

另一種生活的開始，找到人生下半場的意義

How to Finally, Really Grow Up



盤點過往，重啟人生，與你靈魂的召喚久別重逢

- 榮格心理學名家、《中年之路》作者—經典著作
- 《中年之路》譯者鐘穎老師—專文推薦

你一直在過著誰的生活？  
是什麼將你帶至人生旅程的此時此地？  
當時光有限，如何重新思考人生的重要排序？

詹姆斯·霍利斯博士\_\_著 謝明憲\_\_譯

James Hollis, PhD

李全興(我是老查)\_數位轉型顧問 | 洪仲清\_臨床心理師  
陳宏儒\_諮商心理師 | 愛瑞克\_TMBA共同創辦人  
楊斯榕\_家醫科醫師 | 鄭俊德\_閱讀人社群主編  
盧美姝\_諮商心理師 | 蘇予昕\_諮商心理師  
蘇益賢\_臨床心理師 | 鐘穎\_心理學作家 | 誠摯推薦 |



覺 醒

Finding Meaning in the  
Second Half *of* Life

中 年

詹姆斯·霍利斯博士 著 謝明憲 譯

James Hollis, PhD



## 各界佳评

「滋养心灵……就像厨艺大师一样，詹姆斯·霍利斯知道，灵魂的美食是不能打包外带的。」

——《诚恳家日报》（*The Plain Dealer*）

「对寻找人生后期真正意义的过程有深入的洞察……发人省思……真挚恳切。」

——《休斯顿纪事报》（*The Houston Chronicle*）

「如何走出幽林（比喻）……危险的是霍利斯所谓中年最大的课题：恢复个人的权力。这意味着舍弃那些舒适但囚禁你的一切。」

——《More杂志》

「所有人似乎都在关注美国人口老龄化的经济成本，但很少有人谈及灵魂。詹姆斯·霍利斯是全球最顶尖的荣格分析心理学家，他对灵魂有很多话要说……博学有素养，却又通俗易懂。」

——《波特兰论坛报》（*Portland Tribune*）

「对个体化进行深入的荣格式探索……既仁慈又有同情心……（霍利斯）对人生潜藏之意义的关注将引起许多人的共鸣。」

——《出版人周刊》(*Publishers Weekly*)

「一位温柔又有洞见的灵魂所写的文字；他没有陷入枯燥的分析，而是发自内心来讲述及教导……真实的远见和真正的仁慈是稀有且珍贵的礼物，而读者将在本书中发现这两者。」

——克莱丽莎·平寇拉·埃思戴斯 (Clarissa Pinkola Estés)

《与狼同奔的女人》(*Women Who Run with the Wolves*) 作者

「这本重要的书揭示了种种幻相，并为让人生有意义的艰巨任务，提出必要的灵魂功课。」

——史蒂芬·邓恩 (Stephen Dunn)

普利兹奖诗人

「詹姆斯·霍利斯的新书是一部淬炼灵魂的作品，它为我们这些在人生下半场感到迷惘的人带来了慰藉和智慧。」

——爱德华·赫希 (Edward Hirsch)

《如何阅读诗歌并爱上诗歌》(*How to Read a Poem and Fall in Love with Poetry*)

作者

「中年是人们可能感到迷惘及不知所措的时期。荣格分析心理学家詹姆斯·霍利斯深知这个领域，并提出了可以引导我们走向清晰、成熟和意义的重要问题。」

——让·冢田·博伦 (Jean Shinoda Bolen)

《女人中的女神》 (*Goddesses in Everywoman*) 和《男人中的神》 (*Gods in Everyman*)  
作者

本书谨献给吉儿（Jill）

以及我们的孩子

泰琳（Taryn）、提姆（Tim）、乔纳（Jonah）、西亚（Seah）

和休斯顿荣格中心的所有人

「然后我了解到，我内在有个地方容纳着另一个永恒、又更为广大的生命。」

——里尔克 (R. M. Rilke)

〈我热爱自己生命的黑暗时刻〉 (I Love My Being's Dark Hours)

「噢，那因风而伤悲的迷失之魂，请再次归来吧！」

——汤玛斯·沃尔夫 (Thomas Wolfe)

《天使望故乡》 (*Look Homeward, Angel*)



## 你的人生在向你提出这些疑问

- 是什么将你带到人生旅程的此时此地？
- 哪些神明、力量、家庭或社会环境塑造（支持或限制）了你的现实？
- 你一直在过着谁的生活？
- 为何即使人生一帆风顺，还是感觉不太对劲？
- 为何有如此多的事似乎都是失望、背叛或期望的破灭？
- 为何你认为必须对自己或他人隐藏那么多？
- 为何你的人生看似别人写好的剧本，并且没有人（就算有，也是少得可怜）问过你的意见？
- 为何你会来看这本书，或者，为何它会在此刻来到你身边？
- 为何「灵魂」的概念令你感到困惑又感觉熟悉，仿佛一位久违的伙伴？
- 为何你目前的人生无法满足灵魂的渴望？
- 为何现在（如果时机已到）该是你回应灵魂的召唤，并接受那更大的「第二次人生」之邀的时候了？

【推荐序】

## 前瞻与回顾，从痛苦的受害者成为个人神话里的主角

如同詹姆斯·霍利斯的所有著作，如同荣格心理学的精神，关于我们的下半生以及此生的意义，人不应奢望从书里或各类「大师」的思想中得到任何有步骤、有规划的教导。

因为荣格心理学强调的是「个体化」（individuation），强调的是现代人该努力去恢复或建构属于自己的神话。

既然此生的神话只属于自己，那么，他人的指引就永远只可能是概括性的。而且就如所有神话中的主角一样，我们得准备好去受苦。

受苦并不可怕，可怕的是我们找不到受苦的意义。

多数人被意义问题追着跑的时间点有两个，第一次发生在青春期，那时的我们会用「我想成为谁」来回应它，例如：我想当医生、我想考名校、我想拥有自己的一家店（成为老板）、我想变成有钱人。

这个问题第二次来拜访我们时大约是在中年，那时的我们可能已经完成了年轻时的期待，也可能没有，无论是否完成，我们都会经历到社会角色（荣格称之为「人格面具」）与真实我之间的差距。原来角色不是我，真正的我一直处于未知难明的心灵之中。

无论我们是否实现了前半生的抱负或目标，中年时我们都可能因为各种原因感受到烦躁与不安，因为灵魂的目标已经觉醒，意欲追求完整（而非成就）。但因为缺乏适当的教导，成年人经常会在错误的方向中努力，我们想再多买一间房子，想爬到更高位、对婚姻失望、被更年轻的对象吸引等等，结果是越努力越疲

惫。

那些让我们感觉不幸的原因经常源於潜意识的「投射」，它让我们以为幸福是源于环境的满足，其实它源于内心的知足。问题出在我们的心，出在我们对早年议题的欠缺觉察。人被自卑、金钱、权力等情结所驱使，为了得到他人的认可而劳役自己。一旦得到了它，就又立刻感到不安，急匆匆地往下个目标前进。

在《中年之路》出版后，许多读者向我反映深受书中文字所震撼，但也有部分读者反映自己越读越茫然。对于这些读者朋友，我想向你们提示两个方向，以便进入本书的世界，寻得人生下半场的意义：

第一，诚实面对前半生，特别是那些未解决的议题。

中年是我们生命的中间点，荣格将之譬喻为中午太阳光开始收摄的时机。我们的人生已经走完了一半，但你如果够敏锐，可能会发现，自己前半生的目标与动机，其实是源于我们儿童期习得的经验。

使我们变成如今这个模样的，是我们无意间为自己戴上的有色眼镜，它促成了我们的发展，也限制了我们的想像。市面上有许多探讨依附关系与童年议题的书都提供了证据，这是我们处理中年危机感的起点，也是我们想获得自由与完整的前提。

即便你很满意现在的自己，也要做好准备，因为早年让我们获得成功的因素将会在人生的下半场逐渐失效。

第二，勇敢独处，而非上瘾。

上个步骤是回顾，而这个步骤则是前瞻。这个时代有太多让我们分心的事物能让我们上瘾，原因倒不是因为商人有多邪恶，而是因为「分心」有极大的市场需求。我们不肯、也不敢独处。

因为独处会使我们面对虚空。

虚空令我们感到窒息与恐怖，但虚空之中也寓居着你的灵魂。你得为你们两人制造独处的空间，她才能和你对话。下半生的意义与此生的志业就在此处，人的自我必须臣服于内心的灵魂，那个更大的我。我们才可能走向灵性的生活。

看到灵魂这个词或许会让你不安，和你熟悉的心理学不同，荣格心理学并不避讳谈它，如果我们看见灵魂或灵性就下意识地想要躲避，这通常也反映了我们某种受限的观点。这通常会让我们把意识形态或物质当成另一个神加以崇拜。

意义无法从金钱的累积或头衔的增加得来，也没有任何一个人能承担起我们救世主的投射，无论你是否宗教信仰，都必须背上属于自己的十字架，回应它向我们提出的问题。

一起为你的人生回顾与前瞻吧！建构个人的神话并没有捷径。翻开这本书的你，想必都已意识到快乐并不是人生的目的，重点是意义。你将感受到冲突，但你会获得完整作为补偿。

我深知不是每个人都能接受个体化的任务，也不是每个人都能坦然接受下半生一连串的失去，无论是外貌、地位、家人、或健康。许多人会错误地认为人生是接续不断的攻顶过程，但时间会戳破他们的妄想。

正如荣格所说，那看似无法忍受的冲突，才证明了我们生命的正当性。一个人若是没有感受到内在的矛盾，那他只算拥有了一半的生活。

祝福每个与荣格心理学相遇的朋友，祝福你在人生下半场找到生命的意义，从痛苦的受害者成为个人神话里的主角。

钟颖（爱智者）

## 【前言】

# 幽暗的森林

有时候，我们会失望地发现自己总是在过别人的生活。一直以来，他人的价值观都在影响着我们的抉择。尽管眼前的生活总是感觉不太对劲，但我们似乎别无选择。甚至在赢得他人的掌声时，我们也会暗自感到虚伪不实。

想一想这个真实的故事：这位男士一生都在学术界贡献他的思想，并且表现得十分杰出。然而已经退休的他却变得郁郁寡欢，因为除了他的角色、委员会和教学工作之外，他没有其他的安排来承载他的心理能量、没有非实现不可的价值，而他也感受不到自己到底是谁。某天，经过一个小时的心理治疗后开车回家时，他竟莫名其妙地哭了起来。惊讶之余，他心中却没有浮现任何的画面或理由。这位曾以他的头脑而过着成功人生的男士坦承，被如此无助地拉回到身体里是多么令人感到卑微。当天晚上，他梦见自己又回到了大学，他正在参加一场自己没做好准备的考试，而其他的人则是有备而来。此时，女老师走到他的跟前说：「我不会容许你这门课不及格。」他想起小时候母亲总是在主导他、将她的目标设定为他的目标，并用跟这位女老师一模一样的语气来频频对他进行干预。跟所有孩子一样的无奈，他知道母亲的意志必须成为他的意志，于是他活出了母亲为他设定的志向。但在这个梦中，「突然间，我想到自己根本不必上这门课。我认为，『这场考试对我一点意义也没有！我早就过了这种考试的阶段！』我瞬间感到如释重负。我撕掉了答题本，走出教室。」然后他走进另一种生活的开始——他自己的人生。

再想一想，一位三十八岁的女士，她已晋升为某家医疗器材公司的业务副总。从甘迺迪国际机场飞往丹佛机场的航班上，她正在阅读一本书。在内布拉斯加州上空的某处，她忽然冒出令人讶异的念头：「我讨厌自己的人生！」过去以来，她总是将达成工作上的目标视为自己的人生，但从那一刻起，在三万五千英尺的高空上，她知道自己一直都走在那随时可能陷入忧郁的边缘地带。

或者想一想我中年开始接受心理分析时，在苏黎世作的第一个梦。梦境中，我是某座中世纪城堡城墙上的骑士，四周箭如雨下。在森林的边缘，我看见一位类似女巫的人在指挥这场攻击。我感到极度焦虑，因为我担心城堡会倒塌。到了梦境的尾声，城堡的命运仍存亡未卜。我的心理分析师建议说，现在该是放下城堡的吊桥出去见那位女巫，并找出她对我如此愤怒的原因的时候了。当然，我对这样的遭遇感到恐惧。毕竟我们有谁会愿意离开自己加固的城堡，毫无防备地站在自己畏惧的事物面前呢？但我知道心理分析师的建议是正确的。我即将展开一趟穿越幽暗森林的漫长旅程。而在意识到这一点之前，我已经在这幽暗的森林里生活了许多年。

以上这些截然不同的人有何共通之处呢？他们每个人都经历了灵魂的叛变、自我（ego）对自己和世界的理解被推翻，以及一个相当苛刻的邀请，要求他们在人生的下半场要更有意识地生活。

## 与黑暗交手

首先出现的是意识的困惑，以及他们每个人都感觉自己已经在移动，或者用更好的比喻来说，从熟悉的环境被拉到幽暗的森林中。谁不会对这种穿越幽暗森林的熟悉意象产生共鸣呢？诗人但丁（Dante）在他那著名的地狱奇幻之旅的开端就认识到，他在人生的半途中发现自己置身于幽暗的森林而迷失了方向。即使我们有最好的意图，也往往会发现自己处于幽暗的森林中。再多的良好意图、一丝不苟的智慧、深谋远虑、计划、祈祷或他人的指引，都无法使我们免于这些周而复始的困惑、迷失、无聊、沮丧、对自己和他人的失望，以及之前那些似乎行之有效的计划和策略的崩溃瓦解。这个看似自主的过程颠覆了生活中那些有意识的行为，而它对我们有什么意义呢？我们又如何从如此令人不安的「与黑暗交手」中成长？

如果本书开头提出的那些疑问有如当头棒喝、令你感到有点害怕、对你形成挑战，那么你也已经处于这个过程中，并且有一段时间了。这种从旧有的定点转移，或许会令你感到困惑，毕竟渴望舒适、安全感和可预测性才是合情合理的。

但这其实是心灵（psyche）的深层变动，其目的是为了带来意义、疗愈和完整性。在这些心理错位（psychological dislocation）中，我们往往会认为自己是受害者，并且无法想像这些痛苦可能带来自身的扩展。通常要过了很久之后，我们才会意识到之前有某个东西在刻意推动着我们，并开启了我们人生旅程的新阶段，尽管当时我们并不这么觉得。但后来我们可能会勉强地承认，即使是苦难也能使我们变得更加豁达及更富有人性。

当我们认识到这些最初在意识底下奔涌的深层流动时，我们就开始迈向所谓的「智慧」。古希腊悲剧之父艾斯奇勒斯（Aeschylus）说，众神制定了严肃的法令，亦即智慧只能从痛苦中获得。这种源自痛苦的智慧为我们的人生带来更大的尊严和深度，从而也使我们在灵性上获得扩展。对于正在经历这种痛苦的人来说，谈论这种成长可能显得多余或不顾及他人的感受。然而许久之后，他们往往会发现自己有了更不一样的意识、更细腻的自我理解，最棒的是，人生也变得更加有趣。他们的生活在灵性和心理层面上变得更加丰富，而这种成长是他们自己努力得来的。他们自己的灵魂向他们奔来，并要求透过他们来实践更棒的体现，而不容许任何的宽待或否认。

多年来，我有幸辅导那些身处痛苦当中的人。他们愿意与我分享他们最私密的内心世界，并信任我作为他们旅程中的伙伴，这令我感到谦卑。同时，我们也一起在与「自性」（Self）——荣格（Carl Jung）用它来作为那完全超乎我们普通自我意识的固有、独特、知晓、指导的智慧的象征——相遇的过程中感到谦卑。自性的隐喻源于我们直觉的认知，亦即每个人的内在有某种东西不仅监督着我们的有机生化过程，将我们从较不复杂的生物发展为更复杂的生物，更重要的是，它同时也寻求着某种存在状态，而这种存在状态似乎是我们当初生而为人之目的。

讽刺的是，「灵魂」这个词已经被大多数现代心理学和精神病学放弃，但「灵魂」的希腊文psyche却是心理学、精神病学、心理病理学、精神药理学和心理治疗的核心词汇。同样令人讶异的是，灵魂一直被所谓的新时代（New Age）思想感性化，或是被宗教原教旨主义者囚禁在那些充满恐惧、防御性的教条中。然

而在本书中，我大胆地将「灵魂」和「心灵」这两个词互换使用，因为在我们每个人身上，自性<sup>[1]</sup>是为灵魂服务的。换句话说，那些指导的、有目的性的能量支配着我们的生活，它们本身是为了意义而服务，尽管这种超越的意义通常与我们狭隘的意识理解关系不大。

我记得读过一则故事，它叙述前苏联某地区的一次地震，一位妇女与她的孩子一同被埋在瓦砾堆下，最后，孩子和她都幸存了下来。因为大家在寻找她们的这些日子里，这位妇女割开自己的肉，用自己的血哺育了孩子。你可能会认为自我保命才是首要之务，但这位母亲为孩子而牺牲自己的行为表明，即使是自性的这个举动，也是用来满足灵魂对意义的需求。显然，对这位母亲来说，孩子的「概念」比她自己的「概念」更有意义。

这个将自性的利益摆在追寻意义的任务之下的故事，在我们每个人的生活中以各种版本不断地上演。当我们活得毫无意义时，才是病得最严重的。一部古埃及文本《寻找自己灵魂的厌世者》（*The World-Weary Man in Search of His Ba*）生动地说明了这一困境的普遍性。尽管这个文本已有数千年的历史，但这个标题是多么具有现代感呀！你难道没看见那些疲惫的通勤者、筋疲力竭的家庭主妇、喝着第三杯马丁尼的商人，他们都想要并渴望着人生中某种更大的东西吗？事实上，只要我们能将意识带到与灵魂相遇的地方，我们就会发生改变，而无论我们愿不愿意，我们都会变得更加豁达。

## 照顾灵魂的伤痛

数千年前，比苏格拉底更早的哲学家赫拉克利特（Heraclitus）得出结论，灵魂是遥远的国度，其广度和界限是永远无法完全探索的。然而，我们所有人都直观地知道「灵魂」一词的含义。从人类开始懂得反思直至今日，灵魂就是用来暗指那我们与自己建立的最深层的直觉关系。灵魂是我们对自己的深度、有目的性的深层能量、对意义的渴望，以及我们参与那超乎普通意识所能理解之事物的直觉感知。灵魂使我们成为最有深度的人类，并不断地驱使我们更有意识地以更进化的方式参与四个永久的奥秘层次，而我们的人生旅程也在这四个层次中展



开：一、无垠的宇宙，它以超高的速度将我们抛到这世界。二、周围的大自然，它是我们的家园和背景。三、每一位最接近我们的他人，他们带来关系的挑战。四、我们自己那难以捉摸、叛变的自性，它永远在要求、坚持、不想被遗忘。

我们是寻找意义、创造意义的动物，而其他动物也同我们一样活在牠们的生物生命循环中，但牠们显然没有能力反思自身、形成抽象的概念，或是建立复杂的社会结构来作为其价值观的载体。牠们可能会为了生存而战斗，但牠们不会为自己的死亡而感到焦虑。牠们与我们一样，天生就承载着存在的奥秘，但我们是特殊的物种，往往会与自己天生的根本产生疏离。我们的自我反思的特殊倾向，我们关于比喻、象征、类比和抽象的发现，以及那些难以形容的、代表人类本性的向往，都表达了我们对意义的渴望。这种对于意义的深刻、无法抗拒的渴望，以及我们对意义丧失的痛苦，使我们对灵魂的范畴及其坚持的潜在意图（agenda）有了某种模糊的概念。正如诺贝尔奖提名人马乐侯在《奥尔登堡的胡桃树》中所写的：

最大的奥秘不是我们被随机地抛到地球的繁茂和星系之间，而是在这座监狱中，我们竟能塑造出足够强大的自我形象来否认自己的虚无。

[2]

限制意义的生活会伤害灵魂。我经常坐在那些嘴上说为对方好的夫妇身旁，但他们那些已经过时的潜在意图仍继续在对彼此施压。当我问他们：「你们有多想和一个忧郁、愤怒、不情愿的伴侣一起生活？」时，每个人都猛烈摇头。然而，他们自己那些由隐藏的动机所驱使的行为，却恰恰创造了他们所害怕的那种乖张易怒、不情愿的伴侣。原本应该让彼此成长的关系，却往往令双方都感到受挫。每个人的灵魂都受到羁绊，并透过那些日常争吵的常见病状表现出来。

无论是否处于一段关系中，我们每个人都有一种深刻的需求，亦即感受到灵

魂的共鸣和支持，以及感受到我们是在共同参与神圣的创造故事。正如荣格在他的回忆录中写道：「无意义抑制了生命的圆满，因此等同于生病一样。意义使许多事情变得可以忍受——也许是所有的事情。」<sup>[3]</sup>身为荣格心理分析师，我有幸见证无数的当事人从巨大的痛苦和不光彩的失败中找到意义的演变，并追踪他们与越来越多的动态无意识（dynamic unconscious）的接触。如同「心理治疗」（psychotherapy）这个词的词源（「观察或照顾灵魂」）所暗示的那样，这种灵性扩展的工作是我们共同的功课，无论是在正式的治疗场合，还是在日常生活的行为中。

荣格曾经观察到，一个人能与他人走多远，都不会超过他自己已经走过的路。这个观察对读者而言可能像是老生常谈，然而大多数人不知道的是，很少有心理治疗师自己曾接受过分析（我三十五岁时因典型的中年忧郁被迫进行第一次治疗，当时我感觉那很像是一种失败而绝不是人生下半场的开始）。只有心理动力学派的思想与实践——那些寻求在意识和无意识的生活之间进行深入对话的学派——才会要求治疗师进行个人的治疗。现今大多数的治疗师是行为主义者，他们试图改变无效的行为，并用更有效的策略来取代它们。第二大群体是认知治疗师，他们识别我们所习得的各种会自动作出自我挫败选择的「坏想法」，并寻求更有效的想法来取而代之。这两种方法对人类状况的处理都非常合理并且普遍有效，而我自己也曾多次使用它们。

此外，随着精神药理学在治疗领域中越来越普遍，许多人因为体内化学物质失衡而最好是透过医疗干预来治疗。只要生物学上的不平衡获得修正，这些人就可以开始处理佛洛伊德所谓的「生活中的正常痛苦」。可是我也认为，药物治疗已经过于泛滥，因为它更简单、成本效益高并且相对容易获得，这些是它的优点。然而令人不安的是，药物治疗可能也打开了方便之门，使人们得以不去面对人生更重大的问题，而这些问题一旦被忽视，就会成为痛苦的隐秘来源。这就称不上是优点了！事实上，药物治疗在帮助我们减轻痛苦症状的同时，有时也会转移或甚至阻挠我们与灵魂的联系。

这三种方法中的每一种，尽管在特定情况下可能非常有价值，但也可能代表

我们对关于灵魂那些更大的问题的怯懦。我们可以改善体内化学物质的状况或我们的行为，但这一切究竟是为了什么？那些将我们带入各种幽暗森林的因素往往被诠释为灵魂的外部侵犯、平静日子的打扰，不论它们是源自他人的行为、命运的安排，还是我们自己的选择。然而难以解释的是，其实往往是灵魂本身将我们带到那个困难的境地，以便扩大我们的境界、要求我们付出比计划中更多的努力。唯有照顾灵魂的伤痛，并学会让我们的选择与灵魂的神秘修正一致，我们才能积极配合这种疗愈的强烈召唤。不论我们做什么来回避灵魂的问题，都只会延长我们对过去的人生残渣的依赖，并且毫无意义地平白受苦。事实上，唯有意识到受苦的意义及其灵性扩展的潜在意图，我们才能真正走出幽暗的森林。

## 人生下半场的挑战

人生的下半场为灵性的扩展提供丰富的可能性，因为我们不会再有比现在更大的选择力量，不会再有更多可供学习的历史教训，也不会拥有更多的情感韧性、更深入的洞察力来判断什么对我们来说是有效或无效，或更深刻地（有时候是更迫切地）坚信重拾人生的重要性。我们已经是幸存者，这本身就很重。然而，我们最终如何（甚至是能不能）利用这些积累的力量，来从过往的经历中挽救自己的人生则更为重要。

在人生的下半场，究竟有哪些内在的驱动力来支持及挑战我们呢？或许荣格最引人注目的贡献就是「个体化」（individuation）的概念，亦即用一辈子的时间来成为我们本应成为的那个完整的自己——这是众神的意图，而不是父母、族群，特别不是那容易胆怯或自大的自我所期望的。个体化呼唤我们每个人站在自己的奥秘面前，并为自己在人生旅程中所成为的样子负起完全的责任，同时也尊重其他人的奥秘。我们往往将个体化的概念与自我放纵或纯粹的个人主义混为一谈，然而，个体化更常要求我们的是，放弃自我在安全和情感强化方面的意图，转而谦卑地服务于灵魂的目标。这与自我放纵完全相反；这是自我对那透过自性向我们显现的更高层次的服务。

自性是有机生命的整体性体现；它是完整性的设计师。当你读这些文字时，

究竟是什么在监控着你的生物平衡？是什么在推动着你的情绪和心理反应？当意识转移了注意力或睡着时，是什么在提供恒定性？事实上，它是我们所有人童年时都能直觉地感知到、但后来失去接触的更大存在，而这个存在推动并引导整个有机体朝着生存、成长、发展和意义前进。事实上，我们所认为的自己只是自我的一个有限功能，它就像漂浮在灵魂的绚丽海洋上的一片薄薄的意识。由于自我总是试图将迁流不息的事物固定下来，因此我们最好把自性看成是动词而不是名词。自性总是在自身化（The Self *selves*）。而令自我感到惊恐的是，即使自性将我们推向生命的终点时，它也不断地在自身化。这种心灵整体的动态模型，在十九世纪神父霍普金斯（Gerard Manley Hopkins）的华丽诗句中已被直觉地捕捉到了：

每个必朽之物皆做同样的事：

在各自的居所内分配那存在；

众自我——自行前进；它说着、拼写着「我自己」，

喊着我所做的就是我：我为此而来。<sup>[4]</sup>

自性是大自然为我们而作的计划之体现或众神的意志——看哪个隐喻对你来说更合适。有时候，我们的旅程发生在充满活力、以神话为基础的文化背景中，而在这种背景下，人们体验到存在的目的、感受到与世界及与自己的和谐——世界和个人的旅程都充满了意义。而对更多的人来说，我们的旅程是发生在历史的残骸里、嘈杂文化的娱乐消遣中，并经历着意义的丧失。无论是哪一种情况，这个比喻的目的——灵魂对更大的生命的召唤——是邀请你的意识与你的旅程建立更有意识的关系。当我们为自性服务时，就很难同时满足众人的期待。我们要经过多少次的教训才能了解到，人不能同时侍奉两个主人而不付出惨痛的代价？<sup>1</sup>

可以这么说，自性是藉由实现你本俱的可能性来寻找它自己；与此同时，自我也被召唤来与自性的超越意志合作，否则它就会被那些在个人层面上称之为精神病、在社会层面上称之为反社会人格的爆发所摧毁。正如所有伟大的宗教在堕入教条形式、取代个体灵魂主权的机构性主张之前所宣扬的，服务于自性等同于开悟或服事上帝的旨意。如同耶稣在诺斯底派〈多马福音〉中所说：「将内在的活出来，它们会拯救你；若不将内在的活出来，它们会毁灭你。」这就是荣格所谓个体化的本质。它不是为了服务自我，而是服务于那希望透过我们而活的东西。自我可能很害怕这种颠覆，但矛盾的是，臣服于那想要透过我们来充分表达的东西，却能让我们获得最大的解脱。我们被召唤将更广大的生命（enlarged being）带入这个世界，从而为社会和家庭做出贡献，并与他人分享。认为个体化会使人与他人隔绝是完全错误的。它会让人脱离群体和集体，但却深化了那能出现更多真实关系的领域。我们可能有时必须从这世界中抽离来反思、重组或修正我们的旅程，但最终，我们要将那更豁达的人带回到这世界。关于孤立和社群的辩证关系，荣格是这样描述的：「个体不仅是单一的独立存在，而是由其存在本身预设了一种集体关系，因此个体化的过程必然导致更紧密又更广泛的集体关系，而不是孤立。」<sup>[5]</sup>

当面临人生的重大抉择时，我们会了解到自己对生命的掌控是多么的薄弱，而这种感受往往源自于我们童年时所接收到的讯息：世界是强大的，而我们是脆弱、需要有所依靠的存在。我们一辈子都在畏惧迈向更大的存在和更广阔的心理空间。我们绝不应该低估这种削弱力量的典型模式，以及它在新情境中重施故技的许多花招，从而导致种种意料之外的、倒退的结果。此外，几乎我们所有人都无法允许自己主宰自己的人生，因为我们很早就学会，这个世界对我们提出种种条件，若不能满足它们就会导致惩罚或被抛弃。唯有当自我达到某种程度的力量，或更常见的情况是，在绝望中被迫作出不同的选择时，我们才能推翻过往的专横<sup>2</sup>，否则我们都会过往的凌乱床铺上沉睡。可是很显然，我们无法选择不选择，因为不选择本身就是一种会带来后果的选择，并使灵魂与世界之间的内在分裂加深。在大多数人的生活中，允许自己活出自己的人生并非天生的权利，而是必须去争取的；若不是在早期的自我选择中获得这种许可权，那么在后来的绝



望中也会被迫作出改变，因为其他的选择可能更糟糕。

叛逆是青少年试图脱离群体的典型特征，然而这种叛逆很快就变成另一种形式的顺从。成熟的人从自己的族群中脱离会充满风险，但这是出于某种可以称之为宗教使命的动机，亦即更真诚地处于那超越之物的关系中。矛盾的是，这种不再顺从群体的行为，恰恰是将来回到这世界并为之服务的最好方式。如同荣格所谈到的：

个体化使人不再随波逐流，从而脱离了集体。这会他对这世界产生内疚而必须努力加以补偿。他必须付出一笔赎金来代替他自己；换句话说，他必须带来那些能在集体中发挥同等效用的价值，以此来替代自己在集体中的缺席。<sup>[6]</sup>

我们之所以将个体化称为神话，是因为这个充满情感、可能性、并与超越的目标相关的意象，乃是那有意识的生活行为得以在心理上扎根的力场。当代大多数充满文化色彩的替代品显然都失败了，因为最终它们并没有产生效果，也不能满足灵魂，而唯有个体化的神话让我们的旅程变得有深度又高尚。不要问：「我的族群要求我什么？什么能赢得集体的认同？什么会让我的父母感到高兴？」而是要问：「众神希望透过我实现什么？」这是截然不同的问题，而答案也会随着人生阶段和不同的人而有所差异。必要的选择绝不会是容易的，但问这个问题并如实地承受其痛苦，能引领我们度过人生的起起伏伏，而迈向那充满意义和目的的广大境界。我们会发现如此丰富的经验、如此多的意识成长、如此大的视野扩展，从而证明下这种功夫是值得的。我们文化中那些虚假的神明——权力、物质主义、享乐主义和自恋，而我们将自己对于超越的渴望投射到这些上——只会让我们变得更加狭隘和缩小。因此在每个关键的选择时刻，我们可以有效地问自己：「这条道路会扩大我，还是缩小我？」通常，我们能在直觉和本能上知道这个问题的答案。选择那条扩大的道路往往意味着选择个体化的道路。众神希望我

们成长、迎向那崇高的召唤，而这个召唤乃是每个灵魂的天命。选择那条扩大而非缩小我们的道路，将有助于我们在这个充满偶像、喧嚣、但贫瘠的时代中航行，并推动我们更进一步走向我们应该要成为的人。

## 关于本书

本书不是典型的告诉你「如何做」的书。我主要是希望引发你的思考、打扰你的沉睡，并提供更广阔的视角。它不会告诉你如何找到上帝、遇见完美的伴侣，或赢得朋友并影响他人。毕竟那是你的事，不是我的。事实上，这本书或许会比你自己更尊重你的力量。它知道你仍必须经历人生的所有考验；你身边充斥着各种令你分心的事物；你被恐惧和不断重演的历史所削弱。它相信，为了走出你自己的道路，你必须比任何人都更具责任感，远超出我们真正愿意承担的。它认识到灵性在这重获人生的过程中的巨大重要性，尽管它并不倡导任何特定的信仰。再次强调，信仰是你个人的事。这本书尊重你，并要求你也这样做，如此一来，我们将一起怀着更大的完整性和目的度过此生。

本书是根据个人的生命旅程、数十年来辅导他人的经验、以及之前出版的几本书所写成的，其中一些列在书末的参考书目中。这些书包括《中年之路》（*The Middle Passage*）、《灵魂的沼泽地》（*Swamplands of the Soul*）、《在土星的阴影下》（*Under Saturn's Shadow*）、《创造人生》（*Creating a Life*）和《人生之旅》（*On This Journey We Call Our Life*），它们分别探讨这个复杂故事的不同面向。我推荐那些希望聚焦在某个面向的读者可以阅读它们。这本《觉醒中年》试图从深度心理学的角度，来检视人生下半场那不断在变化的潜在意图，并以一种人人都能理解的语言和风格来呈现。我希望以一种像是与你面对面交谈的方式来写作，既清晰又尊重地表达，同时不断地挑战你去寻找眼前生命对你提出的各种问题的答案。

我要特别感谢莉兹·威廉斯（Liz Williams）提议撰写这本书，并且在成书的各个阶段悉心引导。同时，我也要感谢比尔·申柯（Bill Shinker）、萝伦·马利诺（Lauren Marino）和希拉蕊·特瑞尔（Hilary Terrell）在编辑方面提出

的观点及支持；他们也认同本书的必要性，并确保它得以顺利出版。从一开始，我们就怀着相同的愿望：以尊重、尊严和对所有人的慈悯心，来探讨我们共同却又各自独立的生命旅程。

尽管我们每个人都带着不同的人生际遇踏上各自的旅程，但接下来的故事是普世性的；它是我们所有人的故事。我们每个人都必须在幽暗的森林中找到自己的道路。在中世纪的圣杯传说中，骑士们见到圣杯便直觉地认定它象征着他们寻找的意义，于是他们接受挑战，开始进入那幽暗的森林。然而，圣杯的传说告诉我们，在那没有任何道路的森林，每个骑士都选择从不同的地方进入，因为「走别人走的路是可耻之事」。毕竟你的旅程不是别人的，而是你自己的。重新开始永远不会为时过晚。

---

编按：[ ]为原注；其他为译注。

[1] 为了避免与我们平常又相当有限的自我意识混淆，我将「自性」(Self) 这个寻求完整性的原型动力用首字大写来表示。在我的梦境中，自我意识是那位骑士，女巫是我感受生活中分裂出来的那一部分，但「自性」是整个梦境的建筑师，它召唤意识并要求更大的责任感。

[2] 马乐侯 (Andre Malraux)，《奥尔登堡的胡桃树》 (*The Walnut Trees of Altenburg*)，第七十四页。

[3] 荣格，《荣格自传：回忆·梦·省思》 (*Memories, Dreams, Reflections*)，第三百四十页。

[4] 《霍普金斯诗选》 (*A Hopkins Reader*) 第六十七页〈如翠鸟着火〉 (*As Kingfishers Catch Fire*)。

1 〈路加福音〉第十六章十三节：「一个仆人不能服事两个主人。他不是厌恶这个、喜爱那个，就是忠于这个、轻视那个。你们不能既服事神，又服事财富。」

[5] 《荣格全集》 (*Psychological Types*) 第六卷〈心理类型〉第七百五十五段。

2 过往的专横 (tyranny of history) 意指过去的个人经历、事件、情感或习惯，对一个人当前的心理和行为的强大影响及控制。

[6] 《荣格全集》第十八卷〈杂文集：象征的生活〉第一千零九十五段。



The background features a light gray gradient with several overlapping, semi-transparent watercolor-style circles in various shades of gray. A thin, vertical black line is positioned centrally, extending from the top of the page down to the text.

1

我們怎樣一路走到了這裡？



「人犯错的主要原因在于童年时形成的偏见。」

——笛卡儿，《方法论》（*Discourse on Method*）

「我们在记忆的凌乱床铺上拖着昂贵的幽灵。」

——保罗·胡佛（Paul Hoover），〈边缘理论〉（*Theory of Margins*）

## 无意识的选择

在傍晚的交通尖峰时刻、坐在海滩上或那属于狼的凌晨三点，你是否曾有过这样的感觉：完全不知道自己是谁，也不明白自己到底在忙什么？如果我们从未有过这种真正感到困惑、迷惘和怀疑的时刻，那么很可能我们只是生活在自动驾驶的状态中。

我最近听到一位律师说，他接受委托的保险公司不得不支付给某名男子巨额的和解金。原因是这位大爷买了一辆移动房车，而在州际公路上出发后，他走回房车内去煮咖啡。当车辆发生事故并造成他受伤时，他声称自己没有过错，因为经销商没有告诉他「巡航定速」并不等于「自动驾驶」。令人难以置信的是，陪审团竟然站在他那一边。

要是有人会因为我们的愚蠢、保持无意识、对自己的人生方向不负责任而予以我们奖励，那该有多好啊！事实上，选择保持无意识可能是我们最大的过失，尽管多年来的各种证据都表明，我们内在的其他部分在主动替我们作出选择，而这往往会带来灾难性的后果。

是什么原因让你走到这个地步？你是否自己选择了现在过的这种生活，以及这些结果？有什么力量塑造了你，也许还让你偏离了方向，对你造成伤害和扭曲？有什么力量可能支持了你，并且现在仍在你内心起作用，不论你是否承认它

们的存在？

事实上，我们所有人都无法回答的问题是：我们对哪些东西是无意识的？然而，无意识的东西在我们的生活中却有很大的影响力，它可能正在为我们作出选择，并且毫无疑问地，它一直在暗中建构着我们个人历史的模式。没有人会在早上醒来对着镜子说：「我今天将重蹈覆辙」，或「我今天将做一些非常愚蠢、重复、退步又对自己不利的事」。但我们却往往重复着相同的过往，因为我们并没有意识到那些悄无声息、已经被设定好的能量，那些我们获得、内化并臣服的核心观念。如同莎士比亚在《第十二夜》（*Twelfth Night*）中说的，那些我们不自知身处其中的监狱才是最大的监禁。

辛西亚<sup>[1]</sup>为自己摆脱家庭的束缚而感到自豪。她逃离自己出生的农村、取得法律学位、嫁给一位上进的男人，并在三十岁前事业有成。到了四十岁，她已实现了自己的所有目标，却仍感到痛苦。她怎么还会不快乐呢？毕竟她已达到自己的文化背景和优秀头脑所看重的那些成就。她越来越忧郁，她的身体疼痛，并且每周一必须靠意志力强迫自己去上班。她向内科医生报告了自己的不适，并开始服用一系列的抗忧郁药物。她发现药物缓解了一些症状，但也感觉自己莫名其妙地失去了个性。辛西亚来治疗时说了她最初的梦境：

我在自己的办公室里，但它也是我父母的卧室。

我看不见他们，但我知道他们在。

这是个短暂的梦——我们都可能有过的梦，毕竟有谁曾完全摆脱了祖先的幽灵呢？这个梦是自性带给我们的线索，它在诱发意识的注意力，并提出了一个问题。辛西亚不得不问自己：「我怎么可能同时处于自己的世界和父母的世界？」接下来的几周她逐渐了解到，在寻求摆脱父母对她应该成为什么以及成为谁的那些定义时，她已经将自己投入到它们的反面。她越是选择他们所指示的相反方

向，那些看不见的存在就越是主宰着她的选择。在拒绝了父母为她设计的那些计划和令人沮丧的选择后，辛西亚惊讶地发现，自己并非真的像她认为的那样，在自己的生活中是自由的主体。她被迫反抗父母的限制性世界，并选择了中产阶级文化所推崇的生活，但她依然没有选择自己的灵魂所渴望的人生。辛西亚逃离了那些关于安全和限制的旧讯息而进入补偿性的专业世界，却发现自己比想像中的更加受限。在这样的困境中，她怎么可能不感到沮丧？我们的身体怎么可能不会反抗？心灵怎么可能不从那受情结驱动的自我所希望投入的地方撤回能量呢？然而，这种令人苦恼的心灵叛变其实是一种支持，因为它带给辛西亚反思的机会及更大意识的可能性。

我撰写这段文字时，辛西亚正在认真筛选自己的选择，学会分辨哪些是真正属于她的选择，而哪些是模仿来的。这是她接下来的一生都必须持续进行的辨别过程，就像我们一样。我们都在记忆的凌乱床铺上与昂贵的幽灵一起生活，因为我们不记得的东西依然记得我们。<sup>1</sup>

如果我们碰巧作出完全符合自己本性的选择，我们就不会去思考生活中这种自主力量的可能性。年轻时，我们会理所当然地认为，我们身为有意识的人会作出正确的选择，并避免前人所犯下的愚蠢行为。但随之而来的是，我们有意识的选择和内在本性所表现出的症状性反应之间的冲突告诉我们，事情似乎出现了问题。

身为治疗师，我绝不乐见人们受苦，然而，受苦乃是心灵正在运作的表现。自性会主动（有时甚至是戏剧性地）透过种种症状——上瘾、焦虑或忧郁之类的情感状态，或外部世界的冲突——来抗议，而尽管我们竭尽全力，但仅靠自我意图的行为是难以改变这些症状的。我们谁都不想承认，光靠自己的意愿根本不够；我们的好意往往带给自己或他人意想不到的后果，如同那讽刺的汽车保险杆贴纸所写的「好心没好报」。

身为治疗师，我对人生剧场上演的这场大戏的第一个线索是来自症状的本质和动力；接着，我们的共同任务是对这症状或模式追根究柢。表面的症状或模

式，它与灵魂过去的创伤之间总是有「合乎逻辑」的关联。即使外部的症状看起来并不合理、甚至是「疯狂」，但它们永远是来自于曾经发生过的创伤，并且是该创伤的象征性表现。因此，我们反而应该感谢自己的症状，因为它们引起我们的注意、迫使我们认真以对，并提供我们那些关于心灵的深层意志或意图的深刻线索。最终，唯有当我们能认识并接受以下的事实时，我们才能获得真正的改变：我们每个人内在都有一种意志，它完全超出意识的控制范围；它知道什么对我们来说是正确的，并透过我们的身体、情感和梦境反复地向我们报告，同时不断地鼓励我们走向疗愈和完整。我们都被召唤去与这个内在生命保持联系，但我们许多人从未这样做。幸运的是，这种坚持不懈的邀请会一次又一次地来到我们身边。

## 我们在人生大戏中的角色

直到上个世纪，我们才可能进行本书所邀请的对话。一九〇〇年，北美人的平均寿命只有四十七岁。虽然有些人活得更久，但绝大多数人在我们现在所谓的前半生该做的事中度过了他们的有生之年。（即使在今天，倘若我们在三十五岁生日那天被卡车辗毙，我们很可能也只是按照前半生的有限意识活着；那是唯一可用的剧本，也是我们知道的唯一该做的事。）此外，社会制度在过去对人们形成巨大的压力，其中包括家庭、社会、种族、性别价值观，以及婚姻和宗教机构的规范性制裁。在缅怀过去之前，请别忘了，许多灵魂在那些限制性的角色和剧本中死去。有多少女性的灵魂被堵上嘴巴？有多少男性被期望和角色压得喘不过气来？而这些期望和角色根本无法表达灵魂的无限多样性。

如今，随着那些规范的角色和体制的消退，以及透过改善卫生、饮食和医疗干预所带来的大幅度寿命延长（我们往往将其视为理所当然），其他更大的问题也必然会出现。在这个新世纪，我们的成年生命期比以前的人增长了一倍，因此，我们面临着前所未有的机会和责任去更有意识地生活。与过去不同的是，我们现在可以问自己：「除了我所扮演的角色——其中一些是好的、有所贡献的，并与我的内在价值观一致，而另一些则否——之外，我到底是谁呢？」或者我们

可能会想：「既然我已经满足了文化的期望、繁衍了后代，成为对社会有所贡献的公民和纳税人，那么现在呢？」简言之，如果不再重复前半生的剧本和期望，那么人生的下半场（三十五岁到九十岁左右）究竟应该是什么样子的？

在意识到这些问题之前，似乎必须先发生两件事。首先，我们必须生活足够长的时间来发展充分的自我力量，从而能退后一步检视自己的个人史，并愿意去应对任何的沮丧或未能实现的期望。我们越年轻，我们所形成的有意识的自我感就越少，而这类探究性的问题就会显得更吓人及更具颠覆性。年轻人无法承受这类问题，因为它们威胁到自我的脆弱结构。然而到了中年，我们或许终于足够坚强抑或足够绝望而不顾一切地可以第一次认真的探求这些问题。再者，我们必须活得够长来看见自己在生活中构建的各种模式——人际关系的模式、工作的模式，以及那些经常破坏我们最大利益的自我挫败的模式。我们不得不承认，在我们称之为「人生」这出长篇大戏中，唯一始终出现的人就是我们自己。因此不言而喻的，我们可能必须对这出戏或肥皂剧的结局承担某些责任。很明显的，我们是这出戏的主角，但我们是否也可能是这出戏的作者？倘若不是我们，那么又会是谁或什么呢？

汤姆·史达帕（Tom Stoppard）写了一部关于这个人生作者问题的精采戏剧，名为《罗森克兰茨和桂顿斯坦已死》（*Rosencrantz and Guildenstern Are Dead*）。这个标题来自《哈姆雷特》（*Hamlet*）中的一句台词。我们都知道《哈姆雷特》的故事，其中罗森克兰茨与桂顿斯坦是短暂出场的小角色，他们最后都被杀了。但万一我们就是罗森克兰茨或桂顿斯坦，而不是哈姆雷特呢？哈姆雷特的故事充满了悲剧，但如果我们的故事只是平凡无奇又默默无闻，那会怎样呢？在史达帕的戏剧中，罗森克兰茨和桂顿斯坦在迷雾中徘徊，就像我们一样，试图搞清楚这是怎么一回事。有个叫哈姆雷特的家伙偶尔会出现在他们的路上，但他是另一出戏的角色。罗森克兰茨和桂顿斯坦的人生意义始终不明确，直到他们成为某些不认识之人所引发的力量的受害者，而走向他们不想要的结局。如果在座的各位感到不安，那是因为这部戏让我们感到非常贴近现实的人生。在我们自己的人生大戏中，我们扮演什么角色？我们是主角，还是别人剧本中的小角色？如果是后者，那么它是谁的剧本，而那个故事又是什么？

## 第二个人生

在担任治疗师的最初几个月，我几乎就已经在所有患者的生活中看出一种模式。每个患者都有不同的过去、不同的原生家庭，以及各式各样的外部问题和情绪困扰。他们的年龄从三十五岁到七十多岁不等，然而所有来求诊的人似乎都有一个共同点，那就是他们对自己的理解、以及他们在世上随时采取的策略正在经历澈底的转变。无论他们的人生「计划」是有意识、还是无意识的，它逐渐都看似不那么管用了。

没有人会一开始就选择接受治疗。他们对生活中那些无意识的爆发的最初防卫措施是「否认」。（这是我们最容易理解、最原始的防卫机制，而如果无限期地持续下去，将证明它是唯一真正病态的存在状态。）通常，他们的第二个策略是重新提振旧计划的努力。第三个选择是转向新的投射——新的工作、更好的（不同的）关系、诱人的意识形态，或者有时陷入某种无意识的「自我治疗方案」，例如上瘾或外遇。第四个选择是在尝试了上述的所有方法之后，最后承认无能为力才勉强地接受治疗。他们感到沮丧，有时候觉得愤怒和失败，并总是感到卑下。这个不稳定的开端，标示着他们有史以来最深入的探索的开始，而这场冒险会让他们知道，他们真正的自己往往与他们已经成为的那个人截然不同。

## 中年危机存在与否

在专业的圈子里，对所谓「中年危机」是否存在仍有一些争议。然而，这种专业的辩论并没有阻止大众挪用这个术语来将他人的困扰贬低为「暂时的疯狂」，而忽略了这种困扰对别人和自己的整个人生的深远影响。有些人还用这个术语来形容各种偏差的行为，但同样忽视了这种行为背后可能存在的意义，亦即：为何会发生这种困扰，以及这对当事者的人生可能意味着什么？不管争论如何，几乎可以确定的是，许多人在三十多岁到四十多岁之间会经历各种的动荡和困惑，尽管有些人看似顺利度过了中年的暗礁，而进入了后半生的平静海域。

这些困扰经常出现在我们一般认为的「中年」是有原因的。一个人必须离开



父母足够长的时间才能在上安身立命、作出选择、明白什么是可行或不可行的，并体验到自己的那些投射的崩溃瓦解（或至少是逐渐消逝）。到了这个年纪，自我检视所需要的自我力量可能已经达到可以反思自身、自我批判、冒险改变选择从而改变价值观的水准。（我也遇过许多缺乏这种核心力量的人，他们找到各种方法来破坏这种重振人生的邀请。他们很少坚持治疗，甚至很少进入治疗的大门。）这种更澈底的人生检视、更深入的灵魂交流是不能随意进行的，也无法透过一次的周末工作坊来达到最好的状态。事实上，与灵魂的召唤接触如同进入最深的海洋，根本无法确定我们是否能游到遥远的新海岸。然而，除非我们愿意游泳离开那熟悉的港口灯光，否则我们永远也到不了新的海岸。对某些人来说，这个过程是渐进的；但对其他人来说，他们是突然被推入深海之中。

## 开始的过程

约瑟夫第一次来接受治疗时，他相信这过程很快就会结束，就像在州际公路旁的加盟修车厂那样，快进快出。当他描述了他和妻子之间的争论后，我问他：「如果你必须在婚姻和赌博之间作选择，你会选哪个？」他笑了笑说：「这个嘛，婚随时都可以再结。」我当时就知道，这下子问题可大了。换句话说，他之所以来接受治疗并不是为了疗愈，而是为了应付他妻子的最后通牒。

原来从事专业工作的约瑟夫会从办公室开溜，在绿色的赌桌上每天赌上一千美元，然后在午餐结束时回到办公室，因此从未被人察觉。直到他的第一个孩子满十八岁，但孩子的大学学费基金却被掏空了，人们才发现他有赌博的习惯。约瑟夫无意去面对这个习惯、赌博对家庭造成的影响，或是什么内在动机让他每天都徘徊在这个边缘。处理任何成瘾的人都知道，我们必须承认这些人的内心有一个受伤的世界，他们拼命试图用越来越昂贵的药物来「治疗」自己的痛苦。

在我所属的专业分析培训协会，受训者在经过广泛的个人分析和多次的考试后，必须撰写五个主要案例，而其中两个必须被认为是「失败」的案例。在这些所谓的失败案例中，他们必须分析自己的缺点，并发现下一次要学习什么。辅导约瑟夫，我知道自己处理的是一种深层的焦虑，而他对这种深层焦虑的反应是，

从有意识的生活桥梁坚决地朝向灾难的冰山驶去。他在无意识中承认，他会牺牲一切来继续治疗他的深层焦虑。虽然这样的人带给他人难以忍受的局面，但他的痛苦非常值得同情。经过三次疗程之后，由于没有任何解决问题的灵丹妙药或两全其美的策略，他离开了。从此我再也没见过他。他没有如期去面对自己的悲惨过往，我只能推测，他的人生之船在不久后便触礁沉没了。

根据我的经验，这种中年困扰虽是内心的动力所驱动的，但它通常会先表现在亲密关系的外在情境中，然后是在工作上，最后呈现为诸如忧郁之类的个人症状。后续的章节会详细探讨亲密关系，因为它承载着我们对家、身份的确认、养育和保护的最深期望。然而时间会证明，我们的伴侣只是有缺陷的凡夫俗子；对他们来说，我们也是一样。而当我们投射的剧本崩溃瓦解并恶化为冲突时，我们就会责怪他们。

同样地，我们也经常对职业怀有巨大的期望，认为它们能为我们的生活带来满足感。然而，无论工作是顺利抑或坎坷，我们往往会在人生的下半场发现，自己只是在为工作而工作。尽管我们完成了目标、领了薪水，并投资了401(k)退休计划<sup>2</sup>，但满足感却逐渐在减少。如果灵魂能这么容易被买到，那么我们的文化就真的行得通了。事实上，只有无意识的人才会这么认为。看看你的周遭；看看你的内心。坦白说，物质上的富裕真的有用吗？它的代价又是什么呢？

心灵总是在说话。它的冲动首先会表现为厌倦，接着是更有意识的无聊，然后是对我们有意识的剧本产生内在的抗拒。若我们继续充耳不闻，最终就爆发为侵入性的情感和行为，例如失眠、饮食过量或没食欲、外遇的诱惑、困扰人的梦境、自我药疗成瘾等等。在许多不同的人生中那些看似截然不同的现象，其实都有一个共同点，那就是人们表面上选择并期望获得回报的人生剧情，根本不能带来预期的结果。我们会问自己：「我已按照对自己和世界的最佳理解做了预期的事，为什么我的人生还是感觉不对劲？」这些是令人感到痛苦的问题，而我们每个人迟早都会经历这种情况：我们所追求、付出和完成的，与我们在私人、诚实的时刻所感受到的并不一致。

外在的期望与内在的现实之间的冲突，通常是在人生的中期达到巅峰，但我认为，每个人在一生中都会多次体验到灵魂的召唤。无论如何，每当我们经历本然的「自性」与后天形成的「自我感」之间不可避免的冲突时，就会引发身份认同的重大危机，并伴随着自我感的特定态度、行为和反射性策略。有时这种冲突是出现在离婚的时候，但我们却发现下一段关系依然存在相同的问题；有时它会出现在突然失去伴侣时，它揭示了我们之前没有意识到的、那隐藏在我们看似独立的行为背后的依赖；有时它会出现在子女离去的时候，他们承载了比我们想像中更多的关于我们的投射和未活出的人生；有时它会出现在威胁生命的疾病或与死神擦身而过的时候（只要乳房发现肿块或摄护腺特定抗原PSA升高，我们精心策画的人生就可能瞬间崩溃瓦解）；或者，有时它会突如其来地震撼我们，就像晴朗的田野有时会突然飘过一阵雷雨一样。于是我们了解到，我们根本不知道自己是谁，也不知道自己为什么活着；或是开始感觉到，如何在人间度过有限的宝贵时光，确实是值得每个人深思的问题。

