

Xinding Yoga

Gei dushiren de
qingxu paidushu

香港著名情感心理治疗师素黑

华语世界最受欢迎心理和心灵成长

电刊《心探索Innerlight》

倾情推荐

心灵瑜伽

给都市人的
情绪排毒书

郑莉/著



化学工业出版社
米立方出版机构

Xinding Yujia

Gei dushiren de
qingxu paidushu

心灵瑜伽

给都市人①的
情绪排毒书



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵瑜伽——给都市人的情绪排毒书 / 郑莉著. —北京: 化学工业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-122-09111-6

I. 心… II. 郑… III. 妇女心理学—通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第132287号

责任编辑: 肖志明 李 征 邹 丹
责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 春天书装工作室

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张12½ 字数143千字 2010年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

自序

心灵瑜伽带领下的创伤醒觉之旅

作为现代女性，我深刻地感受到女人内在情感业力的巨大能量，当我试图同某些超自然能量和解时，却发现自己仍然被深深地陷在其中。我感到困惑，作为一个知识女青年，却依然不时被内心强大的情感压力自困，由此产生了某种悲天悯人的感觉。

我们大多数人都被文化习俗深深地包裹了起来。我们来自于这片肥沃的华夏土壤，是容易滋生情感障碍的温床，20世纪70年代之前的女人很多不知道准确表达自己内在的情感需要的方法，一旦看到某些自然表达情爱需要的女人，就可能产生嫉妒和不齿之情。而80后的一些女孩又因为很少接受正规的两性心理教育，在吸收了很多来自西方的性开放信息后，向另一个极端发展，变得过于直接，不能兼顾两性的真实需要，有的在两性关系中显得过于随兴，以致带来更多的情感问题和生理问题。

我们的文化中缺少浑然天成而又不走极端的情感榜样。过于压抑与过于开放的两性关系，都难以满足人们真正的需求，久而久之，人们的内在成为了一个坑洞，这是长期人文环境下滋生的看不见的洞——它揭示着我们并没有好好地来看顾我们的情感生活，有节制地释放内在活力，用爱、理智与性三者平衡，并调配其能量。

压抑的淑女和开放的浪女都不能够拥有爱情和婚姻的幸福。前者大多太过婉转、施舍、精神化以及过度关爱。她们并看不到自身最需要的东西是什么，而总是通过去付出关爱来标定自身价值，希望能够获得回报。然而，你的好心并不一定能够唤起别人的同情之心。对于男人，如果你不告诉他你的需要、你的底线，那他也许会变本加厉对你进行索取，你就会成为去填他坑洞的人——但你会发现那是个无底洞，你给的关爱被他一下子就用光了，他仍然会需索无度。而后者虽然能够察觉自己的各种需求，但并不能真正担负起责任；过于自我，难以产生付出的良好渴望。前后两种类型人的特点可谓

互补。

人与人之间如果缺少正确适宜的沟通，鸿沟就难以填平。同情心和共鸣感，也很难在两个价值观相异的人之间唤起。在我的心理学研究中，我发现每个人都有不同程度的情感坑洞，不同程度的情感心理问题，这来自于早年没有处理好的情感创伤，以及成长中没有修行好的情商平衡功课。有些人之间病态的依恋关系或者感情关系大多来源于创伤之间的互相吸引，希望被对方填满，比如，一个过度溺爱孩子的母亲，她内心可能有缺乏丈夫关爱的情感坑洞，因此她希望和孩子之间建立起强有力的感情连接，以此来满足自己的感情缺失。她通过对孩子的爱来达到对他（她）心理上的控制，让他（她）难以摆脱自己的爱。也可能她内心有一个缺爱的小女孩，她通过溺爱孩子，希望弥补自己感情的缺失。

一对病态纠缠的男女，虽然关系千疮百孔，但依然维持关系，有可能是彼此之间能够相互映照，看到对方就像看到了自己曾经的问题，因此舍不得离开。虽然彼此伤害，但就像自己在伤害自己一样，感觉到深度的眷恋。

纠缠在人间，你应该把某些情感因果作为自然来接受，同样也要学会去转化它。就像我们这本书将要讨论的话题一样，心灵瑜伽就像是一场对自身情感坑洞与创伤的觉醒之旅，你要发现它，了解它的运作规律以及机制，并对它加以接受和顺应。只有顺应你的坑洞运行，并且不试图去填满它，你才能体会到深深的爱和眷恋——犹如水莲花般的温柔娇羞，它带给你迷人的心理能量，让你能够从情感废墟中涅槃，发展出情感新生的力量，成为真正的、崭新的自己。

