



爱到绝处

便逢生

卢悦◎著

放下的不是感情，
而是我们一次次扼杀感情的方法……



爱到绝处

便逢生

卢悦◎著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱到绝处便逢生 / 卢悦著. — 南京: 凤凰出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5506-0003-4

I. ①爱… II. ①卢… III. ①爱情—研究②婚姻—研究 IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206825号

书 名 爱到绝处便逢生

著 者 卢 悦

策 划 王志钧

责任编辑 廉 勇

设计制作  CCC
13140933701

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷 北京市嘉业印刷厂 (大兴黄村卫星城东)

开 本 630×960mm 1/16

印 张 12

字 数 140千字

版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0003-4

定 价 25.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



爱到绝处便逢生——这句话是自然而然地涌现在我脑海里的。作为心理咨询师，在咨询室这方寸空间，我目睹过很多次情海的惊涛骇浪、人性中的各种力量、光明与黑暗、生与死、幽暗曲折与决绝坦荡……

我的心经常会被这些来访者所感动，他们那么执著地坚持着，在爱的迷途与沼泽中殊死搏斗着，在来到这里之前，他们往往就已经精疲力竭了。

他们尝试了所能知道的所有的办法，甚至是死，只想从情感的“鬼打墙”中走出来。不知道你有没有在森林中迷路的经历，我经历过。当你看到一棵熟悉的树第三次出现在你眼前，而树上已经划上了三道被你标记的符号时，那是何等的荒诞和恐惧。

但是我依然可能无法真正理解身处其中的滋味，那种一次次轮回，一次次在同一个地方跌倒的痛苦，那种就像是被恶作剧的小孩子不停倒带一样，重复着相同的情绪和相同的话语的情节和段落……

然而当你走上前去，想要帮他们的时候，虽然他们非常渴望你的帮助，可有时，他们却推开你伸出的热情的手，甚至捆住咨询师的手。他们的心渴望解救，他们的身体却在拒绝，或者他们的心分成了两部分，一部分害怕离开已经熟悉了很多年形成的“鬼打墙”的环境，一部分却想求救。这时候，你能做什么？是推开他们，看他们继续痛苦下去？还是拉住他们，拼命和不肯离开的那部分搏斗？

我曾经设计过非常精巧的路线，曾经动过让自己都惊叹的心思，有时也许会奏效，但更多时候，我会失望。因为似乎每个人都会有自己的节奏，似乎舞曲的终结，他们是知道的。他们的改变总是在你设计之外的，最璀璨的



光，总是在你最绝望的时候亮起。

因为那时你终于放下了。

一个人一生要发生两次情劫，第一次发生在父母之爱劫难。这个劫难会给你的一生定下基调，父母和你的关系最终会凝练成一句话，你的人生篇章将围绕着这句咒语组织，比如“我是个空壳”，“我不值得被爱”。这句有力的魔咒一直生活在你的内心深处，它会在你人生最关键的时刻冒出来，刻意删去那些不符合这个定义的片段，而将你的人生组织成符合这个定义的调子。

而到了三十岁，我们大多要进入第二次情劫。那就是我们的情感与婚姻。在亲密关系中，一切都可以重演，你终于有了有一个机会可以重拍这部影片，你可以拥有一次修改自己人生剧本的权利，你可以在自己的巢穴里重新选择一个咒语生活下去。

我看到的很多可歌可泣的伟大情感历程都是在这个时期发生的。弗洛伊德在晚年曾悲哀地承认：“人的一生就是在强迫性重复。”强迫性重复就是魔咒的心理学解释，就是你的人生会不断重复一些情节，这些情节是你不喜欢的，却不得不重复，比如一个好女孩总是要碰到坏小子的糟蹋，一个痴情女总是碰到薄情郎……

但是我相信，那些勇于探索心灵的人是有希望的，因为他们已经将自己的人生推演到无以复加的复杂和艰难，以至于超过了游戏规则的弹性，当他们终于将自己的人生赶尽杀绝的时候，奇迹发生了。

