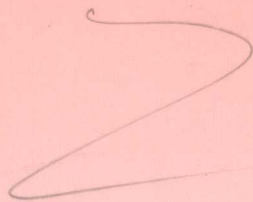


素黑心疗系列 4

素黑 著

两个人的孤独



做回你自己，成为你自己，没有什么比这更大的爱。

Su Hei

Aloneness of Two People



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

B844.5

12

素黑心疗系列4

B844.5/12

2008

两个人的孤独

素黑 著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：王 昕 郭良原

装帧设计：高 雪

图书在版编目 (CIP) 数据

两个人的孤独 / 素黑著 .—深圳 : 深圳报业集团出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80709-205-6

I . 两… II . 素… III . 女性—情感—通俗读物

IV . B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105915 号

两个人的孤独

素黑 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 16 字数: 131 千字

ISBN 978-7-80709-205-6 定价: 25.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

生命是孤独的，
但并不一定寂寞。

自序 我其实很渺小

能付出才算真正拥有

读者常常关心地问我：“你面对的都是负面的个案，你的心能收留那么多的不安和沮丧吗？”

回应求助不是我的工作，是我修行的旅程。我也问自己，我能承担多少？奉献多少？

坦白告诉你，我也无能为力。我能付出的，其实比浪花还渺小。

我无法帮助别人，因为我也跟你一样，还有很多盲点，充其量只能分享我的生命体验，对爱的信念。

每个人也只能面对自己。

很多人问我是否快乐，你是我，你会怎样回答？

我爱生命的热量，我享受快乐，我不拒绝悲伤，会因为看到街头可爱的小猫傻笑一整天，也会因为看到世上的不幸哭到心碎。我爱人，爱世界，可更多时候为人和世界而难过。

也有人不了解，以为我每天在家中写写稿，回回读者来信，生活逍遥好优越。

有自觉优越的治疗师、学者、心灵导师或宗教家，从教化和改变别人的过程中掏取快感。我庆幸没有这种脸皮的厚度。我宁愿承认我还有自我，不想虚伪地告诉你我其实很谦虚；也不想瞒你，我虽然拥

有很多人羡慕甚至生畏的坚强和清醒，但更多时候我比任何人都软弱和难受。感到优越是可耻的，面对这个疯狂到不可理喻的世界，麻木到只剩下互相消费的贪欲爱恨，我只感到比海更深深深的无助。

有恶人警告我，因为一向哑忍他的妻子自从读了我的书后便说要自爱离开他。

有狂人说女友背叛了他，是我的存在破坏了他和女友原先约定双双自杀的计划，说要把我杀掉。

有人因为无法独享我的爱，恼羞成怒指责我对他和其他人的关怀不过是为个人名利。

有人感到绝望厌世来找我希望自救，约好见面，结果她没等到便离开人世。

有人浪费生命，给我写了一年多的信杜撰感人的故事，掏取心理扭曲的快感。

有曾经自杀的十来岁女孩，好不容易重燃对生命的热爱，却马上就要面对恶病的折腾，生死一线，临做手术前给我写了最后一句话：多谢你陪伴我长大，我一定会康复回来。

面对众多个案，我历验百感交集的感受，真的，说不出是喜是悲。

很多人问为何我对那么多自伤伤人的感情个案还不放弃，把自己弄得那么忙碌那么累干吗。我不知道为何还没有放弃。我没有强大的力量能改变什么，只想告诉自己，我希望得到，感受到怎样的爱，我先为别人付出。能付出，才算真正拥有。虽然这是很孤独的路，但我还是愿意走下去，也许这是我来此生的目的。

假如我的文字我的心真有点什么力量的话，我想，应该是我还不让自己麻木，没有放弃，信念是最大的爱。

我没有做过什么，我只是超级耐心地掏出一颗心聆听了，简单地回应了，因为我们都活得太复杂。我无法帮到任何人，也没有那种超越人性的神能。我经历过你们经历着的，但我没有答案。我和所有人一样，还在经历中。我甚至不知道爱的真理，我只能陪大家走一段，一起看风景，从宇宙能量中发掘活着的智慧和喜乐。

这样爱，很好。

活着是为更大的爱

爱这个字太容易说出口，要转化为感染力，打开心胸的能量，却需要很多世的道行和修行。我只是个慢慢学习付出的过客，与其害怕能量不够，不如坚定信念，让自己越爱越坚强，越是付出越强壮。这样跌跌碰碰，非常孤独地走了很多个年头，然后，当我的爱走到某一个驿站，在那个孤身走黑路归家的晚上，突然心眼闪过一刹纯粹的灵光：爱到终极的感觉到底是怎么样的呢？

