

(爱非需要)

问题：无可救药的喜欢上了一个足疗女技师，真心求指点迷津？

爱是不能基于“需要”的。

换句话说，“我爱你”和“我需要你”不能划等号。

爱是爱，需要是需要。

这俩混为一谈就是给亲密关系里埋雷。你越是需要，未来炸雷的可能性就越大、伤害就越痛彻心扉。

需要一个人的意思是你某一方面有自己满足不了、必须依赖另一个人来解决的需求。

人有各种各样的需求无可厚非，比如你需要有人照顾你，有人和你打游戏，有人安慰你，有人懂你。其中一种需求最为重要，当有人满足了它，你就会非常享受，甚至觉得“爱”上了满足这个需要的人。

但是你要分清楚，你现在爱上的是这个人，还是这个人给你提供的服务。

爱上这些服务不是什么大逆不道的罪，只是请不要把“享受服务”和“爱一个人”搞混了。

所以怎么区分？

如果你是在“享受服务”，你会下意识的把这个人的价值和这个人提供的服务等同起来。

但如果你是爱这个人，那么对你来说，ta 的价值与能或者不能提供给你服务没有任何关系。

把“享受服务”与爱等同起来有什么问题？

问题就是，

其一，这对那个人非常不公平。一个人的价值肯定不能只被你个人的需求所决定。

其二，就算其一成立，你的需求也会变啊，青春期荷尔蒙的需求强烈，年纪大了精神的需求又强烈了。那当人家不再能满足你的需求了怎么办？你是不是就不爱 ta 了？那些糟糠的妻子、发福的男人是不是就要注定被抛弃？

是的，现实中也的确如此。

甚至更糟糕的是，“相爱”的两个人都是“爱”上了对方给的服务。

我给你生活上的照顾，你给我精神上所需的仰赖。我们两个人都很舒服啊、很享受啊，拿我的服务来换你的服务，有什么不好？

没什么不好。只要你们二人有共识，也有默契，到时候服务不能继续的时候关系终结，谁都不要埋怨，也不要怀恨，就行。

最怕就是一开始错把这服务的交换当成了爱，到无以为继的时候怨天怨地，那样真的会很痛苦。

---

什么是爱一个人，而不是爱 ta 提供的服务？

就是不需要 ta 满足你什么，你一无所缺，自给自足。无论 ta 做什么，与你有关或是无关，在或者不在你身边，能或是不能照顾你的需求，你都爱 ta。

——我爱你，但我并不需要你。

听起来很奇怪是吗？

但你要记住，你越需要 ta，你就越做不到爱 ta，你越不需要 ta，就越能做到爱 ta。

很反直觉是吗？为什么会这样？

这是因为爱有一个必要条件，就是不能限制对方的自由。

你需要对方满足你，这实际上是限制了对方的自由。

而如果你一无所需，你就能给予对方最大的自由。

所以你越不需要 ta，你就越能做到爱 ta，ta 的自由就不会因为你的爱而受损。

这也就是为什么一个完全自足的人，才能真正拥有爱的能力，才可能爱一个人，而不是爱上这个人给你的服务。

---

你要评估你爱的是人还是服务，也只需要遵循这个原则：

——你是否愿意给对方最大限度的自由。

你能给对方绝对的自由，包括爱上别人以及离开你的自由，你爱的就是 ta 这个人。

你给对方最小限度的自由，什么结婚以后就不要工作了，发了工资及时上报，和朋友出去记得报备，不许和异性交朋友……你爱的就是“服务”。

如果你根本接受不了这个观点，觉得不可思议、太不现实，那你就是还没做好进入成年人恋爱世界的准备。

那也没什么，谁不是这么一步一步、一个错误一个错误走过来的？

只要伤痛过后好好想想这些话，如果觉得有道理了，再继续看下去。

---

如何才能爱一个人而不是爱 ta 的服务？

其实不难，就是学会过一个自得其乐的单身生活。

你本身自给自足。知道如何安排每日的作息，如何安抚自己的情绪，如何劳逸结合，如何安排假期。有自己的好朋友，有途径获得心灵的满足和精神的富足，会为未来做计划，也能珍惜当下的每一秒。

一个人的时候别老想着有个男朋友/女朋友在身边就好了。

老实说，玩游戏、看书、看电影最好没人打扰。你以为有个人多份快乐，实际上大概率是 ta 刷 ta 的手机，你玩你玩的游戏。或者你俩看的电影类型完全不搭嘎。到时候不是众乐乐，而是天天上演遥控器争夺战。

你可以发展自己的兴趣，读自己喜欢读的书，学习提升自己的技能，交一些志同道合的好朋友，做一些力所能及的义工。

简单的说，就是把一个人的日子过得精彩纷呈。

你完全不需要另一个人补足你的生活、情绪和精神的空缺。你应该是一个完整、独立的个体。

“那……”

我知道你要问什么。你是不是要问，

“如果谁都不需要，岂不是越来越独？越来越找不到男/女朋友？”

这取决于你要找一段 dependent 的关系，还是一段 interdependent 的关系。

前者是从对方身上获得服务、并且持续希望获得这种服务。刚才也说了，这种关系极不稳定，并且因为以爱为名，到时候极易出现抱怨与憎恨。

后者是你们自我满足、走在一起是因为看重这个人本身的价值，这与能否满足自己的需要无关。你们同行，因为两个人在一起创造的价值比一个人更大。

这里不要较真。当然不是随便什么人在一起都行，一开始还是相互有好感、相互吸引的。

只不过对于成熟的人来说，不会太看重对方是不是满足了自己的需要，不会纠结于你怎么没做早餐、怎么不来安慰我、怎么不懂我这些事情，反而会竭尽全力地为对方创造更多的自由。

