

背负的重量：论婚姻中“承重”的生成、磨损与不可还原性

本文提出“承重”这一概念，用以描述婚姻关系中一种特定的实践形态——一方在另一方发生存在性下坠的时刻，以自身的身体性在场托住对方，使其免于坠入虚无。本文的核心论证包括两个步骤。第一步，通过与四个既有概念的对质——海德格尔的“共在”、Winnicott的“抱持”、女性主义关怀伦理学的“关怀”以及布迪厄的“误识”——确立“承重”的不可还原性。

作者 胡敏 · 约 1.8 万字 · 发表于2026年7月24日

摘要

本文提出“承重”这一概念，用以描述婚姻关系中一种特定的实践形态——一方在另一方发生存在性下坠的时刻，以自身的身体性在场托住对方，使其免于坠入虚无。本文的核心论证包括两个步骤。第一步，通过与四个既有概念的对质——海德格尔的“共在”、Winnicott的“抱持”、女性主义关怀伦理学的“关怀”以及布迪厄的“误识”——确立“承重”的不可还原性。本文承认“承重”与“抱持”及“关怀”之间存在高度的家族相似，但论证“承重”切开了一条先行概念未能处理的辨别面：它发生在两个已分化的、不对称的成人主体之间，因而是双向可逆的；它在日常磨损中持续消耗承重者自身的蓄水池，使其自身不断面临被掏空的风险；它所对抗的不是婴儿的原始焦虑，而是一个成年人已由反思和语言层层包裹的存在性虚无。第二步，将“承重”与“消耗”作为一对辨别的概念提出。“消耗”不是承重的反面，而是承重在特定条件下的变质——当承重者的蓄水池长期得不到任何外部补给时，承重从内部坍缩为一种以自我保全为底色的隐性索取。在此基础上，本文通过一个具体家庭的微观叙事，展示承重如何在最不被看见的地方持续发生，同时暴露其滑向消耗的结构脆弱。论文最后处理来自惯习论与道德规训话语的反驳，并给出可证伪的条件。

关键词：承重；消耗；婚姻；抱持；关怀；身体性实践

一、婚姻的重量与“承重”问题的浮现

婚姻正在变轻。在漫长的前现代时期，两个人缔结婚姻，如同将两块粗粝的巨石垒在一起，共同抵御生存洪流的冲刷。经济的、生育的、照料的、社群的——这些沉重得几乎无法独自背负的重量，被密密地缝进“婚姻”这块粗布之中，使它成为一种生存的必须。然而，在过去的一个多世纪里，这些重量被现代制度一项一项地拆解、承接、外包。工资劳动、社会福利和金融信贷卸去了婚姻的经济重负；家政服务、外卖平台和各类家电解构了家务的共同协作；心理咨询、数字社群和泛滥的娱乐内容，为情感的孤独提供了婚姻之外的泄洪渠；而社会化养老与托育，更让“养儿防老”这句千年古训成为经济史课本上的一句话。

这一进程常被描述为“解放”。但解放的另一面是裸露。当婚姻外部的全部重量都被卸除之后，婚姻内部是否还剩下任何能托住人的东西？这个问题之所以尖锐，是因为在那些外部重量最沉重的年代，它从未被认真追问过。那时候，两个人被共同的生存重担压得喘不过气，他们的肩膀被同一副犁套紧，他们之间的联结是生存本身强加于他们的。他们不需要问“你还愿意和我一起扛吗”——因为不扛就是死。那种联结是粗糙的、强制的、毫无浪漫可言的，但它有一个无法被否认的功能：它把两个人的身体实实在在地绑在了一起，让他们在日常的磨损中不得不彼此承托。当代婚姻的轻量化把这种强制的绑定解开了。于是，一个此前被外部重量所遮蔽的根本问题浮出水面：当两个人不再因为生存必须而不得不套在一起时，他们之间还有没有那种在对方即将坠入虚无时，能以自身的身体性存在托住对方的东西？本文把这种东西称为“承重”。

这个命名带着一种刻意的粗粝感。“承重”不是“相互扶持”这种可以被印在婚礼请柬上的漂亮话，不是“情感支持”这种可以在心理咨询室里被量化的服务项目，更不是“共同成长”这种可以在知识付费课程中被贩售的自我提升方案。它是一件非常具体的、身体性的、在日常磨损中耗尽力气的事：是深夜两点钟，一个人被存在性的恐惧攫住——那是一种很难被清晰说出的恐惧，不是担心明天的工作，不是焦虑孩子的成绩，而是一种更根本的东西：觉得白天的一切努力都毫无意义，觉得自己正在被什么东西一点一点地磨成粉，觉得世界很大但已经没有一块地方能让自己站稳——而另一个人从睡梦中醒来，没有说话，只是把手放在对方的背上，那一点掌心的温度刺穿了虚无的帷幕；是在漫长的争吵之后，两个人的嗓子都已经哑了，彼此都有一千个理由转身离开，但其中一个人先做出了一个极其微小的动作——把肩膀重新塞进了那根磨损得不像样的横木下面，重新为那个这一次又让人失望透顶的人，把自己垫得更低了一些。

这些时刻之所以重要，不是因为它们浪漫，而是因为它们在一种非常精确的意义上是“承重”的：一个人在另一个人即将下坠的那一刻，以自身的存在性重量托住了对方。不是说了什么深刻的话，不是给了一个睿智的建议，不是付了一笔钱、做了一顿饭、洗了一次碗——虽然这些也都是好的——而是那个更根本的、无法被任何外部服务外包的动作：把自己还剩下的那一点力气，垫在对方正在裂开的脚下的那只脚。

然而，一个诚实的研究者必须在一开始就面对一个严峻的质疑：这个概念真的需要被单独提出来吗？在人类思想和学术传统中，描述“一个人托住另一个人”的概念并不少见。发展心理学中有“抱持”（holding），女性主义伦理学中有“关怀”（care），哲学中有“共在”（Mitsein），社会学中有“情感劳动”（emotional labor）。这些概念中的任何一个，似乎都已经覆盖了本文试图命名的那个东西。如果“承重”只是这些概念的另一个名字——一种更文学化的、更有哲学腔调的修辞——那么它就没有存在的必要。一个概念要有独立的学术价值，必须切出一条此前未被切开的辨别面：必须展示那些已有的概念在某些具体条件下无法覆盖的东西，而那些东西恰好是理解婚姻中那种特定的托底实践的关键。

