

问题：为什么有人会想要过一种连自己都嫌弃自己的生活？

题目描述：为什么有人宁愿主动地恶化自己的生存境况，也不愿意追求更加幸福美满的人生呢？

为什么有人对幸福生活既向往，又仇恨？

为什么有人想要自毁，也不去和周围环境斗争，宁可死在自己手里？

他们为何选择这样的人生？

首先有一点要搞清楚——所有没有被人身禁锢的人，都在过自己想过的生活，哪怕 ta 在说“我不想过这样的生活”。

这个就像一个有手有脚、可以走动的人坐在一块石头上，却宣布自己“不想坐在这块石头上”一样是不成立的。

如果不想，就不会只是口头一说，却没有站起来迈开腿。

坐在石头上说“我不想坐在这块石头上”，意思并不是 ta 不想坐在石头上，而是“ta 想既坐在石头上，而且同时说这句话”。

任何人身自由而身处“困境”之中，又没有有效的行动去改变这个困境，只是在不断述说自己多么“不想呆在这个困境里”，多么“嫌弃”这困境里的人，都和这位坐在石头上的人没有本质的区别。

答案很简单，这个“困境”，只是“可以说处在困境中的人才能说的一些话，享受处在困境中才能享受的一些待遇”的“必要代价”。

有很多周期性向朋友哭诉可怜的女性——注意，不包含没有行动能力的那些——在已经明确被告知了如何做就可以脱离这个境地的情况下，不选择终止这个可怜的状态，而选择继续可怜着，继续哭诉，她们就是在选择“为了保留诉说困境的资格，附带保留困境本身”。

这是一个事实。

因为人类的天然属性，身处困境中的人在文化上有一种非常特殊的属性，就是会免疫于一切责任，免疫于一切要求，免疫于一切责怪，优先获得关注、无代价获得照顾、无条件获得宽容和原谅。

在很多情况下，小孩子们都会在漫长的成长过程中通过各种各样的机缘巧合发现只要自己处在困境里——比如生病、受伤、被鉴定为心理障碍、考试严重失常……等等等等，原本严厉的父母、老师不但会放下原来的令人痛苦的“为你好”的苛责，而且会给予一段无责任、无条件的宽待，更不用说对于亲戚朋友外人更是如此了。

这是一种很大的特权。

而无要求、无责怪、无代价的照顾、无条件的宽容和原谅，这听起来耳熟吗？

这听起来是“爱”。

爱是无价之宝，与之相比，那些早已适应了“困境”、“自我嫌弃”……当然是微不足道的。

只要忍受那些就可以换得到“爱”，显然这是一个非常理想的策略。

为什么这个“爱”要打引号？

因为这个“爱”和真正的爱有一个至关重要的区别——

那就是这些在实效上确实无条件、无代价的付出和宽容，是别人受限于“受苦人”的身份和自己生而为本能而不得不给予的，是对方不自由的结果。

而真正的爱，是因为愿意给而给的，是对方自由的最好的实现和使用，而不是因为出于任何的限制不得不如此，是他人完全自由的结果，每一点每一滴都必须是。

而微妙的是这两者之间存在交叠。

也就是在开始人总是愿意的，是在后来发现坐在石头上的人其实是自己愿意坐在石头上，而导致整个事情的性质扭曲了。

从发现这一点之后，绝大多数人都会转向不愿意。

这在坐在石头上的人看来，可以很简单的归因于“人的爱始终是有限的”这种万用逻辑。

人的爱当然是有限的，只不过这里的关系转向的主因并不是因为人的爱是有限的，而是因为觉察到这一点之后继续在被迫的心态下给予这些东西根本就不是爱，而只是无力解除这种受迫状态而已。

