

问题：爱真的能治愈双相情感障碍吗？

爱当然可以治愈人。

但是不是那种“一个人努力对某人千依百顺，尽量让这人心想事成，万事如意”的爱。不是那种需要付出者自我消耗、自我磨损，把自己熬成苦汁，换取对方稍有喘息的这种爱。不是那种眼见得有损耗、可计算的不可持续的爱。

能治愈严重绝望和抑郁的爱，不能是来自有限的人的努力的，因为这只会导致人严重的依赖于“拯救者”的健康、富有和宠爱，依赖于人对于“拯救者”的道德品质的认可（甚至是崇拜）。

你得健康和富有，这样我才相信你有实力能解决我的问题。

你得对我宠爱，这样我才相信你有意愿解决我的问题。

你的道德得要完美，这样我才相信这不是我看不懂的陷阱。

健康和富有倒也罢了，这是比较表象的——这意味着营造富有的假象因此成为一种极好的盈利手段。但这是次要方面，先丢开不谈。

真正可怕的是这些绝望和抑郁的人会在后两个方面有致命的变态需求——ta 们会不断的要求确认你对 ta 们的宠爱；ta 们会不断的试图把你设想成道德的圣人。

没有这两样东西，那种“随时可能失宠”或者觉得“我正在陷入一个自己看不出问题的巨大的圈套里”的不安感每分每秒都是折磨。

由不得 ta 们不反复的去试探、挖掘、“验证”这两件东西。

而讽刺的是，这两件东西全是自我否定的预言。

当人用尽一切手段去想要证实自己得到的是牢不可破的宠爱时，人处在一种最招人憎恶的极恶状态。

试得多了，只会证明“这宠爱果然是假的”。

而当人要百般考察，来证实对方到底是不是“完全可信”的时候，得到的结论也基本不可能是心满意足。

尤其是，这两种行为都会对正在凭自己的力气，想要帮助 ta 拯救 ta 的人来说构成极其深重的伤害。

“我在为你、救你，乃至奋不顾身，你在侵犯我、试探我、怀疑我。

请问，我欠你什么？我什么时候占了你一丝一毫的便宜？

你有什么资格这样子做？

正所谓升米恩，斗米仇，不可怜你，反而不必受这些侵犯和折磨。”

事情到这一步，这种凭个人一时怜悯，一腔热血要拯救 ta 人的抑郁乃至绝望的努力自然就要崩溃。

其实，“双相情感障碍”的发病周期和这个死结有极大的关系。

一旦得到了这类帮助，人会喜出望外，陷入巨大的幸福，亢奋得只想手舞足蹈，引吭高歌。

而一旦试探、怀疑经由救助者强烈的受伤害感触发了关系裂痕，又会恐惧、愤怒、焦虑乃至暴发“报复欲”。

这种情形的发作不会是只有一轮，关系也不容易一次断绝，于是它会循环往复。

直到一方再也不能支撑为止。

这个死结之所以致命而且绝对有效，是因为痛苦绝望到令人同情的人会陷入这种“自觉没有得到足够的爱”的困境，恰恰就是因为 ta 们长期坚信“这种牺牲自我，永恒宠爱，道德完美的东西才是爱”。

