

生命中的“贵人”

——韦志中心理专栏

撰文 韦志中 郑柳华 绘图 小四



有一位学员给我电话，问我如何和一个自己不喜欢的人相处。她告诉我很讨厌这个人，因为不能摆脱这种讨厌的心理，所以很烦恼。

我问她以前这个人在不在你的世界里。她说不在，只是刚认识一年多。我说，是的，你们只是在这一段时间相遇而已，接下来，不是你走过她，就是她走过你，要不就是岁月走过你们。每个人都有自己的使命和目标，谁先走过谁就先获得喜悦。

道理我们已经明白了，但有时候并不一定能够做到，如果你的人生中有这样的“贵人”需要走过，就可以按照下面的技

术进行操作，一定可以快一点走过的，这样就离你所追求的幸福更近了。

我们的生活中会遇到一种人，只要见到便会不舒服，甚至可能是曾经伤害过我们的人。我们将这样的人称为“生命中的贵人”，只是这个“贵”可是加了引号的，他可能会伤害我们，也可能会成为我们成长的动力。如何将引号去掉，让他们真正成为我们生命中的贵人，正是我们需要超越和成长的部分。

对于这个特殊的“贵人”，我们选择用“感恩宽恕”四个字来形容，感恩他们带给我们的痛苦激励我们成长，而同时，原谅他

们给我们的伤害。佛家称之为放下，做了这一过程，真正解脱的是我们自己。

有一个很古老的故事：

一位国王决定将王位传给三个儿子中的一个。一天，国王把三个儿子叫到跟前说：“我老了，决定把王位传给你们三兄弟中的一个，但你们三个都要到外面去游历一年，一年后回来告诉我，你们在这一年内所做过的最高尚的事情，只有那个真正做过高尚事情的人，才能继承我的王位。”

一年后，三个儿子回到了国王跟前，告诉国王自己这一年来的收获。

大儿子先说：“我在游历期间，曾经遇到一个陌生人，他十分信任我，托我把他的一袋金币交给他住在另一镇上的儿子。当我游历到那个镇上时，我把金币原封不动地交

给了他的儿子。”

国王说：“你做得很对，但诚实是你做人应有的品德，不能称得上是高尚的事情。”

二儿子接着说：“我旅行到一个村庄刚好碰上一伙强盗打劫，我冲上去帮村民们赶走了强盗，保护了他们的财产。”

国王说：“你做得很好，但救人是你的责任，这称不上是高尚的事。”

三儿子迟疑地说：“我有一个仇人，他千方百计地想陷害我，有好几次，我差点就死在他的手上。在我的旅行中，有一个夜晚，我独自骑马走在悬崖边，发现我的仇人正睡在一棵大树下，我只要轻轻地一推，他就掉下悬崖摔死了。但我没有这样做，而是叫醒了他，告诉他睡在这里很危险，并劝告他继续赶路。后来，当我下



马准备过一条河时，一只老虎突然从旁边的树林里跳出来，扑向我。正在我绝望时，我的仇人从后面赶过来，他一刀就结果了老虎的命。我问他为什么要救我的命，他说，‘是你救我在先，你的仁爱化解了我的仇恨’。这……这实在不是算做了什么大事。”

“不，孩子，能帮助自己的仇人，是一件高尚而神圣的事。”国王严肃地说，“孩子你做了一件高尚的事，从今天起，我就把王位传给你。”

我们都深知，要宽容原谅伤害自己的人已经是一件很不容易的事了，更何况要主动去帮助对方。

我的来访者里，就有这样一个在恨里赔上了自己所有的青春和幸福的例子。小溪是湖南人，出生于20世纪70年代，上面有三个哥哥。父亲是一个基层干部，很少回家，妈妈带着他们几个和爷爷奶奶住在

农村。从小她就是一个缺少父爱的孩子，父亲很少回来，每次回家都会很严厉地查问哥哥们的功课，但他好像从来没注意到她的存在。就算她考了好成绩，得了什么奖状拿给父亲看，父亲也没有留心看过。在她的记忆中，父亲从来都没抱过她或者背过她，连跟她说话都很少。而妈妈一天到晚都在忙着田里的事，还有一大家子家务，也无暇顾及她。

