

Emotion Rituals

A resource for therapists and clients

# 我的情绪我做主

——你每天可做的情绪调节练习

【美】David W. McMillan

聂晶 杨寅

 中国轻工业出版社



北京大学学生心理健康教育与咨询中心组织翻译

# Emotion Rituals

## A resource for therapists and clients

人的每一种情绪就像是音阶中的每一个音符，它们可以和谐或不和谐地组合。如果心理治疗师和来访者理解情绪是如何工作的，那么每一种情绪都可以作为资源加以运用；但当我们阻滞于一种情绪或者一种情结中时，问题便产生了。有一些健康的方法可以帮助我们走出纠缠于某种情绪的状态，情绪转换法就是其中的一种。

《黄帝内经》中曾经提及“喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜”的以情胜情的理论，但这样一种理论似乎并不被现代心理咨询与治疗所接受。本书作者McMillan博士在临床实践的基础上，写出了这本关注不同情绪之间如何相互转化的简明指南。

相信本书的出版一定会给从事心理咨询与治疗工作的同行们带来一种崭新的视角和技术，帮助其更好地提供临床服务；也一定会给受情绪问题困扰的读者们带来一种新方法，帮助其在每天的练习中不断进步，做自己情绪的主人！



咨询电话  
400-698-1619

[www.wqedu.com](http://www.wqedu.com)



**Routledge**  
Taylor & Francis Group

上架建议：心理治疗

ISBN 978-7-5019-8186-1



9 787501 981861 >

定价：35.00元

*Emotion Rituals*

*A resource for therapists and clients*

# 我的情绪我做主

## ——你每天可做的情绪调节练习

【美】David W. McMillan 著

聂晶 杨寅 译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的情绪我做主：你每天可做的情绪调节练习 /  
(美) 麦克米兰 (McMillan, D. W.) 著；聂晶，杨  
寅译. —北京：中国轻工业出版社，2011.6  
ISBN 978-7-5019-8186-1

I. ①我… II. ①麦… ②聂… ③杨… III. ①  
情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第067002号

## 版权声明

Emotion Rituals: A resource for therapists and clients / by David W. McMillan / ISBN: 0-415-95209-3

Copyright © 2006 by Taylor & Francis Group, LLC

Authorized translation from English language edition published by Routledge, part of Taylor & Francis Group LLC. All Rights Reserved. 本书原版由Taylor & Francis出版集团旗下，Routledge出版公司出版，并经其授权翻译出版。版权所有，侵权必究。

China Light Industry Press is authorized to publish and distribute exclusively the chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由中国轻工业出版社独家出版并限在中国大陆地区销售，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有Taylor & Francis公司防伪标签，无标签者不得销售。

总策划：石 铁

策划编辑：戴 婕

责任编辑：戴 婕

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市鑫金马印装有限公司

经销：各地新华书店

版次：2011年6月第1版第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：17.50

字数：205千字

书号：ISBN 978-7-5019-8186-1 定价：35.00元

著作权合同登记 图字：01-2010-5332

读者服务部邮购热线电话：400-698-1619 010-65125990 传真：65288410

发行电话：010-65128898 传真：85113293

网 址：http://www.wqedu.com

电子信箱：wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

101020J6X101ZYW

## 译者序

在介绍本书之前，还容我先说一个小时候读过的故事。故事大意是，一位乡绅家境殷实，生活安稳无忧，却害上了忧虑病，整日闷闷不乐，沉默寡言，常常无故叹气。某日正巧赶上一名医行至此地，家人便请他来为这位老爷问诊医病。怎想名医看过老爷后，不但没有给出治病的方子，反而对这家人出言不逊，最终惹得老爷勃然大怒。正待老爷唤佣人赶走医生之际，众人才发觉老爷的忧虑病已然被治好了。

如果你和我们一样，都惊叹于这位中医所应用的以情胜情的治疗方法，那么相信你肯定同样也会被本书中新颖而实用的观点所吸引。本书详细介绍了关于促进不同情绪之间相互转化的方法，将其编制成简易的“仪式”，并且列举了许多临床实例，阐述了如何在临床实践中让来访者从这种情绪转化的仪式中获益。虽然早在《黄帝内经·素问》中就有提及脏志理论，即“心志喜、肺志忧、肝志怒、脾志思、肾志恐”。且后人又将脏器、情绪分别与五行对应，并演化出“喜胜悲，悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜”的以情胜情的理论，但这样一种理论似乎并不被现代心理咨询与治疗所接受和看好。至少，在之前我们所接触到的课程、培训以及众多心理咨询类书籍中，很少有人单纯从情绪转化的角度来看待和处理人们的情绪问题。对于情绪的调节，常用的手段大多是通过改变认知、信念来达到转化情绪的目的；而本书则是我们阅读到的第一本明确地关注不同情绪之间如何相互转化的简明指南。

当然，这本书与古老东方哲学的契合确实让我们兴奋不已，但这并不是我们乐意

极力推荐此书的主要原因。除了对于不同情绪的详细介绍和阐述外，本书中丰富的临床材料也传递出质朴、扎实的感觉。所有情绪之间的转化并非凭空出现，而是均有临床实践作为基础，而书中的案例也给我们个人的临床工作带来了启发和帮助。

我们在临床实践中偶尔也会有这样的困惑：有时来访者决定开始努力从原本功能不良的情绪中走出来，但当我们一起走出情绪的深坑时，却发现多出了一个需要被填补的情绪空洞，而这总是让我们感到一瞬间的迷茫。就如我们在翻译此书期间见到的一位来访者，她在咨询中向我们描述了她的很多羞耻的体验。我们已经花了一些时间讨论那些让她陷在羞耻当中的自动想法。然而，当我们试着找到一些新的更有功能的想法来替代原先的自动想法时，却发现我们的来访者无法真的从羞耻中走出来——对于她所经历的，除了羞耻她似乎无法体验到其他情绪。于是，我们向她介绍了书中关于羞耻的转化仪式，并和她一起讨论了其羞耻情绪的意义。在讨论中我们都同意她应当为自己承担错误并勇于改正自己的勇气而感到骄傲。在那之后，她开始变得更加接纳自己的体验，并且更愿意与我们讨论生活中其他方面的问题。这个情绪仪式可能并没有帮助这位来访者解决生活中的所有问题，但它确实为她走出羞耻提供了莫大的帮助。

随着我们对书中内容的逐渐消化和实践，我们越发地相信本书的出版一定会给从事心理咨询与治疗工作的同行们带来一种崭新的视角和技术，帮助其更好地提供临床服务。当然，在这里还要特别感谢在本书翻译过程中易春丽、李松蔚、陈瑞云、丁欣放、刘海骅等人提供的专业知识及翻译技巧上的支持和帮助，以及我们的朋友黄峥、王雨吟、高隽、何瑾对书稿的认真审校和宝贵建议。虽然译者对本书的翻译力求准确、流畅，但因本人知识及能力水平有限，难免在翻译上存在一些纰漏和错误，希望广大读者朋友能够多多予以指正。

聂晶 杨寅

2011年4月与北京大学

# 前言

在当前的心理治疗教育及实践领域，认知行为治疗流派可以算得上是最流行的治疗理念。该理论的基本假设就是，非理性的想法是造成病态行为和不良功能的根源。从某种角度来说，这种治疗流派的优势在于它为心理问题提供了一种聚焦式的治疗策略。而从另一方面来说，认知行为疗法最常受到的批评和攻击就是它往往忽视个体的情感（Atkinson, 1999；Greenberg, 2001）。

正如认知行为理论所提出的，思维可以改变感受。但是感受同样也能够改变感受，而想象甚至可以创造感受。让我们以音乐为例。假设每一种情绪都像是一个音符，如果连续演奏，就会创造出一首动听的乐曲；可如果一位音乐作曲家只是单调地重复一个音符，一遍又一遍，那只会让我们发疯。

在现实生活中，我们很少会长时间地体验一种单一的情绪，而是一种情绪紧接着另一种情绪，有节奏地向前发展着，汇聚成一股由多种不同情绪构成的洪流。当我们可以达到上述状态的时候，就证明我们此时是健康的。而一旦我们陷落在某一种感受当中——或是某种情绪毫无规律地反复出现——就说明我们被疾病控制了。

这并不是我异想天开的什么新念头，从弗洛伊德到罗杰斯，所有的治疗师都说过同样的事情。本书仅仅引入了两个新观点：第一，单纯地释放情绪并不够，很多时候情绪是需要被容纳的。心理治疗的目标应该是帮助来访者掌控好他们的情绪。“情绪仪式”为治疗师们提供了强有力的工具，让他们可以帮助来访者实现自我情绪的觉知

#### IV 我的情绪我做主

与控制。

本书所呈现的第二个崭新观点就是每一种独立的情绪都拥有自身的动力性。而心理治疗师可以利用个体的独立情绪的动力性，帮助来访者重新整合自己健康的情绪洪流。

在此，我们想要呈现的新想法就是：通过将每一种独立情绪所蕴涵的资源整合为一种治疗资源，我们可以为来访者创造出治疗性的仪式。心理治疗师确实做了很多工作，帮助那些惶恐而又悲伤的来访者触及自己与生俱来的欲望和愤怒等强烈的情绪，并让他们免受焦虑与抑郁的侵扰。但是，他们却很少帮助那些愤怒或躁狂的个体找到健康的情绪平衡；很少帮助那些快乐、自负且固执己见的个体变得负有责任和谦逊有礼；也很少帮助那些充满羞耻、戏剧性和自毁倾向的个体找到更为积极的看待自己的视角。

本书提供了诸多治疗性仪式，将想象力与孤立的情感融合在一起，重新汇聚成一条健康的情绪洪流。这些仪式可以帮助我们摆脱每一种情绪可能产生的羁绊，为每一种情绪的不良功能进行修补。

在《我的情绪我做主》中我们所介绍的治疗性技术，很像是认知行为治疗当中出现的自我对话。不过，与认知行为治疗明显不同的是，我们这里所使用的自我对话并不是演讲，而是一种仪式。它关注的是情绪，而非观念或自我判断。认知行为治疗的目标似乎在于教会一个人如何用理性的方式来加工关键性生活事件，而本书所提供的情绪练习则旨在改变个体大脑中的化学物质、转换神经通路，并且重新平衡个体的情绪状态。我们在这里所推荐的仪式，可以每天使用一次、两次或者更多，就像冥想和祈祷。或者，它们也可以在需要的时候随时使用。虽然情绪仪式可以被用来帮助来访者去应对某些艰难的时刻，不过这并不是它们首要的存在理由。这些仪式可以帮助来访者缓慢地建立通往内在和谐与力量的通路。它们可以帮助我们走出情绪节点和环路的羁绊，融入健康的情绪洪流。

在酝酿《我的情绪我做主》这本书的时候，我希望能够将它塑造为一本面向学生、学者和心理治疗实践者的重要教材。《我的情绪我做主》一书应该成为心理治疗引论课上的第二教材（它为学生补充了最基本的内容，教会学生如何去倾听）。本书还涵盖了一章有关情绪神经生理学基础的内容。这部分内容用大脑研究和生理学知识为本

书所提供的临床观点奠定了基础。不过，也许有一些读者会希望跳过这个部分，直接进入本书更具实践操作性的章节。

我的目标是与读者一起分享一种感觉，一种我在开始探索情绪洪流如何汇聚时所体验到的兴奋与探索的激情。对于心理治疗而言，这是一个如此简单而又有用的理念：每一种情绪都可以成为解决其他情绪的方法！

那些以上述方式来理解和处理情绪的治疗师，就不再仅仅是认知行为治疗师或是来访者中心的治疗师了。将情绪作为心理治疗的工具，就像是给病人开药然后看着他们逐渐改善好转。为什么会这样？因为情绪是连接我们大脑和生物化学递质的纽带。大脑释放的化学递质会相互作用，并改变彼此。而当我们的情绪改变时，我们的大脑化学递质也会随之发生变化。如果知道自己正在做的是什​​么，心理治疗师一样可以帮助来访者改变他们头脑中的化学递质，就像百忧解所做的那样。

《我的情绪我做主》这本书的重点就是想告诉人们，我们完全可以在不吃药的情况下改变自己的神经化学递质。我们可以通过改变自己加工情绪的方式来改变大脑中的化学物质。而治疗师则可以帮助来访者选择在神经激素和神经传导素之间互换，让来访者选择使用不同的情绪加工过程以引导这种互换，从而开启不同的神经通路，并最终创造出崭新的脑部化学反应。

## 本书的内容安排

最开始的几章内容会让读者们首先熟悉一下本书所传达的理念的渊源，以及它的历史与哲学根源。在这些章节中，读者们还会渐渐熟悉有关人类大脑、神经激素、神经方面的术语以及每一种情绪的神经解剖学机理。我会利用发生在我们咨询小组会议上的对话来呈现上述内容。之所以采用对话交谈的形式来呈现本书的理论渊源与该理论的神经学基础，原因有以下几点：第一，这种社团式的设置为我们提供了很多相互支持和学习的机会，而本书的很多读者也会对这种形式的互动交流感到熟悉；第二，这些内容所体现出的观念和语言很可能会令人感到不寒而栗，而谈话式的语言风格可以降低这种效果；第三，当我以交谈的方式来写作的时候，思路总会格外清晰。

当我们渐渐领悟情绪理论和情绪的神经学基础之后，本书便会开始带领我们一同探索治疗师如何将来访者带离不健康的情绪模式，再融入健康的情绪流之中。就这一点来说，治疗师们一定不会对此感到陌生，并且能够产生他们自己的想法和理念。

为了让书中的理论更加浅显易懂，我在书写的过程中将每种情绪单独介绍，情绪的运作看似孤立，实则不然。人类的大脑不会只感受到一样东西，很多情绪会同时存在于我们的头脑中，就好像伟大的音乐会同时包含主旋律与副歌一样。

也许会有—种情绪处于主要地位，但可以肯定的是，它绝不会孤立存在。在阅读本书的过程中，请时刻记住这样—条重要的警示：很多种情绪会同时并存。也许近代的理论家会向我们描述这些多种混杂的情绪是如何在—起工作的——从经验和化学两个层面——而心理治疗师则可以帮助来访者谱写出一曲复杂的情绪交响乐，而不是仅仅创造出某个单调的情绪旋律。这一理论和这本书带给大家的承诺是：旨在提出情绪流的概念，并阐释治疗师应该如何利用每一种独立的情绪来帮助个体变得更好。

## 对一个心理学理论的剖析

要想建立一个心理学理论，我们必须能够解释它对于心理学黄金三角的影响：思维、情绪和行为。而在通常情况下，仅仅覆盖思维和行为这两方面就足够了。不过，在本书当中，我想要强调的是情绪在任何解释人类心理的理论中所占据的重要地位。并且我希望可以在黄金三角中加入—个元素，使之转变为黄金四边形：情绪、思维、行为以及神经作用。

既然我们现在已经了解了大脑以及大脑的运作机制，作为心理健康专业人士的我们，就必须将有关神经环路和大脑递质的内容纳入自己有关人类功能的理论当中。我们知道，不论是思维、情绪还是行为，都拥有神经学的标记。情绪中包含了化学递质的交换与调节。因此，我认为我们完全可以通过化学来改变自身的感受。

我们不得不在整体的治疗性草案当中囊括更为快捷、同时也较少针对性的技术方案。尽管遵循这样的途径很明显可以有效地提升治疗师的全面治疗技巧，但是在典型的心理治疗实践当中，这些技巧可能只会对大约—半，或是更少的来访者发挥作用。而且，这些技巧对于那些还不知道如何与来访者建立起治疗联盟的治疗师来说，可谓

毫无益处。同情和积极的倾听技巧仍然是治疗工具中的核心。

然而，本书的重点并不是教授大家如何建立治疗性联盟。相反，它力求在一种更为广阔的理论性和神经性基础上，为一套全新的治疗工具提供理论背景，而治疗性联盟则是这些工具发挥作用的环境。

在我希望运用相同的情绪理论基础来书写的一系列图书当中，本书是最先问世的一本。书中的理论将 Tomkins (1963) 的情绪理论运用到了实际的临床工作当中。在我运用这一理论的过程中，我坚持认为我们总是沉浸在某种感觉当中的。大多数的时候，我们都处于一种稳定的情绪状态之中，像是轻微的兴趣或是满足。在日常的生活当中，我们的感受取决于我们所面对的情境，也会不时从一种转换为另一种。

## 神经学在行为治疗当中具有的重要性

我认为人类拥有九种基本情绪：愤怒、恐惧、悲伤、羞耻、渴望、喜悦、惊讶、疲惫和厌恶。根据 Tomkins 的理论 (1963)，我们的每一种情绪都服务于某种适应性的目的。一次又一次，我们通过变换强度水平来运用它们中的每一个。

只有当我们陷落在某一种情绪，或是某一个情绪节点或环路的时候，才会出现心理病理学的问题。而一旦我们以这种方式出现情绪陷落，就需要发现一些健康的途径来帮助我们摆脱情绪瘫痪所引发的心理病理学问题。

阅读完本书之后，读者们应该能够理解并教会他人情绪是如何发挥作用的。我希望读者可以为自己的来访者提供更为聚焦和细致的观点，以帮助来访者在他们的日常生活中更好地行使自己的功能。本书中的很多观点是全新的，另一些则不是。不过，我倒是试图将串联它们的理论描述得既符合人们的常识，又具有一定的建设性。

特别值得一提的是，本书所呈现的理论向大家解释了认知行为治疗的神经学原理。首先，它将艺术、想象力、情绪和神经学融合在了一个理论当中，并且为来访者提供了一套可以遵从的、具体的实操性仪式。通过不断练习，来访者会逐渐体验到改变。而当他们不断为自己建立情绪技巧时，自尊和内心的力量也会随之而来。通过运用基本的独立情绪，《我的情绪我做主》一书为咨询师们提供了一套崭新的临床工具。

## 写作语气

本书会用不同的语气向来访者讲述：一种是临床的、个案研究式的语气，它来自于真实的我，就像是某个讲故事的声音；另一种是交谈式的、理论化的语气，它来自于我和我同事的声音；还有一种是学术汇报式的语气，仿佛在描述大脑的神经学机理，它更像是某本严肃的神经学期刊中的腔调。

个案研究的语气用来帮助读者将理论运用于实践。交谈式、理论化的语气旨在让复杂的问题尽可能变得更为清晰易懂。而学术报告的语气则试图帮助读者识别大脑的各个部分，以及治疗师希望在治疗中通过运用理念来加以改变的那些大脑神经激素。

在本书的第一章和第二章中，我将借用咨询小组的情景来引入理论的逻辑基础。在第三章，语调将会逐渐变成学术报告和讲故事的方式，引领读者走入神经解剖学这个新奇的世界。我希望这个偶尔有些复杂难懂的章节，可以帮助治疗师熟悉并了解，在我们尝试帮助来访者改变的时候，他们的大脑中究竟发生了什么。而在本书剩下的章节中，讲故事和理论构建的语气将会交替出现。

我在本书中所呈现的绝大多数观点都会通过临床案例研究的形式来引入、解释并进行总结。当然，它们并不全是真实的案例，只有那些以我为主人公的故事才是真实的。不过，它们是我临床实践过程中对成千上万个声音与情境的编辑和融合。

## 情绪的能量模式

就像音乐的音符一样，情绪之间既可以相互压制，也可以相互激发；它们既可以无序地运动，也可以平行出现；它们还能交融在一起，创造出一种完全不同的情绪体验。愤怒、恐惧、渴望、厌恶和惊讶，这些情绪全都可以赋予躯体以能量，而悲伤、羞耻、疲倦 / 休息 / 睡眠 / 昏迷，则是在收回能量。

某些情绪会创造出使我们想要接近某个物体的能量，例如渴望和愤怒；而另一些情绪则会抑制我们，比如厌恶、恐惧和羞耻。

有些情绪很少会让人们产生前进或远离的运动，喜悦就是其中之一。它是当我们实现目标的时候所流露出的感受，也是一种目标情绪。喜悦表达出了胜利、掌控和紧张的松弛。

惊讶既不属于“靠近”也不属于“回避”的情绪。它令人兴奋，由渴望所创造出的能量可以利用惊讶前进，而由恐惧创造出的能量可以借由惊讶而后退。

还有其他一些情绪表现为“非此即彼”的模式。我们可能感受到恐惧，也可能感受到愤怒——但是绝不会同时感受到两者。我们也许会感受到悲哀，也许会感受到愤怒——但是绝不会同时感受到两者。也许是疲倦，也许会恐惧，但是绝不会两者并存；也可能是喜悦，也可能是悲伤，但是绝不会两者并存；也可能是喜悦，也可能是羞耻，但是绝不会两者并存；也可能是疲倦，也可能是渴望，但是绝不会两者并存。

一些相会对立、非此即彼的情绪为我们解决另一方的情绪问题提供了健康的解决方式。在本书当中，喜悦和羞耻是我们最为强调但也是最有问题解决意义的一对情感。愤怒和恐惧同样可以互相解决对方的问题，但是又有什么意义呢？谁会愿意将恐惧作为解决自己愤怒的途径呢？相对于恐惧而言，愤怒只不过略有好转而已。事实上，一方面我们希望用疲倦来解决恐惧，另一方面，只有在真实存在的危机当中，我们才会想要用恐惧来解决疲倦的问题。

## 划分情绪的章节

在本书中，第五章是第一个讨论具体情绪的章节，该章的主打情绪是愤怒。而接下来的第六章到第十三章，每一章都会用相似的组织结构来讨论一种情绪。

在每一章中，我都会首先给出某种情绪的定义，然后是一个临床上的案例研究，在现实情境中引入对这种情绪的治疗，接下来是对情绪的生理性回顾，以及对它的认知理解，再下面的部分描述了这种情绪的消极后果，然后是对它积极治疗效果的讨论。与特定情绪有关的问题会在一章的中间部分进行讨论。本章剩下的内容会继续讨论如何有效地解决情绪问题。在这之后，是一种可以帮助来访者找寻到健康途径，脱离情绪造成的病态后果的仪式。作为一章终结的，是在每章开始时引入的故事的总结，它会对情绪造成的两难处境进行总结和处理。

## 作为总结

本书的第十四章向读者们描述了共情或者说同感过程中所涉及的功能和技巧。共情可以说运用了所有的情绪，并且拥有一种特定的方式来开启大脑中恰当的部位，并释放恰当的神经激素。在我们运用情绪并他人的情绪进行连接的时候，共情可谓是最为重要的工具。在本书的最后一章中，我将对整个理论进行总结，并指出它在实际运用中所具有的潜在用途，以及它在当前的治疗中对改变所具有的潜在意义。

## 读者所扮演的角色

在我向大家描述情绪的同时，我希望我亲爱的读者们也可以行使自己的权利，用线条、箭头、颜色、圆点或是五线谱的图示来绘制这些情绪之间的关系。我希望你们可以听到或是想象出一首乐曲，并据此构建出我所描述的健康情绪之路。通过描述情绪如何融汇在一起，我也将在向大家展示每一种情绪都是多么与众不同、特立独行的同时，展示它们之间所拥有的相互连接而又共通的部分。

了解这些部分以及情绪如何与其他情绪相互协作，就等于了解我们自己与他人。通过这种方式，你可以成为自己的主人。相比于陷落在情绪的泥沼中无法自拔，或是因为内心的狂怒而无法控制，你完全可以运用自己的想象力创造出一部崭新的内心交响曲，并在情绪的纷争中孕育和谐。不论是作为来访者个体还是治疗师，吸纳并利用这些信息所创造出的选择都是我们从来未曾体会到的。

编写本书给我带来了许多乐趣。我希望自己的热情足够明显，更希望你能从本书的阅读中收获乐趣。

# 目 录

|      |                         |     |
|------|-------------------------|-----|
| 第一章  | 一个简单的概念.....            | 1   |
| 第二章  | 情绪是如何在大脑和躯体中发挥作用的.....  | 25  |
| 第三章  | 在心理治疗当中使用仪式.....        | 37  |
| 第四章  | 头脑如何感受.....             | 59  |
| 第五章  | 愤怒.....                 | 75  |
| 第六章  | 恐惧.....                 | 89  |
| 第七章  | 悲伤.....                 | 113 |
| 第八章  | 快乐 / 满足 .....           | 129 |
| 第九章  | 兴趣 / 渴望 / 兴奋 .....      | 155 |
| 第十章  | 羞耻 / 内疚 .....           | 169 |
| 第十一章 | 惊讶 / 惊吓 / 惊奇 .....      | 193 |
| 第十二章 | 疲劳 / 放松 / 睡觉 / 出神 ..... | 211 |
| 第十三章 | 厌恶 / 轻蔑 .....           | 227 |
| 第十四章 | 共情 / 同情 / 关注 .....      | 241 |
| 第十五章 | 情绪.....                 | 253 |

## 第一章

# 一个简单的概念

今天是三月的第三个星期三。第三个星期三意味着我的治疗师咨询小组又要碰面了，而三月则意味着轮到我来主持报告了。

每当轮到我的时候，我总会感到些许的紧张。而这一次我显然比平时更加紧张。我没有遵从常规的流程，呈现一个真实的案例来给我的同事们思考。相反，我在这次聚会的两周之前将本书的草稿寄给了他们，希望能够借此提供一个讨论的平台。

我们的小组拥有十名成员，通常出席的是 5 个人。由于恰逢公立学校的春假，我们的十人小组现在仅剩 3 人，这其中不包括我在内。不过，这也无法松弛我紧张的神经。汤姆是一位就职于范德比尔特大学的教授，他主讲的科目包括家庭治疗和心理学史。简是一名社会工作者，她总会用一种新世纪的眼光来看待整个世界，并且充满了各种问题。拉尔夫则属于分析型，他更偏爱客体关系理论和精神动力学流派。在成为一名心理治疗师以前，他还曾是一名哲学教师。他们每个人都拿着蓝色的塑料文件夹，里面装着这本书的初稿。

汤姆直奔主题。“这么说你写下了一本鸿篇巨制，一本有关为什么认知行为治疗还不够完善的专著。”

“这不是他的本意，”拉尔夫反驳道，“他的本意是说情绪本身拥有动力性，每一

种情绪都有不同的动力机构。”

“为什么不让戴维自己来告诉我们他书中的含义？”简提议说。

“其实，汤姆和拉尔夫都说得很对，”我说道，“它是一个简单的概念，但是我却从未在我接受培训的过程中听过或想过。这个简单的概念就是：感受可以改变感受。就像汤姆所说的那样，认知行为治疗忽略了情绪。我绝不相信你可以清醒地思索自己的处事方式。当然，我很欣赏认知行为治疗可以帮助治疗师以聚焦的、任务朝向的方式超越来访者所定义的问题。我渐渐开始相信，感受可以创造思想，感受可以改变感受，而这种动力性可以运用在心理治疗当中。”

### 有关情绪的心理治疗——从弗洛伊德到格林伯格

在我开始写本书之前，我几乎从未听到过任何人严肃地提出这一简单的概念。不过，事实证明，斯宾诺莎（Spinoza，1632—1677，荷兰唯物主义哲学家）曾在17世纪说过类似的话。他说，“除非遭到一种更强烈情绪的反抗或是替换，否则一种情绪永远无法被去除”（Spinoza，1982，p.195）。而在格林伯格和他的同事们之前，除了斯宾诺莎，还没有哪一位正统思想家考虑过这样一种理念，那就是情绪可以改变情绪。

心理治疗当中有关释放压抑的理论是如此广泛地流传，以至于绝大多数心理治疗专业的学生和从业者都可以事无巨细地复述它们。但令人难以想象的是，竟然没有一位正统思想家——从弗洛伊德（1935，1936）到荣格（1946，1953），从荣格（1946，1953）到李希（Reich，1942，1949），从多拉德（Dollard）和米勒（Miller，1950）到罗杰斯（1954），从珀斯（Perls，1947）到珀斯特（1973），从Janov（1970）到马哈拉（1978）——想到过每一种情绪都有其与众不同的动力性，而这个事实可以为人们提供一扇开启情绪以及情绪特性转变的大门。

弗洛伊德（1935，1936）在谈论情绪的时候，就好像它们是一样东西。如果说在格林伯格之前有某种情绪吸引了治疗师的注意的话，那就是焦虑或者恐惧。它们是弗洛伊德的主要情绪构造。以Wolpe和Rachman（1960）以及Stampfl（1967）为代表的行为学家继承了弗洛伊德对于焦虑的关注。直到班杜拉（Bandura，1973）出现后，心理治疗师们才开始考虑将愤怒和攻击作为治疗的重点。班杜拉对于攻击性的回答似

乎就是要求人们停止观看电视，并选择那些更为积极友善的同伴和导师作为自己行为的榜样。对于心理治疗而言，班杜拉的理论起到的作用简直微乎其微。

对于恐惧以及以恐惧为基础的悲伤以外的情绪，第一个真正的治疗性认识，来自于 Novaco (1997) 所提出的对愤怒的认知行为治疗。他似乎也因此成为了第一位关注愤怒的临床理论家。认知行为主义者主张一种被称之为“思维停止”的干预技术。这种技术十分简单易行，就是将一根皮筋套在你的手腕上，每当你感受到不恰当的愤怒时，就弹一下拴在手腕上的皮筋，对自己的愤怒产生负强化的作用。

包括格林伯格和我在内的很多作家，都认为这实在是一种愚蠢的干预方式。更多人则相信无意识并不能抵御消极。告诉一个人不要用愤怒的方式来感受，这只会强化他愤怒的感觉，告诉别人不要去体验他们感受到的东西更加显得徒劳无功。

在格林伯格 (1987, 1991, 1997, 2001, 2002) 之前，甘德林 (Gendlin, 1996) 认为每一种情绪都应该得到深入的探索，并将之运用在心理治疗中。不过，他并没有说该如何使用每一种情绪。格林伯格则在他的《情绪焦点治疗》中创造了“情绪焦点治疗”这个术语，意为：培训来访者修通他们的感受。不过，格林伯格似乎也没有在心理治疗当中创造出任何与甘德林 / 罗杰斯式的共情治疗有所不同的东西。他鼓励治疗师在治疗时段中运用治疗性机会来激发各种感受，并通过治疗性的关注来转换这些感受。这一点令我印象深刻，它很像是卡可霍夫 (Carkhuff, 1969) 提出的“及时化”的概念，意思是在此时此刻去关注双方产生的感受。很多人都把格林伯格的概念看做一种良好的治疗方法，不过我并不认为这是一个真正的创新。

我在本书中想要提出的概念就是，治疗师应该教会来访者他们正在与之搏斗的感受所具有的情感动力性，然后与来访者一起协同发展出某种仪式，让来访者可以在一天当中使用多次，并就此发展出更为广阔的情绪范畴，创造出崭新的情绪通路。来访者可以在每次治疗时段的间歇练习这个仪式，拓展他的情绪范围。

## 心理治疗与宗教

大约几年前，我参观了一座位于意大利科莫的宏伟教堂。我一边走一边观看，啧啧称奇。我第一次意识到，我们在心理治疗中所做的事情很多是从宗教中偷来的

技艺。我的后背开始抱怨，告诉我再也不能这样继续走下去了。这时，我发现了几排长椅。

当我坐在后排椅子上的时候，我观察到一群人正排队等待着跪在牧师面前。显然，这是一种公开的忏悔。牧师就坐在一个较高的平台上，每个人都可以看到他。每当轮到自己时，人们就会走上前，跪在牧师面前，并与他轻柔地交谈片刻。我猜他们会说“原谅我，神父，因为我犯了罪”，然后坦诚他们的罪孽。牧师会仔细聆听，为他的教民朗读一些东西，然后直接注视这位教民，并与之交谈。他也许会这样说：“你被宽恕了。说十遍哈利路亚，向前走，然后你的罪孽将不复存在。”这个人会走到前排的座椅处，在那里她在十字架前沉思、跪地和祈祷，不停地划着十字，然后离开。

这就是为什么我说牧师所做的工作与我所做的工作十分相像的原因。如果我可以设计出一种健康的干预方式，让一位未曾接受过培训的人能够对向他求助的个体施以援手，那一定会像这种方式。我当然也希望今天的心理治疗师可以为来访者提供比十遍哈利路亚和道德教义更多的东西，可是它到底与罗杰斯式的心理治疗有多少不同呢？

我们的行为主义式的忍耐从印度人演习的冥想中借鉴良多。Mesmer（奥地利人，1734—1815，1775年左右他首先于维也纳示教催眠术）就曾前往印度学习印度医学。可惜的是，Mesmer并没有学会那些瑜伽大师所深信的最重要的理念（对于情绪的自我掌控），而是将催眠带回了欧洲。他也没有将催眠作为一种自我调控的工具，而是当做控制他人的手段。对于印度人而言，这实在是非常愚蠢的行为。

心理学家掌握了这种催眠方案，并教会了来访者如何为自己使用。他们将这种干预技术称之为系统脱敏，不过它和基本的冥想实在是有些相似。实际上，每一种主流的宗教都会拥有某些版本的吟诵和冥想，并将它们看做一种重要的精神训练。

伊斯兰教中的布道和说教，与犹太教和基督教有着同样的传统，它完全可以被看做是某种形式的认知行为治疗：告诉人们应该如何去思考。拜访拉比（犹太学者）、毛拉（伊斯兰教国家对老师、先生、学者的敬称）、牧师或是管理者来进行信仰上的咨询，同样可以被看做是某种形式的认知行为治疗。

与一位禅宗大师习禅和精神分析治疗有着异曲同工之妙。由于在小组中得到

的挫败会不断积累，因此 Tavistock 式的小组治疗通常也被称做小组设置下的习禅治疗。

我从宗教当中借来的东西则是祈祷，它并非是对上帝的祈愿，而是一种每天可以重复多次的仪式。我的妈妈每天醒来，都会用宗教诵读和祈祷作为一天的开始。随着孩子不断长大，她仍然会每天花上 30 分钟进行宗教练习，然后再进行 30 分钟的身体锻炼。她每日进行祈祷的目的，就是让自己的精神做好准备，洗刷自己的头脑和心灵，以便她可以向上帝和众人敞开怀抱，展示自己充满健康和爱意的灵魂。

这与我想要教给来访者的东西十分相似。很多信仰都包含有祈祷仪式。穆斯林每天要面朝麦加进行 5 次祈祷。天主教徒会使用玫瑰念珠进行仪式性的祈祷。我的妈妈会使用她的圣经来进行诵读和祈祷，还有很多人会像她一样，冥想并参考《圣经》中的内容。对于这一类研习者来说，这种实践的重点就是“为我的大脑做点什么。我希望圣经可以让我变得更为内省、有意识，让自己整个人都成为即将开始的一天中的一部分。”

我仅仅希望利用那些我们对于情绪的知识，为来访者们构建出一种仪式，给他们一些可以每天都做的东西，并就此让他们成为一个情绪更为健康和平衡的个体。

## 对认知行为治疗的更新

就在我向咨询小组中的同事们解释完这一切之后，汤姆说道：“我懂了。这就是为什么它会发挥作用。一种情绪可以通过化学递质缓解或是改变另一种情绪。你认为人们可以洗刷自己的大脑。”

“上帝啊，戴维，”简说，“你这是在洗脑，运用我们自己天生的大脑化学物质。”

“是这样的，”我回复道，“人们可以开启和关闭与不同情绪相连接的大脑环路，并可以就此练习改变他们的大脑化学物质和情绪。基本的情绪并不新奇，但是将它们应用在治疗当中却是个新想法。”

“这就是为什么说它是个好主意，”汤姆补充说，“显而易见，这完全是常识。这都是戴维的功劳。他利用了自己有关共同体的理论。他在混乱当中设置了一块模板，让它变得显而易见。他又一次这么做了。”

“我最喜欢这个理论的地方，”拉尔夫说道，“就是它可以每天都得到练习。”

“精神分析认为，深层的、真实的改变只有在经过漫长的时间和大量工作之后才会出现。如果医疗系统不支持分析性工作，那么来访者完全可以利用他们的仪式。每天的情绪仪式练习会让来访者产生认知失调。他们投入了如此多的能量和时间，以至于他们会仅仅因为这种投入而发生改变。任何经过长时间练习和咨询师引领的情况都会带来真实的改变和崭新的情绪姿态。”

