

CREATING LOVE



CREATING LOVE

你真的懂得爱吗？

约翰·布雷萧 著
(John Bradshaw)

创造真爱手册



内蒙古人民出版社

CREATING LOVE

创造真爱手册

本书作者从家庭、亲子、宗教、自我、友谊、爱情与婚姻、工作等全方位切入，直指爱的幻灭与真实，爱的困惑与突破，爱的想像与现实，爱的卑微与信心，爱的美丽与丑陋，爱的哀愁与喜乐；对于现代人渴望真爱的空虚心理，无异为一场空谷足音。



ISBN 7-204-04324-3 / C · 41

定价：21.8元

你真的懂得爱吗？

CREATING LOVE

创造真爱手册

约翰·布雷萧 著

(John Bradshaw)

吕政达 译

内蒙古人民出版社



你真的懂得爱吗？

约翰·布雷萧 著

吕政达 译

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 北京朝阳新源印刷厂印刷

开本：850 × 1168 1/32 印张：9.5 字数：150千

1999年3月第 版 1999年3月第1次印刷

印数：1 10000册

ISBN7-204-04324-3/C·41 定价：21.80元

导 读

简锦标

系统的观点，在最近几十年来，已寝寝然成为心理咨商（治疗）学界的主流之一。过去我们面对一个心理困扰的人，习惯着眼于他内在的冲突、缺陷或变态，往往为他贴上标签，好一点的说他是病人，坏一点的称他是疯子、不良少年、酒鬼。这种看法不能完全说错，毕竟当事人应该要承担该负的责任，他仍是解决问题的关键。不过，事实的真相，往往如钻石有多面。全部归咎当事人，有时未免流于简略，更错失了改善现况的其他着力点。

系统的观点，强调个人并非活在真空之中，而是和他的环境彼此影响、互动频繁的，正如地球和月球的引力相牵制，运行的轨迹，事实上并非完全自主决定。而地球和月球的这个小系统，也受着太阳系，甚至银河系中其他天体的左右。要了解一个人的症状、行为，甚至内在的思考习惯，从他在外在人际环境中所扮演的角色来看，似乎是一个“好望角”。

《你真的懂得爱吗？》作者约翰·布雷萧先生，把焦点放在家庭这个系统对人可能造成的戕害上，以及

个人可以如何自觉、自救、自爱、自主。他认为，一个不良的家庭在孩子成长过程中留下的烙印，终其一生，甚至下一代，下下代，都可能造成遗毒般的影响。必须经过勇敢而不懈的努力，才可能有所转机。

作者把这些家庭的遗毒，称为“迷惑的爱”。这种适足以害之的爱，使孩子不敢流露“真我”，保有“真我”，只拼命想成为父母期望中的角色——“假我”。成长的历程中，没有充分机会与家庭分离、独立、自主、“做我自己”。有的过度认同上一代的言行，变成遗传的赌徒或工作狂，有的过度反抗而变成出轨的青少年。更多的是表面上一切正常，但却因家庭僵化的教导而变成唯唯诺诺、盲从权威、无能自主、无法参与民主政治的不合格公民。

这令我想起佛洛姆所谓的“逃避自由”，正由于个人缺乏自主的意愿和能力、逃避自决的自由和责任，而把自我的命运拱手交给权威或“强人”。文化塑造了社会，社会塑造了家庭，家庭塑造了个人，千千万万的个人又塑造了一代代文化，这样的恶性循环，岂不令人惊心？

临床上，我们也看到不少心理困扰的人确是在不自觉地重蹈覆辙，而此一覆辙或许即是他在原生家庭中因压力养成的坏习惯。干练的上班女郎一再爱上有妇之夫，而以失落收场，其实她有可能再重演父母亲

的悲剧爱情；大学生不断失恋而长期忧郁，也许在满足自己认同的落难英雄角色；被虐待的女孩长大后被诊断为多重人格，可能这是她逃避痛苦的唯一方式；戒毒者因得不到父母信任、肯定而自暴自弃，不断再犯。这些人无助地紧抓住最熟悉的行为或症状，正如溺水者紧抓住一块石头，结果使他灭顶的，正是这块他以为安全的石头。

作者在书中不但指出“迷惑的爱”对“真我”的戕害，也积极开出药方，先要“除魅解惑”，挣脱过时的规矩和角色等“枷锁”，再以“创造真爱” **Creating Love**（原书名），重新学习自爱和健康的人际关系。这本苦口婆心的著作，是了解自我的参考书，也是重塑人生的工具书。当然，一本美国的心理畅销书，并不像麦当劳的汉堡那么容易消化，有一些观念（如强调流露感情）、名词（如灵魂的爱）、作为（如参加支持性团体），对在台湾的华人来说，免不了像外太空掉下来的陨石。不过，译者吕政达先生经验老到，已尽可能做到信达雅的境界。然则，色香味俱全，咀嚼的辛苦，就只有交给读者了。

（本文作者现任台北市立疗养院院长）

序 言

在生命结束之前，我们将依爱而接受审判。

——使徒约翰

要不是为了讨好我的女朋友，说什么我也不会买这两张贵得离谱的票去看《西贡小姐》。我不喜欢太一板一眼的音乐剧，而《西贡小姐》可是出了名的赚人热泪大悲剧。自己的生活中已经充斥了太多忧伤，因为我的工作要为人们纾解他们孩提时形成的苦痛，所以我可真恨透了悲剧，更别提在休假时还去活受罪。

可是我女朋友想去，现在我人也来到剧院，努力想叫自己好好看完这出戏。不过，可以确定我绝不可能在看戏时掉一滴泪！

故事根据《蝴蝶夫人》改编，发生在越战时期。第一幕里，越南的酒吧女郎和一位美国大兵坠入爱河，很快就结为连理并许下山盟海誓。在不得已的情况下他被迫返国，可是他发誓只要战争结束，一定会

再回来。她是个天真无邪又可爱的女子，甘心为炽热的真爱无私地奉献一切，因此在他不知情的情况下，她怀了他的儿子，而且为了保护孩子，默默忍受妓院中惨无人道的生活。

中场休息时，我开始想像接下来会有什么样悲惨的情节。我想像西贡小姐在敌对方面夺走她儿子后死掉了，这我可以接受。我想像大兵回来接她却不幸被杀，这样我也还受得了。你看，今天晚上没有什么能难倒我！

第二幕一开始，先描述了一家侦查公司，专门找寻越战时在越南和当地女子生下孩子的美国大兵。故事于是展开。美国大兵在美国又结婚了，尽管午夜梦回也会忆起西贡小姐，不过日子还算幸福美满。这家侦查公司找到了他，他只好把西贡小姐和孩子的事告诉妻子，并一同前往越南，打算好好处理这件事。就这样，西贡小姐见到了大兵的妻子，心中的冲击、伤痛自不在话下（我开始失去控制，泪水滑落两颊）。西贡小姐恳求新任的妻子带她的孩子离开越南，让孩子能有更好的生活（我正尽力忍住不让别人听到我的啜泣）。

在最后一场戏里，西贡小姐把孩子打扮整齐（他真是讨人喜欢的孩子），准备将他交给他的父亲和继母。在这最温馨的一刻，她亲亲孩子，告诉他以后

他就会明白母亲的苦心，还叫他别把妈妈给忘了（我已经止不住自己的呜咽了）。孩子走出门外，父亲和继母正张开双臂迎接他，西贡小姐也退到幕后。砰！一声枪响，她结束了自己的生命；男主角冲进去抱住她，悲痛地哀泣。

全场早已泣不成声，我也哭得乱七八糟。其实我很高兴她自己结束生命，因为我无法接受她在孩子被丈夫带走后，独自过着贫困潦倒的生活。她的自杀多少平抚了这种伤痛。

就在那一瞬间，自己从前的爱嗔痴怨，双亲破碎的婚姻，孩提时的痛苦排山倒海似地向我袭来，我把自己影射为那个被父母爱情宿命捉弄的无辜小孩。我想起过去热烈的爱情，那些我爱过却离开的女人以及离开我的女人。尤其是离我而去的女人更叫我难忘！至今我仍记得那种折磨，就好像有人用铁槌把一根大铁钉敲入你的胸口，那种被拒绝时叫人窒息的感觉再度升起，曾有的朝思暮想、念念不忘、哭泣、愤怒和自责的影像又涌上心头。

我想到我的母亲。她从二十六岁就独力抚养三个孩子，靠着微薄的收入拉扯我们长大。她是个虔诚的天主教徒，坚定的信念不允许她再婚，从我父亲离开她那天起，她就不曾再碰过任何一个男人。她的信念和允诺真是令人赞叹！

我的母亲毕竟也是凡人，对这整件事她也有不自觉的愤恨，我常将她的爱形容为强制性的共依存。但今晚此刻我多么希望能拥着她，告诉她我有多么爱她，让她知道我对她悲苦而坚强的一生充满敬意。今天晚上我看到了她勇敢而坚强地把对子女的承诺，在平凡琐碎的日常生活中一一履行。

擦干眼泪后我不禁问自己，究竟爱有什么神奇的力量？为什么总让人捉摸不定？母爱是与生俱来的吗？如果是的话，为什么有的母亲会把孩子遗弃在别人门口？为何有人将孩子凌虐至死或狠心将他们推入火坑？为另一个人牺牲自己非得是爱的一部分吗？这会不会是另一种自私的表现呢？是否他们借着把自己提升到神圣的境界，以换取对方的爱呢？

这中间的差别究竟该怎样区分？非得自我牺牲、锥心刺骨才叫做爱吗？有没有不同类型的爱呢？我们究竟是天生就懂得如何去爱或是在后天才学会的呢？爱上帝意味着什么？我们又从何得知神也爱我们呢？

为什么令人神魂颠倒的感情却以憎恨心碎的离婚收场？那些起初如此美好的夜晚、假期怎么会落得只留下愤怒和孤寂？为何有那么多人陷入一段关系无法自拔？我们自以为对另一个人了如指掌，到头来却为什么不得不承认自己好像根本不了解他？当每个人都在找寻一种愿为之生死的爱情，怎么会只有极少数人

能真正拥有？许多人更在费尽心血，努力不懈地追求完整而均衡的关系之后，依旧深感沮丧受挫。为什么许多人干脆放弃爱情，认为只有幸运儿才能侥幸获得？甚至有人觉得那些根本不值得追求？

看完《西贡小姐》一个月后，我可怜兮兮地坐在费城一家旅馆的房间。我刚结束了一个为期两天讨论内在小孩（**inner child**）的研习会，热情的读者在我回房的途中把我团团围住要求签名；回到房里还看到负责打扫的女士把她那本《回归内在》（**Homecoming**）放在桌上要我签名。可是一关上房间，孤单寂寞便弥漫了整个屋子。一九八五年时这种事对我而言曾经是那么叫人兴奋雀跃，《家庭》（**On the family**）系列播出后人们对我便产生很大的兴趣，邀请我参与访谈及研习会的信件从全国各地如雪片般飞来，于是我四处巡回演说，走到哪儿都有一群人围着我，自己便陶醉在喝彩声中。

而今，在费城这个小房间里，我不得不面对我女朋友要离开我的残酷事实。她说她在这份感情中迷失了自我，所以必须再重新找回自己想要的生活和真正的需求。我满赞赏她这种想法，可是她却提出了分手！！

我喜欢在旅居异乡的夜晚打个电话和她聊聊。能够拥有一个你最在乎、也最在乎你的伴侣，真的是世

界上最美好的一种感觉。我心里明白自己陷入的程度远超过她，因为我又落入习惯性的权力掌控模式而不自知。

曾以为自己已经逃脱出这些爱的错误模式，却在四十二岁发现自己是个不懂得爱的失败者，那时我已经结婚了，有一个儿子和一个继女。

有一天我为了些芝麻绿豆的心事责骂女儿，她也不客气地反驳我是个自私而好操纵的人，她的勇敢和直言不讳逼得我只好审视自己。十二年来我在十二阶段的戒酒计划下不再酗酒，也十分满意自己不再需要借助药物。改掉了这些疯狂的举动，我便自以为大家都该爱我、尊重我，虽然我还是常常觉得沮丧不起劲，甚至怀疑生命的价值何在。

女儿的质询把我引向现在这段回归自我的第二境界。

在《回归内在》那本书的时期我称为“原痛处理作业”（**Original pain work**），其中包括了重新体会从孩童时就一直设法逃避的那些痛苦、悲伤、羞愧及愤怒等感觉。采取这种行动帮助我更完整地接受自己、爱自己，借以拥抱心中那个受伤的小男孩形象，同时也接纳了一向被否定排斥的感受和需求。这对我而言有重大的意义，因为过去的我并没有确切地找出自己真正的感受和需求，于是也使得我无法和任何人建立

完全亲密的关系。

这种原痛处理作业的最高境界是和自我发展一段浓郁深刻的爱，但这却使我变得不知道该怎样和别人相爱亲近。我知道在以前的人际关系中总摆脱不掉控制和压抑情绪的共同特性，即使这些年来一直努力在找寻自我，对于圆融的爱还是觉得失望、无力。

内在小孩的开发引导是学习如何去爱的开端而非结束。

我发现许多人也有相同的困扰，在研习会上类似以下的问题简直像潮水般将我淹没：

- 要怎样才能拥有良好的人际关系？
- 在我尽了一切努力之后，为什么婚姻还是毫无起色？

我从严格而宗教化的家规中逃脱出来，才发现自己无所归依。我该如何找到自己的精神引导呢？

·我已经慢慢地重整自己的生活了，但孩子们却已被弄得一塌糊涂。

·我的工作快把我逼疯了，我试着找回自我，但我的老板可不这么想，他每天总是不停地对我冷嘲热讽，使我下不了台！

这类的问题还可以没完没了的继续下去，找寻自我的过程中未解的迷思就是爱，而我自己对这些问题的挣扎领悟便写成了这本书。

找寻答案的过程中，我巧得三本令我恍然大悟的书，为我解开了长久以来一直试图解决的问题，仿佛是找出拼图中最关键的几片一般。首先是精神病学家史考特派克（**Scott Peck**）所写的《探索之路》（**The Road Less Traveled**）；书如其名，我从中学到了两件非常重要的事。相对于我自幼的观念，我了解到除非自己愿意让爱发生，否则它就不会存在；也体会出爱是一段需要勇气去苦心经营的过程。

对诸位而言这也许早就是陈腔滥调，可是对我却产生革命性的影响。我从小就被教导相信爱是根植于血缘之中的，你天生就该爱家中的每一个人，爱是没有选择性的。因此我所知道的爱全被责任义务绑得死紧，你根本不可以不爱自己的父母亲人，爱他们同时也代表了不能意见相左。

要是你胆敢对这些教诲有所质疑，无非是冒险让自己被贴上“坏胚子”的标签，或者被当成疯子看待。反抗他们就仿佛触发了“原罪”（**Cellular guilt**），因为你违背了神圣不可侵的誓言，虽然你从不知道自己曾许过这种允诺。

但是就另一方面而言，爱却又被认为是简单而不需费心的。你长大了，时机一到，适合的人自然会出现，你马上就能认出他，和他坠入爱河，清楚明白该如何发展这份感情。

我真的感谢史考特向这些爱的观念提出挑战，但我也不会因此而怪罪自己的家人灌输我这些想法。

我的亲人教导我文化中关于爱的规则和信念。这些年来我也慢慢发现周遭的人不是在依循礼教的家庭中成长便是由离经叛道的双亲带大，因此这本书会花更多的篇幅讨论文化对家庭形态的影响。我认为这些约定俗成的规范造成了爱的残缺，有时尽管父母亲的出发点全是为我们着想，但他们仍旧把爱和所谓的虐待混淆不分。

后来我将这种有缺陷的爱称之为“爱的迷惑”（*mystification*）。这个字眼得自我大学时最崇拜的英雄之一，当代的精神病学家，龙纳朗（**Ronald Laing**）。他毕生致力于剖析这种破坏性的迷惘，因为这使我们为了被他人接纳而否定自己真正的感受。他将这种认知的混淆称为爱的迷惑。

正当我埋首探讨对爱的迷惑的一些看法时，我又拿到另一本尚未出版的手稿，是史提芬沃林斯基（**Stephen Wolinsky**）所写的《人生幻境》（*Trances People Live*）。这本书帮助我了解爱的迷惑由何而生，为何威力无远弗届。史提芬融贯了现代心理学和东方的哲学，书中指出，我们在儿童时期面对痛苦时往往会编造出一种保护的虚幻情境，而且日后虽然不需要这些了，我们还是会一再遁入幻境寻求保护。以“幻

境”来描述人际关系中深不可测的情境真是再适合不过了。他的论点中有一点真叫人觉得希望无穷，就是说假如我们在孩提时编造了幻境，就算自己全无印象，我们仍然能在成年后透过学习打破这种幻境，把自己从中解放出来。

但我还找不到适合的字来描述健康的爱。原本打算称之为“实际的爱”以便和“爱的迷惑”相互对照，不过似乎行不通，因为“实际”似乎暗示着没有热情和奇迹的生活，那可不是我所要的爱。

有一天我收到一本叫《关怀心灵》（**Care of the Soul**）的手稿，作者是汤玛士摩尔。摩尔的生长背景和我相似，我们也曾有过深入的讨论。书中举出将深情和重视注入平常生活的新方法，他称其为“灵魂”（**Soulfulness**）的重建。这不正是我要找的字吗？

发展到后来，我对“灵魂”的概念已和摩尔的想法大相径庭了，但我还是很感谢他指引我如何讨论健康的爱。我认为每个孩子心中天生便潜藏着完整无缺的爱。他们有迷人的天性，对什么都好奇赞叹，这也驱使他们在自己的认知范围中自在地探索研究，不但勇气十足，而且精力充沛，天马行空。孩子的特性就是快乐，好奇，敢冒险，有勇气，精力旺盛，充满想像力等，这些东西却在我们成为理智而成熟的大人后一一失去。事实上这些是人类的本性，也是构成灵魂

的要素，而灵魂更是人类绵延不断真爱的泉源。

《创世纪》从四种关系的破裂来描写人类的堕落。故事中的亚当和夏娃便是最早的父母，他们在伊甸园里过着幸福的生活，拥有一切所需的资源，和上帝结为一体，彼此相属相爱，也和自然万物和睦共处。这段美满的生活有一项禁忌，绝不可以吃是非善恶知识之树的果子。

亚当和夏娃冒犯了禁忌，于是他们和上帝、自我，与彼此及万物的和谐也被破坏得荡然无存。冲突、责难、惩罚应运而生，生育孩子成了折磨，工作也变为永无止境的挣扎，而后代子孙更得代代继承这些痛苦。

这个故事一如其他伟大的神话都是透过拟人化来表达的。就心理层面而言，堕落是与生俱来的，那种完整无缺的特质无法持久。我们父母所受过的伤害越大，我们就越有可能在迷惘中成长，而这种迷惑慌乱将蔓延到生命中的每种人际关系。

《创世纪》的故事也向我们揭示人际关系总是不完美的，它混合着完整自主和迷惘无措，但我们却能强化完整相爱的心，变得更加自主，在人我之间创造出更体贴而健全的爱。

接下来我将依《创世纪》中的四个范畴来检视爱的创造：

一、你和权威力量的关系。起初是亲子关系，接触宗教后，是你和神的关系。

二、你和自我的关系。从你检视内心的自我意象那一刻起，心理面的自我便诞生了。内心的自我面貌可能坚定理智，也可能受挫软弱。如果你最早学会的关系是彼此相爱的，那你便能爱自己；反之若哺育你的是个不够成熟且心灵受创的人，他表现出的模糊幻境也会造成你和自我的关系混乱。

三、你和情人、朋友及配偶或前任配偶的关系。假如你的自我关系迷乱，你的爱情、婚姻和友谊将建立在迷惘的爱中。但只要你的自我关系健全，你便可以和情人、朋友及伴侣创造出完整美好的关系。

四、你在世上扮演的角色。我们的生活可能如谜般难解，也可能自主清明；而我们和世界的关系也是一样。

在你看这本书时，希望我能触发你去探索更深层的自我。随时提醒自己，你是个自由人，选择好好爱自己。你也许得和爱的迷惑缠斗挣扎半天，我当然也不例外，不过我会创造幻境以免最脆弱的自我受到伤害。为这些幻境而爱自己，也为自己肯了解如何编织幻境而爱自己。也许你还在建构幻境，但现在可以停手了，因为危险都过去了，你救活了心中奄奄一息的小孩。你拯救解放了自己。

没有希望和期待的人找不到自我，我们就为心中的梦想而和自己相爱吧！

目 录

导 读/简锦标	(1)
序 言	(4)
第一篇 爱的迷惑	(1)
第 1 章 迷惑的爱不是爱	(3)
第 2 章 迷惑的爱从不终止	(18)
第 3 章 迷惑的阶段	(40)
第 4 章 迷惑装扮一个假我	(61)
第二篇 没有爱，就放爱进去	(79)
第 5 章 灵魂与爱	(81)
第 6 章 除魅解惑——真实的想像	(97)
第 7 章 自己当家的感觉，真好	(118)

第三篇 爱的创造与力量	(141)
第 8 章 亲子间的爱	(146)
第 9 章 对神的爱	(165)
第 10 章 自己给自己的爱，不要吝惜	(186)
第 11 章 友谊与爱	(212)
第 12 章 配偶之爱	(233)
第 13 章 爱和工作	(269)
结语	(285)



第一篇 爱的迷惑

当你与另一个人发生互动，幻觉就已成为这个动力的一部分。这份幻觉跟随每一个灵魂去感知所需，以了解复原的方式。

——盖瑞鲁卡夫

第 1 章 迷惑的爱不是爱

我想望的善，我从不行；我不想要的恶，却一意孤行。

——罗马书

人类活在沉默的绝望里。

——梭罗

十几岁时，我曾在休斯顿的一家食品超市当收账员，和大多数小男生一样，我的满脑子都是性。当时我还有个非正式的活儿，当年轻貌美的女孩走进店里时，我就得按蜂鸣器通知其他男生过来瞧瞧。这当然只是毫不健康的大男性沙文主义，但并不是我要讲的故事重点。

我们经常惊讶地发现，有些美女身边却是很让我

们不服气地伴随着丑男。“真是他妈的羞耻。”里昂常会这样嘟囔，“可惜我不能分身。”（在打架时掉了两颗门牙的里昂，老实说也算不上什么俊男）有些俊男带着只是普普通通的女孩进店里，也常让我觉得怪异。

这只是一个相当粗糙、外表取胜的例子而已，但却是我平生对所谓的“爱的困惑”留下的第一个印象。对我十六岁半的心灵而言，这种现象并不合逻辑。

当我自己开始约女孩子后，我常被一个晚上里能够产生的戏剧性变化搞得晕头转向。我记得有些夜晚，兴奋的出门，却是以两人对骂脏话、大力关上门做结束。试着想理清事情变化的原因总是徒劳无功的，我只有更困惑、悲伤，也更孤独。

多年后，我才终于了解，人类其实总是靠感觉和欲望在编写他们感情生活的戏剧，而不是理性的评量。尤其当我们谈的是“爱”这回事时，理性就更不是引导我们前进的光线了。从事超过二十年的婚姻咨商后，我很少看到有哪桩婚姻，当事人能在事前预知他们终会结婚的。爱总是不合理性，这也是它总会困惑我们的原因之一。

多年后我当上咨商员，发现几乎是每桩个案里，都会有人做了看来不合逻辑的选择，和拥有他们父母

某些负面人格取向的人结婚；他们总是重复着童年经历过的破坏式的人际关系。

另一个使人困惑的东西是，我们对所爱的人爱恨交加的心情。对于我们最爱的人，我们却经常也最严苛以待，甚至恶言相向。就拿我来说吧，当我结婚后，每次开车回家，心里都发誓今天无论发生什么事，一定要和颜悦色表达爱意，但一走进屋子我却又开始看什么都不顺眼，然后我会对自己的行为感到后悔。然而，几天过后我还会犯同样的错误。

我们相爱，还是不爱？

我还记得杰克和吉儿结婚的那个日子，那是个充满欢乐的场合，晚宴、花朵，美丽的新娘和新郎。我从他们订婚的那年开始咨询他们，虽然我对他们即将结婚这件事有所保留，但当时我还想他们是真心相爱的。

杰克的行为在结婚后不久就有了一百八十度的转变，他开始运动、吃健康食品，从前的沮丧和阴郁已经全然消失。吉儿也是满面春风，她开始接受心理治疗，新生儿来到世上的喜悦，也让她渐渐快乐起来。当时他们俩都认为比从前还更快乐。或者表面看来是这样。

经过两年激烈且戏剧性的冲突、外遇和未成功的

和解企图后，杰克和吉儿离婚了。结婚初期的相好和后来的争吵、离婚，看来就是个让人惊讶的、几乎难以相信的对照。

我记得事情结束时吉儿的困惑，我也记得杰克问我“怎么可能？怎么可能？这种事情怎么可能发生？”时，脸上的那块阴云。这是杰克的第二桩婚姻，当他离开我以后，我想还会有第三桩婚姻等着他。

爱是恶梦，不是醒来？

悲伤的故事从来不结束。

我想到另一位曾经咨商过的女子，让我们称她 G 女士。她已经结婚三十八年，丈夫是个成功的推销员，同时也是非常受欢迎的运动员。对其他人丈夫都是个好好先生——只除了对她，在家里他只是个小气苛刻、以自我为中心的人。G 女士曾告诉过我他们交往的故事，当时也是亲朋好友众所周知的事。他们在学校里相识，他是明星足球队员，她是啦啦队长兼校花，还有什么比这个更让人羡慕的呢。但两人结婚后 G 女士的恶梦就开始了，她在六年里生了四个孩子，大多数时间她都独自抚养着孩子，因为丈夫大半时光都在外头旅行；他的公司允许他自由签报交际费，他大宴小宴地招待客户，却只给老婆一点“零用钱”（这是 G 女士自己用的字眼），每当她为自己买点什

么东西，丈夫就骂她会把家拖垮。

每当丈夫在家时，几乎每天都会要求做爱。G女士很少达到高潮，她说她喜欢做爱时的亲密感觉，然而，她也承认二十年来丈夫没有真正的吻过她。

她来找我咨询时，孩子都已长大，她非常的寂寞。大多数时刻她都花在打网球、与朋友午餐、在医院当义工以及为丈夫准备晚餐。其实丈夫也很少回家，当他下班后，多半留在公司的乡村俱乐部打发时间。

有一天，她说她实在受不了了。她对我说，如果她的丈夫即将因渴而死，她也不会给他水喝。我问：“那你为什么还要跟他在一起呢？”她回答：“因为我爱他。”

这怎么可能会是爱呢？我在心里如此嘀咕着。我想起了一些结婚多年的人，我也记得我的家人曾经想灌输给我一个观念：能够维系久长的婚姻，就是爱。

“真爱”就意味着“天长地久”，尽管婚姻表相下的两个人是多么不快乐和孤单。G女士的生活里充满悲惨、挫折和完全未曾实现的梦想，但让人感到讶异的是，她的丈夫也是如此，虽然咨询时候他只来过两次。他特别向我强调：“我的家族里从没有离婚的纪录，我也不准备当破纪录的人，而且，虽然她有许多让人气恼的地方，我还是爱她。”

大学时日的欢乐和许诺，却结束于两个陌生的灵魂受着孤独的煎熬但不得不维持着的婚姻关系，我们再度想问，究竟怎么回事？

迷惑化

我们对爱的困惑，源自于那些我将称为“迷惑化”（mystification）的行为，我第一次听见这个名词，是在精神分析学者龙纳朗（Ronald Laing）的演讲里。他提及父母的行为常常会使孩子“迷惑”，甚至心理治疗的过程也会对当事人产生“迷惑化”的作用。那次他谈到一个被家人送去接受治疗的男孩的故事，男孩对他的父亲表现出极强烈的敌意，根据龙纳朗的说法，男孩实在很有理由生气，他的父亲总是需求无度，还百般干预、控制他生活的一切。但心理治疗师采取的方法却是降低男孩的愤怒，并且让男孩觉得生那么大的气是他自己有问题。就这样，男孩的怒气被“消音”了，正如同他的其他情感、需要被他父亲“消音”了一样。

一旦男孩得知心理治疗师认为他发怒是自己有问题后，他觉得羞耻和困惑，不仅他的怒气遭到“消音”，他这个人也连带变得“一无是处”，这种感觉只会更加增强他最先的怒气。一个所有情感、思想和欲望都被控制和指指点点的孩子，只学会一件事：“当

我不再是我自己时，我的父亲才会在乎我。”这是个相当困惑人的想法，如果一直困惑下去，男孩很难避免地会产生另外一个想法：当我不再是我自己时，我才会变得可爱。这种想法还会再迸发自我防卫式的愤怒。

愤怒赐给我们保护自己的能源和力量，然而，一个小孩对他的父母表示愤怒，几乎是无法被接受的。为了排除这个处境，大多数孩子都会创造出一个“假身分”，好取悦父母；然而，个性最强的小孩却变成了叛逆，同时强化他们的愤怒。这也是龙纳朗提到的那名男孩的情形，他对父亲的愤恨，其实正是他内心的勇气和整合感的表现，但当他接受心理治疗后，他又再度回到“迷惑”的心情里。

这种心情最适合用来表达我刚提到的“迷惑化”的概念，我对“迷惑化”的定义是这样的：个人感觉和相信他们的“本来自我”是不好的，因而创造了一个假的“自我”，希望他们的父母或其他重要人物能够接纳他们。

等到我们相信那个“假自我”就是自己后，我们并不知道原来我们并不知道自己是谁。对大多数人而言，“假我的迷惑”会发生在上学校前，一旦“假我”出现，“真我”会被冰冻起来，我称为“受伤的内在小孩”。“受伤的内在小孩”在某种程度上总是“迷惑

化”的，迷惑的程度就要看这个小孩被扭曲的经验，以及是否还有人能够重视这个小孩的真实自我才能决定。

“真我”冰冻在过去，个人将会缺乏“现在感”，我们都看过那种所谓“身在心不在”的人，也应该看过有些人会对某些事物产生“过度反应”，“过度反应”就是“缺乏现在感”的一个好例子——我们对正在发生的事情听而不闻、看而不见，反而想起了过去的某个经验，也许只是某个人的声音或是眼神，让我们忆起过去发生在我们身上的事件，我们照着从前的反应再来一遍，而不是对现在正在进行的事件做出适切的反应。

“缺乏现在感”和因为羞耻而创造出来的“假我”，就是“迷惑化”的两根台柱。

让我们再回头看看杰克和吉儿。杰克曾是个害羞和惊惶的小孩，他的童年岁月过得只能用“悲惨”来形容，妈妈很早就抛弃他，全靠酒精成瘾的父亲养大，但父亲对待他极尽虐待的能事。五岁时，父亲要他上街头卖报纸，稍后，父亲在床上吸烟引起火灾，杰克遭到严重的灼伤，脸上曾经进行皮肤移植。当杰克认识吉儿时，他已经五十多岁，刚和第一任太太离婚，像吉儿这样美丽年轻的女人愿意和他在一起，真是世上最美好的事。他受伤的内在小孩曾经完全得不

到爱和照顾，同时他也能够以一个父亲的角色照顾和爱护吉儿，这是多年以来他从他的父亲身上得不到的。

吉儿生长在南方的小镇，她的家庭是所谓的“下层”阶级，当她三岁时，父亲就弃他们而去；她的母亲总共生了五个子女，很需要家里有个男人支持，但在这方面一直没有稳定下来。一开始，吉儿认为问题出在她身上。她的大哥和母亲的两个爱人曾经对她性虐待，她很渴望能有一个爱她的父亲，杰克就代表这个完美的父亲——和蔼、亲切又照顾她。她的“内在小孩”很希望被照顾。

杰克和吉儿结婚时，就像两个三岁小孩尝试、协调要在一起生活，他们都是渴望未曾满足的小孩，但事实上他们想要依赖的需要也从未得到满足。

结婚后，吉儿的“需要”对于杰克的“小男孩”来说，变成需索过多，让他无法负荷。他开始对吉儿生气，但其实他是在对他童年时期的父亲生气。吉儿用与年轻男子发生外遇这类事件来惩罚杰克，做得相当明目张胆，几乎就像是在杰克眼前做。就在他们离婚后不久，吉儿承认她曾结过三次婚，每次都是嫁给年纪比她老很多的有钱人，这三次婚姻都以她和同龄的男人发生外遇而结束。她借此羞辱她的丈夫，然而，她只是把父亲的脸孔装在每任丈夫的脸上，惩罚

丈夫，就等于惩罚她那不尽责的父亲。

杰克和吉儿就像游走在昔日光景的梦游者，他们把曾经“迷惑”过他们的事物在长大后，重新搬上人生的舞台。

“迷惑的爱”模式

“迷惑”的小孩相信是爱的其实并不是爱，这是“迷惑的爱”总会让我们产生迷惑的真正原因。我们从父母或其他地方学到“爱”的模样，这是日后我们发展其他人际关系的模型，我称为“源头关系”（source relationship），如果从小我们学到的是一种“迷惑化”的爱和人际关系，这种模式将会影响到我们的所有关系，影响的程度甚至会让我们自己都吓一跳。我们可能：

- 创造出一种过于“理想化”或过于“贬损”的形象，这种形象则和我们假设父母“应该是什么样子”有关。

- 演出我们的文化里对“浪漫爱”的看法。

- 模仿我们母亲（和 / 或）父亲对于爱和关系的信念。

- 重新创造让我们从虐待我们的父母手里熬过来的那些防卫策略。

- 重新创造出我们在童年家庭里扮演的角色。

·为了要对不快乐的童年（或早年）表现忠诚，我们会延迟生命所有层面里的快乐。

·为了逃避不快乐的早年的经验，我们会寻找和“源头关系”的亲人完全相反的人，做为结婚的对象。

“迷惑”检验表

我相信所有的人在某种程度上都是“迷惑化”的，没有人能实现、接受生命的每项邀请。然而，一个“完全实现”的生命面相，才能完全不受“迷惑”的侵扰，你自己的“迷惑”程度是如何呢？这里有一份检验表，在你认为最适合自己的栏里打勾。

爱和人际关系

1. 爱就是放弃自己，为了别人把自己的需要放在一旁。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

2. 如果你愿意等待，最适合你的那个人将会出现。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

3. 我的爱能够改变别人的行为。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

4. 我很快就能和人陷入热恋。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

5. 我会和人保持关系，一直到彼此间产生真实的成长。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

6. 我曾被我爱的人“欺负”过（欺负包括抛弃和忽视）。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

7. 我曾经欺负过我爱的人。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

两代情

8. 对孩子的承诺，比对伴侣或朋友的承诺还重要。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

9. 爱自己的父母亲比爱任何人都还重要。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

10. 我曾因过分控制自己的孩子，而遭到抗议。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

自我

11. 当我与别人的关系决裂时，我总认为自己是
个失败者。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

12. 我会拿自己和别人相比较。

从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

友谊

13. 我难以和别人建立真诚的友谊。

从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

14. 我不太懂得维持关系。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

15. 友谊是我的人际关系价值表里，最重要的东西。
(请根据你的真实想法作答)

从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

情爱 (包括婚姻和同居)

16. 我的伴侣曾抗议我过分控制他人。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

17. 我曾有过从未发生冲突的关系。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

18. 我有些秘密（一些我觉得羞耻的事，如性幻想）并未告诉伴侣。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

19. 如果你致力其中，“蜜月”可以一直持续下去。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

神

20. 你能够知道神的旨意吗？

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

21. 神会为我们在爱方面的失败而惩罚我们。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

世界观

22. 个人的工作比其他任何关系都还重要。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

23. 政治活动只是浪费时间（请据实作答）。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

24. 地球的丰富能源是给人类享受和使用的。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

25. “神”之后，“爱国”是最高价值。

a. 从不 b. 偶尔 c. 常常 d.

总是如此。

作答完毕，把你的分数加起来（题号即你的分数）。如果你得分在 25——35 分（没有“迷惑化”现象）36——55 分（普通程度）、56 分——70 分（有点强烈的程度）、71——90 分（强烈）、91——100 分（相当严重）。

这个测验并不科学，只是根据我对“迷惑”的爱和关系的经验和信念做出来的。如果你同意我的看法，也许你会慎重地作答。71 分以上表示你正生活在“恍惚”状态（trance）里，你活在冰冻的过去而非此时此地，重复着童年的问题。如果你不开始想办法改变，你至死都不会知道你到底是谁，我不知道还有比这个更悲惨的事了。

第 2 章 迷惑的爱从不终止

没有社会问题像压抑儿童这样的普遍……儿童被当成父母的资产，正如奴隶属于主人……从未有人类的权利，像儿童的一样遭到忽视。

——蒙特梭利

她的父亲只在一种情境里接纳她——那就是当她满足他对她的幻想时。虽然失望，她终也学到，她只在不是自己时才觉得被爱。

——乔柯维兹

有一天，心理学者韦恩柯斯博和我走进德州休斯顿的大饭店的停车场，我们正热烈谈论“内在小孩”

的治疗技术时，一大袋垃圾从天而降，掉落在距离不远的人行道，它也许是从停车场的三楼或四楼丢下来的，但我直觉它就像是从天而降。我走过去时继续说着话，韦恩却停下脚步，带着某种表情说：“这是哪里来的？”这个时候我才猛然醒悟垃圾袋绝不会无中生有，韦恩的反应显然比我还适当，然后我也联想起我在“酗酒家庭”里的早年经验，也是垃圾袋总像从天而降，见怪不怪。

这件事情，正好可以描述我们早年的家庭经验的影响，我们小时已经看惯的事，就会被自己解释为正常。我们的童年就像是呼吸的空气，也像是水里的鱼不知道自己生活在水中，直到有一天水不见了。

所以，直到我们离家够远后，才有机会用较客观的态度看待童年家庭对我们的影响。离开童年的家倒是有许多办法，身体的离开是一种，但如果个人的感情很粘家，那也没有什么用。

其他的办法还包括放弃我们在童年家庭习得的僵硬角色，打破家庭法则。但最有效也最戏剧性的办法，却是“原痛处理作业”（original pain work）。“原痛”指的是我们在小时候必须压抑住的情感，只因为表达这些情感是危险的。压抑住这些情绪，才能使我们融进大部分由父母的情感构成的“家庭气氛”，重新唤回当年的那些感觉，即使是伤害和愤怒，也能帮

助我们脱离父母的“家庭气氛”。

我个人最近也刚完成长达七年的“痛苦作业”，当我能够从“家庭气氛”里脱身出来时，我才开始清楚地看到，许多我在童年家庭里当做是爱的，其实并不是爱；这并不表示我的祖父母、父母和亲戚就爱得比别人少，但客观地说，他们认为的爱其实并不健全，事实上我现在相信，当我小时，大多数尽责的父母亲使用的“正常”法则，多半并不正常。小时候我从不知道要对这些加诸在我身上的爱的方式产生质疑，我对爱的认识和概念全来自这里，当这种爱行不通时，我以为问题总是出在我的身上，而从不知道我拥抱的只是“迷惑化”的爱。

文化与迷惑

在心理治疗的历史里，总将情绪问题视为出自个人的内在，我们当然会经历某种内在的“迷惑”和“羞耻”，然而，“迷惑”和“羞耻”多半是在我们建立生命最早的人际关系时，从“外面”学来的。我们先在家庭里学到爱的法则，但大多数的家庭法则又来自这个父权的社会文化。

我的父母和亲戚，从他们各自的父权成长背景里，学到的爱的模式是基于权力、控制、秘密、羞耻、压抑情绪，以及个人意愿必须顺从别人的意愿，

个人思考必须顺从别人的思考。这些都不是健康的人类爱。

我要先把这个观念讲清楚。“父权”并不只发生在男性身上，也可由女性施行。许多在父权家庭里成长的女性，也和她们家中的男性对象一样，学会控制和压抑，被这些女性养大的男孩，常会自觉男子气概严重受损。

父权的父亲对于他们儿子的人格，常会有不良的影响，但“父权”总是特别会伤害女人。

在我成长岁月里看到的所有男性和女性的角色，都拥抱着父权的信念。我的祖父是个和蔼可亲的传统型男人，但他所知有限，虽然如此，家中的人从来不敢公开挑战他的观点，至于我，我也从来不曾表示过任何有违祖父对我的期望的想法。

我的母亲从小就被教养要当个家庭主妇，结果，当她必须出外工作时，她开始觉得渺小。工作世界布满着的父权气氛，让她无法过个有尊严的生活。

某种程度的“文化迷惑”是所有人的资产，除此之外它还能是什么呢？从我们生下那一刻起，我们就被别人评量着，而这里面总会存在着某种程度的不公平。被别人评量，自己却怎样也达不到别人的标准，会让个人产生一种缺陷的感觉，这是一种内心的伤痕，我称为“毒性羞耻”（toxicshame），没有人能完

全逃开这种感觉。

家庭与迷惑

我们的父母传下文化的价值观，起初我们对这种价值观一无所知，父母是我们最先经验到的“权威”，他们是神，无所不知。至少刚开始时，我们并无理由不相信他们。

刚出生时，我们并没有“自己的”和“别人的”这种分别意识，我们自己和世界是结为一体的。然后，我们才开始学习了解、分辨自己这个个体，母亲像镜子般的脸（*mirroring face*）在这种学习过程里显得异常重要，因为母亲怎样看我们，也会变成我们怎样看自己；如果她讨厌我们的某个部分，我们也会讨厌自己的那个部分。如果她全然拒绝我们，如果她放弃我们，我们也会自暴自弃，内心觉得空虚而无任何价值感。

存在的边缘

随着成长，我们会有其他的发展依赖性需要。我们需要被触摸和拥抱，需要喂食和穿衣，我们有好奇的需要，有体验自己情感的需要。我们需要在一个安全的场所里学习和成长，然而，我们最迫切的需要却是学习让自己和这个世界“分别”开来。无法“分

别”，无法将自己和生养我们的人间划出界限，我认为是一种“心理之死”的现象。这种现象其实相当普遍，存在学派的精神分析学者大卫库柏（David Cooper）就曾写道：“有些人，事实上是很多人，从来没有真的生下来过。或者说，他们的出生只如影子般虚幻，他们的生命只是存在的边缘。”

那些心理上从未出生的人，我称为“迷惑化”，在肉体的出生后心理无法重生，这是“迷惑化”的第一层，也是最深的层次。

“心理无法重生”也有种种程度的深浅差别。有些人能够“分别”，但只在某种条件下，他们接受到的讯息是，如果他们能够取悦、荣耀别人，或是变成别人心目中的样子，或是照顾别人的痛苦，他们就能得到“分别”做为回报。

有些人由于曾经在身体、性或情感方面遭受严重的创击，他们将真实的自己和那个虐待他们的人（或者称为“虐待者”）搞混在一起，在长期的虐待过程里，他们不仅遗失“自我”，还认同了他们的“虐待者”。

大多数的人却从未曾完全遗失自我，只是藏起来而已，我们发现，当我们不是自己时，自己才会被爱，才会有价值。我相信许多人了解这种有条件的、出嫁灵魂的假爱，我们自己的“迷惑的爱”就出自这

里。这是“迷惑化”的第二层——只在你不扮演自己时，你才感觉并且相信你是可以被爱的。这虽不如“心理无法重生”的“迷惑化”那般深，但也够深了，足够萎缩我们的生命，使我们过着“存在的边缘”的生活。