因此，不论年龄大小，我发现每位来寻求治疗的当事人，都在经历某种他们有意识的生活完全措手不及的过渡，导致他们感到困惑、沮丧、迷失方向。我们到处都观察得到这种重要的过渡。传统文化发展出共通的仪式来支持人们度过这些时期，并提供一组鲜明的神话意象来将消逝的过去重新定位在更大、更超然的意义领域中。可是在我们这个时代，这种支持和过渡仪式通常已经消失或式微了，导致人们在这段时期感到漂泊、迷茫和孤独。这些多元文化的过渡仪式一直都是奠基在族群的超然意象和神圣的历史，因此人们被明确地告知：「我们现在这样做、理解或实践某些事，是因为我们的神明和祖先当初就是这样示范和规定的。而今天我们重新这样做是在反映及重新活化他们那些充满意义的典范。」相较于过去人们对自然的死亡和重生的更大意义的理解，当今人们的人格结构解体时，往往会受到朋友和同事的羞辱、嘲笑或同情，并且几乎都会被疏远。因此对于这些被孤立的人来说，唯一的支持性社群可能是在治疗师的陪伴中找到的。

虽然我们每个人都体现了不同的故事，但这种过渡最常见的特征是「虚假自我」（我们将家庭和文化的动力及讯息内化后所得到的那些价值观和策略）的解体。然而，每个人都被邀请去接受新的身份、新的价值观、新的自我和世界观，

它们通常会与接受这种召唤之前的生活形成鲜明的对比。在没有族群支持的情况下，对某些人来说，每周的心理分析治疗就成为支持性的过渡仪式。尽管从以前的生活和大家公认的价值观过渡，可能令人感到恐惧和迷失，但令人惊讶并最终使人脱胎换骨的是，我们会发现某种更大的东西想要浮出台面。在这趟旅程的这个阶段，人们被邀请去体验自己的痛苦的深层意义，以及了解当我们有勇气继续这趟旅程来穿越那幽暗的森林时，某种超越旧有的生活方式的东西就一定会出现。

此时，我不由得想到朱莉亚。她一生都在藉由服务他人来与愤怒和忧郁保持距离。她觉得，从她那有缺陷的父母到自恋的丈夫、再到那些需要关怀的孩子，她从未因为自己而被爱过。出于治疗师的建议和好奇心，她开始对自己的梦境进行探索，而这些梦境不可避免地让她与内在的广阔世界相遇。朱莉亚的梦境向她述说她的过去、日常的困境和未曾实现的人生。从这个持续的对话中，她终于体验到了爱；那种爱是来自内在某个关心她、无条件地爱她的源头，而这是她前所未有的体验。当然，要让那受到痛苦的驱使、为了让自己感觉有价值而服务他人的旧自我放下旧有的意图，是需要一段时间的。如果朱莉亚确实从自我之外的某个深处感受到爱，那么她以前的自我感及由此引发的受他人剥削也必须一同消失。这种人格的重新定位需要时间和尝试错误，但最终它将迎来更豁达的人生，朱莉亚的需求将与他人的需求一样获得同等的重视。这可不是一件小事。即使只是朝向更好的改变，也是非常严峻的过程，它是旧有之理解的死亡，并逐渐被某种更大的东西所取代。

我们有些人并不想听这种关于希望和个人成长的讯息，这是可以理解的。我们想要尽快恢复旧有的世界，以及过去的那些假设和策略。我们迫切地想听到：「是的，你的婚姻可以恢复到当初的假设；是的，你的忧郁症可以在不了解其原因的情况下神奇地消失；是的，你以前的价值观和偏好仍然有效。」这种可以理解的、对于所谓「退回到以前的人格面具」的渴望，只是在掩盖内在那不断扩大的裂缝，于是我们着手寻找另一种治标的措施，或是另一种更轻松地看待自己困境的观点。

事实上，执着于已知的世界，并对未知感到恐惧是非常自然的事。我们都会这样做——即使是在虚假自我与本然自我之间的裂缝在内心里不断地扩大，而旧有的态度也越来越无效的时候。我们大多数人的生活都是「回顾地」进入未来，因为我们在每一个新时刻所作的选择，其实都是根据旧有的资料和意图，然后我们却纳闷自己的生活为何总是出现相同的模式。十九世纪丹麦神学家齐克果（Søren Kierkegaard）在他的日记中将我们的困境描述得十分贴切，他写道：「人必须向后回忆人生，向前活出人生。」因此，如果我们继续做同样的事却期待出现不同的结果，这岂不是自欺欺人？

对于那些愿意在这脱胎换骨的烈火中接受考验的人来说，人生的下半场提供了重新找回自己的机会。他们可能依然对旧世界恋恋不舍，但他们还是冒险进入一个更大、更复杂、更不安全、更具挑战性的世界，并且这个世界已经势不可挡地向他们奔来。

矛盾的是，这种召唤要求我们比以往任何时候都更加认真地看待自己，但其方式却与以往有所不同。举例来说，这样的自我检视必须比过去更加诚实才能进行。在大多数情况下，我们到了人生这个阶段时，对自己的看法都会变得狭隘。如同荣格曾幽默地形容的，我们都穿着不合脚的小鞋子走路。当我们用狭隘的视角来看待自己的人生旅程，并认同旧有的防卫策略时，我们无意中就透过那些重复的、受限于过去的选择，而阻碍了自己的成长及灵魂的扩展。

## 踏上中年觉醒之路

要认真看待自己，首先必须澈底接受某些真相。这些真相对旁观者而言是显而易见的，但对那不安的自我来说却是令人畏惧的。而我们正是透过这个不安的自我来管理日常生活中那些易受影响的行为。

我想到最近的一个例子。我认识的某位男士去参加他的第三十届高中同学会。回家后他告诉妻子，他见到了他的高中甜心，并表示想要和她一起度过余生。这位男士陷入了对这个相对陌生的女人的强烈投射之中，并想藉此找回自己

的青春和年轻时的希望与活力，同时也满足他对情感重生的幻想。这些目标本身并没有错，但他认为重燃旧情便能实现这些目标却是天大的妄想。所有的旁观者都明白这一点，但这位被无意识的意图操纵的男士却无法看到，这个外在的女人只是他那多年来一直受到忽视的内在生活的替代品。<sup>[2]</sup>无意识的问题就在于它是无意识的。而我们当中有多少人有足够的认识而了解到，我们其实认识的还不够充分？

人生的下半场是不断地与不同的真相进行辩证性对话的过程。这些真相通常很难被我们意识到，直到某些情况迫使我们觉察到它们。这些真相包括：这是我们的人生而不是别人的；过了而立之年就必须对自己的人生负起完全的责任；人生在世如同电光石火般的短暂；每个人的内在都有一场为了灵魂主权的大抗争。理解这个事实并与之共存，同时接受它的召唤，就已经扩大了我们看待人生的参照框架。无论处境多么卑微，我们都必须站到舞台的中央，因为我们已经在这舞台参与了一场解决重大问题的神圣戏剧。荣格在他的回忆录中清楚地谈到了我们的抗争：

对于人生的问题，当人们只满足于那些不充分或错误的答案时，我经常发现他们就会变得神经质。他们追求地位、婚姻、名誉、外在的成功或金钱，但即使达到了追求的目标，他们依然不快乐又神经兮兮。这样的人通常被过于狭隘的精神视野所限制。他们的人生缺乏充分的内容和意义。如果他们能发展出更豁达的人格，神经症通常就会消失。<sup>[3]</sup>

荣格的话无疑指出了我们这个时代最普遍却又诱人的妄想，亦即我们可以在「外面」找到某种东西——某个人、某种社会地位、某种意识形态的目标、某种外在的认可——我们的人生就会令人满意。如果这是真的，那么我们应该能在周围看到证据。但我们并没有看见普遍的满足感，反而看到了流行文化的狂热、闲散的娱乐和被剥夺者的愤怒。事实上，很少有人能以超越的目的、深刻的心灵基

础、以及丰富的精神生活来度过这一生。发展更豁达的人格，用荣格的贴切形容来说，听起来很愉快，但我们却很少能在不考虑旧秩序的情况下发展出豁达的人格。我们通常是经历了那些不请自来的痛苦才变得更加豁达，而不是因为那未经检视的人生被证实为更轻松。

为了让这个过渡朝向更真实的存在，多加了解心灵的运作方式是很有帮助的。我们应该以不同的角度来看待我们的症状。我们最初的自然反应是压抑它们，但我们必须学会将它们视为灵魂的那些「受到伤害的愿望」的线索，或者是灵魂对我们的管理不善所发起的抗议。我们学会了一种必须每天仔细审查生活的纪律：「我做了什么？我为什么这样做？这是源自于我内在的哪个地方？」我们投入到灵魂的潜在意图中，而这需要谦卑的态度和谨慎的警觉性。这意味着我们必须明白，我们的人生始终都是从内在展开的——即使它充满了外在的困难。

（荣格曾观察到一个令人不安的现象：我们内在所忽视或否认的东西，更有可能成为外在的宿命而降临到我们身上。）「那么，这个结果、这个事件是来自于我内在的什么地方？」这是一个非常关键、并且可能让我们获得解脱的问题。然而要持续地提出这个问题，我们必须要有日常的纪律、个人的更多责任感，以及相当大的勇气。换句话说，无论我们有多紧张，我们都必须走向我们称之为人生大戏的舞台中央，毕竟这是我们唯一拥有的。

本书接下来的部分，将说明我们在这段时间可以学到的许多关于自己之事的一些内容：心灵的运作方式、我们与它合作的方法，以及如何扩展我们的旅程、找到其中的各种意义，并最终活出更美好的世界。你即将展开的这项工作绝不是搞自恋或自我放纵（别听信那些说它是的任何人）。我们的人际关系的品质、教养子女的品质、公民身份的品质和人生旅程的品质，绝不可能高过于我们所达到的个人发展程度。我们带到生活中的东西，将取决于我们在人生旅程中有多少部分变得有意识，以及我们能鼓起多少勇气在生命呈现给我们的现实世界中有意识地生活。这趟更有意识的旅程是唯一值得走的旅程，而它要求我们的生活必须具备灵性和心理上的统一性。毕竟，我们周围有太多令人分心和上瘾的替代选择。然而，它们的悲惨证据显示，更有效的途径必定是在那向内寻求改变的冒险之中。

本书可能成为读者的一种过渡，它要求你放弃旧有的假设、在现实人生的不明确性中冒险地生活一段时间，并在你的生活行为中扮演比以往更重要的角色。这是一趟穿越那最古老、最怵目惊心、最吸引人的海洋（我们自己的灵魂）的旅程。

---

[1] 本书中的人名皆为化名，所有的案例都是综合的，但所有的梦境都是按照分析对象所述的原貌转录，并经过当事人的同意。

1 昂贵的幽灵系指过往的经历和信念。即使我们早已遗忘它们，但它们就像阴魂不散的幽灵般持续在影响着我们，并让我们付出昂贵的代价。

2 美国一种延后课税的退休金帐户计划，其相关规定由美国国税法第401(k)条所规范，故简称为401(k)计划。

[2] 为了满足读者对结局的好奇心：那位一时也被情感冲昏头的高中甜心最后改变了主意，而那位结束婚姻的男士目前则在某处漂泊。

[3] 荣格，《荣格自传：回忆·梦·省思》，第一百四十四页。



The background of the page is a light gray color with several faint, overlapping watercolor-style circles and thin black outlines of circles scattered across it. The circles vary in size and opacity, creating a soft, abstract pattern.

2

## 成為我們認為的自己



「我现在要试着平静地看待自己，并展开内心的行动，因为只有这样，我才能像孩子在第一次有意识的行动中称自己为『我』那样，以更深刻的意义称自己为『我』。」

——齐克果，《论文与日记》（*Papers and Journals*）

## 生命的前进与后退

我们究竟是怎样在这个世界上成为现在的自己、以这种特别的方式为周围的人所认识，或者至少是他们所认为的我们？同时，我们也可能会问，我们认为自己是谁呢？自我知道什么，又不知道什么？而自我不知道的东西是否在日常生活的行为中扮演重大的角色？此外，别忘了，无意识的部分拥有我们，并将过往的重量带到我们的现在。

我们的生命总是悬在一条细线上。在有意识之前，这条线连接着母亲的脐带，亦即我们的源头。我们在时间和空间中漂浮（当时尚未意识到时间和空间）；我们的基本需求获得满足；我们的家是安全的。接着，我们被猛烈地抛到这个世界，从那时起，安全感再也不复存在。所有的民族都有他们自己关于这件事的描述，但他们几乎都一致地将其描绘为一种失落、衰退、或从「更高」的状态坠落。在犹太基督信仰传统的伊甸园故事中，我们被告知有两棵树，其中一棵的果实是可以吃的，另一棵的则被禁止。吃生命之树的果实意味着永远停留在本能的世界中——完整、连接、生活在最深层的律动中而没有任何意识；吃知识之树的果实则是带来了意识的利与弊。意识的现象既是创伤，也是伟大的礼物，这些看似矛盾的东西永远是我们的伙伴。从孩子离开子宫开始，意识（它始终是基于分裂和对立）就诞生了。然而，生命的诞生也可以说是神经症的诞生，因为从那一刻起，我们就致力于双重的意图——生理上和精神上的发展驱动力，以及那回归到本能生存的大沉睡（cosmic sleep）的原始渴望。这两种动机总是在每个人的身上产生作用，不论我们是否有意识地注意到它们。（如果你是青少年的父

母，每天早上你都会看到这场大戏上演；而如果你是有觉察力之人，你也会在自己的身上看见它。）

然而，我们的存在不可避免地仰赖于一次次的分离、一次次发展性的离开，离那原始又安全的地方越来越远。我们就像在生命的薄翼之舞中漂流一样，被乡愁（nostalgin，这个词源于希腊语，意思是「对家的痛苦」）所淹没。我们必须记住，这前进与后退的两个意图每天都在我们的内心交战。当对「回家」的渴望胜出时，我们会选择不作选择、在马鞍上轻松地休息、停留在熟悉又舒适的地方，即使这可能会阻碍我们的发展或否定自己的灵魂。每天早上，恐惧和懒散这两个小精灵坐在我们的床尾得意地笑着。对于进一步离开、未知和巨大的挑战的恐惧，吓得我们退回到自己平常的习惯、传统的思维和熟悉的环境。而一次又一次地遭受人生任务的恫吓，是一种精神的毁灭。另一方面，懒散用嘶哑的耳语引诱我们：「停下来吧，放轻松一点，麻木一会儿，别紧张……。」这种引诱有时是长时间的，有时是一生的，有时则是精神上的遗忘。（如同苏黎世的一位朋友建议我说：「犹疑不决时，就来块巧克力吧。」）然而，前进的道路威胁着死亡——至少是曾经熟悉的事物的死亡，抑或我们曾经是谁的死亡。

在劳伦斯（D. H. Lawrence）的诗〈蛇〉（Snake）中，可以看到这种根本的矛盾心理。在这首诗中，叙述者走到村里的井边取水时碰见一条蛇，牠像国王般在阳光下晒太阳，完全不在意叙述者的存在。双方互相注视了一番。一方面，叙述者欣赏这条蛇的威严；另一方面，他又害怕牠。最后，叙述者的紧张感上升到无法忍受的地步，于是他将水桶朝蛇扔了过去。他之所以这样做，是因为他看见蛇选择钻入幽暗的深处，而这正是叙述者所害怕的。他试图透过攻击这个动物来消除自己的恐惧，就像人们攻击同性恋者，是因为他们激起了无意识中对自己的性取向认同的不安；或者攻击少数族裔，仅因为他们超出了自我的狭隘视野。叙述者对幽暗深处的恐惧是可以理解的，然而在严苛的自我评断中，他认为自己遇到了生命之主（lords of life）的其中一位，但在被召唤至更广大的邂逅时却感到恐惧，而现在不得不永远与渺小的灵魂一起生活了。

每天与这些恐惧和懒散的小精灵对抗，迫使我们在焦虑和忧郁之间作出选

择，因为每日的选择困境都会激发这两者。如果冒险进入旅程的下一个阶段，焦虑将成为我们的伙伴；如果不这样做，忧郁将成为我们的伙伴。就像俄罗斯民间故事中那位在十字路口点头、可以这样或那样快速移动的雅嘎婆婆（Baba Yaga）一样，无论我们是否愿意都得作出选择；或者，如同美国著名哲学家尤吉·贝拉（Yogi Berra）传闻中曾经说过的：「走到叉路时，选一条路走吧！」非有意识地选择一条路，就表示由心灵来替我们作出选择，而这将导致忧郁或某种形式的疾病。然而，进入陌生的领域会让焦虑成为我们稳固的伙伴。显然，心理或灵性的发展永远会要求对于焦虑和不明确性的更大容忍力。接受这种困扰的能力、忍受它的能力，以及致力于生活的能力，乃是我们的成熟度的道德评估标准。

这种原型剧情每天都在每一代人、每一个机构、以及个人生活的每一个关键时刻得到更新。面对这样的选择，请选择焦虑和不明确性，因为它们始终是向前发展的，而忧郁则是向后退化的。焦虑是一种灵丹妙药，忧郁则是一种镇静剂。前者使我们处于生命的前沿，后者使我们处于童年的沉睡。荣格清楚地谈到了恐惧在我们生活中扮演的威胁角色：

邪恶之灵是恐惧、否定……退化之灵威胁着我们，使我们受到母亲的束缚，以及在无意识中的解体和消亡……恐惧是一种挑战和任务，因为唯有大胆才能摆脱恐惧。如果不冒险，生命的意义就会以某种方式受到侵犯。<sup>[1]</sup>

荣格所指的「母亲」曾经是孩子的真实母亲，但对成年人来说，「她」现在是象征着安全和庇护的港湾：旧工作、熟悉的温暖怀抱，以及同样不受质疑和阻碍发展的价值体系。受「母亲情结」支配其实与我们个人的母亲关系不大，而是意味着我们致力于沉睡而非人生的任务，致力于安全而非发展。这种原型戏剧在我们生活的每一刻都在上演，无论我们是否意识到它。这些选择塑造了我们的模式、日常生活的价值观、多样化的未来，不论我们是否知道自己在作出选择，以

及这些选择是来自灵魂的深泉，还是来自我们宿命般重复的心理遗传。成长的奋斗并非只是为了我们自己；它并不是自我放纵。这是我们的责任，也是对周围人的服务。我们透过离开自己的舒适区而为他们带来更大的礼物，因此当我们辜负自己时，也就辜负了他们。布拉格出生的诗人里尔克曾如此表达这种「似非而是」的情况：

偶尔有人从晚餐中起身，

然后走出门外，一直走、一直走……

因为东方的某处伫立着一座圣所。

他的孩子们悲叹，仿佛他已经死去。

而另一个人，在他的屋子里死去，

他就留在那里，在杯盘之间。

因此他的孩子们必须进入这世界，

寻找他忘记的那个圣所。<sup>[2]</sup>

我们在这趟旅程的惊奇冒险中没去做的事，将必须由我们的孩子去做。这实在是太可怕了！因为他们要不就是被我们悲惨的榜样所限制，要不就是必须为我们做这些事而感到不知所措。在我最后一次与生命垂危的父亲（那位我遇过最棒、最温和又最好的人）的交谈中，那是一个非理性、未经事先安排的时刻，我

对他说道：「爸爸，我替你奋斗了。」我当时是在表达感恩和祝福之意。他疑惑地看着我。我稍作沉思，然后他懂了我的意思，并且感到骄傲。可是当我反思那率直的一刻时，我却有所保留。我在突破极限、走向未知之境的努力中，有多少是为了补偿父亲未曾活出的人生，或更准确地说，是过度补偿来帮忙赎回他生命中的压抑？

尽管父亲是个好人，但我不得不问自己，我的人生到底有多少是真正属于我自己的，而不是来自他那幽灵般的潜在意图？记得在大学橄榄球比赛中，我故意用膝盖顶了一位来阻挡我的边锋，结果没顶到，他的腿反而卷进来踢中我的小腿。当裁判拿出黄旗，给了我的球队十五码的罚球时，我为那一刻感到骄傲。那种扭曲的骄傲感有多少是为了弥补我父亲那消极、未曾活出的人生？当我的成年时光投入在藉由教育、写作、治疗、教学来赋予他人力量时，其中有多少是为了弥补我父亲未曾实现的潜力？要不是我的童年自我在内心深处得出结论，认为疗愈他的环境对他的生存至关重要，否则他怎么会变得如此认同赋予力量的工作呢？这其中有多少是天生的才能，服务于自然的召唤？我仍在努力梳理这一切。

要分辨我们的一切行为中那些正在起作用的各种心灵层次，除了需要时间和耐心外，往往还需要勇气。这些问题对我们所有人来说都是令人困扰的，但读者必须问这些问题来衡量这珍贵的当下的自由程度，而这短暂的一刻是属于你的。

## 为何生命的悲剧感对我们很重要

如同「神话」一样，「悲剧」这个词在我们这个时代已经被贬低了。它现在往往指的是一些可怕的、灾难性的事件，就像新闻播报员说的：「西侧高速公路今晚发生一起悲剧，一辆计程车与休旅车相撞，造成五人死亡。」（希腊人确实有一个专门用来描述这种情况的词：灾祸。）然而，我们可以藉由回忆祖先们在二千六百年前所直觉到的，以及他们在「悲剧的眼光」或「生命的悲剧感」中所体现的，而了解到许多关于人生的事。他们对人类困境的那些富有想像力的描绘，以及他们对宿命、命运、性格和选择进行辩证性的玩味，依然是理解生命在这个有限的平面上如何呈现的最佳典范。

我们的前人察觉到，我们经常期望某种结果，并为了实现它而努力奋斗，但最终却发现自己的人生结果完全不同于预期。最令人不安的是，这种方向的改变在很大程度上是源自于某个被认为是有意识的生命体所作的选择。这怎么可能呢？我们怎么会成为自己的敌人呢？他们了解到，宇宙中存在着连众神也必须服从的力量。这些力量他们称之为「宿命」（moira）、「因果」（sophrosyne）<sup>1</sup>、「正义」（dike）、「报应」（nemesis）和「命运」（proerismus）。今天，这些力量可能被我们翻译为宇宙的组织力、平衡力和建构力，而「宇宙」这个词本身正是指「秩序」。当我们对这些正在起作用的力量一无所知时（这是很常见的），就很可能作出与自己最深之本性的原则和能量相抵触的选择，导致后续还必须进行补偿和恢复。

此外，我们的祖先相信，我们经常会「冒犯神明」，亦即违背了那些神明所象征的能量设计。因此，对阿芙萝黛蒂（Aphrodite）的伤害会反映在一个人的亲密关系中，或者被阿瑞斯（Ares）附身的人会因无理的愤怒而行事，从而带来种种的后果。因此，他们相信透过「解读」一个人的人生脉络，可以看出那些被忽视或压抑的原型力量，亦即那些被冒犯的神明，并向祂们致敬及采取补偿措施来恢复平衡。（这种古老的做法与现代心理治疗的概念不谋而合，后者试图解读一个人的人生脉络、发现受伤的地方，并勾勒出自我意识所遵循的方案，以提供修正、补偿、疗愈、以及与灵魂的正确关系。）

此外，我们的前人承认，个人的性格在我们的选择和模式的创建中总是扮演重要角色。他们所谓的「自大」（hubris）经常被翻译为「骄傲」，可以更实际地定义为我们的自我欺骗的倾向，特别是当我们在作决定时总是妄想自己知道所有的事实。他们所谓的「误判」（hamartia）有时被翻译为「悲剧性缺陷」，但我更愿意称它为「受损的视野」，它指的是，由于我们自己的心理经历，造成我们的选择会夹带着固有的偏见。

我们之所以往往作出错误的选择或造成意外的后果，是由两个因素共同推动的。首先是我们的诱惑自己去相信我们所愿意相信的，并认为我们对自己和我们的情况有充分的了解来作出明智的抉择。（事实上，我们的所知很少是充分的，甚



至不充分到不知道自己的所知并不充分。任何四十岁或五十岁的人，如果他们对自己早年作出的某些选择不感到惊讶的话，那么，他们要不就是运气太好，要不就是一直处于无意识的状态。)

此外，还有第二个因素，亦即那些受到我们个人和文化的历史之深刻影响所造成的视野偏见。我们的经验微妙地改变了、甚至扭曲了我们看世界的透镜，而我们却是基于这种扭曲的视野来作出选择。事实上，每个人出生时都被自己的原生家庭、文化和时代精神送上一副透镜来看世界。由于这是我们唯一熟悉的透镜，因此即使我们看到的是经过染色和扭曲的，我们也会认为自己直接看到了现实。而当我们的资讯是有偏见、甚至不准确时，我们怎能明智地作出选择呢？唯有他人的指正，或来自我们那受到侵犯的心灵的修正，才能迫使我们去思考，我们看待和理解事物的基本方式可能存在着问题。

我年轻时，曾幻想自己可以学会所有必要的知识来作出正确的选择。如今我知道，我知道的永远不够，永远会有无意识的因素在起作用，而这些因素只有在未来才会变得显而易见（如果那时候我能发现它们的话），旧有的力量（记忆的凌乱床铺）远比我所想像的还要强大。年轻时的自信，尽管往往只是走夜路时吹口哨壮胆，如今我看到它不过是自大、误判和无意识的结合。从对自身局限性的认识中，谦卑的智慧油然而生：终于知道我们甚至不知道自己不知道，而我们不知道的这些东西往往会替我们作出选择。

谦卑之识的古典原型是古希腊悲剧诗人索福克里斯（Sophocles）笔下的伊底帕斯（Oedipus）。他天资聪颖，但最终还是逃不过黑暗的预言，亦即历史的发展趋势在关键的抉择时刻否决了理性。与此形成鲜明对比的是一九八六年上映的半喜剧电影《佩姬苏要出嫁》（*Peggy Sue Got Married*），片中描述一位熟女带着后来的岁月记忆回到过去、嫁给同一个烂人，并重复先前那些糟糕的选择，如同再次睡在「记忆的凌乱床铺」上。然而，它们所传达的讯息是多么相似。（如果我们能像电影《今天暂时停止》（*Groundhog Day*）中那样，一遍又一遍地重播一天来作出更好的选择，那该有多好呀！但就算如此，不论哪个日子，我们作出无效选择的能力似乎是无穷尽的，因此我们可能永远无法度过第一个二十四小

时。)

这种谦卑的智慧对我们自以为是的傲慢来说是一种打击，但它同时也能疗愈我们、使我们变得尊贵，因为它再次让我们与众神建立正确的关系。作为心理概念的「与众神的正确关系」的意思是，让我们有意识的生活与那些支配宇宙、在我们的灵魂里奔涌的深层力量保持和谐。这种相应一致的时刻会让我们感到幸福、与自我和世界的关系又重新充满了活力，并在这旅途中产生一种「家」的感觉。（事实上，这种灵魂的深度之旅不就是我们的「家」吗？）因此，生命的悲剧感并不是病态的，而是英雄的，因为它是对意识、改变、以及我们在大自然的伟大力量和自己的分裂心灵面前谦卑的召唤。忽视这种召唤的人将遭受众神之怒的折磨，也就是所谓「神经症」的灵魂分裂。生命的悲剧感不断地在邀请我们提升意识，当我们接受这种邀请时，反而会透过谦卑地恢复我们在事物更大的计划中的地位而得到扩展。谦卑行事及对神明心存敬畏，这种传统的忠告对我们仍有深远的意义。

## 存在性创伤与自我感的设定

记得我们生命旅程的开始，就是一次创伤性的分离、一个系统的震撼，我们永远无法完全从中恢复过来。我们从这个事件所得到的核心讯息是，我们被驱逐离开了家，然后漂泊在有着许多令人畏惧的力量的未知世界中。我们都接收到同样的讯息：这个世界很大，而你不是；这个世界很有力量，而你不是；这个世界高深莫测，你必须看出它的运作方式来求生存。在孩子的生活中，有充满爱的父母和持续的慰藉，可以大大地减轻这种讯息的严重性，并启动那些人人本有的、赋予力量的潜在资源。其他不那么幸运的孩子会接收到削弱力量的讯息，对这世界感到更加无力。事实上，我们所有人都会在不同程度上体验到那影响我们余生的存在性创伤的两个类别。

这些设定我们的自我感、「外面的」世界感，以及我们该如何理解它们的形成性的原始经验的力量，再怎么强调也不为过。在我们生命的最初几年中——在尚未发展出能审视世界和它的替代选择、了解那些同时存在的可能性，以及学会

更清楚地区分因果关系的自我之前——我们都局限在人类学家和原型心理学家所谓的「魔法思维」的体验模式里。魔法思维是由于区分自我与世界的的能力不足所造成的。孩子得出的结论是：「这世界对我来说是一个编码的讯息，是关于我、我如何被评价、以及我该如何表现的一种声明。」或是换另一种说法：「我就是发生的一切，抑或发生在我身上的事。」几十年后，我们可能开始有所区分。我们会了解到，母亲的愤怒、父亲的冷漠、或我们的族群缺乏想像力，这些都是他人的限制，完全与我们无关。但是这种认识往往来得很晚，况且就算有的话，也都是经过许多痛苦的迂回转折之后。而在这之前有很长的一段时间，这种生命的编码讯息的本能内化、这种将自己看作是这仰赖条件又苛求之世界的一部分，已经深植在我们身上而成为核心自我感的典型模式。

由于缺乏对世界的其他「解读」，孩子自然会得出这样的结论：「我就是我被对待的样子。」如同一位女士对我说的，她的父母能力有限，总是对她的需求漠不关心：「我从未被爱过，我一直都认为这是因为我不值得被爱。」如同所有的孩子一样，她内化了她被看待和对待的方式，并将它们当成是对自己的一种事实陈述。孩子会内化父母的心理氛围，以及他们外部的环境条件。一般的家庭动态、社会经济的资源和其他的文化条件，进一步强化了那些关于自己和世界的原始讯息。只有等到数十年后（如果有的话），我们才能将那强大的「他者」与自己区分开来。

此外，孩子也会观察大人那些努力适应、求生存的行为，并将它们当成是对这世界的陈述。我的世界是安全、有益、可靠的？还是匮乏、不友善、充满问题的？（身为二战期间的孩子，即使我个人是安全的，我还是合理地得出结论，认为这世界是一个焦虑、危险的地方，因为我感受到周围那种不安的气氛。）基本价值观就是以这种原始的方式建构的，并且会以某种方式内化而使我们在数十年后，在完全不同的情境中依然有效：信任 / 不信任；接近 / 回避；亲密 / 距离；活力 / 忧郁等等。

想想看这些因果事件是多么的偶然，这足以让我们警醒。这些偶然的因果事件从宿命的涟漪中扩散开来，与那个孩子的本质毫无关联，却往往被内化成一套

对自己和他人的陈述，从而主导了孩子成年后与这世界的关系。是的，自性会积极地对屈服于这样的宿命表示抗议而显露各种症状，但我们最早期那些讯息的力量是非常难以应付的，尤其是当它在无意识中运作时。我们对于这些未知部分的无知，确实会对我们自己和他人造成伤害，并可能导致我们的选择与灵魂所渴望的方向大相迳庭。

让我们来检视存在性创伤的一般类别，看看心灵如何对它们作出反应。我们每个人在人生的某个时刻都会采取这些无意识的策略，尽管我们对其中的一、两个策略可能会比其他的更为熟悉。倘若我们在生活中没看见自己使用它们，那么也许是我们还没意识到它们编织（并且现在仍在编织）我们过往经历的各种不同方式。反思以下的可能性确实能对我们有所警醒：人生有许多的选择及其伴随的后果，可能都是基于某种非常原始、对我们所做之事的结果有持久影响的东西。

## 压倒性创伤及其反应模式

童年不可避免的存在性创伤，我们可以称它为「压倒性」（overwhelmment），亦即在我们的环境面前感到根本的无力感。这种压倒性的环境可能包括过度干预的父母、社会经济的压力、生理的障碍、世上发生的事件等等。遇到这种压倒性的情况，其核心讯息又是：人无力改变外部世界的进程。这种讯息的內化及其延伸到我们应对策略中的方式，可以说是五花八门。然而，我们可以看到三大类的反射性反应。

重要的是要记住，一旦我们理解了行为发生的无意识心理的前提，那么成年人所做的每件事都是「合乎逻辑」的。反射性行为或态度是某种状态的表达，而这种状态是前意识的（preconscious）、源自他处的，同时也是我们的反应之起因。因此，我们从来不是在「疯狂」行事；我们暗地里表达的是内在经验的逻辑，即使这个前提是有重大缺陷、不正确、来自另一个时间与场所，或者完全忽略了成年人所知道的真相。

那么，对于压倒性的存在性创伤，这三大类的反射性反应是什么呢？看看哪

一个你似曾相识，因为我们所有人都曾在生活中探索过这些逻辑的策略，并且至今仍可能在使用它们。

## 反应模式一：回避、解离和压抑

首先，由于讯息告诉我们，这世界是更巨大、更有力量的，因此，逻辑上我们会试图透过退缩、回避、拖延、躲藏、否认或解离（dissociating），来躲开它可能对我们造成的惩罚性影响。谁没有回避过那些看起来令人痛苦或无法招架的事物呢？谁没有遗忘、延后、解离、压抑或干脆逃开呢？我们都做过这些事。对某些人来说，这种原始的防卫可能会成为一种深植的设定模式，对生活中的重大需求产生厌恶感。对于那体验过压倒性的世界、心灵侵犯的重创的孩子来说，回避可能成为主导生活的动机，这种情况就是所谓的「回避性人格障碍」。

回避、解离和压抑成为那些缺乏其他资源来保护其脆弱状况者的第一道防线。然而，当这种反射性反应为我们作出决定，并篡夺了我们的意识及其拥有的更多选择时，我们所有人就会出现这个问题。我见过一些人由于无法接近他们真正爱的人，因此与他们不爱的人步入礼堂，因为他们反射性地将强大的力量转移到他们真正爱的人身上，以至于自己害怕去接近他们。其他人则因为觉得世界强大到自己难以应对，从而回避上大学、不追求更具挑战性的职业，抑或不敢冒险展现自己的才能。

## 反应模式二：掌控局势

对压倒性的第二个逻辑反应是经常努力地想要掌控局势。在其最原始的形式中，深受虐待的孩子可能会演变成服膺于他们所内化的核心讯息的反社会人格：「这世界是伤害人、侵犯人的。你必须先下手为强，否则就会被伤害和侵犯。」我们大多数人则学会了其他不那么极端的应对机制。我们可能追求教育来作为理解的手段，因为理解它们就表示能控制它们……也许吧。比方说有一些专家主张，医疗专业人员对死亡和临终的恐惧会比普通人更为强烈。如果是这样的话，那些医生——他们进入威胁的竞技场做出「英勇的行为」，并将死亡视为敌人而

非自然的过程——便可以说是把那压倒性的存在性讯息展示了一种反射性反应。

无论如何，我们所有人都曾努力去控制我们的环境（并取得或多或少的成果），以免它控制我们。许多人公然在生活中寻求权力，从小小的独裁者到那些因缺乏安全感而霸凌配偶的夫妻。他们对权力的迫切渴望，其实是他们内在无力感的一种表现。他们很少意识到，他们的行为不断地透露出自己的恐惧。

我有一个患者选择当警察，是因为枪和警徽带给他一种童年面对那性虐待的母亲时所欠缺的权威感。在他的多次婚姻中，他是个霸凌者，经常在言语和肢体上虐待他的配偶。其他那些放弃明目张胆地取得权力的人，则转而采取了我们通常所谓的「消极抵抗」的行为。这些人表面上看似合作、甚至和蔼可亲，却默默地在暗地里搞破坏、迟到拖延、插入冷言冷语、不兑现承诺，亦即透过表面上的无力感来获得权力。

毛姆（Somerset Maugham）的短篇小说《露易丝》（*Louise*）戏剧化地描绘了一个伪装生病来控制他人的女人。每当身边的人做他们自己的事，她就会心脏病发作来牵制住他们。她是个脆弱的灵魂，先后失去了两个丈夫。在女儿默许她的行为很长一段时间，最终决定嫁人并且搬出去之后，露易丝真的死了。我们只能想像，她女儿的人生将会在心理上如何继续受到这个消极抵抗、想控制一切的幽灵所支配。这种基于早期那些过度概括的结论所导致的逻辑控制行为，不仅可能主宰我们的生活，还可能伤害我们周围的人。

### 反应模式三：关系成瘾

第三，随着我们印象中的世界力量变得越来越强大，还有另一类无疑是最常见的逻辑反应：「给他们想要的！」大多数孩子学会藉由提供他人（从父母开始）所要求、期望、或仅仅暗示的东西来获取爱。「调适」是一种习得的反应，有时甚至是文明生存所必需的。可是当反复的调适凌驾了内在生命的渴望而侵犯到个人的整体性时，结果便会相当不堪。

请注意，我们学会如此多的礼貌用词来顺应我们的调适。例如我们会说某人

「真贴心」、「讨人喜欢」、「和蔼可亲」、「随和」，最常见的是「人很好」。当这些标签反复地贴在某人的行为上时，其实可能会对那个人的内在生命产生不良后果。我们被制约成要成为好人，然而，如果我们发现自己反复地、反射性地成为好人，那么我们不仅因为反射性反应而失去了自己的整体性，同时也失去了主导自己人生的力量。事实上，甚至可能还会有更高的风险。那些有关极权体制或集体压力沉重的社会的研究显示，透过恫吓的手段，大多数（如果不是全部的话）的公民都会变成「好人」，这其实意味着他们变得容易被控制和服从，最终成为助纣为虐的帮凶。

近年来，由于这种适应反应变得如此普遍，因此有了它专属的病理名称：「关系成瘾」（codependence）。最近，撰写有关心理障碍及其诊断书籍的美国精神医学学会，曾认真地考虑将关系成瘾纳入诊断的类别，但最终（至少目前为止），它并没有被纳入，因为这种适应行为实在过于普遍，许多保险公司可能会面临大量的索赔；再者，它的普遍性也让人怀疑它是否真的算是一种精神障碍。关系成瘾可能是、也可能不是一种精神障碍，但它肯定是与我们自己的灵魂疏远。

关系成瘾是建立在一个人对自己的无力感和他人强大力量的反射性假设上。每当戴上那使我们失去力量的历史透镜时，现实就被扭曲成过去的动态，我们也再次沦为宿命的囚犯。纸上谈兵地学习找到自己的真相、坚持它，并与他人协商似乎很容易，但在真正的实践中，这意味着在反射性行为发生时立刻觉察到它们、承受更有意识地以完整性来行动所引发的焦虑，并在此后容忍那由焦虑所驱使的「内疚」攻击。（这种内疚不是真正的内疚，它其实是因为预期到对方的负面反应而引起的焦虑。这些反应对孩子来说是极其令人痛苦的，并且在成年后仍会削弱人的力量。有一个人在电话答录机刚开始普及时，发现自己可以对电话中的任何请求拖延二十四小时而不予以回应。这段时间足够让他重新安置旧有的顺从模式，并使他能更真实地决定自己想要做什么。）在这种精神反射中变得有意识是极其困难的事，因此旧有的无力感模式很可能会再次得到强化。多年来，我们往往相信这种熟悉的旧系统才是真正的自己，而这个旧系统经常呈现给世人的方式，大致上也成为他人看待我们的方式。然而，做好人已经不再是件好事了。

## 不足的创伤及其反应模式

不足的创伤告诉我们，我们不能依赖世界来满足自己的需求。也许是父母总是不支持我们，或是陷入他们的关系难题、忧郁、分心、上瘾或现实世界的压力。即使是父母以外的不足，例如贫困，也会加剧这种匮乏感。最糟糕的是，我们是真的被遗弃。那些在现实中被遗弃的孩子通常会罹患所谓的「依赖型忧郁」，它可能表现为生理、情感、精神和心理问题，其中包括容易罹患机会性疾病（opportunistic diseases），并且通常都会早夭。

「无法成长茁壮」的典型模式是基于一个事实：我们出生时所拥有的那些基因资源，必须透过积极的镜像回映增强（mirroring reinforcement）<sup>2</sup>来发展。未被喂养的东西会饿死。一个经历过父母缺席（实际或心理上）的孩子，会因为渴望被他人喂养、安慰和关注而产生扭曲，否则就会关机死亡。即使我们这些受过父母些许养育的人，当中又有谁没经常感觉到自己「像个没有母亲的孩子」，一如老灵歌所唱的那样？

同样地，从这种前意识的体验中，我们每个人都会得到一种受创和偏见的讯息，并发展出至少三个主要类别的反应，以保护我们脆弱的心灵。

### 反应模式一：内化欠缺与自我挫败

对于养育不足的第一类反应来自于孩子的魔法思维：「我就是我被对待的样子。」对于某些人来说，当他们得不到他人的支持时，会将这种欠缺内化为：「我之所以得不到支持，是因为我不值得被支持。」这样的人往往会逃避生活、缩减个人的可能性、避免冒险，甚至作出自我破坏的选择。人们会把那较少的机会视为自己表面价值的确认。无论是工作还是人际关系，他们都倾向于选择安全的选项，而不是那些充满挑战、开启新的可能性的选择。透过这种内在设定的力量，人们会一再地作出自我挫败的选择，而且每次都认为这些选择是外界造成的，并进一步确认了他们受损的自我价值。



这种自我挫败的重复行为，是荣格那令人不安之洞见的一个例子：我们内在所否认的东西，可能成为外在的宿命而降临到我们身上。我们可能会不断地抱怨自己的命不好，却没意识到童年之后，是我们自己按照旧有的设定来作选择。

格雷戈里是我的一位患者，他在赤贫和不被重视的环境中长大，不断地削弱了自己的天赋。当他因多次不明智的投资而失去了大部分的积蓄时，他的反应是：「不过就是钱嘛，我本来就知道自己不会有钱。」他的朋友圈虽然不大，但都是他精心挑选的，而这些朋友使他确认了自己的自我形象。由于他的生活选择范围有限，因此他就一直困在那旧有的、熟悉的匮乏当中。

身为一个孩子，他不得不接受来自家庭的有限肯定和贫困的社会条件，并将自己与之认同。宿命无情地将这些缺陷带给他，但他成人之后所作出的选择，又默默地强化了这种匮乏而成为一种稳定状态，甚至成为他人生的「故事」。

在任何情况下，只要一个人遭受到带有偏见的贬低，这种现象将变得更加可怕。那个人要不就是充满对他人的仇视，并感到需要过度补偿；要不就是认同那种贬低，并过着自我憎恨和自我破坏的人生。那些遭受歧视的人不仅遭受最初的伤害，还经常无意识地与这种缺陷的自我定义串通起来。这又再次强调了那无意识的等式：「我就是我被他人对待的样子。」

哈罗德是我的另一位患者。他数十年前生活在阿肯色州，并在极度贫困的物质和情感环境中长大。当时还是少年的他，藉由加入商船队来逃离生活的荒漠。在环游世界的多次旅程中，他自学成才。最后，他在休士顿下船，创办了自己的事业，并取得物质上的富裕。令人难以置信的是，虽然他从未上过大学，但他后来申请哈佛大学的研究生商业课程，竟然获得录取并顺利毕业了。不过，尽管取得了这些成就，他仍然受到缺陷感的困扰。最近他告诉我一个梦境：

我在哈佛俱乐部吃饭。奇怪的是，每个人都无法进食，因为他们的领带打了一个奇怪的结。我能触摸到自己的领带，而当我解开它时，每

个人都可以吃饭了。我发现这个俱乐部是在半山腰上，于是我往上爬，最后越过了山顶。我雀跃地跑到另一边的山脚下，并看到一个农夫拉着一辆空的马车。

在这个梦中，哈佛俱乐部象征着他的剥夺感和终生必须「达到什么」的需求。他在俱乐部里，就像在现实生活中一样，但在某个结被解开之前，他无法得到满足。然而，他的心灵已经准备好从这种限制性的过往中解放出来。他有能力解开这个结，同时也知道自己爬这座山已经很长的时间了。他的心灵告诉他，他已经越过了那个难关，现在可以轻松地在山坡上蹦蹦跳跳了。梦中的农夫象征着他的农村出身背景，只是现在没有了「马车里的行李」。

在哈罗德的一生中，他一直与缺陷和剥夺感认同，要么屈服于它们，要不就是被那必须获得补偿的需要所消耗。在他七十多岁时，透过学会重视他那充满艰辛的旅程（他曾带他走访过许多有趣的落脚点），以及学会珍惜自己能成为这趟旅程的旅行者，他终于度过了过往的难关。同时，这也是他第一次能够重视自己的出身而没有那些包袱。此外，谁会有意识地去梦这样的事呢？然而，我们的内在有某个东西确实在梦，并藉此邀请我们去变得更有意识、去冒险体现更大的自我感。

## 反应模式二：过度补偿与权力情结

对于早期生长环境的不足，我们可能选择的第二类反应模式是过度补偿，以及寻求权力、财富、理想的伴侣、名声或某种形式的对他人的统治。在这种模式中，人们会在外部的世界里寻找他们内在所欠缺的东西。事实上，我们每个人都可能有权力情结。它可能推动人们走向高峰，并在此过程中对他人造成伤害，同时也可能使人们又建立起那些导致旧有的缺陷复发的情况。

想想看美国前总统尼克森（Richard Nixon）的生平与时代背景。从加州惠蒂尔的贫困童年到赢得世上最有权力的职位，他被迫要有更强大的意志力行动来取

得成功。然而，即使在取得压倒性的选举胜利后，他吸引了其他没有安全感的大人物围绕着他，并一起采取了那些补偿性的选择，最终导致他被迫辞职。他在白宫东厅的泪别演说聚焦在他的母亲和往昔困苦的日子，而这绝非偶然。要是在另一个时代，尼克森可能成为某个索福克里斯笔下的题材。他有天赋、充满驱动力，却又偏执多疑；他登上了王座，然后又迫使自己回到过去那最糟糕的地方，那有所欠缺的境地。

权力情结可能存在于许多人（如果不是大多数的话）的互动中。有多少婚姻其实是为了服务心理较不成熟的那一方的潜在意图呢？另一种最悲哀又最具破坏力的是自恋者所使用的权力策略。自恋者拼命地隐藏自己内心的贫乏而不让他人察觉。他们可能会自吹自擂、夸大自己的声誉、趾高气扬、贬低他人，或者在稍微受到忽视和批评时就心碎一地，并让他人因所谓的伤害而感到内疚。这一切的行为都是为了转移我们对核心真相的注意，亦即他们的自我感是基于空无，以及来自于早期童年受到的忽视或镜像回映的不足。然而，自恋者的权力意志是可怕的。不论是对自己孩子的心理控制（通常是在听话的配偶的帮助下），或是在职场上强迫别人合作和服从，这种意志都会造成巨大的混乱。正如珀尔·贝利（Pearl Baily）传闻中曾经说过的：「那些自以为是谁的人，其实什么都不是。」但他们的人生都耗在试图欺骗你和他们自己去相信他们真的很重要。由于他们的自我力量是受损的，因此与他们发生的任何争论或失望总是会被证明是你的错，而不是他们的责任。

我见过许多成年子女的人生，因面对这样的冲突和压力而饱受折磨：到底要找那种能强化他们父母的自恋特质的人结婚，还是要找他们自己选择的人？如果说一个人不能为自己作出如此重要的决定，那么他就尚未做好结婚的准备；这种说法就算是正确的，却也过于草率了，因为这句不言而喻的话忽略了一个事实，那就是这个人的童年是生活在自恋的能量场中，而这个能量场的核心讯息是，他们的幸福必须仰赖（事实也是如此）去服务那位有缺陷的父母。因此，现在的自由选择往往会在成年子女中引起一种失能的焦虑。（甚至《圣经》中也明确地指出，婚姻最好是视为离开父母<sup>3</sup>，因此这永远都会是左右为难的问题。）

一般来说，这样的成年子女要么与他们爱的人结婚，然后承受父母反对的内疚和失落；要不就是顺从父母的意思，过着忧郁和愤怒的婚姻生活。有些人甚至幻想等到父母过世后再结婚，可见他们的内在焦虑是如此之大。自恋的父母造成的伤害是非常惊人的，通常会影响到孙子辈，他们可以说是父母人生中不快乐的紧张情绪的承载者。

### 反应模式三：寻求安慰的焦虑和强迫性的需求

对缺陷体验的第三类、同时也是最普遍的反应模式，就体现在寻求他人安慰的焦虑和强迫性的需求中。这种模式表现在那些一再心碎的失恋者身上，他们永远感到被自己爱的人辜负，而当他们扩大自己的潜在意图来求得满足时，却反而将对方推得更远。矛盾的是，这样的人通常会吸引同样在关系上有缺陷的人，从而确保了那令人感到安慰的「熟悉的不幸」。我们往往会得到自己无意识所期待的结果，甚至会不遗余力地去实现它。这就是为何更高的意识对于疗愈和新的人生选择是如此重要的原因。

每位心理治疗师都会说，他们接到许多抱怨感情关系的患者，这些人认为天底下的好男人都死光了，或世界上的女人都别有心机。他们遇到某人后就迅速上床，然后开始威吓及要求对方持续地给他们安慰。随着时间的推移，他们开始对另一方感到厌倦，因为对方永远无法填补他们内心的巨大空虚，于是他们很快就会找到对方的错误，并痛苦地指责他们的伴侣不把自己当一回事。事实上，即使在正常的婚姻中，这种失望也会出现，因为我们每个人都有某种任何人都无法满足的终生需求。对于更成熟的人来说，他们会认为这种不足是人生的本质，而不是伴侣的过错。对于那些人生有特别多不足的人来说，这种难以解决的创伤超出了意识的范围，并导致了熟悉而令人心碎的一轮重复的失望、挫折、愤怒、幻灭，以及想要改变新的方向，希望透过下一座山上「神奇的另一个人」来获得更好的结果。

苏珊是位深受欢迎的学校教师，热情奔放又活泼迷人，总是和学生非常亲近，但每个周末她都会吸毒并不停地发生性关系。她拥有众多的才能来娱乐大

家，可是她的内心却在煎熬。她是两个自恋父母的孩子，从未感受到自己有被关注或是有价值。起初苏珊将她的男朋友理想化，但很快她就会贬低他们，因为没有一个人能满足她那庞大的需求。她这种陈年已久的缺陷感觉似乎是填补不了的。同样地，她不断地更换心理治疗师。「你理解我，」她激动地说：「不像我的上一位治疗师。」然而当她明白没有什么魔法可言、她的伤痛将继续跟随自己、她必须持续地自己负起填补内心空虚之责的时候，她便转向下一位治疗师。她更换男朋友的速度比更换心理治疗师还快两倍，但其动力是一样的。她童年时依赖的「他者」，现在却承担了沉重的责任去照顾她。没有任何关系能承受这种咄咄逼人的潜在意图。看着苏珊的悲剧戏码一次又一次地重演，这对所有关心她的人来说都是痛苦的。宿命支配着命运；过去主宰着未来；佛洛伊德所谓的「重复性强迫」（repetition compulsion）占了上风。可悲的是，由于内心的伤心寂寞，苏珊无法吸收她在治疗中获得的洞见，因此一切都不会改变。

此外，我们可以从这种缺陷的安排中看到上瘾行为的心理动力。正如苏珊如此大胆的表现那样，大多数上瘾的希望会在关系中展开，因为关系可以提供更多，并在无意识的层面更完整地重新启动原本的父母动态。但其他场合也会接收到这种连结的渴望。例如，食物特别容易接收到我们得失感的投射。我们每天都必须进食，并且几乎可以肯定地说食物确实很滋养，但加诸于食物之上的情感负担却又是另外一回事。美国是世界上肥胖率最高的国家，这不仅仅是因为食物容易获得或缺乏运动，而是暗示了更深层的问题：心理上的饥饿并不会在丰盛的环境中得到缓解。苏珊被关心她的人包围，但她却仍感到饥饿。不出所料地，她在青少年时患有贪食症。其他的模式，诸如工作、获得使人感到安心的权力、强迫性重复（obsessive-compulsive repetitions）、甚至个人的例行习惯（强迫性的祈祷、新闻迷、看电视看到发呆以阻止黑暗面的出现），都是填补内在需求的成瘾策略。

几乎每个人都有某种上瘾的模式。对压力和焦虑的任何反射性回应，无论是有意识或无意识的，都是某种形式的上瘾。当然，任何上瘾的主要动机是要帮助一个人不去感受他其实已经在感受的。可是要打破上瘾的专横，就必须去感受上瘾所要防卫的痛苦。也难怪虽然用上瘾的模式来防御原始的创伤是脆弱又不稳定

的，却仍能有如此持久的力量。

## 成年后的你拥有选择的权力

要记住，上述这六种应对压倒性和不足的反应模式，其中每一个都可能出现在我们每个人的身上，只是它们在我们的生活中，其显著性和自主的程度会有很大的差异，而且通常每种模式都会根据不同的外部刺激而被轮流启动。有些模式在我们过去的生活阶段可能比现在更为显著，但它们仍潜伏在表面之下。每当我们感到疲惫、紧张或有意识的控制减弱时，这些旧有的模式会特别容易被重新启动。（如果读者无法看到这六种适应强大世界的方法的个人例子及其众多的变体，那么你可能碰到了盲点，而这个盲点很快就会在外在的生活中显现出来。）

除了在不同的情感历史阶段中发现这六种模式成为我们的习惯行为之外，其中很可能有一种或多种策略目前正在主导我们日常的做事方式。比方说，我们可能是那种凡事都配合别人又言听计从的好人，而我们也因此「得到回报」被要求加入另一个委员会。然而，对于一次又一次地被要求做这种违心之事（而我们自己完全是共犯），我们的心灵会有何种反应？又或者，我们的生活有很大一部分是在追求来自他人的权力或认可，但达到追求的目标后，我们仍感到空虚及缺乏持久的价值感。又或者，我们有人一辈子都在躲藏，希望不要被召唤成为伟大的存在，只在安全但狭小的世界中生活，而灵魂知道自己被亏待了？

我们并不是要在这里批评我们发展出来的这些策略，尽管我们对它们对于自己和他人造成的后果负有责任，尤其是在人生的下半场。事实上，我们每个人都无可避免地受到那「过度概括的谬误」的影响。我们经历过的强烈体验会被内化、被赋予临时的解释，并在内心形成制度化的模式，而那些命定的早期环境的动态会不断地一再重复出现。若不是这些无意识的设定、这些陈年已久的过度概括在起作用，我们又如何能解释我们的模式、自我挫败的行为、以及那种一成不变的感觉呢？我们很少有人能完全面对当下这一刻、这个永远崭新的现实，而不受到过去的干扰。否认过往的这种侵入力量的人是在无意识地生活，仍在「记忆的凌乱床铺」上沉睡。认识到这一点的人就会谦卑，并敞开改变的真正可能性的

大门。

毕竟，这些实验性演变的适应策略是来帮助我们生存的，如果没有它们，我们可能无法走出童年。但既然我们知道它们的存在，我们能否轻易地将自己的人生交给这些被制约的反射呢？我们是否可以为照顾及保卫那陈旧的童年版的自我和世界，而让自己的成年退让下来呢？去吧，就你应该做的那样保护那个孩子，但别让它在你的成年生活中拥有选择的权力。记住，所有这些模式的发源地是：一、创伤的过去，二、被削弱力量的童年世界，以及三、被限制在那个世界的有限选择和价值观的范围内。可以理解的是，过去将这些价值观、角色和情境内化来成为一种反射，是为了过一种可预测的安全生活，可是今天它们却将人们囚禁在铁轮的无尽循环中。

不要批判这段过往，因为它不得不是那样，但也不要放弃当下的可能性。去了解这些反射模式，看看它们出现在什么地方、是什么启动了它们、它们对自己或他人造成什么损害，并重新去认识到成年人可以处理的事比孩子来得多。当我们没想到过往的专横时，它就会对我们产生最大的影响力。小说家福克纳（Faulkner）曾说过，过去不是死的；它甚至还没过去。忘记过去的存在，我们就可能仍生活在莎士比亚的无意识监狱中。

当我们问：「我们如何成为我们认为的自己？」时，其中一部分的重要答案可以在我们的家庭和出生环境中所学到的、有意识的影响中找到，但我们的生活有更多的部分，将深受我们为了在更大的世界中生存而采纳的强大模式的支配。这些适应工具使我们得以生存，对此我们心怀感激，但它们在生活中的自行其是，却将我们捆绑在那令人失去力量的过往和重复的循环中。我们被召唤去放下它们，并忍受那超越过去的安全措施时必然会出现的焦虑感。

没有意识的地方就不可能有自由，也没有真正的选择。矛盾的是，意识通常只来自于痛苦的经历，而逃避痛苦正是我们选择留在那狭隘但熟悉的旧鞋中的原因。然而，心灵从来不沉默，痛苦乃是某种东西在请求我们的注意并寻求疗愈的第一个线索。

[1] 《荣格全集》第五卷〈转化的象征〉第五百五十一段。

[2] 作者自译里尔克的诗作〈偶尔有人起身……〉。

1 古希腊语的sophrosyne一般作「节制」或「自制」解，但作者在此是作「种什么因，得什么果」(what goes around comes around)解，故按作者原意译为「因果」。

2 镜像回映(mirroring)系指别人对我们的态度和回应，犹如一面镜子能照出我们的形象，我们也藉此来建构对自己的认知。

3 旧约圣经〈创世纪〉第二章二十四节：「人要离开父母，与妻子结合，二人成为一体。」



The background of the page features a light gray watercolor wash. Scattered across this wash are several overlapping circles of varying sizes and shades of gray. Some circles are solid, while others are defined by thin, dark gray outlines. The overall effect is soft and abstract.