这正是本文要做的第一件事：把“承重”放到它最危险的邻居面前，让它接受最严厉的检验——它是否可以被那些已经在学术共同体中站稳了脚的概念无损重述？

二、“承重”的不可还原性：与四个既有概念的对质

本节将“承重”与四个最可能构成替代压力的概念进行对质。这四个概念不是随意选择的，它们按照与承重的家族相似程度由近及远排列：海德格尔的“共在”代表了一种存在论层面的共处结构，Winnicott的“抱持”精确描述了亲子关系中那种身体性的托底实践，女性主义关怀伦理学的“关怀”系统论证了关系性付出在道德与社会生活中的核心地位，布迪厄的“误识”则触及了“假承重”被当作真承重的认知机制。对质的策略是：不是通过贬低这些概念来抬高承重，而是承认它们各自所覆盖的领域，然后精确地指出承重切开了它们无法覆盖的那条缝。

（一）共在的灰度

海德格尔（Heidegger, 1927）在《存在与时间》中论证[1]，“共在”是此在在世的基本存在论结构——此在不是先作为一个孤立主体存在、然后再与其他此在相遇；此在在它的存在中就已经与他者共在。这一点与承重有某种表层的近亲关系：二者都拒绝把人与他者之间的关系理解为两个孤立个体之间的“外部接触”。但二者的分歧恰在最关键的地方：“共在”是一个存在论条件，它描述的是“我总已经与他人同在”这个不可回避的结构事实。作为存在论条件，共在不提供任何辨别——在“共在”之中，我既可以托住他者，也可以消耗他者，还可以对他者无动于衷。海德格尔本人将共在区分为“本真的”（eigentlich）与“非本真的”（uneigentlich）两种形态，其中本真的共在涉及“替他人在其能是最本己的能在中去存在”——这似乎隐含了一种朝向他人存在的“方向”。但海德格尔的“替他人去存在”的落脚点从来不是把他者从存在性下坠中托起，而是让他者在“先行解放”（vorausspringend-befreiend）的关照中，被交还给他自己最本己的能在。换言之，海德格尔的本真共在不是去承担他者的重量，而是把他者推向了他们自己的自由。它是“放手”而非“托底”。承重却恰恰相反——承重是当对方被抛入虚无、无法承担自身自由的那一刻，不是把他推向自由，而是以自己

的身体先垫住他不再有力气站稳的那块地。这就是“共在”概念无论推进到何种深度都无法覆盖的东西：存在论的共处结构天然不区分托住与耗损，而承重恰恰是在这个结构内部生长出来的一种单向的、具体的、以身体为媒介的倾侧。本真共在把我推向我的能在；承重是在我的能在暂时熄灭时，另一个人替我撑住了那块正在塌陷的地面。

（二）抱持与分离

在四位“邻居”中，Winnicott的“抱持”与承重的相似度最高。Winnicott (Winnicott, 1960) 在描述母婴关系时指出[2]，母亲通过一种“足够好的”身体在场，为婴儿构筑了一个免于坠入“不可想象的焦虑”的环境。这种抱持具有三个核心特征：身体性（母亲的体构成了婴儿最初的容器）、时间上的连续性（足够长的在场使婴儿感到世界的可靠）以及对婴儿需要的准确适应（母亲敏感到婴儿的内在状态并做出响应）。这三个特征——身体、时间与方向性的适应——几乎与本文对承重的描述同构。如果抱持已经完美地描述了这一切，那么承重只是一个从发展心理学平移到婚姻领域的二手概念，不具独立价值。

然而，正是在这一几乎完美的同构之中，隐藏着一条决定性的分离线。抱持发生在母婴之间——一种本质上不对称的、不可逆的关系。母亲是抱持者，婴儿是被抱持者，这种角色分配在母婴期的特定阶段不可调转。母亲不会期待被婴儿抱持，婴儿也没有能力抱持母亲。更重要的是，母婴抱持的终极目的恰恰是使自己变得不再必要——足够好的抱持的结果，是婴儿逐渐内化这种被抱持的经验，发展出自我抱持的能力，最终走向分离与独立。

承重却发生在两个已分化的、不对称的成人主体之间。这个看似微小的差别，在结构上产生了三个根本性的后果。其一，承重的方向是可逆的——今晚丈夫承托妻子，明晚妻子承托丈夫；甚至在同一场深夜的对峙中，承重的方向也可能发生翻转。这种可逆性使得婚姻中的承重具有一种Winnicott的抱持所不具有的张力：承重者必须同时假设，在自己将来下坠的时刻，对方也能够在场。正是这种假设——它通常不是被说出来的，而是被身体记忆沉积下来的——构成了承重的蓄水池中最重要的一股暗流。当这股暗流枯竭，承重就开始从内部变质。其二，正因为承重发生在两个成人之间，被承重者的“下坠”不是婴儿的原始焦虑，而是一个由语言、反思和社会经验层层包裹起来的存在性虚无——因此承重者不可能像母亲“适应”婴儿那样，仅凭本能式的直感就触及对方的裂缝。承重需要一个额外的认知环节：辨认对方的下坠究竟在哪里。这是方向准确之所以如此困难的根本原因，也是母婴抱持框架根本不需要处理的一个问题。其三，正因为承重是可逆的，婚姻中的承重者始终在付出与期待回应的张力中运作——这种张力如果完全缺失，承重就不再是成人间的互属实践，而退化成为一种单向的献祭。但母婴抱持恰恰是无需期待婴儿回报的。

这三条差别合起来，切出了一条抱持无法覆盖的辨别面：承重是两个已分化成人之间一种方向可逆、以对身体性托底的双向可能性的信任为前提、在持续的认知与道德紧张中运作的实践形态。如果把它还原为抱持，你就看不见这种紧张，也看不见它在紧张断裂后如何变质为消耗。

