

十二年友情,一场错位的爱情

倾诉人的话

我和他认识十二年了,从青涩懵懂的少年时代到大学毕业踏入社会,我们一直像铁哥们儿似的相处。没想到前年跨年夜,他喝多了酒,突然向我表白。我当时整个人都蒙了,大脑空白了好几秒,不知怎的,就稀里糊涂点了头。

可相处一年来,我心里越来越没底:我们之间,到底算真正的爱情,还是仅仅给这段深厚的友情换了个称呼?明明感觉处处都不像情侣,却又害怕一旦开口说分开,恐怕连退回朋友的位置都成了奢望。

倾诉人:小王,女,23岁,来自河北省,无业。

主持人:莎娜,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

是恋人,更像“好兄弟”

我们一起打打闹闹走过了十二年,熟稔得像家人一样,所以当他表白时,我除了震惊,也有“试试看”的想法。可真正以恋人的身份相处下来,别扭感却无处不在。他似乎完全没切换到“男朋友”的模式,依然把我当作那个可以勾肩搭背、百无禁忌的“好兄弟”。

直到有一次和他朋友吃饭,我才异常清晰地意识到这点。他介绍我时,只是随口带过一句“这是我女朋友”,便转头沉浸在与朋友的谈笑中,将我晾在一边。

点菜时,他没抬眼对我说:“哎,去拿本菜单来。”饮料喝完了,很自然地转向我:“喊下服务员。”菜上得慢,他直接用手肘推我:“你去催催。”我坐在那里,心里一阵阵发堵,像被一团棉花闷住了胸口。

餐后,我向他表达了不满,他反而觉得我小题大做:“都是自己人,讲究这些虚礼干吗?怎么舒服就怎么来呗。”我忍不住问:“可你现在是我男朋友啊,就不能稍微照顾我一下吗?”他一脸不解:“咱俩都这么熟了,还来这套,实在点不好吗?”我问他:“情侣之间的那些关心和体贴,你给过我吗?”他几乎嗤笑出声:“别整一些虚头巴脑的!”

我望着他理所当然的表情,突然觉得我们之间隔着一层透明的墙。他始终站在“好兄弟”那边,从未真正走向“男朋友”的位置。原来十二年的熟稔,此刻却成了我们之间最远的距离。

他的温柔,从不是对我

我太清楚他以前是如何对待前女友了——那份小心翼翼、时刻关注的模样,我都曾是旁观者。可到



天津卫视《爱情保卫战》直播现场和情感疗愈团队

了我这儿,全都变成了“没必要”。

一天我陪他去修手机,他开车半路突然轮胎没了气。毫无征兆地,他一拳砸在方向盘上,喇叭的尖啸刺痛耳膜。我还没开口,他已下车冲着瘪掉的轮胎猛踹。

换备胎时扳手打滑划伤手背,我递纸巾问他疼不疼,他看都没看就推开。重新上路后,为躲避突然变道的骑车人,他急打方向盘——我的额头撞上侧窗玻璃,闷响在耳膜里震荡。而他的第一反应,是立刻俯身摸索掉落的手机。我看见他对着屏幕反复检查的样子,那么专注,连指腹拂过玻璃的力道都透着珍惜。直到确认那道划痕只是反光,他才像突然想起什么似的转过头:“你没事吧?”

可我已经看见了,在那一瞬间的本能里,在他身体比思维更快的选择里。碎玻璃般的领悟扎进心里:原来有些先后顺序,早在风平浪静的日子里就已写好,只等某个颠簸的时刻,让人看清自己排在多么靠后的位置。

更让我耿耿于怀的是过往。当年他前女友不许他与我联系,他就真的对我发去的信息不理不睬,一条不回。如今提起,他总说我爱翻旧账。可我心里的委屈,不正是这一点一滴实实在在的区别对待堆积起来的吗?