慈悲，就是慈悲。

那刻，我感到内在非常巨大的改变。我的爱改变了。蓦然发现，原来我可以爱另一个人像爱我的恋人一样付出、从容、感到柔柔的幸福，感情不再有分别，可以是那么纯粹和真挚。那刻我觉悟到：我的爱宽大了，变得前所未有的温柔、静谧、和平。

不再区分对象、执著于感情关系，走进每个人神圣的心，轻轻放下爱的种子，让它自己发芽，成长，让每个人自己开花，交换微笑和眼泪。这是爱到最后的慈悲，最温柔的慈悲。

爱情可以很美，美到让我们盲目地放下一切去追求、占有、死守和伤害，可我们都无法从爱情的现实中得到终极的平静和快乐，只能

换来关系的负担、感情的执著，这样一生就过去了。

既然爱情并不完美，那我们还需要爱情呢？

我们需要爱情，因为它让我们认真地活过，在爱中认识自己，了解生命，步向更大的爱。活着需要很大的力量，爱是最大的能量。我关心的不是如何处理好爱情，甚至不是爱的本身，而是要揭示爱情的终极功能原为回应一个最根本的存在问题：人为什么要活着？

活着到底为什么？我们都害怕孤独，希望得到幸福，希望有个很爱自己，自己很爱的另一半在身边，伴随终老。爱情为生命提供了偌大的信念和希望，但不完美的爱情本质告诉我们单是爱情并不足够，活着是为更大的爱。我们必须投向更大的爱，才能看清爱的全面，抓紧当下最大的幸福。

最大的幸福，是活得自在、自由和喜乐，心安理得，不否定关系，也不泥守关系。当你能够毋须害怕或隐瞒什么，保持清醒和觉知，接受命运发生在你身上的一切，你便自由了。这时才真正体会深层次的爱。在此以前，所谓的爱，充其量只能算是“还未成形”，尚在“测试中”的爱。

两个人为何走在一起？

我们对感情爱恨不明所以，没有一个人能完全掌握感情、情绪、爱欲、关系之间峰回路转的轨迹，却一头栽进去，因为需要，因为不用理由，死而后矣。

我们对执著实在太迷恋了，迷恋到爱它比爱其他一切更重要。所以，我们无法好好爱一个人，包括爱我们自己。

两个人走在一起，实在太不可思议。说不可思议是技术性的，因为沟通和适应是很费神，甚至在一定程度上是勉强的事。说到底，人

相爱，不一定要走在一起，爱是很宇宙性的能量感应，纤细到我们无法全然承担，无法看透，却享受着，需要它的能量强壮自己。

爱不是目的，而是优化生命的过程。所以，我们都需要爱，因为我们还未完美，看不透自己。恋爱让我们看透自己的盲目和软弱，让我们找对点子，找到脱胎换骨的起点。每个人都有盲点，自我执著，很难靠自己突破、蜕变。在这个意义上，一个人自爱好，两个人相爱更好。

人需要恋爱，大抵为满足三种欲望或需要：一是有需要付出爱，跟别人分享，二是自我了解和修行，三是逃避长大，借别人承担自己的生命。

所以，爱是感恩的礼物，借伴侣反照自己。另一半的神话是假的，我们的不完整不是因为失落了另一半，而是自我分裂不懂自爱的结果。人最大的心病不是被否定或离弃，而是自我否定，从没接受过自己，以致我们需要找个人去爱自己。于是，恋爱变成不爱自己的替身。你说荒谬不荒谬？

一个人自爱很好，两个人相爱同样好，毋须执著，看你修到哪个层次。你可以说，两个人走在一起，是好是坏也是命中注定的业障(karma)，但其实更多是你选择的结果。

我们即使无法管理好爱情关系中所有的发生，但成熟的爱情，起码是各自对自己的一切情绪反应负责任，先管好自己，才张望别人。这样的人，有资格去爱，有希望成长。

爱的本质是成长，终极是超越限制，朝向无限。

祝福你。

素 黑

2008 年 7 月

目录

病态恋

自制渴病症导致更多不幸.....	2
Case1. 渴病换取男友照顾	
病态女人自制悲壮式不幸.....	8
Case2. 宁愿受虐，乞求爱	
小心纵容自我放逐的心瘾.....	15
Case3. 刺痛自己转移心痛感	
不想放弃原是假坚毅.....	21
Case4. 快断气的性虐关系	
当心错乱感情的治疗幻觉.....	27
Case5. 病恋心理咨询师	
独立是存在的责任.....	33
Case6. 爱到疯狂半步难离	
开放自己放过别人.....	40
Case7. 男友爱和女性暧昧往来	
尝试参透自己和别人的内心.....	47
Case8. 忧郁症伤害感情关系	
学习宽恕放弃仇恨.....	53
Case9. 被继父侵犯母亲仇视	

