

他爱的从来都不是我

倾诉人：慧娜 年龄：33岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

在外人眼里，我拥有一段近乎完美的感情，相亲遇见的他体贴周到，礼物、体面、包容样样不缺，我们顺利走到结婚这一步。可只有我自己清楚，这份完美背后空得吓人。我无数次试探他的真心，只得到敷衍的回答，直到看见和他所谓的“白月光”的聊天记录，我才彻底看清他的真实面目。

他很体面，却藏着说不出的隔阂

我和他是相亲认识的，双方家里都觉得门当户对，相处进度推进得很快。他看上去是无可挑剔的另一半，性格温和，做事面面俱到，把我的家人、朋友全都照顾得很周到。

和他在一起3年，情人节、纪念日、跨年，每次都有礼物。就连唯一一次他忘记我们的纪念日，事后直接补上珍贵的首饰，贵重的礼物一摆出来，我原本心里那点委屈瞬间说不出口。相处久了，我总会忍不住问他一些心里话，我躺在床上轻声问：“你爱我吗？”他会立刻点头，语气很自然。可只要我追问一句“我是你最爱的人吗？”，空气就会安静下来，他半天说不出一句话，过了

一会儿只是轻轻地说：“不早了，快睡觉吧。”时间久了，这像一根刺一样扎在我心上。

平日里我们几乎不会吵架，只要我有一点情绪，他都会顺着我，永远一副好脾气。有时候看着我闺蜜和她男友吵完架，转头又牵手撒娇，我心里居然特别羡慕。那种带着喜怒哀乐的拉扯，是我学生时代才拥有过的感情，和他在一起，只剩下平淡又疏离的客气。我经常自己安慰自己，年纪到了，很难和心里最爱的人走到最后，合适比心动重要，这样过日子也没什么不好。可心底深处，我还是期待一份真正热烈的偏爱。

钻戒之下，是一张完美的假面

相处3年后，我们顺理成章谈婚论嫁，他找了家高档西餐厅向我求婚。灯光、轻音乐、精致的餐点，他从我口袋里拿出一枚钻戒，推到我面前，问我愿不愿意嫁给他。看着闪闪发光的戒指，我却一点开心不起来，耳边的音乐慢慢变得模糊，脑子里乱糟糟的。

看我面露难色，他没有半分催促，只是笑了一下，把戒指放在桌边，告诉我什么时候想通了都可以。那天他穿着合身正装，笑容标准又得体，没有半分忐忑和紧张。瞬间我心里感到非常的烦躁，甚至想冲上去撕碎他这张永远没有情绪起伏的脸，可我还是压下了冲动，点头答应了求婚。

所有人都羡慕我嫁得好，家境相当，男方大方温柔，只有我隐隐觉得不对劲。距离婚礼只剩3天，我偶然拿起

他放在床头的手机，手机弹出一条女生的聊天框。点开记录，我的心一下子凉透了。

女生主动问他：“听说你要结婚了，是真的吗？”他很坦然地回复：“嗯，马上办婚礼了。”女生调侃他：“这么快就放下了？”他回了一句：“早就过去了，人总是要往前看。我现在的未婚妻，无论是哪方面都比你好一万倍，跟她在一起挺好的。”女生最后礼貌祝福他新婚快乐，他敷衍回了一句谢谢，便不再聊了。

聊天记录里的他，直白坦荡，还带着一放下过往的轻松和少年气的随性，那鲜活生动的模样，是我和他相处3年从来没有见过的样子。对我，他永远是克制、礼貌、滴水不漏的成年人，不管什么都做得很周到，唯独没有半点真心。

戳破真相，婚姻终究走向散场

我顺着聊天记录往上翻，看见了他们完整的过去。他们会为小事激烈争吵，会因为分开崩溃落泪，和好的时候格外珍惜彼此。他送给那个女生的东西不贵重，亲手写的信、手绘的小画、路边挑的小摆件，每一件都藏着实打实的心意。他会陪着对方多愁善感，会肆无忌惮地嬉笑、发脾气，所有真实的情绪，全都留给了那个“白月光”。我握着手机，手指不受控制地发抖，盯着屏幕看了很久，放下手机后，我独自对着窗户发呆到深夜。

我家境不差，从来不需要昂贵礼物填补安全感，那一刻我忍不住疑惑：难道男人就算不爱一个人，也愿意源源不断为她花钱，维持一份体面的陪伴吗？婚礼还是如期举行，宣誓的时候，台下所有人都在祝福我们的美满姻缘，我却只觉得心酸。年少时我明明发誓，一定要和深爱彼此的人结婚，如今却困在一段只有合适、没有心动的婚姻里。

婚后的日子更加煎熬。我试着跟他袒露内心的委屈，想和他好好吵一次，把心里的遗憾、难过全部说出来。可不管我说什么，他都只会温柔安抚，永远不跟我争辩，所有情绪都像一拳打在棉花上，得不到半点回应。我不在乎他的过去，可我接受不了，他永远不会为我流露半分真实热烈的爱意。日复一日的内耗让我彻底疲惫，反复挣扎半年之后，我主动提出离婚。我平静地看着他，说出了藏在心底的秘密：“婚礼前三天，我看过你的手机，也看到了你和她所有的聊天记录。”

他瞬间一愣，脸上一贯温和的表情彻底僵住，眼神慌乱躲闪，一言不发。我认真告诉他：“我能接受你有过去、有遗憾，但我接受不了一辈子困在虚假的婚姻里。我要的是真心的爱情，不是‘满分’的敷衍。这段只有体面、没有真心的感情，我不想再勉强自己，也不想消耗你，这是我考虑后的决定。”

在短暂的慌张之后，他依旧拿出一贯温和的态度劝我三思，可这次我没有妥协。再昂贵的礼物、再周全的照顾，也填补不了心里没有被真正爱过的空洞，我不愿一辈子困在虚假的温柔里。办完离婚手续那天，我反而松了一口气，终于不用再自我欺骗，强求一份不属于我的偏爱。

情感专家“包包”深度分析

男主心里始终留存“白月光”，对女主只是权衡利弊后的合适选择，他擅长用高消费与温柔的包容打造完美伴侣人设，但回避深度情感沟通。女主前期用“门当户对”试图说服自己，压抑内心对热烈爱情的需求，婚前发现真相后仍选择妥协，导致婚后精神内耗。

很多女生会误以为舍得花钱、脾气好就是深爱，实则物质付出只是最低成本的维系手段，愿意对你流露脆弱、喜怒哀乐，才是真正动心的证明。遇到类似情况，首先要正视自己的情感需求，及时与伴侣进行沟通，若对方回避你的情绪诉求，不必自我消耗。如果已经步入婚姻，发现对方心中始终装着别人，一定要及时止损。放弃一段只有体面没有真心的关系，才有机会遇见双向奔赴的感情，先满足自己对爱的期待，才是自爱最重要的一步。

