

爱总是词不达意

倾诉人:许茵 年龄:26岁 性别:女 职业:公司职员 倾诉方式:抖音 记录整理:桃子

我和他很多次吵架,都不是从什么大事开始的。那天晚上,他靠在沙发上看视频,我讲了一件单位里的小事,他“嗯”了一声,眼睛没离开屏幕。我心里忽然一沉。后来我说出口的却是:“跟我聊天有这么勉强吗?”他皱起眉:“你怎么又这么想?”那个“又”字像一根小刺。灯关了以后,我背对着他,心里翻来覆去想的,还是那句话:我为什么就是不能好好说?

话到嘴边成了“刺”

很多次吵架,我想说的和我最后说出口的,根本不是一回事。

我想说今天有点难过,希望你能陪我一会儿,开口却变成了:“你是不是只顾着自己?”我想说你刚才那句话让我不舒服,讲出来却是:“你每次都这样。”然后他开始解释自己今天有多忙,提醒我上次也陪过我,问我为什么总把他说得那么差。我听着听着更委屈,觉得他到现在还在跟我争对错。

可回头想想,我确实没让他知道,我到底想要什么。我只让他知道,他又做错了。

有时候我也会纳闷,我明明很在乎这个人,为什么总能说出最让他不想靠近的话。尤其是在难过的时候,嘴巴比脑子快。看到他有空看视频,却没有接上我的话,我一下就不高兴了。脑子里闪过的是:我说的东西是不是很无聊?可我不愿意把这句话讲出来。听着太可怜了。

于是我换成一句:“跟我聊天有这么勉强吗?”

示弱比生气更难

有时一件小事能讲到半夜。最后都累了,算了,睡吧。灯关了以后,我还会背对着他想,刚才如果换一种说法,会不会就不会这样。但第二天也未必能讲好。

对我来说,直接说“我有点失落”,真的比生气更难。说出来以后,就只能等着看,他愿不愿意关心我。万一他说“这有什么好失落的”,我都不知道该怎么往下接。

生气至少显得我还有点底气。我能大声说话,能转身走开,能装作不需要他。可平静地说自己需要什么,就会让人看见,我其实很想被他放在心上。我想,很多时候,我是在害怕这件事。害怕好好说了也没人听,害怕把心里最软的那一小块讲出来,得到的只是“你想太多了”。

所以后来,我会试着先问一句:“我想

说完我就等,等他放下手机,等他解释,最好再抱抱我,让我相信自己没有那么烦。但他往往只会皱一下眉,说:“你怎么又这么想?”那个“又”字一出来,我就更说不下去了。我会觉得,连我的难过对他来说都成了麻烦。接下来可能翻旧账,可能赌气不说话,可能说一句很重的“那以后都不用聊了”。

其实我哪舍得无聊。我有好多话还想跟他讲。那些难听的话说出去,自己难受,可当时就是停不下来。好像先表现得很有生气,就不用承认自己刚才有点受伤。

有些话,确实伤人。再委屈,也不能指望对方听着指责,还自动猜出我心里那句没说出来的话。他也会难受,也会想替自己解释。只是我以前总把他的解释听成敷衍。他越说自己没有那个意思,我越想问:你没有那个意思,我为什么还会这么难过?

我们就这样卡住了。我等他承认我的委屈,他等我相信他没有恶意。谁都觉得自己已经讲得很清楚,谁都觉得对方不肯听。

跟你讲件事,你现在方便听吗?”问完仍然有点别扭,像临时排练出来的话。他要是说现在不方便,我也还是会失落。但至少我可以接着问,那我们什么时候聊,而不用马上得出他根本不在乎我的结论。

有一次,话到嘴边,我又想说“你总是这样”。停了一下,改成:“刚才我说话的时候,你一直在看手机,我有点不知道还要不要讲下去。”说得磕磕绊绊,也没显得多成熟。可说完以后,我自己先松了一口气。因为这次我终于讲了真正让我难受的地方,没把以前所有不开心都搬出来,也没有逼他证明自己到底爱不爱我。我可以只讲今天这一件事。

我不知道他会怎么回应,但至少我把真正的感受说出了口。

放下那句“可是”

