

# 我的爱,却成了她的枷锁

## 倾诉人的话

我和她在一起三年了。这三年,我不抽烟、不喝酒,工资全上交,大事小情都替她操心,逢年过节礼物从来没落下过。我把能想到的一切都替她规划好,就想着给她一个安安稳稳的未来。

可她倒好,说我的爱太让她窒息了,我的那些“为你好”在她眼里全是束缚,全是什么“爹味”的管教。我真的想不通,我拼了命去爱的人,却成了拼命想逃离我的人。我只想帮她避开所有弯路,到头来,我满心的责任,变成了她死活想挣脱的枷锁。

**倾诉人:**小罗,男,27岁,山东人,摄像师。

**主持人:**莎娜,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

## 一块五毛引来的不快

我们俩在一起的三年里,我一直觉得自己挺合格的。我家里从小教育我,男人要稳重,要有责任心;日子可以过得平淡,但必须踏踏实实。所以我谈恋爱,也是奔着给她一个安稳的家去的。

可她有时候做事太冲动,不考虑后果。就拿花钱来说,她完全没有“省钱”的概念,喜欢就买,买完又后悔,然后折腾退货,有时候不注意,莫名其妙就被扣了会员费。我是真怕她一次次吃亏、走弯路,所以遇到的每件事,我都忍不住想提醒她几句。

有一天,我和她逛街时,她渴了要去旁边的自动售货机买水。我瞄了一眼价格,顺口就说:“旁边超市才两块,你多走两步路,不就省下一块五嘛。”她说渴得不行,着急想买。我又补了一句:“再渴也得算算账啊,一块五不是钱?你天天嚷嚷着要攒钱去旅游,一块一块就这么花没了。”她没吭声,让我去帮她买。

我跑到超市,不光买了水,还捎上了她爱吃的水果和零食。可回来一看,她的脸色很难看。其实我就是想让她养成理财的习惯,可她好像只觉得我在给她“上课”。

## 强行挂断带来的难堪

她的那群朋友,我是真不放心。她有个朋友群,几个人成天在网上聊八卦,有时候能扯到半夜。

有一次,她正跟朋友视频聊天,几个人嘎嘎笑成一团,完全忘了时间。我当时就急了——她第二天有个挺重要的展会项目,要早起对接工作,PPT还没背熟呢。我怕她聊到半夜,第二天起不来,工作出岔子。我一着急,就直接上手帮她挂了视频,当时也没顾上她朋友还在镜头里。虽然事后我跟她道歉了,



天津卫视《爱情保卫战》直播现场和情感疗愈团队

可她还是觉得我特别不尊重她。更让她膈应的是,她的朋友们后来在群里起哄,说她“找了个爹”,这让她又尴尬又生气。我就不明白了,我事事为她操心,她不懂我的苦心也就算了,怎么还跟着别人一起笑话我像“爹”呢?

还有一次闹得更厉害。她最好的闺蜜跟男朋友吵架了,赌气说要搬来我们家住几天。她一口就答应了。可我死活不同意,拦着没让她松口。在她和她朋友眼里,我冷血、不讲义气。可我知道,她那个闺蜜三天两头跟男友吵架,每次都是她冲在前面帮忙骂架,结果人家转头就和好了,反倒把她晾在一边。我不想让她再做这种费力不讨好的事,她不好意思拒绝,那我就只能当这个“白脸”。为什么她就不理解我的苦心呢?我是在保护她啊。可她倒好,觉得我是在控制她的社交,跟我沟通的耐心也一点一点没了。

## 理性分析换来的委屈

我们矛盾的种子,可能就是在日常一些“小事”里埋下的。今年春节后她丢了工作,心情特别低落,说想趁空窗期去旅游,散散心,回来再好好找工作。我就劝她:“金三银四是求职最好的时候,你现在不抓紧,岗位都被别人抢光了,玩一圈回来,更难找。”后来她找不到满意的全职,就想做探店短视频。她说自己爱逛爱玩,说不定能搞成副业。我当时就问她:“你想过怎么变现吗?粉丝从哪来?做过竞品分析吗?”她很委屈,说我不体谅她。可我是在理性帮她分析啊,帮她避坑、怕她白白浪费时间,这也有错吗?在她眼里,我就是全盘否定她的想法、打压她的情、不相信她的能力。