“就像精神分析一样，”汤姆说，“只不过没那么贵。”

“你很喜欢‘姿态’这个词是吗，拉尔夫？”简忽然插入话题，尝试着将拉尔夫从汤姆的挖苦中引开。“我刚才听见你用到这个词了。”

“是的，”拉尔夫回答道，“它远比精神分析的‘防御’一词好多了。我觉得我们每一个人都应该通过各种方式来使别人更明了我们的意见。在精神分析文献中，对于这些‘防御’的描述为每一位治疗师提供了不同的工具。南希·马克威廉姆斯（Nancy McWilliams）曾经为这些防御机制写过最令人赏心悦目的解释，就像弗洛伊德一样，她将防御看做是我们尝试保护自己免于恐惧的企图。对她而言，恐惧是使我们进入防御机制的动机。我使用‘姿态’一词的含义多少与之类似，即人们用来创造某种印象的方式。它也许可以被用来保护我们免于恐惧，就像弗洛伊德所认为的那样，或者它也可以被主动用做一种资源或是工具，帮助我们去实现某个目标。不过，‘姿态’一词并不像‘防御’一样拥有那么多消极的内涵。”

“我认为每一种情绪都是一种姿态，”我说道，“一种情绪也许可以被用来保护和防御，也可以帮助我们去沟通、劝诱和组织。每种情绪都是一种工具，可以拥有很多目的。我完全同意你的说法，拉尔夫。‘防御’这个词的含义实在是太局限和狭隘了。”

“我想要换个话题，”汤姆说，“戴维，告诉我它与认知行为治疗有哪些不同。我猜你的方法可以帮助人们感觉更好，而认知行为治疗则帮助人们想得更好，是这样吗？”

“不，”我回答道，“不过在我们批评认知行为治疗之前，还是应该给它积极的肯定和评价。认知行为治疗给了我们一些东西，可以在短期的医疗系统允许的范畴内，让治疗师有效地进行工作。它关注于期待治疗可以导致行为的改变。它强调治疗契约，

并将之推及到来访者想要变得更好的工作领域。因此，它弱化了治疗师和治疗时段的重要性，而是强调治疗时段之外的来访者独立完成的家庭作业和练习。”

“我们这些治疗师总是有一种倾向，认为所有事情都与我们的治疗关系有关，不是吗？”汤姆评论道。

“有的时候确实有关。”简说。她想要维护拉尔夫，希望他就此忽略掉汤姆的挑衅，而他真的忽略了。

“好的，现在我们知道了认知行为治疗的好处，它的劣势又是什么呢？”拉尔夫问。

“认知行为治疗有一个先验前提，就是认知或信念歪曲是一切功能不良的起因。”我回答道，“与格林伯格和他的同事们一样，我认为这些歪曲的信念其实只是功能不良所导致的结果，而不是起因。理性并不能统治激情。感受会产生思想。思维的变化来自于感受的变化。我不确信一个人仅仅通过手腕上的橡皮筋就可以将暴怒进行转换。我也不能确信真正持久的改变可以来自于一个认知上的自我暗示，告诉我们要用这种方式进行感受。”

“等一下，等一下！”汤姆说。

“阿门，哈利路亚。”拉尔夫表示赞同。

“但是，戴维，你的主张与那些认知行为治疗师十分相似，”简说，“来访者可以将你的仪式作为一种可操作的治疗。你也许会教授他们技巧，而某些来访者可能会感到被冒犯。他们会指责你用一本书来治疗他们，就像我们现在对认知行为治疗师所做的那样。”

“是的，”我认同地说，“这种方法很明确的旨在构建情绪技巧。”

“是这样，但许多来访者想要的是一种可以使他们感觉安全的关系，”拉尔夫说，“他们早就有了足够的人尝试教导他们和改变他们。他们需要一个可以让他们感觉安全的地方。”

“我同意，”我回答道，“这正是这种治疗的局限所在。它仅仅能够为那些需要信息、需要家庭作业的人服务，却不能为很多相对于信息更需要我们的爱 and 关注的人提供帮助。”

接下来，我们的小组开始询问有关我用于发展仪式的情绪理论的问题。

## 有关 Tomkins 的情绪理论之旅

哲学和心理学的历史充满了对于理性和情绪孰优孰劣的辩论和争执。作为伴侣治疗的治疗师，在我们的办公室中，每天都会听到这样的争论声。伴侣中的一方会说“你应该重视我的感受”，而另一方则反驳道：“你为什么就不能理智一些？”我们这些治疗师都明白，通常情况下，理智不过是阻碍我们表达感受的一种防御机制。在哲学家们当中，似乎也存在着类似的争执。柏拉图和亚里士多德都认为情绪是理智的对立面。他们相信，理智才是好的东西，而情绪则是坏的、诡秘且无法控制的。笛卡尔是第一位反对这一观点的哲学家。尽管他对情绪采用了较不防御的态度，但是他却创立了心灵/身体的二元论，而这一直是心理学家长期以来试图去瓦解的理论。

如果把笛卡尔的理论放在时代的背景之下，我们将更能够理解他的心灵/身体二元论。当时的笛卡尔正试图推广教堂，并将心灵作为对抗迷信的工具。除了那些对抗迷信的理念，他偶尔也会流露出这样一种主张，那就是情绪是心灵与身体相遇的地方。笛卡尔识别出了六种基本情绪：好奇、恐惧、爱、仇恨、喜悦和悲伤。他将这些情绪看做是人类积极的资源。

在笛卡尔之后，情绪与理智仍然像是一场乒乓球赛，在哲学的桌面上弹来弹去。斯宾诺莎（1982）认为情绪不好。休姆（1739）则认为其中的某些是好的。康德（1953b）认为情绪很糟糕，因为它们会毁灭理性。尼采（1967）则认为它们是好的，甚至说情绪远比理智本身更为理智。在 20 世纪，哲学界将有关情绪的争论扔给了心理学，转而投向自己更感兴趣的科学与信仰的辩论。

与哲学界一样，心理学界对于情绪同样表现出了矛盾的态度。在 1872 年，达尔文尝试了一系列卓越的工作，开始对情绪进行科学的探寻。他命名了 16 种基本情绪。对达尔文而言，情绪并不是理性的对立面。他将情绪视为一种源自于躯体，主要是面部的神经学本能。（他的观点在很大程度上影响了我的情绪理论英雄——Sylvan Tomkins）

在 19 世纪 80 年代中期，詹姆斯（1884）和兰格（1885）分别但又几乎同时提出了相同的理念。正如达尔文的理论一样，这一理念也将心灵和躯体加以融合。他们声称，

早在我们意识到自己的感受之前，我们就可以感觉到情绪了。换言之，情绪要先于人们的认知。（这一点正是格林伯格对于认知行为治疗的批评基础。）

在詹姆斯和兰格之后，对于情绪的心理治疗成为了行为主义的教义和信条。华生（1924）和他的黑箱理论声称，除了恐惧，我们并没有任何与生俱来的本能情绪，所有的情绪都是学习的结果。在卡农（Cannon）的时代，他强烈地攻击了詹姆斯/兰格的理论，并将情绪的认知方法进行拓展。这一认知方法得到了后世很多理论学家的支持（Ellsworth, 1994 ; Chwalisz, Diener, & Gallagher, 1988 ; Demaree & Harrison 1997 ; Cacioppo, 2000）。这些理论家全都支持卡农对于詹姆斯/兰格观点的批评，即我们可以在表达自己的感受之前就知觉到这种感受。

除了反对詹姆斯和兰格，行为主义者还对弗洛伊德以及他对于无意识的解释进行了攻击。弗洛伊德（1935）认为有一种原动力推动了人类所有的行为，这种原动力就是力比多。力比多是我们生活、存在、存活和生殖的欲望。对弗洛伊德而言，力比多将情绪划分为两个种类：积极的情绪是力比多驱力得到满足的结果，而消极的情绪则是力比多驱力受到挫败的结果。

这就是 19 世纪 40 年代在 Sylvan Tomkins（我们故事中的英雄）休假的时候学术界对于情绪的争论状况。与很多男性心理学学者一样，Tomkins 休假的原因是他的妻子即将分娩。而且，就像之前许多天才的心理学家一样，他也将自己对于孩子的迷恋融入到了自己对于心理学现象的思索之中。我敢打赌，他一定一刻也不曾把目光从孩子的脸上移开。作为一名父亲，当他凝视着自己的孩子时，他看到孩子的面孔就好像达尔文在进化论中发现了情感的作用。

Tomkins 最初对于自己孩子的理论观察产生了深远的影响。在 1981 年，他首先提出，新生婴儿并不知道自己为什么哭泣——他只是想哭而已。Tomkins 还进一步提出，情绪是一种与生俱来的有遗传传承的机制，普遍存在于人类和动物当中。

Tomkins 开始研究婴儿的面部表情。他认为，面部是情绪的所在位置，情绪会在面部进行表达，而一旦它们在我们的脸上成形，就会被我们的心灵所感知到。这一阐释结合并拓展了达尔文和詹姆斯/兰格的理论。Tomkins 对于婴儿面部表情的研究衍生出了九种特定的基本情绪：兴趣/兴奋，享受/喜悦，惊讶/吃惊，恐惧/害怕，悲伤/痛苦，愤怒/暴怒，嫌弃，厌恶，以及羞耻/耻辱。

Tomkins 在 1981 年撰写的一本书中提到，情绪作为一种种族生存的工具，可以通过如下方式来发挥作用：情绪会增强并组织躯体对于使它们运动的刺激的反应。“情感会使好的东西更好，糟的东西更糟”（Nathanson, 1992）。情绪可以将人们的行为、认知和心理融为一体。

根据 Tomkins 的理论，将这三个领域割裂开来实在是一种武断的行径。“情感是引发整个躯体行为的原因”（Nathanson, 1992）。每一个领域都会影响其他方面。情感会诱发认知，而认知也会诱发情感。情绪会指引我们的注意，并为我们的记忆提供深度和色彩。自主神经系统（ANS）在创造情绪方面毫无建树，否则它简直可以通过发动情感过程来完成一切生理活动。对于情感体验而言，面部肌肉所起到的作用简直与大脑中的灰质同等重要。我们的面部在表达一种感受的同时，自主神经系统会与我们的面部表情相关联，接下来又会出现对感受的认知觉察。而我们的大脑天生就会判断哪一种神经环路匹配某一种具体情绪（Davidson, Ekman, Saron & Senulis, 1990）。Tomkins 引入了“中央集中系统”这样一个概念，指的是一个大脑负责关注并维持注意，同时整理恰当情感的地方。

在接受 Tomkins 理论的同时，近代的许多理论学家开始运用神经学方面的研究，摒弃了面部作为情绪中心的说法（Buck, 1999）。当代的情绪理论家并没有将面部表情作为一个独立的躯体功能，而是认为其他一些行为机制是对某个表情的支持基础。像性、干渴和饥饿，都拥有属于它们自己的特殊神经刺激环路，这其中也许会包含和表达某种情感，但它们并非由情感所创造。

“我们与 Tomkins 理论保持一致的一点在于，” Buck（1999）这样写道，“就是认为情感可以构成初级的内部生物动机机制，而这种机制也可以被其他系统所使用”。当我们尝试用他的具体情绪来理解更高水平的认知、社会和道德行为的时候，Tomkins 的理论就显得格外有帮助了。

保罗·艾克曼（Paul Ekman）可谓当今传承 Tomkins 衣钵的人。比起其他人，他对于 Tomkins 的理论有着更深入的钻研和拓展。卡尔·伊扎德（Carl Izard）同样是这样一位继承者。但伊扎德的问题在于，他在某种程度上将 Tomkins 的理论占为己用（Nathanson, 1992）。然而，比起其他传承 Tomkins 理论的继承人，伊扎德的作品和工作与临床实践的关联更为密切。这也许是因为伊扎德同样是一位开业的

治疗师吧。

艾克曼和伊扎德都致力于证明 Tomkins 确实发现了九种基本的人类情绪。他们通过对人类面部表情归类的方式，开展了大量的跨文化研究。而一系列研究都在以这样的方式进行。在 1971 年，伊扎德声称自己发现了 11 种基本情绪，而艾克曼则在 1994 年声称自己只找到了 7 种。不过，艾克曼对于后期得到证明的那些情绪保持了开放的态度。

不论是艾克曼还是伊扎德的跨文化研究报告，都证明了达尔文与 Tomkins 理论的正确性。人类的面部表情通常会以相同的方式被普遍解读。他们在日本、阿根廷、智利和巴西都进行了实验，不过最令人信服的研究还是他们在巴布亚新几内亚的高地上开展的研究。这些居住在高地上的人完全与外界隔离，以至于他们从来没有看过电影或是图片来解释人类的情绪。而在所有的实验当中，来自于不同文化背景下的人都会用相同的方式来理解图片。

由于篇幅的限制，我们无法在这里综述所有这些文献。但我们仍然可以确信地说，在经过众多批评与看似残酷的攻击之后，这些研究基本上经受住了外界的抨击。学术界已经广泛认同了艾克曼的七种基本情绪，少部分的争论只局限在是否应该再增加其他几种情绪上。

另一条研究思路采用了 Tomkins 在 1962 年提出的模型，用于在自主神经系统内发现情绪的标记物。艾克曼和他的同事们在这个领域依旧独领风骚。艾克曼、弗莱森 (Friesen) 和莱文森 (Levenson) 这几位学者先后以不同的作者排列顺序、不同的日期发表了数篇论文 (1983, 1990, 1991, 1992)，都提到发现了某种特定情绪的自主标记物。Stemmler (1989)，Boiten (1996)，Sinha 和 Parsons (1996)，以及米勒和伍德 (1997) 则是另外一群科学家，他们记录了与特定情绪相关联的特殊自主神经系统 (Cacioppo, Tassinary & Fridlund, 1990)。

其他研究者更关注于在情绪表达过程中被激活的大脑中的神经基底酶和特殊神经激素。磁影像技术的发明问世为此做出了巨大贡献。Panksepp (1991) 和他的同事们在这一领域做了大量工作。令人备感愤怒的是，Panksepp 重新命名了所有的情绪，就好像是他最先发现它们一样。不过，不可否认的是，他的写作十分清晰，而且研究也卓尔不群。在艾克曼寻找情绪大脑环路的研究阵营当中，戴维森 (Davidson) 可算得

上是一位领军人物。许多运用 MRI 的研究都发现了大量自发的情绪神经通路，而那些神经化学家也识别出了某些具体情绪中的众多神经激素活动。

经过艾克曼、弗雷森、莱文森和戴维森不断积累并发现的是，当某些面部肌肉活动的时候，就会交互促进神经环路和神经激素的分泌。这意味着情绪活动不仅是从外自内的，同时也是从内自外的。在面部表达一种感受，将会创造出这一情绪的内在神经体验。还有一点值得肯定的是，想象或是回忆某种感受，同样将刺激有关这一感受的神经学表达和面部表情。通过想象、回忆和面部表情来选择个体情绪体验的能力，正是我们想借此有目的地改变我们自身神经化学物质的一种有效技能。

有关情绪理论的争论总是那么充满仇怨，而在 20 世纪后期，这种争论变得格外恶毒（不过，也许有关情绪争论的本质一直如此）。事实上，讨论已经变得如此极端，以至于位于马里兰的国家心理健康咨询委员会不得不特别成立国家咨询委员会，以帮助学者清洁学术氛围并聚焦于辩论和研究的真正职责所在。成员们开始对一些当时人们已有的情绪知识达成共识（1995）。在从来没有肯定过某个情绪理论学家的背景下，咨询委员特别认可了 Tomkins 的基本理论。他们在《美国心理学家》杂志（1995 年第 50 卷第 839 页）中这样写道：

我们对于情绪的成熟而又科学的观点，完全要归功于近期的技术爆炸。正是这些技术让研究者得以用前所未有的丰富和细致的手法描述和测量情绪生活的方方面面。通过利用精密的仪器，行为科学家们现在可以追踪呼吸系统、心率、肌肉收缩、面部表情、声音改变、大脑活动和其他有关情绪的客观、可测量方面。通过利用这些以及其他涌现的技术，研究者们现在得以将理性的理解带入情绪当中，而长久以来，这一行为层面还一直被视为是非理性的。

他们证实，跨文化的研究结果与艾克曼的七种基本情绪不谋而合。他们还报告说，根据委员会的意见，有证据显示，人类一出生就存在三种情绪：惊讶、厌恶（恐惧）和愉悦（或者说快乐）。到了四个月，婴儿的愤怒情绪也会变得显而易见。到六个月，害羞和恐惧开始出现。再往后，复杂的情绪反应比如内疚 / 羞耻、共情和自豪开始成为儿童情感生活当中的重要部分。

当时，委员会声称科学已经成熟到了这样一个阶段，可以让我们了解一些有关情绪的知识。这是一个很好的飞跃平台，让人们得以发展出对心理治疗有效的情绪

理论。我相信，这样一种理论一定可以解释并整合大部分临床实践中使用到的理论。而对于这个看似简单的定义，唯一令人感到惊奇的就是：为什么我们不曾将各个元素以及它们相互运动的轨迹剖析清楚，并让它们从现在开始成为心理治疗和操作理论的核心？

## 我选择的基本情绪和选择理由

我的咨询小组还在继续进行着相关的讨论。

“你的基本情绪都是什么呢？”汤姆问道。

“它们是恐惧、愤怒、悲伤、喜悦、惊讶、厌恶、羞耻、兴趣/欲望和疲劳/休息/恍惚/睡眠。”我回答道。

“为什么是这几种？”简很好奇。

“我采用了艾克曼七种基本情绪当中的六种，它们是恐惧、愤怒、悲伤、喜悦、惊讶和厌恶。艾克曼同时列举出了轻蔑和厌恶，但从临床的角度来说，这两种可以被当做同一种情绪加以处理。”

“那么你是如何选择另外三种情绪的？”简问。

“它们是什么来着？”汤姆也问道。

“它们是羞耻、兴趣、疲劳/休息/恍惚/睡眠。”我回答。

“在你做出解释之前，能否告诉我们一些有关情感、情绪和感受这几个词汇的东西？”汤姆好奇地说，“很多情绪学家将这些词定义了不同的内涵。”

“对我以及我所知道的大部分临床医生而言，这些词语之间的区别实在是太过迂腐和无用。所以，在我的书中，它们全都是同一个意思。”我向大家解释说。

“那么，你是怎么选择其他三种基本情绪的呢？”拉尔夫问。

“嗯，羞耻是不是只有治疗师才必须拥有的东西？”我反问道。

“当然不是，”简说，“那是一种基本的人类情绪。”

“确实，”汤姆说，“它存在于我办公室中的每一位来访者身上。”

“我同意，”拉尔夫也同时开口，“为什么艾克曼会在他的列表上落下羞耻呢？”

“在衡量一种情绪是否可以被纳入基本情绪的范畴时，艾克曼拥有八项标准，”我

回答说，“其中一条就是这种情绪必须在人类出生时就存在，或是在出生后不久存在。羞耻也许算得上是一种复杂的情绪，它包含了恐惧和悲伤，相对来说不是一种单一的情绪。而且它不是与生俱来或是随即拥有的，它是随着大脑的发展而发展出来的。艾克曼认为，进一步的研究也许确实可以证实羞耻和其他超出那七种的情绪同样属于基本的人类情绪，但是现在的资料证明，羞耻还不属于其中。当然，我们都同意将羞耻纳入。”

“是的。”他们异口同声。

“但是戴维，内疚呢？”简问道。

“是啊，”拉尔夫说，“这是两种不同的情绪，但我忘了它们究竟谁是谁了。一个是别人对你所做的事情强加了某些东西，另一个则是你自己为自己强加了某些东西——它牵扯到你是谁这样一个核心问题。”

“内疚，”汤姆说，“是关于某些你做的事情。而羞耻则是有关你是谁。”

“我不敢肯定我们的来访者可以做出这样良好而又明确的区分，”我回答说，“我认为这不过是最近强加于心理治疗界中的定义。但是对于普通大众而言，他们就像拉尔夫一样，要么将它们完全弄混，要么将它们看做一样的东西。”

“是啊，我想真的是这样，”简说，“我就把它们弄混了。”

“我所选择的情绪，是那些每当你在别人脸上看到它，就可以迅速识别出来的东西，”我说，“这同样是艾克曼推行的一条重要准则。而在内疚和羞耻之间，并没有表达性的差别。所以我将它们视为同一种基本情绪。大家明白了吗？”

“是的。”他们表示一致同意。

“下一种情绪，”我继续说道，“我想对于心理治疗师而言同样十分常见。”

“是什么来着？”简问道。

“兴趣/欲望/兴奋，”我解释说，“我用三个词语来代表这种情绪，是为了让学者们可以更好地说明问题。这种情绪不是一个开关键。它所起到的调控功能更像是音量控制旋钮。这对于研究者而言太复杂了。”

“是啊，”汤姆说，“研究者们很难容忍变量上再出现不同维度。”

“我主张，我们的这些情绪主导元素中应该纳入一些代表动机力量的东西，比如，有关性、饥饿、贪婪、力量和荣誉的欲望。很多情绪研究者把这种情绪看做一种基本

情绪。兴趣 / 欲望 / 兴奋——代表了这种情绪的范围可以从低到中再到高，同时也寓意这样一个事实：情绪是可以发生这种运动变化的。”

“这就是弗洛伊德所说的力比多，”拉尔夫说，“对我来说这很容易理解。”

“我认为我们需要囊括一个情感驱力系统。这一点对我来说也很容易明白。”汤姆补充道。

“我也是，”简说道，“我想要知道的是，你是怎样把疲劳 / 休息 / 恍惚 / 睡眠囊括其中的。”

“这种情绪恰恰是兴趣 / 欲望 / 兴奋的反面。”我说，“睡眠是指情绪变成数字零点。当我们考虑数字的时候，总是容易忽略掉零，因为它毫无价值，但是零和一、二、九这些数字一样重要。忽略掉基本情绪中的睡眠，就等于疏忽了数字中的零一样。我相信就像那些喜悦、恐惧或是悲伤的状态一样，处于休息状态同样是人类的基本体验之一。”

“但是艾克曼的 8 项标准呢？”汤姆好奇地问道，“它能够匹配上吗？”

我开始列举这 8 项标准。“它们是：(1) 自动评估；(2) 始终常见；(3) 在其他灵长类动物中存在；(4) 快速启动；(5) 持续短暂；(6) 自发出现；(7) 有明显的生理学基础；以及 (8) 特征明显。

“首先说说标准一，自动评估。对于观察者来说，当一个人睡眠、疲劳或是恍惚的时候，难道不是很显而易见的事情吗？很明显，从古至今都存在睡眠——标准二。筋疲力尽和缺少刺激也许是最为明显的两种表现。当然，睡眠也存在于其他灵长类动物身上，因此这也符合标准三。

“睡眠可以快速启动吗？这是标准四的要求。当然，有时候真的如此。你们知道吗？对于那些身患嗜睡症或是筋疲力尽的人而言，他们甚至会在吃东西或者说话说到一半的时候睡着。

“标准五指的是持续短暂，这里要取决于‘短暂’的含义。睡眠有时可以短到一分钟甚至几秒钟，当然它也很容易持续 10 或 12 个小时。标准六说的是自发出现。显然，孩子们可以证明，他们每天都会因疲劳而去睡觉，即便你不想让他们去。标准七，睡眠拥有明显的生理基础吗？当然。睡眠过程中会出现五种不同的脑电波，整个身体都会参与到睡眠当中。

“标准八说的是特征明显。很显然，闭上眼睛，嘴唇放松，手指轻轻歪曲，快速眼动，心率下降，这些都是睡眠的迹象。”

“你为什么要用那么多词语来代表这样一种情绪呢？”简问我。

“就像我前面说过的，”我回应道，“这种情绪正好是兴趣 / 欲望 / 兴奋的对立面。就像后者拥有不同维度一样，疲劳 / 休息 / 恍惚 / 睡眠也有维度。它从疲劳或是渴望休息延伸至休息、恍惚，然后是睡眠。”

“并且，如果你认为每一种情绪都拥有一种健康的解决方式，那么怎么可能在抛开这种情绪的同时去治疗恐惧呢？”汤姆问道，“我们一直以来都会运用放松反应或是恍惚状态来治疗特殊恐惧症与惊恐发作。”

“那你怎么解释 EMDR（眼部运动脱敏与再加工）呢？它并不会让人陷入恍惚状态。”简反问。

“我同意。”拉尔夫说。

“我也是，”汤姆接着说，“你向我们推销了你的九种基本情绪，但是我对仅仅有九种情绪感到很困惑，那些我们每天都会在治疗时段当中与来访者遇到的情绪呢？比如痛苦、担心、焦虑、失望、爱、快乐或是那些邪恶的感受，比如仇恨、嫉妒、贪婪等等？”

“它们当中的一些，比如失望或是焦虑，只不过是用其他语言来描述悲伤和恐惧这两种基本情绪，”我说道，“其他则是一些复杂情绪。举例来说，痛苦混合了恐惧、愤怒和悲伤，嫉妒融合了欲望、悲伤和愤怒。在现实当中，情绪很少表现为一个单一的纯洁体而不掺杂进其他情绪。但是我无法解释首先聚焦于现实世界的理论。”

“模糊才是真理，”拉尔夫说，“纯洁则是对真理的歪曲。就像他一贯的风格一样，每当戴维提到纯洁，就会提到歪曲。”

“是的，我同意，”我说，“但是即便是在情绪的混合体中，通常也融合了健康和病态的部分，而且往往一种情绪会在某个情绪混合体中占据主导地位。”

“R.D.Laing 将这种复杂的病理性情绪称之为‘节点’，”汤姆说道，“节点的概念与戴维的主张不谋而合，即情绪之间可以互相解决和缓解。而这会创造出一种病理性的情绪环路或是节点。这些情绪也许由两种反复摇摆的情绪构成，或是由三种或以上的情绪构成一个重复的环路。最为常见也最为人所知的节点要属抑郁节点。抑郁节点

有三个：一个用愤怒来解决悲伤。在愤怒状态下，人们难免会做点傻事，而这又会产生羞耻，这时人们再用悲伤来解决羞耻，并以此类推循环下去（悲伤—愤怒—羞耻—悲伤）。另一个抑郁节点是用恐惧来解决悲伤，而这让个体感觉像个胆小鬼，并因此感到羞耻，然后再用悲伤来解决羞耻，并以此循环（悲伤—恐惧—羞耻—悲伤）。第三个节点则起始于兴趣/欲望，紧接着是对失败的恐惧，接下来个体会放弃自己的兴趣，招致悲伤，然后再由兴趣/欲望来解决悲伤（兴趣—恐惧—悲伤—兴趣）。如果沉浸在兴趣/欲望当中太过危险，我们就只会徒留恐惧和悲伤了。”

“卡尔·伊扎德，还记得他吗？”我说，“他在范德比尔特大学执教，正是他引导我走上钻研情绪理论的道路。他曾经描述过一个敌对三位一体模型。Rozin 称之为 CAD 情结。它也是一个节点，利用愤怒来实现目标。一旦目标达成，喜悦降临，而喜悦之后，厌恶又会作为个体的对手出现。”

“它意味着，厌恶节点。”简说。

“是的，正是这样。我猜病理性节点一定多得像各种情绪组合的数量一样。但你是对的，拉尔夫。我在这里的工作并不是描述现实的混乱，而是区分我们情绪体验中的各种元素，帮助我们去理解它们，继而去控制它们。”

“我想再回头谈谈你的理论，”汤姆说道，“我不喜欢你理论中传承的东西：如果你像达尔文、詹姆斯、兰格、艾克曼、伊扎德、格林伯格一样，将心灵和躯体融为一体，那么你必将永远成为自己情绪的受害者。我们需要的是这样一种理论，可以帮助我们掌控自己的感受，并与此同时对躯体和心灵的整合进行概念化。”

“那正是戴维试图在这里所做的。”拉尔夫说。

“是这样吗？”简问道。

“是的，我想是这样的。既然汤姆提到了这些术语。我现在正在尝试识别出那些在我们思考前就产生的感受；那些情绪翩然而至，就好像从来不曾到过别处。同样，我也试图将这种真实作为一种可以被我们利用的工具，这样我们就不再只是自己感受的受体，仿佛它们是我们患上的疾病。是的，我认为感受是具有传染性的。但我同样相信我们可以为自己的下一种感受进行选择。我们可以控制自己的注意力——我们也可以利用自己的想象和记忆创造出一种幻想，带来一种全新的情绪，一种对旧有情绪的健康解决途径。”

“我懂了，”汤姆说，“我们无法回避这样一个现实情况，那就是情绪会先于认知，但是这并不意味着我们就必须因此成为自己感受的受害者。由于我们的躯体和心灵是一个整体，所以我们完全可以聚焦于心灵中的一种全新感受，而那种感受就会翩然而至。”

“对我来说，这听上去是认知行为。”简说。

“我并不是告诉来访者应该如何去思考，”我回应道，“我只是让他们去回忆或是想象某个场景，这个场景中包含的感受正是他们接下来想要获得的——一种可以引导他们健康、有建设性地解决自己情绪困境的感受。”

“就像我所想的那样，戴维的理论也认为，将所有的时间用于体验一种情绪是一种病态的行为。健康就是情绪平衡，在这种状态下，我们可以让所有情绪自然而然地流淌。”拉尔夫说。

“但是，”简接着说，“我还是不很清楚我们究竟怎样才能利用这个理念，让情绪彼此互相消融缓解，并且通过利用情绪而不是思想，让我们从不健康的情绪泥沼中解脱？”

“我认为我们每一个人都拥有一种潜质，很容易表达某些情绪而回避另外一些，”我说道，“一旦我们知晓了哪些情绪是我们允许自己去感受的，哪些又是我们试图回避的，我们就会明白哪里需要进行工作。我们通常都会陷在那些最容易感受到的情绪当中。我们需要利用那些我们一直回避的情绪，以便帮助我们改变自己的情绪习惯。”

“为什么你认为我们很容易感受某些情绪而忽略另一些？”汤姆问道。

“是我们的家庭教会我们的。”拉尔夫主动回答。

“也许是这样，”我说，“又或者我们生来如此。我认为原因并不重要。重要的是我们需要找到一种方式，让我们可以坦然地表达自己的所有感受。万物都有属于自己的时间和目的。”

“小鸟乐队。”简说道。

“还有他们之前的皮特、保罗和玛丽。”我补充说。

“谁是小鸟乐队，还有皮特、保罗和玛丽？”汤姆好奇地问。

“20世纪70年代的摇滚歌星和60年代的民谣歌手。他们总会吟唱这些词句。”

“这些词句来自于《旧约圣经》，传道书第三章第一节。”拉尔夫解释说，“它们正

是戴维的主要论点。每一种情绪都有其目的，并且作为一个完整、健康的个体，我们需要感受所有这些情绪。我们当中的大部分人总希望感受某些而回避另一些。戴维说得很对。”

“那么，我们该如何将它运用到心理治疗当中呢？”简问道。

“嗯，在治疗时段当中，你可以帮助自己的来访者了解哪些情绪是他们需要进行修通和工作的。”我回答说，“你可以给他们做示范，并教会他们如何从情绪困境中走出来，重新回到涵盖了自己所有感受的自然情绪洪流当中。而在治疗时段的间歇，你可以给他们一些仪式供他们使用，让他们成为自己情绪加工的主人。”

“但是要做到这一点，我们就必须知道情绪是如何工作的，以及哪些情绪可以最有效地解决不健康的情绪节点和模式。”

“这真是一个有趣的理论，”简说，“如果能够了解你是如何最终得到它的，我将对此更加相信。”

## 我是如何得到的

对我而言，这个问题的答案实在是太过复杂。在1971年，我从伊扎德那里接手了情绪课程，并开始阅读他的著作——《情绪的面孔》(*the face of emotion*, 1971)。之后，我又阅读了Donald Nathanson的《羞耻与自豪》(*shame and pride*)一书。这些书向我介绍了Sylvan Tomkins (1962, 1963, 1981)的理论，但是却对于我理解这一理论毫无帮助。我第一次阅读Tomkins的理论时只有25岁，那时甚至还没有接待过一位来访者。

## 第一次

这个理念第一次出现是在十五年后我的婚礼当天。每次我参加婚礼总会涕泪横流，因此我格外担心会在自己的婚礼上彻底崩溃。我当时下定决心要保持镇静，还准备在向我的新娘——玛丽埃塔——宣读誓词的时候保证声音洪亮到每个人都听得到。

宾客们开始渐渐聚集。摄影师准备开始拍照。玛丽埃塔的父亲是一位牧师，他开始行使自己的职权。他特别告诫摄影师不要在典礼的过程中拍照，因为他不想让这个

重要的时刻被干扰和打断。我感觉摄影师显然没有对他的劝告留意，因此特别请了一位朋友注意，确保她不会在庆典过程中照相。

典礼正式开始了。我就站在自己未来的岳父身旁，玛丽埃塔站在我的对面，我们两个人面前是一扇巨大的彩绘窗。就在快要到我说些什么的时候，情绪忽然彻底淹没了我。我的眼中饱含泪水，我开始哽咽。我不知道自己是否还能讲话。

这种悲伤的喜悦具有的强劲势头完全超乎了我的控制，直到我忽然看见摄影师正垫着脚站在屋外，就藏在那扇巨大的窗子后面。此时愤怒充满了我的身体。我提醒朋友出去把她弄进来。玛丽埃塔的父亲转向我，示意我开始说话。“我愿意”，我用清晰而又有力的声音说道。那股悲伤、流泪的荷尔蒙似乎被一种愤怒的神经激素所取代，我的镇静和沉着又回来了，我又能够按照自己的希望来行动了。这都要感谢那位摄影师和我的愤怒。

从那一天起，我开始好奇，我能否对我的来访者运用这一相同的生理法则（用愤怒来解决悲伤）。有时候，当我看到一位抑郁的来访者，我就会想：“我真希望他能疯狂一些。”但我还是会摒弃这一念头，按照我所接受到的培训去做：认真倾听，共情，创造一个安全、神圣的氛围，让来访者发现自己身上的各个部分，再将这些部分融合为一个全新的整体，帮助他就此结束治疗。

## 音乐和对感受的比喻

每当我用这种方式开启自己的思维，各种观点就会像洪水一样淹没我的头脑。我不断想到音乐。情绪其实就像音乐。想想威尔第的《四季》吧。它像一面镜子一样映射出了情绪的季节变化。就像我在本章开头所提到的那样，一位音乐作曲家可以反映出情绪是如何在大脑当中工作的。我们总会感受到某些东西。在一个健康的个体那里，我们感受到的东西会不断变化，就像一首交响曲中的节奏在流动。每一个音乐音符都会分解为另一个，新的音符也会伴随另一个而出现，并以此类推。作曲家会确定主要的情绪主题，而其他的情绪则会在乐曲中暗潮涌动。

情绪也会以同样的方式在我们体内运动。这个洪流既可以创造出一首非凡的和谐交响曲，也可以变成混乱的大杂烩。成就非凡的作曲家知道每个音符后面应该衔接哪

一个，以此来创造出悦耳的旋律。他们了解每一个音符对应的位置，也能够预见每一个主音和辅音对于听众所起到的情绪效果。

就像我所设想的那样，情绪可以被看做是交响曲中不同的演奏乐器。某些乐器最适合在乐曲中的某个部分使用。虽然所有的乐器都可以演奏出音符，但是小号最适合引人注目，小提琴适合如泣如诉，乐鼓则可以创造深度。我们当中的一些人总是喜欢只用一两种乐器来演奏所有的情绪。对于这部分人来说，治疗师应该帮助他们学会演奏所有的乐器，以便让他们的情绪交响曲得到充分的表达。

很显然，如果我们能够理解情绪不过是交响乐团当中的乐器，我们就应该能成为情绪的主人而不是它们的受害者。如果我们知道如何有目的地将一个情绪放置在另一个情绪之后，以此来酝酿出和谐的情绪洪流，那么又会发生什么？它会对我们的日常生活产生怎样的影响？只聆听一个音符单调地重复，就如同我们陷落在一种情绪中无法自拔一样。