3

## 自我的衝撞



「他非常怕死，因为他还没真正活过……人生真正重要的是放弃自满；是搬进房子里而不是欣赏它、在它周围挂上花环……但为何这样的夜晚总是让人不断地想着：我本可以活出自己的人生，但我却没有？」

——卡夫卡《给朋友、家人和编辑的书信》（*Letters to Friends, Family and Editors*）

## 与自我相遇

尽管我们对自己说想要知道真正的自己，但我们却极有可能尽量避免与自己发生决定性的相遇。毕竟穿着小鞋走路比走进灵魂所期待及要求的豁达来得容易多了。我们真的能承受带着所有这些矛盾、所有这些不符合我们的自我对自己的理想形象的其他能量和潜在意图，来知道自己是谁吗？我从未见过有人展开严肃、持续性的治疗对话，纯粹只是为了跟陌生人聊天。他们之所以打电话找我，是因为他们之前那些行得通或他们幻想行得通的策略，显然已经失效了。我们大多数人都是到了跪地求饶的地步，或至少是处于迷失的状态，才会来寻求治疗。旧有的地图、预设的指南、明确的参考点，出于某种原因而不再有效。

我想到了一个例外。一位年近而立之年的年轻人很早就决定来接受治疗，以便更充分地「了解自己」。在他最初的梦境中，他与一位控制欲强的邪恶骗子结成同盟，一起策画及执行诈骗他人的诡计。虽然他在意识层面上是不接受这些价值观的，但我提醒他，他的梦境制造者是要让他注意到自己与阴影的这种合伙关系。突然间，他取消了接下来的所有治疗。事实上，他的年轻自我声称希望「了解」自己，其实是在更大的程度上控制他人。尽管我们所有人的人格中都有这样的阴影面，但我们有多少人真的愿意去意识到它们，并在我们与他人的关系中为它们负起责任呢？可是如果不这样做，我们又怎能期望自己的人生有任何的改善呢？

尽责的正式治疗关系，可以藉由跟一个衷心为我们好的人互动，而让我们与自己进行更深入、更客观、更了解情况的对话。然而，许多人因害怕治疗所要求

的责任感而选择自己寻找出路，或是避免走上自我认识（self-discernment）的道路，于是他们对自己或周围人的伤害依然持续着。不论哪一种情况，与自我相遇的邀请很少是自己请求的。它通常是由外在或内在的事件所引发，从而迫使我们去质疑自己是谁？致力于什么价值？家人的去世、关系的破裂、被解雇、重病或午夜三点的恐惧（所谓狼的时刻），这些事件或其中的任何一件，都可能让我们首次与镜中的陌生人相遇。

起初，我们在镜子中看到的是我们希望看到的形象，亦即人格面具，而不是那根植于本能的自己。我们所看到的有时被称为「暂时性人格」（provisional personality），是我们后天习得的行为、态度和反射性策略，而我们就是透过这些策略来尽力去应对这个世界。暂时性人格（一种编织在一起的适应性结构）可能与我们本有的自性相去甚远，但「无论是好是坏，它都带领我们走到了现在」，因此我们现在会害怕放手。然而，生活总会以某种方式质疑这个暂时性人格。对我们大多数人来说，这种命中注定的相遇是令人震惊和困惑的约定。

一位六十岁出头的女性，在丈夫因交通堵塞和暴雨而延误回家后，首次出现了恐慌症。在这两个小时里，她开始考虑卖房子搬到未知的地方，并遇到了她对被遗弃的隐秘恐惧。这个经历让她开始更诚实地探索自己的依赖性和隐秘的恐惧感。一位仍在事业轨道上的男士，依旧抱持着那令大多数男性感到沉重的观念，亦即男人的价值取决于他们的表现。突然间，他意识到自己在公司已经达到了顶峰，再也无法爬得更「高」，这使他陷入忧郁的状态。这两个人都曾意外地与自己相遇，并发现他们那看似运作良好的生活其实非常脆弱，他们的暂时性人格不过是那铺在怀疑和恐惧的深渊上的薄弱地板。

另一位男士一辈子都在努力克服他从父亲的错误行为中继承来的羞耻感，并被迫接受一个不可能实现的高道德和职业标准。他从未想过这是为了弥补某个人的人生，或是一种他英勇地一肩挑起的反应性重担，直到他开始反问为什么他的孩子们对他产生了疏离感。在试图补救自己生活中所明显感受到的「继承来的羞耻感」后，他将同样不可能达成的期望强加在自己的孩子身上，从而导致孩子与他渐行渐远。所有这些善良的灵魂都活在不认识自己的状态中，并与早期的创伤

力量形成共谋的关系，因此他们仍摆脱不了那些适应的策略。

那些尚未发现我们的旅程的脆弱性、以及对这种脆弱性必须采取的适应策略的普遍影响力的人，都还生活在一种自我欺骗之中，认为心灵、宿命或我们行为的后果迟早会浮出台面。我们做的事将让重写的历史变得非常不一样。我们没有人愿意遇到虚假的自己（我们投入的那些必要的虚构），直到我们能够不再相信它们。很自然地，我们会尽可能避开这些令人不快的真相，唯有当筋疲力竭、失败或迷失方向无法再被否认时，我们才会与自己进行深入的对话。我们与灵魂那姗姗来迟的约会应该被认真对待和珍惜，因为我们在这些时刻所展现的意识程度，将为未来的人生带来截然不同的改变——不仅对我们自己，也对我们所爱的人。

如同上一章指出的，我们不可避免地会将世界的宿命首先带给我们的东西进行暂时的解读。不可避免地，我们会误读这个世界、过度将它个人化，并陷入过度概括的谬误中。这种「误读」当然是基于童年或年轻时有限的经验范围、受限的想像力选择，以及在家庭或族群范围之外进行实验的有限能力。这就是孩子可能因贫困、药物滥用、社会歧视等而留下伤疤的过程。所有这些力量都与那个灵魂的固有潜力无关，而是与宿命、社会不公、以及那将我们的灵魂与周围世界分隔开来的薄膜有关。就算后来我们可能认识到，这些影响与我们和我们内在那无限又宝贵的灵魂无关，但损害已经造成。我们投入了一个充满神话色彩的价值体系，称为暂时性人格，而这个体系对自己和世界充满了误读。

我们所有人都受到这种过度概括的谬误的折磨。某些核心经验很快就成为准则、态度、对自己和世界的解读。透过重复和强化，这些观念随着时间在我们里头被「制度化」，从而开始主导我们如何在世界中反射性地运作。这里的关键词是「反射性」。也许我们的日常功能有百分之九十五都是反射性的。外部的刺激或内在的驱策触动了关于世界的旧有「解读」，从而使我们以熟悉的方式作出回应。不然的话，模式怎么会发生呢？毕竟没有人会一起床就说：「今天？哦，今天我想重复过去那些狗屁倒灶的事。」但我们确实是这样做的，因为我们有许多事都是在自动驾驶下进行。而这也印证了那句老话：我们是自己最大的敌人。

再次重申，希腊悲剧的智慧非常值得我们一再地玩味。事实上，所有的悲剧都是在戏剧化这个普世的自白：「我创造了自己的人生，我作出了这些选择，令人震惊的是，这些无法想像的后果，竟然是我自己的选择的结果。」这种谦卑的认知，最终将成为智慧。在尤金·欧尼尔（Eugene O' Neill）的自传式剧作《长夜漫漫路迢迢》（*Long Day's Journey into Night*）中，那位母亲玛丽这样说道：

我们谁都无法改变人生对我们造成的事，因为它们在你意识到之前就已经发生了。一旦它们发生，它们就会迫使你去做其他的事，直到最后一一切都成为阻碍，使你无法成为自己想成为的人，而你也永远失去了真正的自己。<sup>[1]</sup>

玛丽表达了许多人的悔恨，他们开始面对自己无意间透过这些无意识的力量创造出来的世界。令人遗憾的是，有时候只有在生命接近结束的时候，我们才会意识到那些无意识的选择所带来的后果。其中一个最具代表性的例子可以在十九世纪托尔斯泰的短篇小说《伊凡·伊里奇之死》（*The Death of Ivan Ilych*）中找到，这个名称大致上相当于英语的约翰·约翰逊或张三李四。伊凡严格地按照当时的规范生活，他已经学会适应世界的价值观，而不是找到自己的价值观。因此，他期望生活将持续愉快地平稳流动。然后他得了绝症。他经历了那熟悉的五个阶段：否认、愤怒、讨价还价、沮丧，最后接受。但他同时也不得不质疑自己这辈子的意义。只有在那最后的日子，在谦卑的痛苦和悔恨中，他才开始过着有意识、自我检视的生活。尽管他已经奄奄一息，但是转向面对人生的重大问题和重大困惑却拯救了他，使他能与自己的生命奥秘进行更有意义的相遇。在没意识到这些事之前，我们几乎不可能创造自己的人生。但我们几乎没有人愿意谦卑地接纳这一点；我们通常是被迫的，就像我们的兄弟伊凡一样。

这奥秘是如此之深，以至于在它真实地抓住我们之前，似乎没有人能真正理

解它。这奥秘就是，我们里头有一股超越普通意识的力量正在颠覆我们的自我。不，它不是什么恶毒的魔鬼，尽管我们往往将这种难以捉摸的灵性追求投射在自己的伴侣、雇主、甚至是我们的孩子身上。矛盾的是，这个力量就是那身为整体性的建筑师、用比普通意识更大的角度来运作的自性。自我怎么可能理解（更甭说接受）它的颠覆是内在的超个人智慧所策动的？而且即使是在我们最黑暗的时刻，这智慧也始终关心着我们的存在利益。这种善意的推翻对自我来说是荒谬的，因为失去主权、被召唤去活出一个比童年适应和生存更大又更苛求的目标，这种推翻对自我来说乃是最大的威胁。难怪《圣经》的告诫「除非你死，否则你无法活」<sup>1</sup>，让每个有意识的生命都感到恐惧；然而，它也提供了一条康庄大道。

有意识的生活（及其附带的重复策略）和自性的自然倾向（及其完整性的目标），这两个力场在我们每个人的内在彼此竞争着。自我希望舒适、安全和满足；灵魂则要求意义、奋斗和成长。这两种声音的对抗有时会撕裂我们。普通的自我意识受到这两极化的折磨。再次出现的矛盾是，在我们的痛苦和症状中有着关于这场斗争的意义的重大线索。然而，对于焦虑的自我来说，接受疗愈之路是非常困难的事，因为自我将会被要求对某种比它更大的东西敞开。

因此，强大的灵魂会寻求治疗，而受损的灵魂会寻找罪魁祸首。艾伦是面临婚姻危机的男人，他看着我办公室里的一盒纸巾暗笑着，因为他被自己可能流出的眼泪吓到了。显然，他的预后不太乐观，因为他与自己的情感生活严重脱节。事实上，我对由于感受太深刻而不得不对感受嗤之以鼻的人感到非常同情，但我们迟早得甘愿去面对自己的生活。他来是为了抱怨他的妻子，而不是反省自己。结果，不久之后他便停止治疗，失去了与自己进行真正对话的机会。如果我们逃避这种对话，我们很可能也无法与任何人进行深入交流。

另一位四十多岁的女士，她的丈夫突然去世了。她问我现在谁会照顾她？我轻声地对她说，她会自己照顾自己；尽管这种创伤性的失去非她所愿，但这也是她真正旅程的开始。听完后，她就起身离去。我想，她一定花了很长的时间寻找能照顾她的人。另一位因失婚而哀痛不已的女士问了同样的问题。我回答说，她失去的是她的婚姻，而不是她的生命。她听懂了，并开始对自己下功夫。此后，

她进入了人生中最令灵魂满足的时光。

这些都是真人真事，而不是虚构的例子。他们正在伤痛，自然希望得到保护——也许是好的父母替代者的到来，或是某种神奇的事情出现。然而，他们不得不面对的事实是，真正必须做的功课是与自己的人生旅程进行深入的对话。有些人会接受这种对话，有些人不会，另外有些人则可能会在几年后回来，因为他们已足够强大去提出更重要的问题，并勇于活出更豁达的人生。

## 忧郁的疗愈潜力

哪些症状能帮助我们看出自己正在经历这种召唤呢？可以说，最常见、也可能是最能反映真实情况的症状就是忧郁。忧郁症有许多种类。有生理性忧郁症，这种忧郁通常在家族病史中反复出现。几乎所有的研究都表明，这种忧郁最好的治疗方法是抗忧郁药物，特别是配合某种短期的治疗。反应性忧郁症则是与生活中的重大失落有关，其严重程度通常与我们投入在所失去的人或事物的能量大小成正比。孩子上大学、关系的结束、裁员或退休，这些都可能引发反应性忧郁，因为那曾经投入到外界的心灵能量失去了对象或载体，而回到个人的心灵中。唯有当这种忧郁持续的时间过长（超过数周或几个月），或明显影响到日常的生活能力时，它才成为一种病症。悲痛是对我们曾经投入的能量的真实肯定。若我们不感到悲痛，就表示我们没有真正投入过。

但即使在悲伤的反应性忧郁中，也总有一个任务在等待着我们（亦即邀请），那就是：我们必须检视自己在哪方面对失去的对象投入过多，以及在哪方面让他们为我们承担太多。当那股能量回到我们身上时，我们就要自己承担，并以有助于灵魂所希望我们发展的目标的方式投入其中。当结束一段关系时，我们可能会为失去它而感到悲伤，但我们仍必须对那段关系中所该表现的人格面向负起责任。举例来说，当孩子离家时（著名的空巢期症候群），我们必须说：「总算大功告成了。」孩子本来就应该离开家里，如果他们没有离开，这表示你未能赋予他们力量，没有要求他们发展出必要的能力来独立生活。我们可能会想念孩子，但如果我们对他们依依不舍，那就不是在爱他们，而是显示出我们自己的依



赖。事实上，爱孩子就是赋予他们力量，让他们能在没有我们的情况下生活，无论如何他们终究也必须自己独立。

因失去一段亲密的关系而悲痛，其实是在庆祝那曾经得到过的礼物。然而这也可能引发我们思考一个问题：我们对另一个人曾经有什么期望，而这些期望其实是我们自己必须做的？如果我们像杰克·斯普拉特（Jack Spratt）和他的妻子<sup>2</sup>那样，期望对方承担我们觉得繁重或困难的现实部分，那么这究竟应该是谁的责任？即使夫妻俩曾经一起把盘子舔干净，但如果他们不学会自己去应对生活中的各种任务，每个人都将陷入困境。即使在悲痛之中，某种反应性忧郁也总是会将我们带回到成长的目标上。而要能直视自己的悲伤，并对出现在眼前的个人任务负起责任，就必须在心理上更加诚实以对。

然而，当我们使用「忧郁」这个词时，通常想到的并不是生物化学失衡所引起的忧郁，也不是外在的失落所引发的反应性精力减退，而是一种内在的心灵动态现象，这种现象在治疗中具有非常重要的意义。事实上，这种常见的忧郁症在精神科手册中称为低落性情感疾患（dysthymic disorder，又称轻郁症），亦即对自己的生活行为缺乏强烈的情感反应或受到干扰的状态。这种形式的忧郁其实是心灵自主性的表现。自我（对于自己是谁的意识感知）希望将能量投入在某个方向，也许是为了达成某些经济目标，但灵魂却有另一个潜在意图。它自主地撤回那已经投入的能量，并将方向反转过来。随着能量撤回到心灵，通常自我也会跟着被拉进去。我们每个人偶尔都会有这种忧郁的体验，因为我们身上都存在着某种能量的涨落。事实上，与这种忧郁密切相关的是无聊或厌倦，它们意味着那迄今承载着我们的心理能量投射的对象或目标，已不再支持灵魂的潜在意图。即使过去某个选择可能是好的，现在也已功成身退，而心灵现在必须藉由投入其他的价值来实现更新或更大的平衡。

这些失落的经验总是会让自我的主权感到受挫。然而，有智慧、有力量的自我能停止增加过去的投入，并提出疑问：「这是怎么一回事？为什么心灵不合作了？它到底在渴望什么？」很多人在治疗中了解到，要走出忧郁就必须穿越它；不是问我（自我意识）想要什么，而是问灵魂想要什么。唯有将意识能量重新导

向其他的价值观才能摆脱忧郁。

在成长的过程中，我们都在遵循某种规范和期望，而它们是来自于我们自己、我们的家庭，以及我们的文化。此外，我们每天都必须作出选择，选这个而不是选那个，但我们永远无法实事求是地满足灵魂的所有渴望。基于这些原因，我们的选择必然受到以下因素的影响：我们自己的安全需求、缺乏足够的许可来活出自己的人生、想像力受限导致选择有限，以及过往随时都可选择的有限选项。这种偏见、偏心和限制经常在无意中对灵魂造成伤害。

这让我想到一位女士，她的父母都是精神科医生。为了赢得他们的认可，她长大后也成为一名精神科医生，却忽略了她的灵魂另有安排的事实。她真正的才华和天职是在艺术方面。虽然她是一位有爱心又称职的精神科医生，但她的中年忧郁却在逐年加深。可以说，随着每一年过去，她的灵魂逐渐在自己建构的世界中被放逐，她的忧郁加深其实是心灵在提出抗议的信号。就像我们大多数人一样，她将自己的人生局限在为父母情结服务，而不是听从自己的才华的更大召唤。她怎么可能不忧郁呢？她非常擅长为生物化学失衡的忧郁症患者开药，但由于当局者迷，当她看到内在心灵的忧郁时也无法辨识。

有时，我们会被这些忧郁接管而一蹶不振。然而，这口井的最底部（它总有一个底）有一个明确的任务和召唤。这个任务是问心灵想要什么，而不是问父母想要什么、父母情结想要什么、文化想要什么或自我想要什么。这个召唤是从自己的内心深处作出回应，冒险去给予灵魂它一直渴望的东西——一趟更大的旅程。

我们大多数人没有得到允许，可以如此认真地对待自己的人生旅程，并且很少能回头获得那样的允许。如今，我们必须从绝望和怀疑的深处把握住这份允许，如此一来，我们便能摆脱忧郁。即使在生活中表现良好，我们每个人也都有忧郁的角落，因为我们心理特质的某些部分受到阻挠、没有得到喂养、不被承认、未被爱。当然，所有这些忧郁的角落都将成为我们眼前的潜在目标，因为当外在或内在现实的各个层面触动它们时，它们就会在不同的时间点、以不同的方

式浮出台面。当我们意识到那些被遗忘、压抑或没有投入能量的部分时，每一次的相遇都将带给我们疗愈和成长的可能性。

即使是在觉察这些忧郁的角落之际，这条前进的道路也往往充满了焦虑，因为它带领我们进入全新的领域，对我们有比以往更多的要求，并藉由要求我们为自己的人生结果负起全责来让我们成长。但如同之前所谈到的，我们必须选择这种焦虑而不是忧郁，因为焦虑是向前发展的，而忧郁是向后退化的。焦虑是生命之旅的票价，内在心灵的忧郁则是我们拒绝踏上旅途的副产品。

在此，我们可以看到忧郁里蕴含着巨大的疗愈潜力。我们往往把忧郁视为黑暗的前兆，它带着严肃的愁容告诉我们，我们内在的某些部分正在死去、走到尽头或已经耗尽了；然而事实上，它是在宣告某种新的、更大的、希望在我们的人生中得到更大展现的事物。显然，人们必须区分忧郁的形式（通常是在治疗师的帮助下），亦即厘清它是生理性的、是对失落的反应，还是内在心灵的冲突（意识到这种冲突对我们下一阶段的旅程是很重要的讯息）。每个忧郁底下都还有着更深的层次在等待我们，它是我们发现成长的意图所隐藏的地方。不要否认痛苦、过度用药，以及逃避那些对我们提出进一步要求的成长挑战；而是要在自我已耗尽它的资源许久之后，去发现自己的灵魂到底想要去哪里。

## 中年的关系动荡

同样地，当心灵不安宁时，几乎总是会波及到亲密关系。尽管亲密关系受到如此多人的高度重视，但我们四处都可见到破碎和混乱的结局。亲密关系往往会令人失望，是因为我们对它们要求太高了。我们很少意识到伴侣对我们、或我们对伴侣所加诸的负担有多大。在我们过往的众多潜在意图中，那想要疗愈旧有的创伤、重复它们、或在对方身上找到好父母的深切渴望是位居首位的。当然，没有人会有意识地在伴侣身上寻找父母，然而，那些最初始的关系动态总是会出现在彼此的互动中。佛洛伊德曾经说，一对夫妇上床时，其实有六个人在场，因为在心理上，这对夫妇也带着他们的父母在一起。更准确地说，我们可以说有十四个人在场，因为父母也会内化他们的父母，并透过心理传递传承下来。在这样的

狭小空间里，情况变得非常拥挤并迅速地复杂化。

我们后续会讨论到更多关于人际关系的动态，但是当我们的内心受到动荡时，外在关系的领域也往往会产生动荡。即使我们能在工作中撑下去，但谁能在每一天当中的其他时间撑下去呢？亲密关系提供如此多的可能性，因此也特别容易受到那些无意识地透过我们运作之事物的影响。我们未能在内部面对的问题，将会呈现在我们的外部世界；内在的负担，迟早会成为外在的负担。

为了让关系承受住这些负担而持续下去，我们需要运气、恩典、耐心，以及对个人成长的巨大投入。中年时期的关系冲突和痛苦是一种邀请，让我们去检视哪些潜在的意图、依赖、期望和破坏性情结在起作用。当然，比起接受这种繁重的责任，责怪我们的伴侣、试图改变他们或离开他们则容易多了。

## 为自身的投射负责

同样地，我们在其他的症状模式中——开始外遇、神经兮兮地转换外在事物的兴趣、滥用药物或过度工作来麻痹情感、忧郁、关系中的动荡——发现一个共同的因素：投射的减弱，甚至是崩溃。

投射源自于我们内在某个被忽略、但具有动力的价值。它通常是无意识的，但具有某种能量，当我们没有有意识地去处理它时，它就会逃离潜抑而进入世界，并成为一种希望、计划、潜在意图、幻想或新的期望。没有人会在早上起床时说：「我今天要投射」，但我们所有人都这样做了。那些无意识、充满意义、具有动态自主性、被否认的东西，将会以某种形式出现在我们的外部环境中。就这样，我们把自己或父母的愿景、或我们的文化对美好生活的想像，投射到我们的工作、伴侣、子女、家园和财产上，却不知道我们对它们有多少要求。我们指望它们能让我们快乐，带给我们成功、满足、意义，甚至让我们能保持赤子之心久一点。然而，没有任何外在的事物能承受这种期望的重担太久。我们为之准备和牺牲的工作，结果却变得苛求、重复和乏味；我们的伴侣变成脾气暴躁、控制欲强、易怒、格局有限的凡夫俗子；我们的子女只想成为他们自己，而不是模仿

和认同我们的价值观，好让我们对自己感觉良好。

我们的投射源自于自己尚未意识到的问题、价值观和任务，因此它们会自发地从无意识中涌现，并以诱人的方式进入现实世界。因此，我们不断地跳槽，认为升迁、新头衔或重新开始便能解决问题；或者健身房的伙伴突然被笼罩在神圣的光环中，并神奇地承诺实现我们久远的愿望，而我们的真实伴侣却是有缺陷、格局有限又苛求的人；抑或我们将自己的内在小孩与自己的亲生子女混淆，而这个在我们人生中暂时路过的他人却被强加额外的负担，因为他们被迫承载我们未曾活出的人生、实现我们无法完成的目标，并为我们延续自恋的潜在意图。

投射总是会经历五个可识别的阶段。在开始时，它们感觉像是魔法般的存在；它们确实改变了我们的现实感，对我们有强大的吸引力。这种吸引力只有在以后（如果有的话）才可能被理解，因为它是我们无意识里的重要能量或价值对我们产生的影响力。因此，我们总是把自己某个重要又有意义的面向投射在他人身上，无论这个「他人」是职业、伴侣或子女。换句话说，我们在外部世界看到了自己所不知道的某个部分——难怪它有如此强大的吸引力。（有人读了我的书后，写信告诉我说他们想成为荣格心理分析师，而他们连一小时的个人分析都不曾有过，更甭说持续数年的训练过程。这种渴望是可以理解的，因为他们想要与灵魂建立更深的关系。但这种渴望被投射到一个特定的职业上，而这个职业和其他职业一样，有其优点和代价，并且训练的过程非常辛苦。其实还有许多其他方式可以与灵魂进行深入的对话，而且也更忠于个人的心灵特质。）

在投射对我们绽放出灿烂的力量后，第二阶段就产生了幻灭感。对方没有实现我们的期待；对方没有按照我们喜欢的方式行事或产生我们想要的结果。接着，第三阶段，我们开始竭尽所能来加强这个投射，以恢复它原有的吸引力。我们加倍努力工作来追求进一步的升迁；我们开始哄骗、恫吓、唠叨、控制或疏远我们的伴侣和孩子，来使他们符合我们投射的期望。然而，这种策略注定会失败，因为对方永远不会与我们投射的内容和意图相同。这一阶段必然会导致进一步的冲突、困惑、疏离，甚至经常会出现伤害的行为。

第四阶段是遭受撤回投射的痛苦。这一阶段几乎从来不会自愿发生，因为我们一开始并不知道自己在投射。我们撤回投射是因为被迫撤回；他人的现实根本无法完全符合我们幻想的意图。这种显著的差异令我们痛苦到无法再否认它的存在。他人终究是另一个人，而非我们内在心灵的内容（通常在外遇、职业变动、整形手术或其他仓促的选择之后才会认识到这一点）。

投射的第五阶段（如果我们能达到这阶段的话），就是意识到投射已经发生。这听起来比实际上要容易得多。一般来说，我们会重新投射，因为这些潜在意图非常根深柢固，并且带有大量的能量。投射的减弱遵循着这种可预见的轨迹：投射的意图与对方的现实之间存在着差异，从而引发困惑或分歧，接着是失望或愤怒，然后是重新努力，最终以失败收场。此时，我们总是会被邀请要变得更有意识。倘若我在实现或未能实现自己的目标后感到忧郁，那么我的自我是对周围的世界投射了什么？灵魂希望我去哪里？如果我的伴侣令我失望，那么我是否能正视自己的失望，并实事求是地修复自己？我能否让孩子不再承担我未曾活出的人生，就像当初我希望父母放过我一样？

每个失败的投射都是一个能量（我们的能量）的量子、一个成长或疗愈的意图、一个回到我们自己身上的任务。我们是否能勇于承担去接受自己的投射，看到它的潜在意图可能是不现实或幼稚的，在被揭穿后便失去了合理性，然后更全面、更负责地重新调整我们的生活方向？

说来容易，但我们却很少能充分地了解自己、很少有足够的力量或意识来永久地应对这项任务。在我们每个人的心灵深处，有许多地方在寻求扩张、疗愈、强化，甚至满足佛洛伊德所谓的「重复性强迫」——人生中某个旧有创伤的磁性召唤，它拥有如此强大的能量、如此熟悉的剧本，并伴随着如此可预测的结果，以至于我们觉得自己有责任重新经历它，或将它传承给自己的子女。因此，我们会去找那些能证实自我怀疑的工作，以及那些能配合我们的自我诋毁的伴侣等等（完全不顾及理性和常识），这分离出来的能量是如此地强而有力。然而，每一个投射都是我们内在某个重要又强大的东西回到了我们身上。我们要如何处理它呢？应对减弱的投射所引发的内容和问题，起初可能会令人感到挫败，但它是对

我们的问题负责，以及应对生活中真正改变方向的可能性的主要途径。

为减弱的投射所具体化的内容和问题负起责任，可能是我们对工作、伴侣和孩子所能提供的最重要服务。当我们解除了对他人的无意识影响时，我们就让他们自由地成为他们没受到我们干扰时所应该成为的样子。这种清理自家后院的原则，同样适用于信仰之间、国家之间和社会体系之间的冲突，就像它适用于个人之间的冲突一样。有多少国家领导人、民族团体和宗教团体的领袖，有足够的智慧和勇气来面对投射的问题，呼吁追随者进行个人的责任追溯，并将那些不知怎么回事、但又担心害怕的他人，从他们无意识的动力纠葛中解脱出来？有多少战争是由于我们不愿正视自己内心某个东西的力量所造成的？我们当中谁有足够的力量或道德操守，敢说出我们就是我们自己的问题根源？

## 约伯被废除的契约

二十六个世纪前，一位不知名的希伯来诗人将一个在古代近东家喻户晓的故事融入他自己的版本，而这个版本挑战了他同族人的正统理解。他的挣扎产生了我们所熟知的原型剧情约伯记的故事。约伯是善良的人，他没有对他人造成任何的伤害，却遭受了极大的苦难。很自然地，他开始质疑原因、他所认为的正义是怎样的，以及如何恢复他所渴望的昔日安慰。一些所谓的安慰者来探望他，他们代表保守派的传统，认为人与神有一份契约或承诺。他们主张，只要人的行为得当，神就会祝福他们；既然约伯如此受苦，并且有神的契约存在，那么合理的结论就是约伯犯了严重的错误和罪行。

当约伯对这些指控提出异议并宣称自己的清白时，那些安慰者指责他要么是无知，要么是不诚实。约伯甚至召唤上帝来当他的主要见证者，表明他没有做错事，因此不「应该」受到这样的苦难。后来上帝真的以旋风中的声音形式出现并告诉约伯说，祂不必回应约伯对他们之间协议的看法。创造天地的上帝似乎不会受到任何契约（至少不是与人订立的契约）的约束。约伯经历了一种领悟和观点的转变，并宣称他广为宣扬的虔诚其实是基于一种傲慢的假设，亦即他的顺从可以迫使上帝善待他。约伯了解到，其实不存在任何的交易；这样的交易只是自我

为了其熟悉的目的（提升自身的安全感、满足感和连续性）所作的假设罢了。

约伯从一个面对严厉但可预测的神的乖孩子，变成了一个被震撼到内心深处的男人。他澈底修正了自己在这世界的看法——那是在许多不同场合等待我们所有人的关于假设的危机。我们每个人，从童年开始，就像约伯一样进行类似的魔法思维，相信我们能与世界和众神达成交易。这些「交易」是我们试图在无所不能又神秘莫测的宇宙中保护脆弱的自己之方式的一部分。（年轻时，我相信正确的行为、正确的意图和大量的学习能让我掌控自己的人生，可是心灵有其他的安排。当心灵让我变得谦卑时，我才开始懂得区分知识与智慧的差异。）然而，这种与宇宙的交易仅仅是我们的幻想，对现实几乎没有影响。如同我们为了感到更安全而试图生活在自我设限的幻想中一样，我们的「交易」也无意中藉由限制和控制他们的自主性，来削弱周围的人和世界的影响力。

我们与宇宙之间的这种假定契约有许多现代的版本。对某些人来说，这种假设始于他们与父母的顺从互动，而后来在社会机构中的那些代理人也明确地推行一套行为规范，承诺只要按照规则行事就会得到回报。（因此，我们期望我们为它辛苦工作的公司在裁员时不会解雇我们。）对另一些人来说，它表现在一个假设上：以善意行事，就永远会得到善意的回应。而对另一些人来说，这个假设是：藉由正确的锻炼、灵性、饮食和分析，就能避免罹患癌症。然而，生活迟早会带给我们每个人不仅是失望，还有更糟的事，一种对于我们暗中假定、并尽最大努力服从的「契约」的深刻幻灭。

谁没有偶尔感到被老天爷背叛，尽管我们很难确定那「背叛」的来源是什么？谁没有感到迷失，当那已就定位的假定计划、现实的地图、生活的指引、对丰盛成果的预期全都被废除了？我们在外部世界遭受深刻的痛苦，但精神上的痛苦——失去了理解世界和其运作方式的根基——更撼动了人们的信念基础。

我们每个人都会周期性地失去对世界的理解、应对的方法和管用的计划。每一次这样的否定都感觉像是一场危机，一种信念体系的危机。这样的危机既是存在上的伤害，也是精神上的伤害。我们不仅在外在世界中受苦，并且也在个人的



意义感、以及我们与这世界的神秘关联性的感受中受苦。我们所指望的友谊、假定会永远存在的保护，以及跌倒时会有人来扶我们一把并使一切好转的安慰，在无数情况下，所有的这些假设都会被击碎。

诗人佛洛斯特（Robert Frost）在他的讽刺对句中表达了我们对这一转折的集体失望：

主啊，请饶恕我对祢开的小玩笑，

我将原谅祢对我开的大玩笑。

这种被他人（上帝、爱人、朋友、公司）背叛，是我们对世界或许可以被管理和预测的希望的一种背叛。随着年岁的增长，我们会发现自己的自我感、控制结果的能力、以及无所不能的假定，屡屡受到挑战。如同孩童曾幻想统治世界、青年曾幻想英雄主义可以摆平一切一样，处于人生下半场的人也被迫接受一种更加冷静清醒的智慧，而这种智慧是基于对个人的局限性和世界的神秘性的谦卑认识。因此，有些人很容易放弃在任何有意义的事情上冒险，或者很容易变得愤世嫉俗和批评希望，抑或是透过麻木自己来避免幻想再次破灭所带来的痛苦。

再次地，我们从这痛苦的经历中发现了一种邀请。如同我们的兄弟约伯所领悟的，我们假定的契约只是自我能掌控一切的幻想。我们开始明白，人生比我们曾经认为的更具风险、更强大又更神秘。虽然这一发现使我们感到更加不安，但这种谦卑深化了我们灵性上的可能性。这世界比我们年轻时所能想像的更为神奇、更不可测、更有自主性、更不可控、更多样化、更不单纯、更为无限、更不可知，也更奇妙地令人感到烦忧。

## 互相竞争的潜在意图

在传奇的归途中穿越这片深酒色的海洋时，奥德修斯（Odysseus）面临了许多障碍。其中之一是叙姆普勒加得斯<sup>3</sup>，这对撞击岩威胁着他脆弱的船只。然而，我们也经常受困在互相竞争的力量和对立的价值观中，导致我们担心自己的脆弱灵魂会因此沉没。事实上，即使在人生的基础阶段，也会出现互相竞争的潜在意图。我们可以看到，人生上半场的潜在意图主要是社会的目标，其框架是：「我如何进入这个世界，与父母分离，并建立人际关系、职业和社会身份？」或者换个说法：「这世界对我有什么请求？我能动用哪些资源来满足它的要求？」然而在人生的下半场，情况发生了变化，我们的潜在意图转向在事物的更大层次中重新建构个人的体验，而问题也随之改变：「灵魂对我有什么请求？」「我存在于此的意义是什么？」「除了我的过往，以及我所扮演的角色之外，我到底是谁？」这些问题不可避免地引发了不同的潜在意图，迫使我们探索意义的问题。如果说人生的上半场主要是社会性的，亦即满足环境对我们的要求和期望，那么人生的下半场则是灵性的，应对的是更大的意义问题。

人生上半场的心理是由获得的幻想所驱动——获得自我的力量来应对分离、从父母的明显支配中脱离出来、在这世上获得地位，无论是透过财产、关系或社会功能。但是人生的下半场请求我们、最终要求我们放下——放下对财产、角色、地位、临时身份的认同，并拥抱其他内在确定不疑的价值观。

《心的方向》（*About Schmidt*）是杰克·尼克逊（Jack Nicholson）主演的电影，讲述一般普通人的困境。当所有支撑他的自我感的角色和人物都消失时，他觉得人生踢到了铁板。他被公司强迫退休、妻子去世、女儿出嫁并展开她自己的生活，这让他感到无比空虚。他像行尸走肉般地挣扎。到了电影的尾声，他意识到自己唯一的精神或关系的联系，是他与他认养的一名非洲孤儿之间的脆弱连结。尽管这种联系非常脆弱，但它暗示着他必须找到新的方式来表达他的灵魂，否则他将陷入忧郁并提前寿终正寝。这部电影的可贵之处在于，创作者没有给予典型的好莱坞结局，反之，他们明确地表明男主角的旧有人生已经结束，而创造新人生的任务才刚要开始。想想看，除了这几十年来打造的那些支持性结构外，男主角真的存在过吗？这些结构难道没有助长他闪躲那些必须追根究柢的问题

吗？他将真的活在当下，并在这世界找到他现在要做和成为的事情吗？不过，这是另一部电影的主题了。总之，我们拖延着不处理的东西，迟早会像《心的方向》所生动描绘的那样，最终回到我们身上来。

在这些症状之下、在我们各自不同的故事中，所有人都会在人生的下半场经历这种转变。旧有的自我感逐渐失效，而新的则尚未被发现。这种危机时刻往往非常痛苦，但它们被视为是请求自我重新定位其优先事项的邀请，一种自我会持续抗拒直到被迫改变的邀请。

这些对自我的持续「挫败」最终可能达到一个程度，而使它开始提出其他类别的问题。当自我变得有充分的意识和强大，或是受到足够的摧残时，它就会开始问：「我必须在这世界了解关于自己的哪些新面向？」「既然我无法再用以前的理解来处理这些困惑，那么在面对这种颠覆时，灵魂会请求我做什么？」尽管自我很少以这种有意识的方式提出这些问题，但它通常会在经历痛苦、挫折和失败后被引导到这些耗费心力的问题上。只要我们不再逃避，转而面对这些问题，那么我们将会得到更新而不是陷入失败，并因此变得更为豁达，尽管这通常是我们不情愿的。毕竟，是谁或是什么在提出这些问题？倘若它们不是自我提出的，也不是我们的文化呈现的，那么它们必定是灵魂提出来的。

我们经历的这些周期性的「碰撞」，其实是本能的本然自性与暂时性人格（以及随它而来的态度和适应策略）之间的碰撞。由于我们已经认同了后者，因此我们会很讨厌遇到前者，并且往往会令人感到挫败和羞辱。这种碰撞不仅在中年时发生，并且会在我们的一生中反复地出现。希望我们可以承受得起承认这个事实：这种碰撞表示灵魂在主导，不管我们喜不喜欢，它都在进行自己的工作，并总是促使我们走向更豁达的人生。我们会发现，以前对世界的合理解释经常不再适用，或者无法涵盖新的对立层次。然而，我们总是会从这些不同身份之间的对话中获得扩展。我们可能其实并不想成长，但我们确实被迫成长，否则我们就会退化并且死亡，因为灵魂（有限生命的永恒层面）要求成长。

当自我占上风时，改变就会被搁置，并且迟早会造成灵性上的停滞，甚至是

退化。即使我们有意识地抗拒改变，并依恋着熟悉的事物，但只要灵魂开始运作，我们会改变，而这种改变与我们有意识的愿望完全无关。如同十二步骤团体说的：「我们抗拒的东西会持续存在」，并将它强加于我们或我们周围的人身上。在宇宙中，还有某种更大的能量在运作，但我们对它知之甚少。而它对我们处心积虑的计划或有意识的理解并不感兴趣，就像约伯所发现的一样。

---

[1] 尤金·欧尼尔，《长夜漫漫路迢迢》全剧集，第二百一十二页。

1 〈约翰福音〉第十二章二十四至二十五节：「我实实在在的告诉你们，一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒；若是死了，就结出许多子粒来。爱惜自己生命的，就丧失生命；在这世上恨恶自己生命的，就要保守生命到永生。」

2 〈杰克·斯普拉特〉（Jack Spratt）是著名的英国古童谣：「斯普拉特不吃肥，他的老婆不吃瘦，于是两人凑一起，便把盘子舔净了。」意谓夫妻互补便能解决所有的问题。

3 叙姆普勒加得斯（Symplegades）是希腊神话中的一对撞击岩，它们出现在奥德修斯的故事中。这对撞击岩可以相互合拢，形成一个狭窄的通道。奥德修斯不得经过这个通道，但他必须选择一个恰当的时机，以免他的船只被岩石夹住或摧毁。这对撞击岩象征着人生旅途中必须面对的危险和挑战。

The background of the page is a light gray color with several faint, overlapping watercolor-style circles in various shades of gray. A large, thin, light gray number '4' is centered on the page.

# 4

## 轉變的障礙



「我们宁可毁灭也不愿改变；我们宁可在恐惧中死去，也不愿攀登当下的十字架，并让我们的幻想死去。」

——奥登（W. H. Auden），《焦虑的年代》（*The Age of Anxiety*）

## 世代传递的模式

如果成长是我们心灵的原本设定，为何在生活中要实现这些发展的目标会如此困难？为什么我们会跌跌撞撞、重蹈覆辙或重复我们曾希望逃离的父母模式？为什么我们忽视那些奔流在我们每个人内心里的超常愿望？

首先，我们必须记住，这世界给孩子的主要普遍讯息是：「我很大，你不是；我很有力量，你不是。现在找一种方法来应对吧！」无论我们发展出什么策略——接近 / 避开，信任 / 不信任，战斗 / 逃跑，控制 / 安抚——都很容易固定地成为自己与世界的主要关系模式、生存的反射性策略，以及满足自身需求的手段。那些关于这世界中的自己的解读越是无意识，它们就会越自行其是，因此我们会重蹈覆辙、形成模式，并在不断更新的形式中复制旧有的安排。

在后来的人生中，当我们了解到自己在整个成年期都被这些适应模式所奴役时，往往会对自我的自尊心造成严重打击。我记得在一场关于专业照护者心路历程的研讨会上，一位护理师在检视她在工作坊中完成的练习时大喊：「天啊，我的整个人生都浪费了！」也许她当时是反应过度了，因为她的人生充满了善行。不过很显然，她疗愈原生家庭的需求转变为一种不受质疑的假设，认为在成年后继续扮演那个角色是她的命运。就像她将发生在自己身上的事与真实的自己混为一谈一样，我们所有人都有将宿命与命运、生活呈现给我们的与我们应该成为的混淆在一起的倾向。重要的是，我们不应该指责自己，因为我们不能因为童年所作的选择而受责备。但更重要的是，我们要了解哪些自主的核心观念一直在影响我们，以免继续沦为它们的囚徒。中年之后，我们真正独立了，我们为自己的人生旅途上的行为负起道德和心理上的责任。我们不仅对外在世界负责，同时也对自己的心灵负责。在外在世界，我们必须处理自己的选择所造成的后果，也

许是收拾烂摊子；在内在世界，我们将承受违背灵魂的潜在意图所引起的不适。

过往的一切在我们身上写下讯息，也透过我们写下讯息。这些讯息可能存在于我们的神经系统、行为模式、重复的选择和价值体系中。我们是自己的过往，但我们并不仅止于此。如同许多前人所认识到的，那在我们内部透过我们运作的历史影响力再怎么强调也不为过。希腊人的悲剧想像力再次启发了我们。他们观察到，某些选择和后果的模式会世代传递，并造成可怕的后果。如何解释这一点呢？希腊人用隐喻说出结论：前几代人冒犯了神明，于是神明诅咒了该家族。这个诅咒在世代之间持续发生，直到有人透过受苦明白了造成这一切的原因，并对那些被忽略的价值表达补偿的敬意，从而打破了这个锁链。

现今，有些治疗师在治疗个案时会利用家系图（genogram），或者追溯到可追溯的家庭模式轮廓。基因遗传体质、反复的成瘾和医疗问题、婚姻模式、以及其他的重复模式，这些都会随着家系图的准确性和完整性而显现出来。那些希望以自主、自创人生、自由选择为傲的我们，往往会因为看出古老的模式在我们身上重演而感到谦卑。如果我们不是掌控自己人生的人，那么谁是谁呢？为什么会有这些自我挫败的重复呢？

## 情结的存在、控制与力量

我们都听过「情结」这个词，但很少有人真正理解这个概念的重要性及其在日常生活中的用途，这是荣格带给我们的观点。情结是无意识里的能量群，深受过去事件的影响，透过重复而强化，体现了我们的人格片段，并产生一种设定好的反应和隐含的期望，荣格甚至称它们为「碎片人格」（splinter personalities）。我们每个人都有情结，因为我们都是被过去设定的存在。这些设定好的、反射性的反应，其中有一些对我们是有帮助的，因为它们是在保护我们，并维护我们的心理领域。如果我们没有一些充满正面情感的人际关系方面的能量群，我们就无法信任、无法爱、无法作出人际的承诺，也无法在这世界运作而不会产生引起分歧的不信任及与他人的疏远。我们不会爱音乐、尊重正义或珍视自己的价值——如果我们没有对这些感受过深刻的正面体验。



另一方面，这些碎片人格就像影子政府和篡夺自我权力的篡位者，经常让我们陷入一成不变的旧有模式，并使我们成为过往的囚徒。甚至当我们把一个情结带到意识层面时，我们仍可能被其积累的力量所俘虏。为什么人这么容易陷入情绪的波动？那是因为某个情结被触发了，而它那些未经检视和处理的内容涌入了有意识的生活。为什么喝醉酒的人会变得愤怒、多愁善感或搞笑？那是因为自我的正常约束能力因化学作用而松懈了，那未曾活出的人生从底下涌了上来，用它过去的潜在意图淹没了当下。

情结作用的一个极端例子可以在反社会人格障碍中找到。这些人通常在早期遭受到持续的虐待，而这种压倒性的痛苦成为了他们看待他人的透镜。这种反射性的过滤器传递的讯息是：「你是来这里伤害我的，因此我必须透过力量或操纵先下手为强。」这种讯息重复得越早、越强烈，它就越不容易被意识到及纠正。这种久远的讯息因此污染了每一段新的关系，并只带来糟糕结果的可怕重复。

民间智慧早已在一些家喻户晓的谚语中，认识到情结的存在和力量，比如说：「开口说话前，先从一数到二十。」或是：「写信，但等一周后再寄出。」我们早就认识到我们会做出奇怪的事、坠入爱河、瞬间翻脸、陷入自我鄙视的旧泥淖，然后又转换另一种心情。在这些干扰期间，我们到底是谁？如果我不是我的自我状态，那么我是谁？

不幸的是，当我们被情结控制时，我们很少知道它。情结总是会过度消耗能量，尽管被情结占据的当事人通常会觉得这样的能量在那一刻是恰如其分的。路怒症就是一个明显的例子，它重现了旧有的不满：「你挡了我的路，就像以前别人不把我放在眼里一样！我对你不爽只是刚好而已！」事实上，这种情绪的发泄是「牵扯的愤怒」（referred anger）。这种反应与事件的实际严重性是不成比例的，但后果却是真实的。

此外，当情结在运作时，身体总是会出现某种失灵的状态，诸如喉咙收紧、胃部不适、掌心出汗，但这种信号就算发现的话，也都是事后反思才知道的。学会在情绪激动和身体不适时看出这种信号，可以帮助我们避免过往的专横，但要

在过往再次出现的当下学会反思，确实是很不容易的事。尼采曾讽刺地质疑，为何糟糕的音乐和荒谬的理由在「抗敌行军」时听起来是如此美好。因此不仅是一个人，整个国家也可能被情结控制而对未来的几代人酿成祸害。

当某个无意识的刺激被接收到时，情结就会发生。你可能在开车上班途中播放电台的音乐，但你并没有真正在听，然后你到了办公室时却心情不佳，完全不晓得是电台播放的某首歌触动了你的陈年往事。你可能毫无来由地感到忧伤、轻松、易怒或分心。你并不知道那首歌的刺激触动了你的无意识，并产生了一股足以将当下淹没的能量来支配你的意识。我们的「流感」(influenza)一词源于中世纪的观念，认为人是受到月亮(Luna)的邪恶影响才生病的。因此当我们屈从于情结时，我们经常会被一种心灵的流感所控制，亦即被某种情绪占据，<sup>[1]</sup>而这也可能使我们暂时变成「疯狂的人」(lunatics)。

一旦刺激发生，我们这种与过往难割难舍的生物体的心灵，就会本能地提出这些问题：「我什么时候也曾这样？」「这是什么样的感觉？」「我知道过去的什么在这里老调重弹？」尽管我们没意识到它，但往事的过滤器改变了实际的刺激，并为过往之事而扭曲了它。

我们所有人都会偶尔回头看，并发现自己曾被某种情结所支配，尽管当时我们并无法看出这种「被附身」的状态。举例来说，你经常参加会议，但事后却责怪自己为何没有坦率地表达内心的想法。是什么阻碍了你呢？当时你可能不晓得，这其实是你过去某时某地担心受到评判、贬低、甚至惩罚的恐惧涌上心头，才使你三缄其口。（我有一位病人，当她即将说出充满情绪性的话语时，就会不自觉地手捂在嘴前作为一种物理屏障。）或者，你会深受某个完全陌生之人的吸引。也许你并不晓得他的银发让你想起那已不在人世的父亲。有多少婚姻能避免成为这些碎裂过往的战场呢？这些碎裂的过往在某个时刻被触动，从而带来嫉妒、伤痛和过去的渴望，并将有意识的互动置换成过往的古老戏码。随着我们的成熟及寻求意识，我们可以开始看出那些最常出现的情结，甚至找出对抗它们统治的方法。然而，还有许多（也许是最深层的）情结是我们不知道的。

当情结被触动时，这种刺激不仅会触发与该问题相关的储备情感，还会将它推及到更广泛的经验范围，特别是我们之前谈过的压倒性和被遗弃的创伤。在这种扩大的影响中，不仅个人往事的具体细节会无意识地浮现，并且会概括为更广泛的价值观，例如信任 / 不信任、接近 / 回避。这些未经处理的情感开始涌入意识的领域，并以行为、身体或态度上的反应浮现出来，而这个回路只需一瞬间即可启动并完成其循环！

从这些核心理念的自发活动，这些关于自己和世界的充满情感的看法，这些曾经准确的理解、过度概括或错误的解读中，我们的模式逐渐浮现了。我们并非有意重复这些模式，但无论好坏，它们都有自己的生命，并将我们束缚在狭隘的过往，而不是迈向广阔的未来。其中更大的原因是，我们没有意识到它们的存在和力量，而我们会受到自己未察觉之物的摆布。

即使将情结带到意识中，我们也会发现这些陈年的过往形成了次人格（subpersonalities），而它们就像是碎裂的身份，其行动往往很容易与我们的意愿或最佳利益反其道而行。当我们这些重视意识自主性的人，发现内心竟然有一个影子政府在暗中运作时，会感到十分气馁。我们以为自己是个人公司的执行长，但其实还有其他的执行委员和各种隐形的合伙人一直在场并且投票，无论我们是否承认他们的存在。

正是这些过往所产生但隐形的能量群一再地被触动，生活中才会形成各种模式，而这些模式似乎有自己的生命，并且很少是我们有意识的选择。也因此，我们的祖先猜测是某个被冒犯的神明在作祟。而现代人不相信神明，更可能将这些重复现象视为偶然、合理的因果关系，或某种非出于自己选择的东西。但我们难道不该问问自己：「如果不是我们在选择自己的生活，那么是谁在选择？」

除非人们对至今拥有的情结、以及那些独立于自我意识来作选择的碎片人格有一定的了解，否则就无法真正开始实践有意识的生活。很显然，从童年过渡到成年的青春期并没有如我们曾希望的那样，在心理上将我们从童年的束缚中解放出来。我们人生的上半场到处充斥着这些无意识的力量，因此即使我们已经离开

原生家庭很远了，依然很容易继续受到原生家庭的影响，如同禅宗所说的：「无论你去哪里，你都在。」

## 觉察意识的需求

既然过往的这种秘密操纵已经运作了这么长的时间，我们又如何能期望人生的下半场会有所不同呢？事实上，只有当人们开始明白，他们的重复行为、补偿行为和生活的应对方案，并非源自于有意识的生活而是无意识的过往时，才可能出现我在其他著作中所说的「中年之路」（the middle passage）。这种发现总是使人变得谦卑，因为我们所有人都沉浸在自由的幻想中。我们认为自己是自主的、是全靠自己的人，但事实却逐渐证明我们并非如此。我们原先以为自己能掌控自己的人生。

人格中有一些分裂出来的部分，它们有自己的生命力，当我们看出这一点时，便是智慧的开端。这些部分从我们有意识的生活中夺取能量，迫使我们依循过往的模式，而不是活在当下并拥有一切开放的选择；我们就像神话中的伊克西翁（Ixion）一样，被绑在不停旋转的火轮上。除非我们将这些充满情感的过往碎片带到意识中、与它们对话，并观察它们在生活中的运作，否则我们永远无法创造出自己想要的人生。

我们绝不能低估这些碎片人格、意志和过往次群体的力量，因为它们将在不断变化的环境中，以多种不同的形式和伪装重新发挥影响力。这就是为什么我们有步上父母婚姻后尘的倾向，或是想反其道而行时却仍受制于它；这就是为什么我们往往会成为那些与我们有意识的价值体系相违背的人，或是做出违反它们的行为。偶尔在某些时刻，我们会看到自己所讨厌的自己。那么在那些关键的抉择时刻，是谁在掌舵？是谁在掌握方向盘？（如同圣保罗说的，我们虽有善意，却很少做出好事。）唯有透过洞察力，我们人生的下半场才能超越过往的这些顽固力量，而具备真正的选择和发展能力。

