

因为错位的关系，我失去了所有

倾诉人：芳芳 年龄：42岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：晨晓艾

我当了十几年家庭主妇，每天围着孩子、灶台和这个冰冷的家打转。我的婚姻早已没有温度，冷得像枯井，老公白天上班，晚上回来要么刷手机要么倒头就睡，我们同床异梦，连一顿安稳饭都坐不到一起。更让我崩溃的是，我早就发现他外面有人了。

冰冷的婚姻，我活成了透明人

发现他出轨是两年前，那天他深夜加班回来，身上带着陌生香水味，手机亮着一条没删的暧昧短信“老公，你什么时候过来”。我拿着手机发质质问，他却不耐烦推开我，说只是同事。从那以后，他常借口加班不回家，换了手机密码，聊天记录、信用卡账单都刻意藏起来。

我哭过闹过，可他只会说我无理取闹，说我在家里享清福还不知足。我有苦说不出，最小的孩子才3岁，我没法出去工作，只能靠他给的生活费过日子，连发脾气的底气都没有。这些年，我天不亮就起床做早饭，送老大上学，照顾老二起居，收拾屋子、洗衣做饭，忙到深夜才能歇口气。

时间久了，我本以为付出能换来重视，可我在家里就像透明人。他从不问我累不累、开不开心，连孩子家长会都很少去，总说工作忙。娘家远，朋友都有自己的事，我只能把所有委屈憋在心里。

刚结婚时他不是这样，把我宠在心尖上，说会养我一辈子。他家里表示多子多福，让我辞掉工作在家生孩子。我听了他的话，生了2个孩子，从此被困在家里，丢了社交圈，丢了自己。可不知从何时起，他越来越冷，最后连看都不愿多看我一眼，我和孩子仿佛成了他的累赘。

旧人的出现，是救赎还是深渊

就在我快要被婚姻压垮时，消失十几年的同学重新出现了。他叫阿滨，记得当时从高中到大学，他追了我5年，温柔体贴，可我那时候心高气傲，向往电视剧里的“霸道总裁”，始终没答应他。后来他娶了很好的妻子，生了孩子，事业小有成就；我也嫁给了现在的老公，以为能拥有幸福，却没想到幸福来得快去得更快。

我们在同学聚会上重逢，阿滨成熟稳重了许多，眼里却依旧有当年的温柔。他看出我眼底的疲惫委屈，听我说起婚姻近况，满眼心疼地说“委屈你了”。从那以后，他每天给我打视频电话，问我饮食起居、孩子近况，耐心听我吐槽老公的冷漠，从不敷衍打断。

有一次，老公又夜不归宿，我躲在房间哭，阿滨的视频电话刚好打来。他没多问，只是陪着我讲笑话、打气，说“你很好，是他不懂珍惜”。他知道我手头紧，还给我转账，让我给孩子买好吃的、给自己买新衣服，我心里又暖又酸，但最终还是退了回去——我知道，我们各自有家庭，收了钱，关系就变味了。

阿滨的出现，给了我黑暗生活一丝微光，我终于被看见、被重视。可这份温暖也让我痛苦，我们各自有家庭孩子，根本不可能在一起。我无数次想过拉黑他、断了纠葛，可看不到他的消息，心里就空落落的，比老公的冷漠更难受，我在冰冷的婚姻和不该有的温暖之间，陷入了深深的矛盾。

错位的纠缠，我最终弄丢了所有

后来，我忍不住试探阿滨。相处久了，他也会常常在视频里跟我抱怨他的婚姻，说他妻子太过强势，凡事都要争个输赢，从不顾及他的感受，家里的大小事他都做不了主，活得特别压抑。说着说着，他总会眼神认真地看着我说：“要是当年我再坚持一点，要是你当年选择了我，我一定把你宠成公主。你比我妻子好一百倍，温柔又体贴，懂我所有的委屈。”听着这些话，我心里又开心又忐忑，既渴望这是真的，又不敢轻易相信，所以才忍不住让他再转钱给我，想证明他说的这些话，不是随口敷衍，是真心的。