## 其他比喻

我还可以用其他视角来阐述相同的观点。它就像一部放映机中的电影被卡在了一个画面上。最终，由于灯泡的灼烧，电影胶片因为过热而燃烧，整部电影灰飞烟灭。

这个理论还可以通过色彩来进行比喻。对于某些人而言，色彩是对内心感受的外部反映。如果用文学的词汇来形容，那么红色是愤怒，蓝色是悲伤，黄色则代表恐惧。天才的艺术家会利用和谐的色彩组合绘制出精巧的作品。他们熟知调色盘上的色彩如何发挥作用，以此勾勒出视觉上的美感。而我们每一个人在看到它的时候都会洞悉它的美丽。也许我们并不了解自己看到了些什么，但是绝大部分时间我们都会是什么最吸引眼球上达成一致。

举例来说，两幅最不吸引人的风景绘画，也许就是全黑的画布或是空白的画布。用情绪的术语来说，这就等于毫无情绪表达。为什么我们就不能用艺术家使用色彩绘画的方式来描绘我们的情绪呢？如果我们像画家理解情绪一样理解了自己情绪的作用，我们自然就会成为自己的主人。

## 心理意识

在这之后，我又阅读了约翰·高特曼（John Gottman）和他的同事们的一项有关家庭如何沟通情绪的著名研究（1997）。这是一项对比研究，对比的一方是父母情绪掌控得较好的孩子，另一方则是父亲情绪无效的孩子。高特曼对这些4～8岁的儿童进行了追踪的纵向研究。实验组是那些父母的心理情绪能力较好的孩子，而对照组则是那些父母的心理情绪能力不佳的孩子。结果发现，与对照组相比，实验组的儿童在自尊、学业表现、社交能力和行为恰当性等多个方面拥有较高分数，他们甚至在迷走神经和一般生理健康水平上都表现得更为优越。

高特曼总结认为，实验组的儿童拥有心理意识水平更高的父母，这些父母更健康、更具社交性和智力能力，也更容易将自己的情绪能力传递给孩子。而对临床医生而言，本研究的要点在于，如果人们可以更有效地管理自己的情绪，他们将不但能够改变自身生活的质量，还可以改变他们所爱的人的生活质量。

## 情绪的改变引发大脑化学递质的改变

我接下来的想法就不那么有原创性了。很多人都声称他们可以通过改变思维模式来改变自己大脑的化学递质。我不敢肯定思维的改变是否真的能引发大脑化学物质的改变。但是，我敢肯定的是，情绪的改变确实可以改变大脑中的化学递质，因为化学物质本身就是我们躯体情绪反应的一部分。在不伴有大脑化学物质改变的情况下，我们根本不可能改变自己的感受。

这正是14岁的波特诺伊（《波特诺伊的抱怨》，*Portnoy's Complaint*, 1972）所做的事情。这些孩子对自己的年龄和缺乏社交技能的现状感到尴尬和羞耻，所以当他们从学校回到家，就会躲在房间里，从床垫和弹簧中间取出藏好的《花花公子》杂志，想象自己在做一些根本无法做到的事情。这时，他们的大脑中充满了欲望和自己拥有强大性能力的意向，而伴随着自慰的幻想，他们的大脑化学物质也在发生改变。

女孩子在同样的年纪也会对食物做同样的事情。她们度过了令人难堪的一天回到家，就会用食物来掩盖自己的感受，或是将呕吐食物看做一种放松。一些女孩子通过

节食来回避痛苦的感觉。胃肠神经激素会伴随着个体对于食物的渴求而出现，并填满她们的大脑。而这种饥饿伴随着对食物的渴求感觉，掩盖了她们内心的不快感受。

而这也正是那些家庭暴力者在经历了精疲力竭的一天之后所做的。他们一回到家就会用对妻子和孩子的暴怒来掩盖内心的羞耻和恐惧。这些全都是毒品事件，不是吗？我们中的某些人是如此沉溺于这些情绪，就是因为它们可以为我们提供“毒品”。

## 贝多芬的《第九交响曲》

某一天，我一边聆听着贝多芬的《第九交响曲》，一边思索情绪是如何改变情绪的。这时，我听到贝多芬的乐曲从恐惧到愤怒，到羞耻，到惊讶，到休息，再到喜悦，来回往返，对我而言，恰好是九种基本情绪。他的乐曲中包容的内涵实在令人感到惊奇，不仅是音乐，更是情绪的流露。他发现情绪中间的间奏竟然可以用一种感受来解决另一种，直到他探索完人类所有的情绪。在这种理论框架下聆听乐曲，实在是令人感到兴奋异常。

拥有这样一种广阔的情绪范围是多么伟大的事情！作为一个人，我想要成为自己的主人。我认为只要我能够了解贝多芬是如何在《第九交响曲》中做到这一点的，我就能够帮助来访者同样成为自己的主宰。

在这部传世杰作当中，贝多芬给了我们一个机会，去见识人类的所有感受。比起仅仅依赖于有限的几种情绪，充分利用我们所有的感受显然是一条更为广阔的出路。

就在我们进一步深入思索这一理论会如何影响我的实践操作时，另一个吸引人的部分显现在我的面前。医疗系统有时会让治疗师陷入伦理的困境。要知道，心理治疗师无法持续治疗那些需要（很多）时间和（同样很多）热情的病人。来访者找到我们，在医疗系统允许的范畴内完成他们有限的6到20次的治疗时段。而在20个治疗时段之后，他们无法承担继续找咨询师的费用，因此再一次放弃。他们可能会对我们给予他们的崭新的认知行为世界感到困扰。他们也许会完成那些评估表格，假装它们很有帮助来取悦治疗师，或是去遵从顺应他们认为别人可能写在表格上的信条。但是基本上，他们都会被再一次背叛。

尽管我十分憎恶医疗系统，但是我必须承认，它确实给了我追问自己的动力：我

应该教给那些来寻求我帮助的人一些什么呢？他们满怀希望，认为我拥有一些新的知识可以让他们感觉更好。他们应对生活的方式不起作用。他们似乎陷落在同样一个痛苦的情绪循环当中。他们真诚地希望能够学会一种崭新的方式。他们迫切地需要信息。我能够教给他们什么呢？

现在，我的答案是：我可以教给他们情绪是如何发挥作用的。我的理论就是这样最终形成的。这也是为什么我要写下这本书的原因。

## 第二章

# 情绪是如何在大脑 和躯体中发挥作用的

我认为，临床医生们完全可以利用情绪仪式来改变情绪模式，创造出崭新的神经通路，运用更多种类的神经化学物质以及其他等等。要想让这一切成为可能，人类的大脑就必须能够利用这种有规律的行为。对此，我们必须首先回答一些有关情绪如何在头脑中运作的问题：我们的感受是否先于思维？情绪是否在意识觉察之前出现？我们的头脑如何传导情绪讯号？当我们的情绪改变时，神经化学递质是否也会发生改变？情绪能否与理智在一起协同工作？头脑是如何被设计，使我们可以感受和适应？为什么理性对于情绪似乎毫无作用？

我们有必要提到的非常重要的一点在于，有关头脑的研究持续以飞速的步伐前进——曾经被书写的东西现在都得到了数据记录。神经学家 Michael Kaminski 最近告诉我说，任何近期对于头脑如何工作的描述都会迅速降低为一种比喻，因为对头脑的持续研究和发现将不断更新我们的观念。核磁共振影像技术现在已经可以为头脑活动拍摄照片。那些曾经仅仅是理论理解的东西，现在都将得到验证。

对于我们这些临床医生而言，也许它也可以成为一种有效地利用信息的方式，不

仅仅是僵化的真理，而是作为影像存储在我们的头脑当中，随着来访者情绪模式和行为的改变而不断在我们脑中闪现。

## 情绪改变会引发我们大脑中化学物质的改变吗？

愤怒也许是这种情况最戏剧化的展示。我们大脑中的某个部位被用来判定我们的躯体是否应该处于危机模式，这个部位被称做杏仁核。它是下丘脑的一部分，而下丘脑又为哺乳动物的大脑所特有。如果杏仁核决定我们应该战斗，我们就会感觉到愤怒；而如果它决定我们应该逃跑，那么我们会感到恐惧。

当杏仁核轻轻触碰人类的愤怒开关时，我们的脑垂体会释放出一种神经激素（促肾上腺皮质激素，或者简称 ACTH），它会激活我们的肾上腺，让肾上腺分泌出肾上腺素或去甲肾上腺素。这两者都是荷尔蒙信号，它们会通过血液与躯体的其他部分进行传达，发出信号让眼睛睁大，让血液从皮肤表层流走。这样做是为了让我们的躯体为负伤做好准备，防止从伤口流出太多的血液。我们的脉搏上升，血管收缩，这会使我们的身体泵出更多血液，可以更快地运用体内的力量。

在一秒钟或是更短的时间内，这些化学物质就被全身激活了。它们会在我们的身体和思想上产生出一个突然并且戏剧性的变化。是的，就像愤怒一样，任何情绪的改变都会改变我们的大脑化学物质。而每一种情绪都拥有属于自己的一整套大脑化学物质，它可以激活它们，同时也激活自身的神经通路。

## 什么是荷尔蒙信号？

神经激素和神经递质之间存在着一定的区别。神经激素指的是荷尔蒙信号。它们通过血液传递并释放，是一种化学物质，在距离接收器较远的地方发射。它的作用可以维持比较长的一段时间，从几分钟到几小时或是几天。它们会通过躯体而得到增强。那些作用在荷尔蒙系统中的化学物质就被称做神经激素。荷尔蒙信号会在整个躯体内启动蛋白质的制造过程。

为了方便大家理解，让我们以脑垂体释放神经激素 ACTH 为例。脑垂体一旦开始

释放，ACTH 就会作用于肾上腺，使它释放出其他神经激素，像肾上腺素、去甲肾上腺素和其他类固醇。这些肾上腺神经激素的释放会被脑垂体所感知，随即便会终止激素分泌 ACTH。这一切就形成了一个简单的神经激素反馈通路。库新式症（Cushing's disease）就是一个很好的例子，向我们说明了当这套反馈环路出现故障时所发生的事情：那就是脑垂体不再停止分泌。这会导致皮质醇增多症，而这种增多症又会进而造成肥胖、高血压、糖尿病和情绪不稳定。

而神经递质则有所不同。不过它同样是一种化学物质。举例来说，血清素就是一种神经递质。所谓神经递质就是一种存在于大脑和其他神经细胞周遭的空气流体。当化学神经递质的数量在神经内外积累到某个水平时，由正性到负性的化学平衡就会冲过平衡的门槛，这时我们的神经就会放电。而一旦开始放电，神经细胞的离子平衡就会重新得到修复。这个时候，除非大脑细胞接收到更多化学物质来影响从正性到负性的离子平衡，否则神经就不再继续放电。

神经递质总是与某个神经细胞结合在一起发挥作用。神经细胞是由一个细胞核构成的，通常当它的化合价为负的时候，就会处于一种平衡状态。而神经元中心以外的化学物质——神经递质——则是正性的。这些神经元拥有树状物或者说神经细胞接收器。每当这些细胞打开，发现存在正性的神经递质，细胞核的化合价就会由负变正。这时神经元会开始放电，并沿着神经轴突的方向释放一个电脉冲，而在一个相同的过程中，神经元会以电脉冲的方式将信号传遍个体的大脑和全身。

作为心理治疗师，我们每一个人都需要理解的一点就是：每当情绪发生改变，神经递质和神经激素都会作为化学物质发生变化。而这两种化学物质作用于两个不同的系统这一事实，反倒与我们没有什么重要关系。事实上，这两种物质之间的区分即便在神经学家那里也十分模糊。多巴胺是一种神经递质，但是其作用方式却更像是神经激素。对于帕金森氏症而言，缺少多巴胺会产生一种体液效应，肌肉会发生僵直，身体也会因为大脑缺乏多巴胺而变得僵硬。

尽管我们当中的大部分人并不关心情绪改变究竟是来自于树突、神经激素、神经递质还是轴突，但这种对于大脑如何工作的描述还是可以为我们的提供一幅情绪一致的图像，让我们了解当来访者和我们体验到某种情绪时，到底发生了什么。

## 情绪与认知如何在一起工作？

情绪与理性或者说认知会以多种方式在一起协同工作。首先，情绪会把我们的注意区分出优先次序。除非我们感受到某种情绪，可以帮助我们理解事件与我们的相关性，否则理性无法理解某个事件的重要意义。如果没有了情绪，我们就无法得知对自己而言最好先关注哪件事，后关注哪件事。

其次，如果个体涉及恐惧的大脑部位发生了损伤，他们将无法感知来自于他人或自身的恐惧感。那么，他们通常会误解他人，并且不去注意那些威胁情境中明显的危险。这个例子还可以推及其他所有情绪上。如果没有感受情绪或表达情绪所带来的好处，个体对于现在所发生的事情的觉察能力将会变糟。

第三，情绪与奖赏和惩罚、愉快或痛苦、前进或后退、个人优势或不足等理性观念是密不可分的。情绪可以帮助我们思考，但是思维却很少影响我们的感受。我们在停止某种情绪上所拥有的能力简直和想要预防打喷嚏一样有效。我们可以让自己了解情绪，但是却无法完全压抑它们（Greenberg, 2001）。

## 一种情绪是如何开始的？

这与动态平衡有关。每当某些东西影响到我们的生理或是情绪平衡的时候，我们的情绪就被用来让身体做好准备，以便应付这种改变。究竟使用哪种情绪，取决于我们动态平衡状态的改变类型。一种情绪可以改变我们的生理平衡，同样，生理平衡的变动也会改变我们的情绪。

这意味着我们回忆的影像和思维都会营造出某种情绪。意识和知觉则会创造出感受。同样，我们的理性只能塑造自身的感受。而理性所具有的控制力量实在是微乎其微。

## 大脑是如何进行组织的？

大脑的构造完全建立在人类演化的基础上。第一个最重要的构造被称之为爬行大

脑。这是我们与爬行动物共同拥有的东西。它主要是由脑干组成。

哺乳动物大脑是从脑干顶部覆盖发展起来的。它是我们大脑演化出的第二个部分。这部分大脑是我们与哺乳动物共同拥有的。人类哺乳动物的大脑大概有拳头大小。人类大部分情绪的神经构造都存在于爬行和哺乳大脑中。

第三个构造属于我们人类专用的额外皮层。它非常巨大，包括人类的整个大脑新皮层，这部分是理智、意识觉察和智力的来源。这部分大脑位于哺乳大脑的顶部，主要在头盖骨的前端。

这就是为什么理性对于情绪所起到的作用如此微小。情绪首先出现。情绪创造出了理性生存的空间。情绪会指示和引导我们的身体转向问题，再让我们召唤理性和智力来解决它。

## 什么控制什么？

我们人类与爬行动物和哺乳动物共同拥有的大脑部分，同样也正是可以控制我们情绪的大脑部分。也许哺乳动物还可以意识到自己的某种情绪，但爬行动物可以吗？爬行动物很可能根本无法知觉或是表达情绪。哺乳动物与人类一样，常常在知觉和表达某种情绪的同时，并不曾意识到它们正在做什么。知觉和表达情绪往往是独立于我们的意识层面之外的。因此，理性并不能控制情绪。（事实上，用控制这个词来形容大脑和情绪未免太强势了，我们更习惯用“影响”这个词来替代。）人类大脑的绝大部分，也就是大脑皮层，都位于大脑的情绪中枢顶端。因此，我们将这个区域称为包含情绪的“下皮层”。它包括脑干区域、下丘脑和基底前脑。

更早一些时候，我们曾经讨论过杏仁核是如何控制人类的警觉反应的。事实上，脑干（爬行动物大脑中的一部分）会激活人类的大部分情绪，它也正是首先对我们的动态平衡变化做出反应的部分。就像恐惧和愤怒一样，悲伤是另一个拥有特定神经环路的情绪例子。它们都会涉及下丘脑和腹内侧前额叶。而其他情绪同样拥有属于自己的独特情绪中心和连接线路。

大脑的某些部分将大脑皮层（大脑最后发育出来的部分）与基底下皮层的情绪（爬行动物大脑）联系在一起。这种感应模式坐落在大脑皮质中，包含了前扣带回区域和

腹内侧前额叶。而我们的身体则更多通过大脑中较早演化出来的脑区（哺乳动物大脑和爬行动物大脑）来与情绪相连，而非新皮层。（在第四章当中，我们将会更加详细地探讨每一种情绪所具有的大脑环路）。

在我们研究情绪之前，我们中的大部分人也许都会相信卡农（1927）是正确的——认为我们的大脑会告诉我们什么时候去感受，以及应该如何感受。如果真的如此，那么人类的大脑皮层就会激活所有情绪。而大脑的构成方式清楚地证明，这种解释是完全错误的。爬行动物与哺乳动物并不曾拥有大脑皮层。那么，究竟是什么开启了情绪之门？

达尔文和 Tomkins 认为情绪起源于面部肌肉。这是一种看似真实的解释，因为面部肌肉与情绪系统的其他组成部分好像是一下子出现的。也许情绪真的是首先出现在我们的面部，然后再通过脑干转移，相继激活我们的大脑化学物质和神经环路。

不过，这一解释忽略了这样一个事实，那就是思维、记忆或想象都会创造出某种情绪。这意味着大脑皮层可以创造出感受，而感受也可以在大脑皮层中创造出思维（Buck, 1988）。情绪既可以在内部酝酿，也可以在外部酝酿；既可以来自于一个处于新皮层区域的思考事件，也可以来自于某个不论好坏而忽然搭配我们动态平衡的外部刺激。整个系统既可以被内在的思维、记忆和幻想所开启，也可以由外部事件所触发。

## 大脑化学物质是如何与大脑一起发挥作用的？

绝大部分与大脑有关的知识都会涉及大脑化学物质。要知道，人类的大脑并不是一束电线，从一个情绪中心通往另一个情绪中心。每一个情绪中心都掌控着躯体的不同部分，以便随时让它们开始行动。大脑的情绪结构会使用不同的神经递质和神经激素，这些化学物质一旦开启，就会增加或降低我们情绪的幅度。理解了神经激素和神经递质以及它们的工作原理，就等于拥有了一部理解情绪的宝典。

要想深刻地体验某种情绪，就必须补充大量的神经递质，并且让大脑位于情绪中心的接收器打开。如果仅仅拥有大量神经递质，但负责接收的脑细胞较少，那么情绪绝不会非常强烈。反之，如果保持大量情绪的大脑接收器开启，而只有很少的情绪神

经递质可用，那么情绪仍然会十分微弱。

同样，要想充分表达某种情绪，我们仍然需要在情绪中心拥有大量开启的大脑接收细胞，以及充足可用的情绪神经激素。这意味着我们的情绪激素和大脑接收器细胞对于感受和表达某种情绪来说，只是一个必要但不充分的条件。

我们中的大部分人应该还记得，边缘系统似乎对于控制我们的情绪起着某种作用。经过这些年，我们对于边缘系统的理解已经发展出了多个版本。有些版本忽略的东西恰恰是另一些版本涵盖的内容。不过，最新的研究已经将边缘系统的古老版本说明扫进了旧纸堆。

海马是整个边缘系统结构的中心。现在我们已经清楚地知道，它对于情绪控制几乎不起任何作用，而更多是在进行记忆和信息加工。而对于边缘系统的争论之所以持续了如此长的时间，唯一的原因就是它还包括了杏仁核在内。如果你回忆一下就会想起，杏仁核恰恰是恐惧和愤怒的协调中心。尽管 20 世纪 70 年代对边缘系统的理解已经过时，但我们仍然有必要将大脑的各个部分考虑为一种网状结构，将不同的情绪反应中心连接在一起。我们唯一知道的就是，大脑的各个不同部分在操控情绪的时候，并不像我们以前设想的那样，集中锁定在某个区域。我们现在发现，海马会为人类的记忆赋予情绪价值。它会根据情绪重要性的次序来记忆事件，并且会根据相关的情绪体验来收集和组织记忆。虽然不是十分准确，但是将边缘系统看做是大脑中一个情绪部分的说法仍然十分盛行。

## 大脑如何在躯体中运作？

在人类的身体当中，基本上存在着两个神经系统：第一个系统，当然也就是我们的中枢神经系统（CNS）。它仅仅包含大脑和我们的脊髓。第二个系统是对中枢神经系统的拓展，它被称做外周神经系统（PNS）。这个系统包括脑神经，可以将面部肌肉与大脑相连；体神经负责将承载冲力进行移动的肌肉连接在一起；还有感觉神经，负责将信息传递到大脑，这些信息包括疼痛、温度、压力、伸缩或是肌肉紧张。自主神经系统（ANS）同样是外周神经系统的一部分。这个系统与情绪格外息息相关。它被用来帮助调节躯体的动态平衡。下丘脑是大脑中负责与自主神经系统相

连的区域。

自主神经系统（ANS）拥有两个部分：交感神经系统和副交感神经系统。这两个系统作用在一起，可以控制眼睛的虹膜和人体的肺活量、唾液腺、心脏、血管、胃和肠、汗腺、肝脏、脾脏、胰腺、膀胱和生殖器。简单地说，交感神经系统就是一些电线，可以在除了肺、胰腺、生殖器、膀胱和眼睛虹膜之外的腺体内开启、接通或是分泌相关物质。这些器官都会因交感神经系统而放松或是关闭，而副交感神经系统则会开启那些由交感神经系统关闭的器官。这就是为什么我们经常会把它俩弄混。

交感神经系统与副交感神经系统总是相辅相成，营造着身体器官的平衡。当某个系统处于主导位置的时候，另一个系统就会处于服从位置。这种状态会一直持续，直到主导系统发生倦怠，或是服从系统被激活。

这也正是本书的理论得以发挥作用的原因。当我们感受到某种情绪比如愤怒的时候，它就会打开交感神经系统而关闭副交感神经系统。而当我们的感受变化为悲伤时，相反的过程就会发生。在悲伤中，副交感神经系统会被启动，而交感神经系统则被关闭。

一种可以帮助我们记忆哪一种系统对应哪些器官的方式，就是记得交感神经系统与心脏的活跃跳动相连。心脏需要开启肺部，呼吸空气并将血液中补满氧气。血管需要收缩，将血液压入身体并保持我们的血压。汗腺需要被激活，以便让身体感觉凉爽。我们的肝脏需要分泌出更多的葡萄糖，肾上腺需要分解出肾上腺素和去甲肾上腺素，以此类推。而当你陷入睡眠或是放松的时候，相反的过程就会发生，这个时候副交感神经系统会处于主导地位。

这就是为什么我们无法在放松的状态下做爱的原因。这就是为什么当恐惧和性结合在一起时就会产生性创伤。这就是为什么健康的性爱必须要有双方许可的原因。这同样也是为什么波特尼的手淫策略会造成羞耻与恐惧的原因。

## 总结

每当我们考虑到大脑构造或是化学物质与神经环路发挥作用的方式时，相同的主题就会重复出现。认知并不是情绪的核心，情绪反倒是认知的核心。这意味着直觉拥

有另外的信息资源，并不需要来自于理性或是大脑皮层的信息。

当你思考交感神经系统与副交感神经系统在 ANS 中协同作用的时候，你会发现原来这就是《放松反应》(*The Relaxation Response*, Benson, 1975) 这本名著的理论基础。考虑到交感神经系统和副交感神经系统无法同时发挥作用，如果你开启其中一个，另一个就必然会关闭。要战胜恐惧的心理，我们只需要简单地开启副交感神经系统。这么做的时候，我们开始采用腹式呼吸，让我们的肚子随着呼吸移动，而胸部保持静止。我们会降低自己的双肩，张开自己的双手，让它们不再处于紧张状态。我们会闭上眼睛，并让眼球往脑后滚动。我们会让自己的肌肉放松，清空自己头脑中的思想。所有这些行动都会关闭交感神经系统，而同时开启副交感神经系统。

以上内容在部分程度上向我们描述了情绪仪式究竟是如何工作的。在《放松反应》一书中，Benson 指出，放松可以取代恐惧。这就是我们如何来治疗特殊恐惧症的方法，它同样也构成了系统脱敏的理论基础。每当交感神经系统的主导地位被副交感神经系统所取代时，我们的神经化学物质、神经激素和神经递质都会发生改变。一个开启，另一个就关闭，反之亦然。

对于其他情绪而言，事情似乎并不那么简单。《放松反应》一书认为，一旦某个系统开启，另一个系统就会彻底关闭。事实并非如此。这些系统会与其他系统保持协调，就像在中度的警觉状态下，两个系统都会适度地开启。几乎很少有情况会让一个系统彻底占据主导，而另一个系统完全关闭。每一种情绪都拥有不同程度的平衡觉察性。悲伤会更多地让副交感神经系统占据主导。绝望则更多地让交感神经系统主导，主导的程度取决于绝望感的强烈水平，而这同样也可以推及到所有情绪上。

我们当中的很多人非常厌恶通过这种方式来理解人类，认为这是一种还原论，我们每个人都是独特的，这样的思考方式缺少灵性。

对此，我们必须面对这样一个事实，那就是我们人类所具有的共性远大于我们的差异性。然而，这并不意味着我们就是千篇一律的，每一个人都彼此相同。我们中的某些人拥有研究者所说的“短基因”，它让我们对某些情绪的易感性超过其他人。我想，我们彼此之间应该是相似的，就像我们对于食物的口味一样。尽管我们中的大多数人在口味上有重叠，但是我们每一个人都拥有自己独特的口味。

描述大脑作用的目的是不是为了让我们都降低为毫无差异的个体，而是想要给予

心理治疗师另一种比喻。化学物质、交互作用、反馈环路、接收器打开和闭合——这些观念是对所有由部分组建成的系统或网络的描述。而在任何一个系统中，命运都扮演着重要的角色。我们无法预知未来。我们虽然彼此相似，但是却拥有不同的旅程。

从我们对大脑所发挥的功用（了解它的构造和它演化的过程）的描述中，得到的最重要的东西就是，我们开始明了，我们无法在情绪功能不良的状态下思考自己的处事方法。我们的感受总是最先出现。由于大脑构造的缘故，理性对于情绪过程的影响要远远小于情绪对于理性的影响。当然，我们必须在情绪健康的前提下感知自己。

我对自己的理论以及来自于其中的仪式最不喜欢的一点就是，它会让我们觉得，作为心理治疗师，我们不过是个工具而已。在心理学界曾经有过一场运动，强力反对治疗师在心理治疗过程中抛弃治疗手册。在经过多年的实践和临床判断之后，又发生了什么呢（Levant, 2003）？我的某些观点多少有点医学模式的味道。对情绪进行诊断，然后再给来访者开出一枚药片（Norcross, 2001）。

我想要特别指出的有关这一理论的东西，也许会与手册化的治疗方式截然相反。这个理论更支持直觉。它强调感受远远多过逻辑。它会从根本上质疑大多数手册化的认知行为治疗方法。我会运用科学来支持治疗，并首先关注情绪。

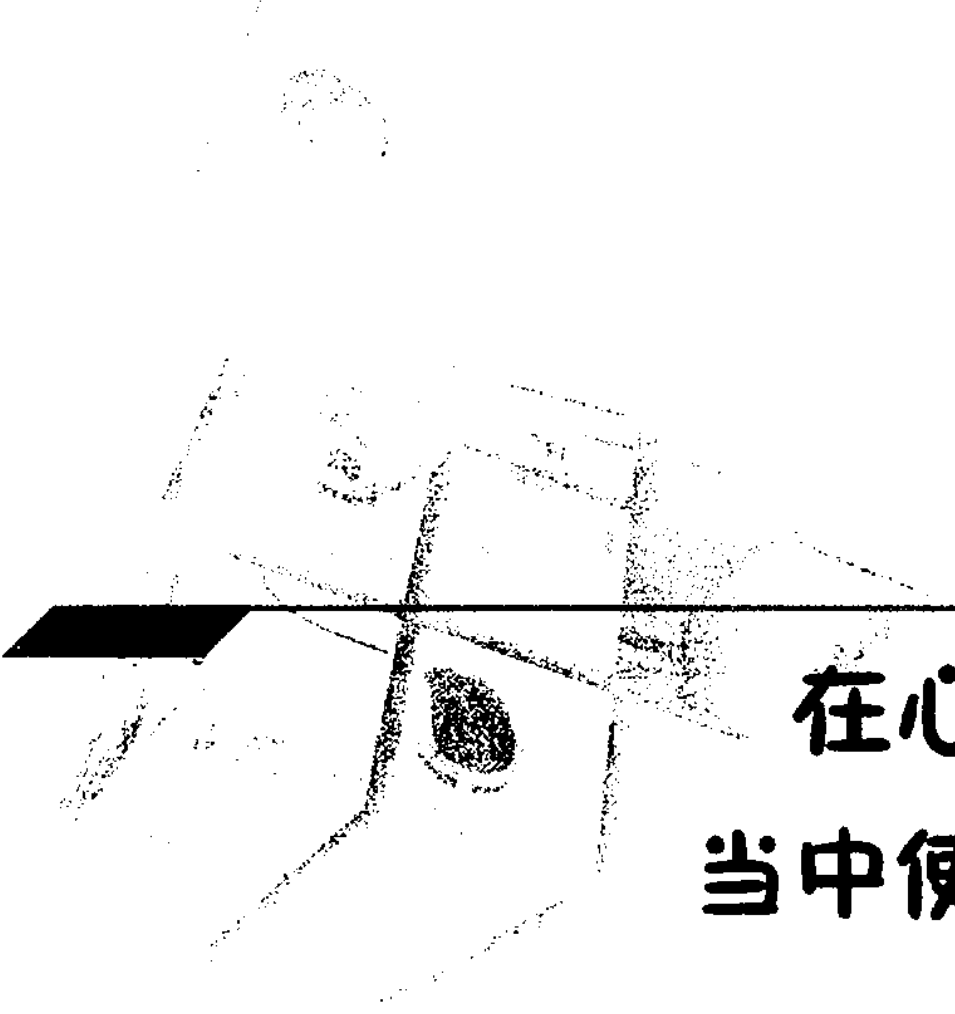
我们都知道，一个有效的治疗联盟是对积极的心理治疗结果最好的预测因子。我们都知道，共情而不是手册，才是健康的治疗关系中最主要的成分。有关如何去看护、如何去尊重、如何去保持联结和界限的临床判断，比起科学永远显得更加艺术。我的目标很简单，就是为业内的临床医生们提供另一种别样的工具。这就是这一理论的全部——另一种工具而已。除了在那些认知行为治疗的狂热信徒眼中，它并不意味着取代或是贬低任何其他理论。

我书写本章以及本书的目的，就是希望能够将科学与实践相连。让实践去遵从科学教义，实在是一件愚蠢的事情（Fox, 2003）。实践者通常总是先于论证（Fox, 2003）。在真正理解药效学之前，医生们就已经开始使用阿司匹林了（Olson, 2001）。在此，我们尝试着在常识与临床实践之间建立起一座桥梁。你们当中的很多人也许早已知觉到了这一理论，但是却不曾像我这样将它梳理出来。很多临床医生都十分

关注感受。本书恰恰为大家提供了一种系统的方式去理解并运用每一种基本感受的力量。

最好的工作仍然需要建立在临床判断的基础之上。不论什么流派的治疗，都取决于治疗师与来访者建立相互关系的天赋。这些理念永远不会被我们的工作所取代。





## 第三章

# 在心理治疗 当中使用仪式

刚开始的时候，这些理念对我来说看似颇具革命性。我甚至会想象着从中产生一种崭新的心理治疗流派。但是，如果仔细探究其中的内容，就会发现，我们并不需要新的治疗来容纳这里罗列的信息。所有的心理治疗师，不论使用的是什么理论框架，都可以就情绪是如何相互连接而采用更多的信息。共情是治疗师最好的工具。所谓的共情，就是将来访者所体验到的感受理解为一件非常自然且正常的事情。而我们越早意识到情绪的模式和循环、健康与非健康，就越是能够提早对来访者进行共情。即便没有仪式，这些信息也会相当有帮助。

很多治疗师也许会像我一样，对“要成为心理治疗的一面镜子”这样的训练要求深感厌恶。不过这并不算一个崭新的概念。在超过 40 年的时间里，治疗师们一直在使用各种版本的 CALMS 仪式（参见第六章）来帮助来访者应对恐惧。与其他旨在解除焦虑和特殊恐惧的治疗一样，这种疗法既涵盖了一部分生物反馈治疗，也涵盖了系统脱敏疗法。

对任何心理治疗流派而言，仪式都是一种有用的助手。心理治疗的一条重要目标

就是为来访者赋予力量。有太多的时候，我们这些治疗师会相信，治疗师和心理治疗已经成为了来访者内心世界的核心。

许多常常释梦的治疗师发现，梦的主题总会涉及到心理治疗关系本身。有时候这种解释是正确的，有时候则不是。它常常可以帮助我们找到蕴藏在心理治疗关系中的情绪主题，但是却无法为来访者提供自我觉察和应对生存问题的信息。相反，它很可能仅仅满足了治疗师那自恋的自我。

仪式可以帮助我们将成长的过程更直接地放在来访者的手中。那些来访者在完成仪式时所做的工作是属于他们自己的，而他们在运用仪式时所取得的进步也完全归因于他们个人。可以说，仪式降低了治疗师的重要性而强化了来访者的力量。

心理治疗大师 Bob Stepbach 曾经讲过这样一个故事：

我是在这个男孩 13 岁的时候见到他的。在为他进行了检测之后，我对他和他的父母进行了好几个月的干预工作。很多年之后，我又一次见到了他并认出了他。他当时应该有二十八九岁了。他没有认出我，就好像我从来没有存在过一样。我对此感到十分骄傲。干预的结果就是，你帮助某个人走上正规的生活，然后你全身而退，让自己完全被遗忘掉，这才是最好的治疗效果。

仪式创造出一个机会，让来访者可以独立于心理治疗师去完成一些重要的工作。仪式也创造出一个成长和治愈的过程，完全依赖于来访者的能量和对成长所付出的努力。对于整个治疗过程而言，这是一笔巨大的资源，不但赋予了来访者力量，同时也为来访者提供了可以受用终身的工具，也许他们从此再也不用回来寻求治疗师的帮助。

心理治疗师们一直困扰于思维和感受这两个割裂的部分。这种精神—躯体的二元论已经成为了西方思想史上的一种瘟疫，存活了好几个世纪。心理治疗师同样陷入了这场争论。在此，展现人类心理治疗争论的双方，一方是情绪焦点治疗的代表格林伯格，另一方则是认知行为治疗的创始人贝克。“解决我们情绪与理性争论的方法，并不在于赋予一方特权去压倒另外一方，而是将两者合二为一”。这个道理看似显而易见，但如果真那么简单，恐怕早就实现了。只要存在对比的双方，我们就更容易看到其中的差异而不是整合两者的力量。Newbrough (1995) 认为，两分法的思维会创造出不必要的冲突和异议。他建议我们采取第三方的视角来调和双方的争论。

Greenberg (2001) 曾经不经意地给过我们一个例子，告诉人们该如何使用第三方视角工作。

他认为，婴儿有两种运动的图示，一是用双脚站立，二是下落跌倒。而这两者又会动态地合成一种更高水平的活动图示——行走。这就是一个第三方视角运作的经典例子。站立和跌倒看似对立的两极，但是病人却常常引入第三方视角，向我们展示这三者如何相互依赖，构成一个整体。第三方视角就蕴涵在学习走路的过程中，而站立和跌倒则是我们开始迈出第一步的重要组成部分。

而在此，我们的第三方视角应该被称做行为或是行动。正是行动作为第三方视角发挥着作用，将感受和思维整合在一起。

仪式就是一种让人们为行动做好准备的练习。作为一种练习行动，仪式整合了思维和感受。它是一种具有引导性的、有目的的行为，运用了可视化、情绪和行为来建立一个平台，让个体得以在此成功地解决生活中的问题。仪式整合了理性、情绪和行为。在仪式中，我们不但拥有头脑，更拥有心脏和双手 (Langer, 1958)。

