

游过那片深水区

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

手碰到池壁的那一刻,我下意识地抬起头,在空荡荡的岸边寻找那个熟悉的身影。旁边一个戴黄色泳帽的小孩正扒着池沿喘气,救生员在高椅上低头观望。直到我摘下泳镜,水珠顺着脸颊滑落,我才恍然惊觉——今天,是我自己来的。

那一刻,心里空落落的,像泳池里泛着波纹的水面,折射着细碎的光,却再也照不出两个人的倒影。

深水区里的“浮木”

以前我是不敢下水的。小时候在浅水池呛过水,那种窒息感成了一块挥之不去的阴影,只要水漫过胸口,我就会本能地慌乱,想要赶紧站起来,踩实池底。但他偏偏极爱游泳,每周都要去。刚在一起时,他兴致勃勃地约我同去,我总是找借口:“你去吧,我在外面等,顺便看会儿书。”

他起初真就在外面让我等。有一回他游完出来,头发还湿漉漉的,拖鞋在地上踩出一串水印,手里拿着一根被压扁的能量棒。我抱怨等得太久,他把能量棒塞给我,说本来打算自己吃的,先赔给我。我倔强地回绝:“我又不是饿了。”他笑了笑,顺势激将我:“那你明天别等,跟我进去。”

我妥协了。第一天,我连水都没下。他买完票,在更衣室门口等我,我穿着新买的泳衣走出来,外面还套了一件极其宽大的防晒衫。他看见我这副如临大敌的模样,笑得差点把泳镜掉在地上。我瞪他,他赶紧收

起笑容,陪我坐在岸边,把脚伸进水里。

那时,他有多耐心呢?他从不生拉硬拽,也绝不说“这有什么好怕的”。我试着下水,顺着台阶走几步,水一深,我就会自己退回来,他就跟着我退。我问他:“我什么时候才能跟你游一条道?”他看着我,认真地说:“你先把眼睛睁开。”我哭笑不得:“戴着泳镜呢!”他笑着打趣:“那就先别把我胳膊掐紫。”

他教我的方法其实很笨,先别想着往前游,把脸放进水里,慢慢把气吐完,他在旁边数到三我再站起来。因为我动作急,水常从鼻子里呛出来,我咳得撕心裂肺,他也不着急,把水杯拧开,等我咳完才递给我。有一回,他看墙上的钟说:“行,还差28分钟。”我说票都买了,至少要待够半小时。回家的路上我有些内疚,觉得自己耽误了他。他却笑意盈盈地说:“我今天游得挺远啊,从第三个台阶到第五个台阶。”那一刻,我心里被一种柔软的情绪填满了。

搁浅的“下次吧”

后来,我们真的去了很多次。我的恐惧感在一点点褪去,有时能扶着池边漂一会儿,有时状态不好,一松手就慌,他在旁边伸着胳膊让我抓,我一紧张,指甲掐出几道红印。上岸后我心疼地替他看,他说没事,转头却疼得直皱眉。

那时候,我们连吵架都很容易讲清楚。有一次我怪他拿我开玩笑,我觉得自己已经很努力了。他意识到了我的委屈,出了游泳馆就带我去买热红薯。我手上沾了糖浆,没法拉外套拉链,他就站在路边耐心地帮我拉好。我问他是不是觉得我很难教,他把红薯掰开,把大一点的那一半递给我,温和地说:“我也是第一次教人。”

除了游泳,我们还做过很多普通的琐事。我下班晚,他会在夜幕里的地铁站口等我,站在广告牌旁看球赛,听到我叫他才摘下一只耳机。我周末洗床单怕阴天晾不干,他就让我去他家洗,两个人蹲在阳台上夹床单。夹子不够用,他跑到楼下买,买成了那种特别大的,被子上夹出一排鼓包。有一次我带着电脑去他家熬夜改方案,他把充电器拔下来让我用,深夜在桌上留了一杯水,第二天早上杯子上还多了个防尘的盖

子。跟他在一块,许多事我都不用解释。

可是,生活的齿轮渐渐咬合得很紧,我们都被推着往前走。我换了新工作,常常满脑子都是白天没做完的事;他接了新项目,也有了自家的烦心事。我们见面开始需要提前预约,在手机上约好周六,又总会因为临时加班而改期。从最初的“对不起”,渐渐变成了习惯性的“下次吧”。

