

问题：伴侣应该是自己真实情绪的承受者吗？

你的情绪又不是什么宝贝，要找一个资质不错的奇才继承。

你的情绪都是些风刀霜剑，指着让人出血和痛苦的东西。尤其是那个所谓“真实的情绪”。

除了你自己，没有人“应该”承受你的情绪。人家也是个人，为啥好端端的要给你捅一刀？连让你拿起刀的人都没挨这一刀，你捡着最关心你、最不希望你痛苦的人捅？

为啥？

因为有人告诉你“情绪不发泄出来是有害的”？

要炸的手雷不扔出去当然是有害的，所以我要捡最关心我、最不愿在这个时候抛弃我的人扔？

就因为别的人都已经蒙头跑开了，只剩下这个傻瓜了吗？

就因为 ta 这样关心你，已经准备接了这个雷，就为了你不要被炸到，ta 走过来的时候已经原谅了你，扔给别人别人要“你祖宗十八代把你千刀万剐挫骨扬灰”，而扔给 ta，ta 会努力原谅你，所以这是“应该”的吗？

你要说你害怕，你没办法，你很抱歉但你克制不了，非不愿也，实不能也。

这没什么好说的。

你要说“应该丢给 ta”，你自己觉得这有可能说得通吗？

对了，是谁说“情绪必须要发泄出来才好”来着？

有啥具体的长期研究证明了这一点吗？这么劝你的人，真的是知道什么研究的吗？

这个世界上可以比较靠谱的劝你的明白人凤毛麟角。甚至能有效的承受劝导这个能力本身也不是什么人人都有东西。

大部分时候，人不是在“劝”被“劝”，而是在不自觉的传播 / 感染流传在人类群体中的心灵传染病。

背后的合理性可能的确在某种意义上存在，但是那些殷勤恳切的要影响人如何如何做的人，十之八九并不清楚到底为啥这样做就是对的，甚至也并没有进行过很基本的这种努力。

ta 们只是觉得不这么说自己难受。

ta 们只是发作了一种症状，必须要做这个动作——这在本质上只是一次精神的喷嚏，灵魂的呵欠，心理的膝跳反应。

ta 们通过“语言”“交谈”而“行”的这件事，根本不是一种基于主观意识的智慧活动，而是一种基于刺激驱动的症状。

你仔细观察，你会发现 ta 们并不是在阐述一个观点，而只是在做一种反应。就像狂犬病患者咬人并不是在表达一种愤怒一样。看上去也是眼睛赤红肌肉贲张的，不知道的还以为有杀父之仇终于找到了机会报仇——但那背后其实并无意识存在。

这个“情绪必须被发作出来”，就是“情绪”这种病毒的一个阶段。它与“流感病毒驱使人打喷嚏以保证自我的延续”这一机制，没有任何本质的区别。

它是人类极易感染，很难免疫的一种高无症状感染率、高变异、高传播性、自激化、而且高致死率的病原体。

它所刺激出来的本能机体反应，就能保证它自己继续传播。

看懂了吗？如果别的年份你看不懂，今年可是一个看懂它的好年份。

现在，你还要冲着你的亲人打喷嚏吗？

戴上口罩，积极治疗，满怀信心的接着生活吧。

祝你平安。

编辑于 2021-05-15

<https://www.zhihu.com/answer/1879241996>

---

评论区：

Q: 请问难受时，是否可以向朋友倾诉？我真的很纠结，又觉得可以倾诉，又觉得不该倾诉。或者我不该向爱人诉苦，但应该听爱人诉苦。

A: 看对方有没有给这个许可，有没有说过“有难处只管开口”啊。

不过对方肯听就是给你很大帮助了，不要再强求对方一定能帮你什么。

一般来说，不推荐向别人倾倒情绪。

你有什么地方想不通——不如“不知道怎么才能更快找到工作”，请别人参与探讨，想办法解决问题，这是一回事。人家有办法帮就直接帮。

自己过得不开心，纯拉人做个听筒，自己不打算做任何努力，这个最好不要。

这样等于消耗着别人的承受力来延长自己的苦难。本来没人听、没人安慰，你也许痛而后勇就把问题解决了。

但因为有人跟你发泄，你发泄一段就能再懒一段，混一段。混不下去了再来找人发泄一段，发泄了就又混一段。

这种模式就最好还是免了。

---

Q: 好人就他么得该被人拿枪指着？

A: 别说脏话，容易被举报。

---

Q: 这里有一个问题，如果情绪是“伴侣”引起的，这个时候伴侣有义务承担“我的情绪发泄”吗？还是说，无论是谁引起的，成年人都有义务自己处理自己的情绪，而伴侣承担“我的发泄”实际上是对方“赎罪”的一种选择，而不是义务？

A: 法律意义上，没有承担义务。

---

A: 谁敢保证不让你受伤？

爹妈、配偶、子女都做不到。

也就是这份“狠厉”只要处久了【一定】会发生。

唯一解决的办法就是不处久。

失恋、失业了被杀多得很，其实正是这么死的一让对方受了很重的伤。

但是有谁分手不会让对方受很重的伤？

又有谁谈恋爱就可以保证绝对不会分手？

哪怕“受伤后狠厉是人的天性”，人也是能免则免——选那些不接受这是天性的不是更好吗？

哪怕事后没做到，总也要多一道保险。台罗兰：受伤后狠厉，想到的唯一收益就是：能使他人相信自己在受伤时仍然有还手之力，哪怕是同归于尽。道德经有句话，哀兵必胜。

受伤后狠厉，表明他不要得来的怜悯，只求驱散他人，放逐自己。

---

Q: 确定会扭头就跑？对声称纯白无暇的人难道不是跑的更快？伪君子危险还是真小人危险。

A: 一个人说“我认为人受伤后可以狠厉一点”，你哪知道他啥时候就会认为你让他“很受伤”？

人难道不想安全一点？

也许你说“我认为人受了伤也要尽量避免伤害别人”，你到时候未必能做到，你现在把这个定性为“伪君子”。

但是人只从这里就不会给你任何机会。

很多人自己喊着“喜欢真小人不喜欢伪君子”，其实根本是口是心非的。

你只要敢说这些“真小人”的话，人们会一边“支持”你、一边把你社交流放，道理很简单——说了到时候要克制，还未必控制得了多少，何况现在就觉得“这很正常，甚至很有好处”的呢？

---

更新于 2023/10/3