因为爱虽然出于人的本能，但却不可以是出于人对本能的无能。

对这些觉察到了的人而言，这只不过是一种受骗上当，而且一次次的呕心沥血提供帮助，要帮助人离开那块石头，却似乎是泥牛入海，没有结果。

每一次似乎都可以被解释为“不了解对方的难处”，“低估了对方困境的复杂性”。但谁能知道这和“对方自己其实不想改变”的区别？

试得越多，沉没成本越大，这种困惑就必然的越向后者移动。总有一天，对方会不能不认定这其实就是骗局——因为自称“处在困境中”的人的行动实在无法在最低的限度上解释其人的意愿的真实性。

认定为骗局，为什么还要继续受骗？这不是爱，而是无能而已罢了。

而这件事的危险之处在于——它本身是可以借着这世界上无限存在的不知情的人的默认的同情本能而无限延续的。

只要坐在石头上的人仍然衣食无忧，没有受到什么无法绕过的硬物理限制而无法持续，而且也满足于这种爱的等效物——尤其是其前半段还确实是真的爱——的无限供给，这件事是没有出口的。

其代价不过是自己做一个绝不能有能力承担任何责任的人，因为一旦有任何能力，就无法再享受这个特权了。不但不能享受这个特权，原则上还必须要回报之前的付出者，这岂不是一个巨大的亏损吗？

而“保持绝不能有能力承担任何责任”，就是选择做一个绝对意义上的废人，那么，作为一个绝对意义上的废人，一旦真正出现供给的断档，后面那个硬物理限制迟早要到来。因为长期的维持无能状态，会让任何平平常常的生活日常挑战越来越变成不可逾越的困难。

迟早有一天，赚到一天的吃饭钱都会成为弱不经风者不可能完成的巨大困难。到了这一步，“饭都吃不上”的硬限制岂能不近在眼前？

追根到底，世界被做了“最终不允许人做这种选择”的设计。

这个世界的规则设计是滴水不漏的，爱是预定了会给你的，但是滥用绝不会被永久的容忍。

对弱者的同情和爱是绝对的义务，否则人不会那么容易发现这个“漏洞”，但是如果人打算有意或者假装无意的利用这个“漏洞”来榨取爱，后面自有自动发生的、没有任何人能替你免掉的后果。

那些同情者最后的离开也罢、愤恨也罢，其实都不过是人生的一段小插曲，ta们原不原谅，其实无关大局，一个没了，自然还有下一个。个个都没了，至少在几十年的漫长岁月里总还有无处可躲的父母和亲戚。

但总有一天，无可回避的物理硬限制会到来，它不会对长期这样做的人有丝毫的同情和宽免，不会听取人一切“值得同情”的、“微妙的”、“高雅的”理由。而只要它到来，它就是公正的。

除了它之外，时间越久，那份无法自欺的自欺欺人也会在你面前越来越稀薄。

你在做什么，只有你自己的行动才能对你自己证明。

你到底是真的无力从石头上走开，还是在沉迷于坐在石头上的福利故意不从石头上走开，你在任何时候都可以用自己的行动证明是前者。

每一次“努力失败”你都可以说我是真的没有这个能力，没有任何人类可以说“我比你了解自己，你不是这个情况”——确实没有人比你了解你自己，说这话永远可以说是“站着说话不腰疼”。

这也是这样做的人可以长期不费力的维持这种努力但无实效的状态内在机制。因为让帮助的人看到满头大汗是有效延长福利期的自然手段，而代价只不过是承认另一层无人可以责怪的无能。

非不愿也，实无能也，无能怎么责怪？

但是，是不是真相如此，你自己时间久了，自然知道。

最后回答整个问题——

这是爱的机制的一种天然的“漏洞”，它同时造成了以下事实：

1) 它通过人类自身的演化，内嵌了人类同情的本能，从而确保了困苦弱小者有机会得到无条件的帮助。（这获得帮助资格甚至不限于人类同类，可以延及动物。）

2) 它确保了一切心理健康的人类都必须承担基本的扶弱济困的义务。

3) 它确保了一切心理健康的人类都对错误利用这一漏洞者的识别能力和本能回避。它通过无限造成利益、情感、人格上的必然损失而惩罚那些贪图爱的荣耀而拒绝服从回避本能的人，甚至最终对坚持拒绝服从这一禁令的人予以处决。——这事实上把“禁止对利用漏洞者滥用爱的资源，以保留不恶意利用者可获得的份额”上升到了自然法义务的高度。

