　　第1节：前言

　　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Ⅱ：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，我将尽量写下过去十年来一些感悟，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著苔藓，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，只要你一步一步踏出去，就能不断前进。我个人心灵成长的进程，不一定是每个人成长会经过的道路。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。可是我们不必坚持踽踽独行，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，也不妨与他人结合，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2节：第一章 意识和痛苦(1)

　　第一部分

　　第一章 意识和痛苦

　　以前，我一直都在想，长大后我会变成什么样。大约七年前，我意识到我将永远不会长大--因为成长是一个永不停歇的过程。于是我常自问："斯科特，到现在为止，你变成了什么样呢？"每当思及这个问题，我都会大吃一惊，因为我意识到我已经变成了一个福音传播者--我曾一直认为此生最不可能做的事。人们对这样的人总是敬而远之。

　　"福音传播者"这个词带给人的联想很糟糕。你脑海中可能会出现这么一幅画面：一个油头粉面、指甲修剪得整整齐齐的牧师，西装革履，戴满金戒指的手捏著仿皮封面的《圣经》，忘情高喊："救救我，主啊！"

　　别担心，我并没有变成那种福音传播者。我所说的"福音传播者"，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。简而言之，我是一个既传播好消息、也传播坏消息的福音传播者。

　　如果你与我一样，习惯于推迟满足感。当有人问你："有一个好消息和一个坏消息，你想先听哪一个？"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：我什么也不知道。

　　一个福音传播者，谓之"真理的使者"，竟然亲口承认他一无所知，这似乎很荒唐。但是真实的情况是，他的确什么也不知道，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，它也蕴含著真理，蕴含著人类意识产生发展的进货过程。我们吃了善恶树上的苹果，就变得有了意识，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，在伊甸园里产生自我意识后，害羞就一直伴随著我们。

　　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，从此便失去了与自然、宇宙同为一体的感觉。

　　痛苦地成长

　　被逐出伊甸园，就是永远地放逐，我们再也不能回头，再也无法重返乐园。归途已被天使和灼热的利剑阻拦。

　　我们不能回头，我们只能前进。

　　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时期，所以我们必须长大。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，渐进达至更深入的意识层面。

　　这是一个严重的事实，因为大量的人类精神问题，包括吸毒嗑药等，均源自于返回伊甸园的企图。在鸡尾酒会上，我们会喝上一杯酒，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、可卡因或其化合物，能让我们在几分钟或几小时内，暂时找回已失去的、与宇宙融为一体的感觉，再一次重温人与自然融为一体时的温暖和亦真亦幻的感觉。

　　第3节：第一章 意识和痛苦(2)

　　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，许多人望而却步，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，他们找到一个看似安全的地方，刨出一个沙坑，呆在那儿止步不前，根本不愿再去穿越那令人痛苦的、遍布仙人掌、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"，但真正能践行的人却很少，横穿沙漠的痛苦让他们难以忍受，于是都早早中断了这一旅程。

　　疾病不仅仅是生理上的失调，它也可以表现为心理上的拒绝成长。而这种心理失调完全可以通过心智的成长而加以调节。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，经常会陷入那种被称作"第二童年"的境况。他们变得牢骚满腹、吹毛求疵并且以自我为中心。这不是真正意义上的"第二童年"期，而是他们"第一童年"的延续，陈旧而脆弱的成年掩饰下，暴露出的是潜伏的情感上的孩子气。

　　心理医生都知道，很多外表已成年的人，实际上内心还是个情绪化的孩子，他们是情感上的孩子裹在成人的衣装下徘徊。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。至于其他的人，则拒绝去想如何成长，或许这就是他们特别讨厌谈论关于变老话题的原因。

　　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："说什么的？"

　　于是我对他谈了一些关于心理学和信仰的大道理。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，但却有洞察事物的天赋。于是在做下一个电视访谈节目时，我问编辑能不能说说这个事。

　　他们说不行。想必他们是忌讳那句脏话，我提出可以用"废话"之类的词代替它，可他们还是说不行。

　　人们就是不愿意谈论真正的成熟，因为它太令人痛苦了。

　　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，我们大多数人都或多或少存在著一定的心理疾病。心理大师荣格说："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著神经官能症的折磨，值得庆幸的是，许多人也能坦然面对，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。

　　第4节：第一章 意识和痛苦(3)

　　积极的痛苦

　　我愿意谈论痛苦，并不意味著我是个受虐狂。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，第一件事就是到厨房去服用两片强效镇痛定。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，成长的痛苦是人生必须承受的；而消极的痛苦像头疼之类，则应该尽力摆脱。

　　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。早夕相处了十几年，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，我们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，但我们却必须面对，我们正是在经历这些痛苦中逐渐走向了成熟。

　　然而如果你为孩子离开家庭整日坐立不安，一会儿担心他出门会出车祸，一会儿担心会碰上歹徒的袭击，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我们心灵的成长，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，当他们得知敬畏之心有可能引发神经官能症时，决定要培养没有敬畏之心的孩子。这样的想法多么让人担忧！

　　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。我们需要有某种程度的敬畏之心才能在社会中生存，这就是我所说的"存在性痛苦"。

　　然而，我要强调的是，太多的痛苦不仅不能提升我们的生存状态，还将妨碍我们的生存，这就是神经官能性痛苦。这就像是在袋子里装上87根而不是14根球杆在高尔夫球场转悠，而14根是打出理想的高尔夫球所需要的数目，其他完全是多余的负荷，你应该尽快地丢掉。如果这代表著你需要接受心理治疗，你也应该照办。神经官能性的痛苦是多余的，它只会妨碍你通过沙漠的旅程。

　　不仅敬畏之心如此，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清理问题，克服障碍。它包括三个步骤。

　　首先，无论何时，只要你感到了心灵的痛苦，就可以自问："我的痛苦--是存在性的还是神经官能性的？这一痛苦帮助我成长还是限制了它？"刚开始的时候，可能难以回答这些问题。但假以时日，再自问这些问题，答案就会非常清楚。例如，如果我要到纽约去演讲，我会为如何才能到达而焦虑，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著。

　　第5节：第一章 意识和痛苦(4)

　　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，这超过了我能力所及。"这种焦虑性的恐惧没有为我的生活带来帮助，反而带来限制，显然是一种神经官能性痛苦。

　　人类是天生逃避痛苦的生物。就像欢迎一切痛苦是很愚蠢的，逃避所有痛苦也同样愚蠢。我们在生命所做的基本抉择之一，就是必须分辨神经官能性与存在性痛苦。

　　如果你确定正在经历的痛苦属于神经官能性，并妨碍了你的生活，那么第二步你就要自问："如果我没有这些焦虑和痛苦，我会怎么样呢？"

　　接著，便要进入第三步：按照这一方法去行动。就像嗜酒者互诫协会教导的那样："拉开架势"或"假戏真做"。

　　我第一次领教这套方法的功效，是应付我自己的害羞。是人就会害羞，但是我们能够应付它。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，并表达一些自己的看法--不管是公开说，还是在演讲后私下交流都行。但是我常常欲言又止，因为我太害羞了，害怕被拒绝或担心别人看我像个傻瓜。

　　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，但害羞让你退缩了回来，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，你将会怎么做呢？如果你是英国女王或美国总统，你将会怎么表现呢？"答案是清楚的，即我会走向演讲人说出我要说的话。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。"

　　我承认做这事让人胆怯，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，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，尽管我描述了大量不够成熟的人，却从没有给成熟下一个定义。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，不是怨天尤人，就是抱怨自己生活的不幸，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，他们不是勇敢奋起，而是尽力逃避。正如理查德·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，那些为数不多的完全成熟的人，他们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的。

　　第6节：第一章 意识和痛苦(5)

　　意识及康复

　　想在沙漠中行走得更远，你就要心甘情愿去面对存在性的痛苦，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。这儿有一些好消息。改变对待痛苦的态度，有一条捷径，那就是承认我们遭遇的每一件事，都是有助于我们心灵成长的精心设计。

　　《神圣》一书的作者唐纳德·尼科尔在该书中一句非常精彩的话："如果明白发生在自己身上的每件事，都是上苍设计好的，我们就会永远立于不败之地。"

