

读而学

# 中年之路

(全2册)



# 目 錄

版權資訊

中年之路：人格的第二次成型

譯者序 聽從內心的召喚

序言

第一章 臨時的人格

童年創傷

個人情結

第二章 中年之路的出現

內在壓力與預警

一種新的思維方式

身份變化

撤回投射

身體和時間感的變化

希望的減退

神經症體驗

第三章 內在的轉變

人格面具與陰影的對話

親密關係問題

中年外遇

父母情結的影響

職業世界：工作與使命

劣勢功能的顯現

陰影入侵

第四章 文學案例研究

《浮士德》與《包法利夫人》

《地下室手記》

詩人與詩歌

第五章 個性化：榮格的當代神話

選擇與決定

個體化的意義

第六章 航海與孤獨

從孤獨到獨處  
消化分離的創傷  
經歷喪失和撤回投射  
直面恐懼的儀式  
聯絡失落的孩子  
激情的生活  
靈魂的沼澤地  
偉大的辯證  
牢記死亡  
生命是一束光  
精選參考書目  
普通參考書目  
中年之路2：解開前半生的束縛  
前言 對意義的探尋  
第一章 無處不在的內疚  
真實的內疚  
非真實的內疚  
存在性內疚  
第二章 哀悼、失去與背叛  
找回領航的星星  
失去與哀悼  
背叛  
第三章 懷疑與孤獨  
無垠空間的寂靜  
孤獨地漂流在靈魂的公海上  
第四章 抑鬱、消沉與絕望  
三隻烏鵲  
抑鬱：無底的深井  
消沉：無精打采的國度  
絕望：最黑的烏鵲  
第五章 強迫與上癮  
地獄一季  
強迫思維：不請自來的念頭

上癮：伊克西翁之輪

第六章 憤怒

餵飽三頭惡犬

第七章 恐懼與焦慮

焦慮如冰山，我們是泰坦尼克

管理焦慮

第八章 情結：“大腦主機”裡的模式化反應

第九章 穿越沼澤

重新想象自我

參考文獻

後記 斑駁與模糊

## 版權資訊

書名：中年之路（全2冊）

作者：【美國】詹姆斯·霍利斯

譯者：鄭世彥 蘇西

# THE MIDDLE PASSAGE

聚焦荣格人格发展理论  
荣格派著名心理分析师经典之作

【美】詹姆斯·霍利斯 著

郑世彦 译

浙江大学出版社  
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

35岁以前

我们在他人的期望下扮演各种角色，  
戴着“临时人格”的面具。

35岁以后

抑郁、情感危机、职业瓶颈、身份焦虑、  
目标感迷失，

中年危机的产生，正是在于真实愿望  
与“临时人格”的不断冲突。

## 中年之路 人格的第二次成型

中年，是一段从痛苦到意义的旅程

财经作家 吴晓波 | 北京师范大学心理学部教授 王芳 | 广东外语外贸大学心理学教授 杨韶刚

诚挚  
推荐

在人生的中途

我迷失了方向

發現自己置身於一片黑暗的森林。

——但丁（Dante），  
《煉獄》（*The Inferno*）

我們的心盛滿新的痛苦，

新的光彩和沉默。

神秘變得野蠻，上帝變得更偉大。

黑暗勢力提升，因為它們也變得更強大

整個人類島嶼都在震動。

——尼古斯·卡贊扎基斯（Nikos Kazantzakis），  
《上帝的救世主》（*The Saviors of God*）

生活向後回憶，但活著必須向前。

——克爾凱郭爾（Kierkegaard），  
《克爾凱郭爾日記》（*The Journals of Kierkegaard*）

若將你內在的東西活出來，

它們必能拯救你。

若不把你內在的東西活出來，

它們必將毀滅你。

——《多馬福音》（*The Gospel According to Thomas*）

# 譯者序 聽從內心的召喚

有本書裡引用了這樣一段話：

正如榮格所斷言的：“神經症的暴發不僅僅是偶然的。一般來說，這是最關鍵的時刻。它通常は要求新的心理調整、新的適應的時刻。”這意味著我們的心靈組織了這場危機，製造了這種痛苦，因為傷害已經造成，改變必須發生。

當我看到這段話時，我便搜尋它出自哪本書。當我看到書名 *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife* 時，我便尋找這本書。當我得知這本書沒有中文版時，我便聯絡了出版社。當我手上還有其他稿件時，我便尋找小夥伴一起來翻譯這本書。幾經努力，終於找到了合適的出版機構，經過日夜錘鍊，翻譯、審校和編輯的工作也得以完成。因而，此刻她能與大家見面。

在這個過程中，我不知道是我在努力尋找這本書，還是這本書透過各種方法找到了我。

不可否認，我的人生走到了中年，且經歷了一些痛苦，我想理解這是怎麼回事，是不是人人如此，我想在這本書中尋找答案。但換個角度來看，是這段話潛藏在書中，等著被人發現；而這本書又藉由這段話伺機而出，她在等待和召喚一個有緣人。

不管怎麼說，這本書的出現可謂恰逢其時。人到中年，必須經歷一場轉變。

在成年早期，或者說，在第一個成年期（12-40歲左右），我們的人格不過是對外界的反應的集合。我們還不完全瞭解這個世界，我們學習的是身邊大人的態度和行為，我們被要求成為這樣或那樣的人。到了第二個成年期，我們才有了點閒暇和空餘，自我才有了一些力量，可以琢磨著如何“成為我自己”。

成為我自己，這是心靈發展的目標。在榮格看來，心靈是一個實體，有其自身的目標，那便是求得圓滿。對一個人來說，便是儘量實現完整性。一個前半生依賴性強的人，後半生需要學習自力更生；一個控制性強的人，後半生則需要學會順其自然。如果我們沒有意識到這一點，心靈就會輕輕敲擊我們；如果我們還是毫無意識，心靈就會用板磚拍打我們。

所以說，如果我們不是一直保持有意識的狀態，如果我們不是一直在積極地改變自我，在中年時期，內在壓力的不斷累積就會引發一場心靈的危機。危機是一種警告，危機也是一種召喚，召喚我們走向更廣闊的旅程。正如本書作者詹姆斯·霍利斯所說：“我們的心靈組織了這場危機，製造了這種痛苦，因為傷害已經造成，改變必須發生。”

但願每個人都能經歷這場危機。除非你一直在經歷調整和更新，否則，心靈就會以危機的形式，逼迫你不斷擴充套件自己的邊界，發展出那些被壓抑的人格側面，直到你成為一個完整的人！

此生短暫，請聽從內心的召喚，活出圓滿的生命。正如《多馬福音》中所說：若將你內在的東西活出來，它們必能拯救你；若不把你內在的東西活出來，它們必將毀滅你。當然，這裡的“毀滅”不是說讓你真的死亡，而是說你辜負了自己的生命，你沒有成為你自己。

聽從內心的召喚，我組織了幾位小夥伴來試譯此書，作為一次練習。本書初稿分工如下：柳橙（序言、第一章和第二章部分）、張慧強（第二章部分）、陳月星（第三章部分）、田雨婧（第三章部分）、張琴（第四章、第五章）、王曉東（第六章），大約每個人承擔了六分之一。柳橙對全書進行了初次審校，鄭世彥進行了二次審校、部分重譯和統稿。童桐認真閱讀了部分章節並提出了寶貴意見。本書的出版離不開編輯老師的勤奮工作。在此，對大家的辛勤勞動一併表示衷心感謝！

鑑於精力與學識有限，書中錯訛難免，敬請各位讀者指正！

鄭世彥  
2022年5月4日

# 序言

為什麼這麼多人在中年遭遇如此多的挫折？為什麼我們會把這種挫折當作一種危機？這種經歷的意義是什麼？

中年危機，我更願意稱之為中年之路，為我們提供了一個重新審視自己的機會，並提出了一個看似可怕實則具有解放意義的問題：“除了我的過往以及我所扮演的角色，我究竟是誰？”當我們發現自己一直在以虛假的自我生活，被不切實際的期望驅使著扮演一個“臨時的”成年人格時，我們就開啟了第二個成年期的大門，將迎來我們真實的人格。

中年之路是一個重新界定和調整人格的機會，是介於首次成年的青春期和無可避免的老年及死亡之間的過渡階段。那些清醒地穿越了這段旅程的人，會為自己的生命賦予更多的意義。那些沒有清醒穿越的人，無論他們在外部世界表現得多麼成功，仍然是自己童年的“囚徒”。

在過去的十年裡，我的精神分析實踐物件主要是中年人；中年之路代表了一個極好的——儘管常常令人痛苦——修正自我感（sense of self）的機會。因此，本書將會探討以下這些問題：

- 我們是如何獲得特定的自我感的？

- 有哪些變化預示著我們進入了中年之路？

- 我們如何重新定義自我感？

## 注

- 榮格的個體化 概念與對他人的承諾之間有何關聯？

- 有哪些態度和行為的改變能夠支援個體化過程，並幫助我們穿越中年之路，渡我們脫離痛苦，去往意義的彼岸？

深度心理學家認為，一個人的成長空間取決於他向內看和承擔責任的能力。如果我們總是將自己的生活看作由他人造成的困境，看成一個可以“迎刃而解”的問題，那麼就不會發生任何改變。如果我們沒有足夠的勇氣，人格的發展也就無從談起。榮格在一封1945年談及個人成長的信中寫道：

(成長) 的史書由三部分組成：洞察力、忍耐力和行動力。心理學只在第一部分被人需要，而在第二、第三部分，道德力量將發揮主導作用。

注

許多人把生活當作一部小說。我們被動地從一頁翻到另一頁，以為造物主會在最後一頁告訴我們生命的意義。正如海明威曾說過的，如果主人公還沒有死，只是因為作者還沒寫到結尾。因此，無論有沒有獲得啟迪，在人生的最後一頁，我們都會死去。而踏上中年之路會讓我們更加清醒，能夠為餘下的篇章擔負起責任，敢於為召喚我們的廣闊生活而冒險。

無論讀者身處生命的哪一階段，所受到的召喚都一如丁尼生（Tennyson）在《尤利西斯》（*Ulysses*）中所言：

長晝將盡，皓月徐升。內心召喚，耳邊迴響。

注

一起來吧，我的朋友。探新尋異，永不為晚。

# 第一章

## 臨時的人格

我讀五年級的時候，正值第二次世界大戰結束，老師買了一些本來用作潛艇望遠鏡的玻璃稜鏡。課前課後，我們會（透過玻璃稜鏡）在過道上摸索著前進，有時會撞上牆壁或其他同學，並樂在其中。我們著迷於究竟什麼是現實，以及如何在如此彎曲的視角下找到道路。我很好奇那些一直戴著眼鏡的同學，是否會看得更清晰，或者是否會看到一個完全不同的世界。當我得知眼睛裡的晶狀體也會折射光線時，我不得不進而懷疑，我們所看到的現實，是否完全取決於晶狀體。

年少時的覺察對現在仍有啟發意義，我意識到無論現實情況本身如何，在某種程度上，它都離不開我們看待它的視角。甫一出生，我們就被賦予了多種“視角”——遺傳基因、性別、特定的文化，以及迥異的家庭環境，所有這些奠定了我們對現實的感知。多年後回頭看，不得不承認，生活與其說源於我們的真實本性，不如說源於家庭環境因素，這些因素直接塑造了我們的現實感。甚至不得不承認，生活與其說源於我們的真實本性，不如說源於我們看待現實的視角。

心理治療師有時會畫一張代表家族情感的家譜圖。家族幾代人所延續的歷史會揭示一些反覆出現的主題。雖然遺傳傾向發揮了作用，但很明顯，家族會將其對生活的看法代代相傳。父輩將“視角”傳給子女，在這個折射的視角下，某些選擇和結果被不停地重複。正如我們透過透鏡看到了這個世界的某些方面，我們也因此錯失了這個世界的其他方面。

也許，讓中年之路變得有意義的第一步，就是承認家庭和文化的“視角”失之偏頗，而我們正是基於這些視角做出了選擇並承受其後果。如果我們在另一個時空出生，有著價值觀不同的父母，就會有完全不同的視角。我們被賦予的視角帶來了一種受限制的生活，這種生活並不能體現我們是誰，而是反映了我們如

何習慣性地看待人生和做出選擇。世世代代的人都被人類中心論所吸引，試圖捍衛自己的世界觀，認為自身的視角比其他物種更優越。同樣，我們也深信自己看待世界的視角是唯一正確的，很少懷疑自身感知所受到的限制。

# 童年創傷

哪怕處於最被優待的童年期，生活體驗也可能是痛苦的。我們原本在母親的子宮內與其連為一體，突然間，我們被粗暴地推入現實世界，開始了流放，同時也開始了追尋，以恢復失去的聯結。甚至宗教也可以被視為尋找與母體子宮聯結的一種投射（*religion*來自拉丁文*religio*，意為“人與神之間的紐帶”；或者說*religare*，意為“重新聯結”）。對許多人而言，由於貧困、飢餓和各種虐待的影響，對世界的最初體驗摧毀了他們對自我的感知。在童年時期，他們就封裝了自己的感覺、認知和情感，以免受到進一步的傷害。這些人長大變成了反社會者和精神失常者，充斥於我們的監獄和街道。

可悲的是，對於因此遭受重創的人來說，成長和改變的前景是暗淡的；成長意味著要向充滿痛苦的世界敞開自己，而這太可怕了。我們大多數人作為神經質人格倖存下來，這意味著在孩童的原始天性和所適應的世界之間的夾縫中生存。我們甚至可以得出結論，未經審視的成年人格是由童年創傷引起的態度、行為和心理反射的集合，其主要目的是應對關於童年的機體記憶所體驗到的痛苦。這種機體記憶也可以被稱作內在小孩（*the inner child*），我們的各種神經症代表了無意識地進化出保護這個內在小孩的策略。（這裡使用的“神經症”一詞不是臨床意義上的，而是泛指我們的天性與文化適應之間的裂縫。）

童年創傷的性質可以概括為兩個基本類別：（1）被忽視或遺棄的經歷；（2）被生活壓垮的經歷。

我們所謂的臨時人格，其實是脆弱的兒童在應對存在性焦慮時採用的一系列策略。這些行為和態度通常在五歲之前就已形成，並以一系列驚人的戰略變化加以發展，其共同動機是自我保護。

在兒童對自我和世界的認知過程中，雖然一些外部因素如戰爭、貧困或殘疾起著重要作用，但對我們生活的主要影響來自親子關係的性質。人類學家描述了所謂的原始文化的認知過程，並注意到它們如何復現了我們童年期的思維方式。這種文化的特點便是泛靈論和魔法思維。

原始文化和童年期的思維都認為世界充滿了靈性，換言之，內在和外界的能量被認為是同一現實的不同方面；這就是泛靈論思維。此外，這些原始文化推斷——就像兒童所認為的那樣——內在現實和外部世界會相互影響；這便是一種魔法思維。就像原始人只能知道自己的洞穴或雨林的邊界一樣，兒童也試圖理解環境以提升自己的舒適度和擴大生存空間。（在柏拉圖著名的洞穴寓言中，人類理解的極限被比作囚禁，被囚者根據自己被困的洞穴牆壁上的影子得出關

於生活的結論。）因此，兒童得出的關於世界的結論來自一個狹隘的視角，不可避免的是片面和偏頗的。兒童不可能說：“我的父母有問題，這對我產生了影響。”兒童只能得出這樣的結論：生活是令人焦慮的，世界是不安全的。

為了嘗試理解親子環境，兒童會用三種基本的方式來解釋他們的經歷。

（1）兒童會直觀地解釋他們與父母之間感覺和情感的聯結，以此作為對生活的總體感受。

生活是可預測的、滋養人的，還是不確定的、令人痛苦的、危險的？這種最基本的感知會影響兒童信任感的形成。

（2）兒童把父母的特定行為內化為對自我的陳述。

由於兒童幾乎不能客觀地體驗或者感知父母的內在現實，所以父母的抑鬱、憤怒或者焦慮會被解釋為關於兒童的事實陳述。兒童會因此得出結論：“別人怎麼看我，怎麼對待我，我就是什麼樣子。”（一個37歲的男子問他快要過世的父親：“為什麼我們從來都沒親密過？”父親激動地說：“你還記得你10歲時把玩具掉在了馬桶裡，我費了好大勁才把它弄出來嗎？”接著還說了一大堆類似的瑣事。兒子走出醫院的時候，感到無比自由。他一直認為自己不配得到父親的愛；而父親透過揭露他的盲目，讓他獲得了新的自我形象。）

（3）兒童目睹了成年人與生活抗爭的行為，不僅會內化這些行為，而且會內化他們關於自我和世界的態度。

兒童會由此得出一個關於如何與世界相處的寬泛結論。（一個女孩的母親常年焦慮，女孩耳濡目染，直到去上大學時，她才開始質疑母親的陰鬱和悲觀。大一時，她以為其他同學對世界的糟糕一無所知。到了大二，她開始懷疑自己受困於母親的焦慮，直到這時，她才開始以更輕鬆的心態看待自己和世界。）

根據特定父母回應特定問題的有限經驗，個體形成了關於自我和世界的認知。這種經驗被一種魔法思維過度個人化了，即“所有這些都是為我安排的，都是關於我的”；由此得出的結論也過於籠統，因為人們只能根據已知的事情來評估未知。基於這樣一個偏頗的開端——狹隘而充滿偏見，個體開始了一系列的感知、行為和反應，帶著一種片面的眼光步入生活。

這種有缺陷的自我感知的特徵，以及早期形成人格的策略，根據童年經歷的性質而有所不同。個體會從各種受傷的遺棄感或被壓垮的感覺逐漸發展出一種無

意識的、反射性的反應。

注

當一個孩子被壓垮時，他會體驗到“他者”（the Other）的巨大力量越過脆弱的邊界襲來。由於缺乏選擇其他生存環境的能力，甚至缺乏客觀地看待問題的能力，也缺少與他人進行經驗對比的依據，因此，兒童會做出防禦性的反應，對環境變得極其敏感，並“選擇”以被動、依賴或強迫來保護脆弱的精神領地。兒童學會了千變萬化的適應方式，因為對於一個相對無能的自我來說，生活被視為具有先天的壓倒性。例如，一個成年男性，由於母親不斷要求他超越父親，他成了一個“成功者”，成了一名技術高超的專業人士，但同時也養成了揮霍無度的習慣，而這導致他的經濟生活和情感生活最終破產。他的成年生活，看起來是一個理性、自由之人的選擇，實際上卻是對“他人”壓力的被迫服從，並伴隨一種無意識的反叛，這種反叛把尋求失敗作為一種消極的抗議。

面對遺棄，也就是不充分的養育，兒童可能會“選擇”依賴別人，或者終生沉迷於尋找更積極的“他者”。例如，一個在童年時期被忽視的女人，後來不懈地追求一個又一個愛人，但總是在幻滅和挫折中結束一段戀愛關係。一部分原因是她的情感需求把男人都嚇跑了，另一部分原因是她無意識地選擇了情感疏離的男人。她的父親在情感上對她付出甚少，以至於她反射性地形成了一種自我毀滅的觀念，認為自己“不會被給予，這是她應得的”，同時卻又孤注一擲地希望下一個男人能彌補她內心的親子創傷。

這些創傷，以及內在小孩所採取的各種無意識反應，成為成年人格的重要決定因素。兒童無法形成自由表達的人格；相反，童年經歷塑造了他在這個世界上的角色。因此，由於童年的創傷，成年人格與其說是一系列的選擇，不如說是對早期經歷和生活創傷的反射性反應。

# 個人情結

榮格心理學認為，這種反射性的、充滿情緒的反應與個人情結的性質有關。情結本身是中性的，儘管它攜帶著一種與經驗的、內化的形象有關的情感。早期經驗的強度越大，或者重複的時間越長，這種情結在我們生活中的影響就越大。情結是不可避免的，因為每個人都有自己的成長史。問題不在於我們有情結，而在於情結佔有了我們。某些情結在保護人類機體方面很有用，但有些情結會干擾我們的選擇，甚至可能主宰我們的生活。

情結或多或少總是無意識的，它們充滿能量並自主執行。儘管它們通常由當前的事件所啟用，但內在運作機制是相似的，好像在說：“這以前什麼時候發生過？”當前的刺激可能與過去發生的事情只有一點相似，但如果是在情感上相似，那麼之前引發的反應就會被觸發。很少有人在性、金錢和權力等問題上沒有情緒反應，因為它們通常與早期的重要經歷有關。

在所有情結中，最具影響力的是那些內化的養育經驗，我們稱之為母親情結和父親情結。父母通常是我們遇到的兩個最重要的人。他們給了我們血肉之軀，是我們出發的港灣。我們耳濡目染了他們對待我們的方式，以及他們的生活策略。例如，海明威所塑造的一系列硬漢形象，實際上是那個來自伊利諾伊州橡樹園的小孩的過度補償，因為母親讓他對女人心生恐懼——她想要他變成一個女孩，甚至在他成年後，對他在情感上仍橫加干涉。卡夫卡則被他強大的父親所控制，以至於他認為世界本身就是強大、疏離和冷漠的。這並不是說這些人和其他人的創造算不上偉大的藝術，他們當然創造了偉大的藝術，但他們創造的形式和個人動機是為了克服、補償——如果有可能的話——超越原初的父母情結。

因此，我們都帶著過去經歷的痕跡無意識地生活。即使是在幼兒時期，我們固有的天性和社會化的自我之間就已出現會不斷加深的裂痕。兩個世紀前，華茲華斯（Wordsworth）在《不朽頌》（*Ode on Intimations of Immortality*）中寫道：

在我們幼年，天堂觸手可及！

但囚牢的陰影逐漸籠罩

成長中的男孩……

最終，成年人目睹天堂的消逝，

## 注

消失在平凡的日子裡。

在華茲華斯看來，社會化就是一個與人們先天的自我感逐漸疏遠的過程。在尤金·奧尼爾（Eugene O'Neill）的戲劇《長夜漫漫路迢迢》（*Long Day's Journey Into Night*）中，一位母親更是悲慘地描述了這一情況：

我們對生活中發生的事情無能為力。它們在你有所意識之前就已經結束。一旦它們結束，就會推動你做其他事情，直到最後，所有事情都橫亘於你自己和你

## 注

想成為的人之間，你便永遠失去了真實的自我。

大約2500年前，古希臘人就意識到了這種分裂。他們創作的悲劇人物並不邪惡，儘管他們有時可能會做壞事；實際上他們是被自己不瞭解的東西所束縛。*hamartia*這個詞（有時被翻譯成“悲劇性缺陷”，但我更喜歡譯作“片面的視野”）代表了他們做選擇的視角。在無意識力量和反射性反應的累積過程中，人們做出選擇，後果隨之而來。這些殘酷的戲劇所表達的生命悲劇感表明，我們所有人——個人戲劇中的主角——都可能過著悲劇性的生活。我們可能會被自己不瞭解的東西所驅使。希臘悲劇的解放性力量在於，英雄透過苦難獲得了智慧，也就是說，內在真實（性格）和外在真實（神靈或命運）之間的關係得到修正。只有當我們沒有意識到自主情結的作用，以及我們的本性與現實選擇之間的裂痕日益加深，我們的生活才會淪為悲劇。

大多數中年危機都是由這種分裂的痛苦所引發的。內在的自我感和後天的人格之間的差距變得巨大，以至於產生的痛苦無法再被抑制或補償。心理學家稱這種情況為“代償失調”（decompensation）。一個人繼續使用舊的態度和策略行事，但它們已不再有效。事實上，中年痛苦的症狀是值得歡迎的，因為它們不僅代表著深藏於後天人格背後的本能自我，而且代表了迎接新生的強烈要求。

## 注

中年之路的出現，發生在後天人格和自性要求之間的可怕衝突中。經歷這種情況的人通常會驚慌失措地說：“我都快不知道自己是誰了。”實際上，過去的人格將被未來的人格所取代。過去的人格必須死亡，難怪會有如此巨大的焦慮。個體在心理層面被召喚，泯滅舊我以迎接新生。

這種死亡和重生本身並不是終點，而是一條通道。要想更多地實現自己的潛能，獲得成熟的活力和智慧，就必須穿過這條通道。因此，中年之路代表了一種內在的召喚，召喚我們從臨時的人格走向真正的成年，從虛假的自我走向真實的自我。

# 第二章

# 中年之路的出現

中年之路是一個現代概念。在20世紀人類壽命突然延長之前，用托馬斯·霍布斯

的話來說，生命是“骯髒、野蠻和短暫的”<sup>注</sup>。醫療保健系統的變革，使20世紀初的平均預期壽命達到了40歲。只要去早期美國的墓地隨便走走，就能看到一排排孩童的墳墓，他們死於鼠疫、瘧疾、白喉、百日咳、天花和斑疹傷寒等，而現代兒童透過接種疫苗避免了這些疾病。（我記得我所在的那個大約10萬人口的城市，曾因為小兒麻痺症暴發而停擺，只能進行基本交易，無法逛公園、看電影和游泳。）

也許除了壽命的限制，那些活得更久的人還會受到社會體制的巨大影響，比如教會、家庭和社會習俗。（小時候，就有許多離婚的人用同樣的語氣對我說，“我好像成了一個殺人犯”。）性別定義太過清晰甚至絕對，這同時傷害了男人和女人。家庭和民族傳統給我們提供了根基感或社群感，但同時也會滋生近親繁殖和阻礙獨立。女孩被期望嫁人，相夫教子，成為維繫和傳播價值體系的中心。男孩被期望長大，接替父親的角色，成家立業，同時支援和擁護價值觀的延續。

許多傳統價值觀在過去甚至現在都值得稱讚。但是，考慮到這些體制對人們的殷切期望，沉重的精神暴力也會同時存在。我們不應該在不瞭解雙方靈魂的情況下，自動地為50年的婚姻歷程喝彩。也許他們害怕改變，害怕誠實和受苦。那些滿足了父母期望的孩子，可能在成長過程中失去了自己的靈魂。長壽和價值觀的複製帶來的並非全是好處。

在當今時代之前，人們很少被告知要自我實現，也不知道自我作為神秘且獨特的存在，其價值觀可能不同於親朋好友。即使是現在，也有人認為這是一種相當異端的觀念。但現代精神的最大特點是，心理力量已經從傳統組織向個人急劇轉移。現代世界的意義已經從王權和宗教轉移至個人身上，這比任何一個變化都重要。大一統的意識形態逐漸失去了精神能量，並讓現代人處於孤立的狀態。正如馬修·阿諾德（Matthew Arnold）在一個多世紀前所觀察到的，我們徘徊在“兩個世界之間，一個已經死亡，另一個無力重生”。

## 注

不管是好是壞，精神引力已經從社會體制轉向了個人選擇。如今中年之路的存在，不僅因為人們活得夠長，還因為在當代社會，大多數人都接受了個人對自己生活的主宰。

# 內在壓力與預警

如前所述，中年之路以一種自下而上的內在壓力作為開端。就像地殼板塊移動，相互摩擦、累積壓力，然後爆發地震一樣，人格層面的板塊也會發生碰撞。此時，個體獲得的自我感，連同其內建的觀念和情結以及對內在小孩的保護，開始與尋求實現的自性之間發生摩擦。

這些波動可能會被防禦性的自我意識所消除，但壓力卻在不斷累積。通常，在人們意識到危機之前，各種跡象和症狀就已經出現了——抑鬱、酗酒、吸食大麻，以促進性愛、出軌、反覆跳槽，所有這些都是為了否認、忽視或擺脫內在的壓力。從治療的角度來看，這些症狀是值得歡迎的，因為它們不僅是指向傷口的箭頭，還顯示出一個健康的、自我調節的心靈在運作。

## 注

榮格觀察到，神經症“最終必須被理解為靈魂尚未發現其意義的痛苦”。

這並不意味著可以實現沒有痛苦的生活，而是說痛苦已經降臨到我們身上，我們必須找到它的意義。

第二次世界大戰期間，德國神學家迪特里希·朋霍費爾（Dietrich Bonhoeffer）因反對希特勒而殉道。他從弗倫斯堡集中營偷偷帶出了一些信件和文章。在其中一篇文章中，他苦苦思索一個顯要的問題：上帝是否以某種方式造就了集中營及其可怕的生存環境？他意識到自己無法回答這個問題，但他明智地得出結

## 注

論：他的任務在於面對並穿越恐懼，找到上帝在這種情境下的旨意。

因此，有人可能會說，在承受內心壓力的過程中，我們可能無法發現生命的終極意義。但是，我們必須找到內心衝突的意義，找到中年之路上必然的人格碰撞的意義。在這種命中註定的碰撞中，在這種置之死地而後生的經歷中，新的生命誕生了。我們被邀請重獲自己的生命，更加清醒地生活，並從痛苦中獲得意義。

當我們在意識層面受到劇烈衝擊時，就會在中年之路上覺醒。我看到許多人在遭遇重大疾病或喪偶時，開啟了中年之路的旅程。但也有人即使到了五六十歲，仍然保持著渾渾噩噩的狀態，被個人情結或集體價值觀所支配，以至於中年之路的問題被擋在了門外。（下一章將給出具體例子。）

中年之路與其說是一個時間事件，不如說是一種心理體驗。希臘語中代表“時間”的兩個詞——chronos和kairos——體現了兩者之間的差別。chronos是指連續

的線性時間，kairos則是指深度上的時間。例如，對於美國人而言，1776年不只是歲月長河中普通的一年，它還決定了美國在以後每一年的發展。當我們不得不把生命看作超越線性的歲月時，中年之路就出現了。一個人處於無意識狀態的時間越長（這在我們的文化中很容易做到），他就越有可能把生命看作一連串的時刻，通向某個模糊終點，其意義將在最後變得清晰。當一個人在意識層面受到衝擊，垂直維度與生命的水平維度相交時，人生將以一種深度的視角被呈現：“我是誰？我將何去何從？”

當我們不得不重新詢問關於意義的問題時，中年之路便被開啟了；這個問題曾經縈繞在孩子的腦海裡，但逐漸被歲月抹平了。當我們踏上中年之路時，會被要求面對以前遮掩的那些問題。身份認同的問題再次襲來，人們再也無法逃避責任。這個時候，我們就會問：“除了我的過往以及我所扮演的角色，我究竟是誰？”

由於把生命歷程視為一種自動延續的存在，所以我們很容易被過去所定義和支配。我們已經習慣於制度化的角色，例如配偶、父母、工薪階層，所以我們將自己的身份投射到這些角色上。由此，詹姆斯·艾吉（James Agee）在他的自傳體小說開頭寫道：“我們現在談的是田納西州諾克斯維爾的夏夜，當我住在那裡

時，成功地把自己偽裝成一個孩子。”

注

所有的宏大問題都由曾經是孩子的我們提出，當時我們靜靜地觀察這些大人，或者深夜躺在床上，覺得活著既有點害怕又有點興奮。但學校教育、父母教育和文化適應過程的權重逐漸磨滅了孩子的敬畏感，取而代之的是千篇一律的期望和文化規則。在序言結尾，艾吉回憶了他被大人抱上床睡覺的情景：“（他們）把我當作家裡一個至親至愛的人，但是（他們）不會，現在不會，永遠也

不會告訴我，我是誰。”

注

這些宏大問題給我們的生活帶來了價值和尊嚴。如果我們忘記了它們，就會受限於社會環境，落入平庸，最後陷入絕望。如果我們“有幸”承受了足夠多的痛苦，就會進入一種“勉強的”意識狀態，那些問題將再次回到腦海。如果我們足夠勇敢，足夠關心自己的生活，就可能會穿越痛苦，找回屬於自己的生活。

雖然有些人透過災難性的事件才會經歷這場命中註定的相遇，但他們實際上很早就收到了預警。腳下的地面輕微地顫動，一開始很容易被忽視。地震預警是內在壓力的先兆，在我們完全意識到它們之前就一直存在。

我認識一個人，在他28歲的時候，已經實現了他所想要的一切：獲得了博士學位、組建了家庭、出版了自己的書、擁有很多的教職。多年後他意識到，第一

次波動的徵兆是他感到無聊和乏力。他做了大多數人所做的事，大同小異。在接下來的十年裡，他寫了更多的文章，生了更多的孩子，在更好的崗位上教書。所有這些活動都可以被合理化，因為它們在表面上是富有成效的，代表了典型的職業階梯，我們很容易將自己的身份投射到這個階梯上。當他37歲時，不斷累積的深層抑鬱爆發，他經歷了近乎徹底的衰弱和意義喪失。他辭掉了工作，離開了家庭，在另一個城市開了一家維多利亞時代的冰淇淋店。他是否過度補償了之前的生活？他是否壓制了中年之路召喚他回答的那些有益的問題？或者他靠誤打誤撞找到了度過下半生的最佳方式？也許只有時間能證明一切，只有他自己能給出答案。

這種波動通常在近30歲時就會出現，但在那時很容易就被人們忽視。生活被瑣事填滿，前路向我們招手，一切變化太快，投入更多的精力總是很容易，於是我們忽略了這些徵兆。一個人必須得繞著一個軌道走好幾圈，才能知道它是圓形還是橢圓形。只有當一個人不止一次經歷某種模式時，才會覺察到模式的存在，以及它的代價和副作用。回溯往事時，我們常常對這些錯誤、天真和投射感到懊惱，甚至是羞恥。但這就是我們的第一個成年期：充滿疏忽大意、羞怯、壓抑和錯誤的假設，而且總是受到童年經歷的影響。如果一個人沒有大步前進、犯下錯誤甚至碰壁，那麼他可能會一直是個孩子。從後半生的角度來回顧生活，我們需要理解和原諒不可避免的無意識罪過；但如果在後半生還不夠清醒，那就是犯了不可饒恕的罪過。

中年之路的召喚有著明顯的特徵和體驗（詳見下文）。它們自主地發生，獨立於自我意志之外。它們日復一日地悄然生長，驚擾了內在小孩的睡眠，而後者把確定和安全凌駕於一切之上。但中年之路代表了生命不可避免地走向未知的

實現，這是一個服從於天性及其神秘的目的論 注 的過程，幾乎不關心神經緊張的自我的想法。

# 一種新的思維方式

如前所述，童年的特點是魔法思維。兒童的自我還沒經過戰鬥考驗，還沒有明確的邊界。客觀的外部世界和內心的願望世界常常混淆不清。願望當然可以實現，只是多少的問題。它們代表了兒童相信自己是世界中心的自我陶醉。這樣的思維是膨脹的和妄想的，但在兒童身上卻是完全健康和美妙的。“我會身穿白紗嫁給王子。”“我會成為宇航員。”“我會成為著名的搖滾明星。”（試著回憶你童年時的魔法願望，並思考生活對它們的影響。）最重要的是，兒童的魔法思維認為：“我是不朽的。我不僅會變得富有、受人敬仰，而且會遠離衰老和死亡。”這種思維會持續到十歲左右，但強烈程度不如從前。當其他孩子都不以為然的時候，個人優越感和特殊性的幻覺就會受到沉重打擊。（我還是個孩子的時候，我想我可能會取代喬·迪馬吉奧，成為紐約洋基隊的中外野球員。唉，誰

知神靈卻把必要的技能給了米奇·曼託。 )

經過青春期的痛苦和困惑，兒童的魔法思維被磨平了些許稜角。然而，未經考驗的自我依然存在，並表現出人們現在所謂的英雄思維，其特點是更強的現實主義，但仍然充滿相當大的期望，把輝煌成就的幻想投射於未來。人們可能會看到父母婚姻的殘局，並得出結論：“我比他們懂得更多，會做出更明智的選擇。”人們可能仍然期望成為執行長，寫出偉大的小說，成為了不起的父母。

英雄思維是有用的，因為如果我們害怕考驗或感到失望，誰還會踏上成年的旅途？我還沒有被邀請在畢業典禮上演講，但如果有人邀請我，儘管這種演講通常令人討厭，我仍不忍心說出真相。誰能忍心對殷切且充滿希望的面孔說：“幾年後，你可能會討厭自己的工作，你的婚姻會陷入泥潭，你的孩子會讓你心煩意亂，你可能會經歷非常多的痛苦和人生困惑，乃至你想要為此寫一本書。”誰能對那些天真的、準備前往夢想星球的人這樣做呢？即使他們將會像自己的父輩一樣，在令人困惑和佈滿荊棘的路上蹣跚而行。

英雄思維，連同它的希望和投射，幾乎沒有被世界的運作方式所影響。這種思維幫助年輕人離開家庭、投入生活，他們必須如此行動。在法國大革命開始時，年輕的華茲華斯橫穿英吉利海峽，激情地寫道：“年輕和遠方就是天堂。”

注

而幾年之後，他將痛恨拿破崙政權竊取了革命的成果。飽經戰火的T.E.勞

注

倫斯 則看到他荒漠般的希望被和平會議上的老人們出賣。儘管如此，年

輕人還是出發了，就像命中註定那樣，跌倒再爬起來，磕磕絆絆地走向與未來的約定。

當童年的魔法思維和青春期的英雄思維，與一個人所經歷的生活格格不入時，他就踏上了中年之路。那些35歲以上的人遭遇了大量的失望和心痛，其程度甚至超過了青春期的暗戀破滅。任何一箇中年人都見證了投射、希望和期待的坍塌，並體驗到天賦、智力以及勇氣本身的限制。

因此，中年之路的思維特徵，可以通俗地被稱為現實主義。現實思維給了我們洞察力。希臘悲劇表明，主人公最後可能會更加富有，但卻會走向毀滅，因為他或她回到了與諸神的正常關係中。莎士比亞筆下的李爾王並非一個壞人；他是一個傻瓜，因為他不知道愛為何物。他對奉承的需求矇蔽了他；他得到了榮華富貴，但付出了肉體和精神上的代價。

因此，生活召喚我們從一個不同的角度來看待問題，解決年輕時的狂妄和膨脹，並教導我們區分希望、知識和智慧。希望通常基於可能發生的事情；知識是有價值的經驗之談；而智慧總是使人謙卑，永不膨脹。例如，蘇格拉底的智慧就是他自己知道自己一無所知（但他的“一無所知”遠勝過古往今來智者或學者的“確信”）。

中年的現實思維有其必要的目標，那就是恢復平衡，使人與宇宙之間重新建立謙卑而有尊嚴的關係。我有一個朋友曾經說過，他知道自己的中年之路是何時開啟的。它就像一個想法，腦子裡的一句話，其中的道理不言而喻。這個想法就是：“我的生活永遠不會完整（無缺），只有各個部分。”他的心靈在向自己宣佈，年輕時膨脹的期望是實現不了的。有人可能覺得這樣的認識是一種失敗，但有人卻會被觸動並提出下一個問題：“那麼，我需要做些什麼呢？”

# 身份變化

如果有機會度過完整的一生，人們會經歷一系列不同的身份。透過穩定的生活來應對存在性焦慮，這是自我（the ego）的自然計劃。但是，生命的本質顯然會預設並要求改變。大約每七到十年，一個人的身體、社會和心理層面就會發生重大的變化。例如，回想一下你在14歲、21歲、28歲和35歲時的不同狀態。雖然每個人都沿著各自的生命軌跡前行，但我們確實會經歷一些共同階段。我們可以對這些週期進行概括，併為每個階段確定一個社會和心理層面的議程。儘管自我傲慢地認為它掌管著生命，其願景將持續多年不變，但顯然有一個自主的過程，一個不可避免的辯證過程，它將帶來反覆的死亡與重生。承認變化的必然性並與之相伴，是一種美妙且必要的智慧，只是自我有時會拼命保全已

## 注

完成的東西。

一些年前，蓋爾·希伊（Gail Sheehy）的《過渡》（Passages）一書很受歡迎，這證明了週期性變化這一主題的重要性。然而，正如米爾恰·伊利亞德、約瑟夫·坎

## 注

貝爾以及其他社會學家或人類學家所指出的，現代文化已經遺失了神話的地圖，而這一地圖有助於我們在更大的背景中定位自己。如果沒有神靈的部落願景，沒有共享的精神網路，現代人就會在沒有指導、沒有榜樣和沒有援助的情況下，漂流到各個人生階段。因此，中年之路——它呼喚死後重生——往往是在恐懼和孤立中經歷的，因為沒有過渡儀式（rites of passage），也沒有來自同樣漂泊不定的同齡人的幫助。

除了人生的許多次要階段（每一階段都要求某種形式的“死亡”）之外，人生可以分為四個較大的階段，分別界定了四種不同的身份。

第一個階段即童年，最主要的特徵是自我依賴於父母的現實世界。身體上的依賴顯而易見，但精神上的依賴，即孩子對家庭的認同，甚至更為重要。在古代文化中，成年隨著青春期的到來而開啟。無論各部落在地理上、文化上和意識形態上有多麼不同，它們都演化出了有意義的過渡儀式，使成員從童年的依賴走向成年的獨立。

儘管進入成年的方式各不相同，但傳統的過渡儀式通常包括六個階段。簡單來



說，它們是：（1）與父母分離，通常經過儀式性的綁架來實現；

（2）“死亡”，童年的依賴性被“殺死”；（3）重生，無論是否成熟，個體會被賦予新的生命；（4）教導，告訴這個“新人”關於部落的原始神話，給予他精神上的定位，告訴他這個部落的特權和責任，以及有關狩獵、育兒等知識——這些是成年生活所必需的；（5）磨難，最常見的是進一步分離，以便“新人”瞭解到自己有一種內在的力量來應對外界的任務；（6）迴歸，一個人帶著扮演成熟角色所需要的知識、神話基礎和內在力量，重新進入這個社群。通常情況下，“新人”甚至會被賦予一個新的名字，以適應這種徹底的轉變。

成年儀式希望實現的是：與父母分離；傳遞部落的神聖歷史，以提供精神根基；為成年生活的責任做準備。在現在的文化中，顯然缺少進入成年的有意義的過渡儀式，因此許多年輕人延伸了他們的依賴性。我們的文化如今如此多樣化，無論如何已經失去了它的神話根基，只能傳遞20世紀對物質主義、享樂主義和自戀的信仰，外加一些計算機技能，而這一切都無法提供救贖，無法提供與大地及其偉大律動的聯絡，也無法為我們的旅程提供深度和意義。

第二個階段開始於青春期。但是，沒有傳統的過渡儀式，年輕人會面臨精神上的困惑和自我的不穩定。新生的自我具有很大的可塑性，容易受到同齡人和流行文化的影響，而這兩者皆由其他困惑的青少年組成。（在北美，許多治療師認為，青春期大致從12歲延伸到28歲。在當了26年的教授後，我得出結論：大學的主要文化作用是充當一個容器，讓年輕人充分鞏固自我，以便更實質性地擺脫對父母的依賴。事實上，他們對父母的愛和厭惡大部分都轉移給了他們的母校。）

所以，第二個階段的主要任務是鞏固自我，年輕人由此獲得足夠的力量離開父母，走向更廣闊的世界，為生存和實現慾望而奮鬥。這個人必須對世界說：“僱用我！嫁給我！相信我！”然後證明自己的價值。有時，一個人到了中年，仍然沒有邁出決定性的一步，擺脫依賴，走向世界。有人可能仍然和父母住在一起，有人可能缺乏必要的個人力量和自我價值來建立一段關係，還有人可能沒有足夠的力量和決心來完成工作任務。對於這些人來說，他們的身體可能線上性時間上到達了中年，但他們在深度時間上仍然處於童年。

我大致上把12歲到40歲這段時間稱為第一個成年期。年輕人在內心深處知道他缺乏明確的自我感，只能試著像其他大人那樣行事。一個人覺得言行舉止像父母一樣，或者反其道而行之，他就會成為一個成年人，這是一種可理解的錯覺。如果一個人有了工作，結了婚，為人父母併成為納稅人，他會認為成年是自然而然的。事實上，發生的情況是，童年期的依賴性部分隱匿起來，被投射

到成年期的角色上。這些角色就像一條條平行隧道。從青春期的困惑中走出來，人們假設這些角色會確認自己的身份，提供滿足感，並消除對未知的恐懼。第一個成年期，雖然事實上可能貫穿一個人的一生，但卻是一個臨時性的存在，缺乏深度和獨特性，難以使這個人成為真正的個體。

這些角色的隧道長短不一。只要被投射的身份以及對它們的依賴仍然有效，這些隧道就會延續下去。一個30歲的人，工作小有成就，成了家，正打算要第二個孩子，你幾乎不可能告訴這個人，說他仍然處於延長的童年期。父母情結和社會角色的權威，足夠吸引一個探索現實世界的人的投射。如前所述，自性——每個人內心召喚回歸自身的神秘過程——經常透過症狀來表達自己，如精力減退、抑鬱、突然發怒或過度消費，但投射的力量如此之大，以至於人們可能將旅程中更大的問題束之高閣。這是多麼可怕啊，當投射消失後，這個人再也無法避免自性的暴動。然後，人們必須承認自己無能為力，失去了控制。實際上，自我從來就不在控制之中，而是被父母和集體情結的能量所驅動，被投射的力量所支撐——這些投射指向文化為即將成年的人提供的角色。只要這些角色具有規範的力量，只要這些投射起作用，個體就成功阻止了與內在自性的約定。

第三個階段即第二個成年期，是在一個人的投射消解後啟動的。背叛感、期望落空、空虛感和喪失意義，伴隨著投射的消解而出現，形成了中年危機。然而，正是在這個危機中，一個人有機會成為一個獨立的個體，超越父母、父母情結和文化制約的決定論。可悲的是，心靈的退行力量，以及對權威的依賴，往往使一個人受制於這些情結，從而凍結了發展。在分析老年人時——他們每個人都必須面對喪失和預期的死亡——顯然會遇到兩種情況。對有些人來說，餘下的生命仍然是一個挑戰，仍然值得好好奮鬥；而對另一些人來說，生命充滿了苦澀、遺憾和恐懼。前者無一例外都經歷了一些早先的掙扎，體驗到了第一個成年期的“死亡”，並接受了對自己生活的更大責任，他們在最後幾年裡更有意識、更清醒地活著。那些避免了第一次“死亡”的人則為第二次死亡所困擾，害怕自己的生活沒有意義。

第二個成年期的特徵將在後面的章節中更充分地討論。但這裡需要注意的是，只有當臨時身份被拋棄、虛假的自我死亡，第二個成年期才可能開啟。這種喪失帶來的痛苦可能會被後來的新生活所補償，但身處中年之路的人們，可能只會感覺到死亡。

第四個階段，即走向死亡，包括學習面對死亡的神秘，這也將在後文中進行討論。不過在第二個成年期，接受死亡的現實是必不可少的。

第一個成年期“死亡”帶來的好訊息是，人們可以重新開始自己的生活，還有第二次機會，可以重獲遺留在童年純真時刻的東西。在與“死亡”的交鋒中，我們瞭解到，個人的選擇至關重要，我們的尊嚴和深度恰恰來自海德格爾所說的“向

## 注

海德格爾對我們本體論處境的定義並非病態，而是承認了天性的目的論過程，承認了生與死的辯證。

另一種看待這些身份變化的方法，是對它們的不同軸心（axes）進行分類。在第一個身份中，也就是童年，運作的軸心是親子關係。在第一個成年期，軸心位於自我和世界之間。自我，即一個人的意識存在，努力將自身投射到現實世界，並在現實世界中創造一片天地。童年期的依賴已被驅趕到無意識中，或者投射到各種角色上，個體的主要任務是適應外部世界。在第二個成年期，即中年之路的途中以及之後，軸心連線著自我和自性。自我想當然地認為它無所不知，並操縱著一切。當它的“霸權”被推翻之後，轉而謙卑的自我便開始與自性對話。自性或許可以被定義為有機體的目的論過程。這是一個我們永遠都無法理解的奧秘，但它的展開會提供一幅壯闊的景象，超出我們短暫一生通常所能體現的。

第四個軸心是自性—上帝，或者說自性—宇宙。這個軸心被宇宙的奧秘包圍，它超越了個人所能體現的神秘。如果我們與宇宙劇本沒有某種關係，就會被限制在短暫、膚淺和乏味的生活中。由於大多數人所繼承的文化幾乎都沒有提供神話地圖，將自我安置在一個更大的背景中，因此，個人就更有必要擴大自己的視野。

這些移動的軸心勾勒出了靈魂的鉅變。當我們不由自主地從一個軸心跳至另一個軸心時，就會產生困惑，甚至恐懼。但人性的本質，似乎迫使每個人在這出偉大的戲劇中，走向越來越宏大的角色。

# 撤回投射

投射是心靈的一個基本機制，指內心無意識的東西會被投射給外界事物。（projection這個詞來自拉丁文pro+jacere，意思是“扔到面前”。）榮格曾寫

注

道：“投射的一般心理成因總是被啟用的無意識在尋求表達。”

在其他地方，他說道：“投射絕不是人為的；它發生了，它就在那裡。在我身外的黑暗之中，我發現了一種內部的或心理的生活，那是屬於我的生活，但我沒

有認出它來。”

注

面對可怕的外部世界和未知的内心世界，我們自然傾向於將焦慮及其解決全部投射到父母身上，相信他們是無所不知、無所不能的。當我們不得不離開父母時，往往將知識和力量投射給公共體制、權威人物和各種社會角色。我們認為，像大人們一樣行事就能成為大人。剛步入成年期的年輕人不可能知道，大人有時不過是擁有高大身軀和重要角色的孩子。他們當中一些人甚至相信自己就是這些角色本身。那些不那麼膨脹的人更能意識到自己的不確定性，而那些身處或走過中年之路的人正在經歷投射的消解。

在許多可能的投射中，最常見的是那些對婚姻、教養和職業等公共體制的投射。關於投射在婚姻中的作用，後文會有更多討論，但也許沒有哪種社會結構像婚姻一樣，承擔瞭如此多無意識的包袱。在婚禮聖壇上，很少有人意識到自己的期望有多麼巨大。沒有人會大聲說出那些巨大的期望：“我希望你讓我的生活有意義。”“我希望你永遠在我身邊。”“我希望你能讀懂我的心思，預知我所有的需要。”“我希望你能包紮我的傷口，填補我生命中的缺憾。”“我希望你能讓我成為一個完整的人，治癒我受傷的靈魂。”就像在畢業典禮演講中不能說出那些真相一樣，這些隱藏的議程也不能在婚禮聖壇上說出來。如果人們承認了這些要求，必然會因為它們不可能實現而感到尷尬。大多數婚姻在這種期望的重壓下破裂，而那些堅持下去的婚姻往往傷痕累累。愛情以距離、想象和投射為食，婚姻則以鄰近、在場和共通為飲。

羅伯特·約翰遜在《他》這本書中指出，大多數現代人不再熟悉古老的神話系

注

統，把靈魂的需要轉移到了浪漫愛情上。事實上，我們每個人從童年起就攜帶著心愛之人的形象，並投射到一個能夠接受這些無意識材料的人身上。正如波斯詩人魯米（Rumi）寫道：

從第一次聽說愛情故事起，

我便開始尋找你，

不知這有多盲目。

愛人不是最終在某處相遇，

## 注

而是一直存在彼此心裡。

每天和另一個人生活在一起會自動消磨掉投射。我們將靈魂交付給這個人，在親密關係中向這個人敞開心扉，最後卻發現他和我們一樣，只是一個凡人，會害怕，會有需求，也會投射出沉重的期望。任何一種親密關係都承載著巨大的負擔，因為它們最可能對映了那個“親密他人”，也就是曾經的父母。我們並不希望自己的伴侶如同父母，畢竟，我們花了那麼多精力遠離父母。但是，當心愛之人變成那個“親密他人”，同樣的需求和動力被投射到他身上，我們根本無從意識。因此，人們最終會選擇與父母非常相似或不同的人，也就不足為奇了，原因就是父母情結一直在影響著他們。當人們手持《聖經》宣佈結婚需要

## 注

離開父母時，這比他們想象的要困難得多。因此，一個人對“親密他人”的滋養、賦權和療愈的投射，只能部分撤回。無聲的希望與平凡的現實之間的鴻溝，給中年之路帶來了相當大的痛苦。

另一個受到強烈投射的角色是父母身份。大多數人都相信自己知道什麼對孩子是好的。我們確信自己可以避免當初父母所犯的錯誤。但不可避免的是，我們都會將自己未曾實現的生活投射到孩子身上。榮格觀察到，孩子必須承受的最大負擔就是父母未曾擁有的生活。望子成龍、望女成鳳已經見怪不怪，但父母甚至潛藏著對孩子成功的嫉妒。因此，源源不斷的資訊——公開的和隱蔽的——轟炸著孩子。這個孩子將承受父母的憤怒和傷害，並遭受各種各樣的操縱和脅迫。最糟糕的是，我們可能會無意識地期望這個孩子能讓我們開心，讓我們的生活充實，讓我們更上一層樓。

當我們踏上中年之路時，孩子們已經到了青春期，他們滿臉青春痘，悶悶不樂，桀驁不馴，通常和我們曾經在自己父母眼中一樣令人討厭，他們憤怒地抵制我們的投射。如果我們意識到，父母情結作為個體成長路上的障礙有多麼難對付，就會知道，那些青少年拒絕成為父母的延伸是正確的。然而，為人父母的期望與家庭生活摩擦之間的落差，給中年路上的人們帶來了更深一層痛苦。只有當我們想起自己希望父母知道的事情，即孩子只是透過我們的身體和

生活走向他或她自己生命的奧秘，這種失望才會有所減輕。當中年父母能夠接受這一點時，教養的矛盾心理才會得到恰當的視角。

弗洛伊德認為，工作和愛是心理健康的首要條件。我們的工作代表了一個產生意義的重大場合。如果正如梭羅很久以前指出的那樣，大多數人都生活在平靜

## 注

的絕望中，那麼可以肯定的一個原因是，對許多人來說，工作使人士氣低落，讓人意志消沉。即使是那些已經獲得夢寐以求的職位的人，也常常會莫名其妙地感到厭倦。我認識很多學生，他們之所以主修商科或者成為程式設計師，只是因為他們的父母或其他長輩，因為這個浮躁的社會，似乎要求他們這樣做。無論是那些實現了自己慾望的人，還是那些被迫滿足他人需求的人，通常都會對自己的職業漸生厭倦。對於每一個在職業階梯上雄心勃勃的人而言，背後都有一個精疲力竭的高管在渴望一種不同的生活。

一個人的職業，就像婚姻和教養一樣，成為以下投射的主要載體：（1）身份的投射，人們透過對專業知識的明確掌握來確認身份；（2）滋養的投射，一個人將被富有成效的工作所滋養；（3）超然性的投射，一個人透過接連不斷的成就來克服精神上的渺小。當這些投射被消解，當一個人對使用自己精力的不滿已無處安放時，他或她就踏上了中年之路。

婚姻越傳統，性別角色越固定，伴侶就越有可能聽到另一種聲音的召喚。丈夫已經抵達職業的頂峰，公司對他而言只是個停車場，他很樂意放慢速度或者退休。妻子把自己奉獻給了家庭生活，感覺受到了欺騙，既沒有得到賞識，也沒有充分發展，她希望回到學校或者重新找工作。對於男性來說，中年時期的工作瓶頸往往會導致抑鬱，以及希望和雄心的破滅。而重新開始工作的女性，常常會對自己的勝任力或競爭力感到焦慮。

同樣，這裡有壞訊息，也有好訊息，還有其他東西。壞訊息是，每個人都耗盡了投射身份的主要領域，並希望有一個新的開始。好訊息是，這種不滿可以帶來真正的更新，個人潛力的另一面會被挖掘出來，為雙方都帶來利益。更壞的訊息是，一個投射可能只是被另一個投射所代替；但即便如此，人們也會越來越接近與自性的約定。如果夫妻中的一方感受到了變化的威脅，並加以抵抗，那麼毫無疑問另一方會感到憤怒和壓抑。在婚姻的煉獄中，變化不一定朝向更好的方向，但變化是不可避免的；否則，婚姻可能無法存續，特別是如果它阻礙了任何一方的成長。

還有，一個在中年必須消解的投射，與父母作為象徵性保護者的角色有關。通常人到中年時，父母的能力在衰退，或者已經離開人世。即使與父母的關係疏遠或有隔閡，父母仍然象徵性地存在，提供了一個無形的精神屏障。只要父母的形象還存在，就會有一個心理上的緩衝，抵禦不可知且危險的世界。當這個

緩衝被移除時，人們常常會感受到一絲存在性焦慮。一位40歲出頭的患者在她70多歲的父母決定友好離婚時，遭受了驚恐發作。她知道，他們的婚姻從來都不幸福，但它仍然是她抵抗浩瀚宇宙的無形盾牌。此刻，在他們最終離世之前，離婚打破了這個無形的屏障，這讓她在中年平添了一份孤獨和被遺棄感。

雖然有許多其他型別的投射無法在第一個成年期存活下來，但是對於婚姻、教養、職業以及父母作為保護者的期望喪失，是最能說明問題的。

在《榮格心理學中的投射和重新聚集》（*Projection and Re-Collection in Jungian Psychology*）一書中，瑪麗-路易斯·馮·弗朗茨（Marie-Louise von Franz）指出了

## 注

投射的五個階段。第一，人們確信內在經驗（無意識的）就是外在現實。第二，人們逐漸認識到被投射形象和現實之間的差異（例如，一個人在愛情中冷靜下來）。第三，人們被要求承認這種差異。第四，人們被迫得出結論，自己最初在某種程度上錯了。第五，人們必須在自己內心尋找投射能量的來源。在最後一個階段，即探索投射的意義，總是涉及尋求更深的自我瞭解。

投射受到侵蝕，它們所代表的希望和期待被撤回，幾乎總是令人痛苦的。但這是自我認知的必要前提。只有知道外界不會拯救自己，我們才會想辦法自我拯救。對於每一個充滿恐懼、在成人世界中尋求拯救的內在小孩，都將有一個潛在的成年人為其承擔起責任。人們若使投射的內容意識化，便朝著擺脫童年邁出了一大步。

# 身體和時間感的變化

第一個成年期的普遍態度是將自己青春的膨脹感投射給模糊的未來。當一個人精力不濟時，這種投射很容易消解。也許前一天晚上沒有睡好，第二天就會精神萎靡，有氣無力。然後，輕微的疼痛和勞累揮之不去。

年輕人總以為自己是金剛不壞之身。身體在那兒提供服務，在需要之時被大加利用，總是會自我修復。但有一天，我們會意識到，不可避免的轉變在發生，超出個人的意志。身體變成了敵人，變成了我們塑造自我的英雄劇中的對手。心中的希望依然如故，但身體卻不再如往常般做出回應。正如詩人葉芝所感嘆

的：“把我的心燒盡；它思欲成病/捆綁在一個垂死的肉身上。”注 曾經是自我的謙卑僕人，如今變成了一個乖戾的對手；人們感受到肉體的沉重負擔。無

論精神多麼希望翱翔，哲人懷特海所謂的“身體的共與性”注 (the witness of the body) 都會將人喚回大地。

時間也是如此，曾經似乎無窮無盡，是永遠升起的太陽，現在卻如白駒過隙。這種轉變，這種劇情突變，使我們認識到自己不僅是個凡人，終有一死，而且不可能完成內心所有的渴望和追求。我的朋友總結說：“只有部分，沒有完整。”婀娜的身軀，終究是屍骸；無盡的夏天，頃刻變冬日——正是這種侷限和不完整的感覺，宣告了第一個成年期的結束。狄蘭·托馬斯用令人神往的優美詩句描述了這種轉變：

我心無憂，在羊羔般潔白的日子裡，時光

牽著我的手影，在冉冉升起的月光下，

爬上棲滿燕子的閣樓，

我並不馳往睡眠

我該聽到他與高高的原野一起飛翔

醒來發現，農場永遠逃離了沒有孩子的土地。

哦，蒙受他的恩寵，我年輕又飄逸，

時光賜我青春與死亡

注

在镣铐中我如大海般歌唱。

# 希望的減退

當內心的魔法袋突然收緊，得知自己是個凡人時，生活的侷限性就突然呈現在眼前。童年的魔法思維，以及延長的青春期（即第一個成年期）的英雄思維，被證明不足以應對現實生活。擴張、專橫的自我將童年的不安全感轉變成一種誇大感。“我要名揚天下，我將長生不老，我將學會飛翔。”新生的自我對不朽和成名的希望，與童年對世界的無知和恐懼成正比。同樣，中年的痛苦和抑鬱，與童年幻想中投注的能量也息息相關。

自我需要在一個龐大而不可知的宇宙中建立一個立足點。就像珊瑚環礁由骨骼碎片堆積而成，自我也收集了許多經驗的碎片，並把它們塑造成一個結構，以求在洶湧的變化中保持穩定。自我很自然地得出結論，它必須抵禦生活中壓倒性的經驗，並透過誇大感來補償不安全感。在不安全感中，誇大的幻覺可以讓我們在夜晚進入夢鄉時不被黑暗所困擾。但是，在平凡中掙扎是中年人的涅槃。即使那些功成名就的人，那些有權有勢的人，那些教子“有方”的人，也不比其他人更有可能免遭限制、收縮和死亡。如果名譽和權力能帶來和平或意義，甚至是持久的滿足，我們所投射的幼稚願望或許會落到實處。

對年輕人來說，另一個與自我有關的希望是對完美關係的期待。雖然我們看到周圍許多不甚完美的關係，但還是傾向於認為自己在某種程度上更聰明，更有能力做出選擇、避開陷阱。《古蘭經》訓誡：“你以為你將進入極樂世界，而不

## 注

用像前人那樣經受試煉了嗎？”我們認為，這樣的建議也適用於其他人。關於這一主題，後文會有更多著墨，但這裡要指出，中年期望的第二大坍塌便是遭遇關係的侷限性。那個會滿足我們的需求，照顧我們，永遠陪伴我們左右的“親密他人”，現在將被視為一個普通人，就像我們自己一樣，也有需求，並將同樣的期望投射到我們身上。婚姻往往在中年時散場，一個主要原因就是童年的巨大希望被強加在兩個人之間的脆弱結構上。其他人不會也無法滿足那個內在小孩的誇大需要，因此我們感受到了遺棄和背叛。

投射體現了我們內心未被認領或未知的東西。生活自會消解我們的投射；一個人必須在失望和惆悵中，開始為自己的幸福承擔責任。沒有外人能拯救我們，照顧我們，治癒我們的傷痛。但我們內心有一個非常合適的人，一個我們幾乎不瞭解的人，準備並願意成為我們永久的夥伴。只有當我們承認童年的期望已破滅，並接受為自己尋找意義的直接責任時，第二個成年期才會開始。

我認識一個男人，他承認自己的核心問題是嫉妒。顯然，嫉妒是認為別人擁有了自己所渴望的東西。這個男人在童年遭受了真正的剝奪，他現在仍然消極地定

義自己：“我所缺乏的，正是別人富餘的。”認識到童年不能重來，歷史不能逆轉，沒有人能神奇地填補內心的空洞，這肯定令人痛苦，但隨後便開啟了可能的治癒之路。最困難的是，相信自己的心靈足以療愈自己。人們遲早必須信任自己內在的資源，否則就會繼續徒勞地追求童年的幻想。放棄那些不朽的、完美的和誇大的幻想，會暫時傷害一個人的精神和關係。然而，在與自我和他人疏離的體驗中，會出現一種孤獨，在這種孤獨中，我們可以看到自己內在的博大。

# 神經症體驗

就像浪漫的愛情可被視作一種短暫的瘋狂——戀人們會根據當時的情緒做出永恆的決定，中年之路帶來的動盪可能也類似於精神崩潰，身處其中的人會表現得“瘋狂”或離群索居。如果我們意識到，這個人賴以生存的假設正在崩塌，臨時人格的組合策略正在失調，世界觀正在分崩離析，那麼這種瘋狂是可以理解的。事實上，我們甚至可以得出結論：如果我們理解了情緒的背景，就不存在所謂的瘋狂。情緒不是我們選擇的；相反，是情緒選擇了我們，它有著自身的邏輯。

精神病院裡有個患者，不停地把椅子砸向窗戶。人們認為他想逃跑，便將他捆綁起來。然而，仔細詢問後發現，患者認為房間裡的空氣正變得稀薄，而他需要呼吸新鮮空氣。他在精神上的封閉感，象徵性地轉化成了幽閉恐懼症。考慮到這個情緒前提，他想要更多空氣是合情合理的。在搬到更寬敞的地方後，他感到放心多了。這個患者的行為並不瘋狂。他只是把封閉和窒息的心理體驗，合乎邏輯地演繹了出來。

因此，在中年之路上，當大量的情緒衝破自我的邊界時，我們常常把象徵性地受傷害或被忽視的東西具體化。例如，有個男人與女秘書私奔了，他很害怕自己內心的女性特質枯萎並永遠消失。由於這種需要在很大程度上是無意識的，他把內在缺失的女性特質投射到了外在的女人身上。再如，有個女人患了抑鬱症，她將自己內心對不受歡迎的憤怒，全部轉向身邊至近至親的人。儘管別人可能認為他們瘋了，但實際上並沒有。他們只是在現實情況無法適應內心發展時，對困擾自己的巨大需求和情緒做出了回應。

關於有意義的瘋狂，菲利普·羅斯（Philip Roth）的短篇小說《狂熱者伊萊》

## 注

（“Eli, the Fanatic”）中有一個絕佳例子。故事發生在第二次世界大戰結束後，當時世界上到處都是流離失所的人，伊萊是美國郊區的一位知名律師。一群集中營的倖存者被安置在他的小鎮上，伊萊被派去要他們淡化自己的種族身份。但反過來，他發現了自己身份的空虛以及與自身傳統的淺薄聯絡。最終，他把自己身上的名牌西裝換成了老拉比的破舊衣服，一邊走在小鎮的大街上，一邊念著自己的聖經名字。故事的最後一幕，描繪了他遭到監禁並被注射強力鎮靜劑。他被判定為瘋了；但實際上，他只是拋棄了自己的臨時身份，擺脫了躋身上層社會的陷阱和投射，將自己重新安置在一個古老的傳統中。由於他的新身份與公認的模子不一致，他便被認為“瘋了”，他的“新意識”被藥物所

治療。我們可以像華茲華斯評價布萊克（Blake）那樣評價他：“有人認為這個人

瘋了，但我更喜歡這個人的瘋狂，而不是其他人的理智。”

注

後天獲得的自我感及其附帶的策略和投射，與埋藏在個人歷史之下的自性要求之間的裂縫越來越大，這種體驗眾所周知，因為所有人都感到了與自己的疏離。蘇格蘭醫生卡倫（Cullen）在18世紀晚期創造了“神經症”一詞，表明我們正在經歷的是神經系統的疾病。但現在，神經症或所謂的精神失常，實際上與神經學（neurology）並無任何關係。這個術語只是用來描述內心的分裂，以及隨之而來的心靈抗議。所有人都有神經症，因為我們都體驗到了“我們是什麼”和“我們應該是什麼”之間的分裂。神經症的症狀性抗議，表現為抑鬱、藥物濫用或破壞性行為，會被人們儘可能地否認。但症狀會重新聚集能量，並開始自主運作，脫離自我的意志。我們要求症狀消失，就像告訴節食的人不要餓著一樣徒勞無功。症狀，即使適得其反，也是有意義的，因為它以象徵的形式表達了人們渴望表達的東西。