你是迷惑的人吗？

想要一下子就找到“迷惑化”的所有理由，几乎是不可能的，请你先敞开心胸。这里至少有八个现象，阻碍我们了解自己遭“迷惑化”的这个事实：

一、我们在某种程度上仍是“迷惑化”的——仍然沉睡在我们从童年就学到的假相里，扮演着好让家族维持平衡和控制感的角色。

二、抚养我们长大的父权法则，磨损了我们的意志力。我们学会服从既是天性也是美德，最后我们不是像个奴隶般地放弃自己的意志力而服从这一套，就是不由自主地变成挑战权威的叛逆人物。

三、从生命的最早阶段起，大多数人都会拥有自己的感觉，好奇、惊奇、快乐、恐惧、悲伤，特别是，自我防卫式的愤怒和羞耻。为了保护自己免受羞耻感和愤怒的痛苦，我们学会把“神经变粗”的本事——难听一点就是变得“麻木不仁”，我们不再能够知道自己的真实感受，也不再知道自己是谁。

四、我们在很小的时候就被教导成不要为自己想，我们自己的想法和意见都是没有价值或注定被羞辱的；结果，我们也不再相信自己。

五、我们有被别人允许的需要，但这种需要也常被羞辱，我们的悲伤的需要也会被羞辱。

六、我们的欲望、需求、情感、想法都被羞辱的这件事，让我们在心里产生一种混淆的感觉，心理也无法获得重生。

七、我们被这样教导着：如果想到要批评父母的行为，就是不尊重他们。最高层的父母规定就是：绝对不要质疑父母的规定。

八、即使父母不在了，我们也不能反抗他们的精神。因为我们继续沉浸在他们留下的失望、空虚和未解决的问题里。我们无法从这里面学习到“分别”，也没有时间发展自己潜在的“自我”。

就是这八个现象，阻碍我们进一步发现与了解自己。但每个人在这八个现象的“迷惑化”程度，则都是不同的。

功能家庭也会伤人

家庭是一个成员彼此影响的体系，而家庭的整体，我们敢如此断言，又比部分的总和更具有影响力。我们父母的婚姻关系里的任何裂痕，都会影响家

庭的其他成员发展自我的需要，这种裂痕包括贫穷、药物成瘾、疾病、心理疾病、自杀、死亡或其他的悲剧。在某个家庭成员身上发生的悲伤事件，都会影响整个家族体系。悲伤事件也会导致心理的“恍惚”，因为悲伤总会引起心理的偏激，减少选择的可能性。悲伤越多，“心理恍惚”的可能性也越高。

功能健全家庭

想要了解什么是功能健全的家庭，首先要把“反应”和“能力”做个清楚的分野，能够反应就是一种能力。“功能健全家庭”就是由一群功能健全的人创造出来的，他们拥有回应彼此的情感、需要、想法和需求的能力。在“功能健全家庭”里，所有的成员都允许表达他们的感觉、想法和需要，他们遭遇的难题也能够公开和有效地面对。

我曾经认识一名牧师。他的家庭对我来说就是“功能健全家庭”的最好例子。家里三个孩子中的一位，六岁时在家里触摸电线走火而死，当时其他成员都只能无助地站在一旁。其他的小孩，三岁的女孩和四岁的男孩，因哥哥的死而深深地受到影响，牧师夫妻则是伤痛欲绝。

我在一次为牧师夫妇开的工作坊里，认识这对牧师夫妻。其后，在开往机场的车程里，他们与我分享

这个故事，当时他们全家一起接受“悲伤治疗”，夫妻参加为丧子父母举办的治疗团体，小孩也参加同龄的团体，他们在不同的悲伤阶段里都得到帮助，我认识他们的时候，已经是进行治疗的第三年了。

家庭成员偶尔会聚在一起，彼此倾听。每位成员的情感都得到尊重和适当的回应，最年轻的女孩使用洋娃娃来表达她自己的想法，意外发生时她才三岁，她并不了解死亡的真正意义，她生气为什么大家都只注意哥哥，但哥哥却再也不能陪她玩了。较大点的那个男孩心理则是混淆和害怕的，他比较能知道死亡的意思，也更需要来自社会的支持和父母的关怀。

牧师夫妻也常彼此倾听，表达自己的感觉。他们要处理的问题包括罪恶感、疏于照顾小孩的恐惧，他们也谈到刚开始时如何自责和责怪对方。

我对这个家庭留下很深的印象，虽然他们遭逢重大的损失，但这绝对是个“功能健全”的家庭。

功能不健全家庭

我想起另一个同样也有孩子死亡的家庭，这位女当事人十一岁时，她所崇拜的青少年哥哥自杀了。她的家庭属于上流社会，非常注意形象，对这件事感觉很没面子，想尽办法掩饰，甚至不准我的当事人参加葬礼，也从没有人和她谈论哥哥的死。

后来她嫁给一个也是她崇拜的宗教型的男人，然而，他们也从不谈论任何与个人心情有关的话题。丈夫总会引用圣经的话，把每件事都哲学化。女当事人很关心他们患有精神分裂症的女儿，想要和丈夫谈谈女儿，每次丈夫都会变得相当安静，并提议为女儿祈祷。他不愿前来咨商，也反对老婆来，说耶稣就是解决女儿问题的答案，所有的问题都可在圣经里寻求解答。

我的当事人其实相当寂寞孤单，她的成年生活是一团混乱，而她的童年也好不到哪里去。这个家庭表面看来相当快乐，却是个功能不健全的家庭，他们的问题都没有得到回应，他们的情感和需要也没有得到处理，这种“不健全”是隐藏在里面的，外表看来都很好，但其实问题并未解决。

角色和规则

所有的家庭类型都有角色和规则。传统的家庭里，男主外女主内，小孩帮忙家事还要上学，这就是传统的家庭角色。

在功能健全的家庭里，角色是弹性的，当母亲决定出外工作时，父亲不会激烈反弹。孩子也不会老是做同样的家事，没有人会做替罪羔羊，传统的角色在这里可以全部颠倒过来。

在功能不健全的家庭里，角色却是僵化和不知变通的。父权的文化造就传统的婚姻形式，我知道许多有父权取向的男人因为他们的太太出外工作而备觉威胁，结果有工作的就变成替罪羔羊，他们可能常常生病或是总在惹麻烦，炒热这个话题，掩盖住这个家庭缺乏亲密感和联结的事实。

功能健全的家庭里，规则总是富有弹性而且可以协调的，而功能不健全的家庭的规则却是僵化或者杂乱无章。规则越是僵化和缺乏弹性，家庭的系统就会变得越发封闭和窄化；规则越是隐秘，就越会让家庭的成员觉得混淆和迷惑。

隐秘的规则常常来自言行不一致的父母，如果父母严以对人却宽以待己，他们的孩子常会不知道要相信什么。

各种各样的家庭会发明各种各样的规则，贫穷家庭就会有关于贫穷的规则。在我小时家里的规则是“供养不起”，我称为“缺乏”规则；每天我听到的话都是“我们吃不起”，或“你不要买那个东西，我们出不起钱”。这条规则的意思是“不要奢侈浪费”。

由于这条规则，我和姊姊还有一次痛苦的回忆。那时我才六岁，姊姊七岁，我们到杂货店帮妈妈买东西，决定买一根糖果棒给她，顺便每个人也买一根。回到家，妈妈责怪我们浪费钱，我们是坏小孩，我到

现在还感觉得到当时的恐惧和羞愧。

“出不起”的原则还受到另一条原则——“饥饿的小孩”的增强，每个家庭都有这条原则的版本，当东西其实还不算匮乏时，父母的声音就会在耳边响起：“记住，衣索比亚（或印度、拉丁美洲等等）还有饥饿的小孩。”直到现在我还经常听到这个声音。经过不知多少年后，父母的声音变成我们自己心里的声音，刚开始时这种声音只在某些特殊的情境里响起，接着会扩及所有的经验领域。我的家庭对于金钱的规则也会占领其他的领域，在内心里提醒我：“爱、朋友、食物都不够用……”，这个名单还会继续扩充下去。

功能不健全家庭的种类

我们试着把植基于“羞耻”的功能不健全家庭分成三类：“癫疯”、“混乱”和“腐败”三种。“癫疯”家庭以做的比正常人还多，来遮盖他们的羞耻感；“混乱”家庭以做的比正常人还少，处理他们的羞耻感问题，因而他们是颇具羞耻意识的；“腐败”家庭则完全没有发展出任何羞耻感，但不像“癫疯”家庭那样，“腐败”家庭不是采用遮掩的方式，他们既没有羞耻心，也就根本不知节制。

其实，无论哪一类的家庭成员，都在某种程度上

有“迷惑化”的现象，“混乱”家庭拒绝痛苦也逃避问题，“癫疯”和“腐败”家庭则活在妄觉里，他们真的相信自己没有问题，把痛苦减到最小。

这三种功能不健全家庭，都将会扩展“迷惑的爱”，也各自有着关于爱和忠诚的隐藏法则，“癫疯”家庭的爱的法则是：“想要得到我的爱，你必须毫无疑问地服从我。”

“混乱”家庭的爱的法则是：“我需要你爱我，如果你能做到这点，我也会爱你。”

“腐败”家庭的爱的法则是：“爱就是绑在一起，彼此撒谎。”

这三种功能不健全家庭，“团体思考”（group - think）的力量总是大过个人，使得个人产生一种意识的恍惚状态，家族的“鬼魂”总会投射在每个孩子的身上。以下将总结每个家庭类型的重要特征，要注意的是，现实生活里这三种类型并不一定会明显分开，许多功能不健全家庭都掺杂着这三种类型的特征。

“癫疯”家庭 没有羞耻感觉

- 主导法则：力量、控制、完美主义、互相责怪。
- 迷惑化的爱的方式：讲求责任、义务，要求成员必须自我牺牲。
- 行为界线：“癫疯”家庭的成员对于家庭里和家

庭外的界线，分得相当僵化。家庭角色都是基于权力的科层制和父权权威，而非家族的成员则被他们视同陌路。家庭成员都被训练成要重视形象，他们从不跟外人谈家里的事。

·动机：这里指的是教导、驱使家庭成员的动机，在“癫疯”家庭里，孩子都被要求必须勤奋工作，不要有感觉。一个人如果必须爱别人，那是因为他被要求这样做，而不是因为他有感觉。

“混乱”家庭：有羞耻心

·主导法则：没有一致性。

·迷惑化的爱的方式：溺爱或过度照顾。

·行为界线：“混乱”家庭里父母和孩子间的界线，常因不知什么时候该结束，什么时候该开始而遭到侵犯。身体的界线也常遭到侵犯，小孩与父母一起睡、洗澡时有别的家庭成员走进浴室、东西和衣服互相穿来穿去。

·动机：在“混乱”家庭里做事最主要的原动力是学习如何取悦别人。孩子常被溺爱宠坏，人们尝试要爱、要做好，却几乎很少有成功的例子。

“混乱”家庭里长大的小孩，日后会显得很顾家，想要照顾父母的婚姻等等。而父母经常都是不成熟和孩子气的，他们期待孩子能够使他们快乐。孩子于是

学习到，当他们能够照顾父母或其他人时，才能得到对方的爱。

“腐败”家庭没有羞耻心

- 主导法则：力量权威、惩罚、控制。

- 迷惑化的爱的方式：惩罚和把“滥用”当成是爱。

- 行为界线：对家庭外的界线非常僵化，但家庭内几乎没有界线可言。

- 动机：必须坚强、强悍；不要有感觉或需要什么。“腐败”家庭长大的孩子常会学到一种“独夫”式的爱，觉得“我天生就是被爱的，我比其他人都优越”。“腐败”家庭也变相鼓励“虐待”和“沙文主义”式的爱情模式。

家庭暴力的课题

“迷惑化的爱”的核心就是暴力，这和报纸里的暴力的差别在于，导致“迷惑化”的暴力通常较隐晦、微妙和迂回。

我认为任何侵犯个人“自我”感的事物就是暴力，这种动作并不一定就是直接的身体和性暴力；尽管大多数情况都是如此。在我的定义里，一个较有力量、权威和知识的人，妨碍另一个较无力量的人的自

由，就是暴力了。如果我们把孩子带进这个世界，却又让孩子遭受乱伦、鞭打、折磨、关闭、挨饿或道德上的虐待，那就是不言而喻的暴力了。其他的暴力形式也许不是那么显而易见，但也包括：

- 忽略他们的健康。
- 在情感上抛弃他们。
- 打、踢、推、掐、摇或捏孩子，拔头发、用东西打他们，或是威胁要打他们。
- 让他们撞见各种身体暴力发生的现场。
- 无法保护他们免受年纪较长的同辈、同学或邻居的欺负。
- 嘲笑孩子的身体。
- 对孩子有不合理的要求和期望。
- 拒绝为孩子设立规定。
- 在供给他们需要的性资讯方面不负责任。
- 为他们提供不合适的性行为的榜样，包括和孩子产生爱恋的关系、让他们看到不恰当的裸体、用带有性挑逗的方式吻他们、把他们的外表装扮得具有性挑逗和窥淫的感觉。
- 带有性联想地触摸他们的性器官，或让他们触摸你的性器官。
- 让他们看见成人或年长的亲戚从事任何形式的性行为。

- 给他们洗澡、按摩、拥抱、亲吻，跟他们跳舞、睡觉，但这些只是做为你自己的性刺激。

- 利用他们满足你自己想被赞美和尊重的需要。

- 要求他们表现、成就、漂亮、运动有好成绩、考试名列前茅等，只是为了填补自己的失望和悲伤。

- 利用他们来延续你的婚姻。

- 利用他们做为你的愤怒和羞耻的替罪羔羊。

- 拒绝解决你过去尚未解决的问题。

名单还可再继续列下去，但应该已足够让我们了解“童年暴力”的种类到底是什么样子了。当一个小孩子不以他/她本来的面貌而被爱护和珍惜时，这个孩子就已算是被侵犯了，因为这等于是告诉孩子：“你的本来面貌是不好的，你想做你自己的权利和需要是不好的，你的感觉、需要、想像和思考都是不好的。”

性虐待

所有的“虐待”和“滥用”关系都会传下某种爱的模式，“性虐待”更侵犯了一个人做为人类的核心本质，它所传递的讯息是，只有在你具有“性”的东西时，你才会被别人爱；许多性虐待的受害者相信他们必须具备性吸引力，别人才会珍视和爱他们。经历过性虐待的人常会变成性的专家，这倒是可想而知

的，因为他们既然认为别人只会因为“性”而重视他们，他们当然会努力变成这方面的专家。另一个极端的后果也很有可能出现，当事人会想：“既然我一点也没有性吸引力，因此，我不在乎别人，别人也不会在乎我。”这个人就很可能自暴自弃，“无限”地增加体重；在我们的社会里，“肥胖”被视为是不具性吸引力的，“肥胖”也可拿来隐藏个人的性特征，体重越重，就隐藏得越好。

经历过“性虐待”的人，对于人际关系也保持着相当负面的看法，先来看看下面这个场景：

爸爸和妈妈吵过一架，喝醉酒。妈妈走进长子的睡房，爬上床。儿子欲哭又止，紧紧抱住母亲，妈妈也回抱住儿子。

妈妈缓慢地拿起儿子的手，让儿子触摸她身上一个儿子也知道相当隐密的地方，然后妈妈也触摸着儿子。儿子心里有些害怕，但他知道妈妈不喜欢有人问问题，同时儿子也早已学到，绝对不能谈起像恐惧这类负面的情绪；久而久之，儿子已经不再拥有这种感受了。这个场景会重复许多遍，儿子觉得困惑，但没有人能跟他分享这种感受。儿子也会感到羞耻，因为他多多少少知道这是不对的，然而妈妈的爱和关怀压过了羞耻感，这是儿子和妈妈之间的秘密。

这名妈妈传给儿子的，其实是一门关于权力、感觉、爱和关系的严肃课程，她明白儿子不会抗拒她的侵犯，也知道儿子绝对会接受和服从她的权威。孩子需要妈妈的爱，胜过世上任何事物，然而孩子心中隐然感觉得到，他只是被妈妈用来当做安慰自己的工具而已。

孩子将会认为，我只有在性方面才会对妈妈有意义，他的整个人能够被认知和保护的需求将难以避免地遭到压抑。为了减轻这层痛苦，孩子将会发明许多幻想，他甚至创造一个幻想里的妈妈，只有在某种“特殊”的时候才会爱他。其实，这个孩子已将“滥用”和“爱”混为一谈了。

身体虐待

身体虐待最常见的后果就是活在害怕之中。当身体虐待变成长期时，这种害怕就会转为恐怖，如果恐惧的反应持续对当事人加压，就会造成脑化学物质的失衡。一九九〇年六月十八日，美国《纽约时报》曾刊登一篇报导研究“后伤害压力失调”（Post - Traumatic Stress Disorder, PTSD）的文章，研究报告指出，“一次个人无力抵抗的灾难经验，已足以改变脑中的化学物质。”

面对大人的虐待，孩子几乎无处可逃，面对这种威胁，他们将会进入一个保持高度警戒的恍惚状态，脑袋里释放出防卫的荷尔蒙，即使当威胁解除后，释放化学物质的情形仍不会停止，这个孩子通常就会被描写成防卫过度或过度焦虑。他们会被“冷冻”在时间里头，只要任何新的经验看来跟过去遭虐待的场合类似，就会挑起他们的恐惧，然后做出过度的反应。遭受过身体虐待的小孩拥有和后伤害压力失调的受害者相同的特质：容易受惊吓，高度警戒，过度反应；这些都是“迷惑化状态”（the mystified state）的主要特质。

遭受虐待者的反应

遭受过虐待的人会有四种反应，第一种也是最糟糕的是，小时候受过虐待的人长大后会变成虐待别人的人，特别是对他们的小孩。

第二种，自己按照别人虐待他的方式，虐待自己。

第三种和第四种，则来自于“虐待”经常会断绝小孩和父母间的亲密联结，小孩不是不再信任父母，就是筑起孤绝的高墙，潜意识地选择不跟别人太亲近，终生都饰演那个受害者的角色。小孩遭受虐待的情形越严重，他们就越觉得羞辱，越觉得羞辱，他们

对爱和亲情的期望就越低。他们的人生观会变成：“既然我那么的不讨人爱，我最好想办法争取些什么东西。”

童年遭虐待的受害者，学到的人际关系总是建立在权力、控制、秘密、恐惧、羞辱、孤立和疏远上；而且，由于小孩总把父母视同神明或无上的权威，他们会把父母的羞耻也当成是自己的。小孩这样想：“他们虐待我，问题一定是出在我。”“我的父母无所不知，他们不会有错。如果没有父母照顾我，我说不定会被遗弃而且死掉呢，所以我必须幻想父母对我是很好的。”心理学家劳勃费史东（Robert Firestone）曾称这种推理的过程为“幻想联结”（fantasy bonding）。“父母好，我坏”的幻想是一个防卫策略，帮助孩子合理化他所遭受的一切。

更经常发生的是，“虐待”的影响就是让小孩知道“怎样被虐待”，而不是学会如何保护自己，反正他们根本没有能力保护自己嘛。当他们长大成人后，他们常常会忽视对别人显而易见的危险。

除非等待危险自动结束，许多遭受过身体和性虐待的受害者，根本不知道应该如何应付。

第 3 章 迷惑的阶段

我们思考的比知道的还少，我们知道的比爱的还少，我们爱的也比应有的还少很多，因而，我们比原本的我们还少。

——R. D. 兰吉

……大多数人选择过一种情感如同死亡，自我设限的生活，他们从不敢争取他们所要的，因为真实的满足和成就，经过幻想，将会对自我滋长的过程产生威胁。

——理查 W. 费史东

一个小孩不会在一夜中就变得“迷惑化”，这个过程会花点时间而且也会有几个阶段。有时候当然会有例外，严重的性和身体虐待，就会带来立即但影响

终生的伤害。

然而，谈到“迷惑化”的几个阶段前，容我再说一次，“迷惑化”还是可以防治的；没有什么是完全无法复原和整合的童年创伤，人类都有从情感创伤里重新站起来的能力，我指的就是哀伤的能力。“哀伤”像是一种心理的作业，它也有几个重要的阶段，像是“感伤”（哭泣）和“情绪化的愤怒”等等。当我们还是小孩子时，我们必须有哭泣和表达愤怒的管道，否则，如果我们被迫要压抑住悲伤和生气的情绪时，其实只是将我们感受到的伤害遗留在神经系统里，我们会自动地做出保护自己的反应，这些反应可以让我们继续生存下去，不幸的是，我们也因而“冰冻”在过去的时间内，“冰冻”和尚未得到平息的内心伤害，就是我所说的“迷惑化”状态。

“迷惑化”的第一阶段：遭羞辱的心情

“迷惑化”开始于遭羞辱的心情，其实，我们全部的“人性能量”都有可能被羞辱，绊住我们健全发展的机会，这是“迷惑化”的第一步。

我们的“人性能量”包括知觉、想像、思考、感觉和意志力，除了“能量”外还有性驱求、饥饿驱求和其他的需要。童年时期，我们的需要必须依赖别人才能得到满足。一个小孩天生就有这些能量、驱欲和

需求，但一旦某部分的能量、驱欲和需求遭到羞辱后，他做为人的整体感也会被破坏，当羞耻感持续下去和强化时，自我分裂和异化的现象就会出现，我们将离自己越来越远。

所有的身体虐待，都会对身体产生羞辱感。当我们挨打，而且是毫无预警的挨打时，我们的身体领域也会被侵犯，我们感觉对自己毫无保护能力，任何成人都可随心所欲地打击、触摸或羞辱我们。

嘲笑小孩身体的形状、尺寸或其他任何领域，将会产生“羞辱心结”（Shame Bind），太高或太矮，太胖或太瘦，长得笨拙，生殖器太大或太小，英俊或丑陋，都可能因为遭到嘲笑、讽刺或仅仅是讨论，造成极端的痛苦和羞辱。

外表长得美丽的小孩，常被父母用来增进自己的价值感。我记得曾咨商过一名因性问题而来的美丽女子，她从小就长得相当好看，十一岁便很有性魅力。她的父母常带她到购物中心去“秀”，让她走在前头，以便看男人用欣赏或渴望的神情看着他们的女儿。“他们把我当做一块肉，用来增进他们自己的价值感。我妈妈更是爱死这个念头。”

大约从三岁开始，小孩就需要拥有身体的隐私，洗澡和穿衣时，他们需要有独自的地方，也需要父母尊重这个领域。父母也需防卫小孩免受兄姊的侵扰，

很多个案的当事人都曾被兄姊施行过性、身体和情绪的虐待，包括嘲笑、骚扰，有时还甚至是折磨。

情感的羞辱

来自功能不健全家庭的成员多半都有某种程度的“迷惑化”，部分的原因则是他们忠守家里教导他们的“小孩有耳没嘴”、“不要有感觉”的教条。小孩一再地被大人教导，你感觉到的不重要，你说的话也没有意义。

我观察过一名在牙科等着看牙齿的小男孩，他很害怕，但爸爸在旁一直安慰他：“你是个牛仔吗？”那小男孩腰间系着一把玩具手枪，同时还穿着牛仔的靴子，他回答：“是的，先生。”然后他的爸爸会说：“真正的牛仔是不会哭的。”小男孩的神情有些迷惑，而且只会更害怕而已。很显然的，爸爸试着要帮儿子克服害怕的感觉，但他所做的，只是让儿子的感觉“失效”。

让感觉失效就是一种“迷惑化”，迷惑的小孩这样推理：“我一定是出了什么差错，我知道我正在害怕，但我那像神一样的爸爸告诉我没有有什么好怕的，所以也许我是疯了，也许我根本不害怕，但我还是感觉得到害怕，那么，问题一定是出在我的身上。”

我常开玩笑地说，在我家里如果谁有什么感觉，

就等于是一个警讯，好像会有个声音从扩音机里传出来：“饭厅里有一个人有感觉喔。”全家人赶快跑进饭厅把那个笨蛋摆平，这才是最正当的处理方式；“感觉”则总被认为是弱者的表现。“不要太情绪化”也是句常讲的字眼，当所有的情绪都遭到羞辱后，这个人就会变得麻木不仁，直到他们成为某种瘾犯（如毒瘾、药瘾、性偏好）后，才会再有“感觉”。

驱欲的羞辱

饥饿是一个天生的驱欲，小孩自然就知道什么时候肚子饿，什么时候不饿。但我也曾听过比史蒂芬金的恐怖小说还恐怖的，有关饥饿、进食和餐桌的故事。

有一次我上欧芙拉温普瑞（Oprah Winfrey）的电视节目，观众里有位男士提到小时他父亲要他在餐桌前连坐四个小时，直到把东西吃完。那天吃的是茄子，这个男孩恨死了，他吃下去又吐出来，爸爸竟然要求他把呕吐物再吃下去，只是为了餐桌的礼仪和训练。

当然，孩子并不是营养学家，需要大人的教导，但孩子知道自己喜不喜欢某样食物，强迫进食，羞辱他们的饥饿驱欲只会造成更多的问题，破坏孩子的“自我联结”感。

另外一项驱欲——性欲，则早在孩子知觉前，就很普遍地遭到羞辱了。小孩可因正确指出身体部位而得到赞美，直到他们“发现”性器官——一切都颠倒过来。想想这将会对孩子而言是件多么迷惑的事，正确说出脸颊、手臂、手掌等等，大人会给她赞美和糖果，但当她指到自己的生殖器官时，成人却有截然不同的反应。爸爸拉下来的脸只是让她知道，她身体的这个部位是不好的，是丢脸的，小女孩显然在心里起了个谜团，后来她还会发现，那个部位坏到从来没有人愿意跟她谈它。等到青春期，她还会发现那个神秘坏东西会流血，而感到惊吓不已。这种成长过程的影响是，日后当她感觉自己的性欲需要时，她会觉得羞耻和肮脏。

“迷惑化”的第二阶段：深度恍惚现象

“深度恍惚现象”是了解弗洛伊德的“自我防卫”的另一种方法。人类拥有防卫过于痛苦而不知如何处理的经验的能力，这些防卫机转通常在童年时期就已形成。特别是“羞辱心结”使我们感到无助，感到自己在他人面前“曝光”，你想挖个洞躲进去，需要立刻舒解郁闷的情绪时，“深度恍惚现象”就会适时接手。

“迷惑化”的第二阶段会在此时发生，就因为

“深度恍惚”可以立即和迅速地解除痛苦的感觉，当小孩经历创伤和痛苦的羞辱经验时，他会利用“自我催眠”的策略，对待外来的庞大威胁。心理学家沃斯基写道：“所有的深度恍惚现象，都来自一连串的将‘人际互动’（父母对小孩）内化为‘自我沟通’（自己对自己）的过程。”

“深度恍惚现象”可以用来对抗小孩周遭环境的任何威胁，诸如火灾、亲人的去世、车祸或是生病，都会自然而然的引起“恍惚”状态，只要给予适当的援助，问题能够迎刃而解，倒不一定就会进入“深度恍惚现象”。“适当的援助”包括与当事人谈谈发生的事，让他们发泄、表达情绪。可惜在以羞辱为根本的功能不健全家庭里，连这个都是很难办到的。

采用“恍惚”状态做为自我防卫的策略，也要看个人的特殊经验来决定。如果在一段时间内某种防卫性的“恍惚”状态证明很有效，一旦重复使用几次后，以后遇到类似的痛苦经验，它就会自动启用，而成为那个人的“迷惑化”状态里的基本结构。

“恍惚”的种类

谈论“恍惚”的学者里，最权威的也许非艾瑞克森（Milton Erickson）莫属，艾瑞克森指出“恍惚”是个相当常见的现象，并不一定就是针对威胁而产生的

防卫策略。日常生活里我们经常进出各种恍惚状态，我们会做白日梦，因幻想而忘记时间的存在，陷入沉思等等。自然的恍惚状态和催眠的恍惚状态不同的地方在于，前者是意志可以选择的，但催眠的恍惚状态则不然。艾瑞克森曾经提到，“催眠的恍惚状态”具备三个核心特质：（一）注意力会窄化、收缩或变得僵化；（二）当事人常不由自主地进入恍惚状态；（三）具有多种类似遭催眠的现象。

想要多了解这种状态的感觉，可以观察催眠师对当事人催眠时的过程。当事人会被催眠，是因为他们内心深处相信已遭催眠师控制，事实当然并不是如此，除非当事人愿意合作，没有人能把他们带进催眠。一个优秀的催眠师，总会懂得点“步数”，让当事人以为他们已经被控制了。

催眠师挑起的，也许是个早已存在的恍惚状态。例如，有些字句背后会跟某个过去的经验有关的话题，尽量描写得非常仔细，我的谈话内容将让你回想起以前跟父亲相处的经验，使得你进入“年龄退化”的恍惚状态。

所以，催眠治疗师只须注意当事人有哪些早已存在（但尚未被唤起）的恍惚经验，就可顺利地完催眠的工作。艾瑞克森很喜欢说，当事人描述自己的问题时，其实是在重新制造恍惚状态，催眠师只要搜集

这些资料，观察当事人自己如何制造恍惚状态，便可利用来复制同样的过程。

如果我们仔细研究童年的环境，很明显的，儿童是完美的催眠对象。他们必须信任别人才能生存下去，他们和父母有紧密的联结，而且必须相信照顾他们的人是没有问题的。儿童都是自我中心的，意思是，他们会把所有的事情都“人格化”；如果父母对他们吼，那么他们会认为是自己有错，而不是父母的问题。父母对孩子吼、责备、批评、嘲笑或鄙视，都会对孩子造成莫大的伤害，也会威胁到孩子的安全感。这也是为什么造成伤害的场面和记忆，总会比其他东西还刻骨铭心的原因。

处在催眠状态里，当事人极容易接受外界的“建议”，艾瑞克森便利用这个特性，将正面健康的“建议”植入当事人的脑海里，变成当事人的一个内心的声音，告诉他们未来应该如何改变，同时忘记恍惚状态时的伤痛经验。艾瑞克森会给指导，因为他希望正面的讯息直接从当事人的潜意识里运作。这种关于未来的建议就称为“后催眠的建议”（*posthypnotic suggestions*）。

父母的苛刻的声音，就像是在我们脑袋里进行的、负面的“后催眠建议”，我们常常把这些声音误认为是自己的声音，但并不是，如果没有适当地处理

这些声音，当我们长大成人后，这些声音仍将扮演着重要的角色，每当我们听见这些声音时，最原始的恍惚状态便会被唤醒，将我们带进“存在”（being）的“迷惑”境界。

深度恍惚现象

深度恍惚现象来自威胁当事人或造成伤害的事件，也可能来自我刚提到的“催眠诱惑”；至于后者，通常需要长时间的施行，才有可能发生恍惚的现象。

当然有时也会有例外，有些人天生就比别人敏感，也更容易达到深度恍惚的地步，如果是遭逢重大灾难，当事人强烈害怕的心理，将会很容易地将他们导向恍惚状态。

“深度恍惚现象”包括下列几种：

后催眠建议（Posthypnotic suggestion）

父母或其他人的声音留在我们的心里，只要现在的任何经验和过去的某种经验有相似的地方，这种声音就会启动、出现，告诉我们应该怎么办。

年龄退化（Age Regression）

许多人都有过“年龄退化”的经验，老板传来一张纸条，要你到他办公室一趟，也许会让你重回小学

进校长办公室等待处罚的经验，你自己可能并未意识到过往的经验和记忆已经启动，但你重新感觉到当年的那种惊慌感。成年人做事还像小孩，就是“年龄退化”。

年龄跳跃（Age Progression）

“年龄跳跃”的目的是让个人从现在的威胁和痛苦情境，投射到一个较安全和快乐的未来。只要想像、憧憬一个和童年备受压抑的经验完全不同的未来情景，事情似乎就可好过一点。

听起来，“年龄跳跃”也可以有正面的效应，我们的想像力有时确能展现一个较美好的生活的蓝图，但它的危险却是，过度的幻想往往扭曲现实。我有一个朋友一直谈到他想当百万富翁的愿望，他宣称这是他唯一想要做到的事，然而我看他却从未采取什么具体的行动让他的愿望成真，他倒是一再错过许多可以赚大钱的机会。这位朋友从小是在爱喝酒的父亲阴影里长大的，父亲是个冷酷又常处罚他的人，处处限制儿子的活动范围。我的朋友很小就知道靠“年龄跳跃”（说的白一点，就是做白日梦的一种）打发苦闷，幻想慢慢变成一种自动自发的习惯，我的朋友经常使用“年龄跳跃”当做逃避现实的方法，而不是学习使用他的意识能力创造一个较真实的未来。童年时期这

种“恍惚”状态可以保护他，长大以后却困住了他。

健忘症 (Amnesia)

我们难免会忘东忘西的，但只在遗忘已经演变为健忘症时，它才会是个问题，事实上这也是个“深度恍惚现象”。

所有来自功能不健全家庭的孩子，都学到过使用“健忘症”，更具体的说就是“否认”。“否认”是功能不健全家庭里最主要的运作元素，是使得家庭成员无法处理情绪和问题的元凶。每年圣诞节爸爸都会喝得烂醉如泥，但每年大家都会忘记这件事，希望今年情况会有不同，这点小小的希望只是不切实际的幻想。

记忆过度 (Hypermnnesia)

“记忆过度”似乎恰好就是“健忘症”的另一个极端，但沃林斯基指出，这两种“恍惚”状态同样都是扭曲了记忆的正常功能，小孩不是发展出“健忘症”，就是投向“记忆过度”的阵营，端看哪一种能够有效地保护他，但两者也常会有重叠。

“记忆过度”的产生背景是害怕不够警觉，一般而言它出现在言行不一致的功能不健全家庭，大部分的“言行不一致”都会涉及“处罚”——无论是愤怒的言语责骂还是身体虐待。因此，经常遭受虐待和侵

害的人，特别容易产生“记忆过度”的现象，他们以为必须记得一切，才能预防和逃避处罚。我知道许多有过童年遭虐待纪录的人，能够分辨出一个陌生人究竟会不会是侵害者，因为他们记着遭侵害时的每个细节，尤其是非语言部分的细节。

“记忆过度”的坏处是潜行在下面的、对人不信任的态度。这种“恍惚”现象让人们只看见刺而不见玫瑰，只看见圈圈而不见甜圈圈。而且由于随时都保持警戒，他们并无法自由地选择行动机会。

正向的幻觉 (*Positive Hallucinations*)

“正向的幻觉”包括看、听或感觉到一个并不实际存在的物体，最严重时，这些幻觉还可称为“精神病”（如“幻听症”）。但大多数的案例还不至于如此极端，最常见的还是幻想跟某个人有关系，或者幻想自己在某种运动或才能上有特殊表现等等。

小时候，我常幻想自己是个足球英雄；只要我们能够控制和随意志停止幻想，幻想并无大碍，但当幻想总是不请自来时，那就有问题了。童年遭受过虐待和侵害的人，也特别容易产生“正向幻觉”，遭受侵犯的程度越严重，幻觉也会越强。

“嫉妒”也是“正向幻觉”的另一种形式。杰克在太太吉儿真的有外遇以前，就常怀疑她了。当杰克

小时，他常被一个人留在家里，为了排遣寂寞，他创造了一个幻觉的朋友。现在，每当吉儿跟其他男人讲话，那位“朋友”就会出现，杰克跟老婆说：“我看你对那个家伙有意思，你对他笑还喘气”但吉儿根本连笑都没笑过。

负向幻觉 (Negative Hallucinations)

“负向幻觉”正如“正向幻觉”，是一种改变和扭曲知觉的“恍惚”现象，“负向”并没有任何价值判断的意思，而是指存在的事物，我们却看不到、听不到或感觉不到。

虽然日常生活里，我们常因专注凝神在某些事物上，而发生这样的现象；但当“负向幻觉”严重到变成问题时，我们可能完全忽视伴侣脸上的哀伤神色，充耳不闻向我们提出的请求，或是感觉不到塞在胸口的怒气。

我在咨商过程里再发现这个现象，太太拒绝看到丈夫酗酒；即使众人皆知，丈夫也不愿看到妻子和他的工作伙伴有染；或者，治疗过程里明明丈夫说过需要太太支持他的工作，六个月后，太太却发誓从未听丈夫说过这样的话。

“负向幻觉”的恍惚现象，照例仍是 从童年期就萌芽的，对于许多太过痛苦的经验 and 事物，小孩会发

展出不看、不听、不去感觉接触的习惯；长大后，小孩会变成里面还是小孩的成人，在一个接着一个的人际关系里，重演早年的习惯。

“负向幻觉”在几乎所有“深度恍惚现象”里，都占有一席之地。例如，“年龄退化”的人必须先对当下实际的人际关系脉络充耳不闻，先停止活在现在才能回到过去。“年龄跳跃”者也需要同样的“负向幻觉”，从现在跳向未来。

我的许多当事人都会同时向我使用“正向幻觉”和“负向幻觉”，他们会向我描述自认是羞耻的行为，我通常都保持中性的态度，只是讲一些诸如“这是很典型的”这样的话，但我的当事人却常因此而有激烈的反应，“我知道你觉得我很糟糕”或“我看得出你认为我很笨”。基本上，他们是听到我没有说的话，却听不到我在说些什么。

知觉扭曲 (Sensory Distortion)

麻木不仁和夸张知觉，都符合“知觉扭曲”的定义。“知觉扭曲”乃是为了让遭受侵犯的小孩有办法继续活下去。常被责骂和挨打的小孩会学习到一些反应，例如紧缩肌肉和急促呼吸，让他们无法感受到自己的感觉；这样，他们以让感觉鲁钝的方式，将身体所受的疼痛，分散到心理的恍惚状态，一旦这个变成

习惯后，面临威胁和危险时，小孩就会自动地进入“麻木”。

许多“吃食障碍”都来自于“麻木”的后果，当事人已经跟他们的身体知觉失去联系，结果，他们连自己肚子饿不饿都无法确知。

夸张知觉或过度强化感觉，也是逃避感觉的一种策略，“早泄”就是个很好的例子。一个性驱欲曾遭受过羞辱的男人，也许就会产生早泄的现象——想要早点结束这件他们认为肮脏的事。然而，这么快的射出意味着当事人无法承担太长的知觉刺激。

分离 (Dissociation)

大多数乱伦的受害者，尤其是儿童，都会使用“分离”，适应自己遭性虐待的事实。“分离”简单地说就是“身在心不在”，沃林斯基还将此区分为三个类型：

- 与个人内在的感觉和知觉分离。
- 与身体的某个部位（如生殖器官、四肢、声音、肌肉）分离。
- 与外在的刺激分离。

时间扭曲 (Time Distortion)

童年时期，这些林林总总的“深度恍惚现象”会

结合成一张防卫网，提供保护也降低我们的痛苦和焦虑；但这张防卫网同时也是我们“迷惑化”的基地，我们再也不是我们自己，我们的生活方式再也不是自己，我们的身体不是“麻木不仁”就是过度敏感，还有，我们的思想、感觉和欲望也是如此。我们不再感觉得到自己的基本需要，当我们防卫着“羞辱心结”的侵扰时，引发的恍惚现象却让我们无法解决问题。我们失去悲伤、表达哀愁和愤怒的能力，使得原本的羞辱场景深深地植在我们的神经系统里，这些深植的场景就成为“迷惑化”的第三阶段。

“迷惑化”的第三阶段：主要场景 (GOVERNING SCENES)

原本的羞辱场景越强烈严重，留下的印象就越加的深刻。从童年开始，这些羞辱的场景就会逐渐融合，成为一组场景，这些主要的场景形成个较高层次的“羞耻”，心理学家吉山柯夫曼（Gershan Kaufman）指出共有“身体从辱”、“能力的羞辱”和“关系的羞辱”三种。我对“羞辱”的研究和经验则告诉我，早年的羞辱经验最后会彼此“呼朋引伴”，形成一个“霸道”的羞辱感，也像是一个汇集小源的蓄水池，深到整个人都被“羞辱”了。“羞耻”并没有界线，被侵害到的总是整个人身。

这些主要场景就像一幅拼贴画，但每个贴片也像是一个充满能量的黑洞，会吸引住羞耻的任何碎片。只要其中一个“主要场景”启动，所有的羞耻碎片也会跟着启动，这个现象称为“羞耻螺旋”，任何人有过此类经验就知道它的真实感受，有点像是放烟火，一道烟火上升时燃着下一道；我们的羞耻念头燃起一个意象，这个意象再引起下一个意象，每个意象都强化羞耻的感觉。当你陷进“羞耻螺旋”时，你觉得自己无能为力，也没有其他的选择；事实上选择机会仍是有的，我们将在稍后再做讨论。

现在先来谈谈一个小时候身体曾被取笑的当事人的“羞耻螺旋”对于“羞耻”这回事，他们必然留有深刻的意象——无论是视觉（脸孔）或听觉（声音），无论何时他们遇见一个长相或声音类似当初羞辱他们的人时，当初的羞辱场景便会出现，只要任何外在的刺激有点类似当初遭羞辱的经验，羞辱场景也会自动地启动。甚至，即使没有任何外在因素，只是一个念头，一段内心的独白，或是一个回忆就能启动“羞耻螺旋”，把你的身体和别人做比较时也会。

由于当初羞辱我们的那个人的长相和声音，早已深印在我们的神经系统里，“羞耻螺旋”也极有可能引起侵害者效应，这可以解释为什么有些人小时遭受侮辱和体罚，长大后却以同样的方式对待他们自己的

小孩。

羞耻场景的影响可以说是全方位的。沃林斯基提到一个遭父亲性虐待的女孩，每当爸爸在她身上做那件事时，她都盯着他头上的白头发，即使想到时有肮脏的感觉，这个早年的经验其实有点快慰。稍后她将这个经验完全压抑住，但是，当她成年后，她最喜欢的自慰幻想之一就是和一个有白头发的老人做爱，当她看见白头发时，常会有“分离”的恍惚状态。

史伯利吃东西的速度很快，他站着时吃，开车时也吃。当他还是小孩时，父母常强迫他坐在餐桌前，吃完餐盘里的食物才准下来，结果，每当坐在餐桌前，便重新唤醒当年的孤独和羞辱感。“羞辱心结”在我们的体内驻留着，每当我们接触到遭羞辱了的感觉，我们就会觉得羞辱（Whenever we feel the shamed feelings, We feel shame.）。“羞耻”会被称为是人类最主要的情绪，原因就在这里。

童年时期的依赖型需要，如果在人际互动中遭到羞辱，日后这个场景将会被所有的人际互动关系启动。我将用自己做例子，说明这个现象。

在我童年的父权家庭里，小孩不能对成人说不，但成人可以对小孩说不，因为他们是大人嘛。当我也身列大人行列后，想要说不却是件很难的事。每当我说不时，小时候那些不以为然的脸孔就会重新浮现，我的

声音会显得颤抖，内心觉得难过；不然，我必须把自己搞得非常生气，才有办法说不。

当我开始要表达合理的愤怒时，我自己会觉得害怕，我的一生其实都在被别人的情绪操纵。有人对我生气，我会想尽办法讨好他，而且除非事情已经忍无可忍，别人已没有办法反驳我时，我才会表达怒气。

有一天我的治疗师要我闭上眼睛，想像自己正在处理我太太的愤怒。突然之间我发现一个与我妈妈有关的场景，她一言不发地离我而去，那时我才三岁，被抛弃简直比死还痛苦。而我终于知道，我对“愤怒”的恐惧即根源于这件童年往事。

“迷惑化”的第四阶段：广泛的困惑 (GENERALIZED CONFUSION)

当我们因为羞辱的场景而采取防卫策略时，我们也将进入“迷惑化”的第四阶段——广泛（或说已被类推化）的无方位感和困惑。“困惑”是一种深度的恍惚现象，小孩常在面对威胁时，进入无方位感和困惑的状态，这时“困惑”具有“防卫型恍惚”的功能，另一方面，“困惑”也是其他深度恍惚现象的“中枢”，也就是说，每个深度恍惚的防卫策略都涉及某种无方位感和困惑。

