

“结婚后，我变成了小三”

01

嫁给妈宝男后，我成了老公和婆婆的第三者

来访者坐在沙发里，心情激动。

她来咨询，是因为婆婆的介入，让她和老公的关系越来越差。她现在非常痛苦，很想离婚。

她开始说起了自己的故事：

以前恋爱的时候，觉得自己太幸运了，因为老公细心温柔体贴，生活精致爱干净，脾气好，会哄人，让他做什么都行，对我言听计从。

那个时候，他也经常提起婆婆，做事情拿主意经常给婆婆打电话，听婆婆的意见。我当时只是觉得他和妈妈感情好，也不算什么坏事。

直到结婚之后，和婆婆同住，问题才慢慢出来了——

婆婆经常在晚上十点多，甚至我们熄灯后，还要进我们的房间，其实也没有事，就说找东西。后来我锁门，她就跟老公说，刚娶了媳妇，妈妈就是外人了。因此老公责怪我不懂事。

老公的工资，要交一半给她管理，说是怕年轻人花钱没计划。我跟老公说，我们自己管理。他说，你怎么还防着我妈啊。

有一些菜我不喜欢吃，她就非要说那个菜怎么有营养，我只要不吃，她就一直劝，劝很久。我和老公说，我不喜欢婆婆这样，他嘲笑我不知好歹。

老公总是站在婆婆那边，觉得我不对。我要是说婆婆做错了，他就对我发脾气，说我不懂体谅老人。

在这个家里，我特别像个多余的人。

以上，是一个深陷妈宝男家庭的女性困境。

我在咨询室里听过很多相似的痛苦经历，但与其一起痛骂对方，我更想邀请你一起来看看其中发生了什么。

02

为什么有些人更喜欢妈宝男？

妈宝男一直被很多人诟病，更是让很多嫁给妈宝的女同胞们叫苦不迭。

那为什么很多女性，仍会喜欢上妈宝男呢？

我们每个人的性格特征里，兼具有雄性和雌性的两个部分：一部分来自父亲，一部分来自母亲。

当一个孩子出生在一个父母亲功能都很好的家庭里，孩子就能形成雌雄同体的健康人格。

但是妈宝男因为长期和母亲生活，

父亲的角色是缺失的，没有第三股力量介入，他就和母亲处于不能分化的状态，所以他身上会具有更多的女性特质，比如温柔、体贴、听话。

长期和妈妈在一起，也让他更了解女人心思，他知道怎么让女人开心。

而同时，因为长期听话、缺乏主见，他们比那些独立有想法的男人，更好控制。

和妈宝在一起，我们会觉得他好相处，好控制，他很少会违背我们的意愿。

而当我们总喜欢上这样的人，往往表明，我们寻找的不是一种对等的关系，而是一种可以掌控的关系。

我们希望掌控一段关系，而他长期在母亲的控制之下，对有主见的人更容易倾慕，所以互相吸引。

如果总是喜欢妈宝男，要注意自己是不是在关系中渴求掌控。

意识到这一点，才有可能跳出妈宝男的怪圈里。

不过妈宝男给人带来的困境，往往在婚前不太看得出来，婚后更明显。

03

婚后，温柔的妈宝男为什么变了？

妈宝男为什么在婚后会容易变得不再温柔体贴，甚至变得脾气很糟糕？

这要追溯得更远一些。

在我们小的时候，如果和母亲能正常相处，我们会逐渐意识到，妈妈和我是都是独立的个体。

我是我，她是她，我们不一样。同时妈妈有好的一面，也有坏的一面。我有时喜欢她，有时也有点讨厌她。

其中妈妈的好，维系了我们之间的关系；

而妈妈的坏，则是我们一部分独立的动力。

一个内心稳定、爱孩子的母亲，可以接受孩子和自己不一样，可以接受孩子没有那么听话。

但是妈宝男的母亲不一样。她们和孩子的相处是覆盖式的，是吞噬式的。

妈宝男经常生长在一个父亲缺位的家庭里。在这个家庭中，母亲原本应该得到父亲的爱，但是她没有得到。

和伴侣的关系陷入失控，所以母亲变得没有安全感，从而把儿子当成了填补情感空洞和获得控制感的替代品。

本质上，此时母亲没有爱孩子的能力，她对孩子的需求是漠视

的。

她对孩子的方式是：你要听我的，你要按照我的要求去做，你要满足我，否则我就受不了。

她会采取一些的措施，来捆绑孩子，例如纠正、管控、指责，最常见的，是用溺爱和牺牲来诱发孩子的内疚。

