

黄衡玉 / 著

你 会回来吗

心理治疗师与你对话生死

我双手烤着，
生命之火取暖；
火萎了，我也准备走了。
——【英】兰德



上海社会科学院出版社
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

黄衡玉 / 著

你

会回来吗

心理治疗师与你对话生死



上海社会科学院出版社
SHANGHAI SOCIAL SCIENCE ACADEMIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你,会回来吗?: 心理治疗师与你对话生死 / 黄衢玉著. —上海: 上海社会科学院出版社, 2017

ISBN 978 - 7 - 5520 - 2101 - 1

I. ①你… II. ①黄… III. ①死亡哲学 IV. ①B086

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 191479 号

你,会回来吗?: 心理治疗师与你对话生死

著 者: 黄衢玉

责任编辑: 杜颖颖

封面设计: 黄婧昉

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

排 版: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海盛通时代印刷有限公司

开 本: 890×1240 毫米 1/32 开

印 张: 7.5

插 页: 4

字 数: 150 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5520 - 2101 - 1/B • 228

定价: 46.80 元

版权所有 翻印必究



我双手烤着，
生命之火取暖；
火萎了，
我也准备走了。

——【英】兰德

前言

人们都不愿意谈论死亡,当然我也不喜欢。只是,我选择了心理治疗这个行业,就不得不探讨这个沉重话题。无论在中国或在加拿大,经常有来访者在我工作时,提起生死难题。我的工作就是在人们困苦之时能够助人,所以我无法回避对生死的探讨,我无法简单敷衍那些在死亡边缘挣扎的来访者。我所能做的就是协助来访者走出心理困境,冷静地理性地思考自己的生死抉择。

人们常说,你们的工作太灰暗,一直面对人心的垃圾。我说,我的工作虽然极富挑战,但意义深长。试想,当人们处于极其恶劣的心境时,当人们倍感孤独无助、痛苦绝望时,我们若能助上一臂之力,让他们发现生命的意义而生存下来,那份挽救生命的欣喜,无法言表。生命无价,所以挽救生命的意义也无法度量。还有那些为生死自由而困惑迷茫的来访者,倍感抑郁、焦虑、恐惧、悲伤,我们唯有站在来访者的立场上,侧耳聆听,一起开拓思路,共同拓展视野,协助来访者维系心理平衡。我们能在人们最需要的时候伸出援手,那份内心的满足无与伦比。

我们会收到“谢谢,你是我的救命恩人”的衷心感谢;我们也能听见

“谢谢你的帮助，我已能健康生活”的积极反馈，但是更多的是人们离去之后，不想再与那“不堪回忆的经历”有任何联系。每每看到病人挣脱精神枷锁，走出泥潭勇往直前时，即使没有片言只语，我的那份喜悦、那份满足、那份骄傲或许是任何事情都无法替代的。

了解人心是不容易的，尤其在来访者情绪混乱企图自杀时，他们十分敏感多疑，我们任何一个细微差错都可能导致来访者拒绝帮助，走向绝路。

人内心的情结要比人嘴里说出来的东西更多，更有意义，因为嘴里说出的只是人们想让你知道的话语，而压抑于内心的情结，那些搅乱情绪的本源是不会轻易透露的。所以，我们要学会怎样读人的心，怎么听言语背后的心声。

我们知道不留痕迹的鞭打比留下痕迹的更伤人的心。我们明白痛苦不是惩罚，死亡不是失败，活着也不是奖赏。

我们懂得，当我们开口说话时，我们只是在重复我们所知道的，而当我们侧耳聆听时，我们能了解到、学习到更多的东西。面对生不如死的来访者，倘若能让他们宣泄出心中的苦难，那么他们的内心就会腾出位置让自信和理性进入。