我们之间最难受的,不是声嘶力竭的争吵,而是那种无力的疲惫感。他讲话讲到一半,发现我走神,便会意兴阑珊地说“算了”;下次我说话,他也会边听边回工作消息。有一晚,我买了两盒水果去他家,他在开会,让我自己坐着等。会议结束已经很晚了,他倒了两杯水,问我要不要留下。我说明天一早有事得回去,他说行,拿起钥匙送我下楼。电梯里全程沉默,快到一楼时,他突然想起水果,问我要不要带一盒,说自己最近不怎么在家,可能会放坏。我听完有些想笑,又有些难过,只说:“那你记得明天吃。”

我们见上一面,要先把两个人的事都做完,等终于坐到一起,又累得只想睡觉。以前很容易说出口的话,渐渐都留到了“下次”。

对岸的池壁

谈分手那天,他问我是不是还喜欢他。我说喜欢。他看着我的眼睛,说他也是。我们沉默了很久。他问要不要再试一试,我摇了摇头。我怕我们只是舍不得,但回去以后,还是只能过原来那种疲惫的日子。他没有反驳,只是把我挂在他家门后的泳包取下来,发现拉链卡住了,又低头弄了半天。弄好之后,他说:“这个泳包你带走吧。”我点点头说:“好。”

那天我坐地铁回家,把泳包放在腿上。拉链被他拉得很整齐,两边刚好对齐。地铁飞驰,我想给他发消息,告诉他其实我练憋气已经能坚持十秒了,但列车进站时,我把手机放回了口袋。那句未发出的话,终究被淹没在了人潮里。

分手后的头几个月,我一次也没去过泳池。泳包挂在门后,里面的泳镜带子卷了,橡胶也发黏了。直到有一天收拾东西,我把它拿出来,买了一套新的。买的时候没想一定要学会,只觉得以前花了那么多时间,想再试试看。

今天,我又站在了台阶上。周围的水漫过胸口,旁边的人上上下下,谁也没注意我。我脑海里突然响起他从前报墙上的钟的声音:“还差28分钟。”我给自己数了一小段时间,慢慢走了下去。途中我呛了一口水,动作也乱,旁边那个戴黄色泳帽的小孩比我晚出发,反倒先到了。我扶着池壁喘气,突然想起从前每游出一点,他都会站在水里等我,看我抬起头,就问:“刚才有没有害怕?”

我抬头,旁边只有小孩爬上岸找妈妈。我也摘下泳镜,拿手背擦了擦眼睛,发现这一次,我比平时多游了快半小时。

我想告诉他,这次我真的游到了。可我在池边坐了很久,没想好这句话该告诉谁。我把泳镜重新戴上,等前面的人游远,又转过身去。水只到我胸口,我能自己站住,缓过来以后,我又把脸埋了下去。生活就像这池水,也许未来我还会呛水,但我知道,我已经有了独自游下去的勇气。



情感专家“包包”分析

这段自述展现了一段典型的“非对抗性关系消亡”。

在心理学中,许多长久关系的结束并非源于剧烈的冲突或背叛,而是死于“情感忽视”与“有效沟通的缺失”。故事中的男女主角都足够温柔,然而,当步入高压的社会轨道,两人不知不觉把最深的疲惫和最敷衍的倾听留给了最亲密的人。当“下次吧”替代了道歉,深夜的陪伴演变为各自忙碌的沉默,感情的链接便在琐碎的日常中被慢性磨损。

从个体心理重塑的角度来看,亲密关系有时就像一场陪练。女方早期对水的恐惧,以及必须扶着池边、掐对方胳膊才有安全感的细节,本质上是深度的情感依赖。男方虽然中途退场,却赋予了她面对深水区的心理底气。分手后的独立,是她被迫剥离依赖、重建“自我效能感”的真实过程:从呛水后的慌乱,到最终能在池水中自己站稳、独自游向对岸。

真正的成长,不是否定过去的美好,而是承认有些人只能陪伴一程。虽然那个能分享喜悦的人不在了,但她已能在自己构筑的安全感中,平和且坚定地继续往前走。