对我来说，心灵瑜伽是一门常修的功课，我会寻找一个静心独处的场所，通过冥想，任由自己的情绪起落。当情绪沉淀下来，触及内在坑洞时，它犹如一道生命深处的光，它照见你所有的恐惧、失落、悲悯、悔恨、低迷，但这种负性的能量却不见得不利于你。往往，从苦中来的生命魅力无穷，你发现它包裹着一层层的惊骇、留恋、贪婪与不甘——它是生命本身的原力产物，它就是这样一个神奇的地方，在黑暗里，我们却能发现光。

你看，世界上有多少人在寻求这种既痛又爱的地方，无数的诗人作家艺术家，他们歌颂着这个迷人的地方，它从底处开始泛滥，说明了一切心理伤



痕的秘密来源，它并不惧怕毁灭和最深的丧失，因为它本身就是丧失，也是新生。当你顺着本源的指引，开始这场悲喜交加的心灵瑜伽，你将通过人生许多的试炼，而去往心性的喜悦天堂，在那里获得安详宁静。

生命就像一种自我泛滥波动，不断摒弃旧我，不断有新生的存在。在你还没有最深的智慧修为之前，你只是一个过客而已，难以跟深层的力量互相结合。在你诵读了一切古老经文，浸染过了最高宗教之后，你可能就掀开了那个潘多拉的盒子，真相逼近眼前，你才发现那一个被遗忘了的伊甸园，但现在，它已经没有了太多可留恋之处——因为禁果已经被偷吃，精神的殿堂一再遭到遗忘和摒弃。

然而，我们依然要回家。这部作品是一部让人们回家的作品。我用心理学的方式，通过这场心灵修炼，来带你体验人类心灵中一个被欲盖弥彰的存在。它就是每个人都存在的情感坑洞，那个坑洞可能就是一道生命之门的入口，同时也是尽头。希望你能够和我一起进行这信仰回归的找寻和游戏，希望我的叙述能够通过现实的感观，给你一定的启示。如果你依然是一个迷航者，也希望这些文字能够稍微地打动你，让你开始找寻之旅。

当你通过心灵瑜伽练习法和它——情感坑洞联系，并从根源处向上，找到自我的能量源泉所在，你将变得可以清理掉负面的情感创伤能量，变得更加美丽，活力更为充沛，两性关系也将更为和谐而充满弹性。

在此，我想感谢此书的推荐者素黑女士，她的思想和书籍给了我动力和榜样，感谢《凤凰生活》杂志的主编樊小勇，《心探索innerlight》杂志的主编孟想，是他们给了我在身心灵领域的很多借鉴与思考，让我可以开掘出自己的更深入潜能，完成此书。同时还要感谢化学工业出版社的编辑们，他们为了本书花了很多的心血，提出了宝贵的意见和建议。

最后要感谢我的父母和先生，他们始终守在我身边，给我积极的支持和帮助，感谢我新生的女儿乐薇，她的存在让我在情感方面重新又成长了一遍。希望我们大家的情感生活会因为此书，而获得更多的启示，走向情绪情感上彼此抚慰成长，平衡正向发展的崭新境界。

郑 莉



目录

CONTENTS

第一章 情感坑洞

——自由生命的斗士 /1

对抗坑洞的心灵瑜伽体验 /2

自由之战 /7

为什么我们害怕关系 /11

让自己拥有更好的定力 /15

我们所需要的心理满足 /18

如何爱人，如何被人爱 /21

坑洞——一条时间的河流 /23

不要轻视婴儿的世界 /27

干物女的真正生活 /30

成长期，我们满足孩子坑洞的方式 /34

作为父母，如何察觉孩子的坑洞 /38

为什么有的人总是当不好父母 /42

第二章 爱的当下之美 /44

爱情：本我、自我与超我的较量 /48

坑洞让我们不执著于爱情 /52

爱让自己可以来去自由 /55

爱的蒙娜丽莎 /57

爱的当下之美 /60

如何主动走出自己的坑洞 /63

让自己深入地理解对方 /66

CONTENTS

- 你不能完全占据他的内心 /68
- 你为何总是过于看重男人的能力 /72
- 为每个人制造一个家 /75
- 为你和另一半坚定一种成熟的价值观 /79
- 女人面对情敌的态度 /81
- 你建立自爱的艰辛过程 /84
- 从别人的“场”中分离出来 /86