在一个懂得周易的人的眼里，这是非常正常的一件事，所谓否极泰来，所谓阴阳相依，中文中的“危机”二字本来就蕴藏着巨大的机遇。无论他们是否愿意，都会成为热汤里的青蛙，比起那些温水里的青蛙，它最痛，可是它更有可能跳出沸锅。

做心理咨询师的最美好之处就是目睹这些“神迹”的发生，你会惊叹那一刻转变的美丽，一个灵魂的淬火，一朵心花的怒放，你甚至会开始嫉妒那一种境界。他们走过了如此深重的灾难，终于主宰了自己的人生，他们从第二次情劫凤凰涅槃，焕然一新。而我这个一路陪伴他们的人，却还在自己的情劫中，艰难跋涉着。感谢他们，给了我领悟和在这条路上走下去的勇气。

曾有个来访者说过，卢老师，我愿意把我的资料公开，让天下所有在情路上走的人都知道这条路有多辛苦，也想让他们从我的经历中得到启示。尽管得到她的授权，我依然很慎重。我还没有想好是否要这么做。在此之前，我先把这些年来我回答博客上网友提问的文章进行了总结，其中说得最多的是小三和被出轨的妻子的问题。我尝试着对相关的内容进行了梳理，试图总结出关于外遇问题的一些分析和探索。

纵观世界范围的心理咨询，在中国好像一说到情感问题，主要就是“出轨”。而在国外，这似乎并非是一个非常重大的主题。

进入二十一世纪，关于出轨和外遇问题的讨论几乎每年都会成为舆论的焦点。这其实已经不是个人问题，而是一种社会病、文化病。

当下掌握权势的主要是上世纪六十年代和七十年代生人，这些人两只脚或者一只脚依然跨在“饥谨时代”所特有的道德主义文化之中，在年轻时代没有遇到物质极大丰富、物欲横流的时期，基本上没有学会如何与欲望共舞。他们从小学会的就是如何节制欲望，然而当他们进入权势阶层后，消费时代到来了，一切都可以成为消费的产品，包括性和情感。

这些人在情感游戏中的心智状态往往还不如八十年代乃至九十年代生人更成熟，或者说他们往往不知道如何处理欲望和情感的关系，往往在拥有权势的同时不知道如何善用，往往通过某种过度补偿的行为弥补他们逝去的平

淡的禁欲的青春。

更重要的是后现代社会的情感需要变得更细腻。因为社会生活水平的提高，使人们的精神有待于提升；生活节奏的加快，生活压力的剧增，对情感的需求会要求更高。而这时，又处于信仰的空白期以及文化信仰解构重组的阶段，对情感有着千奇百怪、百花齐放的各种文化诠释，于是情感便成为体现这些文化冲突的最大化的体现者。

你会发现在情感问题中会遇到很多彼此冲突的观念，一方面道德为师的观念力量依然很强大，另一方面又在自由解放的人性论的进攻下节节败退，贞妇和荡妇、道德卫士和花花公子奇妙地融合在一个人身上，这就构成了中国进入二十一世纪十年来的情感风潮的万花筒游戏。

在情感法眼中，二十一世纪的中国进入了一场史无前例的情感大革命，家家都是战场，处处冒出硝烟，中国人真正丧失了爱的能力的时候其实就是在这十年间。因为我们来到了一个前所未有的地方，没有任何经验可以借鉴。在美国类似经济发展的时期，是有着清教徒文明作为信仰的支撑点的，而在中国，儒教文明已经式微，西方文明没有真正融入，红色狂热的时代又已经过去，当我们的信仰成为荒漠时情感成了救命稻草。但其实若没有一种信仰的支撑，没有对人类和人性的悲悯，恐怕情感也是无法救赎当代中国人的。