这种爱一次又一次的破产，ta 们才会这么绝望。

ta 们才惹人同情。

所以才会惹到不知道凶险，而又同样对爱无知、以为“爱就是对人宠着点”的人们屡屡轻易的踏入这个循环。

这“爱”的定义错了，模式错了，双方错到一起去了，得到的结论当然只会是“爱无法治愈”。

真正的问题，是被拿来当解药的那个东西并不是爱。

按照这个东西的逻辑，它本身就是引发这种障碍的原因。

世界上哪有能被病原体治愈的病？

那么，爱到底是什么东西呢？

爱其实是这个世界的一种安排。

它不是来自于人的，而是一种被内嵌在社会运转规律、内嵌在人的精神内核里的一套规则。

懂得顺着这规则而行的人，会自然而然的得到人类——乃至于物理意义上的客观世界——最大限度的帮助和安慰。

它的力量根本不是来自于某个人对另一个人的恩宠，也不是来自于某个个人的“圣德”，甚至也不依赖于所谓人类社会的总体进步。

而是你如果遵循这些规律，在别人面前凶恶的人，在你面前不由自主的放下凶恶；

在别人面前没有信用的人，在你面前忍不住要在意自己的信用；

对别人的死活懒得在意的人，对你的安危牵肠挂肚；

信不过别人的人，信得过你；

受不得别人一句重话的人，愿意受你的责备。

这些不是因为人们对你特别恩宠、或者人们的道德完美无缺、或者觉悟极高，而是因为人类经过数百万年的塑造，经过一切因素的磨练和拣选，磨练出了这样一种本能，一种内嵌在“人”的定义之中的绝对命令。

它是没有耗竭的一天的，也不依赖于谁对你的恩宠，或者谁的道德水平。

能治愈人的抑郁和绝望的，是指引人看到、了解、尝试、掌握这样一种爱的方法。

指引人学会随自己的心意和缘分，去获取这取之不尽、用之不竭、恒久存在的爱。

一旦人真正的意识到这份像光和空间一样无处不在的爱是如何可以像发电、种植那样，经过恰当的努力从任何人身上随时获得，这种令“私人的善意”望洋兴叹的抑郁和绝望就会自行灰飞烟灭。

在这个真正的爱面前，双相情感障碍并不是问题。

因为从这个角度出发，你不是自己去为对方提供安慰——“你别慌，我会如何如何如何帮你搞定”；

而是通过让对方看到客观上确实存在的 ta 没看到的角度、ta 没有试过的方法、ta 没有意识到存在的资源来得到安慰。

安慰 ta 的，不是你，而是事实本身。

你所做的，只是指给 ta 看到了而已，一旦 ta 看到了，你就算跟 ta 关系破裂了又如何？ta 看到的東西不会因此凭空消失。

你就算是罪恶累累又如何？ta 学会的方法不会失灵。

是这个方法，和通过这些方法所引来无穷的爱可以救人。

总结一下，

如果你说的“爱”是一般流行意义上的那种恋爱剧里的卿卿我我，殷勤讨好，那救不了。

如果你说的爱是这种生产力无限的客观规律，那么当然可以救。

爱到底是什么？

<https://www.zhihu.com/answer/1743255025> (#爱#)

编辑于 2022-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/2169563558>

---

评论区：

Q: “生出了向往，有了可以看见的眼睛，你会知道真正的爱充塞天地，从无匮乏可言。没有人会缺。”

B: 出处补充：<https://www.zhihu.com/answer/783805070> (#缺爱症#)

---

Q: 谢谢你，答主。在去年底，我第一次在学校遇到抑郁的同学，彼时的我抑郁刚好，满腔热血想要帮对方走出来。却陷入偶像崇拜，软弱的泥潭里。

也就是那个时候，我遇到你的答案，我明白“一个人是不能救另一个人的”“这世上哪有什么好人，人都一样”“痛苦是伟大成就的本源”

我一下子不知道该怎么办，我还是很爱Ta们，想要为对方寻求益处。但我的力量如此微弱，上天也不允许我成为他人的偶像。我为此停顿了很久，很久，我依然爱着Ta们，爱着痛苦之中的人，但我却不敢随意干涉他人的经历，我不知道如何能真正的使对方得到益处。Ta经历的一切都有上天的带领，而我算什么。

前天刚好遇到一位双相的女同学，我渴望她能够好起来，但我却什么也没做。然而今天看到这一篇，我心里的结好像解开了。我好像知道要怎么做了。

谢谢你，答主

B: 真正有效的做法就是用对待任何人的方式对待他们。我也在学习怎样平和平等不特殊对待这些人。

C: 可是每个人都不一样，没有什么一致的对待任何人的方式

D: as normal.

