



安洁

国家二级心理咨询师、国家婚姻家庭
咨询师、《相伴到黎明》心理嘉宾

Q&A

改变模式比换伴侣重要

Q 安洁：
大概2年前认识了现在的男朋友。开始很欣赏他的敬业，但随着时间的推移，大家之间的问题越来越多，我出差一个月不在，他没有给我打过一个电话，我查了一下电话记录，基本每次都是每隔六七天我打个电话给他，电话里我们也只是说些不咸不淡的话，有时候打过去他总说在忙，这样的情境有一段了，但他也不提分手。我想，再忙也不至于打电话的时间都没有？所以不知道他是不是真心在交往。

胖妞

A 胖妞：
有时候分手不一定要明确“SAY NO”，非语言信息也可以表达态度。他对你若即若离，也许就是给你一个主动说分手的理由。

你和他要不要交往下去？别来问我，谈恋爱的是你，我怎可能有比你更直接的感受，更不想替你承担责任来做决定。

我好奇的是，你明明已经感受到这段恋情让你不满意，是什么原因让你没有勇气去改变？说分手是一种改变，主动去经营这段关系，向对方表达你的感受共同寻找解决问题的方法也是一种改变。是什么原因让你纠结在食之无味的关系里，还愿意继续下去？

如果换做是我，我可能会直接告诉他，“我感觉到被忽略，如果你还想和我继续交往下去，那么我们能一起做点什么改变？”

有时候，我们从小的生长环境让我们不敢去面对和表达自己的真实感受，不敢开口去向对方“要”，也不敢“SAY NO”，我们总是让别人来决定我该怎么样，这样就让我们失去了关系里的平等，把权利转交给别人。有很多人，一生都无法表达自己想要的，不敢打破旧格局，“温水煮青蛙”地生活在将就的关系里。

比起这段恋爱该不该继续，更重要的是，我希望你看清楚自己在关系里互动的模式。如果模式不改变，那么即便换了一个新的人，新的问题出现的时候，你仍然没有解决勇气。

看看自己的内心，当你纠结地来问我的时候，其实答案并不重要。但是那份纠结背后却是有份害怕和不安全感在。你在害怕什么？面对面直接问他时被拒绝、还是怕分手后的孤单？找到这个“害怕”，去解决它就好。

我想最坏的结果就是分手吧。即便这样，也预示了一段新的历程即将开始，有何不好！

安洁

一夜

文 | 蓝色咖喱粉



一、Surprise

早上8:45，在广州的浩东按惯例准时打来电话，这时小希正在去机场的车上。小希得知要去广州暨大参加研讨会时，第一个反应就是要给浩东一个大大的Surprise。

20点，小希站在浩东的公寓门口，按了按门铃，等了很久，都没人应门，只得掏出钥匙。屋子打理得很干净，里面的摆设都一如小希寒暑假来小住时的样子。也许去应酬了，小希甩了包，自顾去洗澡换衣。衣柜里整整齐齐地挂着她的睡衣睡袍，还有几套裙子，一切都如她以前来时。

21点，手机响了，这是浩东跟她约定的晚上电话时间，他问她在哪儿？做什么？小希顺口反问他在哪儿？“在家啊，有点不舒服，想早点休息，如果等会睡着了，那就不给你再打电话了啊。”浩东那边的背景声很安静，声音里果然带着点倦意。“怎么啦，哪儿不舒服？”小希用略带夸张的急切口气来掩饰自己的紧张。“真没什么，就是有点感冒。”浩东赶紧安慰她，又问她今天忙不忙，开心不开心。小希慢慢放松下来，像往日一样对答。挂了电话后，小希呆呆地坐着，似乎证实了之前某种隐秘说不出的担心，又庆幸似乎什么都没证实。也许他不过在加班，也许……她觉得再深究下去自己会抓狂的，就把手机扔得远远的，趴在沙发上强迫自己闭眼睡觉。

第二天，小希醒了后，仍然躺在沙发上，房子里安静得吓人，浩东显然没有回来过。小希无奈回到酒店，和她拼房间的同事一见她进来就取笑她怎么来得这么早，小希就做出一副气急败坏的样子嚷嚷，“以后再也不搞什么Surprise了，他老早定了今天出差，去北京，刚把我送到楼下就赶着去机场了。”

二、午夜飞行

两天后，小希回杭州，浩东依然每天朝九晚九电话殷勤问候，什么都没有改变，小希有时会有点恍惚，自己那几天到底有没有去过广州？晚上，和闺蜜去南山路的酒吧，两个女人，浅斟慢饮，直到零点，也不过是微醺而已。出得门来，被外面湿冷的空气一激，顿时清醒无比，原来想醉也难。