如果因为你的一些需求没被满足产生抱怨，影响到了对方的自由，不是对方向你道歉，而是你要向对方道歉。

你们两个在一起，应该是双方都可以享受更大的自由空间，在财务、心灵、精神上，都能够越来越天高海阔、游刃有余。

这，就是两个成年人谈恋爱的样子了。

编辑于 2021-09-02

<https://www.zhihu.com/answer/2098265920>

---

评论区：

Q: “你越需要 ta，你就越做不到爱 ta，你越不需要 ta，就越能做到爱 ta。”

我越来越不需要答主了喔[爱]，虽然……但是……还是希望能长久看到你。

A: 好

---

Q: 我还是不懂啊答主[大哭]

爱就是给人自由吗？那我真要给 ta 自由我不如不接触 ta，那不是更自由吗[大哭]（来自一个刚经历分手还没有走出去的可怜孩子）

A: 不认识 ta 那些在一起的美好你不是也经历不到了

---

Q: 但是完全放养，我充实自己，ta 跑了怎么办……额，这就是靠人品了？

A: 当然要考验人品

---

Q: 非常幸运在我无比困惑和混乱的时候看到了这个回答，帮我理清了爱与需要的关系。我一直把满足需要作为爱的表达方式，结果关系越来越紧张。现在我明白了，给伴侣自由才是爱的表达。然而看到伴侣对前任的关怀和付出我就会抓狂，想要分手。伴侣为了挽留我，不得不删除前任。其实我是用分手作威胁，限制了伴侣的自由。如何才能克服自己的占有欲和嫉妒心？说到底还是我的爱太狭隘了吧

A: 过去的已经过去了，不要太过自责。是你现在的态度决定你们的未来。

Q: 读你的文章，我增添了爱的勇气，克服了对未来的恐惧。

A: [赞]

---

Q: 结婚了，也不能限制对方自由？

A: 不能啊

Q: 结婚了，还照样出去嗨也可以？

A: 可以啊，但 ta 的配偶也有离开的自由

---

Q: 我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。

A: 其实不少。但首先自己不要太 needy，或者当对方提醒的时候及时接受，慢慢就能发现了。

---

Q: 如果喜欢上有对象的人呢[大哭]，我不停问自己是不是因为他能满足我的需求，我觉得这样很不道德，但是我也只是默默喜欢，不敢逾越距离。

A: 喜欢一个人没有什么不道德的

Q: 我是害怕我的示好行为，会改变对方的意志或者决定，而且让对方产生心理压力，那么我是应该保持距离，不打扰吗？

我知道我有示好的权利，对方也有拒绝的权利，但万一对方接受了呢，是不是在伤害另外一个人，我对于有对象的人是否从一开始就应该保持距离，我一方面觉得很愧疚，一方面想填补自己的私欲。

A: 你又没有强逼人家喜欢你，如果 ta 喜欢你出于 ta 的自愿，就不算你的问题。

Q: 或许有问题的是我喜欢的那个人？我愧疚于他不知情的现任。

A: 谁都没有问题。

不要纠结于谁出了问题，允许事情自然的发展，允许他人解决自己的问题，不强求，不抱怨，就不会有什么问题。

---

Q: 茅塞顿开!! 我终于理清如何统一"爱是不求自己的益处"和"情欲"之间的冲突了[红心]

B: 你好 求教 如何理清这种冲突？我也有这个疑问

Q: 先看这个

<https://www.zhihu.com/answer/1934574807> (爱欲贪)

---

Q: 所以有多少人遇见过真爱呢，太少了，我们的父母大多数时候也只是工具人一般的存在。

A: 你还别说，我们父母那代反而不少懂得这个道理

---

Q: 爱要区别于需要，爱本身也是种需要。

如果爱的基本需要自觉匮乏该怎么样去爱呢？

要有“爱充盈天地时”的信念，也该兼备现实实际情况有别吧。

A: 那不是需要，其实是要提高感知被爱的能力。

---

Q: 我爱你，与你无关[嘘]。爱上一个人不是基于Ta满足了你的需要，而是你认同了Ta的价值，这实在太难了[吃瓜]。如果达到这种境界后应该就不想要谈恋爱了吧[飘泪笑]。爱对人类来说实在太难了，果然我们是不知道如何爱人，乃是祂先爱了我们。

A: 没有想象中那么难

Q: “如果因为你的一些需求没被满足产生抱怨，影响到了对方的自由，不是对方向你道歉，而是你要向对方道歉。”情侣学会了这个功课，应该就不会吵架了吧[惊喜]。进入恋爱后还在努力学习这个功课[蹲]

A: 也会吵，吵了再道歉

Q: 明白[赞同]。

突然想到这句“我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你。”这应该是最高境界了吧

A: 小羊？

Q: 对哈

---

Q: 你说的好像很有道理 那么爱究竟是什么呢

A: 嗯？不是写了么

B: 可以看看这个 <https://www.zhihu.com/answer/1541587607> (爱情)

---

Q: 精神需求算需求还是爱呢

A: 也算需求。

---

Q: 自己一个人也自得其乐，那性需求呢？自己 use hand 吗？两个人在一起，都有性需要，这样也限制了对方的自由吗？

A: 即使是夫妻，也要征求对方的同意。

---

更新于 2023/9/10