

THE LANGUAGE OF EMOTIONS

情绪的语言

[美]卡拉·麦克拉伦◎著

KARLA MCLAREN

林琳◎译

世界首席移情疗法大师卡拉·麦克拉伦巅峰之作

情绪是人类与生俱来的语言

不论是积极情绪还是消极情绪，都有其独特的价值

龍門書局

情绪的语言

[美]卡拉·麦克拉伦◎著

KARLA MCLAREN

林琳◎译



THE LANGUAGE
OF EMOTIONS



龍門書局

The Language of Emotions: What Your Feelings Are Trying to Tell You

Copyright © 2010 by Karla McLaren.

This translation is published by arrangement with Sounds True, Inc. through Rightol Media in Chengdu.

Simplified Chinese rights © 2012 by Science Press.

本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 (copyright@rightol.com)。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-0549

图书在版编目(CIP)数据

情绪的语言 / (美) 麦克拉伦 (McLaren, K.) 著; 林琳译. — 北京: 龙门书局, 2012.7

ISBN 978-7-5088-3698-0

I. ①情… II. ①麦… ②林… III. ①情绪—自我控制—通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第118366号

责任编辑: 刘英红 金金/营销编辑: 朱薇

责任校对: 仲济云/责任印制: 张倩/封面设计: 熊猫装帧

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年7月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2012年7月第一次印刷 印张: 23 1/4

字数: 350 000

定价: 38.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

序

preface

2009年7月3日，星期五的早上，离交此书稿的期限还有三天，我接到朋友埃斯梅的电话，说母亲休克了。我心一惊，知道那意味着什么。五年来，母亲屡次因晚期肾衰竭住进救济院（收留不治之症患者的医院）。我跟埃斯梅说我马上赶到，并叫上儿子伊莱一起去，以应付不时之需——抬人或其他预料不到的事情。

在赶去母亲公寓的路上，我很冷静，有重点地思考该给谁打电话；脑海中浮现出母亲日常服用的药物，想想哪些可能会有引起昏迷的副作用；告诉伊莱接下来可能会发生什么，并让他做好心理准备。二十分钟后，我们到了母亲的公寓，我望着母亲，她暗淡静止地躺在床上，我哽咽了，耳边嗡嗡作响。尽管我的头脑在考虑各种可能的状况与对策，但我的身体告诉我正在发生什么。我即刻陷入了彻底的悲痛。只是由于那时我正潜心创作这本书，所以我没有对抗我的悲痛，也没有力气想要保持镇定。我相信我的身体和我的情绪指引我做的正是我需要去做的，我不加干预。

我们给医生、救济院和亲属打了电话，准备了食物，并学习（笨拙地）如何照料昏睡状态的母亲。接下来的时间里，我不分昼夜地哭泣，但不等于每时每刻，因为那不是悲痛的方式。我顺其自然，想哭的时候就哭。我仍正常生活，哭泣，睡觉；吃饭；哭泣，向救济院订购药物，报告母亲近况；聊

电话，哭泣，安排事情；哭泣，接待来访者；回家，洗澡，哭泣。

星期六晚上（母亲昏迷二十小时后），我们在母亲阳台上观看了国庆焰火，之后我留下来与母亲独处。我躺在母亲床边地板的垫子上，以便我能听到她的需要。我设法入眠，却无法办到。我彻底筋疲力尽了，我所能做的只有哭泣，为绝望和母亲一点点流逝的生命哭泣，为萦绕母亲心头的日积月累的“与世隔绝”哭泣，也为她不断地失去与他人真诚相处的机会而哭泣，哪怕那机会微乎其微。突然，我恍然大悟，之所以不能停止哭泣只不过是自己在体验母亲的不幸与忧伤，而它们不属于我。我不能放松，不能阻止母亲生命的流逝带给我的困扰，我不能入睡——这让我知道，使我无法安眠的并不是我的悲痛，我的悲痛不会那样折磨我。

于是我用一只胳膊肘撑起身子，大声说：“妈妈，我做得足够了，我不再去体验你拒绝体验的那些不幸。你了解我爱你，但是你把一切搞砸了！我不能为你弥补什么，我需要睡眠。”我的身体放松了，我躺下来，翻了个身就睡着了。虽然没睡多久，因为昏迷的母亲随时需要照料，但毕竟是睡着了。那种令人难受的罕见的悲痛之后再没发生过，而安慰性的悲痛仍在我身体里继续着。直到周末，我依然伤心、哭泣，不过那是有益于健康的。

7月6日上午，母亲去世了。我与嫂嫂贾内尔、特护卡门和埃斯梅一起为母亲擦洗了身体，给她换上了整洁的衣服。我给母亲化了妆，她属于那个女人不化妆出不了门的年代。同时我们在等灵柩车的到来，我感觉……一切安好。结束了，我不再需要哭泣。这也令我自己吃惊。对于母亲的死亡，几年来我已作了充分的心理准备。我经常看到自己极度悲痛、愤怒、筋疲力尽，甚至打算连续独处几周或几个月不受任何打扰。但是我错了，我的情绪立刻作出了反应，它们照顾着我。