受到驚嚇的人們最希望恢復曾經起作用的自我感。但治療師知道，這些症狀是發現內心創傷的有用線索，併為隨後的治癒指明瞭方向。治療師還知道，中年的神經症體驗，若是可以面對，會成為一個巨大的轉變機會。正如榮格所斷言的：“神經症的暴發不僅僅是偶然的。一般來說，這是最關鍵的時刻。它通常是

要求新的心理調整、新的適應的時刻。”

注

這意味著我們的心靈組織了這場危機，製造了這種痛苦，因為傷害已經造成，改變必須發生。

我經常想起一個女人的夢，她在65歲時第一次接受分析，那時她的丈夫剛剛過世。她自小受父親的影響特別大，有著強烈的父親情結。她的丈夫年長她好幾歲。很自然地，她因為失去這兩個人而悲痛欲絕。她向一位牧師尋求安慰，牧師建議她接受心理治療。起初，她認為心理治療可以消除她的痛苦。可想而知，她把大量的權威投射給了治療師。

接受分析幾個月後，她做了一個夢，夢見她和已故的丈夫一起旅行。當他們走到有座橋的小溪邊時，她想起自己忘了帶錢包。丈夫繼續往前走，她返回去拿錢包。當她回到那座橋邊時，旁邊來了一個陌生男人，和她一起過了橋。她向這個人解釋，她的丈夫在前面，但他已經死了。她哀嘆道：“我好孤獨，好孤獨。”這個陌生人回答說：“我知道，但這對我來說是件好事。”

在這個夢裡以及後來的報告中，做夢者對這個陌生人很生氣，因為後者似乎對她的喪親之痛無動於衷。我卻對這個夢感到很興奮，因為它顯示了明確的心理轉變。雖然她的父親和丈夫實際上已去世，但他們仍然左右著她的自我定義。

父親情結看似溫和，卻形成了一種外部權威，阻礙她找到自己的力量。這座橋構成了從外部權威向內部權威過渡的空間；而這個陌生人代表了她內在的男性法則，即阿尼姆斯（animus），由於父親情結的影響，它一直沒有得到發展。這是一個很好的例子，說明了心靈奇妙的、自我調節的智慧。她的自我所遭受的痛苦，促使她的內心生長出不受父親支配的成分。因此，她在65歲時踏上了中年之路，開始了確認自己身份和發現自身權威的旅程，兩者皆是真正成年的必備條件。

## 注

看待神經症的另一種方式是認為痛苦產生於相當大程度的解離。在回應童年的社會化和外界現實壓力的過程中，我們逐漸變得與自己疏遠。內在的抗議被外部世界的重擔死死壓制。但人到中年，對靈魂的傷害和忽視，可能會使部分心靈極力抵抗進一步的冒犯。這種抗議表現在症狀中。與其用藥物來消除它們的資訊，不如讓它們參與到對話中來，從而實現榮格提到的“新的適應”。

對那些遭受巨大痛苦、身處靈魂暗夜的人來說，這是一個難以接受的事實，即他們的痛苦對他們是有好處的，如上述夢中那個陌生人所說。不過，在痛苦中也許可以找到前進的道路。因為生命不是一種疾病，死亡也不是一種懲罰，因此不存在所謂的治癒。但確實有一條道路，可以通往更有意義、更豐富的生活。

我想起一個經歷了巨大痛苦的女人，她艱難地來到這個世上，身體畸形，曾被忽視和遺棄，有過一系列依賴和恥辱的關係。到了中年，她的世界崩塌了，她向內心尋找那個自己從未認識的人。她用“碎片化”這個詞來描述中年之路的磨難。許多人都遭受過這樣的破碎，而且許多人逃往神經症的大本營，在變化的風暴面前蜷縮起來，這是可以理解的。但當我問這個女人，在她感到支離破碎的時候做了什麼，在這個痛苦的過程中她是誰，她清楚地告訴我，她會渡過難關，過上更真實的生活。我記得她說：“我對我的這部分說話，然後我傾聽。我對我的那部分說話，然後我傾聽。我試著去了解心靈需要我做什麼。”

她說心靈是一個活生生的存在，一個知道什麼將指引她的女性。有人可能會說：“她幻聽了，她有精神分裂症。”恰恰相反。可以說，我們都會聽到聲音；那是情結，是我們自己的一部分，它們對我們說話，而我們，如果沒有注意去聽，就會成為它們的俘虜。這個女人正在協調自我和自性之間的對話，這一對話可以治癒過去造成的分裂。她相信自己的內在過程，這一信任是必要的，也是稀少的。天性並不反對我們。詩人里爾克（Rilke）優美地指出，內心的惡龍實際上可能需要我們的幫助：

我們怎麼能忘記所有民族之初的那些古老神話，那些惡龍在最緊急關頭變成公主的神話；也許我們生命中所有的惡龍都是公主，只等著看到我們表現出美麗和勇敢。也許一切可怕的東西，在其最深處都是無助的，希望得到我們的幫助。

注

細緻的關懷能將這些惡龍轉化為更新的能量來源。

注

回想一下榮格對神經症的定義：“其意義尚未被發現的痛苦。”事實上，痛苦似乎是個人轉變的前提。在其他地方，榮格提出神經症是“不真實的痛

苦”。

真實的痛苦需要與惡龍打交道，不真實的痛苦則意味著逃避它們。

如果榮格和里爾克是對的——我認為他們是對的——那麼，惡龍就代表了所有我們害怕的、威脅著要吞噬我們的東西；但它們也是我們自身被忽視的部分，這些部分有可能被證明極具價值。若它們被認真對待，甚至為我們所愛，會為我們後半生的旅程提供巨大的能量和意義。

# 第三章 內在的轉變

## 注

一個人前半生的核心任務是建立自我同一性。每個人都知道，有的人從未真正離開過家。這個人可能如字面意義所說，和他的父母住在一起，彼此照顧；這個人也可能和父母住在同一個社羣，或者遠在千里之外，但依舊受父母的控制。在心理上沒有與父母分離，仍然跟他們捆綁在一起。這些人前半生的任務是未完成的。

未獲得穩定的自我同一性，會困擾並阻礙個體後半生的發展。要為第二個成年期做準備，不僅需要與父母保持地理上的分離，我們還必須自給自足、自力更生。這並不意味著有一份有報酬的工作就夠了，而是說我們要感受到任務的挑戰，並在完成任務時感到滿足。

我們還需要更成熟地投身於親密關係。在不可避免的關係摩擦中，如果不能堅持自己的立場，並與另一個人達成妥協，意味著這個人無法達成自己的精神現實。此外，作為一個公民，我們還應該參與到外部世界中去。每個人都想過從這個瘋狂的世界中抽身而出，偶爾的撤退無疑有助於靈魂的恢復，但如果總是逃避，只會阻礙自我同一性的進一步發展。榮格再次清晰地表達了這項任務：

生命的自然歷程要求年輕人獻祭他們的童年，放棄對父母的幼稚依賴，以免他的身體和靈魂仍被無意識的亂倫所束縛。

## 注

恐懼意味著挑戰和使命，因為只有鼓足勇氣才能掙脫恐懼。如果選擇對危險退避三舍，就是對生命意義的某種褻瀆，整個未來就會變成一潭絕望的死水，一

## 注 束忽明忽滅的火光。

正如我們所見，即使是穩定的自我同一性也會在中年遭到破壞。一段失敗的關係帶來的心碎，曾經支援和拯救我們的人的離開，職業發展熱情的喪失，都表明迄今為止由它們所維持的投射和同一性受到侵蝕。無論一個人在鞏固自我狀態、建構自我世界方面多麼成功，中年之路的坍塌都會帶來困惑、挫敗和身份喪失的體驗。

通常，當一個人踏上中年之路時，前半生未完成的事務會毫不留情地顯露出來。例如，在離婚的時候，人們就必須面對曾被婚姻掩藏的心照不宣的依賴性。人們可能會意識到他們將父母情結投射到了伴侶身上，或者發現自己缺乏工作技能或自信。然後，前半生的“未竟事業”就會找上門來，讓我們心生怨恨或指責他人。

中年之路最有力的衝擊之一，就是意識到我們和世界之間並沒有簽訂心照不宣的契約，並不是只要我們心地善良、意圖良好、行為正確，事情就會進展順利。我們假想和這個世界實現互惠；只要我們盡職盡責，世界就會報之以歌。

## 注 許多古老的故事，包括《約伯記》，都向我們揭示了一個令人痛苦的事實：根本不存在這樣的契約。每個經歷過中年之路的人都被迫明白了這一點。舉個例子，如果沒有極高的期望和美好的心願，沒有人會踏上婚姻的小船，而不顧羅盤多麼不穩定，潮汐多麼起伏。當一個人站在親密關係的廢墟中，他不僅失去了這段關係，而且常常失去了整個世界觀。

也許最大的打擊是自我至高無上的幻覺受到侵蝕。無論自我的投射曾經多麼成功，如今它再也不能獨攬大權。自我的崩潰意味著一個人並沒有真正掌控生活。尼采曾指出，當人類發現自己不是上帝時，他們是多麼沮喪。實際上，意識到一個人甚至不能很好地管理自己的生活，這就足夠了。榮格強調，當我們發現自己不是生活的主人時，自然會不寒而慄。因此，除了震驚、困惑甚至恐慌之外，中年之路的根本結果是使人謙遜。我們和約伯一起坐在糞堆上，失去了幻想，想知道哪裡出了問題。不過，這種經歷可能會帶來新的生命。在前半生的鬥爭中獲得的力量，現在可以用來與後半生周旋了。

如果自我沒有足夠的力量，就無法從“自我—世界”軸轉移到“自我—自性”軸。在自我分離與固化的過程中未完成的事務，將會變成一個人成長的障礙。

生活會毫不留情地要求我們長大，並對自己的生命負責。雖然聽起來很簡單，但長大確實是中年之路上不可逃避的要求。它意味著最終在沒有他人的幫助下，面對自己的依賴、情結和恐懼。它要求我們不再因自己的命運而責備他人，並對自己的身體、情緒和精神健康承擔全部責任。我的分析師曾經對我說：“你必須把你的恐懼提上議程。”這聽起來令人害怕，但我知道他是對的。這個議程要求我負起責任，要求我全力以赴。

在中年之路上，我們通常還要撫養孩子、養家餬口、盡職盡責。然而，即使外部世界不停地要求我們付出，我們也必須轉向自己的內心，去成長，去改變，去尋找那個作為旅程目標的人。

# 人格面具與陰影的對話

當自我不再獨攬大權，即一個人瞭解自己和掌控大局的幻覺破滅時，必然會導致人格面具和陰影之間的衝突。在中年時期，人格面具（persona）和陰影（shadow）的對話，表明了個體要在社會現實和個人真實之間實現必要的平衡。

人格面具是自我對社會環境或多或少有意識的適應。我們創造了許多人格面具，它們是一些隨機應變的角色。我們在父母面前是一副面孔，在老闆面前是另一副面孔，在愛人面前又是一副面孔。雖然人格面具只是與外部世界連線的媒介，但我們往往會混淆他人的人格面具與其內在真實，也會把自己的內在與角色混為一談。如前所述，當我們的角色改變時，我們會迷失自我。人格面具會偽裝成個性，但歸根結底，正如榮格所說，它“不是真實的：它只是個體和社會之間的妥協”。

注

一旦認同了自己的人格面具，即社會化的自我，當我們從外部世界中抽身而出，面對自己內在的現實時，必然會承受焦慮。因此，中年之路的一項任務，就是徹底改變我們與人格面具的關係。

由於前半生總是在建構和維護人格面具，我們經常會忽略自己的內在現實。而

注

我們的陰影，代表著一切被壓抑或未被承認的東西。

陰影包含了所有至關重要但也存在問題的憤怒和性慾；當然，也包含了歡樂、自發性和未點燃的創造火花。弗洛伊德一針見血地指出，神經症是文明的代價。文明社會的要求，從一個人誕生的家庭開始，就將心靈的內容分裂，將我們的陰影拉長。陰影代表了社會價值的利益對人類天性造成的傷害。因此，面對陰影以及對它的整合，可以治癒神經症的分裂，使人得到成長。正如榮格所總結的，如果迄今為止人們都認為，人類的陰影乃是萬惡之源，那麼，現在經過更仔細的研究，可以肯定地說，陰影並非只由那些應在道德上受譴責的傾向組成，它也表現出一些良好的品質，例如正常的本能、適當的反應、現實的洞

注

見和創造性衝動等等。

人到中年，我們已經壓抑了自己的大部分個性。例如，憤怒經常在中年時期爆發，就是因為人們一直被鼓勵壓抑它。anger（以及anxiety, angst, angina）的詞根是印度日耳曼語系中的angh，它的意思是“壓縮、限制”。幾乎所有的文明都代表

著對自然衝動的約束，因此，憤怒的日積月累是可以預料的。但是，那些與自然衝動相關的能量去哪裡了？通常，它助長了我們盲目的野心，促使我們使用麻醉品來減弱其強度，或者導致我們虐待自己或他人。如果一個人被教導發怒是一種罪惡或道德敗壞，那麼他就會遠離這種真實的體驗。但如果憤怒得到了承認和引導，它也可以成為改變的巨大動力。此後，人們就會拒絕非本真的生活。我們花了一輩子投資人格面具，憤怒的陰影當然會讓人感到不安，但自由地感受真實的自己，是治癒內心分裂的必要步驟。

遭遇其他的陰影也十分痛苦，因為不得不承認通常不被人格面具所接納的一系列情感，如自私、依賴、慾望和妒忌。在此之前，人們可以否認這些品質，並把它們投射到別人身上：他愛慕虛榮，她野心勃勃，等等。但是，人到中年，已經沒了自我欺騙的餘地。在清晨照鏡子時，我們看到的敵人是我們自己。雖然面對不那麼好的品質會令人痛苦，但承認這些品質可以讓我們撤回對他人的投射。榮格認為，我們能為這個世界做的最好的事情，就是撤回自身陰影的投射。承認世界的問題就是我們自己的問題，婚姻的問題就是我們自己的問題，這需要巨大的勇氣。但是在這個謙卑的時刻，我們開始改變、提升我們所居住的世界，並帶來療愈關係和自己的機遇。

與自己的約定也意味著回到過去，拾起被丟棄的東西：生活的樂趣，未開發的天賦，童年的願望。如果我們把心靈看作一幅鑲嵌畫，很難計算出這幅畫的所有碎片，更別說實現了，但每一個碎片都無疑能治癒和獎賞受傷的靈魂。因此，想學彈鋼琴的人們，想去上大學的人們，或者想在夏日午後泛舟湖面的人們，都可以去實現自己的夢想，無論當初出於什麼原因沒有去做。我們無法選擇自己的心靈構造，但可以選擇喜愛或忽視它的內容。然而，我們當中的許多人就不能自由地承認自己內心的現實。我們缺乏來自父母的充分肯定，缺乏父母擁抱生活所樹立的榜樣；我們內化了這種忽視，內化了阻止我們發揮潛力的禁令。人到中年，允許自己按照真實內心去生活是至關重要的。人終有一死，時間有限，沒有人能將我們從生活的重擔中解救出來，這些事實將促使我們更充分地做自己。

在中年之路上，陰影的暴動是自性糾正功能的一部分，以使一個人能保持平衡。整合陰影，活出未實現的人生（*the unlivd life*），關鍵是明白這一需求源於自性，它既不希望進一步地壓抑，也不希望無節制地行動。整合陰影不僅要求我們在社會中負責任地生活，還要求我們更誠實地對待自己。我們透過人格面具的失效瞭解到，過去我們過著臨時的生活。整合內心的真實，不管是讓人快樂還是不快樂的，對於帶來新的生活和意義的重建都是必要之舉。

## 親密關係問題

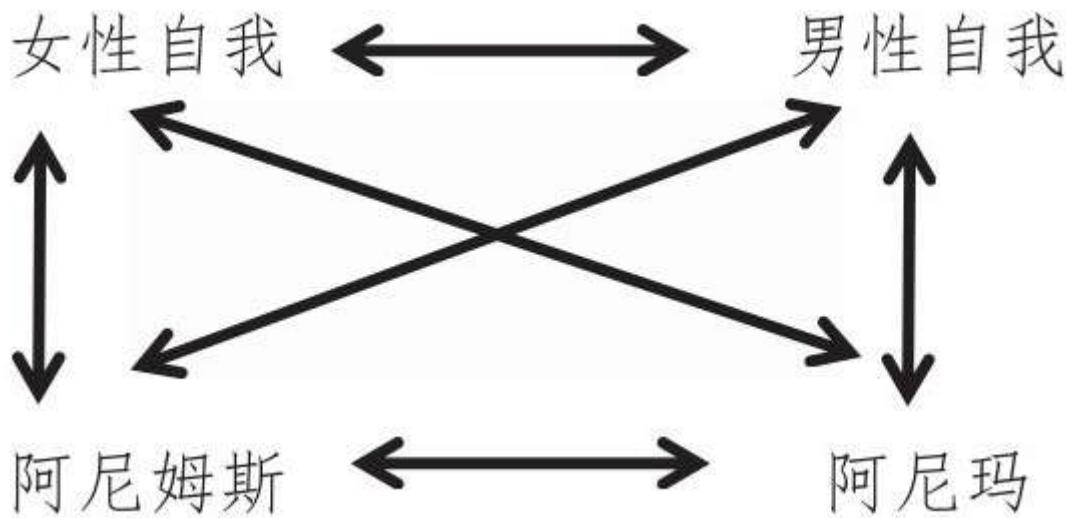
如前所述，在中年時，沒有什麼比婚姻這種長期親密關係更容易帶來失望和傷害了。這種關係承載了我們的內在小孩。對於親密關係，我們寄予了太多的希望、太多的需求，收穫了太多的失望。每個人在中年回望過去時，都會對自己幾十年前在婚姻、職業上的選擇以及做選擇時的無意識不寒而慄。年輕人總是墜入愛河，許下終生承諾，誕生愛的結晶。他們會繼續這麼做下去。但在中年之路上，許多人不得不直面自己和伴侶，這給親密關係帶來巨大的考驗。事實上，很少有中年婚姻——如果它們能存活下來——不承受著巨大的壓力。要麼婚姻成為人們內心壓力的主要來源，要麼離婚成為踏上中年之路的起點。

為了更多地瞭解親密關係在中年之路上的角色和重要性，我們需要更深刻地思考這種關係的本質。顯然，我們向其交付靈魂的人是十分重要的。此外，現代文化通常認為婚姻和愛情是同義詞。在歷史上的大部分時期，婚姻都只是維護和傳遞價值觀、種族意識、宗教傳統和權力的工具。被安排的婚姻比那些基於愛情的婚姻有更好的歷史記錄，而愛情是最難以捉摸的感情狀態。類似地，只要死亡或命運不加干涉，基於相互依賴的婚姻也會維持得很好。（一個以前的同事，被大屠殺的經歷所折磨，娶了一個年齡比他小一半的女人，她接管了他的生活，雙方都覺得很滿意。）事實上，根據各種說法來看，基於生活需要的婚姻比基於愛情和相互投射的婚姻更有可能長久。正如蕭伯納（George Bernard Shaw）所說的：

當兩個人處於最激烈、最瘋狂、最虛幻、最短暫的激情之下，他們被要求發誓將一直保持這種興奮的、不正常且令人筋疲力盡的狀態，直到死亡把他們分開。

注

下圖展示了人們在異性戀的親密關係中常見的互動：



在意識層面，兩個人的自我建立關係，但人們不會在自我關係的基礎上締結愛情關係。這一“榮耀”落在了阿尼瑪和阿尼姆斯身上，它們是一個人心靈內部無意識的異性成分。

簡單地說，阿尼瑪代表了男性內化的女性特質，最初受到母親和其他女性的影響，同時也會被一些未知的、對他而言獨特的東西所浸染。他對阿尼瑪的體驗，代表了他與自己身體的關係，代表了他的直覺，他的感官生活以及他建立親密關係的能力。女人的阿尼姆斯則是她對男性法則的體驗，受到父親和文化的影響，但同樣也有一些神秘的獨特性。阿尼姆斯代表了她的根基感，她的潛力，以及她全力以赴實現願望的能力。

然而，親密關係的基本真相是，一個人會把自己身上未經意識檢驗的東西投射到伴侶身上。上圖中的對角線箭頭顯示了這種從阿尼瑪（阿尼姆斯）到自我的

**注** 投射，以及相應反方向的投射。在眾多異性中，只有少數人會相互吸引，他們都是投射的好鉤子，至少能暫時招引投射。圖中這種對角線的動態就是所謂的浪漫愛情。

浪漫的愛情給人一種深刻的聯結感，帶給人新的能量、希望以及歸屬感。一見鍾情就是這種投射中最引人注目的。只要對方能暫時維持這個投射，哪怕他/她是一個殺人犯。很明顯，在這個投射背後，只是一個像我們一樣的普通人，並且毫無疑問也向我們投射了大量內容。但對我們來說，這個“他者”是特別的。我們會說，“這個人不一樣”或者“我從來沒有過這種感覺”。流行文化助長了這種錯覺。如果把音樂排行榜前40首歌曲串燒起來，大概是這樣的：“我一直過著悲慘的日子，直到你出現在我生命裡，所有的事物煥然一新，我們站在了世界之頂；有一天你變了心，我們失去了曾經擁有的一切，你離我而去，現在我過

著悲慘的日子，永遠不會再愛了，直到下一次遇見。”這些流行歌曲千篇一律，不同的只是歌手的性別和是否有吉他伴奏。

每天生活在一起，會無情地消磨投射；最後，一個人所面對的只是對方的特性，後者根本無法滿足大量的投射。所以，人們會在中年得出結論：“你不是我當初結婚的那個人。”事實上，他們從來都不是。他們始終是另一個人，一個我們當時幾乎不瞭解的陌生人，現在也只是稍微瞭解了一點。由於我們把阿尼瑪或阿尼姆斯投射到那個人身上，因此我們實際上是愛上了自己缺失的那部分。這種聯結感和歸屬感是如此美妙，並帶來大量的希望，以至於失去它時，我們

感覺那是一場災難。

注

親密關係的真相是，它永遠不會比我們與自己的關係更好。我們與自己的關係，不僅決定了對“親密他人”的選擇，也決定了親密關係的質量。事實上，每一段親密關係都在暗地裡透露出我們的本性。因此，所有的親密關係都是我們內心狀態的體現，沒有任何關係會好過我們與自身無意識的關係（上文圖中的

縱向箭頭）。

注

如果我們沒有那麼多要求，親密關係就不會如此沉重。但如果這種關係不能滿足內在小孩的期待，那麼它的意義又何在呢？榮格指出，人生意義來自：

人們感覺他們過著象徵性的生活，他們是神聖戲劇中的演員。這給了人類生活至高的意義；其他的一切都是平庸的，是可以忽略的。一份職業，生育孩子，

與至高無上的事情相比，與你人生的意義相比，都是幻象。

注

比如，問題就從期待那個魔幻“他者”來拯救我們，轉變為親密關係在獲得人生意義中所扮演的角色。

顯然，我們文化中的親密關係模式，以及人們第一個成年期的願望，是希望融合或合而為一，即相信透過與另一半的結合，自己將得到補全，變得完整。透過結合，我們融為一體；透過結合，我們變得完好。一個人面對浩瀚的世界，會覺得自己不完整和不足，自然會產生結合的願望，但這種願望實際上會阻礙兩個人的發展。當日常生活磨滅了希望以及伴隨的投射，人們就會經歷意義的喪失，也就是說，投射到另一半身上的意義煙消雲散了。

從中年的視角來看，我們必須替換掉融合模型，因為它根本行不通。如果每個人都對自己的心理健康負責任，那麼對於後半生來說，這個適用的模型應該如

下圖所示：



這個盆狀的容器暗示著成熟的親密關係的開放性特徵。每個人的首要任務是為自己的個體化負責。在這段親密關係中，人們相互支援、相互鼓勵，但不能為對方執行個體化或發展的任務。（我們將在第五章討論個體化的重要性。）這個模型拋棄了一個人會被“他者”所拯救的觀念。它假設雙方都能接受個體化的邀請，並透過完善自己來為親密關係做貢獻。成熟的親密關係超越了融合模型，要求雙方都承擔起個人責任，否則婚姻就會停滯不前。

要想擁有一段成熟的親密關係，我們必須能夠坦言：“沒有人能給我我最想要或需要的東西。只有我自己可以。但我會讚美這段關係所切實提供的，併為之真心付出。”親密關係通常提供最多的是陪伴、相互尊重和支援，以及辯證的對立面。一個用親密關係來支撐脆弱自我的年輕人，不可能滿足成熟關係對勇氣和紀律的要求。從前他需要肯定和認同，現在他必須接受差異和不同；從前他想要簡單的合而為一的愛，現在他必須學習如何愛上差異性。

當一個人放下他的投射和巨大的隱秘議程時，他就可以被伴侶的差異性所擴充套件。一個人與另一個人結合，並不像融合模型那樣合而為一，此時會產生第三個空間。兩個人是單獨的個體，他們的關係形成了第三種力量，迫使他們超越各自的限制。此外，當一個人放棄投射，把重點放在內心成長上，他就會遇到自己浩瀚的靈魂。“他者”幫助我們拓展了心靈的可能性。

### 注

里爾克把親密關係描述成與另一個人分享自己的孤獨。

這顯然已經接近真相了，因為我們最終擁有的只是自己的孤獨。我們必須承認，投射不會永遠持續，但話說回來，它可能會被更豐富的東西所取代。由於投射是無意識的，我們無法確定自己與“他者”的關係是否真實。但如果我們為自己承擔了主要責任，就不太可能將內在小孩的依賴和不切實際的期望投射出去。

因此，真正的親密關係源於一種有意識的願望，想要與另一個人分享自己的旅程，透過對話、性和關心的橋樑，走向生命的奧秘。尼采曾經指出，婚姻是一場交談，一場偉大的對話。

## 注

如果一個人沒有準備好參與長期的對話，他就沒有準備好進入長期的親密關係。許多年老的夫妻早已無話可談，就因為他們停止了作為個體的成長。如果重點在於個人成長，那麼每個人都將有一個有趣的交流夥伴。若一個人阻礙自己的成長，即使這種犧牲是為了另一半好，那你的伴侶也將註定與一個憤怒且抑鬱的人生活在一起。一個人的成長受到另一半的阻礙，同樣是不可接受的。這樣的婚姻必須重新開始，否則它就失去了存在的理由。在成熟的婚姻中，在開放和辯證的婚姻中，我們會經歷第64頁圖中所示的最深層的關係，即兩個神秘事物之間的交流，兩個內在異效能量之間的碰撞；這就是靈魂與靈魂的相遇。

因此，愛情是一種經歷榮格所提到的象徵性生活的方式，是一種遇見神秘的方式，其名稱和本質我們永遠無法理解，但如果沒有它的存在，我們就會陷入淺薄。到了中年，許多婚姻要麼草草收場，要麼苦苦掙扎。在過去，那些撤回投射的人因為巨大的社會壓力，無法尋求另一段婚姻。有些人選擇外遇，有些人濫用藥物，有些人透過工作和育兒得到昇華，還有些人則患上偏頭痛或抑鬱症。積極的選擇通常是遙不可及的。今天，我們有了這樣的選擇，儘管每個選擇都不容易，但至少好過被困在一個不利於伴侶個體化的體制中。儘管初心美好，自我意志氾濫，但真相終將大白於天下。審視那個承載了自己希望和需求的體制需要勇氣，但這種勇氣同時也會帶來治癒，讓人恢復完整，並重獲新生。

相信魔幻“他者”是一種殘酷的自欺欺人。即使找到了這樣的人，肯定也是一種投射。如果過了一段時間，我們仍然受到“他者”的照顧，那麼很可能陷入了對方有意或無意投餵的依賴中。我不是刻意貶低伴侶在人生旅途中可以發揮的支援作用，而是說，一個人可能會因此逃避對自己的生命要承擔的巨大責任。我認識一個非常能幹的女人，她在早上把丈夫送出了家門，下午就把男朋友領回了家。雖然她在事業上很成功，但她無法嘗試跟自己相處，無法與自己對話。

當一個人有勇氣轉向內在時，他將有機會面對自己人格中被忽視的部分。如果一個人不再急切地從伴侶身上尋找生命意義，他就會被召喚去啟用自己的潛能。

每個人在人生早期都被教導過“男女有別”，最近我就聽說了一個經典的性別角色故事。一對夫妻處在離婚的邊緣，他們相互抱怨對方造成了自己現在的生活局面。男人說他努力工作，就是為了事業成功、養家餬口。他忠實地執行這個

計劃，卻因為沒有自己的生活而心生怨恨。他的憤怒在內心積累，逐漸變得消沉，最後他感覺如果不離開這段婚姻自己就會死。他的妻子則回應說，她一直扮演賢妻良母的角色，照顧丈夫，照顧家庭和孩子，放棄了自己的職業目標，她也感到很鬱悶。

很明顯，這兩個人都是受害者。他們都恪守性別角色的教誨，盡己所能地按其要求生活，就像他們的父母一樣；二十年來，他們變得互相憎恨。他們是彼此不快樂的幫兇；但除了完成第一個成年期的劇本之外，我們還能期待一個20多歲的年輕人做什麼？他們很好地遵守了婚姻制度，但這一制度卻沒有很好地回饋他們。他們能否繼續在一起，取決於雙方對個人成長的承諾。

關於心靈，永恆不變的真理是：要麼改變，要麼在怨恨中枯萎；要麼成長，要麼在內心中死亡。同樣，中年婚姻的悲劇在於，這段親密關係經常被怨恨所汙染，以至於修復的可能性受到致命損害。美好的初心能否被喚醒，對伴侶的負面投射能否被撤回，始終是個問題。

平衡對他人的義務和對自己的義務，誠然很困難，但我們必須努力。這個問題並不新鮮。易卜生的《玩偶之家》（*A Doll's House*）出乎意料的新潮。當娜拉離開她的丈夫和孩子時，有人提醒她還有對教會、丈夫和孩子的責任。她回答說，她對自己也有責任。她的丈夫表示不理解。他問道：“我們能解決這個問題嗎？”娜拉回答說，她也不知道，因為她不知道自己是誰了；而且因為（實際上）她只是按照第一個成年期的劇本在生活，所以她不確定自己會變成什麼樣的人。

一個多世紀前，當《玩偶之家》在歐洲各大都市上演時，騷亂接踵而至，因為它對婚姻和養育的體制隱含著巨大的威脅。即使現在，當你離家出走，甚至只是改變某種約束的模式，仍然面臨社會輿論、模範父母和內疚的阻礙。娜拉走出了家庭生活的圈子，卻可能陷入社會排斥和經濟困境，因為法律會剝奪她的財產權、監護權和經濟權利。但娜拉知道她必須出走，否則她就會死去。

雙方越早把個體化作為親密關係存在的理由，這段關係就越有可能持續下去。

人們很自然地認為，時間會以某種方式解決心中煩惱和腹中空虛。當我要求一對夫妻想象十年後沒有任何改變時，他們通常會更明白必須有所改變。如果夫妻中的一方阻止改變，他或她無疑仍被焦慮所控制，並熱衷於第一個成年期的投射。很有可能，這個頑固的伴侶永遠拒絕承擔必要的責任；如果是這樣，他或她定會因為否定他人的生命而受到懲罰。任何人都沒有權利阻礙他人的發展，這是一種精神犯罪。

如果伴侶能意識到自己的不快樂，並坦率地請求對方的支援，這段婚姻就有可能得到延續。這時，另一半將不是拯救者，也不是敵人，而僅僅是伴侶。也許夫妻治療的理想模式是，每個人都接受單獨治療，更好地解決發展的需求，同時兩人也一起參與會談，修正過去失敗的相處模式，並討論對未來的希望和計劃。這樣一來，婚姻就可以成為個體化的容器。

為了達成合作而不是衝突的態度，我經常在伴侶在場時提出某些問題。例如：“在你過去的經歷或行為中，有什麼可能會導致衝突或破壞親密關係？”這讓那些認為自己是來尋找幫手對抗伴侶的人感到震驚。這個問題要求他們開始審視自己，並對親密關係的維護和滋養承擔更大的責任。另一個很有用的問題是：“你對自己有什麼夢想，是什麼恐懼阻礙了你？”在聽到對方的掙扎和失望後，伴侶經常會產生同情，並希望支援他們。分享自己的挫敗、恐懼和希望，才是真正的親密；但很少有夫妻能做到這一點，無論他們結婚多久。性愛是夫妻間的橋樑，孩子是兩人之間的紐帶，但真正的如膠似漆是兩個人感同身受。

除非我們能切身體會另一半的感受，否則我們永遠不可能愛上對方的特性。也許愛實際上是一種想象他人經驗的能力，這種想象是如此生動，以至於我們能肯定對方的存在。真正的對話有助於這種想象，也是自戀偏執的解毒劑。我曾聽到有人質疑：關注個人成長本身是否也是一種自戀？只要一個人決心實現自己的潛能，並把同樣的權利賦予他人，這就不是一種自戀。

這需要一種雙重的力量：為自己負責的能力，在想象中驗證“他者”真實性的勇氣。這兩種力量在我們的文化中都沒有很好的榜樣，所以我們必須自己去尋找。而另一面恰恰就是許多婚姻的悲慘處境。我們因為自己不快樂而埋怨伴侶，並私下懷疑自己是同謀。這簡直是自掘婚姻的墳墓。

## 注

許多人都認為，如卡羅爾·吉利根（Carol Gilligan）在《不同的聲音》（*In a Different Voice*）中所見，女性比男性更難確認自己的個體化需求，因為親密關係對女性提出了苛刻的要求。女性意識的本質可以被描述為擴散性意識（*diffuse awareness*），這意味著女性非常瞭解她的周圍環境，以及其他對她的要求。因此，吉利根提出，她身邊的女性都同意年輕的斯蒂芬·迪達勒斯

## 注

（Stephan Dedalus）的做法；在詹姆斯·喬伊斯的自傳體小說《青年藝術家畫像》（*A Portrait of the Artist as a Young Man*）中，迪達勒斯宣佈——就像喬伊斯本人一樣——他要離開他的家庭，告別他的民族和信仰，因為他不能再忠於那些無益於自己的東西。

## 注

但她們也認同瑪麗·麥卡錫 (Mary McCarthy) 在《天主教女孩自白》 (*Confessions of a Catholic Girlhood*) 中表述的困境；當她想躍入未知的世界時，卻被責任和內疚所束縛、所掣肘。雖然今天的女性比她們的母親有更多機會選擇自己的道路，但許多人仍然會因為別人對她們的要求而備感約束。所以，女性為了成就自我必須比男性邁出更大的一步。就像《玩偶之家》中的娜拉一樣，她必須在別人的要求和對自己負責之間找到平衡。最終，做出犧牲的女性，既不是好母親，也不是好伴侶。女性成為聖徒的代價，需要她和別人共同承擔。

童年的依戀需求在成人內心仍然非常強烈，甚至可以說它們是自然和正常的。但如果一個人的自我價值和安全感總是依賴於他人，那麼他是不夠成熟的。“依戀飢渴” (attachment hunger) 這個詞，就描述了對他人的自然需求失控時的模

## 注

式。當然，人們忘記了，每個人內心都有一個現成的伴侶，至少是潛在的伴侶。

## 注

對許多男性來說，一大問題是他們的內心已經麻木。

大多數男性習慣於迴避感情，避免本能的智慧，並凌駕於自己的內在事實之上，他們不管對自己還是他人來說，都是陌生人，是金錢、權力和地位的奴

## 注

隸。菲利普·拉金 令人難忘地寫道，他們的

第一次心臟病發作就像聖誕節一樣；他們

無助地揹負著承諾、義務和必要的儀式，

漂流在衰老和乏力的黑暗大道上，

被曾經幸福甜蜜的生活所拋棄。

在我們的文化中，幾乎沒有允許或邀請男性對自己誠實的榜樣。當一個男人被問及他的感受時，他通常會解釋自己的想法，或者“外在的”問題是什麼。想想每一項體育賽事的電視轉播中，啤酒廣告所傳遞的巧妙而默契的資訊。一群興高采烈的壯漢扛大樑、鋸木頭或駕駛叉車。（他們從來不會坐在個人電腦前面或抱著孩子。）哨聲響起，老兄們的暢飲時間到了。他們大步走向附近的酒吧，可以像好兄弟一樣碰撞身體。在酒吧裡，他們舉起酒瓶，伴著一個有象徵

性的金髮女郎，這表明他們不是同性戀，並代表了即將在歡樂、憤怒或傷感中被召喚出來的阿尼瑪。酒精，放鬆了男人對內心女性的限制，釋放了不被意識承認的東西。

如果男人與自己的女性靈魂都沒有處好關係，又怎能期望他們與女人處好關係呢？女人不可能疏通男人的內心；她們只能接受或部分承受男人對女性的投射。古埃及故事《厭世的男人尋找他的靈魂》（*The World-Weary Man in Search of His Ba*）流傳至今，告訴我們這個問題並不新鮮。也許新鮮的是，在巨大的壓力下，在要求扮演戰士和經濟動物的舊角色時，越來越多的男人被邀請進入內心，尋找自己真實的樣子。

羅伯特·霍普克在《男人的夢境，男人的治癒》一書中指出，男人大概需要一年的心理治療，才能夠內化並面對自己的真實感受，才能達到女人通常開始治療

注

時的狀態。

我猜測他是對的，有多少男人準備接受一年的治療，只為了達到這個起點狀態。謝天謝地，有些男人會這樣做，但更多的男人卻在漂泊和迷失。作為父權

注

制的受害者，男人只知道把權力當作男子氣概的證明。

因此，中年之路上的男人必須重新成為孩子，面對被權力所掩蓋的恐懼，並重新提出那些古老的問題。這些問題看起來很簡單：“我想要什麼？我有什麼感覺？我怎麼做才能讓自己感覺良好？”現代男人很少允許自己奢侈地問這些問題。於是，他們一邊步履沉重地去上班，一邊夢想著退休後在某個奢華球場打高爾夫，並祈禱這一天在心臟病發之前到來。除非他能謙遜地問這些簡單的問題，讓自己的內心說話，否則他是沒有任何機會的；他會成為自己和他人的惱人夥伴。

類似地，許多女人也被剝奪了權力，她們天生的力量被內心消極的聲音所侵蝕。負面的阿尼姆斯緊繃喉嚨，在她們耳邊低語：“你不能這樣做。”阿尼姆斯代表了女人的創造能力，她們過自己的生活、實現自己夢想的能力，但它躲藏在一系列陰影之下，比如母親的榜樣、父親的鼓勵（或打擊）和社會所提供的狹隘角色。在傳統上，女性總是被告知透過丈夫和兒子的成就來獲得滿足感。

我讀過的最傷感的評論之一來自瑪麗·本森（Mary Benson）的日記，她是一個徹底的維多利亞時代女性，作為坎特伯雷大主教愛德華（Edward）的妻子，被婚姻和教會的雙重製度所束縛。當愛德華去世後，瑪麗開始與自己相會：

我有一種糟糕的感覺，我整個人生都源自並在回應各種永不停歇的要求。我的內心沒有任何東西，沒有權力，沒有愛，沒有慾望，沒有主動；他擁有我的所有，他的生活完全支配著我的生活。上帝啊，給我點個性吧。我想有點個性。怎麼把它和尋找自我聯絡起來？我感覺自己一直過著一種淺薄的生活，既不是有意為之，也不能說完全錯了。但是，我和愛德華這樣一個占主導地位的人在一起……再加上這個職位的巨大要求，我怎麼可能找到自我呢？我似乎只是一

## 注

個回應的伺服器，沒有核心。但我必須有一個核心。

讀者們，你們的內心是否受到了震動？你們是否也過著和瑪麗一樣的生活？雖然她的評論令人傷感，考慮到當時的教會權力，也是可以原諒的，但最終她必須承擔責任。個性不是由上帝賜予的；個性是透過每天與懷疑和反對的魔鬼抗爭而得到的，如果不這樣做，等待我們的將是抑鬱和絕望。

現代女性不再受性別角色的定義，但她們要為平衡事業和家庭而英勇奮鬥，曾經的夢想已經所剩無幾。一個女人在中年時，通常只剩下丈夫和孩子，孩子必然忙碌於自己的生活，丈夫則被工作所佔據，或者被他的阿尼瑪所投射的新歡所俘。也許有人會說她有權感受到背叛和遺棄，但話說回來，如果她能早點有意識地預見併為這些事做準備，她可能會迎來全新的自由。

我認識一位父親，他在女兒上大學時對她說：“考慮到現在的離婚率，以及男人更短命的事實，你有80%的機率會獨自生活，不管你有沒有孩子要撫養，不管你有沒有經濟能力。因此，你最好有自己的職業，有足夠的自尊，這樣你的價值感就不必依賴於身邊的男人。”這些話不是樂觀的話語，不是早點結婚的告誡，不是輩輩相傳的鼓勵依賴。這位父親並不享受說這番話。這番話唯一的優點就是它的真實。

當女人在中年感覺被遺棄時，她的內在小孩很快就會“浮出水面”。這是一次痛苦的經歷。如果她尋求治療，第一年將用來發洩悲傷和憤怒，克服懷疑，接受我們並沒有和世界簽下心照不宣的契約這一事實。在第二年，她將為新生活積蓄能量。如果她缺乏經濟獨立所必需的教育或工作技能，她會盡其所能去獲得它們。從集體的角度來看，她有充分的理由覺得自己被利用了；在心理治療中，她可能會承認自己的無意識共謀。

對許多身處中年之路的女性來說，現在是時候實現與自己的約定了，這是多年前就已發出卻被錯過的邀請。當脫下養育者的罩衣，女性必須重新詢問她是谁，她想用她的生命做什麼。除非她意識到阻礙自己的各種內在力量，以及從

## 注

父母和文化中獲得的情結，否則她無法解決這些問題。

阿尼姆斯的負能量會侵蝕女性的意志、自信和自我信念。阿尼姆斯作為正能量，代表著權力，代表著為自己想要的東西而戰的能力，代表著生命力的主張。阿尼姆斯作為正能量很少是被賜予的，它是透過努力得到的。鼓起勇氣，重新定義自己，重視親密關係，但不被關係所限制，這是中年女性的一項任務。

# 中年外遇

有時，內心力量會以復仇之勢崛起，使我們根本無法招架。據報道，外遇的發

## 注

生率在50%左右，男性略高於女性。我想，他們當中很少有人會在早上醒來時說：“我今天要把我的生活搞砸，哪怕傷害我的伴侶，傷害我的孩子，失去我為之奮鬥的一切。”但這確實發生了。

不管第三者事實上有什麼優點，他或她肯定都是投射的物件。正如婚姻是內在小孩需求的主要載體，當伴侶被證明只是個普通人時，第三者就成了阿尼瑪或阿尼姆斯投射的全新物件。就在我寫這本書時，某位知名女演員宣佈了她的第八次婚姻（也可能是第九次了）。我衷心祝福她，但我知道，她這麼大年紀了，仍然在投射。她現在選擇的是一個比她小20歲的壯小夥。我還得知一個48歲的男人愛上了一個21歲的女孩。我看見他的小船正駛向尼亞加拉大瀑布，但我知道說什麼也阻攔不了。當然，我沒見過這個年輕的女孩，也不知道他的妻子有多嘮叨，更不能想象他是不是感覺重生了。無意識的力量有時比邏輯、傳統和法律更要求尊重。

弗洛伊德曾要求他的病人，在分析期間不要做任何重大決定，例如結婚、離婚或換工作。也許這在理論上是合理的，但生活在繼續，情緒在發生，決定刻不容緩，我們必須在現實世界中正常運轉。不管投射會不會消解，不管一個人是否被自己困住，生活從未停止，選擇已經做出。當我為夫妻提供治療時，如果沒有第三者，我總是會鬆一口氣，因為我知道他們還有機會真誠地處理婚姻問題。如果這段婚姻失敗了，我們就直接承認這一點，而不是將問題轉移到另一條軌道上，也就是外遇所體現的投射。如果人們正在經歷外遇，我會敦促他們儘量暫停聯絡，以切合實際地看待自己的婚姻。有時，這個策略是有效的，丈夫或妻子能夠切實地處理婚姻問題。但大多數時候，我都是在浪費口舌。被無意識支配的個體是不可能注重實際的。

中年外遇的真正力量在於，它會將人拉回到成年早期的黃金時光。我常聽到女人抱怨丈夫和一個甜美的年輕女孩有染，我也看到過一些女性和年長的男人交往。這告訴我們什麼？這表明阿尼瑪發展不充分的男性，會被類似水平上的女人所吸引；這還表明阿尼姆斯發展不充分的女性，會被擁有世俗權力的年長男性所吸引。男人和女人都缺乏成年儀式，無怪乎這麼多人在尋求人生指導，甚至讓愛人指點迷津。男人追逐年輕的女性，反映了他們不成熟的阿尼瑪；女人仰慕有地位或年長的男性，是對她們自身阿尼姆斯發展不足的補償。難怪外遇

## 注

具有這麼大的“神聖性”（numinosity）。它實際上擁抱了一個人失落的靈

魂。然而，外遇往往會帶來更多的悲傷和喪失。睿智的心理治療師梅·羅姆



（Mae Rohm）曾說過：“你所得到的麻煩不值得你這樣做。”但是，你試著把這話告訴一個正發生外遇的人，試著告訴一個被配偶外遇所傷害的人，他們才不會相信。

前面講過，第一個成年期的婚姻模式是追求合一，現在我們明白了，親密關係究竟有多麼複雜。親密關係的存在本身就令人驚訝。鑑於強大的無意識力量、投射、父母情結等，一個人怎麼可能會與另一個人誠實地建立關係？一開始，我們可能會說，放眼過去，人們做得挺好；然後我們被迫承認，根據歷史和自己的經驗來看，他們做得也不怎麼樣。親密關係從來都是一團巨大的，令人困惑、傷心的混亂。

我傾向於把人看作一個多面體，一個有很多面的球體，而不是作為融合模型的一半在尋找另一半。即使完美小姐和了不起先生在一起，也不可能將兩個多面體的所有面都對齊，最多隻能對齊其中的一些。這是外遇的理由嗎？是的！但這是一個壞理由。我知道一些所謂的開放式婚姻，有些是由極度清醒的人經營的，最後全都以失敗告終，部分原因在於，不管協議是多麼理性，人總是有情感的。即使在最理性的契約中，也會存在嫉妒、渴望和競爭。因此，如果多面體的比喻合理的話，那麼我們只能將其中幾個面與某個人匹配。誠然，這為結交不同的朋友提供了理由，但這隻有在不涉及愛情的情況下才是可能的。

承認我們是一個多面體，雖然可能威脅到伴侶，但卻解放了我們自己，這也可能是發展的契機。對於處於第一個成年期的人們來說，另一半是最主要的支援來源，多面體模型是一種威脅。自然地，考慮到內在小孩及其各種需求，解決方案存在於外部，“會有一個‘外人’來治癒和修復我”。但是，當一個人經歷了外遇的興奮、疲憊，以及最終的沮喪，他可能會質疑這一切意味著什麼。在這麼多人都有外遇的情況下，人們必然會說這種模式意義重大。我認為，這種意義既是彌散的（在情緒上）又是非常明確的（在概念上）。

中年外遇的意義是迫使我們回到過去，拾起自己成長過程中落下的東西。由於未被髮展的東西在意識之下躁動，所以它仍然是未知的。在無意識的神秘掃描中，這些未被髮展的東西被投射到一個“情投意合”的人身上。我們尋求的是完整，是完成。這種對完整性的追求有什麼可驚訝的？但是，你試著把這些解釋給一個墜入愛河的人聽！外遇會繼續下去，因為浩瀚的未知依然存在。是的，外遇中的第三者也有可能被證明是一個絕妙人選，是真正的靈魂伴侶。如果他或她沒有一些這樣的特質，那麼投射一開始就不會發生。如果這種新的關係能夠倖存下來，那麼我們有可能整合了第一個成年期缺失的東西。我們可能非常幸運，也可能會大失所望。

也許最困難的任務是，學會接受和肯定自己在關係中的分離性。在我們的討論中反覆出現的主題是，一個人除了對他人做出熱切回應，還必須對自己的幸福負責。可以肯定的是，即使我們獲得了更高的獨立性，依戀需求仍然存在。外遇能夠滿足一個人在婚姻中未被滿足的需求，而婚姻則因未被滿足的需求而充滿怨恨和憤怒。世界上最簡單的事就是埋怨他人。有外遇的人經常會說：“我可以跟你說，但我跟家裡那個人沒法說。”

事實上，一個人跟伴侶說的話要比跟一個相對陌生的人說的話多。只是婚姻中的對話已經被壓抑、重複和失望所包裹，以至於我們放棄了在伴侶的平凡中遇見“他者”的希望。此外，外遇中的神秘“他者”無疑吸引了我們的多面體自我中未發展部分的投射。當一個人與自己靈魂的倒影相遇時，會有一種“上天安排”的感覺，這時，婚姻幾乎是沒有勝算的。因此，夫妻雙方必須有強大的意志力，從外遇中抽身出來，把那些失去的時光，那些未曾嘗試的對話，帶回到最初的伴侶關係中。

我見過太多的人，只有到了治療室或離婚法庭上，才開始真正分享感受、願望和從前的傷痛。與其說婚姻失敗了，不如說從未真正嘗試過。如果像尼采所說，婚姻是一場偉大的對話，那麼大多數婚姻都不合格。很少有人真正分享自己的內心感受，對另一半訴說自己的心事。人們一起生活、生兒育女、共同養家，卻從未真正理解伴侶的神秘性。這樣的局勢令人感到無比悲傷。

婚姻完全有可能進入中年之路的漩渦，如果（我是說如果）夫妻雙方願意再次“分離”，並就這種分離彼此對話，那麼它就會解構和重組。我們必須承認這樣一個悖論：要使婚姻水乳交融，首先必須有更大的分離。婚姻治療可以解決衝突，識別和糾正不良策略，並制定一項成長的議程。這些顯然很重要，有助於提升婚姻的體驗；但只有婚姻中的個體改變了，真正的新生才會開始。在關係發生轉變之前，每個人都必須成為一個更完整的個體。一段婚姻不會比身處其中的任何一個人更好。

因此，中年婚姻的轉變包括三個必要的步驟：

- (1) 雙方必須對自己的心理健康負責。
- (2) 雙方必須承諾分享自己的經驗世界，不因為過去的創傷或未來的期望而埋怨對方。同樣，他們也要不帶防禦地努力傾聽對方的經驗。
- (3) 雙方必須承諾長期保持這樣的對話。

這三個步驟要求很高。而另一種選擇是，婚姻要麼磕磕碰碰，要麼解體。敞開的對話是長期承諾的意義所在。不管有沒有結婚宣誓，真正的婚姻都離不開敞

開的對話。只有敞開地對話，充分分享做自己的感覺，同時傾聽對方的内心感受，才能實現對親密關係的承諾。而一個人只有對自己負責，有一定的自我意識，並有足夠的彈性來承受與“他者”的真實相遇，他才能參與敞開的對話。

愛上另一半的特性是一件非凡的事，因為一個人由此進入了關係的真正奧秘，在這個奧秘中，一個人被帶到了第三個空間——不是你加我，而是我們，是超越彼此的共同體。

# 父母情結的影響

前文提到，中年之路的特徵之一，是個體與父母的關係發生了改變。我們不僅在新的賦權背景下與父母打交道，同時還看到了他們的衰落；但更重要的是，我們學會了把自己與父母區別開來。也許在中年，沒有什麼任務比擺脫父母情結更重要了；原因很簡單，父母情結強烈地影響了前面提到的虛假自我，即在第一個成年期形成的臨時人格。除非我們意識到第一個成年期的特徵是反應性而不是生成性的，否則我們並不會真正成為自己。

無論一個人的童年經歷是糟糕還是美好，這個世界的力量都是“外在的”，在那些大人身上。小時候，看到父親從他手上拔出魚鉤，既沒有畏懼也沒有哭泣，這讓我驚訝不已。我得出結論，要麼是成年人對疼痛不那麼敏感，要麼更有可能是，他知道如何處理自己的疼痛。我希望他能教我那些奇妙的技巧，因為我知道自己多麼害怕疼痛。

同樣，在對青春期一無所知的情況下，我注意到，八年級過後，那些大孩子突然發生了身體上的變化，去了一個叫作高中的地方，並對世界有了我所缺乏的瞭解。我不知道這種神秘的轉變是如何發生的，但我猜想，有人把這些年輕人帶到一邊，教他們如何成為大人。我偶然發現，我們需要成年儀式，這些儀式幫助過我們的祖先，卻在我們這個時代消失了。讀者可能和我一樣失望：我們愉快地進入成年人的世界，卻沒有得到任何啟示，而是發現臉上長滿粉刺，遭遇性困惑，並逐漸意識到大人也不懂任何魔法。

因此，第一個成年期的形成，不是基於我們對自己和外界的瞭解，而是基於我們對父母及各種體制的指導或模式的依賴和困惑。正如大衛·瓦格納（David

Wagoner）**注** 在《單面英雄》（*The Hero with One Face*）中所寫：

我選擇了，被告知要選擇的：

他們溫柔地告訴我，我是誰。

我等待著，不知該學些什麼：

此刻，再次失明，宛若初生。

**注**

人到中年，必須解決父母情結在幾個方面的影響。首先，在最本質的層面上，教養的經驗是關於生活本身的原始資訊——它是支援性的還是傷害性的，它讓我們感到溫暖還是冷酷。父母的形象緩解還是加劇了孩子與生俱來的焦慮？這就是個體核心焦慮的形成，它是我們所有態度和行為的基礎。

其次，親子經驗是個體與權力和權威的初次接觸。人到中年，找到自己的權威是當務之急；否則，後半生仍被童年的變化無常所支配。我們依靠怎樣的權威（規範性價值觀）來生活？是誰在命令我？大多數成年人都花費很多時間來“檢查”（*checking in*），因此，一個人必須努力抓住內心所有的對白，並使之意識化。一個人要向頭腦中無形的存在諮詢或請求允許多少次？內心的對話比人們想象的更根深蒂固、更隱蔽。那個“檢查”的“我”是誰？“發號施令”的又是誰？這些內在的權威，很可能是母親、父親或他們的代理人。

這種“檢查”的反射性質令人震驚。只有當一個人因某個決定或衝突感到苦惱時，才會注意到它，進而與之對抗。

如果一個人能夠停下來，捫心自問：“此刻我是誰？我有什麼感覺，我想要什麼？”那麼，他就不是在反射模式中，而是活在當下。“檢查”的潛在本質是一個人生活在過去。我認識一個人，每當他要吐露一些私事或談論別人時，就會小心翼翼地張望，甚至在私密的治療會談中也如此。他稱這是“德國式回望”（*the German glance*）。他在納粹時代長大，像他同時代的人一樣，學會了在說任何私事或可能違反權威的話時都要回頭張望。儘管已經過去了50年，離他年少時的居住地有四千英里，但他的身體和心理仍然記得要“檢查”。可見，我們都會反射性地向過去生活中的權威“報到”。

宗教指令對許多人起著這樣的作用，他們充滿了罪疚感，因不能自由地表達情感而顯得極不成熟。我曾見過一些專制和無意識的神職人員，他們對人們造成的傷害可能比帶來的益處更多。罪疚感和被社群排斥的威脅，對個人的發展具有強大的威懾作用。[古人認為流放是對一個人最嚴厲的懲罰，這絕非偶然。正統的猶太人吟唱卡迪什（*Kaddish*），為死者祈禱，為離開社群的人祈禱；阿米什人（*Amish*）則“迴避”那些離群的人。]從群體中被流放是來自權威的巨大威脅。沒有一個孩子能夠承受沒有父母的認可和保護，所以他會反射性地學會抑制自然衝動。這種對被排斥的焦慮的防禦，被稱作“罪疚感”（*guilt*）。失去家庭的威脅如此之大，失去父母的恐慌如此之強，以至於所有人都在某種程度上持續地“檢查”。不管我們的身體有沒有移動，“德國式回望”都發生在我們身上。

如果沒有能力活在當下，做一個自我定義的成年人，那麼一個人就仍是過去的囚徒，與自己的本性和成年人格相去甚遠。意識到這種不真實性，起初會令人沮喪，但最終會讓人解脫。承認內心對外界權威（投射到了伴侶、老闆、教會或國家身上）的依賴，是多麼令人羞愧。即使在今天，選擇自己的道路也常常

顯得可怕。正如一位分析家最近說道：“我曾被告知，考慮自己就是自私。直至今天，當我提到‘我自己’或使用‘自我’這個詞時，我仍然感到內疚。”

與處理父母情結和爭取個人權威相對應的是，一個人把自己的身份認同投射到子女身上。許多父母都將他們未曾實現的生活投射到孩子身上。前面提到有許多表面上望子成龍和望女成鳳的父母。詩人西爾維婭·普拉斯（Sylvia Plath）

注

自殺後，她的母親甚至試圖經營女兒的事業。孩子經常從這樣的父母那裡收到矛盾的資訊。“你成功了會讓我高興，但不要太過成功，以至於把我拋在腦後。”因此，孩子體驗到父母的愛是有條件的。

父母對同性孩子的身份認同通常是最強烈的，儘管他們經常會無意識地透過異

注

性孩子來實現阿尼瑪或阿尼姆斯。正如蓋爾·戈德溫（Gail Godwin）在《憂鬱父親的女兒》（*Father Melancholy's Daughter*）中描述的那樣，許多男孩不得不承擔母親的抱負，許多女孩不得不揹負父親的阿尼瑪。這種投射的極端情況表現為性虐待，在這種情況下，父母的阿尼瑪或阿尼姆斯的功能是幼稚的。

父母是充滿愛心地養育和保護子女，還是不恰當地藉由孩子來生活，兩者之間似乎只有一線之隔。正如榮格所指出的，孩子最大的負擔就是父母未曾實現的生活。例如，當父母的生活被焦慮所阻礙時，孩子會發現自己也很難克服阻礙，甚至可能會無意識地忠於父母的發展水平。但是，過著自己生活的父母就不會無意識地嫉妒，也不會將期望和約束投射到孩子身上。父母越個體化，孩

子就越自由。詩人E.E.卡明斯（Edward Estlin Cummings）注描述了這樣一種關係：

沒有什麼比真實更重要的了

注

——我說，儘管仇恨是人們呼吸的原因——

因為我的父親活出了他的靈魂

注

愛是他的全部，勝過一切。

林肯曾說過：“既然我不願做奴隸，我也就不願做主子。”我們希望父母賦予我們做自己的自由，我們也就必須給孩子這樣的自由。我們為做自己而努力奮鬥，常常希望父母能意識到我們從一開始就註定要分道揚鑣。所以，我們必須給予孩子自由。據觀察，青少年與父母之間的摩擦是打破相互依賴的自然方式。當孩子上大學、找工作或結婚時，雖然大多數父母都感到很高興，但許多人仍然感到喪失了一部分自我，而這部分與孩子緊密相關。我認識一些父母，他們每天都給已成年的子女打電話，有時一天打好幾次。這是一種心照不宣的相互依賴，而且對子女沒有任何好處；它阻礙了後者對第一個成年期的掌控。後者對第一個成年期的掌控。

許多父母對孩子感到失望，因為他們沒有上對的大學、沒有和對的人結婚，或者沒有擁護正確的價值觀。父母越是將孩子視為自己的延伸，而不是可以獨闢蹊徑的生命，就越容易感到失望。如果我們真的愛孩子，能為他們做的最好的事情，就是儘可能地讓自己個體化，這樣他們才能自由地做同樣的事。

與流行的假設相反，分析師並沒有制訂患者應該如何個體化的計劃。分析師試圖促進患者的內心對話，相信自性的聲音將會顯現，並希望患者相信自己的內在真實。這種方法將患者視為值得尊重的人，能使神秘的召喚現身，而這種召喚的展開就是生命的目的。我們也應該如此對待孩子，他們值得與眾不同，他們對我們沒有任何義務；他們不是來照顧我們的，我們才是要照顧自己的。就像在婚姻中一樣，我們的任務是愛上另一半的特性。

為自己沒有成為完美父母而感到內疚，或者試圖保護孩子免受生活的考驗，這對孩子都沒有好處。渴望控制孩子，讓孩子活出我們未竟的人生，讓孩子複製我們的價值體系，這些都不是愛；這是自戀，它阻礙了孩子的人生旅程。一個人個體化已經很難了，為什麼他還要承擔我們的需求？在中年之路上對孩子放手，不僅對他們有幫助，對我們來說也是必要的，它為我們進一步的個人發展釋放了能量。

人到中年，另一個必須面對的父母情結的方面是，我們與父母的關係如何影響自己的親密關係。孩子所接觸的親密關係模式具有關鍵性的影響。青春期的孩子通常會認為，他或她會選擇與父母不一樣的伴侶，採用不同的相處模式，從而避免父母婚姻的困境。再往深處猜，只要父母情結在起作用，人們就會選擇同一型別的人，或是完全不同型別的人。只有隨著時間的推移，這一點才會變得明顯。

因此在中年時，意識到自己比想象中更像父母，自己的關係遵循著熟悉的模式，我們會感到震驚。也正因為如此，在中年時改變自己，可能需要認真審視自己的親密關係。我們內在的改變往往需要關係中的附帶變化，無論伴侶是否

有相同的傾向。可悲的是，有時父母情結的影響過於深刻，以至於不可避免地“汙染”了婚姻。（父母情結對婚姻的影響，類似於軍方描述平民傷亡時所說的“間接傷害”。）

回想一下榮格關於情結的概念。情結代表了心靈中充滿情緒的能量群，部分從自我中分離出來，因此可以自主運作。情結本質上是一種情緒反射，其影響力取決於源頭的強度或持續時間。儘管我們傾向於關注生活中消極的情結，但也有些情結是非常積極的。毋庸置疑，父母情結非常強大，因為他們在早期生活中扮演著重要的角色。也許透過一位詩人的作品，可以戲劇性地說明積極和消極的父母情結。

許多現代詩人已經拋棄了文學前輩所持有的觀念，即他們可以表達整個時代的精神。相反，他們傾向於反思自己的個人生活，在那裡尋求某種意義，並希望透過文字的力量來觸動他人的生活。這樣的詩通常被稱為“自白”（confessional），既因為個人而私密，又因為人類相同的境況而普遍。現

在，讓我們以美國當代詩人斯蒂芬·鄧恩（Stephen Dunn）的三首詩為例。第一首是《家務事》（“The Routine Things Around the House”）：

母親去世時，我想，

我要寫一首悼亡詩了。

真不可原諒

但後來我原諒了自己

就像被母親深愛過的兒子

能做的那樣。

我凝視著棺材

知道一輩子很短，

要是有幾輩子多好

重溫甜蜜的回憶。

很難確切地知道

如何讓自己走出悲傷，

但我記得12歲時，

1951年，在這個世界

展露面目之前。

我問母親（顫抖著）

能否看她的乳房

她帶我進了房間

沒有尷尬或害羞

我盯著它們看，

不敢要求更多。

多年後的今天，有人告訴我

沒有母愛的巨蟹座人

註定不幸，而我，一個巨蟹座，

再次感到福分。多麼幸運

曾有位母親

給我看了她的雙乳

那時候，我同齡的女孩

乳房發育得各有千秋，

多麼幸運

母親沒有挫敗我

一切恰到好處。

如果我要求碰觸，

或許還會吮吸，

她會怎麼做？

母親，已故之人

她讓我能夠

輕易愛上女人，

這首詩

獻給

我們逗留的地方，獻給

我們完美的缺憾

獻給你守口如瓶，

在屋裡屋外

## 注

開始做家務。

在這裡，鄧恩顯然是在處理母親情結，因為他不僅記得過去，而且能夠看到它對現在的影響。意識到這些經歷及其無聲的影響，是中年之路上的一項必要任務。

在這首詩中，我們可以看到一位母親在許多方面的積極影響。首先，在感受到母愛之後，詩人能夠接受甚至原諒自己。只有得到父母的肯定，我們才能夠愛自己。其次，詩人意識到他對女性的初次體驗如此積極，因此他可以將這種信任和愛過渡到其他女性身上。很明顯，他在這裡踏上了危險的境地，甚至作為一個孩子冒險進入了禁區。接觸“他者”就像造訪一個陌生的星球。如果一個人的初次接觸得到了支援和鼓勵，那麼以後的接觸大抵也會如此。母親情結的前兩個影響是被愛的體驗和與“他者”的神秘相遇，第三個是母親所具有的智慧。例如，她知道在不破壞神秘感或隱私的情況下，如何尊重孩子的求知慾。還需注意的是，詩人回憶的是基於一個普通的情境，這意味著其非創傷性以及在心理上積極的影響。

除了維護孩子的安全，父母最深層的角色是原型。也就是說，無論孩子在父母身上體驗到什麼，父母都是孩子的榜樣，並啟用了孩子自身相似的能力。

自然，父母往往也是“不完整”的父母的孩子，只能示範和傳遞自己有限的經驗。因此，受傷的、殘缺的靈魂遺產代代相傳。孩子的兩大需求是養育和賦權。養育意味著這個世界為我們服務，與我們達成妥協，在身體和情感上支援和餵養我們。賦權意味著使我們能夠迎接生活的挑戰，併為自己渴望的東西而奮鬥。雖然父親或母親都可以提供養育和賦權，但在原型上，養育與女性原則有關，賦權與男性原則有關。

在一組名為《遺產》（“Legacy”）的長詩中，鄧恩追溯了他父親在家族故事（mythos）中的角色演變。第一首詩的標題是《照片》（“The Photograph”），代表了孩子與潛在賦權原型的相遇。

