

两副筷子，一个人的晚餐

倾诉人：晓羽 年龄：29岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：桃子

我以为他只是不会表达

我曾是个在感情里极没有天赋的人。慢慢地，我发现自己在变成另一种模样——连发一句“你今晚几点回来”，都要在心里反复排练。我花了很长一段时间才明白，有些关系就像在机场等一艘船。你不是不够好，也不是没努力，只是对方能给你的回应，像隔了一层厚重的玻璃。我看得见他，却触碰不到他。我删删改改写了一整晚的心里话，最终只能化为一声叹息。

等一顿饭，等一个恰逢其时

那天下午，我去超市买了菜。回家发现冰箱里还有半盒蘑菇，快放坏了，就切了跟鸡肉一起炒。他喜欢吃软一点的米饭，我加水的时候还想了想，比平时多倒了一点。

他出门前说晚上过来的。六点多，我终于发了消息问：“大概几点到？我好炒最后一道菜。”过了许久，他回：“还不知道，你先吃。”我说没事，我等会儿。他没有再回。我把火关小，把已经炒好的菜扣在盘子里，去洗了个澡。出来看手机，还是没有消息。

快八点，他说临时跟同事吃过了，晚上不过来了。我回了个“好”。

那时候我甚至没觉得自己有资格生气。他不是故意的，也让我先吃了。只是我站在厨房里，看着两副已经拿出来的筷子，突然不知道刚才那两个小时我到底在等什么。我想，我要的从来不是那顿饭，而是他决定不来的那一刻，能提早一点告诉我，让我不必对着炒了一半的锅发呆。

从直言不讳到字斟句酌

其实谈恋爱以前，我是个挺会直接说话的人。朋友临时改约，我会说没关系，改天见。菜太咸了，我会跟老板要杯水。想见谁，我也敢发消息问一句有没有空。那时候我没觉得“想见你”是什么难以启齿的话。可跟他相处几个月后，我反倒开始在一句话前面加很多解释。

有次朋友问我最近怎么样，我说挺好的。她瞥见我手机备忘录里有一段话，问那是什么。我赶紧按灭了屏幕，说没什么，是怕自己说话说不清楚，提前记了几句。

那段话是写给他的。我删删改改了一整晚，想告诉他，我们最近见面越来越少，我有点不习惯。我还写了“我知道你忙”“我不想给你压力”，删掉了“我很想你”。我怕他看见最后那四个字，会觉得我又在逼他做什么。

后来我发现，跟他讲自己的感受，常常要从解释事实开始。我说那天有点难过，他问：“我做什么了？”我说上次答应好的事又忘了，他说：“你怎么总记这些？”我说我想把刚才的话聊完，他说：“现在非得聊吗？”每句话单独拿出来，都好像有道理。他有工作，有自己的安排，也会累。所以每次聊到一半，我都会先停下来想，是不是我挑的时间不对，是不是语气急了，是不是前面该多铺垫两句。我像一个随时准备道歉的推销员，拼命推销我的情绪，却总被拒之门外。

我确实喜欢他。我感冒的时候，他从楼下买过粥。我的充电线坏了，他来之前顺手买了一根。我们一起逛超市，他记得我爱喝的那款酸奶放在哪排货架。喜欢到他偶尔主动问一句“今天怎么样”，我就能高兴一晚上。所以我不太愿意承认这段关系让我不舒服。我会拿他做过的那些好事，去抵每一次说到一半的谈话。朋友劝我别总替他想，我还替他说话：“他就是不太会表达。”

最别扭的是，他偶尔真的会听。我跟同事闹了不愉快，晚上给他打电话，他一边洗碗一边听了十多分钟，还替我骂了那个人两句。挂掉电话后我特别高兴，心想你看，他也能听懂。可后来再有别的话想跟他讲，他没了心情听，我就劝自己，昨天已经聊过那么久了，今天别烦他了。

慢慢地，我开始像记账一样记这些时刻：他认真听过一次，我就觉得自己应该少提几次要求。他明明没有让我这样算，是我自己怕那点耐心用完。

有个周末我们去吃饭。排队时他接了个电话，走到旁边讲了十来分钟。我站在店门口替他选了两道可能爱吃的菜。等他回来，我说家里有件事，心里有点烦，想聊聊。他说：“先吃饭吧。”吃饭时旁边很吵，我想着回去

路上再讲。路上他要回工作消息，我就没打断。到了我家楼下，他说有点困，得回去了。

我站在楼道口问：“你现在能听我说五分钟吗？”他愣了一下，说：“明天不行吗？”

我说可以。可上楼的时候我很难受，因为我已经知道，明天他也许会听，但我们又得先花时间聊为什么我昨天没说。我得把自己的心情保存好，等到他有空，再从讲给他听。那天晚上，我没有发长消息讲道理，而是去把第二天要穿的衣服找了出来。

后来我们还是坐下来谈了。我表达了我的需求，他也坦诚自己做不到随时回应，觉得相处有压力。我们坐了很久，把能试的办法说了一遍，最后都承认，彼此想要的相处方式差得有点远。

分开以后，我依然会想起那顿饭，他其实没吃过那盘鸡肉，我却记得自己当时切蘑菇切得很薄，怕炒久了口感不好。想到这里我会难过，也会觉得那个时候的自己挺好。她是真的想跟喜欢的人吃一顿饭。

下次再喜欢谁，我可能还是会买两个人的菜，做饭前也还是会问他几点到。但如果他不来了，我希望自己能把另一副筷子收起来，趁饭还热，先坐下吃。

情感专家“包包”分析

这是一个极具典型性的现代亲密关系困境。在这段相处中，女方陷入了典型的“情绪内耗”与“自我失语”，而男方则表现出了明显的“情感回避”。

首先，两人存在严重的“沟通错位”。女方需要的是“被看见”和“情绪共鸣”，她提出要求的背后，是在渴求安全感；而男方习惯用“解决问题”的逻辑去应对（如“我让你先吃了啊”“那以后你别等”）。这种理性看似无懈可击，实则将女生的情绪置于“不合理、不懂事”的尴尬境地，导致女生被迫不断自证，最终变得小心翼翼。

其次，关系中形成了“焦虑-回避”的恶性循环。女生为了维系关系，不断压抑自我，甚至将对方的偶尔回应视为恩赐，像记账一样计算着对方的耐心。这种单方面的情感让步不仅换不来对等的理解，反而模糊了自己的底线，导致自我价值感严重流失。

健康亲密关系的基石是双向奔赴与对等倾听。面对情感频率不匹配的伴侣，我们要清醒地认识到：爱不是靠小心翼翼地讨好换来的，更不需要长篇大论的铺垫去乞求共情。真正爱你的人，会愿意为你留出倾听的时间。若你在一段关系里连表达真实感受都充满负罪感，那就该勇敢正视这种消耗，把放在对方身上的期待收回来。记住，无论多爱对方，都要先学会趁饭还热，自己坐下好好吃。