（三）关怀与虚无

女性主义关怀伦理学是对承重构成替代压力的另一个强邻，其压力甚至比Winnicott更大——因为关怀伦理学恰恰是在成人关系领域内系统论证了关系性付出的地位。Nel Noddings（Noddings, 1984）在《关怀：一种女性主义的伦理与道德教育进路》中[3]，将关怀描述为一种“接受他者现实性”的关系性实践：关怀者在具体情境中全身心地朝向被关怀者，响应其需要。Joan Tronto与Berenice Fisher给出了一个更宽的定义（Tronto, 1993）：“关怀是在此世界中留下痕迹的一切活动，它们维护、延续和修补我们的世界。”Tronto（Tronto, 1993）将关怀分解为四个相互嵌套的阶段——关心（caring about）、照顾（taking care of）、照料给出（care-giving）与照料接收（care-receiving）——其中“照料给出”涉及实际的、身体的行动。Eva Feder Kittay（Kittay, 1999）在《爱的劳动》中进一步论证，dependency work作为一种被社会系统性遮蔽的劳动，恰恰是人类社会生活得以可能的基石。表面上看，这些论述几乎穷尽了承重试图命名的全部内容：身体性的、关系性的、被性别化地隐形化的付出。

然而，关怀伦理学的“关怀”与本文的“承重”之间有一条分离线，这条线不在付出的形态上，而在付出所对抗的东西上。关怀伦理学的核心叙事是：人是有需求的存在者，关怀是对需求的响应。从Tronto的“维护、延续和修补世界”到Kittay的dependency work，关怀的终点是满足需求、恢复受损者重新进入社会生活的能力。这当然是非常重要的工作，但它与承重所面对的那个东西存在着质的差异。承重所对抗的不是需求，而是虚无。需求是具体的、可被指认的：饿了需要食物、病了需要照顾、孤独了需要陪伴。虚无不是需求。虚无是需求的根基被抽空之后剩下的那个空洞——当一个人不再知道自己还需要什么，不再相信还有什么能填补自己，不再觉得自己的存在有任何重量可言。在这种时刻，关怀的四个阶段全部失效：你无法“关心”一个不存在具体需求的对象，无法“照顾”一个拒绝接受任何修补的人，无法“照料给出”那些对方已经不认为值得接收的东西。承重之所以与关怀不同，恰恰因为承重发生在需求逻辑的尽头——当所有的“需要”都已经被满足或已被发现无法被满足之后，剩下的那个更原始的问题“我为什么还在这里”仍然足以让人下坠。在那个尽头，真正的托底不再是去满足什么，而是用另一个人身体的在场，去证明“这里还有一个世界，这个世界里还有另一个人醒着”。这不是对需求的响应，而是一种存在论层面的锚定。

因此，承重不可还原为关怀，不是因为关怀不够身体性、不够日常、不够被性别化地隐形——这些恰恰是二者的重叠处。承重不可还原为关怀，是因为关怀的边界是“需求被满足”，而承重的边界是“虚无被刺穿”。这两者之间的裂缝，就是承重所占据的那条新的辨别面。

（四）误识的尽头

布迪厄（Bourdieu, 1980）的“误识”概念描述了一种社会支配的隐蔽机制：被支配者将社会结构施加于自身的限制，误认为自己的自由选择。表面上看，这一机制与本文将要论述的“消耗冒充承重”有某种类近性——二者都指向一种把假的东西当成真的的认知错位。但布迪厄的误识操练到最后，

它的利器是认知揭露：一旦你认识到了自己正在误识，结构的魔力就被削弱了——揭露本身构成了解放的第一步，也是最重要的一步。而本文的承重 / 消耗辨别，却无法靠认知揭露来完成。一个人可以完全清醒地认识到自己的婚姻正在滑向消耗，认识到自己每一次“为你好”的说辞底下是隐性记账的逻辑，认识到深夜的沉默不是因为无话可说而是因为早已不敢再说。认识到这一切之后又如何？凌晨三点被存在性的虚无攫住时，他需要的不是一份清醒的批判理论，而是一个在那种黑暗里仍然能托住他、让他不坠落的东西——一种不可被还原为“对误识的揭露”的实际承重。误识框架止步于认知：它能在你脚下刨个坑让你更清楚地看见自己在怎么被埋，但它不能在你真的往下掉的时候，用肩膀把你顶住。

四组对质做完之后，“承重”的不可还原性才算初立。它不能被共在替换，因为共在缺少托底与耗损之间的辨别；它不能被抱持替换，因为抱持不处理成人之间可逆的、以双向信任为条件的承重；它不能被关怀替换，因为关怀的终点是满足需求，承重的终点是刺穿虚无；它不能被误识替换，因为误识止步于认知揭露，而承重是一种认知揭露本身无法替代的身体性托底。

承重所切开的辨别面，可以用一句话来概括：在婚姻日常的磨损中，那个真正在托住人免于坠入虚无的东西，既不是共生，不是照料，也不是觉醒——而是另一个人在每一个具体的深夜，仍能把肩膀垫进那根磨损的横木下的那个极微小却不可外包的动作。

三、承重的发生：从一次争吵后的深夜说起

前文的不可还原性论证完成了消极的划界工作——把承重从既有的概念谱系中分离出来。但积极的建构尚未开始。承重是如何发生的？它不是一种一旦习得就永久拥有的品质，不是婚前那个“对的人”带来的嫁妆。它是一次又一次被生成出来的。本节正面展示承重的发生过程——不是罗列发生条件，而是进入一个具体的日常现场，追踪承重作为事件如何被生成。

让我们从一段极其日常的婚姻场景切入。一对结婚十二年的夫妻，有一个读小学的孩子，住在城市的一间普通的公寓里。晚上十点半，孩子睡了。丈夫在客厅刷手机，妻子在卧室叠衣服。他们的争吵发生在十一点。起因是一件已经重复了一百次的事：周末的安排又冲突了。他想带孩子去新开的科技馆，她已经答应了朋友周六下午的聚会。谁都不愿意让步，谁都觉得对方不尊重自己。争吵很快从“周末去哪里”升级为“你从来都不考虑我的感受”，又从“你的感受”滑向“你这些年到底为这个家做过什么”，最后以丈夫摔门去了书房、妻子一个人坐在床边沉默而告终。

