

重拾爱的勇气

在看似愤怒与冷漠的外表之下，其实都隐藏着爱

“生命中最可悲的是，我们多数人失去了爱的勇气。”

香港心理学家郑立峰这句话的意思是，每个人来到世界上的必然使命就是爱。如果你认真观察孩子，你会发现他们天然都是爱父母的，但因屡屡受挫，他们逐渐失去了爱的勇气。

因孩子这种天然的勇气，德国家庭治疗大师海灵格称，孩子们无一例外都是“家庭的保护神”，他们会用尽一切办法去爱父母，或努力帮助父母维持家庭成员之间的爱。

郑立峰的这个观点，立即让我想起了我在天涯杂谈上的帖子《谎言中的 No.1：没有父母不爱自己的孩子》中的一个回帖。发这个帖子的应该是一个年轻的爸爸，他写道，一直以来，他觉得自己的几个月的小宝贝不过是一个只会吃喝拉撒睡的小东西罢了，但看了我的帖子后，他改变了他以前的粗放型的照顾孩子的方式，并很快有回报，一天他喂孩子吃东西时，孩子竟然咿呀着举着勺子去喂他，令他感动得一塌糊涂，他终于明白，孩子并不是只需要被爱被照顾的小东西，孩子也是深具爱心的生灵。

相比这一类故事，也许更常见的故事是，在一些具有很大冲突的家庭，很小的孩子就会通过生病等方式去表达对父母的爱。

一对年轻的父母，他们几个月大还不会说话的孩子总是肚子疼，怎么治都治不好，最后找到心理医生。医生让他们讲述孩子每次肚子疼时家里发生的事情，结果发现，孩子每次肚子疼时，他们都在吵架，但孩子一哭起来，他们就会停止吵架，转而去照顾孩子。显然，孩子是用肚子疼这种方式来制止父母争吵。这令父母感到震惊，他们不争吵了，而孩子也果真不再肚子疼。

这一类故事在每个家庭中都会发生，然而，大人们常是麻木的，感觉不到孩子们的这种爱意，或者即便感受到了仍然控制不住自己，而继续在家里制造矛盾和痛苦，最终孩子们觉得自己怎么做都没有用，于是失去了爱的勇气，成为“爱无能”。

渴望被爱——权威崇拜的根本

失去了爱的勇气后，我们不敢去爱，而变成了等待被爱的可怜虫。

美国人本主义心理学家罗杰斯称，如果来访者能在心理医生那里获得无条件的爱，绝大

多数心理问题会痊愈。这个概念深入人心，以至于很多人会想，如果能从一个人那里获得无条件的爱，自己就可以立即得救了。

我的一些读者有一个 QQ 群，他们经常在群里探讨一些心理学的问题，一次他们一致总结到，有两个办法可以获救，一个办法是获得无条件的爱，另一个办法是承认并接受人生的一切真相。后一个办法是可以一个人独自完成的，而前一个办法则是将希望寄托在别人身上，所以可以说，后者要难很多。但有意思的是，他们几乎一致认为，前一个办法更容易，而后一个办法要难很多。不仅如此，他们还认为，后一个办法太凄凉太孤独了。

或许，这是一个愿意还是不愿意的问题。长大了，我们就忘了自己的使命是去爱，而不是等待被爱。甚至，我们还会认为，必须得到爱，才能学会爱。

必须得到爱才能学会爱，这是很多心理学家的观点，也可以说是一种相对的事实，那些从父母或其他抚养者那里获得更多爱的人，他们的心理的确更宽容、更灵活、更健康。

但是，获得不了足够多的爱的人怎么办？心理学家称，必须有“足够好的妈妈”和“足够好的爸爸”，一个孩子才能成为基本健康的人，但不管是在中国还是在海外，“足够好的父母”都是少数，那多数人怎么办？

在我看来，期待从某个人那里获得无条件的爱，还是导致偶像崇拜的原因所在，并且尤其是崇拜精神导师的原因所在。

具体而言就是，我们会认为，精神导师具有非凡的爱的能力，我们可以从卓越的精神导师那里获得无条件的爱，而后就可获救。

因为有这种渴望和期待，我们会将精神导师美化甚至神化，而不愿意看到他们仍然是凡人，甚至他们在很多方面比凡人还要俗气。反过来，当精神导师有意利用我们而满足他们的欲望时，我们常常看不清楚，觉得精神导师无论做什么都是为了别人。