## 注

我父親在“斯塔恩船長”，

大西洋城的一家餐廳。

那是1950年，

我11歲，也在那裡。

他賣了很多冰箱，

比任何人都多。所以我們在那裡，

一切都是自由的。

在屋裡的人開始竊竊私語之前，

在傳喚證詞之前，

在生活被毀之前。

父親在微笑。我也在微笑。

在我們面前，

有一碗小蝦。

我們穿著相同的襯衫，  
短袖上有小帆船。

這是在粗俗和幸福之間  
開始產生差異之前。

很快我會起身  
弟弟仍挨著他坐。

媽媽會按下快門。  
我們相信公平，

我們依然相信美國  
就像祈禱，就像聖歌。

雖然父親頭髮逐漸稀疏  
但從他的臉色看，

什麼也阻擋不了他。

注

從這些詩句中，我們可以感受到詩人的懷舊之情（nostalgia）。相機捕捉到了一個瞬間，那個瞬間的真相，並不是唯一的真相，但仍然是個真相。這個世界該如何衡量？對詩人艾略特來說，“我們用咖啡勺、我們唯一的紀念碑、混凝土公

路和無數丟失的高爾夫球，來衡量我們的生命”  
注。而對這位父親來說，對這個孩子來說，是比別人的爸爸賣掉更多的冰箱。即使失去了童年，失去了虔誠的美國，但“從他（父親）的臉色看，什麼也阻擋不了他”。我們能感覺到父親將生活的真相傳遞給了孩子，即使母親透過揭示神秘使這個未來之人得到解脫。

沒有目睹過這些神秘（真相）的孩子步入成年後會有多麼不同呢？當父母的榜樣是謹小慎微、恐懼、偏見、依賴、自戀和無能為力時，子女的第一個成年期就會被這些資訊所支配，或者不顧一切地尋求補償。將自己的認知與父母的資訊分開，是我們進入後半生的必要前奏。

鄧恩的另一首詩闡明瞭梳理關鍵問題的任務。“我在哪些方面像我的母親？”“我與母親有哪些不同？”“我有多像我的父親？”“我與父親有何不同？”“誰對我的影響更大？”“事情發生時，另一個人在哪裡？”“若在不同時空，我的人生旅程會有何不同？”這些都是必要的問題。答案不一定立即呈現，因為激發我們的東西往往是無意識的，我們只能透過重複、治療或頓悟來辨別其中的模式。在十年後寫的第三首詩《無論如何》（“Regardless”）中，鄧恩開始了這一過程。

有一次，颶風來襲

父親帶我去洛克威

看大海的翻騰，

這讓母親很生氣，她的愛

是周全的，是袒護的。

我們看到木製防波堤崩塌，

看到海水漲到了木板路上，

感受到了海浪的狂野。

那天晚上：晚餐時很沉默

一場更冷、更熟悉的空氣風暴來臨。

父親總是因令人愉快的錯誤

惹來麻煩。

母親警覺地等著它們，

就像被壓迫者

等待他們的歷史性時刻。

工作日，六點過後，我會騎著腳踏車

到艦隊街小酒館，

叫他回家吃晚飯。他所有的朋友

都在那兒，興致勃勃的孤獨的愛爾蘭人，

充滿了歡聲笑語。

他在那兒令人羞愧，催他回家令人羞愧。

那時我只是一個小男孩

一個學會了愛上風的人

無論如何，風都會走自己的路。

我以為當時發生的情況

## 注

就是傷害。

我們再次看到，父親為孩子揭開了生活的奧秘，在風暴肆虐的大海面前，父親是精神領袖，指引我們走近奇觀。母親的保護意識雖然周全，但也意味著束縛，是另一種形式的愛，也是孩子所需要的。於是，兩種形式的愛（eros）在餐桌上碰撞，孩子夾在中間。颶風的隱喻暗示了其他更黑暗的風暴。因此，孩子夾在父母中間，叫父親回家令人羞愧，成為傳話筒也令人羞愧。羞愧是孩子內化的記憶，關於夾在父母之間、愛著雙方、需要雙方的記憶，是無論如何也要跟隨內心的風的記憶。多年以後，這些發生的事情被識別為傷害。我們要問：傷害了什麼？有什麼影響？這在今天是如何影響你和其他人的？其他的詩也揭示了其他的問題。

只要一直保持無意識狀態，我們就會繼續揹負著父母的悲傷、憤怒或未實現的生活。羞愧也是如此，因為羞愧意味著一個人覺得自己與他人的創傷有牽連。最後，我們只能根據一個人的品質來評判他，但這並不意味著他對自己和他人沒有造成傷害。在斯蒂芬·鄧恩的這三首詩中，我們看到了積極和消極的父母情結在起作用。再次強調，情結是不可避免的，因為每個人都有過去。我們過去沒有意識到的東西，會滲透到現在，會決定我們的未來。我們感受到被滋養的程度，直接影響了我們養育他人的能力；我們感受到被賦權的程度，直接影響了我們過自己生活的能力。我們能在多大程度上冒險建立關係，乃至想象它是支援性的而不是傷害性的，這是我們和父母情結的有意識對話的直接結果。

許多人的父母都曾受過傷害，他們無法滿足我們對養育或賦權的原型需求。在中年時期，研究這段個人的歷史很有必要。我聽到有人說，心理治療就是把自己的痛苦歸咎於父母，其實不然；我們對人類心理的脆弱性越敏感，就越有可

能原諒父母造成的傷害。最嚴重的罪行是保持無意識狀態，這是我們無法負擔的罪過。無論在過去的歷史中發現什麼創傷和缺陷，我們都有義務養育自己。

自然，要實現我們內心在原型上沒有被啟用的東西非常困難。但沒有巨大的風險，任何事都難以完成；因為我們必須冒險進入一個充滿恐懼的未知世界。如果我經歷過父母的背叛，就會發現很難去相信別人，因此也更難冒險建立關係。我可能會害怕異性。我可能會破壞自己與他人的關係，甚至從一開始就做出錯誤的選擇。如果我的價值沒有得到肯定，我就會害怕失敗、避免成功，讓自己陷入一個不斷逃避生活任務的迴圈中。即便我覺得腳下無路可走，仍然必須步步向前，一步一個腳印，直至走出一條自己的路。

如果不辨別這些重要資訊的來源，不辨別它們源於別人的生活，我們就不會取得任何成就。我們的任務是更充分地生活，如果沒有來自早年的明顯支援，在某種程度上便不會實現。榮格曾經說過，除非我們能夠將父母視為其他成年人，否則我們無法長大；父母在我們的生命中肯定是特別的，也許還曾受過傷，但最重要的是，他們只是那些踏上或沒踏上自己心靈旅程的人。當然，我們也有自己的旅程，這足以讓我們超越個人歷史，發揮全部的潛能。

# 職業世界：工作與使命

到了中年，沒有人需要被提醒經濟現實。人到中年，我們肯定都聽到過這樣的陳詞濫調：金錢不是萬能的，沒有金錢是萬萬不能的。但是，就像第一個成年期的其他投射一樣，金錢到頭來只是流通的金屬或紙片，雖然有用，但在任何終極意義上都不值一文。因此，每個人都揹負著經濟任務和經濟創傷。對許多辛苦持家的女性來說，經濟自由是她們所沒有的權利。對許多中年男性來說，承擔著孩子的正畸賬單和大學學費，經濟就像一件緊身衣，根本脫不下來。

為了滿足這些現實，大多數人不得不一輩子工作。對一些人來說，工作是一種情感寄託；而對另一些人來說，退休的夢想就像沙漠中的綠洲一樣在招手。弗洛伊德認為，工作是健康的必要組成部分。但什麼樣的工作才算呢？工作和使命之間有很大的區別。工作是我們為了養活自己而不得不做的事情。使命（*vocatus*）則是我們被召喚用生命能量去做的事情。感受到創造力是個體化的必要部分，而不回應召喚則會損害我們的靈魂。

實際上，我們並沒有選擇使命，而是使命選擇了我們。我們唯一的選擇就是如何回應它。使命可能與掙錢毫無關係。有人可能被召喚去栽培其他人。在不提倡藝術的時代，有人可能被召喚成為一名藝術家，儘管遭遇忽視，甚至被拒絕，但仍然堅持不懈。

注

卡贊扎基斯（Kazantzakis）的小說《基督最後的誘惑》（*The Last Temptation of Christ*）就著力描寫了這種困境。拿撒勒人耶穌原本只希望像他父親一樣，做一個為羅馬當局製作十字架的木匠。他想娶抹大拉的瑪麗亞，住在郊區，駕著健壯的駱駝，生兩個孩子。但他內心的聲音，也就是使命，卻召喚他去另一個地方。體驗到被父親拋棄的悽苦後，他面臨的最終誘惑是放棄自己的使命，成為一個普通人。當他想象以這種方式生活時，他意識到他會背叛自己，背叛自己的個體化。當他對“使命”俯首稱臣時，耶穌最終成為基督。因此榮格說，正確地模仿基督，不是像從前的拿撒勒人那樣生活，而是完全地活出

注

個性，活出使命，就像耶穌活成基督那樣。 [就如聖保祿（St.Paul）所說：“我沒有成為基督，但基督活在我心中。”]

注

職業很少是一條筆直的道路，而是充滿了曲折和坎坷。有媒體報道，在最近任何一年中，都有近40%的美國人更換職業；不只是換工作，而是改變職業生

## 注

涯。當然，這種流動性和轉型，在一定程度上是經濟機遇的結果，但也有許多人是為了改變他們的生活。今天，我們活得更久了；沒有什麼能阻止一個人從事多種職業，每份職業都啟用了多面體自我的一個方面。

當然，經濟上的必要性不能忽視，但也要考慮自己的選擇。一個人可以在經濟奴役中度過一生，也可以說：“這是我謀生的方式，是用來支付賬單的；那是我補給靈魂的方式。”例如，我認識一個有哲學碩士學位的人，他每天從凌晨3點到上午8點負責送報紙。這是一份無須動腦只為支付賬單的工作，但在一天剩下的時間裡，他是個自由人。他在工作和使命之間找到了平衡，且兩者都為他服務。

有些人能夠把工作和使命結合起來，儘管他們可能要為此付出巨大代價。具有諷刺意味的是，有時強烈的使命甚至要求犧牲自我的慾望。但對使命來說，我們無法提出要求，只能對其臣服。一個人生命的意義，很大程度上來自“俯首稱臣”。自我並不主宰生活，它所知甚少。正是自性的神秘，令人驚訝地指引我們變得完整；而我們決定如何使用自己的能量，在生命旅程中起著重要的作用。

當認識到並撤回金錢和權力所代表的投射時，我們就不得不捫心自問：“我的使命是什麼？”這個問題必須被時常提出，我們也必須虛心聽取答案。在個體化的過程中，我們可能會被召喚使許多種能量現身。正當達到一定程度的穩定時，我們可能會受到由內而外的破壞，並被召喚轉向新的方向。無論我們的社會負擔如何，無論我們的經濟約束如何，我們都必須不斷地問自己：“我的使命是什麼？”然後，依靠計劃、代價和足夠的勇氣，我們必須找到完成使命的方法。

犧牲自我以及它對物質享受和安全感的需求，無疑令人痛苦，但這種痛苦遠不及我們回顧生活時對於沒有回應召喚的後悔。我們的使命是儘可能地成為自己，我們的任務是找到實現的方法。評判我們的標準，不僅有內心是否善良，還有我們是否勇敢。放棄奮力爭取的安全感也許令人恐懼，但它根本比不上否認我們自身使命帶來的恐懼。靈魂有它自己的需要，工資和福利並不能滿足它。

# 劣勢功能的顯現

現代世界的複雜性催生了各個領域的專家，以更好地滿足其需求。因此，從小學開始，我們就根據能力和資質被分組，並被引向越來越專業化的方向。我們在專業化上走得越遠，人格受到的損害就越大，靈魂也就越遲鈍。在商業和專業培訓的重壓下，人文科學的重要性被大大削弱。因此，我們逐漸被狹隘的學術背景所束縛。榮格對神經症最簡單的定義是“自我分裂”，即人格的片面性。

**注**

這一定義將涵蓋我們所有人，特別是因為之前討論過的後天人格的反應性，也因為西方社會教育過程的本質。我們接受的訓練越多，人格就越狹隘。

1921年，榮格出版了一本書，描述了八種人格型別，說明了我們處理現實的不

**注**

同方式。他的術語“內向”和“外向”已經成為我們的日常語言。思維、情感、感覺和直覺這四種功能，人皆有之，只是比例不同。所謂的優勢功能，是我們為了適應現實而本能地求助的功能。型別學 (typology) 似乎有一個遺傳基礎，儘管肯定會受到周圍人的影響。內傾或外傾的態度描述了我們傾向於將現實視為“內在”還是“外在”來處理。因此，一個外傾感覺型的人，很可能會被外部世界所吸引，成為一名工程師或廚師；而一個內傾思維型的人，可能會成為一名學者，但絕對不擅長做推銷員。

我們的優勢功能通常很早就出現了，而且我們都傾向於儘可能地使用這些功能。此外，如上所述，我們很快就會根據我們所擅長的領域被分類，並進一步蜷縮排自己的專業領域。我們接受的訓練越多且越成功，視野和人格也就越狹隘。社會為此獎勵我們，而我們也串通一氣，因為遵循我們的優勢功能，比使

**注**

用那些笨拙的或回報較少的功能更容易。

優勢功能的概念並不意味著更好，僅僅意味著更發達和更多地被利用。劣勢功能是指人們最少求助的處理現實的模式，也是讓一個人感覺最不舒服的模式。一個思維型的人不是沒有情感，但審視事物的含義，如何理解它，如何處置它，是思維型發揮作用的自然方式。這個人的情感生活會以更原始、更簡單的方式展現出來。

在中年之路上，心靈中不太發達的部分會要求得到關注。榮格認為弗洛伊德是一個情感型的人。他用聰明的頭腦想出許多合理化的方法，來為他充滿激情的情感辯護。當他的同事提出異議並離去時，他認為他們是精神分析的叛徒。他沒有冷靜地闡述他的理論並將其交給眾人評判，而是用它們來捍衛對生活的情

感導向。與之相反，榮格是一個外傾直覺思維型的人，他的思維範圍涵蓋了精神分裂症、鍊金術和飛碟等主題。他擁有直覺型的“發散思維”，但缺乏感覺型的順序邏輯。為了增進他的感覺，他烹飪、雕刻和繪畫，所有這些都旨在將劣勢功能帶入意識。

人到中年，我們會遇到很多苦惱，有些是外在的，有些是內在的。部分內在的苦惱源於這樣一個事實：我們和社會串通一氣，忽視了個人的完整性。我們在容易的事情上就“駕輕就熟”，我們被獎勵的是生產力而非完整性。在夢境中，我們活出了人格的另一面，因為劣勢功能是通往無意識的活板門。如果我們要作為個體發展，如果我們要加強人際關係，就必須認真對待型別學的問題。

榮格的型別學理論不僅僅是另一種將人歸類的方式。型別學的知識主要在兩個方面對我們有幫助。首先，人與人之間衝突的最大原因是他們根據不同的型別

導向而行動。尼爾·西蒙（Neil Simon）的經典話劇《古怪的一對》（*The Odd Couple*）講了一個老生常談的笑話，它基於兩個對立型別的相互對抗。主人公奧斯卡（Oscar）和菲利克斯（Felix）處理現實的方式截然相反：一個人認為凌亂的房間是一片狼藉，另一個人則認為所有的東西都觸手可及；兩個人都堅信自己是正確的，而另一個人是固執己見。眾所周知，人際關係尤其是婚姻，會因不同的性格型別而受到困擾。認識到伴侶可能是另一種型別的人，可以提升我們的善意，並大大減少誤解和緊張。

對一個人的優勢或主導功能的瞭解，也是對一個人處理現實的劣勢或不足的瞭解。它告訴我們，為了更好地適應外部世界和平衡心理，需要發展自己人格的哪些方面。具體來說，我們需要能夠完成那些通常我們會避免的任務，比如說經常要求伴侶為我們打掩護的事情。

在任何關係中，我們都應該去問：“我期待這個人替我去做些什麼？”這個問題不僅適用於內在小孩的情感議程，也適用於型別學的問題。認識到相互依存的關係，其意義遠甚於分清誰割草、誰管賬等瑣事。它的意義在於讓我們能夠自給自足，並且能為另一半的特性喝彩。

在中年之路上，看到成功的一面是如何禁錮和束縛整個人的，這是很有用的。例如，慢跑和積極參加運動，不僅僅是應對壓力的一種手段，它們還代表了在辦公桌前度過一週後，再次與感官世界取得聯絡。對於體力工作者來說，心靈的生活則可以喚醒他的劣勢功能。一開始，這個不太適應的過程會讓人覺得彆扭，但最終，心靈會產生一種更堅實的幸福感。

在我們的文化中，這個平衡心理發展的過程不能指望老闆甚至家人的合作。因此，我們更需要在這裡或那裡擠時間。當愛好被看作用於滋養靈魂而不是充實

時間時，我們可能會更認真地尋找常規運作之外的替代方式。然而，對於嘗試新方向而非遵循老路的擔憂，可能會阻止我們為被忽視的心靈部分提供能量，無論其潛在的回報多麼豐厚。

重新找回那些因專業化、忽視或禁止而被遺棄的自我，這是我們在中年之路上與自己相會的一部分。對型別學的考慮遠不止告誡我們要培養一項愛好。對於許多人來說，這是使過於片面的人格恢復平衡的唯一方法。

# 陰影入侵

前面談到，自我為了應對社會化，為了獲得人格面具而花費了巨大的精力。人格面具代表了呈現給外部世界的必要面孔，它也保護著我們的内心生活。但是，正如對優勢功能的依賴代表了一種偏倚，人格面具也只是自性的一個碎片。人格面具在處理外部現實時是必要的，但與此同時，更廣闊的、未被探索的心靈在等待著被發現。

讀者應該記得，陰影是指個體身上被壓抑的一切。我們在某個特定的自我形象上投入越多，我們對現實的適應就越片面。我們對中年生活投入越多的安全感，陰影的入侵就越有必要，也越令人不安。

大多數人都會為自己做過的事情感到窘迫。也許是陷入婚外情、濫用藥物，或是離開那些依賴我們的人。誰沒有在凌晨4點醒來，發現床腳有個齷牙咧嘴的魔鬼呢？我們所有的反常行為都代表著對更多生機和新生的盲目追尋，儘管它們的後果可能對自己和他人是有害的。如果我們足夠誠實，就能分辨自己的自私、依賴、恐懼、嫉妒，甚至是破壞力。這不是一幅美麗的畫面，但比我們光鮮的人格面具更加豐滿，更有人情味。人類最睿智的話語之一出自拉丁語詩人

注

泰倫斯（Terence）之口：“我是人類，人類的一切對我來說都不陌生。”

注

當我們把這句格言用在自己身上時，它是令人不快的。

陰影不應等同於邪惡，而應等同於被壓抑的生命。正因如此，陰影蘊藏著豐富的潛能。意識到陰影，會讓我們更有人情味，更有趣味。一個沒有陰影的人是非常乏味和無趣的。願意讓我們最黑暗的衝動、被壓抑的創造力浮出水面並得到承認，是整合它們的前提。負面的陰影內容，如暴露、慾望、生氣等，在無意識的情況下表現出來，可能是破壞性的，但如果有意識地予以承認和引導，它們則可以提供新的方向和新的能量。

具體來說，無論是無意識行為，對他人的投射，還是抑鬱或軀體疾病，陰影都

注

會顯現其中。

陰影體現了所有未被允許表達的生命。它體現了我們失去的敏感，這種敏感一旦被否認，我們便會被感情牽著鼻子走。它代表了我們的創造力，這種創造力一旦被拋棄，我們將陷入厭倦和衰弱。它體現了我們的自發性，這種自發性一旦被壓制，我們的生活將變得僵化和乏味。它代表了一種尚未被利用的生命

力，比我們有意識的人格更加強大，而它一旦被阻擋，將會導致我們的活力和熱情的減退。

人到中年，有意識地與陰影相會是非常重要的，因為它不管怎樣都會隱秘地運作。我們必須審視自己嫉妒和討厭別人什麼，並承認那些只是自己的投射而已。這有助於防止我們因自己未做之事而責備或嫉妒他人。它鼓勵我們認識到，我們的生命潛能只被挖掘了一小部分，而我們常常過於自鳴得意，對自我的成就過於自信。它還揭示了能量、創造力和個人發展的其他來源。透過與自身的陰影對話，我們可以消除對他人的敵意或嫉妒，而這些來源於我們的投射。過好自己的生活已經夠難了；如果我們專注於自己的個體化，而不是糾纏於別人的事務，每個人都會更加舒適。

如果生命的意義與意識和個人發展的範圍直接相關，那麼中年時期的陰影入侵就是必要的，並且具有潛在的治癒作用。我對自己瞭解得越多，就可以發揮更多的潛力，我的個性就會更加豐富，我的生命體驗也會更加多彩。

# 第四章

## 文學案例研究

但丁曾說：“在人生的中途，我迷失了方向，發現自己置身於一片黑暗的森

**注** 林。”然後，他開始了精神朝聖之旅，修正自己生命的意義。

在本章中，我將討論一些文學案例，而不是臨床案例。正如亞里士多德在2500

**注** 年前所說，藝術有時比生活更清晰，因為藝術包含了普遍性。藝術家能夠像但丁一樣，墜落至地獄，然後帶著旅途中的故事歸來，以一種特別清晰的方式呈現我們的處境。我們不僅會去認同一個特定的角色，還會將其看作人類普遍處境的戲劇化表現。既然我們共享了相同的處境，就可以從他們的侷限、洞見和行動中瞭解自己。

詩人艾略特曾指出，我們唯一優於過去的地方，就是我們可以容納過去，並因

**注** 過去而博大。換句話說，透過文學和藝術，我們可以容納人類所面臨的更多可能性，並擁有進一步成長和發展的空間。舉個例子，哈姆雷特必須去唸為他而寫的臺詞。我們都有哈姆雷特情結，即知道應該做某事，卻做不了。但與哈姆雷特不同，我們有機會透過意識來改變劇本。

# 《浮士德》與《包法利夫人》

19世紀初期歌德的《浮士德》和中期福樓拜的《包法利夫人》，這兩部截然不同的經典作品，戲劇化地描述了一個人的困境：這個人的成年早期充滿著各種投射，到中年時卻陷入了困惑、沮喪和惆悵。

博學的浮士德體現了文藝復興的理想，即掌握了豐富的知識。他精通法學、哲

學、神學和醫學，但他卻說：“儘管我滿腹經綸，也並不比從前聰明。”  
憑藉他的優勢功能——思考，浮士德達到了人類學習的頂端，嚐到的卻不是甘甜，而是苦澀。有多少執行長（CEO）和他一樣感到失望？他獲得的成就越多，他的劣勢功能和情感就越被壓制。他的情感——思維有多複雜，情感就有多原始——最終咆哮而出，使他陷入深深的抑鬱之中。他的學識令人驚歎，但他的阿尼瑪卻備受壓抑。他的抑鬱如此嚴重，以至於他不止一次考慮自殺。他意識到內心有兩個靈魂在鬥爭，一個渴望創作出絕妙的音樂，另一個則被平庸和雜務所束縛。在這個極度緊張的時刻，在一個現代人會精神崩潰的時刻，梅菲斯特找到了浮士德。

在歌德的筆下，梅菲斯特並不邪惡，而是體現了浮士德的陰影。“我是部分的一

部分，部分原本是大全；我是黑暗的一部分，黑暗孕育了光明。”  
梅菲斯特將陰影描述為整體的一部分，它被忽視和壓抑，卻是最終帶來整體的辯證所必需的。

歌德的《浮士德》內容極其豐富，可以從很多方面來解讀，其中之一便是中年自我與其分裂部分的對話。浮士德從自殺的邊緣被拉了回來，他與梅菲斯特打賭，而不是約定——他們將踏上體驗世界的神奇之旅。因為浮士德代表了人類對求知的永恆渴望，所以他說，只要他在旅程中有朝一日感到永遠滿足，梅菲斯特就可以擁有他的靈魂。

正如我們所知，無意識的東西總是折磨內心或者向外投射。浮士德最初處於有自殺傾向的抑鬱狀態，他與陰暗的梅菲斯特的相遇是一次重生的機會。但他必須首先進入自己的內心，體驗在片面的第一個成年期中被壓抑的一切。

浮士德的核心遭遇是與他的阿尼瑪遲來的相會，後者是他內在的女性特質，是情感、純真和歡樂的中心，其外在形式是一個名叫瑪格麗特的淳樸農家女孩。她對這位知名學者的廣博知識感到震驚，而浮士德也被她迷住了。他用通常表達宗教情感的詞語來描述她，他對她的喜愛如同青春期的熱戀。這表明了在這位學者的教育中，阿尼瑪的發展受到了阻礙。他們之間複雜的關係導致了瑪格麗特的母親中毒，兄弟被謀殺，而瑪格麗特也最終精神崩潰。充滿罪惡感的浮

## 注

士德，被梅菲斯特帶去探索更大的世界。

這種膚淺的情節概括有點像一部以浮士德為反派的肥皂劇。的確，在引誘和毀滅瑪格麗特的過程中，浮士德絕不是無辜的，但他的無意識程度和中年變化的意義才是我們的關注點。就此而言，故事揭示了一個人以犧牲他的陰影和阿尼瑪為代價，發展了他的優勢功能，即他的聰明才智。阿尼瑪沒有充分發展的結果是災難性的，就像中年外遇經常表現的那樣。我們不知道的東西會傷害我們自己，也會傷害他人。浮士德並非不道德，但他在無意識中具有破壞性。

我們沒有理由相信一個人的每個部分會一起成熟。西方社會在核毀滅和延長壽命方面突飛猛進，但道德成熟的腳步卻滯後不前。同樣，浮士德在外部世界中的角色大獲成功，但他的內心生活卻遭到忽視。與他的聰明才智相比，他的阿尼瑪是無意識的、原始的，所以後者表現為一個淳樸的農家女孩。這種新生的迫切需要，最初以一種準宗教的形式呈現，實際上是要求把被忽視的女性特質帶入意識之中。每個人都很難認識到自己所需要的是內在的療愈。在外面的世界裡尋求安慰和滿足要容易得多。

## 注

浮士德的困境讓人想起了美國現代作家約翰·契弗（John Cheever）的短篇小說《鄉居丈夫》（“The Country Husband”）。一個商人在一次飛機失事中倖存下來，發現他的城郊生活發生了翻天覆地的變化。死亡的氣息喚醒了他的阿尼瑪。他對妻子和她的朋友大發脾氣，愛上了青春年少的保姆，並跑去接受心理治療，然後被告知自己正遭遇中年危機。診斷結束之後，他有了一個愛好，在故事的結尾，他在地下室裡擺弄木頭。在他的內心深處，沒有任何問題得到解決，沒有任何東西被瞭解或整合；就像行星在太空中旋轉，軌道一成不變。

浮士德和契弗筆下的主人公都在中年時遭遇了抑鬱和死亡恐懼；兩個人透過一個年輕女孩尋求阿尼瑪的治癒。兩個人都在受苦，卻不知道這到底是怎麼回事。正如榮格所說，神經症是一種尚未發現其意義的痛苦。我們與中年的相會既包含痛苦，也包含對意義的追尋。然後，成長才成為可能。

在福樓拜的書中，艾瑪·包法利（Emma Bovary）就是那個農家女孩。當她見到當地醫生查爾斯·包法利時，便設法誘惑他，從農場搬到了他的小鎮上。她把一切投射到婚姻和地位上，期盼自己從平凡中得到拯救。但婚後不久，她就懷孕了，並對乏味的丈夫感到厭倦。受19世紀法國天主教文化的限制，她既不能墮胎，也不能離婚，更不能像幾十年後易卜生筆下的娜拉那樣離家出走。她閱讀愛情小說（相當於今天的肥皂劇）消磨時間，在腦海中幻想著自己的情人，期待他們把她從平庸的生活帶入上流社會。她慇懃查爾斯做了一個複雜的手術，不幸以災難告終；她開始了一系列的外遇，並借錢來支援她瘋狂的消費行為。她的阿尼姆斯的發展，首先投射在查爾斯身上，然後從一個男人到另一個男人那裡，她沉浸在被他人營救的浪漫幻想中。像浮士德一樣，她尋求超越自己的侷限性，卻不明白必須從內心著手。

我們越處於無意識狀態，我們就越向外投射。艾瑪的生活是一系列不斷升級的投射，每一次都無法令人滿意。她甚至在通姦中發現了“婚姻的所有陳詞濫調”

注

。最後，她被情人拋棄，處於經濟崩潰的邊緣，對尋找夢中情人感到絕望，計劃結束自己的生命。她看過的小說告訴她，女主人公如何在天使和天籟的陪伴下升入天堂。她服下毒藥，這是最後的超越，最後的投射。福樓拜一語

注

破的地說道：“八點鐘，嘔吐開始了。”她最後看到的不是天堂，而是一個盲人的臉。她曾經在赴約路上遇到的那個盲丐再次出現，象徵著她的內在男性，即阿尼姆斯的盲目。

浮士德和艾瑪並不邪惡。未曾經歷的生活迫使他們做出了錯誤的選擇。他們將內心的異性元素投射到外人身上，沒有意識到自己所追求的東西最終是在內心。雖然他們的故事是由偉大的藝術家創作的，但他們的“中年之路”對所有來說並無二致。

# 《地下室手記》

陀思妥耶夫斯基的《地下室手記》（*Notes from Underground*）描寫了一種截然不同的中年境遇。該書出版於1864年，控訴了人們對進步論、改良論的狂熱崇拜，以及人們認為理效能夠根除世界災難的天真樂觀主義。但它不僅是對時代精神的分析，更代表了與陰影的深刻交鋒。很少有人能像陀思妥耶夫斯基那樣，對內心的黑暗有如此坦誠和深刻的洞察力。

《地下室手記》以不太典型的維多利亞文學的抒情語句開頭：“我是一個病人，一個刻薄的人。但實際上，我對我的病一點也不瞭解；我甚至不清楚我得了什麼病。”這個無名之人開始了自戀的獨白：“那麼，一個正派的人最喜歡談論什麼呢？當然是自己。所以我也要談談我自己。”在接下來的篇章中，他描繪了自己的恐懼、投射、憤怒、嫉妒，以及那些人們往往會否認的過於人性化的特質，並狡黠地指出：“所有人都在為自己的疾病炫耀，而我可能有過之而無不及。”

這個地下室的人讓我們意識到，所有人在第一個成年期所做的事情，不過是對生命創傷的反應。我們建立了一套基於創傷的行為，並以合理化的方式來實踐我們受侷限的認知。但這個地下室的人不會放縱自己，也不會縱容我們合理化。讀者希望更好地瞭解他，因為他的自我控訴牽連到我們所有人。但是，就

像他說的：“一個像我這樣頭腦清醒的人怎麼可能尊重自己？”他把人類定義為“忘恩負義的兩足動物，但這還不是他主要的缺點，他主要的缺點是永不

悔改”。

這個地下室的人拒絕讓自己變得可愛或者可原諒。他既不放過自己，也不放過讀者。他的自我分析讀起來並不令人愉快，但他很有先見之明地稱自己為第一

個“反英雄”（*antiheroes*）。他的英雄在於他的反常，他的誠實使讀者不得不自我反省。因此他告誡：

我不過是把事情推向了極致而已，而你們連做到一半的膽量都沒有，你們還把自己的懦弱當作理智，自欺欺人並聊以自慰。因此，較之你們，我可能還更有

活力一些。

卡夫卡曾寫道，一部偉大的作品應該像一把斧子，可以劈開我們內心冰封的海洋。注 《地下室手記》就是這樣一部作品。有些人仍然質疑它的文學價值，認為它主要是對一個膚淺的樂觀主義時代的控訴。但我們也可以把《地下室手記》看作一個人在中年時為了與自己相會而做出的努力。

從霍桑注、梅爾維爾注、愛倫·坡注、馬克·吐溫，到史蒂文森注的《化身博士》，再到康拉德注的《黑暗的心》，在文學作品中，與陰影相遇並不罕見，但陀思妥耶夫斯基帶我們進入了野獸的腹地。他描畫出了人們竭力想要隱藏的劣等領域。然而，我們越努力壓制和分離這碩大的陰影，它就越會在投射和危險的行為中顯現，就像我們在浮士德和包法利夫人身上看到的那樣。

儘管與陰影的相遇可能令人痛苦，但它讓我們與人性重新連線。它包含著原始的生命能量，如果有意識地加以處理，可以為我們帶來改變和新生。當然，要把自戀轉變成有用之物很困難，但至少它可以得到控制，使其他人不受傷害。

用與其同時代的波德萊爾注的話來說，這個地下室的人就是“我的同類，我的兄弟”。

# 詩人與詩歌

以藝術為使命的人，經常會有意或無意地塑造和重塑他的神話。偉大的詩人葉芝就經歷了無數次的轉變。據說，一些朋友會在某個時刻抱怨，他們剛剛習慣詩人的老樣子，詩人就出現了新樣子。他回答說：

每當我重寫我的詩歌  
那些認為我做錯事的朋友  
應該知道什麼是關鍵所在

我所重寫的，正是我自己。

注

接下來的三位詩人代表了重塑個人神話的自覺努力。隨著權杖和法冠的偉大神話逐漸消退，王權和教會失去穩固之力，個體只能在荒原上自行開闢道路。許多現代藝術證明，雖然我們需要在過去的廢墟中尋找答案，四處挑選一件仍然適用的象徵性斗篷，但主要還是從個人經驗中提取意義。如果過去的精神源泉對今天的藝術家來說普遍不可用，那麼他們將不得不從自傳的碎屑中摸索靈魂的經度和緯度。在這些碎屑中，最重要的通常是父親母親、童年環境和文化薰陶。

在上一章中，我們看到了斯蒂芬·鄧恩在處理他的父母情結。我們發現，另外三位現代美國詩人——西奧多·羅特克 注、理查德·雨果 注 和黛安·瓦科斯基 注——也在“記憶寶庫”中篩選，試圖拼湊出一個連貫的自我意識。

正如我們所見，人們最迫切的兩個需求是養育和賦權，前者讓人感覺生活以某種方式為我們提供幫助和服務，後者則讓我們感覺可以實現自己的目標。西奧多·羅特克在密歇根州的薩吉諾度過了他的童年，他的父親在那裡擁有一個溫室。溫室成為羅特克許多詩歌的發源地，因為它不僅象徵著他字面上的家，而且象徵著對“綠色世界”伊甸園般的記憶。養育和賦權的原型力量，透過父母的形象得以傳播。當父母能夠攜帶這些強大的力量並將其傳遞下去時，它們就會在孩子體內被啟用。如果孩子在父母身上找不到這些力量，他們就會在替代者身上尋求。多年以後，羅特克回憶了他父親手下的三名僕人，她們幫助他填補了孩子的原型需求：

三位老太太走過  
踩得溫室的樓梯嘎吱作響，  
拿出白色的繩線  
纏繞，纏繞  
香豌豆卷鬚，卵葉天門冬，  
旱金蓮，攀緣而上的薔薇，  
挺直的康乃馨，紅菊花；  
堅硬的莖稈，節理像玉米，  
她們將其捆綁收攏，  
她們就像是保育員。  
比鳥兒迅捷，她們蘸取  
泥土，篩掉泥土；  
她們潑灑搖晃；  
她們跨越管道，  
她們的裙子在棚子裡翻騰，  
她們的手汗溼得閃閃發亮；  
她們像成排飛行的女巫  
自由自在地創造；  
她們用卷鬚做針  
用莖稈縫補空氣；  
她們挑揀因寒冷而沉睡的種子，  
她們的生活是線圈、圓環和年輪。

她們為太陽搭起花棚；她們忘卻了自身。  
我記得她們如何將我抱起，一個瘦弱的小孩，  
掐捏我細細的肋骨  
直到我躺進她們的懷裡，大笑，  
柔弱得像只小奶狗；  
此刻，我孤單寒冷地躺在床上，  
她們仍在我腦海裡盤旋，  
三位古老堅韌的老太太，  
她們的頭巾被汗水凝固，  
她們的手腕被荊棘刺傷，  
她們沉重的氣息輕輕吹過

## 注 在我第一次睡著的時候。

這三個女人，就像琥珀裡的蒼蠅，被凍結在時間中，仍然滋養著詩人的內在小孩。在詩人經歷對抗抑鬱和喪失的艱難時期，她們的工作，她們對內在小孩的照顧，此刻似乎提供了一塊聖地（temenos），守護著詩人受傷的心靈。她們不僅僅是僕人，還是成長中的事物的保姆，不論是對植物還是孩子來說。詩人的記憶再現了那些簡單事物的神奇，比如，翻騰的裙子、女巫般的動作、被汗水凝固的頭巾、被荊棘刺傷的手腕、沉重的氣息，這些轉喻開啟了通往過去的大門。在孤單和寒冷的艱難當下，詩人重新與一段滋養的、充滿生機的時光聯絡在一起。記憶的作用是維持甚至餵養飢餓的靈魂。正因如此，我們在中年時期面對的生活的廣漠、旅途的孤獨，可能部分地被某段生命得到支撐和維持的記憶所調和。

詩人理查德·雨果則很難找到這種栩栩如生的記憶：  
你記得詹森這個名字。她似乎老了，  
總是一個人在屋裡，蒼白的臉貼在窗戶上，

郵件一直沒寄來。兩個街區外，格魯布斯基一家  
瘋了。復活節，當他們升起旗幟的時候，  
喬治吹起壞了的長號。

野玫瑰提醒你道路未鋪，都是碎石和空缺。

貧窮是真實的，無論是金錢還是精神，  
每一天都像禮拜一樣緩慢。你還記得角落裡  
俗套的教會團體，對星星  
大聲疾呼他們的信仰，那些激動的聖教徒  
租用穀倉，進行他們一年一度激動的演唱  
當你從戰場上歸來，穀倉已被燒燬。

得知你認識的人都已離世，

你試圖相信這些鋪就的路得到了改善，

你不在的時候，搬進來的鄰居很好看，

他們的狗也喂得很好。你仍然需要

惦記許多空地和蕨類植物。

修剪整齊的草坪使你想起妻子乘坐的

那趟火車，一去不返，前往某個遙遠的空城，

你永遠記不住這個奇怪的名字。時間是6: 23。

日期是10月9日。年份仍然模糊不清。

你把自己的失敗歸咎於這個社羣。

在模糊的記憶中，格魯布斯基一家貶低你  
無法彌補。你知道你必須再演奏一次

詹森太太又蒼白地站在視窗，一定聽到了  
刺耳的音樂蓋過了路上的車水馬龍。  
你很愛他們，但他們仍然無事可做  
沒有錢也沒有心願。愛他們，而陰鬱  
是他們的疾病，你攜帶著額外的食物  
以防你被困在某個奇怪的空城  
需要飢渴的愛人做朋友，需要感覺

在他們建立的秘密俱樂部裡，受歡迎。

注

雨果的童年在窮街陋巷裡度過，那裡物資匱乏、精神貧瘠。對孩子來說，時間過得很慢，但又如此之快，似乎難以解釋後來所有的變化。生活確實得到了改善。街道鋪得平整，草坪修剪整齊，寵物餵養妥善。但另一些畫面則浮現在我們的生活中。人們來了又去，有些親近，有些不那麼親近，唯一不變的是詩人試圖弄明白這一切。在某種程度上，詩人覺得童年的軌跡、鄰里的關係，導致了現在的局面。

如果詩人認為他的生活是失敗的，那麼生活的起點也會被牽連，童年的美好願望遭遇貶值。然而，雨果和羅特克一樣，在黑暗的日子裡，仍然會回到他的出發地，以便弄清楚自己是誰，生活的意義是什麼。即使是現在，“陰鬱/是他們的疾病，你攜帶著額外的食物”。如果沒有資源支援，一個人很難踏上通往未知世界的漫長旅程。既然我們知道，朋友和愛人都有自己的旅程，只能與我們同行一段路，詩人就不得不將記憶的碎片作為靈魂食糧。

雨果和羅特克都是上一首詩最後提到的“秘密俱樂部”的成員。這是一群資源枯竭的人，他們不得不重新組織起來，以獲得神話的支援。詹姆斯·希爾曼

注

指出，所有的個案歷史都是虛構的。一個人生活中的事實，比起我們如何記住它們，如何內化它們，如何被它們驅動，或者如何處理它們，本身倒沒那麼重要。

每天晚上，當我們的無意識攬動日常生活的碎屑時，神話的製造過程就開始了。記憶也是如此，視情況而定，可以維持我們的生命，讓我們固著在童年，或者欺騙我們。回到童年的場景，無論是字面上還是想象上，都有助於人們與所謂的現實建立一種成熟的關係。參觀兒時的學校，就會發現，本來高大的課桌、令人生畏的走廊、無盡的操場，都成比例地縮小了。同樣，過去的創傷可能會被攜帶著內在小孩的成年人所同化，並允許記憶中的痛苦或快樂被成年人的知識和力量所重塑。

當我們發現不知道自己是誰，沒有救援人員，也沒有父母的幫助，而旅途夥伴卻能很好地生存，我們就踏上了中年之路。當我們承認自己來到這個關鍵的時刻，也許接下來能夠理清生命的脈絡，找到從過去走到現在的路徑。

黛安·瓦科斯基試圖透過檢查她過去的模糊照片來發現自己是誰：

妹妹穿著一件剪裁考究的絲綢襯衫，遞給我

一張父親的照片

身穿海軍制服，戴著白色帽子。

我說：“哦，這是媽媽以前放在梳妝檯上的那張。”

妹妹控制著表情，偷偷地看向母親，

一個老女人，全身臃腫，

就像二手市場的床墊，雖然沒有破洞和裂縫，

妹妹說：“不是。”

我又看了看，

發現父親戴著婚戒，

他和母親住在一起時

從來沒有這樣做過。婚戒上刻著：

“致我最親愛的妻子，

愛你

士官長。”

我意識到這張照片是他第二任妻子的，

他離開我們的母親好去娶她。

我母親說話了，她的臉就像北達科他州的

無人區一樣平靜，

“我也可以看看嗎？”

她看著它。

我看著那穿著考究的妹妹

和穿藍色牛仔褲的自己。在我為數不多回家的一天

或是陪伴家人的一天，我們在這裡分享這些照片，

是想傷害我們的母親嗎？因為她滿臉愁容，

此刻不是她慣常的痛苦，

而是一種無以言表的神情。

我轉過身去，說我得走了，因為我要和朋友共進晚餐。

但我從惠蒂爾一路開到帕薩迪納，

都在想著母親的臉；我永遠無法愛她；

我父親也不愛她。但我知道我繼承了

這具破舊不堪的身體，

冷冰冰的臉和鬥牛犬的下巴。

我一邊開車，一邊想著那張臉。

注

傑弗斯 的加州美狄亞激發了我的詩歌靈感。

我殺死了我的孩子，  
但當我在高速公路上換車道時，我向後視鏡裡  
一瞥，我看到了那張臉，  
即使不像幽靈，卻一直在我身邊，就像放在愛人錢包裡  
的照片。

## 注

我多麼憎恨我的命運。

與助人遺忘的舒緩香薰不同，照片能使人提取無意識中的記憶。三個女人，母親、妹妹和詩人，透過一張舊照片被拉到了一起。在表面之下，潛藏著過去的創傷和緊張。詩人穿越時間，就像孩童踩在池塘的冰面上，不知道哪塊冰堅固、哪塊冰易碎，但仍然要試著走過去。在另一首詩中，瓦科斯基講述了她如何“選擇”喬治·華盛頓作為她的父親，因為她的親生父親當了“30年計程車官長，

總是離家在外”。  
注 她選擇了那個過去生活在弗農山莊、如今靜立在美元鈔票和孩童記憶中的男人，因為“我的父親造就了我/一個孤獨的女人/沒有目標/我

就像是一個孤兒/沒有父親”  
注 。

瓦科斯基對她母親的體驗，如同雨果對老鄰居的體驗一樣，就像二手市場的床墊，就像空曠的北達科他州，令人望而生畏。她的妹妹穿著考究，與“穿藍色牛仔褲的自己”形成對比。當她開車回家時，無論家在哪裡，她知道自己都是獨自旅行的人。他們所有人，士官長、母親、妹妹、她自己，都是孤獨的旅人。不像羅特克可以從溫室裡的三個老太太身上汲取養分，也不像雨果甚至可以從陰鬱的灰色中汲取養分，瓦科斯基知道，她無法從照片所描繪的時光或人物那裡得到力量、安慰或滋養。她承認自己無法愛她的母親，也無法愛那個士官長父親。然而，在後視鏡裡的那張臉上，在她自己的身上，攜帶著母親的影子。她從惠蒂爾到帕薩迪納，經歷了各樣的心靈歷程，但她母親的影子一直跟隨著她。

就像另一個被詛咒的悲劇女性美狄亞  
注 一樣，她殺死了自己內在的潛能。在受侷限的視角下，她構建了自己的生活。她越想擺脫惠蒂爾的過去，過去就越侵入她的內心。她總結道：“我多麼憎恨我的命運。”

在這裡我們有必要區分宿命（fate）和命運（destiny），就像2500年前的雅典悲劇作家所做的那樣。當然，瓦科斯基沒有選擇她的父母，就像他們沒有選擇她一樣。但是，他們在時空交匯處遭受宿命的折磨，彼此傷害著對方。由於這些創傷，我們發展了一系列的行為和態度，以保護那個脆弱的小孩。這些態度和行為，經過多年的強化，成為後天的人格，化身虛假的自我。瓦科斯基準確地回到了她的根源，去了解她是如何發展而來的。然而，她所看到的卻讓她感到厭惡，因為從後視鏡中回望到的是那個她和士官長都無法愛上的女人。只要她是她無法愛上的人的影子，她就無法愛自己。

然而，命運並不等同於宿命。命運代表了一個人的潛能，代表了內在的可能性——可能實現也可能不會實現。命運邀請人們做選擇。沒有選擇的命運無異於宿命。瓦科斯基想要超越她日益憎恨的事物，而這些東西仍將她與她所鄙視和否認的事物聯絡在一起。只要她把自己定義為母親的女兒，她就與自己的宿命綁在了一起。儘管這首詩有其侷限性，沒有提供多少超越宿命的希望，但另一方面，創作這首詩所固有的自省，卻代表了必要的意識覺醒和個人責任，從而使命運的展現成為可能。

如果不努力走向意識覺醒，一個人就會永遠固守創傷。在西爾維婭·普拉斯著名的懺悔詩《爸爸》（“Daddy”）中，她回憶起站在黑板前的教授父親，突然把他看作“把我漂亮的紅心咬成兩半”的惡魔，並補充道，“20歲時，我試圖死去/然後

**注** 回到，回到，回到你身邊”。她父親的罪過是在她10歲時去世，那時她的阿尼姆斯需要父親的幫助，把她從對母親的依賴中解救出來。就像瓦科斯基一樣，她被父親拋棄了，被留在母親身邊，被困在傷害之中。普拉斯的憤怒和自我憎恨反覆拉扯著她，直到最後她結束了自己的生命。當一個人固守創傷時，他會憎恨鏡子裡的那張臉，因為它與那些造成傷害的人如此相似；並且會為自己未能擺脫過去而自我憎恨。

藝術家透過表達普遍性的能力，往往能比傳記事實告訴我們更多的東西。阿波利奈爾（Apollinaire）**注** 寫道：“記憶是狩獵的號角，它的聲音隨風消逝。”

**注** 我們的傳記則是陷阱，是欺騙性的誘惑，把我們凍結在看似真實的過去中，讓我們固守創傷，成為被宿命左右的動物。

在中年之路的秘密俱樂部裡，有一個盛情邀請，讓人們擁有更強的意識和更大的選擇空間。有了更強的意識，就會有更大的機會去寬恕他人和自己，並且透過寬恕，從過去中解脫出來。我們必須更加自覺地塑造個人神話，否則永遠不會超越那些發生在自己身上的事情。

# 第五章 個性化：榮格的當代神話

中年之路的體驗，就像一覺醒來發現自己隻身在一艘顛簸的船上，目之所及，不見港灣。此刻，我們面臨三個選擇：繼續睡覺，棄船而逃，或握住船舵繼續航行。

# 選擇與決定

在決定的那一刻，靈魂的崇高冒險從未如此清晰。握住船舵，我們便承擔了旅程的責任，不管它有多麼可怕，看起來多麼孤獨或不公平。鬆開船舵，我們便被困在第一個成年期，困在我們自己都厭惡的神經質人格中，因此，我們會自我疏遠。一旦我們回應了靈魂旅程的召喚，相比被眾人圍繞卻倍感孤獨，我們比任何時候都更真實、更正直。在這個時刻，正如克里斯托弗·弗萊

(Christopher Fry) 戲劇中的一個角色所說：“事情上升到了靈魂層面，感謝上帝！”

榮格在其自傳中寫道：

我經常看到，當人們滿足於自己對生活問題的不充分或錯誤的答案時，他們患上了神經症。他們追求地位、婚姻、名譽、外在的成功或金錢，即使他們得到了所追求的東西，他們仍然不幸福，仍會患上神經症。這類人通常被限制在太狹窄的精神視野內。他們的生活沒有充足的內容，沒有充足的意義。如果他們

能夠發展出更廣闊的人格，神經症通常就會消失。

榮格的觀點至關重要，因為所有人都生活在自己的時間、空間和個人經歷的狹窄範圍內。為了過上更豐富的生活，我們必須瞭解自己成長中的侷限。我們文化中隱含的假設，即透過物質主義、自戀或享樂主義可以獲得幸福，顯然已經破產。那些信奉這種價值觀的人並不幸福，也不完整。

我們需要的不是未經審視的“真理”，而是活生生的神話，也就是一種價值結構，以符合我們本性的方式引導靈魂的能量。雖然從過去的廢墟中尋找與我們對話的人物往往很有用，但要完全領會另一個時空的神話卻不大可能。我們必須找到自己的神話。

毫無疑問，要找到自己的道路，但這條路上荊棘密佈、困難重重。讓我們回顧一下中年之路的典型症狀。它們是無聊、反覆更換工作或伴侶、藥物濫用、自我毀滅的想法或行為、不忠、抑鬱、焦慮和不斷增長的強迫傾向。這些症狀的背後有兩個基本事實。第一個是有一股巨大的力量由內向外湧現。它是如此迅猛，極具破壞性，承認它讓人感到焦慮，壓抑它讓人感到抑鬱。第二個基本事實是，將這種內在緊迫感拒之門外的舊模式，隨著焦慮的增加而不斷重複，但效果卻大不如前。從長遠來看，改變一個人的工作或關係並不能改變他的自我感覺。當內在的壓力越來越大，舊有的策略逐漸無法控制時，一場自我身份

的危機就會爆發。除了社會角色和心理反射之外，我們並不知道自己是誰，也不知道怎麼做才能減輕壓力。

這些症狀表明一個人的生活需要實質性的改變。痛苦會使人覺悟，而新的意識會帶來新的生命。這項任務是艱鉅的，因為人們必須首先承認，沒有外人救援，沒有父母來改善一切，也沒有辦法回到以前。自性透過使自我精疲力盡的策略來尋求成長。一個人曾經努力創造的自我結構，現在被證明微不足道、擔驚受怕、毫無頭緒。在中年時，自性迫使自我結構陷入危機，就是為了糾正航向。

在中年之路的典型症狀背後，有一個假設，即我們能透過尋找和聯絡外部世界中的新事物或新人而得到拯救。唉，對於溺水的中年水手來說，根本不存在這樣的救援。在靈魂的波濤中，雖然周圍有許多人，但我們需要靠自己的力量游泳。真理很簡單，我們必須知道的必然來自內心。如果能使自己的生活遵循這一真理，無論這個世界有多麼大的磨難，我們都會感受到治癒、希望和新生。童年早期的經歷以及後來的文化經歷，使我們疏遠了自己。只有重新聯結內在真實，我們才能回到正軌。

1945年12月，一個阿拉伯農民在洞穴內的大罐子裡發現了一些古代手稿。這些手稿似乎是諾斯替教派的經文，它們更像是個人披露的經驗，而不是教會的官方宣告。其中一份手稿名為《多馬福音》。據傳說，它包含了耶穌私下說過的話，如果是這樣，這些話就揭示了一個與眾不同的耶穌。耶穌有句話可謂一語中的，如果我們要在中年經歷轉變，就必須接受這一觀點。他說：“若將你內在的東西活出來，它們必能拯救你。若不把你內在的東西活出來，它們必將毀滅

你。”

注

因為內在的東西被壓制了，所以我們生病了，自我疏離了。因為內在的東西很少被肯定，所以我們很難發現自己一直在尋找的東西，也就是適合自己的道路，一直就在那裡。儘管設想這項任務的艱鉅性令人恐懼，但知道自己擁有必要內在資源，無須依賴他人來充分地生活，也是一種終極意義上的解放。正如浪漫主義詩人荷爾德林（Hölderlin）在兩個世紀前所寫的：“神靈近在咫尺，

卻難以把握；然而，越是危險之地，拯救也越在生長。”

因此，這不是有沒有神話的問題，而是選擇哪個神話的問題，因為我們總是有意或無意地被意象所引導。我們可能會認同一些符合集體價值觀的信仰和行為，比如追求財富或遵守規範，但這種適應的代價是神經症。或者，我們可能活在一個錯誤的神話中，比如：“我必須永遠做一個好孩子，要避免憤怒，要為

他人服務。”這樣一個引導性的意象可能是無意識的，以致我們總是以這種方式反應，幾乎無法想象另一種反應。外在的服從和內在的順從都無法使人完整。事實上，一個人被反覆地要求服務於外界，而且當衝突發生時，他仍要繼續服務於原來的期望。再一次，社會的穩定得到維持，但代價是個體的犧牲。1939年，榮格在倫敦牧師心理學協會演講時指出，我們被迫在外部意識和個人神經

注

症之間做出選擇，但只有個體化的道路才是可行的選擇。這句話至今仍然正確。

# 個體化的意義

個體化的概念代表了榮格的當代神話，它是一組引導靈魂能量的意象。簡單地說，個體化是每個人發展的要務，即在命運限制的範圍內，儘可能地成為完整的自己。再說一遍，除非有意識地面對命運，否則我們就會被命運束縛住。我們必須把自身的本性與所獲得的東西分開，把真實的自我與虛假的自我感分開。“發生在我身上的事，並沒有決定我是誰；我的選擇才決定了我是誰。”如果我們不想成為命運的俘虜，就必須每天謹記這句格言。這種困境，以及意識的必要性，在作者不詳的《人生的五個篇章》（“Autobiography in Five Short Chapters”）中有相當幽默的表達：

一

我走在街上  
人行道上有個深坑  
我掉了進去  
我迷失了……我很無助  
這不是我的錯  
我不知道花了多久才爬出來

二

我走在同一條街上  
人行道上有個深坑  
我假裝沒看到  
我又掉了進去  
我不敢相信還在同樣的地方  
但這不是我的錯  
我花了很長的時間才爬出來

三

我走在同一條街上

人行道上有個深坑

我看到它在那兒

但我仍然掉了進去……這是一種習性

我的眼睛睜著

我知道我在哪兒

這是我的錯

我立刻爬了出來

四

我走在同一條街上

人行道上有個深坑

我繞道而行

五

我走在另一條街上

我們永遠無法確定自己有多自由或堅定，但正如存在主義者所提醒的，我們必須像擁有自由一樣去行動。這種行動恢復了一個人的尊嚴和目的，否則他只能繼續做一個受害者。從紐約起飛後，一名飛行員只要對飛機的航向稍做修正，就能抵達歐洲或者非洲。因此，即使是輕微的修正，也能對我們的生活產生巨大的影響。要完成這個任務，我們就必須每天與自己的內心保持聯絡。正如榮格所解釋的，個體擁有先驗的無意識的存在，但只有當他意識到自己的特殊本性時，才會有意識地存在。我們需要一個有意識的分化過程，或個體化的過

程，把個性帶入意識，也就是說，使個人脫離對客體的認同。

注

榮格所指的對客體的認同，最初是一個人對現實與父母的認同，後來是對父母情結和社會制度的權威的認同。只要仍然在根本上認同外部客觀世界，我們就會與自己的主觀現實相疏遠。當然，我們始終是社會性存在，但我們也是精神性存在，有自己的終極目標或神秘目的。在保持對外部關係忠誠的同時，我們必須更充分地成為自己要成為的那個人。事實上，我們作為個體的分化程度越高，人際關係就會越豐富。所以榮格認為，由於個體不只是一個單獨的、分離的存在，他的存在本身就是以集體關係為前提的，因此，個體化的過程必然導致更強烈和更廣泛的集體關係，而不是導致孤立。

## 注

個體化的悖論在於，我們為親密關係服務的最佳方式是充分發展自己，不需要依賴他人。同樣，我們為社會服務的最佳方式是成為個體，為任何群體的健康發展提供辯證的一面。在社會這幅馬賽克畫面中，每一塊碎片都因其獨特的色彩而做出了最大的貢獻。當我們有一些獨特的東西，有最充實的自我時，我們對社會是最有用的。榮格再次說道：

個體化使人脫離了從眾性，因此也脫離了集體性。這是個體化的人留給世界的罪過，這是他必須努力彌補的罪過。他必須提供贖金來代替他自己，也就是

說，他必須提供一種價值，來替代他在集體的個人領域的缺席。

因此，對個體化的關注並不是自戀；它是服務社會和支援他人個體化的最佳方式。那些與自己和他人疏離的人，那些飽受痛苦又給別人帶來痛苦的人，都不會為這個世界提供服務。個體化作為一組引導性的意象，既是目標又是過程，它為人類服務，而人類又貢獻於文化。榮格寫道：“目標僅僅作為信念存在是很

重要的，更本質的事情是通往目標的‘偉業’，它才是終生的目標。”

當我們站在船長的甲板上，手握船舵，幾乎不知道方向，只知道必須將這件事完成，那麼我們就活在靈魂的崇高冒險中。從長遠來看，這是唯一值得進行的旅程。前半生的任務是獲得足夠的自我力量，離開父母，進入世界。這種力量在後半生可用於靈魂的更廣闊的旅程中。然後，軸心會從“自我—世界”轉向“自我—自性”，生命的奧秘會以不斷更新的方式展開。這不是對我們社會現實的否認，而是對生活中宗教本質的恢復。因此榮格建議，我們必須問一個人：

他是否與某種無限的事物有關？這是他一生中最重要的問題。如果我們理解並感覺到，此生我們已經和無限有了聯絡，那麼慾望和態度就會改變。歸根結底，我們之所以有價值，只是因為我們所體現的本質；如果我們沒有體現出本質，那麼生命就荒廢了。

注

我們能夠與比自我更大的事物保持關係，並且會由此發生轉變。在德爾斐的阿波羅神廟入口處，祭司們刻下了這樣的箴言：“認識你自己。”根據一份古老的

文獻，內室的入口有附帶銘文：“汝是。”注 這些訓誡很好地捕捉到了個體化的辯證法。我們要更充分地認識自己，在更大的謎團中認識自己。

注

# 第六章

## 航海與孤獨

我們每個人都被召喚著實現個體化，儘管不是所有人都會聽到或留心。如果我們不朝著自己的旅程前進，就可能會錯失促人成長的生命力，並且失去生活的意義。既然我們航行在靈魂的大海上，為什麼不盡可能地清醒和勇敢呢？

最後一章介紹了一系列任何人都可以應用的態度和做法。儘管正式的治療關係很有用，但下面的內容對接受或不接受心理治療的人都適用。

# 從孤獨到獨處

美國詩人瑪麗安·摩爾（Marianne Moore）注 曾寫道：“獨處是治療孤獨的良藥。”注 她說的是什麼意思？孤獨和獨處有什麼區別？

孤獨不是當代才有的事物，對孤獨的逃避也不是。17世紀哲學家帕斯卡爾（Blaise Pascal）在他的《思想錄》中指出，宮廷小丑的發明是為了讓國王擺脫孤獨，因為儘管他是國王，但如果他反思自我，就會變得煩躁和焦慮。因此，帕斯卡爾認為，所有的現代文化都是一場盡興的娛樂，讓我們遠離孤獨，不去

注思考自我。注 類似的，尼采在100多年前寫道：“當我們安靜地獨處時，我們害怕有人在耳邊低語，所以我們討厭靜默，用社交生活來麻醉自己。”注

一個人對他與自性的關係沒有敏銳的認識，就無法面對或療愈自己的靈魂。要做到這一點，就需要獨處，即一種完全面對自己的精神狀態。如果一個人要從孤獨走向獨處，以下是一些必須面對的問題。

# 消化分離的創傷

無論是出生創傷（一種原始的分離），還是父母與子女的關係，都很難完全理解。親子關係越健康，人們就越能自給自足，也越能適應孤獨。矛盾的是，與父母的關係越有問題，個體通常就越依賴於關係。養育的環境越不穩定，我們就越容易從他者的角度來定義自己。榮格寫道，父母“應該始終意識到，他們自

注

己是孩子神經症的主要原因”，這使父母陷入了困難的境地。我們引用這句話，不是為了讓父母感到內疚，而是為了提醒自己，我們在多大程度上被父母和他們的替代品（如社會制度）所定義。

為了進入必要的獨處狀態，使個體化得以進行，我們必須每天捫心自問：“我為何如此害怕，以至於逃避自我，逃避自己的旅程？”相互依賴的成年人已經學會了逃避自己的存在。人們常說“瞭解自己的感受”，實際上是要求我們從內在真實而不是外部環境來定義自己。我們必須進一步檢視自己對他人的反應，“此刻，父母潛伏在哪裡？”然後，我們才可能基於個人的完整性來行動。童年的創傷越大，我們對現實的感覺就越是幼稚。我們很難了解真實的自己，並以之為基準來行事。冒著孤獨的風險來實現與自己合一，我們稱之為獨處；如果一個人要在中年之路上倖存下來，這是必不可少的。

## 經歷喪失和撤回投射

人到中年，往往會遭遇重大的喪失：孩子離家，朋友去世，婚姻破裂。失去那個必要的他者，可能就像孩子失去父母一樣，在生存上是令人恐懼的。中年人不僅感到焦慮，而且感到身份的喪失。（有一首流行歌曲哀嘆：“如果沒有你，我就活不下去。”）這告訴我們，生活中有多少意義和身份被投射到他者身上，無論是配偶、孩子，還是人格面具。是的，有些人因為離婚或孩子離家而感到自由，但也有很多人沒這種感受。重要的是，透過感受喪失來尊重這段關係，同時也要認識到，我們一直都有一個比任何一段關係都重要的承諾。

一個遭遇喪失並撤回投射的人，將與困擾所有人的依賴性做鬥爭，但也會追問下一個問題：“未知的我有多少被綁在那個人或那個角色上？”當我們能夠承認喪失，並收回曾經向外投注的能量時，這些能量就可以用於下一段旅程。

# 直面恐懼的儀式

人們如此害怕孤獨，以至於緊緊抓住糟糕的關係和壓迫性的職業，而不願冒險放棄他者。歸根結底，面對孤獨所必需的勇氣是無可替代的。尼采指出，我們害怕聽到的東西可能是有用和使人解放的。但是，除非我們冒著獨處的風險，否則永遠聽不到內心的聲音。對一些人來說，設計一種具有私人意義的日常儀式是很有用的，它迫使人們收心靜坐，沒有電話，沒有孩子，什麼都沒有，傾聽寂靜的聲音。這樣的儀式起初可能顯得勉強和做作，但堅持下去就會讓寂靜開口。當我們孤單一人而不感到孤獨時，我們就抵達了獨處的境界。恐懼使我們無法與自己進行這種必要的會面。

儀式的目的是將一個人與更大的生活節律聯絡起來。當儀式代代相傳時，儀式就成了例行公事，失去了最初的力量。因此，對個體來說，更有理由創造一個具有私人意義的儀式，將以前用於依賴的能量來投資它。我們的目標是讓心靈的交通平息下來，讓紛擾的思緒平靜下來。如果我們害怕孤獨，害怕寂寞，就永遠無法真正面對自己。自我疏離在很大程度上是當今世界的通病，只有透過個人行動才能改變。

因此，在每天的某些時候，冒險徹底地面對自己，遵循一種安靜的儀式，遠離內外紛擾的交通，這是頗有好處的。當寂靜開始言語時，一個人就獲得了自己的陪伴，從孤獨走向了獨處，這是個體化的一個必要前提。

# 聯絡失落的孩子

童年早期對第一個成年期的影響，早就被心理學家注意到了。但是，早期經驗作為中年之路的潛在療愈資源，還沒有得到足夠的重視。

這並不是說我們有一個內在小孩，一個受傷的、害怕的、依賴的或者退縮的小孩，而是說有一群孩子，一個名副其實的幼兒園，包括了小丑、藝術家、叛逆者、與人打成一片的孩子。幾乎所有的孩子都被忽視或壓制了。因此，透過恢復他們的存在感，個體可以得到療愈。當然，這同樣是耶穌的觀點之一，即一個人要進入天國，必須再次成為孩子。

無疑，我們也必須面對自戀的孩子、嫉妒的孩子、憤怒的孩子，他們的爆發往往令人尷尬且具有破壞性。但是，我們更可能忘記了曾經生活中的自由、美妙的天真，甚至是快樂。中年時期最具腐蝕性的經歷之一是例行公事帶來的徒勞感和無趣感。而且，坦率地說，我們攜帶的自由小孩（the free child）在辦公室裡很少受到歡迎，甚至在婚姻中也不受歡迎。

因此，最重要的是，如果我們要療愈自己，就必須問內心自發的、健康的小孩想要什麼。對一些人來說，與自由小孩相會是容易的；對另一些人來說，這項工作十分困難，因為這個自由小孩被否認、被深埋。當榮格經歷中年之路時，他坐在蘇黎世湖畔，堆建沙堡，玩人偶，雕刻石頭，將他豐富的智力和直覺與

## 注

靈魂中被忽視的部分聯絡起來。在鄰居看來，他可能是瘋了；但榮格知道，當我們陷入困境時，會被內在的東西所拯救。如果不有意識地接近這個自由小孩，我們就會在無意識層面爆發，而且往往具有破壞性。這是變得天真爛漫，也就是與內心的孩子接觸，與變得幼稚是有區別的。

到了中年，人們最終必須問內在小孩需要什麼，想要什麼。在第一個成年期的自我建構過程中，我們遺忘了對世界的自然喜好，以及與之相伴的許多天賦、興趣和熱情。在工作和親密關係中，我們都因專業化而得到獎勵。當被遺忘的天賦浮現並被使用時，它就會帶來療愈。鑑於自性萬花筒般的特性，存活下來的只會是幾個方面。這種不完整是存在主義悲劇的一部分，但如果存活下來得越多，我們的生活就會越豐富。

我們注意到，人到中年，情感的流動經常被無聊或抑鬱所阻斷。這實際上在說，我們自己的本性過於狹隘，已經阻塞不通了。哪裡有遊戲，哪裡就有生命力。為什麼電影中的許多求愛場景都是一對情侶在公園的鞦韆上盪來盪去，或

