

(我错在哪)

想法：

说实话，跟抑郁的人说“不是你错了，是世界的错”是一种道德问题。

---

写了这么多篇，奈何有些人没法劝。总之谁说话好听听谁的，谁说错不在我听谁的，谁帮我骂爹妈、骂政府、骂老师、骂学校听谁的。

作为抑郁的人，其实你唯一需要思考的问题只有一个，就是“我错在哪”。

你还是觉得你什么都对，是全世界都对不起你，那么你这抑郁只会越来越深。

发布于 2023-01-28

<https://www.zhihu.com/pin/1602752796872105985>

---

评论区：

Q: 这些小孩毕竟年纪太小，而且阅历有限、知识有限，身边日日接触的人不一定什么素质，所以，我觉得不怪他们。

很多人活到 40 岁都不会自省，更何况这些小孩呢

B: 是的，我们没权利怪别人选择的路，都是一同寻找路的路人，对于这个世界而言。

答主是走在更前面的路人，不是责怪，更像是说存在的事实和解决之法。能否接纳进去就看每个人的缘了。

不管知识阅历是否有限，年龄大的是否更难自省，不管各自有什么样不同的处境困难，依然谁都要过这一关。任何时候，都不晚。

---

Q: 问题是这句话如果是由你说出来就没用了。得是 ta 自己说出来。在你的角度，其实只能说「你没错，世界也没错——我错了」。

很难指望没有智力支持的人能单凭一句「承认我错了」就能摆脱抑郁。更多人是归罪他人成「躁狂」，归罪自己成「抑郁」，这份「罪」像踢皮球一样在「世界」和「我」之间踢来踢去，踢出一个双相情感障碍。

根本解决方法不在于「谁错」，而在于如何让这份被踢来踢去的「罪」融化掉。不在世界，也不在我，无人有罪。唯有方案。

B: 有时候踢皮球，是因为双方都难以承担这份犯错的责任。能够承认错误，然后自我谅解，其实很幸运了

C: 认错是解决问题的起点。

是向世界认错，承认自己傲慢了。

那一刻，其实是泪流满面的感动。

---

Q: 别太难过了，我曾经也喜欢在那种脆弱的小圈子里痛斥现实，但这种圈子不解决实际问题，呆久了并不治愈苦痛，其中的人总会找寻脱困的方法，您的努力会起到作用的。

我一路看了您这么多文章，受益颇多，不管是从精神上还是物质上。别的不说，光是您当时提到的卢布，如果是现在结汇，收益 60%，去年七八月份结汇收益超过 100%。

---

Q: 部分人想要被哄被照顾的特权，不管抑郁不抑郁——生活中有很多身体健康无生理疾病的人都希望被哄被照顾。

都基于这样的动机，结果肯定是“谁说话让我觉得舒服，我听谁的”。

因为想要的就是舒服，而别人提供了这种服务。

他们可能也意识到一部分问题了，但“解决问题”的动力弱于“借助问题谋求特权”的动力，所以他们最终的选择是“我处境差，所以你该替我说话”的特权路线。

如果这些人建立了很多与之相关的心理结构，说服他们就是一个极为困难的过程。

甚至我认为唯一的说服机会就是他们在自行阅读大量内容后，慢慢改变了旧的心理结构——但可能性很小，只有少数人会这样做。

我的志向比答主小一些，所以在我遇到一些明显听不进劝的人时，我会不再劝告。

我理解答主为他们的处境而着急，只是，有些东西可能确实要靠一些缘分

A: 人力有时而穷

---

Q: 这条建议真的非常中肯

当时一直在抑郁，后来有一天失眠的时候突然意识到，其实换个角度，错的是我。通过纠正自己的认知（当然过程很痛苦，毕竟为她愤怒伤心了那么久，最后都发现错的是自己这一思维）走出了原本是必死的局面

