

倾诉人：艺文 年龄：34岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：婧文

如何走出这段放不下的爱恋

本以为遇到李山，对于离异并带着一个女儿的我来说，是此生幸运。谁承想，近一年来，他两次不明原因提出分手，让这段感情支离破碎，也让我深陷痛苦，夜夜难眠、满心挫败，连生活都乱了套。我到底该如何走出这无尽的纠结与无助？

再次恋爱，我幻想给女儿一个家

三年前，在公司里，我第一次见到李山。那时的我31岁，刚经历一段失败的婚姻，身边有一个可爱的女儿，性格开朗率真的同时，内心也藏着敏感脆弱的一面。而李山那时刚24岁，作为工程师，他常年要在各个城市间游走。他朋友不多，闲暇时喜爱球类运动，但在工作中一丝不苟的模样，深深吸引了我。我本以为自己不会再轻易投入一段感情，可李山的出现，打破了我内心的壁垒。

因为工作关系，我们自然而然地相恋了。交往的第一年，我们的感情好得让我以为找到了可以相伴一生的人。他会在出差回来时，给我和女儿带各地的特产；会在我工作疲惫时，默默帮我分担家务；会在我因为过去的经历而情绪低落时，笨拙却真诚地安慰我。那段日子，阳光似乎都格外温暖，我满心欢喜地规划着我们的未来，想着终于能给女儿一个完整的家。

然而，从第二年开始，一切悄悄发生了变化。李山的大男子主义和情绪化渐渐显露出来。他习惯把东西随手乱放，说了很多次也改不了；他在工作中遇到不顺心，回到家就会莫名发脾气，虽然事后会道歉，但次

数多了，我心里的委屈也越积越多。我开始因为他的这些生活习惯生闷气，有时候想跟他好好沟通，可他要么回避，要么不耐烦。一开始，我还会跟他争执，可到最后，看着他依旧如故的样子，我只能无奈地习惯，然后强迫自己接受。我总想着，人无完人，或许再给彼此一些时间，他会慢慢改变，我们的感情也能回到最初的美好。

后来，李山提出要把我介绍给他的家人，我既期待又忐忑。去见他家人之前，他没跟家人说我离婚且有孩子的事。见面时，他的父母和亲戚对我都很热情，拉着我的手问东问西，那种被接纳的感觉，让我心里暖暖的。可当李山后来跟家人坦白了我的情况后，一切都变了。他家人那边渐渐没了消息，不再主动联系我，也不再邀请我去家里。而李山，也开始变得神秘起来，他不再像以前那样跟我分享工作和生活中的事，有时候我问起他家人的态度，他要么含糊其辞，要么干脆转移话题。我们之间的沟通越来越少，曾经无话不谈的两个人，渐渐陷入了沉默的僵局，我能明显感觉到，我们之间的距离在一点点拉远。

异地恋后，他两次莫名提出分手

去年，李山被公司派往海南工作，我们开始了异地恋。距离似乎让我们之间本就存在的问题变得更加突出。一开始，我每天都很担心他，怕他在那边吃不好、住不好，会主动给他发消息、打电话，可他回复的频率越来越低，有时候甚至隔好几个小时才回一句。我心里渐渐生出猜疑，是不是他在海南有了新的情况？是不是他家人的反对让他动摇了？我甚至开始怀疑，他去海南，就是为了跟我分手。

就在我胡思乱想、内心备受煎熬的时候，李山却会在偶尔的视频通话里，流露出对我的不舍。他会说想念我做的菜，会说看到别的情侣就想起我们在一起的时光，还会计划着等他回来带我们去旅行。他的这些话，像一颗定心丸，打消了我之前的疑虑，我告诉自己，是我想多了，他心里还是有我的。

去年“十一”假期，李山回来了。我满心欢喜地去接他，以为能好好相处几天，修复一下我们之间的感情。可没想到，他刚回来没几天，就突然跟我提出了分手。我当时就蒙了，追问他为什么，他却只是低着头，

支支吾吾说不出具体原因，只说觉得我们不合适。看着他躲闪的眼神，我心里的委屈一下子涌了上来，眼泪止不住地往下流。或许是看到我哭得那么伤心，他又心软了，抱着我说他错了，不该说这样的话，我们和好了。那次分手，虽然没有真正分开，但在我心里留下了一道深深的疤痕，我不明白，明明前几天还在说想念我的人，为什么会突然提出分手。