像对待普通人一样对待他们，

他是你朋友，就像对待朋友一样

他是你同学，就像对待同学一样

不搞特殊化，不搞照顾

特殊化和照顾是路人才做的事

他又不缺路人的善意。

---

Q: 觉得您说得有失偏颇。我认为可以把影响双相的各种因素比喻成一个在反的最速降线上下滑的小球的受力分析：积极的心理因素是横向往回的拉力，病理因素是重力，药物影响是向上的拉力。在轨道比较平滑的起始位置，病理性因素的作用不大，心理因素（或者说您说的“爱”）向后拉的力量比较显著；如果继续下滑，重力（病理因素）的影响会指数级放大，单纯心理的治疗力量越来越小，如果此时没有药物（或者 MECT 之类的）治疗直接从上方拉一把，真正的爱是遏制不住这种自毁趋势的。药物拉回到一个比较平滑的位置之后，您说的 idea 才有意义。

除此之外：我还曾经读过您那篇抑郁症相关的回答。我妄自揣测，您可能想对现在网络上这种把抑郁症以及其他心理疾病完全归因于病理性因素的风气进行拨乱反正；但我认为抑郁症的患者群体和双相是有区别的。对于双相患者，强调不擅自停药是极为重要的，因为很多人（采样自知乎和微博，以及我自己）在开始的一两个甚至更多的躁郁循环中往往会把躁狂（特别是轻躁狂）状态当作是治愈，在讳疾忌医中暗自窃喜自己已经好了，迫不及待地停药；而后果往往是惨痛的。这不仅仅是指病情的反复。双相并不是没有治愈的希望；但我的医生表示，像我这样经历了三个或更多循环的人，基本不能考虑停药，要做好终身服药的准备。如果一开始就持续控制，防止病情继续进展，三五年后逐渐停药是可能的；但我已经丧失了这个机会。

(我不是学医的，没有详查相关资料，但上文所说医生是北医六院专家，我认为他的意见应该是有参考价值的。) 爱还能再学，病理性的治愈已经没机会了。所以我在相关场合会不遗余力地强调按医嘱服药治疗的重要性。所以我现在正在强调。

结合上文的比喻，我的意见是，如果病理性因素已经严重到了一定程度，那一定要先吃药控制相关影响，在此基础上再继续学习“爱”，也就是说，按医嘱服药治疗的优先级高于研习您所说的“爱”。如果您觉得医生说的不对，那我上面说的话当然就没有什么意义。

A: 我并没有否定吃药稳定情绪【争取时间】的意义。

但是吃药的意义是【争取时间】，不是“解决问题”。

不吃药，恐怕没有机会和能力支撑治疗。

但是吃着药，感觉情绪还不错，就认为没有必要解决造成问题的思维机制，这根本不行。

任何药都无法解决一个人坚持不懈的自打死结造成的后果。

<https://www.zhihu.com/answer/916641749> (#女儿自杀#)

