

问题：部分中国人痛苦的家庭关系的根源是什么？

你们有没有想过，理想的、正常的家庭关系可能本来就有应分的痛苦？

痛苦为什么肯定不是健康的家庭关系里的一个合法成分？是根据什么理论，这个可能性被如此确定的排除了？

很多人在基于这样一种基本假设做价值判断——“有痛苦发生，就意味着不健康和不正常，就意味着存在理应被追究的过错和罪恶”。这个假设为什么如此天经地义，毋庸置疑？你怀疑过它吗？如何证明“绝不存在没有任何过失的痛苦”？

证明一下？

人痛苦的根源，我是说追根到底的根、溯源至始的源，其实是没有能力接受自己只是历史的客体和仆人，而不是历史的主体和主人。所以屡屡的、不断的被“历史无视我的期望”的事实挫败、击打，生发出焦虑、恐惧、愤怒、无力和沮丧，所以痛苦。父母、家庭、师长、政府、雇主、敌人……其实只是人没能发育出这自觉前被迁怒、被欺凌的替罪羔羊罢了。

在你没有改变这个迁怒的本能之前，你的痛苦总会找到一个“根源”，你总会以为去“打击”、“反抗”这些“根源”是所谓的“努力”，而你又会因为这“努力”的实质徒劳而次生痛苦，利滚利的痛苦。又为了这利滚利的痛苦，加倍的仇恨这些替罪羔羊。

徒劳生痛苦，痛苦生徒劳。

所以这痛苦的根源到底是什么？是信奉“为痛苦找到责任人然后打死 ta 就可以不痛苦”理论的你自己，是“痛苦皆有责任人”这个理论。

何时你明白，何时你只痛不苦。

编辑于 2023-07-24

<https://www.zhihu.com/answer/2626886968>

评论区：

Q: 人是不能 assume 痛苦和差异是一直存在的，那种无力感不是客观事实，是恐惧带给你的幻觉和臆想。对于大多数家庭来说，只要你愿意在经历痛苦时同父母、家人一同摸索，慢慢地就会发现最终鉴定陪在你身边的还是父母，其次是家人，那些曾经跟你痛斥原生家庭，表达理解你痛苦的人都渐渐远离，只有父母一直都在，他们不但在，还会坚定得告诉你什么可以做什么不能做，这样被深沉且坚定地爱着难道不是经历痛之后的礼物吗？有多少人可以在未经历痛之前就理解这种爱的无价呢？

A: [赞同]

---

Q: 健身，只痛不苦

A: [赞同]

---

Q: #物我两忘

人生下来和世界一体，主客不分。婴儿时凭神态就能驱动两个大人忙前忙后，虽然这俩人感觉也不是非常好使，但也还不错，因为我想要时，ta 们就出现，如我所愿。

再长大一点儿，这俩仆人就开始不听话了，不许这个，不许那个，强迫这个，强迫那个。令我念头甚不通达。再长大了事情变得更麻烦，ta 们看我的眼光也变了，居然无视我的原则，践踏我的底线，控制我的行为。我不知道和 ta 们是否还平等——应该是不平等的，难道我是个现代社会中的奴隶吗？

我想自由，无论以什么方式，我要脱离，就会得到自由了，吧？

当我长大，进入社会，发现事情总是比看起来更复杂，但是没人再絮絮叨叨地教我了。与别人相处也确实不如与家人那么痛苦，至少 ta 们只是悄然远离，而不是纠缠不休——爱情或会折磨几年，但至少不会纠缠一辈子。眼不见心不烦就很好，我要的就是这个。

为什么家人做不到这一点呢？

儿时的梦境依然会浮现，我仍憧憬自由。我经常神游世界而不需要忍受旅途中的种种困境——但还是要通过网络上的第一人称视角，ta 不怎么按我的方式去转头。这还是有点不甘啊，为什么人总要通过一种实学化的形式来接触世界？就像戴了手套去触摸爱人，太隔膜了。

我不想学这种实学，我觉得这是对爱人的亵渎。我就想赤身拥抱世界，物我相亲。不需要家人，不需要人。我得到了世界吗？

#实学化

实学化意味着你只能通过足够的训练和审美提升，去欣赏世界的一角。

非实学化就是世界唰地为我敞开，大千世界历历在目，gun lots of guns，任我随意取用欣赏。这种【唰地敞开】，一般被认为开悟。人为什么欣喜于开悟，就是因为自己不需要变化，世界便为你洞开。而且仿佛从此化茧成蝶，境界唾手可得。

这种精神高潮的感觉，如果跟上持续的实践巩固，悟后起修，当然也会有所成长。但如果痴迷于【感召与来临】，而不做努力的话，终究是镜花水月，一场空欢喜。与药瘾高潮同源，直接指向享乐主义。

而享乐主义的最关键问题也不是做不做有益的事——基于享乐原则也可以做大量利己利人的事，因为人生享乐最大化中的精神享受，是其中最重要的一种方式——而是自己如何看待享乐，以及享乐的阈值越来越低，无法抵御走下坡路的恐慌心理问题。是否由享乐转向爱，爱是否会让你感觉更好一点，以及怎么看待自己的感觉，这依然是个【如何向好】的问题。

B: 可以转载吗?

Q: 没问题[拜托]

---

Q: 确实如此, 本来内心又开始因为祂无视我的期望有点煎熬, 但是这么去想: “如果我按照祂的安排去做, 祂会觉得高兴”, 想到祂能高兴, 痛苦就会被抹平, 不痛了。

因此今天开始尝试着在感到痛苦和纠结的时候对我自己说 “按祂说的去干, 祂会觉得高兴”, 尝试练习这样的思考模式? 我觉得没什么不好的, 要我带着什么天生仆人本分的自觉去服从会觉得更不爽了, 但是想着祂会高兴而去服从确实让一切都不那么难受了, 也许习惯以后反而会觉得挺开心的呢。

付出本身是一种快乐? 我没这么高的思想觉悟, 我要得到对方的喜悦和肯定才行, 比如我要确定我做了这些祂会高兴我才可能愿意干呢。

目前感觉到了一个重要的关口, 慢慢去跨就好了。徒劳的反抗确实是很容易导致抑郁[为难], 自由这东西也确实是不容易承受的, 我必须得接受现实。

A: 每一张练习的纸都写好日期和测试事项保留下来。可以先寻求测试数据的有效化和丰富化。

---

Q: 我没有资格要求什么, 也没有资格拒绝什么。我开始相信过去所经历的是最好的安排, 甚至为自己出于无知而迁怒亲人的行为感到羞愧。我过去真的以为这世上没有人爱我, 而施加在我身上的苦难都是想要逼死我。谢谢, 你的回答让我从自我厌弃和无谓的仇恨里走出来。

A: 善哉

---

更新于 2023/9/13