少有人走的路

⑥ 真诚是生命的约

[美] M. 斯科特·派克 / 著 (M. Scott Peck)

张然 / 译



A WORLD
WAITING
TO BE BORN

这个世界迫切需要这本书
你的认知会因这次阅读而改变

《纽约时报》畅销图书

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

少有人走的路 ⑥ 真诚是生命的约 [美] M. 斯科特·派克 (M. Scott Peck) / 著 张然 / 译

少有人走的路 心智成熟的旅程 [美] M. 斯科特·派克 (M. Scott Peck) / 著 于海生 严冬冬 / 译

少有人走的路 ② 勇敢地面对谎言 [美] M. 斯科特·派克 (M. Scott Peck) / 著 李慧芳 / 译

少有人走的路 ③ 与心灵对话 [美] M. 斯科特·派克 (M. Scott Peck) / 著 刘永安 张 晓 / 译

少有人走的路 ④ 在焦虑的年代获得精神的成长 [美] M. 斯科特·派克 (M. Scott Peck) / 著 李慧芳 / 译

少有人走的路 ⑤ 不一样的设计 [美] M. 斯科特·派克 (M. Scott Peck) / 著 刘永安 / 译

华夏出版社

目录

少有人走的路1：心智成熟的旅程
版权页
中文版序
前言
正文
第一部分 自律
问题和痛苦
推迟满足感
子不教，谁之过
解决问题的时机
承担责任
神经官能症与人格失调症
逃避自由
忠于事实
移情：过时的地图
迎接挑战
隐瞒真相
保持平衡
抑郁的价值
放弃与新生
第二部分 爱
爱的定义
坠入情网
浪漫爱情的神话
再谈自我界限
依赖性
精神贯注
“自我牺牲”
爱，不是感觉
关注的艺术
失落的风险
独立的风险
投入的风险

冲突的风险
爱与自律
爱与独立
爱与心理治疗
爱的神秘性
第三部分 成长与信仰
信仰与世界观
科学与信仰
凯茜的案例
马西娅的案例
特德的案例
婴儿与洗澡水
第四部分 恩典
健康的奇迹
潜意识的奇迹
好运的奇迹
恩典的定义
进化的奇迹
开始与结束
熵与原罪
邪恶的问题
意识的进化
力量的本质
俄瑞斯忒斯的传说
对恩典的抗拒
迎接恩典降临
后记
附录 25周年版序言
少有人走的路2：勇敢地面对谎言
版权页二
出版者语
中文版序
正文
第1章 谎言是心理疾病的根源
那些可怕的念头，为什么挥之不去
逃避生活中的痛苦，必将承受心理疾病的痛苦
你不解决问题，你就会成为问题

为了逃避痛苦，人选择了谎言，扭曲了心灵
解决了逃避问题的问题，你才能解决其他问题
第2章 有没有罪恶感，是善与恶的分水岭
把生命颠倒一下，就变成了邪恶
没有罪恶感的人穷凶极恶，逃避罪恶感的人邪恶
父母逃避自己的错，孩子就会出大错
不在压抑中死亡，就在压抑中疯狂
如何识别伪善之人，远离邪恶
第3章 压制别人，就是邪恶
控制欲强的父母会培养出抑郁的孩子
孩子偷窃常常不是为了财物，而是因为压抑
邪恶总是隐藏在谎言中
压制别人，就是邪恶
第4章 恶，总是出现在需要爱的地方
要敞开心灵，但不要把心灵交给对方管理
不敢面对自己，才会去控制别人
爱需要一个空间，否则便会感到窒息
母亲让女儿离不开自己，这不是爱而是恶
第5章 从小缺乏爱，长大就容易变坏
恶性自恋的人，常常藏得很深
雪莉所说的爱，更多的是一种控制和操纵
自闭，是更高程度的自恋
不愿意放弃病态的自我，是觉得病态的自我很好
不放弃病态的自我，人就会变得邪恶
内心没有安全感，就想去控制外面的一切
没勇气正视过去，就不会有未来
第6章 勇敢地面对谎言
为什么天使会变成魔鬼
过分依赖集体，个人的心智就会退化
一个人疯了不可怕，一群人疯了才可怕
一群人疯了可怕，但最可怕的是整个国家都疯了
勇敢地面对谎言
少有人走的路3：与心灵对话
出版者语
版权页三
中文版序
前言

第一部分 人生是一场修行
第一章 意识和痛苦
痛苦地成长
积极的痛苦
意识及康复
沙漠中的绿洲
第二章 责备与宽恕
责备与愤怒
责备与评判
责备的规则
廉价的宽恕
自毁模式
宽恕的必要性
第三章 复杂的人生
拒绝简单的思考
避免陷入极端
本性和人性
选择与人生
使命与人生
感恩与人生
第二部分 心灵探索
第四章 自尊自爱
自爱与自负
罪恶感的功用
不破不立
自己是无价之宝
准备工作
第五章 感受神秘
神秘的旅程
心理学与炼金术
好奇与冷漠
神秘的心灵之旅
第六章 心灵成长的四个阶段
对抗与信仰
表象的欺骗性
人的发展与心灵的成长
检查你的地牢

第七章 神话：人性的旅程
传说
神话和童话
责任的神话
万能的神话
《圣经》里的神话
善与恶的神话
英雄的神话
诠释的选择
第八章 上瘾：神圣的疾病
荣格与匿名戒酒协会
皈依的程序
心理重建计划
世俗的精神疗法
公共计划
酗酒者的福分
早一点面对危机
第三部分 寻找自己的归宿
第九章“未知死，安知生”
对死亡的恐惧
生命可以预期
心理转变的奇迹
身病与心病
理解死亡
死与生的不同阶段
学习死亡
死亡的恐惧与自恋
第十章 性与精神
性高潮：一种神秘的体验
恋爱的假象
一个全球性问题
第十一章 物质与精神
宗教与科学的分离
分割的不幸
什么被忽略了
心理医生的“隔离”
抑郁与幻想

第十二章 从宗教中得到的裨益
通往信仰之路
耶稣的真实性
耶稣的天才
“死亡”洗礼
教堂之罪过
新时代运动
异端
死后的生命
地狱
上帝的效率
天堂
结 语 心理治疗的困境
少有人走的路4：在焦虑的年代获得精神的成长
版权页四
中文版序
前言
第一部分 反抗草率的思考
第一章 思考
大脑的意义
草率思考和盲从心理
流行和盲从
先入为主与贴标签
混乱的思考和犯罪
混乱的思考和心理疾病
独立思考的勇气
不确定的中间地带
思考与倾听
自由与思考
时间与效率
正直的思考
第二章 意识与觉察
亚当和夏娃的教训
善与恶
罪过与邪恶
阴 影
意识与能力

死亡的意识
只管努力，不要操心结果
第三章 学习与成长
修炼灵魂的山谷
被动学习
成长与意志
摆脱自恋
自恋与自爱
自恋与死亡
舍弃与心理弹性
黛米的故事
价值观与学习
学习的榜样
第二部分 在复杂中摔打，在矛盾中抉择
第四章 个人的生命抉择
聪明的自私与愚蠢的自私
责任的抉择
服从的抉择
职业的抉择
感恩的抉择
死亡的抉择
空无的抉择
第五章 团体的生命抉择
礼 仪
系 统
道 德
依赖与合作
责任与结构
边界与伤害
力 量
文 化
功能不良与礼仪
第六章 在社会中的抉择
善与恶的矛盾
人性的矛盾
人人平等的矛盾
责任的矛盾

时机与金钱的矛盾
个人的案例研究
第三部分 前半生追寻自我，后半生放下自我
第七章 生命在焦虑中超越
自我意识发展的三个阶段
观察性自我与超越
自我与灵魂
放弃和掏空
倾听灵魂的声音
少有人走的路5：不一样的鼓声
版权页
中文版序
序言
第一章 真诚的关系
孤立与分裂
顽强与柔软
我们是不同的琴弦，却弹奏出同一首歌
跛脚的英雄
压进去是抑郁，哭出来是治愈
第二章 独立与依靠
人的独立性
独立的人，也需要依靠
你我都有问题，但这没关系
第三章 真诚共同体
包容、承诺和共识
现实性
沉思
安全之所
心理防线与心理实验室
冲突可以优雅地解决
权力去中心化
一种更高的精神
第四章 危机与真诚关系
伤口是光进入你内心的地方
精神危机
因为孤独，所以我们渴望真诚
真诚关系的原理

第五章 建立真诚关系的四个阶段
伪共同体
混 沌
空 灵
真诚共同体
第六章 建立真诚关系比治疗更重要
逃避真诚的四种方法
干预的时机
非语言行为与语言一样重要
快与慢并不是关键
承诺，我们没有逃跑路线
真诚关系的纽带：沉默、故事和梦境
第七章 进化的途径
真诚的关系，真心的欢笑
我们只是互相关照，并不是去治愈
人为塑造敌人，最具破坏力
第八章 人性的幻想
多元化的问题
我们是蛇，也是龙
转型的能力
现实、理想和浪漫
第9章 爱的人越多，喜欢的人越少
精神成长的阶段
成长就是超越
没有故乡的人
第10章 空灵的意义
让内心变得像一张白纸
沉默的价值
消极感受力
没有什么事情是确定的
模棱两可的效力
第11章 不设防
没有受伤，何谈治愈
不设防的风险
融合性和完整性
我们是否遗漏了什么
第12章 不一样的鼓声

权力的傲慢
无知的山谷
信任与包容
接纳即治愈
少有人走的路6：真诚是生命的药
版权页
中文版序
第一部分 真诚与痛苦
第一章 心理治疗，其实就是鼓励人说真话的游戏
我们的真诚正在流失
不真诚是心理疾病的“根”
真诚，并不是不发火
第二章 真诚的痛苦与虚假的痛苦
痛不是疾病，而是治愈的过程
感觉不到痛，是一件很可怕的事情
逃避痛苦，只会加重痛苦
有一种痛苦，是虚假的痛苦
在快乐中享受忘我，在痛苦中感受存在
第三章 意识的成长，是为了看见生命的真相
蜷曲的生命看不见真相
意识成长的四个层次
自我意识
他人意识
组织意识
宇宙意识
个体化与社会化
第四章 内心的贫瘠，内心的富饶
自恋与心灵的贫瘠
人可以从自恋出发，走向伟大
不含敌意的坚决，不带诱惑的深情
在真诚的关系中，绽放彼此
阻碍交流，就是罪
当“好好先生”，也是一种罪
有了高处的信仰，人就不会在低处爬行
第五章 使命，是努力展开的生命
不同的人，不同的使命
违背自己的意愿，相当于出卖灵魂

听从内心召唤，就是奔赴使命
你拒绝的，反而是你想要的
使命感与浮夸病
使命是一个逐渐显露的过程
唯有使命，能够把你放到最恰当的位置
第二部分 婚姻与家庭
第六章 自恋是骨子里的不真实，也是婚姻的大敌
占有的结果，是分手
抑郁，是不接受现实的固执
原谅，其实是放弃幻想
自恋者的眼中没有别人
不爱真实的自己，只爱自己虚幻的倒影
空洞的瑞士奶酪，空洞的思维
婚姻可以是一场摆脱自恋的修行
第七章 婚姻是一个系统：一方变了，另一方也会变
抑郁的摩尔赫斯夫人
婚姻中一方强势，另一方会抑郁
控制欲强的人，晚景凄凉
唯有改变婚姻系统，婚姻中的人才能成长
政治权力，精神权力
第八章 最稳定的婚姻，可能是最病态的
有问题的人，找的人往往也有问题
婚姻是一个承诺
掩盖问题，永远不能解决问题
抗拒改变，是我们的天性
婚姻最怕：为了避免冲突而伪装
第九章 父母与孩子的关系，是弓与箭的关系
消极反抗性人格
丧失说真话的能力，是一种人格障碍
心理的问题不解决，会被同一块石头绊倒多次
好的父母，会欣赏孩子的不同
真诚的父母，才能教育出真诚的孩子
第十章 家，是生命开始的地方
健康的家规
别为一个信念，断送前程
可怜的老乔治舅舅
谎言，是藏在衣柜里的骷髅

第三部分 真诚与新生
第十一章 移情作用与角色错位
家的意义
讨厌女上司，是因为她讨厌自己的妈
讨好男心理医生，是因为她喜欢父亲
负向移情与正向移情
兄弟之间的移情作用
暴躁的父亲，势必养出懦弱的儿子
关于移情作用的五点说明
第十二章 乌合之众与真诚共同体
癫狂的头脑，本身就具有传染性
真诚共同体——意识发展的“九度空间”
建立真诚共同体的四个阶段
如何区分乌合之众与真诚共同体
宁要真诚的争论，不要虚假的共识
尊重不能容忍的事物，是一个民族的美德

少有人走的路1：心智成熟的旅程



一本人人可读，
人人可受益的心灵读物

［白金升级版］

THE ROAD
LESS
TRAVELED

少有人走的路

心智成熟的旅程

在《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近20年

［美］M. 斯科特·派克／著 (M. Scott Peck)
于海生　严冬冬／译

中华工商联合出版社

版权页

图书在版编目（ＣＩＰ）数据

少有人走的路 : 心智成熟的旅程 : 白金升级版 /(美) M.斯科特·派克著 ; 于海生, 严冬冬译.

-- 北京 :中华工商联合出版社, 2017.5

书名原文: The Road Less Traveld

ISBN 978-7-5158-1979-2

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①M… ②于… ③严… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第084644号

Simplified Chinese Translation copyright © 2017 by Beijing Zhengqing Culture & Art Co.Ltd.

THE ROAD LESS TRAVELED: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth by M. Scott Peck, M.D.

Original English Language edition Copyright 1978 by M. Scott Peck

Preface copyright © 1985 by M. Scott Peck

Introduction copyright © 2002 by M. Scott Peck

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2017-1043

少有人走的路 : 心智成熟的旅程（白金升级版）

The Road Less Traveld

作　　者：[美]M.斯科特·派克

译　　者：于海生　严冬冬

责任编辑：于建廷　王　欢

封面设计：门乃婷

内文设计：季　群

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印　　刷：北京市松源印刷有限公司

版　　次：2017年12月第1版

印　　次：2017年12月第1次印刷

开　　本：640mm×960mm 1/16

字　　数：200千字

印　　张：19.75

书　　号：ISBN 978-7-5158-1979-2

定　　价：42.00元

服务热线：010－58301130

销售热线：010－58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19－20层，100044

http：//www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com （总编室）

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，

请与印务部联系。

联系电话：010－58302915

中文版序

很抱歉，我们奉献给你的不是一本时髦的书，它甚至还会让你感觉到一点点的不舒服。不过,请不要回避，你也无法回避，因为回避这一问题的结果是：你不得不承受更多的不舒服、甚至是痛苦。

有人说，21世纪是心理学的世纪，对此，我们不得而知，但是，我们却能亲眼看见身边心智不成熟的人是如此之多。

十七八岁的高中生在大街上堂而皇之地用奶瓶喝水，这是时髦、反叛，还是在逃避成熟？

应届大学毕业生选择考研的动机仅仅是：害怕毕业。他们是害怕毕业，还是在拒绝成熟？

无数大龄青年不愿结婚，他们真的是没选择好伴侣，还是害怕承担婚后的责任？

数不清的成年人一遇到难题，就双手一摊：“这不是我的问题。”他们果真技不如人，还是不敢面对自己的问题？

……

人可以拒绝任何东西，但绝对不可以拒绝成熟。拒绝成熟，实际上就是在回避问题、逃避痛苦。回避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源，不及时处理，你就会为此付出沉重的代价，承受更大的痛苦。

心智成熟不可能一蹴而就，它是一个艰苦的旅程。

30多年来，在心智成熟的旅程上，《少有人走的路》这本书陪伴着亿万读者，也帮助过千千万万痛苦的人走出困境。毋庸置疑，这本书创造了美国、乃至世界出版史上的一个奇迹。难道不是吗？有哪一本书，没做任何宣传，仅凭口耳相传，就达到了3000万册的销量；有哪一本书，在《纽约时报》畅销书排行榜上一直停驻近20年；有哪一本书，出版以后，作者收到的读者来信有如此之多。难怪《华盛顿邮报》的书评会说：“这本书是出自上帝之手。”

《少有人走的路》是一本通俗的心理学著作，也是一本伟大的心理学著作，它出自我们这个时代最杰出的心理医生斯科特·派克。斯科特的杰出不仅在于他的智慧，更在于他的诚恳和勇气。他第一次说出了人们从来不敢说的话，提醒了人们从来不敢面对的事，这就是：几乎人人都有心理问题，只不过程度不同而已；几乎人人都有程度不同的心理疾病，只不过得病的时间不同而已。

斯科特激励我们要勇敢地面对自己的问题，不要逃避。直面问题，我们的心智就会逐渐成熟；逃避问题，心灵就会永远停滞不前。

然而，在我们的现实生活中，逃避问题的人比比皆是：你是老板，你一定会知道你的手下有几人敢于承担自己的责任；你是父母，一定知道你的孩子为什么总是躲躲闪闪；你是公务员，你一定会知道，面临问题时，你是在积极主动解决，还是在消极回避……所有逃避者，都在阻碍自己心智的成熟；一切心智成熟者，他们的人生之旅都是从直面问题开始。

如果你是一个渴望成熟的人、一个正在成熟的人、一个因拒绝成熟而导致心理障碍的人，那么，请你勇敢地翻开这本书吧！只要你有勇气翻开这本书，你就一定有勇气面对自己的问题；只要你勇敢地面对自己的问题,你就踏上了心智成熟的旅程。

涂道坤

前言

本书的观点和思想，大多来自于我的从业经历。在日常门诊和临床工作中，我目睹过许许多多逃避成熟的人，也目睹过许多人为争取成熟而努力奋斗的经历。因此，书中有很多真实的案例。心理治疗最重要的原则之一，就是为患者保密，所以，这些案例的人物姓名和其他细节，都经过一定程度的改动，原则是在不扭曲我和病人相处真相的前提下，尽量保护患者的个人隐私。

但是，本书对患者病情的描述大都十分简略，掩藏了部分真相，想必在所难免。事实上，心理治疗是一个复杂的过程，极少能够立竿见影、一蹴而就，而我也不得不集中笔墨，描述若干重点部分，这可能会给读者一种印象，即我对治疗过程的叙述不仅戏剧化，而且简洁。戏剧化倒是事实，叙述简洁的情况，也许同样存在，不过我还是想补充一句：在大多数治疗中，我经受着长期的困惑和沮丧，这是不可避免的结果，只是出于可读性的考虑，个中详情和感受，几乎被我统统省略了。

提及“上帝”，本书一概使用了传统的男性形象，我也要为此表示歉意，不过这么做，只是为叙述的方便，而非我有任何根深蒂固的性别歧视。

身为心理医生，我认为从一开始，就应该交待本书的两大基本前提。第一个前提是：我没有把“心智”和“精神”加以区分，因此，在“精神的成熟”和“心智的成熟”之间，我也没有做出明确区分，实际上它们是一回事。

另一个前提是：心智成熟的旅程不但是一项既复杂又艰巨的任务，而且是毕生的任务。心理治疗可以给心智成熟提供绝好的帮助，但它永远不是速成的、简单的治疗过程。我不属于任何精神病学或者心理治疗学学派，也决不单纯地拥护弗洛伊德、荣格、阿德勒，或者行为心理学、形态心理学等任何一家的学说。我不相信通过单一的治疗方式、单一的解决方案，就能解决所有的问题。当然，单一的心理治疗形式或许有帮助，因此我们不应予以轻视，不过，它们提供的帮助，显然不仅肤浅，而且乏力。

心智成熟的旅程极为漫长，对于我的那些忠实的患者——他们伴随

我走过这段旅程最重要的部分——我要向他们表示感谢，他们的旅程也是我的旅程，而本书的大部分内容，其实是我们共同经历和学习的一切。我也要向多位老师和同行致谢，其中最重要的就是我的妻子莉莉，她兼具配偶、父母、心理治疗者的角色，她的智慧和慷慨，给了我莫大的帮助。

正文

第一部分　自律

自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最重要的方法。

问题和痛苦

人生苦难重重。

这是个伟大的真理，是世界上最伟大的真理之一。它的伟大之处在于，一旦我们领悟了这句话的真谛，就能从苦难中解脱出来，实现人生的超越。只要我们真正理解并接受了人生苦难重重的事实，那么我们就会释然，再也不会对人生的苦难耿耿于怀了。

遗憾的是，大多数人却不愿意正视人生的苦难。他们一遇到问题和痛苦，不是怨天尤人，就是抱怨自己命苦，仿佛人生本来就应该既舒适又顺利似的。他们哀叹为什么会有那么多的麻烦、压力和困难，总觉得自己是世界上最不幸的人；他们诅咒命运不公，偏偏让他们自己、他们的家人、他们的部落、他们的社会阶层、他们的国家乃至他们的种族吃苦受罪，而别的人却安然无恙，过着自由而又幸福的生活。我非常了解这样的抱怨和诅咒，因为我也曾有过同样的感受。

人生是一连串的难题，面对它，你是哭哭啼啼，还是奋勇前进？你是束手无策地哀叹，还是积极想办法去解决，并将方法毫无保留地传给后人？

解决人生问题的关键在于自律。人若缺少自律，就不可能解决任何麻烦和问题。在某些方面自律，只能解决某些问题，全面的自律才能解决人生所有的问题。

生活中遇到问题，这本身就是一种痛苦，解决它们的过程又会带来新的痛苦。各种各样的问题接踵而至，使我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、痛苦、寂寞、内疚、懊丧、恼怒、恐惧、焦虑和绝望的打击，从而不知道自由和幸福为何物。这种心灵的痛苦通常和肉体的痛苦一样剧烈，甚至令人更加难以承受。正是由于人生的矛盾和冲突带来的痛苦如此强烈，我们才把它们视为问题；也正是因为各种问题接连不断，我们才觉得人生苦难重重。

人生是一个不断面对问题并解决问题的过程。问题可以开启我们的智慧，激发我们的勇气。为解决问题而努力，我们的思想和心灵就会不断成长，心智就会不断成熟。学校刻意为孩子们设计各种问题，让他们动脑筋、想办法去解决，也正是基于这样的考虑。我们的心灵渴望成

长，渴望获得成功而不是遭受失败，所以它会释放出最大的潜力，努力将所有问题解决。“问题”是我们成功与失败的分水岭。承受面对问题和解决问题的痛苦，我们就能从痛苦中学到很多东西。美国开国先哲本杰明·富兰克林说过：“唯有痛苦才能给人带来教益。”面对问题，智慧的人不会因害怕痛苦而选择逃避，他们会迎上前去，坦然承受问题带给自己的痛苦，直至把问题彻底解决。

然而，大多数人却缺乏这样的智慧。在某种程度上，人人都害怕承受痛苦，遇到问题时都想回避，甚至慌不择路，望风而逃。有的人不断拖延时间，希望问题自行消失；有的人对问题假装视而不见，或尽量忘记它们的存在；还有的人用药物和毒品来麻痹自己，企图把问题排除在意识之外，换得片刻解脱。我们总是回避问题，而不是直接面对它们；我们只想远离问题，却不想承受解决问题带来的痛苦。

回避问题和逃避痛苦的倾向，是人类心理疾病的根源。人人都有逃避问题的倾向，因此绝大多数人的心理都存在缺陷，真正的健康者寥寥无几。有的逃避问题者，宁可躲藏在自己营造的虚幻世界里，与现实生活完全脱节，这无异于作茧自缚。心理学大师荣格一针见血地指出：“神经官能症，就是人生痛苦最常见的替代品。”

替代品最终带给人的痛苦，甚至比所逃避的痛苦更为强烈，正因如此，神经官能症才成为最棘手的问题。不少人还没有解决旧的问题和痛苦，却又要逃避新的问题和痛苦，他们不断用神经官能症作蚕丝，把自己一层一层包裹起来，陷入重围，无法自拔。所幸，也有人能坦然面对自己的心理障碍，及时寻求心理医生的帮助，用正确的心态面对人生正常的痛苦。

事实上，如果不顾一切地逃避问题和痛苦，不仅错失了解决问题、推动心灵成长的契机，而且还会使我们患上心理疾病。长期的心理疾病会使人的心灵停止成长，不及时治疗，心灵就会萎缩和退化，心智就永远难以成熟。正确的做法是：我们要让我们自己，也要让我们的孩子认识到，人生的问题和痛苦具有非凡的价值。勇于承担责任，敢于面对困难，才能够使心灵变得健康。

自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最重要的方法。通过自律，在面对问题时，我们才会变得坚定不移，并能从痛苦中获取智慧。我们要求自己和孩子自律，其实就是在培养双方如何忍受痛苦，获得成长。

那么究竟什么是自律呢？如何才能通过自律消除人生的痛苦呢？简单地说，所谓自律，就是主动要求自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。自律有四个原则：推迟满足感、承担责任、忠于事实、保持平衡。这些原则并不复杂，即便是10岁的小孩也能够掌握。不过有时候，即使贵为一国之君，也会因忽略和漠视它们而遭遇失败，甚至自取灭亡。实践这些原则，关键取决于你的态度，你要敢于面对痛苦而非逃避。对于那些时刻都想着逃避痛苦的人，这些原则不会起到任何作用，他们也绝不会从中受益。接下来，我就要对这些原则进行深入的阐述，然后，再探讨它们背后的原动力——爱。

推迟满足感

不久前，一位30岁的财务专家来就诊，希望我纠正她总是拖延工作的坏习惯。第一个月，我们探讨了她对老板的看法，老板对她的看法，她对权威的认识以及她父母的情况。接着，我们又讨论了她对工作与成就的看法，以及这些看法对她婚姻观、性别观的影响。后来，我们还谈到她与丈夫和同事的竞争心理，以及这种心理给她带来的恐惧感。尽管我们一再努力，但这种常规的心理分析并未触及问题的症结。

直到有一天，我们闯入了一个显而易见、却一直被忽略的领域，才使治疗出现了转机。

“你喜欢吃蛋糕吗？”我问她。

她回答说喜欢。

“你更喜欢吃蛋糕呢，还是蛋糕上涂抹的奶油？”我接着问。

她兴奋地说：“啊，当然是奶油啦！”

“那么，你一般是怎么吃蛋糕的呢？”我接着又问。

我也许是有史以来最笨的心理医生了。

她不假思索地说：“那还用说吗，我通常先吃完奶油，然后再吃蛋糕。”

就这样，我们从吃蛋糕的习惯出发，重新讨论她对待工作的态度。正如我预料的那样，在上班的第一个小时里，她总是先完成容易和喜欢做的工作，而在剩下的六个小时里，面对那些棘手的差事，她总是尽量回避，结果，不知不觉时间就过去了，工作却拖延了下来。我建议她从现在开始，在上班第一个小时里，强迫自己先去解决那些棘手的差事，而在剩下的时间里，工作就变得相对轻松了。考虑到她学的是财务管理，我就这样给她解释其中的道理：按一天工作七个小时计算，一个小时的痛苦，加上六个小时的幸福，显然要比一个小时的幸福加上六个小时的痛苦划算。她完全同意我的看法，并坚决照此执行。由于她是一个意志坚定的人，所以，不久就彻底克服了拖延工作的坏毛病。

推迟满足感，就是不贪图暂时的安逸，先苦后甜，重新设置人生快乐与痛苦的次序：首先，面对问题并感受痛苦；然后，解决问题并享受更大的快乐。在充满问题和痛苦的人生中，推迟满足感是唯一可行的生活方式。

早在童年时，从5岁开始，孩子就可以学习这个自律的原则：先承受痛苦，再享受快乐，避免眼前安逸带来的不利。例如，如果一个5岁的男孩多一点儿耐心，让同伴先玩游戏，自己等到最后，就可以在没有人催促的情况下，享受到更多的乐趣。对于6岁的孩子而言，学会吃蛋糕时不先把奶油一口气吃完，或者先吃蛋糕，后吃奶油，就可以享受到更甜美的滋味。让上了小学的孩子正确对待家庭作业，是培养“先苦后甜”原则的最佳时机。当孩子满12岁时，应该已经无须父母敦促，就可以先做完功课，再去看电视。如果是这样，到了十五六岁以后，他们就会把这个原则内化为一种习惯，成为自己的一种常态。

但是，根据教育工作者的经验，很多青少年都缺少这种健康的习惯，没有体会到推迟满足感的好处。不少孩子长到十五六岁，仍旧不懂“先吃苦，后享受”的原则，而是将次序颠倒过来。所以，他们很容易成为“问题学生”。这些孩子的智商与别人相比毫不逊色，但却不肯用功学习，成绩远远落后于别人。他们说话做事全凭一时冲动，只要心血来潮，不是旷课逃学，就是打架斗殴；他们不愿思考，缺乏耐心，很容易与毒品为伴，故意跟警察发生冲突是他们的家常便饭。“先享受，后付费”成了他们人生的座右铭。如果父母这时才去求助心理治疗，往往为时已晚。因为意气用事的青少年通常不喜欢被人干涉，即便心理医生能以亲切公正的姿态慢慢化解他们的敌意，这些孩子也很难积极配合、参与整个治疗过程。他们的主观冲动过于强烈，经常逃避定期的治疗，心理医生的一切努力，常常以失败告终。最终，这些孩子被迫退学，浪迹社会，继续他们失败的生活模式。他们的成年生活也极为糟糕——婚姻不幸，精神恍惚，容易遭受意外事故，而精神病院或者监狱则可能成为他们最终的归宿。

这是为什么呢？为什么大部分人能够掌握推迟满足感的原则，学会先苦后甜，拥有足够的自制力，可以避免贪图一时安逸的恶果，却有相当数量的人不懂得先苦后甜，最终成为失败者呢？答案目前尚无定论，仅有的答案也缺乏足够的依据。基因的影响并不明显，其他因素也有待科学论证，但大部分迹象表明，在这方面，家庭教育起着相当大的作用。

子不教，谁之过

孩子缺少自律，未必是因为父母管教不严。事实上，他们中的很多人经常受到严厉的责骂和体罚，即便小有过错，父母也会怒不可遏：辱骂、威胁、恐吓、掌掴、脚踢、鞭打、拳击，可谓花样翻新。这样的教育方法只会起到负面作用，因为它本身就违背了自律的原则。没有自律原则作为后盾的管教，不会起到任何积极的作用。

父母自己不遵守自律的原则，就不可能成为孩子的榜样，只会成为反面教材。有些父母常常告诉孩子：“照我的话去做，但不要学我。”他们在孩子面前酗酒无度，烂醉如泥，或者在孩子面前破口大骂，拳脚相加。他们缺乏长辈起码的自制力、尊严和理性；他们形容邋遢、一塌糊涂，甚至偷懒耍滑、背信弃义。这些父母的生活毫无自律，却强迫孩子有条不紊地生活，结果可想而知。假如父亲三天两头殴打孩子的母亲，那么母亲因儿子欺负妹妹而对其施以体罚，又有什么意义呢？又如何能指望儿子听她的话，控制好情绪呢？在孩子稚嫩的心中，父母就是他们的上帝，神圣而威严。孩子缺乏其他的模仿对象，自然会把父母处理问题的方式全盘接受下来。如果父母懂得自律、自制和自尊，生活井然有序，孩子就会把这样的生活视为理所当然。而如果父母的生活混乱不堪，一塌糊涂，孩子也会照单全收。

父母的爱至关重要。即使家庭环境充满混乱，生活贫困，只要有爱存在，照样可以培养出懂得自律的孩子。相反，即使父母身为医生、律师、企业经理或是慈善家，生活方式相当严谨，但如果缺少爱和温情，他们培养出的子女照样会随心所欲，恣意妄为，不懂得自律。

爱是心灵健康成长的动力。在本书第二部分，我将深入探讨这个问题。爱是身心健康必不可少的元素，所以，在这里有必要先来了解一下爱的实质，以及爱同教育的关系。

如果我们爱某样东西，就会乐于花时间去欣赏它，照料它。譬如，某个小伙子终于拥有了心仪已久的汽车，那他一定会把大量的时间花在汽车上面：擦车、洗车、修车、给汽车美容、不停地欣赏它、整理内饰……你也可以观察，一位上了年纪的老人是如何精心照料自己的花园的，他会细心地浇水、施肥、修剪、除虫、嫁接、移植……同样，对子女的爱也是如此，我们需要付出更多的时间去照顾他们、陪伴他们。

培养孩子学会自律，需要投入足够的时间。如果不把精力用在孩子身上，与孩子相处的时间少得可怜，就无法深入了解他们的需要，并找到教育他们的正确方式。在孩子明显需要培养自律能力的时候，我们不是挑起担子，而是不耐烦地说道：“我没精力管你们，你们想怎么样，就怎么样吧！”到头来，当孩子犯下错误逼我们不得不采取行动的时候，我们就会把满腔怒火发泄到他们头上，不是打，就是骂。我们根本不愿去调查问题的本质，也不考虑什么样的教育方式才算适合。父母习惯用严厉的体罚教训孩子，本质上不是教育，而是发泄自己心中的怨气和不满。

聪明的父母决不会这样做。问题发生之前，他们就愿意花时间了解孩子，对症下药地教育孩子。他们会用恰当的敦促、鼓励和表扬，以及必要的警告和责备，来巧妙地引导孩子的发展方向，教他们学习自律。他们会认真观察孩子的言行举止，从孩子吃蛋糕、做功课、撒谎、欺骗、逃避责任等行为中，及时发现问题；他们也会倾听孩子的心声。在对孩子的管教上，他们知道什么时候该紧，什么时候该松，什么时候该表扬，什么时候该批评。他们给孩子讲有意义的故事，用小小的亲吻、拥抱和爱抚，用小小的警告和批评，就能及时纠正孩子的问题，使问题消失于无形。

可以断言，父母的爱，决定着家庭教育的优劣。充满爱的家庭教育带来幸运；缺乏爱的教育只能导致不幸。富有爱心的家长，善于审视孩子的需要，并做出理性的判断。当孩子面临痛苦抉择时，他们会真心实意与孩子一块儿去经受痛苦和折磨，而孩子也能领受父母的这片苦心。他们未必立刻流露出感激之情，却可以领悟到痛苦的内涵和真谛。他们提醒自己：“既然爸爸妈妈愿意陪着我忍受痛苦，痛苦就不见得那么可怕，而且也未必是太坏的事。我也应该承担责任，面对属于自己的痛苦。”——这就是自律的起点。

父母付出的努力越大，孩子就越会意识到自己在父母心中的价值。有的父母为掩饰家庭教育上的失败，会不停地告诉孩子说自己是多么爱他们，多么重视他们，等等，但真相无法逃过孩子的眼睛。孩子不会被谎言和欺骗长期蒙蔽，他们渴望得到父母的爱，如果父母一再出尔反尔，只会让他们渐失信心。即便他们表面上不会表现出什么，不会牢骚满腹，或者大发雷霆，但却会把父母的教导和许诺看得一文不值。更为糟糕的是，他们会情不自禁地模仿父母，拷贝父母的处世方式，将它视为人生的标准和榜样。

那些沐浴着父母之爱而成长起来的孩子，心灵可以得到健康的发展。他们也许会偶尔赌气，抱怨父母一时的忽视，然而，内心深处却清楚父母深爱着他们。父母的珍视让他们懂得珍惜自己，懂得选择进步而不是落后，懂得追求幸福而不是自暴自弃。他们将自尊自爱作为人生起点，这有着比黄金还要宝贵的价值。

“我是个有价值的人”——像这样对自我价值的认可，是心理健康的基本前提，也是培养自律的根基。它直接来源于父母的爱。“天生我材必有用”，这种自信必须从小培养，成年后再作补救往往只能事倍功半。如果孩子从幼年起就能享受父母的爱，成年后即便遭遇天大的挫折，根基坚固的自信也会让他们鼓足勇气，勇敢地战胜困难，而不是自暴自弃。

对自我价值的认可是自律的基础，因为当一个人觉得自己很有价值时，就会采取一切必要的措施来照顾自己。自律是自我照顾，自我珍惜，而不是自暴自弃。既然我们讨论的是推迟满足感和规划时间，就让我们以时间为例。如果我们认为自己很有价值，就会认为我们的时间也很有价值，如此有价值的时间必须要加以善用。那位拖延工作的财务专家的问题，就在于她忽略了自己时间的价值，因此才造成时间的浪费。童年时，她曾有过不幸的遭遇：亲生父母本来有能力照顾她，可是每逢学校放假，他们都会花钱把她送到养父母家中，她从小就体验到了寄人篱下的感觉。她觉得父母不重视她，也不愿意照顾她。小时候就觉得自己低人一等，长大以后，尽管她聪明能干，但自我评价却低得可怜。因为自我评价很低，所以，她才不重视自己的时间。一旦认识到自己的价值之后，她自然就意识到了自己时间的宝贵，必须合理有序地进行安排。

孩子在童年时能得到父母的爱和照顾，长大后内心就会拥有安全感。所有的孩子都害怕被遗弃。孩子到了六个月大，就会意识到自己是一个独立的个体，与父母是彼此分离的，这使他们感到无助。他们知道依靠父母的养育才能生存，遭到遗弃就会死亡，所以，孩子害怕任何形式的遗弃。绝大多数父母对孩子的这种恐惧心理都有敏锐的直觉，他们向孩子做出保证：“我们是爱你的，永远不会丢弃你不管。”“爸爸妈妈当然会回来看你，我们会永远陪伴在你的身边。”“我们是不会忘记你的。”如果除了这些口头保证之外，还有实际的行动相配合，那么，待孩子到了青春期，潜在的恐惧就会消失。他们不会只贪图一时的安逸，牺牲掉长期的幸福，而是甘愿以某种方式推迟暂时的满足感。他们知

道，只要耐心等待，他们的需求最终都会实现，就像父母做出的保证一样。

很多孩子未必有这样的运气，他们从幼年起就遭受父母的遗弃、忽略、殴打乃至威胁，或者像那位财务专家一样缺少父母的疼爱和关心。即便没有类似的不幸，他们也会因为没有得到父母爱的保证，而生活在恐惧的阴影中。有些父母贪图省事，缺乏耐心，动不动就会用“遗弃”来威胁和管束孩子：“照我的话做，不然我就不再爱你，你自己想想，会落得什么下场！”——那当然意味着抛弃和死亡。这样的父母把爱心丢在一边，取而代之的是控制和专制，这使得孩子对未来充满恐惧。他们觉得世界是不安全的，甚至把世界看成是地狱，这种恐惧的感觉会一直保留到成年以后。他们宁肯提前透支未来的快乐和满足，也不愿意推迟满足感，先苦后甜。在他们眼里，将来太遥远、太渺茫、太不可靠，所以，即使将来比现在好过许多倍，他们也不愿意去等待，只愿意得过且过。

要让孩子养成推迟满足感的习惯，就必须让他们学会自律。要让他们学会自律，对安全感产生信任，不仅需要父母真心投入，还需要父母表里如一的爱和持之以恒的照顾，这是父母送给子女最好的礼物。如果这份礼物无法从父母那里获得，孩子也有可能从其他渠道得到，不过其过程必然更为艰辛，通常要经过一生的鏖战，而且常常以失败告终。

解决问题的时机

前面谈到父母的爱对培养孩子自律，即推迟满足感的能力有很大的影响，现在我们不妨看看不能推迟满足感，对成年生活会有怎样的影响。这种影响微妙却具有极强的破坏力。

虽然我们中的大多数人都具有推迟满足感的能力，能够先苦后甜，可以顺利读完高中和大学，继而进入社会，成年后不至于锒铛入狱，但是我们的成长过程通常仍是不完善的，因而导致解决问题的能力也不够完善。

说来可笑，我到37岁才学会修理日用物品，此前不管是修水管、电灯，还是根据说明书组装玩具或组合家具，我都一窍不通。尽管我读完医学院，并成家立业，在心理治疗和行政管理方面小有成就，但一碰到机械方面的事，就笨手笨脚，活像个愚蠢的傻瓜。我自卑地相信自己缺乏某种基因，天生就不是解决机械问题的料。37岁快要结束的那年春天，一个星期天，我在户外散步，看见邻居正在修理除草机。我同他打过招呼，羡慕地说：“哦，你真是能干啊！我从来就不会修理这些玩意儿。”他马上回答：“你只不过没有花时间去尝试罢了。”我继续散步，内心越来越不平静，他这句简单却意味深长的话给了我很大的震撼。我扪心自问：“他说的可能是对的。伙计，也许你真的没那么差劲儿，是吗？”

我铭记他的话，并提醒自己：以后有机会一定要花时间检验一下。不久我就有了机会。一位女患者的汽车刹车踏板被什么东西卡住了，没法踩下去。她告诉我，仪表板下面有个刹车开关，不过她不知道开关的确切位置，也不知道是什么形状。我自告奋勇帮她解决这个问题。我躺在方向盘下面的车底板上，提醒自己尽量放松。我深深地吐出一口气，然后耐心地观察了好几分钟。我看不懂眼前那成堆的电线、管子和杠杆，它们到底是怎么回事？我集中注意力追踪与刹车有关的机件，逐渐弄懂了刹车的运作过程。最终，我找到了症结——那个使刹车无法移动的小开关。我又做了细致研究，发现用手指向上一扳，刹车就可以自由活动。于是我就这么做了：指尖轻轻一拨，问题就彻底解决了。我异常振奋：嘿，我真是一流的机械师啊！

我的专业与机械无关。我既没有机械专业知识，也不愿解决机械问

题。大多数情况下，我宁愿求助于修理工，替我解决这些问题。我现在知道，这完全是我自己的选择，而不是基因有什么缺陷。我相信，除非存在智力障碍，不然只要花时间学习，就没什么问题解决不了。

许多人都没有付出足够的时间和精力，去解决知识、社交、心理方面的问题——就像我对待机械问题的态度一样。在得到启发之前，假如那天我缺乏耐心，或许就会把脑袋伸到汽车仪表板下，胡乱扯几根线头，见没有效果就耸耸肩、摊摊手说：“对不起，我搞不清楚是怎么回事，我想我没办法帮你的忙。”许多人处理问题不都是采取这样的态度吗？前面提到的那位财务专家，尽管是一位相当有爱心也相当努力的母亲，却怎么也管不好两个孩子。如果孩子的情绪出现异常，或者家庭教育出现问题，她很快就会觉察到，但她通常只会根据大脑的即兴反应，随意动用家长权威。例如强迫孩子多吃早点，或是提前就寝等。根本不管这样的决定是否有助于问题的解决。实在没有办法时，她就会向我求助，懊恼地对我说：“我拿他们一点儿办法也没有，我该怎么办呢？”这位女士头脑聪明，只要在工作上不再推诿塞责，就能表现出极强的能力，但在解决家庭矛盾上，她立刻就成了智力低下的人。问题的关键仍旧出在她对时间的利用上。家庭问题让她头昏脑涨，她只想尽快脱身，尽快缩短自己与问题接触的时间，而不愿花足够的时间来应对这种不舒服的感觉，不愿冷静地分析问题。虽然解决问题能给她带来满足感，但她根本不想去推迟这种满足感，哪怕是一两分钟也不行，最终她没有从问题中积累起任何有效的经验，家庭便因此长期陷入了混乱。

我们谈论的上述人士，并非有明显的心理障碍，在面对问题时，也没有任何智力缺陷，他们的问题仅仅在于缺乏自律。那位财务专家的情况足以代表所有的人。我们有谁能够拍着胸脯说，自己总能花足够多的时间分析孩子的问题，解决家庭危机？又有谁真正学会了自律和自我管理，从来不会消极面对一切问题，不会心灰意冷地摊开双手说“这超出了我的能力范围”？

和缺乏耐心、想让问题马上解决的态度相比，另一种面对问题的态度更低级，也更有破坏性，那就是希望问题自行消失。人人都有这样的倾向：问题一旦出现，就想立刻解决，不然就会思绪烦乱、寝食不安。这样的心态显然不切实际，但一厢情愿地等待问题自行消失，则是更为可怕的事情，通常不会带来任何好结果。有一位30岁的单身销售员，他在某个小城市接受团体治疗期间，与其中一位团体成员的妻子偷偷好上了。那人是个银行家，最近刚刚和妻子分居。销售员知道银行家因为妻

子的离去，一直处于愤怒和郁闷之中。他也知道自己对那位银行家和其他团体治疗成员并不诚实，因为他没有透露自己和银行家妻子的关系，这违背了团体治疗的基本原则。他知道银行家迟早会知道妻子和自己的关系。解决这个问题的唯一办法，就是把这种关系在治疗团体里公开，取得大家的支持，承受银行家的怒火。但这位销售员却什么都没有说。过了三个月，银行家发现了他们的关系。正如预料的那样，银行家愤怒不已，马上就退出了治疗团体。销售员伤害性的举动遭到了全体成员的质疑和指责，而他却辩解说："我认为说出这件事可能会引起一场激烈的争论，假如我什么都不说，一切都会过去，矛盾就不会爆发出来。我以为等待足够长的时间，问题可能就会消失。"

——问题没有消失，它仍然继续存在，仍然妨碍着心灵的成长和心智的成熟。

团体治疗专家提醒销售员：为逃避解决问题而忽视问题的存在，并指望问题自行消失的倾向，是他人生中存在的重大问题。可是四个月以后，就在那年的初秋，他又做出了一次匪夷所思的举动：他突然中止了销售工作，开办了一个家具修理公司。（这样，他就不必经常出差了。）团体成员都认定他这么做是孤注一掷，对他这个决定的合理性提出质疑，因为冬天（淡季）即将来临，他很可能生意惨淡。但他却固执地认为公司可以接到许多订单，让他渡过难关。到次年二月，他终于告诉大家，他不得不放弃治疗了，因为他已无法支付治疗费用。他一贫如洗，只好另寻职业。在过去五个月里，他一共只修理了七件家具。当他被问到既然前景不妙，为什么没有及早去找一份工作时，他回答说："六个星期以前，我就知道我的钱快花光了，但是又想怎么也不会落到这步田地。那时，我觉得情况不至于那么急迫。可是，现在完全不一样了，我根本没有料到！"显然，他又一次忽视了自己的问题。他终于明白，只有解决了"忽视问题"这一问题，他才能继续解决其他问题，才能走向下一步——世界上所有的心理治疗，本质上莫不如此。

忽视问题的存在，反映出人们不愿推迟满足感的心理。前面已经说过，直面问题会使人感觉痛苦。问题通常不可能自行消失，若不解决，就会永远存在，阻碍心智的成熟。我们都有过这样的体验：问题降临时，势必带来不同程度的痛苦。尽可能早地面对问题，意味着把满足感向后推迟，放弃暂时的安逸或是程度较轻的痛苦，去体验程度较大的痛苦，这才是对待问题和痛苦最明智的办法。现在承受痛苦，将来就可能获得更大的满足感；而现在不谋求解决问题，将来的痛苦会更大，延续

的时间也更长。

表面看起来，前面那个销售员漠视自己的问题，完全是由于其个人心智不够成熟所致。实际上，跟之前说的财务专家一样，我们每个人都存在这样的问题。曾经有位久经沙场的将军告诉我：“军队最大的问题在任何组织和机构中都同样存在，那就是绝大多数指挥官只会呆呆坐在办公室里，眼睛盯着大堆问题，迟迟无法做出决定，更谈不上实际行动，似乎盯上几天几夜，问题就会自行消失一样。”这位将军所说的指挥官，不是缺乏意志力的普通人，不是心理脆弱或性格异常的人，而是资历深厚、接受过严格训练的高级军官。

父母同样是指挥官，其使命像管理企业一样复杂。正像军队指挥官那样，许多父母面对孩子的问题束手无策，连续数月乃至数年都无任何举措，只是一味拖延。有一对父母甚至让一个问题拖延了五年都没有解决，最后不得不向儿童心理学家求助。她沮丧地说：“我原本以为等孩子长大一些，问题就消失了。但谁知问题一直都存在，而且越来越厉害。”为人父母实属不易，有时要做出某些决定的确很难，而随着孩子年龄的增长，个别问题可能消失，但终归是极少数。在孩子成长的过程中，适当给予指导和帮助，多了解他们的问题，必然是有益的事情。问题拖得越久，就越是积重难返，解决起来自然更加艰难了。

承担责任

不能及时解决自己面临的问题，这些问题就会像山一样横亘在我们心中，阻碍心灵的成长和心智的成熟。

很多人显然忽略了这个道理。我们必须面对属于自己的问题，这是解决问题的基本前提。避之唯恐不及，认为“这不是我的问题”，肯定于事无补；指望别人解决自己的问题，也不是明智之举。唯一的办法——我们应该勇敢地说：“这是我的问题，要由我来解决！”相当多的人只想逃避，他们宁愿这样自我安慰：“问题的出现不是我的错，而是别人的缘故，或是我无法控制的社会因素造成的，应该由别人或者社会替我解决。这绝不是我的问题。”

逃避责任的心理趋向有时会发展到可笑的程度。我曾随美国军队驻扎在冲绳岛，当时有个军官酗酒成瘾，问题严重，只好找我做心理咨询。他否认自己饮酒成性，还认为酗酒不是他的个人问题。他说：“在冲绳，我们晚上无事可做，实在太无聊了，除了喝酒，还能做什么呢？”

我问他：“你喜欢读书吗？”

“是啊，当然啊，我喜欢读书。”他说。

“既然如此，你晚上的时间用来读书不是更好吗？”

“营房里太吵闹，我可没心思读书。”

“为什么不去图书馆？”

“图书馆太远了。”

“难道图书馆比酒吧还要远吗？”

“唉，说实话吧，其实我也不怎么喜欢读书。我原本就不是个爱读书的人。”

我换了话题，继续问道：“你喜欢钓鱼吗？”

“当然啊，我太喜欢钓鱼了。”

“那么，你为什么不用钓鱼来代替喝酒呢？”

“我白天得工作啊。”

“难道晚上就不能钓鱼了吗？”

“当然不能啊，冲绳晚上没地方去钓鱼。”

“好像不是吧，据我所知，这里有好几家夜钓俱乐部，我介绍你加入其中一家，你觉得怎么样呢？”

“嗯……怎么说呢，其实我也不是那么喜欢钓鱼。”

我指出了他的问题：“这样说来，除了喝酒以外，你其实还是有其他事情可做的。但是喝酒才是你最喜欢的事。”

“我想你说得没错。”

“可是，你总是饮酒过量，以至于违犯军纪，给你带来了不小的麻烦，对不对？”

“有什么办法呢？驻扎在这个该死的小岛，人人整天只有靠喝酒打发时间，这难道是我一个人的问题吗？”

我同他交谈了很久，但这位军官总是固执己见，不愿承认酗酒是他的个人问题。他也不肯接受我的建议：只要凭借毅力和决心，再加上别人的帮助，就可以彻底解决自己的问题。我只好无奈地通知他的上司：他根本不肯接受帮助，他的固执让我无能为力。就这样，他继续酗酒，最终被开除军职。

也是在冲绳，有一位年轻的军人妻子用剃须刀片割腕自杀，被送到急救室抢救。后来，我在病房里见到她，问她为什么要这么做。

“我当然是想自杀了。”她说。

“你为什么想自杀呢？”

“这个地方让我觉得无聊，我一刻也忍受不了。你们必须把我送回国内，要是还得待在这里，我还是会自杀的。”

“住在冲绳为什么让你感觉那么痛苦呢？”

她抽泣着说：“ 我在这里什么朋友也没有，我一直都很孤独。”

“这确实很糟糕。可是，你为什么不去交朋友呢？”

“因为我住在该死的居民区，那里没人说英语。”

“那你为何不驾车去美军家属区，或者去参加军人妻子俱乐部，在那里结交朋友呢？”

“因为我丈夫白天得开车上班。”

“既然你白天孤独和无聊，为什么不开车送你丈夫上班呢？”我问道。

“因为我们的汽车是手动挡，不是自动挡，我不会开手动挡汽车。”

“你为什么不学着开手动档汽车呢？”

她瞪着我，说：“就在这里糟糕的道路上学习吗？你一定是疯了。”

神经官能症与人格失调症

求助于心理医生的大多数人，所患的不是神经官能症，就是人格失调症。它们都是责任感出现问题所致，但表现症状却彼此相反：神经官能症患者为自己强加责任，人格失调症患者则不愿承担原本属于自己的责任。与外界发生矛盾时，神经官能症患者认为错在自己，人格失调症患者则把错误归咎于旁人。那位酗酒的军官认为责任在冲绳的环境而不在他自己，而那位军人妻子则认为自己无力面对孤独。我在冲绳工作期间，还接待过一位患有神经官能症的女士，过度的寂寞让她难以忍受。她说：“我每天都会驾车到军属俱乐部，希望结识到新朋友，可那个地方总是让我心烦意乱，我感觉其他军人妻子都不愿和我在一起，我想我一定有什么问题，我的性格可能太内向了。我无法理解，我为什么不受欢迎呢？”她以为，自己的寂寞完全是自己性格怪异的结果。治疗发现，她的智商高于常人，进取心也比一般人强烈，这才是她和别的军官妻子以及丈夫合不来的原因。她终于意识到，寂寞并不是她的错。她做出了更适合自己的选择：不久后她和丈夫离婚了，回到大学校园，一边读书一边抚养孩子。她如今在一家杂志社当编辑，嫁给了一位事业有成的出版商。

神经官能症患者常常把“我本来可以”、“我或许应该”、“我本不应该”挂在嘴边。不管做什么事，他们都觉得自己能力不及他人，不够资格，因而缺少勇气和个性，总是做出错误的判断。人格失调症患者则常常说“我不能”、“我不可能”、“我不得不”，似乎他们根本就没有选择的余地，他们的行为完全是迫于外界压力的无奈之举。他们缺少自主判断和承担责任的能力。治疗神经官能症比治疗人格失调症容易得多，因为神经官能症患者坚信问题应由自己负责，而非别人和社会所致。治疗人格失调症患者则比较困难，因为他们顽固地认为问题和自己无关，他人和外界才是罪魁祸首。不少人兼具神经官能症和人格失调症，统称为“人格神经官能症”。在某些问题上，他们把别人的责任揽到自己身上，内心充满内疚感；而在另一些问题上，他们却拒绝相信责任在于自己。治疗这样的患者时，需要首先治愈神经官能症，让患者对治疗树立信心，进而接受医生的建议，纠正不愿承担责任的心理，消除人格失调的根源。

几乎人人都患有不同程度的神经官能症或是人格失调症，所以人人都可以受益于心理治疗，当然，前提是当事人乐意这么做。在复杂多变

的人生道路上，判断自己该为什么事和什么人负责，这是一个永远存在的难题。这个问题从未彻底解决过，因为我们必须不断地评估、再评估我们的责任所在。这个过程是痛苦的，我们必须完全自愿和主动地去进行这种反反复复的自我审视。这种自愿和主动不是天生的。某种意义上，所有的孩子都患有人格失调症，都会本能地逃避责罚。兄弟姐妹打架，大人追究起来，所有的孩子都会忙不迭地推卸责任。不少孩子也都患有某种程度的神经官能症，把自己承受的痛苦看成是罪有应得。缺少关心的孩子自惭形秽，认为自己不够可爱，缺点大于优点。他们从来不会想到，这应该归咎于他们的父母没有对他们付出足够的爱。青春期的孩子在无法得到异性的青睐，或在运动方面表现糟糕时，也都会怀疑自己的能力有缺陷。他们难以意识到，即便体力和智力平平，他们也可以大器晚成。只有通过大量的生活体验，让心灵充分成长，心智足够成熟，我们才能够正确认识自己，客观评定自己和他人应该承担的责任。

父母可以帮助孩子走向心智成熟。在孩子慢慢长大的过程中，父母拥有成千上万次教育孩子的机会。面对这样的机会，你是勇于承担起父母的责任，还是推卸责任呢？对这种机会的把握需要父母保持敏感，了解孩子的需要，主动投入爱、时间和精力，甚至是承受痛苦，这个过程本身就是父母为孩子的成长应该承担的责任。

相反，如果父母对孩子的问题不敏感，视而不见，甚至自身还存在缺陷，那么，父母就会阻碍孩子的心智成熟。神经官能症患者，由于他们总是主动承担责任，所以只要症状轻微，不过分越俎代庖，也可以成为很棒的父母。但是，人格失调症患者多是不称职的父母。他们不愿承担作为父母的责任，其本人又不知不觉，所以，他们对待孩子的方式无异于恶性循环式的摧毁。心理学界有一种公认的说法：“神经官能症患者让自己活得痛苦，人格失调症患者让别人活得痛苦。”也就是说，神经官能症患者把责任揽给自己，把自己弄得疲惫不堪；人格失调症患者却责怪别人，首当其冲的就是他们的子女。他们不履行作为父母的责任，不给孩子必要的爱和关心。孩子的德行或学业出现问题时，他们从来不会自我检讨，而是归咎于教育制度，或是抱怨和指责别的孩子，认为是他们“带坏”了自己的孩子。这样的父母常常指责孩子：“你们这些孩子，都快把我逼疯了！”“要不是为了你们这些孩子，我早就和你们的爸爸（妈妈）离婚了！”“你们的妈妈神经衰弱，都是你们造成的！”“要不是为了抚养和照顾你们，我原本可以顺利读完大学，干一番真正的大事业。”他们为孩子日后逃避责任提供了榜样，还传递给孩子这样的信息：“我的婚姻很不幸，我的心理不健康，我的人生潦倒不堪，全都是

你们的责任。”孩子无法理解这种指责多么不合理，于是就归咎于自己，由此成了神经官能症患者。因此，父母有人格失调症状，孩子也会出现人格失调或神经官能症，上一代的问题影响下一代的成长，这种情况并不罕见。

人格失调症患者不仅会为孩子树立反面的榜样，自己的婚姻、交友和事业也会受到影响。他们不肯担负起自己的责任，导致人生问题重重。前面说过，如果不去直面问题、解决问题，问题就会永远存在。人格失调症患者完全背离了这种做法，他们不由自主地把责任推给配偶、孩子、朋友、父母和上司，或是推给学校、政府、种族歧视、性别歧视、社会制度、时代潮流等，而不去努力解决问题，因而问题始终存在。他们推卸责任时，可能会感到痛快，但心智却无法成熟，常常成为社会的负担。这让人想起20世纪60年代，美国黑人作家埃尔德里奇·克里佛的一句话：“你不能解决问题，你就会成为问题。”其实，这句话是对所有人说的。

逃避自由

如果一个人被心理医生诊断为人格失调症，那说明这个人逃避责任的程度已经相当严重。因为在现实生活中，我们每个人或多或少都有逃避责任的倾向，我自己也不例外。我在30岁时，幸运地得到了麦克·贝吉里的指点，才克服了轻度的人格失调倾向。当时，贝吉里担任精神科门诊部主任，我在他的部门工作，跟其他医生轮班接诊患者。或许是我责任心太强，工作日程表总是排得满满的，工作量远远多于其他同事。别的医生每周接待一次患者，我每周则要接待两三次，结果可想而知：别的医生每天下午四点半陆续下班回家，而我要一直工作到晚上八九点钟。这使我心怀不满，疲劳感与日俱增。我意识到必须改变这种局面，不然我肯定会崩溃的。我去找贝吉里主任反映情况，希望他给我安排几个星期的假期，不再接待新的患者。我暗自揣测："他应该会同意的，对吧？他是否有别的解决办法呢？"在贝吉里主任的办公室，他耐心地听我抱怨，一次也没有打断我。我说完后，他沉默了一下，同情地对我说："哦，我看得出来，你确实有问题。"

他的关心和体谅让我很是感激。"谢谢您！那么，您认为我应该怎么办呢？"

他回答说："我不是告诉你了吗，斯科特，你有问题。"

这是什么回答啊，简直是驴唇不对马嘴，完全不是我期待的，我多少有些不悦。"是的，"我再次问道，"您说得没错，我知道我有问题，所以才来找您的。您认为我该怎么办呢？"

他说："斯科特，很明显你没弄懂我的意思。我听了你的想法，也理解你的状况，你现在的确有问题。"

"好啦，好啦，我知道我有问题，我来这里之前就知道了！可问题在于，我究竟该怎么办呢？"

"斯科特，认真听好，我再说一遍：我同意你的话。你现在确实有问题！说得再清楚些，你的问题和时间有关。是你的时间，不是我的时间。这不是我的问题，是你的问题。你，斯科特·派克，在时间管理方面出了问题。我就说这么多。"

我气得要命，转身就走。一连三个月时间，我满肚子都是火气。我坚信他患有严重的人格失调症，不然怎么可能对我的问题漠然置之呢？我态度谦虚地请他帮助，可这个该死的家伙，不肯承担起他的责任，哪里还有资格做门诊部主任！作为门诊部主任，这样的问题都不能解决，到底还能做什么呢？

三个月过后，我渐渐意识到贝吉里主任没有错，患有人格失调症的是我，而不是他。我的时间是我的责任。是我，只有我，能决定怎么安排和利用我的时间。是我自己想比其他同事花更多时间治疗患者，这是我自己的选择，我应该承担这个选择的后果。看到同事们每天比我早两三个钟头回家，令我感到难受，而妻子抱怨我越来越不顾家，同样令我感到难过和愤懑，但这不正是我自己造成的吗？我的负担沉重，并不是命运造成的结果，不是这份职业本身的残酷，也不是上司的压榨逼迫，而是我自己选择的方式。同事们选择了和我不同的工作方式，我就心怀不满，这实在毫无道理，因为我完全可以像他们那样安排时间。憎恨他们的自由自在，其实是憎恨我自己的选择，可是这本是我引以为荣的一个选择。想通了这一切之后，对于比我更早下班的同事，我不再心怀嫉恨。虽然我还是像以前那样工作，但心态却发生了根本的改变。

为个人行为承担责任，难处在于它会带来痛苦，而我们却想要躲开这种痛苦。我请求贝吉里主任替我安排时间，其实是逃避长时间工作的痛苦，而这正是我选择努力工作的必然后果。我向贝吉里主任求助，是希望增加他控制我的权力。我是在请求他：“为我负责吧，既然你是我的上司！”力图把责任推给别人或是组织，就意味着我们甘愿处于附属地位，把自由和权力拱手交给命运、社会、政府、独裁者和上司。埃里克·弗洛姆把他讨论纳粹主义和集权主义的专著命名为《逃避自由》，可谓恰如其分。为了躲开责任带来的痛苦，数不清的人甘愿放弃权力，实则是在逃避自由。

我有一个熟人，他头脑聪明，却郁郁寡欢。他经常抱怨社会上压迫性的力量：种族歧视、性别歧视，缺乏人性的企业军事化管理。他对乡村警察干涉他和他的朋友留长发，更是感到不满和怨恨。我一再提醒他：他是成年人，应当自己做主。幼小的孩子依赖父母，当然情有可原，如果父母独断专行，孩子也没有选择的余地。头脑清醒的成年人则可不受限制，做出适合自己的选择。诚然，选择也不意味着没有痛苦，但至少可以“两害相权取其轻”。我相信世界上存在压迫性的力量，可是我们有足够的自由与之对抗。我的熟人住在警察排斥长发的乡下，却又

坚持要留长发，那么他可以搬到城市居住（那里对于留长发应该更加宽容）或索性剪掉长发；他甚至可以为捍卫留长发的权利，参加警长职位的竞选。奇怪的是，他却没意识到他拥有上述选择的自由。他哀叹自己缺少政治影响力，却从未承认个人的选择力。他口口声声说他热爱自由，但与其说强制性的力量让他受到伤害，不如说是他主动放弃自由和权力。我希望将来有一天，他不再因人生充满选择而牢骚不断，不再终日与烦恼、忧愁、愤怒和沮丧为伴。

希尔德·布鲁茨博士在她的《心理学研究》前言部分解释了一般人寻求心理治疗的原因："他们都面临一个共同的问题——感觉自己不能够'应付'或者改变现状，因此产生恐惧、无助感和自我怀疑。"大多数患者力不从心的根源，在于他们总想逃避自由，不去为自己的问题、自己的生活承担责任。他们感到乏力，是因为他们放弃了自己的力量。如果得到治疗，他们就会知道，作为成年人，他们一生都充满选择和决定的机会。接受这一事实，就会变成自由的人；无法接受这种事实，就会永远觉得自己是个牺牲品。

忠于事实

忠于事实是自律的第三条原则。如果我们追求健康的生活和心智的成熟，那我们就要坚定不移地遵循这条原则。

我们需要实事求是，杜绝虚假，因为虚假与事实完全对立。我们越是了解事实，处理问题就越是得心应手；对事实了解得越少，思维就越是混乱。虚假、错觉和幻想只能让我们不知所措。我们对现实的观念就像是一张地图，凭借这张地图，我们才能了解人生的地形、地貌和沟壑，指引自己的道路。如果地图准确无误，我们就能确定自己的位置，知道自己要到什么地方，怎样到达那里；如果地图信息失真，漏洞百出，我们就会迷失方向。

道理很明显，但多数人仍然漠视事实。通向事实的道路并不平坦，我们出生时，并不是带着地图来到世界的。为了在人生的旅途上顺利行进，我们需要努力绘制自己的地图。我们的努力程度越高，对事实的认识越清楚，地图的准确性就越高。但是很多人不愿意付出这种努力，他们对认识事实缺乏兴趣，故步自封。有的人一过完青春期，就放弃了绘制地图。他们的地图狭小、模糊、粗略而又肤浅，从而导致对现实的认知过于狭隘和偏激。大多数人过了中年，就自认为地图完美无缺，世界观没有任何瑕疵，甚至自以为神圣不可侵犯，而对新的信息和资讯缺乏兴趣。只有极少数幸运者能继续努力，他们不停地探索、扩大和更新自己对于世界的认识，直到生命终结。

绘制人生地图的艰难，不在于我们需要从头开始，而在于需要不断修订，才能使地图的内容准确翔实。世界不断变化：冰川来临，继而又消退；文化出现，随即又消失；技术有限，技术又似乎无限……我们观察世界的角度也时刻处于更新和调整之中。我们从弱小的、依赖性很强的孩子，一点点地成长为强有力的、被他人依赖的成年人；我们生病或衰老时，力量再次消失，我们又变得虚弱，需要依赖别人。成家立业，生儿育女，都会使我们的世界观发生改变。随着我们的孩子从婴儿长到青春期，我们的心情也会发生变化。我们贫穷时，世界是一种样子；我们富有了，世界又是另外的样子。身边每天都有新的信息，要吸收它们，地图的修订就要不断进行。有些时候，需要吸收的新信息太多，我们不得不对地图做大规模的修订，这些修订工作会给我们带来很大的痛苦，由此便成为了许多心理疾病的根源。

人生苦短，我们只想一帆风顺。我们由儿童成长为青年人、中年人乃至老年人，付出了不懈的努力，才绘成了现在这幅关于人生观和世界观的地图，似乎各方面都完美无缺。一旦新的信息与过去的观念发生冲突，需要对地图大幅度修正，我们就会感到恐惧，宁可对新的信息视而不见。我们的态度也变得相当奇特——不仅抗拒新的信息，甚至指责新的信息混淆是非，说它们是异端邪说。我们想控制周围的一切，使之完全符合我们的地图。我们花费大量时间和精力，去捍卫陈腐的观念，其消耗的时间和精力远比修订地图本身多得多，这是多么可悲的事情啊！

移情：过时的地图

抱着残缺的人生地图不放，与现实世界处处脱节，这是不少人的通病，也是造成诸多心理疾病的根源。心理学家把这种情形称为“移情”。毫不夸张地说，有多少心理学家，就有多少种关于移情的定义。我的定义是：把产生和适用于童年时期的那些感知世界、对世界做出反应的方式，照搬到成年后的环境中，尽管这些方式已经不再适用于新的环境。

尽管移情极具普遍性和破坏性，但其表现往往并不明显。我曾接待过一位30多岁的患者，对他的心理治疗因其移情程度过重而宣告失败。他是一个电脑技术员，因妻子带着两个孩子离去而向我求助。失去妻子并未让他痛苦，失去孩子却让他无法接受。孩子对他的意义大于妻子。妻子曾暗示他：除非他去看心理医生，恢复到正常状态，不然她和孩子们永远不会回到他的身边。为了得到孩子，他只好接受心理治疗。我了解到，妻子对他不满的原因不止一个：他心胸狭窄，经常无故产生妒忌心理，与此同时，他却疏远妻子，对她缺乏关心和体贴。他频繁更换工作，也令妻子难以忍受。早在青春期时，他的生活就混乱不堪，经常与警察冲突，曾因酗酒、斗殴、游荡、妨碍公务等罪名三度入狱。他大学的专业是电子工程，后被校方开除，他却并不在意，说：“我的那些老师都是伪君子，和警察没什么区别。”他头脑灵活，找工作原本不在话下。但奇怪的是，不管他做什么工作，都没法坚持下来，顶多不会超过一年半，获得提升更是难上加难。他有时是被解雇的，更多时候则是同上司争吵后主动辞职。他这样描述他的上司：“他们都是骗子、谎言家，他们只想保护好他们的臭屁股。”他总是说：“你不能相信任何人。”他声称自己童年生活正常，事实却似乎正相反。他在不经意间，多次回忆起父母带给他的极度失望。他们答应在他生日那天送他一辆自行车，后来却把承诺抛到脑后。有时候，他们甚至会忘记孩子的生日。他很伤心，却不认为情形有多么严重，他只是想到“他们可能太忙了”，所以才顾不上他。他们答应与他共度周末，最后不了了之，理由还是“工作太忙”。还有好几次，他们说好到约定地点（比如聚会场合）去接他，最后却忘得一干二净，而原因仍旧是：“他们的脑子被太多事情占满了。”

父母的漠不关心，让这位患者的童年充满了阴影，他被悲伤和失望的感觉所包围，最终得出结论：他的父母是不可信任的人。有了这样的看法，他的心境逐渐有了转变，似乎感到舒服了很多。他不再对父母抱

有太多期待，也不再把他们的承诺当一回事——他不再相信父母，不对他们抱太多的期望，从而也就减少了失望的次数，减轻了痛苦的程度。

但是这种调整为他将来的生活埋下了祸根。父母是孩子的榜样这一前提，竟然导致他成了不幸的人：由于他没有称职的父母，他就以为他的父母对待他的方式，是所有父母对待子女的唯一方式。基于这一点，他对现实的看法也随之发生了变化。他最初的结论是："我不能相信父母，他们是不值得信任的。"后来进一步升级移情为："我不能相信任何人，没有谁是靠得住的。"这成为他人生地图的主旋律，伴随他进入青春期和成年时期。他一再同权威人物发生冲突：警察、教师、上司。这些冲突越发使他感觉到，凡是具有某种权威，能给予他什么东西的人，都是不可信任的。他并不是没有重新修订地图的机会，而是主动放弃了所有机会。首先，也是唯一能改变他这种观念的办法，就是让他相信在成人的世界中有些人是值得信任的。而这样的做法偏离了他原来的地图，这对他来说简直就是冒险。其次，要想修订地图，他必须重新评价他的父母，承认父母其实不爱他，他们的冷漠根本就不正常，他的童年也不正常。承认这些无疑会给他带来剧烈的痛苦。第三，"任何人都不值得信任"这一结论，是他根据自身体验做出的调整，这曾使他的痛苦感受大大降低。把这种对他来说行之有效的调整完全放弃，做出新的调整，对于他是异常艰难的事。他宁愿维持过去的心态，不去信任任何人。他不自觉地用主观臆断来巩固自己的信念。他强迫自己疏远所有的人，甚至不允许自己同妻子过于亲密。在他看来，妻子同样不可信任，唯一可靠的就是孩子，因为他们是唯一权威不在他之上的人，是他在世界上唯一能够信任的人。

病人来看心理医生，是因为旧地图已不再生效，但头脑中的观念依然根深蒂固。许多移情患者尽管向心理医生求助，但却拒绝按医生的要求做出调整，甚至为了捍卫旧地图而跟医生针锋相对，这样，心理治疗就很难取得进展。那位电脑技术员就属于这种情形。一开始，他要求每周六前来就诊，过了三次，他就破坏了约定，因为他找到了一份周末兼职差事：帮助别人修剪草坪。我建议他把就诊时间改到周四晚上，可是过了两次，他又因加班而中断了治疗。我不得不重新调整接诊日程，把时间改在周一晚上，因为他说过他周一很少加班。又过了两次，因为加班，他连周一晚上的就诊也取消了。我开始感到怀疑，问他是否真的需要不停地加班，因为我不可能再安排别的时间为他治疗。他最终承认，其实公司并未要求他加班，他只是希望多赚些外快。在他看来，工作远比治疗更加重要。他对我说，如果周一晚上不加班，他会在周一下午4

点左右打电话通知我。我坦率地告诉他，这种安排不适合我，我不可能把周一晚上的计划统统放到一边，专心等待他不确定的就诊。他感到我太过苛刻和冷漠，因为我竟然把我的时间看得比他还重要，根本不关心他的病情。简而言之，他认为我这个人不值得信任。到了这个地步，我们的合作只好中断，我也成了他旧地图上新的“界标”。

移情现象并不仅仅存在于心理医生和患者之间。父母和子女、丈夫和妻子、上司和下属之间，朋友、团体以及国家之间，都存在移情问题。在国际关系中，移情是个有趣的研究课题。国家首脑同样是人，他们的部分人格同样是童年经验塑造的结果。譬如，希特勒追随的是什么样的人生地图，它从何而来？越战期间，美国历经几任总统，他们各自都有怎样的人生地图？我想，他们的地图肯定各不相同。经历过经济大萧条对他们的地图有着怎样的影响？而在五六十年代成长的一代，他们的地图又是什么模样呢？如果说二十世纪三四十年代的童年经历塑造的地图，导致美国领导人发动了越战，那么六七十年代的现实状况，又将给我们的未来带来什么样的结果呢？从政府首脑到普通民众，我们应该如何忠于事实，及时修订人生地图呢？

逃避现实的痛苦是人类的天性，只有通过自律，我们才能逐渐克服现实的痛苦，及时修改自己的地图，逐步成长。我们必须忠于事实，尽管这会带来暂时的痛苦，但远比沉湎于虚假的舒适中要好。我们必须忍受暂时的不适感，追求事实而不是假象，并承受这一过程的痛苦。要让心灵获得成长，心智走向成熟，就要竭尽全力，不惜一切代价，完全忠于事实。

迎接挑战

完全忠于事实的生活到底意味着什么呢？首先，它意味着我们要用一生的时间进行不间断地严格地自我反省。我们通过自身与外界的接触来认识世界。我们不仅要观察世界本身，也要对观察世界的主体（我们自身）进行反省。心理医生们大都清楚，要了解患者的移情现象和心理冲突，治疗者首先要认清自身的移情和冲突。所以，心理医生们也要学会自律，甚至接受必要的心理治疗。遗憾的是，并非所有的心理医生都能做到这一点，他们也许能客观地观察外在世界，却不能以同样客观的眼光审视自我。就世俗的标准来看，他们可能忠于职守，却未必充满智慧。智慧意味着将思考与行动紧密结合起来。在过去的美国，“反思”（自我反省）并没有受到高度重视。20世纪50年代，人们曾把美国副总统阿德莱·斯蒂文森讥为“呆子”，认为他不可能成为一个出色的管理者，因为他这个人想法过多，经常陷入自我怀疑的状态中。事实上，斯蒂文森的政绩令人瞩目，完全推翻了人们的猜想。我也亲耳听到过，有的父母严肃地提醒青春期的子女：“你想得太多，只会把自己累坏。”这实在是荒谬。人之为人，就在于我们具有特殊的大脑额叶，使我们有着异于其他动物的反省能力。随着科学和文明的进步，我们昔日的态度似乎可以改变，我们意识到，自我反省对于我们的生存至关重要。反省内心世界带来的痛苦，往往大于观察外在世界带来的痛苦，所以很多人逃避前者而选择后者。实际上，认识和忠于事实带给我们的非凡价值，将使痛苦显得微不足道。自我反省带来的快乐，甚至远远大于痛苦。

忠于事实的生活还意味着我们要敢于接受外界的质疑和挑战。这也是唯一能确定我们的地图是否与事实符合的方法。如果不这样做，我们就等于把自己关进了诗人西尔维亚·普拉斯笔下的“单间牢房”——反复呼吸自己释放的恶臭空气，越来越沉迷于自己的幻想。修订地图带来的痛苦，使我们倾向于选择逃避，不容许别人质疑我们的地图。我们对孩子说：“不许顶嘴，我们是你的父母，在家里我们说了算。”我们对配偶说：“我们就这样维持现状吧。你说我的不是，我就会闹得天翻地覆，让你后悔莫及。”我们上了年纪以后，就对家人和外人说：“我又老又弱，你为什么还要跟我过不去？我这么大年岁，可你居然对我指手画脚！我的晚年活得不开心，都是你的责任。”我们当了老板，就对雇员说：“据说你有胆量怀疑我，还要向我挑战。你最好想清楚，别让我知道，不然就赶快卷铺盖走人吧！”

故步自封，逃避挑战，可以说是人性的基本特征之一。不管现实如何变化，我们都有自我调节的能力。逃避挑战是人类的本能，但不意味着它是恰当的，也不意味着我们无法做出改变。把大便弄到裤子上、一连许多天都不刷牙，同样也是我们的“自然本性”，但事实是明摆着的：我们必须超越这样的自然本性。和原始人相比，现代人已经发生了许多变化，这说明我们完全可以在一定程度上，违背与生俱来的本性，发展新的天性。人之为人，或许就在于我们可以改变本性，超越本性。

接受心理治疗，大概是一种最违反人类本性，却又最具人性的行为。在心理治疗中，我们不但要释放自己，接受别人最尖锐的挑战，还要为此而花费金钱。接受心理治疗需要勇气。不少人逃避心理治疗，不是缺乏金钱，而是缺乏勇气。许多心理学家都没有意识到这一点，哪怕他们自己更需要接受治疗，也从未产生过类似的想法和念头。有些去看心理医生的人被别人认为是意志薄弱者，甚至被别人诟病和讥讽，但事实上，他们远比旁观者勇敢，因为他们敢于接受治疗。哪怕是在治疗初期，心理医生对他们的人生地图提出挑战，他们也能坚持下来，这足以证明他们比别人更勇敢、更坚强。

接受心理治疗是迎接他人质疑和挑战的终极方式，其实日常生活为我们提供了更多接受挑战的机会。这些机会可以出现在冷饮店里、会场、高尔夫球场、餐桌和床上；也可能出现在与同事、上司、雇员、伴侣、朋友、情人、父母以及孩子的沟通中。曾有一位女士前来治疗，她的头发梳得整整齐齐。在一个疗程即将结束前，我注意到，她在治疗过程中有好几次取出梳子梳头，这让我产生了好奇，于是询问原因。“几个星期前从您这里回到家后，我丈夫注意到我后脑的头发被压平了。”她红着脸解释说，“我没有告诉他原因。我害怕他知道我在接受心理治疗，那样他会狠狠地嘲笑我。”由此看来，除了治疗本身，我们还要解决治疗以外的问题，处理患者的日常生活和情感关系。只有让接受挑战成为习惯，心理治疗才能够真正成功。当这位女士对丈夫开诚布公，告诉他自己一直与我配合接受治疗时，她的治疗才取得了飞跃式的进展。

大多数患者来看心理医生，起初只是为了寻求安慰和解脱，极少有人有意识地寻求挑战。挑战即将来临时，不少人都会产生逃避的念头。心理医生需要让患者明白，只有接受挑战才能得到真正的安慰，心灵才能获得治愈和成长——这不是一件容易的事。心理医生要运用有效的技巧，进行大量的工作，才能达到这一目的。心理医生有时还需要设

置“陷阱”，有意“引诱”患者坚持治疗，免得半途而废。有时候，即使医生和患者有过一年以上的接触，治疗也尚未真正开始。

为让患者迅速接受挑战，心理医生经常采用“自由联想”的方法，鼓励患者说出真相。譬如，让患者说出最先想到的事，“想到什么就说什么，不管它们看上去多么不重要。哪怕它们看上去毫无意义，你也要把它们说出来。如果同时想到了两三件事，就说出你最不愿意说的那件事。”如果患者积极配合，往往能取得神奇的效果。有的患者有很强的抗拒心理，假装配合医生，却有意隐瞒最重要的部分。比如，某个女人可能用一个钟头时间，说起童年的种种经历，却不想提及引发她神经官能症的核心细节——就在某天早晨，她的丈夫一再逼问她，为什么从他们的银行账户中透支了1000美元。这样的患者往往不是习惯于撒谎，就是有自欺欺人的倾向。他们存心把心理治疗变成记者招待会，面对提问，总是闪烁其词。

不管个人还是组织，要想接受质疑和挑战，必须要真正允许别人来检视我们的地图。完全忠于事实的第三个要求，就是我们需要一辈子保持诚实。我们必须不断自我反省，确保我们的言语能够准确地表述出我们所认知的事实。

诚实可能带来痛苦。人们说谎，就是为了逃避质疑带来的痛苦。在“水门事件”中，尼克松总统说谎的情形既单纯又可笑，就如同一个打碎台灯的4岁孩子在母亲面前拼命辩解，说台灯是自己从桌子上掉下去的。因为畏惧挑战带来的正常的痛苦，所以就靠撒谎来逃避，这样很有可能导致心理疾病。

说到逃避，我们就要提一下“捷径”。有时，人们会试图用捷径来逃避困难。为了更快地达到目标，我们总想选择更短的道路，这就是所谓的“捷径”。作为正常人，我们都希望自己进步得更快，希望通过合理的捷径，实现心灵的快速成长，但不要忘记：关键的字眼是“合理”。为了通过学位考试，我们可以去阅读一本书的梗概，而不是把整本书读完，这就是合理的捷径。如果梗概内容全面而精炼，我们就可以节省大量时间和精力，同时又能获得必要的知识。作弊则是不合理的捷径，它或许能让我们侥幸通过考试，获得渴望已久的学位证书，但却无法让我们拥有真正的知识。这样，我们的学位就完全反映不了我们的真实水平。假如这份学位成了我们人生的基础，那么我们呈现给世界的面目就是一幅假象，而不是真实状况的反映。我们需要继续撒谎和掩饰，才能保护假象不被揭穿。

要使心智成熟，接受心理治疗是一种合理的捷径，但这一点却常常被人忽视。我们听到的最常见的辩解，就是质疑心理治疗的合理性——“我担心治疗会使我产生更多的依赖，让治疗本身成了一副拐杖，而我不想依赖拐杖前进。”其实，这样的托词只是对内心恐惧的掩饰。接受心理治疗对于我们心灵的意义，有时就像使用锤子与钉子建造房屋一样，它并非是必不可少的“拐杖”。没有锤子和钉子，照样有可能修建起一座房屋，但是整个过程通常更缺乏效率，难以令人满意，很少有哪个木匠因为不得不依赖锤子和钉子而对自己异常失望。同样，一个人心智的成熟，即使不通过心理治疗也完全可以实现，不过整个过程可能更加漫长和艰难。使用有效的工具作为成长的捷径，完全是合情合理的选择。

另一方面，心理治疗也可能变成不合理的“捷径”，这种情形主要出现在某些父母身上。他们为孩子寻求心理治疗，只是表面上的形式而已。他们希望孩子在某些方面发生变化：不再吸毒、不再乱发脾气、成绩不再下滑，等等。有的父母的确想要帮助孩子成长，他们让孩子来看心理医生是为了更好地解决问题。另一些父母则不然，他们对孩子的问题明显负有责任，但他们只希望心理医生想出神奇的办法，立刻改变孩子的状况。例如，有的父母会说：“我们知道我们的婚姻有问题，这可能是导致孩子出现问题的原因。不过，我们不想让自己的婚姻受到太多干扰，不想要你对我们进行治疗。如果可能的话，我们只希望你治好我们的孩子，让他变得快乐些。”有的人甚至连这样的坦率也没有，他们在孩子接受心理治疗之初，尚且表示愿意尽一切力量与医生配合，可是一旦告诉他们，孩子的心理症状完全是因为父母生活方式不妥导致的，他们的反应就会非常激烈：“什么？想让我们为了他做出改变，而且是彻头彻尾的改变？真是太可笑了！”于是他们就离开诊所，去寻找别的心理医生，而下一个心理医生可能会按照他们的愿望，给他们提供毫无痛苦的“捷径”，同时也毫无实际效果，但却可以让他们能够对朋友和他们自己说：“为了孩子，我们已经尽了所有的努力。我们为他找了四个心理医生，可惜没有任何帮助。”

人们不仅对别人撒谎，也会对自己撒谎。由于对别人撒谎违背自己的良知，会遭到良心的谴责，这会使我们感到痛苦，所以，为了逃避这种痛苦，人们便会对自己撒谎。自欺欺人的谎言各式各样，不可胜数，其中两种最常见也最具破坏性的谎言出现在父母与孩子的关系上：“我们非常爱自己的孩子。”以及“我的爸爸妈妈很爱我。”也许这是事实，即使不是事实，大多数人也不愿承认。在我看来，所谓心理治疗，其实

就是“鼓励说真话的游戏”。心理医生最重要的任务，就是让患者说出真话。长时间自欺欺人，使人的愧疚积聚，就会导致心理疾病。在诚实的气氛下，病态的心理才能慢慢恢复。心理医生必须释放心灵，对患者开诚布公。如果治疗者不能体验到患者的痛苦，又有什么资格要求患者承担面对现实的痛苦呢？作为心理医生，只有了解了自身和他人，才能根据自己的经验，为别人提供有效的指导。

隐瞒真相

谎言通常分为两种：白色谎言和黑色谎言。所谓黑色谎言，就是彻头彻尾地撒谎，叙述的情况与现实完全不符；所谓白色谎言，其本身或许能反映事实，却有意隐瞒大部分真相。被冠以“白色谎言”的头衔，不意味着脱离了谎言的实质，并值得原谅。政府利用审查制度使人们无法了解真相，就是一种白色谎言——通过这种白色谎言欺骗民众的政府，并不比直接撒谎的政府更加民主开明。患者隐瞒大量透支银行存款的事实，对于治疗产生的妨碍，和直接撒谎一样严重。隐瞒部分真相，可能让人觉得无关紧要，所以白色谎言是最常见的撒谎方式。另外，由于白色谎言不易察觉，其危害甚至远远超过黑色谎言。

与黑色谎言不同，白色谎言常被认为是善意的谎言，戴着“不想伤害别人感情”的面具，更容易得到社会的宽容和认可。尽管我们抱怨人和人之间缺乏真诚——譬如父母对孩子的许诺就常常是白色谎言——但在许多时候，白色谎言却被认为是爱的体现。有的夫妻彼此尚能坦诚相待，却无法以同样的姿态对待孩子。他们隐瞒大量事实，比如吸食大麻，夫妻不和；因孩子的祖父母专横跋扈而心怀憎恨；经医生诊断，患有严重的心理失调；进行高风险的股票投机；隐瞒银行存款的数额……类似这样隐瞒真相的行为，被看作是为孩子着想，实际上，这样的“保护”没有任何效果。孩子早晚会知道，父母喜欢吸食大麻，经常吵架；他们的祖父母与爸爸妈妈关系不和；妈妈凡事神经过敏；爸爸做股票生意，赔得一塌糊涂。父母的白色谎言不是对孩子的保护，而是对孩子权利的剥夺，让他们无法了解到有关金钱、疾病、毒品、性、婚姻、父母、祖父母及其他方面的真实情形。孩子接触的不是诚实的“角色榜样”，而是掩饰、隐瞒和怯懦。父母以上述方式保护孩子，或许出自对孩子的爱，但方式本身完全是错误的。大部分父母会以“保护”做幌子，来维护家长的权威，避免孩子发出挑战，其潜台词是告诉孩子：“听着，你要乖巧些，不要随便打听大人的事。让我们自己来解决吧，这对我们双方都有好处。”“有些事你最好不要了解，这样你才会有安全感。”“爸爸妈妈的情绪出现异常，你没必要知道原因，这样我们彼此才能相安无事。”

有时候，我们追求绝对诚实的愿望，可能与孩子需要保护这一事实发生矛盾。比如，你和配偶婚姻美满，偶因吵架而冒出离婚的念头，这是很正常的事。假如婚姻果真出现危机，孩子终会察觉，即使不告诉他

们，他们也会感受到潜在的威胁。但如果你们某晚吵过一架，第二天就对孩子说：“爸爸妈妈昨晚吵架了，而且想到了离婚。不过你们放心，我们眼下不会那么做。”这也会给孩子增加不必要的负担。心理医生在治疗初期，同样不应该轻易对患者说出结论，因为患者可能并未做好准备。在我的实习期第一年，一位男患者给我讲了他做的一场梦，他的梦境暗示他对可能成为同性恋者而感到焦虑。我为了表现专业水准，也为了使治疗取得进展，就直接告诉他：“你的梦表明你担心自己有同性恋倾向。”他立刻紧张起来，之后的三次接诊，他都没有出现。我花了相当大的努力，还加上一点点运气，才说服他继续治疗。后来进行的20次治疗，给他带来了难以想象的好处——尽管我们以后再未提及同性恋这一话题。他在潜意识里感到焦虑，不意味着他已经自觉做好准备，可以公开地同我探讨个人隐私。我把观察结论告诉他，对于他没有多少好处，甚至是莫大的冒犯。我使他丧失了就诊的勇气，这对医生而言，完全是一种失败。

对于想进入政治和企业高层领域的人而言，有选择地保留个人意见极为重要。凡事直言不讳的人，极易被上司认为是桀骜不驯，甚至被视为“捣乱分子”，是对组织和集体的威胁。要想在组织或集体中发挥更大的作用，就要注重表达意见的时间、场合和方式。换句话说，一个人应该有选择地表达意见和想法。当然，出于忠于事实的考虑，我们渴望直抒胸臆，而不是遮遮掩掩，这就使我们处于两难境地：一方面，我们担心祸从口出；另一方面，我们又不想违背诚实和公正的原则。二者之间几乎没有回旋的余地，我们很难取得理想的平衡，这的确是高难度的挑战。

在日常交往中，我们有时要开诚布公，有时则要抑制倾吐想法和感觉的欲望。那么，怎样做才不致违背忠于事实的自律精神呢？我们应该采取如下原则：首先，永远不要说假话，避免黑色谎言；其次，要牢牢记住，除非是迫不得已，或者出于重大道德因素的考虑，否则，不说出全部真相就等于说谎；第三，不可因个人自私自利的欲望，例如满足权力欲、刻意讨上司的欢心、逃避修订心灵地图的挑战等，而将部分真相隐瞒下来；第四，只有在对对方确有好处的情况下，才能有选择地隐瞒部分真相；第五，尽可能忠实地评估对方的需要。这是一件极为复杂的工作，只有以真爱为出发点，才能做出恰当的评判和选择；第六，评估的要领在于，对方能否借助我们提供的事实获得心灵的成长。最后一点需要铭记在心的是，我们通常会低估而不是高估别人运用事实使心灵获得成长的能力。

上述原则的履行十分艰难，很难做到尽善尽美，像是一个不可能完成的任务。而这个过程是达到自律所必须经历的。很多人惧怕其中的痛苦，宁可选择有限的诚实和开放，这等同于生活在封闭状态中，不敢把自己以及自己的地图呈现给世人。自我封闭尽管表面上容易，却会让我们付出惨痛的代价。以开放的心态和积极的努力，不断修订人生地图，才能使我们的心灵获得成长。这样的人因为从未说过假话，所以他们可以充满自信地告诉世人，自己给这个世界带来的是启迪和澄清，而不是困扰，并以此为荣。最终他们会获得完全的自由，不必苦于每日的东躲西藏。与过于封闭的人相比，开放的人拥有更健康的心理状态，更美好的人际关系。他们开诚布公，不必文过饰非，因此少了很多忧愁和烦恼。他们不需掩饰过去的假象，不必编造更多的谎言来掩盖过去的谎言。一个人越是诚实，保持诚实就越是容易，而谎言说得越多，则越要编造更多的谎言自圆其说。敢于面对事实的人，能够心胸坦荡地生活，不必面临良心的折磨和恐惧的威胁。

保持平衡

到这里，你应该已经明白，自律是一项艰苦而复杂的任务，需要足够的勇气和判断力。你要以追求诚实为己任，也需要隐瞒部分事实和真相。你既要承担责任，也要拒绝不该承担的责任。你既要学会推迟满足感，先苦后甜，把眼光放远，同时又要尽可能过好当前的生活，让人生的快乐多于痛苦。换句话说，自律本身需要把持得当，我称之为“保持平衡”，这也是自律的第四条原则。

保持平衡，意味着确立富有弹性的约束机制。不妨以生气为例。当我们心理或生理上受到侵犯，某个人、某件事令我们伤心和失望时，我们就会生气。要正常地生活，生气是一种必不可少的反击方式。从来不会生气的人，注定终生遭受欺凌和压制，直至被摧毁和消灭。必要时候的生气，可以使我们更好地生存。另一方面，我们受到侵犯，不见得是侵犯者对我们怀有敌意。有时候，即便他们果真有意而为，我们也要适当约束情绪，因为正面冲突只会使处境更加不利。大脑的高级中枢——判断力，必须约束低级中枢——情绪。在这个复杂多变的世界里，要想人生顺遂，我们不但要有生气的能力，还要具备克制脾气的能力。我们要善于以不同的方式，恰当地表达生气的情绪：有时需要委婉，有时需要直接；有时需要心平气和，有时不妨火冒三丈。表达生气，还需要注意时机和场合。我们必须建立一整套灵活的情绪系统，提高自己的“情商”。相当多的人直到青年乃至中年时期，才能掌握如何生气的本领，而有些人一辈子都没有学会如何生气。

不少人都在不同程度上，缺少灵活的情绪反馈系统，心理治疗可以帮助患者不断实践，让情绪反馈系统变得更加灵活。通常，患者的焦虑、内疚和不安全感越是严重，治疗过程就越是艰难，常常要从基础做起。我接待过一位30岁的患有精神分裂症的女患者，经过治疗，她意识到在跟她交往的男人中，有的绝不可以进入她的家门；有的可以进入她的客厅，但不能进入她的卧室；有的则可以进入她的卧室。旧的反馈系统使她让所有男人都可以进入她的卧室，而当这种系统似乎没有效果时，她就不再让任何男人进入她的家门。这样一来，她就只能活在痛苦和忧郁中：要么是卑劣的滥交，要么是极度的孤立。她不停地在二者之间寻找平衡，焦头烂额却毫无收获。除此之外，她还通过多次治疗，解决了写感谢信的问题。过去，对于收到的每一份礼物、每一次邀请，她都觉得需要写一封字斟句酌的感谢信，而且要亲手完成。她当然无法承

受如此大的负担，最终，她要么一封感谢信都不写，要么拒绝所有的礼物和邀请。经过治疗，她惊奇地发现：对于有些礼物，她不需要写感谢信，即使需要，一封简短的感谢信就足够了。

要让心智成熟，就得在彼此冲突的需要、目标和责任之间保持微妙的平衡，这就要求我们不断自我调整。保持平衡的最高原则就是“放弃”。我永远不会忘记9岁那年学到的重要一课。那年夏天，我刚学会骑自行车，整天骑着车到处玩耍。我家附近有一段陡坡，下坡处有个急转弯。一天早晨，我骑着车飞快地向坡下冲去，那种风驰电掣的感觉真是棒极了。假如刹车减速，必然使快感大打折扣，所以我这样盘算：到了下面转弯处，我也绝不减速。结果悲剧很快就发生了——几秒钟过后，我就从车上摔了出去，四仰八叉地躺在树丛里，身上多了好几处刮伤，崭新的自行车也撞到一棵树上，前轮撞变了形——这就是失去平衡的后果。

放弃人生的某些东西,一定会给心灵带来痛苦。9岁的我贪恋风驰电掣，不肯放弃一时的快感，来换取转弯时的平衡，最终让我体会到：失去平衡远比放弃更为痛苦。我想不管是谁，经过人生旅途的急转弯时，都必须放弃某些快乐，放弃属于自己的某一部分。除非永远停留在原地，中止生命之旅，否则这样的放弃是不可避免的。

相当多的人都没有选择放弃，他们不想经受放弃的痛苦。诚然，放弃可能带来不小的痛苦。这种痛苦的程度取决于所放弃的东西的规模。小规模的放弃——放弃速度、放弃发怒、放弃写演说词式的感谢信，并不会带来太大的痛苦。但放弃固有的人格、根深蒂固的意识形态和行为模式，甚至整个人生理念，其痛苦之大则可想而知。一个人要想有所作为，在人生旅途上不断迈进，有些时候就必须要进行较大规模的放弃。

不久前的一天晚上，我想好好陪陪10岁的女儿。最近几个星期，她一直请求我陪她下棋，所以我一提议同她下棋，她就高兴地答应了。她年纪小，棋却下得不错，我们的水平不相上下。她第二天得去上学，因此下到9点时，她就让我加快速度，因为她要上床睡觉了，她从小就养成了准时就寝的习惯。不过，我觉得她有必要做出一些牺牲，于是我对她说：“你干吗这么着急呢？晚点儿睡，没什么大不了的。”“你别催我啊，早知道下不完，还不如不下呢！何况我们不是正玩得高兴吗？”我们又坚持下了一刻钟，她越发不安起来。最后，她以哀求的口气说：“拜托了爸爸，您还是快点下吧！”我说：“不行，下棋可是严肃的事，想下好就不能太着急。如果你不能认真地玩，那以后就别下

棋！”她愁眉苦脸地撅起嘴。我们又下了10分钟，她突然哭了起来，说甘愿认输，然后就跑到楼上了。

那一刹那，我又想起9岁时从车上摔到树丛中的情形。我再次犯了一个错误——忘记了下坡转弯时应该减速。我原本想让女儿开心，可一个半钟头之后，她竟然又气又急，甚至大哭起来，一连几天都不想同我说话。问题出在什么地方，答案是明明白白的，我却拒绝正视它。女儿离开后的两个钟头里，我沮丧地在房间里来回踱步，终于承认了这样的事实：我想赢每一盘棋，这种欲望过于强烈，压过了我哄女儿开心的念头，让周末晚上变得一塌糊涂。我为何再次失去了平衡？我为何如此强烈地渴望取胜？我意识到，有时我必须放弃取胜的欲望。这显然违背了我的本性，我渴望成为赢家，这样的心态曾为我赢得了许多东西。做任何事我都想全力以赴，这样才会使我感到安心。我必须改变这种心态了！过于争强好胜，只会使孩子同我日渐疏远。假如不能及时调整，我的女儿还会再流下眼泪，对我产生怨恨，我的心情也会越来越糟。

我做出了改变，沮丧和懊恼跟着消失了。我放弃了下棋必须取胜的欲望。在下棋方面，曾经的我消失了、死掉了——那个家伙必须死掉！是我亲手结束了他的性命，而我的武器就是做个好父亲的追求。在青少年时期，求胜的欲望曾给予我很多帮助，不过如今身为人父，这欲望就成了我前进的障碍，我必须将它清除出局。随着时代的变化，我必须对以前的自己做出调整。

抑郁的价值

对那些有勇气承认自己患有心理疾病的人而言，选择放弃是必须要迈过的一步。密集接受心理治疗的过程就是心智密集成长的过程，所以患者需要在短时间内进行大量的改变，甚至比大多数人一辈子经历的都要多。为了这种爆发式的成长能顺利完成，他们需要在短时间内放弃相当数量的“过去的自我”。如此，才能成就一次成功的心理治疗。这种放弃的过程，其实在患者第一次同心理医生见面之前就已经开始了。一个人接受心理治疗，就意味着他（她）需要放弃“我是正常的”这一自我认识。在我们的文化传统中，这对男人而言可能格外艰难。承认“我不是正常的人，我需要医生的帮助”，了解自己“为什么不是正常的，怎样变得正常”，就等于是承认“我是脆弱的、不成熟的男人”。我在放弃了永远追求取胜的欲望后，一度感到异常消沉和抑郁。放弃某种心爱的事物——至少是自己熟悉的事物，必然会带来痛苦，但这也是心智成熟所必需的。因放弃而感到抑郁，是自然而健康的现象。如果放弃的过程受到干扰，导致抑郁的情绪被延长，或是抑郁的情绪不能在完成放弃后消失，那么抑郁就变得不正常和不健康。

很多人去看心理医生，主要原因就是情绪过于抑郁。也就是说，接受心理治疗前，他们的心灵就开始了放弃或者说成长的过程。因为这一过程难以完成，这种成长的先兆敦促着他们求助于心理医生。心理医生要做的就是帮助他们找到突破口，消除造成问题的障碍，协助他们顺利完成这个已经开始的放弃和成长的过程。有时患者只渴望摆脱抑郁情绪，回到原来的状态，却没有意识到旧的自我已不适应新的状况。他们会抱怨：“我不明白我的情绪为什么如此低落？”他们可能会把抑郁状态归咎于其他不相干的因素。在意识层面上，他们不知道旧的自我需要调整和变更，但在潜意识层面上，他们已经开始了放弃与成长的过程。潜意识总是走在意识之前——对于某些读者而言，这可能难以理解，但这是千真万确的。

人们常常说起的“中年危机”，是人生面临的诸多危机之一。30年前，心理学家埃里克·艾瑞克森曾列举出人生各阶段的八种危机。只有放弃旧的、过时的观念和习惯，才能渡过危机，顺利进入人生的下一阶段。不少人不敢面对现实，或者无法放弃早已过时的东西，所以无法克服心理和精神的危机，只能止步不前，不能享受到新生带来的欢悦，也不能顺利地进入更加成熟的心智发展阶段。我们不妨按照人生危机发生

的时间次序，简单归纳我们在各阶段需要放弃的东西：

无需对外界要求作出回应的婴儿状态

无所不能的幻觉

完全占有（包括性方面）父亲或母亲（或二者）的欲望

童年的依赖感

自己心中被扭曲了的父母形象

青春期的自以为拥有无穷潜力的感觉

无拘无束的自由

青年时期的灵巧与活力

青春的性吸引力

长生不老的空想

对子女的权威

各种各样暂时性的权力

身体永远健康

最后，自我以及生命本身

总体说来，这些就是我们在人生过程中必须放弃的生活环境、个人欲望和处世态度。放弃这些的过程就是心智完美成长的过程。

放弃与新生

前面提到的最后一点，即放弃自我与生命本身，似乎过于残酷。有谁愿意放弃自我和自己的生命呢？但不管你愿不愿意，人总是会死的。所谓“天地不仁，以万物为刍狗”，似乎不管我们怎样努力，人生的意义都终将荡然无存。西方文化强调“人定胜天”，自我价值高于天地，而死亡则是不可接受的，是一种奇耻大辱，难怪有人苦思长生不老之术，却不敢面对无法改变的现实。实际上，人类只有适当放弃自我，才能领略到人生的喜悦。生命的意义存在于“死亡”当中，这个“秘密”是一切宗教的核心。

放弃自我，是一个渐进而漫长的过程，我们需要经历各种各样的痛苦。有一种暂时的放弃自我值得一提，因为这一种放弃是成年生活必须掌握的一种技能，也是促进心智成熟不可或缺的工具。这种技能我称之为“兼容并包”，是“保持平衡”这一原则的一个子类型。“兼容并包”意味着既要肯定自我以保持稳定，又要放弃自我以腾出空间，接纳新的想法和观念，实现自我平衡。对此，神学家萨姆·基恩在《致舞神》一书中，做了恰如其分的描述：

我必须超越现有的一切，超越以自我为中心的观念。消除由个人经验产生的成见之后，才会获得成熟的认识。这一过程包括两个步骤：消除熟悉的过去，追求新鲜的未来。面对陌生的人、事、物，我需要让昔日的经验、当前的需求和未来的期待一并出席，共同对我的需求和现实状况进行评估，做出恰当的判断和决定。为了体验新鲜事物的独特性，我必须以包容一切的姿态，说服既有的成见和观念暂时退位，让陌生、新奇的事物进入感官世界。在此过程中，我必须竭尽全力，尽可能呈现出成熟的自我、诚实的姿态和巨大的勇气，不然的话，人生的每一分每一秒，都将是过去经验的一再重复。为了体验所有人、事、物的独特和新鲜之处，我必须让它们进入我的灵魂，并且驻足扎根。我必须完全释放自我，甚至不惜把过去的自我完全打破。

兼容并包的道理在于，你获得的永远比放弃的多。自律的过程，就是自我发展、自我完善的过程。放弃的痛苦是死亡的痛苦，但是旧事物的死亡带来的是新事物的诞生。死亡的痛苦与诞生的痛苦是同一回事。生与死，好比是一枚硬币的两面。要建立新的观念与理论，旧有的观念与理论就必须死去。诗人艾略特在诗作《智者之旅》的末尾，如此描述

三位智者皈依基督教，放弃过去信仰的痛苦：

我记得，一切都发生在很久以前

我完全不后悔，义无反顾

——义无反顾

我们一路被带去

是为了诞生？还是为了死亡？不，没有死亡，只有诞生

我见过生与死：我们无须怀疑，我们有充分的证据

它们迥然不同，令人恐惧

如同死亡，新的诞生也带给我们痛苦

我们回到自己的地方，回到灵魂的国土

遵循过去的天道，让我们不再安逸和幸福

外邦人紧紧抓住他们的神，祈求永生

而我乐于再死一次——义无反顾

既然生与死只是一枚硬币的两面，我们也许可以思索人类文化中关于人生轮回的观念。比如，人死后，是否果真有来世？肉体死亡之后，人是否真的能进入一个新的轮回？尽管这些观念对于我们来说始终是一个不解之谜，但是人生确实是一个生死相随的过程。2000多年前，古罗马哲学家塞内加说过：“人要不断学习生存，也要不断学习死亡。”在他看来，人活得越久，历经重生的次数就越多，与此同时，他经历死亡的次数也相应较多。换言之，活得越久，就会经历越多的欢乐和越大的痛苦。

那么，我们是否有可能完全避免心灵的痛苦呢？或者说，我们是否能够通过心灵的成长把心灵的痛苦降至最低呢？答案既是肯定的，也是否定的。说它是肯定的，是因为如果能完全接受痛苦，在某种意义上，痛苦就不复存在。同时，我们不断学习自律，可以使心灵承受痛苦和解

决问题的能力增强，接近尽善尽美。比如那些在孩子们眼里是天大的难题，到了成年人手上就可能迎刃而解，此时痛苦就不成为痛苦了。更何况心智成熟的人大多具有超出常人的爱，这能使他们感受到更多的快乐、更少的痛苦。

但是，从另一个方面来说，答案也是否定的。心智成熟的人凭借自律、智慧和爱，而具备了非凡的能力。世界需要他们的能力，而他们出于爱也做出自己的回应。他们也许外表很一般，但内心却拥有强大的力量，能做出各种各样正确的决定。要发挥作用，就必须要有做决策的能力。不过，在知道一切的状态下做决策，远比在一知半解的状态下，要经历更多的痛苦。假设两位将军各带1万名士兵外出作战，在一位将军眼里，1万名士兵不过是战争工具而已，而在另一位将军看来，士兵不仅仅是作战的工具，还是一个个独立的生命，是他们各自家庭的一分子。那么面临生死关头，哪位将军更容易做出决策呢？很明显，答案就是前者，因为他不必忍受心智成熟者所历经的痛苦。类似上述情形，也会发生在老板、医生、教师和父母身上。人人都可能碰到机会，做出影响一生的选择，但容易做出决策的人并不一定是最好的决策者。最好的决策者，愿意承受其决定所带来的痛苦，却毫不影响其做出决策的能力。一个人是否杰出和伟大，视其承受痛苦的能力而定，而杰出和伟大本身，则会给人带来快乐和幸福——表面上这是一种悖论，其实不然。佛教徒常常忘记释迦牟尼历经劫难的痛苦，基督教徒也每每忽略耶稣济世的幸福。耶稣在十字架上舍生取义的痛苦，和释迦牟尼在菩提树下涅槃的幸福，本质上并没有不同，都是一枚硬币的两面。

假使人生的目标就是逃避痛苦，那你完全可以得过且过，不必寻求精神和意识的发展。但是不经痛苦和折磨，就无法实现灵魂的超越。即便达到了很高的精神境界，但那时痛苦的强烈程度，可能远远超过你的想象，让你最终无法承受。你或许会问：“既然如此，为什么人们还要追求精神的发展呢？”坦白地说，提出这样的问题，说明你对幸福的本质所知甚少。或许在本书的字里行间，你可以找到答案；或许怎样努力，你都与最终的答案无缘。

第二部分　爱

爱，是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。

爱的定义

自律能够让我们承受问题带来的痛苦，并最终解决问题；而心灵在承受痛苦和解决问题的过程中，则会不断地成长和成熟。所以，自律是人们心灵进化最重要的手段和工具。那么，我们为什么愿意通过自我约束去承受人生的痛苦呢？因为有一种力量在推动着我们，这种力量就是爱。爱是人们自律的原动力。

爱，是一种极为神秘的现象，我们很难给出确切的定义，也很难触及它的本质。关于爱的研究，是心理学界最艰难的课题之一。要尝试了解爱的本质，我们就需要涉足一个神秘的领域。爱的概念实在太博大、太精深了，无法用言语彻底解释清楚。尽管我相信这一部分内容很有价值，但我也清楚，我笔下的文字不可能完全涵盖爱的真谛。

迄今为止，不曾有谁给“爱”下过真正令人满意的定义，这就足以证明“爱”的神秘了。有人把爱分成许多种：肉体之爱、精神之爱、手足之爱、完美的爱、不完美的爱，等等。在此，我冒昧地给所有爱的种类，下一个相对完整的定义——尽管我深知这样的定义不可能完美无缺。我的定义是：爱，是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。

在对这个定义展开详细阐述之前，我必须做几点说明：首先，“心智成熟”这个字眼，可能会使人联想到宗教意义上的爱。笃信科学的人往往对此不以为然。但我的定义并非来自宗教思想，而是来自心理治疗的临床经验和多年的自我反省。在心理治疗中，爱的重要性无可比拟，然而大多数患者却并不清楚爱的本质，他们对爱的理解似是而非。有一位年轻的男患者，他胆小怕事，性格拘谨而内向。他对我说：“母亲对我的爱太深了！她因为怕我在外面受到伤害，从上小学第一天开始，就天天开车接送我上下学，直到高中三年级时，她仍不肯让我坐校车上学，这也给她增加了许多负担。经过我苦苦的哀求，她才终于同意让我坐校车。她真的是太爱我了！”为了顺利完成治疗，我必须让他意识

到，他母亲的动机，可能与爱没有关系，甚至根本就不是爱。原因有如下几点：

首先，爱与非爱最显著的区别之一，就在于当事人意识和潜意识中的目标是否一致。如果不一致，就不是真正的爱。

其次，爱是一个长期、渐进的过程。爱，意味着心灵的不断成长和心智的不断成熟。爱在帮助别人进步和成长的同时，也会拓展自己的心灵，使自我更加成熟。换言之，我们付出的爱，不仅能让他人的心智成熟，同样也能使自己获益。

第三，真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱，可以让自己和他人都获得成长。不爱自己的人，绝不可能去爱别人。父母缺少自律，心灵不能成长，就不可能让孩子学会自律，获得心灵成长。我们在推动他人心智成熟之时，自己的心智也不会停滞不前。我们为了他人去努力自律，与为了自己去努力自律一样，这二者之间并没有太大的区别。我们强化自身成长的力量，才能成为他人力量的源泉。我们最终会意识到，爱自己与爱他人，其实是并行不悖的两条轨道，随着时间的推进，两者不但越来越近，其界限最后甚至会模糊不清，乃至完全泯灭。

第四，爱需要付出努力。由于爱是不断扩展自己和他人自我界限的过程，所以，爱意味着我们要不断付出努力，去跨越原来的界限。爱不能停留在口头上，而要付诸行动；爱不能坐享其成，而要真诚付出。我们爱自己或爱某人，就要持续地努力，帮助自己和他人一起获得成长。

最后，爱是一种意愿。我之所以用“意愿”来定义爱，是为了让它与一般的“欲望”有所区别。并不是所有的欲望都能够转化成行动，而只有强大到足以转化成行动的欲望，才能够称为意愿。二者的差别就相当于说：“今晚我想去游泳”和“今晚我要去游泳”。人人都有爱他人的欲望，但很多人只把这种爱停留在想法和口头上。想爱不等于去爱，爱的想法不等于爱的行动。真正的爱是行动，是一种由意愿而产生的行动。爱一个人却没有付诸行动，就等于从未爱过。同时，值得注意的是，我们在付出爱的时候，在为了自己和他人心智成熟而贡献力量的时候，一定是出于自觉自愿的选择，即主动选择去爱，而不是一种被动的强迫。

爱如此神秘，以至于很多接受心理治疗的患者们，对于爱究竟是什么，常常感到迷惑或产生误解。我希望本书能够帮助读者消除对爱的误解，从不必要的痛苦中解脱出来。要了解爱究竟是什么，让我们先来看

看爱不是什么。

坠入情网

长期以来，人们对“爱”存在着各种荒谬的认识。最常见的误解，就是把男女恋爱，尤其是把“坠入情网”当成是爱，或者认为它至少是爱的一种表现。坠入情网的人，常常激情洋溢地表白：“我爱他（她）！”但其实，这只是一种主观的欲望而已。首先，坠入情网，通常会产生与性有关的欲望。众所周知，不管我们多么爱自己的孩子，都不可能与他们坠入情网。许多人都有关系密切的同性朋友，但除非有同性恋倾向，否则，决不会与其坠入情网。人们之所以坠入情网，是因为他们在意识和潜意识里有一种性的冲动。其次，坠入情网的“爱”不会持续太久，不管爱的对象是谁，早晚我们都会从情网的羁绊中爬出来。诚然，这不意味着我们不再爱对方，不再爱那个与我们坠入情网的人，但令人头晕目眩的恋情，终归有一天会彻底消失。这就如同美好的蜜月，迟早要归于结束，鲜艳的花朵，势必要枯萎凋零。

要了解恋爱这种现象的本质，我们就必须先来了解心理学上所谓的“自我界限”。不妨以婴儿的成长为例。婴儿出生最初七个月里，还无法分辨自我和外部世界之间的界限。当他挥舞自己的小胳膊小腿的时候，感觉整个世界都跟着他在一起移动；当他感觉饥肠辘辘的时候，以为整个世界都在与他一块儿挨饿；当他看见母亲身体运动的时候，以为自己也跟着母亲在一同运动；甚至当母亲哼唱起摇篮曲的时候，他会以为那是他自己的声音。在新生婴儿的感觉里，在一切移动和固定的事物之间，在他和周围的人群之间，在单个个体和整个世界之间，并没有什么界限和差别。

随着婴儿慢慢成长，认识和经验不断增加，他会逐渐发现自己和世界并不是一回事：他感到饥饿时，母亲未必会立刻过来喂养他；他想玩耍时，母亲未必会愿意跟他一起玩耍。他的意愿和母亲的行为，是截然不同的两回事。在这种情况下，婴儿的自我意识就开始出现了。这种自我意识能否健康发展，通常取决于婴儿同母亲的关系是否融洽。如果失去了母亲的爱，或者母亲患有严重的性格缺陷，那么，婴儿和母亲的关系就会受到干扰，等到婴儿长成儿童直至成年人之后，其自我意识就会出现障碍。

当婴儿意识到他的愿望是他自己的，而不是周围世界的愿望时，他就开始在自己和世界之间做出区分。比如，当他有活动的意愿时，只看

到自己的胳膊在晃动，儿童床和天花板并没有随着他一起活动，于是婴儿知道，他的胳膊和他的意愿是紧密相连的，因此胳膊是他的“财产”，而不是别的东西，更不是别人的胳膊。婴儿在出生的第一年会明白一些基本的常识：我们是谁，我们不是谁；我们是什么，我们不是什么。出生一年后，他们就清楚地知道：这是我的胳膊、我的脚、我的头、我的舌头、我的眼睛，甚至我的视角、我的声音、我的想法、我的肚子疼、我的感觉……此时，他们能区分出自己和外在世界更多的不同，能够认识到自己身材的大小、体能的局限性，这样的认知就是所谓的“自我界限”。

自我界限的认识和发展，会持续到青春期乃至成年以后。孩子到了两三岁左右，才能认识到自己的能力有限。在此之前，尽管他知道自己无法让母亲完全按照自己的愿望行事，但他仍然会把自己的愿望和想法，同母亲的行动混为一谈。两三岁大的孩子，往往是家里的“小霸王”，稍不顺心就会大发雷霆，甚至闹得天翻地覆。到了三岁以后，虽然孩子的态度有所收敛，虽然他们对自己能力的局限性有了更深刻的认识，但脑海里还是会幻想着如何随心所欲。这样的心态只有再过几年，在他经受到更多的打击以后，才能够逐渐消失。在此之前，他会幻想自己无所不能。所以，这时，强大的超人和太空飞侠之类的故事，总是最受他们的欢迎。而对于进入青春期的少年而言，超人和飞侠已不再能满足他们的情感需要了。这时的他们更为真切地感受到，自己的身体和能力有着多么大的局限性！他们也隐约意识到，个体只有融入社会才能更好地生存。他们渴望突破自身的局限，却又受到自我界限的限制，这通常使他们产生无助的痛苦。

永远活在自我界限中，只会给人带来孤独。有的人把自我界限当成是一把保护伞，比如那些性格孤僻的人，因其童年生活都很不快乐，甚至遭到过不同程度的伤害，所以对于他们而言，外面的世界充满险恶，孤独和寂寞反倒能够给他们带来安全感。但是，我们中的大部分人还是渴望摆脱孤独，冲出自我界限的牢笼。坠入情网，意味着自我界限的某一部分突然崩溃，使我们的“自我”与别人的“自我”合而为一。我们突然冲出自我界限的牢笼，情感就像决堤的洪流，声势浩大地涌向所爱的人，于是寂寞消失了，代之以难以言喻的狂喜之感：我们跟爱人结合在了一起！

在某种意义上，坠入情网是情感和心灵的一种退化。与心爱的人结合在一起，跟童年时与父母相伴的记忆彼此呼应，让我们仿佛又体验到

幼年时无所不能的快感，又感觉到自己强大有力，似乎没有什么能阻止我们实现愿望。我们感觉爱无比强大，能够征服一切，前途无限光明。但我们没有意识到，这样的感觉是虚幻的，常常与现实脱节。这种感觉就像一个两岁大的幼儿，自认为能称霸世界一样不可理喻。

残酷的现实，迟早会击溃两岁孩子的幻想，同样也会击溃我们的爱情之梦。日常的琐事和难题，会使我们产生各种各样的矛盾和冲突：男人渴望性爱，女人却因心情不好而予以拒绝；女人想要看电影，男人却想留在家里看电视；男人想把钱存进银行，女人却想拿来买洗碗机；女人想谈谈自己的工作，男人却想谈谈他的工作。双方都惊讶而痛苦地意识到，自己其实并没有跟对方融为一体，彼此的欲望、爱好和想法都相去甚远，局面好像难以改变，差距好像无法缩短。于是，两人各自的自我界限重新合拢，又恢复成为两个不同的个体。幻觉破灭，就可能面临劳燕分飞的局面。毋容置疑，若想避免这种情形，两人就必须面对现实，学会真正的相知和相爱。

我为什么要用“真正”两个字呢？我想强调的是，坠入情网并不是真正的爱，只不过是爱的一种幻觉而已。情侣只有在脱离情网之后，才能够真正相爱。真爱的基础不是恋爱，甚至没有恋爱的感觉，也无须以之为基础。我在本章开头给爱下了定义，根据定义可以确知，坠入情网算不上真正的爱，原因如下：

坠入情网不是出于主观意愿，不是有计划、有意识的选择。很多时候，不管怀有怎样的期待，没有机遇和缘分，就永远无法体会到恋爱的感觉，爱的情网，也不会为你张开；而有时候，它却有可能成为不速之客，不请自来。你完全可能爱上某个与你毫不相称的人，甚至因此而不愿承认对方身上的缺点，并对他（她）产生深深的依恋。与此同时，另一个各方面都很出色的人，值得你全身心去爱，但你却始终不能跟他/她坠入情网。成年人有时会以理性和原则作为约束，控制自己不顾一切的狂热行为——比如，心理医生可能对患者产生恋情，患者也可能不自觉地把情感寄托在医生身上，但是基于对患者的责任以及自己的身份，医生必须在情感和行为上有所约束，维持自我界限的完整性，不能不负责任地把患者当成恋爱对象。为此，他们甚至要忍受难以想象的痛苦，这是理性和感性较量的必然结果。另外，不管自我约束如何严格，你只能控制恋爱的进程，却无法创造出恋爱的感受。换言之，当恋爱的激情到来时，你可以凭借愿望和意志力来控制恋爱的激情，却不能凭空创造出激情。

坠入情网并不是自我界限的扩展，而是自我界限部分地暂时性地崩溃。扩展自我界限需要付出足够的努力，坠入情网却无须努力。当最初的激情褪去时，自我界限必然恢复原状，留下的只有失落和幻灭，心灵绝不会因此成长。只有真正的爱，才能让自我界限得到扩展，让心灵得到成长和完善，而且不再恢复原状，这是坠入情网无法实现的结果。

坠入情网唯一的作用是消除寂寞，而不是有目的地促进心灵的成长。即使经过婚姻，使这一功用延长，也无助于心智的成熟。一旦坠入情网，我们便会以为自己生活在了幸福的巅峰，以为人生无与伦比，达到了登峰造极的境界。在我们眼中，对方近乎十全十美，虽然有缺点和毛病，那也算不上什么，甚至只会提升其价值，增加对方在我们眼中的魅力。在这种时候，我们会觉得心智成熟与否并不重要，重要的是当前的满足感。我们忘记了一个事实：我们和爱人的心智其实都还不完善，需要更多的滋养。

坠入情网既然不是真正的爱，那么它的本质究竟是什么呢？仅仅是自我界限暂时的崩溃吗？在我看来，它与人的性欲（性的需求和原动力）有关。坠入情网，是人类内在的性需求与外在刺激发生作用时，所产生出的典型的生理和心理反应，其意义在于增加人类的生殖机会，促进物种繁衍和生存。或者说，坠入情网是人类原始基因对于人类理性的征服，使我们心甘情愿地落入婚姻的“陷阱”。倘非原始基因在起作用，不知有多少恋人或者配偶（包括幸福的人和不幸福的人）在步入婚姻殿堂之前，就会因想到婚后要面对的现实，而感到张皇失措，只想落荒而逃了！

浪漫爱情的神话

坠入情网会给我们造成一种幻觉，让我们误以为“爱情是永恒的”，正是这种幻觉让我们心甘情愿地步入了婚姻的陷阱，推动了家庭和婚姻的运转。这种幻觉的起源，多半来自被人们津津乐道的“浪漫爱情的神话”，并可在童话故事中找到渊源：王子和公主享受世人的簇拥和欢呼，幸福地步入婚姻殿堂，一生一世，相亲相爱。浪漫的爱情神话使我们相信，世界上每个青年男子，都有属于他的唯一恋人，每一个青年女子也同样如此，这是上天注定的；除了对方，我们找不到更适合的伴侣了，因此一旦相逢，必定坠入情网。既然我们的相遇是天作之合，就永远都能满足对方的需求，永远幸福地生活在一起。如果我们跟伴侣有了摩擦和冲突，曾经的激情慢慢消失了，那么必然是因为当初的选择出了错——我们可能违背了上天的旨意，错过了最适合我们的人。事实的真相是：我们把初恋时爱的感觉，错当成了永恒的爱。为了追求永恒的爱，为了追逐那种幻觉，我们后悔不迭，要么与对方分道扬镳，要么一辈子生活在悔不当初的痛苦之中。

通常，许多神话都蕴含最朴素最伟大的真理，不过，浪漫的爱情神话除外。从本质上说，浪漫爱情神话是一种可怕的谎言。数不清的人陶醉于神话营造的虚假氛围中，只想成为爱情的奴隶，到头来却发现自己始终生活在自欺欺人的假象中。现实生活与浪漫爱情，往往相差十万八千里。

我的患者中有很多这样的例证：

A太太出于内疚乃至负罪感，对丈夫言听计从。她说：“当初和他结婚时，我没有真正爱上他，我只是假装爱他而已。我觉得对不起他，所以尽管他有很多缺点，我想我都应该忍受。我没有权利去抱怨什么，我欠他的太多了。”

B先生则叹息说：“当初没有跟C小姐结成伴侣，我后悔莫及，不然我们的婚姻一定幸福。但遗憾的是，我当时没有死心塌地地爱上她，我以为她不是最适合我的人。”

D太太结婚两年，突然莫名其妙地变得忧郁起来，她对我说：“我不知道我到底是怎么了，总是提不起精神。可是我的生活中没有缺憾，婚

姻也相当美满。”几个月治疗过后，她才不得不面对现实：她和丈夫早已告别恋情，走出了坠入情网的激情阶段，而她还一直以为恋爱时的激情才是一切。

E先生结婚两年后，出现了严重的偏头疼，每天晚上都会发作。他没有想到是他的心理出了问题。他说：“我的家庭生活很正常，和新婚时一样，我爱我的妻子，她的表现处处符合我的愿望。”一年之后，他终于承认，其实妻子有很多问题，根本不是当初那个“完美无缺”的人了。“她不断跟我要钱，丝毫不考虑我每个月只有屈指可数的薪水，这让我极为厌恶。”当他终于鼓足勇气，对抗妻子奢侈的本性时，偏头痛就不治而愈了。

F夫妇坦率地承认，他们都没有了当初恋爱时的感觉。但此后，他们不是彼此滋养，增进感情，而是不断寻找各自的“真爱”。 当蜜月生活终结时，他们并未走出浪漫神话的迷雾；他们不肯面对现实，仍旧忙于寻找所谓的爱情神话；他们把希望寄托在第三者身上。他们互相欺骗和背叛，原本正常的夫妻生活，很快就被搞得一团糟，到头来只能是鸡飞蛋打。

有趣的是，这样的夫妻在接受治疗时，却总是建立起“夫妻联盟”，彼此呼应。在夫妻共同治疗的过程中，面对对方，夫妻俩往往都不肯讲出实情，而是彼此代为开脱，为对方的缺点辩护。他们试图给别人以这样的印象：“我们的婚姻很完美，只是暂时出了小问题，用不了多久就可以解决。”心理医生不得不提醒参加治疗的大部分夫妻，他们必须放下包袱，勇敢面对现实，不要违心地为对方声援，而应该客观评价对方的问题。很多时候，心理医生还必须同他们单独交流，避免让他们治疗时坐在一起，为对方开脱和辩解。医生必须一再地劝说他们：“约翰，让玛丽代表自己讲话吧！”以及“玛丽，约翰能够替他自己辩解，他有这个能力。”如果他们配合心理医生的安排，治疗就容易出现转机，因为他们可以把伴侣当作独立的个体，让对方独自去面对自己的问题，从而彻底找到问题的症结，使婚姻和家庭迈向成熟。

再谈自我界限

坠入情网虽然只是一种幻觉，但却可以骗过大部分世人，使人神魂颠倒。其中的原因是什么呢？这是因为坠入情网的感觉，跟真正的爱极为相似。

由于真正的爱是一种扩展自我的体验，所以，它与自我界限密切相关。在爱的过程中，我们感觉自己的灵魂无限延伸，奔向心爱的对象。我们渴望给对方滋养，希望对方能够成长。被自我界限之外的对象吸引，促使我们产生冲动，想把激情乃至生命献给对方，心理学家把这种状态称之为“精神贯注”。我们贯注的对象，就是我们所爱的人或事物。倾心于自我界限以外的某个对象，就会使之占据我们的心灵。例如，一个喜爱园艺的人，他会把自己的精力投入到花园之中。为了照顾好花园，他周末早晨也不肯休息，很早就起床去为花园施肥、松土。园艺就是他的一切，为此，他甚至宁愿放弃外出旅行，宁可忽视妻子。他在对园艺全神贯注的过程中，学会了不少东西：他清楚土壤、肥料、根系和嫁接的所有知识。对自己的花园更是了若指掌：知道花园的过去、现在和未来，能够说出每一株花草的特性，熟悉花园的地形和优缺点。与此同时，他部分的人格、经验和智慧，也与园艺这件事融为了一体。他从对园艺的关注和爱中，不仅获得了无穷的满足感，也极大地扩展了他的自我界限。

对于某种事物长期的爱，使我们生活在了精神贯注的境界里，于是，我们的自我界限便开始延伸，延伸到一定程度后，自我界限就会淡化，而这时，我们的心智便获得了成熟。随着爱的进展，自我与世界的区别越来越模糊，最终让我们与世界融为一体。在这种方式下，我们的自我界限延伸得越久，爱得就越深；爱得越深，自我与世界的区别就越淡；我们越认同世界，坠入情网那种自我界限崩溃所产生的狂喜就越容易出现。但这一次，我们是与所爱的对象真正结合在了一起，它也许并不像坠入情网时那样，拥有狂热的激情，但这种状态更加稳定和持久，也使我们更为满足。心理学家亚伯拉罕·迈斯劳所说的“高原体验”与恋爱的“高峰体验”不是一回事，前者具有的高度，既不容易突然显露出来，也不会一下子消失，你可以长久地停留在上面，不会轻易摔落下来。

性和爱虽然可能同时发生，却不是同一回事。在特定情形下，性跟

自我界限的崩溃有着某种关联，它可以让人产生狂喜。性的高潮让自我界限刹那间崩溃，使我们可能变得极度忘情。但狂喜过后，自我界限就会恢复原状，我们也重新恢复了理智，对对方再也提不起精神来，甚至连起码的喜欢也谈不上。在性高潮的刹那间，我们忘了自己是谁，只感觉灵魂出窍，迷离在了时空之中。但这样的感觉只能持续短暂的时间，甚至只有短短一秒钟。

真正的爱带来的喜悦，延续的时间更为长久，可以使我们和宇宙融为一体，我们把这种情形称之为“人性和神性的结合，也就是天人合一”。在神秘主义者看来，宇宙原本浑然一体，我们通常所说的恒星、行星、房屋、树、鸟、自我，都不是独立的个体，而是宇宙的有机组成部分。一般人把眼前的事物都看成是孤立的个体，这只是一种幻觉，印度教徒和佛教徒将此现象称为“空”。和其他神秘主义者一样，这些教徒们相信放弃自我界限，才能认知真正的现实；把自己孤立起来，感觉自己是宇宙中独立的个体，就不可能体验到宇宙的和谐统一。不过，也有一些印度教徒和佛教徒走向了极端，他们认为尚未发展出自我界限的幼儿，比成年人更能感觉到世界的真实状态。有的人甚至认为，回归到幼儿时代，才能体验到真实的统一感。这一论调，对于不愿面对痛苦、不想承担责任的青少年来说，可能具有很大的吸引力。他们会认为：“我不必承担得太多。别人的要求我可以置之不理。只要停留在青少年时代，拒绝成长为成年人，就可以享受到超凡入圣的感觉。”遗憾的是，他们非但不能因此成为圣人，反而容易患上精神分裂症。

好在大多数佛教人士都相信，我们必须先拥有或完成某些目标之后，才有资格谈“放弃”。婴儿在还没有形成自我界限之前，也就谈不上自我界限的消失，婴儿也许比父母更接近真实的状态，但没有父母的关心和照顾，他们就无法生存，也无法恰当地表达智慧和见解。只有经过成年人的阶段，经过磨炼和修行，他们才有可能达到至高境界，体验到超凡的感觉。有的人认为，借助生理的性高潮或服用迷幻类药物，也可以达到涅槃之境，但实际上，那种境界绝非涅槃之境。想达到涅槃和永生的境界，获得神性的启发，我们就必须要体验真正的爱，并且要为此付出艰苦的努力。

在这一意义上，恋爱或性却有可能成为真爱的开始，因为恋爱和性爱造成的自我界限的暂时消失，可以使我们对对方做出承诺，而在履行承诺的过程中，真正的爱便可能产生。由于我们提前品尝到了自我界限消失后的滋味——即幻想中神秘的爱的感觉，所以在激情过后，我们仍

醉心于那种美好的感觉，这种感觉会成为一个诱因，引发我们去追求真爱。坠入情网本身并不是爱，但它却是爱的神秘架构中最重要的一环。

依赖性

对爱还有一种最常见的误解，就是将依赖当成了爱。心理医生天天都会碰到这类问题。这种情形多出现在因感情失意而极度沮丧的患者身上，他们无法忍受孤独，甚至产生轻生之念，常以自杀相威胁。他们痛苦地说：“我不想再活下去了！我没有了丈夫（妻子、男朋友、女朋友），活着还有什么乐趣？我是多么爱他（她）啊！”我不得不告诉他们：“你描述的不是爱，而是一种过分的依赖感。确切地说，是一种寄生的心理。没有别人就无法生存，意味着你是个寄生者，而对方是寄主。你们的关系和感情并不是自由的，而是因为需要依赖才结合在一起的。真正的爱是自由的选择。真正相爱的人，不一定非要生活在一起，只是选择生活在一起罢了。”

没有别人的关心和照顾，就认为人生不够完整，以致无法正常生活，这就构成了心理学上的“依赖性”。过分的依赖只能导致病态的人生。当然，我们必须区分病态的依赖和对依赖的正常渴望。人人都有依赖的需求和渴望，都希望有更强大、更有力的人关心自己。不管我们看起来多么强壮，不管我们花多大的心思装出无所谓的样子，但在内心深处，我们都曾渴望过依赖他人。不管年龄大小，不管成熟与否，我们都希望获得别人的关心和照顾。心理健康的人承认这种感觉的合理性，却不会让它控制自己的生活。假如它牢牢控制了我们的言行，控制了我们的一切感受和需要，那么它就不再是单纯的渴望了，而是变成了一种心理问题。因过分依赖而引起的心理失调，心理学家称之为“消极性依赖人格失调”，这是最常见的心理失调症状。

患有这种疾病的人，总是苦思如何获得他人的爱，却没有精力去爱别人，就如同饥肠辘辘的人，只想着向别人讨要食物，却拿不出食物帮助别人一样。他们孤独寂寞，永远无法体验到满足感。尤为可怕的是，他们甚至不知道自己患上了“消极性依赖人格失调症”。他们无法忍受寂寞，也没有自我认知；他们把自己的人生价值全都寄托在同别人的情感关系上。

曾经有位30岁的机床工人向我求助，就在三天前，他的妻子带着两个孩子离他而去。他告诉我，此前妻子曾三度威胁要离开他，原因是他不关心家庭，不关心她和孩子。妻子每次发出威胁，他都会苦苦哀求，保证以后一定改正错误——包括改掉酗酒的恶习，但没过多久，他又会

旧病复发，再次犯错。最后，妻子终于离他而去。他两天两夜没合眼，终日以泪洗面，觉得人生失去了意义。他痛哭流涕地说：“没有家人，我一刻也活不下去了，我真是太爱他们了！”

“那我就不明白了，”我说，“你不是承认妻子所抱怨的都是事实吗？你不肯为她做任何事，想什么时候回家就什么时候回家，很少考虑她的需要，你可以连续几个月不跟孩子说话，也不同他们玩耍。如此看来，你和家人之间并没有感情。他们离开你，应该对你没有影响才对啊！”

“可是，你没看出来吗，”他说，“没了妻子，也没了孩子，我就不知道自己是谁。虽然我不关心他们，可我是那样爱他们。没有他们，我就什么都不是了呀！”

当时，他的心情沮丧到了极点，乃至失去了理智，我让他两天后再来找我。当然我从未想过，他的心情可能在短时间内有所改观。当我再次见到他时，他居然一脸喜气，他一走进我的办公室，就大声说：“好了，一切都过去了！我的心情好极了！”

我问道：“你的妻子和孩子回来了吗？”

他喜滋滋地说：“没有，他们没有任何消息。不过昨晚到酒吧喝酒，我遇到了一个姑娘，她说她喜欢我。她的情形和我差不多——刚刚和她丈夫分手。我们说好今晚还要见面。我又是个正常人了，我知道自己是谁了，以后也不必再来治疗了。”

他的变化如此之快，就如同变魔术一样——这正是消极性依赖人格失调症患者的典型特征。他们不在乎依赖的对象是谁，只要有人可以依赖，就会心满意足。只要通过与别人的关系，使自己获得某种身份，他们就会感觉舒适，至于那种身份具体是什么，对他们并不重要。他们的情感关系貌似坚固，实则脆弱，因为他们构建情感的目的，只是为填补内心的空虚，为此，甚至达到了来者不拒的地步。

有一位女性患者，既年轻又漂亮，而且聪明过人，从17岁到21岁期间，她同数不清的男人发生过肉体关系——尽管对方可能在各个方面都无法与她相提并论。她走马灯似的与不同的男人交往，但那些男人大都是生活中的落魄之人，没有多少可取之处。她的空虚感如此强烈，以至于让她没有耐心去等待适合的男人出现，也不愿花时间去了解男人，与

对方培养感情。一个男人刚从身边走开，几乎过不了一天时间，她就会跟下一个男人打得火热，毫不在乎对方的性格和人品。她甚至当着我的面，对刚认识的一个男人赞不绝口：“我知道他没有正当职业，而且经常酗酒，可是他很有才华，我也觉得他关心我。他就是适合我的男人。”

事实上，她的选择不断遭遇失败，原因不仅是她选择的人本来就有问题，问题还在于，不管和哪个男人交往，她都过分依恋对方，就像爬藤一样把对方越缠越紧。她逼迫对方向她表白感情，与对方寸步不离。她告诉对方：“我非常爱你，所以，一刻也离不开你。”她的束缚让男人透不过气来。他们经常争吵，感情也在争吵中结束。可是，就在感情结束的第二天，她又会寻找到一个新的男人，让这种恶性循环再度开始。经过三年的治疗，她的情形才有所好转。她终于开始重视自己的能力，弄懂了强烈的空虚感和真正的爱之间的差别。长期以来，她饱受寂寞与空虚的驱使，一有感情就紧抓不放，她抓得越紧，感情就毁灭得越快。学会了自我约束之后，她及时调整心态，开始从事起有价值的事业，更多地发挥出了自己的特长，最终走出了病态依赖的阴影。

所谓消极性依赖，是指患者只在乎别人能为他们做什么，却从不考虑自己能为对方付出多少。有一次，我接待了5位患有消极性依赖人格失调症的患者，为他们进行团体治疗。我让他们说出5年后希望达到的目标。几乎人人都表示：“我希望找到关心自己的伴侣，并且同他（她）结婚。”没有一个人提到接受挑战性的工作，创造出满意的艺术作品，积极地为社区服务，刻骨铭心地爱上某个人并且生儿育女。他们的白日梦里没有“努力”和“进步”的字眼，只想不费吹灰之力，就得到别人的爱和照顾。我告诉他们：“仅仅把得到别人的爱当成最高目标，你就不可能获得成功。想让别人真正爱你，只有让自己成为值得爱的人。满脑子想的只是消极接受别人的爱，就不可能成为值得爱的人。”当然，消极性依赖患者未必永远自私自利，其动机无非是想牢牢抓住某个人，获得对方的关心和照顾。假如无法达到目的，他们就不会为别人（乃至为自己）做任何事情。例如，前面提到的5位患者都觉得，让他们马上去找工作，或者离开父母独自生活，或者凭自己的力量购买房子，或者更换眼下不满意的工作，或者重新培养一种爱好和兴趣，都是相当艰难的事情。

在正常的婚姻关系中，夫妻之间应当有所分工：妻子负责下厨做饭、整理房间、出门购物和照顾孩子等；而丈夫则负责外出工作、赚钱

养家、修剪草坪和修理家具等。情感健全的配偶，可以适当更换彼此的角色：男人可以偶尔做做饭，陪伴孩子玩耍，打扫房屋等，这些举动对于妻子而言，不啻为一份美好的礼物；同样，妻子也可以在丈夫生日当天，主动代替他去修剪草坪。适当进行角色互换，就像是进行有趣的游戏，可以给生活增添更多的情趣，更可以减少对对方的依赖性。它可以训练我们在没有伴侣支持的情况下，仍然正常生活，而不是突然间失去主张，不知所措。

依赖性过强的人，总是把失去伴侣的支持当成极其恐怖的事。他们丝毫不肯降低对他人的依赖度，也不肯给予对方更多的自由。在消极性依赖的婚姻中，夫妻之间的分工格外严格，丈夫不会做妻子的事，妻子也不会做丈夫的事。离开了妻子，丈夫便无法生活；离开了丈夫，妻子也无所适从。他们彼此都不独立，都需要依赖对方。这种过分依赖的心理，致使婚姻变成了可怕的陷阱。他们所谓的“爱”，只不过是彼此之间过分的依赖，并不存在多少自由和独立的成分。有些依赖性过强的人，婚后甚至可能放弃婚前的本领和技能。比如，有一个女人婚后突然“忘记”了如何开车——这是常见的消极性依赖心理并发症。她不是没有学过开车，而是婚后发生的某次意外事故，使她对开车产生了恐惧，再也不敢坐在方向盘前。对于住在郊区的家庭而言，她的恐惧症，足以把丈夫永远拴在身边，因为没有丈夫，她可能哪儿都去不了。如果丈夫没有认识到妻子患上了心理疾病，就不会考虑寻求心理医生的帮助。我曾告诉一位颇有成就的银行家，他46岁的妻子出于恐惧再也不肯驾驶汽车，其中可能牵涉到某种特殊的心理因素。他忙不迭地否认：“不，我们找医生检查过，医生说这是更年期的特殊情形，是没有办法解决的。”经过治疗，我们终于弄清了问题背后的原因——他的妻子知道，如果丈夫每天上下班都接送她和孩子，这意味着他的时间被完全占据，就不可能与别的女人约会，这能使她产生相当大的安全感。银行家也清楚，没有他的帮助，妻子就寸步难行，同样没有机会背叛他，这也使他感到安全。虽然消极性依赖的婚姻可以维持相当长的时间，而且夫妻双方对于婚姻的现状也感觉满意，不会产生过多的危机感，但这样的婚姻并不健全，其中也未必有真正的爱。以牺牲自由而获取安全感，必将付出高昂的代价，这些夫妻在心理上难以健康发展。唯有学会独立，体察彼此真正的需要，才能够组建美满的家庭，使婚姻关系更加持久。

导致消极性依赖的根源是缺乏真正的爱。患者由于在童年时没有得到父母的关心和爱，终日与孤独和空虚为伴，所以，他们就会觉得自己没有资格得到别人的爱。在本书的第一部分曾经提到过，童年时得到父

母持续关爱的孩子，成年后就懂得珍惜自己，并坚信自己是值得爱的，是有价值的。他们相信只要坚持真实的自己，就能够得到别人的爱。而在缺少爱的氛围中长大的孩子，成年后内心始终缺乏安全感，在他们心中，世界无情而混乱，别人总是以异样的眼光看待他们。他们对自己的价值感到深深的怀疑，因此，一旦抓住一个人，就像是抓住了一根救命稻草，不顾一切地寻求他人的爱和关注，甚至到了不择手段的地步。他们尽可能维系同别人的情感关系，宁愿牺牲对方的独立和自由，这样一来，更容易使彼此的关系出现障碍。

真正的爱与自我约束相辅相成。父母的生活缺乏自律，就无法给予子女足够的爱；子女没有获得爱，就不会自尊自爱，更不会知道如何给予别人真正的爱。消极性依赖患者的过度依赖倾向，正是人格失调的一种特殊症状。他们不肯推迟满足感，先苦后甜，只贪图暂时的快乐，始终不能面对现实。他们从不考虑他人的需要，即使情感关系行将破裂，仍然我行我素，不肯做出改变。他们不肯为自己的成长负责，还会阻碍最亲近的人的成长。倘若情感出现问题，他们就会归咎他人。他们每每活在失望和沮丧中，但却认为是别人没有尽心尽力。他们容易忘记别人的好处，单单想到其缺点和不足，并为此感到消沉，产生怨恨。我的一位同事说：“一味依赖别人，是最糟糕的活法。与其过分依赖别人，那还不如去依赖毒品呢！毕竟，只要后者货源充足，起码会让你在相当长的时间里，生活在如痴如醉的状态之中。把别人当成快乐之源，到头来一定备受打击。”事实也正是如此，不少消极性依赖症患者都是瘾君子，有的喜欢酗酒，有的迷恋吸毒。他们具有某种“容易上瘾的人格”——他们对别人上瘾，从别人身上汲取需要的一切，而且永不餍足。要是遭到别人拒绝，或无法获得好处，他们马上就会转向酒精和毒品，将它们作为情感和精神的替代品。

过于强烈的依赖性，可能使我们强烈地亲近某个人，表面上我们与对方彼此深爱，但实际上却只是依赖对方而已。这种依赖性多来源于童年时期，由于患者的父母缺乏爱的能力，孩子在孤独和冷漠中长大，所以就会产生过度的依赖心理。只想获取却不愿付出，心智就会永远停留在不成熟的状态，这只会对人生构成限制和束缚，给人际关系造成破坏，让别人跟着遭殃，而不是促进别人的心灵成长。

精神贯注

过分依赖的一个重要特征，就是它与心智的成熟完全无关。过分依赖的人只关心自己的滋养，只在乎自己的感受，只想自己过得丰富而充实。他们渴望快乐和享受，不能忍受成长的痛苦、孤独和寂寞。他们既不关心自己心智的成熟，也不关心别人心智的成熟，哪怕是他们依赖的对象。他们只关心别人是否能永远满足他们的需要。然而，值得注意的是，人们常常把过分依赖错当成“爱”，而忽视了心智的成熟和心灵的进化。现在，让我们进一步来区分爱与依赖的本质，以便明确一个事实：不是所有的“精神贯注”都是爱，那些与心智成熟无关，不能给心灵带来任何滋养的“精神贯注”，都不是真正意义上的爱。

爱的对象不仅可以是人，也可以是无生命的事物或者活动，例如“他爱金钱”，“他爱权力”，“他爱园艺”，“他爱打高尔夫球”，等等。一个人每周工作七八十个小时，一心获取金钱或权势，固然也可能有所成就，但金钱的积累、权势的巩固，并不意味着自我能获得真正的拓展和完善。我们有可能如此评价某个白手起家的老板：“他其实是个小人，是个目光短浅的吝啬鬼。”无论“他”多么热爱金钱、崇尚权力，都没有人认为他拥有爱心，这种人的终极目标只是财富和权力。爱的唯一目标，乃是促进心智的成熟和人性的进步。

培养某种爱好，是自我滋养的有效手段。要学会自尊自爱，就需要自我滋养。我们需要为自己提供许多与心智有关的养分。我们必须爱惜身体，好好照顾它；我们要拥有充足的食物，给自己提供温暖的住所；我们也需要休息和运动，张弛有度，而不是永远处在繁忙状态。俗话说：“圣人也需要睡眠。”合理而健康的爱好，是培养自尊自爱的必要手段。当然，爱好本身并不应该成为自我完善的终极目标，否则就偏离了人生的方向。某种游戏或娱乐项目大受欢迎，在于它们能够取代自我拓展和自我完善的痛苦。以打高尔夫球为例。我们可能会注意到，某些上了年纪的人，把余生的最高目标定位在提高球技上，他们每天想得最多的事情，就是如何以更少的杆数去打完一场球。他们想通过在运动方面的成绩，“抵消”在做人方面没有进步的事实。如果他们懂得自尊自爱，就不会自欺欺人，以低级、肤浅的目标代替自我拓展和自我完善。

从另一方面来说，通过权力和金钱，也未必不能实现爱的目标。有的人投身政治，只是想凭借政治影响力，为人们谋求幸福。有的人努力

赚钱，只为供子女上大学，或是用金钱购买更多的自由和时间，这样才有条件去学习和思考，去推动心灵的成长和心智的成熟。对于这些人来说，金钱和权力不是最终目标，人类才是他们爱的对象。

爱是个抽象的字眼，由于爱的含义太过笼统，很容易遭到误解和滥用，从而妨碍了我们接触爱的真谛。我不指望人人都了解爱的本质，但相当多的人显然滥用了“爱”这个字眼。他们习惯于用“爱”来形容关心的事物，却极少去考虑爱的本质，也很难恰当区分智慧和愚蠢、善良与邪恶、高贵与卑贱之间有什么不同，这是危险而可怕的事实。

本章对爱的定义，我们爱的真正对象应该是人。只有人类的心灵，才有成长与进步的能力。如果我们丧失了爱人类的能力，就可能把情感转移到其他事物上，以为这样也可以培养出真正的爱。比如，有的人把全部情感倾注在一条宠物小狗身上，把它当成真正的家庭成员看待，给它吃最好的食物，经常给它梳毛、洗澡；每天亲近它、搂抱它，教它玩各种游戏。小狗突然生病，他们可能放下一切事情，带它去看宠物医生。小狗突然走失或者死亡，全家人悲痛至极，如丧考妣。对那些寂寞而孤单的人而言，宠物就像他们的生命，是人生的一切，在他们看来，这不是爱又是什么呢？但是，人和人之间的关系，并不同于人和宠物的关系。首先，我们和宠物的沟通相当有限，我们不知道它们每天在想什么，却一厢情愿，把自己的想法和感受投射到它们身上，甚至引之为人生知己。实际上，这只是我们的主观愿望罢了。其次，我们喜欢宠物的原因是，它们表现乖巧，任凭摆弄。如果宠物不听话，破坏家具，随意大小便，甚至咬上我们几口，我们就可能把它们赶出家门。要改善宠物的心智，我们只能把它们送到宠物驯养学校。如果我们与某个人相处，局面就完全不同了，我们必然会容许他（她）拥有独立的思维和意志，因为真正的爱的本质之一，就是希望对方拥有独立自主的人格。最后一点是，我们豢养宠物，只是希望它们永远都不要长大，可以乖乖地陪伴我们。我们看重的，是宠物对我们的依赖性。

很多人不懂得如何去爱别人，他们“爱”的只是“宠物”。第二次世界大战期间，有不少美国士兵迎娶了德国、意大利和日本的“战争新娘”。这样的异国婚姻看起来很浪漫，但是男女双方其实都是陌生人，缺少真正的沟通。当新娘学会说英语之后，其婚姻就开始土崩瓦解。她们的军人丈夫再也无法像对待“宠物”那样，把自己的想法、感受和欲望投射到妻子身上。因为妻子学会了英语，表达了心声，丈夫便意识到，他们的观点和见解有着很大的差距，人生的目标也截然不同。当然，也有的人

恰恰从这一刻起，才慢慢地培养起感情；不过大多数情况下，这种情形意味着感情的丧失和婚姻的结束。追求自由和独立的女性，无法接受男性唯我独尊，以对待宠物的态度与她们沟通，以呼唤宠物的方式同她们对话。她们感觉男人把她们当成宠物，却不尊重她们作为人的属性。

母亲把孩子永远当成婴儿来对待，同样也是一件可悲的事情。孩子长大成人，不再接受她们病态的溺爱，她们就会遭受重大打击。孩子两岁之前，她们尚可算是理想的母亲，对孩子的照顾也无微不至，但当孩子的自我意志开始成熟，变得任性和不听话，甚至试图摆脱母亲的束缚时，她们的爱便宣告终止。她们不再把精力放在孩子身上，甚至产生怨恨和厌恶。她们可能很想再次怀孕，拥有另一个孩子作为新的宠物。而当新的孩子降生以后，就会开始新一轮恶性循环。她们也可能帮邻居照顾婴儿，却对自己的孩子置之不理。失去母爱的孩子孤独而悲伤，母亲却视若不见，反而把精神“贯注”在别人的孩子身上。在这种情况下，孩子长大成人，就可能患上严重的抑郁症，或形成“消极性依赖人格”。

对婴儿的爱、对宠物的爱，以及对唯命是从的伴侣的爱，多是出自父性或母性的本能，这和坠入情网的情形极为类似，无须付出过多的努力。这样的爱不是主动选择和努力的结果，对于心智成熟也无帮助，所以不是真正意义上的爱。当然，这样的情感有利于建立亲密的人际关系，甚至可以成为真爱的基础，但是，要拥有健全完善的婚姻，要养育健康成熟的子女，要实现整个人类心灵的进步，需要的远远不止于此。

真正的爱的滋养，远比一般意义的抚养复杂得多。引导孩子心灵成长和心智成熟的过程，与出自生物本能的养育过程完全不同。以那个不肯让孩子坐校车的母亲为例，她坚持开车接送孩子，宁可为此牺牲大量时间，当然这不能不说是一种情感滋养的方式，可是这种滋养不但无益，反而会妨碍孩子心智的成熟。类似情形还包括：有的母亲溺爱孩子，到了不加掩饰的程度；有的母亲担心孩子营养不足，恨不能把大量食物硬塞进孩子嘴里；有的父亲花大量金钱，为孩子购买满屋子的玩具或衣服；有的父母对孩子的一切要求，都是有求必应……其实，真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝、及时的赞美、得体的批评、恰当的争论、必要的鼓励、温柔的安慰和有效的敦促。父母应该成为值得尊敬的领导者与指挥官，告诉孩子该做什么，不该做什么。要进行理性地判断，而不能仅凭直觉，必须认真思考和周密计划，甚至是做出令人痛苦的决定。

“自我牺牲”

在不合理的给予和破坏性的滋养背后，尽管动机多种多样，但都有一个共同的特征：给予者以“爱”作为幌子，只想满足自己的需要，却从不把对方的心智成熟当一回事。有一位牧师，他的妻子患有慢性抑郁症，两个儿子大学辍学，整天无所事事。牧师不得不带着全家人接受心理治疗。家人全都成了患者，牧师的苦恼可想而知，但他却不认为家人的病情与自己有关。他愤愤地说：“我尽一切力量去照顾他们，帮他们解决各种问题。我每天一醒来，就要为他们的事操心，我做得还不够吗？”的确，为了满足妻子和儿子的要求，他可谓殚精竭虑。子女本该学会自立，他却一手包办：替他们买新车，还替他们支付保险费。他和家人住在郊区，尽管他非常讨厌进城，也不喜欢听歌剧，一坐在歌剧院里就会打瞌睡，可是每个周末，他都会陪妻子进城去听歌剧。他的工作负担沉重，然而只要回到家里，就会成为“好丈夫”与“好父亲”。比如，他坚持替妻子和儿子收拾房间，因为他们自己从不打扫卫生。我问这位牧师：“你整天为他们操劳，不觉得辛苦吗？”他说：“当然辛苦，可我还有别的选择吗？我爱他们，不可能不管他们。他们有什么需要，我都尽可能满足他们。我不能让他们失望。也许我这么做不够聪明，可是作为丈夫和父亲，我有理由给他们更多的爱和关怀。”

这位牧师的父亲，当年是一位小有名气的学者，其品性却让人不敢恭维：经常酗酒，还拈花惹草，完全不顾家人的感受。牧师对父亲的恶劣行径深恶痛绝，从小就发誓要做个和父亲截然不同的人，对家人时刻充满爱心。为了巩固心目中的理想形象，他不允许自己有任何不检点、不道德的行为。投身牧师行业，也是基于这种考虑。但是，谁知付出如此多的努力，到头来却使家人变得脆弱无助，这和当初的设想大相径庭，对此，他自然无法理解。过去，他总是叫妻子“我的小猫咪”，叫两个已成年的儿子“我的小宝贝”。他没想到对家人的爱超过理性的范围之后，就会物极必反。他困惑地说：“即便我对家人的爱，是来源于对父亲的蔑视和反抗，那又有什么不对的呢？难道我要像他那样不负责任吗？”他应该认识到，爱是一种极为复杂的行为，不仅需要用心，更需要用脑。他坚决避免成为父亲那样的人，这种意念以及由此导致的极端行为，使他丧失了爱的弹性。过分的爱还不如不爱，该拒绝时却一味给予，不是仁慈，而是伤害。越俎代庖地去照顾原本有能力照顾自己的人，只会使对方产生更大的依赖性，这就是对爱的滥用。他应该意识到，要让家人获得健康，就必须容许他们自尊自爱，学会自我照顾。他

需要摆正角色，不能对家人唯命是从，要适当表达自己的愤怒、不满和期望，这对于家人的健康有好处。我说过，爱绝不是无原则地接受，也包括必要的冲突、果断的拒绝和严厉的批评。

在我的指导下，牧师不再亦步亦趋，替妻子和儿子收拾家务、打扫卫生。儿子对日常杂务袖手旁观时，他会大发脾气。他不再替他们支付汽车保险费，而是让他们自行负担。有时候，他不再陪妻子到城里去看歌剧，而是让她独自驾车前往。他在某种程度上扮演起“坏丈夫”、“坏父亲”的角色，而不是有求必应。他昔日的行为，固然以自我满足为出发点，但他从未失去爱的能力，这也是他自我改变的原动力。对于他的变化，妻子和儿子起初大为不满，但不久后情况就有了变化：一个儿子回到大学就读，另一个儿子找到了工作，还在外面独自租了公寓。妻子也感受到独立的好处，心灵由此获得了成长。牧师本人则大大提高了工作效率，感受到了人生真正的快乐。

这位牧师不恰当的爱，曾接近受虐狂的边缘。常人大多把虐待狂和受虐狂与纯粹的性行为联系在一起，认为他们通过自己或对方身体上的痛苦而获得性的快感。在精神病理学上，纯粹的性虐待和被虐待现象极为罕见，更多的是社会性虐待狂和受虐狂，其危害性也更为严重。患者在与性无关的人际交往中，总想不停地去伤害对方，或被对方所伤害。

有一个女人被丈夫遗弃后，不得不向心理医生求助。她哭诉丈夫虐待成性，从不关心她，并列举了他的种种罪行：丈夫在外面有一堆女人；还会把买食物的钱统统在赌场输光；常常喝得酩酊大醉，深更半夜才回家；回家后不是咒骂她，就是毒打她；就在圣诞节前夕，他还置妻子和孩子不顾，独自离家外出。对这位女士的遭遇，心理医生深表同情，但是，经过进一步了解，医生的同情心便被强烈的不解所替代了：这位女士经受虐待长达20年，跟丈夫两度离婚又两度复婚，中间经过无数次分手与和好。医生用了两个月时间，帮助她摆脱被丈夫遗弃的痛苦。但有一天早晨，她一走进医生办公室，就兴高采烈地宣布：“我的丈夫回来了！昨晚他打电话给我，说是要见见我。我们一见面，他就哀求我允许他回家。我看到他想悔改，而且就像变了一个人似的，所以就允许他回来了。”医生提醒她，这种情形过去也发生过许多次，难道她要让悲剧一再上演吗？更何况在这段时间里，她不是也过得很好吗？患者却回答说：“可是我爱他呀！有谁能拒绝爱呢？”当心理医生想同她进一步讨论，什么是“真正的爱”时，她却大为光火，甚至决定中断治疗。

这究竟是怎么回事呢？医生努力回忆治疗的所有细节。他想起患者

在描述多年来遭受丈夫虐待的情况时，似乎从虐待中享受到了某种快感。医生不禁想到：这个女人无怨无悔地忍受虐待，甚至心甘情愿，极有可能是她本来就喜欢这种情形。这样做是基于什么动机呢？她乐于忍受虐待，是否因为她一生都在追求某种道德的优越感呢？当离家出走的丈夫回过头，请求她的原谅时，她便由被虐待者转变成虐待者，享受到了虐待的快感。丈夫的乞怜让她备感优越，她感受的是报复的愉悦。通常，这样的女性在童年时就遭受过屈辱，为了使痛苦得到补偿，她们就会自认为在道德上高人一等。这样一来，她们便会从他人的愧疚和道歉中享受报复的快感。她们遭受的耻辱与虐待越多，自感优越的心态就越强烈，也由此得到更多的情感“滋养”。她们不愿受到善待，因为那样就失去了报复的前提。为了使报复的动机更为合理，她们必须体验遭受伤害的感觉，使特殊的心理需求得以延续。受虐狂把忍受虐待视为真正的爱，然而她们寻求报复快感的前提和忍受虐待的动机，是来自恨而不是爱。

受虐狂还有一种错误观念：他们一厢情愿，把自我牺牲当成是真正的爱。其实，他们的潜意识蕴藏着更多的是恨，并渴望得到发泄和补偿。我们前面提到的那位牧师，愿意为家人牺牲一切，认为自己的动机完全是为家人着想，但他的真正目的却是为了维系美好的自我形象，而确立这一目的的动机正是出于对自己父亲的恨，而不是爱。

很多时候，我们自称为别人着想，可能只是为了逃避责任，满足自己的愿望：我们所做的一切都是出自个人的意愿，核心动机是满足自我的需求；不管为别人做什么事，真正的原因都是为了自己。有的父母会这样告诉孩子：“你应该感激我们为你所做的一切。”可以肯定地说，这样的父母对孩子缺少真正的爱。其实，我们真心去爱某个人，是因为我们自己需要去爱别人；我们生儿育女，是因我们自己想要孩子；我们爱自己的孩子，是因为我们渴望自己成为充满爱心的父母。真正的爱能够使人发生改变，在本质上是一种自我扩展，而非纯粹的自我牺牲。所以，爱在某种意义上是自私的，最终追求的是自我完善。区别爱与非爱的关键不是自私或是无私，而是行为的目的。真爱的目的永远都是促进心智的成熟，出于其他目的的“爱”都不是真爱。

爱，不是感觉

爱是实际行动，是真正的付出。不少人声称自己富有爱心，充其量只是渴望爱的感觉，他们所做的事情并没有爱的成分，甚至还具有破坏性。真正有爱心的人，即使面对他不喜欢（甚至讨厌）的人，也能表现出爱的姿态，他们心中蕴藏的爱，才是真正的而非虚假的爱。

爱的感觉与精神贯注密不可分。后者是把情感与兴趣“贯注”到外在对象上，将其当成属于自己的一部分。精神贯注和真正的爱虽然容易混淆，但仍有显著区别。

首先，精神贯注的对象，不一定是有生命的事物，因此就不见得具有心灵的感受。这对象可能是股票，也可能是珠宝，贯注的过程不见得以爱为出发点。其次，对某种事物产生精神贯注的人，未必会重视其心智的成熟。患有消极性依赖症的人，甚至害怕贯注的对象成长进步。那个开车接送孩子的母亲，显然是以孩子为精神贯注的对象。她把个人情感寄托在孩子身上，却不重视其心智的成熟。第三，精神贯注可能与智慧和责任无关。在酒吧里初识的两个异性，可能在短时间内相互贯注。他们事前没有安排约会，没有做出过承诺，没有考虑过各自家庭的稳定性（这些显然要比性接触更重要），仅仅是追求性的暂时满足。最后一点是，精神贯注随时都有可能消失。性接触和性行为结束后，双方兴味索然，就会觉得对方毫无吸引力。换句话说，精神贯注的生命力极短，不可能长久维持。

真正的爱，需要投入和奉献，需要付出全部的智慧和力量。要使爱的对象得到成长，就必须付出足够多的努力，不然爱的愿望就会落空。唯有真正的投入和奉献，才是实现爱的有效方式。患者跟医生建立“治疗同盟”，才能让人格得到健康成长。患者寻求心理治疗，是为了实现某种改变。他们必须信任医生，以求获得足够的力量和安全感。医生为了与患者建立“治疗同盟”，也必须投入大量时间和精力，给予患者无微不至的关怀。医生未必有足够的耐心去长时间聆听患者的倾诉，但其职业性的奉献精神，却要求他们不论喜欢与否，都必须对患者的倾诉洗耳恭听。这种情形和婚姻极为类似：健康的婚姻和健康的治疗过程一样，双方都得做出适当的牺牲，把个人好恶暂且放在一旁，给予对方更多的关怀和照顾。只有当伴侣双方的求偶本能结束，走出初恋的幻觉，并愿意各自独处一段时间时，他们的爱才开始接受真正的检验。

在心理治疗以及婚姻关系中，拥有健康情感的人，同样可能产生精神贯注。两个彼此真爱的人，即便有了稳定的婚姻关系，仍会彼此发生精神贯注，但其间更多的却是爱。精神贯注或坠入情网的感觉，会使爱具有更多的激情，带来更大的幸福感，但却不是爱所必需的。真正有爱的人，不可能单凭爱的感觉行事。真正的爱来自双方心灵的意愿，而不是一时冲动。真正的爱是自主的选择，无论爱的感觉是否存在，都要奉献出情感和智慧。时刻都有爱的感觉，诚然是一件好事，但爱能否持久，取决于我们是否有爱的意愿，是否有奉献精神。例如，我可能会遇见一个心仪的女人，我很想去爱她，但这么做就会毁掉我的婚姻，危及我的家庭，所以我会抑止这一想法，我会这样说：“我很想去爱你，可我不会这么做，因为我对妻子和家庭做过承诺。”同样，工作日程安排得满满当当，我就不可能随便接收新患者，因为我对其他患者做过承诺，而且我的精力毕竟有限。爱的感觉也许是无限的，爱的火苗随时有可能在心头燃起，但是我们能够付出的爱是有限的，不能随意选择爱的对象。真正的爱不是忘乎所以，而是深思熟虑，是奉献全部身心的重大决定。

把真正的爱与爱的感觉混为一谈，只能是自欺欺人。一个整天酗酒、不管妻儿的人，可能会眼含热泪对酒吧侍者倾诉：“我爱我的家人。”对子女置之不理的人，也可能以最具爱心的父母自居。这种虚假姿态其实不难理解：把“爱”挂在口头上，或只在脑海里去想象真正的爱，并以此作为爱的证据，这显然是轻而易举的事情，而表现出爱的行动却相当困难。真正的爱，其价值在于始终如一的行动，这远远大于转瞬即逝的感觉或者精神贯注。真正的爱出自自我意愿，只能依靠实际行动来证明。“爱”与“非爱”的区别，正如善与恶的区别一样，有着客观的标准。爱是行动，不是空想。

关注的艺术

我们已经讨论了许多被误认为是爱的东西，接下来，就该讨论爱究竟是什么了。

我们知道，拓展自我界限和实现自我完善是爱的目的，所以，爱需要不断的努力。拓展自我界限就如同走路一样，每多走一步或多走一里，都可以逐步对抗与生俱来的惰性，抵御因恐惧而产生的排斥心理。拓展自我界限，意味着摆脱惰性，直面内心的恐惧。而爱则可以给我们勇气，使我们敢于迈向未知的领域，敢于拓展自己和他人的心理界限。因此，爱也可以说是勇气的一种表现形式。换句话说，爱是为了努力促进自己和他人心智成熟，而表现出来的一种勇气。当然，为了爱之外的其他事物和目标也可以产生勇气，并付出努力，这是我们经常都会有的情形。因此，并不是所有的努力和勇气都是爱。不过，真正的爱一定需要努力和勇气，不然就不可能是真正的爱，这一点毋庸置疑。

爱，最重要的体现形式，就是关注。我们爱某个人，一定会关注对方，细心照料对方，进而帮助对方成长。我们必须把成见放到一边，调整心理状态，满足对方的需要。我们对对方的关注，一定是一种发自内心的行为，这种行为不仅能促进对方心智成熟，还可以对抗自己内心的懒惰，让我们付出努力。著名心理学家罗洛梅说过：“如果用现代心理分析工具去分析每个人爱的意愿，我们就会发现，爱的意愿的本质，其实是一种关注。为了完成意愿所需要的努力，就是对关注的努力，也就是努力去关注。我们要让头脑清醒，让心智健全，这是体现关注的最基本要素。”

体现关注最常见、最重要的方式，就是努力倾听。我们大部分时间都在听别人说话，可多数人却不懂得如何倾听。一位企业心理咨询家告诉我：学校教育学生学习各类科目耗费的时间，与学生长大后运用这些知识的机会，可能恰恰成反比。例如，一位出色的企业管理人员，每天大约用一个小时阅读，两个小时谈话，八个小时倾听。但在学校里，大部分时间都用来教孩子阅读，教他们说话的时间却少得可怜，而且几乎根本不会教孩子如何去倾听。当然，我不认为学校应该按照成年后使用机会的比率来安排课程，但我相信，教孩子学会倾听是明智之举。即使取得的成效有限，起码也应该使孩子明白，倾听不是容易的事，因此更应认真对待，不能敷衍了事。倾听是对他人表达关注的具体表现。大部

分人不懂得倾听，是没有意识到倾听的重要性，或者不愿意为此付出努力。

不久前，我有幸聆听过一位知名人士的演讲，题目是讨论宗教与心理学之间的关系。我对这一题目颇感兴趣，而且早有涉猎和思考。那位演讲者开口不久，我就意识到他绝非等闲之辈，他是具有真知灼见的业界专家。他在演讲中，提供了大量具体、生动的事例，显然是想把诸多抽象的概念，清晰地传达给场下听众，我也听得格外用心。他演讲了大约一个半钟头，礼堂里温度很低，我却听得满头大汗。由于太过认真和专注，竟然感到颈部僵硬，头也隐隐作痛。他演讲的内容丰富而深刻，我估计自己能吸收的顶多不到一半，但已是受益匪浅了。演讲结束后，听众们都去参加茶会，我在茶会会场的文化人士之间走来走去，倾听他们的感受和意见。我发现多数人都对演讲感到失望，他们慕名而来，却感觉毫无收获。他们不理解演讲的大部分内容，认为演讲者不是他们希望的那种一流的演说家。一位女士甚至说：“他到底讲了什么？他没说出什么有价值的内容啊！”旁边的人也纷纷点头，对她的话表示同意。

我无法赞同他们的看法。我能理解演讲的绝大部分内容，主要原因在于：首先，演讲者是一位杰出的学者，我相信他掌握的知识富有价值，所以从头到尾都在认真倾听。其次，我对他的演讲题目很感兴趣，希望通过倾听来提高我的认识。我认真倾听演讲，就是爱的付出，爱的行动。我愿意思考演讲的一字一句，认可他为演讲而做的努力，我也愿意为自己心智的成熟付出努力。至少在我这里，他的付出得到了回报。我热衷于聆听他的演讲，是因为我想有所收获。与此同时，演讲者能感觉到听众的关注、理解与爱，这对于他也是一种回报。爱的接受者要懂得给予，给予者也要懂得接受，它其实是一种“双向车道”，一种典型的互惠行为。

但在大部分的倾听中，我们扮演的角色都不是接受者，而是给予者，尤其是在倾听孩子说话的时候。根据孩子年龄的不同，倾听的方式也应有所不同。一个上小学一年级的6岁孩子，说起话来可能没完没了，对于这种情形，父母如何处理呢？最简单的方式是直接让孩子闭嘴。在有的家庭里，父母甚至做出规定，绝不允许孩子说个没完。第二种方式是不管孩子说什么，大人都不予理睬，在这种情况下，孩子只能自言自语，他们跟大人之间丝毫没有互动和交流。第三种方式是假装倾听，实际上仍在忙自己的工作，想着自己的心事，偶尔说一声“嗯、啊”或者“好极了”，以此应付孩子。第四种方式是有选择地倾听，孩子

说到某些似乎重要的事情时，家长才会竖起耳朵，集中一下注意力，试图以最少的精力获取最多的信息。当然，大多数父母未必受过专门训练，可能不具有良好的选择能力，所以通常会遗漏许多重要信息。最后一种方式则是认真地倾听孩子的每一句话，尽可能去理解它们的含义。

在以上五种倾听方式中，父母需要付出的时间和精力，可以说一种比一种多。你或许以为我会推荐最后一种方式，因为它能体现父母对孩子最多的爱和关注。然而，事实并不是这样。首先，6岁大的孩子很爱讲话，如果聆听他们的每一句话，父母就没有时间做好其他事情了。其次，努力倾听并认真分析孩子的一切话语，这将使父母感觉精疲力竭。最后，6岁的孩子说的话，大多单调而乏味，整天倾听，只会让你感觉无趣而厌烦。最好综合以上五种方式，有选择地权衡运用。有时候，让孩子直接闭嘴很有必要，尤其是在他们喋喋不休的时候。他们连珠炮似的说个不停，只会让你分心，无法专心做好别的事。你和别人讲话的时候，孩子也可能故意插嘴，表示他们对外人的敌意，或故意引起你的注意。在大多数情况下，6岁大的孩子并没有明确的意图，常常只是为说话而说话，不一定需要你的倾听。这种时候，他们即便自言自语，也能够感受到其中的乐趣。不过有时候，孩子也渴望与父母亲近，需要父母听他们讲话。在这种情况下，孩子需要的不是言语交流，而是和父母间的亲密感，因此只要假装倾听就足够了。其实孩子也能够意识到，父母有时是在有选择地倾听，但这种“倾听原则”同样能使他们感到满足。6岁大的孩子，已经可以接受这种倾听规则，而且在他们大量的话语中，只有少部分需要父母的关注和反应。父母最为关键的任务之一，就是在听与不听之间，做出恰当的选择，找到最佳平衡点，尽可能满足孩子的需求。

这种平衡点很难把握。倾听孩子讲话的时间本就有限，许多父母在这有限的时间里也不肯用心倾听。他们可能认为，假装倾听或有选择地倾听，已经是真正的倾听了。其实，这是在自我欺骗，目的是为了掩盖他们自己的懒惰。真正的倾听，不论时间多么短暂，都需要付出相当大的努力。首先，它需要倾听者做到全神贯注。你不可能一边倾听别人说话，一边去忙活别的事情。父母应该把别的事放到一边，真正全心关注孩子说的内容。不愿把别的事放到一边，就意味着你不愿真正倾听。其次，把注意力放到6岁孩子的讲话上，需要的努力甚至多于倾听一次演说。6岁孩子的话语通常是不规律的，有时语言像泉水那样汩汩涌出，有时中间有大量的停顿和重复，使你很难集中注意力。另外，孩子所说的事情，难以让成年人持久地感兴趣，他们不像出色的演说家那样能使

观众聚精会神，认真聆听他们的演说。换句话说，倾听6岁的孩子讲话，通常是相当艰难的，如果你能够做到，就证明你表现出了真正的爱的行动。因为没有爱，父母就难以产生倾听的动力。

也许，你为此感到费解，为什么要把所有的精力，用在倾听6岁孩子单调、枯燥、喋喋不休的话语上呢？首先，愿意这样做，证明你能够给孩子足够的尊重，就像尊重一流的演说家那样。孩子感受到你的尊重和爱，就会感受到自己的价值。充分地尊重孩子，才能让他们懂得自尊自爱。其次，孩子感受到的尊重越多，他们有价值的表达也就越多。第三，对孩子倾听得越多，就越是能够意识到，在无数的停顿、重复、结巴乃至唠叨当中，孩子的确能说出有价值的东西。真正倾听孩子讲话的人都会承认：从孩子的嘴里，往往能说出最伟大的智慧。你会意识到，你的孩子极可能是个独特而出色的人。意识到孩子的特别之处，就会更加愿意倾听他们的话语，对他们的了解也就更多。第四，对孩子了解得越多，就越是愿意教给他们更多的东西。你对孩子的了解少得可怜，那么你教给他们的东西，不是他们没兴趣的，就是他们早已知道的，甚至比你的理解还要深入。最后一点，孩子感受到你的尊重，他们就会觉得，你把他们看成是出色的人。这样一来，他们也就更加愿意听你的话，并给予你同样的尊重。如果你了解孩子，教育得当，孩子就渴望从你那里学到更多。他们学到得愈多，就愈有可能成为出色的人。父母和孩子都可以从爱的互惠中，感受到成长和进步的力量。价值创造价值，爱诞生爱，父母与孩子在爱的默契配合中，就像是跳起双人芭蕾舞，在舞台上共同旋转，动作流畅而敏捷。

上面针对的是6岁的孩子。随着孩子年龄的变化，听与不听的平衡点也会改变，但总的原则没有什么变化，不论年龄多大，孩子都需要父母的关注和倾听。尽管父母与年幼孩子的沟通，更多的是通过非言语的形式，但仍需要给予孩子全部的注意力。你不可能一边想别的事情，一边和孩子玩“拍手游戏”。玩游戏时三心二意，你就有可能培养出做事三心二意的孩子。孩子到了青春期，需要父母倾听的总体时间，显然要少于6岁时期——他们讲话的目的性更明确，不像幼儿时期那样随意。不过一旦他们开口讲话，就需要父母更多的关注。

子女需要倾听，这一点永远不会过时。有一位30岁的专业人士，因过度缺乏自信而患上了忧郁症。他清晰地记得，同样是专业人士的父母，几乎从不听他讲话，偶尔勉强聆听，也每每抱怨他婆婆妈妈、说话啰唆。22岁时的一件事令他伤透了心。当时他写了一篇毕业论文，论述

当时广受关注的一个重要话题。他的论文取得了优异的成绩，对他期望很高的父母，也为他的优异表现感到骄傲。遗憾的是，尽管他把论文影印本放在家里，而且是位置最明显的客厅，但整整一年时间，父母都视而不见。他再三暗示父母：有时间的话可以去读一读，但他们根本未曾翻过一次。“要是我主动开口，要求他们阅读我的论文，他们一定不会拒绝。”在治疗即将结束时，他说，“只要我鼓起勇气说：‘拜托，你们读读我的论文好吗？我希望你们了解我写的东西，评价一下我的想法。’他们一定会答应的。可是，那样做，无疑是哀求他们听我说话。我都22岁了，还主动要求他们关注我，这让我无法接受。靠哀求才能如愿，对我来说还有什么意义呢？”

真正的倾听，意味着把注意力放在他人身上，这是爱的具体表现形式。此时，倾听者需要暂时把个人想法和欲望放在一旁，努力去体会说话人的内心世界和感受。这样一来，听者与说者便通过语言结合在了一起，实际上，这一过程本身就是彼此自我界限的一种拓展。倾听者把注意力放在对方的话语上，完全接纳了对方，那么，说话者就会在被完全接纳的气氛下，变得更加坦诚和开放，更愿意把心灵全部敞开，而不是有所保留和隐藏。这样的倾听能增进双方的理解和信任，达到心心相印的境界。所以，用心倾听是一种耗费精力的过程，必须以爱为出发点，只有基于共同成长、自我拓展和自我完善的意愿，才能够达到倾听的目的。但是，很多人却缺乏用心倾听的能力，不管是在商务活动还是在社交生活中，他们都不会长时间倾听他人讲话，而是采取有选择地倾听，他们的头脑早已被别的事情所占据，一边假装倾听，一边想着怎样使谈话尽早结束，怎样尽快达到目的。他们也常常转移话题，灵活地把谈话主旨加以调整，以便让自己感到满意。

用心倾听是爱的体现，而婚姻是体现这种爱的最佳场所。遗憾的是，很多配偶却不懂得倾听。一些婚姻出现障碍的夫妻来寻求心理治疗时，心理医生最重要的任务之一，就是教他们学会倾听。要学会倾听，夫妻双方都必须对各自的不良习惯加以约束，都需要付出更多的精力。正是因为倾听十分艰难，许多夫妻的治疗才常常遭遇失败。当患者听到医生提出要求，让他们特地安排时间倾心交谈时，他们通常都感到这难以理解。他们觉得这样太过正经，缺少浪漫。事实上，除非专门为倾听安排时间，并选择适合的场合和地点，否则治疗就难以顺利进行。可以想象，假如夫妻一方正在驾驶汽车，准备饭菜，或是下班后感觉疲倦，双方就难以深入交谈。他们彼此的倾听，不是敷衍了事，就是草草结束。如果接受心理医生的安排，完成一两次像样的倾听，他们会更多地

理解和关心对方，夫妻一方甚至可能激动地对另一方说：“我们结婚29年了，但似乎直到今天，我才真正了解你。”这时我们就可以相信，他们的婚姻正在出现转机。

我们可以通过练习，让自己变得更加善于倾听，但无论多么熟练，倾听都不会是一件容易的事情，所以，我们必须集中精神，付出努力。心理医生治疗患者时，首先要学会用心倾听。我自己在治疗中有时也会走神，忽略患者说的话，这时我就会带着歉意说：“对不起，我刚才有点儿分心，没有集中精神听你说话。你能否把刚才那句话再重复一遍？”患者极少因此而抱怨，他们知道，我能意识到自己漏听了某些内容，证明我一直在用心倾听。我承认自己分心，等于是向他们做出保证：大部分时间，我都在倾听他们所说的每一句话。让患者体验到被人倾听的感觉，这本身就是一种有效的治疗。根据我的经验，在心理治疗的最初几个月，大约有四分之一的患者，包括大人与孩子，即便还未接受真正的治疗，病情都会有明显的改善。这主要是因为这些患者多年来都没有体验过被人倾听的感受。不夸张地说，有些患者甚至是有生以来第一次得到别人聚精会神的倾听。

倾听是表达关注最主要的形式之一，而其他形式的关注同样重要，尤其是对于孩子而言。比如，和孩子一起玩游戏，就会产生良好的教育效果。对于幼小的孩子，家长可以同他们玩拍手游戏。对于6岁的孩子，家长可以同他们一起变魔术或是钓鱼。对于12岁的孩子，家长可以和他们打羽毛球。给孩子读书，指导他们做功课，都是表达关怀的形式。也可以进行其他家庭娱乐活动，比如看电影、外出野餐、开车兜风、出门旅行、观赏球赛等。有的关注形式完全是为了孩子着想，比如坐在沙滩上专心照看4岁大的孩子，或是不厌其烦地给孩子当司机。各种关注（包括用心倾听）都有一个共同特征：必须在孩子身上花足够多的时间。对于孩子而言，父母的关注意味着陪伴和注意力的付出，注意力越多，关注的质量就越高。父母与孩子相处得越久，给予的关注越多，就越能了解孩子的真实状况：孩子如何面对挫折和失败，如何对待家庭作业，如何读书和学习；他们喜欢什么，不喜欢什么；他们什么时候勇敢，什么时候害怕……这些都是不可或缺的信息。经常和孩子共同活动，父母可以教给孩子更多的生活技巧，帮助他们培养自尊自爱的品质。在活动中随时观察和教诲，有助于孩子身心的健康成长。经验丰富的心理学家，也会以做游戏的方式同儿童患者沟通，同时予以观察和诊断，使治疗取得更好的效果。

把注意力放在海滩上4岁孩子的身上，认真倾听6岁孩子讲的不连贯的、漫长的故事，教青春期的孩子学习驾车，以及聆听伴侣叙述办公室的一天，或是她在洗衣房的遭遇，认真体会对方的问题和感受——所有这些做法都需要持久的耐心，需要排除杂念。这一切可能枯燥乏味，让你感到不自在，甚至要花很大的精力，但有一点是肯定的——这意味着真正的爱。懒惰的人根本无法好好完成这一任务。如果我们不那么懒惰，就会做得越来越好，越来越习惯。爱是一种特殊的“任务”，“非爱”的本质则是懒惰。懒惰这一主题也很重要，在本书后面的章节，我将对此进行专门讨论，以便形成更加清晰的认识。

失落的风险

前面已经说过，爱需要用行动来体现，需要与懒惰对抗，与恐惧较量。现在，让我们从“爱的行动”转向“爱的勇气”。爱意味着自我界限的拓展，也就是让自我拓展到陌生领域，再塑造出一个不同的、崭新的自己，这一过程是自我完善的过程。在此过程中，我们接触的是从未接触过的事物，通过与这些事物的接触，我们的自我便会获得改变。然而，不熟悉的环境，不同的规矩，陌生的人、事物和活动，都可能使我们陷入痛苦，并由此产生恐惧。有些时候，我们宁可拒绝改变，也不愿忍受改变带来的痛苦，此时我们最需要的就是勇气。勇气，并不意味着永不恐惧，而是面对恐惧时能够坦然行动，克服畏缩心理，大步走向未知的未来。在某种意义上，心智的成熟（也即爱的实质）需要勇气，也需要冒险。

如果你定期去某个教堂做礼拜，或许会注意到这样一个女人：她将近50岁，每个周末上午，在礼拜仪式开始前5分钟，她都会准时来到教堂，坐在教堂后面靠边的椅子上。礼拜仪式刚结束，她就悄然起身，快步走向门口。主持礼拜的牧师来到教堂门口，跟每一个人打招呼和寒暄，她却像幽灵一样，迅速消失得无影无踪。如果你主动接近她，并邀请她喝咖啡聊天，她会神情紧张地表示感谢，尽可能避免和你四目相对。她会歉意地告诉你，她另有重要约会，接着便一溜烟跑掉了。假如你跟在她身后，想看看她究竟有什么重要约会，最终你会惊奇地发现，原来她径直快步回到家中。这个女人的住处是一幢小型公寓，通常是门窗紧闭。她刚刚走进家门，就迅速把门锁好，直到下一次礼拜才再次出现在教堂里。经过深入的调查，你得知她在一家大公司里，做打字员之类的基础工作。她听从上司的一切安排，很少发表意见。她在公司里默默无闻，工作也极少出现差错。就连吃午餐时，她也不会离开座位与旁边的人进行交流。她几乎没有任何朋友，总是一个人步行回家。途经超市，她会进去购买一些日用品和食品，然后回到家里，再次紧闭门窗，直到次日上班时才会再次出门。到了周末下午，她可能会独自去电影院。她的家里有台电视机，却连一部电话也没有，她也很少和别人通信。如果你有机会亲口告诉她，说她看上去孤独而寂寞，她会明确地回答你：她喜欢当前的状态。你问起她是否养过宠物，她会伤感地告诉你：她曾养过一条狗，她非常喜欢它，不幸的是它八年前死了，此后她再也没有养过狗。她还会补充说，那只狗在她心中有着无可替代的地位。

这个女人究竟是谁呢？我们无法知晓她的秘密。我们只知她尽力避免与人接触，不想冒险与别人打交道，也从未想过要拓展自己的自我界限，去实现自我完善。她宁可让自己越来越萎缩，哪怕缩得像影子一样。她不愿为别人知晓，不愿受人打扰。除了上教堂做礼拜之外，她没有精神贯注的对象。精神贯注并不等于真正的爱，但毕竟是爱的起点。给予某种事物以精神贯注，可能面临拒绝或遭受损失；接近某个人，就可能经受失去对方的危险，让我们再次回到孤独寂寞的状态。如果对方是某种有生命的事物，不管是人、宠物还是盆栽，都有可能突然死亡。如果信任或依赖某个人，就有可能因为对方的亡故，让自己受到莫大的伤害。精神贯注表面上的代价之一，就是你迟早要为贯注对象的死亡或离去，让自己饱受痛苦的折磨。如果不想经受个中痛苦，就必须放弃生活中的许多事物，包括子女、婚姻、性爱、晋升和友谊，但唯有这些事物才能够使人生丰富多彩。在拓展自我的过程中，除了痛苦和悲伤，你同样可以收获快乐和幸福。完整的人生势必伴随着痛苦，其中最大的痛苦之一，就是心爱之人或心爱之物的逝去。如果你想避免其中的痛苦，那你恐怕只有完全脱离现实，去过没有任何意义的生活。

生命的本质就是不断改变、成长和衰退的过程。选择了生活与成长，也就选择了面对死亡的可能性。前面提到的那位女士，一直活在狭隘的圈子里，可能是因为经受过一连串死亡的打击——朋友和亲人相继离世，让她倍感痛苦，宁可放弃真正的生活，也不想再次面对不幸。她不想经受任何痛苦，由此放弃了心灵的成长，哪怕活得如同行尸走肉。但是，因害怕打击而逃避，只会导致心理疾病。大多数有心理疾病的人，都不能清醒而客观地面对死亡。我们应该坦然接受死亡，不妨把它当成“永远的伴侣”，想象它始终与我们并肩而行。我们甚至应该像墨西哥的巫师唐望那样，把死亡当成“最忠实的朋友”。也许这听上去有些可怕，却可以丰富心灵，让我们变得更加睿智、理性和现实。在死亡的指引下，我们会清醒地意识到，人生苦短，爱的时间有限，我们应该好好珍惜和把握。不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛，无法理解什么是爱，什么是生活。万物永远处在变化中，死亡是一种正常现象，不肯接受这一事实，我们就永远无法体味生命的宏大意义。

独立的风险

人生是一场冒险。你投入的爱越多，经受的风险也就越大。我们一生要经历数以千计乃至百万计的风险，而最大的风险就是成长，也就是走出童年的朦胧和混沌状态，迈向成年的理智与清醒。这是了不起的人生跨越，它不是随意迈出的一小步，而是用尽全力向前跳出的一大步。很多人一生都未能实现这种跨越，他们貌似成人，或许也小有成就，但直到寿终正寝之际，他们的心理仍远未成熟，甚至从未摆脱父母的影响，获得真正的独立。我是幸运的——即将满15岁时，我迈出了这至关重要的一步。当时，我隐约体会到了成长的本质，以及与之有关的风险，它带给我的体验，我至今难以忘怀。我不知道当时的举动，其实就是自我成长的体现，但不管怎么说，我还是大步向前，迈向了未知的崭新天地。

13岁时，我在离家很远的菲利普斯·艾斯特中学就读，这是一所很有名气的男生预科中学（我的哥哥也在这所学校里上学），也是公认的明星中学。学校毕业生大多都会考入常春藤名校，毕业后如愿步入社会精英阶层。拥有这所明星中学的教育背景，人生之路可谓一片光明。我的家境还算富裕，父母有财力让我接受最好的私立教育，这使我充满了安全感。奇怪的是，我刚刚进入中学，就觉得与那里格格不入。那里的老师、同学、课程、校园、社交乃至整个环境，都让我难以适应。似乎除了努力学习之外，我并没有任何选择。经过两年半的努力，我越发觉得生活失去了意义，情绪也更加消沉。最后一年，我几乎整天睡觉，仿佛只有睡觉才能带来舒适和自由。现在回想起来，我当时整天昏睡，可能恰恰是潜意识正在为即将到来的跨越做准备。

三年级寒假，我一回到家就郑重地向父母宣布：“我不打算再回那所学校了。”

父亲说：“你不能半途而废。我为你花了那么多钱，让你接受那么好的教育，你不明白自己放弃的是什么吗？”

“我也知道，那是一所好学校。”我回答说，“可是，我不打算回去了。”

“你为什么不想法去适应它呢？为什么不再试一次呢？”我的父母

问。

“我不知道，”我沮丧地说，“我也不知道为什么讨厌它。我只知道，我再也无法忍受下去了。”

“既然这样，那你告诉我们，你到底打算怎么办？你好像没把将来当一回事儿。你有什么样的个人计划呢？”

我依旧沮丧地说：“我不知道。反正我再也不想去上学了。”

父母大为惊慌，只好带我去看心理医生。医生说我患了轻度抑郁症，建议我住院治疗一个月。他们给了我一天时间，让我自行做出决定。那天晚上，我痛苦不堪，第一次有了轻生的念头。既然医生说我患有抑郁症，那么住进精神病院就似乎是合情合理的事。但我哥哥在那所学校很适应，为什么我却不行呢？我清楚我无法适应学校，完全是自己的责任，于是觉得自己是个低能儿。更糟糕的是，我觉得自己和疯子没有两样。父亲也说过，只有疯子才会放弃这么好的教育机会。回到艾斯特中学，就是回到安全、正常的环境，回到被社会认可、对个人前途有益无害的道路上。可是我的内心却告诉我，那不是适合我的道路。就眼下看来，我的未来非常迷茫，充满了不确定的因素。放弃上学势必给我带来意想不到的压力，我该怎么办呢？我执意离开理想的教育环境，是不是果真精神失常了呢？我感到害怕。就在沮丧的时刻，仿佛神谕一般，我听到一种声音，一种来自潜意识深处的声音：“人生唯一的安全感，来自于充分体验人生的不安全感。”这声音给了我莫大的启示，尽管我的想法和行为与社会公认的规范不符，甚至使我看上去像个疯子，但我应该选择自己的路，于是，我终于安然睡去。第二天一早，我就去见心理医生，告诉他我决定不再回艾斯特中学，宁愿住进精神病院。就这样，我纵身一跃，进入了未知的天地，开始了我的独立人生，自行掌握我的命运。

成长的过程极为缓慢，除了大步跳跃以外，还包括进入未知天地的无数次小规模跨越——例如8岁的孩子第一次独自骑车到遥远的郊区商店购物，15岁的孩子第一次与异性约会等。如果认为这些经历算不上冒险，那你显然是忘记了当初经历这些事情时，心中那种强烈的紧张感和焦虑感。即使是心理最健康的孩子，初次步入成人世界时，除了兴奋和激动，想必也不乏迟疑而胆怯。他们不时想回到熟悉而安全的环境中，想变回当初那个凡事依赖别人的幼儿。成年人也会经历类似的矛盾心理，年龄越大，越难以摆脱久已熟悉的事物。已是不惑之年的我，现在

每天还会面对新的挑战，同时，也是新的成长机遇。心智的成熟不可能一蹴而就，我经历过各种小步迈进，偶尔也会出现意想不到的大步跳跃。我离开艾斯特中学，无疑是告别传统的价值观。很多人从未有过大规模的跳跃，也就无法实现真正意义上的成长。尽管他们看上去像个成年人，心理上却仍对父母有很大的依赖性。他们沿袭上一代的价值标准，做任何事都要得到父母的“批准”，即使父母早已离开人世，他们心理上仍旧难以摆脱依赖的情结。他们从来就不能真正主宰自己的命运。

人生最大幅度的跳跃，大都出现在青春期，但实际上，这种跳跃也可以出现在任何年龄阶段。有一位35岁的女士，她有三个孩子。她的丈夫独断专行，以自我为中心，长时间生活在这种阴影下之后，她终于意识到由于对丈夫和婚姻过于依赖，她已经被褫夺了一切人生乐趣。她曾想通过努力让婚姻变得正常，但努力最终化为泡影。她鼓起勇气，和丈夫办了离婚手续，忍受着丈夫的指责和邻居的批评，带着孩子离开了家门。她冒着风险，走向了不可预知的未来——恰恰从这一刻起，她有生第一次成为了她自己。还有一位52岁的企业家，他经历过严重的心脏病，情绪极为消沉。他回顾追名逐利的一生，觉得那一切毫无意义。他意识到长期以来，他并不是为自己而活着。他所做的一切，无不是为了取悦他的母亲——他那既专制又挑剔的母亲。他一生拼命苦干，只为得到母亲的认可，按照母亲的标准塑造自己。经过深思熟虑，他第一次抗拒母亲的意志，也不顾妻子和儿女的反对，到乡下开了所专营老式家具的小店。到了他这样的年龄和地位，进行如此翻天覆地的改变，心中的压力和痛苦可想而知。可是，他还是表现出超人的勇气，实现了年轻时的夙愿，当然，这也得益于他能接受心理医生的帮助。接受心理治疗，未必就会降低成长的风险，心理治疗的价值，在于它能提供恰当的激励，给予患者足够的勇气，让他们做出适合自己的选择。

心智的成熟，除了爱和自我完善，除了突破自我界限，还需要什么条件呢？我在上面谈到的所有事例，都涉及了这一因素：自尊自爱。原因是：首先，敢于追求独立自主，本身就是自尊自爱的体现。我尊重自己，才不愿得过且过，去维持在艾斯特中学的可怜状态；也正是因为尊重自己，我才不想忍受不适合我的成长环境。同样，家庭主妇珍爱自己，才结束了限制自由、压抑人性的婚姻。企业家懂得关心自己，才不再如过去那样，凡事只为满足母亲的要求。这样一来，他才没有精神崩溃乃至选择自杀。其次，自尊自爱不仅是接受挑战的动力，也是勇气的来源。我的父母很早就传达给我这一信息：“不管什么时候，你都是有价值的人。”他们告诉我：“你是我们所爱的孩子，你是可爱的人。无论

你做什么，无论你成为什么样的人，只要你努力而且敢于冒险，我们始终都会支持你、爱你。”父母的爱给了我安全感，教我懂得什么是自尊自爱。没有这种自尊自爱的建立，我就没有勇气自主选择前途，就会漠视需要，抹杀个性，一味被动地接受别人安排的生活模式。一个人必须大踏步前进，实现完整的自我，获得心灵的独立。尊重自我的个性和愿望，敢于冒险进入未知领域，才能够活得自由自在，使心智不断成熟，体验到爱的至高境界。我们成家立业、生儿育女，绝非仅仅为了满足他人的愿望。放弃真正的自我，我们就无法进入爱的至高境界。至高境界的爱，必然是自由状态下的自主选择，而不是墨守成规，被动而消极地抗拒心灵的呼唤。

投入的风险

充分投入，是真爱的基石之一。全身心的投入，即便不能保证情感关系一帆风顺，也会起到很大作用。一个人将精神贯注于某种事物之初，其感情投入可能非常有限，不过随着时间的推移，感情投入也需要增加，而且还需要用承诺来推动和强化这种投入，否则情感关系迟早会走向瓦解，或始终处于肤浅脆弱的状态。我自己在步入婚姻殿堂之前，没有任何异样的感觉，表现一直很镇定。渐渐地，我的投入越来越多，尤其是在婚礼上的承诺，更进一步地强化了我的情感投入，以至于在婚礼上感觉紧张乃至有些发抖，甚至不记得婚礼的过程和随后发生的所有事。经过一段时间，我慢慢适应了这一人生变化，终于走出坠入情网的状态，找到了真爱的原动力。通常说来，生儿育女之后，我们只要投入更多的情感，便可从传宗接代的生物本能阶段，成长为有爱心、有责任感的父母。对于以爱为基础的情感关系，全身心地付出，是不可或缺的前提条件。只有持久的情感关系，才能使心智不断成熟，而承诺能够使情感关系更加牢固稳定。假如我们从小就生活在不稳定的情感关系里，内心就会缺乏安全感，不仅时刻担心遭到遗弃，而且感觉前途渺茫，心智就永远不可能达到成熟。夫妻面对依赖和独立、操纵和顺从、自由和忠贞等问题，如果没有承诺来维系稳定的情感关系，甚至将问题扩大化，整天生活在猜疑、恐惧的阴影中，就无法平心静气地找到出路，最终会使情感关系归于毁灭。

充分投入，并做出承诺可以给别人带来安全感。然而，大多数精神分裂症患者都难以充分投入，并做出承诺。让患者达到投入状态，并做出承诺，通常是至关重要的环节。不知道如何实现精神贯注，也不愿意做出任何承诺，就很容易造成心理失调。消极性人格失调者不愿投入和做出承诺，甚至丧失了投入和承诺的能力，他们并不是害怕投入和承诺的风险，而是可能完全不知道如何达到投入的状态，并做出承诺。他们可能在童年时，就未曾从父母那里得到过爱，也没有得到过父母爱的投入和承诺，所以直到他们长大成人，也从未有过投入和承诺的体验。

神经官能症患者能够了解投入和承诺的意义，但极度的紧张和恐惧，使他们丧失了投入和做出承诺的动力。在他们的童年时期，父母大多可以给予他们充分的投入和承诺，使他们从中感受到安全感。与此同时，他们也会对父母的投入做出反应，将自己的情感投入进去，相信父母的承诺。不过后来因为出现死亡、被遗弃或其他原因，这种安全感宣

告终止，他们的投入无法得到回应，而是变成了痛苦的记忆，他们由此害怕再度进入投入状态。患者一旦经受过心灵的创伤，除非后来重新建立起理想的投入和被投入关系，获得能够兑现而不是虚假的承诺，不然，伤口就难以愈合。有时候，作为心理医生，我一想到要接待需要长期治疗的患者，心中就忐忑不安。毕竟，想使治疗顺利进行，心理医生就必须跟患者建立良好的关系，充分投入，并做出承诺，就像富有爱心的父母对待子女一样，全心全意地去关心患者，而且不可半途而废，这样才能打开患者的心扉，对症下药。

27岁的雷切尔小姐患有严重的性冷淡，而且性格内向，言行过于拘谨。她有过短暂的婚姻，离婚后就来找我治疗。她告诉我，由于无法接受她的性冷淡，丈夫马克和她分道扬镳了。雷切尔说：“我知道我的问题。我原本以为和马克结婚是件好事，我希望他温暖我的心灵，让我有所改变，但我想错了。这也不是马克的问题。无论和哪个男人在一起，都无法让我体验到性的乐趣，我也不想从性爱方面找到乐趣。尽管我有时也认为应该做出改变，像正常人那样生活，但是很不幸，我习惯了当前的状态。尽管马克时常提醒我，让我尽量放松下来，可是，即便我能够做到，也不想改变当前的状态。”

治疗进行到第三个月时，我就提醒雷切尔：她每次前来就诊，还没坐到座位上，就起码要说上两次“谢谢”——第一次“谢谢”，是我们在候诊室刚见面时；第二次“谢谢”，是在她刚走进我的办公室的时候。

雷切尔问：“这有什么不好吗？”

“没什么不好。”我回答说，“不过，你这样多礼没有必要。从你的表现看，就像是个缺乏自信、以为自己是不受欢迎的客人。”

“可我本来就是客人，这里毕竟是你的诊所。”

“说得对，”我说，“可是别忘了，你已经为治疗付了钱。这段时间和这个空间属于你，你有自己的权利，你不是外人。办公室、候诊室，还有我们共处的时间，这些都是属于你的。你付费买下了它们，它们就是属于你的，为什么要为属于你的东西向我道谢呢？”

“我没想到，你真的会这么想。”雷切尔惊讶地说。

“要是我没猜错，你一定还认为，我随时都会把你赶走，对吗？”我

说，“你认为我有一天可能这样对你说：‘雷切尔，为你治病实在是无聊，我不想再给你治疗了。你赶快走吧，祝你好运。’”

“你说得没错，”雷切尔说，“这正是我的感觉。我不觉得我有权利去要求别人。你的意思是说，你永远不会赶我走吗？”

“哦，那种可能也未必没有，有些心理医生确实可能那么做。但是，我不会那么做，永远都不会。那有悖心理医生的职业道德。听我说，雷切尔，”我说，“我同意接待像你这样的长期患者，就是向你和你的病情做了承诺。我要尽力帮助你治疗，只要需要，我会一直同你合作，不管是5年还是10年，直到把问题解决，或到你决定终止治疗为止。总而言之，决定权在你手中。除非我不在人世，不然只要你需要我的服务，我是绝不会拒绝的。”

雷切尔的病因不难了解。治疗伊始，马克就告诉我：“我想，对于雷切尔的状况，她母亲要承担很大责任。她是一家知名企业的管理人员，却不是个好母亲。”原来，雷切尔的母亲对子女要求过分严格，雷切尔活在母亲的阴影下，在家中没有安全感。母亲对待她，就像对待普通雇员一样。除非雷切尔照她的话，达到她希望的一切标准，否则她在家中的地位几乎没有任何保障。她在家里都没有安全感，和我这样的陌生人相处，又怎么可能感觉安全呢？

父母没有给雷切尔足够的爱，对她造成了严重的心理伤害，仅依靠简单的口头安慰，伤口永远不可能愈合。治疗进行了一年，我和雷切尔讨论起她当着我的面，从来都不流泪的情形，这是她不能释放自己的证据。有一天，她反复说她应该提高警惕，以防备别人给她带来伤害。这时我感觉到，只要给她一点点鼓励，眼泪就可能夺眶而出。我伸出手，轻轻抚摸她的头发，柔声地说：“雷切尔，你很可怜，真的很可怜啊！”但是很遗憾，这种一反常规的治疗模式并未成功，雷切尔依旧没有流下一滴眼泪，连她自己也感到灰心：“我办不到！我哭不出来！我没办法释放自己！”下一次治疗时，雷切尔刚刚走进我的办公室，就大声对我说：“好了，现在你得说实话了。”

“你这话是什么意思？”我奇怪地问。

“告诉我，我的问题究竟在哪里？”

我迷惑不解：“我还是不懂你的意思。”

“我想，这是我们最后一次治疗了。你要把我的问题做个总结。你告诉我，你为什么不想再为我治疗了？”

“我不明白你在说什么。”

这下轮到雷切尔迷惑了，“上一次，你不是要让我哭出来吗？”她说，“你一直想让我哭出来，上次还尽可能帮助我哭，可我哭不出来。我想，你一定不想给我治疗了，因为我不能按你的话去做。所以，今天就是我们最后一次治疗了，对吗？”

“你真以为我会放弃治疗吗，雷切尔？”

“是啊，任何人都会这么做的。”

“不，雷切尔，你说错了，不是任何人。你母亲或许有可能那样做，可我不是她。不是所有人都像你母亲一样。你不是我的雇员，你到这里来，不是为了去做我要你做的事，而是做你自己要做的事，这段时间属于你。为了治疗，我会给予你某种启示或敦促，可是我没有任何权利强迫你非要做到什么程度。还有，你任何时候都可以来找我，治疗多长时间都可以。”

如果童年时没有从父母那里得到爱，就会产生极大的不安全感，到了成年时，就会出现一种特殊的心理疾病——他们总是先发制人地“抛弃”对方，即采取“在你抛弃我之前，我得先抛弃你”的模式。这种疾病有多种表现形式，雷切尔小姐的性冷淡，就是其中之一，她无疑是向丈夫以及以前的男友宣告：“我不会把自己彻底交给你。我知道，你早晚会把我抛弃。”对于雷切尔而言，在性爱以及其他方面让自己放松下来，就意味着情感的投入，而过去的经验显示：这样做不会给她带来回报，所以她决不愿“重蹈覆辙”。

雷切尔跟别人的关系越亲近，就越担心遭到抛弃，这正是“在你抛弃我之前，我得先抛弃你”这种模式所起的作用。经过一年的治疗（每周治疗两次），雷切尔突然告诉我，她无法继续接受治疗了，因为她无力承担每周80美元的治疗费用。她说和丈夫离婚后，她就很拮据，如果继续治疗，每周顶多可以治疗一次。我知道她是在撒谎。她继承了一笔5万美元的遗产，还拥有稳定的工作。另外，她出身富贵人家，经济上不存在任何问题。

通常情况下，我本可以直接指出来，因为和其他患者相比，她更有能力支付不算高昂的治疗费。她以财力不足作借口而放弃治疗，其实是想避免同我过多接近。还有一个原因是：那笔遗产对雷切尔有着特殊的意义。她认为，只有遗产不会抛弃她，才永远属于她自己。在这个让她缺乏安全感的世界里，那笔遗产是她最大的心理保障。尽管让她从遗产中拿出微不足道的一部分来支付治疗费是合情合理的，不过，我还是担心她没有足够的心理准备。如果我坚持让她每周治疗两次，她可能就此中断治疗，并且再也不会露面。她对我说，每周只能负担50美元治疗费，因此每周只能就诊一次。于是我就告诉她，我可以把治疗费减为每次25美元，她每周照样可以接受两次治疗。她的目光夹杂着怀疑、忐忑和惊喜，“你说的是真的吗？”她问。我点点头。雷切尔沉默了许久，终于流下了眼泪，她说：“因为我家境富有，镇上和我打交道的人，都想从我这里赚更多的钱，你却给我打了这么大的折扣，我很感动，以前没人这样对待过我。”

接下来的一年，我一直对雷切尔悉心治疗，她却始终处于挣扎状态，难以自我放松，甚至多次试图放弃治疗。我用了一两周时间进行劝说和鼓励，既写信又打电话，才使她将治疗坚持下来。第二年的治疗取得了很大进展，我们能够推心置腹地交流。雷切尔说她喜欢写诗，我就请求拜读她的作品，她起初拒绝，后来答应了我。随后几周，她却总说忘记把诗稿带来。我告诉她，她不想让我看到她的作品，这是不信任我的表现，这和她不愿跟马克以及其他男人在性爱上过于亲近如出一辙。我也不禁反思如下问题：她为什么认为让我欣赏她的作品，就代表着感情的投入呢？她为什么觉得与丈夫体验性爱，就意味着放弃自己呢？如果我对她的作品没有任何反应，在她的心目中，是否意味着我对她不屑一顾、乃至完全排斥呢？难道我会因为她的诗写得不好，就终止我们的友谊吗？她为什么没有想过，让我分享她的作品，更能加深我们的友谊呢？难道她真的是害怕我们的关系越来越密切吗？

到了第三年，雷切尔才真正意识到，我对她的治疗，在情感上是完全投入的，她的心理防线开始撤退，而且让我看了她写的诗。她开始说说笑笑，有时甚至还和我开玩笑。我们的关系，第一次变得自然而愉快。她说：“我以前从不知道，和别人相处是怎么回事。我第一次有了安全感。”以此为起点，她也学会了与别人自如地交往，有了更为广泛的人际关系。她终于明白，性爱未必是没有回报的单方面付出。性爱过程是自我释放，是肉体的体验、精神的探索、情感的宣泄。她知道我是可以信赖的，她遇到挫折、受到伤害，我都会倾听她的委屈、解决她的

烦恼。在某种意义上，我就像是她不曾有过的称职的母亲。她也清楚地意识到，她没必要过分压抑性爱需求，而是应该听从身体的呼唤。终于，她的性冷淡完全消失了。第四年结束治疗时，她变得活泼而开朗、热情而乐观，充分享受到了良好人际关系带来的快乐。

作为心理医生，我是幸运的，因为我不仅向雷切尔做出承诺，而且真正投入地履行了承诺。在整个童年时期，她一直缺少这种承诺和投入，由此才导致了身心疾病。当然，我也并非总是这样幸运，前面提到的“移情”的电脑技术员，就是典型的例子——他对承诺的需求过于强烈，以致我不能也不愿去满足他的要求。心理医生的投入程度是有限的，如果不能适应情感关系的复杂变化，那么连基本的治疗都不可能进行。假如心理医生能够充分投入治疗的过程，患者迟早也会投入进来，这也常常是治疗的转折点。雷切尔让我看她的诗歌，意味着这个转折点的最终出现。奇怪的是，有些患者每周治疗两三个小时，而且坚持了几年，却从来无法达到投入状态，而有的患者可能在治疗最初几个月，就会进入这样的状态。要顺利完成治疗，医生必须让患者投入到治疗过程之中。这对于心理医生来说，不啻是莫大的幸运和快乐，因为患者充分投入，意味着敢于承担投入的风险，他们的心理治疗就更容易成功。

心理医生对治疗的投入，其风险不仅在于投入的状态本身，也在于可能经历意想不到的挑战，甚至要对以往的认识做大幅度修正。改变一个人的人生观和世界观(包括移情的心理现象)，通常面临诸多困难。要实现自我完善，享受良好的人际关系带来的快乐，进而使真正的爱成为人生的重心，就必须无所畏惧，敢于做出改变，而不是墨守成规。当然，任何有别于以往的调整，都可能要经受极大的风险。譬如说，一个有同性恋倾向的男子，决心要过正常的生活，他第一次同女孩约会时，心里的压力可想而知。对任何人都缺乏信任的患者，第一次躺在心理医生诊室的沙发上，也需要付出足够的勇气。其他的例子还包括：过于依赖丈夫的家庭主妇，有一天对丈夫宣称，她在外面找到了工作，不管丈夫是否同意，她都想步入社会生活，获得真正的独立；一个人在55岁之前，一直对母亲的话言听计从，终于有一天，他严肃而坚决地告诉母亲，从现在开始，她绝不可以再叫自己的乳名，因为那既幼稚又可笑；一个不苟言笑的硬汉，某一天终于在大庭广众之下，流下了充满真情的热泪；还包括雷切尔——她有一天终于放松下来，在我的诊室里号啕大哭……像这样的情况，当事人所承担的风险之大，甚至不亚于战场上深陷险情的士兵。但这两种情况又有很大的不同：腹背受敌的士兵没有选择，只能面对；而一个处于心灵成长中的人通常都会退缩到以前熟悉而

又狭隘的方式中，拒绝成长。

心理医生也要拥有同患者一样的勇气和智慧，而且要承担自我改变的风险。我本人就是如此。在多年的治疗中，我经常根据不同情况，打破常规治疗模式。遵循过去的治疗原则，可能承担的风险更小，但为了患者顺利康复，我需要冒险实践，有时宁可违背传统和常规的做法。我拒绝因循守旧，更不会敷衍了事。回顾过去，每一次成功的治疗，都有冒险尝试的痕迹，而且每每让我经历了更多的痛苦。心理医生只有承担必要的痛苦，才更可能取得意外的成效。有时候，让患者了解医生艰难的选择，对于他们也是一种强大的激励，促使他们更好地配合治疗。治疗者和被治疗者心灵相通、彼此鼓励，才更有可能使治疗立竿见影。

家长的角色和心理医生相似。聆听子女的心声，满足他们的需要，而不是盲目坚守权威，颐指气使，才有助于家长拓展自我，实现自身的完善。因此，只有恰如其分地做出改变，使人格和心灵不断完善，才能担负起做父母的职责。与此同时，家长在对子女进行教育的过程中，自己也会跟着一并走向成熟，这对于双方都是大有益处的。不少父母在子女处于青春期以前，尚算得上尽职尽责，渐渐地，其思维却变得落后和迟钝起来，无法适应子女的成长与改变。他们不思进取，放弃了自我拓展和自我完善的进程。有的人认为，父母为子女经受痛苦与牺牲，是一种殉难行为，甚至是自我毁灭，这完全是危言耸听。实际上，父母的收获可能远远大于子女。如果父母进行自我调整，适应子女的变化，就不会与时代脱节，对其晚年人生也大有益处。遗憾的是，很多人却漠视了这一点，白白错过了自我拓展和自我完善的机遇。

冲突的风险

爱的最大风险之一，是发生冲突时的指责和假谦虚，即我们常常以爱的名义去指责所爱的人。当我们和某人发生冲突时指责对方，就等于是告诉对方：“你是错的，我是对的。”父亲指责儿子时会说：“你最近怎么鬼鬼祟祟的？”潜台词是：“你不应该鬼鬼祟祟的，你这样是不对的。我有权批评你，因为我就从来都不鬼鬼祟祟的，我是正确的。”丈夫指责妻子性冷淡，就会说：“你是个性冷淡的女人。你对我的性要求没有反应，所以你是错的。我在性方面是正常的，在其他方面也是正常的。”妻子认为丈夫没花时间陪伴自己和孩子，就会指责丈夫说：“你把这么多时间用到工作上，你实在很过分，你这么做是错误的。尽管我没尝试过你的工作，可我看得很清楚。你应该把精力用在其他方面。”指出别人的缺点，即告诉对方“你是错的，我是对的，你应该做出改变”，这并不是很难做到的事情。批评他人很容易，不仅父母和配偶，人人都可能把批评当成家常便饭，可是，大多数批评只是出于一时的冲动、不满和愤怒，不但没有启发和教育意义，反而会使局面更加混乱。

真正有爱的人，绝不会随意指责爱的对象，或与对方发生冲突。他们竭力避免给对方造成傲慢的印象。动辄与所爱的人发生冲突，多半是以为自己在见识或道德上高人一等。真心爱一个人，就会承认对方是与自己不同的、完全独立的个体。基于这样的认识，我们不会轻易地对心爱的人说：“我是对的，你是错的；我比你更清楚怎么做更合理，知道什么对你更有好处。”当然，在现实生活中，有的旁观者的确比当事人更清楚，知道怎么做才合乎逻辑。旁观者也可能拥有更高的道德或判断力，这时候，他们有义务指出问题的症结。因此，富有爱心的人，经常处于两难境地——既要尊重对方的独立性，又渴望给予对方爱的指导。

勤于自省，才能走出这种境地。如果你具有爱心，而且想帮助对方，首先必须进行自我反省，确认自己的观点是否有价值。“我看清了问题的本质吗？”“我的动机是为对方着想吗？”“我发现了问题的症结，还是出于模模糊糊的假想？”“我是否真正了解我所爱的人？”“他的选择可能是正确的，我是否因经验有限才觉得他的选择不够明智呢？”“我想给所爱的人提供指导，是否是出于一己之私？”真正以爱为出发点的人，应该经常反思上述问题。

自我反省的基本前提之一，就是诚实和谦虚的态度，正如14世纪一

位英国僧侣所说：“诚实和谦虚，意味着有自知之明。善于自我反省的人，才会表现得诚实和谦虚。”

对别人提出批评，通常有两种方式：一种是仅凭直觉就坚信自己是正确的；另一种是经过反省，确认自己有可能正确。前一种方式给人以高高在上的感觉，父母、配偶或者教师常常采用这样的方式，这很容易招致不满和怨恨，而不会给对方的成长带来帮助，甚至还会产生意想不到的消极后果。第二种方式给人谦逊而谨慎的印象，它需要批评者首先自我完善，由此让很多人知难而退。但与第一种方式相比，这种方式更有可能带来成功，而且，根据我的经验，它通常不会产生破坏性的后果。

也有相当多的人宁可压抑自己批评他人的冲动，对他人的问题视而不见。他们过于谦虚，总是三缄其口，从不给所爱的人指导和建议。这种人不具备真正的爱。我接待过一个患者，她长期患有压抑性神经官能症。她父亲是个过于谦虚的牧师，母亲则是一家之主，性格暴躁，甚至当着女儿的面殴打丈夫。她的牧师父亲从不还手，甚至还劝告女儿要遵从耶稣教诲，一面脸颊挨打了，要主动把另一面脸颊送过去。他面对妻子的折磨和虐待，总是保持着绝对的顺从。这位女士接受治疗之初，对父亲佩服得五体投地，但她不久后就意识到，父亲的虔诚和谦虚，实质上只是软弱无能。父亲的消极被动，与母亲的专横霸道，其实没有任何区别，所以父亲不配做她的榜样。另外，她的父亲不曾付出过努力，使她免受伤害。他任凭妻子惩罚女儿，却不敢和她有任何冲突。而且，这位女士一直误以为，她父亲虚假的谦虚、母亲骄横的态度，都是为人父母者的正常表现。实际上，作为孩子的父亲，该挺身而出时却自动退缩，该给予批评时却缄口不言，该帮助孩子成长时却逃之夭夭，这些完全不是爱的表现，它和没有原则、缺乏理智的批评，本质上没有任何不同。

父母爱孩子，就必须指出孩子的错误，而且要采取谨慎而又积极的态度。他们也要允许子女指出自己的错误。同样，夫妻双方要成就幸福美满的婚姻，也要敢于直面冲突和矛盾，彼此成为最好的批评者和建议者。这种原则对于友谊同样适用。传统观念认为，友谊意味着永不冲突，甚至意味着吹捧和奉承，而不是将对方的缺点一语道破，只有没有冲突的友谊，才能天长地久。但是，以这种原则建立起来的关系脆弱得不堪一击，并不算是真正的友谊。所幸人们对于友谊的实质，如今有了更为深刻的认识：友谊须以爱为出发点，适当的指责和批评是必不可少

的润滑剂，这样才能成功构建持久的人际关系，否则，友谊就势必带有“失败”、“脆弱”、“浅薄”的典型特征。

冲突或者批评，是人际关系中特殊的控制权力，如果恰当地运用，就可以改进人际关系的进程，甚至改变所爱的人的一生。如果它遭到滥用，就会产生消极的结果。适当地提出建议，恰当地运用赏罚，适时地提出质疑，果断地予以拒绝，这些都可以有效地缓解冲突或批评的副作用。更重要的是，只有以爱为出发点，投入全部的情感，才能更好地滋养对方的心灵。例如，父母首先应该自我检讨，认清自己的价值观，才能采取正确的方式，恰当地教育孩子。父母也要了解孩子的个性与能力，对症下药地予以教育，否则就可能跟子女长期不和。想让别人听你的话，就要采用对方能理解的语言；想让别人满足你的要求，要求内容就不能超过对方承受的限度；想让对方有所进步，首先就要进行自我完善，这样才能找到沟通的最佳契机和方式。

行使爱的权力，不是一朝一夕的努力，有时甚至要冒很大的风险。你的爱越深，就会越加谦虚，而不是自私和傲慢。你也会不时进行自我反省：“要改变当前的局面，我应该采取怎样的方式？我要凭借什么样的个人影响？我如何断定我采取的方式，对孩子、配偶、集体、国家乃至人类有益无害？我凭什么认为我的想法正确，可以把意志强加到别人身上？我是否有足够的勇气改变对方？我应该怎样扮演支持者的角色？”所有这些，都可能使你面临风险。事实上，不少父母、老师或上司做决定时，并不会进行自省。尽管他们能够行使批评的权力，却不具备真正的智慧，也没有足够的爱心，所以他们的努力是徒劳的，甚至导致消极的后果。真正以爱为出发点的人，总是致力于自我完善，让自己具备起码的道德和智慧，然后才会行使批评权。他们深知肩负的责任。爱使他们勇气倍增，敢于面对任何考验。相应地，强大的责任感，会使人更加谨慎而沉稳。也可以这样说，唯有真爱带来的谦逊和诚实，才能使我们勇气倍增，使我们在行使权力时游刃有余，也更加接近我们心中的上帝。

爱与自律

自律的原动力来自于爱，而爱的本质是一种意愿。自律是将爱转化为实际行动的具体方法。所有的爱，都离不开自律；真正懂得爱的人，必然懂得自我约束，并会以此促进双方心智的成熟。

我曾经接触过一对夫妇，他们年轻聪明，颇具艺术气质。遗憾的是，他们的生活方式却放荡不羁。他们结婚四年，差不多天天发生口角，有时还大打出手、摔烂家具。他们经常分居，并且都有过外遇。接受治疗之初，他们也知道只有学会约束和节制，才能使彼此的关系变得正常，可没过多久，他们就泄气了。他们无法忍受自律带来的压力，认为这完全是一种枷锁，只会剥夺他们的热情和活力。他们喜欢无拘无束。他们不把别人的婚姻放在眼里，认为只有自己的婚姻才充满色彩和活力，所以他们很快就停止了治疗。又过了三年，他们的婚姻非但没有改善，反而越来越糟。他们也曾向其他心理医生求助过，依旧没有任何效果。他们最终分道扬镳，这也是意料之中的结局。

这对夫妻刻意追求人生多姿多彩，这本身并没有错，但是由于缺少自律，他们的生活状态必然混乱不堪。这就好比幼儿学习画画，只是随意把色彩涂抹到纸上，表面看上去，也许倒也颇具吸引力，但画面其实既单调又乏味，没有任何意义可言。他们不懂得控制、调节和改变，因此“画布”上没有任何结构和形状，也没有独特而丰富的内涵。恣意放纵、漫无节制的情感，绝不会比自我约束的情感更为深刻。古代谚语说：“浅水喧闹，深潭无波。”真正掌握和控制情感的人，不仅不会缺少激情和活力，而且能使情感更为深刻和成熟。

人不应被情感所奴役，也不能把情感压抑得荡然无存。我有时候告诉患者，如果感情是他们的奴隶，自律就是管理奴隶的法律。感情是人生活力的来源，它让我们体验到人生的乐趣，满足自我的需求。既然感情可以为我们服务，我们就应该尊重它的价值。不过，作为感情的主人，我们却经常犯两个错误：其一，我们可能对奴隶不加约束，听之任之。我们从不给予管理和指示，长此以往，奴隶也就不再工作，而是闯进主人家里，为所欲为。它们搜光橱柜，砸烂家具。不久以后，我们就发现自己成了奴隶的奴隶，我们被折磨成了人格失调症患者，就像前面那对放荡不羁的夫妇，把人生变得浑浑噩噩。

被内疚感折磨的神经官能症患者，经常走向另一种极端——这也是我们容易犯的第二个错误：主人担心奴隶（感情）造反，因此一旦出现任何征兆或者迹象，就会把奴隶捆绑起来毒打一顿，甚至施以最严厉的刑罚。结果，奴隶们绝望之极，它们消极怠工，致使生产力大幅度降低；它们还可能伺机报复，让主人的担心变成事实：奴隶们举行暴动，一举攻占主人的城池——这也是某些人患有神经病或神经官能症的原因之一。恰当处理好自己的感情，需要丰富而复杂的平衡技巧，需要自我剖析和自我调整。主人要尊重奴隶（感情），提供像样的食物、住所、医疗，及时听取意见并给予反馈。主人要鼓励奴隶的积极性，关心它们的健康状况，同时，也要把它们组织起来，规定纪律，下达命令，让它们分清界限，明确谁是管理者，谁是被管理者，遵从恰当的规矩。

爱是一种极其特殊的情感，必须适当地约束。我在前面说过，爱的感觉与精神贯注息息相关。爱的感觉能产生创造性的活力，但如果不加约束，这感觉就会变成逃出牢笼的野兽，它不仅不会成为真正的爱，而且还会造成极为混乱的局面。真正的爱需要自我拓展和自我完善，需要付出必要的精力，而我们的精力终归有限，不可能疯狂地去爱每一个人。

也许你会认为你的爱取之不尽，用之不竭。你甚至可以“博爱”，并将博爱的范围不停地扩展——这种愿望本身没有错，而且能使你感觉更具激情，可归根到底，这不过是主观臆想罢了。我们的人生何其短暂！在有限的生命里，有限的爱只能给予少数特定的对象。超出能力的限制，对我们的爱不加控制，无疑是自欺欺人，到头来事与愿违，只会给爱的对象带来伤害。即便很多人需要爱和关心，我们也必须有所选择，确定谁更适合作为爱的对象，谁更值得我们付出真正的爱。可以想象，这是艰难的选择，有时还会让你痛苦。你需要权衡多种因素，做出最终决定。你选择的爱的对象，应该能够通过你的帮助，让自己的心智得到成熟。事实上，许多人把心灵藏在厚厚的盔甲里，你想以实际行动去滋养他们的心灵，并为此付出了不懈的努力，但最终却无济于事——对于这样的人，应该及早选择放弃，因为你不管如何倾注自己的爱，都无法使对方的心灵获得成长，就如同在干旱的土地上播种粮食，只能白白浪费时间和精力。真正的爱，珍贵而有限，应该倍加珍惜，妥善使用。

我们不妨详细探讨“博爱”——广泛的爱。很多人都认为，他们能同时爱许多人，而且是以真正的爱为出发点；还有的人认为，他们只属于某一特定的对象，他们只能与这个人“珠联璧合”，而其他人都不配作为

他们爱的对象。这两种认识，都是对爱的本质缺乏认知的结果。就婚姻关系（尤其是性关系）而言，爱甚至完全是排他的，即容不下第三者。多数人的婚姻关系，只允许把配偶或子女作为爱的对象和爱的基础。假如我们除了家庭之外，还要向外界寻求异性的爱，就有可能酿成悲剧。家庭成员最重要的义务之一，就是要对伴侣和子女负责。当然，有的人不仅在家庭范围内建立起以爱为基础的关系，而且还坚持认为他们有过剩的爱的能力去爱别人。这当然也可能是事实，这种人更想把触角伸到家庭以外，向更多的人奉献自己的爱。这种“博爱者”在自我拓展和自我完善的过程中，需要具有超出常人的自律能力，才不会误入歧途。著有《新道德》一书的圣公会神学家约瑟夫·弗莱彻，有一次谈到这一问题时说：“广博而自由的爱是一种理想，很少有人能够真正实现这种理想。”他的意思是说，很少有人能进行充分的自我约束，在家庭内外都拥有以爱为基础的健康的情感关系。自由与约束相辅相成，没有约束作基础，自由带来的就不是真正的爱，而是情感的毁灭。

也许你认为，我高估了与爱相关的自我约束，我推崇的生活方式严厉而苛刻，不停地自我反省，时刻考虑义务和责任，这只会把人变成清教徒。事实是，把爱和自律结合起来，才能拥有幸福的人生，才能体验到快乐的极致。通过其他方式，也可以获得短暂的快乐，但它们生命力有限，无法让心智走向成熟。只有真正的爱，才能帮助你自我完善。你的爱越深，自我完善的程度也就越深。真正的爱，在促进对方心智成熟的同时，也会让你的心灵得到成长，你会体验到莫大的喜悦，幸福感会越发真实和持久。你非但不会成为清教徒，而且会生活得比任何人都快乐，正如乡村歌手约翰·丹佛在歌曲《处处有爱》中唱道的：

我知道人间处处有爱，

请你放心地成为你自己；

我相信人生可以变得更加完美，

就让我们加入这场人生的游戏。

爱与独立

帮助他人的心灵获得成长，也可以滋养我们的心灵。爱的重要特征之一在于，爱者与被爱者都不是对方的附属品。付出真爱的人，应该永远把爱的对象视为独立的个体，永远尊重对方的独立和成长。很多人却无法做到这一点，由此导致身心的痛苦乃至严重的疾病。

不把别人看成独立的个体，无视别人的独立和自由，这种情形最极端的体现，恐怕就是“自恋”了。自恋者不能接受这一事实：他们的子女、配偶和朋友，都有各自的想法与情感。我接待过一位叫苏珊的患者，她当时31岁。从18岁开始，她就多次自杀未遂，此后13年里，她成了医院和精神疗养院的常客。她接受过多位心理医生的帮助，病情也大有好转。我为她治疗了几个月，她渐渐学会信任值得信赖的人，也能分辨出哪些人值得信赖；她也能够接受自己患有精神分裂症的事实，以开朗而乐观的态度面对疾病；她学会了自尊自爱，学会了照顾自己，不再像过去那样过于依赖别人。总而言之，她的健康恢复得很快。我相信用不了多久，她就可以彻底出院，去过独立的生活。我见到了她的父母，他们50多岁，谈吐高雅。我美滋滋地把苏珊的情况告诉他们，还解释了我对苏珊的前景感到乐观的理由。不料，苏珊的母亲X女士突然流下了眼泪。我以为她是过分激动才喜极而泣，奇怪的是，她的表情却极为悲哀。我只好问道：“我真的不明白，夫人。我告诉你的是个好消息，你为什么还要难过呢？”

“我当然感到难过了，”她说，“想到苏珊的痛苦，你怎能叫我不流泪呢？”

我不厌其烦地解释：苏珊在患病和治疗期间，的确吃了不少苦头，但这是值得的。她学到了很多，而且就要脱离苦海了。根据我的经验，和其他成年人相比，她变得相当成熟。在与精神分裂症的较量中，她的经验、勇气和智慧，或许能使她更为坚强，她将来要经受的痛苦，也会比别人少得多。我惊讶地发现，她的母亲依然面色悲哀地默默流泪。

“我真是有些糊涂了，X女士，”我说，“在过去13年里，你一定接触过苏珊的许多心理医生，对苏珊的情况很清楚。我坚信她这一次的恢复，尤其会让你感到乐观。难道除了难过以外，你就不为她感到高兴吗？”

“我想到的只是……苏珊活得太苦了。”她眼泪汪汪地说。

我说：“可是，你真的不为她感到高兴吗？你想到的，只是她以前的痛苦吗？”

她照旧哭泣着说：“可怜的苏珊，她一辈子都在受苦。”

我突然明白了：X女士不是在为苏珊流泪，而是在为她自己流泪，为她自己遭受的痛苦而悲伤。我们谈论的是苏珊而不是她，她只好假借苏珊的名义，发泄她本人的隐痛。一开始，我没有想到，她为什么会这样，后来我意识到，这是因为她无法区分自己和苏珊的不同，她以为她感觉到的一切，苏珊都能够感觉到。苏珊成了她表达情感的工具。X女士不是故意要这样做，她也没有任何恶意，但是，在她的意识深处，根本不觉得苏珊和她有什么区别。她认为苏珊就是她，而她从未把苏珊当成独立的个体。在意识思维层面，她知道苏珊和她是两个人，可是在情感方面，她觉得除了她以外，其他人（包括苏珊）都不存在。她的这种愿望和感受过于强烈，以致她认为全世界只有她自己才是存在的，而其他人只是幻觉。

我后来发现，精神分裂症患者的母亲往往是典型的自恋狂。这不是说子女有精神分裂，母亲就一定是自恋狂，也不意味着母亲是自恋狂，孩子就必然患有精神分裂症。精神分裂症的原因复杂，跟遗传和环境都有关系，母亲的自恋狂倾向势必给孩子的童年带来负面影响。

以苏珊和她的母亲为例，假如我们了解她们相处的情形，对于这种影响的认识就会更清楚。例如，有一天下午，X女士正沉浸在自哀自怜的状态中。苏珊放学回到家里，她在美术课上得到了优等成绩，所以高兴地把作品拿给母亲欣赏。她告诉母亲她进步得多么快。她等着母亲给予表扬，X女士却说：“苏珊，你快去睡午觉吧！为了画这些画，你最近太辛苦了。现在的学校真不像话，根本不管孩子的健康。”还有一天，X女士正处在自我幻想的狂热中，而苏珊由于坐校车时遭到男生欺负，回到家里便对她哭诉。X女士却对她说：“让琼斯先生开校车，我看最合适不过了。他脾气那么好，那么有耐心，能够去忍受你们这些孩子，真是了不起呀！今年圣诞节，你应该给他送件小礼物。”自恋的人无视别人的存在，只把别人当成自我的延伸。他们没有感同身受的能力，从不去体会别人的感觉，也不具备为别人着想的能力。患有自恋症的父母，对于子女的情绪和状态，无法做出正确的回应，对他们的需要也不加体会。他们的子女长大成人，也很少懂得体察别人的感受，这是童年时期

家庭负面影响的结果。

大多数为人父母者，未必像苏珊的母亲那么自恋，可是，他们都会对子女的独特性视而不见。人们常说“有其父必有其子”，或者是“你的性格和你吉姆叔叔一样”，似乎孩子不过是遗传基因的复制品。殊不知，父母基因的重新组合，必然诞生出跟父母、祖父母，以及跟任何祖先不同的崭新的生命。作为运动员的父亲，逼着喜欢读书的儿子走上球场；身为学者的父亲，迫使喜欢运动的儿子苦读书本，这样只能对孩子的成长造成误导，使孩子的内心充满痛苦。

一位将军的妻子，曾这样说起17岁的女儿莎莉：“莎莉回到家，就把自己关在房间里，去写那些伤感的诗歌，难道这不是病态吗？她甚至很少去参加同学聚会。我想，她是得了严重的心理疾病。”我和她的女儿莎莉面谈，却发现莎莉是个开朗活泼、讨人喜欢的女孩，她的成绩名列前茅，人缘也很好。我告诉她的父母，莎莉没有问题，反倒是他们自己应该端正态度，不要随意动用家长权威，逼迫莎莉变得跟他们一样。他们非要把莎莉的特立独行当成是病态，将来一定会后悔莫及。

有些青春期的孩子经常抱怨，说父母严格教育他们并非是来自真心的关怀，而是父母担心个人名声受到影响。几年前，一位少年就曾对我说：“父母整天对我的头发说三道四，但是他们从来就说不出留长发到底有什么坏处。他们只是不想丢人现眼，不想让别人看到他们的儿子留长发。他们不在乎我的感受，只是在乎他们留给别人的印象。”青少年的抱怨，常常不是空穴来风。有的父母不尊重孩子独立的人格，只把子女当成自我的延伸。子女就像他们昂贵的衣服、漂亮的首饰、修剪齐整的草坪、擦拭一新的汽车一样，代表着他们的社会地位和生活水平。父母的这种自恋情结，看上去没什么大不了，但其实有着惊人的破坏力。而且，这种情形相当普遍。难怪在论述子女教育的一首诗歌中，诗人纪伯伦提出批评——

你的儿女，其实不是你的儿女。

他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。

他们借助你来到这世界，却非因你而来，

他们在你身旁，却并不属于你。

你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，

因为他们有自己的思想。

你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，

因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天，

你可以拼尽全力，变得像他们一样，

却不要让他们变得和你一样，

因为生命不会后退，也不在过去停留。

你是弓，儿女是从你那里射出的箭。

弓箭手望着未来之路上的箭靶，

他用尽力气将你拉开，使他的箭射得又快又远。

怀着快乐的心情，在弓箭手的手中弯曲吧，

因为他爱一路飞翔的箭，也爱无比稳定的弓。

不能接受所爱之人的独立性，就会给亲情和爱情带来危害。不久前，我主持一次关于婚姻问题的团体治疗，一个男性成员说：“我认为妻子的作用就是整理家务，照顾孩子，备办三餐。”他的大男子主义让人吃惊。我本来以为，等其他成员相继发表看法以后，他或许能意识到他的个人想法是错误的。让我大感意外的是，团体里还有六个成员（甚至包括女性成员在内），对于妻子作用的认识，都和他如出一辙。他们是以自我为中心来判断妻子的价值，而没有考虑对方是独立的个体。

我说：“唉，难怪你们的婚姻都出了问题。你们必须清楚，人人都有独立的人生和命运，不然你们婚姻的问题就无法解决。”有的人对我的话感到困惑，他们质问我：“你又如何看待妻子的作用呢？”我对他们说：“就我看来，我妻子的意义和价值，是尽可能满足她自己的需要，尽可能使她的心智获得成熟。这不仅对我有好处，也是为了她本人乃至上帝的荣耀。”遗憾的是，他们很长时间都没有真正理解我的意思。

在情感关系中，为什么人人都要保持自我的独立性？千百年来，这个问题一直困扰着许多人。类似的问题在政治领域得到的关注，显然要多得多。例如，极端集体主义，与前述的婚姻观念就极为类似，推崇一个人存在的意义与作用，就是为家庭、集体、社会提供服务。小我必须为大我牺牲，个人命运微不足道。极端资本主义则一味强调个人价值，哪怕为此牺牲家庭、团体、社会的利益。在这种观念的驱使下，孤儿寡母可以忍饥挨饿，可以不必得到他人的关心和照顾；企业家可以争名夺利，牺牲工人的利益，享受堆积如山的成果。思维健全的人都看得出，这两种极端的思维方式，都无法解决一个现实问题：在情感关系中，双方如何保持独立性？毋庸置疑，个人健康有赖于社会健康，社会健康也有赖于个人健康。婚姻和家庭，好比是登山运动的大本营，登山者要取得成功，必须完善大本营的设施，保证食物和药品的供应，随时回到营地里休息，准备朝更高的地方攀登。一流登山者筹备大本营的时间，并不少于登山花的时间，因为大本营是否稳固，装备物资是否充足，不仅关系到能否成功登顶，还关系到登山者的生命。

男人的婚姻出现问题，在于婚后只想着往上攀登，对大本营（婚姻）却缺少经营。他们以为营地里衣食齐全，井然有序，随时都可以供他们使用，他们却不需要花费力气对大本营进行修缮和维护。这种“极端资本主义”式的态度，注定会让婚姻遭遇失败。当他们回到家里，就会惊奇地发现，大本营成了一片废墟——妻子因精神崩溃而住进医院，或是有了外遇，或以其他方式向丈夫宣布，她从此以后拒绝继续照管营地。

女人的婚姻出现问题，常常在于女人婚后觉得万事大吉，以为其人生价值就此实现。她们把大本营当成了人生的巅峰。丈夫在婚姻以外的一切努力，一切创造性的成就，不仅无关紧要，甚至还会让她们充满敌意。她们要求丈夫“改邪归正”，把精力完全放在家庭和婚姻上。这样做，只会让婚姻变得令人窒息。丈夫感觉到强烈的束缚，只想早日摆脱枷锁，逃之夭夭。

在某种意义上，妇女解放运动像一面旗帜，为我们指引了理想的婚姻之道：婚姻是分工与合作并存的制度，夫妻双方需要奉献和关心，为彼此的成长付出努力。理想婚姻的基本目标，是让双方同时得到滋养，推动两颗心灵的共同成长。双方都有责任照顾后方营地，都要追求各自的进步，都要攀登实现个人价值的人生巅峰。

少年时代，我喜欢美国女诗人安·布拉兹特里特的宗教组诗。谈到

夫妻关系，她的一句诗曾让我尤其感动，那就是“你我合而为一，我将一生感激”。但到了成年以后，我才渐渐意识到，夫妻双方只有更加独立，保持各自的情操和特性，而不是“合而为一”，才能使婚姻生活更为美满。因惧怕孤独而选择婚姻，注定不会成就幸福的婚姻。真正的爱，尊重彼此的独立，也敢于承担分离和意外丧偶的风险。成功的婚姻能够为心灵提供更好的滋养，成就辉煌的人生旅程。夫妻双方以爱为出发点，为对方的成长尽心尽力，甚至适当做出牺牲，才会获得同等乃至更大的进步。夫妻任何一方登上人生的顶峰，都可以大幅度提高婚姻质量，将情感和家庭提升到更高层次，进而推动全社会的健康发展。换句话说，个人的成长与社会的成长紧密结合在一起。当然，在追求成长的过程中，孤独和寂寞常常是不可避免的。诗人纪伯伦曾这样谈到婚姻中“寂寞的智慧”：

你们的结合要保留空隙，

让来自天堂的风在你们的空隙之间舞动。

爱一个人不等于用爱把对方束缚起来，

爱的最高境界就像你们灵魂两岸之间一片流动的海洋。

倒满各自的酒杯，但不可共饮同一杯酒，

分享面包，但不可吃同一片面包。

一起欢快地歌唱、舞蹈，

但容许对方有独处的自由，

就像那琴弦，

虽然一起颤动，发出的却不是同一种音，

琴弦之间，你是你，我是我，彼此各不相扰。

一定要把心扉向对方敞开，但并不是交给对方来保管，

因为唯有上帝之手，才能容纳你的心。

站在一起，却不可太过接近，

君不见，教堂的梁柱，它们各自分开耸立，却能支撑教堂不倒。

君不见，橡树与松柏，也不在彼此的阴影中成长。

爱与心理治疗

15年前，我进入心理治疗这一行，当时怀有怎样的动机，现在已经不大记得了。当然，我相信自己志在助人。其他医学门类也有助于人类健康，但在我看来，其治疗程序过于机械化，我难以适应。我觉得与患者深入沟通，比起把手放到患者身上摸来摸去地检查病情要有趣得多。人类心智的成熟过程，也比肉体或病毒的变化更吸引我。我当时并不知道大多数心理医生如何帮助他人。我只是设想他们会使用某种符咒或魔术，神奇地解开患者的心结，我也一直渴望成为这样的魔法师。我并没有想到，我的工作不仅关乎患者心智的成熟，与我自己心智的成熟也有关系。

在实习前十个月，我负责照顾病情严重的住院患者。我觉得他们更需要药物、电磁治疗以及专业护理，而我的作用不值一提。不过，我还是学会了传统意义上的“符咒”——与患者进行心理互动的技巧。此后不久，我开始接待第一个患者，这里暂且称她为马西娅。马西娅每周看病三次。在相当长的时间里，对她进行的治疗，一直令我感到难受。不管我要求她谈什么，她基本上缄口不言。她也不肯照我提供的方式，说出更多的心里话，甚至一句话也不肯多说。在某些方面，我们的观点和看法大相径庭。经过一再努力，她多少做出了调整，我也采取了更多样的治疗方式。可是，尽管我掌握各种治疗技巧，却不能给马西娅带来更大的帮助。经过一段治疗，她还是恶习不改：像过去一样，她总是放纵地与多个男人交往。几个月以来，她始终向我炫耀有增无减的恶劣行为，就这样过了一年。有一天，她突然问我：“你觉得像我这样的人，是不是无药可救了？”

对于怎样回答她的问题，我当时没有心理准备，所以只是含糊地问：“你似乎是想知道我对你为人的看法？”

她说，她正是这个意思。那么接下来，我该说什么呢？应该采用哪一种符咒呢？难道我应该回答：“你为什么想知道我对你的看法？”“你觉得我对你会有什么样的看法呢？”或者“马西娅，我如何看你不重要，重要的是你怎么看待自己。”归根到底，我没有做出这些避重就轻、不痛不痒的回答，它们只不过是逃避性的遁词。马西娅在长达一年时间里，坚持每周看病三次，我有理由给予她诚实的答案。但是，对于她的问题如何回答，没有任何可以遵循的先例，也没有哪位教授告诉过我，

如何当着患者的面，如实说出对对方人品和人格的看法。我在以前的医学教育中，没有接受过这种训练，别的医生同样没有。我相信说出心里话，就很可能陷入被动。我紧张地思考着，感觉心怦怦直跳。最终，我还是选择了冒险。我说：“马西娅，你来看病有一年了。说实话，我们的关系不是很顺畅，大部分时间都在对抗，这使我们都感到无聊、紧张和恼怒。尽管如此，我还是想告诉你，在这一年里，你能够忍受不便，一周接一周、一个月接一个月地来看病，表现出很强的毅力。如果你不是自尊自爱、追求成长的人，就无法做到这一点。你努力追求上进，怎么可能是无药可救呢？我可以肯定地告诉你，你并不是无药可救。你也有资格得到我的尊重。”

不久，马西娅就从几十个关系暧昧的男人当中，选择了最适合的一位，并和对方认真交往。他们后来结婚了，生活幸福。她再也不是那个自暴自弃、过于放纵的女孩子了。自从我们那次谈话以后，她开始更多地敞开心扉，除了缺点，她还会说起自己的优点。我们无谓的对抗也消失了。治疗越来越顺利，她的病情有了很大好转。我采取了冒险的治疗方式，不仅使她态度逆转，开始积极配合治疗，而且对她没有任何伤害，既保证了治疗的质量，也成为治疗过程的转折点。

上面的事例，可以给我们带来怎样的启示呢？心理治疗者是否总是应该开诚布公，把自己的看法告诉患者？当然不见得。心理医生应该根据患者的实际情况，采取恰当的治疗手段，而且要基于一个基本前提：医生必须诚实地对待患者，而且要始终如一。作为医生，我尊重而且喜欢马西娅，这也完全是出自真心。而且，我对她的尊重和喜爱，对于她有着特殊意义，尤其是在我们相识已久，治疗越来越深入的情况下——治疗出现转折，与我对她的尊重和喜爱无关，而是与医生和患者的关系出现进展有关。

在治疗另一位患者期间（姑且称她为海伦），也出现过类似的戏剧化的转折。海伦每周看病两次，过了九个月，病情仍没有起色，我对她本人也缺乏好感。相处了很长时间，她还是戴着厚厚的面具。我不清楚问题出在什么地方。我陷入了迷惑和懊恼之中，连续几个晚上研究她的病例，却没有任何收获。我唯一知道的是，海伦不信任我，她抱怨我不关心她，甚至说我只关心她的钱。九个月后的一天，她在接受治疗时说：“派克大夫，你无法想象我有多么沮丧。你不关心我，也不在乎我的感觉，你让我怎么和你沟通呢？”

我回答说：“海伦，我觉得我们两个都很沮丧。我不知道，你听了

我的话会怎么想，但是说实话，我从业10年来，你是最让我头痛的患者。我以前从未有过这样的经历——和患者接触了这么长时间，在治疗上却毫无进展。或许你觉得我不是适合你的医生。我也不知道是怎么回事。我不愿意半途而废，可你的确让我感到困惑。我想不通我们之间的合作到底出了什么问题。”

海伦突然露出了开心的笑容，“那么看起来，你还是关心我的。”她说。

“呃？”我问。

“要是你不关心我，也就不至于感到沮丧了。”

下一次见面时，海伦完全变了样。她过去对很多事情避而不谈，如今却像换了一个人。她原原本本地把她以前的经历和感受告诉我。不到一个星期，我就找到了她的症结，并且迅速确立了理想的治疗方案。

我在治疗中的反应，对海伦有着特别的意义。我做出恰当反应的前提，在于我们的交往越来越深入，在于我们都为治疗付出了努力。心理治疗不是依靠单纯的激励，不是借助于任何“符咒”或采取特殊治疗方式，而是依靠医生与患者对治疗过程的共同投入。治疗者必须为了患者的成长而进行自我完善，承受没有退路的风险。他们要始终如一地关心患者，愿意为此付出更多的精力。换句话说，真正的爱，是让心理治疗顺利进行的最重要因素。

如今，西方的心理学著作，其数量之多让人眼花缭乱，却大都忽视了“爱”这一话题。这实在令人难以置信。印度教派的智者指出，爱是力量的来源。然而在西方心理学著作中，只有个别分析心理治疗成败得失的文章，才偶尔提到爱的问题。而且，它们顶多是提到“亲切感”、“同情心”等特质对心理治疗的帮助。“爱”这个题目，似乎令心理学家们感到尴尬，以致极少提起。这种情形有诸多原因，原因之一是，我们常常把真正的爱与浪漫的爱情混为一谈。此外，我们偏重于所谓“科学治疗”，认为它更加理性，更加具体，是可以测量的一种治疗方式，而心理治疗当然也应属于科学治疗的范畴。相对而言，爱是抽象的事物，是难以测量、超乎理性的事物，因此不能归入科学治疗之列。

专家们对爱闭口不谈，还有另一个原因：他们认为医生应同患者保持距离，这种传统的治疗观念根深蒂固。著名心理学家弗洛伊德的追随

者，对这一观念的信奉程度，甚至有甚于弗洛伊德本人。根据他们的观点，患者对医生的爱都属于“移情”，医生对患者的爱则属于“反移情”，都是不正常的现象，它们只能带来更多的问题，应该竭力避免。

我认为这种观点很荒谬。移情一向被视为一种不恰当的情感反应，但是医生在治疗过程中，能连续几个小时倾听患者的心里话，既不随意打断患者，也决不妄下断言，他们能够给予患者从未有过的关心，大幅度减轻患者身心的痛苦。在这种情况下，患者爱上医生，完全是正常的反应。而且，在相当多的情况下，移情的本质，决定了它可以阻止患者真正爱上医生。毕竟，移情只是短暂的心理现象，可以使患者初次感受到情感的力量，从而更容易使治疗产生效果。有的患者配合治疗，听从医生的建议，并借助治疗使心智变得成熟，医生对这样的患者具有好感乃至产生爱意，也是自然而然的事，没有什么不妥之处。在治疗中掺入亲情成分，可使治疗更有起色，此时心理医生对患者的爱，就如父母给予子女的爱。

许多人产生心理疾病，都是因为在成长过程中缺乏父母的爱，或者得到的是畸形的爱。医生给予患者更多的爱和关心，才能够使他们的心理得到补偿，使疾病更快地得到治愈。心理医生不能真心地去爱患者，就无法使治疗产生疗效，更不要说立竿见影了。不管心理医生受过多么好的训练，没有真正的爱，或者缺少自我完善，心理治疗只会以失败收场。

由于爱和性有着密切关系，我们不妨对医生和患者的性行为略作探讨。心理治疗具有“爱”和“亲密”的元素，因此，患者和医生容易彼此产生性的吸引力，发生性行为的可能性也跟着增加。有的心理学同行，对那些跟患者发生性行为的心理医生大加痛斥，其实他们未必真正了解其中原因。坦率地说，假如我经过细致的权衡，判定要使患者的心智得到成熟，就必须和其产生亲密的关系（包括性行为在内），也许我会毫不犹豫地选择这种方式。不过，在我15年的从医生涯中，至今还未出现过这种特殊情形，我也很难想象会出现这种情形。

正如前面所述，称职的心理医生扮演的角色，基本类似于称职的父母的角色。显而易见，称职的父母不可能跟孩子发生性行为。父母的职责在于帮助孩子成长，而不是利用孩子满足自己的欲望。有责任感的心理医生会尽可能地帮助患者恢复健康，而不是通过患者满足自己的需要。父母应该鼓励孩子追求独立，这也是医生对患者承担的责任。在没有这种责任感作为前提的情况下，假如某个心理医生宣称，他跟患者发

生性行为，并不是为了满足私欲，而是为了鼓励患者走向独立，那么他的话就必然是一派胡言，无法叫人信服。

当然，有的患者的确有性引诱倾向，容易把自己同心理医生的关系转化为某种性关系，这只会妨碍他们的自由和成长。现存的一些理论以及为数不多的证据证明，医生与这样的患者发生性行为，只能使患者的心理变得更加依赖，妨碍他们心智的成熟。即便医生和患者没有发展到性行为阶段，只是谈情说爱，也是有害无益的事情。我在前面说过，如果陷入情网，自我界限会出现崩溃，其独立性又会出现大幅度倒退。

如果医生同患者陷入情网，就无法客观面对患者的状况，也无法区分各自的需要。医生如果爱患者，就不该轻易同患者谈情说爱。医生必须尊重被爱者独立的人格，区分自己和患者的角色。有的心理医生甚至认为，除了治疗以外，其他时间不可以同患者私下接触。我尊重这一观点的出发点，不过，我觉得不必做出如此严格的规定。当然，我过去在这方面有过失败的经验：我私下里同一位患者接触，对于其治疗却没有多少帮助。与此同时，我和别的患者私下交往，结果彼此都有不同程度的收获。我也曾为几个好友进行心理分析和治疗，而且都取得了成功。通常说来，即便治疗成功告一段落，医生也应该冷静而谨慎，保证自己与患者的私下接触绝对不是为了满足个人需要。

既然现代心理治疗理论敢于一反传统，把心理治疗界定为真正的爱的历程，那么反过来说，真正的爱能否使心理治疗更有成效呢？如果我们真心去爱自己的伴侣、父母、子女、朋友，我们能为促进他们的心智成熟而进行自我完善，这是否也意味着我们是在对其进行心理治疗呢？我想答案是肯定的。

如果我的妻子、儿女、父母或朋友出现了心理疾病，整天不是胡思乱想，就是自我欺骗，或不幸处于其他困境之中，我一定会毫不犹豫地帮助他们，与他们密切沟通，尽可能改善他们的状况。在此过程中，我会忍受痛苦，遵循规矩行事，从而实现自我完善。我对待他们的态度，就如同我对待那些付钱找我看病的患者一样。我从来都不曾设想过把职业生活同私人生活一分为二。我不可能因为家人朋友没跟我签署过保证书，没有付给我任何医疗费，就对他们置之不理。假如我不肯把握每一个机会，运用学到的知识，尽可能地去帮助我所爱的人，努力促进他们的心智成熟，我又如何算得上是个好丈夫、好父亲、好儿子和好朋友呢？而且，我相信我的朋友和家人也会以同样的态度对待我，帮助我解决各种问题。尽管有时候，我的孩子们对我的批评过于坦率，他们提出

的所谓“忠告”也不见得有多么成熟，但毕竟使我得到不少的启示。我的妻子给我的帮助，也绝不少于我给她的帮助。同样，假如朋友对我的个人问题视而不见，从未给过我任何出自真心的关怀，我也不可能把他们当成真正的朋友。事实上，没有亲人和朋友的指导和帮助，我的成长与进步就会大大滞后。所有建立在真爱之上的情感关系，其实都是互相勉励、共同促进的心理治疗关系。

当然，我并非一直是这样看待上述问题的。过去，我对妻子给予我的赞美的重视程度，要大于她对我的批评；我对她的依赖性的培养和扶植，绝不亚于我对她的独立性的支持和鼓励。作为父亲和丈夫，我仅把自己看作是家庭的衣食提供者，我的责任就是给家里带回火腿和熏肉，而我理想中的家庭，应该是个气氛温馨而不是充满挑战的地方。我曾认为，心理医生在职业生涯之外，经常对朋友和家庭成员进行心理实践，不仅是危险而有害的，而且也是不道德的。除了对滥用职业能力的恐惧以外，懒惰也助长了我的上述意识。给家人提供心理治疗当然也是一种工作，每天工作16小时，显然比工作8小时更辛苦。医生也常常怀有这种心理：他们喜欢那些怀着希冀和渴望，主动涉足你的专业领域，主动寻求你的帮助，想借助你的智慧而获得支持的人；他们喜欢那些愿意付费给你，让你为他（她）诊断和治疗，而且每次都限制在50分钟以内的人；他们不太喜欢那些把你的关怀视为应尽的义务，随意对你提出各种要求的人；他们也不太喜欢那些从不把你当成权威人物，也不会恳求你给予指导的人。

事实上，对家人或朋友进行心理治疗，照样需要自律，其强度绝不亚于在办公室里的工作，甚至要付出更多的爱和努力。在我看来，一个人坚持不懈，跋涉在心灵成长的道路上，爱的能力就会不断增长。假如心理医生被外界因素过多地限制，就不应超出自己爱的能力范围，勉强尝试职业之外的心理治疗。缺少爱的心理治疗，不仅不可能成功，而且还会带来危害。如果你每天能“爱”6个小时，那么你应当感到满意，因为你的爱的能力，已经强于大多数人了。心智成熟的旅途是漫长的，你需要更多的时间自我完善，使自己具备更强的能力。只有这样，你才能对朋友和家人进行心理治疗。在所有时间都能去爱别人——这是一种理想，一种需要付出很多努力才可能最终实现的目标，在短时间内，你根本不可能做到尽善尽美。

从另一方面来说，即便是外行，只要他们富有爱心，即使没有接受过严格训练，也能够进行心理治疗。换句话说，对朋友和家庭进行心理

治疗，不仅适用于职业心理医生，也适用于一般人。

有时候别人会问我治疗什么时候才能结束，我告诉他们：“当你自己成为不错的心理医生的时候。”这一结论其实更适用于团体治疗的成员。许多患者不喜欢这种回答，有人说：“这太难了！要做到这一点，意味着我和别人交往时，一直都要处在思考中。我不想那么辛苦，只想活得快乐些。”我则提醒他们，人际交往是彼此学习和教育的机会，也是给予治疗和接受治疗的机会。错过了这样的机会，我们既不能学到什么，也不能教给别人什么。即便如此，患者们还是会感到紧张和畏惧。他们说的是心里话，他们不想追求过高的目标，不想让人生过于辛苦。因此，即便是接受最有经验、最具爱心的心理医生的治疗，大多数患者也没有发挥出全部潜力。他们到了某个阶段，就会匆匆结束治疗。他们或许能够咬紧牙关，踏上短暂的心智成熟之路，甚至走过相当长的距离，但终归难以走完全程。心灵之旅过于艰难，使他们只满足于做普通人。

爱的神秘性

我在前面已经提到过，爱是神秘的。迄今为止，爱的神秘性一直被人们所忽视。我回答了有关爱的诸多问题，但仍有一些问题难以解答。

譬如，爱究竟从何而来？有的人为什么始终缺乏爱？爱是推动心理治疗的重要元素，而爱的缺乏则是导致心理疾病的主要原因。既然如此，为什么有的人成长于缺少爱的环境，经常遭受别人的忽视和虐待，却健康地度过了童年和青春期？他们长大以后，即便没有接受过心理治疗，没有得到更多的爱，为什么仍然能健康成长，甚至接近完美呢？与此同时，为什么有些人的病情不比其他人更为严重，还得到过最睿智、最有爱心的医生的治疗，病情却始终没有起色呢？

我将在后面的章节尝试回答这些问题。也许我的回答不能使所有人（包括我自己在内）满意，不过，我希望它多少有一些启发的作用。

我在论述爱这一题目时，牵涉到的一些相关问题，我通常略去不谈或一笔带过。譬如，当我的爱人第一次一丝不挂地站在我的面前，任由我欣赏她的胴体时，我的心中会燃起一种特殊的情感。那是一种敬畏的感觉，这种敬畏感由何而来呢？既然性爱是人的本能，我就应感觉到性的冲动才对啊！单纯的性的饥渴，足以维持种族的繁衍，可敬畏的感觉又有什么作用呢？性爱的行为中，为何还有敬畏这一因素呢？我为什么会体验到美呢？美又是从何而来？我说过，真正的爱，其对象一定是人，只有人的心灵才具有成长的能力，可是，我们又如何解释其他形式的美，同样能够带给我们强烈的爱的感觉呢？比如，从事木雕的工匠呕心沥血，创造出的不朽的艺术杰作，还有建筑于中世纪的精美绝伦的圣母雕像，以及古希腊特尔斐城那座“战车御者”的青铜像——这些作品都没有生命，可是它们的创作者，不都是怀着无比深厚的爱吗？它们的美不正是来自创造者真诚的爱吗？大自然的美不是同样让我们倾心吗？我们有时把大自然称为伟大的造物主，这并非没有道理。为什么面对美，我们会奇怪地产生哀愁乃至欲哭的冲动呢？为什么几小节的音乐旋律，会让我们魂牵梦绕、唏嘘不已呢？我清楚地记得，多年前，我6岁的儿子做完扁桃腺切除手术，从医院回家的第一个晚上，见我疲倦地躺在地板上休息，就跑过来抚摸我的背，我的眼眶瞬间涌出了泪水，这又是什么原因呢？

显然，爱的许多方面，人们至今仍难以了解。单纯从社会生物学的角度和观点出发，未必能解答这些问题，心理学提供的关于自我界限的知识，起到的作用也非常有限。真正了解爱的秘密的人，也许是那些潜心研究宗教的人。为了解答这些问题，下面我要转向宗教这一领域。

第三部分　成长与信仰

人人都有自己的信仰，对人生的认识和了解就属于信仰的范畴。

信仰与世界观

随着自律的不断加强，爱和人生经验一并增长，我们会越来越了解周围的世界，以及自己在世界中的位置。不过，由于天赋以及成长环境的不同，每个人对人生体验的广度和深度常常有着天壤之别。

我们对于人生都有各自的认识，有着或广阔或狭隘的人生观和世界观。可以说，人人都有自己的信仰，对人生的认识和了解就属于信仰的范畴。虽然我们常常没有意识到，但这是确凿无疑的事实。

通常，我们对信仰的定义过于狭隘。我们认为，拥有某种信仰，就意味着要相信神灵，加入某个信徒组织，举行某种宗教仪式。如果一个人从来不去教堂，也不相信超自然的神灵，我们就会认为他没有信仰。有的学者还发表这样的言论：“佛教不是真正的信仰。”“一神论者没有任何信仰的成分。”“神秘主义是哲学而不是信仰。”我们容易把信仰过于简单化和单一化，正因为如此，某些事实令我们大惑不解，比如：两个完全不同的人，为什么都以基督教徒自居？为什么和某些经常做弥撒的天主教徒相比，某些无神论者更能遵守宗教的道德规范？

我在指导新来的心理医生实习时，经常发现他们对患者的人生观、世界观毫不在意。患者不信神灵或从不参加教会活动，并且自称没有宗教信仰，医生就认为这些患者确实没有信仰，因此也就不必再去了解其信仰。事实上，对于世界的规律和本质，每个人都有特定的看法与信念，只是未必说出来而已。例如，患者是否认为世界是没有任何意义的混沌状态，只有及时行乐才是最现实的活法？是否认为他们生活在人吃人的世界里，只有残酷无情的人才能变成强者？是否认为世界充满善意，人人都会得到帮助和支援，所以任何人都不必为身处困境而过分烦恼？是否认为世界欠他们很多？是否认为世界自有严厉的“隐形”法律，任何人行为不端，终将受到惩罚？

人们的世界观各不相同，甚至彼此相去甚远。医生迟早都会与患者的世界观发生冲突，甚至形成短兵相接的局面，所以应该从一开始就在

这个问题上多下工夫。患者的心理问题，常常与世界观有着密切关联，因此，对于他们的治疗，就涉及对其世界观的纠正和调整。我总是这样提醒接受我指导的实习医生：哪怕患者自称不信宗教，也要弄清他们所信奉的东西。

一个人的信仰与世界观，只有一小部分属于意识层面。多数患者无法体验到自己的潜意识内容，以及对世界真正的看法和整体的观念。他们自认为笃信某种宗教，其实信仰的却是另一种东西。

斯图尔特是位出色的企业工程师，他50多岁时，突然极度消沉起来。他的事业一帆风顺，又堪称理想的丈夫和父亲，他却觉得自己毫无价值，甚至是个坏家伙。他抱怨说：“也许我哪天死掉了，对这个世界更有好处。”他的话完全是内心感受。他感到自卑，经常失眠，烦躁不安——这是忧郁症的典型症状。他还曾两度自杀未遂。病情严重时，他甚至无法吞咽食物。他觉得喉咙严重梗塞，有时只能进食流质食物，但是体检证明，他的身体没有任何问题。他认为自己是无神论者和科学工作者，对于这样的信仰，他没有怀疑也没有抱怨。他对我说：“我只相信看得见、摸得着的东西。据说信奉充满爱心的上帝，或许对我的成长更有好处，可是我从小就听够了这一套谎言，我是不可能再上当的。”他的童年是在观念保守、民风淳朴的美国中西部度过的，父亲是个牧师，母亲也是虔诚的教徒，不过斯图尔特长大以后，很快与家庭和宗教脱离了关系。

经过几个月的治疗，斯图尔特在我的鼓励下，开始对我说起他做过的短暂的梦：“我回到童年时代，回到了在明尼苏达的家乡。我好像还是个幼小的孩子，可我分明知道，我仍旧是现在的年龄。有一天晚上，一个男子突然走进房间，想要割断房间里每个人的喉咙。我好像从没见过这个人，但奇怪的是，我知道他是谁——他是我高中约会过的一个女孩的父亲。梦做到这里就结束了，我惊恐地醒过来。我知道，那个男人想割断我们的咽喉。”

我让斯图尔特尽量回忆过去，把他了解的那个男人的情况都告诉我。斯图尔特说：“其实很简单，我根本不认识他。只是有几次，我把他的女儿送回家，或是去接他的女儿参加派对。我和她很少有过真正的约会。”他拘谨地笑了笑，又说：“我在梦里觉得，我接触过他本人，而在现实中，我顶多是从远处望见过他。他在我当年居住的小镇火车站当站长。夏天的傍晚，我去看火车进站，偶尔会看见他站在站台上指挥。”

他的话让我产生了共鸣。小时候，我也在火车站附近消磨过不少慵懒的夏日，也喜欢看着火车在车站进进出出。火车站是热闹又有趣的地方，而站长是这里的总导演。他似乎是个无所不能的人，拥有无上的权力。他知道火车经过哪些大城市，哪趟火车停靠在我们这个不起眼的小站，哪趟火车会疾驰而过，一刻也不停留。站长还负责安排铁路的转轨，设置火车进出的信号，负责收发无数邮件。他还会在车站电报室里，使用我们当时无法理解的密码，与世界各地保持联系。

我对斯图尔特说："你认为自己是无神论者，我相信你的话。不过，我想你的潜意识中，可能有一部分是信仰上帝的——你信仰的是个可怕的、想割别人喉咙的上帝。"

我的怀疑没有错。斯图尔特也意识到，他有一种古怪而可怕的信仰——世界被邪恶的势力所操控，它想割开他的喉咙。任何冒犯或者错误的行为，都会遭到最严厉的惩罚。而他心目中的冒犯或者错误，不过是些无伤大雅的调情行为，例如偷偷亲吻站长的女儿。他表现出的症状，就是头脑中自我惩罚的潜意识。他希望通过被人割断喉咙这样的意象，来逃避上帝对他的惩罚。

斯图尔特的心里，为什么隐藏着邪恶的神灵与邪恶的世界？这种消极的观念从何而来？人们怎样形成各自的信仰？世界观的形成取决于哪些因素……这些问题很复杂，本书无法一一解答，但有一点是肯定的：人的信仰都来自其文化环境。欧洲人大概认为上帝应该是白人，非洲人则相信上帝是黑人。印度人更容易成为印度教徒，并形成相对悲观的世界观；生长在美国印第安纳州的人大多会信奉基督教，他们对世界的看法，也比印度教徒乐观得多。我们通常很容易接纳周围人的信仰，并把口耳相传的东西视为真理。

形成信仰的基本因素来自我们成长的家庭环境。父母是我们信仰的培植者，他们的影响不仅在于话语，更在于他们处事的方式。比如，他们之间如何相处？他们如何对待我们的兄弟姐妹？而更为重要的是，他们如何对待我们自己？如果说世界是大宇宙，那么家庭就是小宇宙，家庭中的见闻和感受，决定了我们对世界本质的看法。父母的言行举止，为我们创造了独有的外在世界，在此基础上，我们逐渐形成自己的世界观。

"我同意你的说法。"斯图尔特说，"是的，我相信世界上有一个邪恶的上帝，他会割断我们的喉咙，可我不清楚我为什么有这样的想法。

小时候，父母就说：‘上帝是爱芸芸众生的，我们也要去爱上帝和耶稣，而且爱无所不在。’”

“既然如此，想必你的童年一定很幸福，是吗？”

他瞪大眼睛说：“你是在开玩笑吗？我根本不幸福。我的童年太痛苦了。”

“为什么痛苦呢？”

“我几乎天天挨打。皮带、木板、扫把，都是父母教训我的工具。不管做错什么，我都会挨打。他们还说，每天打我一顿，可以让我的身体更加健康，而且能促进我的道德修养。”

“他们是否威胁过要掐死你，或割断你的喉咙？”

“没有。不过我相信，这是因为我小心谨慎的缘故，不然他们真的可能那样做。”说到这里，斯图尔特突然停住了，他沉默了好久，脸上露出沮丧的神情。他面色凝重地说：“我好像明白是怎么回事了。”

