

问题：不敢去爱是因为什么？

题目描述：所谓挚爱，一端是所爱之人（物），一端是生发之人。渴望有值得去爱的存在，但是世间并不存在完美的神圣之物，于是这世界上便没有人配得爱。可是，爱作为一种能够使得弱小的人类，摆脱恐惧获得勇气的信念，是我渴望拥有的。可是无配得之物，那我根据实事求是的原则，岂不是就不该去爱某一个并不值得的人/物吗？还是说要看对方值得的程度是多少来决定自己爱的程度？是不是因为我不敢相信对方的价值？于是怯懦害怕自己爱“错”？

说到底，我的不敢“爱”，其实这不敢的并不是爱，而是在害怕自己的投资，自己的选择会不如预想那般好，那般有价值，这是在害怕自己的失败。所以，我是不勇敢的，因为我不敢相信，不敢“希望”。抱着谨慎和恐惧不放开，考虑自己的得失成败，于是，“爱”就在客观上没有被我做到。源于私欲，并为满足私欲而产生的行动，终究是无法获得真正的“爱”所能带来的勇气与坚定。终归是，我的原因。我害怕，为之付出一切，对方却并非值得之人，又或者，却没有产生应有影响。

话说回来，“值得”又该如何评定？这应该是价值观的问题了。或许我怯懦的心中，已经有了值得之物之人，但是我却担忧他人对此的评判。于是，才要问。那么，能告诉我，你爱的理由是什么嘛？而我，又是否需要继续寻找爱？到底是勇敢的人才有爱，还是有爱的人才能勇敢？到底该怎么去发觉爱？完全不索取任何现实回报地去为他人好，只能是一种信念在做动力。（神的许诺就是信念的一种）这爱的信念，又是如何产生并构建的？

不敢去爱的最首要的原因，是错误的认为“爱就是百依百顺”。

这个说起来都会说“哎呀我知道，爱不是百依百顺”。实际上一做起来，照样还是百依百顺。而且当人批评“爱是假的”的时候，也绝大部分都是在批评对方没有满足某种理所当然的要求。

批评者也很委屈——“其实你对我做的别的那些服务我并不需要啊，我需要的东西不多，就是这么几件而已，你件件都做不到，还谈什么爱呢？”

挨了这个批评，被批评的一方也觉得很有道理——对啊，我爱 ta，ta 也不是什么都要，也就这么一点需求，我也达不到，我这算什么爱呢？

然后逻辑就卡死在这了，接下去都是如何失望啦、你如何对不起我啊这类悲情剧码了。

之所以会搞成这样，是因为人们总在想——做生意就是收费版的提出需求满足需求，爱就是免费版的提出需求满足需求。

根据这个理解，爱可贵就可贵在“免费满足”四个字上。

问题是，爱根本就不收费版的“提出需求和满足需求”。

因为“提出需求-满足需求”本身就是一种幻觉。

人并不知道自己的需求。

人的需求的真正满足，不是靠明确的“招标”和“投标”，而是靠别人根据观察去勇敢的猜测，去超出需求方自己的局限而完成的奇迹。

它在本质上必然是一种愿赌服输的猜测。

看清楚——必然。

爱的基本逻辑是 A 把自己理解的 B 的需求看作一个快乐的事去做，而 B 对此表示原谅，A 对因此对 B 造成的困扰表示抱歉。

爱的主要秘密，是一个人会把其他人的快乐当成了一种最大的快乐，乐此不疲，孜孜不倦，而且视为消耗自身的正当理由。

人总是要死的，总是会把有限的生命放到无限的快乐的追求中去，这个是本能。很自然的就会什么快乐就做什么。

打游戏、吃海鲜、看电影……等等这些事都快乐，也都要消耗生命，但是它所能带来的快乐比起爱来说并不够爽。——它们的收益长期看是很乏味的，常常没有真实的成果可言，而且缺少爱所独有的裂变一样的回报效应。尤其是它们在你死后往往没有意义存在。

