

# 坏情绪正在消耗我的婚姻

## 我又把周末搞砸了

上个月一个周六下午,顾星从超市回来,拎了两大袋东西。他进门换鞋,冲书房喊我,说他买了我爱吃的草莓味酸奶。我应了一声,没动。

事情要从中午说起。他出门前问吃什么,我说随便。他说去超市看看。我本想让他顺路带杯奶茶,话到嘴边又咽了回去。我觉得他应该主动想到,我周末下午习惯喝奶茶的。他没问,走了。我坐在书房里,烦躁起来。明明张嘴说一句就行,可就是说不出来。等他走了,我又想,他为什么想不到呢。

这个念头像根小刺,扎进去就拔不出来。他在超市逛了快一小时,我越想越难受。从他上次没回消息,想到我生日他忘带礼物,又想到更早的事。平时觉得没什么的小事全涌上来,压在胸口闷得慌。

他回来时,我已经生了一个小时的气。他在厨房说酸奶放冰箱了,问我晚上想吃什么。我说随便。他听出语气不对,探头问我怎么了。我说没什么。这是我们的暗号,他知道我又不高兴了。他擦了手走到书房门口,站了一会儿回厨房,水流声响起来。我听着心更堵了,他都不问第二遍,他不在乎我。

我晚饭吃得很少,几乎没说话。他洗完碗后坐在沙发刷手机。我在书房,门开条缝,能看见他背影。晚上十点多,我憋不住了,走过去坐在他旁边,还没开口眼泪就下来了。他慌了,递纸巾给我。

我一边哭一边倒出那些旧事,说得颠三倒四的。他一直听着,递了两次水。等我喝完,他说我想喝奶茶可以直接说,他不是我肚子里的蛔虫。我说他就不能主动想到。他说他记着酸奶的事,确实没想到奶茶,不是故意的。说得在理,可我情绪上过不去。

我们聊到深夜,他说他以后多留心,我说我以后多开口。睡前,他还开玩笑说下次去超市先发清单让我打勾。这件事就这么过去了,但我知道过不了几天又会来一次。

## 讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:  
18164142920



结婚一年,映月和丈夫顾星总被同一个问题困住。她动不动就因为小事沉默、掉泪,事后连自己都说不清为什么。顾星在旁边干着急,想不通她为什么有话不能直说,非要憋到掉眼泪。两个人都想好好过日子,可老被这些说不清的情绪打扰。

倾诉:映月  
性别:女  
年龄:26岁  
学历:本科  
职业:公司职员  
采写:记者黄兰芬  
时间:4月4日

## 那些书都白看了

我专门买了个本子做记录。每次闹别扭后,把前因后果写下来,像工作复盘一样。本子上记了很多,每次内容都差不多:小事起头,我不说话,他摸不着头脑,结局是我哭一场就平复心情了。

顾星说记这些不如当时直接和他谈。我说想找规律提前控制。其实规律我早就找到了,他某个细节没做到我心坎里,我就不高兴。可心里那杆秤随时在变,今天重要的明天无所谓。

我看过很多情绪管理、沟通的书。书上说要表达需求别指责,要说“我觉得”别说“你总是”。方法试过,可一到关口就全忘了。不是忘了怎么说,是身体不听使唤,胸口发紧,嗓子堵着,嘴张不开。理智的我知道事不大,情绪的

感觉像天塌了。

我跟顾星说身体里有两个人在打架。他问哪两个。我说一个觉得不值得生气,一个已经在生气了。他问谁赢了,我说生气的那个每次都赢。理智的从没赢过。

有天晚上,我试着用书上的方法。他加班回来坐沙发回消息,我心里不舒服,告诉自己主动说。我坐他旁边,嘴唇动了动,一个字没出来。心里像被浸了水的棉花堵着。挣扎几分钟,还是一声不吭回了书房。躺床上想起我妈,小时候她不高兴就拉脸不说话,让全家人猜。我那时发誓绝不做这种人,结果活成了她的样子。这个发现让我十分难受。