斯图尔特不只是唯一相信“恶魔上帝”的人，另一些患者对上帝也有类似的看法，提到上帝，他们就感到恐惧。当然，在人们的头脑中，“恶魔上帝”的观念并不是一种普遍存在的情形。我说过，在孩子的心目中，父母就像是神和上帝，父母处理事情的方式，就是宇宙间的至高法则。孩子对所谓神性的了解，往往来自父母的人性——父母充满爱心，悲天悯人，孩子们就会相信世界充满爱心。这样，即便到了成年，在他们的心中，世界仍和童年时一样，充满爱和温暖。假如父母言而无信，睚眦必报，孩子成年后就会感觉世界充满邪恶。从小得不到关心的孩子，长大后就会缺乏安全感，对世界充满戒心和敌意。

我们的信仰和世界观，常常取决于童年经历的影响，这就构成信仰与现实的对立，也就是小宇宙和大宇宙的对立。在斯图尔特心中，世界充斥着邪恶和凶险。童年时代，他必须严格地遵循“家庭小宇宙”的法则，不然喉咙就会被上帝割断。他生活在近乎残暴的成年人的阴影之下。当然，并非所有父母都像斯图尔特的父母那样不可理喻。在世界这个“大宇宙”中，有着不同的文化环境，也有着不同的孩子和父母。

要建立与现实相适应的信仰与世界观，我们必须不断学习，增进对

世界的认识。我们必须突破自我界限，涉足更广阔的领域，修正我们的地图。斯图尔特的信仰和世界观，可能仅仅适用于他成长的家庭，而在更加广阔的世界里，他的认知显然不切实际。尽管事业一帆风顺，他却生活在恐惧中，认为上帝随时会割断他的喉咙，这是典型的移情现象。许多成年人的信仰，其实正是移情的产物。

我们毕竟不是超人，无法超越文化、父母和童年经验的影响，只能依据狭窄的人生参照系来待人处事。人们的感受和观点起源于过去的经验，却很少意识到经验并不是放之四海而皆准的法则，他们对自己的世界观并没有完整而深入的认识。专门研究国际关系的心理学家布兰恩特·韦吉曾对冷战时期的美苏关系深入研究，发现美国人和俄国人在对人性、社会和世界的理解上存在着惊人的差异，这些差异在很大程度上操纵着双方的交往和谈判，而双方却浑然不觉。由此导致的结果是，美国人觉得俄国人怪里怪气，在谈判桌上的言行不可理喻，甚至可能心存歹意，而俄国人对美国人也有同样的反感。我们都熟知“盲人摸象”的寓言，其实我们就像寓言里去摸大象的瞎子，没人知道这个巨大的怪物究竟是什么样。我们一味坚持自己的“小宇宙观”，为此不惜与别人对抗，不惜把每一场争执扩大化，甚至将其演变成一场战争。

科学与信仰

心智的成熟，其实就是从小宇宙进入到大宇宙的历程，本书主要论述这段旅程的初级阶段。从本质上说，这一阶段就是不断前进的求知之路。只有学习和进步，才能摆脱昔日经验的限制。我们必须消化和吸收新的信息，扩充眼界，敢于涉足最新的领域。

本书的主旨之一，就是探讨增加认知、扩大视野的意义。我说过，爱的本质是拓展自我，而爱的风险之一，就是必须进入未知的领域。我们必须放弃落后的、陈旧的自己，把陈腐过时的认知踩到脚下，抛弃狭隘的人生观。要做到这一点并不容易，似乎不做任何改变更符合我们的惰性。我们更容易保持现状，更愿意使用以“小宇宙”为基础的旧地图，不想让旧有观念遭受丝毫损伤。但是，这样就会与心智的成熟之路背道而驰。我们应该对过去的信仰提出疑问，主动探索陌生领域，挑战某些久被视为真理的结论。只有怀疑和挑战，才能使我们走上神圣的自由之路。

为此，我们必须从科学起步，别无他途。我们应该逐步以科学的信仰来代替父母的信仰，向小宇宙法则提出挑战。科学的信仰，旨在帮助我们从实际出发，采用现实的经验和历史的教训去认识世界，更新人生观与世界观。如果盲目沿袭父母的信仰，我们可能不会有任何改观。最有活力、最适合我们的信仰，理应从我们对现实的经验和认识中产生。经由质疑、挑战、检验的信仰，才是属于我们的信仰，正如神学家艾伦·琼斯所说：

我们存在的一个问题是：几乎很少有人有独一无二的人生。我们的一切（包括我们的情感），似乎都是“二手的”。在许多情况下，我们只有依据二手材料，才能够让自身发挥作用。我可以信任一个内科医生、一个科学家、一个农民的话，我本来不想这样做，但我不得不这样做，他们提供的可能是各自领域的核心知识，而对那些领域我一无所知。关于我的肾脏的状况、胆固醇的作用、饲养小鸡的经验……这些完全是二手的材料，我完全可以接受。但是，有关人类生存的意义、目的与死亡的问题，一切二手材料我都无法接受。我不可能依靠对“二手上帝”的“二手信仰”来生活。我要想真正地活着，就必须拥有自己的语言，拥有独一无二的怀疑与挑战的意识。

我们有了自己的信仰，才能有成熟的心灵。完全沿袭父母的信仰，就会处处碰壁。那么，什么是科学的信仰呢？科学是复杂的世界观，它具备若干重要信条。所以，科学本身也是一种信仰，其重要信条包括：宇宙是客观真实的存在，我们可以对它进行观察，人类对宇宙的观察具有重要价值；宇宙的运行遵循若干规律，而且是可以预测的；人类易受偏见和迷信的误导，在解释宇宙时易犯错误；人类要形成世界观，理应具有足够的怀疑精神，理应接受科学方法的指导，由此总结出观察宇宙的经验。还有，除非经过亲身体验，否则我们就不可以自以为无所不知。另外，科学方法的提炼，虽然来自实践经验，但我们仍不可相信单纯的经验，唯有多次重复实验而获得的经验，才是值得信任的知识。还需要补充一句：只有在相同情况下，其他人通过类似的经验，也能够得到一致的结论，才能证明经验可靠。

在上述信条中，关键字眼包括“真实”、“观察”、“知识”、“怀疑”和“经验”等。科学是一种以怀疑为基础的信仰。为摆脱童年经验、文化教条、父母似是而非教导的“小宇宙”，我们必须怀疑自以为了解的一切。只有凭借科学的态度，我们才能把个人的“小宇宙”经验，转化为广大的“大宇宙”经验。我们必须信仰科学，迈开人生观和世界观的第一步。

许多患者在治疗之初，就告诉我：“我不信教，从来不去教堂。我不相信教会的训诫，也不相信父母的话。我不像父母那样对宗教信仰过于虔诚。我大概永远与信仰无缘。”每当我质疑他们凭什么自认为与信仰无缘时，他们都很惊讶。“其实你是有信仰的。你的信仰博大精深，因为你崇拜真理。你坚信自己会不断进步。”我对他们说，“你的信仰所具有的力量，使你敢于承受一切痛苦、一切摆脱既往经验和迎接未来挑战的痛苦。能够接受治疗，本身就说明你重视进步。你所做的一切，都是为了你的信仰。我绝不认为你比父母缺乏虔诚，正相反，我甚至觉得和他们相比，你的信仰更具神性，有着更高的境界，因为你具有质疑一切的勇气。”

对塑造世界观而言，科学能够起到巨大的推动作用，比其他任何信仰都更为进步。最好的证据之一，就是科学显著的国际性。在全世界范围内，它都具有稳固的“科学群体”，其规模要比教会更加庞大，而且更为团结，其他国际性团体都无法与它匹敌。各国科学家互相交流，他们的热情之大、能力之强，远远超出信仰其他东西的人群。他们超越了自身文化的小宇宙，更加睿智和务实，也更加接近人类和世界的本质。

即便如此，他们对世界的认识也是有限的。拥有科学思维的人，能够对一切现象提出质疑，这远比单纯依靠盲目的迷信和教条更有利于我们的进步。

具有了怀疑一切的态度，我们就会意识到，笃信上帝并不是一件多么了不起的事情。过分信仰上帝，容易使我们更加教条。正是从这样的教条主义中，曾产生过无数战争、宗教裁判所乃至各种迫害。在信仰盾牌的背后，曾隐藏着无数伪善的嘴脸。有的信徒假借信仰的名义，戴上“博爱”的面具，向同类挥舞屠刀。他们唯利是图、巧取豪夺，甚至禽兽不如。他们搞出各种匪夷所思的宗教仪式，以及别有用心的“偶像崇拜”：六手六脚的女神、高踞宝座的男神、象神、虚神、诸神殿、家神，“三位一体”，“众神合一”。而我们看到的则是无知、迷信、教条和僵化，真正的信仰却少得可怜。这不由得使人想到：假如不相信上帝，也许我们会活得更好吧？无数事实证明，在相当多的情况下，上帝非但不是来生的期许，反而是今世的毒药。有时候，我们便会大胆预言，认为上帝是人类心灵的幻象—— 一种具有破坏性的幻象。也许对于上帝的信仰，其实是人类普遍存在的一种心理病态，必须设法救治才行。

信仰上帝是否真是一种疾病呢？它是否是一种特殊的移情现象呢？是否源于我们过多地接受了父母的“小宇宙”观念，由此阻碍了我们去接纳“大宇宙”观念呢？或者说，对于上帝的信仰，是否是原始而幼稚的思考方式？为寻求更高境界的认知和道德，我们是否必须将“小宇宙”观念彻底舍弃？我们在通过心理治疗走向成熟的过程中，宗教信仰会发生怎样的转变呢？为从科学的角度解决类似疑问，现实中的“临床数据”是必不可少的。

凯茜的案例

凯茜是我接待过的最胆小的患者。我清晰地记得初次见到她时的情形。当时我走进房间，她正蹲坐在角落里，嘴里嘟嘟囔囔，就像是在做祷告。看到我出现在门口，她立刻瞪大眼睛，目光充满恐惧。她尖声哭叫，缩成一团，背部紧贴着墙壁，似乎是想缩进墙壁里。我对她说："凯茜，我是心理医生，我是不会伤害你的。你不用害怕。"随后我搬了一把椅子，坐在离她稍远的地方，静静地等待。在很长一段时间内，她只是缩在墙角处。渐渐地，她的神态放松了些，随即放声大哭。哭了一会儿，她停了下来，又自言自语地祷告起来。我问她是怎么了，她的声音含糊不清，好像在说："我就快要死了。"她没有中断祷告，也不想同我说话，嘴唇不停地翕动，念念有词。大约每隔5分钟，她会因疲倦而停顿一下，咳嗽几声后又继续祷告。不管问她什么问题，她都会在祷告的间隙偶尔回答说："我就快要死了。"好像她可以既不休息，也不睡觉，只要不断祷告，就可以阻止死亡的来临。

凯茜的丈夫叫霍华德，是个年轻的警官，他向我讲述了凯茜的基本情况。凯茜22岁，他们结婚两年，婚姻正常，凯茜也没有任何心理异常症状。那天早晨，凯茜一切正常，还开车送丈夫去上班。两个小时后，霍华德的姐姐给他打来电话，说她去看凯茜时，发现她变成了现在的模样。于是，他们把凯茜送到医院。霍华德告诉我，凯茜最近几天，没有任何怪异的言行，不过在过去的四个月里，她很怕到公共场所去，霍华德甚至不得不替她去超市购物，让她独自坐在车里等候。凯茜也害怕孤单一人。结婚以来，凯茜一直有做祷告的习惯。她的家人是虔诚的教徒，她的母亲每周至少两次去做弥撒。奇怪的是，凯茜自从结婚以后，就再也没有去做过弥撒，霍华德也没把这件事放在心上。不过他注意到，凯茜经常独自祷告。"那么，凯茜的健康怎么样呢？""非常好，她从没有住过院。""她婚后采取过避孕措施吗？""她经常吃避孕丸。"值得注意的是，大约一个月以前，凯茜曾告诉霍华德，她不准备再吃避孕丸了。她从报纸上了解到，避孕药品可能对健康有害，霍华德听后也不以为然。

我给凯茜开了大剂量的镇静药，让她按时入睡。随后两天，她的病情没有多少起色，每天仍在祷告，念叨着说她很快就会死掉，此外什么也不肯说。显而易见，她有着某种强烈的恐惧感。到了第四天，我给她进行了静脉注射，说："凯茜，我给你打的这一针会使你很想睡觉。你

不会真的睡过去，你也不会死掉。药效发作以后，你就会停止祷告。你会觉得很放松，愿意同我说话。现在我要求你告诉我，来医院的那天早晨，到底发生了什么事？”

“没发生什么事。”凯茜说。

“你送丈夫去上班了，对吗？”

“是。然后我就开车回家了。后来，我知道自己快要死了。”

“你还是和以前一样，把丈夫送到单位，然后直接开车回家的吗？”

凯茜不再同我说话，又开始祷告起来。

“别念了凯茜。”我对她说，“你现在绝对是安全的，你可以放松下来。那天早晨，你在开车回家途中，发生了一件事，告诉我是什么事？”

“我走了另外一条路回家。”

“什么路？”

“我从比尔家门前经过，我走了那一条路。”

“谁是比尔？”

凯茜又开始祷告。

“比尔是你的男朋友吗？”

“是，不过是在结婚以前。”

“你还常想着比尔，对不对？”

凯茜突然哭了起来，“啊，上帝！我就快要死了！”

“你那天见到比尔了吗？”

“没有。”

“不过你很想见到他。”

“我快要死了。”

“你认为自己想去见比尔，上帝就会惩罚你，对吗？”

“是的。”凯茜又开始祷告。

我让她祷告了10分钟，而自己则在一旁，紧张地整理着思绪。

我对她说：“凯茜，你认为自己快死了，是你自以为了解上帝的想法。你对上帝的了解都是来自别人的看法，但那大都是错误的。我也不是十分了解上帝，但我想，我知道的比你多，也比那些自以为了解上帝的人多。我每天都能接触到许多和你有同样想法的男人女人，他们都产生过背叛伴侣、与人私通的念头，有的还真的做了那种事。可他们都没有受到惩罚。我知道这一点，是因为他们都来找我看过病，后来也都变得乐观而开朗，没有任何心理压力。我想，你也同样会快乐起来。你一定会意识到，你根本就不是坏人。你会了解真相，知道上帝的想法。现在，你好好睡一觉，明天醒来时，你就不用害怕马上死去了。明天见到我，你就能和我自如地交谈了。我们可以谈谈上帝，也谈谈你自己。”

次日早晨，凯茜的情况有所好转，不过恐惧感并没有消除，她还是担心自己随时可能死去（尽管不再像以前那样肯定了）。她一点点地向我吐露心事。她高中三年级时，和霍华德有了性关系。霍华德要同她结婚，她马上答应下来。两周后，她去参加朋友的婚礼，突然意识到自己其实不想结婚。极度的痛苦和懊丧使她当场昏倒在地。后来她更加怀疑，自己也许不该草率结婚。她无法确认自己是否真的爱霍华德，不过，她毕竟同霍华德发生了关系，她以为只有婚姻才能使这种关系合法化，不然她的罪孽就会更大。在确认自己真的爱霍华德之前，她不想生育子女，并开始服用避孕丸。这样做，显然是天主教禁止的另一种“罪孽”行为。她不敢带着罪孽去面对耶稣，所以婚后甚至都不去做弥撒了。她喜欢同霍华德享受床榻之欢，可是差不多从结婚当天起，霍华德对此就很冷淡了。他仍然关心凯茜，给她买各种礼物，而且似乎很疼爱她，甚至不让她外出工作。然而，只有凯茜一再恳求，他才答应同她做爱。凯茜的生活很单调，大约两周一次的性生活，成了她唯一的调剂。凯茜也从未想过离婚——那又将是一种难以饶恕的罪孽。

凯茜孤独难耐，于是就有了与人私通的幻想，她希望借助祷告，驱

除头脑的杂念。她每个小时都会抽出5分钟用于祷告，这遭到霍华德的嘲笑，于是凯茜决定趁白天丈夫上班时独自在家里祷告。为弥补夜晚漏掉的祷告，她必须增加白天祷告的频率，每隔半小时就祷告一次，祷告的速度也越来越快。但这并没有消除她的性幻想，反而使之变得更加强烈。她甚至到了每次外出就会死死盯着别的男人发呆的程度。她开始害怕和霍华德一起外出。即使有霍华德陪伴，她也不希望置身于有男人的场合。她曾想过到教堂去做弥撒，不过她知道，到了教堂，却不向牧师“忏悔”她的性幻想，仍然是一种犯罪。无奈之下，她增加了祷告的时间和频率，还创造出一种特殊的祷告方式：将祷告词的字句进行缩读，甚至以个别字词代替整篇祷告。她整天念念有词，其实是在重复单个的音节或者词语。不久后，她就把这套方法演绎得更加熟练了，可以在5分钟内念完1000多遍祷告词。这种特殊的“祷告系统”，似乎在一定程度上减少了她的性幻想。可是不久后，一切又恢复了老样子：她越来越渴望把性幻想付诸实施。她想给过去的男友比尔打电话，还想每天下午到酒吧里约会男人。想到真的有可能做出那种事，她感到极度恐惧。她停止服用避孕丸，希望借着对怀孕的恐惧，阻止自己做出越轨的事。一天下午，她甚至开始自慰，这让她更加紧张，在她看来，这可能是“最大的罪恶”。她洗了大半天冷水浴，以便让自己冷静下来。她好不容易等到霍华德回家。但是第二天，一切却又依然如故。

那天早晨，凯茜终于难以自控。把霍华德送到警察局后，她直接把车开到比尔家门口。她坐在驾驶室，等着比尔出门，可一直不见动静。她下了车，身体倚靠在车前，还做出挑逗性的姿势。她默默祈祷：“求求你，让比尔看见我吧！让他看到我在这里等他吧！”还是没有人出门。“随便什么男人看见我都可以！不管是谁，只要愿意，我都会答应他的要求！我非要跟别人上床不可。”“啊，上帝！我是个婊子，我是巴比伦的娼妇！上帝，你杀了我吧！我就快要死了！”她跳上汽车，飞快地开回家。她找了剃须刀刀片，想割开自己的手腕，最终还是放弃了。“上帝会帮助我，给我应有的惩罚。上帝最清楚我的罪孽，他会了断一切。”凯茜夜以继日地等待，“啊，上帝！我好害怕，求求你快动手吧！我好害怕啊！”她不停地祷告，提心吊胆地等待死亡的到来，后来就到了近乎精神失常的地步。

我用了好几个月，才了解到上面的情况。我的工作主要是围绕她罪恶感的来源进行，比如，她为什么认为自慰是一种罪恶？是谁这样告诉她的？那人又凭什么说自慰是罪恶？与人私通的念头，为什么是一种罪恶？罪恶的要素究竟是什么……了解她心中对这些问题的看法，颇费了

我一番精力。只有当她对自己的罪恶感开始质疑时，才开始透露性幻想和自慰带给她的诱惑。她甚至质疑整个天主教会的权威。跟教会对立当然不容易，她能够做到这一点，是来自我的鼓励和支持。她渐渐相信，我是为她着想，而非带她步入歧途。我们形成的“治疗同盟”关系，是让治疗获得成功不可或缺的要素。

以上大部分工作，都是在临床治疗的基础上进行的。那天，我给凯茜注射了巴比妥类催眠药，并同她做了深入交谈，过了一个星期，她就出院回家了。又经过四个月的强化治疗，她才说出对自己罪恶感的想法：“我现在觉得，天主教会的那一套并不可靠。”凯茜产生这样的认识，说明对她的治疗进入了新阶段。

我让她思考这样的问题：她以前为什么对天主教会那样虔诚，为什么一直缺乏独立的思考？凯茜说：“我的母亲很早就教我，对天主教会不能有任何怀疑。”接下来，我们开始探讨凯茜和父母的关系。她和父亲之间没有感情，父亲白天在外面工作，晚上回家就攥着啤酒瓶，在椅子上打瞌睡。只有星期五晚上例外——他那天晚上会在外面喝酒。家里是她母亲说了算，任何人都不能和母亲唱反调。她的母亲看上去温文尔雅，但是她绝不允许凯茜和她顶撞。凯茜只能乖乖听她训话：“你不可以那么做，亲爱的！好女孩可从不做那种事。”“你不应该穿那双鞋，正派女孩从不穿那种鞋。”“你是否愿意去做弥撒不是你说了算的，这是上帝的要求，你必须去。”在我的帮助下，凯茜逐渐意识到，在她母亲貌似温情的言传身教的背后，隐藏着一种至高无上的权威感。与母亲冲突和对抗，对于凯茜是不可想象的事。

心理治疗难免出现意外。凯茜出院六个月后，在一个星期天早晨，霍华德给我打来电话，说凯茜又把自己反锁在浴室里，不停地做起了祷告。在我的建议下，霍华德说服凯茜回到医院。就像我第一次见到的那样，凯茜仍躲在角落里，浑身瑟缩。霍华德不明白，究竟是什么原因使她病情发作。我把凯茜带进病房，说：“别再祷告了，凯茜。告诉我到底是怎么回事？”

“我不能告诉你，我做不到。”

“你做得到，凯茜。”

凯茜不停地喘着粗气。她在祷告过程中对我说：“给我吃那种让我说真话的药吧，这样我才能告诉你实情。”

我说：“不行，凯茜。这一次你有足够的力量，你要靠自己努力才行。”

她突然哭了起来。然后她看着我，又恢复了祷告。从她的眼神中，我感觉得到，她是在生我的气，甚至有些怨恨我。

我对她说：“你是在生我的气。”

凯茜摇摇头，继续祷告。

“凯茜，我想得出十个以上的理由，证明你有可能生我的气，但是，你不说实话，我就不知道你到底为什么生气。你告诉我吧，我是不会介意的。”

“我就快要死了！”她哭泣着说。

“不，你不会死的！凯茜，你不会因为生我的气而死去，我也不会因为你生气而杀死你。你有权生我的气。”

她仍然哭泣着说：“我的日子不长了，我的日子不长了。”

这些话突然让我感觉有些怪，似乎能让我联想起什么，但一时间又想不起来。我只好再次重复一遍：“凯茜，我是爱你的，我不会因为你恨我而惩罚你。”

她哽咽着说：“我恨的不是你。”

我突然想明白了：“我的日子不长了”——在这个世上的日子不长了。“凯茜，你说的是不是《圣经》的第五诫呢——孝敬父母，你在世上的日子就可以长久；不孝敬父母，你就会很快死去？这就是你的心事，对不对？”

凯茜喃喃地说：“我恨她。”仿佛把这些可怕的字眼说出来，就能增加她的勇气，她突然大声说：“我恨她。我恨我的母亲。她从来不让我……从来不让我成为我自己。她总是要我像她一样，她老在逼我……逼我……她从来不给我任何机会。”

治疗过程发展到这一阶段，前面的路依然障碍重重，凯茜必须战胜困难，才能真正成为她自己。她已经意识到母亲的控制带来的伤害，决

心改变这一切。她需要建立自己的价值观，自行做出决定，这让她感到害怕。在通常情况下，由母亲替她做出决定，才能让她感到安全。按照母亲和教会的价值观行事，一切便简单得多。自行去寻找人生的方向，显然需要经受更多的痛苦。后来凯茜对我说：“其实我不想回到过去，但是有时候，我还是怀念过去。至少就某些方面来说，我可以不费多少力气，让一切变得简简单单。”

凯茜逐渐走向自立，而且鼓起勇气，跟霍华德讨论起他在性生活上没有带给自己满足感的问题。霍华德答应做出改善，却没有付诸实际行动。凯茜开始施加压力，而霍华德益发焦虑，并且和我谈起这件事。我鼓励他另找一位心理医生，进行更有针对性的治疗时，他才说起埋在心底的同性恋倾向。原来，他是借着和凯茜结婚，来压抑自己潜在的问题。凯茜有着性感的身材，看上去也很迷人，霍华德便把她当作至高无上的“奖品”——与凯茜在一起，就证明他有男性的魅力。不过，他从未真心爱过她。他们正视了各自的情况以后，就平静地离了婚。

凯茜后来到一家大型服装店做售货员。此后，她在工作和生活中，面临各种选择和决定时，还经常同我探讨。她经受了磨炼，变得坚强而自信。她和男人约会，希望找到理想的伴侣，并且生儿育女。她在工作上也得心应手，始终心情愉快。我对她的治疗结束时，她已晋升为服装店经理助理。我不久前还听说，她转到了另一家规模更大的公司上班。如今，凯茜是个快乐的27岁的女郎，她不再到教堂做弥撒，也不再以天主教徒自居。她不能肯定自己是否仍信仰上帝，不过她会明确地说，至少到目前为止，这个问题对她无关紧要。

凯茜的病例，显示出宗教环境和心理疾病有一定的关系。当然，教会不是造成凯茜神经官能症的根本原因。宗教只不过是凯西的母亲建立不合理权威的工具罢了。母亲的颐指气使和父亲的不闻不问，才是凯茜患病的根本原因。即便如此，教会还是难逃其咎。在凯茜就读过的教会学校，神父从不鼓励凯茜发挥主观能动性，做出自己的判断，对教会的信条提出质疑。对于教条可能产生的误导和过分苛刻的要求，教会从来不做任何考查和纠正。凯茜信奉上帝、“十诫”和原罪的观念，她沿袭的信仰和世界观，其实并不符合实际需要。她不能自行提出质疑，也不懂得独立思考。教会根本不能帮助她结合自身情况，去建立合适的信仰。教会只想让信徒们原封不动地继承上一代人的信仰观念。这种情形在世界范围内都是普遍现象。

凯茜这样的病例如此常见，以致许多精神病学家和精神治疗医师把

宗教视为“撒旦”，他们甚至认为宗教本身就是一种神经官能症——一种禁锢心灵的非理性观念。重视科学和理性的弗洛伊德也有类似看法，兼之他在现代精神病学界的先驱地位，更促使心理学界趋向于把宗教视为疾病。心理学家从现代科学出发，与古老的宗教迷信进行较量，给人类带来了很大的福音。他们必须耗费时间和精力，帮助患者摆脱落后而陈腐的宗教观念，使患者的心灵重获自由。

马西娅的案例

多年前，我接待过一位患有长期心理疾病的患者马西娅。她当时20多岁，患有忧郁症。马西娅对生活环境没有怨言，但整天闷闷不乐。她口袋里从不缺钱，而且接受过良好的大学教育，但看她的打扮却像是个贫穷多病的中年妇女，乃至是流浪街头的老妪。我清楚地记得，在治疗第一年，她穿着不大合身的衣服，衣服色彩也很单调，不是蓝色或灰色，就是黑色或褐色；她还背着帆布袋子，袋子色彩暗淡，老是脏兮兮的。她是个独生女，父母都在大学任教，他们坚持认为，宗教是穷人的鸦片。马西娅10岁时，和朋友们一起去教堂做弥撒，还遭到了父母的挖苦和嘲笑。

马西娅接受治疗之初，对父母抱持的观点深信不疑。她自称是个无神论者，坚信人类只要摆脱神灵的束缚，就会过上幸福的生活。有趣的是，在她的梦境中经常出现宗教性的象征符号。比如，她曾梦见一只鸟飞进房间，嘴里衔着用原始文字写成的神秘卷帙。显而易见，她的潜意识里存在着渴望宗教的成分。

起初，我没有对她的人生观和世界观提出质疑。在长达两年的治疗中，我们也从未讨论过宗教问题，谈话主要涉及的是她和父母的关系。她的父母富于理性，而且能满足她的经济要求，但感情上却同她保持着距离。他们把大部分精力投入于事业，却没有花时间陪伴女儿。马西娅成了心理上的孤儿，成了典型的“不幸的富家子女”，但她却不愿承认这一事实。每当我提醒她，她其实一直被父母所忽视，她的打扮就像个孤儿时，她就会生气地说自己只是跟随潮流而已，而我无权批评她的装束。

对马西娅的治疗是长期而缓慢的，不过在外表上，她却有了迅速而显著的变化。这主要得益于我们逐渐形成的亲密感，这种亲密感完全不同于她与父母的关系。

治疗进入第二年时，有一天早晨，马西娅背着崭新的皮包，出现在我的治疗室里。她的皮包只有原先的帆布袋子的一半大，色彩艳丽而醒目。正是从那一天开始，几乎每隔一个月，她都会添置一件色彩鲜艳的服装，有的是橘黄色，有的是鹅黄色，有的是淡蓝色，有的是深绿色，就像一朵朵鲜花次第开放。她倒数第二次找我看病时，显然对自己的改

善大为满意。她说：“你知道吗？如今我的心情改变了很多，我的装束和气质也完全变了样。虽然生活环境没有多大变化，我依旧住在原来的地方，做的事也和以前大致相同，但我对整个世界的感觉却完全变了。我感觉温馨而安全，心情也比过去快乐了许多。记得我对你说过，我自认为是无神论者，我现在不那么肯定了。大概我根本不是无神论者。我心情愉快时，有时甚至情不自禁地自言自语：‘这个世界其实有上帝存在，因为没有上帝，世界就不会这么可爱。’我不知道如何用语言表达自己的感受，我仿佛置身在一幅宏大的蓝图上。虽然对整体图景所知不多，不过我知道它的确存在，它是那样美好，而我是它的一部分。”

凯茜原本把神灵奉为一切，经过治疗，她不再相信神灵的存在。而马西娅原本否认神灵，是个无神论者，后来却相信上帝的存在。她们的治疗程序几乎一样，医生也是同一个人，最终的结果却截然相反。怎样解释这种情形呢？对于凯茜，心理医生显然有必要质疑她的宗教观，以弱化上帝在她人生中的不良影响。而马西娅则不然，即使心理学家没有提出质疑，她的宗教观也会逐渐占据上风。我们或许会问：为使治疗取得成功，心理学家是否必须主动挑战患者的无神论与不可知论，甚至有意识地引导患者信仰宗教呢？

特德的案例

特德找我看病时是30岁，过着隐士一样的生活。整整七年，他住在树林深处一栋小木屋里，几乎没有朋友，更没有特别亲近的人。最近三年里，他没有和任何女人约会过。作为调剂，他偶尔会做些木工活，大部分时间则花在钓鱼和看书上，或者去尝试做一些无关紧要的决定，比如晚餐应该准备什么？如何准备？是否该去购买一件廉价的工具……因为他很聪明，还有一笔可观的遗产，根本不用为生计发愁。

第一次就诊时，他就坦言自己有严重的心理问题。他说：“我知道人应该活得有价值、有意义，可我优柔寡断，什么决定也做不了，更不要说重大的决定了。我认为自己该去做一番事业，因此考虑过读研究生，或去学一门职业技术。可是，做什么事都无法提起我的兴趣。我也考虑过当教师，或者专心从事学术研究，比如国际关系、医学或是农业生物学，最终都不了了之，顶多只是进行一两天的尝试。不管在哪个领域，我碰到难题就会泄气，觉得自己的选择是个错误。我感觉人生堆满了难以克服的问题。”

特德告诉我，他的心理问题开始于18岁。当时他刚进入大学，一切都很顺利。他过着再正常不过的生活，有两个哥哥，家境优越，父母感情和睦，对孩子也很关心。特德原本在一所私立寄宿学校就读，而且成绩优异。后来，他疯狂地爱上了一个女孩，不幸的是，在进入大学前的一周，那个女孩拒绝了他的求爱，这对他造成了巨大的打击。他异常痛苦，在大学一年级时，他差不多天天酗酒，所幸他的学习成绩还算不错。后来他又恋爱过几次，由于每次都没有认真对待，最后都无果而终，学习成绩也开始下滑。

大三时，好朋友汉克死于一次车祸，给他带来了不小的震撼。不过，他还是克服了打击。那一年，他甚至还改掉了酗酒的恶习，但优柔寡断的问题却越来越严重了。他始终无法决定他的毕业论文该选择什么题目。他修完了课程学分，在校外租了房子准备论文。只要再交上一篇不长的论文，就能够顺利毕业。其他同学在一个月内就能完成这一任务，而他却花了三年时间。此后他就什么事也没有做成。七年前，他搬进了那座森林，独自住在小木屋里。

特德认为，他的心理问题应该与性爱有关，因为他的问题好像都源

于恋爱的失败。他几乎读过弗洛伊德的每一本著作，也许比我读的还多。在正式治疗的头六个月，我们深入地探讨了他童年时期性心理的发展，却没有取得任何成效。尽管如此，我还是窥见了他性格中某些特别的方面。其中之一就是，不管做什么事，他都缺少起码的激情。比如，他可能会盼望出现好天气，可当好天气到来时，他顶多是耸耸肩说："也没什么特别的，这一天总是要过去的。"有一天，他在湖里钓到一条肥大的梭鱼。"我一个人也吃不完，又没有别人与我分享，"他说，"所以，我又把它扔回到湖里。"

与缺乏激情的态度相伴而来的，是对一切都表示轻蔑和不屑，似乎没有任何事物能让他满意。他用挑剔的态度，跟可能影响他情绪的一切事物保持距离。他非常注重隐私，我很难了解更多细节，这使治疗进行得格外缓慢，我必须从他口中获得更多有价值的资料。

他做过这样一个梦："我出现在一个教室里，看到那里有一样东西，我不知道它是什么。我很快把它放进一个箱子，封存起来，不让任何人看到。接着，我把箱子藏到一棵枯死的树木里。树干中间是空的，我用螺丝钉把树皮钉起来。我又坐在教室里，忽然想到螺丝钉可能没有上紧。我紧张得要命，又跑到树林里，重新把螺丝钉拧紧，心里才觉得踏实了。然后，我继续坐在教室里听课。"和其他患者一样，特德梦见了教室和上课，这是一种精神上的自我治疗，他显然是不希望我摸清他的过去，找到他的神经官能症的症结。

治疗进行到第六个月，特德那厚厚的心灵盔甲才出现了一丝裂缝。在来见我的前一天晚上，他曾到一个朋友家里去玩。他抱怨说："昨晚真是无聊，我的朋友让我听他买的唱片，是尼尔·盖蒙为电影《天地一沙鸥》谱曲的原声带。我真是觉得心烦，我不明白，他受过那么好的教育，为什么还会认为那种无聊的东西是有价值的，而且居然还把它称为音乐？"

他的轻蔑之态过于明显，所以我竖起耳朵，仔细辨析他的想法。我说："《天地一沙鸥》是宗教作品，所以音乐也有宗教的味道，是这样吗？"

"如果你把它当成音乐，说它有宗教味道，或许也是可以的吧。"

"让你讨厌的，可能是它的宗教味道，而不是音乐本身。"

特德说：“可能吧。反正我很讨厌那种宗教。”

“你讨厌的是什么样的宗教？”

“滥用感情，忸怩作态。”说出这几个字时，他的表情和腔调，都透露出极度的厌恶。

“还有哪些宗教是这样的呢？”我问。

他看上去有些困惑，有些慌乱，“我想不是很多。不管怎么样，宗教对我一向缺少吸引力。”

“一直都是这样吗？”

他有些遗憾地笑了笑：“不，我在青春期时大脑简单，那时候对宗教很虔诚。我在寄宿学校三年级时，甚至还在学校小教堂做过执事呢。”

“后来怎么样呢？”

“什么后来？”

“你的宗教信仰怎么会发生改变呢？”

“大概是我长大了，所以就不再需要它了。”

“你是怎么长大的呢？”

“你这话是什么意思？”特德有些恼火，“人人都会成长，别人是怎么长大的，我就是怎么长大的，这还用问吗？”

“你什么时候发现自己长大成人，不再需要宗教了呢？”

“我不知道。我以前告诉过你，我上大学以后，就没有去过教堂。”

“完全没有吗？”

“一次也没有。”

“高中三年级，你在学校小教堂做过执事，暑假时你经历了一次失恋的打击，就再也没有去过教堂。发生这么大的变化，在你看来，是否和你被女朋友拒绝有关系呢？”

“我不觉得有多少关系，有很多同班同学和我差不多，到了一定阶段，大家都不再相信宗教了。我不再信仰宗教，与我和女朋友分手这件事也许有关系，也许没关系，我也说不清楚。我只是知道，后来我对宗教没有任何兴趣。”

大约一个月之后，治疗过程又有了新的突破。当时，我和特德正在讨论他缺少激情，对一切都没有兴趣的问题。他承认：“我最后一次产生激情，大约是在10年以前。大学三年级的期末论文，我写的是与现代英语有关的题目，我记得当时我写得很投入，很专心。”

“你的论文题目是什么？”我问。

“时间太久了，我记不得了。”

“怎么可能呢，你好好想一想，一定还记得。”

“大概是探讨英国诗人霍普金斯吧。在我看来，他应该是属于最早期的真正意义上的现代诗人。我的论文好像是分析他的《庞杂之美》这首诗。”

我走进书房，找到了大学时代的英语诗歌课本，《庞杂之美》这首诗在第819页，我念道：

上帝理应得到赞美，

是他创造了色彩缤纷的万物——

天空的斑斓色彩，

犹如母牛身上的斑点花纹；

玫瑰色的鼹鼠灵动自如，

宛如自由自在的七彩鲑鱼；

火红的炭火中爆之欲出的栗子；

金翅雀的美丽翅膀；

起伏的山坳、闲置的耕田、新犁的梯田；

这一切，

构成了层次分明的壮美景貌。

还有各行各业的人们不同的装束、工具、装备，

一切对立的、原始的、冗余的、怪异的事物，

世界变化多端、万象汇集，谁又能领悟其中真谛？

快中有慢、甜中带酸、炫目中夹杂黑暗，

上帝创造出的美超乎一切变化，

且让我们由衷地赞美他。

我的眼眶湿润了。我深受感动地说：“这是一首饱含着热忱和激情的诗。”

“是的。”

“这首诗的宗教意味很强。”

“是的。”

“这篇论文，是你秋季学期结束时写的，那就应该是在一月份，对不对？”

“没错。”

“如果我没有记错，你的好朋友汉克，是在同年二月份出的车祸。”

“对。”

这时候，我感到房间的气氛有些紧张。我不是很清楚随后应该怎么办，只好凭着直觉继续追问：“照此说来，你到了17岁，被第一个女朋友拒绝，然后你就放弃了宗教信仰。三年以后，又因为最好的朋友的死亡，放弃了对一切事物的热情。”

“不是我放弃，而是我的热情被所有这一切吸干了！”特德大声说。他就像是在吼叫，我从来没有见过他的情绪如此激动。

“上帝拒绝你，因此你也拒绝上帝，对吗？”

“难道不可以吗？”他以惯常的反击口气说，“这个世界太恶心，一直叫人恶心。”

“我原来以为你的童年很幸福。”

“根本不是。我的童年更叫人恶心。”

在特德貌似平静的外表下，隐藏着痛苦的童年记忆。两个哥哥过去老是欺负他，到了叫人忍无可忍的程度。特德的父母更关心自己的事业，而且两个人彼此怨恨，对孩子的事极少过问。在他们看来，兄弟吵架是正常的。他们从未想过如何保护年幼的特德。特德最大的安慰，就是躲在乡下独自散步。由此可知，早在10多年前，在他的内心深处就种下了离群索居的种子。独处能让他松一口气，真正远离哥哥们的折磨。回忆起往事，特德对世界的仇恨，犹如泉水般涌出。此后几个月，他连续对我回忆起伤心的童年，回忆起女朋友的拒绝，以及汉克的不幸死亡。他觉得这些让他难以承受，他的人生就像是死亡与痛苦并存、危险与邪恶同在的巨大漩涡。

经过15个月的努力，对特德的治疗出现了转折。那天他带来一个小本子，说：“你经常说我过于掩饰真相，不肯说出自己的秘密，事实也是如此。我昨晚收拾过去的东西，看到了这本大二时的日记。我还没有重新读过，所以原封不动地交给你。或许你会有兴趣，看看10多年前的我是什么样子。”

我说我一定会的。我用了两个晚上读完了日记。日记再次印证了他过去的生活方式：独来独往，喜欢像隐士一样。此外的内容不多，不过有一件事引起了我的注意：那年一月份的某个星期天，他一个人外出爬山，赶上暴风雪，半夜才回到学校宿舍。“我是多么兴奋啊，”他写

道，“平安归来让我有一种狂喜的感觉，就像去年夏天那次死里逃生的经历一样。”下一次同他见面，我就问起他那年夏天的事情。

他说：“我告诉过你了。”

他每次这样说，其实都是想隐藏什么，我识破了这一点，继续追问下去：“你还有些事没对我说过，我敢肯定。”

他终于说：“你还记得我大一暑假时，曾到佛罗里达去打过工吗？我那时赶上了一场飓风。你知道，我一向喜欢暴风雨。就在大风大浪最猛烈时，我赶到码头那里。一阵海浪扑过来，把我冲下了大海，另一个大浪又把我推了回来。整个过程非常简单，而且是在一瞬间。”

我感到难以置信，于是问道：“你真的是在风浪最大的时候独自跑到码头去的吗？”

“我说过我喜欢暴风雨，我喜欢体验大自然的疯狂肆虐。”

“这一点我能理解，我也喜欢暴风雨，不过，我可不会像你这样去冒险。”

特德叹了口气，回答说：“好吧，我对你说实话吧——我当时有自杀的倾向，我后来也琢磨过这件事。那年夏天，我很想结束自己的生命。说实话，我不记得当时自己是否怀着自杀的念头赶到码头。我真的不太在乎结束生命。”

“你被冲到了海里？”

“是的，我都搞不清是怎么回事。海浪太大，什么都看不见，我只是感觉一个巨大的浪头打过来，一下子就把我卷走了。我整个人淹在水里，失去了自救的能力。我本来以为死定了，感觉非常害怕，但过了一会儿，整个人又被浪送回到岸边，还撞到码头的水泥柱上。我挣扎着爬上岸，手脚并用地爬到路边，身上出现了好几处淤血，幸好伤得不重。”

“对于那一次的经历，你有何感想呢？”

特德挑衅似的反问：“什么叫做有何感想？”

“没什么，我是说你对死里逃生有什么感想？”

“呃，我只是觉得，当时的运气还不错吧。”

我说：“运气？你认为那是运气？你认为海浪把你推回到岸边，只是一种巧合，对吗？”

“当然，本来就是这么回事。”

“不过，有些人会把这种情形称为奇迹。”

“对我来说，也就是走运而已。”

“那就算你走运好了。”我说，“特德，你遇到不幸的事，总是归罪于上帝，抱怨这个世界叫人难以忍受；赶上奇迹般的好事，你却认为是运气。你怎么解释这些事情呢？”

特德也意识到，他不自觉地采取了双重标准。从此以后，他开始留心周围美好的事物。他不仅聚焦黑暗，也开始关注光明。除了反思汉克以及其他人的死亡，他也注意审视人生的快乐。他逐渐意识到，人生某些痛苦原本就是难以避免的，生命原本就是矛盾而庞杂的组合。随着他的观念的进步，我们的关系也越来越和谐。他再次尝试同女人约会，对身边的事物也表现出更大的热情。他的宗教信仰重新萌芽。他在诸多事物的变化中，研究生存与死亡、创造与毁灭的奥秘。他倾听和宗教有关的音乐，阅读神学书籍，还买了一本《天地一沙鸥》。

经过两年的治疗，有一天早晨，特德对我说，他现在可以从我这里“毕业”了。他兴奋地说：“我打算申请进入心理学研究所。你大概以为我是想模仿你，其实我是认真考虑过的。”

我鼓励他说下去。

“我觉得我应该做一些真正有价值的事。既然我打算回去读书，就应该选择一门真正有价值的学科。我觉得研究人类的心灵很有意义，从事心理治疗非常重要。”

我问道：“人类的心灵和心理治疗，是最重要的事情吗？”

“呃……我想，最重要的应该是上帝。”

“既然如此，你为什么不去研究上帝呢？”

“这是什么意思呢？”

“你说上帝最重要，那为什么不去研究上帝呢？”

“对不起，我听不懂你在说什么。”

“那是因为你不想听懂。”

“我真的听不懂，人怎么可能去研究上帝呢？”

“有的学科研究心理学，也有的学科研究上帝，这是事实。”我回答说。

“你是指神学院吗？”

“是的。”

“你的意思，是让我将来去当牧师？”

“是的。”

特德瞠目结舌，“哦，那可不行，我做不到。”

“为什么做不到？”

他没有直接回答问题，而是拐弯抹角地说：“心理医生和牧师相比，也不见得有什么不同。我是说，牧师扮演的也是心理治疗者的角色，而心理治疗和牧师的传道也很接近。”

“那你干吗不去当牧师呢？”

特德突然恼羞成怒，说道：“你为什么要逼我呢？选择什么学科和职业，那是我自己的事，我想干什么，完全是我的自由。心理医生不能指点患者怎么做。你无权替我做出决定，我可以自己做出选择。”

我说：“听着，我不是在替你做决定，我只是在帮你分析另一种可能的选择。你却因为某种原因不考虑其他的可能性。你自己说，你想做

最重要的工作，而且你认为最重要的就是上帝。但是，当我建议你把为上帝工作作为职业时，你却极力排斥。你说你做不到。即便你真的做不到，那也没关系，但了解你为什么做不到，是在我的职责范围之内，对不对？现在我再问你一遍：你为什么不考虑做牧师的可能性呢？”

特德有气无力地说：“我就是不能去当牧师。”

“为什么？”

“因为……因为牧师是上帝的仆人，这是人所共知的事情，我是说，如果我去当牧师，就必须公开我信奉上帝的事。以后不管当着什么人，我都必须做出虔诚的姿态，但我做不到。”

“是啊，你必须偷偷摸摸的是不是？你可以把自己关在房间里，表达你最大的虔诚，到了公共场合，就是另外一回事了，对不对？”

特德叹了一口气说：“听着，你不了解我的情况。过去，每当我说对什么事有兴趣、有激情的时候，我的哥哥都会嘲笑我。”

“你现在还是活在过去吗？你仍然只有10岁吗？你还是和哥哥生活在一起吗？”

特德哭了起来，说：“其实不只如此，父母也用同样的态度对待我。不管我做错了什么，他们都会惩罚我，拿走我最喜欢的东西。‘咱们看看特德最喜欢什么？对了，我们说下个礼拜去他姑妈家，他就高兴得不得了。那就别让他去了。对了，还有他的弓箭，他最喜欢这种玩具了，我们就把它没收好了。’他们的招数很简单：抢走我所有心爱的东西，只要是我喜欢的，都会被他们随时拿走。”

治疗终于触及到了特德神经官能症的本源。他开始凭借意志力，自行做出决定。他一再提醒自己，他不是10岁的孩子，不必再受父母的管束和哥哥的欺负。他开始培养对某些事物的热情，表达对生命和上帝的热爱。他最终决定去神学院。在启程前几周，我收到一张他寄来的支票，这是上个月的治疗费。我注意到他在支票上的签名，不再是名字的简称“特德”，而是签上了他的全名“西奥多”，我打电话问他：“这是什么原因？”

“我本来就希望你注意到它，”特德说，“我想我仍在以某种方式，

有意隐藏自己的秘密，对吗？小时候，我姑妈就告诉过我，西奥多这个名字是‘爱上帝的人’的意思，我应该以此为荣。我当时的确很骄傲，就去告诉了哥哥，他们却拼命嘲笑我，还说我是个娘娘腔，以后我就不敢再用这个名字了。现在我突然觉得，这个名字不会让我感到尴尬。我决定以后经常使用我的全名，毕竟，我本来就是一个爱上帝的人，不是吗？”

婴儿与洗澡水

前面举出的例子，都是为了回答一个问题：信仰上帝是否是一种心理病态？要消除童年时的传统观念与迷信思想的束缚，我们就必须认真对待这个问题。从上述事例可以发现，答案不止一个。有时候，答案是肯定的，例如天主教会和母亲灌输的信仰就阻碍了凯茜的成长。她对信仰提出质疑，找到出现问题的原因，才过上了更有活力的生活，让心灵得到了成长的自由。有时候，答案又是否定的，例如马西娅认同了自己的信仰，才脱离了童年时狭隘的小宇宙，进入更辽阔、更温暖的大宇宙。同样，特德的心灵重新焕发生机，与找回信仰更是有着密不可分的联系。

答案亦是亦非，我们该如何面对呢？探求真理是科学家的天职，但科学家也是凡人，和普通人一样，他们在潜意识中，也希望为最复杂的问题找到最简单明确的答案。这样一来，他们探索宗教与信仰的问题时，常常会陷入两种陷阱：一种是不管三七二十一，一律采取排斥和摒弃的态度，即把婴儿和洗澡水一股脑倒掉；另一种则是画地为牢，不肯承认在熟悉的小圈子以外，还存在更值得深入探索的神秘事物。

无数宗教信仰都是以毁灭性的教条主义为特征，那么，问题是出在我们过于信仰上帝，还是我们天生就容易流于教条主义呢？熟悉顽固无神论者的人都知道，他们从不信仰神灵，以打破神灵崇拜为荣，乃至到了独断专行的程度。他们实际上并不比狂热的宗教信徒好到哪里。那么，我们该摒弃的是信仰本身还是教条主义呢？

科学家容易把婴儿和洗澡水一道泼掉的原因，还在于科学本身就是一种宗教。刚刚接受科学启蒙的新生代科学家，其狂妄和偏执的程度，可能丝毫不逊于基督教的十字军，或者狂热的圣战勇士。如果他们的家庭或文化背景原本就带有宗教的无知、迷信、顽固与伪善成分，他们的狂妄和偏执就可能更严重。在破除原有的信仰崇拜方面，我们的动机不仅有知性因素，也含有情感的成分。科学家成熟的标志之一就是能够意识到，像其他任何宗教一样，科学也可能流于教条主义。

我坚定地认为，对于别人教给我们的一切，包括通常的文化观念以及一切陈规旧习，采取冷静和怀疑的态度，才是心智成熟不可或缺的元素。科学本身很容易成为一种文化偶像，我们亦应保持怀疑的态度。

我们的心智可能很成熟，成熟到足以摆脱对上帝的信仰，与此同时，我们也可能成熟到去信仰上帝，即接受宗教信仰。充满怀疑色彩的无神论或不可知论，未必属于更高级的世界观。我们甚至可以相信，尽管世上有各种谬误的神灵观念，但必然存在一个真正的“神灵”。

著名的神学家保罗·迪里奇曾提出过“神外之神”的观念，某些睿智的基督教徒也曾欢欣鼓舞地宣布：“上帝已死。上帝永生。”心智的成熟，意味着走出迷信，进入不可知论，再脱离不可知论，真正认识神灵的存在。

我们无法确知心智成熟之路是否需要经过充满怀疑的无神论或不可知论，逐步通往真正的信仰，但是可以肯定，像马西娅和特德这样经过治疗而开始采取怀疑立场的人，似乎全然在朝着信仰上帝的方向迈进。尤其值得关注的是，他们培养的信仰，跟凯茜摆脱掉的那种信仰截然不同。宗教分为很多种，信仰的层次也分为很多种，对于某些人而言，某些信仰可能具有危害性，另一些则未必有害，甚至可以造福民生。

上述认识对于心理医生大有必要，毕竟他们要直接面对患者心智成熟的问题。对患者信仰体系的合理性做出判断，是他们义不容辞的责任。心理医生以理性为前提，他们即使没有继承弗洛伊德的衣钵，也至少属于怀疑主义者，所以他们常把狂热的信仰视为病态的表现，这就很容易导致彻头彻尾的偏见。

不久前，我接触过一个大四学生，他几年前曾考虑到修道院出家。他在一年前开始接受心理治疗，目前治疗仍在持续。他说：“有关我的信仰以及我想出家的想法，我一直不敢告诉医生，我认为他不会理解我。”我对这个年轻人的了解有限，无法准确评估他信仰的本质。我不知道他曾打算出家的想法，是否带有神经官能症倾向，不过我很想告诉他：“你应把想法和感受告诉医生，坦率地说出一切，这样治疗才能产生更好的效果。你应该给予医生充分的信任，相信他能采取客观的态度。”但是我没有对他说这些话，因为我不能确定他的医生能否保持客观，能否通过宗教和信仰的观念，进一步了解他的患者。

心理医生对宗教的过分简单化，会使患者处于不利境地。不管是坚持认为宗教大有好处，还是把宗教一律视为致命的魔鬼，都会造成程度不同的问题。但以保持中立客观为幌子，对患者的宗教信仰问题一概回避，同样无助于问题的解决。在这些问题上采取平衡、客观的立场，并不是容易的事情。我真诚地希望，心理治疗者面对患者的信仰，能够采

取更成熟、更稳妥的态度，而不是不屑一顾或敬而远之，甚至避之唯恐不及。

有的心理医生发现，病人在视觉上会出现一种奇怪的现象：这些病人只能看见正前方一片非常狭窄的范围，上下左右全都无法看到。他们不能同时看见并排放置的两件东西，一定要偏转头才能看得见另一件东西。这就像透过隧道或一根管子看东西一样，只看见一个小圈子里的事物。这种人没有任何生理上的视力疾病，而是在心理上自己给自己设置了限制。科学家之所以会把洗澡水和婴儿一起泼掉，一个重要原因是他们患了管窥症，没有看见那个婴儿。如果我们能以开放的心态对待事物，就会感受到身边处处有奇迹。最后一部分，我们就来讨论恩典和奇迹。

第四部分　恩典

我们之所以能具备爱的能力和成长的意愿，不仅取决于童年时父母爱的滋养，也取决于我们一生中对恩典的接纳。

健康的奇迹

奇异恩典，何等甘甜，

我罪已得赦免；

前我失丧，今被寻回，

瞎眼今得看见。

如此恩典，使我敬畏，

使我心得安慰；

初信之时，即蒙恩惠，

真是何等宝贵！

许多危险，试炼网罗，

我已安然经过；

靠主恩典，安全不怕，

更引导我归家。

将来禧年，圣徒欢聚，

恩光爱谊千年；

喜乐颂赞，在父座前，

深望那日快现。

这首早期美国赞美诗的标题是《奇异恩典》。以“奇异”形容恩典，就意味着它不符合我们所熟知的规律，无法按照常理来预测。接下来的内容会证明，恩典其实是一种普遍存在的现象，并且在一定程度上是可以预测的。然而，在传统科学和“自然法则”的概念框架下，这样的现象是无法解释的，只能被归结为奇迹。

在心理治疗中，我自己和别的同行常常为一些奇特的现象感到惊讶，其中之一就是，有些患者的精神极其坚韧。传统意义上的医学专家们，经常指责心理医生们的理论和手段不够精确，缺乏科学性。事实上，我们对神经官能症患者病因和发展状况的了解，其精确的程度远远超过绝大多数医学领域。通过心理分析，我们可以了解患者的神经官能症产生于什么时间，什么地点，因什么原因而产生，通过什么方式而发展，怎样治疗才可使患者痊愈。然而，我们却无从得知，为什么许多患者经受过一连串重大打击之后，病情并没有变得多么严重，精神更没有全面崩溃。其中原因何在？毕竟按常理考虑，这样的打击本该给患者造成严重的心理创伤，其神经官能症本应极为严重才对。

有一位35岁的商人，他的事业很成功，却因患上轻微的神经官能症而向我求助。他原本是个私生子，童年是在芝加哥贫民区度过的。他一开始由聋哑的母亲独立抚养，到了他5岁时，州政府认定母亲无力抚养他，就强制把他交由三个家庭轮流抚养。之后，他遭到了种种轻蔑乃至折磨，极少体验到温暖和亲情。15岁时，他的先天性脑部动脉肿瘤造成血管破裂，身体出现局部瘫痪。16岁时，他离开了养父母家庭，开始在社会上独立生活。17岁时，他和别人打架，把对方打成重伤而锒铛入狱。在作为少年犯接受管教期间，他没有得到过任何心理治疗。

度过了六个月单调而乏味的牢狱生涯之后，经由介绍，他在一家名不见经传的小公司做了一名仓库工人。以他的情况看来，想必心理医生和社会工作者们都会认为他前途渺茫，人生毫无希望。然而，事实却出乎人们的意料：不到三年，他就晋升为该公司有史以来最年轻的部门经理。五年后，他和公司另一位女经理结婚，并离开公司自行创业，随即很快成了富商。如今他是个好父亲，是个自学成才的知识分子，是社区的领袖人物，也是个很出色的艺术家。这一切究竟是怎么回事呢？遭受过那么多打击，却能实现今天的辉煌，委实叫人难以想象。通过一般的因果关系，似乎难以做出合理的解释。也许我们可以找到他患有轻微神经官能症的原因，并采取有效措施予以治疗，可我们却无从得知，他那不寻常的成功经历，究竟是源于何种力量。

这位商人的心理创伤有案可查，后来的成就又显而易见，所以引用这一案例更有说服力。一般人童年时都遭到过不同程度的心理创伤，但是其中不少人成年后，事业都蒸蒸日上，其心理健康状况也要强于他们的父母。我们容易理解，为什么有的人会患上心理疾病；我们无法理解的是，为什么有的人承受创伤的能力如此强大？为什么某些人哪怕遭遇小小的挫折，都会产生轻生的念头，而有的人即使经受最难以想象的打击，也不至于自寻死路？人与人为何有着天壤之别？对于这些难以解释的谜团，我们只能简单地概括为：世界上存在着某种神奇的力量，它们凭借我们所不了解的一整套机制，在冥冥之中影响着大多数人，使之安然渡过难关，而且不致产生严重的心理问题。

生理上的疾病，未必一定和心理疾病有关，但事实上，二者之间的联系却是普遍存在的。我们往往知道是什么原因导致我们生病，却很少了解是什么原因让我们保持健康。你去请教一个医生，脑膜炎因何而起，他会毫不犹豫地告诉你：“那还用说，当然是脑膜炎双球菌造成的。”然而，这样的答案并不能令人满意。如果今年冬季，医生来到我目前暂居的村庄，从每个居民的咽喉处取出细菌做活体培养的话，他们就可能发现，在每10个人当中，大约有9个人都是脑膜炎双球菌携带者。奇怪的是，这个村庄多年以来都没有出现过脑膜炎病例，今年也不大可能出现。这究竟是怎么回事？尽管脑膜炎的病例并不普遍，但是导致该病的双球菌却极为常见。对此，医生常用“抵抗力”作为解释，认为是人体的免疫系统在抵制脑膜炎双球菌和其他病原体的入侵。我们当然知道免疫系统的确存在，并且对它的具体机制也有不少了解，但仍有很多问题无法回答。每个冬天，在死于脑膜炎的人群中，固然有的人是缘于身体抵抗力差，免疫机能出现了问题，可是绝大多数人却身体健康，有着很强的抵抗力。我们当然可以简单地概括，这些患者统统死于脑膜炎，不过这样的概括显然过于肤浅。我们不了解个中内情，只是隐约感觉到，某种一向保护我们的力量，在某些患者身上忽然间失去了效力。

抵抗力的说法，既适用于像脑膜炎这样的传染性疾病，也适用于其他生理疾病。然而，对于抵抗力在非传染性疾病中发挥作用的具体机制，我们几乎完全没有了解。溃疡性结肠炎是一种通常被认为与心理紊乱有关的疾病，在有的人身上发作过一次之后就终生不再复发，而在另一些人身上，这种疾病却一再发作，甚至因病情恶化而导致死亡。表面上相同的病症，结果却完全不同，对此，也许我们只能笼统地做出结论：后一类人的心理出现了严重的问题，以致对这种疾病的抵抗力远远不及一般人。至于具体是怎么回事，我们就完全不清楚了。

有越来越多的人认为，所有病症都属于心理疾病范畴，即心理上首先出现问题，然后导致身体免疫系统失效。令人惊奇的是，有的人免疫系统非但没有失效，而且相当正常。照理来说，人类应该极易被细菌或是癌细胞夺去生命。我们的身体很容易被脂肪和血液凝块堵塞，或者被盐酸溶液腐蚀，因此我们应该随时都会生病并迅速死亡。然而事实却是多数人很少生病，死亡也不是轻而易举的事。

与意外事故有关的某些现象，也许更容易引起我们的兴趣。很多医生和心理专家都接触过极易发生意外事故的人。在这方面，最富戏剧性的案例之一，是我曾经接触过的一个14岁男孩。当时，我负责调查他作为一个“问题少年”是否适合住院治疗。在他8岁那年的11月，他的母亲突然去世；9岁那年的11月，他从梯子上掉下来，摔断了胳膊；10岁那年的11月，他骑自行车时发生车祸，造成头骨损伤，还伴有严重的脑震荡；11岁那年的11月，他从天窗上跌了下来，造成臀部骨折；12岁那年的11月，他从滑板上摔下来，导致手腕骨骨折；13岁那年的11月，他被汽车撞伤，造成骨盆断裂。

没有人怀疑这个男孩有遭受意外事故的倾向，或者其中另有隐情。事实上，他没有故意自伤的任何念头，即便是母亲去世，也没有让他感觉多么伤心。他甚至语气平淡地告诉我，他早已不大记得她了。我认为要了解这些意外事故的成因，必须把有关“抵抗力”的观念加以延伸——从患者心理疾病的成因，延伸到意外事故的内涵上，从对意外事故的抵抗力角度考虑问题。在人生某些阶段，某些人的确容易遭遇一系列意外事故，但在多数情况下，多数人对意外事故都具有强大的抵抗力。

我清晰地记得自己9岁那年冬天发生的一次意外。有一天傍晚，我背着书包回家，走在一条满是积雪的街道上。我一不留神滑倒在地，一辆汽车正好迎面驶来。就在即将撞上我脑袋的一刹那，司机紧急刹车，停了下来。我的两条腿紧挨着汽车前轮。我从汽车下面爬出来，居然毫发无损。我惊恐万分，一路狂奔回家。那场意外本身或许没什么大不了的，只能说我极其走运而已。但如果和其他事件一并考虑，也许我们就不会仓促做出结论。比如，我有多少次在走路、骑车或开车时，险些被汽车撞倒？有多少次在夜里开车，险些撞上行人或骑自行车的人？我有多少次紧急刹车，结果只差一点点就会撞上另一辆汽车？我有多少次在滑雪时险些一头撞到树上？有多少次险些从楼上窗户掉下去？还有，我在打高尔夫球时用力挥起的球杆，有多少次刚好掠过眼皮，擦过发梢……我的人生为何如此新鲜、刺激，而且富有戏剧性呢？

你仔细回顾你自己的一生，也很容易发现，生活中有无数“千钧一发”的时刻，带给你极其神奇的体验。你险些发生意外事故的次数是实际发生的好几倍。你会意识到，你具备特有的生存能力，对意外事件有着某种特殊的抵抗力，而这并不是你自主选择的结果。既然如此，难道说绝大多数人的人生本来就充满危险吗？我们活到今天，真的要感谢神奇的力量吗？难道是“神奇的力量保佑着我，让我一直活到了今天”？

也许你认为这样的意外事件算不上神奇，不过是求生本能起作用的结果。可是，一句简单的“求生本能”就能够解释一切吗？就能使我们对奇迹的存在视而不见吗？我们对于“求生本能”这一事实本身就所知甚少，大量的意外事件更是提醒我们，我们生存至今，是得益于一种比本能更奇妙的力量。我们不妨认为存在着某种神奇的力量，能够对抗我们身体和心理的疾病。众所周知，潜意识引导着身体的运动。但是偶然事件似乎更加神奇，其波及范围也更加广泛，乃至涉及人与人、人与其他事物的关系。我9岁那年，那辆汽车没有从我身上轧过去，是我的生存本能在起作用吗？还是司机身上具有某种本能，使我不至死于非命？或许我们的本能，不只为保护我们自己的生命，也是为了保护别人的生命。

尽管并没有亲身经历过，但我曾从朋友口里听说过这样的交通事故——原本可能成为牺牲品的人，竟然从撞得破破烂烂的汽车里毫发无伤地爬了出来。我的朋友们感到无比惊奇：“真是叫人无法想象啊！从损坏得那样严重的汽车里，居然有人能得以生还。更奇怪的是，他们伤得并不重。”我们怎样解释这种现象呢？这完全是一种偶然吗？我的这些朋友并不是信仰宗教的人，他们感到神奇，是因为在那些交通事故中根本不存在逃生的可能性。“在那种情况下，本不该有任何人活下来。”他们说，“啊，我想上帝就是喜欢酒鬼。也许现在还不是那个家伙进天堂的时候吧？”

有些人把这些偶然事件解释为运气使然，或者是纯粹的意外，或者是“他们的命运出现了意想不到的转折”，仅此而已。他们对这样的解释感到满意，也由此关闭了深入探究的大门。如果我们进一步分析，以本能来解释这些偶然事件，似乎同样无法令人满意。难道汽车——非生命的事物——拥有一种本能，在其自身发生损毁的时候，能够根据车里人的身体轮廓，采取特殊的方式来保护他们的生命吗？还是车里的人有一种本能，能够根据汽车损毁时的冲击力，及时采取某种特殊的姿态保护自己呢？这些说法听上去无疑是荒谬的，当我们试图解释这些偶然事件

时，关于本能的传统观念显然起不到任何作用。同步性的概念可以帮助我们更好地理解这种现象，不过在思考同步性之前，我们应该先了解一下潜意识的相关内容。

潜意识的奇迹

我在接待新的患者时，常常在纸上画出一个大圆圈，然后在圆圈内画上一个小方块。我指着小方块说：“这就是你的意识，而圆圈内的其他部分则是你的潜意识，占了总面积的95%以上。如果你更多地了解自己，就会发现你的潜意识——这个你所知甚少的‘自己’，有着极为丰富的内涵，它的神秘性超出你的想象。”

潜意识是一片神秘的领域，梦是它存在的最好证据。有一位社会名流，患上了多年难以治愈的抑郁症。他总是感到无聊，却始终找不出原因所在。患者的父母当年很贫穷，而且默默无闻，他的祖辈却曾声名显赫。一开始他并没有告诉我这件事。几个月以后，他对我讲了一个奇怪的梦，才让我看到了他潜藏的进取心：“我和父亲出现在一座公寓里，那里摆放着许多巨大的家具，它们大得令人窒息。那时候我比现在年轻。父亲让我驾驶帆船，到附近海湾的另一端，把他丢在海岛上的一条船拖回来。我不知他为何要把船丢在那里，但我对这件事很热衷。我问他怎样找到船，他把我带到一个高耸的柜子前。柜子足有12英尺长，顶端几乎顶到了天花板，上面有二三十个大抽屉。他告诉我，沿着柜子一直看过去，就会看见那条船。”乍看上去，这个梦的含义很难理解。按照惯例，我让他就柜子这一意象随便展开联想，他马上回答：“不知为什么，或许是因为它带给我的压迫感吧，我最先想到的是棺材。”我问：“那么抽屉代表什么呢？”他突然笑着说：“也许我是想杀掉我的祖先们。那些抽屉使我联想到家族墓穴，每个抽屉大得可以装上一具尸体。”梦的含义终于被揭示出来：他年轻时就希望成就功业，就像他赫赫有名的祖先。他也为此感觉到巨大的压力，所以在心理上恨不能“杀死”所有的祖先，以便让心灵获得自由。

任何有梦的解析经验的人，都会认定这是一个有意义的梦。做梦者感觉自己出了问题，潜意识就安排了一出戏，告诉他问题的来源——做梦者原本难以意识到的来源。而且，这样的梦显然运用了象征的技巧。由于梦带来的启示，患者的治疗有了重大突破。潜意识帮助他剖析自我，找到了治疗疾病的途径。潜意识的技巧之高明，令人叹为观止，即便和世上最出色的戏剧家相比，恐怕也毫不逊色。

心理医生每每把梦的解析作为治疗的重要环节。我本人曾一度忽略过许多梦的意义，以及梦有可能带来的启示。潜意识可以用清晰的语言

讲述患者最真实的情况。只要做出正确的解释，这些信息就能滋养心灵，促进心灵的成长、心智的成熟。那些能够解释的梦，一定会给做梦者带来有益的信息。这些信息会以各种形式出现，提醒我们小心陷阱，为某些难以解释的问题提供答案。在我们自认为正确时，这些信息明确地指出我们是错的；我们认为自己可能是错的时候，它们会给我们勇气，让我们确信自己是对的。有时候，我们的梦还会提供意识所缺少的关键信息。我们迷失方向时，梦会成为前进的向导；我们犹豫不决时，梦会给我们正确的指引。

即便我们的大脑处于清醒状态，潜意识也会提供各种信息，与我们沟通，帮助我们解决人生问题。此时，它采取的方式与通常的梦略有不同，我们可以称之为“杂念”。就像我们对待梦的态度一样，对于“杂念”这种支离破碎的信息，我们可能同样不以为意。心理医生常要求患者说出脑海里最早出现的想法，哪怕它们乍看上去显得荒诞和琐碎。

有一位年轻的女患者，早在青春期时就经常眩晕，立足不稳，好像随时都会跌倒在地，但却找不出原因所在。眩晕的感觉迫使她常常伸直双腿，臀部下沉，以保持重心平衡，如此一来，她只能体态僵硬地蹒跚而行。这位患者思维敏捷，学识丰富，人际关系也很正常。她接受过多年的心理治疗，情况却一直没有好转。她找我看病不久后的一天，我们正随意交谈，我的脑子里突然冒出“小木偶”三个字。我当时正专心听她说话，于是马上把这个奇怪的字眼逐出了脑海。但是，仅仅过了一会儿，它又再次出现，这一次是那样清晰，就像印在眼帘上一样。我使劲眨眼，试图集中精神，可它就像是生了根，怎么也不肯离去。于是我对自己说：“等一下！假如它是一种天启，而且想以这种方式引起我的注意，就极有可能是在暗示我，我需要了解一条重要信息。”接下来，我努力思考这样的问题：“小木偶”这三个字，究竟有什么特殊含义？难道它和我的患者有某种关系吗？难道她就像个小木偶吗？她的长相确实很可爱，像个布娃娃似的，而且，她喜欢穿那种色彩鲜艳的衣服……对了！我想起来了，她走路时，样子的确像是一个木偶——她就是小木偶，完全正确！

我找到了患者的病因所在：她像个动作僵硬的小木偶，处处想显示出活力，但又害怕绊倒。这方面的证据也逐渐浮出水面：她的母亲是个控制欲极强的女人，是小木偶的幕后操纵者。她操纵着小木偶的绳索，控制着女儿的一举一动。她曾用一整个晚上的时间，让幼小的女儿接受严格训练，学会了自行大小便。类似的训练让母亲感到自豪，而患者的

心理却受到了严重刺激，一生似乎都要看别人眼色行事。她竭尽所能去满足别人的要求，哪怕它们不切实际。她尽可能显得举止端庄、中规中矩、衣着整洁，不敢有丝毫的洒脱和放纵。她没有属于自己的愿望，也没有自行决断的能力。

这一事实成了治疗的转折点。“小木偶”这个词就像是不速之客，突然出现在我的意识里。我从没邀请过它，一开始也没打算接纳它，甚至三番两次地想赶走它。进入意识层面的潜意识信息，往往都是不受欢迎的，意识常对它产生排斥，所以弗洛伊德和他的不少学生都把潜意识视为“危险地带”，认为人性中所有原始的反道德、反社会成分，乃至我们体内蕴藏的邪恶成分，莫不藏身于潜意识中。他们还认为，凡是被意识所排斥的东西，必然是不可接受的邪恶之物。由此，他们认定心理疾病就潜伏在潜意识里，如同深埋在心灵深处的恶魔。

纠正这种错误观念的责任后来落到了荣格肩上，荣格创造出“潜意识的智慧”这一说法。我自己的经验也印证了荣格的看法。在我看来，心理疾病并非潜意识所致，而是意识层面的一种现象，或是意识和潜意识的关联出现了问题。以抑郁症为例，弗洛伊德发现，在很多患者的潜意识中都存在某种被压抑的欲望（主要是性的欲望）和愤怒，消极的情感不断积聚，使得他们患上心理疾病。于是他得出结论，潜意识就是心理疾病的根源。然而我们不禁要问，这样的欲望和感觉为什么会进入潜意识？它们为什么要受到压抑呢？答案是：它们受到了意识的摒弃和排斥——这才是问题的所在。人类有潜在的欲望和愤怒，是自然而然的事，本身并不构成问题。只有当意识不愿面对这种情形，不愿承受处理消极情感造成的痛苦，宁可对其视而不见，甚至加以摒弃和排斥时，才导致了心理疾病的产生。

虽然我们常常对潜意识不予理会，但它仍时刻渴望与我们对话，我们的言行足以暴露一切。我们经常说错话，也就是弗洛伊德所说的“说漏嘴”。我们在个人行为上所犯的可笑“错误”，也会揭示出潜意识与我们沟通的渴望。在《日常心理疾病》一书中，弗洛伊德把这一情形看成是潜意识的表现。他在书中使用“精神病理学”的字眼，再次证明他否定了潜意识的积极意义。弗洛伊德把潜意识视为魔鬼，认为是潜意识让我们身处困境。他从不认为潜意识就像是善良的仙女，努力地想让我们变得诚实。事实上，患者不小心说漏嘴，对于治疗通常是有帮助的。患者往往掩饰真相，拒绝承认弱点和不足，患者的潜意识却能挺身而出，站到心理医生一边。它追求的是坦诚、真实和开放，尽可能忠实地交待患

者的历史和过去。

不妨再举几个例子。我接触过一位特殊的女性患者，她是个典型的完美主义者。她有时会因遇到问题而感到生气，但她却不肯承认这一点，也不肯把愤怒表达出来。我们约定时间见面，她却一而再、再而三地迟到，虽然可能只是迟到几分钟。我告诉她，这可能是她对我本人感到不满，或是对我的治疗方式感到不满，或是对两者都有意见，所以才故意姗姗来迟。我想以此暗示她真正的心理状态。起初她坚决否认，说她迟到是因为出了小小的意外，她对我本人以及我们的合作都很满意。

次日下午，她给我开了一张支票，作为支付给我的治疗费用。我注意到，这张支票上并没有她的签名。下一次见面时，我对她说起这件事，说她没有认真写好支票，是因为她在生我的气。她说：“这实在是可笑啊！我活了这么久，还从没忘记过在支票上签名。”我就把支票拿给她过目。说实话，她总是表现得很节制，这一次却显然受了刺激，忍不住抽泣起来。她说：“我到底是出了什么问题？我简直快崩溃了，觉得像是变了一个人。”我坦率地告诉她，她有轻微的精神分裂症状。很快她就痛苦地承认，她的确对我怀有怨恨，因为某种原因一直在生我的气。就这样，她真诚地面对自己的潜意识，治疗便取得了新的进展。

还有一位患者，他认为无论什么时候都不能在家中发脾气，不能对家中任何人发火，甚至不可以流露出恼怒的迹象。当时，他的姐姐正好从外地来看望他，他就顺便对我提起他的姐姐，称赞她“是个讨人喜欢的人”。后来他又提到，他当晚要在家里举行聚会，准备邀请邻居夫妇参加，还包括他“妻子的姐姐”。我提醒他，他刚才把他的亲姐姐说成了“妻子的姐姐”。他似乎满不在乎地说：“你跟我说起过弗洛伊德式的‘说漏嘴’。你大概认为，这就是我说漏了嘴吧？”我告诉他：“你说得对。在潜意识中，你希望参加派对的那个‘姐姐’并不是你的亲姐姐，而是你妻子的姐姐。我想，你不仅不喜欢你的亲姐姐，甚至可能对她恨得要命。”他终于承认说：“其实我倒不是多么恨她，可她的话太多了。今晚肯定又是她的一言堂了，大家都得耐着性子听她唠叨。有时候，她让我尴尬得无地自容。”我对他的治疗，由此有了小小的突破。

人们不经意间说出某些奇怪的话，做出异于平常的举动，原因各种各样，但往往是受到压抑的东西的一种自然流露，其中既包括消极的东西，也包括积极的东西。它们是客观而真实的，尽管我们可能不想公之于众。

我清楚地记得，我曾为一位患者的处境而动容。患者的母亲态度冷漠，对她的管教过分严厉，很少表达关心和体贴。不过患者给我的印象，却是为人成熟，性格爽朗而自信。她找我看病时这样解释："现在我心情有点儿乱，又恰好有时间，所以我想，接受心理治疗可能对我的成长有好处。"我问起她感到心烦意乱的原因，她说她刚从大学休学，因为她怀孕有五个月了。她不打算结婚，只是隐约地想到，她应该把孩子生下来并送给别人抚养，然后再去欧洲继续学业。我问她是否把怀孕的事告诉了孩子的父亲，她说："是的，我给他写了一封短信。我想让他知道，是因为这个孩子，才有了我们的交往。"其实她真正的意思是：因为她和那个男人的交往，才有了这个孩子。她不经意的言语，显示出她在本质上是个渴望被人关心体贴的女孩。尽管她戴着貌似成熟少妇的面具，但其实她的内心深处并不是表面上那样独立。她渴求母爱，乃至于先让自己成为一个母亲。我没有指出这一点，因为她当时还没有充分的心理准备，去面对自己真实的想法和心情，以及自己对于亲情和爱情的过分依赖。不过她的这次弗洛伊德式的"说漏嘴"，对她的治疗却大有帮助，因为我觉察到她心怀恐惧，需要长期的关心、呵护和照料。

以上三位患者起初都试图隐瞒某些东西，但最终都泄漏了秘密。他们真正想隐瞒的对象不是我，而是他们自己。第一位患者不惜代价，把自己打扮成完美主义者；第二位患者以为自己对家人没有任何不满；最后一位患者则坚信，她自己足以应付困难，不需要依赖任何人。为在复杂的社会上获得生存，找到自己的位置，我们人人都戴上了面具。因此，意识塑造的自我，与潜意识中的自我，有时相差甚远。不过，意识的能力终归有限，常常让真实的自己暴露出来。不管如何掩饰，潜意识都会看清真相。要让心智成熟，我们需要聆听潜意识的声音，让意识中对自己的认识更接近真实的自己。为完成这一任务，我们通常要付出一生的努力。需要指出的是，经过集中的心理治疗，以及某些特殊的辅助手段，我们有可能在短时间内完成这一任务的绝大部分。有些患者甚至可能感觉"重获新生"，激动无比地说："我变成了一个崭新的人，与过去的我完全不一样！"这就像是前面引述的那首赞美诗的开头："前我失丧，今被寻回，瞎眼今得看见。"

如果我们把"自己"理解为意识中对自己的认识和定位，那就必须要承认，在我们精神世界中存在着某种比我们自己更睿智的东西，这就是"潜意识的智慧"。之所以引述我的潜意识把患者描述为"小木偶"的案例，是为了证明潜意识不仅在对自己的了解上胜过意识，在对他人的了解上也是如此。事实上，潜意识几乎在一切方面都比意识更加睿智。

我和妻子第一次到新加坡度假，是在天黑后才抵达的。我们离开旅馆外出散步，不久就走到一片面积庞大的空旷地带。我们在黑暗当中，勉强能辨认出两三个街区以外的一个高大建筑物模糊的轮廓。“我很想知道那个建筑是什么。”妻子说。我立刻随意而又绝对肯定地回答：“哦，那是新加坡板球俱乐部。”这句话完全是自发地从我嘴里冒出来的，我立刻就感到后悔了，因为我没有任何依据。我以前从未到过新加坡，也从未见过任何一家板球俱乐部——哪怕在白天。可是让我无比惊奇的是，当我们继续朝前走，并且到达建筑物另一侧时，我们看到了它的正门，入口上方有一个铜匾，上面写着“新加坡板球俱乐部”。

我是如何知道我本不该知道的事情的？一种可能的解释是荣格的“集体潜意识”理论，也就是即便没有亲身经历而获得智慧，我们也可以继承祖先经历并获得的智慧。尽管对于科学而言，这是一种匪夷所思的认识，但奇怪的是，我们总是能够“辨认”出这种智慧的存在。每当我们阅读一本书，碰到一种我们喜欢的想法或理论时，书中内容就会立刻使我们感觉极其熟悉，仿佛引发了我们模糊的回忆。这时候，我们就会“辨认”出智慧的正确性，哪怕我们以前从未思考过相关的理论，或者产生过相关的想法。我之所以使用“辨认”这个词，是因为它带有“再次知道”的意思，似乎我们从前就知道这一事实，只是忘记了而已，所以才能像遇见老朋友一样认出它。所有的知识和智慧，似乎都储存在我们的潜意识里。我们学习某种新东西，实际上只是发现了一直存在于脑海中的某种事物。这个观念，也许通过“教育”（education）这个词的渊源就可以反映出来。Education源于拉丁语中的educare，字面意思是“带出来”并且“带领到”。因此我们在教育别人的时候，并不是在把某种新的东西强塞入他们的思维，而是把这种东西从他们思维中引导出来，让它从潜意识进入意识。

那么，这种比我们自己更睿智的东西，其来源是什么呢？我们还不得而知。荣格的“集体潜意识”理论暗示出，我们的智慧来自于对全人类智慧的继承。最近的科学实验，把遗传物质同记忆现象结合起来进行研究，结论证明我们的基因很可能继承了某些知识，并在细胞里以核酸遗传密码的形式储存。信息以化学的形式储存，这一观点使人们意识到，人类思维所获取的信息很可能储存在几立方英寸的大脑物质里。换言之，这种极为复杂的模式，能够使人类积累的知识储存在小小的空间里，并且遗传给下一代。

当然，有很多令人困惑的问题，至今仍旧没有解决。当我们思考这

种继承模式的技术层面时——包括它是怎样建立起来的，如何实现同步性等——在人类的思维现象面前，我们仍一如既往地感到无比敬畏。虽然我们的思维时常不承认奇迹的存在，但是，思维本身就是个奇迹。

好运的奇迹

或许我们最终可以凭借高科技，追踪人脑中每个分子的运动轨迹，为潜意识所表现出的奇异智慧提出解释，然而即使这样，我们也仍旧无法理解所谓的“心灵感应”现象。蒙太古·乌曼和斯坦利·克利普纳这两位著名心理学家，曾进行过一系列精心设计的实验，成功证明清醒者可以把头脑中的意象传送给多个房间之外的熟睡者，使该意象出现在后者的睡梦中，并且这一现象是可以重复的。实际上，这种意象的传送并不仅仅出现在实验室中，两个彼此相识的人，确实经常会做意象相同或类似的梦。这一切是怎么发生的，我们无从可知。

但这的确是事实，我们甚至可以通过科学的方法，证明这种现象的存在。我自己曾有过亲身经历。有一天晚上，我做了一个梦，在梦里接连看到了七幅景象。后来，几天前在我家过夜的一个朋友告诉我，那天晚上，他也做了和我相同的梦：他梦见了同样的七幅景象，出现的顺序也完全相同。我们无法解释，为什么会发生这样的事。我和朋友过去的经历毫不相同，却居然在同一天晚上“创造”了几乎相同的梦境，这真是匪夷所思却又值得深思的重要事件。我们一生要接触形形色色的人和物，从数以百万计的意象中任意选择，然后把它们组合成一个梦，而我和我的朋友选中的，竟是相同的七幅景象。按常理，这种概率近乎为零，所以面对这种不可思议的现象，我们确信它绝对不是巧合。

这种现象尽管无法用已知的自然定律解释，却经常会出现，目前被人们称之为“同步原理”。我和朋友都不知道我们为什么会做相似的梦，只知道我们做梦的时间很接近。在这种离奇的现象之中，时间可能是重要的乃至是决定性的因素。我们常常听说，在某次严重的车祸中，总是有某个幸运的家伙，神奇地从撞得稀巴烂的汽车中逃生，而且安然无恙。若说汽车可以借助“直觉”，故意将自己撞成某种形状，以便保护某个乘客，或者说乘客会凭直觉将身体蜷缩成某种姿态，以便适应变形的车辆，这听上去显然过于荒谬。没有任何已知的自然法则可以解释，车辆通过特定的变形适应乘客的身体（事件A），或者说乘客的身体自动适应了车辆的变形（事件B），这样的事件究竟为何会发生。然而，这两个事件之间尽管没有任何因果关系，却不可思议地同步进行，让乘客得以活命。同步原理虽不能解释这其中的原委，却可以明确地显示在这种匪夷所思的事情中，往往都是两个事件同时及时地发生，而不只是其中的一方运气好而已。同步原理无法对奇迹本身做出解释，只能告诉我

们，所谓“奇迹”也许只是极平凡的事件，只不过它们与特殊的时机巧妙配合，到了天衣无缝的程度。

两个人做起了相同的梦，这种偶然事件在统计学上几乎是不可能出现的，除非是心灵感应或是超自然现象。所谓“偶然事件”本身的定义就很模糊，大多数心灵感应与超自然现象，其意义或许同样是模糊不清的。尽管如此，某些心灵感应现象的大量出现，却有可能给我们带来好运。换句话说，在某种程度上，它们可能给当事者提供意外的帮助。

一位受人尊重、思想成熟、具有怀疑精神的科学家，曾这样描述他的亲身经历，并与我一起进行分析：“上一次参加完学术会议，我见那天天气很好，就决定沿着湖边的道路开车回家。你知道，沿湖的道路有许多视线不良的弯道。快要接近第10个弯道的拐角时，我突然想到，一辆汽车可能从拐角处冲出来，冲向我所在道路的一侧。我没有过多考虑，马上用力踩刹车，让汽车彻底停下来。就在这时，果真有一辆汽车从拐角处猛冲过来，车轮越过了路中间黄色标线6英尺的距离。尽管我的汽车原地不动，还是差点儿被撞上。如果我不是果断停车，那么毫无疑问，我们就会在拐角处撞到一起。不知道是什么原因使我决定马上停车。在其他10多个拐角处，我可以在任何一个拐角停下来，但是我却没有。以前我也曾多次驾车通过那条路，尽管也想到过撞车的危险，但从未停过车。这也使我很想知道，是否真的存在超感知觉或者别的什么，总之，我没有任何理想的解释。”

这种在统计学上无法解释的巧合，一定程度上可以看作是同步原理的表现，可以是有益的，也可以是有害的。我们听说过死里逃生，也听说过祸不单行。我们对同步原理的科学研究，还存在漏洞和不足，有必要继续进行深入研究。现在，我只能发表个人的“不科学”的看法：现实生活中反复发生的这种在统计学上概率很小的事件，带给我们好处的几率，远比造成破坏的几率大。我所说的“好处”不仅是救人一命，也包括促进心智的成熟，改善生活的质量。心理学大师荣格在《论同步现象》一文中提到过的“圣甲虫之梦”，为我们提供了有益的启示：

我举的这个例子，和一位年轻的女患者有关。不管我怎样努力，似乎都难以触及她的心灵本质，问题在于，她似乎无所不知。良好的教育背景，成为她自我掩饰的绝佳武器。不管什么事，她都会有理有据地分析。她的笛卡尔式的逻辑过于精密，几何式的现实观无懈可击，让我的一切努力都变得徒劳。我试图在她那逻辑主义的面具里，掺入一些温情的人性成分，但无任何结果。最后，我只得寄希望于发生某件意外的、

不合常理的事情，以便打破她自我封闭的藩篱。我果然等到了这样的机会。有一天，我和她面对面坐着，我的背后是一扇窗户。我专心聆听她滔滔不绝地解释她生活中的种种事件。她说前天晚上做了一个梦，梦见有人送给她一个黄金做的圣甲虫——一件名贵的珠宝。她的话还没有说完，从我背后的窗户那里，突然传来叩击玻璃的声音。我回头一看，原来是只小虫子，它居然想从阳光明媚的室外，爬进光线暗淡的房间里。这真是一种不寻常的现象！我立刻打开窗户，在小虫飞进来时，一把把它抓在手里。仔细一看，原来是一只金龟子，长得和圣甲虫颇为相似，金绿色的外壳，就像是黄金打造的。我把它拿给她看：“瞧，这就是你说的圣甲虫。”这次意外事件，对她的冲击是难以想象的，她理性主义的保护伞一下子就被击溃了，抗拒的心理刹那间崩塌。此后对她的治疗，就变得越来越顺利了。

以上谈到的是一些有益的超自然事件，它们都属于serendipity（不期而遇的收获或好运）的范畴。根据《韦氏大辞典》的解释，serendipity的英文原意是：“意外发现的有价值或令人喜爱的事物的天赋和才能。”

这个定义值得关注的地方，就是它把“好运”看作是一种天赋和才能，换句话说，有些人具有这种天赋和才能，而有些人则不具备它。我的基本假设之一就是，“意外发现的有价值或令人喜爱的事物”是上天恩典的表现之一，这样的恩典是我们所有人都能触及的，只不过有的人能够把握，有的人却让机会白白溜走。那么，如何果断打开窗户、放甲虫进来、把它拿给患者看，也就是说如何把握住这份恩典呢？事实上，有的人之所以不懂得把握机会，坐视机会的消失，是因为他们没有意识到恩典的存在，也从不知晓某些好运的价值，因此也就从未“意外”发现过令人惊喜的事物。换句话说，人人都有机会与恩典不期而遇，但有的人在恩典降临时不懂得把握。他们对类似的好运不以为然，以为不值得小题大做，结果任凭大好的机遇从身边溜走。

五个月以前，我曾在一座小镇里安排了两次接诊，中间有两个小时的空闲时间。为了打发这段时间，我给住在那里的一个同事打了电话，问他是否可以让我在他家里写作，完成本书第一部分的修订。我在他家里见到了他的妻子——一个性格内向而冷淡的女人。她一向对我爱搭不理，有时甚至怀有敌意。我们尴尬地交谈了大约5分钟。在我们短暂的交谈中，她提起了我正在写的书，问我写的是哪方面的内容。我告诉她这本书是关于心智成熟的，除此以外并没有说得更多。

交谈过后，我坐在书房里开始工作。过了不到半个小时，我就陷入了困境。我写的关于责任感的内容，完全无法让我满意。显然，我必须深入而详尽地叙述，才能够使观点更有意义。不过我感觉到，冗长的论述可能会影响整个内容的流畅性。从另一方面说，我又不想删去全部内容，因为某些观点的论述是必要的。我犹豫不决，苦苦思考了一个多小时，不知道该怎么进行下去，心情也越来越沮丧。无法解决当下的问题，让我感到很无助。

就在这时，同事的妻子悄悄地走进了书房，她显得腼腆而犹豫，不过表情毕恭毕敬，态度也相当温和友善，完全不像以前见过的情形。“斯科特，希望我没有打扰您，”她说，“要是打扰您了，您就告诉我。”我对她说她没有打扰我，我只不过遇到了难题，眼下不知该如何解决。她手里捧着一本薄薄的书，说：“我碰巧看到了这本书，不知为什么，我想它可能对你有用。真的，我也不知道为什么。”我有些恼火，换在平时，我或许会告诉她，我的书本来就多得不得了，我的时间也有限，没空去阅读它。但是她那罕见的谦逊，让我做出了不同的反应。我告诉她，我感激她的好意，会尽可能读一读。我把那本书带回了家。我不知道什么叫“尽可能”，不过那天晚上，似乎有某种东西在提醒我，促使我把其他的书扔到一边，开始阅读她交给我的书。这本书篇幅不长，书名是《人们怎样实现变化》，作者是艾伦·威利斯。书中大部分内容都在讲述责任感，其中有一章还深入讨论了我白天所写的那些我并不满意的内容。第二天早晨，我把部分内容压缩成短小精练的段落，就这样，我的问题解决了。

这并不是一件多么神奇的事，我也没必要对它大张旗鼓地宣扬，甚至可以把这件事完全忽略，因为即使没有这件事，我照样可以修订完这本书。但不管怎么说，我确实得到了上天恩典的惠顾。这个事件本身既是不寻常的，也是寻常的。说它不寻常，是因为在通常情况下，它绝不可能发生；说它寻常，是因为这种对我们有所帮助的事件，时时刻刻都发生在我们身上。它们悄悄地来到我们跟前，敲打着我们意识的房门——就像那只甲虫轻轻撞击着窗户玻璃一样。自从同事的妻子借给我那本书以后，类似的事情在几个月里发生过好多次。它们发生在我的身上，有时候我能够辨认出来，而有时候我虽能够利用它们，却没有意识到它们神奇的本质。当然我也无从知道，有多少次，我白白错过了这样的机遇。

恩典的定义

到目前为止，我已经描述了许多不同的神奇现象，它们都具有以下几条共同点：

第一，它们具有滋养生命、促进心智成熟的作用。

第二，它们的具体作用机制要么仍旧未被人们完全了解（例如在身体抵抗力和梦境的例子中），要么完全不为人知（例如所谓的超自然现象），总之无法用现有的科学理论和已知的自然法则来解释。

第三，它们是人类世界中的普遍现象，在不同的人身上均会反复发生。

第四，尽管它们可能或多或少受到意识影响，但它们的根源位于意识和主观思维之外。

尽管这些现象通常被认为是彼此不同的，但我认为它们都是同一种力量的外在体现，这种力量发源于人类的意识之外，能够滋养人们的心灵，使之获得成长。早在千百年前，人们还没有认识到免疫球蛋白的存在、梦境的状态和潜意识的机制时，这种力量就已经为宗教界所知晓，并被冠以“恩典”的名称。像“奇异恩典，何等甘甜”这样的赞美诗，就是为歌颂它而写下的。

那么，我们作为具有科学思维方式的人，应该怎么对待这种看不见摸不着的力量呢？我们无法去精准地测量它，然而它就在那里。它是真实的。我们是否应该无视它的作用，只因为它不符合传统科学对于“自然法则”的定义？这样的态度很明显是危险的。我认为，如果从理念层面就拒绝承认恩典的存在，我们就不可能彻底理解宇宙本身和人类在宇宙中的地位，以及人类自身的本质。

然而，我们甚至不知道这力量究竟存在于哪里，只知道它并不存在于意识之中。那么，它究竟在哪儿呢？我们探讨过的一些现象，例如梦境，表明它有可能存在于个人的潜意识之中。而另一些现象，例如同步原理和奇迹般的好运，则表明它或许超越了个人精神世界的范畴。宗教人士把它看作是上帝的恩赐，是上帝对世人的爱的具体表现。但是上帝究竟在哪里，他们也没有统一的说法。有的神学理论认为上帝存在于人

类之外，也有的认为上帝就是人类精神世界的核心。

之所以我们会遇到这样一个难以回答的问题，首先是因为我们想要确认这力量的位置。人类总是更愿意把事物理解为具有实质的存在。我们把周围的物品分成各种各样的门类：船舶、鞋子、封蜡，等等。当我们遇到不同的现象时，也试图把它们分门别类，给它们下非此即彼的定义。船舶既然是船舶，就不可能是鞋子。我既然是我，就不可能是你。“我”是我的身份，“你”是你的身份，假如我们俩的身份发生了混淆，你我都不会好受。前文已经说过，印度教和佛教的思想家认为，我们对“实体”的认识其实是一种幻觉。现代物理学家们在相对论、波粒二象性、电磁感应等理论面前，也开始意识到我们心目中的实体概念有多么片面。因为我们倾向于把事物认定为某种实体，所以才想弄清楚它们究竟在哪儿，就连像上帝和恩典这样的事物也不例外。

我总是尝试不去把每个人看作是真正的实体，而当我自己的思想局限让我不得不把人们认作（以及描写成）一个个实体时，我会想象这些实体的边界乃是非常具有通透性的——与其说是一堵墙，不如说是一道篱笆，无论是从篱笆顶上还是缝隙里，别的“实体”都可以翻进来或是渗透进来。我们的意识和潜意识之间就是这样彼此渗透的，而二者又都不能说是构成我们精神世界的“实体”。跟20世纪科学概念“渗透膜”的比喻相比，或许14世纪英国诺维奇郡女隐士朱莉安的话更能反映恩典与个人之间的关系：“就像身体包裹在衣服里，血肉包裹在皮肤里，骨骼包裹在血肉里，心脏包裹在胸腔一样，我们的心灵和身体包裹在上帝的慈善之中。衣服、血肉、骨骼和心脏都会衰朽，而上帝的慈善却永远保持完整。”

不管我们如何定义和描述它们，上面所说的那些“奇迹”都证明，我们的心智成熟会受到某种意识之外的力量帮助。为了进一步理解这种力量的本质，让我们来看看另一项奇迹：地球生命作为一个整体的成长与发育，也就是我们通常所说的进化。

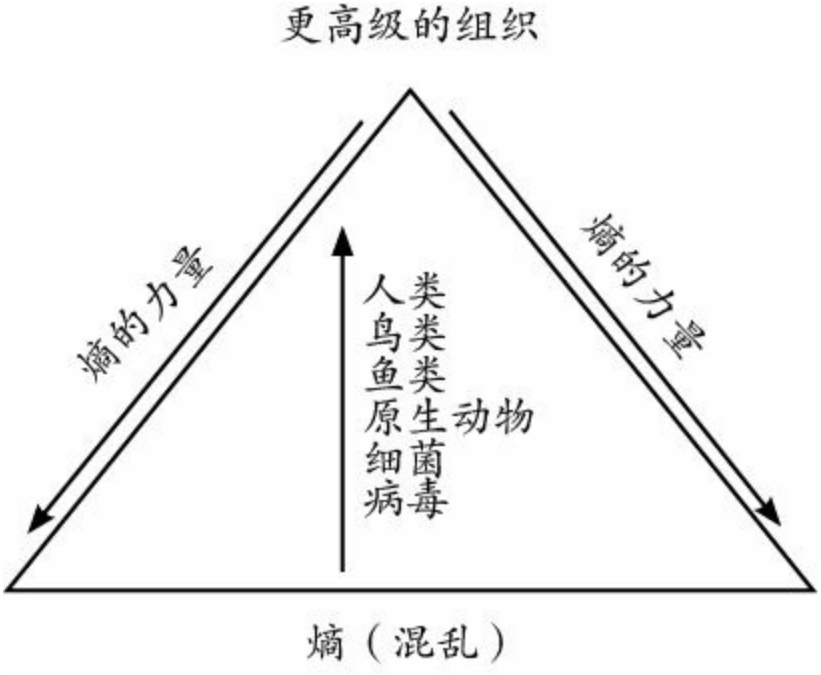
进化的奇迹

本书的主题并非探讨进化，但涉及的内容无不与进化有关。心智的成熟就是个人精神世界的进化模式。我们的肉体可能随着生命周期而改变，不过它早已停止了进化的历程，不会产生新的生理模式。随着年龄的增长，肉体的衰老是不可避免的结果，但在人的一生中，心灵却可以不断进化，乃至发生根本性的改变。换句话说，心灵可以始终生长发育下去，其能力可以与日俱增，直到死亡为止。在我们的一生中，心灵获得成长的机会无穷无尽，而且没有任何限制。本书的侧重点是心灵的进化与成熟。考虑到生物进化的历程与之极为相似，我们不妨把它作为参考模式，进一步了解心灵成长与恩典的意义。

生物进化的过程乃是莫大的奇迹。依照我们对宇宙的认识，进化过程本来并不可能发生。按照热力学第二定律，能量会自然地从有序状态流向混乱状态，从分化状态流向均一状态。换句话说，宇宙的秩序处于持续不断的崩解之中。通常，我们以“水往低处流”来描述这一过程。想使这一过程逆转，就必须借助水泵、水闸、水桶提水等方式，使它回到原来的状态，使水从低处流向高处，也就是说，使这一过程发生逆转的力量，必须来自别处。为维持某处的秩序保持不变，必须以其他地方的秩序崩解为代价。这样下去，经过数十亿年时间，整个宇宙会完全分解，其秩序降至最低点，成为没有任何形状和结构、不再发生分化的死寂状态，这种没有秩序、不再发生分化的状态，我们称之为“熵”。

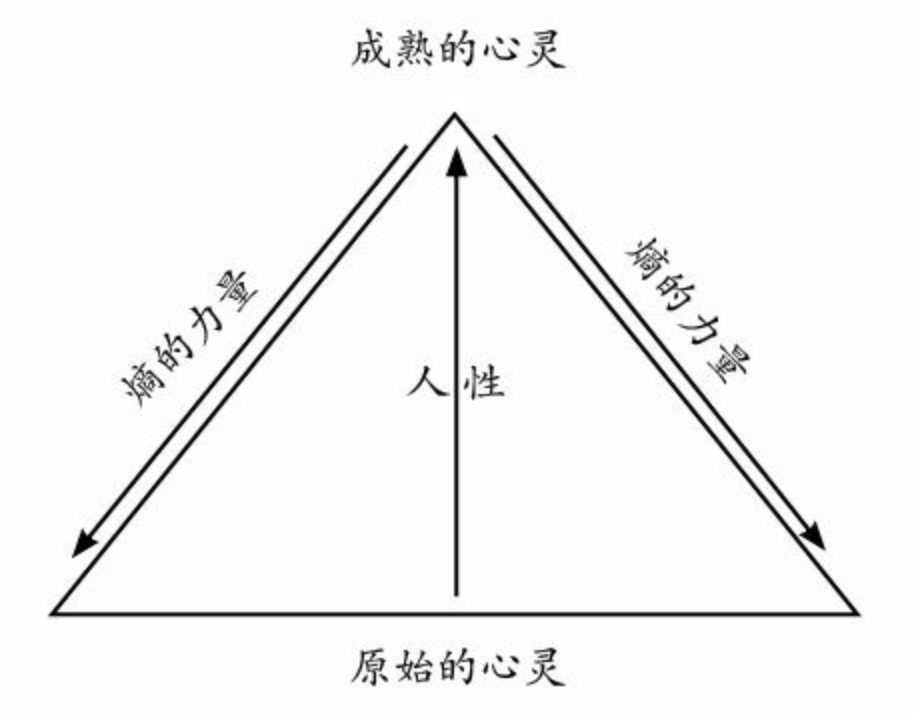
能量自然地从高处流向低处，使熵不断增加，这种自然倾向或许可以称为熵的力量。进化过程是与熵的力量彼此抵触的，是由低向高的发展。在进化过程中，生命变得越来越复杂，越来越有序。病毒是一种极其简单的有机体，仅仅比单独的分子稍稍复杂一点儿；进化到细菌，其结构要更为复杂严密，已经有了细胞壁、内部结构和新陈代谢功能；进化到草履虫，就有了细胞核、纤毛和基本的消化系统；海绵则不仅拥有多个细胞，而且细胞性质各不相同，彼此依存；到了昆虫和鱼类，不只有神经系统和复杂的运动方式，甚至还形成了社会组织。从病毒到昆虫和鱼类，生物在进化过程中不断复杂化，走向高度分化的有序状态。而当这一过程发展到人类，已经形成了极其复杂的思维和行为模式，人类由此高居进化阶梯的顶层。说进化过程是奇迹，是因为它显然违反熵增的自然规律。不夸张地说，如果按已知的科学定律去理解，那么不管是本书的作者还是读者，根本就不应该存在于这个世界上。

进化过程可以画成一座金字塔，结构最复杂但数量最少的有机生命体——人类——处于金字塔的顶端，数量最多但结构最简单的有机体——病毒——处于金字塔的底部，如下图所示：



从图中可以清楚地看出，进化的力量与熵的力量方向完全相反。在金字塔内部，我用竖直向上的箭头标出了这种“反自然”的力量。既然这种力量在数十亿年来战胜了目前所谓的“自然法则”，让生命发展到了如此复杂有序的高度，就说明它本身必然也是客观存在的，是自然法则的一部分。

人类的心灵进化，也可以画成类似的金字塔图形，如下图所示：



我再强调一次，心灵的成长、心智的成熟需要不断努力，而且必然是艰苦的过程，它必须与自然法则对抗，必须跟循规蹈矩的自然倾向背道而驰。但遗憾的是，我们却习惯于保持原状，热衷于使用陈旧的地图与陈旧的方法；我们习惯于走平坦的道路，害怕道路上荆棘遍布。在反抗自然法则的过程中，心灵需要同熵的力量对抗，就如同生物进化一样，我们的心灵克服了熵的力量，才一直成长到今天。尽管我们遭遇到各种阻力，尽管不是人人都能坚持，然而，我们的心灵还是逐渐变得成熟而健康。我们免不了要吃苦头，但相当多的人仍可实现自我拓展和自我完善，这推动了文化和社会的不断进步。我们身后有一种力量，一种无可名状的力量，它使我们宁愿忍受痛苦，选择艰难的旅途，使我们敢于穿越荆棘，趟过泥泞，走向更美好的人生境界。

心灵进化的金字塔适用于每一个人。我们的心灵渴望成长，但我们必须积极行动、克服阻力，才能实现目标。它也同样适用于整个人类，只有每个人心灵的进化，才能带动全人类的进化。童年时期，我们接受自身文化环境的滋养，到成年时期，我们可以将得到的滋养回馈给整个社会。心智成熟的人可使自己受益，也会把创造的果实奉献给人类。个人的进化与社会的进化息息相关，这是人类进化的本质。

不过，对于人类进步的梦想，有的人却感到怀疑和失望，在他们看来，人类世界其实没有取得多大进步。他们从不认为人类的心灵处在成

长之中。他们说这似乎不符合事实，因为世上到处都是战争、贪污和污染，世界局势益发混乱糟糕，既然如此，有理性的人怎么还会认为人类正不断走向文明和进步呢？而这正是我想加以解释的。我们产生幻灭感，是因为我们对世界的期望远远高于上一代人。今天令人无法容忍的行为，昨天还被视为理所当然。以本书探讨的一个重要题目为例，父母有义务促进子女心智的成熟，这在今天绝不会被认为是异端邪说，但在几百年前却根本没人给予关注。尽管今天的父母们仍旧有许多缺点，不过我相信，和以前的父母相比，他们教育子女的水准已经高出了很多。我最近读到一篇关于教育子女的文章，文章写道：

罗马法律规定，父亲对子女有绝对的控制权。父亲可以出售子女，也可以将他们处死。父亲作为绝对权威的观念，后来被写入英国的法律，且原封不动地沿用到14世纪。中世纪时期，人们的童年完全不像现在认为的那样美好。孩子到了7岁，就要被送出去当奴仆或学徒。和他们的劳动相比，学习排在其次，他们的作用就是充当行业师傅的奴仆，孩子和仆人的待遇基本上没有区别，对其称呼的措辞也很难区分。直到16世纪，年幼的孩子才开始受到重视，社会承认他们要经历特殊的成长过程，值得父母关爱。

归根结底，推动个人乃至整个物种克服懒惰和其他自然阻力的力量究竟是什么呢？其实我们已经给它取了名字，那就是“爱”。我们之所以能够成长，在于持续的努力；我们之所以能够付出努力，是因为懂得自尊自爱。对自己的爱使我们愿意接受自律，对别人的爱让我们帮助他们去自我完善。自我完善的爱，是一种典型的进化行为，具有生生不息的特征。在生物世界中，存在着永久而普遍的进化力量，体现在人类身上，就是具有人性的爱。它违反熵增的自然规律，是一种永远走向进步的神奇的力量。

开始与结束

我们在前文中曾经提出这样一个问题：爱究竟来自哪里？如果加上我们对恩典来源的迷茫，就可以把它扩充成一个更基本的问题：进化的力量究竟来自哪里？爱是有意识的，恩典则不是。那么，这种“发自人类意识之外，为人们心智成熟提供滋养的强大力量”，又是从何而来呢？

对这一问题，我们无法像解释面粉、钢铁和蛆虫的来源那样，从传统科学的角度来回答，因为问题所涉及到的力量实在太基础了，以至于目前的科学还无法解释。这并不是目前科学无法解释的唯一一种基础性概念。我们真的知道电究竟是什么东西吗？知道能量究竟从哪里来吗？知道宇宙的起源吗？或许有一天，随着科学思想的深入发展，我们将能解答这些基础性问题。在那一天到来之前，我们只能凭猜测提出各种各样的假设。

为了解释恩典与进化的奇迹，我们假设上帝不仅存在，而且是爱我们、愿意让我们成长的。在许多人看来，这样的假设实在是过于简单了，简直像童话故事一样天真。然而，我们还有什么别的解释呢？因为无法解释就忽略显而易见的事实，绝不是正确的态度。我们不能通过回避问题来得到答案。尽管关于上帝的假设确实很简单，但是迄今为止，还没有人能在深思熟虑的基础上提出更合理的假设。所以至少在目前，我们要么接受“充满爱的上帝”这个假设，要么就只能面临信仰的真空。

而如果我们仔细思考的话，就会发现“充满爱的上帝”这个假设本身尽管简单，但却给我们带来了更多的难题。

如果我们认为爱与成长的动力都是上帝赐予我们的，那么，这又是为什么呢？为什么上帝想要我们成长？我们成长的方向是什么？成长的终极目标又是什么？上帝究竟想让我们怎么样？我并不想在这里讨论具体的神学理论，只说我的理解：如果我们认为上帝是充满爱的，那么最终会得出这样的结论——上帝想让我们成为他自己（或是她自己，它自己）。我们成长的方向就是变成上帝。上帝不仅是推动进化的力量，而且是进化本身的目标。神学典籍里“上帝既是开始又是结束”的说法，含义就在于此。

这一结论其实已经有很悠久的历史了，但它一直让我们感到恐惧，让千百万人们不敢面对。从来没有别的结论能像它一样，赋予我们如此沉重的负担了。这是人类历史上最令我们难以接受的观念，不是因为它太难理解——没有什么比它更容易理解的了——而是因为如果我们相信它，就必须要为它付出我们所能付出的一切。这跟相信上帝高高凌驾于我们之上，从我们永远无法到达的位置照看我们完全不同。我们需要达到上帝的位置，拥有上帝的力量与智慧，真正获得上帝的身份。如果我们相信这是可能的，就需要努力尝试把可能性变为现实。但我们不想做出这样的努力，不想负担只有上帝才能负担的责任，不想无休止地思考。如果我们能说服自己相信，上帝的位置是我们自己永远无法达到的，那我们就不必再担心自己心智成熟的问题了，也用不着追求更高层次的觉醒和爱，只要放松下来，做普普通通的凡人就好。如果上帝总是待在天堂，而我们永远处于凡间，彼此间不可能有交集的话，那我们就可以把宇宙发展和生物进化的责任统统丢给上帝，而我们自己只要让自己过得舒舒服服，让子孙后代健康快乐就够了——光达到这些目的就已经不容易了。然而，一旦我们相信凡人真的有可能成为上帝，就会永无宁日，因为我们不可能说出“好了，我的任务已经完成了，用不着再辛苦工作了”这样的话。我们必须要不停地追求更高层次的智慧与能力，追求无止境的自我完善和心智成熟，去肩负上帝的责任。难怪我们是如此强烈地拒绝相信这一可能性。

承认上帝滋养我们的目的，是为了让我们也成长为跟他/她/它一样的存在，这就需要我们面对自己的懒惰。

熵与原罪

这本书讲述的是心智的成熟，自然免不了要涉及同一枚硬币的反面：阻碍心智成熟的障碍。最大的障碍就是懒惰，只要克服懒惰，其他阻力都能迎刃而解；如果无法克服懒惰，不论其他条件如何完善，我们都无法取得成功。所以，懒惰也是本书一大主题。我已经说过，我们总是逃避必要的痛苦，惯于选择平坦的道路，这是我们的惰性使然。谈到爱的时候我也强调过，不少人的爱是虚假的爱，因为他们不想承受自我拓展和自我完善的痛苦。懒惰是爱的对立面。心智的成熟需要通过努力来实现。现在，我们要探讨懒惰的本质。简单地说，懒惰是人生中的一种可怕的消极力量。

许多年来，我一直认为，基督教所谓“原罪”的概念没有任何实质意义，只能让人倒胃口。比如，我向来认为，性爱和原罪没有什么关系。就我本人而言，性爱跟我的其他嗜好同样无辜。假如我放纵自己，尽情享受美味佳肴，事后顶多是消化不良，为此吃些苦头而已，我却不认为自己有罪。我知道人世间充斥着罪恶、欺骗、偏见、折磨与残暴，可是我在婴儿们身上，看不出他们有什么与生俱来的罪过。我也绝不认为，仅仅因为祖先偷吃善恶树的果实，每个孩子就应该跟着遭殃，世世代代都要受到诅咒。不过后来我慢慢注意到，人们的懒惰其实无处不在。为帮助患者们的心智获得成熟，我做过各种努力，发现最大的敌人就是懒惰。而我在自己身上也看到了懒惰作祟的痕迹，它阻止我实现自我完善，承担更多的责任。我和别人的共同特征之一就是无法摆脱懒惰，就这一点而言，伊甸园中的蛇和苹果的故事，突然具有了特殊的意义。

《圣经》的故事也许遗漏了最重要的部分。《圣经》让我们知道，上帝有一种习惯：他喜欢黄昏时到伊甸园散步，他和人类的沟通是开放的。既然如此，经受蛇的蛊惑而偷吃苹果的亚当和夏娃，为什么不坦率地告诉上帝：“我们很想知道您为什么不让我们去吃善恶树的果实。我们喜欢伊甸园，对它充满感激，可是我们无法理解您的规定。我们为什么不可以吃善恶树的果实呢？您能给我们解释一下吗？”他们显然没有这样做，而是盲目地触犯了天条。他们不了解上帝的规定，也没有试着向上帝提出疑问，去质疑上帝的权威和观念。而且，他们没有从成年人的理性立场出发，与上帝进行起码的沟通，就听信了蛇的话。在偷吃果实之前，乃至在遭到惩罚之后，他们都没有聆听上帝的心声，让上帝给出明确的说法。

这是为什么？为什么他们受到诱惑就马上行动，却没有采取某种缓冲性的步骤呢？这一步骤的缺少，就构成了原罪的本质。这一步骤的内容本应是他们跟蛇与上帝的辩论。亚当和夏娃本可携起手，当着上帝和蛇的面，在彼此间掀起一场大辩论。既然他们没有这样做，也就无从知道上帝的立场。也许上帝和蛇之间的辩论尤为重要，象征着人类心灵的善恶之争。我们回避内心的善恶论辩，就产生了许多构成原罪的邪恶行为。在这种情况下，即使我们想权衡某种行为是否得当，斟酌某种选择是否明智，也无法判断上帝的立场和标准，因为我们没有聆听自己内心的上帝——与生俱来的正义感——的声音。我们的失败应归咎于懒惰。完成心灵的论辩需要努力，需要时间，需要坚强的意志。假如我们聆听内心中上帝的声音，就会得到这样的指令：我们需要选择相对艰难的道路。如果要走完这样的道路，我们就要付出更多的时间，经受更多的痛苦。这当然使我们产生恐惧，从而想要逃避痛苦——就像亚当和夏娃以及其他先祖一样。就这一方面而言，从古到今，我们人类莫不是懒惰者。

是的，我们身上确有一种原罪：懒惰。人人都有这种原罪，包括婴儿、儿童、青少年、成年人和老者，包括聪明的人和愚蠢的人，包括健康人和残疾人。也许有些人不算过分懒惰，但在本质上，所有人都是懒惰的，只是程度不同而已。不管我们精力多么旺盛，野心多么炽烈，智慧多么过人，只要深入反省，就会发现自身懒惰的一面，它是我们内心中熵的力量。在心灵进化的过程中，它始终与我们对抗，阻止我们的心智走向成熟。

你或许会不以为然地说：“我不同意你的话。我觉得自己一点儿也不懒惰。我每周工作60个钟头，每天晚上还要加班，甚至周末也不休息。尽管我累得要命，可还是强打精神，陪妻子出门购物，带孩子参观动物园，帮他们做好家务事。我的人生似乎只有一个主题，那就是忙！忙！忙！”倘若果真如此，我的确应该对你表示同情，可我仍想指出，只要用心观察，你一定可以看到自己的懒惰之处。懒惰与你花多少时间工作，如何对别人尽职尽责没有多少关系。懒惰的一个主要特征就是恐惧感。为了说明这个问题，不妨再次引用亚当和夏娃的神话。有人认为，亚当和夏娃没有去问上帝为什么制定法律，不允许他们偷吃苹果，其原因不是因为亚当和夏娃天生懒惰，而是他们内心的恐惧。他们不敢面对令人生畏的上帝，害怕上帝大发雷霆。

并非所有恐惧都等于懒惰，但大部分恐惧确与懒惰有关。我曾指

出，人们总是觉得新的信息是有威胁的，因为如果新信息属实，他们就需要做大量的辛苦工作，修改关于现实的地图。他们会本能地避免这种情形的发生，宁可同新的信息较量，也不想吸收它们。他们抗拒现实的动机，固然源于恐惧，但恐惧的基础却是懒惰。他们懒得去做大量的辛苦工作。

在有关爱的内容里，我曾提到自我完善意味着接受新的责任，做出新的承诺，发展新的关系，达到新的层次，经受更大的风险。现在我们可以认为，我们其实是害怕失去当前的地位或角色，所以才害怕转换成新的角色，达到新的地位。我们害怕改变现状，害怕失去目前拥有的一切。亚当和夏娃不敢询问上帝，完全可能是出于恐惧。他们害怕一旦去质疑上帝，就可能发生更大的不测。因此，他们宁可选择一条简单的出路，一条不做正面对峙，而是默默绕开的、不合理的“捷径”。这样一来，他们得到的是没有多少用处的认知。他们希望仅凭现有的认知，就可以平安地生活下去。质疑上帝或许会给人类带来麻烦，但《圣经》这则故事却告诉我们，我们必须面对自己的责任，做好属于自己的工作。

想必心理医生对此最有体会。患者向心理医生求助，是为了寻求某种改变，而他们其实对改变恐惧得要命，害怕不得不吃各种苦头。这种恐惧感，或者说懒惰，使90%的患者在康复前就会忙不迭地退出治疗。有趣的是，这种临阵脱逃的情况大多出现在最初几次治疗中，或是在治疗之初的几个月。相当多的已婚患者，在最初几次治疗之后，就意识到其婚姻危机重重，若想使心灵恢复健康，只有通过协议离婚，或是进行极为艰苦的自我治疗，重新构建理想的婚姻。有的患者在去看心理医生之前，就已经意识到了症结所在。他们接受治疗，只是为了确认早已意识到的可怕的人生现实。不管是哪一种情况，他们总是害怕面对困难，例如不得不独自生活，或者不得不花几个月乃至几年时间与伴侣一起努力克服重重困难，以便改善婚姻状况。恐惧感使他们常常半途而废，有时是在两三次治疗之后，有时是在10次或20次治疗之后。他们打算中止治疗时，往往会编造这样的借口：“我们原以为有足够的钱来治疗，但实际上我们想错了。”他们有时也会坦言：“我害怕治疗。我害怕不得不做出更多的努力，才能挽救当前的婚姻。我知道这是临阵脱逃。或许有一天我会有足够的勇气，继续到您这里接受治疗。”总而言之，他们宁可维持可怜的现状，也不想通过努力摆脱困境。

在心理治疗初期，对于“懒惰”这一病因，患者可能一无所知。他们也可能承认：“我和别人一样，有时当然不免偷偷懒。”其实他们懒惰的

程度，已经超出常人的想象。懒惰就像魔鬼一般狡诈，让人们不仅擅长伪装和欺骗，还会想方设法让懒惰变得合情合理。哪怕患者的意识已成熟到一定程度，也未必有能力去了解懒惰的本质，并与之进行对抗。假使他们有机会进入某个领域，获取某种新的知识，就很容易出现懒惰的情绪并产生恐惧。他们可能说：“我听说有很多人涉足过这一治疗领域，但最后也没修成正果。”“我认识一个接受过心理治疗的人，不过他始终是个酒鬼，后来还自杀了。”或者是“难道你想让我改头换面，变得跟你一模一样吗？这可不是心理医生该做的事。”诸如此类的回答，都是患者（学生）逃避治疗（学习）的遁词，他们为懒惰寻找借口。他们要欺骗的人，与其说是心理医生（教师），不如说是他们自己。要解决这个问题，首先要承认懒惰的存在，认清懒惰的本质。

一个人的心智越是成熟，就越是能察觉到自身的懒惰；越是自我反省，就越是能找到懒惰的痕迹。就我个人而言，在追求心智成熟的过程中，我越是接近事实真相，就越是感到懒惰在作祟，而我有可能获得的最新启示随时都会从身边溜走。有时候，当我即将获得建设性的思路时，脚步竟会突然停止，或不由自主地变得迟缓起来。我相信，某些极有价值的想法很可能在不知不觉中消失，让我忙碌了半天，最终功亏一篑。为改变这种情况，我一旦发现自己放慢了脚步，就会强迫自己加快步伐，朝着自己认定的方向大步迈进。与熵的对抗是永恒的战斗。

我们的心中都有一个病态的自己和一个健康的自己。即便内心充满恐惧，性情无比固执，我们的身体里仍有一部分神奇的力量——也许这力量并不强大，但它是积极的，它推动着我们心智的成熟。它喜欢改变和进步，向往新的、未知的领域。它愿意做好属于自己的工作，甘愿冒心智成熟带来的一切风险。与此同时，不管我们表面看上去多么健康，心灵进化到了怎样的程度，我们的身体里也始终有另一部分力量——它可能同样不算强大，它不想让我们付出任何辛苦。它坚守熟悉的、陈旧的过去，害怕任何改变和努力。它只想不惜代价地享受舒适，逃避痛苦，宁愿为此付出“无效”、“停滞”乃至“退化”的代价。在我们某些人的身体当中，健康的力量也许小得可怜，完全被庞大的病态力量带来的懒惰和恐惧所控制。另一些人心中居于主导地位的则是健康的力量，总是热切地渴望进步和完善，追求达到神性的高度。需要指出的是，健康的力量必须时刻提防懒惰的病态的力量，后者始终潜伏在我们的身体中。我们都是平等的，人人都有两个自己：一个是病态的，一个是健康的；一个走向生存，一个走向死亡。我们每一个人，其实都足以代表整个人类。在每一个人的身体中，都拥有向往神性的本能，都有达到完美境界

的欲望，同时也都有懒惰的原罪。无所不在的熵的力量，试图把我们推回到人类进化的初期——那里有我们的幼年，有母亲的子宫，还有荒凉的原始沼泽。

邪恶的问题

在我看来，懒惰就是原罪，常常通过心理疾病而得以呈现。在这种情况下，懒惰无疑是魔鬼的化身，体现出我们内心邪恶的一面。为了把这一结论解释得更清楚，我需要对邪恶的本质加以探讨。在有关神学的问题中，邪恶的重要性恐怕可以占据首位。正如对待其他宗教问题一样，在大多数情况下，心理学界不承认邪恶的存在。事实上，心理学界对懒惰和恐惧所作的研究，对于研究“邪恶”已做出了相当大的贡献。我希望以后有机会专门撰写其他著作，深入讨论“邪恶”这一题目，不过，我还是想在此提出我的基本看法：

首先，我相信邪恶是真实存在的，它并非原始宗教为解释某些不可知现象而凭空捏造的一种概念。世界上的确有一些人或组织，他们仇视一切善良的行为，尽可能地去摧毁公平和正义。他们这样做，不是出于有意识的信念，而在于其意识极度无知而盲目，对自己的邪恶并不自知。说得更准确一些，他们不想了解自己行为的本质。这种情形正如宗教文学对于魔鬼的描写——魔鬼本能地憎恨光明，它们逃避光明，也企图消灭光明。

邪恶的人憎恨光明，因为光明会让他们看清自身邪恶的本质。他们憎恨善良，善良会凸显他们的罪恶；他们憎恨真正的爱，爱会放大他们的懒惰。他们竭力摧毁光明、善良和爱，以此逃避面对觉醒和良知的痛苦。所以，我的第二个结论是：所谓邪恶，就是为所欲为、横行霸道式的懒惰。

爱是懒惰的对立面。一般意义上的懒惰，无非是消极地失去爱的能力。有些懒惰者只要举手之劳就能走出困境，实现自我拓展和自我完善。但是除非他们受到强迫，不然的话，他们宁愿保持现状。这样的人，即便不能去爱别人，至少也算不上邪恶。真正的邪恶者却主动逃避自我拓展和自我完善，捍卫自己的懒惰，保持病态的自我。他们从不关心别人的心智成熟，甚至百般阻挠和破坏，宁可把对方伤害得体无完肤。他们病态的自我，无法容忍健康的心灵。他们一旦感受到健康心灵带来的威胁，就会尽可能予以破坏。因此，关于“邪恶”，我们可以给出这样的定义：邪恶是运用一切影响力阻止他人心智成熟与自我完善的行为。一般意义的懒惰，只是对自己和他人缺少爱，而邪恶则视爱为仇敌，与真正的爱完全对立。

第三个结论是：至少到目前人类进化的这一阶段，邪恶是不可避免的。人的心灵具有熵的力量，人类也拥有自由的意志。基于这两点考虑，我相信有的人能够控制自身的懒惰，有的人则无能为力。熵的进化与爱的进化，是两种对立的力量。在某些人身上，它们可以获得平衡，在其他人身上，它们却势不两立，这些都是正常现象。而爱的力量和熵的力量在不同的人身上各占主导地位后，这些人必然彼此对立和敌视，正所谓“正邪不能两立”。

我的最后一条结论是：熵是一种强大的力量，是人性极恶的体现。但是，熵不是一呼百应的领袖，无法集中起大多数人的力量。邪恶的阴影无处不在，譬如有的犯罪分子四处出击，在短短的时间内，就会残忍地伤害数十名无辜儿童的生命。然而在人类进化的巨大框架中，邪恶永远处于弱势地位，它每伤害一个心灵，就会有更多的正义感被唤醒，更多的心灵获得解放。邪恶自身不自觉地发出警告，使别人远离它的陷阱。对于邪恶的肆无忌惮，大多数人都会感到厌恶。觉察到邪恶的存在，人们就更容易产生自我完善的意愿。邪恶之手曾把耶稣送上十字架，结果却使人们从很远的地方就能看到耶稣的身影，从此团结一心，纷纷加入对抗邪恶的战斗，邪恶本身也由此成为推动人类心智成熟的一种有效方式。

意识的进化

“观察”和“认知”这两个字眼，几乎贯穿本书始终。以邪恶为目标的人，总是拒绝观察事实真相，而心智成熟的人，却能深刻地意识到懒惰的存在。尽管如此，对自己的信仰和世界观，一般人却无知无觉。要使心智获得成熟，必须认清自己的偏见和局限。我们经由爱、包容和关怀，可以渐渐了解自己，了解所爱的人和整个世界。自我了解最重要的意义之一，就是认清我们的责任和决策的能力，我们将精神世界的这一部分内容称为“意识”。所以，心智的成熟也可界定为“意识的成长”，或是“意识的进化”。

“有意识的”（conscious）这个词来自拉丁文中的前缀con和单词scire，前者意为“经由”，后者意为“知道”。“有意识的”意思就是“经由……知道……”。那么，我们到底“经由”什么？又去“了解和知道”什么呢？之前曾经提到过一个事实：我们的潜意识里蕴含着非凡的知识，潜意识知道的事情永远比意识多得多。我们获得一项真理，得到一种启示，不过是重新认识潜意识里原本存在的事情。获得新的真理和启示，其实是意识和潜意识达成一致，获得了共同的认识。意识的成长与进步，意味着它开始认同潜意识所熟知的一切，此时意识与潜意识逐渐融合——心理医生最清楚这种观念，因为心理治疗的过程，就是使潜意识层面的内容浮现到意识层面的过程。换句话说，心理医生的职责，就是扩大患者的意识领域，使其范围和方向与潜意识领域更为接近。

那么，为什么潜意识如此“渊博”，能够知道意识不知道的诸多事情呢？也许这个问题也太过“基础”了，我们还未找到科学的答案，暂时只能提出假设。在我看来，最令人满意的假设是：我们每个人的心灵深处，都有一个跟我们极为亲密的上帝，亲密到他本来就是我们自身的一部分。要获得恩典，我们就必须见到上帝，而最接近上帝的地方就是我们自己的心灵。想达到崇高的精神境界，就应经常自我反思。上帝与我们之间的界面，相当于潜意识与意识之间的界面。简而言之，我们的潜意识就是上帝，我们内心的上帝。我们是上帝的一部分，上帝一直与我们同在，无论现在还是未来。

也许你可能会问：“这怎么可能呢？”有些人或许认为，把自己的潜意识看成上帝，简直是大逆不道。可是他们应该想到，即便是最虔诚的基督教徒，也应该记得基督教的信仰之一——上帝就在信徒的心中。这

与上面的说法本质上完全相符。要更好地理解上帝和人的关系，不妨把潜意识假想成是埋藏在地下的广阔根系，意识则是地面上矮小的枝干，吸收潜意识供给的养分。这个比喻来自荣格，他曾说过：

我一直认为，生命就像是一种植物，依赖地下的根系供给养分。真正的生命隐藏在根系里。我们看到的地面以上的部分只能存活一个夏季，然后会归于枯萎——它的生命何其短暂！生命和文明永远更迭交替，这使我们感到一切都是一场虚空。但是，我也始终有这样的感觉：在永不停歇的变化之中，总有一种东西存活在我们脚下，我们只看到花开花落，而生命的树根却岿然不动，万古长青。

荣格没有直言上帝存在于人的潜意识中，不过他上面的说法，却显然印证了这一点。他把潜意识分为两种：一种是浅层次、个人化的潜意识；另一种是深层次、属于全人类的集体潜意识。在我看来，集体潜意识就是上帝，意识则属于个体，而个体潜意识是两者之间的界面——上帝的意志与个人意志较量的战场。战场上随时都可能发生冲突和骚乱，出现彼此搏杀的场面。潜意识是温和的、充满爱的领域，我相信这是事实。梦却不一样。梦包含温和的信息，却也不乏大量冲突的信号。它们可能带来良性的自我完善，但也可能带来极其混乱的梦魇。

不少科学家认为，潜意识里隐藏着某种狂暴状态，这种状态就是心理疾病的根源，似乎潜意识是心理疾病的罪魁祸首。心理疾病的表现症状，就像潜伏在地下的魔鬼突然现身，因此才使人们在一夜之间精神错乱，犹如中了魔怔。实际上，意识是精神病理学探讨的重心，所有的心理疾病，其实是意识出了问题所致。我们之所以生病，正是意识抗拒潜意识的智慧的结果——意识患了疾病，潜意识想给它进行治疗，意识就会与之发生冲突。心理疾病是意识背离上帝的结果，而所谓上帝就是我们的潜意识。

心智成熟的终极目标是天人合一，即个人与上帝应当具有相同程度的认识。既然潜意识就是上帝，我们不妨这样界定心智成熟的目标：使意识达到上帝的境界，使我们整个人完全成为上帝。那么，这是否意味着我们应该努力让意识与潜意识完全融合，最后只剩下潜意识呢？答案是否定的，我们的目标是一方面成为上帝，一方面仍需保留意识。不妨这样假设：在潜意识的“树根”的基础上，如果我们能让意识萌生出丰硕的果实，并最终使我们成为上帝的话，那就意味着上帝可以拥有另外一种生命形式，这就是我们自己。这也是生命的意义和价值所在。作为有意识的自己，我们生来注定要面对这一事实：我们可以不断成长，成长

为具有上帝属性的一种崭新的生命形式。

我们的意识具有罕见的强大力量。它掌管生命的一切行动，负责做出决定，并把决定付诸实施。假如只有潜意识而没有意识，我们的生命就像新生的婴儿，即使心灵可以实现“天人合一”，我们仍无法采取任何主动行动，也无法让他人感觉到上帝的存在。在印度教和佛教的思想中，存在着一种容易使人走向退化的特质——它们把没有自我界限的婴儿阶段比做“涅槃”，进入“涅槃”就如同返回母亲的子宫。我提出的神学思想则与之相反：我们的目标不是要变成牺牲自我、最后只剩下潜意识的婴儿，而是培养出成熟、自觉的自我，进而发展成神性的自我。

有自主行动能力的成年人，可以独立做出影响他人和世界的选择。这种成熟而自由的意识，可以使我们和心灵的上帝达成一致。这样，上帝就会经由我们的意识，获得强有力的崭新的生命形式。我们可以成为上帝的左膀右臂，成为他的全权代理人。另外，我们也能有意识地做出选择，按照上帝的意愿来影响世界和他人，因此，我们的一举一动都会成为“神迹”。我们代替上帝为人类服务，去播洒爱的雨露，在没有爱的地方创造爱。我们可以让同胞们产生和我们相同的认知，进而推动整个人类的进步。

力量的本质

现在，我们可以了解所谓“力量”的本质了。这是一个很容易被误解的题目。导致误解的一个原因在于：世界上存在两种力量——政治的力量和心灵的力量。许多宗教神话都试图对二者进行明确区分，例如在释迦牟尼出生前，预言家就告诉他的父亲：释迦牟尼长大后，要么成为最强大的国王，要么成为一无所有的穷人，同时也是最伟大的、妇孺皆知的心灵导师。他只能成为二者之一，却不可能二者兼具。耶稣则从撒旦那里得到这样的许诺：归顺撒旦，他就可以统治整个世界，并享受作为统治者的最大荣誉。耶稣最终拒绝了这种诱惑，他选择了死亡，被钉在十字架上，显得那样软弱无力。

政治的力量，就是以公开或隐秘的方式，去强迫别人遵循自己的意愿。这种力量既存在于权力之中（比如国王的身份或者总统的职位），也存在于金钱之中，然而，它并不属于拥有权力或者金钱的人。归根到底，政治的力量和德行以及智慧无关，最愚蠢、最邪恶的人，也可能成为地球的统治者。而心灵的力量则完全存在于人类心中，它和强迫、控制别人的力量没有关系。拥有强大心灵力量的人，完全可能是拥有万贯家财的富翁，也可能占据着领导者的地位；他们同样可能是穷人，没有任何政治权力。既然心灵的力量不是控制别人的力量，那么它究竟是怎样的一种力量呢？简而言之，它是在意识基础上做出决定的力量，亦即意识的力量。

我们做出决定时，有时甚至不知道自己在做什么；我们采取某种行动，却不了解自己的真实动机；我们也无法看清，自己的选择会造成什么结果。比如说，当我们感情用事，轻率地拒绝某位客户的要求时，我们真的了解自己是在做什么吗？又如，我们可能不问青红皂白就动手打自己的孩子；我们对部下颐指气使，随意予以升迁或者降职；我们瞒着配偶，和别的异性眉来眼去，打情骂俏——这时候的我们，果真有着足够的自知之明吗？从政的人都知道，天下诸事难遂人愿，命运总是喜欢同我们开玩笑。有时候，我们充满善意地忙忙碌碌，结果却适得其反；而某个动机不纯的人，实施居心叵测的个人计划，但结果反倒颇具建设性。我们教育子女，也会出现类似的情形。既然如此，我们究竟应该“反其道而行之”，为了非正当的目标而四处行善，还是应当为了正义的目标硬着头皮去做坏事呢？世道难测，我们感觉胸有成竹，却可能一无所知。我们自以为聪明绝顶，却可能是“当局者迷”。

我们仿佛漂流在茫茫大海中，不知何去何从。这时虚无主义者可能会说：“还是顺其自然为好，哪怕什么也不做。”他们的潜台词是，我们应该继续漂流，得过且过。他们的理由是，人生的海洋浩瀚无际，前途难测，依照我们有限的能力，绝不可能绘制出准确的地图，并借着地图找到方向驶出迷雾。但是事实上，只要我们坚持不懈，就可以通过自我反省，最终摆脱迷蒙的状态，这才是应该提倡的做法。找到人生的方向，通常要经历漫长的过程，仅仅依靠投机取巧或头脑中的灵光闪现，很难达到目标。真正的自知自觉，总是缓慢而渐进的过程。我们踏出任何一步，都须有足够的耐心，进行细致的观察和深刻的自省。我们更应该态度谦虚，脚踏实地。心智的成熟之路，是永不停歇的学习和进步的过程。

我们凭借足够的耐心，付出充分的努力，沿着心智成熟之路前进，点滴的认知和经验，就会慢慢汇集起来。渐渐地，人生之路将会清晰地出现在眼前。在此过程中，我们可能一不小心进入死胡同，也可能不时经受失望的打击，或者遭到错误信息的干扰。但是，在自我纠正和自我调整的过程中，我们终将了解人生的真谛，清楚我们在说什么、想什么、做什么。一言以蔽之，我们必将拥有驾驭人生的强大力量。

我们的心灵获得力量，就会感觉舒适愉快。在人生旅途上，我们稳扎稳打，循序渐进，进步带给我们的愉悦感难以言喻。没有什么比成为人生的专家，熟知自己所做的事情更让人感觉幸福了。我们的心灵愈是成熟，就愈有可能成为人生的专家，感觉到与上帝心灵相通。我们会看清周遭的一切，熟悉个人行为的动机和后果。我们觉得心明眼亮，甚至如同上帝一样全知全能。意识与上帝合而为一，意味着我们达到了至高境界，甚至具有与上帝相同的认知。

我们的心智成熟到一定阶段，就会更加谦逊而快乐。我们知道自己的智慧源自潜意识。我们清楚“根”在何处，而我们的一切认知，莫不像流水一样，从潜意识的“根”源源而出。我们一切求知的努力，旨在于打破意识与上帝的界限。我们还知道，潜意识的“根”不属于我们自己。换言之，它不是我们自己的潜意识，而是属于整个人类、全体生物乃至上帝的潜意识。如果别人问我们的知识和力量从何而来，任何同时拥有这两种无价之宝的人，一定会这样回答：“这不是我的力量，它来自另一种无比强大的力量。我展示的只是其中小小的一部分。我只是作为一种途径而存在，真正的力量不属于我。”这样的感受发自内心，而且让我们充满喜悦。与上帝（潜意识）沟通，自我意识就会大幅度缩小。我们

只想对上帝说：“我所做的一切，都是为了成就您的意愿。我想成为您表达思想的工具。我的自我意识并不重要，放弃自我使我感受到莫大的喜悦。”与此同时，我们呈现出幸福而平和的状态，这和恋爱的状态颇为相似。倘若觉察到与上帝密切的关系，我们的空虚和寂寞，都会一扫而空，或许，这就是所谓的“神交”吧？

心灵汲取到足够强大的力量，固然令人感觉愉快，同时也可能使人恐惧。一个人知道得越多，就越是难以采取行动。还是以前面提到的两个将军为例，两个人都必须做出是否开战的决定。一个认为这只不过是单纯的战术决策而已，该吃吃，该睡睡；而另一个斟酌的是每个士兵的鲜活的生命，因此做起决定来分外痛苦。其实，我们每个人都是将军，我们采取的任何行动都有可能影响成长的历程。无论我们决定要赞美还是惩罚孩子，都可能产生意想不到的影响。如果我们赖以参考的数据有限，基本上只能听天由命，那么在做出决定或采取行动时，显然要容易得多；而如果我们必须吸收和总结越来越多的数据，做出决定的过程就会越发艰难。另外，我们知道得越多，就越是有可能预测到后果，考虑到自己可能担负着承担后果的责任，如此一来，就更加难以采取行动。不过，从另一方面说，没有任何行动，其本身也可视为是一种行动。在某些情况下，没有行动或许是最好的选择，而在其他情况下，不采取行动有可能造成灾难性的后果。所谓心灵的力量，不单是要意识到各种可能的情况，随着认知范围的扩大，我们还要具备当机立断的能力。当然，在更多情况下，一知半解乃至一无所知，不大可能使做出决定的过程变得容易，只会使之更为复杂。从这个意义上说，我们越是接近心中的上帝，就越是对他充满同情。我们一方面体验上帝给予的认知，一方面也会体验到上帝经受的痛苦。

心灵的力量不断积聚，还会带来另一个问题，那就是孤独感。在某种意义上，拥有心灵的力量和拥有政治的力量颇为相似。心智的成熟度接近顶峰的人，就像是一呼百应、权倾天下的王者。他们不可能推卸责任和过错，也没有人告诉他们应该怎么办。他们没有跟自己处境和感受相当的人，以便容许自己释放压力，发泄痛苦。这跟政治上的当权者很相似，也许别人可以为当权者提出建议，但决定权仍掌握在他们手里，一切后果都由他们自行负责。从另一个角度来看，心灵的力量带来的孤独感，要比政治权力更加显著。政治当权者至少还有心智相当的人与之沟通，总统或国王的身边，总是簇拥着一大群政客或臣下，哪怕他们是趋炎附势者和溜须拍马者。而心智成熟到无所不知的人，却难以找到境界相当的人。《圣经》中的《福音书》涉及了一个值得关注的主题，就

是耶稣常因无人了解他而颇为沮丧。不管他如何努力教导他的门徒们，都无法让他们的心智大幅度成熟，达到与他同等的层次。即使最聪明的门徒，也只能亦步亦趋地追随他的指引，永远无法与他相提并论。就连耶稣无限的爱和慈悲心肠，也无法使他摆脱强烈的孤独。那是一种高处不胜寒的冷清，是孤独前行的寂寞。在心智成熟的道路上，所有走在最前面的人，所有走得最远的人，都会感受到这种孤独。孤独本身就像是沉重的负担，倘若不是把别人远远抛到身后，而自己与上帝越来越接近，近到可以感受到他的呼吸，领略到他的微笑的话，那么我们肯定难以忍受下去。正因为随着意识不断成长，我们可以与上帝心灵相通，才没有停止前行的脚步。“神交”带给我们莫大的幸福，支撑我们鼓足勇气，忍耐孤独，踽踽独行。

俄瑞斯忒斯的传说

谈到心理健康与心理疾病，我曾给出过一系列结论：神经官能症是人生痛苦的替代品；要让心理恢复健康，就要不惜任何代价坚持真理、尊重事实；如果我们偏离潜意识的意愿，就会产生心理疾病。表面上，这些结论似乎彼此并不相干，但实际上却紧密相连。现在，让我们继续讨论心理疾病的话题，并把上述结论整理成一套完整的观念体系。

我们生活在现实世界里，要想生活得更好，必须尽可能地了解世界的本质，但了解的过程无法一蹴而就。要洞悉世界的本质，认清自己和世界的关系，我们就可能经受各种痛苦，而唯有经受痛苦，才能够最终走向真理。

我们趋向于逃避一切痛苦和折磨，因此对某些消极现象可能熟视无睹，对残酷的现实可能不闻不问，我们的目的只在于捍卫自己的意识，不让真实的信息侵入其中，心理学家把这种情形称为“意识的防卫机制”。每个人都可能采用这种机制，有意限制自己的认知范围和认知能力。但是，不管是出于懒惰还是害怕痛苦的原因，我们采用防卫机制，阻碍自己的认知过程，对世界的认知就会少得可怜，我们的心灵于是与现实脱节，言语和行为也变得不切实际。这种情形发展到一定程度，就会产生严重的心理疾病。即便我们自己没有察觉，别人也会清楚地看到，我们正在脱离现实，成了可怜的怪人或者异类。我们自以为很正常，其实我们的心理疾病可能相当严重。

在心理健康状况恶化之前，潜意识就会察觉到我们的变化，注意到我们的适应能力越来越差。它通过各种方式，提醒我们情况变得不妙——频繁的噩梦、过度的焦虑、极度的沮丧，这些症状在我们身上不断出现。虽然意识可能与现实脱节，但无所不知的潜意识总能看清真相，并以上述症状来提醒我们做出及时的改变。换句话说，心灵产生的种种症状，或许让我们难以接受，但它们却是一种恩典，是意识之外那股滋养心灵的强大力量发生作用的结果。

我在前面简要列举过忧郁症的病例。一个人出现忧郁的症状，说明他（她）的生活状态与心理需求发生了冲突，因此需要做出及时的调整。前面谈到的许多病例，固然是为了说明某些道理，但它们都可以证明一个事实：表现出心理疾病的症状，意味着患者选择了错误的道路，

心灵非但没有得到成长，还处于严重的危机当中。下面，我举一个例子，证明心理疾病在人生道路上的作用。

贝特西是一位22岁的女子，她聪明可爱，但常常不苟言笑，显得过于假正经。她患有严重的焦虑症。她是一个工人家庭的独生女，父母笃信天主教，省吃俭用，供她上大学。尽管贝特西学习成绩优异，但她刚读完一年级就突然选择了辍学，嫁给了邻家的小伙子——一个汽车修理师，她自己则到超市做了收银员。婚后头两年尚且顺利，不过，她很快出现了奇怪的心理症状，总是无缘无故地感到焦虑，有时甚至难以控制。她外出购物、在超市上班，或是独自走在街上时，常常会产生强烈的恐惧感。她不得不丢下手头的事，马上赶回家中或是丈夫的修理厂。只有和丈夫在一起，她的恐惧感才会消失。这种症状越来越严重，迫使她不得不辞去工作。

她去看过许多医生，但医生的镇静剂无法让她平静下来，她的病情也没有改善。贝特西不得不向我求助，她哭着说：“我不知道自己出了什么问题。我的生活本来很正常，丈夫对我也很好，我们彼此深爱，我也喜欢我的工作。现在情况却糟透了，我快要发疯了！请你帮帮我，让我恢复到原来的样子。”其实，贝特西的处境并不像她描述的那么美好。通过治疗，她承认了一个令她一直痛苦的事实：尽管丈夫对她很好，可是，丈夫身上的某些缺点总是让她无法容忍。她的丈夫性格粗鲁，兴趣狭窄，唯一的兴趣就是看电视，这让她感到厌烦。另外，在超市做收银员的工作，同样让她感觉极度无聊。我们开始探讨她为什么中途辍学，去过眼下这种单调的生活。“我就读的大学让我觉得不安，”她说，“许多同学都在吸食毒品，乱搞男女关系。他们生活糜烂，不务正业。我觉得无法接受，整天都很不自在，别人却认为是我有问题。不只那些想和我乱搞的男生那样想，我的女性朋友们也认为我不正常，还说我过于天真和幼稚。我甚至也开始怀疑自己，怀疑教会和我父母的价值观。我真是被这种局面吓坏了，所以不得不选择辍学。”经过一段时间的治疗，贝特西最终能够鼓起勇气，面对她原本逃避的一切。她决定回到学校继续学业。幸运的是，她的丈夫愿意改变缺点，与妻子一同进步，因此也决定进入大学读书。贝特西的焦虑症自然而然地痊愈了。

贝特西的焦虑感属于“广场恐怖”，也就是置身于超市等大型公共场所时，不自觉地产生的一种心理恐惧症。对于贝特西本人而言，这是自由感带来的恐怖。尽管她可以自由地走动，同别人沟通和交往，可是只要她独自出门，没有丈夫“保护”，焦虑和恐惧的症状就会随时出现。因

自由感而产生的恐惧，是她的心理疾病的本质，这使她患上了严重的焦虑症。我们从另一个角度观察，也许更容易了解她的病情：早在焦虑症出现前，贝特西就产生了对自由感的恐惧，她选择从大学辍学，更是限制了自己心智的成熟。根据我的判断，早在焦虑症出现三年之前，她就患上了“自由恐惧症”，但却对此一无所知。她不知道，选择辍学只能使病情日益加重。当她莫名其妙地感到焦虑时，才意识到患上了某种心理疾病。好在经过治疗，贝特西终于回到了心灵成长、心智成熟的道路上。我相信，大多数心理疾病的模式都是这样：早在症状频繁出现之前，疾病就存在于人的精神世界里。症状本身不是疾病，而是疾病的外在表现，同时也往往成为治疗的开端。尽管它们为我们所厌恶和恐惧，但是，它们是来自潜意识的一种至关重要的信息。它们使患者意识到自己的身心健康已经出了问题，促使他们及时自我反省，或接受必要的心理治疗。

大多数人总是拒绝这种提醒，他们以各种方式逃避，不肯为疾病承担起责任。他们对自己的症状视而不见，还振振有词地说：“人人都可能出现异常状况，或者偶尔遭受到小灾小病的打击。”为了逃避应当承担的责任，他们可能会中断工作，停止驾车，搬到新的城市，或者放弃参加某些活动。他们也可能吃止痛药，服用医生开的药丸，借助酒精或其他药品麻醉自己，试图自行消除这些症状。即便承认自己确实出现了某些奇特的症状，他们也会下意识地把责任归咎于外界——家人的漠视、朋友的虚伪、上司的压榨、社会的病态，或是自身命运不济。只有少数人能正视自己的症状，他们清楚地意识到，这些症状说明他们内心深处真的出了问题。他们听从潜意识的暗示，并从中获得帮助。他们承认自己的缺点和不足，忍受治疗中必经的痛苦，也由此得到巨大的回报。根据《圣经·马太福音》，耶稣在“登山训众”时曾说过：“虚心者必有福气，因为天堂属于他们。”我想，这种说法和心理治疗的本质如出一辙。

有关潜意识与心理疾病的关系，我认为最好的例证之一，就是希腊神话中俄瑞斯忒斯与复仇女神的故事。俄瑞斯忒斯是迈锡尼城主阿特柔斯的孙子。阿特柔斯野心勃勃，想证明自己无与伦比，甚至比诸神更伟大，所以遭到诸神的惩罚，他的后代都遭到了诅咒，导致俄瑞斯忒斯的母亲克吕泰墨斯特拉与人私通，谋杀了自己的丈夫——俄瑞斯忒斯的父亲阿伽门农。就这样，诅咒又降临到俄瑞斯忒斯头上——根据古希腊伦理法则，儿子必须为父亲报仇。但是，弑母的行为同样为希腊法理所不容。俄瑞斯忒斯进退两难，承受着巨大的痛苦，最后他还是杀死了母

亲。于是诸神派复仇女神昼夜跟踪，对他进行惩罚。有三个形状恐怖，只有他看得着听得见的人头鸟身怪物，时刻都在恐吓他、袭击他、咒骂他。

不管走到哪里，俄瑞斯忒斯都被复仇女神追赶。他到处流浪，寻求弥补罪过的方法。经过多年的孤独、反省和自责，他请求诸神手下留情，撤销对阿特柔斯家族的诅咒。他说，为了弑母之罪，他已付出了极大的代价，复仇女神不必紧追着他不放。诸神于是举行了大规模的公开审判。太阳神阿波罗为俄瑞斯忒斯辩护，说所有的一切都是自己亲手安排的，他下达的诅咒和命令，使俄瑞斯忒斯陷入了弑母雪耻的困境。此时，俄瑞斯忒斯却挺身而出，否认了阿波罗的说法。他说：“有过错的是我，是我杀死了母亲，与阿波罗无关。”他的诚恳和坦率让诸神十分惊讶，因为阿特柔斯家族的任何人都不曾有过为自己行为负责的情形，他们总是把过错推到诸神头上。最终，诸神决定赦免俄瑞斯忒斯，取消了对阿特柔斯家族的诅咒，还把复仇女神变成了仁慈女神。人头鸟身的怪物变成了充满爱心的精灵，从此给予俄瑞斯忒斯有益的忠告，使他终生好运不断。

这个神话的含义并不难理解，只有俄瑞斯忒斯能看得见的复仇女神，代表着他自己的症状，也就是他患有严重的心理疾病。而复仇女神变成仁慈女神，意味着心理疾病得到治愈，整个过程和我们前面谈到的病例完全一致。俄瑞斯忒斯实现了局面的逆转，是因为他愿意为自己的心理疾病负责，而不是一味逃脱责任或归咎到别人头上。虽然他尽力摆脱复仇女神的纠缠和折磨，但他并不认为自己遭受到了不公正的惩罚，也不把自己看成是社会或环境的牺牲品。作为当初降临到阿特柔斯家族身上的诅咒，复仇女神象征着阿特柔斯的心理疾病，这是阿特柔斯家族的内部问题，也就是说，父母或者祖父母的罪过，要由他们的后代来承担。然而，俄瑞斯忒斯没有怪罪其家族，没有指责他的父母或祖父母，尽管他完全可以那样做。他也没有归咎于上帝或者命运。与此相反，他认为局面是自己造成的，他愿意为此付出努力以洗刷罪过。这是一个漫长的过程，如同大多数治疗一样，需要经历漫长的时间才能最终见效。最终，俄瑞斯忒斯通过努力完成了“治疗”，而曾经带给他痛苦的一切，也变成了赋予他智慧和经验的吉祥使者。

经验丰富的心理医生，都目睹过上述神话在现实中的演绎，亲眼见过复仇女神变成仁慈女神的过程，也就是患者康复的过程。这种改变的过程殊为不易。大多数患者一旦意识到心理治疗意味着要面对痛苦，要

为自己的病情负起责任，心中的畏惧之情就会油然而生。进入治疗状态以后，不管患者的斗志多么高昂，心里都会打退堂鼓。有的人宁可继续生病，冒着丧失健康的危险，也要把责任推到“诸神”身上，不愿自行承担。心理医生必须让他们接受这种观念：敢于为自己承担责任，是治疗成功的关键因素。

患者在这一过程中可能要经受相当大的痛苦。医生需有足够的耐心，循序渐进地引领患者面对现实。有时候，患者固执而偏激，甚至就像不听话的孩子，哭哭闹闹、又打又踢，直到最终才平静下来，完全接受属于自己的责任，使治疗出现转机。只有极少数患者始终愿意为自己承担责任，即便治疗仍需耗时一两年，但总体上会非常顺利，不管对于患者还是医生，都是舒适而愉快的体验。在以上两种情况下，复仇女神都可以转变为仁慈女神，只是转变程度和时间长短有所不同而已。

患者正视自己的心理疾病，承担起相应的责任，就更容易克服困难，实现转变，彻底摆脱童年的梦魇或者祖先遗传的“诅咒”。此时他们会意识到，自己正在步入崭新的天地，曾经无比复杂的问题，变成了难得的机遇；令人痛恨的障碍，变成了值得期待的挑战；头脑中可怕的杂念，变成了有益的心灵启示；令人恐惧的内心感受，变成了活力与希望的来源；沉重的精神负担，变成了来自上帝的美妙恩赐。当然，疾病的症状也会消释。“我的忧郁症和焦虑感，居然带来了难得的奖赏！”在治疗结束时，他们总是这样说。哪怕患者不信仰上帝，在顺利度过治疗期以后，也会真切地感觉到，他们所承接的是上天的恩典。

对恩典的抗拒

俄瑞斯忒斯未曾看过心理医生，他是自己治好了自己。事实上，即便古希腊有一流的心理医生，他还是得靠自己治疗。心理治疗的本质，不过是一种自律的工具。患者是否需要使用这种工具，需要使用到什么程度，以及为了什么目的而使用，完全是自己的选择。有的患者为了接受治疗，不得不自行克服一切困难：治疗费用不足；过去接受治疗期间，与精神病医生或精神病理学家打交道时，曾有过极不愉快的经历；亲人或朋友极力反对；医院服务人员态度恶劣等。即便如此，他们也会争取早日治疗，享受治疗带来的一切好处。另外一些患者则不然，他们可能拒绝接受治疗，即便勉强就诊，也无视医生的爱心、努力和治疗技巧。他们思想顽固，不肯配合医生的安排。就我本人而言，每次治疗顺利结束，我都会感觉到，虽然是经过我的努力才使患者得到了痊愈（表面上看，我有时似乎能妙手回春），但说实话，我的作用充其量只是一种“催化剂”，归根到底还是要靠患者自身的努力。既然患者最终还是需要自我治疗，为什么成功者只占少数，而失败者却占了多数呢？尽管心智成熟的道路崎岖不平，但它终归是对所有的人开放，那么真正走上这一旅程的人，为什么少之又少呢？

对于这一问题，耶稣曾说过：“被召唤者众多，被选中者寥寥。”那么，为什么被“选中”的人只占少数呢？和其他人相比，他们有着怎样的差别呢？对此，大多数心理医生都会根据病情的严重程度给予回答，即某些人的病情比别人严重，因此就更加难以治愈。某种心理疾病的严重程度，与患者在幼年时期失去父母关爱的程度以及时间的早晚，有着直接的关系。就精神病患者而言，其病情的产生是他们在出生后的头九个月里得不到父母的关爱所致。尽管通过多种治疗，可使其病情得到缓解，但在通常情况下，极少能够彻底治愈。对于人格失调症患者而言，在婴儿时期，他们可能得到完善的照顾，不过从九个月到两岁期间，他们没有得到呵护和关爱，所以他们的症状比精神病患者轻微，不过仍旧相当严重，同样难以治愈。神经官能症患者则是在幼儿时得到过照料，但从两岁之后，尤其是从五六岁起，他们开始被父母所忽视，因此与前面两者相比，神经官能症的病情更为轻微，也更容易治愈。

我个人认为，以上的分析方法有其可取之处，据此建立的心理分析理论，对于心理治疗也大有帮助。不过，它并没有揭示出全部真相，譬如，它忽略了孩子在童年后期以及青春期，父母的爱和关心对于他们的

重要性。我们有充分的理由相信，在这一人生阶段，缺乏父母的爱，同样会给孩子带来心理疾病。而在此期间，假使孩子能得到适当的爱和照顾，早年因缺少爱而产生的心灵创伤，则可以得到彻底治愈。

从另一方面说，尽管上述分析的确有统计学上的依据，比如神经官能症比人格失调症更容易医治，而人格失调症也比精神病更容易医治，但是，它无法确切评估患者心智成熟的历程。我曾通过心理分析和心理治疗让一个患有严重精神病的男人迅速恢复正常，这也是我花费时间最短的成功案例。仅仅治疗了九个月，他就完全恢复了健康。然而，我用了三年时间，对另一个只是患有神经官能症的女人进行治疗，却仅仅取得了微不足道的进展。

决定治疗成功与否的关键，在于患者是否具有成长意愿。一个人的成长意愿，是一种易于变化而难以衡量的因素，显然它并未被列入上述分析的内容当中。无论患者的病情达到何种程度，只有依靠强烈的成长意愿，才能够扭转乾坤，使治疗取得进展。遗憾的是，对于这一因素的认识和了解，当代的心理治疗理论基本上是一片空白。

成长意愿对于治疗极为重要，但它始终披着神秘莫测的外衣。有一点可以肯定，成长意愿的本质与爱的本质是一致的。爱是为了心智成熟而拓展自我的意愿，真正拥有爱的人，心灵自然会不断成长。我曾经说过，父母的爱能滋养子女的心灵，使子女培养爱的能力。我也同样强调过，仅仅依靠父母的爱，还不足以让孩子获得爱的能力。也许你还记得，本书第二章曾提出过四个有关爱的问题，现在，我们不妨再来思考其中两个问题：为什么有的人对于富有爱心的治疗毫无反应，而另一些人即使不借助心理治疗，就能跨越缺少关爱的童年造成的创痛，成为充满爱心的人呢？我知道，我的答案未必能令所有人满意，但我还是认为，恩典的概念或许能给我们带来最有益的启示。

我越来越相信，我们之所以能具备爱的能力和成长的意愿，不仅取决于童年时父母爱的滋养，也取决于我们一生中对恩典的接纳。这种恩典是意识之外的力量，它来自潜意识，也来自除了父母之外其他给予我们爱的人，以及我们无法了解的其他渠道。有了恩典的眷顾，即便没有父母的爱和照顾，我们也可以克服心灵创伤，成长为具有爱的人。就人类进化水准而言，我们甚至可以远远超过父母。那么，为什么只有很少一部分人能实现心智的成熟和进化呢？我认为，恩典的雨露滋润每一个人，人人都可以公平地分享到属于自己的部分，只是大多数人拒绝承接恩典，不理睬上帝伸出的双手罢了。

为什么主动接纳恩典的人很少，甚至有那么多的人抗拒恩典呢？我说过，恩典可以为人们提供对抗疾病的力量，但是，患者的反应和举动往往是在有意抵制健康的恢复，原因何在？简单而言，原因就在于我们懒惰的天性，也就是说，我们体内都含有熵的原罪成分。熵的力量促使我们故意对抗治疗的力量，使我们宁可得过且过，不愿耗费任何力气，只想维持当前的生存状态。殊不知，这样做只会使我们远离天堂，接近地狱。

心理学家乃至许多外行人都知道，刚刚得到升职，处于更高地位或者承担更多责任的人，很容易产生心理问题。军队心理专家都很熟悉所谓“升迁神经官能症”这一问题，他们发现，许多低级士官一旦获得升迁，就会患上神经官能症。正因如此，许多人根本不愿晋升，无论如何也不想成为高级军官。他们千方百计地拒绝军官培训，尽管从智力和精神的稳定性上来看，他们完全具备升迁的资格。

心智的成熟与军官升迁的情形颇为类似。恩典的召唤也可被视为一种升迁——让恩典降临到自己身上，就意味着要承担更多的责任，行使更大的权力。唯有深入认识这份恩典，体验它的力量，意识到自己与上帝多么接近，我们内心深处才会产生前所未有的宁静。伴随恩典而来的是更大的责任感。接纳恩典，意味着我们要抗拒惰性，挺身而出，成为力量的使者和爱的代理人。我们要代替上帝去行使职责，完成艰巨的使命。恩典的召唤使我们的心灵受到激励，因此不得不放弃幼稚，寻求成熟；不得不忍受痛苦，从童年的自我进入成年的自我；不得不摆脱孩子的身份，转而成为称职的父母。

很多士官本来有资格升迁为军官，却不想穿上军官制服，这并非没有道理。接受心理治疗的患者，固然渴望拥有健全的心灵，却又对恢复健康缺乏兴趣，这也不足为奇。我曾经接待过一位年轻的女士，她患有严重的抑郁症。我对她进行了一年的治疗，她逐步意识到，她的亲属也有严重的心理问题。有一天，她感觉异常兴奋，因为她以自己的理智和冷静，帮助家族成员解决了一个棘手的大问题。她说：“我真的很开心！我希望自己经常有这种感觉。”我告诉她，她可以做到。她的精神之所以感到愉悦，是因为她有生以来，第一次坚决地反抗家人的控制。一直以来，她的家人使用各种手段，避免与她正常地沟通，进而达到控制她的目的，以便满足他们不切实际的要求。现在，她终于能够尊重自己，掌握全局，不再听任他人的摆布了。我告诉她，如果进一步扩大认知，并将这种能力应用到更多的场合中，她就会拥有更大的信心和力

量，她将能够掌控一切，体验到更大的愉悦。可是她却死死瞪着我，流露出恐惧的神情，她喃喃地说：“如果那样，我就不得不永远费心考虑更多的问题了。”我认可她的说法，并告诉她，只有深入思考才能继续前进，持续增加心灵的力量，最终摆脱抑郁，不再感到软弱和无力。我的建议却让她大为恼火，她提高了嗓门说：“我才不想花那么多时间去考虑那么多事情呢！我来这里接受治疗，绝不是想让人生变得更加复杂。我只想放松下来，舒服快乐地过日子。难道你是想把我变成上帝或别的什么人吗？”就这样，这个原本有着过人潜力的女子令人遗憾地中断了治疗。恢复健康的附带条件把她吓得不知所措，所以她宁可放弃让心灵继续成长的机会。

上述情形，局外人听起来也许觉得不可思议，但是心理学家大都很清楚，许多人都惧怕为恢复健康而承担的责任。心理医生不仅要让患者体验到心理健康的益处，还要用不断的安慰、一再的保证、坚决的督促等方式，让他们树立信心、鼓起勇气，避免刚刚体验到健康的好处，就因害怕承受继续成长的痛苦而迅速逃离的情况发生。当然，患者的内心产生恐惧是正常而合理的现象。在潜意识层面，人们担心自己拥有更多的力量后，就会滥用这种力量。哲学家圣·奥古斯丁说过：“如果你兼有爱和付出两种禀赋，就可以随心所欲地做你想做的一切事情。”心理治疗进展顺利，意味着患者不再软弱，不再害怕应对无情的现实。患者会突然间意识到，他们有能力实现自己的愿望，做自己想做的一切事情。这种无限自由的感觉，可能让有的患者感到恐惧：“如果我可以为所欲为，那么还有什么力量能阻止我犯下错误，做出不道德的事情，甚至故意去实施犯罪呢？还有什么因素能阻止我滥用自由和力量呢？仅仅依靠爱和付出，就能够使我拥有足够的自制力吗？”

患者有类似的想法，足以证明他们已经具有了相当程度的爱。爱和付出，能够使我们懂得自我约束，而不致滥用心灵的力量。出于这个原因，我们不应该把它们抛到一边。不过，从另一方面来说，我们也不能把爱和付出想象得过于可怕，乃至不能发挥自己的能力。有的人要经过许多年，才能够克服心灵的恐惧，坦然接受恩典的召唤。如果始终处于恐惧之中，或妄自菲薄，自认为没有任何价值，并且一再逃避应当承担的责任，就可能导致神经官能症的产生，并且使之成为心理治疗的核心问题。

但对大多数人来说，害怕滥用力量并不是抗拒恩典的主要原因。他们并不担心自己能够随心所欲，让他们望而却步的原因其实是爱和付出

本身。我们当中的多数人，就像是幼小的孩子或是青春期的少年。我们渴望摆脱束缚和乏力的状态，拥有成年人的自由和力量。但是，成年人应当承担的责任，应当遵循的自律原则，却让我们感到乏味乃至恐惧。尽管我们时常觉得父母、社会或者命运对我们是一种压迫或威胁，但我们还是甘居下游，希望有更大的权威帮助我们推卸责任、摆脱压力。如果没有人代我们承受职责，我们就会感到害怕。若非有上帝与我们同在，独自处于崇高境界的我们，更会感觉不寒而栗。相当多的人缺乏忍受孤独的能力，所以宁可放弃“掌舵”的机会。大多数人只渴望平安，却丝毫不愿承受孤独。他们缺乏忍受孤独的能力。他们渴望拥有成年人的自信，却不肯让心智走向成熟。

我们以各种方式探讨了成长的艰难之处。在这个世界上，极少有人能够持续不断地成长，永远乐于接受崭新的、更大的责任。大多数人都会随时终止前进的脚步。实际上，他们的心灵充其量只是部分成熟而已。他们总是避免完全成熟，因为那样一来，他们就不得不付出更多的努力完成上帝赋予的更高的要求。

响应恩典的召唤如此艰难，难怪耶稣说“被召唤者众多，被选中者寥寥”。许多人即便找到最出色的心理医生，也不能从心理治疗中获益，原因就在于此。在熵的力量作用下，抗拒恩典的召唤显得非常自然，于是，人们也习惯性地百般逃避。可是，我们似乎更应该思考这样的问题：为什么有的人能够克服重重困难，响应恩典的召唤？这些人和大多数人有何不同？对此，我无法给出确定的结论，因为这些人和普通人相比，好像并无不同。他们既可能来自生活富裕、教育良好的家庭，也可能成长在贫穷而迷信的环境之下；他们可能自幼得到父母的关爱，也可能生来不幸，丝毫不曾感受过被人关怀的滋味；他们可能产生过心理不适的小问题，也可能因患有严重的心理疾病，接受过长期的心理治疗；他们可能是老人，也可能是年轻人；他们可能听从恩典的召唤，不假思索地履行使命，也可能在多次抗拒之后才渐渐做出让步，接纳恩典的降临。我虽然有多年的心理治疗经验，可是对于患者在这方面的反应，至今仍没有多少把握。说实话，在心理治疗初期，我的确无法预测出哪些患者对于治疗不可能有任何反应，而哪些患者真正适合接受治疗，可以迅速恢复心灵的成长，甚至达到很高的境界。总而言之，恩典深不可测。耶稣曾对门徒尼戈蒂姆斯说：“你听见风的声音，却不知它从哪里来，又要往哪里去。对于上帝也是如此，我们不知道他最终把天堂的使命赋予何人。”我想，耶稣对上帝的看法类似于我对恩典的看法。归根到底，我们只能承认，恩典确实是一种神秘的事情。

这样一来，我们又不得不面临无法解释的矛盾。在这本书里，我一直把心灵成长和心智成熟当成一种有规律的、可以预测的过程来描述。我认为，心灵成长、心智成熟的能力是可以学习的，就像我们在课堂上学习专业领域的知识和技能一样。只要我们支付学费，付出足够的努力，就可以顺利毕业、拿到学位。我把耶稣那句“被召唤者众多，被选中者寥寥”解读为，之所以很少的人会选择响应恩典的号召，是因为这样做是非常艰难的。之所以我要这样解读，是为了强调是否接纳恩典乃是我们自己的选择。换句话说，恩典是我们自己挣来的。我知道事实就是这样。

与此同时，我也知道这个结论并不能涵盖事实真相。我们并不是去主动寻求恩典，而是恩典降临到我们头上。即使我们努力去追寻它，它也可能躲开我们，而在我们没有追寻它的时候，它却可能突然降临。我们可能非常渴望心智的成熟，却发现前面的路上布满了各种各样的障碍。我们也可能表面上对心灵生活并不在意，但却发现自己意外受到了它的吸引。尽管我们的确可以选择是否响应恩典的召唤，但在另外一层意义上，是上帝选择了什么时候以何种方式发出这样的召唤。那些接纳了恩典的降临，达到“天人合一”状态的人，总是对自己这种状态充满了惊讶。他们并不认为这是他们靠努力挣来的。尽管他们或许能够意识到自己所达到的境界，但不会把这种情况视为自己的主观选择，而是觉得这一切都是某种比他们的意识更睿智、更巧妙的力量造成的结果。境界越高的人，就越能体会到恩典的神秘之处。

我们该怎样解决这种矛盾呢？其实用不着解决。尽管我们不能凭主观意愿创造出恩典，但却可以打开心扉迎接恩典的降临。我们可以把自己的心田耕耘成一方沃土，让恩典的种子能够茁壮生长。如果我们能够完全遵循人生的自律原则，心中充满了爱，那么即使我们对宗教完全没有了解，根本不去思考跟上帝有关的事情，也能准备好承接上帝赐予的恩典。反之，即使我们笃信形式上的宗教，也未必能做好这样的准备，因为宗教本身对心灵并没有助益。我之所以写下这一部分的内容，是因为我相信，对恩典概念的理解能够帮助心灵在艰难的成长之路上前行。这种理解至少能在三个方面上提供帮助：帮人们接纳从天而降的恩典；让人们更好地把握前进的方向；鼓励人们坚持前行。

我们既是主动选择了接纳恩典，也是被动迎接恩典的降临，这一看似矛盾的情形，正是好运奇迹的精髓。这里说的好运，定义仍旧是“意外发现有价值的或令人喜爱的事物的天赋和才能”。佛陀只有在停止主动追寻超升之后，才获得了超升。另一方面，谁能说他最终获得的超升，究竟是不是他花16年时间辛苦追寻的结果？他既需要去追寻，又不能刻意追寻。复仇女神之所以会转变为仁慈女神，也是因为俄瑞斯忒斯既努力寻求诸神原谅，又并没有指望诸神让他的求索变得更容易。通过这种既追寻又不刻意追寻的过程，他最终赢得了好运与诸神的恩典。

接受心理治疗的患者对梦境的利用，也符合类似的规律。某些患者知道梦境中包含着解决他们问题的答案，于是就把每一个梦都详细地记录下来，拿给心理医生看，试图从中找到答案。然而，这样记录下来的梦境内容，往往对治疗并没有帮助，甚至妨碍治疗的进展。首先，治疗时间有限，医生不可能对所有的梦进行深入分析。其次，对梦境内容的过分看重，可能会妨碍医生注意到更重要的方面。最后，梦境的内容本身未必都有意义。像这样的患者，必须要学会不去刻意从梦境中追寻答案，而是让潜意识去选择哪些梦的内容值得上升到意识层面。学会这样做并不是容易的事，它需要患者在一定程度上放弃对自己思想的控制，顺其自然发展。当患者学会不再刻意捕捉梦境的内容之后，他们能够记住的梦境内容会在数量上有所下降，而质量却会有巨大的提升。只有这样，对梦境的解析才能让治疗得到进展。然而，另一种情况也同样常见：患者原本对梦境的价值完全没有概念，于是就把所有梦的内容全都驱逐出意识之外，认为这些内容没有任何价值。这样的患者必须首先学会记住梦的内容，然后再学会认识和发掘其中的价值。总之，要想有效利用梦境的内容，我们需要认清它们的价值，在它们出现的时候充分利用，但又不能刻意去追寻或是期待它们。

恩典也是一样。我们已经知道，梦境只是恩典降临在我们身上的一种形式。对于别的形式——突然出现的灵感与预兆，各种同步性事件和意外降临的好运，以及爱本身，我们都应该采取同样的态度去对待。每个人都想要获得爱，但在此之前，我们必须让自己值得被爱，做好接受爱的准备。要做到这一点，我们就需要把自己变成自律、心中充满爱的人。如果我们一味刻意追寻别人的爱，期待着有人来爱我们，那就不可能达到这样的状态，因为我们没法真正去爱别人，只能依赖别人。但当我们不求回报地滋养自己和别人时，就会在不知不觉间成为可爱的人，这样爱就会在不经意间降临到我们身上。无论人类的爱还是上帝的爱，其规律都是这样。

这一部分内容的主要目的之一，就是帮助那些追求心智成熟的人去赢得人生的好运，去学习和掌握发现神奇事物的本领。不期而遇的好运和收获不单纯是上天的恩赐，而是后天习得的本领。拥有这样的本领，我们就可以理解意识之外的恩典，并妥善地加以运用。拥有这样的本领，就可以确保我们在前进的过程中，始终有一双看不见的手，有一种深不可测的智慧，指引着我们走向新生。这一双手，这一种智慧，总是目光犀利、判断准确，远远胜于我们的意识。有了它们的指引，我们的人生旅途才会畅通无阻。

释迦牟尼、耶稣、老子以及其他古代圣贤，都以不同方式阐述过类似观点。我在我的行医生涯中，发现人生的现实与先人的教诲完全一致，由此促使我饱含激情，撰写了这本《少有人走的路：心智成熟的旅程》。如果你想对上述观念有更深入的了解，就不妨去重读那些古老的经典，汲取更为深刻的人生见解。不过，我要提醒你的是：你不要期待从中获得更多的细节。也许出于被动、依赖、恐惧和懒惰的心理，你希望看清前方每一寸路面，确保旅途的每一步都是安全的，你的每一步都具有价值，可是很遗憾，这是不可能实现的愿望。心智成熟之旅艰苦卓绝，无论是思考还是行动，你都离不开勇敢、进取和独立的精神。即便有先知的告诫，你仍需独自前行。没有任何一位心灵导师能够牵着你的手前进，也没有任何既定的宗教仪式能让你一蹴而就。任何训诫都不能免除心灵之路上的行者必经的痛苦。你只能自行选择人生道路，忍受生活的艰辛与磨难，最终才能达到上帝的境界。

即使在我们已经真正理解了所有这些内容之后，心智成熟的路途仍旧艰难而孤独，让我们经常会丧失勇气。我们生活在科学主导观念的时代里，这尽管在某些方面对心智成熟有所助益，但在另一些方面却会让我们更容易灰心。我们相信宇宙的规律是可知的，不相信神秘的奇迹。物理学让我们了解到，我们所居住的地球只不过是浩瀚星海中的一粒微尘而已，在宇宙的广阔恢弘中，我们似乎完全迷失了。而心理学则让我们认识到，我们的精神世界同样受到意识之外的力量所掌控，大脑中的生化反应和潜意识中的矛盾冲突，让我们必须要用某些方式去感觉、去行动，而我们甚至没法意识到这一点。科学知识取代了神话传说，让我们感到个人的一切似乎没有意义。毕竟，当我们的科学既无法洞悉主导精神世界的力量，又无法丈量巨大无边的宇宙时，我们个人乃至整个人类还有什么了不起的呢？

然而，同样是科学的发展，让我们可以在某些方面认识到恩典这种

神奇现象的真实性。我在这本书里试图表达的，就是这样的认识。当我们发现恩典确实存在时，就不会再觉得自己的存在和意识毫无意义了。在我们的意识之外居然存在着一股强大的力量，推动着我们的成长与进化，这本身就足以让我们感觉到，其实自己还是挺了不起的。这股力量的存在，证明我们的心智成熟不仅对我们自己很重要，而且对某种远远超越我们的东西也很重要。这种东西就是有些人所说的上帝。恩典的存在不仅证明了上帝的存在，而且也证明上帝确实存在于每个人的心灵。过去被认为是童话传说的事情，现在被证明是真实的。我们都活在上帝的视野中，并且不是在边缘地带，而是在正中心。我们所认识的宇宙，或许只不过是通往上帝宇宙的一个台阶而已。我们并没有迷失在宇宙的角落，因为恩典的存在就说明，我们在哪儿，哪儿就是宇宙的中心。时空之所以存在，是为了让我们可以通过时空前行。当我的患者们忘却了自己的人生意义，为治疗过程的辛苦而沮丧时，我有时会告诉他们，全人类目前正在迈出进化意义上的一大步。“我们究竟能不能成功迈出这一步，”我会对他们说，“是你们每个人自己的责任。”也是我自己的责任。路已经摆在那里，一步步往前走则是我们的事。恩典可以让我们不至于摔跤，让我们知道往前走是上帝的意旨。我们还能要求什么呢？

后记

《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版以来，我收到过无数读者的来信，每一封信件都让我感动。它们行文流畅，妙趣横生，有的信件还洋溢着真挚的爱心和祝福。除了给予本书大量赞誉以外，不少读者还随信寄来各种礼物，其中包括某些作家的诗句或者格言，以及读者本人深刻的见解和亲身经历的故事。这些信件丰富了我的生活，让我进一步意识到，在世界各地都有人踽踽独行，走在人迹罕至的心智成熟之路上，而且默默走过了很远的距离。无数的脚步汇聚起来，构成了一张庞大的网络，其覆盖面积之广超过我们的想象。读者们感谢我减轻了他们旅途的寂寞，我也要因同样的理由感谢他们。

曾有读者询问我，我是否认为心理治疗必然可以带来理想的效果。心理治疗的质量当然良莠不齐，不过我始终相信心理治疗的意义无可替代。的确，有的患者尽管与一流的心理医生进行过合作，却似乎未能从中受益。然而在我看来，大部分患者遭遇失败的原因在于他们本身缺少兴趣与意志力，以致不能达到治疗的严格要求。我还要补充一点：大约有5%的心理疾病是无法治愈的，而且随着治疗中涉及的深刻自省，患者的病情甚至会更加恶化。

所有认真阅读并理解本书内容的人，都不大可能属于这5%的行列，但是，心理医生有责任挑选出这极少数患者（他们的症状极为特殊，或是病情相当严重，因此不适合接受一般的心理分析治疗），采用更恰当、更有益的治疗方式，真正做到对症下药。那么，什么样的心理医生才有资格对患者实施心理治疗呢？不少寻求心理治疗的读者都问我，如何选择理想的心理医生？如何确认对方是否有资格进行治疗？我的第一个建议是，选择医生务必慎重，这是你毕生最重要的选择之一。心理治疗是一项不小的投资，不仅需要花钱，还要投入时间和精力。它就是股票经纪人所说的“高风险投资”：选择正确，会给你带来大笔“心灵红利”；倘若万一选错，即使你表面上没有受到多少伤害，但你浪费的是宝贵的金钱、时间和精力。

所以，在精挑细选的同时，你也要信任自己的感受与直觉。通常，和心理医生交谈过一次，你就可以知道对方是否适合你。如果感觉不适合，那就付清这次的费用，随即另请高明。确定医生是否适合自己，这种感觉可能很抽象，不过，通过某些具体的线索或细节，你就可以做出

判断。我曾于1966年接受过心理治疗。当时，我对美国参加越战的道德性不仅产生了怀疑，而且采取了明确的反战立场。接待我的心理医生，在候诊室里摆放了诸如《壁垒》、《纽约书评》等杂志，这些都是采取反战立场的自由派杂志，所以，我在见到医生本人之前就已经对他产生好感了。

心理医生能否真正给予你关心，远比他们的政治立场、年龄或者性别更加重要，这一点你同样可以很快察觉。一般说来，一流的心理医生不会急不可待地做出乐观的保证，或是不假思索地对患者实施治疗。真正用心的心理医生应该稳重而审慎，而且有所保留。作为患者，你可以凭借直觉发现，在他们含而不露的外表下，隐藏着的究竟是关心还是漠视。

通常，心理医生首先会和你面谈，决定是否接受你。你也可以趁机面试他们，这没有任何不妥。如果认为有必要，你尽可大胆询问心理医生，他们对于女权运动、同性恋和宗教问题有何看法？你有权得到诚实、坦白而严肃的回答。至于其他问题，例如治疗需要多长时间，你的皮疹是否由心理因素引起，如果心理医生回答“不知道”，你完全可以相信他们是在说实话。凡是受过良好教育、事业有成的专业人士，如果能够坦然承认自己的不足，通常都是正式受过专业训练，值得信任的人。

心理医生的能力，和他们持有的证书几乎毫无关系。爱心、勇气和智慧都不能从文凭上显示出来。例如，《心理医生协会资格考核证明》或许是医学界最高的资历证明，代表持有者受过严格的训练。它虽然可以让你感到踏实，不必担心落入江湖郎中手里，但是，就心理治疗的质量而言，有些专业心理医生未必比一般的心理学家、社会工作者或者教会牧师更加出色，甚至可能不及后者。而我认识的两位最优秀的心理医生，甚至都没有大学毕业。

口碑通常是寻找一流心理医生的有效途径。假若你有一些可靠的朋友，他们对某个心理医生的服务感觉满意，那你何不接受他们的推荐呢？还有一种方式，特别适合病情严重或兼有生理问题的患者，那就是去找职业心理医生。职业心理医生接受过心理医学的系统培训，收费也最为昂贵，不过他们能从多个角度了解你的状况。交谈一个钟头，让他们了解你的问题之后，你就不妨提出要求，让他们把你介绍到收费低廉、非科班出身的心理医生那里。最优秀的心理医生通常都愿意告诉你，在附近社区中，哪些非科班从业者能力最强。当然，如果你感觉医生和你配合默契，对方也愿意接受你的求诊，也不妨留下来，继续接受

治疗。

如果你经济紧张，而且没有专业门诊治疗的医疗保险，则可以选择到政府医院下属的心理与精神健康专科门诊，去向那里的医生求助。根据个人财力，选择适合的专科门诊，也可以确保你不会落入江湖骗子之手。但是从另一方面说，专科门诊的治疗水平有可能并不理想，而且你选择心理医生的能力也可能相当有限。即便如此，上述方式也不妨一试。

上面的建议和指导，可能没有你希望的那样具体而详尽，但我只想提醒你一句（这也是最重要的一句）：要使心理治疗顺利进行，心理医生必须和患者经常沟通，建立起亲密的感情。因此，你有责任挑选值得信任的医生并接受治疗。适合某一个人的心理医生不见得适合另外一个人。每一个心理医生和每一个患者，都是独特的个体，你唯有依赖直觉自行判断，当然，这其中会有风险。我真诚地祝愿你一切顺利，交上好运。考虑到接受治疗需要极大的勇气，我也佩服你能够自负其责，做出最终的正确决定。

附录 25周年版序言

我们长期以来的想法和感受，有一天将会被某个陌生人一语道破。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生《我的信仰》

《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版以后，我收到了不计其数的读者来信。这些信件让我真切地感受到：读者之所以被感动，并不在于我提供了多么新鲜的东西，而是因为我的勇气，我说出了他们长期思考和感受的东西，他们自己却因缺乏勇气，不敢说出来而已。

我不清楚“勇气”为何物，它也许是与生俱来的无知无畏吧。本书问世后不久，我的一个病人去参加一次鸡尾酒会，恰好听到我的母亲和一个高龄女士的对话，谈到这本书，那个女士说：“你一定为你的儿子斯科特感到骄傲吧？”我的母亲随即回答说：“骄傲？不！根本谈不上！那本书和我一点儿关系也没有。你也清楚，那都是他的想法，是他得到的一份礼物。”母亲认为这本书和她没有关系，我想她错了，不过有一点她说对了：就《少有人走的路：心智成熟的旅程》的来源而言，它的确属于一份礼物——从各方面看都是如此。

这份礼物的一部分，还要追溯到过去。记得我妻子莉莉和我本人，曾认识一个叫汤姆的年轻人。汤姆和我一样，是在同一处“夏日度假区”（美国富人、艺术家和知识分子的聚居地）长大的，在以往许多个夏天里，我和他的哥哥一起玩耍；在我很小的时候，他的母亲就熟悉我。本书出版的几年前，汤姆曾和我们共进晚餐。就在聚会的前一天晚上，汤姆对他的母亲说：“妈妈，明天晚上，我要同斯科特·派克一起吃晚饭，您还记得他吗？”

“啊，当然了！”他的母亲说，“我记得那个小男孩，从他嘴里说出的东西，都是大家忌讳的话题。”

瞧，你都看到了，这份礼物的一部分，应当追溯到我的过去。想必你也可以理解，在过去的主流文化背景下，我在某种程度上是一个怪人，是个“童言无忌”的异类。

我是个不知名的作者，所以本书出版以后，没有任何大吹大擂的宣传。它在商业上的巨大成功，是一个缓慢而渐进的过程。它1978年出

版，5年后才出现在全国最畅销图书榜单上。假如它一夜走红，我一定很怀疑自己是否足够成熟，成熟到可以对付突如其来的名望和声誉。不管怎么说，它毕竟是取得了惊人的成功，而且出版界公认，它是经众口相传而获得成功的畅销书。一开始销售速度很慢，不过人们经过不同的渠道，都在纷纷谈论这部书，它的影响力也越来越大。其中一条渠道就是“匿名戒酒协会”，譬如，我收到的第一封读者来信这样开头：“亲爱的派克博士，你肯定是个酒鬼。”写信的人显然认为，除非我是匿名戒酒协会的长期成员，并且一度因酗酒而潦倒，不然就很难想象，我会写出这样的一本书来。

我想，假如《少有人走的路：心智成熟的旅程》提前20年出版，它可能无法取得多么像样的成就。须知到20世纪50年代中期，匿名戒酒协会才真正行使职能，而在此之前，本书大多数读者还都不是酒鬼呢！更为重要的是，当时心理治疗并未成为一种趋势，而到了1978年，当《少有人走的路：心智成熟的旅程》初次出版时，美国多数的男人和女人，在心理上、精神上日渐复杂，也开始反思人们极少讨论的话题。事实上，他们一直翘首企盼，等待有人大声说出这些事情。

就这样，本书的声誉，像滚雪球那样迅速积聚，口碑越来越好，为很多人所熟知。我记得在职业巡回演讲后期，我有时会这样对听众们说：“你们还算不上典型的美国人。不过，你们有很多方面都是一致的，其中之一就是，在你们当中，曾经历或正在经历心理治疗的人，占了很大一部分。你们可能接受过戒酒训练，或者得到过传统治疗学家的帮助。也许你们会觉得，我这样做是在侵犯你们的隐私，不过我还是希望，所有接受过或者正在接受心理治疗的人——请你们举起手来。”

在听众当中，95％的人都举起了手，“现在，你们朝周围看一看”，我对他们说。

“这会带给我们很多启示。”我接着说，“一种启示就是，你们已经开始超越传统观念的限制。”所谓超越传统观念，我的意思是说，长期以来，无数人都思考过（只是思考！）别人忌讳的事情。当我详细解释超越传统观念的含义及其重大意义时，他们完全赞同我的看法。

有的人称我是预言家，这个似乎有些夸大其辞的头衔，我倒也能够接受，这仅仅是因为他们认为，所谓预言家，并不是那种能够看清未来的人，而是能够阅读当代各种信号和特征的人。《少有人走的路：心智成熟的旅程》能够畅销，主要是因为它完全适应时代潮流；是读者的广

泛认可，才使它获得了成功。

25年以前，当本书刚刚出版时，我天真地幻想着它的命运，我认为全国各大报刊都会对它做出评价。感谢上帝的眷顾，事实上，它最初仅仅得到过一篇评价……但是，那是一篇多么重要的评价啊！我想说的是，本书能获得成功，很大一部分要归功于菲莉斯·特洛克丝。菲莉斯是优秀的作家，也是一个评论家，在《华盛顿邮报》书评版编辑部，她在一大堆图书中间，意外发现了一个新书样本。浏览了该书的目录之后，她就把它带回了家。两天之后，她要求为这本书写一篇书评，书评编辑勉强同意了。菲莉斯马上离开他的办公室，临走前还亲口对他说："我会精心起草一篇书评，我相信这本书一定会成为畅销书。"她没有食言。她的评论问世还不到一周，《少有人走的路：心智成熟的旅程》这本书，就登上了《华盛顿邮报》"最佳畅销书书榜"。几年之后，它开始陆续出现在全国各大畅销书榜上面，后来几乎全国任何一家畅销书榜上面，都会出现它的名字，这种情形一直持续到今天。

我感激菲莉斯，还有另一个原因。随着本书声望日隆，她可能是想提醒我，应该保持谨慎谦虚的态度，脚踏实地，继续做好工作，所以对我说："你知道，它可不是你写的书。"

我很快就明白了她的意思，她不是想说《少有人走的路：心智成熟的旅程》不是我的作品，而是想说这本书写出了许许多多人的心声，就像是出自上帝之手。尽管如此，本书也并非尽善尽美，一切缺点亦应由我负责。尽管它可能还有某些缺憾，但因其独有的价值，至今仍为无数人所需要。我也始终清晰地记得，在逼仄的办公室里，当我一边忍受孤独，一边为它倾注心血的时候，仿佛冥冥之中，我得到过一种帮助，一种神秘莫测、犹如来自上帝的帮助。当然，我不晓得帮助究竟来自哪里，但我坚信，那种奇特的体验非我独有。实际上，帮助，帮助，帮助——它是这本书最终的主题。

少有人走的路2：勇敢地面对谎言

少有人走的路

② 勇敢地面对谎言

［白金升级版］

［美］M. 斯科特·派克／著 (M. Scott Peck)
羌俊芳／译

PEOPLE OF THE LIE



中华工商联合出版社

版权页二

图书在版编目（ＣＩＰ）数据

少有人走的路 : 白金升级版. 2, 勇敢地面对谎言 /(美) M. 斯科特·派克著 ; 尧俊芳译.

-- 北京 : 中华工商联合出版社, 2017.5

书名原文: People of The Lie

ISBN 978-7-5158-1977-8

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①M… ②尧… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第077871号

Simplified Chinese Translation copyright © 2017 by Beijing Zhengqing Culture & Art Co.Ltd.

PEOPLE OF THE LIE: The Hope for Healing Human Evil

Original English Language edition Copyright © 1983 by M. Scott Peck, M.D.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2017-1044

少有人走的路 2：勇敢地面对谎言（白金升级版）

People of The Lie

作　　者：[美]M.斯科特·派克

译　　者：尧俊芳

责任编辑：于建廷　效慧辉

封面设计：季　群

内文设计：季　群

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印　　刷：北京市松源印刷有限公司

版　　次：2017年12月第1版

印　　次：2017年12月第1次印刷

开　　本：640mm×960mm 1/16

字　　数：150千字

印　　张：15.5

书　　号：ISBN 978-7-5158-1977-8

定　　价：36.00元

服务热线：010－58301130

销售热线：010－58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19－20层，100044

http：//www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com （总编室）

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，

请与印务部联系。

联系电话：010－58302915

出版者语

深入心灵，是一段艰难的旅程，也是一条少有人走的路。

十多年来，随着美国心理医生斯科特·派克的杰作《少有人走的路》持续热销，“少有人走的路”这几个字，几乎成为心理治愈的代名词，陪伴人们度过了无数个孤独的夜晚，给那些迷茫、痛苦和心碎的人们带来安慰。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。

曾经，我们相继出版了斯科特·派克的《少有人走的路：心智成熟的旅程》《少有人走的路2：勇敢地面对谎言》和《少有人走的路3：与心灵对话》。现在，又将陆续出版他更多的作品。其中包括《少有人走的路4：在焦虑的年代获得精神的成长》《少有人走的路5：寻找石头》以及《少有人走的路6：不一样的鼓声》等。

不仅如此，我们还将以斯科特·派克的作品为基础，在世界范围内精选一批心理治愈方面的翘楚之作，推出“少有人走的路”系列（已经出版了德国著名心理医生斯蒂芬妮·斯蒂尔的《给内心的小孩找个家》，美国著名心理学家托马斯·摩尔的《心灵地图》）。系列内图书均为世界级杰出心理学家多年心得，代表了心理治愈领域的最高水准，其中既有畅销不衰的传奇之作，也有引发新思潮、新观点的新兴代表；既凝聚了精神分析领域的传统智慧，也展现了不断创新中的前沿心理疗法，多层次、多角度地为读者全景展现心理治愈的发展脉络。

衷心希望，这些图书能给您智慧和勇气，在通往心灵的道路上，一路前行。

正清远流

中文版序

每个人心中都有两只狼

在冰雪茫茫的北方，有一个古老的民族，流传着一个古老的故事——

一天晚上，老爷爷与孙子们围炉夜话，老爷爷说：“孩子们，在人们的内心深处，一直住着两只狼。这两只狼一直在进行着一场激烈的战斗。一只是恶狼，它代表着畏惧、虚伪和谎言；另一只是善良的狼，它代表着勇敢、诚实和爱。”

听完爷爷的话后，孩子们沉默不语，若有所思。

过了一会儿，一个孩子问道：“最后，哪只狼赢了呢？”

饱经沧桑的爷爷回答道：“你喂过的那只！”

如果说《少有人走的路：心智成熟的旅程》，是在告诉我们如何喂养心中那只善良的狼，那么，《少有人走的路2：勇敢地面对谎言》则是在剖析心中那只恶狼。

喂养善良的狼的方法是自律。

自律有四个原则：推迟满足感、承担责任、忠于事实和保持平衡。这些原则能让我们勇敢面对问题和痛苦，竭尽全力克服困难、解决问题。自律的原动力是爱，爱能推动我们心灵的成长和心智的成熟。

然而，在人们的心中还住着一只恶狼。这只恶狼随时都想控制我们的心灵。那么，这只恶狼有什么样的习性，它又如何影响我们的人生和命运呢？在本书中，作者一针见血地指出，喂养恶狼的食物是谎言。为什么谎言会让人变得邪恶呢？因为谎言的本质是掩盖真相。从本质上来看，人之所以掩盖真相，是不愿意承受面对问题和解决问题所带来的痛苦。在逃避问题和痛苦的过程中，人会惊慌失措，颠倒是非，变得疯狂和邪恶。所以，邪恶是由颠倒是非的谎言产生的。这就像单词“生命”——live，如果颠倒过来，就变成了“邪恶”——evil 。

人为什么要用谎言把好端端的生命颠倒过来，变成邪恶呢？最大的原因是生命中充满了问题和痛苦，正如作者第一本书的开篇所写：“人生苦难重重！”很多人不愿意去承受人生中这些正常的痛苦，一心想要逃避。然而，问题和痛苦不会因你的逃避而消失，如果你选择逃避，它们就会变一种形式，以更可怕的面目出现。结果便是：你不解决问题，你就会成为问题。

成为问题的人，最大的问题是用谎言扭曲了心灵。扭曲的心灵就像一面哈哈镜，无法让我们看清自己本来的样子。心灵扭曲的人不能正确看待外面的世界，也不能客观评价自己，常常干出一些邪恶的事情。

药家鑫的心灵扭曲了，他不敢面对真相，为了逃避责任，不让伤者看清自己的车牌号，竟然残忍地向伤者捅了8刀。

林森浩的心灵扭曲了，他始终在用一面凹凸镜看待外面的世界，他把自己在人际关系上遭遇的挫败感归咎于别人，认为是别人的问题，而不是自己的问题，结果心生怨恨，居然在复旦大学干出了向室友投毒的事情。

陈水总的心灵扭曲了，他无法正确处理自己面临的问题，公然制造了厦门公交爆炸案，夺走了47人的生命。

……

哪里有扭曲的心灵，哪里就有邪恶。但值得注意的是，扭曲的心灵是由谎言导致的，哪里有谎言，哪里就有扭曲的心灵。如果继续追问，我们便会发现，一切谎言都是为了逃避问题和痛苦，哪里在逃避问题和痛苦，哪里就有谎言。

斯科特·派克说：“所谓心理治疗，其实就是‘鼓励说真话的游戏’，心理医生最重要的任务，就是让患者说出真话。长时间自欺欺人，使人的愧疚积聚，就会导致心理疾病。”

所以，如果一个人的心中有太多的谎言，就会把心中那只恶狼喂得膘肥体壮，驱使人在邪道上狂奔。鼓励说真话的游戏，既是一条通往心智成熟的道路，一条成为圣人的路，也是一条消除邪恶之路。不过，要踏上这条道路，首先需要我们诚实。扪心自问，你是一个诚实的人吗？你有过“装”的时候吗？你欺骗过别人和自己吗？

真正勇敢的人是敢于面对自己内心的人。只要我们勇敢面对自己的问题和痛苦，不选择逃避，不选择谎言，就一定可以摆脱掉心中那只恶狼的追赶，迎来光明的人生。

正文

第1章　谎言是心理疾病的根源

为了逃避痛苦，人选择了谎言；为了谎言，人扭曲了心灵。

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我说过，人的一生需要面对许许多多问题，问题让我们痛苦，一个问题解决之后，新的问题马上又会出现，让我们继续陷入无尽的痛苦。人生其实就是一个不断面对问题和解决问题的过程。所以，我们说：“人生苦难重重！”

不过，令人欣慰的是，只要接受了人生苦难重重的事实，我们就能从苦难中解脱出来，实现人生的超越。人正是在承受痛苦和解决问题的过程中，心灵才得以成长和成熟。如果害怕面对问题，畏惧承受痛苦，一心想要逃避，那么我们虽然能够逃避人生正常的痛苦，却会承受心理疾病这种非正常的痛苦。荣格说：“神经官能症，是人生痛苦常见的替代品。”所以，逃避问题和痛苦是一切心理问题的根源。你不解决问题，你就会成为问题！

那么，人具体是如何逃避问题和痛苦的呢？或者说，人是用什么方式在逃避问题和痛苦呢？简单地说，就是谎言。谎言的本质是掩盖真相，颠倒是非，人正是用它来逃避自己面临的问题和需要承受的痛苦。比如，明明是自己打碎了父亲心爱的花瓶，但由于害怕父亲的训斥或打骂，我们却谎称是猫干的，以此来逃避责罚。既然谎言的目的是为了逃避痛苦，所以，我们也可以说，谎言是心理疾病的根源。

为什么大多数心理疾病都要追溯到童年呢？这是因为童年时，人还没有面对问题和承受痛苦的能力，如果这时没有获得足够的爱，甚至还遭到虐待，人就会用谎言来逃避痛苦。比如人在孩童时代遭到父母的虐待，他们幼小的心灵往往无法面对这样的问题，更不堪承受这样的痛苦，于是便会用说谎的方式来逃避。这些孩子会压抑自己内心的痛苦和恐惧，并将其封存进潜意识，而在意识中却强迫自己相信：“爸爸妈妈非常爱我，非常关心我！”谎言虽然使这些孩子在意识中暂时忘记了被虐待的痛苦，但遗憾的是，这些痛苦并没有就此消失，被压抑在潜意识里的痛苦和恐惧始终存在，它们会以一种奇特的方式表达出来，这一方式就是心理疾病。所以，作为父母，我们应该给予孩子真正的爱，缺乏

了爱，孩子无法承受内心的孤独、寂寞、恐惧和痛苦，就会选择用谎言来逃避。

在长期的从医生涯中，我发现几乎每一位患者都会刻意隐瞒某些真相，因为那些真相曾经让他们非常痛苦，他们虽然用说谎的方式暂时避免了痛苦，却不得不去承受另一种长期的痛苦——心理疾病无尽的折磨。

从根本上来说，心理治疗是要让人把曾经逃避的痛苦说出来，它既是一种鼓励说真话的游戏，也是一种揭穿谎言的行为。换一句话说，心理治疗就是要让那些隐藏在潜意识中的真相浮现到意识之中，让我们重新体验它带给我们的痛苦，这样才能解开心结，不生活在自欺欺人之中。童年时，我们没有能力去面对问题和痛苦，因而选择了逃避，现在我们长大了，就要勇敢去面对真相，承受痛苦。唯有如此，我们才能真正解决属于自己的问题，让心灵获得成长。否则，曾经逃避的痛苦会一直驱赶着我们，让我们不得安宁。下面，乔治的案例就生动地说明了这一点：你想逃避痛苦，你就会更加痛苦。

那些可怕的念头，为什么挥之不去

10月初的某个下午，对乔治而言，是生命的一个转折点。因为在此之前，他一直认为自己是一个无忧无虑的人，他有着正常人的思想和情感，像正常人一样思考着；他会像普通已婚男人一样，担心家里的房子会不会突然漏水，或者是院子里的草坪能不能得到及时修理，诸如此类。乔治是一个有洁癖的人，他苛求任何事情都能够井然有序，草坪里的草稍微长高了一点、墙壁上的漆略微有些瑕疵，他都会挂念不已、精神紧张。乔治不喜欢黄昏时分落暮的余晖，每至夕阳西下，他的心中总会莫名地顿生出一股伤感与恐惧，但这种情绪持续得并不太久，有时甚至不着痕迹！

乔治天生就是个一流的推销员，他英俊潇洒、能说会道、从容淡定、和蔼可亲。他所推销的产品类似于饮料的塑胶盖子之类，全国有五家公司生产该类产品，市场竞争非常激烈。两年前，乔治从一位杰出的销售人员手中接管了公司划定的销售区，当时，几乎所有的人都认为他无法超越前任，因为那个家伙实在太出色了。但在两年的时间里，乔治秉持“重信义、恪操守”的原则，工作尽心尽力，创造了比前任销售员多出三倍的销售额。紧接着，他一举拿下了覆盖美国东南部的整片销售区的代理权。34岁的他，却已经事业有成，薪资丰厚，6万美元的年薪在当时一般人看来，简直是望尘莫及。

然而，在一次出差途中，乔治的问题终于爆发了。

那是一个秋天，公司派他前往蒙特利尔参加塑胶制品年会。从未亲眼领略过北方秋景的乔治夫妇决定一同前往。蒙特利尔的秋景是如此怡人，乔治抓紧会后的空闲时间，陪着太太克劳迪娅一起游赏。会期最后一天的下午，他们参观了大教堂。虽然乔治的母亲笃信宗教，但乔治本人却对宗教极度反感，他从小忍受着母亲近乎疯狂的宗教信仰，受够了教堂里的幽暗气氛，而妻子克劳迪娅也不是特别虔诚的教徒，他们在教堂里随便转了一圈就出来了。走出教堂时，乔治瞥见大门附近立着一个小型捐款箱，他停下了脚步，陷入了迟疑。一方面，他一点儿也不想把钱捐给任何一座教堂的任何一个捐款箱；另一方面，他又很恐惧，他怕不捐钱冥冥之中会受到惩罚，给他稳定的生活造成威胁。这种恐惧令他不知所措，最终他决定：把口袋里数额不多的零钱全部捐出去，就当买了一张进出博物馆或游乐园的门票一样。他的零钱果然不多，乔治数了

数，55分硬币，他全部投进了捐款箱。

然而，就在那一瞬间，一个意念猛然闪过乔治的心头，这是第一次，它像晴天霹雳一般真实，使他茫然不知所措。这个意念就像是刻在心口的魔咒：“你活到55岁，就会死！”

乔治惊慌地从口袋里掏出皮夹，皮夹里塞满了旅行支票，只有一张五元、两张一元的钞票。他慌乱地把钱全部塞进了捐款箱，拉着克劳迪娅的手，径直冲向门外。克劳迪娅惊慌地问他怎么了，他谎称身体突然不适，想赶紧回饭店休息。惊魂未定、神志不清的乔治对于自己是怎么从教堂的台阶上走下来，又是怎样坐上出租车的，已是全然不知。回到饭店后，他才慢慢地从惊慌中淡定下来。但在第二天的归途中，他竟然彻底走出了恐惧的阴影，把这次意外的惊魂抛到了九霄云外。

两星期后，乔治驾车前往肯塔基州洽谈业务，沿途看到“前方有弯路”、“限速每小时45千米”的警告标志。驶过标志牌时，他的眼前闪过几个鲜红，不，是血红的大字，它们就像镌刻在脑海里一样：“你45岁就会寿终！”

接下来的一整天，乔治都心绪不宁。他试着用乐观、积极的态度安慰自己：这两次的不安都与数字有关。但数字只是数字，它并不能代表什么，一次45岁，一次55岁，倘若确有其事，两次的数字怎么会不一样呢？既然如此，我也没必要为这无关紧要的数字而忧心忡忡了。于是，第二天，他一如往常平静地工作、生活。

又过了一个星期，乔治开着车，当路标提示他已经驶进北卡罗来纳州普顿市时，他的脑海中第三次闪过了不安的意念：“一个叫做安普顿的人会来杀你！”这次，乔治真的开始害怕起来了。两天后，当他驾车驶过一处废铁道时，一个声音警告他：“只要你一走进那栋大楼，屋顶就会坍塌，你会被压死！”

从此以后，乔治几乎天天都被这些恶念缠绕着，它们常常浮现于开车途中，或是拓展业务之际。这些恶念使他失去了活力，上班心不在焉，什么玩笑都不敢开，食不甘味，夜不能眠。而且每当出差的那天早上，他更是惴惴不安。也许在开车驶过隆诺克河的途中，他还心情平静，可是一过了河，恶念却如闪电般袭来：“这是你最后一次驶过那座桥，下次你经过这座桥时，就会死亡！”

乔治想把心中的顽念告诉太太克劳迪娅，可他又怕说出来会被太太嗤之以鼻，更怕太太说他神经病。思量再三，他仍旧难以启齿。夜深人静之时，乔治还在与恶念搏斗，迟迟不能入睡，而枕边却传来太太阵阵恬淡的鼾声，这使得他开始对克劳迪娅心怀妒恨。乔治要经常往返隆诺克河上的那座大桥，他盘算了一下，如果避开这座桥，他每月就得多绕几百千米，还会因此丢掉几个客户，这太可笑了！他不想让这些荒谬的恶念扰乱自己正常的生活，但另一方面，他又担心这并不是无中生有，害怕自己因为一时的疏忽造成一生的遗憾。终于，乔治想到了对策，他能证明这不是真的——他再到隆诺克河大桥去一趟，如果仍能毫发无伤地活着，就证明那些可怕的念头都是假的。但如果恶念成真，那……

凌晨两点，乔治下定了决心：与其苟且偷生，不如拼死一搏。他偷偷摸摸地溜出家门。从家出发到隆诺克河大桥有73千米，一路上他战战兢兢。黑暗中，隆诺克河大桥隐约现出了桥形。乔治紧张得快要窒息，但还是勇敢地把车开上了桥。开过桥2千米远时，他又把车掉转，再度驶回桥上，一切安然无恙。他兴奋地吹起了口哨，得意地往回家的方向驶去。虽然一夜没合眼，天亮才到家，但两个月来，他第一次这么精神、畅快：心中的石头总算落了地。

可没想到，第三天晚上，乔治又被另外的恶念纠缠，使他不得不午夜又偷偷回到恶念现场，去求证恶念是否真实。因为当天下午乔治出完差回家，途经费耶特维尔市时，他遇到了一处深坑。顿时，可怕的念头又一次燃起：“下一次，在深坑被填满以前，你的车子将会一直开进坑底，而你也将命丧于此。”起初，乔治不以为然，甚至觉得这个念头很可笑。因为他三天前刚刚证实过这些念头子虚乌有，根本没有必要在意。但当晚，他又失眠了。他焦虑不安，更不知所措。虽然隆诺克大桥事件并不属实，但这丝毫不能表明，新冒出来的“在深坑中惨死”的恶念不是事实。或许隆诺克大桥事件只是个安全的假象，而他命中注定要葬身深坑？他越想越害怕，越想越睡不着！

也许让隆诺克大桥求证事件重演一遍，回到深坑确认一番，他才可以安心一点。但事实上，这样做并没有什么意义。就算这一次他确认之后又是安然无恙，但难保下一次荒谬的念头不会闪现。难道每一次他都要回到现场去确证吗？然而，忧心到无以复加的乔治还是推倒了理性的旗帜，又一次在黑暗中整装，偷偷地溜出了门。虽然觉得自己像个傻瓜，但当他将车开到费耶特维尔市，把车停在深坑口边时，安然无事的他惊讶地发现——他悬着的一颗心真的放下了许多，自信也再次复燃。

回到家后，他倒头就睡，一夜无梦。

但是，接下来，每隔一两天，在开车的途中，乔治的脑中都会闪现一种新的死法。慢慢地，他的病症显现出了一个固定的模式，他开始焦虑不安，病情更是每况愈下。每一次，乔治都会折回引燃他可怕念头的现场，得到确证之后，他的心情才会得以平复，但是第二天，他又故态复萌，周而复始地重演着求证的画面。

就这样，乔治忍受了六个多星期如此这般的精神折磨，每隔一夜，他都会开车到北卡罗来纳州的农村去转一圈。渐渐地，他的睡眠时间越来越少，体重也下降了15磅。他对出差、洽谈业务这些事情充满了恐惧，因此他的客户开始对他抱怨不休，他的业绩也大幅滑落。二月的某个夜晚，乔治终于崩溃了。他泣不成声地向克劳迪娅诉说了自己内心的煎熬与痛苦，于是第二天早上，克劳迪娅便通过朋友的介绍，找到了我。当天下午，我开始了与乔治的第一次见面谈话。

逃避生活中的痛苦，必将承受心理疾病的痛苦

我告诉乔治，他所患的正是典型的“强迫妄想型神经官能症”：让他备受折磨的“恶念”，就是心理医生所说的“妄想”；而必须回到现场求证的这种“行为”，即是一种“强迫行为”。

乔治听了大吃一惊，他激动地说：“你说得太对了，我真的是被强迫的。我一点儿都不想回到那个令我恐惧不安的地方，我觉得这样很可笑，我什么都不愿想，只想好好地睡一觉，但是我根本做不到。似乎冥冥之中有一股强大的力量逼着我去胡思乱想，强迫我半夜起床回到现场求证。你知道吗？我真的是被逼着去的，我身不由己，根本没办法控制自己。就因为这样，我每天的睡眠时间被无情地剥夺了，内心彻夜都在交战，我不停地问自己：到底应不应该去求证？这种‘强迫行为’的病症，比你所说的那个什么——‘妄想’，还要严重！这真是要了我的命！我真的快要疯了！”突然，乔治停了下来，他焦急又无措地望着我，问：“我是不是真的疯了？”

“不！”我答道，“虽然我对你了解得还不够深，但从表面上看，你并没有什么明显的精神错乱的症状，情况与那些严重的患者相比，并不算糟糕。”

乔治迫不及待地问：“你的意思是说，也有人像我一样患有‘强迫妄想’的病症吗？难道他们的那些疯狂的行为都不算‘疯’吗？”

“没错！”我回答，“他们或许和你不同，或许不是被死亡的念头死死缠绕，或许表现出来的受迫行为也不一样。但是你们所患的病症显现出来的行为模式，却如出一辙——同样是先萌生出妄念，再做出根本不想做的事。”接着，我给他举了几个更为常见的妄想症案例。我告诉他，有些人会因为不能确定大门是否上锁，而焦虑不安，最后，他们不得不折回家中检查。因此，对他们而言，离家外出度假是一件很艰难的事。“我就是这样！”很明显，乔治深有感触，他激动地说，“每次临出门前，我甚至得检查上三四遍，直到确定炉子里的火已经灭了！太好了，那你的意思是说我和正常人没什么两样吗？”

“乔治，我并不是这个意思，你和正常人还是不一样的。”我说道，“虽然许多人——通常是功成名就的人——常常会缺乏安全感、患

得患失，但他们不至于严重到被这些不安困扰到整夜都难以入眠。而你，很显然已经被这些妄念折磨得心力交瘁，失去了生命的活力。虽然你的这种症状，尚有药可救，但从心理治疗的角度而言，你的病症并不好治愈，这可能需要花费很长的时间。倘若你不接受全方面的治疗，恐怕你的无助和恐惧将难以真正消除。”

三天后，乔治第二次来就诊，但这次他好像完全变了一个人似的。第一次就诊时，他近似哀怜地向我哭诉，渴望从我这儿获得安慰；然而，现在的他却信心十足，淡定从容，满不在乎，简直就是一副玩世不恭的形象。我试图多打听一些他的生活现状，但是效果不佳，他不愿意过多提及他的工作和生活。

“派克医生，除了仍然会有一些妄想和个别受强迫的行为以外，我真的没有什么其他烦心的事。而且上一次就诊以后，我已经痊愈了。噢，当然，我承认，对于某些事情，我还是很在乎的，但这和忧虑、焦躁完全不同。就像我会关心是今年暑假粉刷房子，还是明年暑假再刷一样，我只是单纯地在关心这件事情而已，并没有因此而焦虑不安。虽然我在银行的存款不少，生活无忧，但我还是很担心孩子们以及他们在学校里的表现。大女儿黛比，今年13岁，该戴牙齿矫正器了；老二乔治，11岁，成绩平平，但这并不意味着他有智障，或者大脑发育不全，他只是对体育更有兴趣而已；小儿子克里斯，才6岁，刚入学，你如果说他是我的‘心肝宝贝’，那一点儿都不为过。我必须承认，在心里我偏爱小儿子克里斯，但我掩饰得很好，尽量不表现出来——所以，这并没有引起什么争端。我的婚姻幸福，家庭生活也很安定和谐。噢，对了，克劳迪娅偶尔会使使小性子，以至于有些时候，我甚至会认为她是个泼妇。但你知道的，很多女人都有这样的时候，就是生理期内的情绪正常波动。哦，我猜是这样的，我猜所有的女人都一样。

“至于我们夫妻间的性生活？嗯，还可以。有的时候因为克劳迪娅像个恶婆娘似的乱发脾气，我们俩都没心情做爱——这应该算是正常的反应吧！但除此之外，我们在性事方面并没有什么问题。

“我的童年？嗯，也还行，但并不是一直都很快乐。我的父亲英年早逝，但这并没有对我造成多大的困扰，因为妈妈一直都在努力给我完整的爱，她是一位好母亲。我对她唯一的抱怨就是，她是一个过分虔诚的教徒，总爱拉着我陪她一起上教堂。然而这样的情形，在我上大学后就没有再发生过了。我还有个妹妹，虽然她比我小两岁，但我们得到的是同样的呵护。我的家庭并不是很富裕，但生活还算过得去。外公、外

婆比较富有，他们一直在资助我们。至于祖父母，我对他们并没有多少了解。

“噢，我想起来了，我们上次就诊时说到的‘强迫行为’，这唤醒了一些我儿时的记忆。我记得大约在13岁，我也得过这样的病。但我想不起来发病的原因，只是记得当时我的心里有一种可怕的念头——如果我每天不去触摸某些岩石，外婆就会死掉。其实，那并不是什么大不了的石头，只不过是从家到学校途中的一块岩石，我只需要记得每天去摸摸它就可以了。正常上课日，我上学来回的路上，只要随手摸一摸，就行了；可一到双休日，这就成了问题。我记得那个时候，我持续了将近一年的时间，每天都要抽空去摸摸它。但后来是如何摆脱这个困扰的，我已经不晓得了，可能一切都是顺其自然，就像日常生活的其他方面一样，这本身也不过是生活的一部分罢了。

“这个记忆令我蠢蠢欲动，说不定我也即将摆脱最近的这些恶念的缠绕，结束毫无意义的强迫行为。而且，自从我们上次见面之后，我一次也不曾发作过。我想，可能我已经痊愈了。这次来，我只是想像上一次那样，和你静静地聊一聊。如果你也愿意的话，我会很感激你的。你可能无法想象当我得知自己并不是一个疯子，而且也有人和我一样会产生很多可笑的念头的时候，我心里有多安慰。但或许正是因为这样，我的病就好了。我想，我所需要的，正是你们所谓的心理治疗。我很赞同这种方法，但或许现在我还可以通过自己的力量来摆脱现在的梦魇。如果是这样的话，我再来找你治疗，似乎就显得浪费时间了。所以，现在我不想预约下次应诊的时间，我想还是静观其变。如果我的强迫妄想症又犯了，那个时候我就会考虑继续接受治疗。但此时此刻，就暂时让它成为过去吧！”

根据我的经验，乔治之所以会出现心理问题，是因为他逃避了自己本来应该承受的痛苦，并试图用谎言掩盖令他痛苦的真相，但这些在意识中被涂抹掉的痛苦却会变换一种形式来折磨他。所以，一个人逃避了生活中的痛苦，就会承受心理疾病的痛苦。至于乔治逃避的是什么样的痛苦，我现在还不得而知，但可以肯定的是，他一直都在回避自己的问题，不愿意承受痛苦，也没有勇气去面对真相。我试图开导乔治，因为在我看来，他的改变并不大，而且我怀疑他的病症短期之内还会复发。但乔治似乎心意已决，坚持要放弃治疗，显然只要他感到轻松自在，便不会再继续接受诊疗了。因此，我没有再坚持与他争辩，只是向他表示，我能够理解他打算静观其变的做法，同时我也随时欢迎他再回来找

我。现在看来，我唯一能采取的对策就是——等。

而我，不需要等待多久。

你不解决问题，你就会成为问题

显然，乔治的玩世不恭实际上是一种不愿解决问题的逃避心理，他天真地以为通过这种方式就可以忘记痛苦，把痛苦从意识中驱赶出去。我们说，每个人的心中都有两种意识：一种是潜意识，一种是意识。意识在心灵的表层，潜意识在心灵的深处。然而，由于人们内心的懒惰和恐惧，每当心灵遭遇到痛苦的时候，意识都会极力逃避，具体的方法就是用谎言来麻痹自己，强行把痛苦的感受压抑进潜意识，从而逃避真相，就像什么都没有发生一样。但遗憾的是，意识感受不到痛苦，并不意味着痛苦就消失了，相反，被压抑进潜意识的痛苦则会在更深的层面折磨你。乔治心中出现的那些疯狂的念头正是来自潜意识的声音，只不过由于乔治采取了不正确的方式，潜意识也变换了自己的方式。所以，不把被压抑进潜意识的痛苦重新提升到意识的层面，让自己清楚地看见它、认识它、感受它，潜意识就会一直用这种变态的方式提醒你，而你也不可能从根本上解决自己的问题。你不解决问题，你就会成为问题。

果然不出所料，两天后，乔治就给我打来了电话，他激动地说：“你说对了，派克博士，那些恶念又来折磨我了。昨天参加完销售会议后，我开车回家途中，在驶过一个急转弯之后，大概又开了几千米，突然，我的脑中生出了一个可怕的念头：‘拐弯的时候，你撞死了一个站在路边想要搭便车的人！’我知道，这仅仅是我众多疯狂念头中的一个罢了。因为如果我真的撞死了人，我一定能感受到碰撞，或者能听到一声巨响。虽然理性的意识一直提醒我要淡定，但一路上我根本无法把那可怕的念头从心中驱逐出去。我的脑海中一直浮现着一幅画面——一具尸体躺在路旁的水沟里。我总是以为那个人可能还没死，他需要及时救助；我担心自己随时都会被指控为肇事逃逸的杀人犯。终于，在到家之前，我还是受不了内心的煎熬。于是，我再次强迫自己把车开回了那个转弯处。当然，那里并没有什么尸体，地上也没有任何血渍，甚至一丝车祸的痕迹也没有，我这才放下心来。但我不能再让恶念为所欲为了，我不想让这样的情形再肆意地发展下去。我想，你说得没错，我确实需要接受所谓的心理治疗了。”

由于各种症状接踵而至，乔治的妄想强迫症也比以往严重了许多，于是他开始恢复了诊疗。接下来的三个月，他每个星期都来诊疗两次。他的妄想多半与他本人的死有关，其他的则与别人的死或自己被指控犯罪有关。每次经历了或大或小、或长或短的妄想强迫症折磨之后，乔治

最终还是会像被心魔打败的斗士一样回到恶念萌生的现场，确认恶念场景并不存在后，他紧张的心情才能得以舒缓，但这样的强迫行为使他痛苦不堪。

诊疗中的前三个月，我渐渐得知，乔治更严重的病症都被他掩饰于外表之下。此前，他曾告诉我，他的性生活非常和谐，但事实上，他的性生活简直糟透了。克劳迪娅几乎每六个星期才和他做一次爱，而且他们的性事就像是在酒醉的情形下完成的一样，充满了兽性，草草了事。克劳迪娅“泼妇般的脾气”一发作，总会持续好几个星期。与她见面的时候，我发现她的失落和沮丧也令人吃惊，她口中的丈夫就是一个“软弱、爱抱怨的大老粗”。很显然，她对乔治充满了怨恨。而乔治也开始慢慢地流露出了对克劳迪娅的不满，他眼中的克劳迪娅是个自私自利、冷漠无情的女人。在家里，乔治与老大黛比、老二小乔治的关系越来越生疏，他把这一切都怪罪到克劳迪娅的头上，他认为正是克劳迪娅从中挑拨，才使得他现在和两个孩子完全疏离。因此，克里斯成为他在家中唯一可以与之相处的孩子。乔治承认，为了不让克里斯被克劳迪娅所“掌控”，他可能对孩子过于溺爱了。

经过多方刺探，我也从乔治的口中打听到了一些其他的有意义的细节。他之前曾说过，他的童年还过得去。但当我强逼着他回忆时，我才发现，他在童年时便对死亡深怀恐惧。例如，乔治还记得，在他8岁生日的时候，他的父亲曾亲手杀死了妹妹的猫咪。当时，他没有吃早餐，而是躺在床上幻想着自己生日可能收到的礼物。这时，小猫闯进他的屋子，把房间搅得一团糟；接着，父亲拿着扫帚，追赶着冲了进来。正当乔治蜷缩在床角，大声尖叫的时候，父亲愤怒地举起扫帚，活活地将小猫打死了。

乔治的妈妈虽然是一位慈祥的母亲，但她近乎疯狂的宗教信仰却让童年的乔治不堪忍受。乔治回忆说，11岁的一个深夜，妈妈怎么都不让他睡觉，她强迫他跪在地上，替患有心脏病的家庭牧师祷告，祈求牧师能够活下去。但乔治讨厌那位牧师，也讨厌妈妈全年无休止地做礼拜。每个周三、周五晚上和周日整天，妈妈都要带他去基督教堂。乔治还记得做礼拜时，妈妈的口中念念有词，忘我地扭动着身体，不停地祷告。每当看到妈妈的这个举动，乔治都羞愧得恨不得马上找个地缝钻进去。另外，与外公相处的日子，也并没有让他觉得轻松自在。不过，乔治的外婆很温柔、很亲切，所以他和外婆一直保持着不错的祖孙关系。虽然如此，但在与外公、外婆同住的两年内，他常常替外婆担心，因为外公

几乎每星期都会打外婆。每一次，乔治都害怕外婆会被外公打死，所以即便是知道自己无能为力，他也会想尽办法待在家里。不知道为什么，他总是感觉自己守在家里，外婆就会平安无事。

乔治非常不理解我为什么总是要让他回想童年的往事，他说：“我只是想解决我目前生活中的问题，想摆脱现在困扰着我的妄想及强迫行为。我不明白，净回忆一些过去的往事，对治愈我的病症有什么帮助。”于是，他又开始喋喋不休地讲那些缠绕着他、令他倍感困扰的顽念和强迫病症。每提到一个新的“恶念”时，乔治都会描述得非常具体、详细，似乎想再重新体验一下当时的痛苦感受。然而，实际上，乔治之所以会产生这许多的“妄想”，是因为他想要逃避压抑在潜意识中的问题和痛苦。我解释道：“你的这些病症就像层层的烟雾，它们使你迷失在痛苦的深渊中。而你太执著于探究自己表面的病态，却没有花时间去思考导致这些症状的根本原因。如果你能够走出迷雾，勇敢地正视自己的生活，不再用谎言来掩盖自己，真诚地对待生命和死亡，我想你的病会有所好转的；否则，你将一直受到这些病症的折磨。”

但很显然，乔治拒绝面对死亡，他在意识中极力欺骗自己，他说：“我知道，人终究难逃一死，但思考死亡又能怎么样呢？我们什么也改变不了！”我尝试着劝导乔治，他这样的心态是不对的。我告诉他：“虽然你一直在回避死亡，但事实上，你却一直在思考它。如果不是想到‘死亡’的存在，那么你该如何解释那些纠缠着你的恶念和那些折磨着你的强迫行为呢？为什么黄昏日落的时候，你会感到焦虑不安？难道这一切还不够明显吗？——傍晚意味着一日将尽，象征着死亡，提醒着你终有一天你的生命也会落幕。其实，你害怕死亡，不敢面对，只是一味地逃避。你在意识中回避死亡，潜意识就会提醒你注意死亡，你的那些妄念正是潜意识的一种提醒。你在意识中撒谎，潜意识就会给你指出来。你可以欺骗自己的意识，但却欺骗不了自己的潜意识。你在意识中说自己不愿思考死亡，但是你的潜意识一直在思考死亡。所以，你的问题不在于思考死亡这件事，而在于你思考死亡的方式。除非你能够在思考死亡时直面死亡的恐惧，不再用谎言来欺骗自己，否则你将继续受到这种强迫式顽念的折磨。”

要戳穿意识的谎言，了解潜意识的真相，首先，就必须要求人们真诚地面对自己。然而，无论我如何费尽口舌，乔治依然故我，一点儿也不为所动，继续装出一副玩世不恭的样子。但与此同时，乔治又迫切地渴望能够治愈自己的病。虽然他现在已经会完全不设防地跟我谈论他的

病症，甚至也会和我提及他与妻儿之间的疏离感，但不可否认的是，他的“强迫妄想症”已经非常严重了。逐渐地，当他的病症发作时，即便在路上，他也会打来电话，说：“派克医生，我现在在洛利市，刚才我又产生了一个恶念。但我已经答应克劳迪娅要回家吃晚饭了，如果我现在再折回现场，我肯定赶不回去吃饭。我现在很无措，既想回家，又想回现场。派克先生，请你帮帮我，告诉我应该怎么做。拜托你，叫我别回头！”

每当这个时候，我都会不厌其烦地告诉乔治，我不会也不能帮他做决定，他必须自己拿主意。让我帮他做决定，这是一种依赖心理，是不健康的心态。可是，他似乎并不能理解我。每次诊疗的时候，他都会对我抱怨：“派克医生，我不明白为什么你就是不肯帮我。我敢确定，只要你告诉我不要回头，我就绝对不会回头，而且这样的话，我的心里也会好受很多。可是你却只是一味地跟我强调，这并不是你能做的事。而我就是为了想要寻求你的帮助，才来这里就诊的——但你却不肯帮我。我不明白，为什么你竟然如此残忍，就连这么小的忙都不愿意帮我。你难道看不出来吗？我真的很痛苦，也很难抉择。就算这样，你也还是不肯帮我吗？”

日子一天天过去，乔治的病症相较以往，有过之而无不及。渐渐地，他开始意志消沉，再加上患了痢疾，整个人变得瘦骨嶙峋、脆弱不堪。他纠结于自己应不应该去求诊于别的心理医生，而我也开始怀疑自己处理这个病例时的方式是否妥当。但依照这样的情形来看，乔治似乎很有马上住院的必要。

之后的情况更加糟糕。某个早晨，在乔治接受了四个月的诊疗后，他吹着口哨就来了，看上去神采飞扬。我一眼便察觉出了他的异样。乔治赞同地说：“没错，我今天确实好多了。不知道为什么，我已经一连四天，没有产生过任何妄想和强迫行为。也许，我开始重生了！”现在的乔治又是一副玩世不恭的样子，对于生活和家庭中的痛苦经历，他更是毫不在乎。虽然经过我的多方刺探和努力，从他口中获悉了一些近期生活的信息，但那也都是些没有任何情感的、不痛不痒的事。我原以为，这次的会诊就会这样结束，但最后乔治却冷不防地问了我一句：“派克医生，你相信这个世上会有魔鬼吗？”

“这是个很复杂的问题，我很奇怪，为什么你会这么问？”

“噢！不为什么，我也只是很好奇。”

“肯定是有原因的，所以你才会这么问。你这是在回避问题。”我注视着他说。

“其实，这是因为，最近我读了许多崇拜撒旦之类的离奇教派的书籍。你知道的，这些日子，媒体杂志报道了很多有关旧金山的邪恶团体的新闻。”

“确实是这样，但我还是想知道为什么你会在此时此刻突然问这样的问题。”我虽表示了赞同，还是存有疑惑。

乔治有点不耐烦了，满脸不悦地说：“我怎么知道？就是突然想到了啊，你不是让我事无巨细，只要是心里真实的想法都可以告诉你吗？现在我也做到了，至于为什么会有这样的想法，我自己也不知道！”

看来，再继续追问下去也不会有任何结果了。这次的会诊只能这样结束了。

后来的一次会诊，乔治仍然精神焕发，他的心情很好，体重也增加了几磅，不再像之前一样哭哭啼啼了。他说：“两天前，我又产生了可怕的念头，但我已经不会被它困扰了。我告诉自己，这些念头真的很荒谬也很愚蠢，它们没有任何意义。哪怕我真的要死了，那又怎么样呢？我甚至没有再想过要回到现场去确认，我终于成功了！”

表面看来，乔治确实已经渐入佳境，他的病症也似乎真的不再使他困扰了，但我仍然隐隐地感觉到不安。因为对于他为何会有如此的转变，我还是一无所知。我想尝试着帮他探究一下他的婚姻问题，然而，我并没有想到，乔治玩世不恭的本性简直深不可测，无论我怎么试探，他仍然不愿意与我一起深入地探讨。因此，我更加疑惑，乔治的生活以及他面对生活的态度，一直都没有什么改变，那为什么他的病症会突然好转呢？现在，我姑且把自己的不安和疑惑藏在心底。

为了逃避痛苦，人选择了谎言，扭曲了心灵

某个傍晚，乔治又一次来就诊。他神情欢悦地走了进来，玩世不恭的味道更甚以往。同往常一样，我让他先开口。凝思了片刻之后，他从容不迫地说道：“我想坦白。”

“噢！”

“正如你所看到的，最近我的症状真的减轻了很多。但我并没有告诉你，这是为什么！”

“嗯！”

“你还记得前段日子的那次就诊吗？我问过你相不相信世上有魔鬼，而你却更想知道我为什么会问这个问题。嗯，我当时的确没有对你说实话，而我其实知道是什么原因。但我之所以不想将真相说出来，是因为我觉得那样太不明智了。”

“请继续。”

“虽然现在我还是不能确定对你坦白是对是错，但我确实想这么试一试。一直以来，你并没有给予我什么实质性的帮助，也不愿意设法阻止我的强迫行为，所以我别无选择，只能自救。”

“你都做了些什么？”我问道。

“我和魔鬼签了份契约。当然，我并不相信这个世上有什么魔鬼，但我必须要想办法为自己做点什么，不是吗？所以，我就签了一份这样的契约：如果我屈服于强迫意念，又回到现场求证，那么魔鬼就会让我所有的恶念成为现实。你懂我的意思吗？”

“我还不能肯定。”我答道。

“那我说具体一点吧。例如，前几天，当我开车开到千普山附近时，突然产生了一个恶念：‘下次开车经过这里的时候，你的车子会驶过护栏，而你也将丧命于此。’如果换在从前，我肯定会心急如焚，内心挣扎许久之后，最终还是会回到护栏处求证，对吧？但有了那份契约

之后，我便不会再回去了。因为我知道，倘若我回去查证，就会违反契约的规定，那样的话，魔鬼一定会让一切成为事实，而我也将必死无疑。所以说，我不屈服于强迫意念是另有原因的，并不是如我从前所说，是因为病症减轻了。现在，你懂了吗？”

“哦，原来如此。”我不置可否。

乔治庆幸地说道：“看来这招真的挺管用。在这期间，我产生过两次‘妄想’，但却一次都没折回去。然而，即便是这样，我也不得不承认，与魔鬼签契约让我产生了一些罪恶感。”

“罪恶感？”

“对，罪恶感。我所指的是，人是不应该与魔鬼签契约的。虽然我不相信世界上真的有魔鬼，但是，如果与魔鬼订约真的管用的话，我信不信又有何妨？”

我沉默不语，因为我不知道该对乔治说些什么。这个案例错综复杂，让我感到很迷惑。我们俩就这样安静地坐在充满安全感的办公室里，桌子将我们隔开。我注视着折射在桌上的柔和的光线，陷入了纷繁错杂的思绪当中。我理不出头绪，也斗不过那份根本不存在、却有一定实效的罪恶的契约。由于置身迷雾中，无法见树又见林，我只好静坐在办公室里，一边凝视着灯光，一边听着墙壁上的时钟“滴滴答答”的声响。

“你是怎么想的？”乔治终于问我了。

“对不起，乔治，我不知道自己为什么如此迷惑，我需要更充裕的时间来理清思绪。所以，现在我还不能和你说什么。”

我又一次凝视着灯光，时钟仍然在滴答作响。五分钟过去了，乔治对于周遭的沉寂，显得有些无措，终于，他打破了沉默，说道：“我想，我还隐瞒了一件事，而这件事就是我会感到罪恶的另一主因。你知道吗？我与魔鬼签契约的事，还另有下文。之前我说过，我真的不相信世界上有魔鬼，因此我也不能确定当我折返现场的时候，魔鬼真的会让一切成为现实。所以，为了确保万无一失，我不停地问自己，还有别的什么办法？于是，我想到了克里斯。在这个世界上，他是我最爱的亲人，也是我最牵挂的人。因此，我就利用这一点，作为契约的一部分：

倘若我真的屈服于强迫意识，折回现场求证，那么魔鬼会让克里斯早夭。到那时，我死了，克里斯也不能幸免。现在你能够明白为什么我不会再折返回现场了吧！”

“所以，你就把克里斯的生命作为赌注？”我机械式地复述着他的话。

“是的，我知道这是不对的。也就是因为这样，我才会深负罪恶感。”

我再度陷入沉思，思路也慢慢理出了头绪。此时，已接近了诊疗的尾声，乔治蠢蠢欲动，正要起身离去。我严肃地说道：“乔治，等一下。你会是我今天诊疗的最后一位患者，如果你不着急走，那我希望你能够给我一些时间，我想针对你的情况，找出适合你的治疗方案。”

乔治如坐针毡，他局促不安地等待着。但这并不是我的本意，作为受过专业训练的心理医生，我不能妄下定论。因为只有当病人真切地感受到，自己被医生所接受的时候，他才会敞开心扉，对你吐露心声，表达出他的真实想法，这样的诊疗才能收到实效。根据这么多年的临床经验，我发现，心理医生有必要在诊疗中的某一阶段，就个别特定的观点与病人持相反的立场，并给予一针见血的评断。但我也很清楚，这样的情况必须有充分的诊疗时间作为基础，最后要在病人与医生之间的关系相对稳定后，再下评断。然而，现在我与乔治才接触了四个月，关系尚浅。我不愿去冒这个险——在如此短的时间内，对他骤下断语。然而，不这样做，他就有可能病情加重；这样做，也有可能使他心生怨恨，逃避治疗。这就是我需要评估和权衡的原因。

乔治再也无法静静地坐等下去了，就在我搜肠刮肚之际，他脱口而出：“嘿！你在想些什么呢？”

我注视着他，说：“乔治，我在想的是，很庆幸，你产生了所谓的罪恶感。”

“这是什么意思？”

“我的意思是，你确实应该感到罪恶，因为你的所作所为，的确是有罪的。倘若你没有丝毫感觉，那我可就要非常担心了！”

乔治马上变得警惕起来，他说：“我认为，心理治疗本来就是帮助我减除罪恶感的。”

“但那指的是不恰当的罪恶感。如果对于一件正常的事，你竟然感觉到罪恶，那完全没有必要，甚至别人会认为你有病；但如果你对于一件恶事，丝毫感觉不到一丁点儿的罪恶，那也是不正常的。”我答道。

“你认为我很坏吗？”

“我认为，在你与魔鬼签契约的时候，你已经做了一件恶事。”

“可是，我并没有真的做什么啊！”乔治大声嚷道，“你难道还不明白吗？我和你所说的这些事全都是我的心理活动。你不是说过吗？‘那些所谓的恶念、坏愿望，只有当我们真正付诸行动后，才能构成罪’。这就是你所谓的‘心理学第一定律’。你看，我现在什么都没做，甚至没动过别人的一根手指头。”

“但是，乔治，你不可否认，你确实做了一些事。”我答道。

“我做了什么事？”

“你和魔鬼签了契约！”

“那又怎样？目前为止，什么事情也没有发生呀！”

“不对！”

“怎么不对？我不是说了吗？所有的这些全都是我自己心里想出来的，它们全都在我的脑子里。我既不信上帝，也不信宗教，怎么会相信魔鬼呢？我甚至不相信魔鬼的存在。倘若我和活生生的人签了一份真正的契约，那就另当别论了。可是现在，我只是和一个纯粹虚构出来的魔鬼签了一份不真实的契约，甚至没有付诸任何行动。”

“那你的意思是说，你不会和魔鬼签约啰？”

“天啊，我有啊！我说过，我与魔鬼签了约了。但那并不是一份真实有效的契约。你可不可以不要咬文嚼字，鸡蛋里挑骨头？”

“不是的，乔治。是你在咬文嚼字。我也和你一样，对魔鬼一无所

知。我根本不知道魔鬼是男是女、有形或无形，我也不知道魔鬼究竟为何物，是一股力量，还是仅仅只是一个概念？但这些都在其次，最关键的是，你确实与魔鬼签了契约！”

此时的乔治态度大为转变，“好吧，即便是我真的与魔鬼签了约，但那也是一份无效的契约。每位律师都知道，在受迫情形下签订的契约，是不具备法律效力的。上帝知道我是被逼迫的，而你也是亲眼所见。这几个月来，我一直在恳求你的帮助，但你丝毫不为所动。你似乎对我的案例颇感兴趣，但却始终不能帮助我除去痛苦。这些日子，我受尽折磨，如果这都不算被迫，那我就不知道该如何形容了！”

我站起身来，走到窗边，窗外一片漆黑。伫立了一分钟之后，我想，是时候了。于是我转过身来，注视着乔治，说：“好了，乔治，有些话我必须要对你说，希望你能够仔细地听好。因为接下来我要说的话字字珠玑，针针见血，十分重要。”

我回到座位上，眼睛一直注视着他，继续说道：“乔治，你有一个人格上的缺陷，这也是你最根本的一个弱点。它是你所处的全部困境的根源，是导致你产生心理病症的最主要的原因。如今，它又促使你与魔鬼签订了罪恶的契约，甚至还成为你为那份契约辩解的理由。”

“乔治，我基本可以肯定，你其实是一个懦夫。”我继续说着，“你每次遇到问题和痛苦，都不敢去正视，只知道用谎言来欺骗自己；你不愿采取行动，甚至连想都不愿去想，只会选择逃避。当你感觉自己几天之内就会死时，你逃避；当你面临不幸的婚姻时，你逃避。然而，这些事情并不是你想逃避就能逃避得掉的，它们会以病症、妄想和强迫行为的方式来纠缠你、折磨你。你一心希望心理医生帮助你摆脱那些纠缠你的妄念，但是却不明白，你自己必须敢于直面自己的问题和痛苦，不能逃避也无法逃避。我之所以在你折回现场这件事上不给你建议，就是要让你自己解决自己的问题。自己的问题，必须自己解决，任何人都无法包办代替，你不解决问题，你就会终日为问题所困扰。所以，每个人都必须勇敢地面对自己的问题和痛苦，戳穿意识中的谎言，只有这样，我们的心灵才能成长，心智才能成熟。但是，你却没有勇气去戳穿心中的谎言，没有勇气去面对自己的问题和痛苦，一直都在逃避。开始，你依赖心理医生，希望他能代替你做决定；接着你甚至与魔鬼签订协议，企图把自己的问题和痛苦交给魔鬼。你的一切行为都是在想方设法逃避问题和痛苦，而不是勇敢地去面对。

“你为自己辩解，说那份与魔鬼的契约是在被迫的情形下签订的，没有任何效力，可以不算数。这一点，我没异议。然而，我想知道的是，你为什么会与魔鬼签订这份契约，而不是勇敢地面对自己，尽你所能甩掉身上的所有痛苦？如果说，魔鬼确实潜伏在人类的身旁，专门搜集那些被出卖的灵魂，我敢肯定，它一定会专从那些懦夫的身上下手。因为这些人不敢戳穿心中的谎言，他们身不由己，一心想把自己的问题和痛苦交给别人。这些人的行为正好为魔鬼提供了乘虚而入的机会。所以，你的问题不在于受到逼迫，而在于你敢不敢不说谎、不逃避。一旦你敢于拒绝谎言，不再逃避，你就一定会在承受心灵痛苦的过程中，提升自己的心智，挣脱妄念的束缚。这就像蚕蛹一样，历经破茧的痛苦之后，蚕蛹便会幻化成一只翩翩起舞的蝴蝶，美丽迷人。但是很遗憾，你一直在选择谎言和逃避，你不敢正视，你一遇到问题和痛苦，就丢盔弃甲，背叛投降。你虽然装出一副若无其事的样子，但我必须要说，这不过是在自欺欺人，你以谎言和逃避来应对问题，你的应变之道倒真是轻巧！但是，你却忘了这样一个事实——为了逃避痛苦，人选择了谎言；为了谎言，人扭曲了心灵！乔治，你的心灵正在被扭曲。

“用玩世不恭来形容你，再恰当不过了。你喜欢把自己伪装成一个什么都不在乎的人，但我不知道，你怎么能轻松得起来。乔治，你总是试图寻找轻松和毫不痛苦的方式来解决问题，一旦面对‘正确’与‘轻松’二选一的抉择时，你总会毫不犹豫地选择后者。即便是出卖灵魂，牺牲你至爱的儿子，你也在所不惜。

“之前我说过，很庆幸，你产生了罪恶感。因为，如果你对自己这种解决问题的方法，不产生罪恶感的话，这就说明你已经完完全全成了一个魔鬼似的撒谎者，我便无法再帮助你了。这么久以来，你已经知道了，心理治疗不可能马虎过关，更不能欺骗自己，它不是一条帮你逃避问题的途径，而是一个寻根探究、正视痛苦的过程，纵使你有百般痛苦、万般无奈，你都必须咬着牙挺过去。如果你愿意尝试去正视现实生活中的问题，诸如父亲的虐待、惨淡的婚姻、可怕的死亡、自我的懦弱，那我还愿意继续帮助你，因为我有信心获得成功；但如果你只是一味地想寻求捷径，暂时舒缓痛苦，那我真的很抱歉，我无能为力，因为我不敢奢望心理治疗对你会有任何帮助。”

解决了逃避问题的问题，你才能解决其他问题

这回换成乔治沉默了。只听见墙壁上的时钟依旧在“滴答”作响。到目前为止，我们已经进行了两个小时的诊疗了。终于，乔治开口说道：“在漫画中，某个人物一旦出卖了自己的灵魂，与魔鬼签订了契约，就将永远身不由己，步入罪恶。即使我现在想改变一切，恐怕已经回天乏术了！”

我回答道：“你是我所知道的第一个与魔鬼签约的人。我说过，对于魔鬼，我所知的并不多。和你一样，我甚至不知道这个世上是否真的有魔鬼存在。但对你而言，你既然选择与魔鬼签订契约，那从某种意义上来说，魔鬼就已经存在了。由于你一心想要找到捷径逃避问题、脱离苦海，所以你已在心里把魔鬼唤醒，并和他签下了罪恶的契约。乔治，解铃还须系铃人，我相信，只要你鼓起勇气去解决问题，而不是依赖捷径，那么这份邪恶的契约也就不复存在了，魔鬼自会另觅他处。我相信你既然能赋予魔鬼生命力，就一定能让魔鬼消失。直觉告诉我，你终究能柳暗花明，获得重生。”

乔治很悲伤地说：“过去10天，我感觉到从未有过的舒坦。虽然偶尔也会有些妄想杂念，但它们都不足以困扰我。如今，你无非是想让我自愿地扭转一切，恢复到两个星期以前的生活状态——受苦受难、度日如年。”

“乔治，这确实是我的意思。我劝你最好这么做，为了你自己，你也必须这么做。如果非要我采取强制措施，你才会去这么做，那我也愿意一试。”

乔治深思了片刻，说：“要我选择痛苦？我不知道也不能确定自己会不会这么做，我能不能办到，自己也没有把握。”

我站起身，问道：“乔治，你星期一会来吗？”

乔治也站起身，说道：“会。”

我走向他，与他握手道别。

那个晚上，是乔治接受诊疗以来的一个关键的转折点。到了星期

一，他的病症又完全发作了起来。然而，不同的是，他不再央求我阻止他回到现场，他也慢慢地愿意正视自己对死亡的恐惧，以及存在于他和太太之间的鸿沟。到后来，他甚至能在我的协助下，请他的太太前来就诊。我把他的太太引荐给了另外一名心理医生，效果很明显。他们的婚姻生活开始重现生机。

克劳迪娅加入诊疗后，我便把重心放在了乔治的负面情绪上——焦虑、易怒、失落，尤其是悲伤。乔治也能察觉出自己的多愁善感，每当面对季节的更替、子女的成长、世事的无常时，他都会感受到自己的脆弱和悲伤。渐渐地，乔治玩世不恭的味道越来越少，忍受痛苦的能力也越来越强。虽然他还会感叹黄昏时的落暮，但他不会再为此焦虑不安。他的妄想强迫症也不如几个月前那么频繁地发作，第二年年底，他的那些病症就彻底消除了。两年之后，他结束了心理治疗。虽不能说他已经成了绝对的强者，但相较以往，他绝对是胜者。

对于乔治来说，他最大的问题就是逃避问题，一旦解决了逃避问题的问题，其他问题才会迎刃而解。乔治的故事告诉我们，只有直面问题和痛苦，我们才能最终获得解脱；只有勇敢揭穿谎言，我们才能生活在真实的自我当中。如果我们选择了逃避和谎言，就将在无边的苦海中沉浮、挣扎，永远承受心理疾病的折磨。

第2章　有没有罪恶感，是善与恶的分水岭

恶，可以定义为：为了维护病态的自我，

不择手段去毁灭别人的自我。

从乔治的身上，我们看到有两股力量都试图控制他：一股是善的力量，一股是恶的力量。他在这两股力量之间奋力挣扎，载沉载浮。实际上，每个人的心中都住着一个天使和一个魔鬼，它们彼此都想争夺人的灵魂。

爱因斯坦曾写信给弗洛伊德，讨论自己对邪恶的看法，他在信中写道：“每个人都有憎恨和摧毁的需求。”对此，弗洛伊德表示他完全赞同爱因斯坦的见解，并补充道：“人类有两大本能——一是生存和发展的本能，二是摧毁和杀戮的本能。”弗洛伊德所说的生存和发展的本能，就是善；而摧毁和杀戮的本能则是恶。善与恶在人们的心中常常会发生战斗。不过，在这场激烈的争夺战中，人并非一无是处，任人摆布，人完全可以拥有自由意志，自主做出选择。就拿乔治来说，虽然他的强迫症会让他身不由己，逼迫做出一些匪夷所思的事情，但是，只要他敢于面对自己的问题，就可以摆脱恶魔的控制，释放出天使的力量，获得心灵的自由。

魔鬼在人的心中，人可以把它释放出来，也可以让它销声匿迹。关键取决于我们敢不敢面对自己的问题，承受自己应该承受的痛苦。乔治试图逃避自己的痛苦，结果便唤醒了心中的魔鬼，他不仅与魔鬼签订了协议，甚至还不惜拿儿子的生命当赌注。也许，你也会像乔治最初认为的那样，这些想法只存在于心中，并没有付诸行动，不算真正意义上的邪恶。但问题是，这些想法会扭曲人的心灵，扭曲的心灵就像一面凹凸镜，人从中既看不到真实的自己，也看不清外面的世界，最终导致道德沦丧，生命被扭曲，只能在一条邪道上狂奔。所以，善与恶，存在于人的内心。《指环王》的作者托尔金说：“掌握世界所有事情的兴衰，并不是你我分内的事情，但是从整理内心开始，连根拔起一切恶念，则是我们义不容辞的责任。”

把生命颠倒一下，就变成了邪恶

关于“邪恶”一词，我儿子有一个惊奇的发现。记得儿子8岁时，一天，他天真而惊奇地对我说：“哇塞！爸爸，‘邪恶’这个词——evil，倒过来拼，就是‘生命’——live。”

一个8岁的孩童，从他的视角一语道破了邪恶的本质。的确如此，邪恶就是把生命颠倒过来，它是生命的对立面。

生命欣欣向荣，洋溢着勃勃生机，邪恶则是要剥夺生命的这种活力。所以，“恶”与“扼杀”息息相关，它试图把生命拖入死寂的状态，这种死寂状态就是我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中所说的“熵”的状态。我们知道，生命的出现是一个伟大的奇迹。依照我们对宇宙的认识，生命本来不可能出现。按照热力学第二定律，能量会自然地从有序状态流向混乱状态，从分化状态流向均一状态。换句话说，宇宙的秩序处于持续不断的崩解之中。经过数十亿年时间，整个宇宙会完全分解，其秩序降至最低点，成为没有任何形状和结构、不再发生分化的死寂状态。这种没有秩序、不再发生分化的状态，我们称之为“熵”。然而，令人惊奇的是，在宇宙通往死寂状态的过程中，生命却与之截然相反，她的方向则是通往有序，充满活力。所以，生命就像死寂沙漠中的一片绿洲，顽强地抗拒着“熵”的力量。

如果说生命是沙漠中的绿洲，那么，“恶”就是绿洲旁的那些沙丘，它们伺机想要抹杀掉生命的这点绿意。当然，我这里所说的“扼杀”，并不仅仅指杀死生命，更包括禁锢生命的活力，并由此导致心灵的沦丧。一切限制和扼杀生命特征的心理和行为都是“恶”的表现。这些生命特征包括人的感知和感觉、思想和行动、成长和意愿等。比如，某些人对他人拥有强烈的控制欲，试图剥夺他人成长的意愿，增强别人的依赖感，消弱别人的创造力，拼命把别人改变成温顺听话的机器，这种抹杀了别人人性的心理和行为就是“恶”。与此同时，善则是恶的反面，善助长生命的活力，鼓励生命的多姿多彩，以及“人”独一无二的特性。

关于善与恶，弗洛姆用了两个十分专业的心理学词汇：一个是“眷恋生命的人”（biophilic person）；一个是“恋尸癖”（necrophilia）。所谓善，就是从本质上热爱生命，对一切充满生命力的事物都有一种与生俱来的亲近感。这种人拥有正常人具有的情感和意愿，能够努力去获取

丰富的人生体验，理解生命的价值和意义。他们发出自己的光，但不会吹熄别人的灯。所谓恶，就是对死的东西极度感兴趣。具有“恋尸癖”的人被所有没有生气和死的东西所吸引和狂迷，诸如，死尸、腐物、粪便和污垢。他们对此类事物有一种莫名的亲近感，不管是喜欢还是讨厌，都会被它诱惑，不由自主地注意它，并对其作出反应。这些人发不出生命之光，却会去吹熄别人的灯。

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我给爱下过一个定义：爱，是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。在这里，我还要给“恶”做如下定义：恶，是运用一切影响力阻止他人心智成熟与自我完善的行为。如果说生命是一条正道，恶则是一条邪道。所以，人们常常在“恶”字的前面加一个“邪”字，意味着“恶”是一种反生命的力量。对于生命来说，爱是一种正能量，它能促使自己和他人的心灵获得成长；而邪恶则是一种负能量，它不仅阻碍自己的心灵成长，还会阻碍别人的心灵成长。我曾说懒惰是人的原罪。但懒惰不同于邪恶，一般意义上的懒惰，只是对自己和他人缺少爱，即自己不发光，也不会去吹熄别人的灯。但是，邪恶则不同，邪恶视爱为仇敌，与真正的爱完全对立，它试图扼杀人的感受、感觉和情感，扼杀人的创造力及生命力，其险恶用心是为了颠倒生命。追求心灵的成长和心智的成熟，是生命最健康的需求，阻碍心灵的成长是一种病态的表现。邪恶不仅会运用一切力量去阻碍别人心智成熟，还会阻碍自己的自我完善。从这个角度来看，恶，也可以定义为：为了维护病态的自我，不择手段去毁灭别人的自我。那么，邪恶靠什么来维护自己病态的自我呢？就是靠谎言和欺骗。所以，谎言总是伴随着邪恶。

促使人心智成熟的力量是爱，是心中的天使；促使人变得邪恶的力量来自心中的魔鬼。但值得注意的是，唤醒心中魔鬼的符咒就掌握在人自己的手中。如果你逃避问题和痛苦，你就是试图唤醒魔鬼；相反，如果你勇敢地面对问题和痛苦，你就是在呼唤心中的天使。特蕾莎修女说：“如果你愿意平心静气承受痛苦，那么，你就在心中为天使找到了愉悦的容身之地。”

我的病人和朋友曾多次问我：“派克医生，为什么逃避问题和痛苦，就会唤醒心中的魔鬼呢？”有一句话说得好：为了追逐快乐，人会努力；为了逃避痛苦，人会不遗余力。所谓“不遗余力”，就是不择手段，用谎言颠倒是非，混淆黑白，不计后果，只要是能避免痛苦，任何伤天害理的事情都可以干得出来。

我也曾经问一位女士：“什么样的人是邪恶之人？”她想了一会儿，回答道：“也许是那些什么事情都能干得出来的人！”没错，为了逃避痛苦，这些人选择了不遗余力，选择了谎言和欺骗；为了谎言，他们扭曲了心灵；由于心灵的扭曲，这些人无法真实地面对自己，他们为了逃避负罪感和良心的谴责，只会把一切责任和痛苦归咎于别人，甚至不惜拿别人当替罪羊。换一句话说，这些人为了逃避良心谴责所带来的痛苦，什么事情都能干得出来，他们不在乎别人的感受，也不管别人的死活，唯一关心的就是自己怎样才能逃避痛苦。

没有罪恶感的人穷凶极恶，逃避罪恶感的人邪恶

人有善的一面，也有恶的一面。人之所以为人，就在于每当看见自己的“恶”时，都会感到痛苦——人们会为自己的丑陋而羞愧，会为自己的错误而进行自我谴责，会为自己的罪过而产生罪恶感。这种由面对自己的“恶”而产生的内疚和痛苦，令人备受煎熬。在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我说逃避问题和痛苦，是一切心理疾病的根源。由于人们常常用谎言来逃避问题和痛苦，所以，我们也可以说，谎言是心理疾病的根源。人生中的痛苦有很多种，你逃避什么样的痛苦，就会患上什么样的心理疾病。那么，内疚和罪恶感也会给人带来痛苦，逃避这种痛苦，会产生怎样的情况呢？答案是，逃避罪恶感，人就会变得邪恶。邪恶是一种特殊的心理疾病，它是由逃避特殊的痛苦导致的。

实际上，有没有罪恶感，正是善与恶的分水岭。

一般来说，区分善与恶的标准不是看他做不做坏事，而是看他有没有罪恶感。人非圣贤孰能无过？一般的人不是不干坏事，而是干了坏事之后，会遭受到良心的谴责，正是由于有了这种良心的谴责和罪恶感，我们才会约束自己的行为，努力净化心灵，坦坦荡荡走向善的道路。上一章中乔治的故事就生动地说明了这一点。在乔治与魔鬼签订了协议，即将沦为恶人的时候，他遭到了自己良心的谴责，并由此产生了罪恶感。可喜的是，他勇敢面对这种罪恶感，知耻而后勇，觉悟到自己有罪，最终幡然醒悟，避免了心灵的沦丧，回到了善的道路上。

与此同时，我们都知道在这个世界上，有很多穷凶极恶的罪犯，有的是因为精神疾病而犯罪，有的是因为仇视社会而犯罪。这些人有一个共性：良心泯灭，毫无罪恶感。他们犯了罪，却不会产生任何罪恶感，也不会遭受良心的谴责，这些人是一群“道德白痴”，是人渣。正是由于他们没有罪恶感，所以什么坏事恶事都能干得出来。有的甚至还能从干坏事的过程中体会到一种快乐的刺激，其心理特征，就如同“恋尸癖”能从死尸中感受到快乐一样。所以，他们是罪大恶极的人。不过，虽然这些人很是凶残，但是他们邪恶的本性却十分明显，很容易被发现，一般都逃脱不了法律的制裁，监狱和精神病医院就是他们最后的归宿。

虽然穷凶极恶的人可怕，但更可怕的则是另外一类人。这类人深知良心谴责的滋味不好受，他们不敢面对自己的罪恶感，极力逃避。善良

的人会勇敢承受罪恶感所带来的痛苦，并在这个过程中提升自己的人格。而这类人在自己的罪恶感面前，则是十足的胆小鬼和懦夫，他们没有勇气承受良心谴责所带来的痛苦和煎熬，只想一味地逃避，而逃避的方式就是选择用虚假的“善”来掩盖真实的“恶”。他们用谎言把自己的“恶”包裹起来，伪装出一副“善”的面孔。尤其值得注意的是，这些人在掩饰自己“恶”的过程中，会不择手段抹杀自己“恶”的证据，哪怕是扼杀别人的生命也在所不惜。我们把这类人称为伪善之人。这类人最大的特征之一就是，为了逃避良心的谴责，为了维护自己虚假的善，他们说谎成性、自欺欺人，什么谎话都能说，什么坏事都可以干出来。正因如此，我们才会说：“大奸似忠，大恶似善。”

明目张胆干恶事的人可怕，但更可怕的是以善和忠的名义，暗地里却干着邪恶的勾当的人。

由此，我们可以看出，没有罪恶感的人，会变得穷凶极恶；逃避罪恶感的人，会变得邪恶；敢于承认罪恶感的人，则会一步一步趋向于善。每一个圣人都有过去，每一个罪人都有未来。承认自己的缺陷和过错，人的心灵就会趋向于善；隐瞒、遮掩和逃避自己的缺陷和过错，人最终就会变得邪恶。荣格说：“恶，是由于无法面对生命的阴影。”他的意思是说，如果我们无法面对人性中的“阴暗面”，就会产生“恶”。所以，在对待自己的罪恶感上，如果我们敢于承受它带给我们的痛苦，就踏上了善的旅途；相反，如果我们不敢面对自己的罪恶感，害怕承受罪恶感给自己带来的痛苦，一味地用谎言来掩盖真相，那么，人则会无恶不作。

逃避罪恶感的目的，是为了掩饰自己的不善，掩饰不善，就是伪善。伪善的人道貌岸然，特别在乎自己的外表和形象，他们会竭尽全力维护自己完美的表象，不遗余力保持道德完美的假面具。他们十分担心自己的道德形象，很在乎别人的看法，对伦理道德和社会规范极为熟悉，高度敏感。但不管怎样掩饰，也无法抹杀他们内心阴暗的事情，他们的善良是“装”出来的，浑身上下都充满了虚伪、欺骗和谎言，这就难怪他们会给人一种迷惑的感觉了。伪装的善是最可怕的恶，其邪恶就像隐藏在美丽花丛中的响尾蛇，具有极大的欺骗性。有一位女性在描述自己碰到邪恶之人时，这样说道：“每次碰到邪恶之人，我都会莫名其妙感到迷惑，仿佛瞬间便丧失了思考的能力，内心极不舒服，有一种本能的反感，只想尽快逃避。”

如果说穷凶极恶的人多在监狱和精神病院，那么，伪善的恶人则更

多地隐藏在我们的身边。而且越是需要善的地方，伪善的恶人就越多。比如，教堂和各种慈善机构，常常就隐藏着很多伪善的面孔。又比如，许多父母常常打着爱的旗帜，实际上则是在控制和操纵孩子，他们不允许孩子有自己的思想和情感，漠视孩子的心理需求，甚至还扼杀孩子生命的活力。下面，这个案例就是一个典型。

父母逃避自己的错，孩子就会出大错

很多时候，当心理医生努力去挖掘一个问题少年的问题时，最终会发现，问题的根源往往并不在这个少年身上，而出自少年的父母，简而言之，是父母的心理问题，导致孩子的心理问题。虽然表面上看来，孩子的行为急需得到矫正，但实际上，往往父母才是真正迫切需要心理治疗的人。但遗憾的是，这些父母往往都是逃避罪恶感的人，他们不承认自己有问题，也不愿意接受心理治疗，总是用谎言来掩盖真相。其结果便是父母不承认自己的问题，孩子就会出大问题。

我们说，穷凶极恶的人没有罪恶感，面对自己的“恶”，他们不以为耻，反以为荣。善良的人则有罪恶感，当他们犯了错的时候，都会感到内疚和痛苦，感到内疚和痛苦本身就表明他们敢于正视自己的问题，没有选择逃避。而逃避罪恶感的人则没有勇气去承受内疚的痛苦，总是用谎言来掩盖真相。从根本上来说，他们逃避良心的谴责，逃避罪恶感，就是在逃避自己的问题。逃避自己的问题，不仅无法让自己获得进步，反而还会扼杀别人的生命力。

其实，父母培养孩子的过程，也是一个自我认识和自我成长的过程。当父母给孩子付出爱的时候，爱不仅能让孩子的心灵获得成长，父母自己的心灵也能获得成长。真正爱孩子的父母，会为了孩子的成长而改变自己，他们会放弃自己错误的观念，改正自己的缺点，在这个过程中，不仅孩子会受益，父母同样会受益。但是，逃避罪恶感的父母却不是这样，他们为了逃避良心的谴责，不承认自己有错，认为一切错都在别人身上，如果不是学校和社会出了错，那么，错就在孩子自身。生活在这样的家庭中，孩子备受压抑，其人性无法获得正常的发展，其心灵常常被扭曲，极容易患上抑郁症。比利的案例就是如此。

在心理医生训练课程的第一年，我负责医院的住院部。一天晚上，15岁的比利挂了急诊，在诊断患了忧郁症后，他便住进了医院。开始治疗之前，我读了比利的病历：

比利的哥哥，16岁的史都华，去年6月用点22口径的来复枪，对着脑门开了一枪，自杀身亡。刚开始，对于哥哥的死，比利没有表现出多大的情绪波动，也能够抑制自己的悲伤。但是新学期开学之后，他的学习成绩却直线下降。原本在班上一度保持中上水准的他，现在竟垫了

底，并且出现了抑郁症状。

感恩节前，比利的忧郁症状已经很明显了。他的父母对此十分担心，并试图通过加强与他的交流来帮助他。但是，比利却愈来愈少言寡语，这种情况，到圣诞节后变得更加糟糕。前些时候，并无案底且从未有过驾驶经验的比利，竟然单枪匹马地去偷车，然后将车撞得面目全非，他也因此遭到警方逮捕。法院审理了他的案子，最终的裁定结果是：由于比利未到法定年龄，所以交保后，暂由父母监管，而且他必须在父母的陪同下，立即接受心理治疗。

医护人员将比利带到了我的办公室。乍看上去，比利有一副青春期男孩所具备的典型体格：皮包骨似的身体，很是单薄；竹竿似的四肢又细又长；不合身的衣服；没有经常梳洗的长发，耷拉下来，挡住了眼睛。别人很难看清他的面庞，尤其是当他凝视地板时，别人更是连他的脸都看不见。我握住他无力的双手，领着他坐了下来，说道：“比利，我是派克医生，也就是你的主治医生。你现在感觉如何？”

比利默不作声，只是安静地坐在那儿，盯着地板看。

“晚上，你睡得好吗？”我问。

“我想，还好。”比利喃喃道。于是，他开始抠手背上的小疮疖，我发现像这样的伤口，他的双手及手臂上还有很多。

“待在医院，会让你感到很紧张吗？”

比利依然不回答，他还是全神贯注地抠着疮疖。而我也很泰然地安慰道：“几乎每一个第一次来医院的人，都会感觉到紧张。但是，慢慢地，你会发现，医院是个很安全的地方。你可不可以告诉我，你为什么会来医院？”

“爸妈带我来的！”

“那他们为什么会这么做呢？”

“因为我偷了车，法官要求我一定要来医院。”

“我想，法官的意思，并不是非要让你住院，他可能只是想让你来看看医生。以前为你就诊的医生认为，你得了严重的忧郁症，最好能够

住院治疗。对了，你怎么会去偷车呢？”

“我不知道！”

“偷车真的是件让人胆战心惊的事，尤其你还是单独行动，甚至没有驾照，也没有开过车，这更可怕。肯定有一股强大的力量驱使着你去这么做，你知道是什么力量吗？”

他依旧沉默。实际上，我真的不抱希望他会回答我。因为，对于一个处于困境的15岁男孩而言，第一次来看心理医生，不可能滔滔不绝说个没完，更何况他还是个严重的忧郁症患者。在比利不经意间将眼神从地板移开的那一刻，我迅速瞄了他几眼。他的眼中与嘴角没有一丝生气，整张脸看上去就像是集中营的生还者，或是无家可归的逃难者——茫然、冷漠、绝望。显然，比利的生命力遭受到了强烈的遏制，已经失去了生命的活力。

“你悲伤吗？”我问。

“我不知道。”

也许他真的不知道。青春期的孩子虽然容易多愁善感，但往往容易受困于种种情感中，难以准确地予以表达。我告诉他：“我猜，一定有充分的理由，能够解释你的悲伤。我知道，你的哥哥史都华去年夏天持枪自杀了。我想问的是，你和他的感情好吗？”

“很好。”

“那么，他的死，一定让你很伤心，很无助。能告诉我一些你们兄弟俩的事吗？”我问。

没有回应。他仍然在抠着手臂上的疮疖，也许他只是想再往下抠深一点。如此看来，他显然是无法在第一次诊疗中，就开始谈论哥哥自杀的事。因此，我决定将这一话题暂且搁置。我问：“那我们来谈谈你的父母吧！他们有哪些事，是你可以说给我听的？”

“他们对我不错。”

“很好啊！那他们对你是怎样的不错呢？”

“他们会开车载我去参加童子军会议。”

“嗯，这确实是不错。”我说，“不过，这也是为人父母应该做的。那么，你和父母相处得怎样？”

“还好。”

“没问题吧？”

“可能有些时候，我会让他们为难。”

“噢！比方说呢？”

“我伤了他们的心。”

“比利，你是怎样伤他们的心的？”我问道。

“我偷车这件事，就已经伤了他们的心。”说这话的时候，比利并不是以一个胜利者的姿态在夸耀，而是以绝望的口吻在诉说。

“你有没有想过，或许你就是因为想要伤他们的心，才会去偷车的？”

“不是。”

“噢！那你就是不想让他们伤心。你还能想到其他让父母伤心的事吗？”

比利没有回答我的问题。沉寂了许久之后，我开口问道：“你想到了吗？”

“我只知道我伤过他们的心。”

“但你是怎么知道的？”

“我也不晓得！”

“他们是不是处罚你了？”

“没有，他们对我很好。”

“那你怎么会知道自己让他们伤心了呢？”

“他们对我大吼大叫。”

“噢！可是，他们因为什么事而对你吼叫？”

“我也不清楚。”

比利忘我地专注于抠着那已经溃烂的疮疖，他垂着的头，低得已经不能再低了。我想，此时如果问些芝麻绿豆的生活琐事，他或许更能敞开心扉，那样我们可能就可以扫除交流的障碍，心对心地沟通彼此。

“家里养过什么可爱的宠物吗？”我问。

“养了一只狗。”

“什么狗？”

“德国牧羊犬。”

“它叫什么名字？”

“它是只母狗，叫做‘琪琪’，大家都说这是个好听的名字，我倒不觉得。”

“这听起来像德国名字。”

“是啊！”

“德国牧羊犬取了个德国名字。”我一方面在发表着自己的意见，另一方面也希望从对谈中，获悉一些有价值的信息。“你经常和琪琪在一块儿玩吗？”

“不是经常。”

“它是由你照顾的吗？”

“是的。”

“但你似乎不是很喜欢它？”

“它是我爸爸的狗。”

“噢！但是你仍然还是要照顾它？”

“没错！”

“这听起来，似乎不太公平。那么，你会因此而生气吗？”

“不会。”

“你有属于你自己的宠物吗？”

“没有。”

我们一直在宠物的话题上打转。于是，我打算做些改变，和他谈一些年轻人热衷的话题。我问：“圣诞节刚刚过去，你在节日里收到了什么圣诞礼物吗？”

“没有收到很多。”

“那你的爸妈肯定会送你一些东西，它们是什么呢？”

“一把枪。”

“送你枪？”我很惊讶，愣愣地重复着他说的话。

“没错。”

“哪一类的枪？”我缓缓地问道。

“点22口径的枪。”

“是手枪吗？”

“不是，是来复枪。”

接下来，又是一阵沉寂。我感到很迷惑，不知所措，这种迷惑正是遇到邪恶的人和事时，经常会出现的那种，让人极不舒服，只想逃离。我想停止诊疗马上回家，但最后，我还是强迫自己说出了该说的话："对不起，我想说你的哥哥正是用点22口径的来复枪……对不起。"

"……嗯，是的。"

"那么，这份圣诞礼物是你要求收到的吗？"

"不是。"

"你原本想要什么礼物？"

"网球拍。"

"可是，你却得到一把枪？"

"对。"