胡乱爱

变成罪人逃避现实.....	62
Case1. 野蛮女友乱发脾气	
能承担后果才有资格花心.....	68
Case2. 放任好性却又想做本分女人	

爱并不只是吃饭做爱.....	73
Case3. 在道德背叛与爱情忠贞之间	
要看懂人缘的道理.....	79
Case4. 一见钟情爱上异地男子	
女人，到底怕什么？.....	84
Case5. 穷男友好，富公子可能更好吗？	
婚姻不是对付旧情的工具.....	90
Case6. 先性后爱闪电结婚	

性困局

爱是最大的道德.....	98
Case1. 他终于离弃我的身体	
男人也需要对等性爱.....	105
Case2. 性欲太强赶走男友	
不要随便送上身体.....	111
Case3. 他半夜 call 我陪他睡	
性不是满足私欲的工具.....	118
Case4. 只能这样换一次性爱	
性能量支持生命力.....	123
Case5. 堕入黑色自毁性自虐	
后果自负.....	128
Case6. 浪荡巴黎十年任性	
先了解自己是否飞得起.....	133
Case7. 我只能伤自己	
为什么无法好好沟通性.....	138
Case8. 因为性，我背叛了他	
狠心一点说不.....	143
Case9. 和他，似性还无	
性关系难在善后.....	148
Case10. 偷情，因为要理解爱人的不忠	
应适当地释放性压抑.....	154
Case11. 狂态紧贴陌生人	

性爱和身体不可分割.....	159
Case12. 我不是同性恋	
逃避才是问题的根.....	164
Case13. 我不能开灯做爱	
总有飞倦的一天.....	169
Case14. 爱上飞机急流性快感	
不要做日后后悔的事.....	174
Case15. 旧情人想让我做地下情人	
活在恋父情结中.....	179
Case16. 对老师过分性幻想	
流失了生欲的能量.....	184
Case17. 我迷失，很怕孤独	

灵幻梦

幸福在前却抓不紧.....	192
Case1. 梦见放弃丈夫重拾旧情人	
思绪主导解梦的危险.....	198
Case2. 梦到生死关头他离开我	
女性对下体的心理压抑.....	203
Case3. 梦到由小便变成怀孕	
借伤害自己的东西折磨自己.....	208
Case4. 做爱后出现灵异梦	
梦是情绪排毒的媒介.....	213
Case5. 梦见他的前妻指骂我	
从梦中发掘自己的潜能.....	220
Case6. 梦到他见死不救	
抓紧潜意识流放的真正能量.....	227
Case7. 梦中和不喜欢的男明星纠缠	
梦提醒自己的性需要.....	234
Case8. 梦见和陌生男人温柔做爱	

病态恋

自制渴病症导致更多不幸

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

Case1.

渴病换取男友照顾

伊芙莲。29。护士

天性悲观又多病

我当了6年护士，每天要打理很多病人，工作压力很大，越做得久越知道人生很多疑难杂症，即使感冒也可以致命，好端端地入院，结果却无机会再出院了，觉得人生充满无常和病苦。也许是我天生悲观主义，实在并不很适合当护士。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，无法跳脱出来。

我谈过三次恋爱，全部悲剧收场，不是被抛弃便是被欺骗，每个男朋友在闹翻前都大声叫我去看医生，说我有病，讨厌死了。男人都宁愿女朋友有病，讲大道理说不懂得照顾她而离开吗？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？

一年前，我和一个同部门的医生谈恋爱了。他很能干，很多女人和病人都对他有好感，尤其有女人缘。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。他是我细心男朋友，老实说，我感到很高兴。可是，同时我又感到没有安全感，怕他以同样细心的口吻和态度对其他女人或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。不知何时开始，我总是告诉他我有各种的病征，要他诊断，可是其实我也不知病在哪里，总之全身不舒服，心神不安。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。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，而事实上吃过药后我真的感到心安多了，渐渐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，我的问题又再出现，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累，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

他是不是不再想理我了，是不是我给了他很大的不便。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。我威胁他不能不理我，不然我会病死，我已经心痛得厉害。我哭得很伤心，他心软了，说永远不会离开我，叫我放心。结果他没有去旅行，放假的那几天等我下班陪我，我觉得很心安。

他要离开，我威胁自杀

那次后他开了一些心脏药给我，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，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，很难做得出离开我。可是我也知道他的精神每况愈下了，我很担心他，可是我的病也在恶化，失眠心烦。终于在他屡次的劝告下，我肯见精神科医生，可是我打从心底不相信，也不想被那个精神科医生治，心还是依赖他医治我，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3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，也怕他遇上健康美丽的女人会心动转向她，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，但我无法自拔，我该怎么办呢？

素黑剖析：

最棘手、最难治疗的心理病，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，便成功地由心理演变成生理病征。原理很简单，我们向潜意识发放患病的讯息，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、关怀甚至怜悯的欲望。

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着。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，所以我有理由不需要付出，需要百分百领受关怀；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，没有人会怪责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