

“我想换个活法,哪怕已人至晚年。”为生活操劳大半生,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,还多次拒绝徐大妈的电话、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,生活中最不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,也更具包容性,追求自由、幸福是人的需求,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,而在于内心的感知、平和与满足。

记者 辛欣

