

不要活成爱的影子

倾诉人：许曼 年龄：26岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

总有人说，爱一个人，就该连同他的过去一起接纳。但遇见了他，我才恍然明白，原来他一直把我当成他前任的替身，是他在空窗期随手用来填补寂寞的过渡品。

更让我懊悔的是，从那段感情里走出来以后，我非但没有学会放下，反而把同样的伤害，一点一点施加在了真心待我的人身上。

他的眼里从始至终都不是我

我们是在一次聚会里认识的。后来两个人渐渐地走到了一起。我以为这就是缘分，是两个看对眼的人顺理成章走到了一起。他叫阿文，是个爱独处、性格沉稳的人。他话不多，总是眉头紧皱，好像心里藏着什么事。好在阿文对我还不错，有时会送我香水和衣服。这些细碎的温柔，一次次打消了我心里的疑虑。

有一次我们一起出去玩，我想让阿文给我拍几张好看的照片，结果他一直拍不出来，再加上当时天气很热，我们就吵了一架。晚上睡觉时我看到他在一旁偷偷落泪，我感觉可能是白天说话太重了，就哄了哄他，让这件事放了篇。

看见阿文的手机一直很旧，我给他买了新的手机送给他。但他在拿到新手机时却显得不太高兴，反而指责我胡乱花钱。我谎称说已经拆了就没法退货，并帮他吧数据都传到新手机里。

以前都觉得没必要查看阿文的隐私，所以对于他手机里的东西就没太在意。直到翻到相册时，我看见了他手机里存着许多他前任的照片。我一下子愣住了，忍不住质问：“你怎么留这么多你前任的照片？”

我变成了最讨厌的模样

分手之后，我很长时间都走不出来，浑浑噩噩地过了很久。就在我以为自己会一直这样下去的时候，志哲出现了。

他待我很好，很温柔，陪着我熬过了那段最灰暗的日子。我嘴上说着感谢，心里却很清楚，我并不是真正地喜欢他，我只是需要有一人，带我走出那段我走不出的过去。可那些没被满足的不甘心一直在心底作祟，我有时会在相处时，一点一点把他往阿文的样子“靠”——希望志哲穿阿文那样的衣服，希望志哲说阿文那样的话，甚至希望志哲变成阿文那样的人。

可人终究是不一样的。他每一次不经意间流露出来的不同，都会在我心里狠狠扎一下，让我清醒地想起，我放不下的不是那个人，而是那段没走到头的不甘。

直到有一天，那个我以为再也不会出现的人，又回头来找我了。阿文发来消息说：“之前是我对不起你，咱们还能再见面吗？”然而我心里比谁都清楚，阿

他却反过来怪我：“你怎么偷看我隐私？”我让他当着我的面删干净，阿文却冷冷丢下一句“爱怎么想怎么想”，最后还是当着我的面删了。

我们冷战了3天，我一遍遍安慰自己，谁还没个过去。可第4天，阿文整个人彻底消失了。消息不回，电话不接，我急得满世界找他，直到我无意间看到他的平板里的信息，点开了一个女孩的主页，我愣住了。毫无疑问那是他的前任，当看到她的照片动态，我愣住了。原来他那天流的眼泪，不是为我而流，而是那个女孩有了新欢；原来他送我的那些“好看的衣服”“喜欢的香水”，都是那个女孩的同款……我以为独属于我的温柔，竟全是照着她的样子来复刻的。

那一刻终于我明白，原来他心里的人从来不是我。我不过是他空窗期的过渡品，用来填一段他感情的空白。

他回来那天，我问他是不是去找前任了，他沉默着不说话。我问他是不是想分手，他干脆地回了句“分了吧”。我带着哭腔求他不要走，他只是淡淡地说了一句：“结束吧。”之后我们就分开了。