然而，只有经历相当大的痛苦后，我们才能从无意识的巨大力量中夺取意

识。遗憾的是，没有人能一直保持有意识，甚至要觉察到很多事也不可能。身为意识的核心情结的自我，只能短暂又狭隘地聚焦在吸引其注意力的事物；与此同时，我们生活的其他部分通常是以设定好的、反射性的方式继续进行。早上踏入淋浴间，当水打在身上令我们颤抖时，我们在那一瞬间是清醒的，完全处于当下。但大多数时候，我们只是模糊地关注当下的客观特点，即使我们的选择范围已充斥着这些旧有的主观能量群。

坦白说，唯有当我们遭受到情结及其破坏性影响的后果，抑或周围的人遭受到后果并要求我们负责时，我们才会开始对它们有所认识。当我们开始承认这些其他的心理魅影的存在时，我们才会意识到，在我们的心灵世界中，其实并不是只有我们自己。在这些失败或重复的时刻，我们可能会开始问：「我什么时候也曾这样？」「这是什么样的感觉？」「这如何与我的过往和模式产生关联？」接着，在承认这些无意识伙伴的存在之后，我们才朝着更有意识之选择的可能性迈出了一大步。事实上，当我们在内心忽视它们的存在时，它们就越会出现在我们外在的生活。

不管发生什么问题，我们往往不是自己承担责任，而是声称自己运气不佳、业障深重、基因不好或是别人的过错，并继续忽视意识的需求。之前我提到过在床尾龇牙咧嘴的恐惧和懒散的小精灵。恐惧主宰了我们生活中的许多方面，并产生了各种防卫策略。面对恐惧，或许是主宰生活及在人生下半场恢复灵魂的潜在意图最关键的必要决定。恐惧主宰我们的方式是非常巧妙的。它的影响不仅体现在生活里常见的回避模式中，还体现在否认、分裂（将我们的生活简单地分成好坏的选择）或是对别人的投射。

恐惧掌控我们的一种最常见方式是逃避个人的责任。我们把自己的权力投射到其他人、某些职位、机构、传统、意识形态上，并延迟决定什么对我们来说是真实有效的。只要我们抗拒决定什么对我们行得通、什么是由我们的经验而非外在的权威所证实、什么是开展而非限缩我们的生活，那么我们就永远不会成长。

尽管人生可能充满惊涛骇浪，但请静下来想一想，如果你临终时回顾自己的

一生，却发现自己因为害怕而从未真正参与过生活，你将作何感受？这种令人沮丧的景象难道不比直面当下的恐惧更为可怕吗？在没有他人支持的情况下作出选择可能会令人畏惧，但既然我们来到人间走一趟是为了实现灵魂的潜在意图，而不是为了我们的家庭、邻居或同侪团体的意向，那么在我们的人生选择中，岂不是应该更珍惜个人的权力，而不是任由那些出于恐惧和童年经历的防卫心理所摆布？

## 被懒散诱惑的危机

我们记得床尾的另一个龇牙咧嘴的小精灵是懒散（lethargy），亦即精神的萎靡不振。这个词让我们想起了立息河（Lethe）——希腊罗马文化中所谓冥界的遗忘之河——这并非巧合。我们很容易就忘记，我们每一刻都受到召唤去作出那些决定人生的抉择。我们总是会受到诱惑去拉起被子蒙头重睡，凡事等到另一天再说，就这样成功地回避了有意识的生活之责。事实上，懒散是我们本性的一部分，它证明了无意识的巨大吸力，要是我们没有共同采取行动的话，它便能将有意识的生活的能量拉回到黑暗中。有人真的相信「我不知道的东西伤害不了我」这句老话吗？我们每天都被自己不知道的东西伤害，接着我们又去伤害别人。保持有意识是很艰巨的任务，我们没有人能一直做到这一点。能够反思并负起责任，这比我们当初进入生活时想像的要困难得多。

精神上的懒散受到这个时代众多令人分心之事的进一步助长，特别是流行文化中的那些娱乐。我们是一个高度依赖科技的社会，各种感官的诱惑无所不在。我们的孩子几乎不再阅读，因为他们在被动的视觉文化中长大，而在这种文化中，大部分的工作别人都帮他们做好了。他们丧失了批判性思考和独创性互动的能力，并且很容易受到视觉图像的诱惑，无论这些图像推销的是产品、生活方式，还是政治议程。

也许我们文化中最大的两种成瘾并不包括街头毒品（那不过是政客们方便推卸责任的替罪羔羊），而是电视和食物，这两者全天候都很容易获得。早在十七世纪，法国哲学家兼数学家帕斯卡（Blaise Pascal）就说过，流行文化已成为一

种巨大的消遣，转移开人们对自性的投入。帕斯卡指出，即使是国王也需要弄臣，否则这位珠光宝气的权贵可能会沉思太多，甚至可能与灵魂相遇。这不禁令人好奇，帕斯卡对我们这个时代会有什么样的看法，因为在这个时代，那些有聪明才智的人都在促销精神上的懒散，使我们所有人都陷入在理智的沉睡和精神的昏寐中。

这种「昏睡度过一生」的意象，最近出现在一位患者的梦中。她曾勇敢地从缺乏安全感的母亲和充满嫉妒心的父亲那里夺回自己的人生，成为拥有自己事业的专业人士。然而，她的事业却历尽艰辛。她错过与客户的约定、未能推销自己的才能，一次又一次地把事情搞砸。不知不觉中，她依然听命于过去那些贬低自己的情结（「心理上离开家」总是比单纯地搬离开家更为困难）。

在梦中，她看到一群像她一样的年轻女实业家，穿着引人注目的衣服，精力充沛地活动着。然后，她蜷缩在地板上睡着了。其中一名女性（在梦的主观语言中，这位女性也是她的一部分，尽管对她的意识来说仍然是陌生的）对她大喊：「你在睡觉，快醒醒！」她领悟到了这个讯息。有趣的是，她一「醒来」，她那聪明的头脑立刻告诉她建立事业所需的所有步骤，而她也在下一次的疗程中将这些步骤略述出来。如今，她的工作好到、多到不得不推掉一些客户。

成长、离开家，必须实践两件事。首先，我们必须自己负起责任，停止责怪他人：社会、父母、伴侣、恶意的神明。其次，我们必须向内观察那些重复的核心观念、情结和过往的影响力，真正的敌人就藏在那里。成长在字面上听起来很容易，但我们当中又有多少人真的成长了呢？如果我对自己的人生负责，我就减轻了他人的负担，同时我也必须自己承担大量的责任。此外，当面临人生的重大决定时，我也会发现自己非常孤单。如果我向内看，我就必须停止责怪他人，并承认我是这些遗憾的结果的责任人，甚至是那些令意识感到恼怒和困扰的症状的始作俑者。成长是困难的，而一个人的情感成熟度，与此人在生活中的强大地位——无论是为人父母，还是跨国公司的执行长——完全无关。事实上，一个渴望藉由社会地位来寻求外界认可的人，很可能内心有着大量未完成的事。

尽管我们很容易被人生的广大复杂吓倒、被懒散诱惑、被流行文化分散注意力，以及融入那些与灵魂的潜在意图无关的集体幻想中，但最终我们还是得面对自己。我们用各种方式麻痹自己、躲进工作中来逃避真正的任务、为微不足道的问题伤脑筋、为自己的选择找理由，几乎有着无穷无尽的手段。生活会在不断出现的新场合中，将这些抉择的时刻再次带回给我们。唯有当我们开始更有意识地面对这些已经来到我们面前的问题时，才能穿越中年之路并真正开始成长。

我们是比自己的过往和制约更大的存在，但前提是我们不能对这两者一直是无意识的。事实上，意识未解决的任何问题都会呈现在生活中的某处，而我们和他人也将不得不付出代价。更糟的是，我们将忘记自己当初为何来到这短暂、脆弱又珍贵的人生。如同波斯诗人鲁米所思索的：

国王派你去某个国家执行特定的任务。你去了那个国家，执行了一百个其他的任务，但如果你没完成被派遣的任务，你就等同于什么也没做。因此，人来到这世界有其特定的任务和目的。如果没完成它，他就等于什么也没做。<sup>[2]</sup>

---

[1] 情绪是一种神经能量的释放。当这种能量通过心灵的过滤器，并获得足够的力量来占据自我时，我们便产生了某种感受。人的心情是一种累积起来的感受状态（通常是无意识地），并且具有长时间占据自我的力量。

[2] 鲁米，《桌边圣谈集》（*Fiha-Ma-Fiha Table Talk of Maulana Rumi*），第八十四页。



The background of the page is a light gray color with several faint, overlapping watercolor-style circles and thin black outlines of circles scattered across it. The circles vary in size and opacity, creating a soft, abstract pattern.

# 5

## 親密關係的心理動力



「有时我完全忘记伙伴情谊是什么。无意识和疯狂，我洒了一地悲伤的能量。」

——鲁米，〈有时我忘记〉（Sometimes I Forget）

## 魔幻的另一半

明天早上打开车上的收音机，调到非本地新闻或非体育的频道。听听那首音乐，它无一例外地在唱些什么？当然是关于「爱」，以及寻找那个能让你的人生变得美好的人。这难道不是我们最深的幻想吗？而这种幻想已渗透到我们生活的许多其他层面。难道我们不希望找到那个能让一切变好的人吗？那个能疗愈我们的过往、真正支持我们，并解决我们最强烈的私人需求的人吗？

我想起一位谈着不可能有结果的感情的女士说的话：「在黑暗中还没有另一只手出现之前，我是不会放开这只手的。」我懂她的意思。然而我也知道，她的挑战是要面对黑暗，而不是寻求拯救；她的灵魂之旅必须仰赖这种勇敢的行动。可是有哪一本自助书籍或善意的朋友是建议我们面对黑暗，而不是提供逃离黑暗的方法呢？逃离黑暗会让人投向某人的怀抱、任何的怀抱……不过那黑暗只会变得越来越深。

我有幸在许多州和几个国家的许多团体中演讲，无论是什么主题，总是有人问及「关系」的问题。为什么会这样呢？显然是因为关系非常重要，而事实也的确是如此。但有可能是我们把关系看得太重要了吗？关系怎么可能会不重要呢？当我们注意到某件事不断地重复，甚至到了痴迷的地步，往往是因为这件事在我们的人生中有很深的根源，它可能充满了过去某时某地所产生的情感。换句话说，关系会引发强烈的情结。既然所有持续的、痴迷的欲望，首先都是由某种焦虑驱动的，那么我们对关系的极度关注，背后隐藏着什么样的动机呢？

在所有占据现代的灵魂的意识形态中，或许没有一种比爱情的幻想更强大、更具诱惑力，也更可能是妄想。这种浪漫的幻想认为，有那么一个适合我们的

人，这个人是我们长久以来一直在寻找的灵魂伴侣，我称之为「魔幻的另一半」。这个人能真正地理解我们、照顾我们、满足我们的需求、修复我们的伤口，而且运气稍微好一点的话，还可以让我们免去成长和满足自我需求的负担。

这种幻想存在于我们每个人的心中，是现代世界中最具毒性的意识形态，甚至比它的主要竞争对手——认为物质财富会带来幸福的幻想——更为强大。或许，爱情与富裕已取代了我们对上帝的信仰。<sup>[1]</sup>在早期时代，认为人可以在此生中找到满足被视为是可笑、甚至是不虔诚的事。我们的前人认为，人生是「苦海」，唯有来世才能获得补偿。如今，人们对来世的看法不再那么清晰，尽管不确定性推动了流行的神学，但许多被转移注意力的灵魂对灵性的问题还是兴趣缺缺。因此，爱情和物质的富足就被奉为如宗教般的信仰。作为一种意识形态，对于性和爱的强迫性关注几乎没有受到任何的质疑，它不仅被我们的流行文化所接受，并且在我们每个人的心中都占有一席之地。毕竟，古人认为厄洛斯（Eros）是一位神，有时被描述为众神中最古老的，因为他是万物的基础；有时又被描述为最年轻的，因为他的存在每一刻都能重新被我们感受到。所以，我们不能忽视厄洛斯，因为如同荣格所比喻的，神经症是受到冒犯或被忽视的「神」。因此，问题不在于回避欲望的需求或更复杂的关系问题，而是在于如何有意识地与它们共处。

身为治疗师，我辅导过许多破裂的关系、许多的「灵魂伴侣」，令人讶异的是，他们毕竟也只是普通人。这到底是怎么一回事？为什么会有这种强迫性的幻想？为什么我们渴望关系，却又反复地破坏我们仅有的那些关系？这些问题太重要了，不容我们忽视。然而，在提出这些关系的问题时，我发现许多人虽然同意这些问题的逻辑，却顽强地抗拒那些不得不接受的结论，以及它们对我们要求的个人责任。

对别人失望比对自己负责来得容易多了。事实上，最近的统计数据显示，传统婚姻正在明显的衰退。目前，美国只有百分之五十六的成年人结婚，而三十年前这一比例是百分之七十五。虽然有些人是离婚，有些人是同性恋（因无知和偏见而无法合法结婚），但更多人是选择不结婚。在我看来，无论结婚与否，关系

不和的两个主要原因是，对彼此施加过高的期望，以及将过去的包袱带入现在，从而使脆弱的新关系承受太多过往的负担。在这两种情况下，我们带进关系的任何过往都会引发吸引力、双人舞般的互动，从而导致那些通常可以预见的结果。

## 关系中的投射与移情

在所有的关系中，无论何时都至少有两种心理动力学的策略，只是程度上有所不同，它们是投射和移情（transference）。治疗师受过训练可以识别这些现象，但作为普通人，我们并没有比其他人更能免于这些现象的荼毒。

所有的关系都始于投射。虽然说每一刻都是全新的，但我们能正常运作而不必一再地重新改造自己的方法是，反射性地将过去的经验、意图和理解，强加在新的人和新的情境上。这些就是投射。不幸的是，当我们透过旧有的透镜来看待每一个新的情境和新的人时，我们就有可能把新关系的独特性退让给过往的经历，并为了过去未完成的意图而扭曲了新关系的真实样貌。由于投射本质上是一种无意识的现象，因此我们并不晓得自己正在把内在的经验外化（externalizing）到对方身上。透过投射，我们的内在生活在我们面前上演心理剧，就像魔法灯笼一样，它的幻影模仿着现实，并反复蛊惑我们的意识。

关系中使用的第二个心理机制是移情。身为充满过往情感的生物，我们很容易将这些过往的模式及其可预测的结果，转移到每一段新关系中。我们的基本价值观总是被带进新的环境，并强加在关系上：吸引 / 排斥，爱 / 恨，被动 / 攻击，信任 / 不信任，接近 / 回避，亲密 / 疏远，以及许多其他的价值观。如同童年时最初经历的那些关系一样，这些核心观念、反射性的策略及其可预测的结果，都被带进现在。

起初，我们无法看出自己是透过过往的折射屏幕反射性地感受另一个人，特别是那些与新的情境相似的部分。这就是为什么我们在关系中看到如此多的重复。这些命中注定的关系一而再、再而三地发生，并往往带有一种悲剧性的必然感和莫名的熟悉感。

如果我们在他人身上看出投射的熟悉轮廓，一组来自于我们而非他们的特征，那么移情就是最可能随着投射之后发生的剧本、旧戏码和设定好的重复。起初，我们无法看出自己是透过个人心理的折射屏幕反射性地感受另一个人。这就是为什么我们在关系中看到如此多的重复。令人难以置信的是，受虐的孩子会在无意中寻找一个虐待他们的伴侣，或是一个毫无勇气又容易被控制的人。这两种选择都是受制于童年那些未能代谢掉的事件。或者，那些在成长过程中与有缺陷的父母相处的人，长大后会被其他有问题的人吸引，并重新扮演熟悉的照顾者或帮助者的角色。这些模式在许多人的生活中以多种样貌重复地出现。由于它们是无意识的，因此导致了悲剧性的必然结果。

倘若我们像许多流行的书籍和杂志所说的那样，真正打从心底想要改善关系，那么我们可以问这个很有用的问题：「我们向对方投射了什么？我们向对方移情了什么？」我们最常投射和移情的是自己的内在心灵意象（intrapsychic imago），它们是被我们的过往注入情感及设定的。心灵意象是一种深深注入情感的意象。当一个意象触动某个原型能量场时，它就成为心灵意象，从而触动了我们的整个过往，而不仅仅是触及当前发生的事。我们对心爱之人的内在心灵意象，往往是我们人生最初体验到的那些关系所形塑的。这个心灵意象最有可能来自于我们对父母的体验，尽管其他（无论是创伤或疗愈的）体验也会影响这个原始资料。

此外，关于心理治疗的一个常见误解是，它必须对某人的父母进行无止尽的还原真相的讨论，并毫不留情地剖析他们为人父母的失败之处。这与事实相差太远了。大多数的心理治疗是以现实为基础、以现在为导向的，只是说，我们对关系的最初体验，以及我们对安全感、信任、可预测性、期望和其他策略性动态的认知，是来自于我们与主要照顾者和行为榜样的早期经历。

由于父母 / 子女关系的重要性——因为每个孩子的感受能力是如此取决于环境、如此易受影响，并对其他的选择毫无所知——这些关于自己和世界的早期、童年的讯息，会紧紧地抓住我们的灵魂，并且有惊人的持续力。

当回想起我们普遍受伤的两种情况：被生活压倒或入侵，或是被生活忽视，甚至是抛弃，所有深植在我们最深层那关于自己和他人心灵意象中的各种策略，很可能在当前的关系中呈现为主要的风格，以及形成模式的动力。在面对被生活压倒的核心创伤时，人们往往会回避亲密关系、陷入对控制的需求，或者更有可能的是，对他人过于顺从和迁就。怀有被抛弃的心灵意象，一个人很可能在两人关系中选择自我诋毁或自我破坏的角色，施压对方来榨取自己想要的东西，或陷入焦虑地追求那些不可能的事，并用过多的期望来压垮这段关系。要注意的是，我们并非有意识地选择这些策略，而是在我们不完全清醒、不完全活在当下的时候（这种情况经常发生），它们透过无意识的某个开口悄然地暗示我们。

在我们一生会遇到的成千上万人当中，也许只有几十个人会触发这个强大的心灵意象，从而产生强烈的吸引或排斥。但所有的关系都会带有这些关于自己和他人最初又最有影响力的讯息，以及我们如何彼此相处的印记。剧本越早、越充满强烈的情感，它对意识来说就越久远、越不容易被察觉。所有这些行为策略都来自于过往的久远力量，而在受到挑战时也会透过合理化来辩护到底。事实上，关于充满情结的心灵意象在掌控着一切这件事，最确凿的证据就是我们随时都有合理化的理由来为其辩护。这些动态在亲密关系的领域表现得最为淋漓尽致，而在其他领域，我们可能有更多的过滤机制。人们不会经常在工厂或办公室展现出毫无防备的自己，因为这样做可能会付出代价，尽管偶尔也会沉不住气。再者，当然了，亲密关系也比那些更疏远、更经过过滤的关系更接近我们最初的原始经历。

我并不是在主张，我们只是童年往事的囚徒。我们一生中许多其他关系的经历，都有能力改变这个关于自己和他人的内在心灵意象。否则的话，我们岂不是一直处于婴儿的状态，永远无法成熟或疗愈而继续成为宿命的受害者。但话说回来，这些陈年心灵意象的力量也绝对不容小觑。当它们一直保持在无意识时，我们很可能会根据过往而不是当前的现实来选择伴侣，于是我们就这样跳起熟悉的双人舞，继续重复着我们原生家庭的动态。

我们那被设定好的心理雷达随时都处于开启状态，它扫描着世界、辨识那些

能吸引或触发我们的投射，以及或许能暂时承担我们无意识的意图和转移下来的过往重担的人。这种寻找、这种幻想是我们文化的主要动力——浪漫爱情的幻想，认为有一个他者可以让我们的人生一帆风顺、疗愈我们、保护我们、培育我们，并让我们免于世界的创伤。与此同时，对方也将他们过往的资料传递给我们。也难怪关系会变得如此复杂，并且如此容易被摧毁。倘若我们可以看到彼此投射的所有心灵意象，以及那些转移下来的过往及其可预见的结果的话，那么它看起来就会像是欧海尔（O’ Hare）机场在高峰时段的航空管制萤幕一样<sup>1</sup>。

当张三遇见李四，比如在飞机上或派对上，每个人都能以有意识的意图来与对方互动。有时这是他们唯一参与的关系层次，就像大多数虚应故事的社交场合一样。然而，每个人也都带来了各自的过往，也都将「记忆的凌乱床铺」一并带到派对上。光是李四的存在、外表、行为或背景都可能触动张三的无意识，触发某种投射，并伴随着它所转移下来的过往。当这种互动发生时，会激发出强烈的情感，无论是吸引还是排斥。李四可能知道、也可能不知道自己正在接收所有这些能量，但它确实会影响到双方。

请记住，无意识不断地在对外界进行筛选，并对所有的新邂逅提出问题：「我对这个人了解多少？」「我什么时候也曾这样？」「我对这个人的反应是什么？」一旦两个人相遇，他们每个人其实就已经受到影响和改变，尽管两个人可能都不会意识到彼此之间的这种空间变化。不仅个人是以这种强大、但无意识的方式彼此进行互动，群体（甚至国家）也是如此，并且往往会重复上演悲剧性的结果。宗教、种族和国家之间，有多少历史上的恐怖事件是由于它们内部未面对的问题所导致的呢？我们对自己不了解的部分，几乎总是会对他人造成可怕的负担。

## 投射的悲剧性力量

当双方陷入相互投射时，他们可能会对彼此产生强烈的排斥或吸引。某位我曾辅导过的女士报告说，她对一位只在电视上见过的职业橄榄球教练产生了强烈的负面移情。经过数月来对这位完全陌生之人所产生的混乱情绪后，她最后了解



到，原来是他的翘嘴唇让她想起了母亲在贬低她时的表情。过往无意识地将它自己强加到当下这一刻，光是这种惊人的力量，便可以让一个陌生人讨厌另一个陌生人。然而，当投射是吸引时，便会产生想要与对方融为一体的强烈渴望。这种投射性认同就称为「爱情」，而各地的人们都强烈地渴望爱情对于他们的精神、沉睡的脑内啡、深感共鸣的重复意图所产生的效果。

谁不追求「爱」？谁不希望「坠入」爱河？这些投射的、浪漫的过往时刻——从但丁在佛罗伦斯汹涌的阿尔诺河畔首次见到碧雅翠丝（Beatrice），到人们遇见一位神奇的陌生人的「迷人夜晚」——都被高度赞美。人们甚至会爱上其实只是萤幕上如鬼魅般的平面影像的电影明星。约翰·欣克利（John Hinckley）试图暗杀总统，只为了让某位电影明星能注意到他及钦佩他。而我们却还认为自己不是生活在象征的世界！民间智慧说，恋人是傻子；恋人是盲目的。我们也会谈到二联性精神病<sup>2</sup>，因为在这种互相投射的状态中，人们的行为并不是出自于对现实的有意识关系，而是出自于个人过往那久远、但通常是压倒性的力量。如同我们所知道的，这种行为往往会导致灾难。但是请注意，这种灾难是多么令人期待，就像几个世纪前鲁米所表达的那样：

我想要吻你。

吻的代价是你的生命。

现在我的爱正奔向我的生命大喊，

多划算，我们买下它吧！<sup>[2]</sup>

我记得辅导过一位女士，她沉迷于一系列充满危险后果的爱情冒险。为了希

望她能更有意识地权衡自己的决定所要付出的代价，我建议她看《烈火情人》（*Damage*）这部电影，该片描述一位法国外交官因为一场欲罢不能的外遇而毁掉自己的人生、事业和家庭。她看完后，竟然在下一个疗程对我说：「那正是我想要的。」高昂的激情，巨大的代价，重大的伤害：「我们买下它吧！」

对爱情的忠实信徒来说，即使面临种种的不幸，但只要你暗示说爱情不过是投射机制所驱动的幻想，那也是对爱情这个流行宗教的亵渎。至于接下来会上演什么戏码，我们都心知肚明。令人讶异的是，在我们的投射背后，竟然只是一个和我们一样的普通人。无论他们是谁或是什么，他们不完美的真实面目将不可避免地穿蚀投射，直到出现不同的景象。接着我们就会听到：「你变了；你不一样了；你已经不是我过去认为的你。」事实上，他们确实不同，因为这才是他们一直以来的真实样貌。他们总是比我们的投射和心理意图所假设的更不一样。（当然，还是可能有某种深刻的东西，那个我们可以合理地称之为「爱」的东西，在投射崩溃之后依然存在。但这种幸福的发现并非是必然的。）

当投射的力量减弱时，它就会退回到无意识，接着人们就会感到困惑、迷茫和恼怒，并可能增加控制的策略来尽量维持投射。很少有人会真正分析这一现象，并看出令人自惭的真相：我们意识中的某些动态、剧本、期望或计划已经无意间投射到别人的身上。事实上，无论对方是遥不可及的名人、办公室的同事或邻居，我们其实都是陌生人。倘若我们连对自己都几乎一无所知，那么我们又怎能真正了解他人呢？不过，投射所具有的那种近乎超自然的力量确实是令人着迷的。

谁不会被自己心理生活所缺失的部分吸引呢？因为这正是投射所承载的东西，而谁又没有感受到这一现象的力量呢？（难怪「灵魂伴侣」这个词变成陈腔滥调，因为它涉及到我们灵魂的某些方面，但我们可能错误地以为自己真的在对方身上看到了它们。）一个人的意识越弱，就越有可能在现实早已远离的情况下还固守在投射中，从而继续受到过往的力量、渴望的意图和重复的轮转的囚禁。

这些被我们潜意识的历史所拥有的东西是电影和浪漫剧场的素材，但它们的

结果很少是良性的。跟踪的现象就是这种投射力量的明显表现。我曾辅导过一位法院官员，在他喜欢的人拒绝他和他的占有欲后，他开始跟踪她。即使面临违反限制令而被取消律师资格的威胁，他仍执迷不悟地追求她。同样地，婚姻暴力也是因为在对方不符合投射的期望时，无法尊重对方的现实所导致的。毕竟，脆弱的自我只能诉诸暴力来容忍这种差异。每个城市都设有妇女庇护所，因为实在有太多的分手事件不时地出现暴力行为，无论那是肢体或言语上的。那些施暴的男性欠缺意识和品格的力量来承担自己心理生活的缺失。他们不断地用暴力折磨他人，只因为对方无法承担他们自己痛苦的灵魂。

同样类似的情况是，我看到一位患者将深爱的妻子赶走，因为他无法相信她会对自己忠诚。尽管妻子表明并表现出对他的忠贞不渝，但由于他在八岁时亲眼看到自己的母亲跟陌生人跑了，并从此再也没回来过，这段记忆也使得他无法相信妻子的忠诚。那实际遭受遗弃的经历所设定的心灵意象充满了太多强烈的情感，因此它被转移到他的妻子身上。果然，历史重演了。他的妻子别无选择，只能离开这种执迷不悟的怀疑和不信任，而他童年的心灵意象也因此得到悲剧性的确认。毕竟对我的患者来说，无论是理性、解释或药物，都无法比这个久远的心灵意象更为强大。

在这个动态中，最关键的元素是我们有意识的生活与内在无意识的东西之间的关系。我们所不知道的东西能够、并且将会破坏有意识的生活的那些假设，并提供投射的内容。然而，有谁愿意听取这样的告诫，更何况坠入爱河是如此的轻松愉快？我们有多常愿意关注当下的运作过程？我们有多常能够看到自己对这位陌生人提出要求，并承认这个潜在意图是我们自己的而不是他们的？一般来说，唯有当投射消失时，人们才可能开始问这个问题；但即使在那个时候，也不一定问。而且许多人，甚至是那些已经在接受治疗、已经探索了过往的关系并了解其动态的人，仍然很容易再次陷入同样的盲点。

事实上，要对「恋爱中」的人进行治疗几乎是不可能的事，就像我们无法治疗喝醉酒的人一样。通常，他们不仅陶醉其中，并且还陷入暂时性的精神错乱，直到投射消退到一定的程度，自我意识恢复了正常功能，他们才能反思、承认及

处理好自己的生活。

「爱」的幻想控制着每个人，尤其是那些无法下定决心向内自省及由自己来负责满足自己更多需求的人。此外，当人们处于欲望的挣扎中，以致很少注意到的一点是，我们的投射使自己所爱的人失去了个性。他们成为我们心灵的对象和物件，在那些时刻，我们与他们不再处于伦理的关系中。

无论我们是否有意识到，我们都在彼此相互影响着——有时是好的，有时则不是。有时候，仅仅是对方的存在就能产生疗愈的效果，这一点尤其常被治疗师、安宁病房工作者或父母和孩子观察到；有时候，彼此无意识的活动会造成极为有害的影响，因为那隐藏的东西对原本有意识的人有着不可抗拒的诡异力量。

我们会发现自己对某个陌生人、某个情景喜剧中的角色感到厌恶，为什么呢？因为在那一刻，那个陌生的他人承载了我们希望在自己身上排除的面向，或希望尽可能远离的困境。一般而言，无论是有意识还是无意识地，任何触动我们的东西，都会触及到我们深深隐藏的某个面向。

## 人生下半场的成熟关系

「坠入爱河」的秘密目的是与对方融合，而个体意识的灭亡则是我们最渴望的结果（毕竟，性高潮的法文*Le petite morte*就是「小死亡」的意思）。尽管灭亡的渴望是人生旅途的严酷和艰难不可避免的副产物，然而当它占据主导地位时，我们会变得幼稚、退化和依赖，并且内心暗地里希望如此。但在光天化日之下，这一切看起来并不那么美好。事实上，真正爱上对方的更大风险显示出截然不同的意图，我们会看到那是一种更艰巨的召唤。

审视坠入爱河的麻烦问题时，我们会看到一些暗示。首先，我们不了解、或不愿了解自己的部分，往往会投射到我们的「爱人」身上。再者，我们有将童年的潜在意图、幼稚的渴望及个人成长的负担投射到对方的倾向。第三，由于对方最终不能、也不应该承担我们人生任务的责任，这些投射不可避免地会消退，而

关系也往往会恶化为权力斗争。当对方不符合我们的关系意图时，我们通常会试图透过责备、不说话、被动 / 积极的破坏、甚至是明显的支配行为来控制他们。对质时，我们会声称自己是无辜的，因为我们通常相信自己的合理化解释，但实际上，我们所谓的爱人已经成为我们的受害者。一位心理分析学界的同事艾尔登·乔西（Alden Josey）曾有一个恰当的比喻说，暗地里「我们希望殖民对方」。就像大多数帝国主义政权一样，我们有充足的合理化解释来为图利自己的潜在意图辩护。因此，第四点，很显然地，我们能为自己和对方做的最好的事，就是为自己承担更多的成长责任。换句话说，要拥有成熟的关系，我们必须成长！然而，这是多么难的一件事，因为无意识的关系「契约」可能就是为了避免我们成长。当我们能真诚地问自己：「我要求爱人的那些事情中，有哪些其实是我必须自己做的？」时，我们不仅开始成长，并且可能终于表现出一种真正的爱。

这些在纸上都说得通，但要在具体生活中实践就是另外一回事了。夫妻治疗的困难之一是，让每一方严格地审视他们在争执中所带来的心理动力而不再继续责怪对方。但更困难的是，让两个不同的当事人都做到上述第四点，因为要做到这一点，他们就必须放弃自己幼稚的潜在意图，承担起自己人生旅程的全部责任，包括所有让自己变得有力量和成长的任务，而不是将这些重担加诸于对方。

如我们先前所了解的，每一次落空的投射对自我而言都是一种挫折和失败，但每一次投射都是我们自己的某个面向回到我们身上。那么，我们该如何处理这个能量的量子、这个成长或退化的潜在意图？认真地问这个问题并试着付诸实践能使关系走向真正的亲密，同时帮助双方在这段关系中成长。任何关系的必然真相是，它的发展程度取决于双方的成熟程度。倘若我能禁得起接受这个真相和挑战，那么我不仅解放了我所谓的爱人，同时也开始将自己从童年依赖的枷锁中解放出来。心灵有幼稚的部分并不是过错，毕竟我们都是正在康复中的孩子；然而将那失去力量、受自恋驱使的过往强加给现在的爱人，则是应受谴责的行为。

因此，我们不得不问，成熟的关系是什么样子？什么会促进有伦理、充满爱又可能持久的关系？既然我们已经在对自己的旅程负责，为何还需要另一个人？

幸好，这些问题都有令人信服的答案。另一个人真正能带给我们的最大礼物，不是我们那有限的视野的模仿或确认，而是他们那截然不同的视野，亦即他们作为他者的他者性（their otherness as otherness）。不成熟的心灵需要确认来保持安全感、需要兴趣和感受力的复制，而在所有事物中寻求一致性乃是维持不成熟和未发展的保证手段。

更成熟的关系是基于「他者性」本身和辩证原则，而该原则表达了我的「一」和你的「一」共同创造了那第三者。「第三者」是我们彼此互相影响而产生的发展过程，而我们是透过将这种影响纳入我们的私人感受力来成长。我们并不是藉由全部认同一样的思想学派、复制相同的价值观、或用同样的方式投票来学习和成长。<sup>[3]</sup>我们是从自己的变化差异中成长，尽管在不安全的时刻，我们很快就忘记这一点。能够包容这些差异，甚至能将它们纳入到更广泛、更复杂的选择范围中，乃是成长进步中的关系的主要任务和礼物。

这种「在爱里头」的状态是一种强效的麻醉剂，它麻痹意识、阻碍成长，并使灵魂昏昏欲睡。有意识地爱上一个人需要冒险、面对暧昧不明的勇气和容忍的力量。缺乏这些特质的人，将永远无法真正拥有关系，而缺乏成熟关系能力的人，将永远无法圆满自己的人生。在与他人的相遇中，我们开始意识到自己灵魂的广大，而透过遇见他人灵魂的广大（包括我们不喜欢的部分），我们被召唤成为更加豁达的人，而不是我们的幼稚意图所寻求的那种小格局。就像人格性（personhood）一样，关系的礼物并不那么像是礼物，而更像是一种必须努力得来的成就。

当我们能带着自己的奥秘来面对他人的奥秘时，我们就处于让自己变得更豁达的发展性动态过程。如同荣格所描述的：「没有任何关联的人是缺乏完整性的人，因为唯有透过灵魂，他才能达到完整性。但灵魂的存在不能没有它的另一面，而这另一面总是在某个『你』之中找到。」<sup>[4]</sup>荣格所暗示的远比我们乍看之下的更意味深长。他其实是在主张，完整性只有透过我们与他人的关系才能达成，因为唯有如此，那第三者才能出现。倘若我们就像隐士一样只跟自己对话，我们很容易就会陷入自己的疯狂、停滞不前、以及自我确认的神经症的恶性循

环。

然而，荣格不仅将这个悖论与他人的关系联系起来，并且也与「我们与自己的关系」联系起来，而少了后者，我们就很难有所贡献。如果我们只是跟另一个人对话，我们就会把自己内在未解决的、无意识的一切都强加在对方身上。与他人的辩证性对话必须包括我们各自的自我之间的对话，以及我们自己内在的对话。倘若一段关系不能促进及支持双方的成长，甚至走到危险、不可预测的地步，那么这就不是成熟的关系，而是退化的二联性精神病。

这里有一个反映真实情况的悖论。我们越希望另一个人来修复我们的创伤、满足我们的需求、保护我们不必真正地长大，那么这段关系长期来看将会越来越令人不满。它将会在停滞中沉没。然而，如果我们能明白这段关系是一种成长的召唤（部分是透过遇见伴侣的他者性），那么这段关系将会帮助双方去冒险、伸展和成长，而超越他们刚进入时的境地。

艾莉森和珍妮弗是两位专业的职业女性，她们之间的关系总是充满了愤怒。她们会为琐碎的问题争吵，然后各自陷入闷闷不乐的情绪。当我单独与她们交谈后，我惊讶地发现，她们对彼此的抱怨相似得不得了。每个人都认为对方很忧郁；每个人都认为我应该将对方诊断为真的生病了；每个人都认为无法分开足够长的时间来追求自己的兴趣，因为担心这样做会让对方感觉好像被抛弃了；每个人都对伴侣这种明显的控制行为感到愤慨。

在各自得到她们的同意后，我写了两封信，每封信总结了一方的立场，并在她们在场的情况下将它们交给对方。令她们讶异的是，我给了她们一封完全相同的信，署名则是对方的名字。当她们读这些信时，首先是表现出惊讶，接着是哈哈大笑，因为她们突然意识到自己的问题有多荒谬。每个人都觉得自己为对方的幸福承担过多的责任；每个人都希望在努力变得越来越独立的过程中得到对方的支持；每个人都害怕这种合理的希望会被认为是自私的；每个人都破坏了自己的发展目标；每个人都变得怨恨、指责和退缩。由于她们没有认识到其实她们对关系的看法是一致的，因此停滞是不可避免的。从那之后，障碍被清空了，她们的

关系变得更接近它该有的样子——一种让双方都能成长的成熟关系。

## 投射的爱情与去除投射的爱

我希望能够说，所有的治疗干预都能朝着这种双方共同发展的协议进化。唉，可是有太多人仍在伴侣继续把他们当成父母的状况下挣扎。投射和移情具有强大的持续力，并且不断地用童年的自恋所未完成的事，来取代那我们可能会矛盾地称之为「无私的爱」的可能性。

然而，当那必然的投射不可避免地消退之后，我们在关系里又再次被召唤到自己人生旅程的广大浩瀚中。撤回投射后，我们会面临现实的挑战，这些挑战使我们变得谦卑，并促使我们从浪漫的幻想转向那真正值得称之为「爱」的东西。这也就是为什么爱需要大人，而不是小孩。小孩会随着一时的心血来潮而坠入爱河，大人则可以应对人生的变化起伏，在亲密和疏远、防卫和敞开之间游刃有余，并透过容忍彼此的矛盾心理和不明确性来成长。爱要求我们给予对方成为他们最深层的自己的自由，甚至我们自己也希望拥有这样的自由。

有时候人们会问我，对于爱情有什么反对的看法。事实上，我对爱情本身并没有反对的意见。问题在于我们将爱情与爱混淆在一起。如果爱情意味着对另一方、对关系中的氛围、对感情生活所形成的那些情感的敏感关注，那么爱情确实可以让一段关系获得滋养及脱胎换骨。但如果爱情的意思是突然拜倒在对方的石榴裙下，那么被现实打回到人间清醒只是时间早晚的问题。在关系中的情感喂养着灵魂。那种美化对方的爱情或许是能让人开心一阵子的谎言，但它欠缺真正的关系所需要的持久力。问题不在于爱情本身，而是在于爱情所额外背负的包袱。因此，那以投射和隐藏的意图为粮食的爱情，其实可能会用粉红的云彩遮掩住我们真实身份的根本奥秘。虽然爱情可以让心灵感到兴奋，因为它暗示了灵魂的可能性，可是它无法维持这个连结，最终必然导致失望。只追求兴奋感的生活，最终会证明那是一种短暂又肤浅的人生。那经常被当成世俗宗教的爱情并不会长久。毕竟身为一个人，谁会有意识地去追求一种短暂的宗教立场呢？然而，爱情作为一种文化，我们似乎一次又一次地奔赴这座浪漫的神殿，并一次又一次地在



记忆的凌乱床铺上沉睡。

我们可以看到，当一段关系是在灵魂的背景下生活，而不是在性器官、情结、或把它当成缓解我们人类普遍焦虑状况的权宜之计<sup>[5]</sup>的背景下，我们被要求去面对我们和伴侣的真实身份的根本奥秘。当我们能容许这个奥秘时，我们已经在变成更加豁达的人。

我们这个时代的主要疾病是对孤独的恐惧和对成长的恐惧。为了逃避孤独，人们漫无目的地在商场中闲逛、委曲求全地待在不好的关系中、药物滥用，最糟糕的是，逃避与自己的关系。当我们无法与自己建立良好的关系，我们又如何能与他人建立良好的关系呢？事实上，逃避自己也总是意味着我们无法自在地与他人相处，因为我们在自己身上害怕的，也会在别人身上害怕；我们在自己身上避而不谈的，也会在别人身上避而不谈；我们在自己身上过不去的坎，也会在别人身上过不去。

成长意味着对自己承担心理上的责任，而不仅仅是经济和社会的责任，而后者是容易的部分。成长意味着对自己承担灵性上的责任。没有人可以定义我们的价值、成为我们的权威，或保护我们免于作出必要的抉择。在我们为自己接受这种责任之前，我们都在要求别人成为我们无家可归的灵魂的庇护所。尽管这种渴望是可以理解又普遍存在的，可是别忘了，别人也会对我们提出同样的要求，而这样的关系将会变得多么自我封闭和停滞不前！

我们每个人的内在都居住着巨大的灵魂，在时间的洗礼下，它们终究会感到烦躁不安，并发出沮丧的症状讯息。最终，无论我们是否在表面上继续与伴侣在一起，我们都会心理上离开这段关系，而将厄洛斯的能量转向工作、另一个人、其他投射的可能性，或者反过来成为忧郁症或身体的疾病。

讽刺的是，我们的流行文化所推广的解决之道，最终只会导致深切的不幸。传统的爱其实是两个不完整的人之间的融合，双方都是在为某种退化的意图服务。这与诗人里尔克对深情的关系的看法是多么不同，他认为深情的关系是与他人分享自己的单独。爱的状态会要求我们承担自己所害怕的潜在意图、用大胆的

步伐踏入生活而不是畏首畏尾，并且不需要对方来照顾我们。

此外，电影、小说和肥皂剧没告诉我们的是，厄洛斯的常伴是悲情，渴望和痛苦是孪生兄弟。如果冒险去爱，我们也将承受更大的痛苦（也许这就是为什么那包着尿布的小家伙邱比特，箭箭都穿透人的心脏）。爱一个人，就是去了解我们无法保护他们免受痛苦，正如他们无法保护我们一样。我们很快就会知道，最终我们其中一人将会失去另一个人。我们也将发现，我们这些几乎都还不能开始了解自己人，将永远无法真正了解那神秘的另一个人，即使我们已经了解他们的习惯、优点和弱点。我们将会明白，关系的主要礼物与电影和排行榜上的情歌所说的完全不同。透过与他人的互动，我们将更了解自己，有时甚至会超出我们所想知道的；面对他人的人性，我们将被要求要有更大的同情心；而在我们的孤独中，我们甚至会觉得自己与那些已经达到独处境界的人是属于同一群体。

有一句古老的谚语说，治疗孤独的方法就是独处。独处可以被定义为：了解我们一个人时并不孤单。当我们达到独处的境界，亦即与自己建立了有意识的关系，我们便能更自在地与他人分享自己、更自在地接受他们的回赠，而不再受到彼此久远的童年意图——暗中利用对方来满足自己——的影响而变得幼稚。

成熟的关系需要牺牲，而不仅是每天放下自恋式的自利来服务对方——这本身就是一项不小的成就。倘若这仍然是唯一的牺牲的话，那么尽管它可能是高尚的，但随着时间的推移，这段关系将会产生怨恨和有害的牺牲感。这种被迫的牺牲带来的毒素曾破坏过许多关系。相反地，每位伴侣被要求的牺牲是针对关系的辩证和发展的概念而来。这需要我们愿意暂时搁置我们那可理解的、常有的退化意图，以便对对方的「他者性」保持开放，而这也绝非易事。如同美国诗人史蒂芬·邓恩（Stephen Dunn）提醒我们的：

谁都不该问对方：

「你刚才在想什么？」

谁都不该，除非

那个人想听到关于过去

及居住其间的人，

或现在莫名的孤独感。<sup>[6]</sup>

这种牺牲并非相互依赖，也不是超我（superego）的那些「应当」或「应该」的过度表现，而是对双方灵魂发展的投入。在许多情侣中，我看到其中有一方抗拒伴侣的成长，因为他们害怕成长会使能量从自己的身上转移，或导致对方走上不同的道路。然而，一方否认另一方的成长只会产生怨恨，确保双方都活得痛苦不堪。

厄洛斯的不同形式（欲望的不同变化），带领我们走遍地球的许多地方，以及我们那尚未披露之真实身份的奥秘中的许多处所。倘若没有厄洛斯（那将我们拉进这世界的生命力），我们都会待在家中消亡，也就不会有大人去承担这个世界，甚至不会足够大到去应对关系的挑战。然而，当亲密关系是为了服膺于灵魂的召唤时，它只是与奥秘的众多互动之一。依靠亲密关系来取代身为灵性存在的我们应该游历的许多其他领域，不仅会让他人承担我们未曾活出的人生，还会阻碍我们去履行灵魂一直在请求我们完成的那个约定。

相处的情谊、目标的共同性、性爱和互相支持的努力，在任何关系中都是很棒的可能性。然而当我们了解到，参与灵魂的潜在意图才是我们真正的任务、这趟旅程才是我们真正的归宿时，我们就会明白，我们运用关系的方式将促进或阻碍这个前景。把这趟旅程视为我们的归宿，将使关系能自由地为人生、成长和灵魂的潜在意图服务。当我们真正接受这趟旅程时，我们将被一股强大的支持能量所充满，而这股能量会带着我们穿越所有的黑暗之地。对于这股能量，我们有一个恰当的字眼来形容，那就是「爱」。它不仅是对他人的爱，同时也是对这一生、这趟人生之旅的爱，以及对灵魂的这项任务的爱。

---

[1] 确实，罗伯特·强森（Robert Johnson）写道：「浪漫爱情是西方的心灵中最强大的能量系统。在我们的文化中，它已经取代了宗教而成为男女寻求意义、超越、完整性和狂喜的地方。」（《恋爱中的人》（*WE: Understanding the Psychology of Romantic Love*），第xi页。）

1 直至一九九八年，位于美国芝加哥的欧海尔机场是全球客流量最大的机场，至今它仍是世上起降次数最多的机场。

2 二联性精神病（*folie à deux*）系指一个有精神病症状的人，像传染病一样地将妄想的信念传递给另一个人或更多的人。

[2] 布莱（Bly）编，《灵魂为自己的喜悦而来》（*The Soul Is Here for Its Own Joy*），第一百三十九页〈鲁米的两首诗〉。

[3] 齐克果曾说，成年人有时像学童一样，从彼此的石板上互抄答案，却从未自己寻找解决的方法。

[4] 《荣格全集》第十六卷第四百五十四段。

[5] 有多少流行歌曲，从〈伴我度过漫漫长夜〉（*Help Me Make It Through the Night*）到〈没有你我活不下去〉（*I Can't Live If Living Is Without You*），都在暗示爱情被认定为依赖的解药？

[6] 史蒂芬·邓恩，〈做完爱后〉（*After Making Love*），摘自《金钱草》（*Loosestrife*）第二十一页。

The background of the page is a light gray color. It features several large, soft-edged watercolor circles in various shades of gray and white. Some of these circles are partially overlapping. In the center of the page, there is a large, thin, black outline of the number '6'.