在海浪中跳來跳去，表現得像個孩子一樣？這種老套的場景也有其道理。激發出這種新關係的，是與自由小孩重新聯絡的需要和希望。

中年之路提供了一個無與倫比的機會，讓我們去問：“我的內小孩喜歡什麼？”是回去上音樂課；是上美術課，管他天資如何；還是重新發現遊戲？我的一位朋友曾經採訪過一些退休人員，他說，他從來沒有聽說過有人希望在辦公室裡花更多時間。沒錯，我們需要應對外在的職責和關係，但我們也必須為失落的孩子騰出時間。

# 激情的生活

當被問及一個人應該如何生活時，約瑟夫·坎貝爾喜歡說：“追隨你的極樂

注

（bliss）。”坎貝爾知道，我們大多數時候都是按照父母和文化的指令在生活，一路走來失去了自己最好的部分。有些人對“極樂”這個詞感到困惑，把它等同於自戀或一些不切實際的天堂之旅。我理解坎貝爾說的是靈魂的旅程，包含所涉及的痛苦和犧牲。就我個人而言，我更傾向於說：“追隨你的激情。”

激情是我們的燃料，就像使命一樣，與其說是一種選擇，不如說是一種召喚。

注

當雕塑家亨利·摩爾（Henry Moore）進入耄耋之年時，有人問他為何還能創作出如此豐富的作品，他回答說，他有一種巨大的激情，以至於無法停歇。

注

同樣，葉芝甚至在臨終前還在寫詩。在他生命的最後一年，他將自己描述為“狂野的老頑童”。注而希臘小說家卡贊扎基斯建議：“不要給死亡留下任

注

何東西，除了幾根骨頭。”我引用藝術家或文學家的名字，不僅因為他們青史傳名、流芳百世，更因為他們一直都在火堆旁生活。任何真正富有創造性的人知道創作是多麼艱苦的工作，痛苦如何不可避免，但進展和完成的感覺又如何令人欣喜。

在中年之路上，我們受邀去尋找自己的激情。我們必須找到那些深深吸引我們進入生活和自己本質的東西，因為那些經歷改變了我們。

那些相信輪迴的人認為，我們可能會有來世，還有其他機會去實現其他的可能，但即便如此，那也是另一生，而不是此生。我們被召喚活在當下，要活得充實。在接近死亡和年老衰弱時，我們不能猶豫不決、心懷羞愧，然後抱怨過去。如果我們要做完整的自己，那麼現在就是最佳時機。

尋找並追隨自己的激情，並不一定要像高更去塔希提島那樣決絕，因為我們要信守承諾，我們的決定會影響他人的生活，而且我想說，我們有道德責任堅持下去。然而，我們仍有義務活出自己的激情，以免我們的生活變得瑣碎和侷促，彷彿有一天一切會變得清晰，選擇會變得容易。生活很少會變得清晰和容易；然而，正是選擇定義和肯定了我們的生活。

內心深處的恐懼是我們的敵人。我們覺得自己沒有得到許可嗎？人到中年，應該緊緊抓獲許可，而不是請求許可。我們的敵人是恐懼，而不是別的東西。但如果我們害怕自己的內心，害怕自己的激情，那麼應該更害怕沒有活過的生命。

這裡有一些箴言需要記住：

- (1) 沒有激情的生活，是沒有深度的生活。
- (2) 激情是生命力的表現，雖然它對秩序、可預測性和理智來說是危險的。
- (3) 如果不冒險去過神性所要求的、激情所提供的廣闊生活，就不能接近神性，接近原型的深處。
- (4) 尋找並追隨自己的激情，有助於我們的個體化。

當我們意識到生活的廣闊性，超越童年和個人優越感的侷限，就必然會積極回應自己的旅程，並甘願冒一切風險。里爾克寫了一首題為“古阿波羅殘像”（“The Archaic Torso of Apollo”）的詩，在這首詩中，敘述者正在觀察一尊古代雕塑，欣賞石像的每一道縫隙和曲線。然後他意識到，反過來，他也正在被雕塑“注視”。這首詩以突然而震撼的語氣結尾：“你必須改變你的生活！”

## 注

我對此的理解是，當一個人面對真正的創造力、大膽的想象力時，他就不能假裝無意識。類似地，這個人會被偉大的靈魂、大膽的行動所召喚。尋找並追隨我們的激情——那些深深地觸動我們，讓我們感到痛苦又適宜的激情——有助於激發我們內心的潛力，實現個體化。與使命一樣，自我對其並沒有發言權；它只能逃避或表示同意。“並非我的意願，而是你的意願。”當舊的生活變得陳腐時，熱情洋溢的生活能使人煥然一新。充滿激情地生活，是熱愛生活的唯一途徑。

## 靈魂的沼澤地

個體化的目標是盡己所能地達到完整，而不是自我贏得勝利。幾年前，我在一節早課上驚訝地發現，如果我們活得足夠長，我們所愛的每個人都會離開我們；由此推論，如果我們活得不夠長，我們就會離開所愛的人。

雖然這種邏輯無可爭辯，但課堂的反應是默不作聲，暗含抗議。當然，這種抗議不是來自認知思維，而是來自內在小孩，他們總是依賴他者的存在。喪失我們想要的東西，是對自我的重大顛覆；就像推翻第一個成年期的假設，會使我們不情願地踏入中年之路。這些幻覺中最大的一個是，有一種叫作“幸福”的終極狀態，人們可以發現它並永久生活在其中。可悲的是，我們的命運更多的是在靈魂的沼澤地裡打滾，受到各種各樣的陰鬱居民的傷害。

沼澤地裡的居民有孤獨、失落、悲傷、懷疑、抑鬱、絕望、焦慮、內疚和背叛等等。但幸運的是，自我並不是它自以為是的全能指揮官。心靈有一種目的性，超出了意識的控制能力，而我們的任務就是經歷這些狀態，並找到它們的意義。例如，悲傷讓我們有機會承認所經歷過的事物的價值。因為已經經歷過，所以不會完全失去，它被儲存在骨子裡和記憶中，服務和指導未來的生活。或者以懷疑為例。需求被稱為發明之母，但其實懷疑才是。懷疑具有一定的威脅性，但懷疑始終是開放的。人類理解上的所有重大進步都來自懷疑。即使是抑鬱，也傳遞了一個有用的資訊，那就是一些至關重要的東西已經被“壓抑”了。

我們不是要逃離沼澤地，而是要涉足其中，看看有什麼新生命在等待著我們。每一片沼澤區域都代表一股心靈之流，如果我們足夠勇敢去駕馭它，就可以發現它的意義。當中年之路的船隻陷入沼澤時，我們必須問：“這對我意味著什麼？我的心靈在告訴我什麼？我應該怎麼做？”

直面自己的情緒狀態並與之對話需要勇氣。但這就是個人完整性的關鍵所在。在靈魂的沼澤地裡，蘊含著意義和擴大意識的召喚。接受這個挑戰是人生最大的責任。只有我們自己能夠掌握船舵。當我們這樣做時，恐懼就會被意義、尊嚴和目的所補償。

# 偉大的辯證

榮格採用了一個複合德語單詞“*Auseinandersetzung*”（交換意見），來描述我們與自己之間必要的對話。有人可能會把這個概念翻譯成“將一件事與另一件事對立起來”，形象地描述了一種對抗或辯證。例如，那些發生在分析師和分析物件之間，以及每個人的無意識中的事情。

如何推進這一對話呢？我們的建議包括一些日常提問：“在這種情況下，我是誰，我聽到了什麼聲音？”以及日常的冥想，也許還有更積極的反思方式，比如寫日記。

在本書的開頭，我曾說過，我們對世界的看法是透過童年和文化的稜鏡來觀察得到的，這個稜鏡會折射光線，扭曲我們的視野。生活中的某些經驗會被內化、強化或分裂，然後當它們作為情結侵入並壓倒意識時，就會宣稱對當下的控制。然後，我們不得不面對一個明顯的問題：“如果我不是我的自我，也不是我的情結，那麼我是誰？”為了應對這一困境，我們必須開始偉大的辯證。當我們從“自我—世界”軸心上移開時——它使我們的前半生充滿活力，我們就需要進行“自我—自性”的對話。正如我們所見，自性透過許多提示表現出它更大的目的性。無論是身體上的、情感上的還是想象上的，這些提示都是我們需要回歸正軌的表達。

也許參與內心對話的最有用的技術是分析夢境。我們生活在一種日益蔑視內心生活的文化中，因此看不到夢境所蘊含的價值。但是，心靈透過夢中的意象說話，這些意象對自我來說可能怪異，但它們體現了自性的能量和目的論。當我們能夠理解這些意象的意義時，就獲得了難以置信的豐富智慧，這種智慧在任何書籍或制度中都找不到。這是我們自己的真理，而不是別人的。如果我們能夠追隨並理解一些夢境，就能更好地知道什麼對我們是正確的，真正的本性要求我們做什麼。除了深夜所呈現的豐富的個人神話，我們在任何地方都找不到關於自己的如此準確的資訊。

榮格還發展了一種叫主動想象（active imagination）的技術。這不同於弗洛伊德的自由聯想法（free association），也不是一種冥想形式。它是一種啟用意象的方法，透過繪畫、玩黏土、舞蹈或其他方式，以便個體與意象攜帶的情緒建立關係。這種型別的“交換意見”，不僅有助於意識在夢境中找到意義，還會促進自我與自性之間的對話。

在我治療的過程中，我每週聽到大約40個夢。隨著時間的推移，人們會辨識出反覆出現的主題。然而，就在自我認為一切都很清晰時，心靈會繞彎子，干擾

理解。這樣的工作會使人謙卑，但它也是最豐富的，因為我們與靈魂直接聯絡，與所有人身上的宇宙的神秘目的直接聯絡。任何分析師都能提供數百個夢境，我在這裡說兩個夢，不可否認，它們比許多夢都更具故事性和連貫性。

第一個夢來自一個42歲的女人，她在撫養孩子長大後回到大學深造。因離開教室多年，她感到有些不安，這完全可以理解。在課程學習的早期，她很快對X教授產生了強烈的愛慕之情。“墜入愛河”幾個月後，她夢到：

我走在走廊上，看見Y教授在辦公室。她示意我進去。奇怪的是，她有一個陰莖，我們在辦公室的地板上做愛，而且門還開著。我很震驚，但覺得這是對的。之後，我回到走廊上，看到X教授向我走來。我會意地笑了笑——這讓他很困惑——然後繼續走過去。

這個女人對這個夢感到尷尬，猶豫著要不要把它帶到治療中，因為她害怕這個夢的直白和對同性戀的暗示。事實上，這是一個非常積極的夢，表明情況已經出現了轉折。對X教授的迷戀，代表了她在以前的生活中尚未發展的部分——她的阿尼姆斯，她對事業和新視角的需要。她並不熟悉的Y教授，對夢者而言，是一個女性的典範——既發展了阿尼姆斯，又保持了女性氣質。因此，在主觀層面上，與Y教授做愛實際上是一種連線，是將男性和女性的原則整合在一起。這種連線，透過做愛在她的無意識中發生，使她可以瞭解自己的一些特別之處，這樣就沒有必要將其投射到X教授身上。透過象徵性地處理這個夢，並討論她內心保持兩個對立面的平衡是什麼感覺，使夢者對她的個人發展任務有了更好的認識。

一個36歲的男人夢見他來到一座美麗的豪宅，那裡正上演莎士比亞的《仲夏夜之夢》，但被演成了一種色情的芭蕾舞。有人邀請他一起舞蹈，他加入了；直到母親給他打電話，堅持要他回去解救她。在夢結束時，他對自己想做的事情被打斷感到很憤怒，但又覺得不得不答應母親的要求。

在現實中，做夢者與母親之間遠隔重洋，但在心理上，他仍然和母親生活在一起。他反覆遭受抑鬱症的折磨，被消極的阿尼瑪所淹沒，並害怕在關係中做出承諾。自性把這個夢當作禮物送給他，這是一張描繪他內心世界地形的地圖。他雖然已經離家千里，但仍然向父母“報到”，仍然是受壓迫童年的受害者。與此同時，他錯過了“生命之舞”——這是他對夢中芭蕾舞的聯想。這些意象的力量證實了他受傷的程度及其後果。簡而言之，這個夢強調了他需要從母親情結

中解放出來，解放他的阿尼瑪——榮格稱之為“生命本身的原型”。

注

人們越是理解這樣的夢境，就越會相信榮格所說的內在神秘力量，即自性。在這個浩瀚的宇宙中，我們並非孤立無助，縹渺虛無，我們有豐富的、能引起共鳴的無意識，它透過日常生活中的症狀，透過夢境和主動想象向我們說話。我們在中年之路上的任務是合作，詢問夢中的意象：“它們來自我的什麼地方？我的聯想是什麼？它們對我的行為有什麼要說的？”

真正修正一個人自我感的唯一方法，就是在自我和自性之間進行這種對話。我們並不一定要接受正式的治療，只需要有勇氣和日常紀律來“傾聽”。當我們能夠包容和整合所學的東西時，就不會在孤身一人時感到孤獨。當我們能夠內化與內心的對話，同時保持與外部世界的聯絡時，就會體驗到先前由古代神話和宗教提供的與靈魂世界的連線。我們重新學習了我們祖先所知道的：黑暗會發光，寂靜會說話。當我們有勇氣和紀律進入內在，體驗靈魂世界的偉大辯證時，我們就會在永恆中重新站穩腳跟。

# 牢記死亡

## 注

傑里米·邊沁 (Jeremy Bentham) , 19世紀英國社會哲學家和經濟學家，從各種標準來看都是一個傑出的人。直到幾年前，如果你很幸運，可以在倫敦大學學院“一睹芳容”。邊沁先生在其遺囑中預留了一筆津貼，用於每年以他的名義舉辦一場晚宴。這一切都很好。但有一項規定是，要讓他經過防腐處理的遺體推出來，放在桌子的最前面。人們不禁會想，在這樣的晚宴上，可能有怎樣風趣的談話。如果發現主人看起來很憔悴，客人們會不會很尷尬？

傑里米·邊沁的故事反映了西方文化的現狀。隨著神話的基石被侵蝕，自我價值轉向物質獲取和地位升遷，現代文化已經將死亡視為敵人。據說，現在在雞尾酒會上，死亡是唯一不合適的話題。正如傑西卡·米特福德 (Jessica Mitford, 《美國式死亡》) 、歐內斯特·貝克爾 (Ernest Becker, 《拒斥死亡》) 和伊麗莎白·庫布勒-羅斯 (Elizabeth Kubler-Ross, 《論死亡與瀕死》) 等社會評論家所觀察到的，美國人尤其介意這個關於生命的核心事實，即我們都在走向死亡。

這個明顯的事實充滿了暗示。在中年之路上，人們對時間和有限性的嚴峻認識，取代了童年的魔法思維和成年早期的英雄思維。愛慾帶給我們生命，同時，這一力量也在吞噬我們。正如狄蘭·托馬斯 (Dylan Thomas) 簡潔的表

## 注

達：“透過綠色莖管催動花朵的力，是我的毀滅者。”年輕時的愛慾，就像一根燃燒的導火線，到中年時，對自己的死亡感到震驚。難怪那些老男人會和“可愛的年輕女人”私奔；這些女人會做膠原蛋白治療，會做整形手術來掩飾時間的流逝，會在溫泉療養中心酣暢淋漓。正是對衰老和死亡的恐懼激發了這些行為。

我們為什麼希望保持年輕？把身體的某些部位變得更靈活也許是件好事，但為什麼人們希望回到更幼稚的過去呢？答案顯而易見：人們寧願把生命看作固定不變而不是向前發展的，人們沒有準備好面臨一系列的死亡和重生，人們不願意完成整個旅程而寧願蝸居在舒適的空間裡。因此，整形手術取代了生命戰役，青春氣息主宰著整個文化。

## 注

希臘神話中的提託諾斯 (Tithonus) 是一個永生之人，但他的身體仍會衰老。當他的身體衰弱時，他向諸神祈求死亡，最終如願以償。這就是傑里米·邊沁和我們所有人的故事。時間讓我們歸於塵土。

在中年時，精力的減退和苦心經營的一切被摧毀，自然會讓人感到苦惱。但在這種苦惱之下，有一個盛情邀請。它邀請我們為接下來的旅程換擋，從外部獲取轉向內在發展。從第一個成年期的角度來看，後半生是一場緩慢的恐怖表演。我們失去朋友、伴侶、孩子、社會地位，然後是生命。然而，如果真的如所有宗教所證明的，萬事皆有神啟，那麼我們必須接受這個過程中更大的智慧。我們不能只從青春的角度出發，只從自我的角度來想象安全，更大的成就當然是獲得足夠的心理彈性，去肯定我們整個生命中更大的節奏。

我有幸見過一些在臨終前比大多數人都更清醒的人。其中一個人，安吉拉，曾坐在我此刻身處的房間裡，她說：“我不希望它以這種方式發生在我身上，但這是發生在我身上最好的事情。”她承認，癌症摧毀了她的身體，但最終喚醒了她的生命。她過著美好、負責任、受尊敬的生活，但她從未了解過自己。在分析過程中，她啟用了自己未觸及的部分；她學習音樂、空手道和繪畫。我敬佩她的勇氣、日益增長的謙卑，以及她樸素的智慧。到她去世的時候，她已經獲得了比自己本身更大的成就：生命旅程中美妙的謙卑和壯麗。這個向我求助的人後來幫了我很多次。

中年之路上的痛苦可以轉化為這樣的收穫。諷刺的是，失去從某個角度來看意味著得到，因為放棄舊的自我確定性，會使人遇到一個更大的現實。如果我們是不朽的，就沒有什麼真正重要，沒有什麼真正算數；但我們不是永生的，所以每個選擇都很重要。正是透過做出選擇，我們才成為人，並找到個人的意義感。那麼，矛盾在於，人類存在的價值和尊嚴、恐懼和希望，都依賴於必有一

死。這就是華萊士·史蒂文斯（Wallace Stevens） 所說的“死亡是美麗之

 母”。 美來自恐懼，對確定的慾望也是。有如此多的恐懼，所以有如此多的美。

當我們不再執著於自己是誰，不再追求名利或青春的外衣時，我們知道已經走過了中年之路。透過放棄舊有的自我依戀，肯定自己逐漸步入神秘之中，生命作為一種緩慢消逝的感覺，一種不可替代的喪失體驗，得到了轉變。

像往常一樣，詩人捕捉到了這一悖論，也就是耶穌在兩千年前曾指出的：要贏得生命，我們必須學會失去生命。里爾克在他的第九首《杜伊諾哀歌》中談到了我們生命的迴圈：

你永遠是對的，你神聖的

啟示就是親密的死亡。

瞧，我還活著。依靠什麼？

童年和未來都不會

減少……盈餘的存在

## 注

湧上我的心頭。

悖論在於，只有透過放棄我們所追求的一切，我們才能超越安全和身份的虛假保證，放棄所有的追求。接著，最奇怪的是，剩餘的存在會充盈我們的內心。然後，我們從頭腦中的知識——儘管它有時重要——轉向心靈的智慧。

# 生命是一束光

據我所知，對於生命，沒有誰比榮格的定義更為精妙，他說：“生命是兩個巨大

的謎團之間的一束光，而這兩個謎團是一體的。”  
**注** 我們狹隘的意識所能瞭解的奧秘，並不是全部的奧秘。我們永遠不會最終明白並確定這段旅程是怎麼回事。我們只是被召喚儘可能有意識地生活。

現代希臘詩人卡瓦菲斯（Cavafy）  
**注** 捕捉到一個悖論，即旅程的目的可能就是旅程本身。他的詩名為《伊薩卡島》（“Ithaca”），這座城市既是奧德修斯

**注** 的出發地，也是他的目的地；而奧德修斯是所有人心中流浪者的原型。詩人勸誡奧德修斯祈禱他的旅途漫長、充滿艱險，並且敦促他不要急於返程。當他最終駛入故鄉的港口時，請記住：

伊薩卡賜予你如此美妙的旅程。

沒有她，你永遠不會走這條路。

但她再沒有更多的東西給你了。

如果你發現她乏善可陳，伊薩卡沒有欺騙你。

憑藉你所獲得的智慧，憑藉你豐富的經驗，

到那時，你一定會明白伊薩卡的意義。

我們的伊薩卡不是抵達或休息之所，而是啟用和推動旅程的能量。在生命的後半段，無論它何時到來，舊的自我世界可能仍然需要忠誠，但是一個人的現實感對它的依賴要少得多。是的，各種角色的喪失是一種死亡，但有意識地放手也可能開啟一個轉變過程，明智的做法是協助而不是阻礙它。當我們轉過這個精神拐角之後，許多舊的自我要務似乎不再重要。

一個人沒有完成中年之路的標誌是，他或她仍然陷在第一個成年期的自我建設活動中。人們還沒有認識到，這些活動只是對有限和不可靠的權威的投射。它們是虛幻的偶像，雖然在生命早期是必要的，但後來可能會使我們在旅程中迷

失。當然，旅程本身是象徵性的，是運動、發展、愛神戰勝死神的意象，是努力創造意義。我們在中年的任務是變得足夠強大，能夠放棄前半生的自我要務，向更大的奇蹟開放自己。

中年危機的體驗不是核心自我的崩潰，而是一系列假設的崩潰。當我們環顧四周的過來人時，我們自然會尋找行為和態度的範例。我們的假設是，如果我們遵循前人的道路，我們最終會確定自己是誰，並將瞭解生活的意義。當事實證明並非如此時，我們會感到幻滅、焦慮，甚至是背叛。我們瞭解到，沒有人真正知道生命的意義，也沒有人知道生命的奧秘。那些吹噓自己知道的人，要麼仍然在向外投射，要麼就是在自吹自擂；充其量，他們是在證明自己的真理，而不是我們的真理。因此，沒有什麼大師，因為每個人的道路是不同的。

榮格提醒我們，人們感受到痛苦，是因為“滿足於自己對生活問題的不充分或錯

**注** 誤的答案”，靈魂因此遭罪。所以，如果我們認識到，我們的生命是受限的，我們的視野是受限的，我們要麼跳船，要麼擁抱旅程。有些人擔心自己的旅程會影響他人，對此我們需要記住，我們幫助他人的最好方式，就是清醒地過自己的生活，這樣他人才能自由地過他們的生活。榮格覺得，這一點對於父母和孩子來說尤其正確。里爾克寫道：

有時，一個人在晚餐時站起來

走到屋外，一直走下去，

因為在東方某處有一座教堂。

孩子們對他說祝福的話，好像他已死去。

而另一個人，他留在自己的房子裡，

待在那裡，消耗在碗碟和杯子裡，

這樣，他的孩子們就得遠走他鄉

**注**

走向那座他所遺忘的教堂。

走過中年之路，沒有人知道這段旅程將把我們帶到哪裡。我們只知道，我們必須對自己負責，別人走的路不一定適合我們，我們最終要尋求的東西在內部，而不在外部。正如幾個世紀前聖盃傳說所言：“走別人走過的路是一件可恥的

注

事。”只有聽從自己的內心，我們才能感受到靈魂的激勵，正是這種對內在而非外在真理的強調，區別了第一個成年期和第二個成年期。榮格再次提醒我們：“一個人只有自覺地認同內在聲音的力量，才能成為一個有個性的人。”

注

有意識的行為是核心，否則我們就會被情結所淹沒。每個人心中的英雄都必須響應個體化的召喚。我們必須遠離外部世界的喧囂，傾聽內心的聲音。當我們敢於從心而活，我們就有了個性。對於那些自以為了解我們的人，我們可能會變得陌生，但至少我們對自己不再陌生了。

對中年之路的有意識體驗，需要將我們是誰與我們的內化經驗分開。然後，我們的思維會從魔法思維到英雄思維，再到人性思維。我們與他人的關係變得不那麼依賴，對他人要求更少，對自己要求更多。我們的自我受到打擊，必須重新定位自己與外部世界的關係——職業、人際關係，以及權力和滿足的來源。在對自己要求更多時，如果他人沒有提供他們無法提供的東西，我們也不再失望；我們會承認，與我們一樣，他們的主要責任是走完自己的旅程。我們會越來越意識到身體的有限性和人類所有事物的脆弱性。

如果我們還有勇氣，中年之路會讓我們與生命失聯之後重獲新生。奇怪的是，除了所有的焦慮，還有一種令人敬畏的自由感。我們甚至可能會意識到，只要與自己有著重要的聯絡，外面發生的事情並不重要。新發現的與內在生命的關係，足以平衡外部世界的損失。靈魂旅程的豐富，至少與世俗成就一樣有價值。

注

回想一下榮格的中心問題：“我們是否與某種無限的事物有關？”我們要麼體現出某種本質，要麼就荒廢了生命。一種巨大的神秘能量在孕育時就體現出來，在世間停留片刻，最後去了別的地方。讓我們做仁慈的主人，讓我們有意識地贊同這生命散發的光芒。

最後，讓我們用里爾克的話作為墓誌銘：

我生活在不斷擴大的圈子中

逐漸覆蓋世界上所有的事物。

也許我永遠無法抵達終點，

但那將是我努力的目標。

我環繞著上帝，環繞著古老的塔，

我已經盤旋了一千年，

而我仍不知道我是一隻獵鷹，一場風暴，

注

還是一首激昂的歌謠。

# Select Bibliography

## 精選參考書目

### On Midlife

論中年

Sharp, Daryl. *The Survival Papers: Anatomy of a Midlife Crisis*.Toronto: Inner City Books, 1988.

Sheehy, Gail. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*.New York: Bantam, 1977.

Stein, Murray. *In Mid-Life: A Jungian Perspective*.Dallas: Spring Publications, Inc., 1983.

### On Women

論女性

Carlson, Kathie. *In Her Image: The Unhealed Daughter's Search for Her Mother*.Boston: Shambhala Publications, Inc., 1988.

Godwin, Gail. *Father Melancholy's Daughter*.New York: Morrow, 1991.

Johnson, Robert. *She: Understanding Feminine Psychology*.New York: Harper and Row, 1977.

Leonard, Linda. *The Wounded Woman: Healing the Father-Daughter Relationship*.Boston: Shambhala Publications, Inc., 1983.

McNeely, Deldon Anne. *Animus Aeternus: Exploring the Inner Masculine*.Toronto: Inner City Books, 1991.

Perera, Sylvia Brinton. *Descent to the Goddess: A Way of Initiation for Women*.Toronto: Inner City Books, 1981.

Woodman, Marion. *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*.Toronto: Inner City Books, 1982.

Woodman, Marion. *The Pregnant Virgin: A Process of Psychological Transformation*.Toronto: Inner City Books, 1985.

Woodman, Marion. *The Ravaged Bridegroom: Masculinity in Women*.Toronto: Inner City Books, 1990.

#### On Men

論男性

Bly, Robert. *Iron John: A Book About Men*.Reading, Mass: Addison-Wesley Publishing Co., 1990.

Corneau, Guy. *Absent Fathers, Lost Sons: The Search for Masculine Identity*.Boston: Shambhala Publications, Inc., 1991.

Hopcke, Robert. *Men's Dreams, Men's Healing*.Boston: Shambhala Publications, Inc., 1989.

Johnson, Robert. *He: Understanding Male Psychology*.New York: Harper and Row, 1977.

Keen, Sam. *Fire in the Belly: On Being a Man*.New York: Bantam, 1991.

Levinson, Daniel J. *The Seasons of a Man's Life*.New York: Ballantine, 1978.

Monick, Eugene. *Castration and Male Rage: The Phallic Wound*.Toronto: Inner City Books, 1991.

Monick, Eugene. *Phallos: Sacred Image of the Masculine*.Toronto: Inner City Books, 1987.

Moore, Robert and Gillette, Douglas. *King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine*.San Francisco: Harper and Row, 1990.

#### On Relationship

論關係

Bertine, Eleanor. *Close Relationships: Family, Friendship, Marriage*.Toronto: Inner City Books, 1992.

Sanford, John. *The Invisible Partners: How the Male and Female in Each of Us Affects Our Relationships*. New York: Paulist Press, 1980.

Sharp, Daryl. *Getting to Know You: The Inside Out of Relationship*. Toronto: Inner City Books, 1992.

### Typology 型別學

Keirsey, David and Bates, Marilyn. *Please Understand Me: Character and Temperament Types*. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Press, 1984.

Sharp, Daryl. *Personality Types: Jung's Model of Typology*. Toronto: Inner City Books, 1987.

### Inner Work 內在工作

Abrams, Jeremiah. *Reclaiming the Inner Child*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.

Carotenuto, Aldo. *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*. Toronto: Inner City Books, 1989.

Hall, James. *Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice*. Toronto: Inner City Books, 1983.

Hall, James. *The Jungian Experience: Analysis and Individuation*. Toronto: Inner City Books, 1986.

Jaffe, Lawrence W. *Liberating the Heart: Spirituality and Jungian Psychology*. Toronto: Inner City Books, 1990.

Johnson, Robert. *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth*. San Francisco: Harper and Row, 1986.

Storr, Anthony. *Solitude: A Return to the Self*. New York: Ballantine Books, 1988.

# General Bibliography

## 普通參考書目

Agee, James. *A Death in the Family*. New York: Bantam, 1969.

Alighieri, Dante. *The Comedy of Dante Alighieri*. Dorothy Sayers trans. New York: Basic Books, 1963.

Apollinaire, Guillaume. In *An Anthology of French Poetry from Nerval to Valery in English Translation*. New York: Doubleday Anchor Books, 1962.

Aristotle. *Poetics*. Francis Ferguson ed. and trans. New York: Hill and Wang, 1961.

Arnold, Matthew. *Poetry and Criticism of Matthew Arnold*. New York: Houghton Mifflin, 1961.

Baudelaire, Charles. In *An Anthology of French Poetry from Nerval to Valery in English Translation*. New York: Doubleday Anchor Books, 1962.

Bernbaum, Ernest, ed. *Anthology of Romanticism*. New York: The Ronald Press Co., 1948.

Berthoud, Roger. *The Life of Henry Moore*. New York: Dutton, 1987.

Bonhoeffer, Dietrich. *Letters and Papers from Prison*. Eberhard Bethge trans. New York: MacMillan, 1953.

Campbell, Joseph. *The Power of Myth*. With Bill Moyers. New York: Doubleday, 1988.

Campbell, Joseph. *This Business of the Gods: In Conversation with Fraser Boa*. Caledon East, ON: Windrose Pubns, 1992.

Cavafy, C. P. *The Complete Poems of Cavafy*. Rae Dalven trans. New York: Harcourt, Brace and World, 1961.

Cheever, John. *The Stories of John Cheever*. New York: Alfred A. Knopf, 1978.

Cummings, E. E. Poems 1923-1954. New York: Harcourt, Brace and Co., 1954.

de Troyes, Chretien. The Story of the Grail. R. W. Linker trans. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1952.

Dostoyevsky, Fyodor. Notes from Underground. Andrew R. MacAndrew trans. New York: Signet, 1961.

Dunn, Stephen. Landscape at the End of the Century. New York: W. W. Norton and Co., 1991.

Dunn, Stephen. Not Dancing. Pittsburgh: Carnegie-Mellon University Press, 1984.

Eliot, T. S. The Complete Poems and Plays. New York: Harcourt, Brace and World, 1952.

Eliot, T. S. In Critical Theory Since Plato. Hazard Adams ed. New York: Harcourt, Brace, Jovanovich, Inc., 1970.

Ellmann, Richard. Yeats: The Man and the Masks. New York: Dutton, 1948.

Flaubert, Gustave. Madame Bovary. Paul de Man trans. New York: W. W. Norton and Co., 1965.

Fry, Christopher. A Sleep of Prisoners. New York: Oxford University Press, 1951.

Gilligan, Carol. In a Different Voice. Cambridge: Harvard University Press, 1982.

Goethe, Johann Wolfgang von. Faust. Walter Kaufmann trans. New York: Anchor Books, 1962.

Halpern, Howard M. How to Break Your Addiction to a Person. New York: Bantam, 1983.

Heidegger, Martin. Being and Time. John Macquarrie trans. New York: Harper and Row, 1962.

Hillman, James. Healing Fiction. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1983.

Hobbes, Thomas. Selections. New York: Charles Scribner's Sons, 1930.

Hölderlin, Friedrich. An Anthology of German Poetry from Hölderlin to Rilke. Angel Flores ed. New York: Doubleday Anchor Books, 1960.

Hugo, Richard. Making Certain It Goes On: The Collected Poems of Richard Hugo. New York: W.W.Norton and Co., 1984.

Ibsen, Henrich. A Doll's House and Other Plays. New York: Penguin, 1965.

Jung, C. G. Letters (Bollingen Series XCV) .2 vols. R.F.C.Hull trans. G.Adler, A.Jaffé ed. Princeton: Princeton University Press, 1973.

Jung, C. G. The Collected Works (Bollingen Series XX) , 20 vols. R.F.C.Hull trans. H.Read, M.Fordham, G.Adler, W.M.McGuire ed. Princeton: Princeton University Press, 1953-1979.

Jung, C. G. Memories, Dreams, Reflections. Richard and Clara Winston trans. A.Jaffé ed. New York: Vintage Books, 1965.

Kafka, Franz. Selected Short Stories of Franz Kafka. Willa and Edwin Muir trans. New York: The Modern Library, 1952.

Kazantzakis, Nikos. The Last Temptation of Christ. New York: Simon and Schuster, 1960.

Kazantzakis, Nikos. The Saviors of God. Kimon Friar trans. New York: Simon and Schuster, 1960.

Kean, Sam and Valley-Fox, Anne. Your Mythic Journey. Los Angeles: Jeremy P.Tarcher, Inc., 1989.

Lincoln, Abraham. The Lincoln Treasury. Chicago: Wilcox and Follett, 1950.

Moore, Katharine. Victorian Wives. London: Allison and Busby, 1987.

Moore, Marianne. The Complete Prose of Marianne Moore. New York: Viking, 1986.

Nietzsche, Friedrich. The Portable Nietzsche. Walter Kaufmann trans. New York: Viking, 1972.

O'Neill, Eugene. Complete Plays. New York: Viking, 1988.

Pagels, Elaine. The Gnostic Gospels. New York: Vintage Books, 1981.

Pascal, Blaise. *Pensées*. New York: Dutton, 1958.

Plath, Sylvia. *The Collected Poems*. New York: Harper and Row, 1981.

Price, Martin. *To the Palace of Wisdom*. New York: Doubleday, 1964.

Rilke, Rainer Maria. *Duino Elegies*. C.F. MacIntyre trans. Berkeley: University of California Press, 1963.

Rilke, Rainer Maria. *Letters of Rainer Maria Rilke*. Jane Green and M.D. Herter Norton trans. New York: W.W. Norton and Co., 1972.

Rilke, Rainer Maria. *Letters to a Young Poet*. M.D. Herter Norton trans. New York: W.W. Norton and Co., 1962.

Rilke, Rainer Maria. *Selected Poems of Rainer Maria Rilke*. Robert Bly trans. New York: Harper and Row, 1981.

Roethke, Theodore. *The Collected Poems of Theodore Roethke*. New York: Doubleday and Co., 1966.

Roth, Philip. *Goodbye, Columbus and Fives Short Stories*. Boston: Houghton Mifflin, 1959.

Stevens, Wallace. *The Collected Poems of Wallace Stevens*. New York: Alfred A. Knopf, 1954.

Terence. *Comedies*. Chicago: Aldine Publishing Co., 1962.

Thomas, Dylan. *Collected Poems*. New York: New Directions Publishing Co., 1946.

Thoreau, Henry. *The Best of Walden and Civil Disobedience*. New York: Scholastic Books, 1969.

Untermeyer, Louis, ed. *A Concise Treasury of Great Poems*. New York: Simon and Schuster, 1942.

von Franz, Marie-Louise. *Projection and Re-Collection in Jungian Psychology: Reflections of the Soul*. LaSalle, IL: Open Court, 1988.

Wagoner, David. *A Place To Stand*. Bloomington, IN: Indiana University Press, 1958.

Wakoski, Diane. *Emerald Ice: Selected Poems 1962-1987*. Santa Rosa, CA: Black Sparrow Press, 1988.

Whitehead, Alfred North. *Nature and Life*. New York: Greenwood Press, 1968.

Wordsworth, William. *Poetical Works of Wordsworth*. New York: Oxford University Press, 1960.

Yeats, William Butler. *The Collected Poems of W.B. Yeats*. New York: MacMillan, 1963.

# SWAMPLANDS OF THE SOUL

持续霸榜豆瓣热门新书  
《中年之路》续作

【美】詹姆斯·霍利斯 著

苏西 译

浙江大学出版社

对父母的内疚,对养育的焦虑,  
对职业的倦怠,对不再逼迫自己的渴望

当我们在30岁+的路口,  
准备开启人生的第二个成年期

却发现改变如此之难:

道理都懂,但

做不到,也放不下

## 中年之路2 解开前半生的束缚

中年的无力感,源于童年时期形成的情结

一种根深蒂固、自发运作、不断把我们打回原形的力量

中年之路上遍布灵魂的沼泽地,那是自我要呐喊却无法表达的痛苦

→ 它们通常以内疚、愤怒、抑郁、恐惧、焦虑被我们感知,深处则隐藏着我们还没有完成的心理任务

# 前言 對意義的探尋

真理是神聖的，它不是直接就能掌握的東西。唯有在反思中，在例證和象徵中，在單一或相關的表象中，我們才能領悟到它。它以“令人無法理解的人生”的面目出現，可是我們卻無法擺脫想要理解它的慾望。

——歌德（Goethe）

有一種觀點，或許應該稱之為反覆出現的幻想吧，認為人生的目的就在於獲得幸福。畢竟，就連美國的《獨立宣言》也做出了“生存權、自由權和追求幸福的權利”的許諾。有朝一日，能在陽光燦爛的草地上逗留、休憩，無憂無慮，幸福快樂——誰不向往這樣的情景呢？

可是，大自然，或者說宿命、上天，卻另有打算。它不斷地打破人們的幻想。我們嚮往的圖景和實際的遭遇（困頓）之間存在巨大差異。這道裂隙總是在西方人的腦海中閃現。在帕斯卡（Pascal）看來，我們不過是脆弱的蘆葦，輕易就能被漠然的天地摧毀，然而我們也是會思考的蘆葦，能夠想象宇宙洪荒。歌德筆下的浮士德（Faust）說起胸臆間那兩個相爭的精魂，一個執著於塵世，另一個嚮往天堂。尼采（Nietzsche）讓我們想起發現自己並非上帝並悲悼於這個事實的那一天。散文家威廉·哈茲裡特（William Hazlitt）觀察到：

人是唯一會笑會哭的動物；皆因唯有人會因為“事情實際是怎樣”與“事情理當是怎樣”之間的差異而備受打擊。

在黑塞的《玻璃球遊戲》中，主人公約瑟夫·克乃西特（Joseph Knecht）慨嘆道：

啊，要是能讓人們理解，該有多好……要是能有一個令人堅信不疑的信條該有多好。樣樣都相互矛盾，樣樣都只是稍微沾點邊，不能切中要害；再也沒有確

鑿無疑……難道就沒有真理可言嗎？

在期望與真實之間的裂隙中升起的感慨簡直多到無窮無盡。是堅毅地忍受下去，還是像英雄般做出回應，抑或是哀嘆自己時運不濟？這似乎是一個艱難的

但又繞不過去的選擇。但榮格心理學，以及它倡導的“自律的自我成長”，為我們提供了另外一種視角，其前提是：人生的目的不是追求幸福，而是探尋意義。

我們大概都充分體驗過幸福的瞬間，但它們總是稍縱即逝，既不能憑著許願成真，也無法靠希望永存。不過，榮格心理學，以及榮格曾經從中汲取洞見的、諸多宗教與神話方面的豐富傳統都主張，正是靈魂的沼澤地、痛苦的大草原為人們提供了情境，促發人們去探索，並最終尋獲意義。正如兩千五百年前的埃斯庫羅斯（Aeschylus）發現的那樣，神祇頒佈了莊嚴的律令——經由痛苦，世人悟出智慧。

若是沒有痛苦——它似乎是心理與靈性達到成熟的必要條件——人會停留在無意識的、幼稚的、依賴的狀態中。然而，我們的諸多成癮問題、意識形態層面的依戀，還有神經症，都是對痛苦的逃避。四分之一的北美人信奉正統基督教派的信仰體系（fundamentalist belief systems），希望藉助過於簡單的、黑白分明的價值觀，讓人生旅程變得沒那麼沉重；他們不喜歡靈性問題中存在模稜兩可，於是尋求領袖人物帶來的確定感，或是抓住現成的機會，把人生中的矛盾投射到鄰人身上。還有四分之一到一半的人沉溺於形形色色的上癮行為，將存在性焦慮暫時麻醉，結果卻發現它執拗地又在次日重返。餘下的人選擇了神經症，也就是說，運用諸多直觀的防禦手段去對抗人生中的創傷。但這些防禦同樣會令靈魂陷入困局，即讓人始終只會做出被動的反應。而這會讓一個人滯留在過去，而不是活在當下。

有句老話說，宗教是為那些害怕下地獄的人準備的，而靈性是為那些去過地獄的人準備的。除非我們能夠正視“嚮往的圖景”與“實際的體驗”之間的差距，除非我們能有意識地承擔起靈性成長的任務，否則我們就會永遠滯留在逃避或否認的狀態，或是認為自己是受害者，尖酸刻薄地對待自己和他人。

榮格心理學的思想、動機及實踐就是：並不存在陽光燦爛的草地，並不存在讓人鬆弛小憩的綠蔭；真正存在的是靈魂的沼澤地。而大自然，還有我們的天性，有意做出了安排，使得我們的旅程有很大一部分需要在此停留，人生中許多有意義的時刻將會從這裡誕生。正是在這樣的沼澤地裡，靈魂被漸漸鍛造成型；在這裡，我們遇到的不只是生命的莊嚴感，更有它的目的、它的尊嚴，還有它最深層的意義。

對於療愈的藝術來說，其遭遇到的最大諷刺無疑就是心理學實踐中“靈魂”這個概念的日漸銷蝕。弗洛伊德（Freud）與布洛伊爾（Breuer）出版《癔症研究》（*Studies in Hysteria*）距今才不過一百年而已。19世紀末的醫師們不得不著手處理這樣一類患者的痛苦：他們既不能從宗教傳統中找到慰藉或投注情感，也

無法被醫學方法治癒。跌入現代主義裂隙中的人越來越多，可對他們來說，關於靈魂受苦的科學尚不存在。

## 注

如榮格所說，在所謂的社會科學中，心理學是最後一個進化的，因為此前維持它的是那些偉大的神話和製造神話的機構。心靈（Psyche）是希臘語中“靈魂”的意思，從詞源學上講，它可以追溯到兩個並存的源頭：一個是“蝴蝶”，藉助這個比喻，那神秘、優美卻又飄忽不定的特質將我們對靈魂的體驗戲劇化地呈現出來；另一個則是動詞“呼吸”，類比的是那一陣看不見的氣息，在人們出生時降臨，又在死亡時離去。

然而，事實是多麼諷刺啊，現代心理學往往只處理這樣的問題——能被人觀察並轉換為統計模型的行為，或是能被再次設定的認知，要麼就是能被藥物矯治的、生物化學方面的異常現象。雖然這些治療手段確實效果顯著，對患者很有幫助，可它們卻極少面對現代人最為深切的需求，即讓人生旅程變得有意義。無論是何種療法，無論在初始時能多麼有效地緩解症狀，只要它不去解決靈魂的問題，到最後必定也只是膚淺的。

榮格指出，神經症“最終必須被理解為：一個尚未發現其意義的靈魂所遭受的痛

## 注

苦”。請注意，他並沒有把痛苦排除在外，他強調的是，神經症防禦和對抗的是人生的“沒有意義”。類似地，他認為神經症屬於“不真實的痛苦”（inauthentic suffering），而真實的痛苦是對“存在”（being）之傷痛做出的現實反應。若是這樣的話，那麼治療的目的就不在於消除痛苦，而在於從痛苦中穿越出來，走向更為廣闊的意識，這個被拓展了的意識能夠涵容生命中對立的兩極。正如奧爾多·卡羅德努特（Aldo Carotenuto）觀察到的：

心理療法不是搭建出各式各樣的模型，然後根據這些模型把人類的痛苦分門別類，貼上標籤；它是對痛苦的檢視，是發現外部事件與內在事件之間存在千絲萬縷的聯絡——每個人的人生都是由這樣的聯絡構成的。

## 注

榮格認為，神經症不只是對人生創傷的防禦，更是一種想去療愈這些創傷的無意識的努力。因此，暫且不談它的後果，我們至少應該尊重它的意圖。出現症狀，其實是患者在表達想要獲得療愈的願望。我們不該壓抑它們或消滅它們，而是應當去理解它們所代表的創傷。這樣一來，創傷，以及渴望獲得療愈的動機，就有可能幫助患者拓寬自己的意識。卡羅德努特也指出：“（一個人）決定藉助心理療法來處理痛苦，而不是求諸某個全能的神靈，即是主動選擇了意

**注** 識。”儘管代價甚巨，但這種清醒的意識會讓我們的內在變得更加寬廣、豐盈。

令榮格心理學煥發出生命力的核心思想就是“無意識”的存在。這個觀點似乎已經不稀奇了，但那些不認同心理動力論的心理學派實際上並不認可它；絕大多數人也不認為它會出現在自己的日常生活中。對於這股在內心中自主運作的力量，極少有人意識到它的深刻，人們基本上沒有能力理解它，也無法憑著意願讓它消失，甚至都沒法預測它。因此，源自我們內心的那些強迫行為、上癮、情結的投射就被轉移到了外部世界中，在無意識的狀態下給他人造成了重負——雖然我們自己也抱怨它們的沉重。

在我們每個人心中，都存在一股巨大的、睿智的、天生就有的力量。這個想法理應令人感到踏實和欣慰，可實際上它往往讓人心神不寧。兒時的經歷、脆弱、面對外界環境時的無力感，還有依賴的正當性，我們對這些東西太熟悉了，它們深深地鐫刻在我們心裡；而這一切的對立面，也就是個體的自由、個體的責任，都令人望而生畏。

心理動力學療法希望推廣的，是以一種嶄新的態度來對待心靈。心靈力量中那些令人望而生畏的東西，同時也帶有療愈的動機。如果我們能夠與這種內在的力量建立聯結，而不是每次都根據外部力量做出條件反射式的調整，從而加劇與自我的疏離感，那麼我們心中就會感到非常踏實，就好比穩穩地站在某種深層次的真相之上，站在我們最自然的天性之上。在這種與深層真相建立關聯的時刻，即與榮格所說的“自性”（Self）相遇之時，人會感受到一種聯結與支援；要想緩解普遍性的、對被拋棄的恐懼，這種聯結感與支援感必不可少。正如卡羅德努特所說：

成熟其實並不意味著不會被拋棄，而是我們主動地拋棄了一些幻象……如果我們能夠承擔得起獨處的焦慮，全新的地平線會鋪展開來，而且我們終將學會不

依賴他人也能獨立存在。

**注**

獨處的概念很容易理解，我們也都聲稱自己很渴望它，可人生中的絕大多數時間裡，我們都在逃離這種焦慮——徹底地、全然地面對自己，毫無遮掩地暴露在天地之間。文化，正如我們所設計的那樣，似乎只是一種餘興表演，其目的就是避免孤獨。實際上，人們最不情願放棄的幻想就是這個念頭（另一個不願放棄的幻想是永生不朽）——在這個世界上，有一個人會治癒我們，照顧我們，讓我們免於踏上那趨向我們發出召喚的、令人生畏的旅程。難怪我們要逃避這趟旅程，把它投射給某位上師，而且從來不願與自我融洽從容地共處。

千方百計地避免靈魂陷入陰鬱狀態，這個行為本身已經變成了一種痛苦。這是因為，一個從來不曾鬆弛下來、從來不曾放下“我想要獲得幸福、想要無憂無慮”的急切渴望的人，永遠也無法獲得安寧與休憩；相反，他將無可避免地被拉下泥沼，時常感到痛苦。大自然總會有潮起潮落，這不正是它的天然節律嗎？一年有四季，女性每月有經期，我們每天也會感受到高低起伏的生物節律，還要把一生中三分之一的時間都交給那個名為“睡眠”的黑暗世界，這不正是我們的親身體驗嗎？所謂的“被動的自然”與“能動的自然”（*natura naturata, natura naturans*），這種節律不正是自然的天性嗎？《傳道書》（Ecclesiastes）中反覆吟唱的訊息，不正是對這種節律的讚頌嗎？

自我，即對“我是誰”在意識層面上的感知，是充滿情緒的、不斷重複的個人經歷的累積。它是意識的核心情結，而意識的邊界是流動易變的，也很容易遭到侵犯。我們需要自我來主導意識層面上的日常生活，調動心理的能量，並引導它們流向目標；我們需要自我來維持一定程度的自洽和延續性，這樣我們才能一天天地走下去，並適應各種各樣的情境。可是，自我的核心目標是安全感。不難理解，安全感就是要對抗從內在生髮出的、無意識的潮湧，並與引起巨大衝擊的外來能量交鋒。出於這個目標，也就是對安全感不可避免的、強迫性的渴望，自我變成了一個神經質的小傻瓜，在人生的客廳裡東跑西撞，撿拾雜物，弄得四處塵土飛揚，把那兒變成了一個更加不舒適的地方。

從自我對待世界的狹隘視角來看，它的任務就是追求安全感、掌控感，以及平息衝突。然而，從深度心理學的觀點來看，自我的恰當角色應當是與自性和世界形成一種對話關係。自我應當保持開放，盡力做到有意識，並且願意交流協商。榮格將這種自我與自性之間的對話稱作“交換意見”（*Auseinandersetzung*），是對獨立但相關的現實的辯證交流。“自性”這個概念超越於現實之上，也高於自我，它不僅是對緊張的自我的侷限性的認識，也是對自我在更大背景下的地位的認識。榮格提出的個體化（*individuation*）概念——即人生的目的是藉由成為個體來服務於生命的神秘——對我們這個時代來說，是極其深刻的貢獻，或

注

是像有人所說的，是一個為現代社會提出的神話。

個體化迫使自我與自性之間展開持續不斷的對話。在交流之下，割裂的心靈或許會癒合一部分。因此，如果給自性下一個實用的定義，或許可以說，它是“我們內在秩序的原型”。這即是說，自性是心靈的一種活動，它的功能就是促進個體的成長。我們或許可以這樣說：自性令我們成為自己，或者說，透過在軀體層面、情感層面和想象層面上的體驗，我們體驗到它塑造我們的過程。我們也可以把自性描述為一個“樂意當模具的模具”，也就是說，它既是目的論的，也是情境性的；它既是目標，也是模具。那麼，心靈或靈魂，就只是我們指代那個神秘過程的詞語而已——藉由這個過程，我們得以體驗到何為朝著意義前行。

就我們所知，人類是唯一總想去追尋意義的物種，就好像有某種力量在驅使我們似的。這種被驅使的感覺往往令人痛苦，但身不由己，我們總忍不住要去追尋它。正如歌德在開頭的引言中所說的那樣，我們永遠也無法理解這種神秘，否則它也稱不上神秘了，但是，在對關係的具體化中，在對夢想生活的隱喻中，在對深度的猛然頓悟中，我們時常領略到它的暗示。無論我們是從何處感受到深度的存在，是從宇宙中、自然中，還是從他人或自身，我們都置身於靈魂的轄區了。

出於對安全感的渴望，自我會把這種深度簡單地概括為不由分說的確定性，以及可量化的預言。可是，“我們是不完整的碎片”，其中的神秘感不僅遠遠超出了我們能掌控的範圍，它甚至超出了我們的理解能力。若想與靈魂搭通關係，大概只能藉助於對心靈世界的想象——無論這想象是有意識的還是無意識的，也不管我們是否真的能理解它們。我們也有可能去往自我的地盤尋找靈魂，比如神學、音樂或愛情，結果卻是，我們被更加頻繁地拽落到沼澤地中——那裡是我們最不想涉足的地方。這種“拽落”，就是靈魂的普遍性、自主性，以及不可或缺的神秘性的明證。

對許多人來說，靈魂這個概念可能過於虛無縹渺，然而，正是為了尊崇它那含混不清、飄忽不定的特質，我們必須保留它。我們的祖先生活在一個萬物有靈的世界中，如今我們稱之為“泛靈論”。（下回有人打噴嚏，而你脫口說出“老天保佑你”的時候，想想看。）處於退行狀態時，人人都會把心靈投射到大自然與他人身上。靈魂是否真的存在並不重要，重要的是，在這個領域裡，人能夠體驗到神秘的深度，以及它給出的暗示——正是這些構成了靈魂。這種暗示有種奇異的熟悉感，因為我們身上就有相似的東西——同頻就會共振。波德萊爾（Baudelaire）在詩句中追憶人與自然尚未如此割裂的年代：

自然是一座聖殿

那些有生命的柱子 時而吐露出含混的語音

注

森林以親切的目光將他打量

我家離大西洋的海邊約有一英里。每年夏天，大批大批的遊客像旅鼠一般蜂擁而至。他們並不是為了避暑，因為到處都有空調，待在屋裡可比擠車和驅趕沙蠅舒服多了。這必定是因為，我們內在的某些東西與海洋的浩瀚幽深發生了共振。那引人敬畏的、無從觸底的深度引發了我們的共鳴，因為我們的內在中也蘊含著同樣的深度。我家離大西洋城（Atlantic City）的賭場也只有一兩英里，每年造訪的遊客裡絕大多數都是西方人，人數比去迪士尼樂園或紐約的還多。同樣，這必定是因為，在鋪著綠絨毯的賭桌上，在叮噹作響、彩燈閃爍的機器前，靈魂被投射了出去。人們必定是在尋求片刻的超越，瞬間的賦權，還有與他者（the Other）稍縱即逝的相遇。人們尋求的，其實早已存在於內心，然而我們輕易地將之投射到海浪與沙灘上，或是安樂無憂、優渥富足的夢想中。

靈魂總是居於當下的，但人們會處於無意識的狀態，因此才會向外尋求。詩人荷爾德林（Hölderlin）深刻地洞察到了這種失落：“上帝就在近旁，卻難以企

注

及；不過，危險出現的地方，救贖也在聚集。”心靈將我們拉回來，拖向深處，拽回內在，只為把我們帶回靈魂面前，這難道不是奇蹟嗎？

個體化的目標並不是有些人以為的那樣，它不是讓人沉迷於自戀，一心只想著自己，而是要藉由個體，將天地的宏偉意圖顯化出來。每一個人，無論多麼微不足道，身上都承載著一小塊天地賦予的終極目標，這個目標的起源籠罩在神秘之中，若要實現它，就需要我們擴充套件意識。如果這是真的，而且我相信這是真的，那麼，個體化的任務就是追求完整——不是美德，不是純潔，也不是幸福。而完整就包括了被拽落泥沼，也就是心靈經常迫使那個不情願的自我所做的事。

在我們人生的絕大多數時間裡，個體化的程序並不取決於那帝王般的、狂妄自大的自我，而是取決於內心中的那些“農夫”，它們會發牢騷，會有怨氣，基本上毫不在乎那位帝王的意志。有多少漠然的君主都被不起眼的小人物推翻了？我們那無法預測的人生旅程也是一樣。儘管靈魂才是最重要的，可是，受到驚嚇、不知所措的自我拼命地忽視沼澤地的存在，壓制它、否認它，倉皇地逃離它。然而，在人生的很多時間裡，我們都得待在這泥沼之中。之所以會有神經症這個牢籠，很大程度上是因為我們拒絕承認沼澤地的存在。

榮格說，他不會在過去中尋找神經症的成因，而是在當下：“我會問，患者需要

## 注

做，但又不願做的任務是什麼？”無一例外，這種任務包含更高階別的自我負責，更坦誠地面對暗影，走得更深更遠，進入我們不願意去的地方。所有這些心靈狀態都具備靈魂層面的意義。我們的任務就是全然地經歷它們，不壓抑它們，也不把它們投射到他人身上，造成傷害。如果我們不去面對內在的東西，就要一直揹負著深層的隱患。為了療愈自身，也為了向世界提供療愈，我們需要時不時地蹚過泥沼。雖然我們不願意涉足那些地方，但或遲或早，我們總會被拖拽進去。

在研習精神分析的那些年裡，我的一個朋友總愛說一句話：“可它意味著什麼？”無論是跟別人起了衝突，還是做了噩夢，只要遇到不愉快的狀況，她都會這樣問。我覺得這很煩人，可她是對的。這件事意味著什麼？在尋找答案的過程中，我們拓寬了自己的地平線，也活得更有尊嚴。

靈魂層面的功課不僅是療愈的先決條件，也是心智成熟所必需的。卡羅德努特再次精當地寫道：

心理治療的終極目的不在於像考古一樣，不斷髮掘兒時的傷痛，而是逐漸地學習，努力地接納我們自身的侷限，並在此後的餘生中努力自行承擔起痛苦之重。心理醫生的工作並不是提供解脫，讓患者擺脫那些造成嚴重不適的癥結，而是要加重不適，教會患者成為成年人，此生第一次去主動面對“獨自面對痛苦、被世界拋棄”的感受。

## 注

在接下來的篇章中，我將會探索一些黑暗的領域。我們每個人都會涉足其間，並渴望逃離它們。我不會提供脫離困境的方案，因為它們並不是需要解決的問題。應該說，它們是一種始終會存在的、對旅程的體驗——那是心靈分派給我們的旅程。

在一封1945年寫給奧爾加·弗羅貝-卡普泰因（Olga Froebe-Kapteyn）的信中，榮格提出，史書（opus），即靈魂的功課，由三部分組成——“洞察、忍耐和行動”。

## 注

他寫道，心理學只能對洞察的部分有幫助。在洞察之後，就需要道德上的勇氣，去做必須做的事，還需要力量，去承擔相應的後果。在後文中，我會舉出一些具體的案例，但它們體現出的正規化卻是真正通用的。絕大多數案例是真人真事，但已做脫敏處理；有兩三個是撰寫的，但比起真人真事，它們更加接近真實……

接下來的內容既是心理學上的觀察，也是一系列深入的思考。我的目的是引發反思，同時也請你給自己頒發一份批准：准許自己帶著更清明的意識，去造訪這些沼澤地。說到底，我們並無多少選擇，因為不管我們願不願意，此生都得

在那兒花去不少時間。與這些黑暗的力量搏鬥，猶如雅各與天使角力，二者異曲同工。正如詩人沃倫·克利沃爾（Warren Kliewer）在“摔跤天使挑戰雅各”中所寫的那樣：

你當然樂意 不再追尋上帝

如果停止追尋是個選擇……

所以來抓我啊，莽漢，讓我們來鬥一場

以搏鬥那手忙腳亂的、絕望的美 致獻我們的敬意

注

注

# 第一章

# 無處不在的內疚

在預約電話中，艾爾特別指出兩點。第一，她有連續的兩個小時，而且這是我們見面的唯一機會。第二，她會寄給我一張翻拍的照片，讓我提前好好看看。我同意了。三天後，照片寄到了。

照片十分老舊，皺巴巴的，但挺清楚，上面是一個女人牽著兩個孩子的手。顯然這是從某個檔案裡複製下來的，因為照片底下的說明文字是童年記憶中的那種老式打字機打出來的，字跡邊緣斑駁不清，偶爾還有字母缺了一塊。“來自盧布林的佚名女子帶著她的兩個孩子，走進邁丹尼克的焚屍間（Majdanek

Krematorium）。約為1944年3月。”

注

照片上的女子大約二十八九歲，穿著一件薄薄的棉布外衣、羊毛襪、黑鞋子，面朝左方；她的右臂攏著一個差不多六歲的孩子，左手拉著的那個大概有四歲，離她稍有點距離。我無法把眼光從這張翻拍的照片上移開。女子的臉上寫滿了緊張和警覺，顯然充滿了焦慮，但永遠定格在朝前看的狀態。兩個孩子被她用手臂圍攏住，跟她一起往前走，就像一個人似的。年幼的那個孩子看上去嚇壞了，她的眼睛睜得大大的，身軀顯然在向後躲。或許她被噪音、人群，或照片左方的什麼東西嚇到了。

時光中的那一刻永遠凍結了。其中的諷刺令我感到難過，因為我知道照片上的這幾個人當時不知道的事情——這就是他們生命中的最後一刻，他們將會被驅趕到淋浴室中，要不了多久就會拼命抓撓彼此，抓取那並不存在的天堂，去爭取未受汙染的空氣。他們知道嗎？有些事孩子們不知道，但那位女子知道嗎？那連根拔起式的遷移，火車上的運送，心中的困惑，不知從何時起就消失不見的父親，還有空氣中飄著的可怕氣味，一旦聞過就會烙入神經，令逃脫的人永

遠無法釋懷……他們知道多少？這讓我心神不寧。在拍下照片的這一刻，要是他們不知道該有多好；要是這一刻依然留有希望——那長著明亮又脆弱的雙翼的東西——該有多好。

約好與艾爾見面的那天，我很早就醒了。我知道自己夢見了那個地方：在鐵道交匯之處，歐洲永遠終結了“道德進步”這個脆弱的概念。照片上有一處細節一直在我心頭盤桓不去：那個年紀更小的小姑娘，拖在後面的那一個，她的左腿離鏡頭更近，所以能看見那條腿上的羊毛襪破了。她必定是摔了一跤，蹭破了襪子。我想知道她的膝蓋有沒有流血，那一刻她還疼不疼，媽媽有沒有安慰她。那可怕的大門在她面前張開血口，而我居然還在擔憂她的膝蓋，這簡直毫無道理。或許這屬於某種道德上的轉喻吧。當一個人無法承受整體的時候，就

## 注

會轉而關注一些細小的、具體的、能夠理解的部分。我想摟住那個孩子，摸摸她的膝蓋，對她撒個謊：這就像個糟糕的夢，很快就會沒事了。但我不能。我永遠也沒有機會觸碰到她，她的恐懼將永遠停留在這個可怕的世紀——那些嶙峋的肋骨、空洞的眼神——並不斷地縈繞、徘徊。

艾爾快八十歲了。她的英語完美無誤，但我聽得出，她的母語隱藏在那依稀可辨的口音背後。我們見面時是夏天，但她穿著黑色的半裙，白襯衫和白毛衣。你會覺得，這身裝束就像是她的某種制服，或是她向來只穿這樣的衣服。她說：“今天我跟你要了兩個小時，給你講個故事。如果你想，可以打斷我，也可以提問，但到最後我不會要求你做任何事，而且這是我最後一次來這裡。”

心理治療可不是這種做法，但我感到，我必須答應她的條件，因為在那一刻，好像有些東西遠比遊戲規則重要得多。

“我寄給你的照片，你認真看過沒有？”她問。

“是的，我看了。我甚至夢見了它。”

“我也是。這正是我想談的。照片上那個女人就是我。”

“可這……我以為她死了。說明文字上說，他們正在走向焚屍間……”正說著，我看出來了，面前的女子正是照片上的那一位。五十年的時間相當漫長，但那雙眼睛沒有變；她也沒有發福，顴骨處的皮膚依然緊緻。

“當年我家在盧布林，我是醫生的女兒。剛開始運送猶太人的時候，我們都沒有在意。我們不是猶太人。我父親年紀太大，沒法參軍，戰爭不會波及我們。而我還年輕，打仗對我來說是很遙遠的事。我希望能遇見個意中人，結婚，同時

也找份工作。拍那張照片的時候，我二十六了，這個歲數還沒結婚，已經不小了。我擔心遇不上合適的人了。”

“可你怎麼去了邁丹尼克？你不是猶太人啊，你是安全的。”

“現在回頭看看，我真覺得一切都再蠢不過了。那天是星期五，我去市場幫母親買菜。就在那一天，德國人的特遣隊開始了抓捕行動。他們知道猶太人會在安息日開始之前去市場。他們包圍了市場，另一批人去了猶太區，同時把整個街區都封了。我被封在裡面。”

“你沒有告訴他們……”

## 注

“當然說了，一開始就說了，我說我是基督徒，不是猶太人”，可其他人也都這麼說。那幫人哈哈大笑，把我們所有人都趕到了卡車上。”

在訴說中，她好似又回到了那個地方。我不能說她在害怕，但在腦海中，她確實身臨其境。或許她保持了某種解離狀態，但她真的回到了當年。她告訴我，她如何跟大批人一起被車子拉到了中央火車站，一路抗議也沒有用，最後還是被轟到了火車上。幾個小時後，嚇呆的人們被帶到一個棧橋，旁邊就是人稱K-Z Lager Majdanek的邁丹尼克集中營。這是所謂的“最終解決方案”（Endlösung）裡的滅絕中心之一。隨著人把自身不能容忍的部分瘋狂地投射到“他們那批人”身上，長達幾個世紀的文明文化轟然坍塌。

我知道此時不該插話。她繼續說下去。她告訴我，他們是如何被推搡到一個軍官面前，而此人要把他們分成左右兩隊。哪一隊去往焚屍爐，哪一隊去往營房裡疫病叢生的日子——那裡有傷寒、嚴酷的勞役、每天僅八百卡熱量的伙食，到最後，在早已被摧毀的肉體中，人的精神也終將頽然倒下。

排在艾爾前面的是一位母親，她帶著兩個孩子，一個被嚇到不敢說話，另一個在哭。他們走過軍官面前，那軍官衝母親笑笑，指了指右邊，但讓孩子們去左邊。女人尖叫起來，緊緊抱住孩子們不放，可有人過來把她拉開，推搡到右邊那一小群人裡去。兩個孩子站在那兒，嚇得不敢動，被媽媽的哭喊聲弄得不知所措。緊接著，輪到艾爾走到了軍官面前。講述到那個關鍵的時刻，那個“分揀”的當口，她再也抑制不住，在我辦公室裡尖聲喊了出來：“我是基督徒，我

## 注

不是猶太人！”那軍官答說，現在說這個太晚了，而且好多人都說自己是基督徒。艾爾接著告訴我，當時她是如何報出父親的姓名、爺爺的姓名，還有一長串當地著名醫師的名字，盧布林的一所醫院還是以其中一位命名的。

軍官停下來，說：“行了，知道了，可你在這兒看見的已經太多了，不可能讓你回去。把這兩個小孩領到浴室門口，讓他們進去，然後你上那邊一隊去。不過你要跟他們一起幹活，而且永遠也別想離開這兒。”

“我沒法告訴你那一刻我有多麼高興，”艾爾說，“我不用進那裡邊。我會去幹活。我會活得長一點兒。我推著孩子們走。一個緊緊地抓住我，另一個我得拽著走。就在那個時候，有人拍下了你看見的這張照片。我不記得當時有人拿著相機。能活著，我太高興了。我一路拉著孩子們，把他們帶到浴室門口。囚犯裡的頭目把孩子們拽了進去。那是我最後一次看到他們。”

