

# 我筑起家,却成了“家”的守望者



本期主持人阎品红

## 情感导师 疗愈指南

### 正方观点

**瞿玮**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这根本不是一套房子的事,而是男方十四年自我被肢解的求救信号。当女方铺开装修图时,划掉的不只是客厅,更是男方作为一个独立灵魂的最后领地。男方抗争并非只为一套房产,而是为那份必须被看见的渴望。若这诉求持续被掩埋,男方终将发现,比无家可归更可怕的,是在自己家里活成了陌生人。

女方要做的,不是驳回或妥协,而是真正去看见男方这份执念的背后,是对自我价值被确认的深切渴求。唯有将男方的梦想纳入家庭的共同议程,这段婚姻才能从“付出与忍受”的僵局,走向“理解与共建”的新生。

**俞柏鸿**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):婚姻中最残忍的误解,就是把对方的全部付出视为“空气”——不可或缺,却从不被看见。女方用“陪伴老人”堵住男方的梦想,却忘了十四年来男方每一次加班都在用心陪伴这个家。当岳父的眼泪被看见,当孩子的委屈被心疼,男方的孤独却成了必须自我消化的“矫情”。这不是爱与不爱,这是情感账户的破产清算。

所以,男方提出购房,不是在索取特权,而是在索要一份十四年奉献的“回执单”。若连这都被驳回,这个家对于男方而言,终究只是一间需要不断还款的“豪华宾馆”。

### 反方观点

**阎品红**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方必须直面这个残酷现实:三个儿子、两位老人、一位全职妻子的生活,承受不起“自我实现”的豪赌。男方渴望被看见,但是否曾看见女方眼里的恐惧?

男方若觉得付出未被看见,请先看见女方——为照顾三个孩子辞掉工作,她付出的虽然不是一张存单,而是自己的职场事业和社交圈。她把男方的奔波视为“当然”,是因为她早已把自己的牺牲视为“当然”。男方不应只是想着在别处置业,而是在现有的屋檐下,为每个家人撑起一片不被风雨侵蚀的天。把执念从“换房子”转向“换心境”,否则男方所追逐的“家”,正在撕裂那个真正属于全家人的家。

**吕洋**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方责怪女方不够理解,但需要追问的是:当男方规划未来蓝图时,可曾真正将女方对老人健康的担忧、对孩子成长的顾虑,一并纳入那幅“新家”的愿景?

男方自认为是家庭的“守望者”,但在这段关系里,真正被困在原地的,是那个辞掉工作、日夜守护这个家不被风浪掀翻的女方。男方请不要让“中年隘口”变成全家的悬崖。此刻这个家最需要的,不是一套新房,而是男方照见自己内心那根刺儿:究竟是房子不够大,还是渴望被仰望的感觉。



天津卫视《爱情保卫战》直播现场和情感疗愈团队

### 倾诉人的话

凌晨时分,我轻轻推开门,玄关处留着一盏微弱的灯。岳父的新声从主卧规律地传来,孩子们的房门门缝下早已没有光亮。我脱下外套,却不知该挂在哪里——衣架早已挂得满满当当,挂着岳父岳母的外套、孩子们的校服,还有妻子的围巾。这个家,被生活的琐碎填得满满当当,却让我时常感到一种无处立足的空洞。

十四年来,我为这个家打拼到每个周末都在加班,却换不来她对换一所房子的支持。直到现在我才意识到,我们婚姻中最缺失的,不是爱,而是彼此的理解。

**倾诉人:**张先生,44岁,来自黑龙江省,市场营销。

**主持人:**阎品红,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

### 同一屋檐下, 两个“家”的梦想

一个周六的早晨,妻子兴冲冲地将一份装修设计图铺在餐桌上。“你看!”她的指尖划过图纸,“把客厅这里隔开,就能给老大一个独立空间。墙面用浅色,显得亮堂。你那笔到期的存款正好用上。”她兴奋地说着,声音却渐渐在我耳边变得模糊。

我望向窗外,对面那片新楼盘在晨光中勾勒出挺拔的轮廓。在我内心的图纸上,画着截然不同的线条:那里有分开的房间,让三个儿子不必在夜里听到彼此的梦呓;有一间安静的书房,让我不必在茶几上处理永远做不完的工作;有一个宽敞的阳台,让岳父可以自在抽烟,而不必让烟味弥漫在孩子们的衣物上。我的梦想是向外生长,是开启一个全新的、更自主的篇章,是想要一个真正属于自己的地方。