夜里车少，穿过西湖隧道，很快就到北山路，深夜的西湖边还是有很多人，多是做运动的，也有手挽手的情侣……经过断桥时，司机突然一个急刹，已经晚了，小希看到有只“巨鸟”掠过车前。下车查看时，车旁边已经围了一群人，伤者的旁边有一副滑板。司机打电话报警，伤者的朋友叫了120，本来没小希什么事，但她觉得不好意思，主动陪他们一起去医院。全身CT检查后，居然除了外面有些擦伤外，只是脚踝骨扭伤。第二天，小希想起前几年妈妈脚背骨折，买过一台轮椅，一直扔在车库里，就拖出来擦干净送了过去。到了他家，不大的单身公寓，难得的整洁有序。

Ben看上去很年轻，没想到是浙大老师，东京大学读的博士。他说很喜欢午夜在西湖边玩滑板，那时有风吹过，感觉自己在飞翔。“午夜飞翔！”小希忍不住神往。“等我脚好了，教你玩滑板吧。”Ben热情地主动邀约。晚饭时间了，Ben问：“要不我来做饭，一起吃？”“你会做饭？”小希惊讶。“在国外读书的，哪个不会做饭啊！你帮我一下，我做点意式墨鱼面吧，很快的。”他坚持。小希不再拒绝，在他的指点下，剥洋葱、压蒜、给番茄去皮，他把脚搁在一个小凳子上，开始操作，洋葱切碎，平锅加橄榄油，洋葱碎、蒜末炒香……装盘，手法利落，最后还不忘顺手从花盆里采了几片薄荷叶，装饰在盘边。这是一顿愉快的晚餐，之前，小希从不知道，一位系统量子工学的博士，也可以是这么有趣的一个人，热爱运动、热爱美食、阳光帅气、言谈幽默。

他的脚恢复得很快，半个多月后，能下地了，与之对应的是他俩的感情，升温得也很快。他说，再过一两个礼拜，应该可以教你玩滑板了，我们还去断桥吧。“还想撞次车？”小希嗔怒。“可认识了你！”他突然一脸认真。小希胸口一阵钝痛，那是她和浩东在这么多年恋爱中从未体验过的感觉。

三、东京一夜

周末，Ben早早约小希去他家，说谢谢她这么多天的照顾，要好好煮一顿饭请她。开放式的厨房，洁净明亮，Ben专注地切菜，阳光透过百叶窗打在他的侧脸上，投下斑驳好看的光影，性感得一塌糊涂。小希看得出神，正在削胡萝卜的小刀一滑，在手腕上划了道浅浅的白印子。Ben转过头来，看见了血，迅速用力压住，又手忙脚乱地找消毒药水、怕她疼，不停地吹伤口。小希笑着推他，“一点小伤口，哪能那么痛。”他却就势拉住她，滚烫的唇跟着压了过来。

门铃及时尖叫起来，“有快递？”小希松了一口气去开门。门外是一对母子，妈妈很漂亮，深目高鼻，皮肤雪白，小男孩大概五六岁的样子，非常可爱，大眼睛，有点像妈妈，但又有点像……小希突然打了个冷战，她想起有天Ben给她看他从统筹医疗证上撕下的小时候照片，跟这个男孩，有着惊人的相似。“好久不见！”女人向他们微微鞠躬，那个小男孩也很自然地跟着妈妈弯了弯腰……

晚上，Ben给小希打电话。

6年前，涉谷的一间酒吧，Ben遇到了同在东京的杭州女人Daisy，接下来就是非常老套的“他乡遇故知”的故事，那天夜里Ben是在Daisy的公寓度过的。第二天Ben留下的一张写了自己的电话号码和中文名字——林国煜的纸条。他从未接到Daisy的电话，三年后，Ben毕业回国，把那个电话号码给了仍在日本的朋友用……

“我真的不知道她有了我的孩子，真的不知道……”“那你打算怎么办？”“我不知道，她说自己今年刚回国定居，现在孩子要上学了，需要一个合法的父亲身份……”

Ben说了很多，最后希望能给他时间。

四、原点

21点，浩东打电话来，“宝贝，那个订单拿下了，我让秘书订了明天回杭州的票，我太想你了，你想我吗？”

一切回到原点，也许该庆幸没有告诉他那天自己曾去过广州。一次夜不归宿，又能说明什么？至少每天连电话都掐准时间打的浩东，倒是不用担心某天会有某个女人带着孩子，突然出现在她面前。