

“我想换个活法，哪怕已入至晚年。”为生活操劳太半生，随着子女成家立业，维系婚姻的纽带不再牢固，老年群体的婚姻情感出现裂痕也不再藏着掖着。“不管哪个年龄段都有情感需求，老年人婚姻问题值得关注，它的社会意义并不亚于年轻人的婚姻冲突。”1月6日，记者就此采访了杏花岭区社会心理服务中心负责人，解析暮年婚姻危机背后的真相。



# 余生只想握紧你的手

暮年婚姻更要多些理解和尊重

## 古稀夫妻闹离婚

老夫老妻风雨相伴几十年，人到暮年却要离婚？年过七旬的徐大妈气冲冲地走进万柏林司法所，请调解员给老伴做工作，还撂下狠话，哪怕自己“净身出户”，也要离了这婚。

徐大妈正在气头上，跟在她身后的薛大爷则脸上写满无奈，二人一冷一热、一前一后走进调解室。“他居然连我的电话都不接了！”一坐下，满腹委屈的徐大妈就开始大倒苦水。原来，薛大爷退休后有了空余时间，又是下棋、又是钓鱼，爱好越来越广泛，还结识了不少志趣相投的朋友，“应酬”也越来越多。前些日子，薛大爷时常与朋友结伴外出游玩、聚会，不着家不说，还多次拒接徐大妈的电话、微信视频。徐大妈忍无可忍，与薛大爷争吵过几回，后来“热吵”变冷战，双方谁也不搭理谁。徐大妈心灰意冷，下决心哪怕放弃所有财产也要“一离了之”。

说到这儿，徐大妈哽咽起来，薛大爷却“钝感力”过头，“40多年了，少不了磕磕绊绊，这次咋过不去这个坎了？”调解员顺势引导二人共同回忆婚姻经历，并表达各自心中理想的相处模式，为他们倾听彼此的心声牵线搭桥。敞开心扉后，两位老人都有所动容，特别是薛大爷，真心体谅到老伴的感受。有了这次重新审视和珍惜婚姻的经历，二人重修和睦。

## 生活琐事成心病

按时出门买菜，到点回家做饭，花甲之年的郭阿姨生活井井有条，却从没和别人说起过，自己有一个“心病”。

郭阿姨是重组家庭，婚后便不再上班，时间一长，与老伴共同的话题越来越少。在婚姻上吃过一次亏，郭阿姨不想重蹈覆辙，变得焦虑起来。长期的心理压力，就像一道危墙，最终被一件“小事”压垮了。那天，郭阿姨的老伴把工资卡给了她，她随口问卡里有多少钱，不想被硬生生地“怼”了回来——“自己查”。理想中的晚年相依，被这三个字泼了冷水，她咬咬牙，决定离婚。后来，家事闹上法庭，法院工作人员见二人还有转圜余地，便建议他们前去杏花岭区社会心理服务中心，借助心理治疗解开夫妻心结。

在心理咨询师的疏导下，郭阿姨倾诉出压垮情绪的桩桩“小事”，老伴听罢后知后觉，坦言自己其实别无它意，只是语气让妻子产生了误会。确实如此，生活中最缺少的就是鸡毛蒜皮的小事，即便再微不足道，在积压下都会成为情绪的导火索，而不能好好说话，往往是老夫老妻的“通病”，在日复一日的内耗中让人不堪重负。



## 想为自己活一回

“如果说结婚是为了幸福，那么离婚也是。”65岁的王阿姨骨子里刚硬要强，活得通透。年轻时在工作中独当一面，同时不忘兼顾家庭，一切打理得井井有条，日子过得有声有色。退休后，为方便照看外孙，女儿一家三口搬回娘家住，三代同堂、女婿也好相处，本该是一幅儿孙绕膝的美好画面，不想却在不知不觉中变了味。

那阵子，王阿姨察觉到，自己病了。家务活不想干，找不到生活乐趣，干啥都提不起劲头，“那种无力感，压得人喘不上气。”这时，老伴又给她当头一击，提出要离婚。原来，王阿姨爱唠叨，退休后一门心思扑在家里，对老伴的抱怨变本加厉。对

于自己的情绪问题，她也提起过，但老伴没当回事，还埋怨她“偷懒”不干家务。数十年的辛酸苦楚一股脑儿地涌上心头，她曾经相信，老夫老妻即便靠亲情维系，尊重和体贴总该存在，现在看来，自己的付出并未被对方看在眼里。

无奈之下，王阿姨来到杏花岭区社会心理服务中心求助，在咨询师的帮助下，逐渐走出抑郁症带来的阴霾。趁着重新审视自己的机会，王阿姨回顾这半生，结婚生子、打拼事业、照料老人、操持家务，爱好和习惯大多建立在“家人好，我也好”的基础上，如今人生已过大半，她觉得该为自己活一次了，“去找找自己的成就感和价值感”。

## 追寻内心的幸福

婚姻自由是每个公民的基本权利，老年人也不例外。关于暮年出现情感裂痕，杏花岭区社会心理服务中心主任张美丽分析，其中既牵扯着岁月沉淀的复杂情感，又涉及到晚年生活的安稳与尊严，个案当中也掺杂着不同因素，但是缺乏有效沟通、多抱怨少换位思考则是主要的共性原因。此外，随着社会发展、思想观念进步，人们看待事物更全面，也更具有包容性，追求自由、幸福是人性的需求，为家庭付出了大半辈子，让“想得开”的一部分老年人余生更想为自己而活。

“在婚姻家庭中，老年人的情感需求不应该被漠视，反而更应受到关怀与关爱。”张美丽

说，从社会角度来看，对于老年人权益的保护，除了基本的物质保障，还包括精神尊重，理解老年人的需求和困惑，帮助他们更好地应对生活中的挑战，守护他们晚年的幸福与安宁。

少来夫妻老来伴，晚年生活更需要相互支撑，而晚年幸福不单单源于婚姻，走出婚姻也不意味着就是新生。遭遇情感困境，需要夫妻双方静下心来，认真审视自己的内心需求，权衡利弊得失。无论最终作出何种选择，都应以积极的态度去面对，努力让自己的生活朝着更好的方向发展。毕竟，幸福的真谛不在于婚姻的形式，而在内心的认知、平和与满足。

记者 辛欣