困惑些什么呢？我们对自己到底是谁和周遭到底

发生什么事，越来越感觉到困惑。生命刚起步时我们是一无所知的，必须依靠父母或其他人教导和看护，小孩都需要在安全感里学习认识自己和世界，需要一个安全和可信赖的环境；如果他们的环境只会造成恒常的焦虑和惊吓，他们的心思和能量都花在防卫和警戒上，根本不可能完成探索和学习的任务。

功能不健全的家庭里，小孩长期处在防卫和困惑的状态，强迫他们建立一个可以用来满足几项基本需求的“假我”（false self），包括归属感、组织感和价值感的需求。无论个人选择哪种“假我”的人格，都是为了满足这些需求。

由于“困惑”而产生的“认同”模式有下列两种：第一种是“我不做我自己时，才最能赢得别人的爱”，第二种则较隐晦，小孩根本意识不到自己的“困惑”状态，他们认同父母或家庭的其他人格模式，完全不知道他们并没有自己的人格。

第 4 章 迷惑装扮一个假我

“假我”的目的是抵抗痛苦，而不是面对现实。

——罗勃费史东

如果你想体验一次有趣的经验，试试下面的练习。找个人来问你：“我是谁？”当你讲出一个答案后，请他们等约十秒钟，再问你：“但你究竟是谁呢？”这样重复至少三十分钟，这个问题将越来越难以回答，你也会越来越凝固为一个假我。试试这个练习，了解你会发生什么事；至于我自己，在重复五至六次后，我开始感到非常困惑。

这个练习推着你揭开假我的面具和文化的角色，与你最深刻的自我感联结。

理想的人类发展是，我们经过尝试错误、理想的仿同和童年时期的依赖型需求，而形成自己的“认同人格”。当这个发展过程遭到阻碍和扭曲时，小孩会感到一种“广泛的困惑”，强迫他们选择一个可以适应“迷惑化”环境的人格模式，这个人格模式就是个“假我”，但它可以让当事人对周遭环境和发生在他身上的事，有解释、组织和有能力控制的感觉。他们必须选择“假我”，免得发狂。

“迷惑化”第五阶段：假我

“羞耻”感会让小孩产生错误和有愧的感觉，这个“有愧”不是来自他们做错了什么，而是来自他们的“存在”本质，他们觉得自己活在世界上，就是一个错误。

卡夫卡(Franz Kafka)写的《审判》(The Trial)曾经写到这种“错误”的内心感觉。主角约瑟夫·K有一早醒来发现他已遭逮捕，他并不知道自己做错什么，只是被审判和起诉。

卡夫卡在他的日记里写着：“健康的人离弃夜晚的幽灵。”但《审判》里幽灵却飞舞在晨光中，约瑟夫·K被逮捕只是一长串的恶梦，长达一生的“迷惑化”徒刑的开端。被抓起来，送到法庭，他必须在法官面前为自己辩护，然而他并不清楚控诉内容，也

毫无为自己辩护的能力。

我认为卡夫卡的这部小说，象征他对分裂他的一生的内在敌对感的知觉；故事里的角色都代表他内在生命的某个领域。他被内心一个严厉批判和控制的声音弄得筋疲力倦，小说里用一个叫做弗兰兹的警探来代表这股声音。

卡夫卡小时就是个很敏感和具有卓越创意的小孩，但他的绝对权威型的父亲却并未觉察儿子的独特性；年轻的卡夫卡常常被迫要放弃自己的想法，服从父亲平凡和标准化的世界。甚至当他离家后，父亲的声音仍然驻留在他的心底，不断地控诉他不要有和别人不一样的想法和感觉。在他父亲的世界里，“和别人不一样”本身就是项罪过。然而卡夫卡也不能忘记自己的独特性，他把它当做自己不可告人的秘密，也为了表达自己的真实自我，任何人无法达到父权的严苛标准，就会被判定为“有罪过”，所以，约瑟夫·K所犯的罪，只因为他想当自己，而显得“与众不同”。

约瑟夫·K经常被传唤到法庭，站在像鬼魂一样的法官面前，他常被带领着走过长而窒闷的走廊，不知所终。法庭常在周日的夜晚开庭，那时 K 完全孤立，没有白天在银行工作的那层保护网。他说：“即使在银行里，我也是随时准备着的……谈事情的人来来去去，但我的心思总是保持警戒。”

即使工作时他仍活在“假我”里——准备着，警戒着和想控制一切。

就我所知，没了人描写“迷惑化”的假我的黑暗面，比卡夫卡还好。那种我做错什么，却不知道错在哪里的感觉，将会导致种深沉的绝望，这种绝望意味着，只要我当我自己，就绝不可能得到别人的爱；我必须想个办法当别人——当一个可以被爱的人，却绝对不会是我自己。

创造一个走出困惑的“人格认同”

想要了解什么是“迷惑化”的“假我”，我们必须重回婴儿时期。婴儿其实并没有将自己从养育他的人物形象分开的真实经验，它的“自我印象”只是来自母亲像镜子一样的脸，孩子对自己的认同完全出自母亲对他的感觉，如果母亲无法提供应有的感情和承诺时，将会发生什么事呢？研究这个问题的权威学者詹姆斯麦斯特森（James Masterson）写道：“孩子希望母亲给他感情和允许，以便建立自我架构的需要是如此的强烈，以致当他得不到这些东西时，会产生很大的愤怒，但他同时也害怕这种愤怒的感觉将会破坏母亲和他自己。为了化解他的愤怒，孩子心中的母亲会分裂成两个，一个好母亲和一个坏母亲。”这个过程是种原始的防卫策略，称为“对象分裂”（object split-

ting)。

“坏母亲”并不是孩子的妈妈，而是别人，因此，孩子可以将怒气发在这个母亲身上，而不必害怕她会离开。

真实的自我感，出现在学步阶段，也正是发展阶段里的“分离与个人化”（separationindividuation）时期，在这个年龄，小孩学习走路，享受自由移转带来的新奇感正如现在小孩已能从母亲身边走开，他们也发展出把自己视为一个独立个体的印象，并且知觉自己和母亲是不同的，如果一切发展良好，他们也学习到无论心情和长相如何，母亲都是同一个人。

小孩必须发展出“同一个母亲”的知觉——无论他们觉得母亲是好是坏，能否满足他们还是让他们挫折同时他们也必须发展出自我的整体感，也就是说，他们需要学习了解，无论是好还是坏，舒服或难过，他们自己和母亲都具有“物体恒常性”（object constancy）。

如果这个学习和发展过程遭受阻碍——在功能不健全和以羞耻为本的家庭里，几乎经常就是这样——小孩就不能学到“个人化”，他们也无法发展出把母亲视为“另一个完整的人”的能力。如果我停留在婴儿的“对象分裂”状态，当你能够满足我的需求时，我会把你当成“完完全全的好人”，否则，你就是

“完完全全的坏人”。你不是好人就是坏人，但并不是个完整的人。我也会用这样的两极化看待自己——非好即坏，非全有即全无。

“物体恒常性”是成功地完成“分别”和“个人化”的发展任务的一项基本成就，能够“分别”物体的小孩，才能对母亲建立稳定和恒常的记忆，无论她在不在小孩的视线内。不要小看这项成就，我知道有些成年人常常无法和别人建立很深的关系，就是缺乏“物体恒常性”；离开前一个伴侣才一转瞬就搭上另一个伴侣，他们没有唤起已失去伴侣的形象的能力，也没有悲伤的能力，他们都是冷酷的动物。如果当某个人离开后，你就无法在心里勾划他的形象，也失去忧伤的能力时，你将无法处理日常生活里许多关于“分离”的问题，简单地说，你根本没有长大。

无法完成“分别”和“个人化”的任务，因而也缺乏“物体恒常性”，至少会对“自我形象”和其他的人际关系造成五个不幸的后果：

- “迷惑化”的人和别人的关系只是部分而非整体，只是客体（objects）而非主体（subjects），他们的思考模式不是全无就是全有。

- “迷惑化”的关系不能容忍挫折，也常因为感觉和需求而浮动。

- 当某个人离开或不在场时，“迷惑化”的人并不

能营造对这个人的记忆和印象，他们的心理常会害怕某人离开后，就不会再回来。

- “迷惑化”的人对自己的感觉是分裂的，不是好就是坏，不是比正常人还完美，就是比正常人还卑劣，但绝不是同时有好有坏的正常人。

- “迷惑化”的人不知忧伤，当一个对象离开，或他们经验到分离时，都会认为是场灾难，必须赶快再找个对象，填补他们的惊慌。

分裂的自我

三至六岁的学前时期，小孩的发展任务是形成初步的“人格认同”，然后“家庭角色”才会加进这个基本的“自我感”里。如果不幸的这个家庭是非常功能不健全的，小孩选择角色的机会将会相当的狭窄。

我们应该还记得，选择角色是为了满足体系（如家庭），而非个人的需要，“角色”能够维持体系的平衡，却牺牲了个人的独特性与自创性。这个僵化的角色所以被选择，也是因为个人想适应身陷家庭混乱里的困惑感。

在功能不健全的家庭体系里，角色常是两极化的。这一点也不奇怪，因为功能不健全家庭本身的运作就相当僵化，服从家庭规定的就是好孩子，反叛和破坏家规的就一成不变地被打入“坏孩子”行列。其

实“好”孩子有时也想使“坏”，“坏”孩子也有“好”的时候，但僵化的角色观念却从不这样看他们。

无论你选择何种角色，请记住，它都会带给你一种有组织 和可以解释事物的感受。有了角色，你觉得自己也拥有某种控制感，角色赋予你意义，但也限制你的行为，角色变成让你活在其中的恍惚状态，久而久之，你相信角色带来的“限制”就是原来的你。沃林斯基将此称为“思想模式的限制”（*thought form limitation*），你的经验因这些已遭限制的和信仰模式而窄化，你所有的感觉、想法、愿望都被你选择的角色所限制

“假我”同时也会给我们一种“看清楚困惑”的感觉，但事实上却是它们只不过掩盖住“困惑”而已。基本上只要催眠式的“认同”恍惚状态出现，我们连自己的困惑都不复知觉，于是，“假我”创造出“困惑化”的最深层次，在这个层次里，我不是“不知道我是谁”就是“我想我知道我是谁，但其实不然”；够困惑了吧。

两个“迷惑”的自我尝试建立关系，创造爱恋，或许根本是不可能的事。在“迷惑化”的关系里，那两个人并不是活在当下的情境里，他们以为他们知道他们是谁，却不知道他们不知道自己是谁。经过二十多年来咨商过八百多对夫妻后，我敢向你保证，这绝

对是一种“迷惑”。

“迷惑化”第六阶段：内化的家庭 (THE INTERNALIZED FAMILY)

“迷惑化”的状态常因“内化”的家庭体系而得以延续。“假我”则将我们和家庭绑在一起。为了了解这种“绑住”的情况，请你先来做做这个小测验，依据你自己的情形回答“是”或“否”：

1. 当你的伴侣或爱人批评你的父母时，你会觉得生气和 / 或想要起而防卫吗？是 否
2. 家庭外的人对你的父母或其他亲人，做了个合乎真实但负面的评语时，你会觉得生气和 / 或想要起而防卫吗？是 否
3. 你仍然怀恨你的父母或其中之一人吗？是 否
4. 你会为父母或其中之一人的言行而困扰吗？是 否
5. 当某项关系已经转危为安许久后，你仍觉得自己还停留在当初关系出问题的时候吗？是 否
6. 当你了解建立某个破坏性的关系，其实只是自寻毁灭后，你却仍停留在这个关系里吗？是 否
7. 无论何时你想到“死”这件事，你觉得自己并不怕它吗？是 否

8. 谈论你的缺点，会比谈论你的长处还感到好过吗？是 否

9. 当你抱怨完父母亲，就赶紧找理由解释他们的动机，只是企图原谅他们的缺点吗？是 否

10. 你没有听别人提过，你只遗传到父母亲坏的特质？是 否

如果你对任何一个问题的回答是“是”，那么你仍跟你的父母亲 and 童年的家庭“粘”在一起，回答“是”的次数越多，粘得就越紧。

父母亲的形象，以内化为内心的声音和几个主要的场景，而活在我们的身体内；同样的，家庭体系也以内化的规划和让我们学到僵化的角色，而得以继续存在。内化为个人内在声音的家庭体系，当然也是一种恍惚状态，像一对眼罩般的，限制住我们的选择机会。最后，家庭内化的声音，也会变成我们最主要的信念，控制我们的行为。

“怕得要死”

我记得在一次“十二步骤”的咨商团体里，有位男子谈起他自己的故事，他曾有过两年戒除药瘾的经验，但根据他的说法，建立亲密关系比戒药瘾还难。他说：“我怕亲密感怕得要死。”那时我对“怕得要死”这个字眼并未特别留意，但自此而后我几次想起

这名男子的说话，我相信“怕得要死”正可以准确地形容“迷惑化”的人心里的真实感觉。

对“迷惑化”的、受伤的内在小孩（*mystified wounded inner child*）来说，与别人之间的亲密承诺，其实是个威胁到生命的冒险。让我解释一下这个观点。

我曾在前面提到过，“假我”让我们和功能不健全的家庭体系绑在一起，也由于缺乏“物体恒常性”，“假我”才得以延续。我也曾描述过婴儿如何使用“对象分裂”做为一种原始的防卫策略，婴儿总会有无助的感受，本身也相当的脆弱，失去妈妈简直就跟死差不多；但防卫策略却让婴儿相信没有妈妈也没关系，给他们一种“无所不能”和“自给自足”（*self-sufficiency*）的错觉，其实这怎么可能呢？所以当然只是错觉，但婴儿的内心宁愿停留在这个自以为解决了问题的防卫式错觉里，而不是停留在“可能失去妈妈”的现实威胁。他们的世界由于“假我”而遭冻结，既可预测也几乎一成不变。这个“假我”也包括他们所认同的父母形象，这是“迷惑化”状态得以延续的方法和原因。

许多人都会拒绝外人批评他们的父母，即使这种批评其实是较接近现实的；他们甚至为此动怒。我还记得当我的第一位心理治疗师认为我和母亲间的混乱

情绪，正是日后我在其他人际关系上发生问题的主要原因时，我是多么的生气；我也记得我和前妻如何严辞批判我们的父母，但当其他人也照章批评他们时，我们又变得如何的正义凛然。

将我们的父母过度“理想化”，也是延续“假我”的一个原因。为了得到父母的爱和照顾，小孩的心里会把父母当做神明；当我四岁时，我总不可能收拾好小行李，召开家庭会议，告诉父母他们的婚姻是一团糟，我准备搬出去外面住，让邻居照顾我吧。别傻了，没有任何一个小孩能做到这点，如果父母不在那里，那定是我不乖，跟他们没有关系。

我记得有个父母离异的小孩，他随着母亲搬到休斯顿，母亲曾跟他说他爸爸是个很差劲的人。结果这个男孩在学校打架，在家里也有不良的记录。男孩跟我说，他要像爸爸一样的坏。

男孩的母亲曾跟我共事过一年半，我曾协助她认清她在那桩婚姻里一些有关亲密感的问题。后来事情就变得较明朗了，原来男孩将他的母亲过度理想化。我要求他的母亲与男孩分享她所以造成婚姻问题的一些心路历程，同时较诚实、也较正面地向男孩描述他的父亲。

母亲与他分享这些事物后，男孩显得相当激动，他的行为反应也变得更加的激烈。这种激烈的行为反

应只是为了证明他很坏，母亲很好，增强他自己的羞耻感的一种方式。以前，只要他对母亲维持着理想化的幻想，他自己并不用管要不要长大，但母亲与他分享自己的缺点后，破坏了他对母亲过度理想化的认同，也间接破坏了他的“无所不能”和“自给自足”的错觉。使坏只是他为了维持对母亲幻想的小小代价。

就是这个“受伤的内在小孩”（wounded inner child）让当事人深深的陷进“迷惑化”状态里，对受伤的内在小孩而言，失去父母与死无异，这是了解“迷惑化”的一个关键。我将在第七章讨论如何走出“内化家庭体系”的方法，但由于“受伤的内在小孩”一些牢不可破的魔幻信念，这个方法并不容易，做起来也会有些吓人。

迷惑的内在小孩相信：

·我的好妈妈和/或好爸爸永远都在，也会永远地保护我。

·我的幻想都将成真。不是我的好父母就是其他像他们一样好的人会来实现我的幻想，所以我将快乐地生活下去。

·如果我找到像我的“好父母”一样的人，或是找到像我的“坏父母”一样的人，而我能够完美地应对时，我将永远快乐地生活下去。

·如果我找到和我的“坏父母”刚好相反的，我将永远快乐地生活下去。

·如果我和我的“好的或坏的父母”分开，我一定会得到惩罚或死掉（注：这就是最早时父母形象会分裂成两种的原因）。

我们继续扮演家庭里的僵化角色，乃是因为这些角色让我们产生一种与无所不能的父母还联结着的感觉，这也许就是为什么我们总是如此惧怕反抗家庭和家规；家规让迷惑的内在小孩继续与内在的父母形象联结在一起。

另一个受伤的内在小孩害怕分离的原因是“绝望”感。内心里的独白总是如此呐喊着：“如果我毫无希望，如果我不能依赖自己，那么我绝不能与我的父母分离，因为我无法自主。”在每个迷惑化的内在小孩体内，这种内心独白总会多多少少存在着。家庭侵害和其他侵害一样，打击着自我的核心，降低了自尊和自我价值感，最后则带领当事人进入“学得的无助感”（或译为“后天的无助感”（*learned helplessness*）），当事人遭侵犯的程度越是严重，他们就越是觉得自己没有价值；越是觉得自己没有价值，他们就越是对自己的能力没有信心。

“绝望”和“无助”感，是许多功能不健全家族得以世代相传的原因之一，想要脱离已经内化的功能不健

全家庭体系，确是件困难重重的任务，需要你自己下定决心，也必须有即使必须重新经历侵犯创痛、感到伤害和愤怒也在所不惜的勇气。

理想化或贬抑化的形象

内化的父母亲常是过度理想的，他们几乎完美无缺，如果他们愿意赐给我们需要的事物，那将是多么美好的岁月，他们对我们的照顾无微不至，也将擦拭我们流下的眼泪。

内化的父母亲也常以一种遭贬低的形象，出现在小孩心中。父母的形象被扭曲得有如怪物，常常被视为绝对的邪恶和一文不名，迷惑的内在小孩以一波接着一波的仇恨维持着这个贬抑父母的形象，却也因此使他们无法和父母分离。有时候，即使“贬抑”也是“理想化”的一部分，小孩可以在遭贬抑的父母形象上，投射对父母理想化和不合实际的期望。

我自己就曾有过贬损的父亲形象，基本上这个父亲形象是回应我妈妈和娘家对父亲的看法。他是个不负责任的酒徒，从没有注意我超过一分钟。青少年时期，我常和一些同样来自破碎家庭的同伴在一起混日子，他们心里也都有各自对父亲的贬损，我们在酒吧里，用所有想得体的龌龊字眼形容父亲，而我们的母亲则如同圣人。

无论理想化或贬抑的形象，当然都不是现实，在分离的过程里，我们必须学习如何剔除这层神话。

“迷惑化”的重要元素

我想用几个英文字，总结“迷惑化”（mystification）的几个重要元素：

·Magical 魔幻的

（内心仍像小孩，相信魔幻神奇的力量，对许多迷惑的人而言，婚姻就是个魔幻的行动，他们相信婚姻可以解决他们遇到的所有问题。）

·Yearning for Fulfillment 渴求满足感

（迷惑化的人内心比正常人还常感觉空虚，这是因为他们与真实的自我失去了联结的缘故，他们渴望填补空虚，其实是心灵破产的症状，他们并没有真正的内心生活。）

·Shame Based 羞耻感根植于心

（遭羞辱的人，无论思考、行为、感觉、听闻，都会有某种程度的羞耻感，他们的生命缺乏合理的限制和界线，做事不是逾越正常人的尺度，就是达不到正常人的能力范围，前者常变成完美主义者，后者则停止关心生命目标，失去所有自尊。）

·Trancelike Existence 以恍惚状态存在

（以恍惚状态而存在着，戴着冻结在过去里的面

具，对事情不是反应过度就是麻木不仁，不是过度服从就是过度反叛。）

· *Incomplete, Insatiable* 不完全的，不知足的

（活在过去，发展任务未完成，依赖型需要未满足，他们是受伤的内在小孩，很难和别人建立亲密关系。他们期待父母会继续照顾他们，这绝不是健康的成人心态。）

· *Fantastic Imagination* 空想的幻想

（迷惑化的人用正面和负面的幻想，当做生存下去的策略。）

· *Identity Trance, Confusion* 困惑，认同混淆

（困惑，认同混淆。）

· *Cognitive Closure* 认知关闭

（心理僵化，认知外界的管道关闭，造成更严重的僵化，失去弹性和自由。认知关闭在来自癫疯和腐败家庭的成员身上，更是明显。）

· *Acting Out or Acting In the Family Violence* 向外或向内实现家庭暴力

（迷惑化的人会重演他们遭羞辱时的主要场景，不是扮演侵害者就是受害者，或者两者一起来。迷惑化正是所有“强迫性/上瘾行为违常”的根源。）

· *Time Distortion* 时间扭曲

（根据过去的创痛经验，扭曲对时间的知觉，但

也随同其他种类的扭曲出现。迷惑化的人总是保持高度警戒，容易受惊吓。）

·Inability to Respond 缺乏反应能力

（缺乏反应的能力，也因而缺乏进行生命议题的能力。结果不是没有责任感就是太有责任感，两者无法求得平衡。）

·Otheration, Codependency 缺乏自我，混淆

（迷惑化的人欠缺自我感，也常陷入困惑状态，他们不是将“自我”与养育他们的人混淆在一起，就是意图操纵别人满足他们的需求。）

·Negative and Positive Hallucinations 正向和负向的幻觉

（参见第三章。）

第二篇 没有爱，就放爱进去

没有爱，就放爱进去，你将发现
爱。

——使徒约翰

第 5 章 灵魂与爱

灵魂是爱的极致。

——汤玛士摩尔

严冬，我在内心发现一个无穷的夏日。

——卡缪

三年前我站在一栋三层楼高、破破烂烂的房子里，前院的草坪和后院在阳光下是一片枯干的景色，荒废已久。

我的孩子们已经离开。布兰达早在几年前就搬走，约翰最近也上大学了。我心知他们再也不会重回这栋房子。

我和前妻那时才刚结束长达二十一年的困顿婚姻，以和平的离婚收场。我们皆同意为了寻求两个人

在一起时无法拥有的生活品质，最好还是分手。

站在这栋曾是我们家的房子里，我并不知道为何我要从前妻手中把它买下来，天知道这二十一年来我抱怨这栋房子多少次了，地板已经朽损，墙壁需要油漆，浴室和厨房一团糟，有几次我还曾说恨这栋房子呢，我也从未想过要改善房子的状况。我曾是努力工作和赚钱的人，并且要求前妻也这样做，问题并不在于我们能赚多少钱，我总是对未来感到害怕。

现在，几乎所有人都鼓励我离开这里，找一个适合单身男子生活的公寓或大楼。

但无论如何，我还是买下这栋房子，也许我是害怕离开这里，也许我是想让儿子放假时还可回到他童年的老家，或者回来过圣诞节。但似乎还有个更深层的原因：我保留着一张拿破仑式的小桌子，那是我买给自己最好的礼物，但现在它只是被冷峻的空虚包围着。

我从未感觉过的这种空虚——并不是遭爱人拒绝时胸口插刀的那种感觉，而是全然的空虚，我觉得昏眩和迷惑，不知道下一步要做什么，或是要开始做什么。

以前我总想要有个能够放小东西的地方，在小天地里安享这些小东西所唤起的回忆。我有一些美国原住民的小玩意，包括一支欧吉威族的和平烟，一些从

全国各地搜集来的老鹰和狮子，我称它们为我的“能量”动物。

就从这些小玩意开始，慢慢地，我开始重建房屋的工作。其实我并没有特定的计划，我请来一位室内设计师，跟她讲一些我从未想到过的构想。我们拆掉浴室和厨房，重新粉刷地板，这栋房子开始有模有样起来。

买家具也是个狂放、有趣的经验，有时我觉得自己就像个玩耍的小孩。我买了几张印度的手工制椅子和中国的装饰鼓。我的灵魂准备要接管了。

在新奥尔良，我发现几把英国制的古董椅，椅脚雕有长翼的狮子。我也买了一张雪橇型的床，在邻近奥克兰的一间小店铺里，我找到两个提芬妮绸制的古董灯。

经过一番布置和整修，我的房子终于有家的感觉。在我生命的前十七年，我总共搬过十次家，大半时间与亲戚住在一起。读大学时搬过五次，毕业后搬过四次，我从没有在任何地方有过家的感觉。

我在后院种满花朵，红、蓝、绿、黄、紫、橘色的花朵——这些神奇的花朵正是充沛的生命能量的展现。

然后整栋房子只剩下一个丑陋的点需要改善——冷气通风口。我的哥哥李察建议我种点植物，野姜花、

水芋、猴子花、整块的韩国草，原本丑陋的角落现在是我的秘密花园。

温暖的夜间，我喜欢坐在这里沉思，我常想到我的整个人生，想到年老和过去悲伤与快乐的往事；我开始老了，这件事正在发生！在青春的火光里，我从未想到自己有一天也会变老，但其实我已进入自己生命的午后时期，我的同事麦克傅尔斯（Mike Falls）称为“第四个四分之一”（the fourth quarter），终于有自己的家和花园。

我的忧伤和失望造成的空虚和黑暗感，提供我的灵魂一个创造秘密花园的地方，在一个空洞的房子，那代表着某个生命周期的结束，我为自己创造了一个家。

我的秘密花园就如同我的灵魂，宁静而谦逊，但充满着生机。

受伤之子与灵魂

“灵魂的爱”植根于原始的、未被接纳的人性深处，它是每个人的天赋本能，随着内心的“奇妙之子”而自然地发展，伟大的心理学家卡尔杨格（Carl Jung）用“奇妙之子”（wonder child）这个名词，形容“童年的自然状态”。

我们天生就拥有“正面的生命情绪”（life - af-

firming emotions)：好奇、惊奇和欢乐，同时我们也拥有防卫和保护生命的情绪 (life - defending and life - preserving emotions)，如愤怒、恐惧和哀伤。小孩原本是对生命和生命过程充满信赖感的，事实都很友善；当小孩遭受阻挠时，他们也有反弹的能力，看看小孩学习走路时跌摔都不怕的模样，就可以了解我所谓的“弹性”。

小孩的思考方式则是魔幻、自我中心和没有逻辑的，“没有逻辑”是认识事物的一种方法，也是我们的灵魂认识事物最经常采用的方法；不合逻辑的思考是诗意的，对于人类生命而言，和逻辑一样重要。当我们对人类本性学得更多的时候，也更能一瞥灵魂的光线。

想要一瞥灵魂的一个方法，就是观察儿童如何回应加诸在他们身上的暴力和虐待。儿童无法指出这些“虐待”的名称，他们也不知道自己可以有让虐待者停止的权利，这些小孩常因感觉父母对待他们很特别而陷入困惑里，并不知道只是被父母“利用”。然而，在所有虐待和暴力的案例里，我们仍可触摸到儿童心里发出的某种呐喊。有一名三岁的乱伦受害者，虽然不能用言词表达事件经过，但每当有人问她时，她就会恶心和呕吐。想想看这件事，小孩并无从知道成年人做的事是错误的，她的恶心和呕吐却对这

件事投了厌恶的一票，企图借此回避虐待者传给她的羞耻感。直到有人能听见小孩的内心声音，看见“虐待”的事实，否则小孩将透过“上瘾”或“重演虐待情境”的方式，一再表达出她内心的呐喊。我认为所有源自家庭暴力的心理症状，都是一种受害者的灵魂哭求公平的隐喻。

大卫穆拉 (David Mura) 这样写着：“灵魂是什么？灵魂就是我们处在遭虐待的情境里，明白自己正被贬损的认知状态，也是内心呐喊的总和。”灵魂就是最广义的人性，包括我们所犯的错误、失败和病态。

我常将人刚出生时的灵魂画成一个圆圈里的一枚星星，如果我们能够不加上藩篱，星星将在圆圈里扩张。然而，天底下没有人能够拥有完美的童年，每个人在某种程度上都会被他们所处的文化伤害，所以，如果你将父权和所有童年时期受到的侵犯加进这个画面里，画面就会改变；“假我”出现了，我们的感觉、需要、愿望都会被羞辱，生命变成只是在追求防卫和安全，我们活在抵挡痛苦的恍惚状态里，而不是活力充沛地与生命互动交流，我们的“迷惑化”将我们绑在过去，舔着自己的伤口。

而且无论情况怎么糟，“恍惚”只会让你觉得无望和命定，但这种“恍惚”却是不必要的，你需要重

新搭起人际关系的桥梁，你也需要朋友没有羞辱的、像镜子一样回映的脸；但你也可以不需要任何外来的协助，自己解除“迷惑”。

你自己并没有什么错，你没有被毁灭，也不是全部一无是处，你会那样想，只因为你陷进“迷惑化”状态里。当你做选择时，你欠缺这方面的经验，但你却选择了戴上“假我”的面具，以及支撑“假我”的深度恍惚的防卫式状态。其实，我们都有做崭新选择的能力，每个人心中都有一些东西拒绝消失；有时候，我们最不可理喻、最神经质的行为，就是灵魂渴望想做的事的一种隐藏式表现。

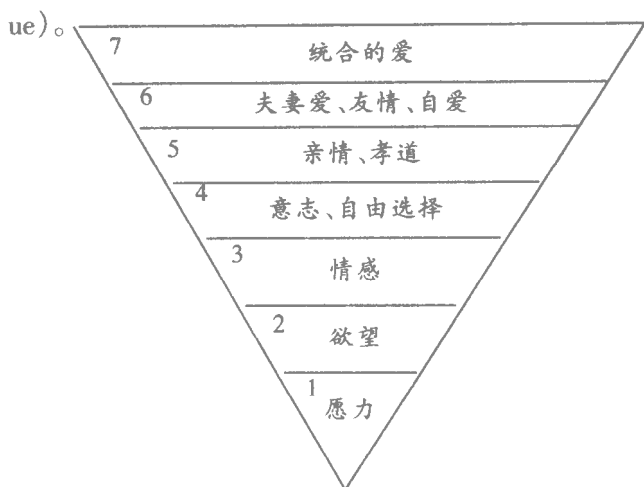
生物时间和精神时间

存在学者会在“生物时间”（*chronos time*）和“精神时间”（*kairos time*）间做分别，“生物时间”就像一天有二十四小时，而“精神时间”则属于灵魂的时间，例如做重大决策的时候，时间的强度、方式或方向的改变都有可能发生。“精神时间”发生时我们常常并不知情，而且除非我们寻找并且相信“精神时间”的存在，否则根本无从察知；改变某种信念，就是一种“精神时间”。我在电视节目《无奇不有》里看过一名可以接住射箭的男子，这项技艺实在了不起，但更让我惊奇的却是，怎么会有人愿意相信你能

够接住一枝射箭。但很明显地这个家伙有一天坐下来，向他自己说：“不知道我有没有办法接住箭？”他越想主意就越清楚，开始学习接箭，当他改变他的信念，相信自己可以接住箭时，“精神时间”便发生了。如果他从来没有这个信念，他绝对办不到接住箭的。你绝对不要以为自己注定完蛋，我自己在最近这三年内，对于自己的信念就有了一些极大的跳跃，我会有这么大的转变，连我自己都感到惊讶。你也可以办到这一点，你的灵魂会给你保证，在你的“迷惑化”心态的底层，还会有其他的东西。

最近还有人跟我说，我的眼神看来很有“灵魂”（soulful）。眼睛常被称为“灵魂之窗”，人们时常“寻找灵魂”，在里面发现自己的纯真和梦想，那些正在经历艰苦审判的人常被说成是“灵魂在受审”，那些残酷无情的人常被形容为“没有灵魂”，我们还有“灵魂音乐”和“灵魂食物”；那些罪犯和长期陷于绝望的人常被称为“失落的灵魂”。许多宗教相信“灵魂的永生”，有些宗教甚至还相信灵魂会被魔鬼或恶灵攫走，有些宗教相信灵魂会生病，或是变成物品、动物、地方或另一个人。

哲学家认为灵魂分布在身体的每个部位但高于身体。无论在哪个谈到“灵魂”的场合里，“灵魂”都被用来表示一种“深度”和“价值”（depth and val-



杨格派的心理学家詹姆斯希尔曼（James Hillman）在著作《重看心理学》（Re-Visioning Psychology）里，指出灵魂的三个向度：

“第一，灵魂指的是将事件深化为经验；第二，灵魂从它和死亡的特殊关系里，使得爱和宗教关怀都变得有意义和有可能；第三，我说的灵魂指的是我们天生里‘想像的可能性’（imaginative possibility），透过推理、梦想、想像和幻想的经验，但和现实相较，这种‘可能性’主要还是象征性或隐喻的。”

爱的七个层次

“灵魂的爱”（soulful love）有许多形式，看看刚

才这张图表，第一层次代表“愿力”（eros）——即“生命力”，一般来说，“生命力”就是让花朵盛开、让橡实长成橡树的灵魂原动力，这也是万物补足自己、自我圆熟的基本能量。我们也能借此来讨论“非人性的爱”，当矿物、植物和动物依照它们的方式成长——完成自我的成熟后，它们是爱着自己的。我们当然不能称这种“爱”是什么亲密关系，但这是万物完成自己的成长和圆熟，一种无意识的欲望，这是第一个层次，也是最原始的爱。

等到抵达意识面后，“生命力”就转变为“欲望”或“驱力”（libido）——想要与他人产生身体联结的欲望（第二层），性欲就是保存物种和维系生存的力量，也是让我们完成成长轨迹的力量。

在更高的意识层次里（第三层），“生命力”用“情感”的方式出现，意即同一个物种内对他人发出的自然的爱。以人类而言，这种“爱”常借由充满情欲的人类性活动来表达，然后再扩大为灵魂的竞技场。我们的性欲和精神是有很深的关系的，我们需要健康的性，才能产生“灵魂的爱”。

第四层次的爱超越第三层次的“自然爱”，“生命力”转变为“意志”——拥有自由选择和行动执行能力的欲望，在自由选择的行动里，灵魂将会升华为更高层次的性灵。

“亲子爱”（第五层）是当夫妻决定生小孩时，就已经产生了。小孩对他的父母都会自然而然产生感情，但这种爱是一种“赤字”，也就是说，小孩需要父母的爱，没有父母的爱他们可能就活不下去，他们的爱必须要依赖父母的爱。

父母也有爱的需要，但他们的爱包含有意识的选择、意愿和自律的成分在内，父母的爱也包括奉献个人的时间、注意力和心力，他们的爱是一种礼物，而不仅是需要。父母不会因为没有了孩子的爱就活不下去。

父母对孩子的爱绝对不会是种“亲密的爱”（intimate love），因为根据我的定义，“亲密的爱”必须是施受双方在知识和权力上占据平等的位置。孩子可以在“尊严”上和父母保持平等，但绝不是知识和权力”；父母可以爱他们的子女爱到灵魂深处，但那并不是“亲密的爱”。

当小孩长大成人后，他们也将对父母经历同样的“亲爱”（filial love）。

当“爱”来到友情和配偶时，就进到更高层次的“灵魂爱”（第六层），这种爱常称为“同志爱”（agape），是两个人把对方的安全和“自我实践”看得和自己的一样重要。

“同志爱”也是一种我们必须对自己发展的爱，

每个人都要先爱自己，才会有真正地爱别人的能力，“健康的自恋”（Healthy narcissism）是真实对待自己的情意，能够让自己和自己产生有力的连结。在“健康的自恋”里，个人能够觉得自己有价值，觉得有自尊。

爱的最高层次（第七层），是种像神一样的爱，我们想像上帝的爱是毫无条件地接受所有事物，所有的不平和反对声浪都在这种爱里得到平息，所有事物都能被珍爱。一旦我们从“同志爱”里将自己扩充出去，我们就不再只是“自己”而已，我们进入别人的世界地图里，与他们相遇——进入他们的存在之道。这就是“灵魂的爱”的最高层次，我们变成别人但不失去自己，当我们的爱里包容越来越多的“他人”，我们也越能扩充自我。

当我们渐渐地与所有其他“创造性的存有”（created beings）产生联结，我们将体验到一种较统合的意识，“灵魂的爱”的最高点，自然流出晶莹的智慧，有了智慧，我们能体验到与所有事物的联结和关系，伟大的性灵导师曾将这种“扩充的意识”称为“整合的视界”（Unitive Vision）。

没有人能就这样沿着爱的阶梯，顺利地爬上来然而，我们始终能够一瞥较高的意识面，得到来自我们的较高力量的神秘暗示，在某些高贵的时刻里，爱

的天赋会从我们的灵魂深处升起来。我们都有问题，都想设法解决，我们犯过错误，有时把持不住，但我们也尝过因为毅力和信心而得到的果实。

“坦露自己”是项冒险，而冒险的奖赏却常不经意间来到。属于灵魂的事物也常不经意地出现在我们面前，我们的小孩在我们并不期待的时刻，跑来跟前说：“我爱你们。”当我们吵着要分手时，配偶却能安然度过；朋友在我们最需要他们的时候，出现在我们面前，相反的情况也可能发生。我们的孩子、配偶、朋友或神，似乎总会让我们失望，我们在“关怀”的海面上漂浮，在“退缩”的荒野里漫游，躲在羞耻和罪恶感的洞穴里，似乎没有人会在那里帮助我们；然而，如果我们选择改变我们已经“生锈”的对待方法和旧有的习惯性反应，我们的生命方向也会因而改变。其实，我们并不确切知道将因此走向哪里去，但快乐和惊奇重新回到我们身上。一个崭新和新鲜的爱也会从此展开。这些，都是灵魂之道。

灵魂的现象学

请记住“灵魂”总是大到很难定义和形容的，我们只能描述灵魂的部分层面。

我们必须用“现象学”的观念接近“灵魂”，“现象学”是一种思考的方法，我们将一个议题绕转，让

它自己向我们呈现，我们从所有的角度审视这个议题，让每个角度都吐出一些东西。例如，我们从无法一次就看到整个地球，但我们可以描述处在地球某个角落的经验。同样的，我也提供我对“灵魂”（soulfulness）的某些主要角度的了解：

·Shame As Limits 适度的羞耻感

健康的羞耻心就是最基本的人性，保护我们不致变得“过度自卑”或自大。尼采说：“羞耻”是精神性灵的根源，同时能够保卫性灵。对我来说，“健康的羞耻”让我们知道自己绝对不是万能的，“健康的羞耻”也使我们保持真实的谦谨的心情。

·Open to the Ordinary 向日常生活开放

·Understanding and Accepting Polarity 理解并接受对立面

了解和接受对立的两面。有声音就有沉默，有光线就有黑暗，有生就有死，这是现实的对立面。接受事情总有对立的两面，反而能让我们避免走向极端。

·Living in the Present 活在当下

·Freedom 自由

自由是灵魂的一个特质。我们可以自由地选择自己的“生命方案”，设想很多的可能性，因为我们并未被僵滞在过去的经验里，我们不再只必须固守在一个观点；固执、僵化、不知变通的深度恍惚状态也得

以解除。我们可以自由的向现实回应，活在明亮鲜明的现在。

·Unexpected and Unusal 无法预知和非比寻常

我最坏的遭遇后来竟变成最好的一次，我认为最不重要的人后来竟改变我的一生。有一位叫做诺里斯的朋友在我喝醉酒时，开车送我上州立医院，而他本人却也是个酗酒狂，两年前我也曾送他进过医院，轮到他送我进医院还是个很好的报复机会呢。诺里斯的动机倒并不重要，而是这个事件让我做了个改变一生的决定，那是个真实的“精神时间”。

·Love As Process 爱是过程

爱是过程，而不是目的。

·Numinous 神秘的，精神上的，超自然的

鲁道夫欧图（Rudolph Otto）在他的著作《神圣的意义》（The Idea of the Holy）里，研究神迹的报告，他发现每个有过神迹经验的报告里，都包含着“敬畏”（awe）和“魅惑”（fascination）两个部分。敬畏的经验包含畏惧和恐怖，魅惑的经验里则有欲望和着迷。在非常真实的经验里，当事人进入神圣的恐怖之中，欧图把这种经验称为“numinous”。

·Exuberance 丰富

丰富的生命，充满快乐和性灵。“丰富”常常是“对立面”的表现，小孩就是最好的例子——他们用

肚子发笑，在地板上打滚；他们大哭或浅泣，在啼哭之间，他们的转移却非常干净，哭完不过几分钟就破涕为笑，笑起来就完全忘记适才还有哭的那回事。最近三年来我也常会有“Exuberant”的时候，我常随兴所至地做些傻事，或是事先并无计划就买下东西，“随兴所至”也是“Exuberance”的一项明显特质。

“Exuberance”也能用欢笑和快乐来表达，幽默感是“健康的羞耻”的一个记号，我们不用把生命搞得太过严肃。

- Symbolic 象征性的
- Spirituality 精神，灵性

第 6 章 除魅解惑——真实的想像

所有心理疾病背后，都有把人类自我视为卑贱污暗的一般性印象，这是种扩散到每件事情的深沉幻想和信念。

——威廉林区

想像的提升，永远就是灵魂的提升。

——汤玛士摩尔

“我想我终于醒过来了，我终于知道爱别人究竟是什么感受。”最近在一次“十二步骤会议”（12-step meeting）里，我听到有位人士如此声明。这就是我所说的“除魅解惑”（demystification），指的是醒悟真相——特别是与我们有关和交往的人们的真相——的过程。当我们的的心灵不再只是僵守在过去时，我们

才能将注意力放在眼前。真实地听见和看见别人这件事是相当重要的，特别是当我们想要爱他们的时候。

五种自由 (THE FIVE FREEDOMS)

伟大的家庭治疗学者维琴尼亚·萨提尔 (Virginia Satir) 曾经说过，当人们拥有五种自由时，就能发挥高度的功能，这五种自由指的是：

·看和听见他们所看和听见的，而不是他们以为看和听见的。

·想他们所想的，而不是他们以为所想的。

·感觉他们所感觉的，而不是他们以为所感觉的。

·要他们所要的，而不是他们以为所要的。

·想像他们所想像的，而不是他们以为所想像的。

“解惑”的意思就是从自己对自己的恍惚孤立状态里走出来，拥有这五种自由。我们确实能够看见和听见现实的声音和影响，而不再为了基于保护自己的动机，在脑海里创造正面和负面的幻觉。我们想我们所想的，而不再是停留在混淆和迷乱里；我们可以感受到自己真实的感觉，而不再是麻木不仁或是为了顾虑别人的感觉而扭曲了自己的。我们要自己所要的，而不是让别人为我们决定要些什么。最后，我们也能够为自己想像各种可能性，而不再是永远扮演自己的僵化角色。

这五种自由就构成我们的“自我联结”（self-connectedness），当我们施行这五种自由时，就不再只是深陷在深度恍惚现象的防卫网络里，我们重获生机和醒觉，能够真真实实地面对事物。

