

倾诉人：亦玖 年龄：30岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：婧文

# 我的婚姻反控制之路

结婚5年，从怀揣父母给的丰厚嫁妆、与西亚约定好由我掌管家庭财务的满心期待，到如今被账本错乱、物品莫名消失的焦虑裹挟，我总以为是生完孩子后精力透支、记忆力衰退。可当西亚一次次温柔劝说，甚至带着“为这个家好”的语气哄我交出财政大权时，我心底的不安像潮水般蔓延。出门带好的钥匙转眼不见，记清的账目频频出错，这真的只是我自己的问题吗？为什么每当我想弄清真相，反而会陷入更深的自我怀疑？

## 日渐错乱的生活

周末的午后，阳光透过窗帘缝隙洒在账本上，可我对上面的数字却只觉得头晕目眩。这已经是我第三次发现账目对不上了，明明刚核对完的水电缴费记录，如今再看，数额竟莫名多了200元；刚从银行卡里取出的生活费，记在账本上的数字和实际剩余的现金也差了一截。我揉了揉发胀的太阳穴，把账本推到一边，起身去给孩子冲奶粉，可转身就忘了奶粉罐放在哪里，翻遍了厨房的橱柜，最后才在客厅的茶几底下找到——明明头天晚上还放在厨房的置物架上。

这样的事情越来越频繁。出门前，我会反复检查包，确认钥匙、手机、钱包都在才敢关门，可到了超市付款时，却发现钱包不翼而飞，急得满头大汗往家赶，结果在玄关的鞋柜上看到了静静躺着的钱包；给孩子准备的辅食，前一秒还想着要放辅食油，转身拿个勺子的工夫，就忘了这回事，直到孩子吃了两口不肯再吃，才猛然想起。

我总安慰自己，是生完孩子后身体还没恢复，精

力跟不上才会这样。可每当我对着错乱的账本叹气时，西亚总会凑过来，轻轻拍着我的肩膀说：“老婆，你看你每天带孩子已经够累了，还要管这些账目，多辛苦啊。不如把财政大权交给我，你就专心带孩子，好好休息，多好啊？”

一开始，我还笑着拒绝：“没事，我慢慢理，总能理清清楚的。”可次数多了，他的语气里渐渐多了些“担忧”：“你看你最近总是忘事，账目也总出错，万一哪天不小心把钱弄丢了，或者记错了账，那多麻烦啊。我也是为了这个家好，不想让你这么辛苦。”

听着他“贴心”的话语，我心里却莫名地不舒服。婚前我们明明说好，婚后由我管钱，他当时还笑着说“以后家里的财政大权就交给你，我放心”，怎么现在却一次次劝我交出？而且，这些错乱和遗忘，真的只是巧合吗？一个周末的晚上，我躺在床上，看着身边熟睡的西亚，脑海里反复回想着这些事情，怀疑的种子悄悄发了芽。

## 监控下的真相

因为长期的焦虑和频繁的遗忘，我决定去医院做个体检，看看是不是身体出了什么问题。去医院的前一天晚上，我特意把身份证、医保卡都整理好，放进了随身包的内袋里，还拉上拉链，反复检查了好几遍，确认没问题才安心睡觉。

第二天早上，我把孩子交给请假在家的西亚，独自一人上医院。排队挂号时，我打开包的内袋，却发现里面空空如也——身份证、医保卡全都不见了！我一下子慌了神，把包里的东西全都倒了出来，翻来覆去地找，可就是找不到。“我明明昨天晚上放进内袋里了，怎么会不见了？”我急得眼圈都红了。给西亚打电话，他说：“可能是你收拾的时候不小心放在别的地方了，要不先回家找找吧。”

回家的路上，我心里满是疑惑，我明明记得清清楚楚放进包里了，怎么会不见呢？突然，我想起家里为了宝宝的安全，在玄关和客厅装了监控，或许监控能拍到我头天晚上收拾东西，还有当天早上出门前的画面。

