

(以爱之名)

问题：为什么我经常对最爱我的人宣泄负面情绪，把最丑陋的一面给亲人？

所以是什么让你对爱你的人这样有恃无恐？

不好意思，很可能正是那个爱你的人与你共谋导致的局面。

你次次对 ta 宣泄情绪，请问有没有付出过代价？如果答案是否的话，那么不管那位是你的父母，好友，还是配偶，对你而言都是共犯。

你在外人面前不敢，是因为外人会厌恶你，远离你，跟你断交。

而那些“爱”你的人呢，他们因为各种各样的原因无法离弃和断绝与你的关系，任凭你发泄情绪而无代价地接受。因为没有代价，所以没有改变。

但这并不算爱。这是以爱的名义来换取你对他们的忠诚、孝心、陪伴、照顾、性的服务、物质上的供给。

他们的忍耐和你的明知故犯只是在一场交易中所达成的默契。你改变不了这种行为，是因为默契已经形成。

只不过这个默契是建立在为了自己所需从对方身上无尽索取的基础上，不惜以对方泥足深陷为代价，即便是打着爱的名义，也很难带来好的结果。

要改变这种模式，仅仅学习一些控制情绪的技巧还远不够，还需要实行一种彻底的“戒断机制”。

要戒断的“瘾”，就是那些爱你的人对你的无限纵容、忍耐和退让。他们以此来获得片刻的安宁、关系的持续或者某种服务的提供。这好比以吗啡暂时止痛，下一次你会用更强烈的情绪来要求更强烈的吗啡。若非如此，你便无法感受到“爱”；若非如此，对方便无法获得你的忠诚和陪伴。

这对双方都是瘾，所以双方都要戒。

但问题是怎么戒？

关键就在于把对方当作一个独立的人来看待，并给予对方全然的自由，包括“爱我”的自由。

对方对“我”的爱必须是自由的，不是胁迫、也不是绑架来的。

不以容忍对方的残忍来贿赂对方的爱，也不通过提供某种服务来购买对方的爱。你不接受这样的交易，你就不会拿无限忍耐去换取对方对你的好，也不会因为惧怕对方不爱而容忍对方的不义和刁难。ta 的爱完全出于自发和自愿，不要拿任何东西换取，更不要说拿自己的自由和尊严去换。

把“爱我”的自由还给对方，你就不会去贪求。ta 自由地爱或不爱，你不需要去纵容对方的坏行为。ta 的行为会有代价，有了真实的代价，ta 才不会一而再再而生的以爱为名施行伤害。

这是忍耐的一方要戒的瘾。

---

对随意发脾气这一方呢，如果像题主这样已经感到了歉疚，那么即便对方还没有以上的觉悟，你也可以率先改变。

不随意伤害爱你的人，同样是要把对方当作独立、自由的人来看待。

这意味着不管对方多么爱你，ta 都不是你的，所以你就不能肆意对待 ta。

人们在亲密关系中常有一个误解，就是对方是属于自己的。这误解的一大原因是你只了解 ta 面向你的这一单一维度。

就拿父母来说。你了解他们的童年吗？他们在哪里长大的？有怎样的家庭氛围？他们成长的年月里有怎样的梦想、妥协和骄傲？

很多父母同样也不认识子女。你知道 ta 最好的朋友是谁吗？ta 最爱的漫画是哪本？最喜欢的爱豆是哪位？什么让 ta 充满激情、让 ta 悲伤、恐惧和焦虑？

人对“亲近”的人最大的误解，就是 ta 属于我。

但当你用审视陌生人的眼光重新打量 ta，你会发现 ta 除了你还有更大的世界，ta 也有自己的梦想、焦虑、和悲哀。ta 的生命有其他重要的意义，并且这意义不总和你相关。

如果再深一层，你意识到 ta 在社会上的价值和影响，会重新审视你们的关系。

ta 的存在并非要照顾你的需要，或不仅是照顾你的需要，而是对你以外更多的人有非同小可的意义。这个意义并不应该有了你的介入而被削弱。反而是你的介入应该加强这个意义，你们在一起不能说是比一个人的时候价值还低了，应该对社会和他人更有价值才对。

其实也只有到了这个境界，你们才会真正的止住那个曾经供应你们向彼此无限索求的毒瘾之源。因为不把目光定睛在彼此身上，也不再向对方索取爱的确据，你们在爱里是自由的，没有胁迫和不甘，那个毒瘾的供应链自然就断了。

你会逐渐越来越少向对方发泄情绪，不是因为学习了什么克制的技巧，而是因为你们真正成长为了独立、自由的人。那些亲近的人——父母、子女、朋友、配偶——都不再以彼此为饵，钩住不放了。

真正使你改变的，并不是竭尽全力的克制，而是获得了一个自由和广阔的心胸。

其实人就是这样，人有多自由，对他人的祝福就有多大。人越不自由，对人伤害也越大。只不过在生活中，人们常常把这件事搞反了。

编辑于 2021-01-07

<https://www.zhihu.com/answer/1665283954>

---

评论区：

Q: 如果我爸知道你说的东西就好了，真的，他一直在外面受了气然后就向家里人发泄。他总是因为家务问题就用最恶毒的脏话骂我妈，以前甚至会动手打人。我要是在家里没站直能给他逮着吼骂，然后还顺便骂我妈。他给我留下了太多的伤痛，但是又比其他家长开明，没有偷窥我的日记，甚至没有严禁我早恋。

我以前一直活得很压抑，真的，但是我却有平等待人，不恃强凌弱的恶习，可是我却极度自卑且易冲动。大一的时候活得很痛苦很痛苦，然后才在你和 q9 的指引下勉强延续了自己的生命。我以为遇到你们，就能得救，可是我现在依旧在痛苦，依旧在重复过去的错。

我昨天太过冲动了，那个问题应该在仔细思考再开口，就像我提问珠峰问题那样。我是不是还得读完你们的答案，然后继续，向着自己不喜欢的事前进，因为那体现了一种勇气，也是唯一的改变我糟糕现状的办法

A: 你如果知道有些积怨和羁绊形成的时间有多么长久，也许就会更有耐心一点。

爱的实践，最重要的其实还不是行善，而是对人对己对事情有“耐心”。“爱是恒久忍耐”和“爱是永不止息”，爱篇一头一尾两句话，都是在讲这个。

只要你有耐心，就会看到改变。

---

更新于 2023/6/10