文的回头并不代表他真的爱我。可我还是放不下执念。我不知道该怎么选，最后只能选择隐瞒和拖延，假装什么也没有发生过。

可纸终究包不住火。阿文发给我的消息最终还是被志哲发现了，他质问我：“你不是说你删了前任吗？他发这消息是什么意思？”我支支吾吾地说不知道。他还发现我送他的衣服、首饰、包包，都和阿文的是同款。志哲说：“所以我只是他的替身是吗？”我慌了，只能不停地说对不起。紧接着，志哲问出了一个我无法回答的问题，“所以他伤害你，就要伤害我吗？你既然心里有他，为什么要和我在一起？”

那一刻我愣住了。我才发现，自己不知什么时候，竟然也变成了那个我最痛恨的人。我明明最恨别人把我当替代品，却为了走出一段伤，把真心待我的人当成了替代品；我嘴上说着那个人伤害了我，自己却活成了最讨厌的样子去伤害别人。

我终于学会真正去爱一个人

不久后，我听说阿文又和他前任复合了。这一次，我终于彻底看清了他，也终于放下了心里那点执念。可经历了这些，我也不想再随随便便找一个人来疗伤了。我决定就让时间陪着自己走出来，不再把希望寄托在别人身上。

后来的某一天，我和志哲重新加回了联系方式。说来也巧，那段时间我们共同的朋友要结婚，我们在婚礼上又碰了面。散场时，志哲走过来问我：“要不要加回来？就当重新认识一下。”我犹豫了一下，还是加上了。这一次，我没有急着和他确定关系，而是从朋友开始，用全新的自己去重新认识彼此。

起初我们有些局促，就像两个刚认识不久的人。他没有急着要我承诺什么，只是会在我下班后发来一句“今天累不累”，会在我随口提起想吃什么的时候默默记在心里，第二天带我去吃。后来他约我周末去看展、爬山，带我去尝试各种我从前没接触过的新鲜事物。我第一次觉得，原来一个人可以这样安静地陪着你，不用刻意找话题，也不会让人觉得尴尬。

我们一起走过很多地方，看过清晨的海边，也在深夜的街边吃过一碗热腾腾的馄饨。他记得我的口味，记得我怕冷，总在我出门前提醒我带外套。那些从前被我拿来和前任作比较的细节，我渐渐不再去想了。慢慢地，我发现自己是真正被他这个人吸引，而不是把他当作谁的影子。和他在一起的时候，我不需要刻意扮演谁。

也在这段经历里，我才终于想明白一个道理：用新的恋情、甚至用一段婚姻去忘记旧爱，本质上都是治标不治本的止痛药。如果你自己不肯放下，你的人生就会永远重复同一个课题，直到你学会自己走出来。治愈你的，从来不是新的心动，而是那个终于肯面对过去、慢慢自愈的自己。



情感专家“包包”分析

这段感情经历背后，是亲密关系里最常见也最隐秘的一种创伤循环：被当作替代品的痛，往往会在人心里留下巨大的不甘与空洞，让人下意识地，把同样的伤害复制给下一个人。女主在第一段关系里被当作前任的过渡品，她没有真正处理好这份创伤，就仓促进入下一段关系，把现任当成了前任的影子，试图通过“重演过去”来弥补那份“没被好好爱过”的缺憾。这种把新恋人当成旧爱替身的行为，本质上把对方当成了疗伤的工具，最终既伤害了真心待她的人，也让自己活成了当初最厌恶的模样。

值得肯定的是，女主最终完成了关键的自我觉醒。她能在志哲的质问下，看清自己的虚伪与自私，这是很多深陷创伤循环的人一辈子都做不到的。她随后选择不再用新恋情掩盖旧伤，而是靠时间完成自我疗愈，这正是走出情伤真正有效的方式。

这也在提醒我们：任何一段感情，都不应该成为填补另一个人空白、缓解前任创伤的止痛药。治愈的核心从来不在别人身上，而在于我们能不能先接纳、安抚那个受过伤的自己。先学会好好爱自己，我们才真正具备爱别人的能力，才不会让自己和身边的人都陷入“替身”的悲剧循环。



AI制图