我真不是故意打击她,我身边就有朋友一腔热血去做短视频,一年砸进去不少钱,粉丝还不到一千,最后只能放弃。所以我才劝她踏踏实实找一份稳定的工作,别去想那些不切实际的事。我不是不在乎她,她想旅游,我就偷偷准备了给她过生日的惊喜,订好了那天的海景

房和烛光晚餐。可那段时间我们总为工作的事吵架,我心里堵着一口气,最后这惊喜也没给成。

## 擅自做主导致的决裂

我喜欢安稳,喜欢按部就班。我设想的未来就是两个人踏实工作、攒钱买房,以后生个孩子,一家三口和和美。

可她的想法跟我完全不一样,她觉得年轻就该去大城市闯一闯,想去北上广深那种地方。我真理解不了大城市有什么好的?压力那么大,房租那么贵,生活成本高得吓人,每天还得挤地铁。真去了大城市,谁保证能扎根?如果租便宜的住房,每天一两个小时的通勤,我也舍不得让她吃苦啊。

后来我无意中发现,她在招聘网站上收到了深圳一家上市公司的人职通知。那一瞬间,我心就慌了。我怕她这一走,我俩就成异地恋了——多少感情都死在距离上!

于是,我脑子一热,偷偷用她的账号给对方回复:“经过慎重考虑,我决定放弃这个职位。”她知道真相后,觉得我不可理喻,说我凭什么替她决定人生。

我们大吵一架,她坚持要跟我分手。我知道擅自做主这事不对,也跟她多次道歉,可她就是不领情。这次,我是真的害怕了,害怕失去她!

我一直全力爱她,为我们的未来画蓝图,我只是想把她留在身边,我真不知道该怎么做,才能挽回我们的爱情。

## 《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):这段感情值得修复,但能否走到最后,取决于男方是否愿意真正改变。男方的致命问题在于:把自身的焦虑与安全感缺失,转化成了对女方的全方位控制。男方想打造一个“安稳的笼子”,可女方偏偏是一只渴望飞翔的鸟。用“我为你好”去剪断她的翅膀,这不是爱,是占有。

真正的爱,是哪怕担心她受伤,也愿意放手让她去闯,而不是成为她起飞时的绊脚石。男方如果学不会放手,再多的付出,对女方而言也是枷锁。

**俞柏鸿**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这段感情值得“保卫”,因为男方没有原则性错误,只是“爱商”严重不足。男方的本质是传统、负责、想给女方一个美好未来,可惜他用了一种最笨的方式——像“父亲管教女儿”一样去爱,不懂如何把深沉的爱转化为平等的陪伴。女方的痛苦不是因为不爱,而是因为被管束到窒息。因为,爱不是剥夺对方的选择权,而是成为其敢于选择的底气。

如果男方能把“你应该”换成“你需要”,把“我替你做主”换成“我陪你面对”,把“我是为你好”换成“你觉得怎样好”,那么,这段三年的感情完全可以重获新生。

### 反方观点

**周小鹏**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):双方的核心矛盾不是方式问题,而是本质问题。男方从未真正尊重过女方作为一个独立个体的意愿。从日常消费到朋友往来,从职业选择到人生方向,男方一直在用自认为的“正确”覆盖女方的“想要”。这不是爱,是情感绑架。一个连女方渴了想立刻喝水都要教育她“省钱”的人,一个能替女方拒绝梦想工作机会的人,他的爱里没有女方的存在,只有他自己预设的轨道。

这样的关系已经彻底失衡,只会让双方在一段糟糕的关系里持续消耗彼此。分手不是失败,而是止损。

**吕洋**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方口中所有的“关心”和“为你好”,在心理学上是一种典型的“软性暴力”模式——通过经济、社交、决策上的全方位干预,来确立自己在关系中的绝对权威。男方替女方拒绝工作、挂断她的视频等这些行为,早已跨越了“关心”的边界,进入了“控制”的范畴。长期恋爱和婚姻关系的基础是平等,而男方给出的是一份不平等的“父权式契约”。女方感到窒息、想要逃离,不是因为不懂感恩,而是因为本能告诉她:这不是爱,是牢笼。

男方当前最该做的不是挽回女方,而是彻底反思:自己爱的到底是那个真实的她,还是自己想象中的、听话的“另一半”。