第三章 坑洞的滞留性 /88

- 因为相异才相爱 /90
- 前情造成的坑洞久久不散 /93
- 和雄性动物们斗争 /95
- 为什么致命的情人都危险 /98
- 当好友有了一段好的爱情 /100
- 淡定下来，方能成就事业 /103

第四章 对抗黑洞 ——拥有一颗博大宽恕之心 /105

- 眉间放一字宽 /106
- 感恩父母，他们是你最初的翅膀 /109
- 告别心中的安娜·卡列尼娜 /112
- 在没有捷径的生活中探路 /115
- 如何延迟满足 /118
- 接纳自己的全部 /121

PART 1

第一章

情感坑洞

——自由生命的斗士





对抗坑洞的心灵瑜伽体验

坑洞原理——心灵瑜伽存在的心理基础

假定人一生的心理生活中，存在一些情感坑洞。这些坑洞是不满足、匮乏、欠缺、贪婪、恐惧、愤怒、失望、低落等情绪的来源。这些坑洞的存在意义，就是要你去填充并满足，它就像人心理上的黑洞一样。宇宙中的黑洞，因为质量相当大，引力场极大，让一些物质像处在漩涡中一般地下沉。而心理上的黑洞如若总是得不到重视和满足就一直存在，吞噬人的心理能量，让人产生各种情绪心理问题。这个坑洞，其实也是心理疾病的一大来源。

然而，每个人身上都存在着这种坑洞。坑洞被满足的感觉类似于婴儿在母亲怀里的完全接纳感。类似于自己被某种巨大的能量源吸吮、召唤并产生巨大的喜悦。人会感到全身轻盈，像在爱情中一般地，想要离地飞翔。人身上有很多触点可以接受这种能量，让他可以从坑洞中走出来。

但是，这种时刻可遇而不可求，而且一旦被满足过之后，就需要经常被满足。除非，人能够得到真正的自我确认，能够自己走出坑洞，自我满足，自我成就。而我认为，认识坑洞，发现它的作用机制，修复心理创伤，重新变得喜悦自信的过程，就是心灵瑜伽的体验。

跟随我的梦境来进行一次旅行。那是我最近的一次梦境，我看到了女性自身难以被填平的东西。当我们在爱中因欠缺而变得贪婪时，贪欲会带领我们走很远，直到让自己和爱人感觉到不舒服，声嘶力竭。我自己的经验是，当我对爱情强烈不满时，会歇斯底里，寻求痛苦。我会假想一些不舒服的画面，而且非常逼真，来把我和爱人推开，直至双方窒息。

在那里，我感觉到一种自私的甜蜜。我觉得身上有什么被奇迹般地打开，我内在的洪流一下子淹没了我，我只要爱，强烈的爱，沉醉而忘我，向死而生的爱，迅即而粗暴，甘甜而绵密。我一时一刻也不能等待，希望那种绝对的爱把我吸食。我想要融入到其中，那种野蛮的感觉，是开启鸿蒙之初时的男人和女人，没有文化社会的约束。

我确定那就是我潜意识里追求的爱，在那一刻，我确信。但之后，有可能会后悔，会不甘心。坑洞在那一刻开启，洞中火热、陌生、永劫回归，你觉得除此之外，一无所求。

爱人总是会把我拽回到现实中，让我知道那些东西并不值得去不断追寻，只会耗费自己的精力。他知道我是个喜欢跟自己的内在情感相处的人，有时候不免因与阴影情绪相处而有些失控。但当我静心修养，我发现自己在此中增长了智慧，变得强大了一些。

我要说的是，我们女人希望的那种爱情，那个地方，有时候并不很真实。也许你曾经跟我一样有过情绪失控期，希望被洞穴中的能量吸食，然而后来又会回到现实。我们每个人终生都跟自己的坑洞紧密相随，可以说，那就像我们的能量源。

我个人的体会是，当你去看属于你的那个洞，你会看到更多的丧失。你的祖先每死去一个人，就会跌入洞中，你的存在是祖先血脉的留存，它就是所谓的家族潜意识，他们在洞中召唤你进入。你的负面情绪来自于那儿，一点都不欢悦，但却幽深而绵长，似乎没有尽头的黑暗，让你无法自控。

