七年分合两难，终究难赴婚姻

倾诉人的话

七年青春，分分合合。我们在一起头四年，也曾甜蜜安稳，直到他一句“分手吧”便消失无踪。三年后我才知他当时已另有所爱，创业失败后又回头找我。

复合后我们努力过，可裂痕却越撕越大：他的圆滑让我的家人不安，言语也常刺伤我，连婚期都像是通知而非商量，而且反复摇摆，我越来越分不清哪句是真。他不是不爱我，只是我们性格和处事方式太不同。可七年的分分合合，让我一想到彻底离开他，就揪心地疼。

天津卫视《爱情保卫战》直播现场和情感疗愈团队

倾诉人：小苏，女，26岁，来自山东省，个体店长。

主持人：阎品红，天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

分手三年，心结难解

他后来跟我解释说，当年分手是为我好，怕创业失败连累我，才硬扛着不联系我。我承认他当时或许真有这份心，不想拖累我，出发点并非恶意。可对我来说，那场分手来得太突然，之前没有铺垫，没有当面谈过，只在微信上扔下一句“分手吧”，没给理由，随后就断了所有联系。

那三年我时常给他发消息、打电话，全都石沉大海。开始，我每晚翻来覆去睡不着，反复回想每个细节，怀疑自己是不是不够好，才让他这么干脆离开我。枕头湿了又干，干了又湿，委屈和心结压在心里，像石头越坠越重。

直到复合后，我才渐渐拼凑出真相。原来他和我分手的原因，是和创业合伙人走到了一起。后来创业赔光，被对方骗了钱也骗了情，落得人财两空，才回头找我。

知道这些时，我确实很受伤，觉得被他当成了“备胎”。但冷静下来想，他落魄时第一个想到的是我，至少说明在他心里，我是他觉得可以依靠的人。我答应复合，表面上是心软，其实也是因为心里始终放不下他。只是如今回望，我们都没有真正处理好上一次的伤口，匆忙重新开始，为后面的矛盾埋下了伏笔。

复合相处，磨合艰难

复合后我俩天天在一起，细碎的摩擦慢慢磨掉了不少期待。

他总怪我冷漠、挑剔，我也承认自己确实习惯独处、不擅长主动表达情绪。过年他上门看我家人，本是想拉近关系，特意陪我姥爷下棋，还故意输，本意是讨老人家开心，可姥爷觉得他不够真诚；他夸我妈年轻漂亮，话讲得有些夸张，家人觉得他油嘴滑舌。其实我知道，他是太想讨好了，反而弄巧成拙，心里也挺委屈。有时我会替他想，他也很努力想融入我的家庭，只是方法不对。

他不习惯直说需求，总爱拐着弯暗示，有时发些“晚归女生不能娶”的视频给我。我加班到很晚累得半死，只想闲聊放松，看到这种信息心里确实不舒服。但我也明白，他可能是缺乏安全感，想提醒我注意休息，只是表达方式太生硬。

他还总说我有时“失联”让他没安全感，我画油画时需要沉浸，经常几个小时不看手机，这是我的习惯。他想要的是随时能联系上的安心，我想要的是专注时的自由，两个人都没有真正体谅对方。有时我也反思，是不是我太沉浸在自己的世界，忽略了他的感受？

我想去北京休假，满心计划二人世界，他却临时要带我去撑场面见他的朋友。我面对陌生人浑身不自在，只想跟他安静待着，结果被他当成不给面子。现在想想，他可能是太想让我融入他的圈子，把我介绍给他的朋友，而我只顾自己的想法，没有考虑他的需要。

许多小事一件件累积，我们之间裂缝越来越深，我甚至开始害怕接他电话，因为不知道又会冒出什么要求，这大概是双方沟通失效的恶性循环。可每次吵完架，看到他失落的样子，我又会心软，觉得也许我们还能再试试。

