

他陪我走出低谷却让我窒息

倾诉人的话

五年前,我在人生低谷时遇见了他。他陪我考研,照顾我的生活,帮我打理琴行,给了我奔赴远方的勇气。从三个学生到三十多个,我开起了自己的琴行……可随着我的发展越来越好,他的爱却变成了让人窒息的掌控——偷翻我的手机,删除我所有异性好友,甚至当众闹事毁我口碑。他用五年倾尽所有的付出,把我困在了笼子里。我虽然感恩,但他不该让我喘不过气。如今,我想还他这份情,然后做回我自己。

倾诉人:马女士,32岁,钢琴老师。

主持人:莎娜,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

低谷时刻的相遇

2020年是最难熬的一年。钢琴课收入少得可怜,事业上毫无起色,我整天陷入自我怀疑,觉得自己是不是根本不适合这条路。

每天晚上,我只能对着手机直播弹钢琴,用琴声排解迷茫,也正是在那个小小的直播间里,我认识了他。

那时候他刚离婚,创业失败欠了八万外债,人生也跌到了谷底。可就是这样一个人自己都过得一塌糊涂的人,却一直温柔地陪着我,鼓励我。

他不会说花哨的话,每次我弹完一首曲子,就默默发来暖心的评论,耐心听我倾诉事业上的委屈。他一遍遍地跟我说:“你的钢琴弹得这么好,不该困在小地方没啥发展,得去更大的舞台看看。”

在他的反复鼓励下,我萌生了考天津音乐学院钢琴系研究生的念头。可我生活自理能力差,压根儿不敢一个人跑去陌生的城市。是他给了我全部底气:“你放心来考,我陪着你,我就是你的依靠。”

靠着这份支撑,我顺利考上了研究生。记得第一天踏入津城那天,我心里七上八下,直到在车站看见他等候的身影,那颗心才彻底落地。我笃定,他就是我生命里的贵人,是我敢奔赴远方的全部底气。

并肩走过的岁月

我们相爱并同居在一起,他把我照顾得无微不至。每天早上六点准时起床做早餐,风雨无阻地接送我上下课。有时候我练琴到深夜,他就守在琴房外面等着。

我成了被他捧在手心里的人,便总忍不住跟他说:“没有你,我根本不敢来异地。”他笑着回我:“我就是你的靠山,你只管去追梦。”

我珍惜他对我的好,他也为我推掉了几乎所有社交,把生活重心



天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团队

全放在我身上。为此,我拼了命地成长,只想和他并肩往前走,不辜负他一路的陪伴和托举。我知道他背负外债,日子过得紧巴巴,就格外努力创业,想早点撑起我们的小日子,也帮他减轻压力。

我从兼职慢慢积攒学生,他默默帮我打理琐事:发招生传单、核对课时、接送小学员等,从不让我分心。经过五年努力,我的学生从三个增加到了三十多个,还开了一家属于自己的小琴行。一天,我拿到了市级钢琴比赛优秀指导老师奖,他抱着鲜花在台下等我,笑得比自己获奖还开心。我们规划着未来:等琴行稳定就领证结婚,我陪他还清外债,平淡安稳地过一辈子。

那段时间,我们是彼此的救赎——他治愈了我身处低谷的迷茫,我点亮了他落魄的人生。可我渐渐发现,我的每一次进步,都让他愈发焦虑。我回家晚一点儿,他就反复追问;我跟导师聊专业,他脸色就阴沉下来。当时我只当他太在乎我了,却没料到,这份缺失的安全感,最终会变成摧毁感情的利刃。

令人窒息的掌控

随着我的事业越来越有起色,社交活动多了起来,他的控制欲彻底爆发了。

他在凌晨偷翻我的手机,一条条地盘问我和男导师、男同事的聊天记录,成了家常便饭。即使都是正常的工作沟通,他也逼我反复解释。我反驳,他却理直气壮:“真心相爱的人没有秘密,我看你手机是在乎你。”后来他干脆删掉了我微信里所有异性好友,连我的研究生导师和琴行老师都被拉黑,致使琴行课程乱成了一团。

为了保护隐私,我频繁修改手机密码,他就一遍遍试错,最后直接把手机恢复出厂设置。我五年攒下的教学课件、原创琴谱、学生资料全部清零——那可都是我全部的心血。我崩溃大哭,他却轻描淡写:“花五千元就能恢复,没必要这么激动。”更让我寒心的是两次当众闹

