

# 信任压垮了我们的爱情

## 倾诉人的话

爱不是证明题,是并肩走。可我和她都背着旧伤,像绷带把彼此勒出了印。我带着执念追她,她带着防备接受我;她为我搬出父母家,我却在买房时起了疑。等来等去,耗尽了力气。到如今,我们俩都各自停在原地,谁都没再往前迈一步。



天津卫视《爱情保卫战》直播现场和情感疗愈团队

**倾诉人:**吴先生,32岁,辽宁省人,销售。

**主持人:**阎品红,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

## 知其过往,更生怜爱

我和她是同事,我是主管,她是普通员工。第一次与她接触,我就觉得她做事认真,从不敷衍,对同事也照顾,让我不自觉地想靠近。

好感产生后,我开始追她。可她拒绝了我一年。那时候我心里挺难受,觉得自己已经把心意表达得很清楚,她却始终不愿意往前走。

后来我才知道原因。她上一段感情拖了很多年,和前男友分分合合无数次。她一次次失望,却又一次次回头,被那段关系消耗得身心俱疲。所以她刚认识我的时候,对男人有很强的防备,不敢轻易相信任何人。

了解这些以后,我反而更想对她好。受过伤的人更应该遇到真正珍惜她的人,我要用行动让她知道,这次她没有选错人。

## 父母不认,关系破裂

她终于接受我之后,我格外珍惜,因为她不是轻易交付信任的人,愿意和我在一起,本身就迈了很大一步。我主动照顾她,也尽量满足她的需求。

但现实问题很快摆在眼前。她是天津本地人,我是外地的,没户口,在津只是租房住,家境普通。从一开始我就知道,她父母可能会介意这些。

为了弥补,我每次去她家都带不少礼品,可慢慢发现她父母始终不太热情,甚至不愿意和我坐下来一起吃饭。我接受不了这种被轻视的感觉,此后能少去她家就尽量少去。

“五一”假期,我请她家人在饭店吃饭。酒过几巡,我借酒劲忍不住问她父亲为什么看不上我。她父亲的说法和我的预估一样,外地人在津没房,收入也不多,他女儿如果和我结婚就是吃苦。我说我至少不会像她前男友那样伤害她,她父亲却回了一句让我至今刺痛的话:“找

个条件好的,也比让女儿跟着吃苦强。”我和她父亲越说越激动,还差点动手,是她拉开的。

这次之后,她父母对她下了最后通牒:要么和我分手,要么从家里搬出去。

最终,她选择了搬出来和我同居。那一刻我很开心,觉得她终于愿意为我们迈出关键一步。

## 同居之后,矛盾丛生

没想到,同居之后,我们的考验才真正开始。

她的闺蜜常劝她:不清楚同居算什么,不结婚以后怎么办。她开始反复问我要到底打不打算娶她。

为了安她的心,我说家里能拿出50万元首付买房。她转头和闺蜜商量了几天,回来说,双方各出25万,房产证上写两人名字,婚礼从简。

按理说我该松口气,她愿意分担一半,很有诚意。可我心里却不是滋味,我提家里能出钱,是想让她安心,可她拿回来的却是一份精准的对等出资方案。我说的是“我想娶你”,她听到的好像是“我们怎么分摊”。上网一搜婚前共同出资的纠纷,越看越慌。我分不清这是她的本意,还是闺蜜替她做的决定。

我当时脑子一热,脱口说这婚结得像谈生意。她当场崩溃,说她为了我和家里都闹翻了,我居然这么看她。我想解释,可她要的是信任,我要的是自保。我们说的都是结婚,心里想的完全不是一回事。

其实我怕的不是出钱,她愿意分担,诚意已经够了。我怕的是她身后永远站着个闺蜜,我怕的是婚姻还没开始就只剩下一笔一笔算清的账。可这些话我当时一句没说清,在她听来,我只说了最伤人的那句。

我的干姐姐帮过我很多,是我的贵人。干姐姐出差时让我帮她照看狗,她知道后很不舒服。春节我拎礼品去看姐姐,她非要跟着,结果她见姐姐穿着家居服,还让我进卧室抱狗,回来彻底炸了,说我商量好的买房不干,给别人家遛狗却什么都肯干。其实她气的根本不是狗,是她觉得自己永远排在后头。