婚约分歧，难下决断

他急着把婚事定下来，单方面选好了日子，甚至通知了所有亲友，仿佛只差我去露个面，可我从没正式点头答应过。

他的急切我懂，他只是想稳定，想用一纸婚约拴住我，这本没错。但婚姻终究是两个人的事，他越是一个人往前冲，我越觉得自己像个被推着走的旁观者。

我内心不是不想安定，只是我们连上一段感情的伤都没真正疗愈，又拿什么去赌下一段承诺？那些没说清的委屈、没消化的不安，不会因为盖个章就自动消失。所以当他定的领证日子真的临近时，我犹豫了。我知道，若仓促应下，才是对彼此更大的不负责任。

他对我的犹豫不决沉默了很久，最终只说“你再好好想想”。我知道他失望了，我也难过，但也松了一口气：也许我们都该先确认，这份感情是否真的走到了可以领证的那一步。

信任动摇，进退两难

有一天，他忽然说想辞职换份工作，说现在他干的这行没前景，想转行重新开始。

我问他具体有什么打算，他含糊地说“先辞了再看”。我问那收入的空窗期怎么衔接，他有些不耐烦：“你不相信我能找到更好的工作？”我解释只是想一起规划，他与往常一样，沉默了很久，最后说：“算了，再说吧。”

之后我发现，他其实已经背着我把简历挂在网上投了好几个岗位，甚至悄悄去面试过一次，我却全然不知。我不是不支持他换工作，但那种“先做决定再通知我”的惯性，让我觉得自己永远像个事后的观众。

类似这些事说大不大，说小不小，可积在一起，我越来越不敢跟他讲“今天加班”“周末想自己待着”这类再平常不过的话，因为每一句话都可能被他解读成“躲着他”“不信任他”。

我知道这是他的不安，可安全感不该靠试探和紧逼来获取。我们之间的裂缝不在于婚期，而在于这每一天的每一件小事。我们究竟是该继续，还是该放手？我真的是左右摇摆不定。

《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

本期主持人阎品红

情感导师疗愈指南

正方观点

吕洋（天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员）：七年的分合拉扯，恰恰印证了两人缘分未尽，羁绊至深。男方当年分手方式固然决绝，但复合后能主动低头，积极推动婚事，是真心想弥补、想安定的表现。女方性格内敛，习惯独处，并非抗拒亲密，只是表达爱意的方式更为含蓄。两人之间没有第三者，没有原则性伤害，矛盾的根源是性格差异与沟通错位，这些完全可以通过时间与耐心来调和。所以，双方关系完全有可能走向稳定与圆满。

昔大（天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员）：男女双方历经分离与重逢，最终仍选择走到一起，这份情谊本身就极为难得，值得全力守护。男方处事风格直接，言语有时欠妥，但他的每一次努力，无论是主动融入女方家庭，还是急于用婚姻确立关系，背后都是对这段感情的珍视，只是方式欠缺周全。女方心有芥蒂、不敢全然交付，是过往创伤留下的后遗症，并非不愿向前。两人都爱着对方，只是不懂如何更好地相爱。

任战敏（天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员）：男方复合后积极规划未来、主动推进婚事，是真心想要一个结果的姿态；女方虽心存犹豫，却始终没有彻底转身，说明内心仍有期待。两人目前的问题，集中在沟通方式、信任重建与相处节奏上，属于可调、可改、可修复的范畴，并未触及出轨、欺骗、不负责任等根本性底线。这段感情依然有坚实的基础，值得双方再努力一把。

反方观点

阎品红（天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员）：这段关系早已失衡，信任已经坍塌，根本不具备走进婚姻的条件。男方当年毫无征兆地消失，转而与合伙人走到一起，创业失败后才回头找女方，这一连串行为折射出的，是他在感情中趋利避害、以自我为中心的底色。复合后男方依旧单方面做决定、说法反复摇摆等，这种做事方式根植于性格深处，不会因一纸婚约而改变。

俞柏鸿（天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员）：男女双方七年的拉扯，消耗已经远大于滋养，矛盾早已不是小事，而是三观与处事方式的根本不合。男方习惯以自我为中心推进关系，用各种方式索要安全感，却忽视女方内敛的性格与过往创伤留下的心结；女方则心存芥蒂，无法全然信任，用沉默与退缩来应对分歧。一个步步紧逼，一个不断后撤，这样的关系只会将彼此拖入更深的疲惫。及时止损，才是对彼此最负责任的决定。