

Miao Wei

也许你该找个人聊聊

最近读了一本畅销书叫《也许你该找个人聊聊》，作者叫洛莉·戈特利布，她是一个心理医生，当过电视剧的策划。现在这本书，正在改编成美剧，洛莉也会参与制作，也许过两年就能看到同名美剧。

《也许你该找个人聊聊》这本书，主要写的是洛莉的四位来访者的故事，但她自己也是个主要角色。洛莉30岁出头时，想成为母亲，采用了一个捐精者的精子，生下了自己的孩子。后来她遇到了男友，男友比他年纪略长。两个人本到了谈婚论嫁的阶段，结果有一天，男友忽然跟她说，我喜欢你，但我不能忍受家里再有一个孩子了，我的孩子要去读大学了，我好不容易能

清静一会儿了，要是娶了你，你那8岁大的儿子早上起来让我跟他玩乐高，我受不了。洛莉说，你跟我约会的时候，就知道我有个孩子，为啥现在才说你受不了。男友说，反正我想清静，我爱你，但受不了你的孩子。这样一来，

两人分手，洛莉很受打击，于是，身为心理医生，她也要找一位心理医生来解决自己的问题。

作者洛莉就把自己接受心理咨询的过程也写到书里面去。这本书主要由五个人物的故事构成，每个人的故事穿插讲述，适时地控制故事的进展。洛莉毕竟参与过美剧制作，对剧本写作很在行，所以她本书写得非常好看。她经常使用的技巧是延宕，加强冲突的尖锐性，加强观众的期待心理。

我读这本书的时候，想起美国心理学家埃文·波斯特写过的另一本书叫《故事疗愈》，他以小说为范例，提供了一种心理医生的思维框架。书中说，运用不同寻常的敏锐感受去体验生活中的“蛛丝马迹”，是小说家和治疗师的最基本任务，心理医生跟来访者在谈话，他说的哪些东西需要你特别处理，这就需要你的敏锐。在心理学中，

故事创作者的身份比小说中要模糊，心理治疗中发展出来的故事线索是心理医生和来访者共同创作的，他们是联合作者，有时候，心理医生就像是小说的读者，他在接收来访者讲述的人生故事，他要适时引导，鼓励，他要识别出好故事的三条特性——条理性、指向性和可承受性。

每个人的一生都充满了体验的碎片，对有些人来说，这些碎片挺和谐的，对有些人来说，这些碎片代表着分裂的人格，治疗师要把矛盾的地方统合起来，这些碎片就可以作为复杂人性的有效组成部分被体验，这是条理性。

在心理咨询过程中，治疗师和来访者都有必要去感受他们正在推进的方向，要看到一步步的进展，这就是指向性。

还有一个特点叫可承受性，某些来访者深陷于痛苦中，生活中其他方面都被遮盖了，比如幽默、兴趣的多样性，冒险感和

神秘感，爱，这些元素在生活中都看不到，就像一本小说除了痛苦就是痛苦，心理医生要有充满同情的支持，要找到可能性的曙光，要有富于幽默感的观察，要让故事逐渐展开。

从这个角度看，心理咨询有一部分是心理学的，有一部分是叙事学的，我们读心理自助类图书，也可以把它当成小说来看。如果我们能从叙事的角度来看待心理咨询，这对整合我们的人生体验会有帮助。心理学大师欧文·亚隆曾经写过一本书叫《存在主义心理治疗》，其中主要谈论的话题是孤独、意义感和死亡焦虑，这几个题目恰恰都是文学的题目。洛莉说，心理医生的工作是竖立一面镜子，让来访者用此前回避的角度来打量自己，我们看心理自助书，或者看一些文学书，其实也是在顺便看一眼镜子中的自己。☑



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书,写字,旅游,锻炼

每个人的一生都充满了体验的碎片，对有些人来说它们挺和谐的，对有些人来说代表着分裂的人格。