

做回你自己，成为你自己，没有什么比这更大的爱



Aloneness of Two People

素黑枕边自爱系列

心性疗愈师手记：

40个病态恋 × 胡乱爱 × 性困局 × 灵幻梦案例

以慈悲的陪伴与清醒的呼醒，
带领你重回温柔、静谧、和平的生命之境

◎ 暖心经典手绘本 ◎

素黑

两个人的孤独

CSB

湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

素黑枕边
自爱系列

两个人的孤独

暖心经典手绘本

素黑



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

两个人的孤独：暖心经典手绘本 / 素黑著. -- 长沙：湖南文艺出版社，2016.1
ISBN 978-7-5404-7408-9

I. ①两… II. ①素… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第311299号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：心灵成长·励志

两个人的孤独：暖心经典手绘本

作 者：素 黑

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：毛闽峰

策划编辑：李 娜

文案编辑：吕 晴

营销编辑：刘宁远 贾竹婷

插 画：范 薇

封面设计：仙 境

内文装帧：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm×1270mm 1/32

字 数：233千字

印 张：9.75

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-7408-9

定 价：42.00元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

目 录

C O N T E N T S

第一部分 病态恋

三

自卑，不是毁灭自己的借口。悲观，是养活不幸的食粮。自怜，是纵容自己，嫁祸命运的手段。

自制渴病症导致更多不幸

Case 1. 渴病换取男友照顾_002

病态女人自制悲壮式不幸

Case 2. 宁愿受虐，乞求爱_009

小心纵容自我放逐的心瘾

Case 3. 刺痛自己转移心痛感_017

不想放弃原是假坚毅

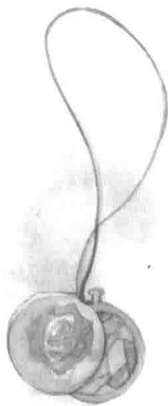
Case 4. 快断气的性虐关系_024

当心错乱感情的治疗幻觉

Case 5. 病恋心理咨询师_031

独立是存在的责任

Case 6. 爱到疯狂半步难离_039



两个人的孤独

Aloneness of Two People

开放自己放过别人

Case 7. 男友爱和女性暧昧往来_048

尝试参透自己和别人的内心

Case 8. 忧郁症伤害感情关系_056

学习宽恕放弃仇恨

Case 9. 被继父侵犯母亲仇视_063

第二部分 胡乱爱

三

每个人的出现都有一个你愿意叫作命运、命中注定的任务，但不需要强迫自己去理解，甚至试图窥视它，找出命运的秘密，那只是一个陷阱，徒添自己的压力，还容易导致迷信，执迷不悟。

变成罪人逃避现实

Case 1. 野蛮女友乱发脾气_074

能承担后果才有资格花心

Case 2. 放任纵欲却又想做本分女人_081

爱并不只是吃饭做爱

Case 3. 在道德背叛与爱情忠贞之间_087

要看懂人缘的道理

Case 4. 一见钟情爱上异地男子_094

女人，到底怕什么

Case 5. 穷男友好，富公子可能更好吗_101

婚姻不是对付旧情的工具

Case 6. 先性后爱闪电结婚_109



第三部分 性困局

三

最大的道德是爱。爱自己、爱伴侣的话，应该释放自己，还自己的身体以自由。

爱是最大的道德

Case 1. 他终于离弃我的身体_118

男人也需要对等性爱

Case 2. 性欲太强赶走男友_127

不要随便送上身体

Case 3. 他半夜call我陪他睡_135

性不是满足私欲的工具

Case 4. 只能这样换一次性爱_143

性能量支持生命力

Case 5. 堕入黑色自毁性自虐_150

后果自负

Case 6. 浪荡巴黎十年任性_156

先了解自己是否飞得起

Case 7. 我只能伤自己_162

为什么无法好好沟通性

Case 8. 因为性，我背叛了他_168



两个人的孤独

Aloneness of Two People

狠心一点说“不”