## 冷战开始,压垮信任

我喜欢夜钓,有时凌晨一两点才回。她觉得我宁愿在外头吹冷风也不陪她,可我觉得再亲密也该有各自的空间。

一次我忘带门钥匙,她反锁门、手机拉黑我,我在车里窝了一夜。第二天我彻底爆发,说了很难听的话,砸了她的化妆品,她抓起烟灰缸朝我扔过来。那一刻我们不像情侣,更像两个非要赢的人。

现在我搬出来了,搬到同事家住,两人开始冷战,谁也没主动联系。冷静下来回头看,这段关系早就偏离了爱该有的样子。

我在规划未来,告诉她几年后会有好车、有存款,四十岁去阿勒泰看风景。而她要的不是未来的蓝图,而是当下的明确答复。我在证明,她在确认。在这个过程中,我渐渐有了防备之心,害怕付出没回报,害怕信任被辜负;她也在反复验证里越来越不安。

她父母不认可、闺蜜介入、经济压力、性格摩擦,都在消耗着我俩。但真正让感情走到这一步的,是我们始终站在对立面:她在考核我够不够爱,我在评估她值不值得信赖。她要确定感,我要尊重感,各自抱着不安,谁也不肯先放下防备。

我们都想要结果,却忘了结果从来不是证明出来的,而是两个人并肩走出来的。没有谁对谁错,只是节奏不同。我仍然在乎她,但也清楚,如果继续站在两端拉扯,再深的感情也会耗尽。

我仍在意她,但继续拉扯只会耗尽彼此。爱不该是自证,信任不该是交易。至于我们能不能重来,或许时间会给出答案。

## 《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

**昔大(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):**男方在这段关系里承受了长期不被认可的压抑,但他依然选择用行动规划未来,这份坚持值得被看见,他对这段感情的诚意不容否定。女方的问题在于,她把上一段感情的创伤搬进了新关系,用不断求证的方式消耗男方的耐心,从未真正处理过自己的焦虑,让每一次求证都变成对男方的审判。而男方的不足在于,他用激烈对抗代替沟通,把委屈变成攻击,反而让女方更加不安。

男方需要学会把情绪变成语言,而不是用砸东西替自己说话,否则再真的心也会被表达方式毁掉。爱需要正确的沟通,而不是情绪的战场。

**吕洋(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):**男方选择女方时抱的是共同生活的务实态度,他需要并肩携手的伴侣,而不是需要被时刻证明的考题。女方实际上是以“下嫁”的姿态自居,这种姿态偏离了平等的爱,也让男方始终处在被“考核”的位置上,再多的付出也填不满被审视的深洞。

男方的盲点是,他未能及时洞察女方缺乏安全感的根源,只看到自己的委屈,忽略了她对抗家庭时承受的巨大压力。若他能早一点说出“我看到了你的牺牲”,局面或许不同。可惜他把证明留给了未来,把冷漠留给了当下。

### 反方观点

**俞柏鸿(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):**女方为男方对抗父母、搬出家门,这份孤注一掷的勇气足以证明她的真心,她把自己的一切都押在了男方身上。男方最大的问题是用毁灭性的情绪表达回馈这份付出,在饭局上与长辈翻脸、争吵中砸东西,这些行为已超出正常冲突边界,让女方不仅失去家庭支持,还在同居中承受恐惧。一个连情绪都管不住的人,凭什么让一个女孩相信未来?

当然,女方也有责任,她过于依赖闺蜜的意见,让第三方过度介入两人核心决策,削弱了自己在关系中的判断力。但这不是男方肆意发泄的借口,伤害无法用理由粉饰。

**任战敏(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):**女方介怀男方与干姐姐的关系、夜钓晚归,并非无理取闹,而是她用仅有的方式确认自己在这段感情中的位置,她的敏感恰恰说明她在乎,她怕的是自己豁出一切却换不来同等的重视。男方应当反思,为何对贵人知道尊重,对最亲近的人却肆无忌惮地发泄,这份区别对待本身就是对感情的消耗。你可以感谢贵人,但伴侣不应该被排在第二位。

当然,女方也需学会用沟通代替情绪对抗,否则只会让争吵变成唯一的对话方式,到最后谁也听不见谁。感情需要的是对话,而不是对决,否则只会两败俱伤。