

(stick my neck out)

问题：为什么当我很爱一个人的时候会觉得很痛苦？

爱怎么不痛苦？爱当然是痛苦的。

因为爱本身就是一个“人为刀俎，我为鱼肉”的举动。英文有一个表述叫“stick my neck out”，把身体最脆弱的地方暴露出来。

爱就是 stick my neck out。

即便对方是懂爱的人、会爱的人，你还是会感到痛苦。因为这本质上与对方无关，而与人自身的欲望有关。

爱之所以痛苦，是因为人的爱总会有所欲求。爱有多强烈，欲望就有多强烈。

所以佛教叫人不要爱，无爱既无忧，无爱既无怖。

不爱最安全。

不爱就不会产生欲望。

爱了就一定会产生欲望。这个没有办法。这是由人的缺乏而来。也是人与上帝的区别。上帝没有缺乏，所以上帝爱而无求。

父母在子女某一阶段是类似上帝的爱。但子女越大，父母的期待和欲求越强烈，痛苦就越多。

总之，人在缺乏中产生欲求，在欲求中产生爱，在爱中更加欲求，在欲求中感到更加缺乏和不安。

痛苦由此而来。

因此要爱而无怖，其实也简单，就是「自足」。

只要自己感到不缺乏了，爱人的时候就不会有太多欲求。当然不会完全没有欲求，毕竟我们不是上帝。欲望还是会有，但比较可以受控。欲望达不到满足也比较可以忍耐。

痛苦呢？也还是会有。

只要我们一天为人，就一天不会摆脱爱人的痛。

但这个痛是对人有益的。

这个痛可以让人心软。

这个世界，至少在目前这种状态下，需要因爱而痛的人。由这样的人去怜悯和安慰其他痛苦的人，去原谅和医治那些因为能力不足而导致的伤害和撕裂，去展现和传递忍耐中常存的盼望和信心。

这种生产性和创造性的痛，是与爱的一体两面。

不要逃避它，要学习运用它。

编辑于 2021-04-10

<https://www.zhihu.com/answer/1828158537>

评论区：

Q: 不知道怎么自足。因为被爱的那些人会开始用 ta 们自己的痛苦和匮乏来操控你，一定会向你攫取到你开始匮乏，而且 ta 们对此毫不在意--好不容易逮住一个傻子，没有掳走关在黑煤窑已经算仁慈了吧

A: 如果对方是求之不得的人让你痛苦，那主动权其实是掌握在你手里的。

B: 请问这句话怎么解呢？

A: 就是可以选择离开

Q: 嗯。是我缺乏对自己能力的正确评估，没有设立好边界，所以会被他人的痛苦匮乏引诱，不停让渡自己的权利和所有。

爱而无边界，对双方都是灾难。知道自己的能力范围，明确自己的边界，是成年人自己的责任。因为匮乏者就是会尽力攫取，不得便心生怨恨，且会各种合理化自己的作为，人性而已，你凭什么可以豁免于此？你给饿急的人分享你的碗里的饭，期待 ta 吃一半自动停下，把另一半留下给你，这简直是对圣人的要求。如果让 ta 吃一半你就把碗拿走，ta 急得要揍你，这才是人之常情嘛。

但。。太难了。大概是因为过多的 empathy，我宁愿选择自己挨饿的痛苦，也不想要忍受“看到他人挨饿时自己产生的痛苦”。所以必然会诱发他人的贪欲，逐渐把自己引向绝境吧。不知道拿自己怎么办。

A: 爱里不能没有 discipline。如果对方是这种情况你又不能脱身的话，那就要有计划有步骤的开始一个“训练”的计划了。这个就复杂了，而且一旦说起来极容易被别人误解。

可以看看管教孩子的书。这样的人和孩子无异。原则和手段也是类似的。

---

Q: “人活着，就免不了辛苦。如果有人说活着不是一件苦役，那么这人不是在说谎就是在吹水。生活没有不苦的，这跟年代没有关系。一个年代自有一个年代的挑战，一代人自有一代人的苦闷。都是如鱼饮水，冷暖自知。”

这段中的苦和这篇文章里爱人的苦是类似的吗？

或者说，不管是生活的挑战还是爱具体的人，归根结底其实做的是同一件事情吗…？

A: 是啊。都是在经历。

---

Q: 请问怎样区分是否是受虐倾向还是单纯应爱而痛呢？

A: 没区别。为爱而痛就是受虐。区别在于爱人者。在于爱人者是否 take advantage of 这种痛而剥夺对方的自由。

---

Q: 怎么运用

A: 看我其他回答 (<https://www.zhihu.com/people/nell>)

---

更新于 2023/12/14