今年“五一”假期，噩梦再次降临。李山又一次跟我提出了分手，而且态度比上次坚决得多。我当时正在家里给他准备礼物，听到他的话，手里的东西一下子掉在了地上。我颤抖着声音问他：“为什么？我们到底哪里不合适？你给我一个理由！”可他给出的理由却很牵强，说觉得我们之间有太多现实问题，继续走下去只会互相折磨。我满腹委屈，三年的感情，在他眼里难道就只有这些所谓的现实问题吗？我不甘心，一遍遍地追问，可他只是沉默，或者干脆转身离开。看着他决绝的背影，我感觉整个世界都崩塌了，我再也控制不住自己的情绪，变得歇斯底里，哭着喊着问他为什么要这么对我。

遭遇失恋，我深陷痛苦无法自拔

自从李山这次坚决提出分手后，我就彻底陷入了痛苦的深渊。按照我的年龄和经历，我本以为自己能更坚强地面对感情的变故，可没想到，我却陷得如此之深。每天早上醒来，第一个念头就是他，胸口像被一块大石头压着，闷得喘不过气。我开始胡思乱想，一会儿想是不是自己哪里做得不好，才让他下定决心离开；一会儿又想，他是不是早就不爱我了，只是一直在敷衍我；一会儿还会抱着一丝希望，觉得他只是一时冲动，过段时间还会回来找我。

这些混乱的想法占据了我的大脑，让我根本无法正常工作和生活。以前，我会精心打扮自己，把家里收拾得井井有条，还会陪女儿做各种有趣的游戏。可现在，我懒得梳妆打扮，家里乱得一团糟，女儿看着我低落的样子，也变得小心翼翼，有时候还会拉着我的衣角问：“妈妈，你怎么不开心呀？是叔叔不回来了吗？”每当这时，我都会抱着女儿忍不住流泪，觉得自己既对不起自己，也对不起女儿。

睡眠也成了我的一大难题，每天晚上躺在床上，翻来覆去就是睡不着，脑海里不断回想着我们在一起的点点滴滴，那些美好和甜蜜，如今都变成了刺痛我的利器。好不容易睡着了，也会在梦里梦到他，梦到我们和好了，可醒来后发现只是一场空。长期的睡眠不足，让我的精神状态越来越差，做什么事情都提不起劲，满满的挫败感包围着我。

更让我纠结的是，李山还会偶尔联系我，不过不是要跟我和好，而是劝我忘了他，说我为他这样不值得。他越是这样，我就越放不下。我常常问自己，我到底是不甘心这三年来的付出，还是真的爱他爱到不能自拔？我也不清楚答案，只知道这些日子对我来说就是一种煎熬。我之前以为是他家人的反对给了他压力，还有我们之间的经济问题，让他犹豫不前，可现在看来，更多的是他自己对我们的以后没有信心了。我曾经憧憬的美好未来，那个有他、有我、有女儿的家，如今彻底破碎了。

朋友们看到我这副模样，都很担心，纷纷来安慰我，说天涯何处无芳草，总会遇到更好的人。可他们的安慰，对我来说却起不到任何作用，我还是沉浸在自己的痛苦里无法自拔。我总是控制不住想给李山打电话、发消息，哪怕只是听听他的声音也好。可每次联系他，我的姿态都变得很卑微，他偶尔回复几句，语气也很冷淡，甚至能感觉到他的反感。我也想潇洒地转身离开，可我做不到，心里的那份执念，让我深陷其中。

后来，在朋友的建议下，我找了心理咨询师。咨询师耐心地听我倾诉所有的痛苦和纠结后，语重心长地对我说：“该走的人就让他去吧，强留是留不住的。他原本就不是你盘中的菜，你又何必为难自己呢？”咨询师还告诉我，我现在应该理性地静下心来，不要一直活在过去的回忆里，要学会放下，重新去寻觅属于我的真爱，或者耐心等待那个对的人出现，不要再做一厢情愿的事情了。

听完咨询师的话，我心里似乎明朗了一些。我知道，放下很难，走出这段痛苦的经历也需要时间，但我会努力。我会慢慢调整自己的心态，收拾好心情，重新打理自己的生活，好好陪伴女儿，也给自己一个重新开始的机会。或许在未来的某一天，我回头看现在的自己，会笑着说，原来那段纠结的日子，也是成长的一部分。

（文中人物均系化名）



AI制图