这争吵的激烈程度如此普通，普通到任何一个结婚超过五年的人都不会觉得它值得被记住。但这个夜晚接下来的走向，才是承重的发生之地。

妻子一个人坐在床边。她不是在想刚才的争吵——刚才的争吵只是表面。她在想一件更旧的事：十年前自己决定辞职带孩子的时候，丈夫说“我养你们”。她知道他说那句话的时候是真心的。但十年下来，“我养你们”不知什么时候变成了“是我在养你们”——不是他说的，是她在每一次要开口商量一笔开销时，从他眼里一闪而过的那丝不耐烦里读出来的。她今年四十岁。她的同学有些人已经是合伙人，有些人是总监，她的头衔是“妈妈”。她爱她的孩子，她并没有后悔辞职。但她不知道除了这个被所有人需要的“妈妈”之外，自己还是谁。刚才争吵时他说“你从来不考虑我的感受”——他可能不知道，她每一天都在考虑全家每个人的感受，考虑得太久太久，久到她自己的感受已经变成了一个她不认识的东西。

现在，那个刚才摔门的丈夫站在卧室门口。他的嗓子还有点哑，脸上的表情是一种他知道自己搞砸了但不知道怎么收场的窘迫。他在门口站了可能有半分钟。她没有抬头。然后他走过来，在床边坐下，没有去碰她。他坐了一会儿，然后做了一件很小的事——他把手放在了她的手边上，没有握住，只是放在旁边，手背贴着她的手指。

争吵发生之前，他刚从公司回来。他今天在公司的项目被否了，他坐在会议室的角落里，看着比他年轻五岁的总监在上面讲PPT。他今年四十三岁，他已经不确定自己还能在这行做多久。刚才她说的那句“你从来都不考虑我的感受”其实不是他最生气的。他最生气的是他自己——因为他知道她说的是对的，他只是不想承认。他在书房里坐了十五分钟，对着电脑屏幕发呆。然后他想到了十几年前他们还没有孩子的时候，他们住在那个连厨房都没有的出租屋里，她晚上复习考试，他给她煮泡面，两个人坐在床垫上吃。他不知道为什么会想起这个。他只是在那个记忆冒上来的瞬间，觉得再也坐不住了。

这就是争吵过后那个极微小动作的发生条件：他的那个坐不住、回来、把手放在她手边——这三个动作连在一起，就是一次承重。不是因为他想通了什么道理，不是因为他决定要做一个更好的人，不是因为他在内心里完成了一套“我应该承重”的道德推理。他只是在某个具体的时刻——身体在场（他走回来了）、时间投入（他这十二年里发生了无数次这样的争吵与和解，他已经学会了在这种深夜不休地离去）、方向准确（这次他至少知道，她最需要的不是道歉，而是一个信号：我还在这里）——被一股说不清的力道拉回了床边。

她的哭泣是出声的。他没有说“别哭了”，也没有说“是我的错”。他只是把手翻过来，让她冰凉的指尖落进他的掌心。夜色很重，孩子在他们隔壁睡着，明天还要早起，科技馆和周六的聚会都还没解决。但那些此刻都不重要。重要的是——在那几分钟里，她从那种“全世界只有我一个人在撑着”的自我消融中，被拉回到一个还有一只手的世界上。她没有解决任何问题。她被一只手掌的温度，从虚无的边缘托了回来。这就是承重。

它不是由“条件”构成的清单。身体、时间与方向这三个要素，是我们在分析中事后辨认出来的东西；在发生的那个时刻，它们是一个完整事件的不同侧面，同时长出来，不分先后。身体在场不

是“他走进卧室”这个物理事实——如果他是带着“我已经道歉了你还要怎样”的心态走进来的，他的身体虽然在，但并不在场。只有在那一刻，他的整个注意力都朝向她的下坠，他的身体才是“在场”的。时间投入不是“他们结婚了十二年”这个数字，而是她在这十二年里积攒下来的、无数次争吵又和解的身体记忆——她知道他能回来，这种知道不是在认知的层面上被推导出来的，而是被身体的记忆托住的。方向准确不是他所做的事恰好匹配了她的需求清单——需求清单对她此刻的处境根本不适用，因为她痛苦的根源恰恰是连“我需要什么”都不再知道。他所做的，不是满足了一个需要，而是用了一个没有任何实际效用的动作——把手放在她的手边——传递了一条他不可能当时说清楚但她的身体认得的信息：这个世界没有全部消失，这里还有一个人醒着。

承重就是这样被生成的。不是被某个决定开动的，而是在两个人的身体之间，在磨损又修复、再磨损再修复的漫长循环里，从一个微小得几乎不可辨认的动作中，被重新地、微弱地、却真实地生成了一次。

四、消耗的发生：当承重的蓄水池枯竭

如果承重是婚姻中最稀缺的托底力量，那么消耗就是承重在特定条件下的变质。这里必须给出一个精确的区分：消耗不是承重的反面——承重的反面是冷漠或暴力的撤离。消耗保留着承重的全部外形：仍在付出、仍在忍耐、仍在把自己的肩膀往横木下塞——但付出的动力已经从“托住你”悄悄地换成了“让我不要再受伤”。消耗的本质是：承重的方向被翻转了。从朝向对方的下坠，翻转为朝向自身的保全[4]。

消耗是如何发生的？答案必须从承重自身的结构中寻找。承重是一种纯粹输出性的实践——它需要一个人从自己身上拿出力气、时间和注意力，持续地转移到另一个人身上。这种输出有一个隐含的前提：输出者自己有一个可以被不断消耗的蓄水池。这个蓄水池里装的东西不是体力——体力是睡一觉就能补回来的。蓄水池里装的是被承重的经验。一个人在成长过程中被他人真心实意地承托过——被父母承托过，被朋友承托过，被共同体的成员承托过——那些经验在他的身体里沉淀成一种不必被说出来但可以被随时调用的确信：世界是可以接住我的，我往下掉的时候是有人会伸手的。这种确信，就是他日后承重他人的那口蓄水池里最初的蓄水。

在漫长的前现代时期，这口蓄水池有稳定的外部补给。一个人在婚姻中给出承重，他给出十二分，妻子的接纳、孩子的依恋、长辈的肯定、乡邻的尊重、教会的祝福，会作为补给往他的蓄水池里送回十分。净消耗只有两分，蓄水池干得慢。但当代婚姻的处境彻底改变了这幅图景。现代城市生活本身已经是一种持续的支出——职场竞争、社会评价、经济压力、信息过载——每一个人在进入婚姻之前，他的蓄水池就已经被消耗了大半。而婚姻，这个本该是补给站的地方，在核心家庭孤立化以后，已经无法从扩大的亲缘网络和紧密的邻里共同体中获得稳定的外部补给。更糟的是，它