那些无法自控的时刻，你想飞离地面，跟随而去。特别当一个喜欢的异性在那儿召唤你，你更想马上飞过去。我看到很多经历了强烈爱情之后失恋的人身上有着坑洞的印记，那个人的影子挥之不去，占据了他们的大部分心理活动。在每一次情动和醒来，那个人都在那儿，召唤着，迷惑着，他们需要另一个洞穴，然而，那个人却不会走。

有一个客户曾经和一个男人有过接近五年的感情经历，对方伤害了她很多，比如不尊重她的时间，约会经常迟到；不顾她的意愿强行亲热；亲热后可能会用语言去辱骂她；在她之外，还跟别的女人调情；永远难以预料，难以把握，没有安全感，不喜欢同她进行精神沟通……种种问题，令她难受至极，虽然对他也有些感情，但却不堪忍受这些问题，于是她提出了同他分手。但是分手后，那男人又会三番五次地回来找她，对她动手动脚，充满占有欲，不肯放手。

这种实际上的假爱耗费了她很多心力，对方那种既爱又恨，既要亲密又不肯付出尊重的行为挫伤了她的自尊，好不容易摆脱他后，她患上了轻度抑郁症，对以后的感情也一度失去了信心，变得悲观。在我的帮助下，她通过回顾童年经历，发现自己之所以能忍受这段不堪感情这么久，很可能是跟对方像自己的父亲有关，她在同他相处中，体会到和父亲相同的挫败感。她对于男人有强烈的矛盾型依恋和受虐倾向，因为她父亲曾经也喜欢严厉地训斥或者打骂她，给了她不小的心理创伤。当她

意识到这一切的时候，她开始慢慢走出来，并试着去接受新的感情。

我用心理催眠法帮助她告别过去恋情造成的坑洞，这也是一种创伤自愈的心灵瑜伽法。我帮助她通过静坐冥想来养心，暗示她一边慢慢深呼吸，一边在心里开始跟过去那段“虐恋”告别。过程中，她恍惚看到一个黑影子在向上升腾，从灵魂深处漂离，她希望他的影子能够慢慢地远离自己，让自己来一次重生。她看着它缓慢上升、离去，好像过去那些不良的能量也在消减散去，她感到要张开双臂，拥抱现在的爱人，现在的生活。虽然那团黑影依然会有彷徨不去的片刻，但她做出了努力。后来，她仿佛看到一种白色的气体也开始升腾，觉得那是一道迎接她新生的光线，白色是一种导出过去坑洞的力量，它也让她看到过去活力之深。她默默地独自进行着这种修行，感觉到现在身旁的爱人正是她所能依靠的。

通过心灵瑜伽的形式告别一个不良的坑洞，会带给你沉沦和升腾的双重体验。你的生命能量似乎又慢慢回来了，虽然你曾经迷恋过去带给你的伤口，你昨天可能还在感怀。但是现在，你回来了，你来到了自己的岸边，呼吸新鲜的空气，你不再浸淫过去，现在的真爱，才是对你有益处的。你对自己的身心灵能量来了一次重整。

当不良坑洞的活力慢慢地被你逼出，它可能还会在你身上徘徊一阵子。不过不要怕，你还是要继续同它作战。你现在的爱人身上也有过往的活力，你也需要帮助他去清空。其他人的坑洞也可能在我们身上有所表现，不要怕，你只要从正面去接受那些能量，就没有问题。

你不断地深呼吸，慢慢地把不良的东西吐出，把好的东西吸入。有时候，你也把不良的气体吸入，然而把好的吐出给周围的人。在你周围

会有一些不良的东西需要你与之斗争，但你只要端正自己，肯定有解决之道。

有时候如果关系不够稳固，你要让焦点暂时离开关系本身，专注在自己身上。给自己安排更多的业余活动，让自己忙碌起来。自己去充填自己的坑洞，才能带来曙光和喜悦。





自由之战

作为一个自由人，你可能对于自由有着深刻的认识。如果你曾经颠沛流离、精神漂泊，你可能更有一种沉重地坠落感。

人的一生似乎在同这种坠落感斗争——上升或者下沉，美丽或者丑恶，节制还是贪恋。你往往发现相反的力量非常盛大，那种坠落感腐蚀着你的心田，让你作出相反的，在大众看来并不一定有利于你自己的举动。