6

下半生的家庭、孩子與父母



「父母未曾活出的人生，通常会对孩子的心灵产生最大的影响。」

——荣格

## 灵魂在家庭中的成长与束缚

历史上，家庭逐渐演变成必要的组织，不仅包括血亲，还包括所有参与生存的工作、基本的杂务和传递族群价值的人。群体聚集在一起更能保卫自己、区分角色和任务、保护他们的年轻成员，并确保他们的延续。倘若社会生物学的观点是正确的，那么男性在基因上就被设定为传播他们的精子以促进物种的生存，女性则是寻求稳定的伴侣关系来确保自身和脆弱幼子的安全。这一双重目标或许最适合藉由创造婚姻的概念来实现，并让婚姻拥有充分获得认可的权力，来管理及引导厄洛斯经常容易出现的剧烈波动。

随着文化的演进，家庭成为变动的世界、面对敌人的入侵、自然灾害及不断寻找食物和庇护的挑战中唯一的稳定单位。接着，这个稳定单位又进一步演变为文化的重要传递者，亦即维持族群神话、社会角色功能、以及与族群的价值和超越的价值连结的工具。

然而，不论是破碎或完整的家庭、本地或远方的家庭，它的功能一直以来都不仅止于此。家庭始终是一个我们所有人都参与其中的原型力场，即使在我们青春期结束首次（也是比较容易的一次）离开家之后很久也是如此。在心理上离开家庭，仍然是人生下半场一个单独的、更为关键的、有时甚至是不可能的任务。这就是为什么我们经常会发现，我们走得越远、岁数越大，我们的心灵姿态和模式就越会受到那无形家庭的影响，仿佛它就近在咫尺。如同荣格说的：

当一个情况与某个原型相符时，该原型就会被触动而出现一种强迫

性。它就像本能的驱动力，将无视于一切的理性和意志。<sup>[1]</sup>

这就是为什么父亲永远在一边行走，另一边则是「黑暗的母亲总是轻步地靠近过来」。<sup>[2]</sup>

另一方面，所有重要组织（教会、政府和家庭）的规范力量、根深柢固的权威和稳定性，在过去两个世纪以来已经历了实质性的衰退，而今日最常伴随它们的是怀旧之情、愤世嫉俗、习惯和漂泊无根。

首先是怀旧之情，最典型的就是从十一月便开始充斥耳边的那些如今已平淡无奇的歌曲，例如〈我会回家过圣诞节〉（I' ll Be Home for Christmas）。大多数来找我咨商的人都对假期有不愉快的回忆，不然就是对修复家庭关系的期待过高而总是失望，在假期期间重新曝露在那些熟悉又病态的家庭互动，抑或是怀念那些已故或疏远的人。真实的情况并不如我们期待的那样美好，毕竟那些美好都是我们在电视上看到的商业化版本。就像浪漫的爱情幻想一样，也许理想的家庭无法实现的原因，就是因为我们对它的要求过多了。

就在今天下午，我和一个四十多岁的男人坐在一起，他刚从原生大家庭的假期探访中回来。他的家族成员从各个远处赶来聚会，并带来了所有他们熟悉的疯狂。这一次的家庭聚会，父亲已经去世，母亲现在终于变得和善了些，但一半带着老年的糊涂，一半仍像她以前那样尖酸刻薄。一位兄弟在酗酒的迷雾中漂泊，另一位兄弟沉迷于电玩游戏，一位姐妹与两个已婚的男人有染。只有另一位姐妹愿意跟我的客户谈论他的生活。我告诉他，他是个幸存者，他有资格像约伯那样说：「只有我一人逃出来向你通风报信。」<sup>1</sup>他问：「我能拯救家中多少人？」「一个，」我说：「而我现在正和他说话。」他因家人的药物滥用、持续的贬低、用信仰的教条来使他感到内疚而深受打击，于是他觉得与他人亲近是非常危险的。所以尽管他很孤独，他从未能与他人建立亲密的关系。这就是我们穿过河流和森林去奶奶家的情况。<sup>2</sup>



那么，在这个流动性、短暂性和匿名性并存的当代，家庭会是什么样子？我们对家庭的合理要求又是什么？家庭如何服膺于心灵建设的任务？虽然家庭作为一种组织在历史上对生存、保护孩子和传承文化价值有其必要性，但我今天并不准备天真地崇拜家庭这个概念，因为我看到了家庭也可以成为专横的工具、一种受到认可的束缚模式，以及个人发展需求的抑制者。

正如我们对婚姻提出严格的问题一样，我们也该对围绕家庭的那种情感上的理想化提出质疑。我会倾向于问任何一段婚姻：「这些人因为这段关系而成长了吗？他们是否容易让彼此变得幼稚？这段关系是否带领他们实现了更豁达的自己？」有多少灵魂在婚姻中死亡，又有多少灵魂在其中成长茁壮？婚姻作为下定决心克服困难、而不是在第一次发生不和时就逃走的手段，这是一种高尚的灵魂投入。相反地，婚姻若只是一种安全区、经济协议、讨好父母和赢得社会认可的方法，那么它就是可憎又有害灵魂的。因此，我们也必须对家庭提出同样严格的问题，以确定这个组织在每一个具体的情况下，是否有助于灵魂的成长。

我们必须问家庭：「每个人是否在做独特的自己时得到了肯定和支持？还是说，待在这个家的代价是凡事唯命是从，是牺牲掉我们每个人带来这世界的个人成长目标？」如同所有的婚姻都有权利要求忠贞、忠于婚姻的任务，以及愿意努力解决分歧，每个家庭也都有权利要求每位成员充分参与家庭生活。然而，所有的婚姻和家庭治疗师都知道，家庭互动通常是围绕着其中最受伤的成员。除非是孩子患有重大疾病，否则那个受伤的成员必然是父亲或母亲，有时甚至是父母两人一起跳「双人舞」。

当我听到有人深情地谈论家庭时，我往往会发现，他们其实是出自于对家庭应该代表的意义的怀旧之情，而不是他们的实际体验。那些在家庭中体验过爱与支持的人，并不需要对他们经历过的东西感到渴望，因为现在他们的内在已经有了那让自己更有力量的稳定基础。

别误会我对家庭这个概念持有负面的态度或愤世嫉俗的看法。是的，身为治疗师，我几乎每天都在试图修复家庭带给坐在我面前这个人生活中的一些伤害。

然而在我自己的家庭中，我也体验到被更多的爱包围、有人为我牺牲付出、在这世界笨拙地前行时知道有人在替我担心，并因此得到无比丰富的生命体验。我的重点是，我相信没有什么能逃过意识的现实审视。我们必须问每一个家庭：「灵魂在这里成长茁壮得如何？有多少生命因家庭无法树立更大的生活榜样、未能允许个人追随自己的人生方向、抑或被家庭的恐惧和限制的无形顶罩束缚住而迷失？」

## 现实中与理想中的父母

我们想起托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》（*Anna Karenina*）开篇的第一句话：「幸福的家庭都是相似的；不幸的家庭则各有各的不幸。」每个家庭的父母都是某个人的孩子，也是某个来自其他家庭的难民，而那个家庭又是被某个早已消失在茫然过往中的孩子所支配。我们对某人的孩子要求过高，期望他们成为完美的父母，但他们的心理缺口为他们和他们的孩子制造了历史的负担，而这个负担在无形中主宰着未来数十年的人生。

倘若父母能无条件地肯定孩子，明确地对他们说：「你是我们的宝贝；我们会永远爱你、支持你；你只要做你自己就好；绝不要伤害别人，但也永远别停止努力成为最完整的自己；当你跌倒和失败时，我们依然爱你并欢迎你回家，但你回家是为了准备离开我们而走向你自己的命运，因此你并不需要取悦我们。」那么，我们的人生、我们的世界将会发生什么事？我们的历史将会有多大的改变！每个孩子将因父母勇于放下他们的自恋需求，来帮助自己走在这个共同却又各自独立的生命旅程而得到多大的解脱！每个父母将会多么自在地处理人生带来的问题，而不必透过孩子来活出他们的人生！每个孩子都可以探索、实验、跌跌撞撞又重新站起来，而不觉得羞耻、不妄自菲薄，并总是有爱和支持的体验作为后盾，而这种体验可以在我们伤心寂寞或遭遇挫败时作为灵魂的食粮！

然而，能给孩子这种无条件的爱的父母屈指可数，因为他们自己也曾得到过这种爱。历史令人恼火地一再重复。那么，生孩子的是谁？是那些刚想要脱离父母、被原生家庭的动态所淹没、经常被家庭和工作的任务压得喘不过气来的年

轻人。事实上，能为孙辈提供榜样和肯定的往往是祖父母。他们虽然缺乏跟上年轻人脚步的精力，却能提供许多东西，因为他们这几十年来一直都可以更接近自己而达到自己的成熟度。至于其他未踏上这趟旅程的祖父母则依然自恋、像往常一样要求过多，并且惊讶地发现自己子女家是多么不受欢迎。

记得有一位女士来找我，激动地说她的儿子们都不邀请她一起庆祝宗教节日。她坚称这是他们的义务，但我不用几分钟就明白她为什么不受欢迎。原因就是，她尚未成熟到能控制自己的情感需求。唯一的不同是，那些小时候在她的房子里像囚犯一样的儿子，现在可以把自己的家当成堡垒，来抵御她那些令人招架不住的需求。这种安排对谁都没有好处；没有任何灵魂得到支持。

如同荣格曾说过的，孩子必须承受的最大负担就是父母未曾活出的人生，而这些话所有的父母都应该谨记于心：「通常对孩子的心灵造成最大影响的是父母（以及祖先们，因为我们这里探讨的是古老的原罪心理现象）未曾活出的人生。」<sup>[3]</sup>他的意思是，父母停止成长、受恐惧威胁、无法冒险的部分，那种模式、约束和对灵魂的否定将会被孩子内化。接着，当孩子长大成为父母时，很可能又会将这种模式延续到另一个家庭的另一个孩子身上。倘若不是重复这种本质上的限制模式，那个变成父母的孩子将被迫去解决那未曾活出的人生，同时又被它限制住，抑或是陷入某种「治疗方案」（例如酗酒或成为工作狂）来缓解灵魂深处的隐秘伤口。如果没有意识到这些影响，我们就会觉得重复这种模式或试图弥补它是理所当然的。

如同古典作品的想像力所直觉感受、以及分析和家庭治疗师所追踪到的那样，这些模式在几代人中演化，并以无数种变体再生。当我们看到这种祖传的神话在我们身边上演时，我们如何能不对家庭抱持现实的态度呢？在没有审视它们内部运作的因果机制之前，我们如何能不对家庭那种情感上的理想化和苛刻的期望感到反感呢？

## 孩子的叛逆、离家以及人生的选择

通常人到中年的时候，他们的孩子正在成熟、开始试探别人的看法、反抗父母，并且与同龄人的关系也比那些支付家里房贷的人更为亲近。青少年的叛逆并非出于一时兴起，也不是某天心血来潮就变得令人讨厌和对立。相反地，青少年的内在有一股强大的能量在推动他们，其目的是为了开始促进孩子成熟所必需的分离过程。他们的身体正在发生变化，社会角色的期望在增大，同时在这段时间，这些准成人被波动的荷尔蒙和情感影响所淹没、对责任感到矛盾，并对童年时所享有的相对安全感有着矛盾的渴望。怪不得他们很难与人相处，因为他们自己内心也充满了冲突。

我给父母的建议始终都是一样的：忍耐一下，他们最终会长大离开，并毫无疑问地将一切都归咎于你，直到他们发现自己的问题是如影随形的。试着以身作则活出更完整的人生和你希望肯定的道德标准；允许他们与众不同，让他们成为真正的自己；表现出无条件的爱，同时维持标准、界线和合理的期望。尽管青少年会抗议，但他们其实也非常需要这些界线的声明，因为他们在青春期的混乱状态中几乎无法为自己设定这些界线。

当他们离家时，你哭泣和松了一口气都是很正常的，因为你人生的一部分又回到了你身上。我的孩子离家时，我确实哭了，但我也知道，如果他们不离开，我就真的是失败的父母。真是谢天谢地，英国的精神科医师唐诺·温尼考特（D. W. Winnicott）创造了「够好的父母」这个说法。毕竟我们都不可能完美无缺，但如果我们真的是完美无缺的人，那对孩子将会是多么可怕的负担！然而，那些陷入所谓空巢期症候群的人，是因为他们将自己的发展与孩子的发展混为一谈所付出的代价。我们可以看到，父母未曾活出的人生、自恋的需求、被遗弃的恐惧会转移到孩子身上，而一旦孩子离开，父母还是受困在自己人生中未解决的那些问题上。

看来并非所有的人都适合当父母。或许我们最多只有一半的人足够成熟来担任照顾孩子的角色，毕竟这是必须在生活中作出相当大牺牲的任务。这种牺牲是值得的，因为亲子体验有很大的回报，并且可以透过与亲密他者的关系来强化我们自己的发展目标。不过，对许多人来说，有成效地养儿育女是他们无法胜任的

任务，因为他们无法将自己的自我感与孩子的区分开来。除非他们能对自己的人生完全负起责任，而不是将自己的期待投射到孩子身上，否则这样的父母其实也还不算是长大成人。

我们经常看到孩子肩负着效仿父母的价值观、达成某个目标的负担，无论是进入理想的学校、门当户对的结婚对象，还是找到合适的职业。如果没有照做，孩子往往会感到失败或内疚；但如果顺从了父母明示或暗示的选择，那么孩子就等于是在过别人的人生。

这对孩子来说是多么可怕的两难之境：「我要取悦父母而内心枯萎，还是要活出自己的人生而失去他们的爱？」这种对孩子独有的人生旅程的扭曲，是一种精神上的暴力。而有多少人是在作出关键的选择多年后，才意识到这种精神上的扭曲？这种顺从的要求终究不能称之为爱，因为这其实是对我们嘴上说爱的人最深的伤害。可是，你又认识多少父母能坚强到对孩子放手、无条件地爱他们，并允许他们做自己呢？

有多少孩子拥有真正的安全感去追求自己想要的生活，并且知道他们将会得到父母的支持，即使父母可能更喜欢其他的选择？有多少父母希望从自己的父母那里获得这种充满爱的自由，但对自己的孩子却做不到这一点？无论父母的立意多么良善，他们那些一直保持无意识的东西将会传递给孩子，并不断地成为孩子追求更完整的人生的障碍。

同样地，到了中年时期，如同我们之前所看到的，父母的本然自性和他们后天形成的暂时性自我之间的差距会扩大到某种程度，而使父母的心理、婚姻和家庭的稳定性陷入危险的境地。这对每个人来说都是痛苦的时期。正如一位青少年在他父母离婚时对我说的：「我原以为应该是我离开家，而不是家离开了我。」在他开玩笑的背后，眼泪都快要流下来了。

事实上，大约有一半的孩子将会经历家庭的破碎。在许多情况下，这种破碎对他们是有帮助的，因为它可以消除一些困扰他们日常生活的冲突和不满的来源。然而在某些情况下，这只会让事情变得更糟。但无论是哪一种情况，对父母

两人、对那稳定又可预测的家的幻想、对那在不确定的世界所承诺的安全感来说，都有一种深刻的痛苦。就像前几天一位四十岁的母亲兼执业治疗师对我说的：「我真希望现在能和我爸说说话。」我回答说，我当然了解那种渴望。「我也希望能跟我爸说话。而我确实在跟他说话，每一天。而且我觉得我知道他会对我说什么。」我建议她和她的父亲交谈，也许当她感受到内心有某种东西在回应她时会感到惊讶。也难怪我们会有这种家的乡愁。如同「乡愁」这个源自希腊的词汇所暗示的，我们感受到一种「对家的痛苦」。这个家是我们躲避人生风雨的喘息之地，是在这充满冲突和威胁的世界里的庇护所。佛洛斯特曾说过，家是你去了他们不得不收留你的地方。这给人一些小小的安慰，但有时候这种安慰也会消失。

## 父母的衰老、离世以及留给你的功课

同样地，处于人生下半场的父母们在经历着自己父母的衰老、能力的减退，最终是他们的离世。我见过许多患者在父母去世后感到解脱，因为他们再也不必取悦他们了，尽管这会有某种罪恶感。其他人则因未完成的事、未说出口的话、现在再也无法修复的关系而感到内疚。有些人会感到绝望，因为现在一切修补的希望都已不复存在。另外有些人则会焦虑发作，因为以前父母所提供的那个心照不宣、无形的保护层（即使是在亲子关系疏远的时候），现在已经没有了，随之消失的是抵御这变化莫测的世界的缓冲。现在轮到他们直接、赤裸裸地面对这个宇宙，成为下一个终有一死的芸芸众生。如同英国小说家汤玛士·哈代（Thomas Hardy）在他们一位共同好友去世后，写给另一位朋友的信中说的：「现在那道细细的红线正在我们面前消失。」他的隐喻让人想起一排排的英国士兵走向那永远无法征服的敌人的场面。

那些在人生的下半场必须同时养育青少年和照顾父母的人，有时也被称为「夹心世代」（the sandwich generation），无论他们愿意与否，都会发现自己的发展需求被忽略了。而唯一避免怨恨——这种怨恨很少被表达出来，因此会在无意识中恶化——的方法，是更有意识地进行所有上述的照顾工作。这意味着

在照顾子女和父母的同时，也要抽出时间来照顾自己。对自己的长期忽略最终会在某处表现出来，也许是身体的疾病、忧郁症，或更常见的是那种被压抑的愤怒泄露出来的暴躁。困难的是，在个人的自由和成长的需求与他人的需求之间取得平衡。要找到这种平衡从来就不是容易的事，但不努力找的话，就肯定会心力交瘁、怨恨和忧郁，这通常是愤怒转向内部的结果。无论一个人的责任感有多强，这样一棵被污染的树是不会结出好果子的。

如果年迈的父母在年轻时从未为自己负责，他们可能会对自己的成年子女提出特别多的要求，而我们又如何能指望那些有自恋倾向的人突然变得成熟呢？事实上，大多数人并不会随着年龄的增长而变得温和；相反地，他们会变得更像他们本来的样子。换句话说，那些现在抱怨的人，将来会抱怨得更多；那些现在依赖的人，将会变得像小孩子一样；那些现在否认自己错误的人，将会责怪他人；那些不关心成长、忘记对自己的情感健康负起全责的人，当他们的能力衰退时，将会期望你来承担这个责任。

有着这双重负担的中年成年人，无论他们在生活的其他方面多么能干，都会发现要跟这些要求苛刻的父母找到健康的平衡，简直比登天还难。他们要不是透过疏远父母来过度补偿，要不就是无法拒绝父母的期望，几乎不可能画下保护自己的界线。如果他们对孩子或父母说「不」，他们会因为内疚而感到煎熬。但他们究竟为什么会感到内疚呢？常常，那看似使人软弱的内疚，其实是一种早期生活中学来的焦虑，它是在跟那可能会抛弃或惩罚自己的父母对抗时，所付出的心理代价。事实上，父母情结是不会消失的；它们只是潜藏起来，并渗透到人格的其他部分。

我们的生活中很多时候都受到内疚的支配。如果一个人能有充分的意识去认识到，关注自己的需求是健康又诚实的事，对别人提出的要求画下界线通常也是必要的，那么，我们到底哪里得罪人了？依赖型的父母可能会利用内疚来操控他人，就像他们早期也用内疚来控制自己的孩子一样。倘若一个人有充分的意识去进一步认识到，那驱动顺从行为的内疚其实只是一种焦虑管理，我们或许就能面对这种焦虑而成为现场唯一的大人、唯一能知道何时该停手的人。

我已经告诉我的成年子女们，万一哪天我变得依赖、甚至智力不全时，我不期望、也不希望他们来照顾我。我希望在那即将到来的一天，他们能够不受束缚，不要因为我的任何需要而改变他们的生活。这种自由可能需要我们双方的勇气，但那些希望活出真诚的人生的人总是需要勇气的。就像我的子女们知道他们一直拥有我的爱一样，我也知道我一直拥有他们的爱。我们不必透过顺从的行为来证明这一点。只有在这种自由中，爱才能产生影响力，我们也才能取得为自己和为他人服务之间的平衡。

## 家庭的最终考验

在历史上，家庭组织往往能促进许多文化的凝聚功能，诸如保存宗教和文化的价值观、保护及养育儿童，但它同时也是将儿童病态化的主要场所。健康的家庭确实有助于调和及缓冲这世界对儿童的病态化影响，然而，不健康的家庭却更容易使儿童受到这些经历的伤害。如今，由于价值观的多样化、地理上的流动性，以及经济、生活方式和文化的选择，家庭失去了许多凝聚力，有时孩子也因此而受苦。然而，为了防止将过去浪漫化——毕竟，当时有许多灵魂受困在束缚和虐待的家庭中——我们现在不得不重新定义家庭在关怀灵魂的背景下的角色。

现代的家庭扮演着分工合作、为养儿育女提供安全的环境、经济单位的角色，然而它并不仅止于此。现代的健康家庭会将个体的培育（家中的每个成员）视为它的最高价值。如同父母之间的亲密关系一样，家庭是来支持每个成员（父母和孩子）的成长和个体化，而不是在那里满足任何人的自恋需求。每个人都在那里支持这种成长，转而感到那种支持。这并不是理想化的家庭观，而是一个实用的目标，它是透过更成熟、更进化的公民来服务这个社会的切实可行的方案。家庭越能成为重视个人的差异，而不是因父母的焦虑而压制这些差异的支持性环境，每个人就越能一展长才；家庭越能容忍分歧和各个成员更大的命运召唤，每个人就越能感受到自己能自由自在地成长；家庭越能肯定每个成员（无论是孩子或父母），家中就越可能充满爱而非权力的扭曲。

历史的教训一再显示，挣扎中的家庭会被最没有意识的那位父母控制。父母



的首要之务是个人的成长，同时有意识地承担起帮助其他人成长的责任。当这种成长得到实现时，每个人都会因为外在的榜样和内心对于个体化的赞同而得到鼓励。简单说，即使人们出身于未能肯定这些价值的原生家庭，他们仍能创造出这样的现代家庭。倘若我们已经意识到这些问题，我们何必再被那重复的铁轮绑住？到现在为止，我们肯定已经明白哪些对我们是有效的、哪些是无效的，那么为什么我们不能在家庭环境中，创造出那些最有助于灵魂潜在意图的价值观？

现代的家庭是支持、重视及鼓励各别灵魂的不同价值观的家庭。差异性不仅是被容忍的，并且是被肯定为关系中给得最澈底的礼物。尽管意见不一，冲突也会在接纳的爱中获得调解，也不会有人承受被迫去变成自己不是的样子的压力。这将会是多么自由！这将会是多么适合灵魂蓬勃发展的地方！这种对灵魂的重视乃是最古老的真理的再次发现，而这个真理在所有伟大的宗教中都能找到，亦即你希望别人怎样对待你，你就怎样对待人。

建立现代的家庭需要成熟、勇气及承担个人的风险，因为当一个人接受自己是独立的，尽管身边有那些爱他的人，我们也会在每个成员独自走向自己的旅程中给予支持。如此一来，家庭便成为灵魂的动力，而不是过去未解决之事的延续。

最近，一位五十多岁的患者在一周内经历了以下的梦境主题。他的原生家庭被母亲的情感意图和她强加在其他人身上的意愿支配着。首先，他梦见自己在纽约市迷了路。梦境的结尾是，一位感觉像是他父亲（他年轻时曾希望得到更多支持和指导的人）的男子在指引他找到回家的路。他还梦见自己继承了一辆蓝色的克莱斯勒，很像他父亲曾经自豪地驾驶过的那辆车。第三个梦境是，他在童年家中的后院，虽然他在梦中是成年人，但他和其他小孩一起快乐地唱歌和打鼓。这场游戏被母亲的一通电话打断，她说有问题需要他来解决。再次，他从自由的游戏场所被拉去满足母亲的需求。

虽然他的父母已去世多年，但他们仍然活在他的潜意识中，过去未解决之事依然存在。我们的心灵仍不断地将这些问题带到台面上，以便我们能继续疗愈和

成长，这不是很神奇吗？即使到了六十多岁的年纪，这位男士仍被母亲情结拉去处理别人的问题，就像他当初被迫处理母亲的问题一样。事实上，他仍希望恢复童年的率真和玩乐，而这些梦境提醒他必须从父亲 / 导师那里恢复更多的能量和洞察力，来引导他及帮助弥补母亲的心灵控制。

有多少人能创造出以灵魂为基础的家庭，将直接与我们有多少人能真正接受自己的人生责任成正比。除非我们承担起这样的责任，否则我们将缺乏足够的力量和意识来支持其他人的成长。请注意，责任始终会回到我们自己身上：我们不能要求别人做我们应该为自己做的事。当我们为自己的成长做必要的事情时，我们其实也是在服务他人，以及实现道德上的扩展来支持他们的发展。这样的关系，不论是亲密的婚姻或有效的家庭，并不是服务于自私的意图，而是服务于自性，而它又会反过来为灵魂服务。

家庭的最终考验并不是它是否提供了安全感和可预测性，而是每个人是否能自由地离开它，然后以更豁达的人自由地回来。

---

[1] 《荣格全集》第九卷第一部第九十九段。

[2] 华特·惠特曼 (Walt Whitman)，〈当去年的紫丁香在庭前绽放〉 (When Lilacs Last in the Dooryard Bloomed) 第一百四十三行，摘自《诺顿诗歌选集》 (*The Norton Anthology of Poetry*) 第七百七十九页。

1 出自旧约圣经〈约伯记〉第一章十五节：「示巴人忽然闯来，把牲畜掳去，并用刀杀了仆人；唯有我一人逃脱，来报信给你。」

2 引自美国传统感恩节和圣诞节歌曲〈穿过河流和森林〉 (Over the River and Through the Wood) 的第一段歌词：「跨过河流，穿越森林，我们前往奶奶家。」这首歌描绘快乐的场景，孩子们穿过河流和森林，迫不及待地赶去奶奶家过节。作者用这句话来反讽现实中的家庭聚会与理想中的场景相差甚远。

[3] 《荣格全集》第十七卷第八十四段。

The background of the page features a light gray watercolor wash. Scattered across this wash are several overlapping circles of varying sizes and shades of gray, some with soft, feathered edges and others with more defined outlines. A large, thin, black number '7' is centered in the upper half of the page.

7

## 從職業走向志業



「我选择了他们叫我选择的：他们温柔地告诉我我是谁……我等待，想知道该学什么……噢，在此，我生而盲目了两次。」

——大卫·瓦戈纳 (David Wagoner) 〈单一面孔的英雄〉 (The Hero with One Face)

## 父母干预子女生涯选择的影响

我们有多少次问过这个问题：「我这辈子要做什么？」但往往回答这个问题的是那令人沮丧的经济现实的需要，或是那已经内化了的父母和文化的声音。

当我还是大学教授时，我听到一个又一个学生明确地这样说：「我想学习XX，但我爸妈说只有攻读商业主修，他们才会资助我。」当我建议他们可以想办法自己解决学费的问题时，他们犹豫了——不是因为他们懒惰，而是他们害怕失去父母的认可。此时，我总是很想知道，这样的父母是否真的认为让子女追随自己的安全需求、确保他们嘴上说爱的孩子将来在工作上苦不堪言，是在帮助自己的孩子？佛洛伊德曾经说，精神健全有两个必要条件：工作和爱。当然，他指的是正确的工作，如同正确的爱一样。

到了中年，亲密关系所能提供的极限通常已经显露出来，而家庭中的角色也不断地在演变。对许多人来说，事业成为投射满足感的下一个对象。我们会将更多的意识能量投入到工作中，而不是其他任何地方。星期一早上站在商业街上观察一下，看看是什么调动了这种坚决的狂热能量——经济，那主宰我们文化的公认神祇。虽然我们都必须找到一种支持物质生活的方法，但我们的工作也承载着更大的无形负担，亦即这一假定：它将为我们的人生带来意义并激励我们的精神。有时候它确实如此。然而到了中年，许多人发现他们的工作并没有激励他们，而是让他们感到疲惫不堪。他们感到隐约的不适、觉得自己无聊、惆怅、渴望着别的什么。

当我们坚持要年轻的孩子为终生的事业做准备时，这种做法其实是一种伪

善，因为它意味着我们希望他们在中年时，像他们的父母一样对自己的生活感到不快乐。我坚决主张所有人都应该学习通识教育课程，因为我们总是可以在工作中学到某个行业的技能，而在这不断变化的时代，我们可能会在退休之前用到多种技能。谋生是容易的部分，但更重要的部分是，什么可以使我们摆脱家庭和文化历史的限制。我们拥有什么价值观、批判性思维和有眼光的评估能力来丰富自己的生活？我们对过往的哪些了解让我们得以摆脱它的重复束缚？我们将在人生旅程的岁月中带着什么样的人格发展和差异性？这些丰富多彩的内在心灵伙伴很少、甚至从来不会得益于那些追名逐利的事业野心和狭隘的职业目标。然而，通识教育可以有助于培养更深思熟虑、更考虑周到、更多样化的感知能力，而这种能力最终对于作出更自由的选择是必不可少的。

当我回想起那些受困扰的大学生，我不得不怀疑那些父母到底是怎么想的，怎会认为这样是在帮助他们的孩子？几年后我们师生再次相遇时，几乎没有一个学生是在他们原本准备的领域工作。有时候，那些父母会希望他们的孩子保持在有限的范围内，尽管他们绝不会公开承认，因为他们害怕孩子可能会获得与他们的有限世界相异的观念，亦即比他们的有限世界更大的想法。这就像有些人受到新的艺术形式的威胁时，会说：「我知道自己喜欢什么。」但其实他们的意思是：「我喜欢我所知道的东西。」或是：「我喜欢我熟悉的，或是让我感到舒服的东西。」

尼采曾说过，学生不能超越老师则难报师恩。<sup>1</sup>同样地，如果我们的孩子不能超越我们，而朝着满足灵魂的诸多可能性的广阔人生视野成长，我们养儿育女的工作也就有失成效了。

## 职业对性别的制约

除了亲密关系的雷区外，许多人寻求心理治疗的下一个常见原因是职业危机。也许他们来治疗时，并未觉察到这个问题的前因后果，只是专注于自己的情绪状态而非问题的根源。因此，治疗的工作往往不应只狭隘地局限在职业咨询上，而是要去检视当初是什么力量促使人们作出这样的选择，并找出那些限制了

大胆步伐和生命历程转变的充满情感的情结。

出乎意料地，我因中年忧郁而离开了学术界，转而进入心理分析的领域。当我开始治疗时，我从未想过这样的职业转变，但随着时间的推移，透过治疗，我发现我对自己所获得的知识体系的诸多部分已失去了兴趣，而更热烈地专注在它来自于我们内心的哪个地方、它触动了我们什么，以及它在更豁达的人生的行为方式中有什么样的意义。我发现自己对象征的生活比知性的生活更感兴趣——象征触及灵魂，而知性仅涉及头脑。我发现，这些问题和区别在学术界并没有人在意，但在深度心理学中却倍受重视。同样地，我渴望与那些有着更丰富人生经验的成年人进行持久的深入交谈，一起探讨那些困扰他们的问题，而不是大多数大学课堂上那些年轻人的焦虑。

在美好的学习任务 and 人生上半场的丰富阅历之下，有某种令人不安的东西在奔涌着，并要求我超越那单单只使用头脑的工作（尽管它也有其价值），而更深入地去解决那关于意义的更大问题。我的前导师史坦利·霍伯（Stanley Romain Hopper）曾对我说过一句祝福的话：「愿上帝赐给你的灵魂不平安。」这个祝福的好处之一是，我开始接受那促使我从不错的职业走向更丰富多彩的志业的力量。

我有幸从事的一些最令人满意的治疗工作，集中在这个工作和志业、职业和使命的强大交会点。「使命」（vocatus）这个拉丁文词汇是「志业」（vocation）一词的来源，亦即我们的「天职」（calling），指的是灵魂召唤我们去做的事。是的，我们都必须赚钱谋生来支持自己和那些依靠我们的人，然而，还有另外一种声音在呼唤我们去服务，那是一种灵性上扩展的召唤。这才是我们真正的志业。我回想起那些辛勤工作的大学生，他们往往信心十足，相信长辈是真心为了他们好，相信一切终有所成。后来我多次在治疗室中遇到他们或是像他们一样的人，他们在工作上取得各种成功后，便开始意识到我们不仅仅是经济动物这个事实。他们开始感受到，我们「做」什么和我们「是」什么之间的差异。

尤其是男性，他们往往被制约成将自己视为与工作同义。这就是为什么当男性遭遇公司裁员、缩编和退休时，在经历一番焦虑的审视和震惊之后，几乎都会出现重度忧郁。典型的男性会把退休视为打高尔夫球的机会。他可能真的会去打高尔夫球，但他也可能得到忧郁症，因为他根本没有任何准备去将自己的身份扩展到工作之外。我们从小就被告知：「男人就该做男人该做的事。」为什么？因为就是这样！男性就这样走向忧郁、系统性的意义丧失和提早死亡。

女性通常在情感上更能进行区分，也就是说，她们对内在的现实有着更敏锐的觉察，她们有一群支持自己的成长过程的朋友，并且已经展开了更广泛的个人探索。今天的女性记得她的祖母经历过性别歧视的恐惧，以及为数不多的职业选择；她的母亲则陷入变动的世界中，在母职和前所未有的就业机会之间拉扯。今天的年轻女性可以看到周围有各种的榜样，并如同她的祖母藉由家务来定义自己一样，她们也可能透过工作来定义自己——但是至少她们今天能有所选择。许多女性选择家庭和事业同时兼顾，她们大多数在努力平衡家务和工作责任的过程中会显得英勇无比，但往往缺乏一位理解和支持她们的配偶。

同时，我在对女性团体发表演讲时，会建议女性这样来看待男性：如果她们失去了自己那群亲密的朋友、那些与她们分享个人旅程的人，如果她们不再感受到本能的指导、并得出她们在这个世界几乎是完全孤单的结论，如果她们明白自己只会被外部的生产力标准所定义，那么，她们就能了解一般男性的内心状态。她们对这个看法感到震惊，因为女性常将外部权力角色的操控与身份和自由混为一谈，而想当然地认为男性有更好的生活。当然，男性似乎有更多的外部选择，但大多数女性并不晓得男性的内在选择比她们的更少。而我们最主要是用内在的选择来定义人生，几乎所有女性都知道这一点。

## 自我培育并获得力量

无论性别期望的制约来自何处，如今男女都面临着双重任务。我们被召唤在现代世界以有生产力又有培育性的方式存在，并且也被召唤去监督自己的内在生活，而这是作出更好选择的智慧的秘密来源。男女都面临双重的任务：培育和获



得力量。获得力量并不是指控制他人的力量，而是指我们能体验并利用自身的能力，来选择自己的价值观和在世界中的存在方式。毕竟，我们不能要求一段关系或外部那一致同意的世界，来满足我们最深层的需求或给予我们个人的价值感；我们也不能要求自己的工作满足所有的这些需求，而不在这个过程中面对灵魂潜在意图的现实。最终，只有我们自己必须对我们的选择、以及我们在生活中获得培育和力量的经历负起责任。

原生家庭没有树立的榜样或流行文化没有提供的内容，都成为我们每个人人生下半场的个人任务。无论过去多么压抑，打破过往的专横乃是英勇的事业，也是每个人无所遁逃的任务。

我想到一位天资聪颖的教师。家庭过往的重担和经济竞争，迫使他学习及从事法律工作好几年。他因为忧郁而寻求我的帮助。他重复地梦见自己溺水或在水下挣扎，这些意象暗示着他被自己的无意识淹没。他形容自己的日常生活就像是精神枯竭，仿佛一直在水底下行走，尽管他工作认真尽责。他所承受的召唤重担是，他必须随着时间而逐渐了解到，他其实是因为迎合父母和配偶的期望而放弃了自己所爱的事物，才导致他越来越痛苦。他需要极大的勇气，才能离开自己所享受的更富裕的世界，而回到收入远不如前的教学领域。后来，他创办了自己的特许学校（charter school），并且经营得很成功。

他最初的心理任务是，去找出哪些因素使他远离了自己的志业，亦即灵魂所选择的职业，而不是由父母、文化或那些已经内化的情结所选择的工作。他接下来的任务是作出改变，并承受这次重大经济变革中来自家人和配偶的反对。令人纳闷的是，配偶和家人怎么会认为跟忧郁的丈夫和儿子同住是一种美德？事实上，如果我们的工作不能支持我们的灵魂，那么灵魂就会在其他地方索取代价。灵魂的潜在意图未能得到实现的地方，某种病理现象就会在日常生活中浮现。

## 对物质时代的警告

我们可以选择职业，但志业并非我们选择来的。事实上，是志业选择了我

们。「选择那些选择我们的事物」是一种自由，而其副产品则是一种正确感和内在的和谐——即使是在冲突、缺乏认可、付出相当大的个人代价的世界中度过余生。

有太多时候，我们仍在为前半生的意图服务，然而，灵魂早已转向后半生的目标。在人生的上半场，野心和自我驱动力是有其立足点的，它们促使我们克服恐惧，勇敢地迈入世界。如我们所见，人生前半段的主要任务是建立足够的自我力量感，来应对人际关系、社会角色的期望和支持自己，但我们都会过度认同自我和这些不同的角色。事实上，无论我们在这些角色中表现得多么成功、无论这些角色有多么值得（它们通常并不值得），长期来看，单靠自我的认同仍无法使灵魂得到满足。甚至在二十六世纪前，柏拉图就已经认识到这种混淆的风险。他在《克里同》（*Crito*）这篇对话中，藉苏格拉底之口说出了这段话：

雅典的公民，你们难道不感到羞愧吗？你们如此关心赚取所有的钱和提升自己的名声与威望，却毫不思考或关心真理、智慧和灵魂的提升？

正如每个忧郁的商人、被抛弃的配偶或受挫的家庭主妇迟早会觉悟的那样，人生上半场所做的那些投资，即使其目的再怎样值得支持，也终将在人生的下半场背叛自己。

人生前半段的抱负，主要是受到从家庭和文化中得到的那些充满情感的意象（亦即情结）所推动，而这些抱负通常对个人命运的实现帮助不大。虽然这些强大的情结可以使我们摆脱依赖而进入世界，但它们最终会使意识分心及偏离了对灵魂的关怀。由于这些选择是根植于情结，而情结又源自于无力的过去和狭隘的参照框架，人生因此变得受限和萎缩而不是扩展。虽然我们都必须摆脱童年的天真睡眠和依赖的疲态，但自我往往会倾向于选择安全感而非发展，结果可能两者

都落空了。保罗·福塞尔（Paul Fussell）所写关于战斗中的人的话，也同样适用于日常生活中的战争：

头脑并不像它假装的那样能产生可靠的知识。事实上，它很容易受到疲劳、自尊、懒惰和自私的漫不经心所威胁。<sup>[1]</sup>

通常，只有当安全与风险之间的分裂症状足够痛苦，当我们再也无法忽视或用药物治疗它们，当自我的主权幻想被打破时，我们才会开始对其他的可能性敞开。

令人遗憾的是，大多数人仍困在自我与这些情结的认同中，既在其中受苦，也在鼓励逃避人生的广大可能性。倘若年轻时的抱负（其中有许多是我们可以实现的），真正服务于灵魂，那么我们会看到更多快乐的人。如果人生前半段的抱负能为人生后半段工作，那么我们就不必面对那么多的离婚、那么多的药物滥用、开那么多抗忧郁药物，也不会演化出一个仰赖不断升级的感官刺激和日常的消遣娱乐来掩盖深层的不快乐文化。如同荣格所总结的：「我们不能按照早上的设定来过下午的日子，因为早上重要的东西在晚上将变得微不足道，早上真实的东西在晚上将变成谎言。」<sup>[2]</sup>

那驱使着自我的抱负，往往是聚焦在物质的事物上，即使达成了目标，我们也会感到过度放纵后的疲惫和厌倦。有人不禁要问，为什么但丁要把暴食者放在他们自己的地狱圈？当然，我们都曾在某个时候吃得过多。也许他是在暗示，这些不幸的人将灵魂的滋养投射到物质上，就像我们的文化一样，最终只能被欺骗和感到不满足。（请原谅我这个双关语，但他们并不了解真正的灵魂食粮。）<sup>2</sup>淫欲者处于火坑之中，因为他们把身体献给那燃烧的渴望。或者，作为对我们这个物质时代的警告，物质主义者获取比他们想要的更多东西，永远在推着那些沉重的巨石。<sup>3</sup>

显然，我们必须对自己追求的东西保持谨慎，因为我们所达成的可能会成为自己的枷锁。梭罗早在一百六十年前就指出，我们被自己创造的抽象概念困住了。他在《湖滨散记》（*Walden*）最长的一章〈经济〉（Economics）中，批评我们越来越受到经济的奴役。

但丁针对那些将自己的生命奉献给物质、最终却感到不满的人进行深刻的描绘，并藉此揭示灵魂的背叛。当我们了解被放逐的佛罗伦斯人<sup>4</sup>对其时代的分析，并看到它与我们现代的相似之处时，我们就会像约翰·米尔顿（John Milton）的诗作中那样感到懊悔：

我，多么悲惨！从哪条路我才能飞离这无止尽的愤怒和绝望？不论我飞到哪里都是地狱。我自己就是地狱！ [3]

或是像克里斯多福·马罗（Christopher Marlowe）的作品中恶魔与浮士德（Faustus）的对话：「哼，这里就是地狱，我并没有逃出去。」 [4] 与沙特（Sartre）的名言相反，地狱不是别人，而是我们自己，<sup>5</sup>因为我们是被我们为自己打造或让他人为我们打造的世界所束缚。

## 迈向使灵魂得到满足的志业

因实现或未能实现抱负所产生的厌倦感和烦躁不安，有时甚至是忧郁，其实是在邀请我们别再认同这些目标。只是一般来说，这种邀请并不受我们欢迎。

（传说亚历山大征服恒河后哭了起来，因为他再也没有世界可以征服了。显然，他没想到内心还有一个无限广阔的神秘世界。）这种邀请需要思想上的革命，而这需要相当大的勇气和持续的努力。「如果我不是我的角色，那么我到底是谁？」自我会这样抗议。此外，人们还必须寻找流行文化以外的参照，因为我们

的文化对此毫无帮助。

在人生的下半场，自我会周期性地被召唤去放弃认同他人的价值观，而这些价值观都是被周遭世界接收和强化的。在生活中，自我将不得不面对那来自内在的潜在孤独，而不是屈从于外界的喧嚣或那些旧有情结的坚持。它将不得不服从于真正更大的东西，虽然这个更大的东西有时令人畏惧，但它总是在召唤我们成长。自我将必须依靠内心的验证来生活，而不是默许时代的胆怯。但对我们每个人来说，这是多么可怕的事！难怪流行文化的甜言蜜语如此多又如此诱人；难怪那么少人觉得自己与灵魂是连结的；难怪我们如此孤立，并且害怕成为真正的自己。

然而，矛盾的是，自我力量的实现恰恰是我们对更好的事物的希望来源。我们必须足够强大，才能审视自己的人生并作出冒险的改变。只要人们足够强大到面对大多数欲望的无意义、大多数文化价值的令人分心，并且能不再去迎合一个神经过敏的文化，那么他们终究会找到成长和更大的目标。

自我的最高任务是超越它自己来服务灵魂真正渴望的东西，而不是服务那充满情结的自我或文化的价值观。在人生的下半场，自我将被要求接受存在的荒谬性，亦即：死亡和灭绝嘲弄了所有对扩张的期望；虚荣和自欺是最具诱惑的安慰；童年那些幼稚的深层渴望将永远无法被满足。我们的流行文化是多么适得其反，它幻想着延续青春的外貌、持续购买那些故意设计成很快就过时的物品，以及焦躁地不断寻找魔法：时尚、快速疗法、应急的方法，以及那些令人从灵魂的任务中转移注意力的新娱乐消遣。

放弃那由人生前半段的情结所驱动和定义自我抱负，终究会成为一种新发现的、前所未有的丰盛感的体验。人们将不必再做过去那些可能强化自己的脆弱身份的事，而是自由地去做那些本身就有价值的事情。人们从事某个工作是因为它有意义，而如果它没意义，就会更换工作。当人们有力量接受人生旅程中那必不可少的独处时，他们会在这稍纵即逝的珍贵时刻更珍惜友谊和关系的礼物。人们会感受到在生活中与灵魂建立关系时的宁静喜悦，仅因为这种关系比其他方式

更为有用。最终，这种重新调整的生活会感觉更好，因为这样的人会发现自己的人生充满了意义，并且不断地向更大的奥秘敞开。

志业，即使在最卑微的环境中，也是那神圣的东西的召唤。也许是我们内在的神性希望与那更大的神性达成一致。就算我们有成千上万的变体，最终我们的志业还是成为我们自己。不过，这种邀请很容易与自我的安慰、以及自我对我们这时代那些充满情感的情结的认同混为一谈。如同所有伟大的世界宗教早已认识到的，成为我们自己其实需要不断地交出自我。关于这方面的混淆，一个很好的例子是「人格」这个词的贬抑。我们常说某人有「好的人格」，但从外部我们根本无法知道他们是否忠实地对待自己。我们总是认为当我们被他人喜爱或是能适应周围的世界时，人格的实现便得到了验证。但灵魂对此有什么看法呢？当我们把灵魂纳入考量时，良好的适应只是个微不足道的目标。事实上，灵魂对社会适应本身毫无兴趣，它的目的是实现那些超越自我的目标。既然我们每个人都是独特又与众不同的，只要这种与众不同不是一种装模作样（如青春期所常见的），那么它就是我们要注定的样子。

把人格的实现当成志业，就必须臣服及顺服于那更大的东西。自我的必要任务是超越它自己的利益，说「别管我的意愿，只听祢的意愿」<sup>6</sup>，并且合作。「除非你死（亦即自我的潜在意图死去），否则你无法活。」耶稣成为基督和悉达多，乔达摩成为佛陀都是个体化的文化意象，并各有其民族的传统解读，但每一个都是引人注目的典范。这些典范不应该被完全模仿，因为那样只会重复他人的旅程，而那些旅程已经完成了。然而，每一个典范都对后来的世代构成挑战。「伊斯兰」（Islam）这个词的意思是「顺服」于那超越者。印度教经典则提醒我们，过着别人的人生而非自己的人生的危险性：

要履行自己的职责，即使做得不好，也比完美地履行别人的职责来得好：当你做自己应该做的事，你便能免于伤害。<sup>[5]</sup>

这些话听来熟悉，但我们仍需一而再、再而三地思考它们，而不是只有一次。

自我对灵魂的这种服务，正是荣格所谓的个体化概念的核心。它不是自我的扩张，而是自我顺服于那超越者。荣格解释说，这项任务是复杂的、终生的，并且要求很高：

人格的发展无非就是完整的个体的最佳发展，其必须满足的条件之多是无法预见的。这需要花一辈子的时间，并且涵盖了我们的生理、社会和精神的面向。人格是生命体的天生特质之最高实现。它是迎接人生挑战的英勇行为，是对个体的一切构成要素的绝对肯定，是在最大限度上适应普遍的生活条件，同时拥有最大的自我决定的自由。<sup>[6]</sup>

我们多么容易上当，相信自己是在服务灵魂，但其实只是在满足自己对自我强化、舒适、安全感和他人的认可的需求；我们多么容易被诱惑，以为反叛社会规范就是个体化，而实际上这只是自我放纵所伪装的与众不同。这两种情况之所以那么容易诱惑我们，是因为自我希望服务它自己而不是服务灵魂。我们之所以会从虚假的反叛或熟悉的安逸中抽身，是因为灵魂的抗议已经令我们痛苦到无法忽视它。接着，我们被召唤去实现自己独有的特质来作为献给集体的礼物。最终，我们的人生意义将不再由同侪或他们的集体期望来评定，而是由我们的人生体验、以及当初带我们来到这人生的那个超越的源头来评断。如同荣格说的：

真正的人格永远是一种志业，而它相信这个志业就像相信上帝一样。尽管普通人会说这只是个人的一种感觉而已，但志业就像上帝的律法一样，是逃也逃不掉的。也许你会说，许多人选择走自己的路，最后却毁了一生，但这种事对有志业的人来说根本不算什么，因为他必须遵



从自己的律法……任何有志业的人都能听到内在那个人的声音：他被召唤了。<sup>[7]</sup>

我们当中有谁听过自己的长辈或文化，给出上述那样的建议？我们重视一种叫作「成功」的东西，但达成它之后，却变得更痛苦。倘若我们的人生以集体社会的角度来看是毁了一生，但却实现了众神所赋予的天职，那么我们这辈子就不算白活了。我们所尊敬的那些伟大的宗教领袖，他们几乎都经历过被摈弃和迫害，但他们仍忠实地履行了他们的使命，这就是我们尊敬他们的理由。

相较于成功、和平、幸福和娱乐等文化偶像的短暂空虚，这一生感觉是否有意义的问题更为重要。此外，意义的考验并不是一种认知决策，因此不应该因为任何异想天开的使命而突然放弃当下的生活，毕竟，意义是长时间透过内心的正确感来找到的。没有人能给我们这种正确感，虽然我们可能会允许其他人夺走它。

我们每个人都被加入实现父母对我们的期望的行列，并且也窝在那些受认可的文化规范、性别角色和当代的价值观（如物质主义、自我放纵和享乐主义）所提供的安全感中。我们每个人也因此而受苦，并且继续因为这种被动的服从而受苦。唯有当意识强大到能承担起顺服于灵魂、与灵魂进行诚实对话的任务时，我们才能体验疗愈，并了解到工作与天职、职业与志业之间的差异。在尚未做出这样的区分时，我们会背叛自己和我们的孩子。

在这种臣服于灵魂的时刻，我们与那神圣的东西同在，并与其意图和谐一致。正如里尔克在接近一百年前透过他的文学角色所表达的：「我正在学习去看。不知道为什么，一切都更深入地穿透我的内心，并且不再停留在以前总是会停止的地方。我有一个内在的自己，我以前对它是一无所知的。现在一切都走向那里，但我不知道那里发生什么事。」<sup>[8]</sup>这样的人已经重新定位了自我，并活在永恒的网格结构（lattice-work of eternity）中；这样的人已经听到了召唤，去成为众神所想要的（亦即神圣的使命），并且正在对它作出回应。



毕竟，我们为什么会在这里？一位被父母的野心驱使了大半辈子的男子，晚年来接受治疗，其目的只是为了「学会如何成为一个普通人」，亦即希望能在临终前从父母的情结中获得救赎。圣奥古斯丁（St. Augustine）说，我们来人间是为了爱上帝及享受生活。冯内果（Kurt Vonnegut）认为，我们在这里是为了成为上帝的眼睛和良心。在黎明时分，荣格站在寂静的非洲草原上，注视着成群的动物以牠们永恒不变的方式移动着。他写道，我们在这里是为了将意识带入荒蛮的存在（brute being）。无论哪一种理论引起读者的共鸣，我们无疑都是被召唤来成为更完整的自己，为无限的可能性也奉上一己之力。

---

1 出自尼采《查拉图斯特拉如是说》卷一〈赠予的美德〉：「人若始终只是弟子便无法善报其师。」

[1] 福塞尔，《男孩的十字军东征》（*The Boys' Crusade*），第一百二十六页。

[2] 《荣格全集》第八卷第七百八十七段。

2 英文的soul food除了指「灵魂食粮」外，亦可指源于美国南部的黑人传统菜肴「灵魂料理」。该料理之所以冠上「灵魂」一词，是因为「灵魂」是当时描述黑人文化常用的代表性词汇。另有一说是，当时黑人在烹调时食材有限，不足的地方就用自己的「灵魂」补上。

3 作者暗示追求物质就像希腊神话中的薛西弗斯（Sisyphus）一样。他被惩罚在冥界永远推着一块巨石上山，而每当快推到山顶时，巨石就会滚回山下，于是又开始这永无止尽的循环。在此暗指物质的追求只是徒劳，永远无法带来人生真正的满足。

4 指但丁及其同时代的人。当时佛罗伦斯的政局动荡不安，但丁也因派系的斗争而被逐出佛罗伦斯。

[3] 米尔顿，《失乐园》（*Paradise Lost*）第二卷。

[4] 马罗，《浮士德博士悲剧史》（*The Tragical History of Dr. Faustus*）。

5 法国存在主义哲学家萨特最著名的一句话就是：「他人，即是地狱。」

6 出自〈路加福音〉第二十二章四十二节：「不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」

[5] 《薄伽梵歌》（*Bhagavad-Gita*）第三章第三十五节。

[6] 《荣格全集》第十七卷〈人格的发展〉（*The Development of Personality*）第两百八十九段。

[7] 《荣格全集》第十七卷〈人格的发展〉第两百八十九段及三百段。

[8] 里尔克，《马尔泰手记》（*The Notebooks of Malte Laurids Brigge*），第十四至十五页。

The background of the page is a light gray color with several faint, overlapping watercolor-style circles and thin black outlines of circles scattered across it. The circles vary in size and opacity, creating a soft, abstract pattern.

8

## 精神醫學出現的新神話



「曾经有个时代，空中充满了像八月的苍蝇一样多的精灵。现在我发现空中什么都没有，只剩下人和他关切的东西。」

——希拉蕊·曼特尔（Hilary Mantel），《佛洛德》（*Fludd*）

## 神话体系连结的衰退

在上个世纪之交，佛洛伊德出版了一本名为《日常生活的精神病理学》（*The Psychopathology of Everyday Life*）的书。他在该书中指出，要观察精神病症状不必到精神病院，只需在日常生活的机制中观察分裂的灵魂的那些阴谋诡计就行。佛洛伊德在书中详细描述了那些被隔离在意识之外的隐含动机，这些动机干扰了自我的选择和行为，进而导致失误、遗忘，以及透过可接受的伪装来掩饰危险的情感。佛洛伊德、荣格和其他等人帮助我们这个时代找到新的语汇，在意识的混乱状态中观察那些有意义的动机。简单说，他们帮助我们从理性人转而成为心理人（become psychological）<sup>1</sup>。

在这个新世纪，我们锲而不舍地进行心理的探究，这在很大程度上是因为我们的社会和宗教机构，以及伟大的教育、技术、科学、艺术和人文成就，都未能阻止上个世纪的屠杀和疯狂。伟大的水晶宫<sup>2</sup>曾是一八五一年国际首次庆祝「进步」、「机械」和「物质主义」这新的神圣三位一体的场地，但到了下个世纪，它的玻璃和钢铁残骸却成为纳粹德国空军在伦敦轰炸时的导航点。看来不仅是意识的微小干扰，疯狂本身也潜伏在文明的掩饰和日常生活的精神病症状之下。

我们要如何看待这个世界？在这个世界中，我们受到各种感官的轰炸、瘾头的驱使、过度依赖药物治疗到了无法究责的地步、受到各种扰动而无法静下来，并且比以往的任何时候都离自己更远。除非我们开始用心理学的角度来看待、开始考虑这其中或许有更深的意义，否则我们该如何理解这一切呢？

荣格补充说，我们也不得不变得心理化，因为那些曾经将人与自然和众神联系起来的充满灵性意涵的意象，已经随着部落神话和神圣机构的权力式微而逐渐

消失。如果对大多数人来说，灵性的参照点已经消失了，那么现代的感受力就必须向内看，以找到那些集体意象生成的地方。或许二十世纪最重要的一段话是荣格写的，当时他提出一些令人不安的疑问：

我们认为人类可以为自己达到如此高的清晰了解而自豪，想像我们已经将所有这些幻影般的众神远远地抛在身后。但其实我们抛弃的只是言语上的幽灵，而不是那些导致众神诞生的心灵事实。我们至今仍被那些自发的心灵内容占据，它们就像是奥林帕斯山的众神一样。今天它们被称为恐惧症、强迫症等等；简单说，就是神经症的症状。这些神已经变成了疾病；宙斯已不再统治奥林帕斯山，而是统治太阳神经丛，并为医生的问诊室制造出奇怪的标本，或扰乱政治人物和记者的大脑，使他们无意中在世界上散播心灵的流行病。<sup>[1]</sup>

荣格的观察对我们的文化和个人生活有着深远的影响。他探讨了那看似矛盾的说法，亦即永恒的神也会死亡。他解释道，附着在形相上的名字可能会消逝，但其背后的能量只是转变，并在其他地方重新出现。

那些维持着凝聚力的神话意象的文化，将个体与四个奥秘的层次连结起来：超越者（众神）、环境（个体在大自然里的家）、部落（社会结构），以及个体的心理基础（个人身份）。然而，历史对这些神话的意象并不友善。众神的光辉逐渐褪去，而那赋予文化生活生命力、以及让人们感觉自己参与在更大层次中的连结力量也随之消逝。

「那么，众神去哪里了呢？」荣格有先见之明地问道。事实上，那些催生出古老的「神的心灵意象」（*imago Dei*）的原始能量并未消失，而是进入了地下。由于它们变得无意识，因此它们反而比当初体现为众神时更具有鬼魅般的影响力。众神所体现的灵性力量——那曾经一度变得可见的无形世界——如今重新回

到人的心灵，使人们不得不承受与这些力量分开、疏远和隔阂的痛苦。这种失落感因其无意识的运作而化身为个人或社会的病态，而这正是我们这个时代「日常生活的精神病」的文化形式。

所有伟大的宗教传统都教导我们，忽视神是最严重的罪过。因此显而易见的，忽视众神所体现的能量将会使那些自发的动力乱窜，而这对人来说是危险的。如同荣格所暗示的，这些深层能量——被忽视、投射或转化为身体的疾病——已经成为神经症，或者是更糟。恐惧症、强迫症，以及那些无法控制的热情或暴力所爆发的公众情绪，都是这些被忽视之力量的恶性影响的例证。

## 灾难的时代与受损的能量

二十世纪的开始，原本充满了对进步、疗愈和解决人类长久以来的灾难的希望，但最终却成为历史上最血腥的时期。个别政治人物的神经症体现并引入大众的无意识动力，导致了比中世纪那归咎于撒旦的「附身」更为致命的结果。大众媒体的娱乐和诱惑，诸如报纸、杂志、电影，尤其是电视，提供了大量的讯息。但要命的是，其中混杂了流行的幻想、集体的投射、一厢情愿的想法、隐晦的动机和不详的潜在意图，而这些都让人的理智为之目眩神迷。

填补这种存在的空虚、意义的缺口，以及众神已经消失而新的神尚未到来的这段时间（如同德国哲学家马丁·海德格（Martin Heidegger）所言）的，是我们日常生活的内容。我们的祖先有活生生的神话，但我们相信自己已经超越了这种需求，因此当我们面对自己的本性那些原始、有时还具有破坏性的力量时，是既赤裸又脆弱的。那种以为我们可以控制自己和我们的本性的傲慢信念，只会让我们更意识不到自己的内在正在发生什么事。我们的祖先可以藉由询问哪个神被冒犯了，然后透过安抚来与那个神重修旧好，以解决个人和部落的问题。反观今日，如果有人说某人冒犯了阿芙萝黛蒂，一定会被认为是疯了，但在早期时代，人们必须透过表现出对这位女神的工作的重视来请求她的恩典。

今天，我们使用诸如「性倒错」（paraphilia）之类的精神病术语来指称所

谓的「欲望的病态」，并认为我们已经控制及掌握了我们已经命名的任何事物。事实上，大多数现代精神病学和心理学仅限于疾病的分类（命名）、病因学（疾病的因果关系）、行为矫正和药物调节，而很少涉及到各种症状特性所代表的意义，或是对那些需要修复的受损能量进行深思熟虑、长期和尊重的考量。如果我们连内在哪些深层的动力受到冒犯或否认都知之甚少，那还谈什么疗愈呢？相反地，那些拥有这些能量的动态隐喻和连结仪式的文化——我们认为那只是神话而不屑一顾——能比现代精神病学和药理学所结合的力量更好地应对及疗愈灵魂。一个缺乏活生生的神话来接触奥秘的文化，是一个陷入困境的文化。

一九三九年世界陷入二次大战大动乱的前夕，荣格在伦敦对牧灵心理学协会（Guild for Pastoral Psychology）演讲时谈到，人类恐怕难以承受失去与宇宙那些归于中心的能量（centering energies）的神话连结。这使我们更容易受到那些承诺简单的解决方案、非黑即白的价值观之意识形态的影响，并且往往需要具体的「外在」敌人来憎恨，因为这能使我们避免自我省思。荣格提到，在他的时代，世界已经分化为竞争、片面的马克思主义和法西斯主义的意识形态。在这类大规模运动中，个人的感受力很容易被吞没、道德上的细微差异会被忽略，个人作出选择后的责任也会被逃避。荣格指出，第三方阵营会将这个神话危机内化，并将这种冲突当成个人的神经症而感到痛苦。唯有这第三方阵营为文明带来了希望，只有当他们能找到自己的痛苦的意义，并最终将他们的精神罗盘与灵魂的目的对准一致时，我们的文明才有希望。

如今，马克思主义和法西斯主义已经被那些只是较不易察觉、但在精神上同样诱人的意识形态（例如物质主义、享乐主义和自恋）所取代。物质主义、享乐主义和自恋这三者策动了大多数现代人的精神，但最终却背叛了他们，因为它们无法将他们连结到那些能疗愈人、或本质上能令人满足的事物上。没有「垂直」的神性参与感，人类注定要过着了无生气的「水平」生活，围绕着自己的荒谬团团转，最终走向自我毁灭。（没有哪个隐喻能比萨缪尔·贝克特（Samuel Beckett）的《等待果陀》（*Waiting for Godot*）更贴切地表达了现代主义的水平困境。剧中两个流浪汉在路边，他们其实无处可去，也无事可做，却被自己所觉察的一切困扰着。）



荣格暗示说：「只有当人们感觉自己在过着象征的生活，认为自己是这出神圣剧的演员时，他们才与这个奥秘连结在一起。它赋予人类生命唯一的意义；其他的一切都是可有可无的。相较于『人生有意义』这件事，事业或养儿育女也不过是幻象（maya）罢了。」<sup>[2]</sup>一颗药丸、一辆新车、甚至一个新的情人，怎么可能像那些恢复我们生命深度的东西一样，赋予我们这种意义呢？