小溪的内心深处，很要强，她所有的梦想就是有一天考上大学，离开农村。

经过不懈的努力，她终于考上了医学院。可惜的是成绩差了几分，只考上自费生，每年要交几千元学费。当时大哥刚刚结婚，家里正在张罗给二哥娶媳妇，妈妈说自费就不要读了，家里没钱。还说女孩子读这么多书有什么用，将来还不是要嫁人。她一听，眼泪就流下来。可是妈妈很坚决，爸爸什么话也不说。她当时绝望极了，觉得自己



的所有前程都被毁了，那几天，她躺在床上不吃不喝，心里想着不如自杀算了。妈妈很生气，说想死就让她去死。从此她坚定地相信父母都不爱她。只有奶奶怕她出事，一直在窗外守着，为了奶奶，她最终打消了自杀的念头。

事情过去了，心中对父母的怨恨却留了下来。她决定一个人出去打工，自己供自己读书。她走的时候妈妈哭了，她却一滴眼泪也没流。

这一走就是十几年。

一个人来到广州，经历过非常艰苦的日子。在快餐店打过工，在工厂做过工人，当过保姆，被顾客骂过，被人家嫌弃过，她都从未低过头，从未对家人叫过一声苦，甚至不到万不得已，根本不跟家里人联系。十几年走过来，她的物质生活环境逐步改善，经济条件也越来越好，但是她并不快乐，也无法走进婚姻，她无法相信会有人真正地爱她，也无法投入地去爱别人。

我听着她讲述自己的故事，不住地惋惜和难过，这个瘦弱的女孩，将自己人生最美好的时光耗费在对父母的怨恨里，至今还没有完全走出来，是多么可悲又可叹的一件事。

曾经听过一个故事：一个禅者在河边打坐时，听到挣扎的声音。睁开眼睛一看，一只蝎子正在水里挣扎。他伸手把它捞上来，被蝎子竖起的毒刺蛰了一下。他把蝎子放到岸上，继续打坐。过了一会儿，他又听到挣扎的声音。睁开眼睛一看，蝎子又掉到水里了。他又把它救上来，当然又被蛰了一下。他继续打坐。过了一会儿，他又有了相同的不幸遭遇。

旁边的渔夫说：“你真蠢，难道不知道蝎子会蛰人吗？”“知道，被它蛰三次了。”“那你为什么还要救它？”“蛰人是它的本性，慈悲是我的本性。我的本性

不会因为它的本性而改变。”这时，他又听到挣扎的声音。一看，还是那只蝎子。他看着自己肿起来的手，看看水里挣扎的蝎子毫不犹豫地再次向它伸出手去。这时，渔夫把一个干枯的树枝递到他手上。禅者用这根树枝捞起蝎子，放到岸边。渔夫笑着说：“慈悲是对的，既要慈悲蝎子，也要慈悲自己。所以，慈悲要有慈悲的手段。”

慈悲是对的，既要慈悲蝎子，也要慈悲自己。

这正是我们在生命中的“贵人”这项技术中所要传达的理念，我们并不认为每个人都需要有禅者一样的慈悲心，被数次伤害还要数次伸出援助之手，我们更看重的是故事的后半段，是渔夫所说的“既要慈悲蝎子，也要慈悲自己”。我们都不是圣人，不可能做到无论对方如何伤害我们都无动于衷，甚至慈悲为怀地轻松原谅，我们会有情绪，有愤怒，甚至想报复都是很正常的反应。但是俗话说：伤人一万，自损三千。恨也是需要损耗心力的，而且被恨的人并不会痛苦，只有恨的人才会痛苦。

宽容，其实最主要的是对自己的慈悲。

操作指南

1. 找一个相对完整的空闲时间，例如一个下午，某个安静的晚上，在一个安静的环境里，放上轻柔舒缓的音乐，让自己的心彻底地放松安静下来，抛开一切杂念。

2. 轻轻地闭上眼睛，仔细地回想一下，在自己过往的生命旅程中，有没有一个人，提起他的名字，说起跟他有关的话题，我们内心会有或深或浅的不舒服，甚至略有恨意的，这个人就是我们生命中带引号的“贵人”。想到这个人的名字，想象他的样子，慢慢看到他就站在你的面前。这个时候，如果你的内心走过某些情绪，请尊重它，不论好坏，这都是你面对这个“贵人”



的真实的情绪，你只要接纳它就好。

3. 继续看到他站在你面前，拿出纸笔，将他的样子慢慢地画下来，并不一定要画得很好，只要能将自己内心中的他表达出来即可。

4. 看着面前的他的画像，尽情地表达你此刻的情绪，仿佛他就站在面前，在安静地听你表达。你可以尽情抒写他对你造成的伤害，你对他的讨厌甚至是恨意，这是一个绝佳的表达机会，只要是你内心最真实的话语，就将他们写下来，抛开道德的评判，说你想说的话。

