

# 我在家暴的反复拉扯里痛苦不堪

倾诉人:依玲 年龄:35岁 性别:女 职业:公司职员 倾诉方式:微信 记录整理:晨晓艾

我跟我老公结婚七年,刚毕业就嫁给了他。那时候我们感情极好,他虽偶尔情绪暴躁,但大多能自我调节,平时也事事听我的、哄着我。我满心以为这辈子跟着他会很幸福,从未想过这份看似圆满的婚姻,最后会变成困住我的牢笼。

刚结婚的前一段时间,一切都很顺利,我们一起布置小家,一起做饭、看电视,哪怕偶尔拌嘴,也都是他先低头。可这份安稳没持续多久,我的婆婆总爱不打招呼上门,大周末早上八九点就自己开门进来,在家里闹出很大的动静,经常把我从睡梦中吵醒。

一段时间之后,我感觉我跟婆婆实在处不来,她性子强势又爱唠叨,嫌我做菜盐多油少,打扫不干净,烂水果、放了好几天的剩菜也不让丢,说不能浪费。我起初忍着,可日子久了,心里的委屈越积越多,忍不住回嘴,我们一吵,家里就鸡飞狗跳,气氛压抑得让人喘不过气。

## 那一次巴掌 是我婚姻里的第一道裂痕

刚开始老公还会帮我劝婆婆少说两句,可次数多了,他渐渐不耐烦,慢慢偏向了妈妈。每次我们吵架,他都只会说“我妈年纪大了,你多让着点”“她也是为了这个家好”,从来不管我受的委屈,我只觉得自己是外人,心里又委屈又寒心。

最过分的一次,吃饭时婆婆絮叨我快递买多了、乱花钱,我忍不住回嘴说买的都是家用,婆婆立马闹起来,说我不尊重她。老公坐在旁边脸色越来越难看,我以为他会劝架,没想到他突然站起来,抬手就给了我一巴掌。“啪”的一声,我整个人都蒙了,耳朵嗡嗡作响,脸上火辣辣地疼——那是他第一次打我,以前再生气,他也没动过我一根手指头。

我愣了几秒,眼泪瞬间掉下来,没有争吵哭闹,直接摔门而出,找了家酒店住下。那几天,我满脑子都是那一巴掌和他冷漠的样子,下定决心要离婚。可他知道了我的位置之后,天天在酒店楼下等我,发消息、打电话一遍遍求我原谅,说自己气上头了,保证婆婆不再上门、也绝不会再动手,还又哭又打自己,一副悔恨交加的模样。

看着他憔悴的样子,我的心慢慢软了,更让我犹豫的是,我发现自己怀孕了。看着验孕棒上的两条杠,我瞬间没了底气,舍不得孩子,也放不下我们这几年的感情,最终还是原谅了他,跟他回了家。

## 孕期的温柔 是他给我的虚假希望

和好之后,他对我比谈恋爱时都要好,或许是快要当爸爸了,他变得成熟有责任感。我在家养胎,他包揽所有家务,早上帮我穿袜子、穿衣服,晚上给我泡脚按摩,出门全程车接车送,生怕我累着碰着。

我孕期胃口极差,吃什么吐什么,有天深夜突然想吃一家离市区很远的大排档炒粉——那是我们刚在一起时常去的地方,当时已近十一点,外面还下着小雨。我随口一提,没指望他真去,可他二话不说拿起外套就出门,折腾两个多小时,把炒粉用保温盒小心翼翼地带了回来。

那一刻我特别感动,甚至自我安慰,觉得那一巴掌只是他一时糊涂,从未往“家暴”上想。我们就这样好好的,直到孩子出生,我看着可爱的女儿,满心欢喜,想着只要一家人平安,以前的事就当没发生过,更没意识到,那一次动手,只是噩梦的开始。

孩子的出生,并没有让他改变,反而让我们的矛盾越来越多。为了照顾孩子,我辞了工作当全职妈妈,每天围着孩子转,喂奶、换尿布、哄睡觉,还要收拾家里,一天下来累得腰都直不起来。渐渐地,他说他的工作压力越来越大,每天下班就往沙发上一躺,连鞋都不脱,用过的东西随手乱扔,从不主动收拾。我既要照顾孩子,又要收拾他留下的烂摊子,日复一日,快要崩溃了。

## 反复的家暴,是我逃不开的深渊

那天,我刚哄完孩子睡觉,就看到他堆在餐桌上的碗、散落的纸巾和沙发上的脏衣服,忍了一天的情绪彻底爆发,语气冲了些跟他吵了起来。我抱怨他不体谅我、不管孩子,他却反过来指责我脾气差、没事找事,说在家清闲还瞎抱怨。

我们越吵越凶,没想到,他突然冲过来抓住我的头,狠狠往桌子上一摔,我眼前一黑,撞在桌上后重重摔在地上,脑子一片空白。我疼得蜷缩在地,浑身发抖,很多画面都记不清了。

等我醒来,家里满地碎玻璃,女儿在卧室哭得撕心裂肺。他见我醒了,立马跪在我面前哭着求原谅,说自己没控制住情绪,让我再给他一次机会。我吓得浑身发抖,拼尽全力冲进房间反锁上门,他在门外一直敲门哭闹。

没过多久,婆婆赶来了,在门口跪下来求我,说她

知道错了,以后再也不唠叨了,让我再给她儿子一次机会。看着门外婆婆卑微的样子,听着女儿的哭声,我最终没报警,带着孩子回了爸妈家,跟我妈说要离婚。我妈身体不好,我没敢说被家暴,只说感情不和。

看着怀里的女儿,我想起他对我好的时候,于是我又动摇了,告诉自己这是最后一次原谅他,就当是为了孩子。可我没想到,这只是反复溺水的开始。后来,他发脾气、动手的次数越来越多,每一次事后都求我原谅,我也每一次都因为孩子、经济压力,一次次妥协。

我真的很绝望,那种感觉就像反复溺水,好不容易上岸,又被狠狠拖下去,窒息感快要将我淹没。我无数次下定决心要离婚、要报警,却始终狠不下心。我常常在深夜偷偷哭,看着身边熟睡的女儿,特别害怕她撞见过我被打的样子,怕她留下心理阴影,怕她以后重走我的老路,我真的不知道该怎么办,感觉自己快要撑不下去了。



## 情感专家“包包”分析

女主的七年婚姻,是典型的“家暴循环陷阱”,她的挣扎与痛苦,根源在于对孩子的愧疚、经济上的依附,以及对“他会改变”的虚假期待,最终在反复的原谅与伤害中,逐渐迷失自我。

女主内心的核心问题是“矛盾与自我内耗”:她对婚姻仍有残存的期待,男主孕期的极致温柔,让她刻意美化第一次家暴,将其归为“一时糊涂”,忽略了家暴的本质是控制与伤害;母性的本能与经济的弱势,让她将孩子当作“妥协的借口”,害怕孩子没有父亲,害怕自己无力独自抚养孩子,只能一次次忍气吞声。

对于身处类似困境的女性,首先要明确:家暴不是你的错,不必自我内耗、不必自责,更不要将对对方的伤害归咎于自己。其次,要打破“他会改变”的幻想,停止反复妥协,优先保护自己和孩子的安全,若再次遭遇家暴,第一时间报警、留存证据(伤情照片、录音、证人证言等)。最后,要摆脱依附心理,主动寻求帮助(家人、妇联、法律援助),慢慢重建自我,记住:你的安全与尊严,远比“完整的家庭”更重要,你值得被善待,也有能力独自守护孩子,走出家暴的深渊。