连做朋友,也只剩控制

有时我表达不满,他会指责我矫情、事多。

有一段时间,我们说好暂时退回普通朋友关系,各过各的,互不干涉。结果呢,他一向反感我去酒吧,总说那种地方乱,非得让我找人陪着才行。

于是,我一天晚上去酒吧便带上了闺蜜。没想到,他电话打过来时,一听我在酒吧,语气瞬间降至冰点:“你是不是不想和好了?11点之前必须回来,不然我现在就去搅局,马上开视频给我看。”我当时生气极了,直接挂断了电话。

我从小到大,家里人都相信我

做事有分寸,怎么到了他这里,我就成了一个需要严加看管、行为“随便”的人?那晚我没再接他的电话,后来听说他果真跑去那家酒吧找了一圈。这件事至今,他都不认为自己有任何过错。

我奔赴的,是他的背刺

我长期无业,他总嫌我“无所事事”。而且,恋爱初期的依赖还未消散,他对我的每天私信只是敷衍,很少有“甜言蜜语”。

我们从小一起学画。看到他所在的美术机构招助教,我悄悄重拾画笔。瞒着他,我把作品改了一稿又一稿,像在暗处独自打捞沉没的星光。投出简历那晚,我憧憬着未来:我们一同上班,并肩回家,在熟悉的颜料气味里找回从前。

收到复试通过的消息时,我心跳如鼓。打印出通知,直接去找他,想当面送上这份惊喜。

他正和同事在走廊说笑,看见我,笑容顿时僵在脸上。他快步走来,把我拉到楼梯转角处。当我说出事情经过和我的想法,他脸上没有一丝波澜,然后平静地说:“我们不能在同一地方工作,我需要空间。回头我跟负责招聘的人说一下,你不适合。”

走廊顶灯的白光冷冷浇下,将他侧脸镀得生硬。我怔在原地,说不出话,手里那张纸,早已被自己捏得卷曲发皱。

原来,恋爱一年来,他仍只是兄弟般的对待我,从未给过我温柔,连“背刺”都如此坦然!

《爱情保卫战》节目

播出平台:天津卫视
播出时间:每周二到周四22时
在线观看:
万视达APP、天津卫视微信公众号
扫描二维码
关注《爱情保卫战》官微和情感导师互动



本期主持人莎娜

情感导师 疗愈指南

正方观点

陆琪(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男女双方的核心矛盾在于,男方投入不足而女方过度付出。男方尚未真正进入恋爱状态,仍留恋以往轻松的相处模式;女方则因情感依赖给对方带来压力。若想挽救关系,女方需先学会情感独立,降低紧迫感,男方也必须正视并改正自身的逃避行为。唯有双方共同调整,才可能建立新的平衡。

双方需要明白,爱不仅是感受,更是行动与责任。通过建立共同的生活目标,让情感转化为日常的相互支撑,关系才能真正稳固。

瞿玮(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男女双方错将友情作为爱情经营,却仍沿用“兄弟式”的随意相处。若要继续恋爱关系,必须重建边界,实现双向妥协:女方应减少依赖,给予彼此空间;男方需学会以情侣的方式表达体贴与重视,改变命令式态度。

双方应约定清晰的行为底线,凭借十二年的默契,共同建立成熟、专属的恋人相处规则。关键在于将友情的默契转化为爱情中的自觉与担当,用双方认同的新规则取代过去的随意,关系才能获得新生,这需要两人共同的承诺与改变。

反方观点

莎娜(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男女双方的恋爱关系,已无法回到健康的轨道,继续留恋只会消耗彼此,放手才是对过往情谊真正的尊重。男方实质上并未给予女方足够的爱与尊重,其行为更多体现出关系的变质而非珍视;女方的价值不应建立在一段令自己卑微的关系之上,认清现实并果断离开,不仅是对自己负责,也是开启新生活的必要前提。

结束一段已然扭曲的关系,反而是对双方最好的成全,及时止损并非失败,而是为更健康的关系腾出空间。女方的自我成长不应被此束缚,重新找回独立与自信,才是真正的赢家。

吕洋(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男女双方之间没有未来,因为健康的情侣关系应彼此成全,而非互相限制与伤害。男方的言行矛盾,本质上是出于自私的占有。友情一旦越界便难以复原,如今既做不回朋友,也成不了爱人,持续内耗只会磨灭曾经的美好。分开并各自成长,才是对彼此负责任的选择。

结束一段错误的关系,胜过在僵局中无望挣扎。真正的成长有时始于承认不合适并勇敢转身,这也是保留彼此尊严与过往美好的唯一方式。当关系只剩下消耗时,放手是对彼此的仁慈,保持适当距离,反而能让这份十二年情谊以更体面的方式延续。