那一刻，我再次察覺到，她又回到了當年，因為她敘述中那片刻的暫緩，多少帶點如釋重負的意味。她重重地靠向椅背，沉默了約有兩分鐘，然後繼續說了下去。她向我講述起集中營裡的生活，她是如何在那段暫緩的死亡判決中生存下來的。她那堅韌的年輕軀體熬過了嚴酷的勞役，忍受著被剃成光頭的屈辱，還有日復一日的稀粥。等到蘇聯人解放集中營的時候，那裡只剩下一兩百個尚能行走的骷髏，其中有不少沒過多久就死於疾病，或飢餓的後遺症。

“戰後我搬到了華沙（Warsaw）。我父親那邊的許多親戚都去了美國，所以我拿到了簽證，去了底特律（Detroit）生活。多年來我都不願想起那些日子。我沒有結婚。我怕我會生孩子。我知道我已經失去了愛的可能。這些年來我一直在圖書館工作，直到四年前的一天，我偶然在一份二戰的歷史資料裡看到了這張照片。我沒法跟你說清楚那種感覺，一切都回來了，那種噪音、氣味，那種恐懼……但最主要的是那種戰慄的感覺——我可以多活一陣子。”

此時，我以為我明白她為何來見我了。以前我也和倖存者一道工作過。比今天我們稱之為“創傷後應激障礙”更糟糕的是倖存者的內疚，那份內疚感往往太過沉重，以至於他們決定——有意識的或無意識的——像死了一樣生活。於是，他們麻木地過日子，生活在沉默和懷疑之中，永遠不曾感受過活著的滋味。

可是她說：“我沒想從你這兒獲得任何東西。你什麼也不用對我說。我只需要你聽著就行。幾年前我信了猶太教，或者說試著去信吧，可我沒成功。我沒法去信仰他們的上帝，那個拋棄了他們的上帝。但我聽說了melamed vovnikim的傳統，意思是，無論這個世界上發生了多麼糟糕的事，上帝都留下了二十四位公正的人，如果你向他們講述你的故事，上天就會聽見。”

“我不敢說我是其中之一，艾爾。”

“一有機會我就跟人講這張照片上的故事，我會一直講下去。你或許是，或許不是。這輩子我還有點兒時間，也還有必須去找的人。”

她走的時候，我告訴她我不能收錢，因為我覺得沒幫上忙。她說那你就把那張照片留下吧。我照做了，直到今天我還留著它。她走出了我的辦公室，此後我再也沒有見過她，可我沒有一天不想起她。

## 注

維克多·弗蘭克爾（Viktor Frankl）

## 注

觀察到，奧斯威辛（Auschwitz）確實很

恐怖，但它只是日常生活的誇張版本。 弗蘭克爾有資格這麼說，我沒有。但我認為我明白他的意思：生活中始終不缺靈魂層面的重大議題，每天都能遇到；以及，那些最好的人，用他的話說就是——與別人分享自己的食物、不肯將自己受到的殘酷對待加諸他人的人，沒能存活下來。因此，艾爾的照片也是我們每個人的故事，雖然我們的人生是安全的。命運把她置於那樣的境地，沒有一個人敢說，萬一遇上同樣的事自己會做出什麼行為；人人都有道德上怯懦的時刻，沒人能因為她強烈的生存渴望而責怪她。然而，我們也都能理解，她為何要像個現代的水手一般，帶著那張照片四處漂泊——那是懸掛在她脖頸上的內疚——到處尋找公正之士，就算不能被宣告無罪，至少可以尋求被人聽見。

內疚就像一隻碩大的黑鳥，棲落在我們絕大多數人肩頭。榮格關於“陰影”的概念提醒我們所有人，我們會踏足禁區，會以自我為中心，我們自戀且怯懦。有誰不記得拉丁詩人泰倫斯（Terrence）的金句“我是人，凡屬於人的於我都非異類”（Ego sum humanum. Nihil a me humanum alienum.）呢？我是人，有關人性的一切對我來說都不陌生。可是，正當我們祈望歡慶，祈望自由，不再受過往約束時，那隻碩大的黑鳥依然落在那兒，刺耳地嘎嘎大叫。它粗嘎的叫聲破壞了那一刻的歡悅，一切又滑落回從前，還伴隨著那個名叫“恥辱”的侍從。

我們應當在反思中深入辨析內疚這個概念，這是因為，就像許多概念一樣，諸多不同型別的體驗會被統歸到一個寬泛的名詞之下。我們真的需要仔細地分辨以下三種內疚：

- 1.以責任的形式出現的真實的內疚
- 2.用於防禦和對抗焦慮的非真實的內疚
- 3.存在性內疚

# 真實的內疚

儘管各個國家的司法系統都承認，低內疚感的可能性是存在的，比如當事人低於特定年齡，或是智力受損，但本書讀者肯定都不屬於這些情況。如果說，個體化這項任務要求我們盡力拓寬意識，那麼，沒人當得起“從未做過虧心事”這幾個字。沒有一個意識清明的人敢說自己一件虧心事都沒做過，這既包括個人層面，也包括集體層面——正如阿爾貝·加繆（Albert Camus）在《墮落》（*The Fall*）中明確指出的那樣。我們每個人都是社會的一分子，而這個社會製造出了大屠殺，還有綿延不斷的種族歧視、性別歧視、年齡歧視、恐同等問題，無論我們有沒有主動共謀，都脫不了干係。

因此，個體的健康發展包括在合理的程度上承認內疚，也就是說，擔起責任，承擔自己的選擇帶來的後果——無論在做選擇的時候是多麼無意識。

古希臘悲劇的精髓就在於，它承認在文化或個人心中存在某種力量，導致一個人做出了可能會令其他人痛苦的選擇。在絕大多數悲劇中，合唱隊——代表的不僅是劇作者的視角，還包括集體智慧——見證著命運的運作。命運安排出各式各樣的可能性，也給主角造成創傷。古希臘有個詞叫作hamartia，它往往被翻譯成“悲劇性缺陷”，但我更喜歡“片面的視野”這個說法。由於hamartia的存在，個體做出了無法預見後果的選擇。藉由承受痛苦，個體有可能透過承認、懺悔、與神祇重新建立起恰當的關係而獲得救贖。

在《中年之路》（*The Middle Passage*）中，我提出，這種片面的視野與童年時期的經歷密不可分，並且會讓個體——往往是在人到中年的時候——體會到諸多錯誤選擇造成的現實後果所帶來的衝擊。以下兩個簡明的案例有助於理解這一點。

貧困的童年給理查德·尼克松（Richard Nixon）留下了深深的創傷。他用過度補償的方式，即苦苦追求認可與尊重，來回應曾經的貧困。得到了他想要的東西之後，那片面的視野繼續停留在無意識的狀態，導致他做出了糟糕的選擇，最終招致公眾的唾棄。但從沒人寫過理查德·尼克松的晚年生活。基本上，他從來不肯承認自己做出了錯誤的判斷，還極力宣告這就是政治的規則。他從不曾看到，他自己才是那些糟糕選擇的源頭。由於如此“謙卑”，他不願與道德結構重新建立起正確的關係，也就拒絕了獲得內心安寧的機會。

與此形成對比——正如1993年的影片《機智問答》（*Quiz Show*）中演的那樣，查爾斯·範·多倫（Charles Van Doren）出身美國著名的書香門第。他一心想獲得大名鼎鼎的父親的認可，卻全是徒勞；與父親在智力方面比拼的時候，他

只能拿到第二名。於是他沒能忍住誘惑，在一個智力問答節目中造了假，贏得了金錢、名聲，以及大眾的喝彩，這一切都是他父親永遠也不可能得到的。但造假行為最終曝光，令他聲名掃地。值得讚揚的是，他站到了調查委員會面前，為自己的選擇承擔了全部責任，並承認自己丟失了道德的指南針。

在這兩個案例中，人人都能找到熟悉的東西。敢於承認錯誤，承認自己做出了糟糕的選擇，應當為傷害性的後果負責，這不僅僅是獲得智慧的開端，更是卸下心中重擔的唯一途徑。

在有信仰的社群中長大、知道懺悔之聖儀的人，有機會從過往中解脫。這是因為，名為內疚的那隻黑鳥不但能破壞當下的生活質量，還會把我們跟過去牢牢地綁縛在一起。肩負著往日的重擔會讓人心神俱疲，還會削弱我們做出新選擇的能力。

但絕大多數現代人都沒有懺悔告解的可能，要麼是因為他們屬於另外一種文化傳統，要麼是因為他們不再具備懺悔所要求的堅純信仰。艾爾尋找公正之士的步伐不會止息，這是因為，一旦她找到了，連信念帶來的力量可能都會失去，而正是這種力量讓領受恩典成為可能。不過，即便是不知曉懺悔的神聖歷史的人，也有可能從以下的“3R”中得到指引：承認（recognition）、補償（recompense）、解脫（release）。

對於願意以成熟的方式來處理內疚的人來說，承認是不可或缺的。有意識，意味著一個人承認對自身或對他人造成了傷害。很可能在最初的時候，人並不知道自己造成了傷害，但是，當承認的時機到了的時候，他必須有意識地坦承：是的，我做了什麼，導致了什麼，我為那個結果負責。反社會的人，以及有其他一些性格障礙的人，他們的自我容量被破壞得如此嚴重，以至於無法承擔責任。他們不但有可能對別人撒謊，也有可能同樣地欺瞞自己，不斷地把責任投射到外界去。

人們對心理治療有種普遍的誤解，以為做治療就是把大部分時間都花在責怪父母、社會和經濟狀況上，而不去處理當下的問題。誠然，那些經歷確實會對我們的性格塑造產生很大影響，但心理治療的精粹在於承認這一點——我應當為自己的選擇、自己的人生負起責任；其他一切都是對真正意義上的“成年”的逃避。這種承認可能會令人感到慚愧，甚至很受打擊，但進一步的否認或無意識會把人與過去牢牢地綁在一起，毫無改變的希望。因此，在十二步戒癮法（Twelve Step program）中，大量工作都建立在以下基礎上：停止否認，承擔起自己人生的責任，並且在有可能的時候，對自己造成的傷害做出補償。

能做補償的機會其實很少。許多做過的事情已經覆水難收。艾爾永遠不可能把孩子們帶回來了。她試著追隨他們的信仰，可到頭來，如此真心實意的努力並

沒有成功——這個舉動其實於事無補。她沒有要孩子，或許是因為害怕在自家孩子身上看見邁丹尼克那兩個孩子的影子，或許是因為她感到應當懲罰自己。但對她來說，直接補償是沒有可能的。如果有補償的機會，至關重要的是要認識到，唯有真誠悔過，補償才有意義。但凡不夠真心實意，就是對靈魂的物化，到頭來補償也不會見效。在絕大多數情況下，補償都是象徵性的，這不是說它不實在，而是說，這種償還顯然是心理層面上的。

我們的刑罰體系為何效果如此之差，部分答案或許就在這裡。英文中的 penitentiary（監獄）和 reformatory（少年犯管教所）這兩個詞是這樣來的：如果一個人被驅逐出去，得不到群體在心理層面上的支援，他或她就會 penitent（懺悔），於是道德層面上的 reformation（革新）就會發生。但現實中的刑罰體系實際上是懲罰性的，人們極少去思考這個問題：如何幫助一個合法地被證明有罪的人意識到自己犯下的錯誤併為之擔責，而不是責怪社會，或單純地歸咎為自己運氣不好。

當一個人能夠真誠悔過，當實際的或象徵性的補償已經做出，那麼他會體驗到解脫的恩典。對那些依然能從懺悔的聖儀中獲得幫助的人來說，牧師充當了人神之間的中介，為人提供寬恕，幫人獲得解脫。這種寬恕被視作上帝的行為，用力爭取是得不到的，只能從悔過中尋得；這就叫作恩典。對於那些不屬於此類宗教社群的人來說，尋獲恩典可不容易。不過，對於那些努力拓寬意識疆域的人來說，承認、補償、解脫的三部曲依然可以實現的。在拓寬意識的過程中，人必須接納自己的陰影，承認它的存在，併為之負責，由此，他開始以全新的方式進入世界。

榮格清晰有力地寫出了何為健康地承認內疚。這不意味著否認或逃避，當然也不是繼續卡在過去。

這樣的人知道，世上發生的無論何種錯誤，其實都在他自己身上，只要他能學著處理自己的陰影，他就已經對世界做出了實質性的貢獻。面對當今那些龐大的、尚未解決的社會問題，他已經成功地肩負起了一部分，哪怕只是微末的一點點……當一個人連自己都看不見，也看不見自己無意識地把黑暗帶入了一切

行為之中，他又怎麼可能看清其他呢？

注

# 非真實的內疚

在很多時候，或許可以說是經常吧，我們所說的內疚並不是上文所說的“真實的內疚”。這種內疚往往表現為微微的緊張或不安，或是感到四肢僵住了，甚至還會有一點頭暈。這確實很奇怪。這種獨特的體驗常常在身體上表現出來，而這向來預示著內心的某種情結被擊中了。情結被啟用（我們會在第八章中更加深入地討論這一點）的徵兆是：湧起的能量超出了當下情境的合理需要，人感受到軀體層面上的“入侵”，在身體上體驗到了情緒狀態。這些線索表明，此人體驗到的實際上是潛藏在意識層面之下的心靈活動。

而且，此處所說的這種內疚，大部分是對較為嚴重的焦慮的防禦；這是人在感受焦慮時的附帶反應，當時很難分辨清楚。例如，我們常聽到人說，當他們對別人說“不”的時候，發脾氣的時候，或是感到自己不是完美父母的時候，就會感到內疚。這種感受是從孩提時代就慢慢成形的。孩子都有天然的自戀，他們的慾望會非常自然地表現出來，可是，這些慾望立即與成年人的世界迎頭相撞。大人擁有無邊無際的力量，他們會懲罰你，不贊同你，不喜歡你。沒有哪個孩子能在這種荒野中堅持很久，他們很快就學會了抑制那些不被接受的衝動。

一個男子回憶起六歲時在自家門廊上唱歌的情景。他媽媽吼了他，不許他這麼“吵”，他發誓以後再也不唱歌了。長大後，在高中必修的音樂課上，他的舌頭就像打結了一樣，他完全唱不出來。老師瞭解到他是真的不能唱歌之後，允許他整個學期都默默地站在合唱隊後排，也給了他及格的成績。成年後，這名男子甚至在淋浴時都不會試著哼唱幾句。與更嚴重的虐童案例相比，這個問題看上去沒什麼大不了，但它清晰地反映出，與無所不能的父母之間的“碰撞”被孩子內化後，具有多麼強大的力量。在進入社會的過程中，我們每個人都無可避免地會遇到類似的、與強勢力量的碰撞，我們開始抑制自己的衝動，並將之漸漸內化。有時，一些人甚至會防禦一切包含情感的動機，最後與自己的真實情感徹底失去聯絡。

因此，我們稱之為內疚的東西，往往是一種孩子式的、保護性的、被動反應的情緒狀態。那種微微的緊張和不安，突如其來的冰冷感，都是因為反射性地想起了當年踏入父母那名為“不贊同”的荒野時的感受。好比說，我們感受到一種自然的衝動湧起，比如氣憤吧，可有一隻手忽然伸了出來，就像坐在汽車裡的大人物似的，把這種衝動一下子扼殺了。這種反射性的反應能把一個人的人生約束得死死的，以至於他或她會產生相當嚴重的自我疏離感。例如，對別人說“不”時感到內疚，實際上是在防禦“他者會因此不高興”的可能，並由此啟用了人人都揹負著的、浩瀚無邊的情緒庫。

這類非真實的內疚還有可能被用來對抗對他人的憎恨、嫉妒、狂怒、色慾，以及其他一切陰影因素。榮格指出，一個沒有陰影的人——意思是一個人完全沒有意識到陰影的存在，並且極力防禦陰影——是膚淺的人。我們絕大多數人都接受了這樣的教育：要做個好說話的人，別表露真性情；要隨和寬容，而非耿直；要圓滑變通，而不是堅持己見。我們可以想象一個採用十二步戒癮法的、“不當老好人”的小組裡的情形：一個成員講述他或她上一週不由自主地又變成了老好人，對此十分後悔；或者，當他或她決定不當老好人時，心裡有多麼內疚。

這種“防禦深層焦慮”式的內疚，反映出的是一個人很少被允許做自己。它反映出生命早期受到的規訓所具有的難以估量的強大力量；同時，它也為人們提供了從早期經歷中恢復和療愈的機會。當一個人感受到這種內疚的時候，可以這樣自問：“我這是在防禦什麼？”通常，答案都會歸結到恐懼上——害怕別人會因為自己的某個決定而不悅。

在真實世界裡，如果你想做一個有價值的人，而不是情緒變色龍，你勢必要做出很多選擇，而取悅別人不該是你的首要目的。從心底湧出的焦慮之所以令人無法招架，完全是由於它來自最脆弱的孩提時期。由於這份能量從未流走，而是滯留在潛意識中，所以它能夠帶著令人動彈不得的強大力量噴湧而出。在那一刻，你沒有活在當下，而是回到了兒時脆弱無力的狀態。但你忘記的是，你已經長大，是成年人了，當你有意識地採取行動時，完全有能力做出有價值的決策，而且，實屬必要的話，你肯定也能夠承受他人的不悅。

既然這類內疚是非真實的，不屬於“勇敢地承認自己對他人做過的錯事”，那麼去努力地理解它、處理它，讓自己真正進入成年狀態，就是十分必需的了。被這類內疚束縛住，意味著你依然卡在童年。當我們意識到這種緊張與不安的源頭時，那種卡頓狀態就不再是無意識的了，也不再被我們接受。

# 存在性內疚

最後這種內疚是關於存在主義的；生而為人，這類內疚感是無可避免、與存在相伴相生的。舉個例子，我們都明白這個道理：死是生的基礎。這不僅是說，生與死就像宇宙之心的收縮與舒張，它也意味著，一切生命都建築在殺戮之上。我們殺掉動物來維生；如果我們選擇當個素食主義者，我們也收割了植物的生命；如果我們停止進食，就會殺掉自己。出於這個原因，我們的祖先在進食時會敬謝上天的恩典，這不僅是表達感恩之心，也意味著人們明白這個道理：我們準備吃下去的東西，來自殺戮的行為。出於同樣的原因，古老文化中的人們在捕獵前、捕獵後、進食過程中都會念誦禱詞，這是為了承認，他們加

## 注

入了大母神（the Great Mother）原型的死亡——重生的迴圈。

就算無視我們對這種犧牲迴圈的參與，我們依然要參與市場競爭，為了自己的利益，從別人那裡拿取某些東西。世界某個部分的繁榮發展，或許是以犧牲另一部分的利益為代價的。比如，經濟指數上揚了，但環境可能受到了損害，等等。這個兩難的困境是與人類相伴相生的。這一點在許多宗教傳統的神話原型中都有所體現。比如說，在猶太教與基督教共有的傳統中，亞當與夏娃的內疚就是無可避免的，也是系統性的。他們吃了智慧樹的果子，一旦不再像嬰兒般混沌無知，他們就不得不看到了自己赤身裸體的真相，也知道他們的存活是以犧牲他人利益為代價的，他們在感受能力上存在分歧，以及他們要為自己的選擇負責——無論他們多麼努力地辯稱自己是無辜的。他們被逐出了伊甸園，這實際上是一種必要的離開：告別幼稚無知，告別嬰兒般的無意識，告別那些不必承擔後果的選擇。此後，他們被迫承受這個事實：他們的許多選擇將不再是非好即壞的，而是位於各種深深淺淺的道德灰度之中。他們需要承認自身在道德層面上的模糊性，以及人格與文化方面的表裡不一。

再一次，我們想到了阿爾貝·加繆的《墮落》。儘管加繆出生在阿爾及利亞（Algeria），但身為法國作家，他浸潤在猶太教與基督教共有的傳統中，對於現代人，他想不出比“墮落”二字更強有力的隱喻了。一方面，現代人見證了大屠殺從自己的文明中誕生出來，另一方面，他們又體驗到了自身的道德滑坡。出於這些必要的認知，一個人從自命不凡的尖塔頂端墮落下來，這一點毫無疑問；但與此相隨的是意識的萌生，而且，在墮入道德泥沼的過程中，人獲得了必要的謙卑之情，此外，心理的容量也增大了，變得更加豐富和廣闊。

這樣一個收穫了謙卑的人，不僅會更加有趣，身上的人性也會更為充分。布萊克  
注 在讀《失樂園》（*Paradise Lost*）的時候必定看到了這一點。“彌爾

## 注

頓，”他這樣寫道，“乃是惡魔一黨，只是他並不曉得。”就道德上的複雜度來說，撒旦遠比沒有個性的神主有趣得多。撒旦是狂妄自大的，這一點毫無疑問，但他的心理實際上與我們的更為相似，他的困境和存在性內疚因毀滅而變得更加豐富立體。

魯格·肇嘉（Luigi Zoja）在他的著作《成長與內疚》（*Growth and Guilt*）中追尋了狂妄自大與天譴之間的韻律——人類妄取了神的特權，將之據為己有，然後遭受了上天的報應，這報應帶來了謙卑、調整、重獲平衡（希臘人將之稱作sophrosyne）。肇嘉認為，歷史即是人類個體的心理被投射到更廣闊的舞臺上之後所呈現出來的東西。自我對安全的需求是至高無上的，比其他任何東西都重要，但是自我會欺騙自己，會自命不凡，還有著擴張主義與帝國主義的打算——無論是把大自然夷為平地，再建一座城市，還是去往其他星球；更有甚者，自我將死亡視作敵人，還使出“英雄的手段”來對抗它。

自我的這種狂妄自大的天性或許可以叫作“浮士德情結”，這源自歌德筆下的主人公。一方面，由於心懷無止境的雄心抱負，浮士德是高貴的，但另一方面，他又不可遏止地想要超越自身能力的限制，去理解並控制結果。浮士德的後代們塑造出了現代世界——滿是奇觀，也滿是恐怖。肇嘉認為，對於偏離了自然狀態的每一個行為，我們都會揹負一份內疚，這種內疚令人不能安眠，也讓現代社會生了病。正如詩人里爾克（Rilke）在20世紀初觀察到的那樣：“在這個我

## 注

們創造出來的世界裡，我們卻並不自在。”因此，這前進的步伐——這種說法如此頻繁地被人採用——屬於狂妄自大的進步，其代價就是構成了存在性內疚的病態感受。

有時候，出於好意的選擇也會造成罪惡的結果，這是避免不了的，因此內疚在現代生活中無處不在。猶太教與基督教中都有的“罪”（sin）之概念（這個詞來源於希伯來語，意思是“沒有打中”，就像箭術裡說的一樣），與狂妄自大——天譴中蘊含的辯證意味類似。由於缺陷無可避免，個體不得不一直揹負著內疚的重量。要想理解這種hamartia，這種狂妄自大，這種罪過，就需要人們拓寬意識。知道自己的缺陷無可避免，無意識狀態也實屬必然，這就是邁向自我接納的第一步。

或許存在性內疚是最難承受的。知道自己應該肩負起責任——不僅為了自己做過的某些事，也為了沒做過的某些事——或許會拓寬人性，但也會加深痛苦。在《追蹤神祇》一書中，我描述了諸如陀思妥耶夫斯基（Dostoyevsky）、康拉德（Conrad）、加繆這些作家如何描繪現代人的困境——意識的覺醒令現代人目瞪口呆，他們只能滿面羞慚地站在自己選擇的世介面前。與內疚的這種相遇

充滿了諷刺意味。與人生中的悲劇感和滑稽感不同的是，對這種諷刺的知覺是無法療愈的。這種充滿諷刺感的意識能夠看到選擇的缺陷，能理解這些選擇的後果，可這種知曉既沒有救贖的力量，也沒辦法躲開。這樣的人只能一直揹負著惴惴不安的意識。但就像榮格指出的那樣，因為這個原因，他或她至少不大會繼續給社會增加負擔。

有多少次，我們不得不面對自己心中的糟糕信念。這倒不是因為，我們由於有神經症或只想著自己而感到內疚，而是說，我們有神經症或心裡只想著自己，並且對此心知肚明，因此我們缺乏改變自己的勇氣或決心。當生命中的創傷阻止或遮蔽了心靈的慾望，心靈是知道的；同樣，當我們心懷對自己的糟糕信念的時候，心靈也是知道的，並且會在某個地方將之記錄下來。有誰不是這樣呢？又有誰，在某些深深的地方，不知曉這些呢？而有誰會不再抱持那些糟糕的信念呢？這就是存在性的內疚，我們逃避不了它，唯有否認它，或是去深入地瞭解它。

如果我們能夠認識到，對於世上存在的那些罪惡，我們無異於同謀共犯，有時我們自己也確實會做出罪惡的事，考慮到這些，或許自我原諒是最難做到的事。無可避免的是，在人生的前半程，我們生活在年輕時代那嚴重的無意識狀態中；而痛苦在中年時期到來，其核心是一種必要的盤點：看清楚我們對別人、對自己都做了些什麼。學著原諒自己，這是至關重要的，也是至為艱難的。得到原諒的自己會變得輕鬆自由得多，可以向前走了，同時也擁有了更加清明的意識，而這能讓生命變得更加豐盈。但是，這種對自我的原宥——伴隨著真誠的悔過、象徵性的補償，以及隨後而來的解脫——是極為珍稀的。我們絕大多數人都無法抵達原宥自我的境界，於是，人生後半程的生命力就被前半程所黏附的結果嚴重侵蝕。保羅·蒂利希（Paul Tillich）對恩典做出了這樣的定



義：“接受你已被接受的事實，雖然事實上你是不可接受的。”把這個定義內化，是多麼艱難，又是多麼必要的事。這恩典是多麼奇異，卸去重擔後的靈魂又該是多麼輕鬆！如此一來，人便可以更加深入地體驗這個世界了。

可是，折磨靈魂的存在性內疚還有一種形式。生而為人，為了發展自我，有時候我們必須越過界限——雖然我們一度認為，那些界限令人望而生畏。每一個孩子，為了長大成年，在某些時候都必須違逆父母的意願。沒有哪個父母能始終知道，哪些決定適合孩子，因此孩子必須離開家——這既包括字面意義，也包括比喻意義。在並不那麼遙遠的過去，如果哪個孩子沒跟父母同住並照顧他們，就會遭到指責，這種情況相當常見。那些確實這樣做了的孩子，由於犧牲了個體化的機會，往往會變得憤懣且抑鬱。可是，那些衝破了約束去尋求自由的孩子依然會感到內疚，就好像自己虧欠了父母似的。他們會有意識或無意識地將自己侷限在父母的心理發展水平上。

同樣地，為了成長，有時候人必須打破承諾。很多人由於所謂的內疚感，繼續留在極為惡劣的虐待型關係中，可他們沒想明白的是，他們自己也有權利展開獨立的人生旅程。有時，一個人甚至必須成為神話中所說的“神聖罪犯”（Holy Criminal），為了實現自己的理想而違背社會規範。這類人不得不活出自己的使命，即便要揹負結果帶來的沉重內疚感。認為戰爭罪惡而拒絕服兵役的人就是例證。歷史或許會原諒這樣的違規者，但社會很少會，個人往往也不會。

由於內疚把我們與過去牢牢捆綁在一起，它也會汙染當下和未來，甚至能達到毀滅的程度。若想帶著清醒的意識去處理內疚，我們必須有能力辨別自己承受的內疚是哪一種。真實的內疚是承擔責任的成熟行為。逃避責任不僅屬於人格上的退行，它還意味著，一個人永遠無法走出未經整合的體驗。我的一位朋友說過：“只會內疚，又有何用？”我猜她的意思是，生命的優質能量被浪費在過去，而且讓人無法對新方向做出切合實際的評估。唯有透過整合，個體才能擁有必需的意識狀態，讓新模式得以漸漸鋪展開來。

對內疚的成熟整合需要人承認自己做出了錯誤的選擇，因為補償往往是象徵性而非實質性的，同時，人也需要有放下的能力。非真實的內疚常常會重複出現，這是一種被高度合理化了的防禦手段，對抗的是某些嚴重得無法容忍的焦慮。絕大多數情況下，此類焦慮的數量與質量都標誌著它源自一個人童年早期的經歷，在那個時候，孩子受到的衝擊遠遠超出他能夠理解、評估和整合的程度。當一個人能驅除掉心底的焦慮，他往往就能重新找回意識狀態，也能夠看見當下的自由選擇了。

最難承受的，或許也是最無法解決的內疚就是存在性內疚。只要一個人擁有了一定的意識與道德成熟度，就必然會看到我們徘徊其中的道德灌木叢。我們做出的選擇——哪怕是完全不做選擇——難免會以這樣或那樣的方式波及他人，並有可能造成傷害。這是一張由道德裂痕織成的網，認識到這張網的存在，就會被模糊的、滿是不確定性的人類處境所俘獲。想要做到完全不狂妄自大，徹底遠離罪惡，或絲毫沒有自欺，同樣也是不可能的。當我們越過這些無形的界限，反作用力也開始執行，終有一天會反噬回來。我們需要深入地思考生命的諷刺意味，像聖保羅（St.Paul）一樣認識到：雖然我們能做正確的事，但我們沒做；我們就是自己最強大的敵人；在我們的行為當中，有相當大的一部分都是在逃離更為完整的自我，我們因此繼續泥足深陷。

認識到這些，未必能讓人卸下重負，但這是一個人成熟的標誌。由於分清了內疚的性質，人至少有機會去解開一部分過往對自己的束縛。在這個過程中收回的能量就可以被重新投入更為廣闊的未來。

然而，對我們絕大多數人來說，艾爾似乎象徵著我們自身那坎坷的旅程。她在內疚的星球上徘徊，希冀能從過往中解脫，也能過得了自己這一關。我衷心希

望她終能尋獲一位公正之士，卸下重擔。如今，我也揹負著她的秘密了。有些時候，我也會感覺到，我的一隻手臂攏著一個孩子，一隻手拽著另一個，這個孩子的膝蓋磕出了淤青，小手緊緊地抓住我，而她充滿恐懼的旅程永無盡頭。

# 第二章

## 哀悼、失去與背叛

# 找回領航的星星

戴文今年三十八歲。他父親生前是建築師，哥哥是建築師，他學的也是建築，也當過一陣子建築師。他從哀悼、失去與背叛中獲得瞭如此豐厚的賜福，以至於尋獲了自己的靈魂——他都不知道自己丟失了它。

戴文的父親是個好人，但控制慾很強。他是個酗酒的大家長，愛家人，也期待他們以忠誠回報。在長大成人的過程中，戴文就非常清楚地知道自己該做什麼：以後當個建築師，住在父母家附近，對家人忠貞不貳，有求必應。他的哥哥分毫不差地遵從了這些指令，戴文自己也這樣踏上了“第一個成年期”——在這個時期，童年時的體驗被內化為一系列對自我和他人的感知，孩子發展出應

## 注

對焦慮的反射性策略。

戴文不僅當上了建築師，還結了婚，成了家，跟父母住在同一個社羣，而且如父母所願，他經常回去報到。他的母親是個典型的依賴者，並以這種方式成為系統的共謀。丈夫過世後，她立即把戴文擢升為自己的情感守護人。

乍一看，戴文的妻子安妮似乎和他的家人很不一樣。她是知識分子，是個作家，在政治觀點和生活方式上都是先鋒派，但她也酗酒，而且情緒不穩定。三十多歲的時候，她罹患癌症，戴文盡心盡力地照顧她，直到她過世。接下來的兩年裡，喪妻之痛讓戴文在情感上大受打擊。兩人共同生活的那段日子是混亂的、悲劇性的，令兩人都傷痕累累，可戴文對妻子極為忠誠，並且承擔起了照顧這個受創家庭的任務——他從小就是這樣被培養的。他知道自己的職責所在。在太多類似的家庭中，孩子中的某一個會被默默地指定為火焰的守護人、替罪羊，以及“傷員”的照顧者，而這種指定是從父母雙方無意識的共謀態度中透露出來的。戴文也默默地接受了提名，並且很好地承擔起了分派給他的任務。

由於心靈變得麻木無感，整個人茫然無措，戴文來做心理治療。妻子去世後，他無法再像從前那樣到建築事務所上班，為美好生活繪製藍圖。他不再知道自己是誰，也不知道自己想拿這輩子做什麼。妻子過世將近兩年的時候，就在他開始做心理治療的同一個時段，他開始約會。他很多年前就認識丹妮斯，但為了追求安妮而離開了她。這些年裡，丹妮斯沒有結婚，而是追求事業，如今在情感和經濟上都實現了成熟與獨立。當戴文談起和丹妮斯的新關係時，言語中流露出對她的愛意，可他深信兩人不會有未來。他不知道自己為何這樣想，他仰慕丹妮斯，甚至愛上了她，可他覺得自己沒辦法再度進入親密關係了。

很容易就能診斷出，戴文這是反應性抑鬱（reactive depression）。可是，自從他妻子離世，這種情況持續的時間已經超出了一年，並且如此廣泛地滲入了他生活的方方面面，所以我猜測抑鬱只是冰山的一角，底下隱藏著更深的、難以名狀的不適和不滿。戴文抵達了人生中的轉折點，他走上了“中年之路”：一頭是虛假的自我，源自被內化了的、對原生家庭的認知；另一頭是他本該成為的那個人。

但凡一個人正在經歷虛假自我的解構，一般都會遭受相當長一段時間的茫然感，就像在荒野裡徘徊一樣。就像馬修·阿諾德（Matthew Arnold）描述的：“在

## 注

兩個世界之間徘徊，一個已經死亡，而另一個還無力誕生。”在這種情況下，沒有任何職業生涯、情感關係、人生方向或慾望可言，因為這個人已經失去了活力，變得隨波逐流，也預見不到更新後的自我感是什麼樣子。在這個時期，任何事情對戴文來說都毫無意義，因為一切事情的核心都被虛假的自我汙染了。唯有閱讀，以及對音樂和大自然的熱愛還能在他的靈魂中激起些許漣漪。

隨著治療工作逐漸展開，我們一點點地鑿掉不再起作用的舊自我，但此時很容易陷入“試圖設計未來”的誤區。這種“未來”都是自我的意識安排出來的，並不是源自人格深處。於是強烈的抵觸就會出現，人的行為會變得慢吞吞的，很像是懶散，甚至是怠惰。實際上，這是對虛假的人生道路的抵觸。或許治療的關鍵性轉折發生在戴文帶丹妮斯一起來的那天。他想向她解釋他對她表面上的抗拒是怎麼回事——這種抗拒只會讓丹妮斯認為，他在拒絕她這個人。在我們共處的時段裡，丹妮斯無意中提到了自己和戴文母親的關係。戴文的母親對她非常和氣，可同時又不放過任何一個貶低兒子的機會。“他真正擅長的事情只有一件，”那位母親說，“就是把家裡收拾得確實很乾淨。”

丹妮斯還指出，戴文的兄弟姐妹們是如何在事到臨頭的最後一刻才給他打電話的——找他幫忙帶孩子、去機場接他們、幫他們修房子等等，而像海軍陸戰隊般永遠忠誠的戴文，又是怎樣一次次答應他們的。一個畫面浮現出來：一個天資聰穎、有才華的成年男人，依然在很大程度上受困於原生家庭。他的母親心裡很清楚，知道應該安撫兒子的女朋友，可她也在想方設法地破壞兩人的感情，這樣她就可以繼續獨佔兒子了。戴文的手足們也認為他在家庭結構裡的角色是理所當然的，於是就想也不想地佔他便宜。

若論是什麼令戴文感到如此壓抑——雖然壓抑感出現在無意識的層面——失去妻子只是其中一部分原因，更主要的原因是，在多年以來他人連續不斷的要求與期望之下，他失去了自我。透過與丹妮斯的交談，戴文漸漸看到了他的家庭

**注** 紛糾（enmeshment）中的剝削本質。隨後，生活的熱情開始萌動，他再次看見了慾望的天使。（從詞源學上講，慾望，即desire這個詞，源自拉丁語中的de與sidus，意思是“失去了領航的星星”）。正如塞西爾·戴-劉易斯（C.Day-Lewis）所寫的那樣：

帶著新的慾望前行吧

因為我們慣常去建造的 去愛的

是一片無人的荒野 唯有鬼魂才能

**注**  
居住於兩團火焰之間

兩週後，戴文做了一個夢。

我去光譜中心（Spectrum）聽貓王的演唱會。既然要去見貓王，我梳什麼髮型就特別重要。貓王正在舞臺上唱歌。他非常年輕，正在唱一首我最喜歡的歌。舞臺左邊有一塊大螢幕，後面有個裸身女人正在洗澡。她走出浴缸，此時貓王和我目光對視，給我使了個會意的眼色。他的眼神中沒有任何下流的意思，相反，她的出現好像給了貓王力量，讓他變得完整。她是演出的一部分，但只有我一個人能看見。

走出體育場的時候，我發現安妮站在那邊。她遞給我一本“聖經”，但那不是基督教的《聖經》。安妮說：“她又幹這事了。”此時我明白過來，這是她妹妹羅斯在精神分裂期間寫畫出來的。封皮上畫的是“啟示錄”。

我問安妮，我要拿這個怎麼辦，她說，“我希望你把它整理整理，弄得像樣點”。我感到非常猶豫。我愛她，可我不願接過這本書，因為它代表著我們關係中一切糟糕的東西——來自我們雙方家庭的壞影響，我那“努力釐清每一個人的困惑”的角色，還有我“拯救安妮，讓她免受世界和她自己的傷害”的需要。

我意識到安妮又喝醉了。我意識到，她其實靠從生活中汲取悲傷維生。我告訴她我要和丹妮斯結婚了，但這不是為了傷害她。然後她說：“人人都覺得咱倆在一起很蠢。”隨後她又說：“費城人隊怎麼樣了？老鷹隊呢？”此時我明白過來，我們的生活是愚蠢的、膚淺的。我們花了太多時間生活在虛假的情感中，從來

不曾認真思考過什麼對於我們是重要的。我意識到我們永遠不可能再生活在一起了，這令我感到非常難過，可是我會娶丹妮斯，而安妮會繼續留在悲傷和孤獨之中，因為對她來說，沒有第二條路。

這個夢顯示出戴文心靈中那股獨立自主的驚人力量正在運作，這力量正在幫助一個活死人尋求重生。表面上看，失去妻子令他陷入了停滯，實際上，他的心靈在進行深層次的反抗。失去成為他重新檢視生活的催化劑。要想理解這種體驗的深度，戴文必須理解，他最大的失去其實是失去了自己心靈的完整性，他的哀悼與其說是獻給妻子，不如說是獻給他失去的靈魂。

戴文若想建立起全新的自我感，方法之一就是充分認識到，這個夢就像一個禮物，是他自己的心靈送來的精彩批註，為的就是幫助他理解過去，把他從中解放出來，讓他得以繼續前行。

在戴文的夢中，貓王象徵著“神力人格”（mana personality）。在充斥著責任的生活中，戴文會唱的歌沒有幾首，而這位貓王是一個魅力四射的靈魂歌手。舞臺上那個只有戴文能看見的裸女，象徵著對阿尼瑪（anima）的大膽認可。在他考慮進入一段新的情感關係之前，他必須把這兩種能量整合在一起：貓王所代表的現象層面的能量，以及阿尼瑪的本體能量，即給生命帶來活力的“慾望天使”。

安妮把“聖經”遞給戴文的時候，這不僅象徵著他年輕時得到的、與責任捆綁在一起的訓誡，也象徵著他在妻子家庭中發現的瘋狂。安妮的妹妹羅斯曾患過精神分裂症，而戴文是照顧她的主力。他的任務——在夢中和在現實生活中一樣——是為那些不能或不願自己做事的人把事情整理清楚，弄得像樣點。但在夢境中，戴文看見了之前在意識層面上沒有看見的東西，即他不再屬於那個悲哀的世界了——保證其他人的生活正常運轉，拯救他們，免於他們受到自己的傷害。

如今在他看來，安妮不只是他從小就受到訓練、要去保護的那種貪婪的人，同時也是膚淺的，轉移注意力的——她把兩人深刻的交流帶偏了方向，轉而討論起費城人隊和老鷹隊這些球隊來。帶著古希臘悲劇般清晰的視角，戴文看到，他一直生活在一個虛假的世界中，那些失去、束縛、對於被遺留在地下世界的那些東西的哀悼令他感到悲傷，但他也準備投身到一個新世界去，進入一段嶄新的情感關係，擁有嶄新的自我感。做了這個夢的兩週後，戴文和丹妮斯訂婚了。

唯有巨大的失去才能提供這樣的催化劑，幫他看清另外一個埋藏得如此之深，以至於進入了無意識狀態的失去——他失去了自己的人生旅程。唯有哀悼，才

能激勵他終於面對與自我的疏離。唯有對安妮的背叛，才能引領他看清他的原生家庭中的剝削本質。

戴文棲身在那些陰鬱淒涼的沼澤地中，努力處理一個個極其痛苦的創傷，經由這些，他收回了本該一直屬於他的生活——他自己的，不是其他任何人的。走出失去、哀悼與背叛的深海，他重新找回了他的慾望，他自己的星星。

# 失去與哀悼

在我們坎坷的人生旅程中，除卻存在性焦慮，大概沒有哪種體驗重複出現的次數比“失去”更多。我們的人生始於失去。我們與安全的子宮徹底分離，與宇宙的心跳斷開聯絡，被扔進一個不確定的，而且往往充滿了兇險的世界。出生創傷標誌著旅程的開始，而這段旅程終結於生命本身的失去。一路上，我們還會遭逢各種接連不斷的失去——失去安全感，失去聯結感，失去無意識狀態，失去純真，漸漸地，我們還會失去朋友，失去體能，失去自我認同的各個階段。難怪所有文化中都有與它相關的神話，將失去與斷開聯結的感受戲劇化地表達出來，比如關於秋天的各種神話故事、告別想象中的伊甸園狀態、黃金時代、與大自然和母親融為一體的記憶等等。同樣，所有的民族都會表現出對聯結感的濃重懷念。

“失去”的主題貫穿於我們的文化之中，從最為多愁善感的歌詞（從中我們聽到這樣的哀嘆：由於愛人不在了，生活都失去了意義），到充滿痛苦與渴望的祈禱，祈求與神相聯結的神秘體驗。在但丁（Dante）看來，最深重的痛苦就是失去希望，失去救贖，失去天堂，以及被“聯結之承諾”的記憶困擾，無法擺脫，而那個承諾本身已經失落，無處可尋了。在我們的生存境況中，失去也是一個核心。如果我們活得足夠長，就會失去每一個我們關愛的人；如果我們活得沒那麼長，他們就會失去我們。正如里爾克所寫的那樣：“於是我們活著，不斷地

## 注

說告別。”這告別的物件是人，也是人存在的狀態，還有那不斷消逝的時間。在另一段詩句中，里爾克把別離擬人化了：“別離，把她的手指放在唇

## 注

邊。”德語中的失去是Verlust，其含義是，經由慾望去體驗，隨後，體驗的物件消失不見。在慾望之外的，總是失去。

兩千五百年前，喬達摩成為佛陀（意思是“覺者”）。他看到，人生是無休止的受苦。這種痛苦主要是由自我的控制心導致的——想要控制環境，控制他人，甚至控制生死。既然我們無法成功地控制人生，所以失去得越多，痛苦也就越多。在佛陀看來，穿越並超越痛苦的唯一道路，就是放下想要控制的心，順其自然。放手正是神經症的對症解藥，因為這樣一來，人就不再與自然割裂開來，其中也包括我們自己，因為我們也是自然的一部分。

這種放棄不會令人淪為失去的奴隸，相反，它讓人成為主動放手的參與者。唯有放手，才能帶來安寧與平靜。可是，我們都知道，自我的得力干將就是那個名叫“安全感”的警長，還有精明強幹的名叫“控制”的副手。在我們之中，有誰能像佛陀一樣成為覺者？有誰能徹底摒棄慾望、超越自我，篤信“勿按我的意

願，而是你的意願”（not my will but Thine）？丁尼生（Tennyson）告訴我們，愛過又失去，勝過根本沒有愛過。約翰·肯尼迪（John Kennedy）遇刺後的第二天，他的親信肯尼·奧唐奈（Kenny O'Donnell）在廣播節目中說：“如果你不曉得這世界遲早會令你心碎，身為愛爾蘭人又有何用？”

雖然有佛陀的智慧箴言在前，但渴盼依戀、嚮往家園彷彿是我們的天性。心向往的是永久與聯結，而頭腦能接受分離和失去，在這兩者的衝突之間，有個地方可供我們找到心理上的空間。我們大概沒人能達到佛陀的境界，可也用不著當個永遠的受害者。

若要拓寬意識，其核心是要承認人生的常態就是無常。確實，變幻無常正是生命力量本身的一種表達。迪倫·托馬斯（Dylan Thomas）這樣闡釋這個矛盾：“那

經由綠色莖稈催放花朵之力是毀滅我的力量。”注 那股能量引燃了大自然的能量，就像炸藥的引信一樣，它會燃燒自己，終至耗盡。這般的幻滅即是生命本身。“不變”的別名是“死亡”。因此，要擁抱生命，就需要我們擁抱那股燃燒自己、終至耗盡的能量。不肯改變，即是與生命力對立，也就意味著死亡。

這就是為什麼華萊士·史蒂文斯（Wallace Stevens）總結說，“死亡是美麗之母”

注，出於同樣原因，死亡是大自然最偉大的發明。伴隨著對那股會耗盡自身力量的體驗，我們得到了意識的能力、有意義的選擇，以及對美的讚頌。其中蘊含著一種智慧，它超越了自我的界限與焦慮，體現出生與死、依戀與失去的

隱秘合一，它們都是同一個偉大迴圈的組成部分。注 這種智慧與自我的需求對峙，將之從瑣屑中提升出來，帶入超然之境。

依戀與失去隱秘地合二為一，這一點在里爾克的詩作中被精妙地呈現出來。這首詩的名字十分恰當——“秋”。我們這些生活在北半球的人都明白，這個季節意味著夏日的消逝，凜冬的到來。這首詩是這樣結尾的：

我們所有人都在墜落 看這隻手 也在墜落

再看看其他人 眾人皆同

但有一位 用雙手

無限溫柔地 將這墜落捧住 注

里爾克將落葉的意象擴充套件出去，引申出地球在時空中墜落，進而帶出普遍意義上的失去與墜落的體驗。他透露出，有一個隱秘的統一體在墜落底部托住了它。這是不是上帝，里爾克沒有明說；在依戀與失去的偉大迴圈中，他獲得了滿足。二者看似迥然相異，但不知何故，又是一體的兩面。

唯有當有價值的事物確實在我們的生活中出現過，失去的體驗才會真切。如果我們不曾感覺到失去，那說明它對我們沒多大價值。想要承受住失去，我們就必須承認失去之物的價值。弗洛伊德寫過一篇名為“哀傷與憂鬱”（Mourning and Melancholy）的文章，他觀察到，喪父或喪母的孩子能夠哀悼這份失去，並因此釋放出部分能量，而有些孩子的父母明明在身邊，在情感上卻是缺席的，這樣的孩子沒辦法哀悼，因為父母並沒有真正離去。這種受挫的哀悼隨後會被內化成為哀傷，即因為失去而感到的悲哀，以及對重新聯結的渴望；聯結感對孩子的價值越大，渴望就越是強烈。因此，唯有當有價值的事物曾經是我們生活的一部分，我們才會體驗到失去。在這種痛苦的泥沼中，我們的任務是認清被賜予的價值，並且好好珍惜它——即便我們無法掌握住那個將之賜予我們的力量。

當我們失去深愛的人，就需要哀悼這份失去，但也要有意識地珍惜我們從這個人身上內化而來的東西。例如，受空巢綜合徵折磨的父母，他們痛苦的主因不是孩子不在身邊了，而是失去了為人父母的身份。曾經投注到那個角色裡的能量，如今可以投注到另一個方向去，因此，對於失去的人，尊重他們的最佳方式，就是清楚地意識到他們給我們的生命帶來了什麼價值，然後銘記這份價值，並將它融入我們的日常生活。面對無可避免的失去，這就是恰當的轉換方式。這種轉換不是否認，而是轉化。被內化的東西永不會失去。即便在失去之後，也還有某種靈魂層面的東西留下。

英文中的“哀悼”（grief）源自拉丁語的gravis，意思是“承受”，從這個詞中還衍生出了“重力”（gravity）。體驗哀悼，不只是承受住當前境況的重負，同時也是再次見證靈魂的深度。我們只會哀悼有價值的事物。當然，哀悼中最深重的痛苦之一，就是那種無能為力的感覺，那種感覺提醒我們，在人生中我們能掌控的東西是多麼微乎其微。就像古羅馬的西塞羅（Cicero）觀察到的，“哀悼時撕

扯頭髮真是蠢，就好像禿頭能減輕悲傷似的”注。可即便如此，我們還是會

同情希臘人左巴注，失去兒子之後，他跳舞跳了一整夜——這行為讓他的村莊蒙羞——因為他只能透過肢體來表達失去的哀慟。就像人類其他的主要情感一樣，哀悼拒絕言語，拒絕被釘住和分析。

可以說，對哀悼描寫得最深刻的詩句來自19世紀的但丁·加布裡埃爾·羅塞蒂

注

（Dante Gabriel Rossetti），詩的名字叫作“大戟”（The Woodspurge）

。“哀悼”二字在全詩中僅出現過一次，而且是在最後一節。但讀者能充分感受到作者的迷茫無著，以及那痛徹心扉的、失去聯結的感覺。他所能做的，似乎只剩下詳盡地描摹大戟花朵的複雜精妙。哀悼的重量實在太過沉重，超出了他能理解的範圍，因此他只能把心思放在大自然有限的細節上。

從至深至純的哀悼中得到的

未必有智慧 甚至未必有記憶

我只知道

注

大戟開著花兒 三朵一簇 生在一起

羅塞蒂深知，巨大的失去是多麼不可碰觸，因此，就像里爾克運用了秋天落葉的比喻一樣，他借用可知的、有限的細節，去暗示無邊無際的痛楚。再一次，從哀悼的誠摯情感中，人們瞭解到曾擁有的事物是多麼珍貴。在猶太人的信仰中，在人逝去滿一週年的紀念日，要把墓石“揭開”，這裡面的涵義是雙重的：既象徵著失去之沉重，也提醒人們，哀悼期結束了，生活該更新了。

無論多麼強力的否認，也不能令我們免於失去。我們也不該猶豫，應該立即進入哀悼。在心所承受的折磨和頭腦的瘋狂運轉之間，我們有機會接受“萬物轉瞬即逝”的事實，也認識到我們挽留的力量是多麼微薄，然而，這也是我們確證“曾經擁有”的機會——即便時間短暫。在阿齊博爾德·麥克利什（Archibald MacLeish）根據約伯的故事創作的詩劇《J.B.》中，J.B.談起上帝，“他不必去

愛，他就是愛”。“可我們要去愛啊。”妻子莎拉說。“這便是奇蹟。”注 在失去中確證我們曾經擁有的價值，這種力量即是深刻意義的源頭。持守這份意義，同時放下掌控，這就是我們面對失去和哀悼時要完成的雙重任務。

榮格在妻子艾瑪過世後，患上了反應性抑鬱症。一連數月，他陷入了淒涼和迷茫。有天晚上，他夢見自己孤身走進一座劇院。他下到第一排，等待著。樂池如同一片深淵，橫亘在他眼前。大幕拉開，他看見艾瑪站在那兒，穿著白裙子，衝他微笑。他明白，死寂被打破了。他倆是在一起的，無論是廝守還是分開。

在美國執業三年後，我打算回一趟蘇黎世（Zürich）的榮格研究所。那是我離開後第一次回去，我盼望能見到一大批老朋友。我最想見的人是我的督導分析師阿道夫·安曼（Adolph Ammann）博士。可就在回去之前，我得知了他過世的噩耗。我為失去與斷聯而哀悼。隨後，在1985年11月4日凌晨3點，我“醒來”，看見安曼博士就在我的臥室裡。他用慣常的、溫文爾雅的氣度向我欠身致意，微笑著對我說：“再次見到你真好。”當時我有三個念頭：“這不是夢——千真萬確，他就在那兒”；然後是，“這肯定是個夢，毫無疑問”；緊接著又是，“這就像是榮格夢見了艾瑪。我並沒有失去他，因為他依然在這裡，跟我在一起”。於是，這次體驗結束在一種深深的寧靜與接納中。我沒有失去亦師亦友的安曼博士，因為他依然在我心裡，即便是我寫下這些字句的此時此刻，他也在。

或許，真正真實的、重要的、有分量的人和事，永遠不會真的失去。唯有放下控制的妄念，一個人才能真正地哀悼失去，真正地讚頌價值。

# 背叛

背叛也是某種形式的失去——失去的是純真、信任和簡單明瞭的關係。我們每個人都遭遇過背叛，甚至是在宇宙的層面：自我做出的假設，即暗地裡認為自己無所不能的幻想，遭到了沉重的打擊。（尼采指出，當我們發覺自己不是上帝的時候，是多麼失望啊。）

在自我的幻想與我們脆弱生命的侷限之間存在著落差，這種差距總像是宇宙對我們的某種背叛，彷彿某種宇宙級別的父母令我們失望了。就像羅伯特·弗羅斯特（Robert Frost）的慧黠詩句裡寫的那樣：“主啊，請原諒我對你開的小玩笑；

注

而我也會原諒你對我開的巨大玩笑。”還有耶穌在十字架上的悲泣：“我的主啊，我的主啊……你為何離棄我？”

十分自然地，我們渴望得到保護，好躲開這個令人擔憂的世界，遠離矛盾和不確定。我們將孩子式的需求——想要能保護自己的父母——投射於漠然的宇宙。孩子對於得到保護和愛的期待往往會落空。即便是在最有愛的家庭中，那一對孿生式的創傷，即“難以負荷的重壓”與“被忽視或遺棄”，也在所難免。或許最令父母們心寒的莫過於這個認識——我們只是做自己而已，但這已經傷害了孩子。父母只是凡人，都有侷限。於是，每個孩子都會感到自己遭到了父母的背叛，而有些孩子的感受會更強烈。奧爾多·卡羅德努特這樣寫道：

我們只會被信任的人欺騙。然而我們還是需要相信。一個因為害怕遭到背叛而不願心懷信念、拒絕去愛的人，確實不會受到這些傷害，但誰知道他或她會因

注

此錯過什麼呢？

孩子感受到的對純真、信任和信念的“背叛”越強烈，長大後就越有可能不信任這個世界。極為強烈的背叛體驗會導致偏執的妄想，也就是把“失去”的感受廣泛地轉移到別人身上。我有一位來訪者簡要地回憶起母親離開他的那一天——她此後再也沒有回來。雖然他的婚姻很有愛、很忠誠，可他從來不肯信任妻子，她走到哪兒，他就跟到哪兒，還堅持要她做測謊來確證清白。他在蛛絲馬跡中尋找妻子背叛他的證據，因為他認為遭到背叛就是自己的宿命。儘管妻子一再保證自己的忠誠，最後他還是把她趕走了，並且認為她的離去就是明證：他一直深信不疑的東西確實是對的，他遭受過一次背叛，而這種事會一次次地重演。

其實，在某種程度上，偏執的想法潛伏在我們每個人心中，因為每個人都受過創傷：被宇宙、被生存境況、被我們信任的人傷害。

信任與背叛是相互依存的對立面。如果一個人遭遇了背叛——有誰不曾遭遇過呢——要再度信任別人該有多麼困難。情況往往是，如果孩子因父母的忽視或虐待而感受到深重的背叛，日後他或她會與一個將此背叛重演的人建立關係，這種模式叫作反向形成（reaction formation），或是“自我實現的預言”；或者，他或她會出於避免再次受傷而完全避開親密關係。無論採用哪一種策略，當下的選擇都被過往的創傷統治著。就像內疚那一章裡的案例一樣，主人公依舊被過往所定義。然而在親密關係中，深深地投注了信任，亦是埋下了背叛的可能。如果我們不去信任對方，那就說明我們投入得還不夠深，還未到產生親密感的程度。可是，如果我們不投入到這種潛伏著風險的程度，那麼真摯的親密感就永無可能出現。可見，信任與背叛這一對矛盾是互為前提的。沒有信任，就沒有深度；沒有深度，就無所謂真正的背叛。

正如我們在內疚那一章中提到的，背叛是最難原諒的，尤其是有意的背叛。可是，對背叛的原諒，不僅是對我們自身的背叛能力的含蓄承認，也是將我們從過往的桎梏中解脫出來的唯一方法。有許多人在離婚之後依然心懷怨懟，不能原諒背叛自己的前任，這樣的例子我們見得還少嗎？他們成為往事的奴隸，相當於依然留在那段婚姻關係中，並未與背叛自己的人分開。他們依然被憎恨的酸液侵蝕，任由它定義自己。我也見過另一種已經離婚的人，他們之所以憎恨前任，不是因為前任做了什麼，而是因為該做的沒做。

朱莉安是個乖乖女。她找了一個願意照顧她的男人。儘管她因他的指手畫腳而惱火，他也因為她的需索過度而感到不耐煩，但兩人都被這個無意識的合同約束著：他是她的丈夫，也是父親，而她則是他滿懷摯愛的女兒。這個盟約是在兩人二十歲出頭時締結的，當她丈夫日漸成熟、不願再遵循它的時候，她勃然大怒。她停留在少女時期，依然任性，沒有意識到丈夫的離去其實是提醒她邁入成年的警鐘。他對她的背叛看起來是全方位的、不可原諒的，但實際上背叛她的是她從未脫離的親子關係。不用說，她飛快地又找了一個可以讓她依賴的男人，舊情節再度上演，長大成人的邀請函被拒之門外。

背叛往往令人產生一種孤絕的感受。曾經依賴的那個人，寄予期望的那個人，或是曾經心有靈犀的人，如今變成了嫌疑犯，一個人最底層的假設動搖了。然而，在這個充滿了變數的狀態中，人有可能獲得成長。我們可以從創傷中學習，但是，如果我們沒有這樣做，就會在另一個情境中重複它，或者是與它產生身份認同——有許多陷在過去裡的人會認為創傷就等同於自己。上帝看似“背叛”了約伯，但到最後，約伯對宇宙那散漫隨意的前提假設動搖了；他進入到一個嶄新的意識層次，將受到的磨難轉化成神的祝福。耶穌感到自己不僅遭到了

猶大的背叛，也遭到了天父的背叛，然而，在各各他（Golgotha），在最後的接納中，他實現了頓悟的圓滿。

當我們遭逢背叛，感到極為憤怒並想要復仇是很自然的。但復仇無法助人拓寬意識，反而會限制意識，而且不僅如此，它還會把人牢牢束縛在過去。那些被複仇之心裹挾的人，無論他們的哀慟有多麼合情合理，他們依然永遠是受害者。他們依然活在當初的背叛中，此後原本屬於他們的光陰都被虛擲了。同樣，一個人可以透過各種各樣的否認手段，選擇繼續留在無意識狀態。這種策略相當於不肯去感受已經在承受的痛苦，這意味著拒絕接受失落的伊甸園所提供的成長機會，拒絕拓寬意識。

背叛的第三個誘惑是把背叛體驗“推而廣之”，就像那個被母親拋棄的男子產生的偏執妄想一樣。母親離開了他，因此毫無疑問地他重視的所有女性都會這樣做。如果放在當時的場景看，這種妄想也可以理解，但它會漸漸發展成一種憤世嫉俗的念頭，把一切人際關係都“汙染”掉。把一次痛苦的背叛體驗推而廣之，這種思維方式會把人困住，輕則滿腹狐疑，不願投入親密關係，重則產生偏執妄想，歸罪他人。

背叛能促使我們實現個體化。如果遭到背叛的是我們關於存在主義的天真念頭，那麼我們將被迫接納宇宙那更為深廣的智慧，去體會依戀與失去的對立統一；如果遭到背叛的是依賴，那麼我們將被迫看清，在哪些方面我們不願長大；如果背叛發生在關係中，一個人有意識地背叛了另一個人，那麼我們將被迫忍受痛苦，並接納對立性的存在：它不僅存在於背叛者身上，也存在於我們身上。無論是哪種情況，如果我們不躲在後面，不陷在對他人的指責中，我們就會成長，變得更加複雜、更有意識。卡羅德努特很好地總結了這個兩難的困境：

若是把背叛的體驗翻譯成心理學的術語，那就是，它提供了一個機會，讓人得以經歷一種非常基本的心理過程，即整合矛盾，其中包括在關係中普遍存在的愛恨交織的情感。必須再強調一遍的是，這種體驗不只涉及那個通常來說應該承擔罪責的人，也包括那個被背叛的人，後者無意識地啟動了那些導致背叛的

事件。  
注

背叛中最難以下嚥的苦澀藥丸，或許是我們極不情願地承認（往往是在多年以後），我們自己亦是導致背叛發生的同謀。如果能夠嚥下這粒苦藥，我們就能更加清楚地認識到自己的陰影。我們受到召喚，需要認識到一些東西，可我們未必次次都喜歡它們。再一次，如榮格所說：“對自性的體驗總是意味著自我的

## 注

落敗。”在20世紀的第二個10年，榮格深入探索了自己的潛意識，在對這段經歷的追憶中，他記述道，他不得不反覆地對自己說：“這又是一件你不知道

## 注

的、關於你自己的事啊。”但是，藉助如此苦澀的藥丸，意識得以大幅度地進化。

藉由失去、哀悼與背叛的痛苦，我們被拽入泥沼之中，但我們可能由此獲得更為廣闊的世界觀。比如戴文，他似乎陷在喪妻之痛中，可那段時間的荒廢與迷茫已經與他的失去不成比例。透過修習這段人生功課，他漸漸看到，他失去的還有自己，他也在哀悼自己那未曾真正活過的人生，因為自從兒時起他就遭逢背叛，生活在其他人的計劃裡。唯有經歷了那兩年的痛苦，他才終能開啟自己的旅程。

失去、哀悼與背叛告訴我們的是，不能執著於任何事物，不要認為任何一件事、任何一個人是理所當然的，以及我們不可能免除痛苦。但與之相伴的是通往意識的邀請函。在無常中保持恆常的，是個體化的召喚。我們既不是這段旅程的起點，也不是目標；前者早已成為過去，後者會隨著我們的前行而不斷後退。我們就是旅程本身。失去、哀悼與背叛不只是我們不情願涉足的陰鬱之地，若想讓意識臻於成熟，它們是不可或缺之物。和那些我們願意逗留、暫緩歇腳的地方一樣，它們亦是旅程的組成部分。得到與失去的偉大韻律不在我們的掌控範圍之內；我們能夠掌控的是自己的態度：哪怕是在最苦澀的失去中，我們也願意去尋找留存下來的、值得為之好好活著的東西。

# 第三章 懷疑與孤獨

1 (a

le

af

fa

ll

s)

one

1

iness

——愛德華·埃斯特林·卡明斯 注

# 無垠空間的寂靜

在《思想錄》中，法國數學家、物理學家布萊茲·帕斯卡（Blaise Pascal）這樣寫

道：“這無垠空間的寂靜令我心驚。”  
**注** 有誰不曾在凌晨四點時醒來，感到極度孤獨、脆弱與恐懼？有誰不曾體會過外部與內在那些無垠空間的寂靜？有誰不曾在落葉的飄零中感受到時光之易逝，以及人在世間的孤獨，就像愛德華·卡明斯在詩作中如此犀利地指出的那樣？或者，像羅伯特·弗羅斯特所寫：

星辰間的空寂 不會令我驚懼

因為那些星辰之上 並無人棲居

在這離家如此近的地方 我卻感到孤獨

令我驚懼的 是我心中的那片荒蕪

面對生活，有誰不曾感到力不從心，期待某種拯救？有誰不曾眼睜睜看著熟悉的東西逐漸消逝，剩下自己孤身一人，只能依靠自己的匱乏資源？

……就連令人安心的穀倉也漸漸消隱遠去

我不禁心生懷疑

內裡的勇氣是否能隨著天明升起

拯救我們於這無助的境地

在每一片靈魂的沼澤地裡，都有一項成長任務。正如榮格建議的那樣，在每一次治療中都應該問，藉由神經症，這位來訪者在逃避什麼任務，因此我們也應該自問，在每一片陰鬱的泥沼中，暗含著什麼任務。每種情況都會有所得：獲得允許，告別依賴，或是找到勇氣，讓人即便脆弱也能敢於站到天地之間，並承擔起自己的責任。在每一種情況下，我們都會遇到挑戰，促使我們成長，並帶著更強大的意識踏上人生旅程。雖然這樣的發展與成長往往會令人心生畏懼，但它也能讓我們自由，為我們的人生帶來尊嚴和意義。

三十歲時，諾曼已經有過兩段婚姻了。每一次，他都先用甜言蜜語、翩翩風度、裝出來的世故老練來攻陷對方的心，婚後沒多久，當妻子不配合他的需求時，他就會勃然大怒；他控制妻子的行為和選擇，還辱罵對方，漸漸地發展成拳打腳踢。當妻子變得很難“對付”時，諾曼就會離婚，然後尋找下一個。

第二任妻子想辦法把諾曼拉去做了個簡短的婚姻治療。治療期間，諾曼輪番使出了發火、威脅和霸凌的招數。他拒絕討論自己的成長背景，也不肯承認在目前的婚姻不幸中他有可能扮演了重要的角色。治療師不得不很快叫停，這是因為，如果有任何一方不願意“認領”自己的模式和責任，治療是走不下去的。

檢視諾曼的人生，能看到一個清晰的模式。他渴望與女性建立聯結，可一旦對方靠近，他就開始虐待她。這代表著他既需要對方，同時又害怕對方。心理上這種深深的分裂只可能源自生命早期的經驗，比如與母親的關係。

諾曼不能忍受的是懷疑，他一定要得到保證才能安心。就像原教旨主義者一樣——這樣的人如此害怕模糊不清，以至於必須嚴格遵循基本原理，他們甚至會打壓看法與自己不同的鄰居——諾曼不能冒險向內看，他“臨時的”自我感建築在一個彌天大謊之上，他不敢冒險去懷疑那個謊言。被母親虐待的孩子依然需要母親；與此同時，他也對她又怕又恨。在成長過程中，這個創傷出現得越早，他的防禦手段就越是系統化，把這些感受移情到他人身上的範圍就越大，那未曾痊癒的傷口也越發不可碰觸。因此，就像所有有性格障礙的人一樣，他會用一輩子的時間來傷害別人，把這當作一種償還，卻沒有能力反思和在心理上負起責任。