---

Q: 我真正懂得爱的那一天不是我感觉自己“被爱着”的时候，而是我竭尽全力想要给出一份真正的爱的时候。

我通过爱人，学会了爱己。

这种无所畏惧的，甘愿承受一切痛苦，只希望对方能够真正平安喜乐的愿景最终成为了一种祝福，我明白了宠爱和爱的区别，也知道自己之前究竟错在哪里。

在一段时间里我觉得自己是全世界最富有的人，我需要的非常少，而得到的非常多，我开始真正感受到幸福。

我明白我以前极度渴求的爱原来就在自己身边，原来它们到处都有，原来每个人都可以。

我明白要找到所谓灵魂伴侣的要素不是拼命去找伴侣，而是先找到自己的“灵魂”。

我开始从石头上站起来，摸索着往前走。

我开始明白改变世界的并不是人虚无的愿景，而是在看清所有事实之后的努力。

我不再因为自己的那些病症而自怨自艾，或者怨天尤人，我开始积极向外界求助，学习相关的生理与心理知识，积极自救，我的生活开始慢慢，一点点，好起来。

这是我“被治愈”的过程。

---

Q: 答主，求你了，这篇文章我思考了几个月了，你们都说爱无处不在，但我就是看不到，我实在太难受了，每天都想离开世界。你们到底是怎么看见“无处不在的爱”的？具体到底有什么办法？我不明白，这篇文章我真的看了几十遍了，但我就是不明白。

A: 不要只看这一篇，所有的都要看。

另外你需要寻求身边的帮助

B: 每一次我对 ta 人说出“谢谢”的时候，每一次 ta 人对我说“谢谢”的时候，我都能看到爱。

---

Q: 你对爱的定义是世界运转的客观规律,爱人的方式是为他揭示规律

不了解你们价值观的也很难知道你的行为的重量，说不定你爱完他之后他私下把你的行为当作健身教练推销课程之前的铺垫

A: 这就要看 ta 自己的缘分了。

---

Q: 答主，如何破除存在于我心里的伦理道德？感觉这玩意儿，给了我好多障碍，让我吃了很多亏，越善良，越遵守规则，越被伤害。对于这样的性格，想要改善，您有什么建议吗？有推荐的书，践行的事可以做吗？

A: 善良是有技术、策略和纪律的。学好技术和策略，遵守纪律。

---

Q: 这篇文章越看越有味道，越看越觉得放着真理的光芒！我的总结就是一个人的思维越符合这个客观世界的运作规律，ta 越不会被烦恼痛苦所困扰…

相反思维和观念不符合这个世界规律，结果总是和自己背道而驰时，痛苦烦恼在所难免…想请教作者，小弟是否有所领悟？

A: 挺好

---

Q: 咨询师和我的关系之间有一部分也能适用这个回答吗？我目前就是从咨询师上感受到了对我的很多理解和接纳，但是出现了对他的依赖情况（或许这么表述比较简单，实际我内心的感觉更加复杂）。我理智上明白他想让我能够在生活中独立解决问题，感觉也就是掌握爱的方法，他只是在陪伴我，但我好像就有点变态的需求了，不过他应该不会太受伤吧，毕竟我付费了…

A: 能治愈你的不是这个人，是这个世界本身给你的准备好的希望

---

Q: 庄子的“相濡以沫，不如相忘于江湖”是“爱”的最好态度，爱 Ta，就是不但不害怕 Ta 离开你，还要尽力帮助 Ta 具备实力敢于离开你，且离开你之后依然过得很好，当然，反过来说，他人对你的爱也应当具备这种特征。

最后你发现，具备了这样的知行合一之后，你们不但没有失去对方，反而与对方更紧密了，真是个悖论[惊喜]不过这种程度的爱是人间稀缺奢侈品，就算遇到了也不一定被识别，因为人们大多认为“卿卿我我、朝夕相伴，难分难舍、无限宠溺”才是爱，可是这样亲密的爱往往最后两败俱伤，又是个悖论。[惊喜]

总结：爱不是“彼此离不开”，不是“我要做他人世界的太阳”，而是“如何让对方即使离开了我，也能活得好”，是“让 Ta 知道 Ta 自己就是本身的太阳”。

B: 爱一个人不是让对方离不开你，而是要让对方不再害怕你的离去，不再害怕有一天你会不爱 ta。[赞同]

C: 把每一次都当成是最后一次，把每一次都当成是第一次。

尽力尽心尽义。

缘来如何？缘来如此。

原来如此，原来如此。

---

Q: 爱不是曲解事实，认人为神，营造仙境。

爱是理解事实，与人同行，构建世界。

---

更新于 2024/6/20