从亚里士多德 (1941) 和“中庸”观念开始，人类就试图在理性和情绪之间寻找平衡。“不过，要想对正确的人，在正确的程度、正确的时间，出于正确的目的，并拥有正确的理由而愤怒，实在不是一件容易的事情” (Greenberg, 2002)。它需要不断地练习和再练习。仪式恰好为我们提供了练习的机会，并将我们的情绪与理性融合在行为当中。

## 纪律与艺术

Bob Stepbach 曾经对我说，“如果你不是一名艺术家，就永远无法拥有有品质的生活。”“我不是艺术家，而且永远也不会是。”我对自己这样说。他接下来向我解释，而这是我所记得的他说的话中最精髓的一句：我们每一个人都拥有成为艺术家的潜质。艺术家们找到了一种媒介手段，可以对生活进行重新注解和折射。这需要艺术家在每个细微的生活空隙处进行观察、反思、转换和创造。要成为一名艺术家，你需要独处的时间来发掘自己的天赋，反思你的主题，并将你的情绪转换为艺术。

我们中大部分人都将时间花在建立人际和活动网络上。我们中还有很多人将自己

看做“关键”先生，处在重要位置，是一个重要人物。不论是真实还是想象的，这种角色总会制造压力和紧张的氛围。在这种环境下可无法过有质量的生活。有质量的生活需要自我洞悉和审视。当我们处在注意中心的时候，无法保持自我觉察。自我觉察来自于生活的空隙，来自于旁观者的视角。当我们观察到其他人的表现、感受和反应时，我们也看到了自己。当我们作为一名艺术家在表现时，我们在用自己从旁观者的视角学到的东西，来表达属于自己的艺术。

在念研究生的时候，我曾经开展过一项有关14岁青少年生活质量的研究。这是一项生态学研究，考察的是这些青少年所居住的环境中，各种行为环境所具有的质量。我们会在某一天就他们进行的活动开展调查。而就在我们确定了研究日期之后，我们采访了参与这些研究的被试。

我们检查了他们进入的每个亚环境的质量，并将这些外部变量与多种内部心理变量（比如自尊和整体健康水平）进行比较。其中一个被我们所关注的环境质量，就是被试在每一个环境中表现出的力量水平[或者被Barker（1968）称之为“渗透水平”的东西]。Barker（1968）曾提出过六种力量水平。第一级是旁观者，第二级是客人，第三级是成员，第四级是活跃参与者，第五级是协同领导者，第六级是独立领袖。

我们原本期待这些被研究的青少年越是有力量，就越是会在他们的健康量表上取得高分。而作为验证，我们检验了被试在不同行为环境中的变化水平。结果发现，力量并不与整体健康水平息息相关，倒是个体在环境中表现出的力量水平变化性与心理健康的关联性更为密切。那些健康的个体往往会在不同的力量水平上都投入一些时间。

这个研究的结果从来没有发表，但是它们验证了Stepbach的观点：有时候人们需要走出中心位置。他们需要将时间花在生活的休闲上，以及所有力量水平上。假设我们都是艺术家，并且用仪式来实现我们的艺术，那么它无疑会带给我们反思的视角和机会。

如果我们被限定在制片人、关键先生的角色中，我们将无法达到一个我们所需要的视角和距离，去审视我们自己、我们的感受和我们的生活经历。只有从关键先生的角色中走开，给我们自己一个空闲的位置，走到摄影机背后，走到画布前，用双手抓满陶土，或是独自一人拿着笔面对空白的画纸，我们才能真正拥有艺术。每个人都能

够用艺术来表达自己的。每个人都能够通过艺术的形式来表达自己的感受。要想获得有质量的生活，我们就必须为自己找到艺术的表达方式。

那么艺术与仪式又有什么关联呢？仪式是对某个过程的简单练习。这个过程也许是一个舞步，是一个任意球，是一个高尔夫挥杆，是一个陶艺家的车轮转，是一个咒语或者祈祷，或是一套相互关联的情绪体验。仪式不过是练习和重复。

有一段时间，我曾跟随一位大师学习瑜伽。我有一整个星期没有练习，对此我感到很羞愧。一个晚上，我走进她的教室，向她坦白了这一切。她回答说，“重要的是你又回来练习了。每个人生活中的瑜伽仪式都应该得到庆祝。我们应该为你允许自己进行的每一次伸展和姿态而感到喜悦。很感谢你今晚能回来练习。”

对于任何技能来说，一套有组织的练习纪律都是发展该技能的重要资源。得到良好练习的仪式会令人感到舒适和欣慰。随着仪式不断得到练习，通常我们也将感受到自己的改进。即便在仪式效果上没有什么区别，即便没有其他练习的好处，安慰效应和认知失调的效应都会让整个仪式变得更为有效。

正是通过练习，仪式才能与艺术相连。练习需要发展出艺术家的天赋。如果一个人能够接受仪式练习的纪律，那么他就可以成为一名艺术家。只需要将一点点的天赋贡献给艺术形式，然后就是不断练习直到掌握技巧。

舞蹈中的练习仪式和舞蹈的准备动作一样重要。成功来自于准备，成功也来自于练习，但也许最重要的是，它来自于设立舞蹈动作的仪式。一位芭蕾舞者只有在她拥有了正确的步法之后，才能完成倒立转体。而正确的步法来自于仪式化的练习。

画家只有正确地使用画笔，并且尝试多种颜色混合配比之后，才能按照预想运用颜色和明暗对比。雕塑家必须能够精巧地使用凿子。而所有这些技能都来自于练习。

好老师会通过仪式来进行教学。舞蹈和体育中的热身练习就是这种仪式。在高尔夫球和篮球中，选手们必须发展出一种可以重复的击球惯例。这是一种可以引发成功的姿势。而一个好的惯例恰恰来自于将惯例演练为仪式。

演练仪式也可以教会我们更多有关自己的知识。有的时候，我们的心理治疗天赋似乎比另一些时候更强。有的时候，艺术家们会找到他们的缪斯，而在另一些日子里则灵感全无。高尔夫球冠军选手泰格·伍兹常常说，“我今天没把自己的好成绩带来”，以此来解释这种时而“在状态”时而“不在状态”的现象。

当我们练习某个仪式的时候，我们可以从中学到自己在哪些方面具有天分，又在哪些方面拥有最好的自己。仪式可以帮助我们意识到自己的感受和力量。如果我们感到自己弄丢了天赋，仪式可以帮助我们找到它；而如果我们未曾弄丢它，那么仪式将帮助我们去了解每一天都可以从自己身上期盼些什么。

## 艺术、情绪、理性和仪式

卡罗·科尔是一名经常外出展演的画家。她主要的艺术形象是乳房。她的艺术中有一种南部的同时也是全球化的主题。她的艺术强调乳房力量的迷人之处，同时也对比反衬出人们是多么容易忽略、伤害乳房的哺育功能，或是看做理所当然。科尔将自己三十岁光阴中的大部分留在了精神病院中，当时的她承受着某种精神疾病。那个时候，她的艺术中充满了紧张、强迫、细节，并且很难被人理解。

据科尔所说，她是在某一天尝试表现自己的恐惧时，忽然从艺术中找到了神志。她可以看到那些象征化的概念符号就这样从她身上远离。一旦她看到这些符号离她而去，就开始明白她的恐惧属于每一个人。带着这种对自己恐惧的崭新视角，她能够发展出应对它们的技巧。她越是通过绘画来表现它们，就越是能将自己与恐惧分离开，也就在精神上变得越发强大。当她将恐惧视为自己的全部且为自己所特有时，她陷入了疯狂。而当她将恐惧视为乳房的多种不同形式时，她就会将恐惧看做是全球普遍性的东西。她先是在女人身上看到了恐惧，接着又在男人和孩子们身上看到了它。

温尼科特（1989）曾将这一过程描述为发展出了内部的“足够好的母亲”。而其他人则将它称之为发展出了观察性的自我。这是一种可以分离并反映个体的自我、审视个体的自我以及去判断、滋养和控制自我的能力。要发展出内心“足够好的母亲”，就需要像科尔在她的艺术工作中所描述的那样，从自己的感受和行为中脱离出来。艺术家往往会采用这种脱离的视角，让他们可以在工作的过程中观察和表达自己的感受，并以作品的形式展现出来。

Rutledge 在他的《拥抱恐惧》（*Embracing Fear*, 2002）以及他与其他人合著的《没有 ED 的人生》（*Life Without ED*, 2003）两本书中，介绍了一种四阶段情绪稳定模式。第一阶段是去了解那些看似疯狂的行为背后蕴藏的情绪感受。所有的感受和行为都

有自己的背景环境，了解这些背景环境可以帮助我们了解自己。第二个步骤是去分离或者“去认同化”我们的行为和感受。这个“去认同化”的过程可以帮助我们看到，行为并不能界定或是包围我们的自我。这一步骤往往需要艺术与想象力。对于那些遭受进食障碍（eating disorders）痛苦的患者，作者建议他们为这个疾病重新命名。“ED”就是出于这个目的而常常被使用的名称例子。然后，他会鼓励人们与 ED 进行交谈，将谈话内容写下来，再为 ED 画一幅画或是唱一首歌等等。阶段三和阶段四分别要设置积极的目标和学会成功。不过，要想恢复健康，最关键的步骤还是阶段二，在这个阶段，艺术和想象力被用来帮助个体从自己的行为和感受中脱离。这种脱离，这种观察性自我，或者说“足够好的母亲”，为来访者创造出了必要的洞察视角，去理解行为的情绪理由，并发展出新的行为和新的情绪路径来取代陈旧的模式。

在第二章当中，我们曾经探讨过，情绪与情绪之间以及情绪和身体之间的联结远比新皮层中的认知联结更多。艺术可以促进认知与情绪之间的联结，而仪式也可以行使相同的功能。仪式可以创造出新的情感通路，促进情绪健康和拓展思维与感受间的联结。只有这样思维才能服务于感受，感受才能创造意义；也只有这样感受才会被看做是普遍存在的，思维也才能够帮助感受寻找到更具建设性的表达方式。

## 心理治疗方面的研究和情绪仪式

在第五章当中，我们会讨论斯蒂芬·斯托尼（Steven Stosny）的同情计划和他的 HEALS 技术。他对于自己项目的研究充分证明了一种仪式的有效性。

斯托尼坚持认为，他的 12 阶段项目中的大部分内容不过是些填充物，彼此之间并无太大关联。而其中最主要的干预工具就是 HEALS 技术。这一技术的目的就是让个体可以从愤怒过渡到悲伤，再过渡到对自己和他人的同情。在每一个阶段，都会有一些材料被作为支持来访者继续每天仪式化练习的理由。

有关德鲁斯模式（Duluth-model）的家庭暴力项目的研究指出，那些接受了德鲁斯模式项目治疗的个体，比起治疗之前，反而更容易出现家庭暴力行为（Harrell, 1991）。斯托尼（1995）也在他的领域开展了研究，将自己的治疗项目与德鲁斯模式的

项目进行了比较。

在经过德鲁斯模式项目的第一阶段之后，大约 50% 的参与者退出，而只有 10% 左右的人最终完成了项目。相对来说，斯托尼同情计划的完成率却达到了 75%。在德鲁斯模式项目 10% 的完成者中，有 90% 的人在一年内复发家庭暴力。而完成斯托尼同情计划的 75% 的被试中，90% 的人在一年内都没有复发。

如果斯托尼是正确的，就意味着 HEALS 技术就是他最主要的治疗，而这种仪式也被证明是十分有效的。

还有一些研究针对的是包含 CALMS 技术在内的仪式(参见第六章)。在《放松反应》(Benson, 1975) 一书中，作者记录了这种练习的有效性。

## 有弹性的大脑

长久以来，人们一直习惯于这样一种观念，那就是儿童的大脑是具有适应性的，每当受伤，它们都会从严重的脑创伤中恢复过来。在外科手术中，摘除儿童的一半大脑（也就是所谓的一个大脑半球），结果发现儿童在手术后仍然可以说话、走路、蹦跳，甚至在学校中表现良好，这样的例子并不十分罕见。儿童的大脑似乎有着巨大的弹性、适应性和可塑性，但是成人的大脑却无法如此。

如果我们这些成人也被摘除一个大脑半球，我们将无法彻底恢复。长时间以来，人们都默认，一旦我们到了 25 或 26 岁，我们的大脑就无法再发生改变。神经可塑性被认为只适用于那些年轻人。

在 20 世纪 90 年代早期，研究者们开始探索神经可塑性的局限所在，他们先是研究了动物（Merzenich, 2000）和蜗牛（Kandel, 1995），接下来又研究了猴子（Taub, Uswatte & Pidikiti, 1999）。

直到 20 世纪 90 年代末，科学家们才开始拿出确凿证据，显示成年人的大脑同样具有弹性。一些研究者现在已经证明，一些经历特别是重复的仪式化行为同样会改变我们的大脑。

伦敦大学的 Eleanor McGuire (2000) 曾经开展了这样一项研究。她考察了伦敦出租车司机的大脑。为了考取驾驶出租车的执照，伦敦的出租车司机们必须经过一项非

常严格的考试，测评他们从伦敦某个地方到另一个地方的最短线路知识。要准备这样一项考试通常需要花费两年左右的时间。出租车司机们将这个过程称之为“在消化知识的路上”。

McGuire 认为，这样庞大的知识一定会反映在储存空间方位记忆的海马的大小上。她收集了 16 位年龄从 32 岁到 62 岁的伦敦男性出租车司机的脑核磁影像，并将他们与 50 位处于同样年龄段的正常右利手男性进行了比较，结果证实了她的猜测预期。两组人除了海马部位，其余的大脑结构完全相同，而海马正是掌管记忆的部分。在出租车司机身上，他们的海马后段（也就是大脑掌管空间记忆的部位）明显更大。事实上，一个人做出租车司机的时间越长，他的海马后段就越粗大，而海马前段就越细小。还有其他一些科学家也证实了成年人身上的这种大脑变化 (Schwartz, 2004)。

这样的研究与我们对于仪式的一个疑问紧密相关。而这个疑问就是：仪式能有帮助吗？我们知道情绪可以改变大脑化学物质，但是，更重要的是，仪式可以改变大脑吗？Jeffrey Schwartz (2004) 设计了一种专门针对强迫症 (OCD) 病人的仪式化治疗。他的这个四步骤仪式主要采用了认知行为的方式。不过，这个仪式并没有像本书中所呈现的一样关注于情绪。为了便于记忆，他将四个单词都用“再”作为开头：(1) 再标记，(2) 再归因，(3) 再聚焦，(4) 再评估。他的治疗目标就是利用佛教来构建心灵。他认为，这些步骤才是构建工作的关键。

再标记，是治疗的第一个步骤，它意味着将强迫冲动或是强迫思维看做是大脑故障所造成的产物。一旦个体可以以这种方式来看待问题，他们就很容易将自己与大脑以及与自己所做的事情分离开。再标记能够让强迫症病人去理解，他们的这种强迫冲动是来自于自己的强迫症状，而不是来自于他们自己。因此，他们也就能够在治疗的第一个阶段，将自己从强迫性的担忧和冲动中解脱出来。

第二个步骤，再归因，是指不再将自己看做是导致强迫症的原因，而是重新将原因归咎于大脑的故障。来访者身上那些明显的反常信息完全来自于大脑的疾病，是大脑想要以这种方式来运作，并不是强迫症来访者自身的问题。不过，虽然大脑强行将这些念头推进到个体的头脑中，但并不意味着个体就必须接受它们。他们可以进行反击！

第三个在 Schwartz 的强迫症仪式中的阶段是再聚焦。这一步算得上是整个四阶段流程中的关键步骤。Schwartz (2004) 将它称为整个治疗过程的“核心步骤”。此处要做的工作就是重新将注意的焦点聚集在适应性的行为上。这并不是在试图消除某个思想，相反，它是要启动一些新的涉及快乐且健康行为的思想。在这个步骤中，一个好的环路被用来替代不良的环路。这时，来访者所需要的是意志力。“比起其他步骤，这个步骤才能创造出大脑的更多改变”。

再评估是治疗的最后一个阶段，循环似乎又回到了最初的起点。这个阶段是对再标记过程的深化。“它被用来强化病人对于自己心智的利用。它作为一种明智的关注，出现在不明智的关注的对立面……在强迫症的例子中，明智的关注意味着迅速将那些令人困扰的思维识别为愚蠢的、错误的和怪异的大脑信号，甚至不值得大脑灰质去加工和处理”。

到了 20 世纪 90 年代末期，通过运用这种仪式，Schwartz 和他的同事们竟然对强迫症患者达到了 80% 的治愈成功率，而且没有一例复发。在发展自己的四阶段仪式之前，Schwartz 曾经研究过 18 名未服用药物的强迫症病人的大脑。当时的他，还只是主要通过阶段三——再聚焦——来进行治疗。在 18 名病人当中，有 12 名病人经过 10 周的小组治疗而表现出显著改变。通过 PET 扫描发现，这 12 名病人在治疗前后出现了明显的大脑变化。治疗后的病人其大脑左侧和右侧尾状核的激活程度明显下降。而在治疗前的扫描中，发现强迫症患者的大脑有三个区域出现明显激活：尾状核、眶额回和大脑右半球的丘脑。在治疗后的扫描中，对应的大脑激活不复存在。强迫症的大脑之锁似乎被打开了。

John Teasdale 和他的同事们对抑郁症采用了相似的治疗过程，尝试教会抑郁症患者“正念” (mindfulness)。他将自己的这种治疗称之为“心灵体验”，并试图帮助来访者理解“思维并非事实”以及“我并非我的思想”这样的观念。他接下来的步骤与 Schwartz 的第三个步骤——再聚焦——极其相似。在这个步骤中，Teasdale 会让他的来访者去关注更加健康的联想和思维。

当 Teasdale 研究“正念”治疗对抑郁症的疗效时，他更多关注的是复发的比率。他曾经征募了 145 名病人，年龄从 18 岁到 65 岁。所有的抑郁症病人都至少在最近五年的时间里复发过两次以上，而其中没有一个人服用抗抑郁药物。整个

治疗过程包括每周两个小时的小组治疗，同时在 8 周的治疗间隙，配合家庭作业。Teasdale 随机将一半的病人分入自己的心灵体验组，而另一半则被分入认知行为治疗组。结果发现，相对于作为控制组的认知行为治疗组，心灵体验组的复发率降低了 44%。

也许比起上述这些研究结果，更令人感到印象深刻的，还要数对抽动秽语综合征患者所使用的类似的仪式治疗。抽动秽语综合征是一种与强迫症类似的疾病。病人会抑制不住地想要以怪异的方式来说话和行动。言语发作通常表现为诅咒或是骂人。而运动发作则表现为单纯的抽搐、疯狂地挥动手臂或是间断性地眨眼。John Piacentini 曾经做过与 Schwartz 一样的评论，认为抽动秽语综合征与强迫症有很多相似之处，并且涉及相同的大脑环路。

John Piacentini 设计出了一种与 Schwartz 的“正念训练”有相似成分的治疗模式，他称之为“觉知训练”。同样，治疗的关键元素与 Schwartz 版本中的第三个步骤——再聚焦——十分相似。Piacentini 将觉知训练与他称之为“习惯调控”的内容结合在了一起。当抽动秽语综合征患者感到想要去行动或是说话的时候，这个项目的信条就会指导他们用一个更安全的内部运动来进行替代，而这个内部运动往往要比抽搐一类的行为更缓慢，也更放松。

17 名患有抽动秽语综合征的儿童成为了 Piacentini 和 Chang (2001) 研究的被试。那些单纯接受觉知训练的儿童，在抽动的严重性上有了 10% 的改善。而那些接受了两周延长训练，即觉知训练附加习惯调控训练的儿童，不但在抽动的严重性上有了 30% 的降低，同时还在与抽动有关的其他缺损方面有了 56% 的改善。

Schwartz 的“正念训练”、Teasdale 的“心灵体验”以及 Piacentini 的“觉知与习惯调控训练”所包含的主要成分具有相同的地方：(1) 将病理性过程看做是大脑的故障；(2) 重新让大脑聚焦在不同的健康的方向上；(3) 启动健康的思维和行为。

我在本书当中列举的仪式同样与 Schwartz、Teasdale 和 Piacentini 有着相同的元素。他们所提供的仪式唯一的不同之处就在于，格外聚焦于某个特定的情绪，而这个情绪似乎很可能有效瓦解 Schwartz 所说的“大脑之锁”和我所称之为“情绪节点”的东西。对此，我们会在后面继续进行深入讨论。

前面的三个研究都向我们展示了仪式的力量。药物治疗也已经表明，感受与神经

调节息息相关，改变神经调节器的同时配合药物，也可以改变人们的感受。而由此得到的推论是十分显而易见的：改变感受也可以改变脑内的化学物质。

上述这些研究都向我们证明，一个人可以通过练习仪式来改变大脑的结构。在伦敦出租车司机的例子中，海马的前段出现了扩大。在强迫症的例子中，PET 对病人大脑的扫描证实了强迫症大脑区会遭到瓦解。尽管 Teasdale 和 Piacentini 并没有使用 PET 扫描，但他们的发现仍然支持了 Schwartz 和 McGuire 的结果。我们的大脑是有弹性的，而通过不断重复的仪式，我们将可以改变自己的大脑和脑内的化学物质。

## 但是灯泡必须愿意被更换

曾经有一个古老的笑话：“需要多少个心理治疗师才能更换一个灯泡？”答案是：“一个就行，但是灯泡必须真的愿意被更换。”世界上没有哪一种治疗可以对所有人都成功。病人作为一个重要变量始终存在。我们无法逃避这样一个事实，那就是一个成功的病人必须首先是有动力的。而对于一个有动力的病人而言，不论是否有心理治疗的帮助，他们通常都会恢复。

下面的这些研究向我们展示了要改变大脑所需要付出的努力。第一部分研究涉及的内容是有关对慢性中风病人的“限制 - 诱导”运动治疗。经过多年对动物特别是猴子的残忍研究，人们发现，对于那些因为脑损伤而丧失右手功能的动物，如果我们限制了它们的左手，也就是那只“好的”手臂，让它无法运动，使得这只动物不得不去用自己那只失效的手臂，那么在这段时间里，大脑会发展出崭新的神经通路，而这只哺乳动物则可以通过艰苦的努力和不断重复的练习，重新让自己无用的手臂再获新生。

早在 1967 年，Larry Anderson 就尝试使用限制 - 诱导运动疗法 (Schwartz, 2004) 来治疗那些患有慢性中风的病人，这些病人都有超过一年的肢体麻痹。他们首先治疗了 4 名病人，接着又治疗了 24 名病人。所有这些参与的被试都一度相信自己永远也不能再使用麻痹的手臂了。但结果发现，每一位病人身上都出现了巨大的改善。但是，科学协会和临床机构对这些惊人的发现全部予以抹杀，他们的理由如下：第一，作为官方机构的美国中风协会认为，康复工作应该主要对拥有运动功能的身体部位开展，

第二，当时的科学协会达成共识，成年人的大脑无法再继续产生新的神经通路。这两个理由结合在一起构成了第三个。而有关动物大脑神经可塑性的研究结果，最主要还是来自于爱德华·陶布（Edward Taub）的研究。由于对春银猴采用了一系列颇有争议的实验，陶布被认为犯有虐待动物的罪责。很多康复专家因此不愿意引入他工作所得的实践理念。

陶布是否真的虐待了动物，对于我们来说似乎属于另外一个话题。但是陶布对于猴子大脑的实验真实地表明，它们完全有能力再生出新的神经通路来促进身体运动。而这一结果多年来一直为人们所忽视。

直到 20 世纪 90 年代末期，限制－诱导运动疗法才开始被广泛用于治疗中风病人。治疗得到了一致的积极结果。在 20 世纪 90 年代之前，人们还默认，一年之后，大脑就不会再从丧失的功能中恢复。因此，那个时候的康复治疗总在一年之后结束。在那以后，更进一步的康复运动都会被认为毫无意义和作用。正是由于有了陶布不断对大脑神经可塑性的拥护和对限制－诱导运动疗法的支持，我们才发现原来大脑可以通过大量的练习和努力而再获新生。

这一治疗针对的对象往往是那些有一只手臂麻痹的患者。他们有用的那只手臂会被肩带束缚起来，这使得被试不得不去尽可能多地使用自己那只无用的手臂。想象一下他们所必须忍受的痛苦挫折，想象一下这些参与者内心涌动出的强大意愿，也想象一下是何种情绪在背后推动了大脑的神经放电，激发了那只麻痹手臂的使用。在 14 天的时间里，这些参与者每天清醒时间的 90% 都必须忍受这种状态，不能有任何松懈。在 14 天当中的十个工作日内，他们还必须接受每天 6 小时的治疗，用自己那只无效的手臂推动物体。他们必须在不使用自己好手臂帮忙的前提下练习吃饭、投球、玩纸牌，这一切都只能依靠他们那只“坏手”。在一种跳棋游戏中，参与者甚至需要用 30 分钟来拿起跳棋棋子。治疗师会为他们提供鼓励，并精心策划下一个任务，保证这些任务既富有挑战又十分可行。不论对于参与者、治疗师还是旁观者而言，这种疗法都需要大量的努力和耐心。

接下来的研究项目则向我们展示了要想改变患有特殊语言缺陷（specific language impairment, SLI）的儿童的大脑所需要付出的艰苦努力。

对患有 SLI 的病人（特别是儿童）的治疗同样显示，我们的大脑是可以被再塑造的。

当前这一治疗的理论基础就是：(或许由于儿童早期的耳朵感染所致) 大脑中进行声音区分的部位(听觉皮层)并没有发育完全。因此，SLI病人的大脑需要花费很长时间来加工一个音素(很短暂的声音)。而在这段时间里(1/5 到 1/3 秒)，我们这些正常人通常可以加工整个音节，而不是一个很短的声音音素，比如“吧”。

治疗的内容包括让这些病人聆听速度极慢的演讲录音。在这段演讲中，声音和音素都会被说得很慢很慢。经过一个月这样的治疗，儿童的语言理解能力可以提高两年。这一训练包括每个工作日 3 小时的练习，再加上每天晚上用电脑进行同样缓慢的声音游戏。它同样需要巨大的努力和勤奋的练习，对儿童十分有效，因为儿童的大脑通常都被认为是富于弹性的。

第三部分实验主要关注的是成年人的大脑，而在 1990 年之前，它们还被看做是不具有弹性和可塑性的。处于这些研究中的病人大都患有焦手张力障碍(focal-hand dysonia)。这是一种奇特的神经障碍，主要发作于那些双手拥有高超技能，可以迅速在手指间进行重复运动的个体。通常患有焦手张力障碍的病人都是些音乐家或者键盘手。

焦手张力障碍的治疗基础来自于这样一个理论，那就是几乎同时发生的重复信号从大脑流向手指，这会引发初级感觉皮层丧失掉识别究竟哪一根手指被激活的能力。大脑用来移动无名指的部分很可能也被用来移动中指(Byl, 1996)。之前对于动物的实验表明，动物需要大概一万到十万次的重复就会使自己的记忆降低。焦手张力障碍的患者所面临的任務就是，首先降低那些当大脑刺激运动时会混淆各个手指的病理性重叠冲动，然后再重新建一个正确的连接环路。因此，治疗的具体工作就是让病人更加缓慢和精细地移动自己正确的手指，并将这根手指与其他手指进行区分。这需要一个又一个小时坐着不断进行缓慢地练习。这样，旧有的神经网络会被瓦解，而一个崭新的神经网络将被建立。Byl (1996) 和 Candia (1999) 对那些事业有成但患有焦手张力障碍的音乐家进行了治疗，所有患者的病情都得到了改善，而且其中的大部分还在治疗之后重新回到了专业表演的舞台。对于所有病人而言，治疗都可以成功地改进他们双手的协调性。

这里还有另外一个例子：如果你停止练习，那么大脑就会回复到原来的状态。在德国，Bogdan Draganski 教给 12 名被试如何进行杂耍。经过三个月的练习后，

Draganski 拍摄了这些被试的大脑影像图片。照片显示，被试颞叶区域和左侧后顶间沟出现了明显的增大。又过了三个月，Draganski 再次拍摄了参与被试的大脑照片。而这次的照片显示，他们的大脑又恢复到了原来的尺寸，与此同时，这些被试也确实遗忘了他们大部分的杂耍技能。

所有这些研究都在向我们证明一个观点：要建立可以改变我们情绪习惯的崭新的大脑网络，就需要巨大的努力、决心与练习。那些专注投入的病人，通过不断练习某个仪式，将会建立崭新的神经通路，并改变他们脑内的化学物质。灯泡必须自己愿意被更换。我们必须经过大量练习才能学会新的情绪技巧，同时我们也必须不断保持练习，才能维持住这一技巧。

如果按照这个思路联想下去，可能会让我们产生责备来访者的问题。当然，仅仅凭借意愿本身并不能产生崭新的大脑环路或是崭新的脑内化学物质。我们的心里存在着一些被动的精神事件和一些主动的精神事件。有时候，被动的精神活动或精神结构不能被我们的主动意图所消灭，但是这并不意味着我们的意愿、选择或是我们所关注的目的没有任何力量。这不是一个“全或无”的事情。医院虽然无法阻止精神分裂症患者心中的声音或幻觉，但是约翰·纳什(John Nash)这位《美丽心灵》中的主人公原型，却向世人证明了，我们可以凭借意愿让自己忽略掉那些声音。

抑郁恰好就是一种与意愿有关的疾病。对于一个抑郁的个体而言，意愿、选择和愿望都是危险的。因为它们都蕴涵了成功的希望，而抑郁的人感觉自己无法承受这种希望。当抑郁症混合了其他心理问题，比如强迫症或是广场恐怖症，想要变好的意愿就变得更加渺茫了。心灵的安宁并不仅仅来自于化学物质和神经，它同样来自于朋友和家人的支持，来自于良好的职业护理和医疗保护，也来自于与爱情或是金钱有关的命运转折事件。

即便我们承认 Schwartz 是正确的，他的四阶段仪式可以治愈 80% 的病人而且零复发，但剩下的 20% 怎么办？虽然无法肯定他们是否从 Schwartz 和他的同事那里得到了自己所需要的东西，但是很有可能的是，他们需要更多时间和关注来开展自己的康复旅程。举例来说，如果他们的强迫症症状还融合了对父母一方丧失的悲痛，那么在发展出想要变好的愿望和决心之前，他们首先必须经历哀伤的过程。没有哪个仪式可以取代时间和一段健康的治疗联盟。有效的倾听或是“陪伴存在”永远都是治疗师

工具箱中最有用的法宝。

就像一段成功的心理治疗需要一位合作的来访者一样，我们同样需要保持耐心，直到我们的来访者可以找到希望和憧憬的勇气，正是这些希望和憧憬将引领他发现让自己变得更好的决心。

## 问题就是解决方法

我们在这里所提到的主要问题，就是我们总是很容易陷入一种情绪的泥沼之中。而这么做的理由可以用那条著名的神经学前提来解释：“什么东西在一起放电，就必然捆绑在一起。”对此，一个生动的例子来自于一名二十多岁名叫格雷的来访者。他的女朋友最近把他给甩了。“她竟然会这么做，”格雷说，“我简直不敢相信她竟会这么做。我为此很受伤，但是这还不是事情的全部。当这一切发生的时候，我开始为自己人生中所有经历过的丧失而悲痛：我父亲在我18岁的时候去世，我在16岁因为肌肉撕裂而停止了足球生涯，我的第一个女朋友自杀身亡。当然，她并不是我经常约会的女朋友，更像是一个好朋友，但是我真的爱她。如果我的头脑不是在想这些事情中的一件，就一定在想另外一件。我完全被困住了，我无法摆脱这种状态。”

格雷之所以抑郁发作，是因为他的悲痛丧失之间彼此相连，它们在他的大脑中捆绑在了一起。每当他想起其中的一个，所有其他的事件就会纷至沓来，而每当他经历一次新的丧失，这个丧失事件就会与原来那些事件连接在一起，而格雷也会因此变得更加困扰。

这与音乐中的现象十分相似。这就是为什么我们可以说出歌曲的名称。每当有人演奏了一或两句歌词，我们的头脑就会继续演奏乐曲剩下的部分。那些捆绑在一起的东西，也必将一同开始放电。

这种神经现象虽然会让我们像格雷一样陷入悲伤的阴霾，但是它也可以将我们从情绪泥沼中解救出来。所有我们需要做的，就是以全新而又不同的方式重新聚焦自己的回忆。当我们以这种方式转移自己的注意时，根据捆绑在一起就会一同放电的原则，我们重新获得了崭新的情绪指向。而这就会成为解决我们问题的方法。

不过，在通常的情况下，要做到这一点最困难的地方在于，我们无法找到一种

方式或是平台，让我们可以转移自身的注意力。比如说，格雷总是沉湎于成为戏剧的中心。他热爱这一行动，讨厌站在空闲的边缘位置。而作为关键先生，作为最重要的人，不论是我们还是格雷都无法找到可以让我们的思想变换主题的空间和视角。

这就是艺术家所具有的优势所在。艺术家总是习惯于处在边缘之中。从边缘的位置，他们可以很容易改变自己的焦距。如果他们无法绘制出一幅画作，他们就会转身，找寻一个新的视角，再创作出另外一幅。而那些身处危机中心的人，却无法转移他们的注意。

格雷就是这样一个例子。他曾经说：“我对这份新工作感到厌倦极了，这是一份朝八晚五的工作，我总是比老板们到得早，完全没有什么危机去处理，也没有什么紧急的事情要应对，我就呆呆地坐在那里，荒废我的时间，等着什么东西可以出现并吸引我的注意，我一点也不想回家，回到我那空空的房间里，我更喜欢能让工作填满我的生活。”

而现在，格雷正处在边缘而非中心的位置，他不知道该对自己做些什么。他的兴趣全都放在工作和谈情说爱上。他希望这两者可以占用他的时间。他完全不知道应该如何成为一名艺术家，站在边缘的位置上，在他的多种不同兴趣之间进行创造和选择。他不知道该在那里有益地转移自己的关注。看上去，如果不能站在事物的中心位置，他就会迷失自己。

当生活将我们推到边缘的位置上，我们就拥有了利用这个位置来演习我们的仪式并发展出新的情绪剧目的机会。边缘位置是我们的荆棘之路，而崭新的仪式则是在沿途发掘到的珍宝。

## 设计一种仪式

很明显，仪式之所以能发挥作用，是因为对一种新技巧的练习可以重新使大脑更新。要实现这一点，就需要一种有效的仪式、有决心的来访者和大量的练习。让我们思考一下 Schwartz 的四步骤仪式，它唯一的遗漏就是与情绪有关的连接。在 Schwartz 的仪式中，步骤一、二和四基本相同。他将步骤一称为再标记，步骤二称

为再归因，步骤四称为再评估。这三个步骤都仅仅是为了提醒来访者，强迫症不是他们自己，而是一种大脑功能不良。尽管我同意来访者需要将他们自己与症状区分开，并且有必要为来访者提供一些有关强迫症是如何在大脑中发挥作用的教育，但是我并不认为它需要被作为仪式当中的一部分。就其本身而言，这些步骤既不能改变脑内化学物质，也不能重新塑造大脑结构。而 Schwartz 仪式中的真正关键所在是步骤三——再聚焦。这才是本书中所有情绪仪式所真正代表的内涵。它们需要重新聚焦于大脑。在我们的情绪仪式中，我们会重新聚焦在一个崭新的情绪上，以此来打破以前的情绪模式留在大脑中的枷锁。而 Schwartz 的再聚焦步骤中的问题在于，除了提到“一种令人愉快的、熟悉的、良好的习惯”，他并没有真正提供在哪里进行再聚焦的指导。

让我们一起来思考一下，该怎样运用我们的情绪原理建立起一种更为良好的强迫症仪式。当然，它务必要包含再聚焦的成分。Schwartz 已经向我们展示了这部分内容的重要性。是的，我想治疗还应该包括一些大脑功能不良区域的信息，这些区域包括尾状核、眶额叶和前扣带回，以及它们是如何相互联系在一起，让大脑陷落于强迫性的冲动当中。不过，我不认为它必须成为仪式中的一部分。强迫症病人完全清楚他们的大脑并不那么正常。每一次强迫症的发作都会提醒他们这一点。