难点在哪呢？

难点在于如果你用“爱就是百依百顺”的逻辑去做爱这件事，你是不可能体会到上面这些感受。得不到这些感受，你就会丧失继续做下去的动力。然后你就渐渐因为透支而熄火了。

“对爱的正确理解”是鸡蛋，“正确的爱所触发的积极的回应”带来的激励是鸡。

蛋生鸡，鸡生蛋，踏入正循环，你就不会觉得爱很可怕以至于恐惧了。

健康的爱是个什么循环呢？

A 看到 B 要过生日了，于是偷偷的准备了一个礼物，费了很大的神。结果送给 B 的时候，B 不满意。A 看出来，赶紧道歉——哎呀我猜错了，嘿嘿嘿，我赶紧给你换一个，抱歉呀。B 说没关系没关系，是我脾气太古怪，爱好不太好猜，难怪你会猜错。

为啥会走向这个方向？最大的关键就在于 A 知道通过送礼获得 B 的快乐是自己在追求快乐，B 并没有义务和亏欠非要满足，而且 B 其实是要因为这个礼物受到一系列的困扰。

所以赌中了当然皆大欢喜，赌歪了却完全是正常失误，是 B 有损失。自己的“损失”只是正常的玩这个游戏的本钱，本来就是理所应当的。

基于这根基线，当 B 说这个并不合意的时候，A 的感觉是很骄傲——因为自己没有让 B 感到有所顾虑而不敢说话，这可是一个了不起的成就，可以高兴半宿。

当 B 用了温柔安慰的语气说不合意的时候，A 的感觉是赚翻了，因为这是 B 对自己的额外的爱的证明——B 本来可以不必用温柔的表达的。

如果 B 用生气的表达，这个只是不赔不赚——因为本来就的确造成了困扰，难道不许人家生气么？

如果 B 不但生气而且要求赔偿，那么这也没什么不对，因为本来就是自己玩游戏牵连了别人付出代价，这不是正常的么？当然索赔额度问题你有法律保障，太大了你可以寻求法官裁决。（顺便不要干一些可能赔偿额度太大的事，比如趁人度假把人房子拆了修座新的这种）。

而如果 B 竟然很高兴呢？那当然是赌赢了啊，那不是更好吗？

你看到没有，基于这根新基线，对于 A 来说结果几乎全是正面。

如果基于这根新基线你还是觉得对方太难搞呢？

第一，这概率会大大的下降。基于这根基线还会破坏性的处理关系的人当然不是没有，但是比例不大。这对你不构成问题。换一个就好啦——正确的爱对别人是一种客观的净福利。

药店发半斤鸡蛋就能排那么长的队，你还愁没有人会想要爱？

按照这个新基线，谁仍然还是过线你反而可以放心大胆的、果断的放弃。因为这不是一个你不爱的问题，而是一个对方不可爱（lovable）的问题。

如果你要较真的话，不可爱（unlovable）本质上就是反社会性（sociopath）。这是一个“医疗伦理”的问题了，对你而言可以说不是一个普通的爱的关系的问题了。

对照这个基线，再看一般的“爱就是百依百顺”会导致什么结果？

A 送了礼物，B 不合意，A 的第一念头是 B 是因为不爱自己所以不满意——因为这时 B 就没有顺 A 的意。而 B 的不满意会 2 触发 A 对 B 不满意的不满意，于是导致 B 觉察到 A 不爱自己，因为这时候 A 没有顺 B 的意。

奔向地狱的路上，两脚都是油门。

按照这个百依百顺的双杀逻辑，唯一幸存的可能是对方“爱”自己，而你不接受。不接受，你就还有合法的不满意权。你有权不满意，反而不会激发这种怨恨的正反馈循环。

而你这个无意间的保命之策，很自然的会令对方渐渐失去动力。

ta 手里的本来就不是个鸡蛋，而是个手榴弹，你也不是个温暖的孵化箱，而是个没插电的微波炉。

你要活下来，全靠不插电。

一插电就粉身碎骨，你焉能不怕？

编辑于 2021-07-26

<https://www.zhihu.com/answer/2008127541>

评论区：

Q: 积极主动，认真研究，勇于尝试，敢于认错。

Q: 爱就是愿赌服输，当你被称为爹味十足的时候，你只是赌输了。当你被称做霸道总裁的时候，你算是赌赢了。

A: 不，前一种你也赢了。

B: 好奇，这怎么说？是因为反向筛选出了对方是个不可爱的人吗？

A: 是啊

Q: 我曾经如此想过，当时也的确快乐，但是反思了一下，重复追寻这样的快乐没法进入长期关系，因为投资总是“让别人快乐”，然后没了。

A: 如果对方没有因为担心你无力支撑而对你提供足够的支持，那么你其实做失败了。

B: 这个需要怎么理解呢？

C: 如果对方不担心你给的爱会断供而主动承担自己做些什么来支撑你的义务，说明你的爱不是ta真正需要的

Q: 一个疑问：如果发现愿意真正付出爱的那个对象，ta 自己不懂得真正的爱为何物，发现 ta 相比较而言更注重自己的感受，因此觉得自己的付出没有价值，很难受。如何破解？

