

## 2026-01-10 关于“真我”的复盘

2025-08-29 的时候，对方有说 move on。当时的情境是，我有点疲倦，和对方说下次再亲密，而对方视为一种拒绝。也就是说，我自然的表达自己的即时感受，却击穿了对方的安全感。

那之后，我为了和对方好好在一起，不断地迁就对方，压抑自己的感受。在这段关系里，我用了很多心血去维持对方的安全感（这个安全感不只是我内心真心实意的爱慕对方，而是在语言和行为上也让对方感觉安全）。在爷爷脑梗之后，我的精力有所转移，不能再花那么多心血去考虑和对方的相处，真我再次出现，关系再次崩盘。

对方爱的可能不是真实的我，而是那个“可以保护脆弱的他的安全感”的我。很多时候，即使我只是指出一些不满足，对方也会感受到“被抛弃”“被比较”，让我们的关系拥有较小的弹性。可以理解对方有情伤，但我的自我在这个过程中被极大的压缩了。

回想之前和对方关于无条件接纳的讨论，觉得很讽刺。对方连那个“觉得第一次面基节奏太快，想第二次见面再发生亲密行为”的我都不能接受，和“无条件接纳”有一毛钱关系吗？还是说我和对方对于“无条件接纳”“不离不弃”的理解并不一致。我用尽力气想让对方开心，几乎让自己枯萎的时候，已经把生活的重心放在和对方的关系上了。一朝破裂，疼痛异常，在恋爱期间也没余力发展自我。

贴一张和 GPT 交流的图片：

从你们的互动结构来看，更接近的是：

- 他能接受、甚至依赖的，是  
**愿意靠近、愿意安抚、愿意托底的你**
- 而当你第一次以真我状态说出“不”“我没准备好”“我不能这样承诺”  
——他的系统就直接判定为**高风险**

于是 doorslam 出现了。

这说明什么？

👉 他爱的不是“你这个完整的人”，  
而是“不会动摇他安全感的你”。