

我被困在破碎的“家”里

倾诉人：小蕊 年龄：41岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信记录 整理：晨晓艾

我今年41岁，和他结婚15年，被冷暴力了7年，异地分居也有3年。这15年，我几乎像个单亲妈妈，一个人拉扯大两个孩子——接送、做饭、辅导作业、看病吃药，全是我一个人扛。他就像家里的过客，偶尔出现又匆匆离开，连一句像样的关心都吝啬给予。

进退两难，我到底该何去何从

从他那里回来，我大病一场，不吃不喝睡不着，满脑子都是他背叛的画面和15年的委屈。我想立刻离婚，彻底摆脱他，可心里的执念却让我犹豫——孩子还有1年高考，我不想影响他们的学习和心情。

这些年，我拼命想暖热这段婚姻，想做好母亲，可亲子沟通依旧不畅，夫妻关系依旧冰冷。我只是个普通人，只想有个普通的家，有个知冷知热的伴侣，可这个简单的愿望，却难如登天。

朋友劝我离婚，说我值得更好的；也有人劝我再等等，等孩子稳定了再说。我也想等，可我怕等孩子长大，我也老了，耗尽青春精力，最终还是一场空。我清楚他不会改，他心里从来没有我和这个家，“等孩子上大学再离婚”，不过是他减轻愧疚的借口。

现在，他和那个女人过着安稳日子，我守着冰冷的家和两个孩子，我们谁也不真正靠近谁，各自孤独着。我每天按部就班上班、做饭、照顾孩子，看似平静，心里却千疮百孔。

我无数次问自己，接下来该怎么办？离还是不离？继续等还是转身走？我没有答案。我害怕离婚后，又变成小时候那个孤独的自己，害怕家的壳彻底破碎；可我更害怕，继续耗下去，会彻底失去自己，在这段冰冷又充满背叛的婚姻里慢慢枯萎。41岁的我，人生过半，却站在人生的十字路口，不知道未来到底该怎么样，不知道自己的归宿在哪里。

结婚这么久，我像守着一个空壳

刚结婚那几年，日子平淡却也能凑合，他话少性子冷，但至少能一家人坐在一起吃饭，偶尔帮着看孩子。可不知从何时起，他开始对我冷暴力，不说话、不沟通，我主动搭话，他要么敷衍要么不理，家里的气氛压抑得让人喘不过气，这一冷就是7年。

我不敢主动争吵，怕这个本就冰冷的家彻底散掉。我从小在单亲家庭长大，10岁时父母离婚，我跟着妈妈生活，她忙着挣钱养家，很少陪我。小时候，我最羡慕别人家的烟火气，放学有人接，吃饭有人陪，哪怕吵架也有人劝，这些我从未拥有过。我从小就学会沉默、自己扛事，心里只有一个执念：长大后一定要有一个完整、有温度的家，不用多大房子、多好条件，只要不散就好。

这个执念支撑着我，哪怕他冷暴力、不管家，我也从未想过离开。3年前，他突然坚决提出离婚，我哭着求他，说孩子还小，求他给家一次机会，可他头也不回地收拾东西，去外地“创业”，我们从此开始异地分居。

他只在春节、孩子生日等重大节日回来一两天，回来后却像换了个人，比以前更冷漠刻薄。以前虽冷，至少能一起吃饭说话；现在他看我的眼神，像看一个多余的陌生人。饭菜不合口，他皱着眉放下筷子；家里稍乱，他就指责我不会持家；我语气重点，他就不耐烦地打断我。这3年，他对家里零经济支持，学费、生活费、房租水电全靠我，我起早贪黑，身心俱疲，却总抱着一丝希望，盼着他创业稳定、孩子长大，一切都会好起来。

他的异地，却是另一个“家”

过年前，他回来再次逼我离婚，语气比之前更坚决：“等孩子回来就办手续，别再拖了。”我彻底崩溃，不明白自己守了这么久，换来的却是这样的结果。大儿子看出矛盾，主动找他谈了一次，他松口说，等孩子读大学后再离婚。

我既有庆幸，又有悲凉——庆幸“家”的壳还能维持几年，悲凉自己守的不过是个没有温度的空壳。身边朋友都劝我放手，说他渣、不会改，可我既想放弃，又想修复，在这两个念头间反复拉扯。我知道，我放不下的不是他，是“家”这个字，他是原配，是家的形式里不可缺少的人，一旦形式破碎，小时候单亲的伤痛就会再疼一次，那种疼我承受不起。

这种执念刻在骨子里，可我实在受不了这种冰冷和刻薄，上个月，一次偶然的的机会，我在他忘记带走的旧外套口袋里，发现了一张快递单，上面印着他异地的地址。我攥着那张快递单犹豫了整整一夜，最终还是请假买了最早的车票，去了他“创业”的城市，我想找他说清楚，想问问他到底还有没有一丝一毫在乎这

个家、在乎我和孩子。

可当我按照地址找到那套房子，按下门铃后，开门的却不是他，而是一个陌生女人，看到我的时候，眼里闪过一丝惊讶，随即又恢复了平静，甚至带着几分理所当然的疏离，轻声问我“你找谁”。我愣在原地，浑身僵硬，下意识地推开她走进屋里，眼前的一切让我彻底崩溃了，一套装修精致的小房子，摆着女人的护肤品、衣服和拖鞋，餐桌上是两个人的碗筷，墙上挂着他和陌生女人的合影。看着他从厨房缓缓走出来，那一刻我才彻底明白，他所谓的异地创业，不过是在异地有了另一个家，一个真正属于他、有温度、有烟火气的家，而我和孩子们守着的，不过是他早已丢弃的空壳。

我冲上去质问他，他没有丝毫愧疚，反而不耐烦地说：“既然你看见了，我也不瞒你，我早就不爱你了，不立刻离婚，只是看在孩子的面子上。”那句话像一把刀，扎得我浑身冰冷，大脑一片空白。慌乱之下，我甚至忘记自己是如何回到家的。

情感专家“包包”分析

文中女主的困境，核心是“单亲家庭创伤引发的‘家’的执念”，与“婚姻背叛、冷暴力带来的自我内耗”的双重折磨。女主41岁，结婚15年，长期处于冷暴力和异地状态，独自抚养两个孩子，本质上是在“假性完整的家”里，逃避童年单亲的创伤。她的内心深处，从来不是放不下那个背叛她的男人，而是放不下“家”这个符号——这个符号，是她小时候缺失的温暖，是她对抗孤独、恐惧的精神支柱，哪怕这个家是冰冷的、破碎的，她也舍不得放手，因为放手意味着“再次被抛弃”。

对于女主而言，后续最关键的是“先疗愈自己，再做选择”。首先要接纳自己的创伤与执念，不必苛责自己“傻”，承认童年的缺失让自己渴望完整，这不是软弱，是正常的情感需求；其次，剥离“家”的形式与本质，明白真正的家是“有温度、有陪伴、有尊重”，而非单纯的“原配在场”，一个破碎的、充满背叛的空壳，不如一个温暖的、只属于自己和孩子们的小窝；其次是要优先关注自己的感受，停止自我内耗，不必为了孩子过度牺牲，孩子们早已懂事，与其让他们在冰冷的家庭氛围中成长，不如让他们看到一个清醒、独立、快乐的母亲；最后还要给自己时间和空间，不必急于做“离或不离”的决定，先专注于自己，培养兴趣、打理生活、提升自己，当自己足够强大，不再依赖“家”的形式获取安全感时，自然会作出最适合自己的选择。无论最终选择离还是不离，核心都是“为自己而活”，摆脱对男人的依附，摆脱童年创伤的束缚。