　　没有比这更好的消息了。一旦我们领悟到了，发生在我们生活中的所有事情，都是用来指导我们的生命旅程的，我们注定会成为赢家。

　　然而，要达到这样的认识高度，我们就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，我们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，意识是我们痛苦的来源，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。我们帮助人们减轻身体上的痛苦，最常用的方法就是麻醉他们，让他们暂时失去意识，进而感觉不到痛苦。

　　痛苦完全由意识而引起，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。随著意识的增强，我们就不会像那些不及成熟的人一样，畏缩在洞里止步不前，我们会一步一步地进入沙漠，在我们继续前进时，我们承受了越来越多的痛苦，但我们也因此变得越来越成熟。

　　我说过，"救赎"的意思是"治疗"，它来自于词根"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，同时也是一个逐渐变得完整的过程。健康、完整和神圣全都源自于同一个字源，它们有著相同的寓意。

　　弗洛伊德是一位无神论者，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"，指的就是心灵中、我们不愿意承认的那一部分，我们一直在回避它，我们一直不让自己和别人知道，我们将它藏匿在潜意识的地毯之下。当我们被自己的罪恶、失败或缺失逼到墙头时，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。

　　第7节：第一章 意识和痛苦(6)

　　事实上，邪恶和有心理疾病的人，通常都非常聪明，他们能够意识到了绝大多数事物，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于意识的失调，它们不是源自于潜意识，而是源自于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，但同时也能带来快乐。随著你进入沙漠腹地，你去得越远，你就越有可能发现那些小小的绿色，那些你以前从未见到过的绿洲。如果再更深入些，你甚至可能在沙地下发现一些潺潺流动的小溪，如果继续走下去，你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。他将向你讲述自己心灵的旅程，他就是诗人艾略特，他早先在文学界出名，是由于写了大量枯燥无味、令人绝望的诗作。他在29岁时发表了诗歌《普罗弗洛克情歌》：

　　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，但同时又生存在心灵的荒原上。意识到这一点很重要，果然不出所料，五年以后，艾略特发表了一首题为《荒原》的诗。在这首诗里，他的著眼点实际上就是沙漠。尽管这也是一首枯燥无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块的绿意，些许的植被点缀其间，水的映象和岩石下的暗影。

　　大约在五十岁左右，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、大量的、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中，与痛苦进行抗争时，我们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，我们常常看到打著治疗名义，实际自欺欺人的人。

　　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，于是想尽快治愈里克，这样也就能够让我摆脱痛苦。因此，我就对他说些不痛不痒的安慰话，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，我也遇过这种事，最好的办法就是出去发泄一下。"

　　可是治疗一个人的痛苦，往往不是设法去消除痛苦，而是与他一起承受。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。随著意识的成长，我们能更加看清他人玩的把戏，罪过和伎俩，同时也能更深切地体会他们的沉重和悲哀。

　　随著心灵日渐成熟，我们能够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，这样的人生才圆满。

　　第8节：第二章 责备与宽恕(1)

　　第二章 责备与宽恕

　　成长的另一个重要内容就是学会宽恕。在生活中，我们常为自己的痛苦而责备他人，而责备总是从愤怒开始。愤怒是一种源自于大脑的强烈感情。人类的大脑中，有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分，这些神经中枢负责情感的产生和操控。神经外科医生实际上已能熟悉了解这些神经中枢的位置。在实验中，被施以局部麻醉的病人，躺在手术台上，医生将电极或细针插入他的大脑，脑部顶端就会释放出一毫伏的电流。

　　例如，我们大脑中有一个兴奋中枢，如果神经外科医生把针插入该区域并释放一毫伏的电流，那么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容易让人上瘾，就在于它们能够对兴奋中枢产生刺激作用。

　　在小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鼠的兴奋中枢，并让它通过按压一个连杆刺激自己。小鼠每天按压一次，就能获得一次兴奋，结果小鼠没完没了地按压连杆，以致根本不吃不喝，直至饿死。它最终是快乐至死！

　　离兴奋中枢不远，就有另外一个管理著完全不同情感的中枢--抑郁中枢。如果神经外科医生插入一根电极到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。"同样地，大脑中还有一个愤怒中枢。如果神经外科医生刺激它的话，那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。它们的存在是有目的的。比如，你剔除了孩子大脑的愤怒中枢，目的是让她不能再愤怒，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？当她上了幼儿园，或是上了一年级、二年级？她可能会受尽欺侮，遭人践踏，甚至送命。愤怒有其存在的必要性，为了生存我们需要它，愤怒自身并不是个坏东西。

　　人类愤怒中枢的作用机制与其他生物完全一样。它基本上是采取划分领地的办法，当任何其他的生物侵犯到我们的领地时就会启动。这就如同一条狗，当另一条狗流浪到它领地内时，双方就会发生打斗，人类的情形与此没什么两样。只是对人类而言，领地的定义更复杂些罢了。我们不仅会因为地理上的领地遭侵犯而变得愤怒，比如我们看见有人闯进我们的花园采摘花朵，就会勃然大怒；另外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。我们还有一个神学上的和意识形态上的领地，无论何时，任何人批评我们的信仰或中伤我们的思想，我们也都会变得愤怒。

　　第9节：第二章 责备与宽恕(2)

　　由于人类的领地如此复杂和多变，所以我们的愤怒中枢随时都在燃烧，并且经常不恰当地爆发。这种不恰当到了什么程度呢？有时甚至是主动邀请别人进入领地，我们自己也会愤怒。

　　大约二十五年前，我曾接受心理治疗。当时我已对心理和精神的关系产生了很大兴趣，了解到卡尔·荣格对这方面很有研究。我费尽周折，找到一位支持荣格心理学的临床医生。我跑去拜访他，等了许久，指望他对我谈些荣格主义。没承想，他竞用弗洛伊德派的方法来治疗我的病例。直到后来我才明白，这种方法确实比较适合我的症状。

　　第一次见面寒暄以后，一连七次治疗这位临床医学家没说过一句话，而只是一个劲让我说，我对他越来越生气了。我一小时付给他25美元，这在当时可不是一笔小数，而他却什么事也不做，甚至没有说几句话。终于，第九次治疗时，当我正在谈我对某一件事的感受时，他才开了金口。他说："嗯，我不确定我是否会了解了你为什么会有那种感觉。"我怒气冲冲地顶撞到："你什么意思，你不理解为什么我有那种感觉？"一上来他就挑战了我的心理领地，我对他怒火中烧，即便确实是我付钱让他做，是我请他做的事。

　　作为人类，由于我们的愤怒中枢随时都在燃烧，又经常非常不恰当地爆发，所以我们必须学会一整套复杂的处理愤怒的方式。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："嗨，他是略微侵犯了我的领地，但这不是什么大事情，不值得大动干戈。"偶而，在考虑几天以后，我们确信某人确实严重地侵犯了我们的领地。这时或许有必要去对那人说："听著，我已经真的对你很生气了。"有时，马上表现出愤怒也是必要的，当即对那个家伙进行谴责。

　　所以，当我们的愤怒中枢走火时，至少有五种不同的方式可以选择。我们不仅需要知道有那些反应方式，还必须知道，在特定情势下，哪种反应最恰当。这是一项非常复杂的工作，只有少数人能够在三、四十岁以前知道如何处理好自己的愤怒，而许多人可能根本就学不会应对愤怒。

　　责备与判断

　　当我们生气时，当我们指责某人引得我们发火时，我们也对那个人做出了一个判断--即他或她以某种方式冒犯了我们。

　　十六岁的时候，我赢得了第一次也是唯一一次演讲比赛，题目是"不去评判、你也将不会被评判"。据信这是耶稣说的话。我所阐述的观点是，我们不应该对任何其他人做出评判。那次比赛让我赢得了一罐网球。

　　第10节：第二章 责备与宽恕(3)

　　现在，我相信，人在一生中不对其他人做出评判是不可能的。我们必须对诸如娶谁或不娶，何时要介入孩子们的生活何时不去管束，以及要雇用谁和解雇谁这样的问题作出判断。确实，我们生活的质量恰恰取决于我们判断的质量。

　　我不是反驳耶稣。首先，他的话经常被人误解。耶稣说"不去评判，你也将不会被评判"；但他没有说"永远不要评判"。但是每一次你在做判断时，也是在为你自已被评判做准备。再者，耶酥马上接著又说："伪君子！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。"换句话说，耶稣说的是，在你评判其他人之前先评判你自己。

