全职妈妈互相鼓励,也收到了不少职场女性的加油。就像那句话说的:“你的经历,或许正是别人需要的光。”原来,我也能成为别人的“光”。

现在的我,依然围着孩子和家务转,但不再像以前那样迷茫、焦虑。我终于明白,当全职妈妈并不代表失去自我,只要给自己留点儿缝隙,光就会照进来。就像常有人说:“生命的过程,无论是阳春白雪,还是青菜豆腐,我都得尝尝是什么滋味,才不枉来走这么一遭。”全职妈妈的日子,虽有琐碎和委屈,但也藏着温暖与成长。

(文中人物均系化名)



AI制图