"当你收到一把你哥哥也曾拥有过的、同类型的枪时，你有怎样的感受？"

"不是同类型的枪。"

我宽慰了许多，原来是我弄错了。我道歉说："对不起，我想是我理解错了，我还以为是同类型的枪。"

"不是同类型的枪，"比利目光呆滞，简单地重复道，"是同一把枪。"

"同一把枪？"

"没错。"

"你是说，它是你哥哥自杀时的那把枪！"此时此刻，面对如此邪恶的事情，我恨不得马上离开，逃回家中。

"是的。"

“换句话说，你的爸妈把你哥哥自杀时用的枪，当作圣诞礼物，送给了你？”

“对。”

“那么，圣诞节收到你哥哥的这把枪，你有什么感想？”

“我不知道。”比利埋下了头，更加狠命地抠着手上的伤疤。

我后悔问了这样一个问题。是啊，他怎么会知道呢？就算知道，他又该如何回答这个问题？首先，青春期的孩子最重隐私，他们轻易不会向别人吐露心事，更不要说，对象还是一个陌生的、身穿白大褂的大人了。即使比利愿意向我一吐为快，但由于他本身对事实真相的认识，也只是模模糊糊而已，所以他也不可能畅所欲言。我们知道成年人绝大部分的思考都是在意识下进行的，而未成年人的思考和表达往往都来自潜意识的驱使。换句话说，心理医生的任务就是要从未成年人的一言一行中，大致推论出他潜意识里在思考的问题。

我注视着比利，即便是谈到枪的话题，他的神情也没有任何变化：照样抠着他的伤口，宛如行尸走肉一般——眼神呆滞，毫无生气，一无所惧的样子。“我并不期望你会知道。”我说，“能不能告诉我，你见没见过你的祖父母？”

“没见过。他们住在巴克迪亚州。”

“那你还有其他的亲戚吗？”

“有一些。”

“你喜欢哪个亲戚？”

“我喜欢梅琳达姨妈。”

从他的回答中，我察觉到些许热情的迹象。于是，我问：“你住院时，想不想让梅琳达姨妈来探视你？”

“她住在很远的地方。”

“但是如果她不远千里而来呢？”

“如果她愿意来，那当然最好。”

我似乎看到了微弱的希望之光，我想马上联络梅琳达姨妈。而我现在必须结束谈话诊疗。于是，我向比利说明了医院的工作流程，并告诉他，隔天我还会再去看他，而护士也将给予他无微不至的照顾，睡前还会给他服安眠药。接着，我领着他回到了护理站。写完比利的医疗诊断报告后，我来到室外，天正在下雪。欣赏了几分钟的雪景后，我又回到了办公室，继续处理文书。

与比利的交谈令我感到压抑，因为他就像一具行尸走肉一样，失去了生命的活力。青春期的孩子本来应该充满生命的活力，但比利如此死气沉沉，的确令人窒息。那么，是什么力量使比利变成了一具行尸走肉？谁是幕后的“恋尸癖”在扼杀着比利生命的活力？比利的父母是逃避罪恶感的恶人吗？似乎一切都隐隐约约有答案，一切又不确定。但有一点却十分肯定：孩子是一面镜子，反映着父母的心灵，是父母的问题，才导致了孩子的问题。现在，比利如此抑郁，他会像哥哥那样选择自杀吗？我十分担心，不过，令人欣慰的是，当提到梅琳达姨妈时，我感觉到了在比利死寂的心中荡漾起了一丝生命的热情。这种热情就像在无边的沙漠中看到了一片绿洲，也如同即将被淹死的人抓住了一根救命的稻草。那么，我能让比利获救吗？这确实是个问题。

不在压抑中死亡，就在压抑中疯狂

《圣经》中有一句耐人寻味的话：“压迫可使有智慧的人疯狂！”

比利的家庭真可谓疯狂：一个儿子举枪自杀，一个儿子偷车被抓，患上了严重的抑郁症。尤其令人费解的是，比利的父母居然把哥哥自杀用的枪当作圣诞礼物又送给了比利。究竟是什么力量使这个家庭变得如此疯狂呢？

第二天，我见到了比利的父母。我得知，他们都是为生活而辛苦打拼的上班族。爸爸是专业的机械师，专门打造刀具与模具，他为自己精湛的技艺而沾沾自喜；妈妈是一家保险公司的秘书，她很骄傲于自己能将家里打扫得窗明几净。他们每个星期都会去教堂做礼拜。爸爸习惯在周末喝适量的啤酒，妈妈则爱在周四晚上去打保龄球。他们夫妇二人中等身材，相貌平平，属于蓝领的中上阶层——安分守己、循规蹈矩、脚踏实地。他们对于家中近年来接连不断的悲剧——史都华自杀、比利偷车，似乎感到很迷惑，不知问题究竟出在哪里。

“派克医生，我都快崩溃了。”母亲说。

“是史都华的死吓到你们了吗？”我问。

“这对我们而言，无疑是巨大的打击。”父亲答道，“事实上，他的适应能力比较强，在学校里的表现也很好，并且他还加入了童子军团。他喜欢在屋后的田野里捉土拨鼠。他虽然总是沉默寡言，但他很讨大家的喜欢。”

“那么，自杀前，他看上去是不是郁郁寡欢？”

“一点也不。相反，他跟往常没两样。当然，他不爱说话，即使有很多心事，他也不会和我们说。”

“他有没有留下什么遗言？”

“没有。”

“你们双方的家属中，有没有人曾经得过心理疾病或者严重的忧郁

症，甚至自杀？”

“我的家族里没有这样的人。”父亲回答，“但是，我的父母是从德国移民过来的，所以德国那边的亲戚中有没有出现过这样的情况，我不敢断言。”

“我的祖母因为年纪大了，所以必须住院。但除此之外，我们家族也不曾有人得过心理疾病，当然更不用说有人会去自杀了！咦？医生，你该不会说，我们的比利也有可能……可能会对自己做傻事吧？”母亲问道。

“是的。”我回答，“我想，十之八九有这样的可能。”

“啊！天哪！这样我可真是承受不了！”母亲抽泣道，“那你的意思是，诸如此类自我伤害的事，是家族性的遗传吗？”

“这是肯定的。统计资料显示，如果兄弟姐妹中曾有人自杀，那么其他的兄弟姐妹有自杀倾向的比例就很高。”

“老天！”母亲又再度啜泣，“你是说，比利也可能步他哥哥的后尘？”

“难道你们都不曾想过，比利的情况很危险吗？”我问。

“没有。在此之前，我们从未想过。”父亲说。

“但据我所知，比利的低落情绪已经持续一段日子了！难道你们不会担心吗？”我问道。

“当然会担心咯！”父亲回答，“对于他哥哥的死，他会伤心也是在所难免的。但是，我们都以为，过一阵子，他自然就会没事了。”

“那你们都未曾想过，带他去接受心理治疗吗？”我继续问。

“当然不曾想过！”父亲又答道，这一次他似乎有一点愤怒了，“不是都说了吗？我们以为他很快就会恢复的，谁也不会晓得，事情竟会演变到如此严重的地步！”

“我得知，开学以来，比利在学校的成绩一落千丈。”我说。

“是啊，真是丢脸！但他以前绝对是个品学兼优的好学生。”母亲答道。

“学校那边一定会有些担心吧！他们有没有和你们取得联络，帮你们找出问题？”

母亲看起来略显不安。“学校曾经找过我们。实际上，我们也很担心。我甚至还特意请假，去参加了学校专门召开的会议，一起商量如何解决这样的问题。”

“必要的时候，我希望你们能够允许我与学校那边聊一聊比利的事。因为，这么做的话，可能对比利的病情大有帮助。”

“当然可以。”

“在那次会议中，学校方面有没有人提议过，让比利去接受心理辅导？”我问。

“没有。不过，校方确实有人建议过，比利应该接受辅导，但那不是让他去看心理医生的意思。如果校方真的要比利去看医生，我们也会照做的。”母亲很镇定地回答我。我甚至不确定，几分钟前的她是否惶恐不安过。

“是的。如果是那样的话，我们自然就会知道事情的严重性。”父亲补充道，“但是，因为他们说的仅仅只是‘辅导’，我们便自然而然地联想到，可能是学业上的辅导。可实际上，我们并不会强迫孩子去读书。这并不是因为我们不关心他的成绩，而是因为我们觉得对小孩的管教不应该太严，你认为呢，医生？”

“我不能确定你的说法——带比利接受辅导就等于是在逼他。”我表示。

“医生，这是两回事。”母亲辩驳道，“对我们而言，在假日以外的工作日，带着比利到处参加辅导班，并不是一件容易的事。那些辅导员都是周末休息，而我们又只是普通的上班族，不可能每天都请假离开公司。我们还得赚钱过日子。”

我发现，与比利的父母争辩——能否在晚上或是周末，找到仍然开

业的辅导机构——似乎没有任何意义。所以我决定将话题转向梅琳达姨妈，我说：“我和诊断医生都认为，比利可能需要留院观察一阵子——他需要有一段比较长的时间来彻底转换自己生长的环境。我想知道，有没有哪一位亲戚，可以让比利寄住在家里的？”

“恐怕是没有。”父亲很快答道，“我想，没有任何人会喜欢把青春期的孩子带在身旁。他们都有自己的生活。”

“可是，比利曾向我提过他的梅琳达姨妈。或许，她愿意帮忙也说不定。”

母亲突然追问道：“是不是比利跟你说了什么？他是不是说不想和我们住在一起了？”

“不是，我们没有谈到过这个话题。而我之所以会这么说，只是因为我想尝试一切可行的方法。这位梅琳达姨妈是什么人？”

“她是我的姐姐。”母亲回答，“但是她不在我的考虑范围之内，因为她家离这儿，至少有几百千米远。”

“不远呀！但我这仅仅是针对比利转换环境这件事而言的。实际上，这样的距离恰到好处：近到他随时可以回来看你们，远到他可以摆脱哥哥自杀的伤心地。或许，这样的距离，还能够帮助他远离现在所面临的其他压力。”

“我只是认为，这并不一定行得通。”母亲说。

“噢？”

“梅琳达和我的关系并不亲密。不对，应该说，一点儿也不亲密。”

“为什么会这样呢？”

“我们的关系一直都不好。她总是一副高傲的样子，她和她的老公只不过拥有一家规模很小的房屋清洁公司，而她也不过是个清洁女工，我真的不知道他们凭什么就这么狂妄自大。”

“如果是这样的话，我就能理解为什么你们俩相处得不好了。”我表示道，“那么，你们还有没有其他的亲戚适合与比利同住的？”

“没有。”

“好吧，可是有一点很重要。那就是，虽然你不喜欢你的姐姐，但是比利似乎对她颇有好感。”

“医生，”父亲终于插嘴了，“我不知道你在影射些什么？你似乎自以为是警察，然后随意地盘问他人。但实际上，我们并没做错什么。如果你一味地坚持要让比利离开我们，那我告诉你，你无权这么做！从小到大，我们为那孩子付出了多少心血？我可以肯定地说，我们一直都是尽职尽责的好父母。”

我感到很可笑，说道：“但是，你们送给比利的圣诞礼物，让我很担心。”

“圣诞礼物？”他们一愣。

“对！据我所知，你们送给了比利一把枪。”

“没错。”

“可那是比利想要的礼物吗？”

“我怎么知道他想要什么礼物！”父亲愤怒道。但刹那间，他的神态又转变为哀愁。“我并不知道，他想要什么样的礼物。你也知道，这一年来，我们遭遇了太多的变故。对我们而言，这一切就仿佛晴天霹雳一般。”

“我相信你们的艰难。”我说，“可是，我仍然不解，你们为什么要送他一把枪呢？”

“为什么？那是因为，我们没理由不送呀！对大多数与他年龄相仿的男孩而言，枪代表着成年。所以，我认为这是一份好礼物。”

“可是，我并不这么认为，”我从容地说道，“你们的大儿子是举枪自杀的，按理来说，他不应该对枪抱有这样的好感。”

“你是反枪人士吧？”父亲再次略带挑衅地问道，“其实这也没关系，你有权反枪，我本身也不是什么枪支的追捧者。但我认为，会发生这样的问题，原因不在枪，而在持枪的人。”

“没错，就某些方面而言，我确实同意你的观点。”我说，“史都华的确不是因为有枪才自杀的，这其中一定还存在着其他更重大的原因。你们知道可能是因为什么吗？”

“不知道。不是已经说过吗？甚至连史都华的情绪低落，我们都不曾察觉。”

“没错，史都华确实情绪低落。只有情绪低落、郁郁寡欢的人，才会想到要自杀。你们连史都华的苦闷、忧郁都不曾察觉，那就更没有理由会去担心他的身上有枪。但是，现在的情况却不同，你们已经知道比利的情绪低落了！早在圣诞节，你们把枪当作礼物送给他之前，就已经对他的情绪了解得一清二楚了！”

“拜托，医生，你好像没有搞清楚。”母亲接过话茬儿，跟丈夫同一个腔调，“我们真的不知道情况有这么严重，只是单纯地以为，比利是因为他哥哥的死而心烦意乱的。”

“就因为这样，你们不送别的，唯独把哥哥自杀用的枪送给了比利？”

父亲又抢先开口：“因为我们买不起新枪送给他！我想不明白，为什么你总是一直在挑我们的毛病？我们只是普通的工薪阶层，对我们而言，挣钱并不是一件容易的事，而且钱也不是长在树上，或凭空掉下来的。我们已经很努力地想将最好的礼物送给比利。事实上，我们本可以卖了那把枪，把它兑换成现金的，但我们没有这么做。相反，我们把它保留了下来，并将它作为礼物送给比利。”

“可是，你们觉得比利收到这份礼物的时候，可能会有什么样的想法？”我问。

“这话什么意思？”

“你们将他哥哥自杀用的凶器，送给了比利，不就等于要他去步史都华的后尘，一样去自杀吗？”

“我们可没有这么想过！”

“你们当然不会这么想。但是你们敢保证比利不会往这方面想吗？”

“我们认为他不会。派克医生，我们不像你，受过高等教育，是知识分子。我们只是实实在在的工人阶层，不可能做到凡事都想得很周全。”

“也许这是个恰当的理由，但这也正是我所担心的，因为这些事事关重大，你们不能不想。”

我们对视了很久，从他们的表情中，我能清晰地看见，比利的父母在不遗余力地逃避罪恶感。这正是我担心的地方，因为逃避罪恶感，就足以说明他们不愿去正视自己的问题，一味地用谎言掩饰。一开始，他们还为比利的命运担心，但是，当问题触及到他们自身时，他们却百般狡辩，找各种理由推脱，似乎大儿子的自杀与比利的抑郁症跟他们一点儿关系也没有。我们说逃避罪恶感的人，会变得邪恶，因为他们为了逃避良心谴责所带来的痛苦，会不择手段，采取一切措施。我试图去了解他们的感受，究竟是生气、害怕，内疚，还是苦恼？但我不得而知！他们用谎言把自己裹得严严实实，让我很难看到真相。唯一能够确认的是，他们很排斥我。这一点让我感到很累。其实，我很清楚他们之所以排斥我，是因为我想让他们去面对自己，接受良心的谴责，承认自己的问题，与其说他们排斥我，不如说他们排斥的是他们真实的自己。

我对他们说：“我希望你们可以签名，同意我与比利的姨妈梅琳达聊一聊比利，以及比利的现状。”

“我不签。”父亲说，“家丑不可外扬，我不会同意你把这件事告诉外人的。你可真是自恃高大、自以为是的人物。”

“恰恰相反，”我冷静理智地解释道，“我现在正是尽可能地让影响最小化，只让你们家族之内的人知道。现在，对于比利的情况，只有你们知，比利知，还有我知。但是一旦情况严重到一发不可收拾的地步，我就不敢保证不会有更多的人知道。所以，我觉得很有必要借助梅琳达姨妈的力量，至少我得确定她是不是真的可以帮上忙。如果你们坚持反对我这么做，那我也别无选择，只能一五一十地向领导反映这种情况。我想，到那个时候，商议后的决定一定是认为，我们有义务将比利的案子送交‘州儿童保护局’受理。但我觉得，现在的情形还不至于严重到那种地步。如果梅琳达姨妈能够提供帮助的话，那我们就可以避免去麻烦州政府。不过，归根到底，最终的决定权还在你们二位的手中，就看你们是不是真的完全同意让我和梅琳达谈一谈。”

“噢！医生，对不起，我们刚才只是一时糊涂。”比利的妈妈瞬间转变了态度，和颜悦色地说道，“得知我们的孩子不得不住进精神病院，这对我们而言，是一个很大的打击，所以，我们偶尔会心烦意乱、急躁不安，希望你能够谅解。其次，我们从未和你们这种受过高等教育的人交谈过，所以难免会有些不习惯。这份同意书，我们当然要签。而且，我们也不会反对请梅琳达帮忙。总之，只要是对比利有益的事，我们就会尽自己的所能去做。”

签完了同意书，他们夫妇就离去了。当晚，我和太太参加了一个同事聚会，聚会上，我也比平常多喝了一点酒。

第二天，我联络了梅琳达姨妈，她和她先生得知这样的情况，立即赶来找我。见面后，他们详细地了解了事情的始末，看上去，他们似乎对这件事颇为关心。虽然都得工作，但是他们还是表态，只要不用负担比利心理治疗的费用，他们倒是很愿意比利暂时寄住在家里。很幸运的是，由于他们的尽心尽力，梅琳达所在镇上最权威的心理医生，同意接手比利的案例，在我与他进行了简单的交接工作后，他开始了对比利的长期心理治疗。但是对比利本人，我只是告诉他，我做了一个对他有益的安排。比利到现在还不知道，自己为什么必须要与梅琳达夫妇同住，因为，我觉得他还不具备面对真相的能力。

那么，真相是什么呢？真相就是比利的父母是伪善的恶人。

伪善的恶人最大的问题，在于他们不承认自己不善。拒绝承认不善，人就会走向恶；承认自己不善，人就会变善。对于正常的父母，如果由于自己的疏忽，没有注意到史都华自杀前情绪的变化，一定会为自己的粗心而产生负罪感，这种负罪感会让他们接受教训，进行深刻的反省，避免情况再次出现。与此同时，如果他们发现自己把枪送给比利是犯了一个不可饶恕的罪过时，也一定会深深地自责。显然，比利的父母不是正常的父母，他们不愿意承受良心谴责所带来的痛苦，极力通过狡辩来逃避罪恶感，甚至把送枪给比利这样邪恶的事情，也说得振振有词。

穷凶极恶的人没有罪恶感，所以，什么坏事都能干出来；同样，伪善的人为了逃避罪恶感，什么邪恶的事情都会去干。我曾经说过，不敢面对自己的内心，不敢承担自己应该承担的责任，是人格失调症的表现，但伪善之人不仅不承担自己的责任，还会以毁灭别人的方式逃避责任，所以，他们常常通过寻找替罪羊来掩盖自己的问题，逃避良心的谴

责。而这些替罪羊往往就是他们身边最亲近的人。例如，一个 6 岁的男孩问父亲：“爸爸，你为什么叫外婆‘贱人’？”父亲听后恼羞成怒，大吼道：“我告诉过你，不要来烦我！大人的事情，小孩子不要来管，我现在就要狠狠地教训你，这是你自找的！我要用肥皂水漱你的口，让你受到教训，看看以后别人叫你闭嘴、不要说脏话的时候，你还敢不敢再说了！”于是，父亲拖着孩子来到洗手间，假借“适当管教”的名义，却干出了邪恶的事情。显然，这位父亲大动肝火，是因为儿子让他看见了自己身上的“污秽”，他害怕面对自己的“污秽”，极力逃避，所以就把儿子当成替罪羊痛打一顿。在这位父亲的潜意识里是这样说的：“谁让你指出我的错误的，我不愿意面对错误，可你偏偏要揭我的短，因为你揭了我的短，让我感到很痛苦，颜面扫尽，所以我要狠狠教训你。”

伪善的父母与孩子发生分歧时，永远不会承认自己有错，他们会把一切错误归咎于孩子，给孩子造成极大的压力。从比利父母极力逃避罪恶感的一言一行中，我分明看清了比利和他哥哥遭受的压抑和摧残。比如，当比利和哥哥有正常的情感需求时，父母总会用冠冕堂皇的理由拒绝；明明是父母自己的错误，他们却会轻易将责任推给孩子；明明孩子遭到了漠视，父母却声称自己非常爱孩子。父母永远正确，孩子的压力就会无边。在无边的压力下，孩子怎能体会到生命的快乐呢？孩子体会不到生的快乐，选择死便容易理解了。不在压抑中死亡，就在压抑中疯狂。比利的哥哥史都华不堪父母的压抑，选择了自杀，而比利不堪父母的压抑则选择了疯狂——偷车。如果把人比喻为一管牙膏，遭受到压力，就一定需要一个释放的渠道。正常的释放渠道是牙膏的管口。但关闭管口，遭受压力之后，牙膏就会从别的地方被挤出。比利去偷车，就是在通过非正常的渠道释放压力。圣诞节时，他本来想要的礼物是网球拍，但却收到了哥哥自杀的枪。面对常有理的父母，他能说什么呢？父母送他这把枪是什么意思呢？难道是要自己像哥哥一样自杀吗？这把枪给比利带来了强大的压力，他内心充满了恐惧和愤怒，偷车，实际上就是发泄这些情绪的一种方式。所以，要彻底解救比利，唯一正确的方法就是让他远离自己的父母。

事实上，比利在几天之内就适应了环境的改变。通过梅琳达姨妈对他的帮助以及护士对他无微不至的照顾，比利在新的生活环境中，病情恢复得很迅速。三周后，比利就出院了，搬到了梅琳达的家里居住，那个时候，比利双手及手臂上的伤口都已经结痂，他甚至还可以和工作人员开玩笑了。六个月之后，梅琳达告诉我，比利现在过得很好，学习成

绩又迎头赶上了。比利的心理医生告诉我，他对治疗很有信心，但是对于比利父母的心理状态，以及他们看待自己的态度，他还止于开始探求的阶段。从那以后，我就再也没有打听比利的情况了。至于比利的父母，在比利住院期间，我又见过他们两次，但每一次都只有短短几分钟，而且每一次都是不得不见的。

如何识别伪善之人，远离邪恶

比利的案例说明一个道理：一定要远离伪善的恶人，否则，他们必将扼杀你生命的活力。那么，伪善之人混迹在人群之中，他们就像正常人一样，说着正常人的话，干着正常人的事，我们怎样才能识别出来呢？

首先，是外表。有一句话很有道理：“比正常人还正常的人，就很可能是伪善的人，是邪恶的人。”我们说伪善之人特别在乎自己的形象，总是衣冠楚楚，他们与普通人没什么两样，有的也许很穷，有的也许很富，有的受过高等教育，有的则目不识丁，表面上看他们都是脚踏实地的公民，看不出有什么不良嗜好。相反，倒是那些诚实的人却有很多不良嗜好。比如，希特勒可谓是世界上最伪善最邪恶的人，但也是一个生活严谨的人，他不抽烟，不好色，也没有其他坏习惯。相反，斯大林、罗斯福和丘吉尔则嗜烟如命。有人开玩笑说，第二次世界大战的胜利，是三个生活不健康的人打败了一个生活健康的人。从这个笑话中，我们可以看出邪恶的人为了掩饰内心的“恶”，往往最在乎外表的“善”。比利的父母就是这样。虽然他们都是工薪阶层，但是他们衣着得体，上班准时，也不偷税漏税，很难从表面的为人处世上挑出毛病。不过，看不出问题的人，往往隐藏着更大的问题！

其次，伪善的人对伦理道德十分熟悉，也熟悉法律，因为只有这样，他们才能逃避良心的谴责和法律的制裁。伪善的恶人与那些因脑残而犯罪的人完全不同。因脑残而犯罪的人没有罪恶感，也没有羞耻之心，不会遭受良心的谴责，完全是“道德白痴”。如果说因脑残而犯罪的人没有罪恶感，那么，伪善的人就是极力想要逃避罪恶感。伪善的人知道什么事情是违背道德法律的，所以，他们干了邪恶的事情之后自己知道，却会用各种借口和谎言来掩盖真相，毁灭自己邪恶的证据，甚至不惜寻找最亲近的人当替罪羊。比如，当我问比利的父母明知道比利情绪低落，学校又让他们找心理医生辅导，他们为什么不找时。比利的父母立刻警觉起来，因为他们知道忽略这件事，一定会遭到别人和自己良心的谴责，为了逃避谴责，他们便寻找了一大堆理由来逃避。同样，当我问他们为什么要把枪送给比利时，他们知道自己犯了一个不可饶恕的罪过，所以，百般抵赖，极力逃避，甚至还愤怒地指责我管得太多了。一旦我态度强硬起来，他们知道后果严重，又装出一副可怜相，极力配合我。所以，判断一个人是不是伪善之人，关键不是看他犯没犯过错误，

而是看他是不是敢于承认自己犯错。为什么伪善会产生邪恶呢？因为伪善之人为了隐瞒、遮挡、逃避犯错的真相，会不遗余力，不择手段，因而就会变得邪恶。邪恶不是起源于有错，而是开始于想要逃避自己的过错。伪善之人也不会像脑残的人那样直接去干坏事，而是会采取迂回间接的方式，比利的父母就是这样，他们试图让自己干的每一件事情都显得合情合理，但却无法逃过我的眼睛。

第三，伪善的人努力追名逐利，不怕吃苦，而且还会有超强的心理承受力。在追求社会地位的过程中，他们愿意去经历艰难险阻，克服困难，经受磨炼，但是有一种特殊的痛苦，他们却不愿意承受，这就是面对良心谴责的痛苦，觉悟自己有罪和不完美的痛苦，以及幡然醒悟的痛苦。由于伪善之人极力逃避自省这一特定的痛苦，所以，他们一般都不愿意接受心理治疗。心理治疗是一种点亮心灯的行为，而伪善之人最害怕的就是见光——他们害怕善良之光，因为这种光能让他们虚伪的本性无处可逃；他们害怕明察秋毫之光，因为这种光能暴露他们的邪恶；他们害怕真理之光，因为这种光能识破他们的谎言。

第四，伪善之人都是“恶性自恋”的人。心理健康的人会努力去爱别人，他们关心所爱之人的需求，把自己的需求暂时放在一边，尽力去满足对方，在这个过程中不仅让对方的心灵获得了成长，而且也让自己的心智得到了成熟。但“恶性自恋”的人则一心考虑的是自己，他们刚愎自用，一意孤行，横行霸道，试图去控制别人，根本不顾及别人的感受，也不承认自己的错误。不管什么时候，都坚持自己是正确的，自己永远有理。比利的父母自认为把比利照顾得很好，甚至还能把送枪这样邪恶的事情说得头头是道，这就是脱离事实的“恶性自恋”。

最后，也是最重要的一点，识别一个人是不是伪善的恶人，还要听从自己的直觉。具体来说，就是心理学上的“反感”。“反感”往往是心理健康之人遇到伪善和邪恶之人时的一种本能反应。虽然我们说不出什么理由，但是总感觉有什么地方不对，有时会心生厌恶，想要立即逃开。我见到比利的父母时，就有很强烈的“反感”的情绪，我不想与他们多接触，只想远离他们。他们身上散发出来的气场，笼罩着欺骗、谎言和邪恶，令我感到恐惧。实际上，只有那些拥有博大胸怀和大智大爱的人，才不会受到伪善和邪恶之人的伤害，而我自认为功底不够，所以，面对这样的人，我只能避之唯恐不及，我认为这也是我们大多数人面对伪善和邪恶最明智的选择。

第3章　压制别人，就是邪恶

人的一生，与伪善之人擦肩而过的机会很多，

几乎每碰到一次人性的危机，都与伪善邪恶有关。

在第一章中，我阐述了乔治的个案，乔治为了逃避痛苦，不惜用儿子的生命当赌注，与魔鬼签订了协议，但由于他良心未泯，产生了罪恶感，最终没有沦为邪恶的人。在第二章中，我又讲述了比利的父母为了逃避罪恶感，撒谎成性，使家庭成为一座坟墓，压抑住了儿子的生命力。在这样的压制下，一个儿子自杀，一个儿子抑郁。压制别人，就是邪恶。所以，他们是真正邪恶的人。

由此可见，罪恶感就像是一盏灯，有了罪恶感，人才能看清自己身上的“恶”，从而走向善；而逃避罪恶感，不愿意承受良心的谴责，心灵就会一片漆黑。这样的心灵不仅无法燃烧出生命的光芒，还会吹熄别人的灯，扼杀别人的生命力。

我所介绍的邪恶之人，都与我所从事的心理医生的职业有关，所以，我担心读者可能会说：“这些邪恶之人或许都是特例，不可能出现在我们的同事、亲人和朋友之中，我们与他们不是一类人。”人们通常会认为，接受心理治疗的人都很变态，他们肯定与常人有不一样的地方。其实在心理医生看来，并不是这样，很多活跃在社交圈和职场上的光鲜亮丽之人，同时也都是在心理诊所中接受治疗的病人。看不看心理医生只是一个形式，敢不敢于面对自己的内心，承认自己的问题，才是核心。不过，我要告诉一个让人震惊的事实——来看心理医生的人大多数都是敢于面对自己内心的人，因为看心理医生的行动本身就证明他们觉得自己有问题，与正常的人不同，他们敢于质疑自己，敢于承认自己的不正常，最后才能变得正常。所以，寻求心理治疗的人是勇敢的人，也是令人敬佩的人。相反，伪善的恶人没有勇气面对自己的内心，他们不承认自己不正常，极力用正常的外表来掩饰自己内心的不正常。即使他们带着别人来看心理医生，但当问题指向他们自己时，他们就会用各种各样的谎言来逃避。所以，伪善的恶人隐藏在我们的身边，一般很难发现，他们可能是某个教会里的执事，或者是一位牧师，也可能是某个慈善机构的工作人员，还可能是学校的校长和老师，甚至，那个一直声称是你最好的朋友的人，就是一个伪善的恶人。正因如此，很多人遭到

伪善恶人攻击之后，自己却浑然不知，比利的哥哥就是这样。不过，比利是幸运的，因为偷车，他引起了别人的注意，梅琳达姨妈愿意承担起照顾他的责任，所以最终他没有走向自杀的不归路。

然而，多数被伪善之人祸害的人并没有比利这么幸运。在我们的生活中，许多孩子正在遭受邪恶的压制而没有被发觉。其实比利的个案极为普遍，就连我的小诊所内，每个月几乎都能接诊到一例类似比利父母这样的个案。人的一生，与伪善邪恶之人擦肩而过的机会很多，几乎每碰到一次人性的危机，都与伪善邪恶有关。我主张将“伪善邪恶”一词加入到心理治疗的词汇中。虽然不可否认，这样做的确存在着极大的风险，但倘若不这么做，那么在处理这些个案时，我们将会看不清、道不明，即使想帮助伪善之人，也会感到力不从心，只能充满绝望地与伪善之人周旋。但是与其这样连探讨伪善邪恶之人的勇气都没有，为什么不积极地去面对他们呢？

或许读者会认为，比利的父母确实具有某些伪善邪恶之人的本质。然而，人们却可能只把它当作一个特殊的案例。毕竟，把自杀用的凶器作为圣诞礼物送给亲生孩子的父母没有几个。因此，接下来，我将阐述另一个15岁男孩的案例——他也是伪善之恶的受害者。这个案例再一次说明：为了逃避罪恶感，人会用谎言来掩盖真相，欺骗自己和别人，进而压制别人的生命力，毁灭别人的人生。

控制欲强的父母会培养出抑郁的孩子

在踏入心理医生这一职业生涯之前，我曾做过政府机构的行政工作。那个时候，我会不定期地为寻求短期心理咨询的人提供服务，他们多是高官或富裕的律师。鲁先生就是其中一位。他将律师事务所的工作暂时放下，申请了停薪留职，于是在州政府中担任法律顾问。六月份的时候，鲁先生为了儿子鲁克的事来向我咨询。据他所述，鲁克在五月份时，刚满15岁，正就读于某郊区的公立学校。鲁克的学习成绩曾经很优异，但初三整个学期下来，他的成绩一落千丈。在学期末的总结会议上，班主任老师告诉鲁先生夫妇，鲁克有希望直接升到高一，但建议他们请教心理医生，找出鲁克成绩下滑的原因。

依照惯例，我先会见了“被认定的病人”——鲁克。他看上去，简直就是“上流社会版”的比利：系着领带，穿着剪裁合身的衣服，一副青春期典型的瘦长身形。他和比利一样，不善言辞，不停地注视着地板。但不同的是，他没有抠自己的手臂，也不像比利那样郁郁寡欢，只是眼神里有着同样的死气沉沉。显然，鲁克并不快乐。

和第一次见比利时一样，我也不知道该用什么来作为和鲁克交流的开场白，而他也不清楚自己的成绩为什么会下滑，也没有发现自己的心情郁闷。他认为，他的生活一切都“很不错”。于是，我决定玩一场我常为青少年患者准备的游戏。

我从桌子上挑了一个装饰花瓶，说：“假设这是一盏神灯，摩擦它一下，就会出现一个精灵，它会帮你实现三个愿望。你可以要世界上的任何一样东西，那么，你首先会想要些什么呢？”

“立体音响。”

我说：“没问题，这玩意儿很时髦！现在，你还可以选两个，但我希望你不要有所顾虑。因为精灵的法力是无边的，它无所不能，只要是你能说出来的，它都能帮你实现。所以，你用不着担心，尽管说出你内心真正的需求。”

“一辆摩托车，如何？”鲁克问道，他的表情不像之前那么冷淡了。到目前为止，至少这场游戏，让他很感兴趣。

“可以啊！”我说，“你的选择很不错！但是，你现在只剩下一个愿望了！所以，一定要选最重要的。”

“好吧，我最想上寄宿学校。”

我很讶异，注视着鲁克，在心中画了个十字。我们交谈的方向与气氛终于一下子步入了正轨，这才是鲁克真实的一面。“这个愿望真有意思，”我表示，“你能不能再多谈一些呢？”

“没什么好说的！”鲁克喃喃自语。

我转而暗示道：“我猜，你可能是因为不喜欢现在的学校，所以才想转学。”

鲁克回答道：“不，我现在的这所学校很好。”

我再度尝试，说：“那么，也许你家里有些事困扰了你，所以你想要离开家。”

鲁克声调中隐含着恐惧，说：“家里还好。”

我接着问：“你向爸妈表达过想上寄宿学校吗？”

“去年秋天说过。”鲁克的声音很低，几乎是在自言自语。

“这确实需要一定的勇气。那他们是怎么说的？”

“不可以！”

“噢？他们为什么这么说？”

“我也不知道。”

“他们说‘不行’的时候，你是怎么想的？”

“没什么。”鲁克回答。

会谈截至此刻，我从鲁克那里获知的信息已经足够了。我想，若要让鲁克对我毫无防备、畅所欲言，恐怕还得花上相当长的一段时间。我

告诉鲁克，现在我要与他的父母沟通一会儿，之后我会再和他简单地谈一谈。

鲁克的父母40出头，郎才女貌，看上去很般配。他们能言善道，衣着打扮也很讲究，显然出身高贵。

“医生，您真是妙手仁心，愿意和我们见面，”鲁太太边说边优雅地脱下白手套，“您名声在外，肯定很忙。”

我直接问他们，对于鲁克的问题有什么看法。

鲁先生则彬彬有礼地笑着说：“医生，这也是我们来找您的目的。正是因为我们也不知道问题出在哪儿，找不出原因，所以才要趁早采取行动，来咨询您呀！”

他们迅速地用轻松的语调，滔滔不绝地向我陈述了整个事件的始末。开学之前，鲁克曾在网球俱乐部中，度过了一个愉快的夏季。一直以来，他们的家庭都没发生过什么改变。从怀孕到生产、婴儿期、少年期，鲁克一直正常成长，与同伴们也相处得很融洽。他们的家庭中，很少会出现关系紧张的情况，夫妇俩的婚姻很幸福，虽然偶尔也有些小磕小碰，但他们从来不会在孩子们的面前表现出来。鲁克还有一个10岁的妹妹，品学兼优。兄妹俩偶尔会斗嘴，但也不会太离谱。鲁克肯定会认为哥哥不容易当，但这绝对不是他出现问题的根源。从鲁克父母的叙述中，我根本找不出一丝问题的迹象，鲁克成绩下滑的原因简直就成了一个谜。

能和这么有智慧、有教养的夫妻交谈，真的是一件很愉快的事，他们甚至会在我提出问题之前，就告诉我答案。但是，不知道为什么，我却感到有些不安。因为他们太正常、太完美了，我不得不怀疑他们的正常和完美是伪装出来的。

“虽然你们不知道鲁克为哪些事所困扰，但我相信，你们肯定思考过一些可能存在的原因，对吗？”我问。

“这是当然！我们曾怀疑，可能是目前就读的这所学校不适合他。但是目前为止，他在学校的表现一直都不错，所以我们否定了这种可能。不过，孩子都是会变的。说不定，这所学校现在已经不能满足他的需要了！”鲁太太答道。

鲁先生附和道：“我们也想过，让他转学到附近的天主教附属教会学校。那所学校正好就在街上，可就是学费非常贵。”

“你们是天主教徒吗？”我问。

“不是。但我们认为，鲁克也许可以从天主教会学校的校训中获得教益。”鲁先生答。

“那所学校的校训很有名。”鲁太太补充说。

我问：“我想知道，你们有没有想过把鲁克送去寄宿学校？”

鲁先生回答：“没想过。但如果这是您的建议的话，我们会照办的。可是，这得花不少钱，不是吗？现在这些学校的收费都贵得离谱。”

我们相视无语，沉默了片刻之后，我说：“鲁克告诉我，去年秋天，他曾经问过你们，可不可以让他转到寄宿学校。”

“有吗？”鲁先生一阵茫然。

鲁太太接话说：“亲爱的，有这样的事，当时我们还很认真地考虑过。”

鲁先生表示同意：“噢，是的！医生，我们谨慎地考虑过。”

“我猜，你们肯定是不赞成的吧？”

“也许我们在这件事情上确实存有偏见，但那是因为我们不想让孩子在年幼的时候就离开家庭。我想，那些上寄宿学校的孩子，大多数是因为父母不想管他们了。医生，您难道不认为，只有在稳定的家庭中成长起来的孩子，才能成为人才吗？”鲁太太说。

这时，鲁先生插嘴道：“亲爱的，可能医生认为，读寄宿学校才是明智之举。如果是那样的话，我们现在就应该重新考虑了。但是，医生，这是不是意味着，只要我们把鲁克送去寄宿学校，他的问题就可以解决了？”

我有点心绪不宁，因为我感觉到鲁克的父母处理某些事时，错得很

离谱，但错在哪里，我难以分辨。他们怎么可能忘记，儿子曾经要求转学到寄宿学校的事呢？但为什么之后又记起来了？我怀疑他们在说谎，而且分明想要掩饰什么。可是我无从得知，也无法确认，但就算我都知道了，那又能怎么样呢？难道我就能仅凭这么一点小事就推断出整件案例的幕后真相吗？

我猜，这个家庭一定在某些地方出了大问题，否则鲁克不会这么迫不及待地想要逃离，这些问题也就可以用来解释他为什么想上寄宿学校。但这只是我的主观猜测，从鲁克的口中，我并没有得知他们家有什么不对的地方。他的父母看上去，有智慧、有爱心、有责任，他们经济宽裕，可为什么却如此精打细算、在乎金钱呢？虽然我有一种预感，寄宿学校才是鲁克最安全的栖身之处，但由于我无法加以证明，所以我不知道该如何说服他们。很显然，我无法保证，鲁克离家求学后，就会变得比较开心，成绩就会得到进步。但如果我迟迟不予以回复，支支吾吾不说明白，是不是会对鲁克造成更大的伤害呢？唉！我真希望自己能够躲开这些问题。

一直在等待着回复的鲁先生，终于开口问道：“您是怎么想的？”

我说：“首先，我认为鲁克的情绪低落。至于为什么会这样，我并不清楚。通常，15岁的孩子不会轻易向他人诉说自己的忧郁，这需要花费很多时间和精力，才能探得真相。成绩滑落是他焦虑、忧郁的表征；而忧郁也是因为他在某些地方出现了问题。因此，他需要改变。这种改变不只局限于转学离家，他需要的是彻底的改变，以便能够获得心灵的成长。我想，只有找出问题的症结，对症下药，才能阻止问题恶化。所以，到目前为止，鲁克出现过什么问题吗？”

“没有出现任何问题。”

我继续说道：“那么，接下来，我认为你们或许可以送鲁克去寄宿学校。虽然现阶段我还不能保证这是不是正确之举，但这完全是鲁克自己的意愿，我们只要尊重他，就应该错不了！经验告诉我，与他年龄相仿的孩子，是不会轻易提出这种要求的。就算说不出个所以然，但这却是他心中的一种直觉。时隔六个月，他又一次提到转学到寄宿学校的意愿，所以我想，你们确实应该重新考虑这件事，决定是否要尊重他的意愿。你们现在有什么疑问或者不了解的地方吗？”

“都了解。”他们说。

于是，我总结道：“如果你们现在必须马上做决定，那么我想，送他去寄宿学校会是一个很好的选择。但事实上，我现在并不能保证鲁克去寄宿学校之后，情况一定会好转。所以，我认为，你们并不一定非要立马做决定，可以再用足够的时间深入地观察一阵子。第一次打电话的时候，我曾说过，我只进行短期的咨询辅导，因此，之后我恐怕不能再为你们提供帮助了！而事实上，我并不是最好的人选。我想把文森特博士介绍给你们，并让他来接手鲁克的案例。碰到内心情感封闭的青少年患者，最好的开导途径之一就是采用心理测验。而文森特是心理学家，他不仅从事测验工作，而且经常评估青春期的孩子，是青少年精神治疗方面的专家。”

“文森特？听上去像是犹太人的名字，对吗？”鲁先生问。

“我也不知道，可能是吧！这个行业中，约有半数人是犹太人。你为什么这么问？”我非常惊讶地望着他。

“哦，不为什么，我没有什么偏见，也不是为了特别的原因。只是有些好奇罢了！”鲁先生答道。

鲁太太接过话茬儿，问道：“这个人是心理学家吗？他的学历背景怎样？如果他不是心理医生，我该不该放心地把鲁克交给他？”

我说：“文森特博士的资历不容置疑，他与任何一位心理医生一样，完全可以信赖。但如果你们希望接手的是别的心理科医生，我也很乐意为你们引荐。但说实话，我没有发现比文森特博士更适合接手你们这个案例的人了！不管怎样，我们最终要为鲁克做一个专门的心理测验，而且文森特博士的收费并不高。”

鲁先生回答：“只要能让我们的孩子病情有所好转，钱不是问题。”

鲁太太也一边戴上手套，一边说道：“噢！我相信文森特博士应该挺合适的。”

于是，我在诊断书的空白处，写下了文森特博士的姓名和电话号码，并把它交给了鲁先生。“如果你们没什么问题，我现在还想和鲁克见一面。”我说。

鲁先生一脸惊讶，问道：“鲁克？您为什么还要见他？”

我解释道：“因为刚才我跟他说，和你们见面后，我会再和他见一面。这是我对待青春期病患的惯例。这样就可以让他知道，我提出了什么建议。”

鲁太太站起身，说：“我们恐怕得走了！原本，我们并没有打算花这么长的时间。医生您真善良，用了这么多的时间来给我们提供帮助。”说着，她便脱去手套，要与我握手。

我一边握着她的手，一边注视着她的眼睛说：“我必须见鲁克，只要几分钟就好。”

但鲁先生似乎一点也不急，他仍然坐着不动，说道：“我不明白您为什么还要见鲁克？就算您提出了建议，但告诉鲁克有什么意义？毕竟，他只是个孩子，做不了决定。因为，决定权在我们手中，不是吗？”

我表示同意，说：“当然，最后的决定权在于你们，因为你们是他的父母，而且也是你们在为每一个决定付钱。可是生命是鲁克的，他才是我们之所以会坐在这里的原因。所以，我会告诉他，我提出了让他转学到寄宿学校的建议；也会告诉他，我只是建议文森特博士为他治疗，但做决定的还是你们二位。事实上，我会跟他说，父母比我更有条件来了解他。因为，你们已经和他相处了15年，而我却不到一个小时。但是，鲁克有权利知道与自己有关的所有事情。如果你们真的决定带他去看文森特医生，那么就一定要告诉他你们对他的期望，这样对他才算公平。你们觉得呢？”

鲁太太看着鲁先生，说：“亲爱的，我们就按照医生说的最适当的方式去做吧！如果我们现在仍耗在这儿，不断地讨论哲学话题，那接下来的约会，我们就得迟到很久了！”

于是，我又见到了鲁克。我告诉了他我所建议的重点事项，也告诉了他，去看文森特博士时，可能会做一些心理测验，但不用感到害怕，因为几乎每一个做过测验的人都觉得很有趣。鲁克回答说：“没问题。”事实上，他也确实没有再提出任何问题。最后，我递给了他一张我的名片，并告诉他有任何需要，都可以打电话给我。鲁克接过名片，小心地将它放进了皮夹里。

当晚，我与文森特博士通了电话。我告诉他，我已经建议鲁克及其

父母转而寻求他的帮忙，但不确定他们会不会采纳我的意见。

一个月后，在一场会议中，我遇见了文森特医生。我好奇地询问了他这个案例的进展情况，但他却表示，鲁克的父母从未联络过他。当时，我非常惊讶。为什么鲁克的父母当着我说一套，背着我又有一套呢？我陷入了沉思，突然一个问题让我猛然一惊，我回想起咨询结束前，当我提出要再见一下鲁克时，鲁克父母的神情和反应：先是鲁克的父母谎称还有约会，言外之意，是告诉我没有时间，宛然拒绝我的要求；接着，是鲁克父亲与我直接展开的辩论。他们是带鲁克来进行心理咨询的，心理医生在咨询结束前要见病人是天经地义的事情，为什么他们的反应会如此强烈呢？唯一的解释是，他们害怕我将讨论的结果告诉鲁克，因为鲁克知道结果之后，他们再想通过欺骗的方式随意压制鲁克就有一定的难度了。换言之，在父母的眼中，鲁克就是一个玩偶，不能有自己的思想和情感，更不能有自己的意志，他的命运只能由父母来决定。于是，我断定鲁克的父母与比利的父母一样也是伪善的恶人。他们伪善，遭殃的便会是孩子。只不过，与比利的父母相比，鲁克的父母显得更有文化、更有教养、更彬彬有礼，而这也正是最令人害怕的地方。邪恶很可怕，但更可怕的是邪恶的人有文化，因为他们把“恶”隐藏得更深，常常害人于无形。虽然我为鲁克的命运感到担心，但却认为，从那以后，我将永远都得不到鲁克的消息了。但事实证明，我错了！

孩子偷窃常常不是为了财物，而是因为压抑

七个月后，也就是次年一月末，鲁先生又一次打来电话，他希望我能够安排第二次辅导。他说：“这一次鲁克可闯了大祸了！”他告诉我，鲁克的校长给我寄了一封关于“意外事件”的信，这几天应该能收到。于是，我们约定下周再进行会谈。

然而，隔天下午我就收到了来信。寄信人是圣汤玛斯·艾奎奈斯高中的校长罗斯修女。这所学校就在鲁克家附近的郊区。信中写道：

派克医生：

您好！

当我建议鲁先生夫妇为鲁克寻求心理治疗时，他们告诉我，您曾经为鲁克治疗过，而且让我把这封信寄给您。

去年秋天，鲁克从一所公立学校转来本校就读。据悉，他在上一所学校时，学业成绩就已经开始下滑。转来本校后，他的成绩也不见起色，一个学期下来，平均成绩只是C。但是，他在学校的人缘却非常好，深受同学们和老师们的喜爱。他积极参加学校的社团活动，表现得非常不错。课余时间，他都热心地为智障儿童服务，他倾注了很多精力在这些孩子身上。对于这些，我们都看在眼里，年级主任也特别表扬过他。我们大家甚至还为他筹钱，鼓励他去参加圣诞节在纽约举行的以智障为专题的研讨会。

然而，我之所以会写这封信，是因为1月18日发生了一件事。那天下午，鲁克和另一名同学潜入已退休的老牧师房间，偷走了一块手表以及其他的私人财物。按理说，这样的行为应该受到退学的处分。事实上，另一名同学确实已经被学校开除了，而鲁克并没有！因为我们认为，这次的行为似乎与鲁克平时的品行操守不符，所以虽然鲁克的学业成绩并不理想，但我们还是决定将鲁克留校察看。可是，这必须有一个前提，就是您要帮我们确认，这个决定对鲁克而言是不是最有利的。我们显然都非常喜欢这个孩子，也相信留在学校，对他的成长是很有帮助的。

还有一个信息，或许会对您有用。圣诞节后，甚至在本次事件之

前，许多老师都反映，鲁克的情绪似乎很低落。

我将静候您的建议。如果您想获知更详细的情况，请尽管告诉我们。

顺颂时祺！

玛丽·罗斯校长

接下来的一周，在约定的时间里，我见到了鲁克。这次，他和之前一样忧郁焦虑，但不同的是，他的神情中，多了些许冷酷无情，以及强装出来的逞强之气。我问他为什么会闯进老牧师的房间，他说自己也不明白。

“可以告诉我有关老牧师的事吗？”我问。

鲁克略显惊讶地说：“没什么好讲的！”

我接着问：“他这个人好不好？你喜不喜欢他？”

“还可以。以前，他偶尔会请我们去他家吃饼干或喝茶。我想，我应该喜欢他。”鲁克答道。看上去，他似乎从来没有想过这个问题。

“我很好奇，你为什么会喜欢别人的东西？”

“我说过了，我也不知道自己为什么会做这件事！”

“也许你当时只是想找一些饼干？”我暗示说。

“啊？”鲁克一副害羞的样子。

“也许你需要为智障孩子提供帮助，所以你才会想得到它。”

“不是！”鲁克大叫，“我们只是想偷东西！”

于是，我转变了话题，问道：“鲁克，上次我曾建议你去看文森特博士，后来你去了吗？”

“没有。”

“为什么不去？”

“我也不知道。”

“你爸妈没有向你提过这件事吗？”

“没有。”

“这真的很奇怪，为什么会变成这样？你们竟然都没再提起过我的建议？”

“是的，我不知道。”

“上次我们曾提议让你转到寄宿学校就读，你后来和父母沟通过这件事吗？”我问道。

“没有。他们只是跟我说，我就快转到圣汤玛斯中学了！”

“那你有什么想法吗？”

“没什么。”

“如果可以，你是不是还想去寄宿学校？”

“不想，我想留在圣汤玛斯中学。派克医生，请你帮我！”

鲁克突如其来的反应，令我既讶异又感动。很显然，这所学校对他来说很重要，于是我问：“为什么你想留在圣汤玛斯中学？”

鲁克先是一脸茫然，然后陷入沉思。“我不知道，”停顿之后，他又说，“因为我感觉到，他们都很喜欢我。”

我说：“确实是这样的。罗斯修女写了一封信给我，在信中，她很明确地表示，他们很喜欢你，也想让你继续留在学校。既然这也是你的意愿，那么我将给你的父母和罗斯修女提出这样的建议。顺便问一下，因为罗斯修女在信中也提到，你正在积极地帮助那些智障儿童，而且还去纽约参加了研讨会，那么，你能告诉我你的纽约之旅进行得怎么样吗？”

鲁克目瞪口呆地问道：“什么旅行啊？”

“嗯！有关智障儿童专题会议的旅行，罗斯修女告诉我，有人出资让你成行。对于未满16岁的人来说，这是一项殊荣，会议进行得如何？”

“我根本就没有去！”

“你没去？”我一愣，接着便开始担心起来。因为直觉告诉我，这其中必有蹊跷。于是，我追问道：“你为什么没去呢？”

“爸妈不让我去。”

“他们不让你去？为什么？”

“因为我没有把自己的房间打扫干净。”

“对于这个理由，你是怎么想的？”

鲁克一副习以为常的样子，满不在乎地说：“没什么想法。”

我有些生气地说：“没什么想法？！你有幸参加的纽约之旅，那么有趣，那么令人兴奋，而这都是凭借你自己的卓越表现而争取来的。结果你父母不让你去，你竟然觉得这没关系？”

“因为我的房间乱七八糟啊！”鲁克看起来很不高兴。

“可是，这样的处罚恰当吗？就因为你没有整理房间，你就不能去参加这次令人兴奋、对你很有教育意义的旅行？你认为，这样的理由充分吗？”

“我不知道。”鲁克默默地坐着不动。

“对于这样的决定，你失望或者生气吗？”

“我不知道。”

“会不会是因为你太失望、太生气了，所以才会潜入老牧师的房间？”

“我不晓得。”

是啊，他怎么会知道是什么原因呢？他之所以会有这样的举动，完全是出于潜意识。于是，我轻声地问道：“那么，你是否曾经生过父母的气？”

他继续盯着天花板，说：“他们还不错。”

和以往一样，鲁克神情沮丧、忧郁，而他的父母彬彬有礼、沉着冷静。

见完鲁克后，鲁先生夫妇来到了我的办公室。鲁太太先说道：“很抱歉，医生，又一次麻烦您。”她坐下来，一边脱着手套，一边笑着说：“真希望以后可以不用再为鲁克的麻烦事来找您了！那么，您是不是已经收到校长寄的信了？”

“是的，收到了。”

鲁先生说：“我和我太太都很害怕，可能这个孩子已经误入歧途，成了罪犯。我们很后悔当初没有听取您的建议，送他去您推荐的医生那里接受治疗。那位医生叫什么来着？好像是个犹太人？”

“文森特博士。”

“是的，也许我们早就应该带鲁克去见文森特博士的。”

“那你们为什么没有这么做呢？”

我想，在找我之前，他们就应该知道我们肯定会谈到这个话题。我猜他们肯定预先将答案设想得很周全。而实际上，他们也确实没有浪费时间，一开始就主动地提出了这个话题。但我很好奇，他们会如何作答。

鲁先生轻松以对：“您曾说过，这是鲁克的人生。所以我们以为，您的意思是说，这件事应该由鲁克来决定。但他似乎并没有多大的兴趣，所以我们就认为他不愿意去接受文森特博士的辅导，而我们也不想给他施加任何压力。”

鲁太太接着补充道：“另外，我们也顾虑到了鲁克的自尊。他这个

年龄，很看重自尊，医生您觉得呢？他在学校的成绩并不优秀，所以我们担心，看心理医生会影响他的自信……但事实证明，可能是我们错了！”她露出一丝迷人的微笑。

不得不说，他们真的很聪明！短短几句话，他们就把整件事情的所有责任推卸到了我和鲁克的身上。而我竟然也提不出什么论点来与他们争辩。于是，我问：“你们知不知道鲁克为什么会卷入这次的偷窃事件？”

鲁先生回答：“医生，我们完全不知道。当然，我们曾经试图和他沟通，可是他什么也不愿意对我们说。”

在这里，我们需要来分析一下很多孩子偷窃行为的本质。在比利的案例中，我们可以看到，比利去偷车是因为内心的恐惧和愤怒，他的父母把哥哥自杀用的枪送给了他，比利在潜意识中感受到了巨大的恐惧和愤怒，这种强烈的情绪驱赶着他，就像可怕的恶念驱赶着乔治一样，让比利身不由己去偷车，以便释放心中的恐惧和愤怒。同样，在鲁克的案例中，鲁克的偷窃也不是为了那些私人财物，而是因为生气和压抑。

于是，我对鲁克的父母说：“偷窃通常是一种愤怒的行为。你们知不知道鲁克最近可能因为什么而生气？他是在生这个世界的气，还是在生学校的气？或者是在生你们的气？”

“医生，据我们所知，他没理由生气呀！”鲁太太回答。

“那么在偷东西之前的几个月，你们能不能想到有什么事情让他很生气，甚至怀恨在心？”

“不能。”鲁太太再度回答，“我们说过，我们完全摸不着头脑。”

“我知道，是你们不让鲁克在圣诞节去纽约，参加以‘智障’为主题的研讨会的。”我说。

“啊？鲁克是因为那件事不高兴的吗？”鲁太太惊叫道，“可是，我们不让他去的时候，他没有一点不高兴的样子啊！”

我说道：“鲁克很难表达他自己的愤怒，这其中绝大部分是因为他个人的问题。我想知道的是，你们在决定不让他去的时候，有没有想过

他可能会因此而难过？”

鲁太太有点不高兴地说：“我们又不是心理学家，怎么会预先想到这些事情呢？我们只做我们认为对的事。”

此时此刻，我眼前突然浮现鲁先生参加各种“权力研讨会”的景象：一群政客无休止地针对某一决策进行预测与讨论。但不同的是，我们之间没有必要再争论什么。

我又问：“你们为什么会认为，不让鲁克去纽约就是正确的决定呢？”

“因为他没有整理房间。我们一再地叮嘱他，一定要把房间整理得井然有序，这样才配去纽约。可是，他就是不听。”

我开始愤怒了：“我实在不明白，整理房间与去纽约之间有什么冲突！我不认为你们期望他把房间整理干净是合乎实际的。对于15岁的男孩来说，把房间整理得有条不紊，并不是一件很常见的事。如果他能够做到，我反倒要担心起来！我认为，单凭这一点，你们就不让孩子去参加对他而言既有趣、又很有教育意义的旅行，是很没有说服力的。”

面对我的质问，鲁太太却语调平和，缓缓道来：“实际上，这是因为我们对这件事还心存疑虑，我们不确定让鲁克参加这种智障儿童的活动是不是正确。毕竟，智障儿童难免会有心理不健康的问题。”

我感到很无语。

鲁先生又说道：“很高兴，我们能这样闲聊。但是现在我们必须进入正题，否则这孩子就要变成罪犯了！夏天的时候，我们曾经提到过送他去寄宿学校的建议。医生，您现在还认为应该这样吗？”

“不是。六月份时，我确实提出了这个建议，当时我便感到不安，所以希望你们在做最后的决定之前，能够先请教文森特博士。但是现在，对于这个决定，我感到越来越不安！鲁克告诉我，他很喜欢现在就读的这所学校，他觉得自己在那里得到了关爱。如果现在再突然让他转学，他一定会更加痛苦。所以，目前为止，我想再次建议你们带鲁克去见文森特博士。除此之外，你们不需要采取任何行动。”

鲁先生生气地嚷道：“那您的意思是说，我们必须再次回到原点？医生，您确定没有更好的方法吗？”

“事实上，我的确还有一个办法。”

“是什么？”

“我非常希望你们两位也能接受心理治疗，事实上，你们也很有这个必要。”

突然，气氛陷入了一片死寂。然而，很快鲁先生便露出了微笑，他从容地说道：“医生，这真是有趣极了！我很想知道您为什么会这么认为。”

“我原本以为你们会不高兴，但你们似乎很感兴趣。在我看来，你们好像对鲁克缺乏足够的理解，所以我才会这么建议。因为只有亲自接受了心理治疗，你们才能更好地了解鲁克。”

鲁先生继续沉住气，有礼貌地说：“医生，我真的没有一丁点的夸张，但我确实非常好奇，您竟然会提出这么有趣的建议。我们和别的孩子相处起来，没有任何问题，而且我在自己的专业领域里表现得非常杰出，我太太也是如此。她是社区活动的领导人，是区域委员会的成员，同时她还积极地处理教会活动的诸多事务。可您却认为我们心理不正常，我觉得真是太有趣了！”

我说：“那你的意思是说，你们很正常，心理很健康，是鲁克有病喽？当然，鲁克表现在外的问题确实很明显，但是你们必须知道，鲁克的问题就是你们的问题。我认为，过去十多年，你们在处理鲁克的问题上，选择的方式都是不正确的。”

“当初，鲁克很希望转学到寄宿学校，可是你们不假思索就拒绝了他，甚至没有想过他为什么会有这样的想法；如今，他在学校备受肯定，在社团的表现也尤为突出，而你们却不屑一顾。我并不是故意想说，你们就是想伤害鲁克。但从心理学的角度来看，你们的所作所为确实预示着，你们对鲁克心怀恨意——凡是他感兴趣的事情，你们都要反对。”

“医生，很高兴您提出了自己的看法。但这只是您的个人观点。当

然，我承认，对于快要变成罪犯的鲁克，我已经开始有点恨意了。我知道，也许心理学家认为，我们既然身为父母，就必须为鲁克犯下的每个错误负责。但说得容易，做起来难。你们并不需要像我们一样，每天卖力地工作，只是口头建议我们给他提供最好的条件、最好的教育以及最稳定的家。一旦出了问题，你们只需把矛头指向我们，其他的什么也不必做。”鲁先生流畅地说道。

鲁太太附和道：“医生，我先生想说的是，或许这背后还有其他的原因。例如，我的叔叔是个酒鬼，而鲁克是不是因为遗传了不良的基因，才会出现这样的毛病？是不是无论我们怎么治疗，最后都是无济于事？”

我感到略微的惊恐，注视着他们，说：“你们的意思是不是想说，鲁克可能无药可救了？”

鲁太太平静地说道：“我们实在不愿意这么想。我真的希望能有什么药物可以救助他。但是很显然，我们不应该凡事都寄希望于医生，不是吗？”

我不知道自己还能说些什么，但我一直提醒自己，必须保持绝对理性的态度。于是，我说：“精神病确实可能会遗传。但在鲁克的案例中，我并不能找出任何证据证明，他的忧郁症属于这类情况。而且到目前为止，他的情况也不至于糟糕到无药可救的地步。相反，如果现在你们能够帮助鲁克了解他自己的情感，同时改变你们对鲁克的态度，那我相信，一切问题都可以迎刃而解。虽然对于现在的诊断，我不敢做百分之百的肯定，但以我多年的临床经验来看，诊断的正确率应该有百分之九十八。如果你们仍然不相信我的诊断，你们可以去咨询其他的心理科医生。我可以向你们推荐人选，当然你们也可以自行寻找。但是，我唯一要强调的是，现在的时间很紧迫，鲁克必须得到尽早的治疗以及适当的辅导，否则问题会变得一发不可收拾，到那时我便不敢肯定，鲁克是否还有救。”

然而，鲁先生却摆出一副诉讼律师的样子，不耐烦地说：“所以，这只是医生您的看法，对吗？”

我表示同意地说道：“对，这确实只是我个人的观点。”

“您只是在猜想，并没有科学实证，对吗？事实上，您并不知道鲁

克的问题出在哪里，不是吗？”

“是的，我并不知道。”

“所以，实际上，鲁克的问题既有可能是遗传，也有可能真的无药可救。而您目前也并不能得出结论。”

“是的，这种可能性确实存在，但微乎其微。”我停顿了一会儿，点燃一根烟，双手直发抖。我望着他们说：“你们知道吗？我现在唯一能感受到的是，你们宁愿相信鲁克无药可医，放任他走向毁灭，也不愿相信你们自己才是需要治疗的人。”

突然，我从他们的眼神中，读到了完全兽性般的恐惧。但很快，他们又恢复了高雅的姿态。

鲁先生辩解道：“医生，我只是想把事情弄清楚。可您不能因为这个就批评我们。”

我感觉自己就像是在对牛弹琴。于是，我继续发表自己的观点：“很多人都害怕接受心理治疗，这是一种很自然的表现。在没有正视自己的内心之前，每个人都害怕自己的思想及情感遭到窥视。所以，虽然违反了我一贯只进行咨询的原则，但我还是愿意尽我所能地与你们一起去面对，希望你们能够感觉到轻松自在，也希望你们和鲁克都能得到所需的帮助。”

当然，我并没有奢望他们会接受这个建议，老实说，我甚至希望他们不要采纳。但是基于自己的良知，我觉得应该这么做，因为我已经发现，与他们共同面对问题并不是什么乐事，所以我更不能毫不迟疑地将他们转给其他的医生。七年多来，在经历了比利的个案后，我对于处理棘手的病例已经颇有心得了！

鲁太太亲切地说：“噢！医生，我相信您是对的。跟人谈话，感觉到有人可以依靠，确实很不错。但同时，这既花时间又浪费钱。真希望我们是高收入者，能够负担得起这些费用。只可惜，我们还得抚养两个孩子成长。如果每年还得花几千元接受心理治疗，那我们真是吃不消。”她看上去就像是在茶会上聊天那么自然，一点也不觉得自己的话有什么问题。

“我不知道你们是不是高收入人群，但我知道，你们肯定加入了医保。在每个地方的心理门诊处，你们都可以享受到最优厚的福利。如果你们仍然担心费用的问题，那你们可以考虑请心理医生对你们进行家庭式治疗，二位可以和鲁克一起参加。”

鲁先生站起身，说：“医生，这次的会谈很有趣，也很有启发意义。但是很抱歉，我们似乎占用了您太多的时间，而现在，我也必须回办公室去了！”

“可是，鲁克怎么办？”我问道。

鲁先生冷漠地看着我，说：“鲁克？”

“对呀！他学业成绩不好，情绪低落，私闯民宅行窃，惹上了一些麻烦。我很好奇，他日后会变成什么样子。”

“我们肯定会在鲁克的身上多花心力的。医生，您也给了我们很多建议，您对我们的帮助最多。”

很明显，不论我满不满意，这次的会谈已经结束了。我边起身边说：“我真的希望你们能够仔细考虑考虑我提出的建议。”

“当然会的！医生。”鲁太太从牙缝里很不情愿地挤出了这几个字，声音很轻。

像上次一样，他们夫妇仍想阻止我再度与鲁克谈话，但我坚称：“他不是一件物品，而是一个生命，他有权知道与自己有关的任何事！”

于是，我得以再度与鲁克对谈。我发现，他的皮夹里还放着我的名片。我对他说，我会告诉罗斯修女，建议让他继续留在圣汤玛斯中学。而且我也表示，希望他能够去寻求文森特医生的诊治，同时建议他与他的父母一起接受心理治疗。我告诉他：“发生这样的事件，并不全是你自己的问题，至少你父母的问题会比你多。我想，他们并没有用适当的方式来了解你。但愿心理治疗能帮助你走出困境。”

如我所料，告别的时候，鲁克仍没有给我任何表示。

三个星期后，我收到了鲁太太寄来的一封信，信里附着一张支票，

以及用她的私人信纸写的简短文字：

亲爱的派克医生：

您真是善良，上个月又再度与我们会面。我先生和我都非常诚心地感激您对鲁克的帮助和关心。我想告诉您，我们已经遵照您的建议，把鲁克送去寄宿学校就读了！那是一所军校，位于北卡罗来纳州。这所学校在处理孩子行为问题方面颇有声誉。我们相信，鲁克的未来会越来越顺利。真的很感激一直以来，您为我们所做的一切。

读完这封信，我真的无言以对，很是抓狂。在那次咨询中，我明明说得十分清楚，建议鲁克继续留在圣汤玛斯中学，因为他在那所学校能感受到别人的尊重和关爱。但是，鲁克的母亲却故意歪曲我的意思，说我建议将鲁克送去寄宿学校。不过，在那一刻，我也深刻理解了鲁克的处境：面对如此撒谎成性的人，我都快被他们逼疯了，不知说什么才好，更何况鲁克。有了这种亲身的感受，我更加坚信：父母的伪善和压制是鲁克抑郁的真正原因。

邪恶总是隐藏在谎言中

很显然，相比之下，从比利和他父母的个案中，我们很容易就能察觉到伪善和邪恶。因为，把用来自杀的凶器当作礼物送给孩子，是人们普遍都能认识到的严重的伤害行为，这绝对是一种邪恶。所以，我把这个案例放在了前一章。而这一章中的鲁克父母并没有什么明显的暴行，我们只能从他们不准许鲁克参加旅行和选择学校这两件事情上，去分析他们的伪善和邪恶。但是，我并不能因为鲁克的父母在这些决策上的观点与我不一致，而认定他们是伪善和邪恶的。然而，事实上，如果我真的这么做了，那我就是在压制别人，胡乱地将恶套在每个反对我意见的人身上。而这样一来，我自己就成了“恶性自恋”的邪恶之人了。

从前面我们给邪恶的定义可以看出，邪恶的本质就是用谎言来维护病态的自我。换一句话说，邪恶总是隐藏在谎言中。毋庸置疑，鲁克的父母就是撒谎成性的人，而鲁克则成为他们用谎言维护病态自我的牺牲者。对此，我有责任进一步深入地论述。鲁克与比利相比，前者更是典型的替罪羔羊。在比利的个案中，邪恶显而易见。然而，大多数邪恶的人却很少这么赤裸，他们通常看起来普通，表面上正常，甚至让人觉得理所当然。就像我先前说的，邪恶的人都擅长伪装，他们会故意地对别人，甚至是对自己，隐藏最真实的面貌。因此，我们几乎不能只凭某人的一次行为，就断定他是邪恶之人。我们应该从整体出发，去看他的行为模式、举止和态度，以此为基础来加以评断。例如，我们不能因为鲁克的父母为鲁克选了他不愿意去的学校，或者因为他们不听取我的建议，而断定问题就在鲁克父母的身上。而是因为在一年的时间里，类似的情况接连发生了三次。鲁克的父母并非只是偶尔地忽略了鲁克的情绪感受，而是自始至终都对鲁克缺乏关心。

那么，难道这就是邪恶吗？为什么不能说鲁克的父母麻木不仁呢？因为，实际上，他们的感觉一点也不迟钝。他们的智商高，有能力巧妙地跟紧社会的步调。他们不是生活在贫困山区的没有见过世面的农民，而是在社交和职场呼风唤雨、举止高雅、手腕独到的高级知识分子。如果直觉迟钝，那他们就不会有今天的这番作为了。鲁先生不会拟定思虑欠周的法律决策，鲁太太也不会忘记什么时候要给什么人送鲜花，而他们却偏偏不会替鲁克着想。事实上，他们从潜意识中已经把鲁克当成了一个玩偶，或者是一具行尸走肉，他们不允许鲁克有自己的思想和情感，不允许鲁克有自己的选择和人生。但是，鲁克不是一件物品，他是

有血有肉、有思想有情感的人。这就引出了一个值得深思的问题：为什么鲁克的父母要压制鲁克，并试图把鲁克变成一具行尸走肉呢？原因在于，他们为了维护自己病态的自我。这种病态的自我，就是广义上的“恋尸癖”，喜欢把“活”的东西，变成“死”的东西，以便于自己牢牢掌控。也就是说，鲁克父母的病态是对控制别人上瘾，不仅要在官场上去控制别人，更要控制自己的儿子。与此同时，为了掩盖自己的病态，他们不断说谎，声称自己的行为都是为了爱孩子。

读者从我与鲁克父母的谈话中，肯定能找到10至20个谎言。在此，我们又一次见到了邪恶之人最显著的特点——撒谎成性。鲁克的父母就是这样的人，他们活在谎言里，习惯性地一直对我撒谎。虽然这些谎言都不痛不痒，不至于严重到必须诉诸法庭，但对于整个谈话的过程而言，它们很具说服力。然而，事实上，就连他们来找我咨询，都是一种谎言和欺骗。

既然鲁克的父母并不是真正地关心鲁克，甚至对于我提出的建议一点儿也不在乎，那他们为什么要来找我做咨询呢？一个重要的原因是，他们只是故意摆出想要帮助鲁克的样子，以做给别人看。因为学校已经建议他们要为鲁克寻找心理医生，如果他们不采取行动，就会显得很不称职。所以，他们便找到了我。这样的话，若是有人问起：“你们带孩子去看医生了吗？”他们就可以名正言顺地说：“当然！我们去了好几次，只是好像没有任何效果。”

我曾经一度陷入不解：既然第一次会面的时候，鲁克的父母已经感觉到不愉快，而且他们明知再见面的时候，我一定会问他们为什么不采纳我的建议，可他们还是带着鲁克来了。这简直是件奇怪的事情。但是后来，我想明白了。我记得自己曾经告诉过他们，我只进行简短的咨询。这就意味着，他们找过我后，完全不需要面对接受我的建议的巨大压力。事实上，他们早早地为自己留下了广阔无边的退路。

邪恶之人最擅长伪装，他们总是刻意地隐藏自己的另一面，表现出来的多是虚情假意的爱。鲁克的父母即是如此，他们一直试图伪装成尽职尽责、富有爱心、关心孩子的父母。之前我曾说过，恶人总是刻意地欺骗别人，甚至也会刻意地欺骗自己。所以，我深信，鲁克的父母一定自认为对鲁克倾尽全力。我想，当他们说出“已经带鲁克看过好几次心理医生，可依然不见丝毫效果”时，他们早已将事实抛在脑后了。

经验丰富的心理医生见识过很多狠心的父母，而这些父母大多数都

会伪装出充满爱的样子。当然，我们并不能将他们全都归为恶人。

但我认为，从某种程度上说，这多多少少与布伯对恶人的两种划分不谋而合。布伯认为，恶人可分成“逐渐堕落的恶人”与“已经堕落的恶人”。虽然，我并不清楚这两者之间的主要区别是什么，但我确定鲁克的父母已经是“逐渐堕落的恶人”！理由如下：

第一，他们宁愿牺牲鲁克，也要保全完美的自我形象。当我建议他们接受心理治疗时，他们一味地推诿，宁可认为鲁克是“基因遗传的罪犯”，不惜把鲁克当作替罪羔羊，认定他无药可救，也不愿意承认自己有心理问题。因为承认自己有心理问题，他们的形象就会受到损伤。这再一次证明，逃避罪恶感，人就会走向邪恶。

第二，他们撒了一连串的谎，严重地扭曲了事实。比如鲁太太在信中写道：“我想告诉您，我们已经遵照您的建议，把鲁克送去寄宿学校就读了！”这简直是胡说八道。事实上，我的建议明明是，不让鲁克离开圣汤玛斯中学。他们义正词严地说已经采纳了我的建议，可他们的作为却与我的建议背道而驰。我首要的建议是希望他们也接受心理治疗，可实际上，他们根本就对我的建议置若罔闻。在那封短短的信中，他们并不是单纯地只说了一个谎，而是几个谎言串联在一起，严重歪曲了事实。他们这种是非倒置的行为，真是令人惊叹！我相信，鲁太太在写着“我们已经遵照您的建议……”的同时，她的确自认为已经遵照了我的建议。布伯在《善与恶》一书中说得好：“在灵魂的晦暗深处，孤单的灵魂在不可思议的捉迷藏游戏中，自觉地闪避、躲藏。”

比利和鲁克的个案中，还存在着另一个典型的、很有意思的现象：他们的父母都同属一个步调，都是从一个鼻孔出气，不能只说其中的一个伪善和邪恶，而忽略了另一个。以此推论，鲁先生与鲁太太一样虚伪，他们都参与制定了具有毁灭性意义的决策。一旦他们难以承受鲁克所面临的问题时，即当问题指向他们自己时，宁可相信鲁克无药可救，也不愿承认自己有问题！

压制别人，就是邪恶

谎言的背后隐藏着邪恶，而邪恶攻击的目标常常是孩子。因为孩子既是社会中最弱势、最容易受伤的群体，又是完全没有自主权的生命体——父母对于他们享有绝对的专制与权威，近似于主人支配奴隶。虽然因为很多孩子并不成熟，甚至对父母非常依赖，所以父母不得不具备更高的权力。但事实上，父母所握有的权力与其他的权力，在本质上并没有什么不同，因此父母们也可能会出现恶意地滥用权力的情况。另外，父母与孩子之间还存在着天生的强制性的亲子关系。主仆关系不和睦时，主人大可将奴隶卖掉。但不同的是，就像孩子不会离开父母一样，父母也很难离开孩子，或是摆脱孩子带来的压力。

杀戮是恶，因为它把鲜活的生命变成了尸体。同样，压制别人的生命力和创造力，限制别人思想自由，阻碍别人心灵成长，一味地控制别人、操纵别人，试图把别人变成行尸走肉，更是一种普遍存在的恶。从广义的角度来看，这些心理和行为都具有“恋尸癖”的倾向，都喜欢把“活”的东西变成“死”的东西，把充满生机的东西变成死气沉沉的东西。从鲁克的案例中，我们可以看出，鲁克的父母一方面用谎言逃避罪恶感，一方面又不择手段压制鲁克，不让鲁克上寄宿学校，不让他去纽约参加智障儿童研讨会。总之，凡是鲁克高兴的事情，他们都极力反对，不允许鲁克有自己的想法和感受。实际上，他们这样做的目的，就是试图用手中的权力把鲁克变成一具行尸走肉。

对于正在成长中的孩子来说，父母最应该给予的是爱。爱的目的，是要帮助孩子确立独立的人格，而不是让他的人格依附于父母；是要让孩子勇敢地去追逐自己的梦想，而不是让孩子替父母圆梦；是要让孩子自己去体验生活，而不是要父母替孩子生活。真正爱孩子的父母都明白，爱孩子，就要尊重孩子，尊重他们的意愿和感受，尊重他们有做决定的权力；爱的最终目标，不是要成为孩子生活的中心，而是要从孩子生命的重心中逐渐抽离出来，让孩子去走自己的路。这样的爱不仅能促进孩子的心灵成长，同样也能促进父母的心灵成长。但遗憾的是，需要真爱的孩子，往往得到的却是恶。很多“恶性自恋”的父母，他们不尊重孩子的感受和想法，一味压制孩子，使孩子无法形成完整的自我界限和独立的人格。对于这些父母，诗人纪伯伦这样批评道——

你的孩子，其实不是你的孩子。

他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。

他们借助你来到这世界，却非因你而来，

他们在你身旁，却并不属于你。

你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，

因为他们有自己的思想。

你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，

因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天，

你可以拼尽全力，变得像他们一样，

却不要让他们变得和你一样，

因为生命不会后退，也不在过去停留。

你是弓，儿女是从你那里射出的箭。

弓箭手望着未来之路上的箭靶，

他用尽力气将你拉开，使他的箭射得又快又远。

怀着快乐的心情，在弓箭手的手中弯曲吧，

因为他爱一路飞翔的箭，也爱无比稳定的弓。

不管父母口口声声说自己多么爱孩子，只要他们不接受孩子的独立性，压制孩子的思想和情感，这都不是爱，而是恶。受到压制的孩子会像比利和鲁克一样，把愤怒压抑在心中，其结果不是偷窃，就是抑郁。所以，压制别人，就是邪恶。

第4章　恶，总是出现在需要爱的地方

夫妻之间真正的爱，不是树缠藤，

也不是藤缠树，而是彼此独立、心心相印。

我一再强调，爱是为了促进自己和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的一种意愿。这个定义告诉我们，爱的最终目的，是自我完善。要实现自我完善，就要找到自我，如果连自我都找不到，还怎么谈完善自我呢？在父母与孩子的关系中，父母给予孩子爱，是为了让孩子成长为独立自主的人，而不是依赖父母的人。爱是一种关心，而不是控制。在比利和鲁克最需要关心的时候，得到的却是控制。这种控制使他们无法形成完整的自我界限，只能导致自我的沦丧。换言之，在比利和鲁克最需要爱的时候，得到的却是恶。

恶，总是出现在需要爱的地方。父母与孩子之间需要爱，常常得到的却是恶。同样，婚姻关系中需要爱，常常出现的也是恶。在充满爱的夫妻关系中，丈夫爱妻子，就不会去控制妻子，他不会干涉妻子作为独立个体的自由，更不会把妻子当成自己的附属品。与此同时，妻子也不会过分依赖丈夫，虽然她需要丈夫的关心和呵护，但却有自己独立的人格。这样的爱会给双方独立成长的空间，不会让人感到压抑和窒息。关于夫妻之间的爱，纪伯伦说：

你们的结合要保留空隙，

让来自天堂的风在你们的空隙之间舞动。

爱一个人不等于用爱把对方束缚起来，

爱的最高境界就像你们灵魂两岸之间一片流动的海洋。

倒满各自的酒杯，但不可共饮同一杯酒，

分享面包，但不可吃同一片面包。

一起欢快地歌唱、舞蹈，

但容许对方有独处的自由，

就像那琴弦，

虽然一起颤动，发出的却不是同一种音，

琴弦之间，你是你，我是我，彼此各不相扰。

一定要把心扉向对方敞开，但并不是交给对方来保管，

因为唯有上帝之手，才能容纳你的心。

站在一起，却不可太过接近，

君不见，教堂的梁柱，它们各自分开耸立，却能支撑教堂不倒。

君不见，橡树与松柏，也不在彼此的阴影中成长。

夫妻之间真正的爱，不是树缠藤，也不是藤缠树，而是彼此独立、心心相印。这样的爱能不断拓展双方的自我界限，让彼此的心灵都获得成长。相反，如果一方把自己的自我依附于另一方，或者一方极力要控制另一方，这就不是爱，而很可能产生恶。在现实生活中，许多夫妻常常打着爱的旗帜不给对方保留空隙，他们把彼此的自我相互重叠，让对方生活在自己的阴影中，从而让对方感到压抑和窒息。实际上，这些夫妻之间没有真正的爱，更多的是控制和操纵，他们的关系是一种压制和被压制、奴役和被奴役的关系。下面的案例就清楚地说明了这一点。

要敞开心灵，但不要把心灵交给对方管理

夫妻之间需要敞开心扉，彼此坦诚，但却不要把自己的心灵交给对方管理。把心灵交给对方管理，意味着失去自由和自我，意味着奴役和被奴役。亨利的案例就是如此。

第一次见到亨利时，他刚从州立医院出院一个星期。在此之前，他于某个周末的上午，用剃须刀割伤了脖子的两边，然后光着上身，从浴室跑了出来。客厅里，桑德拉正在认真地核对着账目。突然，亨利尖声大叫道："刚才我又自杀了！"

桑德拉转过身，眼看着鲜血从他的身上滴落下来，她立马报了警。接到警方通知的救护车迅速地赶到，并把亨利送进了急诊室。庆幸的是，亨利的刀伤并不算深，还没有触及到动脉。所以，医生在将他的伤口缝合后，便把他转送到了州立医院。这是五年来，亨利第三次因自杀未遂而被送进州立医院。

因为亨利夫妇最近搬到了我们区，所以医院方面便决定，将出院后的亨利转到我的诊所进行后续的治疗。亨利的出院诊断书上写着："更年期抑郁反应症，已服用大量的抗抑郁药物及镇静剂。"

我来到候诊室迎接亨利。只见他安静地坐在妻子的身旁，一直呆呆地盯着某处看。亨利中等身材，是个忧郁、阴沉的老人。他蜷缩在角落里，看起来比实际更瘦小。我注视着他，感觉到他真的很累。虽然亨利像黑洞一样阴沉，但我还是尽力装出欢迎他前来的样子，我走上前对他说："我是派克医生，请您跟我来办公室！"

"我太太也能进去吗？"亨利近似恳求地小声说道。

我望了桑德拉一眼。她瘦骨嶙峋的，虽然比亨利娇小，但看起来却好像比亨利更高大。她边笑边说："医生，如果您不介意，那我也进来咯！"她的微笑里并没有多余的欢乐，因为她嘴角的皱纹透露出了她淡淡的愁苦。她戴着一副金丝边眼镜，我不自觉地把她和教会的修女联想在了一起。

"你为什么要桑德拉和你一起进来？"稍微坐定后，我便问亨利。

“有她在，我比较自在。”他冷漠地答道，完全只是在陈述事实，没有丝毫的感情色彩。

我想，当时我肯定很不以为然。作为一个成年人，亨利完全有权力自己做决定，他不需要依赖于别人，哪怕是自己的妻子。因为夫妻之间真正的爱，就是要在彼此的关心和鼓励中，让对方更独立、更完善。看来亨利似乎缺少独立的人格。

接着，桑德拉大笑说：“哈哈，医生，亨利一直都这样，他一刻也不愿意离开我！”

我问亨利：“是不是因为你的依赖心重？”

他迟迟地答道：“不是。”

“那是因为什么呢？”

“因为我害怕。”

“你害怕什么？”

“我也不知道，就是怕。”

“医生，我想他害怕的是他产生的念头。”桑德拉突然插进话，用命令的口吻说，“亨利，继续说啊，你可以告诉医生你的那个念头！”亨利沉默不语。

“亨利，桑德拉所指的念头是什么呢？”我问。

“与‘杀’有关的念头。”亨利冷淡地回答。

“杀？你是说，你的心里有一股想要毁灭什么的念头？”

“不是，只是‘杀’。”

我说道：“我没有理解你的意思。”

亨利冷漠地解释道：“只是说‘杀’这个字而已。它总是深藏在我的内心，随时随地都可能现身，但事实上，它的出现多半是在早上。几乎每

天早上，我一起床刮胡子，看着镜中的自己，这个念头就出现了！”

我追问：“你是说，它像是一种幻觉，还是你听到一种要你去‘杀’的声音？”

“不是，它不是一种声音，只是我心中的一个字而已！”

“在你刮胡子的时候出现？”

“是的。所以，每天早上醒来的时候，我的心情最恶劣。”

我突然像发现了什么似的，问道：“你使用刮胡刀吗？”亨利点点头。我接着说道：“听起来，你好像想用刮胡刀杀人。”

亨利的表情很惊恐，这是我在他脸上看到的第一次情绪反应。“不是！”他特别强调道，“我不想杀人，我说了，那只不过是一个字眼罢了！”

“那很明显，你就是想自杀。可是，为什么呢？”

“因为我觉得这一切真是糟糕透了，我不能给别人带来任何帮助，相反我只是在拖累桑德拉！”他的语调很沉重，这让我感到非常不舒服。事实上，他确实不可能给别人带来欢笑。

我转而问桑德拉：“你觉得他在拖累你吗？”

她很自然地答道：“噢！我没有这么认为。但我真的希望自己能够拥有更多的时间。但是，我们的经济条件并不是很好。”

“所以，你还是觉得他是一个负担？”

“有上帝与我同在。”桑德拉回答。

“为什么你们的经济条件不宽裕？”

“八年前，亨利已经失业了！这些年来，他一直闷闷不乐。我们全部的经济收入仅仅来自我在电话公司上班的那份薪水。”

亨利突然插话，一脸哀愁，轻声地说道：“我以前也是个业务员。”

“我们结婚后的前十年，他的确想过要努力挣钱，但却只是想想而已，他从来没有真正攒足劲头好好奋斗。亲爱的，我没说错吧？”桑德拉说。

“我想并不是这样，我想结婚第一年，光是佣金，我就挣了两万多！”亨利反驳道。

“虽然如此，但1956年是个电器开关设备大范围时兴的年代。那年，任何一位推销这种东西的人，都可以挣到那笔钱。”

亨利沉默不语。

我问亨利：“那你后来为什么辞职不再工作了？”

“因为我得了忧郁症！每天早上，我的心情都坏透了！带着这样的情绪，我根本没有办法工作。”

“你因为什么而忧郁呢？”

亨利一脸茫然，就像失忆了似的。过了一会儿，他终于脱口而出：“原因一定与我心里的那些字有关。”

“你是说像‘杀’这样的字眼吗？”

他点头表示赞同。

“你说‘那些’？那就是说，你的心里还有其他的字存在？”我问。

亨利又是一语不发。

桑德拉说：“亲爱的，继续说吧！把其他的字都告诉医生。”

“偶尔也会出现类似‘切’‘锤’这样的字眼。”他欲言又止。

“还有呢？”

“有时候，可能会出现‘血腥’这个词。”

“这些都是与愤怒有关的字眼。这说明你的心里充满了愤恨，否则

它们不会出现在你的脑海里。”我表示道。

“我没有恨。”亨利虽然矢口否认，但显然底气不足。

我转而问桑德拉：“你是怎么想的？你认为他对什么事愤恨不平吗？”

她带着愉悦的笑容回答：“噢！我觉得，亨利可能恨我。”看上去，她更像是在描述邻家小孩说的有趣笑话。

我吃惊地凝视着她，完全没有想到她竟如此坦然地说出了这句话。于是，我开始怀疑话的真实性。我问：“难道你不担心亨利可能会伤害到你吗？”

“不，不会的，我一点也不担心。亨利甚至连一只苍蝇都伤害不了。对吗，亲爱的？”

亨利仍然沉默不语。

“桑德拉，我现在很认真地在对你说这些话。换作我是你，如果同床共枕的老公对我心怀恨意，而且经常会想到‘杀’‘血’‘锤’等一些恐怖的字眼，我一定会感到非常害怕的。”我说。

桑德拉冷静地解释道：“医生，你不了解，他伤不了我。他就是这么一个懦夫。”

我迅速地瞄了亨利一眼，他目无表情。我愣住了，不知道该说些什么。沉寂了将近一分钟，我问亨利：“你太太说你是个懦夫，对此你有什么想法？”

他喃喃自语道：“她说得没错，我的确很懦弱。”

我说：“如果她确实说得没错，那么对于你自己的懦弱，你有什么看法？”

他冷淡地说：“我其实希望自己更坚强。”

“亨利连开车也不会，如果我不作陪，他甚至不能单独外出，更别说超市以及其他人多的地方。亲爱的，是这样的，对吧？”桑德拉插嘴

道。

亨利默默地点头。

于是，我对亨利说：“你似乎很在意你太太所说的每句话，以及她所做的每件事。”

“她说的是事实。没有她，我哪儿也去不了。”

“为什么你自己哪儿都不能去？”

“我害怕。”

我追问道：“你怕什么？”

他一副卑躬屈膝的样子，回答：“我也不知道。我只知道，每次单独行动时，我都会感到很害怕。但如果桑德拉在身旁陪我，我就不会怕了。”

我说：“你真像是个长不大的孩子。”

桑德拉一脸得意，笑着说：“对，亨利的某些行为确实跟孩子没什么两样。亲爱的，你还没完全长大，对吧？”

“桑德拉，也许你并不想要他长大吧！”我脱口而出。

桑德拉对于我的话，显然很生气，她怒斥道：“我不想要他长大？有人真的考虑过我的需要吗？我想要什么，重要吗？对任何人起过作用吗？事实上，我根本没有机会表达过我需要什么。但这根本不是我要不要的问题，我从来都是在做我自己该做的，以及上帝要我做的事。亨利得了忧郁症，可谁会在乎这对我来说是不是一个负担呢？现在亨利成了寄生虫，我一个人扛下了所有的事，一个人开车，那又怎样呢？有谁关心过我吗？我不过是背负了上帝交给我的责任，尽力地在履行自己的义务罢了。”

桑德拉一连串的反驳，着实吓了我一大跳，我不知道是不是该和她继续谈下去。但好奇心还是驱使着我问：“我猜，你们之所以没有子女，完全是出于你的决定吧？”

桑德拉宣称：“是亨利不能生育。”

“你怎么知道？”我问。

桑德拉的表情很纠结，像是在暗示我缺乏生活常识。“因为妇产科医生替我做过检查，她说我绝对没有问题。”她解释道。

我问亨利：“你也做过检查吗？”

他摇摇头。

“你为什么不去？”我问。

“我干吗要去？”亨利辩驳了一句，接着又继续解释，“既然桑德拉没有毛病，那问题就一定出在我的身上咯！”

我说：“亨利，你是我所见过的最被动的人。你甚至被动到让你的太太告诉你自己的检查结果；你竟然被动地假设，如果你太太的检查结果正常，那你肯定不正常。这个世上有许多夫妻，他们双方都很正常，可是仍然不能怀孕。所以，你完全有可能没问题，但你为什么不去亲自检查看看呢？”

桑德拉替亨利回答：“这已经不重要了。我们现在的年纪已经没办法再生小孩了！而且，这个家就只靠我的经济收入来支撑，我们根本没有更多的钱来做检查。再说，”她笑了笑，“你能想象亨利当爸爸会是什么样子吗？他现在甚至连自己都养不活！”

“可是，难道不应该让亨利知道，他并不是没有生育能力吗？”

“桑德拉说得没错，证不证实确实已经没有任何意义了。”亨利说道。然而，事实上，对于桑德拉为他假设的不能生育的可能，亨利已经建起了防卫之心！

我突然感到非常疲惫。虽然距离我接诊下一位病人还有20分钟，但我却强烈地希望能够马上中断目前的谈话。从这个案例中，我看不到任何可以扭转的生机：亨利根本不可能治愈，他陷得太深了！这是为什么呢？我不禁怀疑，桑德拉以上帝的名义来做事，为什么会发生这样的事情呢？

于是我开始引导亨利，对他说：“和我谈一谈你的童年吧！”

亨利欲言又止，吞吞吐吐地说道：“我的童年没有什么可说的。”

“那么，你的最高学历是什么？”我问。

“亨利进过耶鲁大学，但后来又被退学了。是吗，亲爱的？”桑德拉替他说道。

亨利点点头。我觉得很不可思议，亨利曾经竟然是一流大学的高才生，而如今他却被桑德拉毫不留情地指责为寄生虫。

“你是如何考上耶鲁大学的？”

“因为我家有钱。”

“但这其中，肯定也因为你很聪明吧？”我说。

桑德拉又接嘴道：“如果不能参加工作，即使再聪明，那又有什么用呢？我一直认为，行为比头脑更重要。”

我对桑德拉说：“你有没有注意到？每次，只要我稍微强调了一下你先生可能具备的优点，你要么就是打岔，要么就是泄他的气。”

她对我尖声怒吼：“什么？我泄他的气？你们医生全都是一个样，或许你们才是泄他气的人吧！难道这全都是我的错吗？噢，好吧，全赖我！亨利不工作、不开车，他什么事都不做，这全是我的错。好吧，我实话跟你说，早在我们认识之前，他就已经是个懦夫了！亨利的妈妈是酒鬼，他的爸爸也是一样的懦弱，他自己甚至没有办法把大学念完。后来，别人攻击我，说我是为了钱才和亨利结婚的。可是，他们家哪来的钱呀？至少我一分钱都没看到。事实上，他那自甘堕落的妈妈早已经把所有的钱都拿去喝酒了！从来没有人帮助过我们脱离苦海，大大小小的事也全都是我一个人在包办！可是结果，大家居然都认为，是我让亨利抬不起头来的。有谁真的关心过我？没有，一个也没有，人们只会一味地责备我。”

我温柔地对桑德拉说：“我会关心你的。如果你愿意，我希望你能够把你的家庭以及你个人的心路历程告诉我。”

桑德拉尖酸地问：“怎么，现在反倒是我成为病人了吗？很抱歉，我不想做你的试验品。我没有问题，也不需要你的帮助。倘若我真的有什么需求的话，我也会去求助于我的牧师，他才是最了解我境遇的人。上帝已经将一切我所需要的力量都赐予了我。而我现在，就是带亨利来寻求帮助的。如果你真愿意帮忙的话，那就请帮助真正需要帮助的亨利好了！”

“可是，桑德拉，我是很认真的。没错，亨利的确需要救助，而我们也会尽力帮助他。但我认为，你一样存在着问题，也需要得到救助。现在你正陷入困境，我能够感受到你的心烦意乱和痛苦。我想，如果你愿意找人倾诉，或是同意让我为你开一些温和的镇定剂，你的情况会好转很多。”

但是桑德拉却故作镇定地坐在那儿，对我保持着微笑，好像我是个本性善良却误入歧途的年轻人。她说：“谢谢你，医生，你真是善良。可是，我真的没有心烦意乱，这个世上很少会有事情能够让我感到困扰的。”

我反驳：“很抱歉，在我看来，正好相反。我认为，事实上，你的心情烦透了！”

桑德拉答道：“医生，也许你是对的。亨利的病可能真的给我增添了很重的负担。如果没有他，我的生活也许真的可以轻松许多。”她似乎比之前平和多了，不再咄咄逼人、尖酸刻薄。

我不禁打了个寒战。而亨利似乎无动于衷，他已经饱受摧残，压抑极了。我问桑德拉：“那你为什么不离开他呢？或许少了亨利这个负担，你的生活会更惬意。而且，这样的话，亨利就不得不选择自力更生。或许从发展的角度看，这样对他更好。”

桑德拉慈爱地回答：“我怕亨利舍不得我，因为他太需要我了，根本离不开我。对吧，亲爱的？”她转而问亨利。

而亨利显得很惊慌。

我又说：“对他来说，这当然不容易。但是我可以安排他长期住院。在医院里他可以得到妥善的帮助和照顾。”

桑德拉问亨利：“亲爱的，你喜欢那样的安排吗？你想离开我，去住医院吗？”

亨利带着哭腔地说：“拜托，不要这样安排。”

桑德拉命令似地说：“亲爱的，为什么你不希望我离开你？把原因告诉医生。”

亨利呜咽道：“我爱你。”

桑德拉听了，摆出一副胜利者的姿态，说道：“看吧，医生，他爱我！所以我不能离开他。”

“但是你爱他吗？”

“爱？还说什么爱？不对，医生，这更多的是一种责任。我是有责任照顾亨利的。”桑德拉调侃地说道。

我对她说：“我不知道这其中责任和需要的分量孰轻孰重，但在我看来，你似乎绝对需要像亨利这样的负担。这也许是你没有小孩的缘故，可能你想把亨利当作你的小孩，借此来弥补你内心的欠缺。虽然我不知道原因究竟出在哪里，但我知道，肯定是出于某些原因，你心里非常强烈地渴望能够控制亨利，就如同亨利也非常强烈地渴望依赖你一样。你们的婚姻使你和亨利彼此的需要都得到了满足。”

桑德拉听完笑了起来，她的笑怪异又虚伪。她说：“这完全是两码事，根本不能混为一谈。你不能把亨利和我相提并论。我们一个是苹果，一个是橘子，是不一样的。你知道我是苹果，还是橘子吗？你知道苹果和橘子的皮是皱的、平滑的，还是厚的？”她忍不住停下来咯咯直笑，于是接着说：“我猜，我的皮应该是厚的，否则怎么能够反击那些迫害我们的人？而你们就是这样的人，用伪科学来对我们加以迫害。不过，这没什么，因为上帝爱我，他赐给了我力量，而我也知道要如何对付剥橘子及削苹果的人。他们到头来全都会变成一无是处的垃圾！”

她耀武扬威地解释道：“到最后，橘子被剥了皮，苹果被切了片，全都被倒进了垃圾堆里。而你们这些伪科学迫害者们，最后的下场就是被扔进垃圾堆。”

看着桑德拉如此失控的言行，我既后悔又感到害怕。我不禁担忧起来，亨利悲惨的遭遇、可怜的身世，以及他屡试无果的自杀动机，已经够不幸的了！如果现在，他们夫妇都住进了医院，那么往后的生活他们该如何继续？也许桑德拉的压力实在是太大了，我最好为她留好退路，让她能够恢复镇定。

我说："我们之间的谈话就快结束了，所以在此之前，我们必须拟订出一套具体的诊疗计划。桑德拉，我想你现在一定觉得自己很正常，完全不需要得到治疗。但不可否认的是，亨利绝对需要帮助吧？"

"是的，亨利确实很可怜，他已经失常了！我们应该尽一切可能地帮助他。"桑德拉欣然同意，好像彻底忘了前几分钟的事似的。

我默默地喘了一大口气。虽然我插手别人的婚姻生活没有什么成效，但显然也没有适得其反。我转而问亨利："你需要继续服药吗？"

他一声不吭地点点头。

桑德拉说："亲爱的，你如果不吃药，会越来越容易胡思乱想的。"

他又点点头。

我表示道："确实有可能。那你想不想继续接受心理治疗？愿不愿意抽出时间，和别人认真地谈谈心事呢？"

亨利摇头，轻声地说道："这种滋味很不好受。"

桑德拉也说："是的。上次他自杀，医生也叫他接受心理治疗！"

于是我开了一个处方，叮嘱亨利继续服用住院时吃的药，用药的剂量不变。我还表示，希望他们三周之后再来一趟，以便决定是否应该换服其他的药。我说："下次会诊的时间会比今天短，那这次的会诊就到此结束。"

我们同时站起身。桑德拉说："好的。医生，你为亨利做的已经够多了，我们实在难以表达心中的谢意。"

我在诊断书上写下了短短的几行字，他们夫妇在向我的秘书预约下次会诊的时间。过了两分钟，我走出会诊室，泡了一杯咖啡喝。无意

中，我听到刚走出门外的桑德拉说：“派克医生比另一家诊所的医生好得多，你觉得呢？至少他是美国人。我们甚至连另一位医生在说些什么都不知道呢！”

在这个案例中，虽然亨利嘴上说爱桑德拉，但实际上他的心中却充满了怨恨。桑德拉说的没错：亨利恨她，却又离不开她。亨利恨桑德拉，是因为在他与桑德拉的婚姻关系中，一直得不到妻子的尊重，每当他有不错的表现时，都会遭到妻子桑德拉的奚落和打击。在洋溢着爱的婚姻关系中，当一方取得成绩时，一定会得到另一方的赞扬和鼓励，同样，当一方遭遇困难时，也一定会得到另一方的关心和帮助。正是在这种爱的互动中，双方的心灵才会成长。但是，在亨利和桑德拉的婚姻关系中，亨利一直得不到对方的认可和肯定，一直生活在妻子的阴影中。这样的生活让亨利的人生无法伸展，备受压抑，内心充满了愤怒。我们说遭受压抑，人的心中就会产生愤怒。比利和鲁克被父母压制，内心有了愤怒，才会去偷窃。偷窃，是他们发泄愤怒的一种方式。那么，亨利靠什么来发泄心中的愤怒呢？就是自杀。亨利心中时常冒出来的那些字眼，正是被压抑的愤怒的一种表现形式。为什么亨利不把这种愤怒发泄到桑德拉身上呢？这恐怕要归结于他的懦弱。一方面，亨利对妻子的压制心生怨恨，一方面他又没有勇气走上自己的人生道路，他需要找一个可以依赖的对象，而桑德拉恰恰就是他寄生最理想的场所。亨利不仅把自己的生活寄生在了妻子的身上，甚至还把自己的心灵和灵魂寄生在了妻子的身上。一个失去了灵魂的人注定会抑郁，而一个抑郁的人也注定会选择自杀。

在这个世界上，没有人心甘情愿成为别人的累赘，成为别人累赘的人往往会陷入深深的自卑和抑郁。但有趣的是，在这个世界上却有很多人愿意让别人成为自己的累赘，他们不辞辛苦，想方设法让别人依赖自己，从别人的依赖中，他们能获得极大的满足。虽然这些心理和行为很像爱，但却不是爱，而是恶。从本质上来看，它是通过加强别人的依赖感来控制别人，不仅阻碍了别人心灵的成长，而且也阻碍了自己心灵的成长。亨利与桑德拉的关系就是这样。他们的婚姻没有多少爱的成分，更多的是一种依赖和被依赖、寄生和被寄生的关系。在这种关系中，依赖和寄生的一方是“被动”的。在就诊的过程中，我曾经指出，亨利是“我所见过的最被动的男人”。所谓的“被动”，指的就是懒惰、缺乏行动力——只会接受，不会行动；只是随波逐流，不会勇敢地探索。所以，“被动”这个词也可以用“依赖”、“幼稚”和“懒惰”等来替代。亨利实在是懒透了！他对桑德拉的态度就像婴儿依赖母亲，他甚至无法单独走

进我的办公室，更不要说愿意靠自己的力量思考自身的问题，或是主动承担独立的风险。

我们无从得知亨利如此懒惰的原因。桑德拉曾透露，亨利的母亲是个酒鬼，亨利的父亲很懦弱，而亨利也一样。这暗示了亨利来自于父母都很懒惰的家庭，在这样的家庭环境中成长，他婴儿期的需求得不到满足。或许在他遇见桑德拉时，他已经懒到极致了！他虽然拥有成年人的外表，但心智却如幼童般尚未成熟。由于他从未得到过母亲的呵护，所以在潜意识里，他总是不断地寻求强而有力的母亲形象，而桑德拉正符合亨利的需求。与此同时，亨利这种寻求依赖和寄生的心理，也正好符合桑德拉的需求。在内心深处，桑德拉需要一个像婴儿一样的人依赖她，寄生于她，从这种寄生的关系中，她能获得一种病态的满足。她的这种满足感就像养狗的人，一推开门，狗就摇尾乞怜跑过来一样。为了这种满足感，再苦再累她也愿意。也许亨利结婚之前就是一个懒惰懦弱的人，但是，如果桑德拉是一个正常的人，她也真正地爱亨利，那么，她就会帮助亨利克服懒惰和懦弱，让亨利的自我获得拓展。但是，对桑德拉来说，她需要的只是一个像婴儿一样的男人，一个依赖和寄生于她的男人，所以，她不需要这个男人拓展自我，一旦这个男人有了成长的需求，或者想要摆脱她的控制，不再依赖于她，她就会心生恐惧，百般阻挠。由此可见，在他们的关系中，一方面是亨利离不开桑德拉，另一方面则是桑德拉离不开亨利。正因如此，当我劝他们解除这种病态的关系时，亨利便惊慌失措地说他爱桑德拉，他所说的爱，实际上是一种病态的寄生和依赖；而桑德拉则说亨利需要她，离不开她。毫无疑问，这种病态的关系注定会加深他们彼此病态的人格。桑德拉的颐指气使、咄咄逼人，使亨利更加懦弱卑微；而亨利的懦弱卑微，也增强了桑德拉的支配欲。

与许多读者一样，我也认为亨利与桑德拉的关系很诡异。我之所以会举出这个案例，完全是因为亨利与桑德拉是我多年心理学临床经验中，遇到的“最病态”的夫妇。他们的关系虽然奇特，却也并不少见。因为很多人的婚姻生活都存在着控制和依赖、束缚和被束缚的现象。读者若是心理医生，就应该能够体会得到，在每天的临床诊断中，像这样的案例有很多很多；如果你只是普通的读者，那也可以在亲友的婚姻中看到类似的现象。

总之，婚姻不应该成为一个埋葬自我的坟场，而应该成为一个提升自我、拓展自我和完善自我的圣地。同样，婚姻需要彼此坦诚相见，却

不需要把自己的心灵出卖给对方。那些试图在婚姻中寻求依赖和控制的人，注定会迷失方向。

不敢面对自己，才会去控制别人

从前面的案例中，我们发现这些邪恶的人都是控制别人上瘾的人。比利和鲁克的父母控制孩子上瘾，桑德拉控制亨利上瘾。如果不让他们去控制别人，就如同不让烟鬼吸烟，不让酒鬼喝酒一样，他们会十分难受。那么，为什么他们要乐此不疲去控制别人呢？因为他们找不到真实的自己。寻找真实自己的过程，是一个痛苦的过程，需要接纳自己的不完美，承受罪恶感所带来的痛苦。凡是控制别人上瘾的人，都是不敢面对真实自己的人，他们对良心的谴责充满了恐惧，不敢面对自己的内心，不敢正视自己的“恶”，极力逃避罪恶感所带来的痛苦。也就是说，这些人内心充满了恐惧，他们在恐惧的海洋中努力挣扎，最后却把别人当成了救命的稻草，死死抓住不放，拼命控制别人。由于控制别人可以让他们暂时逃避恐惧和痛苦，所以，控制别人就如同毒品一样会让他们上瘾。但不管给控制穿上什么“爱”的外衣，它都不是爱，而是恶。

本书提到的控制上瘾之人，他们不会承认自己有病。事实上，他们的一大特征就是，永远相信自己没有病，而且心理很健康。这些人不敢面对自己，总是用谎言来自欺欺人，因为面对自己，会让他们承受巨大的痛苦，他们害怕痛苦，对内就会用谎言来欺骗自己，对外就会高举爱的旗号去控制别人。前面的桑德拉就是这样，他用爱的名义控制亨利，也是为了逃避内心的痛苦，逃避真实的自己。当我试图让她面对自己的痛苦，找回真实的自己时，她便恐惧得要命，极力逃避，死不承认。

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》一书中我指出，越是心理健康的杰出人士，他们所承受的磨难往往越多。睿智、优秀而伟大的领袖都能忍受一般人所无法忍受的痛苦。所以，不愿承受心灵的痛苦，往往是导致心理疾病的根源。完全体会过焦虑、忧郁、疑惑和失望等情绪的人，一定比懒惰、懦弱、自恋和撒谎的人健康得多。事实上，“否认痛苦”与“承认痛苦”正是判断一个人是否有心理疾病的关键。当然，邪恶的人也会去承受痛苦，他们不仅具有强大的心理承受力，更具有顽强的意志力。比利和鲁克的父母坚持自己的看法毫不动摇，别人根本无法撼动，这不能不说是一种意志力的表现；桑德拉吃苦耐劳，维持家庭生计，我们不能说她没有承受痛苦。我相信希特勒拥有的意志力与丘吉尔相比，一定不相上下，同样，他经受的磨难也绝不少于罗斯福。一想到邪恶之人持续控制别人和“毁人不倦”的精神能量，我就感到胆寒。恶人控制别人所表现出来的执著和顽强，与善良之人爱别人所表现出来的投

入，就其能量大小来说，相差无几。既然如此，那么，为什么我们还要说邪恶之人害怕承受痛苦呢？原因就在于，善良之人愿意接纳良心谴责所带来的痛苦，邪恶之人不愿意承受这种特殊的痛苦。善良之人在承受罪恶感所带来的痛苦之后，开始了寻找自我的道路，他们不畏艰辛，努力去寻找自己、拓展自己、完善自己；相反，邪恶之人为了逃避罪恶感所带来的痛苦，拼命逃避真实的自己，对于真实的自己来说，他们的顽强和执著是一种恶性自恋，维护的是病态的自我，拒绝接纳真实的自我。正是因为他们不遗余力拒绝接纳真实的自己，才会在控制别人方面，表现出如此强大的精神力量。善良的人接纳自己的不完美，以此为基础，积极去改变自己，拓展自己，在这个过程中，他们会承受各种各样的痛苦，并从痛苦中获得智慧和教益，逐渐趋向于善；邪恶的人不接纳自己的不完美，为了逃避真实的自己，他们选择恶性自恋，只要能维护病态的自我，其他的痛苦都愿意承受，比如鲁克的父母宁愿承受鲁克是天生的罪犯所带来的痛苦、桑德拉宁愿承受亨利拖累她所带来的痛苦，在这个过程中，他们走向了伪善。

邪恶之人绝对不会承认自己的不完美，相反，他们不断地编造谎言，欺骗自己很完美，永远摆出一副自高自大、无所不能的姿态。然而，所有人都知道，他们并非真的高高在上。那些邪恶的父母，虽然他们将自己的心态描述得很恰当，但我们都心知肚明，身为父母的他们，并不称职，表面上的称职也只不过是他们伪装出来的罢了。他们为自己编织完美的谎言，强迫自己伪装出健康、完美的形象，他们自以为是，恶性自恋。与此同时，对邪恶之人来说，承认自己有罪和不完美是一件非常痛苦的事，他们为了逃避良心谴责的痛苦，维护病态虚假的自我，就会条件反射性地找人顶罪，并将痛苦转嫁给别人，从而使他们周围的人因此受害。所以，控制别人上瘾之人会用自己的谎言滋生出一股邪恶的力量，为别人塑造出一个小型的病态社会，置身其中，人就容易被邪恶的力量所伤害。例如，之前我所描述的那些对控制上瘾的父母，他们的家人就深受其所害，纷纷出现了忧郁、自杀、成绩下滑和偷窃等病症。

从寻找替罪羊这一事实中，我们可以看出，邪恶之人与人格失调症十分类似。人格失调症不愿承担责任，他们把自己的责任推给别人，而邪恶之人，不愿面对自己的“罪”，总是让别人来替罪。因此，邪恶是一种恶性自恋式的人格失调症，除了具有人格失调症的一切特征外，还有如下几点：

(1)习惯于别有用心地找人替罪，而这些行为又往往令人捉摸不透。

(2)难以接受他人对自己的批评，如果别人干扰了他们自恋的行为，他们会心生怨恨。

(3)很重视自己的公众形象，极力维护唯我独尊的形象。一方面找不到真实的自己，一方面又拼命去控制别人。

但值得注意的是，虽然邪恶的人都表现得很正常，既不胡言乱语，也未精神错乱，相反，他们思路清晰、沉着冷静、工作负责、努力奋斗，所作所为显然合乎社会行为准则，表面上与常人无异。不过，只要一接触他们，正常人都会本能地感觉出他们身上的伪善和邪恶，并心生厌恶，甚至避之唯恐不及。如前文提到的比利的父母，你会不厌恶吗？会，相信多数人不仅厌恶，更觉得可恨。对于鲁克的父母，你会悲悯和同情吗？不，相反值得同情和悲悯的是鲁克，他才是受害者。对于桑德拉呢？尽管她的生活很可怜，但她一味控制亨利的行为，定会让你厌恶的情绪多余同情。正所谓，可怜之人，必有可恨之处。

为什么邪恶的人会去控制别人和毁灭别人呢？

一位牧师说得好：“自己没有了灵魂，才想去控制别人的灵魂。”

爱需要一个空间，否则便会感到窒息

爱，是为了成长，成长需要足够的空间；邪恶的本质是压制，它压制别人的自我，压缩别人的空间。但遗憾的是，有些人偏偏把压制当成了爱。在这种关系中，对方体会不到爱的关心与呵护，感受到的只有窒息。下面，这个案例生动地说明了这一点。

30岁的爱丽丝以前是一位称职的老师，她在讲台上总是从容自如、滔滔不绝。但是，突然有一天，她居然莫名其妙地说不出话来了，尤其是当着她最亲密的人。大多数时候，她只能沉默不语，偶尔冒出一段话来，也含混不清，不知所云。为了治疗自己的失语症，她来到了我的诊所。

我发现每当爱丽丝想要说话时，总会上气不接下气地突发性地抽泣一段时间，然后才会蹦出几个字来。起初，我以为她的啜泣只是忧伤过度的反应。后来，我才逐渐了解到，原来呜咽是一种用来防止自己流利讲话、清楚吐字的机能。这不禁让我联想起，小孩子在被父母呵斥不准回嘴时，总会眼泪汪汪地抗议父母的不公平。爱丽丝承认，她与每一位亲友的关系都不尽如人意，只要一谈到与她有亲密关系的人时，就会发生类似的问题，但不知为什么，在面对我的时候，也会出现同样的问题，而且似乎还更严重。我猜想，她是把我当作她父亲的化身了。

爱丽丝5岁的时候，她的父亲便弃家而去。她只记得自己是由母亲抚养大的。她母亲是个怪女人，小爱丽丝是意大利籍，在她11岁那年，母亲竟然把她一头乌黑的头发染成了金色。爱丽丝根本不喜欢金色的头发，她喜欢黑发。但是她的母亲由于想拥有一个金发小姑娘，于是便强行将爱丽丝的黑发染成了金发。由此可见，爱丽丝的母亲似乎从没将爱丽丝视为具有个人权力的独立个体。爱丽丝没有隐私权，虽然她有自己的房间，但是母亲严禁她关上房门。爱丽丝不知道母亲这么做的原因，她只知道挺身反抗只能是徒然。她曾在14岁那年试图反抗过一次，结果母亲为此和她冷战了一个多月。在那段时间里，爱丽丝必须一手包揽煮菜烧饭、照顾弟弟等所有家务。通过这些，我们认定爱丽丝的母亲患有“侵扰症”。所谓“侵扰症”，就是放纵自己毫无节制地干扰别人的自由，侵犯别人的隐私，阻碍别人的成长。这种心理疾病常常出现在最亲密的关系中，例如父母与子女的关系，丈夫与妻子的关系等。

在爱丽丝的疗程进入第二年时，我终于能够体会到爱丽丝为何闭口不言了。爱丽丝保持缄默是为了要筑起一道让母亲无法逾越的护城河。不论母亲多么渴望侵扰爱丽丝的生活与想法，只要爱丽丝三缄其口，就可以保护她自己的隐私了。所以，每当她的母亲想要侵犯她的隐私时，爱丽丝就闭口不言。但我们发现，爱丽丝筑起的这道沉默的护城河，虽然成功地将母亲阻隔在了城外，但同时也把怨恨堆积在了城内，这座城就是她自己的内心。长久以来，爱丽丝得到的教训就是，只要违抗母亲，最终必将受到重罚，所以她早就放弃了这种愚蠢的反抗念头。为此，她学会了强行沉默，每到濒临吐露怨气的危险关头，爱丽丝总会将双唇紧闭。

在得知这些之后，我就更清楚为什么爱丽丝在面对我的时候，会更难开口了。众所周知，心理治疗的过程是一个高度侵扰隐私的过程，心理医生则必然在治疗过程中扮演权威人物。由于我扮演了爱丽丝父母的角色，又试图探索爱丽丝心灵的最深处，所以她本能地对我筑起童年时代的沉默高墙。我认为，只有在爱丽丝察觉出我与她母亲是完全不同的两个人之后，她才能够解除沉默的武装。于是，我试着去了解她，试着去改变她的想法。爱丽丝也逐渐发现，我始终在真心地尊重她灵魂与个体的独立。在我们共同的努力下，两年之后，爱丽丝终于可以自由自在地与我畅谈了。

但是此时的爱丽丝仍然无法与母亲畅所欲言。这期间，我了解到，爱丽丝的丈夫也像她的父亲一样，弃家不顾，只扔给她一个嗷嗷待哺的婴儿。爱丽丝不仅在经济上需要母亲的援助，在情感上也仍然希望能与母亲融洽相处。虽然希望渺茫，但爱丽丝还是期待有朝一日母亲能有所改变，希望母亲能够承认她是独立的个体。基于此，诊疗进入第三年年初之时，她向我叙述了这样的一个梦：

“我置身于一栋大厦内。一群身穿白袍的神秘人走了进来，开始举行一个神秘又令人胆寒的仪式。我似乎是其中的一部分，也和他们一样具备了超能力，可以自由地腾空到天花板上，并悬浮在半空。我似乎是被情势所逼而加入仪式的，由于并不心甘情愿，所以感觉很不舒服。”

我问：“你对这场梦有什么想法？”

爱丽丝回答：“在上星期的一场宴会中，我遇见一对去过海地的夫妇。他们提起了曾经探访过的巫毒教所在地，说那里是一处森林空地，石头上布满了血迹，到处可以看到鸡毛。这对夫妇的奇遇，让我感到不

寒而栗，我想这可能就是我做这个梦的原因。梦中好像就有一些巫毒教仪式的味道，我似乎正在被迫屠杀献祭者。可是，又好像我也即将成为祭品。啊！这真是个可怕的梦！我不想再谈了！”

我问：“你认为这场梦另外还与哪些事有关？”

爱丽丝似乎颇为恼怒：“没有了！我做这个梦只是因为我听到那对夫妇谈起巫毒教而已！”

我坚称：“不止这一点。这不过是你从过去几周的生活经历中挑选出来的一个表面原因。你一定还可以找出一些其他原因，比如你之所以特别在乎巫毒教的仪式，必然有某种特殊的原因。”

爱丽丝声称：“巫毒教丝毫引不起我的兴趣，我甚至不愿再回想那个既残酷又丑陋的梦。”

我问：“梦中最困扰你的事是什么？”

“梦中有某种令人恐惧的事情存在。这就是我不想提起这个梦的原因。”

我表示：“也许目前你的生活中也正存在着某些令你恐惧的事呢？”

爱丽丝抗议道：“不，不会的。这不过是一个荒谬的梦罢了，我希望我们终止这个话题。”

我继续追问道：“你认为你母亲的控制令人恐惧吗？”

爱丽丝回答：“她不过有点病态，不能算邪恶。”

“这有差别吗？”

爱丽丝并未直接回答我的问题，反而说：“事实上，我确实无数次生过母亲的气。”

“噢？说说看。”

“上个月我的车报废了，我虽然可以向银行申请贷款购买新车，但是由于银行利息过高，我还贷款有些困难。于是，我打电话给妈妈，问

她可不可以无偿地把钱借给我。她当时满口答应下来，表示没问题。但后来就没有了下文。几个星期以后，我只好又打电话给她。这时，她却改变了说辞，表示两星期之内还不能把钱借给我，因为那样会损失一些银行利息。于是，我开始怀疑，她嘴上不说，也许实际上，她并不想把钱借给我。上星期我哥哥打电话给我，对了，我要告诉你，每次我母亲不想亲自表达意见时，总会利用哥哥当传话筒。哥哥告诉我，妈妈的胸部长了一个肿瘤，可能需要动手术。他说，妈妈之所以不借给我钱，是因为害怕自己的钱不够支付医药费。我将信将疑。三天前，我收到了母亲寄来的一张支票，她让我签个借条。她一定以为我不会真的要她的钱呢。如果是在一年以前，我可能真的不会要，但是现在的我已经不是一年前的我了。我毫不犹豫地签下了借条。因为我真的急需这笔钱，而且又实在找不到其他办法。但我虽然拿到了钱，可是心中总有些愧疚。”

我问：“为什么要是一年前，你一定不会要这些钱？”

“因为当时我会认为母亲看病要紧。但通过这些日子在诊疗过程中回忆我母亲做的点点滴滴，我突然明白，这不过是我母亲的计谋罢了。她总是说自己有病，需要住院动手术，她就是这样，一边说要帮我，一边又扯我后腿。”

“你母亲有过多少次这样的情况了？”

“我不知道。几百次，也许上千次了。”

“这已经成为一种固定形式了？”

“是的。”

“所以你一直在和你母亲的谎言进行斗争。”

爱丽丝似乎明白了什么，望着我说：“你是不是认为这件事与那个梦有关系？”

我回答：“我想是的。虽然这种情况你已经经历无数次了，你清楚地知道她的目的就是让你感到愧疚，但是她还是能够顺利得逞，不是吗？你还是产生了愧疚感。”

“没错。我怎么知道这一次她的胸部是不是真的长了瘤？万一是真

的，那我不就太过残忍了吗？”

我表示：“这也许就跟你梦中的境遇一样，你自己也不清楚，在这个过程中，你究竟是受害人，还是加害人？”

爱丽丝承认道：“你说得对。我总有罪恶感。”

在这里，我有必要补充说明一下对罪恶感的认识。前面，我一再强调有没有罪恶感，是善良和邪恶的分水岭。但读到这里，有人一定会产生疑问：“派克医生，你说有没有罪恶感是区分好人和坏人的标准，但是，为什么心理医生常常要帮助别人消除罪恶感呢？很明显，你对爱丽丝的治疗，就是在帮助她消除罪恶感。你消除了她的罪恶感之后，她会不会变成邪恶的人呢？”

要回答这个问题，就涉及到一个忠于事实的问题。在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我讲过自律有四条原则，第三条是忠于事实。忠于事实，就是还原事实的真相，并对此做出正确的反应。具体到这里，就是当我们面对自己的“恶”时，就应该产生罪恶感，面对自己的“恶”而产生罪恶感，是一种正确的反应。恶人之所以恶，是因为他们对自己的“恶”不会产生罪恶感，或者逃避罪恶感。但也有不少人，他们不仅对自己的“恶’会产生罪恶感，甚至对自己所做的正确的反应，也会产生罪恶感，这种不必要的罪恶感违背了忠于事实的原则，不仅会让他们背上沉重的包袱，陷入病态的自责和内疚之中，还会妨碍他们去认清真相。显然，爱丽丝对母亲的行为所产生的情感反应是正确的，但是，她却为自己正确的情感反应而内疚，这就蒙蔽了她的双眼，使她无法认清母亲的真面目。所以，我帮助爱丽丝消除不必要的罪恶感，不会让她变得邪恶，只会让她变得心明眼亮，更接近事实的真相。而只有在事实真相的基础上，她的心灵才会真正地获得成长。

为了进一步消除爱丽丝不必要的罪恶感，揭开她母亲的真面目。我继续问道：“你有没有想到，你梦中的仪式可能象征的就是你母亲？”

爱丽丝露出痛苦的表情：“我不知道。如果我真的把妈妈想成那样，我就太残忍了。”

“爱丽丝，你母亲拥有多少财富？”我问。

“我不知道。”

“我并不需要你计算得很精确，你至少知道她在芝加哥有三栋大厦，是这样吗？”

“可是都不是很大呀！”爱丽丝补充道。

我说：“虽然不是摩天大楼，但如果我没有记错的话，每栋大厦都包括十几间公寓，地段也很不错。而且，你母亲买这些房产完全没向银行贷款，对不对？”

爱丽丝点了点头。

“所以先不计算她有多少银行存款，光是这三栋大厦就值多少钱？至少有百十万美元吧？”

爱丽丝勉强答道：“差不多吧，我是一个对金钱没什么概念的人。”

“我相信。”我肯定道，“但我想，这也是你的一种逃避方式，因为你不愿看清事实真相。你认为这些公寓有没有可能价值百万美元？”

“大概差不多吧。”

“所以你母亲名下至少有50万到100万的财产，这一点你是知道的。”我像在进行数学逻辑推理，“但是你母亲的表现好像是，借给你1000元都会让她承受很大的负担，所以，她连借钱给自己的女儿买辆车，供女儿和外孙使用都不愿意。她可以称得上是个大富婆了，但却在一直喊穷，这不就是撒谎吗？”

爱丽丝表示同意：“对，派克医生，我就是因为这个生她的气。”

我指出：“爱丽丝，你梦中的仪式之所以和你母亲有关，就是因为两者中都有令你恐惧的东西，你母亲身上令你恐惧的东西，就是她的伪善。”

爱丽丝惊叫：“我母亲并不是伪善。”

“为什么这么说？”

“因为她不……撒谎，我是说，她是我母亲，她只是有点病态，但绝对不能叫做伪善。”

我又回到原来的问题：“病态与伪善有差别吗？”

爱丽丝面露不快，回答道：“我不知道。”

“我也不知道。”我说，“但我认为伪善就是一种疾病，一种特殊的疾病。你一直纠结于你母亲的谎言之中。你的梦境暗示了，你与母亲之间的关系其实就是一种你与谎言之间的关系，你既想与谎言抗争，最后又不得不妥协。当然，你不可能与母亲断绝母女关系，既然这样，你最好想办法调整一下自己的行为。我想我们必须共同面对你母亲的伪善，找到你过去经历的真相，并使你在未来的岁月中健康成长。”

为了彻底识破爱丽丝的母亲的谎言，我们必须再转移回自恋这个话题。在与他人相处时，我们或多或少地都会有一种以自我为中心的意识。在这种意识的影响下，我们往往会先考虑自身的感受和利益，然后才会顾及别人的感受和利益。只有当我们特别在意某人时，才会在对方立场与我们完全不同时，也站在他的角度考虑问题。一般情况下，自恋并不足以使我们完全不在意他人，但恶性自恋则不同，他让我们完全不顾及别人的感受和需要。

每个人都会有一定的自恋倾向，这是一种对自我的适度肯定和欣赏的态度。可是撒谎成性的人却与我们不一样，他们陷入一种恶性自恋之中，丝毫没有能力去考虑他人的想法，更不会顾及他人的利益。显然，爱丽丝的母亲就不会考虑，她把爱丽丝的头发染成金黄色，爱丽丝是不是高兴。比利的父母也肯定不会考虑，将史都华自杀的枪当作圣诞礼物送给比利，比利会有什么感受。

所以，我们可以这么说，伪善的人之所以要不断说谎，是因为他们恶性自恋、以自我为中心。恶性自恋不仅会让人说谎，还会使人丧失同情心与自制力，没有办法约束自己的行为。恶性自恋的人总是放纵自己的行为，漠视他人的权力和感受，不惜以牺牲他人利益的方法来满足自身的需要。在极端的情况下，还会把最亲近的人当成替罪的羔羊。总之，恶性自恋会使人目中无人、丧失同情心，甚至会使人全然漠视他人的权力与生命。

世界上的每个人都是独一无二的个体，拥有自己的特质。每一个具有自身特质的个体都是一个与众不同的“自我”。每个灵魂都有区别于其他灵魂的界限。能清楚地界定自我界限并同时认清他人的界限，这是心理健康的标志与前提。所以，心理健康的人，在与他人交往时，懂得尊

重这些人与人之间的界限，不会去侵扰别人的界限。

然而，爱丽丝的母亲显然就缺乏这种能力。她执意为爱丽丝染发的行为很明显就是无视爱丽丝的感受。爱丽丝的母亲从不认为爱丽丝是具有自己的意志与选择权的个体，不承认她具有独特性，也看不到她个人所属的界限，甚至不把爱丽丝当作“人”来看待。在爱丽丝母亲的眼里，爱丽丝没有个人界限，也就不应该有自己的隐私，所以在日常生活中，她严禁爱丽丝关闭寝室房门。我想，如果爱丽丝不为自己竖起这道沉默的高墙，并隐于其后，那么她很有可能陷入母亲以自我为中心的痛苦深渊之中。面对母亲自以为是、充满攻击意味的侵扰行为，成熟懂事后的爱丽丝为了免受伤害，只能防卫，无法反抗。我想，爱丽丝要想自保，就必须努力扩充自我界限，但她也必须为此付出失去母亲援助的代价。

“自恋式侵扰行为”导致的另一种毁灭性结果是：共生关系。心理学上的“共生”所指的并不是一种相互依存、互惠互利的相互关系，而是一种互相依赖、相互毁灭的结合形式。在这种关系中，即使某一方长期受益、处于优越，而另一方总是吃亏、处于劣势，双方仍会形影不离。

亨利与桑德拉就是典型的共生关系。亨利显然是吃亏的一方，但他懦弱无能，处于童稚状态，如果没有桑德拉替他做主，他就无法生存。对于桑德拉来说，亨利的懦弱无能恰好满足了她操纵与控制他人的需要，使她很有优越感，满足了她的恶性自恋。因此，没有亨利，桑德拉在精神上也会很痛苦。从某种意义上说，处在这种状态下的他们已经合二为一，不再是两个独立的个体了。亨利根本就没有自己的个体意志与需求，只有他微弱的自杀企图还能表现出他仅存的自我，这一点是亨利与桑德拉都承认的。亨利几乎放弃了自己绝大部分的自我界限，任凭桑德拉控制、操纵他。就这样，两人纠缠在一起，陷入了深渊。

亨利与桑德拉之间的共生关系没有侵害到别人的利益，只是彼此自残。而那些控制欲很强、自以为是的父母所建立的权威式亲子关系则严重侵害了孩子的利益。下面个案中的主角就是这种关系中的受害者，但她在经过漫长的心理治疗后，终于摆脱了亲子间的共生关系。

母亲让女儿离不开自己，这不是爱而是恶

增加别人的依赖感，让别人离不开自己，这是另一种形式的控制。虽然这种方法更隐秘、更不容易被人发现，但却不是真正的爱，而是不折不扣的恶。

黛西的母亲对黛西的控制就采取了这种方式。

黛西的个案是个奇迹，到现在为止，我都想不明白为什么当初黛西不肯放弃治疗。但也正是黛西与心理医生之间这种不懈的坚持，才产生了这样难得的奇迹。

黛西的母亲因为女儿的学习成绩不好，而带她来接受我同事的心理辅导。当时16岁的黛西天资聪颖，但是学习成绩却糟糕透顶。诊疗进行了六个月后，黛西的成绩略有进步，于是，黛西的母亲坚称女儿的问题已经顺利解决了，要求停止治疗。但黛西显然已经对这位成熟、仁慈、有耐心的心理医生产生了依恋之情，所以她希望能继续接受治疗，而母亲却拒绝为她继续支付诊疗费。在黛西的恳求下，医生只好将本已降至最低的收费进一步减为每小时5美元，于是，每星期能拿到5美元零用钱且已拥有200美元存款的黛西，便开始自行支付诊疗费。但没多久，她母亲不再给她零用钱。高中三年级的黛西只好自己想法挣钱，于是，她找到了生平第一份差事。这已经是七年前的事了。如今的黛西仍在就诊，直到现在，她的治疗才初见成效。

治疗的前三年，黛西对于任何事情都满不在乎，她认为一切事都与自己无关，她很清楚自己的问题，但却对这些问题不以为然。她一方面盼望能够有更好的成绩，另一方面却坦然自若地不完成作业。她认识到自己的这种行为属于“懒惰”，但她又说：“大多数高中生不都很懒吗？”

蜘蛛恐惧症是黛西唯一明显的病症。她讨厌蜘蛛，只要一看见蜘蛛就会惊慌失措地逃开。如果房内出现了蜘蛛，不论外形多么不起眼，也不论多么没有威胁性，除非别人把蜘蛛弄死，否则她绝不肯待在那间房里。这是一种源于自我性格特征的恐惧症。当黛西发现，她比任何人都怕蜘蛛时，她竟然将此归结为：别人的感觉迟钝，如果他们也能体会出蜘蛛的恐怖，那么恐惧的程度将绝不低于她。

黛西从不信守自己的承诺，并自认为这很正常。在前三年的疗程期

间，若无心理医生的耐心劝说和黛西的“咬牙坚持”，治疗可能就无法继续下去了。那些年，黛西痛恨父亲，敬爱母亲。她的父亲在银行任职，生性害羞、沉默寡言，所以黛西认为她的父亲冷漠疏离，而母亲亲切温和。身为家中独生女的黛西把母亲当作朋友，与她互吐心事。黛西的母亲同时和好几位情人交往，在黛西整个青春期期间，她最开心的事莫过于聆听母亲诉说婚外情中迂回曲折、时忧时喜的点点滴滴了。在她眼里，这些背叛婚姻的行为仿佛是理所当然的。黛西的母亲将自己红杏出墙的原因归咎于丈夫冷漠疏离的个性。黛西早已习惯性地将父亲视为不讨人喜欢的人了，母女俩几乎像一对志同道合的战友，联起手来对付他、攻击他。

黛西的母亲同样也非常渴望倾听黛西的点点滴滴，所以黛西也会把自己的大事小情详详细细地禀告给母亲。黛西很庆幸有这么一位无比关爱自己的母亲。虽然她说不出母亲拒绝为她支付诊疗费，究竟出于什么目的，但她觉得自己不可以、也不愿意去批评母亲。每当心理医生提起这件事时，黛西必定极力逃避。

每一次，黛西总是滔滔不绝地和母亲谈起与男朋友交往的事。她的生活很乱，但她的母亲从不责备她，毕竟母亲自己也不是个好榜样。黛西本人并不愿意滥交，她真心渴望能与一个固定的男生培养深厚的感情，但总是事与愿违。她可以刚刚认识一个男生，便一头栽进爱的漩涡，对他投怀送抱，与他双宿双栖，但毫无例外的是，最多不过几个星期，两人的关系就会恶化变质。紧接着，黛西就会搬回家中，与父母同住。但聪明、貌美且散发着迷人魅力的黛西很快又会觅得新爱人，还不到一周，她又可以坠入情网，然后几星期后，两人又会分道扬镳。黛西不禁怀疑，这些感情无法继续发展是否或多或少有着自己的原因。

自我怀疑加上恋爱失败的挫折，使她痛苦不堪，为此黛西在心理治疗中表现得非常积极。很快，她的问题就暴露出来了。黛西认为，独自一人生活百般难耐。所以，每一次谈恋爱，她总会亦步亦趋、如影随形地跟着她的男友。每晚她都要与男友同床共枕，她认为这样可以保证两人不分开——至少在当晚是如此的。清晨醒来，黛西会恳求男友不要上班。这样的纠缠难免会使男友产生压迫感，从而拒绝与她继续约会。但每到此时，黛西会更紧地黏着男友，男友被逼得喘不过气来，只好胡乱编个借口结束这段关系。这时，黛西会随便找个男朋友，投入他的怀抱，即使此人各方面都不尽如人意也无所谓，因为黛西不能忍受独处，无法静静地一个人等待理想情人的到来。她认为，只要是近在眼前的男

人，就是她谈情说爱的对象。所以，只要她与一个男友分手后，就会迅速地找到并依恋上另一个男友，如此反复，造成一个恶性循环，她自己的情绪也越来越糟。

发现黛西害怕独处之后，她学习成绩低落的原因，也就水落石出了。由于读书或做功课都得靠自己单独完成，黛西认为做功课必须与别人分开很“长”一段时间，但她又不愿与人分开得太久，尤其不愿离开随时想和她聊天的母亲，因此她总是无法按时完成作业。

虽然找到了问题的根源，但是黛西却对它无可奈何。她知道害怕独处限制了她的发展，但又能怎么办呢？这是她的性格呀。尽管害怕独处阻碍自我成长，但这就是她呀！她甚至无法想象改头换面后的她会是什么样子。此后，黛西除了比以前更惧怕蜘蛛外，看不出有其他的改变。为了避免不经意间碰到蜘蛛，她甚至不能与男友在林中漫步，也不能在夜晚步行于街灯朦胧的小道。

为此，她的心理医生提出了一项大胆的建议：让黛西找一间公寓独居。这样，她不仅更独立，生活也更自由，既可以带情人回家，还可以随时打开收音机。但是黛西认为搬出去住会付出一笔不必要的开销，因此回绝了他的建议。在黛西的工作稳定后，医生又将诊疗费从5美元提高到25美元，如此一来，她每个月得支付100多美元的诊疗费——将近薪水的四分之一。医生考虑过后，决定还是将收费降回到一小时5美元。黛西虽然感动不已，但还是认为负担不了一个人独居的生活费。更何况，若是在她单独居住期间，在家里发现了蜘蛛，那该如何是好？不行，要她一个人搬出去住，免谈！

我的同事告诉黛西，如果她不改变旧有的模式，想要治疗独处恐惧症，无异于纸上谈兵，所以黛西若不能当机立断，选择一个人生活，就毫无治愈的希望。黛西坚持认为，搬出去住绝不是唯一的办法。医生让她举出其他的办法，她不但想不出来，反而说医生的要求太过分。于是，我的同事告诉黛西，除非她能够一个人搬出去住，否则不再见她。黛西痛斥医生过于残忍，而医生也绝不妥协。就这样，在疗程进入第四年之时，黛西终于租了一间公寓独自居住。

独居对于黛西而言，结果有三：第一，黛西愈加感到有一股无法抵挡的力量迫使她害怕孤独。在不与男友共度的夜晚，她一人独居于空荡荡的寓所，感到极度的焦虑不安。晚上9点，她终于忍不住了，于是，开车回家，与妈妈聊天，然后索性留宿在妈妈那里。如果周末假日闲来

无事，她便整日黏着父母。黛西在外租房的前六个月，单独待在公寓的夜晚加起来竟然不到六次。她付了昂贵的房租，却因为害怕恐惧，而不在那里居住，这简直荒谬至极！黛西对自己的行为也深感懊恼，于是开始反思，自己这么怕孤独，也许真的是病态。

第二，黛西的父亲似乎有了改变。当她心不甘情不愿地宣布要搬出去住时，父亲建议她把闲置于仓库的祖传家具搬过去。在搬家的当天，父亲向朋友借了一辆卡车，帮她装卸家具、安顿新居，并送她一瓶酒作为乔迁的贺礼。此后，父亲每个月都会送给她一样家用品：新款式的电灯、壁画、床垫、水果盒、成套的厨房刀具等。这些礼物一律用单调的灰色纸张包装，丝毫不引人注意。黛西的父亲总是将礼物送到她的工作场所，悄悄放下便随即离去，但是她了解，这些礼物全是父亲精挑细选的高品位家用品。她惊奇地发现父亲竟然有如此出色的鉴赏力。黛西知道父亲的钱不多，只能勉强负担这些额外的消费。虽然他依然害羞、退缩、不易沟通，但黛西心中却对父亲的看法渐渐发生了改变。她自有记忆以来，第一次对父亲的关心感动不已，她甚至担心父亲可能不会永远这样细心地关怀她。

第三，就黛西乔迁一事，母亲的漠然、吝啬与父亲的热心、慷慨形成了鲜明的对比。她曾多次向母亲索要一些家中收藏的小玩意儿，每到这时，母亲就会马上让这些东西发挥用途。母亲从不过问她在新公寓的生活起居。事实上，黛西发现只要她一提到新公寓，母亲就显得局促不安，甚至打断话题。有一次她抗议道：“你老是公寓长、公寓短地说个不停，你不觉得这样有点自私吗？”黛西这才明白，原来她的母亲不愿意她离开家，另外租房住。

在这件事上的矛盾引发了母女间一系列的冲突。起初，黛西对于母亲不喜欢她搬出去住感到很得意，因为这不正表示母亲深爱她吗，不也象征了家中的大门永远为她敞开着吗：她可以与母亲促膝长谈到深夜；可以随时进出从小到大都很熟悉的卧室，用不着必须回到孤寂的公寓，面对可能躲藏在黑暗中的蜘蛛，这一切不都很理想吗？然而，不久以后，这种美妙的感觉就慢慢褪去了。比方说，父亲不再是她与母亲攻击的对象了。每当母亲一如既往地责备父亲时，黛西就会反驳说：“妈，别这样，爸爸并没有那么糟，我觉得有时候他还蛮可爱的。”黛西的反应似乎激怒了母亲，于是，母亲不是更加激烈地恶意攻击父亲，就是将矛头转向黛西，抨击她缺乏同情心，气氛顿时变得很僵。为此，黛西不得不要求母亲在两人相处时不要说父亲的坏话，以免大家不欢而散，她

的母亲也勉强同意了。但是少了这么一位共同的敌人，黛西与母亲谈话的内容就少了许多。不久以后，下面的事件便爆发了。

黛西是一家小型出版公司的行政经理。星期四是公司的出货日，按照惯例，需要将大批商品运到国内其他地方，这一天黛西一定得在早上6点前赶到公司。所以，如果前一晚待在父母家，与母亲闲聊到深更半夜，她要么没法早起，要么就会因为睡眠不足而影响工作。在心理医生的辅导下，黛西给自己定下了一条规章：在每星期三晚上——一星期中只有这一天夜晚——坚决独自待在公寓过夜，并决定一旦过了晚上9点，就绝不再回父母家。

前十个星期黛西无法履行她自己定下的规章。因为她总是在家里磨蹭到午夜12点。心理医生每星期都照例询问黛西履行规章的情况，黛西也总是坦言自己没有遵守。对此，她先是埋怨心理医生，然后又气自己缺乏决心。慢慢地，她开始认真正视自己的弱点。她曾多次在就诊中表示自己内心的矛盾：既希望能履行自己的规章，又害怕承受独处公寓的孤寂，希望能在温暖的家中逗留。这时候，心理医生要黛西考虑，能否让她的母亲帮她遵守规章。

黛西很赞同医生的提议，于是马上将自己定下的规章告诉了母亲，并要求母亲督促她在星期三晚上8点半以前离开，但是被母亲拒绝了。母亲表示：“你和医生之间的决定是你们两人的事，与我无关。”虽然说母亲的话不无道理，但她不禁开始怀疑母亲之所以不愿她履行规章，可能另有隐情。从此，黛西开始对母亲起了猜疑之心，她开始细心观察母亲每周三晚间的行为举止。她发现每周三8点前后，母亲一定会提出一个特别吸引人的话题。黛西识穿了母亲的居心，所以每到此时，就会想办法岔开话题。有一次，8点45分时，话题才进行到一半，黛西就起身告辞。她的母亲说：“你难道不觉得你很没礼貌吗？”黛西于是提醒母亲，自己定下过规章，即使母亲没有义务帮助她遵守，至少应该尊重她的决定。母女俩因此进行了一场激辩，激辩后母亲哭了，黛西则12点多才回到自己的公寓。

自此以后，黛西发现，如果母亲在八点多提出的话题起不了效果，便会以先前的方式引起争吵。因此，黛西的规章定了14个星期后，她依然无法遵守。14周后的一个星期三夜晚8点30分，母亲又开始讲故事。黛西起身向母亲告辞，她的母亲便打算开始和她争执。黛西告诉母亲，没有时间和她争辩，便径直向大门走去。她的母亲索性抓住黛西的袖子，黛西则甩开手，夺门而去，回到公寓的时间正好是9点整。5分钟后

电话铃响了，她的母亲在电话中表示，黛西走得太匆忙，自己没来得及对她说，医生诊断自己可能患了胆结石。

从这以后，黛西更怕蜘蛛了！

这时的黛西还是深爱母亲的。尽管在治疗期间，她会恳切严厉地批评自己的母亲，但她从没有真正地表示过愤怒，而且一如既往地有机会便与母亲待在一起。黛西的大脑似乎分裂为新脑与旧脑两部分：前者能够客观地评析母亲，而后者则因循过去的思维模式。

意识到这一点后，黛西的心理医生先发制人，向黛西暗示，她的母亲也许不是只在星期三的晚上对她依依不舍，说不定她的母亲根本就不愿意她独立发展自己的生活空间。心理医生再度提醒黛西：为什么她的母亲一发现他在黛西的生活中占了举足轻重的地位后，就不愿意再支付诊疗费了？会不会是黛西对心理治疗的兴趣让母亲起了嫉妒心呢？为什么她的母亲不喜欢她返回自己的公寓？该不会是母亲不喜欢黛西有独立自主的精神吧？黛西认为，心理医生的观察也许正确，但是她的母亲从未反对过她交男友或找情人，这说明她母亲并不一定想控制她。她的心理医生不置可否，但同时指出，这也可能意味着母亲希望黛西成为自己的翻版，或许她打算借黛西乱搞男女关系的行为，使自己的行为合理化，而且两人愈是相似，就愈难舍难分。就这样，周复一周，黛西总是在同样的问题上反复纠缠，不断挣扎，丝毫不见任何曙光。

就在黛西的疗程进入第六年时，情况巧妙地发生了重大的改变。黛西开始写诗了。一开始，她将诗作交给母亲过目，但这些黛西引以为傲的作品并未引起母亲的兴趣。由于诗歌，黛西与母亲的关系发生了变化，因为这些诗象征着黛西截然不同、独一无二的另一面。黛西把自己创作的诗歌记录在一个格式雅致的皮质笔记本里。黛西不是常有写诗的冲动，但只要灵感一来，便文如泉涌，往往一发不可收拾。致力于诗歌创作的黛西，有生以来第一次发现自己竟然能够享受孤独。事实上，只有独处时，她才能创作，如果待在父母家，母亲会不断地干扰，令她根本无法集中精神进行创作。因此，每当灵感涌动之时，黛西就会起身告辞。而此时，她的母亲则会大喊：“现在又不是星期三晚上！”于是，黛西还要颇费一番周折，想法摆脱她的母亲。在这样的插曲发生后，黛西向医生表示，她母亲对她存在依恋。当黛西说到母亲不肯让她起身回家写诗时，竟然脱口而出：“她简直就像一只蜘蛛！”

她的心理医生大声说道：“我等你这句话很久了！”

“什么？”

“我一直等你说出，你的母亲像只蜘蛛。”

“说了又怎么样？”

“你讨厌蜘蛛呀。”

黛西说：“但是我并不讨厌我妈妈，而且我也不怕她呀。”

“也许你是又恨又怕吧。”

“可是我不愿意恨她。”

“所以你恨蜘蛛、怕蜘蛛。”

此后的一次诊疗，黛西没有如约前来。她再次到来时，心理医生暗示黛西，她之所以缺席是因为不高兴他把母亲与她惧怕蜘蛛相提并论。接下来，黛西又缺席两次。当她好不容易再次回来应诊的时候，医生发现，她已经释怀，可以坦然面对了。黛西说：“好吧！我承认我得了蜘蛛恐惧症，但蜘蛛恐惧症究竟是怎么一回事？我为什么会这样？”

医生解释，恐惧症其实是一种转移作用，是人们把自己对某件事物的恐惧和反感，转移到其他事物上的表现。人类因为不愿意承认原始的恐惧感和反感，就产生了这种防卫性的转移机制。就黛西的个案而言，她恐惧蜘蛛的最根本原因就是不愿承认母亲对自己的控制。这是很正常的，因为黛西和其他子女一样，相信母亲是仁慈、善良、可以信赖，并深爱自己的。然而，潜意识里，黛西对母亲的控制具有一种恐惧与反感，她把这种恐惧与反感导引到蜘蛛身上，从而达到了情感的转移。如此一来，令她恐惧与反感的就是蜘蛛，而不是她母亲了！

黛西反驳，母亲并没控制她，因为母亲并没有激烈地反对她独立。母亲之所以不愿意她离开家，只不过是因为母亲太寂寞了。黛西说自己了解孤独的滋味有多难受。毕竟只要是凡人都难耐寂寞。人是群居动物，所以需要彼此依赖。她的母亲只是因为孤独寂寞而依恋她，这是人之常情。

心理医生回答：“虽然每个人都有感到孤独寂寞的时刻，但并不是所有人都无法忍受孤独。”医生继续指出，协助孩子独立自主是父母的

责任，为人父母者要想尽到自己的职责就必须忍受孤独寂寞，包容孩子、鼓励孩子，让他们将来能够脱离父母而自立。相反，如果想方设法妨碍孩子自立，不仅是未尽到父母责任的表现，更是以牺牲孩子的成长来满足父母不成熟、以自我为中心的欲望的自私行为。这样做有百害而无一利。由此可见，黛西的恐惧有其深刻的原因。

黛西知道真相后，觉得自己的见识变广、眼界变宽了。她开始留意母亲企图掌控她的灵魂的一切言行举止。某日夜晚，黛西在她的皮质手册上写道：

我既内疚又彷徨，

想到母亲的爱又令我暖洋洋。

是她为我浆洗衣裳，

我本该为她拂去鬓上霜。

但她又像叶子缠着衣裳那样，

让我黯然神伤。

……

我该如何逃离她的权杖，

我又该走向何方。

虽然认识到了这一切，但黛西的生活并无太多的改变。现年23岁的黛西，多半时间仍待在父母家中，还是时常与母亲黏在一起。她宁可不按时支付诊疗费，也要将薪水的大部分用来与母亲在当地最昂贵的餐馆进餐。黛西结交男朋友的模式也仍旧没有改变——陷入情网、依恋、对方无法喘息、分手、疯狂猎艳、再度坠入爱河。男友如走马灯般变换，形式却依旧一成不变地重演。她还是和往常一样怕蜘蛛！

“没什么改变。”某次应诊时，黛西抱怨道。

“我也是这么想。”她的心理医生答复。

“为什么会这样？”黛西追问，“我已经接受了你七年的治疗了！我到底还能做些什么？”

“好好想一想为什么你还怕蜘蛛？”

“我意识到了我的母亲其实就是一只蜘蛛。”黛西回答。

“那么你为什么还要自投罗网？”

“你知道，我和她一样寂寞。”

心理医生注视着黛西，希望她能承受得了他接下来所要说的话：“所以，其实你也是一只蜘蛛。”

听到此话后，黛西开始呜咽啜泣，一直到会诊结束。没想到，下一次会诊，她准时出现在了医生面前，甚至迫不及待地接受进一步的痛苦治疗。她表示，正如医生所说，她自己偶尔也会觉得自己像一只蜘蛛，因为在男友打算与她分手时，她会像母亲系牢她一样，紧守在男友身旁。她恨这些离她而去的男人，可是却从没想过他们在离去之前心中的感受，也从不关心他们的想法。黛西自以为爱这些男人，其实她一直在欺骗自己，她只在乎自己的欲求，她同母亲一样，只是想控制这些男友。她不仅把对母亲的反感转移到蜘蛛上，其实，她也把对自己的反感转移到了蜘蛛上。

蜘蛛恐惧症、母亲的依恋、黛西的频换男友，看似不相关的现象之间，其实有着紧密的联系，它们之间互为因果。黛西与母亲同属一类人，她们之间有许多的共同点。如果黛西不能够克服掉自己的弱点，又怎么能真正地与母亲抗争呢？既然自己也同样不愿意忍受寂寞，又怎么能一味地责怪母亲黏住自己不放呢？如果不能真正的独立，又怎能戒除掉滥交男友、纠缠不休的恶习呢？她应该了解，自己需要拥有独立自主的空间。黛西与母亲如出一辙，因此问题的核心其实不在于如何使黛西挣脱母亲的蜘蛛网，而在于该如何使黛西摆脱她自己的心魔。

现在，黛西正努力地克服着自己的心魔，如果有一天她真的能脱离母女“共生”关系，不再依赖母亲了，那么，她可能也就不会再滥交男友和惧怕蜘蛛了。前不久，她在皮质的簿册上写道：

你的病不觉地侵袭着我的身子，

嗟叹连连却怎么也断不了病根。

冥思苦想总觉得是你改变了我，

把我塑造成你一模一样的恶人！

我不甘愿这样一直地邪恶下去，

无奈体内却流淌着母亲的血液。

我决定不管怎样也要排出恶血，

和自己的母亲切断一切的联系。

可是我又怕母女楚河汉界隔开，

每想到这里禁不住落泪和心伤。

看样子，黛西似乎正在逐渐挣脱束缚她的枷锁。

第5章　从小缺乏爱，长大就容易变坏

缺乏爱的家庭是产生邪恶的温床。

邪恶是怎么产生的呢？

杰出的瑞士心理医生爱丽丝·米勒说：

要想彻底消灭邪恶，就必须从每一个婴儿一出生时开始，因为只有一开始就体验过爱和尊重的生命，才知道如何去尊重其他生命，也才不会用伤害别人的方法来满足自己。

这段话告诉我们，缺乏爱的家庭是产生邪恶的温床。邪恶是为了维护病态的自我，不遗余力去控制别人、压制别人，甚至不惜扼杀别人的生命。维护病态的自我，也就是恶性自恋。那么，人为什么会形成恶性自恋呢？一般来说，正常的自恋是一种防卫现象，它是保持自我不受侵扰的本能，所以，几乎每个人都有一定的自恋倾向。不过，正常的自恋，并不是死死地抱着固有的自我不放，而是能够不断突破自我的界限，获得心灵的成长和心智的成熟。但恶性自恋则与之不同，恶性自恋不愿意放弃固有的自我，顽固坚守陈旧的过去，宁愿牺牲别人，也不愿意改变自己。那么，这种心理特征是怎么形成的呢？其实多半来自婴幼儿时期的恐惧。

当婴儿剪断脐带，从母亲的子宫来到这个陌生的世界时，心中充满了恐惧。这时，正常的父母凭借本能就会知道婴儿的需要，他们会给予婴儿无微不至的关怀，还会不停地抚摸他（她），给他（她）哼唱儿歌，消除他（她）内心的恐惧。但是，如果父母不称职，他们漠视婴儿的情感需求，甚至虐待婴儿，婴儿就会恐惧不安，缺乏安全感。这些婴儿即使长大成人，其心中的恐惧也不会消失，他们（她们）终其一生都会去寻求父母的呵护和抚摸。换言之，这些人成年之后，其心理特征还停留在婴幼儿阶段，内心缺乏安全感，会不择手段去控制别人。在他们（她们）看来，只有牢牢控制住别人，自己才会感到安全。为了这种已经过时的自我，他们不管不顾，不会去考虑别人的感受，也不在乎是否会伤害别人，甚至还会达到无恶不作的地步。

在这一章中，我将详细讲述雪莉的案例。通过这个案例，我们会明白一个道理：从小缺乏爱，长大就容易变坏。

恶性自恋的人，常常藏得很深

雪莉35岁那年，第一次来到我的诊室，向我寻求心理帮助。她向我倾诉了与男友分手的痛苦。根据我当时的判断，她并没有太严重的忧郁症。在我看来，她也并没有什么与众不同之处。

雪莉小巧玲珑，女人味十足，但论长相，充其量算是个中等美女。机智幽默的她在生活中却事事皆不如意。她总想不通为什么自己上个普通大学都不能正常毕业。所以，她只好放弃学业，自谋生路。起初，她在教会担任义工，由于她优异的表现，一年之后受聘为教会教师。但她只干了六个月，就被教会牧师辞退了。她说自己之所以会被解雇，主要是因为牧师出尔反尔。姑且不论是不是牧师的问题，我所知道的实际情况是，雪莉被辞退是常有的事情，很难说每一个雇佣者都和那个牧师那样出尔反尔。雪莉第一次见我的时候，正在做接线生，这是她刚找到的一份工作，此前，她已经换过七份工作了。诊疗过程中，雪莉还向我叙述了她的前一段恋情。但通过她的叙述，我发现，虽然她说已经与男友分手了，但他俩仍处在藕断丝连、纠缠不清的状态！雪莉承认，在生活中，她根本没有推心置腹的朋友。

像雪莉这样因为不断受挫而来寻求帮助的患者很常见。雪莉的症状只不过比一般缺乏成就感的患者更明显一些罢了，绝非罕见。当时我怎么也想不到，她竟然会是最令我头疼的一个病人。

在对雪莉的背景进行了进一步的了解后，我发现她对自己的父母很有看法。雪莉的父母除了能在金钱上给予她尽量的满足外，在其他方面，似乎没让她感觉到更多的温暖。雪莉的父母只在意那些继承来的财产，对雪莉和她的妹妹爱迪则漠不关心。雪莉的母亲是狂热的天主教徒，成天口口声声念叨着仁慈，却毫不仁慈，整日对丈夫怀恨在心，从不为此愧疚与忏悔。她的母亲每星期都会不止一次地对她的孩子抱怨：“要不是为了你们，我老早就离开他了！”雪莉用嘲讽的口吻对我说：“十多年前，爱迪和我就已经不住在家里了，但她至今依然没离开。”

爱迪现在是个同性恋者，雪莉则声称自己是双性恋者。这引起了我的警觉，一般来说，如果女儿从小对父亲产生了绝望的情感，她们就不会信任男性，进而会改变自己的性取向。在银行工作的爱迪虽然算得上

事业有成，但她总是郁郁寡欢。而雪莉则稍不顺心，便把怒气指向父母：“就是他们俩把我害成这样的！我爸只关心他的股票，而我妈成天就知道唠叨，要不就是念诵她的祷告手册。”在雪莉的描述中，她的父母是缺少爱心甚至不负责任的人。

我和雪莉之间的交流进行了一段时间之后，我开始感到困惑，因为我发现雪莉的表现与其他患者都不一样。

在一般情况下，与病人交谈五六个小时后，心理医生至少会发现一点问题的症结，并可以初步归纳出一个临时性的诊断结果。但我与雪莉交流了48个小时后，却找不出她的问题的根源。我猜她可能是缺乏成就感吧？可为什么会这样呢？

我又向雪莉问了一些我设定好的问题，在得到她的回答后，我产生了一种挫败感。我在心里罗列出的这些问题，是为了证实我的诊断结果的,但雪莉的回答没能让我得出任何结论。例如，我怀疑她得了“强迫性神经官能症”，所以，针对一些强迫性神经官能症的症状向她提问，比如，问她是否具有某种固定模式的反复性行为？雪莉完全明白我的意思，她仔细地向我描述了自己青春期初期的一些惯性小动作。她指出，刚上初中时，她必须整理布置好房间，才能够安心上床睡觉。在十三四岁时，每天清晨起床，在刷牙之前，她总会在床上弹跳，并达到9英寸的高度。她说：“但是当我到了15岁时，就开始觉得这些行为没有任何意义，不过是浪费时间而已，所以，就不再做这些傻事了。从那以后，就再也没有过类似的行为了！”

听了这些之后，我感到更困惑了。在后面36次的治疗中，这种困惑感始终伴随着我，直到我对雪莉的个性有了一点了解后，我的困惑才稍稍减少。

我记得，在治疗进行到第九个月时，有一天，雪莉交给我一张用来支付上个月诊疗费的支票。我注意到支票的开户行与前几次不同了，便随口问道：“你换开户行了？”

雪莉点头答道：“是的。我不得不换了。”

我疑惑地问道：“不得不换？”

“是啊，我的支票用完了。”

“你的支票用完了？”我更不解了。

雪莉似乎微微嗔怪道：“难道你没发现我给你开的每一张支票上的图案都不一样吗？”

我回答：“噢，没察觉。但这跟你换开户行有关系吗？”

“你真够迟钝的呀，”雪莉解释道，“上一家银行的图案都被我用光了，所以我就得另换一家银行开户啦，这样才有新图案呀。”

我愈发摸不着头脑了：“你为什么每次都必须给我不同图案的支票呢？”

“因为这能表现我对你的爱。”

“表现你对我的爱？”我一头雾水。

“是的，我不愿意重复地付给同一个人相同图案的支票。我的上一家开户行的支票只有八种不同的图案，而这次我应该付给你第九张支票了，所以，我是因为你才不得不换开户行的。当然，除了你以外，为了电子公司，我也得换银行。”

我哑口无言，不知该说什么好。按道理，我这时应该立即顺着她的话题与她讨论关于“爱”的问题。但由于我对她这种毫无必要却严格坚持的行为感到怪异不已，所以禁不住委婉地表达了我的意见：“听起来这是你的一个固定行为模式。”

“我承认这是一种固定的行为模式。”

“可是，我还以为自从你过了青春期后，就已经没有固定的行为模式了呢。”

“不，我现在仍然保持着很多固定的行为模式。”雪莉显得很得意。

在接下来的几次会诊中，她陆续地把她的许多习惯性行为都告诉了我。看来，她确实至今仍在重复着许多固定的行为模式。她所做的每件事几乎有固定的行为模式，而这正是强迫性人格的典型特征。由此可见，雪莉患有的是强迫性人格异常。我问道：“既然你有这么多固定模式的行为，为什么四个月前我问你时，你却说没有呢？”

“因为当时我还不够信任你，所以不想告诉你。”

“所以你就撒了谎？”

“是的。”

“你是花钱让我来帮助你的，你一小时要付给我50美元。但你却不说实话，那我怎么帮你呀？”我反问道。

雪莉戒备地看着我：“我之所以会对你有所隐瞒，是因为我还无法确定，你是否做好了接受实情的准备。”

我本以为，既然雪莉已经向我坦白了她的惯性行为，在接下来的会诊中，她会对我更加言无不尽。但事与愿违。在未来的治疗期间，她顶多会在犹豫不决中，偶尔将个人的二三事对我透露一下，我越来越觉得，她是一个“活在谎言中的人”。总体而言，雪莉仍像个谜，而我的疑惑也仍然未消，这可能正是她所想要的。她坚持保持这种不坦诚相对、蓄意隐瞒的应对方式，大概就是为了控制局面。我对她了解得越深，就对她那令人费解的本质，越感生畏。

雪莉所说的爱，更多的是一种控制和操纵

雪莉在对我坦白她的固定行为模式后不久，便开始向我表达强烈的爱意。

起初，我对她的表现倒不是感到太吃惊，因为这种现象，在患者身上经常发生。雪莉作为患者，每次都如约前来，并按时付费，她肯定是真心希望自己的心灵获得成长；我作为心理医生关怀雪莉，认真地倾听她所说的每一句话，关注发生在她身上的每一件事，为她投入心血，迫切地希望她的心灵早日获得成长。在这种情况下，心理医生又是异性，患者对医生表现出好感甚至是爱意，是很正常的事，也是人之常情。尤其是对于那些在童年时期，未能圆满顺利克服“恋亲冲突”的患者，面对这种情况，往往会表现得更为突出。

恋亲冲突，是指所有健康的儿童在某一特定时期，都会在潜意识中对异性父母产生一种性欲念，一般在儿童四五岁时，他们这种性欲念会达到高潮。而实际上，由于自己的弱小，也由于伦理的束缚，儿童不可能真正与自己的父母发生性关系。因此在儿童的心里会产生强烈的冲突。这种冲突使他们陷入痛苦和恐惧中。正常情况下，父母会以爱的方式引导孩子认识到自己的弱小，认识到自己内心的痛苦和恐惧其实是心灵成长过程中所必须接受的历练。只有勇敢地面对这种痛苦和恐惧，才能真正获得心灵的成长，也才能真正长大。在爱的力量推动下，他们渐渐战胜了心底的痛苦和恐惧，并且坦然地接受自己弱小的事实，并在这个过程中一点点长大。这样，当他们成年之后，就能坦然地面对自己的爱恋，开始正常的两性生活。而那些在童年时期没能顺利解决恋亲冲突的患者，必须有机会重演恋亲冲突解决的过程，才能继续成长。在心理治疗领域就专门有一种治疗方法是重演恋亲冲突解决的过程：患者必须先将自己视为心理医生的孩子，然后像儿童一样，学着放弃将心理医生视为性爱对象，从而慢慢解决恋亲冲突。整个过程若进展顺利，患者可以在此过程中得到情绪疏解，享受心理医生提供的父母般的关怀，并顺畅地将医生的正确价值观变为自己的行为规则。

然而，这种治疗方式在雪莉身上却行不通。

我隐约察觉到，我对雪莉的辅导之所以进展不顺，是因为我已经开始对她产生了反感。反感是我的一种自我防卫，目的是避免被伪善和邪

恶的人所伤害。对我而言，这是从未有过的经验。从前，当一位有魅力的女性对我表达爱慕时，我想的往往是如何予以回馈。我不否认自己也会对她产生性方面的欲望及幻想，但这绝对不会影响我的判断，也不会使我忘记自己作为心理医生的职责。正确地对待那些对我付出爱的病人，对我而言，从来都不是一件难事。

但与雪莉的相处，使我产生了不同以往的感受。我不但对她毫无性欲望，而且相反，只要一想起和她发生性关系，我就想作呕。甚至连碰她一下的想法出现在脑海中时，我都会产生反感，感到恶心。情况愈来愈糟，我想要与她保持距离的念头与日俱增。

后来发生的一件事，使我意识到，也许我的这种反感，并不来自于性欲反应，因为反感雪莉的不止我一人。有一位极具洞察力的女病人，在一次会诊刚开始时就问我："在我之前见你的那个女士也是你的患者吗？"

她指的是雪莉，我点了点头。

"这个人让我毛骨悚然。虽然我没和她说过一句话，每次她只不过是进入候诊室、拿起她的外套就离开了，但不知为什么，她让我浑身发毛，感到害怕，只想躲着她。"

我暗示道："也许是因为她不够友善吧！"

"不是的……其实我也不愿意贸然和其他病人攀谈，但说不好，她好像有一股邪恶之气。"

我吓了一大跳，问道："她外表看起来并不怪异，对吧？"

"不怪，她与一般的正常人没两样！穿着讲究，甚至看起来像是一位专业人士。但是不知为什么，她总是让我害怕。我也说不出个所以然来。如果问我邪恶的人是什么样，我第一个就会想到她！"

起初，我之所以认为我的反感来自于性欲反应，是因为雪莉在会诊期间格外大胆、开放地表露了她的性需求。通常对我有意思的女病人一开始总会羞羞答答，甚至躲躲藏藏，雪莉却截然不同。雪莉经常对我隐瞒事实，其实，她的企图昭然若揭——不过是想借此引起我注意！

“你真冷漠，”她一开始便用兴师问罪的语气责怪道，“我不明白你为什么不抱我！”

“如果你需要安慰，那么也许我可以抱抱你，”我回答，“但是我感觉你的这种要求带有性企图。”

“你也太较真、太死板了吧！”雪莉大声叫道，“我到底是想得到性方面的安慰，还是其他方面的安慰，有那么重要吗？不管是哪一方面的安慰，我都需要。”

我不厌其烦地向她解释：“如果你想得到性安慰，可以找其他人，大可不必专盯上我。你向我付费是想从我这里得到更专业的关心和帮助。”

“我感觉不出你的关心。你又别扭又冷淡，一点也不热情。你这么冷冰冰的，怎么能帮我呢？”

我也开始对自己产生怀疑。雪莉让我很不自信：我到底适不适合担任她的心理医生呢？

雪莉经常鬼鬼祟祟，她对我的爱欲，甚至带有侵扰的意味。夏季时，她总会提早来到诊所，坐在花园里候诊。当然，如果事先经过我的同意，我自然不会有什么意见，因为我和妻子也都很喜欢亲近自然，亲近花花草草。可是她经常不经过我同意，就擅自前来。有好几个夜晚，我都透过窗子发现，雪莉在与我没有约定的情况下，将车子停在我家门前，她坐在漆黑一片的车内聆听轻音乐。真让人不寒而栗！每次我问她时，她总是轻描淡写地说：“你很清楚我爱你，想要接近自己所爱的人是天经地义、理所当然的事！”

这种“不期而至”还不止发生在诊所花园和我家门前。某日，我走进办公室，赫然发现雪莉正坐在那里看我的书。我问她怎么待在这里？她回答：“这是候诊室，不是吗？”

我说：“当你与医生有约时，这里是候诊室，在我不出诊时，这儿属于我的私人处所。”

雪莉泰然自若地说：“对我而言，这里就是候诊室，既然你把家当作办公室，就要做好丧失一些个人隐私的心理准备。”

在我确定她来找我并无适当的理由后，我不得不对她下逐客令。这是我一生中唯一一次，被别人猛献殷勤，却感觉自己像个处于强暴阴影之下、充满恐惧的弱女子。事实上还有比这更过分的，雪莉曾有两次在会诊后紧紧地抓住我，若非我及时将她推开，她还想要抱住我！

经过一番判断，我又有了新的看法。我认为雪莉最根本的问题还不在于恋亲冲突未得到正常解决。因为解决恋亲冲突宛如建造大厦的底层，而在底层之下还有地基。如果地基不牢固，底层自然也会随之出现问题。所以，我们应该先找到儿童无法解除恋亲冲突的原因。这个原因应追溯到儿童四岁以前，即所谓的前恋母期（口欲期）。那时他们若得不到双亲足够的爱及关心，就无法顺利地解除恋亲冲突。雪莉的母亲没有对自己的孩子付出足够的爱。雪莉从小到大都没有过父母将她抱入怀抱的记忆，由此可以断定，她的早期情绪的发展就是不健全的。这一点从许多迹象中都能看出来，比如，她经常梦见乳房；在饮食方面，她总是喜欢吃一些奇特的食物；与他人共餐时，她往往会选择与众不同的食物。从精神分析的观点来看，雪莉的问题不是出在恋亲阶段，而是出在前恋亲阶段，她的症状很可能是“前恋母期口欲滞留症”(pre-oedipaloralfixation)，也就是说，虽然她现在已经是一个成人，但是心理特征还停留在婴儿期。

雪莉渴望抚摸我和被我抚摸，这其实是一种渴望母爱的表现，因为她在脱离母亲的脐带后，一直没有享受到温馨的搂抱。但我对于她期待被抚摸的欲望倍加反感，甚至觉得这对我来说是个威胁。面对她的殷殷期盼，我应该怎么做呢？应该为了治疗，克服我的反感，在这件事上满足她吗？应该让雪莉坐在我的膝上，搂着她、爱抚她、亲吻她、抚摸她，一直到她心中不再有此欲望为止吗？

应该？还是不应该？我经过仔细斟酌，最后想通了一些事。我悟出，即使我愿意将雪莉当作生病、饥渴待哺的婴儿来照顾，她也不愿意接受这种爱。她不愿意被我视为儿童，更不用说婴儿了！换言之，她从来就不愿面对自己的问题，从不认为自己是个饥渴的儿童，而是一直把自己当作思春的成年人。我不断尝试各种不同的方法，包括让她躺在沙发上，引导她像小孩子一样，以较为被动、充满信任的姿势对着我，但是我的努力全部白费。整整四年的疗程，雪莉始终坚持以“主控全局”的姿态面对我。我希望雪莉能像一名稚龄儿童一样，享受我父母般的照顾，而不是性欲上的满足，但是她不愿意，因为那意味着她得将控制权交给我，而她必须分分秒秒紧握住控制权。

在心理治疗的过程中，我们会要求病人在适当的时候退化到某种程度。这是一个高难度的任务，因为对病人来说，这样的要求令他们害怕。想要让一个自认为独立自主、心理成熟的成年人回到童年，行为举止呈现出依赖、敏感、脆弱的状态，绝非易事。一个人童年时期的饥渴、痛苦及受创感越深，在治疗过程中，就越难回到童年阶段。然而，回到童年阶段却是解决这种心理疾病的唯一办法。苦海无边，回头是岸。只有回到童年，才有可能痊愈，否则，病人便如同没能重新打好地基的危楼。道理就这么简单——不退化就无法成长。

雪莉之所以接受了很长时间的辅导，却丝毫未见好转，我所能找出的唯一原因就是这个——她无法退化到童年时期。通常成功退化的病人，与治疗之前相比，行为举止会表现出180度的大转变。处在退化状态时，他们会显露出前所未有的宁静、平和，散发出一种令人毫无戒备心理的纯真气质。但并不是在退化治疗的过程中，始终只会呈现出这一种状态，这种气质是可以收放自如的。这时，病人与心理医生之间的互动不仅流畅顺利，而且充满了欢快与愉悦，这就是一种臻于完美的充满爱的母女关系。倘若雪莉能退化到这种状态，如果她有需要，那么毫无疑问，我同意并且很愿意让她坐在我的膝上，满足她的一切需要。但我在她身上丝毫找不到这种境界的影子。虽然她的内心状态与婴儿没什么两样，但是她一点也不纯真无邪，也不能让人真正放下戒备。在接受治疗的三年中，她始终固执地坚持病态的自我，虽然前后也有变化，但最后的表现像个思春的成年人。三年后的某一天，雪莉突然对我说：“我还是想不通。”

我问：“想不通什么？”

“为什么孩子不能与父母发生性关系？”

我再次不厌其烦地对她解释，父母的职责是协助孩子独立，但乱伦关系会阻碍孩子脱离父母、健康成长、获得独立。

雪莉说：“但你并不是我父亲呀，所以我和你发生性关系不算乱伦。”

我回答：“我虽然不是你父亲，但我扮演了你父亲的角色，作为心理医生，我的责任是帮助你成长，而不是满足你的性要求，这种要求你可以从其他同辈人身上获得满足。”

“我和你不就是同辈吗？”她高声反问道。

“雪莉，你是我的病人，你身上有许多毛病，如果不改掉，你会面临大麻烦。你需要帮助，我就是在帮助你摆脱这些困境，而不是跟你上床。”

“我是你的病人，可我们也是同辈呀。”

“雪莉，从心理上看，你不是我的同辈。就连最简单的工作，你都干不了几个月，到现在你都不知道自己的路在何方。你的心理简直与婴儿无异。这可能与你父母的不称职有关。总之，你现在的各种表现都说明了你还处在婴儿阶段。不要再声称你是我的同辈了！我希望你能尽量放松心情，尽情享受我对你付出的父母般的关爱。我真诚地希望用这种方式来爱你，不要再想着与我发生性关系了。雪莉，放弃你原来的想法吧。”

“不，我不会放弃的，我就是打算拥有你。”

雪莉明白无误地表达了她想要拥有我的想法，但是我始终认为雪莉的爱并不真诚，这只是一种虚伪的表现。她所渴望的性欲只是为了填补她幼儿时期缺失的哺育经历，也就是说，她是假借性欲来满足她得到婴儿般呵护的愿望。其实，雪莉的这种现象也很常见，只不过她费尽心机地掩饰，把这种转移现象隐藏得更深、更不易识破了。我无数次苦口婆心地对她说：“其实你内心深处渴望的是一种母亲般的爱，这才是你所需要的，我也愿意给你这种爱。我认为，你应该得到这种母亲般的照顾。过去，你一直不明白真相，现在你明白了，应该尽早地把曾经缺失的母爱补回来，快把‘性’忘了吧。这方面的事，你还没准备好，你还太年轻。放轻松躺好，尽情沉浸在我的温情中，让我呵护、照顾你吧。”

但是雪莉根本不理会我的建议，她把这视为欺骗。我猜想是不是因为在童年时，她得到的母爱中就夹杂着欺骗。如果她的抗拒只是由于恐惧，那么我可以帮她克服。但我觉得，她之所以不接受我的建议，完全是她的控制欲在作祟。她不只是害怕让我扮演她母亲的角色后，会被我驾驭，更不愿意在治疗的过程中失去和放弃她身上病态的东西。这无疑是在强求我：“来救我，但是不要改变我。”她不仅希望得到他人的呵护，还希望控制呵护他的人。

雪莉在严厉指责我缺乏拥抱她的热情和欲望时，反复表示：“我只

是要你肯定我一下，如果心理医生连这一步都做不到，怎么能治好病人呢？”她的话说到了重点。母亲对婴儿所付出的爱，就是以肯定为基础的。一位正常的母亲对自己的孩子所付出的爱是无条件的，她爱这个婴儿，只是因为这是她的孩子，而婴儿也不需要做出任何努力，便能够赢得母爱，所以母爱是一种出于天性的爱。这份爱本身就是充满肯定的声明：“孩子，你是我的无价之宝，你的存在就是最大的价值。”

婴儿二三岁时，母亲开始把自己的期望寄托在他的身上。从这阶段起，母爱的爱便不再是毫无条件的了。这时候，有的母亲会说：“你要是再撕书本，我就不喜欢你了！”“你要是再将台灯扯到地下，我就不爱你了！”“乖，到厕所去尿尿，不然妈妈又要给你洗衣裤了！”孩子在学会说“好”与“坏”的同时，也了解到只有当个好孩子，才会继续受到父母百分之百的肯定。无条件的肯定仅限于婴儿期。于是，孩子开始学着去赢得别人的肯定。一般人成长到成年时，就都已经知道这样一个道理了——要想赢得别人的爱，就必须先让自己变得可爱。

然而，雪莉有一个重要的特征，就是她强求别人爱她。她不是通过改变自己的行为来赢得我的肯定，而是强求我肯定她现有的病态。她要求我满足她的那种爱，在本质上，是一种唯有人在婴儿期才能享受到的无条件的母爱。这可能是由于雪莉在婴儿时期没有获得母亲无条件的肯定和爱造成的。她在婴儿时期被剥夺了这项理应具有的权利，所以她强求我给予她这位心理不健全的成年人无条件的爱。但我可能弥补不了她的这种缺憾，因为她既要求我如母亲爱婴儿般爱她，又要求我像对待成年人一样平起平坐地对待她，这种要求反映出她的病态。布伯认为，伪善之人总是提出脱离事实的要求，并坚持自己的主张。若无例外，她的要求是无法实现的。

雪莉其实根本就不想获救，因为她只希望被人爱，却不希望被别人改变。虽然雪莉不动声色地继续接受着治疗，但是她越来越明显地表现出向我索爱的企图，对我的建议则充耳不闻，丝毫不愿做出改变。换句话说，她既想拥有我的爱，又想继续姑息她的神经官能症——打算维持病态的自我，又获得他人的肯定。

自闭，是更高程度的自恋

到现在，雪莉病态的想法已经表现得较为明显了，但是，直到治疗进行到第三年，它才真正在我面前表露无遗。那时，我才了解到雪莉其实很孤僻、很自闭。

所谓心灵健康的人，是指能够适时地调整自己，使自己的行为顺从、屈服于在层次上高于自己当下愿望的意志。在某些特定时刻，人必须暂时压制下自己内心的欲念，顺从那些层次较高的意志，只有这样，才能更好地适应社会。对教徒而言，这个层次较高的意志就是上帝的旨意，因此教徒常说：“依上帝的意旨，而非我个人的意志行事。”对于心灵健康的非教徒而言，这些更高层次的意志可能是真理、爱，以及他人或现实的客观情况。正如我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》一书中对“心灵健康”所下的定义：不计任何代价，持续致力于认清现实的过程。

我们将“自闭症”定义为一种疾病，即完全无法认清现实的疾病。“自闭症”一词起源于希腊文的字根“自我”(AMTO)。自闭症患者忽视客观现实，活在自我的世界，一切以自我为中心。自闭是更高程度的自恋。

每当我问雪莉为何想与我发生性关系时，她总是毫不犹豫地回答道：“因为我爱你。”我自然是始终都质疑这份爱的真实性，但这并不能动摇雪莉对这份所谓的爱的坚信。在我看来，这就是自闭症的表现。她认为每个月交给我不同图案的支票就是爱我的表现。在她心里，我和图案不重样的支票之间有着某种关联，但是这些关联全都是雪莉凭空想象出来的。事实上，我根本不在乎她的支票是否重样，她所选的支票图案与现实中的我没有任何关系。

雪莉所属的教派是以“爱人类”为主要教义的，所以她自认为她爱每个人。雪莉在日常生活中，会随时分送礼物给他人。雪莉自认为，凭借着自己这种“温馨的关爱”，她可以无愧地游走于世间。但是我对她付出的这份爱却有些看法：她在付出爱的时候，全然不顾及别人需不需要。我记得，有一个冬夜，会诊结束后，我倒了一杯马丁尼走进客厅，打算趁此清闲，坐在火炉旁翻阅信件。就在这时，我听到外面传来不断发动引擎、启动车子所发出的噪音，于是我走到户外，结果发现那个人正是

雪莉。

我走上前去，她看到我后，说：“我的车子发动不了了，不知道什么问题。”

我问：“是不是没汽油了？”

“应该不会吧。”她回答。

“不会？油表的指针是多少？”

“呀，零！”雪莉似乎很愉快。

我哭笑不得：“油表的刻度都是零了，你车子还能走得动吗？”

“不一定呀，因为我的指针永远指着零。”

我问：“什么？永远指着零？难道你的油表坏了？”

“不，油表没坏。我每一次加的油都不会超过几加仑，我认为这样可以省油。而且，在不知道油够不够的时候，冒险碰一下运气也挺有意思的。我的运气通常还不错。”

“那你不幸碰到油用完的情形有几次？”我吃惊地问道。这是我在雪莉身上发现的又一个新鲜、古怪的固定行为模式。

“不多。一年之内大概只有两三次。”

“这就是其中的一次？”我略带讥讽地问道，“那么现在你打算怎么办？”

“你可不可以让我进屋打个电话求救呢？”

“雪莉，现在已经是晚上九点了，这儿又是郊区，你能找谁呢？”

“工作人员偶尔也会在晚上出动。不然，还有一个办法，就是你借我点儿汽油。”

“我家好像没存多余的汽油。”

“那先从你车子的油箱里吸一些出来，这主意不赖吧！”雪莉问道。

“这应该没问题，”我表示赞同，“可我用什么吸呀？”

“我有吸油管。”雪莉开心地答道，“就在我行李箱内，我总是习惯把一切东西都备好，以防万一。”

我又找出桶和漏斗，用她的吸油管吸了一加仑左右油，汽油汩汩流入了雪莉的油箱。灌完油后，雪莉启动起车子，得意地离去了。回到屋内，我全身发抖。马丁尼倒还温温的，只是变了味道。满嘴的汽油味遮住了酒的美味。整个晚上，除了留在口中的汽油臭味外，我口中再也没有其他味道了。

两天后，雪莉又来应诊。她说自从上次会诊后，自己生活得很平静。我问她怎么看先前发生的事？

“我认为事情处理得很得当，”她回答，“我真的很高兴。”

“高兴？”我问道。

“是呀，开动脑筋，先思考怎么将油吸出来，再想如何发动车子，你不觉得这很刺激吗？就像是一场探险。最重要的是，这样的经历是我们俩一起分享的。你知道吗？这可是我们第一次携手共同完成一件事。和你一起在黑夜里干活，别有一番趣味。”

“你想知道我的感受吗？”我问道。

“你的感受？我猜应该也很开心吧。”

“你为什么会这么想？”

“不为什么，难道你不觉得很开心吗？”

“雪莉，”我说道，“你想没想过，那天晚上我有更重要的事要做，但因为帮你发动车子而耽搁了？”

“但助人为快乐之本，不是吗？至少我自己是这么认为的，难道你不这么认为吗？”

“雪莉，”我再次问道，“我帮你的车灌汽油，你就一点也不感觉到不好意思或难为情吗？你不觉得让我帮你处理这些烂摊子有点过意不去吗？毕竟这是你自己的过失。”

“可是这又不是我的错。”

“不是吗？”

“不是！”雪莉斩钉截铁地回答，“我没想到车子油箱内的汽油会用完，这不是我的错。你一定会说我早该想到，但我能一年之内只出两到三次意外，谁想到让你给碰上了呢。”

“雪莉，”我说道，“我开车的时间有你三倍那么长，可是我从来没遇到过汽油用光的情况。”

“你认为这是件很了不起的大事吗？我认为，你有点儿小题大做了。这完全不是我的错，你太苛责我了。”

我投降了。此时此刻，我已经精疲力竭了，懒得再和她争论，而她从来就不会考虑我的感受。

自闭是自恋的终极形式。彻底的自恋者会认为人与家具没什么两样，都是不具有心理感受和情绪的实物。自恋者心中只认为自己最重要，即布伯所谓的唯我独尊的“自我主义”关系观。就像雪莉，她所谓的“爱”全是她脑子中幻想出来的，虽然我也相信雪莉真心地认为她爱我，但这根本就不是客观存在的事实，只是她在欺骗自己罢了。雪莉自认为自己是“照耀人类之光”，相信自己的足迹所及之处必然充满了欢笑和喜乐，但是我和其他认识她的人都认为，她所到之处总会留下一阵骚动与不安。

雪莉永远认为自己的行为很正常，而我和其他人常常被她搞得哭笑不得。比方说，只要她开车去远处，肯定会迷路。对此我感到十分不解。后来我才发现，原因很简单，就是因为她的自闭症，只不过以前我把它想得太复杂了，现在我的困惑迎刃而解。

有一天，雪莉抱怨道她本来打算去纽约市，但后来不知不觉来到了纽约州的纽堡市。我说：“你是不是错过了从84号州际公路通往64号州际公路的岔道。”

“没错。”雪莉欢快地承认道，“我本来应该走64号州际公路。”

“那条路你不是走过很多次了吗，而且岔道的路标也一目了然，你怎么会错过呢？”

“当时我正在哼歌，脑子一直在想下面应该怎么唱。”

“原来是你没专心开车。”

“我不是说了，我在哼歌吗。”雪莉颇为不悦地答道。

我坚称：“雪莉，你经常迷路，每次的原因都大同小异，就是因为你不专心看路标。”

“我不能一心二用，既想着歌曲的调子，又专心看路标吧。”

“对！”我说道，“但你不能让公路管理局随时去为你服务。如果你不愿意迷路，就必须专心看路标。如果你总沉浸在幻想中，就会与外界格格不入。雪莉，我可能说得太直白、太严厉了，但这是实情，请你原谅。”

雪莉突然从沙发上跳了起来说：“我没想到这次会诊会是这样。”她冷冷地丢下一句：“我不想为了迎合你而像个孩子一样撒谎、说大话，我走了，咱们下周见！”

这已经不是雪莉第一次中途离去了。我像往常一样，求她留下来：“雪莉，你还有一大半的时间，留下来，我们再谈谈，这个话题很重要。”

但是雪莉对我的劝阻无动于衷，摔门而去。

就在此时，我总结出了雪莉的另一个特点：无论干什么工作都没有耐性。在两年半的疗程中，雪莉换了四份性质截然不同的工作。在更换工作期间，她还有很长一段时间处于失业状态。就在她即将开始第五份工作前，我问她：“你紧不紧张？”

她露出惊讶的神情：“不会啊！我干吗要紧张？”可以看出，她的惊讶绝不是矫饰出来的。

我说：“但我在开始新工作前就会紧张。如果在此之前我已经被解雇了无数次，那么我就会更加紧张。因为我会担心自己不能胜任。总之，如果我进入一个新的工作环境，对那里的工作规则又不太了解，我都会有一点担心害怕的。”

“可是我清楚工作规则呀。”雪莉辩解道。

我一阵错愕，几乎无语了：“你还没开始工作，怎么可能清楚工作规则呢？”

“我的工作是做专员助理，负责辅导州立学校的智障学生。雇用我的女主管说，病人与孩子差不多。我照顾小孩很在行，因为我有一个妹妹，而且我以前还当过主日学的老师。”

经过更进一步观察，我渐渐发现，雪莉之所以不紧张并不是因为她事先清楚工作规则，而是她对于我们所说的工作规则根本不在乎。她所遵守的所有规则都是她自己定的，而不是上司所要求的。当她的认知与客观事实不一致时，她也不会产生困惑，因为她根本不会理会客观事实，她从来都是按照自己设定好的规则行事，完全不会服从老板的吩咐。正因为如此，她也就始终不明白为什么同事总会被她弄得不胜其烦了。不管她在哪里工作，总能用不了多久，就会把同事惹得火冒三丈，到最后几乎所有的人都无法再忍受她。每到这时，雪莉总是会抱怨道：“这些人真不宽容。”她也总这样责怪我。雪莉从来就没考虑过真实情况是怎样的。

至此，雪莉不能大学毕业的原因也终于水落石出了。她很少能在规定期限内完成作业，即使完成了，多半也不符合教授的要求。最初，我本来是推荐雪莉去别的心理医生那儿咨询的，这位心理医生给她的评语是“其智商之高，足以覆船舰”。但就是这么一个高智商的人，却连个二流大学也读不下来。不管是循循善诱，还是当头棒喝，总之我用尽了所有的方法，不厌其烦地告诉她，漠视他人的存在是她屡屡受挫的主要原因，做事没有耐性、动辄自我放弃则是她自以为是的极端表现。我一说到这个问题时，她总是狡辩：“社会太死板，人们太无情。”

她的问题，我准备放在最后，从理论及心理学的角度加以阐述。

有一天，雪莉向我抱怨：“好像没什么有意义的事。”

我故作无知地问她：“人生的意义是什么？”

她好像大动肝火，回答说：“我怎么知道？”

我说：“你是一个虔诚的教徒，你所信仰的宗教教义中没讨论过人生的意义吗？”

“你想引导我，套我的话。”雪莉机警地说道。

“没错。”我表示同意，“我是想引导你，为的是让你看清问题。你所信仰的宗教认为生命的意义是什么？”

“我又不是基督徒，”雪莉宣称，“我所信仰的宗教只谈爱，不谈人生的意义。”

“那么，那些基督徒认为人生的意义是什么呢？即使你不信奉基督教，至少可以把基督当作一个榜样吧。”

“我对榜样不感兴趣。”

“你从小就接受基督的熏陶，还专门学习过两年的基督教教义，”我继续激她，“我想你不会对基督教主张的人生意义，以及人类存在的目的一无所知吧？”

“人存在是为了荣耀上帝。”雪莉以平直、低沉、毫无情感的语调回答道，就好像有人用枪口抵住她，硬让她将格格不入的基督教义死背下来一样。然后，她绷着脸又重复了一遍：“人生的宗旨是为了荣耀上帝。”

“所以呢？”我问道。

这时突然出现一阵短暂的静默。那一刻，我有种预感，我会听到她的哭声——听到自我辅导她以来的第一次哭声！“我做不到，我心里容不下这种想法，那会让我生不如死。”她用颤抖的声音说道。然后，本来断断续续的呜咽抽泣声，突然转为号啕大哭，我甚至被吓了一大跳。“我不想为上帝而活，不想；我要为自己活着，只为我自己而活！”雪莉又一次摔门离去。我为她感到深深的同情。我也很想哭，但就是掉不出眼泪来，于是，我轻声低诉道：“噢！上帝啊！她活得好孤单啊！”

不愿意放弃病态的自我，是觉得病态的自我很好

在雪莉接受治疗的过程中，她反复声明，她不仅爱我，而且想做个“好女人”。虽然，我很早以前就怀疑她的这些说法的真实性，但雪莉却坚信自己所说的是真的，更确切地说，雪莉也被自己的谎言欺骗了。其实，在雪莉的潜意识中，确实有说实话的欲望。正是因为这样，我与她之间的真实关系，后来才能在她的潜意识里通过梦境完全表露出来。

在疗程进入第四年后，有一天，雪莉向我叙述了她前一天晚上所做的梦：“昨晚我做了个梦。梦中的我生活在另一个星球上。我的同胞与异族人展开了大战，战争始终难分胜负。为此，我建造了一台功能强大的神奇机器。这台机器外形庞大，能攻能守，集各式武器于一体：既可以在水中发射水雷，也可发射远程火箭，还能喷射化学物质，总之功能非常强大。有了它，我们就胜利在望了。就在我准备在实验室中为机器做最后测试之时，一名外星人男子闯了进来。这个外星人是我们的敌人。我知道他一定是来破坏我的机器的，但是我一点儿也不担心，因为我已经做好准备了，胸有成竹。我打算在他破坏机器之前，先和他做爱，等完事之后，再将他推开，这样他的计划就无法得逞了。于是，我们俩就在实验室一角的沙发上开始做爱。但是正在这时候，他突然从沙发上跳起来，飞快冲向前去，企图摧毁机器。我一个箭步跨到机器前，按下防卫系统的启动按钮，打算让人机俱毁，但是机器没有任何反应。我想一定是当时没来得及完成最后的检验及发射测试，现在程序出问题了。我发疯似地猛摁按钮、猛拉启动杆。就在这时，我从万分惊慌中醒了过来。在心情平静之后，我仍然在想，最后到底是我阻止了他的破坏行动，还是他成功地摧毁了我精美的机器。”

我听完后，试着给雪莉解析这个梦的含义，然而雪莉听到我的分析后却异常激动，我想这正是这场梦值得关注之处。

“你对这场梦的第一感觉是什么？”我问道，“就是说在你清醒后，你最初的情绪是什么？”

“愤怒。我非常生气。”

“生什么气？”

“大骗子，”雪莉回答，“那个男人欺骗了我。他装出一副想和我上

床的样子，让我以为他真的喜欢我，就在我的情欲战胜理智之时，他竟然把我扔到一边，起身破坏我的机器。他为了破坏我的机器而假装喜欢我。他这是在欺骗我、利用我。”

“可你不一样也欺骗、利用他吗？”我问道。

“你这话是什么意思？”

“你一开始就知道他是冲着机器来的，”我解释道，“既然你早就知道他的目的所在，那么他最后的行为应该在你意料之中呀，你为什么还生这么大的气？而且你也没表示过梦中的你喜欢他、关心他呀。所以，我反而认为，你企图和他发生性关系是为了欺骗、诱拐他。事实上，你本来不就打算在发生关系后甩了他，甚至杀了他吗？你本以为自己可以神不知、鬼不觉，可以如愿以偿，没想到被别人算计了。”

“不对，就是他欺骗我。”雪莉坚称，“他假装爱我，但事实上，他根本不爱我。”

我问：“你认为这个‘他’代表谁呢？”

“这个？可能是你吧。他的样子与你有些相像，头发也是金色的，个子也是高高的。”雪莉回答道，“这是我完全清醒之后的判断。”

“这么说，实际上，你生的是我的气？你认为我在欺骗你？”

从雪莉看我的表情，我断定，她一定认为我像个白痴，总讲一些众人皆知的废话。

“我当然是生你的气，我已经跟你说过无数次了，你不够关心我。可以说，你从未知道过我心里在想什么。你用心了解过我的感受吗？”

“还有，我不愿意和你发展男女关系，是吗？”

“是的，这表示你根本就不爱我。”

“这是因为我不愿意欺骗你。”我表示，“我表达得很清楚，我根本就没有与你发生性关系的意愿，所以不能随随便便与你上床。”

“这不等于你在欺骗我吗？因为你说过你关心我的。”雪莉坚决地表

示，“你一定是自以为你很关心我，但是你实际上是在自欺欺人，你从来都很自以为是。如果你真的关心我，绝不会是现在这个样子。”

我问：“如果你梦里的那个男人象征了我，那么机器又象征了什么？”

“机器吗？”

“是的，那台机器。”

“噢，这个问题我倒是没想过。”雪莉迟疑道，“我猜可能是我的智力吧。”

“你的智力的确非常人所能比。”我表示。

“我认为你就是想用那一套治疗方法，使我的智力减弱。”雪莉饶有兴致地解释道，“这一点，我曾经对你说过。你有时给我灌输一些我并不相信的事，其目的就是想借此减损我的智力及意志力。”

“但是在梦境里，你的智力似乎全用在与人争斗上了。”我表示，“你的智力确实像那台装满了攻防系统的机器，对你而言，它的用处不过就是对付他人而已。”

“对，与你这样的人交锋，确实需要我开动一下智力。”雪莉愉悦地答道，“因为你和我一样都是高智商的人，我们算得上是棋逢对手、将遇良才了。”

“为什么我非得是你的对手不可呢？”我问道。

雪莉迟疑了一下，答道：“在梦里，你不就是我的对手吗？”最后，她终于说出了最要紧的话，“因为你想摧毁我的机器。”

我表示：“如果机器代表你的神经官能症，而不是你的智力，那么我承认，我确实想要除掉它。”

雪莉大声咆哮道：“不是！”

这一声“不是”的力量之大吓得我本能地向椅子内缩去，我试探性探起身问道：“不是什么？”

“不是象征我的神经官能症！”

我再度像泄了气的皮球一样瘫坐在了椅子上。现在我已经回想不起雪莉那声“不”到底有多大声了，但我感觉当时她是竭尽全力对着我尖叫的。

“你凭什么认为那不是象征着你的神经官能症？”虽然我还有点担心她会因此而动怒，但我还是忍不住问了出来。

雪莉哭着说：“因为机器很美好。”接着，她啜泣着低声描述机器的外貌：“我的机器是美的化身，它精细复杂的构造令人叹为观止，它所具备的功能无所不包。它是我奇思妙想的结晶，是我在极小心谨慎的情况下，付出巨大的心血建造而成的。这台机器上有许多操作仪器和部件，可以算得上是一项伟大的工程，也是有史以来最完美的杰作，它不应该被毁掉。”

“可是那台机器能发挥什么效用呢？”我低声补充道。

雪莉再度尖叫道：“当然有用！它本来是可以发挥作用的，只是我没来得及测试，只要我再多有一点时间，完成最后一道工序，机器就可以发挥功效了。”

“雪莉，我认为机器就是象征了你的神经官能症，”我说道，“你的神经官能症病情严重，病况复杂，病史长久，它就像这台机器一样，使你事事不顺，不但在你需要的时候，派不上用场，而且发挥的功能越多，给你带来的麻烦就越大。此外，就像机器是你用来自我保护、对付战争的一样，神经官能症就是让你自我‘保护’，应付人际关系的，只不过它是通过让你与人群、父母疏远的方式来保护你。你现在需要的不是这种保护，你必须真诚地面对他人，而不是与他人对立。那台机器对你没什么帮助，它只会阻碍你，别忘了，机器只是一种专为战事而设的武器，它的功用是让你远离人群。”

“它不是只为战事而设！”雪莉发出野兽般的号叫，“它还有其他的功能呢，它可以维系和平。”

“怎么维系呢，举个例子？”我问道。

雪莉显得有点不知所措。她沉吟了一阵，似乎在记忆中搜寻着什

么，然后一本正经、煞有介事地指出：“比方说，机器靠近底端的部分，有一个部件可以帮助我们修护受损的表皮，例如脚指甲周围的皮肤，在这方面，这台机器能发挥很好的功效。”

我不禁失声大笑，我知道我不该有此表现。

看到我的反应后，雪莉从沙发上跳了起来。“这台机器不是神经官能症。”她大怒道，“不允许你再这样说。这次会诊就此结束。”我还没来得及说什么，雪莉便大步走出会诊室，夺门而去。

此后的一次诊疗，雪莉依然如约前来。梦境事件发生后，她又持续接受了六个月的治疗，但我们都没有再提到这场梦，因为每当我试图把话题转向那个梦时，她就表现出强烈的抗拒。她果真不许我再提这个梦了。

不放弃病态的自我，人就会变得邪恶

雪莉在梦境中，将我定位成异族敌人；在现实生活中，对我也丝毫不加尊重。雪莉每星期接受我两至四次辅导，这样的医患关系已经超过三年了。虽然我赚了她很多诊疗费，但我问心无愧，因为扪心自问，我已经尽力向她付出我的爱了。她每每信誓旦旦地说爱我，但在潜意识里，在那个人类存放真相的场所，她一直给我贴着敌人及外来者的标签。

当然，我承认从某种意义上说，我有着跟雪莉一样的感受——也把她视为敌人。我之所以害怕与她发生性关系，很大一部分原因可能就是怕她威胁到我的安全。这种恐惧感可能就是我将她视为敌人的表现吧。我相信，虽然我与雪莉已经接触了很长一段时间，但仍然对她内心深处的某些想法不甚了然，这也是我总无法对她产生同情心的原因所在。她没有将我视为同类，我又如何会将她视为同类呢？她自始至终指责我不近人情，无法与她产生共鸣，我有时想想，她说的还真没错。也许当初我应该推荐给她一位更有同情心、与我治疗风格截然不同的医生，但是我实在想不出那个人是谁，因为有了前一位医生失败的治疗经验，我担心继我之后的心理医生也会遭遇同样的命运。

雪莉似乎经常会产生一些我理解不了的欲望。滋生这些欲望的动机是什么？我也想不明白。由于这种“不合乎人性”的特质超出了正常心理所能承受的范围，因此我将之贴上了“伪善和邪恶”的标签。但究竟是因为“伪善和邪恶”才使我与她划清了界限，还是因为她与我道不同，才被我贴上了“伪善和邪恶”的标签，我至今都没想清楚。

春暖花开、秋阳高照的美好季节，旭日东升、落日映辉的壮美景色，都无法使雪莉振作精神，能够取悦她的，只有死气沉沉的阴天。每当遇上这种天气，她总会开心地吹起口哨。但也不是所有的阴天雪莉都喜欢。温暖宜人、细雨绵绵、落英缤纷的阴天和夏日沿海地带雾气氤氲的阴天，她就不喜欢。她只喜欢单调乏味、毫无生气的阴天。三月中旬的新英格兰地区在经过冬天风雪的肆虐后，那种碎石残落、树枝断裂、土地泥泞、污雪四散的景象最能令她开心。为什么这种单调乏味、死气沉沉、压抑郁闷、众人皆嫌的天气却是雪莉的最爱呢？雪莉喜欢这种天气，究竟是因为这种天气令大家愁苦呢，还是她本来就喜欢这种风雨凄凄的感觉？抑或是这种气候对她来说有着某种更为特殊的意义，触动了

她的心弦？答案究竟是什么？我不清楚。

从去年起，我将雪莉确定为伪善和邪恶的人，并开始与之抗衡。但我第一次怀疑她具备邪恶的特质，是在她道出神奇机器之梦的几个月前的一天。那天我告诉她：“雪莉，你唯恐天下不乱，到处制造混乱不安，以前，你总是把这一切归结为意外，但是我现在发觉这些纷扰不安往往是你故意制造的。在诊疗过程中，你仍旧恶习不改。我真不明白，你为什么要这么做？”

“因为有趣呀。”

“有趣？”

“是的，让你困扰，我觉得真有趣。这是一种权力带给我的乐趣。”

我问：“你不觉得，靠真才实学得到的权力，比给别人制造困扰得到的权力，更有乐趣吗？”

“我不觉得。”

“你将自己的快乐建立在别人的痛苦之上，难道不会感到惭愧吗？”

“不会。我又没把别人伤得很重，只是一些小小的麻烦，不是吗？”

雪莉说得没错。据我所知，她的确从不会让别人对她咬牙切齿，顶多只会弄得别人不堪其扰、深陷无奈。她为何乐此不疲地给别人制造麻烦呢？我决定继续逼问她原因。我说：“雪莉，虽然你的毁灭特质不太明显，但是我依然认为你引以为荣的事，多少有些邪恶的成分。”

“是的，可以这么说。”雪莉答得很干脆。

“雪莉，我真不明白，”我追问道，“我都快称你为恶魔了，你为什么竟然还能无动于衷？”

“那你说我应该怎么样呢？”

“你至少可以对我的说法，表示出很难过的样子。”

“你认识什么不错的驱魔师吗？”雪莉突然问我。

我完全没料到她会这么问：“没听说过。”我呆呆地回答。

“那难过有什么用啊？”雪莉开心地答道。

我倒吸一口冷气，突然感到一阵轻微的晕眩，好像在这一回合过招中，被一流的拳击手击中了一样。但这却促使我第一次开始研究“着魔”及“驱魔”现象。这个主题很怪异，起初，我真的不知道作为研究，我应该查阅哪些书籍。后来，通过遍阅这方面的书籍，我了解到了一些作者，他们头脑清晰、做事负责，且充满爱心。我和这些作者就相关话题进行了一番讨论。于是，在四个月之后，我决定向雪莉旧话重提。

“雪莉，你记不记得几个月前，你曾经问过我，认不认识不错的驱魔师？”我问道。

“当然，对于我们谈论过的每一件事，我都记得。”

“虽然迄今为止我仍然一个也不认识，但我把这类主题的书籍读了个遍。如果你需要，我相信可以帮你找到合适的人选。”

“谢了，我现在对生物能量学比较感兴趣。”

“够了！雪莉！”我怒不可遏，“我们谈论的不是一些无关紧要的小紧张、小压力或是小焦虑，而是邪恶，这不是无关痛痒的小毛病，而是非常丑陋可憎的东西。”

“我已经说过了，”雪莉促狭地说，“我现在对生物能量学有兴趣，对驱魔术没兴趣。既然在你眼里，我都成为邪恶的人了，我很想知道你还能用什么方式来帮助我？你还能说动我，让我信服吗？还能给我我所需要的同情心吗？你的看法进一步证明了我一直强调的话：你根本就不关心我。”

我心中冲起一阵恼怒厌烦的情绪，在恢复平静后，我仍然在她的任性、自以为是及自我毁灭面前保持耐心，仍然要求自己把她当成孩子去爱她，仍然告诉自己尽我所能以一切正常的方式来关心她。这是我所能想到的唯一处理办法。但是如我所料，她反应依旧。希望愈来愈渺茫，在这种情况下，似乎我只能等待奇迹的出现，除此之外，我真不知道还有什么办法。

雪莉的精神状况极其特殊，虽然她异于常人，但她并不是精神“不稳定”，相反，她的精神状况出奇的稳定。她对自己的自闭症无动于衷，从不听从医生的建议，也不愿将自己的情况据实以告。虽然她不时也会有选择地吐露一些心事，但对于有助于治疗的重要事实，她通常会加以隐瞒。在每一次会诊的过程中，她几乎都要尽力使自己处于主控地位。

在第421次会诊中，雪莉一反常态，她的表现令我惊喜。那天下午，她在沙发上坐稳后，一口气直言不讳地道出了内心的所有想法及感受。这令我震惊不已。雪莉的确是个表达高手，表达水平之高无有出其右者。我没有察觉到她是否对我隐瞒了什么关键讯息，暂且当她对我毫无隐瞒吧。单看她在这50分钟的表现，她绝对算得上十分配合的病人。在会诊还剩下5分钟时，我告诉雪莉，我对她如此出色的表现十分欣赏，并对此感到非常惊讶。

“我想你应该会满意的。”她说道。

我问：“你为什么突然改变作风，愿意自由畅谈，不再和我争吵、抗争了呢？”

“我只是想向你证明，只要我愿意，我就能办得到。”她回答，“我完全可以按你的要求自由联想、自由畅谈。”

“嗯，你确实做到了。”我回答，“而且表现得很完美，我希望你能够持之以恒。”

“不，我以后不会了。”

“不会什么？”我轻声问道。

“不会再这么做了。这是我的最后一次会诊，我已经决定不再接受治疗了，因为你并不是适合我的心理医生。”

此刻距离会诊结束还有30秒。我决定利用这仅剩的30秒时间向雪莉提出劝阻，但是她态度坚决。我请下一位正在门外候诊的病人再稍候15分钟。我希望用这15分钟的时间把雪莉劝说成功，但她丝毫不肯让步，任何话都听不进去。她认为自己需要一位“不太固执”的心理医生。看来她心意已决。最后，我只得让她离去。此后，我也曾写过几封信给雪

莉，但都未能再见到她。这个案例让我获得了非同一般的诊疗经验。

内心没有安全感，就想去控制外面的一切

在我与雪莉接触的这段时间中，她始终试图在我们的关系中处于主控地位。她想征服我、玩弄我，她这些欲望完全是一种从个人角度出发的权力欲。雪莉渴望拥有的权力，完全不同于那种可以改良社会、改善家庭、提升自我的权力，所以她所渴望的权力不属于高层次的力量。

雪莉的生活被那些无知、无聊且无意义的琐事充斥，从这一点来看，她不太可能成为大人物。在如戏的人生中，她这样的角色不过是给上司添点闲气罢了。但假设雪莉继承的不是一小笔信托基金，而是整个大公司，当老板的不是雪莉的上司而是雪莉，那么，员工面临的可能就不是她的小纷扰而是毁灭性的奇特管理方式了。又或者雪莉成为人母，那么，她闹剧般荒诞的行为，很可能会造成别人的巨大悲剧。

我曾如此定义“邪恶”：邪恶就是用谎言维护病态的自我，由此积聚的一股企图扼杀生命力或活力的力量。所谓病态的自我，就是被谎言包裹着的自我。这个自我不敢面对自己的问题和痛苦，不愿正视自己。说谎的人虽然外表从容淡定，但却始终不敢去正视自己的内心，因为正视内心会让他们感受到极大的痛苦，他们不明白痛苦正是生命力的一种表现，否认痛苦也就否认了生命力。雪莉的生活之所以只像个低俗的闹剧，而并未造成恐怖的悲剧，只不过是因为她的影响力有限，没有太多供其发挥的空间而已。假如她结了婚，嫁为人妻，那么她很可能成为另一个桑德拉；假如她养了孩子，成为人母，也许就是另一个罗太太；又假设她执掌一个国家，那么她极可能成为与希特勒或乌干达的暴君阿敏一样的人物。

雪莉身上的邪气来自她心灵的谎言。在她的儿童时期，她没有勇气去面对恋亲冲突给她带来的痛苦，因而她在潜意识里用谎言去逃避。在意识中，她一直认为自己是无所不能的，将自己的生命停留在自己的儿童时期，拒绝接受心灵的成长。我一直在想，为什么这么多年来，雪莉一直不敢面对自己心灵的谎言？为什么她宁可选择孤僻、恶性自恋、强烈的控制欲望这些让她痛苦的手段和方式，去维护病态的自我，而不是勇敢地面对自己心灵的谎言呢？她为什么那么渴望得到他人的爱和肯定呢？我只知道，父母爱的缺失曾经让她无法面对恋亲冲突的痛苦；那么爱能给她面对自己心灵谎言的勇气吗？前面章节我们提到的撒谎成性之人，他们选择谎言逃避痛苦，很大程度上是因为他们对爱的缺失或者漠

视，如果让他们沐浴在爱的阳光下，他们能勇敢地面对谎言吗？对于这些问题，我现在实在无法给出结论。

雪莉一直活在自己的谎言之中，她害怕别人戳穿这个谎言。因为她不敢直面谎言，所以，她想控制一切。由于说谎者总是格外的任性霸道且权力欲浓厚，因此，我猜，他们强烈地渴望扩张自身的影响力。我无法肯定雪莉的影响力不足是因为她还不够撒谎成性，还是因为撒谎成性并不算无药可救。总之，所有的证据显示，雪莉虽然有邪气但还没走火入魔。在未获得明确答案之前，我宁可先相信她禀性善良。

毫无疑问，雪莉是个失败的人。虽然她未成为大奸大恶之徒，但她却是一个毫无创造力的人。尽管她幸运地继承了一笔遗产，但她却一无是处。我曾说过雪莉的人生是个“喜剧”，因为她在自我毁灭，而喜剧就是把没有价值的东西毁灭给人看，但我从不认为能力差、无法正确发挥个人潜力是件可笑的事。我想雪莉对于自己的一事无成，也一定不觉得可笑。雪莉虽然智力超人，但却无用至极，然而，她对于自己的无用丝毫不以为意。她很热衷于把自己留下的一堆烂摊子交给别人去收拾，认为这是枯燥生活中的调味剂。我认为她是我所见过的最可悲的人物之一。

帮不了雪莉，我感到很悲哀。不论雪莉是否是真心实意地想来寻求“帮助”，至少每次诊疗她都真真切切地坐在我面前。但她所需要的东西是我无法给予的。她由于无法得到自己想要的东西而产生了无力感和挫败感，而我又何尝不是呢？

没勇气正视过去，就不会有未来

辅导雪莉的那段期间里，我对于根本的人性之恶，一无所知。在我的专业知识领域内，没有“撒谎成性”这样的词汇，也从不曾接受以对付“邪恶之人”为主题的训练。因为对于心理医生或任何一位从事科学研究的人来说，“邪恶”不是公认必须探讨的领域。我一直被灌输的观念是，精神病理只能用已知的疾病学或精神力学的理论来诠释，在标准化的“心理异常诊断统计手册”(Diagnostic And Statistical Manual)中，每种精神病理都有适当的命名。我从未认为美国精神医学界全然忽略人类意志中“邪恶”的本质，是件不可思议的事。从前没有任何人向我讲述过与雪莉类似的个案，因此在辅导雪莉时，我时常感到措手不及，如婴儿般无助，丝毫不知该如何应对。

雪莉的个案让我获得了丰富的经验教训。毋庸置疑，是她使我萌生了写作本书的动机。

我们的心理学研究领域，迫切需要对“邪恶”进行探知，然而，这些年我从雪莉身上所获得的心得，对于这方面的贡献太微不足道了！如果有机会让我重新再辅导雪莉一次，我将会以截然不同的方式来处理，相信结果会更令人满意。

首先，我会以更敏捷的速度和更自信的态度，探究雪莉性格中所包藏的谎言，而不是受强迫型神经官能症的误导，把她当作一般的神经官能症个案处理；也不会受雪莉自闭症的误导，怀疑自己是否发现了精神分裂症的怪异变体；更不会在陷入九个月的彷徨困惑期后，又投入一年多的时间往恋亲冲突的方向，做无用的诠释。虽然，最后，当我将雪莉根本的问题归为伪善和邪恶时，我也仅能以试验的性质进行治疗，毫无权威性可言。但后来证明，当时我所归纳出的带有试验性质的结论全部是正确的。所以，我认为心理治疗不应该忽视“伪善和邪恶”这个特质。如果可以重新辅导雪莉一次，我相信用不着三年，只消三个月我便能发现雪莉的问题症结，并得到令人满意的治疗效果。

我在一点点追溯自己的困惑感时，发现激起他人的疑惑困扰正是伪善和邪恶的特征之一。在辅导雪莉的第一个月，我便已经察觉自己充满了困惑，但我当时却认为这可能是由于自己太不聪明所导致的。在整个第一年的治疗中，我从没认为我的困惑重重，是雪莉特地给我制造的。

换作今天，我就会先大胆地假设一下，然后再用最短的时间加以求证，从而快速地得出正确的诊断结论。但以上述这种冷静的方式来处理雪莉的个案，会不会逼得她退出治疗？显然不无可能。

现在想想，雪莉当初为何前来治疗？她口中所说的想要寻求帮助的原因，概不可考。反倒是她所显露出的想要玩弄我、引诱我的企图，昭然若揭。后来，她为何坚持接受长期治疗？答案似乎是，我让她产生了继续玩弄我的兴致和有朝一日终能引诱我、拥有我并征服我的希望。最后，雪莉为何又放弃继续接受治疗了呢？最明显的原因应该是，在我逐渐掀开雪莉的底牌后，她察觉出引诱我、将我玩弄于股掌的可能性愈来愈小。

如果在疗程初期就明白了这些真相，那么，我不但可以及早察觉出雪莉的撒谎成性，而且还可以蓄足与谎言对抗的力量。但如此一来，雪莉极可能会老早就高举白旗，放弃这场根本赢不了的“会战”，当然，她继续接受治疗的可能性也不一定一点儿都没有。

我认为雪莉并非无药可救，真正的伪善和邪恶之人是不太可能委屈自己接受精神治疗的，因为这样的洗礼会让他们的丑陋显露无遗。雪莉之所以愿意担此风险，有可能是因为她有击垮我的信心，也有可能是因为在她内心深处还存在着被救助的渴望，毕竟她不属于穷凶极恶的类型。通常，上述两种可能性是同时存在于一身的。人都是矛盾的结合体——至少有些伪善和邪恶是经常处于矛盾冲突的状态之中的。因此，说到雪莉愿意接受治疗的原因，我个人的假设是，她既想征服我，又想被拯救。

只是，比起被拯救的欲望，雪莉的征服欲似乎更强一些。然而，如果我以更智慧的态度来面对雪莉，她渴望被拯救的一面就能凸显出来，她就会心甘情愿地屈从于自己的良知吗？这又牵涉到威权的问题了。在过去这些年中，我发现伪善和邪恶的人格外服从威权，我不知道原因何在，但这一现象确实存在。然而，要想驾驭伪善和邪恶之人，这种威权的力量必须无比强大。除了有渊博的知识做后盾之外，还需要具备一种无坚不摧的强大心理力量，而这种强大的心理力量仅能凭爱而生。辅导雪莉时，我确信我具有这股爱的力量，只是因为知识不足而失效了。如今我已然掌握了知识，如果再有机会，我仍乐于辅导雪莉，只不过一想起又要投注一次巨大的能量时，我禁不住打了个寒战。

然而，真爱的本质不就是牺牲与奉献吗？以前我从来就没真正具有

过与雪莉的谎言正面交战的信心，因为我了解，如果真正与谎言交战，就必须做好心力交瘁的心理准备，甚至伤口可能永远无法痊愈。但换作是今天的我，则会迅速以威权的力量凌驾于雪莉的谎言之上，并尝试着直接道出雪莉内心的恐惧。我曾经指出，我们应同情撒谎成性之人，而不要憎恨他们，因为他们完全生活在恐惧的阴影之下。表面看来，雪莉似乎无所畏惧，对于普通人焦虑不安的事物，诸如汽油用光、开车迷路、调换工作等，她毫不上心。但如今我了解到，她那茫然无知、强作镇定的面具背后，掩藏了不为人知的恐惧——她害怕控制不了我与她之间的关系。她要我肯定她，是因为她害怕自己不值得肯定；她要我爱她，是因为她担心自己不值得被爱。

因此，在探究清雪莉伪善和邪恶的特质后，我紧接着要直接指陈出雪莉的恐惧，并要她认清自己的恐惧。我会对她说：“天啊！雪莉，我不知道在这样的恐惧之中，你如何能生存下去。对于你所处的无止无休的恐惧状态，我一点也不羡慕，更不愿意和你有同样的遭遇。”过去，面对雪莉不断索要的关心，我无法给予，但如今，我可以了。当然，对于我所施与的关心，她可能会一概否决。但除此之外，我还能给予她我发自真心的怜悯之情，这种怜悯可能最终会使雪莉恍然大悟，发现自己的确迫切需要治疗。

如果换作今天，一旦察觉到雪莉流露出渴望被拯救的迹象，我会立刻给她勇气，以我的爱给她勇气。我相信爱能给她勇气，让她勇敢地战胜心灵的谎言。

心灵的谎言让雪莉不择手段，疯狂地维护病态的自我。但正因为此，她暴露了撒谎成性之人的弱点——缺乏战胜谎言的勇气，也让我们找到了救赎他们的可能和希望。我要说，撒谎成性之人不是无药可救的，而每一个人，都应该用心中的爱，给予他们勇气，让他们勇敢地面对过去，走出谎言，获得灵魂的救赎，获得心灵的成长。这将是本书最后一章将讲述的内容，也是本书的主旨和意义所在。

第6章　勇敢地面对谎言

爱，而且只有爱，

才能给我们最终战胜谎言的勇气。

圣人有坚强的意志力，这种意志力表现为坚定不移地改变自己，持续不断地拓展自己，一步一步地完善自己。在这个过程中，他们会不断放弃旧我、拥抱新我，任何力量都无法阻止他们的改变。大恶之人也有坚强的意志力，这种意志力体现为不遗余力地拒绝改变，他们抱着旧我不放，顽固坚持病态的自我，不择手段去摧毁别人。

圣人喜欢改变，大恶之人害怕改变。

圣人改变的是自己，走的是一条修行的路。他们通过完善自己，可以感召别人，唤醒别人的良知，给别人以指引。与之相反，由于大恶之人害怕改变自己，所以便会去改变别人。他们不择手段去控制别人、压制别人，甚至毁灭别人的生命。

当然，我在书中所写的恶人，都是普通的恶人，并不是像希特勒那样的大恶之人。这些普通的恶人也不像希特勒那样一心想要控制世界，他们仅仅想控制自己的孩子、丈夫以及自己身边的人。雪莉不算大恶之人，但她强烈的控制欲却使她站在了恶人的行列里。雪莉的意志力真可谓坚强，在长达数年的治疗过程中，她一直坚持病态的自我毫不动摇，并顽固地想要控制我。拒绝改变，是邪恶之人最根本的问题。在很大程度上，病态的自我，就是过时的自我，人抱着过去的自我不放，就是一种病态的表现。对于雪莉来说，由于她从小没有获得父母的爱，童年的她是可怜的、孤独的，内心充满了恐惧，这就是雪莉过去的自我。但是，随着雪莉慢慢长大，她就应该逐渐认清过去的自己，最终放弃过去的自我，获得一个崭新的自我。当然，对于幼小的孩子来说，要认清并放弃过去的自我很困难，但对于已经成年的人来说，放弃过去的自我则是必须的。20岁以前，你的问题可以由父母负责，20岁以后，你的一切问题，都应该由你自己来负责。但是，已经成年的雪莉依然停留在过去，依然希望获得母亲的抚摸，依然抱着恋父情结不放，这就像一个成年人抱着奶瓶不放一样，无疑是一种病态；亨利抱着过去不放，他年过半百，依然像个孩子，什么事都依赖妻子；雪莉抱着过去不放，她已经成年，却还像一个想要吃奶的婴儿一样，只考虑自己的需要，不考虑别

人的感受。

所谓谎言，就是掩盖真相，使自己的认识与实际情况不符。过去的已经过去，你抱着过去的自我不放，与现在的情况不相符，甚至完全脱节，这就是谎言。心理医生让病人放弃过去的自己，就是要揭穿他们的谎言，帮助他们勇敢面对现实。那么，为什么人会抱着过去的自我不放呢？有两个原因：一是过去的自我被溺爱，自己感觉很舒适，不愿意去改变，这种懒惰的心理注定会阻碍成长的道路；二是过去的自我没有获得父母的爱，甚至还遭到伤害，内心充满了恐惧。雪莉就属于第二种情况，她不敢面对过去的自我，是因为过去的自我会让她感到害怕和恐惧。换一种说法，在雪莉的心中，一直存在着婴儿时期的恐惧，只有面对这种恐惧，才能最终释放恐惧。雪莉不愿意面对恐惧，一方面使得恐惧紧紧抓住她，另一方面她也紧紧抓住了过去。可以说，雪莉的一切行为，她控制我的欲望和恶性自恋的心理，都是来源于童年时内心的恐惧。

内心有多恐惧，表现在外的行为就有多顽固。

如果你想更生动地理解这一点，不妨回忆一下，当你试图把不会游泳的儿子放进游泳池时，他所表现出来的坚定和顽固，似乎九头牛都无法推动他。所以，坚持病态自我的人，常常也会表现出坚强的意志力，不过，这种坚强更多的是傲慢自大、恶性自恋、一意孤行和横行霸道。

承认病态的自我需要勇气。佛教有一句名言：“苦海无边，回头是岸。”雪莉是恐惧的，也孤独的，亨利是痛苦的，也是绝望的。如果亨利不痛苦，他就不会三番五次地选择自杀。那么，在无边的苦海中，怎样获得解脱呢？这就要“回头是岸”。回头是岸，意味着勇敢地回到过去，在承认过去自我的基础上，放弃旧我，获得新我，促使自我不断拓展和完善。实际上，对真实的自我来说，这个过程，就是一个逐步揭开谎言、放弃自欺欺人、回归真相的过程。回头是岸需要勇气，如果我们缺乏勇气，不敢回头面对过去，继续用谎言来掩盖真相，坚持病态的自己，那么，就会永远在苦海中挣扎，甚至成为邪恶的化身。

为什么天使会变成魔鬼

一提到邪恶，人们自然会想到魔鬼撒旦。大家都知道撒旦是魔鬼，是邪恶的化身，但却很少有人去研究撒旦的邪恶是如何形成的。

要回答这个问题，先让我们来翻看一下有关撒旦的神话。最初，撒旦是上帝的副官，是天堂中众天使之首，也是既漂亮又可爱的晨星。撒旦代表上帝，负责通过考试来提升人类的灵魂，就像我们让小孩在学校接受测验促进他们成长一样。撒旦被称为晨星，就是因为他原本是人类灵魂的导师，是指明方向的掌灯者。

然而，一天，上帝觉得如果要进一步提升人类的灵魂，除了进行简单的考验之外，还需要有更进一步的措施，于是就要求耶稣基督和撒旦分别提交一份计划书。撒旦的计划书很简单："上帝只需派一位具有赏罚能力的天使到人间，严格管束人类，就不会出现管理的麻烦了。"耶稣的计划书与撒旦截然不同，很有想象力："使人类拥有自由意志，走自己的路，让我带着爱心去体察人世间的生活，与人类共生死，做人类的榜样，启发他们如何享受生活，让他们知道上帝对人类的关爱。"上帝认为耶稣的计划书很有创造力，就采纳了。但在撒旦看来，上帝不采纳自己的计划，无疑是在批评他，认为他不够完美。这种不被上帝接纳和肯定的感受令撒旦非常痛苦。当然，如果撒旦能够承认自己的缺陷和不完美，勇敢面对自己的问题，那么，他自己的能力就会得到极大的提升。但遗憾的是，撒旦不愿意承受自己不完美的痛苦，拒绝承认自己的缺陷和不足，选择用谎言来欺骗自己。他认为自己的计划是完美无缺的，过错只在上帝和人类身上，而根本不愿意去正视自己、反躬内省。为了维护自己病态的完美，撒旦陷入了骄傲和恶性自恋之中。他无法接受上帝的这一安排，把这一安排看作是不可忍受的奇耻大辱。不可一世的撒旦拒绝服从上帝的决定，背叛上帝另创一派。万般无奈之下，上帝只得把一意孤行的撒旦逐出天堂，贬入地狱。这位过去掌灯的晨星坠入黑暗的深渊，沦为了魔鬼。

关于撒旦的神话故事，生动阐释了邪恶的起源。

以前，撒旦是天堂中位居第一的天使，但是，由于他没有勇气面对自己的缺陷和不完美，不敢去承受不完美带给自己的痛苦，便选择用谎言来掩盖自己，以维护虚假的完美。换言之，当撒旦发现自己的缺陷和

不完美时，内心十分痛苦，他不愿意承受这种内心的煎熬，就把怨气和责任推在了别人身上，从而成为地狱里的魔鬼之王，而耶稣则成了替罪的羔羊。在地狱中，撒旦背叛上帝，展开了复仇之梦，号召堕落的天使加入它的阵营，听命于他，并不断与上帝作战，抢夺人的灵魂。曾经提升人类灵魂的撒旦，最终成为了毁灭人类灵魂的魔鬼。在与人类灵魂对抗的战争中，撒旦处处与基督为敌，始终把基督耶稣当作他的敌人。但是，耶稣与撒旦却有着根本的不同，耶稣代表了朝气勃勃的生命，撒旦则用谎言和邪恶去摧毁人的生命力。

但是，尽管撒旦拥有强大的邪恶的力量，但是他却只能控制那些不敢面对自己内心的人。不敢面对自己的内心，意味着灵魂的丧失。撒旦能够控制的正是这些失去灵魂的人。在第一章中，乔治不敢面对自己的内心，不敢去承受内心的恐惧，结果便把灵魂交给了魔鬼。同样，亨利不愿掌控自己的灵魂，他在将灵魂交给妻子管理的同时，也就等于把灵魂交给了魔鬼。雪莉不敢面对童年的经历，找不到真实的自己，也就失去了灵魂。失去灵魂的人，什么事情都能干得出来，所以，他们注定是邪恶的人。

相反，如果我们勇敢面对自己的内心，敢于正视自己的缺陷，敢于承受不完美所带来的痛苦，那么，我们就能在接纳真实自我的基础上拓展自我界限，获得心灵的成长和心智的成熟。正视自己的过程，是一个逐步面对真相，逐渐戳穿谎言的过程。由于人性中存在着许许多多的缺陷和弱点，如懒惰、恐惧和骄傲等等，所以人们往往不愿意面对现实，承受痛苦，总是用谎言来逃避。撒旦正是利用了人性中的这些弱点，才得以控制人们。一旦戳穿了内心的谎言，撒旦也就失去了邪恶的魔力。从这个角度来说，撒旦是什么？撒旦就是谎言，就是不敢面对自我的懦弱和懒惰心理，用“谎话连篇的魔鬼”来描述撒旦是再贴切不过的了，撒旦其实就是撒谎成性的化身。

相信谎言，撒旦就会复活；戳穿谎言，邪恶就会消失。

心理治疗的过程就是驱除内心谎言的过程，一位患者病愈一星期后，曾惊讶地对心理医生说：“我有点明白了，心理治疗就是一种驱谎术！”此言不虚，心理治疗只有一个目的：揭开潜伏于患者内心的谎言，然后，赶走谎言。不过，这绝不是一件容易的事情，心理治疗的过程充满困难，而且危险重重，原因在于，谎言能掩盖真相，让人逃避问题和痛苦，很少有人敢于直接面对。大多数时候，当心理医生触及到问题的核心时，病人都会极力反抗，其力量之大，让人惊讶。当我指出鲁

克的父母需要心理治疗时，他们恨不能宰了我；当我指出桑德拉不希望亨利长大时，她那愤怒的神情；同样，当我对雪莉说，那台美丽的机器象征着她病态的自我时，她那声嘶力竭的否定……这一切都证明戳穿谎言需要勇气，患者必须经过一番惊心动魄的挣扎，才能治愈。然而，由于人们普遍缺乏面对自己的勇气，所以，我才说这是一条少有人走的路。

不敢面对真实的自我，人就会选择谎言；选择谎言，意味着失去自我，出卖灵魂；而一个没有灵魂的人则会无恶不作。所以，只有勇敢揭穿谎言，我们才能消除邪恶。

从根本上说，邪恶是一种心理疾病。心理疾病的形成有一个过程，同样，治疗心理疾病也需要一个过程。在一般的案例中，最重要的步骤往往发生于患者首次决定与心理医生会面的那一刻。因为在这样的情况下，通常患者已自认有病，下定决心对抗病魔，积极寻求专业的救助。心理治疗需要勇气，实际上，寻求心理治疗的人往往都是一些勇敢的人，事实上，有些患者甚至令人非常敬佩，我已经指出过，他们前来接受治疗完全是因为他们与心中的谎言苦斗了数年。一位心理医生在治疗了一位病情严重的患者后说道：“我从没见过勇气如此十足的人!”

对很多人来说，心理治疗的初期通常痛苦而漫长，这段时间被称之为“伪装期”。我的经验证实了这一说法是真实的。所谓的伪装是指把谎言潜藏于心，不愿见光；一旦施以心理治疗，假面具被拆穿之后，谎言的罪恶也必定暴露无遗，赤裸裸现出原形。心理医生与患者交谈沟通，其目的就是要寻找到病人的真面目，再一步一步揭穿他的伪装。谎言好像有一股魔力，足以使心理医生和患者的对话含混不清，以至不知所云。当心理医生越来越有主见，更具备了拒绝随波逐流的定力之后，患者的真实的自我才会突然显露原形，假面具最后才会被揭穿。

心理治疗过程中最关键的时刻，就是直指内心，赶走谎言。大家一定还记得我在治疗乔治时所采用的方法吧，我先沉默了一会儿，因为保持沉默能让病人面对自己的内心，医生不做任何辩白，病人在孤独寂寞之中，极度渴望培养人际关系。所以，有时沉默也是一种疗法，它能够鼓励病人流露出真实的自我。接着，我便直接指出乔治是个懦夫，缺乏面对自己的勇气。当乔治意识到这些之后，心中的谎言也就被戳穿了。谎言最害怕的是见到阳光，让谎言见到阳光是心理医生的责任。但千万不可心急，不可草率从事。我亲眼目睹许多治疗的失败，都是因为最初进行得太快太急。

一位病人在治疗之后说：“我搞不清楚心理治疗是怎么一回事，但是一直深藏在我内心那冷酷无情的症结，如今已消逝了。我发现自己可以成为一名称职的母亲了。难以想象的是，我觉得这次治疗不是封闭的，而是与整个世界相关的。”在此，我要向这些勇敢的病人致意：他们与撒旦抗争所经历的痛苦煎熬以及表现出的勇气，不仅为他们自己，也为人类赢得了伟大的胜利和荣誉。

过分依赖集体，个人的心智就会退化

自然赋予人自由意志，也就是赋予了人自主选择的权力。人生是由一个接一个选择组成的，不同的选择导致不同的人生。但不可否认的是，伴随着自主选择，人也就有了更多的烦恼和痛苦。选择是一件令人烦恼和痛苦的事情。首先，选择，意味着放弃。选择一条路，意味着要放弃其他的路；有了一个选择，意味着要放弃其他选择。由于人们不愿意放弃，所以，每当面临选择时，内心总是充满了烦恼和痛苦。其次，选择会产生结果，人们必须为自己的选择负责，并承受选择所带来的结果。当然，好的结果让人欣喜，但坏的结果不仅会招致别人的指责、埋怨，也会让自己陷入懊悔和自责之中，令人痛苦不堪。许多人不愿意承担选择所带来的痛苦，便会把自主选择的权力拱手让给了别人。这就是弗洛姆所说的逃避自由。

逃避自由的人放弃了自主选择的权力，也就放弃了独立思考的能力，这意味着他们将失去独立的自我，失去自己的灵魂。一个没有灵魂的人就像一张破碎的纸片，盲目地追逐着每一阵风，完全失去了掌控自己的能力，最终会成为魔鬼撒旦的工具，干出许多邪恶的事情。

军队是最容易让人放弃自主选择权的地方，在这里，人不需要有自由意志，长官的意志就是士兵的意志，集体的利益高于一切，服从是他们的天职。所以，有权力动用军队的人必须是正义的人，如果军队被邪恶的人掌控，那么，这些没有自由意志的人，也会不加思考去执行邪恶的指令。为了具体说明这一点，下面我将向大家讲述发生在越南一个小村庄的事。

1968年3月16日清晨，越南一个名叫“美莱村”的小村庄，安静祥和。

村民们像往常一样起床、烧水、做饭……炊烟从一个个屋顶袅袅升起。这是一个美丽的村子，村民们祖祖辈辈都生活在这里。

然而，就在这时，由500人组成的一支美军部队却悄悄包围了这个村庄，包围圈越来越小，最后缩到了那些正在升起炊烟的屋子。接着，令人恐怖的一幕发生了：这些全副武装的美军士兵，用各种不同的武器不停地向民房内扫射，顿时，安静祥和的村庄被笼罩在了一片血雨腥风

之中。屠杀一直延续至次日清晨，至少五六百名村民惨遭屠杀。

据估计，参与这次屠杀事件的美军共有500多人，但实际扣动扳机的只有50人，大约有450多人一直在一旁观看了整个屠杀过程。

这就是震惊世界的“美莱村屠杀事件”，参与屠杀的部队名为巴克特遣部队。

人们不禁会问，为什么这支部队会向手无寸铁的村民开枪呢？为什么在屠杀事件发生后的整整一年中，军队内竟无一人揭发在美莱村犯下的残忍行径呢？这桩惨案发生一年之后，才被一位名叫莱登豪尔的人披露了出来。直至此时，美国社会大众才得以获悉美莱村屠杀事件的始末。莱登豪尔本人并非巴克特遣部队的一分子，他是从一位曾经到美莱村执行任务的朋友口中得知此事件的。

1972年春，美国陆军参谋长下令，由军医总部指派三名心理医生组成委员会，调查清楚造成美莱村屠杀事件的心理因素，然后再根据调查结果，提出建议。他们希望能通过一些心理学上的手段，防止类似暴行的再次发生。我受命担任的就是调查委员会主席一职。经过一系列的调查研究，我们有了不少发现，并根据调查结果提出了相关建议。

为什么这些美军士兵会那样没有人性呢？难道他们本来就邪恶吗？其实，就那些参与屠杀的个人来说，他们并不一定邪恶，许多人都是心地善良之辈。然而，就是这些人加入集体后，却会变得如此邪恶，为什么会这样呢？为什么一些善良之人一旦进入了集体之中，就会变得毫无人性呢？原因就在于他们放弃了自由意志，把一切选择的权力都交给了集体，与此同时，他们也把选择的痛苦和责任交给了集体。换言之，过分依赖集体，个人的心智就容易退化，他们会把自我消失在集体里，把自己的灵魂出卖给集体，成为一个没有灵魂的人：集体让他们向东，他们就向东，集体让他们向西，他们就向西，自己不需要为自己的行为负责。可怕的是，如果这个集体出了问题，他们就会变得邪恶。

一个人疯了不可怕，一群人疯了才可怕

疯子，就是指那些对现实失去了判断力的人，他们的言行不符合实际情况，与现实完全脱节。比如，明明是一个普通人，却硬说自己是天才，这就是疯子。当然，由于大脑出了问题，人会对现实失去判断力，成为生理上的疯子。但是，更多的人则是由于心理上的问题，使自己的行为脱离了实际。具体来说，这些心理问题，就是不敢面对真实的自己，用谎言来自欺欺人。乔治不敢面对自己的痛苦，结果就会臆想出一些不存在的血腥场景，使他的行为变得疯狂。同样，雪莉不敢走出童年的阴影，结果她的行为就像一个任性的婴儿，只考虑自己，不考虑别人。我们说，婴儿任性是可以的，但是已经成年的雪莉依然在用童年的心智模式来处理成年人的问题，这就严重脱离了实际，所以，雪莉的行为让人不可理喻。

一个人脱离实际之后，他的行为会变得疯狂；一群人脱离实际之后，这一群人的行为都会变得疯狂。巴克特遣部队就是一群疯了的人。他们脱离实际情况，把普通民众当成敌军，与事实完全不符，从而造成了惨无人道的屠杀。那么，究竟是什么力量使这支部队变得如此邪恶呢？也许，病态的集体荣誉感是一个重要的原因。

前面我们说，邪恶的人不愿意改变自己，他们抱着病态的自我不放，陷入了恶性自恋之中。为了维护病态的自己，他们不管不顾，不惜去控制别人、压制别人，甚至扼杀别人的生命。同样，集体也会陷入恶性自恋之中。一些集体为了维护自己的荣誉和利益，不惜牺牲别人的利益，践踏别人的生命。巴克特遣部队就是陷入恶性自恋的集体。巴克特遣部队的任务是搜索和消灭敌人，相对于其他军队来说，巴克特遣部队仓促组建，没有任何战功，毫无荣誉可言，其自身存在着很多问题。这支军队到越南执行任务以来，不曾搜索到敌人，却误入对方雷区，损兵折将无数，这令集体的荣誉感严重受挫。如果是正常的部队，这时，集体就应该认真反思自己的问题，这样才能提高部队的能力。但是，巴克特遣部队却陷入了恶性自恋之中，为了掩盖部队有辱使命的污点，他们找不到敌人，却人为地制造出敌人，把平民当成了敌人。很多时候，当一个集体为了维护自己病态的荣誉感，或者是为了掩盖集体内部的矛盾和问题时，都会向外去寻找对手和敌人，故意“制造敌人”或憎恨“外围集体”。那么，为什么这些集体不敢面对自己的问题呢？因为面对集体内部的问题，集体就容易陷入混乱，缺乏凝聚力。凝聚力是一个集体存

在的核心，消弱个体的目的，是为了增强集体的凝聚力，也就是说，个人在集体中的退化正是集体凝聚力的来源之一。这种集体凝聚力有一股强大的力量，它可以让各组成分子结合为一体，行动一致。如果集体凝聚力消失，大家行动不一致，集体也就开始瓦解，不再是集体了。我们说，圣人与大恶之人的区别在于，圣人喜欢改变自己，大恶之人喜欢改变别人。同样，正义的集体敢于正视自己内部的矛盾和问题，他们不掩盖真相，而是勇敢地面对现实，通过改变内部来提高集体的凝聚力；相反，邪恶的集体则总是掩盖内部的矛盾和问题，他们擅长激发起本集体对外部敌人的憎恨，这样一来，集体成员就会将注意力由内转向外，集中于外围团体的“罪过”上，从而轻易地忽略团体内的问题。第二次世界大战时，希特勒利用犹太人作为代罪羔羊，德国人就忽视了自己国内的问题。巴克特遣部队也是这样，为了掩盖自己的问题，转移矛盾，增加集体的凝聚力，在将领的激励下，这个集体严重脱离实际，从而变得疯狂，不惜把平民制造成敌人，以屠杀冒充战功。

所以，一个人疯了不可怕，可怕的是一群人都疯了。

一群人疯了可怕，但最可怕的是整个国家都疯了

在美莱村事件中，行凶者是个人，下命令及执行者也是个人，为什么在集体中这些人的心灵就会退化到如此地步呢？因为在集体之中，个人往往会依附于集体，将自己的道德责任推诿到集体或其他成员身上，从而逃避自己的责任。从这个角度上来说，集体在一定意义上，就是一个可以逃避问题和责任的地方。如果说单独的个体还知道自己行为的不义的话，那么，集体内的个体则容易对于自己的行为缺乏基本的判断力。所以，在集体之中，个人的心智极容易退化，极容易对自己的过错和罪行浑然不知，并由此而变成一个邪恶而不自知的人。这也告诉我们一个道理，在一群疯了的人中，一个正常的人很难保持理智。

疯子的行为不切实际，是因为他们抱着病态的自我不放。抱着病态的自我不放，也就是我们所说的恶性自恋。集体会陷入恶性自恋，同样，一个国家也会陷入恶性自恋。在越战中，美国整个国家都陷入了恶性自恋之中。恶性自恋，意味着不敢面对真实的自己，用谎言来掩盖真相，表现在外的行为就是疯狂。

对于恶性自恋的国家来说，失败是无法接受的。我们都知道，“失败”会使人痛苦，而痛苦往往会让人变得邪恶狠毒。实际上，“失败”的痛苦能够让我们通过自我检讨及自我批评的方式获得心灵的成长。但很多遭受失败的个体因为不敢接受自我批评，在失败之际往往迁怒于人，把责任推卸给别人。这其实就是以谎言来掩饰失败，去抚慰失败的痛苦。这样的现象也会出现在国家中。国家的自我批评会损及国家的荣耀及凝聚力，所以，一些国家的领导人在失败时，都会设法激起国家对外国人或敌人的恨意，借以强化群体的凝聚力，于是，邪恶的行为就会产生。

在越战进行到1967年底时，美国军队之所以以恶毒的手段，无所不用其极地对付越南人，就是为了发泄他们自尊遭受蹂躏的怨气，就仿佛一个恶性自恋的个体在自己的完美形象不保时，不顾一切地去毁灭那个“挑战”其完美形象的人。那时，稍有间谍之嫌的越南人便会饱受凌虐，不论是已经丧命还是一息尚存的越南军人都要被绑在武装部队的装甲车后拖着走。此时，美军的残暴已达到了极致。到了1968年初，美国军队在越南的豪气已经丧失殆尽，军队的尊严受到了严重的打击。就在这时，骇人听闻的美莱村屠杀事件发生了。美莱村屠杀事件无疑是绝无

仅有的重大恶行，然而，我十分怀疑，那只是当时的美国部队在越南各地犯下的无数罪行之一。而这一切罪行，都是因为军队的恶性自恋，他们不愿意承认自身的失败和不完美。不仅如此，美国社会和国家都陷入了恶性自恋之中，他们不能容忍越南对他们自身的完美形象进行破坏。为了维护国家的形象，美军不惜以更大的邪恶力量，摧毁着人类赖以生存的社会和自然，也摧毁着无数无辜的生命。

恶性自恋，就是不愿意改变，也包括改变自己的观念。人的观念具有某种惰性，这种惰性是指人一旦形成一种观念和心智模式，便不愿意去改变。在既有观念的指挥下，人一旦行动起来便会奋不顾身，即使错误昭然若揭地摆在眼前也不愿改变。这时候，错误的观念其实就构成了谎言，人之所以将错就错，就是因为惧怕改变观念，因为那将花费相当大的气力，并需承受痛苦。一个人要想改变观念，首先要有自我怀疑及自我批评的心胸，敢于承认自己长期以来深信不疑的想法也许并不正确。在改变的过程中，我们的内心会产生各种纠结和困惑，这种滋味很不好受。但也正因为如此，我们才会变得虚怀若谷、毫无偏见，不断地学习和思考，忠于事实。也就是在这个过程中，我们的心灵成长了，自己也变得更加成熟。但是很可惜，很多人在这条路上拒绝改变，他们选择用谎言去掩盖真相，以此逃避心灵成长所需承受的痛苦。

美莱村事件发生时，美国的约翰逊政府就是一个选择了谎言的政府。同绝大多数庸庸碌碌的个体一样，他们从不心存疑惑，也没有“自我怀疑及自我批评的心胸”，他们认为过去20年发展形成的“共产主义威胁论”至今仍然适用。尽管无数证据显示，此观念已经不符合当前形势了，但他们却不予理会。对他们来说，蒙上眼睛，不去承受观念改变的痛苦，更省事、更容易。他们选择用谎言自欺欺人，其实质是对于自我审视的抛弃，是一种极度的恶性自恋。对于一般人来讲，当证据呈现在眼前时，他们往往能够忍受住自我形象受挫带来的伤痛，承认自己确实有改变的需要，并修正自己的观念。但是整个国家恶性自恋的程度却远远超过个体，在面对真凭实据时，他们不但没有勇气自我批评，反而会设法去摧毁证据。他们这么做的目的就是为了维持谎言，维持谎言背后虚幻的完美。

这再次证明恶性自恋终将导致邪恶。邪恶源于谎言，邪恶之人最大的特点就是撒谎成性。约翰逊总统显然不愿美国人了解他以美国大众的名义，在越南的所作所为，因为他明白欺骗选民是件邪恶的事，一旦暴露，势必不见容于美国人民。所以他选择了掩人耳目，这也恰恰证明了

他深知自己所犯下的恶行，因此，他也是一个伪善和邪恶的人。

然而，我们若就此将当时种种的恶行完全归罪于约翰逊政府，不但是推诿，而且是罪恶。当时，并不是每一个人都被蒙在鼓里，有部分民众不久便发现政府的“邪恶残忍勾当”，但为何他们中的绝大多数不但没有气愤填膺，甚至对越战的性质丝毫不加关心呢？即使大多数人是被欺骗的，我们也必须自问一下，为什么约翰逊总统可以瞒天过海，将我们骗得团团转？

于是，我们又不得不回到人作为个体，在国家这个大的群体中，以谎言去逃避自我成长的痛苦这个事实。他们乐于让政府全权代理，正如群体中的绝大多数分子赞成由少数人行使领导权一样。美国的恶行，除了源于美国人民的个体意识的退化，更源于美国公民也沾染了约翰逊总统的恶性自恋。美国民众自以为美国的观念和政策一定不可能出错，因为美国政府必定知道其职责所在，毕竟政府是人民选举出来的，不是吗？他们认为美国政府必然善良、诚实且公正，因为他们均是一流民主体制下的产物，绝不可能犯大错，所以只要是我们的总统、专家及政府幕僚制定的决策，势必正确无误。我们不就是世界上最伟大的国家、自由世界的领袖吗？但现实呢，美国公民不过是在自欺欺人，在用谎言虚构国家的自尊和完美。

美国虽大，但仅是人类社会中的一个群体，并非全体，确切地说，美国只是人类无以计数的政治群体中的一个（我们称为国家）。美国人的恶性自恋倾向其实是我们全人类的通病。作为人类，我们必须时刻提醒自己，我们只是这个星球上众多物种之一，我们必须设法改掉自己妄自尊大、自以为是的恶性自恋倾向。

我们要时刻牢记，恶性自恋会导致邪恶，而邪恶与杀戮又是一对孪生兄弟，因为邪恶是为了护卫或保存个人病态自我的完整，而运用各种方法毁灭、迫害他人的行为，所以邪恶是生命活力的反面。美莱村事件之所以被我当作群体谎言的典型案例，就是因为它是一次骇人听闻的屠杀行动。但如果这次屠杀仅是一次过失而已，我绝不会在这上面大做文章的，关键是它背后有一个真正可怕的凶手——战争，因为在绝大多数情况下，战争是一种被大家接受的国家政策，也就是说，战争是一种合法的屠杀，因此，当大家对战争无动于衷时，邪恶与杀戮就开始了。

今日，战争几乎与国家种族尊严画上了等号，而我们所谓的民族主义不过是恶性的国家民族自恋。以自己文化为荣，又不排斥其他文化的

健康心态，则较为少见。不论有意或无意，我们都教导过我们的子女应该怀抱这种国家民族的自恋情结。由无数线条勾勒成的世界地图高悬于每间美国教室的黑板上方，美国赫然位于地图的中央。我们从没想过这样的教育会导致多么荒谬可笑的后果。因为这种以自我为中心的恶性自恋，一旦在国家民族自尊等合理化的外衣下滋长，就可能根深蒂固，不可动摇。而一旦有某种力量要撼动这种病态的信念，那么战争就将随之而来。

我很想以单纯的心态去看待战争。我承认在人类历史中确实存在过为了道德正义而不得不发动的战争，虽然这样的情况寥若晨星。但即使是这样，我也仍认为“不要为了目的，而不择手段”，这是一个放之四海而皆准的伟大道德原则。

我们这一“文明”的国家就是这样变成邪恶之国的。不仅美国是这样，其他的国家也是这样；不仅过去如此，未来可能仍将如此。除非我们能连根铲除人性中恶性自恋的毒瘤，否则战争无法避免。

勇敢地面对谎言

恶性自恋的人缺乏面对真实自我的勇气，所以，才会选择用谎言来自欺欺人。与此同时，恶性自恋的人害怕改变，所以，才会疯狂地去改变和控制别人，甚至不惜屠杀无辜的生命。不管是对个人，还是集体，抑或是整个国家，勇气都是一个关键词。只有勇敢地面对自己的问题，才能解决问题；只有勇敢地面对谎言，才能忠于事实。

美莱村的屠杀事件从表面上看，是一种凶残的行为，但其实质则是一种懦弱的表现，因为他们缺乏面对自己的勇气，不敢承认集体存在的问题，才将矛盾转移到外面虚构的敌人身上。当然，美莱村的屠杀事件并不是一个偶然的突发事件，邪恶并不只是在1968年的某一清晨在地球的某一隅爆发了一次而已，这种邪恶可能随时出现在世界各地的任何一处。同样，邪恶不仅出现在军队，它也会出现在任何人身上。

总之，不能勇敢面对自己的问题，就容易产生邪恶。

在父母与儿子之间，鲁克的父母不能勇敢地面对自己的问题，结果就会压制鲁克，把鲁克培养成了一具行尸走肉。在夫妻之间，桑德拉不敢面对自己的心理问题，才会去控制亨利，增加亨利的依赖感。同样，雪莉不敢正视自己童年的问题，才会变得恶性自恋。相反，黛西是勇敢的，她敢于面对自己的问题，最终克服了自己强烈的依赖心理，摆脱了母亲的束缚，开始了心智成熟的旅程。乔治是勇敢的，他敢于承受人生正常的痛苦，最后才避免心理疾病的痛苦。

我一再强调，心理治疗的过程，是一个揭穿谎言的过程。揭穿谎言需要勇气，那么，勇气从何而来呢？勇气来源于爱。爱能给我们勇气，去对抗一切谎言和邪恶。实际上，那些不敢面对谎言的人，都是因为童年时缺乏了爱。一个人如果心中缺失了爱，他就没有勇气去直面内心的痛苦，就会用谎言来逃避。相反，只要人的心中拥有了足够多的爱的力量，他就能勇敢地去面对人生道路上的任何艰难险阻。为什么母亲能够用生命去拯救新生的婴儿呢？是爱给了她勇气。当我们审视本书中每一个邪恶的人，不难发现，正是因为缺少爱，他们才没有勇气去战胜谎言。在我多年的心理治疗生涯中，我渐渐悟出：爱，而且只有爱，才能给我们最终战胜谎言的勇气。而一旦心里有爱，任何心理疾病都无法侵袭你，任何邪恶都无法靠近你。

有一位与邪恶交战数年的老神父说过一段话。在这段话中，他对“爱的力量”进行了生动形象的阐释。他说：“对付和战胜邪恶的方式不一而足，但是，这些方式均只是真理的一部分。只有用爱心去融化邪恶，才是战胜邪恶的根本之道。一旦邪恶成为棉花中的血液或深入内心的矛刺，那么邪恶便丧失力量，再无用武之地了！”

凡是心理有问题的人，都是心中缺乏爱的人，而圣人的心中拥有无限的爱。心理治疗一方面是为了驱除内心的谎言，鼓励人说真话，另一方面则是为了激发人爱的力量。因为爱能够让我们勇敢地面对自己，接纳自己，并努力地去拓展自己。正因如此，心理治疗既是一条通往心智成熟的道路，也是一条成为圣人的道路。

少有人走的路3：与心灵对话

少有人走的路

❸ 与心灵对话

[美] M. 斯科特·派克/著 (M. Scott Peck)
刘素云　张　兢/译



［白金升级版］

FURTHER ALONG
THE ROAD
LESS
TRAVELED

中华工商联合出版社

出版者语

深入心灵，是一段艰难的旅程，也是一条少有人走的路。

十多年来，随着美国心理医生斯科特·派克的杰作《少有人走的路》持续热销，“少有人走的路”这几个字，几乎成为心理治愈的代名词，陪伴人们度过了无数个孤独的夜晚，给那些迷茫、痛苦和心碎的人们带来安慰。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。

曾经，我们相继出版了斯科特·派克的《少有人走的路：心智成熟的旅程》《少有人走的路2：勇敢地面对谎言》和《少有人走的路3：与心灵对话》。现在，又将陆续出版他更多的作品。其中包括《少有人走的路4：在焦虑的年代获得精神的成长》《少有人走的路5：寻找石头》以及《少有人走的路6：不一样的鼓声》等。

不仅如此，我们还将以斯科特·派克的作品为基础，在世界范围内精选一批心理治愈方面的翘楚之作，推出“少有人走的路”系列（已经出版了德国著名心理医生斯蒂芬妮·斯蒂尔的《给内心的小孩找个家》，美国著名心理学家托马斯·摩尔的《心灵地图》）。系列内图书均为世界级杰出心理学家<多年心得，代表了心理治愈领域的最高水准，其中既有畅销不衰的传奇之作，也有引发新思潮、新观点的新兴代表；既凝聚了精神分析领域的传统智慧，也展现了不断创新中的前沿心理疗法，多层次、多角度地为读者全景展现心理治愈的发展脉络。。

衷心希望，这些图书能给您智慧和勇气，在通往心灵的道路上，一路前行。

正清远流

版权页三

图书在版编目（ＣＩＰ）数据

少有人走的路 : 白金升级版. 3, 与心灵对话 /(美) M. 斯科特·派克著 ; 刘素云, 张兢译.

-- 北京 :中华工商联合出版社, 2017.5

书名原文: Purther Along The Road Less Traveled

ISBN 978-7-5158-1973-0

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①M… ②刘… ③张… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第077876号

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by

Beijing Zhengqing Culture & Art Co.Ltd.

