

我真心爱的人一直在骗我

倾诉人：莉莉 年龄：35岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：晨晓艾

我独立了很多年，习惯凡事靠自己，也一直觉得自己看透情爱、内心坚强，不会为谁动心。我从来不想结婚，不想被感情牵绊，可偏偏败给了陪伴多年的他。当我卸下所有防备，鼓起勇气相信爱情，甚至想好和他共度余生，可到头来才发现，我捧出全部真心去爱的人，自始至终都在欺骗我。这场我全身心投入的感情，从一开始就是一场骗局。

多年朋友，让我动心选择奔赴

一直以来，我的生活重心只有工作。我独立惯了，靠自己一步步打拼买车买房，经济独立，人格也独立。这些年谈过好几段恋爱，我从来没想过结婚，上一段感情分手，也是因为对方频繁逼婚，我不想被婚姻捆绑，果断选择分开。

我和他认识5年，以前一直都是朋友相处。我比他大两岁，平日里他都喊我姐，我们经常吃饭喝酒，无话不谈。在我心里，他一直是很优秀的弟弟，性格开朗幽默，做事有责任心，待人有礼貌，相处起来永远舒服自在，有时候我对他会有些想法，但看他始终没什么动作，我也就把这些想法藏在心里。

但去年开始，我们之间的氛围有些变化。他开始刻意制造暧昧，频繁主动找我聊天，主动约我单独见面，还会时不时给我送鲜花。很多次单独吃饭散步，气氛会突然安静下来，他会静静看着我的眼睛，眼神很温柔，走路也会刻意放慢脚步贴近我，不经意碰到手背也不会躲开，会下意识帮我捋碎发。经历这些，我一眼就能看明白，他喜欢上我了。

异地满心笃定，我倾尽真心付出

相处半年左右，他接到消息，说因工作调动，要去往省外的城市长期出差。我本来很忐忑，觉得远距离恋爱一定会消磨感情，可他用实际行动给了我所有安全感。

我们每晚都保持视频，就连睡觉都不挂断。只要我闹脾气、说气话，他永远第一时间低头道歉，时不时网购鲜花、小礼物哄我开心。异地不仅没有冲淡感情，反而让我更加认定他。

慢慢地，我开始把他规划进我的未来里。他也坦然把恋情告知家人，还抽空跨省回来，登门拜访我的父母，态度恭敬懂事，我的家人也很认可他。那段时间，我无比笃定，我找到了可以托付一生的归宿。

果然，没过多久，他跟我表白了。客观来讲，他长相、人品、工作确实无可挑剔，我本身对他也算有些好感，加上他事事贴心，我没有过多犹豫，答应和他在一起。

刚在一起谈不上深爱，我只是觉得相处舒服，有人陪伴就足够了。可恋爱之后，他变得极度黏人，早中晚都会问我吃饭没有，天冷提醒我添衣，我随口说想吃什么，他直接下单外卖送到家门口。只要空闲下来，就会打视频陪着我，哪怕各做各的事，也要通着电话。

我见过太多事业心为重的男生，从来没有人，会把我放在第一位，无时无刻迁就我的情绪。再强势独立的女生，也会被这些细碎的陪伴慢慢吸引。我也一改往日冷漠，变得越来越依赖他，闺蜜看我这样，总打趣说道：“你这下彻底栽了，满眼都是他。”

也是遇见他之后，我第一次改变想法，不再抗拒结婚，开始幻想和他组建家庭、安稳过日子。他总能察觉我的情绪变化，我稍微不开心，他就耐心哄我，舍得花钱、花时间、花心思，我笃定，这就是踏踏实实被爱的感觉。

他平日里对我大方舍得，从不吝嗇花销。临近跨年，我打算用心回馈他，准备一份专属新年礼物。我精心挑选零食、日用好物、保暖衣物，零零总总花了几千块，所有东西都是我亲手打包整理。长这么大，我从来没给任何人写过情书，这次专门手写一封长信，写下我这段时间的心动与期许。

两地距离很远，物品只能走空运，有几件物品不方便邮寄，我就一遍遍沟通快递、更换礼品，折腾了很久才顺利寄走。快递取件那一刻，我满心牵挂，甚至冲动想买机票，跨越城市去见他。我全心全意爱着他，毫无保留信任，丝毫没有察觉，任何不对劲的破绽。

真相突如其来，我沦为双线感情的配角

礼物寄出的第3天早上，我收到一条陌生社交好友申请，备注写着：加我，有事找你。我心里开始莫名心慌，通过好友后，对方直接发问：你和他是什么关系？

我如实回复：我是他女朋友。对方轻飘飘一句让我猝不及防：我也是他女朋友。

那一刻我大脑空白，浑身发冷，甚至开始自我怀疑，难道我才是插足别人感情的第三者？平复情绪后，我和女生聊了很久，才摸清所有真相。女生发来他们亲密合照、他的告白视频，坦言两人早已同居，他同样带她见过家人，和她商讨婚嫁事宜。

梳理时间线后，我彻底明白，我和这个女生，都是不知情的受害者，他从头到尾都在同时经营两段异地恋情。一边和她朝夕同居，一边线上对我温柔陪伴，两头承诺爱意，两头规划未来。

我没有哭闹对峙，只觉得无比讽刺。我刚掏心掏肺准备好跨年礼物，满心满眼都是他，他却周旋在两个女生之间游刃有余。没过多久，他照常发来早安问候，语气温柔如常，演技毫无破绽。我平静发问：事情你都知道了吧。他没有否认，我直接官宣结束：我们到此为止，彻底断联。

他瞬间崩溃，不停道歉求饶，发誓立刻和对方断开关系，一口咬定最爱的人只有我。可谎言已经戳破，所有辩解都苍白无力。我和受害女生互通联系方式，一起试探他，通话全程，我清清楚楚听见，他回到同居住处，温柔安抚另一个女生，说着最爱她，会彻底甩开我。

这一刻我彻底清醒。朋友劝我把礼物要回来，不必给他留体面。我思虑再三，还是原样寄出，这份心意是我真心所爱，就当送给这段感情最后的告别。

之后我果断拉黑删除他所有联系方式，干脆利落地断开所有交集。可分手后很久，他依旧不停往我家门口送鲜花、蛋糕，试图挽回我，我全程无视，没有半点回应。

这件事我无法大肆倾诉，只有和我关系最好的闺蜜知道。人前我故作淡定，可独处的时候，我经常关在房间崩溃哭泣。这是我第一次放下防备、全身心爱一个人，结局却是骗局。

如今我慢慢走出低谷，也遇见了新的恋人。只是我再也不会倾尽全部去爱别人，我学会优先自爱，七分爱人，三分留己。真心很贵，再也不会随意交付。

情感专家“包包”深度分析



文中的女主常年独立自强，习惯独自抗压，内心深处极度渴望陪伴与偏爱，男主拿捏了女主的情感缺口，快速获取女主信任，让女主放下戒备沦陷。男主属于典型利己型人格，享受两段感情带来的情绪价值，用专一伪装自己，平衡两段关系，自私消耗两位女生的真心。

在这里也给同类女生建议：不要把陪伴等同于深爱，男生的黏人、报备、仪式感等示爱行为，不能当作专一证明。恋爱要保留自我底线与社交判断力，不要全盘交付真心。遭遇欺骗出轨不必自我内耗，及时抽身不是失败，守住自尊果断断联，接纳遇人不淑，好好自爱，才能遇见真诚对等的爱意。