当然，我们还应该重新聚焦一种情绪，而这种情绪不能是恐惧，因为恐惧正是强迫症最主要的情绪构成基础。让我们用“RIGHT”这五个缩写字母来代表我们的五个步骤。R 代表的应该是“再聚焦（Refocus）于你想要的东西”。它将通过渴望的情绪来开启仪式的大幕。字母 I 也许可以引导我们走向喜悦和安宁的感觉。I 也许代表着“一定（Insist）记得你并非你的恐惧。你是一个值得被爱的人”。接下来，我们需要一剂对恐惧的解毒药。我们的第三步，代表字母是 G，它代表着“走（Go）慢些。放松点”。它会使用一些放松反应。而第四步则将我们引向惊讶 / 好奇的情绪。字母 H 的意思是，“保持（Hold）好奇。”然后是 T，也就是最后一步，意味着前进的行动。T 代表“起飞（Take-off）”。

整个仪式也许可以被概括成以下内容。

步骤一：R 指的是再聚焦（Refocus）。将你的注意力转移到某些你需要和渴望的东西上。用你的激情来打破担忧和恐惧对大脑的桎梏。

步骤二：一定（Insist）记得你并非你的恐惧。你是一个值得被爱的人。回忆一段曾经的成功经历，或是对自己感觉良好的时候。也许是你的毕业典礼、一次舞会或是一场赢了的比赛。为自己感到骄傲。这会为你的羞耻提供一剂良药，并成为自我意识的开始。

步骤三：走（Go）慢些。放松点。让自己的身体放松。用你的双脚开始移动。深呼吸，呼吸得更自然和轻松。将思想聚焦在曾经获得的成功和有关自己价值的回忆上。将你自己放在价值的中心。这会促进你身体的放松反应，并赶走恐惧。

步骤四：保持（Hold）好奇。一定要保持好奇心。让控制感走开。耐心观看命运的安排。准备好不带有任何控制地采取行动。让事件自然而然地发生。从这些你从未预期过会发生的事件中搜寻自己想要的东西。

步骤五：起飞（Take-off）。去获取自己想要的东西。制订计划并采取行动。关注自己的渴望，并实现自己的渴望。这个步骤促进我们通过行为来替代想法、担忧和恐惧。行动。

相信上述安排一定会对强迫症病人有所帮助，现在让我们来思考一下进食障碍患者和性成瘾者。他们也会感到恐惧，并持续关注那些他们想要的东西。性兴奋会开启自主神经系统中的副交感部分，而你是不会在开启的同时感到恐惧的；对于食物的饥饿感同样如此，你无法在渴求食物的同时感到恐惧。进食障碍患者有着与强迫症相同的大脑桎梏。他们的大脑只能将恐惧转移到欲望，然后就此陷落在对食物的胃口中。我猜想，进食障碍患者一定拥有相同的罪魁祸首——大脑的三个部分（尾状核、眶额回和前扣带回）。我们为强迫症患者设计的仪式，事实上正是进食障碍个体已经在做的事情。他们是从再聚焦开始的。每当他们感受到恐惧，就会再聚焦到自己渴望的东西——食物——上。对暴食症患者而言，关注的是吃掉食物。而对厌食症患者而言，关注的焦点则是不吃食物，忍受饥饿，这样就会让食物成为大脑最重要的主题，用饥饿感来驱赶恐惧和羞耻。厌食症病人对于饥饿的使用，就像是我们对步骤二——“坚持自己的价值”的使用。厌食症病人对于忍饥挨饿所需要的自我控制感到十分自豪。她的苗条就是对自己价值的最好证明。

如果我们用 R I G H T 这个仪式来治疗进食障碍患者，那就等于为他们开出了一张他们已经在做的处方。让我们想象一下现在正在为进食障碍的来访者设计仪式，根

据我们从 Schwartz 那里学到的原理，我们可以考虑用 SHIFT 来作为我们的缩写。

步骤一：停止（Stop）。对抗进食障碍的声音。将你自己与你的进食障碍区分开。务必记住，进食障碍冲动是一个大脑枷锁。它并不是你。拒绝这种冲动。这会引发愤怒。

步骤二：坚持下去（Hang out）。放松。放弃对掌控或是完美的要求。只要成为你自己，你那混乱的自我感到无法控制生活或是世界。成为你自己。只要控制你的呼吸。深深地吸气，缓慢而又自然。让平静降临。

步骤三：接纳命运（Include fate）。相对于过度控制自己，开启命运的力量。好奇地看一看，如果你只关注自己的健康——你真正的健康——周围的事情会发展成什么样子，倾听你身体的感受。当感到饥饿的时候，就去吃东西。但感到吃饱的时候，就停下来。让你的思想和心灵去充分感受。情绪不会将你淹没。感受最大的好处就是它们会一直发生改变。充满好奇。观察自己的感受会如何发展。观察命运的前行。

步骤四：寻找（Find）一些你想要的并且健康的东西。不是一件事物，而是很多件。不止一个。思考一下，这些健康的、你喜欢的活动中，哪一样是你想要现在就追寻的？它必须是一件能为你带来平衡和内心和谐的事物。

步骤五：起飞（Take-off）。去追寻你所选择的健康习惯。

你可以针对特定的情绪问题和特定的病人来设计不同的仪式。在下一章当中，我们将探讨哪些感受是健康的解决方式，哪些不是。这些信息对于建立一个有效的仪式来说可谓重中之重。

本书当中列举的某些仪式，比如 CALMS 仪式（第六章）和 HEART 仪式（第五章），都拥有大量的支持者，对于读者来说，看上去也十分熟悉。而其他一些仪式则显得有些陌生，也许需要花上一些时间和个人练习，才能有效地吸收和接纳它们。或许读者们一旦理解了各种健康的情绪模式，就会希望发展出属于自己的仪式，就像我对所罗列的这些仪式进行改进一样。

## 同情、感恩、表扬和平静

我们不应该遗忘或是贬低那些构建出大部分宗教仪式的情绪。它们已经发挥了几个世纪的作用，并且还将一如既往地发挥下去。绝大多数宗教仪式会包含下列的一个

种或多种情绪：同情、感恩、表扬或者平静。所谓平静，是一种融合了对愤怒的管理和陷入恍惚的状态，就像在 CALMS 仪式中所表现出的那样。同情则是一种依恋的情感，让一个人脱离自己的情绪而与他人的感受相连接。感恩是对谦逊和喜悦感觉的整合。它是对礼物的欢庆(喜悦)，同时又容纳了意识到自己也许并不配获得的感受(羞耻)。感恩同样可以将一个人从内心的关注转向外界。表扬与感恩十分相似。它是对他人所表现出的力量、能力和成功的喜悦，就这样，它也会让个体的关注从自我转向他人的感受。在 2003 年 9 月 2 日 NBC 电视台的《今日秀》(Today Show) 节目中，主持人安·卡瑞 (Ann Curry) 对哈洛·库施纳法师 (Rabbi Harold Kushner) 评论道，一个人不可能在同一个时刻既感觉到悲伤又感觉到欣喜。正是这一点构成了本书的基本理念。

这些传统的精神清洁员所存在的问题在于，他们会被当做一种否认或是压抑的防御机制。格林伯格 (2002) 很喜欢说这样一句话：你不可能在到达一个地方之前就离开它。在我们使用这些宗教仪式来获得积极的情绪之前，非常重要的一点就是要去感受、表达和承认我们所拥有的其他情绪。如果我们首先去体验自己那些阴暗的情绪，那么，这些能为我们带来同情、感恩、表扬和平静的宗教仪式就会成为我们最健康和有效的情绪工具。

## 总结

本章的要点：仪式是心理治疗过程的一个有效资源。本书并不打算建立一种新的治疗流派。相反，它只是把一些早已被许多心理学研究者熟知的信息组织起来，融合成仪式的形式，让它成为心理治疗联盟的工具。这些工具可以赋予来访者以力量。它们将改变的过程集中在来访者心理治疗之外的时段以及自己每日的生活当中。

这些仪式还为来访者提供了一个练习的机会，让他们在治疗时段之外练习自己从治疗中学到的东西。仪式还为来访者们提供了一个过程，让他们有机会通过个人的努力来实现演练和成长。仪式帮助来访者从日常工作的生产过程中脱离，进入艺术的反思、自我觉知和自我表达过程。仪式还给予来访者们一个可以独立于治疗师而使用的工具，去检验他们自身的情绪力量和温度。仪式创造了一个平台，帮助来访者为自己

做好准备，在人际关系中开展情绪工作。

情绪仪式可以帮助我们掌握自我觉知和情绪自我表达的艺术。而这些都会协助我们在情绪之间建立健康的链接，同时避免病理性的情绪困扰。它们还会帮助我们发展出健康的情绪模式和情绪自我控制，而不是对所有重要的感受麻木不仁。

心理治疗的要点就是要成为自己和自我情绪的主人。而做到这一点需要不断的练习，情绪仪式正好为大家创造了这样一个练习的框架。



## 第四章

# 头脑如何感受

## ——基本情绪

有效的心理治疗师可以在自己完全不知情的情况下，分秒不停地改变来访者脑内的化学物质。我们头脑中的思维、感受、观点、记忆和影像，全部都拥有神经位置和相应的神经化学物质。每当我们这些心理治疗师触碰到这些范畴，就会影像个体头脑的内部。

心理治疗师有必要去了解他们所采取的干预方式对来访者头脑所造成的具体影响。要做到这一点，他们就必须知晓大脑的神经结构，以及构成脑内化学物质的神经激素。这正是设立本章的目的，同时也是接下来几章当中对每一种情绪的具体神经生理学基础进行总结的原因。

大脑神经学领域正在飞速地变化。尽管在描述那些神经结构和神经化学物质的时候，就好像它们是彼此独立的实体，但实际却并非如此。这些区分虽然可以通过直线型的方式来帮助我们理解和解释大脑究竟如何工作，但却并不是大脑真正的工作方式。

心理治疗师通常并不会给来访者开药。因此，了解身体究竟是对一个短期、迅猛

的神经递质做出反应，还是在对长期血液中传递的神经激素做出反应，关系并不那么大。即便有关大脑化学物质的教科书也常常混淆这两者间的区别（Olson, 2001）。出于我们自己的目的，我们会将所有这些化学物质统一称做神经调节剂。这么做的另一个原因还在于，任何对于已知大脑作品的翻译，都会在书写的同时立即变得过时。各种放射性影像技术的不断更新，让这门科学与医学的交叉领域变得越来越令人兴奋。因此，我必须提前向大家致歉，因为我很可能有时候过分简单地描述了人类大脑的构造，以及它在体验感受时产生的作用。

本章特别总结了一些作者在编写本书时了解到的与情绪表达有关的神经调节剂。本章会以列举并讨论最主要的几种神经调节剂作为开始。对此，我会先用一个小故事来展示当这些神经结构发挥作用的时候，究竟会发生什么。然后再跟上一段针对这一神经环路结构和功能的简短讨论。

## 情绪的神经调节剂

### 儿茶酚胺

14岁的鲍勃是一名高尔夫球选手，他经常会打出低于标准杆的成绩。鲍勃的志向就是去参加职业高尔夫球比赛。他之所以向我咨询，是因为我既是一名高尔夫球选手又是一名心理学家，而且我还曾经在年轻的时候参加过竞技性体育运动。下面就是他向我倾诉的内容：

我也不知道自己怎么了。每当我与自己的弟弟一起打的时候，就总也发挥不好。我猜大概是自己太无聊了。我似乎需要竞争才能达到最佳状态。当我与朋友或是我爸爸打高尔夫球的时候，我表现得最好。但是在一次比赛中，当他们叫到我的名字，让我准备下一个开球的时候，我身上似乎有些不一样的东西出现了。我开始紧张——我只能注意到这一点。我感觉就像要昏倒了。我表现得很差，在前六洞简直糟糕极了。到第九洞的时候，我已经成了焦点外的人物，我不可能取胜了。在这之后，我反倒冷静了下来。在后九个洞，我可以打出低于标准杆三或四杆的水平了。但是那也不够，太晚了。我真不明白自己身上到底发生了什么。

尽管我并没有用这种方式来向鲍勃作解释，但我知道问题的答案就是儿茶酚胺。

(我和鲍勃一起讨论了 Yerkes-Dodson (1908) 描述的“倒U型”效应,这也解释了他的行为。)在一个较低水平上,增加的多巴胺和去甲肾上腺素将会增强个体的行为表现。但如果这些化学物质随着压力上升,不断累计,直至超过了大脑的某个界限,那么我们的行为表现反而会受损 (Buck, 1999)。

儿茶酚胺中的两种——多巴胺和去甲肾上腺素如果过高,就会增加我们的焦虑,而单独的去甲肾上腺素如果水平过高,则会引发抑郁。

## 多巴胺 (DA)

鲍勃的比赛表现有所改善。在最近的一次比赛中,鲍勃在完成最后一洞时领先了两杆。他当时非常兴奋,期待自己最终取得胜利。不过,当其他选手陆续结束比赛之后,鲍勃得到了消息,他仅仅获得第四名。他对此感到失望极了。

在鲍勃的身体内部,他的多巴胺 (dopamine, DA) 水平随着兴奋的情绪而起伏波动。多巴胺是身体的快乐指示剂。它与我们的期望紧密相连。当我们的期望获得满足时(就像鲍勃在比赛中首次领先的时候),我们的多巴胺水平往往很高。剩余的多巴胺大多来自于好消息。而当期望不被满足时(比如鲍勃发现他最终没有取胜),多巴胺水平又会下降。这会促使我们继续去寻找新的奖赏。(低水平的多巴胺促使鲍勃去练习开球。)多巴胺还与好奇心有关 (Panksepp, 1998)。低水平的多巴胺往往与成瘾相关联。

## 单胺氧化酶 (MAO)

爱丽丝正在向我咨询她8岁的儿子——陶德。

“他这一年在学校表现很好,”她说道,“但是自从上个月他参加了足球队的一次派对之后,事情就发生了变化。他当时是守门员,而在赛季的最后一场比赛中,他没有阻挡住对方致胜的一球。在派对之前,陶德非常外向和友好。但是忽然,就在派对中,他开始将自己隔离起来。从那之后他就变得异常害羞。到底发生了什么?”

尽管我没有把这个解释告诉爱丽丝,但真正导致这一切发生的,其实是陶德头脑中过多的单胺氧化酶 (monoamine oxidase, MAO)。单胺氧化酶会破坏个体体内的其他胺类——多巴胺和去甲肾上腺素以及血清素 (5-羟色胺)。而其他这些胺类的存在可以制造出欣快的效果。因此,那些抑制单胺氧化酶分泌的药物往往可以被用作抗抑

郁剂。高水平的单胺氧化酶往往与内向和社交隔离相关联 (Buck, 1999)。一旦单胺氧化酶的水平升高, 交感神经系统通常就会占据主导地位, 我们的躯体也会被唤起以下一种或多种情绪: 恐惧、愤怒、惊讶或是渴望。

## 内啡肽

我很爱我的狗——格雷科, 而如果把它舔我脸的次数作为一项指标的话, 我相信它也是爱我的。就像许多心理治疗师一样, 我也患有腰痛。我不是在清晨伸展躯体的时候扭伤, 就是因为忘了伸展躯体而使得接下来的一天都疼痛难忍。我的一项每日练习就是躺在用三条毛巾分别拧成的小球上, 让它们顶住我的后背。每次五分钟, 我都会躺在那里, 感到十分疼痛。在格雷科来到我们家之前, 我这样做已经有两年了。而现在, 每当我忍着疼痛躺在毛巾上, 我都会邀请格雷科躺在我身旁, 把它的头放在我的肩膀上。格雷科通常都很愿意帮我这个忙。有趣的是, 当格雷科躺在我身边时, 我的背似乎感觉不那么疼了。这是怎么回事呢——也许是因为与依恋和拥抱有关的行为释放出了内啡肽 (此外还有催产素和加压素)。

内啡肽是一种内源性的躯体化学物质, 其作用就像是吗啡。它们是属于大脑自己的鸦片。事实上,  $\beta$  内啡肽可以说是最强有力的疼痛缓解物质。它远比海洛因更容易使人成瘾, 而且比吗啡的功效强上一百倍 (Panksepp, 1993)。内啡肽通常会与温柔、爱意以及身体接触联系在一起。

内啡肽是肽神经化学系统中的一部分。多种氨基酸组合构成内啡肽。每一个内啡肽都是由 16 种氨基酸构成的 91 个部分组成的。前 41 个部分是催肾上腺皮质激素 (ACTH), 接下来的 50 个部分都是氨基酸。42 到 60 组成了黑素细胞刺激素 (MSH)。(顺带一提的是, 每当我们暴露在阳光下的时候, 黑素细胞刺激素就会让我们的皮肤变黑。) 而数字 61 到 91 则构成了强有力的止痛剂—— $\beta$  内啡肽。

Panksepp (1993) 认为, 我们很可能会对爱情成瘾。他还相信, 那些药物成瘾者之所以会沉溺于药物, 是因为他们不具有技巧或是社会资源在自己的体内创造内啡肽。而这种成瘾又会进一步损害他们创造依恋关系所需的社会技能。一旦人们开始从外界寻找止痛剂, 他们就不再需要人际之间的依恋, 并且开始变得反社会且丧失羞耻感。

格雷科就是我每天早上的鸦片。

## 血清素 (5-HT)

还记得鲍勃吗，那个 14 岁的高尔夫球手？我曾经告诉过鲍勃有关高尔夫球手的心理法则的秘密。当他经历了又一次的比赛后，再次跑来向我咨询时他说了这样的话：

我并不确定到底发生了什么，但是当我准备开球的时候，我按照你告诉我的去做了。（我具体告诉了鲍勃什么，现在还是一个秘密。）忽然，我知道了自己应该怎么做。我开始放松。我很自信。我知道自己要做什么。我的注意力很清晰。我的第一击就沿着灌溉管道的航线下去，正好在中间。我表现得很好——虽然还不足以好到赢得比赛——但我得了第三名。我不确信在第一次开球时发生了什么。你能告诉我，以后能让我再这样表现吗？

我对鲍勃的反映与可视化有关。但是真正发生的，是鲍勃大脑血管中的血清素在流淌。血清素也被称做 5 羟色胺 (5-HT)。它尤其与我们的自我力量和自信相关。它可以帮助我们应对拒绝 (Kramer, 1993)。它也会帮助躯体放松，因为它会激活副交感神经系统，从而促进放松和睡眠 (Buck, 1988)。它还会影响社会领导力、冲动控制和具有低水平攻击性的优越感。低水平的血清素与对攻击和拒绝的高度敏感相关(或者说脾气暴躁)。血清素与社会接纳和尊重呈正相关，而与羞耻和社会失败呈负相关 (Panksepp, 1993)。

## 胆囊收缩素 (CCK)

拉尔夫在体重上有些问题。他向我咨询，希望借此判定是否存在什么心理原因，导致他无法控制自己的进食。以下就是他对自己病态饕餮的描述：

我有那么几天做得很好，然后我的工作出了点差错。我感到神经紧张，于是就去吃自助餐。或者，我与一些不认识的人一起去参加晚会。我感到很焦虑，就站在食品桌前不停地吃。每当我感到害怕或是焦虑时，就会用食物来安抚自己，我也不知道这是为什么。

导致拉尔夫病态饕餮行为的原因就是胆囊收缩素 (Chole Cystokinin, CCK)。胆囊收缩素是一种肽，可以调节我们的食欲胃口 (Loumaye, Thorner 和 Cutt, 1982)。

而胆囊收缩素还与恐惧密切相关 (Bradwejn, 1993)。这种肽会增加流向边缘系统也就是我们的战斗/逃跑调节器——杏仁核——所在位置的血流。当人们被注射了胆囊收缩素时, 他们会报告说产生了强烈的焦虑和恐惧感 (Reiman, Fusselman, Fox & Raichle, 1989)。

当拉尔夫感到恐惧的时候, 他一定产生了很多胆囊收缩素, 而这会刺激他的胃口。他希望用吃东西来满足自己大脑中的某个部分, 也许以此来抚慰自己的恐惧感。

## 催产素 (Oxy)

自从琼离婚之后, 我一直在对她进行咨询。她是一位 34 岁的迷人而又活力四射的女人。

哦, 我从来没想到在弗雷德之后会如此渴望一个男人。弗雷德总是如此苛刻。他与我在一起总是不开心。我没能很好地清扫房间, 晚饭准备迟了, 或是我太胖了。总之, 我没有一件事情能让他高兴。他恨我, 他也恨自己的女上司。很明显, 他妈妈是唯一能让他有点喜欢的女性。不过即使这样, 大部分时间里, 他也总会对她生气。

我想我已经从弗雷德那里学到了有关男人的课程, 直到汤姆出现。汤姆似乎喜欢我所做的一切事情。最初, 我对此感到很怀疑。但是我们现在已经相处 8 个月了。汤姆真的很容易相处。他从不挑剔, 对所有人都很接纳。当我与他在一起的时候, 我感到自己如此珍贵。但是忽然, 我变得十分淫荡好色。我从来没有产生过这种感觉。即便是我第一次与弗雷德约会的时候也没有。这对我来说是一种全新的感受, 我不知道该拿它怎么办。

如果琼了解催产素 (oxytocin, Oxy) 是如何发挥作用的, 相信她就会知道应该怎么做。催产素似乎可以在人类和动物身上产生性冲动 (Moore, 1987)。它主要与我们的母性行为 and 养育有关 (Insel, 1992; Panksepp, 1992)。它会同时在男性和女性身上增加性欲望 (Richard, Moos & Freund-Mercier, 1991), 但是似乎对于增强女性的性感受格外有效 (Benelli, 1994; Caldwell, 1994)。催产素可以促进伴侣间的联结, 并稳定一夫一妻制的配偶关系。个体常常会选择那些与之在一起可以使自己的催产素增加的伴侣 (Carter, 1996)。催产素还对调节我们的接纳性感受和社会联结起着重要作用 (Panksepp, 1993)。Panksepp 还进一步将理论深化, 特别指出催产素也是控制儿

童虐待和降低某种形式的性无能的潜在资源。

一种催产素的合成制剂被用于促进分娩。谁知道呢？也许将来的某一天它会成为女性的“伟哥”。无论如何，我可以确定，汤姆一定促进了琼大脑中的催产素释放。催产素更主要地作为一种雌性专用激素。

## 加压素（VP）

艾尔是一名 58 岁的律师，我是偶然从我妻子玛丽埃塔——一名法官——那里认识他的。我时常会陪她一起参加司法相关人员的聚会。有一次，艾尔正好和我一起坐在酒吧的角落里。当他向我提供很多他的背景资料时，这显然已经突破了他的法律界限，不过，在谈话的最后，他还抛出了一个重要的问题：

我年轻的时候是一个不折不扣的浑蛋，我这么说绝不夸张。我总会截住女人，告诉她们我想要上床。大部分时间，我会挨上一耳光，但有时候，我也会很幸运。我很热衷打架。我相信我比任何活着的男人都顽强，而我总是时刻准备去证明这一点。作为一名年轻的律师，我喜欢在法庭争吵和咆哮。我不希望让我的案件稳定。

不过我现在不再这样了。对于酒吧中的打架，我的年龄显然太大了。如果能够避免法律争执，我宁愿让案件稳定下来。我现在不再在乎那些东西了。也许变得平和更好吧。但是我丢失了年轻时所拥有的血性和艳遇。我甚至不会绕着床追我太太了。哪怕是黄色笑话也会令我感到烦恼。大夫，我不知道自己身上到底发生了什么，你能告诉我吗？

是的，我可以告诉艾尔，但是我没有这么做。艾尔身上的加压素（vasopressin, VP）已经耗尽了。除了防止肾脏中的液体溢出，加压素的另一个主要作用就是提升血压。另外，加压素并不会影响女性的性行为，而是主要对男性起作用。它会让男人们性欲旺盛，并增大他们的脾气。加压素会提升种族内部的攻击性，或许主要通过作用于中央杏仁核而发挥影响。它与睾酮和雌激素水平呈正相关。Panksepp（1993）认为，加压素或许是“一种特殊的物质，传递男性的控制欲和坚忍不拔的动力”，可以增强男性表现自己攻击性的趋势。他还认为，可能与加压素存在潜在联系的情绪包括易怒和愤怒。

艾尔的棱角逐渐被磨平，这是因为随着我们不断变老，我们的加压素也消失殆尽（Buck, 1999）。不过，衰老会让加压素丧失的后果，反倒会让男性更加成熟。加压素主要是一种雄性专用激素。

## 促性腺激素释放激素（GnRH）

卡拉和弗莱德一直想要个孩子，但是却毫无结果。他们两个因这件事引发了摩擦而来找我进行咨询。卡拉向我讲了下面的情况。

“问题的一部分原因是我们做得还不够。而我们的医生说，部分原因在于我没有产生足够的卵泡，或者类似的东西。”

“我不知道自己怎么也会和这件事有关，”弗雷德说，“医生说我的精子数量很低，而且很可能不够尖锐。它们的尖端不够锋利，无法进入卵细胞。”

“所以他们给了我们性腺激素作为药物，”卡拉继续解释道，“而我们现在正在服用。我们现在会在早上做爱，会中午时在书桌上做爱，会在晚上做爱，甚至会在我醒来去小便时做爱。这感觉太好了。如果我怀孕后不能再继续服用这种药物，我会感到很遗憾。”

“你们两个都要吃这种药吗？”我问道。

“是的。”他们异口同声地回答。

“为什么？”

我发现答案就是：促性腺激素释放激素（gonadotropin-releasing hormone, GnRH）可以促进女性的排卵和男性的精子形成。它还可以促进卵泡刺激激素（FSH）的分泌。在1993年，Panksepp提出，促性腺激素释放激素“可以被证明成为人类性欲的主要促进物”。

这就是为什么。

## 促肾上腺皮质激素释放因子（CRF）

卡罗尔是一名心理治疗师，我担任她的工作督导已经有将近五年的时间了。她与我讨论了自己的一位受虐待的来访者——萨拉。

我们每次只要取得一些进展，她就会做些什么事情来毁掉它。她用刀子割自己，

或是暴食再导泻。她来找我，十分愤怒，将这些都归罪到我身上。然后她又会哭泣、道歉，祈求我不要放弃她。大概有一个星期的时间，她会做得很好，然后就会代偿。不过我也取得了一些进步。她自杀的行为已经停止了。但是就好像她只能走这么远，再往前走她就会撞到墙。我就是不明白。

如果卡罗尔知道促肾上腺皮质激素释放因子 (corticotropin-releasing factor, CRF)，她就会理解这一切。不过这对她的工作并没有多少用处。虐待史可以创造出一种“半永久性的脑损伤，表现为在心理水平上体验到（长期的）绝望” (Panksepp, 1993)。促肾上腺皮质激素释放因子会促进个体的恐惧和焦虑。幸运的是，我们的大脑拥有自己的方式来关闭促肾上腺皮质激素释放因子，那就是去甲肾上腺素。CRF 在大脑中的存在会激发大脑中去甲肾上腺素的释放。因此，CRF 会通过刺激释放去甲肾上腺素来进行自我毁灭。但是，如果压力持续存在，一个严重的问题就会产生，那就是 CRF 会长期存在于个体的大脑中。当这种情况发生的时候，补充的去甲肾上腺素会逐渐耗竭，大脑中的 CRF 则因此无法被消除。如果去甲肾上腺素没有了，我们就再没有其他方式来关闭 CRF，我们的大脑也会因此滞留在警觉和恐惧当中。

与其他神经调节剂一起，促肾上腺皮质激素释放因子可能会对海马造成永久性的脑损伤。这些神经调节剂会引起海马结构中的神经元萎缩 (McEwen & Sapolsky, 1995)。

卡罗尔必须要对萨拉保持耐心。她的工作就是以自己为基础，帮助萨拉停止灾难化和过度反应，并创造一个安全的环境——卡罗尔的办公室——协助萨拉建立起安全感。不论是卡罗尔还是萨拉，她们都需要更多的时间和耐性。但最重要的一点是，双方都要信守承诺。当医疗系统提供的资金用尽之后，卡罗尔还得留在原地，通过公司支付账单的方式，甚至有时免费为萨拉进行心理治疗。而萨拉也必须要忍受这种被给予的感觉。

有时候，在我从家到办公室的路上，我会经过一些住宅建筑工地。在纳什维尔，这些住宅公寓往往建在一堵墙之后，从物理上隔开两个世界。我总会想象，这些建筑工地里的生活充满了混乱、暴力，满是毒品、酒精和枪支。我甚至会好奇，地狱是不是就是这样。这些孩子和他们家长头脑中的去甲肾上腺素早已用尽，促肾上腺皮质激素释放因子却存留在大脑中，一层又一层地叠加着恐惧。我想，那些神经化学研究者

在观察到这种生化阶层的两极化之后，一定会对自己说：“总有一天，我们会制造出足够的去甲肾上腺素，然后为所有生活在这样一个充满争斗和暴力世界中的人进行补充。相信这将会治愈我们社会的疾病。”

我希望它能成真，但是我并不是一个神经化学家，我是一个心理治疗师，并且也间或扮演着牧师、巫师和科学家的角色。我会利用信仰、安慰剂、过渡物品和社会科学。我也在探寻一种神奇的魔力，它是由一部分精神、一部分智力和一部分勇气构成的。我相信我们这些心理治疗师会找到这种魔力。我不认为药物可以永远修复人类成长过程中的困境和痛苦。我依旧坚信，不论科学发明出了什么药物，我们这些心理治疗师、拉比（犹太智者）和牧师始终都将拥有自己的一席之地。

## 情绪的神经通路

我们的大脑是分层进化而成的，每一层都会在前面的基础上补充一些情绪差异。人类的大脑经历过三个情绪演化阶段。在大脑的神经通路中，这三个阶段分别对应为脑干/中脑、下丘脑和边缘系统（Buck, 1999）。每一个结构都同时存在于两个大脑半球当中，也就是左半球和右半球。不过，情绪似乎在某一个半球中拥有特定的神经基础。按照温迪·海乐尔（Wendy Heller, 1993）的观点，大部分情绪基础位于我们的大脑右半球中间。

### 脑干

我的妻子，我的狗——格雷科，还有我，当时正在位于德斯汀海滩上的休闲度假公寓中。那是早上七点，天刚刚破晓。我半睁着眼睛遥望着海洋。格雷科毫无睡意，在房间里一边走一边闻，发出它想要外出的信号。我用目光追踪着一只壁虎从我们的屏蔽门一直下到天井，它或许是在跟踪附近那只忙于结网的蜘蛛。忽然间，一声警报响起，我惊呆了——同样惊呆了的还有格雷科、壁虎和蜘蛛，我们全都因为这声音而一动不动。

“发生了什么事？”玛丽埃塔醒来时问了这样一个问题，而这也正是格雷科、壁虎、蜘蛛和我想要问的。

我们很快就找到了答案。烟雾顺着通风口倾泻进了我们的房间。格雷科急忙跑向朝着海滩的后门。壁虎在热浪和浓烟中疾走攀爬。我不确定蜘蛛做了些什么，不过玛丽埃塔、格雷科和我选择迅速跑了出去。

我们的脑干和中脑调节着两个生存功能。一个是唤起 / 清醒注意，表现为极端形式就是惊讶（吃惊）反应。这正是这所公寓中的狗、壁虎和人类共同表现出的行为：我们一起被震惊了。我们的脑干和中脑会以完全相同的方式来反应。玛丽埃塔道出了我们共同的问题：“发生了什么事？”

然后，我们的原始大脑再次协同工作，让我们逃离火灾的危险。

故事的结局是这样的：我们隔壁的公寓因为错误连接了空调系统的电路而引燃了火苗，警报系统因此响起，而自动灭火喷水系统则发挥了作用，熄灭了火焰。在当天的下午，我们就重新回到自己的公寓中安置了下来。

至于我们的脑干，从脊椎到丘脑之间存在着一段延伸的、由纤维和细胞构成的网络，它被称为网状结构（Bremer, 1935）。在脑电图当中，它主要表现为唤起和警觉，同时也是众多心理唤起的基础。作为一个系统，它也被称做上升网状激活系统（ARAS）（Lindsley, 1957）。

很明显，这个系统涉及到两种类型的唤起活动。其中之一便是惊吓反应。惊吓反应可以引起发声（就像玛丽埃塔说“发生了什么事？”）、排尿、排便或是射精。这是一种胆碱能的反应，通过将乙酰胆碱（ACH）作为神经递质（Napier, Kalivas & Hanin, 1991）。

第二个功能控制着前进和回避系统。这个功能发源于边缘系统的中脑区。奖赏和惩罚是主宰它的控制杆。奖赏位于内侧前脑束（MFB），而惩罚则与脑室系统（PVS）息息相关。内啡肽（具体来说是 P 物质）是承载痛苦信号的神经递质，而其他类型的内啡肽则承载着快乐信号（LeGros, 1938）。或许蜘蛛和壁虎并没有这样一个神经回避系统。

脑干的一个最主要功能就是掌控身体的动态平衡。它就像一个刺激接收器。如果刺激是连续的、微弱或是有节奏重复的，那么它就会忽略或是从我们的意识中过滤出去。我们似乎被设定为只去关注那些不寻常的、“报错”的东西。我们会忽略掉自己一切正常的左脚踝，而对扭伤的右脚踝传递来的不寻常感受密切关注。重复性的微弱

声音，比如我们还在子宫中的时候听到的母亲的心跳，事实上反而会让我们感到放松和冷静。对此，我们会在后面有关睡眠的第十二章进行更细致地讨论。

所有这些神经结构和神经调节剂的作用，都是为了让我们（狗、人类，也许还有壁虎，不过我不清楚蜘蛛）可以安全地逃离房间。

## 下丘脑

还记得卡拉和弗雷德吗？他们为了能够帮助自己怀孕而服用了促性腺激素释放激素。弗雷德告诉了我，他们成功受孕那天发生的一切。

那真是奇怪的一天，我不论走到哪里，都能看到怀孕的妇女。这对于迫切想要孩子的我来说，真是让人疯狂。我看到两只狗站在一起，成功地进行交配。我看到蜻蜓也在交配。树上的松鼠也在做同样的事情。鸽子在打架，为的是赢得与母鸽的交配权。就在我返回家吃午饭的路上，我接到了卡拉的电话，她告诉我温度计显示她正在排卵。上帝啊，我会杀死任何一个试图在我见到我妻子之前接近她的男人！我走进门，抱起卡拉，直接把她带到了卧室。我不敢说我是那一天这个世界上最棒的情人，不过我确实完成了任务。

下丘脑是大脑进化到更高水平的一个产物。它不但与脑干和中脑中的奖惩系统有关，而且还与防御 - 进攻系统相联系，掌管着性、依恋和服从等等。下丘脑位于大脑的中心位置，拥有丰富的血液供给。这些血液供给系统同时还会传输一些开启躯体血流和激素以及有关养育信息的化学物质（Hess, 1957）。

考虑到它的关键位置和血液供给中的信息含量，下丘脑的主要功能就是控制自主神经系统（ANS）。作为自主神经系统的一半，副交感神经系统掌管着休息、放松、顺从和依恋。身体中的性通常与前下丘脑相关联。而交感神经系统（也就是自主神经系统中的另一半）则掌控着个体与生存有关的攻击和战斗 / 逃离系统（Adams, 1979）。下丘脑还会通过与下丘脑腹侧区相连的垂体来控制身体内的内分泌系统（Robertson & Sawyer, 1957 ; Rogers, 1954）。

尽管下丘脑在大脑中扮演着十分重要的角色，但是它本身并不直接影响情绪，大脑中更高层的系统会行使这一功能。而下丘脑会控制我们的欲望——饥饿、口渴、温度平衡和性欲——这些都会对我们的情绪产生巨大影响。

