

问题：我一直感觉母亲是由于我的过错而去世的，内心痛苦怎么办？

对任何不可挽回的过失最好的补偿永远都是同一个——

尽量让将来的人不必再遭受同样的损害。

这是一个治疗一切伤痛、遗憾的统一公式，不必有任何其他探索了。

人遭受苦难的首要意义——或者说首位的价值——就是驱动幸存者、负疚者去做出降低同样的事件再次发生的概率的努力。这可以说是内疚感、负罪感最基本的、最要害的社会学意义。

一个社会里的成员，受到打击后会选择这条路的越多，这个社会就会自然的更加强大和成熟，可以更好的庇护自己的成员。因此，所有的社会都会不由自主的奖励这种行为方式，导致做这种选择的人更容易得到社会资源、繁育后代或获得精神的传承者，从而进一步的导致这样的性状和价值观会得到精神奖励和遗传优势。

可以这么说，这是社会竞争的一条暗线。哪个社会向这个方向去推动成员的后续行为越成功，哪个社会就会越有竞争力，越能主导身边的秩序，越能控制更多的资源为自身的发展服务。

其实，“复仇冲动”本身就可以被认为是这个性质的行为，只是还比较原始、用的是一种代价很高的手段在“降低复现度”而已。

所以这个原理绝不是空口安慰你，而是你只要顺着这个方向去处理你的一切悔恨和遗憾，前面就自然有大量的社会认可、资源倾斜、自我接纳和情感舒缓会被赐予给你。

你就是按这个蓝图被设计出来的社会动物，社会就是沿着这个原则生出来的。

同时你要注意，一旦你经由这种痛苦领受了这个使命，你的健康和富有就是这个使命的资产，自然法是不容你随意挥霍的——包括挥霍在“自我折磨”去榨取义人感上。

一个人辜负了人，拿刀把自己零切碎割以为自圣，这只不过是一种对过错的二次消费，是对受难圣事最可耻的亵渎、对受害者最大的辜负之一，这跟奋发图强、戒骄戒躁、全力以赴的努力避免后来人再次遭遇这苦难相比，判若云泥。

可惜，古往今来不知多少的痛苦和磨难被人浪费和亵渎了。

你们不可以这样，听到没有？

编辑于 2023-11-30

<https://www.zhihu.com/answer/3308508492>