

原生家庭的阴影,让我弄丢了每段感情

倾诉人:子薇 年龄:28岁 性别:女 职业:公司职员 倾诉方式:抖音 记录整理:晨晓艾

满心奔赴,终究败给现实与心结

我一直都知道,自己是个没有安全感的人。这些年,我谈过两段恋爱,每一段我都用尽全力,可最后无一例外全都走向分手。以前我总觉得是对方不够包容、不够真心。直到后来我才慢慢醒悟,所有感情的遗憾根源,从来都不是别人,而是童年的伤痛。

童年裂痕,埋下一生的不安

我的不安全感,从童年时期就深深扎根在心底。从我记事开始,父母几乎每天都在吵架,整个家永远压抑又紧绷。年纪小小的我特别胆小无助,不敢上前劝架,也不敢出声哭闹,只能悄悄躲在房间的缝隙后面,听见母亲委屈压抑的哭声。那时候的我惶恐不安、手足无措,只能默默忍着,什么也做不了。

在我15岁时,母亲发现父亲出轨,彻底击碎了我们的家庭。那天晚上他们爆发了激烈的争吵,最后母亲心灰意冷,选择了离婚。从那之后,父亲便彻底退出了我的人生,从未给过我半点关心、半点疼爱和陪伴。这么多年来,我一直和母亲相互依靠、彼此支撑。

常年缺失的父爱、日复一日的争吵和内耗,让我从小就对婚姻极度恐惧,对异性也有着本能的抵触和防备。我打心底里不相信长久的爱意,也从来不敢奢望,自己能拥有安稳圆满的婚姻和结局。这份藏在心底多年的阴影悄悄渗透进我的每一段亲密关系里,让我性格敏感、患得患失,让我无法坦然、安心地去爱一个人。

过度试探,毁掉青涩的初恋

上大学后,我鼓起勇气谈了第一段恋爱。那是我第一次全心全意去信任一个人。刚在一起的那段日子,是我青春里最轻松幸福的时光。他性格温柔,脾气很好,事事迁就我、照顾我的情绪。也是在那段时光里,我体会到了被人放在心上的滋味,一度以为自己终于可以逃离家庭带来的负面情绪。

可刻在骨子里的不安,让我无法长久经营一段感情。久而久之,我变得敏感、紧绷,对他产生了近乎偏执的掌控欲。我要求他事事报备,哪怕是上课、室友聚餐、打游戏、临时出门买东西,所有琐碎小事都要提前告诉我具体去向。只有时时刻刻掌握他的动态,我悬着的心才能稍稍平静下来。

一开始,他还是很包容,耐心接住我的负面情绪,顺着我的小脾气哄我。可日复一日的管束也消耗掉了他的耐心和热情。我能清晰察觉到他的疲惫,他开始变得敷衍,不再主动分享日常,也不愿再花心思安抚我的焦虑。可我不懂体谅,在我偏执的认知里,他每一次的冷淡和懈怠,都是不爱我、准备变心的信号,内心的不安也随之发酵。

那时候年纪太小,不懂换位思考,更不懂好好沟通,只会用任性和无理取闹试探对方的爱意。他打游戏回复消息慢几分钟、和朋友聚会没有实时报备,这些微不足道的小事,都会让我心生疑虑。我频繁发脾气、提分手,那时我只是想看到他紧张挽留、耐心哄我的样子,以此证明他依然爱我。

日积月累的争吵和内耗,让我们之间的隔阂越来越深,原本甜蜜幸福的恋情,最终被我的多疑和不安全感彻底耗尽,我们也只能遗憾收场,体面分手。

当真正步入社会工作、独自承受生活压力后,我遇到了这辈子最让我耿耿于怀的一段感情。对方比我小3岁,我当时已经在职场打拼、趋于成熟,而他还在读大学,心思纯粹、待人真诚。他追求我的时候了解过我的家庭过往,也知道我和母亲相依为命的不易。但他从来没有半点介意和嫌弃,反而格外心疼我的经历,尽全力给我足够的安全感。

最让我动容的是,我母亲因生病住院,他主动扛起责任,在课余时间全程跑前跑后,帮忙陪护、打理琐事、照顾起居。这份踏实和真诚,也让我再次笃定,自己又一次遇见了爱我的人,我决定好好珍惜这份感情。所以我坦诚跟他说明我只想留在本地安稳生活,他是外省人,却毫不犹豫一口答应,郑重承诺毕业就定居我的城市、和我结婚,给我一个安稳完整的家。

后来放假,他主动带我回了他的老家。他的家人待人温和淳朴,打心底里认可接纳我。那种和睦、温暖的氛围,是我从小到大无比向往的。那一刻我彻底放下了所有防备和自卑,天真地以为自己能够拥有一段双向奔赴的感情,组建一个圆满幸福的小家。

可所有的美好,都在他参加工作后慢慢变了样子。步入职场后,他变得忙碌起来,我们的聊天频率、见面次数也在减少。距离和工作压力,冲淡了我们往日的甜蜜。藏在心底多年的不安再次席卷而来,我再次陷入紧绷焦虑的状态,忍不住疯狂打探、掌控他的所有行踪,盯着他的每一条消息、每一次回复,害怕他

慢慢疏远我,更害怕弄丢这份来之不易的温暖。

慢慢的,他开始刻意回避结婚的话题,从一开始的敷衍搪塞、转移话题,到后来的直接无视、刻意躲避。我们的争吵越来越频繁,积攒的矛盾越来越多。到后来,只要他说加班、开会、应酬,我就会胡思乱想、心生猜忌,甚至会冲动跑到他公司门口默默等候。这种猜忌和捆绑,让我备受煎熬,也让他身心俱疲,两个人都在这段感情里慢慢耗得精疲力尽。

导致我们的感情走向结束的,是一次深夜的争吵。那天他提前跟我说晚上要加班,忙完就立刻给我回电话。可我从傍晚等到深夜,一直没有收到他的消息,电话不接、信息不回,整个人彻底失联。极度的焦虑、不安和恐慌让我情绪彻底失控,等他终于回复后,我们爆发了最激烈的一次争吵。也是在这场争执中,我才意外得知了真相:他的父母从一开始就打心底不认可我们的恋情,一直极力反对,而他舍不得我,选择刻意隐瞒下来。得知真相的那一刻,我的期待和执念彻底落空,心彻底凉透,挣扎过后,我还是选择了放手分手。

冷静了很久,我才彻底看透。就算没有他家人的阻拦,我们也很难走到最后。我清晰地知道,根源是我自己的问题。我的原生家庭留下的心理缺口,让我面对感情时永远患得患失。我不懂松弛相处、温柔爱人,只会用最笨拙、最伤人的方式留住爱意,最终亲手消耗掉所有真心,推开了所有爱我的人。

情感专家“包包”深度分析



女主童年经历家庭破碎、父母离异、父爱缺失,长期处于不安压抑的环境,形成了极度缺爱、敏感焦虑的依恋人格。这类人群在亲密关系中,明明深爱,却用任性、管束、试探的错误方式经营感情,最终亲手摧毁爱意。

女主两段失败的感情,核心问题从来不是遇人不淑,而是自身的心理内耗。过度的安全感缺失,会让对方长期处于压抑疲惫的状态,再真挚的爱意,也经不起无休止的试探和捆绑。

想要走出这种情感困境,一定要正视内心的敏感和自卑,停止把自我价值寄托在感情和他人身上。建立独立的情绪体系,停止精神内耗,学会自我圆满,才能拥有稳定、长久、双向奔赴的亲密关系。