在这样一个时代，我们该如何去爱，怎么去爱？没有一个共同的声音，这需要我们在尖锐的文化冲突绝境中慢慢跋涉。可以说，这是一个糟糕的时代，而对心理咨询师而言，却是一个绝好的时代，因为无论是咨询师还是来访者，抑或是所有在情路和情劫中轮回的人，都在用自己的灵魂救赎中国人的心灵。我们走的每一步都应该总结下来，这么做，只是为了我们的孩子，不再走我们曾经走过的弯路，或者说玩更高级的游戏。

一、小三是如何形成的——《廊桥遗梦》的欺骗性…… 2

二、小三往往在情感中会玩三个游戏…… 6

1. 找爸爸游戏…… 6

2. 内疚感游戏…… 10

十年的噩梦如何醒

3. 离巢游戏…… 14

我做了六年第三者，可就是离不开他！

三、三种小三…… 20

1. 救命稻草：卖火柴的小女孩…… 20

为什么女人无法抗拒男人的嘘寒问暖？

2. 幻想：吞下毒苹果的白雪公主…… 24

谁和我去海边，谁就是我下半辈子的人

3. 竞争：翻身做主人的灰姑娘…… 28

我分手无数次了，就是离不了他！

四、小三怎么办？…… 31

1. 欲望游戏…… 31

刚开始我们说好不破坏他的家庭，可是……

2. 换一种游戏：与过去和解…… 37

为什么我总是爱上同一种人？



一、完美的女人和完美的婚姻最危险……42

1. 自恋型完美妻子……42

丈夫出轨，让我的白日梦做不下去了

2. 无自我型完美妻子……49

我做得这么好，你怎么忍心离开我？

二、做梦的老公和幸福的婚姻最危险……53

1. 青春期型丈夫……53

被他家人拆散，我该怎么办？

2. 精力过剩型丈夫……58

丈夫想要“拯救”初恋，我该怎么办？

三、“躲猫猫”的妻子和“填字游戏”的婚姻最危险……68

我怀孕了，丈夫却想追求高中女孩

四、道德洁癖的妻子和充满灰尘的婚姻最危险……74

为什么最后妥协的总是女人？

五、肉体主义的妻子和悬疑的婚姻最危险……80

男人都是下半身动物吗？

六、柏拉图的妻子和空洞的婚姻最危险……86

如何区分红颜知己和小三？

七、做侦探的妻子和官兵捉贼的婚姻最危险……91

丈夫不肯承认有外遇怎么办？

八、疯狂的主妇和决斗的婚姻最危险……97

小三来了，我的婚姻非诚勿扰？

九、复仇的夫妻和冤冤相报的婚姻最危险……108

我们出轨前赴后继，该拿什么拯救我的家？

十、步步退让的妻子和温良恭俭让的婚姻最危险……116

和小三和平共处，能挽救婚姻吗？

十一、母爱泛滥的妻子和没有规则的婚姻最危险……128

我的男人是滥情人怎么办？

十二、自欺欺人的妻子和掩耳盗铃的婚姻最危险……135

爱情就是一场皇帝的新衣闹剧？

十三、无法宽恕的妻子和众叛亲离的婚姻最危险……139

我该怎么宽恕出轨的丈夫？



新生篇

当我们谈论感情的时候，
我们在谈论什么？

- 一、两个循环：当爱成为巫蛊……150
- 二、你们说的是同一种语言吗——情感对话的杀伤力……153
- 三、语言的沟通……155
- 四、行动的坚持……173
- 五、最后一个是问题是：为什么除了婚姻，
我什么都不是了？……177

我拿什么拯救你，
我的爱人

小三篇



一、小三是如何形成的——《廊桥遗梦》的欺骗性

《廊桥遗梦》是一部奇怪的影片，它其实描绘的是一场婚外情。然而远在1999年那个远未如今天开放的时代，这部影片却在当时被认为是爱情经典。这是一件很奇怪的事，也许那时出轨还未像今天已经像流感一样普遍？我们还只是把这种感情当成一种奇怪的品种而已？