反过来成了另一个需要持续输出的战场：伴侣的负情绪、养育的焦虑、家务的琐碎、双方原始家庭的牵累，所有这些都在向同一个蓄水池取水。

当承重者的蓄水池长期得不到任何外部补给时，承重便开始从内部变质。变质的第一阶段是隐性记账。那个还在承重的人，开始不由自主地在心里记下每一次付出的明细：“这次是我让了他”“那次是我忍了”“今天是我主动先说话的”“那件事是我放弃的”。在最开始的几年里，这种记账几乎是无害的——他并没有要用这些账来向对方“讨债”，他只是需要一个方式来说服自己：我的付出是有价值的。但账本一旦存在，利息就开始累积。到了某个无法被精确测定的节点，那些账不再是被动记录的行为痕迹，而变成了主动索取的合法性来源。“我为这个家付出了这么多，你就不能……”——这句话不必说出来，它可以只是一个沉默的眼神、一次被按捺住的叹气、一个在被窝里背过身去的深夜。但只要那种“你欠我的”已经在他自己心里完成了论证，承重的方向就已经开始翻转：付出不再是朝向你，而是朝向一个未来可以被兑现的债权。

变质的第二阶段是计算性自保。那个曾经垫在对方脚下的肩膀开始悄悄往上提。每次冲突发生时，他不再问“她现在最需要被托住的地方在哪里”，而是问“我这次的付出能从什么地方收回成本”。他开始用策略代替本能：他计算每一次主动示弱的成本效益，估量每一次忍耐是否值得，评估对方是否“值”他继续付出。在这种状态下，他仍然可以是一个“好丈夫”或“好妻子”——仍然按时回家，仍然陪孩子做作业，仍然在对方生日时买礼物。但这些东西的底层逻辑已经不再是“我托住你”，而是“我用这些行为来避免冲突、来维护我作为尽职配偶的自我形象、来让对方在道德上无法责备我”。消耗到了这一步，已经完成了它对承重最彻底的伪装：它看起来仍然像承重，但它的一切动作都不再朝向对方，而是朝向自己。

变质的终点是互相消耗。当两个人都进入计算性自保的状态时，婚姻就变成了一场双方都觉得自己在付出、双方都觉得对方欠自己的持久对峙。在这场对峙中，任何一方的善意都会被对方用自己的账本重新解读——你做的这顿饭是在弥补昨天的那个过犯，你的那次主动示弱是因为你心虚。此时，承重已经从婚姻内部彻底消失，取而代之的是一种以承重为伪装的相互榨取。这就是为什么很多“从未发生过任何大事”的婚姻，最终会在某一天突然断裂——不是因为某一件事，而是因为在这漫长的时间里，承重被消耗一寸一寸地替换掉，而两个人都没有认出那个替换的发生。直到某一天，最后一根由承重提供的纤维也朽断了，他们才在巨大的断裂声中明白：他们已经很久没有被彼此承托过了。

消耗的可怕之处在于：它不会宣告自己的到来。它不像出轨或家暴或突然的经济崩溃那样，有一个可以被明确指认的出事日期。消耗是一种无声的换主——它用了十年、二十年甚至更久的时间，把一个又一个微小不可察的自我保全的动作，悄悄替换了当初婚礼上那个不计后果的承诺。当一个人在漫长的婚姻中第一次发现自己在做“为你付出”的事时，心里已经不再感到温暖，而只是感到疲惫和“这次你又欠了我一笔”时，消耗就已经完成了它最深的渗透。这个人在形式上还套在轭里，

但他的肩膀已经不再托住对方——他在用那根横木支撑自己，免得自己倒下去。

更隐蔽的是：在消耗的后期，当事人自己也无法区分承重与消耗。因为身体的动作是一样的——仍然在早起做饭，仍然在深夜等待，仍然在对方需要的时候出现在旁边。但动作的动力源已经被回写：曾经是“因为你在那里，所以我要过去”，现在是“因为如果我不去，我就会成为那个坏人”。这两个动力源在外表上产生的行为完全一致，在感受上却截然不同——前者是往对方那边倾侧的，后者是往自己这边收缩的。而日常磨损的摩擦力，恰恰模糊了这一感知上的差别。当事人在漫长的日复一日中，已经累得没有力气去辨别自己肩膀上那根横木的木纹里，究竟是还留着那股往对方那边抵的力气，还是已经全部换成了撑住自己不要倒下去的力气。

五、当蓄水池只剩一个人：一个家庭承重的微观叙事

理论走到这里，需要一个具体的落点。本节呈现一个家庭的微观叙事[5]，目的不是复述“女性承担更多无偿劳动”这个已被反复论证的命题[6]，而是追踪承重在一个具体家庭的日常中如何发生、又如何因蓄水池的结构性单边化而滑向消耗。

林中和陈磊结婚十七年，儿子今年初二。陈磊在一家外企做技术管理，每天通勤来回两个半小时，回到家通常是八点以后。林中在一家出版社做编辑，工作时间相对灵活。因为这个“相对灵活”，从儿子上小学第一天起，所有的家长会、生病请假、作业辅导、和老师沟通、周末安排、假期规划，就默认地落在了她身上。不是陈磊不愿意做——他在周末也会主动带孩子去踢球、去科技馆。但他做的那些是可计划的、一次性的、做完可以发朋友圈的。而那些不可计划的、重复的、做了也没人看见的事——每天晚上检查作业时发现问题孩子有一道题已经错了两周还没改过来、孩子的班主任发微信说最近上课走神要不要带去医院查一下、孩子因为和同学闹矛盾晚上关在房间里不说话——这些从来都是林中一个人在处理。

这个家庭的经济状况尚可，没有房贷压力，陈磊也从不乱花钱。如果从外部指标来看，这是一个“正常运转”的家庭。但正常运转从来不是免费的。维持这个正常运转所需的全部隐藏成本——注意力的、情绪的、身体记忆的——几乎全部由林中一个人支付。

