

## 8.7 分离婚实录：不敢自私的婚姻，没法长久

丁香医生 今天

作者 | 武志红主创团

周末和朋友一起看了一部离婚电影：《婚姻故事》。



图片来源：《婚姻故事》

这部电影从开播以来，就引起了很高的讨论度，豆瓣 8.7 分，道出了婚姻关系维持之难。

一般的离婚，大多是双方互相憎恨、撕破脸、老死不相往来。但这部电影不同。

在整个离婚过程中，夫妻俩还保留着对彼此的欣赏与爱，尽量保持克制：

在妻子眼中，丈夫优秀而温暖，他努力脱离了糟糕的原生家庭，成为剧团导演，获奖，会顾家做饭，包容妻子的情绪，照顾剧团的同事们；

在丈夫眼里，妻子有爱，有想法。她擅长处理家庭琐事，总把冰箱塞得很满，不让家人挨饿。她本可以在洛杉矶当电影明星，却为了丈夫留在纽约；

因为互相有爱，整个过程他们都很痛苦。即使后来有一次矛盾爆发，两人互相大骂之后，丈夫还是忍不住抱着妻子大哭，妻子也哭着安抚丈夫.....



图片来源：《婚姻故事》

如此美好而相爱的人，最后却不得不分离，着实让人于心不忍。

可惜，真相就是：

**相爱的人本来就不一定能长久在一起啊。**

**因为婚姻如此复杂，相爱是远远不够的。**

看完这部电影后，我一边惋惜，另一边更加坚定一个内心想法：

在一段长久健康的关系里，比起感情、欣赏和信任，还有一个东西更为重要，那就是——

**优先看见自己。**

没有了这一点，再深情的关系也有耗干的一刻。

这也是他们离婚的核心原因。



图片来源：《婚姻故事》

离婚的导火索，来自一次工作上的变动。

妻子作为一名演员，收到了一个报酬丰厚，自己又很心仪的好机会，并且可以回到故乡洛杉矶排演。

她很开心，因为这是她从结婚前就有的梦想，她曾多次向丈夫提出回洛杉矶，可他一直没有当回事。

这一次，她希望丈夫支持她，为她高兴。却没想到丈夫听完这个消息之后，只是略带嫉妒的表情，看着她的报酬笑着说：我可以把你的这份钱投资剧团了。

那一瞬间，妻子才意识到不对劲：

他并不为我高兴，这是我多么重要的工作，而他第一眼看到的是自己的事业；

他始终没有看见我；

他没有把我当成独立于他之外的人。



他没有把我当成  
独立于他之外的东西

图片来源：《婚姻故事》

而这种不被看见，早已是她婚姻生活的常态：

家里的家具都是丈夫的品味；

丈夫为了节省开支，习惯一出门就关灯，却从不关心房间里是否有人，常常把妻子一人留在黑暗里；

丈夫明明知道妻子一直想回洛杉矶生活一阵子，但尽管他得到了去洛杉矶的工作机会，也没有和她商量，就直接拒绝了……

也许一开始的爱能让人心甘情愿地自我阉割，让妻子自愿留在纽约，等待丈夫履行回洛杉矶的承诺。

而「不被看见」就像一个婚姻的幽灵，它无形但有力量，慢慢地击碎了她对婚姻的美好幻想，成为她离婚的驱动。

但其实，这种「不被看见」不能完全归咎于丈夫。

它是一种**共谋**。

妻子说过，她曾对自己未来的生活没有目标，她曾不知道自己对家具有什么品味。



图片来源：《婚姻故事》

是她曾一再把决定自己生活的权利交给了丈夫，是她一直不自觉跟着丈夫走。

而这次的离婚，也是妻子的一次成长。

**她第一次清晰地看到了自己被压抑已久的感受，知道了自己想要什么，并决定停下，忍着痛苦去告别。**

最后虽然要承受分离的悲伤，但她终于可以享受梦想、享受洛杉矶、享受和朋友一起唱歌聚会.....

这比起在纽约的房子里等待和怨言，要爽快多了。



图片来源：《婚姻故事》

也许你会有许多疑问：

优先看见别人不好吗？婚姻不就是要为对方牺牲吗？如果每个人都只顾自己，关系还怎么维持？

长按下方二维码，识别关注

回复「**离婚**」获得全文



今天给大家推荐一个私藏已久的公号，它是知名的**心理学家武志红**老师创建的公众号。

之所以喜欢，是因为武志红对人性的探索很彻底，文字非常犀利！

很多读过他文字的人，都说自己不仅少走了许多弯路，还学了点真正的心理学，自己内心变得自信，人际交往也变得更加有魅力。

**当你的内在改变，外在世界也会跟着变好。**

因此，推荐你关注这个厉害的心理學公號，每天中午看點**接地氣的心理學**。



下面是他們平台的 7 篇深刻好文，推薦給大家。

長按下方二維碼，識別關注  
後台回復「**苦情戲**」獲得文章



長按下方二維碼，識別關注  
後台回復「**他說**」獲得文章



# “再闷两星期，把病毒闷死”： 关于疫情的3种结局，他为什么敢说？

—  
武志红心理



长按下方二维码，识别关注  
后台回复「暴躁」获得文章



# 在家蹲了30天的人， 正在逐渐暴躁

—  
武志红心理



长按下方二维码，识别关注  
后台回复「消失」获得文章



每7.4秒，就有一个中国女性从家里消失...

—  
武志红心理



长按下方二维码，识别关注  
后台回复「软暴力」获得文章



夫妻、朋友、同事之间有这种感觉，  
往往藏着“软暴力”

—  
武志红心理



长按下方二维码，识别关注  
后台回复「讨好」获得文章



长按下方二维码，识别关注  
后台回复「出轨」获得文章



# 精神出轨后的婚姻， 还值得继续吗？

—  
武志红心理



在这里，和 500 万年轻人一起学习心理学  
喜欢就扫码关注，你一定不会后悔

在「荐号」栏目中，丁香医生会不定期推荐优质公号。非盈利性质，文章、图片以及其他内容均由对方提供。可以按照个人喜好关注，希望能给大家带来更丰富的内容。