《廊桥遗梦》故事的狡猾之处在于它置换了男女主人公的身份。在现实生活中，扮演游子的多是女人，而扮演留守家庭的往往是男人。如果是这样，故事的动人之处恐怕会大减，也许因为喜欢看这部电影的多是女性吧，她们是无法容忍自己的另一半借这部电影意淫的。

这当然有些戏谈，我想说的是，《廊桥遗梦》的“欺骗性”让我们不能无视它对男女主角身份的精巧设定。

在这个世界上，如果说一定要有一个很武断的定律的话，那么你可以这样理解：男人追求的是价值感，而女人追求的则是安全感。这就是为什么作为“小三”（很有意思，当我们看到“小三”这个词的时候，我们主要的想象都是女性）很难会愿意自动从第三者的身份上退位。男人则在“俘获”的那一瞬间，已经满足了他的狭隘的“价值感”。

如果比较“缺德”地说，那个游子甚至可以不断四处留情，是革命的播种机，这样的人对情感的满足也是浅尝辄止的，这在某种程度上证明了他情感上的能力。而偶尔“发情”的主妇则会因为安全感不足，不能真正和他上路，因为她的身份满足了这个游子对于完美婚姻和稳定感情的一种隐性的攻击（再完美的婚姻其实都虚伪的，都是不堪我这个游子的攻击的。借此来满足这个游子漂泊的借口——这世

界本无所谓真正的感情，自欺的人多了，也就成了感情。他就可以理直气壮地进行另一种自欺——既然没有真感情，那么我就在感情最绽放的时刻离开好了)。

如果一个男人这样想，似乎这个社会比较能“容忍”(甚至还会得到一些价值感不强的男人和女人的追捧：坏男人总是有魅力的)；而如果一个女人这样想，则会被目为“荡妇”(社会观念认为：坏女孩都是下贱的)。

谁知道呢，但我相信，当时人们之所以喜欢《廊桥遗梦》，是因为这部影片符合了一个基本原则，那就是大家都遵守了游戏规则：点到即止。

这是一个多么完美的规则啊，完美到很少有人真正能够遵守下来。仔细分析一下《廊桥遗梦》中的男女主人公：一个是注定只能漂泊天涯的游子摄影师，他最恐惧的不是一路的风尘，而是亲密关系的长久；一个是完美的家庭主妇，她一生劳碌，为的是得到他人眼中的赞誉以获得价值感，她无法离开已经辛苦构筑了几十年束缚住自己的金丝笼，她真正恐惧的是展露自己另一面的真实——充满冲动、激情与渴望自由。

一个可以坦然踏上陌生道路的游子，可以寄托她的理想。他们的短暂结合，都将各自封闭多年的另一个自我释放出来，但时间一到，他们就像是灰姑娘的宴会一样，又缩回旧日的躯壳里去了。

《神雕侠侣》中，杨过失去了小龙女，开始处处“留情”，在这个女孩脸上寻找酷肖的眉毛，在那个女孩脸上寻找熟悉的鼻梁，但这些爱因为破碎和盲人摸象一样只是片段而注定无法长久。

他们的痛苦不在于痛苦，而在于知道了幸福是什么味道，然后又决然放弃后的反差的生活。还有什么比知道幸福而无法过上这样日子的生

活更痛苦的？

这是一种难得的默契，符合所谓的“动心忍性”。这个难得在于，它违反了人性。人性是贪婪的，得陇望蜀的，或者说得光明一些就是人性是不能允许苟且和凑合的，它天然要求完整，要求身、心、灵的融合与归属、归宿。

婚外情游戏的难度在于，参与的双方都必须愿意接受这样一个结果，一辈子带着伤口痛苦地生活。那个游子一生都过着漂泊的日子，和自己的一部分内心过着越行越远的分裂生活，而那个主妇则过着无法真正和丈夫有心灵交流的自我压抑的生活。

一个自我放逐，一个自我压抑，他们都放弃了改变的可能。这是一件多么伟大和自虐的事情！

现实中，更多的人是自私的、脆弱的、怯懦的，没有这种果决和壮士断腕的狠心。无奈的是，如果《廊桥遗梦》的当事人有一方没有放下的意思，那么这场浪漫的情事恐怕就无法继续下去了。