事。一次我请推荐学生上节目的经纪人吃饭,他突然冲进包间,拽着我的手腕呵斥对方,让我当众颜面尽失。还有一次,提携过我的前辈请我吃饭、送我演出礼服,他第二天就冲到前辈的琴行闹事,闹得业内人尽皆知,我的口碑彻底被毁,积累的合作资源和人脉全部断裂,辛苦打拼的事业差点一蹶不振。

他始终说“我这是在保护你”,可这份“保护”,毁了我的事业,也伤透了我的心。

最后一次的挣扎

五年里,我从一个低谷中迷茫的女人,成长为独当一面的琴行负责人。我始终感激他当初给我的勇气。可他一直停在原地,被困在过去的创伤里,把我当成唯一的救命稻草,用极端的方式想要留住我。

我无数次跟他沟通,希望他尊重我的事业和私人空间,可他永远听不进去,始终觉得“爱就是得管着”。因为感念他五年的付出,我一次次妥协、原谅,可他的行为越来越极端:出门要报备,社交要被盘问,连练琴都被监视。我活得像笼中之鸟,喘不过气。

我常常在深夜辗转难眠,心里满是挣扎。我不是不爱了,是这份爱太过沉重。

我不想再这样无休止地消耗自己,我打算给这段感情最后一次机会。如果依旧等不到他的改变,我就只能放下所有执念,好好为自己活一次了。这一次,无论结果如何,我都该向前走了。

《爱情保卫战》节目

播出平台:天津卫视

播出时间:每周三、周四21时20分

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

莎娜(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方将生活照料当作情感筹码,用监控、猜忌、当众闹事等极端方式绑定女方,早已突破亲密关系的底线,这不是健康的爱情,而是以爱为名的控制与精神捆绑。男方所谓的“守护”,本质是自卑催生的占有欲,既摧毁女方的事业尊严,又限制其人身自由。

女方前期的依赖是异乡无助时的本能反应,绝非接受控制的理由。继续妥协,只会不断被消耗,尊严与自由远比一段扭曲的感情更重要。女方不必用五年情分绑架余生,及时止损,才是对曾经那个勇敢奔赴的自己最大的尊重。

吕洋(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这段关系已触碰具有伤害性的精神控制行为,毫无保卫价值。男方偷窥隐私、损毁财物、造谣诽谤,属于典型的精神侵害。而此类侵害行为只有零次和无数次,不存在折中可能。双方情感需求完全错位:男方渴求用控制获取安全感,女方向往平等、尊重与成长空间,二者根本无法兼容。恋爱阶段便如此极端,步入婚姻只会更隐蔽、更伤人。

五年情分再深,也不能以牺牲自我为代价。女方如果勇敢离开,不是绝情,而是对自己人身安全与精神健康最基本的负责。

反方观点

俞柏鸿(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这段感情的症结是创伤型安全感缺失,并非本质破裂。男方经历离婚、创业失败双重打击,将女方视作人生唯一的救赎。五年里,他贴身照料、全力托举女方求学创业,这份付出是真实的。他的猜忌与管控,是害怕失去精神支柱的本能恐慌,而非故意伤害。女方从直播低谷中靠男方鼓励逆袭,始终感念恩情,两人拥有五年相互救赎的深厚根基。男方错把占有当作深爱,女方错在成长加速后,未能及时安抚他的自卑与焦虑。

只要男方重建自我价值、守住亲密边界,女方多给予明确的陪伴与肯定,这段感情就有机会回到最初的温暖。

易轶(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方的行为失控,根源在于他把女方当成了人生唯一的救命稻草,这固然可悲,但并非不可救药。五年里,他用全部心力托举女方求学创业,这份沉浸成本恰恰说明他不是不想爱,而是不会爱。女方享受了男方的照料与牺牲,却在成长后忽略了拉他同步前行,双方都有责任。

男方需要走出寄生式的依赖,重建自己的生活支点;女方也需要用耐心和边界加以引导,而非直接判他出局。五年的风雨同舟不该被几个月的失控全盘否定,给彼此一个重新校准关系边界的窗口,远比仓促逃离更有意义。