在这种情况下，孩子其实有非常强烈的愤怒和恐惧。

有一部分孩子，会因此变得十分难以管教，甚至出现一些精神疾病。

更多的一部分孩子，会害怕母亲难受、责怪、抛弃自己。所以，他会变得顺从，放弃主见，放弃独立，以获得母亲的爱。同时，压抑着对母亲的愤怒。

他意识上会认为，妈妈是全好的，妈妈都是对的，这样才能压住怒火，维持表面的和平。

后来他在渴求一段亲密关系时，也会那样去对待爱人，言听计从、高度关注。

直到结婚后，当他感觉这份关系安全，他的底层情感会松动，此时被压抑的愤怒就会寻求表达。

他开始变得很有攻击性，但依旧不敢攻击母亲，所以会把对母亲的恨意放在“可能控制他”的妻子身上，让妻子去充当那个“坏妈妈”。

就像我的来访者。感觉老公总是帮婆婆，因为妻子就是那个“坏妈妈”，而婆婆是那个“好妈妈”。

“坏妈妈”的功能就是被攻击、被讨厌、被反抗。这就是为什么婚后，妻子觉得丈夫变了的原因。

同时，这种扭曲的母子关系，具有很强的排他性。

因为在母亲眼中，儿子才是她理想中的丈夫。她把所有对丈夫的期待，都安放在儿子身上。

为什么婆婆大半夜进儿子媳妇的房间？

介意儿子的性生活。

因为儿子充当老公的角色太久了，她想和儿子一直处于“二人世界”。而儿子夫妻小两口柔情蜜意，她会有被抛弃的感觉。

站在道德伦理层面，她又告诉自己，儿子迟早要和另一个女人在一起，看到他幸福我应该高兴。

但是她内心又有很多的失落和敌意。

失落是因为儿子的疏远，敌意是因为儿媳对儿子的侵占。

所以她会想办法刷存在感，介入两人之间。

比如说要一起住，比如事事都



要帮儿子拿主意。管钱，带孩子，都要冲在儿媳妇前面，她要告诉媳妇，她才是这个家的“女主人”。

嫁到这种家庭里来，很难不像个小三。

04

那么，已经嫁给妈宝男，怎么办？

很多人尝试改变妈宝男。

但这几乎不太现实。

改变妈宝男最难的问题是，他们在心理层面不能和妈妈实现分离，不能走向人格独立。

走向独立，他需要做两件事情。

第一，实现对母亲的背叛：

不管妈妈多需要我，我都要离开，我的人生不能任她摆布。这很难，因为会被内疚感吞噬。

第二，面对早期压抑的对母亲的愤怒：

妈妈不是全部是“好”的，也有坏的部分。这里面既有恨意需要去表达，还要完成认清现实，失去一个全好妈妈的过程，也很痛苦。

所以在巨大的痛苦和内疚面前，他更愿意和母亲维持共生，也愿意去充当母亲心中好丈夫的角色。

而只有他更想和你一起好好生活，他想成长，才有可能和你一起去做一些改变。

例如你们可以先完成和婆婆物理上的分开。同时寻求专业的帮助，帮他去完成这个艰难的心理分离。

好消息是，有人能借助各种方法和途径，逐渐脱离母亲的控制，走向自己做抉择的人生。

但记住：

最重要的前提是，他自己愿意去踏出那一步。

这不是光靠任何一个人推动能完成的，必须是自己愿意，因为

过程之难，没有意愿是难以坚持的。

很多妈宝男难以改变，因为他们内心极度依附母亲。

你只能把他还给他妈，让他们相依为命。

05

选择留在妈宝家庭，要注意什么？

即使很多妈宝男不会改变，即使和他的婚姻让人痛苦，但是很多婚姻还是会继续。

毕竟离婚这个决策要考虑的后果很多，有不少人很容易因为自己的各方面需要，而选择留在其中。

在此，我们尊重每个婚姻选择，也想给出一些提醒。

很多女人因为对妈宝男绝望，她们会把感情的需要，寄托在孩子身上，通过牢牢掌控孩子让自己觉得重要，觉得被需要，觉得被爱。尤其当这个孩子是个男孩子。

加上自己本来在关系中需要掌控，就更变本加厉。

实际上，你把自己的儿子也变成了“妈宝男二代”。

这样妈宝男，就实现了代际传承。

直到下一个家庭成立，重复上一个轮回。

只有妈妈觉醒，不再抓住儿子，或者儿子觉醒，要成长，这个循环才能打破。

说到底，妈宝男也是一个女人不幸婚姻中的产物，并影响了下一代人的幸福。