如果想要解决抑郁，必须敢于自我否定。也许是否定某一部分，也许是否定曾经的思维体系

A: 善哉

---

Q: 怨:我不想看窗外了。

劝:对，窗外太难看，拉起窗帘来咱不看了，放心一辈子很快就过去。

以【放弃世界】为代价的鸡汤疗法，没有文化共识，没有价值判定，没有永恒性洞察，没有道德。

---

Q: 我不建议没有抑郁过的人跟抑郁者提供任何自以为是的建议。包括一部分评论区。抑郁者在乎的是 对与错 吗？他们对世界的判断已经完全怀疑、模糊了。如果你不能为他提供实质性的帮助，那就抱抱他。如果你既不能抱抱他也不能理解他的处境，那至少让他静静。相比于让他成为对世界有积极作用的人，请先让他恢复成一个健康的人。正如答主以前的一篇，抑郁者需要的是爱，不是尖锐和指责。不要逼迫抑郁者尽快去“重新审视”，他不能审视了才抑郁的

B: 我自己就有心理疾病，缓缓没任何用，要么就是真正的下功夫把所有不合理的地方痛苦的斩断，否则“暂时好了”“缓一缓”全都是假象

Q: 即便抑郁过的人后来懂得如何去接纳和适应社会了，也不代表他内心真正认可某一类现象和做法。这是一种积极的适应和进步，还是一种缺失的阴影，孰知？

很多抑郁者需要的仅仅是一段自身处境的缓解，环境的缓和可能比他自己的开悟影响更大。

B: 我浅薄的说一个侧面，“不合理信念”，如果你被校园霸凌了，只有当你相信你自己的毫无价值，才会对你产生影响才会致病，因为一个事导致你全盘否定自己本身就不是合理信念，不是说要你赞同校园霸凌，而是让你明白这只是在你身上发生的事的一种，思考他们霸凌你和你的关系到底多深

C: (to Q)

抑郁过的人告诉同样抑郁的人怎么做后，ta 反而会更生气，因为 ta 知道之前“你没抑郁过没资格说抑郁的人”这种话不过是自欺欺人的挡箭牌，亲身经历

遮盖布没了后彻底恼羞成怒，所以我的建议是抑郁不要局限抑郁的圈子里，多和正常人接触，尝试接纳他们的圈子

D: (to Q)

得过抑郁症的人，给的建议就不“自以为是”了吗？你如何验证对方是否得过抑郁症？靠对方口头上的保证吗？

人给人的建议当然都是自以为是的，全部都是。

按照你的逻辑，医生给病人割阑尾，是不是也要先得过阑尾炎才有资格？

Q: 医生了解病理，病症，治疗方案...你了解吗？这就是判断“是否自以为是”的标准。我显然没在评论区看到任何一个心理医生。

一个人是否抑郁是有科学测度的。一个人诉说自己是否抑郁过，看他是否有科学测度的证据，是否有相应症状。当然，他可以编，但这属于“诚实”范畴。我建议大家去看看「2022 年国民抑郁症蓝皮书」，先多了解了解它本身，再来说话。

D: 得过抑郁症和了解如何治愈抑郁是两件事。

就像你说的，医生不需要得过病，但 ta 明白病理，病症，治疗方案。

你自证了得过抑郁并不是提供建议的必要条件。

Q: 但我真切希望，提供给抑郁者的是实质性的帮助，而不是“承认我错了”这种建议。每个抑郁者的成因是很不一样的。

对每个人有益的交流平台不一样，我已取关，也勿用言，以后不会在评论区看到我了。

D: 你这是觉得“承认自己错”是一种 ta 人假作关心，而实际上是用无视和拒绝帮助来进行着另一种羞辱，所以感到被刺痛。

其实我们做为人，谁能不犯错呢？

“自己错了”这件事，实在是中性得不能再中性的评价了。

答主想说的，不是“这全是你的错”，ta 只是建议大家在无数认定“自己对”的心念中，能分出哪怕一点点，想想自己“哪做错了”——是信错了人，表错了情，还是停留在了不健康的环境中。

因为这些事情，是只有我们意识到了，才能付诸行动去改变，是真正通向健康和幸福的阶梯。

敢于承认自己错，是具有充足安全感和勇气的证明。

E: (to Q)

答主在攻击的是“错误的不是你而是别人”这个观点，而并不是在说谴责抑郁患者，这俩有很大区别，能看清是坏事发生在了自己身上，站起来拍拍身上的尘土，忍痛前行才对，而不是就此躺着，用受害者的视角来为自己的抑郁，甚至一切，来开脱

