

爱在柴米油盐中一点一点地消失

A 期待慢慢变成了失望

上个月我生日那天,景行照常去上班,临走前对我说晚上回来陪我吃饭。我嘴上没说,心里一直在等,等他会不会突然捧一束花回来,或者订好一家我没去过的餐厅。这种等待持续了一整天,我甚至特意换了那件他夸过好看的裙子。

晚上七点,他准时进门,手里提着一袋卤菜。

“楼下新开的那家,排了好久的队。”他把塑料袋放在桌上,神情里带着一种“你看我多想着你”的坦然。

我说不上那一刻的感觉是什么,不是生气,更像是一种绵长的疲惫。类似的事情太多了,多到我甚至开始怀疑,是不是我要得太多了?可我记得恋爱第一年我过生日,他偷偷找我的朋友打听我念叨过的那支口红色号,跑了三个商场才买到。那支口红我到现在还留着。

吃完饭我洗碗的时候,景行靠在沙发上刷手机。水流声很大,我突然觉得眼睛发酸。我清楚他不是一个糟糕的丈夫,他不喝酒、不晚归,工资大部分都交给我,周末也会帮我拖地。可恰恰是这些“还不错”,让我连发脾气的理由都找不到。就好像一拳打在棉花上,那种力量被无声无息吞没的感觉,让人窒息。

后来我想明白了,消耗我们的不是某件具体的事,而是一次次没有被接住的期待。那些期待说大不大,说小不小——生日的一束花,加班的夜晚他主动问我吃没吃饭,或者在我抱怨工作太累的时候,别光说“那你早点睡”,而是真的听我把话说完。我努力过了,我告诉过他我需要什么,可他说“都结婚了还整这些虚的干什么”。

讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:
18164142920



婚姻走到第三个年头,我和景行几乎无话可说了。恋爱时恨不得把心掏给对方,如今却觉得连争吵的力气都快没了。我不知道哪里出了问题,只看见我们之间那些曾经滚烫的东西,正在一点一点冷下去。

倾诉:静娴
性别:女
年龄:29岁
学历:本科
职业:公司职员
采写:记者黄兰芬
时间:6月13日

B 我们都在用错误的方式索爱

争吵是什么时候变多的,我已经记不清了。大概是从他开始频繁加班之后。

起初我只是心疼他,每天晚上都等他回家再睡。后来发现不管我等到多晚,他进门都只是简单说一句“还没睡啊”,就径直去洗澡。我在厨房热好的饭菜,有时候他看一眼说“在公司吃过了”,有时候默默坐下来吃几口,全程盯着手机。

我的心疼慢慢变成了一种说不出的怨气。我开始注意他手机屏幕上的每一个名字,开始追问他和谁一起加班。他从一开始的好好解释,变成了不耐烦,最后干脆把手机反过来扣在桌上。

“你到底在怀疑什么?”他问过我这句话,语气冷得像冬天的寒冰一样。

我没回答。我没办法告诉他,我怀疑的不是他外面有人,而是他是不是已经不在乎我了。这种话一旦说出口,就像承认了某种失败。我更没办法解释,每一次他沉默不语地无视我的情绪,都

让我觉得我在他心里的分量在减轻。

上个月我们吵得最凶的那次,起因是一包垃圾。我让他顺手带下楼,他答应了,结果第二天早上垃圾还在门口。就这么小的事,我发了很大的脾气,他摔了手里的车钥匙。两个人在玄关对峙了大概几分钟,他转身出门,门关上的声音震得鞋柜上的摆件晃了两下。

我一个人站在那儿,忽然想起来我们恋爱那会儿,有一次下雨,他打伞来接我,整把伞都斜在我这边,他自己半边肩膀湿透,还笑嘻嘻地说“我体质好,抗得住”。

那天吵架后,我后来在手机备忘录里写:我们都在用错误的方式问对方要爱。我索要的方式是翻旧账、甩冷脸,他索要的方式是沉默和逃避。每一场争吵都不会让问题消失,只会让我们更确定对方不理解自己。