所以很多女性要认真去做个选择：自己痛苦的婚姻是自己去面对、去负责、去想办法解决；还是把孩子拉到这个不幸当中，让他的一生和未来的家庭为这个不幸买单。

这个选择，值得好好想一想。

也是很干净的爱情

这份恋情或许不能跟山楂树上关系，却是一样的纯粹和干净。

每次决定回家休假，她总是先给他打电话，再通知父母。他在车站上班，不管她什么时候到，深夜或清晨，他都会在站台接她，然后开着他的车送她回家。路上，一般是他问：“还好吧？”她笑着答：“老样子。”他把她送到小区门口，她下车前，他会问她哪天走。她回答完毕，把带来的烟递给他，并且叮嘱一声：“还是少抽点。”他点点头，掉头回去。

她在家时，偶尔跟同学聚会吃饭，但从不会联系他。在走的前一天，他会准时发信息给她，告诉她车票买好了。

她直接去找他拿票，但钱的事，她从来不提，他自然也不会提。他们会坐在候车室里说一会儿话，话题很家常：工作、薪水、物价……就像两个寻常的朋友。

时间到了，他拎着她的行李，送她到站台。有时，她会轻轻拥抱他一下。他会拍拍她的背，在她耳边说：“好好的。”她的心情会莫名地伤感，紧接着又温暖了。

她记不清有多少次看着他离开，又多少次等他回来。那时候，她还年少，而他是个列车员。站台，是他们相见最多、分别最多的地方。

曾经，她以为和他不会再有交集了。可是，他的电话号码，她一直不曾删去，一直存储在手机的第一位。

重新联系他，是因为她在单位受了委屈。她刚刚大学毕业，对社会一无所知，原本就是个娇气的女子，感觉委屈自然在所难免。其实不过是些小事情，可她就是觉得受不了。那天，她忍不住给他打电话，还没说话就哭起来。

他听她哭完，才说：“都工作

了还跟以前一样。”

她啜泣着告诉他。他开始帮她分析，说出解决的办法。其实他们已经两年多没有联系，可是，那一刻好像他们一直是联系着的。

慢慢地，她的心情平复下来。他的办法不过是安慰她，可是因为她的委屈他倾听了，她就觉得释然。只有在这里，她的委屈才能找到出口。只有在他面前，她才能放声大哭。从小就这样，她习惯了。

那段日子，她频繁地向他倾诉，不管他在干什么。他从来没有拒绝过，一直安慰她，劝解她。

慢慢地，她历练出来，成熟了许多，很多事情能够自己应对了。和他的联系，慢慢地就少了。

他不再跑车，回到家乡小城的火车站做了副站长。她每次回家休假，即使是一票难求的春运时期，也不用为车票发愁。

她不提车票钱，每次回去总给他买两条烟。他不拒绝，什么也不说。

有一年，因为想和一个男人分开，男人却纠缠不休，她决定辞去工作，回家乡住一段时间。她不想跟父母住在一起。于是，他很快帮她安置好住处。正是冬天，小区里有暖气，他又送来一台电暖器。她从小就怕冷，他一直记得。

有时候，他会打电话让她出来，隔着小区的铁栅栏递给她一份红烧排骨——小城有一家店的红烧排骨味道很好，她懒得出去吃，他就顺路买好给她送过来。

她把红烧排骨接过来，不道谢，也不邀请他上楼，只是叮嘱他慢点开车。

在小城待了大半年，她还是向往大城市，于是重新上路，去省城。工作找得很顺利，她把自己安置妥当。然后，又是很久不跟他联系，除

了回家时让他接，返回时要他买票。

他们似乎只是这种接接送送的关系。

事实上，他们是旧情人。两家曾是邻居，他比她年长六岁。她很小的时候，就喜欢上他，他也一直耐心地等她长大。但真正恋爱以后，因为他一次犯错，她决绝地离开了他，那是年轻时的她不能接受和原谅的。

她恨过他一段时间，发誓和他老死不相往来。他结婚生子，过起寻常的日子。她在外读书，漂泊、恋爱、分手、恋爱……一直是那个任性倔强的女子。

他们最终成了这样的旧情人，旧爱不再提，伤害不再提，但光阴累积出来的情分，始终都在。

这份恋情或许不能跟山楂树上关系，却是一样的纯粹和干净。旧情非旧爱，但在光阴里渐渐变得纯粹、温暖、干净，且永远值得信赖。