睡了几天后，我继续此书的写作，交稿也迟了两个星期。我想人们一定觉得我崩溃了，但是我没有——的确在母亲弥留之际我几近崩溃过。在剩下的日子里，我不必再继续崩溃。这是个惊人的秘密，生命驻在情绪的王国中：如果你相信并注意你的情绪，它们会很好地照顾你。否则，你的生命将

过于可怜，你会留下一个需要别人清理的烂摊子。

情绪与我相伴，呵护我度过了生命中最难熬的一个周末。我很感激它们，爱它们。情绪令人惊叹，充满力量，任性机敏，有强大的治疗功效。我很荣幸能够写作《情绪的语言》给世人，希望你们能像我一样从中受益。欢迎步入情绪的王国。

在你开始阅读此书前，我必须声明：文中所述仅发生在私人的宗教性体验里，不能将其用作案例研究或者史实阐述。本书采用讲故事、类推和个人体验的表述方式，意图在于营造一个与读者相近的神圣空间。

每个人都是自己情绪体验的专家——并非书籍、理论体系、意识形态，或者替你出谋划策的人。如果此书中的思想和练习对你有意义，那么带着我的祝福运用它们。如果你觉得毫无意义，那么送上我的祝福让它们随风而去。如果你正在与反复出现的焦虑、抑郁、恐慌、狂怒，或者其他不由自主的情绪状态抗争，那么有必要找医生或治疗专家做次检查。那会立刻给你带来帮助，而且是很好的帮助。因此，假如你的气质性格、遗传特征或者过去的经历导致了心理上或者情绪上的不平衡，无论如何要让你的医生知道。他们会明确地为解决你的情绪问题展开行动——问问题、考虑事情——无论是否借助药物，重要的是他们会确保你的安全与舒适，在接受治疗之前受到良好的照顾，尊重你的人格和独特的情绪天性，按照你的进展状况（或者根本没有）调整方案，谨慎地推进工作，一切服务于你的健康。

愿祝福与和平同在！

卡拉·麦克拉伦

2009年12月18日

目录

contents

序 / i

第一篇 重拾与生俱来的语言

第1章

3

导言：创造一种自觉的生活

如何读这本书 / 7

第2章

9

我的移情之旅：移情的艰难开端

成人礼 / 13

一个不同寻常的防御系统 / 15

动物女孩儿 / 16

形而上之旅 / 17

向前进 / 21

第3章

23

混水：我们如此困惑

如此有感情 / 26

表达、压抑和中间状态 / 28

三种移情练习 / 31

第4章

35

举全村之力：支持和鼓励你的情绪

亲爱的四大要素 / 38

迎接情绪的到来：一个案例 / 40

学会移情地工作 / 41

捍卫判断力 / 43

判断的恰当使用 / 44

恢复智力的公正地位 / 46

第5章

52

唤醒你的本性：为中心自我留空间

平衡你的元素 / 52

集合所有元素 / 55

全新的自我幻象 / 57

完整丰满的人格 / 60

恢复原状与分心：理解其中的分别 / 64

反对流动（警告：流动“总会”获胜） / 66

第6章

69

是回避、沉溺于嗜好，还是觉醒：理解分心症的需求

移情地对待上瘾症和分心症 / 71

当痛苦不再是痛苦 / 74

佛和小兔子 / 76
疯狗和邦尼兔先生 / 78

第7章
81

无心的巫师：创伤在灵魂和文化塑造中的作用

循着创伤的踪迹 / 82
面对创伤的三种反应 / 84
创伤的社会学特点 / 87
出离生命与回归生命 / 89
内在村落欢迎你回家 / 95
结束将是种美丽 / 99

第8章
101

情绪在处理创伤中的作用：水会带你回家

创建仪式的空间：让愤怒和恐惧回归 / 103
愤怒与宽恕之间的复杂关系 / 105

第9章
110

不朽的承诺：为什么爱不是一种情绪

第10章
112

建造你的木筏：五种移情技能

进入移情练习 / 113
接地 / 114
定义边界 / 120
燃烧合同 / 127
有意识的抱怨 / 131
恢复自我活力 / 136
变化与停滞——理解它们的舞蹈 / 139
让这些技能融入生活 / 141