杏仁核是下丘脑当中一个与杏仁形状和大小相似的结构。我们都知道，杏仁核对于大脑中的红色警报系统——战斗/逃离系统——起着重要的作用（MacLean, 1993）。而大家不太熟知的一点是，捕食者主动的进攻则与大脑中的另一个部分相关。主动的进攻也许会和防御性进攻一样，拥有同样愤怒的面部表情：牙齿暴露并配有低沉的、威胁性的声音。但是在大脑中，防御性恐惧-感应性攻击源于杏仁核。而追逐性、满足性和“我想要”的攻击则位于下丘脑的外侧核，也就是与我们的欲望相关联的区域。

下丘脑对于依恋连接过程具有非常重要的影响，主要是与母婴分离时产生的悲伤叫喊有关联。Pankseep (1981, 1982) 发现，这些叫喊与我们大脑中的内源性鸦片——内啡肽——有着极强的联系。内啡肽集中在下丘脑的前部以及视前区。正是这一点让哺乳动物的大脑和爬行动物的大脑产生了区别：爬行动物生来就是自给自足型的，并不需要来自父母的哺育。因此，它们也没有对丧失表达悲伤和哀痛的大脑器官（Pankseep, 1982 ; Pankseep, Nelson & Bekkedal, 1997）。由于我们并不是从一出生就能够自我照料的生物，所以悲伤会降低我们的代谢率，而这将协助我们作为物种更好地存活下去。

正如我之前提到过的，下丘脑控制着身体包括性欲在内的所有欲望，而下丘脑腹内侧（VM）则是性欲的中央控制室，下丘脑腹内侧直接与垂体相连。每当来自下丘脑腹内侧的性唤起信号发出，垂体就会释放一组激素进入血液，这组激素中就包括促性腺激素释放激素（Roberston & Sawyer, 1957 ; Rogers, 1954）。

在下丘脑腹内侧区域中，有两个部位的关系格外紧密。其中一个为外侧视前区（LPOA），每当受到刺激，就会让雄性老鼠产生夸张的雄性性行为。另一个则是内侧视前区（MPOA），它看似更多与雌性性行为和母性冲动有关（Fisher, 1964）。下丘脑前部是这一神经活动的基础（Sawyer, 1969）。如果刺激这个区域，就会同时在雄性和雌性身上增强雄性喜欢的与性有关的模仿行为，比如重复的前后推进运动。除了重复推进，男性还会持续勃起，并在射精之后拥有更短的恢复期（Vaughan & Fisher, 1962）。最近的研究证据表明，与交配有关的激活系统共包括下丘脑的内侧视前区、杏仁核以及床核终纹（BNST）（Newman, Parfitt & Kollack-Walker, 1997）。内侧视前区还与中脑的腹侧被盖区（VTA）相连。这会促进个体头脑中的鸦片类多巴胺奖赏系

统 (Numan, 1996)。MPOA 同样还会投射到隔膜区, 开启更普遍的欲望以及鸦片欲望奖赏系统 (Panksepp, 1981)。

大脑中的下丘脑——情绪的发动机——得到了更多的进化, 也因此更多地与情绪有关。我们的大脑系统越是高级, 就越是与情绪、情绪表达和情绪觉察相关。下丘脑和脑干更多涉及的是驱力和冲动 (Papez, 1937)。当然, 下丘脑也和那一天让弗雷德午餐时间驱车回家使卡拉受孕有关。

很多情绪理论家并没有将驱力 / 欲望系统 (力比多) 看做是一种情绪。这一点与我不同。力比多是激发和表达欲望的中枢, 而且也为我们提供了最终引向快乐——终极情绪——的内部推力。因此, 我们所讨论的大脑部分还包括了爬行大脑。爬行动物同样拥有冲动, 不过它们没有后悔和自豪。后者来自于大脑的下一个演化阶段——边缘系统。

## 边缘系统

唐刚刚离婚了, 他现在来找我进行咨询, 希望我可以帮助他来应对这一艰难的人生挑战。1998 年 4 月 16 日, 一场龙卷风肆虐整个纳什维尔。唐就在龙卷风过后的第二天跑来见我, 下面就是他告诉我的话:

我曾经就住在东纳什维尔, 正是龙卷风袭击的地方。我的孩子们和他们的妈妈现在还住在那里。当龙卷风来临的时候, 我完全吓呆了, 疯狂而又无助。我本来没打算亲自去我前妻的住所, 但是我的孩子们也住在那里。我害怕极了。我对自己和离婚感到厌恶, 当孩子们受到威胁的时候, 我却在一个无法照顾他们的地方。我渴望能够见到孩子们安全无恙。我感到羞耻。我不知道该怎么做。但是不管怎样, 我还是打了电话, 可是没有人接听。

我开车赶往了那里。到处都是吹倒的树木, 一些房屋已经消失了, 还有一些被损坏了。道路已经被堵住了。我也不知道自己是怎么绕过那些倒塌的树木, 找到了自己的旧屋。它还伫立在那里, 毫无损害。就在街道上, 我遇见了自己的女儿。我向她跑去, 我们拥抱在一起。我非常开心, 我想我从来没有这么开心过。

之后, 我忽然感到很气愤。为什么我妻子可以拥有她的家庭, 而我就得放弃自己的家庭? 如果她死了, 孩子们就会与我生活在一起。我希望她立刻去死。然后我

突然意识到自己在渴望什么。我感到恶心，并且再一次感到悲伤。忽然，我非常疲倦。一旦我发现每个人都安然无恙，就回到了自己的公寓，径直上床。我这一觉睡了有10小时。

就在两个小时的时间里，唐经历了九种我认为是基本情绪的情绪。它们全都储存在边缘系统当中。这个系统终结了古哺乳动物的大脑。根据 MacLean 博士的理论 (1993)，它最与众不同的地方在于拥有3到5层古皮层网状组织。而其他大脑部分都不曾对情绪发挥出如此重要的影响。

对于究竟是什么构成了边缘系统，存在着大量争论。在1996年，Joseph LeDoux 认为，边缘系统的一部分与情绪毫无相关，而大脑中的所有部分都会以某种方式来加工情绪。但是毫无疑问的一点是，在大脑的下丘脑和新皮层之间——有些人说的边缘系统——对于情绪体验起着至关重要的作用。是的，杏仁核（既是下丘脑的一部分，也是边缘系统中的一部分）与情绪表达有着密切的关系。同样，新皮层中更高级的大脑中枢也与情绪表达和觉知密切相连。

根据 Ross Buck (1999) 的理论，LeDoux (1996) 明智地宣称，从此不再将边缘系统看做一个情绪刺激来源，并且补充说，之前我们将边缘系统看做一个独立存在的单位是完全错误的。但不管怎样，研究者们都同意，在讨论大脑中的这部分情绪功能时，还是需要一个媒介，即便它更像是一个比喻，而不是一个具体、特定的实体。

在边缘系统中，存在着三个主要的环路 (Pikaenen、Savander & Le Doux, 1997)。一个环路将边缘系统与下丘脑当中的杏仁核联系在一起，这部分神经线路与自我保护、战斗、恐惧和喂养有关。第二个环路被认为位于隔膜区，它控制着我们的社会性行为。嗅觉系统将上述两个系统在内部联通起来，同时经过第三个环路。

第三个环路是丘脑扣带环路。它包括哺乳动物的丘脑束，通过纤维将哺乳动物的身体与前丘脑相连，并延伸到扣带回。这个环路主要与父母看护和抚养、与保护和养育幼儿有关的语音交流，以及玩耍行为相关。

在唐对龙卷风做出情绪反应的时候，他并没有意识到或是关注过自己的边缘系统，他也不关心自己的边缘系统究竟是一个实体还是一个比喻的说法，他更不清楚这三个联通各个部分的环路。只有当这个系统不再工作的时候，事情才会变得与他相关。然后他会去咨询一位专家，也许是位神经学家，而不是一名心理治疗师。不过对于一位

心理治疗师来说，知道大脑中的隔膜区掌管着社会性行为倒是没有多大的坏处。

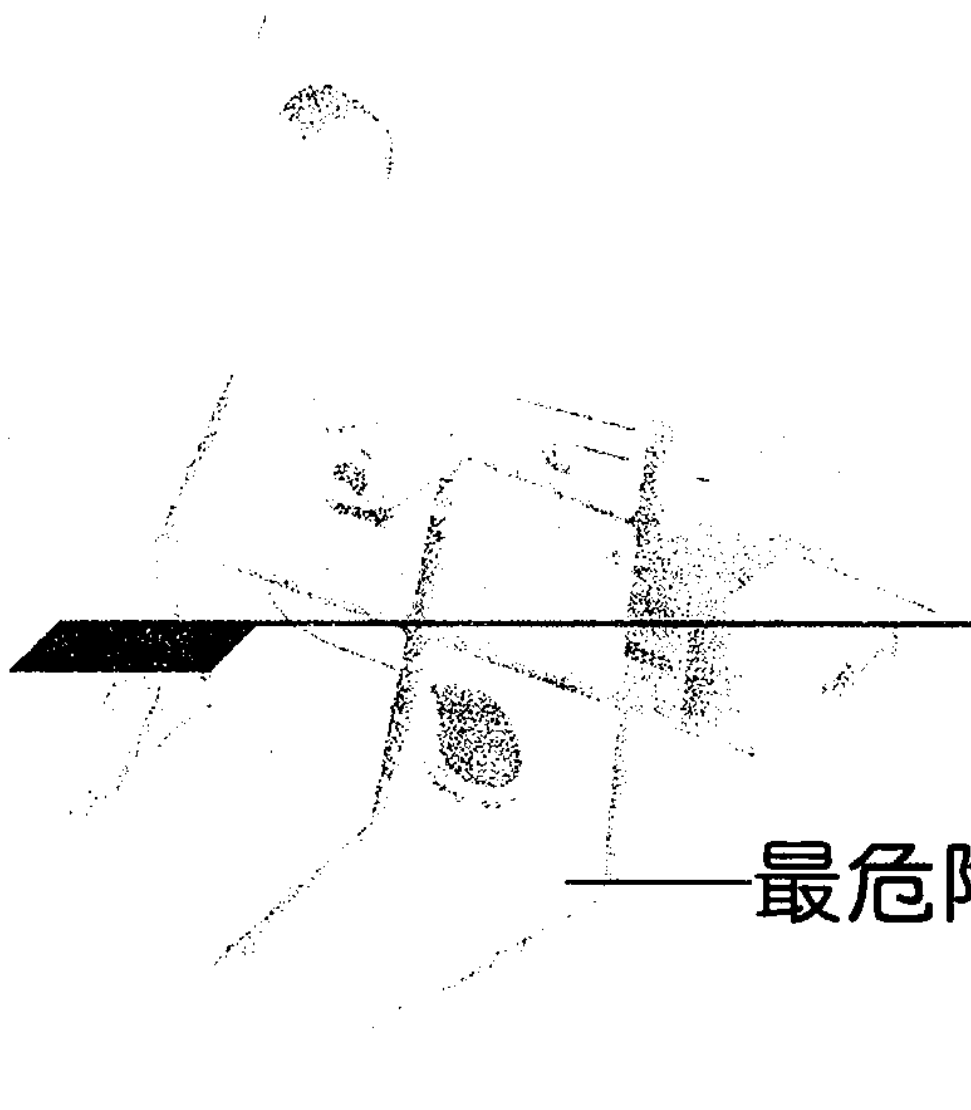
在这章当中，我简要地列举和讨论了涉及某些情绪的神经调节剂和神经环路。本章的目的就是向心理治疗师们引入一些神经科学的术语，帮助他们命名一些神经结构，要知道，正是这些结构承载着他们每天在办公室里见到的那些喜怒哀乐的情绪。

## 第五章到第十四章的引言

本书第五章到第十四章的结构十分相似。每一章都与某个神经调节的情绪体验有关。第五章到第十三章都是对一个独立情绪的描述，而第十四章讲的是共情。每一章都会以一个定义作为开始，紧接着是一个半虚构的临床案例研究，以故事的形式来书写。在这之后，是对体验本章所关注的情绪时大脑中究竟发生了些什么的神经学描述。然后，我会讲解这种情绪所具有的积极力量和可能带来的消极后果。每一种情绪的具体方面和问题我都会一一列举。

在每一章结束的时候，我都会提出一种仪式，它可以帮助来访者不再过分依赖于这种特定的情绪，帮助他们拓展自己的情绪剧目，并融入更积极健康的情绪洪流。仪式描述过后，我会再呈现一个总结式的临床案例，运用相同的特征来展示这个仪式如何被有效地加以利用。

在阅读完每一章的内容之后，相信读者们一定会对每一种情绪的工作原理、它的优点和缺点了解更多；也会知道如何帮助来访者走出情绪的病理性困扰，并发展出一种仪式作为资源，协助来访者从病态走向健康。



## 第五章

# 愤怒

## ——最危险的情绪

### 愤怒的定义

尽管只存在一种面部表情，愤怒却拥有两种不同的适应性功能，其分别来自于不同的神经结构。第一种，也是我们最常见的愤怒功能——防御，它是一种对威胁或危险的反应。第二种功能则来自于进攻者感受到的愤怒。而愤怒的面部表达——低沉的声音、龋起的牙齿以及握紧的双拳都是在说：“我已经准备好战斗，立刻停止并且屈服吧”（Tomkins, 1963 ; Greenberg & Safran, 1986 ; Izard, 1971）。

防御性的愤怒允许愤怒的个体退缩。而进攻者的愤怒表达只不过是攻击最开始的部分，通过这种方式，愤怒会表现出一种优势，似乎在说：“你最好屈服，因为我准备按照自己的方式来行动。”

愤怒通常会激发并提供给我们能量。作为一种防御手段，愤怒属于杏仁核系统中战斗 / 逃离反应的一部分（Adams, 1979）。愤怒会让我们为一场自卫的战斗做好准备，当然，它也会迅速转变为主动的进攻，这个时候，我们还未受到侵害，而是主动预谋

攻击。

## 临床案例研究

我曾经是一项预防家庭暴力项目的策划人之一。我们的大部分来访者都是由法庭下令前来的，约翰和玛莎就是我们项目中的一对参与者。这两个人都受到了法庭传唤。约翰这样说道：

“在我们来到这里之前，事情简直糟透了。我们会说话，然后忽然开始相互叫喊。有时候我会推搡她。”

“或是打我。”玛莎插嘴说。

“是的，不过有时候是她打我。有一次，她拿着一把刀子在后面追我。我跳上车子开走了。她也上了自己的车，在后面追赶我。在我发现之前，她已经开到了我的旁边，她把车窗摇了下来，一边诅咒我，一边用她的车撞击我这一侧。我猛踩加速器，想要逃离她，但是她始终在我后面穷追不舍。我们俩的车速都上了每小时160公里以上，在车流当中穿行。我很担心会有不祥的事情发生，所以拐到了右车道。我让她从左侧渐渐接近我，就在我们经过高速路出口，而在她能够撞击我之前，我忽然将方向盘右转，想要将车转出去。但是我错过了出口，而她继续沿着洲际高速路直冲了下来。我们的车子撞到了一起，一些车门把手都被撞飞了。我回到家的时候浑身颤抖。玛莎很快也在我之后回到了家。我们在那一天剩下的时间里谁也没有说话。”

“愤怒似乎忽然占领了我，”玛莎说道，“它忽然出现，并且出人意料地侵袭我们。在不到两秒钟的时间里，我们都变成了傻子。”

## 愤怒的神经基础

愤怒遵循着大脑中的两条神经通路，以此才能将情绪转换为行动。

第一条通路与丘脑 - 杏仁核系统相关。它要比第二条通路短一些，后者还要通往新皮层和边缘系统。第一条快捷通路负责的是有关防御性愤怒的红色警报。

第二条通路不但更长，而且也涉及更多大脑功能。事实上，根据 Gray (1977)

的理论，作为一种主动攻击的愤怒，它更像是一种复杂的情绪反应。以这种方式表达出来的愤怒更为深思熟虑，也更加精密计算。它更多是作为一种攻击的决定，而不是防御的反射动作。在第二条通路中，一个更广阔的大脑环路——掌管欲望的环路——会为愤怒提供更多神经基础。这个环路包括下丘脑和边缘系统中剩下的部分以及整个新皮层。存在于愤怒中的神经激素会发挥兴奋剂的作用，为整个身体提供力量和精力，同时也为个体提供鸦片来防止行为带来的痛苦。内啡肽  $\beta$  和去甲肾上腺素都可以降低疼痛。抗利尿激素（VP）则会提升我们的血压并增加我们的心率。

## 智力与愤怒

愤怒，特别是防御性的愤怒，会切断来自大脑其他部分的信息传递。内啡肽会让新皮层处于无效的状态。因此，我们的大脑会降低到原始哺乳动物大脑的水平，而后者只有我们拳头大小。这部分大脑在我们 5 岁的时候就会发育成熟，而新皮层则要等到我们 26 岁才会充分发育完整（Panksepp, 1986）。

愤怒还会关闭我们的感觉输入：我们会拒绝接受那些不支持我们愤怒理由的信息。愤怒的人很少会知觉到真实的世界。他们会忽略掉那些不支持自己愤怒的事实。他们会采用高风险的决策策略，并时常做出糟糕的决定（Baumeister, Smart & Boden, 1996）。

愤怒中总是充满了歪曲的认知，特别是两极化的思维。在缺少了新皮层，而且只有很小一部分哺乳动物大脑运作的情况下，我们很难加工复杂的思维。在红色警报情境下，警觉反应需要立刻得到处理，过多的思考会变得很危险，迟疑和杂念甚至会让你被杀。因此，我们思考问题只能采取两极化：敌人 / 盟友，好的 / 坏的，黑的 / 白的等等。愤怒不仅仅会过滤掉那些不受欢迎的信息，同时也会限制我们深入思考的能力。

进攻性的愤怒更为复杂一些，并且可以囊括一些狡猾和智慧在进攻策略里。不过，同样的，两极化的思维仍然占据主导地位，我们会过滤掉一些痛苦的刺激。而我们的智力也同样会因为这种形式的愤怒而受到损害。

## 愤怒的生理学意义

愤怒会增加我们的心率。它会将血流推向骨骼和肌肉而远离我们的皮肤，从而保护我们在受伤时不会因为失血过多而死亡。它会增加我们的血压，使我们睁大眼睛并增强我们的食物消化能力，让我们的身体充满能量。它还会带给我们敏锐的关注和明确的目的。

愤怒与很多生理问题都有关联。长期愤怒会对我们的免疫系统造成消极影响。愤怒的人总是很容易生病。愤怒还与高血压、冠心病（Siegman & Smith, 1994）、酒精和药物滥用（Allan & Scheidt, 1996）有着格外密切的关联。

## 愤怒的消极后果

除了会引发一系列生理问题，我们还很容易地发现，愤怒会产生诸多心理损害，更不用说社会伤痛。愤怒是最具有社会控制性的情绪。为了应对愤怒，警察局、法院和监狱不得不雇用数以百万的人员。再没有其他哪一种情绪行为可以受到如此多的司法关注，也再没有哪一种情绪被神职人员如此多地在宣讲中提及。

愤怒会引发家庭中的暴力。它会在他人心中制造恐惧，破坏家庭和友情。因为妄想型思维，它会制造出偏执和冲动，而我们却会为愤怒编造出各种堂而皇之的理由。

尽管愤怒必然会成为精神失常的一种表现，但是最坏的事情并不是愤怒让我们疯狂，而是它使我们变得愚蠢。而在这之后我们所编织的各种理由，更是会阻止我们意识到自己曾经变得有多么愚蠢。

“要是晚餐能够按时准备好，我是不会去打她的。她罪有应得。”这是愤怒带给我们的第二个坏事情：它在没有任何合理或正当借口存在的情况下，给人以正当和授权的愤怒感。

## 愤怒的积极后果

愤怒会营造出力量和一种目的性。它保护我们免于伤痛，并且为我们的注意力加入强有力的关注。网坛巨星麦肯罗（John McEnroe）就是一个将愤怒运用到比赛中作

为力量源泉的著名例子。有多少运动员是在毫无伤痛的情况下完成的比赛？他们只不过是在比赛之后才发现自己竟然已经骨折了。

是愤怒帮助我们将事情完成。它会加速我们的思维，给我们一种自己是正确的感觉。而这种目的性也会让我们体验到信心和关注。自尊是愤怒的另一个重要部分。我们感到自己有权利愤怒，之所以愤怒是因为我们必须要将一些错误的事情修正过来。我们必须要做点什么。比如说，我们就知道有某些愤怒者会冲到汽车前搭救那些正位于车轮下的人。愤怒在更正社会是非方面如美国解放战争、废除农奴运动、废止种族主义以及倡导妇女平等上，都拥有强大的力量。

愤怒往往来自于对某件事物的深切关心和强烈热忱。如果我们并不渴望那些自己没能得到的东西，或是根本不打算保护自己和所爱的人免受伤害，那么我们就不会感到愤怒。

从某种角度来说，进攻性的愤怒算得上是一种抱怨。它意味着这种受到困扰的事物是被渴望和需要的。很多人都希望成为某个特定人物所渴望的猎物。当进攻者和进攻者渴望的猎物之间达成默契，有些人就将之称为爱情、魔力或是浪漫。当然，双方都是非常幸运的，因为一方渴望另一方，而另一方又希望能够成为这种强烈激情的目标对象。但是也有一些时候，激情的对象并不喜欢这种关注。那么，往好了说，进攻者的愤怒会给人带来困扰，而往坏了说，它将成为一种严重的危险。

## 解决愤怒

每一种情绪都可以成为另一种情绪的解决方式，但是这种方式不一定是健康的。让我们一次考虑一种情绪，来作为解决愤怒的潜在候选者吧。

恐惧可以解决愤怒。儿童的愤怒通常可以因为对父母反对的恐惧而得到消除。但是，用恐惧来解决愤怒只会压抑它，并且营造出一种怯懦的感觉。同样，恐惧也不太可能从愤怒中得来。如果我们假设调节战斗/逃离反应的杏仁核正处于紧急状态，再假设愤怒属于战斗的那方，而我们已经将杏仁核调到了愤怒那一侧，那么对我们来说，要想再自动转回恐惧可不是一件容易事。要解决一种情绪，我们需要一条可以选择的路径，而恐惧却不是能从愤怒中得来的轻松选择。此外，假如家长通过恐吓孩子使他

从愤怒过渡到恐惧，那么接下来他通常会体验到羞耻和怯懦。恐惧很少能成为愤怒积极的解决方式。

让我们把悲伤作为解决愤怒的最后一个候选者，先来看一看其他情绪。

接下来，考虑一下喜悦。当然，当愤怒最终实现了目标，喜悦就会以胜利的姿态来解决愤怒。如果成功真的是一个合理的成就，愤怒确实很正当，那么喜悦无疑可以健康地取代愤怒。但是大多数情况下，只有在进攻者专横野蛮时，胜利和喜悦才会从愤怒中得来，而喜悦也就成为了一种对愤怒的不健康的解决方式。

羞耻很明显可以解决愤怒。但问题是，羞耻常常是有害的，而害处又会作为羞耻的一部分创造出更多伤害，而这一切都需要愤怒再次出现来作为防御。这是一个典型的情绪恶性循环：愤怒—羞耻—愤怒—羞耻，无穷无尽。就这样，羞耻会成为愤怒的先驱形式，而不是最终的解决手段。

兴趣 / 兴奋 / 欲望可以将愤怒从一种防御性情绪转换成进攻性情绪。成为一名进攻者并不一定是坏事，但是我们并不鼓励将它囊括进仪式中，因为它很可能会遗留下痛苦。

惊讶是一种中性情绪。它会将我们带离愤怒，但是没有人知道它会最终把我们带往哪里。

疲劳 / 休息 / 恍惚 / 睡眠绝不会对一个愤怒的个体造成伤害。它们还会提供片刻的冷静和安宁。但是在绝大多数情况下，当一个愤怒的人从恍惚中清醒，他又将再次陷入愤怒之中。

厌恶是 CAD 三环路（轻蔑—愤怒—厌恶）中的重要一环（Rozin, 1999）。但是厌恶会为愤怒提供原料，并且让愤怒变得合理正当。它也无法真正解决愤怒。

## 治疗愤怒

治疗愤怒需要胡萝卜加大棒。恐惧通常可以克服愤怒。那些愤怒—自信型的人很容易就能够将头脑中战斗 / 逃跑的红色警报系统开关调整到逃跑这一侧。这两者拥有相似的大脑神经环路，并分享相同的神经激素。而尽管恐惧几乎就和愤怒一样愚蠢，但通常它还是会蕴涵多一点智慧。

恐惧是尊重的基础。而一个权威必须要拥有尊重才能保证自己有效。通过使用大棒来营造恐惧和尊重，可以迅速终止愤怒。有时候，恐惧也是一个重要的治疗资源。警察和法庭都可以受用这根大棒，而心理治疗师和心理治疗项目则可以成为那根胡萝卜。就像我之前提到过的，恐惧是让人们逃离愤怒的一个糟糕结局，而且我们很少能够自主地选择恐惧。如果仅仅因为其他人太过权威让我们害怕才使得我们屈服，那么我们只会因此恨自己也恨那个人，而不会产生真正的内心改变。当恐惧的根源消失，相同的行为又会再次出现，而这会造成更多的羞耻和憎恨。

一旦我们的愤怒不管因为什么原因聚焦起来，下一步就是帮助愤怒的个体找到一条通往悲伤的道路。一旦我们抵达悲伤，就会在情绪中重新找到智力。悲伤是解决愤怒的一条健康途径。当愤怒的人放弃了自己进攻的目标，并对丧失表达悲痛，解决愤怒的健康方法也就唾手可得了。

史蒂文·斯托尼正是基于这个假设建立了“同情项目”。（在这之后我们也建立了自己的纳什维尔合成项目。）在位于华盛顿的天主教精神病院，斯托尼为那些在天主教堂实施性侵犯的牧师进行了治疗。在一次参观德鲁斯暴力项目时，他发现了为什么这个计划对于那些家庭暴力的实施者没有效果。因为这些项目在运用羞耻来治疗愤怒。在这些治疗家庭暴力的咨询师中，德鲁斯模式的支持者声称，这些家暴实施者不是无法治疗，就是很难治愈，因此监禁很显然是唯一的方法。这种因为项目无效而指责家庭暴力犯罪者的方式，很像是那些家暴分子指责受害者活该受罚一样（Stosny, 1995）。

斯托尼的假设是，愤怒是对抗伤害的一种防御。而让家暴分子感到羞耻只会造成更多的伤害，并因此产生更多的愤怒。这就是为什么德鲁斯模式无法让伴侣关系和谐，以及为什么当项目参与者在完成德鲁斯模式回归家庭之后，家庭暴力总会再次复发的原因。

根据阿黛勒·哈勒尔（Adele Harrell, 1991）的研究，那些德鲁斯项目的参与者在参加完项目之后，反而比参加之前更容易产生家庭暴力。在这个地方，治疗似乎违背了希波克拉底的誓言：“不去伤害”。

与之相对，斯托尼的同情项目则达到了 75% 的参与完成率，而且其中 90% 的人在一年之内没有复发家庭暴力。而相形之下，德鲁斯模式的完成率低于 50%，并且一

年的治疗结束后，90%的人会发生家庭暴力行为（Stosny, 1995）。

在开始介绍他的项目之前，斯托尼首先介绍自己暴力的父亲。根据斯托尼的理论，应对愤怒这个问题是我们所有人都必须掌握的。当然，他也同时指出，要真正地掌控我们的愤怒，并不是一件容易的事情。

同情项目存在的目的不是去指责，而是教会人们技巧，一种可以让我们深入到愤怒背后去感受悲伤和伤害的技巧。感受悲伤可以遏制愤怒的势头。悲伤会推进一些与愤怒不同的神经激素进入大脑。我们确实需要勇气来放弃对愤怒的防御，并去体验悲伤和伤害。要知道，让愤怒占领大脑其实是一件更容易的事情。

悲伤的神经激素会融化愤怒的神经激素。在我们关注完被愤怒防御掉的伤害之后，下一步就是通过给予自己同情来容纳羞耻和自我攻击。而最后的步骤就是学会换位思考和共情，给予那些曾经一度是自己愤怒对象的个体以尊重和同情。这样做会为我们自身带来自尊和自豪（喜悦）——这自豪来自于我们能够给昔日的对手以同情和理解。最后一个步骤关注的是所有人类普遍会体验到的悲伤和痛苦，并以喜悦、自尊和因赋予同情而产生的自豪作为结束。

斯托尼将他所传授的这种技巧称之为 HEALS 技术。每个字母都是一个缩写。我接受了这种技术，并为我们的“合成项目”进行了重新改写。我的版本可以被称为 HEART 仪式。

步骤一（H）：想象在你面前有一个闪动的形象，单词 HALTH 或者 HEART。将注意力集中在这些闪动的字母上，以此来容纳自己的愤怒。这个步骤需要我们的意念，它只会维持大约 40 秒。

步骤二（E）：在你忍耐住自己的行为之后，检验（Examine）一下愤怒背后的伤痛。列举一些可以代表自己悲伤和伤害的词汇：不重要、被漠视、毫无价值、被指责、无力或是残缺、不被爱或是被拒绝、令人讨厌或是不适合进行人际接触。选择其中的一个或更多。用大约 20 秒左右的时间来体验一下这些情绪。它会让你的大脑真实地感受到悲伤，而这正是你的愤怒试图阻碍你去感受的东西。它会改变你的神经激素，从愤怒的神经激素转变成一些可以提醒你的身体自己正在悲伤的脑内化学物质。

步骤三（A）：一旦你意识到自己正感觉不重要、被漠视、毫无价值或是没用等等，

问 (Ask) 自己一个十分常识性的问题。你真的觉得自己的本质是不重要或是没价值的吗？回答通常都是“不”！这会让你免于受到羞耻的毒害。

步骤四 (R)：既然你已经重新巩固了自己的基本价值，现在就需要给予他人尊重 (Respect)，进入他们的内心并了解他们的感受。很有可能，对方也会拥有和你一样的感觉。他或是她也会产生下面一种或是多种感受：不重要、没有价值、没有意义、被指责、无力或是残缺、不被爱或是被拒绝、令人讨厌或是不适合进行人际接触。这实在令人感到悲哀。你受到了伤害，而对方很可能也受到了伤害。尊重这个人以及他 (她) 的感受。你现在不但为自己悲伤，同时也要为你的对手感到悲伤。在这种尊重的状态下，你才可以表达出自己的同情。在你完成这个步骤之后，下一步骤将变得更加轻松。

步骤五 (T)：一起 (Together) 来解决问题或是继续等待，直到你们可以在一起解决问题为止。

步骤一需要自我控制、自我约束和意志力。要体验这种控制感，你必须意识到自己正在喷涌的愤怒。即便感到已经要失控了，你还是可以实现自我觉察的程度，通过识别自己身体上的生理信号来显示自己即将发怒了。你的心跳是不是加速了？你是不是在龇牙并握紧拳头？你的声音是不是很低沉？你的后背是否紧张？不论对于何种改变，意志力都是十分重要的东西，但是仅仅凭借意志力本身，我们只能工作 40 秒。它只是一种可以让我们做好准备，更有效率地管理我们情绪的方式。但是太多的时候，我们只是在使用意志力，这一方面是因为我们并不知道还能再做什么，另一方面也可能因为我们并不想再去做些别的什么 (特别是停下来去体验悲伤和伤害)。意志力——第一步——将让我们开启自我觉察和自我负责的过程，但是我们不能依靠它走完实现目标的所有旅程。要想更接近我们的目标，我们就需要走到第二步。

步骤二需要的是自我觉知。什么伤害是你的愤怒正在努力保护的？深入到愤怒背后你会产生怎样的感受？在你容纳了自己之后，检验一下愤怒背后的受伤感受：“我感觉……”

这种情绪通常会以下几种之一：

- 不重要
- 无力或残缺
- 被漠视
- 不被爱或是被拒绝

- 毫无价值
- 令人讨厌或是不适合进行人际接触
- 被指责

此时我们会受到的诱惑就是，希望步骤一，也就是自我控制可以继续麻木我们的感受，让我们不必去体验上述感觉。单纯依靠步骤一很少能够起到作用，我们需要去感受和表达自己体验到的东西。一旦你识别出了自己愤怒背后的伤害，请回想一下，很久之前，你是不是也曾有过同样的感受。用大概 20 秒左右的时间，让自己回忆和体验这些感受。这很需要勇气。悲伤通常都是用一种安全的方式来表达强有力的感受，但是却很难做到。相对来说，愤怒反而更加容易一些。

自我觉知是一个基础，在这个基础上，所有个人成长和责任才能开始萌发。如果我们想要去改变，就必须去感受我们真实的感受，我们就必须有勇气去体验悲伤和面对丧失。从很久之前的时间来体验悲伤，可以提醒我们，我们并没有在加工现在这个正在伤害我们的情景，我们是在对自己进行工作，并将我们的愤怒转换为悲伤。标定我们的感受，这一做法会让我们脱离下丘脑的控制，并加入新皮层的作用。这也正是为什么愤怒的神经激素会被悲伤的神经激素所取代的原因。（当这种情况出现的时候，你完全可以观察到，因为这个时候来访者的眼睛通常会望着地下。）

步骤三需要我们意识到，社会化的进程向我们每个人都撒了谎。而这些谎言包括：我们不重要、没有价值、被人漠视、作为一个人毫无意义、无力或是残缺、不被爱、令人厌恶或是不适合进行人际接触。

尽管我们可能知道这些描述都是谎言，但是我们仍然会因此受到伤害。当我们为了保护自己免于这种伤害而与他人战斗的时候，我们其实是在与多年前产生的羞耻作战。它就像是触电烧伤。从外表上看，毫无损伤的迹象，但是如果有人碰到被电烧伤的那部分皮肤，就会泛起水泡。看上去好像是触摸引发了疼痛，其实却不然，烧伤来自于皮肤的更深层。在这个步骤中，我们的工作就是对自己究竟是怎样一个人说出实情。我们是珍贵的、重要的、被爱的、有力量的。这些感受会保护我们免于受到羞耻的毒害，而这份羞耻并非来自现在，而是我们多年前的真实感受。在步骤三当中，我们只是简单利用了自己的常识，对自己究竟是怎样一个人说出了实情。从本质上来说，我们都是重要的、有价值的、珍贵的、拥有良好意愿的、强有力的、被爱的，并且适合成为好朋友的人。

步骤四需要我们尊重他人，并思考其他个体的感受。在这个步骤当中，我们会使用“精神联通”（spiritual connectedness）的技术。当我们在步骤三中防护并尊重我们自己之后，我们就需要去尊重和热爱他人。我们要问问自己，是否足够了解他人？是否了解他可能的感受？如果我们很难描绘出来，那么你最好猜测别人会感受到相同的伤害，就像我们在步骤二中识别出自己愤怒背后的感觉一样。

步骤五告诉我们要继续前进去解决问题。有时候我们无法在问题解决过程中找到一个合作者。他们也许并不信任我们。又或者，他们也陷落在自己的愤怒当中无法自拔。如果我们遇到这种情况，最好还是一起解决愤怒的问题，因为这才是我们所有人现在能做的事情。

## 与一个长期愤怒的来访者进行工作

通常情况下，当来访者想要将他们的伤害转嫁到我们身上时，他们就会将自己所感受到的职责和羞辱推卸为我们所犯的众多错误。如果我们接受了他们传递过来的羞耻感，并用愤怒来进行强化，我们不但自己会受到伤害，同时也会再次伤害到对方。

在一段关系当中，只要有一方通过容纳自己的伤害来停止这个指责—羞耻—愤怒—伤害—指责的循环，这个人就可以开启精神联通的过程，而这也同样被称做爱或是同情。在大部分时间，愤怒只会导致更多的愤怒，而同情则会产生更多的同情。当然，同情并不能完全停止愤怒的循环。