3) 它给了利用漏洞者足够的时间自行悔改，当最后的“无可回避的硬物理限制”到来，即使是利用者自己也会知道这无任何ta人可以责怪。值得玩味的是，如果这时候ta还在责怪人类对ta不够同情，ta在此时的困境只会孤立而更险恶。

4) 它在整个路径上不断的给了人悔改的机会——只要你站起来走一步，你就离开石头了——哪怕只是一毫米。几年几十年了，你还在石头上坐着，你无法解释为世界不给你机会。

5) 它最终并不允许人一条道走到黑。

它并不是通过给予作弊者额外的恐怖灾难来给予惩罚，而是在完全同样的待遇中给予作弊者单边的痛苦。

同样的“物理硬限制”，对于心知肚明是自己的所作所为招致的这最终结果的人和只是被分配到这个问题要面对的人而言，前者的感受如在地狱。因为那些逃不过的生活任务不过是所有人都在履行的普普通通的东西。只是因为ta为了维持作弊福利而必须维持无能状态，一旦打破无能就不但要失去福利还要受到偿付责任的追索，这些普普通通的生活任务变成了不可逾越的地狱般的困难。

每多利用这漏洞一天，地狱就会越收紧一分。一路向下，直到敬酒不吃吃罚酒，或者干脆无声的、没有任何人同情的自然毁灭。

而对后者的感受则不过是打工人普普通通的一天，上网吐吐槽，刷一下帖子就顶过去了。至少不会没有基本收入，不会纯要靠别人吃饭、看人脸色。

记住，在最终意义上，不是人类不允许人对爱作弊，而是这个世界不允许。

而这个不允许是写在自然规律里的，不以任何人的意志为转移。

幸亏如此。

编辑于 2023-04-20

<https://www.zhihu.com/answer/1885361656>



评论区：

Q: 的确是如此。确实是巧妙的受虐骗局且求助者一般很难意识得到。他们把自己都骗了，于是能够骗过帮助者。求助者一般有两个自我欺骗的显性想法：

- 1.我是想要改变的，这种痛苦的状态我不想要。
- 2.我是没有能力改变的，我自己不知道该怎么办。

求助者在某种循环的受虐体验中。简单来说，其中有三个动作：

一个是持续受虐并忍受；一个压力剧增到顶点而寻找外援支持；一个是得到外援的帮助且压力衰减；那么继而回到第一个动作，达成循环。

只要三次就能看出这个模式，在痛苦的顶峰无法忍受，去寻找帮助者的支援而获得某种解压，能量获得补给又回到受虐动作中，直到下一次痛苦的顶峰，再去寻找支援。这条路一旦走通，求助者就觉得可以继续忍受这种生活状态了，一边忍受一边喊着“我不要”。

这被喊出的“我不要”是一种继续“我要”的开关。因为帮助者会听到并且给予帮助，这一帮又一帮，实在是帮助他们继续“我要”。这种情况下，对于帮助者的开导也好劝慰安慰也罢或者其他支援也好，求助者大多数会显得乖巧和配合。

请注意，超过三次却依然重复发生的痛苦，那可能就是求助者重新踏入受虐循环，而帮助者的帮助会是这个循环加速重复的燃料。

此时，帮助者就应该警觉起来去想，在支援过程中，这个求助者只是在表现成一个“好的求助者”，一个看起来上进而努力且积极的要从困境中挣扎的人，让帮助者认为这件事是可以改变的，而自己也在爱人和助人上得到了“好的体验”。