　　关于同一话题，耶稣还说过一段话。当时耶酥正面对一群愤怒的人们，他们要把石块砸向一个通奸的妇女，耶酥说："让你们之中完全无罪的那一个人来扔第一块石头！"结果，群众默然。既然我们所有人都是有罪的，那是不是意味著我们就不应该扔石头，我们就根本不应该责备或评判任何人？实际上，没有一个人向那女人扔石头。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。"这话的意思也是在说，评判他人之前，应先评判自己。

　　尽管事实上我们都是有罪的，但有时扔一块石头也是必要的。当我们对一个雇员说："这是你第四年没能完成计划了，这是我第六次发现你撒谎了，我怕是要请你离开了，我将不得不解雇你了。"

　　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？你怎么知道自己在责备那人时你是正确的呢？答案是--你不知道。但是你必须永远首先检查你自己，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，或许事态就不至于演变到今天这个地步。

　　你需要问你自己这样的问题："我关心过这个人和他的问题吗？当他第一次撒谎被发现时，我有没有直接找他对质？或是觉得这种方式太为难一味放任，以致最终情况变得不可收拾？"假如你诚实地回答了这些问题，你或许会发现，以后你将采取完全不同的方式对待其他员工，还会省去做同样残酷判断的麻烦。

　　不知所措的苦恼

　　但是一个人怎么能够确切地知道，何时该进行适度的责备或评判，何时该进行自我批评呢？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？还是我这么做只是出于私心，因为我对人声鼎沸的场景如此陶醉？我不知道孰是孰非，为此几乎不停地挣扎著，寻找答案。最终，我得到了某种帮助--来自一位女子的帮助--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心灵的成长，而且在这件事上，我们彼此相互需要。她与我共同分担了痛苦，她资助了我的第二次讲演费用。大约一个月后，她寄给我一首她写的诗。记得诗中没有写到我，但是那首诗的最后一行的确是我当时很想听到的：

　　第11节：第二章 责备与宽恕(4)

　　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。

　　读著这首诗，我意识到我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公式，它能告诉我："是的，斯科特，尽管去以演讲为业吧。"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，每当我被邀请去发表讲演，每当我需要重新安排演讲日程，我都一次又一次地问自己："嗨，上天，这就是你想要我现在去做的事情吗？"任何人面对痛苦的决定时，我们能够做的，就是一次次地追问自己，苦苦寻求问题的答案。

　　比如，如果你是一个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两点，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。"另一种方式是说："当然了，亲爱的，你想怎么都可以。"这两种回答方式，有点类似我们平时所说的左翼或右翼。但是，即便它们是相反的两个极端，有些东西也仍是相似的，即它们都是公式化的回答，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？"父母可能会得到这样的回答："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。另一方面，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自己的责任感。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？怎样是正确的妥协？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。"

　　其实，最终父母怎么决定关系都不大。即使女儿对父母的最后决定感到不快，她依然会知道自己得到了认真对待，因为她的问题被认真对待了。同时她也将体会到父母对自己的关爱，因为对父母而言她是很珍贵的，所以父母才会因不知所措而倍感痛苦。

　　这恰恰是为什么有人向我提问："噢，派克，你能给我一个公式，以便我能知道何时应该去责备，何时不该？"我总是回答："我不能给你任何这样的公式。"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决定；但是你也将不得不忍受不知所措的痛苦，不知道自己究竟做对了还是做错了。

　　第12节：第二章 责备与宽恕(5)

　　真理和意愿

　　我刚刚谈到了真理和上帝，他们一起出现不是偶然的。因为当我们谈论真理时，我们就是在谈论某种比自己更高的东西。我们谈论如何寻找到那个"更高的力量"，并把自己奉献给它。

　　为了防止你把它当作一个简单的"宗教"概念来看待，我必须指出，科学就是一种奉献给真理的行为。科学的方法无非就是为了维护真理而确定的一系列规范和程序，迄今已经历了几个世纪的发展，目的是对抗人类的自我欺骗倾向。所以，人们把科学呈送给一个更高的仲裁者，一个更高的力量--真理。

　　圣雄甘地说："真理是上帝，而上帝是真理。"我相信上帝也是光明和爱，当然肯定是真理。因此我觉得追求科学知识是崇高的行为，代表著服从于一个"更高的力量"的行为，即使就科学而言，它还不能解答所有的问题。

　　导致出现不恰当责备最主要的原因，是缺乏服从于一个"更高的力量"的强烈意志。我相信，强烈的意志是一个人能够拥有的最大财富，这不仅因为它能够保证成功或完美，更因为薄弱的意志注定会导致失败。在心理治疗中表现出色的人都是意志坚强的人，是有强烈的成长意愿的人。所以，意志是极大的财富，拥有意志是一大幸事。但是，所有幸事同时也都潜在著不幸，它们全都有副作用。意志坚强最糟糕的副作用就是脾气大--容易愤怒。

　　为了向病人解释这一点，我通常的方式是告诉他们，薄弱的意志就好比一头小毛驴跑进了你家后院，不会对你造成什么伤害，最糟的结果也就是啃掉了一些郁金香，当然它也不会帮你什么忙。而坚强的意志，就像一队健壮的驮马在你的后院里。这些马儿结实而强壮，如果它们没有接受过适当的训练，就会不听号令，拒绝戴上笼头，甚至踢倒你的房子。反之，如果它们接受过适当的训练，听从号令并戴上笼头，那么你就可以用它们搬开一座大山。

　　但是，意志要靠什么受控制呢？你不能用自己的意志来控制意志，因为这样一来就等于没有控制。你的意志必须服从于一个比你自己更高的力量。

　　关于服从的意志与不服从的意志之间的区别，杰拉尔德 ·梅在其《意志和心灵》一书里进行了详细描述。该书第一章的题目就是"自愿和固执"。固执的特点就是不服从于人的意志；反之，自愿则是认同一个人强烈的意志，此人愿志听从那个"更高的力量"的召唤，并接受其领导。

　　"…..我不能把它叫做上帝的命令，我不能太过火了。然而我要对它表示足够的敬意。在我看来，这是一个环环相扣的链条，它再也不会消失。"

　　责备的规则

　　世界上大奸大恶之人，都自认为拥有"更高的力量"。这并不是巧合。因为他们都是一些非常顽固的人，自以为是，很自私，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。

　　第13节：第二章 责备与宽恕(6)

　　对大多数人来说，如果有迹象表明我们自己可能犯下了错误，并因此而反躬自省，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对自己、也对别人说谎，而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最好，无论何时何地。不管有什么迹象表明他们的过错和错误，他们都不会做出自我调整，反而试图抹杀这些迹象，而这经常要消耗一个人大量的能量。他们动用自己的所有力量，把他们的意愿强加于别人，以便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所在。

　　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。发泄愤怒能让人一吐为快，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。

　　人们在读一些志怪小说时，常常会把读书时的感觉不知不觉带到家里。我听到过这样的例子。一个著了魔的人蜷缩在角落里，啃著自己的脚踝。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。我对此颇为不解，直到我读了弗雷德里克·比尤坎内的一本小书，书名是《如意算盘：神学ABC》。书的开头，比尤坎内描述了"愤怒"这种情绪，并把它与啃一根骨头作类比：总有一点肌腱，总有一点骨髓，总有点剩下的，你就不停地啃它。唯一的问题是，你正在啃的骨头是你自己。

　　责备他人会成为一种习惯。当你总是责怪某人对你不好，你就会这样不停地啃下去，直至生命终结。正因为如此，或许我们可以认为，"心理游戏"最基本的特点就是"责备游戏"。术语"心理游戏"后来被伟大的心理治疗大师埃里克·伯恩在他的著作《人玩的游戏》中使用。伯恩不是写关于玩耍的游戏，尽管有些类似。心理游戏可能有趣，更确切地说，他把心理游戏定义为两方或多方之间因一些没有说明的原因而发生的"反复的互动"。这种"反复的互动"，久而久之就成了习惯，而且没有任何新意，是一种无创造力的劳什子。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的惯用伎俩。

　　"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，我知道我是个爱唠叨的人，但那是因为约翰总是用一层感情的外壳罩住他自己。我不得不唠叨以便与他交流。要不是因为约翰的外壳，我才不会唠唠叨叨的。"而约翰说："对了，我知道有层外壳罩住了我，但那是因为玛丽的唠叨，我不得不用这层壳来保护自己。如果不是因为玛丽是个唠叨的人，我就不会有这层壳。"

