

普
华
文
化



郑予禅 著

没有爱过 怎会懂得

一个女心理师的疗愈之旅

做一个智慧的女子
懂得给感情以余地
用爱应对世间的无常

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

没有爱过，怎会懂得

一个女心理师的疗愈之旅

郑予禅 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

没有爱过, 怎会懂得: 一个女心理师的疗愈之旅 / 郑予禅著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014.7
ISBN 978-7-115-35947-6

I. ①没… II. ①郑… III. ①情感—心理咨询—案例—中国 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116932号

内 容 提 要

《没有爱过, 怎会懂得: 一个女心理师的疗愈之旅》以三座城市——香港、北京、上海为切入点, 通过对三地人文风情、生活心态的观察引出心理话题, 探索了困扰现代人的男女爱情、闺蜜之情、亲情等情感问题, 并结合东方内观疗愈力和西方心理疗法, 对独生子女的婚恋危机、离异困惑、出轨诱惑、婆媳关系、再婚重组家庭等个案进行深入剖析, 展示了生动有力、曲折有效的咨询过程, 指引读者进行自我疗愈, 走出爱的困局, 重拾爱的信心, 找到爱的归宿。

在自我疗愈中, 我们不做评判地观察自我, 与自我的各种情绪静心共处——但不认同这些情绪。借助情绪的宣泄与疏导, 我们更清晰地认识自己, 不断滋养我们的开放、悲悯和宽容, 慢慢发现重建生命的力量, 以乐观的心态拥抱一切苦难、坎坷和不顺, 用爱应对世间的无常, 穷尽当下的每一刻去享受生活之美和幸福之魅, 从而平和安然地度过此生。

本书适合都市白领、心理学爱好者以及所有面临情感困扰、热爱生活的人士阅读。

◆ 著 郑予禅
责任编辑 姜 珊
执行编辑 郭光森
责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 8.5 2014年7月第1版
字数: 100千字 2014年7月河北第1次印刷

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言



我只是一个爱的管道

去年八月，我去了香港。其实那段时间，正是我做心理咨询师压力最大的时候。爱人给我买了一架古琴，每当做完个案咨询，我会借助弹琴以及静心来缓解咨询带来的各种复杂情绪。我经常一边弹奏，一边回味那些个案，随着我的回忆逐渐深入，在我和案主之间，似乎形成了一种积极的互动与映照。这时我就能更加容易地探索隐藏在咨询者意识底层的那些深沟暗道，陪她释放压力，尝试发现她的潜能和失落的内心信念，激励她进行自我成长。

琴声悠扬，在我看来，这琴犹如幻梦人生，悲喜交加。多少故事刚开始，还没有结束，就已经被掐断了尾巴。多少升起又落下的情绪，似乎很难弄明白它的方向和源头，所以亟待被探索、被发掘、被指引。

写书的过程，就是同我的个案对话的过程。我整理汇总了多年来我做过的典型个案（为了尊重个案本人的隐私，我对案例做了改编），算是对我个人职业生涯的一种总结。如果你正好打开了这本书，那么谢谢你来到我的生命中。如果有我陪你回顾过往生活中的坎坷与不顺，和你一起经历这一路的艰难险阻，这一路的质疑和彷徨，我相信，你定能于磨难与问题中看到彼岸的繁花，重拾生活的信心和勇气，以及重建关系的技术和方法。

而那每一个磨难，犹如阿玛斯在《钻石途径》中所说，都是给予我们人生的最好礼物。从磨难中进入人生，就能了悟生命本然，发现那些苦中所蕴含的神圣意义。

是的，在我与这些个案鏖战、纠结并为此感到疼痛的时候，我知道那是帮助我进行心灵探索与突围的必经之路。每个人的故事都是如此复杂，真实总是丝丝缕缕地透露着些许残酷、不安甚至恐惧，而这一切的负面能量亦是有其意义与价值的。

当我坐在咨询室，万籁俱寂，我只感觉自己坐在教堂一隅，

耳边似乎响起钟声和圣歌。其实不论案主此刻在说什么，其烦恼的本质都是清淨的，不是吗？我们的诉说联结着我们的灵魂，而血液中的洪流也由此蓬勃而出，验证着这种交流所具有的独一无二的价值。

在这种自我探索中，我们得以如同佛陀当年所为——认识我们自己。我们不做评判地观察自我，又在咨询师的带领下与自我的各种情绪静心共处——但不认同这些情绪。在情绪的宣泄与疏导中，我们慢慢发现自身的力量。

我只是一个管道，透过案主，我可以帮助她疏导生命流动中的爱与痛、困苦以及挑战。当我把自己当成一个管道，我可以很放松地存在着，一切都在对方那儿，存在本有答案。我的工作就是透过咨询，让答案自然呈现出来，就好像一个农夫等待庄稼成熟一样。