战争是观望人类坑洞的最盛大现场，比如前段时间播放的电影《南京！南京！》。在断壁残垣，你死我活的面前，一座城市甚至一个国家被毁灭。那种坠落的过程如此迅疾，无数人的生命都成了垫背。杀人或者被杀，虐待或者受虐，战争有时就是一个千万人的坟场。但有时候，你会感觉到如此深邃宁静——在电影《钢琴师》中，男主人公捧着一个装有食物的罐子，一瘸一拐地走进被战争毁灭的城市时，月亮升起来了，那个画面如此肃穆。人们就这样揭示了他们内在的巨大坑洞，这就是一个存在的现场。

除了国与国之间的战争，家庭成员之间的战争也从未停歇。如果成

员之间的感情满足方式不得当或者很匮乏，家庭就可能成为造成最多伤害的地方。一个对孩子喜欢进行语言和武力虐待的父亲，有可能在童年时也曾经遭受过父亲的虐待，他内在的痛苦没有得到医治，只有通过复制和模仿的方式，在自己的孩子面前表现出暴戾和粗鲁，他的虐待行为其实是对自己所受伤害的重演，因为此时，他面前的孩子其实就是当年的自己。

当我们静止地看一个伤害，当它发生时是如此静谧无声，让人难以了解。它带着施虐者内在的情绪波动，在伤害别人的时候，他其实是在伤害自己和他人的关系，同时也伤害了自己。如果你能够用慈悲或者隐忍的方式去看待他，你会产生怜悯之心。你会对施暴者产生包容，你甚至可以回去原谅并拥抱着他，问他过去是否曾经遭遇过类似的伤害，问他当时内心是否特别不平静，不理智。施暴者是应该遭到惩罚，但是没有凭空爆发的恶，只有那些被阻挡了的爱，那些过往生活中的不快乐的不断积攒。

8

当你能够对暴力者慈悲，对痛苦感觉到容忍和接纳，那么你的力量就会不断扩大，深入到黑暗之中，在那儿，每个人都希望被爱，被包容，被肯定。你不要跟他们冲突，因为他们就是你的兄弟姐妹，你通过暴力行为（当然不会是太可怕和致命）看到了他内在坑洞的揭露，你也完全可以成为一个医治者，你不会受到太大的伤害，因为你清醒了，觉醒了，快乐了！

在我们的生活中，常常可以看到坑洞的揭露。比如爱情。快乐的爱或者痛苦的爱情都是如此。

真正的冷酷无情其实并不存在，那只是一种对爱的压抑和躲藏。在内心最深处，我们都还是想要去爱，去被爱环绕。但有时人需要爱的方

式显得委婉而不近情理，爱在人体内通过一种隐蔽的方式流动着，它就像是氧气，是你活着的动力。

爱并不能全然地解释坑洞，坑洞更像是那些原始的不满足和伤口。但大多数人对爱的要求却伴随着坑洞。原因是大多数人只是爱着自己，而爱人的能量不足，为了爱自己，保全自己，常常不会去给予爱。爱自己，代表一种自我保护，自我防卫。害怕去爱，因为爱会让人受伤。靠得太近，害怕被对方抓得太牢，没有自我，因此就逃开；而分得太开了，又会感觉孤单，希望找到一种方式去连通彼此。

常常可以看到那种纠缠的爱关系，包括爱人关系、亲子关系。他们因靠近而相互要求，相互不解和伤害，又因为疏远而焦灼不安，感觉丧失。爱的背后往往离不开占有。该怎样去爱，才能不占有对方、主宰对方，不试图改变对方的生活，影响对方的决定？

爱最怕就是互相要求，互相诋毁。给对方定下高不可攀的标准，却不懂得放手。过分担心对方无法负担起自己的生活，害怕他犯错，因此过度地给予支持和帮助，安排对方的人生，这简直是在剥夺对方的自我，降低了对方的自己做决定的能力。生活中，我们不断地犯着这种错误。常常看到那些爱得太深的夫妻最后分手，究其原因，还是因为失去了自我，失去了独立人格的乐趣。

我们要怎样去爱，才能避免越界，避免伤害，避免以己律人？

回到坑洞的原理。假定人人存在坑洞，那么爱也并不是解决的良药。走出坑洞只有靠自己，而不能靠爱人。你无法依附在他身上实现自己的人生，他难以成为你的解药——依附在别人身上只能让你烦恼，你交出自我的过程非常可怕。