FURTHER ALONG THE ROAD LESS TRAVELED

Original English language edition Copyright © 1993 by M. Scott Peck

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone,

a Division of Simon & Schuster, Inc.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2017-1045

少有人走的路 3：与心灵对话（白金升级版）

Purther Along The Road Less Traveled

作　　者：[美]M.斯科特·派克

译　　者：刘素云　张　兢

责任编辑：于建廷　臧赞杰

封面设计：门乃婷

内文设计：季　群

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印　　刷：北京中科印刷有限公司

版　　次：2017年12月第1版

印　　次：2017年12月第1次印刷

开　　本：640mm×960mm 1/16

字　　数：150千字

印　　张：15.5

书　　号：ISBN 978-7-5158-1973-0

定　　价：36.00元

服务热线：010－58301130

销售热线：010－58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19－20层，100044

http：//www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com （总编室）

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，

请与印务部联系。

联系电话：010－58302915

中文版序

你不能解决问题，你就会成为问题。

毫无疑问，这不是一本容易读懂的书，但可以肯定的是，这是一本无论你花多大的精力都值得读的书。

不管你是否愿意，我们在心智成熟的旅途上，都会遇见这样的问题：物质越来越丰富，心灵却越来越空虚。我们对身体的健康牵肠挂肚，对心理问题却漠然处之。在大多数人心目中，似乎只要不去跳楼，不进精神病院，就没有心理疾病。殊不知，几乎人人都有不同程度的心理疾病。

当儿女抱怨没有得到很好的照顾时，父母总会辩解："怎么没有照顾好你，缺你吃了，还是缺你穿了？！"父母似乎从来就没有意识到儿女还有自己的心灵需求。每个家长都说深爱自己的儿女，但未必人人都懂得爱。游泳池边，一群学游泳的孩子，哭成一片，绝大多数都不敢跳进水里。一些母亲抱走了自己的孩子，她们说爱自己的孩子，不愿意让他们恐惧。也有一些母亲硬着心肠将自己的孩子赶入水中。那么，究竟谁真正深爱自己的儿女？

成长是痛苦的，一个成熟的人一定经历过许许多多痛苦，没承受过太多痛苦的人一定不会成熟。承受痛苦是走向成熟的必由之路，任何人都不能回避。

爱不是百依百顺，不是坠入情网，不是大包大揽，爱一个人就要让他独立，不管是自己的父母、妻子，还是儿女，如果你的行为阻碍了他们心智的成熟，那就不是真正的爱。爱自己的儿女，就要让他们脱离父母并拥有独立思考的能力，就是要让他们敢于面对问题和痛苦，迎难而上，用自己的双脚独自站立。

然而，遗憾的是，懂得真爱的人不多，许多人一遇到问题和痛苦，就选择逃避。他们逃避学游泳的恐惧，逃避毕业后就业的压力，逃避婚后的责任，逃避自己应该承担的一切……

逃避问题和痛苦的倾向，是人类心理疾病的根源。你不能解决问

题，你就会成为问题。

成长之路充满艰辛，它不是一条平坦的阳关道，而是荒芜沙漠里的一条小径，遍布荆棘和砾石。在这条少有人走的路上，一些勇士正在前行，他们将超越自我，迈向一个新的天地。

之前，我们出版了《少有人走的路：心智成熟的旅程》，它给渴望心灵成长、心智成熟的人们带来了些许安慰。有人说：“读了这本书，才真正懂得为什么说书籍是人类进步的阶梯。”也有人说：“这本书，如同一盏明灯，让迷失的我，豁然开朗，终于找到了前进的方向。”还有人说：“这本书治好了我的忧郁症。”然而，也有人抱怨说：“这本书太难了，我读不进去！”这毫不夸张，这本书的命运与它在美国时一样，其畅销的过程本身就充满了艰辛。

现在，我们对斯科特·派克的作品进行了再次修订，隆重推出了《少有人走的路》系列的升级版。这本即是作者的第三部作品：《少有人走的路3：与心灵对话》。正如作者所言，第一部强调的是“人生苦难重重”，第二部强调的是“谎言是邪恶的根源”，这一部强调的则是“人生错综复杂”。我们真诚地希望，它能给那些穿越人生沙漠的人带去一些安慰和启迪。

前言

或许，你还记得《少有人走的路：心智成熟的旅程》中的第一句话：人生苦难重重。那是一个颠扑不破的真理，现在，在《少有人走的路3：与心灵对话》中，我要说的是：

人生错综复杂。

每个人都必须走自己的路。生活中没有自助手册，没有公式，没有现成的答案。某个人的正确之路，对另一个人却可能是错误的。你在这本书里找不到“走这条路”“在这儿左转”之类的指南。生活之路不是由沥青铺就的阳关道，它没有通明的灯火，更没有路标，它是荒漠中一条坎坷的小径。

在这本书里，我将尽量写下过去10年来的一些感悟，它们曾使我在走过荒漠时略感轻松。我会告诉你当我迷路的时候，我是通过那些苔藓重新找到了方向；当然，我一定会提醒你，在红树林里有许多树的四面都生长着苔藓，所以，很多时候你还得自行判断。

我还要提醒你，不要以为人生之路平坦无阻，但是只要你一步一步踏出去，就能不断前进。我个人心智成熟的进程，不一定是每个人都会经过的道路。人生的路像一连串同心圆，从圆心向外不断扩张，其中的关联无法用任何简单直接的原理说明。我们不必坚持踽踽独行，而是可以向出现在生命中任何一股超过我们的力量求助。每个人对这种力量的观点不同，可是大多数人都知道它确实存在。此外，一路行进时，也不妨与他人结伴，同舟共济。

如果这本书能对你有所帮助的话，我最大的愿望就是：它能够帮助你避免简单化的思考、放弃以偏概全的冲动，不要去寻找公式和简单的答案。人生错综复杂，我们应该为生活的神奇和丰富而欣喜，而不应为人生的变化而沮丧。生活是什么？生活是在你已经规划好的事情之外所发生的一切。所以，我们应该对变化充满感激！

第一部分　人生是一场修行

一个成熟的人一定经历过许许多多痛苦，没承受过太多痛苦的人一定不会成熟。

第一章　意识和痛苦

以前，我一直都在设想自己长大成熟后是个什么样子。大约七年前，我意识到成熟只是相对而言，也许自己永远无法达到真正的成熟了，因为成长是一个永不停歇的过程。于是我常常自问：“斯科特，到现在为止，你变成了什么样儿呢？”每当思及这个问题，我都会大吃一惊，因为我意识到自己已经变成了一个传播福音的人——我曾一直认为此生最不可能做的事。

人们对“传播福音的人”总是敬而远之，这个词带给人的联想很糟糕。它会让你脑海中出现这样一幅画面：一个油头粉面、指甲修剪得整整齐齐的牧师，西装革履，戴满金戒指的手捏着仿皮《圣经》，忘情高喊：“主啊，救救我！”

别担心，我并没有变成那样的人。我所说的“传播福音的人”，只是借用了这个词最原始的意义——一个散播好消息的人。不过，我还得提醒你，我也会传播坏消息。简言之，我是一个既传播好消息，也传播坏消息的福音传播者。

接着，我就会问你：“有一个好消息和一个坏消息，你想先听哪一个？”如果你与我一样，习惯于先苦后甜，你一定会说：“嗯，就请先说坏消息吧。”那么我就先宣布那个坏消息：“其实，我什么也不知道。”

一个福音传播者，竟然会承认自己什么也不知道，这似乎很荒唐。但真实的情况是，我的确什么也不知道，因为我们生活在一个神秘莫测的宇宙中。

除了一无所知的坏消息外，我还有一个关于人生旅途的坏消息，那就是“人生苦难重重”。痛苦作为人生的一部分，从伊甸园开始就有了。人生离不开痛苦，它与生俱来。

当然，伊甸园的故事只是一个神话。但如同其他神话一样，它也蕴含着真理，蕴含着人类意识产生、发展的过程。我们吃了善恶树上的苹果，就有了意识，而一旦有了意识，自我意识就会随之产生。上帝就是凭这一点知道我们偷吃了禁果——因为偷吃禁果后，我们马上就变得矜持和羞怯了。这个神话告诉我们的真理之一就是：害羞是人性的一部分。

我是个心理医生，近年来又从事写作和演讲，有许多机会接触大量优秀的、有思想的人，这些人都很害羞。当然，也有个别人认为自己不害羞，但当我们深入探讨这些问题时，他们就会觉察到自己实际上还是害羞的。偶尔遇到的几个不害羞的人，都因为在某方面受过伤害，已经丧失了部分的人性。

人都是害羞的，产生自我意识后，害羞就一直伴随着我们。

人有了自我意识便开始害羞，害羞让我们拥有了人性，成为了真正的人。但为此我们也付出了极大的代价——我们被逐出了伊甸园。

痛苦地成长

被逐出伊甸园，就是永远地被放逐，我们再也不能回头，再也无法重返乐园。

我们不能回头，只能前进。

想回到伊甸园就像试图回到母亲的子宫，回到婴儿期一样，根本无法实现。归途已断，我们不能回到母亲的子宫或婴儿期，我们必须长大。我们只能向前，穿越人生的沙漠，痛苦地走过灼热而荒芜的大地，逐渐达到更深入的意识层面。

这是一个非常重要的事实，因为大量的人类精神问题，包括吸毒、嗑药等，均源自于返回无自我意识的状态的企图。在鸡尾酒会上，我们会喝上一杯，借此削弱我们的自我意识，消除羞怯。难道不是这样的吗？适量的酒精、大麻、可卡因或其他化合物，能让我们在几分钟或几小时内，再一次重温无自我意识的状态。

但是，这种重温决不会持续太久，其代价通常也让人难以承受。正如神话所说，我们的确不能够重返伊甸园了，我们必须径直向前穿过沙漠。这是个艰难而痛苦的旅程，许多人望而却步，他们找到一个看似安全的地方，刨出一个沙坑，待在那儿止步不前，根本不愿再去穿越那令人痛苦的、遍布荆棘和砾石的沙漠。

虽然多数人都听说过富兰克林的名言“唯有痛苦才会带来教益”，但真正能践行的人很少，许多人难以忍受横穿沙漠的痛苦，于是都早早中断了这一旅程。

疾病不仅仅是生理上的失调，也表现为心理上的拒绝成熟。这种心理疾病完全可以通过心灵的成长加以调节。那些在生活中早早就停止了学习和成长，拒绝改变而故步自封的人们，经常会陷入这种被称作“第二童年”的困境。他们变得牢骚满腹、吹毛求疵，并且以自我为中心。其实，这不是真正意义上的“第二童年”，而是他们“第一童年”的延续，这些人以陈旧而脆弱的成年作掩饰，暴露出的是一种拒绝成长的孩子气。

心理医生都知道，很多外表已成年的人，内心却还是个情绪化的孩

子，他们裹着成人的衣服，但心灵仍停留在童年。这些人拒绝成熟，只能在人生的旅途上徘徊不前。之所以有这样的结论，并不是因为来找我们治疗的人不及一般人成熟。正相反，那些因渴望成长而来做心理治疗的人，恰恰是想摆脱幼稚和孩子气的人，他们只不过一时还没有找到出路而已。说实话，这种人为数不多。所以，我才说是少有人走的路。相反，有很多人则拒绝成长，他们不愿承受成长的痛苦和烦恼，极力在逃避，或许这就是他们特别讨厌谈论变老话题的原因。

记得1980年1月，在我写完《少有人走的路：心智成熟的旅程》后不久，在华盛顿特区，我包了一辆出租车去很多电台和电视台做节目。走了几家后，出租车司机问我：“嗨，伙计，你是干啥的？”

我告诉他，我正在推广一本书。他问：“写什么的？”

于是，我对他谈了一些心理学和信仰方面的道理。大约半分钟后，他发表了看法：“啊哈，听起来好像人生的许多屁事还真有可能兜得拢！”

虽然他是个粗人，却有洞察事物的天赋，看得出，他经历过苦难，并且没有回避，他正行进在心智成熟的旅程中。

人们就是不愿意谈论真正的成熟，因为它太痛苦了。成熟不在于你是否西装革履、谈吐文雅，而在于你是否能面对问题和痛苦而不回避。

一个成熟的人一定经历过许许多多痛苦，没承受过太多痛苦的人一定不会成熟。承受痛苦是走向成熟的必由之路，任何人都不能回避。逃避痛苦是人类心理疾病的根源，因为人人都有逃避痛苦的倾向，所以，我们大多数人都或多或少存在着一定的心理疾病。心理学大师荣格说：“逃避人生的痛苦，你就会患上神经官能症。”不少人为逃避痛苦正遭受着神经官能症的折磨，值得庆幸的是，许多人能坦然面对，及时寻求心理治疗，以积极的心态去面对人生正常的痛苦。人生的痛苦具有非凡的价值，勇于承担责任、敢于面对困难，你就能超越自我，让自己的心灵变得健康。

积极的痛苦

我愿意谈论痛苦，并不意味着我是个受虐狂。正相反，我不认为消极的痛苦会对人有所裨益。如果我头疼的话，第一件事就是服用两片强效镇痛药。我压根儿不相信普通的紧张性头痛会有什么好处可言。

不过，还有一种是积极的痛苦。两者之间的区别是：积极的痛苦是人生必须承受的；而消极的痛苦像头疼，应该尽力摆脱。

我喜欢用“神经官能性痛苦”和“存在性痛苦”来定义上述两种痛苦。举例来说，孩子长大后，他们要离开父母开始自己的人生，这时父母会觉得很痛苦。朝夕相处了十几年，孩子突然离开，父母会感到寂寞、失落和难过。但我们必须承受这些痛苦，不能为了不承受这样的痛苦，而去阻碍孩子开始自己的人生，这就是“存在性痛苦”。人一生要承受许许多多这样的痛苦，心灵之痛和肉体之痛一样剧烈，有时甚至更加难以承受，但我们必须要面对，只有经过这些痛苦的历练，我们才能逐渐走向成熟。

然而，如果你因孩子离开家而整日坐立不安，一会儿担心他出门会出车祸，一会儿担心他会碰上歹徒，甚至还为没能照顾他的生活起居而自责，那么，你正在经受的就是“神经官能性痛苦”。这种痛苦不仅无助于心智的成熟，反而还会妨碍它。

大约40年前，弗洛伊德的理论首先在知识分子中间传播并被曲解。有一群前卫的父母，当得知敬畏之心和罪恶感有可能引发神经官能症时，他们决定培养没有敬畏之心和罪恶感的孩子。这样的想法多么让人担忧啊！

我们的监狱里之所以人满为患，就是因为那里的人没有敬畏之心和罪恶感。我们需要有某种程度的敬畏之心和罪恶感，才能在社会中生存，这就是我所说的“存在性痛苦”。

然而，我要强调的是，存在性痛苦能促进我们心智的成熟，但太多的神经官能性痛苦，却不仅不能提升我们的生存状态，还将妨碍我们的生存。这就像打高尔夫球只需要14根球杆，你却在袋子里装了87根一样，多余的球杆不仅没有用处，反而还会成为你的负担。神经官能性痛苦是多余的，它只会妨碍你穿越人生沙漠的旅程。

不仅敬畏之心和罪恶感如此，其他形式的心灵之痛，例如焦虑，同样也有存在性和神经官能性两种形式，关键在于如何做出明确的判断。

面对心灵的痛苦和人生的灾难，有一个简单但有点残忍的方法可以帮助你理清问题，克服障碍。它包括以下三个步骤：

首先，无论何时，只要你感受到了心灵的痛苦，就要自问：“我的痛苦是存在性的，还是神经官能性的？这一痛苦是帮助我成长，还是限制了它？”刚开始的时候，可能难以回答。但假以时日，再自问这些问题，答案就会非常清楚。例如，如果我要去纽约演讲，我会为如何到达而焦虑，于是我的焦虑便会促使我去看地图。如果我不焦虑，我也许会迷路，让上千名听众在纽约空等。所以，我们需要一些焦虑才能好好活着。

然而，如果我这么想：“要是我的轮胎漏气或发生意外，怎么办？就算我到达了演讲的地方，我找不到停车位，怎么办？很抱歉，纽约的听众，因为种种原因，我无法来纽约演讲，我不得不放弃。”显然，这种焦虑性的恐惧不能给我的生活带来帮助，反而带来限制，这就是一种神经官能性痛苦。

人类是天生逃避痛苦的生物。欢迎一切痛苦是很愚蠢的，但逃避所有痛苦也同样愚蠢。我们在成长中所做的基本抉择之一，就是必须分辨神经官能性痛苦与存在性痛苦。

如果你确定正在经历的痛苦属于神经官能性痛苦，并妨碍了你的生活，那么第二步你就要自问：“如果没有这些焦虑和痛苦，我会怎么样呢？”

接着，便要进入第三步：按照这一方法行动。就像匿名戒酒协会教导的那样，“拉开架势”或“假戏真做”。

我第一次领教这套方法的功效，是为了应付自己的害羞。在听某些著名人士演讲时，我常想提一些问题，一些急欲知道的问题，并表达一下自己的看法——不管是公开说，还是私下交流。但我常常欲言又止，因为我太害羞了，害怕被拒绝，担心被人看作傻瓜。

经过一段时间，我终于问自己：“你这样害羞，什么问题都不敢问，这会改善你的生活吗？你本应该提问，但害羞让你退了回来。你仔

细想一想，害羞究竟是在帮助你，还是在限制你？”一旦我这样自问，答案就一清二楚了，它限制了我的发展。于是，我就对自己说：“嗨，斯科特，如果你不是这么害羞的话，你会怎么做呢？如果你是英国女王或美国总统，你会如何表现呢？”答案是清楚的，我会向演讲人走去，说出我要说的话。所以，接下来我告诉自己：“好的，那么，走向前去，按那个方式去表现，假戏真做，像你从不害羞那样去行动。”

我承认这会让人胆怯，但这正是勇气之所在。让我十分惊讶的是，没有几个人真正理解什么是勇气，多数人认为勇气就是不害怕。现在让我来告诉你：不害怕不是勇气，它是某种脑损伤；勇气是尽管你感觉害怕，但仍能迎难而上；尽管你感觉痛苦，但仍能直接面对。当你这样做的时候，你会发现战胜恐惧不仅使你变得强大，而且还让你向成熟迈进了一大步。

究竟什么是成熟？在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我并没有给出确切的定义，尽管我描述了大量不够成熟的人。在我看来，多数不够成熟的人的特征是：他们坐而论道，牢骚满腹，怨天尤人，在他们看来似乎自己才是世界上最不幸的人，而别人都幸福美满。这样的人从来就不明白“人生苦难重重”这个真理，他们认为人生本该既舒适又顺利，所以，一旦痛苦来临，他们不是勇敢面对，而是尽力逃避。正如美国著名作家理查德·巴赫在《幻觉》中所写：“为自己的极限辩护，你就会永远受制于它。”与这些人形成鲜明的对照，那些为数不多的比较成熟的人，从不逃避人生的问题和痛苦，相反，这些问题和痛苦总能启发他们的智慧，激发他们的勇气，他们把成熟视为一种责任，甚至作为一个机会，勇敢地去实现生活的目标。

意识及康复

想在人生沙漠中行走得更远，你就要心甘情愿去面对存在性痛苦，并努力克服它。要做到这一点，就必须先改变你对待痛苦的态度。这儿有一条捷径，那就是承认我们遭遇的每一件事，都是有助于我们心智成熟的精心设计。

《神圣》一书中有一句非常精彩的话：“如果明白发生在自己身上的每件事，都是上苍设计好的，其目的在于指引我们走向神圣，那么，我们就会永远立于不败之地。”

没有比这更好的消息了。一旦我们领悟到，发生在我们生活中的所有事情，都是用来指导我们生命旅程的，我们注定会成为赢家。

然而，要达到这样的认识高度，必须彻底转变对痛苦的看法，同时也要彻底转变对意识的看法。在伊甸园的故事里，人类吃了善恶树上的禁果后，就有了意识，有了意识，也就有了痛苦。所以，意识是我们痛苦的源泉。倘若没有意识，也就无所谓痛苦。但意识并不只是给我们带来痛苦，它同时还会给我们带来摆脱痛苦、获得救赎的动力。而救赎本质上就是治疗。

意识是痛苦之源，没有意识，就感觉不到痛苦。我们帮助别人减轻身体上的痛苦，最常用的方法就是麻醉他们，让他们暂时失去意识，感觉不到痛苦。

痛苦完全由意识引起，但救赎的动力也来自于意识。拯救的过程就是意识逐渐增强的过程。随着意识的增强，我们就不会像那些不愿成熟的人一样，畏缩在洞里止步不前，我们会一步一步地进入沙漠。在继续前行时，我们会承受越来越多的痛苦，但我们也因此变得越来越成熟。

我说过，“救赎”的意思是“治疗”，它来源于词根“药膏”。“药膏”就是那种涂在皮肤上治疗过敏或发炎的东西。因此，救赎既是一个治疗的过程，同时也是一个逐渐完整的过程。健康、完整和神圣全都源自于同一个字源，它们有着相同的寓意。

弗洛伊德是一位无神论者，他第一次揭示了治疗和意识之间的关系。他认为，心理治疗的目的就是让潜意识从尘封的深渊浮出水面，转

化为意识。换句话说，心理治疗的目的就是要增强人的意识，要让人的意识勇敢地直面潜意识，不要逃避、不要躲闪。

卡尔·荣格进一步帮助我们理解了这一点，他把人类邪恶和心理疾病的根源描述为“拒绝面对阴影”。荣格所说的“阴影”，是指心灵中我们不愿意承认的那一部分，我们一直在回避它，将它藏匿在潜意识的地毯之下，不让自己和别人知道。当我们被自己的罪恶、失败或痛苦逼到墙角时，大多数人都会承认自己的阴影。请注意，荣格在这里用了“拒绝”二字。这就是说，人类的邪恶和心理疾病并不是“阴影”本身造成的，而是在于“拒绝”阴影。“拒绝”是一个主观意念极强的行动，那些邪恶和有心理疾病的人，最显著的特征就是，他们拒绝任何罪恶感，他们不是没有良心，而是拒绝承受良心的痛苦。

事实上，邪恶和有心理疾病的人很多都非常聪明，他们能够意识到绝大多数事物，但就是不愿意承认自己的阴影，不愿意承受内心的痛苦，不愿意让阴影由潜意识转化为意识。相反，他们会尽最大的努力，霸道地去藏匿自己的阴影。有时为了摧毁罪恶的证据，他们甚至不惜杀人放火，走向犯罪。

正如我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中说过的那样，人们的心理疾病大多源自意识的失调，而不是源自潜意识。一句话，心理疾病是源自一个有意识的心灵拒绝去思考，拒绝去承受思考的痛苦。

沙漠中的绿洲

意识会带来痛苦，同时也能带来快乐。随着你进入沙漠腹地，走得越远，你就越有可能发现那些小小的绿色，那些你从未见过的绿洲。如果更深入一些，甚至可能在沙地下发现一些潺潺流动的小河。如果再继续，或许还能够实现自己的夙愿。

如果你对此有所怀疑，那么，一个在沙漠里跋涉了很远的人，他将向你讲述自己的心灵之旅。这个人就是诗人艾略特，他早先闻名于文学界，是由于写了大量枯燥无味、令人绝望的诗歌。他在29岁时发表的诗歌《普罗弗洛克情歌》，就是这一时期的代表作：

我老了……我老了……

我连裤子都穿不利落了。

我把头发分在后面好吗？

我敢吃一个桃子吗？

我会穿上法兰绒裤子，走向海滩。

我听到了美人鱼在歌唱，一首又一首。

我想她们不会唱给我听。

诗中的普罗弗洛克和艾略特一样生活在上流社会，生存在高度文明的世界，同时又生存在心灵的荒原上。意识到这一点很重要，不出所料，五年以后，艾略特发表了一首题为《荒原》的诗。在这首诗里，他的着眼点实际上就是沙漠。尽管这也是一首枯燥乏味和令人绝望的诗作，但第一次，在艾略特的诗里出现了一小片的绿意，些许的植被点缀其间，以及水的映像和岩石的暗影。

50岁左右，艾略特写下了像《四个四重奏》这样的诗作，诗歌中第一次出现了玫瑰园、鸟儿的啼鸣和孩子的欢笑。此后，他陆续写了不少同类型的作品，这些诗作充满了丰富的、生机勃勃的绿色。最终，他非常快乐地走向生命的终点。

当我们艰难地行走在坎坷的、荆棘密布的人生旅途，与痛苦进行抗争时，或许能够从艾略特身上获得许多安慰。旅途中，我们需要安慰，而不是自欺欺人。

生活中，我们经常能看到打着治疗的名义，实际上却自欺欺人的人。他们这么做，完全是因为以自我为中心。例如，里克是我的朋友，他陷入了痛苦，但我不喜欢经历痛苦，于是想尽快帮他治愈，这样我就不必再为他而痛苦。因此，我就对他说些不痛不痒的话，诸如：“噢，你妈妈去世我很难过，但别太伤心了。她是到天国去了。”或者：“嗨，我也遇到过这种事，最好的办法就是出去发泄一下。”

可是治疗一个人痛苦的最好方法，往往不是设法消除痛苦，而是应该与他一起承受。我们必须学会聆听和分担他人的痛苦，这也是意识成长的全部内容。随着意识的成长，我们能更加看清他人的把戏和伎俩，同时也能更深切地体会他们的沉重和悲哀。

随着心灵日渐成熟，我们能越来越多地承担他人的痛苦，然后，你会惊奇地发现：你愿意承担的痛苦越多，感受到的欢乐也就越多。最终你会觉得，这样走到人生的终点真是太值得了！

第二章　责备与宽恕

成长不仅要学会承受痛苦，还要学会宽恕。生活中，我们常常会因自己的问题而责备他人——

“不是因为他，我就不会陷入这样的困境，是他害了我。”

“我之所以有今天，都是因为我那个可恶的丈夫，对他，我痛恨至极。”

“你们这些不听话的孩子，不是为了你们，我本来可以干出一番大事业来，都是你们拖了我的后腿。”

生活中，这样的抱怨和诅咒总是不绝于耳。责备他人，实际上是在逃避自己的责任和应承受的痛苦。因为面对问题，从内心出发，当事人就必须自我反省，这个过程非常痛苦，常常会令人望而却步。正因如此，许许多多的人才放弃了反躬自省，选择了责备他人。

如果一个人总是责备他人，十有八九是患有人格失调症。我们每个人都有逃避责任的心理趋向，所以，几乎人人都患有不同程度的人格失调症。不过，只要我们勇于面对自己的问题，多些宽容，我们就能获得健康的心理。

选择责备，还是选择宽容，在一定意义上，意味着你是选择心理疾病，还是选择心理健康。从本质上讲，宽容是一种非常自私的行为，因为它最大的价值就在于能够治疗自己内心的创伤，因此，宽容的第一受益者是宽容者自己，而不是宽容的对象。

责备与愤怒

责备总是从愤怒开始。所以，我应该首先谈谈愤怒。愤怒是一种强烈的情感，它源自大脑，源自一些叫做神经中枢的神经细胞群。在我们称作中脑的那个部位，这些神经中枢负责情感的产生和控制。神经外科医生对此非常清楚。在实验中，局部麻醉的病人躺在手术台上，医生将电极插入他的大脑，并释放出一毫伏的电流，于是，一种奇特的感受就会在病人的心中出现。

我们的大脑有一个兴奋中枢，如果神经外科医生把电极插入该区域，并释放一毫伏的电流，躺在手术台上的病人就会说："哇，你们这儿的医生真是太棒了，医院也了不起。再来一次，好吗？"这种兴奋的感觉非常强烈。海洛因等毒品之所以能让人上瘾，就在于它刺激了我们的兴奋中枢。

在小老鼠身上曾做过这样的实验：神经外科医生将一根电极插入小老鼠的兴奋中枢，并设置了一个连杆，小老鼠每按压一次，就能获得一次兴奋。为了获得这种兴奋，小老鼠不停地按，没完没了地寻求刺激，放弃了吃，放弃了喝，直至饿死。小老鼠是不折不扣的"快乐至死"！

离兴奋中枢不远，就是另一个完全不同的情感中枢——抑郁中枢。如果神经外科医生将一根电极插入抑郁中枢，并释放一毫伏的电流，躺在手术台上的病人就会说："噢，天哪，所有东西看上去都是灰的，我感到害怕，我觉得不舒服。求求你停下来。"同样，大脑中还有一个愤怒中枢。如果神经外科医生刺激它的话，他们最好先把病人绑牢在手术台上。

这些中枢经过千万年的进化，最终在人类的大脑里形成。它们的存在自有其深远的意义。比如，你剔除了孩子大脑的愤怒中枢，目的是让他不能再愤怒，那你就会有一个非常顺从的孩子。但是你想过吗？这样一个顺从的孩子将来会发生什么事？当他上了幼儿园，上了一年级、二年级，他可能会受尽欺侮，遭人践踏，甚至送命。愤怒有存在的必要性，为了生存我们需要它，愤怒本身并不是个坏东西。

人类愤怒中枢的作用机制与其他生物完全一样，基本上都遵循着划分领地的法则，一旦其他生物侵犯了我们的领地，愤怒中枢就会启动。

譬如，当一条狗流浪到另一条狗的领地时，双方就会发生打斗。人类的情形与此没什么两样。只不过对人而言，领地的定义更为复杂罢了。人不仅会因为地理上的领地遭遇侵犯而愤怒，例如看见有人闯进我们的花园采摘花朵，就会勃然大怒；我们还有一块心理上的领地，无论什么时候、无论什么人批评我们，我们都会愤怒；此外，我们还有一个意识形态上的领地，无论何时，任何人批评我们的信仰或中伤我们的思想，我们也会变得愤怒。

由于我们的愤怒中枢随时都可能燃烧，而且往往在不该发生的时候发作，所以我们必须学会宽恕。有时，我们必须这样想：“我的愤怒是愚蠢而幼稚的，那是我的错。”有时，我们不得不做出让步：“这个人的确侵犯了我的领地，但这只是一个意外，没有必要为此发怒。”或者：“他是稍微侵犯了我的领地，但这不是什么大事情，不值得大动干戈。”然而，当确信某人确实严重侵犯了我们的领地时，就有必要对那人说：“听着，我真的很生气。”有时，马上表现出愤怒是必要的，应立即对那个家伙进行谴责。

所以，当我们的愤怒中枢启动时，至少有几种方式可以选择。我们不仅需要知道有哪些反应方式，还必须知道，在特定情势下哪种反应最恰当。这是一门极其复杂的学问，一般人总要等到三四十岁，才知道如何处理愤怒，甚至还有一些人终其一生也学不会应对愤怒。

责备与评判

当某个人使我们勃然大怒时，我们同时也对那个人做出了判断——他以某种方式冒犯了我们。

16岁的时候，我赢得了第一次也是唯一一次演讲比赛的冠军，题目是“评论别人的人，必定被别人评论”。我阐述的观点是，我们不应该对别人妄下断语。结果那次比赛，我赢得了一罐网球。

现在，我相信，人在一生中不评判别人是不可能的。我们必须对跟谁结婚、不跟谁结婚，雇用谁、解雇谁等等问题做出判断。我们判断的质量决定着我们生活的质量。

不去评判别人，你自己就不会被评判。但并不是说：永远不要评判。只不过每一次对别人品头论足时，也要准备接受别人的品头论足。《圣经》里曾说过：“首先取出你眼中的梁木，然后才能把你兄弟眼中的木屑看得更清楚。”意思是，在评判他人之前，先评判你自己。

《圣经》中有这样一则故事，一群愤怒的人们要将石块砸向一个通奸的妇女，耶稣说：“让你们当中完全无罪的那一个人，扔第一块石头！”结果，群众默然。既然我们所有人都有罪，那是不是意味着我们就不应该扔石头，不应该责备或评判别人？最后，没有一个人向那个女人扔石头。耶稣于是对她说：“看来没有一个人责备你，那么我也不责备你了。”

虽然我们都是有罪的，但有时扔一块石头也是必要的。当一个雇员连续四年没能完成计划或是第六次撒了谎，这时就需要对他说：“恐怕要请你离开了，我不得不解雇你。”

解雇人是一个非常痛苦而残酷的决定。你怎么知道自己是在恰当的时候，做出了恰当的判断呢？你怎么知道自己就正确无误呢？答案是——你不知道。所以，在评判别人时，你必须永远首先审视自己，虽然你可能知道，除了解雇那人之外别无选择，但你也有可能发现，这之前有许多你能做却没有做的事情，如果你早谋对策，或许事态就不至于此。

你需要自问：“我关心过这个人和他的问题吗？第一次发现他撒谎

时，我有没有直接找他对质？还是因为难为情而一味放任，以致最终变得不可收拾？”假如你诚实地回答了这些问题，你会从另一角度去处理问题，防患于未然，也会省去做残酷判断的麻烦。

责备的规则

世界上大奸大恶之人，都是一些非常顽固、自以为是、很自私的人。他们认为自己的意志才是最重要的，所以总是喋喋不休地责备别人，你别指望从他们那儿看到什么好脸色。

对大多数人来说，如果发现错误并反躬自省，我们通常就会找出问题所在，并做出相应的自我调整。我把那些不会自我调整的人称为“说谎的人”，因为他们的显著特点之一，就是自欺欺人，对自己的错误和陋习茫然无知。他们的习惯性思维就是认为自己是最好的，无论何时何地。即使错误有迹可循，他们也不会做出自我调整，反而去抹杀这些错误痕迹，并为此消耗他们大量的精力。不仅如此，他们还盛气凌人，经常责备他人，将自己的意志强加于人，以保护他们自己的病态。这种抹杀和责备，恰恰就是他们的罪恶之源。

我们一定要警惕，责备与愤怒和仇恨一样，都会给人带来痛快的感觉。发泄愤怒能让人痛快，责备他人能让人舒服，仇恨则让人过瘾。它们就像其他使人快乐的活动一样，容易让人上瘾——你甚至会迷上它，并养成习惯，无法自拔。

人们在读一些怪诞小说时，常常会不自觉地模仿书中的情节。我听过这样的例子：一个着了魔的人蜷缩在角落里，啃着自己的脚踝。这图景令我想起中世纪的地狱画，你在画里面能看到同样或类似的景象——一个可恶之人在啃自己的脚踝。这使人陷入非常怪异和不舒服的状态。开始，我对此颇为不解，直到我读了弗雷德里克·比尤坎内的《如意算盘：神学ABC》后，我才有了更深的理解。比尤坎内把“愤怒”描述成一个啃自己骨头的人：只要有一点肌腱，只要有一点骨髓，只要有一点剩下的，你就会不停地啃。唯一的问题是，你正在啃的是你自己的骨头。这是一个多么形象的比喻啊，“愤怒”的情绪正是那个在地狱里啃自己脚踝的人。

抓住愤怒不放，就像抓住自己的脚踝啃啮一样，令人恐惧。然而，不仅愤怒如此，责备也同样如此。责备他人会成为一种习惯。当你总是责怪某人对你不好，你就会陷入啃啮的循环，直至生命终结。正因为如此，“责备游戏”常被看作“心理游戏”最基本的特点。伟大的心理治疗大师埃里克·伯恩在他的著作《人玩的游戏》中，首先使用了“心理游

戏”这一概念。他将其定义为两个以上参与者，因一些没有说明的原因而发生的“反复式互动”。这种“反复式互动”，久而久之就成了习惯，而且毫无新意，是一种缺乏创造力的重复。而“没有说明的原因”，指的是一些没说出口的东西，一些隐藏在外表下的秘密的东西，甚至是一些心理游戏惯用的伎俩。

“责备游戏”也可被称作“要不是因为你”游戏。我们大多数人都玩过。婚姻游戏就是其中最常见的。例如，玛丽会说：“是啊，我知道自己是个爱唠叨的人，但那是因为约翰总是沉默寡言。我不得不唠叨以便与他交流。要不是他这样，我才不会唠唠叨叨的。”而约翰说：“我知道自己沉默寡言，但那是因为玛丽的唠叨，我不得不以沉默应对。如果她不这样，我愿意与她交流。”

这成了一种没完没了的循环。这种游戏的特点是循环往复，难以打断。在解释如何才能停止这种心理游戏时，伯恩讲了大实话，也是真理。他说，停止一个游戏，唯一的方式就是停止，不再进行。听起来简单，做起来却十分困难。就说你怎么停止吧！

还记得“大富翁棋盘游戏”是怎么玩的吗？你可以坐在那儿说：“哼，这真是一个愚蠢的游戏，我们都已经玩了四个钟头了。它可真是幼稚。我还有更要紧的事去做。”但是随后轮到你叫牌时，你又嚷道：“200美元还我！”

无论你如何抱怨，只要轮到你叫牌时，你都会继续拿出自己的200美元，继续玩下去。除非一个玩家站起来说：“我不再玩了。”否则，这样的两人游戏，就能一直进行下去。

即使你要停止，另一个玩家或许还会劝：“可是，乔，你刚叫了牌。这儿是你的200美元。”

“不，谢谢，我不再玩了。”

“但是，乔，你的200美元。”

“你没听见吗？我不再玩了！”

停止游戏的唯一方式就是停止。

要停止责备的游戏，需要的是宽容。宽容的确切含义是：责备游戏到此结束。我知道这的确很难。

廉价的宽恕

如今，许多人不知为何，突然认为宽恕是一件很简单的事。而现实恰恰相反。这种错误的认知容易把人引入某种陷阱。有一本非常流行的著作《爱让恐惧走开》，作者是杰拉尔德·詹姆泼尔斯基，一位心理医生。这是一本关于宽恕的书，是一个非常重要的课题，但问题在于詹姆泼尔斯基认为宽恕是一件很容易的事，他对此只做了一个笼统的说明，并没有对宽恕的主体——人，做出分析。

一般来说，对于笼统的想法和观念我总是心存疑虑，因为它们有过分简单化的倾向，容易使人惹上麻烦。我想起一位苏菲派大师说过的话："在我说哭泣的时候，我的意思不是叫你一直哭泣。在我说不要哭泣时，我的意思也不是要你总是保持滑稽。"但不幸的是，越来越多的人开始相信"肯定"的意思就是"永远肯定"。我在90%的情况下都同意，并不意味着对余下的10%也表示赞同——当面临某个像希特勒这样的人时，仍然"肯定"的话，那无疑就是你做的最糟的事了。

不要搞错了，"宽恕"和"肯定"不是一回事。"肯定"是避免与罪恶正面冲突的一种方式。它是说："是的，我继父在我还是小孩子时猥亵我，但那只是他人性的弱点，部分是因为他在孩提时被伤害过。"而宽恕却要直截了当地面对罪恶。它要求你对继父说："你做的事情是错的，尽管你有自己的原因，但你对我是犯了罪的。我知道得很清楚，但我还是原谅你。"

想象力再丰富的人，要想做到这样也不容易。真正的宽恕是一个非常非常艰难的过程，但它对你的心理健康绝对必要。

许多人都在忍受着"廉价的宽恕"所带来的烦恼。他们第一次来看医生时，都说："我承认我的童年过得不完美，但是我的父母已经尽力了，而我原谅了他们。"但是当医生了解了他们的情况后，发现这些人根本没有原谅他们的父母。

他们只不过让自己相信自己原谅他们了。

对于这样的人，治疗的首要任务就是把他们的父母放到"审判席"上。这要做大量的工作：需要在心理上起草诉状和辩护状，然后是上诉和庭审，直到最终做出判决。由于这一过程需要太多的精力，所以

多数人都选择了廉价的宽恕。

值得注意的是，宽恕首先必须面对罪过和有罪过的人，不能回避，不能躲闪，它的前提是：必须先做出有罪的裁决——“不，我的父母没有尽力，他们本来能够做得更好，他们对我造成了伤害”——只有这样，真正的宽恕才开始起作用。

你不可能宽恕一个没有罪过的人。宽恕只有在有罪裁决后才生效。

自毁模式

在前来治疗的人中，不少人有受虐狂倾向。我不是指他们从身体的痛苦中获得性快感，而是指他们纯粹是在以某种奇怪的方式慢性自毁。一个典型的例子是，有这么一个人，他杰出而能干，在他的领域里升迁得很快，但他却在26岁即将成为公司最年轻的副总时，做出了一些绝对可耻的事情。事发后，他被辞退了。由于出色的工作能力，他很快又被另一家公司聘用了，又是飞快地升迁，在28岁，恰好又要被提升时，他重蹈覆辙，再次被解雇了。第三次出现这种情况后，他开始意识到自己可能陷入了某种自毁状态，一种受虐狂的模式。

另一个例子是关于一个女人的。她漂亮迷人，出色能干，但是，她却不停地与一个又一个注定不成器的男人约会。

陷入这种慢性自毁状态的人通常也是廉价宽恕的牺牲品。你会发现他们总是在说：“噢，我没有很好的童年，但是我的父母都尽力了。”

为了解释为什么廉价的宽恕毫无功效，为什么只有真正的宽恕才能有助于你从自毁的陷阱里逃脱，我首先要解释，构成受虐狂的基础是什么。要想说明这一点，最好的方式就是回顾一下孩子们的心理动力因素，这些因素对成人来说是心理疾病，在孩子们当中却显得很正常。拿4岁大的约翰来说，他想在客厅里玩橡皮泥，而妈妈说：“不，约翰，你不能玩那个。”

约翰坚持说：“不，我要玩。”

妈妈还是说：“不，你不能玩！”

约翰跺脚上楼，哭着进了自己的卧室，“砰”的一声关上了门，在里面哭起来。5分钟后，哭声停了，但他仍没出来。半小时后，妈妈想自己该做些什么哄孩子高兴。她知道，约翰最喜欢的东西莫过于巧克力冰激凌蛋卷了，于是她深情地做了一个巧克力冰激凌蛋卷送上楼去，发现约翰还躲在房间的角落生气。

“瞧，约翰，我给你做了一个巧克力冰激凌蛋卷。”她说。“不要！”约翰嚷道，“啪”的一下把蛋卷从她手上打落。

这就是受虐狂的反应。约翰在最喜欢的一件东西唾手可得时，却这么轻易地把它丢掉了。为什么？因为比起对冰激凌的爱来说，约翰当时对妈妈的恨更胜一筹。受虐狂就是这样，他总是伪装成施虐狂，假装仇恨，假装发怒。前面所说的那个能干的男人，在提升之际以自毁的方式断送了自己的前程，这是因为他心中有恨，他心中的恨超过了他想要的一切。当然，他自己无法意识到这一点，因为他童年的怨恨已深深地植入了自己的潜意识，不管他的意识是否能觉察，这种自毁的模式随时随地都在起作用。那个迷人而能干的女人也同样如此，由于她没有真正宽恕自己的父母，童年的阴影一直跟随着她，她根本无法摆脱。童年一克的阴影，长大后就会变成一千吨的自毁，而要消除其危害，就要做到真正的宽恕。所以，我说宽恕最大的受益者不是别人，而是自己。

处于这种自毁状态的人在前来治疗时，都精通于“责备游戏”。他们的潜意识会说：“瞧我的父母（因为通常事关他们的父母），都是他们把我毁了！”这就是他们正在啃的骨头——记住，他们总是在啃自己——他们最初的动机就是让世人知道，他们那可恶的父母是如何毁掉他们的。如果他们自己身体健康，事业成功，婚姻美满，儿女有出息，他们就不会说：“看，都是他们把我毁了！”由于他们始终处在自毁的状态之中，所以他们根本无法成功。他们越不成功，就会越责备；越责备，就会越不成功。不停地责备就是他们的“骨头”，继续啃下去的唯一方式，就是继续自毁。而改变现状的唯一方式就是宽恕，真正地宽恕他们的父母，但这是非常非常艰难的事情。

宽恕的必要性

我有一个病人，在他小的时候，因为父母的原因，过着地狱般的日子，对此他耿耿于怀。他对我说：“你知道，如果我能去告诉他们，他们是如何伤害了我，而他们能够道歉，哪怕只是听我倾诉一下，我都会宽恕他们。可是，每当谈起他们对我的伤害，他们会说那些事都是我捏造的。他们连自己做过什么都不承认，而我却一直独自承受所有的痛苦。他们给了我所有的痛苦，他们却一点儿痛苦都没有，你还指望我原谅他们？”

我回答道：“是的。”

原因在于，宽恕对于治疗是必要的，虽然它是令人痛苦的。我必须对这样的病人解释，如果他们不能原谅自己的父母，就会一直处于自毁状态不能自拔，不管他们的父母是否道歉或倾听。

那些拒绝宽恕的病人，常常会提出一些具有共性的问题。一个病人问我：“为什么我们非得谈论这些讨厌的事情？我们总是在说我父母所做的坏事，这对他们真的是不公平。你知道，他们也做了些好事。这是不公道的。”

我会说：“当然，你的父母做了一些好事。其中一件就是——你现在还活着。要不是他们做了一些正确的事，你甚至都不可能活着了。但是，我们盯住坏事不放的原因是‘萨顿法案’。”

病人会茫然地看着我：“萨顿法案？”

“是的，这是一项以威利·萨顿名字命名的法律。他是一个有名的银行抢劫犯。当法官问萨顿为什么要抢银行时，他说：‘因为钱在那儿啊。’”

心理治疗医生之所以关注那些令人讨厌的事情，是因为从那儿可以得到回报，不仅是我们自己，也包括我们的病人。因为那是所有创伤和疤痕的所在，那是需要治疗的地方。

有的病人第一次来治疗时，他们甚至更直接地问我：“为什么我们非要挖掘不好的记忆？为什么不忘掉它？”

原因是我们不可能忘掉那些不愉快。如果不能真正忘掉，我们就只能真正原谅。宽恕是一件困难的事，为了逃避它，我们才总是试图驱赶那些让人反感的记忆。

有时，人们可能会出现错误的记忆，对此我们要有所警惕。这是内心的压抑造成的。有些人会通过一种叫做“压抑”的心理机制伪造记忆，把某些亲身遭遇的事排除到意识之外。然而，虽然在意识层面它貌似消失了，但它并没有真正消失。实际上，它变成了一个纠缠我们的魔鬼，使事情变得更糟。

例如，对于那些在两三年时间里，频繁遭到性骚扰的女子，她们有可能会真的忘记那些事。她们甚至都不记得一点蛛丝马迹，原因是她们压抑它。最后，这些女人却不得不接受治疗，因为她们无法处理好同其他男人的关系，把自己的感情生活弄得一团糟。她们尽管压抑了童年的经历，却摆脱不了它的阴影。早先的那些经历，她们并没有真正忘记，而是以另一种形式存在，继续纠缠着她们。

所以，我会告诉我的病人，我们不可能真正忘掉任何事情，充其量是跟它达成协议，把它保持在一个可以记住、又不觉得痛苦的临界点。然而，作为治疗的第一步，必须首先承认“有罪”。然后再开始愤怒，再审判，定罪。但是要注意掌握好尺度。愤怒的时间越长，伤害自己的时间也越久。

的确，从根本上讲，宽恕是自私的。宽恕他人，并不是为了他人，他们可能不知道自己需要被宽恕，也可能不记得自己的过错，他们可能会说：你只不过是在编故事。他们甚至可能已经死去。之所以要宽恕，完全是为了我们自己，为了自己的健康。撇开治疗的需要不谈，如果我们抓住愤怒不放，心灵就会停止成长，我们的灵魂之花也会因此枯萎。

第三章　复杂的人生

《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我强调的是“人生苦难重重”。人生之路就是由一连串的难题铺成，一个难题解决了，新的难题和痛苦又会接踵而至，使我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、难过、寂寞、内疚、焦虑、痛苦和绝望的打击，从而不知幸福和舒适为何物，这就是真实的人生。

如果我们能领悟这一点，就能实现人生的超越。但遗憾的是，许多人都害怕承受苦难，遇到问题就慌不择路，束手无策。有的人不断拖延时间，等待问题自行消失；有的人对问题视若无睹，或选择忘记它们；有的人借酒消愁，想把问题排除在意识之外，换得片刻解脱。我们总是回避问题，而不与问题正面搏击，我们只想远离问题，不想承担解决问题的痛苦。回避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。换句话说，人们在面对问题和痛苦时，必须做出选择：你若选择面对痛苦，迎难而上，你的心智就会得到成熟；你若选择逃避，你也就为自己选择了心理疾病。

在本书中，我要强调的则是“人生错综复杂”。人生不仅苦海无边，而且还复杂多变，没有一成不变的人生。如果我们不能领悟这一点，不仅不能实现人生的超越，而且还会被心理疾病纠缠。

几年前我的一名病人，就是一个很好的例子。他最主要的特征以及最明显的缺陷，就是抗拒任何改变。我们生活在一个多变的世界，如果认为世界不可改变，或抗拒改变，这不是幻想就是自我欺骗。这个病人住在一个乡村小镇，离我办公室约20分钟路程。他每周来治疗两次，为期四年，花掉了毕生的积蓄。他在时间与金钱上的投入似乎证明了成长与改变的意愿。但是，我发现并非如此。

刚开始时，我给了他一张地图，告诉他，到我的办公室有一条捷径，这样就可以节省时间和金钱。六个月后的一天，他抱怨开车来诊所太花时间了。我就说：“约翰，你可以走捷径。”他回答说：“对不起，我弄丢了地图。”于是，我又给了他一张。

又过了六个月，他仍然抱怨太花时间。我问：“你有没有走捷径？”他说：“没有，现在是冬天，我不想冒险走结冰的山路。”大约一年之后，也就是开始治疗两年之后，他再次抱怨。我再次问道：“约

翰，你有没有试一试捷径？”他说：“噢，我有，但没有节省多少时间。”于是，我一反以往典型的分析治疗，说：“约翰，起来，跟我走。我们去做个实验。”

我让他在记录或驾驶这两者中选择，他选择了记录。我们上了车，走了他平常的路径，又走了一次捷径，后者少了约5分钟。我说：“约翰，我要指出一件事。你每次来我办公室，来回路上多花了10分钟。这两年来，你多走了约2000分钟的路，也就是3天。你浪费了3天的生命。不仅如此，你也多驾驶了5000多公里。而且，你还用说谎来掩盖你的神经官能症。”

一年之后，也就是经过三年的治疗，约翰终于说：“嗯，我想，我认为，我生命中的主要问题是逃避问题，拒绝任何改变。”人生复杂多变，正确的做法是不断接受变化，调整自己的心态，修正心灵地图。但约翰却拒绝改变，这就是他不走捷径的原因。因为走捷径就要求他必须以打破常规的方式来思考与行动。接受治疗也是如此。约翰意识到自己的问题之后，本可以就此获得突破，但遗憾的是，约翰使用了“我想”与“我认为”这样的话语，清楚表明他仍然对改变的必要性心存迟疑。可见，他的神经官能症非常严重。这不是一个成功的案例，直到治疗的最后一刻，他仍然逃避问题，拒绝改变。许多人像约翰一样，都在拒绝改变与成长，他们不愿意面对重塑自我的痛苦，不愿意去改变那些自己视为真理的假设与幻想。长此以往，就会陷入疾病的囹圄。

拒绝简单的思考

思考是困难的，思考是复杂的，思考是一个过程。在一个人习惯“深思熟虑”之前，周密的思考往往是一个费力而痛苦的过程。因为思考的轨迹与方向时常不是那么清楚，步骤与阶段也不总是直线进行。因此，如果我们要想思考得更加周密，解决生命中的问题，就必须拒绝简单的思考方式。

人们个性不同，却容易犯同样的错误，他们相信自己知道如何思考与沟通。事实上，多数人根本不了解自己这样想和这样做的真正原因。一旦深入追问，就很容易发现，他们对于真实的思考与沟通知之甚少。

从当心理医生的经验和平时的观察中，我总结出缺乏完善思考的种种常见错误。其中之一就是根本不去思考；另一个错误是，根据肤浅的逻辑、成见与标签妄自揣测；还有一个问题是，认为思考与沟通无须努力，甚至认为思考是浪费时间。

像学习的能力主要依赖思考一样，我们思考的能力也主要依赖学习。人类与动物最重要的区别就是学习能力。

与其他哺乳类动物相比，人类幼儿的依赖期相当漫长。本能的缺乏，让我们需要时间去学习，从而自立；学习是我们意识成长，思想独立，掌握生存所需知识的必由之路。

年幼时，我们依赖别人的抚养，接受他们灌输的思想和学习的内容。由于长时间地依赖，我们的思考模式明显有着他们的印迹。如果他们的思考周密，教导我们学习思考，长大后就会受益无穷。如果他们的思想是多疑的、扭曲的或是狭隘的，我们的思想就会因为效仿而变得刻板和僵化。但不要因此认为我们将万劫不复。因为，随着逐渐长大，我们无须依赖别人，就可以独立思考和行动，形成自己的思考模式。

当然，每个人思维方式都不一样，但是许多人在做决定时——甚至是至关重要的决定——都只根据很少的资讯。面临决定时，大多数人不愿意深思熟虑，他们情愿相信草率的成见与臆断。为了避免格格不入，他们自愿成为大众媒体谎言的猎物。即使内心有一个声音告诉他们，事情非常可疑，他们仍然会屈从。还有一些人，原本是圆形的，却试图强迫自己嵌入方形的文化空格中。他们不愿意挑战标准，以免成为不受欢

迎和不正常的异类，因此常常生活在悔恨中。莎莉35岁，有稳固的事业，但仍单身，在社会的怀疑眼光和“老处女”的舆论压力下，她未加深思便屈就自己，嫁给了一个认识没多久的男人。多年后，莎莉才明白，她应该听从自己对于婚姻的思考，而不应听从简单的舆论。

所有的精神失调都是思想失调。有极端精神症状的人，比如精神分裂症，很明显是思想混乱的受害者，他们的思想与现实距离非常遥远，日常生活也很混乱。在社交与工作环境中，我们都见过自恋狂、强制性人格与被动依赖性的人。他们的心理很脆弱，但表面看起来很“正常”。事实上，他们也是混乱的思考者：自恋狂者不会关爱其他人；强制性人格的人无法统观全局；被动依赖性的人无法为自己着想。

这些年来，我所接触过的每一个患者，思考都有某种程度的混乱。大多数接受治疗的人不是患有神经官能症，就是人格失调症。即使从未看过心理医生的大众，也存在类似状况，这些都是混乱思考的产物。

一切心理疾病都源于混乱的思考，而一切混乱和草率的思考都源于人们逃避问题和痛苦的趋向。周密而完善的思考是一个非常痛苦的过程，只有不畏艰难、勇敢向前的人，才能真正做到。

的确，要有勇气才能与众不同。如果我们选择独立思考，就必须随时准备承受打击，接受被认为古怪与愤世嫉俗的可能。我们也许会被当成体制边缘的人，代表着异类与反常，而要想追求心智成熟，就必须要勇于思考，勤于思考。

我们也许要花一辈子时间，才能拥有独立思考的自由。这条自由之路上充满了迷信和阻碍，其中之一就是，一旦成年了，我们就无法再改变。事实上，我们一辈子都能够改变与成长，即使有时微乎其微。改变是对命运的一种选择。许多人面临中年危机时，他们的思想会出现新的变化，思考也变得独立起来；而另外一些人，只有面临死亡时，他们才会独立思考；更悲哀的是，还有些人从来没有独立思考过。

有句话说得好，你想什么，你就是什么；你就是你花最多时间去想的，你就是你不愿意去想的。所以，关于好与坏，愿意或不愿意的思索，都折射出我们内心的渴望。草率地思考事情时，我们就只能得到草率的答案和结果。像是与谁结婚，选择什么职业等问题，周密思考与草率思考的结果就会完全不同。而你的人生也会因为自己的思考而改变。

但是，为什么有人只选择草率的、肤浅的、反射性的思考？答案仍然是，尽管我们拥有意识，但我们与其他生物一样，习惯于逃避痛苦。深入思考通常比肤浅思考更痛苦。当我们独立思考时，我们必须担负起所有因果纠缠的压力。这种独立总是与痛苦为伴，所以独立而深入的思考必须承受无止境的痛苦。

让我再强调一次，人生是个痛苦的旅程，并非一帆风顺，也不会永远舒适、快乐。事实上，痛苦的感觉充斥于解决人生问题的过程中，意识的提升如同生命旅程，艰辛而又痛苦。但它也颇有益处，最大的益处是，自己将能够更理性地思考；针对不同情况与困境可以选择更多对策；我们将更容易觉察出他人的伎俩，避免被人操纵；我们更能够选择和坚定自己的思想与信仰，而不会随波逐流。

避免陷入极端

在这个复杂多变的世界里，要想人生顺遂，我们不但要深入思考问题，还要以一种平衡感来面对问题。很多人在判断一件事物的时候，很容易从一个极端，走向另一个极端，从而使人陷入困境。这就好比你跳出了油锅，却掉进了火堆，或像我们平时常说的，把孩子和洗澡水一起泼出去了。

讲一件我亲身经历的事情。我父亲是一名法官，在法庭上讲起话来总是滔滔不绝，而且还经常大声斥责那些倒霉的书记员和服务员。我还清楚地记得，在我12岁的时候，好像是在一家餐厅或宾馆，由于服务员的一个很小的错误，我父亲不合时宜地发起了火，而且持续了近20分钟，我为此而非常难堪。我当时曾暗自发誓，长大以后绝对不能像父亲那样。

我长大以后，真的从未在公共场合发过火。但是随着时间的推移，我患上了高血压。我的好友告诉我，我这个人太冷漠，孤僻，冷血，无情。最后，我不得不去治疗。我突然意识到，我把孩子和洗澡水一起泼出去了。我讨厌父亲在公开场合不合时宜地发火，于是我就要求自己保持冷静，从不在公开场合发火。但实际上，我要避免的不是从不在公开场合发火，而是不要不合时宜地发火。有时在公开场合表达愤怒是正常的，也是必要的。但是，我却走进了另一个极端。于是，我又开始重新努力学习如何在公开场合适度地表达愤怒。也恰恰从那时起，人们不再认为我冷漠无情了，我的血压也降了下来。

在对问题的认识上，我们要综合看待、灵活处理，虽然这需要我们去权衡，去抉择，其过程会让我们痛苦，但这是成长之路必不可少的前提条件。只有具备了这种平衡意识，我们的情商才会提高、心智才会成熟。反之，刻板地处理问题，一直停留在非此即彼的思维定式上，这就是一种幼稚的表现，它只会让我们的人生之路停滞不前。

极端个人主义者就是一个很好的例子。他们认为，每个人都要变成一个独立的个体。这样的说法并非完全错误。卡尔·荣格说，心智成熟的全部目的就是个性化，就是脱离父母并具备独立思考的能力。我们应该让自己独立起来，用自己的双脚独自站立，成为自己人生之舟的船长，成为自己命运的主宰。我们要听从召唤，朝此目标努力。但是，这

种极端个人主义却反对“硬币的另一面”。对此，荣格也谈到了。实际上，我们既要遵守相应的自我界限，同时也应该承认，我们每个人不可避免地需要相互依赖、相互协作。极端个人主义者恰恰忽视了事情的另一面。

试想，人人都是极端个人主义者将会是怎样的情景：人们虽然聚集在一起交谈，却把自己藏匿在面具之后，没有人真正让自己全身心投入。许多人都感到，他们相互之间无法就一些重要问题进行探讨，他们都是孤独的，被隔离在一个个局促的小空间里。

为了避免走入极端，我们必须接受悖论。我非常欣赏一位哲学教授针对学生提问做出的回答。学生问：“教授，听说您相信所有真理的本质都是似是而非的，是这样吗？”教授回答：“是，也不是。”综合考虑问题就是这样一种思维定式。综合考虑不仅对我们想问题是必要的，对我们的行动来说同样必要。行动的全面性，就是实践。实践意味着将你的行动与你的思想有机地结合起来。甘地说过：如果没有落实到行动，思想又有什么意义？显然，我们要把自己的行动与理念结合起来，使自己成为一个全面的人。

本性和人性

有时候，人们会问我一些非常棘手的问题。例如：“派克医生，什么是人性？”因为父母把我培养成了一个有责任感的人，所以每一次我都尝试给这些问题以满意的答复。我的第一个回答是：“人性就是穿着裤子上厕所。”

的确是这样。对于刚出生的孩子来说，只要他有需要，就会随时拉，随时尿，就会随时随地释放出去，顺其自然。但是，后来发生了什么？

在两岁左右的时候，我们的妈妈或爸爸会对我们说：“嘿，你是个好孩子，我很爱你，但是如果你能够改变一下你的行为方式，我会很高兴。”

最初，这样的要求对孩子不起作用。他们一切顺其自然，想做或不想做都顺从本性，对孩子来说，这才是真实的。而且，这样做每次都能带来不同的结果，让孩子感觉很有趣。有时候，它可能就是墙上的信手涂鸦；有时候，它可能是在地上弹来弹去的小球。这时的孩子还不懂得自我约束，做完全不自然的事情，那种感觉就像是夹紧屁股急急忙忙冲进厕所。

然而，如果孩子和妈妈之间建立起了良好关系，妈妈有耐心而不苛责——不幸的是，这些条件很少能同时得到满足，这也是心理医生如此热衷于训练儿童使用厕所的原因——如果这些条件能够同时得到满足，孩子就会对自己说：“你知道，妈妈是个好女人，过去的这几年，她一直对我很好，我想做些事情报答她，我想给她某种礼物以表达我的感激。但我只是个弱小无助的两岁孩子，除了在这件疯狂的事上照她的意思，迎合她的要求，还有什么别的选择呢？”

于是，孩子开始做不自然的事。为了让妈妈高兴，他会夹紧屁股跑到厕所去。但是，接下来几年会发生什么？一些绝对神奇的事情。到孩子四五岁时，如果他偶尔在压力或疲倦的时候没来得及上厕所，并且出了丑，面对那种混乱的局面，他会觉得不自然，因为去厕所对他来说则是完全自然的了。在这段时间里，作为送给妈妈的爱的礼物，孩子已改变了他的本性。所以，人的本性是什么？就是改变，我们能够从随时

拉、随时尿，改变为穿着裤子上厕所。

当人们问我“派克医生，什么是人性”时，我经常给出的另一个回答是：根本就没有这种东西。这也是我们作为人最了不起的一点。因为我们没有这东西，我们才拥有无限的潜能，能够根据需要改变自己。

是什么把人类同其他生物区分开来？不是我们能抓住东西的拇指，不是我们能发声的喉咙，也不是我们巨大的脑容量，而是我们极端缺乏动物的本性，我们没有太多预先设置并遗传下来的行为模式。比起人类来，这些因素赋予了其他生物更多的固定不变的本性。

我住在康涅狄格州的一个湖边，每年三月冰消雪融时，会有成群的海鸥飞来，十二月湖面结冰时，海鸥又离去了。我从不知道它们去哪儿了，但是最近有朋友告诉我，它们去了亚拉巴马州的弗洛伦斯。

研究迁徙鸟类的科学家发现，包括海鸥在内的鸟类实际上能够借助星星进行导航。这种遗传的、复杂精妙的导航模式，使得它们能够在亚拉巴马州的弗洛伦斯着陆，每一次都在同一地方。唯一的问题是，它们没有选择的自由。海鸥不能说：“这个冬天我不想在弗洛伦斯或巴哈马群岛度过。”

相比之下，人类则拥有超乎寻常的自由和随意性。如果资金充足，我们可以去巴哈马或百慕大，还可以做某些完全反常的事情——在隆冬时节，跑到佛蒙特州的斯托市，或科罗拉多山脉，用木制或玻璃纤维做的滑雪板滑下冰峰。这种超乎寻常、为所欲为的自由，恰恰是人性最显著的特征。

关于这一问题，怀特在《石中剑》一书里的描写无人能及。他在这本神奇的书中叙述了一个故事：很早很早以前，地球上的所有生物还处于萌芽状态。一天下午，上帝把所有小胚胎召唤到一起说：“你们中的每一个都可以得到三件你们想要的东西，不论是什么，我都满足你们。所以，挨个到我跟前来，告诉我你们的要求。”

第一个小胚胎过来说：“上帝，我想拥有铲子般的手和脚，这样可以在地下给自己挖一个安全的家；我还想要一件厚厚的毛皮外衣，冬天御寒；我还想拥有锋利的前牙，这样我就能啃食青草。”

上帝说：“好的，去做一只土拨鼠吧。”

第二个小胚胎过来说：“上帝，我喜欢水，我想拥有柔韧的身体，在水里畅游；还想要能在水下呼吸的腮；我还想有一套能让我保温的系统。”

上帝说：“好的，去做条鱼吧。”

上帝询问了所有的小胚胎，直到最后只剩下了一个。那小胚胎似乎非常害羞，上帝不得不上前问道：“好了，最后一个小胚胎，你想要什么东西？”

小胚胎回答说：“嗯，我不想显得过于冒昧，我也不是不知道感恩，我其实很感激您。可是……我想也许……如果不是太麻烦的话……我想就保持现在的状态——继续做一个胚胎。或许将来什么时候，当我足够聪明了，清楚自己想要什么东西时，我再请求您赐给我……或者……如果您对我有所期许，您也可以给我三样您认为我需要的东西。”

上帝笑了，说：“啊，你是人。既然你选择了永远做胚胎，永远保留改变的本能，我就赐予你统治其他生物的权力。”

当然，我们大多数人早已脱离了胚胎期。但随着年龄增长，我们会变得墨守成规，顽固不化，抛弃了改变。我注意到我父母和其他人，过了五六十岁后，对新事物缺乏兴趣，而且越来越固守自己的观点和世界观。

于是我认为这是理所当然的。直到我20岁那年的夏天，我与当时65岁的著名学者约翰·马昆德共同生活了一段时间，我的想法开始逆转。我发现，这个老人对所有事情都充满兴趣，充满激情。此前还没有哪个65岁的人关注我这个不起眼的20岁的年轻人。很多个晚上，他都和我辩论到深夜，有时我还能在这些辩论里获胜，驳倒甚至改变马昆德先生的观点。事实上，那个夏天结束时，马昆德先生的观点每周都会改变三四次。我感觉，这个老人不仅没在心理上变老，反而变得更年轻、更开放、更有弹性了，甚至多数儿童和青少年都无法企及。

从那时起，我第一次意识到，身体可以变老，但心灵绝不能变老。我们不能阻挡生命的衰老和死亡，但我们可以让心灵永葆年轻，不断成长。这种不间断地改变和转换的能力，恰恰是我们人性最显著的特征。遗憾的是，我们通常把它们遗弃了。

选择与人生

人生之路充满着坎坷，我们每个人都将面临着选择的难题，选择仿佛是竖立在我们人生道路上的一块块路标。我们将何去何从呢？

对于我来说，当我第一次在公众面前讲话时，我不知道自己是否在做一件应该做的事。它真是上天希望我去做的事吗？还是缘于我的私心，期盼陶醉于人声鼎沸的场景？我不知道孰是孰非，为此不停地追问自己，寻找答案。最终，我得到了一位女子的帮助，摆脱了困境。这再次证明了我早先的观点，即生活中发生的任何事情都有助于我们的心智成熟。她与我共同分担了痛苦，甚至资助了我的第二次讲演。大约一个月后，她寄给我一首她写的诗。诗中没有写到我，但是，那首诗的最后一句的确是我当时很想听到的：

不管你想要干什么，

你为此必须付出的代价，

就是反反复复地向自己发问，

一遍又一遍。

读着这首诗，我意识到自己一直在寻找某种来自上天的启示，或者说是一套解决生活问题的万能公式，它能指点我：“是的，斯科特，尽管去说吧。”或者：“不，斯科特，什么时候都不要开口。”但是没有公式可循，也没有简单的答案。所以，每当我被邀请去讲演，每当需要重新安排演讲日程，我都一次又一次地问自己：“嗨，上天，这就是你要我现在去做的事情吗？”面对选择时的痛苦，我们能够做的，就是一次次地追问自己，从中寻求答案。

假如你是一个16岁女孩的母亲或父亲，在一个特别的周六晚上，她提出要在外面逗留到凌晨2点，你会怎么办？父母可以有三种反应方式。一种是说：“不，当然不行。你很清楚最晚只能10点钟。”另一种是说：“当然了，亲爱的，你想怎么都可以。”这两种回答方式，有点类似我前文所说的非此即彼。虽然它们是相反的两个极端，实际上却是相似的，都是公式化的回答，家长可以不动脑筋，不花半点心思。

在我看来，合格的父母应该做的事是反问自己：“这个周六晚上，我们该不该让她在外面待到凌晨2点呢？”你心中一定会有这样的想法：“我们不知道。是的，极限应该是10点钟，但那是我们在她14岁时规定的，很可能不再是一个实际可行的规定了。周六晚上她要去的那个聚会，会有酒供应，这也有些叫人担心。但是话说回来，你知道，她在学校里成绩不错，她完成了家庭作业，显然她清楚自己的责任，或许我们应该信任她。另一方面，在我们看来，那个将要和她一起出去的家伙，完全是一个小混混。我们究竟是该同意，还是不同意？我们应该妥协吗？怎样是妥当的？我们不知道。极限该是半夜12点，11点，还是凌晨1点？我们不知道。”

这恰恰是为什么有人向我寻求如何去选择时，我回答他“我不能给你任何的公式”的原因。每次情况都不一样，每次都是唯一。每当你想去寻找正确答案时，你都要首先向自己发问。一旦你这么做了，你就可能做出正确的选择；但是你也将不得不忍受不知所措的痛苦。

《福音书》里有这么一则故事：耶稣被召唤去拯救一个罗马富翁的女儿。途中，一个长年患有出血症的女人拽住了耶稣的袍子。耶稣转过身问道：“谁拽我的衣服？”女人走上前去，乞求耶稣给她治病。耶稣就先给她治好了病，结果等他赶到那个罗马富翁家时，那人的女儿已经死去。耶稣该不该救那个女人，恐怕谁也无法判断对与错。

生活往往就是这样，没有简单的答案。我们能做的就是反复自问，这样我们的心智才会一步步走向成熟。

使命与人生

人与人的差异很大，每个人都有不同的天赋和个性，对此，我印象太深刻了。

我有两个女儿。从我和妻子莉莉把她们从医院带回家的那一刻起，这两个孩子就表现出了非常明显的不同。如果是一个男孩、一个女孩，我们或许会说：“他们不同，是因为他们性别不一样。”但令人吃惊的是，我们带回家的是两个性别相同的孩子。我不知道是否在她们出生前，独特的个性就已经镌刻进了她们的灵魂，还是这一个性本身就是遗传基因的一部分。我唯一能确定的就是，她们天生不同。

人，生来不同。所以每个人不得不解决的问题之一，就是他们自己的独特性，他们自己的与众不同，以及学会在与别人相处时在这方面做出妥协。正因为不同，所以我们每个人都有自己特殊的才能、自己特殊的职业。我们每个人都有自己的意愿，都有自己选择的自由，前提是不超越某种生物学的界限，不超出自己的能力范围。

多样性有许多好处。人的多样性是构成人类共同体的一部分，也是组成人类整体所必需的，我们需要通过多样性来形成整体。另外，生活中也有大量多样性的道路可供我们选择。因为我们每个人都是独特的，我们要做出自己的选择。我们如果一而再、再而三地询问自己，就会找到答案，最终才会选择一条正确的道路。

使命的原义是召唤。如果一个人被某种事物吸引，一定有某种东西在召唤他。我相信这种东西就是更高的力量。

很明显，有些人的召唤是成为家庭主妇，而有些人则是成为律师、科学家或广告公司经理。召唤有许多种，而且还会有后继的召唤，譬如职业上的变动。有些人会发现自己的职业在某方面不适合自己，有些人则花费数年——甚至一辈子——来逃避他们真正的使命。

有一次，一名40岁的陆军士官长来找我，两个礼拜后他就会被调往德国，他为此而沮丧。他表示，他与家人都很厌倦迁移。像他这样的高级军官很少会来找心理医生，尤其是为了如此轻微的症状。这个人有些特别之处，他温文儒雅，十分爱好绘画，我觉得他更像是一位艺术家。他告诉我他已经服役了22年。我问他：“既然你如此厌倦迁移，为什么

不退役呢？”

“我不知道退役后该做什么。”

“你可以画画呀！”我建议。

“不，那只是个爱好，”他说，“我无法靠它维生。”

我不知道他画得好不好，无法反驳他，但是我用其他方法来试探他。“你的履历相当优秀，显然很有才能，”我说，“你可以找到很多好工作。”

“我没有上过大学，”他说，“也不适合去推销保险。”我建议他可以用退休金去上大学，他的回答是：“不，我太老了。在一群孩子里我会不习惯。”

我要他在一周后带一些最近的画作来。他带了两幅画，一幅是油画，另一幅是水彩。两张画都很精美，很现代，充满想象力，甚至有点夸张，线条与色彩的运用均有独到之处。我详细询问，他说他一年只画三四幅，但从来没想过卖掉，只是送给朋友当礼物。

“听着，”我说，“你有真正的天赋。我知道艺术界竞争激烈，但是，这些画绝对有人买。你不应该只把绘画当爱好。”

“天赋只是主观的评判。”他喃喃说道。

“只有我一个人说你有天赋吗？”

“不止你一人，但是如此好高骛远，必然会失败坠地。”

这时我告诉他，显然，他有逃避成就的问题，也许是因为害怕失败或畏惧成功，或两者兼有。我提议为他开出不适合调任的医疗证明，他可以留在原岗位，我们可以继续探讨问题的根源。但是，他坚持说去德国是他的“职责”。我建议他在德国找心理医生，但我很怀疑他会采纳这项建议。他如此强烈地抗拒自己的天赋，他永远不会追随自己的使命，不管那召唤多么清晰有力。

虽然有天赋，但不表示我们会善用它。我们喜欢做某件事，甚至有天赋做好它，但许多人并不一定听从召唤。

有些人听从了婚姻与家庭生活的召唤，有些人则听从了独身甚至禁欲的召唤。不管相不相信命运，召唤来临时，我们常徘徊不定。有一个事业成功的女子，拥有两个大学学位，当她33岁可能将为人母时，她经历了痛苦的彷徨：“以前，我从来无法想象，自己会被某个人所牵绊。不管是男人或小孩。”她告诉我，“我一直在抗拒为他人负责的观念。我执迷于无所承诺的‘自由’，靠自己的聪明与欲望生活。我不要依靠任何人，也不要任何人依靠我。”

当她经历了不确定与怀疑后，她慢慢有了全新的看法。“我发现自己被迫‘放弃’自由的生活，开始喜欢相互依靠。我无法想象没有孩子的生活，我无法清楚地指出是什么力量推动我，去接受作为母亲与忠诚伴侣的新形象，但是当我停止抗拒时，这种转变让我觉得非常自在。”

显然，使命的达成不一定能保证快乐，但它一定会给人带来安宁。因此，看到人尽其才，是很愉快的一件事。我们很高兴看到父母真心照顾子女，心中充满了爱。相反，当我们看到不适其位、未尽所长的人时，总会感觉非常不安，那是一种令人惋惜的浪费。我想上苍对我们每个人的独特召唤，最后都会带给人成功，但这个成功不一定是刻板意义上的。例如，我见过嫁进豪门的女子，拥有众人所羡慕的财富珠宝，符合所谓的成功定义，但是却生活在遗憾之中，因为她们从来没有真正得到婚姻的召唤。

感恩与人生

人生旅途中，我们很容易把事情看成理所当然，包括好运与意外的赠予。的确，在当今物欲横流的年代，运气确实如掷骰子，好与坏无从预知。我们习惯于把一切都想象成偶然或随机，假设好运与坏运是平等的，最后一切会达到平衡，成为零或虚无。这种人生态度很容易导致一种绝望哲学，即虚无主义。虚无主义的逻辑推演到最后，就会把一切事物视为无价值。

对于好运与意外的赠予还有另一种看法。认为这一切源自一个超人般的给予者——更高的力量。对人类的爱使它不吝于赐予我们礼物。这个更高的力量与我们人生中的种种逆境是否有关联，还无法确定，但是回顾起来，那些逆境往往是恩赐的伪装。

在我的经验中，把惊讶当成惊喜来享受，这有益于心理健康。懂得感恩的人，不仅自己快乐，也更能给他人带去快乐。

为什么有些人自然地会感恩，而有些人则不会？为什么有些人游走于感恩与怨恨之间？我不知道。我们通常认为，来自于温暖家庭的孩子，长大后会成为感恩的人，而缺乏爱的家庭中的孩子则很少懂得感恩。问题是，并没有什么证据支持这个论断。我见过许多人出身于贫困、压迫，甚至残酷的家庭，但是成年后都怀有感恩之心。相反，我也见过一些人来自于充满爱与温暖的家庭，却是地道的忘恩负义者。感恩的心很神秘，像是上苍偷偷赐予我们的礼物。

但是感恩的心不是只有等待上苍的赐予才可以拥有，我相信感恩的心本身就是一项赠予。换句话说，能够欣赏赠予本身就是一项赠予。我们不能选择出生的家庭，不能改变无力更改的事实，但我们可以选择用欣赏的眼光看待这一切。这样做，我们也会拥有感恩的心。

有一次，我督导一位心理医生的工作，他的病人是一名40来岁的男子，由于慢性沮丧前来寻求帮助。就沮丧症而言，他算是相当轻微。也许更正确的描述，应该是消化不良。仿佛整个世界让他感觉消化不良，使他胀气打嗝不止。他的症状持续了许久而没有改善。到了第二年快结束时，那位医生告诉我：“在上次诊疗时，我的病人兴奋地告诉我，他开车时看到非常美丽的夕阳，他情不自禁地大声赞叹。”

“恭喜你！”我说。

“为什么？”他问。

“你的病人跨过了一个障碍，”我说，“他正在迅速康复中。这是我第一次听到他欣赏生命，没有沉溺于事物的负面，能够发现周围的美丽，并表示感激，这代表了惊人的转变。”后来的进展，证明我的判断是正确的。他的心理医生告诉我，几个月后，他焕然一新。

诚然，一个人如何面对困境、好运或厄运，是判断这个人是否怀有感恩之心的很好的依据。我们可以把某些厄运看成伪装的恩赐，而不把好运视为理所当然。我们是抱怨天气的恶劣，还是欣赏天气变幻之美？如果我们冬天被困阻在车流中，是坐在那里发愁，想要毁灭前方的车辆，还是庆幸在暴风雪中，可以躲在一辆车里？我们是习惯于抱怨工作，还是设法增进自己的技能？

小时候，父亲的朋友给了我一套已经绝版的《埃尔杰儿童冒险故事集》。故事里的人物从不抱怨，反而将困境当成一种机会，从心底感恩于他们的处境，厄运是伪装的恩赐，如果我们能以感恩的心来看待厄运，我们就能不畏艰难，最终获得胜利。然而，现在这种感恩之心却日益被我们遗失，我们越来越多地计较于得与失，计较于付出与回报，计较于我们的苦与他人的乐……种种计较，使我们逐渐心生怨念，不满自己，不满他人，也不满身处的世界。这些不满使我们偏离了心灵成长的方向，也让我们远离了幸福快乐的人生花园，从此陷入痛苦的深渊。

第二部分　心灵探索

无论我们走得多高多远，我们都无法摆脱心灵发展早期阶段残留下来的遗迹。

第四章　自尊自爱

自爱，与你经历的爱直接相关。它可以激发你的生命力，使你能够更好地去爱他人；它可以开启你的心扉，让你得到更多的爱。

如果我们活着，却不知道爱自己，就如同把自己放逐到一间孤独的、被剥夺了爱的囚室。不幸的是，许多人都对自己很苛刻，都不肯赦免自己，哪怕是假释。设想一下，如果我们整天陷于内疚、羞愧、冷漠的情绪里，陷于不断的自责中，我们如何才能好好地去爱别人呢？在这样一种状态下，我们又如何能够接受并享受别人带给我们的爱呢？

当你加倍爱自己的时候，就会激发出一系列新的个性特征：自信、自尊、乐观、活泼、开朗、大方，而这一切都将有助于你改善目前的处境，使你得到更多的爱。

记住，不要成为自我处境的牺牲品。你是唯一可以思考并做出决断的人。你的意识决定了你的生活。

事实上，许多人都未能做到好好地爱自己，甚至都没有认真想过这个问题。他们被封闭在一种陈旧的、无爱的思维习惯中。而学会爱自己，是使你摆脱困境——甚至是那些看上去无法控制的困境——的有效办法。不管你过去的生活模式是什么样，从现在开始，加倍地爱自己，善待自己，敞开心扉，聆听心灵的呼唤。人类本来就是爱的创造，因此，不应被排除在爱的怀抱之外。

自爱与自负

谦逊，意味着有自知之明。

这句话出自古书《未知的云》，作者是14世纪一位英国僧侣。这句涵义深远的话，蕴藏着追求自我认知的精髓。

自知之明，是心灵探索的起点，没有这一起点，也就没有了心灵的旅程。同样，自知之明开始于谦逊，离开了谦逊，也就没有了自知之明。谦逊的核心在于实事求是。假如我说自己是一个很差劲儿的作家，那就没有实事求是，那就是假谦虚，因为我虽不是伟大的作家，但跟一般作家相比，我还是一个不错的作家。可是，假如我告诉你，我是一个一流的高尔夫球手，那就是自命不凡，毫不谦逊。因为我充其量只能算是一个中等水平的高尔夫球手。

实事求是对我们非常重要。我们只有对自己有了清醒而正确的认识，才能清晰地辨别自爱和自负。自爱是一种好的品质，自负则可能让你陷入困境。由于我们没有更为准确的词汇来表述，所以，自爱和自负经常被混淆。

首先，我所谓的自爱意味着什么？

我在美国陆军任心理医生时，军方曾进行过一项研究：成功者都具有什么样的品质？研究人员从军队不同部门选出12位成功人士，把他们集中在一起进行测试。这些人年龄约三四十岁，有男有女，表面看上去都很普通，家庭也一般，但他们都取得了令人瞩目的成就。

在对他们进行的大量测试中，有一项尤其引人注目。这项测试要求他们按照先后顺序，写下生活中最重要的三样东西。

谁也没想到，就是这样一项简单的测试，第一个交卷的人竟花了40多分钟，许多人则花了1个多小时。尽管看到同组的多数人都已交卷，有些人仍一丝不苟地做完了问卷。更令人想不到的是，在每个人的答卷上，虽然第二和第三选项各不相同，但所有人的第一选项却完全一致：我自己。

不是“爱情”，不是“上帝”，也不是“我的家庭”，而是“我自己”。

这里的“我自己”就是自爱。自爱意味着关怀、自尊、责任和对自我的了解。一个人如果不爱自己，就不可能爱别人。但是，不要把自爱和自私自利混为一谈。这些成功的男人和女人都很爱自己的配偶、父母，并且很尊敬自己的上级。

那么，什么是自负？

八九年以后，我有机会接近一个说谎的人。你可能还记得，我曾把“说谎”定义为一种人类最本质的邪恶。这样的人是难以接近的。但是，我尽可能地接近这个人，并问他：“在你的生活中，最重要的东西是什么？”

你猜他怎么回答？“我的自信。”

你发现了吗，答案竟是如此接近！那12位成功的人，写的是“我自己”；而他说的是“我的自信”。

就说谎者的行为方式而言，我相信他的回答是真实的。在他们的生活中，自信是唯一重要的事情。他们会随时随地、不惜代价，尽一切努力去维持他们的自信。如果有任何东西威胁到他们的自信，如果周围有任何迹象表明他们的某种不足，如果有什么东西可能引发他们的不良感觉，他们往往不是根据这些迹象去修正自己，而是着手消灭掉这些迹象，于是，邪恶便由此产生，因为他们要不惜代价维护自己的自信。

视自我为头等重要，这是自爱；自我感觉总是良好，这是自负。

认识到这种差异，了解造成这种差异的原因，对我们做到自知之明至关重要。为了让自己成为身心健康的人，我们有时不得不付出一些代价，放弃一些自信，不要总是自我感觉良好，但是，我们应该永远爱自己，珍视自己。

罪恶感的功用

自爱的人不一定自信，自信的人也不一定自爱。有时候，我们甚至要通过不自信来获得自爱，因为我们只有在不自信时，才会去反思自己，认识到自己的不足，做到自知之明。相反，如果我们总是信心满满，总是自我感觉良好，我们就不可能反躬自省。所以，心智成熟的旅程也是一个不断检讨、不断修正的过程。

当我们进行自我修正时，帮助我们产生羞愧之心的工具就是“存在的罪恶感”。为了生存，我们需要一定程度的罪恶感和一系列的悔悟。

如果没有罪恶感，也就缺少了一种促使我们自我修正的机制。如果我们一直认为自己都很好，那么，我们就不能纠正自己那些不好的部分。

许多人都读过托马斯·哈里斯的书《我很好，你很好》。这是一本很好的书，不好的只是书名。因为如果你不好了，该怎么办？如果你每天凌晨2点，梦见自己被淹死而惊醒，冷汗淋漓，你害怕得无法再入睡，睁大眼睛直到早晨6点。这种情况夜复一夜，周复一周，月复一月地继续下去，你会怎么样？你还认为自己什么都好吗？

如果你每次一走进商店就恐慌得要命，那又会怎么样？你还会认为自己一切都好吗？如果你正在把孩子逼入吸毒或更严重的麻烦之中，自己却一无所知，又会怎么样呢？你依然认为一切都好吗？

我相信，匿名戒酒协会在应对这些问题方面更有办法。他们有一个说法：“我不好，你也不好，不过没关系。”

确实，我在进行心理治疗时发现，总是那些自我感觉不好的病人才会来找我，而那些自我感觉很好的人却从不来做心理治疗。那些自我感觉不是很好的人，谦逊地来寻求帮助，希望在走向自知之明的旅程上能有一个好的开端。

以我自己为例。在我真正开始心理治疗的一年前，我的自我感觉很好。那时，我是军队的一名心理实习医生，我认识了我们医院的一名心理医生，他很内行，找他看病还不用花钱。当我要求他帮我治疗时，他反问我为什么想进行治疗。我告诉他：“你看，我总是为许多小事紧张

和焦虑，而且，这样的治疗经验会很有用，具有教育启发性，写在履历上也更有说服力。”他说：“你还没有准备好。”并且拒绝为我治疗。

我怒气冲冲地走出他的办公室，气愤至极。当然，他是对的。我的确没有做好准备，我还处在自我感觉良好的状态。大约一年以后，当我的感觉不再好，几乎崩溃之时，我才真正准备好了。

时至今日，我仍清楚地记得，我开始接受心理治疗的那一天。在说明那天究竟发生了什么之前，我要先告诉你，我的问题与服从权威有关，虽然当时我并不十分清楚。此前20年间，无论我在哪里工作或学习，身边总有一些令我讨厌的上司。每换一个地方就有一个不同的人，而且无论我去哪里，他就在哪里出现。我认为这都是对方的错，跟自己没有任何关系。

在军队那段特殊的日子里，我最憎恨的人是医院的上司，一位名叫史密斯的将军。我对史密斯将军恨之入骨，因为我恨他，史密斯将军对我也不怎么友好。他肯定感受到了我的敌意。

在我开始接受心理治疗的那天，我先是出席了一个病例讨论会，其间播放了一段我与病人的谈话录像。同事和一位上级在场听我介绍。播放结束后，他们不断批评我的处理方式太笨拙、不成熟。所以，那天就没开一个好头。不过我还是尽量保持自尊，告诉自己，这只不过是心理实习医生不得不经历的一个考验。他们总是把你批得体无完肤，但这并不是说你一无是处。尽管如此，我的感觉还是不太好。

接着有一点空闲，我打算去理个发。其实，我不认为我当时需要理发，但那是在军队中，而且我知道史密斯将军会认为我该去理个发。所以，在被同事和上级批评以后，我又去做那件我不情愿的事——理发。

去理发店的路上，我经过一家邮局，于是决定去查看一下邮箱，看看是否有我的邮件。结果还真有。令我沮丧的是，那是一张交通违章罚单，大约两个月前我曾驾车冲过一个哨所的停车警示。记得当时我正准备去与康纳上校打网球，在我印象中，他是一个好人。这张罚单让我陷入了麻烦，因为当你从岗哨士兵那儿得到一张罚单，另一张罚单副本就会送到你的指挥官手里，他就是史密斯将军。

我已经上了史密斯将军的黑名单，不希望再被他逮着。所以，一赶到网球场，我就以巧妙的方式对上校说道：“真对不起，我来晚了，长

官，因为我想及时赶到这儿，没有在停车标志前停车，结果被您麾下的宪兵拦住了。”他听懂了我的意思，说：“别担心，我会处理这事的。”果然，第二天上午，哨所的军官亲自打电话给我：“派克医生，还记得昨天收到的罚单吗？啊，它在邮寄中丢失了，下次开车当心一些。”我说：“非常感谢你，长官。”

谁知，大约六个星期后，那位哨所的军官突然被调职，他来不及清理办公桌。当别人去清理他的办公桌时，发现了一整摞的处罚单，就又把这些罚单重新寄发出去。那天，挨了同事和上级的一通批评之后，在我并不想去理发的路上，又发现了那张我以为早就蒙混过去了的罚单。我带着极其糟糕的心情，继续往理发店走去。

在我的头发理了大约3/4的时候，谁竟然进来理发了呢？你猜猜看。竟然是史密斯将军。就算他真有这想法，但作为一个将军，他也不可能把一个头发理了一半的人撵下来，自己坐上去，所以他不得不坐在那儿等着。我刚才对你说了，我的心情是多么的糟糕。当时我满脑子想的就是：“我该不该跟这个混蛋打招呼呢？”“该不该？该不该？”我一遍遍地问自己。

有时候，别人会问我：“什么时候才该进行心理治疗？”我说：“当你被难住的时候。”那一刻，我就被难住了。

最后，我决定表现出高贵的气质和良好的教养。理完之后，我从椅子上站起来，从史密斯身边经过时，我主动打招呼：“早上好，史密斯将军。”随即走出了理发店。紧接着，理发师追了出来，他在走廊上喊道：“医生，医生，你还没付钱呢！”我只好又回到理发店付钱。那一刻，我是如此紧张，把找我的零钱都掉在了地上，恰好掉在了史密斯将军的脚下。我跪在他脚下捡钱，他却坐在那儿，笑看我的尴尬处境。

终于离开理发店了。我全身发抖，对自己说：“派克，你有问题，你需要帮助！”那是很痛苦的一刻，我称之为“破碎时刻”。

不破不立

我所说的“破碎时刻”，其实是一个非常痛苦的时刻。那时，你的良好感觉将荡然无存，感觉自己就像被撕裂了一般。这既是一个非常痛苦的时刻，一个令人伤心的时刻，同时也是我认为最好的时刻。因为在那个时刻，我用仍然颤抖的手指哆哆嗦嗦地翻开电话黄页，寻找心理治疗医生，带着发自内心的真诚，我希望治疗对我能起作用。尽管这是痛苦的，但它却是新的成长的开始，是穿越沙漠走向拯救，是朝着痊愈迈出的巨大一步。

实际上，对于这样的时刻，基督教的一些传统仪式中都有象征性的表现。比如，圣餐仪式的高潮就是牧师将一片面包举过圣坛并把它掰碎：一个破碎的时刻。在象征层次上，凡是参与这项仪式的人都愿意被掰碎。从这个方面说，基督教似乎是一个非常奇怪的宗教，信徒都希望自己被击碎。但是，我们要知道，正是通过这样一次又一次的破碎，我们才在人生的道路上敞开胸怀，不断向前。

所以，当我们开始意识到自己还不够完美时，我们就需要这种“破碎时刻”。我们还不够杰出，我们还不完美，我们都难免有罪。罪恶感涌现的时刻，悔悟的时刻，丧失自尊的时刻，承受令人不快的考验的时刻，这些对我们的成长都是必须的。

然而，即使在这些不同的时刻里，我们也需要珍惜和热爱我们自己。既要爱自己又要认识到自己不够完美。所以，自爱，最重要一点就是要认识到，我们自身还需要在某些方面继续努力。

自己是无价之宝

大约16年前，我曾治疗过一个17岁的男性病人，他是一个没有父母管教的未成年人。因为父母对他太粗暴，他从14岁就开始独立生活。有一次做治疗时，我对他说：“杰克，你最大的问题就是不爱自己，不珍惜自己。”

就在那天夜晚，我不得不冒着可怕的暴风雨，驱车从康涅狄格州赶往纽约。暴雨铺天盖地横扫而来，高速公路上能见度极低，我甚至看不到路基和黄线。我集中精力，紧盯路面，当时我已非常疲倦，哪怕是片刻的走神，都有可能车毁人亡。我之所以能开完这130多千米，就是因为我做了唯一的一件事，不断对自己重复：“这辆轿车装载的货物价值连城。我一定要让这无价之宝安全抵达纽约。”最终，我安全抵达了。

三天以后，我回到康涅狄格州，见到了我的年轻病人，结果获悉在同一场暴风雨里，他把车开翻到路边了。虽然那天他并不像我那么疲倦，而且路途也短得多。幸运的是，他并无大碍。他这么做不是因为他要偷偷地自杀，只不过是因为他没有能够对自己说，他的车里装载着无价之宝。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版后不久，我曾为一位专门从新泽西中部赶来找我的妇女进行治疗，每次她单程就要坐3个小时的车。她来找我是因为读了我的书，并且很喜欢它。她是一位一生都信奉基督教的人，自小在教堂里长大，长大后嫁给了一位神职人员。第一年，她每周治疗一次，结果一点儿进展都没有。有一天，她一进门就对我说：“你知道吗？今天早上开车来这儿时，我突然意识到我自己才是最重要的。”我发出欣喜的欢呼，为她的顿悟而喜悦，但同时也感到有些讽刺意味。因为她几乎在教堂里度过了自己的前半生。按说，她应该早已明白，最重要的就是自己，就是自己心灵的发展，但是她没有。我猜想，多数基督教徒也都没有明白。然而，一旦她明白了这一点，她的治疗进展得就像闪电一样迅速。

准备工作

自爱是最重要的事。它是如此重要，所以我把它奉为神明。几年前，我去芝加哥天主教中心静修。静修开始前，牧师问我是否愿意在弥撒上做一场布道。出于一时的愚蠢和狂妄，我竟鬼使神差般地说：“噢，好吧。”完全忘了在天主教堂里，是不能随意拈个题目进行布道的，布道的内容必须“循规蹈矩”，通常选自《福音书》。

但我很快就冷静了下来。利用静修的空当，我迅速抄起《圣经》，翻到周日要读的《福音书》那部分。这是关于5个聪明少女和5个愚蠢少女的寓言故事。我吓坏了，因为我不喜欢这个寓言，也从未读懂过它。

寓言讲述的是10个少女围坐在一起，等待着新郎——基督或上帝——的出现。考虑到新郎可能在午夜出现，她们必须到外面，在黑暗中迎接他，5个聪明少女把油灯都装满了油。与此同时，另外5个少女根本没有做准备。午夜时分，突然传来敲门声，仆人通报：“新郎来了，新郎来了，快出来迎接新郎！”

5位聪明少女立刻点亮油灯，准备跑出门去，而那5位愚蠢的少女则向她们请求：“请分给我们一点点儿灯油吧，我们也想迎接新郎。不用全部，也不用一半，只是一丁点儿。”但5个聪明的少女拒绝了她们，跑出了门。

当她们见到“新郎”后，我猜想新郎肯定会说：“你们这些吝啬、讨厌、下流、小气的女人！为什么不能分一点点油给那些可怜的、不幸的女人呢？”但不是，他说的是：“噢，你们这些聪明、完美、漂亮的少女，我爱你们，我们将轻快地步入永恒的境界。至于那些愚蠢的少女，让她们咬牙切齿、在地狱永远腐烂吧！”

我觉得，这寓言简直就像是基督教的异端。假如基督教不提倡分享，它究竟提倡什么？但是我必须就这一寓言进行布道，因此我不得不好好想想这个问题。有时候，当我们思考时，经常会突然出现灵感的火花。我很快就意识到，在这则寓言里，油是作为“准备”的意象出现的。耶稣的意思是，我们不能与人分享我们所做的“准备”。比如，你不能替别人做家庭作业。你做了他们的家庭作业，你却不能为他们挣到学位，因为家庭作业是他们所做的“准备”。所以，我们不能把我们的“准备”分

给别人。我们能够做的仅仅是，尽我们所能努力“分给”其他人一些机会，让他们为自己进行“准备”。除此以外，别无他法。

10位少女的机会是均等的，结局却大不一样，这是因为点灯的少女自尊自爱，拥有自知之明，她们知道自己的价值，也知道自己的不足，所以，她们会用油灯来弥补自己的缺陷。相反，另外5位少女却缺少自爱和自知之明。当新郎来临时，她们才意识到黑夜里自己什么也看不清。从这个意义上讲，灯油又象征着自尊、自爱和自重。而要获得这一切，必须靠我们自己。

所以，除非我们自己轻视自己，认为自己不可爱，缺少魅力，否则，没有人能让我们陷入心理疾病。我常常感到吃惊，我们竟是如此地轻视自己。10年前，我参加一个晚宴，一些客人正在谈论一个著名的电影导演，以及他如何青史留名。突然间我冒出一句：“我们都会青史留名的。”谈笑因我的这句话戛然而止，一片死寂，好像我说出了什么非常可憎的话语。

在某些方面，我们不愿意把自己看得太重要。因为认为自己很重要，就意味着把更多的责任放在了自己肩上。我们习惯认为，克里姆林宫里的人是重要的，华盛顿的众议员和参议员是重要的。如果我们认为自己是普通的、不重要的，我们就可以不对历史负责，不是吗？但是，不管我们愿意与否，我们都是重要的。不论好坏，不管有意或无意，我们都将在历史上留下我们的印记。就像一句话所说：“如果不是你，那会是谁呢？倘若不是现在，那又是何时？”

有时，我们都会有这样的感觉，认为自己无足轻重、不可爱、没有魅力，等等。其实，这是不符合事实的。大约六年前，我去达拉斯参加一个科学大会。在旅馆接待处拿到房门钥匙后，我就朝房间走去。途中，有个年轻人走来和我交谈。他说：“你是派克医生，对吧？我的同屋也想来参加这次会议，可是因故不能来。他让我转告你，假如我有幸碰见你，就告诉你，上帝原谅你。”

这句话实在有些古怪，我在房间里安顿下来后，又开始细想此事。我意识到，自己在某些方面依然很幼稚，仿佛自己只有15岁大，脸上满是青春痘，一点儿也不可爱，什么都不是，任何科学会议似乎都不值得一听。显然，这个层面的我，是非常自卑的，因而也是不健康的，不切实际的，是需要治疗的，是需要被放弃、被宽恕和予以净化的。

所以，我再重复一遍，没有什么能损害我们的心理健康，除非我们自己轻视自己，认为自己不可爱，缺少魅力。

让我们为自己进行“准备”。让我们再诵读一遍，我们是多么重要，多么美丽，多么富有魅力，远在我们最疯狂的想象之上。同时还让我们竭尽全力，教导其他人，他们是多么重要，多么美丽，多么富有魅力，远在他们最疯狂的想象之上。

第五章　感受神秘

多年来，我有一位从未谋面的良师，我是从一则小故事里知道他的。他是一位犹太法师，生活在19世纪初的一个俄罗斯小镇上。潜心思考信仰和心灵问题长达20年之久后，他得出一个结论：如果触及了问题的核心，人们往往会一无所知。

得出这个结论后不久，有一天，他正步行穿过村里的小广场到犹太会堂祈祷，一个巡警出现了。那天早上，这个警察心情不好，便想找法师出出气。他厉声喊道："嗨，法师，你究竟是要去哪儿啊？"

法师回答："我不知道。"

这一下更惹恼了警察。"什么意思，你不知道自己要去哪儿？"他气愤地大叫，"每天11点，你都要穿过广场到犹太会堂去祈祷。现在正好是11点，你又正朝犹太会堂的方向走，而你却告诉我，你不知道自己要去哪里。你是存心愚弄我，我非要教训你一下不可。"

警察抓住法师，把他带到了监狱。就在他要把法师丢进单间牢房时，法师转向他说："你瞧，现在我竟然来到了监牢，我确实不知道自己要去哪儿。"

我们生活在一个极度神秘的宇宙里。托马斯·爱迪生说："我们对99%的事物的了解，远不到1%。"

不幸的是，很少有人意识到这一点。大多数人都认为自己知道得很多。我们知道自己的地址、电话号码和社会保险号。我们开车去上班时，知道该怎么走，也知道回家的路。我们知道汽车是靠内燃机工作，也知道如何发动引擎。我们知道太阳朝升夕落，也知道月亮有阴晴圆缺。那么，还有什么神秘的呢？

这也是我过去的认知。我在医学院读书时，常常哀叹，现在已没有什么医学新领域可涉足的了。所有大的疾病都被人类攻破；我再也不可能成为小儿麻痹症疫苗的研制者乔纳斯·索尔克那样的人，每天工作到深夜，为人类的健康贡献出伟大的新发现。

噢，我们几乎是无所不知！在第一学年的头几个月，我们观摩了一

个神经系主任的手术演示。示范模特是一个近乎裸体的可怜男人，在围满了学生的梯形教室前，这位主任通过出色的神经解剖学讲解，精确地给我们展示病人小脑受损的痛苦。他的演示给我们留下了深刻印象。演示结束时，一个同学举手提问：“教授，这个人为什么会有这些损伤？他是怎么了？”神经系主任长舒一口气，回答说：“病人患有原发性神经病。”我们全都冲回各自的房间，在教科书里寻找那个术语，才知道“原发性”意味着“未知的原因”。原发性神经病，就是原因不明的神经系统疾病。

从那以后，我开始了解到，除了原发性神经病外，还有原发性高血压，以及原发性这个病和原发性那个病，对此，我们远未了解。不过，我仍然认为，所有主要的东西我们都已知道了。在医学院就读期间，我提出的种种问题，我的教授总能给出答案。我从未听到哪位教授说："我不知道。"虽然我不能完全理解教授的回答，但我想这是我的错。我很清楚，凭我的小脑袋，我绝不可能搞出一个伟大的医学发现来。

但是，离开医学院大约10年后，我不可思议地完成了一个伟大的医学发现：我发现，我们几乎对医学一无所知。这一发现源于我不再问"我们知道什么"，而是开始问"我们不知道什么"。一旦我开始这样发问，那些曾经对我关闭的新领域全都打开了，我发现，我们生活在一个全新的世界上。

举个例子。双球菌脑膜炎是一种并不多见却致命的疾病。每年冬天，大约5万人中有1人会感染上这种病。感染上这种病的人约50%会死去，另外的25%会留下永久残疾。如果你问任何一个医生是什么引发了双球菌脑膜炎，他都会告诉你："那还用说，当然是双球菌。"在某种程度上，这种回答是对的。如果对死于这种疾病的人进行尸体解剖，打开他们的头颅，你就会看到他们的脑膜被脓液所淹没。在显微镜下观察那些脓液，你会看到不计其数的病菌在游动。它们就是双球菌。

这里存在一个问题。假如我从家乡新普雷斯顿的居民的喉部取得一些物质作培养，或从任何一个北部城市居民作采样，就会发现，在大约85%的居民喉咙中，都能找到这种病菌。但是，目前新普雷斯顿还没有一人感染此病，更不会有人死于双球菌脑膜炎了。过去几代人都是如此，今后可能还是这样。

为什么会是这种病菌？它如何发挥作用？这种病菌实际上很常见，能够间歇地存活在49999人的大脑中，而不对人构成伤害；而仅仅对一个人造成致命的感染。这是为什么呢？

回答是："我们不知道。"

每种疾病的情况差不多都是这样。我们再以一种更为常见的疾病

——肺癌为例。我们都知道吸烟可能造成肺癌，但也有一些人从不碰香烟却死于肺癌。也有某些人，如我的祖父，活了92岁，生命中的大多数时间都像烟囱一样吞云吐雾，肺却没有任何问题。很显然，在吸烟与肺癌的因果关系之外还有其他的东西。其他的东西是什么？我们依旧不知道。

这情形适用于几乎所有的疾病和治疗。我在行医时，偶尔有病人会在我开处方时问："派克医生，这药有什么作用？"于是我就会告诉他们，它能改变大脑边缘系统中某种化学物质的平衡，这样他们就不再问了。但是，化学药物究竟如何改变大脑边缘系统中某种化学物质的平衡，它为什么会使一个忧郁的人感觉好一些，或使一个精神分裂症患者更清晰地思考？答案是——如你所料——我们不知道。

你或许会认为，医生们所知道的东西不过如此。但是，其他人知道的就很多吗？

现代物理学的很多发现都起源于牛顿。当苹果落在他头上时，他不仅发现了万有引力，而且还发明了一个数学公式。现在地球人都知道，两个物体相互撞击，结果是作用力等于反作用力。

但是，为什么？为什么会有万有引力的存在？它由什么构成？答案是：我们不知道。牛顿的公式只不过描述了那种现象，但是那种现象为什么会存在和如何作用，我们则不知道。在科技迅猛发展的时代，我们甚至不知道是什么东西使我们的双脚停留在地面上。如此说来，我们在硬科学上的认知也很有限。

但是，一定有某些人知道些什么吧。我说过，数学的定义很清楚，数学家一定知道真相。在学校时我们都学过那些伟大的真理，如两条平行线永不相交。但是后来，好像是大四时，有一天，我正走过一个四周有建筑物的小院，听到有人说起德国数学家黎曼的几何学。他曾问自己："假如两条平行线真的相交会怎么样？"基于两条平行线相交的假设，再加上他对欧几里得原理的某些修正，他发展出一套完全不同的几何学。这看上去更像是一种智力练习或一种游戏，就好像要计算出多少个天使能在一颗大头针的针尖上跳舞一样。而事实却是，爱因斯坦的许多理论，包括相对论，都不是基于欧几里得的几何学，而是基于黎曼的几何学。

我的数学家朋友告诉我，潜在的几何学是无穷的。在黎曼的基础

上，我们又发展了六种实用几何学，现在，我们总共有了八种不同的几何学。哪一种是真理呢？我们不知道。

所以，当我们对事物的认识还很肤浅时，我们会像井底之蛙一样，常常认为自己知道全世界；当认识逐渐深入，触及事物的核心之时，我们就会发现，我们知道得很少很少，有时甚至是一无所知。

心理学与炼金术

硬科学的认知领域尚且如此，心理学也难逃认知上的局限。有人把心理学看成炼金术，那么，我们就先回到炼金术的年代。那时，科学家们千方百计地想把普通金属变为金子。当时，人们认为世界由土壤、空气、火和水四种“元素”组成。后来，我们又发明了元素周期表，知道地球上存在着100种以上的基础元素——如氢、氧和碳等。但是，心理学似乎仍然处于炼金术的黑暗时代。

例如，妇女解放运动是基于男人和女人之间非对抗性的区别和某种程度的相似。非对抗性的区别和相似是什么？文化和社会层面的原因和生理方面的原因各占多少？我们不知道。我们知道如何让自己飞离地球，却不懂得性别究竟意味着什么。

再拿人类的好奇心来说，也与神秘性紧密相关。是所有的人生来都有相同的好奇心，还是他们生来就有不同程度的好奇心？好奇心是通过遗传因素使然，还是成长的附属品？是灌输给我们的，还是由我们传播出去的？我们不知道。好奇心这个最重要的人类特征，仍然是科学界的不解之谜。

我们所知甚少，为什么却自认为自己无所不知呢？原因有二：一是我们害怕，二是我们太懒惰。

试想一下，我们要是真的不知道自己在干什么、在往哪里去，如婴儿在黑暗里蹒跚而行，这情形的确让人恐慌。因此，生活在一个自认为无所不知、无所不能的幻觉里，会让我们舒服很多。

我们太懒惰，不愿去思考，去认识自己的无知。要脱离自以为是的世界，意味着必须承认自己的愚蠢，必须穷尽一生去学习。由于大多数人不愿意这么做，所以，他们选择了美好的幻觉，得过且过。

问题是，这是一种幻觉，是不真实的！在《少有人走的路：心智成熟的旅程》一书里，我把心理健康定义为：不惜任何代价不间断地致力于面对真实。“不惜任何代价”意味着，不管事实让我们多么不舒服、多么痛苦，自己都要勇敢地面对。

现在，我们的文化是回避痛苦，因此，心理健康总是得不到鼓励。

当某人情感受挫时，我们应该说的是：“幸运的乔，他终于醒悟了。”但是，我们没有这么说。我们说的却是：“噢，可怜的家伙，现在他终于明白了，这个可怜的家伙。”听上去仿佛早就知道这样的坏结果。同样，当病人们终于承认，他们在孩童时期曾经被骚扰或遗弃时，我们不应该说：“噢，可怜的人。”因为他们承认经历的这一痛苦，意味着最终将孕育出健康。

当然，任何事都有例外。实际上，我非常推崇心理学家们所说的“健康的幻觉”。例如，一个住进心脏病特护病房的医生，比普通病人死于心脏病发作的可能性高出两倍，原因就是他对事情的后果知道得一清二楚。其他病人会说：“噢，我只是心脏病发作了！”所以，幻觉有时是有益于健康的。

总的说来，我认为幻想破灭对我们是一件好事。我们越是让自己接近生活的真实，就会过得越好。然而，只有在我们懂得去感受神秘时，我们才能接近真实世界。人类的认知就像一只小木筏，漂荡在神秘的汪洋里。处在这种情形里的人如果不喜欢水的话，就会非常不幸。而他们让自己快乐的唯一办法，就是去热爱神秘，享受在神秘中潜水、畅游、嬉戏、啜饮。那样，他们就会变得快乐而幸福了。

好奇与冷漠

心理上最不健康、最不成熟的特征之一，就是神秘感和好奇心的缺失。走访精神病院时，让我最困惑的不是精神错乱，不是狂怒、恐惧或沮丧，而是冷漠。有时候，这是药物副作用的结果，但是，这种可怕的冷漠通常是心理疾病的外在表现。

下雪时，健康的人会怎么做呢？他们会走到窗前，眺望窗外，惊叹："嗨，开始下雪了！"或者："哇，雪下得真够大的啊！"或者："啊，真是一场暴风雪呀！"但在精神病院里，当有人说："嗨，下雪了。"病人们通常会回答："别打扰我们玩牌。"或者沉浸在自己的幻想中，不想让别人打断。他们不会起身，也不会去窗外探究那雪的美与神秘。

心理疾病的另一种形式，就是人们无法忍受事物的神秘性，因而编造出一些不着边际的解释，而那些事情是人类尚未释疑的。几年前，我收到一封非常悲伤的信，一共8页，首页结构非常严谨，但是突然间笔锋一转，写信人说起他有一个患霍奇金氏症的儿子。再往后内容就变得杂乱无章了。他说道："当然，你知道，派克医生，难道你不知道，根据古人的说法，我们每个人在天上都有一个对应物，与我们形影相随。在我们普通的、有形的身体之间，有一个电离作用因子，我们在天上的对应物以及疾病，就是这个电离因子作用的结果，是这样吗？"

我不知道他所说的那些事情。也许有这种可能性，也许它能为一些深奥的理论提供佐证，但对此我们尚无丝毫的证据。一定程度上，这个人是在为他儿子的霍奇金氏症寻找解释，以求心理安慰。但他所确信的东西，完全是虚幻的。

相反，在我们当中，多数心理健康的人都具有一个共同特征，就是他们对神秘的奇特感觉和巨大的好奇心。任何东西都能吸引他们：类星体、激光、精神分裂症、螳螂和星宿。然而，我们多数人都介于健康和错乱之间，大多数人的对神秘的感受力都处于休眠状态。

心理治疗时，我习惯于告诉病人，他们正在雇用我作为向导，去探索他们的内心世界。因为我知道一点探索内心空间的方法，可以穿越他们的内心空间。在心理治疗的过程中，每个人的内心空间各不相同，每

次穿越都是一趟全新的旅程，对这种体验的好奇与兴趣使我兴致勃勃地致力于心理治疗。

要想探索内心空间，这个人必须具有探险精神，必须具有对神秘的感受力。对于探险家，神秘就是阿巴拉契亚山脉的另一侧；对于宇航员，神秘就是外太空；对于接受心理治疗的病人，神秘就是他们自己的内心世界。如果在治疗的过程中，病人对自己童年的好奇心被激发，开始探索尘封的记忆，回忆一些影响他生活的经历和事件，开始关注他的基因和气质的秘密，开始关注他的遗传、文化，还有他做过的梦以及这些梦可能传递的意义，那么，治疗就会发挥强大的效用。如果在治疗过程中，病人对神秘的感受力没有被唤醒，那么，他的内心探索之旅就不可能走得更远。

我之所以说要“唤醒”病人对神秘的感受力，是因为我相信——虽然还没有任何科学依据——至少对某些人来说，这种感受力是能够开发出来的，就像对威士忌的感觉。而且，这种感受力可以无限开发下去，带给你美妙的感受。因为你啜饮下越多的神秘，你对神秘的感受力就越强。而且这一切都是免费的，没有收入税，没有消费税。它是我衷心推荐给你的、令你沉迷的东西。

神秘的心灵之旅

探究神秘不仅有益于我们的心理健康，同时也指引我们奔向心灵旅程的终极目的地，寻求生命的真正意义。

信仰令人困惑的原因之一，就是人们出于各不相同的原因开始信仰。有些人接近信仰是为了接近神秘，而有些人则是为了逃离神秘。

我不批评那些利用信仰逃避神秘的人。因为有些人在他们心灵成长的特殊阶段，需要一些非常明确的教条式的信念和原则，以便他们能够去遵守，就像嗜酒者转而求助匿名戒酒协会，罪犯皈依到道德准则中去那样。而一个心智成熟的人并不恪守教义，他们像一个探索者，像一个彻头彻尾的科学家一样，不依靠任何信仰。真实，是他们唯一能够接近和信奉的东西。

我们努力探究真实，有点像一个试图探究手表构造的人。他看到表面、手柄，甚至听到滴答滴答的声音，但是他不知道打开盖子的方法。如果他是一个心灵手巧的人，他或许能够勾画出一个粗略的构造图，把所有他看到的东西对号入座，但是他永远无法确定，他画出的图是否是唯一的解释，也永远无法拿他的图与真正的构造图进行比较，甚至想都不敢去想。

上面这段话是爱因斯坦说的，他是一个公认的天才，比世界上任何人都知道得多。他还写到，我们能够观察并阐述理论，但是，我们绝不会知道真相，我们只能不断接近。

然而，某些信教的人却错误地认为，上帝就在他们的后口袋里；而一个完全成熟的人则能更准确地去理解上帝。如同更高的力量一样，真实也不是某种我们随便拴在漂亮可爱的小包上、放进我们的公文包而占有的东西。也就是说，不是我们占有真实，而是真实占有我们。

心灵的旅程也是一个探求真理的过程。真正成熟的人必定是一个追求真理的人，或许比追求真理的科学家还要执著。

不过，就像某些人的信仰是为了逃避神秘一样，某些人探求科学也是为了逃避神秘。我们都知道或听说过，有些科学家花费一生时间，去研究鸽子的前列腺组织，以确认其pH值在3.7到3.9之间。他们对这个世

界的兴趣就这么一点点。他们只在自己的小块领地探索钻研。在该领域登峰造极，这让他们感到安全且心满意足。但就探求真理而言，固守一隅，蜷缩在里面，就无法探知宇宙的更多奥秘，他必须跌跌撞撞地从里面走出来，进入未知，进入神秘。

治疗的时候，病人（以正常人的方式）有时会对我说：“哇，派克医生，我太困惑了。”那么我会说：“那太好了！”他们就会说：“你什么意思？真可怕！”我会说：“不，不，那意味着你将有福了。”他们会说：“什么？那种感觉很可怕。你怎么能够说我将会有福呢？”

我会回答：“你知道，耶稣在布道时，从他嘴里说出的第一句话是‘困惑是福’。”如果你不理解，我会告诉你，困惑能激起人们寻求答案的动机，而寻求的欲望又会促使人们不断学习。

例如，1492年的某一天，许多人彻夜未眠，脑中一直在推想，地球究竟是平的还是圆的。结果，第二天早上醒来却得知地球是圆的。此前，他们并不知道最终的结果会是什么，他们经历了一个困惑和探索的全过程。在新、旧理念的博弈中，我们常常需要痛苦地徘徊、困惑、选择，这是个必经的过程。

这个过程让人沮丧，有时甚至是痛苦的，但它却是有福的。因为，当我们在经历这一过程时，尽管我们在心灵上感觉可怜，但我们却是在寻找新的和更好的道路。我们将自己暴露在未知的、神秘的世界，在神秘与困惑中寻找我们的精神家园。所以，耶稣说：“困惑是福。”实际上，这世界上所有的邪恶，都是那些很明确地知道自己在干什么的人造成的，而不是那些处于困惑中的人造成的，不是那些“心灵可怜之人”造成的。

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》一书里我说过，质疑是通往神圣之路。只要去寻找，你就能发现许多真理的碎片，并且拼接成图。但是，你永远不可能穷尽这样的智力游戏。你所能做的，就是把这些碎片拼接到一起，由此窥视浩瀚宇宙的冰山一角，欣赏它们的美丽。

如果生活都深埋在神秘之中，就如同婴儿在黑暗里蹒跚而行，那么我们如何生存下来？我认为：一个是一口咬定斯科特·派克和阿尔伯特·爱因斯坦错了，他们肤浅无知，我们知道的远超他们所想象的；另一个就是承认我们是受保护的，这其实正是我的看法。但是，这种保护是如何发挥作用的，我并不知情。

第六章　心灵成长的四个阶段

在心智成熟的旅程中，人的心灵成长可以分为四个不同的阶段。我对心灵成长阶段的了解不是靠读书得来的，而是得益于自己的人生经历。第一次经历发生在15岁时，当时我打算参观几个基督教堂。某种程度上说，我有兴趣了解基督教究竟是怎么回事，不过，我对看姑娘更感兴趣。

我参观的第一座教堂只有几个街区远。那里有当时最著名的牧师，他的星期日布道经常在广播里反复播放。哪怕我当时只有15岁，我仍轻而易举地发现他是个沽名钓誉的骗子。然后，我走到街对面的另一座教堂里，那里的牧师不像第一个那么有名，但我一眼就看出他是个神圣的人，是上帝虔诚的子民。直到现在我都记得他的名字叫乔治·巴特里克。

当时尚未成熟的我完全搞不清状况。一个是当时最著名的牧师，但在心灵成长方面，我觉得自己远胜于他。另一个平凡普通，而在心灵成长方面却绝对领先我若干年。这似乎不合情理，也解释不通。

另一次经历发生在我做心理医生几年后，我注意到一种奇怪的现象。如果宗教信仰者因为陷入痛苦、麻烦或困境而来找我，经过治疗后，他们多半会变成质问者、怀疑论者、不可知论者，甚至可能是无神论者。但是，如果无神论者、不可知论者或怀疑论者来找我，经过治疗后，则多半会变成虔诚的信徒或关注精神生活的人。

同样的医生，同样的治疗，同样都取得了成功，结果却截然相反。这一现象让我困惑不解。直到后来，我渐渐认识到，我们每个人在心灵上都处在不同层面，有着不同的发展阶段，我们必须小心而灵活地看待它们。因为更高的力量能够借助奇特的方式介入我们的生活，而人们又无法按既定轨迹，恰好进入相应的心灵成长阶段。

第一阶段，也是初始阶段，我将其定义为“混乱的、反社会的”。处于这一阶段的人约占人口的20%，包括那些我称为“说谎的人”。总的来说，这是一个心灵缺失的阶段，处在这一阶段的人是完全没有原则的。我之所以说他们是反社会的，是因为他们貌似很有爱心，实际上，他们与周围人的关系却是自私的、颠倒的、操纵式的。他们从不讲原则，除了自己的意愿，任何规章制度都不放在眼里。因此，他们经常会陷入麻

烦或困境，要么犯罪入狱，要么生病入院，要么流落街头。然而，他们中不乏具有自我约束力的人，这些人为理想而孜孜努力，常被委以重任，甚至可能成为著名的牧师或总统。

在第一阶段，人们偶尔也会触及他们自我本质的混乱。这大概是一个人最最痛苦的经历。大体上，人们能安然度过这个时期。但是，如果这种持续的痛苦不堪忍受的话，他们可能就会选择自杀。我想，一些无法解释的自杀或许可以归入这一类。偶尔，他们也可能从这种状态直接进入第二阶段。这样的转换通常非常突然，颇具戏剧性。仿佛是上帝真的莅临人间，一把抓住那人的灵魂，将其送入更高的层次。某些人身上发生的这种令人惊讶的事情，通常是无意识的。如果你认为是有意识的，我想一定是那人对自己说：“我情愿去做任何事情——只要能把我自己从这混乱中解放出来，甚至，从此受束于某个制度。”

由此，他们转换到第二阶段，我将其定义为“形式的、制度化的”。之所以称其为制度化的，是因为在这个阶段中，人们依赖于一个制度来统治他们。对某些人而言，制度可能是监狱。根据我的经验，当一名新来的心理医生被派到监狱时，总会有一名囚犯负责把同牢房的犯人召集到一起，参加小组治疗，他是典狱官的得力助手，同时他还要小心他人暗算。他是模范囚犯、模范公民，在“制度”之下把自己调整得非常好，总是最早得以假释。然而，回归社会后，他立刻变成了犯罪浪潮中的一分子，之后又被捕入狱。在监狱中，他再次成为模范公民，在制度的大墙里重新使自己的生命焕发生机。

对其他人而言，制度也许就是军队。在社会中，军队扮演的是一个非常积极的角色。要是不以家长式作风来管理军队，军队就毫无战斗力可言。同理，人们不受制度的约束，生活也将一片混乱。

对一些人来说，他们所服从的制度可能就是高度组织化的商业公司。但对更多的人来说，它是教堂。确实，多数经常去做礼拜的人都可以归入第二阶段，即“形式的、制度化的”阶段。因为这一阶段的人们，以宗教倾向或宗教行为为特征。也就是说，他们依赖于教堂制度对他们的管理，非常注重宗教的形式，所以我称其为“形式的”。

如果有人开始推陈出新，改变他们的礼拜仪式或引入新的赞美歌，第二阶段的人们就会非常苦恼。例如，20世纪70年代中叶，英国主教教堂决定改变某些原有规定，允许人们在不同的礼拜日，以不同的方式去祈祷。结果，许多人奋起反对，最终导致了教派的分崩离析。这种混乱

在世界每种宗教内、每个教派内都发生过。

第二阶段的人们之所以会为这种改变而心烦，是因为在某种程度上，他们要依赖那些形式，设法让自己从混乱中解脱出来。

在这一阶段中，宗教特征的另一个表现，是人们把上帝视作一个完全超然物外的存在。与此同时，他们对每个人心中的那个上帝却知之甚少。实际上，这是人类精神之中固有的神性，用神学家的术语就是“无所不在的”。而他们完全认为，上帝超脱于心灵之外。他们总是按照男人的模式来想象上帝，他们相信上帝既是爱，也是惩罚。一有时机，上帝就会毫不犹豫使用这种惩罚。上帝就像一个高高在上、巨人般高大而又仁慈的警察，在某种意义上，第二阶段的人们需要的正是这样的上帝。

让我们设想一下，处于第二阶段的两个男女相遇，结婚生子。他们家庭稳固，抚养着自己的孩子。因为稳固对于第二阶段的人们非常重要。他们以孩子为荣，并尊重他们，因为教义说过，孩子是重要的，应该被尊重。虽然他们的爱有点像守法主义，缺乏想象力，但他们是彼此钟爱的，因为教义告诉他们要有爱心，也教了几招示爱的方法。

一个在这样稳定而有爱心的家庭里长大的孩子会怎么样？显然，孩子将汲取父母的宗教原则，就像吸吮母亲的乳汁一样，不管他们是天主教、佛教、伊斯兰教还是犹太教。到了孩子的青春期，这些原则已在他们的心中留下烙印，用心理学的术语叫做“内化”。一旦这样，他们将变成有原则的、能够自我管理的人，而不再依赖于某个制度。这时候——通常是在青春期，他们开始说：“谁需要这些愚蠢的神话、迷信和过时的旧制度？”然后他们开始疏远教堂，变成了怀疑论者、不可知论者或无神论者。对于这些变化，他们的父母会惊恐、懊悔，这完全没必要。因为，他们已开始转换到心灵成长的第三阶段，我将其定义为“怀疑的、个人主义的”阶段。

一般说来，第三阶段的人们在心灵上应该高于第二阶段的人们，他们没什么宗教信仰，也不反社会，而是深深地涉足于社会。他们往往会成为某个领域或机构的中坚力量。他们信守承诺，深爱父母。通常情况下，他们富有钻研和探索精神，也会成为真理的追求者或是科学家。他们能发现许多真理的碎片，并由此窥见宇宙巨幅画卷之一角。他们会看到，这幅画卷美丽绝伦，而且与他们处于第二阶段的父母笃信的远古神话和迷信竟如此相似！简直太奇妙了！从这时起，他们开始转换到第四

阶段，我将其定义为“神秘的、普适性的”阶段。

我使用“神秘的”来形容这一阶段，尽管这是一个难以定义的、被赋予贬义内涵的词汇。神秘主义者有一个特点：他们能够洞察到事物表面之下的某种联系。自古以来，神秘主义者认为男人与女人、人类与其他生物、活在世上的人与这个世界之外的生物之间，都有着各种关联。他们能看到这种关联。不管在什么文化或宗教背景下，神秘主义者都无一例外地谈到了统一性和公共性，而且总是使用模棱两可的语言。

神秘主义者源自于词根“神秘”。无疑，神秘主义者是爱好神秘的人，他们喜欢阐释神秘，非常自在地生活在神秘的世界里。而对于第二阶段的人来说，当事情不再按部就班时，他们就非常不舒服。

这些原则具有普适性，不仅仅是在美国，也不仅仅是基督教，而是所有国家、所有文化和宗教。确实，世界上所有最伟大宗教的特点之一，就是它们似乎能够同时跟第二阶段和第四阶段的人对话，好像一个已知的宗教教义可以有两种不同的解释。举个犹太教的例子，《旧约·赞美诗三》末尾一句是“对主的惧怕是智慧的开端”。对于第二阶段的人，这句话被解释为：“当你开始害怕那个天空中的巨人警察时，你就真正聪明起来了。”说得没错！但对于第四阶段的人，可以理解为：“对上帝的敬畏展现给你启蒙的途径。”这也没错！

再举个例子。“耶稣是救世主”，这个句子被反复诵读。对第二阶段的人，这句话往往被解释成：“耶稣是公平的，无论我何时陷入麻烦，只要我呼唤他的名字，他就能够拯救我。”第四阶段的人则理解为：“耶稣通过他的生与死，为我指引一条救赎之路。”

我注意到，这种对经书的不同解释，在各种宗教中都有所表现。我想，它们之所以能成为伟大的宗教，就在于它们可以同时给不同阶段的信徒以阐释的空间。

对抗与信仰

不管处于哪个阶段，最大的问题是，人们在心灵之旅不同阶段所感受到的相互威胁。这也是我们需要了解这些阶段最主要的原因。

我们一般会认为，那些仍处在前一阶段的人们对我们是一种威胁，因为我们刚刚走过那个阶段，对新身份模糊不清，因而缺少安全感。但大多数情况下，比我们更高一阶段的人们带来的威胁才是更大的。

第一阶段的人会经常表现得像一只冷静的小猫。但是如果你细心观察，就会发现他们实际上对每一件事、每一个人都感到害怕。

第二阶段的人一般不会觉得第一阶段的人具有威胁力。在他们眼中，第一阶段的人都是有罪的。他们甚至喜欢“有罪者”的存在，把他们看作实现自我净化的沃土。但是，他们往往会受到第三阶段人的威胁，甚至更多的是受到来自第四阶段人的威胁。因为第四阶段的人们似乎与他们信仰同样的东西，但似乎更自由，更恣意随性，这让他们感到恐慌。

第三阶段的人都是怀疑论者，第一阶段里“无原则者”和第二阶段里被他们视为“迷信的白痴”的人都不足为惧。但是，他们往往会为来自第四阶段的威胁而胆战心惊。那些人似乎跟他们一样有思想，知道如何写出好的脚注，并且信仰虔诚。如果你对第三阶段的人提到“皈依”一词，他们眼前将会马上浮现出传教士或异教徒的形象，他们恨不得从房顶一跃而出。

我使用“皈依”一词，能更形象地描述心灵成长的阶段性转变。然而，在具体转变中，又有明显的不同。第一阶段转换到第二阶段通常会非常突然，极具戏剧性。而从第三阶段转换到第四阶段，往往是渐进完成的。例如，有一天我和《作为宗教的心理学》一书的作者保罗·威茨在一起，我问他何时成为基督徒时，他挠挠头说：“嗯，大概是1972年到1976年的某个时候吧。”同样的问题，如果你去问第二阶段的人，他们会说：“8月17号晚上8点钟！”绝对的，完全不同的回答。

我说过，在精神层面，第三阶段的人绝对高于第二阶段的人，尽管后者经常去做礼拜。这些人其实也经历了一种“皈依”——对怀疑论和怀疑的“皈依”，类似于《圣经》中的“心灵割礼”。而第二阶段的人，是从

特定时间才开始承认，耶稣是他的救世主，他们尚未完成对和平与正义的“皈依”。“皈依”不是顷刻间发生的事情，如同任何形式的心灵成长一样，它是一个持续的进程。我希望继续“皈依”，至死不休。

表象的欺骗性

判断心灵的成长阶段时，我们需要谨慎而灵活的态度。许多人表面看来属于某一个阶段，实际上并非如此。就像那些前往教堂的人，乍一看，好像都属于第二阶段。但在内心中，他们对自己的宗教并不满意，甚至持怀疑态度。这种情况非常普遍。在近郊一些富裕社区，每逢星期日，许多公理会派和长老派牧师与信徒谈论心理学，对上帝避而不谈，他们担心谈论上帝会带来危险。有些人反复对上帝品头论足，忽视宗教或精神。这些人伪装成第四阶段的人，实际上却是第一阶段的罪犯。

同样地，不是所有的科学家都能归于第三阶段。他们知道如何写出好的脚注，也能在自己熟悉的研究领域有所建树，却对其他领域漠不关心，从而忽视了整个世界的神秘性。这样的科学家也只能是第二阶段的人。

还有一些人，心理医生称其为“暧昧人格”的人。其特征之一就是，一只脚留在第一阶段而另一只脚却迈进了第二阶段，一只手在第三阶段而某一个手指却伸进了第四阶段。似乎哪儿都能见到他们的影子。他们缺少一致性，这也是我们称其“暧昧”的原因：在边界或界限问题上，他们常常模糊不清。

此外，还有人可能已进入一个很高的阶段，却又滑落回去了。我们称之为：退步者。其典型代表就是，他或许是个沉溺于酒色、赌博成性的人，生活放纵，直到有一天，他无意中遇到某个信奉正统基督教的人，交谈之后，他得到了救赎。接下来的几年间，他过上了严谨而正直的生活。然后有一天，他突然消失了，没有人知道他去哪儿了，直到半年以后，有人在贫民窟的赌场发现了他。

还有一些人，会在第二阶段和第三阶段之间跳来跳去。最具代表性的例子就是某些经常做礼拜的人。他会说：“当然，我仍然信仰上帝，我意思是，看看大自然是多么美丽啊——山清水秀，白云飘浮，百花盛开。人类的智慧绝对创造不出这样的美丽，一定是某个智慧之神在千百万年前安排了这一切。但是你知道，高尔夫球场的美丽绝不亚于星期日上午的教堂，所以，我可以在高尔夫球场上做礼拜。”

所以，这个人选择了高尔夫球场而不是教堂。一切都好。直到有一

天，他的生意突遭波折。这时他才恍然大悟：“噢，我的上帝，我很久以来没去教堂祈祷了！”于是回到教堂，卖力地祈祷，可生意好转后，他又回到了高尔夫球场，忘记了祈祷。

另外一种人则是在第三阶段和第四阶段之间跳来跳去。我有个朋友叫“希奥多”，意为“上帝的赠礼”。希奥多是个思维缜密、逻辑清晰的人，白天总能迸发出许多杰出的科学思想，但他不善言谈，聊天枯燥乏味。偶尔在晚上，喝点儿酒后，他就会滔滔不绝，妙语连珠，生活、死亡、意义和光荣无所不谈，以致我经常入迷地坐在他身边。但是第二天上午，他会对我说：“我不知道自己昨天晚上怎么啦，我在谈论一些最疯狂的问题，我不能再喝酒了。”我不是主张酗酒，而只想借此说明，在这个特别的案例里，他放松自己之后，本我得到了回归。但是，在平常的日子里，他又胆怯地退回到他所习惯的第三阶段。

人的发展与心灵的成长

当我们还不是无可救药地向后退步时，发展与成长就是可能的。但是，我们不能因此略过心灵成长的任何一个阶段，就像企图略过人类心理发展阶段一样。实际上，这两种成长轨迹非常相似。例如，孩子5岁前，更像是处在第一阶段。他们分不清对与错，他们撒谎、欺骗、偷窃、肆意做手脚。而长大成人后，他们并没有成为大家想象的说谎者、骗子、小偷和做手脚的人。事实上，许多人都成了诚实的、正派的、守法的人。

从5岁到12岁，孩子们往往表现出第二阶段的特点。他们可能很调皮，但并非不可控制。基本上，他们能按父母意愿行事，是很好的模仿者和跟随者。但是到了青春期，矛盾凸显，过去把父母的话当成是上天的指令，而现在他们却常常反驳和拒绝父母的指令。这就是个人成长的质疑和怀疑阶段，也就是第三阶段。直到青春期过去，第四阶段才能开始。

这样一个发展顺序对某些人来说可能非常顺畅，对另一些人则不然。例如，我有一个朋友，他生长在一个爱尔兰天主教家庭，若进行归类的话，这个家庭应该属于第二阶段。15岁时，他进入了青春叛逆期。他随父亲迁到阿姆斯特丹，被送进一家耶稣会学校。那里的信徒都是一些阅历丰富之人，第四阶段特征甚为明显。我的朋友受其熏染，很快成为耶稣会信徒。他们鼓励他质疑，把他引入了怀疑主义。当他19岁从阿姆斯特丹回来时，已经进入到第四阶段的早期了。

正如在各个成长阶段间快速前进是有可能的一样，向回滑落也完全是可能的。多年以前，我受聘在一家修道院做咨询。一天，来了一批申请加入修道院的新人。在批准她们成为见习修女之前，我要同她们谈话，这是决定她们能否进入修道院的重要一步。我记得有这样一位特殊的申请人，一位40多岁的女人。主持见习的修女很担心她，要我跟她谈谈。我发现，她是一个理想的圣职人员，但其他的申请人和见习修女却不喜欢她。

交谈过程中，让我感到震惊的是，坐在我面前的好像不是一位45岁的妇女，她的举止、神态更像一个有点儿愚蠢的8岁小姑娘。当我问她心灵方面的问题时，我听到的回答好像不是出自她之口，而更像一个听

话的小姑娘流畅地背出她已经准备好的教义。自然，作为一名心理医生，我提出了我的问题：“跟我讲讲你的童年。”

她说道：“噢，我有一个非常非常快乐的童年。”我立刻起了疑心，因为没有人会有非常快乐的童年。所以，我说：“告诉我，好在哪儿？”她告诉我，她有一个大她一岁的姐姐，关系亲密，一直都是在一起玩。姐姐还发明了一个名叫Oogle的魔鬼。有一次她俩一起在浴缸里玩，姐姐突然大叫：“看外面！Oogle来了！”于是她吓得把头缩进水里。结果妈妈打了她。我问为什么，她说：“因为我把头发弄湿了。”

然后我又得知，她妈妈在她12岁时得了多样硬化症，在她18岁时去世了。她虽然正常进入了青春期，但是，她又怎么能对正遭受疾病折磨的母亲表现出青春期的叛逆？在她尚未成熟，尚不能分辨何时该表现出叛逆，何时不该表现时，母亲又去世了。如果不能正常经历青春期叛逆，你可能就会永远停留在第二阶段。这名妇女就是如此。

检查你的地牢

心灵成长阶段中另一件需要知道的重要事情是，无论我们走得多高多远，我们都会或多或少保留一些早期的痕迹，就像人体残存的附件阑尾一样。在我的人格地牢里，就有第一阶段一些东西埋藏下来：斯科特·派克是一个罪犯，尽管我努力不让它跳出来。确实，正因为我意识到它的存在，我才能够随时记住往这个地牢里添砖加瓦，以防止它跳出来。但是，这也是一间非常舒适的牢房，铺着地毯，有彩色电视机。有时在夜晚，当我思考一些事情时，可能会走下去，到地牢去和它倾心相谈。

同样，在我的人格中，也保留有第二阶段的一些遗迹：在面临压力和负担时，斯科特·派克非常渴望身边有个哥哥或宽容的爸爸给他指引方向，以应对生活中的困难和挫折；他们能够替他承担起责任，为他排忧解难。对于这些遗留下来的东西，我用水和面包抚养着它们。

与此类似，还有一个第三阶段的斯科特·派克。他在面临某些方面的压力时，会想到回归或“退步”。他可能会依赖科学而不是心灵。我常说，如果我被邀请去美国心理医学协会演讲，可能只会说说控制研究之类的话题，而不会谈及任何不可计量的心灵事务。但当我真的被邀请时，我尽了最大力量把第三阶段的斯科特·派克扔到地牢里，让它与第一阶段的斯科特·派克做伴去了。

这些都没有错。无论我们走得多高多远，我们都无法摆脱心灵发展早期阶段残留下来的遗迹。所以，如果正自鸣得意，觉得你自己已稳步地走在第四阶段的正确道路上，那么赶快检查一下你的地牢。相反，如果你感到自己的不足还有很多，这将有助于你自醒，认清我们身上残留的遗迹，向更高级的阶段拓展。就像奥斯卡·王尔德所说：“每个圣徒都有过去，每个罪人都有未来。”

第七章　神话：人性的旅程

在大多数人看来，神话讲述的都是一些虚幻的东西。但是，过去60多年来，我们在心理治疗和心理学方面取得的进展之一，就是发现神话其实非常严谨，它深刻地反映了复杂而又丰富的人性。

在这方面，我们要特别感谢卡尔·荣格和研究比较神话的作家约瑟夫·坎贝尔所做的努力，特别是后者。

在不同的文化里，神话以非常雷同的方式被孕育出来，尽管夹杂着某些虚幻色彩，但你仍然能够发现，神话之所以不朽，原因就在于它包含着一些伟大的真理，所涉及的几乎都是与人性有关的问题。

正因为神话涵盖了人性的本质，所以它能帮助我们发掘人性、认清自我。一句话，要了解人性，就必须先了解神话。

传说

许多伟大的考古学家一开始都被视为疯子，因为他们相信流传下来的传说或故事，而在其他人眼中，这些则是不真实的。

最好的例子就是海因里希·施里曼。1830年前后，他尚未成年，在一家食品杂货店当学徒。有一位年纪较大的人总是到这家杂货店吃午餐。他经常一边喝咖啡，一边流利地背诵荷马史诗《伊利亚特》中的章句。听着他的诵读，海因里希被特洛伊的故事深深地吸引了，他发誓长大以后去寻找特洛伊。

当他把这个想法告诉别人时，所有人都说："噢，别傻了，荷马的《伊利亚特》不过是一个神话。根本就没有特洛伊，它只是神话当中的一个地方。"但海因里希仍然坚信特洛伊是真实的。为了能够攒下钱来进行自己的研究，他全力投入工作。36岁的时候，他成为很富有的人。从那时起，他放弃了自己的生意，出去寻找特洛伊。果然，大约10年以后，他找到了它，就在今天土耳其的西海岸。《伊利亚特》所讲述的故事不仅仅是神话，而是有历史依据的。

另一个例子就是考古学家爱德华·汤普森。大约在19世纪末到20世纪初，汤普森听说了一个古老的玛雅传说：一口用来淹死少女的井。据说，人们会先给这个少女披挂上金首饰，这样她就会更快地沉入水底。通过这种仪式，把她献祭给住在井底的雨神。于是，汤普森决定寻找那口井，尽管人们都劝说："那只是一个荒唐的传说。没有过这样的井，它从未真正存在过。"

汤普森来到墨西哥，在那儿他得知，这里有一座巨大的、已经被毁灭了的玛雅古城，深埋于尤卡坦半岛的丛林深处，其中有一处叫做"井口"。于是，他以用作农场的名义买下了那块地，不久就发现了两口巨大的井，确切地说是大坑。仔细勘查之后，他猜测，那口稍大一点的直径大约6米的井，有可能就是他要找的。之后，他返回波士顿的家中，从亲戚朋友那儿四处筹钱，购买了挖掘设备和深海潜水装备，甚至自己学会了潜水。

然而，他的挖掘一无所获。年复一年，他和工人们挖上来的只是一筐又一筐的泥土，没有金子，也没有骨头。他的钱所剩无几，5年的努

力即将付之东流。濒临绝望之际，他意外发现了第一块骨头。事实上，他找到的是一个完整的考古遗址，里面有大量的金银珠宝。他的努力得到了回报，也恢复了自信。他证实了，把披金戴银的少女丢进井里的传说，确有其事。

下面，再讲讲我自己的例子。我自己并不相信亚特兰蒂斯的传说。这是一个传说中沉没于大西洋的岛屿，被认为是沉入海底的岛屿文明。1978年，我们全家人去希腊旅行。有一天，我们租了一条船，沿着著名的希腊岛屿——爱琴海南部的基克拉迪群岛航行。这个群岛的最南端有一座小岛：希腊名字为锡拉；意大利名字为圣托里尼。当我们朝着这个小岛航行时，我父亲告诉我们，他从一本旅游指南上得知，有人认为这岛屿可能就是亚特兰蒂斯。

这想法让人发笑，但随后所见让我觉得这个想法并不荒唐。我们驶进了一片海域，看上去像是一个夹在两个岛屿之间的海湾。我立刻意识到，这是一个巨大的火山口，它的直径大约有32千米。后来的探查使我们得知其中的原委。1967年的某个夜晚，一个农夫赶着骡子在犁地，他的妻儿和邻居在旁边闲聊。突然间，农夫不见了。人们不知道发生了什么，只是在农夫最后消失的地方，听到隐约的哭泣声。地上有个大洞，农夫可能掉进去了。那不是个简单的洞——而是一座城市。这是被埋在火山灰烬之下的阿科斯罗蒂尼城。这座城的历史可以追溯到青铜器时期，是一种希腊和非洲文化的混合体，是世界上最早出现彩绘窗户的地方。这些发现是如此激动人心，以致在我们那次旅行10年之后，雅典博物馆又建造了一个侧厅，专门收藏在阿科斯罗蒂尼出土的艺术品。

所以，我成了一个信徒，因为我去过亚特兰蒂斯。

神话和童话

传说不同于神话，它是过去发生的故事，也许是事实，也许是虚构的。特洛伊传说就是真的，祭祀井的传说也所言非虚。我认为，亚特兰蒂斯的传说也是真实的。不管真实与否，像祭祀井这样的传说，对我们并没有多少教育意义。但是荷马史诗《伊利亚特》，不仅是真实的传说，也是一个神话，所有有关人性的意义都蕴含其中，神话与单纯的传说区别就在于此。

童话和神话也有区别。圣诞老人只是一个童话人物，诞生的历史只有几百年，地球上仅有1/5的人知道他。龙则是一个神话。早在圣诞老人被编造出来前，基督教僧侣们就在欧洲的修道院里不辞辛苦地抄写手稿，并在空白处画上龙来作装饰。中国道士、日本和尚以及印度教教徒和阿拉伯的穆斯林也有类似行为。

为什么是龙？为什么它如此国际化和普遍化呢？

答案是：它们是人类的象征。

它们是带翅膀的蛇，是会飞的虫子，而我们则像爬虫类，在地上潜行，陷入罪孽和狭隘文化偏见的泥潭里；人类渴望自己也能像鸟儿在天空翱翔一样，超越所有罪恶和文化偏见。

我认为龙得以普及的原因之一，就在于它是最简单的神话。但龙也并不简单。它是多重的、双面的造物，象征着一个悖论。这是神话存在的原因之一——展现多重的、自相矛盾的人性的不同层面。

神话既有矛盾性，又有多重性，所以你不能够轻易相信它们，以免让自己陷入麻烦。然而，普通的童话则过于肤浅和简单化，相信它，你同样会陷入麻烦。在生活中，亦是如此，过分简单化的思考会使人陷入痛苦，我们希望事情黑白分明，希望事情非此即彼。然而，生活的因素不是单一的，它至少是两种因素共同起作用的。

比如，在我演讲时，某些基督教徒会问：“派克医生，同性恋的人应该被任命为牧师吗？”他们这样问，就好像同性恋不是好事就应该是坏事。可是，我从自己有限的心理治疗经验里了解到，有一些同性恋是由于在畸形家庭里长大而形成的，还有一些同性恋者，是遗传因素造成

的。这样的同性恋者虽然在理论上有治愈的可能，但实际上却困难重重。除此之外，同性恋者还有各种各样的混合因素。一个人是否成为同性恋，是生理和心理双重作用的结果。所以，如果我们简单地把同性恋判定为不是好事就是坏事，实在是曲解了世界的微妙和复杂。“同性恋者应该被任命为牧师吗”，与“异性恋者应该被任命为牧师吗”的答案一样：它既取决于同性恋者，也取决于异性恋者。

责任的神话

神话是理解人性的矛盾性、多面性、复杂性的绝好教材。你可能还记得在《少有人走的路：心智成熟的旅程》里，我提到俄瑞斯忒斯的神话，俄瑞斯忒斯是阿特柔斯的孙子。阿特柔斯野心勃勃，想证明自己无与伦比，甚至比诸神更伟大，所以遭到诸神的惩罚，他的后代都遭到了诅咒，导致俄瑞斯忒斯的母亲克吕泰墨斯特拉与人私通，谋杀了自己的丈夫——俄瑞斯忒斯的父亲阿伽门农。就这样，诅咒又降临到俄瑞斯忒斯头上——根据古希腊伦理法则，儿子必须为父亲报仇。但是，弑母的行为同样为希腊法理所不容。俄瑞斯忒斯进退两难，承受着巨大的痛苦，最后他还是杀死了母亲。于是，诸神派复仇女神昼夜跟踪，对他进行惩罚。有三个形状恐怖、只有他看得见听得着的人头鸟身怪物，时刻都在恐吓他、袭击他、咒骂他。

不管走到哪里，俄瑞斯忒斯都被复仇女神追赶。他到处流浪，寻求赎罪的方法。经过多年的孤独、反省和自责，他请求诸神手下留情，撤销对阿特柔斯家族的诅咒。他说，为了弑母之罪，他已付出了极大的代价，复仇女神不必紧追着他不放。于是诸神举行了大规模的公开审判。太阳神阿波罗为俄瑞斯忒斯辩护，说所有的一切都是自己亲手安排的，他下达的诅咒和命令，使俄瑞斯忒斯陷入了弑母雪耻的困境。此时，俄瑞斯忒斯却挺身而出，否认了阿波罗的说法。他说：“有过错的是我，是我杀死了母亲，与阿波罗无关。”他的诚恳和坦率，让诸神十分惊讶，因为阿特柔斯家族的任何人都不曾有过为自己行为负责的情形，他们总是把过错推到诸神头上。最终，诸神决定赦免俄瑞斯忒斯，取消了对阿特柔斯家族的诅咒，还把复仇女神变成了仁慈女神。人头鸟身的怪物变成了充满爱心的精灵，从此给予俄瑞斯忒斯有益的忠告，使他终生好运不断。

这个神话的含义并不难理解，只有俄瑞斯忒斯能看得见的复仇女神的幻影，代表着他自己的症状，也就是他患有严重的心理疾病。而复仇女神变成仁慈女神，意味着心理疾病得到治愈。俄瑞斯忒斯实现了局面的逆转，是因为他愿意为自己的心理疾病负责，而不是一味逃脱责任或归咎到别人头上。虽然他尽力摆脱复仇女神的纠缠和折磨，但他并不认为他自己遭受到了不公正的惩罚，也不把自己看成社会或环境的牺牲品。作为当初降临到阿特柔斯家族身上的诅咒，复仇女神象征着阿特柔斯的心理疾病，这是阿特柔斯家族的内部问题，也就是说，父母或者祖

父母的罪过，要由他们的后代来承担。然而，俄瑞斯忒斯没有怪罪其家族，没有指责他的父母或祖父母，尽管他完全可以那样做。他也没有归咎于上帝或者命运。相反，他认为局面是自己造成的，他愿意为此付出努力，以洗刷罪过。这是一个漫长的过程，如同大多数治疗一样，都要经历漫长的时期，才能最终见效。最终，俄瑞斯忒斯获得了“痊愈”，他通过努力完成了“治疗”，而曾经带给他痛苦的一切，也变成了赋予他智慧和经验的吉祥使者。

这一神话非常典型地反映了从心理疾病到心理健康的转换。这样一个不可思议的转换，其“代价”就是勇于对自己、对自己的行为负责。

万能的神话

我在《不同的鼓》里谈到的另一个神话，同样给人以启迪。伊卡鲁斯和他父亲企图从监狱里逃跑，他们借助于羽毛和石蜡做的翅膀飞了出去。伊卡鲁斯越飞越高，想一直飞到太阳那儿去。可他刚刚要接近太阳的时候，热量便融化了他的翅膀，使他坠地身亡。

这个神话的寓意是，试图想当然地拥有上帝般的力量是愚蠢的。太阳通常是上帝的象征。因此，我认为这个神话还有一层意思，就是仅靠自己的能力无法接近天堂，只有上帝扶助我们才能接近。其他的方法只会让人陷入麻烦，坠落而亡。

这是人们在“心灵成长”过程中遭遇到的问题之一。走上心灵旅程之后，人们总是想凭一己之力实现“心灵成长”。他们以为，到修道院做一次周末静修，参加禅宗的课程和苏菲派的舞蹈活动，或是加入增强意识自我实现训练，就会进入涅槃。遗憾的是，这些方法并不奏效。如果你坚信仅靠自己实现这一目标，麻烦就会找上你——就像伊卡鲁斯一样。

因此，如果你认为能够自行设计心灵成长之路，是不会成功的。我的意思不是要贬低某些训练班或其他形式的自我探索，它们可能很有价值。做你觉得应该去做的事，同时做好准备，不再执着于自己能得到什么，而是欣然面对你无法掌控的意外事件。在心灵旅程中，最重要的是学会妥协。

《圣经》里的神话

《圣经》是什么？它是真实的吗？它是一本神话集，还是一些过时的规则？它与我们的生活有什么关联？

一位女士曾对我说：“以前，一想到《圣经》是一本正统教的经书，我就厌烦，读不下去。但是有一天，我突然意识到，它看似矛盾，实则充满精妙之语，从此我就完全爱上它了。”

的确，《圣经》是一本自相矛盾的故事集。它是各种传说的混合体，各种历史的混合体，各种规则的混合体，神话和隐喻交融其中。

如何诠释《圣经》？根据我的经验，尽管原教旨主义者强调它的重要性，但同时也在奇怪地滥用《圣经》。实际上，“原教旨主义者”是一个误称，更恰当的表述应该是“绝对正确之人”。

他们相信《圣经》是非凡的、有灵感的上帝的神谕，必须原封不动地照抄照搬。在他们看来，对《圣经》只能有一种解释，那就是他们自己的诠释。依我看，这样的想法只会使《圣经》枯竭。

“田园劝导运动”的发起人之一韦恩·奥茨，曾就此问题谈到一个年轻人的事，那个人挖去了自己的一只眼睛，原因是耶稣说过：“如果你的眼睛冒犯你，就摘掉它。”韦恩说：“你知道，我是一个优秀的南部浸礼会老教友，非常热爱我主耶稣，但是我从心里希望他从未那么说过。”

问题不在于耶稣说过什么，而在于从耶稣的话里领悟到什么。当然，耶稣本意不是让你切掉胳膊或挖出眼睛，他的意思是在前进的路上，有什么东西妨碍了你的心理健康或心灵成长，你应该抛弃它，而不是坐在那儿抱怨。

所以，《圣经》不能单纯按字面来理解，它有大量的比喻和神话，因此，它容易引起各种各样复杂的或相互矛盾的诠释。

善与恶的神话

最具复杂性和多重性的神话就是《创世记三》，伊甸园里亚当和夏娃的神话。神话像梦一样，可以用弗洛伊德的“凝缩”来解释。一个单独的梦能够凝缩两个或三个不同的意思，这当然也适用于伊甸园的神话。这个离奇的故事，包含十几个甚至更多的深刻真理，阐释着有关人性的真谛。

《创世记三》是一部关于人类意识演化过程的神话。人吃了善恶树上的禁果之后，开始有了意识，有了意识便有了自我意识和羞怯，于是善与恶相伴而生。

这个精彩而丰富的神话还教给我们另一件事情，就是关于选择的力量。在我们分辨那智慧之树的善恶之果前，我们没有真正的选择，因为我们还没有自由的意志，直到《创世记三》里描述的那一刻起，我们才开始有了意识，有了追求真理还是追求谎言的选择。因此伊甸园神话对于佐证善与恶的起源也是作用良多。你不可能生来就恶，除非你选择。上帝在敞开自由意愿大门时，恶必然也会进入这个世界。

另一个早期的关于意识进化的神话则源自《创世记一》，其中也涉及进化和善恶。它讲述了万物衍生的过程，上帝首先创造了天空、大地和水，接下来是植物和动物，这同地质学和古生物学确认的顺序是一样的。这个顺序就是科学家确认的进化的顺序。

由此，我突然对《创世记一》有了全新的理解。我想象着，上帝首先创造了光，他打量着它，觉得很好，于是又创造了土地，觉得也还不错，于是他又把大地和水分开。他继续创造了植物与动物，当他觉得自己创造的这一切都很好时，又创造了人类。由此我想到，从善的冲动就是对创造力的追求。

然而，从恶的冲动则是毁灭性的。善与恶、创造与毁灭的选择，都取决于我们自己。我们必须承担选择的责任，并接受随之而来的结果。

英雄的神话

约瑟夫·坎贝尔在《千面英雄》一书中讲述了“英雄诞生的神话”，借此来告诉我们真理。英雄神话非常具有代表性，不同文化背景下，表现形式略有差异，但模式相同：总是有一个太阳神，一个月亮女神，他们结合了，生了一个孩子，而且都是男孩，在成长过程中，这男孩都要经历一个奋斗、动乱和痛苦的历程，最终成长为一个英雄。

这一神话意味着什么？首先，让我解释一下什么是英雄。英雄就是能够解决别人不能解决的问题的人。例如，一个美丽富饶的国家，人民生活幸福安定。但是，一条暴戾、卑鄙、令人生厌的恶龙出现了，破坏了这一切。所以，国王决定，无论是谁，只要能杀死那恶龙，就可以娶美丽的埃斯米拉达公主为妻。消息传遍全国，一个又一个最勇敢的哈佛或耶鲁培养出来的骑士站了出来，同恶龙搏斗，但都被吃掉了。形势变得非常严峻，似乎一切都要毁灭。这时，从布朗克斯森林外面来了一位年轻的犹太人，他在纽约大学受的教育，有某种不寻常的智慧。经过仔细谋划，他杀死了恶龙。于是，这个年轻人娶了美丽的埃斯米拉达公主，从此过着快乐无比的生活。

这个年轻人就是英雄，因为他解决了其他人无法解决的问题——杀死恶龙。但他又是如何办到的？神话中，英雄必定是太阳神和月亮女神的后代。其实，这个神话也是在阐述男子气概和女子气质。

长期以来，我们总是倾向于男人阳刚、女子阴柔的二分法,不管在传说中还是在生活里。比如，目前一个非常流行的研究领域就是左右脑的关系，认为它们分管不同的思维领域。如果把它用于“英雄诞生的神话”，太阳神就象征着男子气概，追求光明、理智和理性，即善于分析的左脑型思考；而月亮女神则代表女子气质，追求幽暗、感性和直觉，即右脑型思考。两者结合，生出的孩子就会兼具太阳神和月亮神（即他和她）的特质。因此，这是一个我们称之为雌雄同体的神话。

显而易见，我们都能够变成英雄，只要我们学会支配我们的阴柔和阳刚，即左脑和右脑。迄今，极少有人学着去做这件事情。现实情况是，在我们的成长过程中，大多数人或者强调阳刚却牺牲了阴柔，或者提高了阴柔却又丧失了阳刚。我们学会了用左脑和右脑分别处理问题，却很少融合二者去处理问题。

要实现阳刚和阴柔的一体化是非常痛苦的。神话里，孩子成长过程中的顽强斗争，实现了阳刚与阴柔的整合。倘若我们也能如此，努力学习探索，并用右脑和左脑去处理同样的问题，整合阳刚和阴柔，我们也能成为英雄，解决世界上尚未解决的问题。我们正处在一个渴望英雄，渴望解决一切问题的世界。

诠释的选择

关于如何理解《圣经》的故事，总是仁者见仁，智者见智。人们通常习惯按照字面意思来解释《圣经》。以罗德妻子的故事为例，当上帝准备焚毁罪恶深重的城市所多玛和蛾摩拉时，他允许罗德和他的妻子逃离，条件是不能回头看。罗德的妻子因回头看而变成了一根盐柱。表面看来，这是一个关于惩罚的故事，告诫我们违背上帝意志，会遭遇什么。

近100年里，出现了一个“科学”诠释《圣经》的新学派。这个学派对《圣经》中的神奇事件做出了“理性的”解释。比如，他们考察到红海有些地方是非常浅的，而潮汐相合，恰恰是每100年左右出现一次，这时候实际上是能够涉水而过的。对于有关罗德妻子的故事，这个学派的解释也是别出心裁，《新牛津圣经》里，将这个故事注释为：“一种古老的传统，为了说明在某些地区奇异的盐柱的形成，今天在阿斯丹山或许还能见到这种景象。”

但是，这一解释让我不寒而栗。我为此想了很多，想知道上帝为什么不让罗德和他妻子回头看。回头看错在哪儿？随后我想到，许多人在生活中花费太多时间去回望过去，懊悔不已。如此执迷于过去，将会发生什么？我顿悟到，这样的人实际上变成了活生生的盐柱！我开始明白罗德妻子的故事所隐喻的深层次意义和对人性的深刻探索。

有时我会告诉人们，我生活中最大的幸事之一，就是宗教教育的几乎缺失。我说“几乎”，因为我的确到星期日主日学校去过一天。我很清楚地记得那天的情景。在主日学校，我被要求给图画书里一幅亚伯拉罕献祭伊萨克的图画上色。或许因为我真的具有成为心理医生的潜质，当时我马上就断定上帝一定疯了，要亚伯拉罕杀他的儿子，而亚伯拉罕也疯了，竟然真想这么做；尤其不可思议的是，伊萨克一定也疯了，脸上带着虔诚的表情躺在那儿，等待着被剁开。

结果，我哥哥拒绝再去主日学校，以他12岁的力量做出了反抗。8岁的我也顺势躲过了星期日主日学校，这就是我宗教教育的过程。我始终不认为亚伯拉罕献祭伊萨克的故事对8岁大的孩子是适宜的。因为，根据瑞士心理学家吉恩·皮亚杰的心理发展阶段论，那个年龄段的儿童倾向于形象认知或按字面意思去理解，分析和思考能力尚未形成。反

之，到了一定的年龄段，讲故事则不太适合，这时恰恰是进行分析和推理教育的绝佳时机。

现在我人过中年，再来看亚伯拉罕献祭伊萨克的故事，我则体会出深刻的含义。对于我们这些已经为人父母的人来说，我相信这是我们应该学习的最重要故事之一。这个故事或神话告诉我们，总有一天，我们不得不放开自己的孩子。是的，孩子是上天赐予我们的礼物，我们可以保存，但不是永远。超过某个时间限度，于他们，于我们都是弊大于利。我们需要学会如何送回这礼物，把孩子交给上天托管。他们不再属于我们，他们有自己的生命。

第八章　上瘾：神圣的疾病

首先，我必须承认，我是个有瘾的人。我对尼古丁上瘾，几乎不能自拔。我在写文章、演讲时都谈到过自律，而我自己却没有足够的自律去戒烟。

我要指出，毒品及酒精上瘾有多方面的原因。它既具有生物学根源，也具有深刻的社会学根源。不过，我在这里只谈上瘾的心灵因素。

上瘾是一种偶像崇拜。对酗酒者来说，酒瓶就是一个偶像。偶像崇拜有许多不同的形式，一些是非常明显的，比如沉迷赌博、性生活过度和财迷心窍等，都是一种瘾。还有一些是不明显的，比如家庭中的偶像崇拜：无论什么时候，当你觉得取悦父母比什么都更重要时，你就陷入了家庭偶像崇拜。家庭变成了一个偶像，而且经常是最沉重的一个。

因此，从长远来看，了解各种形式的偶像崇拜或上瘾，对我们来说很重要，因为许多上瘾要比吸毒危险得多，比如对权力的成瘾，对安全感的成瘾。

沿着这样一个思路，让我们来单独谈谈毒品成瘾问题。我想，那些成为酒精或毒品的奴隶的人，是渴望重回伊甸园的人。他们比大多数人都更渴望到达乐园，到达天堂，回到家里。他们渴望找回那种失去了的温暖感，还有那种朦胧的天人合一的整体感，那些我们在伊甸园里曾经拥有过的感觉。所以，美国小说家冯内特的儿子马克，把他那本回忆自己患心理疾病和吸毒经历的书命名为《伊甸园快车》。当然，人不可能返回伊甸园，只能向前穿越痛苦的沙漠。这是唯一一条回家的路，也是一条荆棘密布的路。但是那些成瘾的人，那些非常强烈渴望回家的人，却南辕北辙，走错了路。

我们可以从两个方面来理解这种回家的渴望。一是把它看作对回归的渴望，一种不仅要回到伊甸园，而且要爬回子宫的渴望；二是把它看作一种潜在的对进步的渴望。在这种回家的渴望中，成瘾的人对于精神和更高力量的追求，远比其他人强烈，只是他们混淆了这一旅程的方向。

荣格与匿名戒酒协会

人们都知道，卡尔·荣格在心理学与精神结合方面成绩斐然。但很少有人知道他间接促成了匿名戒酒协会的成立。

19世纪20年代，荣格有一个病人，是一个酗酒者，治疗约一年后仍无好转，最终荣格绝望地对他说：“听着，你完全是在我这儿浪费钱财，我不知道怎么帮助你，我无能为力。”那人请求道：“没有希望了吗？能给我一点儿建议吗？”荣格说道：“我能给你的唯一建议，就是你或许可以皈依一种信仰。我听说，有个别人有信仰之后就停止了喝酒，你可以试试。”

那人听从荣格的建议，真的出去寻找这种信仰了。只要寻找，你就会发现？是的，他发现了它。大约六年以后，他皈依了信仰，并戒了酒。

这事发生后不久，他无意中遇到一个名叫埃贝的老酒友。埃贝说：“嘿，去喝一杯！”但是他说：“不，我一点也不喝了。”埃贝很吃惊：“你什么意思，你完全不喝了？你是个不可救药的酒鬼，就像我一样。”于是那人就向他解释了荣格的建议。

埃贝想，这或许是个好主意，所以他也开始寻找信仰。大约两年时间，他也戒了酒，过上了有意义的生活。

之后不久的一天晚上，埃贝顺便拜访他的一位老酒友比尔。比尔邀他喝几杯，埃贝谢绝了，这回轮到比尔大吃一惊。于是埃贝开始讲述荣格那个病人的故事，以及自己皈依之后如何戒了酒。

比尔认为这是个好主意，他也出去寻找一种信仰的皈依。几周的时间他就戒了酒。不久之后，他在俄亥俄州亚克朗市发起了匿名戒酒协会的首次会议。

大约20年后，一切都尘埃落定。比尔给荣格写了一封信说，在匿名戒酒协会组建中，他无意中扮演了重要的角色。荣格给他回了封信，充满了溢美之词。荣格说，他非常高兴比尔写信给他，很高兴获悉他的病人做了件大好事，对自己无意中扮演的角色也很欣慰。但是他说，最令他高兴的是，过去周围没有什么人可以谈论这个问题，现在，机会来

了。这个问题就是，在西方语言传统上，酒精和灵魂用了同一个词来表示，这或许不是偶然。这意味着酗酒的问题本质上就是一个精神问题，或许酗酒者比其他人更渴求精神满足，或许酗酒就是一种心理病症，说好听点，是一种心灵状态。

所以，从两个方面去分析成瘾的人对回家的渴望，是正确而理性的。全然漠视成瘾者回归的愿望是错误的，我发现在治疗过程中强调积极方面颇有成效。所以，在治疗成瘾病人时，最有效的方法是关注其进步方面——他们对精神的渴望，而不是强调他们临床表现出的退化症状。

皈依的程序

30年前，当我做心理实习医生时，心理医生们就已经知道，匿名戒酒协会在治愈酗酒方面取得的效果比心理治疗更好。但是我们却视它为街区酒吧的替代品。我们认为，酗酒者有一种所谓的“口头人格障碍”，他们聚集在匿名戒酒协会，胡聊一气，喝一通咖啡，抽一通香烟，通过这些方式，他们的“口头”需要得到了满足。心理学家轻蔑地宣称，这就是匿名戒酒协会成功之所在。

然而，时至今日，大多数心理医生仍然认为，匿名戒酒协会的方法之所以起作用，是因为它是一种上瘾的替代品。我不否认有这方面的因素。然而，因“替代成瘾”而戒酒，这在匿名戒酒协会治愈的病人中只占5%。匿名戒酒协会起作用的真正原因在于“程序”。为什么这些程序会奏效呢？至少有三个原因。

第一个原因，匿名戒酒协会的“十二步骤法”是目前独一无二的悔改计划，匿名戒酒协会的人称它为“精神的皈依”，因为他们不想让人误以为匿名戒酒协会是一种有组织的宗教。但十二步骤法的核心是“更高的力量”。这些程序实际上就是教导人们，为什么应该继续向前穿过沙漠，走向“更高的力量”。

正因为这是皈依的唯一程序，因此匿名戒酒协会被视作美国今天最成功的“教会”，其他任何教派都会忌妒它的异军突起。该协会的人们表现出了惊人的聪明才智，他们甚至不必为预算和场所而烦恼。事实上，教堂成为他们现成的聚会场所，而主办匿名戒酒协会会议，也已成为公共教堂的重要职责之一。

大约一年前，我在康涅狄格州的一个教堂做演讲，中间休息时，我看了一张布告牌，发现那家教堂每周要举办14次匿名戒酒协会会议。

然而，虽然匿名戒酒协会将教堂作为会议场所，但他们与有组织的宗教是无关的，甚至在涉及程序的“精神”层面，它都非常低调，目的是为了吸引视它为威胁的新成员。许多人感到了它的威胁，不大喜欢皈依，甚至抗拒它。因此，匿名戒酒协会的工作困难重重。

大约12年前，一位酗酒者找到我，原因是“匿名戒酒协会不起作用”。据他说，在过去的半年时间里，他每隔一晚就去参加匿名戒酒协

会会议。而在前一晚，他都会喝个酩酊大醉。他说他已理解了所有十二步骤法，但不知道为什么不起作用。当他对我说这些时，我有些意外地说：“据我所知，十二步骤法是非常深邃的精神智慧的本体，人们通常需要花上三年、甚至更多时间才会有所领悟。”

他承认我的话有些道理，因为他完全不懂“更高的力量”是指什么。但是他认为，他至少理解了第一步。

我问：“哦，那是什么呢？”

“我开始承认我对酒精无能为力。”

“那是什么意思？”

“我的意思是，我脑子里存在着某种生物化学方面的缺陷。不论何时，只要我喝一点酒，酒精便接管一切，意志全无。所以我必须做到滴酒不沾。”

“那你为什么还要喝呢？”

他陷入了沉默，一脸困惑。

我继续说：“你知道，或许第一步不是你喝了第一口后对酒精无能为力，而是在这之前，你对酒精也是无能为力的。”

他使劲儿摇头：“不对。是否喝第一口，完全取决于我。”

“这可是你说的。但是，你从没这样去做，是吧？”

“这完全取决于我。”他坚持着。

我说：“好吧，那就按你说的去做吧。”

这个人还未能理解十二步骤的第一步，更别提余下的十一步了。

心理重建计划

匿名戒酒协会能够奏效的第二个原因在于，它是一个心理计划。它不仅告诉人们为什么要有信仰，而且还提供了大量关于如何穿过沙漠的建议。在这方面，它提出了两个基本方式。

一个是使用格言和警句。比如，“假戏真做。”“我不太好，你也不太好，不过没关系。”“你唯一能改变的人就是你自己。”“时不再来。”

格言和警句为什么这么重要？讲一个我个人的故事。我的祖父，他不是很机敏，话少但很精练。他会对我说“走一步，做一步”或“不要把所有的鸡蛋放到一个篮子里”。当然，不是所有都是忠告类的，还有一些是安慰性的，如“宁做鸡头，不做凤尾”，或“只干活不玩耍，杰克成了小傻瓜”。

然而，他有时会不断地重复。比如“闪光的不都是金子”这一句，我听过至少有一千次了。但是他爱我。从我八九岁到十三岁期间，每个月我都要穿过曼哈顿岛，和祖父母过周末。这些周末的仪式一成不变。我会在星期六上午到那儿，及时地赶上祖父母为我准备的午餐。午饭后——那时没有电视——祖父会带我去看两场连映电影，并一直跟我坐在一起。那就是他的爱。

在看电影的路上，祖父的格言警句常灌于耳，而它们所传达的智慧让后来的我受益匪浅。

十几年以后，当我在做心理实习医生时，一个15岁的男孩来找我治疗。他因学习成绩差而郁郁寡欢。交谈中，他给我的印象有些沉闷。我想，或许他成绩差是因为他笨。心理医生有一种智能评价方式，我们称之为“心理状态测试”，其中一个内容就是让病人解释谚语。我问他：“为什么人们说，‘住在玻璃房子里的人不该扔石头’？”

他立刻答道：“如果你住在一个玻璃房子里，而你又丢石头，你的房子将会被打破。”

“但是大多数人不是真的住在玻璃房子里。你如何用这句话解释人们之间的关系？”

“我不知道。”

我再试一次。“为什么人们说，‘不要为打翻了的牛奶而哭泣’？”

他说：“如果打翻了牛奶，我会抱一只猫过来舔干净。”

这似乎有点想象力，但没有解释出它所表达的寓意。我决定把他转给一个心理学家进行更精确的测试。业界知名的资深女专家为他做了测试，报告显示，那男孩智商达105。我很是吃惊。虽不算太高，却在平均值以上，对预习学校来说是有些偏低，那也许能解释他成绩差的部分原因。在我看来，他的智商也就在85左右。于是我打电话给女专家，表示质疑，因为他在谚语方面做得很差。“噢，我们不担心那个。”她说，“现在没有多少年轻人知道那些古老的谚语了。”

我经常想，如果我们的公共学校能够实施一些心理健康教育计划，这些谚语也许就能保存下来。但是我知道，我们很难成功，因为人们抗拒它。在我们国家，有一股反对心理健康的力量，他们杞人忧天，担心世俗人文主义和心理学运动会带来不好的影响。那么，他们应该不会拒绝在学校里教授孩子古老谚语吧，他们会同意吗？所以，我希望有人能够开始着手这样一个计划，并很快得以实施，为了像我祖父常说的那样：“及时的一针胜过事后的九针。”

世俗的精神疗法

匿名戒酒协会通过使用谚语取得了很好的效果。除此之外，它还有另一个有效的机制：保证人制度。当你加入匿名戒酒协会或学习十二步骤法，你需要确定一个保证人，一个真正业余的心理治疗医生。

如果你觉得自己需要心理治疗而又无力支付费用，那么你可以试试，假装你是个酗酒者，到匿名戒酒协会去，再给自己找个保证人。实际上有些人就是这么干的。我从不假装，所以我也不建议你这么做。实际上，你不必假装，在你家族中肯定会有一个酗酒的亲戚。

我不是说，匿名戒酒协会里的保证人都是很专业的心理医生。在某种程度上，他们并不怎么样。有些病人，就是在那里花了几年时间之后又来找我的，觉得我作为一个心理医生，也许能额外给他们点建议，一些他们从保证人那儿得不到的东西。在试着给他们一点点额外的推动的同时，我从他们那儿也学到了很多东西。

在十二步骤法里，有一些传统的东西是非常好的，胜过保证人。不过在这个问题上，我更相信保证人制度优于传统的治疗。大大方方地去跟你的保证人说：“我真的感谢三年来你给我的帮助，但是现在，我想我已经准备找个更有经验的保证人。”而保证人可能会说：“我完全同意你的说法，很高兴我能够帮助你，并看到你能有这么大的进展。”不过，没有几个心理医生会心平气和地面对比他们更成熟的病人。

公共计划

我们说匿名戒酒协会有效，是因为它是一种精神转换的步骤，告诉人们为什么他们必须向前穿过那沙漠；另外，还因为它是一个心理学计划，借助格言和保证人，教给人们许多关于如何向前穿过沙漠的方法。匿名戒酒协会有效的第三个原因是，它告诉人们，他们不必独自一人孤独地向前穿过沙漠。这是一个公共的计划。

过去几年里，我几乎放弃了心理治疗和研究，同其他人一道致力于“公共鼓励基金会”的创立。我的书《不同的鼓》说的就是这方面的事情。在书里我指出，共同体的出现是人们为应对危机所做出的反应。它就像是守候在特护室外的一群陌生人，能够迅速分享彼此深深的恐惧和喜悦，因为他们都有亲人被列上了病危名单。1985年墨西哥城大地震，4000多人遇难。地震发生几个小时后，平时那些以自我为中心的、衣食无忧的青少年和穷苦工人并肩合作，夜以继日地奉献着他们的爱。

唯一的问题是，一旦危机过去，共同体也就不复存在了。其结果是，数百万人都在为这一损失而哀伤。我可以保证，这个星期四或星期六晚上，将有数万老人在美国海外退伍军人俱乐部和美军俱乐部里喝得烂醉如泥，哀悼“二战”时那些难忘的日子。他们牢记着那些日子，带着深深的怀念。尽管那时他们又冷又湿又危险，但他们感受到了集体的关爱及生活的特殊意义，那是他们此后再也无法重温的。

酗酒者的福分

参加匿名戒酒协会的酗酒者，都是有福分和天赋的人。

酗酒本身就是一种福分。因为酗酒虽是一种能明显带给人伤害的疾病，但是，相比于非酗酒者，酗酒者不一定受到更多的伤害。每个人都有自己的悲伤和恐惧，只是有时我们可能没意识到。每个人都有难题，只是酗酒者不加以掩饰，而大多数人则把它藏匿在平静面具的背后，他们不能敞开心扉讨论那些最重要的事情，不愿谈论内心的痛苦和哀愁。而参加匿名戒酒协会，则可以谈论自己受到的伤害，从而使身心得到放松。所以，酗酒是福分。

匿名戒酒协会中酗酒者的天赋表现在，他们谈到自己时，只说自己是正在康复的酗酒者，而没有说是“已经康复的酗酒者”，或“曾经的酗酒者”。“正在康复”这个表述，能使他们不断提醒自己，康复的过程正在进行中，危机还在。由于危机还在，共同体也还在。

在我组建“公共鼓励基金”的过程中，最麻烦的问题之一，就是要努力向人们解释它是什么东西。只有正接受十二步骤法治疗的人才能够理解它。因为对他们我可以说，组建“公共鼓励基金”，是让人们在没有成为酗酒者、没有陷入危机之前就融入公众之中。它表达了一个信息：我们所有人都处在危机之中。

早一点面对危机

人们总是回避痛苦，总是对心理健康持非常奇怪的态度。美国人通常认为，心理健康的标志就是没有危机感。然而，这根本不是心理健康的特征！心理健康的特征应该是具备尽早面对危机的能力。

如今，“危机”一词变得非常时尚。比如，我们都在谈论中年危机。但早在这个词出现前，我们也提到过女人的中年危机，即更年期。许多妇女，当她们到了50岁并且停止月经后，就可能在精神上陷于崩溃。但是说来奇怪，这种情况不是在所有女人身上发生。我可以告诉你为什么。

一个心理健康的女人，不会在50岁时突然觉得自己遭遇了更严重的更年期危机。因为一直以来，她应对过许许多多的危机。例如，26岁时，某天早上起来，她从镜子里看到自己眼角开始有了鱼尾纹，这时她可能会想：“你知道，我想好莱坞的导演大概不会来找我了。”而10年后，当她36岁时，她最小的孩子上了幼儿园。她又对自己说：“你知道，或许我该花点心思在自己身上，不要再只顾着孩子了。”这样的女人到了50岁，月经结束时，她将顺利地度过这一阶段。除了有一点潮热感外，她绝对不会有更多麻烦，因为早在20年前，她心理上就遭遇了自己的“更年期”。

而那些陷入麻烦的女人，都是紧紧抓住幻想不放、相信好莱坞经纪人某一天会突然出现的人，她们都是对自我以外的世界没有任何兴趣的人。当她进入50岁，月经停止了，无论什么化妆品都掩饰不了脸上的皱纹，留给她的只是一个空荡荡的家，一种空荡荡的生活。她不崩溃才怪呢！

不过，我不想老生常谈，只谈女人和更年期。实际上，男人的中年危机也一样严重。不久前，我就度过了自己的第三次中年危机，而且这一次，是我自15岁以来遭遇的最严重的打击，深深地伤害了我。我只想说明，不管是对于男人还是女人，判定其心理是否健康，都不在于我们有多少避免危机的办法，而在于我们是否能够早一些面对危机，并且向下一个危机挺进。换句话说，判断心理是否健康，要看我们一生当中究竟能应对多少危机。

有一种罕见的毁灭性心理疾病，困扰着大约1%的人。这种病迫使人们去追求过一种戏剧化的生活，希望生活时时充满激动。但是，另一种更具毁灭性的心理疾病困扰着至少95%的美国人，这就是，我们的生活太缺少戏剧性，每天醒来，我们面对的都是柴米油盐，日复一日地混沌度日，对生命的本质毫无觉悟。

这里涉及“信仰者”的德性。其他人只不过是在经历生活中的起起伏伏，而“信仰者”却要遭遇“精神危机”。要知道，遭遇“精神危机”比遭遇抑郁要“有尊严”得多。实际上，一旦你承认自己遭遇的是一次“精神危机”，那么你可能很快地度过抑郁。我深信不疑的是，需要对我们的文化做出一些改变，赋予危机以应有的“尊严”，包括各种类型的抑郁及各种存在式的痛苦。恰恰是这些痛苦和危机，使我们的心灵得以成长。

匿名戒酒协会的那些人，总是处在康复的过程之中，与不间断的危机相伴，并且互相帮助，共同应对不断来临的危机。这就是共同体的作用。

在希腊的街巷，你会看到人们围坐在一起，谈论着稀奇古怪、毫无意义的话题，如某一个人在树上吊死了，遭到了惩罚之类。但值得注意的是人们的交谈方式，这些人你一言我一语，一起哭泣，一起欢笑，互相感动，互相影响，乃至陌生的路人都被他们所吸引。它仿佛是爱的芬芳，飘向街巷深处，吸引人们涌向这里，就像蜜蜂飞向花儿。有人甚至这样表示：“我还不太理解这种东西，但我希望加入进来。”

在最单调的旅馆房间里，我们开始筹建我们的共同体。这时，销售员和酒吧女招待都过来说：“我不知道你们在这儿做什么，但是我3点下班——我能加入你们吗？”于是我明白了，共同体是如何发挥作用的。

1935年6月10日，俄亥俄州亚克朗市，比尔和鲍伯医生召集了第一次匿名戒酒协会会议。我相信，这是20世纪最伟大、最具积极意义的一个事件。它不仅标志着自助运动、科学与精神的融合，开始在草根阶层中出现，而且标志着公众运动的开始。

这就是我把“成瘾”称为“神圣的疾病”的原因之一。当我同匿名戒酒协会的朋友们聚在一起时，我们经常会这样推断：上苍故意创造了酗酒这种病症，为的是创造出酗酒者，为的是让这些酗酒者创造出匿名戒酒协会，从而为公众运动凿山开路。这不仅仅是酗酒者和成瘾者的救星，也是我们所有人的救星。

第三部分　　寻找自己的归宿

只要我们能够战胜自恋，就能够克服对死亡的恐惧。

第九章　“未知死，安知生”

美国诗人桑德伯格写过一首题为《特快列车》的诗：

我乘上一辆特快列车，

这国家最棒的火车之一。

火车载着十五节车厢里的上千人，

飞驰过草原，驶入蓝色的雾霭和深色的气氲。

（所有的车厢都将锈蚀成废铁；

所有在餐车和卧铺车厢里谈笑的男人女人都将化为灰烬。）

我问一个正在吸烟的男人要去哪儿？

他回答说：“奥马哈。”

不知你是否猜到，这是一首关于死亡的诗，是对于死亡这个长期被我们忽视的主题的简要总结。人生有限，我们所有人都会走向死亡。作为成长最重要的一步，我们必须承认这样一个事实，即每个人都将走向死亡，我们都将锈蚀，变成废铁、灰烬。

生命的有限让许多人产生了虚无的感觉。既然我们都会像稻草一样被砍倒，生存对我们来说又有什么意义？就算我们的生命通过孩子得以延续，但是人生代代无穷已，我们的名字很快就会被人忘记。

雪莱著名的诗歌《奥西曼德斯》，描述了沙漠中一座巨大雕像的遗迹。雕像的基座上刻着：

我的名字是奥西曼德斯，万王之王：

瞧我的作品，强大而绝伦！

但这尊巨大的雕像，保留下来的只有一个基座，没有人能够记得主人是谁。

所以，即使你是为数不多的几个想要在历史上留下印记的人，随着时间的流逝，就连那些印记也会消失。

莎士比亚的悲剧《麦克白》叹道：“生活只是一个移动的阴影，它是一个白痴讲述的故事，充满了喧闹和狂暴，全无意义。”

对死亡的恐惧

这么说对吗？生命全无意义——即使有，死亡也会将它的意义全部抹去？所有一切都将随风而去？

我不这样认为。我相信死亡的意义与我们想象的恰好相反。死亡不是掠夺者，而更像是给予者。

死亡让我更强烈地感受到了生命的意义。如果你感觉生命无意义或无聊，我能给你的最好建议，莫过于要你立即与死亡建立起特别关系。像所有伟大的爱一样，死亡充满了神秘，能够激发人的激情。在你与神秘的死亡进行斗争时，你将发现生命的意义。

当然，多数人并没兴趣与自己的死亡念头进行斗争。他们甚至不想正视死亡。他们想把它从意识里排除，这些人的意识因此而受到限制。所以，桑德伯格那首题为《特快列车》的诗，其实是一语双关，既在感慨火车这个钢铁巨人的脆弱，同时也在感叹生命的有限。那个说将要去奥马哈的人，在他的意识中，最终的目的地就是“死亡”。

但是，你也会发现那些没有受到太多限制的人——像许多伟大的作家和思想家——他们对死亡都有着清醒而客观的认识。阿尔伯特·史怀哲就曾写道：

如果我们想成长为真正的好人，我们必须要了解死亡。我们不必每天或每小时都想着它，但是当生活之路把我们带到一个新的制高点时，我们周围的景物逐渐消失，我们凝视着远方直到天边。这时，不要闭上眼睛，让我们的思绪暂时静止下来，眺望远方。然后，继续思想。以这样一种方式去思考死亡，就会使你增添一份对生命的爱。了解死亡之后，我们就像接受一件礼物一样去迎接每一天、每一个星期。一旦我们能够这样接受生命，慢慢地，生命就变得弥足珍贵了。

但是，多数人都不能这样看待死亡。根据我的心理治疗经验，这样的人约占一半。经常地，我不得不努力让病人去正视死亡这个现实。确实，他们不愿意去正视，这似乎是他们患上心理疾病的原因。与此同时，他们感觉自己的生活乏味而令人恐惧。他们不去看望住院的朋友，读报也一定会跳过讣告版。夜晚，他们常常会大汗淋漓地从噩梦中惊醒。除非我能让他们打破这些强加给自己的限制，否则，他们就不可能

痊愈。我们只有正视死亡，才能够变得勇敢和自信。要是世界上没有一件我们愿意为之牺牲生命的事，我们的生命就不完整。

这种对人的意识的限制有时能够使人变得脆弱。几年前，一个人来找我看病。这个病人的内弟用手枪击中头部自尽，此后，他大概有三天都处于惊恐之中。他非常害怕，甚至不敢单独到我办公室来。那天，是他妻子拉着他的手一起来的。坐下后，他就没完没了地说："你知道，我内弟，他朝自己脑袋开枪。我是说他有一把枪，我意思是所有的事情都是因为这个，我意思是仅仅一点点压力，他就死了。我是说所有都是它干的。要是我有一把枪，我是说我没有枪，但是……要是我有一把枪我想杀了我自己，我是说所有将发生——我意思是我不想自杀，但我的意思是——它所有的——就是这么多。"

很显然，令他恐惧的不是内弟的死，而是该事件将他推到了必须面对自己的死亡这样一个现实面前。害怕死亡，才是他恐惧的根源。我就这样照直对他说了。

他立刻反驳我："噢，我不怕死！"

这时，他妻子打断他："唉，亲爱的，或许你该跟大夫说说那灵车和殡仪馆。"

于是他继续对我解释，他有过对灵车和殡仪馆的恐惧症。甚至到了这样的程度：他每天上下班都要多走6个街区，仅仅是为了绕过殡仪馆。此外，无论什么时候有灵车经过，他要么转身，要么躲进门道里，或者干脆躲进商场。

"你真的对死亡很恐惧。"我说。但是，他继续否认："不，不，不，我不怕死。只是那些该死的灵车和殡仪馆叫我心烦！"

从心理动力学角度讲，恐惧症通常起因于一种被称为"移位"的心理机制。这个人如此害怕死亡，以致都不能面对自己对死亡的恐惧，最终将它移位到灵车和殡仪馆这两个物体上。

由于我总拿心理病人举例，你或许认为他们比大多数人更胆小、更易恐惧，其实不是这样。那些来做心理治疗的人是我们中间最聪明、最勇敢的人。每个人都有问题，但是很多人经常对自己的问题视若无睹，或避而远之，或喝醉了事，或以其他的方式漠视它。只有更聪明、更勇

敢的那些人，才敢于走进心理医生的办公室，接受自我检验。要做到这一点，非常不易。

事实上，我们生活在一个胆怯的、否认死亡的文化中。一位同事曾告诉我，在她生活的小镇上，在一个高中学生死于白血病，另一个学生死于交通事故后，所有三四年级的学生都请求校长开一门选修课，一门关于生与死的课程。一位牧师甚至主动提出筹备这门课，并找来免费上课的老师。

但是，按照学校规定，设置新的课程要得到校董事会的批准。结果，这项请求以九比一的表决被否决了，理由是这一请求是病态的。随后，有三四十人写信给报纸，抗议校董事会的决定。报纸编辑就这一话题写了一篇社论。各方的呼吁和压力迫使学校董事会重新考虑他们的决定。结果投票时，再一次以九比一否决了这门课程。

如我的同事所讲，那些给报纸写信的人，那个发表社论的编辑，那个在董事会里投赞同票的人，所有这些人要么是正在接受治疗，要么是曾经接受过心理治疗。我认为，这不是巧合。如我所说，接受心理治疗的病人非但不比一般人胆小，有时反而更勇敢。

生命可以预期

在否认死亡的文化里，死亡被看作“意外”，似乎我们完全有能力避免这个“意外”。实际上，生命的本质就是不断改变、成长、衰退和死亡的过程。选择了生命与成长，也就选择了死亡。由于我们如此害怕死亡，害怕近距离面对它，以致我们无法像自己希望的那样鼓起勇气。

把死亡看作没有任何先兆和原因的意外，这是完全错误的。实际上，我们大多数人对死亡都有预感。这么说似乎令你震惊，但这是事实。

大约30年前，当心脏手术第一次进入临床时，它比现在危险得多。那么，哪些病人最适合做这种手术呢？最终做出决定的，不是心脏外科医生，不是心脏病学家，而是心理医生。在一项研究中，心理医生在术前访问了一群病人，并根据他们的回答，按风险程度将其分成高、中、低三组。在低风险组里，他们发现这些人谈到自己的心脏手术时会说：“你知道，安排在星期五了，对此我真的怕得不行了。但是在过去的八年里，我不能够做任何事。我不能去打高尔夫球，我呼吸一直困难，我的医生告诉我，如果我熬过了手术和术后阶段，六周以后我就会像好人一样了，就能够打高尔夫球了。嗨，那是9月1号，我已经安排好我的高尔夫球时间了，我将在早上8点到那儿，草地上依然会有露水呢。我已经想好怎么打每一杆了。”

在高风险组，一位妇女谈及她的手术时说：“嗯，关于什么？”心理医生就提醒她说：“你为什么要做手术啊，为什么你需要手术呢？”她会回答：“我的医生告诉我的。”

“手术以后你想干些什么吗？”

“我没想过这问题。”

“过去八年里，你呼吸那么困难，都不能去购物。你不盼望又能去采购吗？”

“噢，天哪，不。这么些年以来，我已害怕得不敢开车了。”

如果我没记错的话，通过这项试验后发现，高风险组里40％的病人

死去了，低风险组里只有2%的病人死去。同样的心脏病，同样的心脏外科医生，同样的心脏手术，死亡率差别却这么大。而这些，心理医生在术前就已经预料到了。

另一项令人吃惊的研究结果是由斯坦福大学的心理医生戴维·西格尔指导进行的。他研究了两组患有癌症的妇女。第一组给予标准的药物治疗；第二组除接受标准的药物治疗外，还额外增加了心理疗法。不出意料，第二组病人的焦虑、抑郁和痛苦明显要少一些。虽然有三个病人最终死去，但通过这项研究，西格尔意识到，配合心理疗法的那些病人的存活期要比其他组的人长两倍。

心理转变的奇迹

长期以来，医生们都知道，癌症自然消失的病例是罕见的。你一定听说过这样的例子：医生给一个病人动手术，他们打开病人的身体，发现体内布满了癌细胞，医生什么也做不了。这种癌症已无法做手术。他们唯一能做的就是再把他缝上，并断定病人顶多能够再活六个月。但是5年、10年过去了，那人依然活着，没有癌症的迹象。

你或许会想，医生们肯定会对这样稀有的病例表现出极大的兴趣，会很仔细地研究和调查，但他们没有。长期以来，医生们都坚持认为这样的事情是不可能的，仅仅是在最近15年里，才有人对此着手进行研究。现在要想得出结论仍然太早，在统计学上没有什么意义。不过，有一些迹象还是应引起关注，即所有这些罕见的病例都存在某种相似性，其中之一就是，这些病人都有一种强烈要求改变自己生活的倾向。一旦他们被告知还剩下一年时间，他们就会对自己说：“如果我想在来日无多的日子里仍然为IBM工作，那真是该死。我想做的只是整修家具，那是我一直以来都想做的事情。”或者是：“如果我仅仅有一年可活了，而我还想同我那个自命不凡的老丈夫度过这一段时光，那才是岂有此理！”所以，在他们做出决定要改变自己的生活之后，他们的癌症消失了。

这一现象激起了加利福尼亚大学一些研究人员的极大兴趣，他们决定做进一步的研究，确定心理治疗是否真能改变一个人的生活态度。首先，他们需要找到自愿接受试验的病人。典型的做法是，心理医生走到一个被诊断患晚期癌症、不能再施行手术治疗的病人面前，对他说：“我们有理由相信，如果你愿意参与心理治疗，正视你的生命，做出一些重要的改变，你就可能延长自己的生命。”

一开始，病人可能会大喜过望：“噢，医生，医生，你是第一个带给我希望的人！”

于是心理医生说：“有一组跟你一样的病人明早10点将和我们在4号房间会面，你愿意一起来谈谈吗？”

“是的，医生，我会去的。”

但是第二天早上10点，那个病人没有出现。心理医生问病人是怎么

回事，病人说：“对不起，我有点儿搞忘了。”

“那你还有兴趣吗？”

“噢，是的，医生。”

“明天下午3点，在4号房间我们还有一次会面，你有空吗？”

“噢，是的，我会去的。”

可那病人再一次爽约了。心理医生又试了一次，最后只能说：“或许你真的不喜欢心理疗法。”

病人最终承认：“你知道，医生，我一直在想这事，我像老狗，不能再学新花样了。”

责备是没有必要的。我们是变成了老狗，有时太疲倦，以致不能学习新花样了。对此，医生也是有责任的。我遇到过一些受过良好教育的医生，他们也相信疾病只有一个原因——不是心理的，就是生理的。他们无法想象疾病就像一棵大树的树干，有两个甚至更多的树根。

事实上，差不多所有的疾病都是心理、心灵、社会、生理等综合因素的结果。当然也有例外，例如，先天性疾病或大脑瘫痪。但是即使在这样的病例里，活下去的“意愿”也能够有效地延长生命，提高生命的质量。

事实却总是相反，也很不幸。我在日本冲绳的时候，被叫去治疗一个19岁的女孩，一个剧烈呕吐的孕妇——孕期过度呕吐。我了解到她在东海岸长大，对母亲有一种病态的依恋。17岁时她被送到西海岸，同叔叔生活在一起，从那时起她就开始呕吐了，而那时她并没有怀孕。她呕吐得如此厉害，以致不得不把她送回东海岸。回去后她生活得快乐而健康，直到她同一个士兵怀了孩子，那士兵娶了她并把她带到了冲绳岛。几乎是一下飞机她就吐了起来，没几天就进医院了。

如果病人实在病得严重，我有权力叫直升机把他们送回家去。我知道如果我把这个病人送回家去，她的呕吐会立刻停止。我也知道，要想确定每次她与母亲分开就会呕吐的病因，大概也是没希望了。

再三考虑之后，我决定不送她回家。我对她说：“你已经长大了，

知道与妈妈分开后如何生活了。”她好转后，被允许离开了医院。但是过后不久，病情又严重发作并回到了医院。她又呕吐起来，我再次告诉她，我不会送她回家。她又再次好转出院了。然而两天后，她在公寓里突然坠楼身亡。她只有19岁，怀孕4个月。尸检结果根本找不到死因。当然，我对自己的决定深深地懊悔。但不管怎样，我有我的信念，即在她的生活里，她做出的是一个拒绝长大的决定，我不能让她停留在儿童阶段而不承担责任。所以，她死了。

身病与心病

在医学院读书时，我们把精神分裂症、躁狂、抑郁和酗酒等都称为“官能”疾病。这表明我们承认，或许某一天研究人员会发现，这些病都是神经解剖学中的某些缺陷或生理上存在的问题。但这样却忽视了这些病症都有其心理的原因。作为心理医生，我们可以把这些病人的心理特点全部勾画出来。

最近30年来，人们更多强调的是，所有这些心理疾病都有其深刻的生理根源，甚至主要跟生物学有关。实际上，我们今天正在面对的问题之一，就是心理医生对生物化学变得如此迷恋，以至于忘记了所有传统心理学的智慧——其中一些智慧被证明是非常正确的。比如精神分裂症，就不仅仅是生理方面的病症，它也是心理、心灵、社会、生理等因素的综合体现。癌症也是如此。

早在几个世纪前，人类就认识到，我们的病痛同时具有生理和心理双重因素。心理医生所说的“器官语言”，就反映了这种将生理和心理综合考虑的智慧。例如，“他叫我头痛”，意思是心理的因素传达到了生理上；“我紧张得肚子痛”，或“我的心碎了”，意思是心灵之痛引起了生理之痛。许多半夜到急诊室的人都声称“胸痛”，不管有没有心脏病，这恰恰是在他们经受了某种“心碎”的事情之后。

脊椎问题其实与勇气有关。这再一次在我们的语言里反映出来。我们说：“他是一个软骨头”，“他没有骨气（他没有脊椎）”，“伙计，她真的有骨气（她真的得到脊椎了）”，“她太有勇气了（她得到许多脊椎）”。生活中大部分时间我都得忍受背痛之苦，特别是一种叫做“脊椎增生”的病症，颈椎部分尤其严重。从我的颈椎X光片看，你会认为我都有200岁了。当我第一次被诊断患有这种病症时，我曾问神经外科医生和骨科医生：“是什么搞得我的颈椎看上去这么老？”他们会说：“嗯，可能是你小时候脖子受过伤。”

我的脖子从未受过伤。但是当我告诉他们这一点时，他们只能回答：“既然这样，我们真的不知道是什么原因了。”对这样的回答，我已很满意，因为很少有医生肯说这么多，而只是泛泛回答：“不知道。”

实际上，我对自己脊椎增生的原因还是比较清楚的。大约13年前，

病痛几乎使我处于崩溃的边缘，我接受了长时间的神经外科治疗。那时我就自问：“斯科特，如果你不想经受隔几年就会有一次的危险手术，那么，现在你就应该搞清自己的心理在疾病中扮演了什么角色。”

一旦我愿意问自己这些问题，我就立刻意识到自己是有责任的。我意识到多数情况下，自己在执业时总是战战兢兢，唯恐树立不必要的敌人。换句话说，就是我缺少一点点勇气。我总是缩着肩膀，就像一个橄榄球队员准备低头冲过“匹兹堡铁人队”的后卫线。试想一下，让你的头和脖子保持那种姿态30年，你一定会知道是什么造成脊椎增生了。

当然，事情并不都那么简单，大多数疾病都由多重原因造成。比如，我的父亲、母亲和兄弟都患有不同程度的脊椎增生，只是不像我这么严重，尽管他们绝不是典型的逆来顺受的人。所以，我的病症显然还有其生物学成因——基因的或遗传的因素。请记住我的观点，几乎所有的病症都不仅仅是生理和心理的，而是心理、心灵、社会、生理等因素综合作用的结果。

我不是这方面首开先河的人，关于身体与意识之间的关系已经多有论述。现在，人们越来越多地发现了疾病与生理和心理因素的关系，以至于有些人在获悉自己患病后，竟然会有一种负罪感。当然，你不必每次都因为着凉或感冒而责怪自己，认为是自己的过错。但是如果患上了某种严重疾病或慢性疾病，认真审视自己则是必要的。问问自己，是否在这场疾病里扮演了什么角色。

不过即使你自我检讨，也不要对自己太苛责了。在某种意义上，生活就意味着压力和紧张，它使我们筋疲力尽。要清醒地认识到，或早或晚，我们都会死于这种或那种该死的身体及精神的综合病症。

理解死亡

在认识死亡真实特性的道路上，一个里程碑式的事件就是《关于死亡与濒死》一书的出版，作者是医学博士伊丽莎白·库伯勒。在此之前，死亡都是神职人员的专属领域。医生感兴趣的只是治病救人，死亡则留给了殡葬人员。但是，库伯勒竟然敢于同那些将要死去的人们谈话，敢于问他们对即将发生的死亡感觉到了什么。约10年以后，美国许多地方都开设了关于死亡和濒死的课程,并促进了临终关怀院的建立——这是一个全新的机构，一个人们明知要走向死亡的地方。库伯勒引起了多米诺效应。

她的著作的出版，引起了一波相关话题书籍的出现。其中有雷蒙德·穆迪的《死亡回忆》；卡里斯·奥西斯和厄兰德·哈拉德桑合写的《死亡时刻》，他们在书中描述了人在死亡时刻和濒临死亡时的经历。他们的发现具有令人吃惊的一致性。雷蒙德·穆迪是一位科学家兼心理医生，他记录了那些有濒死经历的人讲述的一些现象。首先，他们看到（像是从天花板上）自己的身体躺在一张床上，然后，又看到医生和护士们正在对他们做什么。接下来，他们看到了人生中最惊恐的一幕——类似于穿过黑暗隧道之类的感觉。他们迅速地穿过隧道，走出来时，面前出现了一道光，这被认为是上帝或耶稣之光。这道光要求他们回溯自己的人生。在这一过程当中，他们大多都意识到自己的生活原来是如此的混乱不堪。不过，那道光非常的宽容，充满爱怜，指引他们回到生活中去。他们服从了。

按照穆迪的说法，有过这样经历的人先前都不太相信轮回，但是后来，他们都相信了。他们开始相信人死之后将进入另一个世界，并且大大减少了对死亡的惧怕。

这真是很有趣。当我们越来越近地走向死亡，死亡带给我们的恐惧，居然比我们想象的少得多。当然，你多少都会觉得不舒服。你或许会说：“我们活着，究竟是为了什么？面对生命的有限和短暂，其意义又是什么？”

如果你提出这样的问题，我可以肯定地说，那恰恰是因为你清楚地知道，你的存在是有限的，而且你正在寻找它的意义。设想一下，寻找生命意义本身就是有意义的，它是人生游戏的一部分，是我们为什么活

在世界上的原因之一。我们能在这一刻去寻找吗？如果答案是肯定的，那么死亡就在推动这样的寻找。

我曾努力寻找着生命的意义，最终我找到了自己要找的东西。它非常简单，我们来到这个世界就是为了学习的。发生在我们身上的每一件事情都有助于我们的学习，但没有任何东西比我们从死亡那儿学到的更多。

我也由此得出结论，我们已经拥有一个理想的学习环境。哪怕任由你想象，也找不到一个比你现在的生活更理想的学习环境。在我情绪低落的时候，生活对我而言似乎就是一个新兵训练营，跑道上充满了障碍，犹如魔鬼一般，这恰恰是为我们的学习而设计的。我认为，历数生活中出现的所有障碍，最大的魔鬼就是性障碍。在现实中，死亡是我们性行为的必然结果。

低级生物群的特点是无性繁殖。它们只是简单地克隆，把它们的基因一代一代地延续下去。理论上讲，除非有人把它们挤扁压碎，否则它们是不会经历诸如变老或自然死亡这样的事情的。只有进化成高级动物后，才会出现有性繁殖，才会出现变老和自然死亡这样的现象。可以说，世界上没有免费的午餐！

当我们被设定了一个最后期限时，我们能够学得最好。说得多么精辟呀！我在进行精神治疗时，经常会把病人们分成若干小组，并给他们设定最后期限，这很奏效。当小组成员们似乎一点都不珍惜时间时，我会对他们说：“好的，伙计们，这个小组仅有半年的存活时间了。半年以后，我将解散这个小组，你们在这里只剩半年了。”令人吃惊的是，一旦你给他们设定一个最后期限，那些整天无所事事的人们，便会迅速地行动起来。

在单独治疗时，设定最后期限也同样能够有效。病人和医生之间良好关系的结束，有时也可以理解为某种形式的“死亡”。这一“死亡”期限，给了病人一个倍加珍惜的机会，一个多数人可能从来没有得到的机会，进而推动他积极治疗。

死与生的不同阶段

伊丽莎白·库伯勒发现，人在濒死时会经历一些特定阶段——它们的顺序是这样的：

否认→愤怒→商讨→抑郁→接受

第一阶段：否认。他们会否认说：“化验室肯定把我的检查结果和其他人的弄混了。它不可能是我的，它不可能发生在我身上。”但是，这种否认不会起太长时间作用。于是便进入第二阶段：愤怒。他们会对医生愤怒，对护士愤怒，对医院愤怒，对亲戚愤怒，对上天愤怒。当愤怒没有起到作用时，他们便进入第三阶段：商讨，或讨价还价。他们会说：“没准我回到教堂开始重新祈祷，我的癌症就会消失掉。”或者说：“没准我改变一下，对我的孩子们更好一些，我的肾病就会好转。”当这些也没有产生效果时，他们便开始意识到一切都完了，自己真的将要死去了。在这时，他们就会变得抑郁起来，进入第四阶段。

这时，如果他们能够不气馁地坚持下去，与抑郁进行抗争，那么他们就能够走出抑郁，进入第五阶段：接受。这是一种了不起的心灵上的宁静，是天堂之光。坦然接受死亡的人，心中都有一道光。他们仿佛已经死去，而在心灵和精神上又感觉复活了。他们看到的是一个美丽的世界。

然而，要想达到这一境界并不容易。多数人都未能在这美丽的第五阶段里死去，而是在否认中死去，在愤怒中死去，在讨价还价中死去，在抑郁中死去。其原因是，摆脱抑郁是如此痛苦和艰难，以致当他们刚一触及这一问题就退却了，退回到否认、愤怒、商讨阶段。

库伯勒当时绝对没有意识到，她的这种划分也同样适用心理和精神的成长过程。也就是说，每当我们在心智成熟的道路上迈出重要一步，每当我们在穿越人生沙漠之旅的征途上出现巨大跨越，每当我们在自我改善的过程中取得重要进展，我们都经历了否认、愤怒、商讨、抑郁和接受的全过程。

比如，我的性格中存在一个明显的缺点，我的朋友开始对我提出批评。我的第一反应是什么呢？我会对自己说：“他不过是今天早上情绪不好。”或者说：“他一定是在跟老婆生气，不是针对我来的。”这就是

——否认。

如果他继续批评我，那么我可能会说：“谁给你权力来干涉我的事情？你不知道我的境遇。你为什么不去管好你自己那些该死的事情！”我很可能会对他说这些话。这就是——愤怒。

但如果他真的爱护我，就会继续批评我。然后我就开始想：“哇，我忘了，我最近没有夸夸他的工作是多么出色了！”我于是走过去拍拍他的肩，使劲对他笑，希望这样会使他闭上嘴巴。这就是——商讨。

但如果他真是发自内心地爱护我，就会继续批评我。这时，我或许会想：“他说得对吗？伟大的斯科特·派克可能会有什么错吗？”要是我的回答是肯定的，那么就会抑郁。但是，如果我能够继续这样想下去，承认自己真的有什么东西做错了，并且开始想知道自己错在哪儿；如果我能够仔细思考它，分析它，找出它，辨别它，然后我就能够着手改掉它，并净化我自己。完成这一系列走出抑郁的努力之后，我将成为一个新人，一个复活了的人，一个更好的人。

学习死亡

关于这个话题，可能没有新意。在《少有人走的路：心智成熟的旅程》一书里，我援引大约两千年前，古罗马著名哲学家塞内加说过的话：“在一个人的一生中，你必须不断地学习如何去生存，而使你更惊奇的是，在整个的生命里，一个人还必须学习死亡。”把学习如何去生存和学习死亡相提并论！为了学习如何去生存，我们必须与死亡达成协议，因为死亡会提醒我们存在的有限性，这样我们就能意识到我们时间的短促，以便充分地利用我们的时间。

在卡洛斯·卡斯塔尼达的书里，唐望，这位墨西哥的老印第安巫师把死亡放在了“同盟者”的位置上。按照唐望的说法，“同盟者”是一个可怕的力量，在他们被制伏之前，你不得不与之搏斗。“死亡”就是这样一个“同盟者”。我们必须与它搏斗，与死亡的神秘性进行斗争，直到我们能够充分地制伏它，像唐望做的那样，把它放在我们的左肩上，让它坐在那儿。我们能够不断地、日复一日从它智慧的忠告里获益。

“同盟者”意味着朋友，但至少在西方文化里，我们是不习惯于把死亡看作是朋友的。在东方文化里，在印度教和佛教中，死亡据称比在我们这儿受欢迎得多。这两种宗教都赞同生命轮回理论。的确，在轮回学说中，终极的目标和奖赏就是死亡。根据这一理论，我们始终在循环往复——再生，死亡，再生——直到明白我们究竟要去学习什么。从那时起，并且只能从那时起，我们才能够免受生死轮回的惩罚，并最终永久死去。

不管你赞同还是反对，你都应该注意到，在轮回学说中，生命的目的也是学习。实际上，没有证据表明，印度教徒或佛教徒对死亡的恐惧比我们其他人要少。害怕死亡是很正常的。死亡是进入未知，而对进入未知世界感到某种程度的恐惧也是健康的表现，不健康的是试图忽视它。

从我的无神论朋友那儿，我经常听到的批评之一是，宗教是当老年人面对神秘和死亡恐惧时给他们的一根拐杖。我认为他们说得对，一种成熟的宗教恰恰诞生于与死亡神秘性的斗争中。同时我也认为，说宗教是一根拐杖又不完全正确，因为在承认和直面死亡的重要性方面，信仰宗教的人可能更勇敢一些。无神论者倾向于否认死亡的重要性，宣称死

亡不过就是心跳的停止，其实，这是一种回避，他们不想走近死亡，不想进一步了解死亡表象下面的东西。

我想提醒你，比起无神论者，多数经常去教堂的人实际上也没有更多同死亡进行斗争的兴趣。大多数经常去教堂的人践行着肤浅的、传承下来的那种宗教，就像二手的衣物一样，虽然会给他们带来一些温暖，但更多是一种装饰。这就是“上帝没有孙子孙女”谚语的起因。我们不可能通过父母同上帝建立起联系，我们必须同上帝建立更直接的关系。我们不能让其他人——我们的上司，我们的父母代替我们同死亡进行斗争。纵观一生，人的心灵之旅某些特定的部分必须单独来完成，其中之一就是同死亡斗争。你不能让其他任何人来为你做这件事。

所以，许多经常去教堂的人像回避瘟疫一样回避死亡问题，一些基督教教派甚至把耶稣从十字架上取下来。如果你问他们为什么这么做，他们回答说是以此表明钉死于十字架后的复活。但是有时我不得不去想，他们或许是因为不想看到血淋淋的现实，不愿面对死亡的现实，因为这会让他们想到自己有一天也会死去。

死亡的恐惧与自恋

为什么我们会这么过分地惧怕死亡呢？

根本上是因为我们的自恋。自恋是一种异常的、复杂的现象。作为我们生存本能的心理层面，自恋在一定程度上是必要的，但多数情况下，它是自我毁灭式的。放纵的自恋是精神心理疾病的基本前兆。健康的精神生活意味着摆脱自恋、进步成长。而许多人未能走出自恋，也是非常普遍的现象，其破坏性也是巨大的。

对于心理医生所说的对自尊的伤害，我们也可称其为自恋伤害。在所有形式的自恋伤害中，死亡是最大的。我们随时都在承受微小的自恋伤害，例如，同学们叫我们笨蛋；在入选排球队的名单中，我们排在了最后；同事们拒绝我们；老板批评我们；我们被解雇了；我们的孩子顶撞我们。这些自恋伤害导致的结果是，我们要么变得怨恨，要么渐渐成长。但死亡是最大的自恋伤害。没有什么比即将来临的自我消亡更能威胁到我们的自恋和自负了。从这个意义上说，恐惧死亡是非常自然的。

应付这种恐惧有两种方式：普通的和聪明的。普通的方式是把这念头从我们的脑子里赶出去，努力不再去想它。我们年轻时，这办法大多能起作用。但是，我们推迟的时间越久，它就离我们越近。一段时间以后，似乎所有的东西都开始提醒我们关注死亡的存在——孩子毕业，朋友生病，关节里咯吱咯吱的响声。换句话说，这种方式不是聪明的做法。实际上，我们越是推迟面对死亡，我们的晚年就越会恐惧死亡。

聪明的方式则是尽可能早地面对死亡。在这样做的时候，我们可能会发现这其实并不难。只要我们能够战胜自恋，就能够克服对死亡的恐惧。

一个人如能成功做到这一点，死亡就会成为一种重要的推动力量，促进他们心灵的成长、心智的成熟。他们会这样想：“既然我肯定是要死的，那么我总是不能放弃愚蠢而陈旧的自我，又有什么意义呢？”于是，他们走上了通向自我成长的人生旅程。

这个旅程困难重重。自恋的触角无处不在，渗透力极强，我们不得不设法及时把它们砍去。日复一日，周复一周，月复一月，年复一年。自从第一次意识到自己的自恋以来，40年来我就一直在这样努力着。

这个旅程困难重重，但却多么有价值啊！我们在摆脱自恋、自私自利和妄自尊大的道路上走得越远，我们就会越多地发现，自己不仅减少了对死亡的恐惧，而且减少了对生活的恐惧。我们变得更可爱了。不用再背负自我保护的沉重负担，我们就能够把眼光从自己身上移开，真正地关注别人。随着我们变得越来越忘我，我们开始经历一种持久的、根本性的、以前从未经历过的快乐。

学习如何面对死亡，这是所有伟大宗教最核心的内容。它们一次次地告诉我们：摆脱自恋之路就是通往光明之路。这是佛教徒和印度教教徒在谈到自我超越的必要性时说的话。对他们来说，甚至自我都是虚幻的。耶稣也用相似的话说道：“谁越是想坚守他的生命，谁越会失去它；谁越是能够放弃他的生命，谁越会得到它。”

第十章　性与精神

性与精神有着某种内在联系，这一说法让不少人感到吃惊。在宗教中，性与性欲都被认为是罪恶的，它通过身体的冲动和肉体的快感来诱惑我们。因此，性与精神的关系就类似于一场战争，也就是说一方必须想办法打败另一方。我个人的观点是，在一定范围内，性与精神是冲突的，它既像情人间的争吵，又像兄弟姐妹间的隔阂，到达一定程度后，便会爆发出来。

如果我们要问“性是什么”，马上就会陷入科学的死胡同。尽管我们知道如何让人类飞离地球，但是从科学的角度来看，我们却还不能完全去解释男人和女人非生理方面的异同。在这个问题上，恐怕神话比科学更能向我们说明一些关于性的本质。

神话的基本主题之一，就是神对人类的恐惧，担心人类会变得像他们那样强大，无所不能。有关性的神话，基本上都是围绕这样一个相同主题展开。这些神话告诉我们，人类在初始阶段是雌雄同体的，是一个统一的生物体。因此，他们能够迅速获取力量，从而对神构成了威胁。于是，神就把人类分成了两半，即男人和女人。于是，人类便无法跟神去竞争了。而人类也强烈地感受到自己的不完整性，渴望已经丧失掉的整体性，孜孜不倦地寻求着自己的另一半，希望与自己的另一半借助性的结合，重新体验那种丧失掉的、几乎像神一样完美的极乐境界。

根据神话的这些描述，性应该是源于人类的不完整感，源于对人类完整性的渴求，源于对神性的渴望。这样说来，精神又是什么？

严格说，性与精神不完全一样。它们不是孪生兄弟，但却是亲密的亲戚，它们起源于同一个地方，不仅在神话中如此，在实际生活中也是这样。

事实是，性是让人类最接近精神体验的一种方式。正因为如此，才会有这么多的人孜孜以求，誓死也不放弃。

性高潮：一种神秘的体验

有一天，著名心理学大师马斯洛决定，他不再去研究那些生病的人，而要去研究健康的人。这些人可能只占万分之一。他们身体强健，充分开发出自己的潜力，成为真正意义上的完整的人。马斯洛把这些人称为“自我实现的人”（我个人认为，使用“共同实现”这种表述更好）。根据研究结果，马斯洛从这些人身上总结归纳出了13个共同特点，其中之一就是，他们总是把性高潮当作一件精神层面的经历甚至是神秘的事情。

“神秘”这个词不过是一种比喻。长期以来，神秘主义者在谈论死亡时，总是把它作为精神体验的必要组成部分，甚至作为一个目标。所以，法国人在形容性高潮时，用的一个词句就是“像死过去一样”。

性高潮是一种主观感受，其品质高低取决于做爱双方关系的质量。所以，假如你想获取最大可能的性高潮，最好就是同你深爱的人在一起。不过，尽管与自己深爱的人在一起，是让我们体验性高潮的必要条件，然而，在我们进入到性高潮的瞬间，我们实际上已失去了彼此对对方的感觉。在那个短暂的“像死过去一样”的巅峰，我们忘记了我们是谁，我们在什么地方。

正如阿南达·库玛拉斯瓦弥所说：“在进入高潮的那一刻，每个个体对对方来说都不再重要，最重要的就是天国的大门以及里面的上帝。”约瑟夫·坎贝尔对此做出解释：“当一个人因为爱到极致而失去自己的时候，对方也变得不再重要。穿过天国的大门，你将登上神圣的祭坛。”

恋爱的假象

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》这本书中，我对爱与恋爱做出了明确的划分——爱是对对方心智成熟的关怀，而恋爱不过是自恋的一种表现。美国人对恋爱的理解是，它应该是灰姑娘与白马王子骑马走进落日的余晖，沉浸在无尽的幸福与喜悦中。这完全是一种幻想。历史上，恋爱的确得到一些人的推崇，但这不过是一种人为的婚姻文化。而且，那些相信恋爱能够永恒的人最终都陷入了永久的失望之中。事实上，人类的这种表现，也是试图在这样一种浪漫关系中寻找自己的“上帝”，而这是我们面临的最大问题。

我们指望我们的配偶或情人成为我们的“上帝”，我们希望他能满足我们的所有需求，能实现我们的愿望，能带给我们一个永恒的天堂。但这根本不可能。究其原因，最关键的一点就是我们违背了第一条戒律，即：“我就是上帝，除我之外不能再有其他的上帝。”

不过，人们有这种想法是非常自然的，想要一个实实在在的上帝也是非常自然的。我们需要一个不仅能看得见、摸得着，而且要每天拥着抱着，同枕共眠，甚至还要去占有的“上帝”。于是，我们希望自己的配偶或情人成为我们的上帝，而却忘记了真正的上帝。

一个全球性问题

性是所有人面临的问题。对于孩子、青少年、年轻人、中年人、老年人来说，性是一个问题；对于独身的、已婚的、单身的、正直的人、同性恋者来说，性也是一个问题；对于砖瓦匠、水管工、牙医、律师、外科医生、临床医生、心理医生来说，性还是一个问题；对于斯科特·派克，性同样是一个问题。

在我看来，这个世界就像一个训练营。故意设置了各种障碍，目的是让我们通过训练来学习。为便于我们学习而设置了一些障碍，其中最为用心险恶的一个障碍就是性。当然，同时我们被赋予了感情，使我们能够解决性的问题，实现性的愿望，从而得以克服这一障碍。事实上，两个星期，两个月，或者两年的时间里，如果我们足够幸运的话，我们便能解决性的问题。但是，一旦发生变化，或者我们变了，或者我们的配偶变了，或者整个情况变了，我们又不得不再去努力，设法跨越这个障碍。

不管怎样，在克服障碍的过程中，我们学到了很多。譬如：我们怎样亲昵，怎样去爱，以及如何去克服自恋等等。一些人甚至已从这个训练营毕业了。

关于独身和禁欲，我自己进行了定义。这个定义，是我在“做”的时候得出的。“做”在这里是一个非常恰当的表述，因为我试图努力实现的就是性活动从开始到发生的全过程。为此，我进行了精心设计。我先带上自己心仪的对象到一个非常美妙的餐厅用餐，然后再去看电影，最后再来到我的住所，播放我精心挑选出的音乐，然后再上床。这就是我所设计的全过程。但是，往往同我最初的设想相反，我很难达到自己的目的，即使发生了，也不如我想象的那般美妙。

我有过的最美妙的性经历，往往是那种不期而遇的但似乎又经过天使而不是我精心编排的。于是，我就想，禁欲也许应该被定义为一种三方关系，即人间的两个人加上上帝。在这种关系中，上帝说了算。

如果这样来定义禁欲的话，那就能引申出很多的含义。一、禁欲比独身更难。独身只是限制一个人的性行为，或仅仅是在某一特定的时间段进行限制。二、禁欲充满陷阱，因为对我们来说，说服自己并不容

易。但我们可以说，是上帝想让我们做我们正在做的事情。三、婚前或婚外性行为也可能因此而变为正当，而婚内性行为却有可能成为不正当的。

我在进行心理治疗时，总是建议那些已婚夫妇，当他们觉得性生活变得毫无趣味时，也许他们该禁欲一段时间。对一些人来说，禁欲或独身也可能是一种正确的选择。假如我是一名非宗教的心理医生，我想我会向病人提出这样的建议。而这完全是基于我过去的一些经历。

这是许多年前的一件事。病人是一位年轻女子，正在一所非常著名的大学读博士。她的症状是每次性生活时，她总是强迫自己进入状态，而这并非她所愿，也从未让她感到愉悦。治疗中，我们尝试了弗洛伊德的所有心理动力方法，想找出造成这种症状的根源，却未能成功。直到有一天，我问她：“你不认为，活跃的性生活是精神健康的重要部分吗？”她回答说：“当然，我是说，一定是这样吗？”

这个可怜的女子觉得，她必须强迫自己进入状态，尽管这并非她所愿、也从未让她感到愉悦。她的目的只是为了向外人证明，自己是一个精神健康者。在我让她禁欲三个星期后，她变得非常放松。我最终确认，她做到了精神健康。

在老年夫妇中，我也碰到过这种现象。过去许多年中，精神病学和心理学方面的文章可谓铺天盖地，它们都宣称，对老年夫妇来说，继续保持性关系非常正常。对此，我总是有些担心，人们会朝这个方向走得太远。我们从专业的角度完全认可老年人的性关系，但同时也提醒他们，是否如此，这完全取决于他们自己。

在我的心理医生生涯中，曾遇到过两对老年夫妇，他们都互相深爱着对方，但他们每个人都分别向我坦言，他或她已对对方失去了性方面的兴趣，对别人也同样没有这种兴趣。但他们都继续保持着性关系，因为他们认为对方需要。于是，我把夫妇俩叫到一起，把这个问题摆到桌面上，并建议：“既然你们谁都不想再有性关系，为什么不停止？”这让他们感到有些不可思议，因为此前他们从来就没有想过这个问题。

我由此联想到《传道书》中非常著名的一段话：“任何事情都有其原因，苍天在上，该是什么就是什么；该开始时就开始，该停止时就停止。”这是一种非常深邃的精神智慧。

性是一件伟大的礼物。但是，这并不意味着随时随地，针对所有的人。

第十一章　物质与精神

近来，人们越来越不满足于物质主义和科学进步所提供的答案，他们怀有一种渴望，渴望从心灵的层次来解决内心的饥渴……于是，许许多多美国人开始寻求与心灵对话，以此来解决自己的精神危机。

上述观点选自《美国新闻与世界报道》。这份杂志用5页的篇幅来解释，为什么荣格会在死后30多年突然受到人们的欢迎。最后得出的结论是，因为荣格向人们展示了心理学与灵性、宗教与科学的完美结合。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》曾被人描述为“荣格思想的通俗化解读”。这本书的畅销归功于它的适时出版，当时恰好是人们寻求与心灵对话的时候。它的畅销出乎我的意料，因为我在书里没写什么新东西，只不过重复了荣格、詹姆斯和其他人早就说过的话。我随后意识到，由于人们此前从未关注过这些话题，因此尽管我没说出什么新东西，但这些对他们来说都是新鲜的。因为人们变了，他们关心起了自己的心灵。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版后不久，就引起了宗教界人士的共鸣。在我最初收到的讲座邀请中，很多都是他们发出的，这使我非常意外，因为我自己并不信教。后来我渐渐明白了，这些人虽然都是信徒，但他们并不真正具有宗教情怀。他们虽然信奉神灵，却坚决反对仅仅停留在文字上的简单信仰，因为这种信仰宣称能解答所有的问题，唯独不谈神秘性。他们渴望新鲜空气，需要在物质世界与僵化的宗教信条之间搭起一座桥梁。

为了更好地理解宗教与科学之间的鸿沟，我们需要追溯到心理学出现以前，需要回顾宗教与科学的关系史。

宗教与科学的分离

大约2500年前，宗教与科学是合二为一的，统称为“哲学”。

早期的哲学家如柏拉图、亚里士多德以及后来的托马斯·阿奎那，实际上都是科学家。他们相信证据，质疑假设，但同时也坚信更高的力量是一种基本的存在。

17世纪时，情况发生了变化。起因是1633年伽利略遭受的宗教审判，最终结果令人伤心，伽利略被迫放弃自己坚持的哥白尼学说，余生都遭到了监禁。然而紧接着，教会便开始自食其果。

为了描述后来究竟发生了什么，让我先做出一番假设。设想一下，那是1705年，我们在伦敦目击了安妮女王在私人办公室举行的一个秘密会议，教皇克莱蒙特六世特意从罗马秘密赶往伦敦参加会议。参加会议的还有伦敦皇家科学院的牛顿先生。

女王在开场白中说：“各位知道，我对国家的政治秩序和稳定负有天责，我很感激教皇陛下最近向我传递的一个秘密消息，即您将采取行动帮助我实现这个目标。鉴于教皇陛下提议召开这个会议，您是否可以亲自将我们的意思告诉牛顿先生？”

“谢谢您，女王陛下。”教皇说，“正如你所知，牛顿先生，最近一些年来，伽利略事件一直让教会不安。我能够做到的就是，建议你们的女王立即采取行动，结束科学与宗教的冲突。”

女王回应说：“这无疑将有益于国家的利益。”

牛顿立即回答说：“过去100年中，科学研究的手段和目标显然与教会的做法有着天壤之别。书斋哲学家的时代已成为过去，我不明白我们为什么要让时钟倒转。”

教皇说：“我非常同意你的说法，牛顿先生。让科学与宗教重新融合显然是不可能的，但至少应该在科学与宗教之间达成一种和解，或者彼此尽可能地趋同。”

牛顿问：“那您想让我做些什么呢？”

女王答：“达成一项交易。现在该是达成交易的时候了。”

教皇接着说：“也就是一项协议，牛顿先生。作为上帝的代表，我被授权去促成一项协议。根据该协议，教会将不再干扰科学院的工作，科学院也不要再干涉宗教事务。”

女王接着说：“也就是说，我们应该建立一种稳定的权力平衡和利益合作关系，双方彼此守土有责，各司其职。这是建立在现有划分领域基础之上的。在我的支持和保护之下，你们的研究事业将日益繁荣。你们的任务是深化人类对自然的认识，正如根据你们的机构名称所界定的那样。事实上，自然认知与超自然认知是完全不同的，后者应该属于教会的管辖范畴。我相信你也会同意我的看法。”

教皇又说：“这就如同政治属于政治家一样，科学对于自然界的探索不应受到政治的影响，如果科学能够远离政治或宗教，我敢说，政府将大大增加对科学研究的资金支持，其中包括大学科研机构的运转，以及科研所需购买的各种复杂设备。”

“非常对。”女王说，“牛顿先生，如果你同意我刚才所说的，那么教会也愿意把纯粹的科学家塑造成公众英雄。”

“这么一来，用公众缴纳的税金，资助研究自然现象的科学，就名正言顺了。”教皇说。

牛顿沉思了好一会儿，最后说道：“好吧，这样做的好处是显而易见的。”

女王说：“作为皇家科学院的最高长官，牛顿先生，你在宗教界也是一位很有影响的科学家。如果你能够积极支持我们刚才所说的纯科学概念，那么我们也将采取重要措施，保证基督教文明的长期稳定。当然，这一切都要悄悄进行，因为这是一项微妙的交易，但也是一个有远见的决定。我认为，我们都没有必要跟其他人说起这次会面，一切都应该悄悄进行。我知道我肯定能得到你的配合。”

“我会尽力，陛下。”牛顿说。

“好，谢谢你，牛顿先生。”女王说，“顺便提一句，我知道你是能保守秘密的人，所以现在想告诉你，我正在考虑今年内封你为爵士。”

现在让我们结束想象。当然，历史上从未有过这样一次会面。但是，现实中恰恰有这样一个不成文的社会契约，明确划分了政府、科学和宗教的势力范围，并一直延续到17世纪末18世纪初。它不是一种有意识的发展，而是应时代需求做出的无意识反应。正是这样一个不成文的社会契约，在确定科学与宗教的本质上发挥了举足轻重的作用。

分清科学的领域是人类历史上最重要的事件之一，它带来了一系列可喜的变化：宗教法庭的权力被削减了，宗教人士也不再焚烧女巫。宗教势力虽然继续活跃了几个世纪，但奴隶制消亡了，没有君主的民主制建立起来了。也许恰恰因为科学被定义为“对自然界的纯粹研究”，科学也得以繁荣，并最终催生了技术革命，这是许多人始料未及的。它甚至还为世俗文化的发展铺平了道路。

问题是，这样一项不成文的社会契约今天已毫无意义了。相反，它成了一种可怕的分裂工具，将我们的社会拆得七零八碎。这就是为什么科学越发展，我们内心越空虚的原因。

分割的不幸

1970年至1971年，我在军队服役。当时，我常在五角大楼里与人们讨论当时发生的战争。我无法让自己不去想这类事情，因为我自己是个军人。我总是主动与人们谈起战争，他们总是说：“好，是的，派克医生。我们理解你的关注，我们的确非常理解。但是你知道，我们属于军事装备部，我们的责任就是督管武器生产，并及时把它们运送到越南。关于这场战争，我们无能为力。战争是政策部的事，去跟他们说吧。”

于是，我又去找政策部的人谈。他们回答说：“是的，派克医生，我们理解你的关注，我们的确非常理解。但是，政策部只是负责政策的执行而不是制定。政策是由白宫制定的。”如此看来，整个五角大楼对这场战争也无能为力了。

这样一种职能分割可能出现在任何一个庞大的组织机构内，不管是商业机构还是其他政府机构，不管是医院还是大学，或者是教会。当任何一个组织机构变得如此庞大且划分得如此细致之后，就会出现次级部门、次次级部门，这一组织机构的职能也就支离破碎了，力量也随之被削弱，结果就是形同虚设。这样的组织机构形态，也就成为一种难以避免的不幸。

这种分割也会出现在作为个体的人身上。人类天生具有一种非常杰出的能力，他们能够把相互关联的事物分割在各个密闭的空间里，使它们彼此无法接近，结果导致巨大的麻烦。我们都非常了解那些每周日早晨去教堂的人们，相信他们爱上帝，以及上帝所创造的一切，包括人类。还是这些人，到了星期一早晨，他们竟可以漠视公司将有毒废水排入河流的事实。他们之所以会这样，就是因为他们把宗教分隔在一个空间，把公司的生意分隔在另一个空间。这样的人被称作“星期天早晨的信徒”。这是一种简单易行的做法，却是不完整、不全面的。

“完整”这个词来源于词根“联合”，意思是力求一种整体效果，与“分割”恰好相对立。分割容易，但联合就难了，而没有联合就不可能有“整体”。联合，就是要求我们勇敢面对各种相互冲突的力量、思想以及生活压力。

所以，当你综合考虑问题，并愿意承受随之而来的痛苦时，你就应

该经常问自己：我忽视了什么？结果并非总是令人愉快的。因为或早或晚，你都会发现，在一定程度上，每个人都要对自己所做的每一件事负责。

什么被忽略了

我第一次开始分析“什么被忽略了”，是在我刚刚14岁时，每天早上，我都兴致勃勃地跑出去买一份《纽约时报》。一天，我看到一篇报道，37架米格战机被击落，而美国空军无一损伤，这是美军的一个巨大胜利。第二天，我又看到另一篇令人兴奋的报道，41架米格战机被击落，美军战机安全返回基地；第三天，43架米格战机被击落，美军只损失了一架飞机；第四天，43架米格战机被击落，美军战机安然无恙；第五天，43架米格战机被击落，一架美军战机受轻伤。当我为美军遭受的些许损失而悲伤的同时，我更为这样的战果而高兴。《纽约时报》的报道称，这样的结果源于美军飞机的精密制造工艺和苏联战机的粗制滥造。报道还说，美国飞行员受过良好训练，而中国和朝鲜飞行员则忍受着饥饿，无力反击。《纽约时报》的报道还说，苏联与中国都是欠发达国家。

年复一年，这样的统计数字还在继续，我开始感到奇怪：欠发达国家怎么能生产出那么多米格战机？粗制滥造，仅仅是为了让美军去击落？慢慢地，我明白了，有些东西被忽略掉了。从那以后，我再也不轻易相信《纽约时报》的报道了。

另外一个教训来自我在医学院读书的时候。我跟妻子莉莉一起读兰德的《天摇地动》，这是一本大肆宣扬极端个人主义的书，我受此影响甚至想成为一名右翼共和党人。但我同时也隐约感到有些东西让我不安。大约在我读完这本书10天左右，我发现在这本长达1200页的全景式小说中，竟然没有一个小孩出现。小孩在这本书里被忽略掉了。恰恰是从那时开始，兰德的极端个人主义和毫无节制的利己主义哲学在我心中彻底崩溃了。不用说，一旦有了小孩和社会上其他需要扶持的人，兰德导演的这台极端个人主义和利己主义的戏，就唱不下去了。

我从事心理治疗多年，有许多成功的经验和失败的教训，如果用一句话来总结，这就是：“病人没说的话，远比他说出口的重要。”在医学院临床实习时，每当我听到病人闪烁其词，顾左右而言他，我马上就能明白是怎么回事。当病人大谈现在和未来，而丝毫不谈过去时，你可以百分百地肯定，他们的问题在于过去，一定有什么东西把他们与过去隔离开了。假如病人一个劲儿地谈论过去和未来而不谈现在，那么问题很可能就出在现在。假如病人只是谈论过去和现在而不涉及未来，你就可

以推测他们的障碍与未来有关，可能涉及希望或信心。

心理医生的“隔离”

当病人的问题涉及希望和信心时，倘若只把问题分解而不整合，或对价值问题避而不谈，心理疗法往往难以奏效。不过，我接受心理医生培训时，老师告诉我们，从纯科学角度讲，心理疗法应该是一种与价值判断无关的治疗方法；临床医生应该避免将任何事情与价值判断联系起来，避免将自己的价值观强加给病人。否则，你的治疗就可能走入歧途，就会被曲解，也就不再纯粹。

一位非常出色的心理医生曾对我们这些学生们说，一个合格的临床医生应该在第二次或第三次治疗时，就对他的病人表示：“我在这里不是要评判你。”对于这一教诲我始终牢记在心。开始行医后，我总是对病人说：我不是要评判你。这好像有些胡说八道。其实原因很简单，下决心接受心理治疗应该说需要相当的勇气。病人自己也很清楚，除非他们完全向医生敞开心扉、接受评判，否则什么问题都解决不了。

事实上，所谓不含价值判断的心理治疗根本就不存在，心理医生潜意识里自有一套价值体系，这一价值体系可以称作“世俗的人文主义”。它更强调实际的问题，而忽略与此生此世无关的事。从许多方面讲，这是一个非常好的价值体系，许多接受这一价值体系的人最终都变成了世俗人文主义者，而此前他们对此持批判态度。

下面是两个有关世俗人文主义价值观的实例。弗洛伊德是一个无神论者，他曾经用“爱”和“工作”来形容心理健康。“爱”是一种世俗人文主义价值观，“工作”亦如此。另一个例子是，大约15年前，我曾遇到一位极度绝望的女病人，跟她谈话就像拔牙一样艰难。第一年治疗时，她如约来到诊室，说：“这星期我更加绝望了。”我问：“你为什么这样认为？”她马上回答：“我不知道。”有时她也会说：“我这星期好一些了。”我仍然要问：“你为什么这样认为？”她的回答仍然是：“我不知道。”

最后，我对她说：“你听着，我一直要求你好好想想，你却总是不假思索地回答‘我不知道’，你根本就没有照我说的去做，根本没有去想。在我们进入下一步治疗前，你所要做的第一件事就是：学会思考。”“思考”其实就是世俗人文主义的价值观。

对于心理治疗来说，世俗人文主义价值体系对60%的病人都是有效的，对另外40%则难以产生效果。这也是在戒酒治疗时，匿名戒酒协会比心理疗法更有效的原因。正如我们所说，匿名戒酒协会更注重人们的精神需求，而传统的心理疗法却未能考虑到这一层面。

关注精神或心灵的需求，不仅对酒精或毒品上瘾者有疗效，对许多心理疾病的治疗都非常必要。比如，对于恐惧症患者，这种方法往往也能奏效。根据我的经验，恐惧症患者总是会惧怕一些特定的东西，比如某条街道、猫、飞机等，进而可能衍生出对狗、火车等其他东西心生厌烦。最终我发现，他们实际上是恐惧生活。这就是我所说的“恐惧型人格”。

我曾经接触过这样的病人。让我感到意外的是，他们对于世界的看法有两个非常明显的特征：第一，他们认为这个世界是一个非常危险的地方；第二，他们感到自己在这个危险的世界上是孤独的，他们必须靠自己的能力独自生存。因为这些想法，他们会表现出对世界的恐惧，会限制自己的活动范围，会把自己限制在一个自认为可以掌控的狭小空间里，这样他们才会有安全感。

大约15年前，我接触过一个女病人。她与许多人一样，对水和游泳有莫名的恐惧。她有两个孩子，一个5岁，一个7岁，正是学游泳的年龄。这位妇女非常困扰，因为她不敢跟孩子们一起游泳。经过一年的治疗后，有一天她对我说，她周末参加了一个游泳聚会，在游泳池里跟孩子们一起尽情畅游，感觉好极了！她的话让我有些困惑。我挠了挠头，说：“我一直认为你恐惧游泳。”她说：“是的，但是我对游泳池并不恐惧。”这个回答更让我摸不着头脑。“游泳池有何不同？”她说：“游泳池的水是清澈的。”我于是恍然大悟。她不是恐惧游泳，而是恐惧湖泊、河流、大海。在这些地方，只要水没过脚踝或膝盖，她看不到自己的脚趾尖，就会非常恐惧。天知道这究竟是怎么回事！

我意识到，对待这样的病人，最有效的办法就是让他们建立起一种和谐友善的世界观：这个世界并不像他们想象的那样危险。或至少让他们知道，在这个世界上他们并不孤独，更高的力量会保护他们的。

我相信，对于观念相对传统的病人来说，恰当地使用宗教概念有助于心理治疗的进程。这些概念在对抗性治疗和抚慰性治疗时都可以使用。比如，当我们想劝一个自艾自怜的人时，就可以说：“耶稣说过，我们要高高兴兴地背起十字架。”但对于那些责任感较强的人，似乎每

隔一段时间就应让他们自怜一下。对于这样的人，我可能会说：“耶稣要我们高高兴兴地背起十字架，但他不会让我们一天24小时都这样。如果你24小时都背负着十字架，而且还很高兴，那一定是脑子进了水。你们可以想象，当耶稣背负着近150千克重的十字架登上各各他山的时候，他会有什么样的感受？”他们会说：“耶稣一定在自艾自怜。”于是，我就对这些病人说：“你们每天也应该有两次5分钟自怜的时间。”

另外，我经常引用特雷莎修女的一段话：“如果你心甘情愿默默地自己恨自己，那么你就为耶稣提供了一个中意的庇护所。”有时，病人会因实际犯过罪而良心不安。比如说，一个退伍老兵，因为在战争期间杀害了无辜的孩子而陷于梦魇，我就会对他说：“让我们庆幸你正在经受的折磨和自责，因为你已经为耶稣提供了一个中意的庇护所。”我可以用这样的话安慰他。

我发现，这段话非常有助于我们去了解那些抑郁症患者，因为他们总是对自己不满意。他们会对我说：“派克医生，我是一个非常没用的人。在我生命当中，我从未做过任何事情。在军队服役时，我曾是一位三星上将，但那不过是侥幸而已。我不知道你为什么还愿意见我这样的人。我对妻子不好，对孩子也不好，我对谁都不好。噢，上帝!让你日复一日去面对这样一个不幸的人，是多么困难的一件事啊。”

特雷莎修女是一位非常聪明的女人，说话总是字斟句酌。正如前文所述，她说过：“如果你心甘情愿默默地自己恨自己……”而对于那些抑郁症患者来说，他们根本不可能心甘情愿默默地恨自己。事实上，早在几百年前，天主教已经将这种过分自责的做法定义为“过分求全罪”，并认为这是七宗罪之一，是骄傲的一种变态表现。这些人真正想表达的意思是：“我知道上帝原谅我了，但我要自己做出评判。”透过他们表面的谦卑，你所能看到的实质是骄傲自大和极度自恋。

最近，许多专业杂志都刊载文章探讨这样一个概念：消极认知理论。心理专家已得出结论，抑郁者和非抑郁者在认知方式上存在差异。这里所说的认知，不仅仅是思想，还包括思考的方式和感知世界的方式。抑郁的人只能感知到生活的消极面——不管内心世界还是外在世界，而不能发现生活的积极面。

许多年来，我妻子莉莉一直在努力克服自己的消极人格，最终她做到了。但就在她即将战胜自己前夕，也还有过反复。那是5月的某一天早晨，我们在后花园漫步，我瞭望四周，脑子里想着：“这里的春天难

道不是很美妙吗？草变绿了，树发芽了，住在这样一座殖民地时期的老房子里，是多么的幸运啊!有些地方需要重新漆一下，等明年吧，感谢上苍让我们有钱来做这些事。”莉莉却站在我旁边说：“弗里兹什么时候来修剪草坪呀？看，谁把剪刀丢在外面一整夜了，再看看这座房子，乱七八糟的。”两个人站在同一块不足1平方米的草坪上，感知到的却是两个完全不同的世界。

所以，心理医生认为，在治疗抑郁症患者时，必须要教会他们不同的认知方式。不要总是看到世界的消极面，也要看到世界的积极面。不过，一些正在这方面积极努力的心理医生也注意到，“认知疗法”与皮尔博士数十年前所写的《积极人生观》如出一辙，这多少令他们有些尴尬。实际上，许多类似的表述早在12世纪就出现了，此人就是穆斯林神秘主义者贾拉路丁·鲁米。在我看来，他是迄今为止最聪明的一位智者，仅次于耶稣。他说：“你的抑郁源自于孤独和不肯赞美别人。”他所说的孤独，实际上就是潜藏在抑郁背后的自恋和自大。

抑郁与幻想

在治疗抑郁症患者时，常常会遇到一些“王子”或“公主”型的人。第一次让我产生这种感觉的是一位女病人。她曾接受过另一位心理医生的治疗，很有效果。之所以找到我，是想做进一步治疗。在我这里治疗了将近一年后，有一天，她跟孩子们讨论起一个非常复杂的问题，结果争执很激烈，她不知该如何应对。我们就这问题进行评估时，她突然说：“天啊，我真等不及了，希望这次治疗快点结束!”我问：“你为什么要这么说？”她回答道：“治疗结束我就高兴了，我终于不用再忍受这些事情的折磨了。”

从她的话中，我突然嗅到了一丝幻想的味道。作为一名心理医生，不仅要消除病人的痛苦，还要百分之百地根除他们的幻想。这种幻想普遍存在于“王子”或“公主”们身上。

为了更好地解释人们为什么会产生这样的幻想，我必须首先从儿童心理说起。根据目前的研究结果，婴儿在出生后的第一年开始分辨“自我界限”。在学会辨认之前，他们实际上是分不清自己的手和妈妈的手的区别的。比如，他们自己肚子疼，就会认为妈妈也肚子疼，甚至整个世界都在肚子疼。进入第二年，他们能够学会辨认自己身体的界限了，但还不会辨认自我力量的界限，所以他们仍然会认为，自己是宇宙的中心，父母、兄弟姐妹、狗、猫等只不过是供他们差遣的宠臣爱将罢了。

第二年以后，爸爸妈妈开始对孩子说：“不，不，约翰尼，你不能这样。不，不，你也不能那样。不，不，那样做也不行。不，不，我们都很爱你，约翰尼，你对我们来说太重要了，但是不行，你不能那么做，不能是你说了算。”如此反复，一年下来，孩子从心理上由一名四星上将降成了二等兵，这的确让孩子感到郁闷甚至愤怒。

但是，如果父母能够温柔地对待孩子，帮助他度过这段困难的日子，那么孩子今后就会朝摆脱自恋迈出一大步。不幸的是，现实往往不是这样。有时，父母对孩子不够温柔；有时，父母在孩子最需要鼓励和帮助的时候，未能给予有力的支持，反而去羞辱孩子。

那位女病人就是在这样一个严厉的家庭中长大的。虽然，她不可能记得两岁时的经历，但是她能记得三四岁时的事情，特别是当她做错事

时所受到的处罚。我们可以设想一下，父母命令她取下挂在墙上的鞭子，拿过来交给父亲。然后她退下内裤，卷起裙子，弯下腰，接受父亲的处罚。她尖声地哭叫着，直到父亲住手。然后，她提起内裤，从父亲手里接过鞭子，挂回墙上。随后，她向母亲寻求安慰。当她觉得得到足够的安慰后，就停止了哭泣。这时，母亲说："跪下，大声祈祷，请求上帝宽恕。"于是，她顺从地跪下，大声祈祷着请求上帝的宽恕……就这样，直到母亲发话："好了，起来吧，现在再去请求你父亲的原谅。"于是，她又走到父亲面前。如果父亲认为她的态度足够诚恳，就会原谅她。一整套程序至此宣告结束，直到下一次，她又做错了什么事情。

在这样的环境中，孩子们如何生存？让她们生存下去的唯一方式不是放弃婴儿时期的为所欲为和极度自恋，反而是更加顽固地坚守这些东西。这样一种表现非常具有典型性，心理医生将其命名为"家庭传奇"。的确，我的很多病人都能清楚地记得小时候的这些事情。那么，对他们来说，所能做的就是不断告诉自己："这些自称是我父母的人并不是我真正的父母。实际上，我应该是国王和王后的女儿，一个拥有皇室血统的孩子，一位公主。总有一天，我将确认自己的身份。那时，我将成为我自己。"

这种带有强烈安慰性的幻想，能够让孩子有效地摆脱屈辱。遗憾的是，在他们成年以后，这种幻想就变成了一种潜意识行为。然后，没有人把他们交给国王或王后，也没有人认可他们自认为的王室身份，于是，他们便陷入抑郁当中。这是造成抑郁型人格患者认知障碍最主要的原因。抑郁症患者在认知上的根本问题是，他们心存幻想，他们从不认为自己应该遭遇不幸，认为自己与所有的坏事都无缘。所以，他们总是看到生活中的消极面，却看不到生活中的积极面。

巴西心理医生诺伯托·科泼指出，大多数心理疾病都表现为"超级狂人"。他们有这样一种错觉，以为人类就是上帝。"超级狂人"这种说法与我们所说的"王子"或"公主"的幻想非常相似，只不过后者的比喻更通俗罢了。

十几年前，我曾经治疗过一个病人，我们就叫他乔·琼斯吧。他笃信基督教，曾是一名专职基督教青年工作者，后来又开始经商。找我治疗时，他正跟两个肆无忌惮的家伙混在一起，这两个人为他的生意提供资助。当时，他面临着巨大的心理压力，因为要不断地背叛、说谎。有一次，他们去参加一个产品展览会，谎称自己的产品已获得专利，目的

就是为了卖出这些东西。当时我就想，如果我处在他的位置上，我会非常担心。这个人却处之泰然。一次他来治疗时，我想安慰他，就说：“乔，你已经尽了自己最大的努力了。”不料想，他突然说：“我所努力做的，对乔·琼斯来说却是远远不够的。”

这样一种表述听上去很奇怪。于是我问：“你这话是什么意思？”他说：“是否尽力做好自己的工作固然重要，但更重要的是，我们的生意不许失败。”

我说：“乔，你听着，从长远来说，对你最好的事情莫过于你的生意垮掉了；在我们看来，上帝也想让你的生意垮掉。其实，我们每个人都是这出复杂而奇妙的天堂剧中的一名演员。我们所能期待的最好结果，就是能有机会瞥一眼这出剧正在上演什么，我们如何演好自己的角色。听你刚才所说，你不仅想让自己成为最好的演员，你还想成为一名编剧。”

乔很具代表性。其实，我们很多人都带有或多或少“超级狂人”的特质，想象着自己能成为生活的编剧。一旦生活没有朝我们希望或设计的方向发展时，我们就会愤怒、气馁、害怕。事实上，许多人都不能根据现实生活随时调整自己，而生活往往比我们设想的更丰富、更复杂。不能及时调整，也就无法学习。要想真正地学习和成长，我们就必须去遵守现实的规则。有人这样总结说：生活就是在你已经规划好的事情之外所发生的事情。

第十二章　从宗教中得到的裨益

在使用“宗教”一词时，我总是非常谨慎。比如，我经常谈论的是精神方面的事情而不是宗教事务，是“更高的力量”而不是上帝。我之所以这么谨慎，是因为这些词语包含有消极的内涵，宗教的罪状之一就是它总是讹用某些非常神圣的词语，当人们看到这些词语时，就会把它们与宗教的伪善联系在一起，而不再关注它们的真正意义。

我们许多人都受到过宗教的伤害。我曾谈论过关于宽恕你的父母的必要性，宽恕他们在你童年时对你犯下的过错，现在我也想说，宽恕宗教给你的童年造成的伤害也同样非常重要。宽恕不意味着让你回到过去。我并不是要你回到童年的教堂，就像我不是要你跟父母一起回到童年的家里一样。但是，要想让你自己的心灵得到成长，就必须学会宽恕。没有这样的宽恕，你就无法把宗教的真诚教导与它的伪善区分开来。

有一本书叫《完整：被所有宗教分享的原则》，它的封面引文是这样说的：“世界上每一个宗教有相似的爱的思想，通过精神实践，使得它们的追随者的心智得以成熟。”

在这本书里，你会发现世界上每一种重要宗教的创始人全都在教导人们：爱你的邻居。无论你选择把你的心灵安放到什么地方，你都不得不接受这些基本的事实，因为在你自己的心智旅程中，你需要这些基本的真理作为指路牌。但我无法告诉你应该是哪一种宗教，因为我们每个人都是独特的。

甘地说过：“宗教是在不同的道路上聚集着同样的观点。所以，我们选择不同的道路又有何妨，只要我们能到达相同的目的地。”的确，我们都在沿着障碍重重、布满荆棘的沙漠之路奋勇向前，去追寻我们的“上帝”。

通往信仰之路

我是通过佛教禅宗走近上帝的，但那只是道路的第一个延伸。在接触佛教禅宗20年以后，我为自己选择的道路是信仰基督教。但是我怀疑，如果没有佛教禅宗，我是否还会选择基督教。接受基督教，意味着一个人必须准备好接受悖论，而佛教禅宗就是悖论的一个理想训练学校。没有那一段的训练，我绝不可能接受那些令人生厌的基督教教义的悖论。

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版之后不久，我成了一名基督徒。那本书中的第一句话引用的就是伟大的佛教真理：“人生苦难重重。”尽管在潜意识中，我非常认可佛教的许多东西，但这本书还是充满了基督教的理念。一位重要人士对我说过：“斯科特，你为了把基督教传递给更多的人，在《少有人走的路：心智成熟的旅程》这本书里，你很巧妙地掩饰了你的基督教思想。”而我诚实地回答：“嗯，我没有掩饰，我不是一个基督徒。”

《少有人走的路：心智成熟的旅程》可以看作是我在自己心智旅程的特定阶段所认识到的一些东西。从那时以来，我又在心智成熟的道路上向前走了很远，或者我可能走上了一条捷径。自从这本书出版以来，我所做的大量工作就是践行书中所阐述的理念。

30岁左右，在读了C.S.刘易斯《恶魔的信》之后，我的人生观发生了重大转变。这是一本小说，里面实际上都是老恶魔写给他侄儿沃莫伍德的一封封信。沃莫伍德的任务是暗中破坏一个年轻人的精神生活。然而，由于他们的一次次失误，那年轻人已成为一名基督徒。于是，恶魔责令沃莫伍德去确认，年轻人是不是“把他的时间视为他的时间”了。一开始，我觉得这句话简直就是胡说。我反复读了三遍，怀疑肯定是排版上出了错。一个人除了能考虑自己的时间，怎么还能够考虑“他的时间”？后来，我开始明白了，这种可能性是存在的，因为我的时间属于一个比我自己更高的力量。再往下想，一个更不可思议的念头出现在脑海中：我的时间是属于上帝的！而且直到今天，我都还在努力把更多的时间交给上帝。服从虽然有程度上的不同，但却是可以教授的，就像C.S.刘易斯教给我的那样。12年后，我完全皈依了基督，受洗为一名基督教徒。

基督教吸引我的另一个原因，是我相信基督教教义对原罪的理解是正确的。它认为所有人都是有罪的，我们不可能无罪。关于“罪”，可能有许多不同的定义，但是最常见的莫过于错失目标，或未能击中要害。要求每次都击中要害是不可能的，有时难免会有一点粗心大意。无论我们多么优秀，有时也难免会表现出一点厌倦或自负。我们不可能每次击中要害，我们不能做到十全十美。

对于这样一种失误，基督教是允许的。实际上在真正的基督教教堂里，成为会员的前提之一就是，你是一个罪人。如果你不认为自己是有罪的，你就不能成为会员。但基督教同时也认为，如果你带着悔过之心承认并忏悔自己的罪过，罪过就被洗清了。“悔过”一词在这里非常重要，需要你从内心真正认识到自己的错误，并承受其所带来的痛苦。如果你真的做到“悔过”，以往的过错就会被洗净，甚至仿佛从来不曾存在一样。

为了说明这一概念，我讲一个小故事。在菲律宾有一个小姑娘，有一天，她到处对人说，她和耶稣说话了。村子里的人们对此都很兴奋。这事传到邻村，那儿的人也开始兴奋起来。最后，传到马尼拉大主教的宫殿里，主教有点儿担心，毕竟，那些未经认可的圣徒是不能在天主教堂里随便游荡的。于是，他指派手下的人去调查此事。小姑娘被带到主教的宫殿里，进行了一系列的诊断测试。在第三个测试结束时，主教绝望地说：“我真的不知道，不知道这是怎么回事，不知道这到底是真的还是假的。现在，我要对你进行一个决定性的测试。下一次你和耶稣交谈时，我希望你问问他，我在最后一次忏悔时说了些什么。你能做到吗？”小姑娘说可以。主教放她走了。到下一周测试时，主教毫不掩饰，焦急地问道：“那么，我亲爱的，过去的一周里，你和耶稣又交谈了吗？”

她说：“是的，神父，我和他交谈了。”

“那么你在和耶稣交谈时，有没有记得问他，我在上次忏悔时说了些什么？”

“是的，神父，我问了。”

“是吗？那耶稣说了什么？”

小姑娘回答：“耶稣说，‘我忘了’。”

对于这个故事，我们可以做出两种解释：一种是，小姑娘是一个聪明的精神病患者；但是更可能的一种是，她真的和耶稣交谈过，因为她所说的都是一些纯粹的、优秀的基督教教义。一旦我们对自己的罪过进行忏悔和悔过，它们就被忘记了。而只有自我感觉不好的人，才会真正去忏悔。

耶稣的真实性

当人们问我是否“再生”过时，我说：“或许吧，如果真的再生，这将是一次非常漫长、艰难而困难的分娩过程。”在这一过程中，有各种里程碑式的事件，但最重要的是在我40岁时，也就是在我写完《少有人走的路：心智成熟的旅程》第一稿之后，我第一次读了《圣经·新约》中的《福音书》。因为书中有几处引述了耶稣的话，所以我就认真地查阅了这本书。

对我来说，在这个时候去查阅《福音书》，是再合适不过了。

如果在十几年前，你若问我“耶稣是否是真实的”，我会说，确实有足够证据证明历史上有耶稣其人，他是一个很聪明的人，只不过因为多说了一些话而被处死了；然后，因为某些原因，人们开始围绕他建立起一种宗教。这就是我的回答，我承认了他的真实性。实际上，《圣经·新约》中的《福音书》的作者不是耶稣同时代人，他们在耶稣死后30年或更晚一些才开始撰写的。他们记录下的，都是一些二手、三手甚至四手的记述。所以我认为，他们这样做不过是为了“公关”或装饰自我。

但是，当我最后开始读《福音书》时，我已有了十几年的心理医生经验，早已掌握了一些关于教导和医治的东西。正是在这些知识和经验的基础之上，我开始读《圣经·新约》中的《福音书》，并被里面那个人的超常真实性惊呆了！我发现每一页都有关于他的挫败感的描述：“你让我对你说什么？你要让我说多少次？我不知道如何才能够让你明白？”他会经常感到悲哀或沮丧；他会经常焦虑和担心；他也会有偏见，尽管他最终能够克服这些偏见，通过爱来超越它们；他还非常非常的孤独，当然他也是一个经常需要孤独的人。我最终发现，他是那么令人难以置信地真实，没有人能够杜撰出这么一个人来。

于是，我开始想，如果《福音书》的作者真像我认为的那样，是为了“公关”或装饰自我的需要，那么他们就应该创造出一个今天的基督徒仍在努力想创造的耶稣，至少应该具有他3/4的特性。他的脸上应该永远展现出甜蜜的微笑，轻拍着小孩子的头，镇定而自信地行走在大地上，内心成熟，思想平和。但实际上，《福音书》中的耶稣并没有很多“平和”的思想。

我开始相信，《福音书》的作者都是准确的记录者，他们历经千辛万苦，尽可能精确地记录那些事件，那个人在生活里说过的话。尽管他们对那些话似懂非懂，但是他们相信，这个人已经达到天地合一的境界。正是从那时起，我开始爱上了耶稣。

耶稣的天才

我和妻子莉莉一直是缅因州海边一个小乡村俱乐部的成员，每年夏天，我们都要去那儿住几天。《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版时，我们恰好在那儿度假。我陶醉其中，并费尽心机让俱乐部的人知道我出版了一本书，知道我不仅是一名心理医生而且是一名作家。很快，我为自己的这一自恋表现感到后悔了。因为第二天晚上的鸡尾酒会上，俱乐部的另一位客人——一位非常有名的诉讼律师走到我面前说："我听说你刚写了一本书，是关于什么的？"

我回答说："嗯，是一本心理学和宗教相结合的书。"

"好，好的，但是它说了什么？"他问道，表现出职业性的咄咄逼人。

"讲了很多的事情，不过我想，你并不打算在这儿坐上一个钟头，听我告诉你它所讲的所有事情。"我回答说，但有些底气不足。

他说："你说得对，我不会。我想让你用一两句简洁的话告诉我它说了什么。"

我回答："嗯，如果我能够那么做，我就不用写这本书了。"

"胡说，"他坚持着，"我们律师经常说的一句话是，任何值得说的事情都可以用一两句简短的话来说清楚。"

我所能做的就是搪塞了："不过，我想你真的会觉得不值一听呢。"然后就尴尬地溜走了。

耶稣的天才之处就在于，当面临同样的局面时，他能极其优雅地把握好自己。试想一下，人群中一名著名律师向他走来，耶稣同样也会因此而感到欣喜。那人对他说："好了，耶稣，告诉我，你在书里想要说的是什么？我可不想听你长篇累牍地向我布道。你只需用简短的一两句话告诉我，你想传达的信息是什么？你试图说什么？"耶稣微笑地说："全心全意爱上帝。像爱自己一样爱你的邻居。"

这其实就是基督教徒们的惯常用语。不幸的是，大多数人并不理解

这句话背后的含义。用你全部的心、所有的灵魂、所有的能力爱上帝，是让你听命于上帝，这是一个漫长而艰难的过程。即使在我成为基督徒后许多年，我发现自己仍然没有完成这一过程。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》付梓出版以后，我决定给自己放个假。然而，我不想跟家人一起做什么事，也不想自己单独旅行或坐在海边的某个地方发呆。我突然冒出了一个疯狂的念头：隐居！这将会是某种完全不同的经历！于是，我到一个修道院去待了两周。

期间，我为自己安排了一系列要做的事。一是戒烟。我成功做到了，不过只有那一次。但我最大的计划是，如果由于某种巧缘机遇，这本书让我出了名，我该做什么？这是我要认真考虑的。如果真是那样，我是中止隐居，出去做巡回演讲，还是继续退隐山林像J.D.塞林格那样，并立刻申请一个不入册的电话号码？我不知道我想走哪条路。所以，我的首要事项就是，祈望在宁静的生活和神圣气氛中得到启示，指导我应对这两难局面。

我想，我应该更多关注自己的梦境，因为我相信梦境能够起到某种启示功能。所以，我开始写下自己的梦，但它们大多都是一些非常简单的桥或门的影像，它们没有告诉我任何我不知道的东西——那就是，我正处在生活的转折点。

不过，我还是做了一个非常复杂的梦。在梦里，我是一个中产阶级家庭里的旁观者。这个家庭里有一个17岁的男孩，他是那种每个做父母的都想拥有的孩子。他是一名高中高年级班的班长，在毕业典礼上，他将作为学生代表上台致辞；他相貌英俊，是校高中橄榄球队队长；业余时间，他在校外努力打工；而且，他还有一个美丽端庄的女朋友。另外，这名男孩还考下了驾照，就他的年龄而言，堪称一名熟练而负责任的司机。但是，他父亲不让他驾车，而是坚持要由他开车送男孩到所有他要去的地方——球队的练习、工作、约会、班级舞会，等等。更过分的是，父亲坚持让男孩把他在课后辛苦挣来的钱每周付他5美元，作为开车送他的报酬。而这一切，男孩完全有能力自己做。梦醒后，我对这个父亲的形象感到异常讨厌和愤怒。

我不知道为什么会做这么一个梦，似乎一点意义都没有。但是，就在我把它写下来三天以后，当我重读自己写下的梦境时，我注意到我把“父亲”的首字母大写了。所以我对自己说：“你是不是在假定，梦中的父亲就是上帝？如果是那样的话，你为什么不假定你就是那17岁的男

孩？”我最终意识到我得到了天启。上帝正在对我说：“嘿，斯科特，你刚刚付过钱，让我来开车吧。”

我总是认为，上帝是最大的好人。但在我的梦里，我却把他看成是一个专制的、难以控制的恶棍，或至少我对他感到愤怒、仇恨。很明显，这不是我祈望得到的天启，不是我想要得到的东西。我想得到来自上帝的一点劝告，并且是我能自主地决定是接受还是拒绝。我不想听到上帝说：“从此以后，都让我来开车吧。”

16年以后，我仍在努力去实践这一天启。我放弃了自己，通过学会顺从把自己献给了上帝，并且由衷地欢迎上帝坐到我仍停留在青春期阶段生活的司机座位上。

“死亡”洗礼

在两周隐居生活中发生的另一件事，是我开始考虑是否要成为一个基督徒。这不是一个令人愉快的想法。我觉得，要做到这一点，需要经历几个层次的“死亡”洗礼。其中之一就是，我已经习惯自己坐在司机座位上，至少在属于我自己的时间里是这样的。如果我成为基督徒，我的时间将不再属于我自己，而是属于上帝。我对自己时间的所有权将因此宣告“死亡”，而这感觉就像是我自己死去一样。

没有人喜欢去死，所以我尽可能地拖拖拉拉。我利用每一个看似合理的理由逃避施洗。最好的理由就是，我尚未决定皈依哪一种教派。做出这样一个复杂的、需要高级智力水平才能完成的决定，至少需要30年的研究，所以我不必为此瞎操心了。但是，我遭到了反驳，即我不是一定要选择某一教派，实际上，施洗不是一个教派的庆典。所以，当我最终在1980年3月9号接受施洗时，是在纽约主教派教会修道院一个小教堂里，在一个精心设计却与宗教派别无关的聚会上，给我施洗的是北卡罗来纳州卫理公会的一个牧师。从那以后，我一直都在小心谨慎地守护着自己与宗教派别无关这样一种身份。表面上说，这对事业有好处。但是更真实的原因是，在内心深处，我不信任任何教派。我真的认为，生活中应该有不同的崇拜选择，以适应不同的人，但是教派都拒绝与其他人共享，这让我反感。我所关心的是，我希望自己能自由地步入所有教派的大门，因为我属于那儿。

教堂之罪过

就认识层面而言，我成为基督教徒是因为我逐渐地开始相信，基督教教义更接近上帝的思想。这不意味着，基督教没有从其他宗教汲取营养。实际上，基督教引进了大量外来的东西。它规定，任何受过教育的基督徒，都有责任尽可能多地去吸纳其他宗教传统的智慧。

基督教教堂最大的罪过，是它的傲慢，或自我陶醉。这种思想使许多基督教教徒觉得，他们已经把上帝包裹好，放进他们的后口袋里。他们认为，自己已经领悟了全部的真理；他们还认为，那些与他们信仰不同的、可怜的粗人们是不配得到拯救的。但他们没有意识到，上帝远在他们的宗教理论之上。没有什么比这种心胸狭窄的自我陶醉更矮化基督教的了。

成为基督教徒后，我就知道，自己应该毅然承担起基督教堂罪过的重负，不管以什么方式。教堂的另一个罪过就是对暴行的纵容。比如，那些已经延续了数百年的、充满敌意的反犹太主义，以及教堂未能及时制止的对犹太人的大屠杀。我确信，假如基督教堂能够站出来，宣称纳粹主义同基督教教义是不相容的，并把它归类于比异教更糟的一种邪恶，所有纳粹分子就会被逐出教会，历史的进程也将重新改写。

另外一个罪过就是误解。一旦我提到耶稣或基督教，许多人就会不高兴，或许是因为他们信仰不同的宗教，或是因为他们曾遭受宗教伪善的伤害。其中就包括我的妻子。她是一个保守的浸礼会牧师的女儿。所以，对于那些被我赋予了积极意义的新概念，莉莉反应激烈，称它们是伪善的危险信号。然后，我们经历了一段非常困难的时期，直到我逐渐学会不再板着面孔说教，她也开始认识到基督教教义分属多种层次，这种矛盾才得到一些缓和。

所以，在接受施洗之前我就非常清楚，如果我如实说出自己的信仰，肯定会招致许多偏见之人的不满，他们甚至会把我赶出去。但是，我决定接受洗礼，就是要埋葬过去的自己，就是公开地宣称我变成了一个基督徒，我因此也准备承担偏见带来的重负。

在这样一个忍耐的过程中，我从一本杂志中寻找到不少安慰。这本杂志原先叫《威腾博格门》，而现在干脆简化为《门》了。这是一本基

督教讽刺幽默杂志——某些人可能会觉得这个表述有些自相矛盾。杂志的主办者是一些福音派教徒，他们对教堂的各种罪过，对正派福音传道的亵渎和歪曲感到异常愤怒。他们在应对这些问题时，采取的是讽刺挖苦的方式。每一期都设立一个“绿色维尼熊奖”，授予某一项最乏味的基督教教义。

所以，许多处于第二阶段的基督徒都指责我为“反基督者”，阻挠我的演讲。实际上，我已经被他们驱逐了。与此同时，我也被个别“新时代”运动者斥责为太保守，并因此再遭驱逐。虽然我从未想过要走中间路线，但现在我却发现，自己成了一个中庸的基督徒。听起来不太好，实际却很好。我已经决定了。这不是骑墙，而是一条压力之路。佛教教义称它为“中间道路”，最具代表性教诲的就是：拥抱对手。

新时代运动

由于社会的高速发展，人类对精神世界的探索又前进了一大步。在这种物质多元化、精神多元化的背景下，许多美国人对基督信仰发生了动摇，对上帝产生了质疑。这导致了各种各样的崇拜的盛行和人们对东方哲学的兴趣。

尽管对东方哲学的关注已持续了相当一段时间，但最近所兴起的新时代运动使其得到了更广泛的传播。很多人都对这场运动感到不解，不断有人问我，在你看来这场运动究竟是好是坏？

新时代运动是一场批判西方文明制度的弊端的运动，也可以说是疏离西方宗教、亲近东方宗教的运动。如果概括新时代运动的特征，就是它在思想上的开放，在行动上的创新。应该说，新时代运动是一股清新的风，它的贡献是巨大的。

不幸的是，新时代运动也走进了极端。比如，为了反对男性至上主义，它创立了激进的女权主义。这不仅让人本能地感到不快和不安，而且还显得粗鲁无礼，有时甚至还很愚蠢。我曾在女权主义者的集会上发表演讲，阐述我的上述观点，即使我尽量使用一些中性词，明确表示反对男权至上，但演讲仍然进行得很困难。在这个问题上，新时代运动犯了一个错误，它为了反对一个弊端而走向了另一个极端，即把孩子和洗澡水一起泼出去了。

另一个例子是：为了反对犹太教与基督教的共有传统，新时代运动制造了一场大范围的精神混乱。在美国几乎所有大城市里，你都能发现一个甚至多个大大小小的组织，我将其称为“精神超市”。他们上演了各种各样的剧目，从苏菲派舞蹈再到酒神节狂欢，无所不有。除了犹太教和基督教，你什么都能看到。许多人都被搞糊涂了，更有一些人以此为借口而逃避自己的责任。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版后不久，一位不再年轻的嬉皮士找到我。他40多岁，蓄着胡子，留着长发，背着一个背包，一路搭便车来到康涅狄格州找我。他对我说，他需要精神指导。他的生活一塌糊涂，不知道自己想干什么。佛蒙特州有一座禅宗寺庙，他想去那里；新奥尔良的一个新时代运动社团也希望他过去。但是，另一个声音

也在召唤他：“你应该去信奉基督教。”他父母都是天主教徒，自从16岁放弃天主教后，他就没再去过教堂。他问我他应该选择哪一个？

“好吧，”我说，“在我提出建议之前，我希望你能告诉我更多的关于你自己的事情。”于是，他告诉我，他曾经有过两次婚姻，与第一个妻子生了两个孩子，跟第二个妻子有一个孩子。他已经十几年没跟第一任妻子的孩子见面了，与第二任妻子的孩子也有六年没见面了。我问为什么。他说：“离婚时我们吵得很厉害。我想，假如我彻底从他们的生活中消失，也许对孩子有好处。但是，面对现在这种精神困境，我该怎么办？”

我告诉他，自从我写完《少有人走的路：心智成熟的旅程》这本书后，我就成了一名基督徒，其原因部分是因为我逐渐开始相信基督教教义。我解释说，基督教教义的核心就是牺牲，这是一个陌生的概念。我并不认为这是要求我们每个人像受虐狂一样时时想着牺牲自己，虽然直到现在我也没有真正搞清楚，牺牲对一名基督徒而言究竟意味着什么，但它至少意味着：“当你在做出选择之后，就不能轻易地放弃这个选择。否则它将被牺牲掉。”

当我在说这些的时候，这个男人突然抽搐起来。我以为他犯癫痫病了，于是赶紧问他感觉如何。他说：“你正在给我做一个精神手术。我不得不说，这让我很难受。”

他承认，这些话对他非常有用，他想接着再来治疗。于是，我们约定了时间。但两天以后，他打电话取消了预约。我猜想，他并没有去努力重建他与孩子们的关系，而是去了新奥尔良的新时代运动社团。

很显然，这名嬉皮士是在逃避责任，他不敢做出牺牲，承受痛苦，他害怕见到前妻，害怕直面基督教的教义。可以肯定的是，他的选择，丝毫不会减轻他的痛苦。

异端

我一直认为，所谓异端，是一个属于遥远的中世纪、与宗教裁判所有关的神秘命题，与现代世界根本扯不上边，直到15年前，我收治了一个新时代运动的病人。这个病人广泛参与了新时代运动的各种活动，根据她精神混乱的严重程度，我邀请一名牧师当顾问，跟我一起进行治疗。

鉴于她的病与宗教有关，有一天我对她说："跟我讲讲耶稣吧。"

她拿起笔，在纸上画了一个十字架，在四个区域内分别画了一个圆圈。她说："十字架顶端有三个耶稣，下面也有三个，两只胳膊上也各有三个。"

在心理治疗时，有时需要单刀直入。"别胡说八道了！"我厉声说，然后又问道，"耶稣是怎么死的？"

"被钉死在十字架上。"

从她的回答中，我似乎捕捉到一些东西：她在做事情时，是否总是设法避免受伤害？这种感觉驱使我继续问下去："这让他感到痛吗？"

"噢，不。"

"你是什么意思，你是说他不痛？他为什么不痛？"

"噢，"她幸福地回答说，"因为他修炼进入了一个更高境界，这使他能够远离肉体，进入到这样一个境界中。"

在我看来，这简直是在胡言乱语。但是，我不能够让自己流露出丝毫这样的意思。不过，这的确太怪诞了。于是，我把这件事讲给我的牧师顾问。他马上说道："噢，这就是基督教的幻影说。"

"幻影说究竟是什么？"

牧师解释说："这是一种非常早期的异教。其信徒是一些早期的基督徒，他们相信耶稣是一个神，他的身体不过是一具躯壳。"

我恍然大悟。原来，基督教的异端，只有基督教徒能够知晓。当然，除此之外还有其他一些异端。但基督教的异端是写在基督教教义里面的，这也严重破坏了基督教教义的整体内容。现在再去理解为什么幻影说被定为异端，也就不难了。我们可以这样推论：假如真的像我的病人所认为的那样，耶稣是一个神，他的身体不过是一具躯壳，那么他被钉上十字架后所遭受的痛苦，不过是一场神的表演。如此，作为基督教教义核心内容的“牺牲”将变得毫无意义，因为这不过是上天造出的一个假象，但是许多人对此却信以为真。

许多异端都是因为看问题片面而引起的。基督教还有一支异端，恰恰与幻影说相反，他们相信耶稣是真正的人身，除了他的相貌外，毫无神性。假如我们相信耶稣只不过是一个更聪明、更好地实现了自我的人，而在其他方面不过就是一个普通的凡人，那么，我们必将得出结论：上帝不会像我们每一个人那样生和死。

这样，我们就又触及基督教教义的一个核心问题——一个人信不信上帝究竟是否重要？这是一个似是而非的问题。耶稣既是人也是神，但不是各占一半，如同教义所说：一个完完全全的人和一个完完全全的神。

从那以后，我开始认识到，许多古老的基督教异端不仅在今天仍然存在，而且在许多地方还很有影响。比如，现在还有两所神学院，其校名分别是“上帝无所不在”和“超然物外”。前者主要研究人的内在神性，心灵中的上帝或者教友派所说的“内在之光”；后者主要研究人类所接受到的神性的辐射，在他们看来，圣父在天国，是天上的一位伟大的主宰。应该说，这两个派别所关注的问题都没有错。一个人如果想两面讨好，必将陷入困境。

假如我们相信上帝存在于我们的内心，那么我们的每一种思想和感情都可以被看成是心灵的启示。而这对于新时代运动者来说是不能接受的。如果我们相信上帝存在于我们之外，那么我们就会面临这样一个问题：上帝究竟如何同我们进行交流？当然可以通过先知摩西或耶稣，而他们的言行又是通过神职人员传递给我们的。这最终可能会导致出现我所说的“正统的异端”，如同中世纪的宗教裁判所。事实上，那些所谓的裁判者们才是真正的异端，他们以异端的名义实施酷刑或处以死刑。他们这样做，是不是在扼杀被杀戮者的内在神性？确实，只知关注超然物外的神性也是一种异端，一些极端传统的天主教或正统基督教教派都陷入了这样一种情形中。

于是，我们将面对另外一种似是而非：上帝以静止的、沉默的方式存在于我们内心；与此同时，它又以超然的、崇高的形式存在于我们之外。

死后的生命

关于这个问题，我要继续运用我所了解的一些佛教知识。对于佛教的某些观点，比如轮回说，我采取的是不可知论的态度。这就是说，我不是不相信它，但也不是相信它，我只是不知道。

有一位心理医生伊恩·斯蒂文森博士，多年来花费大量业余时间研究轮回说。最后一次听到他的研究进展，大约是在10年前，他彻底揭穿了催眠术是一种倒退，同时他也发现了至少七个案例，无法简单地用轮回说进行解释。如果还有人完全相信轮回说，我就必须严肃对待这件事情了。我对所有那些所谓“放之四海而皆准”的教义都持怀疑态度，而轮回说就是被用于，或者说被误用于解释所有事情。

美国心理学家威廉·詹姆斯在《宗教经验之种种》一书里提到了“旧的灵魂” 这一概念，对此我也不全信。他说，有些人似乎生来就掌握了某种知识，就仿佛他们以前曾活过一次似的。我知道，有些孩子会表现出某种超常智慧，我写的关于我的孩子们的书《友好的雪花》，就是写给“具有老人灵魂的年轻人和具有年轻灵魂的老年人”的。

关于是否存在轮回，我对此完全采取开放态度。只要没有另外一种观点能让我改变有关死后生命的命题，即传统基督教对死后生命的信念，以及它有关天堂、地狱和炼狱的论述，我都会怀着极大热情去关注轮回问题。炼狱主要是罗马天主教的一个概念，我作为心理医生较容易接受。我想象着，炼狱就像一个环境优美、设备完善的精神病医院，有最现代的和高度发达的技术，人们在神的监督之下可以平静快乐地学习。

但是，我不喜欢传统基督教关于身体复活的说教。坦率地说，我更愿把身体看成是一个局限而不是优点，我很高兴它能获得自由，而不是让我继续背负着它转来转去。我更愿意相信灵魂能够独立于身体而存在，甚至是独立于身体之外而发展。确实，所有有关濒临死亡体验的描述，都倾向于支持这一观点。

地狱

我对“地狱”的看法也不是传统基督教式的，但我还是要因此而感谢C.S.刘易斯，本世纪最伟大的基督教作者。他的长篇小说《大离异》，写的是在地狱里的一群人的故事。故事发生在一个凄惨、黯淡的英格兰中部城市，这群人设法登上一辆去往天堂的公交车。天堂是一个明亮的、充满欢乐的、可爱的地方，他们受到了亲戚朋友们的热情问候和殷勤招待。一天结束的时候，除了一个人之外所有人都回到了公交车上，有点不清楚的是，除了一个人之外，所有人都选择了回到地狱！

为什么？刘易斯用了许多例子。长话短说，我引用下面这个例子作为代表。且说在公交车上有一个人受到了他侄子的欢迎，他对在天堂里遇见侄子感到很奇怪，因为他认为他侄子在地球上的所做所为，绝不会有这样的结果。但是他侄子正在热情地欢迎他，天堂也是这么的明亮和欢乐。那人说道：“这似乎是一个非常好的地方，我想要留在这儿。但是你知道的，我是哥伦比亚大学的一名历史教授。你们这儿有大学吗？”

侄子答道：“当然有了，叔叔。”

“我想要得到一个终身教职。”

“你当然会得到终身教职啦，在天堂里每个人都有终身职位。”

叔叔很是吃惊。“每个人都有终身职位？这怎么可能？难道你们不辨别一下，谁能胜任、谁不能胜任吗？”

侄子回答：“在这儿每个人都是能胜任的，叔叔。”

叔叔还是不放心，继续追问侄子：“你知道的，我是系主任，所以我认为我在这儿也应该是主任。”

“我很抱歉，我们没有主任。这里不是以那种方式运作的。我们每个人都很负责，工作起来协调一致，所以根本不需要负责人。”

叔叔有点气急败坏，“如果你认为我打算参加某种幼稚的组织，不区分有能力之人和乌合之众，那你就想错了。”于是，他登上公交车返

回了地狱。

我对“地狱”的看法跟刘易斯很像。地狱之门是大开着的，人们能够走出地狱，而他们之所以留在地狱的原因是他们没有选择离开。我知道这不是传统的基督教思想，在许多问题上，我都偏离了传统的基督教教义。但我不能简单地接受这样一种观点，即在地狱中，上帝惩罚人们使他们看不到希望，毁灭人们的灵魂，使他们认为自己没有机会得到拯救。他不是去努力创造灵魂，尊重他们的复杂性，而是去油煎他们。

上帝的效率

人们经常问我读过哪些最有影响的书籍，而我希望自己能回答是柏拉图、亚里士多德或托马斯·阿奎那。但实际上，或许对我影响最大的书是弗兰克·吉尔布瑞斯写的《一打更便宜》。这本书是在我十来岁时偶然得到的，写的是一对夫妇的真实故事。他们有12个孩子，实际上，因为父母是效率专家，所以他们用极高的效率运转着他们的大家庭。这是我第一次听说“效率专家”这一概念，我当时就想：“哇，我长大了要是能成为这样的人，该是多么了不起的一件事啊！”从某种意义上，我更想说我已变成了这样的人——作为一名心理医生，我努力帮助人们更有效率地生活；作为一名演讲者和作者，我努力帮助人们更有效率地成长；更多的情况是，我与大家一起共同帮助匿名戒酒协会治疗小组更有效率地行动。

作为一个效率专家——如果我配得上的话——我钦佩在这方面做得好的人，所以我对上帝的效率充满敬畏。1982年，我去盐湖城的一个摩门教派会议上做演讲，尽管他们给的酬金很低。因为我觉得，这将是一个使我更多了解摩门教的极好机会。临走前，我问我们的大女儿——那时她20岁了——是否愿意跟我去盐湖城。她说愿意。结果证明，这次出行进一步增进了我们的关系。我们在那儿结识了好几个朋友，我得到了所有想了解的关于摩门教的东西，而我的讲座也非常成功。

大约3天之后，我回到康涅狄格州，接到一个女人打来的电话，她想要预约一次会面。几天后她来了，见面后才得知她是一个摩门教徒。她告诉我，一方面她蒙受摩门教的培育恩惠，但另一方面又感觉非常受压抑，由此很矛盾。假如没有那次盐湖城之行，我不认为我能够这样深地理解她的两难处境。现在，在康涅狄格州西北的农村地区已没有多少摩门教徒了。她是我遇到的第一个摩门教病人。我问上帝：“上帝，你送我去盐湖城就是准备让我同这个女人相遇吗？”然后，我想到自己在那次旅行中完成的所有其他有益的事情。上帝的效率使我吃惊。这次出行太值了！

我们家有一个美丽的花园，我和莉莉非常喜欢它，多年来进行着悉心照料。但是，“花园”却没有“花”。培育一个好的花园要花费大量的金钱、时间、爱心和精力。尽管如此，让我动用推土机或火焰喷射器去毁掉这个我们倾注了如此多的心血的花园，也是不可想象的。这也是我对

于死后生命的感觉。尽管上帝的效率很高，但我很难理解，他投入如此多的精力去培育一个人的灵魂，难道最后仅仅是为了消灭它，荒废它吗？这肯定还有其他的意义。

天堂

我说过了“地狱”和“炼狱”。那“天堂”又是什么样？

最近有些人说我是一个“世俗神学家”，我想这种说法是指称那些只谈论上帝但不读任何东西的人。但有一件事是真正的神学家普遍认同的，即上帝喜欢多样化。在一个慵懒的夏日午后，你坐在草地上打量着周围。甚至不用移动，你就能够看到许多不同种类的植物，听到几百种不同种类的昆虫在空中嗡嗡地叫。如果你有显微的视力，你还可以看到土壤里面混合着病毒和细菌。这多么具有多样化啊！

再看看我们人类。多年来，我不仅越来越对人类非凡的多样性感受良多，而且越来越依靠它。我们是男人和女人，非同性恋的和同性恋的，年老的和年轻的，如果我们所有人全都是一样的，这世界将是多么的单调沉闷！