　　第14节：第二章 责备与宽恕(7)

　　这成了一种没完没了的循环。这种游戏的特点是反复进行，难以打断。在解释如何才能停止心理游戏时，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。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。我还有许多更要紧的事去做。"但是随后轮到你叫牌时，你又说："把我那两百美元给我！"

　　无论你对此怎么抱怨，只要轮到你叫牌时，你都会继续收拣起自己的两百美元，游戏就要继续下去。如果是两个人的游戏，它就能够一直玩下去，除非一个玩家站起来说："我不再玩了。"

　　哪怕这样，另一个玩家或许还会劝你："可是，乔，你刚叫了牌。这儿是你的两百美元。"

　　"不，谢谢，我不再玩了。"

　　"但是，乔，你的两百美元。"

　　"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。宽容确切的含义是：停止并结束责备游戏的过程。我知道这的确很难。

　　罪恶的现实

　　如今，许多对新信仰趋之若鹜的人不知为何突然间相信，宽恕是一件很简单的事。不过，只有当一个人确信真的没有罪恶时，宽恕才是容易的。而现实恰恰不是这样。

　　这种错误的认识容易把人引入某种陷阱。有一本非常流行的新时代运动的著作《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。这本书就是关于宽恕的，这的确是一个非常重要的课题，但我的问题是，在詹姆泼尔斯基看来，宽恕是一件很容易的事。他对此只做了一个笼统的说明，并没有对人做出分析。实际上，我们应该努力发现人的优点，寻找到他们心中的上帝，并证实它们的存在。

　　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的话："在我说哭泣的时候，我的意思不是叫你总是哭泣。在我说不要哭泣时，我的意思也不是要你总是变成滑稽演员。" 但不幸的是，在新时代运动里，越来越多的人开始相信"肯定"的意思就是"永远肯定"。我百分之九十的情况下都同意，那的确是你应该做的，但或许百分之十的情况下--当你面临某个像希特勒这样的人时，如果你仍然"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，你对我犯了罪。我知道得很清楚，但我还是原谅你。"

　　第15节：第二章 责备与宽恕(8)

　　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是必要的。

　　廉价的宽恕

　　许多人都在忍受著"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。" 但是当医生了解到他们的情况后，发现这些人根本没有原谅他们的父母。他们只不过使自己相信他们原谅了。

　　对于这样的人，治疗的首要部分就是要把他们的父母放到"审判席上"。这要做大量的工作。需要起草起诉状和辩护状，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工作，所以多数人都选择了廉价的宽恕。但它的前提是，必须先做出有罪的裁决--"不，我的父母没有尽力，他们本能够做的更好，他们对我造成了伤害"--只有这样，真正的宽恕才能够开始起作用。

　　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。

　　责备与受虐狂

　　在前来治疗的人中，不少人有受虐倾向。我的意思不是说他们从身体的痛苦中获得性快感，而是说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，但是此后，在26岁就要成为公司的最年轻的副总的时候，他做出了一些绝对可耻的事情。事发了，他被辞退了。由于他是那么出色，他立刻又被另一家公司聘用了，又是飞快地升迁，在28岁，恰好就要被提升时，他再次做出了可耻的事，又再次被解职了。此后的第三次，他开始意识到自己可能陷入了某种自毁的状态，一种受虐狂的模式。

　　另一个例子是关于一个女人的。她漂亮又出色，迷人而能干，但是她不停地与一个又一个的失败者进行约会。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，我没有最好的童年，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，为什么真正的宽恕是助你从自毁的陷阱里逃脱的必由之路，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，因为那些对成人来说是心理疾病的东西，在孩子们当中却是完全正常的。拿四岁大的约翰尼来说，他想在客厅里玩泥饼，而妈妈说："不，约翰尼，你不能玩那个。"

　　但是约翰尼坚持："不，我要玩。"

　　妈妈还是说："不，你不能玩！"

　　约翰尼跺脚上楼哭著进了自己的卧室，砰地一声关上了门，在里面哭起来。五分钟后，哭声停了，但他还呆在屋里。又过了半小时，妈妈想她该做些什么哄孩子高兴。她知道，这世界上约翰尼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，发现约翰尼还躲在房间角落生气。

　　第16节：第二章 责备与宽恕(9)

　　"瞧，约翰尼，我给你做了一个巧克力冰激凌蛋卷。"她说。但约翰尼嚷道"不要！""啪"地一下把蛋卷从她手上打落。

　　这就是受虐狂。约翰尼在自己就要得到最喜欢的一件东西时，却这么轻易地把它丢掉了。为什么？比起对冰激凌的爱来，约翰尼当时更恨他的妈妈。受虐狂就是这样，它总是伪装成施虐狂，假装仇恨，假装发怒。

　　处于这种自毁状态的人在前来治疗时，都会玩弄"责备游戏"。他们在某种无意识的层面会说："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，他们总是在啃他们自己--他们最初的动机就是为了展示给世人，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，如果他们的婚姻很稳定，他们的孩子也前程光明，他们怎么会说："看，都是他们把我毁了！"他们不能这样，不是吗？但是，如果那是他们的骨头，他们能够继续啃下去的唯一方式，就是继续自毁。而他们能够改变现状的唯一方式，就是宽恕，真正地宽恕他们的父母，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，父母让他过著地狱般的日子，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，或者哪怕只是听我倾诉一下，我都会宽恕他们。可是每当我去告诉他们是怎么伤害我的，他们会说那些事都是我编造出来的。他们连自己做过什么都不会承认。我一直承受所有的痛苦。他们给了我所有的痛苦。他们一点儿痛苦都没有，可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而不能自拔，不管他们的父母是否道歉或倾听。

　　那些拒绝宽恕的病人，常常会说到一些具有共性的问题。一个病人会问我："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做的所有坏事，而那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。"

　　而我会说："当然你的父母做了一些好事。其中一件就是--你现在还活著。要不是他们做了一些正确的事，你甚至都不可能活著了。但是，我们盯住坏事不放的原因是因为’萨顿法案’。"

　　我的病人于是茫然地看著我："萨顿法案？"

　　于是我会说："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。’"

　　第17节：第二章 责备与宽恕(10)

　　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所在，那是需要治疗的地方。

　　当病人们第一次来治疗时，他们甚至更直接地问我："为什么我们非要从过去挖掘出所有这些东西？为什么不干脆忘掉它？"

　　原因是我们不可能忘掉任何东西。我们不能真正忘掉，我们就只能真正地原谅。宽恕是一件困难的事，为了逃避它，我们才总是试图把令人反感的东西从脑子里赶出去。

　　有时，人们可能会出现错误的记忆，对此我们要有所警惕。这是由于心理上的压抑造成的。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，尽管我们没有在意识层面记住它，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，频繁遭到父亲或继父性骚扰的女子，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。但是最后，这些女人却不得不去接受治疗，因为她们无法处理好同男人们的关系。她们把自己的感情生活弄得一团糟。她们尽管不记得童年的经历，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，那些东西还在继续纠缠著她们。

　　所以，我会告诉我的病人，我们不可能真正忘掉任何东西，充其量是跟它达成协议，把它保持在一个我们能够记住、又不感觉痛苦的程度。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，并不是为了他们的缘故。他们可能不知道自己需要被宽恕，他们可能不记得他们的过错，他们可能会说：你只不过是在编造。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，我们就会停止成长，我们的灵魂就会枯萎。

　　第18节：第三章 不知死焉知生(1)

　　第三章 不知死焉知生

　　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。

　　火车载著十五节车厢里上千人，

　　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，成为废铁；

　　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进行的简要明了的总结。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。

　　生命的有限使许多人都充满了虚无的感觉。既然我们都会像稻草一样被砍倒，那么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，但是因为一代代人更替非常迅速，我们的名字甚至很快就会被人忘记。

　　你或许读过雪莱著名的诗歌《奥西曼德斯》，诗中描述了沙漠中一座巨大雕像的遗迹。雕像的基座上刻著：

　　"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，两只粗壮的石腿，一张破碎的脸半埋在沙里--没有人能够记得那人是谁。

　　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，随著世纪的更替，就连那印记也将会消失。

　　莎士比亚的悲剧《麦克白斯》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。"