早前我曾描述过当和我有段亲密关系的女子决定离开时，我所感受到的孤寂；她觉得和我在一起她迷失了自己，更点明我对她生活的具体项目没有兴趣。

我最初的反应就是那种传统的、老套的迷惑化反应，我开始为自己防卫，立刻想到所有我为她做过的事，尤其强调我为她花掉的钱。

其实，许多“迷惑化”的原因都可追溯到童年经验——像是童年在我家里，除了基本的民生需求外，我们从来没有任何可以花在其他地方的钱。所以，我的迷惑的内在受伤小孩表现爱意的一个方法，就是买很贵的礼物送人。对于这部分的我而言，花大钱买贵礼物就是一项爱的大行动。

明显地，这种行为可以是表达爱意的一个方法，但却不只是爱的本身。以我自己为例，我突然醒悟自己的举动只是在用礼物买时间，我一直忙着演讲、写作和旅行，旅行结束回家时，经常身心俱疲，还要为了取悦别人牺牲掉想要安静独处的需求。在我迷惑化的成长背景里，要求满足需要得到的常常是嘲笑和愤怒，我学会了压抑自己的需求，长久以往，我与这些

需求失去了联络。

我们分开的那几个礼拜，让我“醒悟”了许多事情。我了解当我需要独处时，必须明白的告诉她，同时我也发现自己太不注意她的生活和需要，她拥有一个压力相当沉重的工作，我的“受伤的内在小孩”只顾沉溺在自己的事务里，却忽视了应该为她的工作打气。她曾要求和我一起几次心理治疗，我却拒绝了，以为她只是在夸张问题而已，其实是我在使用“负向幻觉”的深度恍惚状态处理问题，我没有真正听进去她的需要，也没有看见她脸上的痛苦表情。小时候，我的家庭角色就是要照顾母亲的痛苦，当我自觉无法再忍受时，我就会用“负向幻觉”的方法保护自己。

这种“醒悟”的感觉也让我看清楚自己的关系的真相，我花了几天的时间，深思我自己究竟想要什么，我能够给她什么。我向自己提议要给她一些新的承诺，包括与一位由她挑选的治疗师合作。这对你可能是小事，对我就不是了，我必须按照她的标准，放弃想控制的习惯，并且学习开放自己。

她决定结束我们之间的关系和随后几个礼拜的分离，帮助我“除魅”。我们在一起那两年里，我不由自主地陷进一个过去的深度恍惚状态里，这个“结束关系”的危机使我能用别的观点看待事物，设想我们

的关系里的各种真实的可能性。危机正是“除魅”的主要方法之一，危机能够打断我们因循已久的习惯模式，当旧的行为模式已不再管用时，我们必须出发寻找一套新的模式，这就需要点想像力了，想像力正是自由的一种表现。

打破旧模式

完形治疗法（Gestalt Therapy）创始人佛瑞兹波尔斯（Fritz Perls）曾说过：“知道自己如何被困住，正可帮助你复原。”

这种“知道”，通常也就是心理辅导能够发挥效用，帮助当事人的主要因素。一个好的辅导师应该让当事人经历，他们是如何困在迷惑状态里的；沃林斯基也曾说，他学会观察陷进恍惚状态的当事人。这里我就能举一个自己的例子，在一次工作坊里，有个妇人过来跟我谈话，她开始讲一些关于自己的负面描述，眼睛盯着地板，不曾正面看我，“我非常困扰，甚至不知道要问你什么。”讲这句话时她脸上一阵红，不说一句话地站着，显然她已进入某种恍惚状态里了，她把我当成一个给意见的“父亲”，没有与我产生眼对眼的真实接触，就开始自己对自己的“意识麻醉”。

那时我并没时间和她一起进行咨询，但我问她几

个问题想帮助她“回复现时”，包括要对方看着你、深呼吸、回答“我的衣服是什么颜色”、“你现在在哪里”、“你听得到我的声音吗？”这类能够让对方注意到现时现地、重新建立真实人际沟通的问题。使某人“回复现时”并不能完全“除魅”（或称为“去神秘化”），却能减轻他们受迷惑的程度。

“解除迷惑”需要时间，“打破旧模式”则是一个很好的开端。“解除迷惑”的目标就是要你不再被“迷惑的受伤内在小孩”扭曲和控制，重新在现实里活过来，听到和看到真实存在的事物。“解除迷惑”最好就是靠“重新建立人际沟通管道”来达成，把自己对自己的独白迷惑反转过来，“打破旧模式”有许多方法，我将在这里描述几种。

阅读

因为你正好在读这本书，我想再肯定一次阅读的惊人力量。我自己就从阅读的经验里，几次突破了自己的迷惑状态。阅读书（或看录影带）的好处是，可以在个人改变前、中途和改变后进行阅读，而改变正是最重要的。

阅读是伟大的补给站，但除非你采取行动，否则也只是纸上谈兵。我很喜欢书里那些伟大的知性观点带来的涤清作用，我也爱脑海里的思绪旅行，但有时

候情结的转变和否认作用，也会造成很大的代价。

演讲和工作坊

过去七年来，我都在开治疗“受伤内在小孩”的工作坊，我收到过许多感谢信，提到工作坊如何影响他们的一生，并不是每个来工作坊的人都会有多么深刻的经验，但几乎每个人都会有“打破旧模式”的经验。

一大群人参加治疗团体，总是有相当大的价值。每个成员都能知道其他人也是为同样目的而来，小时候我们“受伤的内在小孩”可是没有什么朋友的，儿童时期体验的暴力经验会带来孤立和孤独，但当一群人在一起时，就能彼此提供保护和支持。在我的工作坊里，治疗师总是备而未用，因为当我们提供一个具有安全感的环境时，人们总能妥善照顾自己。

目前的临床心理治疗，相当着重当事人自身的力量。相信你自己的经验，不要因为你第一次尝试便失败而怀忧丧志，和那些曾经参加过工作坊，有过“除魅”和“去迷惑”经验的人多谈谈。

个人治疗

对某些人而言，和心理治疗师相处，是他们第一次体会到什么叫做良好关系。伟大的犹太神学家马丁

布伯（Martin Buber）就曾说过，心理治疗里真正能发挥疗效的，就是治疗师和当事人间的关系。当彼此间的信赖桥梁建起来后，某些“移转”的模式也会跟着发生。“移转”的意思是，当事人常会在治疗师身上，看到一些童年父母亲好的和坏的特质；由于治疗师对当事人的状况表现出真正的关怀，当事人过去脑海里受虐待和暴力的场景被新的温馨场景所取代，当事人觉得他们处在安全的环境里，开始能感觉他们的“原痛”（original pain），与他们的“自我”重新联系上。

心理治疗还有其他方式可以奏效，沃林斯基每当发现有人陷进恍惚状态时，就会想办法打破他们惯有的行为模式，同时他也切记一定要跟当事人保持紧密的人际沟通管道。

艾瑞克森对于进入他的当事人的恍惚状态有几套理论，但很少有人能够模仿他那富有想像力的天分，事实上，即使拥有相同症状的两个当事人，艾瑞克森处理的方法也不尽一样。他进入每个当事人独特的恍惚情境里，以便有效地打破恍惚。

他的许多有名的个案历史里，其中有一位是住在密尔瓦基，已经沮丧了九个月的妇人。这位妇人是个虔诚的宗教徒，很有钱，但过着隐居般的生活。有人请艾瑞克森过去探视她一下，他答应了，并要求妇人带他参观她的房子。艾瑞克森写着：

“逛了一圈我就知道她是个独居的有钱女人，常常上教堂，但总独来独往……我也看到三盆非洲紫罗兰，还有一盆才发出新芽来，于是我知道该如何与这名妇人做治疗了。”

艾瑞克森要这名妇人买一两百盆非洲紫罗兰，他告诉她，每当她去的教堂里有孩子出生时，就送一盆非洲紫罗兰过去。每次有施洗礼、订婚、结婚、生病、丧礼和教堂义卖活动时，也都致送一盆非洲紫罗兰。

六个月内，这名妇人在当地报纸的一篇文章里被称为“密尔瓦基州的非洲紫罗兰皇后”，她交上无数的新朋友，她的沮丧一扫而空。

艾瑞克森提到这名妇人的生活里，原来就有两个充满着能量的领域，一是前往教堂，另一就是栽种非洲紫罗兰。艾瑞克森也知道照顾两百多盆非洲紫罗兰需要很大的能量，将植物当礼物送人，也能赢得友谊。艾瑞克森在这位妇人的世界地图里与她相遇，他进入她的恍惚状态，发现其中还有生命动力的元素，将这些元素组合在一起，然后唤醒她迷惑化的生命。这是一次很“漂亮”的治疗工作，需要敏锐的观察能力，但艾瑞克森也必须完全地“出现”在这名沮丧妇人的现实里。

另外一个“打破模式”非常有效的方法是“神经

语意程式” (Neuro Linguistic Programming, 简称为 NLP), 神经语意程式的创造者发展出许多工具, 可以有效地打破冰冻在迷惑化里的状态。

神经语意程式一个最有用的工具称为“重组”(reframing)。我很喜欢有一个例子是李恩利·卡麦隆·班德拉 (Leslie Cameron Bandler) 用“重组”法, 帮助一名常对孩子大吼要保持家里干净的妇人。班德拉要这名吹毛求疵的妇人闭上眼睛, 幻想自己正穿过屋子, 并指出保持干净状态的事物。当妇人幻想自己来到客厅时, 班德拉会说些“看看那张漂亮的地毯, 平滑得像一面镜子, 没有任何脚印, 这表示没有人在家, 没有人会来弄脏东西, 你是完全孤独的”。

那时候妇人开始啜泣, 班德拉已经重组了她那张漂亮的地毯, 现在, 那张地毯不再是干净客厅的象征, 却呈现出妇人的孤独。孩子都不愿意回家, 尽可能想办法待在外面, “重组”突然间打破了这位妇人旧有的思考习惯模式, 在一瞬里展现新的意义, 也改变了妇人的意识。

对质

好的治疗师常会和他们的当事人对质, 我记得有位妇人锁在她悲惨而羞耻的工作里, 她的“恍惚”状态可以一路追溯到童年时期, 她的母亲过度警戒的焦

虑感，还经常向她传达外面世界多么恐怖的讯息，这种来自权威家庭的讯息总会像催眠的暗示语句：“不要冒险，停留在现状就好。”最后她终因受不了工作而寻求咨商援助，当咨商员跟她说：“这些年来你还是停留在这个工作里。”时，她怵然以惊，咨商员的脸孔像一面镜子反映着她自己，突然间她就“除惑”了，她决定离开这份工作。

仲裁

“仲裁”技术对于上瘾者（如酒鬼）和击溃“恍惚型否认”的高墙，特别有用。“恍惚型否认”通常都是个人看不到自己不负责任的行为会造成什么结果（即负向幻想）和健忘症（忘记过去曾因上瘾而产生过什么破坏性的行动）所造成的。上瘾者通常都会处在恍惚状态里，他们似乎已无法控制地会重复上瘾的行为，但其实主要的原因还是“恍惚”，当你陷进恍惚状态里时，感觉就像你无法控制自己的行为。

当上瘾者刚刚发生行为或正体验到他们无法控制的行为所带来的后果时，就是进行“仲裁”的最佳时机。参加“仲裁”的最好人是上瘾者视为重要的人——配偶、孩子、父母、老板、好友——人数越多越好。每个人都要告诉上瘾者一件具体的，由于上瘾者的瘾发作而发生的不好的事情。每个人开始讲话时，先具

体地描述事件，结束时则说：“我爱你，但我想你已染上了——瘾，很需要别人的帮忙。”最后发言的则是咨询师或其他辅导专业人士，提议要送当事人前去接受治疗或立即进“十二步骤会议”。

被自己视为重要或深爱的人，当面提出具体的事件证据，常常可以有效地打破“迷惑化”里自己对自己的恍惚状态。这“群”人在其中扮演着重要的角色。

小团体的治疗

虽然我从事一对一的咨询工作已经二十二年，我个人相信只要有一个很懂得技巧的咨询师来带，“小团体的治疗”对于“除魅解惑”是可以很有效用的。

这并不是代表说我完全推荐团体治疗，正如同我也知道有些人在团体治疗里得到很坏的体验，纯看带团体的咨询师技术如何而定。

对带团体治疗的人最重要的要求就是必须全心投入。治疗是一种艺术而不仅是科学，好的团体治疗师应该知道如何放开“自我控制”（ego control），让团体在进行的过程里自然地坦诚放开；这就需要治疗师订下好的界限。只有好的界限，治疗师才能在团体沉默时，用拒绝说话、演讲或解释，让团体每个人为沉默负起责任。也只有先分清界限，治疗师才能与团员

的困惑和否认行为对质，也能拒绝为别人的感觉负责。一个优秀的治疗师能够创造富有安全感的环境，环境越安全，团体成员就越不需要用“防卫式的恍惚状态”来武装自己。团体治疗比一对一的咨商更能够“除魅去惑”，是因为团体治疗让当事人从别人的脸孔里，得到镜子反映一样的回馈。团体里有较多的机会重新建立人际桥梁。

十二步骤团体 (12 - steps Groups)

“十二步骤团体”（编注：“十二步骤”是辅导界常用的名词，意指“说服、启发、帮助、吸引和分享”）是一种对“除魅解惑”具有功效的“团体治疗”，很多酒精上瘾者或家有这类酒徒的人，都是因为参加了“十二步骤团体”中的“匿名戒酒会”（Alcoholics Anonymous 简称 AA）和“艾尔-艾农”（AL-ANON），才有办法恢复正常的生活。“十二步骤团体”起自比尔 W 和包伯博士，这两位长期孤立自己和处在恍惚状态的酒瘾者，彼此相扶持而建立了一种人际关系。其他人慢慢加进来，让原来只是两人行变成一个羽翼丰满的酒精上瘾者复原的社区，这种团体现在就称为“匿名戒酒”。“匿名戒酒”让人们聚集在一起，在进行“十二步骤”时分享经验，现在“匿名戒酒”几乎分布全球，为解除酒精瘾者的迷惑，把他们

从酒癮的孤立剧痛里解救出来而效命。

许多其他的“十二步骤团体”都是从“匿名戒酒”和“艾尔-艾农”发展出来的，像“酒精癮者的成人小孩”（Adult Children of Alcoholics）和“互赖匿名”（Codependents Anonymous，简称 CODA），都是最适合用来治疗“迷惑化的内在受伤小孩”的团体。

“十二步骤团体”对参与者有很好的疗效，但过程却和团体治疗的过程大相径庭。“十二步骤团体”里没有正式的带动者，人们只是在参加像酒癮、吃太多这种特定议题的团体时，分享他们的“经验、力量和希望”。

事实上，你必须特别警觉，有些人在十二步骤团体里会表现得像是某个问题的权威，但十二步骤团体里并没有权威，你可以找一个人当你的“监护人”，这个“监护人”的角色比较像是个楷模和向导。我选了一个名为佛兰的男人当我的监护人，因为他在大学教书，当时我恰好也在大学教书，我需要这样一个可以认同的人。但佛兰很快就指出来，我其实是藏在自己的知识分子的面具里。

我尝试戒酒的前三个月里，佛兰带着我参加各种团体的许多会议，各种贫富阶层的团体都有。十二步骤的一个重要的事就是认同感，这表示我必须找到一个可以和团员的背景和生活经验认同的团体。我在有

钱人和较中下阶层的团体里都不自在，最后终于有五、六个团体让我觉得比较舒服，因为他们谈到了我的经验，当然不是全部，也很少有人能够分享我在酗酒时体验到的羞辱和孤独感。但我听到的谈话，让我知道来对地方了。

有时候会议里会分享“悔恨”或“生气”这样的题目；有时候则根据十二步骤的某一阶段做讨论，团员分享他们在这一阶段里的情形。早期我常在团员分享这些步骤时感觉迷失，我的监护人就在这时进来帮助我，为我解释每个步骤是什么，同时还告诉我施行这些步骤时的注意事项。

十二步骤会议里，人们并不互相交谈，互相交谈是想澄清别人的用意、确认感觉或对某项经验进行质疑。在团体治疗里交谈是很适当的，但十二步骤会议里每个人的经验都会被接受。

十二步骤会议的团体互动，将能让参加的成员产生健康的羞耻心和极性（polarity），参加的人所需要的只是想要解脱瘾头的诚实愿望。你甚至不用十二个步骤都做。

生命体验

人们也会因为各种生命体验，而有打破旧有模式和“解惑”的经验。老朋友去世、父母的去世、四十

岁生日、丢掉工作都会挑战到我们的迷惑化状态里的
窄窄世界。

有时候，我们只是厌倦多年来的厌倦和无聊，急于寻找另外一套的生活模式。有时候，我们会打破旧有的模式，是因为我们和某人相处，他的思考和感觉的方法和我们非常不一样，为我们展现生活的新选择。

生命周期里的自然成长，也能更新我们的生活。年老的过程便能拓宽我们的视野，年龄渐长，我们过去的一些“迷惑化”的信仰也会豁然开朗，年纪大点的夫妻似乎也常较深入彼此的灵性，他们从生活经验成长，从恍惚状态里醒过来，学习到更好的爱对方的方法。

任何形式的生命创伤，都能够促成“除魅解惑”的发生，严重的意外事件就有可能打破旧有模式；所爱的人去世将永远地改变我们的一生，自己生重病或濒死经验，将促使我们重新省思生命的意义。从灵魂的观点看，创伤事件能为我们的爱带来新的情感，不仅改变旧有模式，也让我们重新评估什么才是重要的，什么不是。

宗教信仰

威廉詹姆斯 (William James) 认为这类宗教信仰

来自他所谓的“二度重生”。“二度重生”者就是那些经历过正式的宗教转换的人。“宗教转换”有许多种面貌，对某些人而言，那是一种和神明的个人接触，对其他人来说，则是奇迹式的痊愈祈祷应验。奥古斯汀听见隔壁的花园传来一阵声音说：“拿起来读，拿起来读。”他捡起一本圣经，翻开来读的那段章节正好触及他所过的淫乱生活的警句，这个经验改变了奥古斯汀的生。

我在这里谈到的宗教转换，是那种能让人们打破僵化和一成不变的生活形态的经验，但不是所有的宗教转换都能做到这点。有些宗教转换本身就是一种迷惑，部分宗教的信仰者常会宣称他们拥有难以想像的性灵经验，我却认为他们的经验是走进恍惚状态里，而不是走出来。

对我来说，真正的宗教转换是能够除魅去惑的，透过宗教经验的升华，我们的生活变得更富有性灵和精神面，我们扩充了生活形态，更为自由，也更有创造力。

自然的神秘经验

有时候只是广泛地接触美丽的经验，就能影响到一个意识的改变。有一次我在多伦多参观梵谷的画展，看得我满怀敬畏，在美术馆里足足待上五个小

时。我无法相信有人能用油彩和画布创作出这么美丽的图画，我接触到梵谷的灵魂，也从他的油画作品里看出另一层生命的深度。当我离开时，画布上的颜色留在我的灵魂里，心灵的地平线也随着拓展。

人们也常在自然的美景里发生灵魂的深刻体验。注视海洋、星空或者峰峦叠嶂；穿过花园的漫步，看着花卉在身旁开放；观察丰富物种多样的野生生活。自然美景能将我们从迷醉和浑浑噩噩里唤醒过来，重新寻找“存在”的宝藏。

关系的受苦和痛苦

关系发生危机，当可帮助人们脱离迷醉。和不断给你带来身体、性和情绪痛苦的人生活在一起，最后就将是压垮骆驼的那根稻草。那根稻草可能就是你在公开场所被打、被羞辱的那一天，他打小孩的那一天，或是她和邻居发生性关系的那个夜晚，任何一个事件都可能是最后一根稻草，而人们容忍的程度都不一样。

有些严重的虐待关系，常会持续到超越忍耐限度，有时还爆发悲剧后才结束，这是很糟糕的。受害者和侵犯者行为常是一对互补的恍惚状态，他们都出自同样的羞耻的原料储存场，但会变成受害者或侵犯者，就得看他们的伪装和受虐待的强度。想要打破这

种恍惚状态，通常都需发生极为严重的危机。

分手

有些时候，夫妻里的某一方，会把另一方的存在视为理所当然，无法看出对方的需要已随着岁月而改变，分手的震撼能够打破正向和负向的幻想这种恍惚状态。我咨商过的一名丈夫在分居期间“听见”他老婆感伤孤独的哭声，他还“看见”老婆日渐消瘦的模样。

“解除迷惑”并不总会让分手的夫妻破镜重圆，有时候“解除迷惑”的结局反而是离婚。走出恍惚迷醉的夫妻常常醒悟，他们的婚姻只不过是重复童年家庭里父母的关系而已。离婚看来则是唯一的生路。

离婚

离婚也会是很悲惨的，男男女女因为陷入极度的迷惑里才结合的那种婚姻，夫妻彼此向对方发脾气，就像当年他们也但愿能对父母亲发脾气那样。既然他们的“悲伤作业”都未完成，夫妻都会陷溺在悲伤的某个阶段里而无法自拔，这个阶段通常就是“愤怒”。

离婚的震撼常是个“除魅解惑”的有力工具，我们被迫要与那些未曾实现的梦想和期望对质，所有不切实际的幻想都会破灭。失望的心情相当可怕，人们就常在这时候寻求咨商协助，他们知道他们关于爱和

关系的信仰一定出了差错。

然而，既然是错误的婚姻，与其长期受苦、欺骗自己，离婚的选择反而能滋润彼此的生命，让灵魂从痛苦和破裂里重新生长。只要“悲伤作业”能够完成，一个较真实、人性也较灵性的生命也会重新再来。

与人的接触

与某些人的接触经验能够唤醒我们。人们常会说“我很抱歉这必须结束，但我的生命将不会再一样了”或“谁跟谁教了我许多东西，我们经历过一些艰难的时刻，但我从她那里学到很多”。

或许你还记得某个开晓生命意义的老师。我是个老师，我很喜欢在高中教过的学生写信来谈到他们在课堂里的感受，有些信还出自我不曾预期的学生手中，我并不知道我曾影响过那名学生的生命，或者影响到其他的人。老师似乎特别有将人们从恍惚迷醉里唤醒的能力，人类文明里首批伟大的老师之一就是苏格拉底，他被描写成一只牛虻，将雅典的青年叮醒了。

大多数人都能想起几位在他们生命里的导师级人物。我想起一名伟大的神父大卫巴利亚，他曾经在神学上冲击过我，扩展了我意识的地平线。他同时也是

我告解的对象，有个时期当我感觉自己就像个装满羞耻的烂袋子时，他让我觉得自己还是有可爱的地方。他不让我任意飘浮在自卑的谴责里，温柔而持续不懈地要我学习爱自己。

第 7 章 自己当家的感觉，真好

在家庭的核心里住久了，而不危害到个人的心理健康，几乎是不可能的。生命召唤我们寻求独立。

——卡尔容格

我可以描述一种状态；做一张悲伤的地图。然而，悲伤却不再只是状态，而是过程。

——C. S. 李维士

为了想创造出灵魂的关系，我们必须从自己最原始的关系里走出来。原始的关系包括亲生父母、继父母、养父母和监护人、亲戚或任何在教导我们何谓爱的关系里扮演重要角色的替代性父母。结束原始关

系，是转换“受伤内在小孩的迷惑”的一个重要步骤，但在这样的过程里；我们必须重新想像这些关系。

我在前面章节里曾提到，我们的原始关系是一种内化的关系，意思是说，那些原始关系里的人，都是以声音、影像和动作等印象，存留在我们的神经系统里；我们仍然会受到早年与父母的互动的影晌，我们听到的是他们的声音，却当做是自己内心的召唤，那种声音的功能就像是催眠后的暗示语，经常控制着我们的生命。

我们在心里面，负载着代表我们和父母互动时所有痛苦与羞辱的回忆的“主要场景”，当然，我们也会负载着最戏剧性的美好回忆。对于那些未解的伤害和痛苦，我们发展出深度恍惚状态来保护自己，每当我们经历到包含着和原先经验相同元素的事件时，烙印在神经系统里的场景会再度被唤起，所有的声音和视觉都恍若回到眼前。例如，某个人的声音听起来有些神似我们的父母亲，于是，这个人的声音就足够挑起我们与父母相处时的迷醉状态，在我们真正能够从原始关系里走出来时，我们并无法面对、处理现有的关系；过去关系留下未处理完的事务，将是阻碍我们面对现有关系的包袱，我们在过去关系里压抑住而未表达的愤怒、恐惧和悲伤，一不小心就会像泡泡一

样，从现在的关系里分离出来。我们必须先结束过去。

为了想要和过去说再见，我们必须学会哀伤，放弃这些年来保护着我们的防卫机关，当我们有勇气这样做时，我们必定会感觉到那些儿童时期因为被保护而并未充分感觉到的痛苦；而且，我们必定也会重新感觉到，自己在当小孩时的无助感。我们将感觉到以前的困惑，这也是“哀伤作业”为什么总会让我们害怕的原因了。但如果我们想要在生命里创造爱，就必须愿意这样试试看。

在这章里，我将带你经历短暂的“为你的内在原始关系哀伤”的过程，“哀伤作业”就是要你将“内在受伤小孩”，从已经内化的父母形象里分离出来。先看看下面的图表，这个“分离——哀伤”的过程有三个阶段，记住：当你以心中的父母形象进行作业时，必须完成全部的阶段；同时，进行期间，还需至少有一个人在你身边，“哀伤作业”必须有社会支持。因为，当我们唤醒童年时期的伤痕记忆时，伴随童年被遗弃和虐待的情境出现的将是孤独感；重新体验一个受伤、孤独的小孩的感受，对成年人而言仍是非常难受的。

第一阶段：唤醒你自己的哀伤

一、对母/父的渴望

这个阶段的焦点是我们自己的伤痕。虽然常常是无意识和无意间的，但我们的童年父母还是会伤害到我们，他们是否有意并无关紧要，要紧的是我们将他们的某些言行，解释为种伤害，伤害再造成我们的痛苦，痛苦则继续停留在我们心中，甚至会从我们的现有关系里倾泄出来。痛苦会转型为不切实际的过度反应、无法克抑的怒火、负面的行为模式或年龄退化。我们要先将不切实际的伤害，转变为真实的感受，伤害必须要重新被体验。

分离——哀伤的过程

第一阶段：唤醒你自己的哀伤

对母/父的渴望

伤害和哀伤

从内心的愤怒到外在的愤怒

拥抱你受伤的内在小孩

制作一个资源锚

表达愤怒

第二阶段：唤醒你父母的哀伤

为父母除魅

孩子对孩子的对话

你的童年是如何活过来的？

宽恕

埋葬过去

第三阶段：自己当自己的父母

① 当你自己的家长

重新布置你的童年

愉悦的童年记忆

·练习：伤害和哀伤

这项练习可以用在前面提到过的许多情感、生理和性方面的侵害，具体地写出每个遭侵害时的情节，越详细越好。做练习时，能够支持你，让你坦诚公开

心声而不遭伤害的人（或是团体治疗时的同伴），务必要在场。

写出这些情节，帮助我们重新与感觉搭上线，但在开始之前，先找一个可以放松的地方，确定至少一个小时内，你不会被干扰；拔掉电话线，关上房门，要你的支持者这样向你说：

闭上眼睛……做三分钟的深呼吸……让你从记忆里找到一幅遭侵害时的场景，记住你已经从这个事件活过来了，我要你处理这些记忆……当你感觉跟某个场景搭上线后，睁开眼睛，尽可能地写下事件的细节。

当你正在写字时，你的支持者应该陪在身旁，但不可干扰你。

妈妈，当你这样做时，伤害到我：

（“妈妈”指的是你的亲生母亲、养母、继母、妈妈、祖母、姊姊、孤儿院里的工作人员等等）

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

做完母亲的伤害练习作业，再继续完成“分离

——哀伤”过程的第一和第二阶段后，回过头做父亲或其他童年重要人物的“伤害”作业。如果你从小就没有父亲，写一写因为没有父亲而感受到的遗弃和孤寂感。

父亲，当你这样做时，你伤害到我：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

无论父母为何要放弃小孩，“收养”都是个必须进行“哀伤作业”的内心伤害；被收养的小孩的自我都会将“收养”解释为是被亲生父母遗弃，而且，不管养父母如何将他们视同己出，对他们是如何的好法，这个伤痕仍然需要做“哀伤作业”。

写完每一段后，花点时间和你的支持者分享你写的东西，借此让你和外界建立沟通的桥梁，也因而解除你的孤立感，否则，你的问题仍只会像镜子一样反射回来而已。

当你分享内容时，记得要常看看支持者，同时深呼吸。深呼吸是为了让你打破常用来做为一种防卫或迷醉模式的浅呼吸；所有的深度恍惚状态都跟呼吸方式有关系，当你呼吸太浅太急促，或是屏住呼吸时，你就无法真正触及自己的痛苦情绪。

还有一点必须注意，我们在练习作业里处理的并不是真正的父母亲（不管他们活着或已去世），而是我们心里的，已经内化了的父母形象（image），我们必须学会分离的，就是这个东西。至于要不要跟真正的父母亲对质，那就是另外一个问题了。

二、从内心的愤怒到外在的愤怒

和哀伤一样，“愤怒”也是个被压抑多年的能源。你的愤怒可能多年来，都被潜抑在潜意识里，也许下列的一些言行，就是你表达愤怒的方法：

- 公开地对某些人很和善，但私底下却严厉批评他们。

- 愤怒有时会被“身体化”，变成头痛、背痛、胃痛、哮喘、关节炎和溃疡这类的身体疾病，另有研究指出，未能充分表达的愤怒，也许是某些心脏病和癌症的发病因素。

- 有些人暗中表达愤怒的方法，却是透过看似理性、“无感情”的思考过程，持续地攻击某些事物。

- 针对父母的潜抑愤怒，却在与别人的关系里重演，结果关系就在不断的冲突里结束了。

- 父母对孩子的愤怒，常常只是在重演这个父母当孩子时，对他的父母的愤怒。

- 社会上许多暴力犯罪事件，都可能来源于个人

家庭关系里被压抑住，未能充分表达的愤怒。

- 许多性无能和性冷感，都和压抑的愤怒有关。

- 许多性暴力事件，都来源于无理性的愤怒和无
力感。

如果你想要从你的原始父母形象里分离出来，就先得学会掌握你的愤怒，然后发泄、表达出来。

- 练习：拥抱你受伤的内在小孩

花五分钟做深呼吸，是回到孩子状态最容易的方法，放点柔和的摇篮曲音乐，应该也会有帮助（你的同伴也要守候着你）。

闭上眼睛，深呼吸数到八，闭住呼吸数到四，呼气数到八，这样做约五分钟。

五分钟后，恢复正常呼吸，设法回想起一些你早已遗忘的童年愉快回忆，可以从生日派对、假日、家庭假期、游乐场、早年上学的日子、玩具和旧相片簿里开始。当你寻找到一件快乐的回忆时，允许你自己进入其中，想像你遇见从前的那个小孩，向小孩问好，告诉小孩你就是他的将来，而你还好好地活着。感谢他们表现出的勇气和善良，同时让你的内在小孩知道，你比任何人都明白他们曾经经历过些什么。现在，你要他们表达出被侵害时的愤怒，同时，你也将会在一旁保护他们。

有时候，得到内在小孩的信任前，你需要与他们

进行某些互动，也许是维持几个礼拜，每天花十五分钟与内在小孩对话，简单的“交谈”就很足够了。

·练习：制作一个资源锚

回想一个你能够完全表达怒气，但还能够控制住自己的情境，细节越多越好。当你能够感觉到怒气的力量时，握起左拳约一分钟，再深呼吸让左拳慢慢松下来。

如果你的童年父母是暴力型的，你会想找一个比父母还强壮的人，以他做为资源锚（resource anchor）。
编注：资源锚是触发锚（anchor）的一种。触发锚是以旧有经验形式的一种机制，触动时会引发强有力的情绪反应。资源锚是执行有效作业的关键，最佳的资源锚是在你最强烈地经验到正面资源时形成的）来保护自己，你可以把那个人想像成上帝，或任何你心中的神明；当你想像上帝在场时，就握拳头。阿诺史瓦辛格也是很好的对象。

·练习：表达愤怒

用握拳和想像你的“成人自我”正在保护你的“小孩自我”，然后找到你想表达愤怒的“原始对象”：

想像你和那个人住在一起时的房子，或是他现在住的地方。如果对象已经去世，就从任何你可以回忆起他的地方开始，如果你找不到任何这样的回忆，那么就回想一个你曾见过对象的情境。

利用前面你在练习里写下的表让内在小孩告诉他们：“我因为你伤害我而生气。”但要具体一点，越详细越好让你的内在小孩将愤怒完全地表达出来。

当我们将愤怒完全表达出来后，我建议在进行到下个对象前，先等几天，确定所有的怒气都已发泄出来，尽可能地出自感情我经常鼓励当事人的内在小孩这样说：“我因为你将你的痛苦和耻辱投注在我身上而生气，我将不再负载你的痛苦和耻辱了。我不必对你失望的人生负责、我有我自己的日子要过。”

当你表达完对所有重要“原始对象”的愤怒后，就可准备进入“分离——哀伤过程”的第二阶段，但请记住我已将过程简化，也许做完第一阶段就要花掉好几个月。另外一点我也要不厌其烦地提醒，我们谈到的并不是真正的父母，我们的真正父母也许就在身边，仍然在羞辱我们，但他们和我们的联结，却是我们的内心小孩对被遗弃和死的恐惧感，这才是他们一直在困扰我们、使我们不安的原因。因此，当你进行作业时，务必要将你、你的真正父母和内在小孩的父母意象分清界线。

第二阶段：唤醒你父母的哀伤

一、为父母除魅

我们对“原始对象”（童年父母，或其他童年时

期对我们有重要意义的人)的印象,几乎总是不切实际和非人化的,所有的小孩都会将“原始对象”奉若神明,这样做背后却有“适者生存”的理由。例如,如果小孩发现他的妈妈根本无法尽到做妈妈的责任,下一个想法就会是:“既然妈妈不能照顾我,我会杀掉。”但毫无谋生能力的小孩绝对不容许自己拥有这个念头,他会用正向和负向的幻想,发展出一套深度恍惚状态,把妈妈伪装成最好、最有爱心的人,而不再是不负责任的行尸走肉。小孩会想:“妈妈总是好的,坏的人是我。”随着小孩年纪增长,对母亲的印象会摇摆到另一个极端,变成集天下之恶的坏巫婆,这个时期的小孩会痛恨和恼怒他的母亲

其实,透过你的受伤内在小孩的眼睛看父母亲,就无法将他们还原为真实存在的人,如果你固守着童年时的关系,你的内心将永远是个受伤的内在小孩,你的父母将不是神明就是妖怪。我们必须为“原始对象”除魅,下一页的表是我尝试为祖父除魅的成果。

小时候我的家庭将祖父当做某种“圣人”,我跟随这样的想法好几个年头(理想化的),我们家族的神话之一就是,祖父在史达林死时,还握着念珠祈祷;当我长大,特别是开始自己的心理治疗作业时,我贬低他(贬低的),再晚一点,当我比较了解心理治疗的过程后,我才较能够还原他的人性(现实的)。

理想化的	现实的	贬低的
圣人 仁慈和慷慨 虔诚的宗教徒， 为史达林握念珠 祈祷	爱家庭 工作辛勤，未 受多少教育， 从办公室小弟 做到铁路局的 查票员 在我父亲走 后，照顾我的 家人忠实的丈 夫 信仰单纯 有些神秘感 为退休存钱 因为害羞和恐 惧而有些自我 中心，害羞就 像急性牙痛一 样	不合时宜 工作狂；一天工 作十小时，周末 还把工作带回家 心胸狭窄 善恶不分 没有朋友

如今我将祖父视为同时具有圣人和罪人的特质，和所有人类一样，他是他的家族文化、更广义的文化和他个人的选择的产物，我已不再那么热衷于评断他了。

我建议你对每个具有重要意义的“原始对象”，

都做这三种比较，中间这一栏放进你能找到的，关于这个人的事实资料，特别是你父母的童年和与家庭暴力事件有关的资料。

二、孩子对孩子的对话

·练习：你的童年是如何活过来的？

找个安静的地方，请你的支持者念下面的话：

呼吸数到八，闭住呼吸数到四，呼气再数到八，这样进行约四分钟……现在集中注意力在八，看见白色背景上有一个黑色的8，或是黑色背景上有一个白色的8……如果要“看见”这个8，你觉得有困难，想像你自己用手指头画出一个8字……现在集中注意力在7这个数字，让你自己越来越放松。找一个能在“坚持”和“放松”间维持平衡的地方……再来是6、5、4、3、2、1，现在把1这个数字看成是一扇门，打开门走进走廊，左边有个房间，打开房间的门，看见有个电影银幕正在上演你青少年岁月时的往事……你的好朋友……你的初恋……关上门走到另一扇门……这次的电影上映着你早年的学校岁月……你的老师……上课的钟响……从学校走回家。

想像你回到家，寻找你对童年家庭最早的记忆，你搜寻着一个接一个的房间，直到发现你的母亲。尽可能仔细地看着她，然后看着她越变越年轻，最后把她看成一个小女孩，坐下来，和她讨论你的伤害和愤怒名单，问她为何要做下这些事情……问她为何要抛弃你，没有时间照顾你，所有她伤害到你的事情，都问个清楚。

问完后，走出房子，深呼吸，让你自己看 1 这个数字，再深呼吸，看见 2、3、4、5、6、7、8 这些数字，睁开眼睛……

当我和我变成小男孩的爸爸进行这个作业时，我听见他低声哭泣，告诉我他自己七岁时就被父亲遗弃，以后只看到他两次，我知道他对我所做的是他的父亲对他所做过的，但既然第一阶段里我对他的愤怒已经完全表达出来了，我们可以共同分享痛苦。

同理心和了解，就是“孩子对孩子的对话”的目标，如果我们想要从“原始对象”的阴影里走出来，或许我们应该先了解他们的伤痛和真正的人性。

但要先分清的是，同理心和了解并不等于“接受”他们对我们的侵害，他们的侵害仍然存在，我们的愤怒和悲伤也仍然存在。然而，但愿第一阶段

的作业，已让我们能够抛弃愤怒和悲伤

我们在这个阶段想要经历的是，父母也曾是像我们一样脆弱的小孩；我们将和他们分离开来，过我们自己的生活，与其他的新关系搭线。我们不只是受伤害、悲伤和动怒的人，我们也是有感情、温柔、善解人意和富有同情心的人。我们固然需要愤怒的力量来保护我们，但愤怒不能转变为一种长期的状态，否则，伤害和悲伤也将长期驻留在我们体内，而且，我们也需冒将愤怒转移到我们自己或朋友、情人、配偶、孩子和周遭所有事物的危险。

三、宽恕

同理心和了解让我们对“原始对象”的痛苦，有如身受的感受，我看到“原始对象”对我所做的侵害，也曾发生在他们的身上，他们只是重演那些深印在他们心中的场景而已，原来他们并没有从他们父母的阴影和捆绑里走出来，又在我们的故事里重演同样的剧情。

宽恕则自“了解”里流出，现在我已能知道我的“原始对象”（当然还是以父母居多）为什么会如此对待我了，我看见那种代代相传的轮回，想要从命定的轮回里跳脱出来，这也是我愿意宽恕的原因。我的宽恕并不是同情怜悯他们，而是从过去的束缚里解脱后

的自由感，这就是一种成长，一种意识的真正进化。

刚才“孩子对孩子的对话”的作业，让我们的内在小孩知道“原始对象”并不是神明，只是和我们一样，有着“一本难念的经”的凡夫俗子，也和我们一样背负着心里的伤痕。有了这层认识后，你仍可能失去他们，他们也仍可能会伤害到你，却不再具有“失去他们你就会死”的恐怖力量。

·练习：埋葬过去

你的迷惑已久的内在小孩，需要有一种戏剧性的仪式，昭示你已从“原始对象”的阴影里分离出来。最有效的一个方法就是想像他们的死亡与埋葬，无论他们是否还活在人世，这都是一种必需的仪式。

对于那些在童年即失去一位或更多“原始对象”的读者来说，也许从未有机会充分表达对失去亲人的哀伤，你极有可能在心里将他们过分理想化了，这个作业则是一次将他们除魅、与他们分离开来的好机会，我们必须跟他们说再见了。

选择一名“原始对象”，在这里我仍将以母亲为例子，要你的支持者念下面的指导语：

想像你听见一阵电话铃响，你拿起电话，有人通知你母亲快死了。想像你赶往医院，希望来得及做最后的道别。当你走进母亲的病房时，让你的想像自由发挥，你能够

听见母亲挣扎求生时的沉重呼吸声，你走近病床，她认出你来了。你深深地看进她的眼睛，看见早前你曾接触过的那个小孩，还听见她说：“很抱歉我曾对你造成的伤害和痛苦，请你原谅我，我从没想到要把我们的关系变成这样子的。我真的很想爱你，请原谅我。”

现在轮到你讲任何你想对她说的话，如果你能够，告诉她你已经原谅她了。如果你自觉还不能原谅她，那么你还有更多的作业要做。如果你愿意宽恕她，感谢她任何你觉得应该感谢的事物，告诉她你了解她的痛苦，知道她曾经多么的辛苦过；握住她的手、抱她，轻抚她的前额，看见一个平和的神情浮上她的脸，死时带着微笑。走出病房，让你的想像力带领你来到殡仪馆，想像尽可能的详细……让你自己感觉到哀伤从你的腹部深处直升上来。前往墓地，当棺木坠入土地或是进入火堆里时，做最后的道别。

结束了。你已经象征性地道别你的内心母亲。

利用你的时间，针对你的内心父亲或其他“原始对象”重复同样的过程。如果你想要除魅解惑，你就必须学会与他们分离，你涉入的感情越多，对你自己的内在受伤小孩造成的影响也越大。

宽恕其实是为你自己好，让你告别过去，然后你

可花点时间思索，决定想要与真实的“原始对象”建立、创造什么样的关系。

第三阶段：自己当自己的父母

与你内心的“原始对象”分离开来，将带来一种“空虚”感，过去你有许多精神都花在你的内在受伤小孩和内心父母间的抗争，你经常体验到自己对自己的内心对话，更将来自内心父母的声音当成我们自己的声音。于是，当我们与内心父母分离出来时，一种真空感和困惑感也会油然而生，但困惑感并不可怕，虽然说的总比做的还容易，真正的困惑一点也不坏，因为困惑后面总会跟随着创造，古希腊神话里，宇宙就是从一团混沌里诞生的。

一、当你自己的家长

这个阶段的行事历就是：自己当自己的家长。我如何与我自己创造一种父亲与母亲的关系？我将如何养育我自己的身体、我的情感、我的智能、我的想像力和我的性灵呢？我将到哪里找寻管理我自己的家庭的智慧？我该如何看待我自己生命的进程呢？

回答这些问题，并能在自己的抉择里安身立命，就是一种“成熟”的里程碑。但没有人能为你回答这些问题，你在做完分离作业后经历到的空虚感，却也

可能是为你创造新生命的跳床，你需要所有能够得到的资讯，你也需要具备丰富的想像力。

这个阶段里，找到一种新型的家庭支持，将会很有价值，你的内在小孩的感觉，和任何刚从“永远幸福地活下去”的美梦里醒过来的小孩一样，但这个新家庭的功用，就有点像是成人的同侪团体。

所以做为第一个选择，我建议你尝试参加“支援团体”——这种团体常常可以视为一个会员的大家庭。我推荐你试试“酒精上瘾的成人小孩”等团体，即使你不是酒徒的儿子，或是你的父母染上的是别种瘾，这些课题仍然有相通之处。如果你曾是乱伦的受害者，也有许多专门针对这种问题的治疗团体，或许你可试着找一段时间，参加这种治疗团体。