在此基础上，帮助者持续投入帮助便会更积极，这意味着求职者会更加积极的频繁的进入 TA 的受虐循环，一遍又一遍的。这时，帮助者相信这个求助者是要改变的愿望的，判断求助者只是慢，只是弱。然而，一旦帮助者这样认为，那么一个新的受虐者就产生了。

这个受虐者就是帮助者。帮助者和求助者达成关系，就是新的受虐关系。能看到，一个新的受虐循环产生了。帮助者不断的在自己的生活里靠自己获得能量，又来到求助者这里进行给予，于此往复一次又一次。

而帮助者的“重复帮助”带来帮助者的痛苦。闭上眼睛就能看到，帮助者和求助者之间的交缠，就是一条正弦曲线和一条余弦曲线的交缠。有重复求助的痛苦，就有重复帮助的痛苦。人生肯定是充满了痛苦的，但是重复一个痛苦就是缺乏生命力的卡顿状态。这就是为什么有些痛苦叫做受虐，有些痛苦是健康的痛苦。

不是要批评什么人，只是说要注意，当自己作为帮助者的时候，要注意不要受到“引诱”，对彼此都不好。

可能这就是答主说，不接受没有行动的许愿。

对于帮助者，爱之初心不做评论，但爱之行为必警觉清醒。

而对于求助者，先来把这文看了。<https://www.zhihu.com/answer/1413609374> (#懒散#)

---

Q: “人一旦迷醉于自身的软弱之中，便会在众人的目光下倒在街头，倒在地上，倒在比地面更低的地方。”

---

Q: 让我想起了，失恋向朋友诉说，朋友告诉你如何做，自己不做，还跟朋友诉说痛苦的情景；还有，按部就班看起来跟着我学习流程走，但是没有提高成绩，仅仅做样子的情况

A: 不错。这属于典型情况

---

Q: 自杀的人怎么看？

他离开了原本的石头，是反抗者还是顺从者？是拥抱爱还是逃离爱？

A: 这个只能问上帝了

---

Q: 这三天反复看了好几遍这个答案，还是没有想通透，但是又抑制不住想说些什么。人的认识有阶段的限制，行为受认知水平和熟练度的限制，决策的效率不是无本之木。摸着石头一路过来，总会有望着水何澹澹出神的时候，总有焉或死的抉择。当面前只有一条相信神迹还是想明白了再做的选择时，相信敬鬼神而远之，接受自己的结局有什么问题呢？绝望之人坐在石头上，劝你一把 All in 的人，有多少是赌场的码仔？

A: 你这几天性情大变啊……遇到啥变故了？

Q: 怎么说呢……感觉给人装了，正准备就此认个傻 X 打住。。一想对方肯定是你这套说辞，直接卡住了。主要问题还是怪我没学到位，就是我们认识水平在这个事上也的确不一样，他的设计对他没问题，但是只要有丝毫恶意我就 GG 了，他又从不吝对各种阴谋诡计和特权的称赞。因为我拒绝往下学，拒绝承担代价要半途而废耽误别人，这个怨念的威力感觉又挺大的。

A: 哈哈哈？没看懂啊。去掉隐私信息，来点瓜吃。

Q: 和人合伙创业，我是小股东、注册法人，公司注册下来以后大股东切换赛道做批零贸易，那部分业务我没有经验和能力参与，资产比较重，政策风险也比较大，我不认为能跑出来，不想参与。如果去做，之后公司很可能会有比较多的负债，而现在用章决策董事会还没有把职权划分清楚，有啥损失完全可以视为未经董事会授权的个人决定，现在注资又都打算按企业向股东借款来，不实缴，如果经营不善，这些损失就可以视为公司对股东的负债，而决策没有依照章程去设置总经理和签字权，如果现在用签章做任何事都是未经董事会决议的法人擅自决策，如果任其发展我就有造成经营损失被全权追责的风险，我觉得这个设计权力和责任不对等，对这块业务也没信心，而如果要捋清楚就需要投入大量精力去做没有收益的事，我小孩才 8 个月，我又不能断收入，又不能承担经营风险，所以现在打算商量放弃这部分股权和法人身份。