　　怕死的心态

　　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？所有一切都将无果而终？

　　我不这样认为。我相信死亡的意义与我们想像的恰好相反。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之所在。

　　当然，多数人并没兴趣与他们的死亡念头进行斗争。他们甚至不想去正视死亡。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--早晚都会对死亡著了迷。阿尔伯特·史怀哲写道：

　　"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著它，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，我们凝视著远方直到天边。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，再继续思想。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。"

　　第19节：第三章 不知死焉知生(2)

　　但是，多数人都不能这样看待死亡。根据我的心理治疗经验，这样的人约占到一半。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，这似乎是他们病症的一部分。与此同时，他们感觉自己的生活乏味而令人恐惧。他们不去看望在医院里的朋友，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对意识的限制，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。早些年前，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的状态里。他非常害怕，甚至不敢自己单独到我办公室来。那天，是他妻子拉著他的手一起来的。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，我意思是仅仅一盎司压力，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，我是说所有将发生将恰恰是--我意思是我不想自杀，但是我意思是--它所有的--就是这么多。"

　　根据他的叙述，很显然，造成他恐惧的原因不是因为内弟的死而悲痛过度，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--当时甚至到了这样的程度，他每天上下班都要多走六个街区，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，以致于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、更易感到恐惧，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。

　　第20节：第三章 不知死焉知生(3)

　　事实上，我们生活在一个胆怯的、否认死亡的文化中。一位心理医生同事曾告诉我，在她生活的小镇上，有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办这门课，并找到免费来上课的老师，所以这将不会花费校方多少财力和人力。

　　但是按照学校规定，设置新的课程要得到校董事会批准。结果，这项请求以九比一的表决结果被否决了，理由是这一请求是病态的。随后，约有三、四十个人写信给报纸，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，再一次以九比一的表决结果否决了这门课程。

　　如我的同事所讲，每个给报纸写信的人，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

　　在这样一种否认死亡的文化里，死亡被看作是一个"意外"。如同那些没有任何先兆和原因的意外事故，突然间击倒了我们，我们对此没有任何掌控能力。这是一件糟糕的事情，因为我们不可避免地陷入了一种恶性循环：由于我们如此害怕死亡，害怕近距离去面对它，以致我们无法像自己希望的那样鼓起勇气来。

　　把死亡看作是没有任何先兆和原因的意外，这种文化是完全错误的。实际上，我们大多数人都将选择何时、何地或如何地死。这么说似乎令你震惊，但这是事实。我们多数人--在某种程度上--以某种方式--将会做出这些选择。我不是在说自杀、车祸或其他什么事件；也不是在说把自己喝死为止的酒鬼，或整日吞云吐雾的肺癌患者。我谈的是诸如心脏病和癌症等生理疾病而且有充分的有科学根据支持我的论点。

　　大约三十年前，当开胸心脏手术第一次进入临床实践时，它比现在可是危险多了。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组病人，并根据他们的回答，把他们按风险程度分成高、中、低三个组。在低风险组里，他们发现这些人在谈到自己的心脏手术时会说："你知道，安排在星期五了，对此我真的怕的不行了。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，六周以后我就将像好人一样了，从周五开始后六个星期也能够打高尔夫球了。嗨，那是九月一号，我已经安排好我的高尔夫球时间了，我将在早上八点到那儿，草地上还依然会有露水呢。我已经想好了怎么打每一杆了。"

　　第21节：第三章 不知死焉知生(4)

　　而在高风险组，一位妇女在谈及她的手术时，她会说："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。"

　　"手术以后你指望能干什么吗？"

　　"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，我会害怕得不敢开车了。"

　　如果我没记错得话，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2％的病人死去了。同样的心脏病，同样的心脏外科医生，同样的心脏手术，然而死亡率差别这么大，而这些，在术前心理医生是能够预料到的。

　　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。他研究了两组患有转移性癌症的妇女。第一组给予标准的药物治疗；第二组也接受标准的药物治疗，但是额外地增加了心理疗法。不出意料，第二组病人焦虑、抑郁和痛苦的抱怨明显少一些。虽然有三个病人最终死去了，但通过这项研究，西格尔意识到，配合以心理疗法的那些病人的存活期，要比其他组的人长两倍。

　　"奇迹"治疗

　　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活六个月。但是五年、十年过去了，那人依然活著，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，会很仔细地进行研究和调查，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，仅仅是在最近十五年里，才有人对此著手进行研究。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，这是从科学的标准来要求，但是有一些迹象还是应引起关注，即在所有这些罕见的病例中存在的某种相似性，其中之一就是，这些病人都有一种强烈的要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公司工作，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，你就可能延长你的生命。"

　　第22节：第三章 不知死焉知生(5)

　　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点将和我们在四号房间会面，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，那病人没有出现。于是心理医生问那病人是怎么回事，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，在四号房间我们还有另一次会面，你那时有空吗？"

　　"噢，是的，我会去的。"

　　可那病人再一次爽约了。于是心理医生又试了一次，最后只能说："或许你不那么真的喜欢心理疗法这样一个建议。"

　　病人最终承认："你知道，医生，我一直在想这事，我像一条太老的狗儿不能再学新花样了。"

　　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，能够同时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的－心灵－社会－生理的综合因素的结果。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。当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到东海岸，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起来，没几天就进医院了。

　　如果病人实在病重，我有权利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下来。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。

　　再三考虑以后，我决定不送她回家。我对她说："你已经长大了，知道如何与妈妈分开后生活了。"她有所好转，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。她又再次好转可以出院了。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，它是我的信念，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。

　　第23节：第三章 不知死焉知生(6)

　　身体的病症与身心的病症

　　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。这是一种避重就轻的说法，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的某些缺陷或生理上存在的问题。但是我们真的相信，这些病症都是心理引起的。作为心理医生，我们可以把他们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－心理病症的综合体现。癌症也是如此。它们都有多方面的原因--生理的以及身心相关的。

　　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）"，或"我紧张得肚子痛，真有点柔肠寸断的感觉"，或"我的心碎了（我的心遭到打击）"。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"，或"他没有骨气（他没有脊椎）"，或者，"伙计，她真的有骨气（她真的得到脊柱了）"，或"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造成了你的脊椎增生。"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，我对造成自己脊椎增生的原因还是比较清楚的。大约13年前，疼痛和臂膀麻木几乎使我处于崩溃的边缘，我没完没了地接受了长时间的神经外科治疗。那时我对自己说："斯科特，你知道，如果你不想经受隔几年就会有一次的、非常昂贵的、可能危及生命的手术--以及最终你要去面对的、手术所引起的一系列后续问题，或许你该搞清自己是否在这里面扮演了什么角色，甚至可能在推波助澜呢？"

　　第24节：第三章 不知死焉知生(7)

　　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惊惊，唯恐树立不必要的敌人。偶尔我也遇到过一些敌意，尽管决不像我预料的那么多，但我的担心显然不是杞人忧天。于是我总是缩著肩膀，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，你绝对就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颈椎增生，只是不像我这么严重，尽管他们决不是典型的逆来顺受的人。所以我的病症显然有其生物学成因--基因的或遗传的因素。请记住我的观点，即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－生理综合作用的结果。

　　我不是在这方面开先河的人。关于身体与意识之间的关系已经多有论述。人们现在越来越多地发现了疾病与生理和心理因素的关系，以至有些人在获悉自己患病后，竟然会有一种负罪感。当然，你不必每次都因为著凉或感冒而责怪自己，认为是自己的过错造成的。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，生活就意味著压力和紧张，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。

　　第25节：第四章 感受神秘(1)

　　第四章 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，生活在十九世纪初的一个俄罗斯小镇上。在对生活中最深奥的信仰和心灵问题进行二十年的深入思考之后，他最后得出结论：当他触及到问题核心的时候，他恰恰什么都不知道。

　　得出这个结论不久，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，或者说这小镇上的专横警察出现了。那天早上，这个警察的情绪很不好，于是觉得该找法师出出气。他厉声喊到："嗨，法师，你究竟是要去哪儿啊？"

　　拉比回答："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。"每天早上11点你都穿过这广场到犹太会堂去祈祷，而现在是早上11点了，而你又正在去往犹太会堂的方向，而你却告诉我，你不知道自己要去哪里。你是想要存心愚弄我，我非要教训你一下不可。"

　　警察抓住法师把他带到当地监狱里。就在他要把法师丢进单间牢房时，法师转向他说："你瞧，我就是不知道。"