了解别人眼中反映回来的我们，将是一个重生的过程，朋友、爱人和配偶在这个寻找自我的旅程里，都占着关键性的位置。即使你想当自己的家长，也仍然需要别人的支持。

二、重新布置你的童年

当你展开旅程时，你也会想以一种崭新的方式重新与你的过去联结。对大多数人而言，我们的迷惑心态所带来的痛苦会扭曲时间；当我们感觉痛苦时，时间似乎会过得比较慢，痛苦的感觉越强，对时间的扭

曲就越大，我们记得的，也似乎只有难过的时候。然而，当我们完成“宽恕”作业后，我们就有机会从过去的记忆里，找到好的事物。我自己小时就有过美好的时光，整日游乐——有时一个人玩，有时跟我妹妹，有时跟朋友。我还记得六岁那年的圣诞节，我得到一辆脚踏车、一台红色的唱机和好多玩具；我记得教堂里的笑声，屏住笑意却忍不住爆发出来；我还记得跟母亲和祖父母共度的美好时刻，跟我父母分享心灵的时刻。

我可以再继续想下去，但想必你已清楚我的意思。我们可以用快乐的方式，重新回想童年的惊喜。

• 练习：愉悦的童年记忆

深呼吸五分钟……回神想想你现在坐的这个地方……感觉你的背部和 / 或臀部接触地板或椅子……感觉遮盖你身体的布料……感觉房间里的空气……听听任何你感兴趣的声音……听听轻柔的音乐，让它带你回到愉悦的童年往事……稍停一分钟……回想其他的快乐时刻……家庭的假日……宴会……与朋友共游……新的玩具……回想是谁带你到游乐场……游泳……海滨……湖……马戏团……冰淇淋、蛋糕和糖果……暑假……让你自己享受童年的快乐回忆……笑声……惊奇

.....回想你的妈妈.....让你爱她的一些什么事.....回想你的父亲、继父、祖父或任何对你重要的亲人.....这些回忆也塑造了你的 - 生。现在再行深呼吸，感觉你现在坐的这个地方，感觉房间里的空气.....再深呼吸，摇摇你的脚拇指，睁开眼睛。

第三篇 爱的创造与力量

如果不是所有的人，也有许多人提到，向治疗师求教的都是有关爱的议题，而治疗方法也是与爱有关的。

——汤玛士摩尔

第三篇我将尽可能地，为你阐释爱的符号和力量。我将给你一些“创造的爱”的例子，你也许会喜欢这些例子，并想应用在自己身上，但我不能告诉你的，却是“如何去爱”，没有人能够告诉你这件事。

相信我，我很想告诉你如何去爱，因为如果我能告诉你，我就能得到抓住爱是什么的感觉，借此逃离爱的极端和深渊。我也能放纵自己的想像力，让你产生错误的安全感，告诉你如何去爱，就像喝一杯酒，可以短暂地解除我对爱的焦虑，以及我对控制和预测的需要，但却无法帮助我发现真爱。我这辈子一直在告诉人要如何做，有些建议确实可以打通问题的关节，但我知道每当我给建议时，我也同时开启了迷惑之门，我想你也应该有这样的认识才好。

让别人告诉我们应该如何爱，将会夺走我们最需要的东西：想像力，想像力却是我们能够真正有助于别人的工具。有时候我们觉得思路阻塞，看不出有任何解困的方法，这时我们就需要别人的援助了。当我们真的得到别人的援助时，我们看到的其实是一个早先并未察觉的选择机会，别人——可能是父母亲、老师、治疗师、朋友、同事，和我们一同进行想像，帮助我们发现新的意象，也让我们看到新的机会。

伟大的哲学家齐克果（Kierkegaard）曾说：“生命不是一个等待解决的问题，而是一团必须生活其中的

神秘。”我相信教导的力量，也相信应该激发别人拥有他们自己的神秘和深邃感。有时候想要激发别人，也要使用到“包裹”这个方法。“包裹”指的是，有些事物和概念无法用较具体和较能让人了解的方法来表达，但既然我们不能穷究每件事物的意义，只好把这些事物当成“包裹”，然而，“包裹”至少也应能揭示它所无法包含的神秘和深邃感。“包裹”也并不是什么解决问题的神秘处方，为别人提供神秘处方只是夺走他们的想像力而已。

我在第三篇的目标，就是想描述一些“灵魂的爱”的可能性，“灵魂的爱”让我们得以深入人类的核心，将每一天都当做特别的一天那样来过，它寻找生命里的丰富面，耐下性子，聆听孩子的笑声，看着多年未见的朋友脸上突然亮起来。“灵魂的爱”让我们感觉到爱人动手术时承受的痛苦和忧虑；它也让我们畏惧年老，为“曲终人散”而伤悲，无论那是我们的小孩即将离家而去，还是父母的离世。

我认识一名邮差，就是个很特殊的爱的模范。日复一日，晴天雨天，他都沿着同样的路程走路送信。他的脚有些跛，冷天时走路还有点困难，但每当我看见他时，他的脸上都会带着微笑，讲话也总是和和气气的。这位邮差先生让我能和许多人维持关系，今天我就接到儿子寄来的节目卡，让我想起一些只有我们

父子俩共享的甜蜜时光，我感谢邮差先生，他是爱和奉献的模范。

由于“爱”是这么的难以定义，我们只能在狂喜、在流露感情或触动本能的时候才能稍稍瞥视到“爱”，我们在文章、诗和歌曲里认识爱，爱的自然语言却是相当隐晦和富于象征性的。劳勃伯恩斯（Robert Burns）说：“我的爱有如六月初初绽放的红玫瑰。”“爱有如”或“爱就像...”是个很重要的句子，重点则在“像”这个字。

诗人艾略特（T. S. Eliot）曾借他笔下的一个人物问道：“我胆敢扰乱宇宙吗？”其实，每首诗、每首歌曲和艺术作品都会扰乱宇宙；爱也会扰乱宇宙，它产生了一种新的东西和一个从未存在过的现实。

阅读这本书的读者，也许从未觉得你已找到真的想要的爱，你一直在寻找的，也许是那种本质是迷惑和非人性的，表面上却像是珍珠般闪耀的东西，当你将自己和别人做比较时，你感觉空虚和寂寞——像你自己并不值一顾那样。

然而，我努力要在第三篇里告诉你的却是，你已经拥有你所想要和需要的了，如果你根本不知道某种事物存在，就不会想到要追寻它们，你懂得追寻就表示你心中的某种东西已经被解动了；你会被某些人吸引，因为你的心中已经拥有你被吸引的那种特质。

第 8 章 亲子间的爱

几乎我们做的每件事都无关紧要，重要的是我们真的做了这些事。

——甘地

当我十四岁时，有一次家庭作业要写一篇文章介绍我们自己，我的文章开头这样写：“时间沉重地压着我。”我的父母非常气恼，因为他们认为这段话是在讲他们：“你总有很多自己的时间，当我们为了你做过这么多事情，你还这样写，实在是不知感激...”所以我将开头改成“我发现生命充满乐趣”，这回他们都满意了，我也得到甲上。

——R. D. 兰吉

青少年时，我发誓绝不要有小孩。这是童年时期受过苦的人普遍会有感觉，他们内在的受伤小孩会说“不要再把另一个小孩带到这个世界来了，他们可能会跟我一样受苦”。这种不想要小孩的感觉，也可能来自你的父母不要你，或是不想要你有小孩。第二种情况，是因为你的父母不想要你离开他们，或是看到你变成父母亲来和他们竞争。至于我自己，早年我不想要小孩，是不想让他们经历我所经历过的一切。

有时候，当我正在接受酒精治疗时，我忽然强烈的想要有个小孩，想要有个小孩是种灵魂的欲望，渴望扩充和延展生命。

想要有个小孩，也和个人的内在受伤小孩想再重新回顾童年的心态有关。我曾经咨商过一些处在混乱关系危机中的当事人，告诉我他们多么急切地想要生小孩，这常常也跟他们童年时期一些未解决的议题有关。我想我强烈地想要有小孩的心理，是融合了灵魂爱和想重温童年的潜意识欲望。

当我的儿子出生后，我欢欣异常，迫不及待想尝尝当父亲的滋味。那年我已经三十五岁，读过不少发展心理学，那时的主流主张适当的纪律和良好的养育技术，我也辅导过不少人，常常演讲婚姻、亲密关系和亲子教育这方面的题目，我觉得自己当父亲绝对是

够格了。

很不幸的，在我儿子生命的前十二个年头里，做为一个爱到灵魂深处的父亲，我仍欠缺甚多。我知道应该怎样当一个最佳父亲，我相信大多数读者也知道这事儿，你们的父母亲也知道，但我却曾为此而迷惑过，正如你们许多人、你们的父母亲也曾陷入迷惑里那样。

我曾承诺，也有诚意要做个好父亲，问题是身为迷惑的人，我对我自己的角色认同一直感到很混淆，无论你对养育子女这件事知道多少，你仍需要对你的真实自我有所了解，才能和你的孩子建立健康的亲子关系。

表面的改变

我曾经提到过，当我结婚时，我对怎样做个好父母相当有了解，我曾经教过这方面的书，我所了解的是，如果个人陷入迷惑里时，他就无法成功地使用这些养育的技术。

我还记得听过养育专家鲁道夫德瑞库（Rudolf Dreikü）谈到“民主家庭会议”（democratic family council）的演讲，德瑞库的构想是家庭一周开一次会，讨论家事分工或远足这类的议题，主席再每周轮流担任；虽然七岁以下的儿童不准许当主席，但每名家庭

成员的投票权都是相同的。

“民主家庭会议”是个很好的构想，但我真的实行时，当我尝试过三次要把家人找齐后，我却站在楼梯上，高喊我才是一家之主，什么德瑞库，那时可一点都不记得。

我也尝试过汤玛士高登（Thomas Gordon）的《父母效率训练法》，虽然这本书里写着一些具有弹性的指导说明，但对像我这种受伤的内在迷惑小孩而言，来自权威者的建议通常都会被当成命令那样来遵守，这也是极度迷惑的人使用“应用型”手册时，遇到的最主要的危险。迷惑化的人心态通常也都会是僵化的，从书上学习这些技术时也不知变通，结果技术也用过了，却只做到表面的改变而已，底层的迷惑仍然没有解除。

高登也提过要父母使用“我讯息”（I messages），使用陈述句时只表达个人的所见所闻，个人如何解释见闻，基于这种解释个人的感觉是什么，以及个人想要些什么。例如：“我看见你拿你弟弟的糖果，我想这是不公平的，我对你做这种事感到很生气，我要你把糖果还给弟弟。”这种沟通方式的目标，就是要避免给小孩羞辱和下判断。

有几次生气时，我听见自己说：“我想你很自私，我想你只顾自己，从来没有想过别人。”这就不是不

负责任的“我讯息”了，而是一种判断语气。

底层的改变

在我自己的例子里，我使用的每项技术，都是由我的童年迷醉的架构筛选过的，我确曾改变，但改变的是内容而不是过程，我使用过绝对的德瑞库和高登的方法（当然，也包括其他专家提出的方法），我的思路仍然是趋向极端，因为这些方法对我而言，还是非一即零的选择。当我讲话忘记使用“我讯息”时，我会责怪自己；当家庭会议开得实在不怎么民主时，错的还是我；我从僵化的父样心态，转变成僵化的民主父亲；我从僵化的“管教过严”，又转变为僵化的“疏于管教”；我的行为内容是改变了，但底层的架构仍然纹风不动，这就好像我从吃葡萄柚，改成吃橘子，虽然内容有变，吃的还照常是柑橘类水果。

只有等到底层（或说第二层）也产生改变后，我们才真正有可能当个爱到灵魂深处的父母，放弃僵化和极端化的思考模式。底层的改变则必来自于“除魅解惑”，我们必须先从自己内心的家庭意象里分离出来，从客观的角度观察，我们自己当小孩时，曾经是被怎样养育的，然后使用新的资讯改变这些法则。当我自己这样做过后，我才能较富有弹性的使用德瑞库斯和高登传授的技术。他们的技术并不是什么教你做

一百分父母亲的新方法，而是让我们更能和孩子把握住现在，在他们的世界地图里，和他们相遇。

因此，当我进行完“悲伤作业”时，我对过去发生过的事情就多了一层了解，我发现自己已能区辨我的内在受伤小孩和我真实发生的童年间，到底有何差别。我学到要检查我对孩子的第一个反应是否得体，我从一数到十，质疑我的反应，要自己想像还有没有其他的反应，大部分时刻这一招对我很有用，我的小孩青少年时期，我就经常使用这个技术。每当他们做错事时，我的第一个反应就是指责他们，告诉他们我在这个年纪时曾经也是多么坏，但我后来明白这种反应于事无补，如果你正在流血，我来告诉你我过去流血的记录，对你不会有任何帮助。

我认识一个妈妈，在手腕上贴着一块胶带，每当孩子让她感到难过时，她就会捏胶带一把，这个方法是改编自“思想停止”技术，在胶带上捏一下，表示要她想想还有没有其他的反应可选择。

在孩子的世界地图里，和他们相遇

底层的转变，让我可以在孩子的世界里，和他们相遇；意思就是说，我可以和孩子建立一种投契融洽的关系，从他们的眼光出发，看待这个世界，我也企图想了解他们赋予事物的意义。建立投契的关系，在

孩子的世界地图里，和他们相遇，有许多种方法，我很乐意在这里推荐几种：

回映

最基本的“投契”技术称为“全身回映”，我是在神经语意学专家李斯利班德勒（Leslie Cameron Bandler）的一次工作坊里，学到这个技术的。我们分成三个人一组的小团体，其中一人担任“便利者”，负责将其他两人的身体位置调整得一模一样。于是“便利者”把我的头部角度调整得和另外那一个组员完全相同，我也试着按照她的呼吸节奏来呼吸，当我的身体位置、姿势和呼吸方式都能够完全模仿另一个组员后，“便利者”问我：“‘我’确定要些什么？”我不假思索地回答：“不要显露我的恐惧。”当我这样说时，我真的感觉到恐惧。于是“便利者”便问另一个组员，她承认她那时确实非常害怕，而且试着要隐藏这种感觉。这真是奇妙，我只是在身体上模仿、回映另一个人，便能够感觉、知道他的感受和想法，你也找个人试试看吧。

要和孩子进行这种“全身回映”，也许会比较困难，因为成人和儿童的体型相差甚多，我建议与小孩谈话时，可以坐、蹲或跪下来，基本上双方的视线要维持水平。想要一直保持这种姿势也许会有困难，但

在鼓励小孩、解决问题、设定界线和处理其他重要议题时，却是个沟通的可贵方法。

另一层深入的“投契”关系，可以靠回映孩子的说话和说话方式来达成，孩子说的话是他们的讯息的内容，说话的方式则是过程。我们重复孩子说的话，来回映他们的讯息内容；再透过“全身回映”、注视小孩的脸和观察他们的感觉来回映“过程”。“感觉”可以靠观察小孩的脸部肌肉、眉毛、眼睛、唇和呼吸方式来侦测。有时我们不能十分确定小孩的感觉时，还可以借只简单地讲出我们观察到的事物，而能建立投契关系，例如，我可以讲“你的下巴很紧”、“你的牙齿紧绷”、“你的眼睛低垂”或“你抿着嘴唇”等等。

学习如何建立投契关系，既简单又困难，需要不断地练习，你必须找时间，自己勤加练习。

同理心

在孩子的世界地图里，与他们相遇的第二个方法，就是对他们的感觉拥有同理心。例如，我常喜欢游戏似地作弄儿子，有时候他喜欢这种游戏，有时他只是容忍，但多数时刻他根本讨厌我如此捉弄他。但一直要到我自己“除魅解惑”后，我才真正读懂儿子的讯号。我记起当我作弄儿子时，还以为他会觉得

有趣，我突然听到他哭了起来，当我将这个记忆的场景整理完成，从中抽离后，现在的我终于知道，儿子的哭声是想告诉我他不喜欢这样。成人常常会过度刺激小孩，小孩开始时会觉得有趣，然后会厌倦，却又因无法脱离成人的掌控而焦灼。

小孩都有不同的忍受度，有些小孩天生就会较敏感、害怕，也会有比其他人更容易羞耻的倾向，我们必须能够察觉他们真正的呼声，当他们说“我不想玩了”或“我很害怕”时，那就是他们最真诚的呼声；当他们哭泣时，他们真的感到悲伤。

性，则是一个我们必须特别尊重孩子观点的领域。自由派的父母也许会觉得在孩子面前裸体没有什么，但其实如果执意要仿效“自由派”，也许和我们的上一代执意要我们懂礼貌，一样都是僵化的行为。更重要的事倒是，注意你孩子的需要，如果孩子被父母的裸体吓着，孩子会脸红，感到不舒服和尴尬，当他们出现这种征兆时，我们必须给与尊重。大概从三岁起，孩子开始会对性感到好奇，他们想要了解性，并在探索中学习，小孩的知识和权力是无法跟成人相提并论的，他们会很容易地被兄长或父母的性活动吓着，因此，设定良好的性行为规范和界线，是父母，而不是孩子的责任。父母必须尊重孩子对隐私权的需求。

讲他们的语言

第三个在孩子（或其他人）的世界里，与他们相遇的方法就是讲他们的语言。我们都喜欢别人讲我们的语言，一个优秀的沟通者，也一定擅长学习用别人的语言讲话，但讲的还是比做的容易。米尔顿艾瑞克森就曾提到，“没有人会用同样的方法，理解同样的字。”试试看找一组人，做一个字的联想试验，问他们“马戏团”这个字会让他们想到什么，要每个人写下他们的第一个反应，有人也许会写“棉花糖”，有人写“大象”，有人写“小丑”、“动物粪便的气味”、“音乐”；每个人根据他的独特经验，而有自己的联想方式。或者也可试试用“爱”、“财富”、“快乐”和“智慧”这些字做试验，观察每个人的联想方式有何不同。

发现“改变”的神经语意体系模式的班德勒和约翰格兰德（John Grinder），曾经搜集当代三位伟大咨商专家波尔斯、维琴妮亚萨提尔和艾瑞克森的详细资料，发现这三个人都是“回映”的大师，他们几乎天生就能从三套最基本的行为体系了解人们，有一类人基本上是“视觉型”的，有一类人是“感觉型”的，另外还有一类是“听觉型”。这三类型都有一些典型的特征，“视觉型”讲话时常会用“我看到……”、

“未来看起来很黑暗”和“我正在涂白”这类的话；“感觉型”会说“我被你说的话所感动”、“我抓不到你的意思”和“我正试着整理你说的话”这类话。另外还有一种味觉/嗅觉型的，会说“我认为它已发臭了”这类的话。

班德勒和格兰德发现，伟大的咨商专家都能依照每个人的类型，回映他们的语言，有时间你不妨也这样试试看。注意倾听你的孩子的谈话，看看能否在他们的说话模式里，找到他们的类型，如果你能找到他们的类型，试着讲他们的语言。

我们也能顺着人们的谈话内容做回映——和你的孩子谈些他们感兴趣的事物，再和其他建立“投契”的技术结合，你便可开始进入他们的世界地图。

领导

在你的孩子的世界地图里，和他们相遇，并不表示你只要接受孩子对事物的感受就算数了，你也要领导他们成长，扩充他们的视野。

一旦你能够回映和配合（有时也称为“同齿”）孩子后，你也能开始带领他们进入更宽广的知识世界里。我曾观察过母亲用孩子的腔调，与她们的小孩说话，过一会儿后，她们却都会试着让孩子学一些较成熟和较深奥点的语汇。同样的，父母在回映孩子特定

的发展阶段的需求后，也会慢慢地带领他们爬上发展阶段的梯阶，进入更成熟和宽广的行为模式。

了解发展阶段的需要

在孩子的世界地图里与他们相遇的第四个重要的方法，就是尽可能地了解童年发展的阶段，以及每个阶段里孩子的需要。你不一定要当专家，但你需要了解一些基本的知识。有些“羞辱取向”的父母不是揠苗助长，就是让孩子的发展不够成熟；孩子将感觉到来自极端型的父母的需要，不是管教过严就是过度溺爱放纵，这两者都会造成问题。

同时也请记住，即使正确的发展阶段知识也会有误用的时候，孩子身心成长的速度都不一样，年龄并不是用来了解孩子是否已成熟的良好指标，这也是为什么“回映孩子的真实经验”这件事会那么重要的原因了。真实活着的，拥有独特经验的孩子，将是我们获得资料的唯一凭据。

因此，深爱孩子的父母都必须回答两个非常重要的问题：为了让孩子发展为“全人”，他们在每个发展阶段里都会需要些什么？父母必须提供什么给小孩，好让他们的性灵得以萌芽滋长？

想要回答这样的两个问题，我想，首先要在心里切记两个基本的想法：

(1) 孩子有感觉特殊的需要。

每个孩子天生就会感受到他们自己的价值，每个孩子都是独特的，都会以细微但有差异的方式，遵循着生理的发展而成长。父母的爱将让孩子得到保证，他们的特殊和独特性都能伸展。

(2) 孩子天生是坚强的。

我曾是个过度保护小孩和胆怯的父亲，我的父母则是过度保护和焦虑型。我的内在受伤小孩曾学会不要信任任何事情，包括生命在内。而动物天生就信任生命，这是我们可以向动物学习的。动物会专心全意照顾它们的小孩，但当小动物长大后，它们也会让小孩离去，知道当小动物离开父母的巢穴后，自然将提供它们成长所需的力量。

父母的职务，就是要缓慢但迟早必须摆脱继续照顾小孩的职务。人类成熟发展的过程，也会要我们从环境的支持转为“自我的支持”（self support），“自我的支持”开始于分离和独立，什么时候要学什么，似乎也总是固定的；因此，拥有发展阶段的知识，将能帮助我们认清这些特定的时刻。我将在下面提到一些发展阶段的需求，但请记住，即使需求是一样的，也没有两个小孩的发展会完全一样。

基本的安全需求

婴儿需要大量的拥抱，他们对身体温暖有着基本的需求，大部分专家学者都认为，你绝不可能宠坏婴儿。米歇尔·盖伯曾经被联合国组织派到乌干达，研究当地儿童摄取蛋白质不足的影响；米歇尔很惊讶地发现，乌干达婴儿的发展是全世界最好的，但两岁后小孩却因部族的禁忌和缺少食物，而遭受严重的损伤。

乌干达的婴儿常被母亲或其他大人抱着，走遍四方，这种生理上的接触和经常性的移动，似乎就是让乌干达婴儿超越四方标准，而显得更为成熟的原因。

管教

当孩子摇摇欲坠地学着步，朝探索和独立的阶段发展，大约是十八个月大时，每个小孩都会开始试验他们的意志力；小孩有时会显得相当固执和执拗，这种意志力的表现，却是他们开始显现真实自我的时候。我认为当小孩第一次会说“不要”或“我的”时，和他们第一次说话或走路一样值得庆贺；当小孩学会说“不要”或“我的”时，意指他们也在学习从父母的意象里独立出来，开始能掌握他们的“自我”。

然而，这种生命里的第一次独立感，虽然能量充

沛，却是粗糙和自恋的，必须靠明确的纪律和规范来调和。当小孩抓住东西，再放开时，他们其实是在学习“权力”。把东西往地下摔，实在是件快乐的事，当他们一把抓住家里的宝贝，向妈妈炫耀他们也能够这样做时，虽然刚萌芽的自我感还沉醉在拥有抓住和放开的权力里，父母们却要捏把冷汗了。这是孩子第一次拥有权力的经验。

表达情绪的需求

孩子们拥有希望他们的情绪能被认出、命名和肯定的需求，过去四十年来，一个相当伟大的进展，就是人们对情绪的本质已经有了深刻的了解。临床心理学家西凡汤姆金斯（*Silvan Tomkins*）就曾使用这种对情绪本质的了解，建立了一套全新的神经与人格异常行为的分类方法。

但为了简单明了起见，我这样说好了，我们最先注意到一个孩子的事就是情绪，他们可能害怕、微笑、神情专注、愉快、好奇、哭泣或生气。一般相信所有的情绪都出自于思考，却无法解释婴儿哭泣或生气时，心理究竟藏着什么样的沮丧念头；其实，儿童要在七岁左右才会发展出稳定的逻辑思考，但他们从出生之日起却都已有情绪反应。

能够认感觉，并且能与我们的感觉维持联

系，是童年时期一个相当重要的发展任务；我们同时也需要学习如何分别念头和感觉，效率良好的人通常都能对“感觉”进行思考，也能对“思考”进行感觉。

学习分别思考和情绪，是小孩上学校前的一项重要任务。父母首先要能认清他们自己的情绪——“我现在是悲伤的”、“我是生气的”、“我很快乐”；他们也需要为孩子的情绪命令——“我看到，也听到你现在在很生气”；与其因为孩子表达愤怒而处罚他们，倒不如正视怒气。愤怒就和说“不要”一样，是小孩防卫自己，争取他们所要的东西的一种方式。

小孩当然不可能得到每件他们想要的东西，然而，他们的愤怒应该得到正视。愤怒常会引发革命和对抗不义的激情，没有愤怒，小孩只会变成受气包和应声虫，不懂得为他自己争取权益，这正是拥有权威心态的父母希望看到的样子。

愤怒还常会跟击打、破坏东西、叫名字和诅咒这些行为搞混在一起，这些破坏性的行为其实和愤怒的感觉并不尽相同，虽然它们经常一起出现，但我们仍可教导孩子（和我们自己），感觉到和表达出愤怒的同时，却不一定要那么具有破坏性。

谨慎的美德

如果时光可以倒流，我将加倍努力，帮助我的孩子培养谨慎的美德。“谨慎”在今日的意义，已不如昔日那般的重要，今日看来，它意味着拘谨和避免风险，但从前，“谨慎”是所有美德的美德。希腊圣哲亚里士多德认为，“谨慎”是对于将做的事情的一种“正确的推理”，正义、勇气和节制都出自“谨慎”，因为这三者在动作层面上，都是一种“正确的推理”。

·仿同

小孩会从父母提供的模范里，学习并塑造自己的价值观，如果父母热爱生命，而且还表现出这样的价值观，孩子将会深受影响。

·形成价值

除了仿同外，父母也能积极主动地教导孩子如何形成、塑造价值观，他们可以给孩子选择的机会，但这种选择要照顾到孩子的年龄成熟度，特别是当孩子无法掌握选择的意义何在时，更要特别留意设计。一个四岁大、还想只穿着内裤上幼稚园的幼儿，就不可能做太有意义的选择，这个年纪，他也不大可能了解做选择背后的社会化的意义；然而，我们仍可给他选择，要穿哪一套袜子和衣服上学校。这种定义清楚的日常生活里的小选择，将有助于培养他日后做更重要

的抉择的习惯，从小选择练习起，这是培养责任感和自由感的开端。

价值观必定是根植于自由感的，也必须变成一种习惯的动作；父母要在为孩子塑造形成价值观的过程里，扮演鼓励的角色，他们也应该做一个下选择的模范。然而，许多本身就走不出迷惑疑阵的父母，只是在重演他们上一代的行为而已，他们既无法为子女提供、示范何为价值观下抉择，他们重复上一代的恍惚状态般的反应，对孩子并没有任何帮助。

然而，正由于许多父母只是在重复上一代的权威模式，我们的道德教育几乎到了破产的地步。价值观不是靠命令就能得来的，你也不可能命令人热爱生命，这种命令如果存在，也只会烘托完美主义和责备；人们暂时会听话，却只是要避免遭受处罚，或是为了停止内心罪恶感的声音。这和真正的价值观形成无关。

我常会想起圣经里所罗门王必须判断两个女人宣称是同一个小孩的母亲的故事，所罗门王沉思之后，提议要将小孩切成两半，有一个女人立刻就愿意放弃小孩，所罗门王于是判断这名女人才是小孩真正的母亲。他那出自灵魂的判断能力是根据生命来的，而生命的力量则是灵魂的本质。和肯定热爱生命的父母相处，并且能够给孩子正面快乐的刺激，孩子才能从中

第 9 章 对神的爱

我是谁？我从哪里来？我到哪里去？这些都不是有答案的问题，而是引发新的问题的问题，最后，还将带领我们深入无法言说的“存在”的神秘。

——亨利罗文

大多数的人都相信，生活的核心后面，还有一个更高的“存在”体，大多数的人将这样的存在，称为“神”（或“上帝”或“佛”）。

大多数人都拥有这样的信念，也许只是显示，人类对终极意义的恒久关怀。伟大的路德教派神学家保罗·田力克（Paul Tillich）相信，观察人们对生命的终极关怀，就可发现他们对神的爱到底是什么。

发展出“欲望的习惯化”。生命的快乐体验，能够让我们对生命培养出正常合理的嗜好和胃口。欲望并不用排斥，孩子需要正常合理的欲望，才能做出有价值的选择。

然而，即使许多人相信神的存在，无论这种神是基督教、犹太教、佛教或回教的，他们过的生活仍充满着贪念和欲望，仍然称不上是神的信念的奉行着。

信念，是一种对爱的承诺，绝不是靠理智就能达到的，然而，没有被怀疑过的信念，只能称为知识，而不是信念了。从怀疑里产生的承诺与信守，才能让我们为其奋斗，让信仰变成一个道德上的勇敢行动。

而那些迷惑化的人，也很容易就会成为在宗教上也陷入迷惑的人。我就是从父权的成长背景里，转进一个也是极其父权的宗教体系里。但我现在相信，无论对神的迷惑的爱外表显得多么有意义和奉献无私，最后仍将会对人及他所相信的神，造成无比的伤害。历史上的“圣战”和宗教迫害，几乎是写不完的，全都以神的名而行。

对神的迷惑的爱，会对我们产生很特殊的威胁，因为它涉及的是一个“至尊无上”和“终极”的对象，当我们相信我们爱的对象是至尊无上的神时，我们就很难发现其实这种爱还是个迷惑和恍惚状态，还不是真正的爱。

许多临床研究都提到对神的迷惑的爱背后的毁灭性力量；让我简单地描述其中三项极为有名的研究。

内在和外在的宗教

对神的爱分成深入灵魂和迷惑型这两种类型，两者间有何差异，哈佛大学心理学家戈登阿波特（Gordon Allport）曾做过一个很有名的研究，他研究宗教行为和偏见间的关系，发现大多数上教堂的信徒——无论是哪种宗教，都符合他所描述的“外在宗教”型，“外在宗教”型的人通常都会利用宗教，上教堂只是用来奠定个人的地位、激发自信心、结交朋友、累聚权力和发挥影响力而已；阿波特甚至发现，有些人会利用他们的宗教信仰做为对抗现实的防卫机关。更常见的还有，人们会把宗教当做对他们日常生活模式的“超级仲裁者”，这种宗教爱会趋使人们相信神会照他们的观点看事情，他们认为对的事情，也会是神认为对的事情。根据阿波特的理论，“外在宗教”型的人会转向上帝，却并未转离他们的自我。因此宗教基本上只是保卫自我的一张盾牌而已，为这个人 against 安全、地位和尊严的需求而服务。

阿波特的研究发现，外在宗教的人会有偏见和态度偏颇的倾向，而且无论他们信的是什么教，这个现象都会存在。

阿波特同时发现，内在宗教倾向的人只占很小的比例，这群人拥有相当深刻和虔诚的宗教信仰，他们

对上帝的爱是经过整合的，这是一种开放的信仰，有空间可以容纳科学的验证和事实。内在的宗教爱渴望、也愿意承诺与神合而为一，他们较少有偏见和偏颇的态度，他们言行合一，说得到，也做得到。

阿波特所说的“内在宗教”生活，拥有许多我则称为“对神的灵魂的爱”的特质。

对神的爱究竟是一种迷惑，还是能真正发自灵魂深处，在所有宗教和教派里都有可能发生，回教、佛教、基督教、印度教和犹太教的信仰，都可能只是另一种迷惑化状态，或是真正来自灵魂的虔诚信念。至于那些相信神的存在，却不信教的人，也会有同样的现象。

外在宗教和盲目服从

出身父权成长背景的一个重要后果就是，我们失去了透过意志力指导自己的能力。在权威体系下成长的小孩，不被准许有表达自我的意愿，如果这个小孩刚好自我比较强，还会被认为是坏小孩，只有服从和驯服权威的小孩，才会被当成好小孩。在许多案例里，权威意指所有的大人；至少我就是这样被教导长大的，我必须服从任何大人，只因为他们是大人。

这种“服从大人”的法则，却很可能为孩子带来骚扰的命运。我记得曾听过一名骚扰儿童的人接受访

问时说，他在游乐场寻找骚扰对象下手时，会找那种看来最顺从和乖乖牌的儿童，他观察儿童的脸孔和眼睛寻找线索，看来会羞涩和驯服的小孩，就成为他的猎物。

盲目服从有时候指的是不问内容的服从，无论对方要他做的事情是什么。纽伦堡大审，有些纳粹罪犯声称无罪，表示他们只是服从上级的命令，他们杀害无可计数的犹太人和其他民族的人，只因为他们恍惚状态般的信仰，让他们相信自己是“全世界最优越的民族”，也因为服从命令，使他们倍觉优越。

服从和责任

第二个能够阐释迷惑化的宗教行为的经典研究，由耶鲁大学的心理学家史丹利密尔哀（Stanley Milgram）制作。密尔哀设计了一个实验，研究当一个平常人被要求服从权威命令，却必须扭曲个人的道德观时，可以忍受到什么程度。

他从某个社区找来自愿者，名义上是帮他进行一个科学实验。当自愿者进来后，他们会被要求坐在另一名伙伴的对面，指导员会要自愿者问那名伙伴一些问题，当伙伴答错时，自愿者要按一个开关电击伙伴，答错的题目越多，电击的电压也会增高，最高的电压将会造成极大的痛苦。

那名伙伴其实只是个“演员”，遭受“电击”时他要假装出痛苦的神情，但自愿者对此却毫不知情，他们以为他们是真的在电击那名伙伴，这群自愿者刚好正是一般美国公民的完美取样，大多数人都拥有高度的道德感。

密尔哀的实验结果很能让人震撼，虽然电压指数一直升高，大多数的自愿者仍然继续按钮电击对方。他们能够清楚地看到，电击带给那名伙伴的痛苦。

稍后，他们会被问到是否知道给对方造成多少痛苦时，大多数人都回避责任。

有些人说，设计这个实验的人应该负责，他们辩论说既然他们自愿参加实验计划，当然要遵照指导员的指示和命令行事。

有些人说是觉得这个实验有些可怕，但并没有想得太清楚。他们认为这是个有科学目的的实验，而他们对科学又所知无多，即使他们看见、也听见他们给对方造成的痛苦，他们总想这后面应该还有个更高层的目的。他们知觉自己伤害到别人这件事，并不能凌驾、取代他们的责任和义务感。一旦他们同意参与科学实验后，他们就拒绝想想从知觉感官里得来的讯息到底代表着什么，因此他们也不必为他们的行为负任何责任。埋藏在科学里的这种权威的力量，也是某种上帝（或神）。

盲目地服从和处罚，就像我们自愿放弃思想，让别人为我们想那样，于是，我们一头栽进“外在宗教”型和对神的迷惑。

癡疯宗教

劳勃利夫顿（Robert J. Lifton）曾在他的著作《思想改造和极权主义》里，提到韩战期间美国战俘遭洗脑的经过。这个洗脑的过程是相当精致的，在一段时间里，战俘能够得到的，都是一些经过筛选的讯息，对于他自己、他们的爱人和国家的负面想法，都被持续不断地增强；除此外，战俘有时会挨饿，偶尔也会遭虐待；挨饿会造成情绪的浮动，而事前无法预测的虐待，也会增强战俘的无助感和困惑，当战俘检举同伴和承认自己的个人错误后，可以得到种种奖赏。假以时日，部分战俘就会“屈服”，进入一种恍惚的迷惑状态，他们的虐待者一再地使用简单的字句“麻醉”他们，这些简单字句后来的作用就会有如催眠时的暗示语，自动地引发恍惚状态。

利夫顿写道：“极权主义的语言，重复地集中在过于庞大的口号与抽象但不成熟、极为排他、粗鲁的判断；而且除了忠心的拥护者外，任何人都可看出这种语言的死板和僵化。”在极权主义的语言里，复杂多端的人类问题已简化为一句口号，容易记住也容易

表达。

任何宗教的经典都需要经年累月的研读和专业的钻研，将神的神秘简化为一些简单的公式，不仅只是一种虚荣，也是一种偶像崇拜，这种简化直接伤害灵魂。

极权主义式的神谕，和发自灵魂的宗教恰好相反；极权主义式的思考就是一种迷惑化的思考方式，你相信你所需做的只是重复说某些话，生命就能充满欢乐，毫无哀伤。“全有”或“全无”是受惯羞辱的人常有的选择方式，有个人是好人，另外那个就是坏人，这种思考方式将会导致我们相信一个“简化的正义”，拒绝接受追寻事实时的复杂和麻烦。于是我们将无法“看穿一面黑色的玻璃”，永远停留在玻璃的这一面。

对神的迷惑爱

我喜欢将对神的迷惑爱，分成“阿波罗型”和“戴欧尼型”这两种，这两个名词，原来是在十九世纪被作家们用来描述任何创作品里的两个重要元素的。

“阿波罗型”指的是创作品的正式结构，阿波罗原是希腊神话里的形式之神，为事物下定义，也为事物设规范。

迷惑的信仰

阿波罗型

- 权威型
- 压制型
- 心灵封闭
- 癫疯型
- 守法主义
- 判断取向

戴欧尼型

- 热情的
- 表现型
- 情绪浮动
- 上瘾型
- 排他主义
- 判断取向

“戴欧尼型”则代表创意的核心里那股活泼的能量，希腊神话里，戴欧尼色斯（Dionysus）是狂喜之神、酒神和醉神。

看看上面的图表，你就能知道为什么这两种类型可以用来描述“迷惑的信仰”，两个类型刚好是“迷惑信仰”的两个极端，相同的是它们皆为“外在宗教”型，都出自“羞辱”之心，而拥有这两种类型信仰的人，都会觉得自己很“特别”，是神选的人选。

灵魂的黑暗夜晚

回想起来，我曾在不知不觉间，进入一段我现在想起来可称为灵魂的黑暗夜晚的时期，“自我覆灭”（Egodeath）在我的观念里，就是一段“除魅解惑”的过程，当“假我”崩解后，个人会再回到“假我”形成前的困惑和混淆。

威权主义教我们要逃避困惑，然而，在灵魂的暗夜时期，我们仍无法避免掉混淆和迷惑，如同法兰西斯汤姆森（Francis Thompson）在他的诗作《天堂的猎犬》里这样提到神：“我逃离他，走进迷宫般的道路。”但最后总会遇到无路可逃的境地。我的酗酒恶习，使我生平找到的前两个工作都遭开除的命运，我曾尝试过参加为酒徒办的十二步骤会议，希望能够一举戒酒，但效果都只维持一阵子而已。每次失败都让我产生更多的羞辱，我放弃想戒酒的念头，整整十七天都躲在公寓里。但对于这段日子我记得的并不多，只记得我常常站在镜子前看自己；在噩梦接连不断的恐惧里，能确定我还活着的方式，就只有照镜子。

这段故事，以一位也有酗酒毛病的朋友开车送我到奥斯汀的州立医院做结束，他被我十七天不出门吓坏了，根本不知道该怎么办才好。这件事情的一年前，我也曾送这位朋友上过州立医院，那次这位朋友

真的就戒了一阵子的酒，所以轮到他送我时，他立刻就想到了州立医院，开车途中我还感觉有些像是趟惊险刺激的冒险，但第二天当我发现和其他无望的病人一起关在病房里时，刺激的感觉便结束了。第八病房里的病人都已相当严重，所收容的从患心理疾病到犯罪狂的都有，院方有时还会给病人施行电击和大量的精神药物。

我穿着病服，被带到大约有四十多名的医生和护士面前，有人询问我情形如何，以及我想做些什么这类的问题，我自愿地做出承诺。这就是我的谷底了。我不再会陷入迷惑了。当然我知道其实我并不知道我是谁，我知道我需要援助，我的内心已经空虚，我的假我已经崩解，但我还想继续活下去。对我来说，这就是个灵魂的日子，是个超越了物理的心灵时刻。我告诉询问我的医师说：“我想回休斯顿，继续我的戒酒十二步骤计划。”我的诚意和决心必定凌驾了墮落和困惑，第二天，我就坐上前往休斯顿的巴士，每次想起这件事或写下来时，我都仍忍不住泪流满面。

当我以为一切都将流失的那个日子，在黑暗和混乱当中，我获救了。这是多么讽刺的事。

对神的灵魂爱

威廉詹姆斯(William James) 在他著名的《宗教

经验种种》里，把“自我的覆灭”和空虚与困惑的经验，视为“重生”的宗教者必经的历程。“重生者”常常都是伟大的宗教界先知和改革者，例如奥古斯汀和马丁路德，他们都拥有全然转换、调整人生方向的经验，他们的人生原来都朝向某个方向，但在发现这个方向与生命产生决裂后，便毅然决然地让生命完全转向。“决裂”象征原来的存在和生命习惯的死亡，也是假我的终结，因此，“自我的覆灭”也是“除魅解惑”的过程，是一个超越了物理时间限制的心灵时刻。

威廉詹姆斯也提到“只活一次”的这群人，这群人追寻上帝的过程里，并没有受过什么苦或什么过度的挣扎，相较于“重生者”经历过的身心折磨和“灵魂暗夜”期，“只活一次”者似乎都拥有发展较平衡的童年，情绪也显得较为稳定。“只活一次”者的生命似乎也显得较无戏剧性变化，我认为这群人从一开始便很幸运地被亲人的真爱包围和庇护着，他们能够沿着“真实自我”的道路成长，对自己的爱极少感觉怀疑。

而“重生者”的道路却注定是要挣脱“迷惑”的藩篱，他们的童年充满虚伪、迷惑和混淆，必须等到“心灵时刻”来临时，才有机会破茧而出。我个人很认同“重生者”，我在奥斯汀的州立医院的那段境遇，

就是我的重生。

“只活一次”者和“重生者”间并没有比较好坏的意味，他们在各自的生命轨迹里，都有各自接触灵魂的方法。“重生者”必须靠突破羞辱和贬谪的壳茧，才能见证灵魂的力量，“灵魂，”汤玛士摩尔如此指出，“常在我们自觉最卑微或最不期待它的时候出现。”对我而言，这句话当然是千真万确的。

谁让你心弦颤动？

当我们一直停留在信奉童年时期威权式的宗教时，我们其实很难知道对于宗教，我们需要和想要些什么，因为在我知道问题以前，已经有那么多答案提供给我了。伟大的丹麦神学家齐克果曾说：“当你已是基督徒时，如何再成为基督徒呢？”这个基本的问题，可以提供给所有的宗教徒思考，意思是，当你在成长的历程里，已经有一些权威的声音，要你记诵一些你根本还没有想过或知道要问的问题的答案时，你将很难能够掏空自己，重新发问。只有等到儿童的认知发展到达某种成熟阶段后，这些问题才会对他们有意义。

但是，权威的、癫疯的宗教才不让它的信徒有发展认知的机会，它们提供的教义和语言总是如此斩钉截铁，如此清楚和僵化制式，根本不让心灵根据自然

的发展而提出任何疑问和探询。

其实，宗教的自然语言应该是类推的、象征性的和故事型的，超过半数的宗教经典里包含着神话、寓言、诗篇、梦和预言式的情景，这些总归来说都是一种象征形式。保罗田立克也曾说所有的宗教语言都是象征性的，上帝绝不可能用过于理性的思想模式来理解，这就是我们需要想像力的原因。