吵完架的那些夜晚,我们背对背躺着,中间隔着的半张床像一道越裂越宽的沟。

C 我们尝试着把那个漏洞堵上

上周五的晚上,家里出奇地安静。景行在书房加班,我在客厅看电视,电视里演着什么我根本没看进去。

我忽然想起结婚前我妈跟我说过的一句话。她说婚姻不是爱情的延续,是爱情的另一张面孔,有时候好看,有时候不好看,但都是同一张脸。当时我不太懂,只觉得老一辈的人总爱把婚姻说得苦大仇深。现在好像有一点懂了,爱情是一瞬间的事,婚姻是无数个一瞬间连起来的漫长日子,而漫长岁月里所有东西难免会有磨损。

我翻出手机里存了很久的一篇文章,是讲婚姻中情感消耗的。里面打了个比方说,感情的消耗就像游泳池一边进水一边放水,修不好那个漏洞,加再多水也没用。这三年来我一直拼命往池子里灌水,我记着我们的每一个纪念日,照顾他的饮食起居,在他心情不好的时候小心翼翼。可我从来没有低头找一找,水到底是从哪里漏掉的。

那天晚上他走出书房的时候已经快十二点了。我坐在客厅没睡,他愣了一下,说怎么还不休息。我说景行你坐,我想跟你说说话。

我尽量让自己的语气不像是在兴师问罪。我告诉他,我最近一直在想我们之间的事情。我说我没有怀疑你,我只是觉得你离我越来越远了。我还说了那句藏在心里很久的话:“有时候我觉得自己做的所有事情你都看不见了。”

他沉默了一会,对我说:“我不是看不见,我是不知道怎么做。你想要的很多东西,我想不到,也给不了。每次你生气,我都觉得自己又搞砸了,搞砸的次数多了,我就想躲。”

那天晚上我们聊了很久。现在我们还在尝试。我试着把自己的需求说得更清楚,而不是让他猜;他试着在我情绪不好的时候,先问一句“你需要我做什么”,而不是直接退到书房里。我们约定每次吵完架至少要坐下来复盘一次,不管多不情愿。

前几天他下班回来,居然带了一盆绿萝,他觉得我会喜欢。那盆绿萝才花了十五块钱,我把它放在家里阳台上最好的位置。

我不知道这算不算修复,也不知道那个漏洞到底堵上了没有。但至少,我们俩都蹲下来了,正在找。

生活大概就是这样,有些裂缝永远没办法完全弥合,但你愿意蹲下来看一看那些裂缝的源头,让它不再扩展,就已经是往前迈了一步。

(文中人物为化名)

记者手记

静娴的故事里,藏着一把伤人于无形的刀,叫“理想化期待”。她把爱情保鲜的钥匙全交到景行手里,期待他总能精准读懂自己的每个需求。这种期待看似是渴望爱,实则是对他人和自己施加的隐藏暴力。

对他人的理想化期待,是一种要求对方“读心”的情感暴力。生日那天,静娴从换上裙子到等待惊喜,内心早演完了一整套浪漫剧本,景行带回家的却是一袋卤菜。她的失望,源于他没按她的剧本演出。更伤人的是,他并非不爱,而是

你的期待太高,会把他压垮

用自己务实的方式在表达爱,却被全盘否定。就像一个人用力射中了靶子,裁判却说靶心不在这。长期被“你本应懂我”压着,他感受到的不是爱,而是总也达不了标的挫败与窒息,最终只能沉默和逃避。

这种暴力刺向对方的同时,更深地刺向了自己。静娴的委屈,源于把幸福的决定权拱手让人。她像坐在观众席的导演,却要求台上的演员即兴演出她脑中的完美剧目,结果只能是反复失望。每次期待落空,都变成一次“他是不是不爱我

了”的自我伤害,让自己陷入绵长的内耗。

破局的关键,是放下那个完美剧本,接纳真实不完美的伴侣。他们后来的沟通就是停止暴力的开始。她不再让他猜,直接说出“我需要你看见我”;他也不再躲,坦言“你想要的我想不到”。那盆十五块钱的绿萝之所以被珍视,是因为它不再是满足宏大期待的物品,而是他笨拙却主动的表达。

真正的爱,不是把对方雕刻成心中的模样,而是拥抱一个真实的人连同他的笨拙。放下过高的期待,既解放了对方,更是与自己和解。