除了物质主义、享乐主义和自恋外，我们还必须加入另外两种普遍的意识形态：原教旨主义和感官文化。自二次大战以来，只有宗教光谱中的原教旨主义部分有所增长，其理由正是因为我们这个时代陷入了普遍的不明确性。本应被认为是人类历史上拥有最大选择自由的年代，反而在许多人里头引发了焦虑。事实上，无论是宗教、政治或心理上的原教旨主义，都是一种管理焦虑的技术，它透过僵化和过于简化的信念体系，巧妙地应对怀疑和不明确性的细微差别。如果我能够说服自己，这世界永远是建立在另一个文化受限、意识较低的时代的价值观念上，那么我就不必应对道德选择的新的隐晦难辨之处，女性崛起的能力，性别、性向认同和性癖好的不明确性，以及民族主义、派系斗争和其他族群心态的惊恐骇人。<sup>3</sup>

当然，人们有权利肯定任何经过诚实、经验验证的价值体系，但原教旨主义是一种精神疾病，它只想悄悄地将焦虑、不明确性和矛盾心理从意识中排除（潜抑）。人格结构越成熟，个人和文化就越能容忍焦虑、不明确性和矛盾心理，它们是我们生活中必要且不可避免的一面。当不成熟的文化认为自己的价值观受到围攻时，就会退回到一种围城的心态，一种对更单纯的时代的情感怀旧、对非黑即白的价值判断的依恋，并藉由丑化他人来投射自己的阴影。

关于这种退化的潜在意图，最可悲的例子莫过于我们国家（美国）当前上演的戏码。在九一一事件之后，美国及其公民领袖错失了与国家及其政策进行公开对话，以及与世界其他国家进行真诚交流的机会。如果有人想知道「为什么他们那么恨我们」，那么就应该准备好去问「他们」，并敞开心胸、不带防卫心、理智地聆听他们的意见。然而，这样的机会还会不断地出现。希望未来我们能拥有更大的能力去包容差异性和不明确性，否则我们自己将成为我们历史上一一直在反对

的驻军国家。不过，如同那些希望生活在互惠关系中的人必须具备个人的成熟度一样，要能与世界进行真正的对话也需要国家的成熟度。

## 感官刺激

感官文化同样具有诱惑力，并且毫无疑问地会比原教旨主义拥有更多的追随者。我们被流行文化包围着。二十四小时不间断的新闻创造了资讯迷。当地的新闻节目会寻找最血腥暴力的事故、最淫秽的丑闻、以及那些最能引起大众对健康疑虑的威胁来当我们的早餐和晚餐，并在就寝时间将我们送入不安的睡眠。那些昙花一现的无名小卒被迅速推上名人宝座，他们的生活日常被摄影机跟拍，并被媒体大肆炒作他们那些未经审视的平庸生活。浪漫的爱情、生存的竞争、耸人听闻的疾病报导、大财团的贪婪，所有这些都喂养了人们日益增长的感官需求。显然，当人们没有个人的生活、缺乏个性的深度时，就必须要有那些挟带着别人价值观的「人工制造」的生活。

以感官为基础的生活或文化别无选择，只能不断地加强感官的刺激，因为我们很快就会对其不断重复的节奏和未能实现的承诺感到麻木。现代版的但丁式下地狱可以被定义为：拿个好东西，对它要求过多，耗尽它，然后只剩下它。

我们似乎被困在感官的局限中，并且缺乏与自己的现实的关联性，于是我们现在只能搞「真人秀」这样的把戏。一个文化要有多神经过敏，才会去建构这种完全间接的生活？当我们放弃了对连结、深度和意义的希望时，能找的也就只有感官刺激，因此我们不得不更多、更频繁地追求它。我们对这种现象有一个熟悉又难听的名字，那就是「上瘾」。

感官文化只能产生上瘾和破灭的希望，就像原教旨主义只能产生僵化和巨大的阴影，一如许多神职人员的丑闻所示。我们当中几乎没有人能完全免于上瘾。如果观察得够仔细的话，我们每个人也都难以摆脱破灭的希望和那些引发焦虑的问题。我们越是想要控制人性的这些方面，就越会把我们行走其中的根本奥秘推向意识之外。此外，无论是原教旨主义文化或感官的感受力，都无法为痛苦带来

尊严和深度；它们无法促使个人参与更大的灵性投入，也无法带来那源自于生命的更大奥秘的意义，而这些奥秘总是会抵抗并超越我们为了满足自己而控制它们的欲望。

## 上瘾

当我们检视日常生活中的精神病症状时，会发现两种最为普遍的个人和文化形式：上瘾和性倒错。我们可以从自己那些反射性的、通常是无意识的焦虑管理行为中发现上瘾的存在。如果只是将那些较为明显的管理策略（例如药物滥用）贴上「上瘾」的标签就完事，那就太过简化了。事实上，我们每个人都有日常的例行习惯，而其无意识的动机是为了避开某种假想的邪恶。我们有电视节目、电脑、网路可以随时接上，反射性地向自己保证娱乐的世界不出所料地就在那儿，并且我们是连上它的。我们逃避独处，而那是唯一真正能疗愈孤独的方法；我们避免与自己对话，而我们自己却是唯一现身在我们人生大戏每个剧情中的人；我们忽视梦境，但它们是自性对我们的现状及其改进方式的即时评论；我们忽略自己的过往，但它包含了许多线索，可以揭示那些造成我们的自我挫败模式的自发性动力。你我的这趟人生之旅，就是从最初那赋予我们生命和意识的创伤性分离开始的，但它也为后来的上瘾提供了基础，而这些上瘾可以麻痺我们的意识。所以，我们渴望再次被接上。

因此，所有的上瘾都是以减少焦虑为动机，并透过某种形式的「与他者连结」来减少焦虑。由于人生就是基于各种分离——从子宫分离而出生、与母亲分离、与他人分离、以及与自己的生命之线分离<sup>4</sup>——我们可以理解这种存在的焦虑是多么深刻的一种设定。这种焦虑因为失去了连结的神话（那些将我们与众神、自然、彼此、我们自己联系起来的充满情感的意象）而更加深。将我们与那些意象切断（这是过去大约四百年来的一个令人担忧的趋势），焦虑只会越严重。

重点不在于批评上瘾，而是实际地随着时间去了解它们在真正连结方面有多么徒劳无功。此外，它们其实还误导了我们有意识地在灵魂的潜在意图方面的投入。因此，随着我们越来越能承受生活的一切而不依赖娱乐，越来越能忍受灵魂

的痛苦，直到我们被引导到灵魂希望我们去的地方，如此一来，我们也将找到我们每个人的任务。

如果不能更有意识地面对受苦这件事，我们就永远无法找到深度或意义，也永远无法真正成长和真正改变我们的人生。可是，接受痛苦而不是提供迅速逃避痛苦的方法的哲学和心理学能多吸引人呢？也难怪我们的文化会与上瘾形影不离，并且有大量的产业兴起来协助我们管理那失去连结的焦虑。再者，只有那些愿意面对上瘾行为中的分心模式，并更有意识地承受我们共同的创伤、真正去感受自己正在感受的东西的人，才有希望成长。心理学的一个基本真理是（它同时也是我们的自我不断在逃避的事实），我们往往是透过痛苦才被拉伸到足以实现灵性上的成长。持续走轻松的道路终究会陷入上瘾的循环陷阱中。我们被束缚在一成不变的循环里，没有喘息的机会，也没有希望。

## 性倒错

同样地，性倒错也掌控着我们。性倒错这个词源自于希腊语中的「爱」，它与许多欲望的表现和变化有关，其中有一些被文化接受，另一些则被禁止。「欲望」（desire）这个词本身来自于拉丁语的航海术语，意思是「有关星辰的」（of the star）。拥有欲望就像拥有一个航向、意图或方向；失去欲望就像失去指引方向的星星的水手，只能在无迹可寻的海洋中漂流。此外，我们的文化多么常将「欲望」与「爱」混为一谈。对于饱足、逃避困难、肉欲、成功、口腹之欲的渴求，这一切无休止的欲望都可能是以牺牲对灵魂的忠诚为代价。这些欲望可能会把人困在最狭隘的牢笼中。但这并不是说禁欲就等于爱灵魂。有时候，灵魂也希望享用肉体、美食佳酿，以及那些喧嚣、放荡、情色、狂喜的生活乐事（joie de vivre），这些都是生命力（厄洛斯）的展现。灵魂渴望更大的生命，而它所渴望的可能与我们的自我所追求的（那些满足欲望、达成和平、摆脱斗争和冲突的计划）没什么关联。灵魂的计划很少出现在逃避中，而往往是在精神上的风险和心灵的危险中实现——这一切都是为了更大的生命。

我们这个时代的性倒错，亦即欲望的紊乱，包括性上瘾、色情、药物滥用和

有害的消费主义，都是为了填补灵魂的空虚。跟上瘾一样，这些扭曲欲望的形式不应受到道德的批评，而是应该评估它们是否能有效地满足灵魂真正的渴望。灵魂的计划因人而异，有时甚至会随时变化，但如果我们没有有意识地关注它，它就会被投射到外部的事物，变成像但丁〈地狱篇〉中那些暴食者的食物，或书店里那些汗牛充栋的爱情小说一样。<sup>5</sup>

那已转向的爱将会出现在淹没我们的广告中，而这些广告暗中承诺将带给我们解脱、疗愈和转变；它将出现在承诺国土安全的立法中，却不了解开放的社会保持敞开的必要性；它将出现在那些由电视布道家、投缘的治疗师和冒牌的灵性疗愈者所提供的甜言蜜语中，而这些人承诺我们不必受苦就能疗愈、不必付出补偿的代价就能解脱，以及不必先经历地狱便能获得救赎。这种推销爱的方式，未免也太不尊重那千年来使人类在地球上屹立不摇的力量了，这无疑贬低了灵魂对我们的严格要求。

## 饮食失调与对成功的定义

各种饮食失调也应纳入文化神经症的名单中，因为它们同样是对灵魂邀请我们饮尽生命之杯的不充分回应或实现。无论是用物质来填补我们的精神饥渴，还是透过各种厌食症来控制我们对生命的摄取，我们都会因为将自己的精神需求投射到食物上而离灵魂越来越远。

此外，还要加上威廉·詹姆士（William James）在一百年前所说的「难伺候的女神：成功」。<sup>6</sup>无论成功是什么，不管当前的神经症如何定义成功，自我和集体文化所定义的成功与灵魂对我们的要求，这两者之间几乎没有任何关联。我们可能逼着自己要出人头地，但后来却发现，随着成功的目标推动我们努力奋斗，我们与自己的距离也越来越远了。倘若我们就像朝生暮死的蜉蝣，那么名声也不过是自我的妄想，是为了安抚其存在的不安全感。如果我们为了追求那虚幻的成就而牺牲了他人或自己内心最深处的一部分，那么这算什么成功？如果灵魂不再是我们的盟友，这又算哪门子的成功？

「成功」已成为不容置疑的文化偶像（icon）。偶像与象征的区别在于，前者仅包含其自身的有限意义，而后者则指向自身之外更大的奥秘领域。难道一个关注自己梦境，并试图根据梦境的指引和价值体系作出选择的女人，不算成功吗？即使这使她离家人的认可越来越远。难道一个因灵魂的力量而感到谦卑，并试图了解灵魂对他说了什么的男人，不算成功吗？即使这意味着他必须离开他的家族所共同采纳的价值体系。在神学的隐喻中，难道成功不应该是体现出上帝的意图，而非自我的欲望或文化的认可吗？如同诗人艾略特（T. S. Eliot）曾说过的，在充满逃亡者的世界里，朝着正确方向前进的人看起来就像是在逃跑。

## 在怀疑和挫败中学习

族群生活和神话体系连结的衰退，逐渐溶解了那将我们凝聚在一起的黏着剂。我们现在坐在上锁的门后，面对着发光的映像管，机械地演练我们共同的文化制约。这种脱节引发了越来越多所谓的人格障碍。过去所谓的「性格障碍」（character disorders）——暗示着道德上的性格失败——后来被称为「人格障碍」，仿佛所有的适应失败都是病理性的，而不是因为社会施加了有害的价值观。心理动力学治疗师如今更倾向于将这些模式描述为「自性的障碍」（disorders of the Self），以表示那滋养的「自我—自性轴」（nurturant ego-Self axis）的中断。<sup>7</sup>

当人们经历了压倒性的创伤，以及（或者）失去了外在族群的治疗能量，或是内在「自我—自性轴」的连结时，他们往往会倾向于认同那种创伤，并基于这种限制和受限的想像来作出选择。此外，诉诸于暴力、种族主义和偏见，或任何形式的退化行为，其实都是源于这种受限的想像力。当我们陷入过往或情结的狭隘牢笼时，我们的想像力就会受阻。

「过度概括的谬误」——它使我们的生活围绕在那些旧有的情结（破碎的神话体系）——只能透过扩展视野来治疗，比如那些源自于补偿性的体验、洞察力和冒险尝试新事物的视野扩展。我们个人和文化历史的古老意象是如此强大，只要我们没把它们变成有意识的，它们就势必能在我们的生活中为所欲为。此外，



这种力量还受到我们的流行文化的强化，而这种文化已经变得越来越同质化、自恋和幼稚，每天都用各种画面轰炸我们。因此不可避免地，我们的创造力受到了阻碍，选择范围也受到了限制。由于这种缺陷，我们被困在同样沉闷的重复行为的循环、失败的「治疗方案」和虚假的族群意识中。

唯有接触到更大范围的意象时，我们才能得到扩展，例如透过教育、旅行、学习、与他人对话，以及灵魂的常客。如同波斯诗人鲁米所写的关于灵魂派来拜访自我之家的那些客人：

人生如客栈，

朝朝皆有新客……

无论来者何人皆要心存感激，

因为每一位来者都是

来自彼岸的指引。<sup>[3]</sup>

为了防止将鲁米感性化，我们必须记住，这其中的一些「访客」将会与我们的文化作对、打破我们对于心理全能的幻想、侵犯我们自我的安全计划。然而，从怀疑和挫败中我们可以学到的东西，将远比顺从那些被自我或族群文化重视、认可和制度化的事物多更多。

## 活生生的体验

那些服务于古代社会、与奥秘的不同层次联系在一起的神话，并不是意识心

的创造，也不是委员会的报告<sup>8</sup>，而是人们源自于原始的遭遇——不论是部落的集体遭遇，还是个人所遇到的令人敬畏之事。这些遭遇可能引起喜悦、恐惧或惊奇，但它们总是为个人或部落打开了通往奥秘的一扇门。这种遭遇所产生的形象（无论它是关于神明、物质事件，还是强烈的情绪）都是与奥秘的一种联系。当然，随着时间的推移，自我往往会专注在形象本身，而不是那赋予形象生命的能量。一旦形象成为自我的器物，其原本的能量很可能已经离开到其他地方，就如同荣格所观察到的奥林帕斯山的众神一样。他说，众神不会死去，但能量已经离开了祂们的形象；然而，我们对形象、旧有的信仰或教条的执着，却使那充满情感的经验对我们失去了力量。那些梦想拥有生活中的新物品或地位来获得巨大幸福的人，最终必然会感到不满，因为这个物品或地位的生命力——他们并不晓得那是自己未解决之潜在意图的无意识面向——已经消耗殆尽，并自动重新进入无意识中，等待着另一个新目标来投射。

自我的那种紧紧抓住形象、并将它囚禁在追求安全感的潜在意图中的倾向，导致了最古老的宗教罪过，亦即偶像崇拜。活生生的奥秘被固化为概念和信仰而不是一种体验，失去了奥秘该有的活力。就这样，我们只剩下信仰的器物（它们需要在宗教的「复兴」或宗教集会活动中反复强化），而没有了活生生的体验。我们崇拜奇怪的神明，但最终它们都会失败。我们把超越的体验的需求转移到人、物品和事业上，却纳闷它们为何总是令人失望。当一个人与奥秘有真正的接触时，这种体验既不可定义，也无法解释，更无法传给他人。如同荣格在一封信中解释的那样：

神：一种内在的体验，无法以言语讨论，但却令人印象深刻。心灵体验有两个来源：外在世界和无意识。所有直接的体验都是心灵的体验。有物理传递的（外在世界的）体验和内在的（灵性的）体验。两者同样有效。神不是统计学上的真理，因此想要证明神的存在或否认祂的存在都是愚蠢的……人们之所以信仰，是因为他们不知道。对神的信仰和不信仰仅仅是替代品。天真的原始人不信仰，他只知道，因为对他来



说，内在的体验与外在的体验同样重要。他还没有神学，也还没有被那些暗藏陷阱的概念所迷惑。[4]

现代世界的集体幻想是，旧有的神话可以透过意志的行动来恢复活力，或是透过意志的行动来产生新的神话。总体上来说，我们已经失去了古老的部落神话，并且无法制造新的神话——尽管无疑地，许多人已经尝试过了。乌托邦的幻景偶尔会出现，却从未在现实生活的考验中成功，因为它们只是来自于自我驱动的「良好意图」，而非那些生出众神的能量。

那些驱动我们的族群的形象（例如消费主义），背叛了我们所有人的内在深度。马克思主义是一种理性、善意、人道主义的努力，其目的是为了纠正我们经济体系中的严重不平等，但是它注定会失败，因为它低估了人性中的非理性因素和自利心的叛变，并且由于将价值物质化，它低估了人类对超越的需求。简言之，马克思主义想要破除迷信，却制造了替代的迷信、信条、基于意识形态的服务和牺牲的呼吁，并需要极权的压迫来加强其对人类灵魂的无知。同样地，现代消费主义是一种人为的、自我循环的系统，它主要是建立在人为制造的需求的幻想上。它或许能带来身体上的许多舒适，却很少能满足灵魂。最终，如众所周知的，它只会令人分心和失望。

换句话说，如果我们没有向内体验众神，祂们就会被投射到外部世界。我们投射到世上的事物，诸如物品、事业、意识形态、关系，其能量具有某种自主性，因为它们暂时承载了我们的灵性。如同荣格所警告的：「我们的意识只是想像它失去了众神，但其实祂们依然存在，只需要一般的条件便能使祂们全力回归。」[5]

只要想想群众心态的可怕力量，例如政治集会或摇滚音乐会上的狂热群众，就能明白这种能量多么容易被投射到外部的人物或形象上。每当意识的注意力下降（譬如遇到个人或文化的危机时），自我会更容易把内在生活中未解决的问题投射到外界，并对外界的事物更加着迷。这种人物或形象对我们的影响有一个古

老的专有名称，叫作「着魔」（bewitchment）。无论我们遇到的是内在或外在的心灵能量，这种近乎超自然的特质总会使我们着魔。因此，我们很容易着迷于那些光鲜亮丽的物品、政治或商业的诉求、华而不实的神学，以及新时代的灵性，因为它们触动了我们内心深处的某种东西，却又不需要我们承担其中的责任，或为了真正拥有它们而付出意识和个人责任的代价。

## 从心理解读世界

为了摆脱着魔，我们必须开始从心理上来解读世界。这意味着我们接下来要超越对事物的着迷或心灵的占据，并问自己：「这触动了我什么？」「它来自我过往的何处？」「我以前在哪里感受过这种能量？」「我能看到表面之下的模式吗？」「这种模式是由哪个隐藏的观念或情结造成的？」「这其中是否有什么令人期待的魔法、容易的捷径、诱惑或所谓的『解决方案』，而我们其实心知肚明，人生永远都是破碎和不完整的？」此外，我们总是要问自己：「这条道路、这段关系、这个决定，是让我变得更大，还是更小？」只要对它们下功夫，我们一定会找到答案；只要对它们下功夫，我们就会更负责地活出自己的人生；无论选择有多困难，都能带来极大的满足。然而，还有一个问题挥之不去：「我们真的想要清醒的意识，还是宁愿享受着魔的状态？」

有一位我非常怀念的患者，她因不断地回应他人的需求而经常感到筋疲力尽和沮丧，并对被利用的感觉感到愤怒。她的原生家庭在无意中要求她为某个受到创伤的父母牺牲自己，就像一般常见的情形那样，而这种核心观念也成为她人生的主要态度。孩子无意识的幻想是，透过照顾他人（或许是解决他们的问题），便可以保证对方会回来照顾自己。当然，这种幸福的结果从未发生过。唯有当这位患者意识到，拒绝他人的要求并不会被人悲惨地抛弃时，她才能开始勇敢探索未知的领域，追随自己的本性和灵魂的渴望。透过「解读」她的模式和症状，她开始抵抗那些源自童年经验的强大信条，这些信条曾经主导她的人生、将她束缚在过往，并使她过得苦不堪言。

我们在这种情况下所面对的「敌人」从来不是「他者」，而是过往的力量，

它渗透到当前的情境中，影响了意识可能作出的其他选择。在这位患者的梦境中，有一个女人不断地来找她。尽管外貌不同，但她知道这个女人就是她自己。这个女人会哀伤地注视着她，然后转身离去。这一转身，总是会让梦者感到一阵心痛，因为她知道自己正在失去某种珍贵的东西。这种诡异的造访，当然是她的灵魂在邀请她拥抱这个「他者」，亦即这位实际上是她自己的女人。毕竟，我们怎能不拥抱我们最珍贵的东西呢？既然这些梦境不是我们有意识的创造，那么，我们怎能不信任那为我们带来这种疗愈的意象的内在力量呢？

这种转向心理观点的任务非常困难，因为它要求一种信仰的跳跃，一种存在的信任。它要求我们凭直觉去感受及珍视那在物质之下奔涌的无形世界。由于大多数现代人缺乏古代所用的那些重要的部落意象，因此我们只剩下物质世界的诱惑和局限。然而，对于我们和我们的祖先来说，个人的心灵是外在世界和内在世界相遇和体验的场所。任何对你来说是真实的一切都是心理事件，都是一种只有你能证实和尊重的体验。然而，这胆怯、脆弱、不安的自我是多么容易被诱惑——被恐惧、拯救的承诺、诱惑性的甜言蜜语、即时转变的保证所诱惑——而从这个庞大的个人资源中离开。我们的文化在商业、政治和宗教的浮夸之词中不断地向我们提供这些消遣。那些领高薪的人研究我们的心灵，以便说服我们、操纵我们，甚至创造符合他们特殊利益的价值观。而我们希望他们诱惑我们，因为被诱惑比为我们的意识、为我们自己承担那独自该负的责任要容易得多。这是日常生活中最深的精神病症状——我们经常逃避灵魂的召唤。

要从心理上解读世界，首先要做的就是更具反思性地解读自己的生活，辨识那些隐藏的动机、旧有的潜在意图、复制的模式、投射到他人身上的未活出的人生等等。我们没有人能一直保持有意识，甚至在大部分时间保持有意识也办不到。事实上，我们生活中有许多事情都是自动驾驶的。我们为这种意识的丧失不断地付出代价，例如关系的破坏、自我阻碍的态度，以及可耻地经常将价值观的决定权交给他人。

从理性人转变成心理人，意味着我们必须从内在找到新的个人神话。这个神话不会在外部的意识形态或机构中找到，因为不论其立意多么良善，这些服务于

过去的来源往往会延续自己的神职或团体领导的地位，而将最初的原始体验僵化为信条和正式的原则。我们迟早会发现，那些观念和处所早就没有了「神的气息」（pneuma）或精神。正确的思考或行为的理性原则也无法满足灵魂。我们将避免不了焦虑、深感绝望的时刻，以及与那位站在门口的持镰刀者<sup>9</sup>的约定。无论多少的仪式祈祷、健康的锻炼或有益的动机，都无法探究灵魂的深度。至少在某些时候，灵魂很可能会以我们不愿听到的方式来跟我们说话；但它总是在说话，并告诉我们关于那告知、推动及形塑可见之世界的无形世界。

深度心理学的最大礼物，就是让我们可以再次与这个奥秘进行深入的对话。成为心理人并不意味着必须接受心理治疗，尽管说与合适的对象合作这个决定可能会带来脱胎换骨的转变。但它确实意味着，我们会比以往的任何时候都更澈底地探问表面之下到底发生了什么。我们都很容易着迷于表面的事物，但那驱使星座旋转、推动伟大的神话和我们的祖先的能量，现在仍在你里头流动着。

成为心理人意味着有责任对表面进行质疑，直到揭示出表面之下的能量来源；成为现代人意味着自己对意义、选择和行为负起完全的责任。人生在世如白驹过隙，想想在我们离开人世之前，倘若能重新连结我们的旅程、再次找到我们的神话——那个真正值得服膺的神话——那该有多棒！

那从日常生活的精神病理学中出现的神话，已经在你今晚将作的梦中、在狼的时刻所浮现的直觉中、在那透过我们每个人的生活来不断更新它自己的奥秘中形成了。

---

1 成为「心理人」意谓不再活在理性的归纳、推理和判断的意识层面，而是活在理性背后的无意识世界。

2 水晶宫（Crystal Palace）是一八五一年在英国伦敦举行的首届世界博览会的展览馆。虽然它在一九三六年毁于火灾，但其焚毁后所留下的玻璃残骸和钢铁结构仍是明显的地标。二次大战纳粹德国空军在进行伦敦大轰炸时，就是利用其遗址作为导航点。

[1] 荣格，〈太乙金华宗旨注释〉（Commentary on ‘The Secret of the Golden Flower’），《荣格全集》第十三卷第五十四段。

[2] 《荣格全集》第十八卷〈象征的生活〉第六百三十段。

3 意指当人们相信眼前的世界依然是建立在过去的价值观时，他们就可以避免面对现代社会中那些复杂的道德问题和变化。

4 希腊神话三位命运女神之一的阿特罗波斯（Atropos）负责剪断人的生命之线，该线剪断后，人也随之死亡。

5 但丁〈地狱篇〉中那些暴食者吃的是污物和泥巴，而不是真正能滋养和饱足的食物；爱情小说的内容多是浪漫的幻想，而不是现实生活中真正能实现或恒久维持的爱情。作者藉此比喻这些投射并无法真正满足灵魂的渴望。

6 难伺候的女神（the bitch goddess）系指世俗或物质上的成功，而这种成功被拟人化为一位让人们付出牺牲的代价，并且具有毁灭性的女神。

7 在心灵结构中，自我是吸收自性所提供的心理能量和心理动力不断地成长和强大，因此它们是「滋养」的关系。

[3] 鲁米，〈客栈〉（The Guest House），摘自《鲁米精选集》（*The Essential Rumi*）第一百零九页。

8 意指古代的神话不是像这些报告是由头脑有意识地建构出来的。

[4] 《荣格书信集》第二部第四页。

[5] 《荣格书信集》第二部第五百九十三页。

9 持镰刀者即死神，其手持镰刀代表能强制收割人的灵魂，或切断死者灵魂与肉体之间的联系。

The background of the page is a light gray color with several abstract, organic shapes and circles scattered across it. Some shapes are solid gray, while others are hollow circles. The shapes vary in size and are positioned in a way that creates a sense of depth and movement. The overall aesthetic is minimalist and modern.

9

在物質時代中  
恢復成熟的靈性



「许多善良的人令我感到厌恶，但不是因为他们的邪恶。我多么希望他们能有一种疯狂，可以像这苍白的罪犯一样毁灭自己。我真心希望他们的疯狂是所谓的真理、忠诚或正义；但他们拥有美德，只是为了在悲惨的安逸中活得更久而已。」

——尼采

「奇幻的海神们在世界的边缘漫步，他们身上有盐的结晶，并且像鱼一样鲜艳。」

——索菲亚·布雷纳（Sophia de Mello Breyner），〈海滩〉（Beach）

## 走出受害者心态

最近，我被邀请与一群脑肿瘤患者及其家庭照护者交谈。面对灾难性的疾病，人们不可避免地会觉得自己是受害者、失去了自主权，并因漂泊在庞大又复杂的医疗和医院体系中而失去了自我感（depersonalized）。不仅仅是健康处于危险中，个人的自我感也受到猛烈的打击，并且往往会因此而减弱。所以我向这群人承认了这些感受的不可避免性，以及愤怒、悲伤、恐惧和沮丧等情绪的必然性。许多人对此点头赞同，这或许是因为他们感同深受，而不是觉得这是老生常谈。

我还讨论了一些可以让他们开始恢复个人自主感的方法，以及如何在人生旅程中重新与深化的意义进行连结。我描述了在梦境下功夫、表达性艺术的运用和静心，来作为与我们内心深处的声音重新连结的方法。他们似乎都很感激我能体谅他们的处境并加以重新诠释。然而，我发言后收到的第一个评论却是关于透过祈祷来寻求医疗奇迹的需要。这种想法是非常自然的，但我感受到的是这位女士对于内在生命和个人自主权的抗拒。她所关注的完全是在外部的拯救上。当然，医学上每天都有奇迹发生，但我们每天也依然是终有一死的凡人。



当我驾车离开时，我不仅反思了那些勇敢的灵魂和他们前方的艰难挑战，还思考了这位女士希望与「为自己的生命负更多责任」的可能性保持距离的原因。恢复成熟的灵性是我们这个时代最艰巨的任务。那不仅是因为有太多俗不可耐的事物和令人分心的消遣娱乐，还有因为我们不想成长和不想对自己的体验负起全部的责任。那渺小又恐惧的悲伤过往，继续使我们无力又幼稚。

与此形成鲜明对比的是，荣格那令人困惑、但值得思考的对于某种宗教观点的肯定，亦即我们在创伤中更能看到众神的运作。他写道：「（神）是我用来指称所有那些粗暴又鲁莽地跨越过我想走的道路，所有那些扰乱我的主观观点、计划和意图，并改变我的人生轨迹的事物，不论是好是坏。」<sup>[1]</sup>这种观点要求我们付出更多，亦即从受害者的角色转变为参与人生旅程的意义，并认识到所有的事件（甚至是创伤事件）都是在邀请我们更全心投入在深层的奥秘中。

## 恢复个人的权威

在人生的下半场，有两个主要的任务。首先是恢复个人的权威。这意味着什么呢？如我们所记得的，我们一开始都是天真又依赖的，我们不得不试图透过适应环境施加在我们身上的条件——原生家庭、社会经济条件、文化规范等诸如此类——来满足我们的需求（有些情况甚至只是为了活下去）。每一种适应都必须牺牲本能的真相、个人的需求和偏好，以及灵魂的渴望。每日重复这些必要的适应，导致我们逐渐将权威外在化。

然而，随着时间的推移，这些外在的权威会转移、被内化为情结，并开始从内部支配着我们。即使我们之中最权势显赫的人也会受到这些内在暴君的控制。我们认为自己是有意识的主体，但其实很多时候（如果不是大多数时候的话），我们是受到这些来自个人过往的偶然事件和时代的多种价值观的权威群支配的。

恢复个人的权威是灵魂赋予我们每个人的日常任务。通常，我们会尽可能悄悄地将灵魂的意图从意识中排除（潜抑），以避免面对这些灵魂的要求，并且至少是等到痛苦变得无法忍受（无论是对我们自己或周围的人），我们才会去正视

它。由于我们每个人都被制约成将权威视为外在的，并将这样的告诫、潜在意图和反射性回应内化为自己的情结，因此接受个人权威的任务就变得困难，甚至令人望而却步。鱼知道自己在水中游吗？我们是否明白自己是在反射性的感知和回应中穿梭，这一切都与过往有关，而与外在的权威无关？除非我们再也无法否认期望与结果之间的差异，否则我们很可能不会去质疑我们受到影响的范围及其隐含的权威。

何谓「个人的权威」？用最简单的说法来说，它就是「找到对自己来说是真实的东西，并在这世界活出它」。如果没有活出它，对我们而言它就还不是真实的，我们会停留在萨特所说的「不诚实」（bad faith）、神学家所谓的「罪」、治疗师所说的「神经症」、存在主义哲学家称之为「不真实的存在」（inauthentic being）中。

个人的权威尊重他人的权利和观点，因此它既不是自恋的，也不是帝国主义的；它是谦卑地承认那些想要透过我们来实现的东西。如果自我不让这股想要透过我们而活的能量通过，那么它将在病态的爆发中践踏我们，或者我们内在某个重要的东西将会死亡，即使我们的身体可能还会继续活动几十年。虽然我们可能会逃避它，但我们每天私底下都知道这种迫切的召唤：找到对你来说是真实的东西，找到勇气在这世界上活出它，这世界也会随着时间的推移而开始尊重你，尽管一开始你可能会令别人感到困惑和害怕。

## 发现个人的灵性

获得或好好地恢复个人的权威，以及发现个人的灵性，这两项任务其实是密切相关的。有太多时候，这个重要的邀请被个人的文化或童年的经历所污染。他们把灵魂对于扩展的渴望，与他们所熟悉的制度、信条、教义和传统习俗混为一谈。由于担心退回到令人腻烦的过去，他们放弃了对灵性生活持续进行反思的任务。当然，今天许多灵性商品的供应商像肥皂推销员一样地圆滑。他们的时髦发型、电视布道者的温文儒雅和油嘴滑舌的陈腔滥调，不是挑战他们的听众去成为他们本该成为的人，而是让他们变得更加幼稚。他们的讯息提供一些简单的步骤

来让人们摆脱挣扎，并透过暗中躲避生命对于探讨人生深层问题的召唤来诱惑人们。我们的文化充斥着这种精神的蛇油<sup>1</sup>。正如数十年前荣格所说的：

一旦形而上学的概念失去了召回及唤起原始体验的能力，它们不仅变得一无是处，同时也被证明为发展道路上的实际障碍。人们会执着于那些曾经代表财富的东西，而当它们变得越来越无效、越难懂、越无生命时，人们就会越顽固地抓住它们……这种事的最终结果是……一种自大、歇斯底里、头脑混乱、犯罪的不道德行为、教条式狂热的虚假精神，以及一种劣质的灵性商品、虚假的艺术、哲学的结巴、乌托邦骗局的供应商，它们只适合批发式地喂养给现今的凡夫俗子。<sup>[2]</sup>

我们的灵性必须透过忠于个人的经验来验证或确认，这是至关重要的。从过往或家族继承的灵性传统对人们的生活并没有真正的影响，因为他们只是按照被制约的反射性回应来生活。只有在经验上是真实的东西才称得上是成熟的灵性。来自经验的灵性会扩展我们，有时也会考验我们，但它总是要求我们要变得比自己所想要的更大。当耶稣邀请周围的人背起十字架跟随他时，他的意思是什么？肯定不是邀请他们过上安逸的日子或寻求集体的认可。同样地，他也说过，谁如果只跟父母在一起，就不会和他同行。<sup>2</sup>我们可以将这个挑战进行现代化的诠释：谁如果继续服膺于父母情结，就不会活出个体化的任务。

成熟的灵性很少会提供我们答案，这是必然的，但它会向我们提出更大的问题，而更大的问题将引导我们走向更大的生命。成熟的灵性对人生的下半场来说至关重要，因为如果不直接应对这些问题，我们的人生很可能会屈服于我们所接收到的价值观，而这些价值观会欺骗我们、使我们偏离方向，或是削弱我们。

灵性往往像虚假的自我一样，是由恐惧所驱动，但这样的状况不应该被批判。不过，由恐惧驱动的灵性总是会使人变得狭隘，而不是变得更豁达。有人

说，宗教是为了那些害怕下地狱的人，而灵性是为了那些已经去过地狱的人。任何试图巧妙地应付善恶的难题、将责任推卸给他人、或是将权威寄托于外部来源的灵性观点，都是使人变得幼稚的灵性；任何使人感到内疚和受审判的灵性，只是在增加他们已有的情结；任何使人束缚于恐惧、传统或其他未经个人经验验证的事物的灵性，都是在对灵魂造成伤害。

根据这些标准，许多灵修（如果不是大多数的话）对我们被召唤去追求的更豁达的生命而言，都是一种侮辱。如同我们对自己的定义过于狭隘，我们对上帝的定义也同样过于狭隘。这两种狭隘是否有某种关联，因为我们害怕被要求成长？灵性上的成长意味着我们必须自己梳理各种可能性，找到我们有所共鸣、由我们的经验所确认而非他人的共识的东西，并愿意坚持那些对我们来说已证明为真的事物。因此，寻找个人的权威和寻找成熟的灵性，这两项任务其实是密不可分的。

据我们所知，我们与其他物种之间最关键的「质」的区别是，只有我们会感受到对意义的需求。我们不像其他生物那样在田野中吃草、在秋季的天空中迁徙，或是仅凭本能在深水中游动。我们是创造象征、使用象征、需要象征的生物。以象征的方式参与生活的能力，是我们的文化得以实现、以及我们的灵性生活成为必要的原因。象征帮助我们连接宇宙的奥秘、自然的事件、彼此、我们那神秘的自身。奥秘不能直接被了解。如果它们可以被了解，那么它们就不再是奥秘了，而只是我们意识的器物（artifacts）。

一个意象从事件中浮现（所爱之人的意象、大自然的意象、神的心灵意象），而这个意象使我们能以意识所能理解的方式来与奥秘的体验建立关联。象征的现象学生成的一个例子是关于三位杰出的科学家和思想家：达尔文（Charles Darwin）、威廉·詹姆士和荣格，他们各自在不同的国家和不同的年代经历了地震。这三个人都报告说，在那场压倒性的体验中，他们都自发地形成了相同的象征；他们都突然感觉自己仿佛是在一只巨兽的背上，而那只巨兽想把他们甩下来。后来，他们每个人都意识到自己经历了一场地震。但在最初的那一瞬间，他们都感受到地震的这种原始、古老的特质，以至于在有意识的生活中只能以野兽

形象的象征来理解。

大自然的这种原型力量是深刻的，超越了所有意识参照的范畴，并使这三位男士对那深奥、完全的他者——奥秘——敞开。这个动物形象既不是内在的体验，也不是外在的现象，而是跨越这两者的桥梁，这也是「象征」和「隐喻」这两个词源的含义所指。象征和隐喻是我们最伟大的礼物，因为它们使文化和灵性成为可能。动物活出奥秘；人类将它体验为奥秘。尽管我们是受限的，但我们可以透过隐喻和象征的工具来接近奥秘的广大。我们自己的梦境生活的意象，就是这种自发生成的象征的显着例子，它们在我们的有限意识和那超越的东西之间架起了桥梁。

## 突破宗教的隐喻

现代（追溯到四个世纪前）最大的特征是，对于意义和生活行为的责任，逐渐从部落的神话和神圣的机构转移到个人的肩上。如今，无论是教宗或国王、无论是权杖或主教冠，谁都没有权力去定义你所体验的事实。过去几个世纪，对外在的权威来说是个艰难的时期。虽然今天各种宗教和政治领袖还是声称自己有神圣的授权，但是我们知道，这些领袖跟我们其他人一样都是有缺陷的，他们同样会判断失误和为一己之私辩解。以英国温莎王室的座右铭为例，它仍然是「上帝和我的权利」（Dieu et Mon Droit），但我们都知道英国是君主立宪制，它只服膺于人民的意志。

十九世纪初，柯尼斯堡的智者康德（Immanuel Kant）结束了传统的形而上学，因为他洞察到，我们其实从未直接认识现实，而只是知道我们对它的内在体验，现代心理学也因此成为必要的学问。康德并不是说外在的现实不存在，而是说我们只能以主观的方式认识它。我们的心灵将原本混乱不堪的刺激，根据其时间、数量、空间性和我们思想的其他元素进行分类，从而组织成连贯的内容。你坐的椅子其实是能量和开放的空间所形成的旋转组合体，并呈现为我们所谓的物质状态；即使它看起来是静止不动的，但它其实仍在不断地运动和变化。对自我来说，它很难想像自己不是坐在某个永久、固定的东西上，而是暂时形成一致的

能量上，如同百年来量子物理学所知道的。（古生物学家德日进（Teilhard de Chardin）曾说过，物质是移动缓慢到足以被看见的精神。也许他是最接近把物质世界和精神世界连接在一起的人。）自我天生有一种倾向，就是把它的主观状态与客观的现实混为一谈。事实上，我们经常陷入这种混乱中，而我们在宗教上也是如此。

每个宗教最初都是源自于个人或部落集体与某个超越之存在的相遇。从那次相遇中产生了一个意象（就如同地震产生那跃起的巨兽的意象），而这个意象在奥秘与感知的意识之间搭起了一座桥梁。随着时间的推移，自我往往会优先考虑自己建构的东西，并将它们与外在的现实或奥秘混淆在一起。我们有限的感知能力终究无法认识到那被称之为「上帝」的无限奥秘，但我们有一种称为「上帝」的超越性体验。不过，我们所谓的上帝并不是名字，也不是形象，而是形象背后那股深奥的能量，是它赋予这个形象神秘的力量。正如荣格所澄清的：

事实上，除了使用自行产生或被传统神圣化的那些形象外，我们是不可能向自己展示上帝的现实性的；而这些形象的心灵本质和效果，从未与那天真的人所不知道的形上学背景分离开来。他将那有效的形象立刻等同于它所指向的超越性X……那么必须记住，形象和陈述是心灵的过程，它们与它们所指的超越对象不同；它们不是设想它，而只是指向它。<sup>[3]</sup>

我们那些关于上帝、大自然的深奥或心灵传输状态（states of psychic transport）的意象，都是我们所体验的东西，而不是那生出它们的能量来源。这个来源，用神学家卡尔·巴特（Karl Barth）的话来说，仍是「全然的他者」（Wholly Other）。（这就是为什么它会是奥秘！）族群之间有多么常为了满足焦虑的集体自我对那透过一致性、服从和共识所获得的安全感的需求而互相攻击彼此？不成熟的人或文化就像小孩子一样，会互相争论「我们家的神比你们家的

厉害」。

可悲的是，回顾整个世界的野蛮历史，因将宗教的隐喻按字面去解释而被杀害的人数，远远超过了任何其他的原因。你能想像有人高喊着：「我的隐喻、我的象征构建，比你的隐喻或象征构建更有力量、更有魔力（juju）！」然后出征去屠杀异教徒吗？

任何看出自己正在使用象征或隐喻的人，便已达到了成熟的意识心理水平，更能看出这类宗教声明的主观性而非客观性。这样的人便不会陷入拘泥于字面意义的妄想中。如果我说，我喜欢某种口味的冰淇淋并认为你也会喜欢，你可能会同意、也可能不会同意我的品味。可是如果我坚持我的品味是对的，而你的品味是错的，那么我就否定了你的经验的真实性，而失去了对你这个人的尊重。事实上，我们经常对彼此施加这种暴力，无论是作为个人、文化、配偶或父母。

原教旨主义与无神论之间的鸿沟，有时是源自于愚蠢，有时是源自于理解不足，但更常见的是源自于精神的病态。就前者的立场而言，宗教价值必须被当作事实来捍卫，然而这些事实违反常识，并经常将这些捍卫者逼到狭窄的角落，使他们永远处于战斗的状态。而后者则认为，将这些事物当作「事实」的主张是站不住脚的，因此果断地拒绝了这些宗教意象可能指向的普世洞见。他们得出结论，如果信仰在事实上站不住脚，那么整个主题就毫无价值。这种非此即彼的立场忽略了最持久的东西：意象所体现的深层心理神话的真理。此外，那些认为这些有意义的时刻也仅止于心理的人，忽视了这个事实：灵魂是一种完全独立于我们的意识的自主能量，尽管我们只能在主观的心理理解范畴内来体验它的存在。

请记住，「灵魂」这个词是我们对那贯穿世界的物质表象——无论是在你我之中、大自然中、梦境的意象中等等——的自主能量的称呼。就我们而言，它是透过我们、被我们体验到而开始存在。因此，举例来说，另一个人可能会在我们身上引发或表现出爱，但我们体验到的这份爱仍是我们自己的主观状态。同理，宗教体验的真理源自于我们之外，但它触及到我们内在某种在寻求这种「他者」的东西。当内在与外在互动、结合在一起时，我们就会将其体验为某种意义。因



此，灵魂存在于我们之外，但我们本性核心的某个部分具有类似的性质并渴望连结。灵魂的这种外在变化就是「神秘的」（numinous）一词的含义，其词源意指「向我们点头或招手」。因此，灵魂在我们寻求它的同时也在吸引我们。德国诗人腓特烈·贺德林（Friedrich Hölderlin）如此表达这个悖论：「你寻求之物近在咫尺，并已向你走来。」

遗憾的是，关于这些问题的公共讨论质量如此之低，以至于现代大众有许多人抛弃了他们内在最深处的东西——他们固有的宗教渴望。这种悲剧性地将灵性贬低，使得许多人拒绝了超越的可能性，而将自己投入到流行文化的成瘾和消遣娱乐中，以作为这个巨大损失的痛苦的解药，而这也使其他人变得愤世嫉俗或忧郁。

直到最近，威望卓著的美国精神医学学会才放下身段承认，治疗师对于将「宗教困难」纳入边缘的诊断类别的可能性是感兴趣的。然而，任何对我们的文化和共同处境进行深刻反思的人都看得出来，精神生活的丧失其实是源自于我们对文化的不满和个人的精神病态。事实上，任何不觉得自己参与了更深的象征剧（symbolic drama）的人，迟早都会出现满身的症状。如同荣格所提到的，这个问题是整个人生下半场的管理核心：

他是否与某种无限的东西相关联？这是反映他生命真实状况的关键问题……如果我们了解并感受到，这辈子我们已经与那无限的东西有了联系，那么我们的愿望和态度就会改变。最终的分析结果是，我们的价值就在于我们所体现的本质；如果没有体现它，我们的生命就被浪费了。<sup>[4]</sup>

为了在一个充斥着劣质灵性商品的年代中恢复或重建成熟的灵性，我们首先必须反思的不仅是灵性的意义，还包括它是如何形成、可以如何服务，以及我们



必须从它的过往学习到什么。

## 信仰之下的逃避

在十九世纪，法国思想家孔德（August Comte）曾说过，我们世界的复杂奥秘，起初是透过一种称为「万物有灵论」（animism）的心理宗教感知来体验的。

「万物有灵论」一词来自于拉丁文anima，意为「灵魂」，这种泛灵论是源于对外在和内在、客观和主观之现实的天真混淆。早期的文化将世界看成是「有灵的」（en-souled），亦即一切万物都是灵能的具体化或承载者。树有灵魂，我们至今仍使用「敲木头」<sup>3</sup>这句话来召唤树中的灵魂保佑我们获得好运。大地有灵魂，过去人们必须透过交感巫术（sympathetic magic）来唤起大地的善意和丰饶的果实，例如动物或人的献祭、在田野或神殿中进行性交仪式等。每个人都承载并体现着灵魂，人们经常在彼此之间认可它，就如同印度人双手合掌问候来承认对方的灵魂<sup>4</sup>，或甚至把灵魂投射到彼此的身上，例如附身的情况。

如我们所知，自那遥远的时代以来，人类历史的进程一直是在将客观和主观作出更明确的区分，以免我们着迷于投射或甚至是幻觉。然而，这样的结果是，世人越来越少体验到灵魂，世界也越来越缺乏灵性的深度。今天我们会认为那些万物有灵论者是天真的，尽管我们可能会羡慕他们在日常生活中处处展现出的灵性活力，无论那些表现是令人恐惧或令人安慰的。我们认为自己比他们优越，尽管我们仍在使用所谓的迷信来进行驱邪的仪式，并在私底下、毫无防备的时候进行魔法思维，这终究暴露出我们仍会回到那将主观和客观混淆的状态（只要看看人们在抛出保龄球后如何前后摆动身体就知道了）。

孔德说，随着自我意识的逐渐发展，万物有灵阶段被神学阶段所取代，无论是古代世界的诸神，或从黎凡特（Levant）和远东地区兴起的正式宗教团体。我们可以看到从万物有灵论到神学的过渡，比方说，当海洋的巨大力量被具象化为海神波塞顿（Poseidon），其名字恰如其分地意味着「撼动大地者」。在出航到波涛汹涌的大海之前，荷马的水手们会虔诚地祈求这位海神的庇佑，因为祂轻而

易举便能将他们毁灭。

随着伟大的宗教变得越来越不是个人经验的问题，而越来越成为将个人的权威交给集体安全的问题，它们在制度和文化形式中便展现出自己的生命。每个人都深受这些文化形式的影响（这些形式被内化为情感、价值和回应的情结），但大多数人越来越远离个人真相的验证，转向肯定既有形式的信仰，而不是原始体验的直接感受。

到了十九世纪中叶，许多著名的思想家，从齐克果到尼采、再到杜思妥也夫斯基（Dostoevski），他们都得出结论：「众神已死。」他们在心理学尚未成为我们所知的样子之前，已经作出心理学的陈述，而不是形而上学的陈述。换句话说，他们目睹了这样的心理事实：对于大多数人来说，诸神的文化形式及其相关的价值体系，不再引发个人的直接体验。一方面，这种丧失灵魂的连结感觉像是一种疏离和迷失方向，并引发了一种怀旧之情；另一方面，它也引发了科学主义或物质主义之类的世俗替代品的焦虑性增长。

孔德对这一变化表示热烈欢迎，因为他认为这是迈向实证主义时代的「进步」。他所谓的实证主义意味着，若非经过客观的验证，任何事物都不能被视为可信的。最主要的验证来自于感官，而现代科学非常适合被用来进行这种验证。显然，现代科学透过加强对生活物质条件的操控，为人类带来了更大的舒适和控制。

然而，孔德的十九世纪观点——我们都是在这种观点下长大，认为物质和科学的进步就是一种灵性的进化——在面对近期的历史时，也被证明是天真又片面的。不仅科学技术使得上个世纪成为人类屠杀史上最血腥的一个世纪，而且现代主义的那些失败的神明也让现代人漂泊在物质主义的海洋中，并充斥著作假帐的企业帝国、建立在谎言上的政府，以及那些致力于建造他们的神经症纪念碑的知识分子。

我们可能会觉得自己比古老的万物有灵论者优越，但至少他们的世界在灵性上充满了活力，而我们的世界则否。他们明白，生存和意义取决于是否有能力解

读那在可见的世界中运作的无形之物的特征。万物有灵论者不仅必须解读自然的迹象来求得肉体的生存，他们还必须让自己的选择与他们所顺从及感受到的灵性力量保持一致。透过将当代的真相认识限制在可以物理验证的事物上，我们在很多方面限制了对世界更深层的接触，并使其失去了灵魂。

我们特别可以从大多数现代心理治疗只集中在行为矫正、认知重塑和药物治疗来看出这个倾向。这些都是有用的方法，但它们本身是肤浅的，并且无意中贬低了我们最深层的存在。如同心理学一样，在流行神学中也可以看到同样的异端邪说，亦即将意象与那赋予意象活力的能量混为一谈。因此，人们崇拜信仰的形式，而不去努力探讨这些形式暂时呈现的问题；或者仿效一些行为，而不去质疑它们是否真正有助于更圆满的生命。因此，神性的意象不论是因其假定的历史主张而受到捍卫，或是因其与现代的感受格格不入而被断然拒绝，这个世界都在失去灵魂，而它所需要的是重新赋予活力。不论哪一种情况，个人都会成为信念体系的牺牲者，而这些信念体系只会窄化为僵化的立场，而不是扩展敞开的对话。再者，奥秘也会被排除，从而对所有人来说都变得无关紧要。同样地，人们上大学可能是为了避免对真正的教育敞开<sup>[5]</sup>，去教堂是为了避免宗教的经验，甚至接受心理治疗是为了避免心灵的现实。这些做法其实很常见，尽管大多数是无意识的，但结果只是使人们与奥秘越来越疏远。这一切都会透过忽视个人的经验及偏离个人的权威，来减少生命的深度和广度。

这就是现代主义的悲哀状态，无论一个人在宗教光谱的哪个位置上。调查显示，美国人信仰神的比例较高，也更常参与宗教的服务，但他们却比其他先进国家的公民更仰赖物质的舒适。因此当他们的宗教热情是服务于情结、集体思维、以及继续逃避个人的灵性成熟和谦卑地服务于奥秘时，它可能不是那么具有宗教性。

确实，我们应当对宗教体验保持谨慎，因为它可能会要求我们去面对一些我们宁愿避免的事物。大多数人会直觉地感受到这种威胁——可能召唤我们去让生命变得更加宏大——因此许多宗教热情的文化表现，其实是为了回避真正的宗教体验。难怪我们会显得如此失望，如此漂泊无依，如此容易受到流行的意识形态

和瞬息万变的衣着、行为和思维的时尚所欺骗。难怪一个失去灵魂的文化会漂泊到与任何愿意领导它、任何宣称拥有明确的价值观，或者更常见的，任何承诺分散全体公民注意力的人达成无意识的协议。每日对电视机鞠躬行礼成为这时代的主要催眠剂，并取代了宗教的探究、智力的成长、洞察力和价值判断，同时也剥夺了我们面对自己的心魔的机会。

所有这些转移注意力的逃避行为简直可以称作「灵魂病」(Seelekrankheit)。尽管如此，还是有人试图在有所欠缺中坚忍又诚实地生活。诚如诗人史蒂芬·邓恩所述：

告诉他们，最后我不再需要上帝了；  
祂已变成我曾爱过的故事，  
仅仅是众多故事中的一个，  
充满了隐瞒和深夜的拯救，  
庄严的判决和盛大隆重。  
真相是，我已学会尽我所能地、几乎幸福地，  
不抱着希望生活，  
在这被掠夺却又光彩夺目的当下。<sup>[6]</sup>

被掠夺的当下，或许不如我们万物有灵论的祖先的灵性世界那样丰富，但是它依然光彩夺目。

当下的这种光彩夺目依然感动着全人类，而从这种经验中出现的隐喻意象，

将它们与奥秘连接起来。当这些自发出现的意象失去光彩后，我们便透过教义、仪式和类似崇拜的文化形式来重新创造这种体验。教义是一种令人安心的答案设定，以解释、沟通、并最终针对那些未曾直接体验它的人来为过去辩护。不过，教义本身并不承载奥秘，尽管它可能真诚地想要维持它的影响力。仪式的目的是重新创造与奥秘的相遇、召唤那些精神<sup>5</sup>，并希望重新唤起最初的遭遇。然而，透过反复地依样画葫芦，仪式往往失去了与原始能量的连结，而逐渐变成空洞的形式。久而久之，它们往往成为僵化又强硬的灵魂陷阱，而不是那更宏大的生命的召唤者。同样地，那些区分不同群体的衣着、行为和伦理的文化形式，可能会变得随意、失去连结及类似一种崇拜，并成为与那些具有同样经验、但不同形式的其他群体疏离的根源。

最后，围绕着这些文化形式，开始逐渐形成机构。起初，它们是为了向当初发生之事致敬；后来成为该历史的守护者；最终，在当初的经验火花早已消逝之后，成为主要致力于保存它们自己的封闭实体。现代主义——过去两百年来关于文学、艺术、音乐、心理学、哲学和理解事物之方法的运动——的主要任务，就是见证这些机构权威的衰落，并瓦解它们那些支配现代灵魂的主张。原教旨主义则焦虑地花时间来捍卫那些历史主张的次要末节、寻找西奈山上的方舟，或把处女怀胎<sup>6</sup>当作生物事件而不是灵性的隐喻来捍卫，同时使用蹩脚的科学和神学进行徒劳的辩论。那些声称对我们的本性有主宰权的机构，将不得不为违反人性而付出代价，并最终滥用它们的信众。有些人对所有文化的宗教形式感到厌恶、绝望或悲凉，而走进无神论和唯物主义的贫瘠王国，但在那里却找不到超越的表达。