生与死是手牵着手，否定了死等于否定了生。我们唯有坦诚地与来访者进行生死自由谈，方能协助来访者沿着生死阶梯，健康快乐地一步步走向更为宏大的世界。

我将几十年心理咨询和治疗时的生死自由谈记录在此，希望与年

轻的或年老的人们一起探讨这些生死难题。因为耸立在人生终点的死亡界碑不该是令人焦虑或恐惧的刺激物，而是提示我们要更好地珍惜当下之乐的警示牌。

经案主同意，书中的个案都经过修饰，以对话或自述的方式表达，目的是不泄露来访者的隐私。

黄蘅玉 临床心理学博士

2016年11月 完稿于加拿大温哥华



前言 / 001

儿童篇 / 001

等待永不返回的爸爸 / 003

爸爸为什么要自杀? / 008

里奥的梦 / 017

道别 / 022

乔西和他的母亲 / 029

青年篇 / 037

死人能听见哭声吗? / 039

无形的枷锁 / 045

也是潜能发挥 / 064

爱的窒息 / 076

好人坏人 / 086

相识 / 086

相伴 / 105

好人坏人 / 116

天堂地狱 / 133

成人篇 / 143

同性恋者的苦恼 / 145

高贵林女孩 / 157

急救 / 158

移民 / 159

父母回流 / 162

认识吴刚 / 164

美梦 / 168

失望 / 171

自杀 / 174

重生 / 179

怎么活？ / 182

自杀未遂 / 182

失恋 / 187

第二次自杀 / 191

寻找活路 / 194

生死自由谈 / 199

生的自由 / 202

出生的自由 / 202

生存自由 / 204

公平 / 206

心理三要素：思维-情感-行为 / 207

时间与年龄 / 209

幸与不幸 / 212

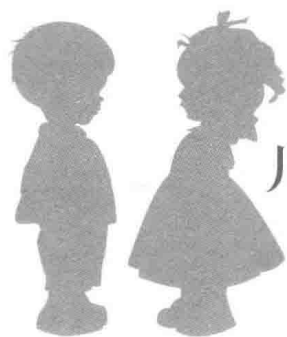
死的自由 / 215

人为什么要死？ / 215

自杀 / 217

生死抉择 / 220

安乐死 / 223



儿童篇



等待永不返回的爸爸

你曾问我，怎样向4岁的女儿解释死亡？

你告诉我，你对孩子说了无数遍：“孩子，过来吧，不要等。爸爸死了，他不会回来。”

可是，孩子没有应答，一丝不动地坐在面对大街的窗口前，依靠在窗旁，双眼呆滞地盯着窗外，面无表情。

你说，你为孩子，打开了她最爱看的电视剧《辛普森一家》，抱她坐到沙发上。仅几分钟，孩子又抱着心爱的小熊娃娃坐到窗口边，静静地凝视着窗外。

你喊道：“别等了，孩子。你爸爸死了，永远不会回来



了！”可她低着头，双臂紧紧地抱着她的熊娃娃，脸侧贴着熊的脑袋上，没有说话。

你对孩子嚷着：“他丢下我们走了，再也不回来了！”

孩子还是坐在窗前等爸爸，一言不发。

“你爸爸死啦，不要等，去睡觉。”你将坐在窗前的孩子抱起，放到床上。

你拿起一张纸，用打火机将之点燃。火苗上窜，纸变黑，在空中飞舞一番，火灭。烧尽的黑色纸絮卷作一团，慢慢飘落到地。

“你爸爸就这样变成灰烬，消失了。”你对孩子说。

孩子双眼直直盯着那黑色纸絮，看了好一阵，面无表情地、慢慢地吐出一句：“这是一张纸，不是我爸爸。”

4岁的孩子能懂死亡吗？有必要直接告知她父亲的死讯吗？或是编个善意的谎言，让孩子企盼着，等待着永不返回的爸爸？

你丈夫、莎莎的爸爸不久前自杀身亡。你知道莎莎的爸爸患抑郁症多年，长期病假在家。他拒绝服药治疗，整日无精打采。以往酷爱的吉他已铺满尘埃，屋里早就没有吉他的旋律和他浑厚低沉嗓音的哼唱。你没法治疗他的抑郁，也没有办法与他对话。你只能看着他一天天消沉。你只想逃离这个家。

莎莎自出生后一直由爸爸照顾，每天跟着郁郁寡欢的父亲生活。她也是个安静忧郁女孩，不苟言笑，没有童真的欢乐。每天，当你拖着疲惫的身体回家时，没有人与你打招呼，没有人问你今天的工作是否辛苦？没人过来帮你放下手中提着的大包小包的生活用品，没有