A: 哦，你这不是门儿清吗。

另外不要轻易的想“不能断收入”。

至少没必要为“孩子还小”把这事想得太严重。

Q: 谢谢谢谢，我就是本能地给自己往猥琐了弄，往可怜了弄，企图省力偷懒，但是没这么干哈（正想这么着呢看到你更新了）所以这两天想办法把事盘明白，给人交待清楚。但是现在才跟人说，可不是之前没下功夫吗。。。所以怏得慌。

A: 找个律师把潜在责任捋清楚先。

---

Q: 想起这句——“时间是最高维度的证伪。”

---

Q: 有很多周期性向朋友哭诉可怜的女性——注意，不包含没有行动能力的那些

这里可以看出，你已经承认了客观条件对人的主观能动性的限制——但为什么“有行动力的那些人”是“完全自由人”而没有受到客观条件不足的负面影响？——你在默认“身体健全者拥有相同的主客观条件 遇到的是相同难度的问题”——这显然是错误的

A: 我什么也没有认定。

坐在石头上的是自己，是不是这个情况，自己去对自己交代。

至于说我怎么看——你说你是不得已你就是不得已，您慢坐。

Q: 哈哈，我倒不是来抬杠的，只是看到了你回答里的漏洞而指出来的——我也看到了你回答里积极的一面和你试图说明和指出的有益方向

A: 这并不是漏洞。

从头到尾都排除了没手没脚的人。

---

Q: 重看这一篇，原本的刺痛隐去，新的接受开始。我没有解开的那个结，也算是开了。我参加的那个团体，是以集体开悟来带动人类为方向的。而我并不是为了开悟而来，也因此没有把自己的信念杀死又复活再来无数次，没有为他人将自己碾成粉末的决心。所以我无论奉献了什么，不等于我就有资格在那里祈求交换爱。他们确实表达过对再三跟不上节奏者的责备，说这是浪费了创始人珍贵的心血，也是浪费自己的生命。而我没有听进去。所以，我，不是那个在需要决断时站出来承担一切的领头羊，不是那个可以为了人类的大明白而不顾自己受到的任何委屈的强者，不是那个可以接受世界的一切真实又憎恶一切恶的圣人。我，早该承认这一切，离开那块石头。而不是被赶走。那里不属于我，我只是渺小的普通的混沌中的一个人类而已。

A: 他们如果是这样定位，需要的努力就大了。这些决心都没有什么不好，但是容易化为对普通人和自己人的苛刻。对人类慈悲了，但是对具体的个人苛刻了，这是个悖论。

---

Q: 那么做为这样的人的父母亲戚等无法逃开的人，是永远给予无条件的爱吗？对他们来说，怎么做才是最正确的？

A: 不给钱，给 ta 挣钱的机会。

不给同情，给 ta 赢得别人尊敬的机会。

以工代赈。

---

Q: 真能写。换个类似的问题，炒股想挣钱却一直亏钱，该怎么办。真想知道你还是这么懂吗

A: 这有何难——停止炒股。

---

Q: 捉虫：

1) 「试得越多，沉迷成本越大，这种困惑就必然的越向后者移动。」——「沉迷成本」是不是打错了？看 26 键中“l”和“o”毗邻，您要说的似乎是“沉没成本”。

2) 「同样的“物理硬限制”，对于心知肚明是自己的所作所为招致的这最终结果的人和只是被分配到这个问题要面对的人而言，感受如在地狱。」——「感受如在地狱」似乎是有漏字？根据后文，这里的意思更像是“前者的感受如在地狱”。

W: 已修改至此文档。

---

Q: 写做自然法，读作天之道

---

更新于 2023/11/4