对神的灵魂爱的迹象

对神的灵魂爱常会要求我们要拥有相互依存、自我牺牲、忍耐毅力和独处的德行，但有时候，对神的灵魂爱却也可表现出独立自主、自我欣赏、放开执着和社会化的风貌。记得我曾在第一章里谈到，责任、义务、长期受苦、自我否定和互赖，都是迷惑的爱 的特质，这些特质单独存在时，确实是一种迷惑状态，因为它们都只是事情的极端化而已，而对神的灵魂爱却可拥抱事物的两极，保持在较中庸平衡的状态。通过综合事物后的观点，可以达到一个更深入的层次，扩展我们的想像世界。

我所说的“综合”，并不表示就是“妥协”，“妥协”是把两个相对的东西放在一起，每边都放弃掉一点；“妥协”充其量只是掩盖冲突，却削弱了彼此的力量。因此，对神的灵魂爱并不是妥协，容我在这一

章后面的部分，谈谈“综合”后产生的一些心灵的果实，四个主要的果实是社区、力量、创意和怜悯之情。

社区

社区是“相互依存”和“独立自主”间的综合体，社区越是真实，里面的个人就越能感觉实在，换句话说，人们在一个真实的社区里，最能实现自主感，而他们也只有先实现自主性，才能创造一个真实的社区。

和“真实的社区”成对比的是“迷惑的宗教社区”，里面洋溢着有毒性的羞辱感、孤独、恐惧和不安感。这些社区里的成员无法实现自主性，常常会彼此牵绊、羞辱。为了想得到绝对的安全感——包括保证死后可以上天堂，他们会放弃个人的意志和心灵。“迷惑的宗教社区”只是个集体居住的场所，并不是真实的社区。

真正的宗教社区能够形成，应该出自个人的选择的结合，是对话之后的产物，成员愿意讨论彼此间不同的观点，在彼此的了解里得到成长。真实的社区也不会只是静止地存在着而已，它是一个活动的机体，会挣扎，会犯错误，但也愿意改变。

我们需要社区，因为我们的天性都是社会化的动

物，我们的生命开始于一张像镜子般回映着我们的脸，那也代表着一段关系的开始。这个情景将会变成我们内心难以抹灭的记忆，如果日后我们可以成功和健康地完成与“原始对象”分离的任务，这段人类最早的关系，也将会是我们建立其他人际关系的典范。

但是，如果我们无法完成与“原始对象”分离的任务，我们将会进入一个幻想型的、自己对自己的迷醉状态，寻找一种婴儿般的安全感。迷惑的人通常没有建立真实社区的能力，因为他们也并没有建立对自己的真实认同。

一个出自灵魂的宗教社区最大的好处是，它可以在我们“除魅解惑”的过程里，保护我们免受伤害。整个社区可以创造一个很好的回馈的环境，个人主观的经验能够加进社区的意识里，提供真实的人际接触。当我们了解、也关爱着团体里的其他人时，我们将可感受到每个人心里那张独特的世界地图，而每次我们经验到一张新的地图时，我们自己也在成长。身为宗教社区的一员，我们心里踏实而有力，通过群体，我们将能克服“分离”与“认同自我”的任务完成时，难免会出现的孤独感。

力量

力量是“自我牺牲”和“自我欣赏”间的综合

体，能够拥抱灵魂的人，也能够肯定并拥抱他们的权力——他们自己的身体和智慧上的才华、他们自己的独特性、癖好、创意和感情。

相对而言，迷惑的人却常自愿放弃权力和世俗性的需求，当我们拒绝拥有自己的权力时，我们其实正沦为权力的受害者。我们的情绪占领了我们，于是我们将受情绪之苦，而不是利用情绪来滋养、保护我们最基本的需求。

真正的圣贤都有力量，他们常以战争英雄而留名，真正的人性绝不是受害者。

拥有我们灵魂的力量，也意味着拥抱我们的阴影，“阴影”曾被卡尔容格用来形容人性里遭到压抑和未曾拥有的部分；例如，当我还是小孩子时，大人告诉我愤怒是七大罪之一，因此我总是压抑住愤怒，而过分认同“愤怒”的反面——好好先生。我总是保持着僵化的笑容，别人对我的冒犯，我也视若无睹。当我开始酗酒时，我的愤怒会以很原始而无修饰的形式冒出来，完全无法自制。维琴尼亚萨提尔曾说：“被压抑的愤怒就像是锁在地下室里的饥饿的狗。”这是一种非理性的力量，在我好好先生的那个走偏端的自我里，我从来不会生气。

在宗教上陷进迷惑状态的人，也常会以好好先生和无辜的模样出现，这类型的“无辜”还常全盘拒绝

世俗对权力的喜好和取得。然而，拒绝权力本身就是项权力的旅程，这等于拒绝接受自己也有“我想要我想要的”的人格部分，或全盘认定因为自己有这种想法，而是个罪人。其实，无论全盘拒绝或接受自己的“阴影”，都有碍于个人实现真正的权力。

压抑我们灵魂的权力，常只会让我们变成“施虐受虐狂”。如果能够拥有真正的权力，并不会会有施虐或受虐的问题，但迷惑的宗教者内心里，权力常被拒绝或视为不好的东西，就很有可能成为施虐或受虐者了；有一个暴力倾向的施虐者和一个受害者的形象，同时结合在同一个人的内心里。在无辜的信仰后面，隐藏着暴力。“信仰”对这群迷惑的人来说，通常就是“较弱”和“服从”的代名词，而权力则试图通过这些人的服从权威，达到控制的愿望。

我曾辅导过许多拥有强烈道德正义感和受害意识的人，许多案例里，他们都会侵犯到别人的权力，当我和他们相处时，他们总是试着要控制场面，他们会要我想个什么方法，“摆平”他们的配偶、老板或小孩。他们越是跟自己的受害者形象认同，就越想要控制周遭的每个人。

其实，当某项美德过于极端化而变成恶习后，就再也不会是美德了。汤玛士摩尔便曾说过：“当我们不愿承认暴力在我们心中占有一席之地后，暴力才会

真的出现在我们的世界里。”

创意

创意是“忍耐毅力”和“放开执着”的综合体。几乎所有宗教都把神当做一个创造主和生命的来源，创意当然也是对神的灵魂爱的一个明显的征象。

根据汤玛士学派哲学家杰奎斯马田（Jacques Maritain）的说法，每个艺术品都可分为两个元素：创造的本能和技术。这种分法相当于阿波罗——戴欧尼型的分法，阿波罗是形式之神，也是艺术作品的技术和形式部分，戴欧尼型则是艺术品的核心的那个富有创意的部分。一件伟大的艺术作品应该是在这两者间维持完美的平衡，对创造的爱来说，也是同样的道理。对神的灵魂爱同时都需要形式和创意，而对神的迷惑爱，通常只取其中的一个极端，并且过度认同这个极端。

怜悯之情

也许对神的灵魂爱最明显清楚的标志，就是怜悯之情了。怜悯既有热烈的个人承诺，也能对别人看事物的观点，抱持开放的态度。关怀别人的同时，也能善自珍视自己，冥想神意。

对神的迷惑爱，常将信仰不同的人视为异类，但

对神的灵魂爱，则接受没有人能够了解所有的事实，也没有人是绝对完美的。在阿波特的研究里，“内在宗教”的人对不同的观点和生活方式，都会抱持着开放的态度。

对神的灵魂爱，植根于健康的羞耻心（healthy shame），最后更会发展为谦恭的美德。健康的羞耻心容许我们犯错，并从错误里学习，将和我们不同意见的人当做也许是我们的老师，通过他们扩展了我们的视野，加深了我们对神的灵魂爱。

怜悯之情也召唤我们服务人群，要我们真正地帮助其他同胞。真正的怜悯之情，永远不会只是在公众场合做表面功夫而已，就像圣经里的法利赛人那样；法利赛人在公众场合表现出宗教行为，只是为了加深别人对他们的印象，耶稣称他们为“伪善”。“印象整饰”只是外在的、迷惑的宗教的面具，而真正的怜悯之情却是内在的美德，拥有内在美德的人，不会对自己有没有新闻上报感到多大兴趣。

宗教这种东西，常让我们相信，会有一个来自上帝的特别的召唤。我自己早在小学六年级时，就已曾有人告诉我，我也有个来自上帝的特别的召唤，结果却是让我陷进非常严重的迷惑状态。现在，我对这种所谓的“召唤”，已经不是很感兴趣了。

然而，我却开始相信，我这一生都是在为我现在

做的事在做准备。把我的工作当成也是一种传道性质，天主教的成长背景和神父给我的教育，对我这一生有很大的启示和帮助。

我现在最感兴趣的，是那些“无名的圣人”，他们是一些从未上过报或得到任何褒扬的凡夫俗子，我们总是被教导要在史书和名人传记里寻找圣贤和英雄，但“无名的圣人”却在平常的人类生活里颠簸、挣扎和生活着，如果我们不对“神圣”这个字眼有太多幻想的话，我相信我们都能在自己的体内，发现“神圣”。

第 10 章 自己给自己的爱，不要吝惜

隐藏你的感觉，你将与自己和别人疏离，你的孤独也将趁虚而入。

——桃乐丝布里姬

想要改变生命，并不能靠五分钟热度，必须靠有意识的行动和痛下决心，才能掌握自己的生命。

——麦尔德纽曼 / 班纳德贝克维兹

“难道你从不想想别人？不要那么自私了。”小时候，我一再地听到这样的话。也许因为这些话常出自父母口中，日子一久，我难免内化为我自己内心的声音。尤其在我做自己喜欢的娱乐，或是闲逛而悠然自得时，这种声音总会幽幽地响起；如果成长背景里摆

脱不掉这样一道声音，我们将很难珍爱自己。

另一个我常听到的讯息是：“先生，你自以为你是谁？难道你不知道傲慢总会导致失败吗？”我从来不确定真的知道这句话的意思，事实上我得到的教诲是，你根本不应该珍爱你自己。我的家庭一直推崇自我牺牲和奉献的美德，任何对自己的兴趣和关注，都会被认为是“傲慢”。“傲慢”是基督教说的七大罪之一，傲慢曾让排名最高的天使撒旦，因而堕落为地狱里的魔鬼。如果傲慢都可以让最高层的天使堕落了，看看它会对我们有什么影响。任何珍爱和夸扬自己的动作和暗示，都会启动我内心的“你自以为是谁”的声音。

这个声音逐渐溶进我的“羞耻交响曲”里，甚至变成主旋律。每当我成功地完成某件事或得到任何荣誉时，这个声音就会冒出来煽弄我的情绪，这种感觉是迷惑状态的一个遮掩不住的特质。

假我的告白

人类的“自尊”（self-esteem）开始于与父母的镜子一般的脸孔做回映的那一刻，当这张脸孔显现出控诉和警告的神情时，毒性羞耻感和对我们内心的伤害，将会射穿我们，破坏我们建立人际关系的能力。于是，我们会创造一个可取悦父母，让父母接受的

“假我”。我们隐藏住原来的脸孔，涂上一磅重的油彩，没有人能再看清我们的真正面目；我们创造出来的模样，是父母想要看到的。这个伪装的“自我意象”也许看来信心十足、有力量、严酷、快乐或愉悦，但它的基础却是很薄弱的，建筑在混淆和困惑的上面，里面没有实在的东西，只有幻想或泡影，无论是自卑或自大。当我们创造一个假我的面具后，我们还要花异于寻常的精力护卫着它，结果便形成一种“上瘾”的现象，因为我们的许多基本需求都要靠“假我”才能满足，最后，我们相信那个“假我”就是真的自己。

我自己在青少年早期，迷上过“好好先生”取悦别人的假我形象，我甚至秘密地煽起一种因为牺牲和受苦而觉得自己很伟大的感觉；看看我是怎么长大的，我已经习惯毒性羞耻感的丑陋面具了，也害怕尝试任何新的事物，为了护卫着我的“悲惨”，我逃避任何有冒险的事。

我也曾用分析、解释和理性看待事物，度过无数孤独、悲伤和困惑的日子。在我酗酒的那段日子里，我会喜欢说一些别人听都没有听过的哲学家，让他们简直要抓狂。“大脑袋”其实也是一种防卫自己的方法，用理智和知识分子的“假我”，保护自己同时也吓吓别人，但这其实也只是个迷惑状态。

我的“假我”当然也会使我痛苦，一直保持警戒，始终想控制所有人，是个耗精殚神的工作，同时也非常的孤单。事实上我跟真实的自我已失去了联结，连感觉自己很孤单都有困难。我很喜欢独处，当我闭上房门后，我就能够放下所有的伪装，放松心情，我的另一个也是迷惑的自我：“只要我喜欢，有什么不可以。”这时就会释放出来，这比我的“假我”感觉真实多了，我在独处时得到的那点释放和自由感，阻碍我对孤单的感受。

我记得五年前，几乎要在电话里对我的朋友大吼，因为我终于体验到孤独的真实的感受了，我兴奋地对着话筒：“我很孤单，我真的很孤单，我感觉到了。”话筒那端的朋友也为我终于能拥有自己的感觉而感到高兴，天知道接线生听到我们的谈话，会作何感想。也许你听来也会觉得奇怪，但那个时刻，却是我生命旅途里，一个开始珍爱和接纳自己的高峰。

羞耻的治疗力量

羞耻就是一种革命

羞耻是一种革命性力量，因为拥抱羞耻，我们就不再躲藏和孤立自己。仅是拥抱羞耻的动作，就能开始转变的过程。

我在第一次前往参加十二步骤会议的那天，拥抱

我的羞耻，以前，我的“假我”最怕的就是袒露心声，我知道表层下是那个叫迷惑的东西在蠢蠢而动，除非确定我可以维持控制，否则我不愿去任何地方。因此，当我第一次前往参加会议时，我并不知道会遇上些什么，心情脆弱却未加防卫，这就是我所说的“拥抱羞耻”：接受心理治疗或辅导，向别人讲述心底的秘密，坦诚地说出自我的感觉——也就是说，将你的真实自我那一面显露出来，就是“拥抱羞耻”了。

除非我们看见希望，否则我们并不能“拥抱羞耻”；没有希望，你甚至不敢将手指抬起来。愿意拥抱羞耻，表示你想要改变，在你的灵魂深处，你希望你能够改变，却一直不敢尝试。愿意拥抱羞耻，也表示你已厌倦了现在生活的方式，你已厌倦了继续再厌倦下去——这就是灵魂通过孤独、无聊、痛苦和困惑的煎熬后，叫醒我们的方法。

如果你发现、认同你自己也是迷惑化状态的人，我希望你的灵魂能引领你进入更深的无力感和困惑感，那个时候，你必须投降，伸出手要求援助。要求援助是个真实且符合人性的动作，除非你先要求，否则便不会得到，而当你开始愿意要求时，其实你已经开始回收援助了，羞耻充其量就表现在隐藏和孤立里。要求援助，就是走出原来的隐藏。

羞耻就是一种感情流露

拥抱我们的毒性羞耻感，将能带来自我的感情流露和“自爱”，但挑战我们内心的恶魔，就不是件容易的事了，需要相当的勇气才能办到。希腊神话里常将自己的挑战，当做是进入地府的旅程。神话里也把自我表露的时刻，当做是走在悬崖的边际上——走在我们主权范围的边缘，所有的防卫和伪装皆已剥除。这些男英雄和女英雄们都必须面对圣经里雅伯问过的问题：“人是什么？”李尔王问的另一个问题是：“人就只有这样吗？”

小时候，我的家庭把任何自夸的行为都视为“傲慢”，他们的观点其实相当极端，并不是所有的自夸都是“傲慢”的行为，有时候也是自爱和自重，只有当我们变得过于膨胀和夸张时，而且行为是出自于完美主义、自以为是的正义感、批评、权力欲和责怪他人时，这种“傲慢”才是真的不好，因为他们拒绝接受人类的限制。

古希腊人称这个问题“hubris”，意即过分的骄傲，这也是圣经里亚当与夏娃故事的宗旨，他们的堕落，来自于他们不愿接受他们的极限。

古希腊作家苏孚克罗斯写的悲剧《伊底帕斯》，让我们对“过分的骄傲”有一个清楚的印象。剧本开幕时，伊底帕斯是底比斯城之王，具有无上的权势，

但他的城市却遭瘟疫侵袭，卜者向他进言，瘟疫的原因就是他自己，起初伊底帕斯非常愤怒，拒绝接受这种说法，但随着瘟疫的恐慌越来越蔓延开来，伊底帕斯必须揭开他的身世之谜。

和我们所有人一样，伊底帕斯也要先回到他的出生地，才能发现自己的迷惑。他所发现的事，后来因为弗洛伊德引用为“伊底帕斯情结”而为世人所知：原来他在不知情的情况下，杀死自己的父亲，还娶了他的母亲裘卡斯塔王后。

事情的证据则一直摆在眼前，“伊底帕斯”的意思就是肿胀的脚，这个伤痕是他的父母带给他的。底比斯城的国王与王后雷遏斯和裘卡斯塔，在伊底帕斯初生下来时，得到预言家的警告，说这个小孩长大后，会杀死亲生父亲，娶亲生母亲为妻。为了防止预言应验，雷遏斯用铁针穿透小孩的脚，不让他学爬，同时将婴儿秘密送给一名牧羊人，要牧羊人将婴儿丢在山里饿死。伊底帕斯后来被山里的牧人夫妻解救，但他后来仍难脱掉冥冥中已注定的命运。

伊底帕斯必须接受由他的脚伤做为一种象征的人类限制，这个教训却是让我们所有人从中学习的，当我们试着要做个完美无缺或拥有绝对的权力的人时，我们其实是在扮演上帝的角色，忘记自己只是有限的、脚跟留在土地上的凡人。

我们害怕接触自己灵魂的黑暗面，因为我们总是如此的极端，我们觉得必须全部都是阳光，不能有一点点的黑暗，我们认为任何事都要是清清楚楚的，不能有一点点的疑惑；然而，我们真正需要的却是与自己“修好”，这种“修好”只有在我们拥抱一向害怕的羞耻后，才有机会达到。

讽刺的是，我们害怕进入自己的心底世界，并不仅是因为我们害怕发现缺陷和不完美，也因为我们害怕知道自己的独特性。劳勃强主（Robert Johnson）在他的著作《拥有你的阴影》里这样说：“发现你的性格也有神圣优雅的那一面，比认为只是个游手好闲的混混，有时候还更扰人心神。”

至于我自己，我把从毒性羞耻感到自重和自爱的旅程，分成三个阶段：复原、揭露和发现期。你可能不会像我写的那样，按照这个顺序经历这三个阶段，你的经验也可能会和我的不太一样，当然灵魂也不能只局限在这三个阶段里，然而，这三个阶段却帮助我整理我的经验。

第一阶段：意志的复原

我称第一阶段为“复原期”，因为它开始于我们的意志力的复原。本书的第一部分里，我曾提到我们的“假我”是一种催眠式的“自我认同”。这种催眠

式的迷醉状态的特征，就是意识的窄化和僵化，一种失控的感觉和深度的恍惚状态。我曾有十七年光阴深陷酒精之中，我的酒瘾增强了前述的所有特征，酒瓶是最需要的东西，我成天只想着喝酒，我的地平线也窄化了。

我在前面的章节，已经讨论过上瘾者会有一种狂烈的特质，上瘾者通常会说他们会有强迫性行为的现象，这我当然也曾经体验过。但现在最让我感到兴趣的却是——当初我怎么停止了想要喝酒的瘾头和冲动；再由此扩充下去，我也想知道别人是怎么停止瘾头的。我抽了二十六年的烟，有一天我决定戒烟，然后真的做到了，我怎么能够停止这种强迫性行为呢？

在我的例子里，我想喝酒的情绪和冲动，总会被一些从前经验里的情景，伴随着过去我曾采用过的防卫式的迷醉状态而挑逗起来。例如，当我在三十岁离开学校时，我对找工作有着极大的焦虑和恐惧，那时我有十年没有接触过任何工作，再以前的工作经验是在办公室当小弟。离开学校和找到工作之间的一年半，是我酗酒最厉害的时期，我感觉自己一无是处，有被遗弃的悲痛感，这更加深了我的羞耻和无力感。触动那些有关恐惧和困惑的童年记忆，我只记得喝酒可以消除恐惧，虽然过去我曾因喝酒而闯过祸。但我一点也不在乎那些事情，只想喝酒。

重新拥有机会

“复原”阶段的关键在于，了解我可以选择。是我诱导自己陷进迷惑状态里的，如果我学习的话，我可以停止继续这样做。对我而言，这种“了解”来自当我参加“十二步骤会议”，和一群处于“复原”阶段的酒徒面对面接触以后，在会议里，我可以把自认很羞耻的故事说出来，看着别人像镜子一般的脸孔回映且愿意接纳我，让我重新和外在的人际世界建立联系，这是让我们从毒性羞耻的死寂世界重新回到真实人间的惟一方法。你当然可以靠着阅读自助书籍，尝试拾回自尊，等着难关度过，但在你真的能够重新与人群建立联系前，什么事都不会改变的。我曾想自己一个人度过难关，大多数陷在自己对自己的迷醉状态里的人，都曾想过要一个人来；首先你会相信除了自己外，别人都不可信任，然后你会依赖自己情绪浮动的选择，直到痛苦无可避免地引起你的注意，你的灵魂通过你的痛苦说话了。

聆听团体里的其他成员谈他们自己的上瘾模式，帮助我更客观地看待自己。倾听别人的故事，得到来自他们的鼓励和支持，不失为一个走出迷醉的好方法，这就是一种“打破旧有模式”（*pattern interruption*）。这套计划能够奏效，就因为它只要我们承诺一天不要喝酒，它同时告诉我们，想要喝酒的第一个念

头是要不得的，最好停止你的第一个念头，这就是“停止迷醉”（trance stopper）技术的应用，你要赶快用另一个念头取代这个想喝酒的念头，或者也可以念贴在会议房间四边墙上的术语和口号，像“你熬得过去”、“放过念头，听天由命”、“一次只过一天”，这些口号变成我的新的催眠暗示语。

这些肯定句和口号，可以用来打破任何因为迷惑化状态而引起的任何问题。但想要打破上瘾者那种似乎已变成强迫和自动行为的模式，对个人的发展来说，却可视为一个很重要的突破。我们将逐渐开始与沃林斯基所说的“迷醉背后的自我”产生沟通，沃林斯基提到，这个“自我”可以改变我们的迷醉状态以及因为迷醉状态的复杂症候群而产生的种种上瘾行为。我相信沃林斯基所说的“迷醉背后的自我”，就是我所说的“灵魂”。灵魂曾在童年时期，为我们建筑起防卫用的迷醉状态，灵魂也能引导我们走进更大的危机，刺痛我们再走向灵魂的怀抱。

走出迷醉状态的方法很简单，但也很困难。“复原期”就是个突破迷醉状态的阶段——或也是我早前常说的“除魅解惑”。通常进入“复原”阶段的人都会因为某些危机或创痛而进到情形不能再糟的谷底，但并不一定都是如此。我曾在第六章谈到“除魅解惑”的其他方式，包括意识的知觉在内。意识的知觉

可以来自与朋友聊天、读书、遭所爱的人或心理医师的质问或参加心理治疗的工作坊，也可能来自“调停”或宗教信仰。

“复原期”开始于当我们下定决心要停止自我毁灭和破坏的行为时，这个决心也让我们接受自己的无力感。

愿意接受无力感的决心，也是个要将生命掌握在自己手上的决心，讽刺的是，当我们愿意接受无力感时，我们重新拥有了自己的力量，我们重新拾回自由，启动了我们的意志。

接受无力感，将使我们愿意要求援助。在我的例子里，“援助”代表参加十二步骤会议，对你的意义可能是找朋友，找一个支持你的团体，跟你的牧师、神父、师父或主教谈话得到启示，找你的心理治疗师或是参加其他的治疗中心；你也可能跟我一样，参加十二步骤团体。

团体具有打破迷醉状态的庞大力量，因为个人可以在团体里建立人际关系网络。当我们在别人的眼里无论如何都能被接纳时，这就是一种回映的过程；分享我们的羞耻感觉，体验爱和接纳的温暖感，帮助我们也可以接纳自己。朋友、治疗师、团体或社区都能提供给我们孩提时期未曾经历过的支持，发展心理学家玛格丽特马勒（Margaret Mahler）将这种支持称为

“重新补给”（refueling）。当小孩子新生的“心理自我”开始要萌芽时，他们需要大量的支持，但如果我们的童年并没有得到多少支持，我们仍能在成年时得到。发展、成长自己的力量，永远都不会嫌迟。

迷惑化状态原来是一种保护，因此，当我们放弃迷惑化状态后，将会回到最开始时的痛苦。而当我们在团体里建立新的回映关系后，我们的“真实自我”便有机会开始成长，这时的“自我”是脆弱的，也需要大量的支持，团体就是个“重新补给”的供应站。

团体也是个现实的检查哨。要重新陷进迷惑化的防卫状态，其实是非常容易的，任何新的威胁出现，都有可能让我们再走回去，而且，既然我们觉得从前在保护我们的那层东西已经剥除，我们甚至会比以前还脆弱。

然而，只要被爱和被接纳的经验能够再持续下去，正面的接纳自己便有可能实现。如果团体看见我所有的秘密的羞耻，而仍然愿意接纳我，我就能够接纳我自己。

未来的发展阶段里，我们仍需要拥有其他形式的社会支持；支持我们的团体或个人也许已成人面桃花，但我们将继续活在社会脉络里。下一章我将谈到朋友对发展“自我认同”感的重要性，而在“复原期”的重要议题却是从内在的、孤芳自赏的迷醉状

态，转移到真正有益的社会生活。

有时候，我最亲密和信任的朋友也会质问我，我从中更加的了解自己。我们无从知悉我们所不知道的事，而迷醉状态有时已变成了一种潜意识的东西，连我们都不知道自己已深陷迷醉状态。这就是迷醉状态的魔力，但其他人旁观者清，可以看到我们缺乏“现在”感、我们的退化、我们的正向和负向的幻想和我们的时间扭曲。如果他们看到我们的这些行为，并且来向我们质问，我们就会对自己多一层了解，对我们自己的经验也会增加了解。

第二阶段：“揭露”期

第二阶段涉及了解我们如何在自己的迷惑状态里变成僵化了。我们必须了解，自己究竟发生过什么事，以及我们童年的真相；我们必须看穿权威式教养的暴力面，以及这种教养方式对我们生命的影响。

最重要的是，我们应该知道，哪些行为属于暴力的症状，暴力的症状包括“过度警觉”、“过度控制”、“身体不适”、“健忘症”、“过度活动”、“年龄退化”、“时间扭曲”、“自我毁灭”、“睡眠障碍”、“有意外倾向”、“强迫性/上瘾行为”和“互相依赖”等，但当我们发展出假我的迷醉状态时，我们已经无从查知这些暴力的症状原先的原因了。因此，当我们能够把这

些症状与原先的暴力（或称为“侵犯”）连在一起时，就开始揭露我们的迷醉了。我们不再把这些症状视为个人的人格特质，而能够了解，这些症状是我们遭到暴力和侵犯后的自然结果。

这里讲的暴力，很多时刻当然是指心理的暴力。多数人其实都是一种难以脱逃的、代代相传的暴力的受害者，我们因而受苦，也因而折磨自己。但当我们了解、知觉自己行为症状背后的暴力后，对我而言，原来我所负载的羞辱感就因而减少许多。

合理的折磨

揭露暴力和侵犯后，我们必须哀悼我们的伤痕，“悲伤作业”就是要把这件尚未完成的事情做完，只有当我们曾经完全逃避掉的痛苦重新回来，并且经过完整的“悲伤作业”后，我们才有机会跟自己更深层的灵魂接触。悲伤是一种折磨，容格说“这是合理的折磨”，而我们的迷醉症状就是为了保护我们逃避这种合理的折磨，但为了整合过去的创伤，这仍是无法逃避的。

悲伤能被死亡引起，带我们重回痛苦里面。父母的死亡常常就是如此，我父亲的逝世就让我进入更深层的“除魅解惑”和灵魂。父亲死后两个礼拜我就戒了烟，这是他送给我最好的礼物之一。当我抛弃假我的面具后，我再度感觉像个小男孩，我必须处理这

个灵魂深处还渴望着父亲的小男孩，父亲的死带我进入我终生都在逃避的“合理的折磨”。

“内在小孩”作业

有一个对我和许多人都很有用的方法，我称为“发现你的内在小孩”。

对我来说，想像拥抱我的内在小孩最重要的结果之一，就是对自己起了怜悯之情。即使现在，当我注视镜子时，那个古老的责怪、比较、自贬的声音仍然会响起来。即使这些年来我已从朋友和团体成员里接收过新的声音，那些古老的催眠暗示语还是会像录音带般定时播放。多年来，我也读过教你如何爱自己的书，我看着镜子里的自己，一再地说“约翰，我爱你”，有几分钟还满有效的，然后声音就变质了。

除非个人能够重新建立社会关系和接纳自我，否则心理技术基本上还是没有用的，我们既需要社会的支持，也需要在情绪上拥抱我们自己遭拒绝和分裂的部分；把我们自己当成小孩，是我发现拥抱自己最快也最好的方法。

我里面住着一个小孩的想法，来自“交流分析”（Transactional Analysis）学派的创始人艾瑞克波恩（Eric Berne）。研读波恩的作品，我才明白自己曾不自觉地经历过“年龄退化”——像对着老婆和孩子发脾气就是。有一天，我闭上眼睛，看见一个小男孩，

我立刻就爱上他了。他站在德州我出生的房子前面，双手托着下巴，好奇地望着这个世界。我感到浓厚的爱意，却使我轻声哭了起来，我知道我又再度进入灵魂了。当我拥抱这个小男孩的意象时，我拥抱了自己。这是相当有力和升华的一件事，我爱以小男孩意象出现的我自己，通过小男孩，我能够毫无条件地拥抱我自己。

自恋的问题

“内在小孩作业”有时候会被解释为是一种自我中心和自恋的行为，其实，这也不过是我的内心的父母批评的声音再度涌现，用比较心理学的方法跟我说“不要那么自私”而已。

自恋（Narcissim）是另一个取材自希腊神话的名词，纳西瑟斯爱上自己水中的倒影，并跳进水里想与影子结合而丧生。事实上，这正是个自己对自己的迷惑状态的绝佳写照，而“内在小孩作业”却是设计来阻止这种迷惑状态的。

婴儿时期，我们都有健康的自恋需要，需要得到赞美、被照顾、身上每个部分都无条件地被爱。如果这些需要无法得到满足，我们会试着用其他渠道来满足需求。而当我们尝试要靠自己满足这些需求时，需求会被扭曲而变得有害。

有害的自恋是迷惑爱里的一种自大形式，是基于

想保卫自己而产生的。对这个脆弱的、遭羞辱的自我而言，跟别人交往是一件危险的事，只好靠不正常的自恋来保护自己。

完形心理学的创始人佛瑞兹波尔斯，曾经将自恋描写为坐在一个四周全是窗户的房间，望出去看到的却全是自己。

迷惑的自恋者相信他们可以自己生产和控制“自爱”和“自我接纳”（而不是透过团体）；以前我也想过要靠读书来这样做，但发自灵魂深处的“自爱”无法生产，也不能控制。一开始时，我们只能透过他人的眼里，慢慢地发现它。

“内在小孩作业”可以带我们产生深层的改变（second order change），但它常会跟自恋混淆在一起，那就实在太不幸了。爱和接纳自己，是来自灵魂最切的呼唤，如果我们缺乏自爱的内心关系，我们在外面的爱，也会变成实质只是在寻找自己的一种占有式关系而已。

“内在小孩作业”也帮助我发现一个较深刻的、较少受污染的自我观点。把自己看成小孩，远比冻结的假我还具有精神上的意义，每当我注视着镜子里的“假我”时，我只看到艰难和限制，这种意象是用来让我继续存活下去的，充满防卫意味，也冻结在时空里。

内在小孩的意象却容许改变和成长。我在冥想与自我对话时，触碰到自己的早期阶段原来是拥有各种可能性的，这是一种具有治疗作用的拥抱。我在与自己的内在小孩对话的同时，感觉到我多年前就已弃绝的困惑、感觉和需要，这是一次潜意识的约会，原来只留在潜意识里的“自我”终于出来跟我见面。

护卫

揭露和重新寻获内在小孩后，我必须照顾、教养这个小孩。我们倾向用我们受教养的方式，来教养我们的内在小孩，因此，“护卫”意味着我们要学习做自己更好的父母，做个能够帮助孩子顺利进入成年期的好父母，我先要帮自己完成那些我在小孩时期未能完成的发展任务。

“护卫”有许多技术，其中最重要的一种就是“价值澄清”；挑战旧有的家庭规则，则是这个技术的开始。家庭制度里的“否认”法则，能够转为自我知觉和坦率；“不要有感觉”的法则，也能转变为学习发现感觉究竟是什么，以及定义我们自己的情绪界线；原来窒息的沟通方式，也能转变为开放和坦诚的沟通。但这些都需辛勤和努力，和其他的技术学习一样，需要时间和不断的练习。这个作业送给你的礼物，就是发现你自己的价值。

当我发现生命和关怀还有新的途径后，我的“自

我价值”感也加强了，变得较接近我想当的那种人，也更接近我能够真的爱的那种人。我同时发现，过去我相信的爱根本就不是爱，过去，我的关系都是建立在迷惑的爱里面。

仅仅这种发现，就能让我从一直苛责自己里解放出来。我会将所有的精神都投注在羞辱我自己，但现在，我开始学习肯定自己、说不、要求我真正想要的这类事物，以及学习表达我的感觉和需求；许多时候，我感觉自己就像在学习走路那样的新鲜。刚开始时，我对表达自己的方式觉得很惊奇，这也像是在学习一种新的语言，我必须常常的练习；但我在这个过程中，总会发现一些关于我自己的事。我发现其实我是很想改变和成长的，我也很愿意容忍惊奇背后的不舒服和尴尬，我发现因为我爱自己，已足够拥抱我的羞耻，我愿意投资在自我成长的任务里。

第三阶段：发现期

当我们揭露我们的迷惑，能够与内心的家庭和真正的家庭和平相处后，我们已准备好进入更深层的“自我发现”和“自爱”。但这个过程，并不会按照精确的时间表逐项发生，任何时候、任何地方都可能出现灵魂的深刻一瞥。因此，我所描述的事情，可能在任何时刻出现；虽然为了方便，我还是将它称为第三

阶段。这是个唤醒精神的阶段。精神的教律有世俗和宗教的两种，都可提供给我们深化与自己的关系的方法。世俗的教律包括“内心的重新配图”（internal re-mapping）、“梦想任务”（dream work）、“积极的想像”（active imagination）、“静坐冥想”（meditation）和“想像作业”（imagery work）；宗教的精神教律则包括静坐和冥想、祈祷和怜悯行动。

我参加的十二步骤会议，曾让我回到早前岁月体验过的一些精神教律。当我就读神学院时，我们每天都要做一个反省和自我检讨的功课，每天也要祈祷，早晨用静坐做为一天的开始。做自我检讨时，我会对自己有许多价值判断的部分，所以离开神学院后，我很快就停止了这项功课。我还试着继续静坐，但我从来没有真的学会如何静坐。我的祈祷生活对我非常重要，而且我也从来没有停止过这项修习。我参加的十二步骤会议，还包括自我监督的静坐和祈祷。

自我监督

这是属于十二步骤里的第十步骤，要求我们继续进行自我检讨，而且，当我们犯错时，还要迅速承认。这其实只是我在神学院里的那一套换上新装而已，对于自我深化，这是非常重要的。

这个步骤的教律包括坦诚、延迟对追求事物的欲望、学习负责任和谦恭的心态，同时要活在当下。

“坦诚”要求我们克服想要掩饰错误、永远都对的强迫性心理。认为自己永远都对，只是一种自大的迷惑化心态，它的反面，永远都错，也是一种迷惑心态。自我监督的习惯帮助我们接受我们的责任，也帮助我们学着放松一点。

祈祷和静坐

十二步骤的第十一个步骤，要求我们通过祈祷和静坐，增强我们与神的力量的接触；这是我们在第三阶段努力追求心灵成长的过程里的另一个层面。

我在祈祷里认知到，有一个比我还伟大的力量，我们通常称为神或上帝。所有的宗教传统里，都会有某种形式的祈祷仪式，用来礼赞他们所崇拜的神；长期以来，大多数宗教传统都把祈祷当做是具有治疗作用的东西。

对我来说，祈祷不失为一个让我维系住健康的羞耻心的好办法，当然祈祷也是个非常个人的事情。

至于静坐，神学院并没有教我什么静坐的方法。我静坐了九年半，却从不知道我到底在做什么。在我经历改造的阶段的前十二年里，我从未想到静坐这回事，但随着我做得越来越深入后，我开始发现其实静坐也可以有很多种方式。哈佛大学的心理学家丹尼尔高门（Daniel Goleman）曾研究过全世界最常使用的静坐方法，发现仅仅只是集中心神在呼吸上，就是最简

单、也最普遍的静坐技术。后来我还使用过史蒂芬哈尔本（Steven Halpern）的录音带《光谱组曲》，确实能帮助我体验更深的静坐心境，再后来，史蒂芬还曾和我一起制作静坐初阶的录音带。

我也曾试验过找一些字来参话头，但我并没有戏剧性地看到什么样的视觉，现在我仍然保持每天练习的习惯，但我还需要勤加学习。

静坐对我最重要的意义，就是能和我自己建立一个更深入的关系。我认为的静坐是处在意识和睡眠间的一个意识替换状态，也可以说静坐是我选择的一种意识的迷醉，但我因而能够更加地了解和我自己。我必须坦白地告诉你，没有任何东西能像我对自己的“认同”和“想法”，那样引起我的兴趣了；但即使到达这个阶段，也已不是件容易的事，早期我处在自大的迷惑化阶段里时，我从不会对自己感到真正的兴趣，那时，我总忙着用假我的面具掩盖真我。

寂静是灵魂会自然出没的地方。寂静并非一无是处，虽然在现代繁忙社会里，寂静总会被视为没有价值，但寂静里隐藏着伟大的治疗力量，每个优秀的咨询师都应该知道。

要求当事人用开放的心灵进入寂静，是所有静坐法的目标。但并不是只靠技术就能带我们走到那个境界，寂静已经在那里了，它也是万物的根始。

想要溶进寂静，需要教律，但比较来说这是学习放下的功夫，而不是要做什么事。我绝对不能念着想控制或指导整个过程，有这个念头就不对了，我通过教律准备好自己，要求，然后等待。

静坐间，我曾拥有过自我接纳和心灵扩展的经验，却不知如何用文字来传达。对于正在发生、进行的事情，我总也有种似曾相识的感觉，这种经验让我觉得，我在多年前已预知这种事情将会发生。有个学派认为，我们在孩提时期，会比成年时期对自己还有更大的视界，容格就曾这样提到，“童年比成年期，更能绘出自我的完整图案，或者说是，整个人的纯粹人格。”

同时，我也经历了一种确定感，知道我想要的，终会给我。在我最需要的时候，我恰好在书里读到最适合我的字句；我在演讲场合里，恰好听到最合时宜的想法。这种巧合实在写也写不完，更加地深化了我内心里的确定感。

最重要的是，静坐带给我一种艾瑞克森称为“自我整合”的感受，这意味着无条件地接受我生命里的所有的事件，这种经验传达出的清楚讯息是，我在当时做的每件事情，都有比我所能知道的更为重要的意义。我接纳我的生命历程里所有的伤痕、防卫、失败、命运因素和环境，以及所有我曾做过的选择。当

我用现在的意识回顾生命时，生命的每个部分（除了独身又酗酒的那九年半外）都有价值和重要性，从我的灵魂的观点来看，它们都是完美的。这种接纳在大多数时刻都是真实的，我曾有过悔恨的时刻，但通常都不会持续太久。

另一个静坐的果实，就是清楚的知觉我的生命的独特性。家里的长辈们确实对我很重要，我感谢我的祖父约琴夫艾略特传授给我的那些美德——承诺、毅力和诚实。我相信我也实现了父母对我的期望和梦想，我很高兴他们曾拥有梦想。当然，我生命里最有创意的那个部分，还是出自我个人灵魂的独特性。

爱的行动

第十二个步骤，驱促我采取爱的行动。它好像在说，进行过十二个步骤后，我们的精神层面被唤醒了，我们试着将这个讯息传达给其他的酒精上瘾者，并且在我们自己的其他事务里，运用这些原则。任何能够做到第十二个步骤的人，都已经在付诸行动了。珍爱自己与善的感觉自己就会扩展，而十二步骤，如果你还记得的话，却是从当事人已经走到谷底，坏得不能再坏时开始发展起来的，它的最重要的元素就是精神层面的唤醒，而这种唤醒，更是我们从迷惑的和冻结的过去里复原过来的关键。活在当下，回到现在，对正在发生的事情付诸行动。

自我接纳练习

自大的 理想化的	灵魂的	自卑的 贬抑的
诚实		
我是正义的 我看见兄弟眼里的 稻草却看不见自己的 木头	· 我需要回馈，因为 我的观点有其限制	· 我是个说谎的人
失败		
· 责怪别人，都是 别人的错	· 我能从失败中学习， 我接受有些事无法受 我控制	· 责怪自己：我是个 失败者
成功		
· 我一个人完成全部 的事，我真优越	· 我运用我的能力， 发现正确的事物关系	· 我只是幸运，其实 我没有这个能力
自我形象		
· 我大部分时间都花 在包装自己，我被长 相的事占据了	· 我接受我的身体的 样子，并用好的营养、 睡眠和运动来关心它	· 我很丑，想要好看 有什么用？
需求		
· 我不需要别人的东 西	· 我知道也能表达自己的 需求	· 我是贪得无厌的
意志		
· 我过分控制自己也 想控制别人，我不知 变通，也否认自己	· 我能在适当时机坚 持或放开，我有感情， 也有欲望	· 我无法控制自己的 强迫性行为 and 放纵

第 11 章 友谊与爱

对古人而言，友谊似乎是一种最快乐也最富有人性的爱，是生命的皇冠和美德的学校。相较之下，现代世界却忽略了友谊。

——C. S. 李维士

最近我的母亲给我一些儿时的照片，其中一张特别吸引我的注意。那是一张四个男孩站在一起的照片，每个人的右臂都搭上另一个伙伴的肩膀，看来就像是小说里的四剑客。我是左边数来的第二名，看来还是相当年轻。其他的人是乔丹纳、狄克史蒂芬和鲍比哈列特。我知道乔和狄克目前的行踪，鲍比却不知去向。现在我跟他们都没有再往来了。但当我看着照片时，我还是感觉有些悲伤。做为四剑客之一时，确

实有过一种美好的安全感，那也曾是我童年的快乐时光。我大概才十一岁，弗洛伊德称这个年纪是潜伏期，意思是性欲在这个阶段是潜伏的，男孩除了欺负女孩外，不会跟她们在一起；周围的女孩，特别是我们的姊妹们，都认为我们这四剑客实在又傻又不成熟，但我们并不在乎，我们是男孩她们是女孩，像我们这么充满幻想又娇嫩的年龄，你还能期待什么？

女孩们认为男孩是蠢蛋，她们自己形成朋友圈，腻在一起讲悄悄话和傻笑，还常开我称为愚笨的睡衣派对。

友谊是童年时一个很重要的元素，在我朋友眼里，我做什么都是对的，因而容许我开始体验到我独特的人格和自我，我童年时期的朋友，为我的灵魂的成长提供了肥沃的土壤。

许多发展心理学家都相信，良好的友侪团体和良好的亲子关系一样，对孩子的成长都是非常关键的，有些学者甚至主张，孩子的友侪团体同伴的素质，在决定孩子的心理健康方面的重要性超过其他事物。