Case 9. 和他，似性还无_174

性关系难在善后

Case 10. 偷情，因为要理解爱人的不忠_181

应适当地释放性压抑

Case 11. 狂态紧贴陌生人_188

性爱和身体不可分割

Case 12. 我不是同性恋_195

逃避才是问题的根

Case 13. 我不能开灯做爱_201

总有飞倦的一天

Case 14. 爱上飞机急流性快感_207

不要做日后后悔的事

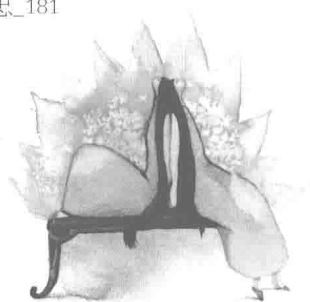
Case 15. 旧情人想让我做地下情人_213

活在恋父情结中

Case 16. 对老师过分性幻想_220

流失了生存的能量

Case 17. 我迷失，很怕孤独_227



第四部分 灵幻梦

三

命运，是我们选择的结果。

从来都是我们的心魔令世界变得充满不安和伤害。学会从梦中选择正面信息，噩梦反而是最好的心理治疗师。

幸福在前却抓不住

Case 1. 梦见放弃丈夫重拾旧情人_236

思绪主导解梦的危险

Case 2. 梦到生死关头他离开我_243

女性对下体的心理压抑

Case 3. 梦到由小便变成怀孕_249

借伤害自己的东西折磨自己

Case 4. 做爱后出现灵异梦_255

梦是情绪排毒的媒介

Case 5. 梦见他的前妻骂我_261

从梦中发掘自己的潜能

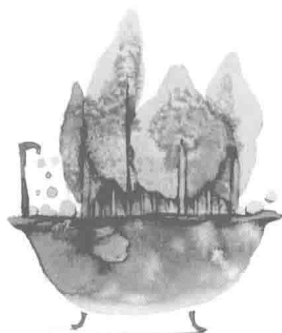
Case 6. 梦到他见死不救_269

抓住潜意识流放的真正能量

Case 7. 梦中和不喜欢的男明星痴缠_277

梦提醒自己的性需要

Case 8. 梦见和陌生男人温柔做爱_286



Aloneness of Two People

两个人的孤独

自卑，不是毁坏自己的借口。悲观，是养活不幸的
食粮。自怜，是纵容自己、嫁祸命运的手段。

第一部分
病态恋

自制渴病症导致更多不幸

我们的心从来都是病原体，严重的人甚至患有“渴病症”，通过患病满足自己被照顾、被关怀甚至被怜悯的欲望。

Case 1. 渴病换取男友照顾

| 伊芙莲 | 29岁 | 护士 |

天性悲观又多病

我当了六年护士，每天要照料很多病人，工作压力很大，做得越久越知道人生有很多疑难杂症，即使感冒也可以致命，好端端地入院，结果却再无机可出院了，觉得人生充满无常和病苦。也许是我天生悲观主义，实在不太适合当护士。而我的悲观性格也影响到我的的人生观，尤其是对爱情的态度。我经常感到爱得很无助，无法

逃脱出来。

我谈过三次恋爱，全部以悲剧收场，不是被抛弃便是被欺骗，每个男朋友在闹翻前都大声让我去看医生，说我有病，讨厌死了。难道男人都宁愿女朋友有病而又不想照顾她，只希望尽快离开她吗？总之，我在男人心目中总是有缺陷、不健康的女人。是因为我工作不定时，没有时间陪他们吗？又或者他们是嫌弃我经常接触病人不干净吗？

一年前，我和同部门的一个医生谈恋爱了。他很能干，很多女同事和女病人都对他有好感，特别有女人缘。这是我一开始便对我们的关系存有隐忧的地方。我们见面时间不多，但每次见面他都对我很好，很关心我的情绪，常常问我是否开心，有什么不开心的地方。他是最细心的男朋友，老实说，我感到很高兴。可是，同时我又没有安全感，怕他以同样细心的口吻和态度对待其他女同事或女病人时，人家会爱上他。