没有疼痛，就没有成长，这也是心理咨询和心灵成长的使命所在。当我跟个案一起工作时，我常常认为自己走进了一幕心理剧，每个人都是自己这幕戏的主角。当你听到案主的讲述，也许真的会被带入，真的会跟着案主一起共情，一起沉浸其中，但你还是要提醒自己，你是咨询师，你的到来是为了帮助案主走出自己的问题剧本，发现并构建一个新的、更富有建设性的剧本。

每种情绪背后都会有一个分叉，每条道路背后都有着不同的注解。有时候，我们常常只看到眼前的问题，却没有看到，如果把这个问题放到一个更大的背景下来透视，它就会烟消云散。你之所以认为它是一个问题，恰恰是因为你对自我缺乏足够清晰的认识和了解，你的格局还不够强大和广阔。

因此，从某种意义上说，我的旅行就是为了开拓自己的心胸和格局。在这本书中，我的个人成长、我的督导以及我的个案工作，都是与我的旅行交织在一起的，它们共同构成了我的生命，孕育出这本促使我不断走向成熟的爱之书。

我知道，其实对于心理咨询来说，咨询师的个人成长是更重要的话题。你成长到哪一步，决定了你能带领个案到达哪一步。对我来说，成长除了继续上课、学习，还有就是走出去，走到一个更大的世界中去体悟人生。在这本书中，我写了自己对于三座城市的体验——香港、北京和上海。它们都非我的故乡，却是我旅行、工作与学习的地方。

我很喜欢把自己当成一个异乡人、一个局外人，来看一看这个世界的种种繁华泡沫，体验个体内在的那些微妙变化。当我慢慢地行走，我知道自己也在打开内在的管道，让一些新鲜的事物走进体内，渗透浸泡，并且发生作用。

多年来，我一直坚持写我最擅长的感情话题，同时也做自己最擅长的感情咨询。在这本书里你会看到，我对感情有了更新的诠释，特别是对一些常见而难解的感情命题，我有了属于自己的更深刻的认识。

我认为，个人感情无法脱离时代、社会事件、文化趋向的影响。“个人的故事即是众人的故事。”在每一个案例中，也许你能看到一代人的问题，而这是和我们的社会发展阶段紧密相连的。

在我这里，没有对错判断，没有价值评审。我会带领你发现，在最大的困难背后其实隐藏着最珍贵的宝藏，我们可以一起来挖掘这些宝藏，完成一场华丽的蜕变。当你彻底地面对自己的困境时，你会看到，那些负面情绪所产生的能量会慢慢地释放，慢慢地自我解套、松绑，直至转化成积极的力量，而这就是你的初心、真我和本质。你的使命就是在这个本质的基础上再度破茧成蝶，成为自己喜欢的样子，如此，方得美丽的始终。

CONTENTS
目录

香 港 篇

狭窄的街道、局促的居住环境、麻将桌、操着上海腔的房东太太、旗袍、香烟、外遇……组成了20世纪60年代香港的风情画。从北方来的我，怎么也不习惯伞不离身、脚踏雨靴的生活，但这里却让你不得不成天带着伞，但伞刚撑开一会儿，雨可能就停了。

我的旅行

- | | |
|-------------------|-------|
| 兰桂坊那夜：闺蜜约会不谈情，只消遣 | //003 |
| 海上花梦：爱的形式不止一种 | //012 |
| 太平山顶：倾城之恋不只属于张爱玲 | //022 |
| 香港纪：钟情林忆莲 | //029 |
| 海上烟花：做独立的恋人 | //035 |
| 深深海洋：从源头疗伤 | //042 |
| 细雨深夜感悟平民幸福 | //047 |
| 我们为何奔向远方 | //051 |

我的个案

- | | |
|-----------|-------|
| 天使与魔鬼都是我 | //055 |
| 出轨女友的夜电影 | //064 |
| 分居夫妻的隐秘事件 | //074 |

北 京 篇

我们不需要去征服大千世界，只需关注微细无常的事物即可。在我们的世界里，没有执着，只是全然地存在。在呼吸中静定，觉察自我，觉察周围，却不带任何目的，也远离了一切功利性、竞争性和虚荣心。因为不需要出发，所以也不需要归来。

我的疗愈

- | | |
|--------------|-------|
| 北京：梦想与疼痛同在 | //091 |
| 爱人，你好 | //099 |
| 你我经年：欢庆或者遐想 | //106 |
| 只是相知就好 | //113 |
| 愿我们平和安然地度过此生 | //118 |
| 和来自外星的你一起禅坐 | //122 |
| 与生命中的暗流和解 | //129 |

我的个案

- | | |
|-------------|-------|
| 我不是孤独的小孩子 | //145 |
| 两个爸爸和一个灵魂知己 | //157 |
| 遭遇骗子，情路何去何从 | //170 |
| 当剩女高管遇到土豪先生 | //181 |