他沉默后说，手头没那么多，先转一些行不行，那一刻我五味杂陈。我慢慢发现，阿滨在自己的婚姻里也不幸福，他妻子强势，他没有话语权，活得压抑，我不过是他寻找“被需要”感觉的对象，一个不用付出太多成本就能掌控的“白月光”。

可我越陷越深，愤怒他的自私，委屈自己得不到真心温暖，嫉妒他的妻子是名正言顺的。我想报复他，却每次拉黑后都忍不住加回来，活得越来越卑微。我

常常幻想，要是28岁那年选择了阿滨，我的命运会不会不一样，可幻想终究是幻想。

后来，我实在受不了这段婚姻，下定决心离婚，偷偷收集老公出轨的证据，可他不同意，说我离开他活不下去。我把决定告诉阿滨，本以为他会支持我，可他却摇摆不定，一会儿说会想办法，一会儿又劝我别冲动、顾及孩子和家人，我心里最后一丝希望彻底破灭了。

老公知道了我和阿滨的事，对我更加冷漠，甚至说我要离婚就不让我带孩子、不给抚养费。阿滨也渐渐疏远我，不再打电话、回消息。我拼命挽回、挣扎，可最终什么都没留住。

我没能离婚，依旧被困在冰冷的婚姻里，面对老公的背叛；也失去了阿滨，那份短暂的温暖成了一场空。看着身边年幼的孩子，看着这个冰冷的家，我突然觉得自己一无所有。我弄丢了自己，弄丢了温暖，也弄丢了对未来的所有希望，42岁的我，满心疲惫绝望，不知道往后的日子该怎么熬下去。



情感专家“包包”分析

文中42岁家庭主妇的困境，核心是“婚姻失语+自我缺失+错位情感依赖”的三重内耗，本质是长期在无爱婚姻中被忽视、被否定，导致自我价值感崩塌，将旧人阿滨的短暂温柔，当作逃离困境的救命稻草，最终陷入更深的绝望。女主的核心心理，一是“被看见的渴望”，十几年家庭主妇的生活，让她失去自我，老公的冷漠、出轨，让她彻底陷入“不被爱、不被重视”的自我怀疑，而阿滨的出现，精准满足了她对情绪价值的需求，让她重新感受到自己的存在；二是“逃避心理”，她不敢直面冰冷的婚姻和自身的困境，试图通过阿滨的温暖，逃避老公的背叛和生活的琐碎，误以为这是救赎，实则是饮鸩止渴；三是“幻想式执念”，对28岁未选择阿滨的遗憾，让她美化了过去，天真地认为换一个人就能改变命运，忽视了阿滨本身的自私和这段情感的错位。

女主的悲剧，源于她将自我价值完全依附于

他人的认可，放弃了自我成长，在婚姻中失去了话语权，在错位的情感中失去了理智。对于女主而言，当下最关键的是停止内耗，找回自我：首先，接纳自己的委屈和遗憾，不必苛责自己，承认自己对被爱的渴望，这是正常的情感需求，但要明白，他人的温暖无法救赎自己，唯有自己才能拯救自己；其次，放弃对阿滨的幻想，看清他的自私和摇摆，他的温柔只是逃避自身婚姻困境的手段，并非真心待你，及时止损，才能避免进一步伤害；再者，正视自己的婚姻，不必急于离婚，先专注于自我成长，利用碎片时间提升自己，培养自己的能力，争取经济独立，拥有离开的底气；最后，学会爱自己，不必过度在意他人的眼光，重视自己的情绪，哪怕是家庭主妇，也有自己的价值，不被看见，就自己看见自己，不被爱，就先好好爱自己。唯有找回自我，才能摆脱困境，拥有重新选择生活的勇气。