依赖吃他开的药

我是个多疑的女人，怕他会被人夺走。不知从何时开始，我总是告诉他我有各种病征，要他诊断，其实我也不知病在哪里，总之全身不舒服，心绪不安。可能是哪天照顾过一个什么样的病人，便说自己有类似的病征。有时我也搞不清到底是真有病还是装出来的。

我很容易入戏，幻想力很强吧。他很紧张，替我照过心电图，验过各个器官，也找不到病源。他开始怀疑我有心理疾病，可我坚决否认，不肯求医，却要求他给我开药，吃过了便无事，事实上吃过药后，我真的感到心安多了，渐渐地，吃他的药便成为习惯。

他的工作压力很大，有点精神紧张，哪个星期我见他的时间少了，我的问题就又会浮现，他的精神便会更紧张。这样我们过了紧张的半年，我也吃了半年药，情况时好时坏。我发现他开始感到很疲惫，有次他放假，说想一个人去旅行两三天，想静一下。我听了感到更害怕，问他是不是不想再理我了，是不是我给他很大的不便。他说他很累，每天见太多病人，而我又是他最担心的病人，他觉得很无助。我强迫他不能不理我，不然我会病死，我已经心痛得厉害。我哭得很痛苦，他心软了，说永远不会离开我，叫我放心。结果他没有去旅行，放假的几天等我下班陪我，我觉得很心安。

他要离开，我威胁自杀

那次后，他开了一些治疗心脏病的药给我，我却越吃越觉得心情很差，全身都不对劲，脾气也很大，结果和他为了小事情吵了很多次。最后他没办法，也没有气力了，毅然提出分手。我最怕的时刻终于到了，很害怕很害怕，心情像大难临头一样，我知道我不能没有他，满脑子都是他会离开我的情境，很可怕。我不肯，威胁要

自杀，他又收回了分手的话。

我知道他心软，很难做出离开我的决定。可是我知道他的精神也每况愈下了，我很担心他，可是我的病也在恶化，失眠心烦。终于在他的屡次劝告下，我肯见精神科医生，可是我打心底不相信，也不想被那个精神科医生医治，心里还是依赖他医治我、爱护我。我没有吃那个精神科医生给我开的药，他说的每句话我在心里逐句反驳，觉得他根本没办法明白和了解我，他不是我的医生。

男朋友说我给他太大压力了，他感到很脆弱。结果，上个月他真的耗不住病倒了，住了三天院，无法工作。我内疚，觉得是我害他的，想自杀，可是没勇气，也不甘心，怕不能再见到他，也怕他遇到健康美丽的女人会心动而转向她，那我便是白爱、白死了。

我承认我是个懦弱的女人，我喜欢占有我的男朋友，不容他有任何背弃或疏忽我的机会。我要他替我诊断，听我的心跳，开药给我，我乐于做他的病人，扮演病人的角色，因为他是医生，他有责任医好我。可是我也许是害了他啊。我知道我的爱是病态的，但无法自拔，请教我该怎么办呢？

素里
剖析

最棘手、最难治疗的心理疾病，莫过于病人自己一手炮制，潜意识里导演和自娱的顽疾。

伊芙莲策划自己生病，强迫自己变成病人，博取爱人的关怀和治疗，便成功地由心病征演变成生理病征。原理很简单，我们向潜意识发放患病的信息，它便会顺从地向身体下命令，结果身体真的会发病。这是利用了我们日常由心理带动生理的运作模式。我们的心从来都是病原体，严重的人甚至患有“渴病症”，通过患病满足自己被照顾、被关怀甚至被怜悯的欲望。

病原来就是很好的心理避难所，将自己变成弱者，便不用以理性和自控的姿势承担世上种种的不幸。所以小孩子最懂得诈病，拒绝长大的大人也希望病态地活。因为我是病人，我理所当然应受到照顾和保护；因为我是病人，所以我有理由无须付出，需要百分百受到关怀；因为我是病人，即使我想独立和付出也没有能力，力不从心，很可怜。