可以說，神經症患者（這包括我們絕大多數人）最糟糕的敵人就是自己——遭受內疚和失敗感的折磨，被匱乏感糾纏。造成性格障礙的創傷發生得太早，傷口也太深，以至於個體沒有足夠的自我力量與個人素材對話。這些問題引起的情感反應過於強烈，令人無法面對，於是就被推入了無意識的領域，而且往往會被投射到他人身上。雖然這樣的人成年後可能會在社會里位高權重，但他或她其實永遠被困在了童年時期。幼時的創傷定義並指引著每一個決定，並且會繼續精準地破壞人際關係，因為此人過於羸弱，無法容忍懷疑的存在，而懷疑是成長和超越早年創傷的必要條件。

諾曼的內心深處有一個地下泉眼，裡面湧動著的創傷與渴望灌溉了他的整個人生。像所有孩子一樣，他嚮往母親的關愛，但他母親辜負了自己的角色，並將這樣的女性形象永遠注入了諾曼心中，而且，其中附帶的恐懼非常強烈，足以與渴望比肩。因此，他絕望地尋求與“她”的聯結，與此同時又害怕她。人只會攻擊自己害怕的東西，而他的恐懼確實相當深重。但這也是他的秘密，一個必須瞞住自己的秘密。這樣的秘密是有毒的，它必然會侵染人際關係，給他人造

成傷害。除非諾曼能夠有意識地去承受自我懷疑的痛楚，否則他將會繼續被無意識地封印在自己的歷史中。

自我的首要任務是安全感，因此，懷疑是個不受歡迎的訪客。幸運的是，我們絕大多數人受到的創傷不像諾曼那般嚴重，所以還能夠承認懷疑的存在。有時候，我們甚至會被懷疑壓倒，被它弄得不知所措。在德語中，懷疑寫作 Zweifeln，即“二重性”，這顯示出當我們體驗到懷疑時感受到的那種分裂感。如何承認懷疑——這是一切成長的必要條件——同時還能不被它壓倒、弄得手足無措，這絕非一個簡單的任務。

自我就像一個心胸狹隘的暴君，執意要聲色俱厲地強調自己地位的正當性，這是因為它的城堡建築在懷疑的沼澤之上，而強調是一種補償。丁尼生說過：“相

信我，比起對教義的半信半疑，誠實的懷疑中蘊藏著更堅定的信念。”  
威爾遜·米茲納（Wilson Mizner）也有類似的看法，“我尊重信念。但令人受教的是

**懷疑”**。固執的、沒能力自省的、無法做自我批評的立場，是法西斯式的、鐵板一塊的、停滯不前的。“如果對僵化的看法忠心耿耿，”歌德觀察

到，“就永不可能打破鎖鏈，也不會解放人的靈魂。”  
僵化的看法有可能是政治或宗教方面的教條，或者是離日常生活更近的東西，比如我們心中被具體化了的自我感。當然，伴隨懷疑而來的是強烈的焦慮，於是許多防禦就會升起，想要對抗這些焦慮。冒險去承受懷疑與不確定，意味著冒險承受更強烈的焦慮。但是，冒險承受更強烈的焦慮，即是向著更廣闊的人格敞開大門——我們那些僵化死板的觀點防禦的正是這個。

懷疑有沒有好處呢，讓即便是神經質的自我也有可能接受？事實上，它的好處很多。

懷疑是改變的必備燃料，讓成長得以發生。沒有哪個科學或神學的教條，不蘊含具體化與專橫的種子。同樣，心靈號召我們放棄那些看似清晰準確的、能保護我們的東西——這與自我的渴望相距甚遠——正是這些東西令我們陷入昨日的泥潭。問題不在於懷疑，問題在於對改變的恐懼。任何組織或個人想要成長，就必須面對懷疑的風險。

懷疑是民主不可或缺的要素。請注意世上的某些力量是多麼強大，它們想為“作為本國公民意味著什麼”的問題制定出標準答案，比如作為一個美國人/加拿大人/德國人等等。請注意某些焦灼的少數派是如何向立法機關、法院和社會部門施壓的，他們要求這些機構嚴格遵守約束性的價值觀，遏制多元化的力

量。指出皇帝其實什麼都沒穿的孩子永不會受到大眾喜愛。在私人生活中也是一樣，我們有型別學，有神經質的模式、重複出現的衝動，以及僵化的觀點，我們排除不同的聲音，擯棄辯證的思維，拒絕心懷不滿的人。

榮格曾經指出，個體化並非來自“高處”，即治理各項事務的、帝王般的自我，而是來自“小人物”，也就是各種分離出去的能量，它們是內在王國裡的農夫。

注

自我希望把靈魂的宇宙變成一神論的、獨裁式的，但心靈實際上是多神論的、非常民主的，容納了各種各樣分離出去的能量，也就是情結。想要拓寬自我感，就需要讓這些能量與自我展開對話，雙方都要開放、謙卑。唯有當傲慢自我的王位被推翻時，絕大多數人才會真正長大。當圍牆碎裂坍塌，新的視角就有可能產生。因此，懷疑不僅能讓辯證思維保持鮮活，並因此保護文化免於陷入具體化與僵化，還能讓人的個性變得更有活力，激勵它不斷進化、成長。

懷疑是一種激進的信念。我們對神秘的神秘之處保持信念的唯一方式，就是把“模糊性”悉心儲存好。確定性是真理的敵人。真正有信念的人都是能打破舊習的人，時不時地，他們必須破除陳規，好把能量釋放出來，讓它再次流動起來。一切概念，無論是教條還是尚在起作用的信條，都是外殼——它承載著能量，但也是牢獄。威廉·布萊克在審視倫敦的沉寂時曾這樣哀嘆：“頭腦鍛造出

注

來的、人類的镣铐。”他指的應該就是這個意思。無論是對社會還是對個人而言，禁錮的害處都無處不在。

對於懷疑的價值，現代社會中沒人比神學家保羅·蒂利希說得更清楚了。他認為，與其說我們的信念存在於有意識的信仰中，不如說存在於我們的“終極關

注

懷”中。因此，他指出，我們實際上篤信的，可能並不是衛理公會，而是利益至上；不是基督教義，而是神經症；不是英國國教，而是沉溺與上癮。但是，只要你心懷敬意地追尋終極真理，懷疑就是不可或缺的必備要素。由於我們不可能知道終極是什麼，所以，在召喚之下，我們需要保持一部分開放的視野，好讓神性的能量重新進入。能被命名的神祇不是真正的神。正是那些從破碎信念的廢墟上升起的、飽含情感的圖景，構成了新的神性。這種懷疑是一種謙卑，是人在面對神秘的浩瀚廣闊時體會到的感受。它是一種誠實。它也顯示出一個人對待人生旅程的認真程度和重視程度。

為了成長，我們必須承受住懷疑帶來的不確定性，或者說，我們關於自身的確定性必須被打碎。無論是哪種情況，懷疑都是改變與更新的代理人。懷疑將暴虐又狹隘的自我推下王座。諾曼無法成長為真正的自己，無法停止傷害別人，除非他能夠承認他那個有意識的自我所代表的謊言。他卡在原地，是因為他不

能懷疑自己。總之，懷疑會帶來模糊性，而這會令人感到焦慮。但是，為了不斷成長，我們必須冒險去承受這種逐漸增強的焦慮感。這是我們每個人都需要面對的任務。

# 孤獨地漂流在靈魂的公海上

生命、意識，還有令人生畏的靈魂旅程都始於創傷性的分離。我們原本與宇宙的心跳緊密相連，在子宮這個溫暖溼潤的世界中，一切需求都能得到滿足，可突然之間，我們被扔到一個在時空中不停旋轉和墜落的冰冷星球上。從此，我們始終未能復原，再也不能充分地重新體驗到神秘參與（participation mystique），即與宇宙融為一體的感覺。如果說，我們將把整個人生都用來處理這個問題——要麼透過某種形式的退行衝動重新找回失去的聯結感，要麼就是把這個深層需求昇華，去尋找與大自然、他人或神的聯結——這說法恐怕也並不誇張。

但這種聯結感不可能持續太久，也不可能完整。因此，人感受到了失去聯結、在宇宙中孤單無依的焦慮與痛楚。即便是聯結真的發生了，人也會很快再度真切地、痛苦地感受到孤絕。里爾克在他的詩作《孤獨》中做出了形象的描寫：

儘管“（我們）同眠於一張床上/孤獨感隨著河水流淌”。

## 注

在童年時代，我們的孤獨感多多少少被父母或養育者安撫了。在第一個成年期，父母情結會主導我們，或是會被我們移情到其他人身上，這些因素也多少緩解了我們的孤獨感。可是，即便是最和諧順暢的關係，也只能是“接近”最原初的聯結而已。因此，到了中年之後，每個人都不得不面對關係的侷限，在一個保護性的社會中社會角色的侷限，以及自身否認與移情的力量的侷限。我們無可避免地領悟到，沒有人能拯救我們，沒有人能保護我們遠離死亡，甚至都沒有人能有效地轉移我們的注意力。在人生的後半程，我們不得不放棄的兩個最大的幻想是：我們能夠永生不朽，以及在某處有一位“神奇他者”，能夠把我們從存在性的孤絕中拯救出來。

身為心理分析師，我發現，一個人能否在治療中取得進展，也就是說變得成熟起來，直接取決於以下能力：能否為自己的選擇承擔責任、停止責怪他人或期待他人的拯救，以及能否承認孤獨的痛苦——無論自己在社會角色和人際關係方面做了多少投入。

托馬斯·沃爾夫（Thomas Wolfe）這樣描述孤獨感的普遍性與重要性：

如今，我對人生的堅定看法建築在這個信念之上：孤獨感遠非罕見之物……它是人類存在的一個核心的、無可避免的事實……那些駭人的懷疑、絕望、靈魂中暗黑的困惑，孤獨的人對這一切必定都十分熟悉，因為除了這個他自己創造出來的形象之外，他再無其他形象可言……沒有人會支援他、鼓勵他、幫助他，沒有哪種信仰能撫慰他，而且，除了他自己，沒人對他有信心。而這份信

## 注

心往往也會離他而去，只留下他顫抖著，滿心都是無能的感覺。

比起我們絕大多數人，沃爾夫的觀點要陰鬱荒涼得多，因為時不時地，我們還能從他人身上得到一些安慰和歸屬感。但這種濃烈的孤絕感也化作泉眼，他從中獲得了驚人的力量，去和宇宙再度建立聯結。雖然他的創作主題基本上都是流放和孤獨，但這麼多年來，作品把他和諸多讀者聯結在一起。我們確實無法再度回到家園，這是真的，但是，在這個流放的宇宙中，當人們的道路發生交會，在他者出現的那段時間裡，旅程本身就會有家的感覺，這也是真的。這絕非小事。

克拉克·莫斯塔卡斯（Clark Moustakas）觀察到：

孤獨是人生的一種狀態，是生而為人的一種體驗，它令個體得以維持、擴充套件，並深化人性。……為了克服或逃避孤獨感所做的努力，只會導致自我疏離。當一個人遠離了生活的基本真相，當他成功地躲開並否認了可怕的孤獨

## 注

感，他也就自行封閉了那條意義重大的、自我成長的道路。

莫斯塔卡斯末尾那句話裡的觀點非常關鍵，這是因為，恰恰就是在我們孤身一人、只能靠自己的時候，我們才不得不去思考這些問題：我們是誰？我們由什麼構成？在那個轉瞬即逝的時刻，在對靈魂問題的思索中，我們創造出了最豐富、最深刻的自己。恰恰就是孤獨，令我們的獨特光彩得以綻放。

與他人的羈絆越多，我們與他人的差異就越小，個體化程度也就越低；個體化程度越低，我們就越是無法實現宇宙的宏偉目的——我們被如此神秘地創造出來，正是為了實現這個目的啊！榮格提出的個體化概念遠非自戀之意，事實上，它是對那股偉大力量的謙卑服從——那力量推動了日月星辰，也推動我們採取行動。每個人都以獨特的方式承載著宇宙，藉由個體最充分的發展，宇宙亦取得進步。從定義上看，這就是個體化的意義所在。想要退卻，想要尋求他人的陪伴，想要避開那條通向圓滿自我的旅程，不僅是對靈魂犯下罪行，也是對宇宙本身的拒絕。

深度心理學的客體關係學派認為，嬰兒對“原始客體”（primal objects）——也就是父母——的體驗，會對日後形成的“自我”與“他者”的概念產生極其深遠的影響，此後餘生都不可能徹底擺脫。這種依戀體驗，無論是令人窒息的，還是疏離拋棄的，或是居於兩者之間，構成了人際關係上一再重複出現的訊息。這個訊息——孩子極為脆弱、需要依賴他人——被過度地接受、吸收，對人的行為產生極大影響。因此，在長大後，人很難認為孤獨是有價值的，而是把它視作生死威脅。孤獨令人感到憂懼，有時人會藉助投射性的憤怒，來激烈地對抗和防禦這種感受。正如莫斯塔卡斯所說：“人對孤獨感到焦慮，攻擊性往往是這種焦慮感的偽裝，並且可能表現為憤世嫉俗，以及對愛與文化利益的蔑視。”

## 注

這麼說來，或許理想的父母是這樣的：能夠為孩子提供支援和保護，同時也能真誠地一再肯定孩子自身的內在資源。這樣一來，在分離的各個階段，孩子就能感受到內心這些資源所提供的支援。大自然並沒有讓我們赤手空拳地踏上這段旅程。里爾克曾寫信給一位焦慮的、沒有安全感的青年：

我們被置於生活之中，其中的元素都是與我們最為匹配的……我們沒有理由不信任這個世界，因為它並非與我們對立。如果說世上有恐懼，那也是我們的恐懼；如果說有深淵，那些深淵也屬於我們；如果有危險，我們也必須盡力去愛那些危險。面對困難，我們永遠要堅持住，如果我們能遵循這個指導原則來度過人生，那麼，現在看來最為陌生的事物，日後將會變成我們最親切、最可靠

## 注

的體驗。

鑑於童年時期的脆弱，以及塑造環境的能力有限，我們無可避免地會高估關係的價值，低估獨處的價值。契訶夫（Chekhov）曾這樣挖苦道：“要是你害怕孤

## 注

獨，就別結婚。”當我們能獨自待著，卻不感到孤獨的時候，我們就抵達了獨處的境界。能夠獨處的人，在對人生的獨特體驗中確實是孤獨的，然而這樣的人清醒地意識到某種內在的存在，並且可以與之對話。基於這種對話，個體化的程序得以向前推進。若是拒絕這樣的成長機會，那就太不幸了。唯有欣然贊成這種對話，有意識且持續不斷地重視靈魂的自主性和目的性的價值，一個人才能成為個體。

歷史中充滿了對孤獨的價值的暗示。有兩個關於“偉大合一”的神話原型，其中之一就是英雄探險的神話（另一個是“永恆的迴歸”，即死亡——重生的迴圈）。此類探險是社會成長的文化正規化。探險一般分成三個部分：（1）離家，這意味著離開原有的自我概念；（2）透過受苦受難，經歷意識的拓寬；

(3) 抵達一個新地方，一個新家園，但是到了某個時機，英雄同樣也要離開此地。這個神話正規化不僅僅是個人成長的模式，它也是一個文化的視野逐漸拓寬的過程。例如，在中世紀的聖盃傳奇中，人會得到這樣的提醒：我們每個人都有義務走進沒有道路的森林，因為走別人走過的路是可恥的。但是，走自己的路，需要的是何等的勇氣和智謀，又要承擔多大的風險啊！

諾瑪三十九歲，在學校裡當老師。二十歲出頭的時候，她嫁給了一個不成熟的男人，婚姻很快就結束了。離婚這麼久以來，她每天都陷在深深的痛苦之中，悲悼自己的孤獨——雖然她有好幾十段短暫的情緣，還跟另一個不成熟的男人談過幾個月的戀愛。諾瑪在以下幾種狀態中來回切換：憎恨男人、憎恨自己、狂熱投入戀愛，或是因為沒在戀愛而想要自殺，在手腕上劃出不少淺淺的傷口。在諾瑪看來，她的人生就像是一個鐵輪，她被邪惡的命運綁縛在上面，無可避免地在孤單和沮喪中反覆輪轉。

有一天來做治療時她遲到了。她看上去生機勃勃，精力充沛，臉頰上還染著紅暈，好像那個束縛著她的鐵輪子終於鬆脫了。她急切地彙報說，她剛跟一個最不可能在一起的男人共度了一天，簡直“爽翻天”。當天晚上或次日早上，她會感到更加空虛，但此刻還沒到時候。諾瑪的愛情生活——糾正一下，應該說是性生活——是一種無法遏止的上癮行為。我們都知道，所有的上癮行為都是人對焦慮的管理方式，無論當事人有沒有意識到自己的焦慮。無論他想要的是一支香菸、一杯酒，還是白粉、食物，抑或是另外一個人，聯結感暫時撫慰了人人都有的原始創傷。與他者的融合短暫地取代了孤獨感。在那個瞬間，人回到了子宮裡，透過臍帶與宇宙相連，但這只是短短一瞬，然後，就像里爾克所說，孤獨感又回來了，像大河一樣向前奔流。

諾瑪的母親是個極度自戀的人，那個女人會掌摑諾瑪，說她拖累了自己。諾瑪的父親軟弱又被動，把一輩子都花在掙錢上——掙到足夠的錢，靠買東西來填補生活中的空虛。諾瑪唯一體會到的聯結和滋養的感受來自她的保姆。諾瑪上大學時，保姆去世了，這給她造成了摧毀性的打擊。她經常去給保姆掃墓，這位故去的守護人時常出現在她的夢裡，尤其是在她感到被人拋棄、最為孤苦無依的時候。

原始創傷最糟糕的後果並不是創傷本身，而是它會扭曲人的自我感，並且造成一種無意識的衝動，讓人在日後的生活中一次次地重演那種關係。諾瑪的母親極度自戀，她猶如一個情感黑洞，把能量都吸收進去，卻不返還一點點光。諾瑪的父親又如此軟弱，既不能呵護孩子，也不能保護她免受妻子的毒害。於是，諾瑪對父母的體驗塑造了她的孤獨，並且在此後每一段戀情中，她都會再次創造那種孤獨。

這些扭曲的關係鑄就了諾瑪的行為模式。創傷令她的內心深處產生了一種無意識的、淒涼的宿命感，影響著她長大成人後的決定。成年人或許能勉強承受住孤獨的感覺，可對於孩子來說，這是摧毀性的。而且，諾瑪遭受的創傷是雙重的。一方面，她在孩童時期缺乏肯定與支援，這被她直觀地理解為“我沒有價值”，並且被當作一個客觀陳述而內化了。缺乏價值感導致她日後只選擇兩種男人，一種是不能支援她的，比如已經結了婚的，或是自身創傷已經很嚴重的人，另一種就是她父親那個型別，太過軟弱，沒辦法滿足她“經常需要得到撫慰和情感支援”的需求。

另一方面，孩童時期在情感上的被遺棄感，導致她在戀愛空窗期時體驗到難以負荷的、可怕的孤獨。在這種時期，她要麼痛苦地沉溺在暴飲暴食、催吐、吃安非他命之中，要麼就像診療遲到的那天，縱情於狂熱刺激的性愛冒險。這些上癮行為就是她對可怕的孤獨感做出的反應，童年時她就非常熟悉那種可怕的感覺了——即便她的父母就在隔壁的房間。

對於諾瑪來說，分離體驗的痛苦程度甚至超出了出生創傷，也超出了我們這些普通人時常遇到的、日常生活造成的無數創傷。她的孤獨體驗既不能支援健康自我的成長，也無法讓她承受住戀愛的分分合合帶來的正常變化與不確定性。在她的治療中，分析師需要為她提供一個保護性的、滋養的環境，也要讓她覺察到自己的投射、移情，以及強迫性的重複。但在表面之下，孤獨的深淵始終潛伏在那裡。

正如我們在前文中看到的，諸多人格失調都源自童年時期遭受的嚴重創傷，這些創傷摧毀了自我，令人無法擁有溫暖的、帶有一定風險的、能夠彼此敞開的關係。這樣的人或許會結婚，或擁有不少戀愛經歷，但在他們內心深處，某些東西被關閉了，導致要麼親密關係被破壞掉，要麼就不可能與他人建立起真正的聯結。帶有這類創傷的人，獲得療愈（如果可能的話）需要很多年時間，他們需要不斷地重新學習，感受與他人的相處中天然附帶的那些可能性。

有人曾問弗洛伊德，在心理治療中起到療愈作用的是什麼，他給出了一個非常耐人尋味的答案：是愛。弗洛伊德所說的愛，需要一個持續不斷的、關愛的情境，這是每個孩子都應該得到的，但極少有人能真正得到，因為父母自身也創傷累累，心中帶著恐懼。再強調一遍，正如接納孤獨是個人成長與創造力產生的先決條件，一個人也必須先建立起對孤獨的情緒容納能力，然後，親子關係造成的創傷才有可能得到療愈。

上天要求我們承擔的東西，往往令人感到沉重得無法承擔。這就是在這片名為“孤獨”的靈魂沼澤中等待著我們的任務：把不可能承擔起來的東西承擔起來。而在這樣做的過程中，藉由穿越沼澤，我們打破了原始恐懼對我們持續了半生的鉗制。如果我們帶著成年人的洞察與勇氣去穿越它，跟它交朋友，奇異

的是，那暴虐的鉗制就會被打破。一個不能承受原始創傷帶來的情緒的人，就只能繼續當個受害者。

諾瑪的故事很常見，但她的痛苦程度並不會因此減輕。她想知道，為何自己總是沒法擁有幸福的親密關係，可她沒有意識到，正是她自己選錯了人，或是親手破壞掉了每一段感情——她不切實際的期望和要求把對方趕走了，這恰恰導致了她最害怕的孤獨。要意識到在每一段短暫的戀情中，她都是在重演童年時期與父母的關係，這不僅需要勇氣，還需要非凡的想象力。說到底，沒有任何療法能幫助她避開那令她害怕、讓她逃避的孤獨感。一些出於好意的朋友或諮詢師或許會鼓勵她尋找“更好的”情感關係，可是，只要她自己依然維持原樣，結果就不會有多大區別。對付恐懼的唯一解藥就是去經歷它，穿越它。唯有去擁抱孤獨，才能推翻它的暴虐統治。

在《拋物線》（*Parabola*）雜誌的一次採訪中，薩提殊·庫瑪（Satish Kumar）講到他如何學會在世間獨自行走，並因此收穫了寧靜、友誼和自己的旅程：

當你接納了身為陌生人的狀態，你就不再是個陌生人了……我指的是那種流放者的感覺——感到身邊的一切事物都很奇怪、每一個人都很陌生的那種感覺。一旦我接受這個想法，也就是我不一定非得是這個世界的一部分，我就感到了一種自由，反而可以去成為它的一部分了。這種靈魂的釋放是個悖論。當我不

再抓住這個世界，世界反而成了我的。

注

“害怕失去世界”的解藥，就是放開手。孤獨的解藥就是去擁抱孤獨。就像順勢療法那樣，療毒的辦法就是吞下一點點毒素。

關係的悖論——我們這些西方人似乎認為關係是一切病症的解藥——就是，一個人越是能接納分離的感受，越是能與自己相處，就會擁有越好的關係。關係之所以失敗，不僅是因為我們將個人情結代入其中，也是因為我們向關係提出了不可能實現的要求（向它索取它無法給予的東西）。在結婚誓言的背後，往往就隱藏著這種無意識的幻想：他者能夠解決孤獨這個問題。

絕大多數親密關係都會先順暢運轉一陣子，形成了某種融合的感覺，但也因此限制了雙方的成長，要麼就是在不合理的期望之下，關係逐漸凋萎。唯有當一個人能夠作為獨立的個體進入關係時，健康的關係才有可能建立起來。里爾克認為，真摯關係的核心是與另一個人分享自己的獨處時光：

我認為，在兩個人的情感紐帶中，最高階別的任務就是：守護彼此的獨處時光。

注

這是我們所能給予對方的最豐厚的禮物——即便我們認識到，對方也是孤獨的。

在恐懼之外，在無垠空間的寂靜之外，豐盈的生命旅程正在靜靜等候。當我試圖透過把自己的生命旅程轉嫁給另一個人，從而避開它的時候，當我由於害怕孤獨而向孤獨屈服的時候，我不僅違背了我人生的獨特意義——實現它正是我此生的召喚，給那個我宣稱要去愛的人身上增添了一副重擔，我也因此放棄了自己應當體驗到的宇宙的豐盈，也就是生命要求我去顯化、去表達的那份豐盈。唯有在對“我自己”的激進體驗中——不是我的父母，不是你，甚至也不是曾經的我——我才得以體驗到生命的富足，這富足往往令人害怕，但它一向使人變得更加充實、豐盛。

在懷疑與孤獨的沼澤地中，蘊含著這樣的任務：尋找到健康的懷疑精神——甚

**注** 甚至能把伊克西翁 從往事的鐵輪上撬下來；活出那既有助於個人成長，又有益於提升一切關係質量的孤獨。榮格清晰地描述了這個神秘的平衡：

孤獨對陪伴關係未必是有害的，因為沒人能比孤獨的人對陪伴更敏感；而唯有當每一個個體都牢記自己的個體性，不去與別人認同的時候，陪伴關係才會蓬

**注** 勃綻放。

# 第四章

## 抑鬱、消沉與絕望

# 三隻烏鵲

蘇格蘭有一支古老的民謠，叫作“三隻烏鵲”。它們飢腸轆轤，知道過不了多久就能找到一個剛剛倒下的騎士，飽餐一頓。騎士的獵犬已經不再追逐野兔，鷹隼也不再尋找獵物，他的心上人也已經另覓良人。所以它們很快就可以拿騎士的骨頭築巢，用他的頭髮墊窩，再拿他的血肉填飽肚子。

抑鬱、消沉、絕望這可怕的“三人組”，好似時常棲落在我們窗外的樹上，就像那三隻烏鵲一樣，等著我們頽然倒下，成為它們的獵物。這不就是《烏鵲》（*The Raven*）中糾纏愛倫·坡的那隻靈魂黑鳥嗎？溫斯頓·丘吉爾（Winston Churchill）不是把他心中的抑鬱稱作黑色的野獸嗎？性格陰鬱的卡夫卡（Kafka）將抑鬱形容為一隻“隱秘的烏鵲”的時候，不是還拿自己的名字用作雙

## 注

關嗎？當這三個傢伙潛伏在窗外——不僅是在憂傷黑暗的日子，有時甚至在我們最輝煌、最光鮮的時刻——有誰不感到瑟瑟發抖呢？

這個“三人組”，這群烏鵲，是十分熟悉的存在。在我們就要入睡之際，它們嘎嘎大叫；它們拍打著翅膀，掠過我們的視線，提醒我們，在道路盡頭的地面上，一個坑洞等在那裡。

在日常生活中，我們的荷爾蒙會出現波動，白晝時有生物節律，到了晚上，還有被我們稱作“睡眠”的能量的顯著退行，這些都是正常的。所以不難預料，我們的情緒也會出現週期性的波動。若是世上只有歡樂，卻沒有對立面與之映襯，我們還能想象得出它的滋味嗎？然而在現代文化中，我們就像上了癮一樣，拼命追尋不摻一絲雜質的幸福，從而扭曲了現實。這樣的追尋有可能會淪為邪惡。

當任何一件事——哪怕是好事——摒除了對立面的存在，變成了單方面的，邪惡就會插手。當我們被美德裹挾，即便是美德，也會淪為邪惡。想想榮格提出的“陰影”概念，即每一處光明都有與之相對的黑暗面；實際上，榮格還指

## 注

出，“更多光明意味著更多暗夜”。想想清教主義那席捲了其他教堂的道德狂熱，還有費城的歷史，老話說，貴格會（Quaker）到此地是來做好事的——看看他們乾的好事。

與陰影的相遇會讓現實變得更豐富、更有深度，否則它會繼續停留在膚淺的狀態；在這樣的相遇中，也隱藏著一張通往更廣闊的意識的邀請函。因此，我們

甚至可以說，在一個抱有孩子氣的幻想、把純然的幸福當作目標的文化中，抑鬱本身就是陰影的顯化。

對於陰影，或許最為實用的定義就是：我身上（或我所屬的文化中）令我感到不舒服的東西。因此，抑鬱的體驗就有如某種道德的失敗、宇宙的缺陷，或是一位受到鄙視的、不受歡迎的訪客。情緒的波動是正常的、難免的，它是我們人生旅程之意義的一部分。如果一個人不想與自己和世界疏離，就必須認識到這一點。

# 抑鬱：無底的深井

“抑鬱”二字的含義是需要區分清楚的。正如癌症有許多種，精神分裂有許多種一樣，抑鬱也有好幾種。它可以細分為“反應性或外源性（reactive or environmental）抑鬱”、“內源性（endogenous）抑鬱”、“心因性（intrapsychic）抑鬱”。它們經常被混為一談，一個人也有可能同時遭受三種抑鬱的侵襲。幫助患者釐清目前的抑鬱是哪一種（或哪幾種），正是治療師的任務之一。

當人遭逢失去或感到失望時，反應性抑鬱是極為正常的反應。面對婚姻失敗、朋友逝去，或是另外一些重大的失去，如果一個人不曾感受到力比多（libido）的消退，那就很難說他曾經真的投入外部現實。唯有當反應性抑鬱嚴重干擾了一個人的正常生活，或是它的持續時間已經長得超出了合理範圍，才能稱得上是病理性的。

內源性抑鬱的根源尚不清楚，但經推測，有可能是生物學層面的原因。典型情況是，此類抑鬱是遺傳的，往往能在患者的家族成員中找到先例。不過，早先幾代人很難得到準確的診斷。這類人非常容易自責，認為心頭一直壓著的重負都是自己的錯。旁人也很容易認為他們不正常。這就好比，在日常生活中，我們絕大多數人是在平地上走路，而他們每一天都在翻山越嶺。

我的一位分析物件認為，只要有正確的思維方式和行為，她的身體狀況和情緒狀態必定就會好起來。為了在上帝和宇宙面前贖罪、重歸正途，她努力遵循各式各樣的靈性律條，可她依舊抑鬱。最糟的是，她為此怪罪自己，認為這都是因為自己沒能達到足夠高尚的靈性境界。服用了新型抗抑鬱藥物之後，她的狀態好多了，她感到自己重新有了精神，也變得樂觀了。諸如百憂解（Prozac）、帕羅西汀（Paxil）、左洛復（Zoloft）、萘法唑酮（Serzone）這樣的新型血清素再攝取抑制劑（serotonin re-uptake inhibitors）已經顯著提升了數百萬人的生活質量，否則他們的身體和心靈還會繼續揹負極其沉重的負擔。

即便識別出了生物學層面的原因，人可能依然得面對生活中那些“正常的”不幸。在我經手的案例中，最難辨析的就是一位二十八歲、患有癌症的男士。顯然，癌症的影響，還有漫長的治療過程足以讓他產生反應性抑鬱，但他在童年時遭受過虐待，無論是否罹患癌症，都有可能產生心因性抑鬱。得知他在患癌前就出現過抑鬱症狀，而且家族中也有確鑿無疑的抑鬱遺傳模式的時候，我勸他試試抗抑鬱藥物。藥物療程的第23天，他醒來後感到輕鬆多了，他知道自己已經做好了再次投入生活的準備——與所有正常的不幸共存。

抑鬱給人的感覺就像是一口無底的深井，但在榮格看來，心因性抑鬱是一口有底的井，只是我們需要下潛得很深很深才能發現井底。想想“抑鬱”這個詞的字面意思，抑——鬱，哪些東西被壓抑下去了？是生命的能量、意圖和目的。它們被壓抑，被阻撓，被否認，被侵犯。雖然壓抑的原因有可能辨析得出，也有可能辨析不出，但我們內心中的某些東西是抑鬱的同謀。甚至可以說，抑鬱的數量和質量與被壓抑下去的生命力的數量和質量是直接相關的。生命在和生命對戰，而我們就是那不情不願的宿主。

我們透過各種各樣的方式，成為自身抑鬱的中介。試想，我們如何無可避免地將生活的狀況內化於心，尤其是原生家庭的狀況。我們條件反射般地編出一套互相交織的，關於我們自己、他人和人際關係的假設。例如，一個孩子對於愛、安全感和情感支援的早期需求沒有被充分滿足，那麼他會無可避免地形成一個錯誤的假設。孩子會感到自己不值得被悉心照料，因為那些照顧他的人顯然認為他不值得。再者，由於早期的照顧者是把孩子與更廣闊的世界連線起來的中間人，那麼，早期的關係就會成為日後一切關係的樣板。

我們許多人都揹負著抑鬱的重擔，但很多時候從外表上很難看得出來，甚至還有“微笑型抑鬱”這種說法。我們想方設法把日子過好，同時卻承擔著靈魂中的重負，從不曾感受過輕鬆的滋味——輕鬆也是人生旅程的一個組成部分啊。這類抑鬱很普遍，往往未經診斷。它會逐漸侵蝕一個人的生活質量。可是，透過感到自己沒有價值，應對不了生活的挑戰，我們成了它的同謀。

在這片沼澤中隱含的任務是，我們需要擁有足夠強大的意識，能夠辨別出“過去我們身上發生了什麼”和“我們現在是誰”之間的區別。“我不是發生在我身上的事；我是我選擇成為的那個人”，如果一個人說不出這句話，那麼在心理層面上，他便無法前進。認識到這一點之後，他就會明白，生命早期的匱乏感並不代表孩子內在有問題，而是孩子無法掌控的外在環境導致的。這樣一來，他就能夠漸漸運用那些原先被遮蔽在外的生命能量了。

雅各的父母都是專業人士，對他抱有很高的期待，希望他能沿著他們的道路往前走。雅各小的時候，父母對他非常嚴格，如果他不是樣樣第一，就會遭到羞辱和訓斥。長大後雅各當了醫生，不過這不是因為他熱愛醫藥專業或治病救人，而是因為這個職業能為他贏得父母的嘉許。很自然的是，父母的自戀需求依然未經檢視，無論雅各做什麼，在他們看來都還不夠。雖然雅各是個很能幹的醫生，也從工作中獲得了一定的滿足感，但他還是在將近四十歲時陷入了抑鬱。

中年的抑鬱相當常見。虛假的自我與天然的自我之間似乎要發生一場必需的、無可避免的衝撞。虛假的自我源於童年時期，孩子對生活中不可預測的變化做出條件反射式的反應，然後把它們拼湊在一起；而天然的自我渴望表達自己。

這兩個截然相反的角色衝撞的結果就是神經症。那些選擇繼續停留在無意識的狀態、察覺不到痛苦中蘊含的任務的人，會繼續卡在痛苦中，或是繼續傷害身邊的人。

中年時爆發的抑鬱暗示著生命力被壓抑了。實際上，它有可能發生在任何時候，只要是心靈渴望被拓寬，或期待發生轉變，抑鬱就會出現。當“天然的、直覺的自我”與“習得的、反應性的自我感”之間的裂痕進一步擴大，我們就變成了自己最糟的敵人。這種對天然衝動的破壞會導致抑鬱，無論我們有沒有意識到。出於這個原因，除卻情緒的自然波動之外，每個人都會時不時地體驗到抑鬱。每次感受到抑鬱的時候，人都應該提出那個最根本的問題：我的抑鬱意味著什麼？無底之井其實是有底的，但我們必須潛到最深處才能看見。就像吉爾

**注** 伽美什 一樣，我們也需要面對“潛入水底，尋找生命仙草”的挑戰。

為了得到溫暖和光，植物會彎彎曲曲地生長，孩子也是一樣，有時甚至會嚴重地扭曲自己。從小到大，雅各一直在扭曲自己，為的是從父母那裡得到關愛的能量，但他永遠得不到，因為他們的自戀把能量吞沒了，卻沒有返還任何東西。若是按照天性，或許雅各——還有我們——理當成為長途車司機、鄉村歌手，或者就是閒適度日，可是為了尋找那必需的光線，只能扭曲地生長。透過夢境與治療，雅各發現，他當醫生並不是為了響應內心的召喚，而主要是為了贏得父母的嘉許。他在這個選中的領域乾得很不錯，這證明了他的能力，但同時也證明他靈魂的意向變形得多麼嚴重。這怎麼可能不抑鬱呢？幸運的是，雅各擁有潛入抑鬱、觸探井底的人格力量。從那裡起步，他逐漸開始療愈自己的靈魂。

另一位男士名叫愛德華，他繼承了家族的生意。很多人會認為，這相當於輕鬆邁入了有權力又富足的人生，但在他看來，這猶如一個陷阱。他自己的夢想與此大相徑庭，但他覺得自己理當對配偶、家族、員工們負責，命中註定他應該服務於大家的共同利益。他的靈魂渴望去創作音樂，進入藝術家的世界，但他的職責也很明確。每當他想朝著自己的夢想邁步時，他就會被內疚壓得喘不過氣來。在我寫作這本書時，愛德華依然承受著內疚與抑鬱的重壓。他能將職責

**注** 與渴望之間的緊張狀態維持多久？我相信還會很久，直到“超越功能”出現，到了那時，他就會明白自己的路，他的抑鬱也會成為歷史。

雅各與愛德華的困境讓我們深受觸動，他們的境遇中存在一個悖論。如果雅各想成為自己，那就必須放棄當年那個孩子的合理期待——希望父母接受他本來的樣子。如果不放下這個期待，並轉而學著愛自己、給自己提供情感支援，那就意味著他還會繼續抑鬱下去。要走出抑鬱，我們往往需要冒風險——鼓起勇

氣面對我們最害怕的東西，挪走那些阻礙我們自然生長的東西。如果愛德華決定追隨靈魂的召喚，他很可能會一頭扎進焦慮之中，因為這正是他的內疚試圖防禦和對抗的，即對孤立感的焦慮——辜負群體的期望會令他孤立。

於是，我們不得不面對一個艱難的抉擇：焦慮還是抑鬱。如果我們向前走，就像靈魂堅持想做的那樣，焦慮感可能會席捲我們。如果我們不向前走，就要繼續忍受抑鬱，也就是繼續把靈魂的使命壓抑下去。在這個艱難的抉擇面前，我們必須選擇焦慮，因為焦慮起碼是一條通向潛在成長的道路，而抑鬱是停滯，是被生命打敗。

我們也有可能經歷普遍性的抑鬱。就像許許多人曾經遇到、如今也依然在面對的一樣，我們會受困於性別限制、階層與經濟條件的限制，在這種情況下，抑鬱是非常普遍的現象。人們會看到整個國家層面上的抑鬱（就像我在愛爾蘭看到的那樣）。如果時代的神話與我們的靈魂不相符，我們可能會遭受文化層面上的抑鬱。如果我們被要求扮演的角色與自己的內在形象不符，差異往往就會以抑鬱的形式表現出來，而我們卻渾然不覺。當一個人不知道自己身在井中，就很難去潛入井底了。

榮格學派認為，神經性抑鬱症（neurotic depression）是有療愈意義的。心靈的這種表現代表著服務於自性的能量出現了退行。這就像我們在夜間的退行，即睡眠，是為了讓身體和心靈恢復平衡，獲得療愈。打個比方，如果我們身上有某個重要的部分失落了，那我們肯定要回去（或潛入深處）把它找到，帶回表面上來，去整合它，把它“活”出來。就像薩滿巫師會進入靈性世界，把分裂的靈魂修復好再帶回來，以便重新整合，我們也需要找回落下的東西，把它帶回表面。

深度分析師們會密切關注夢境，因為夢不僅來自井底，更來自井底之下那口更深的井。因此，我們會提倡使用積極想象的技巧，來啟用那些被壓抑下去的心靈內容。當我們能夠把這些素材表現出來，帶入意識中的時候，我們通常都會發現抑鬱減輕了。心靈運用抑鬱來喚起我們的注意，告訴我們，有些事情已經

很不對頭了。一旦我們理解了抑鬱的療愈意義，循著阿里阿德涅的線團，走出自己的迷宮，抑鬱甚至可以被我們視作朋友。畢竟，如果我們不曾感覺到這般刺痛，說明心靈可能早就死掉了。刺痛與痛苦都是訊號，說明那些至關重要的東西還在，正等待著我們邀請它回到世界中來。

每一片沼澤中都隱藏著任務。我們需要拿出莫大的勇氣，去承認抑鬱的價值，去尊重它，而不是試圖吃點藥把它趕緊治好，或是用其他事物將我們的注意力從痛楚中轉移開。在心底深處沉潛著的，是有待揭示的意義，它們脫離了意識，但依然是鮮活的。儘管抑鬱把能量從意識層面的生活中搶走了，但那些能

注

## 注

量並未消失。它們沉在底層世界，就像俄耳甫斯需要深入地府，去面對那些黑暗的力量一樣（或許還要用魅力打動它們），我們也必須深深潛入抑鬱中去，找到靈魂最珍貴的寶藏。

# 消沉：無精打采的國度

精神（spirit）與靈魂（soul）的區別是什麼？如果說靈魂是生命的目的性，是大自然給予個體的投資，那麼精神就是能量，是力比多，是人生旅程中的厄洛斯

注

。當我們感到抑鬱的時候，會說自己“無精打采”，也就是失去了繼續走下去的能量。正如前文所說，那些能量依然還在，但已經沉入了井底。消沉就是精力被抽走的感受，我們的能量不足了，沒辦法繼續穿越荒原。有誰不曾週期性地在倦怠、鬱鬱寡歡和迷茫這樣的乾涸地帶停留？有時候，我們甚至一待就是好幾年。

從詞源上看，*desuetude*（消沉）這個詞的意思是“廢棄、不再使用”。把生活必需的心靈能量抽走的因素可能有無數種：身體上的疾病，即肉身註定要承受的各種自然衝擊；疲憊；當然還有情結的影響——它們把能量從意識層面上吸走。我們觀察夢境與症狀，為的是找到能量目前停留在哪兒，它想去哪兒，追隨它的流動，這樣就可以追蹤到丟失的能量。

在中世紀的語言中，每個人都會時不時地陷入怠惰，即精神上的萎靡不振，這也被稱作“修道士的疾病”。從中世紀的生理學視角來看，靈魂是溼潤的，如果它變幹了，人就會遭受精神乾涸的痛苦，心靈變成一片荒原。大概是修道士們簡樸的生活方式，強制性的虔誠，保持清貧、貞潔和服從的誓言，更不用說還有單調乏味的環境，這些因素導致精神日漸凋萎。這就跟被關進監獄差不多。正如馬克斯·派珀（Max Piper）所言：“怠惰的本質就是一個人拒絕准許自身的

注

存在。”無論超我與外界環境的要求是多麼合乎規範，放棄自身的獨特性，把自我的旅程犧牲掉，即是在傷害靈魂。附帶的結果就是精神凋萎了。

與怠惰類似的體驗是倦怠。從長遠來看，只要心靈被引導的方向與它的自主渴望相反，或是它不得不服務於某些與自身渴望相悖的價值觀，倦怠就會出現。現代社會的許多工作都是重複性的，而且被限制在人造的環境中。即便是專業人士，也會被侷限在狹窄的職業訓練領域，而這些領域往往很少在乎個人靈魂的價值與多樣性。事實上，我們可以說，一個人的外在成就越大，從社會中得到的回報越多，就越有可能被這種成功鉗制，成為日益增多的期望與義務的囚徒。這樣的成功會將靈魂緊緊束縛住。倦怠是個最不受歡迎的訪客，當我們對工作的熱情逐漸消退，慾望開始消沉的時候，它就會頻繁造訪。查爾斯·凱萊布·科爾頓（Charles Caleb Colton）觀察到：“倦怠造就的賭徒多過貪婪造就的，造就的酒鬼多過乾渴造就的，而它造成的自殺可能跟絕望造成的不相上下。”

## 注

我們這個時代彷彿有種神話：我們的“產出”應當越來越多，還要越來越快，而我們是什麼樣的人，主要取決於那些可見的產出。當今時代，沒有一種羞恥感——無論是性醜聞、財務危機，還是在品位上鬧了笑話——能比得過“感到自己不夠高產”。我們不得不重複自己，就像戲路被定了型的著名演員一樣，迫於公眾的期望，只能反覆扮演同一類角色。越來越多，越來越快，可是，正如作家

讓·保羅·里克特（Jean Paul Richter）說的，“一心求快，反倒愈慢”。

在我們的先祖看來，時間就像一條寬闊的柱廊，人們可以從容地探索各個角落，而在我們看來，時間總是不夠用，該做的事情總是做不完。出於對成功的狂熱追捧，對滿足期待的強迫性渴望，我們遭遇了倦怠的折磨，以及名為“消沉”的靈魂的衰弱無力。

就像其他沼澤地一樣，這裡也有一個心理層面的任務出現。生命賜予我們的能量足夠走完這趟旅程。應該承認的是，其中有不少確實需要用於維持生存，但是，遭受消沉的折磨時，我們必須明白，這說明我們違逆了自己的心願。對於我們這些生活在工業化國家裡的人來說，生活或許比我們設想得簡單。心靈有兩種自主行為：情緒功能，能量之流。這一對孿生的資源是永不會出錯的生活指南。任何一個孩子、任何一個農人都自然地知道這一點，可我們絕大多數人都忘記了。

情緒功能告訴我們一件事是否“對勁”。不幸的是，我們太多人早已與這項資源失去了聯結，有時甚至會為了高產而故意不聽它的指引。我們無法選擇情緒，情緒猶如自主生成的、對生活的定性分析。我們能做的選擇只有一個：把情緒帶入意識中來，然後決定要不要依據它們採取行動。同樣，能量的潮起潮落雖然是人體的自然功能，卻也是至關重要的指引，告訴我們某個選擇對不對、是

## 注

否適合我們。如果我們在做的事是對的，能量就會有。但我們經常不得不把情緒和能量引流到毫無靈魂可言的任務上去。我們學會了這樣做，是因為從中能得到報償，而且如果不這樣做的話，我們就會感到恥辱。

然而，在消沉中，在了無生氣的狀態中（我們自己正是造成這種狀態的同謀），一項名叫“意識”的任務正在輕輕振動。榮格的提問一直在我們耳邊迴響——這個人在迴避什麼？在絕大多數情況下，我們在迴避“為自己的人生負起責任”。在童年時期，我們發覺自己沒有力量，我們記住了這一點——往往記得過於牢固；我們把權威人物和社會規範內化到心裡，長大後，身為一隻成年的工蟻，我們就像奴隸一樣為它們服務。若要違逆它們，我們會感到“非真實的內疚”與焦慮。可是，消沉這種體驗，也就是不再運用能量為靈魂服務，讓我們與真實的自我漸行漸遠。

唯有誠實地觀察能量是如何失去的，我們才能追蹤到斷裂發生的位置。失去的能量是可以找回來的。如果我們選擇為靈魂服務，能量就會回來，並服務於我們。聽從內心的召喚，活出真正想要的生活——做出這個選擇，同時應對生活中所有的迫切要求、實現對他人的承諾，這些責任始終都是我們自己的。消沉是靈魂提出的抗議，它把能量從我們這裡撤走，因為它不贊成自我運用這些能量的方式。我們可以無視無意識發出的如此強有力的宣言，但接下來就等著看症狀加劇吧。靈魂是矇騙不住的。那不滿的隆隆聲雖然令人不快，實際上卻是一種友好的警告，提醒我們需要做出改變。當我們作出響應，能量就會回來了。

# 絕望：最黑的烏鵲

絕望就是沒有希望，沒有可能性，沒有選擇。在猶太教與基督教的傳統中，絕望是一種罪，因為它是對上帝旨意的違逆，它為無限加上了限制，制約了造物主的神力。從許多方面來看，絕望都可以說是憂鬱狀態中最糟的，因為它似乎毫無出路。絕望甚至阻礙了雪萊（Shelley）那充滿英雄氣概的反抗，在《解放

注

了的普羅米修斯》中，他曾發出這樣的指令：我們應“始終心懷希望/直至希望從絕望中/創造出它心之嚮往”。同樣，曾任英國首相的本傑明·迪斯雷利（Benjamin Disraeli）顯然深知失敗、偏見與失去的滋味，他曾說過：“絕望是蠢

注

材得出的結論。”

可是，我們有誰不曾品嚐過絕望的滋味？外在與內在的力量攜起手來對付我們，它們比我們那微末的力量強大太多，別說打敗它們，即便是與之對抗都很艱難。有誰不曾動過認輸的念頭，甚至恨不得一死了之，好終結那痛苦難耐的緊張，那因混沌帶來的折磨？有誰不曾像旅鼠一樣，盲目地奔逃進“絕望”的血盆大口中，因為已知的恐懼總好過想象出來的恐懼？加繆在《西西弗斯神話》

（*The Myth of Sisyphus*）中指出，真正的哲學問題只有一個，那就是自殺；生存還是毀滅——那才是問題。如果我們擁抱了絕望，決定自殺，也算是做出了選擇，可是，我們選擇的這條路通向的不是生機。努力活著，擁抱絕望，接受對立兩極的痛苦撕扯，這至少保留下了解決問題的可能性，向前走的可能性。

在《自殺與靈魂》（*Suicide and Soul*）一書中，詹姆斯·希爾曼（James Hillman）提出，即便在絕望的時刻，當一個人想去死的時候，他真正想要的並不是死，而是立即發生徹底轉變。最黑的烏鵲在我們耳邊低聲提議，說這個決定性的行為會解決問題，但實際上它帶來的只有永遠的止息。希爾曼說，如果一個人能夠接納“徹底轉變”的含蓄願望，就有可能催動改變發生，否則，人不會從那個決定性行為所帶來的有益想法中獲得好處。

然而說說是容易的，在絕望所代表的修辭怪圈中，任何爭辯都會被“毫無希望”給快速駁回。任何解決辦法都像是稻草人，被“不可解決”的邏輯輕鬆掀翻。絕望背後的邏輯是來回重複的，它把尚未被證實的事當作論證的前提，犯了迴圈論證的錯誤，在這個毫無希望的迴圈中，幾乎看不到出口。

在我能想到的關於絕望的深思中，無人能與傑拉德·曼利·霍普金斯（Gerard Manley Hopkins）在1885年寫下的《腐朽的慰藉》（Carrion Comfort）比肩。霍普金斯是一位耶穌會士，他個人的痛苦與他每日履行的神職息息相關。他寫

作，是因為必須寫，是因為他需要向自己懺悔，因為他需要一個空間，來做他的靈魂沼澤地的功課。他在美學上的敏銳細膩，對語言和概念的嫋熟運用，以及獨特的寫作風格，都令他成為現代文學真正的先驅，可在他生活的那個時代，只有寥寥幾人讀到他的詩作，感受到他的掙扎。他的幾篇詩作，包括這首《腐朽的慰藉》，如今被人們稱作“陰鬱十四行”（the terrible sonnets），因為這些詩句描摹出一個處於危難中的靈魂感受到的恐懼。

不，我不要，絕望啊，你這腐朽的慰藉，我不要享用你的盛筵  
我不要解開心中最後這幾根維繫的繩索 就算它們已經快要鬆脫  
疲憊至極的我 不再哀嘆“我再也不能”我能  
能做點什麼 我能期待 盼望白日到來 不選擇死去  
可是啊 你這可怕的力量啊 你為何待我如此粗暴  
用撼世的右足將我踐踏？用獅子般的利爪將我掃劃？  
用吞噬一切的黑眼睛 掃描我傷痕累累的筋骨  
你掀起暴風驟雨 我已匍匐在地 惶然 狂亂 避之不及  
為什麼啊？是要讓我的稻殼紛飛飄散 好露出瑩潤剔透的穀粒  
在那番掙扎之中 紛糾之中 自從（似乎是）我親吻了權杖  
應該說是執杖之手 看啊 我的心 積攢起力量 也將歡欣品嚐 我想大笑  
想歡呼  
可為誰歡呼呢？為那位將我猛推重踏的英雄？  
還是為了與他對戰的我自己？哦，為了哪一個？還是說，我們兩個都值得？  
那一夜 那一年

那如今已經止息的黑暗 可憐的我 與我的上帝（我的上帝！）苦苦對戰

注

## 注

在霍普金斯運用跳韻表現出的力度與熾熱情感中，讀者能夠感受到他內心爭鬥的力量與誠摯，而且，勝利的戰果來得實在艱難，這樣的爭鬥若是多來幾次，人很難經受得住。

請注意看，絕望那迂迴式的邏輯甚至把說明性的句子都變成了一連串的否定：“不，我不要……不要……不要……”讀者能感受到，他差一點就要徹底放棄信念，差一點就失去了人性，然而他還是找到了力量，加入最後的戰鬥。我們能看出，他要對抗的東西遠比“令人畏懼”更強大。那個與他的靈魂對戰的“存在”，被直觀地稱為“你這可怕的力量啊”，它具備能將世界撼動的力量，它震懾他，重重地壓住他，那犀利的眼光就像在掃描他一樣，看穿他靈魂的最深處。誰能在這種遭遇戰中倖存下來？誰不想逃入絕望的甜蜜之中，盡情享用那腐朽的盛筵，那靈魂戰死後的殘軀？

霍普金斯感到，即便在他宣誓服從、親吻過聖物之後，絕望還是有增無減。然而，他內在的某個地方憑直覺知道，他的靈魂正在摸索出路，正在痛苦中穿越某個遼闊的平原，某個如靈魂般浩瀚無垠的風景。憑著直覺，霍普金斯知道，在自己的內心中，是神的反對者與擁護者在對戰。他的衝突，他的爭鬥，發生在一個超越凡俗的平原上。他與上帝，即那位掌管天國的英雄對戰，然而，在這場令人生畏的與神的遭遇戰中，他承受住了絕望的衝突，沒有屈服，而且他似乎和約伯一樣，得到了祝福。那是“我的上帝！”，即他的上帝，賜予他豐厚的祝福——那廣闊得令人生畏的人生旅程。

用迪特里希·朋霍費爾（Dietrich Bonhoeffer）的話說，世上沒有“輕易得來的恩

## 注

典”。如果倖存下來，你會得到祝福，可有誰願意趕赴這種戰場？正如霍普金斯在另一首“陰鬱十四行”中提醒的那樣：

念頭啊，念頭中有高山峻嶺 懸崖絕壁

駭人 陡峭 崖底有多深 無人知曉

## 注

從不曾臨淵而立的人 會將這危崖小覷

從靈魂的騷動中，從發自肺腑的絕望中，霍普金斯絞盡腦汁，追尋意義。他領悟到了，進而確認了，這一切痛苦，是因為他被選中，去面對生命“存在”的深度。在他的衝突中，在幾近潰敗的危險時刻，我們發覺他勉力留住了尊嚴，而這尊嚴拯救了他。給他帶來勝利的，是這場爭鬥的性質，遠非其結果。我們能

## 注

聯想到凱爾特神話中的庫丘林（Cuchulain）那充滿英雄氣概的絕望，他遠涉重洋，在侵染了絕望的希望中揮舞著長劍。我們能感受到，他們渴望倒在絕望的沙場之上，在這樣的戰役中，英雄們配享“英烈”的榮耀。對於丁尼生對那位暮年的遠遊者的描寫，就算頭腦不認同，心靈也會：

死亡終結一切 但在這之前

還有一番高貴的事業可幹

## 注

這方才配得上是 與神爭鬥的人

在這充滿英雄氣概的衝動中，人走出了受害者心態。且不論結果如何，不論解決辦法與成敗，人感知到了爭鬥本身包含的救贖價值。埃斯庫羅斯與雪萊筆下的普羅米修斯，遭到心懷報復的宙斯的綁縛，但他是自由的，在這偉大的自由面前，神力無邊的宙斯顫抖了。加繆筆下的西西弗斯，同樣受到神之懲罰的綁縛：他一次次地將巨石推到山上，然後只能看著它一次次地滾落，永無休止。但西西弗斯比欺壓他的諸神更自由。他選擇了推動巨石，而不是屈服於推石頭的命運，由此，他將力量從諸神手中奪過，並留住了自己的尊嚴。在靈魂的這種行為中，人得到的是悲壯（tragic）。與生命的悲壯感對立的是感傷

（pathos），從中衍生出pathetic這個詞，意思是“可憐、弱小、無助”。悲劇，以及那無可避免的戰敗結尾，是帶著英雄氣概去主動擁抱生命中的衝突。被動的受苦受難則是把自己放在受害者的位置上，是可憐的、羸弱的。

在與絕望的遭遇戰中隱含著這樣的任務：盡力鬥爭下去，不當受害者，而是選擇成為英雄；拒絕可憐，選擇悲壯。當然，人生都會以死亡而告終，這可以視作一種戰敗，但也可以視作是天地或神祇的智慧，它將自我那微薄的力量昇華為理解與領悟。而絕望中蘊含的任務不是去否認那些可怕的感受，也不是被迫放棄身為人類的那為數不多的尊嚴，而是努力承受住痛苦，朝著絕望那冗贅的邏輯怪圈之外走去——無論在圈外等待我們的是什麼。

這些可怕的烏鵲——抑鬱、消沉與絕望——會一直棲息在我們的窗外。無論我們如何有意識地努力趕走它們，它們總會回來，一次又一次，那粗嘎的叫聲擾亂了名為“否認”的清夢。就把它們看作某種提醒吧，不斷提醒我們記得自己的

任務。即便是在嘎嘎的叫聲中，在那些討厭的身影中，我們依然可以做出選擇。

# 第五章

# 強迫與上癮

# 地獄一季

是什麼讓地獄成為陰森恐怖的象徵，或者說，為何會有地獄這個概念？它是怎麼出現的？我們何曾停止過對這些問題的思索！但丁所寫的“深入幽冥之國”指的是什麼？《失樂園》呢？詩人蘭波（Rimbaud）的《地獄一季》（*Une Saison d'Enfer*）呢？等我們到了中年，如果我們還算有點自省能力的話，有個想法必定出現過：“人生中唯一的常量就是我們自己。”無論我們多麼希望把遇到的問題歸咎於父母、社會或伴侶，我們總會不停地和自己相遇。

我在蘇黎世榮格研究所（Jung Institute）的中年體驗就十分典型。我很自然地以為，這個課程肯定和其他研究生專案差不多，對我來說不在話下。可是，這段經歷更像是一樁禪宗公案。我就是問題，我就是根源，此前形成的自我如今變成了障礙。“非我”或許才是唯一的答案。自我希望保住自己的地位，捍衛自己的假設，這很自然。可是，必須拆掉的恰恰是自我。就像俗話說的，無論去哪裡，我就在那裡。或者，像彌爾頓觀察到的：

我真可悲！我該飛往哪裡，才能躲過

這無盡的憤怒，無盡的絕望？

注

無論我飛向哪裡，都身在地獄；我自己就是地獄。

或者是克里斯托弗·馬洛（Christopher Marlowe）在《浮士德博士的悲劇》（*The Tragical History of Dr.Faustus*）中寫到的：“什麼話！這裡就是地獄，我並沒有

注

離開。”以及：

地獄沒有邊界，也並非處於一個固定的地方

我們所在之處即是地獄

注

哪裡是地獄，我們就會永遠待在哪裡

地獄最恐怖的一點就是沒有盡頭。無論是什麼樣的苦難，只要有盡頭，我們就能夠忍受。如地獄般恐怖，即是毫無希望，永無休止，也無從解脫。卡在原地，即是身在地獄。在但丁的想象中，地獄是如同螺旋下降般不斷加深的道德

墮落。從中我們可以看出，他認為的道德墮落的後果就是，一個人卡在自己的選擇所延伸出的象徵中，不得解脫。

比如，阿諛者們諂媚了一輩子，因此整個人都被浸在糞溺坑中，汙穢一直淹至下巴。不由自主地，他們會永遠保持這種個性，因此今後他們還是會滿口糞湯。享樂主義者呢？命中註定他們要一遍遍地推動巨石，永無休止。貪食者的命運也是註定了的，因為他們誤解了何為真正的飽足，不知道真正的靈魂食物是什麼。在地獄最深處的那一圈，叛徒們被凍結在冰裡，心中的冰冷是對他們永久的懲罰。

總之，但丁的觀點是，我們會繼續保持從前的樣子，更有甚者，我們會一直卡在這種狀態中。這話聽上去有點熟悉了吧，因為有誰不是越來越像“自己已有的模樣”，覺得自己就像命中註定一般，永遠無法擺脫那些重複出現的強迫行為？這裡就是地獄，我們自己即是地獄。

# 強迫思維：不請自來的念頭

強迫思維，指的就是一個想法侵入了意識，而它的力量強大到足以取代意志。這種對意識的篡奪自然會令我們感到焦慮，因此我們會立即做出某些條件反射式的行為，想去安撫這個不請自來的念頭引發的緊張感。我們每個人都會產生強迫想法，也都會隨之做出強迫行為。

有時候，我們對這些強迫思維——強迫行為的戲碼是有意識的，有時候則沒有。有時，我們會發展出一些以魔法思維為基礎的個人儀式，為的是降低自己的焦慮程度；我們經常做出眨眼、絞扭手指之類的動作，甚至都沒有意識到自己在做什麼。一般來說，這些行為對意識的干擾不大，我們也就容忍了。但有時候它們會控制我們，嚴重妨礙我們的生活。

羅傑是個三十五歲的男人，從事電臺廣告銷售工作。他婚姻幸福，有兩個女兒。由於他的工作性質，他需要天天在路上奔波。只要看到一個漂亮女人，或是想到一個，甚至是聽到相關的歌曲，他就非得找個付費電話打給太太不可，好把這些頗為尋常的念頭告訴她。起初，他太太感到很好笑，隨後她開始覺得不對勁，直到她被這頻繁的打擾惹急了。她堅持要他去做心理治療，把問題解決掉。

這種不請自來的念頭影響的範圍越廣，其根源出現的時期必定就越早，處理起來也越是棘手。羅傑的父親很早就過世了，是母親把他帶大的。她是個虔誠的清教徒，把他的童年管束得死死的。在強悍母親的訓導之下，在羅傑看來，任何關於身體、性慾，甚至只是關於女人的想法，都是汙穢的。他的天性與後天得到的教化之間出現了深深的裂痕，但凡想到與性有關的事，他就會感到內疚，這種內疚一層層地累積起來，加之他念的又是教會學校，導致裂痕變得越來越大。多年後，只要羅傑看到有魅力的女人，或是有了性幻想，這道裂痕就會被啟用。

在前文中我們已經看到，內疚往往是對抗焦慮的防禦手段。那些想法都再正常不過，但羅傑被內疚壓得喘不過氣來，為了減輕壓力，他會立即做出這樣的強迫行為：向妻子坦白，就好像她是個嚴厲的修女，或是滿腹狐疑的母親。他這是在重演童年時期的恐懼，把妻子當成了母親——對羅傑來說，僅僅是承認這一點都頗為困難。這個裂痕如此之深，以至於強迫性的想法和隨之而來的內疚都根植在心裡，很難撼動。雖然他沒辦法單憑意識的力量把舊想法連根拔除，但他確實想辦法改變了自己的行為，他把懺悔都寫下來交給了分析師，不再煩擾太太。

喬治心中的創傷也很嚴重。他記得九歲那年，他親眼看著母親走出家門，上了陌生人的車子，面無表情地回望了他一眼，然後再也沒有回來。多年後，他結了婚，卻堅持認為妻子也會離開他。他跟著她，想控制她的生活，在腦海中幻想她與其他男人在一起。週年紀念日的時候，兩人去一個很遠的城市旅行。洗澡的時候，酒店的客房服務到了。就在那短短的一瞬，喬治認定妻子與她的神秘情人有個聯絡人。當妻子建議他去做心理治療的時候，他堅持要她去做催眠，把實話說出來，而且還要做各式各樣的測謊——她真的做了，而且也透過了測試。

和羅傑一樣，喬治也忍受著原始創傷的折磨，也把妻子當成了母親，就像俄狄浦斯（Oedipus）把母親變成了妻子一樣。悲哀的是，這兩人的創傷都形成得太早，以至無法碰觸，也沒法解決。認知療法、行為矯正、積極想象——這些方法都無法動搖他們強迫性的錯覺。

強迫性的想法會給人造成傷害，但在有些案例中，它化作欲罷不能的“迷戀”，確實點燃了人的創造性，或是讓人找到了存在的理由。有人問雕塑家亨利·摩爾（Henry Moore），如何做到在數十年間始終保持旺盛的創造力，他答說，他的激情太多太濃，沒法雕鑿得完。

榮膺諾貝爾獎的詩人威廉·巴特勒·葉芝（William Butler Yeats）同樣也遭受了迷戀帶給他的長達五十年的折磨。1889年，他遇見了美麗的愛爾蘭革命家茉德·岡（Maud Gonne），當時她佇立在門口，盛放的蘋果花像畫框一般鑲在門邊。葉芝後來說，自從那一眼起，他一生的煩惱開始了。五十年後，在臨終的床上，他依然在寫她。她去哪兒，他就追隨到哪兒。他向她求婚了許多次，次次都遭到拒絕。他提出放棄創作，投身到她的世界中，但她繼續沿著自己的政治道路向前走去——這條路通向了北愛爾蘭衝突，構成了愛爾蘭的悲慘歷史。他知道，她走在一條命定的旅程上，而他無力拯救。於是她開始為她寫作。

一個女孩的身影浮現 紅唇悽然  
宏偉的世界彷彿浸沒在淚水中  
像奧德修斯與多舛的船隊般命中註定

也如普里阿摩率眾 傲然殉城

注

此後的數十年裡，他對茉德·岡的濃烈迷戀始終持續著。有時候他陷入絕望和感傷，甚至想要自殺。

可是我啊 窮困潦倒 有的只是夢

我已將夢鋪在你腳下

## 注

輕一點踩吧 因為你踩的是我的夢

茉德嫁給僱傭兵約翰·麥克布賴德（John McBride）的時候，葉芝感受到的是雙重的拒絕：她不僅選中了別人，而且那個人簡直處處是他的反面。後來，因1916年復活節起義（Easter Rising）失敗，麥克布賴德被英國人處決，葉芝趕到茉德身邊，再次求婚，結果再次遭拒。愛迷心竅的葉芝氣得發瘋，竟向茉德年輕的女兒伊索爾達求婚，明智的伊索爾達一聽就知道這是個壞主意。後來，心灰意冷的葉芝娶了一位英國女子，擁有了幸福的婚姻，還生了兩個孩子，可即便在臨終前，他還在牽掛著茉德。

文學系的學生或許要感謝茉德的鐵石心腸，這是因為——借用奧登（W.H.Auden）在悼念葉芝的詩中形容愛爾蘭的措辭——她“將他刺傷成詩”。葉芝承認，他是多麼願意交出自己的文采，換得與她攜手：