当我们治疗一个长期的愤怒个体时，一味地抚慰只会强化他的愤怒。试图通过退让来帮助愤怒的个体，只会鼓励他将自己愤怒的行为升级。愤怒也可以成瘾。愤怒会创造出一种内部的药物事件。这一药物事件会让人感觉良好，另外，其他人通常也会因为让道妥协而强化个体的愤怒。就像任何成瘾一样，只有当某人“触底”的时候，治疗才会开始。这样，底线也就成为了康复的平台和基础。当一个人触底的时候，他会真诚地说：“我愿意做任何事情，只要能好起来。”

警察、法庭和被威胁投入监狱这样的大棒，可以帮助我们创造出这样一个底线。当底线存在之后，通过 HEART 仪式来有效给予同情和教会同情，就成了那根有效的胡萝卜。

## 总结

从一方面来看，愤怒是一种与很多坏事和大量痛苦有关的情绪；而从另一方面来看，愤怒又具有为转变和成功预留的大量强有力的动力。如果愤怒是一个人主要的情绪表达，那么其病理性将不仅存在于这个愤怒的个体身上，同时也将具有一定的传染性。它会让愤怒个体的身边充满了恐惧和羞耻的人。那些被愤怒个体所俘虏的人，将会充满了悲伤和痛苦，直到这个愤怒的人遇到某人或是某些情境，可以帮助他开始用健康的方式来应对愤怒。而很可能这个某人会是警察，而不是心理治疗师。不过，如果一位心理治疗师被叫来提供帮助，我们希望他能提供的是一只可以与警察的大棒匹配的胡萝卜。

## 临床案例研究：愤怒处理

自从约翰和玛莎讲完他们撞车的故事之后，在接下来的几周时间里，我注意到约翰都是一个人来做咨询。有一周结束了课程之后，约翰等在那里，与我进行了单独的谈话。

“我和玛莎，”他说，“我们分手了。”

“我很遗憾。”我说道，“我知道你爱她。”

“过去是的，我爱过她。不过你知道，医生，我想这是最好的方式。我控制住了自己的愤怒。我每天都运用 HEART 冥想。我不断地练习再练习。我现在很擅长了。我发现自己在愤怒的时候不过是因为悲伤而已。而现在当我感到悲伤时，我不再愤怒了。”

“那太好了。”我回答说。

“但是玛莎她不肯这么做。当我对她报以同情的时候，她变得更加疯狂，她说我认为自己比她好。我没有这么想，但是我很自豪，因为我并没有因此更加生气，而且我对她在原地徘徊感到遗憾。她不认为自己需要去练习 HEART。当我们那一次在洲际高速路上彼此撞掉车门把手之后，我就知道必须严肃看待这件事情，所以我不断努力，但是她却没有。”

“要想改变一段关系中旧有的模式，是一件非常困难的事情，”我说，“改变你自己的旧有模式就够艰辛的了，而你无法改变另一个人。也许这样更好，有些情侣似乎永远也不能摆脱他们的过去，分手总比骨折或是进监狱强。它确实令人悲伤，但是随着你不断学习控制自己的愤怒，你将会获得一段崭新的、健康的关系。”

在最后一课时，约翰带来了他的新女友。

“我希望你见见卡拉，”约翰说，这时他向卡拉介绍了我，“她很适合我。”

“而他也很适合我，”卡拉补充说，“约翰告诉我，这个课程改变了他的人生，让他因此变得更好。如果这是真的，那么它也让我变得更好了。谢谢你，医生。”



## 第六章

# 恐惧

## ——最具回避性的情绪

### 恐惧的定义

恐惧是战斗 / 逃跑反应中的另一半，它与愤怒分享着同样的脑内化学物质和神经结构。恐惧（和厌恶一样）同时也是靠近 / 回避结构中的一个极端（Rozin、Lowery、Imada & Haidt, 1999）。恐惧可能意味着“逃跑”、“奔跑”、“离开这里”。但是它也意味着“回避”、“走另一条路”、“隐藏”或是“静止不动，也许他们就不会注意”。

恐惧来自于一个比我们更为强大的威胁。恐惧宣称，这个威胁可能会伤害我们，不论是从身体上还是精神上。当我们处于恐惧中的时候，面部似乎是僵硬的（Izard, 1971）。皮肤变得冰凉、苍白，并且开始流汗。恐惧调大了我们身体的供暖，增加了心率和呼吸节奏。恐惧扩大了我们的注意、思维和记忆通道范围。它创造出了如此多的心理活动，以至于我们在精神上处于瘫痪的状态。我们的呼吸只是在肺部表层。通常，这会导致过度换气的结果。有关其他时间的恐怖记忆会淹没我们的头脑（Greenberg, 2001, Greenberg & Paivio, 1997）。

从另一方面来说，健康的恐惧是可以对我们起到保护作用的。恐惧可以帮助我们更加小心谨慎。恐惧更多会与尊重、敏感、仁慈和屈服相关联（Olds, 1977）。

## 临床案例研究

我正在为安瑟尼进行咨询。他是一位成功的会计师，32岁，单身未婚。

“我在细节上十分擅长，”安瑟尼解释说，“不知怎么，处理那些细枝末节总是让我感到很舒服，越细小越好。我还喜欢打扫房间。你也许会觉得我能找到一个欣赏这种技巧的女人。如果可以的话，我宁愿花上一生的时间去清扫房间，或是为小公司审查账目和准备报表。但是我却不得不去杂货店，不得不去面对客户。我在与人相处时是如此紧张，以至于我甚至无法离开房间。

“我的儿童心理治疗师告诉我妈妈，这一切都是从我4岁起开始的。我当时得了肾炎，但是却没有找到一种可以治疗的药物。妈妈带我去了一家诊所，他们告诉她，如果我不吃东西的话就会死掉，可是我那个时候似乎就从来没感觉到饿过。妈妈把我放到一张椅子上，拿着食物坐在我的正对面。我固执地拒绝吃东西。眼泪在她的眼睛里打转，然后，她的脸忽然变得非常愤怒和坚决，就好像她准备要扇我耳光一样。我想要哭，但是每当我张开嘴巴，她就会把食物塞进来。医生说这最终挽救了我的生命。可我的儿童心理学家则说，正是这件事让我患上了长期恐惧。

“这并不是我的错，也不是我妈妈的错，这都是没有办法的事情。我现在仍然很难信任女人，特别是我妈妈。但是我也不曾信任过我哥哥，我爸爸则在很久前就去世了。

“现在，我的老板希望我和他一起在下个月飞去芝加哥。我害怕飞行。我可能会第一次辞掉工作。如果我无法控制它，无法将它归类或是清洁它，我就会对它产生恐惧，但是这个世界上有太多事情我无法控制。”

## 恐惧的神经基础

尽管恐惧与愤怒在神经环路上有很大一部分重叠（即两者都以杏仁核为中心，Morgan, Romanski & LeDoux, 1993），但它们还是存在着很大的差异。

愤怒的神经环路集中在杏仁核中部，而恐惧集中在杏仁核的中部和后部。愤怒会

利用下丘脑穹窿周围区，而恐惧的神经环路则包括下丘脑中部。不过，愤怒和恐惧都会延伸至背导水管周围灰质区（LeDoux, 1996；Maier 等人，1993）。

愤怒的神经激素会为整个身体通电，麻醉我们的痛苦，并给予我们自信。恐惧的神经激素同样会给身体通电。尽管它们会使我们对痛苦格外敏感（McGaugh 等人，1995），但绝不会帮助我们减缓痛苦。恐惧的神经激素也不会为我们带来自信，相反，它们会带来怀疑和迷茫（Lang、Bradley 和 Cuthbert, 1990）。恐惧的神经激素包括很多不同种类的神经肽，比如，地西洋泮结合抑制因子（DBI）和促肾上腺皮质激素释放因子（CRF），而后者还与长期创伤和儿童期虐待显著相关。与恐惧有关的神经化学物质包括胆囊收缩素、阿尔法皮肤色素细胞刺激激素、Y 神经肽和谷氨酸（Panksepp, 1991）。

## 恐惧和智力

就像愤怒一样，恐惧也会使我们变笨，不过不会那么严重。愤怒会让我们大胆地采取行动，尽管有时候这些行动欠缺考虑。恐惧则会将我们笼罩在困惑、怀疑和不确定之中（Lang 等人，1990）。我们已经完全被之前痛苦的刺激和记忆所淹没，以至于无法通畅地进行思考。而这件事情能够带来的唯一好处，就是当我们感到害怕的时候，我们知道自己此时无法思考。我们相信自己正处于危险之中，并且希望可以迅速找到一个避难所。除了寻求安全和冷静之外，我们也希望自己能够迅速回归理智和正常。

恐惧对于大脑的主要影响表现在我们的记忆上。在同一个时间，恐惧既会使我们的记忆变得敏锐，同时也会使之变得迟钝。恐惧会将我们的注意力从威胁物体上移走，而去强烈关注与威胁情境有关的细节。在一场车祸中，我们也许不会记得事情究竟是如何发生的，但是却会记起一些看似无关的细节，比如道路两旁盛开的鲜花。这个现象被称做镁光灯记忆（LeDoux, 1996）。这种记忆可以帮助我们了解整个创伤性事件。我们可以从这幅大脑中的图画里识别所有的细节，并评估真正相关的内容。要知道，在创伤发生的那一刻，我们是没有时间去注意如此多的细节的。

虽然这会帮助我们 from 创伤中进行学习，但是它同样也成为了诸多恐惧症的基础。这些毫不相关的细节可能会与恐惧相连，这样，当我们再次看到它们中的一个或几个

时，就会激发出恐惧的反应，而事实上这个时候可能毫无危险。

## 恐惧的生理学基础

在身体部位上，恐惧几乎与愤怒占据了同样的影响范围——增高了血压和心率，增加了胃部的蠕动以及躯体的紧张感，但是两者之间还是存在着细微的差别。比起恐惧来，愤怒引发的血压显然更高。而与愤怒相比，恐惧会让个体的手指温度降低。这意味着比起恐惧，愤怒会把我们的血液推向更深的靠近骨髓的位置。它还意味着恐惧要比愤怒更具敏感性和觉察力（Levenson 等人，1990）。在恐惧中，过度换气现象会出现得更加频繁。在恐惧中，心率的增幅相对较小，但是在心脏排出量和心搏量这两个指标上会有更大的提升，而面部温度和手指脉搏量的提升则会更小（Ekman 等人，1983）。根据这些数据资料，我们可以得出这样一个结论：恐惧更多作用于心脏肌肉上，而愤怒则更多作用于脉管系统上。

## 恐惧的消极后果

长期的恐惧会让人们陷入抑郁和绝望之中。害怕意味着你将有某些东西会丧失。而到最后，人们可能会对恐惧感到厌烦。而唯一让我们可以摆脱恐惧的方式，就是放弃关心，放弃我们对生活的赌注。而这会让人们变得玩世不恭，长期抑郁和绝望。（有关这些特点，我们在第七章中会有更详细地说明）。

恐惧会创造出许多与愤怒相同的健康问题：免疫系统缺损、心脏问题、癌症等等。不过，因为恐惧而引发的这些问题通常都不太严重，也许是因为恐惧不具有成瘾性，而愤怒具有。很多人享受着愤怒带来的自信和主宰，但是没有人会享受沉浸在恐惧之中。

恐惧可能会诱发人们药物成瘾。恐惧以及伴随而来的羞耻和悲伤，是人们试图通过辅助力量来极力摆脱的三种主要感受，而这些辅助力量就包括酒精、海洛因、可卡因和大麻等。比起恐惧来，很多人更喜欢药品，而对于大多数人而言，恐惧或是药品似乎是他们唯一拥有的选择。

真实的恐惧可能会与想象的恐惧混合在一起，而这两者都会因为痛苦的记忆而被

放大 (Morgan 和 LeDoux, 1995)。然后, 恐惧就会占领人们的生活空间, 不给逻辑和现实留下一席之地发挥的余地。

不过, 这并不意味着恐惧就是非真实的。对于物品、人和环境的恐惧症会出现并增长。由于恐惧, 人们可能会被困在他们的家中, 或是不得不借助更缓慢或更危险的交通工具来旅行。比如, 对飞机的恐惧迫使人们乘坐汽车或是公共汽车, 对于电梯的恐惧则使人们去爬楼梯。

## 恐惧的积极后果

恐惧的后果之一可能是成功。当我们害怕失败的时候, 我们会提前进行计划, 会练习, 会准备。所以当轮到 we 开始行动的时候, 我们会击中目标。我们之所以能够成功, 全都是因为我们的艰苦工作, 而这些工作都是恐惧引发的后果。

恐惧引发的另一个后果是尊重。也许我们不必对毒蛇、手枪或电锯感到恐惧, 但是去敬畏它们却是一件非常重要的事情。尊重是恐惧的产物, 但是其中却补充了一些知识和智慧。在穿过一条危险的马路时, 我们全都需要左顾右盼。我们也全都需要尊重权威以及他人的感受。谨慎和尊重是恐惧所带来的两个健康的方面。

我们当中的一些人从来不会愤怒, 他们会使用恐惧作为替代。尽管我并不推荐这种情绪状态, 不过它确实可以塑造出一个和蔼而又敏感的人, 深知什么是应该恐惧的。这些人常常会帮助那些恐惧的人。他们会向陌生人展示自己毫无危险, 从而令人安心。他们还会帮助那些惊恐和封闭的人, 因为他们理解那些人的感受。

不过, 这种和蔼需要付出很大的代价。愤怒是我们力量和能量的重要来源。放弃愤怒, 让恐惧成为我们面对危险时的唯一反应, 就像是丧失了情绪的右臂。

## 灾难化

我们每个人都这样做过, 只不过某些人做得比其他人更多一些。我们会担心那些也许会、也许不会在未来发生的事情。有很多著名的灾难预言家相信世界即将彻底毁灭。我们中的其他一些人会担心自己的孩子在骑车外出时从车上摔下折断自己的脖子。

当我们把恐惧从未来借用到现在的时候，治疗师 Yvonne Agazarian 有一种巧妙的处理方法。通过参加她的一次了不起的研讨会，我也学到了这种方法。她会对担忧者说：“你现在就站在一个岔路口上。而你把自己推到了岔路口后面的未来，并且相信最坏的结果。但是你其实只是站在岔路口，并没有进入未来。你能预知未来吗？”担忧者肯定会回答“不能。”

“很好，既然你无法预知未来，”她继续说道，“你也真的不知道将会发生什么，我希望邀请你考虑回到岔路口面前。在这里，你身处现在，并且对未来保持好奇。你愿意回到未知与好奇之中吗？”

当回答者真诚地说“是的”的时候，Yvonne 会继续追问，“哪一种感觉更好呢？是生活在你根本无法预知的未来的恐惧中，还是生活在现在的未知和好奇中？”

通常，回答都是生活在现在的未知和好奇中更好，我们可以等待见证那些或好或坏的结果，为糟糕的结局提前做好准备，期待美好的解决，并且对现实究竟会如何在未来进行展示充满好奇。Yvonne 的认知行为技术成功地用好奇取代了恐惧，从而消除了灾难化。当她提醒担忧者未知才是更准确、更诚实的状态时，她就是在邀请担忧者离开那些大肆渲染、充满警戒的所谓恐惧的大脑化学物质，重新回归中性、未知并被她称做“岔路口”的地方。在这里，你一无所知，但是可以好奇，去想象各种好的可能与坏的可能。

## 惊讶与恐惧

尽管好奇，也就是惊讶 / 惊奇 / 好奇当中最温和的部分，可以帮助我们缓解从未来借来的想象中的恐惧，但是更为强烈的惊讶和惊奇情绪则只能美化我们的恐惧。要知道，恐惧的目的是激发个体退缩、逃离或是避免危险，它是让我们后退到安全地点的信号。而所谓的安全，意味着你可以移动到一个你知道并且预期的地点，在这里你能够控制即将发生的事情。

惊讶，即便其本意是积极的，在恐惧的情境中也并不受欢迎。惊讶很少能够解决恐惧。恐惧会唤醒我们，而惊讶则会我们将我们唤醒得更深，直到恐怖的境地。当我们在对一名受惊的个体进行咨询的时候，我们希望尽可能多地帮助她找到一些确定性和控制感。举例来说，如果你正与一名成年人一同驾车，而他曾经因为交通事故受到过惊吓，

那么最好停下车来，建议最好由他来开车。一旦他坐到方向盘的后面，他通常就会变得更为理智和清醒，因为他感到了某种控制感。

当一个孩子受到惊吓，你可以通过给予一些选择来帮助她变得更有控制感：“你想要和妈妈还是和爸爸出去？”“你想要穿哪件衣服？”选择可以给予孩子和成人一种控制和掌控感。而控制和预期都可以帮助我们恐惧中冷静下来。

永远不要说“放松，让我来决定”，或是“不要担心了，我会照顾好一切的。”这些词语只会让受惊的孩子和成人感到脱离了控制，反而更加恐惧。几乎永远，人们都对于控制有着强烈的需求，并且会利用控制来抚平他们的恐惧。

## 为什么大多数心理治疗流派都可以缓解恐惧

行为主义者和认知行为主义者总是批评罗杰斯式和精神分析式的治疗是一种无效的治疗，是对时间和金钱的浪费。但是研究显示，只要来访者信任并尊敬心理治疗师，所有的治疗流派都可以发挥作用。

传统的心理治疗之所以可以对恐惧产生作用，原因在于我们中的大部分人都会对坦诚自己很害怕而感到羞耻。当我们害怕时，“懦夫”这个词总是会迅速跃入我们的脑海。我们开始对成为一个懦夫而感到恐惧。我们试着去停止恐惧，但是不起作用。而当我们找到一位愿意接纳我们恐惧的心理治疗师，我们就会停止对成为一个懦夫的担忧，从而开始真正地处理自己的恐惧感。这给了我们一个自由表达恐惧、不带有任何羞耻威胁的机会。然后，我们就可以接纳自己，整理我们的恐惧，留下我们需要的东西，并放弃那些限制我们的东西。在这种安全的氛围中，我们可以尝试冒险并直面恐惧，我们也能够更为现实地看待它们。我们的恐惧就此会变得越来越渺小。事实上，一旦恐惧开始缩小，我们也就不会再对它那么害怕（Rutledge, 2003）。

其他一些治疗手段同样对于恐惧相关的问题颇具疗效，这是因为一旦恐惧被我们面对和接纳，我们就产生了许多方法让现实进入自己的意识。所以，要想治疗恐惧，你所要做的第一步就是与你的来访者一起拥抱它。

## 开始帮助恐惧的来访者

永远不要告诉来访者，他们的恐惧是疯狂或不合理的，也绝不要嘲笑或是拿他们的恐惧来取乐。恐惧是对危险的本能反应。有时候我们感到害怕却不知道为什么。（特别值得一提的是，那些预防强奸的课程会教授妇女重视她们本能的恐惧，哪怕显得不合情理。）当我们感觉自己的恐惧是不合理的，并且可能证明我们疯了的时候，我们会学着去掩盖自己的恐惧。而当我们用这种方式将恐惧压抑下来之后，我们的内心会感到害怕、羞耻并且非常孤独。

一些人会使用责备、胁迫和控制来帮助自己应对恐惧。但是通常情况下，恐吓本身才是最令人害怕的东西。人们可能会对自己这种害怕的感觉感到无比羞耻，以至于他们无法命名这种感受。作为一名心理治疗师，我们要做的第一件事情就是去尊重我们的来访者，让他们知道无论自己作何感受，我们都会去理解和包容。然后我们才可能帮助他们去识别自己的感受，使他们能够坦然地与我们分享自己的恐惧心情。我们希望所有的心理治疗师都能够对来访者真实的感受产生兴趣，这样才能真正地理解，而来访者也会因此不再对自己的感受感到羞耻。

一旦来访者对自己的感受以及与治疗师交流自己的感受感到安全，治疗师所要做的下一步就是帮助这些来访者为自己的恐惧赋予意义。恐惧很可能是对危险情境的一种自然反应。举例来说，一个受惊的孩子冲进房间，惊叫着寻求帮助，因为刚才有一个穿着雨衣的陌生人想要把她推进一辆汽车里，毫无疑问，她的恐惧推动她做出了最安全也最佳的行动——逃走。

孩子也许会在面对穿雨衣的成人时感到惊恐，但是却不知道究竟是因为什么。而作为心理治疗师，我们的工作就是去帮助来访者将这些线索连接起来。当人们对自己的恐惧产生了一个框架和描述，他们的恐惧就不会显得如此巨大，他们也就不会感觉如此疯狂。

## 认知循环

在我们的日常工作中，常常会见到一些拥有焦虑方面问题的来访者，他们发现自己陷入了沉思和不断担忧的模式中而无法自拔。这些担忧的思维模式被称做认知循

环，因为我们头脑中的思维似乎总是在一个圆圈里打转，从来不曾真的给予我们方向感。

在需要采取行动时，个体却陷入了认知循环，导致这种现象的原因在于，采取行动通常都需要冒一点风险，而我们害怕风险。尽管陷入认知循环并不利于我们最终的利益，但是它确实可以让我们慢下来，并保护我们免于冒采取行动时的危险。我们也许不会充分意识到这一点，但是这个循环给了我们一个安全的隐藏地点。认知循环给我们带来了大量的次级获益。然而，它所带来的问题就是我们的生活会陷入停顿，因为我们被自己的担忧所困住。认知循环并不能真正解决我们的问题，而那些与我们长期焦虑有关的问题反倒是认知循环所引发的后果。

个体是如何形成一个认知循环的呢？答案就是将两个积极的信念放在对立的双方。我们可以让自己相信，这两个信念是彼此对立的。但如果近距离审视并思考一下，就会发现它们通常根本不对立。这个循环帮助我们避免去采取令人担忧的行动。而要想让自己持续迷茫并处在循环之中，我们就必须让这些价值信念彼此相关但又位于头脑中的对立位置，并尝试同时满足这两个信念。（事实上，所有良好的信念都是可以整合在一起的，只要我们可以有创造性地拓展自己的选择范围。）

当我们陷入认知循环的时候，我们就等于将自己局限在了我们的哺乳动物大脑中。还记得吗？这是一个很小的、拳头大小的大脑，就在脑干的上方。这部分大脑会将我们限定在两种选择上。而在认知循环中，我们会给予每一种选择相同的权重，因此我们将无法向任何一个方向移动。

要想逃离这个循环，我们就需要联通自己的新皮层，也就是人类的大脑，只有在这里，我们才能产生创造性并酝酿出更多的选择。要通达我们人类的大脑并获得创造性，就需要任命一个第三方（Newbrough, 1995）。第三方可以创造一个决胜投票，它会将我们头脑中的天平向某个特定的方向倾斜。

假设萨拉正在试着决定，究竟是飞出小镇与自己的父母、兄弟和嫂嫂们一起度假，还是放松地待在家里与丈夫和朋友们在一起。萨拉曾经与某些家庭成员产生过矛盾，因此每当拜访他们的时候总会感到不快。她确信，与自己的丈夫一起去海滩无疑更为放松和愉快。但是另一方面，她又十分热爱自己的家庭，包括那些曾经与她产生过矛盾的家人，而且她坚信，家庭以及家庭传统是非常重要的。

萨拉就这样将自己放在了一个认知循环当中，一方面她认为假期就应该是一段放松和享受的时光，但另一方面，她又非常在意自己的家庭。而这两方是否真的就像萨拉让自己确信的那样对立？是否还存在第三方的视角？

要走出认知循环，我们就需要一次从一个角度入手，深入探究它可能带来的逻辑后果，而不去考虑其他方面。当我们探寻第一个观点，设想我们自己的旅程时，我们可以问问自己：另一个观点真的与它相矛盾吗？如果你诚实作答，那么答案通常都是“不，它们并不真的对立”。然后，我们再顺着第二个观点进行过程设想，再次询问“这两个观点对立吗？”如果我们仍然保持诚实的态度，那么回答还是一样的“不对立”。

现在我们有了两个清晰的观念。一个是为自己服务。另一个观念则是对他人负责，在这个例子中，特别是指对家人负责。一旦这两个观念被澄清并且独立分开，我们就可以选择第三种观念，也就是第三视角。而在这个例子中，第三种观念可以是萨拉对于丈夫的信任。他想要从她那里得到什么呢？

当我们澄清了这些观念并选择了第三视角之后，下一步要做的就是寻找次级获益。这时，我们会好奇为什么自己要将两个观念对立起来。这种担忧引发的无为对我们来说又有什么好处？也许萨拉正在为某个一度隐形的观点服务。也许她之所以将这些观点相互牵制地使用，就是希望能够保护自己的无辜。萨拉想要让自己在丈夫和他人眼里都成为一个好人，一个时常担忧并希望能够做正确事情的人。

当萨拉顺着利用假期来休整的观念想下去的时候，她幻想自己正坐在沙滩上，沐浴在阳光下。她问自己的家人是否会反对她这样做。很明显，回答是“不会”。

接下来，她又顺着参加家庭仪式和传统的思路往下想，幻想自己坐在感恩节的晚餐桌旁。她问那个坐在沙滩上度假的自己，是否会对此表示反对，回答也是很明确的“不会”。

然后，萨拉开始向自己的丈夫问问题。对他来说，什么才是正确的事情。这是她的决定性投票。她的丈夫与她的家庭没有任何问题。在假日期间走亲访友正是他所希望的事情，而且他也希望得到萨拉的支持去拜访他的家人。

现在，萨拉开始奇怪为什么自己会将这些观念置于矛盾之中。她的担心会带来哪些好处？答案很明显：“它将帮助我逃避自己归家时可能遇到的冲突。”这就是她的次

级获益。很明显，这也是她需要去面对的问题。她的丈夫对此并不害怕，害怕的是她。那么，当她去拜访自己的家人时，又该如何处理可能遇到的冲突呢？

几乎每一个认知循环都会为担忧者营造出一个无辜和善良的光环，让他免于羞耻，同时也免于那些解决认知循环所需要的重要而又艰难的行动。第三视角给了我们洞察和澄清。从萨拉丈夫的观点来看，事物对于萨拉更加明了，认知循环因此失去了作用。

当我们让自己周围环绕着正义感的漩涡时，我们这些担忧者就会对自己的善良本性感到安心。我们的担心如此之深，我们的焦虑如此强烈，难道还不能证明自己是好人吗？但是事实通常是我们并不那么好。我们害怕去面对某些东西，那些在内心深处我们知道自己需要去面对的东西。

上述这一过程揭示了萨拉的认知循环，并给了她方向感。现在的她可以计划用一部分休假时间拜访家人，处理矛盾冲突，再用剩下的时间和丈夫一起去海滩放松。

一旦我们发现了次级获益，就需要运用 CALMS 冥想仪式（本章后面的部分会对此进行详细地讲解）来帮助自己去直面真正的恐惧，那些驱动着我们创造出认知循环的恐惧。

如果没有解决这种强迫性的担忧，萨拉也许会避免拜访自己的家人，并实现去海滩放松自己的目标。不过即便到了海滩，她仍然会通过感到内疚来防御自己的无辜，并用所有的时间来担忧自己没有拜访家人可能带来的后果。虽然这种做法帮助她避免了与家人的冲突，但是她的决策无疑强化了这种担忧，并且在情绪痛苦上增加了躯体的烦恼。与之相反的是，她去拜访了自己的家人，这种解决方法将帮助她与自己疏远的兄弟和父母之间达成一种有效的和平协议——或是帮助她发展出必要而又有效的防御机制来抵御恐惧的侵袭。

## 恐惧症的构成原理

恐惧症来自于对过去创伤情境的回避。它们是因为镁光灯记忆的细节所形成的 (LeDoux, 1996)。对于来自镁光灯情境记忆细节的回味，会使杏仁核再次放电。举例来说，也许你曾经遭遇过一场车祸，而你的记忆捕捉到了车祸现场中有关黄色水仙花

的影像。当你回忆车祸的时候，你的恐惧反应被激发。而当你反思这场车祸事故时，恐惧占领了你的头脑和身体，你在脑海中不断地看到黄色水仙花的痕迹。就这样，水仙花与恐惧联系在了一起。而每一次你回忆起这场车祸，这两个连接就会更坚固一层。而在大脑中，凡是连接在一起的东西就会一起放电。最终，只要看到黄色水仙花就会激发出你的恐惧反应。而一旦以这种方式固定下来，个体也许会在水仙花盛开的那个月回避外出。

大脑中神经线路相互缠杂，以至于有大量从杏仁核到新皮层的连接告诉大脑掌管推理的部分需要感到恐惧。但是却很少有连接是重新皮层通达到杏仁核，告诉我们这种恐惧反应实际上是不值得去害怕的 (LeDoux, 1996)。因此，我们很难试着告诉自己没有必要去害怕。我想你也肯定知道，通常当我们告诉某个人不要去害怕都不会起作用。由于恐惧是如此难以控制，通常我们会使用  $\beta$ -阻断剂来防止持续的创伤性恐惧反应。 $\beta$ -阻断剂会减缓交感神经系统的活动 (Johnson, 2004)，而这会使得杏仁核的放电减少。

## 强迫症 (OCD)

这是一种以恐惧为基础的情绪节点。就像奶嘴可以使婴儿镇静，襁褓可以使幼儿镇静，最喜欢的动物毛绒玩具可以使儿童镇静一样，重复性的仪式行为也可以平复成年人的恐惧。由于仪式可以安抚我们的恐惧（这也正是本书的理论基础），这些行为逐渐被稳固和确立。强迫症与恐惧症十分类似。请记住，回避一种恐惧刺激会增加恐惧症的发生。而重复某个仪式来回避某个灾难，则会增加与恐惧有关的强迫和强迫症的仪式。

当患上强迫症时，一旦遇到恐惧，大脑就会将恐惧自动锁死，直到仪式来释放它才会离去。通常，仪式并不起作用，但是偶尔的发挥作用就会形成随机强化从而确立这种行为。还记得第三章当中的 Jeffrey Schwartz 吗？他对强迫症患者的神经功能进行了研究。他发现大脑的环路主要存在于三个部位，那就是尾状核（纹状体的一部分）、眶额皮层和前扣带回。

通常情况下，纹状体（以及它的尾状核）会作为一个看门人发挥作用，将信息分

类并鼓励这些信息流向大脑。但是在强迫症患者身上,一旦恐惧来临,尾状核就会卡住,创造一个周期性的反馈循环,并向眶额皮层发出信号,眶额皮层因此记录下一种恐怖的感觉,预感某事完全出了差错。尾状核同样会向前扣带回发出信号,后者正好与大脑掌管心脏和躯体的部分相连。这会让我们生理产生反应,比如肠道蠕动、心率加快,这些会再次强化眶额皮层知觉到的恐惧感。只有当大门重新开启,正常的信息涌入时,健康才会降临。而对于强迫症患者而言,大门很难重新打开。他们会陷落在强迫性的、毫无理性的和仪式性的担忧之中。

## 针对恐惧建立治疗方案

有时候,现实教育我们说,我们的恐惧是具有充分理由的。也许最有效的缓解恐惧的情绪通路就是开始疲劳/休息/睡眠,或是尝试从恐惧中冷静下来。恐惧和愤怒一样,都会将我们思维的工作空间降低到狭小的哺乳动物大脑的范围。放松可以帮助我们让前额叶皮层更为协调,同时让我们的能力、思维和感受相互配合。教会来访者自我安慰的技术,也许是我们帮助他们缓解恐惧的最重要的工具。

来访者当中最有可能成为健康成人的,就是那些可以通过自我安慰技术,以健康的方式来管理他们恐惧和焦虑的人。而我们,可以在帮助来访者发展这些技能上扮演至关重要的角色,这些技能包括:

- 限定恐惧的能力;
- 消除负性预期的能力;
- 运用想象将注意力从恐惧身上转移的能力;
- 使用仪式来进行躯体和情绪放松的能力。

这些自我安慰技术将为我们的来访者提供一个终身享用的情绪资源。

## 限定恐惧

恐惧的人格特质是可以遗传的。我们可以帮助来访者将自己恐惧的本质放在他们的家庭环境背景下来看待。强迫性的担忧通常都是一种遗传性特质。我们应该问问那些担忧的来访者,他们的父母、祖父母、姑姑和叔叔是否都是些容易焦虑担心的人。

有趣的是，你总会发现某个你知道并且热爱的人符合这种模式。当来访者发现，早在他们之前就有其他人同样拥有这一恐惧或是焦虑的问题时，他们往往就不会感到自己很奇怪了。

## 消除负性预期

在我们限定了来访者的恐惧（对恐惧命名，并与家庭遗传特质联系在一起）之后，就需要关注他们的负性预期。这个时候，我们必须列举出一些积极的未来可能的结果，以此来对抗来访者的消极预期。不过要记住，很多负性的预期是很有道理的。车速在 160 公里 / 小时以上可能会致命。这种负性的预期是合情合理的。检查这些负性的预期。问问那些害怕乘坐飞机的来访者，他们所知道的最后一个登上航班的人结果如何？

对于拥有上述这些问题的人，可以使用 Yvonne Agazarian 的岔路口技术，对此我们之前已经描述过了，我们可以借此给予来访者有关未来的一些竞争视角。并且我们可以帮助他们记起自己无法预言或是知晓未来。通过让他们意识到自己在灾难面前的“无知”，我们可以鼓励来访者问一些惊奇、好奇和神秘的问题，这些问题都会鼓励他们产生一种好奇心。在惊讶和好奇的同时，来访者们可以避免负性的预期，继续去见证命运，并发现未来的神奇之处。

## 让恐惧成为老师

这个世界上存在着两种勇气：傻瓜式的勇气和智者的勇气。仅仅为了向自己和他人证明我们不害怕就去冒险采取行动，无疑属于傻瓜式的勇气。相反，我们应该帮助来访者运用自己的恐惧来创造更为睿智的行动计划。

恐惧通常是上升到惊恐的跳板。但恐惧往往也可以成为一个苏格拉底式的老师——一个通过问问题来进行教育的人。问问题是一种将恐惧放置在恰当位置、减少惊恐并安抚自我的有效方式。

问问题并示范好奇心可以帮助来访者们看到，恐惧并不能关闭所有的选择机会，相反，恐惧恰恰是我们问问题的一个平台。“我真正害怕的到底是什么？我对于自己所恐惧的东西究竟了解多少？我该如何对自己恐惧的物体了解更多？”通过上述这样

的问题表达，恐惧可以成为一个起点，从这里开始，来访者不断收集信息，并积累所需要的勇气，朝着自己所恐惧的事物前进。

如果你的来访者害怕蛇，帮助他们多了解一些有关蛇的知识，让他们找出哪些蛇是危险的。他们可以将有毒的蛇与无毒的甚至有益的蛇区分开吗？推荐他们去图书馆或是上网学习有关蛇的知识，并鼓励他们寻找一些方法将那些危险的蛇区分出来。在他们学习蛇的相关知识的过程中，帮助他们发展出一个计划去直面自己恐惧的蛇。这一过程涉及到某种形式的系统脱敏，即将个体恐惧的物体（在这个例子中是蛇）与放松联系在一起。

下一步要做的，就是帮助来访者建立一个行动计划去面对自身的恐惧，然后去追寻自己的个人目标。不要向他们保证所担心的消极后果不会发生。不过，你可以帮助他们厌烦自己的恐惧，并利用这种恐惧建立一个合理的计划继续前进。来访者的恐惧可以为这个计划提供一个基本架构。恐惧向我们指明了必须克服才能获得成功的障碍所在，而我们所设计的计划必须能够提供方法解决这些障碍。

有时候，恐惧会创造出一种精神静止状态，以至于那些曾经很容易被来访者解决的问题，现在一旦被恐惧抓住，就会超出来访者的解决范畴。在通常情况下，治疗师应该避免主动去解决问题并提供建议。不过，对于那些还没发展出自我安抚技能的恐惧来访者，我们需要谨慎地提供一些问题解决技巧。

要努力避免替你的来访者承担责任。治疗师并不需要扮演法官或是家长的角色。如果来访者不能贯彻制订的计划，那只是因为这个计划制订得还不够细致，没有分解出可行的步骤。这并不是来访者的过错，这是计划的问题——也是你的问题，因为你在帮助他们设定这一计划的时候预期得太高。

