

问题：战胜抑郁症的人是不是相当于涅槃重生？

这话错是不错的。

问题是，什么叫做“战胜”了？比如，一个人赌博输光了家产，还欠了一百来万，每天被愧疚、自恨和恐惧逼的死去活来。结果一个月以后，ta突然中了一个亿的福利彩票。

还抑郁么？欣喜若狂好吧。

那么ta算不算“战胜了抑郁症”？

又或者，一个人高考失利，痛苦得每天掉头发。但是家里想办法凑了一笔钱送ta去了乌克兰留学。ta很快就忙着查“如何与乌克兰妹子深入交流”去了。

ta算不算战胜了抑郁症？

吃药熬着、拖着，等到了事情有了转机，注意力转移了，被“冲喜”了，危机消退了，于是没有那么痛不欲生了。

这算不算“战胜”了抑郁症？

大部分人，只是借着药物、顾虑和安慰拼命的拖着，等到了时过境迁，于是侥幸死里逃生而已。约等于被围了，躲在城里吃粮食、吃马、吃老鼠、吃人，熬到了冬天敌人退走了。

这可不可以算是战胜了？——说句实话，历史书上的确是有把这个称为胜利的传统。

---

“战胜”的标准到底是什么？是死里逃生吗？

战胜的标准有两个：

1) 同样的事情如果重新发生一次，是否不会再次陷入同样的绝望。

第一次得了癌症，想自杀，结果是误诊，死里逃生，第二次又得了癌症，这回盼着是误诊，结果不是。但是，你没有像第一次还不知道是误诊时那样绝望，那么算一种战胜——虽然不算全胜，但至少的确算战胜了一点。

如果还是一样绝望，那么胜在哪里了？

那种死里逃生的如释重负，那种突然形成的“及时行乐”的洒脱心态，可能会给你一种强烈的“得道飞升”“大彻大悟”感，还能让人说出“我看待一切的感觉都不同了”这样似乎很有智慧的话。

但是那并不叫做战胜。

再来一次，故事会有好的不同才叫进步。这些心理效应面对卷土从来的下一轮敌人有什么意义？

也许来的还是去年来过的北狄，你可能会有一些“the devil I know”的笃定感。

但若这次来的是南蛮呢？东夷呢？西戎呢？

你和之前到底哪有不同？谈何“涅槃重生”？

甚至，死里逃生带来的那种虚幻安全感和“成熟感”还会造成“北狄不过如此”的幻觉，妨碍你去深挖沟、高筑墙、广积粮、精练兵。

会让你下次有所不同的不是“不过如此”的“战略藐视”，而是深挖的沟、高筑的墙、广积的粮、精练的兵，“战略藐视”在下一轮的战略轰炸面前还不如一根香烟管用。

2) 不再会有任何事情让你真正的绝望。

即使此刻就身患绝症了，众叛亲离了，“人设崩溃”了，身背巨债了，奇冤难雪了，妻离子散了……世上所有你能想象以及你不能想象的悲惨之事一起发生在你身上，你仍然不会绝望——这才是真正的全胜了。

如果是这个意义上的战胜，那么你的确会真的有所不同了。

严格意义上说，“涅槃重生”不够资格形容这种不同。

悲观的人如何能变得乐观？（#悲观与乐观#）

<https://www.zhihu.com/answer/557697304>

运气极差的人该如何从头开始恢复运气？（#运气#）

<https://www.zhihu.com/answer/1481010073>

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1717514028>

---

评论区：

Q: 老哥你这个举例很怪，你真的明白抑郁症是啥吗？

A: 等你绝望时再来。

---

Q: 发现人是绝对自由的应该是到达第二点的一条路。

人是绝对自由的，不管外界的环境怎么变，哪怕是失去一切，与世界为敌，人至少有决定自己的想法，决定自己意志的自由。

痛了就一定要哭吗？哪怕是在地狱下油锅，人也有在这环境下笑出声的自由，也可以对这绝境有不同的看法，我觉得这水温不太够，翻炸的不够勤，炸得不香不透不好吃，要是我自己来炸，定是一道香喷喷的当红炸子鸡。

当人意识到这份无可剥夺的自由时，ta 会发现自己是自己的主人，而不是环境的奴隶，ta 完全拥有不选择恐惧而选择其它情绪的自由，同时 ta 也会发现 ta 对自己的境遇有着神圣而不可推卸的，改变的责任。

痛苦将无法打倒 ta，因为无穷无尽的力量将从这自由中诞生，任何境遇都不是绝境，直至永远地失去意识，或者忘记这种自由。

---

更新于 2023/3/31