小三也许是这个世界上最独特的感情之一。因为感情一般而言是两个人的事情，但是小三的感情是三个人一起跳舞。

本来两个人的苦恼就够让人烦的，但是玩得太投入的舞蹈“高手”们，非要把不可能分享的感情一分为二，生生要把国标舞变成了群舞，这不仅让原来就够纠葛的关系更纠葛了，而且最重要的一点就是：它违反了人性。

地下情之所以在地下，不过是因为双方或者起码一方只想享用爱的权利而非爱的义务，所以这种幸福会相对廉价，因为它没有足够的硬度以支撑爱的躯壳。这就好像你可以无穷尽地吃各种垃圾食品而不用担心

会因此肥胖一样，它会因为种种束缚和禁忌而变得格外甘美，格外诱人。

情感只是两个人的游戏。没有人统计过小三与正妻 PK 的成功率，正妻拥有的是“天时”和“地利”，而小三则拥有“人和”。正妻如果崩溃往往在信任感与安全感的丧失上，而小三则往往败于“持久战”。她们面临一个悖论：如果她们的价值在于她们身处婚姻之外的“飞地”，那么一旦想不满足于只是配菜，而要成为正餐，那么就主动放弃了她们的所有价值——不再给情人们以拥有偷偷摸摸的不用负责任的放松感，她们成了另一种“正妻”，也成了在野党。

我可以想象这个滋味到底有多难过。因为爱本来就不是能与他人共享的东西，爱一个人必然要求全然的拥有，而第三者则只能拥有一部分的爱，你总过着一种半饥半饱的生活，这让你非常痛苦。你被道德感折磨着，被愤怒和委屈折磨着，被失去他的恐惧折磨着，被需要真正的亲密关系而不是永远只是部分的拥有的这种感觉折磨着。

没有人愿意不完全地爱着，可是有很多人不知道该如何爱，以至于他们试图用不完全的爱来获取真正的完全的爱。这是个悖论，也是悲剧，而这样的故事在我们的生命中不断重演着。我们一叶障目，闭目塞听，我们被那些所谓“宿命”的力量，强迫着过着痛苦的人生，却不能真正回头看看到底是什么推动我们的人生？我们真的是自己过着我们的生活，还是“被生活着”？为什么我们无法按照自己的意志过我们想要的更好的生活？



二、小三往往在情感中会玩三个游戏

1. 找爸爸游戏

卢老师：

你好，我是一个第三者，或者说是一个“专业”第三者，不知道为什么，我的三段感情都是和已婚男人纠结，我真的不知道我怎么了，为什么就只看上有家室的男人？我很痛恨自己，觉得自己很卑劣，是个坏女人，我也不愿意把幸福建立在其他人的痛苦之上，可是，我对这样的男人就有一种难以言明的依赖感。

我看过一些心理学的书，知道也许这和我的童年有关。小时候我就和爸爸关系很好，妈妈常说在家里她地位最低，爸爸最爱的是我，而不是她，爸爸也说过如果不是我，他早就和妈妈离婚了。我觉得妈妈对我越发的挑剔，爸爸给我买礼物，她也要“吃醋”，我真的觉得很好笑。

直到初一那年，爸爸终于和另一个女人结婚，而且从此很少见我，此后，我才知道妈妈的痛苦。那时我觉得整个家都毁了，妈妈崩溃了，再也没有恢复过来。整个家似乎变成了一片荒野，我的整个青春期都似乎在这种荒芜之中，我觉得这个世界好像和我没有关系了。但我必须活下去，为了妈妈。

目前我爱的这个已婚男人，和我的开始到现在的分离，似乎只是一个老套游戏的轮回而已，但是这段感情维持了十年，他给了我渴望的温暖——家的温暖。我喜欢已婚男人是因为他身上有一种居家过日子的踏实感，这些东西是那些不在婚姻中的男人所没有的。