因为上帝如此喜欢多样性，因此我有足够的自信可以猜测，天国绝不像我们传统所认为的那样，一群模样差不多的小天使，携带着标准化般的光环和竖琴，飞翔在朵朵白云之上；或者，就像葬礼上经常引用的句子所描述的：“在我主的房子里有许多大厦。”当我还是小孩子时，我就经常想，这只不过是一种关于尺寸的夸张表达。这意味着上帝的房子——或天国——是如此的富丽堂皇，如此的宽阔宏大，以致它能够容纳下许多大厦。现在，我则把这理解成是对多样化的一种描述。我猜想我们到达天国时，将确实能看到那儿有许多大厦，有殖民地风格的，有乡村式的，有土坯建的，有木质结构的；有的带游泳池，有的建在峭壁上，有的建在山谷中。在我主的房子里将有许多种建筑！

天国也好，地狱也好，炼狱也好，都是神学的猜测。不过我们所能做的，也只能是“猜测”。在我们通过死亡从我们的肉身获得自由以前，我们将无从知晓。

再说说“知晓”。在我信教前，我的主要身份是科学家。科学家又被称为“经验主义者”。在经验主义者看来，人类实现认知的最佳但并非唯一途径就是“经验”。所以科学家们只能借助实验去掌握一些经验，除此之外，我们从哪儿还能够学习并最终知晓呢？我正是通过自己的人生经历，才对上帝有一点点“知晓”的。

就这一点而言，我非常像另一个科学家卡尔·荣格。在生命即将终结时，他接受了一个电影访谈。在一连串相当乏味的问题之后，那位采访者最后说道：“荣格博士，您的大量作品都有宗教的韵味，请问您相信上帝真的存在吗？”

老荣格抽了一口烟斗。“相信上帝存在？”他沉思了一会儿，说道，“嗯，当我们认为某种东西是真实的时候，我们才使用‘相信’一词。但是现在，我们还没有一个实实在在的证据去支持它。不，我不相信上帝真的存在，我只知道人们的心灵需要一个上帝。”

结 语　心理治疗的困境

历史发展到今天，许多人都感到，美国的精神病学需要做出调整。过去20多年中，美国的精神病学越来越多地使用医学的模式，即更多地关注心理疾病的生物化学方面的因素。在此，我无意贬低生物化学过去几十年间在治疗和探索心理疾病方面所发挥的重要作用，也无意阻碍该领域未来的发展。然而，精神病学与生物化学过于密切的关系还是让我有些担心，这可能会丢掉传统的心理学和社会学智慧，从而将心理疾病治疗引入一种非常危险的境地，更不用说汲取这些领域的新成果了。

这绝不是杞人忧天。1987年，我和同事对一名申请加入美国精神与神经学会的会员进行资格审查。他是一个非常聪颖的人，将近40岁，与其他候选人难分伯仲。我的同事要求他简述一个心理分析案例，结果他回答："我不做心理分析学研究。"因此，对心理治疗方法进行纠正和调整，势在必行。

在我看来，我们有必要讨论一下，对精神病学进行调整的可能性究竟有多大。尽管心理疾病的心理与社会因素在美国未能得到应有的重视，但它们仍然被认为是需要考虑的重要方面。忽视精神疾病的心理因素，我们无疑会误入歧途。

造成这种现象的主要原因，是人们对"精神"的误读，而在某种程度上又要归咎于我们语言的贫乏。从世界各地的情况看，人们都混淆了"精神"与"宗教"这两个概念的界限。许多人在解释"宗教"的时候，都将其定义为有严密的组织、有系统的教义、有严格的禁忌。甚至是对"宗教"的拉丁文词根，人们也都存在着异议。有人翻译成"限制"、"依靠"，有人翻译成"结合"，等等，其意义大相径庭。

在这方面，一部转折性的著作就是美国心理学家威廉·詹姆斯的《宗教经验之种种》。此书已被许多神学院列入一年级学生的必读书，但很多学习心理治疗的学生却未读过。在这本书中，詹姆斯把"宗教"定义为"寻求与一种未知秩序的和谐"。显然，他是在"结合"这个意义上来使用"宗教"一词的。在这里，我也想用它作为我对"精神"的定义。"寻求与一种未知秩序的和谐"，不是说一种教义优于另一种教义，而是所有人都必须遵守同一信条。

这是我自己的理解。在物质世界的面纱背后，的确存在着另一个未

知的世界。与这个未知世界的秩序求得和谐十分有益于人类，而且这个未知的世界秩序也在寻求与我们和谐。以此推论，每个人都有他自己的精神生活，只不过很多人自己未意识到而已。许多人忽视、否认甚至逃避这样一个未知的世界秩序，但并不意味着他们就不是一种精神的动物。只能说，他们在逃避事实。一些宣称自己是无神论者的人否认上帝的存在，但他们同样相信真理、美好与社会正义，认为这是一种看不见的秩序，甚至专心致力于构建这样一种秩序，其所表现出的热情绝不亚于那些定期去教堂、会堂、清真寺和寺庙的人。从这个意义上讲，我们都是一种精神的存在，精神病学如果不能把人作为一种精神的存在，结果将会是谬之千里。

在讨论“精神”这个话题时，我希望不要剥离它的力量与意蕴。对一些人来说，包括我自己在内，这个未知的世界秩序就是上帝。上帝是不应该被轻视的。犹太教哈西德派的一则小故事颇能说明问题。有一个非常虔诚的犹太人，名叫莫迪海。一天，他在祈祷时说：“上帝，告诉我你的真实姓名，哪怕就像天使们所做的那样。”上帝听到了他的祈祷，答应了他的请求，告诉莫迪海他的真实姓名。结果，莫迪海吓得爬到床下，恐惧地叫喊起来：“噢，上帝，快让我忘掉你的真实姓名吧。”上帝听到了他的祈祷，又答应了他的请求。传教士保罗也说过类似的话：“掉进活的上帝之手是一件可怕的事情。”

我不想佯装自己知道上帝的真实姓名。我目睹了匿名戒酒协会和十二步骤疗法在表述上的一些明显功效：做出决定吧，把我们的意志和生命都交给我们心中的上帝。我无意改变这样一个表述：“我们心中的他或她。也许我过于冷漠，但我只想说明问题。”

精神病学有它自己的力量。我读书的时候，精神病学是建立在一个非常广泛的基础上的，包括生物学、心理学、社会学，远非像今天这样。导师教给我们的一个非常重要的原则是：“所有的症状都是由多种因素决定的。”许多医生、神学家、社会学家和普通人也都这样认为。我认为，美国精神病学对精神作用的忽视，也是一个由多种因素决定的症状，根源于多种历史因素和其他方面的因素，其中有五个因素最为重要。

造成今天精神病学困境的最主要、最根本性原因，要追溯到弗洛伊德、法国医师菲利浦·皮内尔、美国医师本杰明·拉什以及现代精神病学出现以前。17世纪以前，科学与宗教基本上是合二为一的——这就是哲学。早期的哲学家，如柏拉图、亚里士多德，托马斯·阿奎那他们更倾

向于科学，主张以证据为基础、以提出疑问为前提进行思考。但他们同时也相信上帝，认为上帝是世界的中心。17世纪初，情况发生了变化，特别是1633年伽利略遭到宗教裁判的审判，使双方的矛盾变得异常尖锐。为了应对这一局面，在科学与宗教之间求得平衡，17世纪末，一项口头社会契约达成了。它严格确定了科学、宗教与政府的界限，各方由此实现了和平共处。除了极少数例外，政府不再干涉科学和宗教，宗教也不再干涉政府和科学，科学也不再干涉宗教和政府。这一切，都源于这项没有文字的社会契约。

到了20世纪下半叶，这样一个契约显然过时了。各种新的、全然不同的契约开始出现，它几乎涉及人类生活的各个方面。而精神病学领域所发生的一切，不过是其中很小的一部分。在过去90年间，美国精神病学对人类智力活动的影响，远远超过了精神病学家的预想。但是，假如美国的精神病学不能做到与时俱进，那么它很可能就消亡在一潭死水中。

根据那项古老的口头契约，科学与宗教究竟都扮演了什么角色？艾萨克·牛顿当时是英国皇家学会的会长。根据这项契约，自然认知不同于超自然认知，它属于科学的范畴，两者永远不会相遇。这种分隔的直接结果，就是哲学的衰败。因为自然认知归属于科学家，超自然认知归属于神学家，留给可怜的哲学家们的只剩下一些边角料了。哲学渐渐变成了一个相对神秘的学科，沦为大学里的选修课了。昔日哲学的辉煌，如今只留下些许的残迹，最明显的就是从中世纪继承下来的一些已经过时的命题。所以在今天的大学里，一个学生在对微生物学进行多年的学习和研究后，也能获得一个哲学博士学位，哪怕他没有上过一节哲学课。

科学与宗教分离的另一个后果就是对心理治疗法的影响。教科书都强调，心理疗法也是一门科学。导师还教导我们，科学是没有价值观的。这简直就是胡说。没有价值观，你什么事都做不成，更何况心理治疗。于是，心理治疗师们开始构建一个与我们非常贴近的价值体系，并以此为依据进行治疗，这个价值体系就是世俗人文主义。

第二个重要的决定性因素是由第一点衍生出的必然后果，这就是，美国精神病学家对精神领域的忽视，实际上是对心理认知发展进程中精神病学家作用的忽视。我怀疑，如果没有对心理认知理论的充分了解，包括弗洛伊德的性心理、皮亚杰的发生认识论、埃里克森的人格发展阶段论等，精神病学专业的学生能否完成其学业。据我所知，目前的精神

病学教育都未涉及这一系列心理认知发展理论。造成这一结果的主要原因就是，精神病学教育不认为教授心理认知方面的知识是他们的责任，反而认为他们不该教授这些知识。而这种认识正是历史上那个口头社会契约导致的直接结果，即把精神领域划归宗教或神学。由于精神病学明确将自己划入科学的阵营，所以也把研究领域严格限定在“自然现象”范围内。

我已经讲述了我对心理发展理论的理解和认识，概括起来就是：

第一阶段：以混乱、反社会为特征，是一个无法律秩序、缺乏精神意识的阶段。

第二阶段：以正规的、学院派为特征，严格遵守法律条文，同时附属于宗教。

第三阶段：以怀疑论和个人主义为特征，体现为以原则为基础的行为方式，但也表现出宗教怀疑论、漠不关心的特点，尽管有时也会对其他领域的生活充满好奇。

第四阶段：更为成熟的一个阶段，以神秘和普适性为特点，与第二阶段恰好相反，更为注重法律的内在意义。

你可能已经注意到，这个发展进程与性心理发展进程相类似。对于性心理理论，精神病学家们都不陌生，第一阶段应该是人生最初的5年，第二阶段则是性潜伏期，第三阶段是青春期和青少年时期，第四阶段则是生命的后半期。作为一个发展的过程，精神的发展进程也是依序进行，没有哪一个阶段可以跨越。

对于每一个个体而言，当他进入不同的阶段，就要根据他们的不同需要开出不同的“药方”。比如，某位科学家可能会认为自己已进入第三阶段，而他的精神可能停留在第二阶段；另一个科学家则可能说些神秘兮兮的话，标榜自己已进入第四阶段，但实际上他不过是一位精神尚停留在第一阶段的艺术家。由于性心理的发展被划分为不同阶段，因此每个人总是能与其中某一阶段或某几个阶段相对应。最后我想指出，可能有很小一部分人不适用于这样一个划分体系。比如，那些具有临界型人格倾向的人，就可能既具备第一阶段的特点，同时也不同程度地具有第二、三、四阶段的特点。所以，他们被称为“临界型人格”不是偶然的。

了解这样一个精神发展过程是非常重要的，其原因有多种，最重要的则是因为许多精神病学家本人都属于第三阶段。一方面，他们的心理发展水平比那些常去教堂的人或那些典型的信徒们更加成熟；另一方面，与为数不多但各方面都更加成熟的信徒相比，他们又略逊一筹。很多人都没注意到这一现实，结果使得精神病学家先入为主地认为，宗教是低人一等的、病态的，而且认为这些人还有很长的心路旅程要走。

导致美国精神病学忽视精神作用的第三个重要因素就是：弗洛伊德。弗洛伊德的理论在美国精神病学领域所产生的影响，远远超过了世界其他国家，巴西和阿根廷也许是例外。在弗洛伊德的家乡奥地利，他的重要性要打不少折扣，而在美国，直到今天他都还是一个重量级人物。

弗洛伊德成长和成熟的时期，恰好是那项划分科学与宗教的口头社会契约的鼎盛时期。弗洛伊德明确地把自己划分到科学领域，而且对精神领域倍感恐惧，以至于中断了与他最得意的弟子荣格的关系。如此说来，弗洛伊德也处于精神成长的“第三阶段”。

1963年，我在医学院读书时，学院为我们这些四年级学生开办了一系列有关精神病学史的讲座，其中一场讲座从头至尾都是有关弗洛伊德的。在另外一场涉及不太重要的人物的讲座中，教授是这样说的：“由于一些莫名其妙的原因，卡尔·荣格得到了太多与其地位不相称的关注。”到此为止吧！当时，在许多普通的街头书店都能看到弗洛伊德的著作，荣格的书则难觅踪影。而今天情况恰好相反，你可能在普通的街头书店找到荣格的著作，而弗洛伊德却辉煌不再。

我相信，尽管弗洛伊德犯过不少错误，但仍不失为一位伟大的精神病学家。他为精神病学做出了如此巨大的贡献，以至于我们对此有些熟视无睹了。荣格尽管没有犯过多少错误，他所做出的努力也很重要，但他的贡献根本无法与弗洛伊德相比。也许作为一位精神病学家，他并不那么重要，但他却是一个精神和心智更为健全的人。这恰好说明了这样一个事实，即：一个人所做贡献的大小，与其心理认知所处发展阶段并不完全成正比。不管怎样，处于第三阶段的弗洛伊德对美国的影响，更进一步确立了美国精神病学的世俗主义方向。

导致美国精神病学过度世俗主义并忽视精神因素的第四个原因就是，精神病学家亲眼目睹了许多病人因宗教、或以宗教的名义而遭受到的各种伤害，这进一步加剧了他们对宗教的反感。而处于这种反感和偏

见中的精神病学家，都未意识到他们是在以偏概全。

这种偏见有两种表现。第一，作为精神病学家，我们只注意到那些已经生病或受伤的人，只看到在精神成长过程中，那些被古板而冷漠的修女或其他什么人伤害的人，那些被独断专行的正统基督教父母伤害的人。我们却很少能够注意到像巴伯·罗思和埃塞尔·沃特斯这样，在他们精神成长的第一阶段，被古板而冷漠的修女奇迹般拯救了的人。

影响专门从事精神治疗的精神病学家的第二个偏见，就是病人的自我选择。许多病人更愿意找那些第三阶段的世俗派心理医生进行治疗，这是因为他们自己已经走出了精神之旅的第二阶段，已从原始宗教进入到怀疑主义、个性主义。

我之所以要反复强调了解心理认知不同阶段的重要性，最主要的原因在于，不管在哪个阶段，人都会有一种恐惧感，而在治疗过程中，它们将不可避免地交互作用。对于人类来说，人们总是习惯性地认为，那些走在我们前面的人——哪怕只比我们快一小步——是智者或领袖；然而，一个人如果比普通人高出太多，我们通常就会把他或她看成威胁甚至是罪恶。苏格拉底和耶稣的不同命运，就是很好的证明。这也就是说，那些心理认知达到较高阶段的人，未必就是最好的治疗师，能够包治所有人。或者说，自身心智尚处于第二阶段的医生，治疗第一阶段的患者也许更能对症。而处于心理认知第三阶段的医生，通常更善于去引导第二阶段的病人。而已经进入心理认知第四阶段的医生，对于那些想从第三阶段继续往前走的患者、或者刚刚进入第四阶段的患者来说，是最好的引领人。不管怎样，世俗派的心理医生已经遭到宗教教条主义者的讨伐，认为他们对人类的生活造成了毁灭性的影响。

导致美国精神病学普遍对精神因素表示反感的最后一个原因，就是那些处于心理认知第二阶段的宗教人士对精神病学的严重怀疑。事实上，宗教人士的这种态度是没有道理的，不是一种现实的、认真思考的态度。它源自一种恐惧感，比如，许多正统基督教主义者都把精神病学视为“恶魔”。

我认为，美国的精神病学目前已陷入困境。之所以这么说，是因为长期以来精神病学对精神的忽视已导致了五个方面的失败：偶然的却是破坏性的误诊；错误的治疗方法；名声越来越糟；理论研究的贫乏；精神病学家个人发展受限。而且，这五个方面的失败对精神病学来说几乎是毁灭性的，所以与其说美国的精神病学陷入困境，不如说已进入坟

墓。

误诊就是很典型的例子。许多很有水平的精神病学家，他们也总是忽略或歪曲病人生活的精神层面，或者不去做出诊断，哪怕做出诊断，也是极为不全面的。为了说明这一领域的失败，我将展示两个临床案例，这都是我亲身经历的。

第一件事发生在1983年冬天。当时我的临床治疗遭遇麻烦，但仍在做一些心理咨询。一天，一位男子打电话，要求我为他64岁的妻子做心理咨询。这位妻子已在一家非常有名的精神病院住了3年。从男子的叙述中我得知，她是在60岁时突然发作精神病的，而此前她一直都很健康。在他们共同生活的40年里，她很好地扮演了妻子、母亲、祖母的角色。在询问的过程中，我注意到一个危险的信号。

那是她突然发病前3年。此前她一直是长老会成员，而且还非常活跃。有一天，她没跟丈夫或其他任何人打招呼，突然离开了长老会，加入了“合一运动”。这是一个更为自由的教派，而且同这个教派充满魅力的年轻牧师关系密切。

一个月后，我来到医院为她做治疗。在跟她单独相处的半小时里，她举止得体，彬彬有礼。虽然她曾三次调整治疗时间，但没有表现出一点沮丧。在短短半小时里，我难以对她做出基本的判断。唯一能够确定的就是，她总是回避自己的个人生活，特别是她的精神生活。在我明确指出她在回避问题后，她坚持要求结束治疗。

我反复研读了她的病历。对她的诊断有更年期心理抑郁，抑郁引发的躁狂与抑郁交替型精神病，疑似精神分裂症，疑似慢性精神综合症等。住院3年间，抗抑郁治疗、镇静治疗、电击治疗、心理治疗都试过，对她几乎没起任何作用。无奈，医生们一致认为，他们无法对她的病情做出准确诊断。病历没有记录任何与她精神有关的问题，她发病前在宗教信仰上的变化，也几乎没有提及。为她治疗的心理医生没有一个考虑到她的精神发展过程，没有注意到信仰改变这个特别危险的信号。于是，我决定采用全方位心理动力干涉疗法，其中包括精神疏导。然而，我的诊断没有被采纳，因为她不想在医院继续住下去了。这位妇女被转移到一个护理所，也没有再要求我为她做进一步治疗。

我不能明确告诉你们我对她的诊断是否正确。我可以告诉你们的是，她在那家著名的精神病院住了3年，花了大笔的治疗费，却没有医

生注意到一个精神病人的精神生活，也没能做出准确的诊断，采取有效的治疗方法。说得再严厉一点，在传统诊断方法不能起作用的情况下，医生们甚至没有尝试着做出新的努力。

另外一个案例是有关一个年轻男子的，我没有见过他。他是一位很有名的世俗心理医生的病人。我们暂且称呼这位医生为泰德，他也是我在医学院读书时的朋友。1989年，我碰巧去他所在的城市讲课，我们一起共进晚餐，有机会回顾自上次见面后25年间的事情。我得知，他现在专攻多重人格失调症的治疗。他很激动地向我讲起他正在治疗的一个年轻人。在这个年轻人身上，他竟发现了52种不同的人格特征。“他竟然称自己是犹大，真是一个糟糕透顶的家伙。”泰德评价道。

我问泰德，他是否认为这个年轻人在跟他逗趣。

“不。”泰德回答，“你为什么这么问？”

我提醒说，你肯定也遇到过这样的案例，同一个人身上有时可能多重人格并存，有时这种所谓的多重人格也可能是装出来的。泰德世俗倾向明显，因此根本没有考虑我说的话。我对此很难过。我的这位有独到见解、才华出众的朋友做出了错误的诊断，因而进行了错误的治疗，他最终甚至不让我再过问此事。

错误的诊断不可避免地会导致错误的治疗。但更糟糕的是，有时在诊断正确的情况下，医生们仍然会进行错误的或无效的治疗，而这恰恰是由于医生无视病人的精神生活造成的。这种错误治疗表现为：拒绝倾听，漠视病人的人性，未能鼓励健康的精神生活，未能与不健康的精神或神学进行斗争，未能广泛了解病人生活的重要方面，等等。

我所听到的病人们抱怨最多的是，医生们没有认真倾听病人有关精神方面的陈述，其中大多数都是一些世俗倾向明显的心理医生或社工，但根源仍是精神病学。每当病人们谈到精神方面的问题时，如心灵召唤、精神诉求、神秘经历、对上帝的信仰等，医生们总是粗暴地打断他们，直到他们回到现实的主题上来。或者至少，医生们会主动诱导病人回到更为现实的主题上。结果是，许多病人都中断了治疗。

更为糟糕的是，有些病人在医生的诱导下，索性同意不再谈论精神方面的问题。很典型的例子就是一个病人对我说的一段话：“我非常喜欢自己的治疗师。他是一个很好的人，正在努力帮助我，而且已经给了

我很大帮助。但你不知道，每当我谈及精神方面的问题时，他都很害怕。我明白我不能再跟他谈论精神方面的问题。但从内心来讲，我真的不希望这样，我希望能向他全面袒露自己。有时我也想，如果我换一个更善于倾听的医生，我的病也许会好得更快。但是，想起一切要从头再来，又觉得不值得再这么折腾了。况且，我可能距痊愈已经不远了。不过，假如真的能够从头再来，我更愿意找一个更善解人意的医生。”

我还听说过很多这样的事。我并不是说每个人的精神生活都是健康的，不应该被批评的。我想指出的是，很多心理医生们不能很好地区分健康的精神生活与不健康的精神生活。

更令我担忧的，是医生们对精神病人人性的忽视。说说我曾遇到过的一位精神分裂症患者。18年前，我在某社区医院第一次见到她时，她刚30岁出头，长期的疑虑、频繁发作的抑郁和冷漠、短暂的错觉、自闭、社交困难、自相矛盾、麻木迟钝、极端的社会不适应症等症状，在她身上都有所表现。就在我第一次见她后不久，她被列入残疾人社保名单，直到今天。

我离开那家社区医院后，这名女子每年都要到我家里拜访两次，每次只是随便坐上半个来小时。现在，她已经50岁了，表现出较为典型的慢性精神分裂症症状。在过去18年中，她的病情顽固而稳定。从传统精神病学的观点来看，既没好转，也没恶化，人们由此很容易得出结论：她是一个慢性的不可治愈的病人。在这些年中，她经历了从怀疑论者到对宗教产生兴趣，再到笃信宗教的过程。现在，她至少每周都要去做弥撒。我可以确信，她的信仰传统而健康，而且很老道。作为对我的关心的回报，她定期为我祈祷祝福。至少现在，我认为自己已经得到了回报。许多人都认为她在消耗生命，因为她的病情没有任何好转。而在我看来，尽管她的精神分裂症没有好转，社交能力也没有提高，但她的灵魂却得到极大的改善，在她心灵深处，一些深刻的变化正在悄然发生。

对于一些类似的慢性精神病患者，心理医生们在不知如何治疗时，总是轻易给他们判死刑，对于一些智力迟钝患者或老年痴呆患者，更是如此。但我就曾见过，一些被确诊为早期老年痴呆症的患者，他们在患病之后，精神生活方面仍发生了许多积极变化。

由于很多心理医生不能很好地区分健康的精神生活与不健康的精神生活，所以他们也难以把自己与健康的精神生活联系起来，并积极鼓励这样的精神生活。可喜的是，一丝曙光已出现在地平线上。一些心理医

生在最近发表的几篇文章中，提供了一些临床治疗案例，说明通过鼓励病人们参与健康的宗教活动或构建精神信仰体系，他们的病情出现了明显好转。

另外一个导致心理医生们做出错误诊断和治疗的原因，就是他们忽视了那些错误的思想，错误的理念，以及那些以宗教名义出现的异端。你可能会说，所谓异端，那是中世纪宗教裁判所的事。但我想提醒你的是，这些异端在今天不仅仍然存在，甚至还很活跃，影响着成千上万人的生活，影响着整个社会。许多异端可能就源自人们对某个问题的片面看法，即只看到问题的一个方面，却忽视了另一个方面。但这并不是说，“异端”说出了50%的真理，事实上它是彻头彻尾的谎言。

心理医生的错误诊断和治疗导致的另一个后果，就是精神病学和心理医生的名誉急剧下跌。许多人因为听说精神病学并不关注精神领域而拒绝找心理医生治疗，结果是导致了竞争。有时，竞争是一件好事。在过去20多年间，牧师指导这一职业的快速兴起绝非偶然。第一个牧师指导培训项目始于1948年。现在，在美国至少有200个这样的培训项目，其中许多都很有成效，许多牧师指导的工作也很出色。除非病人患有严重的精神紊乱，而不得不采用药物疗法，大多数情况下，我更愿意建议他们去找牧师指导治疗而不是心理医生。

但是，并非所有的竞争都是健康的。过去几十年间，作为对精神病学忽视精神领域做出的反应，传统基督教治疗法急剧膨胀。一方面，我称其为“新时代正统从业者”，另一方面，我也有理由质疑这种竞争的健康性。假如这是一种不健康的竞争，也是传统精神病学的错误造成的。

精神病学的“病症”同样导致了理论和研究方面的巨大失败。目前，只有在哈佛及其他几个地方，有一些很小规模的精神或宗教研究，这显然远远不能满足需要。其实，不只是精神病学存在这方面的问题，我同时也注意到，宗教也不十分赞成对精神进行研究。

非常明显的是，哪里缺乏研究，哪里就会出现理论的停滞。也许，我代表的是非主流。但另一方面，我也可以非常肯定地说，在过去几十年间，精神病学对于人格理论和心理动力学理论并未做出什么重要贡献，反而是那些牧师指导、管理咨询师、产业心理学家、神学家和诗人们对此做出了不少贡献。也许，精神病学最为严重的困境，是他们忽视了自己作为个体的精神，为自己精神的和心理的发展设置了明确的界限。

15年前，我和妻子莉莉应邀为一家修道院做心理咨询。因为很多修女都出现了问题，这些问题与身体和心理直接相关，修道院不知该如何应对。于是，我们把修女召集到一起，一遍又一遍地说：你们都是受过良好教育的人，很多人还获得了博士学位，是爱与抚慰创伤的专家。如果说，世界上有任何一个机构有能力应对这些问题的话，那就是你们。但她们并不买我们的账。她们一遍又一遍地反驳说：但是我们并不专业，没有人教导我们如何去辨别身体与心理、心理与精神。24小时下来，我们毫无进展。直到一个新来的人脱口而出：如果我没理解错的话，你的意思是说，作为心理医生首先要能够对自己进行心理治疗。我们也脱口而出：你说得太对了！至此，我们的心理咨询宣告成功。

所以我认为，心理医生成长的一个最基本特征就是，他首先要让这种疗法在自己身上起作用。但是，究竟该怎么发挥作用？如果他不认可自己的精神之旅，他的努力就很难奏效；如果他认可人类的精神旅程这一理念，那么他的努力就会取得效果，不仅仅是对他自己，还包括对他的病人。在这一问题上，还有很多模糊的地方。比如，他可能比病人成熟，他可能使精神病学误入一个陌生的新领域。但不管怎样，最终结果是，他的努力无论对他自己还是对病人都将更具成效。相反，假如他否认精神生活，不仅他自己的发展空间将非常狭小，他的病人痊愈的前景也很黯淡。

尽管精神病学面临着非常严重的困境，但是，解决的办法也很简单。我提出了五项措施。如果这些措施都能得到切实落实，问题就会很容易得到解决。哪怕只有一项措施得到落实，问题也会得到一定的改善。其中三项措施最好能在临床实习时实施，所以，临床指导导师应对此负起责任。

让我们从最简单的措施说起。我认为，在临床实习的第一个月，应该教导实习医生们首先了解病人的精神历史，就如同现在的实习医生都要首先了解病人的总体状况，并进行精神状态测试一样。

我曾向某著名医学院的精神病学系主任提出过这个建议。这位主任60来岁，还比较关注精神领域。他问我：“精神历史究竟是什么？”我解释说，这其实是一个与病人交流的过程，而不是简单地问：“你信仰什么宗教？是哪一派别？你一直都信仰同一种宗教、信仰同一个派别吗？如果不是，那你现在信仰什么宗教？为什么改变信仰？你是一个无神论者，还是一个不可知论者？如果你是一名信徒，你是怎么看上帝的？上帝究竟是抽象而遥远的，还是具体而亲近的？这些变化是最近发生的

吗？你祈祷吗？你每天都怎么祈祷？你有过精神方面的经历吗？它们是什么样的？对你有什么影响？等等。”六个星期后，这位主任给了我书面答复：“有一天，我尝试着去了解病人的精神历史，真的是太令人惊讶了！”

就是这么简单，而且非常有效。有人肯定要问，为什么人们没早点接受这一理念？如此，我们就不得不谈及精神病学领域的顽固派。在他们看来，这些问题是不是太私密了？这样问是否会让病人感到害怕？实际上，这些问题一点都不会让病人感到害怕，他们甚至很乐意接受这种询问并做出回答。我认为，感到害怕的是那些心理医生。其实，这种治疗方法不仅有助于改进心理疾病的诊断和治疗，而且也有助于让心理医生意识到他们也有自己的精神生活。

我的第二个建议就是，在心理医生的三年临床实习期内，特别是在第一年，应该让他们了解宗教或精神发展的不同阶段和过程。也许，一次讲座就能见效，读一遍詹姆斯·福勒的著作大纲也非常有效。

这样一种简单的训练与教学，不仅有助于提高心理医生的诊断能力，并且还能让他们认识到精神是处于不断变化当中的。当一个医生的自我精神生活走上正确轨道时，他就可能在正确的道路上继续前进。我相信，这样一种训练有助于精神病学家不断走向成熟。

我的第三个建议就是，在三年临床实习期内，至少应该为他们举办一场有关异端、错误的思想或假说的讲座。我相信，他们越了解神学，就越容易辨别异端和假说。

我的第四个建议就是重新修订《精神病的诊断与统计手册》。其中包括两个方面。其一，至少有两种新近被确诊的精神疾病需要认真考虑列入这本手册中，一种就是我说的“邪恶”，另一种就是“谎言”。我注意到，最近已经有一个人开始从事我所说的工作，他在自己的博士论文中就精神病诊断学分类方面存在的问题提出质疑，这些问题被他戏称为精神病学“致命的人格失调”。我相信，这篇论文将会引起关注，其观点也是值得肯定的。其二，我觉得应该认真考虑为精神病诊断建立一个精神坐标，据此我们可以尽可能接近并了解病人精神发展的不同阶段，这将有助于我们做出准确的诊断。

最后，我想说一说研究。比如，我前面提到的“释放疗法研究院”。这个研究院可以由某个专项独立基金提供支持，最好能与大学合建。与

此同时，这样一个研究院还可以成为档案库或资料库，供学生和研究者随时查阅，但前提是必须确保这些档案资料的保密性。当然，大多数的研究工作都可以在现有的精神病研究机构进行。一旦精神病学进入到人类精神领域的研究，我相信，我们将迎来一个非常令人激动的新时代。

上面几项建议实施起来都很简单，问题的关键在于实施的“意愿”有多大。这也就是说，对精神病学困境的“治疗”也很简单，只是不知“病人”是否有此“意愿”。我确信，假如精神病学家们早有此意愿，那么精神病学在摆脱困境方面将早已取得成效。所以，只有在精神病学家们改变自己的态度之后，这些建议才有可能得到实施。那么，美国精神病学究竟能否改变自己以往对人类精神的漠视甚至抵制的立场，转而采取一种更为开放的态度呢？

这个问题只能让精神病学家自己来回答了。事实上，美国精神病学对人们的精神生活曾产生过巨大影响，从某种意义上说，它曾经参与推动了文明的发展。因此，我并不是简单地批判目前的精神病学模式，只是希望它采取更开放的态度。过去几十年中，精神病学陷入与医学争风的误区，只关注单一维度，或者说纯物质的因素，因此走进了死胡同，沦为药丸的推销者，而把对人类精神生活的关注丢给了神学家和牧师指导。也许，精神病学已决心走出简单的商业性精神治疗；也许，这是一个不能回避的过程；我真的不知道。我所知道的，是精神病学对人类精神生活的影响正在日益减弱。

作为一名精神病学家，我目睹了医学对人类的巨大贡献，领略了显微医学的美妙所在，与此同时，我个人也从自己在心理治疗方面盲目而不懈的努力中，一天天成长。我希望，我们这个行业的所有成员都能够如同我建议的那样，在态度上发生历史性的改变；我希望，他们在经过深思熟虑的思考之后能够选择转变，承认人类是一种精神的存在，精神病学家不仅能够在生物医学意义上对人类进行调理，而且还能为他们提供精神滋养。

少有人走的路4：在焦虑的年代获得精神的成长

少有人走的路

❹ 在焦虑的年代 获得精神的成长

THE ROAD
LESS
TRAVELED AND BEYOND

[美] M. 斯科特·派克/著 (M. Scott Peck)
尧俊芳/译



美国著名畅销书作家 M.斯科特·派克
的新作品隆重上市！

本书是《**少有人走的路：心智成熟的旅程**》
出版20年来作者思想的整理与延伸
可以说是他人生思想的总结

《纽约时报》畅销图书
<NIYUESHIBIAO>
CHANGXIAOTUSHU

中华工商联合出版社

版权页四

图书在版编目（ＣＩＰ）数据

少有人走的路.4，在焦虑的年代获得精神的成长/（美）M.斯科特·派克著；尧俊芳译

-- 北京 : 中华工商联合出版社, 2017.5

书名原文: The Road Less Traveled and Beyond

ISBN 978-7-5158-1974-7

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①M… ②尧… Ⅲ. ①心理学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第077877号

Copyright © 1997 by M. Scott Peck

This edition arranged with SIMON & SCHUSTER, INC.

through Jonathan Dolger Agency, New York, USA

Simplified Chinese edition copyright © 2017Beijing ZhengQingYuanLiu Culture Development Co. Ltd

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2017-1499

少有人走的路 4：在焦虑的年代获得精神的成长

The Road Less Traveled and Beyond

作　　者：[美]M.斯科特·派克

译　　者：尧俊芳

责任编辑：于建廷　王　欢

封面设计：SPEED Studio 何嘉莹

内文设计：季　群

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印　　刷：北京市松源印刷有限公司

版　　次：2017年12月第1版

印　　次：2017年12月第1次印刷

开　　本：640mm×960mm 1/16

字　　数：150千字

印　　张：15

书　　号：ISBN 978-7-5158-1974-7

定　　价：36.00元

服务热线：010－58301130

销售热线：010－58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19－20层，100044

http：//www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com （总编室）

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，

请与印务部联系。

联系电话：010－58302915

中文版序

生命是复杂的，没有简单的答案。

这是斯科特·派克在60岁时对生命做出的总结。

生命中交织着生与死，善与恶，真理与谎言……这些相互矛盾的力量常常同时席卷而来，在我们内心造成激烈的摩擦、冲突和碰撞，让我们身心疲惫，不知所措，思维混乱。

面对这种情形，很多人选择草率的思考，或者懒得去思考，漂浮在生活的表层，随波逐流，生命也因此变得盲从和肤浅。也许他们看上去活得悠然自得，轻松自在，但骨子里却缺乏专注、热情和深度，以及真实的存在感。

我们最应该敬佩的是那些冲锋陷阵的人，他们克服了内心的懒惰和恐惧，敢于冲入矛盾之中，高举起“正直思考”的旗子，反抗草率的思考。他们在矛盾中抉择，在痛苦中成长，在焦虑中实现了精神的超越。

正直的思考，并不意味着尽善尽美，而是完整。

正直的思考是真实的思考，也是完整的思考，能同时接纳生命中的“生”与“死”，“善”与“恶”。只注意到生命中的“死”和“恶”会让我们变得悲观和偏激，而只看见“生”和“善”则会让我们变得幼稚和肤浅，这些都不是正直思考的表现。

每个人都有恶的一面，但是我们却向往善。

我们只有拥抱生命中这样的矛盾，才能变得真实，活得正直。如果我们不能觉察自己恶的一面，极力否认、掩盖，失去了正直的思考，就会变得虚伪。这时我们夸夸其谈的善只能是伪善。伪善放大了我们心中的“恶”，压抑了人性中的“善”，这也是如今贪污、腐败、暴力和欺诈肆无忌惮的根源。实际上，邪恶横行的时候，往往是我们对它失去觉察力，或者熟视无睹的时候，即我们没有正直思考的时候。英国哲学家埃德蒙·伯克说：“如果邪恶最后取得了胜利，那一定是因为好人都在袖手旁观。”

生活是复杂的，常常会出现三种情况：一种是好的，一种是坏的，还有一种是不知道是好是坏的中间地带。我们必须承认，我们总是生活在不确定的中间地带，诸如要不要和那个人结婚，该选择何种职业，什么时候买房，等等，都具有很大的不确定性和风险，我们所做出的决定也都带有赌博的成分。虽然这些情况令人焦虑，备受煎熬，却是人生的常态。因此，我们必须忍受焦虑，学会在不确定的中间地带生活，并把这种生活体验直接升华为生命体验。

生活体验是入乎其内，活在生活之中；生命体验是出乎其外，活在生活之上，获得超然。生活体验贴近“自我”，而生命体验更贴近“灵魂”。不过，自我和灵魂常常处于交战状态，自我需要拥有，拥有得越多越好，而灵魂需要放弃，放弃得越多越自由。所以，前半生我们要追寻自我，后半生则要放下自我，追随灵魂。唯有如此，我们才能在焦虑、恐惧和痛苦中获得超越。

前言

我已年满60。这个岁数对不同的人有不同的意义。于我而言，由于健康状况不是太好，而且觉得已经活了三辈子那么久，60岁意味着我应该整理一些事务。趁现在还有余力，我似乎应该去收拾生命中尚未完成的工作。这便是我写作本书的目的。

我写《少有人走的路：心智成熟的旅程》正值充满活力的40岁，犹如水龙头被打开，汩汩流淌：一共写了九本，还不包括这一本。常常有人问我，对于某本书你有什么特定的目的，仿佛我心中有什么高瞻远瞩的战略似的。实际上，我写这些不是出于什么战略，而是每本书都想写自己。即使现在也是如此。

我的每本书之间都有联系，但又完全不一样。随着年龄的增长，我逐渐明白，这些书都从不同的角度，试图解决一个复杂的主题：如何在焦虑的年代获得精神的成长。

15岁时，我就陷入了焦虑，对未来忧心忡忡，情绪极度低落，医生诊断为轻度抑郁症。21岁时，我写的大学论文题目非常宏大：焦虑、现代科学与认识论的问题。认识论属于哲学的范畴。讨论的是：你怎么知道你知道，以及你认为的并不是你认为的。这些白马非马的讨论，令人莫衷一是。而科学对未知世界的“猜想”和“假设”，与哲学比起来同样不确定。不确定就会带来焦虑。英国诗人奥登说这是一个焦虑的年代，一切都令人困惑。他在诗歌《焦虑的年代》中写道：

我们喋喋不休，说东道西，

却仍旧孤独，活着却孤独，

归宿——在哪里？

我的大学论文只提出了问题，没有提供任何答案。我知道这些问题将一直伴随着我，或许我将用一生的时间去寻找答案。于是在焦虑中我开始进入真实的生活：上医学院，结婚，养育孩子，接受心理医生的训练，在军队和政府服务，以及最后开私人诊所。我一边在焦虑中生活，一边思考那些问题，不知不觉积累了足够的答案，最后形成了《少有人

走的路：心智成熟的旅程》。而后来的每一本书都是那些答案的延伸和扩充。所以，在我的每一本书中，同样的问题一再回响。我的经历让我懂得：焦虑不会从生活中消失，只会消失在生活里。

生活是一个熔炉，我们在其中历经磨砺，接受改变，锻造灵魂。如果我们固执己见，盲目维护个人的自尊和虚假的正义感，精神成长的步伐便会停滞。正如奥登所说：

我们宁愿被毁，

也不愿意改变，

宁愿死于自己的恐惧之中，

也不愿爬上当下的十字架，

让自己的幻影失去。

懒惰是人类的“原罪”，而改变则是人类的“原恩”。

要生存就要改变，要改变就要成长，要成长就要不断地突破自我。在焦虑中改变和成长，正是本书的主题。唯有改变和成长，才能带来超越。

在我的前半生，改变和成长的方向是追寻自我，获得自尊；在我的后半生，则是放下自我，放弃自尊，从而靠近灵魂。

自尊只存在于自我之中，灵魂没有自尊。

放下自我是艰难的，也是痛苦的，这种改变和成长不免令人焦虑和恐惧，正是由于放弃如此困难，所以，我们才说放弃不是人的行为，而是人身上神性的表现。在放下的过程中，自我在痛苦地挣扎，精神却获得了成长。这时，我们能真切地感受到自己只不过是浩瀚天地间的一分子，是伟大宇宙计划的一部分，于是我们的意识与宇宙的意识联系起来，甚至融为一体，变得谦虚、淡泊、宽容、坚韧，也更具智慧，更加超然。我们逐步放下了自我，但灵魂却升华起来，实现人生的超越。

第一部分　反抗草率的思考

不管是个人的心理疾病，还是根深蒂固的社会弊病，绝大多数都是草率思考带来的问题。

第一章　思考

生命是复杂的。

生命的复杂并不是因为深奥，而是在于矛盾：生与死的矛盾，自由与服从的矛盾，依赖与独立的矛盾，快乐与痛苦的矛盾……几乎生命中的所有问题都充满了矛盾，没有完全一致的答案。我们对问题思考得越深入，越会感觉到它们的矛盾。在矛盾中我们左右为难，无所适从，常常会有强烈的不确定感，并为此深感焦虑。

为了避免矛盾、不确定性和焦虑，不少人采取的方法是隐瞒矛盾中不愿意看见的那个方面，比如隐瞒死亡、服从、独立和痛苦，只思考他们愿意公开的那一面：生存、自由、依赖和快乐。他们也因此陷入了草率的思考。

一些父母在教育孩子的时候，会对他们说：“小孩子别问那么多！”在父母看来，隐瞒一些事情是对他们的保护，会让他们感到安全，避免矛盾和焦虑。这些隐瞒的事情包括性方面的知识，家庭的危机，以及很多社会问题的真相。当孩子还是孩子的时候，父母这样做有一定的益处。但是隐瞒真相并不能让孩子获得真正的安全感，对问题缺乏全面和深入的了解，久而久之，会让他们在将来的生活中陷入草率的思考，变得僵化、固执，充满偏见。

由于隐瞒了矛盾的一个方面，所以，草率的思考必将导致偏见，而偏见必然怂恿不合理的行为。如今世界上的冲突不断，虽然有利益之争的因素，但更多的是因为偏见。一种信仰对另一种信仰的偏见，一种意识形态对另一种意识形态的偏见，穷人对富人的偏见，富人对穷人的偏见，城里人对乡下人的偏见，白人对黑人的偏见，异性恋对同性恋的偏见等，皆是引发冲突的根源。尼采说：“那些听不见音乐的人认为那些跳舞的人都疯了。”

近年来，会思考的人越来越少，草率思考导致的偏见让人们各自为营，各执一词，自以为手中掌握着真理，为了捍卫所谓的真理，他们互相对立、彼此攻击，结果就是不和谐事件频频发生，此起彼伏。

不容置疑的坚信比伪装的谎言更可怕，让社会潜伏了巨大的危险。

时至今日，不论个人还是社会，都面临许许多多难题，而最大的难题在于草率的思考——有时甚至是完全不会思考，或者懒得思考。罗素说：“许多人宁愿死，也不愿思考，事实上他们也确实至死都没有思考过”这不是一个简单的问题，而是唯一的问题，是所有问题的根源。

如何正确思考，是一个迫切需要解决的问题——其紧迫程度刻不容缓——因为身处日益复杂的世界，思考是我们决策和行动的必经之路。如果我们不能进行完善的思考，很快就会被偏见吞噬，陷入冲突和互相伤害。

我的每一本书，不管从形式上还是内容上，都是在反抗草率的思考。在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我强调的是“人生苦难重重”；在《少有人走的路2：勇敢地面对谎言》中，我说的是“谎言是邪恶的根源”；在《少有人走的路3：与心灵对话》中，我又补充到“人生错综复杂”；而在这本书中，我想进一步说明“人生没有简单的答案”，草率的思考只能得到草率的答案，让人陷入偏见和冲突的泥潭。

思考是困难的。思考是一个过程，拥有自己的轨迹、方向、时间、步骤或阶段，在经历这一切之后，才会得到答案。由于在思考的过程中，轨迹和方向不是那么清晰，步骤和阶段也不是直线进行，前后连贯，有条不紊，有时会循环出现，犹如一团乱麻；有时会重重叠叠，来来回回，毫无进展。所以，完善的思考往往会耗费大量的精力和时间，让人感到痛苦、艰难和万分焦虑，但是只有经受住这个过程的磨砺，我们才能避免草率的思考，接近事实，做出正确的决定。

思考是复杂的。每个人的道路都不一样，要避免草率的思考，必须摆脱他人的负面影响，做到独立思考，才能得到属于自己的人生答案。虽然人与人不同，却常常会犯相同的毛病：都认为自己与生俱来就知道如何思考，如何交流。但实际情况恰恰相反，绝大多数人既不会思考，也不会交流。由于过于自满，他们无法觉察到自己在思考时的草率、刻板和机械。由于太过自恋，他们无法感受到别人的想法和情绪，与之产生共鸣。他们不能深入内心，了解自己思考的全过程，以及行为的真正动机，只能停留在表面，让思想变得浅薄，情绪变得焦虑，行为失去理智。当他们在生活和工作中不可避免遭遇失败和挫折之后，往往一头雾水，不知道自己究竟错在了哪里。

思考是麻烦的。但缺乏思考则会带来更大的麻烦，更可怕的冲突。哈姆雷特的经典台词：“生存，还是死亡，这是一个问题。”这是对生命

终极存在的天问。其实还有一个问题也触及了生命存在的核心，那就是“思考，还是不思考”。草率的思考不会让生命获得多少存在感，只有当一个人进行了深入而完善的思考之后，才能深深感受到自己的存在。在目前人类进化的阶段，对思考的叩问，与哈姆雷特的天问同等重要。

通过当心理医生的经验，以及对人生的体验和观察，我知道人们不能深入思考有四个原因：一是懒得思考，不愿意费脑子；二是在思考中根据肤浅的逻辑，刻板的思想和贴标签的分析，来臆测推断出一个偏执的结论；三是相信思考和沟通不需要努力，只需凭借本能反应就能完成；最后便是认为思考是在浪费时间。这些原因导致他们陷入草率的思考，以至于无法解决人生和社会中的许多问题，一旦遭遇失败，就会变得愤怒，把责任推卸给他人，或者变得郁郁寡欢，一蹶不振。

伦纳德·霍奇森写道：“我们会犯错，不是因为我们相信思考，而是因为在我们的罪恶中，我们的思考是如此不完美。补救的方法不是去学习另一种知识来替换思考，而是要让我们的思考变得更深入，更完善。”霍奇森所说的“罪恶”，我认为就是指人类所具有的“原罪”——懒惰、恐惧与自傲。这些限制了我们，使我们无法充分发挥潜能。关于“如何让我们的思考变得更深入，更完善”，他的建议是竭尽全力去释放真实的自我，实现最高的可能。关键的问题，不是说不应该相信我们的大脑，而是由于懒惰、恐惧与自傲的罪恶，我们并没有充分发挥出大脑的功能。每个人生命中的首要任务，就是要充分运用自己的大脑，发挥潜能，成为一个完整的人。

大脑的意义

显而易见，我们拥有大脑是为了思考。

人类与其他动物的区别之一，就在于大脑与体重的比例很高。不过鲸鱼和海豚是两个例外，它们的大脑占总体重的比例比人类还要高，这也是很多动物权利保护人士强烈呼吁保护这些动物的原因之一。他们认为鲸鱼和海豚很可能比人类还聪明，或者说在某些方面如此。

人脑和其他哺乳类动物的脑一样，都是由三部分组成的：旧脑、中脑和新脑。每一部分都有其特殊职能，他们相互配合，保证生命运行。

旧脑，又称爬行脑，位于人类脊椎的顶端，那里有一块延伸的组织，被称为延髓。这个部位是神经细胞的聚合，被称为神经中枢。旧脑中的神经中枢主要负责人类的生理需要，比如控制呼吸、心跳、睡眠、味觉，以及种种基本功能。

中脑的区域要比旧脑大，功能也更复杂。中脑的神经中枢主要负责人的情绪。目前，神经外科医生已经绘制出了中脑神经元的分布位置。他们能够在手术台上，把很细的电击针植入一个接受局部麻醉的病人脑中，然后通过以毫伏计算的电流，让受试者产生相应的情绪反应，例如愤怒、欣喜，甚至沮丧。

新脑主要由我们的大脑皮层组成，可以说，人类与其他动物最大的区别，就在于新脑的大小，特别是脑额叶的部分。人类的进化主要就是脑额叶的成长。这些额叶关系到每个人做出判断的能力，处理信息的能力——思考主要发生在这个地方。

正如学习能力取决于思考能力一样，思考能力也同样取决于学习能力。人类与其他动物另一个重要的区别，就在于学习能力。虽然我们也拥有和其他动物一样的本能，但不一样的是，我们的行为并非完全受本能驱使。正是这一区别让人类拥有了自由意志。也正是因为人类拥有额叶和自由意志，我们才能在生活中不断学习。

与其他哺乳动物相比，人类幼儿的依赖期相当漫长。由于我们在本能上相对欠缺，所以需要更长的时间来学习，才能够自立。学习对我们至关重要，学习能够使我们的意识获得成长，思想获得独立，并掌握生

存所需的知识，以便有能力去面对未知的未来。

年幼时，我们依赖那些抚养我们的人，是他们规定了我们学习的内容，塑造了我们的思想。由于长时间的依赖，我们无形中会发展出刻板、固执和僵化的思考模式，甚至达到不可逆转的地步。如果小时候养育我们的成年人能够帮助我们学习完善的思考，我们将终身受益。如果那些成年人本身就生性多疑、思维混乱、眼界狭隘，那么我们的思考能力在耳濡目染的过程中或多或少都会受到影响，变得扭曲和畸形。不过，我们也不能就此认为自己是万劫不复的，并屈服于命运的安排。当我们成年之后，当我们不再依赖别人，不再需要别人告诉自己该如何思考，如何行动的时候，我们也就打开了通往完善思考的大门。但是这个过程并不是轻松的，荣格说：“一个人毕其一生的努力，就是在整合他自童年时代起就已经形成的性格。”而思考方式在一个人的性格中占有很大的比例。

依赖有健康和不健康之分。我曾写到，身体健全的成年人所表现出来的过分依赖是病态的——这种病态正是心理问题的表现。当然，我们必须区分病态的依赖和对依赖的正常渴望。我们每个人都有依赖别人的需求和渴望，都希望得到别人的体贴和关怀，不管我们看起来多么强大，不管我们花多少功夫假装自己不需要依赖别人，但是在内心深处，我们都曾渴望依赖他人。心理健康的人承认这种感觉的合理性，却不会让它控制自己的生活。假如它牢牢控制了我们的言行，控制了我们的一切感受和需要，那么它就不再是单纯的渴望了，而是变成了一种心理疾病。因过分依赖而引起的心理失调，心理学家称之为“消极性依赖人格失调”。这种依赖，实际上是一种思想的失调——更具体地说，是逃避思考，即便思考的受益者是他们自己，他们也会拒绝思考。

拒绝思考所产生的失调症状十分复杂，这些症状与我们脑部的关系十分密切。可喜的是，科学已经通过一些研究揭开了这层神秘的面纱。关于裂脑的研究更深入地探讨一个众所周知的事实，大脑可以分为左右两边，中间由一些胼胝体连接。现在我们普遍认为左脑负责分析和推理，右脑负责直觉和领悟。虽然这种运行模式并非绝对，但或多或少能体现脑功能的偏重性。

有些医生通过胼胝体切断手术来治疗癫痫，让很多病人痊愈。之后，这些“裂脑人”被作为受试者参与到科学实验中。其中最戏剧性的一次实验表明：如果受试者的左眼被蒙起来，那么右眼获得的信息只能传输给左脑，当向其展示一个物品，比如一个电热器的时候，他们对这个

物品的分析会特别具体、详细和生动。他可能会说：“嗯，这是一个盒子，有电线和铁丝，可以用电来加热。”他们甚至还能够继续分析下去，比如非常精准地说出电热器的零部件。不过，即便分析得再精准，他们也无法说出电热器的名字。相反的，如果我们遮住他们的右眼，只让左眼观察物品，受试者则能够说出电热器的名字，不过这次，他们却无法具体说出这个电热器的构成和功能了。

从“裂脑”的研究结果可以看出，左脑是分析脑，其功能是把整体拆分为部分；而右脑是直觉脑，有能力把部分聚合为整体。作为人类，我们有能力学习这两种主要的思考方式：分析推理和直觉顿悟。分析推理是从微观的角度看问题，注重事物的分类、排列和组合，思考方式具有逻辑性、延续性和分析性；而直觉顿悟则是从宏观的角度看问题，注重事物的整体，思考方式具有无序性、跳跃性和直觉性。

“裂脑”的研究成果也支持了另一种理论：性别的差异远超过社会的影响。女性的思考更多的是以右脑为主，而男性更多的是以左脑为主。这也解释了在涉及性爱和浪漫方面，男人会把一个完整的女人分解开来，只对她们的局部感兴趣，比如女人的胸部、大腿和性器官，而女人则对爱的整个过程更倾心。她们不仅需要性感的刺激，更需要浪漫的烛光晚餐。因此，在两性的战争中，女人通常难以理解为什么男人那么注意她们的胸和腿，而男人也很难理解为什么女人要浪费时间在那些浪漫的蜡烛上，而不愿意直奔“主题”。

“裂脑”的研究标志着我们在认识论上获得了惊人的进步：人类至少拥有两种了解事物的方式，如果我们能够同时使用左脑和右脑，就能更透彻更深入地了解事物。这就是为什么我很拥护雌雄同体的思考方式。雌雄同体并不代表一个人是无性的，男人不必失去雄性的阳刚，女人也不必减少雌性的阴柔，而是在思考的时候把分析和直觉融合起来，实现理性和感性的统一。

在我的另一本书《友善的雪花》中，主角珍妮就是雌雄同体思考方式的典型代表。她用两种不同的思考方式去认识她生命中一朵友善雪花的神秘意义。相反，她的哥哥丹尼斯则是典型用左脑思考的人，他习惯于分析具体的实际的东西，但也因此缺乏想象力和创造力，无法感知到宇宙的神奇和神秘，这使他的眼界变得短浅，世界变得狭隘。

据我所知，古苏美尔人曾制定过一条基本规则，用以帮助自己不会像“裂脑人”一样思考。当他们需要做重大决定的时候（决定的主题常常

是关于是否要和巴比伦人开战），他们一般会在不同的状态下思考两次。如果他们第一次的决定是在喝醉的情况下做出的，那他们会在绝对清醒的时候再重新思考一次。比如，如果他们在喝醉的情况下大喊“让我们一起去讨伐巴比伦吧”，那么白天酒醒后，他们会认为昨晚做的决定不怎么明智。相反，如果他们在清醒的时候觉得有万全之策去攻取巴比伦，他们会暂停一下，然后说：“让我们先喝些酒再议。”等喝醉之后，很可能他们得出的结论是：“我们没必要和他们交战，怎么可能，我们爱巴比伦。”

古苏美尔人虽然缺乏科学知识，但他们却可以用左右脑来思考问题。今天，除非是因为手术造成的脑部创伤或肿瘤等疾病，我们没有理由不去合理地思考。我们拥有美妙的脑额叶可供利用。但遗憾的是，就是有人不去利用，或者不会利用。实际上，脑损伤并不是造成非理性思考的主要原因，更大的原因其实在于社会，是社会上一些别有用心的人通过各种阴险的手段阻碍我们更好地利用额叶，不让我们进行完善和深入的思考，反而鼓励肤浅草率的思考方式，并让其大行其道。

草率思考和盲从心理

遇到问题时，我们会感到烦恼和焦虑，而深入思考则意味着我们需要长时间与问题接触，长时间忍受问题带来的烦恼和焦虑。但是，由于懒惰和恐惧，很多人不愿意这样做，他们只想尽快摆脱问题的纠缠，从中解脱出来，所采取的方式就是草率思考，蜻蜓点水，草草了事。

草率思考不仅会带来偏见，还会导致盲从心理。盲从是随大流，不过脑子就听信权威，相信他人，信奉社会上流行的观念。他们认为：“如果大家都这样思考，这样行动，那么就一定是正常的或者正确的。”还有人抱着这样的心理：“即使最后错了，也不只是我一个人。”这种从众心理既避免了思考时的烦恼，也减轻了他们对未来的焦虑，似乎在心理上获得了一种安全感和归属感。但是这种安全感是虚幻的，这种归宿感是脆弱的，禁不住任何风吹雨打，早晚会让他们吃尽苦头。

莎莉芳龄35岁，她有稳定的工作，但一直未婚。这让她面临了巨大的社会压力。在大家质疑的目光和“老处女”的议论声中，她感到十分焦虑。为了尽快摆脱，她未经深思熟虑，就急急忙忙把自己嫁了出去。几年之后，莎莉后悔不已，后悔当初的决定太草率，没有听从内心的声音去选择属于自己的婚姻。

比尔现年55岁，在公司大幅裁员时被解雇，他郁郁寡欢，十分懊悔。早年时，他本来想从事护理工作，但社会上普遍的看法是，女性才从事护理工作，男人就应该到企业中去打拼。由于屈从于社会的偏见，他放弃了自己的追求，选择进入公司。比尔的失败，就在于草率思考导致的盲从，他害怕自己跟平常的男人不一样，不敢违背世俗的观念，不敢坚持做自己。

每个人都是一个独特的存在，在做决定的时候——尤其是重大决定时，你不能相信社会上那些肤浅的成见和错误的准则，而应该把自己的事情想透，想清楚。如果你习惯了偷懒，只想进行草率的思考，按照套路生活，那么，为了与社会“合拍”，你就会成为他们的猎物，而不会去质疑那些准则和套路是否正确，是否适合你自己。这就如同你是一个圆形的人，却非要把自己塞进方形的洞中一样，注定会感受到扭曲和痛苦。生活是你自己的，准则是别人的，你不想挑战准则，不想格格不

入，那么你就只能委屈自己，生活在盲从所导致的悔恨之中。

盲从，除了自身的懒惰和恐惧之外，还与家庭、学校和社会的影响紧密相连。如果家长希望孩子听话，就不会让他了解太多；如果学校希望学生顺从，就会限制他们的思想；如果社会想操控我们的心灵，绑架我们的灵魂，就会隐瞒很多真相，迫使我们按照他们设置的模式去思考，去生活。这样一来，我们接受的东西很多都是不真实的，看见的皆是伪装和谎言。当然，彻头彻尾的谎言很难骗过世人，他们常常使用的是“半真半假”的谎言，这种谎言修饰得很完美，听起来很顺耳，却更具迷惑性和欺骗性。

放眼望去，触目惊心。现在，这种谎言已经渗透到社会的方方面面，严重妨碍了我们的思考，阻碍了我们精神的成长。英国诗人阿尔弗雷德·丁尼生曾经写道：“半真半假的谎言是最黑暗的谎言。”

更可怕的是，当这种谎言与人性的懒惰和恐惧结合在一起时，人就丧失了深入思考和独立思考的能力，失去了人类最宝贵的自由意志。生活在这样的社会中，我们就会像一具具木偶，没有了思想和灵魂，任由别人摆布和操纵，轻而易举就会被一股股非理性的浪潮所裹挟。在浩浩荡荡的从众人流中，即使有人隐隐约约感觉到大家是错误的，自己是正确的，但是为了避免别人异样的目光，他们也会屈从于群体的压力，就像是被俘虏的人质，失去了自由。

在半真半假的谎言和草率的思考中，我们不敢怀疑，不敢分析，如果我们想要被视为正常人，就必须随俗沉浮。但值得注意的是，很多时候，我们并不是被逼无奈，而是心甘情愿去相信谎言，自觉自愿去随波逐流，这源于我们内心的懒惰和恐惧。懒惰和恐惧是人类的“原罪”，正是在它们的作用下，我们才主动选择同流合污。

不过，作为人，一方面由于懒惰和恐惧，我们会屈服于世俗的压力，变得盲从，但是另一方面，基于自由意志，我们却可以克服懒惰心理，勇敢地顶住这些巨大的压力，在承受焦虑、不确定性、孤独和痛苦的过程中获得超越。我们可以深入思考，而不是让草率思考牵着鼻子走。我们可以想清楚到底该相信什么，不该相信什么，而不是人云亦云。当我们无畏地摆脱了盲从心理之后，也就摆脱了庸俗和平庸。

流行和盲从

盲从心理，经常表现为对流行时尚的趋之若鹜。不管今天流行穿什么样的服装，听什么样的音乐，还是当下支持什么样的政治主张，我们都不会深入思考，只是跟在别人的屁股后面亦步亦趋。对别人的审美观和价值体系采取简单的模仿和效法，我们的内心就不会产生剧烈的冲突。但是，过度追求流行时尚，会使我们渐渐失去独立思考的勇气和能力，变得僵化、刻板、教条，这样的思考方式几乎接近非理性的极限，有时甚至会跨越极限，变得疯狂，就像美国在越战时表现的那样。

我们必须向草率的思考宣战，弄清楚我们盲从的东西的真相。比如，我们曾经盲从我们的《宪法》，可是在美国的《宪法》中，曾经100年间，居然不把奴隶视为完整的个人，而只是五分之三个人。这简直不可理喻，疯狂至极。世界上根本就不存在五分之三的人，一种生物要么是人，要么不是人。可即便如此无理荒唐，这部《宪法》却被施行了几十年而无人敢质疑。所以，要避免盲从，我们就必须承认自己的缺陷和知识中的漏洞，而不是让自傲、恐惧与懒惰引诱我们去扮演全知全能的角色。

先入为主与贴标签

认为自己无所不知，无所不能，其实才是最大的蠢货。但就是有这样的人，认为自己的思考方式永远正确，自己的观点是绝对的真理，对任何相反的证据和不同的意见视若无睹。当需要维护自己的虚假正义与自尊时，他们会变得固执、刻板、独断专行。他们不能，也不愿意换一种思考方式，仿佛抛弃草率思考就会要了他们的老命一样。

先入为主和贴标签，是草率思考最常见，也最具有破坏性的表现。人们常常会依据自己的第一印象给遇见的人和事贴上标签，进行分类，然后再按照所贴的标签来下定义，做出判断。这样的方式常常指鹿为马，弄不清真相，往往会把我们带进沟里。在我的小说《天堂似人间》中，主人翁临死前，他心中先入为主认为天堂是一个充满阳光、没有秘密的地方，那里一切都平静、温暖、清晰、明朗，可是到了天堂之后，他才惊讶地发现天堂就像人间，错综复杂，充满了矛盾和曲折，也充满了惊喜，并不是单纯的乌托邦。

许多人用贴标签的方法来判断他人，比如，一提到自由派，就认为他们心肠柔软、敏感伤怀，而一说到保守派，就认为他们威严霸气、呆板严肃、自以为是。如果一个人公开承认自己无知，我们就觉得他一定很幼稚。而看见一个二手车的推销员，我们就认为他一定油嘴滑舌，嘴里没有半句真言。而涉及种族和民族时，我们往往会用那些种族或民族代表人物做标签来概括整个族群的共性。

虽然贴标签并非全无道理，但是它们通常都太过简单肤浅，在做比较和判断时无法掌握微妙的差异或相似之处。以此为基础做出的决定往往会以偏概全，潜伏着毁灭性的风险。

在我的悬疑小说《窗边的床》中，主人公佩特里是一名年轻的警探，他就是一个典型。他在思考和判断时所表现出来的先入为主，使得他不断犯相同的错误，以至于几乎逮捕了无辜的人。他最初认为凶手是一名女护士，而依据仅仅是因为她与被害者有亲密关系。接着他又先入为主认为这个女子不可能爱上被害者，因为他是个畸形人，尽管事实上她非常爱他。最后，由于在这名女护士当班的时候，有比较多的老人去世，他又草率做出判断，认为那名护士是一个杀人狂，以慈悲为名来杀害病人。

在佩特里警探的先入为主中，最具讽刺性也最令人不解的是，他居然认为住在养老院里的人都是无法思考的老年人，因而没有与他们接触，结果错过了微妙的线索，忽略了显然的痕迹。

佩特里警探对于养老院病人的看法是以我自己的经验作为素材的。我的职业生涯开始于养老院，最初我戴着有色眼镜，先入为主认为养老院只是活死人的垃圾场。但慢慢地，我发现养老院中充满了有趣的人，他们的智慧、幽默和深度丝毫不亚于我们。就像我的第一手经验，佩特里警探最后终于学会看穿表面。他逐渐睁开了眼睛，明白草率思考只会把他带进死胡同。

当我们完全依赖先入为主和贴标签来思考时，我们的确是走进了死胡同。如果因为我写了心智成熟的文章，就先入为主认为我没有人性上的弱点，这就是一种草率的思考。一个人以美国人自居，因此就觉得自己比他人优越，这也是草率的结论。尤其在信仰方面，许多人习惯用标签与先入为主的印象来证明自己的虔诚。有人认为自己所属的教派一定是了解上帝的唯一道路，这是错误的，上帝一点也不在乎标签，他在乎的是实质。

为人和事贴标签，总会忽略很多问题，削弱我们思考的广度和深度。我们从贴标签所得到的许多刻板印象，让我们懒得质疑自己的判断，使生命停留在肤浅的层次。然而，如果因此就说，贴标签是完全不必要的，这样也很草率。科学家必须要给事物分类，才能通过实验，获得结果。教师必须明白，不是每个小学生都能成为伟大的作家，所以，他们会因材施教；父母必须能区分孩子之间的个性与喜好，才能满足不同孩子的需求，所以标签有它的作用。当标签有建设性时，它能帮我们迅速做出生死攸关的决定，例如你半夜在街上碰到一个持枪的歹徒，你不会傻傻地说：“嗯，让我先分析一下，然后再逃跑。”

日常生活需要标签来衡量事物。有时候，我们在对人和事没有更多了解的情况下，需要尽快做出决定，常常会采取贴标签的方法，这是可以理解的。但是，更多的时候，这种做法会导致错误。当我们使用标签来做判断，不公正地歧视他人——或为他人开脱——就是在远离事实和真相，这样做出的决定不仅害了他人，也害了自己。

混乱的思考和犯罪

如果我们足够诚实，就应该承认自己偶尔会有犯罪性的念头和思考，这是草率思考导致的一种混乱。对于犯罪性思考，我们研究的主要对象是罪犯。但是，监狱里的囚犯与我们之间只有一条模糊的界限，并不是泾渭分明，一清一浊。

犯罪性思考最大的特点是非理性，非理性的思考产生疯狂的决定，催生暴力的行为，最后走向犯罪。最常见的非理性思考并不复杂，这其中就包括草率的思考。草率的思考让行为变得盲目、冲动和莽撞。在这样的时刻，他们失去了理智，不会考虑事情的后果，也不会为自己的行为负责，贪图一时之快，最后沦为罪犯。

还有一种犯罪性思考特别突出，在人群中非常普遍，也极为嚣张，那就是贪得无厌的占有欲。有这种思考方式的人，他们会毫无顾忌侵犯他人的权利和财产，不会有丝毫的负罪感。他们这样思考出于两个原因：一是极度的自卑；一是极端的自大。

极度自卑的人由于出身和家庭的原因，会认为这个世界亏欠他们太多，而不会去反思自身努力的情况。他们总是抱怨缺乏机会，认为自己受到了不公正待遇。为了寻求心理平衡，他们会疯狂地选择偷窃、诈骗和抢劫，根本意识不到自己已经陷入了犯罪性思考。

同样，极端自大的人由于出身和家庭背景，会认为自己处处比别人优越，事事有优先权。所以他们应该拥有一切，享受一切，即使从别人手中夺取，也理所当然。追求美好生活不是问题，他们的问题在于试图通过歧视、压制和否定别人的方式去追求权利、财富和名誉，从而坠入了犯罪性思考。

草率的思考很容易演变为犯罪性思考。不管是大学教授，成功人士，掌管大型企业的高管，还是未受过教育、出身贫寒的穷人，只要他们不能进行完善和深入的思考，对社会都是一种潜在的危险。弗洛伊德说：“没有一个没有理智的人，能够接受理智。”同样，没有一个草率思考的人，能够处理好复杂的生活。

混乱的思考和心理疾病

外面发生的事情并不能决定一个人的命运，如何看待和思考那些事情，才是决定命运的关键。所以，命运并不是从外面走进来的，而是从内部走出去的。

人生的绝大多数问题，都是内部思考方式的问题，正是由于思考方式的草率、混乱和有缺陷，才会导致外面的问题接连不断，困难重重。如果一个人看待事情的方式发生了变化，那么他的生活也会随之出现转机，而思考方式的完善往往会带来人生的突破和飞跃。相反，如果看待和思考事情的方式没有任何改变，一个人的生活也会原地踏步，裹足不前。

几年前我治疗过的一位病人，就是最典型的例子。他的思考方式最明显的缺陷，就是抗拒任何改变。我们生活在一个多变的世界中，必须保持内心的灵活和柔韧，才能在复杂多变的世界中生存。如果抗拒改变，墨守成规，内心的僵化就会与外界发生激烈的冲突，让人陷入烦恼、焦虑和抱怨之中。这个病人住在离我办公室约20分钟路程的乡村小镇。他每周来治疗两次，为期4年，花掉了他毕生的积蓄。这种时间与金钱上的投入似乎说明了他十分渴望改变。但是我发现实际情况并不是这样。

刚开始时，我给了他一张地图，告诉他有一条捷径可以直达我的办公室，能够节约不少时间和金钱。治疗进行了6个月后，一天，他抱怨开车来诊所太花时间了。我就说：“约翰，你可以走捷径啊！”他回答说：“对不起，我把地图弄丢了。”于是我又给了他一张。

大约又过了6个月，他又抱怨在路上耗费的时间太多。我问：“难道你没有走捷径吗？”他说：“没有，现在是冬天，我不想冒险走结冰的山路。”我问他是否又弄丢了地图，又给了他一张。

大约又过了一年，也就是接受治疗两年之后，他又开始抱怨。我再次问道：“约翰，你有没有尝试走捷径？”他说：“唉，我走了，但是没有节省多少时间。”于是我立即结束了当天的心理治疗，对他说：“约翰，起来，站起来。咱们要去做个实验。”

我让他选择记录或者驾驶，他选择记录。我们上了车，走了他平常

的路，然后又走了那条捷径。走捷径省了约5分钟时间。我说：“约翰，我要对你指出一件事。你每次来我的办公室没走捷径，来回多花了10分钟，这两年你多走了约2000分钟的路，也就是3天。你浪费了3天的生命，也多驾驶了12000千英里。不仅如此，你还说谎，掩盖自己的固执。”

又过了一年，也就是一共经过3年的治疗之后，约翰才终于对我说：“嗯，我想，我认为，我生命中的主要问题是逃避任何改变。”实际上，在我看来，这也正是他不愿意走捷径的原因。因为走捷径意味着他必须改变过去的方式，以不同的方式来思考和行动。在接受治疗方面，也是如此，虽然他开始承认自己有拒绝改变的毛病，但通过他使用的词汇——“我想”和“我认为”，以及他说话时的语气和面部表情，我很清楚地了解他内心的犹豫不决，他还没有足够的勇气，义无反顾去改变。这不是一个成功的案例，直到治疗的最后一刻，他仍然逃避改变，使自己继续挣扎在固执、僵化和冲突的泥潭。和约翰一样，有许多人都在逃避必要的改变和成长。他们不愿意改变自己的思考方式，重塑自己的思想，也不愿意去改变那些先入为主的偏见和幻想。

在我接受精神病学的训练时，精神分裂症被认为是一种思想失调。从那时起，我开始相信所有的精神失调都是思考的草率和混乱衍生发展而成的。有极端精神症状的人，比如精神分裂症，显然都是混乱思考的受害者，他们思考的东西与现实的距离非常遥远，所以无法处理日常的生活。与此同时，我们在生活和工作中，也都碰见过自恋的人，有强迫症的人，或者患有消极性依赖人格失调的人，虽然他们表面上看起来很“正常”，但实际上却是思考混乱的人：自恋狂无法体会别人的感受；强迫症无法思考大局；消极性依赖人格失调者无法独立思考。

这些年来，我所接触过的每一位心理有问题的人，都有某种程度的思考混乱。比如神经官能症患者遇到问题时，分不清哪些是自己的责任，哪些是别人的责任，总认为一切问题都是自己的问题，自己应该为所有的人和事负责，从而陷入深深的自责，让自己痛苦不堪。而人格失调症患者遇到问题时，也会陷入混乱的思考，认为一切问题都是别人的问题，自己一点责任都没有，是父母的问题，是老师的问题，是社会的问题，甚至是天气和运气的问题，自己一点问题都没有，把自己的责任推得一干二净，让别人痛苦不堪。

思考混乱的一个突出特征，就是把自己以为的当成是真实的，把心中的想象当成了真相。当然，我们每个人都有想象，健康的想象可以在

最困难的时候给予我们希望，帮助我们渡过难关。没有对美好爱情的想象，我们就不会结婚；没有对未来的憧憬，我们就会失去前行的力量。绝大多数人都是在健康的想象中跨越过人生的沟沟坎坎，比如，我想，等我的孩子不用尿布了，照顾起来就容易多了；我想，等孩子们上学后，就会轻松一些；我想，等他们有了驾照，可以自己开车出门，我就有更多的时间做自己喜欢的事情了；我想，等他们结婚之后……这样的想象可以帮助我们成长。任何一个心理健康的人都需要想象，不过，他们能够清楚地区分哪些是现实，哪些是想象，不会把二者混淆。但是不健康的想象，则常常把这两者混淆在一起，把想象的东西当成是现实的，把现实的东西当成是想象的。

例如，一位50多岁的女性，始终把自己想象得像30岁那样年轻漂亮，虽然她的穿衣打扮和言谈举止可以模仿年轻时的样子，但是站在镜子前面时，看到脸上的皱纹和头上的白发，她就会感到莫名的悲伤和痛苦。对于这位女性来说，如果她继续停留在对过去的想象中，不面对现实，就永远无法获得晚年的优雅。

完善思考的核心就是努力接近事实，接近真相。即使真相充满矛盾，令人焦虑、恐惧和痛苦，我们也要有勇气去接纳和承受，而不能把自己囚禁起来，用一层一层的想象包裹自己，作茧自缚，与现实完全脱节。用想象代替现实虽然可以让人逃避现实中的痛苦，但是却会让人承受心理疾病的折磨。当我们极力逃避现实中的矛盾、焦虑、恐惧和痛苦的时候，我们不仅失去了心灵成长的机会，让心灵退化和人格萎缩，而且永远无法实现人生的超越。

独立思考的勇气

虽然我们常常因为草率的思考伤害自己，但有些时候，认真思考也会给我们带来麻烦。因为我们的认真思考会给别人制造问题，别人不希望我们认真思考，独立思考，把事情想得一清二楚。他们只希望我们一辈子听话，并对他们保持依赖或者恐惧，这样他们才能够更好地利用我们，控制我们。如果我们认真思考，对他们的动机和心思了如指掌，这会让他们感到惊慌和恐惧。

很多人绞尽脑汁想让我们相信他们的言论和观念，如果我们不认真思考，就容易成为他们欺骗和控制的对象。如果我们认真思考，知道了他们的伎俩，又很容易遭受他们的排斥和打击。不过，我们必须明白，认真思考是我们最大的资本，如果我们认真思考，而别人不喜欢，那是他们的问题，不是我们的问题。我们必须有勇气去这样想，这样做。

小时候，我的父母时常告诫我：“斯科特，你想得太多了。”这是多么糟糕的一句话。相信许多父母都对孩子说过类似的话：“你想得太多了。”人类之所以有大脑，就是为了认真思考，深入思考，独立思考，但是一些父母、雇主、老板和领导却认为是一种巨大的威胁，把我们当成危险的异类。所以，即使有些人能够认真思考，但也不敢把思考的结果说出来。

对于我的书，最常见的评价不是我有什么创见，而是我写了许多人一直在思考的东西。他们发现自己并不是孤独的，疯狂的。在一个草率思考泛滥、缺乏坦率和真诚的文化中，这无疑会给人莫大的安慰。的确，要有勇气才能与众不同。如果我们选择独立思考，不仅要承受思考时的烦恼和焦虑，还必须准备承受其他的打击，要接受被视为古怪与愤世嫉俗，甚至要接受被视为异类和神经病。但是，这是追求精神成长所必须承受的。

也许很多人要花一辈子时间，才能相信自己拥有独立思考的自由。因为在这条自由之路上有许多迷信和阻碍，其中之一就是，一旦成年了，我们就再也无法改变。事实上，我们一辈子都能够改变与成长，即使很小的改变，也会让我们的人生变得比过去更加明亮。很多人在面临中年危机时，开始了独立思考；而对于某些人，只有当死亡悄悄

逼近时，他们才学会独立思考；更悲哀的是，还有些人终其一生都没有独立思考。

不确定的中间地带

有一句至理名言：你想什么你就是什么，你是你思考的结果。你存在于你思考最多的地方；你不存在于你很少思考的地方。所以，从本质上说，我们喜欢思考什么，不喜欢思考什么，以及怎样思考，都能反映出我们最真实的面貌。如果我们习惯于草率的思考，那么我们就是一个肤浅的人，即使面对复杂的问题，也只想获得浅显的答案。

生活有三种情况：一种是好的，一种是坏的，还有一种是不知道是好是坏的中间地带。我们必须承认，现实生活中我们处在中间地带的时候很多，诸如要不要和那个人结婚，该选择何种职业，什么时候买房等，都具有很大的不确定性和风险，我们所做出的决定也都带有赌博的成分。虽然这种时候令人备受煎熬，却在我们的人生中十分普遍，因此，我们必须接受，必须学会在不确定的中间地带生活。

在不确定的中间地带，前景难料，我们常常会感到焦虑、烦躁，忧心如焚。但是，对不确定性和焦虑的容忍能够消除自以为是的偏见、假设和想象，让我们的内心变得坚韧起来，不再那么脆弱。每个人都是在不确定性和焦虑中成长起来的。没有谁的人生之路从小就被固定了下来，一成不变；也没有谁的内心一点焦虑也没有。

不能容忍不确定性和焦虑，我们对很多事情就会匆匆忙忙下结论，让思考变得草率和莽撞，以至于看不清真相。在《窗边的床》中，佩特里警探就是这样，他不愿意忍受不确定的等待，急于想要得到结果，因而变得马虎和轻率。

还有另一种情况，由于我们永远无法确知是否考虑了所有的因素，所有的层面，总担心漏掉什么，还有什么没考虑进来，因而深思熟虑往往会导致优柔寡断。如果我们被这种担心折磨得寝食难安，以至于无法行动，那么我们很可能患上了焦虑症。但是，如果我们愿意承认我们并不是无所不知、无所不能的，我们就能在自省中放松下来，即使面对焦虑也能够衡量自己的思想和感觉，适时做出决定，坦然行动，勇敢地走向不确定的未来。

在不确定的中间地带，我们会怀疑，会反思。怀疑和反思是智慧的开端，可以让思考变得深入。在当心理医师时，我发现许多人固执地坚

信他们童年时的信念，仿佛不依赖这些信念，他们就无法在世界上行走一样，只有当他们的信念被生活的铁锤砸碎之后，怀疑和不确定才会在他们的内心出现。这些人一般在经过了一两年的心理治疗后，会比他们刚来见我时还要沮丧。我把这种现象称为积极的沮丧，或者治疗性的沮丧。在这个阶段，病人会明白他们旧的思考方式不再有效，是愚蠢的，无用的，但是新的思考方式似乎又有点冒险，而且困难重重。他们既无法回头，也不敢前进，就处在这种“中间地带”。为此，他们感到焦虑、沮丧、左右为难。他们会问：“嗯，为什么要前进呢？为什么我要这么费力？为什么我要冒险改变信念？为什么不干脆放弃自己，自杀算了？活着有什么用，有什么意义呢？”

对于这些问题，永远没有简单的答案。在医学或心理学教科书中也没有答案，因为这些问题基本上是关于存在与心灵的问题。它们是对生命意义的追寻。虽然这个阶段病人痛苦万分，心理医生也很难处理，但却具有积极的意义，因为这种内心的挣扎会让他们的心智变得成熟，最终获得彻底的治愈。

在《少有人走的路：心智成熟的旅程》前言中，我写道：“我没有把‘心智’和‘精神’加以区分，因此，在‘心智的成熟’和‘精神的成熟’之间，我也没有做出明确的区分，实际上它们是一回事。”人们无法把思考——心智——精神这三者完全区分开来。当我接受心理医生训练时，业界对理论上的认知很不以为然，当时认为唯一重要的是精神上的领悟。仿佛理论上的认知没有多少价值一般。我赞同心理问题的解决必须在精神或者心灵上获得领悟，但是大多数案例表明，必须先有理论上的认知，才有可能获得精神上的领悟。

让我们以恋母情结为例。一个未解决恋母情结的成年人，除非他先在理论上了解恋母情结是什么，否则他很难获得治愈。

要成为心理健康的成年人，首先必须解决恋父恋母情结的困境，放弃对于父母的性欲望。如果是男孩，他会把母亲视为情爱的对象，把父亲视为竞争对象，而女孩则会把父亲视为情爱对象，把母亲视为竞争对象。这时候孩子会首次体验到失落，因为他们无法占有父母亲，被迫割舍对他们而言非常重要的事物。在我的经验中，未能适当解决恋父恋母情结的人，在后来的生活中很难割舍任何东西，在必须放弃的时候，他们的反应非常强烈，难以割舍，原因就在于他们从未完成第一次割舍。

一个从佛罗里达州搬到康涅狄格州来找我就诊的女病人，正好可以说明这个道理。她是《少有人走的路》的书迷，也有钱做如此的迁移。事后分析起来，我不该鼓励她搬这么远来就诊，因为她在当地也可以找到很好的心理医生。在对她的治疗中，最深入的一次是，有一天，她首次清楚表达了自己前来就诊的隐藏动机。那一天，我们会晤之后，她坐在自己的车中，趴在方向盘上抽泣着："唔，或许等我克服了恋父情结后，"她喃喃自语，"派克医生就会娶我了。"我成为她生命中的父亲角色，替代了她永远无法占有的父亲。不久之后，她对我说："也许你是对的，我是有恋父情结。"这个事例说明，如果我没有事先在理论上向她解释什么是恋父情结，恐怕我们就无法有这种进展。

另一个案例是一个对于割舍事物有困难的男人，他以前看过心理医生，但没有多少效果。他来见我时正深受折磨。他抱怨道，他有三个女友，他与三个人都有亲密关系，更复杂的是，他开始被第四个女人所吸引。他说："派克医生，你不了解我有多么痛苦，多么艰难，多么可怕。你能想象吗？我要同时去参加三个不同的感恩节大餐。"

"那的确使你的生活有点复杂，不是吗？"我回答。

当时我已经不治疗患者，只是提供咨询。但是由于我还搞不懂这个人，就叫他回来做第二次咨询。在这期间，我开始怀疑他无法放弃女友，无法做出选择的原因，也许是他还没有解决他的恋母情结。等他回来第二次咨询时，我要他谈谈他的母亲。

他把她描述为惊人的美丽，并且一说起母亲，他就喋喋不休，停不下来。他在一家人际关系咨询公司工作，平常负责有关心理学方面的工作，尽管他的心理学背景十分丰富，但在情绪上却无法觉察自己的困境。当我问他："哈利，你知道什么是恋母情结吗？"

"每个人或多或少都有一点，是不是？"他回答说。

显然，他对恋母情结了解得还不是太多。一个人只有在理论上对恋母情结有所认识，才有可能在情绪上有所察觉。判断出他的问题后，我就介绍他去看别的心理医生，以帮助他解决自己的问题。

割舍，意味着改变，我们每个人都是在割舍中变得成熟，如果我们对过去的事情紧紧抓住不放，就无法走向未来。没有割舍，就没有成长，这也是混乱思考所要付出的代价。

思考与倾听

由于草率的思考，我们会变得肤浅、偏见和固执，无法很好地与他人沟通，以至于常常造成误会和冲突。在沟通中最重要的不是倾诉，而是倾听。如果不好好倾听，就无法真正沟通，而如果不认真思考，也就无法好好倾听。

我们每天都会说很多话，也会听别人说很多话，但是多数人未必懂得该如何倾听。很多人认为说话是一种主动的行为，倾听是一种被动的反应，这是错误的。倾听需要我们全神贯注，积极思考对方话中所要表达的意思，以及言外之意。毕竟语言是有缺陷的，并不能完全表达思想，更何况同一个词汇有多种含义，对方所要表达的与你理解的很可能不是一回事情，甚至截然相反。而沟通是心与心的交流，如果敷衍塞责，我们就无法通过语言了解对方的内心，让沟通变得深入，让双方达成谅解，让彼此心心相印。

良好的沟通需要我们集中注意力，认真倾听对方说的每一句话，甚至不放过对方说话时的肢体语言和面部表情。从这个角度来看，电话中的沟通是有缺陷的，因为我们无法了解对方的肢体语言，而网络中的沟通问题更多，因为我们不仅无法了解对方的肢体语言，甚至连声音的高低起伏都无从了解。所以，面对面的沟通永远是不可替代的。

一个善于沟通的人都知道倾听的重要性，而一个优秀的管理者，每天都会用四分之三的时间来思考和倾听，由于认真思考和主动倾听，他们说出的不是套话、官话和废话，而是能切中要害，说准问题的症结，或者说到下属的心坎上。这会提高他们的威信，增强别人对他们的信任。

思考最忌讳的是草率，倾听最忌讳的是分心。一边听着对方说话，一边看手机，或者干别的事情，常常会激怒对方。良好的倾听需要暂时放弃自我，放下自己的观点、立场和意愿，全身心进入对方的内心世界，去体会对方的所思所想和所感。在这样的时刻，倾诉者与倾听者融为一体，倾诉者敞开心扉倾吐，倾听者心无旁骛专注聆听，双方都能从中获得新的感受和领悟。倾诉者觉得自己被理解了，被接纳了，渐渐不再感到孤独和脆弱，而倾听者通过了解别人的内心也能拓宽自己的内心世界。正因如此，我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中说，真

正的倾听是爱的表现，能够拓展双方的自我，把彼此紧密联系起来。

认真的思考需要我们克服懒惰、恐惧和焦虑，真正的倾听也是如此，我们必须控制住自己的不耐烦。很多人在倾听的时候分心，正是因为不耐烦，他们一边假装在倾听，一边急着转移话题，或者想着如何尽快结束。大多数人都愿意倾诉，不愿意倾听，或者只愿意听自己感兴趣的，对自己不感兴趣的则充耳不闻。实际上，这是内心的一种封闭和僵化。

正如思考的能力可以训练一样，倾听的能力也是可以培养出来的，但这绝不是一个轻松的过程。心理治疗的工作需要长时间的倾听，在这个过程中，难免出现分心走神的时候。身为心理医生，每当我分心之后，我都会对病人说：“对不起，刚才我分心了，你说的话我没听清楚，你能重复一下吗？”头几次这么做的时候，我担心他们会怀疑我没有认真倾听，并因此生气，或者对我产生反感。但实际情况恰恰相反，他们对我更加信任，认为我大部分时间都在认真倾听。这样让我获得一个领悟：在倾听时分心是难免的，但倾听最重要的技巧之一，就是在分心时要觉察到自己的分心，并把自己的注意力及时拉回来。

还有一个领悟就是，当病人知道有人在真正倾听他们时，倾听这件事本身就具有治愈效果。在我治疗的病人中，大约有四分之一的病人，不管是大人还是孩子，在接受治疗的头几个月，当我还没有诊断出他们究竟患上了什么心理疾病时，他们的病情就出现了相当程度的好转，甚至奇迹般地治愈。这种现象有几个原因，但是我相信，主要是因为病人感觉他们得到了真正的倾听，这或许是他们几年来第一次被倾听，而对于有些人，甚至是一生中的第一次。

自由与思考

混乱的思考与清晰的思考有天壤之别。但是在心理治疗中有一条不成文的规矩：天下没有所谓的坏思想或坏情绪。我们只能对行为做出或好和坏的评判，而不能对思想和情绪也如此。如果有人想打你，然后他真的用一盏灯砸了你的头，这才是坏事，仅仅在脑子里想则不碍事。这就是思考与行为之间的差别，后者以行动来实现想法。在思想尚未付诸行动之前，几乎不可能评判一个人的思想。

这就带来一个问题：自由与思考的矛盾。为了获得治愈，我们必须让思想和情绪自由，能够自由地去思考一切事物，能够自由地释放情绪，不管这些情绪是阴暗的，还是阳光的。但是，这并不代表我们就应该大声说出每一个念头和滥用情绪，或者不顾后果从事破坏行为。

为了能思考与感受，人类必须是自由的；但自由是有条件的，缺乏纪律的自由会给人们带来麻烦。的确，能够自由思考是一种复杂的矛盾，完善的思考需要有限制的规矩，而不是所有的思考都是好的。拙劣的思考会导致拙劣的行为。就像社会中那些泛滥的思想，常常会让我们轻信、盲目、失去理智。我们需要时刻保持警惕，因为有充分证据显示，许多恶劣与极端的思想被诠释为好的思想，只是因为众人视之为理所当然。

凯特·史蒂文有一首歌，名字叫《无法压抑》，结尾的歌词是：“说出你的坚持，坚持你的思想，思考一切。”我爱这首歌，但是当他唱到“思考一切”时，我感到有点怀疑。容许自由思考一切，令人有些担心。但是我相信，我们必须给人这种自由。同时，我们也必须承认，有了思考的自由之后，我们需要保持警觉，因为我们有可能做出正确的决定，也有可能做出错误的决定。所以，随着思想的自由，我们也需要容忍更多的不确定和焦虑。

我支持一位朋友所提出的建议，他想以象征性的方式来表达这些观念。他认为我们应该在美国西岸矗立一座责任女神像，好与东岸的自由女神像取得平衡。的确如此，我们不能分割自由与责任。我们有思考的自由，但我们必须为自己的思考负起责任。

时间与效率

思考需要付出艰苦的努力和大量的时间，但是随着生活节奏的加快，我们与问题接触的时间越来越短。我们想要快速地解决问题，快速地得到答案，而不愿意认真思考人生中必须思考的问题。不管时代发生了怎样翻天覆地的变化，如果这些问题没有得到深入的思考，我们的人生都是肤浅的，无法从这个世界上获得满意的存在感。即使我们富可敌国，或者高居庙堂，我们也会感到空虚、无聊，甚至抑郁成疾。

正如准备长途旅行，我们需要花时间仔细思考，并选择适合的路线。在生命的旅程中，我们也必须花时间思考自己的方向，到底要去往那里，以及为什么要去，应该如何去等。大法官奥利弗·霍姆斯说：“最重要的不是现在我们所处的位置，而是我们前行的方向。”如果我们不花时间与这些问题深入接触，认真思考，它们就会像一座座大山一样横在我们面前，让我们的人生陷入困境。

草率的思考并不能解决内心深刻的危机，恰恰相反，正是因为忽略了生命中的不同层次，最后才会出现剧烈的危机。随着计算机的发展，有些人开始担心电脑会代替人脑，对此我一点也不担心，我更担心的是越来越多的人会像电脑一样思考，他们思考得很快，但却很草率，他们无视生命的意义和价值，无视人内心的那些美好的情感，诸如正直、爱、热情、同情心、勇气，以及追求梦想时的义无反顾，追求真理时的舍生取义。

草率的思考只能触及到心灵的皮毛，要深入心灵的深处，我们就必须耗费大量的时间和精力，我们必须在行动中思考，也必须在思考中行动。很多时候，我们在外面的世界慢下来，在内心的世界就能获得惊人的进步。在这方面禅宗表现出了卓越的智慧。禅宗不依赖外在的力量来完善自我，而是在不慌不忙中追求一种自我领悟，一种心灵上的完整。就我的经验，禅宗能够帮助我们克服内心的矛盾和冲突，对心理治疗具有十分巨大的作用。

我是个喜欢思考的人，每天都会花时间思考、沉思和冥想。我每天总共要花两个半小时，分为三段四十五分钟。这些时间中，不到十分之一是用来沉思，另外十分之一用来冥想。其余的时间，我都在思考，以便区分事情的轻重缓急，然后做出决定。我把这段时间称为冥想时间，

这样就会得到身边人的尊重，不会轻易被打扰。我这样说，并不是撒谎，因为很多时候，我们很难区分思考、沉思和冥想，这三者的联系十分紧密。

在我看来，思考用的时间一般很短暂，如果用的时间很长，就是沉思，而如果你思考你的思考，这就是冥想。沉思和冥想是深入心灵的桥梁，能够挖掘事物的根本，直抵内心的深处，探讨和解决生命中最重要的问题。

我们生活在一个注重效率的时代，但是效率的提高不是来自于我们动作的速度，而是思考的深度。我们越是能够深入地思考一个问题，越能准确找到问题的症结，然后一举解决。相反，如果我们没等把问题想清楚，想明白，就急急忙忙行动，即使忙得团团转，也无济于事。

在我四处演讲时，时常有人问我：“斯科特先生，你既要写作，又要演讲，还要为人父为人夫，甚至还要组织成立一个基金会……你是怎么做到的？”我的回答是，因为我每天至少花两个小时什么都不做——也就是说，我花时间把问题想透彻，弄明白事情的轻重缓急，做事就能变得更有效率。

事实上，任何人只要做到这点后，都能在更短的时间内完成更多的事。很多人在做事情的时候，都会出现两种情况：一是拖延；一是匆忙。拖延是害怕问题，懒得思考，磨磨蹭蹭。匆忙是草率的思考，急于求成。这两种情况都会导致低效率。要克服这些问题，我们就必须学会自律，既要避免贪图一时的享乐和安逸，耽误生命中的大事，也要防止导致的冲动、盲目和莽撞。

当然，有效率并不意味着要成为强迫症和控制狂，非要计划好生命中的每一分每一秒，这种想法是很荒唐的。效率就是去关注那些必须优先处理的事，免得日后变成更大的问题，带来不必要的伤害。效率不仅是计划，也是准备，更是有能力去面对生活和工作的不确定性。当紧急情况不可避免地发生时，我们要保持心灵的弹性和韧性，这样才能抵御来自外面的打击。

草率的思考是无效率的。拖延是想极力逃避问题，草率的思考也是不愿意与问题长时间接触，只想尽快摆脱问题的纠缠，不愿意忍受长时间思考问题所带来的烦恼和焦虑，结果欲速则不达，注定会让自己承受更多的烦恼和焦虑。草率的思考是心智不成熟的一种表现，这些人的心

中存有妄想，认为只要自己尽快采取行动，问题就能迎刃而解，而他们解决问题的方法总是肤浅的、轻率的、机械的、不动脑子的，最终只能是毫无进展，困在原地。

草率与简洁并不是一回事情，草率是头脑追求肤浅的答案，而简洁是在深入思考的基础上，在区分了事情的轻重缓急之后，直奔主题，三下五除二，准确采取的行动。不简单的人往往做事都很简约，而草率思考的人做起事情来却常常很忙乱，很复杂。

正直的思考

有一位富有的股票经纪人，是一位白人。在谈到洛杉矶黑人罗德尼·金因驾车超速被警察殴打，最后法院判决警察无罪释放后所引起的暴动时，这个受过高等教育、聪明而成功的股票经纪人以肯定的语气告诉我，暴动的原因是“家庭观念的缺失”。这个结论是基于他看到暴动的人几乎都是没有结婚的年轻黑人，“如果他们都结婚生子，必须工作养家，就没有时间暴动了。”他解释说。

重视家庭观念的确是社会稳定的因素之一，但是这绝不是这次暴动的真正原因，真正的原因要复杂得多，就如同海浪的形成，一个因素叠加另一个因素，最后才导致巨浪滔天。我们不能用得出的结论去处理复杂的问题，必须一层层深入下去追根溯源，才能看清问题的根本。

任何重要的事物都有多重原因。追根溯源要求多层面的整合，才能弄清楚事情的来龙去脉，以及全貌。这是了解许多事情的必要条件。以多重层次的方式来认知事物，这也是正直思考的核心。正直(integrity)这个词来自于integer，意思是整体、完全。追求思想与行动正直，必须整合复杂世界的多个层面，甚至是一些相互矛盾的事实。心理学家把“整合”的反面称之为“区分”。区分就是把有关系的事物拎出来，放进脑海中隔离起来，使它们不要相互抵触，相互摩擦，相互矛盾，从而造成精神的紧张、压力和痛苦。在《不一样的鼓声》和《寻找石头》这两本书中，我讲述了一个故事。一个男人在礼拜天早晨去教堂，虔诚地相信自己爱上帝、爱万物，然后在周一工作时，却又会将工厂产生的有毒物质倾倒在河流中，没有丝毫负罪感。这是因为他把自己的信仰放在了大脑的一个隔间中，而把他的工作又放在另一个隔间中，相互分离，不会产生矛盾和摩擦。他就是我们所谓的礼拜天基督徒。这是一种内心没有冲突的舒适的生存方式，但不正直。

思想与行动正直，需要我们完全认识到相互抵触的想法与要求。我们需要问自己有没有被忽略的问题。我们必须超越草率的幻想与假设，去发掘被忽略的事物。在我接受心理学训练的早期，老师经常告诉我，病人没有说出来的通常要比他们所说的更重要。这是追根溯源寻找忽略事物的良方。例如，在心理治疗中，心理健康的人会以整合的方式谈到他们的现在、过去以及未来。而有心理疾病的人常常只谈现在与未来，绝口不提过去。因为他们把过去密封在了一个隔间中，这一部分一直没

有被整合、没有被了解。心理治疗的目的，就是想办法打开他们的隔间，把他们的过去，更多的是童年经历挖掘出来，让他们成为一个完整的人。如果病人只谈他的童年或未来，心理医生就知道他一定眼前遇到了困难。如果病人绝口不提未来，就可以猜测他对于未来忧心忡忡，充满焦虑。

如果你希望能正直地思考，并且愿意忍受其中的艰难和痛苦，你就必然会遭遇矛盾。矛盾(paradox)的前缀para在希腊文的意思是“一边、沿着、相反”，字尾doxa的意思是“意见”。因此，矛盾就是“与日常生活相反的意见，或者相互冲突、难以置信或荒谬的观点，但事实上它们才是真实的。”如果一个观念具有矛盾性，就表明这个观念具有正直的成分，蕴含着事实的真相。反过来说，如果一个观念一点都不具有矛盾性，你就要怀疑这个观念是否整合到整体的层面。

以自由为例，如果思考自由不把责任考虑进来，对自由的思考就不是正直的思考，而是片面的思考。许多人之所以陷入偏见，就是因为他们不愿意接受矛盾，不能从整体上进行正直地思考。在现实中，我们无法只靠自己或只为自己而生存。如果我的思想足够正直，我必须承认，我的生命不仅依赖大地、雨露与阳光，还依赖农民、出版商与书店，以及我的孩子、妻子、朋友与老师们。千真万确，我不是一个独立的个体，我需要依靠，我需要依靠整个家庭、社会和宇宙。

如果整个面貌都没有忽略任何现实的片段，如果所有的层次都得到整合，你就可能会遭遇到矛盾。当你追根溯源时，几乎所有的真理都是矛盾的。例如，我既是个体，也不是个体，这是一个矛盾的真理。因此，寻求真理是要能够整合看似分离、相反的事物，事实上，它们是交织在一起的。现实本身就是矛盾的，许多关于生命的事物表面上似乎很单纯，其实很深奥。深奥并不是复杂，而是矛盾。如果我们能够接受矛盾，就能了解整体，并发现这样一个真理：整体具有伟大的简洁性。

《少有人走的路：心智成熟的旅程》中充满了矛盾。第一句话就是“人生苦难重重”，但是当我说人生痛苦时，并不意味着我们永远无法得到快乐。实际上，人生在充满痛苦的同时，也充满了幸福；在最困难的时候，也最接近希望。如果我只强调人生的苦难，而忽略了所有的快乐、善良和温暖，忽略了心灵成长的机会，以及生命宁静和美好的特质，那么我的思考就是草率的，不完整的，也是不正直的。的确，现实的神秘与矛盾在于，生命虽然会带来焦虑和痛苦，不过，一旦我们超越焦虑和痛苦，随之而来的就是无可限量的幸福和快乐。

对于矛盾的最高了解，是要能在心中掌握两种相互冲突的观念而不会发疯。身为心理医生，我不是随意地使用“发疯”这个字眼。不过，当一个人信奉的唯一真理遭受质疑时，他的确很可能会发疯。要能够在心中存放相反的两种观念，而不至于彼此隔离、自动否定或排斥异己，这的确需要我们的心胸足够宽广。我们时常有强烈的冲动想要否定任何难以接受的矛盾事物，譬如邪恶与善良共存于我们的心中。这种否定会让我们的内心变得舒坦，但是也让我们变得肤浅。因此了解和接纳矛盾的能力是必要的。

所有人都有矛盾思考的能力，但是我们忽略或使用这项能力的程度则相差很大。这不是由我们的智商所决定，而是由我们的态度所决定。如果这种能力不经常使用，就会衰弱退化，而越去使用矛盾思考的能力，它就会变得越强大。

毫无疑问，社会需要进行某些改变，来鼓励完善的思考。但同时，每个人都要为自己的思考负责，迎接这项挑战。不管是个人的心理疾病，还是根深蒂固的社会弊病，绝大多数都是草率思考带来的问题。完善思考可以治疗个人和社会的大部分病症。所以，我们必须为之付出努力，这是一个充满希望的事业。很久以前，我就听说过这样一句话：“一旦心智开始扩展，它就永远不会回到从前的限制。”

第二章　意识与觉察

人类与其他动物最显著的区别在于，人降生时比较缺乏本能，而动物则具有强大的本能。由于我们不是与生俱来就知道许多事情，本能少得可怜，所以，我们被逼无奈，需要学习。我们必须学习如何生存，如何处事，才能应付复杂的生活。弗洛姆说：“人在生物学上的弱点，恰是人类文化产生的条件。”

在人们有限的本能中，最主要的部分被称为反射动作，例如我们对于疼痛的反应。当你不小心把手放到一个火炉上，还没有感觉到疼痛之前，你就会立刻把手缩回。这是因为我们的脊椎有“反射神经弧”。疼痛的讯息会跳过神经纤维，直接来到控制动作的一端，不需要头脑的介入。但是如果疼痛过于强烈，头脑很快就会意识到它，于是我们在生理上和心理上都会体验到疼痛。

以目前的研究来看，意识相对集中在我们的脑额叶。如果脑额叶中患有脑瘤，首先会造成意识与警觉的衰退，降低解决复杂问题的能力。许多年来，患有精神分裂症的患者深受妄想的折磨，头脑中常常产生幻觉，他们在情感、思维和认知能力方面都出现了障碍。有一种治疗方法是，医生对病人进行前脑额叶切割手术。这项手术的步骤很简单，只是把脑部最进化的一部分——前脑额叶与其余部分的联系切断。也就是说，借助这项手术，医生把大脑中最进化或最具有人性的一部分解除功能。尽管这项手术受到质疑，但是在我的行医生涯中，我接触过几个接受脑额叶切割手术的病人，他们告诉我，这是他们这辈子所遇到最好的一件事，因为这项手术解除了他们好几年来的痛苦，但是他们所付出的代价是失去了一部分的人性：这些病人丧失了精细判断的能力。手术解除了他们的痛苦，但留下来的是更有限的自我意识，以及更狭窄的情绪反应。

亚当和夏娃的教训

人类学与神经解剖学的研究充分显示，所有的进化都是朝向脑额叶的发展，也就是意识的发展。在《圣经》与神话中也有许多关于人类意识进化的表述。《创世纪三》可算是关于人性最复杂与最多层面的神话，也为意识的进化提供了一个大致的线索。这章中记载，上帝禁止亚当与夏娃吃知识树上的善恶果，但是由于受到了堕落天使的引诱，他们没能抵御住诱惑，犯下错误，并躲藏起来。当上帝问他们为什么要躲藏时，他们说因为他们是赤裸的。“是谁说你们是赤裸的？”上帝问。于是偷吃善恶果的事情败露。

在这里，吃了善恶果的第一个后果是，亚当和夏娃开始变得害羞，因为他们现在有了自我意识，觉察到自己是赤裸的。由此我们可以得出结论，内疚或羞愧的情绪是意识的表现。虽然这两种情绪超过了一定的程度都可以变成病态，但在限度之内，它们是人性最基本的特质，对于人们的心理发展与功能十分重要。所以《创世纪三》是关于进化的神话，特别是关于人类意识的进化。神话是真理的一种化身。伊甸园的神话中就表达了这样一个真理：羞愧是人性最重要的组成部分。

我曾经接触过很多社会精英，他们的思考都很深入，每一位也都很害羞。其中有几位最初以为自己是不害羞的，但是当我们讨论了害羞的一些特征后，他们才知道自己其实是害羞的。而我所见过少数几个完全不害羞的人，都是受过严重心理创伤的人，比如那些接受过前额叶切割手术的人，或多或少丧失了一些人性。

当人类有了自我意识之后，觉察到自己是分离的个体，便失去了与大自然万物合一的感觉，并为此感到失落。这种失落以被逐出天堂作为象征。有选择就有后果，人类选择了自我意识，不可避免地要为自己的选择负责。于是所有人便面临了这样的困境：我们被抛弃在陌生的荒原，生活在不确定性中，常常感到焦虑、恐惧和孤独。但是我们却可以凭借自己选择的自我意识，在艰难困苦中一步步获得精神的成长，努力实现超越。

所以，我们的意识进化远比羞愧和内疚有更深远的意义。意识的进化在让人感到内疚和羞愧的同时，也赋予了我们自由的意志。这也是为什么人们认为上帝是以自己的形象创造的人。但是，当我们完全以反射

动作或本能来行动时，我们是没有自由意志可言的。同样，当一个人被枪顶着时，他也毫无自由可言。“自由意志”，意味着我们可以自由选择我们的思想或行动。

《创世纪三》说明人类的进化是向前的现象，我们是有意识的生物，不管如何变化，也绝对不会回归到无善无恶、无知无觉的混沌状态。伊甸园的大门有天使带着火焰之剑把守着，永远不准我们再回去。所以在许多方面，我们的意识既是祝福，也是诅咒。随着意识而来的，就是对善恶的觉察。我们需要沿着这条路继续前行，让意识进化到更伟大的状态。

善与恶

《创世纪》前三章说的是万物衍生的过程，以及善与恶的起源。善是创造，恶是破坏。善与恶皆源自于人类的自由意志。一开始，行善的冲动就与创造本身有关。上帝首先创造了苍穹，觉得它很好，然后又创造了土地、海洋、植物、动物与人类，也觉得很好。这些故事充分反映了宇宙的起源。

接下来，男人和女人在伊甸园内和谐地生活着，与自然浑然一体，他们被禁止吃分辨善恶的智慧果，所以没有选择，没有自由意志，没有思考，没有善恶的概念。但是当人类违反了上帝的禁令，打破了与自然和谐的状态，有了自由意志，可以自由选择之后，便产生出了善与恶。如果没有选择，就不会有善，也不会有恶。自由意志赋予了我们选择善的自由，也赋予了我们选择恶的自由，而且选择恶的冲动丝毫不亚于选择善。

所以，随即在《创世纪四》的故事中，“恶”就顺理成章，粉墨登场了。该隐是亚当和夏娃被逐出伊甸园后生的第一个儿子，出于自由意志，他选择了恶，谋杀了弟弟亚伯。当上帝问该隐，亚伯在什么地方？该隐以一个问题来回答上帝：“我是我弟弟的守护者吗？”显然，这是一句推托之词，代表了一种防卫性的思考，也是非常草率和肤浅的，几乎算是条件反射性的思考。我们可以了解，该隐谋杀了亚伯，因为他选择不去深思。有了自由意志，我们可以选择思考或不思考，也可以选择深入的思考或草率的思考。

但是为什么有人要选择深入的思考？而有人只选择草率的、肤浅的、反射性的思考呢？答案仍然是，尽管我们拥有意识，但我们也会与其他生物一样本能地逃避痛苦。人类有一种本能：我们会努力追求快乐，但更会不遗余力逃避痛苦。深入思考通常比草率思考更痛苦。当我们正直地思考时，我们必须担负起所有因果纠缠的压力。自由永远不会是无代价的，正直也永远不会是无痛苦的。痛苦是意识带来的，意识却无法避免痛苦。

在更进一步探讨邪恶之前，让我再强调一次，我们来到世上并不只是要去体验没有痛苦的生活，不是要永远舒适和快乐。实际上，痛苦的感觉总是伴随在解决问题的过程中，而意识增进的过程就像生命的成长

一样，基本上是艰苦的。但也有许多益处，其中最大的益处是，自己将会变得更成熟，更有效率，对于不同的情况与日常生活的困境将有更多的方法可以选择。与此同时，我们将更能觉察到他人玩弄的伎俩，不会被人操纵，做出违背自己的事情。我们也将更能够选择自己的思想与信念，而不会落入大众宣传或他人的控制。

不幸的是，痛苦是意识不可避免的副作用。随着意识的发展，我们更能觉察到自己与他人的需要、负担与悲哀；更能觉察到衰老逼近的脚步，以及生命的短暂和有限；也更能意识到自己的罪恶和缺陷，以及这个社会的罪恶和缺陷。

因此，选择深入的思考，也就是选择接受伴随意识而来的痛苦。这项选择是如此重要，任何人都不能逃避，因为逃避意识带来的痛苦，往往会让我们承受心理疾病的痛苦。荣格说：“神经官能症，是人生痛苦常见的替代品。”而替代品所带来的痛苦，甚至比人们要逃避的痛苦更为强烈，正因如此，心理疾病才成为棘手的问题。

毋庸置疑，意识会给我们带来痛苦，但是如果意识不进步，或者思考不正直，则会给我们带来更大的痛苦。我们的很多问题和很多痛苦，都是逃避问题和痛苦导致的。这个世界上的许多邪恶、不必要的个人痛苦，人际关系的伤害和社会的混乱，都要归咎于思考的混乱和意识成长的失败。

罪过与邪恶

我相信邪恶可以定义为某种特殊的心理疾病。就像其他心理疾病一样，我们应该对邪恶进行科学的研究。但是邪恶毕竟是邪恶。纳粹屠杀犹太人，美军屠杀无辜的越南村民、极端分子的自杀式恐怖袭击，以及联邦大楼爆炸案都证明了这一点。所以，邪恶并不是一种普通的心理疾病。

纵观当今世界局势，如果要做到正直的思考，就不能忽略现实中的邪恶。但是在美国有一种广泛的否认，许多人不愿意深入研究邪恶，或不愿意看清楚邪恶的真实面目。在报纸和电视上，我们常常把邪恶之人称为变态狂，认为这是病态人格的表现。身为心理医师，我知道很多患心理疾病的人，他们陷入内心的危机和冲突，让自己很痛苦，如果不寻求心理医生的帮助，他们很可能在焦虑、抑郁和痛苦中选择自杀来结束自己的生命。但是邪恶不是这样。邪恶恰恰相反，邪恶的人不会让自己痛苦，他们会让别人痛苦，他们会把别人当成替罪羊，让别人去承担他们的痛苦。虽然他们有的也会自杀，但是更多的是极力压制别人的生命，甚至扼杀别人的生命。

由于邪恶如此具有破坏性，所以，邪恶是终极的心理疾病。将邪恶视为一种特殊的心理疾病，并不意味着邪恶的人不必为自己的行为负责。每个人都有自由意志，可以自由选择，我们可以选择思考，或者不思考。如果有人选择草率、混乱的思考，不愿意让意识成长，那么他们就必须为自己的行为负责，法律不应该把疯狂当成一种理由来为罪犯开脱。实际上，当我们能够选择时，我们就必须为自己的选择负责。

在这里，我们必须区分邪恶的人和平常犯罪的人。在我的心理医生生涯中，我花了一段时间在监牢里治疗罪犯。许多人会认为邪恶是属于那些被关起来的人，但是我在牢里很少碰到真正邪恶的人。虽然他们都具有很大的破坏性，时常犯罪，但是他们的破坏性有一种随机的性质。还有，他们对自己的罪行有一种坦然的特质。甚至不少人还认为他们之所以被抓，是因为太老实，他们是“诚实的罪犯”，而真正邪恶的人总是逍遥法外，在监狱之外。不可否认，他们这样说虽然有为自己开脱的成分，但我相信，他们大致说得没错。

的确，大多数邪恶之人，通常看起来都很平常，就住在附近——不

论地区、不分贫富、不管教育程度，大多数不是刻板印象中的“罪犯”。他们时常是“踏实”的老百姓，与社会关系良好，表面上的言行都很得体。他们也许是小区中的活跃领导人物、教会学校的老师、警察或银行家、学生或父母。

在《少有人走的路2：勇敢地面对谎言》中比利的父母就是这样的人。他们在正常的生活中犯下罪恶，我们却根本无法给他们定罪。比利的哥哥史都华16岁时用一把点22口径的猎枪自杀身亡后，15岁的比利感到震惊，陷入了恐惧和痛苦之中。每当他回忆起自己与哥哥在一起的生活，特别是曾经与哥哥发生的那些小冲突时，他都会感到内疚，总觉得自己应该为哥哥的死亡负责。比利的这种心理反应很正常。如果我们身边亲近的人自杀了，只要我们是有良心的正常人，第一反应都会怀疑自己是否有错，没有尽到应尽的责任。

如果比利生活在一个健康的家庭中，他的父母会跟他谈论哥哥的死亡，让他知道史都华一定是有某种心理问题，他的死不是比利的错。但是他的父母并没有这么做。缺乏了父母的安慰，比利变得非常沮丧，他的成绩一落千丈，学校建议父母带他去看心理医师，他们也没有这么做。

他们所做的竟然是在圣诞节那一天，送给比利一把点22口径的猎枪作为圣诞节礼物，而且还正是他哥哥自杀时所使用的那一把。这其中暗含的信息实在令人不寒而栗。想到比利的沮丧，以及他的年龄，他对父母送的这件礼物肯定会做出这样的解读：“收下你哥哥的自杀凶器，然后如法炮制，你是该死的。”当他的父母被询问到这项举动的可怕含意时，他们的答案正是典型邪恶之人的反应，极力否认与自我欺骗：“那是我们所能给他的最好礼物，”他的父母告诉我，“我们只是工薪阶层。我们不像你那样世事洞明，接受过高等教育，你不能期望我们会考虑得那么周到。”他们的狡辩令人憎恶，如果他们有良心，哪怕是有一点点反省精神，当我指出问题的严重性后，他们都会感到后怕和自责，但是他们却没有，我看不到他们对比利有任何愧疚感，这正是邪恶之人最典型的特征。

有罪过的人不一定是邪恶的人，因为我们每个人都曾做过错事，但并不能说我们都是邪恶的人。罪过不同于邪恶，这二者也不仅仅是程度上的差异，而是本质上的不同。

罪过最广义的定义是“偏离靶心，误入歧途”，也就是说，我们没能

按照正确的路径行走，偏离了方向和目标，从而铸成大错。从这种意义上来看，没有正确做事，没有击中靶心就算是罪过。但是没有人每次都能正确地做事，完美无缺地击中靶心，这是我们自身的缺陷，毕竟我们不可能永远正确，永远完美，所以，我们每个人都有罪过。当我们应该发挥自己的能力却没有发挥，当我们本来可以做到更好，却由于一时疏忽，以至于遭遇失败之后，我们对自己或者其他人就犯了某种罪过。

当然，罪过有大小之分。欺骗富人似乎没有欺骗穷人那么令人憎恶，但是欺骗就是欺骗。在法律上，欺骗有很多种类：诈骗一家公司、谎报所得税、告诉太太你要加班却去偷情、告诉丈夫你没时间去拿他的衣服却花了一个小时打电话聊天。在这些行为中，有些是值得原谅——特别是在某些情况下——但是事实依然存在，它们全是谎言与背叛。

实际上，我们习惯性地背叛自己与他人。最糟糕的是一些人公然无耻地这么做，甚至无法自我控制。其他较高贵的人则暗中进行，还以为自己并没有这么做。但是不管有意识或无意识都无关紧要，背叛还是发生了。如果你认为自己足够谨慎，永远没有做过这种事，那么问问自己，有没有在任何情况下欺骗自己，你就会明白你的罪过。如果你不明白，那么你就没有对自己诚实，这本身也是一种罪过。

因此，我们全都是某种程度有罪过的人。但是要判断一个邪恶的人，不是通过他的行为，而是通过他的心。邪恶的人心中没有内疚和自责，更没有负罪感。他们不承认自己有罪过，而是用各种各样的谎言极力狡辩和隐瞒，就像比利的父母。没有内疚的人没有廉耻，他们失去了人性，能够干出你想象不出的坏事来。

所以，没有负罪感的人是最邪恶的人。

阴　影

荣格把人类邪恶的根源描述为“拒绝面对阴影”。荣格所谓的“阴影”指的就是在心灵中，我们不愿意承认的那一部分，我们一直把这一部分藏匿在意识的地毯之下，不让自己或他人知道。

当我们被自己的罪过、挫败或缺陷逼到墙角的时候，大多数人都会承认自己的阴影。但是荣格使用“拒绝”这个词，是指较为激烈的行动。那些跨越了罪过边界而进入邪恶之境的人，最显著的特征就是拒绝接受任何罪恶感。他们不是没有良心（意识），而是拒绝承受良心的痛苦。也就是说，不是罪恶本身，而是拒绝承认罪恶，才使他们变得邪恶。

事实上，邪恶的人通常是非常聪明的，能够意识到绝大多数的事物，但是他们却不愿意承认自己的阴影。关于邪恶最简短的定义是**“霸道的无知”**。更确切地说，邪恶不是一般的无知，而是对于阴影的霸道无知。邪恶的人拒绝承担内疚的痛苦，不容许阴影进入意识之中，让自己“面对”它。相反，他们会丧心病狂用谎言掩盖自己的阴影，甚至不惜霸道地摧毁他们罪恶的证据，或者毁灭任何揭发他们的人。破坏行动一旦实施，他们就成了邪恶本身。

罪恶感虽然时常被视为一种“缺点”，但事实上在许多方面，它是一种恩赐。真实地觉察到自己个人的缺失，我称之为个人的罪恶感。觉察人类是天性懒惰、无知、自私的生物，习惯性背叛造物主与自己的同类，甚至违背自己，这不是很愉快的觉察。但很矛盾的是，这种不愉快的觉察，却是人类所能拥有的最宝贵的恩赐。尽管不愉快，但正是有了这些适当对罪恶感的觉察，才使我们的罪恶不会失去控制。对抗我们本身所具有的恶的倾向，最有效的防卫就是对阴影的察觉。

要变得更有意识（良心）的众多理由之一，就是为了避免变得邪恶。所幸只有极少的一部分人才代表真正的邪恶。但是仍有很多程度较轻的心理疾病正在泛滥，它们虽然不是邪恶，却也能反映出我们对于面对阴影的抗拒。传统的弗洛伊德心理学教导我们，大多数的心理失调是根源于隐藏的情绪——愤怒、被忽视的性欲等。正因如此，心理疾病被大多数心理学家划分在潜意识的范围，仿佛潜意识是精神病理学的基础，而病征就像是地底下的恶魔跑出来折磨地面上的心灵。我的观点则刚好相反。

我相信所有心理上的失调，基本上都是意识的失调。它们不是源于潜意识，而是源于一个有意识的心灵拒绝去思考，不愿意面对某些问题，忍受某些情绪或痛苦。这些问题、情绪或欲望之所以存在于潜意识中，只是因为逃避痛苦的意识把它们藏匿在了那里。

当然，能在日常生活中活动的人，没有一个会不健康到没有意识的地步，也没有一个会健康到拥有最完整的意识。意识有数不清的程度之分，视个人的努力而定。但是意识的程度非常难以衡量。即使有标准心理测验来衡量心理的健康程度，也很难决定真实的意识状态。我们可以从个人的行为来臆测。但是衡量意识最好的方式，也许是观察这个人平常思考方式的一致性。例如，一个倾向于草率思考的人，其意识程度就比一个正直思考的人要低得多。

思考与意识紧密相连，它们之间是一种复杂的平行的关系。意识是所有思考的根源，而思考是意识进步的基础。一旦思考有所败坏，在意识上也必有同样的失误。因此，一切人类行为——好的、坏的、漠不关心的——都根据思考与意识的参与或缺乏程度而决定。

人们时常问我：“派克医生，如果我们都有某种程度的神经官能症，没有人拥有完整的意识，那么如何才知道什么时候需要接受治疗呢？”

我的回答是：“当你被‘困住’时。如果你能成长就不需要治疗。但是如果停止成长，被困在原地打转，显然是处于无效率的状态。当自己缺乏效率时，就不可避免会丧失成长的力量。”所以追求意识的进步还有另一个理由，它是精神成长的基础，经由这种成长，我们才有更大的能力。

意识与能力

虽然我们具有维持生计所需的基本能力与天赋，也能解决一些问题，但是处理人生问题的真实能力则更为复杂。在意识的发展上，这种真实的能力会得到迅猛的提升。真实的能力不仅仅是知识的积累，更是智慧的完满，是在努力实现了精神成长和心智成熟之后，获得的个人力量。

许多人不需要食谱就能烹调，或不需要手册就能修理汽车，或者拥有超人的记忆力，能快速对事情做出反应。但是由于在思考上缺乏或不愿意采取更广阔的视野，所以他们无法以创造性的方式来处理不同的情况，当碰上不符合预期模式的情况时，他们就会遭遇失败。一个能轻松修好汽车的人，面对更复杂的情况，比如教育孩子，或者处理夫妻关系，他们常常会感到束手无策，完全无能为力。

实际上，一个人就算在某些方面很有能力，在其他方面则不一定。在我的书《窗边的床》中的主角之一希瑟，是一名能干的护士。她能够认真思考，待人接物也十分周道，是全疗养院中最受欢迎的员工。但是她的私人生活则一塌糊涂。她不具备选择男友的眼光，常常让自己陷入被羞辱，甚至被虐待的境况。这都是由于她对于男人的不良判断所造成的结果。在工作上她是个杰出的护士，但在生活中她却是个糟糕的女人。希瑟是心理学家眼中最明显的例子，她同时拥有“无冲突的自我区域”与“强烈冲突的自我区域”，在某些方面她的意识十分清楚，但是由于心理上的冲突，在其他方面她的意识就非常草率和混乱。

许多人对自己这种不平衡的意识状态感到困惑。他们可以像希瑟一样，去寻求心理治疗来结束这种折磨。有些治疗也许很快就有效果，而另一些则十分缓慢，他们会发现即使心理治疗也不是万灵丹，无法消除意识成长中的痛苦。

在我的心理医生生涯中，我经常告诉病人：“心理治疗不是关于快乐，而是关于力量。就算你走完治疗的全程，我也无法保证你会更快乐一点点；我能保证的是，你会感觉更有能力。”我又会说，“世界上正缺乏有能力的人，所以当你更有能力时，生命就会给予你更大的责任。你离开诊所之后，也许会为更大的问题担心和焦虑，但是知道自己是在担心更大的问题，而不是斤斤计较鸡毛蒜皮的小事情，这就能带来一些快

乐与平静。”

有人曾经问弗洛伊德，心理治疗的目的是什么，他说：“使潜意识成为意识。”这也是我们一直在探讨的：心理治疗的目的就是帮助病人更有意识，使他们的思考更清晰，工作更有效率，能力变得更强。

基于现实的考虑，我们要记住，所有的恩赐都是潜在的诅咒，意识与个人能力都伴随着痛苦。衡量一个人是否伟大的最好方法，就是看他忍受痛苦的能力。肯塔基大学医学院心理学教授阿诺德·路德维希在《伟大的代价》一书中，充分强调了这个观念。他的书以一项为期十年的研究为依据，调查了20世纪1004位著名人物的生活，其中包括艺术家、作家、发明家与其他富有创造性的人物。路德维希探讨天才与心理健康之间的关系，他表示这些伟大的天才们都有一种抛弃旧观念的倾向，反抗现有的权威，非常能够忍受孤独、寂寞和痛苦，以及具有一种“心理上的焦虑和不安”，如果这些问题处于不致产生疾病的程度，反而可以增进个人的创造能力，开拓新的领域，提出新的思想。

对于很多人来说，他们必须接纳自己的平凡，才能变得出众，但是对于另一些人，他们则必须接纳自己的出众，才能避免平庸。有些人原本天赋英才，但却害怕出众，总是把自己隐藏在人群中，不愿意承认自己比其他人优秀，这会让他们无视自己的能力，变得庸庸碌碌。

一个名叫珍的女子就是很好的例子。她是个年轻、聪明而又漂亮的大学生，就读于商学院二年级，因为极度焦躁前来就诊。她觉得她所约会的对象都非常无趣，她的教授们似乎都很浮夸，而她的同学们（包括女生）都气度狭小，缺乏想象力。她一点也不知道问题出在什么地方，但是她很聪明，知道自己事事不耐烦，常常焦虑，一定有什么不对劲儿的地方。

经过几次常规的诊疗后，她绝望地叫道：“我觉得我在这里只是发牢骚，我不想做个无病呻吟的人。”

“那么你必须学会接受自己的优秀。”我回答。

“我的什么？你这话是什么意思？”她有点惊讶，“我并不优秀。”

“你想过没有，你所有的抱怨——或者牢骚——都有可能是正确的。你的约会对象也许真的不如你聪明，你的教授的确很浮夸，你的同

学不如你有趣。”我说道，“换句话说，你的所有困扰都是因为你感觉——或者你真的是——要比大多数人优秀。”

“但是我不觉得自己优秀。”她沮丧地说，“这就是问题所在，我不应该觉得优秀，因为每个人都是平等的。”

我扬了扬眉毛问道：“是吗？如果你相信所有人都像你一样聪明，那么当他们表现不那么聪明时，你就不会被激怒，或者对他们感到失望。”

接下来的几个星期，对珍来说是一段难受的考验。尽管她不愿意出众，但是她知道我说的是正确的。她必须接受自己的出众和优秀，而又不能自大狂妄，自以为是。对此，她心怀恐惧，毕竟做个平凡人要容易得多。如果她真的比较优秀，势必会忍受孤独。如果她真的出类拔萃，她肯定会比别人承担更多的责任，承受更多的痛苦。她感叹道：“为什么命运要挑中我？这是恩赐还是诅咒？”

当然，我无法回答她的这些问题，但是让她觉得安慰的是，我认为她提出的问题都是非常真实和重要的。后来，她逐渐接受自己的不平凡，并明白这既是受到恩赐，也是诅咒；既是祝福，也是负担。

伴随意识的进步和个人力量的增加，人们除了忍受焦虑，必须在焦虑中成长之外，还将忍受另一种痛苦，这就是超越了文化禁锢和草率思考后的孤独。在历史上，这样的人并不多，例如苏格拉底和耶稣，他们就超越了当时的文化禁锢和草率的思考。现在，由于社会的进步和心理治疗的影响，我估计在美国就有成千上万的成年人站在了最进步的前沿。这些人的完善思考足以挑战世俗的非理性思考。为了成长，他们质疑盲目的爱国和忠诚，冲破文化的限制和禁锢。他们不再相信从报纸、杂志和电视上看到的东西。他们追寻真相，挑战着社会与媒体所推动的“正常”幻象。他们表现出勇气，不再被周围的草率思想所欺骗。他们重新定义“家庭”，不仅是血缘的亲戚，还包括志同道合的同伴，这些人都分享着相同的生命态度，以追求精神成长为目标。

在追求更高意识的过程中，许多人会体验到一种自由解放的感觉，成为更真实的自己。他们的知觉源于永恒，而意识的进化也促进了他们精神的成长。但是他们也付出了相应的代价，因为他们走上了一条焦虑、孤独与寂寞的旅程。深刻的思想家由于不断前行，思想长期处在不确定的未知地带，所以，他们必须忍受适当的焦虑。与此同时，他们还

会时常被草率思考的大众所误解，感到孤独和寂寞。许多拥有高级意识的人不会轻易接受社会上所盛行的“得过且过”心态，于是他们难以配合潮流，别人也难于了解他们或与他们沟通。他们必须付出的代价是，至少会与部分家庭成员有所隔阂，与老朋友或文化习俗断绝关系。

这些出众的人来自五湖四海，他们也许富有，也许贫穷；也许是白人，也许是黑人；也许受过高等教育，也许没有，不过，他们的共同点是都具有非凡的能力。但是，鹤立鸡群并不是一件容易的事情，因为出众的人常常会被人误解、怀疑和恐惧，需要具有强大的内心力量才能支撑。如果他们的心灵没有成长，心智不够成熟，他们就无法克服内心的焦虑、恐惧和孤独，从而选择轻松安全的老路，以停滞来取代成长。

例如，越战时期，我在陆军担任心理医生时，经常为一些黑人士兵做心理鉴定，虽然他们有足够的智力回答复杂的问题，但是他们却会选择装傻充愣。其中有些人是陷入了草率的思考，有些人是很有能力，但却想极力逃避自己的责任。基于这样的原因，许多人或多或少会阻碍意识的发展，因为他们觉得这样生活比较容易。就算他们会宣扬意识成长的重要性，但他们的言行也并不一致。

死亡的意识

还有一种由意识所带来的痛苦是如此剧烈、重要，值得更进一步探讨，这就是对于死亡的意识。假设人类比其他动物更有意识，人类是唯一知道自己必死的生物。这不仅是人类的特质，也是人类的困境，因为这种意识特别痛苦。

大多数人都不愿意直接面对自己的死亡问题。他们极力逃避，不惜一切代价也要将死亡的意识排挤出去，哪怕是面对最细微的死亡提醒，比如一片叶子落下来，他们就不愿意由此展开对死亡的思考。欧内斯特·贝克在他的经典之作《否认死亡》中指出，这种否认死亡的态度也会以种种隐约的方式引导我们走向邪恶，诸如用替罪羔羊或活人祭祀等仪式，希望死神能放过他们。

与人们不愿意面对死亡相同，人们也不愿意面对变老。我在《寻找石头》一书中写道：没有人喜欢变老，因为变老是一种逐渐被剥夺的过程。在退休前几年，有四个情况很相似的女性前来找我就诊，她们大约都是六七十岁，抱怨的不外乎是：对于变老感到沮丧。她们都很有钱或嫁给了有钱人，子女也都各有成就。她们的生命仿佛都按照一个好剧本在上演，但是她们却无法阻止变老。现在，她们需要助听器，或者假牙，或者需要做股关节更换手术。这不是她们所希望的，于是她们感到愤怒与沮丧。

我想不出其他办法可以帮助她们，唯有试图说服她们相信，变老并不是人生毫无意义的阶段，也不是只能无奈地看自己逐渐凋零。事实上，变老也是生命的一段心灵历程，一个准备时期。我告诉她们：“人生剧本不是由你们写的，生命不只是你们自己的表演。”其中两个不久就离去了，看来她们宁愿继续沮丧，也不愿面对事实。

另一位老妇人是很虔诚的基督徒，但是两只眼睛都患有视网膜脱离症，是百分之九十的眼盲，她对自己的遭遇感到愤怒，尤其怨恨那个眼科医生，他没能用先进的技术治好她的疾病。在我们的谈话中，不久便浮现一个主题：“我痛恨必须靠人搀扶才能离开座椅，或扶我走下教堂的台阶。”她大发牢骚，“我痛恨被困在家里。我知道有许多人愿意带我出去，但我不能一直要求朋友开车载我。”

我告诉她，她应该为过去的独立自主感到自豪：“你一直是一位很成功的女性，我想你应该感到骄傲。但是你要知道，现在的旅程是从这里走向天堂，旅行最好的办法是轻装远行。我不知道你带着这么多骄傲，是否能成功地抵达天堂。我察觉，你把眼疾视为一种诅咒，但是你也可以把它视为一种祝福，用来帮助你放下那些不再需要的骄傲和负担。除了眼疾，你大致都很健康。你大概还有十几年时光可以好好生活，是带着诅咒还是祝福的心情来过这段日子，由你自己决定。”

在生命的黄昏，一个人能不能发生转变，要看他是否学会把诅咒看成祝福，把变老看成一个准备时期。准备什么呢？很明显，准备迎接死亡。不知死，焉知生。有些人比其他人更有勇气去面对死亡这件事情。我先前所提到的老妇人接受我的建议后，开始慢慢面对死亡。她为期四年的沮丧在第三次诊疗时开始减轻。但是大多数人不会这么容易获得改变。在面对变老和死亡的过程中，有些人甚至会选择自杀，因为他们所设想的变老和死亡过程是令人羞辱的、沮丧的，无论如何他们都无法忍受这种被剥夺的过程。

对于我和有些人而言，心理上的剥夺比身体上的剥夺更痛苦。丧失了所崇拜的英雄、导师和兴趣，会让我们感觉空虚。剥夺了想象会让我们倍感受伤。我不确定我会不会像前面所描述的盲眼妇人那样优雅地变老，但我确定如果没有精神上的超越，我绝对无法应付变老和死亡。我会在焦虑和恐惧中变得疑神疑鬼，尖酸刻薄。但是，如果我能从现在开始就拿出勇气面对变老和死亡，那么我的心灵反而能随着身体的衰老而不断成长，直到足够有能力坦然去面对死亡。

迈向心理健康的道路是承认死亡，而不是否认死亡。在这个课题上我所读过的最好的书，是约瑟夫·锋利写的《生活在死亡的边缘》。与我一样，他相信死亡不是意义的剥夺，而是意义的赋予。不管我们是年轻还是年老，对于死亡的意识能够引导我们走上追寻意义的道路。我们也许会在焦虑和恐惧之下抓住某种草率的、二手的信仰，来逃避思考死亡。这种信仰也许能暂时让我们感到安全，但是它们就像廉价的旧衣服，只能充充数。一种真正成熟的信仰，是以死亡的神秘作为开始，在死亡面前追寻个人生命的意义。你无法让别人替你来追寻。

在追寻的过程中，我们必须承认改变的必要，我们要常常调整自己的思想与行为——尤其是当我们感觉最舒适的时候，也是最需要改变的时候。改变给我们的感觉就像死亡，因为这意味着旧习惯和旧思想的死亡。我曾引述古罗马哲学家塞内卡的话：“我们终其一生必须持续不断

学习生存，而令人惊讶的是，我们也必须持续不断学习死亡。”这种学习可以让我们在死亡到来时，有意识地放弃对生命的执着，大踏步走向未知的未来。

只管努力，不要操心结果

我说过，心理困扰多半源于意识，而非潜意识。那些“讨厌”的东西会躲藏在潜意识，因为我们的意识拒绝面对它们。如果我们能面对这些不愉快的事物，那么我们的潜意识就能成为充满喜悦的乐园。我相信宇宙人生的秘密都可以透过潜意识显示出来，只要我们愿意坦然面对潜意识，发掘它的智慧。

精神的成长可以定义为“意识的成长”，或者“意识的进化”。意识会朝着什么方向成长和进化呢？我认为是潜意识。潜意识是意识成长和进化的方向。潜意识蕴含了宇宙人生所有的秘密，它浩瀚无边，深不可测。意识的成长和进步，其实就是逐渐认同潜意识里的东西。心理医生对这种情况十分熟悉，因为心理治疗的过程，就是使潜意识层面的内容浮现到意识层面的过程。换句话说，心理医生的职责，就是扩大患者的意识领域，使其范围和方向与潜意识领域更为接近。当意识与潜意识融为一体的时候，我们的心就是宇宙的心，宇宙的心就是我们的心，我们可以用宇宙的心来思考，来倾听，从而揭开人生的秘密。

有一位年近40岁的女性，她患有焦虑症，整天忧心忡忡，还会感到莫名的恐惧。与她接触过几次后，我发现她焦虑和恐惧的主要原因是缺乏信任。在生活中，我们必须去信任一些东西，坐飞机时，如果我们不信任飞行员和飞机制造商，我们就会担心飞机掉下来，诚惶诚恐；进餐馆时，如果我们不信任那家餐厅，总担心食物不干净，我们就无法踏踏实实用餐。同样，我们也必须信任自己的潜意识，就像信任飞行员一样，相信它能够安全地把我们带到自己想去的地方。但是，这位女性却缺乏这样的信任，她只相信自己的意识，对潜意识了解的不多。她跟我说，几天前的早上发生过这样一件事，她正在镜子前涂口红，准备出门上班：

“这时，一个‘寂静、细小的声音’在我的脑中响起——‘去跑步。’”她摇摇头，想要甩掉这声音，但是这声音变得更强烈。

“这真是荒唐。”她一边自言自语，一边回答那声音，“我在早上从不跑步的，我只在黄昏时慢跑，况且我要去上班。”

“不管如何，现在去跑步。”那声音坚持着，她考虑之后，知道那天

早上晚一个钟头上班也没关系。所以她听从那个声音，换上慢跑鞋去跑步。

当她在附近公园跑了1.5英里后，她开始觉得奇怪，她并不是很享受这趟跑步，甚至不知道自己为什么要出来跑步。这时候那个声音又出现了：“闭上你的眼睛。”它命令道。

“真疯狂，”她反驳道，“跑步时不能闭上眼睛。”不过，最后她还是服从地闭上眼睛。跑了两步后她惊恐地睁开眼睛，但是她仍然在跑道上，一切运转良好，天没有塌下来。那声音又叫她闭上眼睛。最后她能够闭着眼睛跑上50步，不会离开跑道或跌倒。这时候那个声音说：“今天这样就够了。你可以回家了。”

这位女性说完这个故事后泪眼盈眶：“想想看，这不正是潜意识给我的启迪，它想告诉我，不必整天为前途忧心如焚，恐惧不安，我应该信任它。”

正如这位女性的经历所显示的，潜意识始终是我们心中的神，总是在最料想不到的时候，对我们说话，给我们帮助与启迪。

梦是潜意识的馈赠，它的许多想法都会通过梦表现出来，给我们以指引。我经常在梦中接受潜意识的暗示和引导。记得那是《少有人走的路：心智成熟的旅程》刚找到出版商之后，我觉得自己应该出去度个假，但是我不想到海边，所以我选择在一个修道院待了两个星期，这是我第一次躲清静。在安静的修道院，我思考了很多事情，其中最多的是关于未来的。我想万一我的这本书成为畅销书，我该如何应对呢？我是应该放弃清静独处，去巡回演讲，还是像《麦田里的守望者》的作者塞林格一样退隐山林，不公开电话号码？我不知道我要怎么做，我也不知道潜意识要我怎么做，这似乎是个很大的决定，所以我希望在安静的神圣气氛中，能够从潜意识那里得到一些启示。于是我做了一个梦。那个梦虽然乍看起来很隐晦，但给了我生命一个重要的启示。

在梦中，我看到一个中产阶级家庭。这个家庭中有一个17岁大的男孩，还有两辆车。男孩是高中的班长，将会在毕业典礼上致辞，也是高中橄榄球队的队长，长相英俊，而且他也有驾驶执照。以年纪来说，他算是个非常有责任、成熟的司机了。但是他的父亲却很怪，不准他驾驶，却坚持要开车送他去所有他想去的地方，例如打球、打工、约会或参加毕业舞会。更过分的是，这位父亲坚持儿子每个星期从他打工赚来

的一百元中拿出五元给他，算是开车载他的酬劳。但开车是男孩自己有能力去做的事，为什么还得付父亲酬劳呢？

我从梦中醒来后，感到非常气愤，这个父亲是个多么独裁的怪人！我不知道要怎么看待这个梦。它似乎毫无道理可言。但是三天后，我把它写了下来，当我读了我的文稿，我发现我把“父亲”这个字的前缀f都大写成F。于是我对自己说：“你想这个梦中的父亲会不会是天父？如果是这样，梦中十七岁的男孩会不会是我？”然后我终于明白我得到了一个天启，潜意识在告诉我：“喂，斯科特，你只管付钱，驾车是我的事情，就让我来。”

不错，对于那时的我来说，未来是不确定的，在憧憬中也不免有些焦虑，而潜意识通过这个梦告诉我：你只需要付出努力，不用操心结果；你应该把自己交出去，安静地坐在副驾驶的位置上，信任潜意识，因为它可以把你带到你想去的任何地方。

实际上，在我们的一生中很多事情都是不确定的，也不是我们能左右的，我们能够做的就是付出努力，然后坦然等待命运的来临。

第三章　学习与成长

生命的意义究竟是什么？

我相信我们活着是为了学习，也就是说为了进化。我所说的“进化”就是进步。学习是向前进，而不是向后退。生命充满了变化、不确定与艰辛的课程。在失意的时刻，生命会受到磨砺和打击。苦难是一所很好的学校，可以教会我们很多东西。荣格说：“没有痛苦，就没有意识的唤醒。”学习是思想与意识纠结的复杂过程。学习既不简单，也不直接。学习也充满了神秘。

我的主要身份是科学家，而科学家都是实证主义者，相信通往知识最好的路径是通过经验。换句话说，经验是最好的学习方式，但是显然不是唯一的方式，所以我们科学家会进行实验或控制经验来得到新知识，并找到世界的真相。

同样地，我又是一名心理医生，每天都会接触病人，听他们谈论自己的梦境，努力去了解潜意识的启迪。我相信心灵是十分复杂的，也是十分神秘的。我们为什么会有潜意识？潜意识为什么能够超越时空，预测出几个月、几年，甚至几十年之后的事情？心灵感应究竟是怎么回事情？我们为什么会相信上帝？

荣格83岁时，有人采访他：“你相信上帝吗？”

“相信上帝？当我们认为某种事情是真实的，但却没有实质证据时，我们才使用‘相信’这个词。不，我不相信上帝，我只知道人们的心灵需要一个上帝。”荣格一边抽着烟斗，一边回答说。

修炼灵魂的山谷

诗人济慈说，生活是一条修炼灵魂的山谷。他写道：“世界如此需要痛苦和麻烦，来练就一份智慧，将之锻造为灵魂。世间即一所学校，人心在其间用上千种不同的方式体会受伤。”

世界是人类学习最理想的场所，我们在痛苦中学习成长，在面对死亡时学会生存，在悲伤中学会坚强。我们的生命旅程是持续地学习，最终的目标似乎是灵魂的完美。完美的意思并不是说人类可以达到完美，或我们要求事事完美，它只是说我们在生活中能够学习、改变与成长。

我无法证明灵魂的存在，就像我无法证明死后是什么样子一样。什么是灵魂？再一次，我们碰上了远超过自己的事物，因此无法适用于任何单一的、简略的定义。然而这不表示我们无法使用一种操作性定义。也许这种定义很不完美，但我相信它至少可以帮助我们进一步探讨学习的奥秘。

我把灵魂定义为：“一种神秘的，引领着我们的，独一无二的，可成长的，永生不死的人类精神。”人类是进化的生物，不仅指种族，也指个体。身为有肉体的生物，身体终将停止发展，最后必然毁坏；而心灵的发展可以一直持续到死亡的时刻；精神则可能长存。对于这种心灵的发展，我常常使用“成长”这个词，而成长与学习是息息相关的。

我一直反复强调，我们有自由意志，我们可以选择成长还是不成长，学习还是不学习。20世纪一位最伟大的心理学家马斯洛创造了“自我实现”这个词，他指出人类的成长与进化可以到达更高的心灵，更高的自主与个人力量。马斯洛认为，一旦人类能够应付基本的生存需求后，就可以让意识进升到更高的层次。

尽管我在许多方面要感激马斯洛的贡献，但我对“自我实现”这个词却有点意见。因为它太容易让人误解，以为我们可以自己创造自己，可以成为任意一个我们想成为的人，就像造物主一样。实际上，我们无法创造自己，也无法成为任意一个自己想要成为的人。我们来到世上唯一能够做的，就是通过学习，竭尽全力成为最好的自己。

但是，现在到处都充斥着这么一种观念，那就是，你可以变成任意一个你想成为的人。多少次，我们反复听到这么一句话：“一旦下定决

心，你就能做成任何事。”是的，每个人的内在可能性都比想象的要精彩。但是，这些“可能性”并不是我们想象的那样，如此深受个人自我意识的控制。实际上，只有全力以赴听从潜意识的指引，不断学习，发现自己的天赋，我们才能实现那些难以言说的、独特的内在可能性。同时，我们必须清楚地认识到，我们只能成为特定的某一个人，而不是几个人。这个人就是：我们自己。

成为最好的自己，是一个学习的过程，也是一个成长的过程。当我们抗拒学习和成长时，我们就是背叛了自己。因此，我相信马斯洛所谓的自我实现，应该是把生命视为一连串学习与成长的过程。不过在童年阶段，人们大部分的学习是“被动”的，而不是主动的。

被动学习

很多人并不十分了解我们是如何学习的，就像他们不十分了解思想或意识。当我在大学里读心理学时，必须学习一门非常重要的课程——学习理论。当时大多数的学习理论是关于制约过程，由巴甫洛夫与他的实验狗所发展出来的。仿佛我们的学习主要是通过惩罚与奖赏，就像老鼠能借由惩罚（电击）或奖赏（食物）来学习走迷宫。

这个理论更进一步假设，儿童学习语言也是通过这种“行为主义”的制约过程。但是伟大的思想家亚瑟·库斯勒在他的书中，完全推翻了行为学派对于语言学习的理论，他提出了十几个关于语言学习的问题，是行为学派无法回答的。库斯勒本人没有解释幼儿如何学习语言，但他证明了人们对这个课题几乎毫无所知。直到今日，幼儿如何学会说话，仍旧很神秘。

我们知道的一个事实是人的学习能力不一定要依靠五官知觉。例如又聋又瞎的海伦·凯勒，不仅学会了语言，而且还表现出惊人的智慧。而另一方面，我们也知道剥夺感官感受会严重干扰幼儿的学习。1920年在德国孤儿院长大的一些婴幼儿由于缺乏有意义的接触或嬉戏，他们的成长出现了问题，这让我们懂得婴儿需要与他人建立特定的感官关系，例如触摸、微笑、声音等，才能在身体上正常发育，到达心理上的成长。另外，在幼儿发展的关键阶段，如果剥夺或忽略他们的需求，就会阻碍他们的成长。这就是为什么学前教育如此被重视。这是幼儿早期教育的一部分，不断提供的刺激，能够发展幼儿的社会与心理能力。

但是就像学习语言，儿童阶段的学习大部分似乎是被动的。例如，在幼儿学习语言之前，他们就开始学习心理学家所谓的自我界限。我们都知道，出生至9个月大的婴儿没有自我界限，不会区分他的手臂不是妈妈的手臂，他的手指不是爸爸的手指。这种学习似乎是不可选择的，所以我称之为被动的。

实际上，这种自我界限的学习正是意识的发展，因为在9个月大的婴儿身上，就可以看见自我意识的征兆。在那之前，如果有陌生人走进房间，婴儿只会平静地躺在摇篮里，仿佛什么事都没有发生似的。但是约9个月以后，如果有陌生人走进房间，婴儿就会紧张地哭泣。他有了心理学家所谓的对陌生人的焦虑。这说明9个月大的婴儿已经能够觉察

到自己是个“分离”的个体，非常弱小无助，容易受到伤害。从这种脆弱的焦虑和恐惧中，可以判断婴儿已经具有最基本的自我意识。伴随自我意识而来的，是对现实的觉察，能够知觉与区分自己与他人的不同。

也许在儿童的生命中，再也没有比“顽劣的两岁”更痛苦的阶段了。幼儿两岁大时，他已经很熟悉自我界限，但是还不清楚他的力量边界。所以幼儿会认为这是最美好的世界，他拥有无穷尽的力量，于是你会看到一个两岁大的小孩像小暴君般指使他的父母、兄姐以及家中的狗，仿佛他们都是他私人王国中的玩物。然后事情就发生了，现在他可以四处走动、丢东西、把书本从架子里拉出来，于是他的父母亲就会说：“不行，你不能这么做，大卫，你也不能跑那么快。”

事实上，在不到十二个月的时间，孩子在心理上从一个四星上将被贬为二等兵。难怪他会感到沮丧与发脾气！不过尽管“顽劣的两岁”令人痛苦，这却是一个非常重要的学习阶段。如果幼儿长到了三岁，都没有被那些挫折和羞辱所击倒，那么他就能踏出重要的一步，离开他的“婴儿自恋”。这时候开始建立起弗洛姆所谓的“社会化”的基础，弗洛姆定义为“学习喜欢必须做的事”。

在儿童阶段，儿童也许会从事学习的活动，但通常是因为外来的压力所致，像是家庭作业、考试、成绩与家人的期望。否则大多数儿童的学习都仍是被动的。在我的书《友善的雪花》中，8岁大的女英雄珍妮就是一个例子。她成长在一个健康的家庭，她的左右脑能够均衡发展，旁人看她学习速度非常快。但是她完全不费任何工夫，她没有刻意去诠释事物。她只是顺其自然，思考快速如飞。

在一个完整的家庭中，孩童主要的学习对象当然就是父母，儿童很自然地认为父母做事情的方式就是理所当然的方式。这在自律的情况尤其如此。如果儿童看见父母的行为能够自律，儿童就会很自然、无意识地做到自律。相对的，如果父母的行为缺乏自律，儿童会认为这就是正确的方式，于是无法发展适当的自律能力。对于有些要求“听我的话，但不要学我的样子”的父母而言，这种情况尤其明显。虽然儿童时期的学习是被动的，却是极为重要。如果够幸运，这个阶段也是学习情绪与理性智慧的开始。

过去人们认为智力只能由数理方式来测量。对于分析性智力来说，也许是如此，但这却忽略了其他方面的智力，尤其是那些包括直觉和想象力的智力，例如自我意识、同理心、爱与社会意识等。现在智商测验

开始受到质疑，人们发现决定一个人命运的往往不是智商，而是情商。

越来越多的研究指出情商，也就是人对于情绪的掌握能力，更能够准确反映人的智力。对此我深有同感。情商是复杂多层面的。研究认为那些不贪图一时之快，能够掌握自己情绪的人，往往情商很高。实际上，这也是我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中所提到自律的四个原则：推迟满足感，承担责任，忠于事实和保持平衡。

还有研究发现，在掌握情绪方面最重要的技巧，就是自我觉察，即心理学家谈到的“超情商”，这是一种能够抽身而出，反观自己情绪的能力。有了这种能力，不管是愤怒，还是羞愧和悲哀，我们都不会沉沦其中，而是能超越出来，站在这些情绪的上面，然后采取行动。一旦我们能够觉察到情绪，就比较容易掌握它们。这种自我觉察的能力非常重要，能够让我们有拥有更多自我控制的能力。

在一个强调左脑（理智）胜于右脑（直觉）的文化中，情商的发展具有非常大的阻碍。无怪乎我们在儿童阶段就体验到情绪的麻木，学会了压抑情绪或完全关闭。对于情绪感到不自在的成年人，往往会批评儿童的情绪，或责备他们“不要这么感觉”，结果造成情绪觉察能力受到压抑。

无法应付挫折感或分辨压力的原因，使许多儿童走上了破坏性的道路——包括饮食失调、欺负弱小或其他反社会行为——因为他们缺乏成年人的引导来控制他们的情绪。我相信老师或父母应该教导儿童接受自己的情绪，然后在了解自己情绪的基础上，掌控自己的情绪。

虽然儿童阶段的被动学习在情绪与智力上都非常重要，但成年后的主动学习才具有最终极的重要性。有些心理学家认为一旦到了青春期，“伤害就已经造成了”，不管好坏，人格就定型了。虽然情况时常如此，但也不是绝对的。只要有决心，在人生的后四分之三时间里，我们完全可以做到最大的改变与成长。正如乔纳森·斯威夫特所言：“人生的晚期是用来治疗他在早期所染上的所有愚行、偏见与错误的想法。”成年后的主动学习不仅可能，也非常值得追求。

成长与意志

在某些方面，我们清楚地了解成年人如何如饥似渴、刻意地选择学习。我们所不了解的是他们为什么会有如此强大的意志力。学习需要意志力，成长也需要意志力，但是现在我们对意志力却了解得很少。在我们面前，意志力是如此的神秘。

我曾经说过，某些人，例如我的家人，似乎与生俱来就有坚强的意志，而某些人的意志似乎比较薄弱。这个问题从来没有经过科学性的研究。我们不知道意志力是否有强弱之分，或者是否来自于遗传，在多大程度上是经过学习成长而来的。意志力极为神秘，代表了心理学研究上的一个蛮荒地带。

在任何情况下，我都相信坚强的意志是一个人所能获得的最高奖赏之一（另一个是感恩的心）。坚强的意志不同于病态的固执，它是一种促使生命成长的决心和持续的坚持，而病态的固执是对生命活力的禁锢，包括坚持腐朽的观念，顽固不化，极力阻碍自己和他人的成长，甚至压制别人的生命力。成长的意志是神秘的，那些意志坚强的人在心理治疗中通常效果较好，不管童年背景如何，也不管机会多小，他们都能获得奇迹般的治愈。相对的，那些缺乏坚强意志的人也许拥有其他的资产，比如伟大的观念与才能，但往往怀才不遇，一事无成。然而，如我一再指出，任何恩赐都是潜在的诅咒，坚强意志的缺点就是坏脾气。只有意志坚强的人才会把高尔夫球杆在树干上扭弯，因为那颗该死的小球没有照他的意思飞行。意志坚强的人往往要花费大量精力才能学会控制自己的愤怒。

我常对病人解释，软弱的意志就像是在后院中养了一只小驴子，它不会带来太多困扰，除了偶尔嚼了你的郁金香，但是它也无法帮助你，到头来你也许会后悔这辈子没有去做你想做的事。另一方面，坚强的意志就像是在后院养了一群马，这些马匹巨大而有力量，如果没有好好加以驯服，他们会冲倒你的房子。如果能够给予适当的驯服与训练，套上马具后，你可以运用它们来移山。因此意志的驯服非常重要。但是人不可能通过意志来驯服意志，要驯服意志，必须把自己交出去，诚服于一种更高的力量。

在杰拉尔·梅所著的《意志与精神》第一章——率性与任性中。他

说任性代表着未驯服的人类意志，而率性代表着人类的坚强意志。这意味着，人诚服于更高力量的召唤，敢于走别人不敢走的路，做别人不愿意做的事。谈到率性与更高力量之间的关系，我认为成长的意志基本上就像爱，是把自己奉献出去，不考虑结果，也不担心收获，但恰恰是这样的精神能够让我们获得更大的收益。正如爱，我们在无私付出的过程中，不仅浇灌对方的心田，也让自己的心灵获得了成长。

但是我们面临了一个问题，成人之后为什么只有少数人能够继续表现出成长的意志，而多数人不仅抗拒成长，也抗拒伴随学习而来的责任？虽然选择成年后的主动学习与成长的意志，是一个人生命中最重要的决定。但是这种决定是什么时候做的呢？很少有人知道答案。我曾经收到十五六岁的年轻人寄来的信，清楚显示他们在那个时候就已经做了决定。

我的女儿们在上大学时就做了决定，选择主修纯科学与数学，尽管她们觉得这些科目很艰难。看见她们叫苦连天，我问她们为何不选择主修人文科学，这些科目是她们所擅长的。她们却回答："老爸，主修一些容易的科目有什么意思呢？"很明显地，她们在某些方面的学习意志是比当年的我要强多了。

虽然成为学习者的决定也许早在青春期就定下了，但这不表示一定得在那个时候发生。我知道有些人做出某个重要决定的时刻是在三四十岁，五六十岁，甚至在死前一两个月。也有些人虽然做了决定，但只是敷衍地进行，终其一生都没有成为主动的学习者。还有些人活了半辈子后才做出决定，并成为虔诚的学习者。当然，也有人会在反省生命时发生，比如中年危机时。据我所知，大多数情况，这种决定需要重复地进行，越来越坚定。这是我自己的经验之谈。我不记得什么时候是我第一次决定做个主动的学习者的，但我记得许多次我选择加强这个决定。

我个人的做法是从经验中学习，尤其是通过对我自己生命经验的沉思。因此我把沉思描述为：抽取一点点的经验，然后榨取其最高的精华。这不仅是生命经验的多寡，而是如何加以应用。我们都知道有些人做了很多事情，似乎累积了许多经验，但是看起来还是很幼稚。他们只是到处收集不同的经验，而不从这些经验中学习有关自己与世界的知识，这些经验自然毫无价值。重要的是，我们不仅要觉察外在的经验，也要觉察内在的经验，才能促进精神的成长。因此学习的意志大部分是要向内学习。哲学家索伦·克尔凯郭尔曾经很准确地指出："一个人也许能做出惊人的伟业，了解深奥的知识，但是对自己却一无所知。而失败

与痛苦则能够引导一个人向内心省察，让他在内心开始真正的学习。”

摆脱自恋

我们都见过一些以自我为中心的人，他们觉得世界如果缺少了他们就无法继续存在。这些人缺乏共情能力，体会不到别人的感受，也无法站在别人的角度考虑问题。他们是自恋的人。虽然我们不会像他们那样自恋，但或多或少都有一些自恋的倾向。我们每个人需要学习的最重要的一件事，就是承认世界不是单单绕着我们一个人旋转。

我认为自恋是一种思想的失调。在《寻找石头》书中，我说我与太太莉莉使用保密的电话号码以及种种安全措施来保护我们不受自恋者的干扰。在十几年前，我们还没有采取这些保护措施时，电话时常会在清晨疯狂响起，听筒另一端是个陌生人，想要与我讨论我书中的一些细节问题。我抗议道："现在是凌晨两点呢！"那人解释道："在加州现在只是十一点，况且现在电话费比较便宜。"

自恋者无法或不愿考虑到他人。我相信每个人天生都有自恋的倾向。健康的人会通过成长摆脱自恋，但前提条件是必须先提升意识，学习为他人着想。成长与学习相辅相成，我们越是学习，意识就越能获得提升。

我已经说过，"顽劣的两岁"是儿童脱离婴儿自恋的第一步。我们不知道为什么有人会失败，无法摆脱自恋。但是我们有理由相信这种失败开始于顽劣的两岁阶段——这是生命脆弱，并充满了羞辱的阶段。父母在这段时期要尽可能对孩子温柔一些，但不是所有父母都能做到这点。在顽劣的两岁或儿童成长阶段，为了使孩子顺从，有些父母会不自觉地羞辱孩子，远远超过必要的程度。我认为无法摆脱自恋就是根源于这种过度的羞辱。

遭遇过度羞辱的儿童，会绝望地抓住以自我为中心的想法，以此来保护自己，不然他们就无法自处。我们说婴儿是自恋的，到了9个月的时候，他们开始有了自我意识和自我界限。从两岁开始他们变得顽劣，这实际上是他们在努力拓展自己的自我意识和自我界限。如果这时遭遇到过分的羞辱和打击，他们的成长就会停滞不前，始终处在婴儿时期的自恋阶段。对于他们来说，唯有自恋才能给他们提供安全感。

虽然我们是在顽劣的两岁时迈出了远离婴儿期自恋的第一步，并不

表示这是唯一的一步或最后的一步。在青春期常常能看见莽撞冲动的自恋，例如，青少年也许从来不会考虑到家人的感受，他们到处惹事，弄得全家不得安宁。但就像孩子从两岁开始变熊一样，这也是我们摆脱自恋的第二次机会。有些人在青春期迈出了摆脱自恋的第二大步。对此，我深有感受。

15岁那年，一天早上，我在上学的路上，看见50米外有一个同班同学朝我走来。我们见面后聊了5分钟，然后分道扬镳。我独自行走了一段路后，突然脑洞大开，仿佛接收到了上天的启示。我觉察到了我的自恋。我意识到从我看到同学到最后分手的10分钟时间，我一直沉溺在自恋当中。见面之前两三分钟，我满脑子想的是我要说什么聪明话来使他佩服；在我们谈话的5分钟里，我听他说话，只是为了能够更聪明地把话接过来；我看他的脸，只是要看我的话对他产生了什么反应。在我们分手后的两三分钟，我所想的是还有什么更聪明的话我没有说出来。我一点也不在乎同学，没有注意到他是快乐的，还是悲哀的，或者我能说些什么使他的心情不那么沉重。我所关心的只是他能衬托我的智慧，反映我的光荣。这一察觉不仅让我知道我是多么的以自我为中心，多么的自恋，也让我知道，如果不摆脱自恋，我最后不可避免会变成一种自以为是、空虚孤独、令人讨厌的人。所以15岁那年，我开始向我的自恋宣战。

但那只是个开始。自恋非常顽固，它的触角隐约而无处不在。我们必须日复一日，月复一月，年复一年地斩断它们。而且在一路上会有许多陷阱。不过，随着意识的成长，我们会变得不再那么自恋，对他人更关心，也更能在乎别人的感受和想法。每当回顾起来，我还是有很多遗憾和悔恨，其中之一是，我不够关心逐渐年迈的父母。等到我自己开始面临变老的时候，我才了解父母所经历的痛苦，现在我对他们的感情远远超过以前。

学习摆脱自恋，曾经是我生命中最重大的课题，而婚姻则是我最伟大的老师。刚结婚时由于自恋作祟，一直到两年后，我才明白莉莉不是我的附属品。婚姻关系中的摩擦使我睁开了双眼看清楚我的问题。最初我会为这些摩擦恼怒：当我需要她时，她却不在家；而当我想独处时，她却在家中喋喋不休。我慢慢明白，这种埋怨多半是由于我心里的怪异假设所造成的——我假设莉莉应该随时随地响应我的需要，而当时机不对时，她就应该消失不见；更过分的是，我假设她应该知道我什么时候需要她，什么时候不需要她。后来又花了大约十年的时间，我才能够彻

底消除这种疯狂的自恋心态。

我与莉莉的婚姻能够幸存下来，是因为我们都怀着美好的愿望，努力去体贴对方。但这并不是一件容易的事情。最初，我们的想法都很简单，无非是想做一个好丈夫和好妻子，多替对方考虑。我们奉行的金科玉律是“要想别人怎么待你，你就要怎么待人”，所以我们总是努力以自己希望被对待的方式去对待对方，但这样做，并没有太大的效果。事实上，我与莉莉就像大多数的伴侣一样，结婚时都有轻微的自恋倾向。虽然不像凌晨两点打电话来的人，我们相当有礼貌，但是没有智慧，因为总是存着自恋的假设：其他人都像我们一样，否则就是有问题。

经过漫长的岁月，数不清的摩擦和碰撞，我们才明白，要成长，我们就必须学习辨认与尊重对方的“差异”。的确，这才是婚姻的高级课题。而过去所奉行的“要别人怎么待你，你就要怎么待人”，并没有考虑到彼此的差异，实际上这是在以自己的心度别人的腹，或多或少都有一些自恋的成分，不可能真正满足对方，也不会让自己获得成长。

经过了30年，莉莉与我仍然在学习这个道理，而且时常像是初学者一样。我们知道正是彼此的差异才创造了婚姻的滋味及智慧。也正是因为莉莉与我不一样，当我们生活在一起时，才能更聪明地处理问题，这些问题包括养育子女、安排开支、计划假期等。所以，不管是婚姻，还是人际关系，抑或在工作和事业上，摆脱自恋是合作的关键，可以让不同的人发挥不同的智慧和力量。

自恋与自爱

我们面临了一个矛盾：一方面生命中最重要的事情是摆脱以自我为中心的自恋；但另一方面，同样重要的是，我们也必须认识到自己的价值，珍惜自己的价值，学会自爱。

解决这一矛盾的基本前提是诚实和谦虚。14世纪一位英国僧侣说：“诚实和谦虚，意味着有自知之明。善于自我反省的人，才会表现得诚实和谦虚。”

谦虚是人类最高贵的品质之一，但是谦虚不是自卑，故意贬低自己，而是客观地看待真实的自己，认清自己的优点和缺点。谦虚的核心是诚实，有自知之明。离开了诚实，谦虚就会变成自卑，或者以另一种形式转化为自大。自恋的人是不诚实的人，他们活在虚假的幻象中。而自卑的人也是不诚实的，他们过分夸大自己的缺点，而没有客观看待自己的优点。

在这里，我们必须区分自恋与自爱。例如，有时候我们的行为不当，却不肯承认，也不愿意从中吸取教训加以更正或弥补，那么这就是自恋。另一方面，如果我们犯了错误之后，承认自己的错误，必要时也会自责，但并不会彻底否定自己的价值，反而让自己明白个人并非完美无缺，我们接纳自己的缺点，也珍惜自己的优点，这就是自爱。

自恋是成长中最大的阻碍，而自爱则对成长具有巨大的积极作用。弗洛姆说：“最高的价值不是舍己，也不是自私，而是自爱；不是否定个人，而是肯定真正的自我。”所以，坚持虚假的自恋与坚持真正的自爱有着有天壤之别。不管在什么时候，我们都需要珍惜自己的价值，做到自爱。

大约20年前，我曾治疗过一个17岁的男性病人，他叫杰克，是一个没有父母管教的未成年人。因为父母对他太粗暴，他从14岁就开始独立生活。

有一次做治疗时，他对我说：“派克医生，我差点就见不到你了！”

“发生了什么事情？”我问。

“几天前，在一场暴雨中，我把车开翻到了路边。”他说。

“是三天前的那场暴雨吗？”

“是的。”他点点了头。

就在杰克出车祸的那天晚上，我也不得不冒着暴风雨，驱车从康涅狄格州赶往纽约。暴雨铺天盖地横扫而来，高速公路上能见度极低，我甚至看不到路基和黄线。我集中精力，紧盯路面，当时我已非常疲倦，哪怕是片刻的走神，都有可能车毁人亡。我之所以能开完这130多公里，就是因为我做了唯一的一件事，不断对自己重复：“这辆轿车装载的货物价值连城。我一定要让这无价之宝安全抵达纽约。”最终，我安全抵达了。

在那天的暴雨中，杰克并不像我那么疲惫，而且路途也很短，显然，他出现这样的问题，也不是想要偷偷自杀，而是缺乏自爱，不知道珍惜自己。他没有对自己说，他的车里装载着无价之宝。当然，他不珍惜自己是因为从小没有得到父母的珍惜。如果他曾经被父母珍惜过，他就知道珍惜自己，懂得自爱。

另一个例子，是关于一位女性。《少有人走的路：心智成熟的旅程》出版后不久，她来找我。她需要从纽约附近的新泽西，驱车远道前来我所居住的康涅狄格州，每次来回都要花费6个小时。她从小在教堂里生活，长大后嫁给了一位神职人员。第一年，她每周治疗一次，结果一点儿进展都没有。有一天，她一进门就对我说：“你知道吗？今天早上开车来这儿时，我突然意识到我自己才是最重要的。”我发出欣喜的欢呼，为她的顿悟而喜悦，但同时也感到有些荒谬。因为她几乎在教堂里度过了自己的前半生。按理说，她应该早已明白，最重要的就是自己，就是自己心灵的成长和发展，但是她没有。我猜想，也许很多人都不明白这一点。然而，一旦她明白了之后，她的治疗进展得就像闪电一样迅速。

重视自己，珍惜自己，是我们心灵成长的关键。一个人决定来接受心理治疗不是妄自菲薄的表现，恰恰是自爱的行为。决定自爱的因素有很多，最重要的是源自童年时的经历，如果童年时我们能够得到父母的关心、爱护和珍惜，我们在内心深处就会觉得我们是有价值的，值得珍惜的。父母付出的努力越大，孩子就越会意识到自己在父母心中的价值；父母的珍惜让我们懂得珍惜自己，从而形成最原始也是最强大的自

我价值感。我们以此为人生的起点，在将来的道路上就懂得选择进步而不是落后，懂得追求幸福，而不是自暴自弃。

童年时获得的原始自我价值感，是我们心理健康的原动力，即使在成年后遇到了重大的打击和挫折，那种根深蒂固的自尊、自爱和自信，也会让我们鼓起勇气，勇敢地战胜困难。我曾经对缺乏原始自我价值感的成年人感到悲观，但是现在我知道至少有两种方法，可以重建我们的自我价值感。其中一个方法就是心理治疗，在这个过程中，心理医生时常会成为父母的替身，以持续表达对病患的重视，来让他们获得自尊和自爱。经过长期的治疗后，病人给我最多的反馈是：“派克医生，你让我觉得我比原来的自己重要多了。”

还有另一种方法就是直接将生活体验上升为生命体验，从而获得一种自我觉察的能力。当然，这需要人具有极强的悟性和反省精神。虽然我很少介绍这种方法，但我的一些病人和朋友都曾经历过这种自我价值感的极大改变。这些自我觉察有时候常常发生在生命最艰难的时候，有时候甚至是在生命遭受威胁时。例如一名长期被虐待的女性，突然醒悟，决定要好好为自己而活，最后毅然决然离开她的丈夫。

自恋与死亡

人类与生俱来的自恋十分复杂，适当的自恋是可以理解的，但未加节制的自恋是心理疾病的前兆。健康的心灵成长需要逐渐摆脱自恋。如果不能摆脱过分自恋的心理，不管是对自己，还是对他人都会造成极大的破坏。

自恋是以自我为中心，把自己看得很大，很重要。但是在现实生活中，我们并没有自己想象的那么大，那么重要，这就必然会导致内心与外界的冲突，让我们备受伤害。当心理医生谈到自尊心受伤害时，我们称之为自恋性伤害。我们常常承受着许多自恋性伤害，例如被同学说笨、在校队选拔中落选、申请大学遭受拒绝、被老板批评、被解雇、被子女排斥等。在各种自恋性伤害中，死亡所造成的伤害最大，也最具震撼性。没有任何事能够比面临死亡更能威胁到人们的自恋。所以很自然，人们畏惧死亡，不愿意谈论任何与死亡沾边的事物。

有两种方法可以应对来自死亡的恐惧，也就是平常的方法与聪明的方法。平常的方法就是不去想它，限制自己的知觉。聪明的方法是尽早去面对死亡。对死亡的恐惧实际上是对生命的眷恋。但是没有人能够逃脱死亡，不管我们多么热爱生命，对生命多么眷恋，死亡终究会来临。死亡，可以让我们变得谦卑，彻底摆脱自恋。我们会想：“既然生命都可以放弃，那么还有什么东西不可以放弃呢？”所以，尽早面对死亡，可以成为一种最大的助力，帮助我们获得心灵的成长。虽然这不是容易的方法，但是很值得一试。因为当我们面对死亡，消除了以自我为中心的自恋之后，我们会惊讶地发现自己不再害怕死亡。因为消除自恋之后，我们不再感觉自己是那么的自大，那么的重要，那么的不可一世，这恰恰是学习爱的基础。当我们不再感觉自己时时需要保护时，就能够转移目光，关心他人，于是开始体验到前所未有的快乐，渐渐忘记自己的存在，领悟到生命的真谛。所以，把自己缩得越小，我们看见的世界越大。

伟大的圣贤们一再告诉人们，脱离自恋之路，也就是通往生命意义之路。他们的基本方法就是——学习死亡。佛教与印度教以自我超越来说明这个道理。对他们而言，自我的观念是一种幻觉。而耶稣的说法则平易近人：“凡是拯救自己生命的人必先失去生命；凡是为我放弃生命的人必会获得生命。”

《论死亡》这本经典之作的作者伊丽莎白·罗斯是首位大胆研究濒死体验的科学家。她发现在死亡的过程中有五种情绪阶段，分别是：否认、愤怒、讨价还价、沮丧绝望和最终的接受。

在第一阶段“否认”中，人们也许会说：“化验室一定是把我的检查与别人搞错了。不可能是我，不可能发生在我身上。”但是否认不会持续很久，然后转为愤怒。他们对医生发怒，对护士发怒，对医院发怒，对亲戚发怒，对上天发怒。当愤怒也毫无效果时，他们开始讨价还价。他们说：“也许我回去上教堂，开始祷告，癌症就会消失。”或者“也许我对孩子好一点，我的肾脏就会痊愈。”而当这些也没效时，他们开始明白自己彻底没有希望了，他们真的要死了。这时候，他们开始沮丧绝望。

如果能够经历沮丧绝望的阶段，他们就能够熬出头，进入第五阶段——“接受”。这个阶段心灵充满了平静与安宁，甚至还有光明，接受死亡的人内心中自有光明，仿佛他们已经死亡，然后在心灵上获得重生。这是一件美丽的事，但是非常少见。大多数人死亡时没有到达这种接受的阶段。他们在最后一刻仍然停留在否认、愤怒、讨价还价或者沮丧绝望阶段。这是因为沮丧绝望的阶段是这么的痛苦与艰难，当碰上沮丧绝望时，大多数人会撤退到否认和愤怒，或讨价还价的阶段。

这些阶段的历程并不一定完全符合罗斯的描述，但是它们不仅适用于死亡所引起的情绪反应，也适用于生命中所有需要舍弃的时刻。

舍弃与心理弹性

我曾经写到我与女儿之间所发生的一件事情，让我体验到舍弃在成长中的必要。有一天晚上，我想好好陪陪10岁的女儿。最近几个星期，她一直请求我陪她下棋，所以我一提议同她下棋，她就高兴地答应了。她年纪小，棋却下得不错，我们的水平不相上下。她第二天得去上学，因此下到9点时，她就让我加快速度，因为她要上床睡觉了，她从小就养成了准时就寝的习惯。不过，我觉得她有必要做出一些牺牲，于是我对她说：“你干吗这么着急呢？晚点儿睡，没什么大不了的。”“你别催我啊，早知道下不完，还不如不下呢！何况我们不是正玩得高兴吗？”我们又坚持下了一刻钟，她越发不安起来。最后，她以哀求的口气说：“拜托了爸爸，您还是快点下吧！”我说：“不行，下棋可是严肃的事，想下好就不能太着急。如果你不能认真地玩，那以后就别下棋！”她愁眉苦脸地撅起嘴。我们又下了10分钟，她突然哭了起来，说甘愿认输，然后就跑到楼上了。

原本一件愉快的事情，最后却被我弄得不欢而散，但是对于这个糟糕的结局，我的第一个反应是“否认”，想想没有什么大不了的，女儿只是有点情绪化，与我无关。但是否认没有用。接下来的反应是“愤怒”，我对女儿很生气，因为她不知道变通，也不愿意牺牲一点点睡眠时间来建立亲子关系。但是愤怒也没用，我想我应该跑上楼，对女儿说：“对不起，宝贝。请原谅我的顽固，好吗？”我知道我这是进入了“讨价还价”阶段。但这只是一个“廉价”的道歉，并不会起多大作用。这时我才感觉到我真的把事情搞砸了，进入了沮丧绝望的阶段。女儿离开后的两个小时，我沮丧地在房间里来回踱步，最后进入了接受的阶段。

当我接受是我把事情弄得一团糟之后，也终于看清了真相：我想赢棋的欲望太强烈了，压过了我陪女儿开心的念头，最后才搞砸了这个夜晚。我为什么这样争强好胜呢？我陷入了沉思。没错，我这辈子都很好胜，一直斗志昂扬，做什么事情都是全力以赴，即使是与女儿下棋，我也渴望成为赢家。这种心态曾经为我赢得了许多荣誉，但是现在我必须舍弃它，因为继续争强好胜，只会让孩子与我日益疏远。如果我不舍弃这种心态，我的女儿还会流下眼泪，对我产生怨恨，而我的心情也会越来越糟。

最终，我舍弃了下棋必须取胜的欲望。在下棋方面，曾经的我消失

了、死掉了——那个家伙必须死掉！是我亲手结束了他的性命，而我的武器就是做个好父亲的追求。在青少年时期，求胜的欲望曾给予我很多帮助，不过如今身为人父，这欲望就成了我前进的障碍，我必须将它清除出局。

成熟而健康的心灵是具有弹性的，随着情况的变化，我们必须尝试在相互冲突的需求、目标、责任与义务中保持微妙的平衡，而这种平衡的法则就是要能够割舍部分旧的东西，考虑新的可能性。虽然坚持旧习可以逃避割舍的痛苦，但却会阻碍我们下一步的人生。割舍是最痛苦的人生经验。割舍部分的自我，也许是放弃人格的特性、长期习惯的行为模式、熟悉的意识形态，甚至整个生活方式，这种痛苦是难以承受的。但若要在生命的旅程中一路前行，达到最高的成熟与心灵成长，这种割舍是必须的。割舍会让我们痛苦，也会让我们感到恐惧和焦虑。我们割舍了旧的、过时的观念和习惯，但新的观念又存在着很大的不确定性，这会让我们感到没着没落，陷入彻底的空虚。但是不经历这种心理上的空虚，我们就无法腾空内心，顺利进入人生的下一站。

面临死亡的五个阶段对于舍弃旧习性与学习新事物十分重要。不仅个人会常常经历这五个阶段，团体甚至整个国家都会经历。

我们必须时常清除掉旧的，才能学习新的事物。这个过程可以是个人的，也可以是团体的。在《不一样的鼓声》书中，我曾说舍弃是一个“掏空”的过程，也是建立团体共识的阶段之一。这个阶段是学习中很重要的阶段。一个经历掏空阶段的团体，看起来像是在做垂死挣扎。尽管这个阶段十分痛苦，但恰恰是在这个阶段中，团体才终于下定决心舍弃过时、僵化和无效的习性。

当个人或团体经历痛苦时，常常会感觉痛苦似乎将永远持续，但是在生命的循环中，总是会有机会重生，在绝望与改变之后的重生，其基础就是希望。所以沮丧绝望阶段之后就是接受。有一次在演讲时，有听众问我，长期的婚姻关系是否也会经历这些阶段？我回答说当然会。当伴侣之间的差异开始浮现时，两人首先的反应是否认这些差异，否认两人已经不再热恋。当否认无济于事后，我们又会对伴侣的差异感到生气。当愤怒也不管用，伴侣没有任何改变时，我们又开始讨价还价——“如果你那么改变，我也会这么改变。”等这也不管用时，就会出现沮丧绝望，这时婚姻似乎岌岌可危。

这个阶段的婚姻关系，如果能够继续撑下去，最后有可能进入彼此

接受的阶段。但这个过程常常需要许多年时间。在我与莉莉的婚姻中，这个阶段几乎持续了20年，才在接受彼此的过程中，建立起一种比浪漫之爱更伟大的关系，甚至几乎接近神圣的荣耀境界。但是许多人似乎相信经历这些阶段的婚姻必然有问题，仿佛长期的关系中必须毫无摩擦。事实上，这是我们必须克服的一个妄想。我想起一位女性朋友曾经对我说：“斯科特，我很喜欢《寻找石头》这本书，但是它的内容好悲哀。”我不确定她指的“悲哀”是什么意思，但是我想她之所以会觉得悲哀，是因为她相信婚姻不应该经历我在书中写的那些困境。但是我相信《寻找石头》是一本关于胜利的书。诚然，尽管莉莉与我经历了一切波折，从否认、愤怒、讨价还价、沮丧绝望，一直到绝望后的接纳，但最终我们到达了一种更高层次的了解，这是我们俩都从未想到的。

所以绝望之后就是重生，而重生刚开始时也许会像死亡一样痛苦。在第一章里，我说我的许多病人会经历一种“治疗性的沮丧”，这是因为当旧的方式已不再有效，而新的方式又似乎艰难无比，看起来很不确定，非常冒险，他们后退无路，向前无门，由此陷入沮丧。在《窗边的床》中我描述过这种冒险，书中的希瑟在治疗过程中，做出了大胆的决定，放弃与男人的不良关系模式，而尝试新的相处方式。但这却让她感受到了一种治疗性的沮丧，对未来感到焦虑和恐惧。

所有的探险都通往未知，学习就是一场探险，我们一定要尝尝其中的滋味，如果总是知道方向与路径，知道一路上会看见什么，这就不是探险。害怕未知是人之常情，探险不可避免会让人感到焦虑和恐惧，但是唯有从探险中，我们才能学习到新的东西，并出乎意料地领悟到生命的重要意义。

黛米的故事

学习是探险，接受心理治疗也是一场探险，而且是生命中最伟大的探险之一。

有一个名叫黛米的女子，20来岁，她来找我，是因为患有抑郁症，已经威胁到她的生命。也就是说，她随时都有可能自杀。她抑郁的根源是很典型的完美主义妄想症。在黛米年轻的生命中，她不知不觉发展出不实际的标准，夸大别人对她的期望。

完美主义的种子通常很早就被种下了，伤害极大。就像很多同样的案例，黛米成长于酗酒的家庭。小时候，她就被迫担负起许多成人的责任。她的母亲常常陷入沮丧之中，并试图通过酗酒来解脱，以至于形容枯槁。而她的父亲又经常不在家。为了支撑家庭，她必须帮助母亲抚养弟弟和妹妹，根本没有多少属于自己的生活。家庭的不幸只能让黛米把希望寄托在学校，也只有在学校里，她才能够得到童年所需要的滋养。所以她的学习成绩十分突出，最后成为家里唯一的大学毕业生。

在黛米看来，她必须追求完美，而完美不仅意味着能够事事让别人称心如意，而且还要时时刻刻如此。这是一种压力极大的生活标准。在内心深处，黛米知道自己不可能达到这种完美的标准，但是为了维持这种假象，她一直强撑着，不愿意承认自己的局限。这种来自外在和内在的压力最终导致她心理出现了紊乱和失调，也使她承受了长达数年的抑郁。有时候，黛米会考虑自杀，但是没有付诸行动。

在心理治疗初期，黛米谈论的内容大都围绕着一个主题——她觉得自己是个受害者，她喋喋不休地抱怨别人对她的所作所为，以及对她的亏欠。一两个月之后，她开始思考自己成为受害者的原因，并反思自己的责任。这时一个戏剧性的转折点出现了：她意识到虽然小时候的自己没有多少选择权，但是现在她完全可以选择不成为受害者；同时她也觉察到尽管家人仍把她捧上了天，毕竟她是家里唯一上过大学的人，但是这并不意味着自己就不能犯错。当她停止滔滔不绝地谈论“他们”，而开始谈论自己的感受时，她猛然醒悟，原来自己是可以自由选择的，不受任何人控制，并感受到了一种前所未有的个人力量。

在很大程度上，心理治疗是通过学习深入地了解自己，放弃过时的

想法和观念。随着认识的深入，黛米觉察到她童年具有的心理模式是成为家里的拯救者和牺牲者，但可悲的是，这种模式一直沿袭到现在。时至今日，她依然在继续使用这种心理模式。更令她惊讶的是，她发现自己竟然会从这些牺牲中获得一种心理上的快乐。有一次，她谈到前男友总是占她的便宜时，虽然很困难，但最后她还是承认，在这件事情上，不止那个男人是个混蛋，而且自己也有问题，大部分原因是她自己一直喜欢付出，乐意被占便宜。对她来说，成为家里的救星，或者事事满足别人，这能使她的自我感到骄傲，为此，她付出的代价是严重的抑郁症，甚至有可能是生命。

对于追求完美的人来说，满足别人会让自己感到快乐，但是这种快乐是微不足道的，也是肤浅的，不是来自内心的深处，仅仅来自外界的评价。更可怕的是，一旦他们不能满足别人，或者做出什么错事之后，就会陷入深深的自责、内疚和负罪之中。邪恶的人没有负罪感，所以他们肆无忌惮，什么坏事都会做；而追求完美的人背负着太多的负罪感，因而总是生活在紧张、焦虑、沮丧和抑郁之中。

为了让黛米放松下来，我让她把自己想象成一个孩子，回到童年，去体验自己的感受，最后她伤心地哭了起来，并对我说：“能够熬过如此艰辛的童年真不容易！”黛米这样看待她的童年，其实就是一种认同，这会让她给予自己更多的怜爱、关心和珍惜，让她放松下来，在接纳真实自我的基础上，客观地认清楚自己的优点和缺点。

回想起来，黛米的心理突破来源于通过学习获得了这样的认识：追求完美是虚幻的，她必须真实客观地看待自己，并自由地选择为自己而活，而不是为别人而活。当黛米逐渐放松下来，不再执着追求完美之后，她对自己也不再像从前那么苛求、刻薄了。她重新确立了对自己的合理期望：“我明白犯错只会使我更有人性，而不是意味着耻辱。我了解不完美并不表示我一无可取。这不是非黑即白的事情，而是有许多灰色区域。我知道即使犯错，我仍然能接纳自己的优点和缺点，接纳自己所有一切。”说完，她轻松地笑了起来。

更大的突破是，她不再像过去那样强撑。由于过去追求完美，她会假装自己是强大的，不需要情感上的支持。有一天，她对我说：“也许不是家人或朋友不愿意帮助我，而是我不允许他们这么做，因为我看起来十分强大，不需要他们的帮助。”于是，她决定偶尔向他人寻求帮助，以此来击碎她那颗强撑的心。

当黛米刚来治疗时，便感觉自己没有其他选择，她说：“我非常迷茫，身心俱疲。”但是经过治疗，她感觉焕然一新。“当我能够觉察自己的局限后，我就不再期望自己能满足各方面的要求。现在我只在重要的事情上全力以赴，而会放弃一些不重要的事情，不再感到整个世界都在我的肩上。”她说，“回想起来，我觉得自己事必躬亲的做法实在是太自大了，现在我不再需要去照顾所有事与所有人。这真是一大解脱。”

有时候，我很难区分一个人走上心理治疗的冒险之路，到底是出于勇气，还是出于绝望。我想起了一位先哲说过的话：“生命的进化是因为需要，所以，增加你的需要，就能获得进化。”我相信承认需要是需要勇气的。当你有勇气承认自己的需要之后，你的需要就会产生出动力，让你迈出不可知的一大步。事实上，病人把自己暴露给心理医生时，并不知道前方会有什么样的挑战，但是他们通常知道自己将发现一些“坏事”。在我诊疗的经验中，病人的确会得知一些无法预料的“坏事”，但是他们也总会发现一些关于自己的“好事”。

在心理治疗中，我常常对一件事感到惊讶，那就是人们对于勇气是多么缺乏了解。大多数人认为有勇气就是不恐惧，其实不恐惧不是勇气，不恐惧仅仅是某种脑部的疾病。勇气是尽管感到恐惧，但仍然能够大踏步前行。当你这样做时，你不仅能够在恐惧中变得坚强，精神也向成熟迈出了一大步。

当我写《少有人走的路：心智成熟的旅程》时，我从来没有给“成熟”下过定义，但是我在书中描述了许多成熟的人。在我看来，不成熟的人最大的特征是，他们总是坐在那里抱怨生命没有满足他们的需要。而少数成熟的人则将生命视为自己的责任，努力满足生命的需要。实际上，当我们明白发生在自己身上的一切事情，都可以成为锻炼的机会时，我们也就可以用截然不同的态度来看待生命了。

面对生命最终极的挑战，需要最成熟的心灵。这个挑战就是：死亡。不管我们信仰什么，我们都无法确知，当死亡的挑战结束后，我们会在什么地方。这是多么大的未知啊！

由于死亡构成了生命最伟大的冒险，所以，死亡不仅是我们最后的学习机会，也是我们最大的学习机会。在我的行医生涯中，我发现治疗濒死的人总能让我获得许多关于生命的启迪。这些面对死亡的人，也许能够觉察到他们的时间已经不多了。我说“也许”，因为这种觉察是一种选择。如我所说，大部分的人选择不愿面对死亡，因此也不能从中学

习。但是当他们接受自己将死的事实，在生命的弥留之际，则会迈出惊人的成长步伐。我们都听到过“人之将死，其言也善”这样的话，也见过很多濒死之人最后的坦白、忏悔、原谅、和解，甚至皈依。

在我看来，只有选择学习的人，才能选择勇敢地面对死亡；而只有选择勇敢地面对死亡，才能选择好好的生存。

价值观与学习

在我们的学习中，有三个主要因素：态度、性格与价值观。虽然彼此相关，但可以分开讨论，每一项都是单独而有价值的学习项目。

态度是一个人的心理倾向，以及对事情的一般看法。无神论者对于宗教的“态度”会影响他对事物的感知。一个有肤浅信仰的酒鬼，对于匿名戒酒协会也许会持否定的态度，因为协会中最重要的观念是“放弃自己的力量”，这对他而言无疑是一种亵渎。

至于态度在何种程度是学习得来的，何种程度是天生的，很难做出判断。正面积极的态度，能够促进我们的学习。越是持有“我必须时刻防卫或保护自己”的态度，越会让我们陷入焦虑和恐惧之中，也难以坦然去学习人生的新经验。因此，学习时必须能够意识到自己的态度，当然，我们无法时时如此。但是就像病人会找出时间接受治疗，我们也要找出时间来思考自己的态度，在安全的气氛下大胆进行。

性格是指人格的生理部分，存在于基因中。这就是为什么当幼儿还小时，父母就能够相当准确地判断出某个儿童对于事情的反应。至于性格是在哪个年龄段才形成的，是不是与生俱来的，仍有争议。

价值观是我们觉得重要的有价值的精神特质，我们会根据价值观来做决定，甚至在生命中做出重要的选择。由于我们无法学得一切知识，就会不断面临选择，而我们选择的依据就是价值观。即使是学习，当我们选择学习时，也会面临选择，我们不能什么都学，必须选择性地学习。正如伊德里斯·沙赫所说：“只学习是不够的。首先要决定学习什么，不学习什么；何时学习，何时不学习；以及向什么人学习，不向什么人学习。”

这个道理不仅适用于专注的学习知识，也适用于生命的体验，以及我们选择在什么事情上花费我们的时间与精力。沙赫所指的是我们需要列出自己的优先级，而选择什么优先，则依靠我们内心的价值观。例如，在我的价值观中，正直占有非常高的地位，而另外两个主要价值观是忠于事实和勇于承担责任。在勇于承担责任上，最重要的是接受伴随学习而来的痛苦。

忠于事实是我身为科学家的责任。我们所谓的科学方法是人类经过

几个世纪发展出来的，能够克服自我欺骗的人性倾向，接近事实，也就是真理。因此科学是一种臣服于更高力量的活动，这更高的力量是指光明、爱与真理。所有对于这些价值的追求都是神圣的。所以，科学虽然无法回答所有问题，但是科学是非常神圣的活动。

亨特·刘易斯的书《探问价值》说明了人们有许多不同的价值观，每个人都会根据不同的价值观做出决定，并且诠释世界。他把这些价值观分为经验、科学、理性、权威与直觉。刘易斯不确定人们是在什么时候选择自己的价值观；也许那根本不是选择，而是某种天性。如果是选择，那似乎是在潜意识之下做的选择，也就是儿童期。不管如何，我们成年后仍然拥有力量，可以重新衡量自己的价值观与优先级。

身为经验主义者，我强调经验的价值，把经验视为通往知识的最佳途径。但是刘易斯更进一步谈到了“综合价值系统”，对我而言，这是他书中的精华。如果人们能觉察到自己的主要价值观，那么在成年阶段就可以刻意培养其他的价值观。例如，我是根据经验来做决定的，那么，我可以刻意选择通过直觉来选择。就像我推崇使用左右脑一样，我希望人们可以尽可能去发展复杂的综合价值系统。

于是，我们回到了正直和整体性的课题上。不像孩子，成年人可以借着有意识的选择来实现正直。有些人觉得他们很适合学习知识或实际的技术（倾向于男性），而有些人觉得他们比较适合交际性的技术（倾向于女性）。当人们清楚自己擅长于某件事，而不擅长于其他时，就会逃避比较麻烦的事，或者忽略内在比较让自己感到不自在的部分，因为它们是陌生的，具有威胁性的。许多男人逃避自己女性的一面，而许多女人避免发展自己男性的特质。

在整体性的学习上，我们必须接受阴阳同体，拥抱男性与女性的特质。我们的使命是成为完整的人。健康(health)、完整(wholeness)与神圣(holiness)这几个词都有同样的词根（古英语halig）。每个人心理与心灵上的任务，尤其是后半生，就是要将自己的潜能发挥到极致，达到最佳的境界。追求完整，需要发挥潜在的才能，经过学习发展出来，所以通常需要经常练习，而且需要成熟的谦逊，来弥补自己的缺点。

我学习网球的经验就是个很好的例子。青少年时，我就是个相当不错的网球高手，发球不算差，虽然反手拍有点弱，但我的正手拍非常有力。于是我发展出一种打法，弥补反手拍的不足，我选择站在球场的左侧，尽可能以正手拍来接每一球。以这种方式，我可以打败95%的对

手，唯一的问题是剩下来的5%。对手会发现我的弱点，攻击我的反手拍，把我调到最左边，然后打出右手够不到的正手球，让我甘拜下风。到了32岁，我才明白如果要发挥在网球上的潜能——达到最佳状态——就必须锻炼反手拍，那是很令人难堪的经历，我必须去做一些对我非常不自然的事：站在球场的右侧，尽可能用反手来接每一球。那段时间我一直输给比我差的对手，来看我打网球的人，会看到我把球打到两个球场远，飞过围墙或挂网。三个月之内，我的反手拍已经练得相当不错了，于是我成为所在小区中最佳的网球手。这时候，我开始学高尔夫球，那才是真正令我难堪的经历。

对我而言，学习高尔夫球是最令我感到挫败的事，除非我把它当成是一种学习机会，否则我根本无法享受这项运动。事实上，我看到自己的许多缺点，例如过于要求完美，以及当我挫败时，对自己的深深恨意。通过学习高尔夫球，我慢慢从完美主义中走出来，也面对了我的许多不完美。我觉得要成为完整的人，没有比改善自己的弱点更健康，也更重要的事了。

学习的榜样

我们能够把其他人当成榜样，可以算是生命的恩赐。榜样能帮助我们不需要一切从头开始，如果我们本身是良好的倾听者与观察者，就能够避免一些人生路上可能出现的陷阱。但是每个人必须有智慧地选择效法的对象。在幼年时期，无论好坏，父母都是我们最原始的学习榜样之一。成年后，我们有机会选择榜样——我们不仅可以选择好的榜样，也可以通过反面榜样，作为不良行为的示范。

我的学习中，有很大部分是来自于我在早期职业生涯中遇到的一个反面榜样。我称他为“搞砸医生”。搞砸医生是我的上司，人还不错，但是他在心理学上的直觉几乎都是错的。当时我正在接受实习，在我当驻院实习医生的头几个月非常吃力，直到后来我明白搞砸医生时常都是错的。一旦我明白了这个道理，他就成为非常有用的反面榜样——我从他身上知道什么事不应该做。

通常，我会把我的判断与搞砸医生的相比较，就可以知道该怎么做。如果我告诉他：“嗯，这个人被诊断为精神分裂。他看起来是有点精神分裂，但是他的举动不能算是精神分裂……”而搞砸医生说：“噢，绝对没错，一个典型的精神分裂病例。”我就知道我应该怀疑这个诊断。或者如果我说：“这个病人不像是精神分裂，但是我怀疑他是，因为他的举动。”而搞砸医生却回答：“噢，毫无疑问，他不是精神分裂。”我就知道我应该怀疑他是精神分裂。

所以要从其他人身上学习，必须敏锐觉察到细微的变化，让自己能够分辨好的与坏的榜样。许多人没有如此分辨，因此他们只有坏的榜样，当他们觉得必须模仿父母或其他坏榜样的行为时，就容易患上神经官能症。我曾经在养老院工作过一段时间，我以许多老年病人为反面榜样，学到如何避免他们的悲剧发生在我身上。对我而言，天下最悲哀的景象之一，莫过于年老了仍旧试图像过去一样控制一切。通常这样的老人对于年老或死亡都毫无准备。他们被困住了，有些老人想要自己打扫屋子，结果力不从心，屋里到处都是纸屑文件，事情也一团混乱。

如果这些病人愿意接受衰老的现实，放松下来，学习让其他人为他们做事，不就可以安享天年了。但正是因为他们拒绝学习如何放弃控制权，所以生活才一团糟。我不得不与他们的家人合作，把他们安置在有

专人照顾的机构中，不管他们喜不喜欢。

这些可怜的老人就是负面的榜样，让我知道当生命步入黄昏时，我应该有所准备，放弃一些可以放掉的权利，我已经开始学习这么做。我只担心这种学习无法持续下去。

第二部分　在复杂中摔打，在矛盾中抉择

在生命中的某些时刻，最适当的做法也许是放下。我们无法解决一切问题，所以必须选择自己的方向。

第四章　个人的生命抉择

生命的复杂在于我们同时是个人、家庭、单位、团体和社会的成员，我们做出任何一个抉择，都意味着牵一发而动全身。所以，在做抉择时，我们必须明白哪些是最重要的，哪些是次重要的，哪些可以舍弃，哪些必须保留。在这里，请首先让我把注意力集中到我认为最重要的抉择之一，即我们在心中所做的个人抉择。

如我所说，意识发生在选择之前。没有意识，就不会有选择。因此，我们在生命中所能做的最重要的个人决定，就是选择有意识的生活。然而，有意识并不会使抉择变得容易。相反，意识还会增加抉择的难度和复杂性。

为了说明抉择的复杂性，我们可以回忆一下自己是如何处理愤怒的。我们的脑内有一群神经细胞掌控着那些强烈的情绪，其中之一就是愤怒。人类的愤怒与其他动物的愤怒一样，基本上来源于领地意识。当意识到有外来生物侵犯我们的领地时，就会触发出愤怒。例如一条狗不小心闯入了另一条狗的领地，就会遭到愤怒地攻击。人类其实与狗差不多，不过人类对于领地的理解要复杂得多。人类不仅拥有地理上的领地，当陌生人不请自来，摘了院子里的花朵时，我们会愤怒，而且人类还有心理上的领地，当别人批评我们时，我们也会生气。与此同时，人类还有意识形态的领地，当有人中伤我们的信仰时，即使这些人远在千里之外通过网络批评我们，我们也会勃然大怒。

由于我们的愤怒神经细胞总是在发作，而且时常不合时宜，导致我们有时候只是感觉被冒犯，而不是受到真正的侵犯，也会怒发冲冠。所以我们必须有弹性地处理那些激怒我们的事情，这就需要我们学习一套复杂的系统来处理愤怒。有时候我们应该反思：“我的愤怒毫无道理，很不理智，这是我的错。”有时候我们可以想开一点：“这个人的确侵犯了我的领地，但他不是故意的，没有必要为此生气，甚至大发雷霆。”但是如果冷静思考后，仍然认为某个人真的严重侵犯了我们的领地，那么就必须对那个人说：“听着，你侵犯了我，我对你的行为感到很愤怒！”当然，有时候我们也必须立即表示愤怒，当场迎头痛击那些侵犯我们的人。

当我们愤怒时，至少有五种方法可以处理怒气。我们不仅要知道这

些方法，更要学习在什么场合使用什么方法。这需要对自己内心与外在环境都有透彻的觉察才行。难怪只有少数人能妥善处理愤怒，而且通常要到四五十岁时才能做到，许多人则一辈子都无法做到。

事实上，能够正面积极处理愤怒，以及生命中的一切问题与挑战，这种能力决定了我们心灵的成长。相对的，缺乏这种能力，我们就会拒绝成长，并导致自我的毁灭。

聪明的自私与愚蠢的自私

要成长，必须学习分辨自我毁灭与自我建设。当我还是心理医生时，我与病人经过五次会诊后，就不允许他们再使用“无私”这个词。我告诉他们，我是一个彻底自私的人，从来就没有无私地为其他人做过任何事。浇花时，我不会对花说：“花儿，瞧，我在为你做事，你应该感谢我。”我浇花是因为“我”喜欢花朵的美丽。同样，当我为孩子做事情时，是因为“我”想要成为一名合格的父亲，同时做一个诚实的人。为了使这两种形象能够完整地存在，我就必须时常身不由己，去做我平常不想做的事。

事实是，我们所做的任何事，或多或少都与自己有利害关系，例如捐钱给慈善机构是为了使自己有荣誉感。有人大学毕业后“牺牲”了高薪的工作，进法学院，希望将来做律师“造福社会”，其实他也是造福自己。一个妇女待在家里养育孩子而没有外出工作，她愿意为家庭奉献，但是她也因为这个决定而得到利益。

所以自私不是一件单纯的事。我会要求我的病人去区分聪明的自私与愚蠢的自私：愚蠢的自私是逃避痛苦，聪明的自私是分辨何种痛苦是有建设性的，何种痛苦是非建设性的。我谈了许多关于受苦与自律的道理，许多人也许会认为我是个受虐狂。其实我不是受虐狂，我是享乐狂。我看不出非建设性的受苦有任何价值，如果我头痛，第一件事就是去吃两颗止痛药，因为头痛没有任何好处，我完全不需要这种非建设性的受苦。另一方面，生命中有许多痛苦可以让我们得到建设性的学习，对我们精神的成长有很大的帮助。

对于“建设性”与“非建设性”这两个词，我喜欢用“存在性”和“神经官能性”这两个词来代替。存在性的痛苦是生存本来的一部分，是不应该躲避的。例如，放弃旧习惯的痛苦，改变的痛苦，重新学习的痛苦，面对打击和挫折的痛苦，面对衰老与死亡的痛苦等。从这么多的痛苦中，我们可以学到许多东西。承受这些痛苦，我们的心灵就能获得成长，变得越来越强大；逃避这些痛苦，则会让我们的心灵退化、人格萎缩。

而神经官能性的痛苦就是指逃避生存性痛苦所带来的痛苦，这些痛苦是我们自己衍生出来的，多余的，没有必要的。之所以说它们是非建设性的痛苦，是因为它们不仅不会帮助我们的心灵获得成长，反而还会

阻碍我们，让我们不堪重负。这就像打高尔夫球，我们只需要14只球杆，而你偏偏要背上98只杆，让自己举步维艰。

50年前，当弗洛伊德的理论开始渗透到知识分子中间时，有许多前卫的父母知道负罪感可能与神经官能症有关，于是他们决心要培养出毫无负罪感的孩子。对孩子而言，这是多么糟糕的一件事。我们的监牢里挤满了缺乏负罪感的人。我们需要一定程度的负罪感才能生存在社会中，这就是我所说的存在性负罪感。但是我也要强调，过多的负罪感不仅不会帮助我们生存，反而会阻碍我们的成长，剥夺我们生存的快乐和宁静的幸福。

还有另一种痛苦的感觉也是如此，这种感觉叫焦虑。每个人都需要一定程度的焦虑，才能有效地生活。例如，如果我要到纽约演讲，我也许会焦虑如何才能到达，于是我的焦虑会促使我去看地图。如果我不焦虑，我也许会迷路，留下上千名听众在纽约空等。所以我们需要一些焦虑才能好好活着。

但是，当焦虑超过了一定限度后，不仅不会帮助我们，反而还会妨碍我们。例如，我可能会这么想：“万一我的轮胎漏气或发生了意外怎么办？要知道纽约市附近的人开车都很快，很危险。就算我到达了演讲的地方，万一我找不到停车位怎么办？”由于对去纽约焦虑不安，最后我不得不放弃：“很抱歉，纽约的听众，这超过了我能力所及。”过分的焦虑会让我们忧心忡忡，丧失行动的能力。这种会限制我们行动的焦虑，显然是神经官能性的痛苦。

在生命中，我们所面临的最重要的抉择就是：要么逃避一切痛苦，最后承受神经官能症的痛苦，走向愚蠢的自私；要么选择承受存在性的痛苦，让心灵成长，走向聪明的自私。但是要做这个决定，我们就必须学习区分哪些是神经官能性的痛苦，哪些是存在性的痛苦。

我在《少有人走的路:心智成熟的旅程》中写道：

“生活中遇到问题，这本身就是一种痛苦，解决它们的过程又会带来新的痛苦。各种各样的问题接踵而至，使我们疲于奔命，不断经受沮丧、悲哀、痛苦、寂寞、内疚、懊丧、恼怒、恐惧、焦虑和绝望的打击，从而不知道自由和幸福为何物。这种心灵的痛苦通常和肉体的痛苦一样剧烈，甚至令人更加难以承受。正是由于人生的矛盾和冲突带来的痛苦如此强烈，我们才把它们视为问题；也正是因为各种问题接连不

断，我们才觉得人生苦难重重。

“人生是一个不断面对问题、并解决问题的过程。问题可以开启我们的智慧，激发我们的勇气。为解决问题而努力，我们的思想和心灵就会不断成长，心智就会不断成熟。学校刻意为孩子们设计各种问题，让他们动脑筋、想办法去解决，也正是基于这样的考虑。我们的心灵渴望成长，渴望获得成功而不是遭受失败，所以它会释放出最大的潜力，努力将所有问题解决。‘问题’是我们成功与失败的分水岭。承受面对问题和解决问题的痛苦，我们就能从痛苦中学到很多东西。美国开国先哲本杰明·富兰克林说过：‘唯有痛苦才能给人带来教益。’面对问题，智慧的人不会因害怕痛苦而选择逃避，他们会迎上前去，坦然承受问题带给自己的痛苦，直至把问题彻底解决。”

责任的抉择

大多数人前来看心理医生，不是患有神经官能症，就是深受人格失调之苦，而这两种心理疾病都是因为在需要承担责任时，无法做出正确的抉择，都是责任感失调：神经官能症承担了过多的责任，而人格失调的人承担的责任又太少。他们都不能恰如其分承担责任。当问题出现时，神经官能症患者往往会把所有的错误揽在自己身上，人格失调症患者则将一切责任推给别人。

神经官能症患者与人格失调症患者说话的方式也不一样。神经官能症患者常常会说“我应该”“我本来可以”“我不应该”，总是觉得自己没有达到标准，做出了错误的选择，表现出一种内疚和自责的自我形象。而人格失调症患者则常常会说“我不能”“我无法”“我做不到”，他们缺乏主动承担责任的能力，显示出一种事不关己消极逃避的自我形象。

神经官能症患者的内心会陷入剧烈的冲突，很难获得宁静、快乐和幸福。而人格失调症患者由于不愿意承认自己有问题，所以很难解决问题。我在冲绳岛当陆军心理医生时，遇到两位女子，她们都非常怕蛇。她们的恐惧之所以成为问题，是因为这些恐惧严重干扰到生活。

冲绳岛上有一种令人恐惧的毒蛇，名叫哈布蛇。它的大小介于大响尾蛇与小蟒蛇之间，昼伏夜出。当时冲绳岛大约有10万美国人，每两年会有一人被哈布蛇咬死，而半数被咬死的人都是因为晚上跑进了丛林中，而不是在陆军宿舍区。由于宣传工作做得好，所有美国人都知道这种毒蛇，而所有医院也都备有解药。总之，好几年来没有美国人被蛇咬死。

第一位出现的女子约30岁，来到我的办公室见我。“我对蛇有一种很荒唐的恐惧，”她说，“我晚上不敢外出，不敢带小孩出去看电影，也不敢陪丈夫上俱乐部。我知道几乎没有人被蛇咬，可是我就是感到害怕，我真是太傻了。”从她的话语中可以发现，她对自己的表现很不满意，内心陷入了激烈的冲突。虽然她大多数时候都被困在家中，尤其害怕在晚上外出，但是她想要找出方法来减轻恐惧，不让恐惧妨碍她的活动。

弗洛伊德曾经指出，恐惧症通常是真正恐惧的替代品，代表患者不

愿去面对掩藏在恐惧背后的更深层的恐惧。我从治疗中发现，这位女子从来没有真正处理过面对死亡与邪恶的恐惧，而这是有关存在主义的问题。一旦她开始面对这些课题，虽然她仍然会胆怯，但是她开始能够与孩子丈夫在晚上外出。感谢心理治疗，等到她准备离开冲绳岛时，她已经踏上了精神成长的路。

第二位女子对于蛇的恐惧，是我在她家做客聊天时才发现的。她40多岁，丈夫是一个行政主管。从谈话中我得知她的生活已经接近隐居。她很激动地说她是多么渴望回到美国，因为她在冲绳岛等于是被囚禁在家里。“我无法外出，因为那些可怕的蛇。”她说。她知道其他人会在晚上外出，但是她说：“如果他们要做蠢事，那是他们的问题。”更过分的是，她责怪美国政府以及冲绳岛，因为“他们应该彻底消灭那些恐怖可恶的蛇”。这就是典型的人格失调症，她不把恐惧看成是自己的问题，而把责任一股脑儿地推给别人。即使恐惧的病态表现得非常明显，她也不会想到去看心理医生。她放任恐惧妨碍她的生活，拒绝参加任何离开住处的社交聚会——即使那些聚会对她丈夫的工作很重要，她也会毫不犹豫地拒绝。

如这两个案例所显示，神经官能症比较容易治疗，因为患者接受责任，知道自己有问题。而人格失调症则比较困难，因为他们不认为自己是问题的根源，他们觉得一切都是别人的问题，而不是自己需要改变。

所以，在生活中，我们必须不断去分辨或选择我们应该负什么责任，不应该负什么责任，以求达到健康的平衡。分辨什么是应该负的责任，什么不是，这是人类所要持续面对的挑战之一，永远无法得到彻底的解决。在生命不停的变化过程中，我们要承担的责任也会发生变化。必须不断地评估与再评估自己的责任所在。没有既定的公式，每一个情况都是新的，每次我们都必须重新考虑我们的责任。这种抉择会出现成千上万次，几乎一直到我们死亡那一天为止。

服从的抉择

别人说的话，我们是听从，还是不听从；一些规矩，我们是遵守，还是不遵守；有些信念，我们是相信，还是不相信……当我们用自由意志选择听从、遵守和相信的时候，就相当于暂时放弃了自己的意志，服从于外在力量。但是要做出服从的抉择并不容易，我们必须仔细揣摩要服从的对象，必须弄清楚，我们在什么时候服从，什么时候不服从。例如，当年幼时，我们完全服从父母，但长大后，可能就只是在某些方面服从了。

服从，意味着“遵照您的旨意，而不是我的意愿”来行动。我们服从的对象可以是某个人、某个团体、某个组织、某种信念、某种价值观，以及某种力量。风靡美国的匿名戒酒协会服从的对象是“更高的力量”。这个词是指某种比我们个人更“高等”的事物，可以让我们去臣服。当然，我们也可以服从于光明、爱和真理。

服从于光明，可以解释为服从于意识的抉择，也就是觉察，包括外在的觉察与内在的自省。服从于爱，也就是选择将全部精力集中在某个人身上，从而促进自我和对方的心灵都获得成长。在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我给爱的定义是：爱，是为了促进自我和他人心智成熟，而不断拓展自我界限，实现自我完善的意愿。

爱是复杂的，也是矛盾的。我们常常会把很多不是爱的情感误认为是爱，比如陷入情网、依赖和自我牺牲等。有时候，我们还会把施与当成是一种爱的表现，但是很多人却不愿意接受别人的施与，觉得会受到控制，仿佛要亏欠对方一辈子，结果施与反而会导致摩擦和怨恨，而不是真正的爱。

与此同时，我们认为“爱是温柔的，爱是仁慈的”，但是有些时候我们必须表现出“严厉的爱”。爱时常是神秘的，有时候需要温柔，有时候需要严厉。实际上，一直不断委屈自己迎合他人并不是真正的爱。对爱的服从并不是一味付出，任人践踏。就像我们终其一生必须选择我们的责任，我们也必须选择什么时候爱别人，什么时候爱自己。

我觉得爱的关键在于自我调整。除非我们能够真正爱自己，否则我们无法爱别人。在许多人际关系中，我们会看见人们以爱为名义试图改

造对方。不管我们怎么想，这种改造一般都是自私的、控制的、无爱的。在我自己多年的婚姻中，莉莉与我必须努力克制自己，才能调整我们想要改造对方的欲望，实现一种包容、接纳与了解的爱。

许多人把爱与行为画上等号，他们觉得必须做些什么，才能符合自己与对方的期望。矛盾的是，许多时候什么都不做，只是保持自然的自我，而不要时时在意该做什么，就是爱的表现。例如，我非常喜爱谈论神学，但是基于爱，我克制自己与我的孩子谈神学，因为那会是一种侵略性的传教。在我的小说《友善的雪花》中，少女珍妮问她父亲是否相信来生。他的回答是“有些重要的问题，我们应该自己去寻找答案”。在这里，他收敛了自己的意见，这是他对女儿非常慈爱与尊重的表现。

谈到对真理的服从，也是非常复杂与必要的课题。在《少有人走的路：心智成熟的旅程》中，我说：“所谓自律，就是主动要求自己以积极的态度去承受痛苦，解决问题。自律有四个原则：推迟满足感、承担责任、忠于事实、保持平衡。”所谓忠于事实，就是追求真理，这是自律的一个原则。对于这个原则，我说偶尔隐瞒部分的事实也许是一种爱的表现，但即使这种微小的“欺骗”也可能具有危险性，我感觉必须对这种稀少的善意谎言建立更严格的判断标准。如果隐瞒了关键性的事实，这种做法并不亚于撒谎。这种谎言不仅不具爱意，而且会导致怨恨。它只会增添世界上的黑暗与困惑。相反地，说实话是一种爱的行动，尤其是冒着危险说实话。实话减轻了黑暗与困惑，增加了世界渴望的光明。

当我们说谎时，通常是为了逃避行动的责任，以及行动之后的痛苦后果。我永远感激我的父母在小时候经常教育我的一句话：“面对音乐”。这是一句美国俚语，意思是敢作敢当，面对后果，不要遮掩，不要说谎，摊在阳光下。这个意思虽然清楚明了，但是我后来才想到这句话有点奇怪。为什么是“音乐”呢？为什么要把这种可能很痛苦的事称为面对音乐，而我们通常觉得音乐是很愉快迷人的？我不知道这句话源自何处。也许字眼的选择很深奥，有神秘的意义。我的理解是，当我们服从于真理后，尽管会感到烦恼和痛苦，但却与真实的生命取得了和谐，能够演奏出生命悦耳的乐章。

在真理的抉择上，谎言仿佛只是针对他人。其实不然。我们更会对自己说谎。这两种谎言彼此狼狈为奸，造成永不停止的恶性循环。虽然我们无法永远欺骗所有人，但是自我欺骗的能力是没有止境的，在自我欺骗中，我们甚至不惜变得疯狂和邪恶，这是最终极的代价。自我欺骗

不是善待自己，刚好相反，它就像欺骗别人一样恶劣，而且理由也相同——增加自我的黑暗与困惑，一层一层扩大阴影。所以，选择忠诚于自己，就是选择心灵健康，不是心理疾病，更不是邪恶，这是我们对自己最有爱意的抉择。

在个人信仰方面，我们面临了许多复杂的选择。如果我们选择相信某种事物，是否表示该事物就是真理？如果是这样，服从真理只不过是服从自己而已。所以，我们必须选择一个比我们更高的真理，服从于更高的意志。服从有两种状态：一种觉得举头三尺有神明，怀着敬畏之心，服从善良；另一种是拒绝顺服于任何高于自己意志的事物，怀着狂妄自大之心，服从邪恶和魔鬼。C．S．刘易斯说：“宇宙中没有中立之处，每一方寸，每一分秒，若不是属于上帝，就是为魔鬼撒旦所占据。”也许我们认为自己可以站在上帝与魔鬼之间，既不服从善良，也不服从邪恶。但是“不选择也是选择”。走在墙上终究是危险的，不服从的抉择终究会将我们撕裂。

职业的抉择

对大多数人而言，“职业”这个词往往被解释为谋生的技能或工作,通常是指赚钱的活动。其实它还有另一层含义，比如我们说一个人在某件事情上很“职业”，是指他在这件事情上很擅长。反过来说，这件事情也深深地吸引着他，使他心甘情愿为之付出，为之献出宝贵的时间和精力。在这种情况下，职业更多的是指与天赋契合的事情，能够让我们全心全意投入的事情，能够激发我们热情和创造力的事情。

我曾说：“爱，是一种自我完善的意愿。”所谓“自我完善”，在很大程度上是指我们竭尽全力将自己的天赋发挥出来，不留遗憾。其实这也是我们来到世上的使命。所以，当我们面临职业的抉择时，一定要出于爱，而不能人云亦云，或者靠虚荣心去做决定。纪伯伦说：

总有人对你们说：“工作是一种诅咒，劳动是一种不幸。”

但我要对你们说：“只有在工作中才能实现大地最深远的梦想，只有在劳动中才能真正热爱上生命。”

通过工作来热爱生命，就是领悟了生命最深的秘密。

……

也总有人对你们抱怨：“生活是黑暗的。”每当你们疲倦的时候，都会随声附和。

而我要说，生活的确是黑暗的，除非是有了渴望；

一切的渴望都是盲目的，除非是有了知识；

一切的知识都是徒然的，除非是有了工作；

一切的工作都是虚空的，除非是有了爱；

当你们带着爱去工作的时候，你们便与自己，与他人，与上帝紧密联系在了一起。

爱是一种主动的意愿，带着爱去工作，首先就需要我们找到真正热爱的职业。由于每个人都迥然不同，热爱的职业也就天差地别。有的人热爱成为家庭主妇，而有些人则热爱成为律师、科学家或广告公司经理。有些人到了中年时，才发现自己长期从事的职业并不是真正热爱的，而另一些人则花费数年——甚至一辈子——来逃避他们真正的天赋。

有一次，一名40岁的陆军士官长来找我，他在两个星期后就会被调往德国，而他感到有些轻微的抑郁。他说他与家人都很厌倦迁移，像他这种级别的军官很少会来看心理医生，尤其是为了如此轻微的症状。这个人还有一些特别之处：他不仅聪明能干，还很儒雅。他说自己喜欢绘画。我觉得他更像是一位艺术家，而不像是一位军人。他告诉我他已经服役22年了。我问他：“既然你如此厌倦迁移，为什么不退役呢？”

“我不知道退役后该做什么。”他回答。

“你可以画画呀！”我建议。

“不，那只是个业余爱好，”他说，“我无法靠它维持生计。”

我不知道他的画到底好不好，不能反驳他，只能继续与他聊些别的事情，“你的履历相当优秀，显然很有才能。”我说，“你可以找到很多好工作。”

“我没有上过大学，”他说，“我也不适合去推销保险。”我建议他可以用退休金回去上大学，他的回答是：“不，我太老了，在一群孩子里会不习惯。”

我让他一周后再来时带一些他最近的画作。他带了两幅画，一幅是油画，另一幅是水彩。两张画都很杰出，很现代，充满想象力，甚至有点夸张，线条与色彩的运用皆有独到之处。我详细询问，他说他一年能画三四幅画，但是从来没有想到去卖，只是送给朋友当礼物。

“听着，”我说，“你有真正的天赋。我知道艺术界竞争残酷，但是这些画绝对有人买。你不应该只把画画当业余爱好。”

“天赋只是主观的判断。”他喃喃说道。

“只有我一个人说你有天赋吗？”

“不止你一人，但是我不能想入非非，好高骛远，那样必然会摔得很惨。”

这时我告诉他，显然他在逃避自己的天赋，其原因也许是害怕失败，也许是畏惧成功，或者两者兼有。我提议为他开出不适合调任的医疗证明，他可以留在原岗位，我们可以继续探讨问题的根源，但是他坚持说去德国是他的“职责”。我建议他在德国找心理医生，但是我很怀疑他会采纳这项建议。我觉得他如此强烈地抗拒着他的天赋，恐怕永远也不能让其充分释放出来。这正是他感到抑郁的根源。

从事与天赋不相符的工作会让我们感到空虚和无聊，这样的工作不能释放我们的内心，不能调动我们的热情和潜能，只能让我们以混日子的心态停留在工作的表面，无法深入下去，从而变得无精打采，郁郁寡欢，甚至感到抑郁。

职业不仅是维持生计的工作，也是我们与这个世界取得深刻联系的方式，更是我们获得存在感的重要途径。那些有勇气听从天赋召唤的人，尽管会历经各种各样的困难，但是他们却活得充实和幸福，不会让人生留下太多的遗憾。

感恩的抉择

十年前，我收到两张支票，一张是演讲费，另一张是没留名字的捐款。我一向认为“天下没有免费的午餐”。但是当我一手拿着辛苦赚来的钱，另一手拿着令人惊喜的赠予时。我的心情变得很复杂。生活中有一些事情是理所当然的，比如我演讲就应该得到报酬，但还有一些事情则是意外的惊喜，比如那笔捐款。对于前者我可以坦然接受，而对于后者我却心怀感恩。

感恩，是感谢恩赐。恩赐不是通过努力争取来的，而是一种不期而遇的礼物。有一位著名的传教士告诉我一个故事，一个年轻的北方人出差去美国南方，这是他这辈子第一次来到南方。他连夜开车赶路。等他到了南卡罗来纳州时，饥饿难耐，就在路旁的餐饮店点了煎蛋与腊肠。当餐食被送来时，他很惊讶地发现盘子内有一团白色的东西。

“这是什么？”他问女服务员。

“玉米泥，先生。”女服务员带着浓厚的南方口音回答。

“但是我没有点玉米泥。”他问，

“你不用点玉米泥，”她回答，“这是额外赠送的。”

传教士说，这就很像恩赐，你不用点它，它是意外的惊喜。

在我的经验中，能够把意外的惊喜当成愉快的礼物来享受，对于心理健康是很有益的。能够觉察到恩赐的人，要比无法觉察恩赐的人更懂得感恩，也更能给他人带来快乐。

为什么有些人自然而然懂得感恩，而有些人则不能呢？我们很容易相信，来自于温暖家庭的孩子长大后会成为感恩的人，而缺乏家庭照顾的孩子容易成为愤世嫉俗的人，但问题是，到处都有例外的情况。我见过许多人童年生活在贫困、压迫，甚至残酷的家庭里，但是成年后却懂得感恩。相反地，我也见过一些人来自于充满温暖和爱的家庭，却一点也不懂得感恩。

感恩的心很神秘，我相信感恩的心本身就是一项赠予。换句话

说，能够欣赏赠予的能力就是一项赠予。这也许是除了坚强的意志之外，一个人所能得到的最好的恩赐。但这不表示感恩的心不能经过培养来获得。

有一次，我督导一位心理医生的工作，他的病人是一名40来岁的男子，由于抑郁症前来寻求帮助。就抑郁症而言，他算是相当轻微的。也许更准确的描述应该是消化不良。仿佛整个世界让他感觉消化不良，使他胀气打嗝不止。他的症状持续了许久而没有改善。到了第二年快结束时，那位医生告诉我："在上次诊疗时，我的病人兴奋地告诉我，他开车时看到非常美丽的夕阳，使他情不自禁地大声赞叹。"

"恭喜你！"我说。

"为什么？"他问。

"你的病人跨过了一个障碍，"我说，"他正在迅速康复中。这是我第一次听到这个人怀着感恩的心欣赏生命，他不再沉溺于对事物的负面思考中，也走出了自我囚禁的牢笼。现在他能够发现周围的美丽并表示感激，这代表了惊人的转变。"后来我知道我的判断是正确的。那位心理医生告诉我，几个月后，他的病人仿佛成为一个全新的人。

诚然，一个人如何面对困境、好运或厄运，是判断他感恩能力的最好依据。我们是常常抱怨天气的恶劣，还是能够欣赏天气变幻之美？如果冬天被困在阻塞的车流中，我们是坐在那里怨声载道，气得想要毁掉前方的车辆，还是去想在暴风雪中，我们很幸运能躲在一辆车里？我们是习惯于抱怨工作，还是设法提高自己的技能？

实际上，我们可以把某些厄运看成是伪装的恩赐，与此同时，对某些好运也要保持谦逊，不把它们视为理所当然。小时候，我得到了一套已经绝版的《艾尔杰儿童冒险故事集》。我沉迷于其中。故事里的英雄人物对他们的处境都怀有一颗感恩的心，他们不会抱怨困难，反而把困难当成一种机会，而不是诅咒。我想童年时阅读这些书对我有极大的正面影响。

在生命中，我们很容易对厄运怨天恨地，而把好运当成是理所当然的事情。这样的心态无疑会把我们囚禁在自我的泥潭之中，无法抬头仰望星空，去感受生命的壮阔，及其深远的意义。

死亡的抉择

人生面临的最后一个抉择是，如何面对死亡。这不是死或不死的抉择，而是如何赴死。每个人都有一辈子的时间来准备。不幸的是，很多人总是回避衰老和死亡，期望长命百岁，幻想生命没有极限。我特别讨厌一个广告：一位60多岁的妇女原本患有风湿痛，现在服用了一些药后，正在神采飞扬地打网球，广告的结尾是所有人在欢呼：生命没有极限！

生命怎么可能没有极限呢？年轻时我们充满活力和探险精神，但是稍不注意，就会让生命越过极限，命丧黄泉。后来我们逐渐衰老，离极限越来越近。一生中，我们需要做很多抉择，诸如要不要结婚，与谁结婚，选择什么样的职业，退休后如何生活等。与此同时，我们在做选择的时候，也是在学习放弃。如果我们衰老得不得不坐在轮椅上，就必须接受现实，放弃年轻时生龙活虎，跳上飞机周游世界的想法。

没有人喜欢变老，变老是一个逐渐被剥夺的过程，包括身体的灵敏度、性能力、容颜和权力，这个被剥夺的过程是令人痛苦的，必然会让我们产生失落和沮丧。但是不喜欢变老并不表示我们就可以否认变老的事实。随着逐渐变老，我们选择的余地越来越狭窄，必须学会适应。

死亡是最终极的剥夺。我常听很多人说，“如果”他们必须离开人世——仿佛他们可以选择似的——他们宁愿死得突然而且迅速。癌症与艾滋病之所以如此恐怖，是因为这种疾病让人死得很缓慢，很痛苦。对许多人而言，这个过程等于失去尊严。虽然被剥夺时的羞辱感令人沮丧和无奈，但是，我们却可以学习分辨虚假的尊严与真正的尊严。对于死亡的过程，自我的反应与灵魂的反应有云泥之别。我们的自我通常无法忍受肉体逐渐凋零的景象，视之为尊严的丧失。但是尊严只存在于自我之中，而不存在于灵魂之中。在被剥夺的过程中，尽管这是一场赢不了的战争，但是自我还是会进行猛烈地抗拒。而灵魂则欢迎被剥夺的过程。当我们放弃抗拒时，我们也放弃了虚假的尊严，于是我们可以从容地赴死，带着真正的尊严。

从容赴死并不是等于安乐死。安乐死是想把本质很苦涩的过程变得很轻松。在我看来，这是偷懒走捷径的方式，逃避了面对死亡的受苦过程，也逃避了灵魂升华的机会。从容赴死也不是否认死亡。有些人否认

死亡的方式是拒绝写遗嘱，不谈他们面对死亡的感觉，即使他们知道自己来日无多，还在空想遥遥无期的未来计划。否认死亡也许可以缓解痛苦，但也会困住我们。它不仅阻碍了有意义的沟通，也阻碍了生命最终的学习。

我相信从容赴死是选择把剥夺视为净化，把死亡视为灵魂的升华，让生命的真正尊严得以彰显。在我的小说《窗边的床》中，我描述养老院一些垂死的病人，他们仿佛具有神圣的光环，这种现象不是虚构的。当面临死亡的人真正经历了沮丧绝望的阶段，而到达接受死亡的境界时，真的会使旁人感觉到“光辉”，这是许多人亲身的经验。

当我们面对不可避免的变老和死亡过程时，只要我们愿意，我们可以选择升华，不是因为怨尤，而是因为谦逊。也许当我们终于学习接受一切都自有安排时，才会做出从容赴死的选择。不管是否相信来生，从容地走向死亡，迎向死亡的怀抱，都是对一种永恒信念的最高顺服，相信生命的一切都具备了最终的完整。于是，在这个最重要的生命抉择中，我们选择放弃一切选择，把灵魂完全托付于更高的力量。

空无的抉择

死亡是最终极的空无。就算我们相信有来生，仍然畏惧死亡的空无，因为我们并不知道另一边究竟是通往何处。

空无的种类繁多，浩若烟海，其中最重要的，也是最容易谈论而不至于显得过于神秘的是“无知的空无”。尽管我们这个社会倡导“无所不知”的心态，把承认无知等同于无能，但事实上，在我们生命中总有些时候，放弃无所不知的态度才是正确的，这种做法不仅是最合适的，还有益于心理健康。

在我的青春期时，一位拥有“无知的空无”的成年人给了我极大的帮助。高中15岁时，我决定离开那所极负盛名的学校。现在回想起这个生命的转折点，我很惊讶自己居然有那样的勇气。毕竟，我违背了父母的意愿，放弃了他们早已为我安排好的阳关大道。在那个年纪，我并不清楚我到底在做什么，对于所有人都渴望挤进去的“上流圈子”，我却不屑一顾。可是离开那所贵族学校之后，我该何去何从呢？面对不可知的未来，我感到非常焦虑和惶恐。我想在做这个重要的决定之前，应该先征求一些老师的建议。但是要找谁呢？

我想到的第一个人是辅导老师。事实上，我们有两年半的时间没有说过话，但他是出了名的好人。第二个人是脾气有点古怪的老主任，他是许多校友所爱戴的老师。我想“三”是个好数字，但是要找第三个老师有点困难。最后我想到了数学老师林奇先生，他是个比较年轻的老师。我选择他并不是因为有什么交情，也不是因为他特别和蔼可亲。事实上，我觉得他是个冷漠刻板的数学呆子，但是大家都说他是个天才。他曾参加过曼哈顿工程（美国原子弹研发计划）中的高等数学运算，所以我想我应该找个“天才”谈谈我的决定。

我先去找辅导老师好好先生，他听我讲了大约两分钟，就温和地打断了我的话：“斯科特，你在这里的表现的确欠佳，但是还没到无法毕业的地步。在这样优秀的学校以低分毕业，也要比你在其他学校以高分毕业管用。何况中途转学对你的记录没有好处。再说，我相信你的父母会非常不高兴。所以你为什么不安于现状，尽力而为呢？”

接下来我去见脾气古怪的老主任，他只让我说了半分钟话。“我们

这所学校是全世界最好的学校，”他哼着鼻子说，“你的想法真是愚蠢至极，你最好给我振作起来，年轻人！”

我感觉越来越糟，最后去见了林奇老师。他让我一口气说完，花了大约5分钟。然后他说他仍然不十分了解，要我再多谈一些关于学校、我的家庭，我的信仰（他竟然允许我谈信仰！），还有我心里能想到的任何东西。所以我又继续说了10分钟，前后说了15分钟，对于一个沮丧又不善言辞的15岁男孩来说，这是相当难得的。等我说完后，他问是不是可以问我一些问题。受到大人如此的关注，我很乐意地回答：“当然可以。”于是他又花了半个钟头的时间，问了我许多问题。

最后，总共经过了45分钟，这个被公认为天才的老师坐在椅子上向后靠了靠，露出苦恼的表情说：“很抱歉，我无法帮助你。我不知道该给你什么建议。”

“你知道，”他继续说，“要一个人完全设身处地替另一个人着想是不可能的。但是就我目前对你的了解，如果我是你，我也不知道该怎么做。还好我不是你。所以你可以了解，我不知道该给你什么忠告。我很抱歉我无法帮助你。”

这个人几乎救了我的命。因为在45年前的那天早上，当我走进林奇老师的办公室时，我几乎到了自杀的边缘。而当我离开时，我感到如释重负。因为如果连一个天才都不知道该怎么办，那么我不知道该怎么办也就没有什么大不了的。

虽然林奇老师没有提供任何答案，不知道我应该怎么做，但是他选择了“承认无知”，结果却给我提供了最需要的帮助。别人都认为我放弃这所学校是一个疯狂的决定，不等我把话说完就急于表达观点，但是林奇老师愿意倾听我的心声，肯花时间在我身上，试着设身处地为我着想，他给予了我莫大的安慰，让我从困境中走了出来。

在生命的经验中，没有简单或容易的公式，我们都必须忍受某种程度的虚空，接受无知的痛苦。当我们的内心变得虚空的时候，就能听见内心的声音。相反，如果我们始终认为自己无所不知，无所不能，那么我们就听不见内心的鼓点，踩不准命运的节奏。更重要的是，世上所有的邪恶都是自以为是的人干出来的，而不是那些心中虚空的人。

第五章　团体的生命抉择

也许，我们会认为个人的生命抉择是由个人做出的，仿佛我们都是单一的个体。实际上，我们并不是单独存在的。人类是社会动物，人类所有的选择都会受到我们所属组织的影响。我所谓的组织不仅是指商业团体或者文化团体，只要是两个人或者两个人以上的组合，都算是组织。大到整个社会，小到一个家庭，都是一种组织形态。

组织化的行为几乎涵盖了所有人类的心理层面，因为所有人类行为几乎都发生在某种组织中。组织化的行为既包括个体在团体中的行为，也包括团体本身的行为。但是在这一章中我要把目光集中在前者。如果我们所做的决定只影响自己，那么我们自然可以为所欲为，为自己负责，同时承担后果，但是一旦牵连到其他人，我们就进入了道德与礼仪的范畴。

礼　仪

在过去15年里，我花了很多时间和精力，试图把两个非常重要的词从无意义的僵化状态中解救出来，这两个词就是：团体和礼仪。

在当今的社会，当我们谈到团体时，通常是指某种形式的结合。例如，我们可以把美国新泽西州的莫里斯镇当成一个团体，但事实上，莫里斯镇只不过是一个地理上的聚集，居民有某些相同的税收标准与社会功能，仅此而已，没有其他的事物把他们真正联系在一起。我们也可以把某小镇的长老教会当成一个团体，事实上，那些并排而坐的教友通常无法交谈关于生命中的重要事情。我把这样的人群聚集视为虚假的团体。

对我而言，真正的团体是善于交流的，而且其成员应该能维持高质量的沟通。近几年来我的主要生命重点不是在于写作，而是与他人一起合作建立团体鼓励基金会。这个基金会的任务是教导真诚共同体的原则，也就是人与人之间，以及团体与团体之间健康真诚的沟通。

在当今社会秩序崩溃的年代，基金会的工作使我想要重新唤醒一个已失去意义的字眼：礼仪。今日所谓的“礼仪”通常是指表面的客套。但是自古以来，我们一直都是客客气气地从背后暗算他人。20世纪的一位老英国人对礼仪做出了较有意义的定义，奥利弗·哈瑞福说：“真正的绅士绝不会无缘无故地伤害别人的感情和自尊。”换言之，一个人的行为是否合乎“礼仪”，要看他的意识与动机。有时候也许有必要回击他人，但是关键在于我们是否明白自己的意图，觉察自己的行为。这需要我们有强大的自我觉察的能力。所以礼仪不仅是表面上的客套，而是“有意识的、有某种动机的组织行为，合乎道德而且服从于更高的力量。”

我们可以假设，任何选择追求意识进步的人，也是懂得礼仪的人。但是这里有一个大问题：为了有礼仪，我们不仅要觉察自己的行为动机，也要觉察我们所属组织系统的行为动机。礼仪要求个体有自我觉察的能力，也需要组织能够觉察自己的行为。所以，如果我们想要追求更高的礼仪，就必须对组织的系统进行一番思考。

系　统

在我接受医学教育的岁月里，最愉快的时光莫过于上显微解剖学课。当我透过显微镜观察人体器官的切片时，只能看见一些苍白的无法分辨的纤维，但是当我把这些纤维浸入有色的特定液体中，然后再观察，突然间仿佛进入了一个游乐场，一个使迪士尼都显得乏味的乐园。不管年龄、地位或健康状态，在显微镜下，我们的组织切片都十分美丽。

我这样观察着一个接着一个美丽的细胞，日积月累下来，我有了非常重要的领悟。每一个细胞不仅自成一个系统，也是另一种更大、更复杂系统的一小部分。具有吸收力的绒毛细胞、平滑的肌肉细胞，与连接它们的组织细胞，都是小肠的组织成分。而小肠又是消化系统的一部分，而消化系统又与身体其他系统配合。自主神经细胞的纤维刺激消化肌肉放松或紧缩以及腺体分泌，这些都是神经系统的一部分，再透过脊椎一路连接到脑部的细胞。每个器官都由细小的动脉或血管细胞连接到心脏，形成血液循环系统，而每一条血管中有不同的血液细胞，都是由骨髓制造出来的，属于造血系统的一部分。

事实上，我早已“知道”人体以及所有的生物体，包括植物，都是一种系统。但是在进入医学院之前，我并不知道这种系统是如此惊人的复杂和美丽。这时候我才在意识上，对于之前懵懂“知道”的事物有进一步的认知。每一个细胞都是某个器官的一部分，而每一个器官都是某个身体系统的一部分，而每一个身体系统都是整个身体的一部分。所以我想我的身体会不会是某个更大系统的一部分？换言之，我这个单独的自我，是不是某个巨大生物体的一个细胞？当然，作为一名医学院的学生，我直接或间接都与无数人有着联系，与给我付学费的父母，与教我的老师，与实验室的技术人员，与医院的行政人员，与制造仪器的工人，与我用仪器观察的病人，与加州的棉农，与北卡罗来纳州的纺织工人，与堪萨斯州养牛的牧民，与新泽西州种菜的农民，与把这一切东西带给我的卡车司机，与我的房东，与我的理发师……可以一直说下去。

所以,我成为一个“系统理论”的坚定信仰者。系统理论其实不是理论，而是事实。它的基本框架是，一切事物都是一种系统。从比细胞还小的细胞膜、细胞质到一个器官，或一个身体系统，或一个人体，我们全都是人类社会的组成分子。而人类社会则是与海洋、大地、森林以及

大气相联系的，这就是所谓的“生态系统”。系统理论家时常把整个地球当成单一的生物体，而地球又是太阳系的一部分，当我们开始向太空做更深入的探索时，我们可能会觉察到银河与宇宙本身的系统。

虽然一切存在的事物都是某种系统的一部分，但是如果系统的一个组成分子发生变化，其他所有部分也必然会改变。直到最近几十年，我们才觉察到这个事实。我们明白了我们所做的一切几乎对环境都有影响，而那些影响可以滋养我们，也可以毁灭我们。

例如，几乎所有车主都有这样的经历，把汽车开到修车厂中进行很小的维修，但是回来的路上车又抛锚了。这种情况发生时，也许我们常常会埋怨，甚至诅咒修理工，怀疑他们做了什么手脚。但结果往往不是这样，只是因为崭新的零件会对发动机以及整个系统造成微小的改变，需要再做一些调整，有时候其他的老零件必须换掉，否则无法调整。

人际关系也是一种系统，特别是婚姻。在我们以夫妻为对象进行的心理治疗中，莉莉想出了“伸缩”这个概念，她的意思是，婚姻伴侣对于彼此的边界应该能屈能伸，也就是有弹性、不僵化。在治疗过程中，我们一再看到，当婚姻伴侣中的一方由于心理治疗而产生显著的改变或成长时，另一方也必须要跟着改变或成长，否则婚姻的系统就会破裂。

我不是说心理治疗是婚姻中唯一的变量，有各种各样的因素能够改变婚姻的状态。以我为例，当有小孩后，我与莉莉的婚姻状态就发生了改变；当孩子进入青春期时，又发生改变；当孩子长大离家后，又发生一次改变。不仅如此，当我们的经济情况发生改变后，我们的婚姻状况也会随之发生改变。而当我们从中年迈入老年，最后退休时，婚姻的状况也跟着改变。

所以，系统理论主张关系必须及时调整，否则系统就会出现故障。但是要有迅速改变的能力，就必须对所属的系统有敏锐的觉察，这就是困难所在。人类的觉察能力有深有浅，有强有弱。每个人几乎都能觉察到自己最急切的需要与渴望，但是对于自己的社会动机，以及动机背后的阴暗面，多半缺乏清晰的觉察，即使有一定的觉察能力，大多数人对于所属的社会系统还是身在庐山，无法及时察觉。

这种对于组织与社会的缺乏觉察，是我们心智上的漏洞，会让我们的生活变得千疮百孔。例如，一家企业的老板也许能觉察到他的公司是一个复杂的系统，但是从来没有把他自己的家庭当成一种系统来思考。

有的人也许能够把家庭看成一种系统，但是对于雇用他们的组织却毫无觉察能力。

这种心智上的漏洞，常常是由自己的自恋造成。例如，在一座大工厂里，生产线的工人可能会认为自己是公司的核心，因此不会去关心其他员工或工作，毕竟，他们是真正的生产者，不是吗？而推销员可能也会认为自己是公司的核心，毕竟，要靠他们来推销产品，如果卖不掉产品，公司就不会存在。但是营销人员也可能认为自己才是公司的核心，因为他们如果没有好好调查市场，推销员怎么卖得掉产品？会计部门的人也许认为他们才是公司的核心，因为他们要平衡账目，使公司能够运转。而管理人员会认为他们才是最重要的，因为他们要建立公司的政策，所以对其他有不同贡献的同事都不屑一顾。

我们的社会也是如此，到处都充斥着种族歧视与阶层偏见，不能觉察到他人的贡献，从而导致礼仪的沦丧。对于自恋的人来说，他们关心自己都来不及了，根本没有时间和精力来发展社会的意识。正确的做法是，我们不仅关心自己，还愿意思考整个系统，扩展我们的意识，填补心智中的漏洞，否则我们不可能进化为更文明的社会。

道　德

我有一个朋友，曾是美军飞行员，越战被俘后，被囚禁了7年，受尽了酷刑。他在回忆录中写道，那些折磨他的人有非常清醒的组织化行为，他们了解自己的意图，十分清楚殴打和折磨会对俘虏产生什么样的影响。他们知道在酷刑的痛苦下，任何人都会崩溃，坦白交代，甚至投降。尽管对美国来说，越战不是一件光彩的事情，但是这并不代表虐待俘虏就是道德的。

所以礼仪不仅是“清醒”的组织化行为，还必须是合乎道德的，只有道德沦丧的人才会用酷刑对待俘虏。我举的这个例子，显而易见是不道德的，但是社会上还有很多不道德的行为是很隐约、很隐蔽的。道德最起码的准则是“人道”，也就是要尽可能地尊重人。如果能尊重人，就不会去羞辱人，折磨人。

近年来“世俗人道主义”十分流行。所谓世俗人道主义，就是肯定“人”是现实生活的创造者和享乐者，蔑视人具有神性的力量。这种人道主义就像是建筑在沙滩上的房屋，当情况艰难时，例如生意失败或纠纷丛生时，世俗化的人道就很容易土崩瓦解。从事新闻报道的记者常常认为自己是世俗的人道主义者，他们能够使大众获得正确的新闻和资讯，以维持社会的文明与进步。这也许没错。但是我们却知道太多的例子，记者为了抢一条新闻而把人道精神抛到九霄云外。

世俗人道主义的问题在于，它没有说明人类为什么是尊贵的，为什么要尊重人。世俗人道主义没有任何理论作为依据，于是就很难在遇到挫折和困难时获得超越。这就是为什么我认为符合礼仪的行为不仅要有“道德”，而且要能够“服从更高的力量”。这种“更高的力量”并不是指上帝或者其他的神，而是指光明、真理和爱，当我们真心服从于这些事物的时候，就算不信仰任何宗教，我们的行为也都具有神性。

谈到这种服从，让我再回到抛弃人道精神抢新闻的记者身上。虽然这些记者也许会尽量不说谎，只“依据事实”，但是在应该报道什么事实，应该隐瞒什么事实的决定上，他们一定会坚持己见。这样一来，事实就像统计数字，可以用来陈述你想要说的任何事物。在很多情况下，记者可以随心所欲地把事情描黑、描白或者描灰，除非他是一个非常有良心的人，否则他的选择将不会基于对真理的服从，而是怎么样写才能

吸引更多的读者。就算这位记者忠于事实，在对新闻的诠释上仍然会被一整套的指挥系统牵连着。记者写好新闻稿之后，没有参与实际采访的编辑们还会加上自己的观点，因为他们必须负责想出标题、控制文字的长短与排放位置。以我的观点，最好的新闻应该是灰色的，因为事实通常很复杂。但是大多数的记者不愿意接受这种复杂性，因为这样无法产生吸引人的标题。他们自己都承认，他们会迎合读者的口味，显然忘记了迎合口味的新闻与事实之间的差距。

在处理道德的复杂性上，区分“教条道德”与“情景道德”对我们很有帮助，几乎直接触及了问题的核心。教条道德是历史上被规范的道德标准，最早的例子是《汉谟拉比法典》，这是古代巴比伦王朝的律法，而最为人熟知的则是十诫。这样的教条昭示某些行为是错误的、邪恶的，在任何情况下都不可为。例如十诫中有一诫是“不可杀人”，它没有说“不可杀人，战争例外”，或“不可杀人，自卫例外”；它只是规定“不可杀人”，斩钉截铁，没有如果、可是或例外。然而，情景道德的基本原则是，所有的道德判断都必须要视当时的情况而定，不像十诫，情景道德允许战争与自卫时杀人。

我们的社会已经开始从简单的教条道德进化为情景道德。这在美国的司法系统中明显可见。如果你去拜访律师，会看见他的办公室书架上都是笨重的大书，而这些书籍里都是情景性的法律案例，这些案例会说：“不可毁约，除了在‘约翰控告史密斯’案中例外，由于某种的情况所致。”或者“不可毁约，除了如‘布朗控告泰勒’一案中的情况。”

要采取情景道德，个体必须能够自身担负起整个司法系统的责任，我们必须在自己心中有一个能干的辩护律师、一个称职的检察官，与一个无私的法官，才能成为健康与完整的个体。人格失调症患者总是有一个非常强悍的内在辩护律师，与一个软弱的内在检察官或良心。神经官能症患者则有一个强悍的检察官，与一个软弱的律师，无法为自己辩护。而有些人的头脑里有相当能干的辩护律师与检察官，但是，为了某种理由，他们非常优柔寡断，难以做出决定，因为他们缺少了一个好法官。

我全心全意赞成社会（以及个体）朝着情景道德的方向发展。身为心理医生，我深深了解僵化的教条道德时常会造成不良的后果。但是要先考虑两件事：第一是情景道德没有任何固定公式可遵循，所以只要情况发生细微的改变，健康的个体就有责任重新考虑自己的行为。在某种情况下也许可以怪罪某人，在稍微不同的情况下也许就必须原谅他。没

有固定的公式，我们就永远无法当场确知我们所做的是对的。我们必须以“无知的虚心”行事。

另一件要考虑的事是，教条道德并不是无用的。例如，如果没有一个严格的教条道德规范我们“不可杀人”，我们就很容易走向暴力和战争，根本不去分辨哪些是正义的战争，哪些是非正义的战争。

依赖与合作

我们都需要依赖别人，这种需要可能是心理上的，也可能是物质上的，但是过分地依赖会让我们陷入依赖的陷阱，使独立的个体感觉自己需要他人无时无刻地关注，否则就会觉得不完整或不快乐。依赖会造成许多问题，其中之一是病态的嫉妒。但是，对于依赖，我们也要视情况而定，不能一概否定。那些人与人之间美好的彼此帮助，相互扶持，则是值得我们去赞美的。

曾经我本着草率的个人主义道德观，相信我们都必须独立自主，立足于自己的双脚，做自己命运的主宰。这没什么不对。但是草率的个人主义道德观有一个大问题，它忽略了现实的另一面——我们都是有缺陷的，都有力所不及的领域，我们不能什么都做，所以无法独自生存，必须相互依靠。个人主义的道德观只是半吊子的真理，使我们隐瞒自己的弱点，对自己的缺失感到羞愧。它迫使我们成为超人，时时刻刻都要“十全十美”，在这样的道德观念下，教堂中的人虽然坐在一起，却无法互相谈论彼此的痛苦、沮丧与失望，他们躲在自恃的外表后面，仿佛对自己的生命有着完全的控制。

在《不一样的鼓声》中，我驳斥了这种简略、一边倒、缺乏矛盾、虚假的道德观，而开始在真诚共同体的观念中强调相互依靠。这种相互依靠最显著的例子，来自于我帮助建立真诚共同体的工作中。但是我也要谈谈相互依靠在最小的组织（婚姻）中的意义，特别是我与莉莉的婚姻。在我们的婚姻中，莉莉主要的角色是家庭主妇，而我则负责赚钱养家。有好几年时间，我们俩担心这些角色是否是由文化或性别的偏见所造成，但是我们逐渐明白，这些角色不是偏见的产物，而是我们自己非常不同的性格所造成的。

从婚姻一开始，我就注意到莉莉有点缺乏组织性。她时常会沉迷于观赏花朵，而忘了与人的约会或原本要写的回信。相对的，说得好听一点，我从一开始就积极进取。我从来没有时间停下来赏花，除非它的开放刚好符合我的行事历，如果是这样，每周四下午两点到两点半就是赏花时间，下雨例外。

更过分的是，我常常会责备莉莉喜欢说些无关紧要的话，太注重生活的细节，而耽误了时间。她也同样会苛责我守时近乎死板和疯狂、缺

乏生活情趣，以及坚持在说每句话之前都先加上“首先”“其次”“第三”与“总结”。莉莉相信她的做法比较优越，而我则坚持我的长处。莉莉担负了养育子女的重责大任，而我尤其不擅长与孩子玩耍。当我必须按照行事历来做事时，怎么能好好陪伴孩子呢？即使自己放下行事历，但是满脑子想的都是尚未完成的书，又怎么能做到全心全意与孩子玩耍呢？然而，莉莉能够耐心地与孩子玩耍，她也参与我的书的写作。就如我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》前言中所说：“她兼具配偶、父母、心理治疗者的角色，她的智慧和慷慨，给了我莫大的帮助。”但是她却无法很好地规划自己的时间，所以，不能日复一日、月复一月地从事枯燥的写作。

随着时光的流逝，渐渐地，莉莉与我都愿意把过去看起来是缺点的东西，当成美德，把诅咒当成祝福，负担当成资产。莉莉有栽花的天赋，我有组织的长才。这些年来，我学会如何顺其自然，更有耐心与专注地与孩子及他人交往。同样地，莉莉知道虽然她已经有所改进，可她永远不会有组织性。但是我们却学会欣赏彼此不同的风格，视之为天赐的礼物，并且开始把对方的天赋与自己的长处融合在一起。结果她与我都逐渐变得更完整，但是如果我们没有先认识到彼此的缺点，并了解相互依靠的价值，这一切都不可能发生。

“相互依靠”这个词唯一的问题是，会被人误认为是“相互依赖”。其实，“相互依靠”是彼此发挥自己的优点，而“相互依赖”是彼此助长双方的缺点，这种做法通常会受到正当的谴责。但是我相信在婚姻中，避开双方的局限是很重要的。至于什么时候要避开局限，什么时候要批评或对抗，这种痛苦的决定只有借助“虚心的无知”才能做到。

我虽然不想放弃“相互依靠”这个词，但是使用另一个词也许更有帮助——“合作”。“合作”是指一起共同努力。在我们与大型企业组织的活动中，莉莉与我发现大型组织通常对于合作都有待学习。而当我们反观自己的婚姻组织时，我们都觉得我们在共同努力上做得不错。如果组织的合作十分贫乏，其中的系统就会显得很丑陋。相应的，如果合作良好，不仅组织会有效率，其中的系统也会美丽异常，散发出某种神秘的光辉。

责任与结构

正如我所描述的，莉莉与我在37年的婚姻中，都担当了不同的角色。当组织中有不同的角色时，立刻就产生了两种重要的因素：责任与结构。

我能够依靠莉莉做好家务事，因为她不仅愿意做，而且做得很好。她也可以依靠我来赚钱。我们安分地扮演这些角色，因为我们觉得自己有责任如此。换言之，我们彼此都要为此负责。这种情况的缺点是，接受责任就表示要接受监督。而优点是，接受责任的人也受到了信赖。如果莉莉在家务事上严重失误——也就是无法再负责——我就不会再信任她承担家务事的角色，于是就得接管控制。如果她的失误是由于暂时的疾病，这种接管就很单纯自然。例如，当她生下第三个孩子后，有乳腺发炎的症状，于是我很自然接管了照顾婴儿与其他两个小孩的责任。但是，如果不是因为暂时的情况，那么我们的婚姻结构就必须有重大的改变。

所以不同的角色与责任意味着结构。像婚姻这样的组织虽然很小，但并不单纯，它的责任和结构也许很不正式，会随时变化，丈夫可以临时烧饭，而妻子则可以为家庭做出重要的决定。但是随着组织变大，责任和结构就必须要正式化，必须严格划分工作和责任，才能维持组织结构的正常运行。

几乎所有商学院都有类似“组织理论”的必修课程。厚厚的教科书会列出种种可能的组织结构，供企业主管来选择。虽然看起来十分广阔复杂，其实道理非常简单，只有一个主要的原则，那就是“随机应变理论”。随机应变理论就像系统理论一样不只是理论，也是事实。简单地说，就是天下没有一种最佳的组织形式。对于任何特定的组织而言，最好的结构是要看整体的配合与其他因素而决定。

在这些其他的因素中，就包括了成员的性质。咨询性质的组织就不像一般生产型企业，需要招揽推销人员。这种情况在婚姻中尤其明显。根据随机应变理论，婚姻没有最好的组织结构。虽然莉莉与我的婚姻似乎遵循了固定的角色安排，但是这种组织是我们相异的性格与天赋的产物，绝不能当成一种正确的典范。你无法把良善变成刻板的公式。我可以提供不正确婚姻的固定公式，但我无法提供良好婚姻的组织模式。每

种情况都不相同，因为参与的伴侣有很大差异。

小如婚姻，大至企业，每当系统中有责任结构时，也就有权威结构，这不表示权威无法分享。例如，莉莉与我所存的钱是我们平均分享的，关于小孩与主要投资的重要决定也是一起计划的，不过在个人方面，我们对于自己的领域都保持有限度的权威。

有一个企业总裁在团体鼓励基金会担任董事委员，他教会我们一个观念：“知识的权威。”莉莉能够完成她的家务角色，不需要我的监督，是因为她有知识权威。例如，几个星期前，当我出去办事时，莉莉要我顺便买一些芹菜。店里的芹菜都有些枯萎，但我还是买了一把，因为我懒得跑40英里路去买新鲜的。当我把这些难看的芹菜交给莉莉时，不免有点不好意思。她立刻说：“噢，没关系，泡在水里就可以了。”几天后，那些芹菜看起来就像刚采下来的一样新鲜。莉莉对家务事很在行，她具有知识权威。

虽然有责任系统，但我们的婚姻完全不是专制的，我们没有一个人是老板。但是在大型的系统中，比如企业组织，如果没有阶层之分，就不可能建立责任结构。每个企业都有不同的阶层形式，视企业的性质而决定，但是最后责任必然有所归属。许多人对于专制的权威系统有不愉快的经历，于是就不信任一切结构。我们要小心这种态度。也许存在一些不良的结构，但是不可能所有结构都是坏的。这些年来，我知道不仅小孩需要结构，成人也一样需要。

公司雇员时常因为缺乏结构而感到痛苦。我在31岁时首次明白这个道理，当时我被派到冲绳陆军医学中心担任心理治疗部门的主管。我要负责管理约40个人。在这之前，我从来没有管理过任何人，我也没有接受过任何管理上的训练。但是从我一上任之后，自己心里就非常清楚我将采取什么样的管理风格。我要与以前所有管理过我的权威性长官都不一样。

虽然当时我不清楚“共识”的意义，但是我要朝这个方向努力。当然我采取的方式是深入细致的咨询。如果没有咨询有关的人，我不会下任何行政命令，同时我尽可能让属下在职业能力范围之内拥有决定权。因为这是一个医疗的“专业”部门，我觉得不用讲究阶层，所以我不要他们称呼我派克少校。不久大家都亲切地喊我“斯科特”。我成了好好先生。而且很管用，气氛非常和谐，大家都口口声声赞美我是个好长官，他们多么高兴能摆脱以前那个笨中校。工作进行得很顺利，下属的士气也很

高昂。

但是大约6个月之后，情况开始恶化，刚开始时几乎毫无觉察。和谐的气氛消失了，大家也不再说这是多么好的工作环境。“好吧，”我告诉自己，“蜜月期结束了。又能怎么样呢？现在恢复了原状，没有什么大问题。”但是到了第9个月，情况变得更糟。工作虽然照旧，但是偶尔会有争吵，我也找不出症结所在。当然不会是我的问题，因为我难道不是一个天生的领袖吗？一年之后，显然有地方不对劲。争吵越来越多，工作也受到影响，许多小事情都无法完成。

这时候，命运女神似乎对我伸出援手。有一座新的医学中心即将完工，医院主管告诉我，我所属的部门将要搬迁到那里。当时我们的办公室又拥挤又寒冷，令人丧气，新的办公室既现代化又通风，可以俯瞰太平洋，也铺了地毯。这实在是一个令人高兴的变动，应该可以提升大家的士气。

结果不然，反而更糟糕。越接近搬迁的日子，部属就越来越焦躁不安。他们为办公室的分配问题争吵不休，档案装箱的进度也落后许多。很明显，现在我应该负起责任，采取行动。但是要做什么呢？我对部属宣布，第二天上午我们将在新的会议室开会讨论大家的问题。以后我们每天都要召开同样的会议，直到找出问题的症结为止。

接下来两天的会议，每天开4个小时。这是我记忆中最激烈的会议。大家相互指责，我也成为被攻击的对象，每个人都很气愤，都满腹牢骚，但是他们的牢骚都很挑剔与肤浅，没有什么道理可言。真是一团混乱。但是到了第二天上午快结束时，一个年轻的士兵说：“我感到无所适从。”我请他加以说明，但他说不出所以然来。大家继续争吵着，而那位年轻人的话一直在我心中回荡。当天早些时候，有人对我说：“这里的一切都很暧昧模糊。”前一天，也有另一个年轻人如此抱怨：“我们好像漂浮在茫茫大海中。”于是我告诉大家，我需要时间思索，他们可以回去工作，以后不用再开这种会议了。

散会后，我坐在我的办公室里，瞪着天花板思索，午餐也没有吃。难道我们这个部门需要更严格的结构？什么样的结构？还是更清楚的阶层？他们要我怎么做，希望我使唤他们，把他们当成小孩子一样？但是这完全违反我的个性。毕竟，他们大多是年轻人，也许他们希望我扮演父亲的角色？但是如果我真的专制地命令他们，他们会不会怨恨我？我想要当好好先生。经过仔细思考后，我想我的工作并不是成为受人欢迎

的人，我的工作是把这个部门管理好，使大家有最佳的表现。也许他们是需要更强硬的领导方式。

我把负责的士官长找来。要他把新办公室的蓝图带来。他拿来后，我把心理诊所的蓝图摊开在我的桌上，指着靠角落最大的一间办公室，宣布说：“这是我的办公室。”然后，我让他记下我的指示，不容他发表意见。我继续指点着蓝图上其他较小的办公室：“艾密上尉的是这一间，你的是这一间，雷恩士官这一间，哈伯孙中尉这一间，库伯曼二等兵这一间，马歇尔上尉这一间，摩斯利士官这一间，恩诺维二等兵这一间……现在请你把我的安排转告所有人。”

部下群情激愤的声音几乎响彻了整个岛，但是到了晚上，士气已经开始好转，第二天已经明显地提升。到了周末，整个部门几乎已经回复到最佳的状况。他们仍然称呼我斯科特，而我的领导方式虽然没有像以前那么“刻板”地反权威，但却能够做到严肃活泼，在我的任期之内，士气一直维持相当高昂。

这可以说是一个成功的故事。因为我最后承认有问题，而且是我的责任。我采取了正确的步骤诊断问题，并且调整我的行为以符合组织的需要。这个例子可以说明，只要简单的调整，就可以成功地改变一个系统。然而，这也可以算是一个失败的故事。因为事实上，整个部门由于我的领导不力，而受了六个多月的罪。不可否认，在采取行动的六个月之前，我们就有了严重的士气问题。为什么这么久我才发现？

原因之一是我的自尊。我不愿意相信我的领导能力大有问题。而我的一些心理需要也助长了我的自负——我需要为组织提供一个充满爱心、不带权威的管理风格，而我也需要部下时不时给予我感情与爱戴的回馈。直到最后那一天，我才开始思索我的需要是否符合了组织的需要。我终于恍然大悟，我在组织中所担任的角色不是要受人欢迎，而是把工作做好。

我从来没有想到，管理组织有不同的方式，而不是只有一种最好的方式。那时候我也没有听过“随机应变理论”。我的团体意识是如此的有限，没有想到手下的人是这么年轻，因此他们需要更强硬的领导方式，明确划分责任和结构，而不像另一些组织，成员都很成熟、自主性强，需要相对宽松的环境。但是，不管是严厉，还是宽松，任何组织都需要结构，我们之所以陷入混乱长达几个月，皆是因为缺乏结构。

不过，结构是有弹性的，这一点非常重要，却常常被人们忽略。要想团体发挥能力，就不能采取僵硬的权威结构。但是这不表示组织要完全放弃权威结构。我曾经说，个体心理健康的主要特征是要具有心理弹性应对系统的变化，其实这也是组织健康的特征。同时拥有结构上的弹性和权威，能够视情况而应变，显然要比只有一种方式运行的组织更健康，更充满活力。

边界与伤害

一旦建立了责任与不同角色的结构后，就会产生边界。边界犹如一把双刃剑：一方面，这种边界是必要的，可以维持结构的稳定，如果产品推销部门的人觉得自己可以毫无顾忌地闯进生产部门，指挥他们如何制造产品，结果将是一团混乱；另一方面，如果两个部门的边界过于严格，没有任何沟通，整个结构就会变得僵化，失去效率。

边界不仅是企业管理者需要考虑的问题，每个人也都面临边界的问题，在婚姻、家庭、亲戚、朋友圈以及工作中，我们每天都必须做出选择，找准自己的位置，不能越界，挤压别人的空间。

实际上，只要我们懂得尊重他人的边界，就很容易找到自己的位置。如果没有觉察到他人的边界而行事，最后一定会惹怒别人，遭受惩罚。这些边界因人而异，因文化而异。例如，心理学家表示，在不同的文化中，人与人之间必须保持适当的距离才会感到自在。在美国，这段距离相当大，我们与刚认识的人谈话时，通常必须保持三尺以上的距离。在印度，标准距离也许只有一尺。这种身体距离的界线，就是心理学所说的“给彼此一点空间”。

当然，这种空间远比实际的距离更为复杂。例如，12年前，莉莉与她的母亲一起搭乘渡船，当时她母亲刚开始出现老年精神衰弱的征兆。她们坐在一起，她母亲在莉莉的黑发中发现一根白发，于是她问都没有问，就伸手把那根白发拔掉了。莉莉自然感觉受到侵犯。当然这种侵犯不像被强暴或遭遇抢劫谋杀那样凶残和邪恶，但毕竟也是一种侵犯。这个例子说明，我们常常不自觉地会在一些细小的事情上侵犯他人的边界，招惹他人的厌恶。

然而，很多时候，我们又必须侵犯他人的边界，干预他人的生活。而最苦恼的是，我们很难确定何时应该去干预孩子、朋友以及父母的生活，何时应该顺其自然；何时去质疑一个似乎走上歧途的朋友；或何时要帮助年老的父母接受照顾，即使他们并不愿意。我们没办法知道。这没有固定的公式。所有这些决定，都必须在“痛苦的虚心”中做到。我们再度面临了生命中的矛盾，我们必须尊重他人的边界，而在某些情况下，又必须干预他人的生活，不管他们多么讨厌或者憎恨我们这么做。

不过，在我看来，更大的问题是在建立自己的边界时，学习去觉察他人的边界，知道何时尊重这些边界。当心理医生时，在我的病人中，我觉得至少有一半人患有我所谓的“吊桥”症状。我会对他们说：“我们全都生活在一座城堡里，城堡周围有一条护城河，护城河上面有一座吊桥，我们可以随时放下吊桥打开大门，也可以及时拉起吊桥关闭入口。”病人的问题是，他们的吊桥常常不起作用。他们也许会让吊桥形同虚设，一直敞开着，允许所有人侵入他们的城堡和私人空间，任意逗留，造成伤害；要不然拉起吊桥，一直紧闭大门，不让任何人进入城堡，把自己隔离在孤独和寂寞中。这两种情况都是有害的。

这些病人缺乏了自由，以及有弹性的应变系统。我曾描述过一个女子，她会与所有约会的对象上床，当她觉得自己是在犯贱之后，又完全停止了约会。她花了很长时间才明白，有些男人一定要拒之门外，有些男人可以请他到客厅，但不能到卧室，而有些男人可以被允许进入卧室。她以前完全没有想到，对于不同的男人至少有三种应对方式。她也不知道自己有力量做选择，画下界线，保护自己的领域。

何时放下我们的吊桥，何时拉起来，这是个人的选择。但是这个选择带来了另一种复杂性。如果我们一直开放吊桥，人与事也许会涌进我们的生命，造成心理上的伤害。许多人对于这种困境的处理方式，是在生理上允许吊桥开放，但是心理上的吊桥却紧闭着。这相当于一个企业管理者欢迎属下随时可以进入他的办公室，但是却不听取任何人的意见。生命需要面对的困境之一，是我们必须时刻决定自己在心理上被人和事影响的程度，即“接受伤害”的程度。

受到外界事物和人的影响，或多或少会刺激我们，对自我产生冲击，这就形成了伤害。但是，如果我们把自己永远封闭在城堡之内，完全与世隔绝，虽然不会受到刺激和伤害，但是我们的精神会在孤独和寂寞中停止成长，人格也会随之萎缩。

“接受伤害”是指允许自己放下吊桥，在与外界接触的过程中承受一定程度的伤害。在决定我们接受伤害的程度上，首先我们必须分辨疼痛与伤害。在演讲中，为了说明这种区分，我会询问听众中是否有人自愿接受一项痛苦的实验。所幸总是会有一些勇敢的人自告奋勇。我请自愿者上台，然后狠狠掐他手臂一下，然后我退后一步问道：“你感觉痛不痛？”自愿者强烈地表示疼痛，然后我问：“你有没有受到伤害？”自愿者通常表示虽然感到疼痛，但是没有什么永久性的伤害。疼痛更多是身体上的，伤害更多是指情感上的。

在大多数情况下，故意让自己受到永久性的情感伤害是非常愚蠢的。但是有限度开放自己，允许自己接受一些情感上的伤害，则是非常聪明的做法，因为情感上的冒险也许能带来情感的成熟和心灵的成长。这里必须再一次分辨聪明的自私与愚蠢的自私。记得吗？愚蠢的自私就是逃避所有存在性的痛苦，而聪明的自私是回避不必要的神经官能性的痛苦，进而选择承受生命中有意义的痛苦。

所以为了自身的成长与学习，我们必须能够开放自己，接受适当的伤害。这也有助于有意义的沟通与组织化的行为。如我在《如何回报》一书中所写的：

当一个人冒险说出以下话时，会有什么结果呢？

“我感到很困惑，不知何去何从，我感觉迷失孤独，我疲倦而害怕。你能帮助我吗？”这样的脆弱几乎使人无法抗拒。

“我也很孤独疲倦。”听者多半会这么回答，然后张开双臂。

但是如果我们想维持“男子汉”的形象，无所不能、占尽上风、紧紧抓住心理防线不放，会怎么样呢？我们就封闭了自己，而对方出于同样的防备心理，也不会敞开心扉，两个人在一起没有真正的交流，如同两个空铁桶在夜间空洞地碰撞。

我不建议人们完全接受伤害或随时接受伤害。但是，如果想要在这个世界扮演一个能够助人的角色，就必须有能力选择接受某种程度的伤害。亨利·诺温在《受伤的医疗者》中说，如果要成为有效的医疗者，就必须允许自己在能接受的范围接受持续的伤害，此言不虚，只有了解自己的伤痛，才能够医疗他人的伤痛。