第二篇 拥抱你的情绪

第11章

145

精神饱满地入水：唤起你所有的情绪

欢迎情绪之流 / 146

把一切融在一起 / 148

第12章

150

愤怒：保卫与重建

为什么我们不都一样 / 153

愤怒中的信息 / 155

尊重他人的愤怒 / 161

如果愤怒受阻该做什么 / 163

进入激流：狂怒和暴怒 / 165

狂怒、暴怒和创伤的治疗 / 167

为第三阶段之旅创立神圣空间 / 169

第13章

171

冷漠和无聊：愤怒的面具

冷漠里的信息 / 172

尊重他人的冷漠 / 176

第14章

177

内疚和羞耻：恢复整体性

内疚和羞耻之间的差别 / 178

羞耻中的信息 / 180

识别真正的羞耻 / 181

如果羞耻受阻该做什么 / 186

边界麻烦：当羞耻“真的”被阻 / 187

尊重他人的羞耻 / 188

受创幸存者和“有毒的”羞耻 / 190

第15章

193

仇恨：深奥的镜子

来自内部的攻击：阴影中余留的光 / 194

仇恨中的信息 / 196

等待——这是否意味着接受每一个人 / 203

如果仇恨受阻该做什么 / 205

尊重别人的仇恨 / 205

阴影的乐趣 / 206

当仇恨似乎合理化：仇恨、宽恕、第三阶段之旅 / 208

第16章

213

恐惧：直觉与行动

恐惧及其与愤怒的关系 / 216

恐惧中的信息 / 218

在危险来临时聆听恐惧 / 222

恐惧和创伤治疗 / 224

尊重他人的恐惧 / 226

当恐惧被困：出现焦虑和担心 / 229

尊重别人的担心和焦虑 / 232

第17章

233

困惑：恐惧的面具

尊重他人的困惑 / 236

第18章
238

嫉妒和羡慕：关系的雷达

嫉妒中的信息 / 240

如果嫉妒受阻该做什么 / 244

尊重别人的嫉妒 / 245

羡慕中的信息 / 245

如果羡慕受阻该做什么（或衰变为贪婪） / 251

尊敬他人的羡慕 / 252

第19章
254

惊慌和恐怖：冻结的火焰

惊慌和恐怖中的信息 / 256

如果惊慌受阻该做什么 / 262

尊敬别人的惊慌和恐怖 / 262

两只猫的故事（运动在创伤处理中的重要性） / 263

第20章
266

悲伤：释放和恢复活力

悲伤中的信息（以及它与愤怒的关系） / 267

悲伤主导（和迷路） / 271

尊敬他人的悲伤 / 275

当悲伤受阻：出现绝望和沮丧 / 275

尊重别人的绝望 / 278

绝望和沮丧的区别 / 279

第21章
280

悲痛：精神的深河

悲痛中的信息 / 281

- 从不悲痛严重后果 / 285
- 悲痛和仪式的重要性 / 287
- 如果悲痛受阻该做什么 / 291
- 尊重别人的悲痛 / 292

第22章
295

抑郁：巧妙的停滞

- 情境抑郁中的信息 / 298
- 抑郁的物质支持 / 304
- 但幸福了又怎样 / 306
- 个人抑郁与文化抑郁之间的相互作用 / 308
- 如果抑郁受阻该做什么 / 309
- 尊重别人的抑郁 / 309

第23章
311

自杀的冲动：黎明前的黑暗

- 自杀冲动中的信息 / 312
- 引导你自己的自杀冲动（如果你准备好了） / 318
- 如果自杀冲动受阻该做什么 / 322
- 尊重他人的自杀冲动 / 322

第24章
325

幸福：娱乐与期望

第25章
330

满足：欣赏和承认

第26章
333

快乐：喜爱和交流

- 尊重别人的幸福、满足和快乐 / 336

当满足、幸福和快乐受阻：出现兴奋 / 336

尊重别人的兴奋 / 339

第27章

341

压力和抵抗：理解情绪的物理特性

挖掘压力和抵抗的智巧 / 346

第28章

349

情绪是人类与生俱来的语言：好生活的艺术

扩展神圣空间：理解情绪圣坛 / 351

照料你自身的圣地 / 353

354

致 谢

超越雕塑和交响乐，
超越杰作和经典的更伟大的是创造清醒生活的艺术。
天才无处不在，
但没有人能天生地活出生命的精彩。

第一篇

重拾与生俱来的语言

第1章 导言

创造一种自觉的生活

在为自己筑起强大边界的同时，试图营造亲近而健康的人际关系会怎样？若全凭对自己及周围的直觉来做这件事又将如何？假设你有一个内在的罗盘准确无误地带你回到你的真实轨道和深层自我，你又将如何完成这个过程？或者如果你拥有自由的途径获取恒定的能量源泉、活力与信心，你又将怎么做？

此刻，这些能力就藏在你的体内，它们在你的情绪里。在你的情绪的帮助下，你可以在各种人际关系中认清自己并且游刃有余。如果你能学会集中精力以一颗崇敬的心与你的情绪合作，察觉在每一个感觉状态中蕴涵的令人难以置信的信息，你便能与你的智慧源泉取得密切联系，听到自我最深处的声音，治愈刻骨铭心的伤痛。如果你能学会把情绪看做深层意识的工具，你便能逐渐成为一个完整而健全的人。这是一个振奋人心的消息，但是我们文化对情绪持根深蒂固的抵触态度，因此这件事也很难被人接受。

我们目前对情绪的认知远远落后于对任何生命其他部分的认知。我们能够绘制宇宙和分离原子，却似乎无法理解或控制自身的情绪反应。我们学习营养学，靠锻炼身体来增强体质，却忽视了我们拥有的最丰富的能量源泉——我们的情绪。我们智力杰出，体魄强健，精神自由，唯有情绪“发育不良”。这令人遗憾和惭愧。因为情绪中包含了人类不可或缺的生命力，可以引导人们通向自觉意识、人际关系意识，完成深度治疗。不幸