上海篇

她常常沉浸于幻想，还有些小痴情，喜欢在身边制造爱情，希望获得优质异性的偏爱。也许她仍然觉得，自己得到的爱不够多。她好像不愿意明白，或许，有时，我们并不需要拥抱男人，而是要学会离开男人。因为只有离开男人，我们才能找回真实的自己。

我的成长

- | | |
|----------------|-------|
| 上海夜话：一个女子的爱与痛 | //193 |
| 拜访志摩故居：告别或者重生 | //200 |
| 常德公寓：拜望爱玲并审视苍凉 | //207 |
| 和光同尘，做自己 | //211 |
| 给你，最亲爱的大天使 | //215 |

我的个案

- | | |
|-----------|-------|
| 绝望主妇的爱欲回归 | //219 |
| 在婚变中走向成熟 | //228 |
| 婆媳关系混乱遭遇战 | //238 |

后记 拥抱大我去飞翔

香 港 篇

狭窄的街道、局促的居住环境、麻将桌、操着上海腔的房东太太、旗袍、香烟、外遇……组成了 20 世纪 60 年代香港的风情画。从北方来的我，怎么也不习惯伞不离身、脚踏雨靴的生活，但这里却让你不得不成天带着伞，但伞刚撑开一会儿，雨可能就停了。

兰桂坊那夜：闺蜜约会 不谈情，只消遣

香港的夜雨，说来就来，说走就走，好像你在哪儿遇到的一个灵魂知音，倏忽而至，你却抓他不着，刚刚准备迎接他，他又已经招招手，“那人却在灯火阑珊处”，让你颇为煎熬。

夜里九点，我们从酒店出发，步行去兰桂坊。闺蜜玫瑰和她六岁的女儿是我的旅伴，我们三个人，游魂一样地穿梭在香港狭窄而隐蔽的小街道之中，就好像任何一个倦起买烟的普通女子，不过是忽然感觉寂寞，想去酒吧坐坐，会个久未谋面的朋友。

“桃姐”与王家卫的寂寞年华

其实，香港的小街道是充满人情味的，常常能见到一些老阿婆站在狭窄的门口，打扫卫生或者清理垃圾。她们大多瘦瘦小小，有点像电影《桃姐》中的那些慈祥而平和的老人，人到暮年，已经无欲无求，过着零零碎碎的小日子。

儿女可能都已出国，或者在大公司打拼，但那大世界已经离老人的生活越来越远了。她们在这儿，不过是每日洒扫庭除，维持着最基本的生活状态。她们的服饰都是最普通的棉布衬衫和裤子，苍白的头发给人以沧桑之感。眉目半开半闭，跟这个城市的繁华格格不入，但仿佛就是这个城市的底色——就算再华彩，最终也是要归于寂静的。

你可以猜想他们的青春，在早年她们兴许也是叱咤风云的人物。但是，到了暮年，也要沉静下来的。要耐得住这份寂寞、这份冷清，也许儿女很少再来探望，但他们要怎么面对一个人的生活呢？

这是我在去往兰桂坊的大街上看到的老阿婆。看到她们落寞而又孤独的眼神，我想，也许这个城市没有给她们太多的温情，

所以她们正在默默地安度暮年。从某种意义上说，这些空巢的老人们，还是这个城市里坚不可摧的一道风景。

我们去便利店买了三盒哈根达斯，没想到出门时却发觉下雨了。雨夜的路灯更加昏暗，让我想起王家卫的电影《花样年华》中正在落雨的街道，以及越来越寥落飘零的路灯，好像在诉说一个散淡的心事。人的心在内部虽然像光一样暖，但却笼罩上了一层湿漉漉的东西，变得黏黏糊糊、羞羞涩涩，很难直抒胸臆，只能九曲回肠，所以不见得能够把心事诉说明白。暧昧雨丝，把很多故事的尾巴给掐断了，只留下一点点余味。

街边的馄饨摊子还在卖东西，电影中，张曼玉扮演的苏丽珍由于丈夫老不在身边，常常穿得漂漂亮亮，一个人去买馄饨吃，这时，她可能会和梁朝伟扮演的周慕云遇到，也可能擦肩而过。殊不知，男女主角各自的另一半已经瞒着他们红杏出墙了。寂寞的两人终于察觉，然后试探着走到一起，一开始是为了泄愤，抒发幽怨之情，但慢慢的，却越走越近，开始惺惺相惜起来。

狭窄的街道、局促的居住环境、麻将桌、操着上海腔的房东太太、旗袍、香烟、外遇……组成了 20 世纪 60 年代香港的风情画。而 2013 年的夏天呢？我能从空气中闻到一股海洋的气息。湿漉漉的岭南气候让我颇感不适。从北方来的我，怎么也不习惯伞不离