但是，我必须再强调一次，这是有限度的。一个名叫约翰·凯利的人曾经告诉我一句很有禅意的话：“用一只眼睛哭泣。”这句话不是说要敷衍地接受伤害，而是说要避免永久性的伤害。这里有必要分辨同理心与同情心。同理心是能够体谅他人，在某种程度承担他人的痛苦，基本上是一种美德。而同情心则像是一种共生体，完全认同他人。我不是说同情心都不好，但是如果你完全沉浸于他人的沮丧中，最后连你自己也变得沮丧，这不仅是不必要的负担，也使你无法帮助那个人。

不用说，这种区分对于心理医生而言极为重要：心理医生的特长之

一，就是能够同时介入与抽离。这就是用一只眼睛哭泣的真正含义。但是这种能力不是属于心理医生的专利，任何想要帮助他人的人都必须发展这种能力。

力　量

力量有两大类：政治力量和心灵力量。政治力量存在于组织结构中，这是组织结构固有的一种功能，组织中的领导人可以凭借地位和权力施展影响力，让成员服从于他的意志。政治力量存在于权力之中，也存在于金钱之中，然而，它并不属于拥有权力和金钱的人。一个人拥有政治力量是暂时的，他也许可以拥有一段时间，但最后总会被夺取，即使不是被撤换或者强迫退休，也会因为年老，以及最终的死亡而结束。政治力量与品性以及智慧无关，最愚蠢、最邪恶的人，也可能成为地球的统治者。

心灵力量不存在于权力、地位和财富之中，而存在于一个人的内心，与组织结构没有任何关系，它对人的影响也不是表面的，它能够深入人心，即使拥有心灵力量的人死亡之后，他的力量依然存在，可以永远影响我们。有政治力量的人通常不具有什么心灵力量，反之亦然，有心灵力量的人时常陷于贫穷或无权的处境。

我并不是说政治力量与心灵力量毫无交集。我有幸认识几位极有权力的管理者，他们是非常能自省的人，也非常关心他人。他们在工作上会承受相当大的痛苦。基于需要，他们以一只眼睛哭泣，敞开内心，接受伤害，有着强大的心灵力量。但是大多数人并不是这样，正如阿克顿公爵著名的箴言：“权力会导致腐败，绝对的权力绝对地导致腐败。”

在我的生命中，最痛苦的经验莫过于1991年时，由于经济不振，团体鼓励基金会连续两年出现严重赤字，必须裁员精简。身为组织中的管理层，我必须参与痛苦的决策过程，解雇八位非常能干的人。这个时候，一些主管运用了政治力量，他们变得无情无义，铁石心肠，完全失去了心灵力量。

高级主管所能拥有的最大力量，是用他们的精神来建立组织的精神。如果他自己很凶恶，这种凶恶就会影响整个组织。如果他总是撒谎，组织也会变得不诚实。尼克松时代，从1970年到1972年，我在联邦政府工作，就感受到这种影响。当时“欺上瞒下”的风气到处弥漫。国家作为一个组织，也变得虚伪，以至于发生水门事件这样的丑闻。相反，如果一个高级主管是一位诚实的人，也许就会出现一个不寻常的诚实组织。

政治力量只能被少数人拥有，而心灵力量却可以为大多数人拥有。虽然在某种程度上，心灵力量源于意识的拓展和进步，以及灵魂的升华，但归根结底在于选择，人们可以选择滋养灵魂，也可以选择忽略灵魂。所以，当我们选择了意识的进步、学习与成长，选择了滋养灵魂，也就选择了心灵的力量，这种力量存在于内心，而不在于地位的高低和有没有权力。

数百年来，哲学家们一直在思考“存在”与“行为”孰轻孰重，最后的结论是——我们是什么样的人远比我们实际做了什么更重要。在行为至上的文化中，我们很难了解这种观念，但这却是至关重要的。很多时候，我们刻意去做的事情并不会起到多大的作用，而不经意从心灵中自然流露出的言行，则会对人产生深远的影响。不知道有多少次，在结束一天的心理治疗工作后，我会告诉莉莉：“今天我对汤姆做了非常重要的事，我有效地指出了他的问题，做法非常高明。”问题是，下一次汤姆前来就诊时，仿佛什么事都没发生似的。我会问他对于上次就诊有何感想，汤姆反问：“上次怎么了？”然后我提醒他上次我所说的大道理，汤姆会搔搔头说：“我似乎不记得有那么一回事。”

而另一种情况是，汤姆也许会在就诊时大叫道：“天呀，派克医生，你上周说的话完全改变了我的生命！”然后轮到我搔搔头，自问我说了什么话这么重要。汤姆就说：“你不记得上周快结束时，我正要离开，你说了这个那个？谢谢你，谢谢你。”我不记得我说了什么话这么有治疗效果。那不是我有意识的“行为”，而是从我的“存在”中自然“流露”出来的。也许，这就是心灵的力量。

当心理医生时，我对“神速”治疗能力非常感兴趣，不过在我整个医生生涯中，只有过一次这样的治疗经历，它发生在团体聚会中。那是一次为期5天的建立真诚共同体的活动，几乎有400人参加，在北卡罗来纳州的一处美丽的休闲中心举行。到了第三天结束时，整个团体到达了“真诚共同体”的境界，但是还有几个人没有跟上来，也许永远也跟不上了。

在第四天的早上，我端着两杯咖啡从餐厅走回到我的房间，准备去做我的孤独祷告时，我瞥见一位女士坐在台阶上，用一条毛巾拍打着头，显然感到很沮丧。我停下来，不是想多管闲事，纯粹只是好奇。

“天呀，你看起来真糟糕，”我问，“怎么回事？”

“我有偏头痛。”那位女士把毛巾握得更紧，痛苦地说。

“对不起，”我回答，“我希望它会消失。”然后我继续往前走。

“我好生气，我快气死了！”但是当我一离开，就听到那位女士说。

“你为什么这么生气？”于是我又停下来，不是想要治疗她，而又只是纯粹的好奇。

“我生气是因为我觉得那些信徒很虚伪，”她回答，“你知道的，那些在唱赞美歌时，举手摇摆身体的人，他们只是假装很虔诚。”

“我想你说的没错，有很多人也许是想要看起来很虔诚，”我说，“但是我想也有些人只是想要开心。”

“喔，老天，我从来没有想要开心。”那女士突然睁大眼睛看着我，喃喃地说。

“嗯，我希望有一天你会想要开心。”我说，然后带着我的咖啡离开，去做我的祷告。

那天结束时，有人告诉我，那位女士已经不再头痛。她也到达了真诚共同体的境界，一整个下午都在对她其他成员说：“派克医生治好了我，我从来没有想要开心，派克医生治好了我。”那是我仅有的一次“神速”治疗。它却发生在我完全没有想要治疗的时刻，我相信这种现象绝非偶然。

的确，只要能坚持下去，优秀的心理医生最后总会知道，不要“试图”去治疗他们的病人。他们的实际目标应该是与病人建立良好的人际关系，也就是真诚共同体——在这种关系中，治疗会自然发生，不需要他们去“做”任何事。我相信治疗的力量是来自于心灵的力量。它是一种礼物。我相信赋予我们这种力量的造物主，他的想法是让我们好好使用这项礼物，最后把它送给别人。换言之，拥有心灵力量的目的，就是用它来让别人也具有这种力量。

文　化

文化的定义是：在一个组织中，各种价值观与准则若隐若现所构成的相互关联系统。每个组织都有自己的文化，即使是单一的婚姻也都有所谓的家庭文化，而每个社会也有自己的文化。就算是不习惯系统思考的人，也能觉察美国文化与法国文化的不同，而法国文化又不同于日本文化，依此类推。

露丝·本尼迪克特在《文化模式》一书中，详细描述了三种大相径庭的“原始”文化。这本著作所传达的信息是，没有一种文化比另一种文化更优越。虽然当一种文化的成员进入另一种文化时，必然会感到困惑，但是三种文化似乎都运作良好。本尼迪克特的著作开创了文化相对论的先河，其中的主要观念是，当某种文化被视为善良时，另一种文化则可能会被当成邪恶。换言之，文化是相对的，我们不能对任何文化下评判，除非我们身处于那个文化之中。

文化相对论的观念扩展了我们狭窄的心智。我记得很清楚，19岁时，我与一群美国人乘坐游轮到意大利的那不勒斯。晚上11点时，我们一伙人沿着美丽的那不勒斯港口街道散步，路上也有许多那不勒斯人在闲逛。大人抱着婴儿，还有许多小孩子到处追跑。我的同伴们对于一些两岁到十二岁的孩子大惊小怪。“天呀，这个时候，他们应该上床睡觉的！”他们叫道，“这些意大利人是怎么回事，晚上11点了还不让孩子睡觉？这样对孩子非常不好。”

我的同伴们所忽略的是，在意大利文化中，午睡是非常重要的生活习惯，至少在40年前是如此。不管大人小孩，所有人在下午两点到五点都会去睡午觉。店铺会关门，直到傍晚五六点才重新开张，通常到9点才吃晚餐，所以孩子们不会被“剥夺睡眠或虐待”。如果我的同伴了解文化相对论的观念，他们就不会犯下那种自大的评判，那也是当今许多美国游客的通病。

但是，有时不下评判也是不正确的。我曾经与莉莉到印度旅游。去印度旅游的美国人似乎可以分为两种：一种回国后会对印度的美丽赞不绝口，另一种会感到惊恐。我们就是属于后者。我们惊恐的不仅是印度的贫穷与脏乱，还有令人难以置信的低效率。在11天的旅程中，我们时常看到可以轻易做好的事情，却被草率马虎地处理。我们深感虽然容忍

是一种美德，但是容忍也会成为一种过度的放纵。印度似乎充满了容忍所带来的罪过。我们看到印度人麻木地忍受我们所无法容忍的懒散和无能。

这一切都让我们感到困惑。记得有一天，我们正在享用早餐，一个侍者不小心把一壶奶油倒翻在地上，他没有加以清理，反而跑得不见人影。其他的侍者与领班，还有值班经理都看见了地上有一摊奶油，但是他们都若无其事地踩过去，最后整个餐厅都是奶油的脚印。我们所看见的是印度脏乱习性的表面，但是为什么会这样呢？仔细打听才明白，清理奶油不是属于在场侍者或任何人的工作，而是低阶层清洁工的工作，他们要在下午才会上工。从这件事来思考旅行的所见所闻，我发现我们所看到的种种无效率，几乎都是种姓制度所造成的后果，虽然这种制度已经不合法，但是仍然深深根植在印度文化中，控制着所有印度人的生命。文化相对论会说种姓制度没有什么不对，但我不这样认为。我觉得这是一种严重的文化缺陷，其中不仅隐藏着不合礼仪的规矩，也因为它极端缺乏效率，造成整个社会的混乱和无序。

美国文化也不是无懈可击，虽然没有像种姓制度那么严重，但这个国家在文化上也有好几十个重大的缺点。例如，允不允许民众拥有枪支，就引起了激烈地争论。虽然我们能够质疑美国的文化，也推翻了许多僵化陈旧的文化陋习，但是我们并没有发展出新的更有效的文化，在这个“不确定的中间地带”，我们对社会的未来模糊不清，倍感焦虑。

不管是家庭或企业，组织中有力量的人都能够建立或更新标准，也能够维持或推翻它。前面我说，企业主管所能拥有的最大力量，是以他们的精神来建立组织的精神。类似的道理，他们也可以建立组织的文化。虽然一个新主管要改变公司文化不是那么容易，但是文化的改变必须由上而下，最高的权威对于组织的文化也要担负最大的责任。

但是这种责任经常被置之不理，不仅企业领袖如此，家庭的领导者也是如此。在当今文化的崩溃中，越来越多父母不知道如何做父母。他们似乎需要从孩子身上寻求家庭文化，仿佛他们不愿意行使必要的权威，来建立清晰的家庭价值标准。父母不应该是独裁者，但是孩子也不应该承担建立家庭文化的责任。如果要孩子负起这种责任，他们不是非常困惑，就是会专断独行。创造组织精神的力量与创造文化的力量是不可分的。到最后，组织的精神所表现出来的，就是组织的文化。

功能不良与礼仪

不管是在企业，还是家庭中，组织都有可能出现“功能不良”的情况。我演讲时，有时候会问听众：“你们之中是否有人出生在功能良好的家庭中？如果有请举手。”结果没有一个人举手。由此可知，很多组织，包括企业和家庭，通通都是“功能不良”的。只不过有些组织要比另一些组织的功能更坏。

几年前，一个庞大的联邦组织的大部门出现了功能不良的情况，问题成堆，他们邀请我去为他们提供咨询。但我只是看了一眼该部门的组织结构表，就知道了问题的根源。该部门的主管彼得是一个资深的事务官，即经过考核选举产生的公务员。而他的两个副主管则是政务官，即执政党指派的行政人员。对此我感到很惊讶。据我自己多年在政府工作的经验，我从来没有听过政务官是事务官的下属。政务官总是担任主管的职位。彼得与他的两位副手都向我保证，这没有什么不正常的，系统本身没有问题。最后我终于找到另一个有经验的高层事务官，他对我说出了真相：“没错，彼得被人掣肘了。”显然该联邦组织最高层的政务官非常不信任彼得，因此安插了两个亲信到这个部门当间谍，让他们削弱彼得的权威。

彼得相当成熟能干，我不明白他们为什么不信任彼得。不仅如此，我发现这个组织的文化本身就充满了不信任，称之为妄想症文化也不为过。由于这种文化根源于最高阶层的政务官，我无法接触，所以我的建议都不会被采纳。当我离开时，那个组织毫无改变，依旧功能不良。

“功能不良”与“妄想症文化”都是比较抽象的表述。具体的事实是，一个高级主管被他的两个副主管监视、牵制，以至于没有无用武之地，纳税人成千上万的金钱被冲入马桶。更严重的是，这个有上千名员工的部门一团混乱，起不到任何作用。仅这个部门就浪费了上百万元的民脂民膏，至于整个组织的浪费，就只有天知道了。

这个故事有两个教训。第一个教训是，不合礼仪的行为不仅缺乏效率，而且非常浪费，代价昂贵。另一个教训是，不管这个文化有多么不合礼仪，功能多么不良，要改变文化是非常困难的。我们已经知道系统理论的一个原则：当系统的一部分被改变时，其他部分也必然跟着改变。现在我们可以看到另一个原则：系统天生抗拒改变，抗拒接受医

治。大多数的组织尽管存在着严重的功能不良、缺乏效率，也宁愿维持原状，不愿意成长和改变。为什么呢？这里我们必须回顾礼仪的复杂定义：礼仪就是“有意识的组织化行为，合乎道德而且服从于更高的力量。”

礼仪需要意识与行动的努力，不会自然发生。因为懒惰的天性，我们人类很容易就趋向无礼。这听起来似乎很悲观，但是也有乐观的一面。尽管所有的组织都有功能不良的情况，但是作为家庭或者企业的领导者，我们却可以尽最大的努力去调整和改变，并在这个过程中感受到自己的作用和价值。虽然不合礼仪的文化和行为，符合了人们懒惰的心理，犹如顺水漂流，比较容易，但是从长远来看，逆水行舟才是生命的特征，不仅蕴藏了无限的生机，还会让组织更容易达成目标。

第六章　在社会中的抉择

在家庭、工作或者人际交往中，当我们扮演不同的角色，承担各种责任、义务与挑战时，都会面临许多复杂的抉择。如果我们把目光放得更远，越过家庭与所属的组织，从更宏观的角度来观察自己，我们会发现生命更为复杂。不管是小孩、父母、学生或雇员，都从属于一种更大的组织，我们称之为社会。我们以群体的方式生存，这种群体的范围超过了乡村和城市，区域或国家。我们都是世界的公民。

身为社会中的一分子，我们在享受公共福利的同时必须缴税，还需要承担某些义务。我们必须做出抉择：是想成为一名善良正直的公民，还是对任何事情漠不关心，得过且过？在做这些抉择时，我们不可避免会面对许多矛盾。换言之，几乎所有的真理都是矛盾的，当我们在社会中进行抉择时，对这一点的感受尤其突出。

善与恶的矛盾

使徒保罗说，社会是由“威权和力量”所统治的，在他看来，这些都是魔鬼。换言之，魔鬼是这个世界的统治者。不管我们把魔鬼解释为外来的力量，还是我们人性中的“原罪”，这个观点都有一定的可信度。战争、屠杀、贫穷、饥饿、贫富不均、种族歧视、性别歧视、沮丧与绝望、毒品泛滥、智力犯罪、街头暴力、家庭虐待……种种现象都显示着邪恶似乎是今日的主宰。

情况的确显得很严重，因为邪恶的力量真实而多样。有人说，邪恶根源于人性的原罪，心理学通常把邪恶归咎于个人与团体的缺乏意识。许多社会学家把文化的混乱视为邪恶的主要动力，包括家庭价值观的丧失，物欲横流，以及不计一切代价追求享受等。了解善与恶的矛盾现实，这对于我们在社会中的抉择非常重要。

一提到邪恶，人们自然会想到魔鬼撒旦，“撒旦”的原意是“对手”，也就是唱反调的人。最初，撒旦是上帝的副官，是天堂中众天使之首，也是既漂亮又可爱的晨星。撒旦代表上帝，负责通过考试来提升人类的灵魂，就像我们让小孩在学校接受测验促进他们成长一样。

撒旦被称为晨星，就是因为他原本是人类灵魂的导师，是指明方向的掌灯者。然而，一天，上帝觉得如果要进一步提升人类的灵魂，除了进行简单的考验之外，还需要有更进一步的措施，于是就要求耶稣基督和撒旦分别提交一份计划书。撒旦的计划书很简单：“上帝只需派一位具有赏罚能力的天使到人间，严格管束人类，就不会出现管理的麻烦了。”耶稣的计划书与撒旦截然不同，很有想象力：“使人类拥有自由意志，走自己的路，让我带着爱心去体察人世间的生活，与人类共生死，做人类的榜样，启发他们如何享受生活，让他们知道上帝对人类的关爱。”

上帝认为耶稣的计划书很有创造力，就采纳了。但在撒旦看来，上帝不采纳自己的计划，无疑是在批评他，认为他不够完美。出于固执、自恋和傲慢，他开始任意妄为，与上帝作对，唱反调，最后被逐出天国，贬入地狱。在地狱中，撒旦背叛上帝，展开了复仇之梦，号召堕落的天使加入他的阵营，听命于他，并不断与上帝作战，抢夺人的灵魂。曾经提升人类灵魂的撒旦，最终成为毁灭人类灵魂的魔鬼，以及邪恶的

化身。

关于撒旦的神话故事，生动阐释了邪恶的起源。

实际上，任何长期阻碍人类成长的唱反调，都暗藏了邪恶的种子。在这些种子里，也许就包括了人性本身。我曾说，懒惰是人类的原罪。我所说的懒惰不是指身体上的懒散，而是指心理上的惰性十足，包括自恋、恐惧和自以为是的习性。这些人性中的弱点不仅助长了邪恶，也阻碍了人类看清自己的阴影，失去了对原罪的觉察。不管是有意还是无意，不能诚实面对自己的弱点，人往往会变得邪恶。战争总是由缺乏正直完整意识的个人或团体所发动的。我曾引用“越南美莱村屠杀事件”，说明当意识与良心薄弱时，邪恶是如何在制度与团体中发生作用的。

我也曾谈到“分化”所导致的邪恶，讲述了从1970年到1972年，我在首都华盛顿工作，时常在五角大楼中闲逛，找人谈越战。他们总是会说：“派克医生，我们了解你的关切，真的，但是你要知道，我们只是一个分支部门，只负责监督汽油弹的生产，并准时运抵越南，我们与战争没有直接的关系。那是决策部门的责任。你可以到走廊的那一头找决策部门的人谈谈。”

于是我去找决策部门的人，而他们会说：“是的，派克医生，我们了解你的关切。但是这里是决策的分支部门，我们只负责执行政策，并不管政策的决定。政策是白宫决定的。”结果整座五角大楼似乎都与越战毫无关系。

不管在商界、政府部门、医院和大学，任何大型组织都可能有同样的分化现象。当任何机构变得过大、过细、过于分化后，机构的良心往往也被分解得支离破碎，冲淡得几乎不存在，于是组织中便出现了潜在的邪恶。

“恶魔”(diabolic)这个词是源于希腊文diaballein，意思是崩解、分裂或分化。在我们集体意识分化现象中，最可怕的地方是，我们对于这种分化现象已经司空见惯，甚至使它们制度化。当人口中的某部分人被制度化地视为无关、可抛弃或受到轻视，就会出现种族歧视、性别歧视、年龄歧视，以及对同性恋的仇视等，整个社会的完整就必然会遭受不可弥补的破坏。

要对抗制度化的社会邪恶，我们必须记住，所谓的“善”必须是对大

多数人有利，不是仅仅对我有利。正所谓“己所不欲，勿施于人”。如果我们对自己的错误采取宽容，对别人的错误严厉指责，这就潜伏了巨大的危机。例如，根据美国的统计数字，同样是持有少量毒品，居住在富人区的人如果是初犯，很少会坐牢，多半是被判缓刑，而且能接受戒毒治疗，而生活在城市落后区内的人往往会被判处更长的刑期。

邪恶的力量常常很隐蔽，并不是一眼就能看出来。由于人性中固有的逃避现实的倾向，我们也更愿意否认邪恶，生活在自欺欺人之中，这更加助长了邪恶的存在。

在《寻找石头》一书中，我描述了一群有钱人躲在他们的奢侈生活之中，不愿意正视周遭的贫困，因而逃避了相关的责任。他们每天从郊区豪华住宅坐火车到纽约市工作，路上总是埋首于报纸中，因为只要一抬头，他们就会看见黑人贫民区。他们以为把穷人都变成隐形人，问题似乎就能消失不见。

相反的，有些人则认为邪恶藏匿在一切事物背后。即使他们看见美好的事情，也会感到沮丧和抑郁。他们只注意事物的阴暗面，忽略了事物也有光明的一面。当绝望与愤世嫉俗控制他们的心灵之后，也就助长了邪恶。社会有邪恶的一面，也有正直的一面。如果我们辩证地观察社会，就会发现善与恶同样具有强大的影响力。世界不是十全十美，但也不是完全邪恶。因此，我们所面对的最大挑战，是去发展并维持平衡的观点。这个观点中蕴含着乐观，而非绝望。

我已故的父亲常说的一个故事，可以用来阐释这个道理。曾经有一位东方的智者接受记者的采访，记者问他对世界持乐观还是悲观的看法。

“我当然是乐观了。”智者回答。

“但是这个世界上发生这么多问题，例如，人口过多、文化崩溃、战争、犯罪与腐败，你怎么能够乐观呢？”记者问。

“哦，我对于这个世纪不感到乐观，”智者解释，“但对于下个世纪，我非常乐观。”

针对世界当前的情况，我的想法也如出一辙。我对20世纪并不感到乐观，但我对于21世纪非常乐观。

保持平衡的观点非常重要。就像我们必须先提升意识，才能觉察到邪恶的事实，以及我们自己也有邪恶的倾向，我们也必须能够越来越多地发掘与欣赏人世间的善与美。如果我们把世界的本质视为邪恶，就没有必要相信它会改善。但是如果我们看到世间善与恶的力量是等量并行时，未来就充满了希望。

在许多方面，世界正在变得越来越好。100年前，虐待儿童的事件在美国层出不穷，习以为常。那时候，父母可以严重地殴打子女，而不算是犯罪。约200年前，许多年幼的小孩被迫到工厂与煤矿做苦工，有些年仅7岁。约400年前，一般人并不把儿童当人看待，不会尊重他们的需要与权利。但是在20世纪，儿童保护措施有了很大的进步。我们设立了举报虐待儿童事件的紧急热线，对于那些涉嫌虐待和疏于照看儿童的人，也有严格的调查制度。任何一个有全局思想的人都不可能否认，社会在保护其最幼小与最珍贵的成员上，的确有极大的进步。

另一个不可否认的事实是，世界在进化程度方面也得到了明显的改善。以人权问题为例，各国政府都受到定期的监视，以观察他们对待人民的方式，有些国家因为违反人权，而受到经济上的制裁，例如曾经实行种族隔离政策的南非。在过去数世纪中，根本没有所谓“战争犯罪”这个词汇。被俘虏的女人小孩总是受到强暴与奴役，男人则是被仪式化地杀戮，战争与战争犯罪一直不断。但是近代我们开始质问，为什么人类要如此不择手段地相互残杀？事实上我们只需要花一点工夫，就可以得到实际的和平。我们设立了国际法庭来惩罚战犯，也开始辩论战争是否具有公正性，是否必要。能够探讨这些课题，显示了我们的社会与整个世界都有积极的改变。

不管如何，从历史的长河来看，社会似乎越来越进步。如果社会完全是邪恶的，就不可能有这种现象。实际上，善与恶的力量在世界上相互并存，过去如此，现在如此，将来也如此。有人认为这是一个被邪恶污染的善良世界。但我比较喜欢这样的表述：这是一个邪恶的世界，但却被善良所影响。在这个世界中，我们一方面会说谎，一方面却可以欣赏儿童的天真无邪；我们一方面很自私，一方面也很无私；我们一方面感到恐惧，一方面却能在恐惧中前行。尽管邪恶的力量很黑暗，但在现实中，人类一直都拥有善良的光芒。每当人类遭遇灾难和不幸之际，都会有人挺身而出，无数实例证明人类善良的力量远远超出想象。正如有人说的那样：“唯有经历病痛，我们才能欣赏健康；唯有饱尝饥饿，我们才会珍惜食物；唯有知道世间的恶，才能理解人性的善。”

每个人都有恶的一面，但是我们却向往善。我们必须拥抱人性中的这一矛盾，才能变得真实，并正直地生活。如果我们不承认自己有恶的一面，极力否认、掩盖，就失去了真实，变得虚伪。这时我们夸夸其谈的善只能是伪善。伪善放大了我们心中的“恶”，压抑了人性中的“善”，这也是如今贪污、腐败、暴力和凶杀的根源。

托马斯·潘恩在《理想时代》中说：“为了人类的幸福，一个人在思想上必须对自己保持忠诚，所谓不忠诚不在于相信或不相信，而在于口称相信自己实在不相信的东西。”

正直，并不意味着尽善尽美，而是完整。正直的人是真实的人，也是完整的人，他们能同时接纳自己人性中的“恶”与“善”。只注意到人性中的“恶”会让我们变得悲观、偏激，而只看到人性中的“善”则会让我们变得幼稚、肤浅，这些都不是正直的表现。正直的人会加以整合，努力激发心中善良的力量，在觉察邪恶的基础上，尽量压缩其存在的空间。实际上，邪恶横行的时候，往往是我们对它失去觉察力的时候，也是我们熟视无睹的时候。英国哲学家埃德蒙·伯克说：“如果邪恶最后取得了胜利，那一定是因为好人都在袖手旁观。”

人性的矛盾

人性本身就包含着善与恶两个方面。恶，源于人性的“原罪”；善，则源于人性的“原恩”。“原恩”是指我们与生俱来就拥有的改变的力量。

每当有人问我：“派克医生，什么是人性？”我的回答则是：“人性就是穿着裤子大小便。”

难道不是这样吗？对于刚出生的婴儿来说，只要需要，他们就会随时拉、随时尿，自然随性。到了两岁左右的时候，爸爸妈妈会对他们说：“嘿，你是个好孩子，我们很爱你，但是如果你能够改变一下你的行为方式，我们会很高兴。”最初，父母的要求对孩子不起作用，因为他们的本性就是顺其自然，内急时就应该释放出来，而且把尿撒在裤子中，或者在床上画地图也是一件蛮有趣的事情。对于幼儿而言，要夹紧屁股冲进厕所，然后再大小便，是一件很不自然的事情，也违背了他们的本性。

然而，如果孩子和妈妈之间建立起了良好关系，妈妈有耐心而不苛责。孩子就会对自己说：“你知道，妈咪是个不错的人，过去的这两年，她一直对我很好，我想做些事情报答她，我想给她某种礼物以表达我的感激。但我只是个弱小无助的两岁孩子，除了在这件疯狂的事上照她的意思，迎合她的要求，还有什么别的选择呢？”

于是，孩子开始做非常不自然的事情。为了让妈妈高兴，他会夹紧屁股配合妈妈去坐那个莫名其妙的马桶。但是，接下来几年会发生什么？一些绝对神奇的事情。到孩子四五岁时，如果他偶尔在压力或疲倦的时候没来得及上厕所，并且出了丑，面对那种混乱的局面，他会觉得很不自然，因为去厕所对他来说则是完全自然的了。在这段时间里，作为回报妈妈爱的礼物，孩子已改变了他的本性。所以，人的本性是什么？就是改变，我们能够从随时拉、随时尿，改变为穿着裤子上厕所。

懒惰是人类的原罪，而改变则是我们的原恩。正是因为这种与生俱来的能力，我们才能不断改变自己，升华自己。所以，根本就没有人性这回事情，是改变把我们与其他动物区分开来。人类与其他动物最大的区别，不是我们能抓住东西的拇指，不是我们灵巧的声带，也不是我们巨大的脑容量，而是我们极端缺乏的动物本能，我们没有太多预先设置

并遗传下来的行为模式。比起其他动物，我们非常缺乏固定不变的本性。但值得庆幸的是，我们懂得改变，并拥有更多的选择。社会性的选择，心理性的选择与生理性的选择，这些选择使我们能够更有弹性地应付各种不同的情况。

我这辈子大部分时间都在追求和平。那些认为世界不可能和平的人，常常自诩为现实的人，而称我为理想主义者。他们说得不错，我对于理想主义者的定义是：一个相信人性有可能升华的人。但我不是个浪漫主义者，我对于浪漫主义者的定义是：他们不仅相信人性有升华的可能，而且还相信这是很容易的。浪漫主义者会被草率的公式所吸引，例如“爱，能战胜一切”。在心理治疗的经验中，我慢慢明白，就算是有全世界的爱，许多人仍然无法改变，并获得成长。人性的改变非常不容易，但不是不可能。

为什么不容易，其中道理很深奥。我们所谓的人格，最合理的定义是：“一种维持不变的心理元素组织模式，包含了思考与行为。”在这个定义中，“维持不变”是关键词。个体的人格倾向维持不变，文化与国家的“人格”也是如此，这种“维持不变”明暗兼具，有好处也有坏处。

例如，当我从事心理治疗，新病人第一次前来就诊时，他们会看见我穿着不拘小节的衬衫、舒适的运动衫，甚至拖鞋。如果他们第二次来的时候，看见我打领带穿西服准备外出演讲似的，可能还没有什么关系。但是如果在第三次就诊时，他们看见我穿着蓝色的长袍，戴着首饰，抽着大麻，他们很可能就不会再回来了。许多人愿意一再回来光顾我的生意，因为我总是那个他们熟悉的老斯科特。我的人格维持不变，让他们知道如何自处。我们的人格需要一定程度的维持不变，才能成为一个值得信赖的人。

然而，维持不变也有黑暗的一面，就是心理医生所谓的抗拒改变。不管是个人还是国家的人格，都天生抗拒改变。改变，意味着威胁，即使是朝着好的方向改变。大多数病人前来接受心理治疗是为了获得改变。但是从治疗一开始，他们就表现得像是一点也不想改变，他们会顽抗到底。治愈，意味着打碎旧的自我，获得一个崭新的自我。但这个改变的过程是痛苦的，正如谚语所说：“真理会使你自由，但是首先它会把你气得半死。”由于人性中的懒惰，我们会抗拒改变。但是身为人类的荣耀，我们具有改变的意愿和力量。改变是不容易的，但是我们却可以做到。

我相信，由于我们的懒惰、恐惧与自恋，使我们天生抗拒改变，这就是所谓的“原罪”。同时，人类最明显的特征，就是我们能够自愿改变。我们拥有“原恩”，我们拥有自由意志，我们可以选择屈服于原罪、抗拒改变、停滞甚至败坏，我们也可以选择改变自己，甚至推动社会带来转变。如果人无法改变，那么社会的车轮就不会滚滚向前。但是维持不变的惰性和改变的动力之间始终是一对矛盾。古埃及哲学家奥勒真总结道：“善良意味着进步，依此推论，邪恶就是拒绝进步。”

人人平等的矛盾

我们曾经讨论过“犯罪性思考”中所谓“不劳而获”的心态。不论贫富，许多人都认为自己有权要求不劳而获，他们觉得自己比别人优越，理应获得更好的工作和待遇，即使践踏他人的权益也在所不惜。而另一些人则认为世界亏欠他们太多，所以他们也应该从这个世界捞取更多，这其实是一种自卑心理在作怪。

这种日渐弥漫的不劳而获心态背后有许多原因。在《寻找石头》一书中，我举出了其中一个原因。这是由《独立宣言》中的一段文字所造就出来的：

“我们相信下面的真理是不言而喻的：人人生而平等，造物主赋予所有人不可剥夺的权利，包括生存的权力、自由的权力和追求幸福的权力。”

我相信上述文字也许是《独立宣言》中最深奥，也最愚蠢的一段。它们精彩地描绘出一种灿烂的景象，准确地把握了人类处境的精华。但同时，它们也最容易造成误解。

在理想中，我们都是平等的，但在现实生活中我们则非常不平等。我们有着不同的天赋与缺点、不同的基因、不同的语言和文化、不同的价值观和思考方式、不同的个人历史、不同的能力等。我们与其他动物最大的不同，就在于我们有惊人的多样化与行为的多变。说什么人人平等？简直是天方夜谭。

虚假的平等使我们产生了虚假的共同体观念——所有人都是一样的！当这种观念破灭时，我们就会以强迫性手段来达到平等：先是温和地劝说，然后越来越严厉，完全误解了我们的责任。我们的社会责任不是去建立平等，而是去发展系统，合乎人性地处理我们的不平等。在合理的限度内，这种系统应该赞赏并鼓励多样化。

在这种系统的发展中，人权的观念是其核心。我完全拥护美国宪法修正案中的人权条例，以及法庭对这些条例所提供的解释。但是我对《独立宣言》中以偏概全的人权概念则表示怀疑。当发生战争时，敌对的双方都有生存的权力，你争取生存权，就意味着剥夺别人的生存权，这时我们该如何应对呢？同样，我们有自由的权力，但这是不是意味着

我们也有说谎的自由。我们有追求幸福的权力，这是不是说我们应该极力逃避痛苦呢？

再一次，我们陷入了矛盾和冲突，我们必须去承受这种矛盾和冲突。世界上从来就没有简单的事情，也没有不劳而获的成果。一方面感觉幸福的人不容易陷入心理失衡的痛苦，心理失衡的人大多数是由于内心出现了剧烈的冲突。但另一方面，要获得真正的幸福，我们就必须历经内心的挣扎。明明知道冲突会带来痛苦，但是为了自己的成长和进步，我们却不逃避，不退缩，这种痛苦的经历是人生的财富，能够给我们带来真正的安宁和幸福。我们需要知道，由于不愿意面对内心的冲突，总是躲躲闪闪，害怕矛盾释放出来的能量会把我们撕得粉碎。所以，我们会在内心产生一种虚假的幸福。心理学家卡伦·霍妮说：“只有当我们能够承受打击时，我们才能真正成为自己的主人。由于内心迟钝造成的虚假宁静和幸福，根本不值一提，它只能使我们更加虚弱，难以应对外界的变化。”

在我看来，追求真理远远比追求幸福更重要，在追求真理的路上，我们一定会遇到幸福，但在追求幸福的路上，我们却常常遭遇不幸。

责任的矛盾

作为一个公民，我们必须承担属于自己的责任，有的人善良正直，通过捐款来支持他们关心的问题，也有的人积极参加环保组织，为改善日益恶化的空气和水资源，尽自己的绵薄之力。但是也有许多人拒绝承担任何责任。他们喜欢袖手旁观，指望别人去解决世界的问题。这些人不会主动争取或维护他们的权利，不做任何明确的抉择来提升他们的公民意识。他们也许会宣称自己对社会无害。但正如埃尔德里奇·克里佛所说：“你不能解决问题，就会成为问题。”

但矛盾的是，社会的系统太庞大，个人的力量太渺小，我们的努力很可能像唐吉诃德大战风车一样，不仅无济于事，还会成为笑柄。对于这样的矛盾，著名作家威廉·福克纳为我们提供了一个很好的解决方案。他在女儿高中毕业典礼致辞中说：“永远不要害怕大声表达自己，为诚实、真理与热情辩护，对抗不公、谎言与贪婪。如果全世界的人，在无数的礼堂中，都能齐声响应，世界将为之改观。”

1955年，在美国亚拉巴马州蒙哥马利市，一名不为人知的黑人女裁缝，竟然用自己微不足道的力量开启了改造美国的行动。她的名字叫罗莎·帕克斯。当时种族歧视盛行，在巴士上黑人必须给白人让座，而罗莎·帕克斯拒绝让座给一位白人，于是开始了长达381天的抵制巴士运动。她每天步行上下班，双腿变得肿胀、疼痛，她的尊严也受到不断的打击。42岁的她被警察逮捕，也失去了工作。但是她的简单做法，加上许多人的后继行动，酝酿出一股力量，为美国带来了司法上的重大改革。

当然，并不是每个人都能像罗莎·帕克斯一样，对社会的改良带来如此大的冲击，但是我们应该选择立场对抗世界上的各种邪恶。实际上，与邪恶的抗争开始于家庭。我们必须先面对自己以及家人，努力追求更健康的沟通方式。最好的策略是“全球化思考，本地化行动。”

考虑到一般人所面临的地理限制与其他种种局限，“本地化行动”也许是最可行的改革方式，但是我们的思考不一定只限于我们的小区、乡村和单位，我们可以放眼全球，思考许多其他问题。例如，我可以只选择关心美国的医疗制度，因为它影响到我，但是我也是世界的公民，不能狭隘不见其余的世界，我有责任思考远在非洲卢旺达，以及世界其他

地区蔓延的内战与种族屠杀。

除了坚持自己的权利与立场之外，有时候我们还必须为其他人挺身而出，即使这样做似乎对自己没有直接的好处，也应该冒险。这样的抉择是每个人必须担负的责任。当我们听到种族歧视的言论时，应该仗义执言；听到邻居大声辱骂妻子时，应该干预。面对复杂而庞大的社会责任，我们必须记住，如果自己退缩了，终有一天，同样的事情也会发生在自己头上。

不过，每个人的精力都是有限的，我们不可能研究一切，为一切负责，为一切负责的结果，一定是进精神病院。一次，一位黑人女性谈到自己的责任时，觉得不堪重负，非常痛苦，她说她必须推广正面的黑人形象，听起来她仿佛肩负了全世界的重担。这时，一位白人男性传给了她一张纸条，上面写着：“不要承担一切责任，那是我的工作。”下面的署名是“上帝”。

在生命中的某些时刻，最适当的做法也许是放下。我们无法解决一切问题，所以必须选择自己的方向。每个人都不一样，我们必须清楚自己的天赋，做自己最擅长的事情。当然，很多时候，即使我们付出了很大的努力，也不会起到多大的作用，似乎一切辛苦皆付诸东流。我的一位病人告诉我的一个故事，总能让人感到安慰。他曾经参加过一次聚会，其中有一位演讲者是贝林根神父，我的病人说，在会议中有人问贝林根神父，数十年来他的工作似乎没有任何明显的结果，他靠什么坚持下来的？他回答说：“我根本不考虑结果。如果我这么想，就只有死路一条。结果不是我所关心的，我只是去做我觉得是正确的、应该去做的，其余的就交给天意。”

时机与金钱的矛盾

我知道许多人是成功的社会活动家，但却是失败的父母。他们把精力都花在了公益事业上，没有给子女和家庭留太多的时间。他们会对子女心生愧疚。所以，面临社会抉择时，必须要考虑自己的时间，以及参与的时机。我们不能随心所欲，因为我们的时间、精力还有金钱资源都十分有限。有一次我遇见一位45岁的女性，她热爱公益事业，但直到孩子成年之后，她才选择加入绿色环保组织。这时她不仅有时间与精力，也能够心无旁骛，自愿奉献。

自愿奉献，是做事不求回报。比如，慈善家自愿捐献金钱，老师自愿对贫苦的学生提供免费辅导，学生自愿帮助流浪汉到收容所，家庭主妇自愿每周前往养老院陪伴老人。自愿奉献是一种召唤，我相信所有人都应该自愿奉献一些时间、金钱或精力，这样做对社会与个人双方都有好处。不管是在年轻时、中年时、还是老年时服务他人，自愿奉献都代表了成长与学习的机会。

选择自愿奉献必须考虑到许多因素，时机是最重要的因素之一。《旧约传道书》说：

一切事物皆有定期，天下万物皆有定时；

生有其时，死有其时；播种有其时，收获有其时；

杀戮有其时，医治有其时；拆毁有其时，修建有其时；

哭泣有其时，欢笑有其时；哀恸有其时，跳舞有其时；

忘怀有其时，回忆有其时；拥抱有其时，孤独有其时；

争取有其时，舍弃有其时；积存有其时，发散有其时；

撕裂有其时，缝补有其时：沉默有其时，发声有其时；

喜爱有其时，憎恨有其时；战争有其时，和平有其时。

除了时机之外，其他因素也会影响个人服务社会的能力。许多人误

以为社会活动就是要过贫穷的生活，因而加以排斥。为社会谋福利不需要完全牺牲个人的舒适。几年前，在加拿大新斯科舍省举办的一次公益活动中，一位长期献身社会改革运动的演讲者说：“我们能对穷人所做的最大贡献，就是避免自己成为一个穷人。”这段话听起来也许有点刺耳，却是真理的回响。

贫困不是什么美德，富裕也不一定会导致贪婪，关键要看怎样对待金钱。很多人认为金钱是诱惑人的情妇，带来的麻烦远远多于快乐。我在没钱的时候，对未来忧心忡忡。我出生在美国经济大萧条的年代。童年的时候，父亲经常告诫我们：“你们要了解一块钱的价值！”他还时常吓唬我们：“我们快要搬进贫民窟了！”虽然我知道那仅仅是父亲的玩笑，但还是给我造成了不安全感。长大后，每次与女孩子约会用餐时，我都会提心吊胆，生怕她点了什么昂贵的饭菜。结婚生子后的好几年，我仍然暗自担心会流落到贫民窟，常常陷入这样的思考：万一我中风了，无法工作怎么办？万一我们遭人控告，怎么办？万一股票崩盘怎么办？万一货币贬值剧烈怎么办？万一？万一？

后来，我有了钱，数钞票的感觉确实能缓解我内心的焦虑，但也容易让我对金钱产生执迷，仿佛金钱就代表了我生命的价值。过去我担心没钱，无法保障生活；而现在有了钱，我又害怕失去金钱。人们说“傻瓜留不住财富”，我担心自己就是那个傻瓜。最终，金钱并没有减轻我的焦虑，只不过是变化了焦虑的内容。

在很多人眼里，一个人的价值是通过金钱来体现的，不能挣钱，证明他没有价值。也有不少人认为金钱就是绝对的保障，能够给我们带来安全感，消除内心的焦虑，我曾经也是这样。但是，这些都是一种幻象。在生命的旅程中，金钱只是手段，自我完善才是目的。我们不能把手段当成目的，通过牺牲身体或者出卖灵魂的方式去追逐金钱，而应该通过金钱来获得自我成长，提升生命层次。

与此同时，不管我们有多少金钱，也不能彻底消除内心的焦虑和不安全感，因为生命本身就是不安全的，人生唯一的安全感来自充分体验人生的不安全感。金钱是一种保障，但不是绝对的保障。我们想要追逐的绝对的安全感，只是心中的幻影。我很清楚，那些非常富有而一毛不拔的人就是在追逐这个幻影。因为感到不安全，他们拼命去追逐金钱，但在这个过程中，他们的心灵并没有获得成长，始终生活在焦虑和恐惧中，无法在精神上获得超越。

个人的案例研究

莉莉与我从事过许多公益活动，时间大约从1984年底到1995年底。我们能够奉献如此多的时间与资源，是因为《少有人走的路:心智成熟的旅程》一书销售成功。在1985年，版税收入远超过我们所需要的金钱，于是开始寻找自愿服务项目，捐款赞助有意义的事情。莉莉与我讨论是否有可能成立某种基金会。在1984年12月，我们与其他9个人一起建立了团体鼓励基金会。这是一个免税的非营利性大众教育基金会，目的在于教导真诚共同体的观念，也就是团体之间健康沟通的原则。创建宣言如下：

人人内心渴望和平。因为我们从过去关系中所受到的创伤与排斥，使我们害怕冒险。在恐惧中，我们把真诚共同体的梦想当成幻象。但是现在有章可循，使我们能够回归于一体，伤痛将得到治愈。团体鼓励基金会的任务，就是去教导这些规则，使希望再度实现，使一个几乎遗忘的世界再度展现人性光辉。

在《不一样的鼓声》中，我把真诚共同体的建立视为和平重要的前提。真诚共同体能够消除沟通的障碍，曾经很多人由于头衔、收入、学位、宗教、文化，以及种族身份所带来的隔阂，使他们变得封闭，夜郎自大，但是经过虚心的学习，消除这些障碍之后，他们的意识变得更为开放，心灵变得敏锐而富有弹性。在这个过程中，我们获得了治愈，甚至发生了奇迹般的转变。真诚共同体能够穿透人性的虚伪，触及内心的善良。它鼓励我们深入地检视自己的动机、感觉、判断与反应，因此扩展了自我的意识以及众人的意识。

在那11年中，莉莉与我自愿奉献了我们大约三分之一的收入，以及三分之一的时间于基金会上，我们每个人每周花了大约20小时为基金会工作。照顾基金会很像养育孩子。我们从未料到会花这么多工夫，也从未料到会获得如此大的收获。

当基金会刚开始时，我们是一群想做好事的人，但完全不知道如何以经营非营利组织来做好事。如果当时有人问我，什么是策略性计划，我也许会说这好像是国防部的工作。我们尤其不知道如何管理企业，就算是非营利性组织，如果要想生存，也必须像一般营利组织一样管理才行。我们在边做边学习。不仅必须学习策略性计划，也必须学习市场营

销、会议协调、志愿者的安排、扩张与缩减、募款与发展、计算机系统与邮寄名单、任务与创建宣言、会计手续等。

身为一个新教徒的后代，我从小就被教育要有自尊，从来不求人，但是为了基金会，我所遇到的最困难的挑战，就是募款。经过了三年募款的经验，我把我的痛苦与挫折发泄在一首诗中。募款就像乞讨，令人难堪，但是我知道在许多宗教中，乞讨是非常受到尊崇的行为，其中的羞辱，可以视为一种心灵上的锻炼。还有就是，募款能够认识新的朋友。有人愿意用钱赞助你所从事的事业，对于这样的人，要不喜欢也很困难。而且奇怪的是，每当我们最迫切需要时，就会有大笔的捐款出乎意料地出现，仿佛冥冥之中有人在支持我们一样。

我从基金会学到的最重要的东西，是对人的差异有了更广更深的了解，同时也了解我们是多么需要这种差异。很久以前，一个比我年轻十岁的人首次教导我明白这个道理。我在冲绳担任陆军心理治疗中心主任时，彼得是个年轻的士兵，担任“心理治疗技士”的职务。当我刚上任时，我发现部门里很缺乏受过训练的心理医生，但是有十几个二十来岁的技士没事干。所以我要他们开始做心理治疗，我会在工作时训练他们。很快就发现，有半数人无法胜任，于是我叫他们去做别的事。但是其他六个人具有这方面的天赋，彼得就是其中之一。他担任治疗师的职务有两年之久，之后他的役期结束，准备回国。当我们道别时，我问他有什么打算，结果我很惊讶地听到，他打算去推销牛奶，“但是你是一个很好的心理治疗师，”我叫道，“我可以帮你申请进入很好的研究所，退伍军人还可以免交学费。”

“不，谢谢，我已经做好决定了。”彼得坚定地回答。但是我不死心，继续说了当心理医生的许多好处。最后，彼得以冰冷的语气对我说了一番话，才让我闭嘴。他说：“听着，斯科特，你难道不知道，并不是每个人都跟你一样，并不是每个有机会的人都会想要当心理医生。”

这个故事不仅充分表露出我的自恋心态，也让我们知道，一个人的天赋不见得代表他受到了这方面的“召唤”。一般的职业辅导认为，符合一个人兴趣的工作就是最好的工作。但是造物主对人非常慷慨，给了人多重的天赋、才能与兴趣。然而，每个人的天赋都不一样，我有的天赋你不一定有，你有的天赋我也不一定有。这就是为什么我们彼此相互需要，取长补短。

自恋总是使我们无法了解他人的差异，这对工作所造成的伤害不亚

于对家庭与个人生活的伤害。让我举一个例子来说明这种病态的心理在更大的组织中所产生的破坏性。不久前，我受邀去为两个美国医学专业主管机构咨询，解决两者之间的冲突。一个是美国医学院，代表了临床的医生；另一个是美国医学研究院，代表了医学研究人员。这两个团体的成员都是受过高等教育，理当是文明有礼的医生。但是这两个“姊妹”组织之间的关系，在这十年来，已经慢慢败坏到非常不合礼仪的地步。

我很快发现，医学的尖端领域不仅是一门科学，更是一门艺术。美国医学院的医生在临床上医治病人，时常必须仰赖直觉与推测，因此理所当然的，这些医生不仅习惯了模棱两可的情况，而且还感到非常刺激。另一方面，医学研究非常讲究精确与清晰，对于准确的要求甚至比其他领域更为严格，所以研究院的成员都很痛恨模棱两可，视之为他们的敌人。

只打了两通电话，我就明白这两个组织发生冲突的原因——成员的人格特质差异太大。他们连沟通的方式都不一样，即使没有恶意，都似乎会激怒对方。他们无法觉察彼此相异的人格状态，更别说去欣赏对方、需要对方了。每一方都认为对方怀有敌意，都不愿意寻求和解。不管是个人，还是组织，一旦被自恋所蒙蔽，无法接纳差异，都宁愿继续斗争下去，也不愿意改变立场。

假如这些分裂的组织愿意继续沟通，就会发现我们有一种特殊的方法，可以医治这种不必要的组织冲突，这就是真诚共同体。这是一种团体学习的系统，能够穿透日常的自恋，使我们不仅看见彼此的差异，也能够接受这些差异。这不是毫无痛苦的学习过程，但是很有效。

第三部分　前半生追寻自我，后半生放下自我

追求精神成长，其实就是追求身体、心灵和灵魂的统一。

第七章　生命在焦虑中超越

在本书的第一部分“反对草率的思考”中，我说正直的思考，意味着我们要接纳相互矛盾的观念。在第二部分“在复杂中摔打，在矛盾中抉择”中，我强调任何抉择都是在矛盾中进行的。在这一部分，我将说明如果前半生是为了追寻自我，那么后半生就要学会放下自我，唯有如此，才能让生命获得超越。

生命的成长必然会伴随一定程度的焦虑，而我们会感到焦虑的深层原因，其实是内心深处的恐惧。我们害怕疼痛，害怕痛苦，害怕孤独，害怕失败，害怕未来的不确定，甚至害怕壁虎或者蜘蛛。在所有恐惧的事情中，最终极的恐惧是对死亡的恐惧。

作为心理医生，我见过太多害怕死亡的人，他们对死亡谈虎色变，当他们不可避免地变老之后，只要一听说某人去世的消息，就会面色凝重，紧张不安。他们被无边的恐惧包围着，窒息着，陷入深深的愤怒、沮丧和绝望。

当然，我也有幸接触过这样两位人，他们对死亡如此坦然，给我留下了深刻的印象。其中一位年龄接近70岁，患有膀胱癌，放射治疗并不成功，病情极度恶化。当我与他一起用餐时，他必须饮用一种可怕的营养品。那次共进晚餐，是他最后一次公开的社交活动，他在三个星期后逝世。另一位只有40多岁，患有多发性肌肉硬化症，我去他家时，他从脖子以下全身瘫痪，必须坐在轮椅中靠人喂食。我与他见面6个月后，他便离开了人世。

老实说，由于我事先知道这两位将不久于人世，所以我有点害怕参加这两次晚餐。事后才知道，我的担心是多余的。这两个人虽然性格很不相同，但与他们用餐的经历却十分相似。他们从晚餐一开始就简明扼要地说明了自己的病情，以及即将来临的死亡。他们想让我感到自在些，也的确做到了。我从来没见过有人对死亡如此警觉，又如此坦然。虽然他们的身体都极度衰弱，但两个人身上都散发出一种光辉，笼罩着所有在场的人。

生与死是一对矛盾体，生令人欢乐，死令人痛苦，但是从他们身上我没有看到丝毫的恐惧和沮丧，我强烈地感觉到他们已经在精神上超越了生与死的矛盾，灵魂获得了升华。尽管不是什么特殊的日子，但那两

次晚餐都像是某种庆典，带着神圣的欢乐的气氛。我再也没享受过比这更特殊的社交场合了。

自我意识发展的三个阶段

人之所以会感到痛苦，是因为有意识。意识是痛苦之源，没有意识，就感觉不到痛苦。我们帮助别人减轻身体上的痛苦，最常用的方法就是麻醉他们，让他们暂时失去意识，感觉不到痛苦。但是，面对心灵的痛苦，则不能用麻醉的方式。心灵的痛苦与自我意识紧密相连。那些自我意识不强的人，内心的冲突不会那么激烈，也不会那么痛苦，而那些自我意识很强的人往往会很痛苦。对于心灵的痛苦，麻醉和逃避不是办法，有效的方式是超越。超越需要努力发展出自我觉察的能力，在心理上与所遭遇的事情保持距离，做到超然。为了更清楚地说明这一点，我们有必要先来了解一下自我意识发展的三个阶段。

刚出生的婴儿是没有自我意识的，从9个月开始到5岁之前，是孩子自我意识发展的第一个阶段，这个时候的孩子还处于自我意识的混沌状态，他们很熊，分不清对错，调皮捣蛋，不听话，甚至故意与父母作对。“以色列”这个词的原始含义，对我们理解自我意识发展的第一个阶段很有帮助。《旧约》开篇为我们讲述了雅各布的故事。雅各布就是自我意识还停留在第一阶段的人，他撒谎，偷窃，不知好歹。神话一开始，雅各布就惹上了麻烦，他偷了东西后逃走，在沙漠中游荡。一天晚上半夜三更时，他碰上了一个强壮的大汉，他们在黑暗中打斗起来，这场搏斗持续了好几个小时，他们扭成一团。黎明时分，雅各布觉得自己占了上风，他使出全身力气，想要把这个无缘无故侵犯他的陌生人打倒。这时发生了惊人的一幕：陌生人伸出手指轻轻碰了一下雅各布的大腿，他的大腿便脱臼了。雅各布跛着脚抓住陌生人，他不是想继续打下去，因为他已经输了，但是他知道自己遇到了神圣的人物。望着天边即将出现的第一道曙光，他恳求对手给他祝福。陌生人同意了。他不仅祝福了雅各布，还告诉雅各布：“从此以后，你将被称为以色列，意思是与上帝搏斗的人。”

今天“以色列”这个词有三层含义：一是指在地球上靠近地中海东岸的区域，一个历史不长而多难兴邦的小国；二是指犹太民族，散布于全世界，历史悠久而苦难深重；三是最基本的含义，一个与上帝搏斗的人，正处于自我意识的蒙昧阶段。

在自我意识的第一阶段，人不知道天高地厚，随心所欲，以为自己无所不能，居然可以与上帝搏斗，还差一点占上风。但经过一系列打击

和挫折之后，到了青春期，人们结束了自我意识模糊不清的混沌状态，真切地感受到自己的局限性，也就看到了自己的边界。与此同时，他们也意识到自己是独立的个体，与别人不同，渴望自己做主。这是自我意识发展的第二个阶段，这个阶段需要人们贴近自我，按照自己的意愿独立思考，深情地活在这个世界上，这种状态有可能一直持续到成年以后。荣格说：“自我界定，就是与他人区分开来，成为有别于他人的独立的个体。”有心理学家认为，成为独立自主的个体是精神成长的终极目标，不过大多数人都没有到达这个目标，他们活在世上，在情感上依赖父母或伴侣，在思想上不能独立思考，在行为上随波逐流。但这个阶段的人也不可避免会陷入各种各样的矛盾和冲突之中，随着自我意识的增强，他们的内心会倍感焦虑、孤独、寂寞和痛苦。自我意识越强的人，与外界的冲突越强烈，焦虑和痛苦的程度也就越深。但是，无论多么孤独和痛苦，我们都必须走向独立。独立是我们的责任。独立，意味着我们不仅是家庭、社会中的一分子，更是一个与众不同的自我。独立，意味着我们不一定听从别人的话，完全可以自己主宰人生。

15岁时，我没有听从父亲的话，放弃了他们为我选择的学校，走上了独立的道路。后来在选择婚姻时，即使家人反对，我也坚持自己的主张。我与莉莉相爱定下婚约后，父母因为莉莉是中国人而勃然大怒。在家庭中，我几乎得不到任何支持，内心多少感到有些愤怒和黯然。距离婚礼还有一个月时，我与莉莉去看望年近90岁的祖母，她对我们的婚姻发表了意见：“我不能说我赞成你们的婚姻，因为我不赞成，但是我的意见并不重要，这是你们的事情，完全与我无关。”祖母的话虽然不能说是一种祝福，却是家中唯一清醒合理的反应，让我觉察到，既然我是独立的个体，有着自己的意愿，那么家人也是独立的个体，也应该有自己的想法。有自我意识本身就意味着会与他人发生矛盾和冲突，这是在所难免的。有了这样的觉察之后，几乎是突然之间，心中的阴霾烟消云散，我感受到了一种难得的轻松、释怀和超然。

自我意识发展的第三个阶段就是自我觉察。自我觉察，是指从自我中抽离出来，让自己成为一个旁观者去观察自己。对于自我来说，如果上一个阶段意味着入乎其内，那么这个阶段则是出乎其外。与自我保持着一定距离的我们，既是观察者，也是被观察的对象。我们不做评判，也不强行干涉，仅仅是去观察自我，就像观看电影一样。我们观察我们的想法和行为，我们的愤怒和悲伤，以及我们对于死亡的焦虑和恐惧，结果我们惊讶地发现，在自我观察中，那些强烈的情绪开始减弱、消退，我们不再局限于自我之中，心胸变得更加开阔，人也变得更加豁

达、淡定和从容。我们在自我觉察中变得超然，在超然中获得超越。

观察性自我与超越

前面我说，自我觉察被一些心理学家称为“超情商”，它是人类最宝贵的悟性。伴随自我觉察，我们将获得观察性自我。所谓观察性自我，就是我们在经历情绪时，能够观察自己的情绪，诸如自己的快乐、悲哀、焦虑或愤怒。这表示自我不再被局限于情绪的层面。我们那部分观察性自我可以让我们脱离情绪，站在情绪之上。这就减少了一些情绪的自发性，让我们不再完全陷入情绪化的言行之中。

虽然在青春期时，我们可能偶尔也会出现观察性自我，但那只是浮光掠影，一闪而过。因此，年轻时我们的言行很容易冲动，总是与父母发生矛盾和冲突，不能很好地控制自己的言论和行为。不过，值得注意的是，在这些冲动和不理智的行为背后其实隐藏着我们深深的焦虑、自卑、羞愧、孤独和痛苦，这是正常的成长性的痛苦。许多人为了逃避这些痛苦，宁愿放弃意识的发展，他们付出的代价是，进入成年后，由于观察性自我的缺失，既不了解自己的情绪，也无法觉察别人的情绪，总是情绪化地待人接物，情商很低，拿捏不准说话的时机和分寸，往往会说伤人的话，做愚蠢的事情。更重要的是，缺乏观察性的自我，还会让他们丧失与内心的联系，丧失心灵的力量，发挥不出自己的潜能。

但是有少数幸运儿，基于神秘的恩赐，他们不会由于懒惰和恐惧停滞不前，而是会继续跋涉在这段艰难的旅途上，发展出观察性自我。心理治疗之所以会如此有效，原因之一就是，心理医生可以帮助病人训练观察性自我。病人躺在长椅上不仅是谈他自己，同时也观察着自己谈自己，观察着自己的感觉、情绪和想法。

观察性自我的训练非常重要，当它足够强壮时，个体就可以进入下一个阶段，发展出所谓的“超越的自我”。借助超越的自我，我们能够觉察到更广阔的自我空间，能够更明智地决定何时、何地与为何要表达我们的本质。当我们更了解我们的思考与感觉的时候，我们就不会对自己的缺点感到羞愧和自卑，我们能够接纳我们身上好的部分以及不好的部分，并加以整合。我们能够发展出与我们缺陷共存的能力，甚至能够自嘲。当我们能够承认自己的缺陷后，我们也就有能力去改变我们能够改变的，接纳我们不能改变的，并因此变得智慧起来。

所以，只要有足够的观察性自我存在，我们就能减少本能的驱使，获得更多的自由意志。由于超越的自我是以先前观察性自我为基础，随着它的发展，我们知道自己并不能随时随地都随心所欲，相应地，我们在心灵上将更加具有弹性和韧性，能够有意识地决定何时可以随心所欲而不逾矩，何时应该自律而不苛求自己。

一天下午，我对一个病人解释“超越的自我”。这个病人来就诊，是因为他在表达愤怒上有困难。多年前，他在一所大学工作，碰上了一次学生罢课。听完我的解释后，他恍然大悟，突然叫道：“啊哈！现在我懂你的意思了。”他回忆起当罢课达到高潮时，校长辞职了，一个新校长临危受命：

我们不停地开会，一个接一个。讨论得非常激烈。新来的校长大多数时候是在倾听。有时候他会很平静地询问一些事情，发表一些看法，但是他从未确定地表达过任何意见，因为他仍在适应当中。我很佩服他的冷静，但是我也开始怀疑他是不是太被动了，会不会太无能。

后来，我们在露天剧场举行了一次大型会议，所有校方人员都可以参加。所讨论的议题非常重要。一个很年轻的教授上台大放厥词，说校方整个行政系统只是一群麻木无能的猪猡。等他说完后，新校长站起来走上讲台，以非常平静而稳重的语气说：“我与各位相处已经三个星期了，你们还没有机会看新校长发怒。今天你们有机会了。”然后，他把那个自以为是、狂妄自大的笨蛋轰下台。新校长的言行令人印象深刻。也许这就是你所谓的“超越的自我”在发挥作用吧。

当意识发展到“超越的自我”这个阶段时，并不是意味着我们不能发怒，而是说我们不能随便发怒，从而被愤怒这种情绪控制。相反，我们可以在需要发怒的时候发怒，在不需要发怒的时候不发怒。也就是说，我们可以控制情绪，成为情绪的主人，让自己获得情绪自由，在心灵上更有力量。

超越的自我相当于一个乐团的指挥。就像那所大学的校长，他非常清楚自己的情绪状态，能够实际指挥自己的情绪。也许他感觉有点悲伤，但他能自我控制，所以他可以说：“现在不是伤感的小提琴演奏的时候，而是快乐的时刻，所以小提琴请安静，小喇叭请尽情地吹奏起来。”他的能力表现在他不会压抑或否定自己的悲伤，就像乐团指挥不会砸碎小提琴一样。他只是把悲伤放在一边，暂时不用。同样地，借助超越的自我在情绪与理智上的控制，他能够对自己的快乐说：“我爱

你，小喇叭，但是现在不是表达快乐的时刻。我现在需要召唤愤怒，所以击鼓吧。”

不难看出，自我常常会陷入情绪之中而不能自拔，而超越的自我却可以作为一个旁观者观察情绪，并驾驭情绪。那么，在我们经历更恐怖的事情，更剧烈的情绪时，比如死亡，我们还能拥有这种观察性自我，还能如此超然吗？

自我与灵魂

生命是一个由生到死的过程，我们恐惧死亡，是因为死亡意味着自我的消失。但是很多有过濒死体验的人，在回忆自己的死亡经历时都承认，当他们的心脏停止跳动后，意识依然存在，他们感觉自己仿佛飘出体外，在一旁观察身体死亡的全过程中，内心没有感到丝毫的焦虑、沮丧和恐惧，一切都显得平静、安宁和超然。这不由得令人思考，他们的自我已经接近消失，而那个观察自我的东西究竟是什么呢？

我们从天真无邪的童年，走过活力四射的青年，再到成熟稳重的中年，渐渐地身体开始退化，变老，终有一天，我们的生命也会消失，自我将不复存在。这样的生命旅程不免令人感到悲哀和凄凉。但是所幸，伴随着自我的消失，我们的灵魂却升华了起来。那个观察死亡的东西不是别的，正是灵魂。

灵魂是观察性自我发展的结果，换言之，意识发展的最高成果，就是灵魂。

在自我意识发展的第二个阶段，意识更贴近自我；而在观察性自我中，意识更贴近灵魂。贴近自我会给我们带来感官上的快乐，也会让我们感到焦虑、恐惧、痛苦和沮丧，而贴近灵魂则会给我们带来精神上的超越和彻底的自由。

你相信灵魂吗？

你认为死亡是一切的终结吗？

虽然我们无法得知死后的情形，但常常能感受到灵魂的引领。比如，你爱上某个人，当你注视她或者他的眼睛时，是否会有一种似曾相识的感觉？你到某处去旅行，是否突然感觉自己曾经在这片土地上生活过？你今天遇见的事情是否曾经在梦中出现过？

我在前面给灵魂下的定义是：“一种神秘的，引领着我们的，独一无二的，可成长的，永生不死的人类精神。”这个定义中的每个字都很重要。不管愿不愿意，有没有意识到，灵魂都在内心深处，以一种神秘的方式引领着我们。不过，自我却常常抗拒灵魂的引领，在许多方面，自我和灵魂都处在交战状态中，令我们的内心陷入冲突，身心俱疲。

那么“灵魂”与“自我”有什么区别呢？自我掌管着人格，当我们谈到某人的“自我”时，通常是说某人的自我形象、情绪特征、价值观和思想。我们的自我能够成长、改变和发展，但常常不会那么主动，也容易误入歧途，需要灵魂的引领。

也许，自我与灵魂最大的区别之一，是自我接近我们的表面，而灵魂比较深入，接近我们存在的核心，其深入的程度让我们不容易觉察。当初我违背父母的意愿，放弃那所著名中学的经历，实际上就是受到了灵魂的引领，代表我开始与自己的灵魂接触。

三年级寒假，我一回到家就郑重地向父母宣布：“我不打算再回那所学校了。”

“你不能半途而废。我为你花了那么多钱，让你接受那么好的教育，你不明白自己放弃的是什么吗？”父亲说。

“我也知道，那是一所好学校。”我回答说，“可是，我不打算回去了。”

“你为什么不想法去适应它呢？为什么不再试一次呢？”父亲问。

“我不知道，”我沮丧地说，“我也不知道为什么讨厌它。我只知道，我再也无法忍受下去了。”

“既然这样，那你告诉我们，你到底打算怎么办？你好像没把将来当一回事儿。你有什么样的个人计划呢？”

“我不知道。反正我再也不想去上学了。”我依旧沮丧地说。

父母大为惊慌，只好带我去看心理医生。医生说我患了轻度抑郁症，建议我住院治疗一个月。他们给了我一天时间，让我自行做出决定。那天晚上，我痛苦不堪，第一次有了轻生的念头。既然医生说我患有抑郁症，那么住进精神病院就似乎是合情合理的事。但我哥哥在那所学校很适应，为什么我却不行呢？我清楚我无法适应学校，完全是自己的责任，于是我觉得自己是个低能儿。更糟糕的是，我觉得自己和疯子没有两样。父亲也说过，只有疯子才会放弃这么好的教育机会。回到艾斯特中学，就是回到安全、正常的环境，回到被社会认可、对个人前途有益无害的道路上。可是我的灵魂却告诉我，那不是适合我的道路。就

眼下看来，我的未来非常迷茫，充满了不确定的因素。放弃上学势必给我带来意想不到的压力，我该怎么办呢？我执意离开理想的教育环境，是不是果真精神失常了呢？我感到害怕。

就在沮丧的时刻，仿佛神谕一般，我听到一种声音，一种来自灵魂深处的声音：“人生唯一的安全感，来自于充分体验人生的不安全感。”这声音给了我莫大的启示，尽管我的想法和行为与社会公认的规范不符，甚至使我看上去像个疯子，但我应该选择自己的路，于是，我终于安然睡去。第二天一早，我就去见心理医生，告诉他我决定不再回艾斯特中学，宁愿住进精神病院。就这样，在灵魂的引领下，我纵身一跃，进入了未知的天地，开始了我的人生。

每个人都有一个“自我”，并努力维持这个自我的稳定和尊严。但显然我们的内在还有某种更神秘的力量在引领着我们。这就是灵魂。自我需要尊严，有尊严才能维持自己的边界不受侵犯。但是灵魂却不需要尊严，因为灵魂是不死的，自由的，没有边界。荣格说：

我一直认为，生命就像是一种植物，依赖地下的根系供给养分。真正的生命隐藏在根系里。我们看到的地面以上的部分只能存活一个夏季，然后会归于枯萎——它的生命何其短暂！生命和文明永远更迭交替，这使我们感到一切都是一场虚空。但是，我也始终有这样的感觉：在永不停歇的变化之中，总有一种东西存活在我们脚下，我们只看到花开花落，而生命的树根却岿然不动，万古长青。

自我相当于植物表面的叶子和花朵，而灵魂则是地下的根系。我们必须记住，自我是浅层次的，灵魂是深层次的，自我要发生真正的改变必须触及灵魂，而任何违背灵魂的自我都会陷入无边的焦虑、抑郁、恐惧和痛苦之中。

深入灵魂是不容易的，我们可以清楚地告诉别人自我的一些情况，比如自己叫什么名字，有什么样的性格特征，持什么样的价值观，却对自己的灵魂知之甚少。灵魂是一个人真正的精神，它非常难以捉摸。 当一个人选择心灵成长作为毕生目标时，灵魂的独特就开始慢慢彰显。自我的心理问题如同淤泥，当淤泥逐渐被过滤澄清后，深处的灵魂就会闪耀光芒，这光芒独一无二，能让我们获得精神上的超越。

我在前面说过，“邪恶” (diabolic)这个词的希腊文diaballein意思是崩裂、分离和分化；而在希腊文中，与它相反的词msymballein，意思是

融合、整合。追求精神成长，其实就是追求身体、心灵和灵魂的统一。许多来接受心理治疗的人，他们的大脑和心灵，理智和情绪都处在一种分离的状态。我见过许多人，他们的内心信仰上帝，但同时在理智上又是一个无神论者，或者情况相反。这真的是很可惜。他们一方面很慷慨、温和、诚实与真诚，另一方面却感觉不到生命的意义，内心充满了矛盾，充满了绝望。对于他们来说，迫切需要解决的问题是让内心统一，而这种统一不是让心灵跟随身体，而是让身体和心灵跟随灵魂。实际上，我们只有放下自我，才能看见灵魂的光芒。最深的治疗往往不是发生在心理的层面，而是在灵魂的层面。

放弃和掏空

人有了自我，必然会遭受各种各样的痛苦，但是一切苦痛，皆有深意，其目的是掏空内心，让灵魂的光芒释放出来。

自我和灵魂常常陷入矛盾和冲突之中，自我需要拥有，拥有得越多越好，而灵魂需要放弃，放弃得越多越自由。

人不可能放下自己没有的东西，放下自我，首先需要我们得到自我。对于那些缺乏独立思考能力的人，由于他们并没有得到自我，所以也谈不上放下自我。他们看似悠闲自得，无忧无虑，实则是缺乏生活的热情，总是随大流和投机钻营。他们活得很肤浅，几乎与灵魂没有任何接触。但是对于那些自我意识很强的人来说，他们必须放下自我，才能释放出灵魂的光芒。如果说我们前半生是努力追寻自我，那么后半生就要放下自我，让自我追随灵魂。

所谓中年危机，就是在该放下的时候没有放下，这才让人变得焦虑不安，忧心忡忡。获得自我的过程是缓慢的，放下自我的过程同样如此。如果放下的过程受到阻碍，我们的内心就会出现危机。

我曾经治疗过一位病人，名叫马克，他十分害怕乘坐飞机。他描述说：“每当飞机颠簸时，我都担惊受怕，害怕飞机掉下去，那种担心和恐惧来来去去，把我的心悬在半空中，一刻也不得安宁。”

经过几次治疗后，我发现马克有一个非常强大的自我，总想掌控一切，对于所有无法掌控的事情，他都会感到焦虑和担心。一天治疗时，我问他：“除了飞机，你害怕坐其他的交通工具吗？”

“我不害怕坐火车，也不害怕坐轮船。”马克说。

“据我所知，火车出事故的概率要比飞机大得多。”我说。

“但是，火车出事是在地面上，我还有逃生的可能，而飞机在空中没有任何选择。”马克说。

“这样看来，你害怕坐飞机实际上是因为一旦飞机出事后，你没有选择的余地。”

“是的。”马克回答。

“假如，我说的是假如，假如是你自己在开飞机的话，你会不会感到害怕呢？”

“我想我可能会感到紧张，但不会那么害怕，因为是我自己在掌控着一切。”马克想了想回答。

“马克，也许，这就是问题的根源，你总想把事情纳入自己的控制之下，害怕放手，让事情顺其自然。但是生活中并不是每件事情你都能掌控，你必须放下掌控一切的想法，把命运交给命运，才能彻底避免内心的焦虑和恐惧。”

实际上，我们之所以感到焦虑、恐惧和痛苦，是因为我们的心中始终有一个“自我”。放下自我，是跳出自我，在一个更高的层面和更广阔的角度观察自己，并获得自我觉察的能力。这时，虽然我们依然有自我意识，却会感觉到自己只不过是浩瀚天地间的一分子，是伟大宇宙计划的一部分。于是我们的自我意识与宇宙意识融为一体，我们变得谦虚、宁静、宽容、坚韧，也更具智慧，能够从生活中一个个转瞬即逝的片段感受生命的壮阔，从而获得超然。

人生各个阶段，会出现各种各样的危机，只有放弃旧的、过时的观念和习惯，才能渡过危机，顺利进入人生的下一阶段。不少人无法放弃早已过时的东西，所以无法克服心理和精神上的危机，只能止步不前，他们不能享受到新生带来的欢悦，也不能顺利地进入更加成熟的心智发展阶段。我们不妨按照人生危机发生的时间次序，简单归纳我们在各阶段需要放弃的东西：

无须对外界要求做出回应的婴儿状态

无所不能的幻觉

完全占有（包括性方面）父亲或母亲（或二者）的欲望

童年的依赖感

自己心中被扭曲了的父母形象

青春期的自以为拥有无穷潜力的感觉

无拘无束的自由

青年时期的灵巧与活力

青春的性吸引力

长生不老的空想

对子女的权威

各种各样暂时性的权力

身体永远健康

最后，自我以及生命本身

放弃是痛苦的，对我们来说，放弃生命几乎是不可接受的事情，正是因为放弃如此艰难，所以放弃才是神圣的。在英文中放弃这个词——Kenosis，有两层含义，一是自我掏空，一是神性的放弃。这说明放弃不是人的行为，而是人身上神性的体现。在人类历史中，所有伟大的精神导师，都传达出同样的信息：“放弃自我者必将获得灵魂。”

我们在生活中所遭受的一切打击和挫折，所承受的一切焦虑和痛苦，归根结底，都是为了让内心变成一个“空瓶”来容纳灵魂。如果内心始终充斥着各种各样的占有欲，填满了过去的伤害和怨恨，我们也就远离了灵魂，一刻不得安宁。但是，如果我们能够运用神性的力量放弃自我，甚至在心理上放弃生命，伴随着放弃的痛苦和沮丧，在臣服于更高的力量之后，一种轻柔的宁静便会降临。这时，我们把自我缩得很小，但看见的世界却很大，我们终于明白自己就像一个话筒，传递着灵魂的声音。正如圣保罗所说的：“现在我活的不是自己的生命，我与宇宙的灵魂共存。”

当我们在心理上真正做到放弃自我之后，许多神奇的事情就会发生。不管是在我自己身上，还是从我的病人那里，我都经历过一些匪夷所思的事情。它们都属于serendipity的范畴，即不期而遇的收获或好运。根据《韦氏大辞典》的解释，serendipity的英文原意是：“意外发现的有价值或令人喜爱的事物的天赋和才能。”这个定义值得关注的地方，就是它把“好运”看作是一种天赋和才能，换句话说，有些人具有这

种天赋和才能，而有些人则不具备。我的基本假设之一就是，“意外发现的有价值或令人喜爱的事物”是灵魂的引领。这样的引领每个人都会遇到，只不过有的人能够把握，有的人却让机会白白溜走。

唯有放弃自我，才能获得灵魂的引领，当乔达摩·悉达多放弃追求真理的想法时，他得到了大彻大悟。我们无法去寻求灵魂的引领，只能通过修身养性，让灵魂来寻找我们。

常常有人问我，在我写了《少有人走的路：心智成熟的旅程》之后的20年来，有没有什么神奇的经历？多得不胜枚举。有一个例子尤其突出。大约在8年前，我前往明尼苏达州演讲。坐飞机的时间对我来说非常宝贵，我可以用这段时间来写作。我总是带着一个黄色的笔记本，不愿意被人打扰。那天早上，我登上飞机，邻座是一位大约40出头的男人。我用惯常的身体语言表达了我不想交谈，很高兴他也喜欢独处。我们沉默地坐在一起，我埋头写作，他读着一本小说。经过一个小时的飞行，我们抵达了水牛城，然后一同沉默地走下飞机，沉默地在水牛城的候机楼里等待一个小时后转机。之后我们又沉默地回到机上。直到升空45分钟后，我们才交换了第一个词，真的是出乎意料，这个男人从小说中抬起头来说：“很抱歉打扰你，但是你知不知道‘serendipity’这个词的意思？”

我简直惊呆了，因为我正在写有关这方面的内容。当这种神奇的事情发生后，就算我再不想交谈，也会心甘情愿地放弃写作，于是我们开始交谈起来。原来他在爱荷华州土生土长，从小接受教会的熏陶，却不相信教会的那一套，他说：“我不相信圣母怀胎的说法，老实说，我对于基督复活也有疑问。我觉得很不好过，所以我可能要离开教会了。”为了回答他，我谈起健康的怀疑与困惑。我告诉他，通往神圣之道，在于质疑一切。当我们分手时，我的邻座说：“也许我不需要离开教会了。”

神奇的力量无处不在，但却需要我们放弃自我，才能感受到。在我明确表示不愿意交谈之后，那个男人为了维护自己的自尊，是绝对不会与我交谈的，如果是这样，我们都不会感受到神奇力量。他主动与我说话，事实上或多或少都放弃了一点点自尊，但恰恰是这种放弃，让我们双方都收获良多。

倾听灵魂的声音

当事情超过了巧合的程度，就很可能是灵魂在运作。但是灵魂真的会与我们说话吗？答案是肯定的。

最常见的方式，是透过一种“寂静而细小的声音”。我最近一次，也是最清晰的一次体验到灵魂寂静细小的声音，是在1995年秋天，当时我刚完成小说《天堂尘世》的初稿，已经得到了出版商的认可。我需要开始进行改写，而我碰上了问题。在初稿中，我把自己当成主角，我相信这需要改写。我必须跳出自己，才能推进这个角色的发展。但是我向来不善于从外观察自己。而且书中情节的安排使主角非常像我—— 一个接受过心理治疗训练的知识分子。这是一个问题，我一点也不知道要如何解决。

一天下午，我把问题暂时搁置，正在处理别的事情，突然听到一个寂静细小的声音说：“去读《但以理书》。”我轻轻摇摇头。我知道《但以理书》是在《旧约》中。就像所有上过学的小孩，我知道但以理是一个先知，不知何故被丢入狮子的洞穴中，后来因为上帝开恩而得救。除此之外我一无所知。我从来没有读过《但以理书》，也从未打算去读，我一点也不懂这声音为什么要我读它。我摇摇头，继续手头的工作。

第二天下午，我在妻子的书房找一些文件时，那个声音再度响起：“去读《但以理书》。”这次我没有摇头。我能感觉出我的灵魂似乎要我做什么事，虽然天晓得是什么事。不过我仍然慢条斯理，没有特别理会。

又过了一天，下午我去例行的散步，声音又回来了，甚至更坚决：“斯科特，你什么时候才能去读《但以理书》？”等我散步回来后，就抽出一本《圣经》，开始读《但以理书》。我从中得到许多心得。但是最有用的是，我领悟到但以理与我有一种戏剧性的类似。虽然他要比我勇敢、坚强、高贵和自持，但他显然也是个知识分子。身为解梦的专家，在某种程度上，他也算是一名心理医生。所以，我的生命似乎与他有一些重叠，于是我很快就解决了自己的问题：从此之后，我的小说主角就变成了丹尼尔（但以理），而不是斯科特。我们之间的相似与相异使我能够跳出自己之外，以种种小细节使角色更为可信。

灵魂的声音不需要告诉我们已经知道的事，或推动我们去做自己会做的事。它的来临新奇而出乎意料，为了启示我们，必须穿透既有的限制与边界。所以，对于灵魂的声音，我们通常的反应是摇摇头。

灵魂对我们说话的另一种方式是通过梦，尤其是荣格所谓的“大梦”。当我还在当心理医师时，有些病人知道从梦里可以找到问题的解答，于是他们刻意而机械化地试图发掘其中的答案，努力记录下梦境的所有细节。但是在心理治疗中，通常没有足够的时间来分析大部分的梦。大量的梦境数据会妨碍到更有收获的分析过程。对于这种病人，我必须教导他们停止搜寻他们的梦，而让梦来找他们，让他们的灵魂选择什么梦可以进入意识之中。这种做法相当困难，需要病人放弃部分的控制，对自己的心智采取更被动的姿态。但是一旦病人学会停止有意识地抓住梦，他们所记得的梦境数量会减少，而质量会明显提高。病人的梦会成为灵魂的赠予，优雅地帮助病人得到康复。

也有些病人，完全不了解梦境对于他们所具有的启示，于是他们会从意识中抛弃所有的梦境，将它们看成是没有价值和不重要的东西。这些病人必须学习记住他们的梦。

梦，特别是荣格所说的“大梦”，总是会强烈敲击我们的心扉，甚至冲我们尖叫“记住我”。其实，这就是灵魂的一种引领。

在生命的旅程中，始终有一双看不见的手，有一种深不可测的智慧，有一种神秘莫测的力量，指引着我们走向新生。人生最幸运的事情莫过于在孤独的旅途中遇见灵魂，并与她结伴而行。没有遇见灵魂的生命是僵化的，狭隘的，枯萎的，往往会误入歧途。

灵魂可遇不可求，没有任何方法可以按图索骥。我们必须克服内心的懒惰、依赖和恐惧心理，通过艰苦的努力，拿出勇气去忍受生活中的磨难和痛苦，最终掏空内心，放下自我，才能迎来灵魂的降临，获得精神的超越。

少有人走的路5：不一样的鼓声



少有人走的路

❺ 不一样的鼓声

[美] M. 斯科特·派克/著 (M. Scott Peck)
胡晓晔 [美]安德伦（Andrew Shipitalo）/译

THE DIFFERENT
DRUM

一剂治疗“乌合之众”的良药
一本醍醐灌顶的心理学力作
一个必将震荡世界的声音 —— 不一样的鼓声

“斯科特·派克又一次做到了，像《少有人走的路：心智成熟的旅程》激励个人心灵那样，《少有人走的路5：不一样的鼓声》发掘出了群体的新能量。”

《纽约时报》畅销图书
<NIYUESHIBAO>
CHANGXIAOTUSHU

中华工商联合出版社

版权页

图书在版编目（ＣＩＰ）数据

少有人走的路. 5, 不一样的鼓声 / (美) M.斯科特·派克著 ; 胡晓晔, (美) 安德伦译.

-- 北京 : 中华工商联合出版社, 2018.7

书名原文: The Different Drum

ISBN 978-7-5158-2373-7

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①M… ②胡… ③安… Ⅲ. ①人生哲学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第133974号

“Simplified Chinese Translation copyright © 2018 by

Beijing ZhengQingYuanLiu Culture Development Co.Ltd.

THE DIFFERENT DRUM: Community Making and Peace

Original English Language edition Copyright © 1987 by M. Scott Peck, M.D., P.C.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Touchstone,

a Division of Simon & Schuster, Inc.”

北京市版权局著作权登记号：图字01-2018-3632

少有人走的路5: 不一样的鼓声

The Different Drum

作　　者：[美]M.斯科特·派克

译　　者：胡晓晔　[美]安德伦

责任编辑：于建廷　臧赞杰

封面设计：SPEED Studio 何嘉莹

内文设计：季　群　涂依一

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印　　刷：北京中科印刷有限公司

版　　次：2018年8月第1版

印　　次：2018年8月第1次印刷

开　　本：640mm×960mm 1/16

字　　数：180千字

印　　张：16.5

书　　号：ISBN 978-7-5158-2373-7

定　　价：38.00元

服务热线：010－58301130

销售热线：010－58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19－20层，100044

http：//www.chgslcbs.cn

E-mail：cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail：gslzbs@sina.com （总编室）

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，

请与印务部联系。

联系电话：010－58302915

中文版序

大约6岁时，一天下午，我站在垃圾堆旁看别人杀鸡，突然闪出一个念头：“总有一天我也会像这只鸡一样死亡！”

意识到自己会死之后，我害怕得要命，仿佛魂魄被吸走，一个人呆傻地坐在地上。

我想：“我死之后，我的一切都没有了，我见不到爸爸，见不到姐姐，也见不到其他小朋友了。”

想到这些，我陷入了更深的恐惧和无助，不吃不喝，哭了很久，孤独之极。

现在想来，我害怕死亡，其实是害怕关系的消失，因为我死之后，我就从这个世界消失了，没有了亲人，没有了朋友，没有了喜欢我的人，也没有了讨厌我的人，我将独自沉入不可知的空洞和虚无。换言之，死亡，意味着我不存在了，我失去了与自己，与别人，与这个世界的一切联系。面对这样的空洞和虚无，有谁不恐惧和战栗呢！

人活着就是在建立关系，恋爱关系、夫妻关系、家庭关系、亲戚朋友关系、同学同事关系、上下级关系……一旦你在某方面的关系坍塌了，说明你的那方面已经死亡了。人生的饱满其实是关系的饱满，深入的关系能给人带来坚实的存在。但是，随着将关系推向深入，我们或许会感受到“他人即地狱”这句话的深刻含义。作家史铁生说：“人与人的交往多半肤浅。或者说，只有在比较肤浅的层面上，交往是容易的。一旦走进深处，人与人就是相互的迷宫。这大概又是人的根本处境。”

深入人与人的关系，我们感受到的往往并不总是温暖与幸福、快乐与喜悦，还伴随着分歧与冲突，挤压与驱使。在人性的深处，每个人都是自恋的、固执的，都会按照自己的想法改变别人。在看似彬彬有礼的背后，深层的冲突和碰撞异常激烈，令人感到厌恶、憋屈和窒息，也让人真切感受到，社会犹如一个熔炉，试图将里面的所有东西都熬成一锅粥，让每个人都失去完整性、独特性和个性。

水最容易消失在水中，人最容易消失在人群中。在深层关系中迷

失，让我们变得极其平庸，极其愚蠢，沦为一群乌合之众。

然而，斯科特·派克这本《少有人走的路5：不一样的鼓声》却醍醐灌顶，让我们猛然醒悟：在关系的深处，我们其实不必成为一锅粥，每个人都可以像沙拉一样保持各自完整的成分和丰富的口感，彼此都将对方视为珍贵的生命体，相互接纳、相互欣赏，让关系充盈着真实、真诚、同情和善意。斯科特·派克用毕生精力努力建立“真诚关系”，并把这样的群体称为“真诚共同体”（Community）。

真诚关系最重要的特征之一，就是聆听不一样的鼓声，接纳个体的差异，尊重每个人的个性、欲望和情感，不排斥，不强迫，让他们自由自在地成为真实的自己。当一个人在如此真诚的深层关系中将自己的生命慢慢展开，他也就成了一个完整的人。

真实与完整是相辅相成的。

真实造就完整，完整确保真实。

不真实，必然导致不完整。我认识一个女孩，人很漂亮，工作也前程似锦，是典型的“别人家的孩子”。但奇怪的是，她自身条件这么好，却30岁了还没谈过一次恋爱，而且一涉及这个话题就如临大敌。一切源于她青春期时的遭遇，因为暗恋男生的事被妈妈发现了，妈妈勃然大怒：“小小年纪就想着勾引人，不要脸！”妈妈的话在她的心里凿了一个“洞”，她真实的需求从这个洞不断流走，导致她后来即使到了可以谈恋爱的年纪，也觉得爱慕异性是件羞耻的事。有同事曾经追求过她，她其实也对对方心存好感，但为了掩饰真实的情感，故意表现得十分冷漠，最终错失了这段姻缘。

青春萌动是人性的自然，任何压制和屏蔽，都会导致人无法面对真实的自己，而真实一旦无法保证，完整性也必然遭到破坏。就像这位女孩，当她作为女性的真实性遭到重创后，内心的洞难以修复，完整性也就无法保全，以至于在生活中无法拥有完整的人际能力，成了“恋爱无能”。

心理学家荣格说，人成长的过程就是成为真实自己的过程，他将这个过程称为“个体化”。人如果充分地实现了“个体化”，成为他自己，那么他一定是独特的、真实的，同时也是完整的，具有包容性的。这意味着他能够接纳别人的不同和差异，倾听不一样的鼓声。

我曾经对人性感到悲观，对乌合之众感到绝望。但荣格的观点和派克的实践在这里天衣无缝地结合，让我相信，人完全可以在真诚的关系中成为真实而完整的自己。

成为自己，而不是别人，是每个人来到世上的使命。

祝愿那些勇敢的人们，在这条少有人走的路上，聆听着不一样的鼓声，不畏艰险，不惧风雨，一路前行！

正清远流

序言

这是一个故事，又或许是个神话。与其他神话故事一样，它流传甚广、版本众多，而我要讲述的这个版本，源头已无从考证。我不记得何时何地听说过或读到过它，甚至不确定是否篡改了其中的片段。唯一能确定的是，故事的名字叫《拉比的礼物》。

故事是关于一个没落的修道院的。它曾拥有辉煌的过去，但随着十七、十八世纪反宗教浪潮的涌现和十九世纪世俗主义的兴起，如今只剩下残垣断壁，神父和仅存的四名修道士均已年逾七十，共同生活在腐朽破败的主建筑里。显而易见，这是一个正逐渐走向衰亡的团体。

环绕修道院的密林深处有一座小屋，一位来自附近城镇的拉比时常隐居于此。通过经年累月的修行，这些年迈的修道士们渐渐有了些神奇的能力，每当拉比隐居在他的小屋里时，修道士们总能有所感知。“拉比在林子里，拉比又在林子里了。”他们相互窃窃私语。岁月流逝，眼看自己所带领的团体行将消亡，神父的内心备受煎熬。终于有一天，他决心造访拉比的小屋，向他请教重振修道院的秘诀。

拉比对神父的到访表示欢迎，但当神父解释了自己此行的目的后，拉比只是怜悯地说道：“我明白。”他感叹道：“人们失去了信仰，我所在的城镇上情形大抵如此，几乎没有人再去会堂了。”两位年迈的老人潸然涕下。之后他们共同研读了《托拉》的部分章节，并讨论了一些深刻的话题。当神父即将离开之时他们拥抱了彼此。“这么多年我们终于见面了，这真是一件伟大的事，”神父说，“但我并没能达成此行的目的。你真的没有任何忠告能给予我吗？哪怕只言片语，告诉我如何才能挽救我日渐衰落的团体。”

“没有，我很抱歉。”拉比回答，“我没有什么忠告可以给你，我唯一可以告诉你的是：上天选中的人弥赛亚，就在你们中间。”

当神父回到修道院中，修道士们围上来询问他：“那个拉比怎么说？”

“他没帮上什么忙，”神父回答，“我们只是一同流泪，一起阅读《托拉》。然而就在我要离开的时候，他明确告诉我——这事说来有些

蹊跷——他说弥赛亚就在我们中间。我不明白这意味着什么。”

日复一日，年复一年，这些年迈的修道士们反复揣摩着这句话，希望参透字里行间的隐喻。弥赛亚就在我们中间？他的意思是在这间修道院里的修道士中间？如果真是这样的话，会是谁呢？是神父吗？没错，如果他指的是我们中的任何一个，那一定是神父，他是我们的一代领袖。等等，或许指的是托马斯？他是一个如此圣洁的人，谁都知道他光明磊落。一定不是艾尔利德，他脾气太古怪。不过仔细想想，尽管他总是跟别人对着干，事后回顾起来，他往往是对的。没错，他一贯正确。也许拉比指的就是艾尔利德吧。反正肯定不是菲利普，菲利普太被动了，完全就是个隐形人。但神奇的是他似乎有种天赋，不知何故，当你需要他的时候他总会适时地出现。也许菲利普就是弥赛亚。拉比说的一定不是我。完全不可能，我只是个再平凡不过的人罢了。但会不会拉比真的这么认为，我就是弥赛亚？哦，天呀，这不可能。我对人们而言没有那么重要。难道，我真的有那么重要吗？

在这一想法的驱动下，尽管弥赛亚就在他们中间的可能性很小，但这些年迈的修道士们相互间开始变得极为尊敬；尽管弥赛亚就是他自己的可能性更是微乎其微，但他们仍然开始倍加尊重自己。

由于修道院坐落在一片美丽的森林里，人们偶尔仍会来这里的小草坪上野餐，或者在其间的小径上徜徉，有时甚至走进残破不堪的礼拜堂内冥想。每当他们这样做的时候，会在不知不觉间被萦绕在这五位老修道士身边庄严肃穆的气息所感染，这气息似乎从他们身上自然而然地散发出来，弥漫在这里的每一个角落。这气息中有种神奇的吸引力，甚至如此打动人心。不知为何，人们开始更频繁地回到修道院野餐、嬉戏和祷告。他们开始带着自己的朋友前来，向他们展示这个神奇的地方，这些朋友又带来了更多新的朋友。

一些拜访修道院的年轻人开始和老修道士们攀谈起来，不久之后，其中的一个人询问是否可以加入他们，接着又是一个，渐渐络绎不绝。

几年之后，修道院重新恢复了往昔的繁荣。

《拉比的礼物》是我非常喜欢的一个故事，其中的寓意一目了然。我们都是脆弱的，都有这样那样的缺陷，就像那些修道士——艾尔利德脾气古怪，菲利普性格孤僻。但与此同时，我们又都是被上天选中的人，否则不会来到这个世界，所以我们都具有神性。只不过我们的神性

包裹着一层厚厚的外壳，需要借助人与人的关系得以打开。当人与人建立起真诚的关系，当“我”发自内心地接纳“你”，尊重“你”，而“你”也发自内心地接纳“我”，尊重“我”时，人身上神性的光芒才能焕发出来。

接纳，意味着认同别人身上不同的东西；尊重，意味着将彼此放在一个平等的位置，对自己和他人真诚以待。所以，这个故事还有一层寓意：精神信仰的丧失并不是人们不需要它们，恰恰是因为它们本身失去了真诚，有太多的欺骗、虚伪，以及太多的不真实。

在竞争残酷的今天，人们秉持着强悍的“个人主义”精神，不管不顾，一意孤行，但内心深处却充满了孤独、焦虑和恐惧，失去了与自己、与他人的联系，心灵逐渐变得苍白、虚弱和无力。我们必须认清现实，虽然自恋有合理的成分，但当自恋发展到一切以自我为中心时，必将走向自我毁灭。从根本上来看，自恋是既看不清自己真实的样子，也看不清别人真实的样子，是对自己和别人都不真实。

从古至今，我们从来没有像现在这样需要彼此，我需要你，正如你需要我，我们需要真诚的沟通，需要尊重彼此的差异，需要聆听着不一样的鼓声前行。

多年来，作为一名心理医生，我知道心理治疗本质上是在医生和患者之间建立起一种真诚的关系，而真诚的关系本身就具有强大的治愈力。

一个缺乏真诚关系的人，无疑会生活在孤独、紧张、抑郁和恐惧中，而深刻、真实和友善的沟通对于我们来说，则具有至关重要的意义。

一个靠谎言才能生存下去的社会，必然是一个病入膏肓的社会。

而在真诚的关系中，一切都将被治愈。

斯科特·派克

于康涅狄格州

新普雷斯顿市

第一章　真诚的关系

将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。

现在，我们如此孤独，如此焦虑，如此抑郁，很大一个原因是长期以来缺乏真诚的沟通，没有相互接纳和认同。很多时候，人与人之间的关系纯粹是一种利用关系，我们与别人相处就像是使用一把椅子或者铁锹，不会把对方视为一个完整而独特的生命体，不会考虑对方的感受，不会尊重对方的意愿，我们是高度自恋的，唯我独尊的，十分霸道和强悍的，而对方则是被压抑，被强迫，被塑造的。

事实上，在我们的周围，大多数的关系都是如此，比如，父母常常对孩子说：“你必须按照我说的去做，才能得到爱。”或者：“如果你违背我的意愿，就将受到惩罚。”在这种关系中，世界犹如一个熔炉，将里面的所有东西煮成一锅粥，每个人都失去了完整性、独特性和个性。

与之不同，在真诚的关系中，人们彼此之间像沙拉一样保持着各种完整的成分和丰富口感，都将对方视为尊贵的生命体，人们相互接纳，相互欣赏，关系中充盈着真实、真诚、同情和善意。在这种多元化的链接中，每个人都是不一样的，各自都有鲜明的特点和差异，人人都可以做自己，因而不再压抑、孤独、焦虑和抑郁，生命充满了激情和创造力。

虽然这种真诚的关系十分稀少，却是弥足珍贵的，具有强大的治愈的力量。

孤立与分裂

几百年前，当一大批具备开拓精神的欧洲移民即将下船登上这片广袤的土地时，马萨诸塞湾第一任州长约翰·温斯罗普对他们致辞说：“我们必须为彼此感到高兴，设身处地为别人着想，一同欢喜，一同悲悼，一同劳动和受苦，永远要看到我们在这项工作中的使命和团契，我们的团契就像一个身体的各个组成部分。”

两百年后，法国人亚历克西斯·德·托克维尔游历了我们年轻的国度，并提出了一个心理学概念——“心灵习性”。他一方面对顽强不息的个人奋斗精神大加赞赏，另一方面也非常明确地提出了警告：除非我们的个人主义持续且有效地被其他习性所平衡，否则将不可避免地导致内心的分裂和孤立。

最近，备受尊敬的社会学家罗伯特·贝拉和他的同事振聋发聩地指出，我们的个人主义并没有找到内在的平衡，德·托克维尔可怕的预言已经一语成谶，孤立和分裂已经成为当今人们普遍存在的问题。

我对这种孤立和分裂有切身的体会。从5岁起到23岁离开家，我一直和父母一起住在纽约市的一栋公寓楼里。每一层有两套公寓，中间隔着电梯和一个小小的门厅。这座11层的建筑内总共住着22户家庭，结构十分紧凑。我知道门厅对面那户人家的姓氏，但从来不知道他们孩子的名字。在这18年里，我只去过他们家一次。我知道大楼里另外两家人的姓，但对其余的18户一无所知。我知道大部分电梯操作员和门卫的名字，却不知道他们中任何一个人的姓氏。

更为微妙而具有毁灭性的是，这座建筑的小型社会中所产生的怪异的地理性的孤立和分裂，在我的家庭中以一种情感孤立和分裂的形式映射了出来。我的童年大部分时间都感到幸福，既安定又舒适。我的父母给予了我充分的责任心和关怀，生活中充满了温暖、亲情、欢笑和喜悦。唯一的问题是，他们的某些做法令我无法接受。

我的父母很易怒。在某些罕见的情况下，我的母亲甚至会因为伤心而默默地、短暂地流泪——我一度以为这是女性特有的情绪表达方式。不过，在我的成长岁月中，印象最深的是，我从未听见父母提起过他们感到焦虑、担忧、恐惧或抑郁，哪怕仅仅一次。他们把内心的这些情绪掩盖起来，对外统统表现为愤怒。他们允许自己愤怒，却不允许自己有

焦虑、担心、恐惧和抑郁，因为这些情绪是脆弱的表现，似乎他们可以永远凌驾于生活之上，纵览全局，掌控一切。他们是美国优秀的“顽强的个人主义者”。很显然，他们希望我也成为其中的一员。但问题在于我并不喜欢那样，也做不到，我想要自由地做自己。尽管家是安全的，但那并不是一个能让我按照自己的意愿，毫无顾忌地表达出焦虑、害怕、抑郁或是依赖情绪的地方。

我在十几岁时患上了高血压。我的确曾生活在“高压”之下。每当我感到焦虑的时候，都会因为焦虑本身而更加焦虑。每当我感到抑郁的时候，都会因为抑郁本身变得更加抑郁。 直到30岁接触精神分析之后，我才开始意识到从精神层面来看，对于我个人来说，焦虑和抑郁都是可以接受的情绪。通过心理治疗我才明白，我在某些方面是脆弱的，就我而言，在精神上寻求支持和在物质上寻求支持同等重要。有了这些领悟之后，我的血压开始下降。但是，充分治愈是一个漫长的过程。即便到了50岁，我仍在学习如何向别人寻求帮助，如何在脆弱的时候不畏惧展现出自己的脆弱，如何允许自己适时地收起强撑心理，击碎包裹心灵的那层坚硬的外壳，表现出对真诚关系的渴望和依赖。

强撑心理不仅仅让我的血压受到了影响，也让我在处理亲密关系时出现了问题。尽管我渴望亲密关系，却在与别人变得亲密的路上遇到了不小的麻烦，这并不奇怪。因为我的原生家庭就是这样。如果有人问我的父母是否有朋友，他们一定会回答：“我们有朋友吗？天哪，当然了！不然我们怎么会在每个圣诞节都收到成百上千张的圣诞贺卡！”从某种层面上看，这个答案无可非议。他们过着异常活跃的社交生活，受到人们普遍的尊重——甚至喜欢。然而，若追溯“朋友”这个词的深刻含义，我完全无法确定他们是否真的有朋友。他们有一帮友善的熟人，没错，但没有真正亲密的朋友。他们也并不想要这样的朋友，因为他们从来不会向任何人敞开心扉。他们既不渴望也不信任亲密关系。而且，据我所知，在顽强的个人主义看来，他们正是那个时代和文化的典型代表。

但这也留给我一个说不清道不明的憧憬。我梦想某个地方会有一个女孩，一个女人，一个我可以完全坦诚相待、敞开心扉的伴侣，在这段感情中我会被全然接纳。在我看来这已经足够浪漫了，而真正不可思议的极致浪漫是这样一个朦胧的愿景：在一个团体中，人们彼此敞开心扉，坦诚相待。现在，我知道，正是隐藏在潜意识深处的这个愿景，最终推动我成为一名心理医生。

我曾经在一本书中读到这样的话：

将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。

我曾想，如果我没有按照潜意识的指引，没有呈现内心的真实，我会不会被摧毁呢？荣格说，拒绝袒露自己、拒绝正视阴暗面，试图将那些存在于我们自身却不被我们接纳和认可的部分，扫进潜意识的地毯下面，这是导致心理疾病的原因，也是邪恶的温床。而心理治疗，就是将隐藏在潜意识地毯下面的东西释放出来，找回真实而完整的自我。要实现这样的目的，必须在医生与患者之间、父母与孩子之间、丈夫和妻子之间、朋友和同事之间，建立起真诚和友善的关系。只有在真诚和友善的关系中，我们才能充分展示自己的脆弱、无助和缺陷，并完完全全接纳自己，成为自己。

顽强与柔软

上中学的时候，按照父母的意愿，我被安排进了一所严格的贵族学校——菲利普斯·埃克塞特学校。但十五岁那年的春假期间，我坚决拒绝回到那所学校，这令我的父母非常郁闷。埃克塞特当时或许算得上是全美领先的顽强的个人主义培训学校。行政人员和老师们最引以为豪的就是他们不溺爱学生，能够培养出学生坚强的个性和顽强的竞争意识。他们可能会说："速度是比赛的关键！"或者"如果你连芥末都不敢碰，那可太糟糕了！"抑或"恐惧是懦弱的表现，你必须变得顽强！"

虽然培养竞争意识的确能让人变得顽强，但也不可避免会产生攀比心理。我们与别人攀比，与理想化的自己攀比，与比自己强的人攀比。我们在攀比中苦苦挣扎，想要成为另一个人，而不是真实的自己。虽然有时候学生和老师间可能会形成某种温情的纽带，但这种不寻常的情况并没有得到鼓励。就像囚犯需要待在牢笼之中，学生们也有他们自己的小团体，而规则往往同样苛刻。学校攀比和从众性的压力是巨大的，任何时候，至少有一半的学生都处在被团体所遗弃的状态。事实上，在最初的两年里，我几乎将所有精力都投入到了"融入"这个团体的失败的尝试中。

直到第三年，我终于"融入"了，彼时我才发现，那并不是我想要的。在成为一名训练有素的顽强的盎格鲁·撒克逊裔美国人的路上，我隐约意识到自己很快会在这种独特的文化氛围里窒息，这意味着我将被摧毁。因此，尽管在当时的情况下看起来很荒谬，我毅然决然地做出了一个至关重要的决定：我退学了。

那年秋天，我开始在友谊学校重读十一年级，那是一个位于纽约市格林威治村边上的贵格会学校。现在我和我的父母都不记得当初是如何做出这个偶然性的选择的。无论如何，友谊与埃克塞特正相反：它是走读学校，而埃克塞特是寄宿学校；它很小，而埃克塞特很大；它从幼儿园开始共设立了十三个年级，而埃克塞特只有四个年级；它允许男女生同校，而埃克塞特当时只有男生；它是"自由的"，而埃克塞特是"压抑的"；它接纳任何人的感受，而埃克塞特却需要学生服从它的意愿；它是柔软的，而埃克塞特是顽强的。

在柔软的友谊学校，我觉得我回家了。

与其他很多事物一样，青春期是一个强烈的意识与激烈的潜意识相互交织的奇妙阶段。在友谊学校的两年，我从未真正意识到那里有多么的美妙。到那儿的第一周我便感到非常舒适，但从没想过这是为什么。我开始在智力、体力、生理、心理和精神等各方面茁壮成长起来。但是，这种蓬勃发展就好比一株干枯、凋零的植物接受雨露的恩赐般，发生在不知不觉间。在埃克塞特，十一年级的美国历史必修课上，每个学生必须在年底前完成一份十页纸、排版整齐的原创研究论文，并附有脚注和参考书目。我仍记得对于当时的我来说，这是个不可能完成的任务，我15岁的双腿根本迈不过这么高的门槛。当我16岁的时候，也就是在友谊学校的第二年，我需要重读十一年级的课程，因此再次和美国历史这门必修课狭路相逢。不过这一次，我不费吹灰之力地完成了4篇40页的论文，每篇论文都排版整齐，并附有丰富的脚注和参考书目。在不到九个月的时间里，一道可怕的障碍竟然变成了一种愉快的学习方式。我当然为这种变化而欣喜，但这变化发生得如此自然而然，我竟毫无察觉。

在友谊学校的时候，每当清晨醒来，我都对开始新的一天迫不及待。在埃克塞特时几乎不想从床上爬起来的过往迅速退到了记忆晦暗的角落里。我就这样接受了自己的新生活，像接受一件再自然不过的事一样。我把友谊学校当作了一件理所当然的事物，从未停下脚步，反思自己为何会如此幸运。直到三十多年后回想起来，我才有足够的意识去做这个分析。我希望我能记得更多。我希望自己在当时记录下了那些——现在已经永远失去的——有关社会学的细节，通过它们，我们或许可以解释友谊学校为何以及如何拥有这样独特的文化。但是我没有，因此我说不清来龙去脉。但是我有足够多的记忆可以证明，它的确是独一无二的。

在我的记忆中，尽管贵格会教堂的木制长椅实在硬得出奇——当然它们也是学校不可或缺的一部分，但人与人之间的界线却是柔软的。我们不用名字称呼老师，也不与他们“社交”。这是埃勒斯小姐，这是亨特医生。他们温和地与我们开玩笑，我们作为学生，也温和而欣然地回敬他们。事实上，他们中的大多数人都很善于自嘲。我从不害怕他们。

我们班里大约有20个人，除了个别几个男孩，大部分人都不系领带，没有着装要求（奇怪的是，我不记得任何要求——可能有一些——但似乎从来没有人遇到过麻烦）。我们这20个装束各异的年轻人，有男有女，来自纽约市的不同区域，背景也各不相同。我们中有犹太人，不

可知论者，天主教徒和新教徒。我们的父母中有医生和律师，工程师和工人，艺术家和编辑。有些住豪华公寓；另一些则住在狭小逼仄的无电梯公寓里。这是最令我记忆犹新的一点：我们是多么的不同。

我们中有些人的平均成绩一直名列前茅，有些却一直处于中游。我们中的一些人显然比其他人更聪明、更漂亮、更帅气、更成熟或者更世故。但是没有派系，没有攀比，没有遗弃。每个人都被尊重。几乎每个周末都会举行派对，但从来没有人列出清单，明确表示邀请谁或不邀请谁，所有人都被默认是受欢迎的。有些人很少来参加聚会，那是因为他们住得很远，或是有其他更重要的事情要做。我们中的一些人开始约会；另一些则没有。我们中的一些人走得比其他人更近，但没有人被排除在外。主观上，有一件事使我记忆犹新，那就是我从没想过或尝试过成为除我自己之外的任何人。别人似乎也不希望我有什么改变，同时也不想变成除了她/他自己之外的其他人。

这也许是我人生中第一次完全自由地做自己。

我也在不知不觉中，成为接下来的这几页中所描述的悖论的一部分。友谊学校营造了自我蓬勃发展的氛围，然而，无论我们的个人背景或信仰为何，我们都拥有真正的“友谊”——没有嫉妒，没有攀比，反倒有很强的凝聚力。一些贵格会成员自称为“友谊的规劝者”，其实除了偶尔有场短暂的静默会之外，贵格会的规则甚至没有被传授过，更不用说强行往我们的喉咙里塞了，奇怪的是，我们每一个学生都被“友善的规劝”自然而然地感染了，主动地变得非常自律，并充满了活力。

这样的经历让我明白，成长是内心的意愿，不是外在的强迫，而攀比恰恰是外在的一种挤压，对自我具有极大的破坏性。攀比会扭曲人的视线、扼杀人心，让人变得野心勃勃、残酷无情，最终带来不幸。而接纳真实的自我则能给人带来真正的创造力。所以，避免让孩子在攀比的环境中成长，才是教育真正的目的。

同时，我也清楚地认识到，虽然个人主义伴随着它的荣耀，但它完全不是“顽强的”，我再一次想起了“柔软”这个词。克里希那穆提说：

让自己的心保持柔软。真正的力量并非植根于坚定的意志和强壮的体魄，而是蕴含在柔软的心灵中。

在埃克塞特，“顽强”差一点将我摧毁，而在友谊学校，我的心却变

得柔软，并充满了强烈的成长的意愿和力量，这与埃克塞特的竞争意识完全不一样。在友谊学校，即使在同一个班级里，我们之间的凝聚力也是柔软的，并不存在班级内部的竞争。我回想起了有关聚会的最后一个细节，我们中的一些人与比我们高年级或低年级的人约会，甚至包括毕业生或其他学校的人，这些或年长或年轻的兄弟姐妹都常来参加我们的派对。奇怪的是，与我之前的设想不同，我既没有看不起比我小的，也没有高看比我年长的。

即使考虑到回忆对过往经历的美化，这也仍是我的黄金时代。但是，如果我说一切都是完美的，那一定是在说谎。虽然被美妙地安抚着，青春期常见的不安全感依然困扰着我，萌芽的性别意识也常常使我无比困惑。一位老师，尽管可爱，却是个酒鬼。另一位虽然很出色，却一点也不可爱。我还可以继续这样品评下去，尽管它是下意识的，尽管它被许多因素所抑制，尽管我当时有些手足无措，但回想起来有一点是清楚的：在这两年中，我第一次体验到了我融入了真正的真诚关系中，这种感觉在之后的十几年都不曾体验过。

我们是不同的琴弦，却弹奏出同一首歌

当我在位于旧金山，隶属于美国陆军的莱特曼综合医学院进行为期三年的精神病学培训期间，一位在军队任职的资深精神病学家麦克·贝吉里加入了这个学院。在他到来之前，学院里盛传有关他的谣言。大多数人认为他是个无能、疯狂，或两者兼备的人。然而我非常尊重的一位教员却将麦克形容为“军队中最伟大的天才”。我曾经提到过，当我遭遇困难时曾向这位英俊、杰出的老师寻求过帮助。当时我正深受“权威问题”的困扰，因而接受了心理治疗，这一治疗帮助我解决了困难。无论如何，那年初秋，麦克已经成了我的良师益友。

那一年的12月，麦克提出要为我们36个工作人员组建三个心理小组，2月至4月期间，每月各一个。我们知道麦克在英国塔维斯托克研究所待过一段时间，在那里教授和推广英国精神病学家威尔弗雷德·比昂关于组织行为学的理论。麦克宣布，这些小组将依据“塔维斯托克模型”进行引导。每个小组最多容纳12名参与者，参加与否完全出于自愿。在那之前，我在集体治疗方面的训练和经验都极度平庸。但是我非常敬佩麦克，渴望参与和他相关的任何活动。因此我报名参加二月份第一批12人的“小组试验”，另外还有12个人自愿参加三月份或四月份的小组，他们的小组最终于四月份成立。其余12个人则决定放弃这个机会。

二月份的一个星期五，晚上八点半，我们第一批的12个人——几乎都是相对年轻的男性精神病学家、心理学家或社会工作者，在马林县附近一个空军基地的一间空置的营房内，开始了我们与麦克的马拉松式的周末会议。我们每个人都已经工作了整整一天，非常疲惫。在会议上，没有人告诉我们何时可以睡觉，何时该醒来，何时用餐，也没有人告诉我们第二天具体要做什么。然而，那个周末发生了三事，给我留下了难以磨灭的印象，其中的第一件可以算是我曾经历过的最神秘的体验。

坐在我旁边的是一位来自爱荷华州的年轻的精神病学教员，他很快就毫不犹豫地表现出对我东海岸特有的矫揉造作以及略显“娘娘腔”的装束不屑一顾。我当即反击，我对他身上那种中西部式的莽撞和他所抽的重口味的雪茄也非常反感。星期六凌晨两点左右，他在椅子上睡着了，开始大声地打鼾。起初看起来有些可笑，但几分钟之后，他喉咙里发出的噪音开始让我感到厌恶。他完全分散了我的注意力。为什么他不能像我们其他人一样保持清醒呢？我不禁思忖。既然他选择作为这项实验的

志愿者来到这里，那么至少应该有不要用丑陋的鼾声影响别人的纪律性和自觉性。一波接一波的愤怒在我的内心翻涌。当我看到他旁边的烟灰缸里四根吸剩的臭气熏天的雪茄，他咀嚼过的那一端还沾着湿漉漉的口水时，我的愤怒到达了极点。我彻底义愤填膺了。

但是紧接着，一件最奇怪的事情发生了。正当我充满厌恶地看着他的时候，他变成了我。又或者，是我变成了他？无论如何，我突然看见自己坐在他的椅子上，我的脑袋向后仰着，鼾声从我的嘴里发出来。我清醒地感觉到自己的疲惫，我突然意识到他是睡着的我，而我是醒着的他。他正在替我睡觉，而我正为他醒着。我对他的感情转变为一种关爱。愤怒、厌恶与仇恨的浪潮瞬间被爱与关怀的浪潮所取代，并持续了下去。几秒钟之后，他在我眼中又重新变回了他自己，但有些东西已经被彻底改变了。当他醒来后，我对他的关爱之情依然存在。尽管我们从来没有成为最亲密的朋友，但是在接下来的六个月里，我们尽情享受着一起打网球的美好时光，直到我被重新分配到其他地方。

我并不知道这种神奇的经历究竟是如何发生的，但我知道疲劳会使“自我界限”变得模糊。 我也同样知道，现在的我不再只是被动接受，而是可以主动选择——我可以选择把自己讨厌的人变得不那么讨厌，并且明白我们在自然界中彼此都扮演着重要的角色。也许是因为我不再需要，从那之后，我再也没有过这样激动人心的神奇经历。但在十八年前，我确实很需要它。除此之外，没有别的方式可以让我对来自爱荷华州的精神病学家萌生出关爱之情。除非醍醐灌顶，或是在某种机缘巧合下打破了自己内心利己主义的窠臼。

我把我的神奇经历告诉了其他人，他们也感到很神奇，并为此兴奋不已。到了清晨五点，大家都有些精疲力竭，马拉松式的会议自动暂时停止，我们睡了两个小时。但是，周六上午九点左右，不知道什么原因，我开始感到有些抑郁。午餐休息时，我把自己的感受告诉了另外两个一起就餐的组员。于是，发生了第二件令人印象深刻的事。

“我不明白你怎么会这么想，”他们如此回答，“小组进展良好，我们都觉得棒极了，即使你不这么想。”

我被我们看法的不一致所困扰，所以在星期六下午一点的小组会议上，我又谈到了这个问题。几乎所有其他的小组成员都不约而同地谈论着他们在小组中感受到的喜悦，以及我们的一些经历。我显得格格不入。他们想知道我是怎么了，为什么没有像他们那样享受这段美好时

光，这令我更加抑郁。他们都知道我当时正在接受心理治疗，于是询问我是不是和我的精神分析师之间存在什么问题，以至于我不合时宜地把这些问题带到了小组中。

现在是下午两点。在之前的几个小时里，除了我们的导师麦克之外，唯一没有发言的人是理查德，他是个异常疏离、缄默而超然的人。“也许斯科蒂（斯科特的昵称）是整个小组抑郁情绪的代言人。”理查德毫不客气地评论道。

小组成员们立即把矛头指向了理查德。“多么奇怪的说法，”他们宣称，“毫无道理，凭什么让某个人作为整个小组抑郁情绪的代言人？简直是无稽之谈，这个小组里根本不存在抑郁情绪。”

接着他们的关注点又回到了我身上。“很明显你的确有问题，斯科蒂，”他们接二连三地说，“事实上，这是一个很严重的问题，并不是这样一个短期小组所能解决的。”“显然你应该在第一时间和你的精神分析师谈谈，这与你的治疗息息相关，同时你不应该将它带到这里来影响我们的小组工作。”“也许你病得太严重了，真的不适合参加这类小组体验。”“或许现在离开这个团队对你自己和我们其他人来说都是件好事。”“尽管现在是星期六下午，也许你的精神分析师仍愿意今晚在紧急情况下见你一面。”

三点了。我愈发感到抑郁，仿佛自己是个弃儿，似乎到了为了不使我的精神疾病成为组织的负担而不得不离开的时候。就在此刻，导师麦克发话了，也是当天的第一次发言：“一小时以前理查德说，也许斯科蒂是整个小组抑郁情绪的代言人。作为一个群体，你们选择忽视这个建议，或许你们这样做是对的，或许你认为斯科蒂的抑郁跟我们其他人没有任何关系也是对的，但是我进行了一次观察，直到今天早上五点我们短暂休憩之前，曾有很多的笑声，那代表一种欢乐的情绪。正如你们所知道的，从那之后我什么都没说，但是我一直在观察你们，我想告诉你们的是，今天早上九点以后，这个小组里没有人笑过。没错，在过去的六个小时内，整个小组里没有一个人笑过。”

所有小组成员都错愕不已，短暂地沉默后，一个组员说：“我想念我的妻子。”

“我也想念我的孩子们。”另一个人补充道。

“这里的伙食太差了。”第三个人说。

“我不知道我们为什么要大老远跑到这个愚蠢的空军基地来做这么愚蠢的事，”另一个人又说，“如果我们回到普雷西迪奥，本可以节约很多时间，还可以回家睡个好觉。”

“而且你的领导力实在太糟糕了，麦克，”另一个人说，“正如你自己所承认的那样，你在过去的六个小时内没有说过一句话，你应该更积极地领导我们。”

当每个人都发泄出了愤怒、挫败和怨怼这些造成抑郁情绪的感觉后，欢笑和愉悦的精神又回归了这个群体。我，毫无疑问地，因为从弃儿到“先知”的身份转变而倍感欣慰。“先知们”总是不可避免地成为坏消息的信使。他们宣布社会所出现的问题，就像我在我们的小社会里所做的那样。但是人们并不喜欢听到有关自己的坏消息，这就是为什么“先知们”通常不是被诟病，就是成为替罪羊。这段作为一个小小的“先知”而成为替罪羊的经历是如此精炼、清晰和个人化，因此对我大有裨益。从那以后，每当我在某方面与别人不一致的时候，我从不完全肯定是我错了，而每当我站在大众一边的时候，我也从未沾沾自喜地确定自己是对的。

那的确是个硕果累累的周末，发生的第三件令我记忆犹新的事情相对缓和，不像第二件那么具有潜在的凶险。当小组停止了寻找替罪羊的行径并消解了抑郁的情绪之后，整个周六晚上都沉浸在一片平静而祥和的氛围中。我们一致决定，经过这疲惫的一天，我们值得拥有一次合理的睡眠。我们在晚上十点钟结束工作，约定星期天早上六点继续。当我们一起迎接加利福尼亚的黎明时，每个人都精神焕发。然而在一个小时之内，不和谐的音符再一次出现了。大家开始毫无缘由地互相嘲讽。只是这一次，我们已经学会把整个小组看作一个有机的整体，从而像对待生命体一样关注它的健康。因此很快便有人指出：“嘿，伙计们，我们似乎把它弄丢了，我们的灵性消失了，怎么回事？”

“我不知道别人怎么样，”另一个人回答，“但是我一直感到烦躁，我并不确定是为什么。在我看来，我们关于人类命运和精神成长的话题太天马行空，不切实际了。”

有几位组员点头称是。

“关于人类命运和精神成长的话题怎么会不切实际？”另一位反驳，“在我看来它至关重要。它是一切行动的开端，它是生命的全部意义，它是万事万物的根基，以上帝之名。”

我们中的另一些人同样点头称是。

“当你说‘以上帝之名’的时候，在我看来恰恰暴露了问题之所在，”同意第一种观点的其中一个人说道，“我不相信上帝。之所以说你们不切实际，是因为你们滔滔不绝地说着上帝、命运和精神，仿佛那些东西是真实存在的一样。事实上，它们中的任何一个都无法被证实是真实存在的，它们无从捉摸，只令我心生寒意。真正值得我关注的是当下，是此时此刻。我该如何谋生，我的孩子患了风疹，我的妻子体重超标，精神分裂症该如何治疗，以及明年我是否会被分配到越南。”

“我可能会这么说，我们似乎分成了两个阵营。”另一位组员委婉地插话。

突然之间，整个小组都因为他的解释过分委婉而哄堂大笑起来。“你可能会这样说——是啊是啊，的确，你只是可能。”一个人拍着大腿大笑着说。“只是可能看起来似乎是那样。”另一个人应和道。

自此，伴随着愉快的心情，我们秉承着公平的原则，开始着手进一步阐明我们之间的分歧。我所属的阵营认为其他六个人归属于现实派，而他们则认为我们是在为圣杯护旗，从此将我们称为圣杯守护者。麦克不想打破这一平衡，因此拒绝参与进来。

由于我们的组织已经变得高效，麦克曾经说过，比昂将其定义为“工作组”——我们很快意识到，在仅剩的有限的时间内，现实派将无法帮助我们这些圣杯守护者达到我们在认知上的追求，也不可能阻止我们追寻精神上的镜花水月。同样，我们也接受了这样一个事实，即在剩下的几个小时里，我们也无法将现实派们从他们粗俗的唯物主义中扭转过来。因此我们接受了彼此的不同，把我们的分歧搁置一旁，成功地延续了我们的工作。

小组工作已接近尾声。而此刻，我们将这个即将消失的组织当作一个既不是纯粹的唯物主义，又不是彻底的唯心主义的有机体来对待：我们将其诉诸神话。整个过程中，每位组员都抛出一个新的细节，大家同喜同悲。我们编织了这样一个神话故事：我们就像一只巨大的海龟，来

到沙滩上产卵之后，终将蹒跚着回归大海中死去。那些产下的卵是否可以成功孵化，则完全取决于命运。

解决现实派们和圣杯守护者们之间的摩擦，是我在解决群体冲突方面的第一次经历。我之前并不知道，一群人可以承认他们之间存在的分歧，并将它们放在一旁，仍然彼此相爱。我也不知道如果我们能够长时间共同工作，那些分歧会发生怎样的转变。但在那段短暂的时光里，我目睹了人类对分歧的庆祝和超越。这让我想起了纪伯伦的诗句：

一同欢快地歌唱，一同欢快地跳舞，

但要给对方独处的自由。

就像每根不同的琴弦，

即使在同一首音乐中颤动，

但，你是你，我是我，彼此独立。

敞开你的心，但不要将心交给对方保管。

因为唯有生命之手，才能容纳你的心。

站在一起，却不可靠得太近，

君不见，寺庙的梁柱，它们各自分离，却能让庙宇屹立。

而橡树和松柏，也不在彼此的阴影中成长。

我们是不同的琴弦，却弹奏出同一首歌。这就是那年2月，在麦克·贝吉里领导的非凡的马拉松心理小组里发生的，最令我印象深刻的三件事。但是我更清晰地记得，最令我震撼的并不是其中任何一件事，而是一种愉悦的感觉。

真诚的关系在紧张程度上大相径庭。在友谊学校我们的真诚关系是相对宽松的。学生和教师之间是相互分离的。我们住在城市的不同地方，分别与我们各自的家人和朋友打交道。大多数的时候，即使我们在一起，也把注意力放在学习上，而不是我们相互之间的关系上。当我在友谊学校时，正如我所说的那样，每天早上都渴望着新一天的到来。这

种感觉有点类似于喜悦，却更加柔和。用一种更为准确的方式来描述应该是这样的：简单说来，那几年我超乎寻常的快乐。

与之相反，麦克·贝吉里的小组则超乎寻常的紧凑、短暂而紧张。我们13个人聚在一起的42小时内，我们将75%的时间用于关注我们之间的相互关系。在这段经历中，有很多抑郁、怨恨、烦恼甚至无聊的时刻，但是仍有喜悦点缀其间。我在友谊学校所体验到的幸福感被浓缩成了十分之一的精华，不再能被简单的“幸福”一词所定义，而只能用“喜悦”来表达。

之前我也曾感受过同样程度的喜悦，但这是我第一次了解到它可以如此频繁和持久。也正因为这是我第一次经历，我当时并不知道该如何定义它。但现在我知道这是真诚关系所带来的喜悦。现在我也知道，与小小的幸福感一样，真诚关系所带来的喜悦是一种副产品，而尊重自己的感受才是最重要的收获。简单地寻求快乐，你不可能找到它。寻求真实的自己，努力将自己在真诚关系中展开，你反倒能在这个过程中感受到快乐。你无法直接去寻求或把握住喜悦，但若投入到建立真诚关系的工作中，你便会得到它——虽然并不会遵照你的时间表。

到了总结的时候。我们在麦克·贝吉里小组中的12名成员一致认为，这个周末的小组活动非常成功。相反，从我了解到的情况看，四月份，麦克领导的第二个马拉松心理小组以惨淡的失败而告终。据说那是一个充满着悬而未决的冲突和无休止的愤怒的周末。时至今日，我仍对这一差异产生的原因充满好奇。我意识到了一个不同之处：我们第一个小组之所以选择了尽可能早的日期，很显然对这次经历充满期待；而第二组的人显然非常矛盾，因此选择了较晚的那个。因此我推测，正是我们组所怀有的期待，或者说开放精神，在极大程度上促进了它的成功。另外需要强调的一点是，如果不是因为麦克亲切、高度自律，甚至是卓越的领导才能，以及他引入的塔维斯托克模型（在第六章中我将会对它进行更详细的阐述），我们很可能无法实现并短暂地维护真诚的关系。不过，很明显的是，单凭他的领导才能和使用塔维斯托克模型，不足以确保任何组织都能创造出真诚的关系。

跛脚的英雄

我接下来的一次有关真诚关系的建立是在日本冲绳县，与上一次相同的是，它包含了12名男性，不同的是，在这一年的时间内，我们平均每周聚会的时间不超过一个小时。这是一段快乐而幸运的经历，欢乐中回荡着喜悦的余音。同时，它和麦克·贝吉里小组中更加紧凑的经历之间还有其他的关联，那就是每个成员都将自己内心深处的秘密用神话的方式呈现出来。我欣喜地见证了冲绳岛上的这个小组所创造的最精美绝伦的神话的诞生。

在冲绳县，我几乎负责向驻扎在那里的全部十万多美国军人及其家属提供精神类疾病治疗服务。其中绝大部分是门诊病人。门诊部人员严重不足，因此，我不得不最大限度地利用分配到我们诊所的年轻人。我发现经过一些训练，这些年龄从19岁到25岁不等的年轻人中的大多数都能够成为非常合格的心理治疗师。

这些年轻人在军队中的职位头衔是“心理技术员”。我们简单地将他们称为“技术员”。他们几乎都是因为同一个特殊原因来到这里。当时越南战争日益升级，征兵十分活跃。在校大学生如果能保持一定的平均成绩，就可以继续学习直到毕业。水平不达标的学生则有另外三种选择。第一种是逃到加拿大去。第二种是无助地等待，直到被征兵，然后由部队分配任意指定的兵种——包括步兵。第三种，或许算得上那个时期最聪明的选择，就是自愿参军。自愿应征入伍的学生可以选择一个自己相对感兴趣，而且不太可能将自己送上越南战场的工作。后者几乎是所有“技术员”都遵循的原则，也是他们来到冲绳岛的主要原因。

他们都上过大学，足够成熟聪颖，他们对心理学有足够的兴趣，因而选择了心理技术员的工作。入伍之前，他们已经在学校经历了基本的训练和额外的两个月的心理培训，之后才被分配到冲绳岛。渐渐地我意识到他们还有另外两个共同点：一是他们对自己的处境感到无助。虽然他们确实能够做出一些选择，但是他们的选择仍然主要由征兵条例和并非基于自己信仰的战争所决定。另一个是，他们都是失败者。具体而言，他们在大学里未能保持所要求的平均成绩，从而不得不终止学业。然而，这绝不是因为他们不够聪明。一些人太过频繁地参加聚会，另一些人在恋爱和毒品中迷失了自我。还有一些人，无论出于何种原因，对学习缺乏热情。无论如何，他们都失败了，而这一失败正是他们共同身

份的重要组成部分。

我在麦克·贝吉里的马拉松心理小组的经历激发了我对小组工作的热情。为了获取更多相关的经验，同时协助技术员们调整状态，我问他们是否有兴趣以小组的形式，每周与我进行一个小时的会面。他们同意了，于是技术员小组便在那一年的五月正式组建。

两个星期之后，六月初，我接到了我的指挥官考克斯上校的电话。“斯考特（上校有严重的口音），”他以他独特的南方口音慢悠悠地说，“我想请你帮个忙。”

“当然，长官，”我回答，“尽管说。”

“我在这个岛上有个好朋友，也是个上校，他的儿子正在念大学，是个很不错的孩子。在国内学的专业是心理学，但他圣诞节前都不会回去。他现在刚好有时间，很想在心理学这方面做点什么，我想问问你们诊所那儿有没有志愿工作可以让他参与一段时间。”

“没问题，长官，”我立即回答，“很高兴这么做，您方便的时候把他送来即可。”

一小时后，亨利出现在诊所。我惊呆了。亨利患有严重的脑瘫。他唯一能做的事就是在诊所的走廊上痉挛着蹒跚而行。他的半边脸耷拉着，说话也含糊不清，只有渐渐适应了才能勉强辨识。大部分时间他都控制不住地流口水。我默默诅咒考克斯上校给我和我的公共诊所送来了这样一个怪物，更诅咒上帝创造出这样一个看起来像食人魔般的生物。我对亨利无可奈何，只得安排他做了文员，同时既然他已经临时成为团队成员之一，并且对心理学感兴趣，我邀请他加入了技术员小组。

在这个小组中，我意识到，亨利是我遇到过的最聪明、最敏感、最美丽的人类之一。几次会议之后——从很大程度上来说是在亨利的促进下——我们每周一聚的小组建立起了真诚的关系。此后不久，小组成员开始把各自内心的秘密编织成了一个神话故事，取名叫“阿尔伯特冒险之旅”。

阿尔伯特是夫勒斯诺市市长的私生子，先天畸形。他是如此畸形，只有一只手，而且是从额头中心长出来。小组成员们认为，正因为如此，阿尔伯特是这个世界上能够听到“一只手鼓掌的声音”的少数人之

一。或许是因为具备这种独特的能力，又或许是因为受到他父亲的影响，阿尔伯特成了一个非常成功的劳工组织者，有史以来第一次联合了夫勒斯诺市的同性恋虾渔民。这里并没有明说，究竟是夫勒斯诺市的捕虾渔民本身是同性恋，还是这些“直男”渔民捕的是同性恋虾。无论如何，正是因为这项成就，阿尔伯特被政府派往冲绳岛，组织同性恋虾渔民本地八十九号联合会。（第*89*条，是当时要求从军队解雇被发现的同性恋者的法律条款）。

在这个心理小组里，每个人都将自己隐藏在潜意识地毯下面的东西，通过神奇的故事呈现出来。由于呈现内心需要极大的勇气，也是一次冒险，所以我们才把这些故事称为“冒险之旅”。随着这个小组每个星期都在疯狂地拓展阿尔伯特冒险的新篇章，这个神话的内容层层叠加，日益丰盈起来。

可以说，这个小组中的每个人都是不完美的，都有这样或者那样的缺陷，形象地说，我们都是跛脚的人。亨利是跛脚的；士兵们也是跛脚的，因为他们不能完成学业，是大学里的失败者；而我也是跛脚的，十几岁曾患过抑郁症。不管是生理上的跛脚，还是心理上的跛脚，我们都在冒险故事中，将自己的残疾呈现出来，给予正视。请原谅我作为一个心理医生的职业习惯，因为我不仅记录下了这个神话故事如何帮助我们正视“跛脚”，还记录下了我们对家乡和亲人的思念，以及由此产生的焦虑，记录了我们在冲绳岛部队中的无力感，以及对军队粗暴对待同性恋者的厌倦，同时，也记录下了我们在性方面的压抑和苦闷。在每周一次的真诚关系中，我们见证了彼此的自我认同与相互接纳，每个人都从中感受到了人性的温暖和美好。

到圣诞节的时候，阿尔伯特历险记几乎可以写成一本书了。遗憾的是，我们从未将它写下来。第二年五月，亨利返回美国，一些技术员服役结束。与此同时，诊所搬到了一个新成立的医疗中心，而我成为该中心的负责人。这些因素和额外的职责导致我们不得不解散了技术员小组。但我会永远记住它的友情和创造力。不仅如此，每当我意识到自己的不完美，每当我深陷痛苦，急需抚慰的时刻，透过这些沉重，我至少可以回想阿尔伯特取得的那些胜利，并会心一笑。

我们之所以用故事或者神话故事来呈现内心，是因为它比其他类型的散文更能形象地描述人类的真实处境和潜意识的状态。克尔凯郭尔说：“存在不能用概念去表达，并不是因为它过于一般和模糊，使人难以思考，相反，是因为它实在过于具体和丰富，一旦把抽象思维用于存

在，存在就失去了丰富的具体性，从而消灭了存在着的个人。”虽然神话故事表面上有些怪诞，却能触碰潜意识，那其中的隐喻与原型、眼泪与欢笑，最接近内心那个真实的存在。例如，麦克·贝吉里小组给予了我太多的收获，没有一个短期的真诚关系可以与之相媲美。在这个心理小组即将解散时，我们用这样的文字来表达当时的感受：“我们就像一只巨大的海龟，来到沙滩上产卵之后，终将蹒跚着回归大海中死去。”这种形象化的表达，令人心酸地道出了我们相处的时间太过匆匆这一不争的事实。伟大的英雄阿尔伯特则暗示着这样的真实：我们中有很多最强大，同时也是最弱小的人，我们确实是跛脚的英雄。

压进去是抑郁，哭出来是治愈

我已经叙述过，小时候我是如何受到顽强的个人主义的训诫的。焦虑、抑郁和无助是不应该表达出来的情绪，“男儿有泪不轻弹”。在这样的教育下，我自然而然地认为，男人是不应该流泪的。

在我大约六岁时的一个晚上，父母在镇上过夜。他们漫步在剧院区百老汇大街附近，当时那里沿街都是搞笑礼品的店铺，例如几分钟内就可以伪造一份报纸，带着诸如“哈里和菲利斯莅临本市”之类的恶作剧标题。第二天早上，我就收到了一份这样的“礼物”报纸。标题上写着：“斯科特·派克作为世界上最伟大的爱哭鬼正式被马戏团聘用。”

不论正确与否，这种训练是有效的。我不能说从那之后我再也没有哭过，但我却一直努力控制自己，不当着别人的面哭泣。虽然我总是被电影里老套的伤感结局所打动，但是，我会在剧院灯光亮起之前赶紧偷偷地将眼泪擦去。最糟糕的一次发生在19岁时，由于我的原因与恋爱三年的女朋友分手，她不仅深深地关心我，而且给了我一个崭新的世界。分手后我万分痛苦，却极力控制住自己不在别人面前流泪，我一个人跑到漆黑的街道，泪水亦悄无声息。从6岁那年直到36岁，即使我经历了埃克塞特、友谊学校、米德尔伯里学院、哈佛大学、哥伦比亚大学、医学院、在夏威夷实习、在旧金山定点培训、冲绳岛，最终抵达了华盛顿，我再也没有当着别人的面真正地哭过。

34岁时，作为越南战争的反对者，我被选为前往华盛顿“从内部抗争的”部队的一员。起初这场抗争令人兴奋，然而紧接着却越来越沉重。我们从未在大规模的争论中赢得胜利，在小规模的争论中也节节败退。在为数不多的胜利中，有一半的成果，也很快因为变幻莫测的决策层这样或那样的召回行动，或那些无关紧要的历史问题而付之东流。我深感厌倦。两年后，为探索国家培训实验室与军队合作的潜在可能，我被派往缅因州贝瑟尔市的国家培训实验室（NTL）总部，体验他们为期12天的“敏感小组”。

我们实验室里大约有60名培训生。男女人数基本相当，我们工作时间的三分之一用于各种心理练习，有时作为一个整体，相应的，也会划分为小组。这些练习很有趣，通常也很实用且具有教育意义。但真正的回报来自所谓的“T小组”，我们在其中花费了绝大部分的时间。实验室

被分成四个T小组，每组除了专门的培训师之外，共有约15名培训生。我们的培训师是林迪，一个专业的、经验丰富的精神科医生。

我们这一组的16个人性格迥异。最开始的三天是在激烈的争执中度过的。并不枯燥乏味，但至少是焦虑甚至是不愉快的，很多愤怒被表达出来，偶尔甚至恶语相向。然而第四天发生的一件事很快扭转了这一局面。突然间，我们都开始相互体谅。接着一些人哭了，一对夫妇掩面而泣。我的眼中也噙着泪水，当然，并没有让它们滑落。对于我来说，这是欢乐的泪水，我明显感到正被渐渐地治愈。我们仍然有继续争执的时候，但再也没有恶语相向过。我在T小组里感到十分安全。在这里，我可以毫不避讳地做回我自己。我再一次找到了回家的感觉。我有过各种各样的情绪，但我知道，在这段有限的时光里，我们每位组员都彼此相爱，喜悦是我所感受到的最强烈的情绪。

第十天下午，我变得很抑郁。起初，我认为是工作的紧张和疲惫造成的，试图用午睡来摆脱它。但是很快，我再也不能否认，真正困扰我的是活动即将结束。在缅因州，沐浴在爱的氛围里，这种感觉太美好了，但仅仅两天之后，我就不得不重返华盛顿，开始令我厌倦的工作。我不想离开。

就在同一时段，当天晚些时候，我的办公室接到了电话通知。只不过是件小事，但在与长官交谈的过程中，我了解到晋升到将军级别的人选已经敲定。我们医疗机构中的上校落选了，他是个十分有远见的人，在某些方面给予我很多指导，我曾强烈希望他被提拔为准将，现在可以说，他的职业生涯基本结束了。取而代之的是那个机构中我最不信任的医生。我变得更加抑郁。

那天晚上，我是T小组里第一个发言的人。我告诉组员们，我感到十分抑郁，并解释了原因：我对晋升结果十分不满，同时为小组即将解散，而我将不得不返回华盛顿感到难过。当我说完的时候，其中一位成员指出：“斯科蒂，你的手在发抖。”

“我的手经常会不由自主地颤抖，”我回答，“从我很小的时候就开始了。”

“你的手臂看起来很紧张，像是准备要干一架似的。”另一个人说，“你在生气吗？”

“不，我没有生气。”我回答。

我们的培训师林迪从他坐的地方站了起来，拿着他的枕头走了过来，坐在我面前，他的枕头刚好位于我俩之间。“你是精神科医生，斯科蒂，”他说，“你完全清楚抑郁通常伴随着愤怒。我怀疑你确实在生气。”

“但是我没有感觉到愤怒。”我麻木地回应道。

“我希望你能为我做点什么，”林迪温柔地说，“你可能不想这么做，但我希望你能尝试一下，我们有时会做这种叫作‘击打枕头’的练习，我想让你用力击打这个枕头，我要你把这个枕头看作军队，我希望你竭尽全力用拳头猛击它，你会为我这样做吗？”

“这看起来很蠢，林迪，”我答道，“但我敬爱你，所以我愿意试试。”

我握起拳头在枕头上软弱无力地捶打了几下：“这样做真的很尴尬。”

“使点劲儿。”林迪说。

我稍微加大了点力气，但它似乎耗尽了我的全部能量。

“用力，”林迪命令道，“这个枕头就是军队。你在生军队的气。击打它。”

“我不生气。”我的辩解和对枕头的击打一样乏力。

“不，你在生气，”林迪说，“现在，击打它，用力打，你在生军队的气。”

我乖乖地用力打了一下枕头，同时又说：“我并不是为军队而生气，可能是因为体制，但不是军队，它只是整个体制的一小部分。”

“你在生军队的气，”林迪怒吼道，“现在，击打它。你在生气”。

我在抗议中提高了音调：“我没有生气，我感到厌倦，不是生气。”

紧接着奇怪的事情发生了。伴随着虚弱，机械地击打着枕头，我恍恍惚惚地不断重复：“我累了，我没有生气，我告诉你，我很疲惫，我深感厌倦。”

“继续打。”林迪说。

“我不是在生气。我只是累了。你不敢相信我有多疲惫。我对这一切都厌倦无比。”泪珠开始从我的脸颊滚落。

“继续。”林迪鼓励道。

“是这个体制，”我沉吟道，“我不痛恨军队。但我不能再和这个体制对抗下去了。我太累了。我已经疲惫了太久，正因为这么久才让我如此厌倦。”

疲惫感以排山倒海之势席卷了我。我开始啜泣。我很清楚发生了什么，我想停下来，不想看起来像个傻瓜似的流泪，不想成为马戏团的爱哭鬼。但这疲惫感来得太猛烈。我倾尽全力也无法克制住自己。啜泣声从我的喉咙里窜了出来，起初顿挫沉闷，断断续续。随着疲惫感的加剧，所有失败的争论，所有白白耗费的精力，所有无谓的挣扎历历在目。我任由内心的情绪奔涌，呜咽着，抽泣着。“但我不能放弃，”我脱口而出，“必须得有人待在华盛顿，我怎么能允许自己做那个离开的人？必须有人愿意在这个体制内工作，我很累，但是我不能逃避。”

我的脸被泪水浸湿了，鼻涕也肆无忌惮地流了出来，可我全然不顾。此刻我倒在枕头上，林迪抱着我。其他人也走过来抱住我。透过朦胧的泪眼，我看不清他们的脸庞。但他们是谁并不重要。我只知道我被爱着，那些唠叨的话，不争气的泪水和鼻涕，所有这一切，都被无声地接纳了。我任由回忆的浪潮将我裹挟。第一波是华盛顿：这个近一米高的，只允许“融入”者进入的大箱子、深夜写下的谈话文件、我所目睹的罪恶的谎言，和我所抗争的冷漠、自私以及被纵容的麻木不仁的混合物。当我敞开回忆的大门，更久远的疲惫的浪潮向我涌来：为了维系婚姻所做的努力、在急诊室里彻夜不眠的晚上、在医学院和实习期间32个小时的值班、抱着疝气痛的孩子在房间里焦虑地踱步……一浪接着一浪。

我哭了半个小时，把小组中的一位女士吓坏了。“我从没见人哭成这样过，”她说，“我们的社会对男人太残酷了。”

我微笑着望向她，眼眶依然湿润，但已不再哭泣。此刻，我感到身体如羽毛般轻盈，长期压抑在内心的重荷荡然无存。“您要知道，”我说，“我已经忍了30年。”

林迪已经穿过房间回到了自己的座位上。他说：“我现在要做一件我通常在这类小组中不会做的事。我想告诉你几件事情，斯科蒂。首先，我们非常相似，你和我，我不想告诉你应该怎样做，我真正想告诉你的是，我曾在一个市区内的贫民窟里工作三年后不得不离开，因此对你的感受深有体会，我曾认为留在那个贫民窟里是我对社会应尽的义务，必须有人留在那里，担负起这个责任，如果我退出了，那就是逃避，就是不负责任。但是我想你能理解，我必须走出去，它正在慢慢地扼杀我。我想让你知道，斯科蒂，我不够坚强，无法再坚持下去。”

我再一次默默地流泪了，并深深地感激林迪给予我的默许。尽管我并不知道在这个默许下我将会做出怎样的选择。

时间很快给了我答案。

一个月之内，为了建立我的私人诊所，我的妻子莉莉开始和我一起找房子。劳动节的时候我们找到了合适的房子，我也递交了辞职报告。我们于11月4日离开了华盛顿，距离我第一次哭泣的那个晚上仅仅过去了四个多月。

我又一次体会到了真诚关系的力量，以及它所具有的治愈的魔力，除了我所感受到的喜悦，更重要的是做自己的自由，这些经历改变了我的人生轨迹。很多人认为天下没有不散的筵席，在心理小组中建立起来的真诚关系毕竟是短暂的，因此，他们质疑这种所谓的治愈效果是否能持久。的确，这种效果往往是短暂的。但我可以告诉你的是，自从发生了那天晚上的事情之后，我再也不认为流泪是可耻的。而且，我现在可以真的哭出来，甚至在适当的时候痛哭流涕。在一定程度上，我的父母是正确的。我是“世界上最伟大的爱哭鬼”。

绝大多数群体并不具备治愈的能力，因为他们之间并没有建立起真诚关系。我在T小组的经历只是20世纪60年代至70年代初风靡这个国家的“敏感小组运动”的一部分。这个运动基本上已经夭折了。其失败的原因之一是，很多人发现他们在敏感小组中的经历非常不愉快。在“敏感”的名义下，更多地鼓励对抗而不是爱，这种对抗甚至往往是凶狠的。在我看来，这些运动的领导者在努力建立真诚关系的大方向这一点

上毋庸置疑，但这个概念尚未明确，规则也不明晰。因此真诚关系的产生只是偶然现象，即使在很多条件基本一致的情况下也无法保证可以实现。正如麦克·贝吉里的第二个小组的失败一样，我了解到其他三个T小组也远没有我们成功。我不知道造成这种差别的原因是什么。我认为林迪优秀的、有教育意义的领导才能发挥了至关重要的作用。否则就只能说纯粹是因为好运了。

从友谊学校，麦克·贝吉里小组，冲绳岛的技术员小组和林迪的T小组这些群体中，我们可以看出，真诚关系是由不同类型的人组成的，每个人在其中都能被接纳和理解，并感受到人与人之间持久而无私的爱。尤其令人喜悦的是，这种关系可以复制和建立。自从确信一群截然不同的人亦能彼此建立起真诚关系，相互接纳，相互尊重之后，我从未对人类的处境彻底感到绝望。

第二章　独立与依靠

一个人的最终目标，是要成为他自己，成为一个完整的，但又不同于他人的个体。

人，生而孤独。

从某种程度上来说，这无法避免。和你一样，我是独立的个体，这意味着世上不会有另一个完全相同的我，我是独一无二的。作为我的这个“我实体”与曾经存在过的每一个，及其他任何一个“我实体”都是不同的。我们独特的身份特征，比如指纹，使我们成为与众不同的个体，可以清晰地相互区分。

这是必须的。这种独特性印刻在我们每个人的遗传密码中。我们每个人不仅仅是在生物性上与任何其他人有细微的不同，而且在各方面也有着本质的差别。这种差别从受孕的那一刻起便开始呈现。不仅如此，我们所有人都出生在不同的环境中，并根据各自特有的生活方式，朝着不同的方向发展。

人的独立性

人类的诞生是宇宙的奇迹，更神奇的是每个人都有独特的灵魂。哲学家已经基本得出了普遍的结论：人是多样性的。多样性令人愉悦。与人类世界相比，没有任何地方能呈现出更加明显和不可避免的多样性。

心理学家们，文学家们，几乎所有人都同意应该保留我们自身的独特性和多样性。他们认为，人类发展的目标是我们最终得以成为完全的真实的自己。他们有时把这称为“自由”的召唤——自由地成为那个真实而独特的自我。精神病学家卡尔·荣格将人的这个发展目标命名为“个体化”。荣格使用“个体化”（individuation）这个词，是要表达如下意思：人发展的过程是一个逐渐成为健全个体的过程，即一个人的最终目标，是要成为他自己，成为一个完整的但又不同于他人的个体。所以，“个体化”意味着人格的完善和发展，意味着接纳自己的缺陷，并在群体中具备包容性，意味着实现自己的独特性。

约翰·麦克马雷说：“除了充分地、完整地、彻底地成为我们自己之外，我们的存在再也没有别的意义了。”

但是，由于各种各样的原因，我们中的大多数人并没有彻底完成这一过程，甚至仅仅停留在刚刚起步的阶段。在这些原因中，最重要的原因莫过于家庭。以我为例，我本来是“世界上最伟大的爱哭鬼”，但是在父母顽强的个人主义训诫下，我不被允许哭泣，我必须表现得坚强，不能展现丝毫的脆弱。而且父母按照他们的意愿将我送到埃克塞特学校进行严格的教育，这让我的“个性化”进程遭受了沉重的打击。幸好，我的抑郁帮助了我，它以心理疾病的方式提醒我不能再违背自己的意愿了。心理培训师林迪说，抑郁常常伴随着愤怒，但在很大程度上，抑郁也代表着绝望。克尔凯郭尔说：“一切绝望都是源自于对‘做自己’不再抱有任何希望。”

事实上，不能做自己，不仅会让人感到愤怒，也会让人感到绝望，这才是抑郁最深的“根”。同时，抑郁的价值也正在于此，如果我们敢于正视自己的抑郁，并由此触碰到灵魂，那么深刻而巨大的改变就会发生，我们将成为一个不一样的、独特而真实的自己。

生活中，大多数人，或多或少都在个体化的道路上失败了。我们无法与家庭、部落或种姓分离。即使到了晚年，我们仍然连缀在父母和文

化的围裙上，对它们极度依赖。我们仍然受到父母价值观和期望的支配。我们随波逐流，跟随流行的风向前行，又俯首于社会的陈规陋习。

由于懒惰和害怕，我们害怕独立，害怕承担责任，甚至害怕莫名的害怕。我们从来没有真正学会为自己思考，也不敢与陈规旧习脱节。巴尔扎克说：“一个能思考的人，才真是一个力量无边的人。”但是，当我们被懒惰和恐惧控制之后，我们却不愿意，也不敢去独立思考，虽然我们的身体已经成熟，甚至头发花白，但心智的成熟度依然还停留在儿童时期。从我们所了解的情况来看，这种个体化的失败是一种成长的失败，以至于我们不能成为一个健全的人。因为我们需要成为“个体”，所以我们需要呈现出作为独立个体的独特性和差异性。

与此同时，我们也需要权力。在个体化的过程中，我们必须掌握为自己负责的权力。我们需要发展自主和自决的意识。我们必须尝试并尽全力掌握自己人生航船的方向，成为自己命运无可争议的主宰。

此外，我们还需要保持完整性。我们应该发挥自身所具有的全部天赋和才能，尽可能全面地发展自己。女性需要加强男性化的一面，反之亦然。如果想要成长，就必须努力克服自身的弱点，加强那些阻碍成长的薄弱环节。我们应向着自给自足的目标努力，向着达到思想和行动独立所需要的完整性努力。

但这一切还只是成为完整的人所需要的一个方面。

独立的人，也需要依靠

的确，我们需要追求完整性。然而事实是，我们永远不可能依靠个人力量充分实现这一完整性。我们不完美，不可能面面俱到。我们无法在有限的生命里同时成为医生、律师、股票经纪人、农民、政治家、石匠和神学家。

的确，我们渴望权力。然而事实是，当权力超出一定范围，我们的决策不仅变得不准确，还会导致刚愎自用，最终加重挫败感。

的确，我们是具有独特性的个体。然而事实是，我们是天生的群居动物，人们热切地需要彼此，并不仅仅是为了生计，也不仅仅是为了陪伴，而是为了让生活更有意义。而这些，正是生长出真诚关系的种子。

在此我想引用我们许多人都有过的经历来阐述这一事实。为了使我们的婚姻成为两个人结成的真诚关系，莉莉和我共同苦心经营了多年。刚结婚不久的时候，莉莉做事有些缺乏条理性，甚至会专注于欣赏美丽的鲜花而忘记了重要的约会，或忽视承诺要写的信。与此相反，说得委婉一些，我从一开始就是个“以目标为导向”的人。我从来没有时间去嗅一朵花，除非它绽放的时间与我的日程安排恰好相符。根据日程安排，只有每隔两周的星期四下午两点到两点半是赏花时间，如果不下雨的话。我曾经斥责莉莉，因为她总倾向于谈论在我看来无关紧要的话题，同时无视文明时代最重要的仪器：时钟。

而在很多方面，她对我也同样苛责，例如我对守时近乎偏执的要求，以及坚持使用“首先”“其次”“再次”“最后”这样迂腐晦涩的表达方式，将每一次谈话变成长篇大论。莉莉认为她具备更好的心理状态，我也坚持我所拥有的特质无与伦比。

之后，莉莉开始抚养我们的孩子，我开始写书。我并不是说我对孩子从来没有过任何付出，但我不能假装自己是个好父亲。我特别不擅长陪孩子们玩，根据日程安排无法和孩子们尽情玩耍，即使打破日程安排，思绪也会被承诺要完成的书稿章节之类的工作填满。然而，莉莉却可以带着无尽的耐心和无比的优雅陪孩子们玩耍，为他们奠定了一个我永远无法给予的基础。我也并不是说莉莉没有为我的书做出过贡献。正如我在《少有人走的路：心智成熟的旅程》的前言所写的那样：“她一直默默给予，以至于根本不可能将她的智慧与我自己的区分开来。”她

只是没有足够的时间周而复始地去写或修改句子、段落和章节。

因此，渐渐地，我和莉莉开始学会接纳彼此，将曾经认为的恶习视作美德，诅咒视作祝福，缺陷视作天赋。莉莉具有灵活性的天赋，而我具有条理性的天赋。我并没有学会像一个好父亲那样灵活自如地陪伴孩子们玩耍，莉莉也没有完全变得有条不紊。但是，当我们开始相互欣赏彼此不同的风格，并将其视作天赋的时候，我们逐渐缓慢地，当然也是十分有节制地把对方的天赋融入自己之中。最终，她和我，作为两个独立的个体，都日趋完整。然而，如果我们不首先考虑我们自身的局限性，并认识到我们彼此之间的相互依存关系，这是不可能实现的。事实上，如果没有认清这一点，我们的婚姻甚至都有可能触礁。

所以我们应该呼吁保持完整性，同时承认自身的不完整；呼吁拥有权力，同时认清自身的弱点；呼吁追求个性化的同时，注意相互依存，两者不偏不倚。因此，顽强的个人主义所存在的问题——甚至可以说是彻底失败的原因，就在于它只涵盖了悖论的一方面，只包含了人性的一半。它承认我们对于个性化、权力和完整性的追求。但它完全否认了人类故事的另一部分：我们永远无法完全到达这一目标，我们是彼此依赖的、软弱的、不完美的生物，也正是这些特质，构成了我们的独特性。

接纳不完美的自己，这是生命的一个重要课题。

不完美是我们最真实的状态，而完美只能通过伪装来维持。因为我们永远不可能真正做到无所不能，完全自给自足，独立存在。顽强的个人主义的实质，就是不承认人的缺陷，鼓励我们去伪造完美。它鼓励我们隐藏自己的弱点和失败。它教导我们对自己的局限性倍感羞耻。它驱使我们试图成为女侠和超人，不仅在他人眼中，甚至是在我们自己的眼中尽善尽美。它日复一日地迫使我们看起来“完美无缺”，好像我们完全不需要别人的帮助，完全可以掌控自己的生活一样。它毫不留情，要求我们保持表面完美的同时，将我们残忍地相互隔绝，在这样的条件下，绝不会诞生真正的真诚关系。

你我都有问题，但这没关系

在进行全国巡回讲座的旅程中，无论东北部、东南部、中西部、西南部，还是西海岸地区，我所到之处无一例外地看到，人们缺乏真诚的关系，又对这种关系充满渴望。在那些人们可能寄希望于找到真诚关系的地方，例如教会里，这种缺乏和渴望尤其令人心碎。我经常对我的听众们说：“请不要在中场休息时间来向我提问，我需要这段时间来整理思绪，而且根据我的经验，你所关心的问题往往也是别人所关心的，最好在大家都在的场合集中回答。”

然而多数情况下，中场休息期间依然会有人来问我问题。当我说“我已经提出过要求，请你们不要单独来提问”的时候，得到的回答往往是：“是的，但是，派克医生，这个问题对我来说非常重要，但我不方便在小组中提出来，因为我的一些教友也在这个小组里。”我希望我可以说这只是个例外。当然，的确有例外，也的确有很多优秀的教会。但是这样的对话依然具有代表性，它彰显出在我们的教会中，人与人之间缺乏信任度、亲密度和宽容度，并不是真诚的关系。

是的，我生来孤独。因为我是一个独特的个体，没有任何人可以充分地了解我，也没有任何人可以切实地理解我的感受。并且与其他人一样，我必须独自走过人生旅程的某些片段，在孤独中完成某些任务。但是，在我明白焦虑、忧郁和无助的感觉都是人类再自然不过的天性；在我得知有这样一些地方，在那里我可以不带一丝内疚或恐惧地向别人坦诚这些感受，而别人也会因此更加关爱我的全部；在我意识到自己的优势处可能存在隐患，而弱势处可能蕴藏着强大；在我体验到真正的真诚关系，并且学会了如何找寻或重新创造它之后，我不再像过去那么孤独了。

受制于顽强的个人主义的传统思想，我们是一个极端孤独的民族，非常孤独。事实上，很多人甚至不愿意直面自己的孤独，更不用说向别人坦诚相告。环顾四周，皆是阴郁、冰冷的面孔，试图寻找那些带着妆容的面具、伪装的面具以及沉着的面具后面隐藏着的灵魂也终是一场徒劳。这并不是唯一可走的路。然而许多人，甚至可以说大部分人并不了解其他的途径。我们迫切需要一种全新的“柔软的个人主义”道德观，这种对个人主义的理解教导我们，只有坦诚地接纳我们的软弱、残缺和不完美，我们的罪孽、缺乏完整性和相互依赖，我们才能真正地做自己。

匿名戒酒组织成员曾这样说过：“你我都存在问题，但这没关系。”这种柔软，使我们作为独立个体所必须具备的屏障或轮廓以一种渗透膜的形式呈现出来——允许自我渗透出去，也允许他人渗透进来。这种个人主义承认我们之间的相互依赖绝不仅仅体现在讨论些当下时髦的话题，而是深深扎根在我们的内心深处。这种个人主义，使建立真诚关系成为可能。

第三章　真诚共同体

真诚共同体的精神并不是纯粹来源于群体，而是超越群体的，深藏在人类潜意识的深处。

很多年来，我一直努力建立人与人之间的真诚关系，我将它称之为“共同体”（Community）。我所说的“共同体”并不是简单的一群人的集合，随随便便一群人的集合有可能是“乌合之众”，具有暴民心理。“共同体”与“乌合之众”最根本的区别在于真诚。所以，准确地说，我努力建立的是“真诚共同体”。

在顽强的个人主义氛围中，我们普遍不敢袒露真实的自我，即使对身边人也是如此。因此，人们常常滥用“真诚共同体”这个概念，将它应用于几乎所有由个体组成的群体中，比如城镇社群、公寓社区、专业协会等，全然不顾这些群体中人与人之间的关系是多么糟糕，多么虚伪。

如果我们想要体现出真诚共同体的真正含义，就必须对可以使用它的群体加以限定，只有当群体中的成员学会了如何坦诚交流，能够突破沉着的面具和表面的伪装抵达彼此的内心深处，信守“一同欢喜，一同悲悼”的承诺，并真正做到“为彼此感到高兴，设身处地为别人着想”，这样的群体才可以称为真诚共同体。那么，这样一个罕见的群体是什么样的？它是如何运作的？又该如何定义呢？

我们可以定义或充分解释那些比我们微小的事物，却不能充分解释比我们宏大的事物。例如，我的办公室里有一个非常小巧的电加热器。如果我是一名电气工程师，我可以把它拆开，并向你确切地解释它是如何工作的。除了一件事之外，那就是它通过电源线和插头所连接的电能。关于电能本身，尽管我们已经掌握了一些物理规律，但仍有一些问题即使是最有经验的电气工程师也无法解答。因为电能是比我们自身更宏大的事物。

这样的“事物”有很多，例如善良、爱、邪恶、死亡、意识等。正因为如此宏大，它们往往不止一面，即使在最好的情况下，我们一次也只能对它们的某个方面进行描述或定义。但纵然如此，我们仍难以充分挖掘出某个方面的全部，我们总会不可避免地陷入一个神秘的不可知领域。

真诚共同体也属于这样的事物。如电能一样，它有章可循，但内部却包含着一些神秘的、类似奇迹的、深不可测的东西。因此，真诚共同体的定义一言难尽，它并不仅仅是构成它的个体成员的总和。那么这些所谓的“多出来的部分”究竟是什么呢？甚至试图回答这个问题本身，就使我们进入了一个相较于抽象而言更近乎于神秘的领域。这是一个无论采用何种语言，用尽所有词汇都难以充分描述的领域。

在此可以用宝石来类比。渴望建立真诚关系的种子存在于人类这一群居动物的内心，就像宝石原生于地球一样。但最初它并不是一颗宝石，只有成为宝石的潜能，地质学家将这种粗糙的宝石称为原石。一个群体建立真诚关系的过程，正如将一块原石打磨成一颗宝石，通过切割和抛光激发出它真正的美丽。为了描述宝石的美，最好的方式就是描述它的每个切割面。与宝石一样，一个真诚共同体也是一个多面体，每一面都是整体的一部分，因此很难对其所有方面进行详尽的描述。

另外需要注意的一点是，真诚共同体这样的瑰宝是如此绚丽，在你看来或许是不真实的，就像你小时候曾经有过的一个梦，美到你认为永远不可能实现。正如贝拉及其合著者所说的那样，真诚共同体的概念“可能会被视为一个荒诞的乌托邦，像试图创造一个完美社会的其他项目一样被抵制，但我们所提出的转变是必要而温和的，事实上如果没有它，根本就没有什么值得憧憬的未来可言”。问题在于，真诚关系的缺乏是当今社会的常态，没有经历过的人一定会想，我们怎么可能从当前状态抵达那样的理想境界呢？我们可以从脚下出发，最终到达彼岸。请记住，在外行人眼中，石头似乎永远不可能成为宝石。

一个真诚共同体的各个层面相互依存，彼此之间有着千丝万缕的联系，没有任何一方面可以单独存在。它们创造彼此，成就彼此。那么，接下来我所提供的，只是划分和命名真诚共同体一些最显著的特征。

包容、承诺和共识

一个真诚共同体必须具有包容性。

真诚共同体最大的敌人是排他性。只因为他人贫穷、提出质疑、离异、犯过罪、来自其他种族或国家而将他们排除在外的组织不能称为真诚共同体。这样的组织应该称为朋党，它们实际是与建立真诚关系相抵触的防御堡垒。

包容性不是绝对的。长期的真诚关系必须不断在包容性的程度上进行斗争。即使是短期的真诚共同体，也不得不首先将包容性纳入考量。但对于大多数的组织来说，排除比包容要简单得多。除非法律强制，俱乐部和公司很少考虑包容性。与之相反，真正的真诚共同体若要持续发展，总会尽可能地延伸自己，竭尽所能去聆听不一样的鼓声。真诚共同体不会问："让这个人加入的理由是什么？"而是会问："把这个人排除在外的理由是什么？"与其他规模或目的相似的组织相比，真诚共同体总是相对包容的。

在友谊学校第一次进入真诚共同体时，年级之间、学生和教师之间、年轻人与年长者之间的界限都是"柔软"的。那里没有所谓的群体之外，没有屈从于某些规则的压力，不存在遗弃，聚会总是欢迎每个人的到来。由此可见，任何真诚关系的包容性都会沿着其所有的边界不断延展。真诚共同体包含"全集"的思想。这里不仅仅是指包含不同性别、种族和信仰，也囊括了人类所有的丰富情感：泪水如欢笑一样受欢迎，恐惧如信仰一般被接纳；涵盖了人类所有的不同类型：鹰派和鸽派，异性恋和同性恋，圣杯守护者和现实派，健谈者和沉默者。一切差异都包含其中，一切"柔软"的个性都得以滋养。

而这一切如何实现？这些如此巨大的差异如何被全盘吸收，这些如此不同的人们如何和睦共处？和睦共处的强烈意愿，以及由此产生的承诺是至关重要的。为了形成或维持真诚的关系，或早或晚，在某个时间节点（最好是早一些的时候），群体中的某些成员必须以某种方式彼此承诺，以求达成共识。之前已经提到过，真诚共同体最大的敌人是排他性，它会以两种形式呈现：排除他人和排除自己。假如你暗下决心："这个组织不适合我，这里不好，那里也不怎么样，我还是赶紧收拾东西一走了之的好。"这种想法对真诚共同体的破坏性是巨大的，就

好比你在婚姻中暗自思忖：“天涯无处无芳草，栅栏另一边的草看起来似乎更绿一些，我干脆转移过去吧。”事实上，两个人的婚姻关系也是一个真诚共同体，要求我们在遇到困难的时候，依然坚守在那里。而这需要一定程度的承诺。贝拉等人将他们的作品命名为《美国人生活中的个人主义和承诺》并不是偶然的。我们的个人主义必须通过承诺来平衡。

如果我们选择坚守，通常在不久之后便会发现“崎岖的地方逐渐平坦”。我的一位朋友将真诚共同体定义为一个“习得了超越个体差异能力的群体”，我对此颇感赞同。但是这种习得需要时间，而这种时间必须通过承诺来交换。“超越”并不意味着“抹杀”或“消除”。它的字面意思是“从上面越过”。实现真诚共同体的成就可以与跃上山巅相媲美。当你穿过峡谷，越过沟壑，终于站上山巅之后，你会发现正是那些高高低低，坡坡坎坎，那些有差异和不同的地方，才构成了一幅激动人心的景色，一切尽收眼底。

也许实现这种超越至关重要的是对差异的理解。在真诚共同体中，人与人之间的差异被作为天赋来庆祝，而不是被忽视、否认、隐藏或改变。请记住我是如何欣赏莉莉“灵活性的天赋”，而她是如何悦纳我“条理性的天赋”的。显然，婚姻是一个长期的、只属于两个人的小型真诚共同体。然而我发现，即使在时间和深度几乎相反，例如50到60个人的短期真诚共同体中，也存在完全相同的动态过程。使莉莉和我最终超越分歧的态度转变过程花费了20年的时间。但是同样的超越可以在一个真诚共同体小组中发生，并且是频繁地发生在8小时的课程之内。在每种情况下，疏远都转化为欣赏与和解。在每种情况下，超越都与爱有很大的关系。

我们对真正的真诚共同体非常陌生，以至于我们没有足够的词汇来描述这种超越的机制。当我们思考如何接纳个体差异的时候，往往在第一时间倾向于确定一个强大的个人领导者。像争吵的兄弟姐妹之间产生的分歧一样，我们本能地希望可以通过妈妈或爸爸这样一位我们所认为的仁慈的独裁者来解决。但是真诚共同体鼓励个性化，永远不可能是集权主义的。所以我们转而采用一种不那么原始的方式来解决个体差异的问题，通过投票的方式，以组织中大多数人的表决意见为准，即少数服从多数原则。但是在这个过程中，少数人的意愿被排除在外。我们如何在包容少数派的情况下解决个体之间的分歧？这似乎是一个难题，我们将何去何从？

在我所参与建立的真诚共同体中，我曾目睹过上千次的团体决议，没有一次是通过投票来表决的。我并不是指我们可以或者应该放弃投票，或是废除相关制度，我所想表达的是，一个超越个体差异的真诚共同体通常情况下甚至是超越投票制的。到目前为止，我们只有一个词可以描述这种超越，那就是“共识”。在真正的真诚共同体中，决策是通过自觉的协商一致达成的，这个过程与陪审团的共同决策不同。

但是，一个鼓励个性、鼓励个体差异的群体到底怎样才能常规性地达成共识？即使我们为真诚共同体的运作开发出更丰富的语言，我也不确定能形成一套公认的、标准的协商过程。这个过程本身就是一次冒险。其次，正如我之前所提到的，有一些神秘莫测的东西蕴含其中。但这一协商过程是有效的，真诚共同体的其他方面也会向我们揭示它之所以发挥效用的原因。

现实性

真诚共同体的第二个特征是现实性。

以婚姻这个真诚共同体为例，每当莉莉和我共同讨论一件事，例如该如何对待我们的某个孩子时，总能想出比我们任何一个人单独思考的结果更具有现实性的方法。仅就这一点我便可以判断，在单亲家庭中，若想对孩子的问题做出正确的决定，对于单亲爸爸或单亲妈妈来说是极其艰难的。而莉莉和我所能做到的极致也仅仅是提出两种可以相互制衡的不同观点。在规模更大的真诚共同体中，这一过程将更加高效。一个由60个人组成的真诚共同体往往能提出十几种不同的观点，很明显，由多种配料做出的菜肴通常远比任何一道仅包含两种配料的菜肴更富有创造性。

我们通常认为群体行为相对于个人行为而言更趋向于原始性。的确，我自己也撰文描述过由于某些特殊的原因，群体有可能成为乌合之众，变得邪恶。简单来说就是“暴民心理”。而真诚的关系恰恰能避免人们成为乌合之众，陷入暴民心理。同样，一个普通的群体和一个真诚共同体之间具有本质的不同，而不仅仅是一次巨大的飞跃。从定义上来说，一个真正的真诚共同体由于其对个性化的鼓励，对各式各样观点的接纳，并不会受暴民心理的影响。我不止一次看到在一个真诚共同体即将做出某项决定或者确定某个规范时，其中一个成员突然说：“等一下，我不赞成这样做。”暴民心理不可能发生在每个人都可以自由地表达自己的看法，并且完全可以逆势而为的环境中，而真诚共同体就是这样的一种环境。

由于一个真诚共同体中包括了许多拥有不同观点的成员，并且每个人都能够将自己的观点畅通无阻地表达出来，所以真诚共同体远比个人、夫妻或普通的群体更能够纵览全局，兼具黑暗与光明，神圣与亵渎，悲伤与欢乐，荣耀与泥土，其结论总是相对圆满，没有什么会被排除在外。在众多的参考框架之下，它能愈加贴近现实。因此在真诚共同体中，一个决定的现实性和正确性往往比在任何其他人群中更能得到保证。

真诚共同体现实性的一个重要方面值得一提：谦逊。顽强的个人主义倾向于傲慢，真诚共同体中“柔软”的个人主义则崇尚谦逊。一旦学会

欣赏别人的天赋，你就更能接受自己的局限性。见证别人倾诉他们的不足之处，你也会变得更能接受自己的缺陷和不完美。充分认识到人类的多样性，你便会理解人类的相互依赖性。在一群人共同这样做，并逐渐成为一个真诚共同体的过程中，他们不是作为个体，而是作为一个完整的群体，变得越来越谦逊，也更加具有现实性。谦虚是淳朴，是真诚，是内心的自然流露，而刻意培养的谦虚则是另一种形式的虚伪和欺骗，你会期望从哪一类群体中得到一个更为客观而公正，更为明智而现实的决定：虚伪的还是真诚的？

沉思

使一个真诚共同体保持谦逊并且更加具有现实性的原因在于，它始终保持内观和沉思，时刻处于自省之中，有很强的自我意识，也十分了解自己。“认识自我”是保持谦卑的必要法则，正如14世纪关于静观的经典著作《不知之云》中所说的那样：“谦逊本身不过是人类对自身的真实认知和感受。任何真正认识自己的人，一定是谦逊的。”

“沉思”一词有着丰富的内涵，而其中的大多数与意识相关。沉思的根本目的是提高对自身以外的世界、自我的世界以及两者之间关系的认识。一个满足于自己相对有限的认知的人并不能被称为沉思者，甚至连能否被称为心智成熟者或情绪健康者都存在疑问。自我审视是洞察力的关键，而洞察力又是智慧的关键。对此，柏拉图的看法非常直白：“浑浑噩噩地活着不如死去。”

自省应该从建立真诚关系的第一天开始。随着成员们在自身的问题上愈加深思熟虑，他们对整个群体的思考也将越来越深入。“我们做得怎么样？”他们会更加频繁地提出类似的问题，“我们还在向着目标努力吗？我们是一个健康的群体吗？我们有没有丧失实事求是的精神？”

真诚共同体的精神不是可以放在瓶瓶罐罐里储藏的东西，一经实现并不能永远留存下来，而是会一再地丧失。还记得那年麦克·贝吉里的塔维斯托克小组活动即将结束的时候，我们在享受了几个小时的团契后，是如何又开始争吵起来的吗？但我们很快就意识到了问题的存在，因为我们已经学会用整体的眼光来看待我们的小组。而且由于我们很快找到了问题的成因在于我们分化为圣杯守护者和现实派两个阵营，我们得以迅速超越了这一分歧，将包容的精神重新召唤了回来。

没有任何群体可以维持永恒的健康。然而，由于真诚共同体会不断进行自我审视，一旦出现问题便能很快发现，并迅速采取适当的行动来自我修复。事实上，这是一种良性循环，真诚关系存在的时间越长，修复过程越高效，自身也越来越稳健。相反，从不尝试静观沉思的群体根本无法建立起真诚的关系，或者在形成后迅速而永久地消亡。

安全之所

36岁的时候，我在一次真诚关系中找回了“遗失的哭泣的艺术”，这并非偶然。尽管如此，早期顽强的个人主义的教育对我的影响仍然根深蒂固。直到今天，我仍然只有在身处能带给我安全感的地方时才会当众落泪。每当我回到真诚的关系中，最欣慰的便是重新获得“泪水的恩赐”。我不再孤独。一旦一个群体达到了真诚共同体的高度，成员们往往都会有这样的共鸣：我在这里感到安全。

这是一种罕见的感觉。我们每个人几乎都曾在生活中倾尽全力，以求获得部分的安全感。我们很少能完全自由地做自己，在任何群体中，我们都很少能感到充分地接纳与被接纳。因此，几乎每个人都会带着自我防备的心理进入一个新的群体中。这种自我防备隐藏得很深。即使人们有意识地表现出坦率和脆弱，潜意识中仍然有强烈的防御感存在。而且，从一开始就表现出莫名的脆弱，甚至有可能引起其他人忧虑或敌对的情绪，当然有些时候别人只是简单地想帮助你治愈和转化这种状态。在此情况下，除了最有勇气的人之外，大部分人都会选择关起心门。

一般情况下，不会有“速成真诚共同体”这样的事物存在。由一群陌生人所建立的群体想要达到真诚共同体所具有的安全感，需要全体成员付出超乎寻常的努力。然而，一旦他们获得成功，就好像打开了一道闸门一样。一旦这种安全感强烈到足以令他们袒露心声，一旦群体中的大多数人意识到他们的声音会被倾听，他们的一切都将被全然接纳，多年压抑的挫折、伤害、愧疚和悲伤就会涌现出来，并且飞速地倾泻。真诚共同体中的脆弱感就像滚雪球一般。一旦成员们发现自己在脆弱时被重视和关怀，他们就更不畏惧表现出自身的脆弱。心门坍塌了，爱和包容被充分释放，随着彼此亲密程度的增加，真正的治愈和转化开始了。旧的伤口得以医治，旧的恩怨得以赦免，旧的阻力得以克服。忧虑被希望所取代。虽然打开心的大门，固然有一定的风险，但与巨大的收益相比，无疑是值得的。

真诚共同体的另一个特征就是它的治愈和转化能力。但为了避免人们误解它的微妙之处，我故意没有将它单独列出来。在现实中，我们大部分刻意而为之的治愈和转化行为往往适得其反，反而不利于建立真诚的关系。人们内心对健康、完整和圣洁有着自然而然的向往和推动力。然而，大多数时候，这种能量和推动力会被恐惧所束缚，被防御和抵抗

所抵消。但是若使他们置身于一个真正安全的地方，一个不再需要这些防御和抵抗，一个向往健康的推动力可以完全被释放的地方，也就是说，当他们获得安全感的时候，便拥有了治愈和转化的倾向。

建立真诚的关系比治疗更重要，有经验的心理治疗师通常能认识到这个事实。作为新手期间，他们会认为他们的首要目标是治愈患者，并常常相信他们成功地做到了这一点。但是当有了经验之后，他们会逐渐意识到，其实自己并没有治愈的能力。他们真正可以做到的是聆听患者的倾诉、接受他或她，建立真诚的关系，即“治疗关系”。所以他们不再把关注的重点放在治疗上，而是增强与患者之间的治疗关系这一纽带，将其转化为一个心灵上的安全之所，使患者在其中完成自我治愈。

这一点是相对矛盾的，在一个群体中，只有当其成员学会停止刻意的治愈和转化之后，真正的治愈和转化才能实现。真诚共同体之所以被称为安全之所，正是因为在那里，没有人试图治愈或转化你，修理你或改变你。相反，人们接受真实的你，本来的你。你可以自由地做自己。而且也正因为如此自由，你可以自由地放弃防备、掩饰和伪装；自由地寻求自己心理和精神的健康；自由地成就完整而圣洁的自己。

心理防线与心理实验室

一次，在为期两天的建立真诚关系的活动即将结束时，一位中年女士向小组宣布：“昨晚回家之后，我和丈夫认真考虑过退出这个小组，尽管斯科特曾经劝我们不要这样做，我昨晚睡得很不好，今天早上差点就决定不来了，然而发生了一些奇怪的事情，昨天我仍然在用强硬的眼光看待大家，可今天由于某些原因，我的眼光变得柔和了，这种感觉棒极了。”

这位中年女士的经历与我在麦克·贝吉里小组所经历的何其相似，在那个小组里，我最初讨厌一个人，后来又神奇得变成了那个人，最后对他充满关爱之情。而这位女士最初用强硬的眼光看别人，后来又变得柔和，这不仅意味着心理防线的坍塌，更意味着自我的敞开和内心的拓展。

真诚关系中的这种转变历程，与序言中《拉比的礼物》那个故事所描述的也十分相似。在一个没落的修道院里，一个垂死的团体，一旦成员们开始通过“柔和的眼光”，通过尊重的镜头看待自己和彼此，便可以建立起真诚的关系，重新焕发出生机。奇怪的是，这种转变产生之时，恰好是个人防备“崩塌”之时。只要我们仍然躲在看似沉着的面具下互相审视，只要我们的心理防线还固若金汤，这种眼光便是强硬的，只有当我们摘下面具，看到面具下被掩藏的痛苦、勇气、破碎和更深的尊严时，我们才能真正开始将彼此作为同胞一样尊重。

有一次，当我和一个管理机构探讨真诚关系的问题时，其中一位成员评论道：“按照您的说法，在真诚共同体中需要承认个人的残缺。”是的，他说的没错。但是，这件事本身是多么不可思议，在我们的文化背景下，残缺居然需要“忏悔”。我们通常认为忏悔是在教堂幽暗的告解室内，在专业的神职人员的配合下，在确保不会被其他人知道的前提下秘密进行的活动。事实上，每个人都很脆弱，每个人都经历过创伤。当我们都受伤的时候，仍然要被迫掩盖自己的伤口，这实在太不合理了！

人需要完整地接纳全部的自己，包括自己的伤口，正如那句名言：“世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。”但这里至关重要的一点是，不要排斥自己的缺陷、脆弱和伤口，因为接纳是成长的动力，排斥是摧毁的开始。

当一个人敞开心的大门，开始接纳自己的脆弱时，这时脆弱往往是双向的。所以，建立真诚关系一方面要求我们具备将伤口和弱点暴露给别人的能力，同时也要求我们具备能够被他人的创伤所触动的能力，想人之所想，急人之所急，即心理学上所说的“共情能力”。这种能力正是上面那位女士所提到的“柔和的眼光”所表达的含义。当她的眼睛不再是屏障，而成为体察他人的媒介时，她真真切切地感受到了美好。揭开伤疤是痛苦的，因而当我们分担彼此所经受的伤痛时，人与人之间油然而生的关爱之情更显得弥足珍贵。但我们不能否认现实，在我们的文化中，这种分享需要承担很大的风险，需要违背假装刀枪不入的准则。对于我们大多数人来说，这是一种全新的，并且似乎存在潜在危险的行为模式。但正如克里希拉穆提所说：“爱是危险的事情，但却可以带给我们彻底的改变和完整的幸福。”

也许你会认为将建立真诚关系称为实验室似乎有些奇怪。“实验室”这个词往往意味着一个充满各种硬件设施的无菌环境，而不是一个柔软温馨的地方。然而在我看来，实验室更确切的定义是：一个旨在进行安全实验的地方。我们需要这样一个地方，因为当我们做实验的时候，我们是在尝试和测试用全新的途径来处理问题。而建立真诚关系正需要这样一个地方：一个对崭新的行为模式进行测试的安全之所。一旦有机会身处这样安全的环境，大多数人自然会开始比以往任何时候都乐于更深入地对彼此之间的关怀和信赖进行尝试。他们放弃习惯性的防御和攻击、猜忌和恐惧、怨恨和偏见，这些东西曾经将他们阻隔，也是他们保护自己的武器。现在，他们尝试解除自己的武装，彻底放下防备心理。他们尝试在自身和群体中寻求和睦。并且最终发现，这种尝试奏效了。

实验的目的是给我们提供新的经验，而从这些新的经验中我们又可以提取新的智慧。因此在建立真诚关系时，成员们通过放下自身防备的尝试，经验性地发现了缔造和睦、和平的法则，并了解了它所具备的价值。这种个人体验非常强大，甚至可以成为推进在全球尺度上寻求和平的原动力。

冲突可以优雅地解决

真诚共同体是个安全之所，是放下个人防备心理的实验室，同时也是一个充满冲突的地方。乍看之下，这种说法似乎有些自相矛盾。也许一个新的故事可以帮助你更好地理解。有一天，一位苏菲大师在学生们的陪伴下漫步街头。当他们来到市民广场时，政府军与叛军之间正在发生激烈冲突。流血事件震惊了学生，他们恳求道："快，师父，我们应该帮哪边？""两边都要帮。"大师回答。学生们感到十分困惑。"两边？"他们不解地追问，"我们为什么两边都要帮呢？""我们需要帮助当局学会倾听人民的意愿，"师父回答道，"我们也需要帮助叛乱分子学会如何不再强行抵制权威。"

在真诚共同体中没有派系之别。达到这一点并不容易，只有在成员们学会如何放弃派系之争，放弃结党营私；学会如何倾听对方，不再相互抵制时，真诚关系才得以建立。有时真诚关系中的共识是以奇迹般的速度达成的。但在更多情况下，这一过程需要经历漫长的斗争。将真诚共同体称为一个安全的地方，并不意味着其中没有冲突存在。但是在这里，冲突不是通过生理和感情上的流血和中伤粗暴地解决，而是通过智慧优雅地解决。真诚共同体是一个可以优雅地对抗冲突的群体。

这一结果的成因并非偶然。即使将真诚共同体比作竞技场，其中的角斗士们也都放下了手中的武器，卸下了身上的铠甲。在那里，他们熟谙倾听和理解之道，他们尊重彼此的天赋，接受他人的不足；在那里，他们庆祝相互之间存在的差异，抚慰彼此经历的创伤；在那里，他们不再针锋相对剑拔弩张，而是致力于同进退共患难；在那里，他们不是只听到一种鼓声，而是能够听到不一样的鼓声，踩着不一样的鼓点前行。这的确是个最不同寻常的战场，但也正因此使它具备了解决冲突的奇效。

这一发现意义深远。世界上有非常真实的冲突，其中最糟糕的那些似乎完全没有被消灭的迹象。人们一直存在一个幻想，简而言之是这样的："如果我们能够消灭彼此之间的冲突，那么总有一天，我们能够共同生活在一个真诚的共同体中。"我们会不会完全将它本末倒置了？真正的梦想应该是："如果我们能在真诚的关系中共同生活，接纳彼此的差异，倾听不一样的鼓声，那么总有一天我们能够解决彼此之间的冲突。"

权力去中心化

我曾被任命为领导者，但我发现一旦一个群体成长为真诚共同体，这个名义上的工作便结束了。我可以高枕无忧地回归群体，成为普通的一员，因为真诚共同体的另一个本质特征就是彻底的权力去中心化。请记住，它是反集权主义的。其决定通过协商一致达成。真诚共同体有时被称为无领导者群体。然而，更准确地说，真诚共同体是一个人人都是领导者的群体。

因为这是一个安全的地方，所以被委以领导者这一重任的人，在真诚共同体里同样是自由自在的，在这里他们通常会经历人生中第一个不需要刻意去领导的时刻。而那些内向而害羞的人们也可以跨出勇敢的一步，展现出他们卓越的领导天赋。其结果是使真诚共同体成为一个理想的决策机构。

1983年，当我需要在我的生活中做出一些艰难的重大决定时，我向外界寻求了帮助，这些决定太过重要，我知道即使在有专家出谋划策的情况下，我的智慧也不足以进行独立的决策。28名来自全国各地的男士和女士向我伸出了援手，我们花费了3天中80%的时间共同建立了属于我们自己的真诚共同体，仅仅在最后的几个小时里，我们才将注意力转向需要做出的决定。事实证明这是值得的，我们用闪电般的速度做出了正确地决定。

真诚共同体最美丽的特征之一就是我所说的“流动的领导力”。正因为具备这样的流动性，我们才得以在1983年的那个真诚共同体中迅速而有效地做出决定。每个成员都可以自由发言，在决策过程中适时地针对自己所擅长的领域提供建议。真诚共同体尊重每个人的智慧和天赋，因此当有人提出了解决问题的第一步，并被大家认可后，自然会有人提出第二步，以此类推，直至完成全过程。

在真诚共同体中，领导力的流动性十分普遍。这种现象对任何想要改善企业、政府或其他方面决策制定的人都有着至关重要的意义。但这不是一个可以快速实现的技巧或修复过程。真诚共同体的建立是先决条件，至少必须将传统的阶层划分模式搁置一旁，必须放弃各种形式的人为控制，因为赋予真诚共同体这一流动性的是它自身所具备的精神，而不是其中任何一个具体的个人。

一种更高的精神

真诚共同体是一种精神，但并不是我们通常意义上所理解的“集体精神”。对于我们大多数人而言，“集体精神”意味着一种竞争精神，一种带有侵略性的积极拥护自己团队的意识，例如某些获胜足球队的支持者，或者对自己的城市感到异常骄傲的居民的表现。“我们的球队比你们的球队强”“我们的城市比你们的城市更繁荣”，这些都可以被看作是集体精神的典型表现。

但是，这种集体精神过分浅薄，容易导致偏见，具有很强的误导性。真诚共同体虽然是一个集体，也会因为这个集体感受到快乐，甚至是喜悦，但是由于人们像沙拉一样，彼此都有鲜明的个性，而不是像某些集体抹杀了个性，不容许不同的鼓声存在，把所有的人性都熬成一锅粥，所以，真诚共同体所蕴含的精神与集体主义精神是完全不一样的，它没有竞争性，也没有排他性，而是具有包容性。如前所述，真正的真诚共同体是包容的，一旦共同体开始树敌，便会逐渐丧失曾经拥有过的本质精神，人与人之间也就不再有真诚的关系。

真诚共同体的精神是和平的精神。在建立真诚关系的初期，人们经常会问：“我们如何判断我们已经成为一个真诚共同体了呢？”其实提出这样的问题大可不必，当一个群体进入真诚共同体阶段时，精神上会发生本质的转变。这种新的精神甚至可以被切实地感知，这种感受是无可争议的，没有任何一个经历过的人会再次提出“我们如何判断我们已经成为一个真诚共同体了呢”这样的问题。

同样，当一个群体进入真诚共同体阶段时，也不会有任何一个人对和平精神占据主导地位的情况提出质疑。一种完全崭新的宁静之感降临在整个群体中，人们似乎都转而采用一种更平和的语气相互交流，然而奇怪的是，这平和的语气似乎具有更强的穿透力。人们有时会沉默，但从来不是不安的沉默，而是一种被大家所接受的、安宁的沉默。没有狂躁，没有喧嚣，一切都平静下来，嘈杂的噪音被悠扬的乐声取代。这和平的乐声，人们都仔细聆听着，并且可以听得到。

然而，精神是一种捉摸不定的东西。与具体的物质不同，它无从定义，难以捉摸。因此，真诚共同体中的人们并不总能感受到通常意义上我们所指的平和。成员们不时会相互抗争，有时甚至十分激烈。人们兴

致勃勃，不再有沉默的空闲。但是，这是一种富有成效的，而不是具有破坏性的抗争。它必然会走向共识，因为它总是建立在爱的基础上，终究是一场与爱有关的抗争。真诚共同体精神是和平与爱的精神。

爱与和平的“氛围”是如此的明显，因此几乎所有的成员都把它作为一种精神来体验。即使是不可知论者和无神论者，一般也会在报告中将真诚共同体建设描述为一种精神体验。然而，不同的人对这种经验的阐述却有着极大的不同。那些意识较为平庸的人倾向于认为，真诚共同体精神不过是一个群体本身的创造。尽管它很美妙，但也仅限于此而已。而大多数人对此往往有较为深入的理解，他们认为真诚共同体的精神并不是纯粹来源于群体，而是超越群体的，深藏在人类潜意识的深处，只会在肥沃的、优良的土地上落地生根。一群毫无准备，只会坐在一旁高喊口号的人，直到他们筋疲力尽面红耳赤也不会建立起真诚的关系，只会与真诚共同体渐行渐远。相反，任何愿意践行真诚共同体精神所需要的爱、纪律与牺牲的人，都有可能建立起真诚的关系。

真诚共同体的智慧往往近乎奇迹。这种智慧的形成也许可以用纯粹的世俗术语来解释，例如宽松的环境、多元化的人和通过协商一致而达成的决策。然而有些时候，这种智慧似乎更像是一种神圣的精神，是人与人，人与世界，人与宇宙的相融。

第四章　危机与真诚关系

痛苦之所以能够给人带来教益，是因为它意味着自我那层坚硬的外壳破碎了，人彻底放弃了防御和抵抗，放下了伪装，将真心呈现出来。

一天清晨，当墨西哥城的人们还在睡梦中时，一场8.1级的地震突然袭来，顷刻之间，地动山摇，一座繁华的城市刹时沦为了废墟，数千人殒命。

然而，至暗时刻，人们共通的人性被唤醒了，穷人和富人自发组织起来，夜以继日地一起营救伤员并照顾无家可归者。与此同时，来自世界不同国家的人们纷纷向这些素昧平生的受灾者献出援助和爱心。

强烈的地震让人们感受到了生命的脆弱，在脆弱中，人们自觉自愿地建立起了真诚的关系，设身处地为别人着想，一同为死难者悲悼，一同为幸存者欢喜，一同劳动和受苦。

人性就是这样，患难见真情。例如，在重症监护病房的候诊室里，陌生人会自发地分享彼此的希望与恐惧，欢乐与悲痛，因为他们亲人的名字出现在大厅另一侧的“病危通知单”上。苏德战场上，当列宁格勒被德军围困时，城中缺衣少食，岌岌可危，但军官和士兵，男人和女人，他们同呼吸，共命运，相互依靠，相互鼓励，在艰难岁月中始终坚守在一起。时至今日，美国退伍军人仍然记得在“二战”的泥泞战壕里，与战友建立起来的深厚友谊，他们在这种真诚关系中，理解了生活的意义，然而这种感觉在之后的平凡生活中却很难再获得。

大地震让人感到无助，德军铁桶似的围困令人深感危在旦夕，而泥泞的战壕则随时面临着死亡的威胁，这些恶劣的生存环境无一例外地会让人产生这样一种心理：生命是脆弱的，我们是无助的，每个人都需要帮助，我需要你，正如你需要我，只有彼此帮助，我们才能生存下来。

也许，这就是危难时刻人们容易建立起真诚关系的心理基础。

伤口是光进入你内心的地方

作为一名心理医生，我很清楚，前来寻求心理治疗的病人，只有在感到无助、绝望、内心破碎时，治疗才容易发挥作用。如果他们的内心哪怕还有一丝侥幸，一层薄薄的外壳，还没有彻底放弃心理防线，治疗都很难取得进展。

破碎，是指包裹内心的那一层外壳被剥离了，那是一种撕心裂肺的痛苦，但恰恰是伴随着这种痛苦，人们才袒露出赤子之心，与心理医生建立起真诚的关系，并获得治愈。

本杰明·富兰克林说：“唯有痛苦才能给人带来教益。”

在我看来，痛苦之所以能够给人带来教益，是因为它意味着自我那层坚硬的外壳破碎了，人彻底放弃了防御和抵抗，放下了伪装，将真心呈现出来。

纪伯伦说：

你的痛苦是你包裹知识的外壳的破碎。

然而，就像果核必须破裂，暴露于阳光下才能生长，我们也必须经历痛苦。

……

许多痛苦，都是你自己的选择。

痛苦是你体内的医生，是治疗你病躯的苦药。

所以，请你信任这医生，宁静地服下他开的药。

人在什么时候最容易敞开心的大门，变得真诚呢？答案不是在人自大、自恋、以自我为中心的时候，而且在他走投无路，最无助最痛苦的时候，即心碎的时候。

有一个禅宗故事——

一天，一个徒弟问师父：“师父，你总是对我说，‘要把这些话放在心上’，为什么不说‘要把这些话放进心里’呢？”

师父望着徒弟，语重心长地回答道：“这是因为，我们的心原本是关闭着的，我们无法将这些话放进自己心里，只是将它们放在心上。它们就这样停在那里，直到有一天，我们的心碎了，这些话就掉了进去。”

心碎固然令人痛苦，但这是治愈之痛，转变之痛，有着深远的意义。正是这样的痛，让我们的心慢慢靠近，得以建立起真诚的关系。

西班牙哲学家乌纳穆诺在《生活的悲剧》中说：“身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。”

诗人鲁米说：“伤口是光进入你内心的地方。”

精神危机

在真诚关系中获得治愈，已经成为心理学的一个共识。

迄今为止，在世界范围内建立起的最庞大、最成功的真诚关系，非匿名戒酒者协会莫属。从比尔·威尔森在俄亥俄州成立第一个匿名戒酒协会到今天，仅仅两代人之后，现在美国的每个村庄都成立了匿名戒酒协会、饮食紊乱者援助小组、情绪紊乱者援助小组，以及其他类似的团体。

最初，匿名戒酒协会主要是帮助酗酒者戒掉对酒精的依赖，后来发现只要人与人之间建立起了真诚的关系，很多心理问题都能得到治愈。几十年来，在美洲、欧洲、澳洲和亚洲的一些国家，千百万无助、焦虑、痛苦和失控的人们在这里解决了自己的心理问题，重新找到了生活的意义。

匿名戒酒协会之所以能够建立起真诚关系，关键在于它能够让每一名成员充分意识到自己是脆弱的，卑微的，残缺的，并且身处危机之中，这一点与地震中的灾民、被围困的市民，以及泥泞战壕中的士兵很相似，他们都无法独自面对自己的问题，都需要帮助。在著名的“戒酒十二步”中，第一步是：

我们必须承认我们并不比别人强大，因为我们自己的生活已经失去了控制。

第一次听到这样的话时，很多人都无法接受，也理解不了，它给人一种黑暗、可怕、脆弱和恐惧的感觉，毫无正能量和积极的意义。尤其是对于顽强的个人主义者来说，他们一直生活在攀比中，追求比别人强大，渴望一切都在自己的掌控中，不能容忍生活和工作中出现任何意外和不确定性。即使生活已经一塌糊涂，他们也不会承认自己已经失去控制。这种强撑心理让他们无法变得谦卑，并接纳自己原本就是脆弱的这一真相，也不利于他们向别人敞开心扉，建立起真诚关系。

事实上，我们每个人都是脆弱的，有这样一个故事。

一天，有一位门徒问一位犹太智者：“老师，我们如何才能避免脆弱呢？”

智者回答道：“如果你能避免脆弱，恐怕你将陷入傲慢这一更大的罪恶。”

只要是人，都有缺陷。人无完人，不是少数人，而是所有人，这其中就包括我和你。但是出于自我防备的心理，我们没有勇气展现自己的缺陷和脆弱，总是将其紧张地隐藏在身后。不过，在真诚关系中情况就大不一样了。在这里，每个人都是不完美的，浑身都是缺陷，比如，那个看起来优雅漂亮的女人原来患有抑郁症，那个貌似坚强的男人刚才还哭得像个孩子，而那个穿着西装革履的绅士则是一个地地道道的酒鬼。维克多·弗兰克说：“所谓智慧，就是知识，再加上对自身局限性的了解。”在真诚关系中，每个人都可以安全地袒露真实的自己，包括自己的缺陷与脆弱，焦虑与无助，孤独与绝望。没有人会嘲笑你，打击你，排斥你，控制你，因为大家都一样，他们接纳你，而你也接纳他们。

在真诚关系中，所有的男人和女人迟早都会坦诚自己的残缺。我们都有残缺，没有任何人例外，也没有任何人能独自面对一切。尽管我们大多数人仍然试图向自己或他人掩盖我们身上客观存在的缺陷，但事实上我们都置身危机中，需要帮助。来到匿名戒酒协会的男人和女人们不会再隐藏他们酗酒的事实，他们承认自己的残缺。从这个意义上说，残缺反倒成了一种福气，能够让彼此建立起真诚关系。

一个很有趣的现象是，在这个协会中成员们将自己称为“康复中的酗酒者”，而不是“前酗酒者”或“已康复的酗酒者”。他们这样做的目的在于警示大家危机无处不在，戒酒行动并非一劳永逸，永远存在复发的风险。也正因此，对真诚关系的需要也将一直存在。他们的独到之处，便是对酗酒这一持续性危机的充分认识。

如果我们认识到危机每天都会存在于我们的生活中，它将会使真诚关系成为一种日常需求。我们应该希望将我们的生活看作危机四伏的每一天，这听起来似乎有些奇怪。但我想起在汉语中，“危机（crisis）”这个词是由两个汉字组成的：一个代表“危险”，另一个代表“隐藏的机会”。我们当然希望生活中每天都充满机会。另外，关于心理健康还有一个深刻但很难被理解的事实。在大多数人的概念里，健康的生活应该是一帆风顺的，而事实却正好相反，越早遭遇危机，一个人的心理可能越健康。

“危机”这个词近来以“中年危机”的形式频频出现。但是在这个术语被发明出来之前很长一段时间，人们认为这种现象在女性的更年期中普

遍存在。虽然更年期妇女罹患抑郁症的情况很常见，但这完全是可以避免的。举一个非常简单的例子，在一个心理健康的女性身上会发生什么呢？在她二十多岁时的某一天，当她在镜子中注意到了眼角刚刚出现的鱼尾纹时便对自己说：这没什么大不了的，好莱坞的星探不会到这儿来。当她三十多岁，最小的孩子开始上幼儿园时，她沉思道：也许我应该开始着手做些别的事，而不是让孩子成为我生命中唯一的中心，于是她开始了第二个艰难的职业生涯。接着，在她五十多岁的时候，除了燥热之外，她很可能已经可以轻松而平稳地度过更年期，因为她早在20年前就已经学会了如何应对危机。

而那些总是试图逃避危机的女性却很可能会遇到真正严重的困难，她们总是幻想会和好莱坞的星探不期而遇，她们除了自己的孩子，从不发展任何其他方面的兴趣。那么，在更年期来临的时候，她们厚重的妆容再也无法掩盖皱纹，孩子们离开家，留给她们的不仅仅是一个空巢，更是一种空虚的生活，这时她们就会彻底崩溃，这没有什么好惊讶的。

生活对女人和男人来说都不容易，健康的生活包括尽早迎接和解决危机，以便我们能够继续下一步。这的确有些奇怪，心灵健康的最佳衡量标准是我们可以在一生中克服多少困难，化解多少危机。

有一种可怕的精神疾病，其表现形式是在伪装下过日子，在表演中生活，而那些具有积极信仰的人则活在真诚的关系中。现在，伴随着生活中的起起落落，大多数人都有“精神危机”。有精神危机而不是抑郁症，这听上去似乎更有尊严一些，往往也是一种更合适的解读事物的方式。实际上，所有的心理问题都可以看作是精神的危机。在我的心理治疗实践中，我经常需要付出极大的努力，才得以让人们认识到自己的重要性和真诚关系的意义。

我们不必在生活中刻意制造危机，我们只需要认识到它们的存在。的确，我们必须认识到，我们生活在一个迫切需要真诚关系的时代。我们可以做一次选择。我们可以选择继续假装事实并非如此；继续拒绝面对危机，直到危机来临，将我们摧毁。当然，我们也可以选择看清生活的真相，在真实的基础上，建立起真诚的关系，并从中获得解决危机的能力。

因为孤独，所以我们渴望真诚

因为我们的需要，我们潜意识的渴望，也因为它是如此吸引人，即使没有明显的危机，我们有时也能建立起真诚关系。这发生在我和麦克·贝吉里小组，冲绳岛的技术员小组和缅因州贝瑟尔市林迪的T小组的成员之间。然而，这常常是可遇不可求的，有时候发生了，有时候却并没有。毕竟麦克的另一个小组和其他几个T小组最终都没有成为真诚共同体。

一个偶然的事件恢复了我对建立真诚关系的兴趣。1981年，乔治·华盛顿大学邀请我举办一期主题为“精神成长”的讲习班。我从未任职过大学教师，也并不是个严肃的学者，因而对自己是否有资格在这样的学术环境中任教感到不安。然而，机缘巧合之下，在讲习班开始的几个月前，我偶然在一份非常优秀的学术期刊上看到一篇与这个主题相关的文章。人类学家理查德·卡茨撰写的这篇名为“转型的教育：成为桑人和斐济人的治疗者”的文章，描绘了世界两端这两个“原始”社会中被指定为治疗者的精神旅程。这些文化有着显著的不同。也正因此，我对这两种治疗者精神之旅的相似性深感震惊。不仅如此，我们自己文化中的许多修行者以及其他人，也经历过与之相似的精神之旅。我认为，这篇文章不仅与我即将举办的讲习班有关，而且还会令60名参与者对我的博学印象深刻，我当即要了60份复印件并带走了它们。

在讲习班上，我发给每位参与者一份文章的副本，要求他们在半个小时内阅读完毕。接着，我让他们默默沉思10分钟。最后，当我们围坐在一起时，我要求他们开始讨论这篇文章，并告诉他们，我会从他们讨论的内容中选出一些有代表性的主题。

我原以为整个过程将是非常平静和学术性的。

讨论开始后，小组成员立即认识到桑人、斐济人和他们自己精神之旅的相似性。但那不是主题，大家对它几乎完全没兴趣。而很快浮现出来的，是他们对这些“原始”社会中的治疗者深深的羡慕。

事实上，这次讲习班的所有参与者几乎都是教师、护士、治疗师或神职人员：他们自己就是专业的治疗者，在华盛顿城区或郊区的“卧室社区”生活和工作。他们感到自己与他们所服务的人之间存在深刻的隔阂。根据文章中的描述，桑人和斐济人的治疗者与他们的病人一起住在

小型的、完整的乡村群体里。当小组成员谈论着桑人和斐济人时，他们的眼中充满了渴望。讲习班的重点迅速变成了他们对自己孤独的尖声控诉。

“孤独”一词，最初是发源于“all”和“one”这两个词的组合，除了“一个人独处”的意思之外，还带有“完整”的意思。任何事情一旦触及本质，都是充满矛盾和悖论的。“孤独”一方面是指分裂和独处，另一方却又对完整和统一充满了渴望。在人与人的真诚关系中回归完整和统一，正是孤独指向的目的。所以，越孤独的人，越渴望建立真诚的关系。

这并无学术性可言，却是有力的、动人的、治愈的，给我们带来了深切的满足感。出于对真诚关系的向往，我们这些孤独的治疗者跌跌撞撞地，在一个学术讲习班的幌子下，偶然发现了我们心中最渴望的东西，于是建立起了真诚的关系，成为一个真诚共同体。虽然只是简短而美妙的几小时，我们却经历了一段不再孤独的时光。

真诚关系就是这样，我们沉浸其中，敞开心扉，曾经凝固的情绪像冰雪一样消融，静静流淌，没有恐惧、焦虑、羞愧和孤独，只有感动与喜悦，柔软与坦诚。从那时起，我便有了一个心愿：我能带领未来的讲习班再一次建立起真诚关系吗？群体是否可以通过专门的设计建立真诚关系，而不是通过危机？

答案是肯定的。

我曾经把真诚共同体称为奇迹。从定义上来说，我们认为奇迹几乎是不可能控制或预测的。它们是对平凡的非凡入侵。在我们的社会中，真诚共同体的形成依然是十分罕见的现象，仿佛是平凡生活中开出的一朵瑰丽的花。奇迹也被定义为一种自然法则无法解释的现象，但这并不意味着它们无章可循，也许奇迹简单地遵守着我们人类目前通常并不了解的规律。

真诚关系的原理

在华盛顿的讲习班之后，一旦有机会我便会努力做一些尝试，无论真诚共同体是否是奇迹，我都希望它能再次发生。我开始频繁地开展“建立真诚共同体的讲习班”。尽管我在这一过程中所得到的成果是通过试验和错误换来的，我已经能够根据事实得出一些具有确定性的结论。

以下是最基本的一些：

1. 一群人建立真诚关系的过程是具有规律性的。每当一个群体按照某些非常明确的法律或规则运作，它就会成为一个真诚共同体。

2. “沟通”（*communicate*）和“共同体”（*community*）这两个词虽然分属动词和名词，但来源于同一个词根。良好的沟通原则是真诚共同体建立的基本原则。而且由于人们并不是生来就知道应该如何沟通，因为人们还没有学会如何有效地交谈，他们对于建立真诚关系的法律或规则一无所知。

3. 在某些情况下，人们可能会在不知不觉中误打误撞地遵守了真诚关系的规则。这就是在我之前所描述过的真诚共同体中发生的情况。因为这个过程是无意识的，所以人们不会有意识地学习这些规则，因此立刻就忘了该如何去重新实践。

4. 建立真诚关系的规则是相对简单的，可以通过学习获得，并在以后的日子里进行实践。

5. 学习可以是被动的，也可以是体验式的。体验式学习要求更高，但效果也会有极大的提升。与其他很多事情一样，从实践中学习能迅速掌握沟通的技巧，也能尽快掌握建立真诚关系必须遵循的规则。

6. 绝大多数人都有能力学会沟通的技巧，也能掌握建立真诚关系的原则，换句话说，如果一个群体中的成员明确知道应该怎么做，几乎所有的群体都可以建立起真诚的关系。

之所以能够将上述结论作为事实陈述，是因为自乔治·华盛顿大学的成功经验之后，我已经举办了二十多次建立真诚关系的讲习班。尽管

每一次都经历了困难的时刻，但是最终都无一例外地获得了成功。每个团队都成功地建立起了真诚的关系，这与敏感小组时期的情况截然不同。如前所述，在当时，真诚关系仍是可遇不可求的事物。这一成功与我的独特个性并没有必然的联系，虽然并非每个人都能成为一个建立真诚关系的领导者，但很多接受过培训的人不仅取得了相似的成功，也已经开始培训其他人。

这些原理和规则是什么？通过描述建立真诚关系这一过程的各个阶段，可以更好地阐明最基本的一些问题。现在我们即将开始了解这些阶段。但是，要小心。人们总是会抱怨：“他人即地狱，我的生活中不存在任何真诚的关系。”这种现象一直很普遍，甚至让人习以为常。当真诚关系只是偶然产生的现象时，这样的抱怨姑且算是合理的。但是，在了解了这些规则的情况下，如何做完全取决于他们自身，如果继续渴望着真诚关系，而不采取任何行动将不再是一件情有可原的事。

第五章　建立真诚关系的四个阶段

建立真诚关系通常有四个阶段，分别是：伪共同体，混沌，空灵，真诚共同体。

当一个群体有意识地组织起来，希望建立起真诚的关系时，通常需要经历一些特定的阶段。这些阶段依次是：

伪共同体

混沌

空灵

真诚共同体

并不是每一个建立起真诚关系的群体都完全遵循这个范式。例如，为了应对危机而临时形成的真诚共同体，可能会暂时跳过一个或多个阶段。我并不认为建立真诚关系需要遵守严格的公式。但在通过设计来建立真诚关系的过程中，这确实是一种比较自然，符合其发展规律的概括。

其他对建立真诚关系进行广泛研究的人认为，真诚关系的发展进程也具有阶段性。在群体的领导者中，甚至有一个关于这些阶段的总结性概括：“形成，攻坚，规范，展示。”然而这个公式过分简单，即使并非毫无用处，至少也是不完善的。

伪共同体

伪装，这是一个团体试图建立真诚关系时最常见的第一反应。成员们试图通过特别友好地对待彼此，以及避免一切争端来组成一个临时的共同体。这种尝试，这种对共同体的伪装，就是我所指的“伪共同体”。这种尝试从来未曾奏效过。

当我第一次遇到伪共同体时完全不知所措，特别是，它还是由一群专家创建的。那是在曼哈顿下城格林威治村的一个讲习班中，其中的每个成员都是老练世故、以结果为导向的纽约人。许多人都有广泛的精神分析经验，因此习惯于“刻意地展示脆弱”。他们在几分钟之内就分享了生活中深刻而亲密的细节，甚至在第一次休息时便已经开始相互拥抱。嘭的一声——即时共同体诞生了！

但是，这其中缺少了某些东西。起初我很高兴，我想，天哪，这简直就是天上掉馅饼。成功唾手可得，什么也不用担心。但是到了中午的时候，我开始变得不安，而且找不到问题出在哪里。我没有在这种关系里体会到美好、快乐和激动的感觉。事实上，我甚至感到有些无聊。然而从目标上看，这个群体似乎完全在按照一个真正的真诚共同体的标准行事。我不知道该怎么做，甚至不知道是否应该做点什么，于是在接下来的时间里完全任其发展。

那天晚上我没有睡好觉。临近黎明时，虽然不确定正确与否，我仍然决定向小组成员透露我的不安。第二天早上当我们重新聚集在一起时，我对他们说：“你们是一个非常优秀而有经验的群体，这或许是我们昨天早上看似异常迅速而轻易地形成了共同体的原因，但也正是因为太快，太容易了，我有一种奇怪的感觉，我感到这其中缺失了一些东西，导致我们现在还不是一个真正的真诚共同体。现在我想留给大家一段时间静默思考，再看看我们对此将如何回应。”

小组果然做出了回应！

静默结束后，这些看似温和、亲切的人们几乎要大打出手。前几天积压的私人恩怨几乎同时爆发了出来，他们开始因为不同的意识形态或信仰而攻击对方，毫不犹豫，完全不留情面。

这是光荣的混沌！

最后，我们开始步入建立真正的真诚共同体的阶段，最终我们也成功地做到了。但是直到混沌发生的时刻，这个由一群经验丰富的成员组成的小组将成功的时间拖延了整整一天。

这个故事揭示了两个道理。其一：警惕即时共同体。真诚关系的建立需要时间，需要为此付出努力和牺牲，它并不能被廉价地购买。其二：在新手和经验丰富的人群中建立真诚关系并没有显著的难易之分。例如，我所见过的最行之有效的真诚关系的建立，是由一群来自美国中西部小城市的公民领袖所完成的，而他们几乎没有接受过任何关于心理方面的训练。另一方面，经验丰富、老于世故的人们可能更擅长于伪装。

在一个伪共同体中，一群人往往试图通过廉价的伪装来建立真诚的关系。这不是邪恶的，是有意识的伪装，不是刻意的欺骗，或者黑色谎言。相反，这是一个无意识的、温和的过程，人们试图通过编织无伤大雅的白色谎言来营造彼此亲密无间的氛围，通过隐瞒自己或是自身感受的部分真相来避免冲突。但这仍旧是一种伪装。这是一条诱人却无效的捷径，最终只会将人引入死胡同。

伪共同体的本质是避免冲突。这里指的是未经群体自身诊治就可以杜绝一切冲突的情况。真诚关系的建立可能会经历非常友善、长时间没有冲突的时期，但那是因为他们已经学会了如何处理冲突而不是避免冲突。伪共同体选择避免冲突，而真正的真诚共同体可以解决冲突。

伪共同体解决个体差异的方法往往是将其最小化，否认它，或是彻底忽视它。处事周到的人习惯于保持礼貌，甚至不用考虑自己在做什么就可以展示出良好的礼节。在伪共同体中，仿佛每位成员都在按照相同的礼仪手册行事。这本手册中的规则包括：不要做或说任何可能冒犯别人的事情，假如有人做了或说了一些冒犯、惹恼或激怒你的事情，应当表现得好像什么也没有发生，装出完全不在意的样子。

如果显露出任何形式的分歧即将发生的征兆，那么尽可能快地、平滑地改变主题，这是每一个周到的女主人都知道的规则。很容易看出这些规则如何作用于一个平稳运作的群体。但这些规则也粉碎了群体的个性、亲密和坦诚，使其存在的时间越长越沉闷乏味。

伪共同体最基本的伪装是否定个体差异。成员们假装着，表现得似乎他们都有相同的信仰，对外国人有同样的理解，甚至有着相同的生活

史。伪共同体的特征之一是人们倾向于泛泛而谈。他们会说 “离婚是一个悲惨的经历”，或者 “每个人都应该相信自己的本能”，或者“我们应该相信我们的父母已经尽其所能”，或者“一旦你找到了信仰，你就不必再害怕”。

伪共同体的另一个特点是成员们都默认了彼此之间这些空洞的劝慰。他们会想，20年前我就找到了信仰，但有时我仍会害怕，然而有什么必要将这件事告诉其他人呢？为了避免发生冲突，他们隐藏了自己真实的感受，甚至点头称是，好像对方阐述的是一个普遍的真理。事实上，每个人都担负着避免产生任何分歧的巨大压力，以至于即使是群体中经验最丰富的人，即使他们完全清楚笼统空泛的交流对真正的沟通是具有破坏性的，也会压抑住自己，不去点破那些在他们看来再明显不过的错误。而这种压抑带来的结果是，如果有一群来自火星的观察者，将会从伪共同体中得出关于人类的如下结论：虽然他们外面看起来非常不同，但内部却是完全一样的。与此同时，观察者们也许会得出人类是如此无聊的结论。

根据我的经验，大多数自称为“共同体”的组织实际上都是伪共同体。请回想一下，在普通的团体中，对于个体差异的表达是鼓励还是劝阻？我在共同体的第一阶段所描述的那种盲从，在我们的社会中是常态还是例外？会不会有很多人甚至还不知道有超越伪共同体的形式存在？

自格林威治村的那场讲习班之后，我发现自己不仅很容易识别伪共同体，还可以将它扼杀在萌芽状态。通常所要做的就是对那些泛泛而谈或陈词滥调发起挑战。当玛丽说“离婚是一件可怕的事情”时，我很可能会做出如下评论：“玛丽，你这样说太宽泛了，我希望你不要介意我将你作为这个小组中的一个典型案例。人们想要获得良好的沟通，其中非常重要的一点就是要学会有所特指，多在陈述中采用‘我’或者‘我们’这样的字眼，不知道你能否用‘离婚对我来说是一件可怕的事情’来重新陈述一下你的观点。”

“好吧，”玛丽同意了，“离婚对我来说是件可怕的事情。”

“玛丽，我很高兴你这样表述。”

而特蕾莎则可能表现出相反的看法，她很可能会这样说：“离婚对于我而言是过去20年中发生的最好的事情。”

一旦个体差异不仅被允许，而且被以某种形式加以鼓励，群体便会立即进入发展的第二阶段：混沌。

混　沌

混沌总是围绕着治愈和转化这样一个好的出发点而进行的有失偏颇的尝试。在此我可以举一个典型的例子。经过一段不安的沉默之后，某个成员会说：“我来这个讲习班的原因是，我有这样或那样的一个问题，我想或许能在这里找到解决办法。”

“我也遇到过这个问题，”第二个成员通常会如此回应，“我尝试了这样或那样的方法，并且最终解决了困难。”

“呃，我已经试过了，”第一个成员回答，“但问题并没有解决。”

“当我有了信仰时，”第三位成员宣称，“那个问题以及所有其他问题都不复存在了。”

“我很抱歉。”第一位成员说，“但我是个比较现实的人，我对此完全没兴趣。”

“没错。”第四位成员接着说，“说实话，我也是个现实派。”

“但那是真的！”第五名成员反驳道。

于是他们开始争吵起来。

通常情况下，人们总是抵制改变。所以治疗者和转化者会变本加厉地试图对他人进行治愈和转化，直到最后他们所施以治疗和转化的对象开始反抗，并试图对治疗者进行治愈，对转化者实施转化。这的确非常混沌。

混沌不仅仅是一种现象，它还是真诚关系发展过程中不可或缺的一部分。然而不同于伪共同体，即使群体意识到了这一点，它也不会轻易地消失。经过一段时间的混沌之后，我会评论：“我们在建立真诚关系方面表现得不是很好，对吗？”有人会回答：“没错，而且是因为这个原因。”

“不，是因为那个原因。”其他人或许会回答。于是他们又开始争吵起来。

与伪共同体不同的是，在混沌阶段，个体差异是公开的，也正是在此刻，群体不再试图掩盖或忽略它们，而是试图抹杀它们。在治愈和转化的企图背后，其动机与其说是爱，不如说是将每个人标准化，抹杀差异，当人们为了谁持有的标准更胜一筹而争论不休时，其目的是为了获取最终的胜利。

然而，转化的欲望并不一定总是围绕着哲学问题。我之前所提到过的公民领袖小组的混沌阶段，是围绕成员针对如何造福他们的城市而提出的不同计划所展开的。一个人认为她提出的安置无家可归者计划必将行之有效。另一位将劳资关系视为问题的焦点所在。还有一个人则认为，遏制虐待儿童的方案更为重要。因此这些充满干劲的男人和女人们为自己的宝贝计划争得不可开交，每个人都希望他或她的特定项目赢得胜利，每个人都试图让其他人按照他或她的主张行事。

混沌阶段是对抗和斗争的时期，但这并不是它的本质。一般情况下，一个团体即使建立起真诚关系，成为一个真诚共同体后，人与人之间也不免存在对抗和斗争，只不过那时人们已经学会了如何有效沟通，最终解决分歧。在一个真正的真诚共同体中不时出现的分歧往往伴随着爱和尊重，通常异乎寻常地平静，甚至可以说是和平的，因为成员们都会努力倾听彼此。当然，有时争论也可能非常激烈，即使如此，它仍旧是生动活泼的，每个人都对即将达成的共识感到兴奋。而在混沌中，这种感觉并不存在，混沌中的抗争是杂乱无章的、嘈杂的，人们各执己见，不肯倾听对方，毫无创造性和建设性。与伪共同体一样，混沌只会带给人无聊的感觉，成员们不断地进行无效的相互攻击，既谈不上优雅也没有节奏可言。事实上，对于外部的观察者而言，处于混沌阶段的群体最有可能带来的主要感受是绝望。斗争没有任何进展，既没有成果又缺乏乐趣。

如果从一个更广阔的视角来看待混沌，我们会发现夫妻之间、父母与孩子之间，都会在某个阶段出现混沌的情况。男女进入婚姻，意味着他们开始建立关系，最初彼此都会忍耐对方，努力将双方的分歧和差异最小化，极力避免冲突，这相当于伪共同体阶段。不过，每个人的忍耐都是有限度的，多则几年，少则一年，夫妻双方就会进入混沌的阶段。在混沌阶段，个体差异公开，他们不停地争吵，男人想把女人变得像他一样，而女人埋怨男人为什么不像她一样感受和思考。这时婚姻中的男人和女人就像在跳探戈一样，你想压倒我，我想压倒你，彼此都想治愈和转化对方。金赛在性学报告中提出的“七年之痒”，就是因为彼此在争

吵中厌倦了，绝望了，最后选择离婚，或者走向婚外情。

同样，当孩子进入青春期后，随着孩子人格的独立，父母与孩子的关系也就进入了混沌的阶段。这时，父母会惊讶地发现孩子不再是从前那个听话的，唯命是从的孩子了，他们总是违背父母的意愿，故意与父母作对。父母觉得孩子有问题，他们想治愈孩子。但同时孩子也会觉得父母太死板，太老套，对他们太苛刻，他们强烈反抗父母的治愈。于是父母与孩子之间不断争吵，冲突不断，家庭似乎变成了一个激烈的战场。

混沌是不愉快的，这导致了在这一阶段，成员们不但会相互攻击，还会把矛头指向他们的领导者。“如果我们有个高效的指导者就不会这样争吵了。”他们会说，“斯科蒂，你没有给我们指明方向。”从某种意义上讲，他们说得没错，有这样的想法是迷失方向后的自然反应。当然，要想简单规避这种混沌的局面也很容易，譬如找一个专制的领导人，或者让一个独裁者为他们指定具体的任务和目标，或者制定一套组织系统，让每个人严格执行。这样虽然可以简单地规避混沌，但唯一的问题是，一个由独裁者所领导的群体不可能建立真诚的关系，也不是真诚共同体。

真诚共同体和集权主义是不相容的。

在真诚关系发展的混沌阶段，为了应对这种被认为是领导力真空的状态，一种很常见的情况是，群体中的一个或多个成员会试图取代指定的领导者。他或她（通常是他）会说：“瞧，我们已经步入了绝境，我们何不追根溯源，每个人都说些关于自己的事情呢？”或者“我们为什么不以六到八个人为小组，分别寻找解决办法？”或者“为什么我们不尝试构建一个小组委员会来商讨共同体的定义？这样我们就会知道下一步该怎么做了。”

“次要领导人”所带来的问题并不是由于他们本身的出现，而在于他们所提出的解决方案。他们提出的这样或那样的方式，实际上总是使人们可以“到组织系统中寻求庇护”。组织系统的确是一种解决混沌的方式。事实上将混沌最小化正是形成组织系统的主要原因。但问题在于，组织系统和真诚关系也是不相容的。委员会和主席不是真诚共同体的产物。我并不是说企业或者其他组织中绝不可能包含一定程度的共同体成分。我不是无政府主义者。但是，一个组织能够在自己内部孕育出一定程度的真诚关系，必然愿意容忍缺乏某种组织形式，并承担其风险。只

要是以建立真诚关系为目标，用组织作为解决混沌的尝试就是一个不可行的方案。

真诚关系发展的混沌阶段时间长短不一，这取决于领导者和群体的性质。有些群体在经过我的指点后能很快摆脱混沌的状态。而有些群体在明知混沌是不愉快的情况下，仍拒绝合适的解决方案，继续折腾好几个小时。回到敏感小组的日子里，有一些群体自始至终都陷在一种毫无建设性的混沌状态里。

解决混沌的最佳方案并不容易。混沌总是令人不愉快又缺乏建设性，但混沌并不是一个群体所处于的最糟糕的状态，它比伪共同体要真诚得多，也要进步得多。

毕竟，真诚的吵架要强过虚伪的彬彬有礼。

几年前，我有幸接受过一次简短的咨询，以解决一个大型团体中的混沌问题。在那之前，该团体推选了一位充满活力的新领袖，他的领导风格过分坚定而自信，甚至超出了人们的预期。在我拜访期间，有超过三分之一的人强烈抵制这种风格，但是大多数人对此十分满意。分歧异常激烈，双方都感到十分痛苦。然而，从他们的直言不讳，他们明白无误的痛苦，以及他们在彼此斗争的坚持中，我感受到了很大的活力。我几乎无法提供任何直接的解决方案，但是我至少能够提供一些安慰，告诉他们，在我看来，这个团体比大多数团体更具活力。我这样向他们解释：“与伪共同体相比，你们现在的混沌状态是一种进步，虽然你们还没有成长为一个健康的真诚共同体，但是你们能够公开地面对这些问题，对抗比假装没有分歧要好得多，这是痛苦的，但这是一个开始。你们已经意识到需要超越派系之争，比起认为完全不需要做出任何改变，此刻的状态充满了无限希望。”

空　灵

当群体花费了足够的时间争吵，却仍然没有找到出路时，我会向他们解释：“摆脱混沌只有两种方式，一种是进入组织，但组织并不是真诚共同体，除此之外的方式就是进入并穿越空灵。”

多数情况下，小组成员会无视我的建议继续争吵。因此不久之后我会再次提醒：“我向你们建议过，从混沌到共同体的唯一途径是进入，并且穿越空灵，但显然你们对我的建议并不感兴趣。”接下来仍然会有更多的争吵，直到终于有一位成员用不耐烦的语气问：“这个所谓的空灵是什么东西？”

群体不愿意接受空灵的建议并非偶然。“空灵”是个神秘的词汇和概念，但这并不是遏制人们接受它的原因。人类是聪明的，而且往往在潜意识的深处，他们所知道的比他们想知道的要多。因此当我提到“空灵”时，他们事实上已经预感到即将发生的事情。但他们并不急于接受。

空灵是很困难的阶段，也是真诚关系发展最重要的阶段，是混沌和真诚共同体之间的桥梁。

当小组成员终于要求我对空灵进行解释的时候，我会简单地告诉他们，他们需要摆脱沟通的障碍。而且我可以运用他们在混沌中的行为向他们指出一些具体的东西——感受、假设、想法和动机，这些东西充斥着他们的思想，使它们像台球一般结实，很难轻易改变。摆脱这些障碍的过程是从“顽强”到“柔软”的关键。人们在进入真正的真诚共同体之前需要自行摆脱的最常见的沟通障碍是：

期望和先入之见

真诚关系的建立是一场冒险，是一个进入未知领域的过程。人们通常会害怕未知，因此他们很容易对将要发生的事情进行错误的预期，并将这种预期保留在脑海中。事实上，我们人类在面对很多情况时都会带着先入之见，然后试图让接下来的经历符合我们的期望。有些时候这样做是有效的，但通常它是具有破坏性的。我们只有摆脱先入之见，不再试图将自己和他人套入固有的模式中，才能真正地去聆听彼此，才能听见真实的声音，才能获得纯粹的体验。有人曾明智地总结过：“真正的

生活总是不期而遇的。”然而尽管有这样的智慧，我们仍然很难带着完全开放的、不带预期的思想进入一个全新的领域。

偏见

偏见往往不是故意的，而是下意识的。它有两种形式，一种是我们在没有任何经验的情况下对他人所做的判断，例如当我们遇到陌生人的时候，我们会依据第一印象来判断：“他这么娘娘腔，我敢打赌他是个同性恋。”或者“天呀，她看起来该有九十多岁了，多半是个老糊涂。”而另一种更为常见的情况是，我们会根据非常短暂而有限的经验来对他人做出判断。我在几乎每个讲习班中都遇到过这样的情况，起初我认为其中的某个人是典型的“书呆子”，之后却发现他有着非凡的天赋。真诚关系的建立需要时间，这是即时共同体不可信的一个主要原因，我们需要足够的经历和时间来意识到我们自身所抱有的偏见，并且将它们彻底摆脱。

意识形态、信仰和解决方案

很显然，当我们过分在意某些想法和感受时，就无法和其他人并肩而行。例如：他显然是个鹰派的共和党商人，我可不想与这种人为伍。我们需要摒弃的不仅仅是这种意识形态上的僵化，而且是任何一种被假定为“唯一正确的方式”。同理，我之前所提到的中西部公民领袖们，必须摆脱那些他们自认为是解决城市问题的“唯一方案”的宝贝计划。

然而，在谈到这个摆脱的过程时，我并不是在暗示我们应该彻底抛弃那些来之不易的感悟和理解。几年前，在弗吉尼亚州的一个讲习班中就提供了一个很好的例子，以体现摆脱和抹杀的区别。这是一群我曾遇到过的最执着的转化者。每个人都想谈论信仰，每个人对信仰都有着不同的看法，每个人都确定她或他确切地知道谁有真正的信仰。没过多久，我们就陷入了异常混沌的局面。但是在之后的仅仅36个小时，这个小组就完成了从混沌到真诚共同体的奇迹般的过渡。随后我对他们说：“这很有趣，今天你们对信仰的谈论和昨天相比并没有减少，从这方面看你们没有变，发生变化的是你们谈论的方式。昨天你们谈论信仰的时候似乎对它了如指掌，好像它就装在你的口袋里似的，而今天，你们都以谦卑而幽默的态度来谈论。”他们完成了由无所不知到知之甚少的转变，实现了由自大到谦虚的飞跃。

治愈，转化，修复或解决的需要

在混沌阶段，当群体中的成员试图相互治愈和转化时，他们认为他们正在爱着彼此，却常常被由此带来的混沌结果所震惊。毕竟，帮邻居消除她的苦难，或帮助他看到光明，难道不是一件好事吗？但实际上，几乎所有这些治愈和转化的尝试，不仅是天真无效的，而且是以自我为中心，并为自我服务的。当我的朋友痛苦时，我也会感到痛苦，如果我能做点什么来摆脱这种痛苦，我会感觉好些。当我努力治愈对方的时候最基本的动机其实是让自我感觉良好。但是这里有几个问题：

其一，我的治疗通常对朋友无效。事实上，提供治疗的人通常只会让被治疗的人感觉更糟糕。这也就是为什么乔布斯的朋友在他最痛苦的时期给他提供的所有建议反而使他的生活更加悲惨。真实情况是，当一位朋友沉浸在痛苦中时，我们可以做的最友善的事情就是分担他（她）的痛苦，陪伴在他（她）的身边，即使除了陪伴之外我们并不能给予更多，即使这种陪伴令我们自己也感到痛苦。

其二，对转化的尝试也是如此。一方面，如果你的意识形态与我的不同，就会使我陷入对自己的质疑。在这样基本的问题上，我居然对自己的理解感到不确定，这是十分令人不悦的。另一方面，如果我能把你的思维方式转换成和我的一样，那不仅会缓解我的不适，而且能进一步证明我的信仰的正确性，并使我扮演了一次救世主的角色。这比起延伸自我从而理解你的信仰，要简单而美妙得多。

当他们进入空灵阶段时，群体的成员逐渐意识到——有时是突然的，有时是循序渐进的——他们渴望治愈、转化，或以其他方式“解决”他们之间的个体差异，其实是一种通过抹杀这些差异来满足自己的，以自我为中心的渴望。然后他们开始明白，可能有一种与此相反的方式：欣赏和庆祝个体差异。没有一个群体比那些不起眼的中西部公民领袖更快地了解到这一点。因为我们能在一起工作的时间很有限，所以我对他们格外生气。“我一开始就告诉过你们，”我提醒他们说，“我们共同的目的是建立起真诚的关系，而不是为了解决你们城市现存的问题。然而在这里，你们不是在谈论自己，而是关于你们所提出的解决方案，它们在我看来都还不错，但是你们只是反复用这些提案在彼此的脑袋上争来斗去。现在，如果你们愿意的话，可以在接下来的24个小时里继续这么做，但我真的不认为这样做能使你们或是你们的城市比起你们今天早上刚刚踏入这里时变得更好，而且如果继续这么做的话，你们必将与建立真诚关系无缘。相反，如果你们想要成为真诚共同体的话，必须从脑海中摆脱自己所鼓吹的提案，摆脱渴望看到它获取成功的意愿。

或许，只是或许，当你们建立起真诚关系的时候，你们将会以这样一种方式共同建设你们的城市，对此我不确定。但是让我们花上40分钟，进行一次额外的休息，让我们看看在这段时间内，你们每个人是否可以彻底将自己从那些提案中释放出来，让我们作为不同的人，至少进行一次坦诚的相互了解。”

我们在接下来的一个小时内建立起了真诚的关系。

控制的需要

建立真诚关系中的这一障碍是我自己最担心的。作为讲习班的指定负责人，我需要对整个小组负责，使其处于控制之下，并免受伤害。此外，尽管我告诉小组中的每位成员，他们对于整个小组的成功所肩负的责任与其他任何一位成员完全一致，但我的内心并不真的这么认为。如果讲习班失败，我觉得，我将承担主要责任。因此，我总是试图去做些什么，即通过控制或操纵，以确保获得理想的结果。但是，真诚的关系，无法通过一个专制的领导者来获得。它必然是整个群体共同努力的结晶。这本身就是自相矛盾的，因此要成为一个有效的领导者，我必须花费绝大部分的时间静静地旁观，无为而治，什么也不做，只是等待，让事情顺其自然地发生。作为一个本质上属于过分控制型的人，这对我来说并不十分容易。

通过控制以确保达到理想的结果，至少在部分程度上源于对失败的恐惧和焦虑。为了使自己摆脱过度控制的倾向，我必须不断克服这种恐惧和焦虑。我必须接受失败。事实上，很多讲习班小组成功地建立起真诚的关系，是发生在我对自己说“好吧，看起来它注定会失败，我对此无能为力”之后。

实际上，当一个人在心理上由“无所不能”转变为“无能为力”时，往往意味着精神成长的一次飞跃。威廉·詹姆斯说：

无数经历证明了一个成功的经验，这就是在无能为力时放手……松开你紧握的双手，卸掉你肩上的包袱，对一切淡然处之，你会发现自己不仅一身轻松，内心释然，而且还常常会获得你梦寐以求的东西。

停止控制某个人，停止控制某件事情，在无能为力后放手，往往能够给人带来脱胎换骨的感受。以我的经验为例，当我摆脱控制的欲望，学会放手之后，我真切地感受到了生活所发生的神奇的变化。过去，由

于父母灌输的顽强的个人主义观念，我极力想去控制一切，我带着强撑的心理与周围的人和事发生着摩擦和碰撞，在不知不觉中，我患上了高血压，双手也常常会颤抖。可是，当我逐渐学会放手之后，心理的转变也让身体的疾病得到了缓解，我像彻底变了一个人一样。放手不仅提高了我应对生活的能力，还明白了一个真相——“生活不是要解决的问题，而是要经历的奥秘”。

在这里，我并没有列出一份清单，详细记录下每个人在进入真诚关系之前可能需要放弃的东西。我经常要求小组的成员在休息时间或者夜里，默默地反思他们自己最需要在独特的个人生活中摆脱的事物。当他们回来的时候，他们的报告就像我们所生活的这个星球的地形般五花八门：“我要放弃讨好父母的需求”“被别人喜欢的需求”“我对我儿子的不满”“我对金钱的关注”“我对上司的愤怒”“我对同性恋的厌恶”“我的洁癖”，等等。这种放弃是一个牺牲的过程。因此，真诚关系发展的空灵阶段是一个牺牲的时期。而牺牲是痛苦的。

“我必须放弃一切吗？”一个小组成员曾经在这个阶段中恸哭着问。

“不，”我回答道，“只是放弃阻挠你前进的一切。”

这种牺牲是痛苦的，因为它是某种形式的死亡，是重生所必须经历的那种死亡。但即使我们从理智上认识到了这一点，这样的死亡仍然是对未知事物的可怕冒险。在空灵阶段，许多群体成员往往在恐惧和希望之间陷于瘫痪，因为他们会错误地思考和感知空灵，不是将其视为一个置之死地而后生的过程，而是将其视为一种“虚无”或“湮没”。

进入空灵，会让人感到恐惧，但却能令人获得“重生”。马丁在面临“空灵”时的恐惧，以及由此带来的“重生”很有戏剧性。马丁是一个稍微有些倔强，看起来略显抑郁的六十岁的男人，作为一个“工作狂”，他取得了很大的成就，甚至成了一个名人。 在他和妻子所参加的一个讲习班的空灵阶段，当这个小组仍然试图在一个知识概念的层面上处理空灵的时候，马丁突然开始颤抖和摇晃起来。短暂的一瞬间，我以为他可能是癫痫发作了。然而正当他看起来仿佛处于恍惚状态时，他开始呻吟起来：“我很害怕，我不知道发生了什么，所有这些关于空灵的言论，我不知道是什么意思，我觉得我要死了，我感到恐惧。”

我们几个人聚集在马丁周围，抱着他，安慰他，但并不确定他是否处于生理或是心理的危机之中。

“我感觉快要死了。”马丁继续呻吟着，“空灵，我不知道空灵是什么，我过去的每一分每一秒都在不停地做这做那，你的意思是我其实什么都不用做？我很害怕。”

马丁的妻子拉着他的手。“是，你不必做任何事，马丁！”她说。

“但是我一直在做事，”马丁继续说，“我不知道什么都不做会是怎样的，空灵，那就是所谓的空灵吗？放弃做事，我真的可以什么事情都不做吗？”

“是的，什么都不用做，马丁！”他的妻子回答。

马丁停止了颤抖，我们仍抱着他，大约五分钟之后他告诉我们，他对空灵的害怕，对死亡的恐惧，已经消退了。一个小时后，他的脸上开始呈现出一种柔和的宁静。他知道他陈旧的自我已经被击溃了，并且自己幸存了下来。他也知道，通过自己的破碎，他帮助整个群体建立起了真诚的关系。

法国诗人阿波利奈尔的一首诗或许可以诠释马丁的经历：

“到悬崖边来。”

“不行，我们会摔下去的。”

“到悬崖边来。”

“不行，我们会摔下去的。”

他们来到悬崖边。

他把他们推了下去，他们却飞了起来。

因为空灵阶段可能是异常苦痛的，所以人们通常会痛苦地询问我这样两个问题——

一个问题是：“除了空灵，没有任何其他进入真诚共同体的途径吗？”

我的回答是：“没有。”

另一个问题是：“除了分担彼此的破碎，没有任何其他进入真诚共同体的途径吗？”

我的答案依然是：“没有。”

随着一个群体进入空灵阶段，其中一些成员开始尝试着与其他人分担自己的残缺、挫折、失败、疑虑、恐惧、不足和罪恶。他们在反思之后看清了那些需要自我摆脱的东西，因此不再伪装出一副“完美无缺”的样子。然而问题在于，其他成员一般不会非常认真地听取他们的意见，或者会试图对他们进行治愈或转化，另一些人则通过迅速改变话题来忽略它们。在这种情况下，那些已经展示出脆弱的人们不得不快速地缩回自己的保护壳中。承认自己的弱点并不容易，尤其是当其他人听完之后总是倾向于立即对你进行改造，或者表现出认为你所说的东西根本不值一提的时候。

有时候，群体自身会很快意识到，它正在阻止成员表达出他们所经历的痛苦和折磨。然而为了真正地聆听每个人的心声，他们必须真正地摆脱所有成见，以及对“坏消息”的厌恶。如果他们不这样做，我有必要向全体成员指出，他们正在阻挠分担彼此的破碎。有些群体会立即对自身的冷漠无情进行纠正，而另一些群体则会在即将结束的空灵阶段与共同体进行最后的殊死一搏。通常情况下，会有一位发言人指出：“拜托，我已经有足够重的家庭负担了，没必要花大价钱还要浪费整个周末到这里来自找麻烦，我一心一意为了这个共同体事业，但是我不明白为什么我们非得一直把焦点放在消极的事情上，为什么我们不能谈论一些美好的事情，我们共同拥有的事情，我们的成功，而不是失败呢？我希望这是一段愉快的经历，如果不能使人愉快的话，真诚共同体的意义何在？”

基本可以说，这最后的阻挠是企图逃回到伪共同体。但是，目前的问题已然不仅仅是个体差异是否应该被否定。群体已经远远超越了那个阶段，取而代之的斗争焦点是关于群体的完整性。关于群体是否选择在拥抱生活的光明的同时，也接纳生活的黑暗。真诚的关系的确是令人愉快的，但它也是现实的。悲伤和欢乐必将以适当的比例呈现。尼采说：“其实，人跟树是一样的，越是向往高处的阳光，它的根越要伸向黑暗的地底。”

我在谈到空灵阶段时，就好像它只是在组成群体的每个个体的思想和灵魂中发生的事情一样。事实上，真诚共同体总是大于组成它的人员

总数。伪共同体、混沌和空灵，与其说它们是个人所经历的阶段，不如说是整个群体所经历的阶段。一个群体，从一群人的集合向一个真诚共同体的转变过程，需要经历很多个体的“死亡”，但这也是一种群体死亡的过程，群体正在消亡。在空灵阶段，令我感到痛苦的往往不是看着那些个体正在经历的死亡和重生，而是看到一个群体在死亡过程中的阵痛，我仿佛能听到这个庞然大物的苦苦呻吟。个人有时会为群体代言：“我们感觉快要窒息了，整个小组都痛苦不堪，难道你不能帮帮我们吗？我并不知道成为一个真诚共同体必须经历死亡。”

正如某些个体的肉身死亡过程迅速而温柔，另一些却痛苦无比且旷日持久一样，群体的精神妥协也是如此。但无论是突进式的还是渐进式的，我所经历的所有群体最终都成功地完成了这种形式的死亡。他们都穿越了空灵，通过牺牲小我建立起了真诚的关系。这是对人类精神的非凡证明。这意味着，一旦给予正确的环境和相关规则的引导，在确切和非常真实的层面上，我们人类能够彼此建立起真诚的关系，让生命活得更有意义。

真诚共同体

当死亡仪式完成，完全处于开放和空灵的状态时，群体便进入了真诚共同体。在这最后的阶段，柔和的安宁降临了。这是一种平和、宁静，整个房间沐浴在和睦的氛围之中。接着，一位成员轻轻地开始诉说关于她自己的事情。她变得异常脆弱，她诉说着自己隐藏最深的部分。而群体中的每个人耐心聆听着每一个字。没有一个人曾注意到她居然有如此绝妙的口才。

当她诉说完之后大家都沉默了，这沉默持续了很久，但并不显得那么久。这沉默之中没有潜藏的不安。慢慢地，源于这沉默，另一个成员开始了诉说。他同样深刻地剖析了自己，而不是试图去治愈或转化之前的那一位。他甚至没有尝试去回应她。此刻的主题是他，而不是她。但群体中的其他成员并不认为他忽视了她。他们所感觉到的是，他仿佛将自己也置身于祭坛之上，并列地躺在了她的身边。

重又回归寂静。

第三位成员发言了。也许这是对前面的发言者的回应，但这回应中并不包含治愈或转化的企图。它或许是个笑话，但不是建立在取笑任何人的基础上。它也许是一首简短的诗歌，不可思议地适合当下的情境。它可以是任何柔软而温和的东西，但同样，它仍是一件礼物。

接着会有下一位成员发言。随着时间推移，会有很多的悲伤和痛苦被表达出来，但也会有很多的欢笑和喜悦。会有丰盈的泪水，有时是因为悲从中来，有时是因为喜极而泣，有时他们会同时因为这两种感情的交织而落泪。然后，更神奇的事情发生了。在没有人再试图对他人进行治愈和转化的时刻，非同寻常的治愈和转化开始运作。真诚共同体也就此诞生。

接下来会发生什么？这个群体已经成为一个真诚共同体。从今以后它将往何处去？未来，它的任务将是什么？

这些问题没有标准答案。对于专门为获得短期经验而组建的群体来说，其主要任务也许不过是简单地享受这一过程，并从随之而来的心理治疗中受益。它还有一个额外的任务，就是将自己终结。无论如何，必须有一个结束。相聚在这里，彼此给予深切关怀的人们需要时间来告

别。回归没有真诚共同体的庸常世界的痛苦情绪需要被表达。短期真诚共同体需要给自己足够的时间来完成这一切。最好的情况通常是，真诚共同体已经能够用某种形式的礼节或仪式，为自己安排一场相对欢乐的葬礼。

如果这个群体的最终目标是解决一个问题，筹划一项运动，修复内部的一次分裂，安排一次合并等，它应该将这个任务继续下去。但只有在拥有充分时间享受真诚共同体经历之后才能够巩固这一体验。这样的群体应该始终牢记："放下彼此的成见，把建立真诚关系放在首位，把解决问题放在其次。"

在真诚共同体中，由于人们超越了狭隘和偏见，敞开心扉接纳彼此，所以每个都能从中感受到温暖和治愈。诗人鲁米有这样的诗句——

在对和错的观念之外，

还有一个所在。

我会在那里与你相遇。

当灵魂在那里的草地上躺下，

这个世界便如此完美，难以言表。

在我看来，诗人鲁米所描绘的就是一种人与人之间的真诚关系，在这种关系中，人们消除了以自我为中心的想法，建立起了真诚共同体。

由于我把真诚共同体描述得太美好，我担心有些人可能会认为真诚共同体的生活比平常的生活更容易或更舒适。事实并非如此。但它肯定更鲜活，更炽烈。痛苦会加剧，喜悦也是如此。然而，真诚关系中的欢乐经验并不是理所当然的。斗争时期，即使在真诚的关系中，大多数成员也不会体验到欢乐。相反，普遍的情绪更可能是焦虑、挫败或疲惫。即使是欢乐气氛占据主导的时期，少数成员也可能因为个人的忧虑或冲突，而无法感受到真诚共同体的某一部分精神。

这就像是坠入爱河。当他们进入真诚关系的时候，人们会真切地体会到大规模的彼此坠入爱河的感觉。他们感受到的不仅仅是相互间的触摸和拥抱，而是仿佛在同一时刻拥抱了每一个人。在情绪达到高潮的时

刻，这种能量水平是超自然的，是欣喜若狂的。我的妻子莉莉在诺克斯维尔酒店的一个讲习班中提出了一个神奇的说法，当时她指着地板中央的一个电源插座说：“我们仿佛串联在田纳西河流域管理局的整个电能输出系统上。”

然而，强大的能量往往具有潜在的危险性。不过，真正的真诚共同体所具备的危险力量并不会催生出暴民心理，而是群体性的情欲。当一群人彼此相爱，需要释放出巨大的性能量时，这一现象是很自然的。通常情况下也是无害的。但真诚共同体明智地认识到，只要他们巨大的潜在情欲并未失控，就不必压抑它，因为爱不只有一种模样。关于爱的其他形式的体验同样重要，兄弟或姐妹之间的爱，以及神圣的爱等，这种爱的体验甚至可能比单纯的情爱或浪漫的结合更深沉，更有价值。真诚关系中的情欲是对其欢乐的一种表达，它的活力可以被导向有用而具有创造性的目的。

经过这样的引导，真诚共同体的生活可能会触及某些甚至比欢乐更深刻的东西。有一些人反复寻求真诚共同体的短暂体验，好像将它当作是某种“补救”。在此我并不想谴责什么，我们都需要在枯燥的生活中“修复”喜悦。但反复吸引我进入真诚共同体的并不只是喜悦。当我和一群人坚守在一起，共同体验着痛苦与欢乐的时候，我隐隐感受到，我正置身于一种前所未有的现象之中，只有一个词可以用来形容它。每次用到它时我都会斟酌再三，这个词就是——荣耀。

第六章　建立真诚关系比治疗更重要

就像个人害怕面对真相，拒绝袒露内心一样，群体也会极力逃避问题，隐藏自己的缺陷，不愿意接纳彼此。

敞开心扉永远是一场冒险，但也只有通过冒险我们才能接纳彼此的脆弱和残缺，建立起真实且真诚的关系，获得心理治愈。不过，由于这一过程是未知的，结果也不确定，这不免会令人感到恐惧。即使作为一个经验丰富的领导者，每次敞开心灵与别人建立真诚关系时，我也会像其他参与者一样感到焦虑、担心和害怕。

在第二次世界大战期间，英国精神病学家威尔弗雷德·比昂通过对部队病患的群体治疗，发展出了对群体行为非常全面的解读。他的工作推进了英国在塔维斯托克研究所的发展，在那里，许多小组领导人接受了培训。因此比昂的理论有时被称为“塔维斯托克模型”。

比昂认为，无论是治疗小组，还是其他一个团体，每个群体都有一项任务——建立真诚的关系。例如，虽然一个治疗小组的所有成员可能都非常清楚自己渴望被治愈，但他们可能完全没有意识到这样一个事实，即他们的任务是共同创建一个安全和接纳的氛围，使人们得以在其中自然而然地被治愈。

所以，建立真诚关系比治疗更重要。

但是，就像个人害怕面对真相，拒绝袒露内心一样，群体也会极力逃避问题，隐藏自己的缺陷，不愿意接纳彼此。一个群体常常会通过四种方法来逃避问题，分别是“回避”、“对抗”、“配对”和“依赖”。比昂进一步指出，一旦群体意识到了自己所采取的特定的逃避方法后，很可能立即切换到另一种。只有群体不再逃避问题，付出爱与承诺，牺牲与超越时，才能建立起真诚的关系。

逃避真诚的四种方法

回　避

人们常常会有这样的倾向，把自己的阴暗面隐藏起来，在人群中尽量展示出光明的一面。阴暗面既复杂，又令人不舒服，解决它们并不是一件轻松的事情，所以，与其将这些阴暗面暴露出来，不如掩盖起来，似乎只有这样，彼此才能其乐融融，相安无事。

麦克·贝吉里小组试图将我作为替罪羊的故事，就是在回避问题。当我告诉大家我感到很抑郁时，虽然每个人都有些郁闷，但是他们却不愿意承认，不想让这个问题给他们带来烦恼和痛苦。为了回避这个问题，整个群体非常乐意给我贴上病态的标签，并打算将我驱逐出群体。在这个群体中，我仿佛是不一样的鼓声，破坏了群体的团结和稳定。但是，如果我真的成了替罪羊，或者说这个群体不能倾听不一样的声音，那么群体成功回避问题之际，正是真诚关系失败之时。

寻找替罪羊，是回避问题最常见的手段，对真诚关系的建立具有根本性的破坏力。

在由我所命名的“伪共同体”中，寻找替罪羊的事情经常发生。那些不一样的声音要么被屏蔽，要么被消灭，因为伪共同体的基本特征就是回避个体差异，消灭不同的声音。伪共同体乏味的礼节只是一个幌子，其根本目的是为了回避任何可能导致健康或不健康的冲突。

另一种频繁地回避问题的情况，发生在混沌时期，当群体试图回避混沌和冲突，但又拒绝进入空灵阶段时，他们就会转而逃逸到等级分明的组织中。发生这种情况的一种常见方式是有成员提议将群体进一步拆分成更小的单位。比如，提出15个人左右是“理想的”最大群体规模，这个建议非常诱人。但根据我的经验，对完整群体的回避，就是回避真诚的关系。

回避在建立真诚关系时的另一种常见形式是忽视情绪上的痛苦。这种情况一再地发生，它们发生在伪共同体阶段的寒暄中，发生在混沌阶段的争吵中，或发生在空灵阶段死亡的阵痛中。

一次，在建立真诚关系时，有一位小组成员，名叫玛丽，她谈到一

些非常个人化、却令她十分痛苦的事情。泪水充盈着她的眼眶。“我知道我不应该哭，”她说，“但是刚才的谈论让我想起了我的父亲，他是个酒鬼，小时候我觉得他是唯一真正关心我的人。他喜欢和我一起玩，时刻准备着让我坐在他的膝盖上。在我31岁的时候他死于肝硬化，是他毫无节制地饮酒的后果。我为他的死而愤怒，我觉得是他抛弃了我，我觉得如果他真的爱我就不会那样喝酒。现在我终于和他的死亡和解了，我当时并不理解不得不和我的母亲生活在一起让他多么痛苦。我想也许他需要按照自己的方式去做，但是我一直没能原谅我自己。”玛丽大哭起来。“要知道，”她接着说，“直到他去世之前，我都没来得及告诉过他我是多么爱他，我太生他的气了，我从没来得及感谢他。而现在已经太迟了，一切都太迟了。”

然而仅仅五秒钟之后，拉里不耐烦地说：“我实在想不通，我们怎么可能在甚至没有对‘共同体’进行确切定义的情况下建立起真诚关系。”

“我们那里就有一个真诚共同体，”玛丽莲兴奋地说，“每个月的最后一个星期四，我们二十几个人会聚在一起吃晚饭。”

“我们以前在部队里也这样。”维吉尼亚补充道，“我们营房区的一些人，每个月都会做几道来自不同国家的菜。某个月是墨西哥菜，另一个月是中国菜，有一次甚至是俄国菜，但我实在不怎么喜欢罗宋汤。”

幸运的情况下，某位成员会意识到发生了什么。“嘿，伙计们，”马克也许会说，“玛丽正在哭呢，我们却装作什么事都没发生一样，她刚把内心的痛苦倾诉了出来，你们却在讨论什么晚餐，我真不敢想象她现在的感受。”

如果这样的情况没有出现，领导者可能会觉得有必要介入。“这个群体显然没有学会聆听其成员的痛苦，”我可能会说，“团体选择忽视玛丽，而不是分担她的痛苦，但真诚关系的大门打开之时，他们却在谈论着它的学术定义。”通常，这种干预需要不断重复。“你一直在问‘空灵’的含义，”我或许会说，“其中一个意思就是保持长时间的沉默，以便腾出足够长的时间来消化其他人刚才所说的话。每当有人说些痛苦的事情时，群体就会顾左右而言他。这就是在回避。”

回避行为也可以发生在真诚关系建立之后。也许我见过的最戏剧性的案例发生在国家培训实验室的敏感小组中，也正是在那一次活动中，我第一次在公共场合落泪。在林迪的卓越领导下，我们16个人迅速建立

起了真诚的关系。在接下来的十天里，我们经历了巨大的爱与欢乐，一起学习，共同治愈。但最后一天却十分无聊。我们坐在平常坐的垫子上，说着些无关痛痒的话题。就在结束前半个小时，我们中的一个人似乎是不经意地评论道："我们最后的一次小组会议竟然是这样，感觉挺奇怪的。"然而为时已晚。我们已没有时间来讨论更重要的问题，也没有时间来为我们当前所置身的真诚关系即将消失而适宜地表达出悲伤。

回想起来，这是一个异乎寻常的现象。在将近两周的时间里，我们16个人不仅共同拥有了一段最鲜活，甚至可以说是改变人生的经历，而且深深地爱护和关照着彼此。然而在这最后一天，我们却装作无动于衷。我们彻底回避了我们作为一个群体即将面临消亡的问题。我们完全回避了这种死亡。我们作为一个真诚共同体的成功，促使我们假装这并不是我们的终点，我们不自觉地试图回避将要面对的现实。最后一天，我们应该将回避这个问题设定为我们经历的主题。直到今天我仍然不确定，林迪默许了我们的回避行为是由于他自己也对即将到来的分别而痛苦不堪，还是有意识地给我们一个回避的最终经验。无论哪种情况，我们都乐于接受。

对　抗

这是"混沌"阶段中占主导地位的逃避方式。一旦从伪共同体阶段走出来，群体通常会表现得像是业余心理治疗师和布道者的集合体一样，每个人都试图相互治愈和转化，这显然是行不通的。而且看起来越无效，成员们越加倍地努力使其奏效。试图治愈和转化的过程瞬间就成了对抗的过程。虽然作为个体成员，他们并不认为自己是在相互对抗，只是想帮忙，但事实上，整个群体都在争吵，处于非常愤怒和混沌的状态。

这里就需要凸显真诚关系引领者的作用了，在这一时刻，引领者不仅要向群体揭露对抗行为其实是一种逃避，而且要指明解决方案的道路。"我们原来的目的是建立真诚关系，"我或许会这样说，"但是我们似乎一直在对抗，我想知道这是为什么。"这种干预不宜过早，如果过早干预，群体很可能会在第一时间通过回避冲突退回到伪共同体阶段，而不去问一问自己为什么要对抗。但如果在混沌中度过了足够长的时间，那么它就更有可能会自问："我们究竟哪里做错了？"一旦这个问题被严肃地提出，群体偶尔可以自行找到答案。通常情况下，他们需要一点点，但也仅仅是一点点帮助。所以当他们的自我分析正在起作用的时候，我会接着说："当我安静下来倾听所有的争吵时，我发现你们都在

试图相互治愈或转化，好像你们的目标就是为了治愈和转化一样，但如果你们能自我审视一下这些表现之下的真实的行为动机，或许会更有帮助。”

在这种情况下，仅需通过一到两个小时，整个团队就可以了解专业心理治疗师通常需要花费几年时间才能明白的事：我们无法直接对他人进行治愈和转化。我们所能做的是在尽可能深的层面上审视自己的动机。我们越是这样做，越能将自己从修正别人的欲望中摆脱出来，越是能够，并且乐意，甚至是迫切地希望别人能够自由地做他们自己，从而营造出一个充满尊重和安全感的氛围。在这样的氛围中，真诚关系的本质——治愈和转化，将在无人推进的情况下自然而然地发生。

对抗也会发生在实现了真诚关系的群体中。有很多时候，他们的确必须为了解决重大问题而共同抗争。正是由于这个原因，我将群体在对抗行为中越陷越深的阶段称为“混沌”。“混沌”往往意味着无果而终的冲突和毫无创造性的对抗。它围绕着转化或治愈的企图展开，而不是尝试着接纳个体差异。相反，在真诚关系中的抗争，涉及创造性的清空的过程，以求最终达成真正的共识。

配对

真诚关系的发展可能会产生对整个团体来说并不友好的结果。在这方面，配对可以算是一个常见的陷阱，我们绝对不应该忽略。两个或两个以上成员之间有意识或无意识的联盟极有可能干扰一个群体的成熟发展。

一对或多对夫妇，两个或一群好友几乎总是一起参加建立真诚关系的小组。通常，尤其是在混沌时期，这样的配对组合会开始窃窃私语。一旦群体忽略了这种行为，我就必须提出：“大家对简和贝蒂在说什么难道不感到好奇吗？大家难道没有被排除在外的感觉吗？简和贝蒂的表现就好像我们其他人不存在似的。”

在建立真诚关系的经历中，通常会有成员发展出浪漫的关系。的确，有些人本来就是抱着寻找浪漫的愿望来参加讲习班的。并非一定要对这样的行为进行阻止。但是，如果这种关系开始影响整个群体的完整性，就必须加以限制。“约翰和玛丽，”我会这样说，“我们为你们之间形成的浓厚感情而高兴，但是在整个群体看来，你们完全沉浸在二人世界里，完全忽视了其他人，由于休息期间你们有充分的时间在一起，不

知你们是否可以考虑当有我们在场的时候可以分开坐？”

当旨在让之前意见不一致的群体建立起真诚关系时，配对问题尤其严重。例如，我和我的同事曾多次被要求将学生和教职员工，教职员工和行政管理人员，行政人员和家长，或其他类似的组合“联系在一起”。通常来说，一开始这些小团体会自发地和自己人坐在一起，形成一个阵营，一般情况下没有必要引导他们重新就座。但是，十分有必要指出他们在何时是如何将对方排斥在外的。事实上，在建立真诚关系中看到敌对阵营握手言和，学生和教职员工坐在一起，行政管理人员和学生打成一片，年轻人和老人们相谈甚欢，是一件真正快乐的事。

配对在长期真诚关系中同样具有破坏性。例如，两位初来乍到的修女苏珊和克拉丽莎可能会建立起牢固的友谊。她们花费所有的闲暇时光在一起，认为彼此之间的陪伴比和其他修女们相处更愉快。但不久之后，坏事就发生了。其他修女们开始对她们感到厌恶，两人发现自己被排除在所有重要的决定之外。最终，在一番苦闷的纠结之后，苏珊向大修女抱怨她和克拉丽莎被群体排斥在外。“也许事实正好相反，”大修女会告诉她，“你和克拉丽莎的友谊如此深厚，你们似乎只关心对方。也许正是因为你们把注意力过分集中在彼此的友谊上，你们将其他的修女们排斥在外了。你们将本应该平等给予她们的关注和能量剥夺了，至少她们是这么对我说的。尽管友谊可以是很美好的事物，但是过去我们总是会对信众说，过度亲密的友谊是被禁止的。现在通常情况下，我们更希望你们能自己发现它的危险性。这并不容易，苏珊，但是我建议你和克拉丽莎都问一问自己，在你们沉溺于彼此间的友谊时，你们是否还记得维护群体的完整性，是否还记得来此最深层的目的。”

依赖

在所有逃避中，依赖行为对真诚关系的发展是最具破坏性的。对于建立真诚关系的领导者来说，这也是最难，甚至可以说是极难战胜的。

我和我的同事必须从建立真诚关系的那一刻开始，就参与到这场战斗之中。在事先提供的书面材料中我们就已敬告所有参与者，这种体验将是参与性、体验性的，而不是教导性的。在讲习班开始时，我们也会再次提醒他们：“如果成员完全依靠领导者来布置任务或担负责任，真诚关系是不可能存在的，为了实现我们共同事业的成功，每个人都肩负着同等重要的责任。”

但一开始，群体并不能接受缺乏领导的情况。虽然这种领导并不能帮助他们成长，甚至会对其产生阻碍，人们仍愿意仰仗领导者的指挥。比起自己做决策，他们更希望领导者直接告诉他们应该怎么做。与预设的目标相反，小组迅速通过依赖行为坠入逃避模式中。他们总是会误解和憎恨小组的领导人，认为领导人不够强权，缺少作为。事实上，依赖者对于权威人士或父亲形象的渴望如此剧烈，以至于他们会对拒绝满足他们要求的领导者进行污蔑和诽谤。

不过，要建立真诚的关系，就必须让每个人都明白，一定要抛弃依赖心理，自己拯救自己。所以，对于领导者来说，最明智的做法，就是不作为，无为而治，即使是身负骂名，被指责。要知道，这些指责有时是温和的，有时几乎是杀气腾腾的。矛盾的是，在这些情况下，强有力的领导者恰恰是那些甘愿冒险，甚至是乐于被指责为领导不力的人。

当群体对“空灵”感到迷惑，辗转于混沌之中，并将自身的处境完全归咎于领导者时，我们会讲述下面这个故事——

“一个拉比迷失在森林中，三个月里，他不断地寻找，却始终找不到出路。终于有一天，他在搜索中偶遇一个也在森林里迷了路的团体，而且他们刚好来自他曾经所在的犹太会堂。他们兴奋地高喊：‘老师，能找到您实在是太棒了！现在您可以将我们带出森林了。’‘我很抱歉，我也没有办法。’拉比回答道，‘因为我和你们一样迷茫，我能做的只是，因为我迷路的时间更久，我可以告诉你们一千条走不通的道路。在这样微薄的帮助下，如果我们相互合作，或许能够一起找到出路。’”

这其中的寓意很明显，然而令人惊奇的是这个故事对某些群体来说几乎没有任何帮助。更有甚者，群体可能会将它列为一条新的罪状：“不光没有领导能力，”他们会告诉他们的领导者，“你还尽讲些蠢故事。”

不过，对领导者来说最难熬的部分不是别人的误解和责难，而是抵御权力对自己的诱惑。所谓权力，就是一种能够影响他人的能力，在大部分人眼中，权力都充满了诱人的力量，迫切需要拥有，并尽情使用。拒绝群体赋予我们的权力，或者拥有权力却不使用权力，的确不是一件容易的事情。但是，我们必须如此，必须不断地清空自己的控制欲，才能引导人们建立起真诚的关系。每当我放弃领导之后，每当我断定这必将是一次失败的努力的时候，群体反倒更有可能建立起真诚的关系。我不认为这纯属偶然，真诚关系的建立要求那些习惯于领导的人们真正愿

意进入一种无可奈何的状态。它要求我清空自己讲话的需要，每时每刻向他人提供帮助的需要，成为精神领袖的需要，看起来像个英雄的需要，给出快速而简洁的答案的需要，阐述我所珍视的观念的需求。只有领导者能够以身作则，群体中的成员才能学会如何进入空灵。

我曾经帮助过的一位非常成功的心理医生对这一困难进行过很好的描述。在领导建立真诚关系的工作结束之后，他写道：“我记得你告诉过我们，这些事情只有在你断定自己已经失败之后才会成功。星期六晚上我打电话给我的妻子，告诉她我感觉自己无法胜任这份工作。我把车移到停车场的出口处，以便可以第一个离开。可我仍然坚持了下来，作为最重要的领导者，我怎么可以离开。整晚我都在想，这其中一定有什么技巧我还没有参透。黎明之后，我终于意识到我对很多东西一无所知，对牺牲一无所知，对如何扼杀自我同样一无所知。在那一刻，我决定牺牲自我。早餐之后，我们便成了真诚共同体。”

有这样一个古老的法则：你越是投入到某些事情上，越是无法实现它。

比起其他参与者，小组的指定负责人的牺牲可能会更大，但他的收获也许会更多。我的朋友在信中进行了如下总结：“我回去之后，人们都说我更成熟，也更温和了。我感觉出奇的好。我大概是疯了，然而，是的，我愿意再次这样做。”

干预的时机

由于一个群体不仅仅是其各个部分的总和，它本身也是一个活的有机体，领导者们应该把重点放在维持群体的完整性上。通常情况下，他们不必关注个别成员的问题或个性。事实上过分关注可能会干扰真诚关系的发展。因此常规的原则是，领导者应该把干预限制在对群体行为而非个人行为的解释上。而所有这些干预的目的并不是告诉群体该做什么或不该做什么，而是唤醒它对自身行为的认识。

群体干预行为的典型案例是这样的，领导者通常会说：“这个群体的表现就好像所有人都有同一种信仰似的。”或者“所有这些混沌似乎都围绕着试图改变彼此而展开。”或者“在我看来，年轻人和年长者正在分化为不同的派系。”或者“每当有人说起痛苦的事情，群体就会改变话题，好像我们并不想听到别人的倾诉似的。”又或者“我想知道，在我们能够成为一个真诚共同体之前，大家是否真的不需要摆脱自己对我不够强势的领导力的怨恨？”

这种领导方式的一个显著作用就是引导其他成员也学会从整体上考虑群体事务。一开始，成员们几乎没有任何群体意识，但是当他们成为真诚共同体的时候，大部分的参与者已经学会了将整个群体看作一个整体。事实上，他们也将开始自发地进行有效的群体干预行为。

建立真诚关系应该遵循的另一个规则是，指定的领导者只有在其他成员还不具备足够能力的时候做出一些适当的干预。否则，这个群体就不可能成为一个真诚共同体——所有人都是领导者的群体。一个完全发达的真诚共同体，即使没有某一个指定的领导者，也能很好地解决自己的问题。然而，这就要求指定的领导者必须有足够的耐心等待，看看其他成员是否能够识别出本身已经清晰可见的问题。这种必要的等待通常会被看作是领导不力，只有在指定的领导者愿意摆脱自己的控制欲时才能实现。对于建立真诚关系的领导者来说，一个令人痛苦的任务是，在得出团队还没有能力自己处理问题的结论之前，必须一刻不停地判断还需要等待多久。

一般规则也会有例外。某些情况下，指定的领导者有必要专注于某个成员的行为。但是，这样做并不是为了个人的需要，而是为了整个群体，也就是说，当个人的行为明显干扰了团队的发展，而整个群体似乎

