

等待与放手之间的挣扎

倾诉人的话

我替他还过外债,也被他推倒在地过。如今他不再闹了,却也总是沉默寡言。他妈妈催着结婚,我心里也渴望有个家,却迟迟不敢应允——我怕婚后所有事仍是我一人硬扛,怕他下次砸的不再是遥控器和墙面。

舍不得分手,也下不了决心。偶尔望见他的侧脸,分明还是那个人,可我俩怎么就走到了这一步。现在的我,松开是疼,攥着也是疼。



天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团队



本期主持人莎娜

情感导师 疗愈指南

正方观点

于际敬(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这段恋爱关系对女方而言,已亮起红灯,及时止损是清醒的自救。男方先后将女方推倒并弃于国道,这远非“脾气不好”所能解释,而是其内心深处对伴侣缺乏基本尊重与共情能力的危险信号。他如今的沉默并非悔改,更像是以退为进的消极对抗。

女方若仅因旧日温情便压下分手念头步入婚姻,无异于为一段已然变质的关系买单。婚姻不是赌博,没有义务拿自己的一生去赌“万一他会变好呢”。安全感一旦崩塌,靠忍让无法重建,当务之急是先保护好自己,再谈感情的去留。

姜春梅(天津卫视《爱情保卫战》情感观察团成员):从现实责任与法律底线来看,这段感情目前不具备走入婚姻的成熟条件。男方长期拒绝情感沟通,其粗暴行为更令人难以容忍。女方二十岁出头的年纪,本应拥有更广阔的人生可能,却在负重前行中透支了心力。婚姻是一份需要双方共同履约的契约,而男方至今仍未交出足以让女方安心的答卷。

女方若勉强结婚,等来的恐非港湾,而是另一场漫长的消耗。在男方未完成自我重建、担起应尽之责之前,女方不必用自己的青春去等一个遥遥无期的“转变”。

反方观点

姜振宇(天津卫视《爱情保卫战》情感观察团成员):男方的问题根源在于创业失败后的自我价值崩塌,他的暴躁与逃避,本质是一个要强之人被挫败击穿后的失控,而非根植于骨子里的恶劣。如今他已放下身段从事家政,这是从逃避转向承担的真实信号。问题的症结在于,女方习惯用付出来维系关系,男方则困在挫败感中不知如何表达,两人都还未学会在受伤时好好沟通。

只要男方愿意直面内心、接受心理疏导,女方学会设立边界、不再无限兜底,两人完全有机会在废墟上重建信任。逃避赢不了现实,控制换不来安心,但若能站直了并肩前行,路就在脚下。

吕洋(天津卫视《爱情保卫战》情感观察团成员):这份感情有厚实的基底,值得双方再给彼此一次带着清醒的观察期。两人共患难过,男方曾在女方低谷时给予温暖,女方则在男方落魄时不离不弃,这份一起熬过来的情感,是许多恋爱经不起考验的底色。如今男方已走出躺平、重新工作,这便是向好的诚意。

当前要做的不是急着结婚,而是暂缓婚期,让男方用持续的行动重建经济与情感的双重责任。同时,女方也要守住底线,不再无底线付出。真心不怕慢,就怕一边消耗一边等待,既守住边界,又给予机会,才是对这份患难真情最负责任的珍惜。

倾诉人:小刘,女,20岁,来自武汉,自由职业。

主持人:莎娜,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

他躺平摆烂,我扛下所有

他总把“接受不了失败”挂在嘴边,这份不甘最后全压在我身上。

去年他创业失败,欠下几万外债后,便窝在家里打游戏,从早到晚,外卖盒堆成小山。我劝他先找份工作稳住阵脚,他说月入过万的人去干几千块的活,丢不起那人。

那几个月,房租水电、烟钱网费,甚至游戏充值,全由我一人承担。我没学历,找不到好工作,就接直播带货、群演、礼仪模特的活儿,一天赶好几个场子。

我从没抱怨过。记得当初我生病时,他下班为我熬粥洗衣,不让我沾手。他向来能干好强,创业时把二十多万积蓄全投进去,想给我一个安稳的未来,我投进去的钱他也一笔笔记着。他不是天生懒惰,是这次创业摔得太狠,躲在游戏里麻痹自己。可他从前那股不服输的劲头曾让我无比踏实,如今失败一次就瘫半年,短期我能体谅,可大半年过去,我真的望不见出路。