迷惑的童年友谊

当我们还是孩子时，我们与父母和同伴发展出来的关系，当然就是让我们体验人际关系的开始，但硬币都有两面，父母和同伴，也可能是我们拥有发自

灵魂的童年友谊经验的阻碍。

与父母的联结和关系，就可能阻碍、牵绊我们发展同辈友谊。最常见的迷惑化角色就是“爹是我最好的朋友”，陷在这个角色里的小孩，也许就不能顺利的发展他自己的朋友圈。

大学时代我有个喝酒的伙伴，让我称他查维吧。查维的父亲常跟他说：“只有你跟我在一起对抗这个世界，你谁都不要相信。”查维后来常说他在童年时候没有朋友，他的父亲拥有一仓库的武器，还常教查维怎样使用武器，每个礼拜他们都会在一起玩模拟战争游戏，他们总假想自己是受攻击的一方。查维的父亲也是名酒鬼，当他喝醉时，常会在半夜叫醒查维，开玩笑说他中枪了好吓吓查维，或说房子已被刺客包围，准备要杀他们。

我认识查维时，他也酗酒多时了。他简直无法维持任何长期的成人关系，当他因吸毒而自杀时，只留下一封充满精神分裂字眼的长信，说这是他寻求解脱的惟一方法。

查维与他父亲建立的友谊，比平常的亲子友谊付出了更为惨重的代价。但底线则是，孩子必须拥有他们自己的同侪友谊。

然而，同辈友谊间，也会因为不适当的同侪团体压力和羞辱，而造成负面的后果。对许多女性而言，

童年同辈团体间玩“这一国”和“那一国”游戏所造成的伤害，是极深刻而难以弥补的；分“你是我们这一国”和“你不是”的年轻女孩，有时也会表现出非常残酷的一面，这些女孩子团体每天就在分分合合间，造成一辈子都难以抹灭的伤痕。

成年友谊

“人们太忙了，他们总是把事业放在友谊的前面。”这是我引用 PBS 电视节目《创造真爱》访问过的一位人士吉姆说的话，吉姆还建议，跟在工作关系和恋情关系后的友谊，需要特别的照顾。访问中的其他人也同意吉姆的看法，还有位仁兄甚至觉得友谊是“不切实际和浪费时间”。我一开始对这位仁兄直截了当地拒绝友谊的价值感到有些吃惊，继而我才记起当我知道自己并没有深交的朋友时也因此开启了我人生里一个重要的改变。这真是应了“相识满天下，知交有几人”这句谚语。

直到我四十岁初期时，我才有了这个认识，这也是我“揭露”阶段里的一个部分，我才知道我的迷惑化的内在小孩一直期待不必做什么努力，友谊就会奇幻般地出现。

那个时候，我的情况看来是这样的：我认识很多人，但我忙得没有工夫建立友谊；我有一个老婆，老

婆的孩子，我和前妻生的孩子，还有一个事业成功的阶梯等待攀爬，我已经遗忘了当年的乔丹纳、狄克史蒂芬和鲍比哈列特。无论如何，年轻时代会觉得这件事很重要，但在狗咬狗的成人世界里，却无关紧要。

我父亲的死

我开始察觉我也有友谊的需求，是因为我父亲的死引起来的。许多人都提到，父母逝世的经验是他们的一个心灵时刻，无论你们之间的关系如何，父母的死将永远地改变你。

父亲死后我感受到的空虚，带领我一探内心里的父亲形象。我其实还带着过去那种贬抑父亲的想法，这些想法曾在父亲的葬礼里冒出来，几个月后又出现一遍。我必须处理这个我从童年时期已拥有的父亲印象，我必须放弃小男孩时那个万能的父亲能够保护我免受伤害的幻想。现在，我必须成长，自己也当父亲。然而，当我处理这些议题时，却因为接触到孤寂和死亡，而进入深层的恐惧和焦虑，但面对孤寂感和对死亡的恐惧，我忽然明白自己并没有真正的朋友，我决定就这个方面，深入研究一下自己。

缺乏真正“自我认同”，陷进迷惑状态的男人，会像婴儿一样渴望被爱，却不能交到好朋友。他们跟女人的关系是单向的、肤浅的和不负责任的，同样的模式也适用在他们与男人所建立的关系。他们会是很

好的同伴，在高尔夫、网球和射击俱乐部等男性团体里，他们都能有优异的表现，因为这些团体的关系都是肤浅和没有亲密关系的，这也正是我陷进的困境。

迷惑的友谊的种类

由于迷惑状态是一种防卫式的、自我孤立的恍惚，在“除魅解惑”前，迷惑的人根本就不可能维系真正的友谊；当然迷惑的人还是会建立一种“假友谊”，这不是重新模拟他与父母间的原始关系，就是企图靠着别人或团体，填补他们内心的空虚。

精英团体

迷惑状态的人会倾向加入给自己特殊标签和特殊感的团体，这些团体——无论是经济、社会、宗教或秘密团体，都有些文化品质。这种精英团体的成员怀有强烈的“异类”和“同类”的心态，虽然团体内彼此宣称具有伟大的友谊，但其实这和友谊没有多大的关系，而是一种自我膨胀。

另一种精英主义就是追求“有钱有势的朋友”，我们都知道这类型的人，他们觉得交上有钱有势的朋友，就能得到能力感和认同感。

父权制度里的迷惑友谊

一般而言，父权和真正的友谊是对立的，因为制度总会凌驾个人，王国也先于臣民。他们会害怕友

谊，因为友谊后面隐藏着力量，两个人或一群人绝对比一个人还有力量，国王要的是一个绝对服从的国家，不想看到捣蛋分子。

互赖的友谊

迷惑的人常会感到空虚和失落，他们寻找可以填补他们空虚的人做伴，这种建立在情感空虚和渴求上的关系就称为“互赖的友谊”，朋友彼此利用来填补自己的空虚。

互赖者通常不会有意见不合的时候，这是他们事先建立的共识。然而，这也是个完全出自我们的幻想和不切实际的期望的迷惑状态，我认为这种友谊是儿童对儿童式的，每个朋友都被期待要付出毫无条件的爱和绝对的支持，满足其他朋友婴儿式的需要，而那些分不清楚人我界限的人，更是特别容易陷进迷惑化的友谊里，他们不太能够说不，不知道怎样拒绝别人。在许多实例里，他们都曾在小孩时因为表达愤怒而遭遗弃，有时候，也会有人利用“愤怒”来控制友谊。

不能用说不或表达愤怒为人我之间设立界线，将会为他们产生一个没有界线的关系，在这种关系里头，无法调解冲突或容忍彼此间的差异。他们既然无法用较可敬的方法，克服彼此的差异，也会因此缺乏真正的接触和亲密关系，结果就是许多的假我面具和

虚伪的亲密关系。我自己就曾经建立过这样的关系，也因为一直要戴上双重面具进行虚伪的人际沟通，觉得相当累人；你口里说的是一回事（你的朋友想听的），想的却是另外一回事（你自己真实的感觉）。我的朋友约琴夫每次都告诉我他的工作环境有多烂，他的老板是个混蛋，每次我跟他在一起，他必定巨细靡遗地转述他老板的言行举止，好像同样一首歌，却唱九十九遍歌词。他说话时，我都会保持微笑，富有同情心地点着头，偶尔发出“哦”或“真糟糕”或“他真是个混蛋”这样的短句，但我真正想说的却是：“你为什么不辞职，另外找个工作，我已经听够你的牢骚了。”我为什么不就这样告诉他，因为我害怕这样会侵犯到他，我害怕看到他的和我的愤怒，我又在重复“好好先生”的模式，我担心如果我们其中一个人发脾气了，我们的关系也会结束（被遗弃的恐惧），我是个好好先生，而好好先生是不能发脾气的。

有一天还是会发生，我们其中一人还是会发脾气，那就不是件好事了，那些冗长乏味听对方讲话时累积的怒气，也会突然地爆发出来；我知道当我盛怒时，我会告诉“假朋友”滚开，我再也不要看见他了。老实说，我曾这样做过几次，感觉很龌龊。

工作里的互赖友谊

工作场所里能建立真实的友谊，但更常见到的是

狗咬狗、人吃人的互赖型友谊。

工作场所里男人会组成小圈圈，这在规模大和科层化、规定僵硬和父权制的公司里特别常见。小圈圈以外的就是圈外者（例如，老板）和圈圈边缘的“替罪羔羊”，小圈圈里面大家互称同志，但这其实也只是个错觉。“同志”底层的却是恒常的批评和讽刺，这种所谓的朋友却是靠愤怒、羞辱和不义感连结在一起，彼此间的竞争情形也异常惨烈。

许多女人也会组成小圈圈的朋友团体，但方式和男人的不太一样。她们通常不会显示出竞争性，也拒绝承认其实她们也是非常竞争的，她们会用消极的攻击性语气，谈论办公室里的其他女人。

男人上班去，他们的妻子有时也会组成小圈圈，她们每天花几个小时，在电话里讨论丈夫的问题、财务状况或其他生活困扰，但对个人事务的质疑却是禁忌。任何想要改变和改善自己的女人，都会被小圈圈其他成员温和地阻止。

这群迷惑的女人间的友谊，却是靠分享痛苦和秘密在支撑的，而不是真正的采取什么行动。许多已婚妇人会和女性朋友分享关于丈夫的事，却不会直接质问她们的丈夫。

另一方面，迷惑的男性朋友常常聚在一起，却很少分享任何个人的事，当他们拿个人的事情进行交流

时，这种交流却常是羞辱和充满尖酸讽刺的，迷惑的男性友谊里的人花费许多时间玩耍胜过别人的游戏，竞争和嫉妒闪动在他们的眼里。

出自灵魂的友谊

亲密的友谊关系需要时间来发展，我们可以一见钟情，只见一面就想跟对方做爱，但友谊却需要时间。

友谊通常起自一群因缘际会而聚在一起的人，开始彼此“看对眼”的时候，他们也许是在一起工作，属于同一个钓鱼俱乐部，上同一间学校等等。会成为朋友的人通常都从只是相识开始，点个头，讲几句客套话，但这种礼仪也仅止于如此而已。更深刻的友谊则来自像合作这样的关系，合作是友谊的温床，C. S. 李维士（C. S. Lewis）就认为，过去友谊较被看重，是因为过去的人较有合作的需要，他们能否生存，要看彼此的合作关系。

原来只是相识的人，放进需要合作的情境后，常常就会变成伙伴。泰瑞戈尔斯基（Terry Gorski）曾把“伙伴关系”描述为彼此的活动可以分享，而当初也是这些活动让他们在一起的。也就是说，在伙伴关系里，活动的考虑总是先于个人。一个人可能在钓鱼俱乐部拥有许多伙伴，当他想去钓鱼时，任何一个伙伴

都可同行。

假以时日，伙伴间也许会发展出真正的兴趣，你发现你的某位伙伴，也和你一样喜欢烹饪美食，或是喜欢聊天，你逐渐了解你和伙伴间有些相同的嗜好和兴趣，你们之间对“人”的兴趣越来越重要，你们花更多的时间在一起，较从前更了解对方，慢慢的，你们之间的情感会带你们进入友谊之爱。

现在，人已经比活动更重要了，这个人是你的朋友，你选择跟他们在一起，你想有他们作伴，胜过只是想找人从事某项活动。

调解冲突

如果我们的友谊能够成长，它们将能让我们移进更高层的亲密关系里。如果朋友间选择要维持更频繁的往来和更亲密的关系，他们就必须愿意调解彼此间的冲突，我发现“冲突”是所有关系里最难处理的部分，在我进入“揭露”期前所结交的那些朋友，有意无意的都有绝不可冲突的默契。有几次我感觉快要发生冲突时，我便开始逃避，编造理由躲藏起来。渐渐的，退缩便变成真正的隔离，以及情感和物理上的断绝。迷惑化的友谊就是建立在逃避冲突上面的。

我很感谢我的妹妹和弟弟，现在都各自在进行他们的“个人成长”计划，自从经历多年的分分合合、亲密和疏离之后，我妹妹和我正在建立一种友谊关

系。在我们家里，愤怒总是累积、压抑到无法处理的程度，然后便爆发开来，彼此争论，接着便各自退缩。当我们年纪再大点，“退缩”就是彼此不说话，有时候还维持好几个月。我们现在学会即使对对方生气，也不用断绝关系，我正学习与我的弟弟和妹妹调解冲突。

无论两个朋友有多少相同的地方，每个人都仍有他的独特处，也有他自己看事情的观点，所以他们必须学会处理彼此间的差异，经验、认知别人的观点，也能帮助我们成长。例如，结交一位犹太朋友，帮助我脱离我从小就有的对犹太人的刻板印象。真实的友谊也能打破因为迷惑化状态而造成的极端化心态，我感知到犹太朋友心里的世界地图，我知道过去我对犹太人的刻板印象是错误的，这是个相当精神层次的经验。

承诺

如果友谊想要成长，就需要承诺。过去，我从不愿意给什么承诺，现在，我选择要用“承诺”来改善我的友谊。

“改善”这两个字的意思就是说，把能量注入关系里。作法倒是很多种，例如，我和朋友迈克会在记事簿里标出可以打高尔夫球的时间，而且可能的话，我们也会在一起计划怎样过暑假。

我们也约定好，如果有个故事讲太多遍了，就用点头做记号。我们也会倾听对方的谈话，我曾承诺在所有关系里，都要扮演好倾听的角色。有时候我不想倾听，有时候朋友的谈话实在有些无聊，特别是当他们谈子女、父母或太太亲戚时。然而，我知道那更是我要倾听的时刻，就如同有时候我也要别人听我说话。倾听是种艺术，我们常常很容易判断别人有没有认真听我们说话，我在第八章写过倾听孩子的技巧，这里也适用。我们都会需要有时候要吐吐心声，这时，我们更需要一个不带价值判断、不会羞辱、也不会打断的朋友。有时候，我们需要被倾听，这样却可以让我们较客观地看和听见自己。一个在我们自己对自己的迷惑状态里显得相当严重和沉重的问题，或许在我们能够自由地向外人表达后，会变得较为容易解决，有时候，问题还会变得可笑呢。有时候，我们就需要有人来质问我们。

滋长感情

随着时日增长，朋友越加交心，彼此在各种情境里都交往过，原先觉得对方不够好或吸引人的人格特质，也许会变得熟悉和亲切；朋友间也许会拿对方的人格特质来开玩笑，但这种玩笑却是亲密关系的一种表达方法。

李维士写道：“情感几乎洋溢在我们的生命里，

活在私人的事物、柔软的老拖鞋、老衣服和老笑话里。”你将会越来越喜欢朋友走路的样子，他一本正经或邋遢的穿着方式、他那顶可笑的帽子、他紧张兮兮的抽筋，这些都是发展更深层感情的基础。

友谊的黑暗面

我们无法避免友谊的黑暗面，嫉妒、猜忌和背叛，只是其中的几个极端。

当友谊发展到深层的灵魂面时，它比任何其他的爱类型都还较少嫉妒之心，但正由于我们珍爱对方，嫉妒总会躲藏在我们身边蠢蠢而动。我会嫉妒朋友的爱和感情给了其他的人，嫉妒就是我害怕别人会抢走我所有的，这是“稀少原则”的一种应用；而当我进入“除魅解惑”的过程后，这种嫉妒心理就慢慢平降下来，我相信一个人拥有的友谊越健康，嫉妒的成分就会越少了。而且友谊的关系越健康，每增加新的朋友，它的力量就会增强，而不是被削弱。

猜忌（或称羡慕）比嫉妒还更加会耗累友谊，猜忌就是别人有的，我们也想要有，这种心态在友谊和家庭关系里，比在情欲和性爱关系里还常见，即使在朋友间，猜忌也是个相当人性的经验，我们总会看见朋友身上有些我们想有却没有的特质，但当猜忌和羡慕变成一种占有欲和急性时，却会严重地污染我们的

生命。急性的猜忌就是根基在迷惑状态里的。

猜忌却可以用来帮助灵魂成长。它是一种症状，汤玛士摩尔曾说：“猜忌带来的痛苦，就像是身体上的痛苦，让我们停下来，注意一些出现问题的地方。”然而，要将猜忌转换为灵魂成长，我们必须运用想像，想像的任务就是要我们的猜忌之心说出它想要什么。

一个人很容易就会被猜忌之心捕获。我仍记得猜忌让我引发的自怜。当我自神学院毕业出来时，已经三十一岁了，环身看看我高中时代的朋友都已成家立业，而我却只当过办公室小弟和杂货店员，三十一岁，那却是我全部的工作经验。

我还记得猜忌使我显得多么多愁善感，就像一个宗教传道者需要信徒皈依那样，我也尝试让人们支持我的猜忌之心。

有一天，十二步骤里的一名伙伴受不了我毫无止境的抱怨和牢骚，他告诉我我的故事已经有点老旧了，还指出我已离开神学院三个多月，却还未找到工作。这期间，我将许多时间花在希望拥有我的老朋友所有的；我同时也幻想有人会走到我的面前，送给我一份工作，我有种“这是我应得的”的夸大幻想。

我的伙伴迈克认为，我将那么多精神放进羡慕和猜忌之心理，只是想逃避离开神学院后心里感受到的

空虚和哀伤；他更认为，我的猜忌之心，是用来逃避处理我在神学院将近十年却毫无建树的愤怒；他要求我与自己的失败感和害怕开始另一段新生活的心理对质。

这段话真的打击到我的痛处。迈克是对的。我的心里真的感到非常害怕，其实我并不是哀伤在神学院花掉那么多年，迈克让我感受到的是一种真正的友谊，从此我们就变成了好朋友。他在几年前离开人间，我将永远珍爱并记得他。

经过迈克的开导后，我开始坦诚地看待自己的猜忌之心。我不再一味同情自己，也开始采取真正的行动。当我们感到猜忌或羡慕别人时，我们的灵魂要求我们进入更深一层来看待自我；而当猜忌和羡慕的心情出现在友谊关系，我们将学习把它视为一种邀请。

在友谊关系里，背叛也总是潜藏着的。高中二年级时，我曾背叛过我的朋友鲍伯，也曾有个朋友抢走我的女朋友。如果我不在乎你而你离开我，我并不会在被背叛的感觉，只有爱得够深，背叛的感觉才可能出现。

把友谊当做“除魅解惑”的方式

当我学习处理愤怒和冲突时，我同时也知道，表达爱和情感对我也是件难事，所有的爱的类型，都必

须靠正式的正面刺激来得到补给，这种刺激包括生理和心理方面。小孩子如果得不到应有的身体刺激，也许就会活不下去，而我们多多少少都会因为童年时期没有得到足够的正面心理刺激而受伤害。

正面的心理刺激其实并不难，只要说“谢谢你关心我”、“你总是记得我的生日，真好”、“我爱你”、“谢谢你听我说话”或“你有礼貌地请侍者把鱼拿回去，照你想要的方法烹调时，表现出‘自我肯定’的精神，真让我敬爱”这类的话，这张名单还可继续写下去。

在我们的父权社会里，男人只有在运动胜利场合、爱上女人和跟孩子玩时，才能表现出拥抱的动作。这个情形现在也在改变中，每次看见朋友时，我都会拥抱他们，有时候我们甚至互吻脸颊。男人不能亲吻的禁忌其实是一种文化性质，我们都看过黑手党电影里，那些凶悍冷酷的罪犯互吻和拥抱。我们的文化能够视男人亲吻为寻常，也许还要一段很长的时间，但我相信这一天总会来临。

朋友间可靠温柔地坦露爱意，而在情感上变得更加亲近，因此，培养向朋友表露温情的习惯吧。下面这个练习，可以提供给你试试看：

找时间和某位朋友一起坐下来，互相告诉对方至少三件你喜欢对方的事情。轮流讲——每次不要超过

五分钟，讲的越具体和越特定越好；然后再花几分钟，告诉对方一些你希望被注意到的事情，这样做的目的是为了让你朋友多了解一些你真正的需要，例如，我常是朋友间进行什么计划时的非正式的主席，老实说，我很喜欢做这件事，我也知道如果不是我表现得那么积极的话，别人也会愿意做这件事，同样的，我也希望朋友多多注意到我善于做计划的才华。

另一个也能帮助你更新友谊的练习是，讲三件你不喜欢这个友谊关系里的事，也要讲得很具体和特定。确定你进行练习时心情保持稳定，并且使用“我”讯息，那些自觉不太会处理冲突的人，应该定期做这个练习。

性灵的成长

身处在一个长期的支持团体里，具有许多的好处，对于那些从未得到同样性别的父母亲深深爱过的男人和女人来说，同性的支持团体能够满足他们心里深处想要被同性所爱的需要。这也是我所得到的最大的收获之一，和我所爱和信任的男性朋友在一起，虽然使我显得脆弱，但我也因而得到更深层的阳刚感。我发现当女人表现出对我有兴趣时，我就不再与她们调情了，我也改变了对性的整个的态度，我总是较不会意识到性这回事，也没有太多的需要，我可以和爱人共度时光，但不一定要有性爱，我不用靠性来证明

我的男子气概。

另一个好处是，知道有些人能够完完全全地知道我，有时候，比我知道的我自己还要透彻。我知道我能依靠他们给我真正的回馈。有一些伙伴会跟我讲我想听的话，而我的支持团体则说我必须听的话。

尽可能地了解其他的人，是一件非常有价值的事。心理学家卡尔罗杰思（ Carl Rogers ）曾说：“ 最个人的事情，也是最普遍的。 ” 这句话对我的意义是，当我倾听支持团体的朋友，并且亲密地了解他们以后，我才了解其实我们人类都是非常相似的，许多我自以为是才有的古怪念头，其实却颇为普遍；但同时我也看到，每个人都有自己独特的际遇和历史，塑造出每个人的独特性。

真实的期望

对朋友要有真实的期望，这是相当重要的，不切实际的希望和幻想，像我以前提到的“ 永远不能有冲突 ”，就是一个不切实际的幻想；以为朋友永远不会让我们失望，则是另一个不切实际的幻想，这些都是有违人性的想法。你当然可以抱持着这样的希望，但永远都要有心理准备，你的朋友也只是另一个人类。

试试下面这个发展“ 友谊里的真实期望 ” 的练习：

练习：友谊里的印象

1. (a) 想像这是你所拥有的最好的友谊关系，他 / 她是你梦寐以求的朋友。

那么，他 / 她长什么样子？

他 / 她会做和说些什么？

这个朋友有什么特殊的地方，举出两个例子。

(b) 想像你最恶劣的友谊关系，再重复前面的问题。

2. (a) 你有没有看见过、遇见过或经历过前述的两种友谊关系？

(b) 你对最好和最恶劣的友谊关系的想法和印象，是从哪里得到的呢？电影？电视？还是书本里？

3. 写出你真实的友谊经验里最好的两次。写出你曾拥有最好朋友的特质。

4. 你当过别人的至交、好朋友或朋友吗？如果有，他们怎样说你这个朋友？你的朋友言行符合你的“梦中友人”的标准吗？他 / 她跟你的“梦中友人”有什么相同之处？有什么不同？

5. 访问五个人谈谈他们的友谊关系，把他们提到的所有特质都写下来，特别注意到他们对最好和最恶劣的友谊关系的真实经验。

6. (a) 现在重新再做第一题，把所有非人性和幻想和期望和印象都改掉。

你对你的朋友们的真实图像，应该是怎么样的？

(b) 为了要拥有那样的友谊关系，你的行为必须做什么改变？

现在，你应该采取哪些步骤，才能创造友谊关系里的爱？

第 12 章 配偶之爱

婚姻就是“是”和“不”和“也许”——这是一种在爱和恨的矛盾间塑造出来的信任关系。

——山姆金

要不是为了小孩，我们早就分手了。那么，谁是小孩呢？我跟她都是。

——摩特夏尔

配偶的承诺婚姻是配偶爱里最常见的类型，我也准备在这章里面多谈婚姻。但请记住，我所谈论的内容也同样适用在男同性恋、女同性恋或异性恋关系里。

将配偶爱看做是长期的承诺，里面有着学习并认

知我们的脆弱、辛勤和勇气的意愿，能够接纳我们的伴侣的神秘面和独特性，并且准备好面对命运带来的东西。“配偶的承诺”应该包括下列叙述的部分或全部：

- 彼此承诺继续个人的成长，支持你的伴侣的个人成长。

- 肯定你的伴侣的长处和力量，愿意以耐心和宽怒对待他/她，调解彼此的冲突和差异。

- 制定并遵守彼此对关系的法则和角色的协定。

- 疾病和健康，贫苦和发达，都应彼此相扶持。

- 如果其中一人或两人的心灵已不再成长，而你们真的努力尝试过要解决彼此的差异和问题，包括寻求专业辅导后，问题仍然存在，你们会愿意和解，找出一个结束关系的方法。

- 生育或收养子孙。

- 在你的子女有发展性的依赖需要时，尽量投入时间和心神解决你们彼此间的冲突，只有当子女的幸福会因你们在一起而遭破坏的情况下，才能离婚。

没有人仅靠一个选择动作，就能做出承诺，往往都是从一些小小的决定开始的。当关系延续下去时，我们也会继续不断地做各种选择，配偶们将会过度一些可以明显预测的阶段，在每个阶段里，面临某种危机。这些危机都会让当事人走在增加受伤机会或更为

成长的边缘上，每个危机都需要我们下新的决定，做更新的承诺。

创造配偶爱的过程，也包括调和一些容易对立的
想法：

片刻狂喜（彼此溶而为一的时刻，伟大的性爱经验，美好的相聚时光。）

长久相聚（以彼此对对方的了解和认识，在足够的时间里发展信任感和成长，体验共同的历史往事。）

温馨感情（知道自己被爱的美好感觉，来自情感和性方面的愉悦，情绪的正面刺激。）

冲突可容性（为了表达愤怒和怨气，必须具备的信任和诚实。）

自我揭露（容许别人了解我们的真实面貌，表达我们的感觉、需要和愿望。）

隐私（容许别人可以有隐私权，不一定什么事都要分享。）

责任感（要求我们所想要的，对别人要有责任感，对他/她参加我们的活动要有责任感，花时间在一起，彼此倾听。）

磋商（有说和拒绝的能力，有和别人磋商、协调个人兴趣和成长需要的能力，追求各自的兴趣，有时间独处，享受孤独。）

这些对立的想法需要时间才能完全调和，通常需

要十五至二十年。当它们无法取得平衡时，常常会倾向某个极端，当配偶的承诺走极端时，不是太过理想化就是过于卑微。

每个关系的阶段，都会要求我们放弃掉某些安全的幻觉，伸展我们的“自我认同”感，容纳更多的自觉、自由和承诺。某个层面来说，我们对自己一直都是自觉的，年岁增长，我们的自我感也会持续扩展和深化。配偶的亲密感也能让我们发现一些我们在许久前便已埋藏或根本不知道我们拥有的“自我”，发现我们的独特性，这是亲密感送给我们最好的礼物。

·练习：无意识的模式

接下来，我将为读者介绍通向发自灵魂的配偶爱的几个阶段，但首先请你先试试这个进阶的练习。照着下面的表格，写下你曾拥有过最重要的情爱关系的人的名字，然后在每个名字下，写你最喜欢和最不喜欢这个人的地方（每栏至少写出三项）。

同时也写出这些关系里的任何你想得到的模式。例如，是否一开始你曾觉得你的爱人应该非常坚强，稍后却发现他／她其实相当软弱和依赖？或者，你们的关系开始时像神话，结束时却像噩梦？或者，当你们热恋时，你的爱人表现得开放坦诚，但一旦你们结婚或同居后，却又变得退缩逃避？

当你写完后，注意模式间有没有相同或重复之

处？你有没有爱上不能爱的人的倾向——地理距离很遥远，或已经有了配偶的人？总是你先提议要结束关系的吗？或者你的某段关系或某个时期的伴侣，恰恰和另一段关系或另一个时期的伴侣是同一个模子做出来的，或刚好完全相反呢？

你最重要的情爱关系

名字	最喜欢	最不喜欢	模式
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

父母 (原始对象)			

现在闭上眼睛，沿着记忆的巷子走进去。找到你所记得的最早住过的房子，回忆你最重要的“原始对象”，常常应该就是你的父母，当然有时也有例外。在我童年早期，祖父就是个比父亲还重要的原始对象，你所寻找的原始对象，是曾经教你什么是关系的人。

回想一下，你曾经喜欢过这些人的什么东西。然

后再回想你不喜欢他们的地方，至少找出三项“喜欢”和“不喜欢”，写在前面那个表格的最下方。同样的，再从你和“原始对象”的关系里寻找模式。例如，你总是很关心母亲的悲伤和痛苦，你的父亲总是对你很失望，你总希望“原始对象”告诉你他们有多爱你，或是为你感到骄傲。

现在，比较一下你在“原始对象”栏里写的，和“最重要的情爱关系”那边写的，有没有什么异同点。两者的模式也许有完全相同的地方，或者刚好完全相反，这种相反，其实也存在着某种关联；一般来说，两者间会有些相当惊人的关联性——而且，你越是迷惑，你将发现更多的关联性。

当你首次发现“原始对象”和“情爱关系”间竟然存在着这么高的关联性后，确实是件相当震撼的事，当震撼过后，你将可很清楚地看出来，其实你从没有完全地离开家。

这并不意味，你必须拒绝“原始对象”所有正面和负面的物质，我喜欢我妈妈和祖父拥有的某些正面的东西，但我知道接受这些正面特质的同时，我也必须接受阴暗面，差别在于如果我已经“除魅解惑”的话，我可以靠自己的意识来做选择。

要分辨“灵魂的配偶爱”和“迷惑的配偶爱”的一个方法，就是看那个人真正改变了多少他们的童年

家庭法则和角色。“灵魂的配偶爱”通常能产生一些新的东西——也就是我在前面提到的“深层改变”；而“迷惑的配偶爱”则停留在原处，重复童年家庭的法则和角色。我相信直到你能从原始关系里走出来，否则你绝无法真正地走进其他的关系。

亲密感的发展阶段

无论我们只是重复从前的迷惑，或是能够创造一个发自灵魂的爱，所有的配偶关系，似乎都遵循着我们的童年发展阶段极为类似的阶段在进行着。我曾引述贝利和珍纳温候德（Barry and Janae Weinhold）夫妇和帕美拉列文（Pamela Levin）的作品，提到这四个童年的重要阶段：共依存（Codependence）、反依赖（Counterdependence）、独立（independence）和共生（interdependence），事实上，这四个阶段是周而复始出现在我们的生命历程里的。

稍后，我也读到苏珊坎贝尔（Susan Campbell）写的《夫妻的旅程》，是她深度访谈了五十对在一起三至二十年的配偶后的报告，其中三分之二已经结婚，另外三分之一则同居。他们被介绍前来找苏珊坎贝尔，是因为他们正在从事发展对亲密感的意识，而坎贝尔的工作重点就是放在亲密感的过程。

我将把苏珊坎贝尔的研究和童年的四个阶段综合

在一起，描述这场通向亲密感的旅程。前面三个阶段都可能不是迷惑状态就是发自灵魂，第四阶段则是真正抵达了灵魂层面，它是历经前三个阶段后长出来的甜美果实。

了解这些阶段就像拥有一张地图，地图有时对旅人会很有帮助，但却不能真的带你到达那个地方。每个阶段都会带来转变，如果能够事先知道这些阶段什么时候最可能发生，将会对我们有所帮助。当每个阶段完成、障碍克服后，新的任务便会接着而来，为了继续成长，夫妻必须面对这些新的挑战。

通向亲密感的旅程永远不会完成，正如个人的圆满成长永远也不会真的达到，一开始，我们就应该有这种认识。

但如果想要用三言两语描述这整个的旅程，可以说这是一种奋斗，两个人从中学习发展他们的“自我认同”，同时也学习克服他们的“分离感”。虽然“个人化”和“两个人在一起”听起来似乎非常不同，但这两个过程基本上是无法分开的。

第一阶段：共依存（陷入热恋）

童年的第一个阶段就是婴儿期，婴儿期基本上是一种健康的共依存关系。婴儿时期，“他人”只有一个——母亲；如果婴儿会说话，他一定会说：“没有

妈妈，我什么都不是。”婴儿的“自我”，完全依赖在对母亲毫无保留的正面评价。婴儿对母亲的感觉，也正是母亲对他的感觉，母亲和小孩间并没有清楚的界线。

情人间也常会说：“没有你，我什么都不是。”在第一个阶段里，配偶爱是建立在情欲之爱上的，佛洛姆（Erich Fromm）曾经写道：“情欲之爱是渴求跟另一个人完全的结合，它的本质是非常排他的。”

发自灵魂的情爱

超过二十二年来，我咨商超过八百对的夫妻，这期间，我发现一个很有趣的现象，通常我都会用“世界上有这么多人可以选择，为什么你会选他（她）当结婚对象”开始我的婚姻咨商，但我得到的答案总是有些含糊。他们通常会以“我想是因为我爱他（她）”做回答，几乎无可避免的，当我比较了解每对夫妻的恋爱史后，我发现他们选择结婚的对象，都带有一些他们父母亲拥有的正面和负面特质。当然这并不永远是坏事，较少迷惑状态的因为珍惜他们与父母间的关系，他们也会希望配偶拥有父母的某些特质，但他们同时也可将配偶视为与父母完全不一样的人。婚姻给他们一个机会，可以处理他们内心的父母形象和他们自己的理想化形象，感觉自己在爱的圈圈里头，是项

非常正面和神奇的经验。

感觉自己的爱里面的那种经验，其实是非常广阔的，让你觉得自己可以像海洋一样无限延伸。这种经验得以让我们怀抱着爱人的意象，继续扩充自我，我们所爱的人就像神一样的圣洁，我们珍惜他们的每一个部分。

两年半前当我陷入热恋时，我也曾把我爱的那名女孩当做完美无瑕。我在汽车里打移动电话给她，只为想听她的声音，我还曾要朋友跟我一起听，我说：“只要听听她讲电话的声音就好。”当他们听了以后，我会问：“她的声音是不是很好听呢？”但他们反应的方式从没有像我想的那样热衷。

有一次我帮她接听电话答录机里的留言，有一段是我自己留的，我被我这个五十六岁男人留下的婴儿式呓语，着实给吓了一跳。

爱神丘比特常常以婴儿的方式出现，那是因为当我们谈恋爱时，我们会回到婴儿时的“原始场景”里，我们凝视着爱人的脸孔，正如当年我们凝视母亲的脸色那样，我们也会像婴儿那样说话。

· 为何会陷入热爱

许多生物学者相信，浪漫爱里具有生物基础。有些人认为，我们的本能会选择能够增进我们这一物种福祉的人当配偶；从这一观点看，男人会被年轻体健

的女人吸引，是因为这些女性正处在身体健康的巅峰，因此，也是绝佳的生儿育女者。女人选择强壮又有攻击性的男人，因而能够确保家庭顺利繁衍、生存。

然而，这样的观点无法解释许多男人和女人间互相吸引的情形，还有一些男人与男人、女人与女人间的吸引，虽然数量较异性恋少，也无法从这个观点里得到解释。它也无法解释许多伴侣间强烈感受到的吸引力量。

另一个比较普遍能解释爱的力量的观点认为，我们会被多多少少和我们“相等”的人所吸引，这个观点在社会心理学称为“交换理论”，认为我们会在身体美丽和社会地位的后面，寻找和我们在背景和价值观方面相同的人。

我当然遇见过一些可支持这个理论的证据，但还是不能用来解释许多似乎不太相配的搭档和配偶。我就曾经咨商过一对非常、非常不搭配但深爱着对方的配偶，女方是个虔诚而有些僵化的罗马天主教徒，想要生至少六个小孩；男方是个抱持无神论的犹太人，一个小孩也不想要。女方情感脆弱、容易激动，男方情感压抑，过度强调理性；男方喜欢古典音乐，她却以为巴哈是一种啤酒厂牌。

“你们为什么会结婚？”我这样问他们，他们说他们

们从没有想像过会有他们所共享过的性经验，而他们都喜欢跳舞。我做了一件进行辅导咨商时从未做过的事：为他们祈祷。虽然我一再反对，他们还是决定结婚，这桩婚姻只维持了三个月。

·柏拉图式恋爱

我自己对爱情的了解，要远远回到柏拉图（Plato），柏拉图将爱称为“神圣的疯狂”。他看到爱里的矛盾本质，爱总是痛苦和挣扎里面夹杂着快乐和愉悦，在他的《对话集》里那段著名的谈论“爱”的对白里，他透过笔下的人物，从许多观点来谈论“爱”，其中有些观点至今还相当“现代”。古希腊作家亚里斯多芬尼斯也讲过一个寓言故事，可以用来描写两个人从彼此身上感受到的强烈吸引力，以及这种吸引力的来源。

亚里斯多芬尼斯说，天地初创时本来有三种性别：男人、女人和阴阳人。每种性别都有一个头、两张脸、四双手和四只脚，还有两套生殖器官，所有人的样子都是圆圆的，走路时可以前进或后退，也可以像不倒翁那样，用四只手和四只脚滚着走。

这些最原始的人类有着强大的力量和势力，他们同时也有旺盛的野心，计划攻击诸神，占领天堂。宙斯沉思着来自人类的威胁，他不想完全毁灭他们，这样一来会连人类供奉的祭品和牲口都断绝掉，于是宙

斯想到另外一个办法，他把人类切成两半，阿波罗再被召唤来治疗人类的伤口，并且创作人类的形状。被切开的两半现在只能直立和向前行走，各自被派往相反的方向，终其一生都在寻找自己的另一半，只有当这两半相结合后，他们才算完整。

根据亚里斯多芬尼斯的说法，这可以用来解释情爱和性欲为什么总是如此浓烈的原因，男人应对男人有兴趣，女人应渴求女人。而原属男女同体的阴阳人也会彼此相寻。当这一半找到另一半时，他们将“失落在爱、友谊和亲密感的惊奇里”。寻找另一半的欲望并不只是性欲而已，还有一些东西是灵魂可以渴求却无法用语言表达，或是只有一些模糊的预感的。

这个寓言，企图解释所有的“性偏好”（sexual preference）类型，同时也试图说明爱的力量和它的神秘特质。

· 迷惑的热恋

迷惑的情欲之爱的一种就是“爱的上瘾”。爱的上瘾者会一再相信他们跟某人陷入热恋，但事实上他们却没有真正恋爱的经验。

“爱的上瘾”里的空虚感，其实是从迷惑状态里流出来的，爱的上瘾者狂乱的欲望和致命的吸引力，都是从内心受伤的小孩里，萌芽发展出来的。

当我们恋爱时，我们会重新唤醒婴儿期感受到的

想要与他人融合和求完整的欲望；然而，当爱变成一种瘾头时，我们会利用配偶来填补我们情绪上的空虚和饥渴，治疗我们情绪的“头痛”。爱情上瘾者的情绪经常陷在痛苦里，但真正谈恋爱的人却不会这样。

迷惑的恋爱阶段常常不是过于理想化，就是过度贬低自己。下面这个图表，将标示出这两种迷惑爱的极端，只有中间那一行，才是真正发自灵魂深处的“热恋”。

第二阶段：反依赖（权力斗争）

结婚三个月后，我坐在厨房里生气；糖罐子竟然是空的！我注意到这件事情已经四天了，但我一直按下不提，想想看，一只空的糖罐子放了四天。

你应该知道，当我成年后有十四年我是独居的，包括离开神学院后的那四年。身为单身汉，我每年固定整理公寓四次。但现在我却会为一只空的糖罐子生气，在屋子里四处走动，像一个间谍般到处寻找灰尘。

第一阶段 / 共依存的“热恋”

过于理想化	真爱	过度贬低
和“原始对象”仍保留着幻想连结	· 一种新的经验：广阔的，情欲的，有归属感的	· 性欲特别强炽，主要是生殖器官式的性，经常保持亢奋状态
· 把伴侣当成具有魔力，经常被伴侣魅惑	· 体验到爱人也有他的独特性	· 不信任；伴侣必须证明他的爱——占有欲强
· 拒绝所有的问题，以为“爱就会解决一切”	· 活力充沛；新的力量感和乐观心情	· 玩游戏；强烈的质问；急促的关系讨论；争吵
· 停止成长；强化假我的面具；不诚实	· 有自我揭露的意愿；能够产生实质的改变——减肥、运动等等。	· 自我揭露的都是缺点和挫败的一面
· 感觉可以自立自主；不需要别人；孤立	· 爱可向外扩展；博爱；愿意将伴侣展现在他人面前	· 黏和疯狂般的嫉妒；把伴侣视做禁脔；拒绝会导致暴力
· 自我印象的实现；会为了社交、宗教或生意的目的，寻找“适当”的伴侣	· 自我实现	· 自我膨胀或自我夸大
阴暗面		
嫉妒 拒绝		

婚姻只是再次触动了我的父权理念里的家庭法则，女人应该是整理屋子、买菜和装满糖罐子的，至于十四年来都是我自己在做这些事，那就先别提了；我对一个好太太的幻想是，这些事情都应该由她操心，我妈妈和我朋友的妈妈也都是这样啊。虽然法律合约里没有这样写，我还是期待我的太太实现我对一个妻子应该如何的印象。

我的“反依赖”议题就从这里出现。童年时期，“反依赖”大约开始于七个月大的时候，这个年纪的小孩，开始他通往“个人认同”、“自我意识”和意志的旅程，这种意志指的是和“母亲”或任何其他类似人物的分离。“反依赖”稍后就表现在发脾气、说不要和设定界线（如小孩会说：“这是我的。”）这些行为上面。

在一个能够建立真爱的家庭里，“界线”的建立和“分离”作业的完成，应该都是在三岁左右，“物体恒常性”也差不多是在这个年龄阶段完成。适应和发展良好的小孩，能够在三岁时懂得表达愤怒、说不要，也能够感觉他们自己和“原始对象”间的差异和对立。他们内心“健康的羞耻”会告诉他们，每个人都会犯错，有时也会让你失望，一个三岁的孩子仍然相当不成熟和没有耐性，但基础的作业已经奠定。

第二阶段的配偶爱，通常开始于婚姻通过法律仪

式后。婚礼的誓词是浪漫和非常理想化的，“如意或患难，疾病或健康，至死不渝。”这样的句子听起来很好，但水管破掉时谁要来修？我们将如何管理金钱？谁将洗衣服和煮饭呢？

“幻灭”难以避免地会进入婚姻里，困扰的丈夫会说：“你和我们结婚时已经不一样了。”失望的妻子也说：“你再也不是我想的那个样子。”其实，“幻灭”是婚姻里一个很自然的部分，在任何长到可以看见彼此相异的关系里，都可能发生。罗曼史不知道什么界线和差异，热恋中的两人是互相依赖的，这就是为什么“热恋”只能算是爱的前奏曲，而不是真正的爱。

每对走进“反依赖”火焰的新夫妻，都有发展更深的更广的关系的机会，但成长只有在“看明白”后才会来临。佛家就将“启示”称为“渐进的看明”。

两个家庭的斗争

第一个会涉入婚姻权力斗争的议题就是夫妻背后的两个家庭文化背景，每个伴侣都会将原先的家庭法则，无论是显性或隐性的，带进婚姻里面。

这些法则涵盖生活的所有领域，包括财务、家政、节日庆典、政治、宗教、疾病、性；当第一个孩子生下来后，教养孩子的法则也会包括进来。对于关系里面的性别角色和权力结构，还存在着一些公开的