还没有解决这一问题的能力时。在此我将以两个案例来说明有必要对个体行为进行强制干预的情况。

由于我的失误，某个讲习班的宣传册没有明确说明其主要目的是建立真诚的关系。不过在讲习班刚开始我就向所有成员解释这是我的愿望，成员们对这一愿景似乎也很热心。但其中有一位聪明的中年人，名叫马歇尔，却一直试图让小组讨论抽象的神学。当小组拒绝了他的时候，他抱怨说宣传册并没有说小组的目的是要建立真诚关系，而他来此的目的是想更多地了解我独特的神学理论。马歇尔坚持要进行理论研讨，我说："马歇尔，你说得很对，我在宣传手册里没有说清楚，这是我的疏忽，我应该表述得更明确一些。我明白你的感受，请接受我的道歉，我对误导了你深感歉意。"

在紧接着的休息时间，马歇尔来向我打招呼："这个周末令我很难过，我感到浪费了自己的时间和金钱，如果我知道这将是个建立真诚关系的活动，我就不会来了。"

"马歇尔，我不知道除了再次向你道歉还能做些什么，"我说，"我不打算把它变成一场神学讨论，因为这不是整个群体的愿望。我希望你能够做出调整，但正如我之前所说的，我确实犯了错误，我真的很抱歉，因为我让你失望了。"

当小组再次召集时，马歇尔闷闷不乐地沉默了一个小时。群体忽略了他。他正在成为这个群体的弃儿。我不知道该怎么做。我对事情发展的态势有些担忧，可我依然在等待。就在午餐之前，马歇尔又重新开始进行了几次深奥的神学方面的陈述。小组直言不讳地批评了他，但午饭前没有足够的时间来处理这个问题。午餐后，我们将继续进行后面的内容。我觉得马歇尔是个自尊心很强的人，如果我在全体成员面前指责他，对他来说将会是极大的羞辱。然而，如果不这么做，马歇尔和小组成员的愤恨似乎也会严重破坏真诚关系的建立。解散之后，我问马歇尔是否愿意和我共进午餐。

我没有浪费任何时间说客套话。"我们遇到了真正的麻烦，马歇尔，"一落座我便对他说，"我今天早上因为宣传册的事已经当着小组成员的面向你道歉，但早上休息期间，你再次因为这件事指责了我，显然你没有接受我的道歉，所以我第二次向你道歉，但是你仍然在试图把这个小组向神学讨论的方向上引导，很明显你还没有在这件事情上原谅我，我还需要道多少次歉，马歇尔？虽然这本小册子完全没有提到这是

一次建立真诚关系的体验，但是它明确表示了你将从中体验到爱、纪律和牺牲。我相信你也同意，宽恕在神学中是一个核心问题，现在你可以选择在这个周末有一次宽恕我的经历，或者是一次拒绝宽恕的经历，选择哪一个完全取决于你。而且你也知道，我们已经讨论了很多关于空灵的话题，这与牺牲有着密切的关系。你能够原谅我的唯一方式，就是摆脱你的预期，牺牲掉你的先入之见和欲望。我需要再次重申，神学与牺牲精神紧密相连，同时，是否做出牺牲完全由你自己决定。体验式的学习是艰难的。事实上对于你来说，这个讲习班中的经历将取决于你对神学的真实信仰。”

这次交谈奏效了。马歇尔开始转变，他没有再试图进行更多的理论探讨。下午休息期间，其中一位对马歇尔的书呆子气颇有怨言的男性成员正在与其他几个男人相互拥抱。马歇尔问他：“你不打算拥抱一下我吗？”那个人果然拥抱了他，不少人因此热泪盈眶。在接下来的最后一个阶段，马歇尔坦诚这是他第一次与另一个男人拥抱，大家再一次被感动了。那一天，马歇尔在神学方面受益匪浅。

另一次，在一个治疗小组正处于常规的混沌阶段的时候，我意识到其中的一位成员是个潜在的问题，这个人叫阿尔奇，他以充沛的激情和雄辩的口才进行了三次演讲。问题是，我不明白他在说什么。我知道其他小组成员也无法理解他，但是出于好意没有告诉他这一真相。在下午结束的时候，我要求仍然在混沌的泥淖中挣扎的成员们晚上回去反思一下问题究竟出在哪里。我整晚都在想着阿尔奇的问题，他的表意不清太容易误导大家了。我知道，如果我们要成功地建立真诚关系，阿尔奇很可能会摧毁它，除非我进行某种干预。我希望这不会发生，尽管我认为发生的可能性很大，我也不确定应该怎么做，以及干预之后会发生什么。

第二天早上我们重聚之后，阿尔奇又开始了他颇有诗意并且慷慨激昂的演讲。一位女士说：“我完全明白你的感受，阿尔奇。我丈夫死的时候我就是这样的感觉，那一瞬间我真的很愤怒。”

“但这不是阿尔奇想表达的意思，”另一位成员抗议，“他是在说他有多悲伤。”

接着，阿尔奇又发表了一篇诗意的演讲。有人评论说：“也许阿尔奇既悲伤又愤怒。”

“我听到的是愤怒。”另一个说。

“不，分明是悲伤。”第五个人大声说道。

“我感觉都不是。”第六个人斥责道。

小组再一次陷入了混沌。

我觉得必须进行干预了，尽管不知道干预会产生怎样的后果，心已经提到了嗓子眼，但我还是说出了下面这些话：“大家陷入了困惑之中，这是有原因的，阿尔奇，我对你的看法十分复杂，一方面，我喜欢你，我觉得你具有一个诗人的灵魂，我对你的激情有共鸣，我认为你是一个善良而有深度的人，但是你缺乏语言组织能力。因为某些原因，我不知道为什么，你从来没有学过把你的激情，你来自灵魂的诗歌翻译成别人能够理解的词汇。因此，当人们敞开自我尝试着去理解你说的话时，他们会感到困惑，就像现在整个小组都陷入了困惑一样。我认为你可以学会在交谈上更加自律，更好地组织语言，我真心希望你能做到，因为我相信你有非常卓越的见解可以表达。但是习得这种能力需要花费相当长的时间，我认为在这一天仅剩的时间内，你很难掌握它。”

接下来，是一段令人恐惧的沉寂。我，以及其他所有人都在等待着阿尔奇的回应。

“谢谢你，”他回答，“很少有人了解我身上存在的问题，斯科蒂，你是其中之一。”

在接下来的时间中，阿尔奇什么也没说。但是在他沉默的过程中，整个团体都能感受到他的爱，我也能感受到他正沐浴在其他成员对他的爱中。

我不知道阿尔奇最终是否成功地将他的灵魂之诗转化为别人可以理解的文字，但这个故事有个后续。一年半后，我在同一个赞助商的支持下，在同一个城市举办了一个类似的活动，阿尔奇打电话给赞助商。“我想再次参加，”他告诉她，“但我没有钱。你能不能告诉斯科蒂，如果他需要一名保镖，我随叫随到。”

这些干预是成功的，无论是对团体，还是对个人来说。而其主要原因是马歇尔和阿尔奇自身所具备的，放弃固有行为模式的变革能力。但

如果他们拒绝做出这些牺牲将会发生什么？根据我的经验，群体几乎可以处理各种类型的个人精神疾病，有时候“病情最严重的”成员反倒是对建立真诚关系贡献最大的人。然而，有一种人，不仅不愿意服从于群体的需要，而且似乎有意识或无意识地试图摧毁这种真诚的关系。这就是我曾斗胆将其称为“邪恶”的那一类人。

这样的人通常不愿意参加建立真诚关系的活动，所以，在我举办的一百多场活动中，共计有五千多人参与，我只遇到过两个这样的人。其中一个人成功地摧毁了团体，另一个人则被团体驱逐了出去，这是一个异常艰难的抉择，因为根据定义，真诚关系是极具包容性的。然而，如果团体本身的存在受到了威胁，就必须做出这样的决定。

处理破坏分子的任务不应该仅仅由指定的领导者来执行。邪恶的人具有超强的破坏力，即使个人能力很强的人都很难与之抗衡。早期我曾见过一个恶人成功地破坏了团体。作为指定的领导者，我曾认为我有责任为了拯救这个团体而单独与她作战，问题在于她很聪明地联合了足够多的盟友一齐反对我，成功地分化了群体，并保持了这种状态。

因此，破坏分子的问题应由整个群体共同解决。这也是发生在另一个讲习班中的情况，恶人最终在大家的一致要求下被迫离开。这一次我坚持他的问题是整个群体的问题，必须由大家共同解决，尽管成员们都对将他驱逐而深感内疚，但这一决定最终促成了这个群体建立起真诚的关系。

在对破坏分子进行驱逐的时候应该考虑给予对方改过自新的机会。上文提到的小组要求该名男子离开半天，但之后可以选择回来再试试，尽管他最终并没有回来。我曾经担任一个实验性团体的顾问，因为有个邪恶的女人加入其中，造成了许多问题。成员们在忍无可忍之下向她下达了最后通牒，由于她破坏性太强，将不能继续住在那栋房子里。不过，他们也告诉她，社交活动仍然欢迎她参与，并且如果她能真正改变自己，他们仍欢迎她重新回来住。她同样没有选择回归群体。虽然两个成员都没有选择回到群体之中，但至少没有被完全放逐。无论如何，这种半放逐的性质适当地减轻了团体内其他成员的负罪感。

尽管驱逐恶人是必须的，不必有负罪感，但任何真诚共同体仍然会不可避免地产生内疚，哪怕并不是彻底驱逐。毕竟驱逐违背了真诚共同体的首要原则：包容性。更糟糕的是，当被驱逐之后，这个恶人很可能会去破坏另一个团体，从而使其同样陷入困境。

驱逐并不能从本质上解决问题。无论维系自身存在有多么重要，真正的真诚共同体总是会意识到，一旦将任何人排除在外，它从某个很重要的意义上来说就已经失败了。如果没有这种失败感和与之相伴的愧疚感，团体也就不能建立起真诚的关系，它将会退化为以一种排他性的形式存在。如果它不再因为将某个成员排除在外而感到痛苦，它将会越来越容易往寻找替罪羊的方向发展。它本身也将无法免于邪恶。

真诚的关系，意味着在恶人的问题上不断地感受到痛苦和压力。

另一方面，尽管恶人的问题十分令人烦恼，但从统计学上看是十分罕见的。根据我的经验，大约5000人中只有两人不能成功地融入真诚的人与人的关系中。

非语言行为与语言一样重要

一个群体能否建立起真诚关系，与其规模似乎并没有直接的联系。我曾带领过几个由三四百人组成的群体建立起真诚的关系。这样的规模要求有一个大型的静修场地，一个会议协调员，20名训练有素的小组组长以及五天的时间。不过，在一般的群体中参与人数通常介于25至65之间，这样的限制仅仅是因为想要形成一个相对紧密，成员间可以充分互动的圈子，需要设置一个人数上限。

对于个体心理治疗和团体治疗有所了解的人来说，这个规模可能是惊人的。有一个流行的专业假说，即“理想的群体规模”在8到15个人之间，任何超过20人的群体都将变得难以管理和控制。我也曾笃信这一假说，直到1981年在华盛顿特区的那一天，由60名参与者组成的团体突然建立起了真诚的关系。

根据我的经验，使大规模群体建立起真诚关系的一个主要因素是：我不要求每个参与者都必须发言。对于典型的精神治疗小组组长或敏感小组组长而言，一言不发的成员是非常不受欢迎的。但是，非语言行为的力量给我留下了深刻的印象。专业的心理咨询师在演讲中都有过这样的体会，在很多观众中，会有某个人因其面部表情或简单的姿势在人群中格外醒目，他或她的鼓励会给演讲者带来更多的勇气、自信和力量。相反地，在观众中也可能会有人通过不断地皱眉或怒目而视来打击演讲者的自信，并使他们一蹶不振。同样，在建立真诚关系的小组中，一言不发的成员为群体所做出的贡献可能与侃侃而谈者一样多。

判断一个沉默的成员是否真正全情投入并不需要采取专业的手段，通过一段时间，你完全可以从他或她的面部表情或姿态上观察出来。如果有这样一个人——假设是一个年轻女孩，我们称她为玛丽，在离其他组员很远的地方坐着，以空洞、无聊或者抑郁的表情凝视着窗外长达两个小时，我很可能会说：“这个小组似乎忽略了这个事实，玛丽看起来心不在焉。”但只要成员在情绪上表现得“投入”，我并不会强制他们说话。

非语言行为不仅以强有力的方式为真诚关系做出贡献，而且也会得到相应的回报。例如，玛格丽特在26岁时由于过度害羞接受了我的精神治疗，通过一年半的治疗她取得了一些进步。当时我正计划在附近举办

一个小型的真诚关系讲习班，我建议她参加，她也勉强同意了。然而令我郁闷的是，在讲习班举办期间，玛格丽特整整两天没有说过一句话，似乎对她而言，这次尝试已经失败了。

五天之后，玛格丽特容光焕发地来参加个人治疗，并告诉我这是她人生中迄今为止最愉快的经历。她说：“我以前也曾有过这种感觉，但这次不一样。之前这种感觉稍纵即逝，也许在某个时刻闪现，下一次出现却要等到一个月之后。过去的这个周末我一直以为这种愉悦感也会很快消失，但它一直在那里，久久不散。”

快与慢并不是关键

根据我的经验，30到60个人组成的群体若想建立真诚关系，两天的时间较为合适。当然，也有可能更快地做到这一点。如果群体从一开始就被指导避免泛泛而谈，敞开心扉，展现出自己的脆弱，不要试图彼此治愈和转化，清空那些固有的想法，全心全意地倾听，像拥抱快乐一样接纳痛苦，真诚关系通常可以在几小时内就建立起来。但是这就像乘着直升机直达山顶一样。与跋涉过沼泽，攀爬过巨石最终抵达山巅相比，人们很难感受到光辉的荣耀。

确实存在这样一种奇怪的反转。在为期两天的讲习班中，有些小组在第一天的午后就建立起了真诚关系，有些则需要一天的时间。而另一些坚持采用老掉牙的传统方式沟通的人，也许直到最后的两个小时才能实现，然而这些在最后关头才建立起真诚关系的人们通常表现得十分满意。他们往往会说“这是我一生中最宝贵的经验”。设想一下，他们在几十个小时的艰苦工作后只收获了短短两个小时的愉快体验，这似乎有些不可思议。然而换一个角度思考，这就像登山，在历经艰辛终于登顶的时候，谁会后悔为这一刻所付出的呢？

承诺，我们没有逃跑路线

为将要做出的承诺做好准备，这在建立真诚关系的过程中至关重要。每个人都要做出承诺，对群体的成败负责，我们没有逃跑路线。如果对群体中的某个人，或者某件事情不满，请不要回避，务必表达出自己的不满情绪，而不是草草收拾行李，然后悄无声息地离开。毫无疑问，我们将会共同经历怀疑、焦虑、愤怒、抑郁，甚至绝望的时期，接受这一切，共渡难关。

平均有3%的参与者违背了这一承诺。在混沌或空灵的困难时期，大约有一半的人会这样做。以一个老练而成功的中年心理学家为例，他在一个由59个人组成的讲习班进行到三分之一的时候宣布：“我曾承诺会留在这里，但我不得不食言，今晚这个阶段结束后我就会离开，明天早上也不会回来了。”

我们其他人立即担心起来。“为什么？”我们惊讶地失声叫道。

“因为这一切实在太蠢了，”他回答，“我有20年的领导经验，指望一个超过20个人的群体建立起真诚关系简直是无稽之谈，更不要说是在短短两天内，我才不会坐以待毙，为一个必将到来的失败负责。”

其中一位不那么“老练”的参与者尖锐地评论说：“如果你现在退出，而我们成功地成为一个真诚共同体，你就永远不会知道自己错了。”

“我不会错，”心理学家回答，“我知道我在说什么，我是这方面的专家，你想达成的是一个不可能实现的目标。”

所以他当天晚上离开了。而就在第二天早上，我们剩下的58个人建立起了真诚共同体。

真诚关系的纽带：沉默、故事和梦境

多年来，领导者们已经开发出各式各样的练习，以帮助群体提高信任度、敏感度、亲密度和沟通技巧。我并不想谴责他们，但就建立真诚关系的本质而言，我认为在没有“技巧”的情况下，达成真诚关系的体验将更为强有力。尽管如此，的确有一些可以归类为“练习”的东西，通常可以促进这个过程。

沉默

沉默对进入空灵有极好的促进作用。在一个典型的讲习班中，短暂休憩之后，我们会用三分钟的沉默作为新一阶段的开始。我通常会要求小组成员在这段时间内反思他们每个人最需要自我排解的东西。而每当我发现整个小组在面对空灵问题一筹莫展的时候，我都会额外再增加一段沉默的时间来帮助解决这一问题。

一个曾处于混沌阵痛中的群体，陷入了对一个名叫拉里的年轻人的过分关注中，因为某些原因，他被视为一个潜在的威胁。“我认为这种持续的关注很有问题，”我插嘴道，“我们实际在把彼此之间的猜忌转嫁到拉里身上，他说自己来这里的动机很复杂，但似乎没有一个人往好的方面去猜测。我不明白如果我们总是把别人往坏的方面想，怎么可能建立真诚关系。我不是在谈论完全的、盲目的信任，但绝对的信任和假设别人不可信之间有本质的区别。虽然距离上一次只过去了20分钟，但现在我希望我们能回归沉默。”

我们这样做了，群体走出沉默后，逐渐建立起了真诚关系。

故事

最好的学习方法是体验式的。这就是为什么最好让群体在建立真诚关系的道路上几经磨砺，而不是在开始时就给他们一张详细的路线图，告诉他们所有应该避免的陷阱，化险为夷，从而引导他们顺利渡过各个阶段。而另一个最好的方式是通过故事，在带领群体通往真诚共同体时，故事的意义或许非常有用。

《拉比的礼物》就是一个非常有用的故事，正因为如此，我将它作为本书的序言。它适用于很多场景。比如让群体远离恶性对抗。在这里

我以辛西娅和罗杰之间的互动举例。辛西娅是一位中年慢性精神分裂症患者，她很早就开始在小组中以一种漫无目的、毫无连贯性又无休无止的方式谈论自己。当我不禁疯狂揣测自己将会以何种举动来阻止她的喋喋不休时，罗杰，这位优秀但性格张扬的精神治疗师，同时也是敏感小组的元老级人物突然开口了，“辛西娅，”他说，“你让我感到厌倦。”

辛西娅瞬间错愕了。在片刻不知所措的沉默之后，我开口道：“我也不太能理解辛西娅想要告诉我们的东西，所以罗杰，其他人或许和你一样感到厌倦，但是我希望你能记住，辛西娅可能就是上天选中的人——弥赛亚。”

罗杰顿时羞愧难当，出于自身的爱和谦逊，他很快就做出了弥补。“我想向你道歉，辛西娅，”他说，“我感到厌倦，但这并不意味着我应该对你出言不逊，对不起，我希望你能原谅我。”

而辛西娅突然变得兴高采烈，也许之前从没有人向她请求过宽恕。她说：“我确实总是喋喋不休的，我的精神科医生告诉我，我需要在这方面自我克制一下。所以如果你善意地提醒我话太多，我是完全不会介意的。”

“来坐在我旁边吧，”罗杰说，“如果我发觉你又开始长篇大论了，我就把手放在你的膝盖上，你也会立即知道自己该停下来了。”

辛西娅像个初次约会的年轻女孩般磕磕绊绊地移到罗杰身边。在那之后，尽管她又多次唠唠叨叨，语无伦次，但每当罗杰触碰她的膝盖时，她都会高兴地停下说到一半的话。第二天，辛西娅未曾说过一句话。她只是安静地坐在罗杰旁边，十分满足地只是紧紧握着他的手。

虽然小组在开始的时候经常讨论《拉比的礼物》，但是也很容易在非常短的时间内忘记它。然而每当让他们回忆起这个故事所传达的恭敬和温柔时，仍然是一件轻而易举的事。直面现实是真诚关系的一个特征，而另一个特征是，在直面现实的时候，关注中的人会采用尽可能恭敬而温柔的方式。

梦境

梦也可以是非常优雅而有针对性的故事。通过梦境，人们可以在无意识中创造出满足当下需要的故事。梦是具有补偿性的，它们所反映的

往往是我们最缺少的，最需要从无意识中重新寻觅出来的东西。在梦中，无意识会不停地产生具有教育意义的场景和形象。所以，在每天的小组工作结束之前，我都会建议成员们记住并复述夜里所做的那些特别生动的梦，无论它们表面上看起来多么毫无意义。而几乎每个小组中都会有一个或多个扮演“小组梦想家”角色的人。

曾经有一位老太太就是其中之一，她参与小组讨论的唯一方式，便是在每天早上讲述一个精妙的梦。这个小组在第一天的工作中遇到了建立真诚关系早期阶段的典型困难，成员们认为我缺乏领导力，同时也不愿意袒露自己的伤口。第二天早上，这位老太太第一个发言。“斯科蒂告诉我们应该留意我们做的梦，”她说道，“尽管我不认为它和这个群体有什么关系，但是如果你们愿意，我会将我昨晚的梦讲给你们听。”

大家通过充满期待的沉默暗示她继续。“好吧，”她说，“这可能和发生的一切都毫无关联，但是由于某种原因，我梦见自己和一个朋友在医院的急诊室里，似乎发生了一场可怕的事故或者别的什么，急诊室里充满了伤员。大家都焦急地等待着医生的到来，我们除了用清水替伤员洗涤伤口再用绷带包扎之外完全无能为力。终于在一名医护人员的陪同下，医生赶到了，可令我们大失所望的是，他完全帮不上忙。我的意思是，他看起来像是嗑了药还是别的什么似的，一直在发呆。”由于这与我的领导方式何其相似，群体中爆发出阵阵哄笑。“但是最奇怪的事情发生了，”她接着说，“我和我的朋友正站在一个重伤的患者身旁，那些伤口不久前刚刚裂开，医护人员在我们身边，他什么都没做，只是用关爱的眼光注视着患者，但是当我自己低头再看时却惊奇地发现，患者的所有伤口都已经愈合了。”

我们小组的梦想家已经为大家指明了方向。

第七章　进化的途径

我们基本的、核心的、至关重要的任务，是把我们从单纯的群居生物转变成真诚共同体生物。

建立一种真实而真诚的人际关系，几乎贯穿了我的整个人生旅程。我深知，虽然人们沉浸其中的时间不是太长久，但这就像悟道，一旦有了这样的生命体验，那生动而真实的感受，就会永远铭刻心间，起到强大的治疗作用。这时，你看待自己、看待世界的方式会发生根本性的改变。但同时，我也知道，人类惰性的力量是强大的，它会反复地将你拉回到传统的行为方式或者老套的防御模式之中，让你的心灵再度变得僵化和封闭，重蹈覆辙。为了维系良好的状态，人必须在自我觉察和自我维护上持续付出努力。

每个有机体都在努力寻求生存，生命永远伴随着紧张感。在生理学水平上，这种持续寻求生存的状态被称为内稳定状态。每个生物，无论是猫还是人，在睡眠和清醒、休息和锻炼、消化和狩猎、饥饿和饱腹感等方面都存在对立关系。若想维持真诚的关系，就必须生活在不间断的努力之中。人类渴望真正的真诚共同体，并将努力维持它，因为它是最完整、最具活力的生活方式。作为实体中最活跃的一个，真诚共同体必须付出比其他组织更多的努力，才能在变化中求生存。

下面，我会描述两个长期真诚共同体的变迁：“圣·阿罗伊修斯团体”和“地下室小组”。为了清晰、完整和保密，我将尽力展示它们构建真诚关系的过程。

真诚的关系，真心的欢笑

安东尼是个十分有远见的人，在心理学方面有很深的造诣，获得过博士学位。在很短的时间内，他曾带领人们进行了一系列团体精神治疗的早期实践工作。通过这些工作，他在一定程度上体验到了真诚共同体强大的治疗作用，并激发他进一步探索的念头。

作为一个具有超凡魅力的人，安东尼很快就获得了三名追随者。他们在伊利诺伊州东南部买下了一个小农场，建立了自己的真诚共同体。圣·阿罗伊修斯团体诞生了。最初安东尼的追随者们想推选他当领导。他毫不犹豫地拒绝了，并宣称在真诚共同体中每个人都是领导者。他说，任何权威架构都对真诚共同体具有破坏性。

安东尼曾明确向其他人表示过，真诚共同体必须具有包容性。因此，他们接纳了大量的流浪汉。经过与流浪汉相处，大多数人，甚至连安东尼自己都最终承认，包容性是有限度的，因为这些流浪汉不断向他们提出额外的要求。

“二战”时期，由于征兵，他们的团体逐渐沉寂。没有更多的人前来，流浪汉的队伍也渐渐枯竭。

随着战争的结束，大多数退伍军人从海外以英雄的身份归来，享受着民众的热烈欢迎，并愉快地回到安居乐业的生活状态。但是有一小部分的年轻人，他们的灵魂因战争而饱受创伤，经历了太多暴力与邪恶，他们封闭了自己的内心，需要寻求心理治愈。或许是通过口耳相传，或许是受到心灵的指引，他们像是被无形的磁铁吸引一般，纷纷来到伊利诺伊州的这个小小的乡村进行心理疗愈。很快，客栈已经人满为患。

但此时，真诚共同体中也埋藏了混沌的种子。一致性的决策变得越来越困难。许多新加入的人结成了小联盟，需要老一辈的精神指导。有几位在战争中伤痕累累的退伍兵，则需要抚慰精神的创伤。

最后，在这个真诚共同体中，他们真诚交往，坦诚地做自己，很多人的心理都得到了治愈，获得了精神的成长。

我曾经向其中一位非常优秀的人请教，希望了解其中成功的秘诀，他转而问他7岁的女儿：“你在这里，感觉哪里最好？”

她立即回答道：“爸爸，在这里，大家经常笑。”

我想，在真诚的关系中真心地欢笑，或许这就是一个真诚共同体所具有的特征之一。

我们只是互相关照，并不是去治愈

一天，新泽西州的牧师彼得·萨林格正在与最后一位教区居民握手，并为结束这个略显空洞的仪式而感到高兴。这时，一个40岁左右的英俊男子从教堂背面的阴影中走了出来，彼得之前并没有注意到他。陌生人抓住彼得的手说道："这是一场精彩的布道，但这并非我此行的目的，我想在你方便的时候和你谈谈。"

彼得立刻对他产生了兴趣。"现在怎么样？"他问，那人点了点头，于是他们回到教堂的办公室。

"我能为你做些什么呢？"刚坐下彼得就问。

"我不确定，"陌生人说，"我叫拉尔夫·亨德森，是一名心理学家，同时也是一个基督徒，这样的组合并不常见。我在当地一家精神病医院工作，在我们的工作中似乎没有任何探讨宗教的空间，我只能将基督教作为自己的秘密，而我的妻子现在十分厌恶宗教，所以我也不能跟她谈这件事。你看起来是一位非常值得信赖的牧师。我真的不知道你能为我做什么，这听起来有些愚蠢，但我想，我对你说出这番话的主要原因是，我太孤独了。"

片刻间，他们默默地注视着对方。

"你是一个勇敢的人。"彼得说。

"很高兴听你这么说，"拉尔夫回答道，"但你为什么会这么说呢？"

"因为你是第一个勇于向我袒露内心脆弱的人，"彼得回答，"我在这里担任牧师已经三年了，这是一个很大的教区，我也被公认为优秀的牧师，但是我的教区居民从来没有跟我说过任何重要的事情，除非有人去世，但即便是那样的时刻他们也从未向我敞开心扉，我对他们的肤浅感到疲惫。你看，"彼得最后说，"我也很孤独。"

"那我们该怎么办呢？"拉尔夫问道。

"有人提到过一件东西——不过不是在这里，而是在南部，如果确实存在的话——人们称之为心理支援小组。"

“继续说呀！”拉尔夫急切地说。

“并没有更多可说的了，只是一群人聚集在一起，互相支援他们遇到的心理困境。我有一位牧师朋友和我一样，觉得自己与会众之间的关系十分疏远，我想他愿意加入我们。”

“但是我没有事工1，”拉尔夫说，“我不是牧师。”

“胡说，”彼得回答，“每个人都有自己的事工，对于你来说就是保持心理健康。事实上，这些心理支援小组中的绝大多数是由商人组成的。每个人在世上从事的工作，都可以视为一种修心养性。重点在于我们需要选择成为一个真诚的人，还是虚伪的人。”

拉尔夫笑了：“好吧，听你的。”

这就是地下室小组的起源：两位神职人员和一位心理学家，会选择每周的某一天晚上在拉尔夫的地下室小房间里聚会两个小时。

六个月之内，拉尔夫介绍的一位精神病学家，以及彼得认识的另一个人加入了他们。大家一致决定以三分钟的沉默作为每一次会议的开始，而以每个成员大声地说出一个简短的、衷心的祷告作为结束。除了两个小时的设定时间、开场时的冥想和结束时的祷告这几个简单的仪式之外，小组中没有任何限制性约束。任何成员无论何时都可以谈论他想说的任何事情，唯一的要求是放下一切戒备和伪装，成员们同意尽可能地袒露自己真实的一面。他们不久就意识到坦诚相待不仅要求他们谈论亲密的事情，而且要求他们能够以接纳的、避免被成见所左右的态度去聆听彼此。

他们成了一个真诚共同体。

一年的冬末，一位拉比加入了这个小组。由于这意味着它将不再仅仅是一个“基督徒”心理支援小组，成员们事先进行了一些讨论，得出的结论是这个问题似乎无关紧要。但六个月后，拉尔夫建议邀请一位无神论者同事——一个脆弱的、想要寻求真诚关系的人加入进来。当这位因为缺乏信仰而被唾弃的人加入进来的时候，情况变得更加复杂。成员们花费了连续三个晚上的时间进行争论、磨合，无神论者表示自己可以参加开场时的冥想，但不能参加结束时的祷告。他被问及是否能接受其他人的祷告，聆听他人的祈祷，并在仪式中保持沉默，他说可以接受。做

出这样的妥协并不难，更基本的问题是，无神论者的加入是否意味着这个小组将不能再以一个宗教支援小组的身份存在。其他成员肯定了他们的信仰在支援活动中所占据的中心地位，并不愿意把信仰拒之门外。而无神论者承诺自己会尊重他们的信仰，正如他们尊重他的无信仰，而信徒们也不希望自己的信仰是排他性的。小组的性质被维持了下来，由于包含无神论者，它被简单地定义为一个心理支援小组。这个包容的过程并不容易。然而最终，真诚共同体的精神却更加强大了。

又过了几年，第一位女性加入了支援小组，鉴于她突破性的身份，她对一个支持真诚共同体的需求十分强烈。秉承包容性的精神，小组顺利接纳了她。同年，两位商人也加入了进来。

后来，拉尔夫被任命为西海岸某大学心理学系主任，这样的机会令他难以拒绝。他和小组其他成员们都为他的即将告别感到悲伤，但在悲伤之中仍然有欢笑。到目前为止，这个小组每周都是在拉尔夫家地下室的小屋里开会。由于拉尔夫的离开，他们需要另外找一个地方，每个成员都愿意提供自己的家，但是，大家逐渐深刻地意识到，他们都格外喜欢在地下室开会。当他们思考为什么会发展出如此特别的倾向时，得出了三个结论。首先，拉尔夫在离开之前指出，在梦中，地下室通常象征潜意识的想法——潜伏在表面之下。组内的许多人对精神或“某些东西”似乎通过他们的潜意识思维来促进他们的共同工作而感到兴奋。其次，他们被支援和地下室之间的比喻所打动。正如一位成员所说：“这个小组对我来说变得如此重要，有时它似乎是我生活的基础。”最后，这个小组内的所有人，包括无神论者都意识到将他们联系在一起的原因是，他们都是在现实世界中通常不能自由地表达真实想法，或按照自己的意愿展示脆弱的人。“这就好比真正的我们总是隐藏在地下。”另一个成员总结道。由此可以推断，他们想要在地下见面是很自然的。

就这样，他们将自己称为“地下室小组”。自那时起，这个小组一直努力在地下室里举行每周的例会。有时是在铺着地毯的优雅小屋或游戏室里碰面。有时是挤在锅炉和热水器旁边，头顶上方就是蒸汽管道。但无论如何，小组对在地面上聚会已经不再予以考虑。

这个小组给予我们很多启迪，其一是，早期成员喜欢相互探讨，诠释彼此的生活，但后来逐渐发现，这一行为总会造成一定程度的混沌。所有这一切本身就证明，试图治愈或转化与支援相比通常更具有破坏性。因此小组明确提出“我们不是治疗小组”——“我们只是，仅仅是，一个支援小组”。并告诉每一个新成员：“我们的目的只是互相关照，并

不是去治愈。”但是，与任何真正的真诚共同体一样，地下室小组的许多成员都通过它获得了精神上的康复。

人为塑造敌人，最具破坏力

真诚共同体持续和消亡的问题围绕着被称为塑造敌人的过程而展开。我们已经看到，那些在常规环境下无法建立真诚关系的群体经常在应对威胁或危机时却取得了成功：一场悲剧，一次自然灾害，一次敌人袭击，或者一场战争。如果威胁是真实的，这毋庸置疑。

但是，当威胁所带来的本能的凝聚力被人为制造时，问题就出现了。塑造敌人的过程发生在当一个失去了真诚关系的群体试图通过创造一个威胁，一个敌人，一个原本不存在的事物来重新获得它的时候。最为人所熟知的例子就是纳粹德国，在那里，希特勒政权通过煽动对犹太人的仇恨，在大多数德国人之间实现了非同一般的凝聚力。但任何文明都会犯相似的错误。例如据可靠消息称，约翰逊总统通过伪造美国船只被袭击的“东京湾事件”，在国会掀起对于他的越南政策的密切支持。

塑造敌人的过程也许是所有人类行为中最具破坏性的一种。个人和群体都可能卷入其中，两者所造成的后果是相同的。虽然这一行为在一开始或许能够促进群体的运作，但实际上却是真诚共同体衰败和死亡的征兆。事实上，这个群体已经不再是一个真正的共同体，它逐渐变得排斥，而非包容。它成了“我们反对他们”的乌合之众，友爱尽失。而它塑造的假想敌很快就会变成真正的敌人。“二战”期间的犹太人大屠杀不可避免地促进了军事上的犹太复国主义。塑造敌人总是成为能够自我实现的预言，预言中原本并不存在的威胁被预言本身所唤起。

要维持真诚的关系，每个人必须时刻保持警惕，这种警惕是针对内部力量的，而并非外部。相对于反对坏的，更应该关注于坚持好的。这也意味着并不否认世间的恶，但要坚持守护着善，使其不被玷污。如果一个曾经是真诚共同体的群体发现自己开始沉溺于塑造敌人，那么就应该认真考虑自己是否应该继续存在，或者至少应该进行一次根本性的转变。与其滋生出仇恨和毁灭的力量，不如在优良传统尚未被腐蚀之际就戛然而止。

虽然真正的真诚共同体不容易实现也很难维护，但很少有人会质疑它所追求的目标：与我们自己和其他人共同生活在包容和爱的关系中，彻底成为自己。

一个真正的真诚共同体在面对一个被指控为恶人的成员时必须不断

经历痛苦的自我拷问：这个成员被排斥究竟是因为他确实有罪，还是只是某种形式的替罪羊？同样，几乎理所当然地，国家与国家之间总会互相指责对方，在国际关系中出现替罪羊，或者我所说的塑造敌人的情况比比皆是。

为了实现真正的真诚共同体，指定的领导者必须尽可能少地领导和控制，以鼓励他人参与领导。她或者他在这样做的时候，必须经常承认自己的软弱无能，并承担被指控领导力缺失的风险。美国的领导人愿意承担这样的风险吗？他们愿意鼓励其他人发展领导才能吗？他们是倾向于鼓励人民对他的依赖，还是与之相反？

现在，我们知道了真诚共同体的规则，也知道它在个人生活方面的治疗效果。如果我们能够找到一座桥梁，将这些我们已经掌握的知识与世界相连，这些规则会不会对世界产生同样的治疗效果呢？我们人类通常被认为是群居动物，但我们还不是真诚共同体生物。我们被迫为了生存而彼此联系。但是，我们还达不到真正的真诚共同体所要求具备的包容性、现实性、自我觉察、坦诚、承诺开放、自由、平等和爱。仅仅作为群居动物显然是不够的，在鸡尾酒会上喋喋不休，在生意和地界问题上争论不止。我们的任务——我们基本的、核心的、至关重要的任务，是把我们从单纯的群居生物转变成真诚共同体生物。这也是人类实现进化的唯一途径。

1事工是指基督教会的成员执行教会所任命的工作。

第八章　人性的幻想

改变并不容易，但它是可能的，这是我们作为人类的荣耀。

我们总是倾向于做出这样的推测，物以类聚，人以群分，若要建立真诚关系，必须通过某种方式改变人性，使所有人都变得一样。这显然是不现实的。即使在我的经历和团体治疗中，这种想法也被证明是错误的。个体差异只有在被接纳和庆祝的时候，才能建立起真诚关系。正因为如此，我们在迈向真诚共同体时，所踏出的第一步或许应该是接受这样一个事实：我们不是，也不可能是完全一样的。

多元化的问题

因为每个人的独特性，我们不可避免地生活在一个多元化的社会中，同时我们也为社会的多元化而倍感自豪。尽管我们来自不同的种族和背景，有着截然不同的观点、需求、传统和信仰，采取不同的谋生方式，但仍可以在相对和平的环境中共同生活，无论如何，多元化有时候是值得庆祝的。

请记住，真诚共同体是一种团结的状态，身处其中的时候人们放下了防备心理，不再躲在防御措施背后，而是学着降低它们。他们也不再企图消除差异，而是学着接受甚至欣赏它们。在真诚关系中，人们需要的不是“顽强”，而是“柔软”。在这个崇尚“柔软”的地方，多元化不再是一个问题。事实上，它十分鼓励多元化。真诚共同体拥有真正的炼金术，它将我们差异的糟粕转化为美妙的和谐。

若想更加深入地了解这一切是如何发生的，我们还必须从最根本的层面了解，人类在拥有那么多共性的同时为何又是如此不同，我们必须回答这个问题：人性是什么？

我们是蛇，也是龙

对于大多数人而言，神话是个高深莫测的传说，往往是虚构的。然而，越来越多的心理学家开始意识到，神话之所以能流传至今，触动人心，恰恰在于它们的真实性。不同的文化中，不同的年代里，神话以不同的形式存在。它们经久不衰，广为流传，正因为它们是事实的具象化体现。

龙，是神话中的生物。早在今天的漫画书和动画片中那些喷火的怪兽出现之前，整个欧洲的基督徒就已经用手稿上精美的插图阐述了龙的形象。中国的道士，日本的佛教徒，印度的印度教徒和阿拉伯半岛的穆斯林也是如此。为什么？为什么是龙？为什么这个神话中的野兽如此国际化？

因为龙是人类的象征。作为一个虚构的符号，它代表了人性的本质。我们是长出了双翼的蛇，是可以展翅飞翔的蠕虫。像爬行动物一样，我们贴地而行，深陷于动物性和文化偏见的泥淖中。然而，如同飞鸟一般，我们也拥有翱翔于天际的精神力和行动力，至少在短暂的时间内超越我们狭隘的思想和罪恶。所以我有时会告诉我的患者，他们的一部分任务是与他们心中的巨龙和解，以决定他们想发展人性中更懒惰卑劣还是更灵性智慧的那一面。诗人鲁米说：

你生而有翼

为何竟愿意一生匍匐前行

形同虫蚁？

我们的狭隘、偏见和傲慢，让我们像蛇一样在泥沼中爬行，而我们的接纳和包容，则能让我们的心灵插上羽翼，飞翔在天际。

所有的神话都或多或少与人性有关，作为神话象征，龙是相对简单的一个。正如在梦境中一样，许多意象可以凝聚成一个神话。以亚当和夏娃，伊甸园，苹果和蛇（龙的雏形已经在这里出现了）的奇妙故事为例。这是关于我们从生活中堕落，从自然界被疏离的故事，或者，它是我们向自我意识进化的故事，说明知廉耻是人类的本质之一，或两者兼而有之。同时，这也是一个关于人类在自性化过程中所表现出的贪婪、

恐惧、傲慢、懒惰和叛逆的故事。它告诉我们，我们无法再回到与万物融合的无自我意识的状态，这条路被一把燃烧的剑所阻断，只有穿越严酷的荒漠进入意识更深层的领域才能获得拯救。

即使是最简单的神话也有很多面，就像龙一样，我们是多面的生物。也正因为如此，我们才用神话来阐述人性。我们的本质是多面的、复杂的，甚至自相矛盾的，它不能用单一、简单归类的方式来表述。于是神话被赋予了囊括和拥抱丰富人性的使命。

有这样一个故事，一位牧师问孩子们：“如果世界上的好人都是红色的，坏人都是绿色的，那你们会是什么颜色的？”

一个小孩歪着头，认真想了好一会儿，然后满脸兴奋地回答：“我是花色的。”

人类学家欧内斯特针对人性的错综复杂，说了这样一句话：“人是满口胡言乱语的神。”

因为人性的多面和复杂，对它的简单定义不但有失丰富性的公允，而且是非常危险的。任何虚假都是危险的，尤其是对人性的误解，因为这种误解是战争的基础之一。关于人性，最主要的错误观念，或者说幻觉，是人类都是相同的。你们一定以某种形式听说过这样的幻觉。“全世界的人们都是相似的。”“不同的外表下，人人皆兄弟。”“你们应该像我们一样。”

这种幻想是“邪恶”的理论基础。例如，父母要求孩子跟他们一样，丈夫要求妻子跟他一样，或者妻子要求丈夫跟她一样，上司要求下级跟他一样，一个民族要求另一个民族跟他们一样等，不管出于什么目的，打着什么崇高的旗子，这种以自我为中心，强迫别人与自己一样的心理和行为，最终都会走向邪恶。

虽然人与人有着不同的特征，踩着不一样的鼓声前行，但如果就此断言不同的人绝对没有共同之处，则又走向了另一个极端。前文所提到的“成为桑人和斐济人的治疗者”，描述了两种“原始”文化中治疗者所经历的终身训练过程。在这两种文化中，尽管特定的治疗方法或普遍的精神信仰所使用的语言和概念截然不同，但这些治疗者多年来转化过程的特征却极为相似。事实上，这些治疗师的转变之旅，与我们自己文化中的精神追求者所采取的方式大致相同。我认为，精神旅程的过程在深处

是一致的。它们是人性的一部分，是我们共同拥有的复杂特征之一。

精神成长的过程为人类同时具有独特性和相似性提供了另一个例子。男人和女人是截然不同的，没有人会质疑男性精神与女性精神之间的巨大差异。然而，在过去20年从事心理治疗的实践过程中，我意识到，男性和女性必须面对同样的精神问题，并在成长过程中克服相同的障碍这一事实给我留下了深刻的印象。男性或女性都需要学习如何独立于自己的父母、配偶和子女，如何培养充分的责任感和主体感。完成这一步之后，还要学习如何屈服，如何应对身体的衰老，如何面对死亡。无论从主观上还是客观上来说，作为男人的我和作为女人的你是截然不同的，与此同时，我们又都是同样的人。

无论从主观上还是客观上来说，西方人与东方人是截然不同的。我们有许多不同的想法。但是，我们也必须同样面对生死，以及其他作为人类所必须面对的共同问题。这就是龙的神话所要阐述的现实——我们是蛇，也是龙。

由此可见，“人性是什么？”这个至关重要的问题的答案必然是矛盾的。人类截然不同又十分相似。如果我们都一样，世界将变得简单很多。也许是因为这个原因，来自不同文化的人们都倾向于将我们的差异严重低估。在一种文化中被认为是“正常”的东西在另一种文化中可能被认为是明显异常的，甚至在相当程度上，善与恶的概念也由文化所决定。

我从一段令我懊恼的经历中了解到，并非所有文化差异都一成不变。当我在冲绳岛服务期间，我决定去拜访那里的一家精神病医院，许多其他的美国人也对此很感兴趣，所以我们医院的翻译，一位见多识广的日本女性为我们安排了为期一天的行程。期间一名美国医生注意到，这家医院的患者都睡在榻榻米垫上，除了这张榻榻米垫，患者和水泥地板之间再无其他的阻隔，这位医生不禁喊道：“这里对待患者的方式太糟糕了，我简直不敢相信他们的医院竟然这么差，他们至少应该给患者安排用来睡觉的床铺。”

由于这个地方比我在美国访问过的许多州立医院更加整洁有序，我当即斥责他：“这家医院并不差，”我强调，“在日本文化中，睡在榻榻米垫上再正常不过。床铺反倒可能引起患者的不适，让他们无所适从。由于来自不同的文化，他们更喜欢以这样的方式睡觉。”

我们的翻译当即纠正了我，“确实，这不一定是一家差医院，”她说，“如果你安排一个日本农民住在一间带床铺的酒店房间里，他可能会在头几天晚上解开榻榻米垫子用来睡觉。但是一旦一个日本成年人有机会睡在床上，在有选择的情况下，她或他通常不会再睡在榻榻米垫上。”

在那些认识到至少部分的文化差异可以改变的人当中，大多数都认为他们自己的文化，他们自己的现实，既美好又崇高，应该改变的是来自其他文化的人。但这一表现再次将对人性的幻想推向了更加危险的极端。它不仅假定所有人都具有本质上的相同性，而且假定所有人都应该向这个方向努力。那些不能，不会，也不想变得“像我们一样”的人则被打上敌人的标签，无论他们是来自另一个国家或另一种文化的人们，还是生活方式与我们不同的邻居。英国著名经济学家和哲学家弗里德里希·哈耶克说：“在这个世界上，平等待人和试图使他人平等这两者之间的差别总是存在的。前者是一个正常社会的前提条件，而后者意味着‘一种新的奴役方式’。”比如，一些父母怀着美好的意愿去塑造孩子，希望他们将来过上体面的日子，但结果恰恰是那些想让孩子变得体面的东西，却让他们的生活变成了人间地狱。

人性的现实在于，我们是，而且将永远是截然不同的，因为人性最突出的特征在于它具有通过文化和经历以完全不同的方式进行塑造的能力。人性是灵活的，它确实有改变的能力。但这样说并不足以彰显人性的荣耀，更为合适的说法应该是“转型的能力”。转型的能力才是人性最本质的特征。同样矛盾的是，这种能力既是战争的成因，也是战争最根本的解药。

转型的能力

我住在康涅狄格州的一个大湖边。每年3月，当湖面上的冰融化时，都会飞来一群海鸥，而到了每年12月，当湖面结冰时，海鸥又会离开，大概是飞往南部的什么地方。我不知道它们去了哪里，但最近听说是在亚拉巴马州的佛罗伦萨。研究候鸟的科学家认识到，海鸥小小的脑袋已经足以使它们能够依据星辰来辨别方向，从而准确地抵达亚拉巴马州的佛罗伦萨。唯一的问题是它们的自由度相对较低。其迁徙的目的地只可能是亚拉巴马州的佛罗伦萨。它们不能说：“今年我也许会在得克萨斯州的韦科或百慕大过冬。”

与海鸥相比，我们人类相对缺乏本能，却有着极大的自由度。我们有选择的自由，如果经济条件允许的话，无论是去亚拉巴马州、百慕大或巴巴多斯过冬，还是留在家中，或者干脆做一些完全不合常理的事情，比如转向北部，去佛蒙特州遍布碎木头和玻璃的冰山上滑雪。而这种自由则赋予了我们对自身进行改变和转型的能力。

由蛇变成龙是自身的一种改变，也是一种转型。没有什么能比从婴儿期到青春期，再到成年期的心理成长的连续阶段更能证明我们的转型能力。然而此后，我们转变的愿望并没有随着年龄增长而不断增加，反而更加偏向于固有的模式，对新事物不再感兴趣，越来越腐朽僵化。事实上，当我年轻时，我认为这是理所当然的，那些步入五六十岁的成年人似乎都变得越来越守“本分”。

但也有可喜的例外，20岁那年，知名作家约翰·马昆德令我大开眼界，我和当时65岁的他共同度过了整个夏天。马昆德对包括我在内的所有事物都兴致盎然，而在此之前从未有过任何一位德高望重的65岁老人对少不更事的20岁的我感兴趣。我们曾每周三到四次争论至深夜，我时常可以在争论中获胜。我可以改变他的想法。事实上，他每周会因为这样或那样的原因多次改变自己的想法。因此到了夏末，我已经非常清楚地意识到这个人从精神上来说并没有变老。如果非要说有什么变化，那也是从心理学的角度看他变得更年轻，更灵活，较大多数青少年而言发展更快。在我的生命中，我第一次意识到我们的精神可以不老。的确，我们无法避免身体随着年岁增长逐渐衰老，但心灵和精神可以永葆青春。

我们现在迎来了一个有趣的悖论：那些心灵和精神永葆青春的人，恰恰是心理上和精神上最为成熟的人。相反，很多我们所谓的衰老是心理和精神上的不成熟。我们通常这样描述老迈的人：他们变得牢骚满腹、刻薄寡恩和颐指气使，总是以自我为中心。但通常这并不是因为他们步入了第二次童年，而是因为他们从未走出过第一次童年，他们一直是个孩子，只是外表那层成人的伪装磨损了而已。心理治疗师们知道，很多人在成人的外表下，实际还是个情绪化的孩子。不过，如果这些人中的一部分有勇气寻求心理治疗，充分说明他们已经意识到了自己心智的不成熟，无法继续困在成熟外表和幼稚心灵的夹缝之中，事实上，他们寻求心理治疗本身，就是提出了转型的诉求。

我的一位导师，曾用他独特的爱尔兰口音对我说：“啊，斯科蒂，成人真是一件了不起的事物！”当然，他的意思是说，成人是一件令人惊叹的造物，真正的成人很稀有。然而，并不需要对这种相对稀少的情况感到悲观。有证据表明，过去两代人中，成人的数量呈现出迅速的增长。无论如何，真正的成人是那些已经学会不断发展和锻炼他们转型能力的人。通过这种锻炼的加深，我们会在进步的道路上越走越快。伴随着成长，我们清空自己的能力也逐渐增强——我们能够摆脱掉那些陈旧的事物，让新的事物涌入，从而给转型带来可能。

可以说，正是我们转型的能力使我们在一定程度上成为不同的人。缺乏一种固有的、预设的本质，却拥有尝试新的、不同的事物的自由，这就使我们不可避免地被塑造，或选择成为各式各样的人。人类最显著的特征是其多样性。由于不同的基因，不同的童年，不同的文化和不同的生活经历，也许最重要的是，由于不同的选择，我们已经通过不同的方式转型或被转型。气质、性格和文化上的巨大差异使我们难以和谐地生活在一起。通过运用同样的转型能力，我们有可能超越童年、文化，以及过去的经历。同样，我们有可能超越，而不是抹杀我们的差异。

现实、理想和浪漫

那些认为和平世界不可能实现的人，即所谓的鹰派，通常将自己称为现实主义者。一群将人类天生好战的假设作为主要观点的人做出这样的自我定义不仅十分奇怪，而且与事实相悖。在所有被记载的历史中，鹰派始终坚持认为所有文化的人类一直处于战争状态。其实这并不完全准确，例如瑞典和瑞士几百年来从未发生过战争。但是对于鹰派来说，他们则认为战争是人性现实的写照，并通过成为好战分子去适应这一现实。

这些鹰派人士通常将鸽派称为理想主义者，更普遍的说法是“没头脑的理想主义者”或“糊里糊涂的理想主义者”。他们是对的——我指的当然不是没头脑或者糊里糊涂，而是我们的确是理想主义者。因为我将理想主义者定义为相信人性具有转型能力的人。即使人性的确是好战的，即使我并不清楚侵略这种行为模式是先天的，还是后天习得的，但我们也仍然有可能将其改变。

无论人性的其他特征如何，这种转型能力才是其最显著的特征，它也是人类物种得以进化和生存的基础。这些鹰派人士，或所谓的现实主义者与人类意义的本质脱节，而理想主义的鸽派的思想才更符合人性的现实。理想主义者才是更现实的那群人。

然而，在某种情况下，理想主义的鸽派也会与现实脱节。当我主持裁军研讨会时，参与者们都热血沸腾；但当我告诉他们我预期裁军需要十几年的时间才能完成时，他们的情绪一落千丈，表情黯淡下来。他们原以为这可能只需要六个月，因为他们都是浪漫主义者。我将浪漫定义为不仅相信人性的转型能力，而且相信这很容易。事实上这并不容易，但这是可能的。

其中的不易有很多根深蒂固的原因。品格的最佳定义为：精神元素一致的组织模式。一致性是这个定义中的关键词。个人的人格具有一致性，文化和国家的“品格”也是同理。一致性既有黑暗的一面，也有光明的一面，既有好处也有坏处。

在此举一个我亲身实践的例子。当新患者到来时，他们通常会看到我穿着开领衬衫和舒适的毛衣，甚至是拖鞋。如果他们第二次来见我时，发现我身着领带和西装，正准备赶赴一场演讲旅行，这也许尚可接

受。然而，若是他们第三次来，却见到一个穿着飘逸长袍，戴着精致珠宝的我，他们通常不会再来第四次。许多患者不断回来接受我的服务的原因之一是，他们每次来找我，我都仍然是那个老斯科蒂。我人格的一致性给他们带来了安全感，使他们“有章可循”。我们需要保持人格的相对一致性，以便作为一个值得信赖的人，在社会上发挥应有的作用。

然而，这种一致性的阴暗面是我们心理治疗师所称的抵抗。品格，无论是个人的还是国家的，都具有抵抗变革的特性。患者来进行心理治疗，其本质永远是寻求改变。但是从治疗开始的那一刻起，他们却表现出对变化的极度反感，并且常常会与它一决雌雄。心理治疗旨在释放真理之光，并将它在我们心中点亮。真理会带给你自由，但首先会把你逼疯——这句谚语生动地反映了这种抵抗。

改变并不容易，但它是可能的，这是我们作为人类的荣耀。这种荣耀曾被视为美国理想主义的根基。《独立宣言》《宪法》和《权利法案》——这个国家建立之初的所有纲领性文件——都是基于这个深刻的理想。它们的基本职能是建立一个社会，使人们在最大限度上获得变革的自由——改变他们的精神信仰，改变他们的居住地点，改变他们的生活方式，通过信息的自由传递改变他们的想法。

不过，我们或许仍记得，改变他人的企图往往会导致混沌，并不能建立起真诚的关系，此刻我想起了一句众所周知的名言：“你唯一可以改变的人就是你自己。”

第9章　爱的人越多，喜欢的人越少

个人的精神成长是一个孤独的旅程，需要抛弃父母的影响、家族的传统、文化的束缚，甚至自己习惯的生活方式。

建立真诚关系的前提是接纳，其实更应该说是庆幸我们个体和文化的差异，但只有在我们进入空灵之后才能获得。然而，这并不意味着当我们向真诚关系迈进的时候，要求所有人、所有文化和社会都具有同样的优越性和成熟度。如果那样做，将再次落入另一种对“人性的幻想”的圈套中。在这一幻想中“我们各不相同，但排除这些表面的差异，我们的本质是完全相同或平等的”。这明显不切实际。事实上，就像一些人比其他人更成熟一样，一些文化与另一些文化相比有着或多或少的缺陷。

因此，我们不需要强迫自己去感受每个人都有相同程度的吸引力，或者每种文化都有相同程度的品位。盖尔·韦伯在他更深层面的关于精神成长的经典著作中写道，在精神成长的过程中，爱的人越多，喜欢的人就越少。这是因为当我们已经足够善于识别和治疗我们自身缺陷的时候，自然也会善于识别他人的缺陷。我们也许会因为这些缺陷和不成熟而不喜欢他们，但随着我们的不断成长，我们越来越能够去接纳他们，去爱他们的一切，包括所有的缺陷。我们的目的不是彼此喜欢，而是彼此相爱。

虽然这种爱很难获得，但这是精神之旅的一部分，如果这一旅程不被理解，它将有可能成为导致我们进一步分裂的一个主要因素。但是，如果理解这一原则，将为我们的和睦相处起到极大的推动作用。

精神成长的阶段

在《少有人走的路3：与心灵对话》中，我说，人类的精神成长可以分为四个阶段：

第一阶段：混沌，反社会

第二阶段：规范，制度化

第三阶段：怀疑，个性化

第四阶段：神秘，共同化

大多数小孩以及约五分之一的成年人都处于第一阶段。它本质上是一个灵性尚未开化的阶段。我把它称为反社会，是因为处于这一阶段的成年人，以及被我称为“谎言之子”的人，似乎通常不具备共情能力，不会去关爱别人。虽然他们可能假装在爱，而且自己也是这样认为的，但他们与同胞之间的关系本质上都是以操纵和为自我服务为目的，对其他人漠不关心。我将这一阶段称为混沌，因为这些人基本上毫无原则。正因为缺乏原则，他们完全被个人意愿所支配，而且由于意愿可以不时地发生变化，他们的存在缺乏完整性。因此，他们往往最终会沦为阶下囚，或深陷困境。然而，也有些第一阶段的人擅长权宜之计，在隐藏自己的野心方面颇为严谨，因此他们可能会身居高位，手握权力，或者颇具威望，甚至成为总统或有影响力的大人物。

随着时间的流逝，处在这一阶段的人不时会意识到他们所置身的混沌，但通常他们只能听之任之，有些甚至会因为完全看不到改变的希望而选择结束自己的生命。偶尔会有一部分人，能够转换到第二阶段。

这种转变通常是突然而戏剧化的，就好像是神秘之人伸手拉了那个灵魂一把，令它实现了一次量子跃迁，即质的飞跃。这个过程似乎是无意识的，总是自然而然地就发生了。如果想要更形象的描述，就好比一个人在自言自语：“任何事情，无论是什么，都好过这混沌不堪的现状，我愿意做任何事情来摆脱它，哪怕是被机构所管制。”

对于某些人来说这种机构是监狱。大多数在监狱工作过的人都知道有一种“囚犯楷模”，他们合作、服从、训练有素，受到其他囚犯和行政

人员的青睐。因为他表现良好，可能很快就会被假释，然而三天之后，他抢劫了7家银行并承认犯下了其他17项重罪，这样他就可以立即回到监狱，被牢笼所管制，并且再次成为“囚犯楷模”。

对另一些人来说，这个机构可能是军队，他们生活的混乱状态受到军队相当严苛的家长式的，甚至是包办式的制约。对其他人来说，它可能是一家公司或其他一些结构严密的组织。

我把精神发展的第二阶段，称为“规范”和“体制化”的阶段。这个阶段的人教条死板，过分注重外在的形式，如果在事物的形式上做出改变，他们会变得非常不安。因为正是这些形式使他们得以从混沌中解脱，无怪乎处于精神发展这一阶段的人总是风声鹤唳，任何随心所欲、无视规则的举动似乎都对他们造成威胁。

现在让我们假设，两个牢牢扎根于第二阶段的成年人结婚生子。他们可能会在稳定的家庭中抚养子女，因为稳定是这个阶段人们的原则性价值。他们会把自己的孩子作为一个重要的存在郑重对待，因为别人告诉他们孩子是重要的，应该予以郑重的对待。虽然他们的爱有时可能有点过于程式化，并且缺乏一定的想象力，但他们仍然会真心相待，因为别人告诉他们应该去爱，并教导他们如何去爱。

在这样一个稳定而充满爱心的家庭中长大，孩子逐渐会转变为具有自制力的人，不必再像他们的父母依赖于管制机构，他们会告诉自己：“谁需要再听信这些愚蠢的言论。”此时此刻他们开始过渡到第三阶段：怀疑，个性化，并给父母带来巨大的烦恼——成为无神论者或不可知论者。

尽管“缺乏信任”，处于第三阶段的人通常比满足于滞留在第二阶段的人有着更高的精神境界。虽然崇尚个人主义，但他们不会做出任何反社会的行为。相反，他们往往深入地参与到并致力于社会事业当中。他们对事物有自己的看法，并不会盲目相信他们在书本中读到的全部内容。他们会成为充满爱心、全心全意照料孩子的父母。作为怀疑论者，他们通常是科学家，因此他们仍然必须高度重视规则。的确，我们所说的科学方法正是一系列公约和程序的集合，旨在对抗我们超凡的自我欺骗能力，其目的是探寻真理——这一超越了我们当下情感上或理智上的舒适区的东西。

处于第三阶段的人是积极的求真者。

俗话说求则得之。如果第三阶段的人们更加深入而广泛地寻求真理，他们就会发现他们所找寻的东西——那些真理的碎片渐渐可以组合成一些图案，但尚不足以完成一幅完整的拼图。事实上，他们找到的碎片愈多，拼图也愈显得宏伟壮丽。然而，他们终究能够一窥那“宏伟画卷”的真容，从而相信它惊人的美丽——而他们所看到的东西恰恰与处于第二阶段的父母或祖父母所相信的那些“原始神话和迷信”如出一辙。从那时起，他们开始转换到第四阶段，也就是精神发展和升华的共同化阶段。

“神秘主义”是一个备受争议的词，形式众多，很难定义。然而历代以来，各种精神信仰的神秘主义者都提到了事物之间的统一性和关联性：男女之间，我们与其他生物之间，甚至无生命的事物之间，都是遵循宇宙中一种无处不在又无从捉摸的法则相互联系。还记得我在小组中的那次经历吗，我突然看到讨厌的邻座变成了我自己。他那些臭气熏天的雪茄烟蒂的味道和喉咙里传出的鼾声曾经令我厌恶至极，直到那奇异的神秘时刻的出现。我看到自己坐在他的椅子上，并意识到他是我睡着的那部分，而我是他醒着的那部分。我们突然有了关联。不仅如此，我们都是同一个联合体的组成部分。

神秘主义显然与神秘事物有关。神秘主义者承认未知事物的重要性，但并不会被它们吓倒，而是试图更深入地向内探寻，从而对其有更多的了解，即使他们往往意识到了解得越多，事情反而变得越神秘。他们喜欢神秘感，这与处于第二阶段的人形成鲜明对比。处于第二阶段的人们需要简单而明确的教条，对未知和不可知的东西几乎没有任何兴趣。处于第二阶段的人在相当程度上是为了逃避神秘而加入某种精神信仰。与此同时，处于第四阶段的男人和女人们却是为了接触神秘而加入精神信仰。由此便产生了一种十分令人困惑的现象：那些选择加入精神信仰，而且是同一类信仰的人，不仅出于不同的动机，而且出于完全相反的动机。在我们了解精神信仰多元化的根源之前，这都很难理解。

经年累月，神秘主义者不仅谈论空灵，而且歌颂它的优点。我将第四阶段贴上共同化和神秘的标签，是因为在全人类中，他们最清醒地意识到整个世界是一个共同体，人为地划分敌我阵营恰恰是没有认清这一点。他们已经习惯于摆脱偏见和先入之见，并能够理解连接一切事物的无形的法则，他们的思考不会受派系、集团，甚至国家所约束，他们知道我们属于同一个世界。

在精神发展的四个阶段之内和之间当然还分为很多不同的等级。实

际上我们将处于第一和第二阶段之间的人称为：开倒车的人。有这样一个男人（为了方便起见，我们会用男人来举例，女人也会处在这个阶段，但表现形式更为微妙），他喝酒，赌博，还有些放荡，直到某个处于第二阶段的亲友来找他谈话。他得救了，在接下来的两年中，他过着清醒、正直、有敬畏心的生活，直到有一天他被发现又重返酒吧或赛马场。他再一次得救了，但之后又会走回头路，并不断在第一阶段和第二阶段之间摇摆。

同样，人们也会在第二阶段和第三阶段之间摇摆。例如，有个人自言自语道：“不是我没有信仰，树木、花朵和云都如此美丽，人类的智慧显然不足以创造它们，必然有某种神圣的智慧早在数十亿年前就把这一切都安排好了，但星期天早上的高尔夫球场和教堂一样美丽，我也可以在那里找到我的信仰。从此他便在高尔夫球场寻找归宿，直到几年后他的生意经受了轻微的动荡，他惊慌地告诫自己：“噢，天哪，我这段时间都没有精神寄托。”因此他又开始信仰，直到多年后经济好转，他又逐渐回到他第三阶段的高尔夫球场。

与之相似，我们会看到人们在第三阶段和第四阶段之间摇摆。我的邻居就属于这一类。日间，迈克尔总是以极强的准确性和精度来表达他充满分析性的想法，和他聊天实在令我感到无聊透顶。然而，偶尔在晚上喝了些威士忌后，迈克尔会开始谈论生死、意义与荣耀，并且变得“灵感充溢”，我会坐在他的脚边出神地聆听。然而第二天他会抱歉地说：“我的天，真不知道昨天晚上我是怎么了，说了一堆蠢话，我必须停止喝酒。”我并不鼓励酗酒，仅仅为了说明这个案例中的一个事实：饮酒有时候能够使他足够放松，得以朝着被召唤的方向流动。而面对冰冷的现实，他不得不怀揣着恐惧退回到第三阶段由“合理”所带来的安全感中。

也许可以预见，在精神发展的不同阶段，人们之间存在一种威胁感。

大多数情况下，我们受到处于更高阶段的人的威胁。虽然处于第一阶段的人们经常把自己伪装得“很酷”，看起来“一切都很好”，其实在外表之下，他们能感受到几乎来自所有事，所有人的威胁。处于第二阶段的人不会被第一阶段的所谓“罪人”威胁。他们被要求去爱这些罪人。但是他们深受第三阶段的个人主义者和怀疑论者，甚至更多的是来自第四阶段的神秘主义者的威胁，这些神秘主义者所相信的东西似乎与他们的信仰相同，但在相信的背后却流露出一种令他们万分恐惧的自由。另一

方面，处于第三阶段的人并不会被第一阶段或第二阶段的人所威胁，却会被第四阶段的人所威胁，这些人似乎像他们一样具有科学的头脑，知道如何写出很好的脚注，但不知为何仍然相信那些疯狂的、跟神秘有关的事。

认识到精神成长不同阶段人们之间的这种威胁感，对于教师和治疗者来说至关重要。不管是否愿意，我们每个人都是老师和治疗者，我们唯一的选择是成为好的或是坏的。想要成为一位好的老师或者治疗师，关键在于你要领先你的患者、客户或学生一步。如果不领先就无法引导他们，但如果过于超前又可能会失去他们。如果其他人比我们领先一步，我们通常会羡慕他们。如果他们比我们领先了两步，我们通常认为他们很危险。这就是苏格拉底被杀的原因，他们认为他是有害的。

同样，领先了两步或更多的人想要引导底层的人也是非常困难的。由于这个原因，第四阶段的人，即使不断提高自己也无法成为很多人的最佳治疗师。通常而言，第二阶段的人可以为第一阶段的人提供最佳治疗。而精神病学家和心理学家——主要位于第三阶段——通过从精神上引导第二阶段的人摆脱依赖，为文化发展做出了贡献。第四阶段的治疗师最擅长引导高度独立的人，以帮助他们认识到万物之间神秘的相互依存性。我们中的大多数人，在伸手去拉下方某个人的同时，也被另一只手从上方拉住。

了解精神发展的阶段对建立真诚关系十分重要。一个只有处于第四阶段、第三阶段或者第二阶段的群体，与其说是一个真诚共同体倒不如说是一个帮派。真正的共同体可能会包括所有阶段的人。基于这样的理解，不同阶段的人们就有可能战胜将他们割裂开的威胁感，并成为一个真正的真诚共同体。

这种可能性最为戏剧性的例子发生在几年前我所领导的一个小型的治疗小组中。在这个为期两天的25人小组中，有10位处于第二阶段的人，他们严格自律，不越雷池一步，5位处于第三阶段的无神论者，10位处于第四阶段的神秘主义者。有些时候我对能把他们变成真诚共同体感到绝望。第二阶段的人对于我——他们所谓的领导人抽烟喝酒的习惯感到愤怒，并不遗余力地试图治愈我的虚伪和沉溺。而神秘主义者则积极地挑战第二阶段之人的形式主义和党同伐异。当然，他们全都致力于改变无神论者。无神论者则反过来嘲笑他们居然胆敢不知天高地厚地认为自己已经掌握了某种真理。尽管如此，经过大约12个小时最激烈的斗争之后，我们最终得以摆脱自己的偏执和狭隘，允许彼此处于各自不同

的阶段。我们成了一个真诚共同体。但是，如果没有对精神发展不同阶段的认知，并且认识到我们并非都“处于相同的阶段”，而且这并没有什么不好，我们就不可能取得成功。

我的经验表明，这种精神发展的步伐在所有文化中都真实存在。

事实上，似乎所有伟大信仰的特征之一，就是它们能够同时与处于第二阶段和第四阶段的人对话。我想这也正是它们之所以伟大的原因所在。

同样根据我的经验，精神发展的四个阶段也代表了健康心理发展的范式。我们出生时往往处于第一阶段。如果我们出生在稳定而安全的家庭，童年时期我们就会成为遵纪守法的人。如果家庭完全支持并鼓励我们的独特性和独立性，那么在青少年时期，我们经常会作为萌芽期的怀疑论者，开始对法律、规则和神话提出质疑。如果这种引导我们产生质疑的自然的成长力量没有受到来自学校或父母的诅咒、威胁和抵制，那么在成年之后，我们会慢慢开始理解隐含在神话和法律字里行间的意义和精神。然而，某些家庭环境中可能存在破坏力，从而使人们“驻留在”某个阶段。相反，还有一些罕见的、难以解释的人发展得比预期的更深入，更迅速。

值得一提的是，不管我们在精神上取得了多么长足的发展和进步，我们仍然会保留前一阶段的痕迹，就像我们保留着退化的盲肠一样。我基本可以算得上是第四阶段的人，否则我不可能写出这样的文字。但我可以向你保证，仍然有个第一阶段的斯科特·派克存在，他在任何重大压力下的第一反应往往是撒谎、欺骗或偷偷溜走。我宁愿将他好好藏匿起来，藏在一个舒适的牢笼中，这样他就永远不会出现在这个世界上。事实上，我只有承认这些阴暗面的存在才能做到这一点，这也正是荣格心理学所说的“暗影整合”的意思。与每个人一样，我也有阴暗的东西，我从未试图杀死那个阴暗的自己，因为每当我需要一些特殊的“市井智慧”时，我需要进入这个地下牢笼，躲在安全的铁栏杆后面咨询他。同样，我还有一个第二阶段的斯科特·派克，他在紧张和疲惫时非常希望有一个“大哥”或“老爹”给他一些明确的非此即彼的答案，以解决人生中困难的模棱两可的困境，或给他一些公式，告诉他该如何表现，以减轻他若想独立解决所有问题应肩负的责任。还有一个第三阶段的斯科特·派克，如果被邀请去参加一个久负盛名的科学大会，在这样一种场合的压力之下，他会回归纯粹理性的思考：好吧，我最好和他们谈谈那些处于精准控制之下的、可衡量的研究，而不是去谈论那些有关神秘的事

情。

我认为这些精神阶段的发展过程用转化来命名再合适不过。我已经提到，从第一阶段到第二阶段的转化通常是突然而剧烈的。与此不同的是，从第三阶段到第四阶段的转化通常是循序渐进的。我第一次谈到这些阶段是在与心理学家保罗·维兹共同参加的一次研讨会上，他是《将心理学作为宗教》一书的作者。在问答期间，保罗被问到他是什么时候成为基督徒的。他挠了挠脑袋说道："让我想想，应该是在1972年到1976年之间。"相比之下，对于同样的问题，你更为熟悉的答案应该是这样的："那是8月17日晚上8点30分！"

在从第三阶段转化到第四阶段的过程中，人们通常第一次意识到存在精神成长这回事。但这种意识有一个潜在的缺陷，即此刻有些人会认为自己可以指引这一过程。"如果我在这时候跳一些苏菲舞，"他们告诉自己，"去做一些禅修，再参与一些关于生命意义的探索活动，我终会得到涅槃。"但是伊卡洛斯的神话告诉我们物极必反。伊卡洛斯想要接近太阳，他用羽毛和蜡制成了一对翅膀。但是一旦他开始接近太阳，太阳的热量就会融化他的人造翅膀，使他坠入死亡的深渊。我相信这个神话的其中一个寓意，是告诫我们无法靠自己的力量去接近某些东西。我们必须接受更高力量的指引。

在任何情况下，无论是突然的还是渐进的，无论在其他方面是多么不同，从第一阶段到第二阶段，以及从第三阶段到第四阶段的转化其实有一个共同点：人们会感觉到他们的转化并非是他们依靠自己的力量实现的，而是一种恩赐。我可以很明确地说，当我自己从第三阶段向第四阶段转化时，并没有足够的智慧靠自己找到方法。

作为精神成长过程的一部分，从第二阶段到第三阶段的过渡也是一种转化。我们可以转化为无神论者、不可知论者，或者至少是怀疑论者！事实上，我们所面临的最大挑战之一，是试图促进人们从第二阶段直接跳到第四阶段，而不必经历第三阶段的怀疑。在我看来，不允许怀疑，是人们最容易犯的错误之一，这样做所带来的后果是不断导致成长中的人们离真诚共同体越来越远，将他们固定在对精神洞悉的永恒抵制上。相反，只有将质疑视为美德，我们才能在精神成长的道路上稳步前行。

只有通过质疑，我们才能模糊地意识到生命的本质是灵魂的发展。我们都在一场持续的精神旅途上，我们的转化永远不会终结，意识之美

远远超过了其弊端。我们初次意识到我们正在旅途上，我们都是朝圣者的时候，也是我们第一次真正开始有意识地与宇宙合作的时候。这就是为什么在我之前提到的那场研讨会上，保罗·维兹语重心长地告诉听众："我认为斯科特提出的阶段理论非常有效，我想我会在今后的实践中运用它们，但是我希望你们记住，斯科蒂所提出的第四阶段只是一个开始。"

有些人担心，将人们按照精神成长的不同阶段来分类可能会产生一种分裂效应，但我并不认为这种担心是合理的，而且，我的个人经验不断重复着这样一种认知：我们处于不同的精神发展阶段并不会阻碍而是有助于真诚关系的形成和维护。不过，我们应该记住，发展相对滞后的人们有充分的能力建立真诚关系，而我们中那些最发达的人们身上仍然保留着早期阶段的痕迹。正如爱德华·马丁在他的诗《吾名大群》中所表达的那样：

在我尘世的宫殿中有一群人——

一个人谦卑，一个人骄傲，

一个人为自己的罪孽伤心欲绝，

一个人坐在那儿毫无悔意地咧嘴大笑，

一个人爱邻居如同爱自己，

一个人除了名誉和财富什么也不关心。

我或许能摆脱这无尽的烦恼，

如果我能从他们当中将自己寻找，

就能获得一次飞跃。

成长就是超越

我所描述的精神发展过程与真诚共同体的发展非常相似。精神处在第一阶段的人通常是伪装者，他们假装自己慈悲而虔诚，掩盖他们缺乏原则的事实。群体形成的第一个原始阶段——伪共同体，同样以伪装为特征。群体试图表现得像个共同体，而不去做任何与之相关的努力。

第二阶段的人们已经开始服从于原则——法律。但他们并不了解法律的精神。因此，他们是墨守成规的、狭隘的、教条式的。他们经受着任何与他们有着不同想法的人的威胁，因此他们认为自己有责任转化或挽救其他90%或99%“与他们不一样”的人。在建立真诚共同体的第二个阶段，成员们竭尽全力地试图改变对方，而不是相互接纳，团体所呈现出的混沌局面，相当于个人精神发展处在第二阶段的人。

精神发展第三阶段是质疑，类似于共同体形成过程中最关键的空灵阶段。为了实现真诚共同体，群体中的成员必须质疑自己。他们可能会问自己：“我的观点真的那么确切和完善，足以得出其他人还没有得到的结论吗？”或者“我对同性恋是不是有偏见？”事实上，这样的质疑是空灵过程必要的开端。如果我们不先对自己的先入之见、偏见，以及控制和转化的需求提出怀疑，并质疑它们存在的必要性，我们就无法成功地摆脱它们。个人被困在第三阶段也正是因为没有足够深入地怀疑。要进入第四阶段，他们必须开始摆脱一系列有关怀疑主义的错误教条，比如任何科学无法测量的东西都是不可知的，不值得研究的。他们甚至必须对自己的怀疑产生质疑。

那么，这是否意味着一个真正的真诚共同体中的成员全部都处于第四阶段呢？答案很矛盾，既是肯定的也是否定的。之所以说是否定的，原因在于个体成员很难成长得如此迅速，以至于当他们从群体回到日常生活中时，已经全然放弃了他们惯常的思维方式。之所以说肯定，原因在于在真诚共同体中，成员们已经学会了如何以第四阶段的方式彼此相处。他们已经通过对空灵、接纳和包容的亲身体验，实践了神秘主义者长久以来的行为特征。他们保留着作为第一阶段、第二阶段、第三阶段或第四阶段个体的基本身份。事实上，对这些阶段的了解如此重要的原因之一，在于它促进了在精神上位于不同阶段的人们之间的相互接纳。这种接纳是真诚共同体的先决条件。然而可喜的是，这种接纳一旦实现——并且只有通过空灵才能实现，第一、二、三阶段的男人和女人通常

具有朝着更好的一方发展的能力，就好像他们都是第四阶段的人一样。换句话说，出于对整体的爱与承诺，我们所有人几乎都有能力超越自身的背景和局限。这也就是为什么真正的真诚共同体远不止是各个组成部分的简单叠加。实际上，它是一个神奇的体系。

个人的精神成长是一个孤独的旅程，需要抛弃父母的影响、家族的传统、文化的束缚，甚至自己习惯的生活方式。对于那些真正实现了精神成长的人来说，他们表现出了惊人的共同性和统一性。虽然他们都是独立的个体，但他们在很大程度上逃脱了、超越了那些传统和文化所带来的差异。

没有故乡的人

对于我自己来说，违背父母的意愿、走出家族传统的旅程有时颇令人恐惧。我的旅程开始于15岁，那一年我违背父母的意愿，选择离开新英格兰预备学校。在这一过程中，我盲目地迈出了走出家族传统的一大步，这一传统崇尚物质上的成功、从众性、“挥霍无度”，以及“美好的生活”。我要成为什么样的人？我该去哪里？我并不知道。我很害怕，以至于接受了一家精神病院提供给我的短暂的避难所。它给了我一个归属的地方。当时的我并不知道寻求心理治疗是人们在为走出传统和文化而感到焦虑时的一种普遍做法。

我至今仍不再归属于任何我们通常意义上所说的文化领域。但我远非孤身一人。慢慢地，我会在这里或那里遇到相同困境的人。而我们所面临的并不是一件很悲惨的事，好比可怜的“没有故乡的人”注定要永远乘着狭小的风帆漂泊在无垠的大海上。相反，我们远比大多数人自由，在全世界的各个国家之间穿梭，不再受文化习俗的束缚。曾有过寂寞的时候，但最近几年，数万名跳出了文化背景束缚的男男女女开始与我并肩同行。我们不会回去，即使我们可以，但我们的确不时能体会到一种令人悲伤的酸楚，就像永恒的朝圣者一样，我们“不能再回家”。就像我亲爱的同事、病人和朋友拉尔夫一样。

拉尔夫已经完成了整个精神旅程。他出生在贫穷的阿巴拉契亚地区，他在青春期的后期经历了由第一阶段到第二阶段的转化，并成为一名文化人类学家。作为对20世纪60年代的民权和反越战运动的回应，他开始了质疑自己的每一个以及全部的价值观的艰辛过程。伴随着爱和成熟度的增长，恩典一直伴随着他。当他已经成为一个拥有极强的精神力量的圣洁之人后不久，有机会回到他的故乡阿巴拉契亚。他的一位侄女参加了一场由当地高中共同参与的大型选美活动，并当选为六位返校日皇后之一。这场盛会的一个重要环节是由每位返校日皇后的父亲为她们献上一朵玫瑰。由于在一场务农的事故中失去了父亲，她问叔叔拉尔夫是否愿意代替她的父亲上场。他欣然应允，专程飞回了阿巴拉契亚。

当我再次见到他的时候，拉尔夫事无巨细地描述了这场盛会。他以一位文化人类学家的精准眼光，重现了在庆典的高潮阶段，六位返校日皇后身着同样风格却色彩各异的连衣裙。在橄榄球赛中场休息期间，皇后们乘坐雪佛兰羚羊敞篷车绕场四周，每辆车的颜色都与她们的裙子相

匹配。还有其他的一系列庆祝活动。的确，每位皇后从下午到傍晚总计需要更换四套衣裙。当他描述这些礼仪事项时，我出神地坐在那里，完全被充斥其中的幽默、感伤和丰富迷住了。

然而当接近这个周末奇遇的尾声时，拉尔夫转换了话题，他说：“但是出于某种原因，我回来后感到前所未有的抑郁，这种感觉甚至当我还在飞机上的时候就有了。”

“悲伤和抑郁是非常相似的，”我回答，“但我觉得你更多的是悲伤。”

“你说得对，”拉尔夫惊呼道，“我感到很伤心，但我不知道为什么，我没有任何伤心的理由啊。”

“不，你有。”我反驳道。

“有吗？有什么值得我伤心的呢？”

“因为你失去了故乡。”

拉尔夫看上去很困惑。“我想我不太明白你的意思。”

“你刚才完全是以一个最伟大的人类学家的客观角度描述了一场别出心裁的阿巴拉契亚文化盛典，”我解释道，“如果你仍然是这种文化的一部分，你无法做到这一点。你已经从根本上脱离了它，这就是我说你失去了故乡的意思，我怀疑这次返乡之旅让你意识到，你和它之间已经存在着难以跨越的距离。”

一滴泪珠滚落在拉尔夫的脸颊上。“你说到点子上了，”他承认，“可笑的是，伴随着悲伤，还存在着真实的喜悦感，我很高兴能够回到我的妻子和你，以及我的患者身边，我并不想待在那里，我属于我现在所在的这个地方。但这不是那些留在故乡的人所感受到的简单而无意识的归属感。我对这种简单和天真的丧失感到些许遗憾，但我知道那不是神圣的纯洁，那只是天真。他们的痛苦和忧虑并不比我少。但他们不必为外面的世界操心。”

在文学作品中，不时有人超越了自己的文化，并且“从此失去了落脚之地”。但这样做的人仅仅是万分之一。今天，情况发生了改变。由

于多种因素——特别是即时的、大众的传播将外国文化引入了我们的大门，同时，实用的心理辅导引导我们对所置身的大环境、文化，以及其他的一些东西产生质疑。进入发展的神秘阶段并且超越普通文化的人数在过去的一到两代人中增加了一千倍，不过，他们仍然是少数派，目前在总人数中不超过二十分之一。

人们不禁要问，这类人群的爆炸式增长是否能带来人类进化的一次重大飞跃——一次不仅仅是朝向神秘，而且是朝向全球意识和世界共同体的飞跃。

第10章　空灵的意义

我们只有使自己变得空灵，才有可能让其他人进入我们的心灵或思想。

具有牺牲意义的空灵阶段是混沌与真诚共同体之间的桥梁。然而由于需要在这一阶段清空自己，人们所感受到的往往不是踏上桥梁，而是坠入空洞。尽管如此，我们建立真诚共同体获得拯救的程度将主要取决于在学习自我清空的过程中所达到的程度。

20年前，印度哲人克里希那穆提在他的著作《免于已知的自由》中已经清晰地阐述了作为个体在清空自己的进程中所应肩负的责任：

由于我们的民族主义，我们的自私，我们的信仰，我们的偏见，我们的理想，所有这些都将我们分开，由于我们日常生活中无处不在的好胜心，我们每个人都应该对每一场战争负责。只有当我们意识到——不仅仅是从理智上，而是真真切切的，真切到与我们对于饥饿或疼痛的意识一样——我们应对所有现存的混沌负责，对整个世界的所有苦难负责，因为我们通过日常生活每时每刻都在促进着它们，我们是这个可怕的，充斥着战争、分裂、丑陋、野蛮和贪婪的社会的一部分，只有到那时，我们才会采取行动。

让内心变得像一张白纸

在描述群体的行为时，克里希那穆提也使用了“混沌”一词。不过，由混沌进入空灵，有可能在一夜之间发生。在一次建立真诚共同体的经历中，一名成员对我说：

“昨晚我梦到自己在一个商店里。售货员给了我三件东西供挑选：一辆非常优雅的轿车，一条钻石项链和一张白纸。冥冥之中有个声音告诉我应该选择那张白纸。钱似乎不是问题，我完全可以选择轿车或项链。但是当我离开商店时，我莫名地认为自己的选择是正确的。这就是梦的全部。当我今天早上醒来并回想起它时，我对于为何如此愚蠢地选择了那张白纸而感到困惑。但现在，当我看到我们是怎样成为一个真诚共同体的时候，我意识到我确实做出了正确的选择。”

从现实世界的角度来看，选择一张白纸实在是太奇怪了，但在精神世界中这张白纸则是迷人的财富。古往今来的神秘主义者们不仅颂扬空灵之美，而且颂扬冥想之美。事实上，冥想的过程就是一个清除杂念的过程。禅宗的“无念”也许可称为最复杂的冥想，它的目标就是让内心变得像一张白纸一样。

但为什么？为什么要让内心变得空白？对于那些对空灵这个概念感到恐惧的人而言，记住冥想——放空——本身并不是目的，而是达到目的的手段，这一点很重要。所以当我们放空自己的时候，会有东西进入到空灵中来。冥想之美在于我们无法控制进入空灵的事物。它们是无法预料的，意想不到的，崭新的。

长久以来，神秘主义者也被称为“沉思者”。沉思和冥想密切相关。沉思是一个让我们思考、回顾并反复琢磨那些出现在我们冥想时，或空灵中的不期而遇的事物的过程。因此，真正的沉思需要冥想。它要求我们在能够产生真正具有独创性的见解之前停止思考。

沉思包含狭义和广义的定义。狭义的定义仅仅是指对我们生活经历的反思。更广泛的定义除了对于我们生活和人际关系中的意外经历的反思，还包括冥想。这两者实际上是相互融合的，不应被僵化或专横地隔绝开。然而，我使用“沉思”这个词更广泛的定义用以指代富于反思和冥想的生活方式。这是一种致力于将认知程度最大化的生活方式。冥想并不是修行者的专利，只不过是对生命及其奥秘的最原始的反馈。如果你

不断提出对于生命的疑问，并且愿意足够开放和空灵地听取生命的答案并思考其意义，你将会成为一名沉思者。

真正的真诚共同体总是沉思，它们具有自我意识，这是真诚共同体的基本特征之一。然而个体的集合并不能算是一个真诚共同体，只有当每一个个体，愿意至少在某种程度上变得空灵并开始沉思时，才有可能实现。也只有在他们继续沉思，将自己视为一个有机体时，才能够维系共同体。为了生存，真诚共同体必须反复地停止正在做的事情，问问自己现在做得如何，思考共同体应该何去何从，并在放空中聆听答案。

空灵的最终目的是留出空间。这些空间为谁而留？为“其他事物”。其他事物是什么？几乎可以是任何事情：来自陌生文化的故事，不同的、意想不到的、新的、更好的事情。最重要的是，对于真诚共同体来说，其他事物是陌生人，是其他人。我们只有使自己变得空灵，才有可能让其他人进入我们的心灵或思想。我们只有在放空中才可能真诚地倾听他的声音，或者真正听到她。

沉默的价值

山姆·基恩在谈到倾听所需的空灵时写道：

“沉默是一项纪律，需要高度成熟的自我认知和无畏的真诚。如果没有这项纪律，每一个当下，都只是对曾经目睹过或经历过的事情的重复。为了创造真正的新事物，为了让人、事、物独树一帜的当下在我的心中扎根，我必须放弃以自我为中心。”

基恩还提出应该“对熟悉的保持沉默，对陌生的表示欢迎”。沉默是空灵最重要的组成部分，我们经常在治疗小组中使用沉默来引导人们放空，这并非偶然。沉默可以让我们消除先入为主，抵御以自我为中心。神秘主义者有时会说“沉默总在话语之前”。我们的确可以这么理解，话语必须以沉默为背景，不加以停顿的声音不能称其为语言。最近，我去一位著名的歌剧演唱家的家里做客，他在甚至不知道我对这个话题感兴趣的情况下自发地告诉我：“贝多芬的乐曲中，一半以上的时间都是沉默。”

没有沉默就没有音乐，只有连续的噪音。

既然心灵成长是我们的目标，那么让我举一个由精神上的自满、凌乱和噪音所引起的误解最终在沉默和空灵中澄清的例子。这件事发生在一个由来自全球各地的人士共同参与的国际研讨会上。全体会议之后，当我们在指定的小组中进行集体讨论时，一位来自非洲加纳的老师提出，他不理解在之前的讲座中所提到的“受苦的意义”的那一部分。

“这是我听过的最荒谬的事情，”他大声说，“受苦有什么意义？”

“受苦当然有意义。”小组中的每个人几乎都肯定地回答，并引用各种权威人士的言论。但每次反驳都让这个非洲人更加坚持自己的观点，并竭尽全力维护它，“我之前从未听说如此荒谬之事。”然而他越是积极反抗，小组成员们就越固执地试图改变他的想法。喧哗声升级，我们这个完全由成年人构成的小组变得像老师缺席一小时之后的三年级教室般嘈杂。

“快停下，”我突然喊道，“这个房间里的所有人的平均智商大约在160，我们显然可以更好地沟通，让我们停下来静默三分钟，看看会发

生什么。”

小组成员们照做了。

静默之后，一个美国人开始诉说他有多爱他的孩子。他说，事实上他当时正在思念他们，这让他颇为心痛。他们生病或受伤使他感到痛苦，他们经受考验和磨难令他感到痛心，他担心他们的未来，那同样是一种痛苦。他告诉我们，他的孩子是他生命中最重要的一部分，他并不想改变现状，但在此情况下，他对他们的爱使他的存在比在其他可能的情况下更加痛苦。

“啊，现在我明白了，”非洲人兴高采烈地欢呼起来，“当然，爱是痛苦的，所以受苦是有意义的，就像我们的孩子令我们感到痛苦一样。”

不难想象来自不同文化的人们之间，甚至是同一种文化的人们之间每天会产生多少次这样的误解和分歧，因为我们不能消除那些固有的成见，不能“对熟悉的保持沉默”，不能将我们从自己的语义和传统的形象中解脱出来。我想起了赫鲁晓夫来到美国的时候，在一次演讲开始时，他将双手紧握在头上，像个刚刚在拳击比赛中获胜的趾高气昂的职业拳击手般上下挥舞着手臂！美国人震怒了，然而几年后，一位熟悉这种文化的人告诉我，这是一种传统的俄罗斯手势，意思是“为远隔重洋的友谊握手”。

消极感受力

如果我们不能从自己这种先入为主的文化思想、理想化的形象，以及不切实际的预判中解脱出来，我们不但不能理解他人，甚至不会去聆听他们，从而也就无法产生同理心。在近期的一篇文章《走近同理心：奇妙的功效》中，精神病学家阿尔弗雷德·马古利斯写到了与坚持成见和进入空灵有关的内容：

关于同理心，弗洛伊德写到："它在我们理解对于我们的自我而言纯粹属于外在的事物时，扮演着最重要的角色。"

在给兄弟的一封信中，济慈写道："莎士比亚具有一种独特的消极感受力，即有能力经受住不安、迷茫和怀疑，而不急于弄清事实，找出真相。"他是多么精准地把握了治疗师和诗人的困境！

这种"急于弄清"的态度也正是弗洛伊德提醒我们所要堤防的。若想对事物维持一种平稳持续的关注度并且不受外界干扰，需要具备这种消极感受力，即一种与需要了解真相这一常理相违背的能力。

要否定已知的事物，消极感受力要求我们推翻对熟悉事物的判断，从这个意义上来说，它取决于个人的意志力并带有侵略性质。治疗师认为，对自我的这种否定涉及一种自我侵蚀：将自己完全沉浸于其中，顺应未知的一切，并把自我搁置一旁。也许这就是治疗工作有时令人感到筋疲力尽的一个原因——治疗师不仅要避免受到来自患者的强烈影响，还要抗拒自己主观上的判断。

放空的过程也是实践济慈所说的"消极感受力"的过程，这一过程必然是持续性的。一位精神导师拥有这种能力，并用它来克服偏见，从而给予人们感同身受的救治和超越文化的爱。让我在此设想一下他面对诸多离奇事件之一时的内心独白。这位导师在一座城市附近与他的门徒安营扎寨。他正处于"修整期间"，疲惫不堪，需要一段独处的时间来补充元气。当时门徒正忙着处理杂务，而他则坐在阳光里，享受着阳光穿透血液的温暖，享受着安宁与寂静，平添了一分格外的轻松感。突然，一名女子翻过一座小山坡急匆匆地向他走来。通过她的服饰可以判断出她是一个外族人，一个肮脏的、卑微的外族人。这位精神导师厌恶地退缩了，她则开始用一种很难听懂的口音前言不搭后语地说起话来。他愤怒了，她有什么权利打扰他宝贵的片刻的宁静。他想趁着满腔怒火冲上去

打她，踢她，把她赶走，而不是一味地退缩。但是不断践行的放空的习惯战胜了本能的冲动。他转过身来寻思着：我有些困惑，好像被什么东西控制了似的，甚至不知道自己在做什么。我需要离开一会儿，让自己恢复平静和空灵。

这位精神导师离开了那名女子，转身回到帐篷里。他蜷缩在最远处的角落。“天呀，为什么我的内心无法平静，”他问，“苍天呀，请赐予我空灵，请让我聆听。”

但他并没有听到苍天的指引。他所能听到的只有那名女子在帐篷外对着其他门徒持续不断的唠叨。他希望他们能将她打发走，他也听到他们试着这样做却没有成功。最后两名门徒走进了帐篷：“师父，她始终不肯离开，尽管我们已经告诉她您很忙。如果您认为我们应该照顾她，我们一定照做。”

导师抬头看着他们，一瞬间，空灵的秉性占了上风，他沉默了一会儿，最后说道：“带她进来。”

门徒看上去像是吃了一惊，无声地站在原地。他重复道：“请带她进来。”然后他想，保持空灵。聆听。不在乎她的口音，聆听。保持空灵。听听她究竟要说些什么。

帐篷的襟翼被拉开，那个卑微的生物进来了。尽管他再次想退缩，他提醒自己必须保持空灵。

“师父，”女子跪了下来，“我的女儿被恶魔困扰着，请您医治她。”

哦，天呀，又一起着魔的事件，他想。我没有精力。我很累。现在您让我对付一个外族人的恶魔。但是，保持空灵。毕竟，那是个孩子。这个可怜的孩子。然而，这是一个外族人的孩子。“我无法对整个世界负责。”但他刚说完，空灵的力量又一次占了上风，他再次与自己对话。他想，这不一定公平，也不那么仁慈。保持空灵。听这个女子会说什么，忘记她的装束，忽视她的口音。保持开放和空灵，聆听。

“没错，师父，”女子说，“但即使再卑微的生命也需要救治。”

泪水充盈了导师的眼眶。多么谦逊，他想，天呀，她是多么谦逊啊。我怎么可能拒绝她。如果大部分的人也能如此就好了。

这位精神导师的眼中仍饱含泪水，爱已喷涌而出。“哦，女人啊，”他高兴地喊道，“你的真诚如此伟大，此刻你的心愿也将实现。”

放空需要付出努力。这是一项纪律严明的练习，一个群体若想成为真诚共同体，放空总是整个过程中最困难的一个环节。与任何纪律一样，如果我们把它变成一种习惯，它就会变得相对容易一些。放空总是需要否定自我并放弃知情的需要，它是一种牺牲。

没有什么事情是确定的

世纪之交，俄罗斯的一个小城镇里发生了一件有趣的小事。一位拉比通过“顺应未知”学会了如何生活在空灵之中。多年来，他一直在思考宇宙的奥秘和最深沉的信仰问题。最后他总结道，当一个人接触到事物的根源时总是一无所知。在得出这个结论后不久的一天早上，当他走过城镇广场时，一名哥萨克警察上前与他搭讪。这位哥萨克人心情不好，想把拉比当成出气筒。

“嘿，拉比，”他问道，“你这是要往哪儿走？”

“我不知道。”拉比回答。

这个回答一下子激怒了哥萨克警察。

“什么意思，你不知道？”他大喊起来，“过去20年来，你每天早晨11点都会穿过这个广场去会堂。现在是早上11点，你正在朝着会堂的方向走，却告诉我你不知道自己要去哪儿。你当我是傻瓜吗？你的回答是对我的敷衍和蔑视，我现在就要让你吃点苦头。”

哥萨克人一把抓住拉比，把他拖到了当地的监狱。在即将被推入牢房之前，拉比转过身来对他说：“你看，这确实没法预料。”

我们中很少有人能够容忍一无所知的放空，都渴望通晓过去、现在，甚至是未来的知识。但是，知识越多，越容易陷入偏见和狭隘。放空，是一种宝贵的生命体验，在空灵中孕育的不是知识，而是智慧。

尼采说：“智慧基本上就是天真。知识是自我，智慧则是自我的消失。知识使你充满信息。智慧使你成为绝对的空虚，但那空虚是一种新的充满。”

人们经常问我这样一个问题：“请告诉我们，派克博士，我们怎样才能知道我们现在做的事情是正确的？”

我不得不说没有这样的公式，圣人的思想和我们所有人一样包括两个部分：神性的部分和人性的部分，不同的是所占的比例不一样而已。

在神性的部分中，人似乎不仅会对未来做出预判，而且往往还比较准确，而在人性的部分，我们却必须忍受事情的不确定性。以日常养育子女为例，假设一个16岁的女孩来到她的父母身边问道：“妈妈，爸爸，这个星期六晚上我可以在外面待到两点钟再回家吗？”父母也许会用三种方式回应这个普通的请求。

一种情况是：“不，当然不行，你很清楚你必须在10点之前回家。”

另一种极端情况是：“当然，亲爱的，随便你。”源于绝对的确定性，这两种反应都可以很轻易地做出。它们只是一种不假思索的完全程式化的条件反射，不需要这些母亲或父亲付出任何思考和努力。

不过，好的父母则会认真对待这个问题。“应不应该让她去？”他们会问自己，“我们现在还不能确定，她的宵禁时间是10点，但这是我们在她14岁时定下的规矩，现在可能已经不适用了。但另一方面，她可能会在派对上饮酒，这一点颇让人担心。但她在学校的表现还不错，家庭作业也都能按时完成，也许我们应该表达出对她的信任，要知道信任能给予她成长的动力。不过话说回来，那个和她同行的男孩看起来很不成熟。我们该怎么办？我们应该妥协吗？最折中的办法是什么？我们不知道，应该允许她午夜回来吗？或者1点，11点？太难办了，我们应该做何决定？”

这些父母最终所决定的内容本身也许并不重要，因为不管它是什么，都是在深思熟虑的基础上做出的。虽然他们的女儿可能对此并不十分满意，但她一定会知道她所提出的问题，以及她自己，是被认真对待的。她会明白自己对于她的父母来说是多么重要和宝贵，值得他们经历充满未知的放空，并忍受其所带来的痛苦。她会知道她是被爱的。

因此，没有公式可以解答这个不可避免的问题，我只能进一步说：“人不是神，你不可能事先了解你所做的事情是不是正确的，但是，如果你总是抱有行善的意愿，并且当事态不明朗时你甘愿完全承担其痛苦，那么你将总是在对的方向上领先一步。”换句话说，当你放空后，你会做正确的事，即使当时你并不知道这样做是正确的。

模棱两可的效力

那些寻求确定性，或者声称他们的认知具有确定性的人不能容忍模棱两可的情况。“模棱两可”意味着“不确定”、“可疑”，或者“不了解”——也许永远无法了解，这着实令我们难以接受。只有进入精神成长的第四阶段，我们才能适应模棱两可的情况。

我们开始意识到，并非所有事物都是“非黑即白”，事物的多维度往往具有矛盾的意义。也正因为如此，所有文化和神秘主义者总爱说些似是而非的话，喜欢用“既是……又是……”的句式，而非“不是……就是……”的句式。接受模棱两可并且能够矛盾性地思考，既是空灵的品性之一，又是心灵成长的要求之一。

也许最著名和最具说服力的悖论是泰戈尔的诗句：只有付出生命，才能获得生命。泰戈尔在这里并不是教导我们中的任何一个人去慷慨赴死，他真正想要教导我们的是，从心理上，自我的消亡是实现拯救所必需的。步入空灵同样需要牺牲自我。这种牺牲通常并不意味着实际的肉体的死亡，但它总是意味着某种形式的消亡——一种观念或意识形态的消亡，或者传统上秉承的文化观念的消亡，甚至只是一种根深蒂固的“非黑即白”或“不是……就是……”的思维模式的消亡。

库伯勒·罗斯是第一个有勇气与临终者交谈，并且询问他们当时感受的人。她在基于研究所创作的经典著作《论死亡和濒临死亡》中阐述了人们在濒临死亡时所经历的五个连续阶段：否认，愤怒，讨价还价，抑郁和接受。

首先，人们倾向于否认所面对的实情：“他们肯定把我的实验样本与其他人的弄混了。”他们可能会这样想，甚至说出来。然后，当他们意识到情况并非如此时，他们会变得愤怒——他们会冲着医生、护士和医院发火，怨怼家人。接着他们开始讨价还价，他们会告诉自己：“如果我回到教堂开始祈祷，我的癌症或许会消失。”或者，“如果我对自己的孩子再好一些，我的肾病将停止进一步恶化。”但是，当他们意识到真的没有出路——一切都完了——他们会变得抑郁。然而，如果他们能够度过被我们这些治疗师们称为“攻克”抑郁症的过程，他们将会到达第五阶段，在这一阶段中，他们真正接受了即将到来的死亡。这是一个令人惊讶的美好阶段，充满了平和、宁静和灵性之光——几乎像是一次复

活。

但是大多数濒临死亡的人并不会经历完整的五个阶段。多数情况下，人们仍然在否认，愤怒，讨价还价或者抑郁中死去，因为当他们进入抑郁阶段时，痛苦会令他们退回到否认，愤怒或讨价还价的阶段。他们无法“攻克”抑郁症。

库伯勒·罗斯的成果最令人兴奋之处，不仅仅在于向我们展示了伴随着身体死亡的心路历程，还在于，每当我们做出任何重大的精神改变或者步入心灵成长时，我们都会按照相同的顺序经历完全相同的阶段。换句话说，所有的改变都是某种形式的死亡，所有的成长都要求我们攻克抑郁。

比如说我有个性格上的缺陷，由于表现得太过明显，朋友们开始对我颇有微词。我的第一反应是矢口否认：他今天早上肯定是没从对的那一边起床，或者他只不过在生他妻子的气罢了。我通过这样的方式暗示自己，他们的批评真的跟我没有任何关系。如果我的朋友继续谴责我，我会生他们的气。我会想，他们有什么权利干涉我的私事？他们又不了解我的感受，干吗不好好管管自己？甚至有可能直接这么告诉他们。但是，如果他们对我的爱足以使他们对我不离不弃的话，我会开始讨价还价：一定是我最近没有拍着他们的背，鼓励他们干得不错。于是我开始四处走动，对着我的朋友们开心地微笑，希望这样做能让他们闭嘴。但如果这样还不起作用——如果他们仍然坚持对我的批评——我终究会开始考虑这样一种可能性：也许真的是我的问题。这令人抑郁。但是，如果我可以从这种抑郁的感受中挺过去，思考它，分析它，我不仅可以辨识出我个性中的缺陷，还可以进一步隔离和标识它，并最终根除它，彻底摆脱它。如果我能够成功地协助我自身的一部分逐渐消亡，我将以一个崭新的、更好的姿态，从某种意义上来说，作为一个复活者，从抑郁的困境中走出来。

库伯勒·罗斯关于临终阶段的描述与个人精神成长阶段和共同体发展阶段极为相似。实际上，空灵、抑郁和死亡是类似的，因为它们总是与我们为了实现变革所必须奠定的基石相依相伴。这些阶段是人性的基础，也是人类变革模式和规则的基础，无论是作为个体还是群体——同时，不仅是小群体的变革，也是大群体的变革。

空灵、抑郁和心理上的死亡之间可以画上等号。它们是混沌与共同体之间，堕落与复兴之间，犯罪与改革之间的桥梁。正是出于这个原

因，我曾经领导过的一个裁军研讨会的与会者们非常恰当地决定把他们的最后一段时间集中用于探讨如何攻克抑郁症的问题。

愿意放弃、愿意投降是放空的本质，它要求我们能够攻克抑郁症并承受牺牲的痛苦。正如我之前所说，清空自己的目的是为新的事物腾出空间。放弃某些东西的唯一理由是为了获得更好的东西。无可否认，和睦胜于争吵，和平胜于战争。因此我们必须问自己：为了获得和睦与和平，我们必须在哪些方面清空自己？我们必须将哪些传统态度和行为方式搁置一旁？我们现在还牢牢秉持的观点、政策和怨恨中，哪些早已过时？我们必须对哪些潜在的机会保持开放和空灵？

第11章　不设防

我们越是不设防，越是容易身陷险境；同时，我们内心越是柔软，也就越坚韧。

诗人罗伯特·弗罗斯特说：“有好篱笆才有好邻居。”

每个人都需要篱笆来保护自我的疆域，但是如果就此故步自封，自我就会变得僵化、枯萎。所以，很多时候，我们也需要打开篱笆，不设防，让别人蜂拥而入。虽然挤进来的人群熙熙攘攘，嘈杂、混乱和无序，不仅打破家的安静，甚至还践踏了整齐的草坪，不过，在我们与这些陌生的客人交流、碰撞和融合的过程中，自己则能听到很多闻所未闻的新消息、新观念和新思想，这会让我们变得不再那么封闭、狭隘，也不再以自我为中心。

我将“不设防”，定义为对“其他事物保持开放的态度”——不管它是一个奇怪的想法，一个陌生人，一种陌生的文化。不设防，是为了敞开心之大门，拿出勇气去接纳与自己不同的人，去倾听不一样的鼓声。不过，当人敞开心扉、不设防时，不免会感到害怕，而接纳不同的人和事，则意味着必须打破内心的平衡，陷入愤怒，焦虑，抑郁，甚至绝望，但是坚持住，我们就会进入空灵阶段。

空灵是人们走向更高精神境界的必经之路。

尼采说：“许多伟大的思想，就其表面来看，似乎与风箱没有什么两样，但当其鼓胀作响时，内里却空空如也。”

但是，不设防同时也意味着危险：如果这个新想法是错误的，怎么办？如果这个挤进家中的陌生人是个凶手、逃犯，又会怎样？我们不会受到伤害吗？

事实的确如此。开放性要求我们不设防，能够并甘愿接受伤害。但这不是一个简单的非此即彼的问题。首先，“伤害”一词本身就不明确。它可能意味着“摧毁”，或者仅仅是“损害”。有时为了说明两者的区别，我会问我的听众中是否有人具有足够的耐受力，可以志愿参与一个未知却痛苦的实验。总会有一个勇敢的灵魂站出来，然后我会用力掐他的上

臂。

“疼吗？”我问。志愿者则会揉着胳臂痛苦地回答：“的确很疼。”

“它将你摧毁了吗？”我继续问道。

思考了几秒钟之后，志愿者回应道：“确实很疼，但不至于说它将我摧毁了。”

问题在于，如果你故意把手臂放进绞肉机里，那纯粹是毫无价值的自我摧残，你多半是个彻头彻尾的白痴。但如果你试图生活在丝毫不受损害的环境中，几乎可以说是天方夜谭，除非你愿意永远生活在一个铺满了软垫子的玻璃房间里。

所以，当你打开篱笆，不设防时，在蜂拥而入的人群中，可能有陌生人、聪明人和傻子，根据我的经验，你还有1／2500的概率碰上一个邪恶的人。重要的是，你要根据自己的情况和不同的人分别对待。事实上，如果你真的不设防，进入了空灵的境界，你也就变得火眼金睛，洞察人性，很容易辨识谁是善良之人，谁是凶手和逃犯。

没有受伤，何谈治愈

“不设防”这个词同样模棱两可，因为它并没有对肉体和精神上的伤害加以区分。这不仅仅是因为在孩提时代，我们如果不冒着刮伤膝盖的风险就无法爬上大树，更多的是关乎情绪上的痛苦。我们只有愿意一再遭受苦难，经历压抑和绝望，恐惧和焦虑，悲恸和伤心，愤怒和痛苦，困惑和怀疑，批评和拒绝，才能拥有丰富的生活。缺乏这种情感动荡的生活不仅对自己没有用处，对其他人也是无用的。

没有疼痛，就没有收获；如果不愿意受伤，我们将无法被治愈。

在我所参与的一次驱魔活动中，我的任务是判断一位对此十分感兴趣的人是否适合成为治疗小组的成员。我十分矛盾，以至于最终将决定权交由他自己。我对他说：“只要你心中有爱，我们欢迎你加入我们的团队。（这里的爱，指的是如果患者的治疗和你的自我保护意识之间存在冲突，你必须放弃自我保护意识。）”如我所料，他决定不参加。

一位先知曾经教导过我们，只有不设防才能实现救赎。所以当他还活着的时候，他坦然地行走在罗马人、税吏和其他不合时宜的人群中，行走在流浪者、迦南人和撒玛利亚人之间，行走在被恶魔附身的人、麻风病患者、传染性疾病患者中间。当他意识到自己的大限之日已到时，便从容赴死。学者多罗特·索勒将他称为“单方面解除武装”的人。

当我们对别人不设防的时候会发生什么？比如，当我说：“我写了一本关于自律的书，但我自己甚至没有戒烟的自律性。有时我觉得自己是个伪君子，是个十足的冒牌货。有时我觉得自己都没有找到正确的方向，像只迷途的羔羊，我感到既恐惧又迷茫。我很累。尽管我只有50岁，但有时我实在很累，很孤独，你愿意帮助我吗？”这种不设防对别人所产生的影响往往也会令他们解除武装。他们最有可能的回应是：“你是个坦诚的人，我也很累，很恐惧，很孤独，我当然会尽我所能帮助你。”

但是当我们表现得充满戒备时，当我们用心理防御来掩饰自己，并假装我们是一群完全掌控自己生活的、沉着冷静的、顽强的个人主义者时又会发生什么呢？多数情况下，别人也会用心理防御来掩饰他们，并假装他们也是一群完全掌控自己生活的、沉着冷静的、十拿九稳的人，而我们的人际关系变得不会比两辆坦克在夜间相互碰撞好多少。

但不能过分简单地去理解我所说的这些话。我不是在谈论一种愚蠢的不设防。我并不是建议你现在就从门上把所有的锁都取下来——假设你住在美国首都的市中心，你这样做肯定会遭殃，而且不会等到明天，今晚就会发生。我指的是不设防的意愿。放下实体的武器并不是我们人类，个体或集体使自己不设防的唯一方式。

不设防的风险

一些人推崇恐惧和怀疑的心理学，由于被恐惧所驱使，他们的设防往往表现得顽固、僵化和单一，有时甚至是可笑的。这样的人甚至对我说过：“派克博士，如果你能告诉我一种方式，可以让我在不承担任何风险的情况下卸下武装，我会很乐意尝试一下不设防。”

风险是不设防所要面临的核心问题。但是，我们必须再次学习以更矛盾的方式进行思考，并且同时考虑多个层面。我们有责任运用自己的智慧去辨别我们应该向谁展现出不设防的姿态，拒绝向谁展现，何时展现，通过何种方式展现，以及展现到何种程度，以便巧妙地躲避许多陷阱，毕竟世间并不存在没有风险的不设防。

在所有不设防的表现中，最难做到的莫过于承认自己的缺陷、存在的问题、神经质、罪恶或失败——所有这些在我们顽强的个人主义文化中都被归于“弱点”。这是一种荒谬的文化态度，因为现实是，作为个人或者团体，我们都很脆弱。我们都有问题、缺陷、神经质、罪恶和失败，试图隐藏它们就是在说谎。不设防不仅要求我们具备承受被伤害的能力，还要求我们能揭露自己的伤疤：我们的创伤，我们的缺陷，我们的弱点，我们的失败和不足。只有在明显的缺陷中我们才能意识到真诚关系的美好，不完美是我们人类少有的共性之一。

马可·奥勒留说：“人是可怜的，也是伟大的。人常常被困于有限与无限的两难境地，自我正是结合了灵性的无限和肉身的有限。”

人始终处于有限和无限、光明与黑暗、确定与不确定之中，这是我们最真实的状态和处境，必须对此有深刻的认知，不能自欺欺人。

我有时把心理治疗称为诚实游戏。来治疗的人们被谎言所困——无论是来自父母、兄弟姐妹、老师、媒体的谎言，还是他们自编自导的谎言。这些谎言只有在两个人能够对彼此尽可能诚实的氛围中才能得到纠正。因此，心理治疗师应该适时地坦诚地“以身作则”地坦言他们自身存在的缺陷。只有诚实的人才能在世界上发挥治疗者的作用。正如有人在真诚共同体建设讲习班中所说：“我们能够互相赠予的最珍贵的礼物就是我们自己的创伤。”

真正的治疗者必然受过伤。

只有受过伤的人才知道应该如何治疗伤痛。

然而，作为一个人，我们总是试图表现得完美无缺，并不会更多地承认自己所犯下的错误。在我们的内心深处都有一个理想化的形象，认为自己在各方面都无懈可击，生活在这种假象中，就如同驮着一层厚厚的外壳，只有当我们愿意抛弃这层外壳，才会变得既脆弱又足够强大。

既脆弱又足够强大？我们再次面临悖论，这是此生无法回避的悖论之一，我们越是不设防，越是容易身陷险境；同时，我们内心越是柔软，也就越坚韧。

在建立真诚关系中，必须涌现出一批勇敢的灵魂，必须采取切实的举措。一个接一个的人真正冒着被抛弃或者被伤害的风险，将群体的不设防和真诚提升到一个更深的程度。

融合性和完整性

真诚共同体具有融合性。它使不同性别、年龄、精神信仰、文化背景，以及不同观点、生活方式和成长阶段的人们融合在一起，这里所说的融合不是一个相互同化最终归于平庸的过程，而更像是做一道可口的沙拉，在保留原材料特质的基础上升华出别具一格的风味，从而达到1+1>2的效果。真诚共同体并非通过消除个体差异来解决多元化所带来的问题，它寻求多样性，接纳不同的观点，拥抱对立面，渴望了解事物的方方面面，从而将人们整合为一个功能强大的有机体，可谓“包罗万象”。

“完整”这个词来源于动词“融合”。真正的真诚共同体往往是完整的。与埃里克·埃里克森（Erik Erikson）在社会心理发展理论中将人格完整定义为个人发展的最高级阶段相对应，与此相反，无论个人还是团体，其最低级、最具破坏性的特点是缺乏完整性。

心理学中通过“区隔”来指代与“融合”相反的动作。通过它，我们可以看到人类在处理复杂事务时的怪异行为，例如一个商人在周日早晨去教堂，相信自己是善良的，对人类同胞充满了爱，却在星期一上午对公司向邻近的河流中倾倒有毒废物的政策无动于衷。他将精神信仰放在一个隔间，又在另一个隔间做着自己的生意，即所谓的“礼拜天早晨的基督教徒”。这样做也许非常舒适，但并不具有完整性。

保持完整性永远伴随着苦痛。少了“心灵隔间”的存在，所有事务堆叠挤压在一起，不同的需求和利益相互碰撞，必然会让我们的内心陷入冲突，让自己痛苦不堪。然而，这是心灵融合的必经之路。真诚共同体的建立也是这样，由于彼此的需求不同，为了保持成员和共同体利益的一致性，团体必须保持充分的开放和坦诚。它并不试图避免冲突，而是尽力去调解。而调解的实质是痛苦而富有牺牲精神的放空的过程。真诚共同体总是推动其成员尽量保持空灵，为其他的观点，全新的、不同的理念腾出空间。真诚共同体不断敦促自己以及其中的每一位成员痛苦地，但同时又是欢欣地追求更深层次的完整性。

真诚共同体的建立，要求我们踩着不同的鼓点，行进在同一条道路上，因此，熟练地辨识出不一样的鼓点至关重要。也许这项技能的本质就是能够辨识出事物是否具有完整性的能力。

我们是否遗漏了什么

尽管完整性很难实现，检验它是否实现的方法却似乎很简单。你只需要问一个问题：我们是否遗漏了什么，有什么被疏忽的地方？

25岁时，我读到了由安·蓝德所撰写的引人入胜的巨著《阿特拉斯耸耸肩》，在这本书中，她为自己顽强的个人主义和无拘无束的哲学观创造了一个看似引人注目的案例。然而，这种哲学观里的某些东西却困扰着我——尽管我并不知道这种感觉从何而来，直到有一天我终于意识到，这本书中基本没有提到过孩子，这是一部描述社会大潮及人类生活的多达1000页的全景小说，却几乎没有提到孩子。就好像她的社会中不存在孩子一样，他们被遗漏了。当然，如果有孩子存在，顽强的个人主义就会显得荒谬，站不住脚，所以，作者必须把孩子剔除，即故意遗漏。

五年后，在我接受精神病学训练时，我明白了一个道理：患者没有说出的话，比他们实际说出来的更重要。这条法则十分正确。例如，在一些心理治疗过程中，最健康的患者会非常完整地描述他们的现在、过去和未来。如果患者只谈论现在和将来，却绝口不提童年，那么基本可以确定其童年时期至少存在一个残缺的、悬而未决的重要问题，必须揭示这个问题才能使其完全康复。如果患者只谈论童年或未来，治疗师则可以告诉他主要面临的困难在于处理“此时此地”的问题——通常是在处理亲密关系和应对风险方面的困难。如果患者从不提及自己的未来，可以适当地引导他考虑自己或许在幻想和希望方面存在问题。

记得在最高法院决定废除种族隔离30年之后，我有机会在阿肯色州的小石城演讲。它面向公众开放，共有900人参加，没有一个黑人。当我环顾我的观众时，其中的不完整性显而易见。黑色的面孔被遗漏了。完整性的缺失反映了融合性的不足，以及某些东西被遗漏的现实。虽然我们在种族融合的历史进程中取得了长足的进展，但显然还有很长的路要走。

在我的生活中有一个幽默的例子，那时我在新加坡出生长大的妻子莉莉刚刚有资格获得美国公民的身份。我们当时住在夏威夷，当地的移民局问她是否介意要等到5月1日才能收到她的公民证件。他们正在计划在当天庆祝法律日，并大量引入新公民。莉莉同意了。因此，5月1日下

午，她和我与其他大约200名新公民及其亲属，以及适合出席的政要们聚集在一个军事基地历史悠久的草坪上。

庆祝活动以阅兵式开场。与乐队一起，3个连的士兵围绕着阅兵场地行军了4次，步枪在下午的阳光下闪闪发光，之后他们在7个榴弹炮后方严阵以待，这些榴弹炮在接下来的环节中被用来鸣放21响礼炮。礼炮声结束后，夏威夷州长，一位身材高大、相貌出众的绅士起身讲话。他说：“今天下午我们相聚在这里，为了庆祝法律日，在充满鲜花的夏威夷，我们也可以称之为花环节！然而，”他继续说道，“问题的关键在于，在美国，我们正用鲜花庆祝这一天，而一些国家正在举行军事游行。”

没人笑。似乎没人看出其中的荒谬之处：这个人的身后有3个连的全副武装的士兵严阵以待，他的脑袋仍然被7门大炮发射后残留的烟雾所笼罩，人们明显遗漏了什么东西。

还有另一种相对不太容易理解的检验完整性的方式。如果图片中没有遗漏任何现实的碎片，如果所有维度都被融合进来，你最终面对的很有可能是一个悖论。追溯到事物的本源，几乎所有的事实都是自相矛盾的。在这一方面，东方的佛教典籍通常比西方的文字阐述得更透彻。尤其是禅宗，可以说是理想的悖论培训学校。我最喜欢的关于换灯泡的笑话是“换一个灯泡需要多少和尚？”

答案是：“两个——一个换灯泡，一个不换。”

悖论，意味着全面和完整，远离了“区隔”化，以及管中窥豹的状态，能够看到事物的全貌。

如果一个概念是自相矛盾的，它本身就彰显出了完整性，发出了真理之声。相反，如果一个概念过于单一，则应该怀疑它是否欠缺了某些方面。再次以顽强的个人主义举例。这个概念不存在任何矛盾之处，它只包含真理的一个方面：我们应该独立、完整和自给自足。而忽略了另一面：我们也应该认识到我们的不足、缺陷和相互依赖。更糟糕的是，它会促成危险的以自我为中心的人格。事实上，我们无法独立存在，也不应只为自己而活。禅宗教导我们，将自我作为孤立实体的概念是一种幻觉。很多人身陷这一幻觉，正是因为他们不会或不想进行全方位的思考。

一旦进行了全方位的思考，我便会意识到，我的生活不仅受到土地、雨露和阳光的滋养，还得益于农民、出版商、书商，以及我的患者、孩子和妻子，实际上，我只是这个大链条中的一个小环节。

我越努力追求完整性，越少用到“我的”这个词。“我的”妻子并不是我的私有财产。我仅仅在“我的”孩子的创造过程中占有极其微小的一部分。从某种意义上说，我赚到的钱属于我，但在更深层次上，它是来自各种好运的礼物，包括父母，优秀的老师和大学，以及阅读我作品的大众。从法律上讲，我在康涅狄格州拥有的不动产是“我的”土地，但在我之前，它被白种人和红种人世代耕种，我也希望在我之后，它将继续由其他的陌生人世代耕种。花园里的花也不是“我的”，我并不知道如何创造一朵花，我只能照料或服务于它。

作为服务者，我们不能成为孤立主义者，世界上的一切事物都有联系，我们不能陷入简单化，非黑即白，非此即彼，单一维度，应该从多维度、高智慧的角度看事情。当我们能够做到这一点时，也就能够接纳人与人之间的差异，倾听不一样的鼓声。

第12章　不一样的鼓声

接纳不一样的鼓声，不仅是建立真诚关系的基础，也是治疗乌合之众的良药。

我用“不一样的鼓声”来比喻人与人之间的不一致，不一致必将导致冲突。在父母与孩子之间，丈夫与妻子之间，人与人之间，有冲突是十分正常的，但如何对待冲突，则决定了双方深入心灵的深度，也决定了彼此关系的健康程度。

没有冲突的沟通大多数是肤浅的，无关痛痒的。在社交晚宴上，你把真实的自我隐藏起来，装扮得完美无瑕，你对每个人微笑，而每个人也对你微笑，你们愉快地交谈着，讲一些令人开心的笑话，彼此之间没有冲突，或许更准确的说法是，你们刻意隐藏了自己与别人的不一致，回避了冲突。我们需要社交，也需要彬彬有礼的交谈，但通过回避冲突所营造出来的其乐融融，毕竟是短暂的，这种表面的和睦难以掩盖内心的孤独。

同样，没有冲突的群体，由于屏蔽了不一样的鼓声，也就无法建立起真诚的关系，他们的结合更容易变成“乌合之众”。

所谓“乌合之众”，就是许多人以消灭自我人格的方式凑到一起，组成群体。构成这个群体的人，无论他们是谁，生活方式如何，从事什么职业，是男是女，智商是高是低，只要他们融入这个群体，他们个体所具有的独特性就会泯灭，思想和感情就会转到同一个方向，形成集体精神。

在乌合之众中，人人都隐藏了自己真实的个性、情感、思想和创造力，每个人都表现出同质化的倾向。伴随着这种倾向，他们的才华和智慧被彻底抹平。我们沮丧地发现，即使是再优秀的人，当他们加入一个群体的时候，也会做出极其愚蠢的决定；即使是再高明的专家，一旦他们受困于这种集体精神，那么他们最多只能用普通人的智慧和能力，用最为平庸而拙劣的方法来处理那些重大的事情。

古斯塔夫·勒庞在《乌合之众——大众心理研究》一书中说，在群体中，一旦人的自我意识消失，群体便只有很普通的品质，很普通的智

慧，群体的心智水平会降至最低甚至更低。群体的叠加只是愚蠢的叠加。乌合之众没有自我意识，没有独立思考，没有独特个性，他们如同僵尸，终将在本能、传染和暗示中被人利用，并在“暴民心理”的驱使下，走向邪恶。

在我看来，接纳不一样的鼓声，不仅是建立真诚关系的基础，也是治疗乌合之众的良药。在建立真诚关系的过程中，我们鼓励个性，庆祝差异。虽然令人烦恼和痛苦，但是，我们也会敞开心扉，去接纳混沌。我们不害怕矛盾，不害怕冲突，因为矛盾和冲突能让我们避免狭隘和偏见，杀死心中的傲慢和自大。我们惊喜地发现，接纳矛盾和冲突能够撑开我们的心胸。

当我还是个孩子的时候，父母经常对我说：“大人在说话，小孩别插嘴。”或者，“小孩子，不允许与父母顶嘴。”父母这样做虽然可以避免冲突，但也妨碍了我与他们进行深入的沟通。现在，官方基本上已经认可，健康的家庭实际上鼓励孩子以某种方式和父母“顶嘴”。顶嘴是一种沟通，父母可以借此弄明白孩子的意愿，孩子也能乘机了解父母的想法。

建立真诚关系，首先需要个体差异浮出水面并引起争端，有争端是一件好事，表明我们彼此是不同的。很多夫妻极力避免吵架，却不知道吵架也有其意义和价值，从来不吵架的夫妻是难以想象的，举案齐眉更像是参加社交时举行的礼仪，而不是在寻求建立真诚而真实的关系。夫妻之间有分歧和争执，恰恰说明男女之间存在着很大的差异，他们在情绪的波动上，在感受事物的方式上，在处理事情的行为上，都是不一样的。如果我们能够通过吵架充分认识到对方的不同和差异，或许最终就可以放下自恋，放弃以自我为中心的固执和偏见，学会倾听不一样的鼓声，实现人生的超越。

权力的傲慢

沟通的总体目标是，或者应该是接纳与和解。它最终应该有助于降低或消除误解的壁垒和障碍，正是这些误解将我们人类彼此分开。在这里我用了“最终”一词，意味着沟通是一个艰难的过程，需要各抒己见，需要激烈的争论和争吵，有时还需要愤怒。愤怒有助于将人们的注意力集中在那些客观存在的障碍上，从而能够进一步击溃它们。不过，愤怒也是一种攻击性情绪，如果使用不当，则会制造混淆、误解、扭曲和怀疑，播撒下不信任和敌意的种子。

当人与人发生冲突时，一般有两种解决方法：一种是用威胁的手段迫使对方按照自己的意愿行动；一种是接纳对方，创造出信任、包容、完整和充满爱的关系。

精神科培训初期，在我值班的第一个晚上，我被叫到急诊室去见一位士兵的妻子，她表现得非常神经质，显然已经无法再照顾自己。如果发生在一名士兵身上，问题会简单得多。作为一名军医，我有权违背任何一名士兵的意愿，强制其住院治疗，但士兵的亲属只能自愿进入我们医院。为此，他们必须签署一份表格。我向士兵的妻子解释了这一点。我告诉她，她确实需要住院，而我们有一流的医院，在那里她会得到很好的照顾，我问她是否愿意签署意向书。

答案是否定的。

我耐心地向她解释，她需要住院治疗。她的状况极端不稳定，如果她不愿意主动登记入住我们的医院，除了拨打电话叫警察到急诊室，并让他们将她带去市医院外，我别无选择。在那里，她将接受另外两名精神科医生的检查。我告诉她，我非常确信其他两位精神科医生也会认为她急需住院，然后他们会违背她的意愿强制她入住市医院。由于市医院可谓是个火坑，我问她是否愿意登录入住我们的医院。

答案依然是否定的。

在接下来的三个小时里，我一直与这位女士讲道理，鼓励她做出明显是唯一合理的决定。她不时拿起笔，看上去像是要在表格上签字，却一次又一次地将笔放下。有几次，她甚至已经开始写她名字的第一个字母，但随后却半途而废。最后，在凌晨两点的时候，我放弃了。我筋疲

力尽、无助而充满挫败感，我拿起电话，打电话给警察，并告诉他们我这位患者的情况。在我请求警察前来急诊室的过程中，我的患者突然拿起笔说道：“好吧，我签。”并且照做了。

10天后，在我接下来的一次急诊室值班过程中，这个场景被重复上演了一遍，甚至精确到每一个细节。唯一不同的是，这是另一位士兵的妻子，但同样急需住院治疗。像上回一样，我耐心地和她讲道理，从前一天晚上11点直到凌晨两点。像上回一样，笔被反反复复地拿起又放下。像上回一样，凌晨两点我终于打电话给警察，并且在我通话的过程中，患者签了名。

第三次遇到类似患者的时候，我以不同的方式进行了处理。我的想法是相同的，但我把留给她做出决定的时间严格限定在3分钟内。我对她说：“如果你3分钟之内无法做出决定并在表格上签字，我会打电话给警察。”3分钟后，当她还没有签署表格时，我给警察打了电话，而在我与他们交谈的过程中，患者签署了意向书。以前需要3个小时才能完成的工作，这回只用了20分钟，效率却提高了10倍。

不过，虽然面临冲突时，使用威胁和武力的确能够做到立竿见影，但有一个前提，武力所针对的对象应该是那些思想动荡不安，情绪和行为容易失控的人，如果不对他们使用强硬一些的手段，往往会给他们自己和别人带来危险。在上面的故事中，我之所以诉诸警察，是因为对方都有心理疾病，必须住院治疗，最重要的一点是我的诊断也是准确无误的。倘若我的诊断有误，又采取了强迫的手段，那我就是在滥用权力，我的行为就会变得邪恶。所以，当我想强迫别人去做某件事情的时候，必须要看对方的情况，并弄明白自己行为的正确性，避免狭隘与偏见，骄傲与自恋。

有一句谚语：“骄傲在跌倒之前。”

骄傲有它自己的作息表。某些时刻，某些场合，骄傲不仅是正常的，而且是必要的。但有些时候对个人和团体而言，它是病态的，具有破坏性的。

自恋是我们心理层面的生存本能，没有它，我们就无法生存。然而，被埃里克·弗罗姆称为恶性自恋的肆无忌惮的自恋，则是个人和团体变得邪恶的前兆。

“权力的傲慢”是一种恶性的自恋，如同大多数偏见一样，它本身是无意识的，却常常制造出邪恶。

无知的山谷

房龙在《宽容》一书中，描绘了一个“无知山谷”——

在宁静的无知山谷里，人们过着幸福的生活。

永恒的山脉向东南西北各个方向蜿蜒绵亘。

知识的小溪沿着深邃破败的溪谷缓缓地流着。

它发源于昔日的荒山。

它消失在未来的沼泽。

……

在无知的山谷里，古老的东西总是受到尊敬。

谁否认祖先的智慧，谁就会遭到正人君子的冷落。

所以，大家都和睦相处。

房龙所谓的“无知山谷”，是一个固执己见，墨守成规，害怕改变的地方。这里所呈现出来的和睦和幸福，并非源自宽容，而是因为消灭了一个又一个异己分子——“漫游者”。“漫游者”号召人们走出无知山谷，去寻找一个新世界的绿色牧场，但是对于守旧老人来说，他的号召犹如不一样的鼓声，会让人们产生分歧和争执。为了避免人心浮动，掌握权力的守旧老人煽动起人们的“暴民心理”，以消灭对方生命的方式消除了分歧——

人们举起了沉重的石块。

人们杀死了这个漫游者。

人们把他的尸体扔到山崖下，借以警告敢于怀疑祖先智慧的人，杀一儆百。

用强硬的手段消灭了不一样的鼓声，剩下来的人们虽然“在一起”，

却成为一群乌合之众，在表面的团结中却隐藏着深刻的危机。

就这样，当无知山谷的人们听着单调乏味的鼓声，唱着老掉牙的歌儿，却不知危险即将来临。

房龙写道：“没过多久，爆发了一次特大干旱。潺潺的知识小溪枯竭了，牲畜因干渴死去。粮食在田野里枯萎，无知山谷里饥声遍野。”

到这时，人们才想起了那个漫游者，那个曾经发出过不一样的鼓声的人，不禁叹息：“他想救我们，我们反倒杀死了他。”

信任与包容

还有一种聆听不一样的鼓声的方式是信任与包容。

在我开始接受培训的前一年，一家医院习惯对离开餐厅的患者进行搜查，目的是看他们是否在自己身上私藏了刀叉，或其他具有潜在破坏性的餐具。在这些搜查中，每周都会发现十几把餐刀。尽管如此，还是存在漏网之鱼，使用这些餐具在病房内打斗的情形每周都会发生两次。该政策似乎并没有很好地发挥作用。

工作人员决定进行一次大胆的实验。他们想知道如果不再搜查患者，而是只在他们进来用餐之前和等他们离开后统计餐具数量，会发生什么？他们勇敢地尝试了这种信任上的实验性飞跃。到月底，失踪餐具的数量已经下降到每周一件。截至当季末，患者在病房里使用此类餐具打斗的次数下降到平均每月不到一次。

多年以来，这一类的实验在全美国乃至全世界的精神病医院里被反复验证。结果总是一样的，一次又一次，从未失败。这一实验再一次证明了心理学上的一个概念——“自我实现的预言”。如果你足够长时间地、费尽心力地预言一个人会以某种方式行事，他或她就会以这种方式行事。如果不厌其烦地对你的女儿重复一两百遍她长大后会成为一个妓女，她长大后很可能真的会成为一个妓女。足够长时间地把人们当成狂暴的疯子来对待，几乎可以肯定他们真的会变成狂暴的疯子。

信任，意味着包容。

我们信任一个人，首先需要包容他与我们的不一致，倾听他所发出来的不一样的鼓声。没有包容，就不可能有信任。

信任的反面是质疑，包容的反面是排斥。

质疑和排斥会让人感到孤独、焦虑、紧张和恐惧，在这些黑暗力量的驱使下，人会失去理智，变得疯狂，从而导致人与人之间关系的扭曲。相反，信任和包容则能消除人们内心的焦虑和不安，创造出一个宽松、和谐、安全，并充满爱的环境。在这样的环境中，人们可以放下防备心理，袒露真情和真心，与别人建立起真诚的关系。

接纳即治愈

在一世纪的巴勒斯坦地区，有一个流传很广的故事。

一位女人患了12年的血漏，她的行经并非每月一次，而是永不休止。根据当时的戒律，女人在每月行经期间，自来潮的第一天起，往后共7天都被认定是“不洁净”的。不管什么地方，只要被她坐过或躺过，也被定为不洁——甚至谁若触碰了她所坐所躺的地方，他们也就不洁净了，会被要求进行沐浴仪式。

对周围的所有人来说，每个月里正在行经的女性都是危险人物。根据戒律，在经期结束后，她不洁净的状态还会持续到第八天，直至向祭司献上两只斑鸠或者鸽子作为祭品，她才算是洁净了。

当时女性的生活十分艰难，她们都生活在庞杂的大家庭里，却要跻身于逼仄的小房间中，没有“私人空间”和隐私可言。好几代女性会一同劳作，在拂晓之前便开始为整个家庭准备饭食。女人们一面劳作，一面交流——在这段建立关系的时间里，她们会畅谈生活，交流情感，共同憧憬——但行经的女人却不在此列。当其他女性都相聚在一起劳作的时候，她却只有孤独作陪。

可以想象，这位长期月经不调的女性不仅承受了生理上的痛苦，更承受了巨大的心理上的痛苦。由于她来的不是“月经”，而是“日经”，所以，你能想象她失血那么多，身体得有多虚弱吗？能想象她身上弥漫的气味吗？能想象永无止境的洗涤、更衣和与世隔绝吗？当时还没有卫生巾和厕所淋浴，室内也没有冲洗经血的自来水，没有清理污秽麻布的洗衣机和烘干机，但这就是她日常生活里每分每秒所要面对的困扰。更重要的是，她在心理上还要承受别人的嫌弃和冷眼，忍受巨大的羞耻和孤独，在别人面前抬不起头来。这种情况持续了12年，她找过很多医生，花尽了她的所有，仍然不见好转，病势反倒更重了。

一天，一位圣人来到她所居住的村庄，她听说这位圣人能使盲人重见光明，使跛子迈步走路。圣人的到来让她看见了希望，她想：“我只要靠近这位圣人，摸他的衣裳，我的疾病就能被治愈。”

然而，伴随希望而来的还有沮丧与无助。她只身一人坐在屋里，独自承受着永无止境的不洁，想到依据戒律，自己是被严令禁止到人群中

去的，这使她绝望之极。试想一下她会如何感想：“要是我能够触碰到他就好了，他已经治愈了其他人——那么一定也能够治愈我。可接近他的话，我就触犯了戒律，有可能遭受更大的羞耻与谴责，比我现在经受的有过之无不及。”

但是，对自由的憧憬给了她强大的动力，为了治好病，她决定就算带着“不洁净”的身子违背戒律，触犯众怒，也要孤注一掷去试一试。

她开始酝酿一个计划，怎样才能从家里偷偷溜出去；怎样才能躲避开人们的视线，穿梭在拥挤的人潮中，一步步接近圣人；在摸到圣人的衣服后，如何才能神不知鬼不觉地离开。

这位不洁的血流不止的污秽的女人开始了自己的计划。

这么多年来，她好不容易来到人群中，内心感到恐惧和战栗，她看见圣人被人群簇拥着缓缓朝这边走来，她冒着极大的危险挤了过去，穿过人群，触摸到圣人的繸子——在外衣底角缝边，又在底边上添置一根蓝色细带。对一个男人来说，繸子既重要又特别，是男人最私人的地方，只有家里的亲人可以触碰一个男人的繸子。若是外人触碰了一个男人外衣上的繸子，定会叫人无比震惊。

圣人感觉到自己的繸子被人触碰，突然停下步伐，转过身问道：“谁摸了我的衣裳？”

众目睽睽之下，人们发现了她。

这个绝望的女人感到大祸临头，她玷污了圣人，不仅自己、家庭和所有亲戚会因此而蒙羞，还会牵连左邻右舍。12年来，她都承受着不洁带来的孤立和羞耻，而现在她可能因为曝光在众人之中而被诅咒，为整个族群带来耻辱，遭人唾弃。

她如同一个罪犯一样暴露了自己，在恐惧和战栗中，她匍匐在圣人跟前，将实情全告诉了他。然后，等待着惩罚的降临。

接着，令人意想不到的事发生了，就算是做梦，她也不可能预见得到。圣人本可以有那么多话可以说，但他却选择了一个词：

“女儿。”

记住，只有一个男人的直系亲属，才可以做出像是触碰繸子这样的亲密举动。但就这一个词，圣人便免去了她身上的所有责罚。

圣人对她说：“女儿，你的真诚救了你，平平安安回去吧，你的灾病痊愈了。”

女儿！多么叫人惊叹啊！

长期以来，这个女人都被人排斥，感受到的只有孤独和羞耻，从来没有感受到被人接纳的滋味，而“女儿”一词明确表达出，圣人接纳了她，并将她视为家人，与她建立了亲密而真诚的关系。在这种真诚关系中，她获得了一个新身份，不仅治愈了她身体上的疾病，更治愈了她精神上的孤独和羞愧。

这个故事生动说明，接纳即治愈。

在一段真诚的关系中，如果你被彻底接纳，就意味着你将彻底被治愈。

实际上，我之所以努力建立真诚关系，就是希望营造一种人人都可以被接纳的场景，置身其中，我们接纳触碰我们的人，我们接纳与我们不一样的人。我们在接纳别人的同时，也被别人接纳。在接纳与被接纳的过程中，我们一起欢笑，一起哭泣，相互拥抱，放弃了顽强的个人主义，放弃了以自我为中心的偏见和狭隘，敞开了心的大门，于是精神开始成长，人格走向完整，最终逐渐成为真实的自己。

少有人走的路6：真诚是生命的药

少有人走的路

6 真诚是生命的药

[美] M. 斯科特·派克/著 (M.Scott Peck)
张然/译



A WORLD
WAITING
TO BE BORN

这个世界迫切需要这本书
你的认知会因这次阅读而改变

《纽约时报》
畅销图书

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

版权页

图书在版编目（ＣＩＰ）数据

少有人走的路. 6, 真诚是生命的药 / (美) M.斯科特·派克著 ; 张然译.

-- 北京 : 北京联合出版公司, 2019.2

ISBN 978-7-5596-2846-6

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①M… ②张… Ⅲ. ①人生哲学－通俗读物 Ⅳ. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第273187号

A WORLD WAITING TO BE BORN

Copyright © 1993 M. Scott Peck

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Simplified Chinese Edition: © 2019 Beijing ZhengQingYuanLiu Culture Development, Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2018-8210号

少有人走的路 6：真诚是生命的药

A WORLD WAITING TO BE BORN

著　　者：［美］M.斯科特·派克

译　　者：张　然

责任编辑：咎亚会　夏应鹏

封面设计：主语设计

装帧设计：季　群　涂依一

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）

北京联合天畅发行公司发行

北京中科印刷有限公司印刷　新华书店经销

字数200千字　640毫米×960毫米　1/16　19.25印张

2019年2月第1版　2019年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2846-6

定价：42.00元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：（010）64243832

中文版序

失去真诚，就失去了生命的完整

我女儿曾就读于北京一所重点小学，一天回家后，她在小黑板上画了一个小女孩，旁边写着：“这是我，我今天很高兴！”

晚上，我看到女儿的自画像，越看越觉得不对劲。女儿说她今天很高兴，但画中的她明显是伤心的。我找到女儿，问她原因。她告诉我，班主任今天批评了她，还让她当着全班罚站，她觉得很丢人，也很伤心、很愤怒。

“但为什么你感到伤心和愤怒，却要违心地说自己很高兴呢？”我问。

她支支吾吾说不清原因。

我拨通了班主任的电话，询问女儿今天的情况。

“你女儿今天表现不错，很乐于接受老师的批评。”班主任说。

“可我觉得她压力有点大。”我小心地措辞。

班主任的声音顿时高了：“你这样说，我可就不爱听了，我们学校一直是快乐教育，让孩子感到快乐，是我们的宗旨。”

我有些哭笑不得，老师一面说女儿“乐于”接受批评，一面却因为我的一句轻微质疑，而生了气。老师是成年人尚且无法面对批评，凭什么要求孩子“乐于”接受呢？更何况，任何人在遭受惩罚时，都会感到伤心、难过，甚至愤怒，这是再正常不过的情绪反应了。老师当众罚学生站，还希望学生表现出“乐于”接受的样子，这根本不是在教育和引导，而是在扭曲人性。

放下电话，我对女儿说：“如果你感到伤心，就哭出来；如果你感到愤怒，就发泄出来。千万不要压抑，更不要强迫自己快乐。爸爸宁愿看到你伤心和愤怒的样子，也不愿意看到你假装高兴。”

我之所以这么做，是因为深知每个人都该尊重自己的感觉，如果女儿长期扭曲自己的感觉，总有一天她会失去感觉，最终失去自我。一个失去自我的人注定是痛苦绝望的，丹麦哲学家克尔凯郭尔在饱受抑郁症折磨后，就曾说过：人生有三种绝望——不知道自我，不愿意拥有自我，不能够拥有自我。

我曾被一句话深深打动："将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。"

呈现内心最重要的方式之一，就是表达情感。人类的所有情感，无论是负面的羞愧、嫉妒、憎恨和愤怒，还是正面的喜悦和幸福，都需要得到表达。如果情感得不到真实的表达，就会以荒谬的方式爆发，将人推到毁灭的边缘。

人在表达情感时必须真诚，真诚的人不虚情假意，不说违心的话，不做违心的事，他们知行合一，是非分明，不作恶。但是，如果一个人缺乏真诚，以至于内心扭曲，那么他看见的世界必定是颠倒的，行为也一定是不正常的。这样的人很容易患上神经症、人格障碍，或者沦为罪犯。

在美剧《别对我撒谎》中，莱特曼博士是一位顶级测谎专家，他创立的"莱特曼定律"能通过面部表情，准确判断出一个人是不是在撒谎，百试百灵，但有一次却失了手。原因是一个男人看见美女的照片时，流露出嫌恶的表情，而看见尸体的照片后，却表现得十分兴奋。这究竟是怎么回事情呢？不久后，真相大白，原来这个男人是个变态杀人狂，以残忍地杀害女人为乐。

剧中的情节虽然是虚构的，但却反映了内心扭曲之人的真实心理特征：他们不具备正常的人性和情感，认知颠倒，会以恶为美，并容易滋生出反社会人格。而很多心理疾病，比如施虐狂或受虐狂之所以会从虐待中去舔舐快乐，也是因为内心长期扭曲的结果。

每个人都渴望生活在一个能说真话，有真心和真情的环境中。如果父母与孩子之间充斥了太多的心口不一和说教，孩子的性格就会扭曲；如果夫妻之间彼此总是欺骗，婚姻就会陷入危机；如果所处的世界充满机谋算计，人与人之间都是蒙骗与利用的关系，诚信的基础被摧毁，人就很容易患上各类心理疾病。

斯科特·派克说：“心理治疗，其实就是鼓励人说真话的游戏。”

说真话，意味着实话实说，不否认自己的感觉，不扭曲自己的内心，这样才能在人们之间建立起真诚的关系，而真诚的关系本身就具有强大的治愈力。

不过，说真话从来都不容易，余华在《活着》一书中说过：“人类无法忍受太多的真实。”人的天性之一，就是趋利避害，如果说真话会带来危险，人就自然会选择说谎；倘若说谎还能带来好处，人们更会趋之若鹜。

正如我女儿，她之所以在伤心和愤怒的时候，谎称自己很高兴，就是害怕说出真话后，会招致老师更严厉的批评和惩罚，而她假装“乐于”接受批评，不仅可以保护自己，还可以得到老师的表扬。但这样的做法并没让她觉得好受，反而让她承受了一种被撕裂的痛。因为失去真诚，就失去了生命的完整。

所以，为了生命的完整，我们必须真诚。就像荣格所说的：“人在遇到挑战时，要带着他全部的真实性去应战。只有这样，他才称得上完整。”

涂道坤

第一部分 真诚与痛苦

真诚可以让你成为真实的自己，保持自己的灵魂。

第一章　心理治疗，其实就是鼓励人说真话的游戏

1990年1月29日，星期一。

《美国今日新闻》用一整版刊登了一则广告。在版面的左下角，可以看到几行清晰的小字，那是美国邓白氏集团的名字。

邓白氏集团是世界著名的信用管理公司，堪称行业巨头，而版面的其余地方只印了几行粗体字：

我正乘飞机穿越内布拉斯加州上空，距地面三万英尺，听起来，邻座男人似乎能给我带来一些机会。

我想请他喝杯酒，不过，这之前，我必须先借故离开，打一个电话。

我打电话给邓白氏，查询该男子公司的信用。

三分钟后，我回到座位上，并请最好的新朋友喝了杯啤酒。

这个耗资不菲的广告给我留下了深刻的印象，因为它不经意间暴露了人与人交往存在的问题：

其一，一个人主动结交你，可能并不是出于真心，而是带有一定的功利目的。他喜欢的也并不是你这个人，而是能从你身上捞到的某种好处。

其二，说假话的人越来越多，说真话的人越来越少。当真诚缺席之后，虚伪便开始主宰心灵。

其三，虚伪并不是赤裸裸的，总会穿上“礼仪”的外衣。不过，在表面的客客气气背后，却隐藏着不可告人的目的。

以上三点就是当今人际关系面临的现实。我不是危言耸听，如果听任这种情形继续下去，总有一天，我们人性中的真诚、善良和美好会被摧毁殆尽。

我们的真诚正在流失

绝大多数人认为，人际交往需要礼貌和良好的教养，但我认为，这些并不是最重要的。广告中，那个商人的行为可谓周全得体：他离开座位时，先道了歉；回来后，又请邻座的人喝酒。这些行为看起来十分礼貌和有教养，但问题是，态度友好并不代表内心善良。他道歉离开的目的，是为了去调查对方的信用等级；他请人喝酒，更像是在布下圈套。他与对方建立关系的整个过程，每一步都充满了虚伪、狡诈、算计和谎言。他与对方的关系，是猎人与猎物的关系。

每个人都活在关系中，没有人可以孤独地生存。任何两个人以上的交往，都是在形成关系。就拿广告中的那位商人来说吧，他受雇于某个公司，与公司形成了关系；他乘坐飞机，与航空公司形成了关系；他给邓白氏集团打电话，与这家信用管理公司形成了关系；他打电话本身，也是与电信公司形成关系；而他请邻座乘客喝啤酒，又与某位啤酒生产商形成了关系。不仅如此，他的一切行为都是以一个更大的关系作为背景，那就是社会。

人活着，就是在不断建立关系，与父母的关系，与配偶的关系，与孩子的关系，与朋友的关系，与同事的关系……人生的饱满，其实是关系的丰富。真诚的关系能够给人带来坚实的存在，而虚伪的关系注定会扭曲人性。

这个广告之所以引起我的不安，是因为它堂而皇之地宣扬：人可以用“礼仪”作为幌子，与别人建立虚伪的关系。在这样的关系中，人们始终处在欺骗与被欺骗、利用和被利用之中，时时刻刻胆战心惊，不敢敞开心扉，不敢说真话、实话和有良知的话，因为稍不注意，就会遭人暗算。于是，我们只能将自己深深隐藏起来，在焦虑和恐惧中，用满嘴假话、空话和违心的话来保全自己。哪里还有真话和真情呢？置身于这样的关系中，如果谁还认为生命能健康成长，人性能正常展开，他很可能已经病入膏肓。

这个广告令我如此不安，还有一个原因，那就是对于广告中的场景，大部分人早就司空见惯，甚至觉得理所当然，这才是真正让人忧心忡忡的地方。

人与人交往最重要的不是礼仪，而是真诚。

礼仪虽然必不可少，但如果滥用，反而会钳制住良知，成为捆绑生命的绞索，让人变得虚伪。缺乏真诚的礼仪足以使人沦为“礼貌的僵尸”和“礼节的傀儡”。

而目前的情况是，人与人之间的真话和真情就如同原始森林，遭到无情掠夺和肆意砍伐，日益贫瘠，真诚更是如同珍稀动物一样，濒临灭绝。我们的时代不仅在商业的世界，更是在精神的世界中进行着疯狂大甩卖，真话和真情正以低廉到可笑的价格被抛售，连讨价还价的机会都没有。商人不顾廉耻地贩卖假货；记者为了迎合读者，小心翼翼删除真相；政客用几块砖勉强垒个鸡窝，却把自己的政绩吹嘘成一座宫殿。

随着真诚日渐流失，精神世界普遍的沙漠化，以及人际关系中的谎言与虚伪、狡诈与欺骗、利用与被利用，我们的内心势必越来越孤独、寂寞、空虚，也越来越焦虑、不安和恐惧。

从事心理治疗多年，我深知：如果父母与孩子的关系不真诚，充斥了太多的说教和虚情假意，孩子的性格就会扭曲；如果夫妻之间关系不真诚，总是欺骗、试探，彼此缺乏信任，婚姻注定要出现危机；如果整个社会都充满机谋算计，我欺骗你，你利用我，诚信的基础被摧毁，人们就很容易患上心理疾病。

不真诚是心理疾病的“根”

心理治疗，其实就是鼓励人说真话的游戏。

心理疾病的一个重要成因，是长时间浸染在不真诚的关系中自欺欺人，导致人的愧疚积聚，内心扭曲，以至于所见和所想完全与客观事实不符，无法做真实的自己。

心理医生最重要的任务，是要让病人说出真相。他们必须敞开心扉，对患者开诚布公，与他们建立起真诚的关系。只有在真诚的关系中，患者病态的心理才会慢慢恢复，因为在不真诚的关系中，真诚关系本身就具有强大的治愈力。

如果心理医生不能用真心和真情对待病人，治疗效果几乎为零。其实，不仅是心理医生，父母对待孩子、丈夫对待妻子、妻子对待丈夫等各种关系，都需要真心与真情作为基础。

可以说，真诚是生命的药，而“不真诚”则是一切心理疾病的“根”。

每个人的关系都是由内而外逐渐展开的，在表层关系上，由于人与人之间存在着很强的戒备心理，各自都戴着一层保护的“外壳”，所以，表层关系中的不真诚固然会给人造成负面打击，但不至于是毁灭性的。而最致命的打击，通常发生在这类时刻：当你以真心对待他人时，却遭受了欺骗；当你付出真情时，却被愚弄。这样的情况往往发生在内层的亲密关系中，比如夫妻关系、父母与孩子的关系。

亲密关系是生命的内核，一些人之所以能够承受住外界的欺骗和谎言，就是因为他们还可以从亲密关系中听到真话、感受真诚，以此滋养生命。一旦亲密关系也被谎言和欺骗攻陷，生命的内核被破坏，他们的精神也会随之崩溃。

在亲密关系中，任何不真诚的行为都会给人造成巨大的心理阴影。我曾经治疗过一位名叫爱丽丝的姑娘，她最大的问题是无法进入亲密关系，以至于直到30岁还没有谈过一次恋爱。爱丽丝长得非常漂亮，追求者众多，其中不乏她很喜欢的，但每次当关系逐步深入时，她都会忍不住逃离。

爱丽丝还告诉我一件事，她小时候并不叫这个名字，后来因为特别喜欢《爱丽丝梦游仙境》这本奇幻小说，才改名叫“爱丽丝”的。

根据我的经验，女性无法进入亲密关系，往往是因为童年时与父亲的关系出现了问题。爱丽丝的父亲是一位政客，在家里非常强势，母亲对他唯命是从。为了弄清楚父亲对爱丽丝的影响，我问她：“你想到父亲时，最深的感受是什么？”

沉默了一会儿后，爱丽丝回答说：“一根羽毛！”

“什么？一根羽毛？！”我很惊讶。

“我不知道是怎么回事，但每次想到父亲时，脑海里总会浮现出一根羽毛。”爱丽丝说。

“小时候，你经常与父亲交流吗？”我问。

“我不知道说教和讲大道理，算不算是一种交流。如果算，那他每天都会和我交流；如果不算，那我们就从来没有交流过。”

“你的意思是，每次都是你充当倾听者，他从来不听你讲话吗？”我小心地问。

“是的，他总是喋喋不休，要求我这样，要求我那样，从来不问问我心里是怎么想的。”爱丽丝回答道。

“爱丽丝，如果是这样的话，我可以肯定你与你的父亲根本没有交流。也许这就是你一想到他，脑海里会浮现出一根羽毛的原因。羽毛是飘浮不定的，代表你与父亲的关系若即若离，他一直在你的眼前，但却只像一根飘浮的羽毛，无法走进你的心里。”

“没错，父亲从来都不会向我敞开心扉，而且他说的和他做的并不一致。一次，他竞选失利了，连我的同学都从电视上看见了他一脸沮丧的样子，但在我面前，他却依然装腔作势。”

“也许，你的父亲是不想让你替他担心吧。”我说道。

“但是，家人之间不是最该坦诚相待的吗？”

爱丽丝的话，正戳中了问题的实质，而这也是她无法进入亲密关系的原因。在健康的家庭中，父亲与女儿的交流是真诚的，没有伪装和虚假，所以父女间的关系也会是牢固的、值得信任的。因为这种关系，女儿能获得强大的安全感，而有了这种安全感，她才能变得自信，并敢于信任他人，这是成长的重要根基。与此同时，她还能从中学会如何与异性相处，将生命在另一种亲密关系中展开。遗憾的是，爱丽丝的父亲一直以假面目示人，没有敞开心扉与女儿进行真诚的交流，更不曾倾听她的心声，只会喋喋不休地说教。所以，他的形象才会在女儿心中变成一根羽毛，虚无缥缈，不真实，也没有什么用处。

长久处在这种关系中，爱丽丝一方面对异性缺乏了解和信任，对爱情心存恐惧；另一方面却对虚幻的世界入迷，这就是她沉迷于《爱丽丝梦游仙境》并改名的原因。

爱丽丝与父亲的关系原本是她生命的内核，她精彩的人生本该从这个内核逐次展开。只可惜这个内核却由于掺杂了太多虚假而遭到了破坏。如果不及时修复，爱丽丝不仅很难与异性建立起亲密关系，她的生命也将难以向外延展。

真诚，并不是不发火

“真诚”，在很多人的概念里，是个老派而古怪的词，或许有些人早就把它当成过时的东西了。但现在，我将重新定义“真诚”，使这个词焕发生机。

在人与人交往的过程中，我们之所以需要礼仪和教养，是为了避免伤害他人的感情，或是为了避免产生冲突。社交场合中，礼仪和教养不可或缺。但是，当我们想建立更深入的关系时，仅仅靠礼仪是行不通的，必须要以真心对真心，以真情对真情，真诚相待。尤其是在夫妻关系及亲子关系中，失去真诚就失去了一切。

长期以来，人们对于绅士风度津津乐道，在很多人看来，绅士风度就意味着始终彬彬有礼、温文尔雅，遇到任何事不愤怒，也不发火。19世纪的英国绅士奥利弗·哈瑞福说过：“真正的绅士，从来不会无意识地伤害别人的感情。”我认为，这句话道出了绅士风度的实质，而关键就在于“无意识”。

什么是“无意识”？就是没有察觉，浑然无知，比如自己做了一件事，却没意识到为什么要做，在对自己的行为和动机没有深入了解时，就已经懵懂地行事了。心理医生都深谙一点：人的大多数日常行为，都是由自己也无从察觉的隐藏动机引发的。人们去做某件事情时，会有一些表面的原因，这些是能被意识察觉的，也是能说出来的，但是在这些原因的背后，必然还隐藏着上千种看不见的原因。看得见的原因如同海面上的波涛，看不见的原因则是大海深处涌动的暗流，这力量洪荒、原始，却不可抑制地推动着人们的言行。在深层的原因中，往往隐藏着生命的秘密，而心理医生的任务，就是让病人透过表面的原因看到深层的原因。

《托马斯福音》中写道：“将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。”所谓呈现内心，就是将“无意识”的东西转化为“有意识”，改变无知无觉的状态。弗洛伊德说：“心理咨询的主要目的是帮助患者塑造有意识的思考能力，从而使这些思考代替他们的症状。”如果不这样做，人会永远浑浑噩噩，哪怕被摧毁了，都想不通其中缘故。前面说到的爱丽丝，她之所以求助心理医生，就是为了找出自己行为背后的“隐藏动机”，想知道自己为什么每到感情的关键时刻，就会“无意

识”地转身逃跑。她本人其实很讨厌这种行为，却不知道自己为何如此，只有让“无意识”的动机浮现在意识之中，才能免于被“无意识”肆意支配。

“无意识”行为因为不易被人察觉，所以也很难控制。很多人都发过无名火，这种不知道自己为什么发火的情况，就是“无意识”的表现。下面这个有关无名火的故事，就能帮我们揭开“无名”之火背后的“有名”真相。

威尔·克拉克森与妻子萨拉经常为些莫名其妙的小事吵得翻天覆地。一天，萨拉到超市购物，威尔让她顺便买瓶红酒，结果萨拉忘记了。谁知道，威尔为此暴跳如雷，如同整个世界崩塌了一样。萨拉惊慌失措，更万分委屈，心想：“不就是忘了买那瓶该死的红酒，至于发这么大的火吗？”表面上看，威尔发火的原因是妻子忘记给他买红酒，而“隐藏动机”却是他觉得妻子不重视他，不尊敬他，伤害了他的自尊心。区区一瓶红酒，真的能伤害一个人的自尊，让他如此大动干戈吗？威尔之所以会反应过度，是因为妻子的行为戳到了他的隐痛。原来，在威尔的童年时代，他的母亲总是忽视他，不满足他的各种需求，这让他感觉很受伤，潜意识里积蓄了对母亲的愤怒，后来，他将这种愤怒投射到了妻子萨拉的身上。

威尔对妻子的勃然大怒，是一种“无意识”的表现。也就是说，他根本意识不到自己雷霆大作的“隐藏动机”，不知道自己因为红酒发怒的背后，是童年积攒起来的伤痛与愤怒。如果威尔意识不到这一点，他就永远无法改变自己的感受和行为。而我对威尔进行心理咨询，就是想方设法让他将“无意识”的东西浮现到意识中来，觉察到自己的“隐藏动机”。

一个人如果总是觉察不到自己的“隐藏动机”，对事情的认识就必然不客观、不真实。比如威尔，他把妻子当成了母亲的替身，这种认知上的错位，是对现实的一种扭曲。

当这类“无意识”出现得越来越多时，人就会愈发控制不住自己的行为，以至于浑然无知中就伤害了别人。而与之相反的，则是“有意识”，是指一个人能够觉察到自己的隐藏动机，对自己的行为、行为的结果以及将要承担的责任，都有清醒的认知。这也正是奥利弗所说的“绅士风度”。

“绅士风度”绝不是做“礼貌的僵尸”或者“礼节的傀儡”。有绅士风度

的人，不会简单地以是否伤害别人感情为标准，而是以真诚为准绳。如果有人心怀叵测，肆意侵犯他们，或者欺骗和愚弄他们，他们也必然会用愤怒来回击。

“绅士风度”不等于做“烂好人”，更不需要什么都容忍。绅士风度最重要的特征，就是能觉察内心深处涌动的真实意图，并真诚地表达自己的诉求，哪怕是愤怒，也会毫不虚伪地表达出来。他们在与别人建立关系时，不会“无意识”地将情感投射到别人身上，产生认知上的错位，不会像威尔那样，将对父母的怨恨发泄到亲近之人身上。尤其是在建立深入的关系时，他们更会呈现真实的自己，也更会接纳真实的别人，以此作为真诚关系的根基。

在《不一样的鼓声》中我们已经知道，真诚关系并不是彬彬有礼，反而常常会出现分歧和冲突。但恰恰是这种分歧和冲突，使人与人的关系远离了虚假和伪善，从“混沌”状态最终进入“空灵”，达成了共识。

如果一味地强调礼仪和礼貌，我们与他人的关系只会停留在表面，自己也很容易成为道貌岸然之人。而只有说出真话、实话，只有付出真心、真情，才可能与别人建立深入的关系，同时，自己也不至于失去自我。

西班牙哲学家乌纳穆诺曾说：

“我一贯且坚定地相信：一个人最高尚的品德应该是真诚，而最令人不齿的毛病是说谎。谎言会导致以下派生物——装腔作势、虚伪和夸夸其谈。

“我同样深信，如果所有人都能在任何情况下讲赤裸裸的真话，我们就能理解彼此。如果所有的人都能嘴对着良心说话，我们就能消融隔阂，肝胆相照。”

第二章　真诚的痛苦与虚假的痛苦

我是一名心理医生，我的工作就是为人们治疗心理疾病。

几乎所有病人来找我时，都深感痛苦，并请求我帮他们消除病痛。和这些病人一样，很多人都认为“疼痛”与“疾病”是一回事。难怪人们会混为一谈，因为在英文中，疾病（dis-ease）与不适（dis-comfort）是同义词，所以人们很容易把“疾病”等同于“疼痛”、“痛苦”或“难受”。

但事实上，疼痛并不等同于疾病本身。尤其在心理疾病中，疾病的成因并不是痛苦，而是逃避痛苦。因此，出于心理治疗的需要，特别是在治疗情绪失调时，我们经常需要向病人解释疾病和疼痛的区别。

痛不是疾病，而是治愈的过程

我7岁时，曾经偶然得到了一本童子军手册。当时我最大的愿望就是参加童子军，可是我的年龄还不够格。不过，当我看到手册封底上童子军军斧的图片时，心里冒出了一个想法：只要能手握军斧，我就可以自己开启童子军生涯了。于是在8岁生日前，我向父母说出了这个心愿。

我如愿以偿得到了一把军斧，那把斧子非常漂亮，也很锋利，还配有一副颜色鲜亮的皮套，散发着好闻的皮革香味。在实现愿望的那个早晨，我决定试试身手。为了挑选初试对象，我花了几个星期的时间，最后选了一棵小白桦，它的直径大约有4英寸，就长在我家屋子旁。我找机会从家里跑出来，然后抡起斧子，开始工作。

出乎我意料的是，虽然这只是一棵小树，但想把它砍倒也很不容易。砍了一半的时候，我不得不停下来休息，可就在这时，我惊恐地发现，鲜血正沿着自己的右腿往下流。不知什么时候，我右侧的膝盖上已经有了一条两英寸长的伤口，这是怎么回事？我来不及多想，一边抓着斧子，一边哭着跑回了家。

家人请来了医生，那时麻药还没有普及，在医生为我缝合伤口时，疼痛感让我简直以为自己下了地狱。

从那以后，父母就把斧子没收了。他们对我说：“你还太小了。”

在接下来的几天中，伤口周围的皮肤开始变红，不仅有些肿胀，还非常地疼。而在拆线后的几周内，皮肤都在轻微发炎，在皮肤恢复正常颜色之前，只要一碰到伤口，我依然会痛。

那以后的很长时间里，我都以为发炎和疼痛是种疾病。直到我开始学医，才知道“炎症反应”的存在，这是伤口愈合过程中极为重要的一部分。

人一旦受伤，身体就会聪明地开始应对。在这个过程中，伤口附近的毛细血管会发生扩张，血管壁的渗透性也会增强，以便伤口附近的血流量增加，血浆可以从血管进入到周围组织，输送大量的氧和营养物质，并清除残留物。这种扩张或许会引发充血，或许会使伤口肿胀、疼

痛、变红，这就是发炎。

发炎是伤口愈合的过程，必然带来疼痛。但感觉到痛，并不是一件坏事情，恰恰说明身体正在康复。

感觉不到痛，是一件很可怕的事情

这个关于“炎症”的故事，其实大有深意。

第一重意义，在于经历残缺。当我们有了伤口，就意味着身体出现了轻微的不完整。作为生命体，我们总会遇到各种类似的残缺：皮肤破损或者瘀青；身上长了痤疮或是被蚊虫叮咬；被不知名的细菌和病毒侵袭。可以说，我们的身体会经常处于不同程度的不完整中。

第二重意义，在于经历疼痛。在缝合伤口和发炎的过程中，人会感到疼痛，这是身体在修复，在逐步治愈不完整。换个角度说，炎症反应恰恰是身体正常运转的标志，让人有了在遭受损害后走向完整的力量。

健康，并不是意味着没有疼痛，没有疾病，而是指身体能够出现理想的自愈过程，尽管这个过程会伴随疼痛；而健康的人，也不是毫无损伤、绝对完整的人，而是能够从损伤中恢复、走向完整。想要破解生命之谜，了解这一点至关重要。这条准则不仅能解释肉体的健康，还可以用来解释精神乃至组织机构的健康。无论是健康的婚姻、健康的家庭还是健康的事业，都不是意味着毫无问题，而是能够勇于承认问题，并主动高效地解决问题。

当然，问题总会给人带来烦恼和痛苦，也正因此，很多人选择无视问题的存在。这固然可以让人暂时逃避，但最终却会造成更严重的后果，引发更强烈的痛苦。

如果一个人的身体感觉不到疼痛，结果会怎样呢？

在人类的疾病史上，“麻风病”是个让人闻之色变的名字。它非常可怕，会造成触目惊心的身体畸形：扭曲的关节、截肢的手指脚趾，丑陋塌陷的面容。现在医学上有人认为，麻风病人之所以会出现严重畸形，一个重要的原因就是麻风的病原体——汉森氏病毒会沿着掌管痛觉的神经纤维入侵人体，同时摧毁神经末梢，这会造成神经无法传递讯息，让身体处在一种无痛的状态。在这种状态下，病人对身体发生的损伤一无所知，即使在脚踝受伤时也会继续走路，就算被高温灼伤也不会意识到疼痛，身体缺少了疼痛感作为警示，久而久之人体很容易遭到损害。

事实上，疼痛只是一种疾病的信号，而不是疾病本身。无论是对于

人类的健康还是安全，疼痛都是必不可少的，甚至可以说是有益的。痛感是一种最为基本的疾病防御机能，感觉不到疼痛，是一件非常可怕的事情，后果不堪设想。

由此，我们可以看出“炎症”故事的第二个寓意：为了治愈疾病，获得健康，我们需要承受和经历各种病痛。

逃避痛苦，只会加重痛苦

以上关于健康与疾病的定义不只适用于肉体，也同样适用于精神。

麻风病人因为神经系统遭受破坏，被动地无法感觉肉体之痛。而一个人如果精神遭受创伤，则会主动规避问题，以逃避心灵之痛。

心灵之痛与肉体之痛一样剧烈，甚至更加难以承受。不过，正是在承受痛苦的过程中，心灵才会变得坚韧，富有弹性。无数作家、诗人和哲学家都曾精彩地描述过痛苦对于心灵的重要意义。

诗人鲁米说，伤口是光进入你内心的地方。

尼采说，凡不能摧毁我的，必将使我强大。

阿多尼斯说，世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。

逃避痛苦，犹如麻风病人感觉不到疼痛一样，会使心灵变得脆弱，不堪一击，甚至于畸形。

身体的治愈，意味着伤口在疼痛中逐渐愈合；精神的治愈，意味着心灵在痛苦中趋于完整。但毕竟，只有极少数人能实现真正完整，绝大多数人的心理或多或少都有着缺陷，所以，能完全获得健康的人其实也寥寥无几。正因如此，心理完整的人可以称之为圣人，而心理治疗也就成了一条通往圣人的路。

疾病或者受伤，意味着身体变得不完整。要想恢复完整，我们首先要感觉到疼痛，发现疾病所在，才能积极采取治疗。同样，当心理出现问题时，我们也不能回避心灵之痛。回避问题只会加重问题，逃避痛苦则会让痛苦更加深重。

下面这个故事，在我们的生活中十分常见：

比尔和玛丽彼此相爱，并结了婚。但仅仅3年，他们当初的浪漫就消退了，两个人都隐隐感到了空虚和痛苦。比尔不愿坦白自己的感受，他担心这样会伤害玛丽，于是装作一切如常。但与此同时，为了让自己好受些，他开始不断寻找一夜情。而另一边，出于同样的理由，玛丽也

假装一切照旧，但为了填补空虚，她开始疯狂购物。就这样，他们精心掩饰着自己的行为，直到一年后，玛丽终于发现了比尔的不忠，比尔也发现家中严重的财务危机。之后，比尔把自己的出轨，归咎于玛丽的过度消费；而玛丽也认为比尔的不忠，才是自己疯狂购物的诱因。

另外这个故事也很普遍。琼斯公司发展非常迅速，在短短几年之内，它就雇用了一百多名员工。可就在此时，订单的数量却开始下降了，整个行业都遭受了同样的危机。可政府却并不承认经济发生了衰退，而琼斯公司的管理层也在逃避，他们不希望伤害员工，也不愿意承受裁员的尴尬，更重要的是，他们认为公司业务在短期内可以重回巅峰。基于这样的认知，琼斯公司把大量资金投入到了很烧钱的营销项目，但这并不能改变订单数量下滑的结果。一年后，政府终于承认了经济衰退的事实，与此同时，琼斯公司已经申请了破产。

我讲的这些故事都不是虚构的，恰恰相反，它们在生活中到处可见，并且都触及了同一样事物——真相。

身为心理医生，我深知，当我们感到痛苦时，很可能正触及了事情的真相。比尔和玛丽在婚后感觉到空虚和痛苦，这说明他们的婚姻已经出现了危机，这就是真相；而琼斯公司的管理层面对那些每天相处的同事，倍感踌躇，不忍裁员，这说明公司的业务已经下滑，负担不起那么多员工的开销，这就是真相。

对于比尔和玛丽来说，我并不能保证他们在浪漫激情消退之后，只要及时面对心灵之痛，就一定可以避免婚姻危机。但有一点我是很确定的，那就是他们如果选择了逃避问题和痛苦，只会离真相越来越远，使婚姻陷入越来越不可挽回的局面。

同样，我也不能断言，如果琼斯公司能及早面对危机，当机立断进行裁员，就一定能避免倒闭。管理者在面对裁员时所要经历的良心折磨，我深有感受。但有一点我是很确定的，那就是他们因为做了不裁员这种看似“轻松”的选择，虽然暂时逃避了痛苦，掩盖了真相，最后却导致了全体员工的失业，而不是部分员工失业。孰轻孰重，一目了然。

上面的两个故事，为我们做出了一个重要的提示：作为个体，我们都不是孤立存在的，必然生活在各种与他人互动的关系中。那些能干净利落做出的决定，往往牵扯到的是些相对简单的关系。而有些关系则相当复杂，牵一发动全身，处理这些关系时，我们经受的纠结和痛苦也会

随之增加。

但保持真诚，就意味着我们必须勇敢地去面对真相，必须经历痛苦，承担责任，而不是对问题视而不见，或者用虚假的东西加以掩盖。

所以，真诚必然会带来诚实的痛苦，而这种痛苦也是有回报的，那就是能让我们的心智得到成熟，内心越发坚韧。

有一种痛苦，是虚假的痛苦

与“真诚之痛”相反的，便是“虚假之苦”。

真诚的痛苦，是人在面对真相时的正常反应，是一种充满勇气的行为，可以让生命获得成长，让心智变得成熟。但是，很多人不愿意承受真诚之痛，他们通常会千方百计逃避真相，我将他们那些用来逃避痛苦和真相的方法称为“心理伎俩”。

心理伎俩的种类很多，最常见的是“否认”、“幻想”和“移情”。

“否认”是拒绝承认冲突和痛苦，选择性失明。比如，丈夫有了外遇，妻子却极力否认，假装不知情。这种“否认”能暂时麻痹自己，却是对真相的扭曲，是不真实的。

“幻想”是用理想化的形象抵御残酷的现实。比如，越是童年生活不幸的孩子，越是会在大脑中产生理想化形象，他们会以此让自己存活下来。但这种幻想本质上是一种退化，一旦将现实与幻想混淆不清，人就会出现歇斯底里和夸大妄想症。

“移情”则是寻找一个替身，用此混淆认知。比如，很多女性想找一个父亲或兄长般的丈夫，这就是一种典型的“移情”。丈夫是丈夫，父亲是父亲，兄长是兄长，他们虽然都是我们生命中很重要的关系，但不同之处在于，不管我们与父兄的关系多么亲密，也都不可能与他们坠入情网，他们也不可能成为我们的丈夫。唯有性冲动，才是一位男性成为我们丈夫的基础。所以，想找如父如兄的丈夫，既混淆了与父亲、兄长的关系，也混淆了与丈夫的关系，是一种心理上的歪曲。

以上这些心理上的伎俩，使得我们在需要面对痛苦时，却逃避痛苦，需要看清真相时，却远离真相。这些逃避和远离都是有代价的，而且价码往往相当昂贵，甚至是无法承受的。

首先的代价，就是导致心灵的萎缩和退化。我们会一直与真相隔离，会变得愚蠢，缺乏觉知，而行为也会被“无意识”所控制。

之后的代价，是必须承受虚假的痛苦。虽然我们能逃避真诚的痛苦，例如前面提到的威尔，他利用“移情”将妻子当成母亲的替身，以逃

避童年被忽视的痛苦，但这种痛苦并没有因此消失，而是以一种愤怒的情绪爆发出来，成了虚假的痛苦。之所以称为“虚假的痛苦”，是指痛苦的表达方式和对象都是虚假的。原本明明是一种被忽视的悲伤，却以愤怒的形式表达了出来，这是表达上的虚假；而本来是针对母亲的情感，却错位到了妻子身上，这是对象之虚假。

实际上，很多人们用来逃避痛苦和真相的心理伎俩，本身就是一种心理疾病。心理学家阿德勒曾说：“个体逃避生活最简单的方式，就是成为神经症患者。”荣格则说：“神经症，其实是逃避痛苦的一种方式，是人生正常痛苦的替代品。”

而这些替代品所带来的痛苦，甚至比原本所逃避的痛苦更为强烈。也就是说，虚假的痛苦比真诚的痛苦更可怕，更难以承受。想印证这一点，只要看一看那些患有心理疾病的人就明白了。他们或彻夜难眠，或郁郁寡欢，或焦虑不安，或深感绝望……在虚假的痛苦中，他们看不到希望的彼岸。

在快乐中享受忘我，在痛苦中感受存在

生活中除了痛苦，还有快乐。不过，快乐和痛苦对生命的意义完全不同。

当我们享受快乐时，我们是在享受一种“忘我”的状态。比如坠入情网时，我们感到极其幸福，是因为我们消除了寂寞，与心爱的人在一起，忘记了自己的存在。再比如在鸡尾酒会上，我们举杯痛饮，这时我们感到快乐，是因为我们进入了沉醉的无我状态。

不过，在快乐中能享受忘我的时间不会太久，很快，快乐就会被失落、沮丧和痛苦所淹没，正因如此，神学家潘霍华称之为“廉价的快乐”。他认为，我们每个人都在骑着一辆追逐快乐的脚踏车，一路用力猛蹬，不停追求眼前的东西——比如一段甜蜜的爱情，无数个醉醺醺的夜晚——但这些快乐转瞬即逝，旋即便会坠入痛苦。

当我们深陷痛苦时，我们真正感受到的，却是自我的存在。刚出生的婴儿还没有“自我”这个概念，也感觉不到自己与外界的区别，他们在陌生人面前表现得非常自然，不认生，谁抱都不会哭。但大约到了9个月的时候，奇怪的事情发生了，婴儿开始对陌生人感到恐惧和排斥，任何陌生人想亲近他，都会令他惊恐得大声哭叫，或者惶恐地转过脸，把头埋在妈妈怀里，以此寻求保护。这就是所谓的“陌生人焦虑感”。对婴儿来说，“陌生人焦虑感”是一种痛苦，当他们感受到这种痛苦时，其实是感受到了自己是一个异常脆弱的个体，很容易遭受伤害。

因此可以说，我们的每一次痛苦，都是对自我的一次界定和认知。

自我界定和认知，是我们在与外界、与他人发生冲突的过程中完成的，这个过程必然伴随着痛苦。从本质上说，事情的原貌与我们的期待之间产生了冲突，这就是痛苦。比如我要关窗户，有人却不让；我说某样东西应该归我，有人却说属于他；我想让某人跟我结伴旅行，他却只想待在家里……我们所期望的样子与现实之间的差距越大，冲突就越大，痛苦也就越强烈。但是，经历了这些痛苦后，我们就能逐步确定哪些属于“自我”，哪些属于“非我”。只有当我自己感受到我不是其他人时，我才能感觉到我自己。如果我们没有经历足够的冲突和痛苦，生命便会如同一锅黏糊的麦片粥，我们也就无法确定自己的存在。

痛苦是一种撕裂，将我们与幻想撕裂，与他人撕裂，最后剩下一个真实的存在。带着这个真实的存在，我们可以脚踏实地去体验生命的波澜壮阔。

第三章　意识的成长，是为了看见生命的真相

人之所以痛苦，是因为存在着意识。换句话说，如果丧失了意识，人就不会痛苦。而意识越强，痛苦也就越深。

佛教有四大真谛，“苦”是其中之一。

生，是一种痛苦；死，更是一种痛苦。然而，生，是我们的过去；死，是我们的未来。面对这从生到死的痛苦，有谁丝毫不恐惧和战栗呢？

本质上，意识是一种悲剧，生命是一种悲剧意识，这就是生命的真相。

所有人都是怕死的，不仅普通人如此，那些伟人们也不例外。叔本华是著名的哲学家，但他逃过兵役，避过战乱，是一个极其怕死的人。阿尔弗雷德·阿德勒是个体心理学的杰出代表，但因为他3岁时亲历弟弟在身边夭折，5岁时身患严重的肺炎，还曾两次遭遇车祸，这些经历让他对死亡充满畏惧。安徒生患有广泛性焦虑症，他时刻担心自己会生病，会遭遇突如其来的火灾和或轮船失事。亚伯拉罕·林肯和温斯顿·丘吉尔，都是人类历史上不可磨灭的名字，但他们也都因为忌惮死亡，而深受焦虑症的折磨。不过，也正是由于极度恐惧死亡，所以这些人才会努力去寻找生的意义，最终活出了自己的价值。

心理学的目的是了解内心，克服心理障碍，让生命获得一种超越。而超越的方法不是运用“心理伎俩”回避死亡、逃避痛苦，而是勇敢地承受痛苦，大踏步拓展自己的意识。当意识不断成长和进步后，我们就能看清这个世界的真与假、善与恶、美与丑，当我们的心理力量与日俱增时，就再也不会产生妄念和幻想，不会对人生的痛苦耿耿于怀。

生命的成长，不仅是身体的成长，更是意识的成长，而痛苦就是意识成长的必经之路。

意识始终与痛苦相伴，它们相互交织，无法分割。一方面，痛苦能促进意识的成长，如果我们能够真诚地接纳痛苦，就能向前拓展自己的意识。不过，这是一条少有人走的路，也是一次“英雄之旅”。另一方面，意识的弱化能够减轻精神上的痛苦。正是由于这样的原因，很多人

采取一系列心理伎俩，削弱自己的意识，以逃避痛苦。但这样做的代价就是，我们的心智会随之退化和萎缩。很多人即使身体已经成年，他们的意识依然停留在童年，甚至是婴儿时期，无法跟随生命的足迹，看见生命的真相。他们也无法穿越心灵的荒漠，将生命展开，成为自己真实的样子。事实上，用诸如“否认”、“压抑”、“幻想”、“投射”和“移情”等心理伎俩来削弱意识，阻碍意识的成长，往往就是心理疾病形成的原因。而心理治疗的目的，就在于清除患者的心理伎俩，让他们直面生活中的痛苦，并在痛苦中成长。

伴随着意识的成长，心灵的经历日渐丰富。我们或许会倍感岁月的残酷；或许会更加发现自己的不足和渺小；或许会更加了解自己的处境，并懂得自己的悲伤和压力……但是，意识的成长，最终都会指向一个目标——穿越心理沙漠，让意识达到澄明的状态，实现人生的超越。

蜷曲的生命看不见真相

生命的成长，归根结底是意识在进步，我们需要发展自己的意识，需要将自己从母亲的怀抱中分离出来，从家庭中分离出来，并与其他人区别开来。然后，逐渐成为真实的自己。

成为自己，是生命中最重要的事情。

约翰·麦克马雷说：“除了彻底地成为我们自己外，我们的存在没有别的意义。”

相反，如果我们成了别人的替身，这才是人生最大的悲剧。索伦·克尔凯郭尔在《致死的疾病》一书中说：“一切绝望的根源，都是因为我们无法成为自己。”当一个人对成为自己不再抱有任何希望之后，就会陷入绝望。他还认为，人生有三种绝望：不知道自我，不愿意拥有自我，不能够拥有自我。

绝望是种致命的疾病，会彻底摧毁一个人的生命。在中学时，我曾患过抑郁症，对于那种不能成为自己的绝望，我深有体会。荣格曾说：“自我成长就是与别人进行区别，以便于完成有别于他人的‘个体化’过程。”荣格的整个思想都围绕着这个观点而展开，在他看来，完成这个“个体化”的过程，是个人意识发展和精神成长的终极目标。不过遗憾的是，大多数人活在世上，终其一生都没有实现这个目标。

我们经常会见到这样的人，他们即使已经步入了成年，但在心理上仍然依附着父母，在精神上依然不能独立，在思考时也不能做到自由。他们无法摆脱那些植根于家庭的、过时的价值观，他们的思想和意识依然被父母和各种虚假的信息所左右，无法成长为真实、独特和完整的个体。

成为真实的自己，意味着将生命展开，活在真实之中；而成为别人的替身，则意味着生命的蜷曲，看不见真相。

人们之所以蜷曲生命，是因为这种姿态可以让自己无视痛苦。这些人最擅长的，就是用各种各样的“心理伎俩”，让自己安心缩在自己营造的虚幻世界中，完全与现实脱节。这种自我束缚，导致了意识的停滞不前。

不过幸运的是，总还是有少数人，能将真诚视为重要的阶梯，帮助自己发展意识。他们能够勇敢地去接纳人生各阶段的痛苦，从“陌生人焦虑感”到断奶的失落，从离家的无助到失恋后的痛苦，从事业的艰辛到婚姻中的冲突……在不断经历沮丧、悲哀、寂寞、羞愧、愤怒、恐惧、焦虑和痛苦中，他们的意识不断发展，并在这个过程中顽强地打开了自己的生命，成为真实的自己。岁月匆匆虽然会让他们的身体衰老，但是却能让他们的意识更加深刻，甚至直达灵魂。这是一群不悔恨过去、不担心将来、也不恐惧死亡的人。他们因为意识的发展，而看见了生命的真相。

所以，成为一个人，不仅仅是要维持自己的肉身，更要滋养自己的灵魂，一个人的灵魂抵得上整个宇宙。

意识成长的四个层次

想让生命成长，就不能与现实脱节。我们要在现实中成长，更要在成长中接近现实。在很大程度上，心理疾病的产生，就是因为脱离了现实。一个人脱离现实的程度越深，心理疾病越严重。我们常会看到，抑郁症患者拥有着很好的生活环境，却感受不到快乐，没有活下去的兴趣；焦虑症患者稍微听到一些风声，就认为危险即将来临，并为此忧心忡忡；更严重的精神分裂症患者，有强烈的妄想迫害，比如坚信FBI（美国联邦调查局）或者中情局一直在派人追杀他。这些症状都与事实不符，而心理医生的任务，就是让人们的意识努力接近现实，接近真相和真实。

而困难在于，人类的天性之一，就是无法忍受太多的真实。我们的意识总是会自欺欺人，让我们陷入妄念和幻想中。可以说，人间有多少痛苦，就同时有多少幻想。

一旦人们试图用幻想逃避现实中的问题和痛苦，心灵就必然会“生病”。如果我们能够有意识地面对问题，承受痛苦，就可以寻找到解决问题的方法。虽然这个过程并不是舒适的，却可以让生命变得充实、饱满，让人感受到成长的喜悦。

所以，我总会对病人说这么一段话：“心理治疗的目的，并不是为了获得快乐，而是为了获得力量。在完成治疗后，我并不能担保你会得到更多快乐，但我能保证在你离开时，必会感受到更多力量。但是，一旦我们拥有更强大的力量，生活就会赋予你更多的责任，所以当你离开时，你的烦恼不会减少。但与过去不同的是，你的内心已经变得更加坚韧，不再为那些琐碎小事而焦心，而是能去面对更重大、更有意义的事情，并在心灵深处获得一种喜悦。”

生命的成长，就是意识的成长；如果意识没有成长，生命也会停滞不前。而相应地，如果一个人的意识发生了深刻的变化，他的人生也会发生重大的改变。这一点不仅适用于个体的人，历史上那些颠覆性的巨变，也是如此。它们本质上都不是因为某个显而易见的事件引起的，产生巨变的最重要原因，是人们的意识发生了变化。正是这种内在的、不可见的变化，导致了外在的翻天覆地。

个体意识的成长有四个层次，分别为自我意识、他人意识、组织意识以及宇宙意识。下面，我们就分别进行介绍。

自我意识

《创世记》的前三章，对宇宙万物的演化有着令人惊讶的描述——先是有光和星球，然后有土地和水，之后有植物和其他生物，最后才有人类。这段叙述是三千年前写出的，却与二十世纪科学所验证出的宇宙形成过程神奇吻合。

最初，人类的祖先亚当和夏娃生活在伊甸园内，他们在很长时间内，是没有自我意识的，直到吃下了能分辨是非善恶的禁果之后，一件里程碑的大事发生了：他们有了自我意识，能意识到自己的存在，觉察到自己与其他生物是不同的。而在科学领域，刚出生的婴儿同样也没有自我意识，只有等到几个月后，自我意识才能逐渐形成。

自我意识，就是指能意识到自己的存在，而且意识到这个存在是与其他存在不一样的。一个人想知道自己是什么，首先要知道自己不是什么。所以，自我意识最大的一个特点，就是懂得比较。理查德·鲍尔斯曾经把人类称为“不停比较的动物”，这个说法贴切而传神。

由于自我意识的觉醒，我们每时每刻都在和别人进行着比较。我们的身材是胖是瘦？长相是美是丑？年纪是老是少？财富是多是少？天资是好是差？权力是大是小？诸如此类的问题，全是因为比较才有了答案，且这种比较永无止境。

作为不停比较的动物，我们不断衡量着自己，也评判着别人。

比较有着积极的一面。以学习为例，如果我们的成绩比其他同学优异，这会让我们变得更加自信，在面对挑战时更加一往无前，在遇到问题和困难时，也总能积极思考，找到解决问题的方法。同时，如果在与其他同学的比较中，我们感到自己落后了，也可能会奋起直追。在很大程度上，成长中的自我定位就是通过比较来完成的。没有自我意识，或者意识不到自己与其他人的区别，我们就不可能踏上“个体化”之旅。

但另一方面，在比较中胜出的学生，可能会得意忘形，自以为超人一等，由此陷入自恋。其实，他们的心智是很幼稚的，在意识成长的道路上，还有很长的路要走。而在比较中落后的学生，也可能会心生嫉妒，做出非理性的事情来。人类历史上第一桩谋杀案，就是因为嫉妒。该隐和亚伯是亚当和夏娃的两个儿子，他们是亲兄弟，该隐是哥哥，亚

伯是弟弟。但由于神喜欢弟弟亚伯，该隐觉得在与弟弟的比较中自己落败了，于是嫉妒弟弟，并谋杀了他。

人类这种“爱比较”的天性，既是美妙的祝福，也是烦恼的诅咒。而自我意识既能让我们清醒地意识到自己的存在，走出混沌，也容易让我们对自我产生错觉，认为自己就是宇宙的中心，所有人都应该围绕着自己转。

所以，自我意识虽然是生命成长的基础，但不能仅仅停留在这个层次，我们必须推动意识，让其继续向前发展。

他人意识

随着意识的进一步成长，从“自我意识”中会逐步形成一种“观察性自我”。这个“观察性自我”不仅会把自己当成观察的对象，感受自身的喜悦、悲伤和愤怒，也会推己及人，去观察别人，感受别人的喜怒哀乐，并由此发展出“他人意识”。

在自我意识中，我们必须尊重自己的感受，将感受作为灵魂的语言。比如，如果我们想知道自己对某件事情的真实看法，就应该仔细体会我们对这件事情的感受，因为在我们最深的感受中，隐藏着我们最高的真实。如果脱离了自己的感受，自我就沦为一个空壳。

但是，如果我们仅仅停留在自己的感受中，不将意识向外拓展，就会陷入以自我为中心的牢笼。也就是说，如果我们只有自我意识，没有发展出他人意识，感受不到别人的感受，既无法与别人建立良好的关系，也不能让生命进入更大的空间。

自我意识，最突出的表现是自恋；他人意识，最集中的表现是共情。

缺乏自我意识，我们就失去了自我；而缺乏他人意识，我们的自我就不能在人与人的关系中展开。人类的生存离不开关系，我们并不是生活在一个孤独的星球上，身边总会有其他人存在，谁也无法凭借一己之力解决生存问题。一个人如果离群索居，不仅难以生存，也将无法繁衍生命。事实上，荣格所说的“个体化”，并不意味着一个人孤独终老，而是要在人与人的关系中实现个体的价值，赋予生命意义。

他人意识，既包括共情能力，也包括合作精神的内在驱动力。阿德勒说，生命有三大任务：工作、社交和两性。想要完成这三大任务，需要我们具有他人意识与合作精神。如果我们不能与他人合作，就很难出色地完成工作；如果我们不顾及他人的感受，不设身处地为他人着想，就交不到真正的朋友；如果男性不与女性合作，不了解对方，缺乏共鸣，就不能收获真正的爱情和美满的婚姻。

在生活中，看一个人是不是活得充实和幸福，也可以从工作、社交和两性这三方面来观察。一个缺乏他人意识的人，很容易在工作中与同事发生摩擦，或者顶撞上司，这些人的工作和事业一般不会太顺利。同

样，缺乏他人意识的人，由于自我意识太强烈，只在乎自己的感受，与人交往时总想占据上风，支配他人，所以，他们很难交到真正的朋友，社交生活通常很不如意。与此同时，这些人也很难处理好婚姻关系，因为他们总是按照自己的意愿要求、挑剔、指责对方，把家庭变成争吵的战场。

每个独立的个体都需要与他人合作，才能点亮自己，展开生命。而合作的基础，是要培养出他人意识。缺乏他人意识的生命是蜷曲的、愤懑的，也是孤独的。很多缺乏他人意识的孩子，长大后不能充分发展自身的智力和才能，无法理解周围的人和整个世界，很容易患上心理疾病，或者成为罪犯。而培养他人意识，是防止成为神经症和罪犯最有效的方法，甚至是唯一的方法。阿德勒说：“唯一可能改善人格的途径，在于一个人用更加合作、更有勇气的态度去面对生活。”

我们之前说过，“观察性自我”对于意识的成长至关重要，没有观察性自我，我们的意识很可能停滞不前，他人意识也就没有了萌芽的机会。这样一来，我们根本无法发展人性的潜能，将生命完整地展开，去实现那个真实而美好的自我。而心理治疗之所以影响深远，就在于它可以帮人们培养“观察性自我”。当患者躺在心理诊所的长椅上，他们不仅需要谈论自己，更需要对自我进行观察，既观察自己谈话的内容和方式，也观察自己谈话时的感觉。

柏拉图说：“没有审视的生活，是一种没有意义的生活。”

当我们把“自己”当成一个观察对象，能自己去观察自己的时候，意识便迎来了一次成长的飞跃。这时，我们不仅是一个观察者，同时也是被观察的对象，这意味着，我们已经可以跳出“一切以自我为中心”的牢笼，开始站在外面看自己。进而，我们不仅能观察到自己的存在，也能观察到他人的存在，这样的观察能够让我们变得更客观，更接近现实和真相。

作为心理医生，经常有病人问我：“我什么时候可以结束治疗？”

我的回答是：“当你可以成为自己的治疗师时，也就是你可以把治疗的方法作为生活的一部分时，我对你的治疗就可以结束了。”

我所说的“把治疗的方法作为生活的一部分”，其实就是发展出“观察性自我”，对生活保持觉知。因为有了“观察性自我”，我们的意识才

能进一步发展。

组织意识

作为个体，我们都不是孤立存在的，我们的每一个决定、每一种行为必然会产生连锁效应，影响到他人和群体。正因如此，我们在做决定时，往往会很艰难，因为我们不仅要考虑自己，也要考虑他人和自己身处的组织。

而这也是很多人喜欢“躲起来”独往独来的原因，毕竟这能让他们免去重重考虑的麻烦。但实际上，这种躲避很可能是一种神经症。这类人不愿意与别人建立关系，原因在于他们曾经遭受过伤害。在伤害和痛苦中，他们的意识已经停止了发展，并对人际关系产生了一个根深蒂固的妄念：他人是不可信的，不可靠的，容易背叛，只有自己一个人才最安全。这些人带着“他人即地狱”的想法，却沦入了自己的牢笼。

人是群居动物，不可能脱离关系，也不可能不生活在一些组织中。家庭是一个小型的组织，我们一生下来就置身于这个组织中。所谓组织意识，是指家庭成员不仅需要意识到自己的存在和他人的存在，也要意识到家庭的存在，更要从家庭这个整体来思考问题。对于婴儿来说，意识到母亲的存在，是培养他人意识的关键。而随着婴儿的成长，意识到父亲的存在，以及其他家庭成员的存在，并且意识到这是一个整体，则是培养组织意识的关键。

所有生活失败的人，无论是作恶多端的罪犯，还是神经症患者，无论是酒鬼，还是妓女，都是因为缺乏共情能力和组织意识，导致自己不能与人合作，无法融入社会。他们完全以自我为中心，通常找不到理想的工作，也没有知己和心仪的恋人。这样的人向外攻击，很容易成为反社会人格，向内攻击则会患上抑郁症，或者成为酒鬼，沦为妓女。

每个人都具备关注他人的能力，也都希望被别人接纳，并融入某个群体，但这份能力需要培养。身为父母的首要任务，就是让孩子在生命之初便能体会到他人是值得信赖的，周围环境是值得信任的。如果父母没有做到这一点，没能关注孩子、爱孩子，与孩子形成合作，孩子就很难培养出社会兴趣和组织意识，反而会充满了对别人的怀疑和对自己的不自信。

相反，如果父母能够在家庭中培养出孩子的组织意识，那么孩子成

人后，会很容易融入社会这个大型的组织中，与别人和睦相处，互利互惠。这样的孩子能够主动承担责任，具有社会感和使命感，并能从中找到生命的意义和归宿感，最大程度实现自己的价值。除此以外，当遇到困难和挫折时，他们也懂得寻求别人的帮助，却不会把扭转局面的希望都寄托在别人身上。所以，是不是具备组织意识，是一个人心理健康和社会适应能力最重要的标志。

培养孩子他人意识和组织意识的大敌，就是溺爱。因为，被溺爱的孩子从小会形成错误的心理期待，认为自己的愿望就是命令，必须得到满足，认为自己无须付出与合作，就可以获得想要的东西。而孩子一旦养成衣来伸手饭来张口的习惯，他们既无法锻炼出自身的能力，也会对世界形成不真实的认知，认为全世界的人都会像父母一样照顾他、满足他。一旦没能如愿，就会失落、愤怒或者破罐破摔。这些孩子长期以自我为中心，缺乏共情能力，长大后很容易成为家庭和群体的累赘。与溺爱同样极具危害性的，是忽略。被忽略的孩子从来不知道爱为何物，在他们眼中，世界是冷漠的，毫无温情，一点也不友善。为了生存下来，他们必须依靠自己，不相信任何人。由于这些孩子始终对外面的世界充满戒备，对他人充满怀疑，所以，他们很难真正理解别人，并充分发展出他人意识以及组织意识。长大之后，他们不知道如何与别人相处、如何融入团体和组织，于是他们或者封闭自己，拒绝与人交往，或者把他人和组织当成敌人，进行攻击。

我们之所以说为人父母不是件轻松的事，就是因为父母既要无微不至地关心孩子，培养他们的自我意识，让他们的自我意识充分成长，但又不能溺爱，不能任由他们的自我意识肆意膨胀。溺爱会让孩子一切以自我为中心，缺乏他人意识和组织意识。通常来说，在婴儿降生的最初几个月中，母亲是他全部的世界，他必须依赖母亲才能存活下来。但接下来，在母亲的引导下，孩子开始对自己和母亲之外的人感兴趣，其中最先接触的人就是父亲。如果说母婴关系是一切关系的基础，那么父亲与孩子的关系，就是培养孩子组织意识的关键。当母亲成功与孩子建立起牢固的关系后，接下来最该做的，就是引导孩子与父亲亲近，而要完成这一任务，首先需要母亲与父亲的关系稳定和谐。

一个家庭最理想的画面，就是父亲牵着孩子的手，与母亲一道全家出行，一起去接触这个世界。这个画面中蕴藏着两个要点：一是母亲在生命之初充分给予了孩子安全感，让孩子有了向往拓展自己的世界的意愿；二是当孩子第一次向外拓展的时候，遇到的人是自己的父亲，而父

亲的温情和友善，则让孩子感觉到外面的世界是值得信任的，这就是心理学上所说的“原始信任”。有了这种原始信任，孩子的意识才能向外延伸，培养出组织意识，融入真正真实的世界。如果，母亲在言语上诱导孩子，让孩子错误地将母亲当成全世界，那么孩子就不愿意与其他人交往，还会将母亲作为精神寄托，将所有吸引母亲关注的人视为敌人。即使是母亲对父亲或其他兄弟姐妹示好，也会让孩子觉得母爱被人夺走了，这些孩子心中会认为：“妈妈只属于我一个人。”

母亲不该成为孩子的全世界，但同时，母亲也不能忽略孩子。如果母亲不关心孩子，甚至虐待孩子，孩子就会缺乏安全感，会运用 “心理伎俩”逃避痛苦，不敢展现真实的自己。这样一来，他们意识成长的脚步就会戛然而止，观察性自我也会被扼杀。

所以，组织意识从表面上看，是一个人与群体和社会的关系，实际上则反映出了一个人与母亲和父亲的关系。正因如此，一些在单亲家庭中长大的人，常常会工作不顺利、缺乏朋友、婚姻失败。

需要强调的是，培养组织意识，并不是让自我意识消失。比如我们不能为了家庭这个组织，就去消灭个体的意愿。当然，现实中不乏有专制的家长高举为整个家庭着想的旗帜，肆意扼杀孩子的自我意识，消灭他们的个性，从而终止孩子“个体化”的进程。

一个成员都被抹杀了自我意识、失去了个性的组织，本质上便成了一群“乌合之众”。一个健康的人，必须能在自我意识、他人意识和组织意识之间寻求平衡，让心理具有弹性。心理健康的人，也是心理有弹性的人，他们不会固执地死守着某些陈规陋习，而是能尊重事实，在工作、社交和婚姻这三大平台上，将生命尽情展开。

宇宙意识

随着“观察性自我”的发展，人们有了他人意识和组织意识，可以在与父母、同学、老师、同事和伴侣的合作中，将生命展开。但这并不是说，意识的成长就到此为止了。如果意识发展的脚步能继续向前，人们还会进入下一个阶段，发展出“超越性自我”。“超越性自我”会让我们产生出宇宙意识，即把“自我”放在一个更广阔的空间来观察和感受，从而获得真正的自由。

我多年接受医学教育的一个重大收获，就是有幸接触到了显微解剖学，在学习这门课程的同时，我的意识得到了飞跃性的发展。

当我在显微镜下观察人体器官的切片，看着那些细胞时，我获得了一个重要的感悟：这些细胞尽管微小，但是它们中任何一个，都属于某个复杂而庞大的系统。比如，迷人的绒毛细胞和平滑的肌肉细胞，只有它们聚集在一起时，才构成了一个完整的内脏器官——小肠。而小肠又是人体消化系统的一部分，消化系统也只是身体的一个子系统。也就是说，每个细胞都是内脏的一部分，每个内脏又属于某个身体系统，而这些身体系统又共同构成了整个人体。以此类推，那么，我们的身体是否同样属于某个更为宏大的系统呢？而整个人类是否同属某个更庞大的有机体呢？对于这个有机体来说，我们是否也只相当于它某个内脏的细胞呢？

当我把视线从显微镜上移开，投入到更广阔的空间时，我意识到，世界上的万事万物，虽然表面上看起来都是独立的个体，但实际都处在相互联系、相互影响的关系中。整个地球就像一个有机体，属于太阳系的一部分。而进入外太空后，同样天外有天，太阳系成了宇宙的一个微小的部分。与宇宙这个更大的系统相比，人类则真的只是沧海一粟。

在自我意识、他人意识和组织意识中，我们经常会表现出自恋、自大和傲慢，这些其实都是对自我产生的幻觉。当我们的意识发展到了宇宙意识之后，这些幻觉都会慢慢消失，我们也逐渐看见了宇宙的真相，以及生命的真实处境。

宇宙意识会将我们的内心彻底向世界敞开，让我们接纳一切，达到“天人合一”的境界。实际上，佛教徒的修行就是在追求宇宙意识，以

此减轻人世间的痛苦，让生命获得超越。例如，佛教中的“无分别心”就是这样。他们认为要想消除人类的痛苦，则必须破除“自我”与“他人”、“自我”与“世界”之间的区分，拓宽自己的精神意识，达到涅槃的境界。而这种无我相、无人相的涅槃境界，就是宇宙意识。

自我意识让人痛苦，宇宙意识让人解脱。虽然，用“心理伎俩”也可以暂时解脱痛苦，但却会阻碍意识的成长，导致各种心理疾病。宇宙意识不是为了否定人的自我意识，贬低自我的重要性，而是让我们像朝圣者一样，虔诚地向前，披荆斩棘，穿越荒漠，不断追求更高的意识层次，看见生命的真相。

当人心与宇宙之心融为一体时，一切焦虑与恐惧、自大与自卑、痛苦与沮丧，都会烟消云散。人心无挂碍，唯存喜悦。

个体化与社会化

心理学家荣格在谈到“自我”时，用了两个单词。其中一个是“ego”，指自我意识中的自我，即自恋的自我；另一个是以大写字母“S”开头的“Self”，指“个体化”的自我，即“超越性自我”。

从“ego”到“Self”是一个“个体化”过程，也是一个将生命全面展开的过程，最终，个体得以成为一个完整的、真实的，又不同于他人的自我。这个过程，意味着人性的展开和人格的完善，生命会因此变得充实和饱满。

同时，这个“个体化”过程，还需要经历一个“社会化”的过程。人性的展开，是不可能在杳无人迹的沙漠中实现的，必须在人与人的关系中进行。自我发展的过程，其实就是由自我意识拓展到他人意识、组织意识，最后到宇宙意识，这是一个意识持续拓展的过程。如果意识没能得到发展，还停留在童年甚至婴儿时期，“个体化”的过程就会停滞不前，这势必导致人际关系一团糟。对于人类而言，社会是一个很大的组织形式，融入这个组织的过程，也被称为“社会化”。他人意识和组织意识的缺乏，会导致“社会化”的失败，极端情况下还会衍生出孤独型人格和反社会型人格。

自我意识中的“自我”，带有很大程度的“自恋”的成分，而“超越性自我”尽管不会彻底消除“自恋”，但却能让人跳出“自恋”的藩篱，在更广阔的关系中和更高的层次上，实现认识自我，进而实现自我。从这一点上来看，一个人的目标越无私，自身的成长空间也就越大。

我说这些，并不是要否定自恋，何况自恋也是无法否定的，自恋存在于每个人的骨子里，源自本能，是一个人生命的起点。心理学家厄内斯特·贝克尔在《否定死亡》一书中说过：“认为自己很重要，这是人这种动物发自内心的渴望，所以自恋无处不在。”他认为，每个孩子的“所有细胞都叫嚣着天生的自恋，渴望成为卓尔不凡的人”。

精神分析学家艾瑞克·弗洛姆认为，每个人都需要适当的、健康的自恋，这可以让人变得自尊、自信和自爱，但是过度的自恋则会妨碍我们对现实的认知，这时自恋就变成了恶性自恋。例如，种族歧视就是一种恶性自恋，该隐谋杀弟弟也属于这种情况。

恶性自恋，是“个体化”进程止步不前的表现。我们总会最先感知到与我们关系最密切的那个人，这是人类的天性决定的。也就是说，我们会先感知自己，接着是哺育我们的人、最喜欢我们的人，后来是邻居、同学、朋友和同事。

婴儿意识所具有的特点，是他们只能感知到自己。作为父母我们都知道，婴儿从来都不顾及父母的疲劳，只要他饿了，即使是深更半夜也会大声啼哭，以此呼唤母亲来喂奶。而有不少成年人，虽然他们早不是婴儿了，他们的意识却依然停留在婴儿时期，认为自己就是宇宙的中心，一切人和事都是为自己服务的。这些人缺乏他人意识和共情能力，意识不到别人的感受和痛苦，不能与人沟通。他们的意识单一且停滞，人生不可避免地会陷入深渊。

所幸，世界上这样的人毕竟是少数，大多数人的意识都会继续向前拓展，能够意识到除了自己之外还有别人。当一个人能意识到别人也有着自己的感受、想法和意愿时，也就能以此为基础，发展出他人意识和组织意识了。

他人意识和组织意识是人类“社会化”的关键，换个角度说，很多心理疾病便是“社会化”失败的结果。在《我们内心的冲突》中，心理学家卡伦·霍妮分析了神经症的三种类型：讨好型、攻击型和隔离型。其中，讨好型人格没有完成“个体化”进程，不能恰当区分自己与他人的界限，只是一味压抑自己，讨好别人。只不过，虽然他们满脑子想的都是别人，生怕别人不高兴，似乎很具有他人意识，但内心深处考虑的，依然是自己。因为他们讨好别人，其实是为了保护自己。所以，讨好型人格并不能真正融入家庭、学校和单位，他们不懂得如何与人平等相处，公平合作。

而攻击型人格由于内心的恐惧和焦虑，所以总认为他人是充满敌意的，每个人都对自己不怀好意。他们相信阴谋论，信奉斗争哲学，这决定了他们脾气暴躁，攻击性强，对他人和组织具有极大的破坏性。

隔离型人格不愿与人交往，喜欢离群索居，把自己蜷曲在狭小的自我中，逃离社会。

归根结底，这三种人格类型都是因为意识的不完整，而导致了人际关系紊乱，无法融入社会。

“社会化”过程是复杂的。之所以复杂，是因为我们必须在自我意识、他人意识、组织意识和宇宙意识之间，寻求到一种平衡。我们不能以抹杀自我的方式融入社会，这样等于鼓励每个人都放弃个性和独特性，人会因此变得不真实，其恶果很可能是人性的扭曲、虚伪和狡诈。与此同时，我们也不能带着强烈的自恋，不顾别人的感受，不考虑他人和组织的利益。我们必须在自我和他人、个人和组织之间找到一个平衡点，既不失去自我，又能尊重别人。事实上，要做到这一点很不容易，需要不断地去经历丰富的生活，探索复杂的人性。

“社会化”过程是痛苦的。之所以痛苦，是因为“社会化”意味着我们必须放弃一部分自恋，才能融入他人和组织。由于自恋是生命的起点，已经深入到骨髓里，所以放弃它的过程必然十分痛苦。不管是放弃一个想法、一个心愿，还是放弃自己长期形成的习惯，都会让我们感受到一种被撕裂的疼痛。但是，我们必须获得这样的意识：只有放弃一部分自恋，才能获得更强、更新的自我。就像诗人泰戈尔说的：“唯有付出生命，才能获得生命。”

“社会化”过程也是危险的。之所以危险，是因为在“社会化”过程中我们很容易丧失自我，让行为变得无知无觉，沦为“乌合之众”。为了避免这种情况，我们还必须推动意识继续向前，发展出宇宙意识。

随着意识的发展，总有一天，我们会意识到除了人类，还有一个更庞大的系统存在，而人类只是这个庞大系统中一个微小的细胞。这样的意识，可以让我们领悟到宇宙的真相，以开放的态度接纳现实，并最终完成“个体化”过程，获得“超越性自我”。获得“超越性自我”，既是人生的超越，也是防止“乌合之众”最有效的途径。

第四章　内心的贫瘠，内心的富饶

我们评价一个人时，总会用“内心丰富”这个说法。究竟什么样的人，称得上内心丰富呢？实际上，内心的丰富来自于意识的发展。当意识停留在原地，人只能感知到自己，不能感知到别人，心灵会日渐萎靡、匮乏。可以说，意识每向前迈进一步，都会给心灵多带来一份富足，而意识的停滞，则意味着心灵的贫瘠。

贫瘠的心灵势必带来偏见和狭隘，让我们的生命很难在人与人的关系中展开。我们会处理不好和父母的关系、和妻子或丈夫的关系、和亲人朋友的关系、和同事与上司的关系，我们会处处碰壁，感到无比压抑和委屈，或者心生怨恨，把一切责任都推给别人，认为是别人造成了自己的痛苦。

对于这些还停留在自恋阶段的人来说，最重要的是能继续前进，不断将自己的感受向外拓展，最终让心灵挣脱狭隘的牢笼，进入一个更高的层次。

自恋与心灵的贫瘠

我见过很多人，他们由于受到父母的忽视、虐待或者溺爱，自我意识并没有得到发展，还停滞在童年甚至婴儿时期，所以，他们的心理缺乏弹性，顽固地以自己的观点要求所有人。

以一个人的标准去要求另一个人乃至所有人，这既是自恋，也是缺乏他人意识的表现。

有一年，芝加哥的两位名人相继被爆出婚外情，恰巧那个时候，我正在芝加哥举办一场关于“自恋与他人意识”的讲座。讲课当天，会场里坐满了大约四百位观众，在互动环节，有人问我对近期爆出婚外情的几位名人怎么看，我没表态，只是向提问者讲了一个故事：

一个正在通奸的女人被人从床榻上拽了下来，拖到一位圣人面前，请他发落，后面跟了一大群人。这个女人蒙住脸颊，把头低到了泥土里，被千夫所指，万人唾弃。

一个愤怒的人诘问圣人：“律法规定，这样的妇人要用石头打死。你怎么认为？”

圣人知道，如果自己支持对女人用石刑，那无疑很残忍，也很不公平，因为明眼人一看便知，有个关键人物从这一幕里消失不见了，人们把全部的罪过都扣在了这个女人身上，却放过了那个与她相好的男人。但是，如果不用石刑，又是对律法的置若罔闻，那么，圣人究竟应该怎么办呢？

圣人没有直接理会兴奋的人群，他也没盯着那个蒙羞的妇人，而是弯下了腰，在地上用手指写字。

人们面面相觑、一头雾水，然后静等许久，看他是否会说些什么。但圣人一言未发，人们忍不住再次发问，向他发起舆论的攻势。终于，圣人直起身来说：“你们中间谁没有犯下过罪过，就可以先拿石头打她。”言毕，他又弯下身去，在地上写起字来。

他在地上写的是什么呢？是在列举每个人的罪状？还是在写那个消失情夫的名字？我们不得而知。但渐渐地，愤怒的人群平静了下来，然

后，年老的人们离开了，到后来，越来越多的人散去，直到最后，所有人都离开了。这时，圣人直起身来，转向女人说道：“没有人定你的罪吗？那我也不定你的罪，走吧，从今往后不要再犯罪了。”

讲完这个故事后，会场鸦雀无声，我明显感受到了现场气氛的沉闷。一位女性举手，示意她迫切地想要发言，然后，她站起身来说：“派克博士，我太震惊了，你居然会认可婚外情，这让我感到非常愤慨！”她说完后，会场里有人鼓起了掌，很明显，这些人对我的回答也很不满。

面对这样的怨怼，我告诉他们：“我知道，现场有很多人希望我能义愤填膺地谴责那些出轨者，但用某种道德观去评判一个人，很容易陷入僵化和肤浅，看不到事情更多的内涵，以及给我们带来的诸多启示。我引用这个故事，并不是在支持谁，而是希望在座的每一位都可以像那位圣人一样，从更高、更广阔的视角看待问题，而不是急着用刻板的概念去定义世界。当我们的眼光不断拓展时，我们的内心才能不断成熟。”

说到这里，我观察了一下台下听众的反应，很多人的表情从之前的眉头紧皱，变得平和了不少。

当看到一个人犯错时，指责总是最容易的事，但这并不能帮助我们进入一个更广阔的空间思考人性，不仅如此，还会削弱我们的感受力和共情能力，让心灵变得僵硬、枯燥和贫瘠。

人可以从自恋出发，走向伟大

在这里，我要以约翰·弥尔顿·芬恩少将为例来说明，即使是一个自恋的人，如果他能够不断拓展自己的意识，也可以将自恋转变为一种成长的动力。

芬恩是美国陆军驻日本冲绳基地的总司令。在我刚到冲绳陆军医院报到时，我的前任就对我说：“谢天谢地，你终于来了，我总算熬到头了。等你见到咱们那位司令官，你恐怕会难以忍受，他是我见过的最可恶的‘阴茎自恋者’，一天到晚拿着根棍子到处戳人。”

前任所说的“阴茎自恋者”，在心理学上指的是这样一种人：一生中最主要的无意识动机，就是希望自己阴茎的尺寸能够得到别人的赞美。同时心理学认为，这常常是驱使人们追逐权力并走向显赫的动力。

在接下来的两年中，我的确看见芬恩将军用手杖戳过不少人，但我还观察到，他戳人的技术相当精准，被他戳的几乎都是比较懒惰的人，对此我感到不可思议。但更不可思议的是，我与芬恩将军相处得非常好，他对我非常信任，我在军队中的地位甚至超过了一些比我军阶高很多的人。

一天傍晚，我正要离开办公室，门诊部的秘书跑过来对我说：“芬恩将军要你立即到操场上去，那里发生了紧急情况。”

我急忙赶到操场，看见芬恩将军坐在临时放置的一张桌子旁，身边围绕着一群吵吵嚷嚷的军官，其中大多数的军阶都比我高，同时，还有一支特警队在一旁待命。不远处，五个黑人囚犯正挟持了一名白人囚犯作为人质，刮胡刀已经抵在了人质的喉咙上。

事情的大致经过是这样的，几个星期前，越南长平监狱因为种族歧视，发生了大规模骚乱。为了善后，军方将60名越南监狱的囚犯送到了冲绳，事先却没有告知这些犯人都是黑人，并且都是武装暴乱的头目。由于缺乏准备，这批犯人到达后，营区的纪律迅速恶化。负责的军官试图自己解决问题，他们找来十几个集装箱，在侧面打几个通风的孔，然后放在操场上，作为隔离牢房，将违纪的犯人关了进去。而现在，这些黑人囚犯劫持了人质，要求将集装箱撤除，他们认为集装箱是装东西的，而不是装人的。

事实上，对于牢房的面积、通风、温度、光线等问题，政府早都有了明确规定，集装箱的确不符合要求，但更重要的是，黑人囚犯坚信警卫会从通气孔中喷毒气，这些集装箱是种族灭绝计划的第一步。而另一方面，军官们因为知道根本没有什么种族灭绝计划，所以他们认为黑人囚犯挟持人质，肯定还有其他不可告人的目的。而我身为心理医生，则主张军官们不要太紧张，囚犯们的行为显示出了对我们的不信任，他们认定自己会被警卫杀害，并且这种妄想和偏执已经十分严重了，我们必须认真对待，不能再去激化。

对于如何处理这次事件，我们分成了立场相反的两派。绝大多数军官认为必须维持军纪，对这些犯人予以镇压，如果顺从他们的要求，会严重损害警卫以及长官的威信和权威。特警队也表示，他们有九成把握可以射杀劫持行动的头目和其他黑人囚犯，不会伤害到人质。而我则建议立即撤除集装箱，缓和犯人的情绪。现场只有一位军阶较低的黑人军官同意我的建议，其余30多位军阶很高的军官，则都主张用特警队消除暴乱。

芬恩将军沉默了，我知道，他此时陷入了心理学上的“双重束缚”——向左也不是，向右也不是。如果撤除集装箱，很可能引起警卫们的骚乱，而不撤除，则会让事态恶化。

面对这样的危机时刻，芬恩将军该如何决策呢？沉默了一会之后，他抬起头来，环顾了一下四周，然后下达了命令：“立即把集装箱处理掉！”

这时已经是晚上十点四十分了，而到了十一点，也正是警卫换班的时候，16名警卫代表气势汹汹地请求晋见司令官。他们谈到，这几个星期以来囚犯们对他们的辱骂，以及他们日夜面临的恐惧；谈到因为司令官向囚犯屈服，会使本已极端困难的工作变得更加不可能完成。面对咄咄逼人的警卫们，芬恩将军镇定自若地与他们谈论了勇气与荣誉、领导力与孤独、义务与责任、善与恶、对与错、自由与美国历史、优点与弱点、保持人性的代价与风险。

就在午夜前，16名警卫代表齐刷刷向芬恩将军行完军礼，然后各自回到自己的岗位上。

在接下来的几周里，基地没有发生任何流血冲突，也没有再发生暴动。无法想象如果将军采纳了另外那30多名军官的建议，事情会演变到

什么程度。

后来，芬恩将军肩扛两颗星离开了冲绳。离开的前一天，他特意来到我的办公室与我道别，我借机问了他一个问题，以解答我心中长久以来的疑惑："芬恩，你是一位令人敬佩的人，可以告诉我，你成功的秘诀是什么吗？"

他在椅子上沉思了足有一分钟，然后，微笑着告诉我："我想说的是，我一生中最大的愿望，就是想受人尊敬。"

芬恩坦率地说出了自己成功的心理动力。从某方面来看，我的前任说的基本属实，芬恩将军是一个自恋的人，他渴望权力和地位，想要别人仰慕他、敬佩他。但另一方面，并不是所有原生的、天然的自恋都是不好的，虽然芬恩将军成功的动力，是源自渴望别人钦佩的自恋，但实际上，他已经将自我意识拓展到了他人意识和组织意识的领域，并信仰着某种人道的价值观。最有说服力的证据就是，那天晚上，他冒着得罪大多数人的风险，下达了拆除集装箱的命令。

如果一个人始终沉迷在"自恋"中，没有人道的价值观，是不会像芬恩那样顺应自己的良心行事的。他们会习惯于投机专营和随大流，会以一种补偿心理疯狂追逐权势和地位，会表现得十分固执、冷漠和傲慢，不近人情。

本质上来看，自恋是一种心灵的僵化。在解释"自恋"这个概念时，心理学家常常会提到纳西索斯的故事。纳西索斯是希腊神话中最俊美的男子，无数少女对他一见倾心，然而，他也是高傲、冷漠的，拒绝和一切人进行心灵交流，也从不去爱任何人。一天，纳西索斯来到水边，水面平滑如镜，突然，他看见了自己在水中的倒影，顿时被那大理石雕像般的容貌惊呆了。他爱上了自己，迷恋到难以自拔，于是跳进水里想拥抱自己，却因此溺水而亡。纳西索斯的同伴们来到水边，他们没有找到他的身体，却在他曾经躺过的地方，发现了一朵花心金黄、花瓣雪白的水仙花。

这个故事生动地说明，自恋之人就如同大理石一般坚硬、冰冷、封闭，虽然美丽，但毫无生命力，他们为人傲慢，固执，不近人情。而这个故事从冷漠的纳西索斯开始，却以柔美的水仙花结束，这暗示着，当内心深处那个顽固狂妄的自我死亡时，心灵之花就能绽放。同时，也揭示出了这样一个道理：治疗自恋的良方，正是自恋本身。

芬恩将军就是用自恋治愈了自恋，他喜欢用手杖戳人，这个动作本身给人的感觉是冰冷且粗暴的，带有明显的自恋意味——高高在上，随时有权指挥和敲打别人。但是，芬恩将军的可贵之处就在于，他不像纳西索斯那样故步自封，整日只活在对自己的迷恋中，他能够拓展自己的意识，这让他能看到外面的世界，听到外面的声音，保持着公正与人道之心。

比如他用手杖戳到的，都是些惫懒的人，这证明他对事情有着客观的判断。而且，芬恩将军并不固执，也不会盲目地从众，他在处理人质事件时，就显示出了沉着、睿智和对囚犯的人文关怀。在他和警卫代表的谈话中，他没有用自己的头衔强压对方，逼他们必须毫无怨言，而是引导着这些警卫去拓展他们的意识，让他们能从一个更宽广的视角去看待这次事件。

所以，虽然芬恩将军也有着自恋的表现，但因为他的意识没有停止拓展，所以，他用自恋激发出了自己的领导力、决断力，以及用自身行动实现“受人尊敬”的成就。他始终是一个活生生的人。

在我看来，芬恩将军的故事就清晰地证明了这一点：如果我们能够从自恋出发，一路不断拓展自己的意识，就可以一步步走向伟大。

不含敌意的坚决，不带诱惑的深情

一个人如果既自恋，又不愿向前发展自己的意识，那么他的自恋很可能属于恶性自恋。这样的人最容易缺乏共情能力，感受不到别人的痛苦，并把自己的观点强加于人。

恶性自恋最先破坏的，就是婚姻关系，而且摧毁力超强。两个恶性自恋的人如果结合在一起，他们将沉浸在无休止地相互指责和抱怨中，迟早分道扬镳。

意识的进步会带来心灵的富足，心灵富足的人不会恶性自恋，而是会尊重对方的感受、意愿和选择。即使对方犯了错，他们在批评时也会流露出善意，心理学家科胡特将这称为“不含敌意的坚决”。与此同时，他们对待恋人和伴侣的态度，则是“不带诱惑的深情”。

而今，当我回顾自己30年前在婚礼上的誓言时，才发觉我当时是何等的自恋。那时我出于自己的一厢情愿，给婚姻设定了两个不切实际却又根深蒂固的目标：一、我要像爱自己一样爱她；二、她也应该像我爱她一样爱我。我相信刚刚进入婚姻的人，普遍都有这样的想法，但这却是种“带着诱惑的深情”。

最初，我们的婚姻也甜蜜得让人喜不自胜。但后来，随着幻想的破灭，接踵而至的是深深的痛苦。我按照自己的想法所付出的爱，却并不是她想要的，不能让她得到满足。比如我想努力工作，让她衣食无忧，但她却把一束玫瑰看得更重要，这令我感到十分沮丧。同样，她按照她的想法所付出的爱，也不是我想要的，这又令我陷入了不被理解的孤独。

几年之后，我的妻子莉莉因为体重问题非常沮丧，主动寻求心理治疗。又过了大约一年，我也因为焦虑问题接受了心理咨询。虽然，这两件事表面上与我们的婚姻没有直接关系，但就像世间万物都有联系一样，婚姻也是一个系统，这个系统至少包含了两个组成部分——丈夫和妻子，夫妻尽管具有独特的人格，但也都会受婚姻系统的影响。婚姻如果出现问题，对配偶双方的心理都会造成负面影响，然后以不同的方式表现出来，莉莉表现为肥胖，我表现为焦虑。

经历了岁月的流逝，我终于明白，我永远无法用自己的方式去满足

她，她也永远无法用她的方式满足我，因为我们是不同的两个人。在这个星球上，每个人都是与众不同的，婚姻就是将两个不同个性的人结合在一起。健康的婚姻关系应该本着“不带诱惑的深情”去接纳彼此的差异，欣赏对方不同于自己的特征。而当对方犯了明显的错误时，不要心生厌恶，或沉默忍耐甚至纵容，而是要用“不含敌意的坚决”，与对方真诚沟通。唯有在这样的关系中，双方的心灵才会共同变得富足。

在我看来，这种“不带诱惑的深情”就是真正的爱。正如纪伯伦所说：“爱不占有，也不被占有，因为对爱而言，爱已足够。”

在真诚的关系中，绽放彼此

大约在60年前，著名犹太哲学家马丁·布伯写过一本书，书名叫《我与你》。

到目前为止，这都是一本在谈论人类关系方面极有分量的经典。马丁·布伯认为，我们与世界的关系决定着我们的本质，也就是说，你以什么样的方式打开世界，世界就会给你呈现出什么样子。

每个人都处在两种关系中：一种是“我与它”，一种是“我与你”。就拿我和莉莉来说，当我按照自己的想法一厢情愿去爱莉莉时，我与她建立起的就是一种“我与它”的关系。在这种关系中，“我”带着强烈的预判和期待去要求对方，如果对方没有给我想要的回应，我就会感到挫败、寂寞、痛苦和愤怒。事实上，这个时候，“我”爱的根本不是那个鲜活的、有着自己的想法和情感、个性和爱欲的莉莉，而是自己幻想出的一个女人。这个女人并不存在于世上，只存在于“我”的脑中。正因如此，我付出的爱不仅无法让莉莉感受到，还会带给她一种压迫感。

相反，当我放下所有的预判、期待以及头脑中的执念之后，我看到了一个真实的莉莉，她是那么生动、美丽、充满活力，她还有着自己的喜好和脾气。当我看见真实的她时，我也呈现出了真实的我，这时我与她建立起来的关系，就是“我与你”的关系。在这种关系中，莉莉不再是一个概念化的“它”，而是一个生动的“你”，我们双方比肩而立，心神交汇。

最好的关系是“我与你”的关系，而建立这种关系的前提，是不要带着太强的功利心和目的性，要用自己的全部与对方的全部相遇，让彼此在这种相遇中尽情绽放。

一切真实的生活，都是相遇。不管你原本的动机是多么高尚，愿望多么美好，一旦掺入了预判和期待，将自己的目的和功利强加给对方时，你看见的一切都不再是真实的，你与对方构建起的也必然是“我与它”的关系。

还记得开篇时那则广告吗？它就向我们展示了一种典型的“我与它”的关系。在请邻座乘客喝酒前，广告里的商人先查询了对方所在公司的信用等级，虽然这种行为不是犯罪，但却带有明显的目的性和功利

性，绝非真诚之举。

当我们被这些不真诚的关系所包围时，我们的心灵能不贫瘠吗？

真诚从来都是出现在“我与你”的关系中。几十年来，我一直致力于建立“真诚共同体”（Community），本质就是在建立“我与你”的关系。“我与你”的关系，就是真诚关系，即：我知道我与你是不一样的，但即使这样，我也会付出我的真心来尊重你、理解你、接纳你，而不是试图改变你、纠正你。当人们能够真正接纳彼此的独特性时，人与人的关系再也不会是一锅黏糊的粥，而是一盘兼容不同食材的沙拉，每个人都有自己鲜明的特色，独立的个性，保持着自己的完整、生动和真实。

完全不带目的性和功利心去对待每一个人，是很困难的。比如我和我的税务律师之间，就并没建立起“我与你”的关系。我很清楚，他有着我不具备的才能，而且这才能对我来说十分重要，但我们之间始终是一种雇佣关系，只在税务方面互相需要，至于他全部的生活，我并不了解，也没想去了解，而我也不会将我全部的生活告诉他。可以说，我与他的关系是片面的。但尽管如此，只要我们能够彼此尊重，并保持一定的人文关怀，不把对方仅仅看成是自己达成目标的工具，这样的相处也不会出现问题。

而“我与它”的关系则与上面所说的不同，在“我与它”的关系中，不管对方是谁，在“我”眼中，都是没有生命的“它”。换言之，无论对方是男是女，是人是物，甚至是生是死，我都毫不在乎，“它”仅仅是我可以利用的工具，我不会考虑“它”的想法和意愿，也不会照顾“它”的感受和尊严。

在这种关系中，“我”高高在上，除我以外的芸芸众生，都低我一等，可以被“我”俯视，任“我”驱使，我利用他们就像是利用一把椅子和锄头。我之所以认为开篇广告大错特错，就是因为它公然强调了“我与它”的关系，并暗示大家：利用别人是完全合理的，虚伪是可以得到肯定的。

在广告中，那名商人称呼邻座乘客为“最好的新朋友”，但事实上，于他而言，这位乘客不过是一件有利用价值的物品，一个可以随时用信用公司查到的账户，他并没有真正尊重过对方。

虽然奴隶制度早已成为历史，但在很多人眼中，自己的同类却依然

不是自由、生动和鲜活的个体，在任何背景下，都会有人将其他人视为一个数字、一串代码，而不是一个具体的人。一个具体的人有血有肉，需要饮食和睡觉，有时会思考问题，内心有欲望和情感，他有尊严，看得见也听得着这个世界。但是，当我们带着强烈的功利心和目的性去和具体的人建立关系时，我们会无视他们的鲜活和丰富，只关注他们身上与我们休戚相关的某部分。比如园丁能不能帮自己修理好草坪，员工能不能帮自己赚得利润，至于他们其他的方面，则被我们强行删除了，他们的兴趣爱好、对未来的憧憬甚至性别，我们全然不在乎。也就是说，他们对我们来说，完全是一个“阉割版的自我”，而不是一个活生生的人。

如果我们与别人总是以这种方式建立关系，那么别人对我们而言，就不是完整的，也不是真实的。长期浸润在这样的关系中，我们会有很多熟人，却没有一个朋友。因为我们无法在这种关系中真正全面地了解一个人，也没有一个人真正了解我们，所有人在他人的眼中，都是面目全非。于是，尽管我们整天身处人群中，却依然孤独。

阻碍交流，就是罪

人们对于“罪”的定义有很多种，最常见的是“迷失正道”。而我认为，最有意义的则是美国小说作家查尔斯·威廉斯做出的，他说：“我们生活在一个‘交流网络’中，所谓罪，就是在这个网络中设置障碍，阻止我们与其他存在进行沟通。”

阻止沟通之所以能成为“罪”，是因为它破坏了人与人、人与自然之间的正常关系，让我们陷入了孤独。

心理学家荣格说：“孤独并不是因为身边无人。感到孤独的真正原因，是因为无法将自己最重要的感受和他人交流。”

神经症患者之所以总感到孤独和绝望，就是因为他们用各形各色的保护措施，将真实的自我紧紧包裹起来，这些保护措施构成了一重又一重的障碍，阻碍了与外界世界的交流和沟通，形同作茧自缚。而心理治疗师的作用，就是帮助病人清除心中的障碍物，重建他们与外界的联系。

由于从小所受的教育，我或多或少带有神经症中“隔离型人格”的特征，具体表现为过分独立，不肯求助，也不愿意与人沟通。说起来，这和我的父母很有关系，他们为人正直，但控制欲太强了，所以，我早就知道自己不能过分依赖他们，否则他们会严重侵占我个人的空间。为了保护自我的精神世界，我刻意拉开自己与他们之间的心理距离，逐渐形成了这样的心态：“我根本不需要他们，我也不需要任何人的帮助。”

事实上，很多像我这样怕被人看不起或怕被人认为不够独立的男人，甚至连问路都不愿意。在不得不问路时，我都会对太太说：“亲爱的，你去问吧！”对我来说，学习心理分析最大的好处，就是治愈了我这个毛病，让我能重新依赖别人，学会向人求助。我终于明白，在自己需要帮助时，接受别人的帮助是一件很正常的事情。

然而，神经症并不是脚下的小石子，发现它碍事，一脚踢开即可。它更像是一块巨石，很可能需要你穷尽一生的时间，才能一点一点敲碎，并清理干净。荣格说：“一个人毕其一生的努力，就是在整合他自童年时代起就已经形成的性格。”所以直到25年后的今天，即使在我最需要帮助、而别人也愿意帮助我时，我依然很难接受别人的帮助。比如

几年前的一个周日早晨，我和一位名叫苏珊的病人一起走出教堂时，倾盆大雨从天而降。当时，苏珊停车的位置离教堂很近，而我则把车停在了几百码以外的一条路上。在我们从她车旁走过时，苏珊对我说：“斯科特，来这里，拿着我的伞。你可以在周三咨询时再还给我。”

“不用了，”我拒绝她道，“我不需要伞。”

但事实上并不是这样。在上车之前，我身上已经湿透了。直到开出几英里后，我才意识到这件事的重要性：“斯科特，你的老毛病又犯了，是不是？”我开始对自己说，“见鬼！你真的又这么做了。”我又一次犯下同样的“罪”。虽然我确实需要那把伞，但我却拒绝了她的帮助，更重要的是，这种拒绝完全没有必要。对她来说，帮助他人是件愉快的事，而我的拒绝，不仅破坏了她的愉悦，也阻止了我与她之间一次真诚的交流和沟通。

当“好好先生”，也是一种罪

我还会犯另一种“罪”，那就是固执地想要成为“好好先生”。

早在10年前，我就确切意识到了这个问题。有一次，我答应在某个周五晚上为公众做一次演讲，地点就在当地的教堂。而在周三晚上9点半的时候，客厅的电话突然响了。

“你是不是派克博士？”我刚拿起听筒，尖锐的声音就从电话那头传来。很明显，来电者是一位较为年长的女性。

“是的，我就是派克博士。”我回答道。

“你是那个周五晚上要在圣麦克尔教堂演讲、并讨论性与精神的派克博士吗？”

“我是。”

“嗯，我会去听你演讲，”那个尖锐的声音随即宣布，“我还会带着我丈夫一起去。他总说自己年纪太大了，不能再和我做爱，我希望你能告诉他事实不是这样的。”

“那个……嗯……”我踌躇起来，以至于答得有点结巴，“其实……这并不是我演讲的主题。但是，在演讲结束后还会有个问答环节。如果那时你丈夫能就性爱与年龄的问题提问的话，我会尽力作答。希望我的演讲能让你有所收获。谢谢来电。”

放下电话后，我感觉很不好。我非常恼怒，既是因为那位妇女，也是因为我自己。我怎样才能更好地处理这种状况呢？我不禁自问内心那个真实的自己。

一个明确的答案马上映入脑海。我真实的自己会这样说：“女士，你到底是怎么想的，才会在周三晚上打我的电话，并对我周五演讲的内容指手画脚呢？这是我知道的最傲慢、最自私的行为了。如果你能不这么自私，你丈夫可能会对你更有兴趣。晚安。”然后，真实的我应该会直接挂断电话，以此来强调自己的观点。

读者朋友，你们是否会觉得那个真实的我不够礼貌呢？如果你真这样认为，那么请回忆一下我们前文说过的，关于礼貌（经常是流于表面的）和真诚（可能是充满对抗性的）之间的区别吧。即使是圣人，在面对这样的人时，也会毫不留情地痛斥对方的自以为是。

在面对那位妇女不切实际的要求时，我使用了貌似礼貌的回应方式，并答应在演讲后的环节特别回应她。可事实上，那些话并不是我真心想说的，我是在扮演“好好先生”。可问题就在于，在扮演“好好先生”时，我其实是在假装交流。事实上，不论是她还是我，都没能给出任何有价值的、真实的信息，这相当于根本没有交流。在通话时，我至少应该诚实地让她明白，她的行为是多么恼人和无理。当然，那可能会让我显得不怎么彬彬有礼。至于她是否愿意接受这种说法，那就是另外一回事了，事实上，我对此根本无需在意。不过，并不排除她在听了我的话后，会有一些轻微的改变，但我却连这样的机会都没有给她。相反地，我用肤浅的礼貌筑起了一座石墙，里面空空如也，没有交流的声响。

有了高处的信仰，人就不会在低处爬行

自恋是生命的起点，但是太自恋的人，也只能一直滞留在起点。他们的生命难以在人与人的关系中展开，因此也就不可能进入一个更庞大的系统，感受平凡生命所蕴藏的波澜壮阔。

诗人鲁米是阿拉伯世界的圣人，其地位相当于纪伯伦在西方文坛，他在一首诗歌中写道：

你生而有翼

为何竟愿意一生匍匐前行

形同虫蚁？

太自恋的人，一切都以自我为中心，他们处处建立起牢固的“我与它”的关系，将活生生的人一概物化。而让人感叹的是，当他们不尊重别人的生命时，也贬低了自己的生命。一个人在人际关系方面的状态，决定着自己生命的品质。当我们与别人建立起压迫性的关系，自己的生命也不会有多少自由；当我们对别人不真诚，别人也很难对我们真诚；当我们迫使别人匍匐，自己也不能飞翔。

在“我与它”的关系中，人们物欲横流，极度缺乏人文关怀，甚至认为自己能凌驾于一切群体之上。许多人进入某个组织，就是为了利用别人，无论这个组织是家庭、企业还是一个国家。人们对给予自己庇护的人虚情假意，内心谋划着怎么从那个人身上捞得好处，满足自己的需要。这样的人，无论在物质上获得多大的满足，内心始终是空虚、焦虑、满怀恐惧的，因为他们从未从泥泞的地面上站起来过，一直形同虫蚁。

一个人之所以能“生而有翼”，是因为自我意识本身就渴望发展，渴望逐步向外开拓空间，最终进入宇宙意识，并在此展翅飞翔。

没有发展出宇宙意识的人，会迷信于“眼见为实”，他们的欲望其实很深，但生命的展开程度却很浅，无法逐步实现自身的完整与真实。正如尼采所说：“我们的眼睛就是我们的监狱，而目光所及之处就是监狱的围墙。”

宇宙意识的发展，需要我们放下自我，学会仰望更高的层次，信仰更强的力量。这种更高更强的所在，可以是某种信仰，也可以是真理、爱和光明。

当我们怀着敬畏之心，虔诚地相信这些更高的力量时，心灵就不会停滞在原地，更不会甘于匍匐在泥土中，而是会热情地奔跑。

这种奔跑的动力是忘我的，也是没有任何怀疑和停顿的，渐渐地，人会发现自己已经从世俗的泥潭中爬了出来，不会为眼前的小事耿耿于怀，不会为未来的不确定忧心忡忡。这种状态下，人们的心敞开了——我们放下了自我，不再将自己视为世界中心，但自我却因此实现了腾飞，跃上了一个更高的境界，获得了超越性自我。

第五章　使命，是努力展开的生命

生命存在于一个庞大的系统中，我们必须真切感受到这一点，才能破除一切以自我为中心的自恋。但破除自恋、融入他人的方式，不能以泯灭自我为代价。如果一个组织中的成员都没有独特的个性，这个组织一定是个病态的组织。如果一个社会不能倾听不一样的声音，这个社会也一定是个病态的社会。

尊重自己的感觉，是生命的基础所在，我们必须从这里出发，在各种关系中努力将生命展开，活出真实的自己。这或许就是每个生命来到世界最重要的使命。

生命最大的遗憾，莫过于不能成为自己，而去假装别人。我们时常会遇到很多似乎对自己毫无知觉的人，我的一位朋友就是这样。我和他经常一起散步。一天，他对我谈起内心的感受，他说：“其实，我对自己真的没有什么感觉，我不明白这是怎么回事。”

几天之后，我们又一起散步时，他说：“我真想成为某某人。”

我对他说：“前几天，你说你对自己没有什么感觉，你不明白为什么会这样，我想你刚刚已经说出了原因，因为想成为另外一个人，这意味着你放弃了自己的感觉。”

一个人可以对另一个人所拥有的东西心怀期待，比如知识和财富，但永远不要期望自己成为另一个人。一旦有了这种错误期望，也就等于抹杀掉了自己，这将会带来巨大的空虚，让人饱尝生命的无意义感。我的很多病人经历过难以想象的痛苦，但他们还是坚持着自己的存在，而不愿意成为没有痛苦的其他人。正是这样的坚持，给了他们获得治愈的机会。

痛苦是生命的真相，让我们能真切感受生命的存在。但痛苦的意义远不止如此，它还可以让我们听见内心的召唤，洞见使命，赋予生命更崇高的意义。纪伯伦的一句诗恰好描绘出这种状态：“悲哀的创痕在你身上刻得越深，你越能容受更多的欢乐。”

不同的人，不同的使命

每个人都会不断成长，而成长的方向则是成为自己。

成为自己，是我们天然的使命。

心灵的成长，意味着意识的发展。所以，我们有责任去发展自己的意识，并将自我意识拓展到他人意识、组织意识和宇宙意识。我实在无法理解，为什么有那么多人拒绝意识的成长；我也确实看到，那些选择拓展意识的人，生命都发生了极大的改变，他们更充实、更饱满，也更具创造力。

意识之所以要发展，是为了让我们能够接近事实，接近宇宙的真相。而真诚，则是意识发展的基石。我之前已经强调过很多次，真诚也好，说真话也罢，都未必能让生活变得容易，甚至有时还会让人陷入尴尬和困境，但真诚最大的回报就是真诚本身，因为真诚可以让你成为真实的自己，保持自己的灵魂。

人的性格、天资和兴趣，决定了他们具有不同的使命，律师、科学家、广告经理人等都可以成为人们履行使命的方式。但生活中总是充满了诱惑，面临金钱、权力和声望，人们有时会难以听见内心的召唤，偏离自己的使命。

有些时候，人们由于对自身缺乏了解，不确定自己适合做什么，于是选择去接受职业辅导或职业咨询。而今，随着职业测试的科学性越来越强，有经验的职业咨询师也越来越多，而最好的职业咨询师，通常都具有心理医生的背景。之所以会这样，是因为人们的迷茫和困惑，常常都有着隐藏的心理根源，这些原因阻碍了他们洞见自己的使命。

只不过，当人们寻求帮助时，往往期待能立竿见影，认为只要通过一个简单的测试，专家就可以为他们指明正确的方向，然后毫不费力地取得成功。事情怎么可能这样简单？认识自己，是一个长期的过程，不可能一蹴而就。咨询师的指导或许会有帮助，但最重要的还是自己——破除掉自恋心理的自己。自恋的泛滥，使我们很难用一种欣赏的态度去对待彼此的区别，这个问题不但困扰着日常生活的方方面面，也困扰着我们的职业生涯。

人类生来就是多样性的，所承担的使命也大相径庭。但正因如此，才构建起了我们今天的大千社会。作为一个生物种群，人类既需要拿手术刀的临床医生，也需要拿书本的理论学者；既需要农民种植庄稼，也需要工人锻造钢铁；既需要水暖工，也需要作家；既需要运动健将，也需要娱乐明星；既需要先知，也需要公务员。是的，这就像千丝万缕的彩线，它们汇集到一起，才织就了一幅五光十色的锦缎。尽管有些丝线之间未必那么和谐，但它们聚集在一起，形成了我们的世界。

违背自己的意愿，相当于出卖灵魂

弗兰克·弗兰斯塔是一位38岁的工程师，在大学四年级时，他与自己的同学的罗切尔成婚。婚后不久，罗切尔就怀孕了，而弗兰克则决定留在大学里，继续攻读电力工程学硕士学位。他们的父母尽管并不富有，但也都不惜贷款来支持他们。那时，他们都很明白自己的使命，弗兰克成为一名工程师，而罗切尔则成为一位母亲。

拿到学位后，弗兰克带着妻子和两个孩子来到了康涅狄格州。弗兰克在一家中等规模的公司里获得了职位，他很喜欢自己的工作，干得也很出色。在32岁时，他荣升高级工程师，比起同龄人来，可谓是领先一步。

但是4年之后，弗兰克和罗切尔渐渐感到有些焦虑。在孩子们十多岁时，罗切尔开始规划未来。“再过5年，孩子们就都要上大学了。”她这样说，“我们的收入水平不算低，所以他们不太可能申请到助学金或贷款。但是，我们的收入又不够高，所以我们也很难支付他们的学费或帮他们申请借贷。我们要开始存钱了，就从现在开始。”

罗切尔说得并没错，弗兰克也严肃地评估了自己的现状：他现在年薪是4.1万美元，如果职位不变的话，他的涨薪幅度最多也只能跟上通货膨胀的速度。对于他这种工作的人来说，未来可以有两种选择。第一，他可以成为一名私人技术顾问。最好的技术顾问的年收入可以超过10万美元，但这样做也有风险，大部分人在单干后，会把自己的生活搞得一团糟，有些人甚至还搞到无家可归的地步。当然，弗兰克也认识几位很成功的顾问，但他们身上都有着同样的特点：强烈的工作积极性、老练的社交手腕，以及出众的自我营销技巧。而弗兰克是个生性腼腆的人，他觉得自己做不到。

这样一来，就只剩第二条路了：进入公司的管理层。而对于弗兰克而言，晋升的机会就在眼前。他的顶头上司是个头发花白、看起来人畜无害的领导，更重要的是，再过9个月，这位上司就要退休了，所以这一职位已经开始了招聘，年薪5.5万美元。如果弗兰克申请的话，他很有机会得到这个职位。而让弗兰克犹豫的只有一件事，那就是自己的上司看起来过得没什么意思，每天都忙于琐碎的事务。不过，为了孩子们的未来，弗兰克决定把疑虑放在一边，他提出了工作申请，并顺利被批

准升职了。看起来，他已经准备好向管理层进军。

可是，在他担任部门领导后不到两个月，一切就变得一团糟。先是团队士气暴跌，弗兰克却弄不明白属下们在抱怨什么。然后是产出率不佳，副总裁每天都找他谈话。弗兰克发现自己的工作变成了一个又一个“最后期限”，一叠又一叠工作资料，简直让他欲哭无泪。而每次公司分配新项目时，只有其中的技术细节部分，才能激起他的兴趣。弗兰克很想回到过去，那时他整天都和技术打交道，心情非常愉快。可是现在，弗兰克心中充满痛苦和无奈，他甚至非常羡慕自己的那些属下。

这一天，副总裁又一次找弗兰克谈话。整整40分钟，副总裁问了很多问题，然后，他靠在椅背上，露出痛心疾首的表情，说道：“我不能断定你是不是缺乏管理天分，但很明显，你对管理一无所知，甚至不知道从哪儿入手。所以，我建议你去读个课程。”于是当月弗兰克就被送到了圣刘易斯学院学习一周，课程的名字是《管理学概述》。“这只是个开始。”副总裁这样说，“之后，你可能还需要读一些高阶课程，学习一些更具体的东西。”

对于弗兰克而言，这真是无比难熬的一周。什么是竞争，什么是团队工作，什么是团体间对抗，什么是策略制定，什么又是目标制定……所有这一切，都和工程学一点关系也没有。以他的智商，当然能够理解这些东西，但问题是，他对这些毫无兴趣。每天早上，他挣扎好久才肯睁开眼睛，他想罗切尔，想要回家，但他也知道，如果这样做了无异于亲手毁掉自己的前途。课程结束的那个晚上，他独自坐在酒吧里，平生第一次喝得酩酊大醉。他觉得自己就像是迷失在海上的小船，眼前是无尽的迷雾。

他对副总裁说了谎，声称自己很喜欢这门课，并已经计划着学以致用。但在妻子面前，他却选择了坦白——关于自己的焦虑、受挫、厌烦甚至绝望。妻子试图安慰他：“别担心，亲爱的。你那么聪明，相信过不了多久，你就能如鱼得水了。”但这些话显然没什么帮助，在弗兰克的内心深处，他清楚地感觉到自己想要逃走。但在现实中，他不得不去尝试。他试着做了些“团队建设”工作，可最后还是搞砸了，团队士气又一次跌倒谷底。他知道，属下们的抱怨很快就会传到副总裁耳朵里。

几天后，在他38岁生日刚刚过去的第4天清晨，弗兰克在一阵绞痛中醒来。罗切尔看着丈夫惨白的脸色和额头的汗珠，马上就意识到发生了什么，她叫来了救护车。鉴于弗兰克还年轻，胆固醇水平正常，而且

家族里也没有类似的病史，所以，内科医生判定导致心梗的原因是心理压力。弗兰克终于承认，自己确实觉得不堪重负。

医院随即通知了我。我知道，一个人做着自己不喜欢的事，所承受的不仅是工作的压力，还有违背自己意愿的压力，而后者所带来的力量尤其强大，会让内心陷入灵与肉的冲突。我原本还在斟酌，该怎么给这对夫妻进行心理咨询，但等我们见面时，我发现自己不需要顾虑什么了。之前我担心罗切尔对这件事的态度，毕竟事关整个家庭的经济，而她此刻已经确定了立场："如果孩子们想进大学，他们可以进州立大学，只要足够努力，他们也一样能找到工作。而且，说不定我们的父母也能帮帮忙，我们不会饿着的。心脏病不是小事，我不会再让弗兰克去努力赚钱，我更希望他能做自己喜欢的工作。"

6周以后，弗兰克恢复了工作，回到了工程师的岗位，年薪也降到了之前的水准。虽然收入没能改观，但生命却得到了拯救，同时被拯救的还有他的灵魂。

我们生而不同，注定会适合不同的领域。如果一个人违背了自己的心愿，出卖了灵魂，强行进入并不属于自己的领域，必然备受煎熬，如履薄冰——这痛苦经常是难以忍受的。反之，如果我们能找到自己适合的环境，我们的灵魂很快就会得到绽放，就像花在阳光下盛开一样。

听从内心召唤，就是奔赴使命

一个人的使命，有可能是他所从事的工作，但也可能不是。什么是使命？就是人听见了内心的召唤后，去做自己应做之事。如果不是出于内心的召唤，只是因为虚荣才去做一件事，那么即使这件事情令众人羡慕，也不是他的使命。

召唤，是在建立一种关系，一种与“更高力量”的关系，它能够给人带来如下变化：

一、在一个更广阔的空间将生命展开，成为真实的自己。事实上，成为真实的自己，正是我们每个人的使命。

二、在一个更高的层面提升生命。这种提升并不是要做什么惊天动地之举，而是要获得“超越性自我”，即：人在生活之中，却活在生活之上。

使命多少包含了“天命”的特质，也就是说，使命是一个人生下来注定要做的事。每个人都有使命，但并不是每个人都能听见它的召唤。有时候，我们会出于某种原因，很期待去做某件事情，甚至已经将一件事坚持了很多年，但这未必就是我们的使命。还有些人，则是在极力逃避真正的使命，艾比就是一个典型的例子。

艾比是位美丽的姑娘，却在高中二年级的时候因为怀孕而辍学了。艾比非常聪明，学习成绩也不错，而且父母很有经济实力，也愿意支持她读完大学，可是她却偏偏选择怀孕辍学，这让我不可思议，同时也隐隐约约感觉到背后一定还有更深的原因。在三个月的咨询中，每当我提及这个问题时，她总是躲躲闪闪，十分抵触，有时还会冲我发火，指责我想要“扮演上帝”，说我没有权力左右她的生活。我也开始反思自己的处理方式，有一天，我又试着旧事重提，但这次我告诉她：你和我见过的每个学生一样聪明。就在这时，她突然开始抽泣，她一边抽泣着，一边断断续续地说出了自己的故事：

在*12*岁那年，有一天傍晚，我坐在父亲的腿上，问他：“长大之后，你希望我做什么呢？”

“做医生，不过，在你从医学院毕业之前，你可没有时间交男朋

友。”他的回答斩钉截铁。

突然之间，我脑子里出现一种幻觉，不，那更像是一种真实的场景。我身穿古板的白大褂，走在通往实验室的长长的走廊上，我是如此的骄傲、权威，却形单影只。而在我身边，围绕着很多年轻的学生——他们彼此微笑，情侣们手挽手走在一起，谈笑风生，还会互相亲吻，看起来那么快乐。但是，没有人注意到我，有关我的一切都是无趣的。我变成了老处女，没有人在乎我，我孤独终老。

这情景总会浮现在我眼前，挥之不去。甚至在每个星期，我都会被这种念头困扰。

在接下的咨询中，我发现这个“负面幻想”对艾比有着深远的影响。14岁时，她和所有九年级的学生都要面对同一个问题：将来是要上大学，还是接受职业培训？因为负面幻想的困扰，她选择了参加职业培训，但是老师们都认为她足够聪明，完全可以上大学。所以，尽管她并不情愿，老师们还是让她参加了大学预科课程。接下来，艾比开始想方设法让自己成绩变差，但是就算这样，她的成绩依然没差到能让老师改变主意。在高中的最后一年里，她开始铤而走险，于是，她怀孕了——这样就能保证自己进不了大学了。

艾比就是一个逃避使命的人，不过好在这都已经成了过往。现在的艾比已经重新聆听内心的召唤，回归了自己的使命，不仅成功将几个孩子抚养长大，自己也成了一位优秀的律师。

你拒绝的，反而是你想要的

想知道从事的事情是不是自己的使命，并不总需要大费周章。就像安吉拉，她已经在我这里做了几年的心理咨询，先是为了混乱的离婚问题，后来是因为挠头的亲子问题。不过，尽管有一大堆问题，但她就像自己的名字“天使”一样，身上总是能散发出一种无法言传的气质和吸引力，吸引来一些品德高尚的人。在治疗结束前，我们有个最后的流程——讨论很多尚无定论的问题，其中一个话题就是她的职业生涯。当时她是一名高中老师，并且做得很不错，但是，她总是觉得自己应该做些别的事情，这使她非常困扰。带着这样的问题，她躺在治疗室的长沙发上，安静地陷入沉思。

突然，她打破了沉默，说道：“见鬼！你别想在修道院里找到我。”

“你怎么突然说起这个？”我感到十分惊讶和疑惑。

“不知道，不知不觉就冒出了这么一句。”她回答。

“你要仔细想想这句话，其中必有深意。”我接着说。

这是我唯一能给她的建议。经历过最开始的抵触后，她慢慢倾听了内心的召唤，随着召唤声越来越清晰，4年后，她成了一名修女。安吉拉的故事说明，有时候你所拒绝的，反而正是你的使命。

履行使命并不保证能得到快乐，但却能让生命具有意义。以凡·高为例，相信没人会怀疑，绘画就是他的使命，他献身于这一使命，痴迷其中，但内心却长期处在苦闷之中，无法解脱。但也许恰恰是他所承受的这种痛苦，成为他绘画生涯不可或缺的一部分。

使命总能引领我们走向成功，但这种成功不一定是世俗意义上的，更多的是指心灵的富足和充实。一个人如果以持家为使命，那么养儿育女也会让他感到充实；相反，商业大鳄即使享尽荣华，也有可能因为背离了使命而内心空虚。

当我谈到使命时，说的不仅是那些具体职业，也包括所有的人类活动——结婚、单身、持家、退休、禁欲、为人父母、为人子女，甚至环球旅行。一个人的生活无论是多姿多彩，还是平淡宁静，只要是听从了

内心的召唤，就都能成为使命。

听从召唤，承担使命，会为内心带来充实和宁静。正因如此，当一个人为使命而努力时，我们能看到他的状态是专注、忘我、如鱼得水的。与之相反的是，当一些人的工作或生活方式与他的使命相悖时，我们即使作为旁观者，也能看出他的种种不顺心。那种状态会让我们感觉，这真的是在浪费生命，浪费才华，令人忍不住惋惜。比如很多女性为了获得财富而结婚，在一些人眼中，她们确实成功了，手中的珠宝和显赫的地位惹得世人艳羡。但是风光背后，她们的生活却充满空虚和绝望。

还有一些人之所以突然想结婚，并不是源自内心的召唤，只不过因为他们觉得周围的人希望自己结婚。他们即使生下了孩子，也不是因为想成为父亲或母亲，只是因为觉得别无选择。对于这些人来说，他们尽力完成的一切，都只是出于纯粹的责任和义务。而当他们到了老年时，往往又会痛恨自己虚度了人生。

使命感与浮夸病

说到使命感，它常常是一种感觉。这种感觉并不成熟，却又深植于内心之中。通常从孩提或青年时代开始，大约有5%到10%的人就会感到自己注定要完成一番辉煌的事业。而这其中有四分之一的人，他们的这种感觉是不切实际的空想，因为他们根本没有这方面的才能，这种情况正是精神分裂症一个典型的症状，精神病专家称之为“浮夸病”。

得了“浮夸病”的人，会认为自己高人一等，与众不同，天生就该是个伟人。但实际上，无论是个性、心理还是智力方面，他们都缺乏优秀的资质。出于对感觉与现实落差的难以接受，他们最可能做的事情，就是遁入一个完全由幻想构筑的王国。他们相信，自己在那里已经取得了伟大的成就。情况太过严重的，将不得不进入精神病院治疗。即使他们蜷缩在病房的角落里，身上没有一点天才的迹象，可在他们的想象世界中，自己已经变成了“救世主”。

几年前，我演讲时曾遇到一个与众不同的年轻人，他看起来相当成熟，喜欢谈论一些哲学和宗教问题，在普遍追求时尚的年轻人中间，他可以算是凤毛麟角。但不知怎么回事，我却总觉得他有什么地方不对劲，直到有一天，他来我的咨询室，才证实我的怀疑是正确的。

他坐在我的对面，表情十分严肃。

“遇到什么麻烦了？”我问。

“我必须告诉你，”他眼里燃烧着火焰，“我身上发生了一些事情。”

“说下去。”我说。

“我发现了自己的真实身份。”

“哦？”

“我是耶稣。”

即使之前有所怀疑，但他的直言不讳，还是令我有些吃惊。

“我身负拯救世界的使命。”他继续说，“我知道我能创造奇迹。不要误会，我不是说我只是个基督徒，或只是耶稣的追随者，或只是一个像耶稣的人。我就是重返人世的耶稣本人。我知道这听起来有点疯狂，但这是真的。”

后来，他的“浮夸病”越来越严重。他花了很多时间和精力去模仿耶稣。他留着长胡须，身穿长袍，每天在镜子前练习面部表情，并常常在公众面前静坐冥想。不止如此，他还妄想从身体内散发出一种能量。他认为每周一次与我见面是在浪费时间，于是去找了一位德高望重的神父。而这位神父的确名副其实，很有判断力，他一眼就看出了他的问题所在。神父对他说：“为了成为圣洁，你已经出卖了灵魂。”然后，神父劝他继续回到我这里治疗。其实对这个病人而言，心理治疗并不会让他实现神奇，只不过能让他接受自己的平凡。

但另一方面，那些真正伟大的人，也常常被视为疯子。这些人在取得成就前，心中也会激荡起一种强烈的预感：自己命中注定会创造伟大与辉煌。西格蒙德·弗洛伊德就是这样的人，在28岁时，也就是离他出版成名之作还有整整10年的时候，他在给未婚妻的信中就曾这样写道：

我刚刚做了一个决定。它会让一群还没出生的人，为自己命中注定的不幸而哀号。你肯定猜不到他们是谁吧。让我来告诉你：他们就是那群把我作为研究对象的传记作家。我刚刚毁掉了过去*14*年中自己所有的日记、信件、科学笔记，以及著作手稿……就让那群传记作家伤脑筋去吧。我才不想让他们的工作太简单，就让他们每一个人都坚信自己构想的“伟人成长史”才是正确的。想想他们会怎样步入歧途吧，我现在就已经开始觉得享受了。

但弗洛伊德也并不总是这样自信。其实，就在这个时期，他也常会感到担忧，害怕自己不能施展抱负。对于大部分背负使命的人来讲，使命感也是一种沉重的心理负担。一方面，他们感到自己注定要做“某些非常重要的事情”；另一方面，他们又会怀疑自己的心智是否正常。但是，对于“浮夸症”患者来说，他们是不会认为自己心智失常的，在幻想的王国中，他们一直认为自己就是“救世主”，除非精神疾病被治好。

那么，如果一个人预感自己会有所作为，如何判断他是真正拥有了“使命感”，还是患上了“浮夸症”呢？有两点可以作为参考。

第一，当一个人预感自己将取得伟大的成就，并不意味着他的精神

状况不稳定。倘若他的年龄在25岁以上，并且过往的人生并不算差，那么更大的可能是，他是真的拥有了使命感，将开启不平凡的人生。

第二，对不平凡的人来说，使命感是具有现实基础的，他在某方面有着出众的才能，并且拥有强大的心理承受力，在此基础上，他听从内心的召唤去成就一番伟业。而对“浮夸病”病人来说，他们通常连做好一件小事的能力都不具备，仅仅是在头脑中对宏图伟业充满幻想。

使命是一个逐渐显露的过程

没有人一生下来就知道自己的使命是什么，从童年到少年，从青年到中年，直至老年，生活是由一个个段落组成的，每个段落都很重要。在这些段落里，我们并不清楚自己当下所做之事与今后有着什么关系，我们只能看见一些懵懂又隐约的点，却无法通过这个点洞见未来。但是，随着心慢慢敞开，内心的召唤声日渐清晰，我们会惊讶地发现，之前的每一个点都连成了线，指向了我们的使命。

就拿我来说，中学时我有轻度抑郁症，我违背了父母的意愿，按照自己的想法，从公认最好的学校转到了另一所我喜欢的学校；后来我学医，成为一名心理医生；再后来，我又到军队服务。这是些看似隐约又零散的点，在经历它们时，我对自己所该担负起的使命并不清楚，直到写作《少有人走的路：心智成熟的旅程》时，我才猛然发现，自己过去经历的一切，自己所做的一切，无不是在为今天的写作奠定着基础。

使命的出现是一个循序渐进的过程，但是很多人并不明白这点。他们痛恨自己虚度光阴，对于每一次变化都深感惶恐，其实这完全没有必要。以安吉拉为例，她曾惊叹：“见鬼！你别想在修道院里找到我。”但是4年之后，她却走进了一家修道院，而又过了1年，她又离开了那里。经历过这些变化后，你能说成为修女不是她的使命吗？能说这5年对她而言，只是虚度光阴吗？我绝不这样认为。在离开修道院时，她看起来比以往任何时候都更加睿智，这对她人生的影响无比重大。事实上，进修道院曾是安吉拉的使命，而1年后她结束自己的修女生涯，也同样是出于使命。

人们在处理离婚和感情问题时，这种观念显得尤为重要。在经历二三十年的婚姻之后，面对离婚，很多人会认为自己是一个失败者，会认为自己曾经做出的选择是错误的，懊悔自己浪费了那么多的时间。这样看待问题，真的有失公允。没错，他们可能确实选错了伴侣，也确实在婚姻中消耗了几十年的时间。但在从婚姻中抽身离去时，他们的心灵难道没有任何发展吗？在面对这些人时，我总会这样说：“多年以来，你在婚姻中成熟了很多，也得到了很多，为什么还要觉得自己是浪费了生命呢？或许对于50岁的你来说，这段婚姻确实不再合适了，但这并不意味着它对30岁的你也是错的。你当初步入婚姻，很可能是顺应了使命，而现在你走出婚姻，同样也是使命在召唤。”

事实上，让我们无法接受自己使命的，往往是我们的固执。为什么中年人总是容易感到危机？究其原因，危机感很可能意味着新使命的出现，是内心召唤我们去为新的使命而努力，这常常意味着质的改变。此时，我们越是拒绝改变，危机所带来的痛苦便会越加强烈和持久。所以，逃避改变不但无益于问题的解决，反而会让生命走向枯萎。比如早就厌烦了陈腐机构的公务员，在他心中，或许园林艺术才是挚爱，可为了能领取多一点的退休金，他选择了忽视自己内心的感受。这是不是很可悲呢？比起有限的退休金，心灵的枯萎才是真正重大的损失。

唯有使命，能够把你放到最恰当的位置

我们听到的声音，并不只有内心召唤这一种。总有许许多多的声音，引导我们去做各种各样的事情，问题在于，我们如何分辨哪些是世俗的噪音？哪些是体内各种激素的刺激反应？哪些又是内心深处的召唤呢？多年的经验告诉我，下面这两条原则，可以帮助我们进行区分：

第一，使命召唤我们做的事情，一定是我们“最需要”的；

第二，这件事情也是“最需要”我们去做的。

如果我们十分热爱一件事情，能够从中获得极大的乐趣，那就符合了第一条原则。如果我们所做的事能让我们发挥极大的价值，对他人及世界产生意义，那就符合了第二条原则。这两个原则，必须同时满足。举个例子来说，假如我们成了为麻风病人服务的医生，比写可有可无的除草剂广告更能帮助他人，这符合了第二个原则。但如果，我们在医生生涯中的大部分时间觉得无聊又沮丧，那么就不符合第一个原则，不仅如此，我们很可能会因为缺乏热情，而对那些病人产生不了应有的帮助。所以说，使命的召唤，是要把我们放在最恰当的位置：我们既能得到最大的满足，同时也满足了社会的需要。

8年前，我曾为是否接受一个新工作而苦恼。那是一个看起来十分需要我去做的工作，但是我却没有多大兴趣。我打电话向一位德高望重的牧师求助，他说：“使命，从来不会召唤一个人去做他心里不想做的事情。”他的建议让我豁然开朗，而在后来，这个忠告又帮我解决了很多难题。

很多人以为，一件事情只要顽强坚持下去，终究会有美好的结果，但我的体会是，任何一件事情，如果你能长期坚持下去，一定是能从这件事情中感受到快乐。如果感受不到快乐，还逼迫自己辛苦支撑，人多半是会抑郁的。

约瑟夫·坎贝尔在《英雄之旅》一书中说：“随心所欲，就是追随心中的快乐。”在许多情况下，他的说法无疑是正确的，只不过，每个人感到快乐的事情并不一样。有时候，使命会召唤一些人去追逐一种崇高，就像圣雄甘地那样，他先忍受别人的无视，而后是嘲笑，接着是囚禁，最后才迎来胜利之日。甘地的坚持就是追随自己的心，他从中获得

的是人类最高层次的满足，这种满足是任何物质都无法满足的，也是一般人根本体会不到的一种快乐和幸福。

第二部分　婚姻与家庭

导致婚姻问题的最普遍原因，

就是配偶双方在产生矛盾时，

非但不能开诚布公地寻求解决之道，

反而去逃避沟通，或把问题归咎于对方。

第六章　自恋是骨子里的不真实，也是婚姻的大敌

婚姻是人类社会中最小的组织单位，所以，有些人认为婚姻应该是最简单、最纯粹的。然而，事实恰恰相反。婚姻需要在不同的两个人之间建立起非常亲密的关系，所以，它往往是最复杂、最神秘的。婚姻可以是一个人一生中最美好的事，也可能是最糟糕的事，让人遭受地狱般的折磨。因此，对于婚姻，我们很难用语言完整描述它。

既然婚姻是两个独特个人的组合，每组婚姻也必然独一无二。我们或许可以说出失败的婚姻有何相似之处，但很难总结成功的婚姻是什么模样。正如一位智者所说的：“好东西不会一成不变。”

但即便如此，我们还是可以找到一个界定成功和失败婚姻的基本标准，那就是“真诚”。根据配偶对待彼此是否真诚，就足以判断一段婚姻的优劣。

而要做到真诚，首先需要我们的意识不断发展，努力接近真实。如果我们的意识依然停留在自我意识阶段，没有发展出足够多的他人意识，就会陷入一切以自我为中心的自恋，既看不见自己真实的样子，也看不见对方真实的样子。这时我们爱的并不是自己，而是自己虚幻的影子。

事实上，所有婚姻失败的人，最常见的共同点就是自我意识太强，他人意识却极低。

占有的结果，是分手

我曾接待过一位名叫珍妮特的患者，她当时38岁，求助的原因是抑郁症。自从三个月前丈夫与她分居后，她就出现了抑郁症状。而之所以要分居，则可以追溯到1年前的那场离婚诉讼，丈夫拉尔夫正式提出了离婚。珍妮特知道，分居两周后，法院就将开庭，他们12年的婚姻也将走向尽头。珍妮特对此非常愤怒，她咆哮着：“他没有权力这样对待我！更没有权力这样对待我们！”她口中的“我们”指的是她自己和9岁的儿子肖恩。