他说的是这个观点，他不是说抑郁的人就是你自己错了，你被害也是你自己的责任

责备加害者，和冷静的看待被害经历，是两件事

Q: 抑郁者要比一切不抑郁的人更不想抑郁。“用受害者的视角为自己开脱抑郁”这种猜测，就是我说你们不了解的原因，emo 的人会说“我 emo 啦”，抑郁的人可不会说“我抑郁啦”。没有人想要沉浸其中。不仅有心理痛苦，还有生理病理性干扰。急功近利想要快速拯救抑郁者的想法，不会让他好转的。

E: 我很了解抑郁患者，我因为我自己的问题，跟很多深度双向和抑郁患者有很多交流，他们基本都是在吃药，然后生活也是一团糟，很少有看到走出来的，多多少少身上还是有烙印，就像是一辈子洗不掉的东西，这个东西只有深刻的反思才能真的想明白，但是很多人都不具备这个能力，痛苦且无助，这是我自己的感受

不是急功近利，而是良药苦口，我和很多抑郁患者提起很多很好的心理自助书籍的时候他们要么说没用，要么想看但是学不会

F: 请问可以分享一下书名吗

E: 伯恩斯新情绪疗法

我不负责啊，我就是随手看到的，简单翻了翻，因为我不是抑郁所以我不知道有没有效，我是焦虑症，但是他的很多方法我感觉跟我看的治疗焦虑的书都对的上，可能在学术界里叫“认知行为疗法”？所以他才有很多共通？我不太懂

G: (to D)

何为对，何为错，为何要顺应别人的是非观扭曲自己呢？承认自己错了就不抑郁了吗？只会更无助然后黑化自暴自弃走向毁灭。暖暖的话语能抚平的创伤，非要再让它更加撕裂，何必呢？

H: 承认自己错了，是向世界承认自己傲慢了。

那一刻，不是大家以为的不甘，无助等心理。

是酣畅淋漓的感动。

认错装模作样不了，也不是想认就能认。

H: (to Q)

“但我真切希望，提供给抑郁者的是实质性的帮助，而不是“承认我错了”这种建议。每个抑郁者的成因是很不一样的。”

针对楼主这个回复，想说一句，承认自己错了，才是真的抑郁从内冲破的起点。

没有这份力量，打不破死路。

承认自己错了，装模作样不了，真的想认错也人认不了。惟有真的发现自己错在哪里，发现原来自己如此的傲慢，才是真的认错的时候。

不是向人认错，不是向自己认错。

是向天认错。

Q: #缓兵之计#

通常人们觉得【世界错了你没错】是缓兵之计，

缓一缓 ta 自己就好了，就像哪怕给 ta 悄悄下药，

只要结果好就皆大欢喜对吗？

反复强化【你没错】，会反复拖延 ta 正视问题的时间，谋杀了 ta 的部分生命，至少算个共谋。谋杀生命者没道德。

B: 「“在逃”等于“结案”」

<https://www.zhihu.com/answer/1685222095> (#道歉#)

---

Q: 这我就无语了，你看过多少的病例？全天下的抑郁都一个样？有的人是自己的认知思想出了问题导致抑郁，这确实是他“错了”，但这种“错了”不是说他做错了什么，而是他自身的思想出错了，需要修正，有的人是外界环境导致的，例如被家暴，被校园欺凌，被各种打压直到内心世界崩塌的抑郁，这难道不是应该去改变外界环境，这种时候还对着他一直说：“不是别人的错，都是你自己作的。”那你和那些施暴者有什么区别，这不就是受害者有罪论吗？

A: 你看，你去打游戏的时候，无论 boss 多么凶恶，无论剧情多么奇怪，甚至在 boss 战之前装备全部自动掉落，boss 战之后核弹还是炸了，你却从来只是取档重来，从来不会思考为什么 boss 这么对不起你、剧情怎么不公平。

为什么人在那边从不抑郁？

---

Q: 还是不明白，答主能说点详细点吗，我太笨了

A: 就是向一群二十几岁小孩兜售“你抑郁是因为世界错了”这种话。说白了就是卖毒品，害人性命。

---

Q: 取关了，真的说到自己熟悉的领域才知道深浅，抑郁固然和个人的认知倾向有关系，但和其所处的环境，携带的遗传物质等也都有很大关系。有些人就是有家族史，就是有抑郁倾向，你靠想想就能解决了？不了解心理学和心理疾病，就用说教的方式告诉别人抑郁就是你的错，真的不是一种傲慢吗？

A: 你的损失

---

更新于 2023/2/24