　　所以，我就是不知道，没有人知道。我们生活在一个极度神秘的宇宙里。托马斯·爱迪生说："我们对百分之九十九事物的了解远不到百分之一。"

　　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，知道回家的路。我们知道汽车是靠内燃机工作，当我们在点火装置里转动钥匙时，引擎将如期启动。我们知道早晨太阳升起，晚上将要落下，明天它又会再次升起。所以有什么可神秘的呢？

　　这也是我过去对世界的认识。我在医学院读书时，常常哀叹，现在已没有什么医学新领域无人涉足了。所有大的疾病都被认识了，而且找到了治疗办法；我再也没有可能成为乔纳斯·索尔克那样的人，每天工作到深夜，为人类的福祉贡献出伟大的新发现。

　　噢，我们几乎是无所不知的！在第一学年的头几个月，我们观摹了一个由神经系主任主刀的手术演示。示范模特是一个可怜的几乎裸体的男人，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，精确地给我们展示出这人所遭受的小脑受损之苦，以及他的脊椎神经顶部和尾端分别受损所带来的痛苦。他的演示给我们留下了深刻印象。在演示结束时，一个同学举起手问："先生，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："这病人患有原发性神经病。"我们全都冲回各自的房间，在教科书里找到那个术语，知道原发性意味著"未知的原因"。原发性神经病意味著就是原因不明的神经系统疾病。

　　从那以后我开始知道，除了原发性神经病外，还有原发性溶血性贫血，以及原发性这个病和原发性那个病，对此我们远未了解。但是我仍然认为，所有主要的东西我们都已知道了。在医学院就读期间，我经常会提出问题，但是我的教授总能给出答案。我从未听到哪位医学院教授说"我不知道"。虽然我不是都能完全理解教授的回答，但我想这是我的错。我很清楚，以我的小脑袋，我决不可能搞出一个伟大的医学发现。

　　但是离开医学院大约十年后，我真的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，所有那些我认为曾经是关闭的新领域都打开了，我发现我们生活在一个全新的世界里。

　　举个例子。在那些得到很好治疗的疾病中，双球菌脑膜炎是最典型的。这是一种并不多见却依然很出名的疾病，每年冬天，大约每五万人中有一人感染上这种病，约50％的病人会死去，另外的25％留下永久残疾。如果你问任何一个医生是什么造成了双球菌脑膜炎，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。如果对死于这种可怕疾病的人进行尸体解剖，打开他们的头颅，你就会看到覆盖他们大脑的膜也就是脑膜被脓液所淹没。在显微镜下观察那脓液，你会看到不计其数的病菌在游动。如果用正确的方法培养它们，你会发现什么？足够多的双球菌。

　　第26节：第四章 感受神秘(2)

　　这里只存在一个问题。假如去年冬天我从家乡康涅狄格州新普累斯顿的居民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，在新普累斯顿目前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？它是如何发挥作用的？这种细菌实际上很常见，能够间歇地存活在49，999人中，而不对人构成伤害；然而它却能进入大脑，通常还都是健康的青年人的大脑，而仅仅对这一个人造成致命的感染？

　　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为例--肺癌。我们都知道吸烟可能造成肺癌，但也有一些人他们从不碰香烟却得肺癌去世了。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，但从没得肺癌。很显然，除了吸烟之外，在肺癌的因果关系里还有什么其他的东西。那东西是什么？答案再一次是：我们不知道。

　　这情形不但适用于几乎所有的疾病，而且也适用于它们的治疗。我在行医时，偶尔有病人会在我开处方时问我："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，某种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能够更清晰地思考？那答案是--你肯定猜到了--我们不知道。

　　你或许会认为，医生们所知道的东西不过如此。但是其他人知道事情就多吗？我的意思是说，医学某种意义上也是一种艺术，但是硬科学--比如说物理学，就能确定所有的规则。

　　现代物理学在许多方面都起源于牛顿。当苹果落在他头上时，他不仅发现了万有引力，而且为它发明了一个数学公式。所以现在人人都知道，两个物体相互撞击，结果是作用力等于反作用力。那似乎完全是一成不变的。

　　但是为什么？为什么两个物体会相互吸引？究竟为什么会有这种力量？它由什么构成呢？答案是：我们不知道。牛顿数学上的公式只不过描述了那种现象，但是为什么那种现象会首先存在以及它是如何作用的，我们不知道。在这个伟大的技术时代，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，数学的定义很清楚的，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，即两条平行线永不相交。但是后来，好像是在大四时，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。我才得知，伯恩哈德·黎曼是十九世纪中叶德国一位数学家。他曾问自己："假如两条平行线真的相交怎么样？"基于两条平行线相交的假设，再加上他对欧几里德原理的某些修正，他发展出一套完全不同的几何学。这看上去更像是一个智力练习或一种游戏，就好像要计算出多少个天使能在一个大头针尖上跳舞。而事实却是，阿尔伯特·爱因斯坦的许多理论，包括那个导致他发明了原子弹的相对论，都不是基于欧几里德的几何学，而是基于黎曼的几何学。

　　第27节：第四章 感受神秘(3)

　　我的数学家朋友告诉我，潜在的几何学是无穷的。从黎曼开始，我们已经又发展了六种实用几何学，所以我们现在总共有了八种不同的几何学。哪一种是真的呢？我们不知道。

　　心理学与炼金术

　　硬科学的认知领域不过如此，现在我就回到自己的心理学"软科学"。有人把心理学看成是炼金术，那我们就先回到炼金术的年代。在那个年代，科学家们千方百计地想把普通金属变为金子。当时，人们认为世界是由四种"元素"组成的：土壤、空气、火和水。从那以后，我们发明了元素周期表，并知道地球上存在著一百种以上的基础元素--如氢、氧和碳等等。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。这些非对抗性的区别和相似又是什么？它们有多少是文化和社会层面的，多少是生理方面的？我们不知道。现在二十世纪即将过去，我们虽然知道如何让自己飞离地球，但我们却不懂得性别究竟意味著什么。

　　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传递给我们的，还是在我们的文化成长过程中学来的呢？是灌输给我们的，还是由我们传播出去的？我们不知道。再一次，有关好奇心这个最重要的人类特征，对科学来说仍然是个谜。

　　所知如此之少。但为什么我们却还一再地认为自己什么都知道呢？有两个原因：因为我们害怕，也因为我们太懒惰。

　　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，这情形的确让人感到害怕。因此，生活在一个以为自己比实际懂得更多的幻觉里，会让我们感觉舒服一些。

　　因为我们太懒惰，所以也只能生活在幻觉里。假如我们能清醒地认识到自己的无知，我们将不得不承认自己的极度愚蠢，或在最低限度内，要求自己一生努力学习。由于大多数人不愿意承认自己的愚蠢，也不想为任何事情去付出努力，因此，生活在一个美好的幻觉中，营造一种自以为自己懂得很多的幻境，是非常舒服的。

　　问题是，这是一个幻觉，是不真实的！你或许记得在《少有人走的路--心智成熟的旅程》一书里，我把心理的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"意味著，不管事实让我们多么不舒服，都要面对。

　　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。当某人经受情感的挫折时，我们会说："噢，可怜的乔，他的幻想破灭了。"而我们应该说的是："幸运的乔，他已经醒悟了。" 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。"听上去仿佛知道事实真相是一件坏事。同样地，当病人们在治疗过程中终于承认，他们在孩童时期曾经被骚扰或遗弃时，我们不能说："噢，可怜的人。"因为他们经历的这一痛苦，最终将孕育出健康。

　　第28节：第四章 感受神秘(4)

　　当然，任何规则都有例外。实际上，我非常推崇心理学家们所说"健康的幻觉"。例如，一个住进重症监护病房的医生，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！"所以幻觉有时是有助于产生健康的。

　　但总的说来，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真实，我们就生活得越好。然而，只有在我们懂得去感受神秘时，我们才能生活在一个真实的世界里。因为现实的情形是，我们人类的认知就像一只小木筏，飘荡在未知的大海里，飘荡在神秘的汪洋里。处在这种情形里的人如果不喜欢那水的话，就会非常不幸。而他们让自己变幸运的唯一办法，就是去热爱神秘，享受在神秘中潜水、畅游、嬉戏，啜饮它尝试它。那样，他们就会真正变得幸运了。