不过我也慢慢发现,听别人表达感受,我未必比他做得好。

他跟我说:“你刚才当着朋友的面那样讲,我有点尴尬。”我第一反应就是解释:“我开玩笑的啊,我又没有别的意思。”甚至会觉得他小题大做。我们这么熟了,还要计较这个吗?我马上想起自己平时对他的好,心里隐隐有点不服气,觉得他怎么只记得这一句。

这时候,我好像也变成了那个让人不想继续说的人。他只是告诉我刚才不舒服,我却已经忙着证明我没有做错。我嘴上说你有什么都可以跟我讲,可他真的讲了,我又希望他的感受能更符合我的预期。最好轻一点,别让我内疚,也别让我觉得自己不好。

想到这里,会有一点惭愧。原来我也有这样的要求。我希望别人听懂我的委屈,却不太愿意承认,我在乎的人也可能因为我受委屈。有时听到一半,我脑子里已经准备好了反驳。想着哪句话不准确,想着他也有类似的毛病,想着凭什么只说我。话还没听完,心就关上了。

现在我想试着多等一会儿。先让他讲完,问问哪句话让他觉得尴尬。就算我当时确实只想开个玩笑,也可以承认,那个玩笑让他不舒服了。我不需要为了守住“我没有恶意”,让他把难受咽回去。

同样,我也希望自己说难过的时候,能得到一点这样的耐心。可以暂时意见不同,可以解释当时的情况,但别一听见我不开心,就急着把话挡回来。有些感受,讲出来已经用了很大力气。尤其是那些习惯忍一忍的人,开口之前可能想了好多遍:我这样说会不会扫兴,会不会让他觉得我难伺候,这件事是

不是干脆不提更好。最后还是提了,因为心里始终有点堵,也因为还想跟这个人好好相处。

但表达得温和,也不能保证每次都会被认真听见。我想把这一点留在心里,免得聊得不好,我又从头检查自己的语气,觉得一定是我还不够懂事,还不够会说话。两个人的对话,需要两人都愿意听。我可以少说伤人的话,把需要讲得更具体,也可以承认自己误会了。但如果每次说不舒服,都只能换来嘲笑或者不耐烦,我也会累。

我想要的其实很普通。我希望说“刚才有点难过”的时候,对方能问问怎么了。我也愿意在他告诉我受伤的时候,先靠近一点,别急着跟他争。我们未必每次都能做到。情绪上来的时候,还是可能语气变重,还是可能把一句话听得太坏。可冷静以后,能不能再回来把那句话讲完。

告诉他,刚才那句说得不好,我真正想说的是,我等了很久,有点失落。也让他告诉我,他当时已经很累了,听见指责,心里也很委屈。这样的话听起来有点笨,但我愿意多听几次。我不想我们那么熟悉彼此,最后却只能聊今天吃什么、几点回家。一碰到心里的事,就小心绕开,怕开口以后,又是一个睡不好的晚上。

我还是希望,以后有委屈,可以在委屈还很小的时候说。不用憋到哭,也不用先发一场脾气。更希望有一天,他跟我说:“你刚才让我有点难过。”我能先放下那句已经到了嘴边的“可是”,好好听他讲完。

要学会在不责备对方的情况下,表达自己的感受。也要试着在对方表达感受时,先听一听,别急着觉得他在指责自己。

情感专家“包包”分析



这是一段很典型的“感受被翻译成指责”的亲密关系困境。女方真正想表达的是失落、需要被关注、希望被回应,但出口却变成了“你是不是只顾着自己”“你每次都这样”。对方听到的不是脆弱,而是攻击,于是本能解释、防御、自证。两个人都觉得委屈:一个等对方承认自己受伤,一个等对方相信自己没有恶意。问题往往不在爱不爱,而在沟通方式与倾听能力。

想打破循环,首先要练习“我”句式:描述具体行为,说出感受,再提出请求。例如:“刚才我看手机时你没接话,我有点失落,我希望你能听我讲五分钟。”这不是软弱,而是清晰。其次,倾听时先别急着辩解,可以先复述:“你的意思是,我当着朋友的面那样说,让你尴尬了,是吗?”被听见,比被说服更重要。还要区分“意图”与“影响”:你只想开玩笑,不代表对方没有受伤。承认影响,不等于承认自己是坏人。

当然,健康关系也需要厘清边界。如果一方长期表达感受只换来嘲讽、不耐烦或冷暴力,就不能只反省自己。好的亲密关系,不是永远不吵架,而是吵完以后,还能回来把那句真正想说的话讲完。



AI制图