第三节把承重的发生描述为身体、时间与方向在具体时刻的同时在场。但在这里可以看到一个更残酷的补充：承重的发生是有前置成本的。在林中能够把手放到孩子的背上、在孩子被同学孤立后沉默不语的深夜把他从自我怀疑中拉回世界之前，她首先必须“注意到”孩子不对劲。这个“注意到”不是一种神秘的母亲直觉，而是在长期的日常陪伴中积累下来的认知厚度——她知道他平时的语速是什么样的，知道他在被批评后通常会沉默多久然后自己好起来，知道什么样的沉默是正常的、什么样的沉默意味着事情已经超出他能够自己消化的范围。这些知识无法被速成，无法被外包，无法

被任何育儿课程或心理咨询所替代。它们是在一周又一周、一月又一月、一年又一年重复地陪在作业桌边的那些看似毫无技术含量的日常中，一寸一寸地沉积下来的。而这种沉积本身就是对蓄水池的持续消耗。陈磊在周末带孩子去科技馆的两个小时，是一次性的、封闭的、做完就可以归档的任务。林中每天晚上坐在儿子旁边看他写作业的两个小时，是开放的、不可量化的、永远无法被归档的——你不知道今天晚上会不会又出现什么问题，你不知道问题的答案是什么，你只知道你必须在那里。在科技馆的两个小时耗尽的是体力，在作业桌边的两个小时耗尽的是一种更根本的东西：那个必须始终保持在警觉状态中的自我。

上述不是说陈磊是一个“坏丈夫”。陈磊在他的世界里也在消耗。他的项目压力、他的中年职场焦虑、他对“我还能在这个行业做多久”的恐惧，都在消耗他的蓄水池。但问题在于：当他被消耗到筋疲力尽回到家时，他的消耗被看见了——他进门放下包说“今天累死了”，林中会让他先去洗澡，会把汤热好端到桌上。而林中被消耗时，她的消耗没有被看见——因为她是在家里被消耗的，而“在家里”被默认为“不在工作”，被默认为“她有时间”。她的蓄水池不仅无人补给，而且它的持续漏水被当作“正常运转”的背景音。

事情在儿子初二下学期开始发生变化。孩子进入了叛逆期，成绩下滑，开始锁房门。有一次因为手机被没收，儿子对林中吼了一句“你烦不烦”——陈磊在客厅听见了，走进来说“怎么跟你妈说话的”。这是他在为妻子站出来。但在那个深夜，儿子睡了，陈磊也睡了，林中一个人坐在客厅里，她会想起那句“你烦不烦”，也会想起陈磊那句“怎么跟你妈说话的”。她会感谢陈磊为她说话，但她心里有一处地方是冷的——她知道明天晚上坐在作业桌边的人还是她，被老师打电话的人还是她，在所有沉默的深夜面对一个不说话的孩子还是她。而陈磊明天还是会八点以后回来，进门还是会说“今天累死了”。

在接下来的几个月里，林中发现自己变了。她还是在做那些事——检查作业、联系老师、做早饭、准备换季的衣服。但她在做这些事的时候，心里多了一种以前没有的东西。她开始在脑子里记下一笔账：这次家长会是我去的，这次孩子的事是我处理的，这次周末的安排是我做的。她并不是要拿这些账去和陈磊算账——她自己都未必清晰地意识到自己在记账。她只是在某一个深夜，在所有人都睡了之后，坐在沙发上忽然觉得：我好累。不是身体累——身体累睡一觉就好了。是一种说不清的累：好像她在这个家里永远是一台不会停的机器，所有人都觉得她有电，但她知道自己的插头从来没有插在任何插座上。

这就是从承重到消耗的滑动。她仍然在托住这个家——她托住孩子的学业与情绪，托住丈夫晚归后的疲惫，托住日常运转的所有缝隙。但托住这些的动力，已经从“这是我的家”变成了一种她自己都不敢细想的恐惧：如果她今天不托了，这个家会不会散？那个恐惧驱动下的托住，已经不是承重——是消耗。她在做的所有事，看起来都和以前一样；但以前做这些事的时候，她的肩膀是垫在家人脚下的，现在做这些事的时候，她用那根横木支撑着自己的身体，防止自己倒下去。

这个家庭没有破裂。它仍然在正常运转。但在这个正常运转的内部，承重已经在无声中被消耗取代了。没有人出轨，没有人酗酒，没有发生过任何可以被指认为“出事”的事。唯一的裂痕在于：支撑这个家庭的那个人的蓄水池，已经空了。而没有人注意到这件事。

这个叙事揭示了一个结构性的命题：承重是不可持续的——如果它长期无法获得任何形式的补给的话。这里的“补给”，不是指丈夫周末多带一次孩子——那属于劳动分工的调整，解决的是公平问题。补给指的是一种结构性的存在性托底：承重者在被耗尽之前，能从哪里获得被承重的经验？在扩大的亲缘网络、邻里关系和宗教团体大面积退场之后，当代城市核心家庭的承重者被留在了一个孤岛上：她承重所有人，但没有人承重她。这不是一个道德缺失的问题，不是丈夫不够好、妻子不够贤惠的问题；这是一个结构性的蓄水池干涸——当现代社会把家庭从共同体的包裹中剥离出来，变成两个成年人加上一个孩子面对一切重量的原子单元时，承重的可持续性就已经被釜底抽薪。

这也就是为什么消耗在当代婚姻中如此普遍。不是当代人比前现代人更自私，而是当代婚姻的周遭生态根本不足以支撑持续的高强度承重。蓄水池的入水口被堵住了，出水口却比任何前现代社会都更大——因为现代人自身的存在性焦虑，也在被高度加速的生活无休止地扩大。

六、反驳、边界与可证伪性

一项严肃的论证必须正面处理它可能遭遇的最有力反驳。本节依次回应来自日常生活经验、道德话语传统以及可证伪性要求的三种挑战。

（一）对惯习论反驳的回应

本文遭遇的最直接反驳来自日常经验本身：在大量婚姻中，真正在“撑起”婚姻、让婚姻不散架的，并不是什么“承重”，而是一种被社会规范、经济依赖、对子女的责任感或对离婚污名的恐惧所维系的惯性[7]。在这种婚姻中，根本不存在“一个人以自身的存在性重量托住另一个人”这种高调的事——两个人只是习惯了待在一起，习惯了共同还贷，习惯了在父母和孩子面前维持一个正常的模样。这一反驳如果成立，本文所描述的“承重”就不是一种在现实婚姻中广泛存在的实践，而是一种被过度美化、被过度拔高的哲学虚构。