若她真的理解了 誰又能說

篩子裡會有什麼搖落？

我或許就將拋卻這些貧乏的字句

## 注

心滿意足地投入生活

濃烈的迷戀點燃了葉芝的詩情。不過，和羅傑和喬治不一樣的是，他至少還可以把痛苦昇華成藝術。沒人能說清，為何偏偏是這位女郎如此強烈地啟用了他無意識中的阿尼瑪，以至於在他心中佔據了這麼重要的位置。

從痴纏之人的現象中，我們可以看到，當心靈中某些至關重要的因素被投射到另一個人身上時，會出現另一種結果。切勿把那種強迫性的想法與愛混為一談；那純粹是投射，絕大多數情況下，它反映出生命早期親子關係的某些狀況。孩子都需要依賴父母，因此父母對孩子的心靈有著強大的影響力，於是，創傷、融合的身份、最深層的關係互動狀況，都深深鐫刻在心靈之中。被啟用之前，無意識的念頭一直保持在被壓抑的狀態；啟用之後，它會被投射到另一個人身上。如果那個人身上具備我們缺失的碎片，並因此承載著我們的全部幸

福（或是恰恰相反，成為我們最大的恐懼），強迫性的投射性認同（projective identification）就發生了。

“墜入愛河”就是投射性認同的結果。戀愛之所以讓人感覺那麼美好，就是因為在那個短暫的瞬間，對方能將我們缺失的碎片“反映”回來。從自身那片刻的完整感中，狂喜的感覺油然而生。顯然，對方身上也會有與我們自身的無意識不同的品質，因此這種投射不會持續很久；當現實取代了幻想，我們會感到冷淡和漠然，甚至會厭憎對方顯露出來的“弱點”，於是，“愛”往往就被這些感受取代了。我們都知道痴迷的愛是什麼樣子，這是因為它承載著我們最原初的投射——不僅僅是童年時期遺留下的那些，還有源於生存困境的投射，即孤獨地存在於一個在浩瀚虛空中不停旋轉的星球之上。

正如羅傑與喬治被困在孩子對父母的需要中，葉芝被困在他對一個女人的投射中。諸多證據表明，她完全不適合當他的伴侶。無法擁有的人或事進入了意識，因此變成了強迫性的想法，或欲罷不能的迷戀。不請自來的念頭攜帶著大量情感，威脅到了心靈的穩定狀態。由於失去了平衡，我們於是做出了看似不理性的、有破壞性的舉動，但它們都是無意識念頭的合理結果。

顯然，在這個陰鬱之地，我們需要面對的任務是把無意識的心理活動帶入意識。這個任務最為艱難，有時候會由於我們承受不了而不可能做到，於是，強迫思維與行為就繼續存在下去，我們也繼續滯留在地獄之中。我們已經看到，由於那些不請自來的念頭通常都深深根植於早期經歷中，而且往往是童年時期，對當年的那個孩子來說，我們如今受到召喚、需要面對的那些事情實在過於沉重，根本無法承受和消化。正是對那些多到無法承受的情感的反射性記憶，令強迫思維和行為得以運作。

成年人有能力承受那些“無法承受”的東西。比如：“我很孤單，真的很孤單。沒人會陪伴我、支援我。”“我會受到傷害，重重的傷害。”“他們不會照顧我的，也不會滿足我的需求。”“我怕疼，我害怕那種害怕的感覺。”“我沒能力承擔起自己的人生旅程。如果沒人來拯救我，我會過得很慘。”

看，就是這些。這些秘密埋藏得如此之深，無可避免地對我們的靈魂產生影響，以至於我們既不能面對它們，也無法戰勝它們。可它們不會消失不見，在我們最想全面掌控人生的時候，它們不請自來。它們令我們想起自身的脆弱，令我們感到失敗，它們羞辱我們、貶低我們。可是，我們的任務依然是去面對，面對這些無法承受的想法，令它們最終失去暴戾的力量。榮格指出：“我的

絕大多數患者都明白深層次的真理是什麼，卻沒有把它活出來。”也就是說，除非我們把深層的真理活出來，否則我們還將會在地獄裡度過許多個季節。

# 上癮：伊克西翁之輪

厚顏無恥的伊克西翁引誘了赫拉，宙斯勃然大怒，罰他被綁縛在一個輪子上，在冥府中永無休止地旋轉。（有趣的是，唯有俄耳甫斯的優美音樂能讓輪子停轉，但這也只是暫時的。葉芝也是，唯有從他的靈魂痛楚中提煉出的優美音韻，才能撫慰那痴狂的迷戀。）

我們對伊克西翁的困境都不陌生。一個強迫性的想法，加上緊隨的強迫行為，將我們牢牢綁縛在“始終如故”的輪轉之中。有哪個老煙槍不曾因為總是戒不了煙而厭惡自己？有哪個酒徒不是藉著眼前這一杯來安撫上一杯引發的內疚？有哪個貪食的人不曾看著日漸增多的脂肪而膽戰心驚？有誰不曾感到自己就像被綁在了自我挫敗的想法與行為的鐵輪之上？即便是那些最擅長自控或取得了很高社會成就的人也不例外。

有不少人已經不再把酗酒的人看成失敗者或缺乏意志力，而是最需要修正自我感的人。例如，格雷戈裡·貝特森（Gregory Bateson）認為，那些難以自制的酒

## 注

徒認為自己能夠掌控住酒精。就這樣，戰書已下，角鬥開始，但勝出的往往是酒精。隨後，酒徒再次遇到新一輪的挑戰，往小裡說，是認為自己能嚴格做到滴酒不沾——這願望遲早要屈服於日常生活的壓力；往大里說，就是幻想自己能夠掌控無法掌控的東西。因此，酒徒想去安撫的情緒痛苦反倒變成第二位的，位居第一的，是他或她被徵召參與的“力量的較量”。這個迴圈只會愈變愈糟，除非能像匿名戒酒互助會（Alcoholic Anonymous）堅持的那樣：酒徒需要承認，自己在這場較量面前其實並無力量可言。

榮格曾對匿名戒酒互助會的創始人提出，“從較低層面上來講，對酒精的熱望，等同於我們靈魂中對完整的渴望”，這是一種想與更高力量建立聯結的含蓄嘗

## 注

試。酒精，或其他任何情緒調節藥物確實能對人的生理機能產生影響，能夠讓人短暫地體驗到聯結的感覺，但隨即它們又會把這種感覺一把撤回。為了安撫新的痛苦，人只能繼續依賴它們，如此迴圈往復，永無盡頭。

唯有透過臣服，放下“我能掌控”的幻想，並承受住因此產生的兩種痛苦——自我失去掌控感的痛苦，以及原本想要安撫的痛苦，人才有可能從伊克西翁之輪中解脫。這與臣服神的旨意有些類似——“勿按我的意願，而是你的意願”。

榮格分析師瑪麗昂·伍德曼（Marion Woodman）用相當感性的筆觸闡釋了伊克西翁之輪那地獄般的恐怖：

在這些成功人生的面具背後，潛藏著幻滅與恐怖。有一個共同元素會反覆出現。在意識層面，個體如同受到驅使一般，在自行設定的嚴苛框架內，期待自己能拿出越來越好的表現；在無意識的層面，他們無法控制自己的行為。一旦每日的例行事務完成，有無數個人層面與集體層面的原因會導致混亂爆發。意志力只能持續很短的時間。如果人一直維持著意志力，代價是犧牲掉人格中的其他一切，那麼虛無感就會油然而生。到了夜晚，到了轉回來面對自己的時段，外在的面具與內在的存在並不交流……強迫行為令人生變得狹隘逼仄，直

## 注

到毫無活著的感覺——生存著？或許是。但根本沒有活著。

伍德曼指出，那個框架，即伊克西翁之輪，是被我們自己創造出來的——雖然我們並沒意識到。為了鞏固我們搖搖欲墜的自我感，無論我們搭建出來的結構是什麼樣子，我們的上癮模式都是對抗焦慮的防禦手段，不管我們知不知道這一點。一切上癮其實都是管理焦慮的手段。每當焦慮所依附的心理素材被啟用，我們的心靈就開始防禦。

隨著焦慮感愈發嚴重，我們沉溺在某些重複性的、讓我們能夠體驗到“聯結感”的行為中。在那樣的聯結感之下，焦慮感暫時消退了。此類行為有可能完全是下意識做出的。一個人有可能會點上一支菸，抽完，摁滅，然後繼續和別人談話，在整個過程中，意識根本就沒有進來打斷。不幸的是，短暫聯結帶來的愉快感覺不會持續太久，於是，待到飽含焦慮的心理素材被再次啟用的時候，這種行為必須被重複一遍。伊克西翁的輪子不停旋轉，將人一次次地帶回初始的地方。

正如伍德曼指出的，把混亂永遠關在港灣裡是不可能的，不去感受腳下大地的兇險搖晃也是不可能的，於是，充當緩和劑的那些行為推動了輪子。再一次，內疚、羞恥感、挫敗感立即隨之而來。我們希望那一次次的重複能讓我們自由，但它們只會讓我們陷得更深。不過，受到傷害、感到脆弱、感到恐懼，這些肯定都不是我們的錯。在名為“上癮”的陰鬱沼澤裡隱含的任務，就是冒險去承擔那些無法承擔的東西。在意識層面無法被承擔起來的東西，會被投射到其他人、其他事、某種行為上，輪子會再度運轉起來。

沒有哪種地獄比上癮更恐怖，因為所有一切看起來都是我們自己的錯。“無論我向哪個方向飛，都是地獄；我就是地獄。”但奴役我們的是一個想法，這個想法常常是從性格中衍生出來的，它紮根於過去，在生命的初期階段成型，且未被我們同化吸收。我們必須記住，當這種想法把我們困在過去的時候，它也把我們繼續限制在童年時期的侷限中。這種想法令我們的人生變得狹窄；它們過於簡單地看待事物的起源與結果，它們想要防禦存在性焦慮，可那些焦慮是我們成長過程中必要的伴從。羅傑與喬治似乎命中註定要將母子關係一再重演，因

此破壞了成年生活那潛在的遼闊。葉芝至少還能把自己的痛苦轉化為藝術作品，短暫地從伊克西翁的輪子上解脫。

我們的任務——這任務的確非常駭人——就是挖掘到強迫性想法與行為的根源深處，拆毀上癮行為，找到那個被深深掩埋的、原初的、未被理解的想法。然後，身為成年人，為了終獲自由，我們或許能夠承擔起那些無法承擔的，想象那些無法想象的，忍受那些無法忍受的。

伊克西翁的輪子悄然無聲地、不可阻擋地旋轉著，就在我寫下這些、你讀到這些的時候，依然如是。沒有人時時刻刻都處於意識狀態，與我們的諸多缺點相伴相隨的內疚和羞恥感會精準地侵蝕我們的力量——要面對無法想象的事所必需的力量。深深地潛入焦慮狀態中，去感受我們真正感受到的，即是我所說的“穿越”，它必將推翻那一直困擾我們的情緒的暴政。我們就是地獄，我們在毫不知情的情況下建造了它，又條件反射地屈從於它。想要找到但丁在那個可怕旅程的末尾突然發現的“圓形洞口”，唯一的辦法就是把地獄全然地、徹底地經歷一遍。唯有深入冥府，才能將我們從冥府中解救出來。

# 第六章

# 憤怒

# 餵飽三頭惡犬

在希臘神話中，看守地獄之門的是一隻長著三個腦袋的惡犬，名叫刻耳柏洛斯（Cerberus）。但丁和嚮導維吉爾（Virgil）把泥土塞進它的三個喉嚨，從而避開了它的血盆大口，安然透過。但我們很少能如此順利地避開它狂暴的噬咬。

在中世紀的生理學中，人體完美的健康狀態是四種基本液體相互平衡的結果。它們被稱作humours，也就是體液。那個時代的人還認為，人的性格特徵也是由體液的量決定的，如果幾種體液的比例非常不均衡，就會導致病態的性格。與莎士比亞同時代的本·瓊森（Ben Jonson）在他的劇作《個性互異》（*Every Man in His Humour*）中諷刺了這種型別學的論調。

以下就是這幾種體液以及它們的病態形式。黑膽汁過多會導致憂鬱症，或稱抑鬱。莎士比亞把他筆下陰鬱的丹麥王子打扮成一身黑，這並非偶然，因為觀眾們會自動把這個顏色與角色的心理狀態掛上鉤。過多綠膽汁（黏液質）令人的性格也變得黏糊糊的，人會比較懶，或是整天無精打采。太多黃膽汁令人暴躁易怒，脾氣惡劣。過多紅膽汁會造成“膽汁質”的性格，讓人充滿憤怒，火氣沖天——猶如那隻瘋狗刻耳柏洛斯。

為什麼刻耳柏洛斯長了三個腦袋？或許可以這樣推測：憤怒有三種，要麼就是它的源頭有三個。anger（憤怒）、angst（憂慮）、anxiety（焦慮）、angina（心絞痛）這四個詞的詞源都來自印度日耳曼語系中的angh，意思是“約束、限制”。如果一個生物體受到約束和限制，不能處於自然的舒展狀態，就有可能感受到憤怒、焦慮或身體上的壓力。然而，對很多人來說，憤怒不會被家庭圈子所容忍，因此，當孩子感受到心理層面上的“限制”的時候，這種不被接納的情緒反應會被引導到三個方向：要麼發洩出去，要麼被壓抑下去，成為抑鬱，要麼就是令內心中的陰影愈發分裂。

在與陰影相遇的體驗中，性慾與憤怒是最成問題的，這並非偶然。因為它們都是被自我世界體驗到的，也是人人都有的，它們都不遵從規則，會擾亂社會秩序，也不受人控制。可是，只要人存在，總免不了受到約束和限制，所以憤怒總是在所難免。在我們每個人的心靈中，都漂浮著一團團的憤怒，就像那一團團的悲哀和恐懼一樣。由於大多數人接受的訓導都是不可以誠實地表達情緒，尤其是憤怒與性慾，所以我們在無意識的狀態下揹負著這些分裂的情感。有時候它們一直被壓抑著，成為長期的、低程度的抑鬱；有時候它們離表面非常近，終於帶著強大的破壞力噴發出來，傷害自己，也殃及他人。有時候，一個人揹負的憤怒過於沉重，以至於始終受到它的支配。

數年前，瑞士出現了一本名為《瑪爾斯》（*Mars*）的自傳——瑪爾斯是羅馬神話中的戰爭與憤怒之神。作者的筆名叫作弗裡茨·佐恩（Fritz Zorn）。在德語中，Zorn的意思是“憤怒”；而他的真實姓氏是Angst，即“憂慮”。在這本充滿激情、犀利刻薄的精彩作品中，佐恩猛烈地抨擊了他的原生家庭，還有他所屬的瑞士中產階級文化。他出生在鐘鳴鼎食之家，既富有又有特權，但他也是嚴苛又沉重的期望的囚徒——瑞士社會的共同心理曾經是極為嚴格、規矩、苛刻的，現在也依舊如此。在將近三十歲的時候，佐恩得了癌症，時日無多。他意識到自己從未真正活過，這不僅讓他感到極度憤怒，而且，他認為自己的癌症正是嚴苛的環境導致的——他的精神狀態在軀體上表現了出來。他心中無人看見也未能表達的憤怒漸漸演變成了惡性的狂怒。（有零星的證據表明，特別難以表達憤怒的人的免疫系統更容易受到抑制，也就更容易患上癌症。）

在《瑪爾斯》一書中，佐恩控訴了他那個富有名望的家族對人的“標準”要求，控訴了瑞士的文化，也控訴了命運——命運給了他一段這樣的人生，又猛地一把奪走。藉由寫作《瑪爾斯》——它後來成了瑞士的暢銷書，一部相當受爭議的名作——佐恩希望能沖刷掉自己心中惡性的狂怒，將自己從正在轉移的、緩慢吞噬他的癌症中拯救出來。他與癌症賽跑，想要完成這本書，也給自己贏得自由。就在去世前一天，他得知有出版商接受了這本書。一直未曾被人看見的憤怒深深地進入了細胞層面，現在終於可以被表達出來了。這部作品成了暢銷書，因為它表達出了太多人無法表達的東西。

在《中年之路》中我指出，我們每個人都忍受著名為“難以負荷的重壓”的創傷，即孩子的脆弱邊界無力抵抗外部世界；要麼就是名為“匱乏”的創傷，即對於孩子的需求，外部給出的回應並不足夠，甚至乾脆徹底忽視或遺棄。這些創傷的結果就是，人誤讀了世界的天性，也作為共謀，扭曲了自己的天性，並且發展出一套條件反射式的回應——這就是虛假的自我，其目的是管理焦慮。例如，一個孩子生活在“難以負荷”的環境中，比如說有個酗酒的父親或抑鬱的母親，這個孩子為了生存下去，容易發展出一種被動的、依賴的人格。而一個忍受“匱乏”的孩子，容易形成較低的自我價值感，並且會像上癮一樣，不斷尋求他人的情感支援與慰藉。在這兩種情況下，孩子都不知不覺地成為共謀，令自我疏離的感覺變得愈加深重。在這兩種情況下，由於自然天性遭到了限制和約束，人揹負著大量的憤怒——雖然自己可能根本沒有意識到。

此外，還有第三種能夠引發憤怒的創傷——我們意識到，或是勉強算是意識到，我們多多少少自願地參與了對自己的傷害。我們都知道——雖然我們可能不願意承認——我們就是自己最大的敵人，而且，在生活中我們秉持著一些糟糕的信念，並以這些信念來對待自己和他人。用薩特的話說，這些糟糕的信念叫作“自欺”（*mauvaise foi*）。這第三種憤怒最終指向我們自己。而刻耳柏洛斯有三個腦袋。

傑拉爾德的父親比母親年長二十歲。等到傑拉爾德長成男孩，需要父親的教導時，父親已經年事頗高、體弱多病了。傑拉爾德進入青春期時，父親過世了。由於身邊沒有智慧長者幫助他擺脫母親情結那令人退行的力量，傑拉爾德漫無方向地生活著。母親繼續養著他，而且也很高興這麼做，因為她已經把他擢升為伴侶的替代人。傑拉爾德揹負著對“缺失的父親”的需要，這種深埋在內心的憂鬱與悲哀難以名狀，卻統治著他的心靈。在將近四十歲的時候，由於感到消沉，他來尋求心理治療，唯有到了這個時候，他才意識到“沒有父親”的創傷對他影響有多深。

傑拉爾德厭憎母親，因為他知道她嚴重干預了他的成年生活——雖然其中不乏他的配合。因此，他對女性懷著一種埋藏得很深的矛盾心態。出於這種心態，他從沒在愛情關係中做過承諾。無意識地，他把心目中母親具備的那種力量轉移到了女友身上。由於害怕那種力量，他總是停留在親密關係的邊緣，而且，他發覺自己總是對女性憋著一肚子火。他從來不會辱罵女性或拳腳相加，但對於那些他認為想控制他的女性，他確實會暴跳如雷。與此同時，在事業方面他也很憤怒，因為父親既沒有當過他的人生導師，也不會給他陽剛的愛，去平衡母親的陰柔之愛。

1992年4月，在費城榮格研究所的一場演講中，《缺位的父親，失落的兒子》（*Absent Fathers, Lost Sons*）一書的作者、來自蒙特利爾（Montreal）的榮格分析師蓋伊·科諾（Guy Corneau）援引了一個案例：一個孩子在上學之後忽然變得暴力起來。這個孩子被充滿愛心的母親撫養長大，可他沒有父親。孩子一直不知道世上還有“父親”這個概念，直到他上了學，看見別的小朋友在放學後有爸爸來接。他攻擊的正是這些孩子。他的發展需求遭遇了限制，這讓他充滿憤怒，也就是說，他對缺失感到憤怒。

傑拉爾德也是這樣。他知道自己厭憎女性，因為他害怕她們的力量，但他發現，原來他對缺失的父親也抱有強烈的憤怒，這個認識成了他治療過程的轉折點。他把“匱乏”的創傷，以及對獲得教導的渴望帶入了意識，這幫助他把負面能量從女性身上移開，轉到“缺失的教導”這個方向。隨後，他得以把診療視作幫他走出母親情結的儀式，也看作一種教導——這部分地填補了父親的空缺，同時，也是一座引導他走入成年的橋樑。

傑拉爾德的憤怒實際上是對早期創傷的合理反應，但他先感受到的是消沉，隨後又將它錯誤地指向了女性，然後，他開始攻擊那個總是徘徊不散的父親的身影。一旦憤怒的原因——藏在背後的健康動機——被看見了，他的能量就獲得了自由，可以用在正確的任務上了：在這個不夠完美的世界裡長大。待到療程結束時，傑拉爾德已經可以進入穩定的親密關係，他結了婚，同時也找到了一生的事業。

傑恩是個熱心腸，身邊的人遇到了問題都喜歡找她求助。青少年的時候她就想當護士，但後來做了社工。她的父母都是酒鬼。還是小孩子的時候，傑恩就被指定為調停人、問題解決專家、弟弟妹妹們的代理母親。家裡的其他孩子長大後，都出現了各式各樣的問題：要麼嗑藥，要麼酗酒，但傑恩沒有。“有自己的感受”是一種奢侈，而她從來沒享受過。她衝每一個人微笑，扛起他們的重擔，人人都喜歡她。乍一看，傑恩的人生相當完美——她是個非常能幹的“治療師”，也知道自己是誰。

然而，嚴重的偏頭痛常常向她襲來。一切辦法她都試過了——吃藥、催眠、生物反饋——但每種都見效甚微。絕望之下，她來做心理分析。傑恩和傑拉爾德不同，傑拉爾德知道自己很憤怒，只是他的憤怒指向了錯誤的方向，而樂呵呵的傑恩根本沒有意識到自己有憤怒。她認為自己是個開開心心的、陽光型的人，她確實也是，可她正坐在一座由憤怒壘成的大山上——這不僅是由於童年時期那些堪稱虐待的重壓，從更深的層次上看，是由於她的靈魂被扭曲得變了形。

傑恩常年生活在抑鬱的山谷中，這抑鬱來自向內攻擊的憤怒——她只有權利攻擊一個人，也就是她自己。在她的陽光性格之下，潛藏著極大的憤怒。那種強烈又巨大的能量得有個去處。孩童時期，她不被允許表達自己真實的需求，不能表達憤怒，於是她把這一切壓抑下去，藏在“不冒犯任何人”的人格面具背後，最終，她是如此認同這個名為“照顧者”的虛假自我，以至於無意識地選擇了這種性質的職業，這樣她就可以繼續去療愈一個又一個受創的家庭。無論工作中她有多麼能幹，得到了多少嘉許，她依然是那個受傷的孩子，只能用一個存在性的謊言來維持脆弱的自我。

傑恩療程的轉折點發生在這個時候：她的父母原本住在外地，如今要搬到她所在的城市來。頭痛排山倒海地襲來，她意識到，這不僅是因為父母希望她繼續承擔起照顧者的角色，也因為她害怕自己不願承擔。她感受到的恐懼正是當年那個孩子的恐懼。那個孩子沒有其他選擇，只得聽從家庭的強行安排。對於這份恐懼，她最先採用的防禦手段就是內疚。

開始直面自己的內疚、恐懼與頭痛時，傑恩漸漸可以看到，這些都是她的防禦，對抗的正是她身下的那座憤怒的大山。當她終於能把說不出口的說了出來，當她終於可以對父母表達強烈的憤怒，並對他們說不的時候，她的頭痛停止了。直面父母，是她這輩子做過的最困難的事。儘管那些孩童時期無法承擔的恐懼依然留在心中，但現在的她是個成年人了，可以劃出那條之前從不曾存在的界線。

與傑恩的童年如影隨形的虐待經歷被她內化，變成了毒素。“懂事的乖女孩”只能把強烈的憤怒發洩到自己身上，不然她還能怎麼做？她這種自我懲罰的行為

令人想起威廉·布萊克在1794年寫下的詩——《毒樹》。

我對我的朋友很生氣：

我說出了我的憤怒，我的憤怒終結了。

我對我的敵人很生氣：

## 注

我沒法說出來，我的憤怒日漸增長。

接下來，詩裡的敘述者用恐懼，用眼淚，用微笑，用花言巧語來澆灌這棵毒苗，就跟傑恩後天習得的做法一樣。最終，這棵毒樹結出了有毒的果實，不僅傷害了他人，也傷害了它的宿主——它就生長在他的靈魂之中。就像伊甸園裡的樹一樣，這棵毒樹結出了苦澀的果子，比如偏頭痛，要想把它連根拔除，唯有透過有淨化作用的精神宣洩，而這是當年的孩子做不到的。此前，傑恩一直在防禦那些強烈情緒的衝擊，這確實有必要，但現在她冒險承受住了，這不僅是因為偏頭痛愈演愈烈，也是因為她終於變得足夠強悍，可以面對一直揹負著的憤怒了。這憤怒不僅是她對創傷的合理反應，也是令她做出改變、承擔起自我療愈責任的能量之源。

當我們認識到我們自己就是問題，我們一直秉持著糟糕的信念生活，這種憤怒是最難承受的。對於那些努力變得更有意識、學著為自己負責的人來說，最令人震驚的發現無疑就是——認識到自己在無意識的狀態下成了傷害自己的同謀。我們的虛假自我，以及潛藏在防禦手段背後的恐懼，已經夠難承擔的了，就像傑恩的故事呈現的那樣。收回我們的投射，以及我們對他人的責怪，這也同樣不容易，就像傑拉爾德的故事告訴我們的那樣。但最為困難的是面對這個事實：讓我們的創傷久久不愈的，正是我們自己。聖保羅說過，雖然我們知道何為正確的事，但我們沒做。芝加哥美術館（Art Institute of Chicago）裡有一幅伊萬·奧爾布賴特（Ivan Albright）的畫作，名字就叫“那些我該做卻沒做的事”。

有誰不曾嘗過這句話背後的苦澀滋味？有誰不曾在凌晨四點醒來，驚覺這個可怕的事實：過往發生的事情暫且拋開不提，我們的人生變成了什麼樣，我們成了怎樣的人，我們對別人做過了哪些事，這一切其實都應該怪我們自己。面對這個覺察，我們可能會感到羞恥、悲傷或抑鬱，但裡面也會有一定程度的、指向自身的憤怒。

有時候，這種憤怒找到了出口，它化作怒火，甚至是傷害性的行為，朝著別人發洩出去。但更多時候，這種深層的憤怒——它源自分裂的靈魂在與自身對抗

——朝向了我們自己，變成無窮盡的自我詆譏、自我虐待，讓我們做出自我破壞的行為，削弱自身的潛力。

說到底，我們必須認識到，正如人人心中都有一泓名為“悲傷”的湖水，每個人心裡也都有一座名叫“憤怒”的大山。憤怒是靈魂對它遭受的創傷做出的合理反應。我們之所以將憤怒一直壓抑在無意識中，很可能正是因為，如果現在把它表達出來，就會重新啟用當年表達它時所引發的巨大危險。我們也有可能把它轉向自身，化作身體上的症狀表達出來：要麼陷入抑鬱，要麼做出糟糕的決定來自我破壞。或者，我們也有可能把憤怒轉嫁到別人頭上，去傷害那些沉默的替身——他們替代的正是當初我們不敢面對的人。總之，憤怒是對靈魂所受到的限制的反射性反應。因此，它不僅是心靈的防禦系統的一部分，也是一種至關重要的暗示——當我們對它追根溯源，或許就能療愈靈魂。

憤怒被意識轉化之後，會變成至關重要的能量，它不僅可以用來療愈創傷，還能拓展靈魂的渴望。只要我們與創傷認同，就會繼續卡在受害者的心態中，沉溺在盛怒的苦水中。當我們能夠認識到，面前的道路可能被那頭名叫刻耳柏洛斯的三頭怪獸阻擋了——那隻代表著“難以負荷的重壓”“匱乏”和“自我憎恨”的瘋犬——我們就有可能繞開那個凶神惡煞。

雖然原始創傷極難治癒，但它們對於我們的象徵意義是可以被改寫的。當我們卡在憤怒當中，不管它有多麼合理，我們都如同深陷地獄，留在過往的陰暗中無法自拔。我們當前的人生依然被過往的創傷所定義。當我們能夠承認憤怒的存在，追溯它的源頭，看清它對我們的自我形象的影響，那麼，最終我們就有可能突破過往對我們的限制。那隻名叫刻耳柏洛斯的三頭惡犬看似臥在我們前方，擋住了道路，但實際上它就在我們心裡，我們隨身攜帶著它。當我們像浮士德博士一樣，認識到我們所在之處即是地獄，那麼我們就已經踏上了那條走出地下王國的漫漫長路。

# 第七章

# 恐懼與焦慮

# 焦慮如冰山，我們是泰坦尼克

正當我開寫這一章的時候，我女兒塔琳開始了每五分鐘一次的宮縮。希望等到這章寫完，我就能見到女兒，還有我的第一個外孫女瑞秋。我期待著這雙重的歡樂，但我也要坦白一個神經質的想法。

得知瑞秋就要來到這個世界上的時候，我感受到的是焦慮，而非快樂。我的第一個念頭是——對此我一點都不感到自豪——“又多了一個要操心的”。我的第二個念頭是關於塔琳的，身為職業女性，她很快就要背上一副沉重的擔子了。第三個念頭才是“正確的”那一個——我對自然的偉大運轉產生了深深的敬畏，我們是其中多麼微不足道又多麼重要的部分啊。我回想起當年塔琳出生的那一刻，我不敢相信那個奇蹟，也不敢相信自己何其有幸，竟能擁有這麼好的女兒。她弟弟蒂莫西出生時也是一樣，這小傢伙是我這輩子遇見的最有趣的人。既然我有這麼大的福氣，擁有這麼好的一對兒女，而且他們如今都已經長大成人，和我像朋友般相處，那我的第一個念頭為何還會那麼神經質，飽含著焦慮？

到目前為止，我們這本書裡談到的所有內容背後都隱藏著一條暗線。也就是說，在各式各樣的靈魂沼澤中蘊含著一個共同因素。這條共同的暗線就是焦慮。我給自己得知女兒懷孕後的第一反應貼上了“神經質”的標籤，這份焦慮我會自行解決。但我的反應顯然是一種自然而然的條件反射，不受清醒意願的控制。那麼，面對如此奇妙又美好的事情，為何人會感受到一股暗流，好像被一下子拽到了陰鬱的沼澤地？

馬丁·海德格爾（Martin Heidegger）稱我們這個種族是“向死而在”（Being-toward-Death）。索倫·克爾凱郭爾（Soren Kierkegaard）雄辯地闡釋了“恐懼與顫慄”，還直接用它做了書名。奧登則稱我們的時代為“焦慮年代”。

在《追蹤神祇》一書中，我提出，如果把神話的地毯從人們腳下抽走，那麼這整整一代人都會感到焦慮。起到穩定作用的神話正在穩步銷蝕，令人們內在的經緯線變得黯淡無光，而數個世紀以來，人類正是依靠它們來繪製自己的方位的。從但丁那陰沉的確定性，到塞繆爾·貝克特（Samuel Beckett）筆下的兇險景象，是什麼在引導著我們的世界？無需細數證據，我們也都會同意，文化價值正變得越來越不清晰，傳統習俗的撫慰作用也在日漸減弱。伴隨著這些失去，創新與創意的自由度確實增加了，可是，“在兩個世界之間徘徊，一個已經死

亡，而另一個還無力誕生”**注**，極少有人會感恩自己生活在這樣的時代吧。

當我寫下這些字句的時候，塔琳的宮縮還在持續。瑞秋不願來到這個世界上，這很容易理解。怎麼會有人願意離開那般閒適又安全的家園，來到這個危機四伏的地方？那個小丫頭或許比我們所有人都聰明，可到最後，她還是躲不過做人的命運。這令她成為我們的一員。她將從永恆墮入歷史，從純真墮入罪疚，從神秘參與的融合感跌入疏離。她將成為我們中的一員，然後，等到她長大成人，讀到這一段，或許她會原諒那位早已不在人世的外公——在她經歷了充滿驚懼的旅程，降生到這個世界的那一夜，他曾經有過這些“神經質”的念頭。

可是，那條線索為何能貫穿人類的一切行為？我們曾經連線著宇宙的心跳，一切要求都能被滿足，卻驟然跌落到這個危機四伏的地方。我們的降生就是創傷性的，它是心理上的創口，一個我們從未徹底從中恢復過來的災難性事件。人生中的絕大多數主題都是對這場災難性的分離的回應。我們要麼是想努力地回到與母親臍帶相連的狀態，要麼就是不得不在這個不確定的世界裡尋找聯結。既然不可能真的回到子宮，我們就會藉助以下這些方式，與母親建立退行性的認同：要麼依然保有嬰兒式的心態，要麼藉助藥物和酒精來麻痺痛苦的意識，要麼就是放棄自己的成長任務，把主權移交給某位上師或某種狂熱的崇拜。

人人都有這種退行的趨勢。在過去，成人禮會支援人們面對這個問題，這種儀式能夠提供動力和更為寬廣的價值觀，藉助這些，力比多得以從“退行”轉變為“前進”。如今，沒有了有意義的成人禮，沒有了富含文化意義的神話，我們基本上只能靠自己去盡力完成突破。然而，在我們向前發展的每一步中，日益增長的焦慮都如影相隨。事實上，每一天我們都得在焦慮與抑鬱之間做出選擇。如果被退行的行為俘獲，並因此破壞了個體化的程序，我們就要忍受抑鬱之苦；如果戰勝了心理上的怠惰，邁入外部世界，我們就要體驗日益增長的焦慮感。這真可謂是左右為難。但是，無論有沒有清醒地意識到，我們確實每時每刻都要做出選擇。

把恐懼、狹義的焦慮、廣義的焦慮三者間的區別辨析清楚是很有用的。恐懼是具體的。我們怕狗是因為之前被咬過。狹義的焦慮是一種無來由的不適感，幾乎任何事情都有可能引發它，某些具體事物甚至會讓它持續一陣子，但它通常是源自一個人對人生總體上的不安全感。不安全感的程度、引發的焦慮的量級，部分地取決於一個人的獨特歷史。人所處的環境、原生家庭、文化背景裡的問題越多，無來由的焦慮就會越多。同樣，創傷的性質也是因人而異的。而廣義的焦慮則是人人都有的，它反映出人類脆弱的生存處境。我們也可以把它定義成“存在性焦慮”；也就是說，它源自一個有意識的動物，認識到了“命懸一線”的那根線有多麼細弱。

瑪莎·杜魯門·庫珀（M.Truman Cooper）在一首詩中描寫了恐懼、狹義的焦慮與廣義的焦慮是如何透過各種方式混合交織在一起的，漸漸地，它們好像融合成了同一種感受：

假如說 你害怕的東西可以被抓起來 關在巴黎  
那麼 你就有勇氣去往世上任何一地  
羅盤上一切方位都向你開放 除了指著巴黎的方向  
你依然不敢涉足那座城市的邊界線  
你也不太願意站在數英里外的山邊  
遠遠望著巴黎城的燈火 在夜色裡漸次點燃  
為確保安全起見 你決定  
乾脆遠遠躲開法國吧  
可隨即危險似乎逼近了國境線 你感覺到  
心中那畏怯的部分 再次將整個世界鋪滿  
你需要這樣一位朋友 他知悉你的秘密 然後告訴你

## 先去巴黎 注

想想巴黎的樣子，就會覺得，對這座城市怕成這樣簡直是荒謬可笑。可是，如果一個人曾經在巴黎遭遇過創傷體驗，那麼單是提到這個名字就足以喚起強烈的情緒。當然我們知道，詩人是在借用巴黎來比喻我們害怕的東西。城市的名字可以隨便改，換成蘇黎世或多倫多，或是我們的故鄉，效果都一樣。對巴黎的恐懼漸漸氾濫、擴大，演變成了我們時時刻刻都揹負著的焦慮，或者說，一種非具體的恐懼。我們走到哪兒，巴黎就跟到哪兒；我們不敢確定，是不是在某個地方就無意中踩上了它的邊界線。條條大路通向的不是羅馬，而是巴黎；那座城市也不再是光之城，而是“存在性焦慮”之城。

即便避開了令我們恐懼的東西，巴黎也跟著我們；巴黎城無處不在。“無論我逃向哪裡，都身在巴黎；我就是巴黎”，彌爾頓大概會這樣寫吧。既然巴黎是躲不開的，要想削弱它對我們的暴虐統治，唯一有建設性的辦法就是勇敢地面對它，去全然地感受它、穿越它。那位說出“先去巴黎”的“朋友”正是自性，我們內在的那個尋求療愈的調節中心。庫珀馬上就知道，這是一片靈魂的沼澤地；他也知道，穿越這個陰鬱之地的唯一路徑是什麼。

我們應當將深度心理學的發展歸功於無處不在的焦慮，以及它的無數化身——各種各樣的神經症。當沙可（Charcot）和讓內（Janet）、弗洛伊德、布洛伊爾和榮格遇到了醫學手段的侷限時，他們轉而去尋找那些不肯對藥水、偏方或手術產生響應的無形之力。

起初，他們被許多當時被稱作“歇斯底里症”（hysteria）的案例引領到了心靈的深處。後來，那些症狀被稱為“轉化性神經症”（conversion neurosis），如今又叫作“軀體形式障礙”（somatoform disorder）。這些身體上的病症似乎找不出任何生理層面的原因，在絕大多數情況下，似乎也不是裝出來的，但它們對個體的損害卻顯然是實實在在的。

儘管弗洛伊德從不少地方得到了啟發，但他天才地發現，那些症狀是兩種價值——有時候是完全對立的兩種價值——妥協折中的結果。如果我是一個為即將到來的數學考試而憂心忡忡的小孩，我會感受到如假包換的頭痛——壓力導致我的毛細血管收縮了。我確實頭痛，但我也可以請病假，不必參加考試了。利用頭痛這個小小的代價，我避開了巴黎。

我第一次遇上軀體化的神經症，是在精神分析研修期間。母親情結把莉莉壓得喘不過氣。她母親非常自戀，嚴重地入侵她的邊界，好像要吞噬她的生活似的。母親成功地破壞掉了莉莉的每一段戀愛關係。在這種無意識的奴役狀態下，莉莉一直非常抑鬱和憤怒，卻無法逃脫母親那強有力的魔咒。她的左前臂會出現週期性的麻木，去神經科也沒有查出個所以然來。反正這種麻木感也只是偶爾來襲，而且持續差不多半小時就消失了，她也就沒有重視。

來做分析三個月後（她瞞著母親來的），有一次在診療現場，莉莉感受到了那種麻木。我們探討了這個現象，卻毫無結果。診療結束的時候，我把一支筆輕拋給她，好讓她填寫下次的預約時間。她用左手敏捷地接住了筆，那時我才頭一次意識到，她是個左撇子。在她敞開內心的那個短暫剎那，我問她：“你會拿那隻手臂做什麼？”“我會殺了她。”她一邊說，一邊拿著筆做了一個朝前刺的動作。

後一次診療中，我們談到了她心中攜帶的殺意的強烈程度，以及這種能量——無論有沒有表達出來——對她和她身邊的人造成了多大的毒害。莉莉這才意識到，自己的抑鬱之下潛藏著狂怒；然而，兩週後莉莉攻擊了母親，差一點就要把她掐死了，還把她的頭髮揪下來了一把。

莉莉被自己的行為震驚了，於是搬離了母親的房子。即便是早期的警訊也沒能阻止她的狂怒浮出水面。莉莉心中被壓抑的憤怒是如此強烈，以至於令她感到極為焦慮。但就像弗裡茨·佐恩一樣，她也沒有意識到這股能量的強烈程度，直到為時已晚。每當殺意在心中湧動，手臂的麻木就會發作。那些念頭引

發出的焦慮感實在太強大了，她無法消化，於是能量流入了身體。事實上，被暴力念頭引發的深重焦慮把莉莉嚇壞了，以至於她中止了分析治療。

在這個例子中，我們可以觀察到狹義的焦慮與廣義的焦慮之間的那條細線。狹義的焦慮源自一個極其有害的情結，而廣義的焦慮則是每一個必須與父母分離的人都會體驗到的矛盾情感。想要長大成熟，人就無可避免地要經歷分離，這是有助於前進的；當人離開熟悉的環境走向未知，任何一種分離都會引發焦慮。但在莉莉的案例中，合情合理的廣義焦慮遇到了被母親情結引發出來的具體焦慮，兩者的力量相乘，就加倍放大了。

恐懼症（phobias）這個詞來自希臘語中的phobos，意思是恐懼。它可能是被某種特定的創傷引發的。如果一個人曾經目睹過飛機失事，那他患上飛行恐懼症是很好理解的。但實際上，我們往往找不到與恐懼症直接相關的創傷體驗。

在許多情況下，令我們恐懼的事物其實是一種象徵性的代表，背後是漂浮在無意識中的、難以名狀的焦慮。比如說廣場恐懼症吧，希臘語中的意思是“害怕去市場”，從字面上看，這真是一種令人困惑的病症。然而，“市場”的特質就是開放，在那裡有可能會與他人發生接觸，它是不可預測的，換句話說，就是當一個人離開安全的家外出探索時，必須冒的“失去控制”的風險。

有一位女士，她的職業是銀行職員，卻有著藝術家的天賦。她對高度有種特殊的恐懼。一連幾個月，她勇敢地面對自己的恐高症：她會坐上電梯，逐步提高樓層，並走到觀景窗前俯瞰城市。這種脫敏療法確實有幫助，而與此同時，分析診療中的深入探索幫助她看清了，她的恐懼源自人人都有的焦慮——當我們面對腳下那遼遠的旅程時產生的感受。她的恐懼症象徵的是，如果自由地、肆意地去探索自己的天賦，她就會失去腳下的堅實大地；她害怕的是自己的高度與深度，那風險蘊含在“斗膽相信自己”之中。要響應事業的召喚，她就得走出去，在沒有支援的情況下邁向心靈的空間。因此，我們恐懼的東西或許是源於創傷，但它也常常象徵著某種我們尚未意識到的深層焦慮，或是某些我們尚且不具備力量去承擔的任務。諷刺的是，此類“恐懼”其實是對抗焦慮的防禦手段，進一步深究起來，它或許是在對抗那種廣義的、存在性的焦慮。

未被意識到的焦慮是最有害的，因為我們永遠也不知道它會去哪兒，而它肯定要去往某個地方——要麼投射出去，要麼進入身體。在名為“壓抑”的腐臭屋簷下，有邪惡的怪獸在孵化繁育，它們必定會扯斷镣銬，侵入其他地方，這是無可避免的。焦慮常常被張冠李戴，比如我們在前幾段裡提到的那些恐懼症的案例。如今飲食失調很常見，特別是在年輕女性和中年女性的群體中。正如我們在“強迫與上癮”那一章裡看到的，強迫思維不僅會令意識變得狹窄，還會迫使採取行動去管理焦慮。因此，厭食症或暴食症把關注的焦點放到了身體形象與（或）食物上，這是因為，這些東西貌似是能夠掌控的。顯然，一個人可以

選擇把哪些東西塞入喉嚨，藉此來掌控某些事情——當生活中的其他一切都不受控制的時候。因此，飲食失調不僅是意識範圍變窄的問題，也是對焦慮的過度補償。

辛西婭在孩提時代就失去了雙親。一個不情願的親戚把她養大，管束她，訓誡她，卻沒有給她多少愛。青少年時期，辛西婭染上了盜竊癖，用偷來的東西替代不曾得到的愛。她也開始狂吃巧克力，然後再催吐。來做診療時她已經成年，總是做掉牙齒的噩夢。牙齒象徵著她的第一道防線。她還會夢見有敵人偷偷摸摸地潛入邊境，可衛兵們在崗位上睡著了。一方面，人生給她的只有酸澀，而透過暴食巧克力，她讓自己品嚐到甜蜜的滋味；另一方面，藉助催吐，把那甜蜜的罪孽清理掉，她好似再度掌控住了那不勝負荷的焦慮感。

辛西婭遭遇的創傷是遺棄。沒有一個人真正地愛她、支援她，這種體驗引發了海量的焦慮。與此同時，缺乏父母的愛與支援會全面影響孩子的感知，造成原型創傷（archetypal wounding）。由於父母是孩子探索世界、身體、人際關係的中介，決定著情結的牢固程度與力量大小，所以，父母的缺位會導致孩子將原型外推，並因此引發存在性焦慮。

對辛西婭來說，缺失了慈愛的父母，導致的不只是頑固難解的情結，這讓她對整個世界的初步認知都因此受損。相應地，她“選擇”了飲食失調，這既是個人情結的體現——她用這種手段防禦狹義的焦慮，同時，這也是防禦廣義的存在性焦慮的典型策略。失去了能呵護她的母親，這啟用了負面的母親情結，於是，對相伴而來的廣義焦慮的控制，就集中在了母親——物質——食物——身體這個鏈條上。被遺棄在一個沒有母親的世界，這是無法承受的恐懼，所以她轉而去擔憂飲食問題，因為這還能讓人好受一點。我能擔憂的事情、佔據我全部心思的事情，都是我的防禦手段，用來對抗那些令我感到恐懼的、能摧毀我的東西。我的神經症是最基本、最原始的防禦手段，對抗的是我無法承受的焦慮。神經症固然令我痛苦，但與根本無法承受的焦慮相比，還是能夠接受的。

當真正的恐懼就快浮出表面的時候，它很容易被啟用，人會感受到恐慌的侵襲。這幾乎是最令人心驚膽戰的感受，其他狀態很難與之比肩，因為在恐慌發作的那段時間裡——漫長得好像永無止境——人會覺得自己真的要死了。人會感受到窒息、氣短或心悸，這些都是徹底被壓垮的感覺。在名叫“無意識”的沒有路的密林中，我們不知所措。這裡是那個長著山羊蹄子的傢伙的地盤，是潘

**神注** 的領地，而我們感受到的，正是以他為名的“恐慌”。

有零星的證據顯示，容易恐慌可能是有生物學基礎的。也有可能是我們見過父母或其他權威人物被壓力打垮，從而習得了這種行為。但是，被恐慌侵襲也有可能源於“代替”，也就是用一些能夠接受的恐懼來代替無法接受的恐懼。如果

我一門心思想著我的大腳趾，時間足夠長的話，我就會感到它在痛，要不了多久，我會認為這疼痛預示著某種絕症。疑病指的就是對健康的正常關注輕而易舉地升了級。你不敢一口咬定說，自己肯定不會得癌症或心臟病，肯定不會死。然而，與更濃重的恐懼相比，即任何事情都有可能發生，一心擔憂自己的健康問題好像還能接受。疑病至少讓人得到一點點掌控感，因為病是有可能治好的。去追尋某種縹渺不定的原因，總比面對真相容易一點——那真相就是，人是會死的，人完全沒辦法掌控宇宙。當我們把事情往最壞的地方想的時候，我們不是在有意識地面對壞事、承擔壞事，而是在無意識地小題大做，然後忍受著氾濫情緒的攻擊。

恐慌症發作的時候，去全然地、徹底地經歷它（實際上，對待一切焦慮狀態都應該這麼做），這會迫使我們有意識地面對“災難”，也就是說，正視那可怕的現實。這樣做的時候，我們會發現，身為成年人，我們可以承受得住，甚至還能想辦法去接納它，有時還會有能力把它放下。“不放下”，意味著當我們下次再度偏離了狹窄小徑的時候——不經意地，但也不可避免地——我們會再次發現，我們又來到了潘神的密林。就像小時候，我們總覺得有大鱷魚藏在床底下，或是有怪物藏在衣櫃裡，我們知道它就在那兒，那個長著蹄子的、半人半羊的傢伙，就要來抓住我們了。

正如在“強迫與上癮”那一章裡提到的，在焦慮狀態下，我們每個人都容易做出一些重複性的動作。我們可能沒有注意到，面臨壓力的時候，我們會有某些特定的、坐立不安的表現，比如會嘟噥口頭禪、無意識地祈禱等等。形容一個人心情煩躁的時候，我們會說，“早上起床的時候起錯邊兒了”，這句俗話反映出生活的程式化，這不僅是因為日常習慣會自行重複，也是因為我們經常會無意識地運用魔法思維來安排生活。

魔法思維是孩童的以及所謂的原始文化的思維方式的典型特徵，當我們處於退行和脆弱狀態時，也會用這種方式想事情。藉由魔法思維，我們讓自己相信，我們的想法和行為會對世界造成特定的因果效應，正如世界也對我們有著秘密的因果效應一樣。我們用半信半疑的態度對待迷信。一個連贏幾場的運動員可能會繼續穿著那雙髒襪子去打後續的比賽，直到連勝中斷為止。預祝演員登臺演出順利時，我們會說“摔斷腿”（break a leg），這是因為我們唯恐美好的願望會招致神祇發怒。我就發現我自己走路時會小心地避開地上的裂縫，因為我不

## 注

希望母親摔傷了腰背。

我們人人都會無意識地藉助儀式化的行為來避開模糊朦朧的黑暗力量。如果儀式沒能順利進行，我們就會感受到更加強烈的焦慮。報紙沒能按時送到，忘了某個東西沒拿，或是不得不換一條新路線去上班……我們就會氣急敗壞。這些

儀式就像有神力的護身符一樣，可以對抗那個無法承受的念頭：我們身處在一個陌生的、時常不大友好的宇宙中。這些儀式是用來對抗海洋般浩瀚的存在性焦慮的手段，雖然它們脆弱得不堪一擊，但我們還是牢牢地抓著不放。

在典型的強迫症中，患者無意識地“選擇”了重複性的想法和行為，將之用作一種儀式化的防禦手段，來對抗那壓倒性的、海量的焦慮。有些新型抗抑鬱藥物顯示出一定的次級效應，可以減輕強迫思維的程度。可是，人人都會產生不想要的念頭。任何一種強迫思維或強迫行為都是在防禦浩瀚的焦慮。我能夠直接面對的事或許會令我暫時不太舒服，可至少它不再統治我了。

偶爾有些時候，我們會主動選擇神經症帶來的“繼發性獲益”，換成委婉的說法，就是“生病也有好處”。在“做作性障礙”（factitious disorder）中，我們假裝或捏造出身體上或心理上的疾病。生病了，我們就可以扮演受苦受難的角色，或許就可以避開另一些令人備感壓力的要求，因此也就不必面對更大的焦慮。如果我身形肥胖，我或許就用不著面對親密關係這個複雜又微妙的議題。我或許會慨嘆自己命不好，抱怨別人不拿正眼看我，但我也成功地躲在了由身體構成的防禦要塞裡。如果我有傷殘，那我顯然用不著去面對生活的挑戰，也不會遇到更多麻煩了。透過對狹義焦慮的默許，我躲開了更為沉重的存在性焦慮。

一切行為，即便是那些被我們稱作“瘋狂”的行為，都是合情合理的——如果把它們視作對某種情緒的表達，或是對某種情緒的反應。這就是為什麼在分析和尋找病因的時候，分析師必須要問：“是什麼情緒狀態引發了這個行為？”無論症狀偽裝成什麼模樣，躲在何種象徵背後，它表現出來的都是某種無意識的情感前提。情感狀態與象徵的外在表現之間的這種因果關係會構成一種迴圈效應，漸漸地，它不僅會成為某個特定創傷的外在表現，還會成為一種總體性的人格形式與反應策略。換句話說，我們變成了自己的創傷。那些命中註定的創傷引發出我們的反應，而我們把這些反應活了出來，也因此成為那些象徵性表現的同謀。這些行為、態度和反應策略加在一起，構成了我們的“虛假自我”，一個臨時性的人格。因此，我們不但深陷在自己的創傷中，同時還深陷在對創傷的反應中。命運沒有允許我們自然而然地舒展自我，我們不得不在反應性的模式中體驗自我，而這讓我們與自我日漸疏離。

自我疏離的後果就是神經症。或許神經症是無可避免的——說實話，或許人更願意繼續留在無意識的狀態裡——唯一的解藥，唯一的出路，就是去面對神經症在防禦的那個東西。我們在躲避什麼任務？答案總是能找到的。

# 管理焦慮

我們最原始的防禦手段就是大家熟知的“是戰還是逃”。面對難以負荷的重壓，我們通常會選擇逃跑。我們學會了與痛苦的現實拉開距離。“眼不見，心不煩。”“你不知道的不會傷害你。”我們壓制，我們遺忘，我們割裂；我們把自己不喜歡的情結投射到別人身上。我們很可能被心中的情結役使了好幾十年，卻從來不曾意識到，原來是它們在暗地裡邪惡地運作。被它們支配的時候，我們就好像被轉移到了另一套為人處世的理念和準則中，開始遵照那些準則行事，隨即我們重新陷入尋常的意識狀態，甚至都沒有意識到轉移的發生。

我們經常會把令人不快的事實真相壓制下去，這種解離狀態（dissociative states）看上去好像也沒什麼壞處；我們都會這麼做，也毫髮無傷。但“解離”（dissociation）的影響就大多了，它有可能導致記憶缺失，或是讓人進入“神遊狀態”，此時人真的忘記了自己的身份，好似跑到了另外一個人的生活中游蕩去了。近些年，由於在某些重大案件中成為主題，也在診療圈中引起極大爭議，多重人格障礙（如今叫作解離性身份障礙）落得了一大堆壞名聲。

在解離性身份障礙中，自我被慘重地擊碎，以至於無法與無意識抗衡；於是，心靈就自動自發地漂移到了另一重現實中。這也是個正常的現象，這就是為什麼



榮格會將情結定義為“人格的碎片”（a splinter personality）。但在極端情況下，這種心靈片段可能擁有了自己的“生平傳記”（而自我對此毫不知情），以及與之相符的軀體狀況與情感狀態。在巨大的創傷面前，我們都會透過“人格解體”（depersonalization）來管理程度嚴重到無法接受的焦慮。我們讓自己置身事外，那感覺就像是我們變成了觀察者，在一旁看著自己的人生。有時，要熬過某段經歷，這種拉開距離、置身事外的做法是必要的。如果事情已經結束，而人格解體還在過度持續，唯有在這種情況下才稱得上病態。

還有兩大類對焦慮的反射性反應需要指出：適應障礙（adjustment disorder）與人格障礙（personality disorder）。

適應障礙通常與導致壓力的因素直接相關，而且它可能會使出一切能用的手段，比如迴避、以完美主義來防禦任務完不成的焦慮，或是出現各種由焦慮引發的軀體症狀與情感症狀。一般來說，當壓力解除了，適應障礙也就隨之消失了。

在人格障礙的案例中，當事人基本上都在生命早期遭受過嚴重的創傷，比如情感或身體上的虐待，或是性虐。當孩子的脆弱邊界遭到踐踏，當自我無法應對

那壓倒性的、洶湧澎湃的情緒，某些功能被關閉了。就像電腦裡安裝的浪湧抑制器一樣，人格切斷了聯結，免得它痛苦地反覆過載。從病因上看，這種反應是相當合理的，然而，情感功能此後將永遠無法運轉了。這樣的人彷彿是從很遙遠的地方感受生活，就像在看一部自己主演的電影似的。一般來說，他們的感情道路都比較坎坷，因為他們同理別人的能力被嚴重削弱了，而在親密關係中，同理與共情是不可避免的情感需求。

患有偏執型人格障礙的人曾經遭受到原始客體（primal objects），即母親和父親的“背叛”。他們調整了自己的人格，去期待並四處尋找這種背叛。他們彷彿被預先置入了背叛的程式，不知不覺地選擇那種能重演這種無意識劇情的伴侶，要麼就是他們的猜疑、控制和無法信任會把伴侶趕走——於是這更加坐實了他們最初的想法，即不能在關係中投入信任。

分裂樣人格障礙（schizoid personality disorder）是一種過度保護的行為。這樣的人與他人距離很遠，只能做出有限的情緒反應，傾向於避開親密關係。這種自敗（self-defeating）的行為確實能實現目標——保護自己，免於再次體驗到過往那痛苦的創傷。反社會人格（antisocial personality）的人也是在生命早期遭遇了創傷，他們將別人視作有待利用的敵人，以免別人先利用了他們。在人生早期關係中感受到的背叛被外推到整個社會；不僅情感功能被關閉了，他們能感受到的個人痛苦與懊悔都很少，而且，曾經的受害者如今開始傷害別人。

邊緣型人格障礙（borderline personality disorder）最典型的特徵就是客體關係不穩定，這是因為當事人的自我形象是不穩定的。這類人往往行事衝動，極少考慮到自己會給他人造成怎樣的破壞，他們忍受著劇烈的情緒變化，而且會週期性地感到空虛。孩提時代感受到的難以負荷的焦慮創造出的自我感是如此脆弱，以至於他們的行為幾乎無法連貫。

表演型人格障礙（histrionic personality disorder）源於孩童時期對關注、愛和讚許的需求沒有得到滿足。因此，如果此人沒有處在關注的中心，就會焦躁不安。他或她會用言行舉止來吸引別人的注意；如果真的遭到輕視，或假想別人輕視自己的時候，他們會感到一陣陣的嫉妒和狂怒。同樣，自戀型人格障礙（narcissistic personality disorder）往往令周圍的人非常痛苦。這類人不斷地需索他人的讚美與肯定，藉此來安撫心中由自我懷疑引起的大量焦慮。他們感到自己理應得到他人的特殊對待，同時卻對他人的需求和痛苦缺乏同理心。這類人很難相處，因為他們總想操控別人；從表面上看來，他們顯得強勢又自信，但在內心裡，他們感受到的是空虛和不被愛。唯有和依賴型或依賴共生型的人在一起，他們才能維持較為長久的關係，因為只有那樣的人才會願意終生圍著一個自戀的空虛自我打轉。

依賴型人格障礙（dependent personality disorder）與強迫型人格障礙（obsessive-compulsive personality disorder）猶如兩個極端。前者管理焦慮的方式是避免做出決定和承諾，極度服從，為了得到別人給的一丁點兒好處而放棄誠實與正直。強迫型人格與此剛好相反，他們對人生的不確定性的回應方式是竭力掌控一切，行事總是出於焦灼與緊張。這類人一心關注細節，這樣就可以忘掉大局；他們是工作狂，過於一絲不苟，吝於關愛自己或他人。

人格障礙最棘手的地方在於，對靈魂的破壞往往發生在脆弱無助的孩子身上。剛剛萌芽的自我當然沒有能力處理這種創傷體驗，因此就把至關重要的情感功能關閉了。而在正常情況下，這個功能可以幫助一個人對人生做出有質量的評估與反應。同時，天然的人格也被嚴重地扭曲了，此人被束縛在一種病態的人生策略中。悲哀的是，這些人極少尋求心理治療，因為那樣的話，他們就不得不面對童年時的恐怖感受，而那正是他們一直在防禦的。

當一個有人格障礙的人確實來做治療了，療愈的工作也會艱苦卓絕，因為他會拒絕內化——有時候是沒有能力內化。實實在在地承認自己的感受，併為此負起責任，這項能力是一個人能否在心理治療或關係中得到療愈的主要指標。再強調一遍，這相當於要求一個人去做他認為不可能的事，去承受住莫大的傷害，並且切切實實地感受它。偶爾，療愈確實能發生，但這不是因為治療師的解釋或干預，而是由於患者感受到了一致的、持續的、充滿關愛的關係，這正是當年那個孩子不曾感受到的。若要全面更新一個人的自我感、對他人的體驗，還有面對他人時的反射性反應，需要付出許多年的耐心。

雖然人格障礙是最難治療的，但此處的任務與其他沼澤裡的別無二致：全然地經歷它、穿越它，勇敢地直面焦慮，推翻它的暴政。可是，承受住這份原初的焦慮，冒險離開當初為了生存下去而發展出來的人格結構，這絕非易事。生命早期的體驗越是難以負荷，自我遭受的破壞就越嚴重，這項任務也就越發艱鉅。

在對焦慮的管理中，上述策略的各式變體，以及各種條件反射式的反應，在我們每個人身上都能找到。區別只在於反應出現的時間早晚和系統化的程度。這些模式在人生中出現的時間越早，不假思索的程度越深，我們受到的束縛就越嚴重。恐懼是正常的、自然的；狹義的焦慮——這種與我們的個人歷史直接掛鉤的感受——是正常的、自然的；廣義的焦慮——人類生存處境的脆弱性所導致的結果——也是正常的、自然的。不同的是這些感受的程度，以及我們做出的反應的性質與後果。面對焦慮，我們每個人都會發展出條件反射式的反應，所以，我們都可謂是自身歷史的囚徒，而且往往並不自知。

只要我們的歷史以及我們對歷史的反應依然還像程式一般，牢牢地安裝在我們的“主機”裡，無論是否清醒地意識到了這種狀況，我們也依然是傷害自己的同

謀，令心中的創傷久久不愈。“無論我逃向哪裡，都身在地獄；我就是地獄。”

正常的焦慮與神經症性質的焦慮之間存在本質上的不同。想要充分地、盡情地生活在這個世界上，我們必然會頻繁地經受焦慮——作為一個有感知能力的物種，這種感受是我們命中註定的。永遠不要因為感到焦慮而嘲笑自己。唯有當焦慮妨礙我們盡情生活的時候，它才能稱得上是心理問題。而且，當我們自行選擇的策略變成了阻礙，這就變成了一個道德問題。我們感到焦慮是嗎？但我們依然應該充分地、盡情地活著。想想尼科斯·卡贊扎基斯為自己撰寫的墓誌

銘：“我一無所求。我一無所懼。我是自由的。”  一個很難達到卻值得追求的目標啊。

要踏上人生這趟旅程，拿到車票的代價就是承受焦慮；沒有車票，就沒有旅程；沒有旅程，就沒有人生。我們可以躲開焦慮，能躲多遠就躲多遠，可我們也因此躲開了這隻有一次的人生。正如弗洛伊德指出的，心理治療的任務就是讓一個人從“神經質的苦難”轉到人生的“正常苦難”之中，所以我們不得不去面對那些無法面對的，不得不去承受那些無法承受的，為那些纏著我們不放的、無法命名的東西命名。

再強調一遍：每一天，我們都被迫要在抑鬱和焦慮之間做出選擇。抑鬱源自個體化的程序受挫，而個體化正是我們最為重要的任務；焦慮則源自向前邁入未知。焦慮之路是必要的，因為這條路上存在著“成為更加完整的個體”的希望。我的分析師有一次對我說：“你必須把你的恐懼列入議程。”當我們真正面對這個議程，去承受它引發的一切焦慮時，我們的感覺變得好起來了，因為我們知道，我們在真誠地面對自己。

勇氣不等於沒有恐懼。勇氣意味著，我們深知，比起令我們恐懼的東西，另外一些東西更為重要。比如說，個體化的任務就比一切阻攔我們前進的東西更重要。有趣的是，當我們能夠坦然接受存在性焦慮，知道自身是脆弱的生物，依附在一顆不停旋轉的、於時空中急速墜落的星球上，與此同時，還能感激自己有機會參與這一趟偉大的旅程，此時我們就向著個人解放邁進了一大步。焦慮就像霧一樣，讓我們看不清前方的道路；如果我們能夠從中走出，就會大有斬獲。當我們置身於霧霾之中，就可以辨認出具體的恐懼，而且，我們常常會發現，從成年人的眼光來看，那些恐懼其實是沒有根據的——但對孩子來說，它們可怕到難以負荷。比如說，一個人極度害怕衝突，而且不敢在會議上發言，那麼他需要在令人動彈不得的焦慮之霧中找出恐懼的根源。一般來說，這種焦慮的念頭可以追溯到生命早期的恐懼，比如，“他們不會贊成的”，“他們該不愛我了”。

對於孩子來說，這般原初的恐懼是實實在在的；但我們已經長大成年，可以擁有不同的體驗了。身為成年人，我能夠去有意識地覺察，去直接面對和處理，這些將我從無意識的、往事施加給我的束縛中解放出來。我們真正地察覺到，有些東西比我們恐懼的東西更重要。確實如此。我們就比我們恐懼的東西更重要。這就是勇氣的含義。

現在，我親愛的外孫女瑞秋·艾林已經降生，成了我們的一員。七磅九盎司，胖鼓鼓的小臉蛋兒，眼睛美得讓人願意為之付出生命。她正精力充沛地哇哇大哭，她想要食物，也想要那個她再也回不去的地方。長著胖鼓鼓的小臉蛋兒和美麗雙眼的瑞秋，踏上了她那奇妙的，也滿載焦慮的人生旅程，朝著她的命運

走去。她，以及我們所有人，能夠在多大程度上超越宿命、走向命運 ，將直接取決於我們能從存在性焦慮——它將一直是我們如影相隨的旅伴——的手中奪回多少人生。

# 第八章

## 情結：“大腦主機”裡的模式化反應

在探討“如何應對沼澤地”之前，我們需要先花點時間回顧一下榮格的情結理論。關於這個主題的文章已經有很多了，所以我們不會在這裡停留太久。但在本書的這個階段，情結的概念對我們很重要。

如果榮格在1912年之前過世——此時他提出了原型與集體無意識的理論——他依然會是心理學領域中的重要人物，因為正是他發現了情結的存在。事實上，為了與弗洛伊德的精神分析學派區別開，榮格將自己的方法稱作“分析心理學”（psychoanalysis），而在此之前，由於情結在他提出的心靈模型中的重要性，他曾將自己的研究命名為“情結心理學”（complex psychology）。實際上，弗洛伊德在介紹精神分析的演講中，曾因榮格和所謂的蘇黎世學派提出了“情結是夢的建築師”而對他們大加褒揚。

導致榮格想出情結這個概念的因素有許多，在此我只提兩個。在一篇醫學論文



中，他研究了一個靈媒，她那夢囈式的話語引發了他莫大的興趣。這位女士是榮格的親戚，他相信她不會造假。那麼，如何解釋經由她發出的那些“聲音”呢？她沒有精神病，也沒有產生幻覺。榮格考慮過幽靈從另一個世界現身的可能性，但他後來得出結論，認為那個靈媒可以把自我的管控降到極低的狀態，從而允許內心中另外一些部分發聲。（做夢時我們都會經歷這種情況。）

另外，在20世紀的最初10年，榮格在蘇黎世的伯格霍茲裡醫院（Burgholzli Klinik）做“詞語聯想”的研究，他發現，在對詞語做出反應時，即便是正常人的注意力也會受到干擾。看上去，就像是這些刺激詞語引發出了強烈的情緒反應，足以干擾到意識的運作。

## 注

後來，榮格推測，我們每個人身上都存在著一簇一簇的“分裂出來”的能量，他將之稱作“情結”。

情結只是一種蘊含著能量的構造。這些能量有可能是積極的，也有可能是消極的，或是兩者皆有，這要看它們對我們的生活有何影響。情結是由我們的歷史造就的。我們無法避開情結，因為我們永遠不可能擺脫自己的歷史。事實上，我們身上發生過的每一件事似乎依然都還在心靈深處存活著。事件發生的時間越早，情結的力量就越大。因此，由於孩提時期的敏感，父母情結對我們心理產生的影響往往是最大的。

