

问题：被背叛后如何解救自己？

人其实很奇怪，面对没那么要命的情况设计了很多种保险，而面对人这么不可靠的生物时却一点预备都没有。

人会背叛，这应该是对人际关系最基本的认知。

情况不严重的可能天天都会发生，有人不喜欢你了，有人背后说你坏话了，有人暗暗下决心拉黑你，有人转头就把你的秘密告诉别人。严重的没那么频繁，但很多时候也只是你不知道，未必是真没发生。

所以从一开始就不要假设人不会背叛你，也不要向人保证你不会背叛ta。

——可是，这么想的话是不是就不敢交朋友、不敢与人合作？是不是就要伴君如伴虎、防人如防贼了？

不是。

好比天气预报说今天要下大暴雨，你没带伞，于是你无时无刻不在忧虑，无时无刻不仰头望天，无时无刻不在心里念咒，不要下啊不要下啊不要下啊。

可是你想想，真的是下雨可怕吗？

——是你没带伞可怕啊。

同样的，你不敢交朋友，不敢与人合作，整天疑神疑鬼，也不是因为背叛这件事有多可怕，而是因为你没做好准备。

做好了准备，就没啥可怕。

做好准备，说来也简单。

就是你要知道你可以失去什么。

你可以失去的，就是有一天ta背叛你，你无论如何都不后悔给的。

人、财、物，哪些是你可以失去的，哪些是你不能失去的，这是你的底线。

在这底线之上，失去的所有东西，都无损你的平安。失去就失去了，你心甘情愿给的，再来一次也照给无误。

有了这条线，你就知道什么能做、什么不能做。

比如有的朋友，你可以为ta捐肾，即便事后ta不理你了，你也愿意给，那你就捐。有的朋友，欠你一顿饭钱你都觉得寝食不安，那平时就AA，不要侥幸人家一定回请。

背叛这种事，就是你觉得不应该伤害你的人伤害了你、不应该使你受损的人造成了你的亏损。归根到底让你感觉吃亏的行为才叫背叛。如果你不觉得有任何“损失”，“背叛”的毒性也就消解了一半。

毒性的另一半，来自于那个“不应该”——“那个人不应该对我做这样的事”。

解除这一半的毒性，就是抛弃“不应该”的想法，接受人性复杂的事实。

那个时候，ta怕了，就是怕了；贪了，就是贪了；懦弱了，就是懦弱了；恶向胆边生杀心起了，就是起了。

不要把感情凌驾于事实之上。ta不是上帝，也不是客观规律。你不用怀疑ta此时此刻的真心，但你知道ta的软弱，也当知道世事无常，ta会改变。

因此，你在 ta 还未曾背叛时就预先原谅了 ta，这就消解了“背叛”全部的毒性。

人最自由的状态，其实不是相信所有人，而是原谅所有人。

别人跟你在一起最舒服的状态，是知道自己可以犯错，可以被谅解，有一天做不到也没关系，

——Come, as you are, as you were.

编辑于 2022-10-15

<https://www.zhihu.com/answer/2716190346>

评论区：

Q: 不谋而合...这三步也是这些年来我自己摸索着化解痛苦的办法！姐姐真的很厉害，关注一波！
1.认识到所有人都会背叛 2.给出去的东西是我有准备全军覆没的 3.不要有“应然”，去承认“实然”，不要觉得他们是你父母兄弟姐妹，是你朋友，是你爱人就应该做什么不应该做什么，去谅解彼此都生而为人的飘忽不定和懦弱自私。

A: [赞]

Q: 爱是对可能的一切辜负的、预先许诺的和最后赠予的原谅。

拓展阅读：<https://www.zhihu.com/answer/1699737693> (#原谅#)

人对自己原谅的能力常常会有过高的估计、以及总是难以想象被背叛的方式之多，程度之重。每一次错误地估计了它们，都会被突如其来的背叛伤害。在无数次失败调整自己的认识之后，才知道“对可能的一切辜负的原谅”意味着什么，分量有多重。

这也是为什么哪怕一点真正的爱都是无疑的英勇行为。

Q: 可以延伸阅读那篇关于借钱的：<https://www.zhihu.com/answer/893452852>

更新于 2024/3/25