我曾想狠心离开,可一想起他从前的好,脚就像被钉住。当初他把我从孤独中拉出来,如今要我亲手推开他,我做不到,可这样耗着,又像慢性自杀。我白天跑单累到腿抽筋,晚上回来还要笑着哄他吃饭,有时照镜子,那张憔悴的脸,我自己都觉得陌生。

他推倒我后,也悔过自新

同居以后,我们为琐事吵过多次,最伤人的是他失控时的粗暴,可他事后认错时的愧疚,又总让我心软。

他妈妈催婚,我说我们年轻又有外债,想等条件好点再考虑。他为此发火,骂我嫌贫爱富。我打了他一耳光,他反手将我推倒在地,膝盖磕得青紫。他不仅没扶我,还砸

碎电视遥控器,摔门出走了一周。最后是他妈赶来照顾我,他才回来道歉。

今年春节前,我赚了钱带他自驾游。路上多说了几句规划,他开车嫌烦,竟把我扔在国道上,天快黑了才折返接我,我哭了一整夜。他说当时头脑发热,冷静下来就后悔了。好在他妈妈始终护着我,每次都骂他,这让我多少有些底气。他事后也确实改,再没对我动过手,慢慢学着控制脾气。

他发完脾气跪着求我的样子,又让我心疼,总觉得他像个做错事的孩子,恨也恨不彻底。最近一次吵架,他拳头砸在墙上,也没碰我一下。可我不知道这算进步,还是暴风雨前的宁静。每次看到他低头认错时红了的眼眶,我都把“分手”两个字硬生生咽回去。

日子好一点,心却远一截

如今他找了份家政保洁的工作,月薪五六千,按理说境况该好转了,可我们之间的距离并未拉近。

每天下班,他第一件事仍是打游戏到深夜,脏衣服和外卖盒堆着不收拾,一天和我说不上十句话。我跟他说明天有点累,他只回一个“嗯”;交房租时,他也让我掏钱。但平心而论,他不是没有改变:以前天天泡网吧,现在至少都在家,也不夜不归宿;家政活又脏又累,他从没喊过苦,踏实肯干,不再眼高手低。他只是不会说软话,也不懂分享日常,习惯用打游戏消化疲惫,忘了我也需要陪伴。他能坚持做这份工,已是迈出的一大步。

可我们之间的交流越来越少,像隔了一面看不见的墙。有时他会默默倒杯热水放在我手边,却始终沉默。我故意找话题,聊起白天遇到的事,他抬头看我一眼,又转回游戏屏幕。有时,我话说到一半哽在喉咙里,只好转身去阳台收衣服,风一吹,眼泪就下来了。

我分不清,我们到底是恋人,还是合租的室友。我知道他心里有苦,只是说不出口,但两个人若只剩

沉默,和陌生人又有何区别?

我想有个家,又怕靠不住

我和他在一起两年,熬过了最艰难的日子。可到了谈婚论嫁的关口,我却忽然不敢向前。他妈妈总在催促,他也说等再稳定些就办。我从小没感受过家的温暖,是他和他妈让我第一次有了归属感,我真的很想要一个家。可我才二十岁,不想这么早结婚生子,更怕婚后仍是我一人扛下所有,怕我撑不住时,他只会转身躲开。

我也知道,他是真心想与我共度一生,把一场体面的婚礼看作对我的郑重承诺。只是这份心意让他心急如焚,却也让他只顾着自己的步调,忘了回头看一看看我内心的迟疑与不安。他肯干、孝顺,对我也真心实意,可这些好,总被他的逃避和伤害掩盖。他每次道歉时,眼神是真诚的,但我害怕等来的只是旧事重演。

我反复问自己,要不要再等下去,却不知要等多久,也不知他是否真的会改变。如今我们就这样耗着,一边是舍不得的情分,一边是看不见的未来,只剩无尽的拉扯。

有时半夜醒来,我看着他侧脸,分明还是当初让我心动的那个人,可怎么就走到了今天这一步?我总是说服自己,再给他一点时间,可给了一次又一次,攒够了失望又舍不得离开。我也想痛快做个决定,可一想到离开他,就要离开那个好不容易才拥有的“家”,心就像被撕成两半,左也不是,右也不成。

《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