## 眼泪到底想说什么

前几天,我又闹了一次。起因是那种说出来都觉得丢人的小事。晚上我坐在床边哭的时候,顾星没有像以前那样急着哄我,他蹲在我面前,看着我。

他问我每次哭的时候,除了觉得委屈,还有别的没有。

我愣住了。抽着鼻子看他,说我不知道。

但我心里有什么东西被这句话碰了一下。他这么一问,我突然意识到,我好像从来没有认真想过这个问题。我一直在想怎么控制情绪,怎么不哭、怎么不发脾气,但我没想过情绪本身在说什么。

他出去给我倒了杯水,我一个人坐在那,眼泪还在流,但脑子里在转。

我在想,为什么每次都是同样的小事触发我。为什么他忘了一次奶茶、晚回了一条消息、说了一句语气不对的话,我就会难受成那样。这些事本身真的值得我这样吗?显然不值得。

我想到我妈。又想到小时候很多事。想到我第一次因为别人的一句话生闷气是什么时候。大概是小学三年级,同桌跟别人借了橡皮没跟我借,我难过了整整一下午。回家我妈问怎么了,我说不出来,她说了句又犯什么毛病,我哭得更凶了。

那个橡皮的事我现在还记得。不是记仇,是记得那种被忽视的感觉。

后来的很多事都是这样。别人一个细节没注意到,我就觉得被忽视了。这个开关埋得那么深,深到我自己都不知道它在那里,但它一直在起作用。

顾星回房间的时候,我还在发呆。他坐在我旁边,问我好点没。

我擦了擦眼泪,问他我是不是让他很累。他没马上回答,想了大概几秒钟,说累是有一点,但还行。

他说这话的时候语气很平常,像在说今天的天气不错。我鼻子又一酸,但这次不是因为委屈。

当天晚上,我们躺在床上,他侧过身,手搭在我胳膊上,没一会儿就睡着了。我听着他均匀的呼吸声,眼睛盯着天花板,思绪飘得很远。

本子上记的那些东西,书里写的那些方法,我都试过了。没用。因为那些都是在对付水面上的波纹,水底下的东西我从没碰过。

那些翻涌上来的情绪到底想告诉我什么,我好像有一点明白了,又好像完全不明白。但至少,我开始想这个问题了。

我开始闭上眼睛。第二天起来,我还是会在某个小事上不高兴,还是会把嘴闭上不说话。但在闭上嘴之前,我能多问自己一句,我到底在怕什么。

这个问题我现在答不上来。但我想找答案。

(文中人物为化名)

## 记者手记

## 找个安全的场域,放下你的坏情绪

映月看了很多书,都没有用。为什么?因为书给的是认知,情绪却是体验性的。就像看了365本游泳书,不下水,照样不会游。认知属于理智中心,情绪属于情感中心,两个系统不打通,知道再多“应该怎么做”,身体还是不听使唤。

她反复陷入同一种情绪,不是不够努力,而是那些情绪背后有未被疗愈的创伤。可能是童年被忽视的恐惧、“不敢开口要”的羞耻。这些体验层面的东西,靠理智压制是压不住的。坏情绪像一团火,越捂越旺。它

需要被看见、被接住、被安放在一个安全的地方。

可行的办法,是为自己连接一个安全的场域。什么是安全的场域?一个不评判、不指责的空间。你可以说出“我为奶茶难受一下午”而不被嘲笑小题大做;你可以承认“我怕说出来你嫌我烦”而不被反驳想太多。在这个安全场域里,可以自己梳理、消化缠成一团的感受。

映月和顾星可以改变互动模式。当映月再沉默时,顾星可以说“你好像有点难受,等你愿意说的时

候我在这儿”;当映月感到胸口发紧时,可以试着说“我现在说不出来,但我想你先抱我一下”,用一个小的动作打破僵局。别小看这句话,它绕过了“讲道理”的理智层面,直接触达情感中心。

在这个安全的场域里,不断体验到被理解、被接纳,情感中心才会慢慢松动。那些埋得很深的开关,不需要强行拆掉,而是在一次次安全的体验中被重新校准。当坏情绪有了安放的地方,它就不再需要消耗婚姻来证明自己的存在。