　　好奇与冷漠

　　在我们当中，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。当我走访一所精神病院时，使我最感困惑的不是精神错乱，不是狂怒、恐惧、愤怒或沮丧，而是冷漠。有时候，这是药物副作用引起的，但是可怕的冷漠常常是心理疾病的特征。

　　天上开始下雪时，健康的人会怎么做呢？他们走到窗前，眺望窗外，说到："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，天上在下雪呢。"病人们通常会回答："别打扰我们玩牌。"或者是，他们不想打断他们的幻想。他们不会起身来到窗前，不会去窗外探究那雪的神秘。

　　精神疾病的另一种形式，就是人们再也不能忍受事物的神秘性，因而编造出一些虚假的解释，而那些事情原本是无法解释的。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，信的内容就开始变得杂乱无章了。他写到："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，存在著一个电离作用因子，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，但对此我们尚无一丝一毫的证据。一定程度上，这个人是在为他儿子的霍奇金氏症寻找解释，或许这能带给他一些安慰。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。他们对任何东西都好奇：关于类星体、激光、精神分裂症、螳螂和星宿。任何东西都能吸引他们。然而，我们多数人都介于极端健康和错乱之间，大多数人的神秘感受都处于休眠状态。

　　第29节：第四章 感受神秘(5)

　　我在进行治疗时，习惯于告诉病人，他们正在雇用我作为向导，穿越他们的内心空间。他们雇用我不是因为我以前曾穿越过他们的内心空间，而仅仅是因为我知道少许探索内心空间的方法。在心理治疗的实践中，每个人的内心空间都是不同的，每次它都是一趟完全不同的旅程，而这也正是我对心理治疗充满兴趣的原因。

　　为了探索内心空间，这个人必须是一个探索者，而要成为探索者，就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面；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，而且他开始探索尘封的记忆和一些经历和事件对他生活的影响，并关注他的基因和气质的秘密，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，那样，治疗就会发挥强大的效用。如果在治疗过程中，病人对他的传统基因、童年和梦境的神秘感受没有被唤醒，那么他的内心探索之旅就不可能走得更远。

　　我之所以说到"唤醒"病人的对神秘的感受力，是因为我相信--尽管我们还没有任何科学依据来支持它--至少对某些人来说，对神秘的感受力是能够被开发出来的。比如，就像对威士忌的感觉。而且，它还可以无休止地开发下去，带给你无限美妙的感受。因为你啜饮下越多的神秘，你获得的力量就越大。无论你喝多少，绝对不会宿醉。而且所有都是免费的，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

　　在现实生活，探究神秘界不仅是为了心理健康，它同时也是心灵旅程的目的地。所谓心灵之旅，说到底就是为了寻求生命的真正意义。

　　信仰的令人困惑之处，其中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。

　　我不打算批评那些利用信仰逃避神秘的人。因为有些人在他们心智成长的特殊节点上，需要一些非常明确的、教条式的信念、信仰和原则的指导，以便他们能够去遵守，就像嗜酒者转而求助AA康复法，罪犯皈依到道德生活中去那样。而一个心智成熟的人并不死守教义，他们像一个探索者，像一个彻头彻尾的科学家一样。不存在什么完完全全的信仰，真实，是他们唯一能够接近的东西。

　　我们探究真实的努力，有点像一个试图探究手表构造的人。他看到表面、手柄，甚至听到嘀哒嘀哒的声音，但是他没有掌握打开盖子的方法。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，甚至想都不要去想。

　　第30节：第四章 感受神秘(6)

　　上面这段话是爱因斯坦说的，他是一个大家公认的天才，比世界上任何其他人都知道得多的人。他还写到，我们能够观察并阐述理论，但是我们决不会知道现实的真相，我们只能接近。

　　然而，某些信教的人们却错误地认为，上帝就在他们的后口袋里。而一个完全成熟的人则能更正确地去理解上帝。如同上帝一样，真实也不是某种我们能够拴在一个漂亮可爱的小包里、放进我们的公文包而占有的东西。不是我们占有真实，而是真实占有我们。

　　如同科学探求真理一样，心灵的旅程也是一个探求真理的过程；就像科学家是真理的追求者一样，真正成熟的人必定是一个追求真理的人，或许比科学家还更执著。不过，就像某些人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的时间，鸽子的前列腺组织，确认其酸碱值在3.7到3.9之间。他们对这个世界的兴趣就这么一点点。他们为自己开辟了一小块领地，在这方面阅读的资料比其他任何人都多，他们在该领域的知识登峰造极，他们因此而感到安全。但就探求真理而言，一个人不能开辟出一个安全的空间而蜷缩在里面，他必须跌跌撞撞地从那里面走出来，进入未知，进入神秘。

　　治疗的时候，病人有时会对我说--不是以心理疾病患者的方式而是以正常人的方式--"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，那意味著你将有祝福了。"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？"

　　而我会说："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。’"如果你问为什么耶稣会那样说，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努力地学习。

　　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。为了抛弃一个陈旧的理念，用一个新的更好的理念取而代之，我们不得不经历困惑，不得不经历这样一个过程。

　　这个过程并不让人舒服，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。我们向新世界敞开自己，我们在寻找，我们在成长。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，就能把它们拼接在一起。但是，你永远不可能去穷尽这样一个智力游戏。你所能做的，就是把这些碎片拼接到一起，由此窥见宇宙这幅巨大图画之一角，看一看它们是多么地美丽。

　　如果我们整个生活都被深埋在神秘之中，不知道自己去往何方，就如同婴儿在黑暗里蹒跚而行，那么我们怎么可以生存下来？我认为，可以有两种方式回答这个问题。一个是一口咬定斯科特·派克和阿尔伯特·爱因斯坦错了，我们所知道的东西，比他们所认为的要多得多；另一个就是承认我们是受到保护的，这其实正是我的看法。但是，这种保护是如何发挥作用的，我并不知道。

　　第31节：第五章 就从爱自己开始(1)

　　第二部分 心灵探索

　　第五章 就从爱自己开始

　　谦逊代表著你有自知之明。

　　这是《未知的云》一书中一段文字的大意，作者是十四世纪一位无名僧人。这句涵意深远的话，也是追求自我认知过程中必须具备的一个观念。

　　例如，假如我说自己是一个很差劲儿的作家，就是不谦逊。虽然我不是最伟大的作家，但跟一般作家相比，我是一个相对来讲还不错的作家。所以，对于前面开始的表述，我称之为"假谦虚"。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。事实是，充其量我算得上是一个中等水平的高尔夫球手。真正的谦虚应该是实事求是。

　　做到实事求是对我们来说非常重要。对自己有了清醒而正确的认识，就能既看清自己的优点，也看清自己的缺点。进一步说，就是能够清晰地辨别自爱和自负。自爱是一种好的品质，自负则可能是有问题的品质。关于这两者的区别，经常被混淆，因为我们没有更为准确的词汇来描述将要讨论的这个现象。我希望借助发明一些新的词汇，使这个问题在一定程度上得到解决，但是目前，我们还得继续使用这些旧词汇。

　　首先，我所谓的自爱意味著什么？

　　我在军队当心理医生的时候，军队开展过一项研究：成功者是如何取得成功的？他们从军队各个不同部门选出12个这样的人，把他们集中在一起进行测试。他们年龄约三、四十岁，有男有女，但都取得了令人瞩目的成功，在同龄人中首先得到提拔。他们似乎也很普通。已经成家的人都有幸福的家庭生活，子女在学校表现很好，适应学校生活。这些人似乎都能点石成金，无往不胜。

　　研究人员对他们进行了各种形式的测试，有时候是作为一组，有时候是单独的个人。其中一项测试，是要求在一张纸上按优先顺序，写下他们认为生活中最重要的三件东西。

　　第32节：第五章 就从爱自己开始(2)

　　测试中，有两个现象引起了研究人员的注意。一是他们对待这项测试的认真态度。第一个交卷的人花了40多分钟，许多人则花了一个多小时。尽管看到同组的多数人都已交卷，有些人仍很认真地、一丝不苟地做完了问卷。另一个值得注意的现象是，在每个人的答卷上，虽然排在第二和第三的选项各不相同，但所有12个人的第一个选项都不约而同地完全一致："我自己" 。不是"爱情"，不是"上帝"，也不是"我的家庭"，而是"我自己"。

