

## 2025-12-28 关于“原则和底线的复盘”

说分开的原因：day 0 的时候希望同步信息，用了不恰当的质疑方式，没有得到同步的信息 + 很在乎联结，不能接受冷处理，超过 24 小时不回应开始情绪失控 + day 1 认为自己回国后会重心放在家人，没办法提供高频情绪价值，会拖累对方

说分开时候的内心期待：对方可以否决这种分开决定，并呈现一定程度的担当（经典场景-古龙《流星蝴蝶剑》）

一小时后不愿分开：对对方有 attachment，分开会产生痛苦，避免痛苦反悔决定

Day 2 (2025-12-28) 破防：对方完全往相反的方向思考，认为是我主观上想要“抛弃”对方

前提：知道对方在意唯一的爱，也因此从 12 月来逐渐锁死。但不知道对方会扣这种分开字眼，或者连分开的闪念都不能接受。且义务抬高的同时，没有收获到对等的承担（比如圣诞节，没有和对方家人一起吃饭）：权责不对等

反思：要我心甘情愿的笃定锁死，需要对方的 承担 + 偏爱 (turning moment) + 对等，否则会抱怨。在我没有心甘情愿的时候，不应该天天和对方说“离不开”；那会让“分开”产生落差和说谎的不安全感。承担：在我家人生病的时候，可以给支持，包括身份支持（结婚）、情感支持和资源支持（对方有提到自己妈妈，但没有很强烈的帮助）；偏爱：在我有小情绪，说伤人的话的时候，可以选择包容，而不是用“防止伤害的原则和底线”把我抛弃；对等：对方 2025-8-29 也曾经单方面分手（有聊天记录），那时候我没有用原则卡对方。否则我们 2025-8-29 就会分开。既然对方提分手的时候，我拉回来了，至少我也要有一次提分手被拉回的 credit