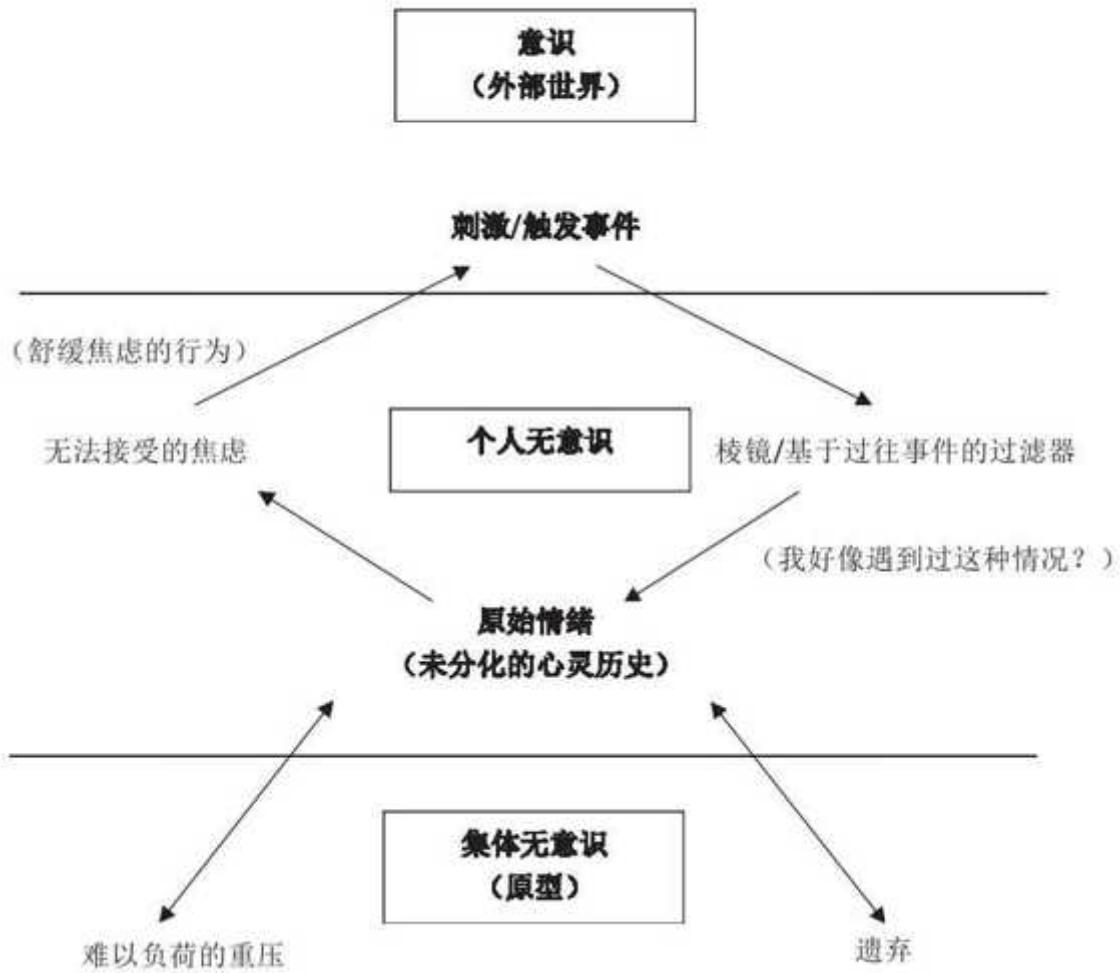
一般說來，我們並不知道自己的行為是否被情結操控了，因為當情結被啟用的時候，它有力量接管我們的意識。你可以試試看，對一個正被情結掌控的人說他的情結正在運作，看他會作何反應。他肯定會矢口否認，並且會堅稱自己的看法合情合理。唯有在做出行為之後，在行為造成破壞之後，我們才會發覺情結的存在。或者，當我們察覺到身體出現反應時，或許能想到這是情結被啟用了，因為它蘊含的能量總會影響到身體。突然感到手腳冰冷、嗓子發緊、掌心冒汗等等，這些線索都預示著那些分裂出來的能量被啟用了。

另一種可能是，我們可以從情緒狀態中發現情結的端倪。當我們感到自己的情緒“飆至滿格”的時候，可能會猛然領悟到，這是被情結掌控了。即便如此，理解情結，削弱它所蘊含的那些我們不想要的力量，這項工作往往會持續一生。

下文中的圖闡釋了情結的運作狀況。當我們落入沼澤狀態，在所有的負面影響之下，我們很有可能會再次啟動舊模式來應對。如果我們打算走出心靈的沼澤地，推翻“過往”這個暴君，就必須瞭解這個運作過程。

下圖畫出了心靈的三個層級：意識，或外部世界；個人無意識，即個體情緒歷史的總和；原型，或者說集體無意識，在這個地帶，我們與全人類——包括過去的和現在的——共享著共同的特質、驅動力和模式。

## 情結的运作



在個人無意識的領域中，充斥著各種各樣的、源自個人經歷的情緒能量。比如說，如果我們曾經被狗咬過，就會產生一個“被狗咬”的情結——無論我們是否意識到它的存在。即便我們很喜歡狗，因為我們也有很多和狗相處的正面體驗，這個被狗咬的情結還是會存在。當與早先經歷一模一樣或類似的情景發生時，它就會被啟用。

這樣說來，那一簇簇的能量就像按鈕一樣，而且無可避免要暴露在世介面前，任何人在任何時間都有可能無意中碰觸到它們。關係越是親密，可能被碰觸到的按鈕就越多，因為這樣的密切關係更加接近最原始的親密，即親子關係。出於這個原因，親密關係會無可避免地背上“往日創傷”與“不切實際的期望”這兩副重擔。當然，這對我們的伴侶並不公平，但這是避免不了的。

事實上，外部世界裡的任何事物——一次偶遇，某種氣味，電臺裡播放的一首歌，在街頭無意中瞥見的一張面孔——都有可能啟用那些無意識的能量。這些

刺激物會馬上遇到一個“稜鏡”，一個基於過往事件的過濾器。過濾器提出一個問題：“我好像遇到過這種情況？”刺激物或許是獨特的，是我們從未經歷過的，可心靈裡充斥著各種各樣的過往體驗，它馬上就開始搜尋類似的狀況。身在國外的時候，我們會四處搜尋熟悉的詞語或習俗，好讓自己感覺舒適一點，這是為了減輕面對未知時的焦慮。不過，無論是身處異國他鄉，還是在家裡，如果我們基於過往的類似體驗，對當下做出不假思索的、條件反射式的反應，就會遇上大麻煩。

古希臘人認為，我們之所以常常做出害人害己的選擇，是因為我們性格中存在缺陷，他們將之稱作hamartia，即人看待世界的方式。這倒不是因為我們天生邪惡，或是故意不通情理，而是我們確實有自我破壞的傾向，一次次地重複原有的模式，再忍受結果的折磨。這個hamartia就是一種心理稜鏡，由我們對世界的直觀“解讀”構成。它是以下三種體驗的結合體——原生家庭、文化環境、個人創傷；它引導我們帶著偏見看待世界。我們透過這個濾鏡看待自己和他人，並以它為基礎，一次次地做出與過往類似的選擇。顯然，除非我們把它帶入意識，並拓寬視野，否則就會永遠被狹隘的視角侷限住。

飽含能量的個人情結在心靈中迴盪，啟用了那些我們一直沒能消化吸收的原始情緒。這些未分化的心靈歷史包括一切在孩提時期沒能力處理的情緒。顯然，如今我們的處理能力肯定比那時候強大，但即便是成年人，也有可能被日常生活中巨大的情緒波動壓垮。此外，個體的獨特情結就像橋樑一樣，通往整個種族的原型體驗。例如，我們與父母相處的體驗化作飽含能量的情結，能夠啟用原型。這種生命早期的心理素材的核心是兩種創傷：難以負荷的重壓、遺棄。除卻父母情結之外，我們內心深處還存在對生活的總體感知和印象，即這個宇宙在總體上是滋養人的還是帶有惡意的。因此，任何一個情結其實都深深地根植於“存在”（Being）的土壤之中。當個人情結被啟用，漣漪漸漸擴散到我們所共有的那片“水庫”中去，引發出共振——在那片水庫中，我們參與著天地與自然中的一切。

當飽含負面能量的情結被啟用，也在自然那搖搖欲墜的外圍引發了共振，焦慮往往會隨之湧現——無論我們當時是否能意識得到。此處的焦慮既包括狹義的焦慮，也包括廣義的、存在性的焦慮。這些焦慮令人感到不適，是難以接受的，因此我們會條件反射地做出一些緩解不適的行為。這類行為的範圍極廣：從對戰，到逃跑；從解離和否認，到關懷強迫症與依賴共生。一生中，我們可能會嘗試各種各樣的方法，漸漸地發展出一套特定的慣常策略與反應，來應對有壓力的狀況。不知不覺間，我們變成了往事的囚徒，我們自己的囚徒。

情結的運作環路有點像電路。開關一合上，燈泡馬上亮了起來；同樣，刺激出現，稜鏡開始運作，原始情緒被啟用，焦慮湧現，人就做出舒緩焦慮的行為……情結環路中的一連串動作也發生在電光石火的一瞬。在毫無預警的情況

下，我們不再居於當下，而是回到了遙遠的過去，回到了原初記憶的現場。而我們能察覺到的，不過是一陣突然襲來的強烈情緒。

我們會為自己的清醒意識與心智成熟而感到自豪，可是，一想到以下這些，真令人由衷地感到心煩意亂：這一生中有多少時候，我們在不知不覺間被基於往事的模式所驅使，它們隱藏得那麼深，我們很可能從未意識到它們的存在，也不知道是它們在默默地掌控著我們。不過，情結的存在確實對解釋這些問題大有幫助——為什麼關係是個棘手的難題？為什麼我們總是那麼頻繁地給自己設套使絆？為什麼這個世界總是一團糟？

我們永遠也無法徹底搞清楚，是哪些過往的力量在塑造和引導我們。即便我們意識到了某些情結的存在，並努力消除它們的力量，它們也會負隅頑抗。某些環路隱藏得實在太深，以至於變成了我們的“電腦主機”的一部分，就算把硬碟換掉，也無法抹去那些模式化的反應。對付情結，有點像解放磨坊裡的老馬。終其一生，這匹馬都在圍著巨大的磨盤打轉，我們解開它的韁繩，對著它宣讀了一大通權利條文，結果第二天早上起床一看，那老傢伙還在圍著磨盤繞圈。

我想起了帕特里克。從小到大，母親屢屢入侵他的情感邊界，她主宰他的人生，限制他的情感生活，總體上壓制了他的自然成長。他“逃離”母親暴政的方式是娶了一個同型別的女人。幾十年後，他的生活的方方面面都被妻子掌控了。如果事先不跟她請示，他一條意見也不敢表達，一件事兒也不敢做。這真是“才出虎穴，又入狼窩”啊。

帕特里克這一輩子都在忍受抑鬱的折磨，有些年他試圖靠酒精來撫慰自己。與此同時，多年來他一直在另一個城市有個情人。看到這個，你大概會覺得很不可思議吧。他會定期開三個小時的車去看她，但又很難享受幽會的樂趣，因為他滿心都是內疚，而且極度害怕妻子發現。就像磨坊裡的老馬一樣，他悲哀地沿著抑鬱的老路一圈圈地打轉。帕特里克的母親情結碩大無朋，他只能要麼屈從，要麼哆哆嗦嗦地在暗地裡反抗。他不肯付出必需的努力——英雄式的努力——來挺直腰板面對這個情結，承擔起自己的責任，承受痛苦，奪回屬於自己的人生。

往事與模式猶如深深鐫刻在我們心中的程式，彷彿已經化作了我們自身的一部分。該如何超越它們，而不是將發生在我們身上的事內化？我們永遠也無法突破過往的束縛——直到我們能夠說出這句話，並承擔起其間蘊含的一切痛苦：“我不是發生在我身上的事；我是我選擇成為的那個人。”該如何穿越沼澤，不再泥足深陷，不再重複過往，也不再更嚴重地傷害自己，正是我們最後一章的主題。

# 第九章 穿越沼澤

看清你的想法和感受……那裡站著一位強大的裁決人，一位不知名的智者——名字叫作自性。

真理總在較難抵達的那一邊。

——弗里德里希·尼采

# 重新想象自我

驅車從北卡羅來納州進入弗吉尼亞州的時候，路上會遇到一片面積非常大的沼澤地，它的名字非常形象——“陰鬱大沼澤”，當地人有時候就簡稱它為“大沼澤”。行駛在鋪設好的道路上，穿越這片烏煙瘴氣的大泥潭，那感覺還挺有趣的，但我認識的人裡面沒有誰願意住在那附近。有些讀者可能在想：“對呀，那我們該如何避開這些沼澤地？”這種看法當然可以理解，不過，請這樣想的讀者翻回第一頁，把這本書再看一遍。

重點是，我們別無選擇，只能被拉到這些沼澤地中，而且是一次又一次。我們願意相信，如果我們活得正直，品行高潔，就會免遭此劫。但是，想想約伯的故事，還有《傳道書》中的訊息。宇宙又沒跟我們簽過道德合同。我們是乙方，或許會在暗地裡起草了這麼一紙合約，可人家甲方拒絕在我們這偷偷摸摸的把戲上簽字。我們也有可能會想，經過一番真誠的、訓練有素的分析，我們就可以找到一片高地，把城堡蓋在那兒了吧。可恰恰相反，我們發現，儘管我們做出了英雄般的努力，但結果還是令人失望：我們又落回了老地方，那片熟悉的巨大泥潭。那些偉大的韻律——大自然的、時間與潮汐的、宿命與命運的，還有我們自己的心靈的——兀自按照自身的強大法則運作，不以我們的意志為轉移。

心理層面上的成長確實會帶來一定的洞察，有些行為得以修正，偶爾地，我們還能收穫智慧。我們不斷地落入沼澤，然後，透過修習自身的功課，我們看到，命運的召喚，或者說我們的任務，就是承受住身處沼澤的痛苦，並找出掩藏在泥濘之中的意義。藉由這些，我們有可能變得更有意識。毫無疑問，我們所能做的最具破壞性的行為，就是責備自己居然落入了沼澤，還滯留在那兒——好像預先知道前面有沼澤地，就不會掉進去了似的。

當我忍受焦慮的折磨時，如果我嚴苛地批判自己，焦慮感反而會變得更加嚴重，更不用說那沒完沒了的憂懼和自責會給周圍造成多大汙染了。與創傷認同的人會一直卡在原地：“我是個無能的人，因為我感到焦慮。以前一直是這樣，今後必然也是。我簡直一文不值，我的創傷永無療愈之日了。”

類似的想法在童年期很常見，我們如此弱小，無力抵擋他人的看法，而且“牽連

## 注

觀念”的思維在我們每個人身上都有。身為成年人，我們的任務之一就是要意識到，焦慮狀態並不遵從我們的意願，也未必存在什麼因果關係，而且它們是短暫的、無可避免的，但最重要的是，我們有可能把它們吸收消化掉，然後繼續過自己的人生。我感到了焦慮，那就焦慮唄；我依然擁有人生、我

的任務。沃爾特·惠特曼（Walt Whitman）這樣宣告：“我自相矛盾嗎？很好，那

我就自相矛盾吧。我遼闊廣大，我包羅永珍。”

注

我們也是一樣。

早一天換上這種心態，對自我感的破壞就會少一點。許多人感到，自己彷彿被置身沼澤的經歷玷汙了，被它打上了標記，殊不知，左鄰右舍也忍受著同樣的痛苦。我們會週期性地墮入那個地下世界，如果能夠接納這一點，我們的靈魂會逐漸變得寬廣，也能悅納人生中對立的兩極——我們將這種悅納稱作智慧。知識是可以學來的；智慧不是。智慧來自對痛苦的消化和吸收。被消化吸收的痛苦能夠拓寬人格，讓靈魂的疆域變得廣闊。

在前文對情結的探討中，我們提到，它們就像是人格的碎片，是帶有分離出來的“生平傳記”的軀體狀態，它們攜帶著情緒的能量，任何時候都有可能被觸發，讓人做出無意識的、條件反射式的行為。一想到有多少想法和行為都被過往影響著，不在意識控制的範圍之內，我們就不禁感到心神不寧。要接受這個覺察，即“我們的內在是如此複雜”，是很不容易的。我們很可能會像那匹磨坊老馬，明明已經卸下了重擔，卻還是沿著乏味的老路繼續轉圈。

磨坊老馬和我們之間的區別在於，我們有想象的能力。我們已經看到，每個情結都帶有一小片碎裂的世界觀。當我們陷在情結裡的時候——也就是說，當那個能量簇被啟用，掌控了我們的時候——我們就被侷限在那個世界觀裡了。一般來說，那個世界觀來自過去的經歷，侷限在當初的創傷體驗裡，而且它會逼迫我們透過那個視野受限的“透鏡”看待世界。磨坊老馬繼續重複地繞圈，是因為它無法逃脫過往經驗的侷限，無法打破原有的模式。想象中的侷限就是它的宿命，它的宿命又侷限了它的命運。我們也是一樣。我們受限於情結，不斷地重複原有的反應模式，直到我們能夠拓寬視野為止——也就是重新想象我們自己。

在《查拉圖斯特拉如是說》（*Thus Spoke Zarathustra*）中，尼采斷言：

人就像繩索，一頭連著野獸，一頭連著超人。這條繩索橫亘在深淵之上。危險的跨越，危險的路途。回顧是危險的，顫抖是危險的，停步也是危險的。

人的偉大之處在於，他是橋樑，而不是終點；人的可愛之處在於，他既是序

注

曲，也是終章。

我們體內的“野獸”，即是由直覺與盲目反應化身而成的磨坊老馬。“超人”是尼采對完成進化的自我的比喻，是不再屈從於純粹天性或過往歷史侷限的、擴充套件了的靈魂。矛盾的是，我們既是緊繩的繩索，也是深淵。那深淵一方面是

彷彿能將人吞沒的存在性焦慮，另一方面，也是我們身上體現出來的駭人自由。這種自由之所以如此“駭人”，是因為它令我們心中充滿恐懼——我們要邁步踏上那趟廣闊的、看不見盡頭的自我的旅程。詩人安東尼奧·馬查多（Antonio Machado）觀察到：

人類有四樣東西

在海上全無用處——

舵、錨、槳

注

還有對沉入水中的恐懼

站在橫亙於深淵的繩索之上——那就是我們所在的地方——確實很駭人，可是，我們沒時間往下看，沒時間驚惶地逃回去，也不能站在半途，呆若木雞。無論是否願意站在那條高懸的繩索之上，我們都已經在了。我們是被放上去的。就像帕斯卡指出的那樣，問題不在於糾結要不要掛帆起航，因為我們這艘

注

船已經漂在海上了。

尼采所說的跨越深淵和我說的穿越沼澤是一個意思。穿越，指的不僅僅是在沼澤中堅持住，直至瘴氣散盡——雖然這也是必要的；它還意味著，藉由辨認出每個沼澤狀態中隱藏的任務，讓自己的內在變得更加廣闊。當尼采把我們視作“序曲”，他的意思是，我們可以透過想象來更新自我感，從而超越過往對我們的侷限；當他把我們視作“終章”，他指的是，正是藉由舊世界觀造成的侷限的終結和死亡，我們得以從伊克西翁的鐵輪上解脫。

尼采追求的是從西方傳統的束縛中解放出來，進入一種激進的、對個人的重新塑造。個體若要更新，首先就需要有尼采所說的文化更新，個體必須堅定不移地對抗個人歷史的力量。在我們身後的，是過往的宿命，是侷限我們的世界觀，它們的力量一直支配著我們。踏在腳下的，是跨越深淵的駭人自由。在前方，在深淵的那一端，是被拓寬了的靈魂，在那裡，個人歷史被接納、被包容，但它無法再控制我們的生活。迄今為止，我們對原生家庭與社會文化的體驗構成了那條繩索，我們顫抖著，搖搖晃晃地站在上面。我們接受的教育、對世界的探索、他人的榜樣，以及從錯誤中學到的東西，帶領我們走到了現在。於是，如今我們置身於繩索的正中央，距離起點和終點一樣遠。

那麼，是什麼構成了繩索的後半段？是想象力，也就是對自我進行重新構想的能力——我們比過往發生的那些事情更強大、更廣闊。我要再強調一遍，如果

一個人不能真誠地說出這樣的話，就無法獲得自由：“我不是發生在我身上的事；我是我選擇成為的那個人”；“我不是我的角色；我是我的人生旅程”；“我不是我那有限的人生經歷，我是我的潛質中的創造力”。這種對自我的重新構想無法讓我們避開沼澤，但我們受到的汙染會少很多。

對心靈的運作來說，想像能力是至關重要的，因為畫面攜帶著能量。在某種意義上，我們可以說情結本身就是一個意象，一個承載著能量的意象。當那一簇能量被啟用，它觸發了這樣一個畫面：我們是誰，身處什麼境地，必定會做出什麼反應。這些畫面存在於我們的身體裡，存在於表達創傷與抗議的軀體狀態中。這些畫面也存在於我們的無意識狀態中，我們可以在夢境、幻想與積極想象中看見它們。心靈能量是看不見的，但心靈透過畫面把那些能量顯化出來。因此，情結是受到過往經歷影響的畫面，如果我們沒有意識到它們的存在，就會受到消極的影響，因為它們顯化出來的畫面是嚴重受限的，視角片面且狹隘。無論我們是否願意，這些畫面都會推動我們的人生；而洞察、經受痛苦、個體化等個人功課的目標就是拓寬這些畫面。

從下面的案例中我們可以看到：過往的經歷會給人造成怎樣的侷限，重複出現的有害衝動是什麼模樣，拓寬自我意象是多麼重要。

羅伯特是一位四十五歲的商界管理者，有一個非常自戀的母親和一個性格被動的父親。羅伯特從父親身上學到的就是，他這輩子的任務就是要照顧一個受創的女人。此外，在童年時期，羅伯特還做過一系列非常痛苦的脊柱手術。父親的示範，以及手術中體驗到的那種入侵的力量，都令他深深相信，在這些全的力量面前，他是無力的。他不僅沒有力量做出自己的選擇，還要承受“為他者服務”的雙重壓力。在描述生活體驗的時候，他經常使用一個比喻：感到自己好似被牢牢地綁在了醫院的病床上。考慮婚姻大事的時候，他娶了一個身患先天性疾病的女子，妻子疾病發作的時候他必須照料她。在外界看來，這種選擇或許意味著同情心，但實際上，這是一種滿含負疚的、被過往經歷訓練出來的、面對外界力量時的被動心態。

到了中年，羅伯特陷入了令他身心衰弱的抑鬱。正如我們在前面的章節中講到的，心因性抑鬱反映出的是心靈的某個部分受到了壓抑，並處於痛苦之中。在羅伯特的生命中，一切感受、歡樂、活力都被深深地壓抑了，實際上，他向來處於“微笑型抑鬱”的狀態。漸漸地，在不知不覺間，他陷入了一段辦公室戀情，嚴重地影響了他的工作。他被迫離職，沒過多久，婚外情造成的傷害也令他離開了家庭。結束婚姻固然痛苦，但羅伯特結束的其實是一份沒有挑明的合約，這個合約是他無意識地與母親締結的——他答允要照顧這個受創傷的女人，而且這個合約得到了父親的批准。要想離開這個在早年就形成的情結，羅伯特唯一能採用的方式或許就是離開那段婚姻。

經過一段痛苦的調整期，經歷了事業上的混亂、金錢的壓力和對失敗婚姻的愧疚，羅伯特和情人在一起了。未來似乎變得光明一些了，過往負擔的危害也在減弱。可是，說不清為什麼，羅伯特發覺原先的抑鬱依然在困擾他，那種感受有所減輕，但並未徹底離開。他時常感到自己快被壓垮了，新事業也毫無起色，有時他還會跟新伴侶吵架，弄得滿心怨憎，恨不得一走了之。

羅伯特沒有意識到的是，他的父母意象反映出的世界觀，還有面對手術的無力感，依然牢牢地焊在他的“電腦主機”裡。沒過多久，他就開始用同樣的被動攻擊策略來對待新伴侶——他見過父親用這個辦法，對待要求苛刻的前妻時他也親自用過。如今這個辦法又出現了，這是一個自覺無力將人生直接承擔起來的人採用的策略。他對新伴侶的怨憎就像是發脾氣發錯了物件，而且他開始破壞對改變的期待，以及這些期待所引發的新生活。於是，在工作、親密關係、與自我的關係這幾個領域，羅伯特又回到了舊日的沼澤地。也就是說，無論我們遠遊到哪裡，都能遇到自己的情結，因為它們一直如影相隨。“無論我逃向哪裡，都身在地獄；我就是地獄。”

在這個節點上，羅伯特來做治療。他感到無望和無力，實際上，這正是他的原始情結的合理展現。他花了一陣子才認識到，他下意識地把母親在他生命中施加的力量轉移到了新伴侶身上。這就是為什麼他開始感到抑鬱、怨憎，並開始被動攻擊對方。若是發現自己又落入了原來的沼澤地，想必誰都會有同樣的感受吧。同時，他也把醫院病床上那個嚇壞了的孩子的無力感轉移到了面前的艱鉅任務上——在商業世界裡重整旗鼓。

就在最低落的時候，羅伯特做了這樣一個夢：

我跟N（他的新伴侶）在一起。那邊有兩個小池塘，一個渾濁，一個清澈。我躺在後面那個池塘裡。有一個男人站在這個渾濁的池塘邊釣魚，一杆就釣起來五條鱈魚。我走進渾濁的池塘，很快就開始下陷，就像踩到了流沙似的。我滑到了六英尺深的地方，於是趕緊背對著塘底，把雙臂平伸開，穩住自己，免得陷得更深。我卡在那兒，屏住呼吸，感受著那股把我吸下去的力量。

說到沼澤地，這個夢清晰地展現了羅伯特的處境。他感到，在那一刻他只能掙扎著“踩水”，竭力避免沉下去。

反思夢中的景象時，羅伯特想到了一些很有價值的聯絡。他曾經跟父親一起釣過魚，那是很美好的記憶，加深了他和父親的感情。他注意到，那種渾濁的池塘裡肯定不會有鱈魚，因為它們需要乾淨的活水，可那個釣魚的人從泥坑裡釣出了五條。羅伯特把他的地獄帶進了新的親密關係中。N就在那兒，可他沒辦法轉向她，她也無法幫他走出困境。一個池塘是清澈的，代表與無意識那健康的、療愈的相遇，可當時羅伯特幾乎溺死在另一個池塘裡。他的身體姿態——

他說那就像是被釘在十字架上——讓他想起被平躺著綁在病床上的樣子。事實上，他想起小時候心驚膽戰地等著被推進手術室的那一刻，輸液管插進了他的手臂。羅伯特害怕自己會淹死在那個泥潭中，他就快撐不住了。

羅伯特的夢境完美地展現出一個人的原始情結對當下生活的影響。面對新的選擇，他發覺自己受到了舊模式的束縛。在重塑生活的過程中，他表現出來的被動狀態反映出的是想象能力的侷限。他希望N來拯救她，但她沒有。（在真實生活中，如果她真的這樣做了，就會落入“母親”的角色，而他也並不會因此變得更好；他必須拯救自己。）

在夢境與真實生活中，羅伯特都有兩個選擇：他可以漸漸在泥沼中沉溺下去，直到生命活力消失殆盡；或者，他可以拼了命地游出去。何況，夢裡還出現了一種陽剛的能量，這為他提供了另一個辦法，回應了他對於“從父親那裡取得授權”的需求。釣魚男子既能走進水裡，也可以留在岸上。他有能力把關鍵要素從深處拉出，也就是那些能提供營養、讓人維持生命的魚兒。而且，有趣的是，構建夢境的那位睿智的建築師知道，對於那些真心想釣到魚的人來說，即便在陰鬱的沼澤地裡，也能找到鮮活的鱈魚。

我們在討論那個夢的時候，羅伯特想到，夢裡的那個釣魚男子或許可以把釣竿伸到六英尺之下（這讓他想起被埋在六英尺深的墓穴裡），把他拉出來。但那名男子代表的只是獲救的可能性。羅伯特必須努力主動與他取得聯絡，也就是說，羅伯特需要重新想象自己的樣子——不是那個被綁起來的、被動的、嚇壞了的孩子，而是一個努力游泳的人。這個游泳的人可以親自招呼那個釣魚的人，而後者代表的是獲得了授權的陽剛力量，能夠將他拉出泥沼，拉出那個伊克西翁式的對父親人生的重演。這就是羅伯特必須完成的功課，即重新構想他的自我意象，走過那道深淵——我們必須拿出勇氣，去構想出那條踏在腳下的繩索。

如果我們把地獄帶在了身邊，還透過重複出現的衝動去重建它，那我們必定也把那位地府的主宰帶在了身邊。聖保羅說，他知道正確的事是什麼，但他沒做，他為什麼不做呢？基督徒或許會說，我們容易墮入罪孽，容易憑著某些邪惡的願望做出糟糕的選擇。柏拉圖，以及這麼多年以來的柏拉圖主義者，18世紀的自然神論者，還有19世紀和20世紀的眾多自由派改革者們都認為，沒做正確的事是出於無知。他們說，如果我們受到更好的教育，有更清明的意識，就會做出好的選擇了。而另外一批人——從尼采和陀思妥耶夫斯基到深度心理學家——認為，有一種陰影性質的能量存在，它不受自我的控制，甚至還會引誘自我成為它的同謀。因此，“好”的價值觀也有可能做出壞事。

達豪集中營（Dachau）裡有一個大牌子，上面寫著：“有一條道路通向自由，里程碑是服從、勤勞、誠實、有序、潔淨、持重、真誠、犧牲精神、愛國精

神。”把美德拿來用在這麼一個地方，這顛倒黑白的能力真是令人歎為觀止啊！我們隨身攜帶的是怎樣的惡魔，竟能頂著良善的名義犯下如此邪惡的罪行？

從功能角度說，我們必須面對的這個惡魔就在我們的內心；我們走到哪兒就把它帶到哪兒，它把力量滲透到我們的每一個舉動中。這個惡魔體現出，我們的個人歷史在按照自身的獨立意志運作。榮格觀察到，我們“被無法自控的狀態附身，就像最黑暗的中世紀所說的女巫或獵巫人一樣。只是叫法不同而已。那個

## 注

年代的人把這叫作惡魔，今天我們把它叫作神經症”。發生在我們身上的事、我們如何詮釋和理解過往的經歷、如何把這些理解內化，這一切都深深根植在我們心中，導致我們重建出一個不斷更新的地獄。

“我即地獄。”只要這個惡魔還沒有被命名，可以在無意識的洞穴中毫無阻滯地肆虐，我們就會為它做事。這種力量在羅伯特心中運作，把他與母親、與病床上的那個孩子永遠牢牢地綁縛在一起，還破壞他的親密關係。他將會一直迷失下去，除非他能夠為他的惡魔命名，在此後餘生的每個時刻都勇敢地面對它——這是為了贏得更為廣闊豐盈的自我意象而進行的戰鬥。在這個意義上，聖保羅在《使徒行傳》26: 18中這樣寫道：要叫他們的眼睛得開，從黑暗中歸向光明，從撒旦權下歸向神。在這個意義上，薩提殊·庫瑪發現：

思維是相當靠不住的。如果加以監管，它是個有用的工具。但是，如果沒有監管，它就會製造問題。這是一部非常高效的機器，不用任何原材料，就能製造出成千上萬的問題！就這樣，我們製造出問題，再把自己變成這些問題的受害者。這就是在思維的協助之下創造出來的戰爭……我就是自己的地獄，是自己

## 注

問題的創造者。

唯有足夠成熟的人，才能承認這個悖論：敵人正是自己。人至少要到中年，才能承擔起這個艱鉅的任務。人需要對外部世界做出諸多投射——職業、關係、社會角色——並且承受投射無效的苦果；人需要犯下足夠多的錯誤，才能漸漸地看出自己的模式；人需要先發展出一個足夠強大的自我，才能有膽量向內尋找過往選擇的源頭。唯有在此時，一個人才具備了足夠的閱歷和勇氣，去盤點和辨析那些無意識的因果，進而突破舊模式，創造新生活。

雖然說，基本上要到中年時期，一個人經歷的痛苦才足夠多，也達到了足夠成熟的狀態，可以開啟拓寬意識的任務了，但中年之路與一個人的生理年齡沒多大關係。當一個人不得不面對自己的個人歷史時——它正在按照自身的獨立意志運作——一切就會啟動。

茱莉亞已經寡居多年。失去伴侶之後，她一直非常痛苦地努力著，想要重歸生活。悲悼之情當然是可以理解的，但有一項任務比悲悼更重要：找回自身的力量，找到屬於她自己的人生智慧。年輕時，茱莉亞早已學會放棄主見，聽從全知全能的父親。後來，她尋找那種能繼承她父親的衣鉢、繼續扮演外部權威角色的男人。她找到了，也嫁給了他。在父親和丈夫都離世之後，茱莉亞感到被拋棄了：不僅被“權威”所拋棄，還有宇宙本身——如今這個宇宙看上去既陌生，又心懷惡意。與此同時，她還不得不面對自身的老去、日漸衰退的健康，還有死亡的陰影。

她需要藉助治療，漸漸找回自己的主見和力量，也找回意義更為深遠的、哲學層面上的對宇宙的接納。此處我說的“哲學”二字，並不是指認知結構，甚至也不是宗教信仰，當然這兩者都很有價值，但我指的是情緒層面的延展與拓寬。茱莉亞的人生一直被父親情結主導。雖然這看上去並無壞處，但它阻礙了她的個人成長，令她在心理上並未成年。成長意味著她需要拓寬自我感，不再做那個需要父親保護和教導的小女孩。她就是深淵，也是繩索。就在分析療程快要結束的時候，茱莉亞做了下面這個夢。講述這個夢境的時候，她說，這聽上去好像是她編出來的，可剛從夢中醒來，她就把它記錄下來了。

我在外面散步。往左邊一轉，我發現了一個奇異的地方，那兒全是粉筆色或白色的石頭。白色的石頭山，白色的石頭路，連房子也是用粉筆白的大石塊蓋的，就像普韋布洛（Pueblo）的印第安村莊似的。這片房子並不奢華，但也不是貧民窟。這裡好像沒有生命，沒有綠植，也沒有色彩。

我走著走著，發現自己正走在主街上。我走進了一個大型展覽裡：那兒像是一個集市，有五花八門的東西……每個人都很友善，都跟我聊天。那裡有把椅子，旁邊有一條大狗，顯然是在哀悼它的主人，而且它很感激我們注意到了它。

我覺得，這片白色的社羣和集市就是人生的象徵。市場蘊含著許多情感，但一切終將逝去。白色的石頭或許會永遠存在，但不像那條狗和一個個紀念物那樣飽含感情。

面對這個夢，茱莉亞的情緒基調是非常冷靜、高度接納的。她感到，這是一個“充滿哲學意味”的夢，它並沒有把含義明確地說出來，而是展現給她看，這是一種全新的體驗，她把它吸收於心。她迅速領悟到了夢境展現出的兩極：永恆的白色石頭城市，以及飽含激情的人生市集。葉芝稱之為“人類血管中的狂怒

注

與淤泥”。茱莉亞的人生之旅一直處於父親與丈夫強有力的羽翼的保護之下，因此她未能充分地承擔起自己的人生，沒有機會冒險臨淵而立。

而她的夢敞開懷抱，接納了對立的兩極。投入生命，就意味著要承受失去之苦，要在沼澤地裡徘徊；然而，若是能夠領會超越的意義，就能充分獲得智慧。做過那個夢之後，茱莉亞就像變了個人；它向她展現的，遠不止一個概念而已。靈魂將對立兩極之間的張力帶入了夢境，其中蘊含的智慧幫助她打破了舊正規化，投入更為廣闊的人生。有了更為廣闊的自我意象，她可以做出更廣闊的選擇了。她依然要承受悲悼、喪失與焦慮的痛苦，但她也明白了，自己有一個雙重的任務，投入人生，像那條悲悼的、忠誠的狗一樣，承受著失去主人的痛苦，但同時也知道，那座白色的石頭城市將在失去之外永存。

茱莉亞不知道的是，里爾克也曾在一首詩中寫到失去、消逝以及“白色城市”的意象：

一切都很遙遠

而且早已逝去

我相信 那顆閃爍的星星

在數萬年前就已經死去……

在這浩瀚夜空下

我想走出我的心

我想祈禱

在所有星辰中

必定還有一顆活著吧

我相信

我知道是哪一顆 經久不衰

是哪一顆 在夜空中那光芒的源頭

像一座白色城市般 屹立永在

注

在生命能量的起起落落中，在永恆不變的消逝中，白色城市的景象只賜給那些已經穿越了名為“失去”的沼澤地的人。

那些已經穿越了沼澤的人會領略到一種不可思議的甜蜜——雖然在遭受地獄折磨時，人不可能想象到這種感受。我立即想到了《俄狄浦斯在克羅諾斯》（

*Oedipus at Colonus*）、晚年的葉芝，還有我自己的那個期待療愈的夢。

注

據說，在九十歲那年，索福克勒斯重拾俄狄浦斯的主題，即那個講述在無意識的情況下，受創的過去繼續重創了後續世代的悲劇故事。災禍降臨後，俄狄浦斯自我放逐，一連數年，他孤身一人浪跡天涯，以此贖罪。藉由痛苦，他變得謙卑，並與諸神建立了聯結，當他在克羅諾斯走到生命終點時，他被封神，也獲得了諸神的祝福。因此，盲眼的但已獲救贖的俄狄浦斯，這個已經“穿越”了沼澤的人，才有資格這樣說道：“痛苦與時間，那蒼茫的時間啊，是教人

注

滿足的導師。”還有日漸衰老、健康也每況愈下的葉芝，回顧了自己跌宕起伏的一生後，在1929年這樣寫道：

我們必須大笑 我們必須歡唱

我們被世間萬物祝福

注

我們看到的一切都被祝福

年輕人寫不出這樣的句子。我們必須等上數十年，經歷過艱險和考驗，最終渡過難關。這幾行出現在一首長詩的末尾，葉芝在詩中接納了這一生中的失敗、失望和失去。這裡沒有膚淺的樂觀，唯有一個人的深刻智慧——他這一生中的大部分時間都待在沼澤地裡，從霧瘴之中，他鍛造出自己的人生與藝術。

我在參加分析師培訓時，曾遇到一個關鍵的時刻。當時，有諸多因素——完全不是財務問題——讓我感到無法再繼續下去了。有天我做了一個深深觸動我的夢。在夢中，我和兒子蒂姆在森林中散步，那數百英尺高的松樹上覆蓋著皚皚白雪，景緻美極了。然後關鍵的情節出現了：蒂姆對我說，“當你承受了足夠多的痛苦，還能像這些樹一樣高高矗立的時候，這雪就是天地贈予你的禮物，是層層的恩典”。

落滿白雪的樹顯得更美了，這確實令人感到這是一份飽含恩典的禮物。我的感受是，如果我能想辦法堅持下去，熬過困境，或許就能得到那份恩典。我的兒子本身就是上天賜給我的、飽含恩典的禮物，同時他也是一個內在的象徵，是我最好的、未來的可能性。這個夢本身就是一個禮物，在我熬過那段困境的過程中，它對我的意義非同小可。

在研究靈魂沼澤的過程中，我會轉向夢境，以及偉大作家們的智慧，這並非偶然。我們這些追隨夢境指引的人都知道，心靈中存在著豐富的、令人浮想聯翩的、有獨立意志的行為。我們被拽落到懷疑、絕望以及其他數十種陰鬱的沼澤地裡，但我們也會得到充滿療愈作用的畫面，這恩典旨在補足我們的意識人格，為它指出新的方向，幫助它充分地發展。我們不得不忍受痛苦，但我們得以穿越痛苦，尋找到更深層的意義。榮格說，神經症是尚未發現其意義的靈魂所遭受的痛苦，因此，我們既不能免於受苦，也不能躲避“經受痛苦、尋找意義”的任務。正如里爾克在他的人生與藝術中、茱莉亞在她的夢境中瞥見的那座永恆於時間之外的白色城市，當我們在滿是泥濘的沼澤中艱難跋涉的時候，我們也能尋找到心靈給予的支援。

另一個了不起的夢境有助於闡釋這些。看上去，它好似比其他夢境的說教意味更濃，但做夢的人堅稱她沒做任何修飾。在對那個夢的簡短說明中，她這樣寫道：“那是一場在好幾個地方同時上演的戲劇。你在四處閒逛，在不同的地方體驗它，每次只能得到全景的一個小碎片。你必須把它們拼起來，努力理解其中的意義。”

這個夢若是寫全了會有好幾頁，以下是最重要的情節：

我在最後一分鐘趕到，連忙找了個最靠前的位置坐下。這更像是劇本朗讀，而不是觀看錶演。你只能聽見聲音，看不見發生了什麼，想看的話只能透過牆上的一個小孔往那邊瞧。我拿到了一大堆關於這場劇的筆記和資料，我快速瀏覽了一遍，覺得很生氣——他們怎麼在剛開演的時候發這些，應該在演完了之後發才對啊。我在資料裡找到了好幾張地圖，能讓人知道各幕劇在哪些地方上演。這大概有助於理解全劇吧。

有兩個男子低聲說著劇中的對話，讓人覺得好像在密謀著什麼似的。我感到煩躁，因為我沒法聽見完整的劇作。我找到自己的東西，再次換了座位。這場劇這麼難以理解，真令人心煩。隨即我想起了之前聽到的一點資訊，說這部劇就是要去不同的場景中體驗，你到各處去，邊走邊蒐集線索，然後努力地拼起來。

之後，有人告訴我們要擺弄手指，我覺得這好傻，也沒半點用處。費這個勁幹嗎？但我馬上領悟到了什麼——這是為了給另外一些東西騰出空間，一些新東西，所以才要擺弄手指。行吧，現在我明白了，我需要四處走動，看劇，聽各處的聲音，然後看看能拼出什麼來。

【夢境切換到了另外的場景，情節是一隻駱駝被“駱駝蛋”引領著往前走。】

駱駝蛋掉到地上摔碎了！就在這時，一個成年男子從我們要去的那個方向走來。真是個悲劇啊。隨即我意識到，不，這不是悲劇！（只是表面上的悲劇而已。）蛋的作用就是把我們領到此地，領到此刻。如今我們不再需要它們了。我們已經準備好，去接受下一個指引，發現下一個洞察。

（上文中加粗文字是做夢人的原話。）

做夢的人名叫伊芙琳，是一位五十八歲的女士，她一直都明白，她需要找到自己的路。和我們所有人一樣，她希望得到確定性，但找到的只有碎片、失望，還有一場痛苦的離婚。她需要撫養孩子，找到工作，但她最需要找到的是屬於自己的真理。和我們所有人一樣，她希望能有人馬上給她一個清晰的、連貫的完整圖景。和我們所有人一樣，她不得不痛苦地在幾十年的漫長時間裡把一塊塊碎片拼湊起來。像茱莉亞那個白色城市的夢一樣，這個夢告訴我們，我們面對的是一場漸次展開的戲劇，但我們只能得到零散的碎片。它永遠不會真正地清晰，我們的視野永遠不會毫無侷限，我們對它的理解也永遠不會徹底和完整。

但夢中的自我漸漸明白過來，這就是這場戲劇的特質：去不同的場景中體驗它，一路收集你的領悟，透過不斷的擺弄和調整，為新東西騰出空間。其中的荒謬性超出了伊芙琳的理解，然而她感覺到，這代表著她自身的某些活動，它們看似沒有意義，但到了恰當的時候，就會引起某些新的突破。她覺得這跟冥想很類似：似乎什麼都沒有發生，你開始感到沉悶和停滯，但隨即進展出現了。

對於駱駝，伊芙琳聯想到的是“沙漠之舟”，能夠在長途跋涉中——往往要穿越乾旱地帶——生存下來的能力。蛋代表著她的潛力，是可以孵化的東西。但絕大多數的蛋都摔破了，這指向的是她過去的行為，那些事把她帶到了現在的地方，但今後對她不再有價值了。在這些破碎的蛋所代表的東西中，她想到了她的婚姻、她作為母親的角色、早先的職業生涯、她對父母的半推半就的依賴，還有她在社羣中各種各樣的行為。她說那些蛋是“幫助我走了這麼遠的線索——這就是它們存在的意義，而不是永遠持續下去”。

這是個飽含智慧的夢，也是一個飽含智慧的結論。我們永遠無法獲得終極的確定性，永遠無法看見全部畫面，永遠也抵達不了陽光普照的草地。我們透過黯淡的玻璃向外看，而且只能看見零散的碎片。葉芝說得好：

我為我的歌做了一件外衣

覆以用古老神話

於是，我們把這些經歷和體驗拼湊起來，穿在身上，走入世界。伊芙琳想要尋找確定性，想看見更大的圖景，需要外部的指引和權威，可這些願望統統都落空了。但她領悟到，一個人為何必須穿越沼澤地。她明白了，我們只能得到一些零散的碎片，還有不少破碎的蛋，但這一切都是有價值的，都自有其意義。就像白色城市的訪客一樣，她也得到了邀請，可以參與這一場“偉大的戲劇”，我們都是劇中的演員，但都微不足道。

印度教徒認為這個世界就是天神的戲劇。超越的願景或許不太清晰，但是，我們去四處觀看，一路上孵化新蛋，承受靈魂的乾旱之地帶來的痛苦，到最後，所有這些任務都會幫助我們領悟到，意義不在於抵達，而在於旅程本身。這就是一個“穿越”了沼澤的人悟到的智慧。沒有哪個年輕人，哪個執意要為凌亂破碎的生活找到解決方案的人，或是哪個想逃避痛苦中蘊含的任務的人，能夠穿越沼澤，領悟到這個智慧。就像俄狄浦斯與葉芝的人生故事，年輕的自我會對這個獎勵嗤之以鼻，永遠也理解不了，但它確實是一個禮物，為此後的餘生帶來深度、成熟以及從容的氣度。

羅伯特、茱莉亞、伊芙琳，以及我們所有人面臨的任務，正是尼采在上個世紀給我們提出的。我們是“終章”，也是“橋樑”。必須終結的，是自我對控制、支配、安全感的渴望。這種渴望或許相當自然，但它也會阻擋我們徹底轉變。必須留在橋樑那一頭的，是孩子式的渴望：抓住一切安全感不放，不願踏入未知的世界。我們的船太小，海洋太浩瀚。然而，最可怕的障礙始終是過往經歷對我們的束縛，是情結所代表的、受侷限的世界觀。

我們之所以崇敬真實世界裡的發現者、探索者和先鋒，還有那些拓展了思維或藝術表達的疆界的人，原因之一就是他們讓我們看見了英雄的原型，我們每個人心中都蘊含著那種能量，為了實現個體化的目標，它會自然而然地對抗那些令我們退行的力量，比如恐懼和無精打采。當外部的英雄做出這種舉動的時候，我們發覺自己內心裡也有一種能量在共振，促使我們也去拓展那些已知的邊界。這就是尼采所說的，踩著緊繩的繩索（這繩索即是我們自己）跨越深淵。能量已在，我們的任務就是冒險邁步，踏入前方的空間。在那個空間裡，蘊含著更多自由，還有更寬廣的靈魂；那裡就是我們註定要去的地方。

# 參考文獻

arnold, Matthew. Poetry and Criticism of Matthew Arnold.ed.a.Dwight culler.New York: houghton-Mi<sup>o</sup>n, 1961.

auden, W. h. Collected Poems. New York: random house, 1976.

Bateson, Gregory. Steps to an Ecology of Mind. New York: Ballantine, 1972.

Bauer, Jan. Alcoholism and Women: The Background and the Psychology. toronto: Inner city Books, 1982.

Bonhoeffer, Dietrich. Letters and Papers from Prison. New York: MacMillan, 1972.

camus, albert. The Fall. trans. Justin O'Brien. New York: Vintage Books, 1956.

\_\_\_\_\_. The Myth of Sisyphus. trans. Justin O'Brien. New York: alfred a. Knopf, 1955.

carotenuto, aldo. The Difficult Art: A Critical Discourse on Psychotherapy. trans. Joan tambuseno. Wilmette, IL: chiron publications, 1992.

\_\_\_\_\_. Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering. toronto: Inner city Books, 1989.

The Complete Greek Tragedies. trans. robert Fitzgerald. chicago: University of chicago press, 1957.

cooper, M. truman. "Fearing paris". In River City, vol.9, no.1 (Spring 1989) .

corneau, Guy. Absent Fathers, Lost Sons: The Search for Masculine Identity. Boston: Shambhala publications, 1991.

edinger, edward F. The Creation of Consciousness: Jung's Myth for Modern Man. toronto: Inner city Books, 1984.

eliot, t. S. The Four Quartets. In T.S. Eliot: The Complete Poems and Plays, 1909-1950. New York: harcourt, Brace, and World, 1962.

Flores, angel, trans. and ed. An Anthology of French Poetry from de Nerval to Valéry. New York: Doubleday anchor, 1962.

\_\_\_\_\_. An Anthology of German Poetry from Hölderlin to Rilke. New York: Doubleday anchor, 1960.

Frankl, Victor. Man's Search for Meaning. New York: Simon and Schuster, 1959.

Frost, robert. Modern Poems. ed. richard ellmann and robert O'clair. New York: W.W.Norton, 1973.

\_\_\_\_\_. Robert Frost's Poems. ed. Louis Untermeyer. New York: Washington Square press, 1962.

heidegger, Martin. Existence and Being. trans. Werner Brock. Chicago: henry regnery, 1949.

hesse, hermann. The Glass Bead Game. New York: holt, rinehart and Winston, 1969.

hillman, James. Suicide and the Soul. Zürich: Spring publications, 1976.

hollis, James. The Middle Passage: From Misery to Meaning in Midlife. Toronto: Inner city Books, 1993.

\_\_\_\_\_. 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.

Jung, c. G. The Collected Works (Bollingen Series XX) .20 vols. trans. r.F.c. hull. ed. h.read, M. Fordham, G. Adler, Wm. McGuire. Princeton: Princeton University press, 1953-1979.

\_\_\_\_\_. Memories, Dreams, Reflections. ed. aniela Jaffé. New York: Pantheon Books, 1961.

Kafka, Franz. The Diaries of Franz Kafka, 1914-23. trans. Martin Greenberg. ed. Max Brod. London: Secker and Warburg, 1949.

Kazantzakis, Nikos. The Saviors of God. trans. Kimon Friar. New York: Simon and Schuster, 1960.

Kierkegaard, Søren. *Fear and Trembling*. New York: Doubleday anchor, 1954.

Kliewer, Warren. *Liturgies, Games, Farewells*. Francestown, Nh: the Golden Quill press, 1974.

Kumar, Satish. "Longing for Loneliness". In *Parabola*, vol.20, no.2 (1995) .

Machado, antonio. *Times Alone*. trans. robert Bly. Middletown, ct: Wesleyan University press, 1983.

MacLeish, archibald. J.B. Boston: houghton-Mifflin, 1958.

Modern American and British Poetry. ed. Louis Untermeyer. New York: harcourt, Brace, 1955.

Mood, John. *Rilke On love and Other Difficulties*. New York: W.W.Norton, 1975.

Moustakis, clark e. *Loneliness*. New York: prentice-hall, 1961.

Nietzsche, Friedrich. *The Portable Nietzsche*. trans. Walter Kaufmann. New York: Viking press, 1968.

Norton Anthology of Poetry. ed. a.alison. New York: W.W.Norton, 1970.

The Oxford Dictionary of Quotations. ed. Bernard Darwin. Oxford: Oxford University press, 1980.

pascal. *Pensées*. New York: e.p.Dutton and co., 1958.

reynolds, David S. *Walt Whitman's America*. New York: alfred a.Knopf, 1995.

rilke, rainer Maria. *Duino Elegies*. trans. J.B. Leishman and Stephen Spender. New York: Norton, 1967.

\_\_\_\_\_. *Letters to a Young Poet*. trans. M.D. herter Norton. New York: Norton and Norton, 1954.

Sharp, Daryl. *The Survival Papers: Anatomy of a Midlife Crisis*. toronto: Inner city Books, 1988.

\_\_\_\_\_. *Who Am I, Really? Personality, Soul and Individuation*. toronto: Inner city Books, 1995.

- Shelley, percy Bysshe. The Poems of Shelley.Oxford: Oxford University press, 1960.
- tillich, paul. The Dynamics of Faith.New York: harper, 1957.
- \_\_\_\_\_. The Shaking of the Foundations.New York: charles Scribner's Sons, 1948.
- tillyard, e. M.W.The Elizabethan World Picture.New York: Vintage Books, 1954.
- Wolfe, thomas. The Hills Beyond.New York: harper and Brothers, 1941.
- Woodman, Marion. Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride.toronto: Inner city Books, 1982.
- Yeats, W. B.Selected Poems and Two Plays of William Butler Yeats.ed.M.L.rosenthal.New York: MacMillan, 1962.
- Zoja, Luigi. Growth and Guilt: Psychology and the Limits of Development.New York: routledge, 1995.
- Zorn, Fritz. Mars.New York: alfred a.Knopf, 1982.

# 後記

## 斑駁與模糊

潛入内心極深處時，每一個正常的人類都會心生畏懼，不願繼續；說到底，這種畏懼與抵制是對走向冥府的旅程的恐懼。

——榮格

從這不受人歡迎的、下潛至冥府的旅程中，我們能得到什麼？如果那裡有值得學習的功課，又會是什麼呢？本書提出了三個觀點，或者說三個原則，如果我們能夠認同它們，接受其中蘊含的深意，它們就能引領我們走向更為廣闊的心靈生活。

第一個原則是，由於心靈能量有自然的起落，所以我們會不可避免地被頻繁拖入黑暗之地——即便這違背了我們的意願。就像睏倦的孩子哭鬧著不肯睡去，直到最後折騰得精疲力盡，我們也是一樣。我們認同那個脆弱的自我，以及它對永恆安全感的渴望——這渴望是可以理解的，然而也是徒勞無功的。當那個自我被拽落泥沼，我們感到挫敗，還會為出現的症狀而責怪自己。我們因襲來的恐慌而羞恥，因抑鬱而感到丟臉，我們掩藏起心中的恐懼——好像其他人從不會被這些問題困擾似的。

因此，接受以下這幾句話對我們實屬關鍵：我們的心靈生活會頻繁地脫離自我的控制，我們必定會被拽落到沼澤之中，而且我們會在那裡遭受痛苦。無論我們怎麼否認，如何使用五花八門的手段麻醉自己，或是信奉諸如“努力工作、端正思想”這樣的信條，都不能讓我們免於痛苦。現代社會關於“幸福”的幻想是有害的，因為它非但不可能實現和持續，實際上還會加重我們的神經症，讓我們更加牢牢地抓住創傷不放。

第二個原則是，在每一片沼澤地裡，都暗含著一個挑戰：發現這片泥濘中蘊含的意義，找出我們在行為或態度上需要做出哪些相應的改變。我們應當把每個沼澤地都視作待解的命題：我的抑鬱意味著什麼？焦慮與我的哪些過往經歷有關聯？是什麼在支配我、控制我？這種態度會讓我們主動地面對痛苦，而不是一味地被動忍受。在這樣的搏鬥中，我們從永久幸福的幻想中，或未曾得到幸福的恥辱感中走出，走向一個或許最為珍貴的禮物——我們領悟到，就算沒有幸福，我們也能生活，但沒有意義可不行。

在明辨每個沼澤地裡暗含的任務時，我們“穿越”痛苦，朝著擴充套件了的意識走去。正如我們之前提到的，榮格認為神經症是尚未發現其意義的靈魂所遭受

## 注

的痛苦。我們不可能免於痛苦，如果我們陷在沼澤地中，卻沒有從中得到任何充實自己的養分，我們收穫的就只有神經症而已。

本書的第三個原則是，面對沼澤地帶來的壓力，我們每個人特有的反應模式是條件反射式的，且被過往的人生經歷所束縛，因此，為了活在當下，我們必須對自己進行重新想象。

對於活在當下的、有意識的成年人來說，可以做的反應非常多，選擇範圍很廣。但是，啟用了的情結會令我們的視野變得狹窄，這是由我們退行的、反射式的反應決定的。我們無法消除情結的活動，因為我們有著充滿記憶的個人歷史，有自己的世界觀，還有一系列後天習得的態度和行為。其實，有些情結反應是有好處的，能在危急時刻救命，能讓我們與他人建立聯結，或堅定我們的價值觀；而另外一些情結對我們產生的影響就完全是消極負面的。最為原始的情結自然是從最早期的生命體驗中產生的，因此會把我們侷限在孩童式的視野和反應中。

回想尼采呈現給我們的那幅奇特的畫面：我們是深淵，也是跨越深淵的繩索。深淵意味著駭人的自由，意味著廣闊得令人生畏的人生旅程，而繩索意味著我們突破過往經驗的侷限、重新想象自我的能力。如果我們被原生家庭、所屬的文化或個人歷史侷限住了，那麼我們就真的變成了被動承受宿命的人。如果我們可以重新定義自我，邁步於深淵，踏著這條心靈想象出來的、向前延伸的繩索跨越深淵，那麼我們就可以更加徹底地收回生命的主動權。

我們每個人都緊抓著兩個不可能的幻想：永生不死、神奇他者。請注意，死亡並不屬於本書探討的沼澤地之一，不過，肯定會有一些對死亡的覺察（或許還是過度的關注）終日縛縛在我們心頭。既然自我想尋求安全、穩定和控制，死亡就成了最嚴重的威脅、最黑暗的對手。但是，或許死亡是一種莫大的解脫，讓人可以從自我的瑣碎執念中解放出來，或許它意味著自由和超越。如果印度教徒是對的，那麼人會經歷諸多輪迴和化身，獲得最終的靈魂解脫。如果佛教徒是對的，那麼死亡猶如一場糟糕的夢，就像一幅錯視畫，是自我製造的一個妄念。如果一個人能夠超越自我的帝國主義，那麼他就有可能超越那令我們痛苦的、生死二元對立的錯誤觀念。如果基督徒是對的，那麼人還有來世。如果猶太人是對的，那麼我們會經由子孫後代活下去。無論一個人的信仰是什麼，對死亡議題的思考都能提供一個參照點，它能夠為生命引入深度——從靈魂層面上思考我們是誰、我們該做什麼。

我們能夠肯定的是，有一種神秘的程序，它經由我們，尋求自己的充分顯化；無論何時，只要我們為內在的神秘服務，就能體驗到與外在的神秘的連結。當我們有意識地與這種神秘保持聯絡，就會活得更充分、更深入。雖然自我時不時地要經受存在性焦慮的衝擊，但我們知道，自我只不過是靈魂的一個小小的部分而已。如果帝王般的自我能夠謙卑地、自願地與心靈的其餘部分結為聯盟，那麼個體在與那個更廣闊的神秘力量相處時，就會感到更加輕鬆自在。

如果自我能夠永生不死，它會變得多麼討厭啊。但是，正如莎士比亞所說，“任

是金童玉女，也必像煙囪清潔工一樣，最終歸於塵土”。注因此，死亡並不是沼澤地，但存在性焦慮是。死亡讓人有可能擁有謙卑的智慧。

另一個幻想叫作神奇他者，即希望世上有一個人能夠拯救我們，讓我們不必踏上人生的苦旅，讓此後的生活一帆風順。這種想法是非常普遍的。同名圖書和電影《廊橋遺夢》（*The Bridges of Madison County*）的流行即是這種有害願望的表達——有一天，一位陌生人會出現在我家後院，與我共享魚水之歡，並因此與我建立起渴望已久的靈魂聯結。

久久沉溺在這麼一個幻想故事中，說明我們依然被鎖在嬰兒式的思維方式裡。這源自孩子對父母的依賴，它相當自然地轉化為今後一切關係的模型。於是，我們把強大父母的正規化遷移到了他者身上。這種幻想，這種生命早期渴望的遷移，對關係的破壞力遠遠超過其他一切因素。一段關係剛剛開始的時候總是清澈美好的，但我們的情結會汙染它，而且，我們會因為對方沒能滿足這個重大的隱秘渴望、沒能實現這個不可能實現的期望而變得生氣、沮喪和憤懣。

假使我們真的找到了那個神奇他者，最終他或她會成為我們最大的威脅，因為這個人會妨礙我們更充分地成為自己。就在昨天，一位很有智慧的分析物件對我說，她正在學著不再“對希望上癮”。她依然盼望找到一段有意義的親密關係，但她已經獲得了力量，可以放下對神奇他者那令人上癮的幻想了。她的放下，正是艾略特所說的，“等待，但無需希望/因為我希望的 可能是錯誤的東

西”注。

永生，以及神奇他者的拯救，這兩個幻想會妨礙我們盡情投入此生——此時，此地。如果我們得到了上天的賜福，活到了中年，並且還擁有餘生，那麼我們必定已經經歷過了不少痛苦。但是，我們也被賜予了修正自己的能力。想要修正自己，我們不僅需要去朝拜帕納塞斯山（Parnassus）、雅典（Athens）、耶路撒冷（Jerusalem）或蘇黎世，我們還要進入沼澤，在那兒能學到的東西最多。如果我們活到了中年，並且還擁有餘生，那麼我們就有機會領略到智慧的滋味。自我不會喜歡這種智慧，也駕馭不了，但它的廣闊與豐盈是任何自我也想像不到的。“引到永生，那門是窄的，路是小的。”

注

我們每個人都被賜予了一段旅程。我們每個人都有責任去把這至關重要的“個體化”充分、徹底地表達出來。在任何情況下，我們都應當有意識地、日復一日地修習這項功課，但與此同時，我們也可以找一位心理治療師做伴，讓這個過程更加順利。當然，心理治療師也會有自己的創傷，但我們完全可以相信，他或她已經對創傷做過了功課，有能力明智地陪伴我們。無論以哪種形式，艱難地穿越沼澤都會是一場教人謙卑也珍貴無價的體驗。榮格曾寫道：

心理治療的原則性目標不是把患者送入那不可能實現的幸福狀態，而是幫助他以堅定的態度、富有哲學性的耐心來面對痛苦。生命渴求完整與實現，在歡樂與悲傷之間找到平衡。但是，由於痛苦不為人所喜，人們很自然地不願去認真思考會有多少恐懼和悲哀降臨到人身上。於是，他們用令人寬慰的方式談論進步，以及可能獲得的、最多最濃的幸福，但他們忘記了，若是不曾充分地感受痛苦，幸福本身亦被摻雜了毒素。神經症的背後，總是掩藏著患者不願承受的

注

那一切自然的、必要的痛苦。

每個人有各自的痛苦，但在這段共同的旅程中，我們都是同路人。我們實實在在地擁有這段旅程。榮格提醒我們：

人格的獲得……是面對生命的飽含勇氣的舉動，是對構成個體的一切的絕對肯定，是對普遍生存境況最成功的適應，再加上最大程度的、自我決定的自由。

注

此外，他還說：“每一個個體都是生命在其變幻不定的情緒之下所做的嶄新實

注

驗，是對嶄新的解決方法或適應方法的嘗試。”我們在沼澤中所做的功課，會創造出這種嶄新的適應方法，它令生命之力得以延展。

榮格也說過，每種神經症都是一個“被冒犯的神祇”，他的意思是，某種原型層面的原則被違背了。藉由承擔起每一個沼澤地中隱含的任務，我們有機會看清這些神性的原則。我為何要用“神性”這個詞？因為心靈的活動天生就具備宗教的性質。它尋求聯結、意義，以及超越。一個意味深長的悖論就是，更有可能發現這些神性原則的地方，不是在高山之巔，不是在大教堂內，而是在沼澤地裡。

生命具有超然的神秘，同時也是模糊的，還帶著斑駁的汙跡。我們永遠也不能真正看清它。我們永不可能做到盡善盡美，永不可能將之完全修復，永不可能徹底完成。

珍妮弗要去明尼阿波利斯（Minneapolis）看望臨終的母親。上飛機時，她因這次見面而惴惴不安，因為母親一直想方設法毀掉她。然而母親就要死了。“剋制，同時保持開放……剋制，同時保持開放。”這成了珍妮弗的箴言。在飛機上，在機場，在醫院的電梯裡，她不斷地默唸這幾個字。珍妮弗想要用開放的心態面對母親，在她最需要幫助的時刻，給她飽含情感的回應，同時也要在心理上保持克制，免得自己再度遭受野蠻的攻擊。

然而，面對母親，珍妮弗僅能勉強剋制住心中的懷疑和憤怒。因此，這最後的一面給她留下了深深的挫敗感。幾個月後，關於這最後一面的夢和場景閃回像洪水一樣淹沒了她。她狠狠地責備自己：為什麼自己還帶著那麼重的防衛心態？為什麼如此漫不經心，在情感上為何如此疏離？為什麼沒能跟母親一同哭泣，然後說自己愛她？珍妮弗知道，那句箴言她只做到了一半：有剋制，但不夠開放。

是啊，我們永不可能做到盡善盡美。生命中滿是斑駁與模糊，它速度太快，太複雜，太含混。清晰、意義、勝利只會偶爾出現。當然，我們不是神，雖然我們心中有神性，但也同樣帶有惡魔的成分。我們能生存至今真是個奇蹟，而且，我們有時還能尋獲片刻安寧，能友善地對待他人，甚至偶爾還能對自己展現一點仁慈。

我們應該像珍妮弗責怪自己那樣去責怪她嗎？我們會告訴她，那最後的一面需要放到整個情境中來看，因為她和母親之間存在漫長的、滿是傷害的歷史。她會答覆說，她又被拽到了原來的沼澤地裡，又用了原來的老辦法去回應，她沒能做到“超越”，沒能抓住當時的機會。那麼我們就會請她做一件我們自己也感到最難做到的事：原諒自己只是個凡人。

在最後這個分析案例中，我們沒能解決問題，因為人生並不是一個有待解決的問題，而是一場需要活出來的實驗。藉由痛苦，我們越來越深入地領悟到生命

的意義，這就已經足夠了。這些意義令生命變得豐盈廣闊，它們本身即是回報。我們無法避開這些靈魂的沼澤地，但是，我們可以因它們給予我們的東西而珍視它們。

我們必須靜靜地繼續前行

穿越那黑暗的冰冷 和空茫的孤寂

進入另一重情感的強度

注

去尋求更深層的和諧 更深入的交流