　　我认为，这是一种成熟自爱的表达。自爱意味著关照、自尊、责任和对自我的认识。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，并且很在乎自己的上级。

　　那么，什么是自负？

　　大约八、九年以后，我有机会得以接近一个说谎的人。你可能还记得，我曾把"说谎"定义为人类最本质的一种邪恶。这样的人是难以接近的。但是，我尽可能地接近这人并问他："在你生活中，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个成功的人，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，我相信他的回答是正确的。在他们的生活中，他们的自信是唯一最重要的事情。他们将随时不惜代价，尽一切努力去维护和保持他们的自信。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自身的某种不足，如果什么东西可能引发他们对自己的不好感觉，他们往往不是根据这些迹象去修正自己，而是著手去消灭掉这些迹象。他们的邪恶行为就会由此产生，因为他们要不惜代价维护自己的自信。

　　视自我为重要，这是自爱；总是对自已感觉良好，是自尊的某种表现。两者之间是有区别的。

　　认识到这种区别，了解造成这种区别的原因，对我们做到自知之明是至关重要的。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，珍视自已。

　　爱你自己

　　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，使你能够得到更多的爱。

　　尽管有著多年的教育和生活经历，很不幸的是，许多人仍未能做到很好地爱自己。

　　这种巨大的失败通常发生在我们的自我意识深处，隐藏于世界之下，甚至不为那些熟谙我们的朋友所知。是我们把自己隐藏起来了。

　　如果我们活著，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。

　　第33节：第五章 就从爱自己开始(3)

　　事实上，你爱自己的程度有多深，也反映出你恨自己的程度有多大。尽管这个说法太尖锐了点，但是它却会让我们警醒，去面对现实。

　　设想一下，如果我们整天陷于内疚、羞愧、冷漠的情绪中，陷于不断的自责中，我们如何能够好好地去爱别人呢？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？

　　现在是时候了，让我们摆脱束缚自己的羁绊，让自爱的溪水流入我们的心灵和生活中。

　　所有消耗在怨恨、漠视、厌恶自己等情绪上的能量，同时也就抵消掉了让你经历更为丰富的充满爱意生活的能量。我们又如何能够计算出，我们的爱被抵消掉了多少？

　　现在是时候了，我们必须认识到，自爱是我们的神圣权利！

　　努力去爱自己，这对我们的幸福和爱来说至关重要。人一定要学会给予自己应得的爱，学会爱自己。

　　事实上，从现在开始，你要加倍地爱自己，它对你大有裨益。你会更加快乐，自由，充满力量，展现出巨大的潜力，准备好去接受并给予更多的爱。如果这么说还不够，我们再来详细描述一下：

　　你将更加随意地表达你的真实情感和愿望；

　　你跟伴侣的关系将更加亲密，因为你不再隐藏真实的自己；

　　你将笑得更加开心，将体验更多的幸福；

　　你将发现自己变得更加可爱，也更值得人爱；

　　你将感到自己与爱已融为一体，并尽情享受爱给你的生活带来的快乐。

　　这就是你应该得到的生活，而这一切均始于自爱。

　　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、快乐、生动、开朗、大方，而这一切都将有助于你改善目前的处境，会使你得到更多的爱。

　　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。所以，不要放弃你的神圣权利，尽情地爱自己吧！这是你应得的爱。

　　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。

　　罪恶感的功用

　　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，我们需要一系列的悔悟。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。

　　第34节：第五章 就从爱自己开始(4)

　　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，但是我不大喜欢那书名。因为如果你不好了，该怎么办？如果你每天凌晨2点中，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，这种情况不仅是夜复一夜，而且是一周复一周，一月复一月地继续下去，你会怎么样？你还依然认为你什么都好吗？

　　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？如果你正在把孩子引入吸毒或更严重的麻烦之中，自己却一无所知，又怎么样呢？你还依然认为你一切都好吗？

　　我相信，嗜酒者互诫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，经常会想病人并不是对自己很满意--财务的问题或其他什么问题。因为那些自我感觉很好的人不来做心理疗法，而只有那些自我感觉不是很好的人才来，他们谦逊地来寻找帮助，希望在走向自知之明的旅程上能有一个好开端。

　　以我自己为例。在我真正开始心理治疗一年前，我就认定这对我是一个好事。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，他似乎很内行，而且找他看病不用花钱。但是，当我跟他提及帮我治疗时，他反问我为什么想进行治疗。我告诉他："你看，我总是为许多小事感到紧张和焦虑，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。

　　我怒气冲冲走出他的办公室，气愤已极。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，我才准备好了。

　　在告诉你那天究竟发生了什么之前，首先我想告诉你，我当时的问题与服从权威有关，虽然当时我对此并不十分清楚。此前二十年间，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，或许因为我恨他，史密斯将军对我也不怎么友好。他肯定感受到了我对他的敌意。

　　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，其间播放了一段我对病人的谈话录像带。我的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。但是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，我在各个方面都一无是处、都不合格。尽管如此，这让我感觉还是不太好。

　　第35节：第五章 就从爱自己开始(5)

　　接著有一点空闲，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，在被我的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营地指挥官，一位叫康纳的上校打网球。在我印象中，他是一个好人。麻烦的是，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，他就是史密斯将军那儿。

　　由于我已经上了史密斯将军的黑名单，不希望再被他逮著我的错失。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，结果没有停车标志前停车，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，还知道昨天收到的罚单吗？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。"

　　然而，大约六个星期后，那哨所的军官突然被调职，他甚至来不及清理办公桌。当别人去清理他的办公桌时，发现了一整摞的处罚单，然后就又把这些罚单重新寄发出去。所以那天，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过去了的罚单。情绪越来越糟糕，我继续往理发店去。

　　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：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著。我刚才对你说了，我的心情是多么地糟糕。当时我脑子想的就是："我该不该跟这狗娘养的打招呼呢？""该不该？该不该？"我一遍遍地问自己。

　　有时候别人会问我："什么时候该进行心理治疗？"我说："当你被难住的时候。"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。紧接著，理发师追出来在走廊上喊道："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，恰好掉在史密斯将军的脚下。我跪在他脚下拣钱，他则坐在那儿，笑看我的尴尬处境。

　　第36节：第五章 就从爱自己开始(6)

　　终于离开理发店了。我全身发抖，我对自己说："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"。

　　破碎时刻的优雅

　　我所说的"破碎时刻"，其实是一个非常痛苦的时刻。随著"破碎时刻"的推进，它会变得越来越温柔，甚至有可能成为我的生活模式。我想上帝肯定知道，我不能经受太多痛苦。

　　但是，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之一。因为在那个时刻，我用仍然颤抖的手指哆嗦嗦地翻开电话黄页，寻找心理治疗医生，带著发自内心的真诚，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，是向前通过沙漠走向拯救，是朝著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。

　　当我们开始意识到自己还不够完美时，我们就需要这种"破碎的时刻"。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。

　　但是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。既爱自己又认识到自己不是完美的，要想达到这样一种认识，完全是可能的。确实，我们爱自己，最重要的是要认识到，我们自身需要在某些方面继续做出努力。

　　无价之宝

　　大约16年前，我曾治疗过一个17岁的男病人，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岁就独立生活了。有一次做治疗时，我对他说："杰克，你最大的问题是你不爱自己，不珍惜自己。"

　　也就是在那天的夜晚，我不得不冒著可怕的暴风雨，驱车从康涅狄格州赶到纽约。暴雨铺天盖横扫过高速公路，能见度极低，以致我甚至看不到路基或黄线。我不得不高度集中注意力，紧盯路面，当时我已非常疲倦，哪怕是片刻的走神，都有可能让我车毁人亡。在那可怕的暴风雨之夜，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："这辆德国大众小汽车正装载著贵重的货物。让这件有价值的货物安全抵达纽约是非常重要的。"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，而且开的路途也短得多。幸运的是，他并无大碍。他这么做不是因为他要偷偷地自杀--尽管自爱的缺失能够导致自杀，只不过是因为他没有能够对自己说，他的车里装载著非常有价值的货物。

　　再举一个例子。《少有人走的路--心智成熟的旅程》出版之后不久，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，甚至嫁了一位神职人员。第一年，她每周治疗一次，结果一点儿进展都没有。某一天，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心灵的进步才是最重要的。"我爆发出欣喜的欢呼，对她终于顿悟了治疗真谛而喜悦，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。