一个有名的精神导师在包间吃饭时当着众人面撒尿，有客人愤而离去，而他的崇拜者则说，这是老师在点化自己率性而为。在我看来，这事没有这么伟大，这不过是渴望获救的人的一种幻觉罢了。偶像崇拜是一件蛮可悲的事，意味着我们遗忘了自己爱的能力。

不过，事情的另一面是，我们并没有真正失去爱的勇气，我们只是暂时忘掉了它而已。

孩子的无条件的爱

一个男子幼时被父母两次送人，而他做了父亲后，又两次将自己的女儿送人，一次送到自己被寄养过的村庄，一次送到一个战友家。尽管战友很爱这个小女孩，但第二次被送人还是给小女孩造成了极大的心理创伤，那是一个冬天，她记得外面一直在下雪，自己总是很冷，

整天都要围着炉子烤火，但还是冷得不停地打寒战。最后，她生了一场大病，还整天哭，不得已，父亲的战友将她送了回去。

这个小女孩现已 30 多岁，是我的一个来访者。前不久，我们再一次谈到她童年时的痛苦经历，谈到父亲对她造成的伤害，她发现，她现在将她童年时的家庭关系模式带到了公司中，这给她现在的人际关系造成了极大困扰。

我请她放松，然后回忆往事。突然间，我感觉到她有一股很大的情绪涌出来。于是，我问她，发生了什么。她回答说，她心中涌出了一句话：“爸爸，我爱你！”说完，她泪如雨下。

在回忆父亲给自己制造的痛苦时，她心中却涌出了这样一句话，我感到诧异，而她也不明白为何会涌出这句话，但她感受到，这句话来自内心最深处。说完之后她才第一次深深地体悟到，原来自己对父亲还有这么大的爱意。

这样的故事其实在我的咨询室屡屡发生。最经典的例子是我的一个朋友 J。她很小的时候，父母因为欠债而偷偷出走，留下她和哥哥相依为命。并且，就算父母在的时候，她感觉妈妈对她和哥哥都不够关注，好像妈妈还有一种怨气，抱怨她和哥哥的出生打乱了她的人生计划。

在做治疗时，她脑海里不断映现出一个画面——她的妈妈在烧元宝蜡烛，为家人祈福。

治疗师引导她，听一听妈妈的祷词，感受一下妈妈的心境。她这样做时突然明白，妈妈是在祈求神灵保佑家人，特别是两个孩子，因为妈妈觉得，自己不是一个合格的妈妈，无法像一个合格的妈妈那样给予孩子充分的关爱，这令妈妈非常自责，也感到非常无助，所以妈妈觉得，如果有神灵就好了，因为自己可以祈求神灵替自己照顾两个孩子，做自己无法做到的事情。

J“亲身体会”到了妈妈的感受，而且这种感受是那么真切，一瞬间，困扰她 30 年的无助、愤怒、忧伤、羞愧、自责和怨恨全部消失，剩下的，只有单纯的爱，同时伴随着的，还有一种似乎可以包容万物的无限宽广的静谧。

这时，治疗师问她，你还没明白了什么。没有任何的犹豫停顿，一个答案立即从 J 心中涌出：“无论在看似多么愤怒与冷漠的外表之下，都隐藏着爱。”

解脱之道：洞见到痛苦背后的爱

如果 J 的顿悟是，无论妈妈看起来多么愤怒与冷漠，其实对她充满爱心，那么那位来访者的顿悟则是，无论爸爸造成了什么样的伤害，她对爸爸仍充满爱意。这两句话综合到一起，就意味着，如果能真正看懂伤害和苦痛，我们会发现，我们和父母之间仍深具爱意。

生命是一个轮回，每个人几乎都在玩这个游戏——不断地遭遇类似的痛苦。心理学家会说，这是强迫性重复。这种重复，可以理解为是一种自恋，因为我们热爱自己围绕着痛苦所发展出来的能力，我们舍不得这个能力，结果，我们在维护这个能力的同时也就维持了这种痛苦。

但也可以说，我们不断地重复这个轮回，是为了学习从这个痛苦中解脱。当J顿悟到妈妈对她有一份很深的爱意后，她对自己的“被忽视者”身份就不再执著了，她可以放下因妈妈忽视她而带来的种种情绪。

我们也都一样，当我们顿悟到痛苦的真谛，明白痛苦是“爱而不能”所导致，而不是对方想作恶而导致，那么就可以获得真正的解脱。

来源：武志红新浪博客