## 取回自己的人生

那么，问题依然存在：我们如何在这贫瘠的唯物主义、失败的机构和新时代书店贩卖着劣质灵性商品的年代中，重建一种可行的灵性？任何试图透过回归来振兴灵性的计划都注定会失败。毕竟新酒不会来自旧酒瓶。然而，过去的某些道路依然值得我们探索。我们每个人都是一幅极为丰富的象征织锦的继承者。我们的每一个传统中都有一些意象，而如果我们能从另一个时空的角度来区分每个意

象所体现的普世问题，那么这些意象仍然可以对我们有所启发。

当我们检视任何引起我们注意的神话意象或文化形式时，考虑以下四个问题是有帮助的：

一、这个形式、意象或叙事试图应对的是什么普世、永恒的问题？

二、这个人或传统对这个问题给予什么样的回应？

三、我当代的文化如何应对这同样的问题？

四、这一点有多少是被我个人的经验所证实的？

在每个意象的陌生文化形式之下，回荡着永恒的问题：「我们该如何理解死亡？」「我们依据什么价值观或判断过程来作出艰难的选择？」「我们如何在当代的荆棘中找到自己的出路？」等等。我们的文化对这类问题的回答非常不足，甚至根本没有答案。由于这些问题永远不会消失，它们潜入地下，进入到无意识；或者，它们透过电影和歌曲投射到文化面具中；又或者，它们完全被否认，使我们在宇宙中孤独无依，因为我们没有诚实地公然面对这些问题，而是沦为琐事和庸俗的牺牲品。

那么，当我们在历史上那些充满意义的意象残骸中梳理时，我们该以什么标准来将它们收集到内心呢？不能仅是因为它们的机构权威，也不能仅是因为我们的家庭或民族传统接受了它们；唯有当它们触动了我们、引发我们内心的共鸣时，我们才会接纳它们。如果这样的共鸣发生了，就像那些同类的事物在隐藏的和谐中发生共鸣，那么我们就知道那个意象对我们是有意义的，因为我们感受到了。毕竟无论多少意志力或信仰，都无法为我们唤起这样的共鸣。当精神离去时，我们无法靠意志让它回来。虽然我们可能不明白为什么，但是当精神在场



时，我们会被感动。

经过反思，有三个重点会逐渐明朗化。首先，永恒的问题会以截然不同的样貌出现在各个时代，并且继续决定我们的人生价值，无论我们是否意识到它们。再者，前人以某些形式经历了深刻的体验，而这些形式可能仍然会（或不会）激发我们。但不论是为了他们或我们自己，我们都应当认真加以探究。第三，我们的文化在引导我们面对这些问题方面澈底失败了，而这些问题能深化我们的人性，并为我们的旅程赋予意义和重量。这一事实构成了对于灵魂的广阔性的背叛，因此也是集体对于个人的欺骗。

这种「共鸣」的测试，对于我们能否拥有一种能为生活带来更深的连结和意义的灵性至关重要。如同我们所看到的，我们的许多价值观（如果不是大多数价值观的话）都是由时代精神、性别角色、经济结构、以及原生家庭的心理动力强加于我们身上的。有时候这些价值观可能与我们的灵魂设计相符，但很多时候并不是这样。然而，如同我们所记得的，童年时总是被否决、需要被人关怀和依赖他人，因此我们不得不将内在生活的真相，让位给外在生活的要求和模式。不论童年感受到的是什么样的内在抗议，通常都不会被加以检视，直到有一天，我们甚至忘记了曾经知道或感受到的一切。唯有当否认已经变得过于痛苦，或是我们有幸在世上找到其他的先例和允许，并且具备了照顾自己的能力时，我们才能开始从自己的过往中取回自己的人生。别忘了，现在这个时代的主要特征是，选择价值观的责任已经从部落和机构转移到个人的身上。这样的特权其实也是一种责任。

当共鸣原则（亦即听命于内在的确认而非外部的权威）被当成让生活举止与灵魂相呼应的最可靠指引时，我们就不得不成为心理人。我们会体验到「脱胎换骨」（metanoia），那是一种意识的转变，认识到我们其实是被抛进物质时代中的某个物质形式的灵性存在。我们现代人以为自己已经摆脱了古老的能量，或是已经把它们掌握在手中，但它们会在无意识中重新形成为虚拟的神明。如同荣格所解释的：「在我们之前的所有时代，都相信某种形式的神明。只有象征主义的空前匮乏，才使我们能重新发现那些作为心灵因素的众神，亦即无意识的原

型……在一个拥有象征的时代或文化中，这一切都是多余的。」 [7]

尽管民意调查显示，美国的信仰热情有所激增，但实际上最能动员及引导能量的有效价值观并不是传统的宗教，而是其被过度重视的替代品：经济、权力、富裕、享乐主义和流行娱乐。事实上，无论我们是否意识到，我们其实都是「宗教人」（Homo religiosus）。如同神学家保罗·田立克（Paul Tillich）所说的，我们的宗教会体现在我们终极关怀的地方。除此之外，我们还可以补充一个推论：我们实际上的宗教，就存在于我们把最深的能量投入到什么地方。对许多人来说，这体现在他们的灵魂被金钱的痴迷所支配；对其他人来说，这可能表现在一种神经症上，例如不惜一切代价来博得他人的好感。再次，荣格道出了重点：

问题不在于是否有宗教，而是在于哪一种宗教；它是否促进人的发展、展现出人类特有的力量，还是使人瘫痪……我们可以把神经症解释为一种私人形式的宗教，更具体地说，是一种退回到原始形式的宗教，与那些被正式承认的宗教思想模式相冲突。 [8]

即使是那些声称自己有一套有意识的宗教信仰和修行的人，如果这些价值观只是在无意识中被强加给他们的、让他们参与在集体中感到更自在的、用来管理焦虑的、或只是出于灵性上的懒惰，那么他们事实上也未必对自己诚实。我们对自己可以如此陌生，以至于我们所宣称的大多数信仰可能只是未经检验的替代品或强加的价值观。我们当中有这么多人因为传统而遭受令人瘫痪的内疚，这个事实就是一个令人遗憾地反复出现的例子，说明宗教的结构只会滋生神经症。事实上，我们所采纳并珍视的有意识的价值观，往往是对抗邪恶的避邪防御、对自己创伤的合理化、躲避孤独的恐惧的逃避行为，或是在不知不觉中承认我们对那由自己来主导生活的前景感到恐惧。



仔细检视我们的文化所诱导的宗教生活，绝不是要贬低伟大的世界宗教传统。请记住，我们应该带着认真的态度去探索所有这些传统，并找出我们有所共鸣的部分。这些伟大的意象依然拥有巨大的连结和疗愈的力量，然而，我们每个人都必须自己去发现它们。

在一首名为〈一件外套〉（A Coat）的诗中，叶慈（W. B. Yeats）描述了他如何将许多神话传统编织成一件外套，穿在现在这个时代的严寒中。威廉·布雷克（William Blake）说，他能在一粒沙子中看见永恒；我相信他能。如果你或我不能，那么我们就必须找到自己的方法来解读这表面的世界，并瞥见其中更深层的流动。这个过程并不是心理学化（亦即只是将一切都归纳为主观经验），而是承认如果没有那种主观的确认，无论自我或因焦虑不安而表现出的互相迎合多么希望它成真，最终一切对我们而言也不会具有真实性。

如同荣格所进一步质疑的：

我去掉事物形而上的包装，使它们成为心理学的对象。透过这种方式，我便可以……发现那些隐藏在我无法理解之象征背后的心理事实和过程。如此一来，我或许就可以追随信徒的脚步，而可能也有类似的体验；但如果最终在这一切背后有某种难以言喻的形而上的存在，那将是它展示自己的最佳机会。<sup>[9]</sup>

荣格所暗示的是，只有当意象中的「真相」成为一个心理事实（亦即在内心被我们理解和体验）时，它对我们而言才是真实的。这一直都是如此，荣格只是让我们更有意识地觉察到，意象变成神圣或不神圣、以及它们失去能量的过程。财富、权力、甚至健康都可以被视为体现无意识的宗教热情的文化产物，因为它们能激发许多人的心理反应。荣格所谓的「追随信徒的脚步」是一个过程，而透过这个过程，宗教传统的原始意象便可能在现代人的灵魂中重新燃起。另一

方面，你可能会发现，你接收到的任何意象对你而言其实都是死的。这或许令人痛心，但它总比盲目地忠于那对你现在的完整性毫无助益的过去要好得多。无意识地服膺于一个过去的意象，很可能被证明是最古老的宗教异端——偶像崇拜！偶像崇拜通常是自我的安慰工具，但它会妨碍灵魂更新它的潜在意图。

任何能深深感动我们、引发我们的敬畏和惊奇的东西，都可以说是具有宗教性的，无论它是透过什么途径来到我们身边。正因如此，我们许多流行的娱乐形式都承载着充满情感的心灵意象，而不论我们是否意识到，它们对我们都具有宗教的功能。比方说，我们的文化对于性和暴力的关注，说明了这些原始能量如何在我们的日常生活中流动，即使我们可能刻意将它们与我们有意识的生活和行为隔离开来。另一种文化可能会表示：「这些强大的体验就是神明，我们称它们为阿瑞斯和阿芙萝黛蒂。你必须尊重祂们，并向祂们表达有意识的敬意，否则祂们将会带给你和你的家庭巨大的伤害。」令人深感气馁的是，我们仍在学习去了解这件事：当我们拒绝或悄悄地从意识中排除这些神明时，祂们就会以神经症、强迫的幻想、对他人的投射、或多种社交障碍的形式侵入我们有意识的生活。

那些为我们承载能量的意象来自于「意象界」，这是一个赋予物质世界活力，并提供有形世界与无形世界之间的联系的精神世界。<sup>7</sup> 灵魂的这种自主活动——更深层的领域向有意识的具体化迈进——被荣格称为「超越功能」（transcendent function），亦即自身与宇宙进行某种互动来超越意识界与无意识界之间的障碍。

我们可以在平常作梦的这件事发现「超越功能」的熟悉例子。事实上，梦境不是我们召唤来的。不信的话，你可以尝试要求某种类别的梦境，看看心灵会不会理睬你。然而每晚平均大约有六次，这另一个世界会来造访我们，尽管它仍然是我们的世界。如此巨大的能量消耗既非随意，也非毫无目的，毕竟大自然不会浪费能量。关注这个内在世界与外在世界的会合点，乃是深度心理学、世界宗教的神秘传统，以及我们每个人日常任务的主要职责。从这个会合点，出现了创造的能量和真相的揭露，我们每个人也因此开始进入更大的、发展性的灵性领域。每晚出现的意象不是神明本身，但来访的神明确确实将祂们的能量注入了这些意

象。因此，正是透过这些意象，我们再次与众神建立了联系。

梦境的意象乃是来自灵魂不可思议的礼物。我们凭什么拒绝它们、漫不经心地对待它们，而不是仔细聆听灵魂试图告诉我们的事呢？我曾问过许多患者：「你的梦境是从哪儿来的？是你自己创造的吗？」「当然不是，」他们回答。「那么我们得学会追踪、尊重那似乎非常了解你并真心为你好的内在部分。」这就是我们开始寻找自己的内在权威，并恢复个人心理完整性的方式。

我们的自我仅仅是那更大的奥秘的一小部分，唯有内化了这个事实，我们才能拥有成熟的灵性。这个奥秘在我们之外运作，但同时也在宇宙、大自然、其他人和我们之中运作。我们被召唤要对自己提出更严肃、更勇敢的问题，因为少了这些深入探究的问题，我们就会跌回那些对我们和我们的文化都毫无益处的旧有模式中。我们了解到，我们必须以更大的深度和专注的觉察力，来审视周围的世界和内心的世界以成为心理人。我们必须看到那几乎存在于世上所有事物中的宗教热情，然后问自己这些形式是否配得上灵魂。我们必须冒险去关注这令人无拘无束的共鸣原则。如果某个事物引起我们内在的共鸣，它就是与我们有关、是为我们而来；如果没有，那么它最终只会背叛灵魂，无论自我多么想要它或传统多么崇敬它。

成熟的灵性需要成熟的个体。事实上，成熟的灵性已存在于我们每个人的内在，已存在于我们接受奥秘的到来、询问它、冒险改变和成长，以及在人生中持续修正我们的旅程的潜力中。尚待观察的是，我们对于承担这份个人权威的责任的准备程度。这是我们每个人都被召唤去履行的约定。

新的神话不会来自上位。只有极权主义的意识形态或自我打造的那些迎合情结的呼吁，才会以这种方式出现。新的神话会像以往一样，从深处升起、呈现在部落面前，召唤个体去服务那些能扩展生命而非缩小人生格局的事物。这新的神话——一种深深共鸣的能量场——已经在你（读者）的内心深处诞生。你的召唤是去尊重那些来到你身边的事物，并再次崇敬人类历史上那些曾经被拟人化及尊

崇为「众神」的深层神秘能量那变化不居的形式。用里尔克的话来说就是：

众神——我们首先以大胆的形象投射出它们，

而宿命的束缚再次将其摧毁。

但祂们是不朽者，

最终将听见我们的呼唤。<sup>[10]</sup>

---

[1] 《荣格书信集》第二部第五百二十五页。

1 蛇油意指假药或诈欺。该词的使用源自于十九世纪的美国，当时有人兜售蛇油号称能治百病，但后来被揭露是一场骗局。

[2] 《荣格全集》第九卷第二部第六十五、六十七段。

2 〈马太福音〉第十章三十七节：「爱父母过于爱我的人，不配作我的门徒。」

[3] 荣格，《心理反思》（*Psychological Reflections*），第三百三十八页。

[4] 《荣格自传：回忆·梦·省思》，第三百二十五页。

3 为了避免厄运，英美人士无论是提到过去的好运或未来的期望时，都会说Knock on wood，意思是「老天保佑」。

4 印度人习惯双手合掌并说Namaste来问候彼此，而Namaste即是「我礼敬你内在的神性」之意。

[5] 「教育」（education）一词源于动词educere，意思是「从内在引出」。苏格拉底的原始教学方法，在很大程度上已经被学者对于既有的学术权威的尊重所取代。总体上来说，我们的学生学会了如何应对考试，却未能学会思考、写作或找到自己的道路。

[6] 邓恩，〈反思指南〉（*A Postmortem Guide*），摘自《不同的时光》（*Different Hours*）第一百二十至一百二十一页。

5 精神（the spirits）在荣格心理学中是一种原型、一种功能性的情结，并往往被拟人化为神灵。对古人来说，这些神灵就像呼吸一样，虽是无形却能感受其存在。

6 指基督信仰的「圣灵感孕」。〈马太福音〉第一章二十节：「只管娶过你的妻子马利亚来，因

她所怀的孕是从圣灵来的。」

[7] 《荣格全集》第九卷第一部〈集体无意识的原型〉第五十段。

[8] 《荣格全集》第十一卷〈心理学与宗教〉第一百六十七段。

[9] 《荣格全集》第十三卷〈太乙金华宗旨注释〉第五十段。

7 「意象界」(mundus imaginalis) 是法国学者亨利·柯宾(Henry Corbin)用来描述一个介于物质世界和纯精神世界之间的中间领域。这个领域被认为是心灵活动和精神实体所居之处,是象征和意象所存在的世界。在这个世界中,个人可以透过想像和梦境来与更高层次的现实进行接触和交流。

[10] 作者自译《里尔克——给奥菲厄斯十四行》(*Sonnets to Orpheus*)下卷第二十四首。

The background of the page is a light gray color with several large, soft-edged watercolor circles in various shades of gray. Some of these circles have thin, faint outlines around them, creating a layered, ethereal effect. The overall aesthetic is minimalist and artistic.

10

人生轉瞬即逝，  
探訪靈魂的沼澤地



「在我中年之日，必进入阴间的门。」

——〈以赛亚书〉第三十八章十节

「主啊，请赐予每个人自己的个人死亡，一种离开他一成不变的人生的死亡。在这种死亡中，他拥有爱、智慧和烦恼。」

——里尔克

## 灵魂的沼泽地

当代文化的表面下潜藏着一种强大的进步幻想，我们所有人都以某种形式认同了这种幻想。尽管过去两个世纪的科学和技术进步，大幅度地改善了我们的舒适度和寿命，但道德上的进步却没有相对应地提升。上个世纪那一系列的血腥事迹，在很大程度上是出于这种高超的技术。我们学会了更高效的杀戮，并在全球留下血迹斑斑的脚印。

尽管如此，进步的幻想仍在我们的文化中深深地流动，因为我们有多少人不在某个时刻，将物质的进步与灵性的发展混为一谈呢？这种幻想在我们对健康、年轻的形象、以及对抗衰老和死亡的着迷中尤其明显。这些担忧并非新鲜事。在十七世纪，汤玛斯·纳什（Thomas Nashe）曾写下〈瘟疫期连祷文〉：

美貌不过是一朵花，

皱纹会将其吞噬；

容光从空中坠落；

皇后年轻貌美却早逝；



尘土封闭了海伦的眼睛。

我病了，我必须死去。

主啊，请怜悯我们吧！ [1]

纳什理解生命的短暂、美丽的转瞬即逝，以及时光和潮汐的依次来临。他和他同时代的大多数人往往是寄托在对天父的坚定信仰和来世的应许。尽管这种信仰对许多人来说至今依然存在，但对大多数现代人来说，那些遥远的空中花园已然褪色。

相反地，如今对我们大多数人来说，从我们的共同处境中解脱的追求已转变为幻想，认为透过维生素、健康习惯、医美手术、正确的思维和正确的行为，我们便可以延长寿命、避免衰老，也许有朝一日甚至可以透过无性繁殖（复制）来战胜死亡本身。尽管我们当中没有人（包括我在内）希望否定营养改善和医疗干预所作出的巨大贡献，但深陷在这些幻想中所造成的长远结果是，进一步加深了我们与生老病死这自然过程的疏离；最糟糕的是，使我们在这短暂的人生旅程中偏离了意识的清醒光明时刻。

读者可能会觉得奇怪，良好的健康之类的事，最终怎么会成为一种「幻想」呢？由于这种幻想被投入非常多的心理能量，它其实会使人偏离这趟人生旅程的深度和尊严。我并不反对良好的健康或长寿；我反对的是这些执念使我们进一步远离了自然的生活，而这对我们并无益处。将这种投入称为幻想，并不是说它们不真实，而是说它们诱使我们投入一种终究会背叛我们的价值。幻想是一种被投入心力的意象，不论它持续多长的时间，都会承载或分散我们的意识。因此，注意哪些意象承载着我们的灵魂投入是很重要的，以免我们最终发现它们长期来看其实都是徒劳的。

想逃避人生的转瞬即逝和终有一死的状况是一种病态。每天以非病态的认知来觉察我们脆弱的宿命，有助于我们记住人生什么是重要的、什么是不重要的，

什么是有意义的、什么是无意义的。我的经验是，在面对衰老和死亡时表现最差的人，往往都是那些担心自己这辈子没真正活过、没在这里存在过、没活出他们被召唤去过的人生的人。那些最着迷于外表的人，通常是那些最抗拒关于内在权威的任务的人，因为他们继续从外界寻求认可。

除了这种超越自然的现实幻想外，我们还有一种可理解的渴望，那就是避免我所谓的「灵魂的沼泽地」——那些宿命、运气和我们自己的心灵经常带我们去的幽暗处。无论多少正确的思维或行为，都无法使我们免于沼泽地的探访。许多所谓的新时代思想已渗透到大众的意识中，这种民粹主义的哲学提供了诱人的、毫无基础的灵修，试图巧妙地避开痛苦的问题。它们暗示了沼泽地的超越、提供了那些会替我们作出过分简化的思考的大师，并将我们从那些能锻造出更大意识的痛苦中移了出来。它们助长了自恋、幼稚、只关心自己和对他人的冷漠；它们承诺神奇的魔法，而不是每天下功夫打造自己的生活，并且只让我们浅尝关于我们存在于此的神奇和恐惧。

我们永远都必须分清楚疼痛（pain）与痛苦（suffering）。疼痛是生理上的，只要可能的话就应该予以缓解，因为疼痛可能侵蚀我们精神上的活力；痛苦是精神上的，因为它势必会引发意义上的问题。如果摆脱了痛苦，我们就不太可能会致力于探索那些终将界定「我们是谁」的问题。痛苦所引发的问题的严肃性和深度，会把我们从自满中摇醒、从漫不经心的太平日子中带出来，并将我们置于每天都要面对的生命要扩展或缩小的困难选择中。有一句古老的中世纪格言说：「痛苦是奔向完成最快的马。」

倘若没有基督、佛陀、摩西、亚伯拉罕、穆罕默德等人的痛苦，世界上这些伟大的宗教是否会成为我们的遗产？诚如《古兰经》所问的，我们是否期望通往乐园的道路对我们而言会比前人来得轻松顺利？<sup>1</sup>希腊悲剧多么经常赞扬英年早逝，以免人活得越久被带去越多的沼泽地？然而，我们却渴望更长的寿命。为了什么目的？难道我们的价值就仅仅是像动物般活着？西非有一个隐喻说，某人的「双脚对齐了」。这是死亡的委婉说法，因为只有死人的双脚才会对称地排列。在生前，我们的双脚，就像我们的生活一样，永远都是活生生的矛盾和悖论。

只要我们活得够久，就会面对那些必然的约定——死亡、失去、背叛、焦虑、沮丧，以及内心其他众多的悲伤绝望。宿命、运气和无意识的不可控性，往往会把我们带到我们不愿意去的地方。当我们抵达沼泽地时，我们总是面临一个任务，而这个任务要求我们付出比往常更大的东西。我们被含蓄地问道：「我如何在这个地方扩展意识？如何在险境中拥抱生命？如何在这痛苦中为自己找到意义？」发现并接受这个任务有助于灵魂的扩展；逃避这个任务则会延续我们的受害感，并使我们在人生旅途上远离了众神和我们自己更大的生命。

别忘了，我们的自我核心计划是维持它自身，并优先考虑自己的狭隘立场。我们会看到，倘若没有某种挑战来打破这个潜在意图，我们的成长将永远不会超越童年的讯息，以及宿命为我们安排的家庭和文化环境的限制。自我的这种追求强化、舒适、秩序、控制和安全的潜在意图不应该受到批判，而是应该被认知为可能会限制我们的人性。我们每个人都有一种幻想，想要到一个没有冲突的高原或风光明媚的山谷，那里没有挣扎、没有提升意识的要求，也不会被拉到比我们去得更深、更远的地方。有意思的是，确实有这样一个地方，它就叫死亡。没有旅程、没有风险、没有冲突，我们在精神上已经死去，只是在等待这具身体的消亡，如此一来，我们将错过自己当初来到这人间的意义。

我们来探访一些最常见的沼泽地，它们是我们无忧无虑的生活幻想中不可避免的必然对立面。在这些充满不和谐与痛苦的区域，我们将面临巨大的对立冲突。然而，如同荣格所阐明的：「忠于自性是在对立面和它们之间的冲突中体现的……因此，通往自性的道路始于冲突。」<sup>[2]</sup>

## 内疚

一种经常折磨敏感灵魂（尤其是那些处于人生下半场且愿意审视自己的过往及其影响的人）的冲突，就是内疚。没有人能完全摆脱内疚，尽管有些人的灵魂已受到如此严重的损害，以至于他们将那感受责任（造成自己或他人痛苦的责任）的能力予以潜抑。虽然他们时而反社会、时而精神失常的生活看起来似乎没有内疚感，但他们却被迫生活在情感的荒漠中。对我们大多数人来说，内疚是无

处不在的伙伴，并且经常干扰我们的生活，甚至在我们知道或不知道的情况下替我们作出选择。

首先，我们必须先确立，当我们使用「内疚」一词时，它的用法及其语境。我们对内疚的初步理解是，它是有价值的生活的必要伙伴，而在这样的生活中，人们会承担责任，并且道德观念是至关重要的。当我们带给自己或他人伤害时，承担责任是成熟的衡量标准。那些激增的十二步骤康复计划，其中一个明智的准则就是召唤个人承认自己所犯下的错误，并尽可能地加以弥补，或至少尝试象征性地补偿或修复。倘若不进行这种修复的任务，恶性的内疚就会进入无意识而产生更多自我挫败的行为及扩大痛苦的范围，从而加剧成瘾的循环。

集体而言，国家也会因对他人造成伤害而背负着内疚。只有非常睿智和坚强的领袖，如南非的屠图大主教（Bishop Tutu）和曼德拉（Nelson Mandela）<sup>2</sup>，才会将他们的国家带到正义的审判台前并请求宽恕。只有最坚强的人才能面对自己对他人造成的伤害，无论这些伤害是有意或无意的。当我们承认自己造成的伤害并对其负责时，便不太可能像未被承认的内疚那样，变成压在灵魂上的无意识重担，并消耗其能量。被否认的内疚会找到其他方式来付出代价。能接受自己造成的伤害、作出或未作出选择的责任，显示了自我的成熟程度，并为灵魂增添了深度和分量。人生在世，孰能无过？只有无意识的人才会认为自己是完人，而他们最大的罪过就是将自己的阴影投射到他人身上。

此外，还有第二种形式的内疚。对于任何想要假装自己还有些许意识的人来说，这种内疚是躲不开的。我们可以把这种内疚称之为「集体的」或「存在的」内疚，因为它是我们人生那些紧密相连的环境所不可避免的副产品。

那些活在所谓第一世界的人们，他们的生活其实是踏在不幸者的背上。在我们的社会，我们是处在剥削他人的大环境中，不论我们的剥削是有意或无意的。我们为了食物而杀害其他生物；我们亵渎大自然来建设商场以服务人为设计的消费主义；我们在邪恶面前保持被动；我们的偏执和成见加重了世上的苦难。我们甚至未能达到自己声称的价值观和标准，并找到合理化的藉口来为自己的行为辩

解。我们选择视而不见，以免看到某种召唤我们承担道德责任及采取行动的东西。承认这些缺陷、罪行、疏漏、以及自己在其中扮演的角色并不是感情用事，而是道德敏感性和心理成熟的表现。这种存在的内疚是无法逃避的，即使是那些对道德最洁身自爱的人，承认这种内疚也不过是诚实的表现罢了。

然而，大多数时候，当我们反思内疚时，我们会想到那种令人作呕的感觉；那种在身上悄然蔓延并使我们感到难受的隐约的瘫痪。

在承认了这两种合理（我们可以坦白承认）的内疚形式后，让我们也同时承认，第三种内疚形式大多不是关于我们做了什么，而是关于我们是谁。事实上，这种内疚大多是伪装的焦虑。

我们在童年时了解到，要在这世界安全地生活，就必须满足各别的环境对我们设定的条件。成年后，那种害怕失去来自「他者」的爱、认可和合作的恐惧已经深植在我们身上，无论这个「他者」是父母、伴侣或机构。当本能的指引或情结的保护性干预引导我们进行真正的个人表达时，我们会触发一个古老的警告系统。此时，身为内部管理者的内疚会关闭我们本然的自己，并重新唤起适应的潜在意图而非真实性。在这种情况下，所谓的内疚往往是对焦虑的一种管理，无论当时我们是否知道这一点。

有多少生命因这种内疚——对「做自己」将不被接受的恐惧——而受到阻碍？有多少才华无法展现、有多少冒险因内疚而夭折，而这一切都是奉那好听的理性之名？这种形式的内疚是我们再熟悉不过的敌人，因为它与我们的古老系统相关，并且应对的是我们最常见的反射系统（焦虑的管理）；它中止了承诺、破坏了能力，并阻止我们愉快地投入生命的旅程。这种令人瘫痪的内疚的唯一解药就是决心，亦即决定冒着做我们本该成为的自己的风险，而作出那些使我们更加豁达而非被束缚于过去的选择。这种令人瘫痪的内疚总是把人束缚在过去，因此若不在面对它时朝着更诚实的行动迈进，我们就没有未来可言。

## 悲痛与失去



过去一周，我与一位九十岁的老人家交谈。她依然精力充沛，积极投入生活，但她即将埋葬她的第二个女儿。如果我们活得够久，并为我们的文化所大量投注的永生幻想买单，我们终将不可避免地失去所有我们关心的人，或者他们将经历失去我们的痛苦。失去似乎是丰盛的代价，是丰富的人生的一种平衡，并且始终如此；即使是在达成目标的时刻，它也是必不可少的沉默伙伴。

「悲痛」（grief）一词的词源与重力（gravity）有关，它是来自于拉丁语 *gravis*（「承受或承载」）。事实上，悲痛与我们投入生活的程度成正比。我们越想往上飞，就越会受到这个地球的限制（执着与失去的不断变化、流动和节奏）。避免失去的唯一方法就是避免执着，但如我们所知，缺少投入的人生就如同活在荒漠中一样。

我们的人生以失去为开始，也以失去为结束。我们失去了生命中最安全、要求最少的地方，那里所有的需求都得到满足；然后，我们坠入那充满危险和不测的世界；最后，我们以失去凡人的状态而结束。想要抓住不放是人的本性，然而，失去的不可避免性却使我们更珍惜目前所拥有的、欣赏它在我们生命中的珍贵和短暂，并明白它给我们的礼物正是体现在它的无常上。

能永远拥有的东西不稀罕；短暂存在的东西才是最珍贵的。希腊神话中，不死的提托诺斯的故事<sup>3</sup>讲述了他如何因为这个时刻的任何选择在另一个时刻就可能被翻转，而感到自己的生命毫无意义。因此，他向众神祈求赐予他死亡，好让他能透过现在的冒险选择来体验生命的意义。最后众神应允了提托诺斯的请求。

悲痛是对失去的诚实承认，它是基于对价值的诚实承认。没有价值，就没有实质性的失去。在悲痛中，我们诚实地庆祝我们所得到的礼物。例如，为失去所爱的人而哀悼是非常痛苦的，然而，这种悲痛的本身就是对生命带给我们的丰盛的一种庆祝。我们不能只享受丰盛，而不去面对可能的失去；没有失去，我们也无法全然地珍惜我们所得到的礼物。

另一方面，我们的自我天生就想要控制，而它最大的恐惧则是失去和衰退。因此，无论承不承认，它总是处于一种几乎稳定的恐惧状态中，因为它总是在失

去的深渊上盘旋。十二步骤计划的著名祈祷文是要让我们去觉察及区分，哪些是我们能力所及之事，而哪些是我们力有未逮之事。<sup>4</sup>这种日常的觉察是获得内心平静的唯一途径。德语的「宁静」是Gelassenheit，更直接的翻译是「放下的状态」。佛陀的宁静容貌是基于祂认识到追求控制、支配和螳臂当车的愚蠢。在战胜了对失去的恐惧和对主宰的渴望后，祂获得解脱而变得宁静。这种宁静与我们在市场驱动下的获取、控制和拥有的幻想狂热简直是天壤之别，也难怪我们会一直害怕失去及逃避诚实地面对悲痛。

再次提醒，唯有透过放弃——从容地放下那永远抓住人生宝贵之物的虚假希望——人才能体验到宁静，同时也才能细细品味那不断来到我们身边的丰盛礼物。

## 背叛

谁没背叛过人？谁又没有被背叛过？我们是如此脆弱的容器，因此我们远远达不到我们所肯定的理想。我们背叛了自己的子女，因为我们未能为他们做到最好，即使我们有大量的时间都在尽心尽力地为他们牺牲。一如往常，每当自己的潜在意图闯入时，我们就会背叛朋友和伴侣。然而，谁有足够的力量或意识来遏止这种潜藏的意图呢？我们当中有谁没有感受过存在的背叛？谁没有理所当然地认为自己与人生有着类似约伯的契约，但人生却以令人失望的方式对待自己，感觉就像是背叛了？

就算我们与宇宙并没有这样的契约，这仍无法使我们免于被背叛的感觉，而那些最理所当然地认为有这种交易的人，将会感受到最大的背叛。如同一位初诊的患者充满希望地问道：「如果我接受治疗，就不会得癌症了吗？」事实上，并没有交换条件的对价关系存在；而所谓的「背叛」，其实是指我们对这种契约的期望未能实现的失望。如同千年前〈传道书〉所认识到的，雨水会同时落在义人和不义之人身上。<sup>5</sup>所谓的「交易」也不过是如此罢了。

然而，生活要求我们在彼此之间建立信任的氛围。我们相信每个人都会在交

叉路口停下来，等待轮到自己通过。虽然事故会发生，但信任的必要性依然存在。那些无法信任的人活在充满阴谋和恐惧的世界中，并受到过度概括和背叛的偏执幻想之苦。这种感受往往源自于过去实际遭受到的冷落、不公或虐待。但可怕的是，这样受伤的灵魂被束缚于过去受阻的讯息，并受到恐惧和有限的人际交往范围的支配。这样的人由于过度防备背叛，而永远无法体验到关系的丰富性和深度。在保护自己的脆弱时，我们也削弱了自己所有的可能性。

然而，每一次探访沼泽地，我们都面临某种任务。即使是背叛也能激励我们扩展自己，就如同它也可能导致我们缩小自己一样。在背叛的痛苦中，我们可以建设性地问自己：「我是否过度投入在对他人的投射中？」大多数关系，尤其是那些最亲密的关系，都带有失望的气息，因为我们默默地觉得对方背叛了我们，因为他们未能满足我们对这段关系的潜在意图。如同我们已经看到的，这些期望其实是我们将自己遗忘的责任投射到他人身上。我们总是让对方失望，就像他们让我们失望一样，即使双方都并不想这样。觉察到这个潜在意图及其不可避免的背叛，可以使我们更务实地评估可能性、更负责任地承担自己的旅程任务，从而减轻关系的压力。

背叛可能揭露我们所隐藏的依赖。我们究竟在向对方要求什么？我们指望他们为我们掩盖什么？在期待对方保护我们免于生活的种种要求时，我们在哪些方面没有成长？杰克·斯普拉特和他的妻子当然有合理的分工，但我们其他人终究还是得自己清理盘子。在任何关系中保持对立的张力——一方面是合理的互惠期望，另一方面是承担责任——能引导我们达到更高的意识和更成熟的关系。事实上，大多数关系的弦外之音是依赖，而不是相互支持彼此的独立性。

如同自性的体验往往会让自我感到被冒犯，同样地，每一次进入沼泽地都会颠覆自我的自主权。这种「失败」带来的挑战是让自我成长，从而在这个世界上实现更大的自主性。

## 怀疑与孤独



怀疑是一种深刻而有效的精神动力。没有怀疑，就无法超越那些老生常谈、发现新的知识、实现那些可能的想像。怀疑对自我来说是令人不安的。当人们受到那些承诺能透过提供确定性来消除怀疑的意识形态所吸引时，将永远无法成长。追求确定性，其实是在追求灵魂的死亡，因为灵魂的本质就是永远在探索可能性、永远在寻找那更大的东西、永远乘坐在那确定性的冰川的融化边缘。

压抑怀疑是所有形式的狂热的隐秘根源，因此也是偏见、性别歧视、恐同、原教旨主义、以及其他所有形式的虚假确定性的秘密驱动力。如同荣格提醒我们的：「仅仅相信而不思考的人，忘记了他们不断地暴露在自己最大的敌人——怀疑——之下。无论相信什么，怀疑总是潜藏在背后。但是思考的人会欢迎怀疑，并把它当作通往了解更多真相的宝贵垫脚石。」<sup>[3]</sup>

压抑怀疑通常是神经症的防卫，是一种对生活的矛盾的防御，而这些矛盾正是我们成长的原因。事实上，大多数时候我们并不希望成长。那些说知道自己喜欢什么艺术、神明或道德结构的人，其实是在说他们喜欢他们所知道的那些艺术、神明或道德结构，也就是那些令他们感到更舒适的事物。摆脱精神的束缚是怀疑带来的礼物。压抑怀疑只会使我们停留在部分的真相、片面的价值，以及对生活带来的丰富性进行有偏见的狭隘理解。

年轻时，我对自己怀疑长辈的某些信仰和做法感到很大的内疚。现在我明白，那种「内疚」其实是独自踏上灵性旅程所带来的焦虑，因为我担心失去他们的赞许、他们的认可所带来的安慰，以及他们的陪伴。但某种更深层的东西在更用力地推动着我，于是我开始看到怀疑带领我进入一个更大的世界，而在这个世界中，所有对立的事物最终都是彼此互相接纳的。

此外，怀疑对民主的正常运作至关重要。极权主义害怕任何对它的权力、确定性或准则的怀疑，而民主则在我们对政策或领导者的动机表达怀疑时才能蓬勃发展。相比之下，那些用国旗包裹自己和他们的交通工具、用盲目的爱国主义的喧闹淹没真诚的辩论、以及推广一种对国家有害的伪爱国主义来逃避令人困扰的不确定性的人，更会阻碍国家的发展，因为他们的做法会让那些能带来更精确判

断的严肃对话从此噤声。

这个矛盾在于，政治和宗教机构所宣扬的那些歇斯底里的确定性，其实是它们自身不安全感的无意识告白。凡是大张旗鼓地宣扬确定性，通常都是在补偿无意识中的怀疑，因此它是不诚实的。我们的焦虑导致我们想要抓住确定性。确定性导致信条，信条导致僵化，僵化导致盲目崇拜，盲目崇拜总是排除奥秘，因此导致灵性上的窄化。承担怀疑的焦虑意味着走向开放，开放导致揭露，揭露导致发现，发现导致扩展。

怀疑也是对奥秘澈底开放的必要条件。我们多么容易屈就于前人所热切接纳、视为不言自明的观念，而我们今天也仍在延续那些类似的、未经检验的老生常谈。人类一再学到的是，我们好像知道得越多，奥秘就变得越大。数十年前学习的物理学、化学和遗传学，已不足以应付当今不断增长的证据和新问题。身体的机制、身心之间的相互作用，以及某种超越纯粹的观察的力量，我们对这三者的认识变得越来越难以捉摸。当世界如此丰盛，而我们的意识能力如此有限，我们怎能不对一切感到怀疑呢？因此，我们的怀疑是一种澈底的信任，一种相信世界远比我们所知道的更加丰盛的信任。也由于世界是如此丰盛，因此我们几乎无法承受它。如果我们想要成长的话，就必须愿意接受这个悖论：怀疑是通往更大的丰盛的关键。

不过，怀疑也会威胁我们，因为它将我们带到我们本质上的孤独。那是一处没有外界认可之地，也是我们冒险成为真正的自己并感受到真正的情感之地。孤独本身并不是灵魂最大的骚动，但对孤独的恐惧是。我们都是孤独的，即使身处人群之中或在忠贞的关系中。独处时，我们仍然与某人在一起——我们自己。问题在于，我们如何跟自己相处？那些设法尊重自己、学会与自己对话、发现他们的梦境和其他类似现象正在与内心深处的某个地方沟通的人，其实并不孤独。我们先前谈到了内疚的瘫痪力量，以及认识到我们在满足他人和自己的期望方面有多么不足，因此，自我接纳、自我宽恕、爱自己和接受自己的孤独是多么必要的任务。

我们都听过爱自己的必要性，但大多数人对于如何实现这一点或这究竟是什么意思都不甚了解。我们知道自恋不是爱自己，而是承认自己无法爱自己。我们多么需要再次听到那位巡回传道的拉比<sup>6</sup>的话，祂说要爱人如己<sup>7</sup>。我们大多数人都听过这个诫命，但却未被告知或未能理解它，这样的爱只有等到我们能爱自己时才有可能。无法接纳自己使得我们即使有意愿，也很难接纳他人，甚至几乎不可能。如同荣格如此有说服力地写下这段关于《圣经》的忠告：

接纳自己是道德问题的精髓，也是一个人对生活整体观点的真正考验。施与乞丐食物、原谅别人的羞辱、奉基督之名爱我的敌人——这些无疑是伟大的美德。我对最卑微的弟兄所做的，就是对基督做的。<sup>8</sup>但如果我发现，其中最卑微的人、最贫穷的乞丐、冒犯者中最厚颜无耻的，是的，甚至是魔鬼本人——这些全都在我之内，我自己也需要我善良的施舍，我自己就是必须被爱的敌人——那么会如何呢？<sup>[4]</sup>

无论身边有多少人围绕，倘若在活出我们的灵魂旅程时，我们却处于与自己隔绝的状态，不知会增添多少孤独感。逃避孤独其实就是逃避我们自己。我们多么常把人际关系当作治疗孤独的方法，却忽略了自己与那从一开始就陪伴着我们的人的关系呢？如同荣格所观察到的这个悖论：「孤独并不妨碍陪伴……因为陪伴只有在每个个体都记得自己的个体性时才能茁壮成长。」<sup>[5]</sup>如果我们无法忍受与自己相处，那又如何要求别人做到这一点呢？事实上，能与真实的自己——那有限、不完美且甚多缺陷的自己——相处，不仅将成为疗愈孤独的「良药」，更将成为我们献给他人的秘密礼物。

## 忧郁

几年前，一位同事造访北卡罗来纳州阿什维尔郊外的小山村，当时百忧解才

刚刚问世。他顺道去了镇上唯一的一家药局，药剂师自豪地告诉他，村里大多数的成年人都在服用百忧解。他夸口说：「这座山中堡垒已经跟其他地方一样进步了。」事实上，精神药物疗法实在太成功了，以至于我们（美国）一直被称为「百忧解国度」。如今的精神医学已不再是心理治疗，而更像是药物的赌博，而我们则成为相信自己能在某种药丸中找到幸福的人。

我们来重新探讨第三章开始的忧郁主题。别忘了，为了探讨忧郁，我们必须知道，「忧郁」这个词可以指涉截然不同的原因、存在状态和意义层次。也许我们当中有多达四分之一的人患有化学物质的失衡，就像糖尿病一样，而最佳的治疗方法是透过药物来调节这种失衡。然而，由于医生的训练和文化的心态，太多忧郁症状的患者只是拿到一张处方笺，然后事情就这样结束了。至于那些关于意义的问题、可能遇到的副作用，都变得无所谓了。不过请放心，医生、保险公司和药品业务员都会对你服药感到满意，而不会让你去面对那些更加不明确的问题。

另一种忧郁是反应性的，它通常发生在我们遭受某种损失时，诸如失去所爱的人、外在世界的挫折，或失去我们曾经珍视的价值。不对这种损失作出反应才是病态的，因为这表示我们一开始就未曾重视那些失去的东西。反应性的忧郁只有在持续的时间过长或过度影响我们的生活行为时，才被视为是病态的。可是，时间过长或过度影响是谁说了算呢？反应性忧郁是一种主观状态，只能透过主观的标准来评估，亦即你如何承受这种忧郁？它对你造成什么影响？以及它可能妨碍你做什么？而用药物来应对这种状态很可能会混淆（如果不是掩盖的话）这种有用的质疑。

第三种类型的忧郁是我们偶尔都会有的，可以称之为「内在心灵的忧郁」（intrapsychic depression），它是心灵对我们的文化或生活中所作之选择对灵魂造成的影响的一种自主反应。无论按照外界的标准，我们在外在世界是多么成功，但如果我们的生活未能与灵魂的意图相一致，忧郁很可能就会随之而来。我越是试图去做「我」想做的事，这些事就越不是灵魂的意图，而我就会变得更忧郁。在这种内在心灵的冲突时刻，忧郁的潜在价值就出现了。此时，如果我们能

提出比「如何摆脱这种糟糕的感觉？」更大的问题：「我的灵魂在召唤什么？」如果我能谦卑地接受这个问题，我就会去面对外在生活的巨大改变、替换掉那些我过度依赖的旧有价值观，或是被召唤去完成某个令我感到畏惧的成长目标，但我将变得不那么忧郁。

我们必须区分在「忧郁」这个通用词汇下的不同存在状态，这对我们来说是至关重要的。倘若我们不了解它们的起源，而将它们共同症状与不同的原因混为一谈，我们就很可能无法透过忧郁来理解其背后的意义。

我曾辅导过一位年轻人，他因睾丸癌而出现了可以理解的反应性忧郁，同时他也在努力摆脱对他进行严重压迫并导致他深感忧郁的原生家庭；尤有甚者，他还陷入了生理因素的忧郁——这一切都同时发生在他身上。他需要的是药物和心理治疗的结合，透过这两者的作用，他会比单纯的使用药物或心理治疗更快又更有意识地回到生活的正轨。可是我们的精神科医生、内科医生，甚至是治疗师，有多么常忽略向我们解释及说明不同种类的忧郁症，结果对所有的忧郁症都采取相同的治疗方法，从而留下许多未解决的问题？

我们大多数人，即使没有令人失去活力的忧郁，至少也会有片刻的沮丧，因为我们有谁能在努力追随文化目标的同时，又能活出完全符合灵魂的生活呢？当我们审视这种存在的状态，就会发现我们每个人都有一组问题要解决：忧郁不就是生命想要表达它自己却被「压抑」了吗？我们内在深处有什么东西想要活出它自己？找到它，赋予它能量和价值，并在这个世界实现它，忧郁就会烟消云散。因此，我们必须问自己：「我到底哪里卡住、受到陈年已久的恐惧所阻碍，因此不断重复并强化了那些导致我陷入无力感的忧郁的条件？」「有什么新生命想透过我而活，而我必须做什么才能让它得以实现？」毕竟，内在心灵的忧郁是我们本性的心理动态反应，而尊重本性的意图，就是疗愈计划的第一步。

在中年和人生的下半场，我们经常会出现忧郁的症状，因为灵魂对我们自己选择或他人为我们选择的生活，提出了更强烈的抗议。无论自我的态度有多么真诚或受到文化多么强烈的支持，它们都已经筋疲力尽了，但我们却更加倍努力。

在这样的情况下，我们又怎么会不更加忧郁呢？

如同荣格用隐喻的方式所表达的：「神经症是被冒犯的神明。」<sup>[6]</sup>他的意思是，我们的内在有某种能量被潜抑、压迫、分裂或投射到他人身上，因此受到了伤害或「被冒犯」。如同古人可能将精神痛苦的起源描述为受到冷落的神明一样，我们的疗愈也必须跟心灵进行更深入的对话。我们应该尊重「神明」，就像我们应该尊重内在那些受到动机驱使的能量一样，这些能量在我们里头流动，并寻求更充分的表达。否认它们，就是使我们内在神圣的部分病态化，并加深了自我疏离。

因此，内在心灵的忧郁是一个邀请，它邀请我们去恢复更深的层次，并从生活的表面转向生活的深处。尽管承认忧郁所请求的意图可能会引发更大的焦虑，但与其在萎缩和阻挠生命的忧郁中受苦，不如选择成长、改变、进入更宏大的生命所造成的焦虑不安。那种强调分散注意力（如流行文化所做的那样）或药物（如许多心理治疗师用它们来缓解灵魂真正的痛苦）的方法，无论其治疗的初衷是多么立意良善，都是在背叛我们更大的利益。忧郁的治疗秘诀不在于使用生化药剂来压制它，而在于探寻其意义。这种探究性的方法是扩展生命的，而当我们愿意敞开时，灵魂也必然会指引我们方向。有些人（包括我自己）最后甚至会感激自己的忧郁，因为它迫使他们变得更有意识，并改变了他们的生活。

## 上瘾

如我们所见，我们生活在一个助长上瘾的文化中，因为我们的心灵根源已经与深层的神话背景脱节。即使在我们最无意识的逃避形式之下，这种神话的脱节也仍在增强这种持续的焦虑感。没有人能摆脱上瘾，因为上瘾是处理焦虑的方法，其目的是在任何特定的时刻降低我们感受到的心灵之苦，无论我们是否意识到它。在所有人的生活中，都可以看到这些减少焦虑的模式。对某个人来说，压力可能是藉由吸烟来缓解；对其他人来说，可能是藉由食物、打电话给朋友、工作、打扫房子之类的简单重复活动，或是不由自主的祈祷。



所有这些不同行为的共通之处是，无论是有意识或无意识地，它们都是在治疗存在的焦虑，并且具有强迫性。这表示这些行为在我们的意识控制或察觉之外有它们自己的生命，并且顶多只能帮我们缓解部分的压力。如果这些行为不能带来缓解，我们会转而寻求其他的行为。但这种缓解充其量也只是暂时的，随后焦虑还会再次出现，于是缓解的行为就必须再次上演，这就是成瘾的原因。我们所构建、接受或被强加的生活越不能满足灵魂的渴望，我们就越会受到焦虑的折磨而导致上瘾的行为。因此，在这不得不令人感到疏离的社会，其实是滋生上瘾的温床，问题只在于上瘾行为的副作用会让我们付出多大的代价。

「治疗」上瘾、打压毒品交易、或成立新的社会方案，这些立意良善的努力注定会失败，因为核心的问题——那仰赖人为的欺骗而非自然价值观的文化所特有的浮动焦虑——从未被有意识地解决。同样地，宗教的保守人士压抑那些明显的上瘾行为的努力，只会将焦虑驱赶到地下，焦虑在那里别无选择，只能以虐待儿童或配偶、健康问题、几乎无法控制的愤怒、或受压抑的情感等上千种宣泄方式表现出来。前第一夫人的那句「直接拒绝」（just say no）<sup>9</sup>的愚蠢忠告，乍听之下很有说服力，但在面对那些驱使人们寻求某种防卫措施的焦虑侵袭时，终究是毫无用处的。

也许应对上瘾最巧妙、也最普遍的方法之一就是习惯本身，因为习惯是我们用来抵挡不明确性和焦虑的手段。只要想想看，当你的习惯、日常的惯例或常态的预期被打断时，你会感到多么恼火（焦虑），就会明白这一点。

尽管上瘾行为的起源是可以理解、也是可以原谅的，但它们对我们的生活及周围人的影响却可能是毁灭性的，因为我们不仅从更真实、更有发展性的生活互动中移了出来，还被困在对生活的循环反应（它只能不断地重复它自己）和痛苦（它是这个循环反应的核心）中。此外，在这个重复的循环中，上瘾不仅把我们与过去绑在一起，同时也将我们捆绑在那未知的未来可能带来的预期性焦虑幻想中。更糟的是，上瘾迫使我们专注于「治疗方案」而使我们的生活变得狭隘。透过对重复行为的关注，个人藉由分心和转移来「治疗」焦虑。吸烟的人担心的是下一支烟，喝酒的人担心的是能否改变心情，购物和赌博的人担心的是日益增加

的财务成本，吃货则是在计算卡路里，强迫型的完美主义者担心的是下一个过失或不足，工作的人则是在不可能完成所有工作的负担下劳动等等。

治疗是否可能比它所治疗的问题更糟？要打破上瘾的箝制，就必须面对强迫的行为所要防卫的东西。深入那种焦虑的状态、真正去感受我们已经感受到的情绪，并了解到我们并没有因此而被它摧毁，这就是「穿越」上瘾而达到它的另一面；这就是打破焦虑的专横，而不是停止感受焦虑。

通常，人们只有在被迫绝望地面对这些令人焦虑的情感时，才会愿意去正视它们，因为代价已经变得过于沉重。金钱的付出、健康的下降、人际关系的负担、生活的窄化，这些都比焦虑所必须付出的代价还要大。有意识地承认焦虑的存在确实需要决心，但如果能明白上瘾的循环所必须付出的代价，那么这是可以做得到的。尽管我们的焦虑可能很大，但我们可能更害怕被自己所制定的「治疗方案」剥夺生命。原本是仆人的治疗方案，最终却成为我们的主人，而我们可能会下结论说，这是不可接受的。毕竟，如同海德格曾说过的，「可怕的事」已经发生了。<sup>10</sup>承认这一点意味着我们可能下定决心去感受我们所感受的、承受我们已经承受的痛苦，并再次发现恢复我们的旅程的可能性。

## 焦虑

归根结底，我们所有的问题都可追溯到焦虑的无处不在。如同我们之前所看到的，我们都处在压倒性或遗弃所引发的存在的焦虑中。焦虑在我们的故事中所扮演的具体角色，源自于生活带给我们的多种情境、我们自己的本性和性格的反应，以及可能产生的各种结果。

首先，区分「焦虑」和「恐惧」是有帮助的。Angst是德语词汇，指的是伴随人类状况而来的预期性焦虑或担忧，因为毁灭的威胁从我们出生到死亡的整段过程中都是明显存在的。我们的脆弱状态漂浮在巨大的深渊之上，无论我们的应对策略如何转移注意力，我们每天都无法逃避这个单纯的事实。接受这种焦虑并视它为正常是健康的，否认它则是病态的，并且迟早会导致疏离生活的行为，甚至



更糟糕的是，使人生的旅程变得平庸琐碎。

我们眼前的任务是，在毁灭的威胁之下，全然地活出自己的人生，否则我们就是在弃绝生命，而我们也因此成为失败的人生创作者。因此，即使人生如同哲学家汤玛斯·霍布斯（Thomas Hobbes）所认为的危险、野蛮又短暂，也依然要去好好地生活。我经常遇到一些人，他们因为焦虑而认为自己不够好或有缺陷。事实上，只有精神错乱或无意识的人才能免于焦虑，而他们为此付出了多大的代价呀！

焦虑是自由飘移、无所依附的，它就像那遮蔽我们前方行驶道路的雾一样。然而，恐惧则是具体的。如果我们能将焦虑转化为具体的恐惧，那将会是一大进步。读者肯定会认为以恐惧来代替焦虑谈不上是胜利，但焦虑是不明确又令人瘫痪的，而恐惧的具体性则是意识可以应对的。我们的恐惧通常来自过去的无力感，但在有意识又更有力量的现在，我们是可以正面对抗恐惧的。在大多数情况下，这些预期的恐惧并不会真的出现；而就算出现了，我们通常也能处理它们或生存下来。那些对孩子来说是压倒性的事，对心理成熟的成人来说可能只是个问题罢了。然而，当一个人了解到，当前的焦虑之下隐藏着一根通往童年恐惧的细线时，他便明白了那焦虑的当下能使人丧失能力的秘密了。

在焦虑的云雾中看见恐惧的具体性，并以成人的身份正视恐惧，就是在打破焦虑的专横。但不论一个人多么努力进行心理的锻炼或沉迷于「治疗方案」，想要完全摆脱焦虑都是不现实的妄想。至少，我们不应在普遍存在的焦虑状态中，再加上羞耻的侵蚀力量。<sup>11</sup>

只要观察得足够深入，我们就会发现焦虑或其处理方式是我们许多行为的根源。了解这个事实令人感到不安，但在认识到焦虑在我们及周围人生活中的普遍性后，我们可能会对自己和他人产生更多的同情心。据说亚历山大城的费罗（Philo of Alexandria）曾说过：「要善待他人，因为你遇到的每个人都有一本难念的经。」倘若我们能接受自己和他人都有焦虑、接受焦虑的正常性、寻找焦虑中那些可识别的恐惧的根源，然后尽力而为，并对其他部分宽容以待，那么我

们或许最后就会变得不那么焦虑了。

## 活出自己的本来目的

我们文化的普遍幻想是，我们可以避免或解决我们所描述的那种沼泽地的探访。我们想要人生的下半场是没有混乱的。但请再想一下吧。宿命、大自然深层力量的运作、我们过往那些自行其是的力量，以及我们自己的选择，都会让我们偶尔来到这个沼泽地。无论多少正确的思想、行为、神学，甚至心理学，都无法使我们免于面对这些。那些承诺可以不用面对这些的人都是江湖骗子。

在沼泽地的压力下，我们很可能会继续采用当初使我们身陷其中的那些理解、策略和态度而进一步退化。毕竟当人身陷深坑之中而手上只有一把铲子时，当然会忍不住用同一把铲子挖得更深。相反地，我们不是应该了解到，沼泽地是我们有意识的权力幻想的必然且必要的对应吗？难道「外在世界越是被我们征服，我们的内在世界就越不安」这件事只是偶然吗？那持续不断的人生课程并不要求我们避免痛苦，而是要求我们在面对痛苦时要活得更有意义。

尽管流行文化充斥着各种甜言蜜语，但人生的目标并非快乐，而是意义。那些试图藉由回避或巧妙地应付痛苦来追求快乐的人，会发现生活变得越来越肤浅。如同我们所看到的，每个沼泽地都有一个任务，解决它将使我们的人生变得更加豁达，而非格局变得更小。最终，人生并不是一个需要解决的问题，而是一系列与宇宙的互动，而我们被要求在这其中尽可能充实地生活。如此一来，我们就是在服务那必须透过我们而实现的超越意义，而逃避这种充实的生活，我们便违背了自己的本来目的。

在人生的下半场，我们会经历许多的失败和失望。我们会失去朋友、孩子、体力，最终失去生命。在这看似是一场失败的面前，谁还能泰然自若？然而，人生的任务要求我们接受这种表面上的失去，就像接受前半生所追求的获得一样。

如同荣格说的：

在人生正午的秘密时刻，抛物线开始反转，死亡诞生了。人生的下半场并非意味着上升、展开、增长或茁壮，而是死亡，因为它的目标是结束。拒绝接受生命的结束，等同于拒绝让生命圆满完整。两者都意味着不想活，而不想活与不想死是同一回事。毕竟有涨落起伏才能形成一条曲线。<sup>[7]</sup>

然而，从灵魂的沼泽地逃离（无论这对意识来说有多不愉快），都是在逃避生命的完整性，而这种完整性只能以悖论的形式来表达。任何排除悖论的心理学或世界观，都是在排除生命的另一半。

我们当前那感觉良好的文化，其主要的悖论是：随着我们变得越来越不确定，我们也就越来越不相信自己的生命真的有什么意义。感觉良好并不是衡量人生的好标准，但有意义的生活是不错的标准，因为这样我们活出的是发展性的目标，而不是退化的。事实上，我们永远无法完全解决问题。毕竟人生是复杂的，而真相又更加复杂。自我会竭尽所能让自己感觉更舒服，但灵魂只关乎完整性，而这个事实会让自我感觉更不舒服。完整性与舒适、美德或共识无关，它意味着饮尽这杯短暂、独特又经典的生命美酒。

如同我们所常见的，在人生的下半场，自我意识的任务是退居一处并接受那更宏大的灵性目标。与年轻时的自我幻想不同，这更宏大的生命往往是在痛苦的荒原中被发现——不是在新时代的超越高峰上，也不是在原教旨主义对复杂性的恐惧逃避中，而是在叶慈所谓的「人类心境的狂怒与泥沼」中找到。唯有如此我们才能成长，并在痛苦与挫折中找到那无比丰富之意义的可能性。正是因为我们接受了痛苦和矛盾，我们才值得被重视。荣格说得好：「这看似无法忍受的冲突证明了你的生命的正当性，因为没有内在矛盾的生命只是一半的生命，或是一种

仅属于天使的彼岸生活。但上帝爱人类超过爱天使。」<sup>[8]</sup>

或许我们当下无法理解，但每一次探访沼泽地都能使生命更加充实，因为它是对深化的意识的一种敞开，而这种敞开只能透过体验对立面来实现。这种对立面的交融使我们的人生变得更加豁达，而不是格局变得更小。坦白说，我们其实并不希望成长，但生命要求我们不能就此作罢。对于命运，我们每天的职责应该像希腊小说家尼可斯·卡山札基（Nikos Kazantzakis）所描述的那位士兵一样，他的祈祷内容是：「向将军报告：今天我做了这些；这是我在岗位上如何奋战来扭转整个战况；这些是我遇到的障碍；这是我明天的作战计划。」<sup>[9]</sup>

---

[1] 纳什，〈瘟疫期连祷文〉（A Litany in Time of Plague），摘自《诺顿诗歌选集》第二百零二页。

1 《古兰经》第二章〈黄牛〉第二百一十四节：「你们还没有遭遇前人所遭遇的患难，就猜想自己可以进入乐园了吗？」

[2] 《荣格全集》第十二卷第二百五十九段。

2 一九九五年，南非在曼德拉的监督下成立了「真相与和解委员会」（Truth and Reconciliation Commission），以调查种族隔离时期的人权侵犯行为。屠图大主教被任命为该委员会的主席，他的工作是促进真相的揭露及民族的和解。他公开聆听受害者的证词，并给予施害者一个公开承认和请求宽恕的机会，目的是为了疗愈国家的伤痕并建立新的社会基础。

3 黎明女神厄俄斯（Eos）爱上人间的美少年提托诺斯（Tithonus），并向宙斯请求赐予他不朽的生命。宙斯同意了厄俄斯的请求，但她却忘记为他请求永恒的青春。因此，提托诺斯虽然得到永生，却无法永保青春，最终他经历了无尽的衰老而退化成蜗牛和虫子。该故事提醒人们应当珍惜有限的生命时间，而不是追求不切实际的永恒。

4 指十二步骤团体常用的《宁静祈祷文》（*Serenity Prayer*）：「上帝，请赐予我宁静来接受我无法改变的事物，请赐予我勇气来改变我能改变的事物，并赐予我分辨这两者的智慧。」

5 旧约圣经〈传道书〉第九章二节：「凡临到众人的事都是一样，义人和恶人都遭遇一样的事。」

[3] 荣格，《心理反思》，第三百五十四页。

6 拉比（rabbi）是「老师」之意，在此是指耶稣。如〈马可福音〉第九章五节：「彼得对耶稣说：『拉比，我们在这里真好！可以搭三座棚，一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。』」

7 〈马太福音〉第二十二章三十七至三十九节：「你要尽心、尽性、尽意爱主——你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要爱人如己。」

8 〈马太福音〉第二十五章四十节：「我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。」

[4] 荣格，《心理反思》，第二百三十九页。

[5] 《荣格自传：回忆·梦·省思》，第三百五十六页。

[6] 《荣格全集》第七卷第三百九十二段。

9 指前美国第一夫人南希·雷根（Nancy Reagan），一九八二年她在一所学校访问时，有学生问她若有人提供毒品时该如何应对，她回答说直接拒绝就好。从此，「拒绝毒品」的号召便开始盛行。

10 《海德格全集》第七卷〈演讲与论文集〉第二部分〈物〉（The Thing）：「既然可怕的事已经发生，这种无助的焦虑还在指望什么？」

11 焦虑是人类普遍的情感，但有些人可能因为自己的焦虑而产生羞耻感，认为这是一种弱点或缺陷。而作者在此警告我们，不应该让羞耻感进一步加剧焦虑的破坏力。

[7] 荣格，《心理反思》，第三百二十三页。

[8] 《荣格书信集》，第一部第三百七十五页。

[9] 卡山札基，《拯救神的人》（*The Saviors of God*），第一百零七页。

The background of the page is a light gray color. It is decorated with several large, soft-edged watercolor-style circles in various shades of gray. Interspersed among these are several thin, dark gray outlines of circles of different sizes. The overall aesthetic is minimalist and artistic.