5. 写完信之后，平复一下自己的情绪，听一首舒缓的音乐，静静地体察自己内心走过的所有感受，尝试深呼吸，回到现实的状态中。闭上眼睛，看到那个人慢慢走

远，慢慢走出你的生活范围，他告别曾经的你，告别曾经他对你的伤害。

6. 拿出纸笔，为你们的故事写一首诗，不需要写的很优美，很脍炙人口，只要按照诗的语气、诗的表达来写就好。

心理学解析

为什么我们往往从理性上接受了一切，可就是走不出来呢？

这是因为那些沉痛的创伤记忆深深地印刻在了我们的右脑，思维的左脑其实是力不从心的。

有一位美国心理学家说过：“用左脑的钥匙打不开右脑的锁。”

我们大脑的左半球主管逻辑、推理、演

算、判断,存储的是知识、经验等机械记忆。经历创伤的人,右脑中往往印刻着很多的灾难图景与情绪,而“表达性艺术治疗”则可以作用于右脑,是一种不同于言语性的治疗方法。

生命中的“贵人”这项技术按照表达性艺术治疗的“呈现、表达、转换、升华”的步骤,是有心理科学依据的有效流程。

呈现,使个体内部心理状况借助一定的艺术媒介外部化,使心理问题的部分或全部得到感知。如拿出与对方的故事,以及当事人对这件事情的看法,想象对方站在面前,画对方的画像。充分而真实的呈现,才能保证接下来的过程是当事人内心最真实声音的表达。

接着,写一封对这个生命中的“贵人”的信,就是我们的表达过程。艺术性表达:使酝酿问题的心理内容外显,达到情绪宣泄的目的,并为调节和治疗提供可能。写信是可以充分表达内心感受的形式,很多时候比述说要更充分、彻底。这个步骤中的表达几乎是“百无禁忌”的,想到什么都可以写下来,不受道德的约束,不受良心的谴责,不受时间空间的干扰,最关键的就是要充分,怨恨也好,悲伤也罢,后悔也罢……不同的情绪,不同的事件过程,只有彻底地表达出来,才有转化和放下的可能。这就像一个放满杂物的房间,要想房间敞亮,就必须首先清理房间的所有东西,彻底倒出去之后,点上的蜡烛才能照亮房间的所有角落。这也是为什么有的人失恋了表面看起来什么事也没有,却几年几十年放不下,那些一失恋就大哭大喊把对方骂得体无完肤的人反而能很快开始新生活的原因。表达,是生命中的“贵人”这项技术必不可少的过程。

转化,以新的视角、以新的应对方式解释所经历过的心理事件,使个体感

受、思维和行为发生变化,心理能力得到提升。严格来讲,转化不是一个独立的过程,我们的前两个过程——呈现、表达,都是在为转化做准备。转化不是一个刻意过程,不是在理智上告诉自己要接纳,要原谅,而是一个自然的甚至觉察不到的过程。它发生在我们想象对方的时候,发生在我们尽可能彻底地表达我们内心的感受的时候。

平复情绪之后“写诗”的步骤,就是升华的集中体现。诗歌是所有艺术形式中最能实现升华作用的一种,它不像音乐一样直指人心,不像绘画能让人放下防御表达真实的感受,不像写信那样可以长篇大论,但它是一种让人不可能骂人的方式。设想一下,有人会写“啊,我恨你!”这样的诗句吗?因此,在操作的最后,写一首诗,是我们彻底将这位贵人纳入“珍惜”“感激”的人际关系范畴的最佳途径。

生命中的“贵人”技术具有明显的过程性,也就是只要参与其中,认真按照步骤去执行,成长就在过程中不知不觉地实现了。表达性艺术治疗,艺术表达的过程便是治疗的过程,这种表达的过程可以缓和情绪上的冲突,有助于自我认识、自我领悟和自我成长。它的创作价值不在于当事人艺术作品的水平高低,也不主张作品是对问题的投射,而在于成员对自己和他人问题的感受能力和领悟能力。

作者简介

韦志中,国家心理督导师,本会团体心理咨询研究院院长,武汉大学现代心理学研究中心特约研究员,广州大学心理技术应用研究生班负责人,广州市韦志中心心理咨询工作室创办人。

(责编 桑新华)