瞧，成为一个病人，原来可以享有很多福利和保障，真不赖。

爱情路上扮演病人的角色可享有依赖强者的好处，没有人会责怪多疑、贪心、妄想、自大的爱人，因为他病了，他不正常。病人都隐隐知道内心秘密地功利，只是不想承认罢了，只因承认了，

便得长大，变回正常的成年人，不能再有任性和胡闹的余地。结果呢？还要爱人陪自己一起病，这样的话，便能证实对方对我的爱是真心的，可以为了爱我牺牲自己。

病态的爱十分戏剧性，很伟大也很感人。这是古希腊悲剧遗留给我们的集体文化潜意识。为加强悲剧性，渴病症的人甚至都希望自己能病死，一来将永远被遗憾地怜爱和记住，二来先死的爱人将永远不会被抛弃，三来当然可以更浪漫、更赚人热泪啊。

自编自导自演，从来都是爱情渴病症病人的独门技能，为实践幻想中的爱情大悲剧不遗余力。这些人最容易被打动，也超级容易打动自己，结果，戏一直演下去。

如斯的爱情强迫妄想症，不是太恐怖了吗？

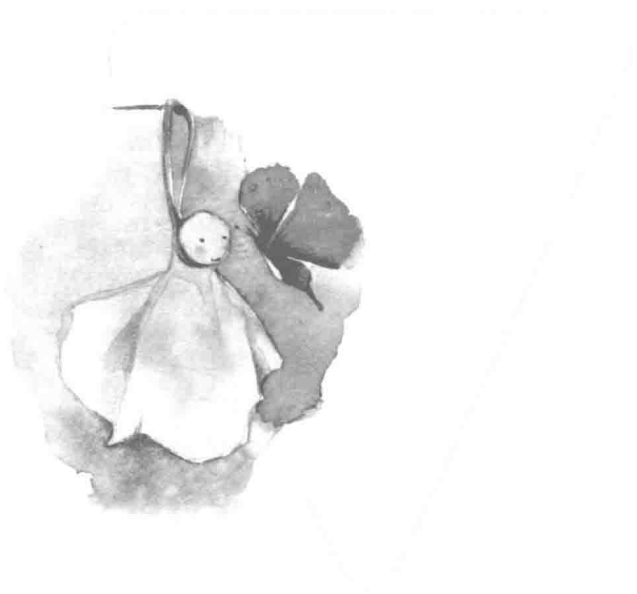
大家扪心自问，是否或多或少导演过类似的病戏，自演病人角色，把爱情勒死？

依赖被医治的懦弱，本身已种下死缠烂打的感情祸根，也导致越病越依赖、越依赖便越病的恶性循环，结果还是绝路一条。病是真也是假，心理病须返回心理和心性的层面治疗，必须马上处理和自救。没有谁比自己更清楚自己的病源。

只要向潜意识发一声号令，停止发病的意愿，身体就会神奇地渐渐好起来。给身体恢复平衡的信息自我拯救。当然，要发号令绝不容易，尤其是对自虐习惯很严重的病人而言。所以，还是应该寻

求专业治疗师协助，不过要小心会造成另一重依赖。归根结底，决心自疗才是必要的条件。

爱是最佳的灵药，为了爱不要再连累爱人，要他给自己陪葬。爱情没必要沦为病态悲情剧。爱是黑暗的曙光，没有悲观的必要。世界已经有太多不幸，我们还要借爱的力量制造更多的不幸的话，实在浪费了爱。正面滋润爱，不要抽干它的水分。勇敢地向自己说根本没有病，不要再依赖药物和自虐的凄美了。



病态女人自制悲壮式不幸

她将幻想变成痛苦的感情游戏，可现实中，其实她从来没有恋爱过。所有的关系都是她选择的结果。

Case 2. 宁愿受虐，乞求爱

| Purple | 30岁 | 跨国企业秘书 |

十年恋被虐待、被抛弃

我就是搞不清我到底属于无恋爱却一世桃花命，还是性格决定命运的女人。

十年来恋爱关系不少，总是被虐待、被抛弃，就是没有一次能开花。

一般人都觉得我很酷，不容易相处，给人“贪靓”的感觉。其