

问题：

还是那句话，不要以为既然你很痛苦，你肯定就不喜欢它。

人最大的毒品是痛苦本身。它让你觉得深刻、觉得特别、觉得超凡脱俗、觉得自我存在。让你觉得自己手握债权、理所当然的有权追讨和审判世界的不公和不义。更让你觉得自己独自消化痛苦而没有追究实在是慈悲怜悯。它让你读小说看剧都别有一番风味。让你对蝇营狗苟的凡俗众生的平庸追求洞若观火，不屑一顾。

唯一的不方便，就是时不时发作的恐慌和自我怀疑——毕竟还是要恐慌自己这样不行、毕竟时不时要怀疑自己这份优越感不过时自欺欺人。

但是还好——

你都继续这么久了，只要肯躲在家里喝开水吃泡面，“脱离无聊的物质欲望”，谁说“这样不行”？

怀疑自欺欺人，时间久了自然可以习惯，习惯了就不怀疑了。这都是可以克服的问题，怎么能舍得拿味道这么丰富、有这么多层次的美味享受去换呢？

“反刍痛苦”带给你的“折磨”，其实不过是香辣牛肉干不幸做得辣了一点。越嚼越香。

甚至问题本身都已经无意中翻开了这张底牌——这只是在问怎么停止反刍的折磨，可没有问怎么停止反刍本身。

人要怎么停止“反刍痛苦”？

从承认“我在享受”开始。你不承认，你永远停止不了。

编辑于 2023-08-08

<https://www.zhihu.com/answer/2041446980>

评论区：

Q: 控制不住不停地去想，只是因为 it still makes you feel sth.

多想几百次，直到想起来就像在回忆别人的故事，才能算是对痛苦经历 fully vaccinated，彻底脱敏走出来了。

B: 你这种确实是心理学上的脱敏疗法

Q: 一个理解角度：

想要停止反刍的人，一般会认为 反刍 是一种折磨。但是人既然会不断地反刍，必然是由于这种状态满足了人的某种隐秘的心理需求，比如满足了自己的优越感。因此，要想真正停止反刍，必须首先承认，自己需要“优越感”这种毒品，以及自己其实是在享受反刍。

不过还有另一个问题：反刍一定是由于优越感吗？

A: 不错

B: 倒不一定是因为优越感，但一定是因为不停地倒带回溯给个体提供了某种情感沉浸。

这个瘾除了自己把这个事件反复咀嚼到索然无味之外，是戒不掉的。

Q: 如果一个人抵死不承认 ye 意识不到他在“享受痛苦”

A: 那么不必对 ta 会停止反刍有太大期待。

Q: 这个思路太厉害了。

A: 这不是“思路”，这是事实。

更新于 2023/11/6