回到家，我找了一圈，最后发现身份证和医保卡都在抽屉里。第二天，我等西亚上班走后，来到电脑前，打开了监控软件，调到那天晚上我收拾证件的时间段。画面里，我认真地把证件放进包的内袋，拉好拉链，然后把包放在了玄关的柜子上。接着，我又调到当天早上出门前的画面，只见我在门口换鞋时，西亚走到玄关的柜子旁，拿起我的包，悄悄拉开了内袋的拉链，从里面拿出了身份证、医保卡，然后快速地放进了自己的口袋里，又把包放回原位，装作什么都没发生的样子。看到这一幕，我只觉得浑身发冷，血液仿佛都凝固了。我又快速翻找了之前的监控记录，那些让我困惑的“遗忘”瞬间，全都有了答案：那次我找不到的钱包，是他趁我在厨房做饭时，从我的包里拿出来，放在了鞋柜上；账本上错乱的数字，是他趁我哄孩子睡觉的时候，偷偷修改了记录；甚至我找不到的奶粉罐，也是他故意从厨房拿到了客厅的茶几底下。得知真相后，我悲愤交加，但想到孩子还小，最终没有与西亚对峙。

## 坚定而勇敢的反击

之后的日子里，我发现，每当我与西亚因为小事吵架，只要我提到他之前说过的话，比如婚前约定好由我管钱，或者他之前劝我交出财政大权时说的话，他都会断然否认：“我什么时候说过这种话？你别在这里编造谎言了，我怎么可能说这种话？”

有一次，我们因为给孩子买玩具的事情争执起来，我提到他前几天还说“孩子还小，不用买那么多玩具”，可他却皱着眉说：“我从没说过这话，是你自己不想给孩子买，还把这话安在我身上。你能不能别总这么不讲理？”他振振有词的样子，甚至又让我怀疑起自己是不是真的像他说的那样，不讲理、爱编造谎言？

这种自我怀疑让我越来越压抑，甚至不敢和朋友倾诉，怕她们觉得我“不正常”。直到有一天，我在书店看书时，偶然翻到一本关于心理学的书，里面提到了“煤气灯效应”——一种通过否认、歪曲事实，让受害者怀疑自己的记忆、判断力和精神状态，从而达到控制受害者的心理操控手段。书里描述的症状，和我最近的经历一模一样：对方通过隐蔽的手段制造混乱，再通过否认事实，让受害者陷入自我怀疑，最终失去自我，被对方控制。

看到这些内容，我瞬间恍然大悟。原来西亚的所作所为，根本不是“为我好”，而是典型的煤气灯效应！他故意制造账目错乱、物品消失的假象，让我误以为是自己的问题，然后再以“关心”的名义劝我交出财政大权；当我发现疑点时，他又通过否认事实，让我陷入自我怀疑，从而达到控制我的目的。

那一刻，我心里的委屈、愤怒和压抑瞬间爆发，眼泪止不住地流。但哭过之后，我反而清醒了过来。我不能再被他操控下去，不能再怀疑自己。我开始默默收集证据，把监控画面都保存下来，截图了西亚劝我交出财政大权的聊天记录，还找了律师咨询相关的法律问题。

我不再像以前那样，面对他的否认时手足无措。有一次，他又否认之前说过的话，我平静地拿出聊天记录给他看：“你之前说过的话，这里都有记录，不是我编造的。而且，家里的监控也拍下了你偷偷拿我东西、修改账本的画面，我已经保存好了。”

看到证据，西亚的脸色瞬间变了，再也没有了之前的理直气壮。我看着他，坚定地说：“婚前我们约定好由我管钱，我不会交出财政大权。而且，你的这种行为已经伤害到了我们的婚姻和我的信任。如果以后你还这样，我们只能考虑分开。”

之后的日子里，我开始专注于自己和孩子。我报了产后康复班，还找了一份兼职工作，重新找回了自己的价值。西亚也意识到了自己的错误，开始主动道歉，尝试修复我们之间的关系。虽然这段经历让我受伤，但也让我成长。我明白了，在婚姻里，每个人都应该保持独立和清醒，不能轻易被他人操控，只有勇敢地面对真相，才能守护好自己和想要的生活。而我和西亚之间的信任能否修复、能修复到什么程度，还有待观察。

（文中人物均系化名）



AI制图