这个反驳在一种假定下是成立的：承重必须是一种自觉的、被清晰意识到的、可以由当事人自己用语言明说的行动。但本文的论证恰恰展示的是：承重在大多数情况下不是被“意识到”的，而是被“做到”的。第三节中那个深夜把手放在妻子手边的丈夫，并没有在走向卧室的时候对自己说“现在我将要实施一次承重”。他可能从头到尾都说不清楚自己为什么会走回去、为什么会把手放在那里。但他确实走回去了，他的手确实放在那里了，他的妻子也确实在那一瞬间被托住了。承重不是高调，它恰恰是低调到连做它的人自己都不知道自己在做的是什麼。

更关键的是：惯习论解释本身无法区分“靠惯性留在婚姻里”和“在惯性之中仍然存在着特定时刻的承重”。并不是只有一种婚姻——那些完全被惯性驱动、内部早已没有任何存在性托底的婚姻，确实存在。但它们的存在并不构成对承重理论的攻击，反而恰恰印证了消耗论：当承重彻底断裂以后，婚姻剩下的正是惯习论所描述的那副空壳。这就好比，不能因为存在大量已经死亡的枯木，就否定活着的大树内部仍然有水分在输送。枯木的存在不是对水分输送的否定，而是对水分输送已中断的定义。

（二）对道德规训反驳的回应

第二个需要处理的反驳触及本文论证的内在边界。如果说承重是一种纯粹输出性的实践，那么它与旧式道德话语中那些被用来要求女性“忍辱负重”“委屈求全”的规训话术之间，究竟有什么区别？二者在外表上高度相似：都是付出、都是不逃跑、都是把自己垫得更低。如果“承重”只是“忍辱负重”的哲学化变种，那么本文的论证不仅在学术上站不住，在伦理上也可能成为对结构性压迫的无意辩护。

这里需要切开一条精确的辨别线。旧式忍辱负重的话术，其核心逻辑是“你应该”——你应该为了家庭的体面而忍耐，你应该为了孩子而委屈求全，你应该做一个好妻子。它的终极指向是维护某种道德秩序——好女人、好家庭、好体面。这种话术没有内部限阀：你永远可以再忍一点、再忍一点，因为道德命令是无限的。本文的承重概念虽然描述了在经验上与忍辱负重外表相似的实践，但它的辨别的焦点不在“你是否做到了”，而在“你是否被耗尽了”。当承重向消耗的滑动发生时——当付出者开始隐性记账，当把他的付出不是朝向你而是朝向一个未来可以被兑现的债权时——承重理论给出的判断不是“你不够能扛”，而是“消耗正在冒充承重”。这正是承重与忍辱负重之间的根本断裂点：忍辱负重的终点是道德完美或道德失败；承重的终点，是蓄水池的枯竭。

更进一步，本文第五节关于性别化承重的论述，恰恰不是要赞美“女人的伟大”，而是要指出：当承重的结构性补给被社会安排系统性地阻断时，它就不再是一种爱，而是一种被伪装成爱的汲取。一个承重者如果长期无法获得任何存在性的托底，她最终连自己是否还能算作一个“承重者”都无从知晓——因为她的所有动作，都已经分不清是朝向家人还是朝向自己的恐惧。本文的论证在这里，与忍辱负重的传统话术彻底切割。承重不是道德的律令，它是一个需要被结构性地补给才能持续的过程。

（三）可证伪性

一个学术命题如果不能在原则上指明它在什么条件下会被证明为错误，它就不是一个经得起检验的判断。本文的核心主张可以被如下命题所覆盖，并因此被下述条件所证伪：本文主张，承重是婚姻内部一片无法被外部服务或制度安排完全替代的领域——它要求身体在场、时间投入与方向准确的特定耦合，且它所对抗的是存在性虚无，而非可被技术性满足的需求。如果存在一种依靠纯粹

技术理性所设计的制度安排——例如某种高度精确的人工智能伴侣系统、或某种基于行为科学的婚姻维护协议——能够在不依赖任何形式的身体性承重的前提下，为至少一对夫妇在面临存在性虚无时，提供与承重同等效力的托底效果，则本文命题可以被证伪。“同等效力”的操作性判准为：被托住者在随后六个月内未出现不可逆的存在性疏离——即未表现出对婚姻内部任何形式的联结的持续性“不在场”（与伴侣共处一室时长期将自己封闭在数字设备中、对伴侣的存在不再产生任何身体层面的响应）。如果在某一天，技术装置能够证明：在一个人被存在性虚无攫住、而另一个人彻底缺席（身体上、时间上、注意力上均不投入）时，该装置独自达成了上述托底效果，那么本文关于承重不可替代性的核心主张就将被宣告为错误。

但在那一天到来之前——在每一个被生活的重量压得开始怀疑一切、却发现身边那个人放在背后的那只手仍然是唯一能刺穿虚无的实体时——承重依然是人类在婚姻这场漫长的日常磨损中，无法从货架上买到的那样东西。

七、结论：承重还能被生成出来吗

婚姻正在变轻。这是本文的起点，也是本文最终要回到地方。但变轻并不意味着危机已被解除——恰恰相反，它意味着一种更隐蔽的危机正在被释放。当外部重量被大批卸除之后，两个人才第一次赤裸裸地面对一个问题：如果除却经济合作、育儿协作、社会规范的外力挤压和习惯的共同生活，我们之间还有什么东西，能在另一个人往下坠的时候真的把他托住？

承重只有在它缺席的时候才会被看见。这是承重最残忍的特性。它不像房贷断供那样会收到银行的催缴短信，不像孩子考试不及格那样会被老师叫去谈话，不像另一半出轨那样会有一个可以被指认的出事日期。承重的缺席是无声的——它只是让两个人在各自刷手机到凌晨一点之后，背对背睡去；只是在争吵过后没有一个人先做那个极微小的抬肩动作；只是在对方眼里的光一点点灭下去的那些日子里，没有人注意到那灭下去的光和自己有什么关系。直到某一天，婚姻还维持着它全部的外部形态——住址、合同、共同的子女、朋友圈里的合照——但里面已经空了。不是变空了，而是从一开始就没有被真正填充过。只是当年那些沉重的生存重量压得太紧，让两个人误以为那种被迫的挤压就是联结本身。