A: 绕糊涂了，谁是谁的谁？建议你换成 ABC 来指代人，不然我感觉有歧义

Q: Sorry 表述歧义。我是 A，原本愿意真正付出爱的对象是 B（好朋友），但在交往过程中发现常有摩擦。原因在于我感觉 B 在与我交往时很多时候其实更关注自己的情绪感受，而并不在意 ta 情绪化的行为是否会给我带来负面情绪。我难过的点其实是：我觉得 B 事实上知道 ta 的行为让我心情不好了，并且也清楚自己或许是有点问题的，但 B 并不会有任何动作表示，而是让这件事顺其自然不了了之。通常情况下，我会在自己情绪消化后再主动联系 B。我不知道是自己的心态有问题，还是自己事实上也不懂爱为何物，但是比较确定的目前心理状态是：以前我愿意在 B 身上花时间花金钱花精力（如果 B 需要），现在并不太愿意了。

A: 一般这问题是这样的——你的委屈和痛苦是否最后凝结出了什么有意义的东西？

举个例子——比如 ta 是在日以继夜的为抗洪抢险工作，那么你的委屈可以兑换对方的压力减轻的话，等于可以交换成一种有意义的贡献，那么它就不是毫无意义。

如果没有这方面的意义，你的付出、委屈主要是为了交换自己的愉快，那么这个交换现在显然已经不成立了。

正确的爱有个很简单的特征——它会增加双方对第三方提供价值的能力。

其他人会因为你们的关系的存在而活得比较轻松愉快，而且你们的关系也可以持续，那么它基本上总是某种正确的关系。

在交往中彼此都应该多问这个问题——对方和我自己有没有变得更有效能？更有成果？

有，那么其他问题就没那么重要。

Q: “是否能增加双方对第三方提供价值的能力”这点十分认同。代入到咨询您的这个问题中：我不会因为受到 B 的影响而将负面情绪迁泄至他人，但我确实有时会因此影响正经工作（比如因为想要尽快消解掉负面情绪而在工作时间上知乎寻求解惑[为难]），进而可能对我老板有间接不利影响？所以我在思考的是，自己究竟应该习得或转变成什么心态（或者思维角度）才能正确看待人与人的亲密关系，并在各种摩擦矛盾中保持清醒和平和。但这个议题太宏大了，探索领悟之路道阻且长，您可能也给不了真正适用于我的答案，只能自己一点点摸索。比如今天您的回复就是探索之路上的收获，十分感谢。

Q: 为什么最大的程度只到 b 觉得不满意，温柔的说。

不存在 b 担心伤了 a 的心，装作很喜欢这一项吗

A: 搞成这样算失败

B: 不太能理解，b 怕伤了 a 的心，装作很喜欢，说明 b 也很在意 a 是爱 a 的呀，为什么说这算失败，期待得到答主老师的解释

A: 因为你搞得对方怕你伤心啊。

B: 好吧，我感觉搞到对方不喜欢还愿意假装喜欢才是最大的成功，我再想想这个问题

A: 那是在找死。

Q: 偏个题～对于当了数年舔狗的我来说，对方愿意让我舔就感激涕零了[大笑]因为我在这个过程中满足了想舔他的欲望，但人家还要花时间敷衍我，真的不容易。我继续加油！

A: 这并不是什么好做法，因为这是在浪费自己天赐的价值

Q: 这就是舔狗吗？然后又被狗反舔

得出一个结论爱是卑微且相互的，爱到深处双方都是舔狗。双方老开心了

A: 你看了这么多答案还会说这种话，也是很奇怪了。

Q: 答主我是开玩笑的，主要我是想说明爱是谦卑而且是相互的

更新于 2022/11/27