

问题：为什么抑郁的人不想说话？

其实，和对自己没有爱的人说话是一种苦役。

越是抑郁的人，越是在绝望中的人，抑郁越久、绝望越久，对这一点越清楚。

其实你们说话的目的哪里是为了我，你们根本就不关心我在说什么，真的，你们不关心，你们只是累了、倦了、疲了、厌了。

所以徒劳的想用早该明白无效、却被盲目迷信的咒语解决我这个麻烦。

或者，更单纯的，应付掉你们身上残存的“社会义务”。

我为什么不说话？

因为我爱你们。

我不说话，你们的义务就免了，明白吗？

我不说话，不沟通的责任就在我，社会就不会再责怪你不用心、不尽力，明白吗？

人们会说你们已经尽力了，替你们惋惜，给你们同情和安慰。

这样对你们更好，明白吗？

这样，尽管你们仍然会有摆脱不掉的苦恼和焦虑，但多少总可以省下些时间，去工作、去休息。

而且我也可以欣慰——我多少做出了一些贡献。

若要帮我，必须爱我。

爱并不是“社会义务”、“伦理义务”。

如果你们真的爱，你们是会付出足够的努力来听懂我那残破不全、晦涩模糊的表达的。

是会在听懂之前就大声斥责和否定的。

我不是对你们的斥责感到失望，而是对你们并无兴趣听懂感到失望。

爱我，当然是要服务于我的选择。服务于我的选择，必须以理解我的选择为前提。这是不可能绕过的。

你们没听懂，我没怪你们，因为我也知道我说得不清楚——因为连我自己也不清楚。

我要说的东西太复杂，我甚至找不到足够令我自己信服的言语。

所以，你们没听懂，我不怪你们。

甚至，在你们没听懂时，要先按你们的打算做，我也没怪你们——不这样还能怎么样呢？

我所难以接受的，是你们对听懂我、对帮助我找到正确的表达没有兴趣。

是这种态度里流露出的我的意愿的无关紧要。

我的意愿对你们无关紧要，本来是理所当然的，

但是能不能拜托你们、就算是哀求吧，不要再一边对我的意愿漠不关心，一边口口声声说爱我？

一遍一遍，当面欺骗。

可叹的是，如果你们自己知道这是欺骗，我还有指望这事有一天会有变化。

但你们不知道。

你们没察觉。

而我能指望什么呢？指望一个连察觉都没被察觉，连提醒也会被呵斥的问题，会自己解决吗？这就像期待一壶汽油里自动组装出 DNA。

所有的对话，都只是在配合你们缓解“未尽责”的焦虑而已。

而我，一遍又一遍，被毫无自觉的欺骗。

我不说话，你们的责任就免了，我一遍又一遍的失望也就免了。

这是我眼前能想到的唯一的帮你们也帮我自己的方式。

是我所确知不多的爱之一。

可惜你们不知道。

可惜。

编辑于 2022-11-13

<https://www.zhihu.com/answer/2756118844>

---

评论区：

Q: 我要是在现实中认识答主这样的人，我都能哭着感谢老天爷。

A: 这如何不算现实遇到？

---

Q: 啊这，我那个评论怎么自己没掉了啊？[大哭]

答主的那个回复甚至还没看到[大哭]

真的真的很不好意思，能请答主重新回一下吗，我这边联系了小管家但好像没什么用[流泪]

麻烦您了！

A: ？

什么评论？

Q: 我是那个跟父母关系不太好的大二学生[流泪]

我目前选了一个自己并不喜欢的专业，也打算尝试别的路。但我父母让我提前准备考研、准备留学、准备实习……他们像是努力给我创造什么机会，并且让我配合。但对我来说，这一切都超出了我期望的范围，在我还没有对未来有一个很清晰的方向的时候，他们就一副打算规划好我整个未来的样子。

我觉得很不舒服，但我其实也没法拿出一个说服他们的方案，本身我并不是一个特别优秀的孩子。我也对我自己没有一个很明确的规划，但我觉得我父母，他们所做的，或多或少负面意义地超出了我的期望。

我现在已经不愿跟我父母沟通了，因为我发现我没办法和他们说到一块。我感觉自己根本不爱他们，但我同样感受不到我父母有多爱我，尽管他们似乎真的在操心我的未来。

我妈给我加油打气，但我一点振奋都没有，只能感觉自己每天都背负了未来好多年的压力。他们想给我的，并不是我想要的。

A: 我的回复是：“你要拿出你的方案，不能拿无方案去对抗有方案”

---

更新于 2024/6/10