本文的全部论述，最终不是为了得出一个道德结论——“所以我们要多承重”。承重不是美德，不是可以被意志强行发动的东西。它是两个人在漫长的日常共同生活中，由无数次争吵与和解、无数次沉默与触碰、无数次搞砸与重新走回来所积淀下来的身体记忆，在某个裂缝张开的时刻，被重新激活的事件。你无法计划它，无法命令自己去做它，无法在婚礼上承诺“我将永远承重你”。你只能在每一个具体的深夜，被某种你自己都未必说得清的力道拉回去，把肩膀重新塞进那根横木的凹槽里。

但这就带出了本文在终点处必须提出的那个最尖锐的问题：我们身处的这个世界，还支不支持承重的发生？承重的发生需要一个前提——承重者自己必须曾经被承重过。母亲被她的母亲承重过，丈夫被他的朋友承重过，妻子被她的共同体承重过。这些被承重的经验并非必须在婚姻内部完成——事实上，绝大多数时候它们发生在婚姻的外部：在童年的家庭中，在朋友的深夜通话中，在一群人共同做完一件事后彼此注视的沉默中。但当代城市生活把这些外部蓄水池一个一个地拆掉了。核心家庭被孤立钢筋水泥的格子里，亲缘网络退化为节日里的一顿饭，邻里从守望变成了陌生。承重者被要求独自托住所有重量，却没有人托住承重者自己。

在这种结构性单边化的处境中，本文最后想说的不是一句“你们要多承重”的劝勉，而是一个更冷也更诚实的事实陈述：在当代城市核心家庭高度孤立的条件下，承重正在变得越来越难以持续。它不是因为道德水平的下降而衰退，而是因为承重发生所必需的前置土壤——那些能在承重者被耗尽之前往他的蓄水池里注水的外部结构——正在大面积萎缩。当蓄水池只剩一个人，而那个人自己从未被人承重过，要求他承重，不是在呼唤一种美德，而是在压榨一个已经被掏空的人。

那么，在这样一个时代，承重还有没有可能被重新生成出来？

本文无法给出一个乐观的保证。能给出的，只是一个被反复观察到的现象：在争吵过后的那些深夜，在两个人筋疲力尽、各自都想躲进手机里去的时刻，有时——没有人能提前预测是哪一次——其中一个人仍然会被一种说不清的力道拉回来，重新把头伸进那个凹槽，重新为那个这一次又让人失望透顶的人，把肩膀垫得更低一点。那一刻不是在执行一个计划，不是在完成一项义务，不是在宣示一种美德。那一刻是一个人与另一个人之间，在生存的虚无悬崖边上，还能发生的最后一件不能被任何外部力量替代的事。

这就是承重。不是永恒地在，不是完美地在，而是在那一刻——在两个人的身体之间——被重新地、微弱地、却真实地生成了一次。在轻量化的时代里，这就是婚姻所能持有的全部厚度。

[证伪条件]

本文的核心命题将在以下条件被观测到时被宣告为证伪：存在一种可被经验观测的制度安排或技术装置，在完全不依赖任何形式的身体性承重的前提下，能够在一方遭遇存在性虚无（操作性定义：在连续三个月以上的婚姻日常中表现出持续性“不在场”——与伴侣共处一室时长期将自己封闭于数字设备中、对伴侣的存在不再产生身体层面的响应）时，仅凭自身的运作达成以下效果：该个体的“不在场”状态在随后的六个月内被逆转，且逆转的直接因果链可被独立核查，排除了伴侣的身体性承重或其他人类陪伴因素的干扰。如果在某一案例中，上述条件被全部满足，则本文关于“承重是婚姻中最外层那片任何外部力量都无法侵入的领域”的核心主张，将被证明为错误。

注释

[1] 本文对海德格尔“共在”的讨论，仅依据《存在与时间》（1927）中对此在生存论分析的相关论述，不涉及海德格尔中后期思想转折。

[2] 本文对Winnicott“抱持”（holding）概念的重构，主要依据其1960年论文《亲子关系理论》。需注意，Winnicott的抱持原本严格限定于母婴关系的早期阶段；将其延伸至成人婚姻领域本身已是一种理论迁移，本文正是借此迁移来凸显“承重”的异质性。

[3] 女性主义关怀伦理学内部传统多元，本文仅选取Noddings、Tronto、Kittay三位学者作为主要对话节点，并不企图概括该领域的全貌。

[4] 本文所论之“消耗”在现象层面虽与心理学中的“情绪耗竭”（emotional exhaustion）、“倦怠”（burnout）等概念有表面相似之处，但本文的剖析定位于存在论与实践哲学层面，不涉及心理学诊断标准。

[5] 本文第五节所叙林中和陈磊的家庭案例，系基于日常观察与典型化处理的合成叙事，人物已做匿名化，情节经简化与重构，旨在为理论论证提供一个具象的思想实验场景，而非严格意义上的经验个案报告。

[6] 文中提及“女性承担更多无偿劳动”为社会学与性别研究中的常识性共识，本文不另做专门综述。

[7] 此处的“惯习论”泛指以社会规范、经济依赖、习惯力量等解释婚姻稳定性的日常看法，并非布迪厄意义上的“惯习”（habitus）概念，以避免与第二节中的“误识”分析相混淆。

参考文献

Bourdieu, Pierre. *Le sens pratique*. Paris: Les Éditions de Minuit, 1980.

Heidegger, Martin. *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 1927.

Kittay, Eva Feder. *Love's Labor: Essays on Women, Equality, and Dependency*. New York: Routledge, 1999.

Noddings, Nel. *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education*. Berkeley: University of California Press, 1984.

Tronto, Joan C. *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. New York: Routledge, 1993.

Winnicott, D. W. "The Theory of the Parent-Infant Relationship." *International Journal of Psycho-Analysis* 41 (1960): 585–595.