和未公开的法则。

夫妻间的这些法则应该进一步协调，而不是当批判对方的依据。质疑并更新这些法则，是让我们离开童年家庭，开始自我成长的另一种方法。

当夫妻双方来自相同的社会、政治和宗教背景时，倒可以省下一些斗争和争辩的力气。相同背景的人通常也会有相同的法则。我老婆和我在家政、节日庆典和金钱这些领域方面，存在着一些不尽相同的法则。我出身微寒，她的家庭却相当富裕；我的母亲必须亲自做各种家事，用手洗我们的衣服，她的母亲则有一个女佣。

我们共度的第一个圣诞节，就在这方面有了一些碰撞。我的童年家庭里，我们在圣诞节前夕拆礼物，而且我们拆得很快，丝带和包装纸都不会保存下来。我太太的家庭则在圣诞节的早晨才拆礼物，你必须等待，并看着每个人拆礼物，他们还把包装纸保存下来。这是我们节日庆典法则上的碰撞。

管理金钱方面，我学自祖父的法则是，如果一个人每月能赚五百元，他就是成功的。我的妻子则来自她的爸爸即使在大萧条时期都赚得比这个数字还多的家庭，她对钱的感觉和期望跟我大异其趣；她有一些相当炫耀财富的亲戚，所以任何公开展示财富的场合，都会使她觉得尴尬。当我开始能够赚点钱时，我

内心迷惑的小孩总是感觉非常高兴，以自己为荣。我还记得曾为一家公司办工作坊，一天就赚到一千块美金，这真是好极了！我与配偶分享这件事，期待她也会和我一样兴奋，但她却显得沉静和有礼；我感觉到她谈论这件事时，还会有稍微的不安。我走开后，闹了别扭两天。闹别扭其实是一种年龄退化的行为，我曾利用同样的行为争取母亲的注意力，同时隐藏我的愤怒。我的伴侣并不知道做错了什么，还问我是不是在生气，“没有，事情都很好。”我用傲慢和讽刺的音调这样回答她。

法则间的冲突常常是激烈和僵化的，如果我们是想找到一些相同之处，溶解掉旧有家庭法则过于僵化的地方，那么这些冲突就是必要的；然而，在这种碰撞里，我们会把婴儿时期“反依赖”阶段学得的所有人际技巧都搬出来武装自己。

·练习：调解冲突

这个练习是从苏珊坎贝尔的书本里学来的，我常在咨商里使用，教导夫妻知道他们是如何处理冲突的，你也许可以和你的配偶一起试试看。

夫妻面对面坐着，中间隔着一张 $8\frac{1}{2} \times 11$ 寸的白纸，他们被告知，这张白纸代表某些很有价值的东西，但只有一个人能够拥有这张白纸。两个人都用拇指和食指握住白纸的两个角落，指导者说“开始”

以后，夫妻有五分钟的时间把白纸拿过来，游戏者可以用任何想得到的办法来夺白纸，但白纸要是破掉或毁坏，两个人就都算输。

这个练习能让你看出你自己调解冲突的方式，它也许会是个相当惊人的突破，让你发现其实你用的正是小孩子的方法，想要得到你要的东西。有些人会放弃，转过身撅起嘴；有些人会想办法戏弄伴侣，分散他们的注意力。男人通常会试着使用权力，女人有时会使用诱惑。当你们做完练习后，可以聊聊，分享感觉。

迷惑的权力斗争

第二阶段也会激出我们下意识里的意象。根据你的童年家庭的成长背景，你会对你的配偶伴侣有着过于理想化或过度贬低的期望。

最僵化和最严重的冲突，来自当两个内心受伤的小孩尝试要实现期望、满足需要时。当这样两个成人小孩相遇时，他们的互动会有两种模式，并且会产生两种不同的合约：成人对成人的合约和孩子对孩子的合约。孩子对孩子的合约，指的是迷惑状态的小孩在多年前所下的无意识和不理性的决定。

不幸的是，我们内心受伤小孩的合约，总是会停留在意识的底层，直到我们结婚和进入某种必须给与

承诺的关系后，婚姻本身就会触动这种合约。

如果夫妻（或伴侣）想要成长，创造成熟的真爱的笑，这种孩子对孩子的合约就必须先妥善解决。夫妻常会尽他们意识所能，设法相处；但孩子对孩子的合约却常是意识不到的，他们的冲突也是相当幼稚的。孩子常常都是“极端主义者”，他们喜欢用“全部”、“总是”、“永远”、“绝对不要”这样的字眼，当我听到夫妻吵架使用这些字眼时，我就知道他们心理的小孩出来接管情况了。有时候是大吼，有时候是大叫，但我们听到的却是狂乱的小孩在要求无条件的爱。我们那些只是平凡人类的父母，绝对无法给我们完美和无条件的爱，但我们却在心理里面私自与父母订下合约，总希望回到婴儿时期的那片伊甸园里，希望得到完整和无条件的爱。这种隐密的合约涉及的权力斗争是最激烈的，我们会不顾一切想要拿回那片伊甸园。

第二阶段 / 反依赖

过于理想化	真爱	过度贬低
· 同流——有彼此不能有冲突的默契；“愤怒”恐惧症	· 接触——能够调解冲突	· 冲突——彼此羞辱
· 错误的夫妻形象；假装和善、快乐和相爱	· 调解、处理童年家庭的法则，发现真实的自我	· 重复童年的侵害和受害者的模式
· 沉溺在乐观里；假装没有问题；不符合实际的、僵化的期望	· 有过艰难的时光，但仍在一起；改变期望以符合现实	· 外遇；问题未解决；总是期待最坏的事
· 因为假的自我角色而产生假的亲密感	· 滋长的亲密感；有妥协的意愿；接受彼此的差异	· 亲密感发生障碍；控制，责备，惩罚
· 自我牺牲；被责任感束缚 · 没有界线	· 施与受；学习有尊严的抗争 · 半渗透性的界线	· 自私的“我要有何不可” · 僵化的界线
阴暗面 背叛 愤怒 悲伤		

第二阶段的真爱

当我们进行“哀伤作业”，当我们拥抱我们的原始痛苦和合理的受苦时，就等于是我们接受了我们的伤痛和失望之情。我们知道没有人能给我们绝对或无条件的爱，困扰和空虚都是人生的一部分，我们可将生命看做是一场大的赌局，风险当然是难免的，事情不会永远照着我们的理想进行。受伤，是做为人类的不完整性里的一部分，我们必须有会受伤害的预期心理，把伤害当做是为了得到珍贵的关系和回味无穷的时刻，而必须付出的情感代价。

当我们接受做为人类的极限后，我们的期望才会符合现实。“接受”并不就是“不诚实”，它是认识自己和他人都不可能是完美的，即使有时偏差一点，也没有什么关系这样的想法，将能使我们更加的亲密。

第二阶段接近尾声的时候，发自灵魂的真爱配偶会学习到更有弹性，这就需要想像力了。我想与读者分享一个透过想像力的运用，让一个僵滞和迷惑化的关系变得较接近真爱的例子。

·想像力和行动

有一对夫妻前来咨商，妻子开始一段冗长的恶骂，数落老公多么的麻木不仁，她开始分析丈夫的家

族多么的功能不健全，特别是他们的冷酷和缺乏表达能力。我请她用一句话总结她的问题，她想了一分钟，然后说：“他从不讲内心话，我不知道他的感受是什么，我要他和我一起谈论问题。”达到这个点，这名妻子已经讲掉我们约定的五十分钟时间里的三十分钟了，部分也是因为我容许她讲下去，我总在人们第一次前来咨商时，想要对他们得到一个较完整的印象。我说“部分”是因为，我发现自己偶尔也会感到挫折和愤怒，事实上，我也觉得很难插嘴。但过了三十分钟后，我终于忍不住插进来，要妻子当我跟她丈夫谈话时，能够保持安静。我问丈夫：“那么，你不跟你太太讲话，真的是这样吗？”他回答：“我想大概是工作太累了缘故。”这时太太打破她要保持安静的承诺，气急败坏地谈到周末丈夫也只是坐在电视机前看球赛而已。我打断她（可真是花了不少力气），再度要她保持安静。“那么周末呢？”我问丈夫。他沉默了约莫五分钟光景，接下来他如此回应，“我很厌倦她的谈话，如果我回答了，她会讲得更多，她一直在讲话，也一直在批评我。”

从家庭制度的观点来看应该很清楚，这对夫妻是在创造彼此的行为。他们结婚的对象，刚好就是他们父母里的异性。妻子的爸爸就是个沉默又不擅表达的人，丈夫的妈妈是个爱批评又喋喋不休的人。在这桩

婚姻里，两个人只是演出他或她的受伤小孩需要。这是隐藏着的运作法则，是受伤的小孩对小孩的合约。

我发现在谈恋爱时期，他是较能自我肯定和较能够表达的，他还写诗给她，并且相当的浪漫。她也显得害羞而内向。

这对夫妻无疑是处在所谓的“没有结局的游戏”里。她唠唠叨叨是因为他不讲话，他不讲话是因为她唠唠叨叨，他们真的就陷在这个僵局里，也很想试着要解决问题，但他们都感到困惑，同时也开始感到无助，但他们却无法想像出新的行为，可以导出一个较不同的结果。

告诉他们行为有错，以便挽救他们的婚姻，或是站在哪一方说话，这并不是我的工作。有一个可能性是，当他们还在办公室时，我可以教他们一些抗争的法则，并且要他们练习；另一个可能性是，我可以分开他们，帮助他们各自学习发现他们自己的内在小孩，为他们的原始痛苦进行“哀伤作业”，这将会需要很多的时间和费用，这对夫妻显然并没有。我决定让我的想像力决定下一步应该怎么做。

他们第二次来时，我要他们面对面坐着，并且事先言明，这个练习进行时不准交谈，其实这个练习是我在接受神经语意程式（NLP）时学到的，“神经语意学”主张语言常会让我们陷在行为的习惯模式里，

如果能够透过非语言的方式沟通，人们会变得更加有弹性。我从未记起这个练习，直到那个早晨面对这对夫妻时。

因此我要这对夫妻面对面坐下来，游戏规则是他们可以用任何非语言的方法沟通，但绝对不能讲话。丈夫想要让妻子知道他需要的事情，他开始拍大腿，指着他的衬衫领子；她的眼神有些茫茫然，摇头做不解状；然后他开始解开衬衫的钮扣，她摇头的幅度增大，并且摇着她的手；他再指着他的衬衫领子，假装他将什么东西插进墙壁上的插座，他握起拳头，开始水平的前后摆着他的手。我仍然看不懂丈夫的动作，但妻子的眼神突然放亮，接着便点头做同意状。他们一起笑出来，互相拥抱。原来他们结婚初期，她常为丈夫烫工作服装和衬衫，当他们关系恶化后，她就不再为他烫衣服了；他很喜欢妻子烫衣服的方式。

我和他们一起回顾丈夫在练习中表现出来的弹性，当这种沟通方式无法奏效时，他可以试另外一种，他一直改变行为，直到妻子了解为止。这个练习也要求当事人使用想像力，通常，他们都会卡在语言的冷淡里，看不到还有其他的选择。

我要这对夫妻再多做几次练习，而且还指定同样的家庭作业。他们下次再来时，我已观察到两人都明显地转变了，他看来较以前活泼，她的话变少了，也

显得较以前会开玩笑。他们陆续再来过几次，我觉得他们已完成的以他们的时间和财力而言，我能够提供的一切。我觉得他们已真的突破僵局，学习到一些真实的选择；他们也能够了解，解决问题有许多种方法。我想我做的是一些好的咨商工作者都会做的——提供人们新的选择。

如果第二阶段能够顺利通过，伴侣们将发现他们会变得更加亲密。但如果合理的痛苦和成人不完美的属性遭到拒绝和否认，权力抗争就会继续下去，没完没了。

第三阶段：独立（自我实现）

约莫三至七岁的小孩，多少会稳定下来，开始形成他们的第一个“自我”；摇摇欲坠的学步阶段已经结束，现在这是个学习平衡的新阶段。孩子实验和尝试新的事物，他们会问许多问题，并且形成关于“自我认同”、“性”和“关系”的核心信念。他们会发现一种“角色”——也就是一组让他们在家庭中产生重要感的行为。就如同我先前一再提到的，一个家庭越是功能不健全，小孩就可能会产生“假我”。

面对困惑的关系和大量他们所知觉到的讯息，每事都问也许是发现意义的过程里一个不可或缺的部分。学习弄清楚使人困惑的沟通方式，而且知道这样

做是可以的，也是这个发展阶段里一个很重要的任务；这将能使当事人在往后的关系里，不要花太多精神在“阅读别人的心灵”。

父母的婚姻，是我们建立自己的婚姻关系时的第一个模范，当父母的婚姻关系良好巩固时，小孩就能体验到何谓配偶之爱；他们会观察同性的父母，开始想像婚姻关系里的成人，应该会是个什么样子。

拥有我们的投射

谈恋爱时，我们会觉得对方的冲动和主动的个性非常美好，因为我们自己像催眠过的内在批评声音，不准许我们冲动和主动。第二阶段时，我们会把自己内心的禁忌投射为反对伴侣的冲动个性，他们的冲动个性将是个冲突的来源。

现在进入第三阶段，我们需要拥抱自己的冲动和主动——或是任何我们在第一阶段和第二阶段里，被我们拒绝和投射过的自我部分。当我们重新拥有自己被拒绝过的部分，我们将有机会变得更为完整，更加有自信，这是个人发展的过程里，一个相当重要的部分。如果我们想要自觉完整，我们必须以毫无条件的正面评价，接受我们自己的每一个部分。

一旦我们接受自己的每一个部分后，我们就不会再将这些部分，投射到配偶和其他人的身上。我们的配偶也不可能满足我们的全部需要，或是仅仅做为我

们的兴趣对象而已，因此，我们将会婚姻关系外，发展其他的兴趣。在除魅解惑和个人发展良好的关系里，外在的兴趣并不一定要和婚姻分离，反而能改善婚姻关系，因为当伴侣实现他们的愿望后，也会变得更加的完整。

夫妻们将会发展出一套可行和具有弹性的法则，现在他们是在创造自己的配偶关系，这种配偶关系不一定要多么的与众不同；例如，他们也可选择较传统型的婚姻角色——丈夫工作，妻子做家务。重要的是“选择”，夫妻可以决定过传统的婚姻生活，只因为他们喜欢这样。

真爱的第三阶段

第三阶段就是苏珊坎贝尔所说的稳定阶段，伴侣们会从冲突里冷静下来，他们会更懂得宽恕，更加渴求和平。如果他们已经进行完“悲伤作业”，他们会更有此时此地的当下感，经历过多年的权力抗争后，我们学会的应该就是容忍，接受我们父母和生命本身的极限，标志着“物体恒常性”的里程碑。伴侣们不再只是忙着要“让他们的关系顺利进行”，事实上他们通常会对他们自己感到困惑，也不确定事情会如何发展；当每个伴侣接受他们自己的极限后，以前的困惑便会再度回来。困惑也许会是个接近灵魂的境界，它替换了“假我”里的虚假确定感，我们觉得自己不

再确定知道什么事了。

这个阶段通常差不多就等于中年。在苏珊坎贝尔研究里的大多数夫妻，花在权力抗争的时间大概是十年，这并不表示这十年内夫妻都在权力抗争，而是说通常需要这么长的时间，才能将来自过去的“僵硬”溶解掉。过去的确定感和僵化，只是为了掩饰自己内心的空虚，这也是毒性羞耻感所造成的。原来的“假我”反而能够给我们安定感，因此，当“假我”崩溃后，我们必须重新面对最早的不确定、困惑和空虚。但困惑同时也是建立“健康的羞耻”和“矛盾知觉”的开始，因为每个伴侣都能够接受他们自己的伤痕和限制，他们也因而能够接受对方的伤痕。尊重伴侣的伤痕，但无需试着想抚平它或为它负责。

这个法则在我自己的生命历程里相当管用。当我还是小孩时，我总会觉得要为母亲的孤独、痛苦和未得平服的愤怒负起责任；爱对我而言就意味着要为一个妇人的痛苦负责，并且成为她的愤怒的牺牲者。当我开始感觉和我的女性朋友太过亲密时，我会觉得非常害怕，因为我的内在受伤小孩总认为，爱就是必须放弃我自己，照顾我父母的痛苦、伤痕和愤怒。我发现自己最常被拥有我母亲的美德，但同时也拥有她的负面特质的女孩所吸引。在我做“原痛处理作业”前，我常会掉进要照顾内在受伤的妇女的窠臼里，这

种一再重演旧有关系的痛苦，增加我对女性的不信任，也强化了我的愤怒；但是，当我完全哀伤过我童年时的伤痕，和我内心里的母亲分离开后，我就修正了自己的投射模式。

现在，当我的太太感觉到有被遗弃的恐惧时，我会让她知道我在哪里，但我不一定要照顾她的被遗弃恐惧。我应该对这种事保持敏感，我应该支持她学习处理自己的恐惧，但我必须学习处理、照顾我自己的伤痕，没有任何一个女人能帮我做这件事。

童年已经结束，即使我们能够收回我们受伤的内在小孩，想要拥有快乐的童年也已为时过迟。当伴侣们愿意收回受伤的内在小孩时，他们就不再对对方有不切实际的要求。在我们能够照顾好配偶前，我们必须先照顾好自己；对自己的伤痕负责，并且尊重我们的配偶的伤痕，这是从第三阶段里得到的“结盟”效果的一部分。

当每个人能够照顾好自己伤痕后，我们将能彼此更加尊重对方，更加能够倾听对方，学习了解对方的历史，学习珍惜对方所珍惜和所爱的行为。有趣的是，我们彼此付出的爱和关怀，似乎也能帮助我们治疗自己的伤痕，我们付出，也总会得到回报。

第三阶段的阴暗面

第三阶段的配偶常必须要处理生病、老年功能丧

失和死亡的问题，但如果他们基于选择、承诺和接受命运而发展出真爱关系，几乎这些问题都还是可以处理和度过的。

为了想顺利地克服，配偶的死亡必须先深沉地哀悼过。迷惑的人常常不是逃避哀伤过程，就是卡在某个阶段里；他们早期感觉到的幻灭增强了，为什么还要活下去呢？有时候活着的那名配偶会自杀，但通常一种慢性的忧郁现象是难免的，活着的那名配偶不想再照现在的方式活下去，但害怕死亡。

一个人越是迷惑，就越可能冻结、僵化、沉溺在他们的哀伤里面。这些人是心脏病和癌症的主要候选人。

第四阶段：共生（共同创造）

童年的第四个阶段就是就学年龄，大概是从七岁到青春期左右。学龄儿童正在学习和练习共依存和合作，他们透过别人的观点、与别人分享、玩游戏、有君子风度的输、同意遵守游戏规则和指导语、培养同理心而获得这个能力。所有的这些能力，都是友谊和爱的根本。

在配偶关系的第四阶段里，由于每个伴侣已经发展出完整的自我联结感，他们才能共生共赖。他们已成熟到可以了解，依赖人并不能带来安全感，他们应

该发现一个超越自己的力量，在内心里创造安全感。进入第四阶段的夫妻不再因为需要而爱。

卡尔容格这样写道：

我们是独自做主的，“内心的自由”意味着爱 and 关系不再能够束缚我们了。异性对我们已失去了神奇魔力，因为在我们自己的心灵深处，我们已经了解它的基本特质。我们不会再轻易地“坠入情网”，因为我们不会再在别人里面迷失自己，但我们将有能力展开一个较深刻的爱，一种对他人的有意识的奉献。

进入第四阶段的夫妻很清楚地都会选择在一起，因为他们想要这样。他们不是两个只有一半的人凑在一起求完整，他们也不是内在渴求的小孩在寻找父母的影子。对“早晚总会分离”这件事，每个人都满怀信心，同时也能面对随着年龄增长而最难面对的事：人类并没有安全性，没有人能够永远的照顾我们，想要真的有这层了解，就要先能“除魅解惑”，终于离开家而成长了。

进入第三阶段里的夫妻选择分开，是为了想要发展个人。第四阶段他们重新相聚，探索他们的亲密关系里一些未曾期望到的领域，分享亲密感的领域涵盖了所有关系的可能性，一些较常见的亲密关系领域包括：

一、性（性欲或高潮的亲密）

- 二、情感（同理心或同理心倾听）
- 三、理性（分享理性与想法的世界）
- 四、美学（分享美的经验）
- 五、创造（分享一起创造的行动）
- 六、休闲（一起游玩、享受娱乐）
- 七、工作（分享共同的任务）
- 八、危机（适应问题和痛苦）
- 九、冲突（面对差异、为克服差异而努力）
- 十、承诺（从社区服务里得到相互关系）
- 十一、性灵（分享终极关怀）
- 十二、沟通（所有亲密形态的起源）

配偶们能够很清楚地观察到，他们已在性、情感、休闲和工作的亲密关系里，达成相当高的成绩，但他们也能往理性、美学和性灵的亲密感方面寻求发展，从中，夫妻们将发现一种他们从未梦想过的新鲜和冒险感。

进入第四阶段的伴侣会到达一种扩展知觉的境界，就是来自他们的“共生”的果实。真实的亲密感超越了个人的知觉，这是两个独特的人存在方式的综合体，由于他们共生共赖的爱，而产生一个独特和新颖的现实。

这个阶段的夫妻常能靠本能就彼此了解、交会，他们能彼此阅读对方的心灵，预知对方的欲望；两个

人已结而为一，但每个人都还是独特的个体，每个伴侣都体验到对方的神秘和独特面。他们的亲密感不像第一阶段那样的狂烈，却较为稳定、可行、深刻，也更接近真爱。

我在辅导团体里的朋友强尼，最近与我们分享他对结縈三十年的妻子的看法。他是这样说的：

昨天我站在卧室里，看着我的太太。我注意到她的皱纹，她真的老了，我感觉到一阵从未有过的感情波动，她是如此的美丽，比以前任何一个时刻都还美丽。

他说话时轻声哭泣，我们其他人也哭成一团。在强尼的描述里，我知道，他已走进第四阶段。

第四阶段是完全灵魂的，它存在必朽的人类表面，知道死神随时都可能来带走我们的伴侣。失去心爱的人的可能性和风险，触动着我们最深的心弦。

让我用十九世纪一位教士写的一段美丽的话，结束这一章：

如果我是我，因为我是我，
而你是你，因为你是你，
那么我是，你也是。
但如果我是我，因为你是你，
而你是你，因为我是我，
那么我不是，你也不是。

第 13 章 爱和工作

工作是可以见到的爱。

——纪伯仑

弗洛伊德曾被问到，他认为什么是“成熟”的标记。这也许是他讲过最短的句子，他回答：“能够爱和工作。”如果我们的工作只是日复一日的迷惑，我们并无法开展潜能，获得真爱。

旧约《创世纪》里指出，为工作受苦，是人类堕落后的结果，但它同时也认为工作是人类生活的一部分。亚当和夏娃即使在伊甸园里，也是要工作的，“耕种和养护”——即使在天堂里，工作对于人类实现自我来说，也是必需的。

所有的宗教和精神传统，都视工作为我们建造灵

魂的工程里相当重要的一环。当我在神学院里时，身体的劳动和祈祷、静坐和做礼拜，都是每日必做的功课。我有一个工作是要种植玉米，看着玉米成长的奇迹——仅仅是亲近土壤，就已深深地影响我。这种活动本身就是种扩展心灵的事。快到收割时节，我发现我种的玉米上有虫，真的让我感到气恼。这些虫就像我的好朋友得了什么病，我一方面忧虑，也尽一切可能想挽救我的玉米。有些玉米终于活下来了，有几天进餐我们就吃这些玉米，我觉得非常骄傲。

真正的工作有着健康的自恋特质，我们会在工作里看见自己的影子，当我们的工作也能够被别人所接受时，我们的“自爱”也会成长。

正命——正确的生活

E. F. 舒马契（E. F. Schumacher）在他的著作《小即美丽——人们关心的经济原理》里，提出一个很好的创造理想工作场合的模式。其中一章《佛教的经济》，舒马契提出了一个理想的工作和经济原理的蓝图。

佛家的八正道之一就是“正命”，对佛家来说，“精神的健康和物质的幸福，是很自然地结合在一起。”他看到工作有三个层面的功能：

·给我们一个机会，使用和发展我们的学科专长。

- 与别人合作完成任务，帮助我们克服过度自我中心的问题。

- 并且能为我们的存在和生命，带来善果和益处。

对佛家而言，“正命”是一个包括自我实现、自我价值和自我超越的过程，这三个功能都对形成个性这件事有相当的贡献。从佛家观点来看，工作是否具备真正的价值，只看它是否对净化人性具有贡献。

工作也会加深迷惑

当工作无法提供我们做为自我实现、自我价值和自我超越的情境时，就会加深我们的迷惑状态。这种情形，主要可分为三种方式：

第一，工作场合透过父权结构，扩充迷惑状态。它的管道是：

- 使得生产力比产品的人性特质还更重要（例如，生产过程和产品会造成环境污染）。

- 使得公司的产量比在那里工作的人还要重要。

- 僵化、教条至上、羞辱员工和心胸狭窄的工作情境。

第二，工作场合透过它要我们扮演的角色，扩充迷惑状态。管道是：

- 我们在工作上，继续我们从童年家庭里学来的假我角色。

·在像我们父母那样对待我们的公司里，我们会发展出和父母一样的关系，遭羞辱的场面将会重演。

·我们会表现出我们的家庭对工作的想法。

最后，工作场合会让我们耽溺在工作的活动里，只注意到工作影响我们情绪的过程，而不是享受工作的成品。或者，我们关心工作的成品，但只想到钱，只想靠成品来赚钱。

没有伦理的工作伦理

另一个比较“真爱的工作”和“迷惑的工作”的方法，是由麻省理工学院的组织行为专家彼得桑吉（Peter Senge）提出来的。他在《第五戒律》这本书里，将工作体制分成“开放”或“封闭”两种，他也认为“除了改变企业文化外”，没有其他法子可想。根据桑吉的看法，现代的企业是一种“学得的无能”（learning disabled），只有一种开放的体系——能让所有员工发挥创意和贡献的，才能提供新的学习的基础。

桑吉相信现代企业组织里，最严重的问题就是一味追求利润和生产，却因而创造了一个封闭的体系。这个封闭的体系有下面的特色：

- 体制（公司）比个人还重要。
- 缺乏学习新经验的潜能。

· 由于想保护管理阶层的权威，而变成技术上的无能（skilled incompetence）。

- 盛行着羞辱和怪罪。
- 对员工的时间和忠诚做非人的要求。

桑吉明白地指出，除非现代企业能够发展出学习和创造的能力，否则绝对无法生存。

我相信企业能否生存，还要看是否能够授权给员工。最近的经济不景气让许多人感觉到的无力感，会使我们裹足不前。当不景气来临时，公司会变得泥古不化，而且几乎都会裁员，对于可能解决问题的方法，也缺乏想像力。这种很普遍的感觉就是恐惧，人们不管多么勤奋的工作，仍然没有工作安全感，当人只是变成“劳力”这个项目里的报表数据时，就绝对会有恐惧的理由。

对某些人而言，经济的崩溃却可能带来“除魅解惑”的效应，带领他们质疑那么沉迷于工作是为了什么，对公司忠诚是为了什么，他们也许会在工作外，建立另外一套“自我认同”。然而危险之处是，兴起了对工作的幻灭和悲情。

对那些还保有工作但怀着恐惧的员工来说，公司会很无人道和不切实际地要求他们的时间和忠诚。即使身体和劳力的滥用和剥夺，会因为工会和员工的抗议而降低，但对员工的心理和精神的虐待，却已是现

代工作伦理里，不伦理的一环。

许多公司里，想要升级的员工都被期待每天要超时工作，那些拒绝这样做的员工，在这场争取高薪和高职位工作的高度竞争里，注定只有失败的命运。生产要越来越多、越来越快的要求，将会造成急性的压力，使得人们要靠什么瘾来过日子，甚至可能害死他们。不切实际的期望，其实是根源自贪婪和对“稀少原则”的迷惑信念而产生的一种幻想式的想像，现代的工作伦理表现出来的，是对人类生活和价值的粗鲁忽视，已经遗落了它的精神主旨。

开放和封闭的工作体系

过于理想化	真实的	过度自贬的
· 个人的想法都会列入考虑	· 有弹性，包容许多观点，有对话	· 僵化，一意孤行；独白
· 管理者永远是对的	· 有责任感；管理者负起责任；不轻易怪罪别人	· 技术上的无能；精力都花在保护管理者，找替罪羔羊
· 无需实验；所有事情都是对的	· 有计划的尝试错误；愿意学习	· 防御心重；没有办法学习
· 公司和工作者的目标是完全一致的	· 公司的目标和员工个人的需要应该协调	· 工作者的目标无关紧要
· 集体	· 社区	· 蛇坑
· 无羞耻意识；自觉正义，施恩，没有错误	· 健康的羞耻意识，知错能改	· 羞辱的，总是怪罪、恐吓、责备
· 用能否赚钱为依据修正产品	· 产品能增益生命	· 产品对生命有害
· 非人性，僵化，不切实际的期望	· 人性，有笑与欢乐，团队精神	· 不人道；工资低，偏见和性骚扰

工作瘾

我在 PBS 有个电视节目 布雷萧：创造真爱 ，曾经针对工作这个主题访问过一些人。有个男士回答特别让我记忆深刻：“我想，我总是努力要用工作来认同自己。”他说，“当我没有能让我振奋的工作时，我对自己是谁，会觉得有些失落感。”

当工作变成我们全部的“自我认同”时，工作就是一种瘾了。但我想谈论“工作瘾”这个题目时，应该小心一点。许多人在工作里找到慰藉，我曾听人（虽然不是很多）提到工作使他们不致疯狂，所以，我们必须在“热情”和“上瘾”间做个明显的分野。

“上瘾”对生命会造成破坏性的后果，减损个人的能量；但“热情”却是对能增益和丰富人性的深切渴望。许多人对他们的工作都拥有热情，我就是其中一个，我常在工作里迷失自己，大部分时间我也喜欢我所做的，但有时候上瘾的元素也会出来占领场面。我正在学习分清楚“热情”和“上瘾”间的差别。

我们社会对工作和钱的集体信念，常会轻易地让我们陷进“工作瘾”里，黛安法瑟（Diane Fassel）曾经这样写道：“工作狂是惟一个社会上会给予夸耀的瘾，我们以此为傲，也绝对支持。”

试试看下面的测验：

工作瘾测验

(不要过度分析问题,凭直觉回答)

1. 我认为全心投入工作,是一种正面的瘾。是
() 否 () 也许 ()

2. 我喜欢忙碌,一次做好几件事。是 () 否
() 也许 ()

3. 我经常熬夜工作,但我似乎从未超前进度。
是 () 否 () 也许 ()

4. 我常称自己是工作上瘾者。是 () 否 ()
也许 ()

5. 我经常不顾会占去我多少时间和精力,承诺
做和工作有关的事。是 () 否 () 也许 ()

6. 没有足够的时间做事,常让我觉得痛苦。是
() 否 () 也许 ()

7. 当我无法控制时,我会变得相当焦虑。是
() 否 () 也许 ()

8. 同时有很多计划进行,是件很兴奋的事。是
() 否 () 也许 ()

9. 当我没有有什么有建设性的事可做时,我会觉
得非常的无聊。是 () 否 () 也许 ()

10. 我处在我这个行业的顶端了,很多时候,我
会觉得沮丧。是 () 否 () 也许 ()

11. 我比我梦想过的，还要赚更多的钱，但我想再赚更多的钱。是（ ）否（ ）也许（ ）

12. 最亲近我的人，很关心我的工作，特别是我到底做了多少工作。是（ ）否（ ）也许（ ）

13. 我的工作成就似乎不像我想的那样，让我的父母感到骄傲。是（ ）否（ ）也许（ ）

14. 我通常在最后时刻才决定度假，而且还要带着工作，或是打电话到办公室。是（ ）否（ ）也许（ ）

15. 当我的家人或朋友认为我的工作太多和太辛苦时，我会生气。是（ ）否（ ）也许（ ）

16. 我发现自己无法信守工作得少一点的承诺，甚至还偷偷工作，免得被人发现。是（ ）否（ ）也许（ ）

17. 当我拥有满满的工作行程时，我觉得振奋和兴奋。是（ ）否（ ）也许（ ）

18. 我会拖延工作，直到接近最后交件日期，我才会全力投入工作，通常都刚好赶上。是（ ）否（ ）也许（ ）

19. 我认为自己是个完美主义者，当我犯错时，我会非常懊恼。是（ ）否（ ）也许（ ）

20. 我投入工作的时间，远比我和配偶（爱人）和子女交往的时间还多。是（ ）否（ ）也

()

· 评量

每个“是”得三分，“否”得一分，“也许”得二分，把分数加起来。

这个测验是我设计的，但有些问题来自两本书：罗宾林（Bryan E. Robinson）的《工作上瘾》和黛安法瑟的《工作至死》。如果你得分超过四十分，我想你是个很严重的工作瘾者。

金钱着魔

和工作一样，金钱也会变成着魔的对象，这样一来，工作里的真正的性灵享受，就会被赚钱的狭隘乐趣所取代。当金钱和工作的意义分开时，就不再是能够让我们得到真爱的工具。而当利润变成至高无上的目标时，钱反而加深了我们的迷惑状态。

如果把金钱当成对抗贫穷、不安全感和失败的一种幻想时，“钱”就会极端化了。要赚多少才算够呢？汤玛士摩尔曾提到“财富主要都是我们想像出来的”，有人觉得富有是拥有一部凯迪拉克，另一个人却认为是要买一架喷射机才算，富有的定义是相当主观的。

对迷惑状态的人来说，即使拥有大量金钱也常是不够的，金钱常有可能造成严重的上瘾症候。金钱只会刺激我们对安全感的追求，但既然世界上并没有真

正的安全感，对金钱的追求就像是永远怀孕，却生不出东西。

我们却也可能陷在另一个极端里，以为钱是邪恶的，而贫穷是一种美德。有些人会觉得简朴生活是一种灵魂的选择，但问问那些在贫穷中无法自拔的人，贫穷是否真的让他们觉得好过一点。

金钱是我们现实生活里的一部分，我们无法拒绝金钱。我看过最糟糕的一个无赖，一直坚持“我对钱没有兴趣”，即使他开的是法拉利跑车。汤玛士摩尔这样写道：“当金钱的灵魂面被拒绝时，它的阴暗面就会扩大。”最近几年，这位法拉利车主由于过度扩充，濒临破产，他终于开始注意钱这回事了。或者，就像我们在辅导里常说的，“压抑你的阴暗面，它会回击过来咬你的屁股。”

生命早期，我们常会被催眠般地灌输一套对钱的迷惑信念。家庭对钱，都有着公开和隐晦的法则，注意一下，公开的法则和隐晦的法则也许刚好就是对立的。例如，你的父母会一而再、再而三告诉你想赚钱是错误的，金钱永远不能带来快乐。但实际上你的父母却将生命的百分之八十五都花在追求财富和赚钱上面。

金钱也常在我们的家庭史里，占有相当重要的地位，我的祖母曾经花掉许多钱，我的父亲则是有多少

就花多少，他们都只是坏榜样。我的外祖父对我影响很大，他一直强调储蓄和节俭以备不时之需，我很高兴他曾教我节俭。然而，我的财务状况从未能让我真正快乐过。早年岁月，我省下赚到的每一块钱，自己剥夺掉我可以轻易提供的快乐生活；当我年纪稍微大一点后，我开始花多一点钱，但这样做，总会使我感到内疚，内心里像催眠过一般的声音也会跑出来指责我。

金钱也能够帮助我们探触自己的灵魂面，我们绝对可以拥抱金钱的力量，我们可以让自己想要金钱，甚至享受累积金钱的快感，它能提供给我们一种价值感，给我们更多的自由和安全，重要的是我们对金钱的态度。

创造真爱的工作场合

创造一个真爱的工作场合，我知道这是可能的。我曾在一家公司里，试图塑造容许自我实践、自我超越和自我价值的环境。

那是位于休斯顿的一家小石油公司“德州通用”公司，我是人力资源部门的主管，也是董事会的一员，感谢董事会主席波沙吉的支持，我得以在公司里推行几项兼顾增进工作技巧和心灵成长的计划。

我们做过一些在职训练和自我成长的研讨会，做

过由公司出钱的三日工作坊，做过在职的咨询。我和公司里的三百五十名员工的大多数人见过面，许多员工因为我们提供的经验，得到协助和成长的机会，我们的计划创造了一种社区感，让员工能够承诺和认同公司的目标。

然而，虽然我们在某些方面有点成绩，员工参与公司的这部分，我们还是无法有进展。那是经济不景气的黑暗日子，就和现在我们遭遇的一样，我还记得长排人群等着领遣散费，其中有些人和我相当熟识，他们在那天早上才被告知要被资遣。

处在父权体系里的人最感到害怕的，是一种无力感。资遣数字表背后的东西，就是这种无力感和对未来的恐惧幻想。如果公司想要发展出某种让员工参与的体系，他们应该懂得，在资遣员工外还有许多选择。经济困难时，大多数员工也要有心理准备，他们也许需要牺牲一点——甚至少拿点薪水，这总比丢掉工作还好吧。当人们感觉被尊重、有价值、是团队的一员时，他们才能真正的合作和分享。

• 练习：工作印象

1. 你的工作，给你带来智能、情感和精神方面的成长吗？

2. 你想改变工作里的什么？

(A) 你想改变以后，会是什么样子？

- (B) 你的感觉会有什么不一样？
- (C) 你改变以后，看来会是什么样子？
- 3. 你曾考虑过要换工作吗？
- 4. 如果是，你想要什么新工作？
- 5. 如果这个工作是你要的，你如何知道？
- 6. 停留在旧工作里，你会得到什么情感的报酬？
- 7. 是什么因素阻碍你，得到你想要的工作？
 - (A) 当你想到换工作时，会出现什么印象？
 - 这些印象会不会很理想化？
 - 这些印象会不会是自我贬抑化的？
 - 或者是一种真实的幻想？
 - (B) 想要换工作，你必须做些什么？
 - 具体地想像这个新工作，你必须采取的步骤？
 - (C) 为了换工作，你今天必须做什么事？一个行为？

创意

为了扩展心灵，工作场合应该更加强调学习和创造力。哈佛商业学校的副教授约翰郭 (John Kao) 曾说：“创造力是管理者必要的条件。”他相信创造力包括“能够教导和学习的技术”。

有些公司会请咨询商来帮忙管理者，使用一些非传统的方法扩展参与者的心灵，教导他们一些激发出

创造力的方法和过程。

一九五〇年代，人本心理学家卡尔罗杰斯（Carl Rogers）曾在芝加哥大学做过一个很重要的创造力研究，有一些心理学家、诗人、咨商员和发明家参与研究创造力的组成元素及心理状况。这个研究显示，拥有内在动机的人，也最能在工作里表现出创造力，许多主管采用的压力快锅式方法，太有压迫感，反而激不出创造力。当个人有胁迫感时，他们的迷惑式的恍惚状态会被唤醒。过度的外在压力迫使我们保卫自己，我们的精力都用在想什么有创意的方法可以熬过压力，而不是想要如何工作。罗杰斯的研究肯定了一件事情，激发创造力最好的环境，就是我们能跟现实真正回映的场合，创造力其实是根据自我曾描述的一些孩子的自然特质，像惊叹、好奇、游戏、自动、活泼和实验，然而，为了得到这些特质，我们需要一个安全的环境，而为了产生这样的环境，公司必须停止过度施压力和过度的规格化。价值必须在尊重每个人的独特性上显现。

结 语

五十年前我们进入了一个崭新而不知该如何称呼的时代，主教长老们一向认为良知比义务顺从更具权威，而纽伦保（Nuremberg）大审中，法官却给他们带来道德伦理的一大打击。在这些审判后，许多重要的人权运动也证明了反权威意识已逐渐苏醒，其中包含了争取民权、妇权、同性恋者权利、儿童权利。这些运动的共同点在于争取权力均分，要求尊重个体独立人格，并延伸扩展了对爱的诠释。

这些运动改变了我们在关怀爱的本质时对弱势团体的观点，而这番新的觉醒也带动了下一阶段伟大的革命。正如心灵的其他活动，爱是有生命的，随时都在扩散成长，我们也很难为它下个绝对肯定的注脚。当我们对人类的意识有突破性的了解后，便开始以全然不同的观点看待一切。爱不再是天经地义，理所当

然，它不只限于道义的，权威的，具控制力的，不可张扬的，压抑情绪的，义务的，甚至自我否定范围。爱应该是可以有弱点的，平起平坐的，有选择性的，创意十足的，自爱而且带些为乱宿命的感受。尽管要全盘掌握这一切还很遥远，但至少我们已经着手进行了。

知道人类具有相同的幻境之后，我们也了解到彼此是相依共存的，你我之间的差异正是生命的法则，在学习创造爱的同时，我们也学会互相接纳。

亘古以来，世界便有多多样化的各种领域，演化差异乃是生命的要件，因为唯有如此才能维持微妙的平衡。各式各样的生命形态一一诞生，但每片叶和每一条鱼之间也都息息相关密不可分。

自然造化赋予人类语言和符号性的思考方式，人们天生便能解读周遭情境并探索其中含意。地球上的人各有不同的语言和对宇宙的诠释，犹太教、佛教、儒教、神道、天主教及伊斯兰教都不一样，但各有其重要性。人类被生命驱使着发展历史、艺术和特有及传说再从其中编织自己的文化；爱斯基摩人、俄国人、爱尔兰人、阿拉伯人都有各自不同的文化。就像生理的差异是生命延续发展的基础，多元化的智慧、历史和剖析也是推动世界继续前进的要素。米兰梦珂姬丽思修女（Miriram MacGillis）说得好：“差异不是

问题，解决之道便在彼此的不同中。”

既然人类是世界的首脑，你我的意识选择自然成了变革力量重要的一环，所以我们应该共同以一致的观点来创造爱，每个人都从心改变，因为这是大家都办得到的。

本世纪呼吁人类追寻自我最不遗余力的容格（C. G. Jung）曾说：

世纪史上所谓最伟大的事件归根究底来说，根本不值得一顾。生命的最根本是每个独立的个体……开始时只有单一的转变产生，然后整个未来及世界的历史也介入其中，而最后则要集合所有个体内在潜藏的根源而汇为大成。

我鼓励你现在就去做一件可以让世界更多彩多姿的事：或者去协助某个需要你关爱的人；去做件忘记自己，全心投入的事；甚至去做一件别人永远不会察觉的事。造物者将以你这些爱的举动而倍增光彩。和兄弟姊妹相亲相爱，让后代子孙拥有更富裕的将来，最后也别忘了好好疼爱不断创造爱之行动的自己！

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 你真的懂得爱吗？

作者 = 约翰·布雷萧著 吕政达译

页数 = 303

SS号 = 11152793

出版日期 = 1999年03月第1版

封面页
书名页
版权页
导读
序言
目录页
正文
第一篇

爱的迷惑

- 第 1 章 迷惑的爱不是爱
- 第 2 章 迷惑的爱从不终止
- 第 3 章 迷惑的阶段
- 第 4 章 迷惑装扮一个假我

第二篇

没有爱，就放爱进去

- 第 5 章 灵魂与爱
- 第 6 章 除魅解惑——真实的想像
- 第 7 章 自己当家的感觉，真好

第三篇

爱的创造与力量

- 第 8 章 亲子间的爱
- 第 9 章 对神的爱
- 第 10 章 自己给自己的爱，不要吝惜
- 第 11 章 友谊与爱
- 第 12 章 配偶之爱
- 第 13 章 爱和工作

结语