就抑郁的程度来说，珍妮特的情况不算严重，只是中度抑郁。她仍然可以正常上班，继续担任一家化妆品公司的地区销售经理；而作为母亲，她也能料理好肖恩的生活。但是，她却开始失眠了。每天上床后，都要辗转反侧到半夜，刚勉强入睡，就又会在凌晨3点左右醒来，直到5点才能再次入睡，而7点钟的时候，闹钟便会将她唤醒。在此之前，珍妮特的睡眠质量一向很好。但现在的她，每天起床后面无血色，眼神写满了疲惫和怨恨。

我问她，为什么拉尔夫要求离婚。她几乎不假思索地回答：“我觉得是因为别的女人，肯定是的。”

“你觉得？”我重复着她的话，“你觉得肯定是的？”

“对，虽然他否认了，但是我确定他在说谎。他一定是有别的女人了。”

“既然他说不是因为别的女人，”我追问道，“那么，他所说的原因是什么呢？”

“不知道，”她答道，“每次说起这件事时，他讲的全都是废话，我搞不懂他是什么意思。”

我问她，我能否和拉尔夫谈一谈。

“当然可以，”珍妮特的眼中闪过一丝光彩，可她接下来马上又补充道，“但是，他可能并不想谈。”

我赶忙解释说：“我之所以想见他，并不是试图修复你们的婚姻，根据我的经验，事情已经走到这一步了，任何修复都为时过晚。但按照我的惯例，我会和所有病人的配偶见面，即使是前配偶。因为这能让我更全面地了解事情的全貌。”

见到拉尔夫时，我的第一感受是：他和我想象中的非常不同。根据之前掌握到的信息，他年方四十，是一位事业有成的管理人员，应该是不少女性心中理想的丈夫人选。我曾猜测他是个高大敏捷的中年人，可事实上，他身材矮小，并且已经开始发福了。然而，虽然他的外表并不吸引人，但表达起来却很流利清晰，给人一种很有威信的感觉。我对他说：“从你的角度而言，这场婚姻是怎样的呢？请你坦诚告诉我。”

“我非常伤心，”拉尔夫回答，“因为对于肖恩来说，这件事非常难熬。虽然在周末见面时，他说没有关系，但我觉得他只是在假装勇敢。在一定程度上，我也依然在乎珍妮特，她既聪明又果敢，这让我十分佩服。如果能够改变这个结局，我也愿意付出一切。”

“你爱上别的女人了吗？”我试着问。

“看在上帝的分儿上，真的没有。这是珍妮特告诉你的吧？我想肯定是的。不管我怎么说，她都这么认定了。”

“那么，你为什么要离婚呢？”

“为了挽救我的生活。”

他的回答如此赤裸直接，让我一惊。

“这很难用语言表达，”拉尔夫解释道，“可能我说得不太清楚，所以珍妮特才会觉得难以理解。你看，她是个占有欲很强的人，至少我是这么觉得的。我感觉她想要占有我，直到启动离婚程序时，我都觉得自己是被她占有的。分居以后，情况才好了一点。我也希望自己可以做个更好的丈夫，但我就是不能忍受被人占有的感觉，这种感觉让我窒息，是真正的窒息。事实上，我结婚不久就患上了哮喘，虽然不算严重，但总是阴魂不散。可在过去的3个月里，我的病似乎好多了。”

听到他身心同时出现问题，此后又同时缓解，我警觉地竖起了耳朵。他是在撒谎吗？我暗自揣测。但一方面，他的表达非常流利顺畅；

另一方面，除非是专业骗子，不然很难做出这种自然的伪装。

通常来说，占有欲强的人，大多有着强烈的自我意识。如果，这种自我意识缺乏与之匹配的他人意识和共情能力，就会成为恶性自恋，给别人带来压迫感和不适感。另外，恶性自恋的人还有一个显著的特征，那就是嫉妒心特别强烈。虽然说，正常人也会自恋和嫉妒，但是他们在看见别人成功时，会认为“你很好，但我也很好”，或者“我也可以变得很好，只不过我的好与你的不一样，我们都能在不同领域成就自己的美好”，但恶性自恋的人视自己为宇宙的中心，只允许自己好，不允许别人好。每当他们看见别人的好，往往会疯狂嫉妒，甚至不择手段消灭对方。我暗暗地想：珍妮特真的是这样的人吗？

“你说她的占有欲很强，”我小心翼翼地追问，“那么，她容易嫉妒吗？”

“是的，不仅是嫉妒。凡是我认识或谈起的女性，只要有一点姿色，都会让她特别嫉妒。在结婚的第一年，她就认定我出轨了。不仅如此，她还嫉妒我的工作，哪怕是完全没有女性参与的工作。尽管她不承认，但是每当我开始新项目时，都会被她奚落一番。只要我对除她之外的其他事情感兴趣，她就觉得不能忍受。她对我的男性朋友也是一样，总是对他们心怀怨怼。有时候，我甚至觉得她会嫉妒我和肖恩的关系。”

“哦？！”对于最后这一句，我深感意外。

拉尔夫说道：“她总是唠叨着要我多花点时间陪儿子，还总说这个年纪的男孩子特别需要父亲。对于这些说法我是赞同的，如果不能多陪伴孩子，我自己也会感觉不好。你知道吗，特别滑稽的是，我们三个在一起时，一切都很正常，但只要我和肖恩单独外出，并且回家后肖恩表现出了很高兴的样子——那种9岁孩子的高兴——我马上就能感觉到，她开始嫉妒和抓狂了。”

“你们当面谈过这个问题吗？”

“很多次。就像我忍受的次数一样多。”

“忍受？”我重复道。

“是的，因为常常闹得不愉快。”拉尔夫继续说道，“她承认自己会嫉妒其他女人，却认为这是正常的，并不需要改正。她还断然否认自己嫉妒我的工作、男性朋友或者肖恩。如果我再继续讨论下去，她就会发疯。所以，我只能忍受。”

“发疯？”

“嗯，但并不是真正的发疯。她或者会起身离开房间，或者开始向我大吼，指责我道德败坏或是精神错乱。我只能马上闭嘴，我担心自己还不停下的话，会把她推下悬崖。”

“那感觉一定很恐怖。”我同情地说。

没想到的是，他竟然流泪了，这让我很吃惊。而接下来的许久，我们俩都一言不发。

“是很吓人，”他感激地看了看我说，“谢谢你的理解。”

“所以，你决定放弃了？”

“是的，我放弃了，”拉尔夫的态度明确而坚决，“我已经考虑了很久。7年前，我想让她和我一起去做婚姻辅导，但她拒绝了，还说一切都是我的错。然后，我就自己去看了心理医生，但没有解决任何问题，毕竟婚姻是两个人的事情。后来我又力劝她参加咨询，但还是行不通。两年前，我对她说：‘如果你仍然拒绝改变，我就想要离婚了’。但她一如既往。所以1年前，我向她提出了离婚。”

“按珍妮特的说法，她是3个月以前才开始抑郁的，”我接着说，“就在你离家之后。你认为这是怎么回事呢？”

拉尔夫看看我，眼神里写着不可思议，似乎认为答案是明摆着的：“因为直到那时，她才相信我是说真的。之前就算是见到了律师和文件，她也从没认真考虑我的话。她从没有认真地对待我。”

咨询时间即将结束，但在这时，我却想起一条被忽略的重要线索：“在我问珍妮特是否会嫉妒时，你回答‘不仅是嫉妒’。这是什么意思呢？除了嫉妒，还有什么？”

“很多小事情，”拉尔夫回答，“比如拍照。”

“拍照？”

“珍妮特很喜欢拍照片，特别是拍我。但我不喜欢拍太多照片。每当我们去旅行时，她总会找路过的陌生人为我们拍照，一天能有五六次。虽然我这么说或许不太好，但我真的感觉很烦。我曾让她少拍些，但她根本不听我的。我觉得，她就像是在用影像绑住我。到了后来，我强烈地反抗，坚持每年只跟她合影一次。可那之后，她虽然不再合影，却开始抓拍我和儿子了。于是我又阻止她，但问题还没结束，她开始偷拍我们。”

“偷拍？”

“是的。至少有三四次吧，我正坐在厨房餐桌旁辅导儿子的作业。突然之间，灯光一闪，我就看到珍妮特和她的照相机。肖恩似乎没有被干扰到，但是我却感到暴怒——尽管我自己也觉得，不该为这种小事而生气。”

拉尔夫的话虽然只是一面之词，但足以证明，珍妮特的一部分意识还滞留在自我意识阶段，其表现就是毫无道理的嫉妒，无所不在的占有欲，以及没有节制的控制欲。这或许就是让拉尔夫感到窒息、以至于必须通过离婚来挽救自己的原因。但对于深度自恋的珍妮特来说，她却根本意识不到拉尔夫想要离婚的真正原因，完全陷入了自己的臆想世界中。

抑郁，是不接受现实的固执

我和拉尔夫只见过那一次。

对于珍妮特，我最初的策略是尽量多给她鼓励。不过，在第二次咨询中，我就差点和她对峙起来，因为她又一次说“他没有权力这样对待我”。

“我不太明白你的意思。”我对她说。

“我说的话就是我的意思。”

“在法律上，他绝对有这个权力，”我说，“否则，就不会有离婚法庭这回事了。”

她生气地瞪着我：“但是，他不该有这样的权力。”

“也许，问题出在对词义的理解不同，”我劝慰她说，“‘权力’可以理解为一种掌控力，也可以理解为一种道德上的优势。我想，你的意思是指拉尔夫犯了道德上的错误吧。”

“那是当然。不过，他同样不应该在法律上拥有这种权力。”

我们的谈话没能再继续下去。

正式离婚两周后，珍妮特依然很抑郁，我建议她服用抗抑郁药物。在后面的几周里，她的睡眠质量大有改善，但抑郁情绪依然如故，并且满腔愤恨。于是，我花了更多时间研究了她的家庭背景。我发现，贫穷和虐待充斥着珍妮特的成长，她的父亲是一位机修工，整日酗酒，并经常毫无缘故地打骂子女。她的母亲长期以来都非常冷漠，一点也不关心自己的孩子。在这样的背景下，珍妮特注定难以发展出他人意识，她面临的最大问题，是怎么活下来。为了生存下去，她需要压抑自己的感受和想法，完全依靠自己，不管不顾地闯出一条活路，因此，她根本没有富余的精力关注自己之外的世界，并培养出他人意识。

发展他人意识的前提，是要能充分沐浴在爱中，感觉到世界是安全的，而在这一方面，没有任何一种体验能取代父母无私的爱。如果孩子

缺乏爱，甚至总是被虐待，深感生存重重危机，又怎么能指望他发展出他人意识和共情能力？为了生存下来，珍妮特付出了艰辛的努力，在大学期间，她一边读书一边工作，她洗过盘子，当过服务生，甚至挤过牛奶。即使这样，她也保持着全A的成绩。结婚生子后，她又一边养育孩子，一边成为一名成功的销售人员。接着在30岁出头的时候，她就被提升为地区销售经理。而与她相反的是，珍妮特的兄弟姐妹都没能完成高中学业，珍妮特和他们只在必要时才会联系，她用自己的聪慧、勤奋和才华，早已把他们甩在了身后。

如同她丈夫一样，我对珍妮特也心生佩服。但同时我也发现，和她拉近距离是一件很困难的事。由于长期压抑了自己的感受，她既不记得自己的梦境，也不愿回忆童年；她既没有信仰，也不想发展任何信仰。尽管我想尽一切办法去鼓励她，但她却从不会对我显露热情，她的自我是封闭的，背负着厚厚的一层“壳”。还有，她的抑郁症状也始终不见好转，她对丈夫的恨意绵绵不绝。而怨恨和指责，也正是她抑郁的原因，这种情况很吻合阿德勒的说法：“抑郁症，意味着无休止的怒火，以及对他人无止境的责难。”

尽管她早已克服了经济上的贫困，但我却能感受到，她内心深处依然困窘。治疗了3个月后，她的状况毫无改善，连我都觉察不到任何改善的迹象。我想，除非我能尝试着减少对她的鼓励，转而增加对抗。

很快，我就找到了这样的机会。“他没有权力这样对待我。”一次，她又开始这样抱怨。而事实上，到目前为止，拉尔夫都恪尽职责地支付着大额的赡养费和抚养费。在探视孩子的问题上，他也表现得非常配合。

“我们之前已经说过这点了，”我回答说，“在法律上，他当然有权离婚。”

“他还是没有权力。”她重复着，就像根本没听到我的话。

于是我调整了策略。“你说他‘没有权力’时，用的还是现在时。就好像离婚还在进行中，或者拉尔夫正打算和你离婚似的。但事实上，离婚这件事已经过去了，他已经离开你了，这件事已经完结了，而你还总觉得它依然在进行中。我能了解你的感受，心理调整是件很不容易的事。但正是因为这样，你才会一直这么抑郁。如果你不能跨过这个障碍，我真不知道怎么才能帮你摆脱抑郁。”

“我不想让这件事翻篇。”珍妮特毫不犹豫地回答。

我见惯了那些拐弯抹角的病人，她的坦白反而让我吓了一跳。我停顿了很久，才继续对她说：“是的，我也能理解这一点。但这却让我们都陷入窘境，不是吗？你想要的和你得到的不一样，但愿望和现实原本就是这么不同，现在，这种不同让你陷入了抑郁。显然，你只有接受现实，甚至是原谅拉尔夫，才可能摆脱抑郁。”

“我宁肯接着抑郁，也不想原谅他。”她直言不讳。

我感到自己应该放慢节奏。“你看，”我说道，“在愿望与事实的冲突中，我们需要先尊重自己的愿望，这样才能走得更远。举个例子，如果没有超强的愿望，你就不可能用自己的方式完成学业，并坐上现在的位置，这可不是凭着小聪明就能做到的事情，你绝对有理由为自己感到骄傲。但有时候，人又不能只顾愿望，不顾现实，或者在头脑中用愿望去强行改变不可改变的现实。我猜想，是不是在过去的某些时候——甚至是在你的童年时代——你在遇到阻碍或无法改变现实的时候，也曾执着地要去撞南墙呢？在下次咨询之前，你能不能思考一下这个问题呢？”

她确实照做了。在接下来的那次咨询中，她坦承了自己的经历，这让我大为触动。她是这样讲述的：“那次真是尴尬。在高中最后一年的物理课上，老师布置了一项作业，让我们绘制自己家的电线分布图。当时，我家里只有两个房间，这让我非常羞愧。所以，我画了一幢大房子的布线情况，那上面有八个房间。在作业发下来后，我吃惊地发现，自己居然不及格。我向老师询问原因，老师回答说，他其实也很为难，因为我的绘图非常正确，说明我完全掌握了课上的内容。但是，他知道我住在哪里，也知道那只是个简陋的棚屋。按他的说法，之所以给我不及格，是因为我没有按要求完成作业。作业要求我们画自己的家，而我却画了别人的房子。他对我说，这是一种欺骗，并且在他看来，虽然我理应为掌握了电路知识而受到奖励，却更要为自己的不诚实而受到惩罚——这对我来说更加重要。他还对我说，物理学是一门科学，而对于科学而言，最重要的就是真实准确。”

珍妮特所讲的这段经历非常重要，至少足以说明两点：其一，她是一个自我意识很强的人，甚至强烈到想要用主观的意愿改变客观的现实——把棚屋改变成豪宅；其二，她之所以撒谎，是因为说真话会让她感到自卑和羞愧，而迄今为止，她所有的努力和奋斗，都是为了让自己不

再自卑和羞愧，但由于不顾事实，不接受现实，所以，她也因此看不到生活中更多的可能性，失去了很多重要的东西。

听完她的故事，我感到很欣慰，并且向她表示了祝贺。一直以来，我都在引导珍妮特回忆往事，而现在，我们终于触碰到她内心那片贫瘠的土地。从咨询开始至今，我第一次真正感到有所进展。

但遗憾的是，在下一次咨询时，她却决定放弃治疗，这让我很有功败垂成的感觉。

她这样对我说：“我已经停止服药了。”

“为什么呢？”

“这些药对我没什么帮助。”

“它们改善了你的睡眠状况吧。”

“但是，这些药却没有减轻我的抑郁。”

“确实。”我很认同这点，“但是，在我们想办法摆脱抑郁时，难道你不想让自己至少能睡好觉吗？”

“我不在乎，我什么也不在乎。他没有权力这样对待我。”

兜了一圈，我们又回到了原点。不过，这让我至少意识到了一个问题，那就是：她是真的认为拉尔夫在法律上也不拥有离婚的权力。我说：“我猜，从结婚时开始，你就觉得自己已经能永远占有他了吧。从宣誓时，你就已经把他看作自己的私有财产了。”

“当然。”她老实不客气地回答。

“但是，人不可能是财产。蓄奴制早就废除了。”

“但是他宣誓了，不是吗？”

“我再说一遍，”我继续道，“法律规定得很清楚，婚姻可不是蓄奴。并且，拉尔夫不喜欢被占有的感觉。他已经清清楚楚地告诉过你了，是不是？”

“他的确说过几次类似的话。”

“多少次呢？”

“我怎么知道，我又没数过。”

“那么，每当他谈起这个话题，你又是怎么回应的呢？”

珍妮特打了一个大大的哈欠，不屑地说：“这种话对我来说莫名其妙，所以，我没做过任何回应。”

“你是个聪明人。”我接着说，“如果某个销售员的话让你觉得莫名其妙，你觉得自己会怎么做？”

“我会要求他解释。”

“那你有没有要求过拉尔夫解释？”

“这种治疗一点用处都没有，”珍妮特没有回答我，却带着怒气宣布，“我来你这里治疗已经有四个月了，可是抑郁状况丝毫没有好转。现在，我考虑要停止治疗。”

事已至此，我决定冒一次险，使一个小花招。于是我说：“你不能。”

“什么不能？”

“你不能停止治疗！”

“我不能停止治疗？你这是什么意思？”

“我的话就是我说的意思。我对你这个病例很感兴趣，所以，我决定要一直为你治疗，直到你痊愈为止——不论花多长时间，不论是几年，甚至是几十年。”

“这真够蛮横的！”

“当然蛮横，”我承认道，“但现在，你也许就能理解拉尔夫了。当他说感觉自己被你占有时，不就是这种感受吗？”

“我才不在乎他的感受！”珍妮特几乎要歇斯底里。

“很抱歉，珍妮特，我只是跟你做了个小游戏，”我告诉她说，“你当然是自由的，绝对可以在任何时候选择终止治疗。但是，就算你确定好要离开，我还是希望你最少能完成下一次咨询。在下一次咨询之前，我希望你能考虑一下自己刚刚说的话，就是那句‘我才不在乎他的感受’。”

原谅，其实是放弃幻想

在接下来的那次治疗中，她如约而至，这让我多少有些意外。而意料之中的是，她果然宣布：这绝对是我们之间的最后一次咨询了。听了她的话，我问道：“这么说，我们只剩下50分钟了，是吗？”

“是的。”

“你希望我为你推荐另外一位专家吗？对你来说，我可能不是最适合的，也许我不够有耐心。不过在这个领域内，还有不少优秀的治疗师。”

“不，谢谢。现在我只想自己孤军奋战。”事实上，她从儿时起就一直在孤军奋战，这也是她最熟悉的方式。

我对她说：“那就如你所愿吧。但是，一旦你改变主意的话，千万不要犹豫，随时都可以联络我。顺便问一下，上个星期，你说自己不在乎拉尔夫的感受——你考虑过这句话了吗？”

“是的，我考虑过了。”珍妮特回答说，“我那是被误导了。在考虑时，我发现你问的是过去的情况，可我说的是现在。坦白地说，他那样对待我，这让我非常愤怒。现在，我确实不在乎他的感受。但是，在刚结婚时，我其实非常在意他怎么想。我会为他准备特别的晚餐，当他在工作中遇到难题时，我也会感同身受，为他焦虑，在他生病或是疲倦时，我也会担心。那时我是真的很在乎他的。”

我又尝试着做最后的努力：“拉尔夫告诉我说，他不喜欢你给他拍照，而且他也告诉过你，在没得到他允许的时候，不要随意拍照。但是，照他的说法，你一直都在偷拍他和儿子，这让他感到没有得到你的尊重，也没有被你认真对待。”

“天哪，就这么一点小事，”珍妮特反驳道，“他就至于这么认真地反对？”

我知道，自己不用再争取留下她了。我问她：“在你离开之前，想不想听听我对你的分析？”

“当然。这样我会觉得钱花得更值些。”

于是，我对她说了一段很长的肺腑之言：“我只和拉尔夫相处过一个小时。只凭这次相处，并不能让我客观评价他是好是坏。但是，在我们这么多次的交谈的过程中，我却总能感受到你的自以为是。在这场婚姻中，你坚信自己是无懈可击的，而拉尔夫却是那个坏人。如果你一直坚持这种立场，那就永远也无法原谅拉尔夫，也就永远无法摆脱抑郁。

“原谅，这是个很有意思的词。它有两个意思——退让和放弃。对于抑郁症来说，最普遍的病因就是，人在必须放弃一些东西时，心里却抓住不放，并且异常执拗。换个角度说，他们是在为自己不得不面对放弃，而感到愤怒。

“对我们来说，最常需要放弃的，其实是一种幻想——我们原本期待一件事应该是这种样子，但结果却事与愿违。有时候，人确实能通过执着与努力梦想成真，比如你，就成功地脱离了贫穷。但对于那些不可能实现的幻想，我们却不得不学会放弃。

“我知道，对于有些人来说，这真的很难。因为对他们来说，幻想并不只是一种可能性，而是等同于事实，这种想法会使他们陷入困境。就像在高中时代，你幻想自己住在有八个房间的大房子里，这想法却给你带来了麻烦。

“如果我们不惜一切代价，紧紧抓住‘幻想’不放，就必须对那些不符合‘幻想’的现实视而不见，你现在就是这种状况。我并不是想为拉尔夫说话，我的意思是，为了守住对于婚姻的幻想，你确实忽视了拉尔夫。当他的表现与你希望的不符时，你就忽视了现实中的他，所以，你才会说出那样的话——‘我才不在乎他的感受’。”

我说完后，是一段漫长的沉默。然后，珍妮特问我：“你说完了吗？”

“是的。”

“谢谢。我知道你已经尽力了。”

这句恭维话在我听来十分奇怪，这实在不是一个令人满意的结局。我知道，如果珍妮特继续坚持她的想法，她的抑郁依然无法缓解。

自恋者的眼中没有别人

结婚对于人类的意义不外乎两个：一是为了生儿育女，迄今为止，一父一母照料和养育孩子，是人类最好的组织形式；二是为了磨炼夫妻之间的关系。

一名牧师说：“婚姻就像是一所修道院。”在我看来，这是最恰当不过的说法了。曾经有很多修士和修女来找我进行心理咨询，他们的问题十有八九是处理不好与同伴的关系。比如“苏西修女要把我逼疯了”，或是“我简直想勒死托马斯修士”。在许多人的概念中，修道院是一片与世无争的净土，是让人内心宁静的地方，很难想象这里面会充满争执、埋怨、压力、紧张和摩擦。但恰恰是修道院中的这些摩擦，日积月累打磨了他们，最后，才让他们的内心得到了净化，走上了精神成长的道路。

婚姻也是如此，婚姻不仅仅是为了合法地男欢女爱，更是为了彼此都能获得精神的成长。而精神成长的最重要标志，就是打破幻想。恋爱时，人们会认为“爱情”是件浪漫十足的事，只要找到一个对的人，结婚之后，一辈子就不会孤独寂寞了。事实上，这就是彻头彻尾的幻想。冲突、摩擦乃至孤独，都是婚姻的一部分。当现实冲击着人们的幻想时，人们常常会心生疑窦：这场婚姻，是不是一个错误呢？

面对婚姻中的冲突，我们能采取的解决方法有很多，这些方法多少都能帮我们适应现实。而在珍妮特的案例中，让人印象最为深刻的，就是她不愿采取任何方法去处理婚姻的摩擦。直到最后时刻，她依然回避自己与丈夫之间的冲突，哪怕到了不得不面对的地步，她还在选择无视，并坚持自己没有任何责任。很明显，她在尽力逃避因冲突而产生的痛苦。为了达到这个目的，她都使用了什么心理伎俩呢？她是怎么做到如此健忘呢？要回答这个问题，需要我们再一次讨论自恋。

就像马丁·布伯说的，“我与你”的关系，意味着“我”与“你”是平等的，彼此都尊重对方的独特性。而自恋者不会与别人建立“我与你”的关系，不明白他人本就是不同于自己的个体，他们只会永远活在自己的世界中。

自恋有三种情形，第一种自恋者根本无视他人的“人格”。对于这些自恋者来说，他人存在的价值只在于能够被自己利用，就像他们利用机

械工具或物质财富一样。按照布伯的定义，这就属于“我与它”的关系。

第二种虽然能够意识“我”与他人的不同，但随即就会认定他人是敌意的，并将其归类为“他们”。这时，自恋者与他人建立的是“我与他们”的关系，或者“我们与他们”的关系，这种关系是对立的、不平等的、敌对的。这类自恋者的心理特征是非黑即白，他们永远都会走极端：“如果你不是与我完全一致，就等于与我对立。”

最后，一些自恋者往往也无法意识到“我”与其他个体之间的不同。对他们来说，世上只存在“我与我”的关系。也就是说，在他们眼里，和自己有关的只有自己。你或许会对这类人的想法感到惊讶，却不会对他们的存在感到陌生。下面，就是一个这类人的例子：

几年前，我曾在哈佛校友学院研修过为期一周的伦理学课程。一起参加进修的大约有两百人，他们都是哈佛大学的校友或校友的配偶。这种组合的培训并不罕见，但更不罕见的是，其中有四五个人，他们从上课开始就不停站起来，提一些极其冗长繁复的问题。这是一种非常典型的男性自恋者特征，至于女性自恋者，她们的表现则另成一格。不久大家就发现：这几个人真正感兴趣的，并不是答案本身，他们想要的只是能听到自己讲话。在第2天早上的课程结束时，一位坐在我旁边的新朋友已经开始把这几个人叫作“讨厌鬼”了。

这门课的联合主席名叫瑟拉·伯克。在第4天，她安排了波士顿儿童医院的儿科专家来进行讲座。主题是“当面对医疗保密问题时，儿童与其父母在需求上的矛盾”。现实中，这种矛盾时常会引发相当棘手的道德难题。这位专家并不熟悉那四个“讨厌鬼”，但瑟拉对他们却已经非常熟悉了。所以，在两小时的讲座开始前，她首先声明：希望这次讲座的参与度能够高些。她说：“到现在为止，只有很少一部分同学参与过提问。在接下来的两个小时里，对于那些已经提过问题的人，我希望你们能克制自己，并让他人也有机会参与提问。我并不是说你们以后都不能提问，只不过是在接下来的两个小时里你们务必克制，能把更多的提问机会让给其他人。”

可是，在接下来的一个钟头内，那四个“讨厌鬼”又分别提了一个啰唆不已的问题。在讲座结束时，我的新朋友已经非常恼怒了：“他们怎么能这样？他们怎么能这样？我真无法理解！”

“那是因为你不了解自恋者。”我对他说。

“这是什么意思？”

“瑟拉请他们闭嘴，是为了把机会留给别人，”我解释道，“可是在那四个人心里，世界上根本不存在‘别人’。”

我们大可以嘲笑这些“讨厌鬼”，事实上，比起我们这些心智更健康的人，他们可能活得更无所顾忌，但生命也会因此缺乏宽度。想想看，活在一个不存在他人的世界里——那是一个只有“我与我”的关系世界，一个自己只和自己有关的世界里——这将是多么悲哀与孤独的人生。

不爱真实的自己，只爱自己虚幻的倒影

尽管自恋之人是少数，但我们应该清楚一点，那就是每个人身上都多少具备一些自恋的倾向。明白这一点十分重要。举个例子来说，几乎所有人都会陷入爱情。就像布伯的追随者们所指出的：恋爱本身就是“我与我”关系的一种变体。它其实完全是一种自恋现象，当我们陷入爱情时，并不是爱上了某个人，而是爱上了我们关于某人的幻想。也就是说，我们的爱恋对象只是自己的幻想。所以，恋爱关系的本质还是“我与我”的关系。

然后呢？在宣誓后的几周、几个月甚至是几年之后，某个清晨，我们可能在早上醒来时突然发现：我的爱人与幻想的并不相符。这时，我们会发现自己正和一个陌生人困在一起。而这个时刻，才是真爱出现的时刻——真爱会帮你将枕边的陌生人转化为“我与你”关系中的“你”。尽管其间难免矛盾重重，但我们需要做的，就是与矛盾共存，乃至于克服矛盾。

很明显，珍妮特的问题也同样源于自恋。

她的自恋是天生的吗？还是后天造成的？有没有治愈的可能？对于这些很有意义的问题，我的看法是：所有人生来就是自恋的，并天然会以自我为中心。在儿童时期，如果父母能善用孩子的羞耻心，并耐心进行支持和引导，孩子就会渐渐摒弃自恋心理。而如果在幼年时代，周遭的环境并不利于孩子成长，孩子很可能会依然一切以自我为中心，并将这视为自己生存价值的一部分。他们会把自己的想象视为生活，绝不接受现实。当一个人在长期身处逆境时，这种心态也许确实能有所帮助，可一旦情形变化了，再固守这种观念则会带来麻烦。根据我的观察：越是自恋的病人，小时候所受的折磨和羞辱越多。当然，溺爱也是会导致自恋的。

在珍妮特的个案中，她在童年时，她的父亲经常殴打、羞辱她；而母亲又表现得过于冷漠，不能为她提供庇护；此外，她还要面对生命中那些残酷的起伏和挫折。

心理学家爱丽丝·米勒说：“只有从小体验过爱与尊重的生命，才懂得如何去尊重其他生命。”在屈辱和冷漠中长大的珍妮特，没能与拉尔

夫建立起一种“我与你”的关系，甚至我们很难说她是爱他的。如果她爱丈夫，就应该用一种尊重的心态去对待他，但是根据拉尔夫的说法：尽管珍妮特口口声声说“爱”，却从来没有真正关心过他。珍妮特的表现也印证了这一点，她在对待丈夫时的态度，充满了“我与它”的特征。对她来说，拉尔夫更像是自己的一件所有物，而不是一个真正的人，不是一个同时拥有着权利、愿望与需求的，独一无二的个体。

虽然人类社会早就废除了奴隶制，但想奴役别人的心理却依然存在。

在婚姻中，贬低他人的人格，这正是奴隶主与奴隶之间的关系特征。对于奴隶主来说，与其说奴隶是一个人，不如说他更像是个私人财产。所以，当奴隶的愿望与主人不同时，奴隶主只要简单地不加理会，就可以了。没错，奴隶制早已经被宣布废除了，但存在于婚姻关系中的奴役行为屡见不鲜，无论是丈夫还是妻子，都同样可能处于主人的地位。这种关系既不健康，也不文明，不管从什么角度讲，婚姻都绝不该成为一种名正言顺的主仆关系。

前面我们说过，根据心理和行为，我们大致可以把自恋分为三种情形，在同一个自恋者身上，这三种情形常常同时存在。以珍妮特为例，在婚姻中，最合她心意的那段时间，她就处在一种典型的“我与它”的关系中，拉尔夫不过是一个叫作“丈夫”的物品。

不过，她是不可能真正“占有”丈夫的。当拉尔夫最终离家后，她才多少意识到丈夫与自己是不同的，有自己的感受和想法。这时，她与拉尔夫的关系则变成了“我与他”，或者“我们与他们”的关系。珍妮特根深蒂固地认为，拉尔夫作为“他”，对她充满了敌意和排斥，她因此感到无助，陷入了愤怒和抑郁。不过，在这样的关系中，她依然坚持自己的行为无懈可击。

纵观整个过程，从头到尾，珍妮特与拉尔夫的关系始终带有“我与我”的意味。她不仅无视拉尔夫的愿望，也对我的建议视而不见。

婚姻本质上就是一个组织。虽然，这个组织中的成员都有权期待对方恪守承诺，可对于珍妮特而言，她宁肯固守着自己幻想中的世界，把“恪守承诺”的期待，变成占有和控制。当婚姻不再是一个相互尊重、彼此平等的组织，它的瓦解，也就成为一件合乎逻辑的事情了。

空洞的瑞士奶酪，空洞的思维

自恋会导致真诚关系的瓦解，这一点非常重要。

首先，自恋完全可以被视为一种思维障碍。具体的表现就是，自恋者会完全无视他人，至少不能清楚地意识到他人的存在，不能顾及他人的感受。在自恋者眼中，他人要么是没有生命的“它”，可以任意驱使，要么就是充满敌意的“他”或者“他们”，和自己对抗。

自恋者的意识之所以不健全，是因为他们忽视别人的存在。人们都无法意识到被自己忽视的东西。而再进一步说，当人们连他人都无法意识到时，又怎么可能考虑到群体或组织呢？因此可以认为，一个无视他人的人，也必然会无视组织。想想之前我们说过的那几个“讨厌鬼”吧，他们的所作所为，似乎完全没有意识到自己是在课堂上。在他们眼中，既看不到颇有威望的讲师，也看不到自己的行为对其他同学的影响。当然，他们也同时把自己变成了这个组织（课堂）的笑柄。但是对此，他们也同样一无所知。

而在珍妮特身上，她的行为还明显透露出一种特殊的愚昧。在绝大部分时候，她都是个睿智的人。她在大学里是全优生，工作后，又成为一名事业成功、勇于担当的管理者，但是，在她睿智的大脑中，似乎同时存在着一些难以弥补的空洞。这种“思维的空洞”就像“瑞士奶酪”一样，看起来很漂亮，但里面却有着密密麻麻的缝隙和洞孔。这正是心理障碍的特征之一。心理障碍人群可能会在某些特定方面，即精神病专家将之称作“与自负不相冲突的领域”表现良好，但是在其他方面，他们往往会一败涂地。这样的例子简直太多了，比如某位铁腕政治家，在爱人面前却性无能；一位天才企业家，却是一位不称职的父亲或者母亲；一位温柔养育孩子的母亲，却是一位性冷淡的妻子。

而对于珍妮特来说,一方面，她非常明白自己作为销售人员在企业中的职责,但是另一方面，她却从没意识到婚姻也是一个组织。也许在她眼中，婚姻关系和蓄奴制度都没什么分别，不仅透过她的言论，通过她的行为我们也能发现，她完全没意识到拉尔夫本身就拥有提出离婚的权利。而对于丈夫的人格各个方面，珍妮特也同样缺乏意识。

我相信，这种无意识会伴随着她“思维的空洞”一同出现，并与之密

切相关。所以，她才会对我的治疗无动于衷，才会缺乏信仰，也才会对他人的看法漠不关心。

但即便如此，我并不想把珍妮特塑造成导致婚姻破裂的罪魁。同样，我也不希望让读者误以为拉尔夫的行为就无可指责。从系统理论的观点来看，任何婚姻的失败都不可能是单方面造成的。更何况我与拉尔夫谈话的时间并不多，对于他的缺陷我无从了解。不过可以肯定的是，从恋爱时起，珍妮特思维的空洞应该就已经露出了种种端倪。那么，又是什么让拉尔夫决定结婚的呢？对于他来说，珍妮特吸引人的地方又在哪里？虽然我们并不知道这些问题的答案，但我心里始终坚信：对于拉尔夫来说，离婚也许确实是明智之举，或许只有这样做，才能够拯救他的人生。

缺乏他人意识和组织意识，或意识不到他人和组织的存在，都说明我们的思维出现了空洞，以至于让我们看不到事情的全貌和真相，陷入了片面和不真实中。意识的成长，就是要突破自恋，培养出他人意识和组织意识，学会考虑他人的感受和需求，以及从组织的角度看待问题。这些举动，都是在填补思维中密布的缝隙和洞孔，让我们的思维变得更全面，更接近真实。

当然，自恋不仅是对他人和组织缺乏意识，也是对更高力量缺乏服从。自恋者只相信自己，不相信别人和组织，更不相信宇宙中还存在更高的力量。现代社会已经废除了那些极不道德的行为，例如蓄奴、对儿童的虐待、忽视、殴打配偶以及“白领犯罪”等。然而，仅靠法律显然不足以构成更高的力量，就像亚历山大·索忍尼辛批评的那样：“法律精神”使得美国充斥着自恋主义文化。因为它仿佛暗示着一种这样的思想——“只要是合法的，就不会有问题”。他的批评真可谓一针见血，令人钦佩。事实上，合法行为并不一定是道德或文明的，珍妮特不曾有过任何违法举动，但她在婚姻中的所作所为，却显得既缺乏意识，又不够服从。恰恰是这种做法，把她的婚姻送进了坟墓。

在珍妮特眼中，世上并不存在什么更高的力量。当我问她对“信仰”的理解时，她毫不客气地回答：“我才不想听那些胡说八道！”如果我们把现实也当作一种独立于人类意志与幻想的存在，那么，它也可以被看成一种更高的力量。因此，我曾把精神健康定义为一种“持续进行的、不惜一切代价献身真理的过程”。

这里的“不惜一切代价”是指：当我们摒弃了固执的幻想，决定投身

真理时，必须付出痛苦的代价。显然，珍妮特并不想承担这种痛苦，或者说她不想付出这种代价。因此，她不断用自己的方式固守着幻想，并刻意忽视着现实。就好像她在十几岁时，会在作业里把自家的房子的面积夸大好几倍，她的“自我”从未服从于现实——无论是拉尔夫实际的想法，还是婚姻破裂的事实。自恋的主要特征，就是心中会产生出一种拒绝服从现实、并想凌驾于世界之上的想法。同时，这种想法也是缺乏他人意识和组织的一种体现，所以，自恋对真诚关系的摧毁作用，是毋庸置疑的。

婚姻可以是一场摆脱自恋的修行

对人类来说，走出自恋不仅是件可行的事，更是件必需的事。所谓“必需”，并不是指以生存为目的“必需”。即使是珍妮特这样的自恋者也都可以找到生存之道。但是，当我们谈到群体的生存时，摒弃自恋就变成了必要之举。除此之外，如果想要完全领悟人生的真谛，我们也同样必需脱离自恋的束缚。对于人类来讲，生活的最大意义，就在于进行精神上的朝圣之旅。而只对自己有意义、对他人没有意义的事情，最终也将毫无意义。纯粹的个人意义，实际上是不具备意义，意义只有通过交流被人共享时，才有价值。所以，唯一的意义，就是对他人产生意义。

在我15岁的一个早晨，我在校园里正沿着道路向前走。这时，我突然看见在50码开外的地方，有一位同学正缓缓向我走来。

我们碰面了，并停下来说了5分钟的话，然后接着各走各路。可就在走出大约50码后，我突然感到一阵错愕，因为我突然意识到了一件事：从我看到同学，到我们面对面说话，一共有10分钟的时间。但在这段时间里，我却一直在想着自己的事情。在我们交谈之前的两分钟内，我一直考虑碰面时说什么话题，才能让自己显得有趣，让他对我印象深刻。而在碰面后的5分钟里，我虽然在听他说话，但为的只是找机会把话题引向自己希望的方向。我会注视他，但只是想观察他对我的话作何反应。而在分别后的好几分钟里，我所思考的完全是下次怎么让自己的话题更吸引人。

所以，我得出一个结论：我一点都不在意这位同学。我既不关心他的快乐，也不在乎他的悲伤，我甚至从没有想过，说什么话能让他更开心点。我完全把他当作了自己的陪衬，为的是从他身上看到自己的才华与智慧。对我来说，他纯粹被当成了“它”。

想到这些，我不仅看清了自己的自私与自恋，更猛然地意识到一点：一旦照这种趋势发展下去，我将会变成那种可怕的、空虚的，并身陷孤独的“成年人”。因此，从15岁开始，我就已经开始与自恋抗衡了。

这场抗争进行得并不容易。自恋有着许多细微却尖锐的触角，我必须一根一根地砍掉它们——日复一日，周复一周，月复一月，甚至年复

一年。而直到10年后，也就是在我走入婚姻的两年之后，我才渐渐开始懂得莉莉并不是我的附庸，不是我的“它”。正是婚姻中的问题，让我擦亮了双眼。

曾经一度，我经常会感到气恼。我生气在我需要妻子的陪伴时，她却外出购物了；生气当我渴望独处时，她又在家对我“苦苦纠缠”。后来我才意识到，自己的绝大部分怒火，都源自一种荒谬的逻辑。根据这种逻辑，在我需要莉莉时，她就该招之即来，而当我不需要她时，她应该挥之即去。而更加荒谬的是，我甚至自己什么都不用说，她就该对我当下的需要心领神会。此后又过了10年，我才得以真正克服了这种愚蠢的想法。

当然，人与人的关系不只婚姻一种，我们还会通过其他途径遭遇冲突，并由此逐渐学会摆脱自恋。但是在人类社会中，婚姻的确是最为常见的亲密组织，所以通常来讲，结婚也是让我们学会摒弃自恋的最佳方式。

但这并不是说，婚姻就一定能帮我们摒弃自恋。比如珍妮特就没能学会这点，除她之外，还有许多人宁可生活在自恋的幻想世界中，也不愿正视矛盾，克服自恋。自恋既可以被视为一种思维方式，也可以被看作一种意愿，在珍妮特身上我们就很难分清：她究竟是没能力考虑别人，还是从来就不具备考虑别人的“意愿”。而作为心理医生，我曾见过许多类似珍妮特的患者，他们不想破除心中的幻想，拒绝“现实的启示”。每当看到这些，我的心情都异常沉重。而另一方面，我也有幸见证了许多夫妻，他们选择了正视冲突，并能通过摒弃自恋实现了精神成长。通过成长，他们变得更加真诚、睿智与成熟。

这种改变，让我感到非常美妙。

第七章　婚姻是一个系统：一方变了，另一方也会变

15年前的一个周日晚上，我正在家休息时，接到了内科医生布鲁斯·布恩内尔的电话。他告诉我：“有位病人名叫玛莎·摩尔赫斯，今年63岁。她是克雷顿·摩尔赫斯的太太。而克雷顿是一家大公司董事会的主席，也是医院最主要的捐款人。他们在附近村子里有一套漂亮的别墅，上周末来度假的时候，摩尔赫斯夫人突然得了肠梗阻症，疼痛难忍。住院开刀后，一切都很顺利，也没有癌变的迹象，原本她明天就可以出院了，但就在今天下午我看望她时，发现她非常抑郁。我不知道是什么原因导致的，所以问她是否愿意和你谈谈，虽然有些勉强，不过最后她还是同意了。所以，我希望你能尽快去看一下。”

第二天午饭时，我就去见了摩尔赫斯夫人。

抑郁的摩尔赫斯夫人

到了医院后，我先看了摩尔赫斯夫人的病历卡，除了已经知道的内容，我并没有新发现。当天早上，布鲁斯又去看过她，并在病历卡上给我留了一句话：“派克医生，看起来，她抑郁的状况比昨日大有缓解。”

摩尔赫斯夫人住的是私人病房，我见到她时，她正端坐在病床上看书，或者说是在假装看书。摩尔赫斯夫人看起来身材苗条，举手投足之间都流露着品位与高贵。她头发梳得整整齐齐，并用发带箍好，身上穿着简单雅致的长袍，脖子以下的扣子全都扣好。从我的感觉上，她为这次见面做了精心准备。

不过奇怪的是，她看起来至少比实际年龄老了5岁。在不笑的时候，她嘴角两边的皱纹已经开始微微下垂，而她的眼睛里也毫无光彩，这些都是精心打扮也无法掩盖的。也许她确实比昨天有所好转，但是毫无疑问，抑郁仍然困扰着她。

谈话中，她承认了自己的问题：“是的，我有些食欲不振。”说完，她又马上补充道：“不过比昨天好多了。昨天，我感到忧郁、恐惧，甚至是绝望。谢天谢地，我现在已经没事了，恐怕布恩内尔医生被我吓坏了吧。”

至于抑郁的原因，她一无所知。她说自己之前从没有过抑郁症状，所有症状仿佛都是突然出现的。“我猜，这应该只是手术后暂时的心理反应吧。不过当然了，你才是这方面的专家。”她的口气显得很急促。

在接下来的20分钟内，我们简单聊了她的生活。她和丈夫育有两个女儿和一个儿子，孩子们都已结婚，一切顺利。在成长过程中，孩子们没出现过任何心理问题，但其中一个女儿朱迪，却从几年前开始看心理医生，不过，据摩尔赫斯夫人的说法是：“就我所知，这并不是因为她真有什么精神问题，而是因为类似个人发展之类的原因。她似乎正在经历‘发展期’，我觉得这都是上升带来的压力。你知道，年轻人总是想爬得更高。”

交谈中，她的语气总是缺乏生气，只有在谈论童年的时候，这位夫人眼里才会隐约透出一丝光彩。她还有个弟弟，姐弟二人从小一起生长在德州西南部的一个很大的牧场里。她很爱自己的父母，然而不幸的

是，在大学四年级时，父母在一场飞行事故中双双丧生，牧场也因此被卖掉了。说到这些时，她的眼中充满了泪水，但同时，光彩也重现眼底。“我们是那个小镇上最富有的人，不过，我们并没觉得自己和别人不一样。大家彼此都很熟悉，真诚相待。我和弟弟会和每个人玩耍，不管是黄种人还是白种人，不管是富人还是穷人，大家都一样。我觉得，这才是真正的社区。可现在一切都不像从前了。”说到这里，她眼底的神采又一次熄灭了。

“之前你说，‘谢天谢地’，那么你平时有信仰吗？”我问她。

“你的问题真奇怪！这和我们正在讨论的事情有关系吗？我当然有信仰，不过这完全是私事，对吧？”从她的话中，我嗅出了警惕的味道。

“当然，”我表示同意，“那你会去教堂吗？”

“偶尔吧。因为我丈夫喜欢在星期天打高尔夫球，我总会陪他一起去。”

我笑了笑，接着说：“我也喜欢打高尔夫球，所以我也觉得上帝会在高尔夫球场上与我同在。不过我能不能问一下，你丈夫有信仰吗？”

“信仰？你要是这么问他，他肯定会说有。如果要让我说的话，我比他更虔诚。”她的语气里已经流露出想要结束话题的意味。所以，我们并没有进一步讨论这个话题。

“说到你丈夫，”我接着提问，“你介不介意我和他谈谈？我猜，你联系他可能很难吧？”

“我当然可以联系他，他一点也不难找。没有哪个丈夫能比他对妻子细心了。现在他应该就在休息室里，估计在看杂志。”

我确实希望和他先生谈谈，同时，心里却隐约产生一种直觉，我感到事情没有那么简单，我还需要再问她一些问题。

“手术期间，你肯定感到死亡在靠近吧？”我又问。

“当然。”

“那么，你对此有心理准备吗？”

回答我的是一段气氛紧绷的沉默，很明显，这位夫人不知道该怎么回答，看起来她也不打算回答。我只好继续说下去：“当我们渐渐变老时，对待生命的态度可能会变得有些矛盾。特别是在孩子们都已经长大离家后，可能有很多人会觉得自己已经完成了任务，在这种情况下，人很容易患上重病，甚至需要动手术。可是，当他们意识到自己还会痊愈时，心底反而可能会生出一些失望感，甚至是沮丧和抑郁。”

“我的任务还没有完成，”摩尔赫斯夫人对我想表达的似乎心领神会，她特意加重了语气，“我丈夫的工作极其重要，我们的社交生活也非常频繁，他需要我的支持，而我也会竭尽所能地帮助他。”

“我对此毫无怀疑。”我一边说着，一边从椅子上站起来，“现在，我需要去见见你丈夫。然后在后天，也就是周三时，我会再来看你。”

“哦，你不用那么麻烦。”

“摩尔赫斯夫人，如果你一切正常，当然用不着麻烦我。但是现在，你的问题有些严重。”

“如果在那之前，医生同意我出院呢？”

“我会建议暂缓，”我继续解释，“你可能只是暂时的抑郁，但是我还需要花几天的时间来进行确认，在那之前，我希望你能留在医院里。提前离院是不妥当的，另外，”我又补充道，“我也很喜欢你，想要再见到你。”

“好吧，如果你真觉得有必要的话。”

“是的，这很有必要，摩尔赫斯夫人。”

婚姻中一方强势，另一方会抑郁

就像她说的一样，我在贵宾休息室里找到了摩尔赫斯先生，当时，他正在读着《华尔街日报》。一眼便知，这位先生很不一般。他相貌英俊，打扮精致，看起来要比妻子年轻很多，尽管事实上他还年长两岁。他身上散发出一种领袖特有的气质，充满决心、活力与自信。“医生，你来了。真是太好了。”他一边说，一边放下报纸。

“不客气，”我觉得不必跟他客套，可以开门见山，“这是我的工作。你太太的抑郁症非常严重，每当遇到抑郁病人，他们就会给我打电话。”

看起来，我的坦率并没有让他感觉不自在，我想，他应该是一个很喜欢挑战的强者，认为自己可以很好地应付各种困境。“请问我能帮到你什么？”他直接问我，言语间不带一丝情绪。他说自己并不知道妻子抑郁的原因，还认为这只不过是一种术后的心理反应。当然，在摩尔赫斯夫人并不存在太多生活压力，他们已经实现了财务自由。孩子们也一切正常，婚姻看起来也很完美。他们喜欢一起打高尔夫球，也经常会一起旅行。在旅行中，他们都会下榻最好的酒店，二人对景观的品味也完全一致。直到我起身离开之前，谈话都没有任何实质性进展，这时我说道：“在后天同一时间，我会再来看望摩尔赫斯夫人。”

“我真的不太明白，医生，为什么你还要再见我妻子呢？”就像对他夫人解释的一样，我也给了他同样的理由。

“但是，这明显只是暂时的反应，小事而已。”他坚持道。

“你又是怎么知道的呢？”我问道，同时我隐约感到，眼前这个男人正觉得自己受到了威胁。这种感觉让我很不舒服，“在医院多住一两天，这又有什么关系呢？难道有什么事情让你担心我再见到你夫人？”

“我只是觉得，所有人吃医院的饭都会变得抑郁，”他彬彬有礼地转移了话题，“我不是想冒犯贵医院，它真的很不错。但是，医院食品就是医院食品，不是吗？我只想早点接太太回家，这是很自然的事。而她自然也想尽快出院。”

“这确实自然，”我先是表示同意，但随后说，“只是她现在很抑

郁。无论是出于什么原因，抑郁问题都比医院食品更加严重，所以，我周三会再过来。”

“再说吧，”他不置可否地说，“我们到时候再看。”

第二天早上，我刚到医院，还没有来得及接待第一位病人，就有一位自称是朱迪·摩尔赫斯·明顿的人打来电话。她说：“我是玛莎·摩尔赫斯的女儿，就在昨天下午和傍晚，我分别和父母谈过一次。爸爸正试图阻止你再见妈妈，这很像他干的事。”

“是这样的吗？”

“没错，爸爸是个不错的人，甚至可以说，是一个很棒的人，但前提是必须让他一直高高在上，掌控一切。事实上，他是你能想到的控制欲最强的人。妈妈绝对是处在被压迫地位，他简直毁了她。”

“被压迫，毁了她？”对于她的措辞，我感到有些吃惊。

“是的，我小时候他们经常吵架。但后来，也就是大约25年前，妈妈彻底屈服了。从那时开始，她不会再反对他说的任何话，而是唯命是从。就算对自己的事，她也完全失去了选择权。爸爸把妈妈变成了一个小孩，一个需要从他那里领零用钱的小孩。所以我可以肯定一点，那就是爸爸害怕如果你再和妈妈见面，她就会逃出他的手掌心。”

我想，她说的也许都是事实，但是我必须慎重，因为儿女自身有时也会存在心理问题，他们通常并不是最客观的观察者。我试探着说：“可是你父亲对你母亲照顾得很周到。”

“这该怎么说呢？每当妈妈生病时，他都会悉心照顾。不过，这对他是一种让自己觉得高高在上的方式。只要她一康复，爸爸就会带着她继续在国内外跑来跑去，到处参加各种会议，让她连一点自己的时间都没有。”

我脑海里突然闪出一个念头：这可能就是摩尔赫斯夫人在康复出院时变得忧郁的重要原因，有谁愿意把自己的生命捆绑在另一个身上，成为附庸，没有一点自己的时间、爱好和自由呢？

我追问道：“依你看，我可以做些什么呢？”

“你应该能引导她谈谈自己，还有她的婚姻。如果她再找不到地方倾诉，我真怕她会憋死。你可是她最后的救命稻草。”

这个责任听起来实在太重大了，我并不太想承担。我小心翼翼地回应她：“我当然会尽力而为，但我能做的十分有限，或者根本就是无能为力，毕竟他们已经在这样的婚姻系统里度过了自己的大半生，任何干预都很难奏效了。”

果然不出所料，就在两个小时后，布恩内尔医生打来电话：“斯科特，摩尔赫斯夫人今天就要求出院，外科医生找不到任何挽留的理由。今天早上我还见过她，她看起来一点都不抑郁，摩尔赫斯先生也坚持认为她不需要任何精神治疗。”

“真的吗？这听起来真有趣。因为我刚刚和她女儿通过电话，按她的说法，精神治疗可是她妈妈最后的一线希望。”

“那么，该怎么办呢？”布恩内尔医生显得很为难。

“你和外科医生可以按自己的想法做。但就她当下的状况来讲，差不多已经到了该我接手的时候。你当然不能违背她的意愿强行把她留下，你们唯一能做的就是告诉这对夫妇，如果她真想出院，就必须签署《违反医嘱协议》。不知道你们有没有这样的勇气，因为这可能会激怒她的丈夫，破坏医院和他的关系。但是另一方面，他多少也会因此而谨慎些。你们需要仔细权衡，并做出最适合的选择。”

布鲁斯做出了非常勇敢的选择。于是第二天，摩尔赫斯夫人仍然留在医院等着和我见面。

“我跟你说过，这只是短暂的术后反应！”我一进病房的门，她就大声抗议道。衣服勾勒出她身上优美的线条，她眼睛里也完全没有了抑郁的痕迹。事实上，她以惊人的速度康复了，看起真的好像“只是小小的术后反应”。但是，一个心理学名词却在我脑海中浮现出来——“假象病愈”，它是指病人为了逃避心理治疗，而让自己以惊人的速度恢复正常，但通常这只是很短暂的康复假象。

“东西都收拾好了吗？”我微笑着问。

“是的，我迫不及待想要回家。”她说。

“嗯，很抱歉又让你多留了一天。这都是我的错，不关布恩内尔医生的事，”我说，“如果你愿意，你可以在我离开之后，马上出院。”我边说边从皮夹里掏出一张名片，递到她手里，“这上面有我的地址和电话。希望你能到诊所来看我，作为门诊病人。”

她把名片装进皮包：“有必要吗？我没有任何毛病。”

“我不这么认为，摩尔赫斯夫人，我认为你的问题很严重，比如，你的婚姻。”

“医生，你怎么能这么说？我的婚姻非常完美。”

我对她笑了笑，想让她尽量放松。“有时候，你是无法逃过心理医生的眼睛的，”我对她说，“世界上从来没有十全十美的婚姻，说自己婚姻美满的人，往往并没有面对现实，而是在逃避现实。摩尔赫斯夫人，你看，我并不是为了赚钱，我的工作排得很满，并不需要发展新病人。我希望你能来看我，是因为我觉得你需要说出自己的故事。”

“我的故事？”

“是的。你的婚姻、你的朋友、你的成就、你的失败、你的愤怒、你的牺牲，还有你的孤独。你现在已经63岁了，看起来是一个内向的人，非常注重隐私。我真怀疑，在过去至少30年的时间里，你有没有试着对任何人讲过你的故事，也许现在是时候向一个值得信任的人倾诉一切了。”

那一刻，她的眼中闪起了一种渴望，但片刻之后，她就用决绝的眼神压抑住了渴望。“我认为，有很多事情最好不要讲。”她说。

我仍然不放弃希望：“和我倾诉的话，那感觉应该有点像你又回到了德州西南部，回到你父母去世之前的日子。在进行心理治疗时，你可能会觉得自己又回到了童年生活的社区，回到真正的朋友身边。在那时，你完全可以和别人说真心话，怎么想就怎么说。”

渴望之光又开始在她眼中闪烁，但接着又一次转瞬即逝。

“我丈夫根本不相信这一套，他不可能为我买单的。”她说。

这真让我大吃一惊：“为治疗买单吗？”

“是的，我就是这个意思。”

“可是你为什么不能自己买单呢？”

“因为我没有钱。”

“你说你没有钱？”

“嗯，我名下有个支票户头。我会用那上面的钱去购买服装，给孩子买礼物，或者应付日常开销。在钱不够用时，我就会找丈夫要一些。他还是很慷慨的，最后总会给我想要的东西。”

“你名下就没有存款吗？”

“没有。”

“但是据我所知，你丈夫非常富有。他名下有多少财产呢？”

“我不知道。”

“不知道？”

“一无所知。克雷顿并不是那种喜欢到处炫耀财富的人。”

看来，事情比我想象得更糟。“你告诉过我，”我接着问，“在你父母走后，农场就被卖掉了。那么你肯定继承了一些遗产吧，有多少呢？”

“天啊，那是24年前的事了，我都快忘了。我想大概有50万美元吧。”

“然后呢，那些钱去哪儿了？”

“很久以前就花完了。你想，克雷顿以前并没什么钱，在他年轻时，经济状况不怎么好。”

“如果你并没有花掉这笔遗产，即使是投入最保守的投资项目，你知道今天会价值多少吗？”

“不知道，天啊，我对数字没有概念。”

“大概有1000万。”我告诉她说。

“听起来挺多的，是不是？”她明显对这个话题不感兴趣。

“你自己就从来没想过存些钱吗？一些你可以自由支配的钱？”

“从没想过。克雷顿精于计算，赚钱很有一套。我就不行了，我已经说过了，我没有数字头脑。”

听了她的话，我不知道该说些什么，只能接着争取机会：“难道你不想回顾一下人生吗？”

“想，医生，你是对的。你是个很好的人，但我年纪真的太大了，不想再学着搞什么新花样了。”

“好吧，你已经有了我的名片，”我接着说，“如果你改变主意的话，可以随时联系我。祝你好运。”

控制欲强的人，晚景凄凉

事后，我给她女儿打了电话，告诉她我没能成功。然后，我就渐渐淡忘了这件事。

直到4年之后，她的女儿又一次打来电话，她对我说：“我找你并不是为了我的母亲，她在离开医院6个月后，就死于心脏病了。”

我沉默了一会儿，说：“我觉得非常遗憾，你母亲是一位非常亲切的女士。”

“所幸的是，她走的时候没受多少痛苦。而现在，我其实希望你能帮帮我父亲，希望他也可以在离世前少受些苦。”

“他怎么了？”

“母亲去世后，他适应得不错。依然稳坐董事会主席的位置，也开始和其他女性约会，还打算再婚。但两个多月前，他中风了，身体右侧已经瘫痪。虽然通过物理治疗，他现在恢复了一些功能，已经能拄着拐杖走路了，但在穿衣服时，他还需要帮助。说起来这也不是问题，我们已经为他请了全天护工，真正的问题在于，中风损害了他大脑中掌管数字的部分。他几乎可以像以前一样阅读、讲话，并保持着很棒的理解能力。但是，他连2加2也不会算了，医生说这叫‘失算症’。神经专家们也觉得他没什么机会复原，所以，他不得不从董事会主席的职位上退休。这件事情对他来说，是一个沉重的打击。他开始对我们大喊大叫，乱摔东西，简直要把我们逼疯了。我们聘请护工的速度，还赶不上他解雇他们的速度。而且，因为他太过暴躁，所有护工也都表示无法忍受了。见鬼！就因为不能再算账了，这让他看起来就像是把灵魂丢在了炼狱里。不管怎么说，他现在太需要心理帮助了，如果他再不接受心理治疗，我就要去看精神病医生了。”

我很抱歉地告诉她，我实在太忙了，无法再接新的病人。再说，她父亲对我也并没什么好印象，随即我向她推荐了雅各布·温伯格医生，他是这个地区最有实力的新人。她同意了，并给我留了她的电话。我给雅各布打了电话，在听了这一家人的情况后，雅各布很高兴地接下了这个病人。

在这之后，我再一次把摩尔赫斯一家的事情抛之脑后了。

又过了两年，我参加一个心理医生案例研讨会时，遇到了雅各布。轮到他发言时，他说：“往常，我会给大家报告一个精彩的心理分析故事，或者提出一个束手无策、不知该如何处理的个案，以便向各位请教。但是这一次，我带来的个案却和一位现年72岁，居住在私立养老院的男子有关，他就是克雷顿·摩尔赫斯先生。”

接着，雅各布为大家介绍了病历，包括我对他妻子及婚姻做出的精准评估，以及他中风的情况。他说：“我之所以想要，不，是需要提出这个案例，是基于五点理由。”

“一、是关于精神疾病的本质。就这位病人来说，除了肌肉神经和‘运算能力缺失’，他的大脑功能并没受到任何损害。我曾在他面前朗读一些非常复杂的哲学书籍，他都能一字不差重复出来。更让我印象深刻的是，他竟能就书的内容给出富有条理的，甚至堪称精辟的见解。他还喜欢和我进行智力比赛。但是，当护工因为送药打断我们时，他却会朝他们大喊大叫，并用侮辱性的词汇大骂他们。有很多次，为了阻止我离开，他竟然将我外套上的扣子拽下来。他对孤独和死亡非常恐惧，每当我试图谈起他的恐惧时，他都马上拒绝。他最怕被送到养老院，可他的所作所为，恰恰在逼别人把他送进养老院。我怀疑他是真的疯了，但在心理分析理论中，又很难做出这一结论。

“二、它解释了某些人被送进养老院的原因。这位先生名下净资产足有3000万美元。对他来说，在家聘请全职护理人员是件很平常的事，连奢侈都谈不上。并且就他的身体状况来说，完全不需要到养老院护理。然而，却没有哪个私人护士或者护工愿意为他工作。他控制欲太强了，总是恶语相向，而且，由于他的病情是长期且不可逆的，也没有任何私立精神病医院同意接收他。如果在州立医院就医，家人又无法承受往来奔波的辛苦，最后，亲属决定将他送入养老院。可由于他总是大喊大叫，养老院只好把他与那些昏迷不醒的重病患者放在同一个房间里。在过去两年中的绝大部分时间里，他就这样被变相监禁起来了。

“三、在我的病人中，他是最可怜、最悲惨的一个。其实，他本不该如此。在我答应去养老院看他后，亲属要求我每个月都为他咨询一次，希望他能有所改变。只要他能改变思维方式，回家的大门一直为他打开，他大可以坐在家里，读读报纸，看看落日。他的家人会满足他所有的需要，儿女和孙辈会环绕膝下，他还可以和有意思的朋友谈天说

地。每月一次的见面中，我都尽力让他明白这点——他所要做的，就是放弃控制欲，然后就能回到家中享受生活了。但‘放弃控制欲’却恰恰是他最无法做到的，因此，他只能让自己在养老院里枯竭，与昏迷不醒的病人日夜相处。到后来，他突然迷上了自己的领结，总是没完没了地摆弄它，因为这是他唯一还能控制的东西。而他之所以总是对着护理人员喊叫，就是因为自己无法控制他们的行为，比如他们不愿跟着他喜欢的曲子跳舞。因为长期如此，他被拘束在了病床上，冲着关闭的房门尖叫，陷入无穷无尽的恐惧中。这真是可悲极了。

“四、遇到他也使我自己发生了一些改变。我想，自己很可能由此而走上信仰之路。在我试着帮他摆脱控制欲时，我意识到他需要臣服于一些东西，比如更高的力量。接下来，我的立场就变得有些微妙了，作为一位不可知论者，我却努力让他相信有神灵存在，一度这甚至成了我唯一想要达成的目标。不过就像我的其他努力一样，这也并不起作用。因为他认为自己就是自己的神明，或者努力在成为自己的神明。然而，在劝说他的过程中，我开始试着聆听自己的心声。尽管直到现在，我也不确定自己是不是相信神明，但我可以这么说，如果某天面临像他一样的处境，我会选择相信神。

“最后，我要告诉各位的是，就在上周五，克雷顿·摩尔赫斯突发严重脑溢血，并在前天离开人世了。谢天谢地，这个可怜人终于走了。”

我坐在台下，总觉得雅各布口中的这个“谢天谢地”，和多年前摩尔赫斯夫人口中的“谢天谢地”有着某种神秘的呼应。而摩尔赫斯先生的个案，则充分诠释了控制欲太强的人，会有着怎样可悲的结局。下面，我还想继续以他为例，来讲一讲婚姻中的权力问题。

唯有改变婚姻系统，婚姻中的人才能成长

许多人认为，避免夫妻间摩擦和冲突的最有效方法，就是在彼此之间建立一种主导与顺从的婚姻模式。也许是从订婚开始，甚至是从第一次约会开始，情侣们就落入这种关系模式了。在美国大约有三分之二的婚姻，是由男性处于主导地位，而女性则表现得顺从。但在相当数量的个案中，主导权却握在妻子手中，而丈夫则完全听命于她。

的确，这种模式有利于避免摩擦和冲突。因为当夫妻一方享受发号施令，而另一方心甘情愿听命时，我们确实看不到冲突发生的必要。事实上，很多婚姻就是在小心遵循这种模式的状态中，一路走到了金婚纪念日。而唯一的缺陷就是，这种模式并不利于夫妻双方的精神成长和心智成熟。

摩尔赫斯夫妇就是这方面的一个悲剧例子。

大概在结婚5到15年的时候，很多夫妻会出现这种情况：主导的一方会厌倦事事做主，而顺从的一方则会渐渐变得强大，不甘心唯命是从。这就意味着，夫妻间需要建立起一种更为平等的权力关系。这个寻求平衡的过程往往很艰难，也许一方会极力想建立起这种更为健康的平衡，而另一方却坚持想要完全掌控一切。这时，婚姻就可能走向破裂，这也是离婚中最常见、也是最合理的理由。

根据女儿的描述，摩尔赫斯夫人也曾试图建立一个更为健康的系统，但是后来，她“屈服”了。如果她当时提出离婚的话，结果可能反而更好。其一，她可能依然活着；其二，她的离开，也可能让当时还年轻的丈夫明白，不是任何事情都能被他掌控。

不知大家注意到没有，在刚刚出现的句子里，我把婚姻中的权力平衡描述成为一个“系统”。系统的基本原则是，当系统中的一个单元发生改变时，另一个单元也会随之改变，相互调整，如此系统才可以继续存在下去。婚姻作为一个组织，当然也是个系统。而在摩尔赫斯夫妻的婚姻系统中，只有丈夫学会放弃权力，妻子才能在婚姻中取得更多权力。同样，也只有在摩尔赫斯先生的协助下，我才能真正帮助到他夫人。这种情况下，一旦丈夫不愿配合，我不可能有任何有效的作为。因为我真正的病人，其实不是病房里的摩尔赫斯夫人，而是他们不健康的婚姻系

统。

我和莉莉也遇到过同样的问题。早在结婚前，我们就不自觉地陷入过这样的关系模式：我主导一切事情，她负责表示顺从。但是从婚后第5年开始，莉莉表现得越来越独立，也越来越不满意我身上的大男子主义，甚至骂我是“一头自大的猪”。这让我倍感受挫，于是，我们开始试图改变现状。尽管我们并不清楚自己能做到怎样，但却分别参加了心理治疗。

婚后第7年，我们一边进行着各自的心理治疗，一边决定一起选修《东南亚政治》课。开始时，教授说这门课里没有论文，只要通过一场简单的问答测试就能结业。但是在中途，教授改变了主意，他为我们布置了两篇论文。莉莉很快就表现出了害怕，随着第一篇论文的截稿日期逐渐逼近，莉莉的压力也一天大似一天。最后，她终于坦言：她之所以这么苦恼，是因为自己一生中从未写过论文。她还告诉我：她之所以能从大学毕业，就是因为她只选修那些不需要论文的课程。

“真的吗？亲爱的，你很聪明啊，”我一边这样说着，一边对眼前这个“你”感到好奇，就像我娶了一个陌生人似的，“我怎么不知道这些事……等一下，我记得我们订婚那阵，你在哥伦比亚大学公共学院选修过《艺术鉴赏》，你还为此写过几篇论文。我记得很清楚。”

我刚说完，突然脑中一道闪电划过，让我狠狠地敲了几下自己的脑袋：“天哪！”我完全记起了当年的情形。记得有好几个周日下午，我们手挽着手，亲密地一起去大都会艺术博物馆参观。当来到莫奈作品陈列室时，莉莉开始向我发问：“斯科特，你最喜欢莫奈的哪副作品？”

我环顾四周，并给出了自己的答案。“我也喜欢它，”莉莉接着说，“不过，你为什么喜欢呢？”在我回答时，她顺手就从包里掏出一个小本子，开始做笔记。“还有其他原因吗？”我说完后，她继续发问。于是我又滔滔不绝起来，她则继续迅速做着记录。“哇，斯科特，你驾驭文字的能力真的很强！”在我停下时，她这样称赞我，“不过，你觉得它有哪些缺点呢？”接着又一次，我兴高采烈地继续表达起来。“你的分析能力真棒啊！”莉莉一边一脸崇拜地夸我，一边继续记录着。

这就是莉莉当年论文的由来。

在我们两个中，哪个看起来更像是弱者呢？很多人可能会不假思索

地选择莉莉，毕竟她连论文都害怕完成，看起来既没能力，又喜欢逃避。但是仔细思量下来，就会发现我是多么的盲目和愚蠢，在我自以为是地陶醉在男人的自大、自负和对权力的欲望中时，不知不觉就被莉莉摆布利用了，过后甚至那么长时间都没有意识到这点。

要改变一个系统的确很难，但唯有经历改变，才能成长。这次，我决定再也不像从前那样了，在临交作业的前一晚，我故意把自己锁在浴室里。当然，莉莉很善于让我做事，而我也很享受说教的感觉。但是，这些都是可以改变的。

最后，她终于在凌晨四点完成了论文，并取得了B-的成绩。在做第二份作业时，她在我之前就完成了，还得到了A-。而另一方面，我也开始试着放弃类似于监护人的角色，并学会了运用一些放权的艺术。

政治权力，精神权力

权力可以被分成两类：政治性的，精神性的。

政治性权力，是指那些可以通过强行手段影响他人的权力。也就是聘请、解雇、惩罚、监禁甚至杀死某人的权力，或者是通过上述手段威胁他人所取得的权力。政治性权力与仁慈或智慧毫无关系，它并不来源于某人本身或他的人格品质，只需建立在金钱和地位之上。政治性权力的存在基础都是暂时性的，所以，我们通常也称之为暂时性权力。只需一夜之间，我们就可能失去政治权力，就像摩尔赫斯先生，中风之后，他就失去了董事会主席的位置。

与政治性权力不同，精神性权力则表现为一种能通过自身来影响他人的力量。无论是通过自身的仁慈、幽默、才智还是爱，也无论我们本身是贫穷还是富有，地位是高是低，我们都可以拥有这种力量。事实上，这也是人文关怀的特点所在。随着精神权力的加强，人们也会更加明白：这种力量乃是上天的恩赐，与个人后天的成就无关。这种力量本质上并不属于自己，而是真理的力量体现在了我们身上。当我们发现自己可以为别人带来这么多正面影响时，通常也会万分惊喜。

精神性权力是永恒的。而政治性权力既可能与精神性权力共存，也可能完全反其道而行之。遗憾的是，人们常常倾向于让这两种权力完全对立。这种举动倒不难理解，比如野心可能为人类带来政治性权力，却无法带来任何精神权力，如果我们想要拥有更多的精神性权力，往往需要摒弃自己的野心。而且从任何层面上讲，政治性权力都离不开操控，而精神力量则更多地要求我们放弃控制欲。此外，政治性权力往往是外化的，而精神性权力则更多地指向内心。人们还往往容易被政治权力所诱惑，失去谦卑之心，因此远离精神成长之路。

但是，这种非此即彼的看法却也有失偏颇。当某一组织拥有了政治性权力后，难道他就不能在精神上有所提升了吗？如果真的这样，我们的社会将会付出如何惨重的代价？反之，当某人掌握了最为强大的精神性权力后，难道也不能同时拥有政治性权力吗？比起其他人，他在运用政治性权力时会更加仁慈，也更能抵制住腐败的诱惑。况且，如果我们从不曾掌握任何的政治权力，又怎能从中有心灵的感悟？怎能由此抵达更高的精神境界？

对于摩尔赫斯先生来说，他的问题并不在于对政治性权力的掌控，而是在于主观上对精神成长的拒绝。在很多人身上，都能看到政治性权力让他们变得傲慢、自大、脱离现实、拒绝精神成长，这就是政治性权力带来的最大危害。但我们完全可以避免走到这步境地。很明显，摩尔赫斯先生有着很高的智商，他应该也曾亲眼目睹过其他人是怎么挣扎着要与衰老抗衡，也完全能够明白放弃控制欲的重要性。但是从某种程度上讲，一个人是否拥有精神性权力，是其主观上的一种选择。他既可以选择成长，也可以继续选择保持控制欲。正是因为摩尔赫斯先生一直选择后者，才让他在最后的岁月里饱受煎熬。

至于摩尔赫斯夫人，她的问题则在于“屈服”。在屈服中，她不但放弃了自己对政治权力的诉求，也同样放弃了精神成长的可能。她不但安于身无分文的现状，甚至甘愿让自己“毫无数学头脑”。最后，她甚至干脆停止了思考。在他们的婚姻中，经济地位失衡只是一种表面的问题，背后暗藏的，则是弥漫在整个系统中的严重病态。在这个系统中，摩尔赫斯夫人不但放弃了所有的政治性权力，甚至还将自己的灵魂交付到丈夫手中，以至于后来，她会拒绝精神治疗的机会，也因此拒绝了自己精神的修复与提升。最终，政治层面上的无力，还导致了她在精神层面上的软弱，与生活技能层面上的全面匮乏。

虽然政治性权力与精神性权力有着很大不同，但它们却可以携手并进。我相信，使命既召唤我们去提升自己的精神性权力，也能让我们有机会得到更强大的政治性权力。

当然，在特定的条件下，行使政治性权力或控制他人，也可以是合理的。比如当孩子还小的时候，就需要父母的管教和引导，但是如果孩子已经长大，父母就必须放手。在上面的例子中，如果摩尔赫斯夫人是一位无法自控的挥霍者，由丈夫掌控家庭经济大权就是理所应当的，可事实并非如此。于是，摩尔赫斯先生对待妻子的方式就变成了一种压制，妻子也很难在这样的压制中发展出独立性。

或许，摩尔赫斯夫人一度也想争取权力，但在我遇到她时，她已经早没有了这种“欲望”。这种对自我“欲望”的压制，其实就是对自己最大的不真诚。她的做法不仅让自己对丈夫唯命是从，长期压抑委屈，也不能让丈夫意识到他自己的自恋和控制欲，导致他在生命的最后两年内痛苦不堪，尊严尽失。大家还记得我之前说过的吗？真诚是一种“有意识”的行为。也就是说，真诚的特性在于意识，反之，缺乏意识就会导致不真诚。就算是那些智力非凡的人，脑子里也不免存在这种“思维的

空洞”。就好像摩尔赫斯夫妇，他们很聪慧，但却没有一个人意识到自身所在的系统是多么病态。

金钱，往往是影响政治性权力的重要因素，因此在婚姻中，金钱和权力总是互相纠缠，不可分割。举例来说，在美国社会中，赚钱的一方在家庭中的地位总要高于持家的一方，尽管料理家务其实更为烦琐费力。不过，这种不平等也是可以杜绝的。在特定的婚姻状态下，一方会专门负责操持家务，另一方则负责赚钱养家，但这两者之间并不存在什么天差地别。因此，摩尔赫斯家的财产理应为夫妻二人共有。而不恰当的处置方式，对于双方来讲都是不公平的，也是不诚恳的。

健康的婚姻关系会充实彼此，不仅是形式上的充实，更是实际意义上的充实。这个道理在所有组织中都同样适用，只要条件允许,人们就应该赋予彼此权力。而不这么做，则是不真诚的，是在组织中滥用权力。

但就像婚姻一样，每个组织也不尽相同。因此在某一个组织中，分配权力的方式是否诚恳与合理，还要视这个系统的具体情况而定。此外，当状况发生改变时，系统也应该相应地进行调整，哪怕这种调整十分困难。在摩尔赫斯夫妇的婚姻中，悲剧不仅源于权力的长期失衡，更是由于他们婚姻系统本身的固执和僵化。这情形，就像珍妮特在咨询中对我所说的：“我宁肯继续抑郁，也不愿改变原来的状况。”虽然措辞不会完全相同，但摩尔赫斯夫妻也确实表达过相同的意思。他们宁肯选择死亡，也不愿放弃控制欲。

精神性权力既可向内，也可向外。人们需要适时通过这种力量去改变自己，才能保证公平、公正地行使手中的权力。人只有先成为“内圣”，才能成为“外王”。

第八章　最稳定的婚姻，可能是最病态的

从心理学的角度来看，婚姻中最大的问题往往不是过分疏离，而恰恰是太过亲密。很多人都对这一结论吃惊不已。在做心理治疗时，我接待过很多来访的夫妻。几乎所有夫妻，都会在治疗的某个阶段听到我说这句话：“你们被婚姻绑得太紧了。”

在针对夫妻进行的小组治疗中，我有时不得不让他们分开来坐。因为每次当我问玛丽“你有什么感觉”时，约翰总会马上回答：“哦，玛丽是这样觉得的。”我只能提醒他：“嗨，约翰，你要让玛丽说出自己的感觉。”而当我问约翰“你怎么想”时，玛丽也会立刻替他作答：“约翰是如此这般想的。”此时我又必须打断玛丽，并告诉她：“玛丽，你要让约翰自己思考。”

我们是以独立个体的身份加入婚姻这个组织的，我们必须保持自我的独立。

有问题的人，找的人往往也有问题

许多人都对这句话深信不疑：“他/她，就是我命中注定的人。”这根本就是胡说八道。

人与人之间，的确存在着某种吸引力，而最明显的吸引力也是最平淡无奇的，那就是“物以类聚，人以群分”。从心理学的角度来说，这无疑是一条非常实用的定律。比如，心理医生如果无法判断患者的病情严重程度，就可以让他进入精神病院，观察他喜欢与谁在一起。如果他总是结交病情严重的人，那么他的病情就很严重，但如果他总和病情轻微的人在一起，那么他的病情也很轻。

对于婚姻来说，这条定律其实同样适用。在婚姻关系中，夫妻两人的性格虽然迥然不同，但他们的心理健康程度，却往往惊人地一致。心理健康的人通常会选择心理健康的人结婚，而心理有问题的人，也常常会找心理有问题的伴侣。至于那些心理处于亚健康状态的人，他们配偶的心理状态也与他们很类似。尽管人们在选择配偶时，自己很可能意识不到这点，但在专业人士眼中，这种选择模式却是很好预测的。

我下面提出的这个事实，既与上面的观点相关，又常常让人深感困惑，那就是——婚姻的持久和稳定，并不总和它的健康程度成正比。例如之前所说的摩尔赫斯夫妇，他们的婚姻关系就表现得非常紧密和持久，但是给人的感觉却是缺乏活力，了无生趣。

事实上，心理医生经常会看到这样的情况：最病态的婚姻，往往也是最稳定的婚姻。

之所以会发生这种情形，是因为夫妻两人的病症往往各取所需，就像手和手套，即使他们之间天天摩擦，吵得不可开交，但要想真的把他们分开，也是非常困难的。举个例子来说，讨好型人格习惯于顺从，而攻击型人格则很强势，习惯于支配和控制。对于攻击型人格来说，讨好型人格就是他们需要的手套，而对于讨好型人格来说，攻击型人格则是最适合自己的手。所以，如果一个讨好型人格与一个攻击型人格结为夫妻，婚姻关系会相当稳定，但这种稳定却是病态的，夫妻两人很难获得精神成长。

婚姻是一个承诺

我曾把婚姻比作一种使命。这究竟是种怎样的使命呢？可以说，大部分夫妻在结婚时，根本不知道结婚到底是怎么回事情。我23岁结婚时，既不明白婚姻的真谛，也不是很了解莉莉。不过，当初要不是有着这样的盲目、无知和冲动，也许我永远不会走进婚姻殿堂，因此，我很庆幸自己当初的选择，也认定婚姻确实有着某种使命。但即便如此，对于婚姻的使命，我仍然缺乏清晰的认识，也不敢夸口自己与莉莉的婚姻比那些问题夫妻好上多少。

现在，我已经清楚了婚姻的使命，那就是承诺。记得当年举行婚礼时，我无比紧张，以至于后来我对婚礼的唯一记忆，就是我的两腿一直在发抖。在那间小教堂中，亲友环绕四周，我为什么会在亲朋好友面前感到害怕呢？那是因为我知道自己正在做出承诺，却又不了解这个诺言的实质。在那个时代，我们没有机会去自己起草誓词，我并不知道“从今天开始直到永远，你们相互扶持……”这段究竟意味着什么。即使是现在，我们的孩子已经可以自己选择婚礼誓词了，他们就真的明白怎样去实践诺言吗？知道如何在漫长的岁月中，去将誓言变为现实吗？当年，我的恐惧很大程度来自于迷茫和无知。我只知道自己对某件事情做出了承诺，一个非常重要且认真的承诺，仅此而已。然而，对这个承诺的含义却很懵懂。通过婚姻，夫妻缔结了一种神圣的关系，由此，我承诺无论自己萌生了什么样的想法或感受，都会陪伴在你身边。在宣誓时，就算是最严谨的夫妻，也只能依稀意识到自己在做出承诺，依稀认为自己会竭力达成誓言。那么，我们真的可以达成誓言吗？当然可以。但我们是否永远都可以达成誓言呢？不是。

当我们彼此相爱时，会对达成誓言有着极大的信心。但另一方面，我们也清楚“一直相爱”其实是种充满自恋的幻想。比起真实的生活，浪漫爱情更像是一种错觉，一旦坠入现实，夫妻双方必然无法满足、至少是无法全部满足对方的需求。就像我曾自恋地幻想，莉莉可以任我招之则来、挥之则去。同样，莉莉对我也有过一些不切实际的期待，比如认为只要她需要建议，我就必须客观超然，只要她想让我工作，我就必须马上埋头工作，而只要她需要浪漫，我又必须变得深情而温柔。对她来说，我只有能做到这些，才算是完美的。但是，我不可能做到。

那么，对于婚姻中种种难以满足的需求，我们又该怎么办呢？是压

抑自己的需求吗？在一些时候，压抑需求的确是种方法，但一味压抑却并非长久之计。健康的婚姻都有一个特点，那就是：经过多年的努力，双方已经建立了一个复杂而相对完善的系统。在这个系统中，夫妻双方既可以合力满足一部分的需求，也可以分开寻求各自的满足。也就是说，他们在婚姻中找到了“亲密”和“独立”间的平衡。而保持并能在必要时转换这种平衡，就像是在高空走钢丝，并没有什么既定的模式可参照。因为在不同时间内，对于不同夫妻而言，最佳的平衡状态也必然不同。所以，在进入婚姻前，我们是不可能预先为自己规划好特定的平衡模式的。

婚姻的使命就在于，我们承诺要以一种“走钢丝”的心态，在处理夫妻冲突的时候，找出一个最好的平衡点。

不过，“独立”也是有底线的，这个底线就是不能让“独立”变成无视和冷漠。我与莉莉的婚姻在各种摩擦和冲突中保持了这么多年，但是如果有一天，莉莉告诉我她会在周一下午5点前回家，结果却直到周三早上10点才出现，并且不作任何解释。那我很可能会在第二天早上就跑去见律师或心理医生了。

现实中确实有些婚姻会表现得过度亲密或过分疏离。这种婚姻简直就是折磨，如果不能及时逃离，婚姻中的人甚至可能丧命。这并不是危言耸听，摩尔夫妇的婚姻就是个例子。所以说，有时我们需要走进婚姻，而有时我们却需要走出婚姻。不过，走出婚姻必须要有非常充分的理由，不能只是因为配偶在精神层面上与你略有不同，或只是因为一些琐碎的争执就让你决定离开。我认为，只有在经历了积年累月的痛苦折磨，而又完全看不到前途时，离婚才是一件应该被考虑的事情。

所以，我们还是应该谨慎离婚，这既是一种世俗的程序，又是一种高尚的智慧。在第一段“不可调和的”婚姻关系中，如果你并不能认清并承担自身的责任，那么当你走进第二甚至第三段婚姻，很可能会被同样“无法解决”的问题所困扰。很多心理医生，包括我自己在内，都见过有女性在与嗜酒成性的丈夫离婚后，找的第二任依然是个酒鬼，甚至第三任丈夫还是这个样。这种离婚无异于刚出了火坑，又跳入狼窝。

此外，如果一段婚姻已经让人感受不到亲密感，并且这种缺失无法修复，那这段婚姻的存在也就没有任何意义。就算夫妻由于某些原因假装出亲密，但这种关系同样会弥漫出死亡般的窒息感，不会给婚姻带来任何益处。除此之外，婚姻存在的意义不仅在于两个人共同努力履行诺

言，更在于夫妻双方能从健康的婚姻关系中，逐渐进化出一种能力，那就是给予彼此“空间”：强势的一方会尊重对方的独立，不再把对方看成是自己的附属品，并接受彼此对于隐私的需要；而顺从的一方也会逐渐摆脱依赖，成为一个自主且独特的自我。

掩盖问题，永远不能解决问题

罗纳德·文康波夫是一位很有成就的经理人，已经有30多年的婚龄了。一天，他打电话来，向我求助。他说：“我也不知道究竟哪里不对劲儿，反正，从我的感受来讲一切都很好，但是我的妻子歌莉娅却总感到我们的婚姻有些问题。不过，她也说不出来究竟是什么问题，所以，我提议我们两个人一起来找你做心理咨询，她表示赞成。”

我向他解释，我现在为新病人看诊时，只给他们做一次初步的咨询，不负责后续的长期治疗，但我很希望他们来看我，因为如果他们确实需要确切治疗的话，我可以为他们推荐另一位治疗师。他们同意了，并向我预约了一个小时的咨询。

那真是让我终身难忘而又徒劳无功的一小时。罗纳德依然坚持他对自己的婚姻很满意，并且，他看起来也确实状态很好。他长得很英俊，也很有男子气概，并且表现得对生活充满热情。但他同时也承认，歌莉娅明显在因为一些事情闷闷不乐。歌莉娅的长相同样迷人，但现在，这张脸上却流露出一种长期抑郁所造成的愁容。歌莉娅承认，自己已经被抑郁情绪困扰了好几年，可她却无法具体指出让自己抑郁的具体原因，只是反复重申：“我肯定，这是婚姻的问题。”

由于歌莉娅无法说出她对丈夫具体哪里不满，我只好试探着帮她分析，看是否是其他原因造成的抑郁，比如压力等。另外，因为他们的两个孩子都已经长大离家了，我也试着想搞清他是不是患上了空巢症。但是，不管我怎样询问和引导，换来的都是同样的一句话：“不，我肯定这是婚姻的问题。”

通常，在对一个病人进行长期治疗后，如果仍然没取得什么进展，我才会觉得非常无趣与烦闷。但在从事心理治疗20年来，这是我第一次对初诊的病人就有了这种感觉，而且，给我这种感觉的还不是一个人，而是他们夫妻两个。一定是哪里出了问题，但在没有搞清楚究竟是怎么回事情前，我实在没办法为他们推荐合适的治疗师。我建议他们另找时间再进行一个小时的咨询，他们接受了。就在他们准备离开的时候，我对歌莉娅说：“根据我的经验，病人对自己症状的直觉通常都是正确的。我想你说的是对的，造成你抑郁的原因确实是婚姻。而我下面说的话，可能会对你有更加具体的帮助——‘歌莉娅，你应该明白一点，让

人感到抑郁的原因，往往和愤怒有关。等你下周再来时，我希望你能告诉我一些事情，关于罗纳德的哪些做法曾让你感到气愤，任何事情都可以。这是我给你留的家庭作业，希望你可以准备好。’”

她确实按照我说的做了。在第二次咨询一开始，歌莉娅就这样对我说：“惹我愤怒的，正是罗纳德自己的‘愤怒’。”

“我的愤怒？”罗纳德明显对妻子的说法大为吃惊，“但是我不愤怒啊！”

“你从不大喊大叫，你不会那样表达愤怒，”歌莉娅反驳说，“但你经常很暴躁。这种感觉很让人恼火。”

“真的吗？”看起来罗纳德真的是很出乎意料。“比如呢？什么时候？我觉得自己的性格一直很公正平和。”

“就像上个月，我们去看歌剧《费加罗》时。在开车去曼哈顿的路上，你一直都不停地骂骂咧咧。在俄罗斯茶室时，你对服务员也显得很没礼貌。还有中场休息时，我根本没法和你正常说话。然后，在我们开回康州的路上，你又继续骂上了。跟你出去真的一点意思也没有。”

“嗯，我那天情绪确实有点不好。”罗纳德承认。

“但是，每次我们一起去看歌剧，你都容易暴躁。”歌莉娅质疑道。

“是这样吗？我从来没有察觉。”

气氛开始变得紧张起来。罗纳德表现得非常不安。

“你们是不是经常会去听歌剧？”我问。

“嗯，一年大概6次吧。”罗纳德回答。

“那么，你们都是歌剧爱好者了？”

歌莉娅点了点头，同时，我却注意到罗纳德并没有点头。“你们如何决定什么时候去听歌剧呢？”我接着问。

这次罗纳德回答得很迅速：“这有点复杂。我们并没有买季度票，

因为我的空闲时间有些不固定，我经常需要出差。所以，歌莉娅会选好自己喜欢的剧目，并问我的意见，如果我也刚好有时间，我们就会去看。”

“那么，你想去吗？”我针对他重复问道，“罗纳德，你真的喜欢歌剧吗？”

“当然了，我喜欢。”

“真的吗？你说得就好像人人都理所应当喜欢歌剧似的。可其实很多人都觉得歌剧太沉闷了。”

这时，罗纳德越发显得不自在了，他说：“我想，我并不像歌莉娅那么喜欢歌剧。”

“那么在歌莉娅问你的意见时，你有没有试过说‘不’？比如告诉她你不想去，并建议她自己去？”

罗纳德明显感到不安：“不，我不可能那么做。”

“为什么呢？”

“这是婚姻的一部分啊。就是说，当歌莉娅需要我时，只要我可以，就该陪着她啊。”

这时，歌莉娅突然插嘴说：“我经常怀疑，有时你是故意安排出差，其实就是为了逃避听歌剧。”

我于是转向她：“那么歌莉娅，如果你丈夫对你说他不想去，并建议你自己去，你会怎么做呢？”

现在轮到歌莉娅感到不安了。她沉默了很久，才说：“我不知道。”

我们3个人有好几分钟都一言不发，然后我说：“我不知道在你们的婚姻中，到底存在多少问题，但这并不是关键。从某种意义上说，婚姻就是由各种问题组成的。好在我们现在至少已经找到了一个问题，那就是在歌剧问题上，你们两人的分歧相当明显。罗纳德，你并不敢承认这种分歧，反而想要掩盖。事实上，你自己一直都没有直视这个问题。关于这种分歧，我没办法告诉你们正确的处理办法。但我可以说的是，掩

盖问题绝对是错误的做法。罗纳德，你其实完全有权不喜欢歌剧，当你一看歌剧就会变得很暴躁，就是因为你是在不甘不愿地做着牺牲。你的时间是很宝贵的，你并不需要总是为歌莉娅做出牺牲。但同时对于歌莉娅来说，她也完全有权利喜欢歌剧，或是去做任何你不喜欢做的事。比起心不甘情不愿地黏在一起，你们肯定能找到更好的解决办法，当然，这需要你们两个人一起想办法。”

看他们的反应，我知道自己的话并没能使这对夫妻感到喜悦。

于是，我将他们推荐给了玛莎·莫洛莱斯医生——一位很有名的婚姻问题专家。“我有点担心文康波夫太太的抑郁问题，”我对她说，“尽管现在问题还仅停留在心理层面上，而且算不上很严重，但是如果进一步恶化，你可能就需要为她安排一次精神病检查了。不过真到了那一步，对于治疗本身来讲，唯一可以着手改善的地方就只剩下她对丈夫的不满了。”

抗拒改变，是我们的天性

我们可以对“人格”做一个这样的定义：“由各种心理因素整合而成的一贯性行为模式。”这里的关键词就是“一贯性”，这是人格的特质。我的婚姻之所以能够维持，是因为年复一年、日复一日，我还是斯科特。每天清晨醒来的时候，我也不会发现莉莉一夜之间完全变了一个人，我很清楚自己没有娶到一个有着多重人格障碍的女人。不过，人格的连贯性，也有着不利的一面，那就是我们会天生抗拒改变。很多人来看心理医生，口口声声说自己愿意改变，可是一旦开始治疗，他们往往又会非常固执，极力抗拒改变。那感觉，就好像他们宁愿改变这世界上的一切，也不愿改变自己的人格。

值得高兴的是，我终于找到了文康波夫夫妇婚姻中存在的问题。接下来，大家可能会期望我的引导能让他们的生活豁然开朗，能为他们的关系改善打下一个良好的基础。但事实上，他们看起来却并不太高兴，这是为什么呢？因为从厘清问题那一刻开始，他们就意识到，自己需要做出改变了。同时改变的，还有他们固有的系统，为了婚姻的成长，这一系统也必须进行改变——无论是歌莉娅对亲密的渴望，还是罗纳德心有不甘的牺牲，都要发生变化。

对于改变，每个人都会很自然地产生抗拒，因为人格就是由各种心理因素所构成的固定的系统和组织。一旦系统里的某个单元发生了变化，整个系统势必要随之产生不同程度的改变。反之，如果整个系统有所变化，这些构成因素也必然会发生改变。然而，所有系统都会抗拒改变，不管是一个人，还是他的人格，或者是一段婚姻，都可以被看作是一个系统，而这个系统始终会更愿意遵循自己的规范，对改变十分抗拒。

文康波夫夫妇的婚姻，也自有规范。我并没有机会去了解他们大部分规范，比如性方面的规范，不过，他们会由歌莉娅先提出听歌剧的要求，这本身就是一种规范。同样，罗纳德可以用出差为由来拒绝听歌剧，这也是一种规范。只要不出差，罗纳德就要答应妻子的要求，这还是一种规范。他们只能选择一同出现在歌剧院，或是一同缺席，这都是规范使然。尽管我已经把他们推荐给玛莎·莫洛莱斯，但在他们离开我的办公室时，我还是给了他们一样东西，那是纪伯伦写的一首著名的诗，与婚姻有关，我希望这首诗能够帮他们更好地在婚姻的钢丝之上安

全行走：

在你们亲密的相处中，

留下一点空间，

让天上的风，

可以在你们之间飞舞。

你们要彼此相爱，

但不要被爱束缚，

在你们两人灵魂的岸边，

是流动的海洋。

互相斟满个人的酒杯，

但不可共饮同一杯酒，

互相切块面包，

莫要同分一块。

一起歌唱，

一起飞舞，

但也要容许个人独处。

如同琴上的每一根弦，

虽然单独存在，

却能弹奏出同一个乐曲。

彼此真心相爱，

却不独自占有。

因为只有生命的双手，

才可以拥有你的心！

二人并肩而立，

却莫过分相依，

就像殿堂里的支柱，

分别并立，

共同扶持。

还有松柏和橡树，

一起成长，

却不会笼罩在

彼此的阴影中。

虽然我没有机会继续跟进这个病例，却仍然希望这对夫妻能走出困境。但同时我对此并不持乐观态度，因为他们花了将近30年的时间，才发现了婚姻中的问题。所以无论是纪伯伦的诗，还是玛莎都很难真正帮到他们。如果这类夫妻都能在婚姻早期就运用一些正确的方法，情况应该就不至于如此了。

罗纳德·文康波夫从没告诉过妻子自己不喜欢歌剧，也没有建议过她自己去听，他装作自己很喜欢和妻子一起听歌剧的样子，这本身就是一种不真诚和虚伪。不真诚早晚会露出马脚，所以，在外出听歌剧的时候，他会不知不觉地生气，频繁发怒。

与此同时，罗纳德对自己的行为模式一无所知。虽然他本身是一位经理人，却从来没有真诚地从组织管理的角度去看待婚姻，他总觉得，亲密是自己“欠”妻子的，没意识到这种想法根本没有必要，反倒是维持这种伪装，才对婚姻最具破坏性。

婚姻最怕：为了避免冲突而伪装

婚姻意味着我们要做出承诺，去处理生活中出现的种种问题。而其中很多问题，都是关于亲密与独立的问题。这时就需要我们拿出真心，坦诚相待。虽然过程中必然伴随着阵痛，但选择谎言和伪装，是永远不能帮我们解决问题的。罗纳德·文康波夫的困顿，恰恰在于他因为不想伤害妻子的感情，于是在面对婚姻问题时，选择了逃避和伪装。但是在婚姻这个组织中，他们的问题依然悬而未决，甚至不断恶化。这些问题就像幽灵一样，悄无声息地跟在他们身后，伺机而动。对于文康波夫夫妇来说，他们已经被这些幽灵尾随了很多年，自己怎么还可能在钢丝之上步态轻盈地行走呢？

现在，我们应该已经确定了一个问题，那就是在婚姻中，我们要尽早地、诚实地面对问题，并发挥创意，以便能一次次解决各种问题。我刻意选用“一次次解决”这个词，而不是只说“解决”，是因为在很多婚姻中，人们需要面对各种各样的分歧，比如性、信仰，以及人生观，哪怕你们智商超群，也无法一劳永逸全部“解决”。对于这些无解的分歧，最为真诚的做法，通常就是互相接受并互相包容。换句话说，我们要允许分歧的存在，倾听不一样的声音。

14年前，我和莉莉的婚姻就曾经面临危机，虽然没有触礁搁浅那么严重，但真的已经触到了水底。那时，我正在一座小修道院里，带着十名学员进行通宵修习。这座小型静修院当时是由一位客座教师临时负责管理的，她就是露西亚修女，当年至少有87岁了。有一天，我已经讲了一整天的课，吃过晚饭后，几位修士打开了威士忌，我自然也就跟着喝了几杯。可能是因为几杯酒下肚，也可能是因为露西亚修女那沧桑而亲切的面庞，在我反应过来时，我已经坐在她的脚边，向她倾诉着心声了。我告诉她，自己非常难过，因为我的婚姻失败了。

可露西亚修女却满面笑容，并用一种愉快的腔调大声说：“哦，那真是太好了。”

“天啊！”我心想，“斯科特，几杯酒下肚你就开始口不择言了。就因为这个老修女看起来很亲切？而且，她是不是没脑子啊，才会这么说话！”于是我又对她说了一遍，故意非常大声，就像是对个老糊涂说话似的：“不，不，你没明白。告诉你，我的婚姻失败了。”

露西亚修女依然满面笑容，并用同样的腔调回答：“是呀，我真为你高兴。”

这一次，我真的有些光火，开始对她大喊：“不，不，你根本没听见我在说什么。你是不是听力有问题？亲爱的，在你这个年纪，你当然有权有听力问题。但是，反正，你根本没懂我的意思。算了，别提了！”

“年轻人，我当然听到了，也完全明白你的意思，”露西亚修女一边回答，一边热忱地望着我，“我知道你说自己婚姻失败了，但我也是真的为你高兴啊。你知道吗，永不失败才可怕呢，何止可怕，那简直是糟糕透顶！”

那一瞬间，我突然觉得露西亚修女真是大智若愚。

也是从那时起，我和莉莉逐渐开始好转了起来，我认为这也绝非偶然。从某种意义上讲，由于已经认定婚姻失败了，我也就放弃了对莉莉的改造。应该也是在同时，莉莉也决定接受自己婚姻失败的事实，从而不再刻意挽回什么，也不再试图改变我。而恰恰是因为这样，我们的关系竟然日渐回暖，我猜也是从那时起，我们反而有了很多可喜的变化。

经过漫长的岁月，婚后20年或者25年的时候，那些仍然在一起的夫妻，似乎都已进入了同样的模式，那就是停止改造对方。当然，也有些夫妻只用了15年甚至更短时间，就已经领悟出了这个道理。

然而，夫妻间总会存在需要消除的隔阂，和让人难以忍受的分歧。对于这些，我们确实也不该一味忍受。那么，我们又该怎样判断哪些是可以接受的？哪些是不能允许的？哪些又是介于两者之间，需要夫妻去努力磨合的？又或者，还有哪些非但不能调和，而且已经严重到让夫妻决裂的程度？

答案是，没有固定程式。不过也有一条标准可参考，那就是：如果某段婚姻中长期性地存在不真诚的行为，基本上就可以断定这段关系无可挽回了。我们也同样无法给好的婚姻下个定义，不过我还是相信，长期和谐的婚姻也都具有一些重要特征，比如持久、真诚、彼此关心和相互尊重。

第九章　父母与孩子的关系，是弓与箭的关系

某一年的4月23日，高中二年级学生赛斯·克朗普顿刚过完自己17岁生日不过两周。这一天，他走进学校礼堂，找了个位置坐下，准备参加学业预测考试。可是在一个小时后，监考员就发现他耷拉着脑袋趴在试卷上，显然是睡着了。监考员试着把赛斯叫醒，他睁开眼睛后，却目光呆滞，在回答老师的询问时，说话也含糊不清，让人听不明白。监考员叫来了一位同事，他们想要扶起赛斯时，却发现他的身体一直在摇晃，最后只好把他架起来，勉强带着他跌跌撞撞走出礼堂，来到医务室。

看到他的症状，学校护士询问他是否服用过毒品，他承认自己吃了4片“药”，却说自己不知道那是什么。在接下来的3个小时中，他的语言表达逐渐变得清晰，步态也慢慢恢复了正常。他在医务室待了一夜后，第二天，校委会找到了他。赛斯坚持自己不知道服用了什么，不过却又带着一丝笑意说：“我猜那可能是镇静剂。”尽管校委会给了他不小压力，但赛斯一口咬定：自己是在宿舍浴室的窗台上看到了它们，并且不知道是谁放的。然后，校委们又问他：为什么会在考试前服药。这次他坦白说：因为对即将到来的考试十分紧张，所以他希望这些药片可以使自己“放松”。

根据私立寄宿学校的规定，滥用药物会被除名。但是赛斯已经在该校学习了3年。而且这之前，没有发现过他滥用药物，也没有其他任何不良记录，再加上委员们认为赛斯服药的时间点比较特殊，所以决定网开一面。他们建议校方不要开除赛斯，但同时也认为，应该给他一个严格的、带有惩戒性质的考察期。同时，根据他的状况，还需要接受心理治疗。经过他父母同意后，校方找到了我，希望我能对他的精神状况做出评估，实施可能需要的“治疗”。

见到赛斯后，我对他的第一印象是“正常”。作为一名17岁的高中男孩，他的营养状况良好，身高和体形都很不错，看起来既不憔悴，但也不是很健谈。就像所有青春期的孩子一样，他说话时总显得有些含糊，换句话说，他并不是一位容易沟通的患者。

我对他说：“我会约见你的父母，这是我的职责所在。我需要告诉他们我对你的看法。但是基于法律，我不能把你对我说的任何话告诉别人，无论是你父母还是学校。你的隐私会被很好地保护，听明白了

吗？”

赛斯表示明白，但即使听到了我的保证，他也并没有比之前说得更多，依然坚持原来的说辞。在他嘴里，学校“很好”，家庭“很好”，所有事都“很好”。

赛斯的父母，亨利·克朗普顿与巴菲·克朗普顿，是一对四十出头的夫妇。他们经济宽裕，仪表堂堂，保养得当。在会面过程中，他们也表示一切都“很好”——除了一件事，就像亨利说的：“赛斯错过了考试，这让我很担心。因为这很可能妨碍他进入好的大学。”

“那么你呢，克朗普顿夫人？”我又问道，“有没有什么让你担心的事呢？”

“我担心的和我丈夫一样。”巴菲这样回答。说话时，她把腿搭在了膝盖上，她腿上的皮肤被晒成古铜色，腿型很漂亮。“赛斯的表现一向很稳定。我很确定，他没有任何心理问题。”她接着说。

“但是在考察期内，我必须把他当作有心理问题的人。”我对他们说，“从工作角度说，我需要和他建立起良好的关系，这样他才能放心与我沟通，判断他是不是有更严重的问题。但到现在为止，赛斯还是没能表露心迹，从表面上看，他并不显得抑郁，更没有自杀倾向，我不能向你们透露我和他的谈话内容，不过，如果我发现有什么需要注意的情况，当然也会通知你们。现在，我最关心的问题有两个：一是他为什么要服用毒品；二是他为什么要在那个时间点服用毒品。”

当时，我并没有向他们说出自己的另一个担忧。那就是：这对夫妇显然对儿子缺乏关心。他们的话中透露出一个信息，他们只担心儿子错过考试，会影响他的大学学业。但我觉得除非十分必要，否则我最好还是不要对他们指出这点。

接着，赛斯失约了两次。当然，他所在的寄宿学校地处偏远的郊外，失约倒也不算不能理解。但我知道，这并不是最根本的原因。事实上，那些不情愿被送去见“心理医生”的人，都会给自己找很多理由，诸如交通不便、课业安排太满，这些都是现成可用的理由。于是，我致电校方负责人，希望他们能在下次预约时间把他“揪”来，这样在放暑假之前，我至少还能再见他一次。

他果然来了，不出我的意料，他说了个我常见的理由。我告诉他，保密条款并不适用于他目前的行为，如果他继续失约的话，我还会通知校方。原本我还应该通知他的父母，但为了我们能有个良好的开端，这次就先不通知他们了，但下不为例。在我说出这些话的时候，我已经非常清楚地意识到一件事：接下来的工作，会很艰难。

紧接着，我们谈了他的暑期计划。他家位于马萨诸塞州一个风光宜人的海滨小镇上，他已经在那里找到了一份兼职——修理和油漆帆船。我建议他在暑假里每周来见我一次，但他说：“我觉得自己来不了，我需要工作。”

“很多人都会在平日工作，你可以在周末来见我。”

“我觉得爸妈不大会愿意开车送我来。”

“你为什么这么确定？”

“因为他们已经在周末安排了网球和高尔夫球，这就占了一半的时间。”

“那你可以自己开车来啊？”

“我还没有驾照。”赛斯这样回答道，脸上却并没有尴尬的神情。

“你这个岁数的男孩，怎么会没有驾照？”

“我还没开始学车。”

“你父母难道没教过你吗？”

“算了吧，他们自己已经忙死了。不过，这个暑假我还有个计划，那就是参加驾驶培训，然后考驾照。”

“赛斯，我怎么觉得你这是临时起意？”

听了我的话，他却没有半点生气的样子。“不，我已经考虑很久了。”他的回答听起来似乎也无可指摘。

现在轮到我发愁了。直觉告诉我，赛斯在暑假期间“需要”治疗。但因为这仅仅来自我的直觉，所以我没办法就这么对他的父母解释，况且他们之前已经表明过态度，认为孩子没有任何问题。另外，赛斯对此也非常不满，他觉得自己的暑期计划受到了无端的搅扰。没办法，我只好把下一次咨询的日期定在暑假结束后的第三天，赛斯保证自己可以按时赴约。

当然，他再一次“忘”了。在我再一次联系校方后，他才出现。他道了歉，不过态度非常敷衍。能看出来他晒黑了，但看起来状态不错。他告诉我，这个暑假他过得很好，他很喜欢自己的工作，还交了个女朋友。新学期也让他感到非常愉快，他决心好好学习，争取能申请到好的大学。听起来，每件事情都“很好”。

“你拿到驾照了吗？”我问他。

“没有，我总是忘了和教练的约定。我有太多事要忙了，工作、女朋友，还有别的。”

然而，就在下一次预约的时候，赛斯又失约了。那时已经是10月初了，如果我再不采取行动，马上就要没时间为他治疗了。无奈之下，我又是靠学校将他叫到了我的办公室。一见面，我对他说：“赛斯，根据你处世的方式，我认为你身上具有我们所说的‘消极反抗性人格’。让我解释一下它的意思吧，具有消极反抗性人格的患者，在对某人和某事有所不满时，通常不会选择说出来。但当他被期待或要求做自己不愿做的事时，就会想办法拖延，或者搞砸它。换句话说，这类患者会用消极或间接的方式表达不满，而不是直接反抗，这些你能听懂吗？”

“我听明白了。但是，我并不觉得自己是这样的，我没什么可不满

的。”

“这是不可能的，”我说，“每个人都会对一些东西不满。比如你被要求来见我，这或许就让你不满。但这种不满很自然，有谁会愿意在17岁时看‘心理医生’呢？校方要求你来见我，你却从没坦率表达自己不愿意，反过来却故意忘记我们的约定。这就是消极反抗，不是吗？”

“是的，我并不想来见你。”这一次，赛斯承认了。

“所以，你对这件事很排斥，就用‘忘记’来反抗。我猜，你也不愿意去上驾驶课，但又不愿意直说，于是又故意‘忘记’与教练的约定。”

“我其实有点想开车。”赛斯反驳我说。

“有点？”我一边模仿他的腔调一边说，“当然，你应该是有点想开车。但是如果你真的很想学开车，就会好好跟教练学习了，是不是？”

“嗯，这件事对我来说排序不是那么靠前。”

“我觉得，你或许还对自己的父母不满。”我继续试着把话题推进。

“我没有。我为什么要不满？”他矢口否认。

“赛斯，我认为你心里多少是有点不满的，”我说，“因为你说过，他们没在你身上花多少时间。你也说过，他们没时间教你开车。你还说过，他们周末要忙着打网球和高尔夫球，没时间带你来看我。”

“不，我才不会为这些事生气。”

我却似乎故意无视他的说法，接着说道：“首先，我认为你确实不满，因为他们试图把你塑造成某个样子。他们是真的关心你吗？还是只关心你是否能按他们的计划，进入体面的大学？”

“我对他们没有不满。”赛斯依然坚持道。

“那么，你想进大学吗？”我问他。

“我当然想进大学。”

“那么在去年预测考试时，你为什么要故意把自己弄得不省人事？”

“我已经说了，我很紧张，需要放松。如果我不想进入大学，那我干吗要这么紧张？”

“你说‘我当然想进大学’，说得就像这是件再自然不过的事，就好像世上没有其他选择似的。”我继续说。

“嗯，在我脑子里，确实就好像没有其他选择。”他的语调听起来充满嘲讽，不过同时，神情里又流露出微许的惊喜。

“你可以暂缓进入大学，先花一两年的时间工作，”我接着说，“你可以参加一个毕业生（PG）项目。很多孩子在高中毕业后都没准备好进入大学，这时他们就可以参加毕业生项目。你们学校就有这样的项目，是不是？在这段缓冲期里，学生可以根据自己的想法来安排课业和活动，当然，你并不一定偏要参加自己学校的毕业生项目，如果你想换个环境的话，大可以选择其他的预科学校。据我所知，毕业生项目中的大部分人，后来都能顺利进入大学。”

赛斯并没有马上回答。在一阵冗长的沉默之后，我问他：“你想参加这样的项目吗？”

“我不介意参加。”

又是一阵冗长的沉默，我整理了一下思路，接着说：“赛斯，坦白讲，我并不觉得你做好了在明年上大学的准备。在智力上你当然准备好了，但是在心理上却没有。我觉得，你还需要一些时间去成长，所以，我认为缓冲一年会对你有好处。在这一年里，你可以做些自己喜欢的事情，不用总是被钉在书桌旁，也不用遵守那些刻板的时间表。在下次见面前，我会先见见你的父母，并建议他们送你参加毕业生计划。你觉得怎么样？”

“我并不反对。”赛斯回答。

丧失说真话的能力，是一种人格障碍

经过一个夏天，克朗普顿夫妇看起来并没有什么明显的变化，除了两点：肤色看起来更深了，人也更加自负了。

“赛斯的工作表现很棒，而且还交了个女朋友，是个非常可爱的女孩子。”克朗普顿先生侃侃而谈。

“我知道他并没有考下驾照，”我问道，“你不觉得这有什么问题吗？”

“没什么问题，”亨利显得并不在乎，“反正他现在住校，也不需要开车。他可以明年夏天再考驾照。不过，就算他进了大学，也没什么非要开车的理由，开车只会让孩子惹更多麻烦。”

“这么说，你一点也不介意这件事？”

“多少还是有点介意的。他总是不按约定去驾校，这让我多付了不少学费。本来，我觉得应该让他用自己赚的钱付这笔账，但后来我又想了想，觉得这样太小题大做了。你应该也觉得我们很开明吧。”

不出所料，事情有些棘手。我说：“在我们的文化中，取得驾照是成年的重要标志之一，这意味着长大成人。如果一个少年很渴望成长，他就会想方设法尽早拿到驾照。另一方面，如果一个少年在17岁时还没有取得驾照，那就暗示着，他还没有为长大做好准备。如果这样看来，我觉得赛斯还没做好准备。当然，他是你们年龄最大的孩子，所以你们可能没有这方面的经验。”我又补充说，一边让自己的话听起来不那么刺耳。

“真是有意思啊，”巴菲故意装得煞有介事，“这世界变得越来越复杂了，长大也变得越来越难了。”

“是的，”我点头表示同意，然后继续陈述我的观点，“成年的另外一个标志，就是进入大学。在今年春天，赛斯在参加预测考试时服用毒品，证明这件事让他感到害怕，他还没为申请大学做好准备。或者说，他还没准备好这么快长大。”

“这是赛斯告诉你的吗？”亨利问。

“不，这只是我的推断，”我坦诚道，“但是这种可能性很大，所以我想建议你们让他推迟进入大学。对于赛斯这样的孩子，可以选择在高中毕业后缓冲一段时间，比如参加为期一年的毕业生项目。当然，这并不是唯一的选择，却可能是最好的选择，很多大学也鼓励高中毕业生参加类似的项目。我已经和赛斯说过我的建议，他看起来还挺乐意接受的。我认为，这也是一种暗示，如果他很期待进入大学，就不会这样了。”

“我猜，在这段所谓的毕业生项目期间，你也会很乐意每周给他做一次治疗，并多赚70美金吧？”亨利问道，声调亢奋，语气里充满了嘲讽与敌意。

“并不是这样。”我解释道，“首先，对孩子最好的做法，就是让孩子待在自己觉得舒服的地方。至于赛斯，我不知道他在哪里会觉得舒服，或许是现在的高中，其他有类似项目的高中，但目前看来，大学肯定不是正确的选项。其次，至于他在这段时间是否需要继续治疗，我自己都不能确定。但是，你看——”我接着补充道，试图平息亨利的怒火，“这个建议无论是对赛斯，还是对你们，都非常重要。相信你们会愿意考虑一下的，是吧？不如你们先考虑几周，然后在下次见面时我们再详谈，如何？”

“下次见面？”巴菲好像触到电一样，“医生，你说的就好像赛斯真有什么严重问题似的，可他明明调整得很好。”

“可能现在还不会出现什么大问题，”我回答说，“但如果你们不顾他的意愿，非要推着他向前跑，可能就真要出大问题了。”

“参加这种计划，意味着他的教育预算还要增加一万两千美元，我觉得这才是个大问题。”亨利反驳我说。

“你们支付不了吗？”我问道。

“为了孩子，我们可以支付任何必要开支。就像我说过的，我们是开明的父母。但是，我们不想负担任何不必要的开销，你的话并不能证明这笔开支是必要的。你所说的都只是猜测，一个非常昂贵的猜测，医生。”

我强忍愤怒，并试着再做最后的尝试：“克朗普顿先生，我真心觉得，你这样决定一件事，太过草率了。”我尽量让自己的声音显得冷静，“我想你一定明白，有很多事情都是无法先被证明后，然后才去行动。尤其是在教育子女上，更需要根据孩子的特点做出猜测和推断。这与做生意有点像，对不对？如果一个公司不能根据最合理的猜测和推断去运作，它很快就会倒闭。所以，为什么不花几周时间去认真考虑一下呢？”我刻意使用商业做例子，希望这能够触动他那满是拜金主义的大脑。

但是我失败了。“对于公司来说，最合理的猜测一定要建立在庞大的数据之上。除非你能给我们更多的数据，医生，这样我们才会进一步考虑你的建议。”

“克朗普顿太太，请问你怎么想呢？”我一边调转方向，一边希望在她那里能得到一些更加柔和的反馈，“这是个非常敏感的话题，不知道你愿不愿意多花些时间考虑一下？”

“我认为我丈夫的做法十分明智。”巴菲冷漠地回答。

我不禁感到齿冷，看来，这场谈话的收场注定不会愉快。对于心理医生来说，这种状况是最让人难受的，但我依然想重申我的立场，“我还怀疑一件事，”我说，“我猜赛斯对你们两位非常不满，尽管这只是我的猜测，他从没这样说过。事实上，如果他真的不满，我反而会放心些，因为处于青春期的少年很容易对父母不满。我想帮助他，所以我需要帮他直视自己的不满，因此在我来看，你们最好能进行家庭治疗。”

“家庭治疗？”巴菲重复道。她看起来似乎又被吓到了。

“是的，我认为你们可以和赛斯一起参加一系列的治疗。过一阵以后，或许你们还可以带其他孩子一起参加。”

“是为了让其他孩子也对我们不满吗？”这次轮到巴菲出言讥讽了，“这种治疗可真新鲜啊，医生！”

“这么说，你们对这个提议不感兴趣了？”

“医生，我已经说过了，赛斯调整得很好。你真的是在小题大做。”

尽管心里已经不抱希望，我依然想做最后的尝试：“如果是这样的话，我还有一个建议。由于你们对家庭治疗不感兴趣，我建议你们可以单独进行心理治疗——也就是说，不和赛斯一起。当然，这需要你们找另一位医生。一旦父母对孩子的医生给的所有建议都不加考虑，事情可就不太妙了，所以我觉得你们应该考虑一下。”

“你是想把所有意见不同的人送去治疗吗？”这次又轮到亨利出场反驳了。

“并不是这样。你这么说，意味着你们对这个建议也不感兴趣吗？”

“绝对没兴趣。”

“既然如此，我必须告知你们一点，我会如实告诉赛斯，说你们既不同意毕业生项目的建议，也不愿参与他的治疗。除了支付治疗费，你们并不考虑其他帮助。”

“说到这里，”亨利问道，“如果我拒付账单，或者要求学校找一位更好的治疗师，那会怎样呢？”

尽管已经有了思想准备，但这种话还是很刺心。我回答道：“具体怎样我并不清楚，但我知道的是，我会根据自己的判断，给予校方建议。比如，我感觉你们并不曾认真对待校方。至于校方是决定为赛斯安排另一位治疗师，还是以违反考察期协议为由将他除名，这我就不得而知了。”

“是谁给你的权力来评判我们？”亨利怒不可遏地说，“付给你钱的是我们。付给学校钱的也是我们！我们才是金主，你不是！很显然，我们比你更期待赛斯的人生能够成功！”

“那么，你们会怎样定义赛斯的成功呢？”我又问。

“尽快进一所好大学，然后找一个好工作，有一份好事业。”

“那么，他作为人的品性与快乐方面呢？”

很明显，克朗普顿先生已经怒火中烧了。“我才不想和你玩无聊的文字游戏。”他咆哮道。

同时巴菲也帮腔道：“医生，坦白地说，我很愤怒。你怎么可以在未经我们同意的情况下，就向赛斯提出这么重要的一个建议呢？”

“克朗普顿先生和太太，据我观察，你们都很注重时间和金钱，如果我按照你们的意思给赛斯建议，而他又不能接受的话，那更是浪费时间和财力。我认为，真正应该被考虑的，恰恰是赛斯自己的想法。无论我们是否愿意，他的意志与灵魂都是独立的，是与我们都不同的。”我说完这段话后，起身示意，这次咨询已经到了结束的时候。

令我意外的是，这次亨利先生没有冲我发火。更令我意外的是，在接下来的一次咨询时间，赛斯竟然没有动用校方的督促，就自觉出现在了我的办公室。我告诉他，他父母已经拒绝了我关于毕业生项目的建议，并问他：“你对此觉得生气吗？”

“不啊，为什么要生气呢？”

“因为他们并没有认真考虑，就替你拒绝了人生中的某种可能。”

“我没有生气。”他坚持说。

“我可是气炸了。”我接着说，“看起来，他们只关心你是否能尽快完成学业。在我眼里，这种思维方式非常极端。我也很希望他们能来这里，和你一起参加治疗，或者是他们单独来治疗，但他们都拒绝了，他们甚至都没认真考虑过这些治疗对你的意义。他们没让你中断治疗，不过是因为你还在考察期。关于这些，你作何感想呢？”

“我相信，他们知道怎么做对我是最好的。”赛斯这样回答道，接着又补充说，“其实我自己也不明白治疗有什么意义。”

“很好，至少现在你能告诉我这些了。你想知道我为什么觉得你需要治疗吗？”

“当然。”

“还记得上一次吗，我说你是属于‘消极反抗性人格’？你不能将自己的愿望和愤怒直接向对方表达，总是采取一些间接或被动的表达方式。”赛斯点了点头。“这种现象其实在青少年中很常见，”我继续说，“但通常他们长到像你这么大时，就会逐渐摒弃这种模式了，如果

继续下去的话，在成年后，这种人格特征就会在他们身上深深地扎根，成为他们唯一的选择，到那时，他们就形成了一种强迫性的行为，会丧失说真话的能力，丧失真实的感受、情感和意愿，让自己活成一个傀儡。当事情真到了那一步，就不仅仅是行为模式问题了，我们把它叫作‘人格障碍’，会给自己和他人带来无尽的烦恼和痛苦。所以，我觉得你现在该接受治疗，这样事情才不会发展到无可挽救的一步。”

心理的问题不解决，会被同一块石头绊倒多次

虽然我对赛斯说了很多，但当时，我并不奢望他能真正明白这些，但是在那以后，令人惊奇的变化却发生了：他开始按时赴约了。不过，见面的过程却一点都不让人兴奋。在咨询的前一半时间里，他通常说得很少，我们总是先玩一会儿棋类游戏，这方面我们势均力敌，水平都很一般。而在此后的半小时里，我们才会开始谈话。我会让他谈谈自己的生活，同时我也会谈我自己的，至少谈得和他一样多。他会跟我说他的女朋友；说他参加了预测考试，成绩不错；说他申请大学了；说他要写的小论文；再到后来，说他被一所排名中游的大学录取了。他在说这些事时，看起来很高兴。同时，我也告诉他一些关于我的事，比如我所从事的和平运动，比如我的信仰。这时他宣布自己是个不可知论者，他对信仰所知不多。不过让我意外的是，他对我信仰的原因很感兴趣。我告诉他，很多高僧和圣人都很孤独，因为没有人能理解他们，他们也需要一个出口，表达自己的难过、愤怒和沮丧。

虽然我担心这样的咨询会成效甚微，不过，在心理治疗中有一条铁律，尤其是对于青春期患者的铁律，那就是只要患者能坚持治疗，那么重要的转折必能出现。就在第二年四月的某一天，我又试着搅动风云，虽然我知道这会有些冒险。在他被大学录取后，我明确地对他说：“你应该知道，你还在考察期内。不过现在已经超过一年了，你也没再惹什么麻烦，所以如果你提出申请的话，我相信校方会考虑取消处罚。”

“好的，我会申请的。”赛斯看起来很高兴。

“为什么你自己没想到这一点呢？”

“我还以为，自己要被考察到年底。”

“不过，结束治疗的话，可能会带来一个小问题，”我一边说，一边好奇地观察他的反应，“如果撤销考察期，校方就不会再要求你治疗了。那样的话，你父母可能不会继续为你支付治疗费用。”

赛斯会意一笑：“这么说的话，我觉得最好继续被考察。来见你已经成了我的一种习惯，我很喜欢这样。”

“我也很喜欢，”我坦诚说，“但是你知道，只剩下五次咨询了。所

以，你早晚会离开这里，那之后你有何打算呢？”

“我会继续生活下去。”赛斯回答。

“好的，我也会的，”我对他说，“不过我肯定会想你的。”

在最后一次咨询前的周六傍晚，电话铃响了，我听到那头传来了一个男人的声音：“你这个婊子养的！”

“你是哪位？”我问道，同时感到浑身的肌肉已经绷紧了。

“你他妈不知道我是谁吗！我是亨利·克朗普顿。你个婊子养的！”

“出什么事了？”

“你想说你不知道吗？赛斯被开除了。还有一个星期他就毕业了。”

“什么？为什么？”这个消息真的让我很意外。

“作弊。这小混蛋在最后一门考试时作弊了。”

“天哪！”我感到很震惊，“他现在怎么样了？”

“怎么样？我告诉你他怎么样了。他被退学了，他进不了大学了，我们在他身上花了那么多钱，全都打水漂了。还有你，你他妈的狗娘养的，我们付给你那么多钱，你不但什么也没做，还教唆他反抗我们。说什么‘派克博士都比你们更在乎我。’这就是他对我们说的。好吧，我告诉你我的打算，你个婊子养的。这几次咨询的钱我都不会付了。还有，我要到医疗学会举报你渎职和离间亲情。还有，他妈的，我要去起诉你！”

“赛斯现在在哪儿？”

“他在哪儿？当然在学校。我们周一会去接他。你问这干吗？”

“因为我想在他离开之前，再见他一次。”

“你还想接着挑拨是吧？”

“你愿意和我一起去见他吗？”

“我再也不想和你见面，婊子养的。”

“那你为什么要给我打电话呢，克朗普顿先生？”

他顿时语塞了。我怀疑他在拨我电话前，根本就没动过脑子。过了很久，他才终于说：“为了告诉你，我要踹你的屁股。”

“好的，我想你是因为非常愤怒，才会给我打电话。”我接着说，“我一点也不怪你，因为你很愤怒。你和你太太一定都感到非常失望，这点我特别理解。如果可以的话，明天我还是会去见赛斯，因为他现在一定感觉糟透了。我还需要和他道别。明天我不会收你的钱，至于其他咨询的费用，如果你不付账的话，我会把这件事交给专门的机构处理，不知道这样是否会影响到你的信誉。当然，如果你想到医疗学会投诉我，甚至想去起诉我，这都是你的自由。但我需要提醒你的是：对于我的所有建议，你们都拒绝了。所以，在冷静下来以后，我希望你能够再好好想想，也希望你们能好好安抚赛斯。他是让你失望了，可现在他更需要你们的支持。我说的不是经济上的支持，而是心理上的支持。尽管他做了错事，可内心还是个好孩子，这点我很确定。如果在任何时间，我还可以为你做任何事情，请给我打电话。”

“我已经说过了，我永远不想再看见你，你个婊子养的！”亨利·克朗普顿恶狠狠地说，然后“砰”地挂断了电话。

第二天早上，我开车前往赛斯的学校，把他接回我的办公室。虽然在寝室里见他会更方便些，但我觉得他需要道别的不仅是我，还有这间办公室。落座后，我发现他下嘴唇在微微地颤抖，我想如果他能大哭一场的话，可能会让他更好受，但我并不确定他需不需要如此。

“好吧，我想这次我是真的搞砸了，是不是？”他开口道。

“也许是，也许不是。”我的回答听起来并不明确，“你本来是想怎样呢？想搞砸它吗？”

“我没这么想过。”

“到底发生了什么事？”

“那是一场论文小测验。我们事先拿到三个题目，然后可以任选一个。我去图书馆查了课本上提过的一份参考文献，我读了几遍，然后在考试时用了它的观点。我猜老师一定也读过这篇文章，而且我转述时也没做好文字处理。于是老师去图书馆找到那份文献，我就这样被逮住了。”

“明白了，但是你为什么会犯这种错误呢？”

“我不知道。可能是觉得这比自己写答案容易，我想，我就是太懒了。”

“赛斯！我不相信，”我反驳他说，“一般的懒人可不是这样的。你一点也不懒，在过去的八个月里，你都按时参加咨询。你本可以假装忘了，就像你原来那样。比起自己写答案，查看文献需要更多的努力。我觉得你就是想搞砸它，我猜这就是你消极对抗的方式。”

“虽然我是这么想过，可我完全没有意识到，”他接着说，“这真是太蠢了。就算我什么也不回答，就算这次考试不及格，我总分还是能过关的，一样可以毕业。我真的搞砸了，是不是？”

“你有没有想过，你会把它搞砸，可能就是因为你不想进入大学。”

“我说过了，我不是故意的。这可能就是我无意的行为。”

“那现在呢？你有什么打算？”

我本来以为，赛斯的回答会很消极，比如会说“我不知道”，但这时他的表情却变得很坚定：“周五早上我接到通知，说我作弊被发现了，并可能被学校开除。当天下午，我就给海军征兵办打了电话，他们表示我在几周之内就可以入伍。我已经约了他们在下周二早上见面。我想要参加海军，服役4年。”

我不禁吹起了口哨，一半因为吃惊，一半因为钦佩。“哇哦，这太棒了！”我欢呼道。

“你是说你很赞成了？”这下轮到赛斯吃惊了。

“当然了。我觉得这一步走得很漂亮，你很喜欢战舰，不是吗？”

“我还以为你是个和平主义者，不会赞成我的。”

“我的确是和平主义者，但这并不意味着，我要全面否定军队。还记得吗？我也在军队里工作过近10年。”我提醒他说，“从很多方面来讲，我对军人非常钦佩。而且，军队还会为许多像你一样的年轻人提供一个缓冲期，这也是它一项很有益的功能。”

“缓冲期吗？”

“是的。参军算是一种临时的工作。在服役期间内，你不需要自己做任何重要决定。很多像你这个年龄的人，都会需要这样的一段时间，让人们在此期间不会对他们有过多期待。而这也为他们的成长提供了空间。我之所以建议你参加毕业生项目，就是觉得你需要这样一段时间和空间，不过对你来说，参军经历应该会更好。是的，我相信你这一步走得很棒。”

赛斯脸上露出了真诚的笑容。

“听说你对你父亲讲：我比他还要在乎你？”我转换了话题，在这最后的一个小时，我们还有很多问题需要处理。

“是的，我想我不该这么说，”赛斯的脸又涨红了，“他当时真是气急败坏，大骂了我一顿，我连话都插不上，其实我有点想反驳他。”

“祝贺你。真为你骄傲。”

“为什么？”

“据我所知，这是你第一次想要反驳父母。你想要在父亲面前挺直腰杆，虽然那很难，但这一次，你并没有消极抵抗，而是说出了你的想法。祝贺你。”

“因为我真的生气了。我是说，我真的是在生他们的气。他们只在乎大学，大学，大学。比起我来，他们更在乎我能不能进大学。可是你在乎的是我。”

“我确实在乎你。赛斯，我也相信你完全有理由生他们的气。但尽管他们确实很严苛，我却不觉得他们一点也不在乎你。”我补充说，“你看，对我来说，在乎你是很容易的。因为我发现了你的可爱之处。我受

过专门训练，懂得怎样去了解和在乎别人，这是我的工作。从某些角度来说，当一名心理医生要比为人父母容易得多。”

接下来，我们沉默了一阵，但我知道，赛斯现在需要的可不仅仅是祝贺，我还需要帮他搞清很多问题。于是我问他：“不过，你还是在考试时作弊了。不管你是出于什么动机，也不管你是否是有意为之，这都是无法改变的事实。对于这件事，你是怎么想的？”

“这蠢透了。”赛斯回答。

对我来说，这算不上最理想的答案。“在今后的人生中，你可能还会做许许多多的蠢事。”我说，“是人就会犯错。但这是不是意味着，以后你还会欺骗别人呢？”

“我希望自己不会了。”

“你的意思是？”

“嗯……我不想当个骗子。我的意思是，欺骗不仅是件愚蠢的事，它完全就是错误的。”

“是的，这也正是学校要开除你的原因。不过现在你已经受到了惩罚，你的感受怎么样？”

赛斯看起来有些丧气。他说：“你知道吗，刚到这儿时，我感觉很糟。那时我更多的是生自己的气，而且感到很遗憾。不过我不用去大学了，对于加入海军这件事，我还是很高兴的。只不过，我希望自己可以通过某些诚实的方式来实现，但对我来说，欺骗要比直面父母更容易。他妈的！”

他骂了脏字，这说明他真的十分懊悔了。“你这样想很好，能让你更容易原谅自己。”我一边说，一边站起身，“这也让我很高兴，因为我喜欢你。赛斯，以后我会想你的。”然后，我开车把他送回学校。周一早上，他还需要面对自己的父母。而之后，他还要见海军征兵处的人。至于克朗普顿先生，他最后还是付清了账单，并且也没投诉我，尽管他失去了那个循规蹈矩的儿子。

好的父母，会欣赏孩子的不同

赛斯的父母并没有殴打孩子，也没让他忍饥挨饿，更没虐待他致残。他们的“问题”在于他们的麻木不仁。但不排除一种可能，那就是我碰巧只见到了他们最差劲的一面。从经济角度上讲，他们给了孩子足够的支持。而且在他们心里，或者说依照他们自己的观点来说，确实是想为孩子做出最好的选择。而唯一的问题就在于，他们从不知道唯有让孩子成为他自己，才是为人父母最重要的责任。

在生活中，有很多父母都像赛斯的父母一样，其常见程度，就像我对赛斯的第一印象——“普通”。但正是因为这类情况如此司空见惯，我怀疑很多心理专家本根没机会接触类似的案例，我才更想让大家引以为戒。在孩子的成长过程中，这样的父母不是少数，他们根本不会尊重孩子的意愿。

作为父母，我们不仅要养育孩子，更要试着了解他们真正的自我，这才是生命必需的。然而，缺乏他人意识的自恋者，却做不到这点，因为他们无法欣赏他人的“不同”。作为独立的个体，孩子们的生活道路必然不同于父母，但这对自恋者来说却是无法想象的。在他们自恋的大脑中，孩子们完全被视为自己的“延伸”，就像自己身体的一部分，所以凡是忤逆父母的孩子，必然被贴上“坏孩子”的标签。关于抚育孩子，纪伯伦有一首诗，用词优美，深得我心。

他们是你的孩子，却并不属于你。

他们诞生于生命自身的渴望。

他们借助你来到这世界，却并非为你而来，

他们在你身旁，却不是你的附庸。

你可以给予他们的是你的关爱，而不是你的想法，

因为他们有自己的思想。

你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，

因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天，

你可以拼尽全力，变得像他们一样，

却不要让他们变得和你一样，

因为生命不会后退，也不在过去停留。

你是弓，孩子是从你那里射出的箭。

弓箭手望着未来之路上的箭靶，

他用尽力气将你拉开，使他的箭射得又快又远。

怀着快乐的心情，在弓箭手的手中弯曲吧，

因为他爱一路飞翔的箭，也爱无比稳定的弓。

对于克朗普顿夫妇来说，他们作为父母，并没有在做出决定前认真考虑清楚，也没有顾及孩子的感受。考虑是需要时间的，需要将隐藏起来的无意识动机提升到意识的层面，让自己能清晰地发觉。而面对我的问题和建议，克朗普顿夫妇显然连考虑的时间也舍不得花。与此同时，在面对赛斯的事情时，他们的反应明显是缺乏他人意识的，完全出于机械的自恋本能，是无意识的行为。

此外，克朗普顿夫妇对于家庭这个组织的内涵和性质，也毫无意识。他们意识不到父母与孩子的关系，应该是“弓与箭”的关系。父母只需要用温暖、关心和爱用力拉开弓，至于飞翔和成长，永远是孩子自己的事情。不懂得放手的父母，如同不懂得放箭的射手，他们不尊重孩子的意愿，结果也自然不会如愿。

最后，在克朗普顿夫妇的意识中，不仅缺乏他人意识和组织意识，也缺乏宇宙意识，他们意识不到有种更高的力量存在着。在他们眼中，一切都是“它”“他”或者“他们”，而不是“你”，他们把赛斯干脆看成了“它”。

每个孩子来到世界，都拥有自己的使命。在试着弄清孩子的使命时，优秀的父母并不会过分注重“我想要孩子怎么做”，而是会更多地思考“从一个更为广阔的视野来看，我们给予孩子的，是他真正需要的

吗？”

很多父母都无法分辨孩子的使命，不清楚孩子应走的路。这类父母还可以细分成两种。其中之一是完全误读了孩子的使命，这也是父母最容易犯的错误。他们可能会想把一位天才的小提琴家变成一名运动员，或是想把一名天生的运动员变成一位学者。这会使孩子蒙受巨大的伤害，并且完全是没必要的伤害。

另一种父母没那么激烈，他们会误判孩子在某一时期的使命。从本质上说，赛斯的父母就属于这种情况。他们盲目追求自己想要的结果，最终却忽视了赛斯的感受。他们不仅想让赛斯接受高等教育，还为他做了严格的规划，丝毫没有变通的余地。然而，在他们做这一切时，却唯独忽略了赛斯自己的想法。

需要注意的是，比起父母，孩子往往更加明白自己的使命。所以，如果父母想找到了解孩子的使命，最好的办法就是去观察他们，并“倾听”他们。让我印象尤为深刻的是：克朗普顿夫妇的自恋倾向和控制欲，全都如此强烈，他们根本不愿倾听孩子的任何声音。不仅如此，在赛斯和他们谈话时，甚至感受不到安全感。但也正因如此，他只能被迫采用一种消极的抵抗方式，来表达自己的需求。这就是精神病专家们口中的“表演行为”，即表现出来的言行，并不是内心的真实想法，仅仅是一种伪装和表演，是一种无意识的不真诚。而这种“表演”往往会以一种疯狂的方式出现，比如赛斯就以自毁的方式表达着内心的诉求。令人遗憾的是，即使赛斯施行了自毁行动，他的父母仍然拒绝思考其中的意义。

当然，即使是父母，想要正确了解孩子的使命，也是一件十分困难的事。关于这点，圣女小德兰曾说：“身为精神导师，最困难的事，就是有勇气鼓励别人走他们要走的路。”这真是一针见血的名言。我在想，圣女小德兰在她23岁的青春年纪，怎么就能有如此超凡的智慧，而我在46岁时，却依然在摸索中。

很多时候，现实状况也许非常复杂。孩子们可能在某个阶段并没有特别的使命存在，或者是就算有使命在身，自己也很容易做出错误的定位。这些都会让父母困惑为难。父母应该怎样做呢？该在孩子并不情愿的状况下，把他们硬塞进大学吗？该在明知道孩子会一错再错时，出手干预吗？还是说，应该放手不管，即使知道孩子走错了路，也认为那是他们自己的人生呢？

所有问题，都没有唯一的答案。父母必须面对“未知的空白”，忍受各种不确定性，而克朗普顿夫妇的问题就在于，他们眼前明明是漆黑一片，却非要认为自己已经给孩子指了一条明路。

真诚的父母，才能教育出真诚的孩子

父母是孩子最好的榜样。真诚的父母会教育出真诚的孩子，不真诚的父母会教育出不真诚的孩子，几乎无一例外。很多父母也许会让孩子“按照我说的做，但不要学我的样子”，但孩子会对父母的言行不一非常敏感，他们会有样学样，也成为这样的人。

父亲与母亲在教育孩子时，统一口径是十分重要的。在辨明孩子使命的过程中，我的父母就曾遇到过很多困难，但幸运的是，就算是再麻烦的事情，他们也都处理得很好。无论是在教导、规范行为，甚至是训斥我时，他们都立场一致，程度得体，这点也让我尤其感谢。我之前曾说过，夫妻双方应该在亲密和不同之间寻求平衡，但是在教育孩子的问题上，父母双方应该“口径一致”。而且，这样做也很有利于巩固亲密的伴侣关系。

对孩子而言，在他们长大成人之前，没有什么比父母各执一词更具毁灭性的了。想想看，父亲说完一套，母亲又说另一套，这样简直是要把孩子活活撕成两半。在对孩子的教导问题上，很多父母都没能充分沟通，更别提达成一致了。在我看来，这正是少数几个离婚的合理理由之一。对于孩子来说，父母离婚通常会带来莫大的痛苦，如果拿孩子在学校的表现作为判断他们心理健康程度的标尺，一般情况下，父母离婚会导致孩子的成绩迅速下滑，但在少数情况下，孩子的成绩却因此节节攀升。这是怎么回事呢？就是因为他终于脱离了那个充满矛盾和困惑的可怕环境。

说完父母保持一致的重要性，再说说我们身为父母最重要的任务，那就是：鼓励孩子实现最终独立。

在刚当上心理医生时，我曾注意到一个奇特的现象。如果孩子从小在家中被温暖和爱围绕，那么在长大后，他们在离家时通常不会太困难。相反，如果孩子从小就生活在冷漠与敌意之中，那么在长大后，他们反而更不愿意独立。这种状况和人们心中的普遍逻辑正好相反，人们通常认为，如果家庭中充满温暖与呵护，孩子会更不愿意离开；而那些冷漠并充满敌意的家庭，孩子反而应该巴不得快点摆脱。

后来，我渐渐理解了其中原因。在孩子心里，原生家庭的经历会决

定他们对于外部世界的想象。如果自己的家中充满了爱与温暖，他们就会认为世界也是充满爱与温暖的，长大后，他们会觉得：“嗨，我要走出去，我要感受更多的爱和温暖。”反之，当孩子从小在冷漠和敌意中长大时，他们就会想象世界也充满了冷漠和敌意，面对外面的世界，他们会忍不住想：“我才不想走出去，我就待在家里，至少我了解这里的规则，还能够保证自己的安全。”这样看来，好的父母能成为孩子一块坚实的踏板，孩子可以从这里一跃而起，跃向独立与自主。

然而，即使原生家庭的环境再好，父母想要做到这一点，也并非易事。还记得我从学校退学的事吗？对于我来说，那件事正是我飞跃的起点，而赛斯直到17岁都没准备好进行这种跳跃。事实上，在观察了自己家中的三个孩子后，我逐渐发现：对于青少年，甚至是二三十岁的成年人来说，他们人生的核心课题，就是学会独立。这也是推动他们人生变化的最主要力量。

相比身体的独立，心理与精神的独立对孩子更加重要。卡尔·荣格把这种独立的过程称为“个体化”进程。按照他的理论，这正是心理发展的最终目的。然而，就像之前提到过的，大部分人最终都没能达成这一目标。直到生命终结，他们都依然或多或少依赖着父母——这种依赖并不是身体上的，更多是在精神和情感方面。相应地，他们也始终无法摆脱根植于家庭或家族的价值观，哪怕那些价值观早已过时了。

家庭作为一个组织，最重要的作用就是鼓励孩子的“个体化”进程。很多父母之所以失败，恰恰就因为不能意识到这点。在缺乏他人意识的极端的自恋者眼中，他人——包括孩子——从来就不是存在独立的。程度稍轻的自恋者，在孩子与他们分离成为独立的个体时，可能会表现出“敌意”的态度，比如生气地说：“这孩子一点也不像我！”并将孩子视为不同于“我们”的异己——“他们”。很明显，父母对孩子这种不接纳、不认同的态度，必须也会导致对孩子的不尊重，从而阻碍孩子的独立进程。

而程度严重的自恋者，则像是克朗普顿夫妇对待赛斯那样，他们心里早已为孩子安排好了时间表和各种目标，对于计划之外的可能性，他们甚至连想都不愿意想。对于赛斯来说，他完全能够感觉到父母的自恋，也明白他们的严苛与易怒，但由于消极反抗性人格的原因，即使他身处于最躁动的青春期，也不能以任何公开方式表达自己的叛逆。所以，在他口中，一切都“很好”。就是因为他否认了自己心中原本正常的不满，才使自己做出了那些自毁前途的消极反抗行为。

不过幸运的是，他最终解决了问题。距上次见面大概四年后，赛斯又给我打了电话。当时他刚从海军退伍，说自己状态很好，不过他还是想见我一面，单纯就是为了“跟我聊聊”。他还说，他很愿意自己支付这次费用。我对他说：“这样的跟进对我同样有益，这次我将免费为你服务。”

当我又见到赛斯时，那感觉非常特别。一方面，他身体上的变化并不大，但另一方面，却能感到他发生了难以名状却很明显的改变，那就是他的言谈举止看起来比实际年龄（22岁）更加成熟。他对我说：“我本来很喜欢海军生活的，在服役一年半后，我甚至考虑过成为职业军人。但又觉得自己很可能是在故意与父母作对，当时的感受，又有点像之前我一直在心里对父母所说的：‘滚蛋吧，我才不想进该死的大学。你们越是想让我去，我越是不去。’不过渐渐地，我发现自己比军队中大部分人都要聪明，甚至比许多军官都要聪明。这时，我开始觉得自己并不适合做职业军人。父母想不想让我上大学其实一点都不重要，重要的是我自己想不想。”

“所以今年秋天，我就退伍进入了麻省大学。其实我愿意的话，还可以申请一所更好的大学，但是那样的话，我就会比其他同学年纪大很多。而麻省大学的学生年龄普遍比较大，而且学费也便宜，这样我的退伍军人津贴就足够支付学费了。还有，我父母一向在经济上支持我，在服役时，他们就花钱为我建了个基金。这就是我的储备金，以后我会用这笔钱去攻读医学院。”

“我已经和父母谈过了。我们表面上非常融洽，只要有假期，我就会回家，在此以外，我们各过各的生活。但这种融洽真的很表面，非常非常地表面，我的意思是，天啊，我觉得他们简直想在高尔夫乡村俱乐部里度过余生。为什么他们就不能成熟些呢？”

我先向赛斯表示了祝贺，现在他已经长大成人了，并且正学习着如何在情感上获得独立。然后，在咨询结束前，我对他说：“从某种意义上讲，你父母也许还会继续成长，也许不会。但即使他们有一天不再成长了，你也许需要去原谅他们的幼稚。你要以最健康的方式，学会百分百的独立，当然，这是以后的事了，现在你不用为这些事情过虑。”

还有一件事，我并没告诉他，那就是：就算是对心智最健康的人来说，完全独立，那也是年过40才可能达到的境界。

第十章　家，是生命开始的地方

家有着血缘的“根”，家庭成员可以在此相互依存。

一些孩子虽然在原生家庭里受尽虐待，但却被充满爱心的亲属所拯救。从现实意义上讲，在一个大家庭中，祖辈的存在能让孩子感到一种历史感，并明白“根”的意义。而另一方面，孙辈自己在年老后也能感到生存的意义，并看到一种通往未来的传承。至于旁系亲属们，如果他们能彼此扶持，也能让事业等各个领域的路变得更加宽阔。

但有的时候，大家庭又完全可能成为毫无积极意义的沉重负担，会压制成员的不同声音。任何胆敢反对家人的个体，无论反对的是父母、祖辈、叔伯姨母还是兄弟姐妹，都会受到指责，背负上道德的枷锁。实际上，文明确实与礼貌有关，但是在必要的时候，大胆地说出看法并不意味着不文明。更确切地说，文明更应意味着开放与真诚。对真诚的维护，就必然意味着，会对不文明的家族或组织规范发起挑战。与之相反的是，如果一味追求家族内部的安宁，那就是一种懦弱的虚伪。

从某个角度来讲，父母确实就是孩子的世界。但对一些自恋的父母来说，他们认为只要子女忤逆了自己，就一定会下地狱，而且，他们还会用拳头打压孩子的反叛。而当这些父母变老后，拳头虽然不再奏效了，却会试图用另一种方法继续维护权威，那就是“老年专政”。他们会通过“老年专政”传递出一种近似勒索的信息：“你们最好按我说的做，否则，我就会因心脏病突发而死。”在这种时候，如果子女为了家庭安宁而违背自己的意愿，甚至拒绝自己的使命，久而久之就会变成怯懦的人，唯有奋起抗争才是真的勇敢。

家族式偶像崇拜的泛滥，或许与《十诫》中的第五诫有关：“应当尊敬父母，你在大地上的生命才得以长久。”从心理学家的立场来看，这是一句需要被彻底改写的话。在绝大部分情况下，孩子天生就懂得尊敬父母，但如果他们父母的行为实在为人所不齿，问题就会出现。这时，孩子会用一些自毁式的手段，来控制自己的思维，试图让自己去尊崇父母那些本不该被尊崇的行为，这也就是我们常说的自我欺骗。自我欺骗让神经机能障碍症大爆发，毫不夸张地说，心理医生遇到的与“第五诫”有关的病例之多，几乎能达到其他病例的两倍。

就像任何组织一样，家庭也是个系统，而系统总是会抵制改变的。

当某种家庭传统面临改变时，这个组织会毫无疑问地予以反击。一旦当你成功打乱了原有的平衡，家庭规范也势必因此改变。

即使到了今天，人们依然会赞美对家族的忠诚，并在道德层面上付之以重大意义。我们总是爱说“血浓于水”，并时刻暗示着血亲的重要。比如，如果某人得不到家族的认可，我们就永远不该与之结合。“血浓于水”这句话还暗含着这样一种意思：我们应该更喜欢家族成员，和他们在一起时，我们应该比和其他人在一起时更开心。作为心理医生，我不但常要帮助那些因自己掀起家庭风云而焦虑的人，更要处理许多仅仅因为自己不喜欢和家人相处，就感到内疚的人。

“我不知道自己是怎么了，”患者们经常会这么说，“我不想去探望父母。他们整天就知道看电视，要不就是谈论桥牌——从30年前就是这样。你说有谁会喜欢这样呢？但我妹妹偏偏就喜欢，她现在在自己家里时，也是整天看电视，我觉得无聊透了。而且，只要我试着对她们说些自己感兴趣的事，他们就会马上转移话题。他们甚至一点也不了解我，和他们在一起时，我觉得自己就是个陌生人。我知道这样想是不对的，但我偏偏就是这么感觉的。我觉得自己格格不入，但是看在上帝的分儿上，他们是我的家人啊！”

对于这类患者，我一般会对他们这样说：“你看，在父母家时，你完全不用非要感到自在。他们是他们，你是你。他们的确给了你生命，但这不意味着你们一定要有共同点，也不意味着你们一定要很亲密。你没有机会选择自己的出身，即使真的有，也不意味着你的一生都必须和父母处处保持一致。从血缘上看，他们是你毋庸置疑的家人，但从心灵上说，他们未必就会成为你心灵的家园，或真正的归宿。如果说回父母家这件事确实让你感到难受，你应该考虑的是对策，而不是因为‘难受’本身而感到内疚。”

我的这番话，通常能让他们如释重负。

乔尔不到40岁，他和妻子英格利特都是心理医生。他们还有两个孩子，年纪都在10岁出头。乔尔的父亲非常有钱，每年感恩节期间，父亲都要带着整个“家族”到加勒比海度假10天。在乔尔口中，他们的感恩节晚餐既冗长，又无聊。他抱怨道：“天呀，真是没意思。每年从一月开始，我和英格利特就开始为这该死的聚会发愁。真希望我能不去。”

“必须去吗？”我问他。

“你懂的，我并不是‘必须’做某事。”乔尔又思考了一下说，“对我来说，这也有点矛盾。这个家庭聚会就像是一种信仰。我当然想见见父母，甚至也不介意见见妹妹和她那个蠢丈夫，还有，见见他们的孩子也还挺不错的。我的孩子很喜欢和他们一起玩，他们相处得很好。我和太太也愿意暂时换换环境，晒晒太阳。但是10天未免太长了。每次在第5天后，我们简直就想要杀人了，当然这只是气话。我们和他们之间没有任何共同点。10天！这就相当于我们每年都要花百分之三的时间去抓狂，在这段时间里，我们完全可以做些更有意义的事。”

“听起来，问题好像并不是聚会本身，而是它占据了太长时间。”我这样评论道。

“没错，显而易见。”乔尔感激地说，“如果只聚会4到5天，对我来说没问题。但10天太长了，当然孩子们并不觉得长，要是聚上20天，他们会更高兴。但对我和英格利特来说，这10天像是遥遥无期一样。”

“那是不是可以想一些双赢的办法呢，让每个人都得偿所愿？”我问道。

“理论上说，是有办法的。孩子们已经到了可以独自坐飞机的年龄，我们可以让他们自己先去参加聚会，然后我和英格利特可以在5天后再飞过去。但这只是在理论上可行。”

“我不太明白，为什么只是在理论上可行呢？”

“因为这会让我父亲非常生气。我现在都能想到他会说什么：‘我花这么多钱给你们买机票，可你们才来5天，这有什么意义？’他一定会大喊大叫。当然，我可以对他说：‘机票钱我们自己付。’这大概能堵住他的嘴，并且我也很愿意这么做，花一天的收入去换5天的自由。但是真正的问题不在于钱，而在于他们会一直追问为什么：为什么你们只想来5天呢？我可以说太忙了，抽不出10天的时间。但这可不是什么充分理由，我父母一定会生气，他们会觉得我们不那么在乎他们，也没那么爱那个家，尽管事实上确实是这样的。然后，我妹妹和妹夫也会幸灾乐祸，没完没了地唠叨，说我傲慢无礼、忘恩负义什么的。我既不想在那儿待上10天，也不想把自己和家人的关系搞得太紧张。”

“可能你们对家族确实没那么在乎，至少不像你妹妹一样在乎。但是你们两个也确实很忙，事实上，你们的时间很宝贵。”我说。

乔尔沉默了很久。最后他自言自语道：“我不是第一次搅得全家不宁了。但之前的每一次抗争都是值得的。可是这一次，我不确定这是不是真的有意义。不过好在英格利特也和我想的一样，在这类事情上，她的判断总是特别准，我今天晚上会和她商量一下，看她还有什么好主意。不过，你的建议确实很棒。”

“这可不是我的建议，我只是建议你考虑所有的选择。”我对他澄清。

“是的，不过这种事情都需要你来建议，我也确实够蠢的。”乔尔语气很坦诚。

“你又犯老毛病了,总希望自己完美无缺。”我提醒他说。

长期以来，乔尔总是对自己感到失望，我们已经在这个问题上做过不少努力。但成为家人的众矢之的，终归是不好受的，即使对心理医生来说也是一样。

在接下来的那次咨询中，乔尔显得兴高采烈，他告诉我：“英格利特觉得可以冒险一试。所以我就给父亲打了电话，说我们会先把孩子送过去，但是我们工作太忙了，没法抽出整整10天。就像预想的一样，他大发雷霆，但是我对他说，我们可以负担自己的旅行开销，这就等于将了他一军，他这才勉强同意我说的。现在，我父母肯定觉得我是个古怪无礼的家伙，不过，反正不管我们做什么，他们都没真正理解过我。”

我也同意乔尔的说法，他父母确实会觉得他既无礼，又不懂得感恩。不过从我的角度来看，乔尔作为家庭的一员，反而堪称是文明典范。

所有组织都会有一套属于自己的规范、座右铭，甚至是信念。这些最早都是来源于组织的领袖。在有些时候，也许是领袖刻意创建了这样的一套原则，但在更多时候，它们的形成与维系，却完全是在一种无意识的状态下进行。但无论有心还是无意，这套原则都非常必要。因为正是它们的存在，才让组织也拥有了人格和特性，并在很大程度上完成了对组织自身的定位。不管是组织的规范、座右铭，还是信念，它们都既可能是真实的、文明的、理智的，也可能情况完全相反。所以，这套原则的本质属性也决定了组织的健康程度。

在上个例子中，乔尔的父母制定了两条家庭规范：一是家庭成员每年都要聚会一次；二是年度聚会为期10天。乔尔很明白，自己的做法违反了第二条规定。但经过考虑后，他和妻子觉得自己是有条件躲清闲的，然而即便如此，他依然为自己的行为感到焦虑，因为挑战家族规范的代价，往往是高昂的，甚至被家族抛弃也屡见不鲜。

健康的家规

在一些家庭中，父母严格禁止孩子顶嘴，只允许他们按照父母的意思办。这就是一条不健康的家规。除了要求孩子绝对服从，很多父母自己还认为孩子比大人卑微，孩子们说的话不值得相信。相反，在另一些家庭中，父母则会“鼓励”孩子顶嘴，甚至在大人说话时，孩子也会随意打断，而不管孩子表现得多么无理，父母都不会管，认为孩子还小，不懂事。这两种极端的家规也都是不健康的。

雅典人不仅建立了黄金比例的帕特农神殿，也把这句话奉为经典——过犹不及。真正健康的家规，往往会渗透出不偏不倚与相互平衡。在我拜访过的一些家庭中，我认为最快乐、最具活力的家庭，一定具备这样的父母：父母能有限度接受孩子的意见，但当孩子超越某种限度时，又会阻止他们。很多人误以为这种寻求最佳平衡点的方法会很难把控，以为父母专制的家规则会更加简单。据我多年的经验证明，在平衡式家庭中，孩子们往往从还很年幼时，就能分清得体与过分的区别，也能明白正直坚定与唐突无礼的不同。

在家庭中，成员之间的玩笑也能反映出上述论点。在一些家庭里，所有人都可以肆无忌惮地互相开玩笑，这似乎成了一种习惯，或者说规则。不幸的是，这些父母在看着孩子们近乎恶意地互相“取乐”时，竟然还能够淡定地旁观，甚至自己也参与到其中，享受这种羞辱别人的乐趣。这实在是让人难以理解的举动。而另一方面，有些家庭里的气氛却又过于死板，这种约束甚至会让我这个客人都感到压抑，后来我渐渐明白，这正是完全禁止玩笑的结果。就像上文说过的，据我观察，在那些充满生机的家庭中，父母会和孩子调笑，孩子们也会回敬父母，大家都会开彼此的玩笑，但却都适可而止。在这里，每个成员都明白底线在哪里，张弛有度，既能谨慎地保持一种善意的幽默，也不会陷入轻佻的蔑视。

然而，需要注意的是，我所说的张弛有度是一种健康的弹性，绝不是前后不一的自相矛盾。有一次，我和莉莉参加了一户人家的鸡尾酒会。他们有一个6岁的男孩，开始时，那个男孩子在客厅一角扔网球玩，几分钟后，球撞到墙上，砸到了客人中间。男孩的妈妈说：“不要在这儿玩球。你知道房间里是不准玩球的。”但也就过了一分钟，那个孩子又开始扔球，球又一次砸到了客人。

“我告诉你不要玩球了，快停下！”他的妈妈开始尖叫。

仅仅片刻之后，那个男孩子再次扔起了球，父母却好像没看见一样，我和莉莉站在一边，默默等着“灾难”重演。果然，球第三次砸到客人当中，这时，孩子的爸爸挥手打了他一个耳光，然后把他关进自己的房间，任他哭闹。

这种情形的出现，就是因为父母一再忽视孩子的违规行为，没有及时处理。在这个例子中，父母的规则是“房间里是不准玩球的”，但是当孩子违反这个规则之后，他们并没有认真处理，仅仅是用语言简单重复规则，而最后当孩子的行为影响到他们时，父亲的处理方式又简单粗暴。这种做法与张弛适度完全是两回事。最初，当孩子违背规则时，他们不进行处罚，而最后父亲根本不是在处罚，只是在发泄愤怒。父母的行为前后不一致，势必导致孩子莫衷一是，没有明确的标准可以遵循，这恰恰是一种缺乏组织意识的行为，会给孩子造成极大的伤害。大约10年后，我和莉莉听说那个男孩在长大后出现了相当严重的行为问题。

别为一个信念，断送前程

信念作为一种深入人心的立场和价值观，是规范形成的基础。通常在信念的基础之上，组织规范才得以获得发展。对于乔尔家来说，为期10天的年度家庭聚会是一种规范，而这种规范又基于下面的信念：“我们是相亲相爱的一家人，彼此喜欢相守。”乔尔很明白，想要改变这种10日聚会的规范，最大的危险在于挑战家族的价值观。在这个家族里，乔尔就像个激进分子，他一旦给这个家做手术，必然会引发父母的痛苦，因为他的行为是在质疑整个系统。但这种心理上的痛苦，往往是健康的，从这种改变中受益的将不仅是乔尔夫妇，还有整个家族。

尽管在很多时候，组织信念不过是建立在幻想之上的，但家族凝聚力确实能因此加强。包括我在内的很多研究者，都无法想象如果没有了信念和相应的规范，一个组织将如何长期存在。尽管信念必不可少，但就像规范一样，它们本身却同样可能具备某些压迫性，会阻碍人的成长。

阿瑟·米歇尔来见我的时候只有20岁，正在上大学二年级，当时正为成绩不佳而苦恼。他很清楚自己没有学习的动力，但他却坚持说：“我必须激励自己，就像泰德叔叔那样。”

“谁是泰德叔叔？”我问他，然后，他给我讲了一个荡气回肠的故事：在“二战”期间，日本侵略了太平洋上的某个小岛，在和日军的激烈战斗中，阿瑟的叔叔泰德被地雷炸断了双腿，但他却顽强坚持着，用肚皮贴地爬行了几百码，穿过雨林，最终回到了美军营地。

“这真让人敬佩，但是，这又和你的学业有什么关系呢？”我说。

“当然有关系，只要认定目标，我们米歇尔家族的人就算爬也要爬到终点。”他解释说。

这是我第一次听到这样的家族传奇。我问他：“听起来，你们家族的人确实意志坚定，但你自己的目标是什么呢？”

“当然是拿到学位，而且我是在用自己的节奏向前走，并没有逼自己像泰德叔叔一样。”

一个小时的咨询很快就要结束了，我跟他预约了下周的时间。在他离开之前，我对他说：“你的问题有三种可能：一、你缺乏你们家族的传统精神，也就是你泰德叔叔身上所具有的坚定意志；二、也许是某种我和你都还没有了解的事情，影响了你的决心；三、也许你根本就不想把大学读完。在下次见面之前，我希望你能认真考虑一下这几种可能性。”

在之后的那次咨询中，阿瑟承认自己确实不那么想上大学，一直以来，他都想成为一名汽车修理师。虽然之前他也觉得进大学是个不错的选择，但是现在，他很希望能退学，并找一份喜欢的工作。

“那你为什么不退学呢？”我问道。

他支支吾吾了一会儿，然后，在我的鼓励下，他断断续续地给出了这样的回答：“我就是不能”，“我必须毕业”，还有“我已经陷了进去，没有办法脱身”。直到将近半个小时后，谈话才算有了些进展。他带着哭腔对我说：“我父母总是告诉我说‘一旦开始，就必须坚持到底’，所以你看，我必须读完大学。”

这就是家族信念。我试着对阿瑟说，这些信念只不过是种引导，而不是律条，况且不是还有那句谚语吗：“就算是制定律条，也是为了等着人们去打破。”最后，阿瑟同意由我约见他的父母，并向他们解释：他们的儿子注定要成为一名汽车修理师。比起盲目遵从家族信念，尊重自己的意愿，才是最重要的事情。

我和阿瑟的父母谈得很顺利，他们都是很讲道理的人，很爱孩子，并愿意放下成见。于是，在父母的祝福下，阿瑟中断了大学学业。

阿瑟·米歇尔家真是个生机勃勃、乐观向上的家族。他们家族关于意志力的信念已经成了一种价值观和生活态度，这使得整个家族可以保持一种向上的动力。从本质上讲，这真是再好不过的事情。更妙的是，不久之后，阿瑟就成了家族的另一个传奇。他只花了八年的时间，就成为享誉全美的、也是独一无二的古董车维修专家。他经常受邀为车主提供服务，并获得了令人咂舌的丰厚回报。比起硬着头皮待在大学里，他现在绝对是成功太多了。在这个故事中，阿瑟·米歇尔家族的信念本身并没有问题，只不过，阿瑟当初对它的解读太过狭隘了。

可怜的老乔治舅舅

遗憾的是，许多家庭信念并非这么积极，并且，大部分案例的结局也没这么让人欢欣鼓舞。有许多家族信念的存在，只能让后辈一代不如一代。比如：“你不如你爸爸，你爸爸不如你爷爷”；或者是“我们杰克森家的人世世代代都在磨坊工作。我们就是普通人，不该像有钱人一样装模作样”。我分别见过六名不同的青春期患者，他们聪慧、敏感，身上都充满艺术气质，但同时，他们也都焦躁不安，极力想改变贫穷的家庭。但是我却没能帮到他们。每次我的努力，都会遇到这样的阻碍：“别在我们面前这么骄傲”，“我们可没机会接受花里胡哨的教育”，或者是“你是上过大学，不过最好别来跟我们叨叨大道理”。违反家族规范或者“背叛”家族信念的代价是巨大的，想要在安于贫困的大背景下脱颖而出，成为“更好的人”，你就很可能会成为全家的众矢之的。当家族信念使后辈向下流动时，很显然，这种后果将是毁灭性的。

我从小就听着父亲的传说长大，他才华卓越，能力超群。他的成就非常显眼——他是第一个从哈佛法学院毕业的学生，当时只有22岁；他成为事务所里最年轻的合伙人；他白手起家，却挣得万贯家财。

我父亲是家中唯一的孩子，而我母亲还有一个哥哥,我的父母私下里称他为“可怜的老乔治舅舅”。我父母话里话外总是暗示着，乔治舅舅从没挣到过什么钱。他先是进入岳父的房地产公司工作，后来就继承了那家小公司，自己根本没努力过。他在纽约长岛有一座破旧的小房子，平时总是坐着自己的小船，在自家附近的水面上钓鱼。和在华尔街工作的我父亲相比，这差距可不是一点半点，虽然他毕业于普林斯顿大学，但大学学位却对他没起到半点用处。在我小时候，我的父母还只有40岁出头，乔治舅舅也还不到50岁，但他就已经被他们叫作“可怜的老乔治舅舅”了。在很长时间里，我都没想过去注意这位安安静静、不爱出风头的舅舅。

可就在他70多岁时，舅妈去世了。不久之后，我和莉莉回到纽约探亲，那之前我们已经离开几年了。某一天，我父母准备带我们到一家消费昂贵的高级餐厅吃饭。“你们介不介意我把可怜的老乔治舅舅也叫来？”母亲征求我们的意见，“他妻子去世了，我们得为他做些什么。”

“当然不介意。”我和莉莉都这么说。比起听父母说话，我们俩对美

食更感兴趣，因为他们的话里总是充满了炫耀意味，非常无聊。那天我忽然有了个念头：说不定，乔治舅舅还能为我们带来一些乐趣呢。事实上也确实如此。当看到父亲用他那套虚荣的方式对待领班的讨好时，我和莉莉几乎要坐不住了。我们互相对视，忍着自己的笑意。此时我竟然发现，乔治舅舅的脸上也浮现出同样的戏谑神情。就这样，我们开启了那个不寻常的傍晚。

当晚的交流可以被分为三个层次，彼此泾渭分明。我父母还是说话最多的人，说的也都是些老问题和老观点。但是，我们夫妻和乔治舅舅却时不时插几句话，内容大致是对我父母的取笑，开着非常得体的玩笑，他们甚至都感觉不到嘲讽的意味，或者说，他们觉得没什么比自己的话更重要。最后，还有一层无声的交流——我们和乔治舅舅经常会彼此会心一笑，这种沟通比我与父母的平淡对话有意义多了。我很清楚，乔治舅舅很有智慧，能够巧妙地在我父母之间周旋。

直到这时我才发现，在我的原生家庭里，乔治舅舅一直被我父母当成陪衬物，他们以此满足自己的自大心理。也许，他们的做法并没伤害到乔治舅舅本人，但是我却因此失去了很多乐趣。那次晚餐后，我再也没见过乔治舅舅，和莉莉很快又回到了繁忙的生活中。而就在一年以后，乔治舅舅因中风去世。其实，我非常希望父母能早点让我接触他，这样的话，我也许能从“可怜的老乔治舅舅”身上学到许多东西了。

在我的原生家庭里，最大的价值观问题，或者说最病态的信念就是——浮夸。我父亲确实是个很有智慧、也很有能力的男人，但是为了维持家族的骄傲，他被神化成了最为睿智、卓尔不凡的男子，似乎也只有他选择的路，才是最有意义的。事实上，尽管乔治舅舅并不像我父亲和母亲那样一心向上，可他的智慧却一点也不比我父母少。甚至在精神方面，他表现得要比我父亲更加优秀。然而，对于家庭信念来说，乔治舅舅的存在也因此变成了一种威胁，所以，他必然会被我父母贬损为“可怜的老乔治舅舅”。

浮夸本身就是一种扭曲，而扭曲呈现出的方式却不止这一种。由于家族传奇是建立在“选择性记忆的历史”之上，其中臆想的部分，很可能会多于真正的事实。这样造成的结果就是严重的扭曲。我父母本身的控制欲极强，一旦真给了他们机会，他们不仅会为孩子选择伴侣，甚至还会安排我们的职业生涯。多年以来，我一直被这个问题深深困扰，所以在结婚后，我就立志不能像他们一样。从某种意义上讲，我也确实做得不错，从两个女儿出生开始，我们就非常注意在最大程度上让孩子合理

地享受自由。

在孩子六七岁时，一位叫作鲍勃·安德森的资深心理学家曾来冲绳探望我们，并在我家中小住几日。在他离开之前的那个晚上，我们闲聊时，我无意间说起："我们不是那种很强势的父母。"莉莉此时也在一旁点头赞同。

"你们不是什么？"鲍勃语气中充满了怀疑。

"我们不是那种很强势的父母。"我又一次强调说，同时微微感到不快，"我的意思是，我们并不想为孩子把路铺好，我们也不会把任何过分的期待强加在孩子身上。我们想让她们去自由选择要走的路。"莉莉又一次点头附和。

"嗯，你们或许确实没特别要求孩子去做什么，我已经观察你们4天了，也觉得你们是一对好家长。"鲍勃先是表示赞同，但马上又提出质疑，"但是我很确定，你们真不是像你们说的那么不强势。在我看来，你们传递给孩子的信息是这样的：'你们可以尽情做自己想做的事，只要保证自己是优秀的。'你可能确实没把什么过分的期待强加给他们，但你们却希望他们是优秀的，我真不觉得这能叫'不强势'。"

感谢鲍勃，更庆幸的是，我们听从了鲍勃的建议，并推翻了自己之前的错误观念。一直以来，我们确实都期待孩子能够优秀，并自我陶醉地以为自己一点都不强势。这种心态却会给孩子带来不小的压力和伤害，直到这时，我们才意识到自己的错误。现在，我们会这样评价自己："我们的控制欲确实不像我的父母那么强。但在另一方面，我们也确实营造了一种微妙的、期待成功的家庭气氛。虽然这些表现得比较隐蔽，但同样会带给孩子巨大的压力，孩子们不得不因此面对抗压的问题。"

我们的确有意想树立这样一种信念："我们不是强势的父母。"但是在无意识中，我们又自己扭曲了这种信念。所以说，这是一种隐蔽的不真诚行为。无论是有意还是无意，类似的扭曲都会削弱光明积极的力量，让更多的阴晦与迷茫存于人们心间。

谎言，是藏在衣柜里的骷髅

在某些家庭中，可能存在着一些秘密甚至是谎言，它们与家庭规范和信念完全不同，前者是一种对事实的刻意歪曲，不但无助于家庭的自我定位，反而会导致出错误的认知。尽管，每个人都可能会在某种情况下说谎或隐瞒一些事情，但这里我们所说的，是家长故意向家庭成员提供不实信息，并以此达到歪曲事实的目的。即使初衷并非恶意，但这种不真诚的行为却依然会以不同形式摧毁家庭的健康。

米尔德里德·森尼克之所以来到我这里，原因是她的孩子们成绩下降太过迅速了。只在一年之间，12岁的辛西娅和10岁的罗伯特的成绩就都从A等滑到了D等。而就在一年之前，她的丈夫哈里因为侵吞公款而被判处三年监禁。

“这对孩子来讲一定是巨大的打击，不仅是因为他们的父亲触犯了刑律，还因为父母不得不离开家庭，并且，经济状况也会因此变得更差。”我这样说道。

“是的，所以我才想尽一切办法避免负面信息伤害他们，至少现在他们还不知道爸爸在监狱里。”米尔德里德说。

“他们怎么会不知道呢？”我很疑惑。

“我告诉他们说，爸爸参加了政府的援助项目，要被派去越南服务三年。这也是在哈里入狱前，我们就商量好的。现在他有机会得到假释，可能再过一年就能回家了，谢天谢地！孩子们很爱爸爸，现在这个情况，应该无损于他们对父亲的尊重。”

我花了一个小时的时间，鼓励她向孩子们说出真相：“我知道你说谎是为了保护他们，但谎言始终就是谎言，孩子们不可能完全被蒙在鼓里。比起从别人口中了解真相，由你亲自说出要好得多。”终于，她勉强同意向孩子们坦白，却要求我必须也在场，以便帮她收拾残局。

他们看起来都是好孩子。在将事实和盘托出时，米尔德里德露出痛苦的表情，几乎是结结巴巴地说：“我必须要向你们道歉。我告诉你们爸爸在越南工作。但事实却是，他被监禁了。他从公司挪用了一笔不属于他的钱。这触犯了刑律。但你们的爸爸并不是坏人。他之所以这样

做，是想让我们能住进更大的房子，给你们买更多的玩具。我并不是说他没有错。但是他已经为此付出了代价。再过一两年，他就能出狱了。到时候我们一家就又能在一起了。爸爸妈妈都非常爱你们。很抱歉，我说了谎。我不该骗你们。但是我很希望你们还能爱爸爸，这很重要。我不想你们把他想成个坏人。”

在她说话的同时，我在一边观察着孩子们的反应。令我吃惊的是，他们在听到一半时，竟然都露出了开心的笑容。等她说完后，孩子们简直称得上兴高采烈了。

“你们为什么会这么高兴？”我问他们。

“因为我们还以为爸爸入狱是因为谋杀呢。”辛西娅回答说。

显然，他们从一开始就没相信妈妈的谎话。因为父亲入狱这件事，学校里的孩子们总是戏弄他们，他们还看到过惩教局寄来的信件，而且在妈妈去探监时，他们也很清楚妈妈的行踪。但是他们却没跟妈妈说过这些。

“因为我们不想惹她难受。”罗伯特这样解释说。

出于直觉，我这样问他们：“你们知道‘挪用公款’这个词是什么意思吗？”

“我们之前还以为是一种谋杀的罪名，学校里的孩子们总是提到这个词。现在，我觉得它的意思应该是偷了什么东西，是吗？”辛西娅回答。

我告诉他们，的确如此。接着我们谈了他们的感受——对爸爸的感受，对犯罪的感受，对妈妈说谎的感受，还有对同学取笑的感受。但此刻对于他们来说，这一切似乎一点也不重要了，他们满心感到的只有轻松，因为“爸爸没有杀人，他很快就能回家了”。他们本来还以为爸爸要在监狱里待一辈子呢。他们还保证，今后要对妈妈也开诚布公，而这时的米尔德里德，看起来也十分欢欣鼓舞。

我对这个家庭的治疗一共只有两次，在孩子们了解了父亲的真相后，也就消除了由于误解所产生的沉重压力。此后只用了不到一个月，他们的成绩就迅速恢复到了从前的水平。

这个家庭的故事证明了一件事：如果说，被了解和被理解是维系亲密感的方式，那么，被误解必然会让孩子生出嫌隙，即便是无意中让孩子触到了父母正隐藏的某个重要秘密。因此，父母永远都不应该向孩子撒谎。谎言，即使是善意的，也会让孩子受到伤害。当孩子感觉只有自己被蒙在鼓里时，会有一种被孤立的感觉，还会因此变得越来越焦虑。

卡尔·荣格曾提出过“阴影”的说法。他用这个词，描述出了那些存在于我们意识中的、不愿意表露出来的事情。“阴影”的特征在于：我们不仅想对他人隐瞒这部分内容，还试图自我欺骗，尝试将其去除。荣格认为：人类之所以会产生罪恶，就是因为有些人“拒绝面对阴影”。阴影不仅能存在于个体心中，也会存在于群体之中，对于森尼克家来说，父亲因罪入狱，就是他们共有的家族阴影，就像一具被藏在衣柜里的骷髅。

然而，就算被藏在衣柜深处，骷髅并不会停止腐败，它一样会散发出恶臭，并将这气味充满整个家中。森尼克家的孩子们成绩迅速下降，就证明了这种影响，而生活在阴影中的个人或家庭，都会苦苦挣扎。

没人喜欢恶臭，上天之所以赐予我们嗅觉，就是为了让我们能闻到恶劣的味道，由此为线索，甄别出谎言与臆想。然而，不知从什么时候开始，我们这种能力却逐渐退化了，我们很难再辨别出精神的腐败，以至于谎言和期盼开始充斥在生活的各个组织中。这便是人类社会正在面临的重大问题。

无论何时何地，真诚都代表着光明与真理。人类也必须直面自我，并把“阴影”摊开在阳光之下，这道理对个人和集体同样适用。没有人愿意把自己禁锢在黑暗之中，想冲破黑暗，需要我们的意识不断成长，学会用真诚去对抗虚伪。但真诚难免会让人痛苦，就像良药苦口，然而从长远来看，这却是治愈所不可或缺的。森尼克家的故事就是一个很好的例证。

我们要警惕谎言，哪怕是看似无关紧要的善意谎言。当然，没有什么事情是绝对的，在必要的时候，文明也许会驱使我们一边承受着心中不安，一边对他人有所保留。但在绝大多数情况下，文明却意味着真诚，既是对于自己的真诚，也是人与人之间的真诚。就像那则伟大预言说的一样：“一切隐秘终将显露。”

对于我们的社会来说，真诚才是文明的真谛。

第三部分　真诚与新生

生活中，

最可怕的不是刺耳的真话，

而是镇定自若的谎言。

第十一章　移情作用与角色错位

真诚的一个重要特征，就是实事求是，努力让自己的认知接近现实。但这说起来容易，做起来却很难。由于我们的主观想法和情感都太强烈了，所以，常常会扭曲客观的事实，其中最普遍的，就是移情作用。移情作用，就是把对一件事情的感情转移到另一件事情上，在诗歌中，移情作用堪称司空见惯，比如普希金在《致大海》中有这样的诗句：

再见吧，自由奔放的大海！

这是你最后一次在我的眼前，

翻滚着蔚蓝色的波浪，

和闪耀着娇美的容光。

好像是朋友忧郁的怨诉，

好像是他在临别时的呼唤，

……

大海波涛汹涌本来是一种自然现象，但是诗人却把自己内心的情感投射其中，认为翻滚的波浪就像是朋友忧郁的怨诉，以及临别时的呼唤。通过移情作用，诗人将内心的情感充分展现出来，为原本没有生命的事物赋予了生命，给人以认同、共鸣和美感。然而在心理学上，移情作用不仅有好的一面，也有不好的一面。好的一面在于，心理医生可以运用移情作用，把患者带入那个导致了他们心理疾病的场景或关系中，扮演患者的父亲或者母亲，帮患者重建他们的认知。而坏的一面在于，如果患者产生大量的移情作用，分不清现实与幻想，生活与虚构，自己与他人，就会导致他们在真实生活中的角色严重错位。

原生家庭之所以重要，是因为孩子可以在充满爱的环境中，充分培养出自我意识、他人意识以及组织意识，这意味着他们能成为一个独立完整的个体。而证明其独立完整的一个重要标志，就是能比较准确地意识到哪些是自己的想法，哪些是别人的想法，哪些是自己的想象，哪些

是客观的事实，并积极融入社会。如果原生家庭缺乏爱，或者长期溺爱孩子，孩子就会出现认知粘连，陷入思维迷雾，不能成为完整独立的个体。最常见的表现，就是分不清家庭与学校、父母与老师、个人与集体，甚至家与国的界限，常常会以对待父亲的心态对待上司，用对待家庭的心态对待国家。

我的妻子莉莉是中国人，她告诉我，古代中国人对地方行政管理人员有个特别的称呼，叫“父母官”，而皇帝则会把国家当成自己的家庭。我认为，这就是一种由移情作用所导致的认知粘连和思维迷雾。父母是父母，官员是官员，家是家，国是国，如果以要求父母的心态要求官员，或者反过来，官员把管理的对象都视为自己的儿子或者孙辈，无疑会造成天下大乱。

能够让自己的意识走出家庭，既是意识的成长与进步，也是对生命的展开。英国诗人赫伯特曾说：“蠢人在自己家里知道的事情，要比聪明人在别人家里知道得多。”如果我们的意识一直停留在狭小的家庭范围，或者以看待家的观念去审视世界，把对待家庭的情感转移到生活的其他方面，就会与现实严重脱节，成为一个蠢人。

家的意义

家，是人类所进入的第一个组织。

事实上，我们生来就属于某个家庭，这既不来自我们的自主选择，也不是家庭选择我们的结果。就算一些父母会与子女闹翻，彼此断绝了联系，但父母、手足、叔伯、姨舅之间的亲属关系却永远无法被斩断，这是其他组织所不具备的特征。

罗布特·弗朗斯特曾经写过一首名叫《雇工之死》的诗，讲述了这样一个故事：一位雇工在一个繁忙的割草季辞职，后来他染上了致命的疾病，就又回到农场这个“家”，想要在此善终。他到底有没有权利把农场当成“家”呢？农场夫妇就此展开了讨论。

丈夫说：“家，是一个当你想回去时，它就不得不接纳和收容你的地方。”

而他妻子的说法则略有不同：“我认为，家是一个即使你不配拥有，却仍然会继续给予你的地方。”

撇开这对夫妇的善良不谈，事实上，没有任何组织和机构必须雇用和接纳某人，他们之间的关系只有“雇佣”和“解雇”。而家就不一样了，与其他组织相比，家有着两点特殊意义。

第一，员工被某个组织和机构雇用，是因为他们具备相应的价值。就算在门槛最低的公司，如果你不能证明自己至少有他们需要的某种能力，也是无法找到工作的。但是在家庭中，即使你表现得没有多少价值，家也必须接纳你、包容你。这是家与其他组织和机构最大的区别。

第二个区别，是角色不同。家的首要角色是养育、照顾和支持家庭中的成员。如果不能做到这一点，即使其他方面做得再好，也不能算是成功的家。而对于其他组织和机构来说，它们的首要角色则是生产某种可以销售的产品，如果不能做到这一点，这个组织和机构就无法在竞争中生存。

作家玛吉·路易斯讲述过一个故事，很好地诠释了家的意义。

一天晚上，父亲接到了女儿从大学打来的电话，女儿因为违反校规被开除了。父亲对女儿说：“辛迪，我想你还是马上坐下一班飞机回家吧。”说完这句话后，父亲沉默良久，最后告诉女儿：“记住，当你退后几步欣赏一幅画时，阴影线通常会凸显出画的特色和美感。”

这番话是多么智慧、多么令人满怀希望啊，他没有训斥女儿所犯的错误，而是告诉她，生命中的灰暗遭遇也是不可缺少的一部分。这位父亲向我们展现了，在孩子令家长失望时，家长也要接纳、关爱、支持和鼓舞他们。学校可以开除一个成员，而真正的家永远不会。

既然家与其他组织和机构的角色不同，那么，其中成员的角色也不会相同。如果我们的意识停滞不前，不能意识到家庭与学校、公司以及国家的界限和区分，就容易把家与其他组织、群体混为一谈。心智成熟的人，往往能够在生活中承担很多角色，并恰到好处，他们知道自己对国家的义务，对公司的责任，对朋友的诺言，对家庭的爱，他们不会以对待妻子的心态去对待其他女性，也不会以对待儿女的心态去对待其他人，他们总是能够恰如其分地担任各种身份，并不在不同的组织中完成角色的转换。

而对于心智不成熟的人而言，由于他们的意识还停留在家庭中，所以常常会从“家”的角度看待一切、解读一切。他们会把对“家”的感受和情感转移到学校、公司、国家或者其他的组织和机构中，不知不觉将自己的生活搞得混乱不堪。

讨厌女上司，是因为她讨厌自己的妈

我曾接触过一位患者，名叫珍妮弗·吉格莉尼，她25岁，职业是打字员。她是通过所在企业的员工协助计划，被送来就医的。就医之前，她已经在这家公司工作六个月了。在刚开始工作时，她表现得很好，但是三个月后，她就出现了效率低下、敷衍潦草、顶撞上级以及做事拖沓等问题。大部分公司在遇到这种状况时，很可能会直接解雇员工，但是，她所在的公司有相关的人才政策，并拨了大笔款项用于提高雇员的工作能力。如此一来，她就被送来了我这里。

初见珍妮弗时，我就在她身上发现了三个值得注意的特征。第一，她受教育的水平远远高出当前的职位要求。她是一名大学毕业生，业余时间阅读了各类书籍。在毕业两年后，她曾在另一座城市里担任过一家公司的基层主管。第二，她说话总是含糊其词。我问她为什么辞去薪水更高的管理工作，而成了一名打字员，她回答得语焉不详。而在询问她的父母和家庭情况时，她更是闪烁其词。第三，除去含糊其词这一点，她在其他方面还是很讨人喜欢的，我对她印象不错，也期待着后续的会面。

可是在她只来了三次后，公司员工辅导处的主管就给我打来了电话，说珍妮弗的工作表现取得了极大的进步。

“你创造了一个奇迹，问题都解决了。”他说。

我却很疑惑不解：“是吗？我还没找到问题的根源呢，如果我真创造了一个奇迹，那我也不知道这是什么奇迹。但是你既然说问题解决了，我想你们是不打算继续出钱让她治疗了，对吗？”

“嗯，”他的措辞变得小心翼翼，“如果她不需要治疗，我们当然不想再在这上面花钱。不过，如果她真有接受治疗的必要，我们还是会找你的。”

“既然如此，”我回答道，“她下星期过来时，我会和她谈一下。如果没什么特别的情况发生，我就会让她先回去。但是，我必须提醒你们，心理医生可不会相信什么‘奇迹’。”

在接下来的那次咨询中，并没发生什么特别的事。对于工作改善的

原因，珍妮弗也一如既往地含糊其词，说自己不知道是什么原因。同时，她也表示想要结束治疗了。就这样，我们愉快地彼此道别。

但是在两个月后，那位主管又打通了我的电话："珍妮弗的工作表现又差到家了。看来你是对的，没什么奇迹发生，她还需要进一步治疗。"

"好的，不过在那之前，能不能先说一说她的顶头上司是什么样的人？"我问道。

"她是一位50多岁的女性，性情平和，已经在公司工作了22年，并且安于现在的岗位，没有想再继续晋升。她是个很好的领导，非常关心手下的员工，总把员工叫作'我的女孩儿们'。在她领导速记组后，部门的工作士气一直非常高昂。10年来，珍妮弗是她手下第一个被送来治疗的人。"

再次见面时，我就对珍妮弗宣布，我会毫不留情地追根究底，这样才能"撬开她的嘴"，找出她问题的根源。随着谈话的进行，我发现了一件事——她对自己的母亲很不满。在她口中，母亲就是个"神经兮兮"的人，总是没完没了地患着不明原因的病，一天到晚卧病在床。对于家里的事，母亲连一根指头也不愿意动，对于孩子，也是漠不关心。可是，当孩子没能按要求干完分派的家务活时，她却会大发雷霆。而珍妮弗的父亲则和母亲完全不同。他是个埋头做事的人，不光担任着一家企业的中层管理，还总是不知疲倦地干家务，比如修剪草坪、修理东西、打扫清洁和购物等。不仅如此，他还能巧妙地把家务变成游戏，总是和三个女儿一起玩得很开心。

"对女儿来说，他真是世界上最伟大的爸爸。"珍妮弗这样说道。

在谈话中，我还从她嘴里"套"出了一个关键信息：她很不喜欢自己的领导。

"一头懒猪！"在谈到上司时，珍妮弗一反常态地飙起了脏话。

"懒？你说的懒，是什么意思？"

"她就只会坐在那里说说说个不停，连屁股都不挪一下。她就会指挥我们，就算有再紧急的工作，她也连键盘都不会碰一下。"

“你们速记组一共有多少人呢？”我问。

“总共12个人。”

“你把那位上司算在其中了吗？”我问。

“没有。她连午饭都不和我们一起吃，总是和经理们待在一起。可恶的贱货！”

“可是，她毕竟也是管理层的人，这样也算正常。她管理十几个女孩子，任务重大。”我尽量让自己的反驳更加温和。

“就算她不管我们，也不会出什么乱子，可是她却总是要评价我们的工作，没完没了地重复‘注意工作进度’，婆婆妈妈惹人烦。”

“但这不正是她的工作内容吗？”

“哼，要是她不那么多事，我们能干更多。”珍妮弗坚持道。

我还顺便“套”出了另一个信息，那就是她很少约会。

“我不是同性恋，也不是独身主义者，问题在于，很难找个值得让我尊重的男人。”她解释道。

而对于她为什么要辞去之前那份更有挑战性的工作，她没有透露更多，我唯一的收获就是，她以前的上司也是一位中年女性。此外还有个很有意思的情况就是，她尽管还是不愿多讲，却似乎很喜欢我，很愿意和我谈话。

又做了6次咨询后，主管的电话又来了：“我想，这回你真的创造奇迹了。”他说，“刚一恢复咨询，珍妮弗的工作表现就又变好了。不过我打算再观察五个星期，看看她的表现是否稳定。”

“我不觉得她目前真能稳定下来，”我回答说，“我对她已经了解了不少，也猜到了发生变化的原因。坦白说，如果她继续治疗的愿望并不强烈，我也不会勉强继续。但同时，我有个建议。”

“请讲。”

“如果她又旧病复发的话，我希望你们准备好为她提供长期的治疗，我说的是为期一年、甚至两年的心理治疗。而且，请为她物色另一位心理医生，最好也是位女性。我希望你们能保证这两点，否则，我觉得在这个节点停止治疗并不合理。而且我还要提醒你们的是，更换医生后，她有可能不会进步得这么快了。”

“这是件大事。我很想答应你，不过我还要和她的上司谈谈，也需要和人事部门商量一下。”

公司同意了我的建议，于是，在后面的那次咨询中，我把和主管的对话内容告诉了珍妮弗。

“为什么必须是一位女性专家呢？”她这样问我。

“因为，我确信你把自己的上司和母亲混为一谈了。”

“这真是荒唐！”她立刻反驳道，语气十分强硬。

“怎么会荒唐呢？你对她们都同样不满。在谈论她们时，你给出的评价也很相似。你会骂她们，还反复说她们‘懒’。”

“但她们是两个人啊。而且我妈妈也不是真那么懒，她身体有病，你是知道的。”

“你真的相信她整天都在生病吗？”我反驳道，“其实你心里很清楚，你母亲只是假装生病，并以此作为偷懒的理由。我觉得你是在用恶劣的工作表现，作为对母亲的回击。”

“但是我现在的表现变好了，”珍妮弗提出异议，“主管不是对你说了吗。”

“那么，你认为这是因为你不再讨厌自己的上司，还是为了让我高兴？”

讨好男心理医生，是因为她喜欢父亲

珍妮弗显然不接受我的推断。

于是我继续说：“那你觉得，自己这两次进步是因为什么呢？就算你对上司的看法一点没有改变，但只要一开始见我，你就进步了，对此你自己也解释不清楚，对不对？据我分析，你不仅把母亲和上司的角色混为一谈，还把我和你父亲的角色混为一谈了。因为你很爱父亲，所以拼命想让他高兴。同样，你一来见我，工作状态就变好了，是因为你非常想让我高兴。在你心里，你把公司当成了家，把上司当成了母亲，所以你讨厌她。但同时，你也把我当成了父亲，而且，比起回击母亲，你更想要取悦我，所以你在见我后工作表现就变好了。这就好像是在你小时候，大部分时候之所以会乖乖干好家务活，不是因为忌惮母亲，而是因为喜欢父亲。”

“这说法实在太蠢了！你不是我爸爸——这点我再清楚不过了。”珍妮弗继续反驳我。

我又试着给她解释：“从理智上说，你当然知道我不是你爸爸。就像在理性层面上，你也清楚上司不是你妈妈。但从潜意识的角度说，你却是另一种想法。我所说的这些，都是你潜意识的反应，而真正控制你行为的，也正是你的潜意识。”

“全都是废话！”珍妮弗回答道。

然后我们都不说话了，半晌后，我主动开口：“那么，你今后希望怎么样呢？是继续治疗呢，还是想做个尝试，试一下在见不到我以后，你的工作表现会怎样？”

这一次，珍妮弗的语气放松下来：“我很喜欢你，”她顿了顿，“我确实很喜欢你。但是每周开车来治疗也很麻烦，而且我现在工作的表现还不错，应该不用继续了。”

“如果你再次状态不好呢？”

她想了好一会儿，然后试图和我谈条件：“我不能再来看你了吗？”

“你需要一名女心理医生。”我强调说。

“那我干脆辞职吧。”

“你当然可以辞职，”我先是表示赞同，然后话锋一转，“但那并不能解决问题，是不是？我认识一位很棒的女心理专家。如果能听到你转去她那里咨询，而不是逃避问题，我会很高兴的。”

“好吧，”大概是为了取悦我，珍妮弗改口说，“如果我表现又不好了，就去找你的那位女性朋友。”

果不其然，她很快又旧病复发了。我向她推荐的是娜丁·高施米特，一位弗洛伊德学派的著名精神分析专家，我还请求娜丁能在结束治疗后，向我通报治疗结果。两年后，应我的请求，娜丁给了我一份很认真的通报。

亲爱的斯科特：

很高兴你能把珍妮弗·吉格莉尼介绍给我。这真是让我感到非常满意的一则治愈病例。你对问题的判断非常准确，不过我必须承认的是，在专业上，我真的有点嫉妒你。从第三次咨询开始，我就判定她的问题在于：母情的负向移情。

由于她把对上司的不满转移到了我身上，她对上司不那么抗拒了，所以，她的工作表现又渐渐变好了。不过，也正由于她对我的不满，让一周两次的会面变得有些艰难，无论是对她还是对我。但我们还是坚持治疗，于是在9个月后，我们取得了突破性的进展。她终于意识到，对我的不满其实并不合理。当然，在想通了这一点后，她也就能一直正常工作了。

最为难得的是，她还逐渐发现了一点：从很多方面来说，她的父亲其实是个懦弱的人。他的行为不但纵容，甚至还鼓励了妻子的心理病态。在此基础上，我们解决了她对“好家长”和“坏家长”的判断标准。虽然，父亲在她心里变得不再完美，但从那以后，她终于学会了用更现实的眼光去看待男性。现在，她已经开始约会了。

而从一年前开始，她和上司的关系也明显改善了。在上司的推荐下，她在市场推广部获得了一次晋升。现在，我们已经终止了治疗。我

们约定好，在遇到困难时，她随时都可以回来找我，但我相信，她自己也能做得很好。

又治愈了一位患者，这种感觉总是很棒的，对不对？再次向你表示感谢。

祝好

娜丁

负向移情与正向移情

相信看过珍妮弗的故事后，我们都明白了家与企业组织内的角色混淆问题。站在珍妮弗面前的是谁？从理智上，珍妮弗会说：“这当然是我的上司。”然而，由于移情作用的影响，她却用行动给出了另一个答案：“我妈妈。”

关于移情作用，我的定义是：“移情作用，是人在童年时期发展出来的一套对外界问题的反应方式。这套方式在当时会很奏效，但如果将其转移到成人世界中，则难以适用，会成为过时的心灵地图。”

在珍妮弗的案例中，她先是把对母亲的不满转移到上司身上，接着又把它转移到了娜丁身上。由于这种不满情绪的来源是她的母亲，因此我们可以把它称作：母情转移。这是一种很特别的负向移情，它使得珍妮弗很难与年长女性建立良好的关系。不过，我认为她的行为还反映出了另一种移情，那就是父情的正向转移。也就是说，她把对父亲的感情转移到我身上，总想取悦于我。

当某人把你当成他的“好妈妈”或“好爸爸”时，你们之间的相处当然比较愉快。但是和负面移情一样，正面移情同样会对人际关系造成影响。就像在珍妮弗的案例中，由于她对我有着不适当的取悦心理，使得她的工作忽然突飞猛进。可事实上，问题并没得到解决。不仅如此，由于这种突飞猛进的改善，她反而失去了解决问题的动力。所以，当那位主管将一切归为“奇迹”时，作为心理学家，我很清楚这其实是“移情效果”。此时出现的效果，只是由于患者改变了她移情的方式，并不是她的状况真的有了改善。

有些时候，移情效果会显得非常诱人。在上面的个案中，我其实考虑过向珍妮弗的主管提出建议，把她调到别的部门，并安排一位男上司。但是，这种方式或许能暂时解决问题，但是在漫长的人生中，她总归还有可能会面对另一位女上司。届时，这种浮于表面的解决方式自然就会全线崩盘。而真到了那个时候，无论是珍妮弗还是公司，都将蒙受更大的损失。

更重要的是，在组织机构中，即便是正向移情，也会带来虽不易察觉，却极具毁灭性的危险，且这种情况非常普遍。想象一下，由于正面

移情的影响，下属可能会对你非常崇拜，永远那么听话，讨人喜欢——这是不是很诱人呢？被人当作“好爸爸”或“好妈妈”的感觉当然很好，但是，称职的管理人员不会选择那些逢迎的下属，而更会希望下属们能用适当的方式，表达出对上司的批评或反对。而正向移情恰恰扭曲了正常的上下级关系，也让组织丧失了可贵的活力，以及充满创造性的碰撞。

现实中，正向移情的员工由于很讨上司的喜欢，常常会得到晋升，但那些职位往往是他们无法胜任的，反而给自己造成更大的痛苦。并且，在一个方面有正向移情的职员，很可能在另一个方面存在负向移情，而这种负向移情则会对组织造成不良影响。比如，作为一位掌管市场推广部门的女性领导者，你的年轻女助理可能很讨你喜欢，并能帮你解决很多问题。但与此同时，你可能会有一种感觉，感到会计部总在找你麻烦。你的助手把会计部的男性领导称作“铁公鸡”，而你也常常深以为然。但是，你有没有想过这样一种可能，那就是在无意间，你助手的负面移情引发了你与财会部门的冲突。而这很可能是因为在她的潜意识里，把你当作了“好妈妈”，而把那位男性领导当成了“坏爸爸”。

如果说正向移情导致的损失，是发生在不知不觉间的，那么，负向移情的长期干扰则是显而易见的。很多人在坐上领导的位置后，很快就会发现：总有那么一两个手下，他们不是无缘无故的消极怠工，就是像珍妮弗那样无端的拒不配合。这是因为，你在不知不觉中成了他们负向移情的受害者。弗洛伊德最早发现了这种病征，并将其命名为移情作用。虽然比起普通人来说，心理医生可谓是这方面的专家，但我也会这样告诫自己的学生：“除非你当上领导，否则永远也不会真正明白什么是移情。”

在所有的移情作用中，当属父情和母情转移最为常见。由于领导者在公司里的地位和父母在家中的地位非常相似，都是处于一种比较权威的位置，所以，领导者很容易被员工当作他们的移情对象。但在有的时候，在领导者身上也会出现一种截然相反的现象，那就是子情转移。也就是说，上级会用对待自己孩子的方式来对待下属。比如珍妮弗的上司，就会把女性下属称作“我的女孩儿们”。也许这正意味着，她会把对于子女的感情，转移到像珍妮弗这样的下属身上。

我曾接待过一位大学物理系主任，在一位女博士生向他申请暂时中断学业时，他勃然大怒。这种愤怒其实很没道理，但渐渐地，我发现那位博士既是她最优秀的学生，也是他口中的“可爱金发女孩”。在很大程度上，这位学生的存在大大提升了这位主任的自我满足感。后来，我花

了很大力气才说服他：作为导师，他扮演的角色与父亲完全不同，所以把二者混为一谈，是很不适当的。而这位没有子女的导师，他在挣扎了很久后才向我坦白，自己是一直多么渴望能有一个女儿。

兄弟之间的移情作用

除了子女对父母或父母对子女的移情作用外，兄弟姐妹之间也会出现移情作用。就在珍妮弗被成功治愈后不久，她公司的人事主管又给我打来电话，但这次是公司总裁想约我见面。当时，我正准备逐步退出治疗一线，但由于对这次会面的原因非常好奇，我还是欣然前往。

见面后我得知，这位总裁希望我能帮他解决两位副总裁间旷日持久的冲突。其中一位是主管销售的副总裁恩尼，另一位是负责广告策划和包装设计的副总裁安戈洛。虽然这个案例让我很感兴趣，但是却会花费我太多时间，于是，我向他们推荐了杰克·卫泽尔，他是一位产业心理学家，同时也是一位企业管理顾问。

杰克花了两个小时与公司总裁详谈。通过谈话杰克得知，这位总裁已经为这两人的问题找他们谈过四次了，但问题还是没有得到解决。杰克问："这两个部门本身是需要紧密合作的，但它们所需要的人才却大相径庭。你有没有告诉过他们，在角色分工中，精诚合作既是他们的本分，也是工作的一部分？"总裁略带尴尬地承认，自己对此并没有说太多，因为他觉得，这在职位描述里已经说得很清楚了，恩尼与安戈洛理应深谙此理。接着，杰克又提出一个严峻的问题："假如他们中的一个甚至双方都不愿合作，你会不会决定解雇某一个，或是全部解雇呢？"虽然回答得非常勉强，但总裁也不得不承认，这是唯一的选择。

最后，杰克提出与两位副总裁同时见面，向他们明确强调合作的必要性，并且，还要直言不讳地警告他们：公司为他们找来产业心理医生，这相当于最后通牒。如果他们仍然不能合作，就将面临失业。

在接下来的一周中，杰克又分别和这两个人谈了话。和他预想的一样，这两个人都年富力强、能力出众。恩尼比安戈洛稍大几岁，在安戈洛口中，恩尼是个虐待狂，总是找他麻烦，不停地向他施压，百般苛求；而按照恩尼的说法，安戈洛是个喜欢冒进的财迷，为人自私，贪得无厌，总想占便宜。不过，对于彼此的职位，二人从来没有觊觎之心。杰克给了他们每人一份"布里格斯性格测试题"，限他们两天之内完成，然后用快递送给杰克。他还向这二人解释说：他们的试卷将被打分，并进行分析。最后，杰克相约十天后再和他们一同见面。

再次见面时，杰克各自给了二人两份报告副本，内容包含了二人性格测试的分析结论。他让两位副总用15分钟的时间，安安静静地读完报告，并认真思考。根据测试结果，安戈洛的性格属于直觉型，并在一定程度上偏内向。也就是说，他才思敏捷，擅长于在宏观层面上进行思考，而不喜欢处理细节，很适合从事艺术类行业。另一方面，恩尼则属于高度外向型人才。具体来说，他很善于和不同的人相处，心思细致，关注细节，是很好的组织者，并且很喜欢建立规则。

大约15分钟后，杰克打破了沉默：“看过之后，请问你们有什么想法？”

“这个报告看起来很正确！”尼恩马上回答。

“这个测试的准确性，实在令人惊讶！”安戈洛也明确表达了赞同。

“你们是完全不同的两类人，对吗？”杰克评价说。

到了这个阶段，安戈洛意识到，恩尼的性格很适合做销售——不仅适合做销售员，更适合做销售经理。而另一方面，恩尼也承认安戈洛天生就适合做设计——单凭直觉，他就知道该怎样去领导广告人员，并包装产品。

“所以，你们并不会垂涎对方的职位，”杰克紧接着又问，“但是，仅从这两份测试报告看，你们能说出谁更出色吗？”

两位副总裁都认为，他们是完全不同的人，实在无法一较高下。杰克进一步说：“这些完全不同的性格是怎样产生的，我们还不得而知。但我们能确定的是，不同类型的工作，正需要不同类型的人才。通常来说，在同一公司的管理层中，容纳的人才类型越多，这个组织也就越健全。当然，前提是这些不同类型的人才，能学会互相合作。”

尼恩和安戈洛不约而同地露出了笑容。杰克趁机告诉他们，他们必须尽快进行下一次谈话，并约定三天后再见。分别前，杰克说：“下一次见面的时候，我会让你们谈谈自己的童年。希望你们先好好回忆一下，将那些有趣和有意义的童年往事尽量详细地告诉我。”

再见面的时候，安戈洛告诉杰克：他是家里的老二，自己还有一个哥哥和一个妹妹。他哥哥总是欺负他，常常突然跑过来打他。他

说：“我实在不知道他为什么这么做，也许他天生就是个虐待狂。直到现在，我都能从他身上看到这种倾向，他总是喜欢找人麻烦。”

与安戈洛不同，尼恩是家里的老大，还有一个弟弟。他说：“我父母对我十分严厉，可是对我弟弟却很宽容。事实上，弟弟很会利用和操控父母，每次犯错后，他总能逃避惩罚，平日里，也能从父母那得到他不该得到的东西，而我则受到了不公平的对待。”

听完他们的回忆，杰克的话也转入了重点：“现在，让我们把事情梳理一下。在形容自己兄弟时，你们都用了一些词。而你们或许还记得，自己在第一次单独咨询时，也用了类似的词来形容彼此。安戈洛，你把尼恩也叫作‘虐待狂’；尼恩，你说安戈洛很自私，总想占便宜。下面，我要让你们做一件或许很不自在的事情，请你们静默一分钟，然后睁开眼睛直视对方。”

在他们互相对视时，杰克语气温和地说：“安戈洛，你哥哥过去确实像个虐待狂，也许直到现在也还是一样。但现在请告诉我，你眼前这个人是谁？你看到的，是那个虐待狂哥哥吗？”

“这个嘛，恩尼年纪是比我大。”安戈洛显得有些局促，“我总觉得他在为难我。不过我现在也想不起他是怎么为难我的。可能，并没发生过什么大不了的事。”

“恩尼，”杰克又说，“毫无疑问，我觉得你弟弟是个贪婪自私、善于控制别人的小人。看看现在你眼前的人是谁？他是不是那个总想占你便宜的弟弟？”

“我不知道怎么回答。”恩尼的神情也有些尴尬，“我总是关注公司的统计报表。自从安戈洛和我一起在总部工作后，我们就一直在说对方部门占了太多预算。但这会不会是因为我关注过度了，我也不确定。”

为了方便他们了解自身的问题，杰克向他们解释了心理学上的“移情作用”，然后，又预约了三天后的见面，这一次，他叮嘱他们：“你们在公司碰面时，我希望你们都能扪心自问：‘眼前的这个人是谁？他和我兄弟一样吗？还是说，他只是一个和我不一样的人，他也只是在尽职尽责地工作？’”

再次见面时，两个人虽然看起来仍然有些拘谨，但口径却很一

致：“我现在还没办法确定，我还需要时间再看看。”不过，他们都承认一点：“可能确实有移情的情况”，并且也都觉得那“有点意思”。

杰克也认为距离他们搞清问题，确实还需要一些时间。于是他又做了另外一项安排，他设计了一个表格，让两个人开展“头脑风暴”，在表格中写下自己的兴趣爱好。根据表格，杰克发现：这两人都对体育活动知之甚少，不过，他们偶尔都会去钓鱼。不同的是，安戈洛喜欢在溪边钓鳟鱼，而恩尼更愿意到海湾钓比目鱼。

“好了，让我们制订个计划吧。”杰克宣布说，“首先，我希望你们在见面时都能像之前那样继续问自己：‘他是谁？我是在和谁说话？’然后，我会每隔两星期约你们一起见面，直到我确定你们的问题解决了，不再需要治疗为止。在这期间，如果出现任何让你们关系恶化的事情，你们要马上联系我，我会安排紧急会面。这是你们的义务，明白了吗？”

他们都表示同意。

“另外，”杰克继续说，“你们每个月都要安排一整个工作日，去一起钓鱼，垂钓地点需要在溪边和海湾之间切换。如果是在冬天天气不好的时候，你们可以安排去适合钓鱼的地方，但是，这些活动都必须占用工作时间，而且费用也由公司负责。”

“为什么一定要在工作时间呢？”恩尼立即大声问。

“是啊，为什么要占用工作时间呢？还要公司负担费用呢？”安戈洛也紧接着发问。

尽管他们如此不同，但作为公司一员，这两人现在看起来倒是团结一致。杰克回答道：“你们看，在冗长无聊的职位描述里，‘精诚合作’是最重要的一项要求，也是你们工作的一部分。所以，你们必须重视我的安排，并且花时间去按我说的去做，而且，必须是在高效的时间——也就是工作时间。”

“但是，如果我们的总裁不同意呢？”年纪稍长的恩尼有些顾虑。

“你们先和他谈谈。如果他不同意的话，就马上给我打电话。一个小时之内，我就会站在他面前说服他。这件事非常重要，绝对重要！”

计划进行得很顺利，需要紧急会面的情况也并没有出现。

两个月后，杰克取消了两周一次的心理咨询。而在之后一年多的时间里，恩尼与安戈洛每月都坚持一起去钓一次鱼。然后，渐渐地，他们再也不需要这种刻意的安排了。当然，因为他们是不同类型的人，所以不可能成为很好的朋友，但是，却可以成为很好的同事，成为合作无间的工作伙伴，并深深地敬重对方。

其实，恩尼与安戈洛之间的情感转移，可以说是客观条件造成的。个性越是不相同的人，彼此愈难心领神会或产生共鸣。当他们无法相互了解时，就很容易把内心隐藏的怨恨、怀疑和厌恶，投射或转移到对方身上。况且，销售和广告虽然是紧密联系的两个部门，但需要的人才和专业技能却很不一样，置身于这样的组织结构中，他们之间也就很容易产生矛盾。不仅如此，他们两人的性别、年龄，以及性格特征又与对方的家庭背景十分相似，于是，他们便都落入了情感转移的陷阱。

杰克对问题的处置十分迅速有效，但是从某种意义上讲，恩尼与安戈洛并没有真的“痊愈”，“痊愈”的只是他们之间的关系而已。而更多移情病例的处理，无法这样简单。比如，我虽然已经向珍妮弗解释了移情作用对她的影响，但在她身上却没什么效果。只有当她又找到了一位新的移情对象（她的治疗师），并在治疗关系中克服了移情时，她的问题才得以解决。但这种治疗往往需要很长时间，所以，对于恩尼与安戈洛来说，也许有一天，他们又会再度踏进移情的陷阱中。

从心理分析师的角度看，杰克的“治疗”虽然相对简单，但他的处置手段却像外科手术一样精准。在一定程度上，他甚至采用了一种“治疗模式”，比如他设定了定期约谈和紧急会面，而他的治疗对象其实不是某一病患，而是整个组织系统。不是所有产业心理学家和管理顾问都有这样的功力，杰克向人们展现了一位真正专业的“心理医生”所能达到的成就。他在自己的领域里，无疑是优秀的。

这种治疗的成本效益（性价比）极高。据我估算，杰克向公司收取的服务费用大约在5000美金，而公司大约还需要支付另外5000美金，来报销尼恩与安戈洛垂钓旅行的开销。可从另一个角度说，如果公司想解雇他们，哪怕只是其中一位，不仅要支付离职金，还要寻找并培训适合的人才，以便顶替他们的工作。况且，因为二人都是长期身居高位的管理人员，替换他们不仅会大大减低公司的生存率，更会产生100万美元以上的直接经济损失。幸好，这家公司的总裁做出了明智的决定。但同

时还有着许多存在问题的机构，却一直讳疾忌医，不愿寻求治疗，就像许多有着问题的个人一样。

暴躁的父亲，势必养出懦弱的儿子

人们除了会对某个人产生情感转移，还可能会把整个组织都当成情感转移的对象。

克劳德就是这样的。在向我咨询前，他搜索了相关的心理学知识，觉得自己患上了“广泛性焦虑症”。他的诊断是正确的。在和我见面时，他的双手和声音都在不停颤抖。他是我见过的最胆怯、最懦弱的男人，但同时，又是一位非常聪明、且极具创造力的机械工程师。

造成克劳德焦虑的原因，可以从他的家庭背景清晰地看出。他生长在加拿大法语区的一个偏僻小镇，是家中的长子。家里的经济状况非常不好，父亲生性残暴，对他既严苛又粗鲁，只要他做得有一点不好，就会遭到无情的毒打。

除此之外，经济压力也是让克劳德感到焦虑的因素。而他焦虑的理由非常充分，他的妻子没有工作，还有一个年仅5岁的女儿。他年薪有两万美元，但即使是在20年前，对于一位34岁且拥有热门专业硕士学位的人来说，这个收入着实不高。从进入那家公司开始，3年过去了，他的薪水就没有增加过，甚至与其他同资历的同事相比，他的薪水更低。但是，公司却总是把很多困难的项目指派给他，这听起来很不公平。当我进一步询问时，他只是轻描淡写地告诉我，在一年前，他也曾向公司提出加薪，但却被断然拒绝了。那以后，他就不敢再提了。

由于克劳德一直在抱怨和钱有关的问题，我便尝试着指出他自身的误区：“我知道你感到害怕，但就算进行治疗，也不能消除你的恐惧，除非你自己能克服它。如果你真不敢再提加薪的事，那么也许就是你离开的时候了。很明显，公司就是看你好欺负。如果他们不想付给你合理的薪水，那这份工作就没有前途，不如开始找新工作吧。”

听完我的话，他给自己找出了各种理由：他说自己不会制作简历；他不能在上班时间，用公司的电话找工作；他没钱搬家，而附近地区又没什么好工作……但是，在我的不断施压下，他终于在六个月后开始发送简历了，并拜托在其他公司任职的朋友为他留意职位。

就在他想跳槽后的两个月，他告诉我：“现在，我真碰到了难题。我在其他公司申请到了一个职位，年薪2.3万美元。工资虽然是涨了，

但是我必须搬家，这至少要花3000美元。另外，我其实不想搬家，因为我不知道那份工作是否稳定，有没有意思，我很喜欢现在的工作。不过，每年多挣3000美元也还是不错的，现在我不知道该怎么选。”

“那你为什么不向现在的公司和盘托出？”我提议，“告诉他们，你找到了新工作了，薪水能增加15%，如果他们不愿意出相同的价钱，你就打算辞职了。”

“我不能那么做。”克劳德显得很骇然。

“你当然可以。这件事你可以找谁谈？”

“我不知道，估计应该是我的顶头上司，不过，更可能是他的上级，也就是工程部的老大，当然，还可能是人事部主任。我也不清楚。”

“所以你在害怕，但你害怕的不是某一个人，而是一个整体，也就是公司的各层管理人员。”

“好像确实是这样。”克劳德可怜巴巴地回答。

“你只不过是对公司说出自己的真实处境，为什么要害怕那些人呢？”

“我也不知道啊。”

“嗯，我觉得……见鬼！”我陡然提高了音量，“你到底在怕什么？！”

克劳德像是受到了惊吓，一不小心脱口而出：“我就是怕谈判。”

“谈判到底有什么可怕的？是怕被拒绝吗？还是怕自己会有什么损失？”

“不，都不是。我就是不能，就是不能。”他重复着。

到这里，我渐渐厘清了头绪。于是问他：“你和你的父亲会谈判吗？”

“不会。”

“为什么不呢？”

“就是不能。”

“那你要是想谈，他会怎么样？”

“会揍我。”

“那如果你和公司谈，有谁会揍你吗？”

克劳德露出疑惑的神情：“应该不会。”

“为什么呢？”

“嗯……我想……我想那是违法的。”

“什么是违法的？”

“我的意思是，法律不允许打人。”

“你想说的真的是这个吗？法律本来就会惩罚殴打别人的人，除非是在偏僻小镇上，残暴的爸爸揍他的儿子，只要没打断骨头，或许才没人理会。在理智上你很清楚，就算你找公司谈判，也没人会揍你。但你内心的感觉，又是怎样呢？”

治疗以来，我第一次看到克劳德的眼神变亮了，他也知道自己的治疗在此刻有了突破。他告诉我：“我的感觉，就像他们会揍我一样。”

“就算你明知道他们不会，仍然有这样的感觉？”

“是的。”

为了让他了解问题所在，我向他解释了“移情作用”的概念，并告诉他，这种心理感觉虽然是不真实的，但却会激发出真正的情绪的力量。克劳德也意识到，他是将对父亲的情绪转移到了公司身上。

我对他说：“公司不是家庭，他们不会像对待儿子一样对待你。当

然，公司可能会对员工好，也可能对员工不好，但是却不可能像恶劣的父母对待孩子那样对待员工。”

虽然我的努力并没能消除他的恐惧，但却让他看清了问题的源头，明白了这种恐惧是没有道理的，这给予了他足够的力量去克服恐惧。3天后，克劳德向主管和工程部主任说明了情况，很快，公司给了他答复——他将以2.5万美元的年薪，留任现在的职位。

又过了6个月，克劳德终止了治疗。此时，他已经成长了很多。虽然，他还会时常感到焦虑，但比之前改善很多，他甚至开始渴望找新工作，并乐于谈论薪资了。又过了4年，我再一次听到了他的消息，那时，他已经又换了两份工作，当时正在一家小型专业公司担任副总经理，主管研究与开发。而他的薪水也涨到了每年4.5万美元，并且持有了公司内部股票。

事实上，并非只有员工才会对组织产生情感转移，在很多案例中，高层主管往往也会把组织当作自己的“孩子”。尤其是在白手起家的公司，或是经历过从小到大过程的公司中，这种现象非常普遍。不过，在一些个案中，即使有些企业已经取得了很大的成功， CEO还是难免如此，他们往往会用很特别的眼光去看待公司。这种把组织当成个人特殊的、私有的、如同子女的心理现象，曾经对很多机构甚至国家，造成过灾难性的打击。

关于移情作用的五点说明

在这里，针对移情作用，我们还需要做几点简要的说明。

第一，比起其他机构，某些特定类型的公司更容易滋生移情作用。最为典型的就是家族式企业。

家族式企业的种类有很多。在这里，我想以我自己的公司为例。根据法律，作为一个企业，公司必须同时具备老板和雇员，刚开始时，我的公司里就只有两个人：我本人担任总裁，而莉莉则担任经理。因为同为公司老板，我们也共同分担管理职能，我负责产品，而莉莉则负责行政。后来，我们雇用了三个员工，他们各司其职，但都不承担监管的职能，负责这方面的一直是我和莉莉。尽管我和她的分工各有不同，但是在管理内容上，又有很多重叠的部分，因此很难说谁手中的权力更大。虽然在名义上，我们的头衔并不一样，但实际上，绝大部分公司事务都是我们共同决定的。

这样运行了一年以后，无论是我们两人之间，还是三个员工之间，都爆发了明显的冲突。这时，我们才发现了一个事实，一个之前我们从未意识到的事实——我们的公司结构更像是一个家庭，成员是一对“父母”和三个“孩子”。这种结构本身说不上坏，相反，对于一些特定公司来说，它可能反而是最好的结构。而对于我们来说，它却会滋生出移情。在意识到这一点后，我们又费了很大力气解决问题。当时，我们制定了这样一条规则：公司里的每一个人，都必须警惕家庭式互动。这样的苗头一经发现，我们就要用最快的速度把它消灭在萌芽阶段。因为我们要建立的是一个企业，而不是一个家庭。

对于所有的管理者来说，无论自己是否身处于家族式企业，都必须考虑到组织结构是否会诱发移情，也必须警惕组织可能存在的家庭倾向。

第二点，我需要强调一件事，那就是并非所有的移情作用都是单纯的。虽然移情作用给人的感觉是不恰当、不切实际、不真实的，但其中也有一些感觉是正常的，并非是病态的。

以我本人为例，在27年前，我就曾经历过一次移情作用，那也是促使我坚定地走入心理学领域的一个重要原因。当时，我和所在部队的长

官史密斯将军的关系十分恶劣，我们之间存在很多冲突，这也让我感到极其焦虑。在那些日子里，我本能地对史密斯将军恨之入骨。尽管我们不常碰面，但是每晚入睡前，我都会躺在床上辗转反侧，心中历数他的问题。在我眼里，他就是罪恶的代言人，一个彻头彻尾的恶棍。

后来在经过心理治疗后，我才意识到在某些情况下，我所认为的那些卑劣行为，其实只是史密斯将军在行使职责，完成他自己分内的事情。我还发现，自己内心深处一直对父亲存在怨怼，所以在无意识中，我竟混淆了父亲和史密斯将军的角色。尽管我并不笨，而且还接受过心理学教育，但是在我身上，还是出现了这种极为典型的负向移情作用。

移情作用是对现实的扭曲，是不真诚的行为，大多数也确实是病态的，但并不能因此认为它是无中生有。移情作用或多或少都有着现实的影子，并不像神经分裂症那样彻底与现实脱节。还是拿我的经历来说吧，抛开我父亲的问题不谈，史密斯将军本身也的确心胸狭窄，让人厌恶，因此我不喜欢他，也是件很正常的事情。而真正不正常的，其实是我这种感受的强烈程度。和我同级别的还有很多人，他们也都不喜欢史密斯将军，但只有我一个人会为此夜不能寐，躺在床上咬牙切齿。对现实的浮夸，是移情作用的本质，而这种浮夸，则是源于内心积压的情绪。

第三点要说明的，是所有的移情作用都与角色混淆有关。珍妮弗把上司和自己母亲的形象混为一谈。而分管不同部门的恩尼和安戈洛，他们把各自的职业角色和家中兄弟的角色混淆在一起。至于我，又时不时将史密斯将军正常的职务权力，和父亲对家人的不当控制弄混。在这里，需要特别澄清的是，移情作用不是唯一的一种角色混淆，这个道理反之亦然，也不是所有的角色混淆都会导致移情。

在任何公司中，职位越高，意味着要扮演的角色也更加复杂。事实上，对于高管们来说，他们职务的首要特征，就是角色的多样性。比如作为一名非营利机构的理事会成员，我首先要扮演好机构理事的角色，除此之外，我又会时不时地成为资金筹集人、教育工作者、市场营销员，或者是产品开发顾问。尽管其中一些看起来有些矛盾，但是作为管理者，我们需要经常意识到自己角色的转变。所以在一些时候，我在正式进入话题前，会先讲这样的开场白：“我现在是以筹款人的身份对你说话。”而在谈话过程中，我也可以故意转移话题：“我现在想站在顾问的角度上，就新的培训项目谈些看法。”

上述做法的作用在于，可以帮助我们在沟通过程中，尽量避免角色混淆。

第四点需要说明的，就是“冲突”。负向移情会导致冲突，就像珍妮弗与上司之间的冲突，恩尼与安戈洛之间的冲突，或者是我和史密斯将军之间的冲突。而在这里，我们有必要从一个更为宏观的角度去看待冲突。

想要分析冲突，可供我们参考的资料众多，也都颇具价值。不过，我们很快就会发现，这些理论的内容难免会互相矛盾，这时，就需要我们运用自己的智慧去加以甄别。

有一种理论，把冲突分为五种类型，分别是：个人内在冲突，人际关系冲突，个人与组织的冲突，组织内部冲突，组织和组织之间的冲突。这种分类乍一看很科学，仔细思考就会发现，它并不符合实际情况。

按照这种分类规则，单纯的个人内在冲突只会发生在个人的心中。比如说，我想在天黑之前写完这一章的内容，但又想趁太阳还没落山去散个步。这样的冲突看似不会影响到别人，但实际上，我们所遇到的冲突，是很少能如此单纯地停留在个人心里的。现实中，个人内在冲突往往会发生外溢，从而演变为人际关系冲突。在珍妮弗心里，就存在着一种内在冲突，那就是“好家长和坏家长”的冲突，即她对于父亲和母亲有着截然不同的看法。后来，这种内在冲突演变为她与上司之间的矛盾。而在有关移情的众多病例中，类似的情况并不少见。根据分析表明，很多人都会把自己的内在冲突投射到某个人身上，由此，个人内在冲突就变成了人与人之间的角力。

面对克劳德的案例，我们会先考虑个人与组织之间的冲突。而面对尼恩与安戈洛的矛盾，我们又会先把它划分进人际关系冲突。就像个人内在冲突会外化为人际关系冲突一样，在很多情况下，人际关系冲突又会延伸为组织间的冲突，比如市场部与销售部的冲突。最后，矛盾就会爆发在恩尼和安戈洛负责的部门之间，甚至是其他互有竞争关系的部分之间。

冲突本身可以是正常的、必要的、健康的，当然也可以是完全相反的。对此，我们需要牢记的一个要点是：某些类型的显性冲突，可以是高度健康，并且高度文明的；反之，在绝大部分时间，隐性冲突或者缺

乏冲突，却是不健康，并且是不真实的。比如克劳德和公司之间就存在着一种隐性冲突：一方面，公司并没给克劳德应有的待遇；另一方面，克劳德也不敢开口提要求。只有当克劳德把冲突摆到桌面上，并且用坦诚的方式加以处理后，他才取得了对自己有利的结果。然而在那之前的很长一段时间内，移情作用使他不敢让冲突表面化，这也让他自己蒙受了不少损失。可见，移情不仅会阻碍合理冲突的发生，同时也可能引发负面冲突。

因为移情而产生的冲突，可谓是多种多样，但通常都是有违健康与真诚的。之所以会这样，是源于一个很重要的事实——移情作用从本质上说，是一种无意识的扭曲行为。

关于移情作用，第五点需要说明的是组织与组织之间的冲突。不同组织也会把情绪投射到彼此身上，当组织之间发生冲突时，诱因中往往就包含了移情这个元素。

有一种组织间的角色冲突非常常见，那就是存在于政府部门与商业机构之间的冲突。相对于公司来说，各级政府都会在一定程度上扮演着监管角色。我曾应一家大型国际公益公司的要求，就这个问题在两百名管理人员中进行民意测验，结果显示，超过半数的人都会或多或少地埋怨政府，原因是认为政府会干涉他们的工作。据我所知，政府部门对这些公司的干涉，其实非常合理，也并不存在越界问题。但就是这些聪明睿智的管理精英，竟然连这么简单的事情也看不清楚，他们就像是处于青春期的孩子，总是想挑战父母的家庭权威。“别管我，我早就不需要你们管了。我已经长大了，完全能安排好自己的生活。”这些潜台词是不是很熟悉？

说到组织间的冲突，最极端的例子莫过于国家之间的战争。战争是一种复杂的、不文明的社会现象。为了更好地了解国家行为，我们必须辨识出这些行为中所包含的移情因素。即便是站在宏观层面上，我们也需要不断自省：“我们此刻对面的是谁？”在面对某个国家时，我们心里是不是已经自动把它当成了父母、孩子或兄弟姐妹？在国际关系中，这样的例子很多，想想看，美国是不是在用一种家长作风对待越南，用一种兄弟竞争的心态对待欧洲，用一种对待叛逆的青春期少年的态度对待很多国家？

第十二章　乌合之众与真诚共同体

一般来说，谎言可以分为两种，一种是有意识的撒谎，也就是故意隐瞒真相，欺骗别人，而且本人也知道自己是在撒谎。另一种则是无意识的撒谎，指撒谎者所说的话与事实不符，但他们自己却意识不到是在撒谎。

移情作用，就属于无意识的撒谎。移情，其实就是无意识地认错人，并把自己的情感强加在那个被错认的人身上。大多数心理疾病都是无意识的谎言。由于病人的意识思维与潜意识思维的目标并不一致，所以，他们的认知与客观事实很容易背道而驰，并导致出极其疯狂的行为。而对于这些过程，他们本人根本意识不到，还坚信自己的所见、所闻、所说皆是真实。

在做实习心理医生时，我曾见过一个案例，我称其为“雷德里卡女王”。那真是我见过的最浮夸、也是最疯狂的案例了。患者是一位极其美丽的26岁女性，美国人，真名叫伊丽莎白·马丁。我见到她的那天，她刚在旧金山的某个高级百货公司被人当场抓获。当时，她试图抱着大量服装和皮草离开，却拒绝付钱。而她对盗窃行为矢口否认，坚称自己是瑞典女王，并说瑞典政府会负责她的一切开销。店方叫来了警察，由于她傲慢的态度和让人吃惊的口供，警方将她送往了精神病院。很快，我们就发现她并不是为了诈骗或盗窃而有意伪装女王，而是真正地、不带一丝怀疑地坚信自己就是雷德里卡女王。对她的治疗异常艰难，她被迫住院好几个月，并服用了大量镇静剂，之后才回归了现实世界。

很明显，她患有严重的精神疾病。但比起她的病情，更让我吃惊的则是她的丈夫巴纳比·马丁。他是一位年轻有为的律师，他们在九个月前刚刚结婚，在婚后三个月时，伊丽莎白的病征就已经初露端倪：她告诉丈夫，自己在房东的公寓里发现了一部电台，因此她怀疑房东是纳粹间谍，同时还打算向FBI举报房东。那时已经是1964年了，巴纳比当然知道妻子的怀疑很荒谬，但他却选择了一种自以为很真诚的解决方式，他建议妻子先找到足够的证据，并自告奋勇地帮她一起搜集。

于是在几周的时间里，每天一下班，巴纳比就和妻子一起翻查房东的垃圾桶，并试图找到“证据”，结果当然是一无所获。此时，伊丽莎白又笃定房东已经有所察觉，并在他们的公寓里安装了窃听器。就这样，

每天晚上他们不仅要翻查各类垃圾，还要为找到“窃听器”而检查所有的坐垫、杯垫，以及其他家具。在折腾了几周后，伊丽莎白还是没能找到想要的东西，这时她又告诉丈夫，自己有皇家血统。巴纳比对妻子的状况也疑惑重重，但最后还是选择闭口不说。

直到伊丽莎白被送进医院并正式确诊后，巴纳比才松了一口气。这个“病”其实也是他一直所怀疑的。但同时他不得不承认，在妻子发病时，他一直在和她一起翻查垃圾、搜索角落，简直和她一样疯狂。比起妻子的疾病，自己的表现则更让他备受打击。作为一名训练有素的律师，他能通过微妙的表情，判断出证人证言的可靠性。但就是这样的一个人，却无法抗拒妻子的妄想。事实上，他自己也一样陷入了妄想中，并成了妄想的一部分。此外，我还向他指出，他那种貌似“真诚”的处理方式，反而助长了妻子的妄想，并将她接受治疗的时间延误了6个月之久，使得她的妄想更加根深蒂固，也让治疗变得更加困难。

心理研究发现，同一家庭的成员，可能会被同样的妄想所控制。通常来说，当占据强势地位的成员产生妄想时，顺从或依赖的一方就会陷入两难境地：或者向强势的一方发起挑战，或者接受他的妄想。而现实中，弱势的一方往往会选择后者。

这种妄想总会同时出现在两个人之间，比如丈夫和妻子、关系亲近的兄弟姊妹或是母女之间。我们能在法国的精神研究著作里，找到对这种综合病症的最早描述，它被命名为“二联性精神病”，而英语则称之为“两个人的疯狂”。但事实上，这种病症也可能是多联性的，也就是说，发生在某个群体之中，比如一个家庭。我就曾接触过一例“四联性精神病”，在同一家庭中，丈夫、妻子和两个孩子共同臆想出了一个复杂的精神幻觉系统。

如果继续延伸我们的视角，会发现这种多联妄想症不仅出现在家庭中，它甚至会出现在比家庭更加广阔的范围，比如某个教会、某家公司、某支军队，甚至是某个国家，都可能因为禁不住这种臆想的诱惑，而集体走向疯狂。

纵观人类历史，这种大规模的妄想，或者说群体性疯狂并不少见。最后这一章，我们着重要讲的，就是如何避免这种群体性的疯狂。

癫狂的头脑，本身就具有传染性

前面的“雷德里卡女王”案例中，伊丽莎白和丈夫巴纳比组成的家庭，可以算作一个微型群体。群体中的成员总是会相互影响，但这种影响并不是对等的，往往是疯狂的头脑影响了理智的头脑。

作为一名律师，巴纳比做事严谨，丝毫不缺乏逻辑推理能力。但妻子伊丽莎白的头脑混乱癫狂，但这种癫狂却具有强烈的传染性，因此，她成功入侵了丈夫清醒睿智的大脑，让夫妻二人一起变得疯狂。

在生活中，我们也常常会看到类似的情形。一个冷静的人，很难把自己的冷静传递给别人，而一个焦虑的人，却很容易把自己的焦虑传染给群体。在心理治疗中，心理医生需要经过漫长的时间，才能治愈一个抑郁症患者，而抑郁症患者却很容易把抑郁的情绪传染给心理医生。同样，治疗疯癫的心理专家，自己也很容易发疯，这也正是一些心理医生必须定期做心理咨询的原因。

我一直强调，生命的成长是一个“个体化”过程，需要以自我意识为起点，逐步培养出他人意识、组织意识以及宇宙意识。这就给我们带来了不小的挑战，一方面，在意识成长和心智成熟的道路上，我们必须走进人群，在人与人的关系中去实现“社会化”，成为真实的自己。另一方面，融入人群，考虑别人的感受和想法，往往又容易导致自我意识的消失。一旦自我意识消失，失去个性，人就会把独立思考的权力和责任拱手让给别人，而别人也会人云亦云。这样一来，大家都不愿意思考，也不会思考，人就如同一滴水融入大海，了无踪迹。结果便是：群体的智慧始终不及个体，群体的组合，只是愚蠢的叠加，真正的智慧被吞噬。在这样的群体中，我们无知无觉，无知无畏，无法无天，无所顾忌。我们用群体的无意识行为，取代了个体的有意识行为，成了一群乌合之众。

军队是最重视组织意识的团体之一，在这里，个体不需要有自我意识，集体的利益高于一切，长官的意志就是士兵的意志，服从是军人的天职，正因如此，军队才具有强大的力量。但另一方面，这些缺乏自我意识的个体，也很容易因为某种原因，变得疯狂和残忍。

1968年3月16日清晨，越南北部一个名叫“美莱村”的小村庄，安静

祥和。村民们像往常一样起床、烧水、做饭……炊烟从一个个屋顶袅袅升起。但就在这时，美军巴克特遣队却悄悄包围了这个村庄。接下来，令人恐怖的一幕发生了：这些全副武装的美军士兵，将手无寸铁的村民当成了敌人，用各种武器不停地开枪、扫射。顿时，宁静的村庄被笼罩在了一片血雨腥风之中。屠杀一直延续至次日清晨，至少五六百名村民惨遭屠杀。

这就是震惊世界的“美莱村屠杀事件”。

参与屠杀的美军人数，估计约有50人，另外200人虽然没有扣动扳机，却旁观了整个过程。很明显，这不是一次战斗，而是一场屠杀，但部队中竟无一人想要去举报美莱村所发生的残酷罪行。一年之后，一位名叫莱登豪尔的人在与朋友聊天时知道了这件事情，而莱登豪尔本人并非巴克特遣队的成员，他将这件事披露了出来。直至此时，美国民众才得以获悉美莱村屠杀事件的始末。

1972年春，美国陆军参谋长下令，由军医总部指派三名心理医生组成委员会，调查造成美莱村屠杀事件的心理原因。他们希望能以此为戒，防止类似暴行再次发生。我受命担任调查委员会主席一职。经过一系列的调查，我们发现了一些群体行为的心理动机。

这些士兵并非精神病患者，也不是盲人，为什么他们的认知会出现那么大的偏差，以至于颠倒黑白，把平民、妇女和儿童看成是敌人，并残忍地屠杀呢？

首先，巴克特遣队仓促到达越南后，在搜索敌军的几个月中，尚未与敌军交火，就因好几次误踩地雷，损兵折将。这使得整个团队恼羞成怒，而这种羞愧和愤怒的情绪，迅速在官兵中间蔓延、传染。

其次，敌人常常隐藏在村子中，战斗人员与非战斗人员难以区分。对于早已怒火中烧的巴克特遣队队员来说，他们更难以清醒和理智去加以分辨。

第三，根据美陆军情报部门的消息，美莱村藏匿着敌军，巴克特遣队一心想发泄心中的愤怒和憎恨，于是，他们在头脑中把“希望有敌人”，变成了“真的有敌人”。也就是说，他们将平民当成敌人，或多或少是因为移情作用。

第四，当清楚地看到自己所射杀的人没有反抗，并且都是平民时，他们为什么还不停止？原因在于他们的思维不够完整，出现了“思维的空洞”。在屠杀事件中，下达开火命令的军官认为“我是根据情报部门的指示采取行动”；扣动扳机的士兵认为“我是在执行长官的命令”。每个人都局限在自己狭窄的思维中，一叶障目，这种“思维的空洞”让他们不会去思考事件的全貌，长官不会怀疑情报部门的消息是否准确，士兵也不会怀疑长官的命令是否有错误，每个人都像一台杀人机器中的某个零件，只会机械地运转，对于眼前的残忍却视而不见。

在这里，我们需要介绍一下法国心理学家古斯塔夫·勒庞提出的一个心理学概念，叫“群体无意识的行为”。参与屠杀的士兵，在作为单独的个体时，他们是有意识的，也知道要为自己的行为负责。但就是这些人，一旦融入群体之后，他们的自我意识就消失了，成为无意识的群体。从此，他们在群体中不再完整，不再独立思考，如同一具具没有灵魂的僵尸，盲目、冲动、易怒、失去理智，心智退化到原始人的水准，而行为更像是一张破碎的纸片，方向全靠风来决定。他们意识不到自己在做什么，也不用为自己行为的结果承担责任。

群体的无意识行为，最重要的一点，是盲目重视集体荣誉感。比如，巴克特遣队因为未见敌人就先损兵折将，他们的集体荣誉感严重受挫，每个人都恼羞成怒，不惜将平民当成敌人。即使后来知道自己进行的是一场屠杀，但为了维护集体病态的荣誉感，所有人都选择了隐瞒。

在群体无意识行为中，成员们宁愿相信集体的幻觉，也不相信客观事实，更不相信真理。他们认为虚幻的东西比现实更辉煌，常常会为了自己还没弄懂的信仰、思想和口号，就毅然飞蛾扑火，不惜一切代价慷慨就义。

而无意识行为的传播，也从来都不是基于推理，主要依靠传染。成员们会通过简单又夸张的言行，刺激出集体幻觉，进而群情激昂。所以，任何能刺激出集体幻觉的人，都能轻易蛊惑群体，让群体膜拜，而任何试图压制集体幻觉的人，都会被群体视为敌人。

不过，尽管无意识的群体不擅长思考和推理，但他们的想象力却十分发达，很容易接受暗示和催眠，相信那些简单的断言。断言越是缺乏证据和推理，越是简单粗暴，对群体越有影响力。古斯塔夫·勒庞在《乌合之众》一书中以法国大革命时期的领袖罗伯斯庇尔为例。他认为，罗伯斯庇尔的演讲前后矛盾，缺乏逻辑，但是他频繁使用绝对化的

承诺，信誓旦旦，且不断重复，让他的演讲颇具煽动性。

无意识永远是缺乏理性的，而被煽动、传染、暗示和催眠的群体，大脑停止了运转，一切活动只服从脊髓神经发出的无意识信号，所以，他们头脑简单，四肢发达，不擅长思考，却很擅长行动，他们的行动就像被狂风卷起的树叶，漫天飞舞，又毫无目的。罗伯斯庇尔用断头台作为演讲台，煽动出群情激昂的人群，而最后自己也被这群人送上了断头台。

古斯塔夫·勒庞对群体心理的分析是深刻的，但他的结论却是悲观的。对于他的深刻，我十分敬佩，但对于他的悲观，我却不敢苟同。不可否认，有些时候群体确实是无意识的，并拥有强大的力量，会做出令人发指的事情，比如“美莱村屠杀事件”的混乱、血腥和残忍，就是群体无意识造成的恶果。但是，这并不是说，只要融入群体，我们的自我意识就会消失，并成为被无意识控制的乌合之众。组成群体的始终是个体，个体的发展状况决定了群体的状况。在我看来，导致乌合之众的原因，恰恰是个体的人格存在缺陷，也就是说，他们的自我意识发展得还不充分，自我很不稳定。因此，在融入群体前，我们都需要先成为完整独立的个体，才能够避免成为乌合之众中的一员。爱默生说：“在属于别人前，我们必须先属于自己。”如果做不到这一点，势必会出现问题。比如，很多孩子在家庭中没有得到足够的关怀和照顾，他们的心理需求一直不能得到满足，自我意识发展得并不充分，长大之后，他们会转向群体中去寻求接纳和理解，聊以慰藉内心的孤独、寂寞和迷茫。而当这些干瘪、扭曲、不完整的个体融入群体后，很快就会被淹没在群体这团黏糊的热粥中，完全丧失自我意识。之所以会这样，是因为他们本身就是不完整、不独立并缺乏稳定性的，在进入群体前便已如此。

相反，如果自我意识获得了充分的发展，个体融入群体后，就不会成为含混的一团，而是会像种类丰富的沙拉一样，食材各自保持完整的成分和丰富的口感，并一起呈现出最佳效果。我将这种与“乌合之众”完全不同的群体，称为“真诚共同体”。

在真诚共同体中，没有压抑和屈从，没有隐瞒和谎言，每个人都坦白真诚，说真话，说实话，努力让意识控制自己的行为，成为“从来不会无意识地伤害别人感情”的真正绅士。

长期以来，我与妻子莉莉一道致力于“真诚共同体”的建设，我们的工作有力地证明了，乌合之众只是个体没有充分发展的结果，完全可以

在真诚的关系中获得治愈。正如英国心理学家唐纳德·温尼科特说的：“有利的关系一旦建立，就不会再发生什么不利的关系了。”

真诚共同体——意识发展的“九度空间”

荣格说：“人在遇到挑战时，要带着他全部的真实性去应战。只有这样，他才称得上完整。”意识的成长有两个目的，一是为了看清真相，二是为让自我变得完整。这两者是相辅相成的，看不见真相，认知与客观事实的偏差越大，我们的行为就越疯狂，自我也就越不完整。

事实上，一个完整的人，意识的发展需要穿越“九度空间”。所谓“九度空间”，是指意识的九个维度。

前三个维度，分别是指长度、宽度和深度。

第四个维度，是时间和空间。对时间缺乏意识，或者前后颠倒，是癔症最重要的特征之一。弗洛伊德说：“关于事件发生时间的记忆是人类记忆中最薄弱的一环，也是最容易被意识所压抑的一环。”与此同时，对于空间的意识也非常重要。人在迷路时之所以感到担心和焦虑，就是因为搞不清楚自己所处的空间。时间和地点，永远是标注我们存在最重要的维度。

意识到时间和空间之后，意识的第五个维度——自我意识便产生了。本质上，我们只有在一定的时间和空间内，才能意识到自己的存在。

第六个维度，是时间和空间的消失。在这个维度上，人会进入一种“忘我”状态。忘记自己的经历，忘记拥有的荣誉，忘记一切自命不凡的东西，内心一片纯真，犹如赤子。这时，我们的心是全面开放的，接受力很强，同时也是完全觉知的。

第七个维度，是他人。虽然我们一直生活在人与人的关系中，但就像本书开头广告中的那个商人一样，人总是会从自己的角度出发，把他人看成是可以利用的工具，而根本无法意识到，他人作为一个人的存在。我之前一再强调，自恋最主要的特征，是对他人的无意识。每个人都有一定程度的自恋，比如丈夫意识不到妻子与自己的差异，父母意识不到孩子的独特性等。当我们放弃一切以自我为中心，降低自恋的程度，内心彻底敞开之后，便能真正意识到他人的存在。而人一旦进入到了他人这个维度，意识也就可以获得更大的空间。

第八个维度，是团体（组织）。当我们降低自恋的程度，能够意识他人的存在之后，我们的意识其实仍是有所局限的，必须继续拓展，用一种整体性思维去看待事情。缺乏整体性的思维，人往往会认识片面，出现“思维空洞”。

在一次重要的会议中，一位名叫汉克的心理医生当众对我说了不妥当的话，这些话顿时引起了与会人员的骚动，延误了会议的进程。事后，他私下里向我道了歉，我对他说：“汉克，对我来说，你的这些话并不算过分，但你在说这些话时，是不是只考虑到了我们两个人，没有考虑这些话可能给团体带来的影响？”

“是的，我只考虑到了我们两个。”汉克承认道。

“设想一下，如果你从整个团体的角度来考虑问题，你还会这么说吗？”我问他。

“我可能会和你在接待室单谈，但是，肯定不会当众说那些话。”

汉克具有他人意识，他在说话时考虑了他人，这个“他人”就是我——斯科特·派克，但只具备他人意识显然是不够的，还必须有团体意识（组织意识）。汉克，我，还有其他参加会议的人，构成了一个团体。汉克只考虑了我和他，没有考虑到整个团体，因为他思维中的“空洞”，所以才说出了影响团体氛围的话。所幸的是，汉克稍经提醒，就意识到要从团体的角度整体考虑问题。而从另一个角度说，强调组织意识的同时，我们也要提防沦为乌合之众。

第九个维度，是真诚共同体。在这个维度上，我们的意识获得了“开悟”，不再自我设限，自以为是，或试图改变他人。我们的意识在自我、他人、组织和更大的系统中自由驰骋，内心更为广阔，也更具弹性。我们消除了与外界的一切隔阂，与万事万物建立起“我与你”的关系。在这种关系中，我们努力让自己变得真实，也允许他人成为真实的自己。这时，我们不仅能看到真实的“我”，真实的“你”，也能看见一个真实的世界。在这个真实的世界中，我们将自己的全部本质呈现出来，我们的能量与天地的能量融为一体，不断流动，无比真切，又无限生动。

需要注意的是，建立真诚共同体，并不意味着自我意识就要消失，由此变得无知无觉，屈服于群体和权威。在真诚共同体中，我们以自己

为起点来领悟真理，既能意识到自我的存在，也意识到自我是宇宙中微不足道的一部分。对此，法国作家辛涅科尔有过恰如其分的解释：“对于宇宙而言，我微不足道；可是，对我自己，我就是一切。”

建立真诚共同体的四个阶段

通过多年的实践，我们可以将真诚共同体的建立分为四步，这也是四个心理阶段：虚伪团体，混沌阶段，空灵阶段和真诚共同体。

虚伪团体

对大部分团体或组织来说，最常见的是第一个阶段“虚伪团体”。这是一个充满伪装的时期。这时，群体中的成员只显露出一些表面上的差异，彼此不会引起冲突。为了维持这种虚假的团结，人们会遵守一系列潜在的规则，也就是“礼节”。每个人都以礼相待，尽力不说让别人不悦的话，避免矛盾和冲突。即使某人的话冒犯或伤害到你，你也要假装毫不在意。谈话中一旦出现了分歧或不快，就应该立刻转变话题。

我相信，很多活动主办者都深谙这套规则，这些规则确实有助于成功举办一次气氛融洽的派对，但它的意义也仅限于此。在虚伪的团体中，一切交流和沟通都是泛泛而谈，只是一种礼貌的、不真实的，无聊和乏味的谈话，人们满嘴都是假话、空话、大话和套话。

混沌阶段

随着时间的推移，个体深层次的差异和分歧逐渐在团体中浮现。到了这个时候，团体就进入了一个混乱的阶段，通常表现为相互攻击、指责和彼此破坏。在“虚伪团体”阶段，人们的主要任务是掩饰个体的差异和分歧，而一旦进入“混沌阶段”，则是彼此都想以自己为标准，进而消除对方的差异，由此解决分歧。具体方法有：人们会试着去改变对方、治疗对方、报复对方，或者对组织规范进行激烈地争论。在这个阶段里，团体成员往往表现得暴躁、易怒、轻率和喋喋不休，不同的噪音一浪高过一浪。

空灵阶段

在经历了混沌阶段的争论和交锋后，如果这个群体既没有自我毁灭，也没退化回虚伪团体，那么此时，它就开始进入了空灵阶段。这是个异常艰难的阶段。成员必须努力“倒空”自己，清除自己与团体之间的隔阂。

为了维护团体的完整性，我们必须放弃很多东西，比如曾经的偏见、草率的判断、固执的期望；还要放弃掌控他人的欲望、改变他人的想法以及对于脸面的过分看重；此外，还必须放弃一些个人的隐私，直面内心隐藏的伤痛、仇恨和恐惧。

只有将内心的这些东西统统“倒空”之后，这个人才能完整地“呈现”在团体之中，而他也才能在团体中看见真实的自己。不过，这是一个充满痛苦的过程，往往需要长期的挣扎，才能磨破自恋的外壳，袒露出真实的自己。同时，这也是一个充满风险的过程，需要我们有直面内心的勇气，还要有聆听彼此心声的耐心。如果我们不能忍受这些痛苦，或者缺乏勇气，就会退缩回“混沌”阶段，甚至一路倒退至“虚伪团体”阶段。

将自己“倒空”，并不是让内心空无一物，而是要腾出空间，容纳新的观念和认知，以及其他出乎意料的好东西。如果我们预先有了固定的想法，即使新鲜事物近在眼前，我们也会视而不见，更别提触及心灵了。

在上小学四年级时，我的一段经历就能很好地说明这一点。一天上课时，老师让我们听写课文《国王与蜘蛛》，当时我是从小学二年级跳级到四年级的，不知道“听写”是什么意思。只听见老师一字一句，念得很慢，很快，我就陶醉在了故事的情节里——

布鲁斯是苏格兰一个部落的领袖，为了统一各个部落，他前后征战六次，每次都惨败而归。在最后一次战斗中，所有士兵都弃他而逃，他独自逃进深山里的一间小茅屋躲避。在萧瑟的寒风中，布鲁斯绝望地蜷曲在自己的披风里。就在这时，一只蜘蛛引起了他的注意。这只蜘蛛想从窗台跳到小桌子上，但是没有成功，掉到了地上。布鲁斯看着那只蜘蛛急急忙忙从地面爬上墙，再从墙上爬上窗台，然后又一次跳向小桌子，依然没有成功。但蜘蛛并没有放弃，终于在第七次成功地跳到了小桌子上。休息了大约一分钟后，蜘蛛又从小桌子跳回窗户，就这样不断来回奔波。布鲁斯发现，原来它是在织网。

看到此情此景，布鲁斯不由得想：蜘蛛都能够百折不挠，为什么自己不能呢？他不应该放弃。想到这里，他精神大振，回去之后，他联络盟军继续战斗，终于获得了胜利，成为苏格兰王国的第一任国王。

老师念完了，故事也结束了。但我看见同学们仍然在焦急地涂写。

我很好奇，于是探过头去看旁边同学的试卷，想知道大家都在写什么。同学发现了我的举动，立即举手大声说道：“老师，这个新来的同学偷看我的试卷，他在作弊。”老师走到我的面前，抓起我的卷子，疑惑地问：“怎么搞的？你怎么一个字也没写，全是空白。”

老师生气地看着我，我胆战心惊地回答：“老师，我在认真听。”

“你都听到了什么？”老师严厉地问。

于是，我从头到尾，把整个故事背诵了一遍，一字不差。老师和同学们都啧啧称奇。

我举这个例子，是想说明“倒空”所能起到的作用。在《国王与蜘蛛》的故事中，布鲁斯六次遭遇失败，万念俱灰，他被彻底“倒空”了。正是因为他内心空空如也，所以那只蜘蛛才会进入他的“意识”，激发了他的灵感，从而改写了历史。同样，我在听老师念这个故事的时候，心中没有“听写”这个概念，心完全是“倒空”的，所以才能一字不差，将整个故事记在心里。

尼采说：“许多伟大的思想，就其表面来看，似乎与风箱没有什么两样，但当其鼓胀作响时，内里却空空如也。”

他还说：“智慧基本上就是天真。知识是自我，智慧则是自我的消失。知识使你充满信息。智慧使你成为绝对空虚的，但那个空虚是一种新的充满。”

“倒空”倒掉的是心中的杂念，唯有如此，我们的意识才能获得拓展，也才能在人与人之间建立起真诚的关系。

真诚共同体

在这个阶段，团体成员终于打破心理隔阂，倾吐各自的心声。比如孩子如何令他们失望，父母如何排斥和否定他们，以及亲人、婚姻、经济状况等各方面所带来的痛苦。当然，他们也会谈论心中的积怨和不满，以及自己的成就和喜悦。总之，在这个阶段，大家说出的都是真心话，而不是套话和谎言，有时甚至还会当众痛哭。在真诚共同体中，我们常常会看到一个人对另一个人说：“在刚才的十几分钟内，我对你的了解，比过去十几年还要多。”然后，在眼泪和欢笑的交织中，彼此心

意相通，深刻共鸣，并形成真诚的共识。

通常，群体向真诚共同体的转变，是一个非常突然并充满戏剧化的过程，其中的变化显而易见。真诚共同体一旦建立，人群中会弥漫着祥和的气息，大家越是静静聆听，就越是能听到更多有价值的话语。

我所说的“真诚共同体”，成员必须进行真诚的沟通，也就是真心实意的心灵交流，而不只是用语言交谈。现在，在很多商业和社会组织中，群体交流的质量都非常低下。对于大部分成员来说，他们之间的交流都只是礼貌下的浮光掠影。换句话说，他们只是在假装交流。但对于真诚共同体来说，由于成员们克服了自恋，接受并欣赏着彼此的不同，长期以来隐藏的真实想法甚至是怨恨都浮出水面，并且得到了解决，所以，他们的交流是真实的，诚恳的，深入的。

在真诚共同体中，对抗被握手言和取代，锐利的目光变得温和，刀剑也化身为羽毛，人们之间有了一种默契和承诺，彼此心有灵犀。

如何区分乌合之众与真诚共同体

真诚共同体与乌合之众，有着本质上的区别。

第一点不同在于，真诚共同体所建立的是“我与你”的关系。在这种关系中，不仅每个人是平等的，彼此尊重，而且个体与团体之间也是平等的，不会为了团体的利益牺牲个体的利益。俄罗斯作家陀思妥耶夫斯基在他的小说《卡拉马佐夫兄弟》中，有一段精彩的对话：

哥哥问弟弟：杀死一个小女孩，可以让整个世界得救，那么，可以这样做吗？

弟弟犹豫了一会儿，小声但坚定地回答说：不可以。

为什么不可以呢？因为如果不尊重每个活生生的个体的生命，团体的生命也会危机重重，因此，那些试图将某个地方强行变成天堂的行为，恰恰会使这个地方成为人间地狱。乌合之众所做的事就是如此。乌合之众建立起的是一种“我与它”的关系，人们会利用集体幻觉，让个体出现盲目的服从、极端的偏执和狂热的崇拜，这样，个体就会对团体的要求完全顺从，自愿放弃自我意识。

第二点不同在于，“真诚”是真诚共同体的核心，它要求成员开诚布公地表达内心的想法、情感、伤痛和愤怒，充分敞开心怀。这其中没有伪装和欺骗，没有空话和客套，即使并不完美，甚至有着种种缺点，但个体却能呈现出真实的自己。与之相反，乌合之众把真实的自己隐藏在面具之下，要么人云亦云，活得如同行尸走肉，要么假话连篇，自欺欺人，美化自己的恶意。在这样的群体中，人类作为理性动物的完美形象轰然倒地，不复存在。

第三点不同在于，真诚共同体是意识的提升，而乌合之众则是缺乏意识的表现。在真诚共同体中，人们能意识到自己既是一个独立的个体，但同时，也是这个团体中不可或缺的一部分。不仅如此，还能意识到这个团体是一个更大系统中的一部分，从而变得谦虚、真诚、实事求是。而在乌合之众中的人，自我意识完全消失，人们如同罐头里的沙丁鱼挤在一起，没有个性，没有独立的人格，同时也缺乏稳定性，很容易被人煽动利用，常常在某种狂热情绪的鼓噪下，演变成暴民，做出抢劫商店、焚烧汽车和房屋等令人战栗的恶行。

第四点不同于在，乌合之众排斥异己，不允许出现不同的声音，因此，个人的思想、才能和智慧在群体中都被葬送殆尽。所以，群体做出的决策，往往是幼稚叠加幼稚，愚蠢叠加愚蠢。即使一个绝顶聪明的人，一旦进入这样的群体，也会变得弱智，或者被人蛊惑利用，成为强权和暴力的帮凶。而真诚共同体则认为：“我是人，所以我不把任何人视为陌生人。”他们能够接纳彼此的不同，允许不同意见的存在，倾听不一样的心声。在真诚共同体中，团体的智慧总是大于个人。

第五点不同在于，乌合之众盲目崇拜权威，盲从多数人的决定，缺乏独立思考的能力，将自己置身于智慧与道德无法照耀的黑暗深渊。而真诚共同体则能让人看见“内心之光”，让良知照亮生命。

第六点不同在于，乌合之众的力量是恐怖的，他们总是使用暴力伤害他人，甚至会灭绝人性。而真诚共同体则是一个安全的、有温度的团体，具有强大的治愈力。

总之，乌合之众是无意识的黑暗，而真诚共同体则是意识发展和进步所带来的光辉。

宁要真诚的争论，不要虚假的共识

我们之前在谈论婚姻时，曾经说过：在任何一段婚姻中，矛盾与冲突都在所难免。而导致婚姻问题的最普遍原因，就是配偶双方在产生矛盾时，非但不能开诚布公地寻求解决之道，反而去逃避沟通，或把问题归咎于对方。

这种情况不只存在于婚姻中，任何健康的组织也都会出现矛盾，甚至可以说，矛盾成了一种健康的常态。而在一个组织中，一旦管理者试图回避现实中面临的困境，这个组织就会开始朝着病态的方向发展。事实上，这也正是组织呈现病态的最大原因。管理者们仿佛忘记了，他们的本职工作就是直面来势汹汹的各种矛盾。如果意识不到这一点，不仅他们自己的职业生涯注定面临失败，甚至整个组织也可能因此走向毁灭。

有冲突是正常的，关键在于如何解决冲突。

在人类的蒙昧时期，人们面对冲突的解决方式是野蛮粗暴的，群体之间常会彼此掠夺，国与国之间也是战争频发，而个人之间，则会采用强奸和谋杀的方式占有资源。这就是所谓的“暴民心理”。千百年来，人们在不停地寻求无须流血就能解决冲突的方式。终于，我们找到了一种相对文明的方式：谈判和诉讼。在针对同一纠纷的处理过程中，这两种方式往往同时登场。比如：抗辩双方既是诉讼的核心，但在庭审过程中，双方及其代理律师也可能会进行谈判，并达成某种协议。而在协商无果的情况下，就需要动用陪审团，通过投票的方式决定庭审的结果。与此相似的，还有工会成员通过民主投票，来决定是否接受代表们谈判所达成的结果。又比如，参议院会通过投票的方式来决定参选人，但是在那之前，他们必须先举办听证会——这就与庭审过程极其相似。

几个世纪以来，这套不用流血就能解决冲突的方式，在经过岁月的打磨后，已经成了一种深入人心的，甚至是高贵的正式手段，有效地帮助人们解决冲突，并达成共识。但是，如果这套方式的执行者缺乏公平公正，甚至弄虚作假，那么这套方法不仅形同虚设，还会激化冲突双方的对抗程度，让人们退化回暴民的心理状态，导致更严重的流血事件。

当文明解决冲突的方式被人滥用，变得虚假的时候，暴民心理就会

成为挥之不去的幽灵，隐藏在我们生活的各个角落。一旦受到突发事件的刺激，具有暴民心理的人们，就会迅速成为面目可怖的乌合之众，通过攻击和破坏，发泄心中的不满、绝望、愤怒。

乌合之众缺乏内省和真诚，是一个虚伪的群体，其发展程度只等同于真诚共同体的第一个阶段——虚伪团体。这些人之所以能聚集在一起，是因为他们都善于伪装，极力掩饰自己与别人不同的感受、观点和主张，不会将真心和真情呈现在群体中。在此基础上，他们做出的每一个看似一致的决定，都是一种“伪共识”，貌似团结和谐，其实，所有冲突和不同的声音都被压制住了。他们与别人建立的，也是敌对的“我们与他们”的关系。反之，在真诚共同体中，大家则会直面组织内部的“阴影”，并用实事求是的态度来解决问题，达成共识。

共识，是一种只能由群体做出的决定，尽管某些成员可能认为还有更好的办法，但他们仍然可以接受并支持它，并承诺不对其进行破坏。共识达成的前提，必须是所有成员都有机会充分表达自己的想法。在这个过程中，每位成员都拥有平等的权利，也承担相应的责任。我们必须尽量避免某些成员出于自己的私念，或依靠固执己见，或利用自己的人格魅力，对其他成员产生诱导。只有杜绝了这一点，才能确保每名成员都能对该过程真正赞同。

真正的共识，并不等同于所有人完全一致，共识恰恰需要有不一样的声音存在。如果，在一个群体中，真正起到决定作用的只是某一个或某几个人，或是在决定的过程中，相关议题并未被充分展示，大部分人员的意见也没有被倾听，成员们甚至感到自己的疑问和异议没能得到自由表达，那么，这个群体的所有成员即使做出了某个完全一致的决定，这也只是一种狡黠的伪装，是伪共识。在现实中，伪共识现象非常让人反感，却又普遍存在。或许正因如此，“橡皮图章”才会在那么多组织中大行其道，这是伪共识的重要标志。

“橡皮图章”，是指一个人或一个组织看似被赋予了很大的权力，但实际上，他们只能行使极其有限的权力，渐渐沦为傀儡。我曾与几位专制化严重的大型组织中的领袖进行过交流，令人吃惊的是，他们居然都觉得自己行使权力的基础就是“共识”。可事实上，他们甚至连什么是“共识”都不明白，别人之所以附和他们，仅仅是因为对他们手中的权势心怀恐惧。

在此，我要不厌其烦地再强调一遍：我们所谈论的，是真正的共

识，因此必然存在矛盾和冲突。正如真诚从来都伴随着痛苦，生活必然与矛盾共存，健康也必然难逃伤害一样，我们之所以把真诚共同体的概念引入心理治疗和团体建设，并不是为了能使一切变得更加简单。相反，这意味着我们还有更多工作要去做。但唯有让痛苦与真诚并存，健康与不安并立，我们的组织才能变得更加健康与真实。

在建立真诚关系时，个体需要放弃伪装，让一切变得透明。但总会有人既不愿意放弃伪装，也不愿承认自己伪装，他们会害怕“内心之光”的照耀，极力躲避，遁入充满虚假的黑暗之中。当这种逃避累积到一定程度后，他们就到达了一个危险的临界点，甚至会将整个团体拖向虚伪团体的境地。

尊重不能容忍的事物，是一个民族的美德

在建立真诚共同体的过程中，人与人之间的互动应该是真实的，他们不会躲藏在问题和谎言的背后，而是开诚布公地交谈，包括自己的家庭、孤独、焦虑、挫折、噩梦、失眠，甚至性生活等。经历了这样的环节，他们便拥有了对于真诚的经验，于是，便形成了这样的结果：彼此关心，相互体谅，坦诚相待。

互动需要基于对彼此的了解，当人们真正去了解和关心对方时，也就比较容易实现合作，彼此支持。但现实中，我们常会遇到这样的情况：我们了解一个人，却并不喜欢他；我们能理解一个人的行为，却不想像他一样为人处事。事实上，当我们了解的人越多，喜欢的人就越少。而在真诚关系中，即使你不喜欢一个人，也会体谅他、理解他、尊重他，莉莉就曾经引用孔子的话，很好地说明过这个道理：“君子和而不同，小人同而不和。”

真正的绅士遇到持不同意见的人，尽管明知不同，却会包容、接纳和尊重对方，与之和谐相处，这就是“和而不同”。而缺乏绅士风度的人，表面上会很赞同别人，随声附和，拍手称道，但实际上却心中腹诽、相互倾轧、贬低、排挤，这就是“同而不和”。这些人处在虚伪的关系中，假装大家彼此都很喜欢，构成了一个“虚伪团体”。这类团体从不公开争论关于组织的敏感话题，而是极力压制问题，否认所有的矛盾和冲突，而团体成员的内心，却始终笼罩着一层阴影，构成阴影的是欺骗、仇恨、嫉妒、怀疑、抱怨和愤怒。

既然是伪装，必然无法长久，一旦伪装无法继续时，团体就会“沦陷”于混沌。我之所以将“沦陷”这个词打上引号，是因为混沌的状态虽然像是一种退化，但在这里，它却是通往真诚的必经之路。所以，无论是个人还是组织，我们都需要提前做好准备，鼓励并迎接混沌状态的来临。当然，混沌状态势必伴随着危机。许多人认为，心理健康的生活就是没有危机的生活，这真是大错特错，完全脱离现实。其实，心理健康的特征，是能够及时察觉危机，并能迅速有效地处理危机。而培养出察觉和应对危机的能力，则是我们的目标。大约有95%的人，会被同一种心理问题所困扰——他们对人生的变化反应十分迟钝，不能警觉危机的来临，等到发现时往往为时已晚，事情已经无法补救。

混沌，意味着争吵、辩论、混乱和冲突，这些词仅仅是放在这里，就会让很多人望而却步。于是，人们宁愿生活在充满谎言的虚伪的团体中，也不愿触碰混沌会带给自己的烦恼和痛苦，不愿经历分崩离析的必经阶段。他们并不是要抵触真实，只是想逃避痛苦。然而，一个不敢经历混乱的人，也是不配享受真实的。因为在混沌状态看似混乱的表象下，是一条通往彼此融合、接纳、达成共识的路径，这条路最真实也最可靠，很可能，也是走向真实的唯一一条道路。由此我们得知：

共识，必须在充分的争论之后才能达成。

尊重，必须在深入了解对方的基础上才能实现。

没有经过充分争论而达成的一致，都是虚假的一致。任何没有经历冲突而建立起来的关系，都是肤浅易碎的。而一切没有经过听证而做出的裁决，都是草率而危险的。

稍微懂得“耗散结构”理论的人都会知道，科学家们分外重视物质的混沌状态。最早提出这一理论的，是比利时学者伊利亚·普里高津，他也因此获得了诺贝尔奖。根据这一理论，在一定外界条件下，由于系统内部非线性的相互作用，便可以经过突变，而形成新的有序结构，即耗散结构。而混沌状态，则是粒子从低能量层级向高能量层级跃迁时，必然要经历的状态。耗散结构理论不仅适用于科学，同样可以运用于组织结构中。当组织向一种更有序的状态进化时，也必然要经历一个分裂的过程。

汤姆·皮特写过一本书，名字叫《在混沌中成长》，对组织的健康与成长进行了详细论述。他说，混沌也许并不是一种完美状态，但却比虚伪状态更进一步，任何团体和组织都不可能跳过混沌状态，直接达成共识。

置身混沌的状态中，无疑会让人焦虑不安，甚至异常痛苦，但我们不能因此退回虚伪之中，戴上沉重的面具，假装一致。生活中，最可怕的不是刺耳的真话，而是镇定自若的谎言。进入混沌，是一个人最平凡但也是最勇敢、最真诚的决定。混乱具有危险性，却可以给我们带来彻底的改变，我们越是接纳混沌，也就越能远离虚伪，逐步进入空灵。

个人与组织一样，都需要经历混沌，才能成长。青春期可谓是一个人最混乱的时候了，但同时也是最重要的成长阶段。混乱意味着变化，

因此，我们不仅要在知识上了解，更要在心理上接受这个事实：所有个人和组织，都是在持续的变化中强大起来的，最能够适应变化的个人和组织，也是最健康和最具有生命力的。反之亦然，一个安于现状、固执己见的个人和组织，也一定是落后、病态和腐败的。

在我看来，我们这片广袤大陆上正在流行一种疾病，那是一种深入骨髓的虚伪之病。在浮华的外表下，暗藏着千疮百孔，最可怕的是很多人并不愿意承认这种腐朽，宁肯继续在虚伪中度过一生。

虚伪必将导致虚弱，而真诚则会带来强大，并让生命充满奔放的自由，和灵动的创造。

6年前，在《不一样的鼓声》中，我说：“建立真诚共同体，并生活在其中，是我们获得拯救的途径。”

6年后，通过越来越多的实践，我对此更加深信不疑。

真诚源于人类的良知，而听从良知召唤则需要勇气，这其中包括你的勇气、我的勇气、我们所有人的勇气。在建立真诚共同体的过程中，总需要有人率先鼓起勇气，卸下不动声色的假面具，真挚而勇敢地向众人剖开自己的内心，坦然承认自己的脆弱、伪装、焦虑和恐惧，以及在痛苦中的挣扎。当一个人开启了这样的先河，其他人也会受到鼓舞，渐渐地，真诚的队伍不断壮大，他们越过山川，蹚过河流，席卷我们的大地。一旦这样的态势形成，组织也将纷纷剥除虚伪的外衣，一个崭新的时代就会来临。