

当更年期撞上青春期

□记者 朱蔚 整理

倾诉人:丽樱(化名)
倾诉地点:莲生茶事茶室

当48岁的更年期撞上15岁的青春期,失眠、潮热、流泪,撞上沉默、皱眉、不耐烦,一盘红烧肉引爆争吵,也逼着一位母亲重新审视自己与孩子。

更年期与青春期,都是人生的一段路。

我的身体,好像不听使唤了

凌晨3点,我又醒了。后背一层薄汗,睡衣粘在身上。明明还开着空调,室内的温度也不高。我睁着眼睛,听着丈夫在身旁打着鼾,突然就睡不着了。

索性就起来,到客厅里去倒杯水喝,顺便上了趟厕所,瞄了眼镜子。镜子里的自己,眼袋发青,头发乱蓬蓬的,一脸的憔悴。

这就是我现在的日常,其实症状两年前就陆续有了。不过当时也没有留意,也没往更年期的方向想,总觉得自己还年轻,更年期还早。直到医生给我下了诊断书,妇科主任的声音其实温婉,说更年期激素水平波动,植物神经功能紊乱,这些都是正常生理反应,让我不用太紧张。

可“正常”这两个字安慰不了我,白天我也没好到哪儿去。开会时,突然一阵潮热自胸口从后背涌上来,脸上开始冒汗,细密的汗珠子瞬间布满了整张脸。情绪就更不用说了,以前那个还算稳重的我,现在动不动就鼻子发酸。特别容易感动,又特别情绪化,丈夫随口说一句“你今天怎么又忘了”,我就默默地坐在沙发上掉眼泪。

而在这个家里,我面对的还不只是自己的身体。儿子15岁了,个子高出我半个头,声音变得低沉了,话也变少了。他不再像小时候那样追着我喊妈妈,不再把学校的事一股脑倒给我听。他有了自己的心事,回家后第一时间就关上了房门。

一盘红烧肉,引爆了所有

那天下班,我本来已经挺累了,正好隔壁邻居拿来了一起拼团的黑猪肉,就想着给儿子做一个他爱吃的红烧肉。

可等到儿子放学回家,走过来看了一眼餐桌,就皱起了眉头:“怎么又是红烧肉?我不想吃这个。”

就这一句话,轻飘飘的,事后我想想,也算不上很难听吧。可那一瞬间,我突然觉得有些情绪上来了,也许只是那一句“又”字里隐藏着的嫌弃,我生气又委屈,一下子就爆发了:“你知不知道给你烧个红烧肉,我站了多久?我腰都累得要断掉了,你回来就一句不想吃?”

儿子愣住了,他可能也想不到我会有这么大的反应,他也嚷嚷起来:



AI制图

“我又没让你烧,你不想烧就别烧啊!”他的声音逐渐拔高,脸上的表情从不耐烦变成了愤怒,“天天说累说累,谁让你累了?”

我气得浑身发抖,眼泪“唰”地就下来了:“你怎么跟妈妈说话的?”

“我怎么说话了?我说什么你都要生气,你到底要怎样?”他转身就往房间走,眼看着房门又要关上了,我追了上去:“你给我说清楚。”

门还是“砰”的一声关上了。我也忍不住,坐到沙发上,把脸埋进靠垫里,眼泪肆无忌惮地流了下来,潮湿了一大片布面。我觉得自己失败极了,我恨自己控制不住脾气,也恨儿子那一脸的冷漠。

从什么时候起,我们变了

晚上我又失眠了,躺在床上翻来覆去,脑袋里边全是儿子瞪我的那个眼神,怎么会这样?

回想他小的时候,是真的黏我。每天我下班回家,他听见开门声就跑到门口,张开小手扑过来抱我的腿,仰着脸喊“妈妈抱抱”,声音又萌又软,听得人心都化了。

后来他上小学了,每天放学回来第一件事就是找到我,叽叽喳喳地把学校里发生的事竹筒倒豆子一样说给我听:“妈妈,你知道吗,今天我们班小明摔了一跤,裤子都破了。”“妈妈,我们老师今天穿了双大红色的鞋子,可搞笑了。”“妈妈,我这次考了

95分,你准备奖励我什么呀”……“妈妈”“妈妈”,他一张嘴,满口都是“妈妈”。我“嗯嗯”地应着,有时候嫌他吵,有时候又觉得热闹得刚刚好。

再后来,他上了初中。不知道从哪一天起,他回来不找我了。进门换好鞋子,径直就往自己房间走。反倒是我满腔热情地送了张“热脸”上去,我追着问他“今天怎么样啊”?他说“还行”;我问“作业多不多”?他说“就那样”。我热切地表达母爱,他发电报般地回应,多说一个字都不肯。

我也安慰过自己,孩子长大了,都这样。我知道他正处在一个特殊的年纪,身体在发育,心理在变化,我理解,我真的理解。可理解归理解,每次看见他那种不耐烦的表情,每次听见那一声叹气,我的心里像被人攥了一把。

开始更年期健康管理

第二天中午,我约了闺蜜吃饭。她比我大几岁,儿子已经上大学了。一见面,她就盯着我的脸看:“又没睡好?脸色这么差。”我还没开口,眼泪先下来了。我把昨天红烧肉的事从头到尾说了一遍,说着说着又哭了。

她给我递上纸巾,等我说完,她才慢慢开口:“你这是更年期碰上儿子的青春期了。”她说她也经历过这样的过程,她儿子初二那年也跟她对着干,有一次她气急了,打了他一巴掌,结果他三天没和她说话。“我当

时觉得天都塌了。”闺蜜说,“可后来我想明白了,他也不是恨我,他就是身体里那些乱七八糟的激素在作怪,他自己也控制不了。”

那天晚上回家,我和丈夫认真聊了一次,告诉他我最近身体的变化,告诉我我控制不住的情绪,也告诉他儿子那些顶撞让我有多伤心。我下载了一个更年期健康管理的App,每天记录自己的情绪和身体状态。我发现,当我把那些烦躁和委屈写下来之后,它们好像就没有那么沉重了。

我也开始明白,儿子那些“不耐烦”的话,很多时候不是冲我这个人来的,是冲“被管束”这件事来的。他在用自己的方式宣告“我长大了”,只是他还没学会温柔地说。

我们继续磕绊,也继续向前

我开始学会了从那些细小的缝隙里找光。比如他考完试那天回来,难得坐在客厅和我看了十分钟电视,什么也没说,但也没走。比如今天早上他出门前,突然回头喊了一声:“妈,我走了。”声音比平时低一点,也软一点。

这些瞬间很小很小,小到如果我不留心就会错过。可我全都收着,像攒宝贝一样攒起来,每一个这样的瞬间,都足以宽慰我。

那天晚上,我提醒他要多喝水,他又皱眉说“知道了知道了”。我深吸一口气,把冲到嘴边的“你什么态度”咽了回去,换成一句:“好,那我把水杯给你倒满了,你记得喝。”他看了我一眼,没说话,后来我看到那个水杯空了。

日子还是照旧,他还是会不耐烦,我还是会心酸。更年期和青春期,说到底都是人生的一段路。我在变老,他在长大。我在告别,他在出发。我们在同一条隧道里迎面走过,光线昏暗,声音嘈杂,可是隧道的尽头,一定有光。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线:

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址:

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编:316021