

分分合合多次,这回我们真的散了

A 一根刺扎在我心上

我的家庭条件不错,父母都是知识分子,从小到大衣食无忧。我现在在金融行业上班。外人看来,我各方面都很顺利,唯独在感情方面一直磕磕绊绊。

认识青阳是在2022年春天,朋友组织的饭局上。他话不多,做事周到,让人舒服。我们很快走到一起,可那段关系只维持了不到半年。他主动提的分手,理由很直接,两家条件差距太大,他压力大。我当时虽然很难受,却没有纠缠,我们就这样断了联系。

让我意外的是,2024年他又出现了。他加回我微信,说有些话憋了很久,想当面聊聊。我们在一家咖啡馆见了面,从下午一直聊到晚上。他说分开后他反复想了很多,觉得两个人能不能走下去,家庭背景是一方面,但更重要的是三观和对未来的规划。我们那次聊得特别透彻,从职业打算到要不要孩子,从居住城市到怎么跟父母相处,几乎没有分歧。

那晚送我回家时,他说:“商音,我想重新跟你在一起,认真的。”我心里犹豫,但更多的是欣喜。不久后我们搬到一起住,那几个月过得很甜蜜。他会在周末炖汤,会不时给我送花,时时刻刻把我放在心上。也是在那段时间,我们见了彼此父母,把结婚提上了日程。

可有一根刺,扎在我心里。青阳在和我在一起之前,有过一段谈了五年的感情,对方是他的大学同学,两人订过婚,最后因为彩礼的事闹崩了。这件事他没有刻意隐瞒,刚复合时他主动交代过,可我十分在意。一想到他跟别人订过婚、差点组成家庭,我就难受得没法形容。

第一次因为这件事起冲突,是有天晚上我用他电脑传文件,无意间翻到一张合影,照片上他和前女友两个人靠得很近,笑得自然。我当时没忍住,把屏幕转向他,质问他:“这照片还留着,是舍不得吗?”青阳愣了一下,解释说那是很多年前存的,忘了删。他当着我的面把照片删除,又耐着性子跟我解释。我嘴上接受了,心里没有释怀。

后来类似的情形又出现过几次。每次他都解释,也都让着我,吵完我们会和好,像什么都没发生。可现在回头看,表面上和好只是把问题盖住了,我心里那根刺一直没拔掉。

和青阳每一次争吵后和好,我都以为问题解决了,直到最后那次他冷冷地说“你真的突破我底线了,不可能再继续了”,我才被迫停下来,回头细看那些被情绪裹挟的日子。

倾诉:商音
性别:女
年龄:28岁
学历:本科
职业:职员
采写:记者黄兰芬
时间:8月2日



B 争吵成了我们唯一的沟通

同居几个月后,青阳因为工作调动去了邻省。距离不远,高铁一个多小时。他经常加班到深夜,消息回得越来越慢,到后来的“嗯”“好”“忙完说”敷衍我。

我开始变得焦虑不安,一焦虑就想联系他。他不接视频,我就连发十几条消息;周末,他说加班,不过来陪我,我就赌气提分手。其实话一出口我就后悔,可情绪上来了根本收不住。而他每次都会退一步,会向我道歉。我们就是这样,分了又合,合了又分,身边朋友都说看不懂。

真正伤筋动骨的那次争吵,发生在一个晚上。那天我工作上受了气,想找他聊聊,电话打过去,他那边键盘声噼里啪啦,说在赶一份报告。我说:“你就不能停两分钟听我说话?”他叹口气:“商音,我真

的特别忙,咱们明天再说好不好?”

这句话一下子把我点着了。我对着电话吼:“你以前对她是不是也这样?一忙就把人丢一边?”他沉默了,话筒里敲击键盘的声音忽然停下。我像失去控制似的,把闷在心里的话全倒了出来:“你是不是后悔没娶她?你们当初如果不是为了彩礼,现在孩子都会打酱油了吧?”

他半天没出声,再开口时声音低得发沉:“商音,你这次过火了,你真的突破我底线了。我们到头了,不可能再继续了。”说完,他挂断电话,我再打过去时,他已经关机。

那晚我坐在床边,看着手机屏幕亮了又暗,才意识到有些话说出去就再也收不回来。

C 我学着面对自己

这次分手和之前不一样。他没有再回消息,也没有出现在我家楼下。我把能联系他的方式都试了一遍,得到的只有一句:“请别让我再为难了。”

崩溃过后,我开始逼自己复盘这段关系。有一天翻到以前的聊天记录,看见满屏都是我在说、在指责、在翻旧账,他几乎都在解释和道歉。我们每一次和好,看起来是他舍不得,实际上是他一次次退让,而我始终觉得自己最委屈。朋友后来跟我说起一个词,叫“假性分手”,就是分了又合、合了又分,矛盾却原封不动。我苦笑着想,这不就是我们吗?

我也慢慢承认,那些夹枪带棒的话,明明是想让他多在乎我一点,表达出来的却全是否定和攻击。尤其是关于他前女友的事,他该解释的都解释了,是我自己反复把旧事扯出来,把两个人的关系变成了审判。他最后说的“突破底线”,不是气话,是被我一次次刺激之后的彻底疲惫。

想明白这些的时候,我依然放不下他,但不再拼命去抓了。我给自己定了一个小规矩:记录情绪起伏的时刻,生气前先停五分钟再开口。刚开始很难,可坚持了一阵子,心里的焦躁确实少了。

我不知道青阳还会不会回来,也不知道自己将来能不能心平气和地跟他道个歉。我们之间那些刺,也许需要更长的时间去消化。我只是清楚了一点——如果不学会怎么爱人,换一个人也还是会重蹈覆辙。

故事到这里,没有画上句号。可能某天我们还能坐下来喝杯茶,也可能从此各自往前走。但无论如何,这段分分合合教会我的事,我会带着它继续赶路。

(文中人物为化名)

讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:
18164142920



记者手记

商音的故事,让人惋惜。她和青阳不是没有感情基础,可再好的基础,也经不起一次次翻旧账。

翻旧账的本质,是情绪失控。商音每一次提起青阳的前女友,都不是真想追究过去的事,而是想借此发泄当下的不满。工作上受了气,打电话找不到人……每一次心里难过,她都是通过翻旧账发泄,情绪化表达,没有正确表达情绪。

关系再好,也怕翻旧账

怎么管住这种情绪?用五分钟,让自己冷静下来,反问自己真正难过的原因。还有一个办法,是学会给情绪找别的出口。心情不好的时候,先找朋友聊聊天,或者出门走一圈,等情绪平复了再和对方沟通。人不能在气头上做决定,也不该在气头上说狠话。

人要对自己负责,要管理好自己的情绪,别让坏情绪伤害了别人,毁了自己。

翻旧账的后果,是它会把两个人之间的美好记忆一点一点吞掉。青阳周末炖的汤、不时送的花……这些温暖的事,在一次次的争吵中被遗忘、被磨灭,两个人的关系越来越糟糕。

支撑我们走向美好未来的,不是让人痛苦的旧账,而是那些温暖的回忆。我们应该珍惜眼前人,珍惜人与人之间的情谊,多去创造些温暖的回忆。