11

## 療癒靈魂的十個問題



「虽然离海遥远，但灵魂看见了那带领我们至此的无死之海。」

——威廉·华兹华斯 (William Wordsworth)

「生前不解开束缚自己的绳索，那么死后为鬼会去解开吗？」

——卡比尔 (Kabir)

爱尔兰诗人叶慈在他漫长而卓越的生涯中，经常改变他的主题、风格和个人哲学，有时甚至会背弃他的读者。当他因这种变化不定而受到责难时，他回答道：

朋友们说我做错了。

每当我重写自己的歌，

就该知道哪个问题是有风险的。

但我其实是在重写我自己。<sup>[1]</sup>

叶慈对于变化的忠诚，源自他忠于自己的才华及灵魂的敦促，而将这两者结合起来乃是他的志业。

那么，我们该如何平安度过旅程中的洋流变化？如何在这趟旅途中同时疗愈灵魂？有时候，灵魂的疗愈会本能地自然发生，只要我们或我们的环境不去干扰这个过程。我们甚至不得不讨论灵性疗愈的问题，因为它决定了我们在文明史上



的地位。要是我们流行文化的意象能有效地支持灵魂的渴望，我们就不需要反思、治疗或书籍来激发我们扩展意识了。

数个世纪以来，科技先进的文化在物质世界、医疗保健、交通和通讯方面取得了巨大的进步，并构建了不断创新的虚拟现实，但同时我们却与大自然、以及与自己生命的本能关系渐行渐远。这种分离已严重到成为我们痛苦的主要来源，以至于「灵魂」一词也变得令人怀疑，它一方面被新时代的巧妙艺术家挪为己用，另一方面教育界和科学界却对它避之不谈。（回想一下，即使是心理学也已将「心灵」或灵魂排除在其严肃的考量之外，而偏向于探讨行为、认知和生物化学等较次要的形式。）我们逐渐失去了面对奥秘的勇气。随着我们在其他方面越进步，这种勇气的丧失就越严重，而这也导致我们只提出更小的问题，过着更小的生活。

过去四个世纪以来发生了许多变化，或许其中最大的损失就是「灵魂」一词所指向的那个奥秘的相关对话减少了。我们可以称哈姆雷特为我们的第一位现代同志。像我们一样，他有明确的行动指示，但他的决心却被「思虑的苍白侵蚀而失去行动之名」<sup>1</sup>，这一点也跟我们一样。换句话说，他和我们一样神经质，其有意识的意图被内在某种未知的自主力量破坏，这一点也与我们相似。他坦言，若不是被噩梦侵扰，他可以被困在果壳中，并将自己视为拥有无限空间的帝王<sup>2</sup>，就像我们一样。哈姆雷特对他的世界感到陌生，对他自己也感到陌生，但他对我们每个人而言却显得非常、非常熟悉。

或者，我们可以在歌德（Goethe）的《浮士德》（*Faust*）中找到我们的现代弟兄，他希望不计任何代价了解一切，但收到帐单时却脸都绿了。我们看到，当高尚的浮士德无法再将自己对知识的追求与道德的基础联系时，他如何变得「浮士德式」<sup>3</sup>。我们透过卡夫卡的《乡村医生》（*A Country Doctor*）了解到，世人先是召唤穿黑袍的神父来拯救他们，而当神父救不了他们时，他们就转而指望穿白袍的医生，但现在医生也束手无策了。难道我们还没意识到我们的制度的局限性，以及那些连我们最高尚的想法也会受其侵扰的不明意图吗？

从那些先知般的艺术家，康复诊所发出的无数声音，迷失、孤独和绝望者的痛苦呐喊，沉浸在电视世界里麻木不仁的人，在商场中像迷失的羊群一样闲晃的人，或在社交盛会中精心打扮以寻求别人接纳的人当中，我们了解到每个人的灿烂灵魂已被驱赶到多么深的地底下。如果我们想开始着手灵魂的疗愈，就必须愿意审视自己的内心来寻找线索，同时以敏锐的灵性眼光来澈底观察我们所生活的世界。荣格如此有说服力地描述道：

任何想要了解人类心灵的人，从实验心理学中几乎学不到什么。他最好把学者的袍子收起来、告别他的研究室，用人类的心在世界中漫步。在那里——在监狱、疯人院和医院的恐怖，在单调的郊区酒吧，在妓院和赌场，在优雅的沙龙、股票交易所、社会主义会议、教堂、宗教复兴聚会和欣喜若狂的教派中——透过爱与恨、透过他自己身体中各种形式的热情体验，他将获得比一呎厚的教科书还要丰富的知识，他将懂得如何运用关于人类灵魂的真正知识来医治病人。<sup>[2]</sup>

因此，如果我们想要更有意识地展开自己的人生，就必须回到这趟旅程一开始时的那些问题。追随那些迎合自我或文化的不安全感的问题，只会让我们变得幼稚；相反地，我们需要那些要求我们成长的问题。

## 是什么将你带到人生旅程的此时此地？

我们如同一艘风雨飘摇、在众多竞流中漂泊的小船，并受到背后那来自远方力量的推动，而漂流向无法确定的港口。我们很少会相信自己在做不利于己的事，也不相信我们受到无意识的支配，而这一切正就是因为无意识。但如今我们就在这里，我们谁也不太可能预料到自己今天会走到这个地方——与谁成为伴侣、展开和放弃了哪些职业、多次面临了挫败和失望。

然而，有两股力量始终在起作用：一是神秘的顺流，它将我们带往众神所想要的任何方向；另一个是来自我们周围世界（我们被迫内化的世界）的上千条逆流。借用英雄神话史诗《贝奥武夫》（*Beowulf*）的隐喻，我们已经在这条「鲸道」上走了一段时间，这其中有一部分是宿命的驱使，一部分是受到外部的压力，一部分是透过增强的意识来修正我们的航向，一部分是被命运必然的开展所强迫。（「命运」（*destiny*）」一词最初的意思是遵循一条路径，如同河流在河岸之间流动，受到各种变化的影响。它可能会有干涸的风险，时而泛滥，时而得到补充，但它始终向着那广阔又幽暗的灵魂之海的出海口奔流而去。）

如果我们不偶尔停下来放慢脚步，思考一下究竟是什么将我们带到人生旅程的此时此地，那么我们可以确定，我们已经放弃了这趟旅程的任何责任，放弃了选择的能力以及随之而来的意义，同时也放弃了未来。

有人说，我们不知道的事不会伤害我们；但它确实会伤害我们，也会伤害别人。倘若我们不去反思这些不同的力量，那么可以确定的是，这些力量将继续在无意识中不断地影响我们。任何逃避这个问题的人或许很聪明，但却没有意识。意识是每天早上都会更新其挑战的任务。

## 你一直在过着谁的生活？

如同我们所看到的，古典希腊的想像力将那些在世上运作的力量拟人化，而这些力量甚至连众神也必须服从，比方说**宿命**（决定我们的组成的基本事实，例如基因、家庭、时代精神），**报应**（我们的选择的后果，这些后果紧跟着我们，并透过那些不想要的重复来惩罚我们），**因果**（随着时间来平衡因果，或种什么因得什么果）。此外，他们还识别了我们性格中的某些面向，例如自大，这是一种自欺的倾向，以及以为自己总是能作出有意识的选择的过度自信。他们还进一步想像，当我们对这些在世界和我们的灵魂中运作的力量一无所知时，我们便「冒犯了神明」，因为祂们是这些力量的原型化身。因此，我们可能在暴怒中被疯狂的阿瑞斯附身，在破坏爱情的好事时被阿芙萝黛蒂推翻，或在自我膨胀的飘飘然中被冒犯的神明的平衡力量拉回到现实。

古典的想像力将原型的舞台戏剧化，而无论我们是否意识到它，我们总是在这个舞台上扮演着某种角色。此外，不管我们承不承认，众神总是在我们身旁严苛地审视着我们。事实上，我们并非被召唤去成为完美的；那是众神的领域，不是我们的。我们是被召唤去保持觉察，并以敏感、尊敬和谦卑的态度去接近这些具有神圣意涵的领域。

我们个人的视野偏见，主要来自于宿命所驱使的童年背景，而我们关于自己、他人和人我之间的互动的最初理解，就是在那样的背景下被设定的。跟原型的领域一样，原生家庭的隐性和显性讯息是我们天性的深层驱动力，也是我们生活中最强大的决定因素，因为它们构成了我们所内化的原始讯息，并在我们最容易受影响、最依赖他人、最缺乏理性反思能力的成长阶段，透过日复一日的重复深深地根植于我们心中。

我们必须在那些不断在扩大的圈子中，将我们的邻里、族群、国家、文化和时代精神纳入考量，因为它们对我们自己、世界和那些随着社会契约而来的种种期望等重要事物，有着进一步的影响力。对某些人来说，家庭和文化支持他们的天性；对其他大多数人来说，他们的天性则受到周围强大的集体力量的抵制。因此，宿命和命运之间、决定论的力量和我们本俱的可能性之间产生了深刻的裂痕。这种不可避免的裂痕是我们共同的处境，唯一的差别只在于裂痕的深度、病态影响的程度和灵魂目标的差异。

当我们开始反思过往所显示的那些模式时——知道我们从未打算一遍又一遍地重复我们受伤的过往、从未预期那些从意识中浮现的症状，更未打算让我们的善意与对他人的真正影响之间产生冲突——我们就会知道，在意识的框架外还有其他的力量在运作。我们不禁要问：「我一直在过着谁的生活？」

如果这不是我们的生活，那么是谁的生活呢？然而，我们是唯一在每一幕人生场景中都在场的角色，因此最终我们都必须对自己负责。在许多情况下，我们其实是在过父母未曾实现的生活。无论他们在哪些方面受过阻碍，我们也可能面临相同的阻碍，或者被迫要克服他们的限制，抑或在我们自己的旅程中与那些特

定的困境保持距离。当我们背负着家庭的无意识生活时，我们往往会被设定为不断地重复这些模式、寻求补偿，或找到某种「治疗方案」，例如上瘾、工作过度，或盲目地逃避生活所带来的灵魂任务。

从生活中的众多影响力里恢复自己的生活成为当务之急，而这一切始于自己负起责任。如果你不满意自己的生活，那就改变它，不过别再责怪他人，因为即使他们确实曾伤害过你，但最终作出成人的选择的还是你自己。即使你的选择是出于那些伤害，你仍对这些选择负有责任。总之，你永远要对自己的人生负责，而不是对别人的人生负责。

请参照以下的梦境来思考这些问题。这个梦境有三个场景，是一名四十多岁的男子最近作的梦。这位男士在销售行业度过了他大部分的成年岁月。他发现自己与女性的关系不稳定又短暂，生意上的成功也无法带来持久的满足感。他唯一的避风港是音乐，他在音乐方面不仅颇有才华，并且充满了热情：

我在一栋老房子的宽敞客厅（维多利亚风格的氛围）里进行咨询。我认为这应该是单独的会谈，却有其他人在场，这令我感到相当不悦。我们接受了测试，而我的笔记本得到了好成绩。

有一位高挑又聪明的冷漠女人，我对她颇有好感。我发现她有时候是妓女，这令我感到生气，但我同时又鼓励她这么做。我担心被她发现我对这件事有多么不赞同。

我正在看新的前卫音乐展示品。展示品有附带插图的封套。突然间，那些插图变得有生命而动了起来。

从事心理分析工作数十年后，我仍对我们每个人内在的某个心灵中心所拥有的力量感到印象深刻，甚至惊叹不已。这个心灵中心能产生如此引人入胜的意象

并将它们呈现给意识。我们谁会有意识地编造这些东西呢？然而，我们每天晚上都在活出这些剧情，并在白天将它们付诸行动，因为这些内在心灵的意象主导着我们的情绪和选择。终究，我们都是神话生物。我们的神话行动是对那些充满价值的力场的回应，而这些力场在可见的事物表面之下隐隐作响。因此，我们来更仔细地看一下这个梦境。

记住这位男士的困境。倘若金钱是成功的标志，那么他的事业非常成功，但他的感情生活却一直都很不稳定。他的整体情绪状态显示出一种接近忧郁的不适感。现在我们来查看梦中的那些意象。

梦的第一部分将他置身于具有维多利亚时代特征的老房子中。事实上，我们所有人都住在这样的老房子里，因为房子是一种常见的象征，代表惯常的自我结构（residential ego structure），而其价值观和剧情，即使经过几代人之后，仍能影响在世者的选择。在这种充满情感的过往的背景下，一种迈向理解的努力正在进行；梦者已经展开有意的治疗关系。当然，他的疗程主要是针对当前的问题，但疗程中仍会涉及到我们每个人都一直带着的诸多过往的经历。由于他有意识的生活受到这些过往经历的干扰，因此他表现出恼怒。与此同时，他（亦即他的自我意识）感觉自己已经妥善地应对了生活赋予的挑战，并在所有的评估中获得好成绩。（从物质文化的观点来看，他确实成就斐然；但从心灵生活的观点来看，他则是在受苦。）

在梦的第二部分，他与内在世界的关系——荣格称之为「阿尼玛」（anima），拉丁文的意思是「灵魂」，亦即对他外在的男性身份和角色的补偿——出现了问题。他受到心灵生活的这一部分的吸引，但也发现它涉及了卖淫。他反对贩卖内在生命，但同时又鼓励卖淫，这种内在的分裂非常明显。事实上，他对于提出这个问题感到恐惧，因为人毕竟还是得赚钱、玩游戏、出人头地。

在梦的第三部分，我们发现了一个转化的元素。当那处于创意前沿的新音乐出现时，过往的尘埃被赋予了生命，灵魂也随之苏醒。梦者在意识上知道，音乐对他而言的固有价值及所代表的一切。然而，如同我们大多数人通常所做的那

样，他每天都步履艰难地过着一种令他越来越远离其所爱的生活。既然他的心灵也在积极表达意见，他怎么可能会不忧郁呢？既然这是他与自己的内在女性的关系状况，他与女人的关系又怎么可能会稳定如一呢？

心灵充满了奥秘，然而一旦我们开始打破自我对诚实对话的抗拒，它便显得非常清晰又极具逻辑性。令人鼓舞的是，在撰写此文时，他已经开始倾听自己的梦境、参加佛朗明哥吉他课程，并继续接受心理治疗。

我们每天晚上都以这种方式作梦。只要我们有意愿或迫切到开始去注意它们，这世界每天都充满了关于灵魂的意志的线索。当我们开始认真对待这个内在生命时，我们的感受重心——心灵的引力——便会开始改变。而从这种内在的转变，外在世界的深刻变化也将成为可能。

## 为何即使一帆风顺，还是感觉哪里不对劲？

尽管这世界充满了给我们的各种线索，但大多数时候我们却看不见它们。如同耶稣在诺斯底派《多马福音》中说的，神的国度遍布在世界，但我们却看不见它。<sup>4</sup>我们不仅可以在梦境中发现这些线索，也可以在我们的模式、别人如何与我们相处、身体的反应、那些自己冒出来的批判和表达价值观的情绪，以及我们有精力做某些事而在其他事情上却提不起劲之中找到——线索是无处不在的。到处都有线索！<sup>[3]</sup>

然而，这些线索却往往被周围世界的喧嚣和内在的「情结委员会」淹没。这些声音说：「让爸妈开心」、「赚钱」、「出人头地」、「结婚」、「养儿育女」、「让他们孝顺听话，以便将来能照顾你」、「选择安全，不要选择真相」、「要选跟别人一样的」、「在共识中寻求权威」等等。

这些干扰的声音对我们来说并不陌生，因为它们已经伴随我们很长的时间了。它们曾来自父母的口中或某个族群，并提供了一条获得他人认可的途径。谁能抵挡得住这种诱惑呢？那么，为何这么多人拼尽全力遵循这些要求后，依然对

自己和自己的生活感到如此不满？为什么「成功」达到这些目标后，往往令人感到空虚？为什么在按照计划履行命令之后，却感受不到内在的赞同和一种确定的正确感呢？

## 为何那么多事，最后都是失望或背叛收尾？

我们可以从以下的事实来找到这些问题的最简单答案：我们做的许多事都是服务于集体的价值观，而违背了我们个体的真实本性。即使我们达成了自己设定的目标，那种成就感也往往不会感觉是正确的，因为它们很少是关于我们自己。正如乔瑟夫·坎伯（Joseph Campbell）曾在电视上说的，我们可能花了几十年的时间爬梯子，却在为时已晚时才发现梯子靠错了墙。那面墙可能是别人的墙，而不是你的墙。许多事物感觉像是期望的背叛，因为如同我们在亲密关系那一章中所看到的，我们把灵魂那恢宏的潜在意图强加在那些有限又脆弱的事物、脆弱的人和脆弱的角色上。无论多么令人满足，人生中没有任何人或角色能承载灵魂渴望达成的所有目标——唯有我们迈向完整性才能做得到。完整性不在于完美，因为完美既不可行，也不可取——不可行是因为我们的缺点实在太多了，一生的时间根本不足以做到完美；不可取是因为完美会排除它的对立面，从而破坏了完整性。

如我们所见，年轻人需要投射来引诱他们进入人生。要不是相信自己的职业能提供充分的情感满足来安抚内心的渴望，谁会愿意离开家呢？要不是出于想要有自己的家、想要获得极大的滋养和安全感的幻想，谁会愿意进入一段关系呢？要是知道孩子将成为新的担忧和容易伤感情的对象，而不是自己未曾活出的人生的承载者，谁会愿意把孩子带到这个世界上呢？

人生的上半场是靠这些投射来维持的，然而到了人生的下半场，这些投射往往在日常生活的磨耗中逐渐失去了力量。人们会开始感到厌倦、失望，甚至觉得自己被那假想的契约出卖了。这些投射的价值原本是为了得到认可、爱、成功、安全感和长久的社群归属感，那么为什么还会出现厌倦、表面之下的不适感、晚上睡不着觉、依赖那些提供慰藉或令人麻木的东西，甚至受到不伦关系的诱惑



呢？

这些所谓的症状，有没有可能正是我们想要寻找的线索呢？它们是否是那些被冷落的冥界之神以象征性的方式对我们发声？我们所要寻找的是不是在「天边」，而是近在眼前？如果这些投射在人生的上半场是必要的，那么也许它们的衰退和破灭在人生的下半场也是必要的。因为在人生的下半场，我们不得不探究这些投射、发现它们所承载的灵魂价值，并开始更直接地将这些价值视为我们的任务，而非我们的职业、伴侣或孩子的任务。得到投射所提供的世界，却发现其代价是失去我们与灵魂的关系，这究竟有什么好处呢？正是在失望的沼泽地中，我们才有机会取得那关于灵魂的个人拥有权的任务。我们或许很难感激灵魂将我们推入沼泽地，但正是在那些挫败、失望和忧郁的悲伤绝望的深处，我们才有可能重新踏上每个人都注定要走的关于灵魂功课的崇高旅程。

只要我们靠着投射的成功浮力在人生大海中继续航行，就会受到诱惑而不知不觉地对那些微不足道的价值产生认同。有一次，我开着一辆新租来的车子上班，有人说我「一定很开心」。当时我愣住了，完全不晓得那个人在说什么。她告诉我，她的朋友因为有了新车而开心得不得了，所以我一定也很开心！我无言以对。后来我只是说了车子不过是能把我从甲地移到乙地的一块铁皮之类的话，但我没告诉她的是，如果我们有更公平的社会，而我们开车经过的那些街道上的人们今晚都有得吃住，那么我可能会更开心。感谢这样的「背叛」和沼泽地，使我们能从这些琐事中获救，并变得更加关注在灵魂的漫长旅程中那些真正重要的事物。

痛苦对自我的主权幻想来说是个坏消息，但对灵魂来说却是个好消息，因为这样的痛苦可以让我们澈底重新思考自己的人生意义和方向。我经常看到患者明明知道自己被召唤去做什么、应该作出什么样的决定，但可以理解的是，他们却害怕被别人拒绝、孤独，最重要的是，害怕自己必须成长并完全为自己负起责任。在许多情况下，他们逃避了这种即将到来的灵魂之约；而在某些情况下，他们选择承受与灵魂重建关系的痛苦。如果仔细检视的话，这些投射透过狭隘的框架来使人生的格局变小，而成长则使人生变得豁达又更有趣，我们甚至也比较不

会成为周遭人的问题。

## 为何你需要对自己或他人隐藏那么多？

我们当中谁不是从了解揭露自己就会面临风险的教训中学会了隐藏呢？环境越不支持、家庭越是有问题或令人心神不宁，孩子表露自己天生的自恋需求的代价就会越高。因此，大多数孩子学会了保护自己，只能暗地里去追求他们需要的满足，或者根本不追求。事实上，有时孩子会完全与自己的需求失去接触，并过着变色龙般的生活来适应周遭人的需求。也因此，我们当中有许多人对自己感到陌生。由于我们已经吸收过多关于自己天生就是没有力量的讯息，因此总是觉得我们没有多少坦率表达自己的许可权。

在此再次强调，许可权不会平白从天上掉下来；成年人必须自己去争取。那些曾经被认为是和蔼可亲、合作精神或「好」的行为，将在人生的下半场成为不可接受的累赘。这种迁就别人的本能反应，对孩子来说是必要的适应，但对成年人来说则是每天都必须牺牲掉自己的诚实，而这就没那么「好」了。当我们开始认识到，我们其实是一种真相——一种本该被活出来的真相，一种被否认的话就会伤害到自己和他人的真相——我们就会更倾向于直接又坦率地说话。背弃这种真相是对灵魂的侵犯，而灵魂迟早（早多过于迟）会对这种不诚实作出回应。

有一位患者的母亲情感极其脆弱，所以他知道，只要大声喊叫、甚至只是说话稍微大声一点，或是以任何方式提出自己的需求，都会导致母亲歇斯底里地爆发或疏离他。因此，他很早就学会如何应对母亲，并全心全意地满足她的需要而抑制自己的需求。多年后，他进入护理行业。这份工作在意层面上是因为符合他想服务他人的价值观，但在无意识层面上却将他与一种熟悉的关系模式联系在一起。这应该没什么好奇怪的吧？后来，他因在病人面前大发雷霆而被医院要求接受治疗。在他迁就别人的表面下，隐藏着一个从未感受过别人的真正回报的愤怒孩子。这应该也没什么好奇怪的吧？

请注意这位患者如何透过自己的职业选择而无意识地设定了自己。在他与那

些本来就虚弱且需要帮助的病人之间的关系中，他总是必须承担超过一半的责任。当他开始思考自己愤怒的根源时，他甚至惊讶地发现自己受到了生活的伤害。他意识到自己的愤怒——这些爆发显示他潜抑的情绪找到了宣泄的出口——于是他开始关注自己的情感生活，而这也是他自童年以来第一次关注这件事。要是能说他的生活突然就此改善，那该是多么好的一件事。事实上，从某种意义上说，情况变得更糟糕了，因为他开始意识到一种豁达的生活，而他不仅被剥夺了这种生活，同时自己也是这场剥夺的共谋者。然而，这样的认知和偿还那些被遗忘的债务，乃是改革自己人生的必备条件。

学习诚实并停止隐藏自己需要极大的勇气，尤其是必须考虑到适应的本能反应（亦即情结）与那潜藏着巨大危险的过往的连结。这种危险与童年无力的过去有关，而无关乎那已有处事能力的成人。了解这一点对下定决心以更坦率的方式生活是必要的。事实上，人们往往会为了保护旧有的情结，以致把诚实的表达或行为扭曲成自私的表现，而不是把它视为自己的真实表达。

就像我们内在有一种进步的能量在运作一样，同样地，还有一种非常保守的力量试图透过限制脆弱性来限制成长。由于所有的成长都需要去面对我们害怕的事物，因此我们自然学会了保护自己免于这种恐惧的模式。如果我们无法对自己说出真相（我们的真相），我们也就无法对外界说出来。要对外界说出真相，首先必须学会对自己说出来，然后了解到我们的真相就是我们的本来面目。否认我们所体现的复杂真相不仅是对自己的伤害，更是对世界的伤害，因为我们拒绝参与其中，不愿将自己独特的一面添加到整体里。采取这种观点，可能会激励我们每个人勇敢地呈现更多自己的本来面目，因为我们来到这里是为了将我们这一部分的真相添加到世界上，将我们独特的色彩添加到更大的生命彩绘中。

## 为何你的人生看似别人写好的剧本，且没问过你的意见？

你还记得坐在小学二年级或三年级的教室里，看着一位访客——那位更大又更年长的人，你曾经认为这个人聪明又具有权威和力量的——走进你的教室吗？你还记得自己当时相信，这个世界上的大人们都知道事情的真相，而且基本

上都掌控着一切吗？现在，这位访客可能就是你，走进教室并接收所有小朋友的投射。你更心知肚明，你只是你自己，与他们的世界几乎没有什么差别，而尽管如此，他们还是用敬畏的眼神看着你。至少在他们的眼里，仅仅因为你活了足够长的时间，你就成了一个大人。而在你的眼中，如果你诚实的话，你甚至还没成为真正的大人，尽管你可能扮演了重大的角色。那么，怎样才能成为「大人」呢？是那种能有意识地反思童年的过往的「大人」，还是依然被内心那个小孩所支配的「大人」？

孩子认为有一个剧本在等待自己（但愿那个剧本是智慧、有效又有帮助的），并且认为知道这个剧本便能顺利地到达自己需要去的地方。事实上，孩子的这种想法并非不切实际。我小时候曾经猜想，当我进入高中时，「他们」就会把我拉到一旁告诉我剧本和它的内容。当时还不了解青春期的我选择了高中，因为我观察到高中生的身材更高大，看起来好像知道事情的真相，并且显然他们是属于成人的那一边，与当时处于未成熟状态的我有着明显的区别。后来我才了解到，「他们」其实并不存在，也根本没有什么明智的剧本；虽然我们得到了许多剧本，但没有人真正知道这些剧本是怎么来的、谁写的或它们到底是什么，尽管同时也似乎没有人特别想把这些剧本抛弃。当我明白这些时，不知有多么沮丧。

如同我们所看到的，那些关于生活的最重要讯息来自于我们与母亲、父亲和兄弟姐妹的主要关系，然后是不断扩展的圈子，包括整个文化。这些讯息被我们内化，我们同意它们、试图逃避它们，或无意识地请求治疗它们。这些讯息或情结是破碎的神话，在日常生活中体现为「碎形人格」（fractal personalities），并共同演出自我的日常舞蹈。自我大多数时候是服膺于这些剧本的，即使它并不这么认为。即使在青春期，当我们可能开始质疑这些剧本时，我们也缺乏成功反叛的力量，并且继续幻想追求它们最终将带领我们抵达该去的地方。就这样，我们结婚、上大学、入伍、生孩子和创业，只是偶尔质疑这一切到底是为了什么或要达成什么目标。

然而在无意识中，「为什么」这个问题会持续被提出来。心灵会继续进行修正、表达它的抗议，并寻求更完整地接受自己的原型本质。心灵是自主的，并且

会表达比我们从宿命所注定的原生家庭、文化和特殊的过往所接收到的更有深度的剧本。因此，我们的任务就是放弃对这些碎形剧本的依赖，而转向更大的计划，这将促使我们朝完整性的方向前进。

当我们能作出这种转变——这需要整个人生的下半场来让我们的船只转向，因为过往的海流是如此强大——我们就能再次感受到某种更大能量的接纳与支持。这种更大的能量是心灵朝向个体化的意志，这是荣格对我们固有的驱动力朝向整体性前进的隐喻。矛盾的是，臣服于这个意志并不会带来自大、浮夸或免于痛苦的特权，但它确实会再次带来一种有明确目标的感觉。这种正确感来自于自我与灵魂意志的一致。

我们在孩提时代曾短暂地感受过真正的自己，但随后这种感觉就消失了。当我们谦卑到愿意承认自己并没有充分地善用人生时，我们就有可能重新找回这种感觉，并活出更豁达的人生。事实上，与灵魂失去一致性既是痛苦的根源，也是挽回这种一致性的邀请。

## 为何你会想读这本书，为何它会在此刻来到你身边？

反思之后你会发现，本书其实只是在告诉你那些你已经知道、并且是一直以来都知道的事情。但你可能已经遗忘了你曾知道的事，或被人生对你要求的那种恢宏广大吓倒。用华兹华斯在本章开头的隐喻来说，我们都与自己所来的那片伟大的无死之海保有着直觉的联系。如果本书以任何方式触动了你，那是因为它与你有关，因此让你重新认出或重新想起了什么。

此外，人生有些事情在某些时刻是注定要发生的；某些时刻，外在和内在也会达成一致。我们已经藉由物理学和化学掌握了外在世界的语言，但共时性（synchronicity）的原则也承认我们的内在有一个属于因果的世界。当时机成熟时，我们就会听到那个话语。<sup>[4]</sup>也许，那个话语一直在被说出，只是我们必须准备好去聆听。

## 为何「灵魂」的概念让你感到困惑又熟悉，仿佛久违的伙伴？

灵魂（anima、alma、ame、Seele、psyche）是我们直觉感知到的一种存在的称呼，这种存在不同于自我、比自我更宏大，有时甚至还会与自我发生冲突。灵魂是意义的原型和有机的完整性的主体。这样的概念可能会使自我意识感受到威胁，因为这是超出它控制范围的事物。如同荣格提醒我们的：「不是『我』创造了我自己，而是『我』发生在我自己身上。」<sup>[5]</sup>

灵魂的概念会更令人畏惧，因为它向我们提出要求；它召唤自我意识进行审视。灵魂要求我们在那受时间束缚的自我及其过于简化、受恐惧驱使的潜在意图中，采用更大的参照框架和永恒的观点。这样的存在会提醒我们，即使孤单时我们也从来不孤单；有另一种东西在为我们碎裂的日子提供连贯性、为我们破碎的自己提供有机的统一，并为我们堕落的状态带来超越。

童年时，我们可以直觉感知到灵魂，后来由于意识的适应性选择，灵魂被我们搁置在一旁。唯有当我们愿意敞开接受灵魂时，我们才能在成年之后重新获得它。我在苏黎世接受分析的第四年，显然是在致力于这个过程，直到我真正意识到有一个活跃的智慧之境一直在跟我说话，而它比我有意识的认知更为深奥。这是多么明显的发现。然而，我的意识是多么桀骜不驯，从头脑走到心的路途花了我四年的时间。

当我们探问某种心情的意义、反思我们的过往、探究身体症状的动态、沉思一个梦境时，我们就是在与灵魂对话。当我们受到生活的折磨、被抛入悲伤绝望的深渊，然后被提升到我们曾经认为不可能的高度，从过去的自己转变为现在的自己时，我们就与灵魂同在。但无论我们的意识是否反映出来，我们始终都与灵魂同在。

多年前我在研究所时，一位神学院的同事请我陪他在一个狂风大作的日子，从校园步行到村庄，那里有一家文具店。他想买一本封面上有瑞士神学家卡尔·巴特的《时代杂志》。我们去了镇上唯一两家有卖杂志的商店，但都没有这本杂

志。在回学校的路上，我的朋友注意到狂风中隔着三条街的一间家庭小商店，但我们得在寒风中绕远路过去。我们进入那家小商店，看起来似乎只有卖面包、鸡蛋和牛奶，可是奇迹似地，那里居然有一本《时代杂志》正在等着我的同事来买！

在走回学校的途中，我开玩笑地问他是否认为有某个神明把他送到那条街上，让他找到了小镇上仅剩的一本《时代杂志》。他思考了一下，然后严肃地回答说：「我希望不是。」我立刻知道他是在认真地看待我的问题。身为认真的神学院学生，对他来说，与其思考自己是否掌握在神明的手中，他更愿意接受这是偶然的概念。他的评论是经过深思熟虑的，对这个大哉问具有宗教上的尊重。在这个小事件中，某种宏大的东西浮现了。同样地，灵魂的概念也可能会吓到或支持我们每个人。

在一首题为〈秋〉的诗中，里尔克描述了落下的不是只有叶子，而是所有的事物，包括这个沉重的地球，都在空间中落下，而我们也跟着落下。然而，他在结尾写道：

仍有一人温柔地用他的手，

无止尽地承接这个落下。<sup>[6]</sup>

请注意，诗人没有直接说出那位用手承接宇宙的人的名字，但他直觉地感知到，所有落下的事物仍有某种更大的东西在支持着。因此，灵魂的概念——感受到灵魂的存在——既令人畏惧，也使人得到支持。而对自我的召唤是，放弃它的主权幻想，并在这个落下中被承接住。

**为何你目前的人生无法满足灵魂的渴望？**

请思考以下的问题，并诚实地回答自己，否则它们将对你毫无价值。如果这些问题令你感到有点刺痛或非常害怕，那表示它们正中你的要害。诚实地回答这些问题，你便走上通往洞察力的旅程。洞察力会带来智慧，智慧带来改变，改变带来更豁达的人生，而这样的人生最终将带来疗愈，因为这是众神为你安排的人生。

- 一、生活的不公在哪些方面困住了你、使你执着不放、导致你不断地重复这个创伤，并将它当成你的可能性的临时定义和限制？为什么你仍继续与这个创伤合作，而不是去服务某种会给予你回报的更大东西？
- 二、生命在哪些方面赐予你祝福、带给你礼物？你用这份礼物做了什么？你又如何接受伴随这份礼物而来的责任？
- 三、你在哪些方面受到恐惧的阻碍、被困住、僵化、抗拒改变？
- 四、在恐惧之下的恐惧是什么？那使你感到害怕的恐惧，只能从其底下的线路获得力量。这些过往的线路会引发来自你过去更深层的恐惧。这个线路系统触发了旧有的讯息，告诉你这个恐惧或这个问题比你更大，因此你忽略了自己已成为有意识又有力量的成年人。
- 五、你的父亲在哪些方面被困住了？这种困境在你生活的哪些方面表现出来？你的母亲在哪些方面被困住了？这种困境在你生活的哪些方面表现出来？你是否在重复他们的生活、他们的模式，或是试图透过补偿来克服这些问题，抑或以一种会带来伤害和更加疏远自己的方式来处理问题？这是你要传承给孩子的遗产吗？
- 六、你在哪些方面避免冲突（关于价值观的必要冲突），从而避免了忠于真实的自己的生活？
- 七、哪些观念、习惯、行为模式阻碍了你踏上灵魂的宏大旅程？你透过停留



在旧有的泥淖中而得到什么附加利益——安全感、可预测性、他人的认可？你现在是否已经受够了疲惫和创伤而开始要踏上灵魂的旅程？

八、你在哪些方面仍在寻求许可来活出你的人生？你是否认为其他人会给你这个许可？你在等待什么，是在等别人帮你撰写你的人生剧本吗？

九、你在哪些方面需要成长？这会在什么时候发生？你认为有人会替你做这件事吗？

十、你一直感觉被召唤去做什么，但却害怕去做？这个可能性是否仍以象征的（如果不是字面上的）方式召唤你？有什么新的生命希望透过你来实现？

## 为何现在是你回应灵魂的召唤，展开「第二次人生」的时候？

我们这个时代有许多的恶，也有许多的善，但更糟糕的是，有更多又更多的琐碎、令人分心和虚妄的事物。意识为我们带来了巨大的礼物，也带来了极大的恐怖，但意识只是故事的一部分。如同荣格提醒我们的：「意识永远只是心灵的一部分，因此永远无法实现心灵的完整性。为此，无意识的无限延伸是必要的。然而，无意识既无法被巧妙的公式捕捉，也无法透过科学信条的手段驱除，因为命运的某种东西与它相连——事实上，有时候它就是命运本身。」<sup>[7]</sup>

我们生活在各种政客和神学家之中，他们透过散播恐惧来使我们变得幼稚；此外，还有那些科学家和心理学家，他们仅关注经验上可以实证的事物，从而使生命变得平凡无奇。事实上，我们比这更为宏大。就如同许多神学已经遗忘了心灵一样，许多心理学也已经放弃了灵魂——这两种情况都是害怕那真正宏大的东西。因此在这项与灵魂重新连结的任务中，你可能很难从当代的文化、同侪或家人那里获得多少帮助。然而，你并不孤单，因为还有其他许多人和你有着相同的感受，他们和你一样渴望着更深刻的第二次人生。事实上，有一个隐藏的个体社群正在各自的道路上前行。有时候他们会感到非常孤独，并开始疏远那些曾经带

来安慰的一切，但正是这种独处，最确切地表明了他们已经踏上这个旅程，而这旅程在苦乐的交织中带来了生命的丰富性。

在我们这个时代，我们的无家可归之感引领我们找到共同的家园，我们各自的旅程促成了我们的社群。如同赫曼·赫塞（Hermann Hesse）所写的：「我们必须许多污秽和欺骗中蹒跚前行方能抵达家园，但没有任何人指引我们。我们唯一的向导是自己的思乡之情。」<sup>[8]</sup>这种精神上的思乡之情促成了我们的旅程，而这个旅程又再次赋予我们生命。

逐步实现个人灵魂的召唤，是我们给这世界最棒的礼物。我们对灵魂诉求的否定，迟早会以外在世界的形式强加在我们身上。这些精神上的飞鸟，似乎总是会回到某个地方归巢。宇宙的力量在向我们点头、招手、征求我们有意识的参与；它们暗示着灵魂的意图，并从我们生活的每个隙缝中透露出光芒。如同诗人保罗·艾吕雅（Paul Eluard）所观察到的：还有另一个世界，而它正是这个世界！<sup>5</sup>

我们到处都可以看见灵魂的暗示。学会解读表面的纹理，并看到它底下奔流的神话形式，这不仅仅是深度心理学家的任务，也是任何希望在现代保持一丝意识的人的任务。至于我们要如何回应这些反复出现的召唤，则取决于我们自己。

所以，你就在这神秘的当下。你的过往就像狩猎者的号角声在风中消逝，你的未来如同下一个季节般向你奔来，而现在（那唯一存在的时刻）是变化发生及意识可以发挥影响力的时候。也许意识的最高成就并不是重申自己那些追逐私利的荣耀——这是它在面对那浩瀚又令人畏惧的宇宙家园时，意图退回到过去熟悉的模式来增加安全感——而是能够承认自己被召唤去见证及服务于某种更加宏大的东西。事实上，你有空间去容纳那更宏大又永恒的第二个生命。如同诗人华特·惠特曼（Walt Whitman）在〈明澈的午夜〉中所写的：

时候到了，

哦，灵魂，自由地飞入那无言中吧！

远离书籍、远离艺术，这一天已完全抹净，功课已经结束。

祢全然现身，静默着、凝视着、思索着祢最喜爱的主题，

夜晚、睡眠、死亡和星辰。<sup>[9]</sup>

即使处在众人之中，你的旅程依然是你一个人。毕竟你选择的是你自己的人生，而不是别人的。虽然独自一人，但我们依然在其他独处者中前行；虽然独自一人，但我们的世界充满了许多伙伴，不论是内在或外在。因此，我们每个人都在面对这个悖论的挑战：我们「必须独自一人，才能发现当我们无法再支撑自己时，是什么在支持我们。只有这种经验才能给我们坚不可摧的基础」。<sup>[10]</sup>从内在找到那支持你的力量，你就会连接那超然的存在、重新建构自己过往的观点，并提供有关成长、目的和意义的目标，而这些目标是我们每个人都应该带入这世界并与他人分享的。灵魂要求我们每个人活出更宏大的生命。这一召唤每天都会出现

并留下你——难以言喻地——独自梳理

你的生命，伴随着它那骇人的广大浩瀚，

时而被边界束缚，时而无边无际，

于是，它在你里头化为石头和星星。<sup>[11]</sup>

---

[1] 引自理查德·艾尔曼 (Richard Ellmann)，《叶慈：真人与假面》 (*Yeats: The Man and the Masks*)，第一百八十六页。

1 出自莎士比亚《哈姆雷特》第三幕第一场：「良知的顾虑使我们全变成了懦夫，决心的本色被

思虑的苍白侵蚀；伟大的事业在这种考量下也会急流勇退，而失去行动之名。」

2 出自莎士比亚《哈姆雷特》第二幕第二场：「要不是因为我老是作噩梦，否则即使把我关在果壳里，我也会把自己当作拥有无限空间的帝王。」

3 浮士德式（faustian）意指为了实现目标而不择手段、愿意违背道德的原则或自己的价值观。这种追求可能带来一时的成功或利益，但往往伴随着长期的道德困境或精神危机。

[2] 荣格，《心理反思》，第八十一页。

4 兰布汀（Thomas Oden Lambdin）英译本〈多马福音〉第一百一十三段：「祂的门徒对祂说：『天国哪一天会到来？』耶稣说：『光是等待的话，天国是不会来的。因为它并不是属于「你看！」或「在那里！」的东西，而是天父的国度遍布在世界，世人却看不见它。』」

[3] 艾略特的诗作〈东方三博士的旅程〉（The Journey of the Magi），描述东方三博士来到伯利恒的马槽。由于他们寻找的是权力、魔法和神奇，因此错过了散落在他们周围的线索。站在历史高处观察这一幕的读者明白这些线索，并纳闷这三位自认为无所不知的人怎么会如此糊涂。事实上，我们每个人也是如此，即使线索就在我们眼前，我们也是视而不见。

[4] 有句古老的中国谚语说：「一言合于道，千里有知音。」（译注：此句谚语的原文是” When the right word is spoken, it will be heard a thousand miles away.” 意思是：「当说出正确的话语时，即使相隔千里也会被听见。」但中文尚查不出此句谚语的出处，只能先行权译。）

[5] 荣格，《心理反思》，第三百二十二页。

[6] 里尔克，〈秋〉（Autumn），收录于弗洛雷斯（Flores）编《从贺德林到里尔克的德国诗选》（An Anthology of German Poetry from Hölderlin to Rilke），第三百九十页。

[7] 荣格，《心理反思》，第三百三十四页。

[8] 赫塞，《荒野之狼》（*Steppenwolf*），第一百五十三页。

5 艾吕雅的原话是：「有另一个世界，但它就在这个世界之中。」亦即呼吁我们去思考，也许在日常的现实之中还有另一个精神世界的存在。

[9] 惠特曼，〈明澈的午夜〉（A Clear Midnight），摘自《草叶集》（*Leaves of Grass*），第三百八十七页。

[10] 《荣格全集》第十二卷〈心理学与炼金术〉（Psychology and Alchemy），第三十二段。

[11] 里尔克，〈日暮时分〉（Evening），第二部分第九至十二节（作者自译）。

## 参考书目

- Alison, Alexander, *et al.*, eds. *The Norton Anthology of Poetry*. New York: W.W. Norton and Co., 1983.
- Bhagavad-Gita*. Trans. Stephen Mitchell. New York: Three Rivers Press, 2000.
- Bly, Robert, *et al.* *The Rag and Bone Shop of the Heart*. New York: HarperCollins, 1992.
- . *The Soul Is Here for Its Own Joy: Sacred Poems from Many Cultures*. Hopewell, NJ: Ecco Press, 1995.
- Dunn, Stephen. *Different Hours*. New York: W.W. Norton and Co., 2000.
- . *Loosestrife*. New York: W.W. Norton and Co., 1996.
- . *New and Selected Poems 1974 - 1994*. New York: W. W. Norton and Co., 1994.
- Ellmann, Richard. *Yeats: The Man and the Masks*. New York: Dutton, 1948.
- Flores, Angel, ed. *An Anthology of German Poetry from Holderlin to Rilke*. New York: Anchor Books, 1960.
- Freud, Sigmund. *Psychopathology of Everyday Life*. Trans. A. A. Brill. New York: New American Library, 1960.
- Fussell, Paul. *The Boys' Crusade: The American Infantry in Northwestern Europe 1944 - 1945*. New York: The Modern Library, 2003.

Hesse, Hermann. *Steppenwolf*. New York: Henry Holt and Company, 1963.

Hollis, James. *The Archetypal Imagination*. College Station: Texas A and M University Press, 2000.

———. *Creating a Life: Finding Your Individual Path*. Toronto: Inner City Books, 2001.

———. *The Eden Project: In Search of the Magical Other*. Toronto: Inner City Books, 1998.

———. *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Mid—Life*. Toronto: Inner City Books, 1993.

———. *Mythologems: Incarnations of the Invisible World*. Toronto: Inner City Books, 2004.

———. *On This Journey We Call Our Life*. Toronto: Inner City Books, 2003.

———. *Swamplands of the Soul: New Life in Dismal Places*. Toronto: Inner City Books, 1996.

———. *Tracking the Gods: The Place of Myth in Modern Life*. Toronto: Inner City Books, 1995.

———. *Under Saturn's Shadow: The Wounding and Healing of Men*. Toronto: Inner City Books, 1994.

Hopkins, Gerard Manley. *A Hopkins Reader*. Ed. John Pick. New York: Doubleday, 1966.

Johnson, Robert. *WE: Understanding the Psychology of Romantic Love*. New

- York: HarperCollins, 1983.
- Jung, Carl. *The Collected Works*. 20 vols. Trans. R. F. C. Hull.  
Princeton: Princeton University Press, 1973. [*The Collected Works*  
are abbreviated *CW*.]
- . *Letters*. 2 vols. Princeton: Princeton University Press, 1973.
- . *Memories, Dreams, Reflections*. Trans. Richard and Clara  
Winston. New York: Vintage Books, 1963.
- . *Psychological Reflections: A New Anthology of His Writings*  
*1905 - 1961*. Eds. Jolande Jacoby and R. F. C. Hull. Princeton:  
Princeton University Press, 1978.
- Kazantzakis, Nikos. *The Saviors of God*. Trans. Kimon Friar. New York:  
Simon and Schuster, 1960.
- Malraux, Andre. *The Walnut Trees of Altenburg*. Chicago: University of  
Chicago Press, 1992.
- Marlowe, Christopher. *Dr. Faustus and Other Plays*. Oxford: Oxford  
University Press, 1998.
- Maugham, Somerset. *Complete Short Stories*. New York: Doubleday, 1952.
- Milton, John, *Paradise Lost*. New York: Penguin, 2003.
- Mood, John. *Rilke on Love and Other Difficulties*. New York: W. W. Nor-  
ton and Co., 1975.
- Oliver, Mary. *New and Selected Poems, Volume One*, Boston: Beacon Press,  
1992.

- O' Neill, Eugene. *Complete Plays*. New York: Viking. 1988.
- Pagels, Elaine. *The Gnostic Gospels*. New York: Vintage Books, 1981.
- Rilke, R. M. *The Notebooks of Malte Laurids Brigge*. Trans. M. D. Herter Norton. New York: W. W. Norton and Co., 1949.
- . *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke*. Trans. Stephen Mitchell. New York: Vintage, 1989.
- Rumi, Jeladaden. *The Essential Rumi*. Trans. Coleman Barks. New York: HarperCollins, 1995.
- . *Fiha-Ma-Fiha Table Talk of Maulana Rumi*. Ed. Bankey Behari. India: B. R. Publishing Corporation, 1998.
- Wagenbach, Klaus. *Kafka*. Trans. Ewald Osers. Cambridge: Harvard University Press, 2003.
- Whitman, Walt. *Leves of Grass*. New York: Bantam, 1983.
- Yeats, W. B. *Selected Poems and Two Plays of William Butler Yeats*. Ed. M. L. Rosenthal. New York: Collier Books, 1962.