人关心你是否买够了一家人要吃的水果和食物。你看到的景象似乎永远如一：父女俩在沙发上挤在一起，静静地相依着，没有嬉笑，没有追闹，没有争执哭叫，同样也没有因为你的回家而产生的欢笑。

当你感到这个家没有存在意义时，当你昔日的爱恋被繁重的生活压力挤压得消失殆尽时，当你对你曾经非常崇拜与欣赏的爱人感到厌倦烦躁之时，他——你的丈夫一定也知道了你的情感。在你准备离家出走，追求自己的人生之时，在你准备采取行动的前夕，他居然卖掉自己最最心爱的、久不触碰的吉他，换取了那几文钱，给莎莎买了个毛茸茸的小棕熊玩偶。然后，他决然阻断他自己年轻的生命，自杀身亡。他走了，他离开了心爱的莎莎，离开了他的家，离开了这个他厌倦了的世界。

对莎莎而言，朝夕相处的爸爸突然消失了，再也见不到了。她满屋子转，屋里屋外寻找。你知道孩子在找爸爸，只可惜这个自幼与抑郁症父亲生活的忧郁女孩，迥然不同于邻家同龄女童，她没有一般女孩的伶俐口齿，她不会滔滔不绝询问，不善言表自己的喜怒。她在房内转了几圈不见父亲之后，就趴在窗前等待。

你揉着女儿，哭泣着：“宝贝，我怎样向你说清楚什么是死亡呀？”

死亡常常是人们言谈的禁忌，不吉利。恐惧死亡的文化源头起于何处，我不得而知。古今中外，死亡从来都是令人悲伤晦气的主题，尽管人人都避不开它。

幼小孩童难以理解她爸爸的去世，她还不到探究正常死亡和非正常死亡的心理成熟度。你们没有明确的宗教信仰，无论是天堂地

狱，还是轮回转世，你都难以向莎莎解释清楚。

有时人们会用动物植物等儿童能理解的比喻来帮助儿童理解死亡，只是，当幼小孩童面对亲人的死亡时，他们最为现实的需要并非理解什么是死亡，他们迫切的需要是如何应对失去亲人而造成的巨大生活变化。

心理学研究表明，丧失和改变是产生心理危机的主要原因。幼小孩童在亲人死亡后，丧失与巨大的改变挤压到孩子身上，他们常常不知所措，他们在寻找失去的“过去”。

莎莎时刻在寻找昔日朝夕相处的父亲，她无法应对父亲的离去和那发生了巨大改变的生活。当孩童面对死亡的问题时，我们只能用儿童所能理解的言语与儿童交谈。

“莎莎想爸爸了？”你明知故问。

“是。”

“莎莎希望爸爸回来干什么？”

“我要爸爸陪我看电视，陪我睡觉。”

这就是莎莎在寻找的“过去”，那个她与爸爸一起生活的日子。

莎莎需要有人陪她看看电视，带她玩。晚上睡觉前，陪在她身边，讲讲故事。尽管故事就是翻来覆去那么几个，那样莎莎的孤独感和不安全感就会渐渐消去。

你考虑了无数次，你询问了很多专业人士，你想知道怎样向女儿解释她父亲的死亡，怎样让她理解她爸爸永不返回这一事实。

那天，莎莎依偎着你，低声细语地问：“爸爸不回来了？”

你对莎莎说：“爸爸去了很远很远的地方，他不回来了，他在那里等我们，他在等莎莎长得很大很大后去那里看他。”

“是吗？那莎莎要快快长大。”

“是的，你要多吃点，才能快快长大。过几天我带你去学游泳、学溜冰、我们去好多好多地方玩……”

莎莎妈妈，你做得很好。幼小孩子很难理解死亡，我们可以慢慢给他们解释，我们最需要做的是帮助孩子度过死亡引致的心理危机，消除他们的困惑，抹去死亡的阴影。

莎莎自幼与抑郁的父亲过着抑郁的生活，你的积极乐观给莎莎开辟了另一番天地。死去的人已经逝去，活着的人还得活下去。莎莎的适应能力还是很强的，你的陪伴使莎莎更容易应对生活的变化，你的欢乐和坚强会传递给她。

莎莎妈妈，照顾好自己，你快乐了，你孩子才能快乐，不是吗？