我们的分歧,从来不是爱与不爱,而是对“家”的根本想象。我几乎走遍了这座城市所有待售的楼盘,终于看见一扇我们有能力推开的门。当我回家取出那张存了十四年汗水的存单,在我俩的争抢中,它从指间滑落——像一片枯叶,也像我从未为自己攒下过的任何念想。我一声不响地走出家门,随便走进一家宾馆。手机亮了又暗,暗了又亮,是妻子的来电。我不知道该接起她,还是该接起自己……

### 十年如一日, 一份“爱”的迷失

最让我感到无力的时刻,往往与钱无关,而与“价值感”的悄然流

逝有关。

上个月,小儿子天真地对岳父说:“姥爷,等我长大挣钱了,带你去坐大飞机。”岳父笑呵呵地点头,转身回了房间。后来妻子红着眼眶告诉我,她父亲在屋里哭了,生怕被人听见。最后她轻声说:“所以我们不能搬出去,还是要多陪伴,顾及老人的感受。”

那一刻,我的心像被什么狠狠攥住。

陪伴,这个词在我脑海里反复盘旋。从结婚起就与岳父岳母同住,十年如一日。他们的起居,他们的病痛,他们每一个需要人在场的时刻,我何曾缺席过?我努力挣钱、攒钱,放弃休息,不就是为了全家人过得更安稳、更舒服吗?当这些付出沉淀为日常,当我的奔波被折叠进“应该”二字,一切便悄然失去了被看见的资格。

尤其是当我再次提起那个关于“新家”的梦想,得到的回应依然是“压力太大”“不切实际”。我明白,为了照顾三个孩子,辞职在家的妻子怕房贷压垮我的健康,怕变动打破来之不易的平衡。可她或许从未察觉,在她熟练地规划着用我挣来的存款翻新这间老屋时,我的渴望、疲惫,需要一点成就感来点燃自我的心理需求,早已经被妥帖地、无声地,掩埋在了“丈夫”“父亲”“女婿”这些身份之下。

### 缺席烙印中, 一种“痛”的回响

书桌抽屉里,放着二儿子学校上次亲子户外游的纪念徽章。那天,一个临时的兼职撞上了学校的活动,我选择了前者。而晚上回家,面对孩子沉默的后背和妻子责备的眼神,我失控地吼了孩子。吼完的那一刻,我看到孩子惊愕含泪的眼睛,也看到妻子眼中“你看,你就知道挣钱”的失望。

那种感觉,比任何争吵都更摧折人心。我仿佛被打在了一个十字架:一边是“不负责任、缺席的父亲”的标签,另一边却是“如果我不去挣这份钱,家里的开支、未来的保

障又从何而来”的现实诘问。我的爱,通过物质的形式涓滴流淌,却在需要以陪伴的形式呈现时,干涸了。

这让我想起母亲在ICU的最后时光。我恳请妻子能来陪我一会儿,哪怕一小时,因为我需要一点支撑,一点来自生命中最亲密伴侣的、共同面对生死的力量。

她最终没能来,理由现实而充分:小儿子太小,外面天气又很冷。我理解,没什么可埋怨的——可也正是这份“理解”,让那个独自度过的夜晚,成了我心里一道无法愈合的缝隙。原来,最深的孤独不是独自一人,而是在你最需要的时候,发现你的付出和需求,在对方的价值排序里,隔着无法逾越的距离。

### 中年隘口前, 一条“路”的找寻

如今,我时常下班后,选择在街边安静地独自坐一会儿。街上熙攘的人群中,我仿佛看到了十四年前那个意气风发的自己,笃信爱情与奋斗能解决一切。

家庭需要我这个顶梁柱,妻子需要一个有责任感但别太冒险的伴侣。而我内心那个简单的、关于一个真正属于“我们”小家的梦想,却像一首写了十四年仍未完成的诗,卡在了最关键的段落。

我不明白,这么多年为何枕边的她将我的全部奉献视为理所当然,如此麻木。我的执念需要被看见,而非被简单定义为固执。十四年了,我只想真正有个属于自己的家,有个真正属于自己的角落,这个要求过分吗?

### 《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