要耐心。重新思考一下这个计划。采用自我推敲的方法。创建一个带有较小步骤的崭新计划，让你的来访者相信他们可以掌控和实行。

## **让想象成为安全岛：感受—影像—言语**

有时候我们会见到一些孩子害怕在我们看来毫无道理的东西。通常夜晚和睡眠都会令孩子感到惊恐。即便他们已经筋疲力尽，但是害怕去睡觉。对于儿童来说，在睡眠与死亡之间只存在一条细细的界限。面对一个筋疲力尽、脾气暴躁但又拒绝去睡觉

的孩子，我们必须要有绝对耐心。要记住，独身度过一个漫长的夜晚，即便对于某些成人来说也是十分困难的事情。

想象通常会成为恐惧的燃料。它会带回一些危险的记忆，还会产生各种糟糕事情可能会发生的想法。对此，重要的是关闭恐惧的发动机，将想象力转化为一种可以平静来访者的恐惧的有用资源，并帮助来访者运用他们的想象去创造更新、更有希望和更可能的未来选择。

除此以外，我们还可以鼓励自己的来访者将想象力作为一种从自身恐惧上转移注意力的方式。这实际上就是分裂的防御机制，它帮助来访者从恐惧上分心。我们还可以帮助来访者运用想象力来表达自己的恐惧。封闭起来的恐惧只会营造出更多的恐惧。我们可以引领来访者运用他们的想象将恐惧转化为他们头脑之外的某种东西，某些与他们分离开并且可以与之战斗的东西，而不是某些隐藏在体内，让他们无法理解或是面对的东西。

让你的来访者将他们恐惧的东西想象为一个怪物或是魔鬼。告诉他们去描述它、命名它、绘制它，并讲一个有关它的故事。在这个故事中，让他们设计一个自己最终战胜了怪物或是魔鬼的结局。比如说，来访者可以将他们害怕的东西想象成一只猎豹，而自己则是一只可以打败猎豹的强有力的雄狮。或者，在你让他们将自己恐惧的东西想象为猎豹的时候，他们也许会渐渐发现这个想象中的猎豹不过是一只伪装而成的猴子。

一些来访者拥有坚定的宗教信仰，鼓励他们运用自己的信仰来安抚自身的恐惧。如果可以的话，与他们一起进行祈祷。建议他们去阅读《圣经》来帮助自己找到安宁。

帮助你的来访者发现一个可以使自己冷静的过渡性客体。我的一位同事，皮特·斯坎兰（Peter Scanlan）会给自己的来访者一块石头，并让他们随身携带。他告诉他们，当他们感到害怕的时候，可以用大拇指和食指去摩擦石头，并想象治疗师正与他们在一起。他们可以去感受石头，并在想象中与他交谈，他们会听到他与他们交谈的声音，并使他们平静。

相对于让恐惧肆无忌惮地在来访者想象中驰骋，倒不如鼓励来访者运用这些工具引导自己的想象，并容纳自己的恐惧。

## 放松技术

所有的心理治疗师都对放松反应十分熟悉，这是一种从传统的催眠中借用来的技术。它让我们把注意力从恐惧上转移开，并帮助我们放松。通常，我们对自己的恐惧并没有什么办法，而关注恐惧只会让事情变得更糟。教会你的来访者放松反应，这将帮助他们开始睡眠，或是至少可以放松缓解自己身体的部分紧张感。

我们可以通过许多渠道来教授放松反应，包括 Herbert Benson (1975) 的《放松反应》一书。不过还有其他很多技术，也可以产生同样有效的大脑  $\alpha$  波 (Bernstein & Borkovec, 1973)。基本上，它们都包含相同的流程，但是却拥有不同的名称，比如诵经、冥想、自我催眠，以及听上去最科学的放松反应。

这些方法往往拥有三个共同点。一个是横膈膜呼吸或者是肺部深呼吸。其二是关注躯体，一段一段，按照每一个身体部位进行（比如，放松脚趾、脚面、脚踝、小腿、大腿、臀部、后腰、背中部、背上部、肩部、手指、手背、前臂、颈部、后脑部、头顶、鬓角、下巴肌肉、前额、嘴唇）。

第三个共同点就是能清空头脑中会制造紧张感的思绪（恐惧）或是欲念。生物反馈仪会通过仪器来关注个体的思维，教会来访者如何运用仪器，而这个过程会使躯体达到一个放松状态，去控制心率、皮肤点反应、肌肉紧张等等。冥想会使用一个咒语或是诵经的方式来清空头脑中的所有思维。催眠则会运用磁带中的声音，通常是治疗师的声音来达到效果。一旦来访者开始用横膈膜呼吸，就需要让他们在想象中回忆一段令自己感到放松和安全的时间与地点。让他们好像身临此地，并在头脑中保持 20 分钟——被保护、被爱和放松。现在市面上推出了一款电脑游戏，名叫《神圣之旅》(*The Journey to Wild Divine*)，就是通过生物反馈技术教给人们放松。

作为一名心理治疗师，你现在可能已经为来访者发展出了属于自己的放松仪式。这种仪式也很好，不过我们的目标是让来访者建立属于他们自己的技巧。他们需要不断练习自己的放松习惯，直到有能力通过这一工具让自己冷静安宁。当然，一旦在治疗师的引导下，他们能够将这个技术放入自己的心理工具箱，他们也就有了利用它来应对恐惧症和强迫症的本领。

## 生理放松工具

几乎所有的身体能量释放都会发泄出我们内心焦虑的能量。不过，我们将重点推荐两种减缓焦虑的练习方式。

第一种方式就是有氧运动。有氧运动有助于增强我们的心率，提升肺活量，并释放内啡肽。它还可以将我们的注意力暂时从恐惧上移开，重新关注我们的身体，并让我们再次相信我们就是自己的上帝（也就是说，能够控制自己的生活）。内啡肽的释放效果不但可以降低我们忧虑和痛苦想法的数量，还可以增加快乐和平静的感受。从化学结构上来说，内啡肽与吗啡及其他种类的麻醉剂十分相似——只不过它们源自大脑内部。

眼动脱敏与再加工（EMDR）疗法的倡导者认为，有节奏的有氧运动，从右侧到左侧交替进行，可以产生睡眠  $\alpha$  状态中的快速眼动（REM）效果。没人知道它是如何产生的，但是研究者推测认为，REM 和节奏性运动，例如散步或是跑步，将有助于大脑加工创伤。

第二种可以释放压力的运动形式就是伸展。当躯体的主要肌肉群得到伸展时，另一种自然产生的麻醉剂——血清素以及  $\beta$  内啡肽会被释放进入身体。这些生物流体会使我们的肌肉放松，使我们的躯体平静。伸展运动还会释放出一些乳酸和毒素，更新我们的肌肉，并使我们的肌肉在运作的时候更见灵活和富有弹性。

当我们感到焦虑的时候，我们可以利用这种身体的自然现象。当我们伸展的时候，我们的肌肉会自动放松，而我们也会因此感到放松。伸展运动还与现实生活有许多相似之处。当我们伸展时，我们就等于将身体置于危险之中。但是如果我们慢慢地伸展，直到痛苦的边缘，我们的肌肉就会开始扩张，我们会期待知道自己所能做的以及力所能及的边界。

当我们将注意力转向从内在推动自己躯体的疆界时，我们就等于在控制自己和自己的身体。当我们进行伸展时，我们是如此沉迷于这项活动，以至于无法集中注意去控制他人或是生活事件。当我们进行伸展时，我们必须与自己的情绪和思维分离，我们必须关注自己的身体，以及伸展所带来的疼痛感和真正受伤所带来的伤痛之间的区别。伸展需要我们随时注意自己的躯体感觉。

## 死人脸游戏

如果你找不到地方进行伸展，也没有时间去散步，那么还有一种方法可以放松你的躯体，一种被称之为“死人脸游戏”的活动。这个游戏要求你去除掉脸上所有之前的情绪，并做好迎接下一种情绪表演的准备。它的作用就像一块冰糕，可以肃清我们饭后唇齿间饭菜留下的余味。正是以这种方式，死人脸游戏可以放松我们的躯体，清空我们的情绪。

Ekman (1977)、Izard (1971) 和 Tomkins (1962) 曾经证实，面部肌肉拥有特殊的神经环路，并且与大脑相连接。他们假设认为，我们的面部会首先登记情绪，而我们的大脑会根据面部肌肉的表情来进行反应。无论这个假设是否属实，很明显的一点是，面孔在我们的情绪生活中扮演着核心的角色。

因此，如果我们想要感到放松，就应该先放松我们的脸，而这又会让我们的身体放松。下面就是死人脸游戏的玩法。

坐下来，闭上你的眼睛，然后将你的非惯用手（左手或是右手）放在前额上。让你的手轻轻地、慢慢地从上滑下，滑过你的整个面部。在你将手从前额降至下巴的过程中，让自己的面部表情放松，让自己的脸毫无情绪反应。持续 20 到 30 秒的时间，让你的眼睛始终闭着，并体验这种放松的面无表情的感觉。你的身体感受会追随着面部肌肉的情绪指引，当你的面部放松的时候，身体也会随之放松。

## 朋友、家庭和宠物

来访者可以用来对抗恐惧的工具还包括朋友、家人和宠物。有关压力的研究明确指出了社会支持系统对于健康的重要意义，其中一部分原因是因为与朋友分享我们的恐惧感受可以保护我们的健康 (Thoits, 1983)。情感联结可以刺激我们的扣带皮层，而扣带皮层拥有高浓度的鸦片接收器。“强烈的依恋会增加内源性的鸦片物质” (Buck, 1999)，并由此帮助我们进行放松。

在 2000 年的春天，ABC 电视台的一档节目特别强调了运用狗来帮助人们走出社交恐惧症的阴影。很明显，这一类宠物可以创造出依恋联结。同样，狗可以对来访者起作用，让他们将注意力从自己的恐惧上转移开，并给予来访者一种力量和控制感，

至少在崇拜他们的小狗面前确实如此。我的狗狗格雷科就给了我这种爱和自信的感觉，对此我深表感激。

## 消除恐惧

读到现在，你一定很好奇该如何运用情绪通路来解决恐惧。愤怒是一个很好的资源，它恰好是大脑中战斗 / 逃跑系统的另一半。愤怒会带来自信和震惊，而不是恐惧所带来的怀疑和迷茫。但愤怒的问题在于，那些受惊的人很难真的获得它。羞耻通常是恐惧带来的结果。羞耻和恐惧合并在一起，会形成一种危险的病理性情绪节点。因此，羞耻并不是解决恐惧的一个合适的选择。悲伤，当与恐惧相连接的时候，也会产生更多问题，因此不是解决恐惧问题的资源。悲伤和恐惧会来回摆动，耗尽我们的心智和心灵，让我们的去甲肾上腺素衰竭，并增加促肾上腺皮质激素释放因子（CRF），因此将我们禁锢在抑郁和强迫性的恐惧之中（Risch, 1991）。

如果愤怒不可获得，而羞耻和悲伤只会增加大脑的痛苦和恐惧的病理基础，那么我们还剩下什么呢？

惊奇也许可以发挥作用，但是只能分散我们的注意力。有的时候，惊奇甚至会增加躯体的紧张并扩大恐惧的范围。

兴趣 / 兴奋？这种情绪如何？当然，这种情绪会更好一些，但是恐惧通常会阻碍我们获得自己想要的东西，而关心和需要则会增强和放大恐惧。

厌恶？你可以既感到恐惧又感到厌恶。但是最好不要让你所恐惧的人看出你的厌恶来，否则你可能会承担遭受攻击的风险。厌恶往往蕴涵着强势地位。通常当我们感到恐惧时，我们并没有产生厌恶感的力量。

喜悦，当然不错。但是如果不能通过某种方式让恐惧平息，获得喜悦会很容易做到吗？你知道为什么强奸不能满足受害者的性欲吗？因为高水平的恐惧往往无法与兴趣和喜悦兼容。你必须先平静和放松才能体验到快乐。

接下来只剩下疲惫 / 睡眠 / 放松了。是的，这才是创造崭新的身体激素，并将紧张的躯体转化为一个冷静、放松的身体的最佳策略。它会为我们带来催产素、血清素和与休息、活化副交感神经活动有关的氨基丁酸。

## CALMS 仪式

斯托尼的 HEALS 技术所具有的简洁明了给我留下了深刻的印象，所以我采用了与之相似的缩写字母来治疗恐惧。我将它称之为 CALMS 冥想。它包含以下步骤：

1. 停止灾难化并劝说自己进入无知、惊讶 / 好奇的状态，在这种状态下，危险的预期会被积极的可能性所平衡。
2. 利用恐惧形成一个计划，向着我们的兴趣 / 兴奋前进。
3. 松弛我们的身体，并准备让它放松。
4. 引入放松反应。冥想。
5. 运用我们在步骤 2 当中制订的计划，并遵循这一计划，向着我们所需要的目标前进。

在 CALMS 冥想流程之后，我描述了 CALMS 的操作指南，这是我在个人实践过程中发展出来的工具。

步骤一（C）：承认（Confess）。作为开始，我们必须承认自己并不是上帝。我们无法控制命运的走向。我们也不知道未来。我们更不知道自己努力的结果如何。未来也许会是积极的后果，也许会是消极的后果。让我们从未来回到现在的岔路口，并保持好奇。让未来成为一片未知的空白。

步骤二（A）：靠近（Approach）。带着好奇心靠近自己的恐惧。从你害怕的事物中进行学习。当你朝着恐惧前进时，一定会出现障碍。这些障碍是我们必须克服才能获得成功的要素。设计一个计划来处理这些障碍。这个计划应该囊括许多细小的可执行的步骤。一定要保证计划中第一步小到足以使你开始靠近恐惧，而不是被恐惧所压倒。

步骤三（L）：放松（Loosen）身体。这个步骤需要反复练习。特别需要强调的是，要伸展大的肌肉群。而有氧运动同样可以帮助我们放松。对于我们中的大多数人来说，时间总是太有限。有时候，当我们需要让自己冷静时，却找不到时间或是地方练习。但重要的一点是，我们有能力让自己的身体放松，而伸展运动是一个不错的选择。

步骤四(M):冥想(Meditate)。我们的思想已经做好了准备,身体也已经放松下来。现在开始放松,用隔膜呼吸。做好冥想的准备。现在,用5分钟时间,将那些焦虑的想法替换成我们的咒语。所谓的咒语,指的是一个不断缓慢重复的片段或是声音,用以阻断我们所有的想法。这种用咒语替换想法的方法,可以用信仰的力量来击垮恐惧。每当一个恐惧的念头闯入我们的头脑,并让我们的身体感到紧张,我们就用一个中立的想法——咒语——来替换它并击败恐惧,正是这个咒语给了我们一个内在信息:在此时此刻,我们是安全的。

步骤五(S):开始(Start)。遵循“靠近”阶段制订的计划,朝着你的目标迈进。开始行动,哪怕是启动一个很小的步骤。做些什么来处理自己的担忧,并追求自己的愿望,运用你的恐惧来创造计划,而不是被恐惧所禁锢和限制。

上述这些治疗说明并不是我的创造和革新。大多数心理治疗师在帮助他们的来访者应对恐惧和恐惧症时,都会提出此类行动建议。本章的贡献之处在于,为我们提供了一种理论性的方式,去理解为什么我们这些心理治疗师通常可以发挥作用。它同样也给了我们一个清晰的理解,为什么放松必须成为每一种治疗流派中囊括的部分。如果没有放松,我们将无法真正有效地治疗恐惧。

## 总结

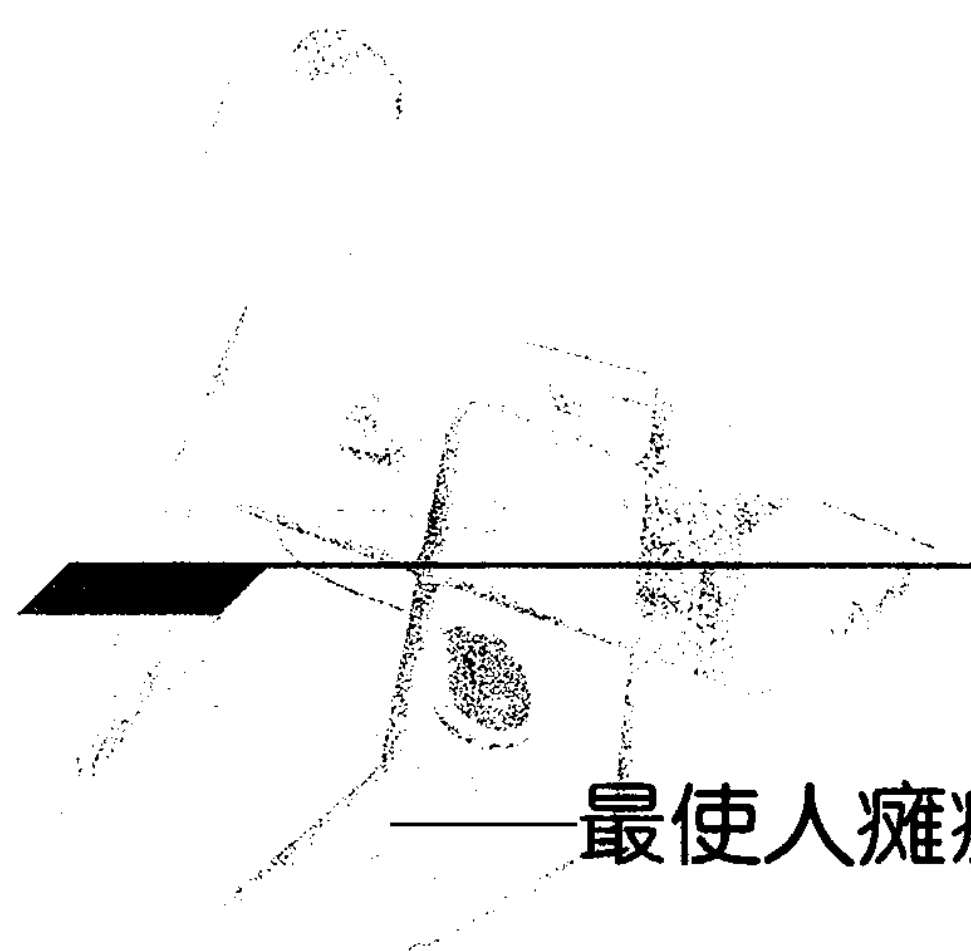
大概7个月之后,我又见到了安瑟尼。在我们的最后一次会面中,他这样说道:“我在这里学到了很多,麦克米兰医生。不过所有这些学到的东西中,我认为CALMS技术是最好的一个。我现在可以放松了,完全靠我自己,不用药物,我就可以让自己陷入恍惚状态并降低自己的焦虑。这实在是一件了不起的事情。而现在,我可以乘飞机飞行了。这件事情感觉好极了,我进入机场并且在飞机里面练习CALMS技术,当飞机开动引擎,然后在跑道上滑行,然后我们起飞,而我甚至不知道这一切发生了!我们当时就在空中,而我很放松,我看着窗外,要知道我必须在自己彻底放松下来之前做15分钟的CALMS技术,我做到了。

“我还养了一条狗,这都归功于你的建议。巴德,就是我的狗,确实在我与人交往和感觉舒适上起到了很大作用。当注意力转移到狗身上时,我觉得自己甚至可以

与别人一直聊巴德聊到永远。巴德很聪明，会做很多恶作剧。但不管怎样，我可以飞行了，可以与客户聊天了，只是女孩子们还是很怕我。你觉得我可以克服这个问题吗？”

“我不知道，”我回答说，“但是我们中的大多数人都会害怕异性。它仅仅意味着女人对你来说很重要。这不是一件坏事。继续将注意力集中在控制自己的恐惧并使自己放松上，我相信你最终会找到一位可以信任的女性的。”





## 第七章

# 悲 伤

## ——最使人瘫痪的情绪

### 悲伤的定义

悲伤是一种因丧失或与我们所需要和渴望的东西分离而产生的反应。我们的身体拥有某些恒定的部分，正是它们构成了我们生理和情绪的平衡。当我们丧失了自己生理和情绪的这些重要的恒量之后，我们就会感到悲伤（Tomkins, 1962）。失去食物、庇护所和衣服都会让我们悲伤，除此以外还有失去我们所爱的人或物。悲伤是哀伤过程中的核心情绪（Izard, 1971）。悲伤会引来安慰。哭泣的婴儿的父母，总会想要提供养育和宽慰（Greenberg 和 Paivio, 1997）。朋友的泪水总会引得我们张开双臂去迎接他们。当他们感觉悲伤的时候，我们也会与他们一起悲伤。悲伤可以折射出我们对于自己失去的东西有多么在乎（Nathanson, 1992）。我们越是在乎，就会悲伤得越厉害。悲伤可以将我们的心灵清洗、修复，再将我们与爱重新连通（Greenberg, 2001）。

当我们无法拥有自己想要的东西时，悲伤就会涌现。它告诉我们：“让它走吧”，“放弃吧”，“接受事实吧”，“你必须要结束”。在丧失过后，在我们开始重新将自己的能

量聚焦到一个新的目标和另一个渴望上之前，悲伤是我们必须要做的事情。要想“让过去真的过去”，我们就必须经历这个过程。虽然痛苦，但是悲伤会教会我们在下一段旅程中要想获得成功必须去了解的事情。

## 临床案例研究

我第一次见到凯时，她还只是一名高中生。最近她重新来找我进行心理治疗，因为她的妈妈不久前自杀了，她需要帮助。现在的凯已经 30 多岁，还有一个亲生女儿——6 岁的特瑞。

“我很悲伤，但是比悲伤更糟，”凯说，“我愤怒，我害怕，我完全迷失了，她一直是我的常量，她是我的基石，她怎么会想要去死？我就绝不会故意离特瑞而去。是我做得还不够吗？是的，我感到内疚。我的心理平衡，假如它真的存在的话，全都是因为她给我的爱才达成的。而我一直以来都把这份爱看做是理所当然的东西，它永远是一股坚定的力量。

“即便是她的自杀也是那么和蔼可亲。当我的父亲外出的时候，她给保洁员留了一张字条，同时也给我和我父亲各留了一张。在那张写给保洁员的字条中，她告诉保洁员去叫警察，并告诉他们她已经入住了假日酒店并且服用了过量药物。妈妈还写道，当保洁员看到这张字条的时候，她应该已经死了。

“在写给我的字条中，她告诉我她是多么为我感到自豪，我已经成为了一个好母亲和好妻子，并且建立了很好的事业，所以我不再需要她了，而她再也无法继续与抑郁进行抗争，她必须要走了。‘请原谅我’，她这样请求。

“但是，我不能原谅。她不能决定我不再需要她，这是应该由我来决定的。她一直以我为傲，不论我是在打排球还是输掉了班级副班长的竞选。而现在，即便是再遇到失败，我也不能指望她为我感到自豪了。

“我不会原谅她。我不能让这一切就这样过去。我不想感觉良好。我希望在自己余下的人生中都感到悲伤。我不想让心中的空洞被填满，我将珍藏这个空洞。这是现在她留给我的唯一的東西。我将永远不会停止想念她。我将永远陷入悲伤之中。

“但是现在距她离世已经有 18 个月了，我还是会因为她而每天哭泣。我必须克服

这一点，我丈夫已经对此表示厌倦了，我的女儿也需要一个快乐的母亲。我害怕自己也会染上母亲的抑郁症。我可不想吃什么药片。”

## 悲伤的神经基础

在大脑当中，悲伤常常被研究者看做是快乐 / 悲伤两极中消极的那一端。它主要存在于边缘系统，特别是室间隔丘脑扣带回、前下丘脑、下丘脑腹内侧（VM）和内侧前脑束（MFB）（Maas, 1975）。悲伤往往与右侧前额叶活动增加而左侧前额叶活动减少相关联。通过侧脑室，悲伤很容易引起大脑的不对称，以此在体验情绪的时候同时调动两侧的大脑（Steingard 等人, 1996）。大脑右半球用于寻找环境的改变，它会提醒大脑去注意新奇的事物。而相对来说，左脑则倾向于去注意模式、趋势和重复冗余（Tucker 和 Williamson, 1984）。由于右脑在悲伤过程中会表现得更为活跃，因此会去寻找一些崭新的东西，从而将我们带离悲伤，进入新的兴趣和希望。

悲伤往往与较低水平的去甲肾上腺素（NA）、血清素（5-HT）、催产素（OXY）和多巴胺（DA）相关联，而与较高水平的促肾上腺皮质激素释放因子（CRF）、肽神经递质、单胺氧化酶（MAO）和 P 物质（疼痛信息的携带者）相关联（Redmond 和 Murphy, 1975）。大脑在对待丧失的处理上会与对待生理疼痛一样。事实上，疼痛也是身体丧失某种稳定状态的信号。

## 悲伤的生理基础

悲伤的功能就是减缓我们的认知和运动系统，让我们可以“更仔细地审视引起问题的根源，或是自己令人失望的表现和失败”（Izard 和 Ackerman, 1999）。悲伤会减慢我们的呼吸节奏和心率，降低血压，并提升我们手指的温度。皮肤电导水平会因此改善，整个身体更容易进入睡眠状态。

在表达悲伤的时候，我们的整个脸会向下拉伸，上嘴唇会发生颤抖，整个嘴角低垂。眼泪是悲伤的标志，某个人将要哭泣时产生的特殊感觉同样是悲伤反应的特点。有时候，我们的鼻子会皱起，脑袋低垂，眼睛注视着下方。

## 悲伤的消极后果

悲伤在神经层面上与疼痛联系得如此紧密，以至于我们找不到其他消极后果比说它令人受伤更充分有力了。还有很多哲学式的谚语描述着悲伤和智慧之间的关联，它们都说得没错，但是底线是：必须要令人伤痛。

长期的悲伤，就像长期的背痛一样，会让我们的感觉抹上一层黑暗的色彩。万事万物看上去都很阴暗，希望变成了难得一见的东西。兴趣和力比多、性欲或其他事物都会逐渐消退。我们很难相信自己可以在什么事情上获得成功。当我们悲伤时，我们所能做的最好事情就是从绝望进入玩世不恭。

悲伤与易患癌症的人格特质有很大相关性（Easterling 和 Leventhal, 1989）。（其他与癌症人格相关的特点包括压抑愤怒和将他人的需求放在自己之前。）我们很容易看到，悲伤对于人们的健康问题有着很大的影响，比如一对结婚超过 50 年的伴侣，其中一个人死亡，另一个人很可能在一周内也会死去。不遵医嘱则是悲伤的另一个副产品，例如那些患有心脏病却拒绝戒烟的病人（Glaus 和 Schwarzman, 2000）。

悲伤常常会伴随着较低的自尊和自我憎恶。它是抑郁症中最主要的情绪。对于一名容易激动的抑郁症患者来说，悲伤还会伴随着暴躁易怒的特点。

当人们不断在社会情境中主打悲伤牌的时候，他们会让身边的朋友不断远离。朋友们虽然会为自己悲伤的伙伴带来慰藉，但是只有当他们看到自己带来的安慰有效时才会继续使用；而如果不奏效，他们就会从此离开。

## 悲伤的积极后果

悲伤是我们情绪系统的肥皂。悲伤吸引来的眼泪和安抚可以洗刷掉愤怒、恐惧和羞耻的毒药。

当我们悲伤的时候，我们也正是在开始放手一些自己想要但却不能拥有的东西。我们不再害怕会失去它，因为我们知道它已然丢掉了。我们也不会再愤怒地与它战斗，因为我们认识到战斗是没有用的。我们有的时候会悲伤，因为我们感到丧失了自己的尊严。我们的泪水会帮助我们承认自己的错误，并开始重新建立信任的过程。

面对丧失是一件艰巨的情绪工作。大部分人会在我们称之为“哀伤”的工作中体

验到很多种情绪阶段。首先，我们会通过眼泪来排解内心的痛苦，对于任何一个承受着巨大丧失的人来说，这种体验都会使人心力衰竭。

当我们抽泣的时候，我们就等于在用自己的痛苦和烦恼与他人进行交流。这就是为什么人们常常会说“痛哭一场”，它描述了一种可以从他人那里获得安慰和帮助的抽泣。这也是为什么哭泣有时候会令其他人感觉难受的原因。当我们不知道如何向一个正在哭泣的人提供帮助时，或是当我们出于某些理由不想为他（她）提供帮助时，他们的泪水会让我们感到负担格外重，因为他们的眼泪在向我们请求着我们不知道如何给予的帮助。

当我们想要避免向他人寻求帮助时，我们常常会找到一个私密处去哭泣，一个可以让我们隐藏泪水，并避免我们不想要的导致内疚的同情的地方。只要想一下哭泣的婴儿，就能理解眼泪在获求帮助方面具有的力量。对于婴儿来说，他们除了哭没有其他任何方式来寻求帮助，而通常情况下，他们的眼泪被证明很有效。

悲伤为我们所失去的事物、人或是结果赋予了崇高的意义。举例来说，如果你的母亲去世了，而你为自己深爱着母亲颇感自豪，那么你就不会为自己的泪水而感到羞耻。你的悲伤单纯地反映出了你爱的深度。在这种情况下，你会自豪地展示母亲对你来说有多么重要，而你又是多么地想念她。

## 悲伤与智力

就悲伤是否会促进我们的智力这个问题，存在着两种相反的观点。很明显，悲伤可以帮助一个曾经愤怒的大脑清洗掉愤怒所带来的好/坏、黑/白两极化的想法。悲伤帮助我们解决愤怒，并更清晰地看清现实（Stosny, 1995；Schneider, 1956）。其他人则注意到有关抑郁的研究显示，抑郁症患者往往在IQ上有所降低。悲伤会降低前额叶皮层的活动。

我想说的是，抑郁症所表现出的IQ降低，完全是著名的钟型曲线关系在焦虑和表现上的反映。那些住在精神病院的抑郁症患者往往并不太愿意参加或是关注智力测验。而那些仅仅是悲伤的个体（并非临床上的抑郁症）则会更好地激活他们的大脑和常识，在悲伤的情境下反思现实。

悲伤使我们放松，同时也使我们去感受现实。悲伤的神经结构中不包括杏仁核，所以它既不会使我们困扰也不会给我们错误的自信。悲伤的通路从脑干直接到新皮层。悲伤会触及所有层级的大脑，通过清除掉恐惧和愤怒所带来的静态而让我们清醒。在悲伤中，只要我们要，就可以开启大脑中所有的 IQ，但通常情况下我们并不会这么做。

## 悲伤和哀伤

阅读伊丽莎白(Elisabeth Kubler-Ross)的《死亡与死去》(*On Death and Dying*)(1969)一书，以及她对于哀伤的五个阶段的描述，对我而言，这是另一次理解情绪如何在治愈过程中从一个过渡到另一个过渡的洞察。哀伤的五个阶段包括否认、讨价还价、愤怒、悲伤和接纳。当然，它们并不是一个个纯粹的阶段，可以从一个精确地转换到另一个。一个人可以从愤怒到否认，或是从接纳到讨价还价。但是总体来说，伊丽莎白还是很好地描述了在哀伤过程中情绪的流动。

在否认阶段，现实的痛苦实在太强烈，让人无法接纳，而我们假装事实并非如此。我还记得，当我挚爱的兄长比尔因车祸与女友一同丧生的时候，我才 14 岁。他们刚去世的时候，我会在深夜沿着高尔夫球场漫步，将我的球放在球道上。我告诉自己，只要我这样走，这一切就不是真的，只不过是一场梦，我是在梦中打高尔夫球。其实我并没有打，我是在睡觉，而我的哥哥比尔还活着。

我决心把包放下来，然后用力掐自己的屁股。如果我感到疼，那就说明我是醒着的；如果过一段时间出现掐痕，就说明比尔真的死了。我用力地掐自己，确实很疼，而且出现了掐痕。到今天，我仍然不愿意去相信。

让我们来思考一下这个例子。一位妇女发现她的丈夫有了外遇，但是却拒绝让这件事情困扰自己。她也许会对自己说：“没有关系。他还是会很好地养活我”，“他还是个好父亲”，或者“那个女人对他来说什么也不是”，又或者“他没有出轨，只不过和那女人是好朋友而已”。她之所以否认这样一个重要的摆在她面前的事实，就是为了保护自己免于受到信任丧失的巨大伤害。

同样，孩子们也常常用否认来作为自己的防御机制。举例来说，对于一个孩子来说，当他被问及一种可能会产生悲伤的情境时，他常常会说的一句话就是：“没关系，我不

在乎。”当父母中的一方长途旅行归来的时候，他们往往会伪装得好像什么事情都没发生一样。当父母迟到、忘掉重要约会，或是因为工作缘故无法参加学校活动的时候，否认这些对他很重要。通常，这种冷淡的“我不在乎”是在提醒父母，他们的孩子正在否认丧失的感受，他确实想要某样东西，而对得不到备感失望。

否认通常只能在一段时间内保护我们免于悲伤，我们很难持续地让否认存在。真实的丧失感会出其不意地跳出来，通常是在我们的防御比较差的时候。而且，我们的朋友们也往往不会认账，他们会问很多问题，唤起我们丧失的感受。不论我们多么努力地否认这些感受，现实都不会因此消失。

哀伤的第二个阶段是讨价还价。在这个阶段，我们相信自己只是输掉了战斗中的一局，但是还不足以输掉所有。如果更加努力并且态度更好，胜利最终还是会属于我们。讨价还价向我们展示的是一种被称之为“弹坑宗教”的现象。人们总会在危机降临时祈祷，而他们的祈祷是尝试与上帝进行讨价还价。如果上帝让现实变得与现在不同，那么我将……对上帝。丹尼·托马斯，一位20世纪60年代著名的电视艺人，就曾经做过这样的祈祷，而作为信守承诺的结果，他在孟菲斯创建了圣朱迪医院。但是大部分时间，讨价还价并不能改变现实。

下一个阶段是情绪暴躁期。我们开始对上帝愤怒，对死者愤怒，对不小心撞到我们车子的人愤怒。我们会持续愤怒，直到我们发现愤怒所带来的能量并不能改变我们必须面对的事实。

一旦我们发现，我们无法否认事实，我们无法用自己的方式讨价还价而让现实变得有所不同，我们也无法通过愤怒与命运进行战斗。这个时候，我们就会听从悲伤的感受，去加工疼痛，从我们的经验中进行学习，并进行到下一个步骤——接纳。接纳我们失去的，也接纳我们必须重新开始，在我们所了解的真实范畴进行工作。

也许大多数心理治疗师都知道哀伤的诀窍。它教给我的是，在愤怒和悲伤之间存在着健康而又自然的链接。很明显，一旦你理解了哀伤的过程，就会明白愤怒是在保护我们免于哀伤，而悲伤总会自然而然地承接着愤怒。

从神经学的角度来说，这是完全真实的。思考一下当我们暴怒之后的感受。悲伤通常是大多数人的反应，因为愤怒会迅速消耗掉肾上腺素和去甲肾上腺素。当这些自主神经系统的化学物质在体内含量较低的时候，悲伤就会成为我们的感受（Roth，

1994)。这一点很有意义，因为悲伤会减缓身体的反应，促进我们休息，给愤怒能量爆发之后的躯体自我补充的机会。

## 继续存在的丧失

在健康的哀伤的最后一个阶段，我们又重新回到之前的防御方式上。当我们哭泣时，我们会紧紧抓住悲伤和丧失的感受，但是现在，我们这样做是为了肯定我们所丧失的东西是重要的。当过去的我们暴怒的时候，我们感到愤怒是因为某些如此珍贵的东西失去了，但是现在，我们会运用自己的愤怒作为寻找新的成功方式的决心。

我们可以召唤自己的想象力，展望一种方式，可以运用自己从痛苦中得到的智慧。我们会探索一种方法，让我们的丧失继续存在，让我们可以希望再次获得。我们会开始关注如何在我们的悲伤中加入崭新的希望，那些曾经被否认的希望。用我们的决心和我们从丧失中学到的东西，我们将获得让自己的希望得以实现的机会。

很明显，哀伤是一个复杂的过程，而我们的来访者通常需要得到帮助来识别和体验这个过程所涉及的各种各样的感觉。

## 解决悲伤

喜悦是与悲伤有关的神经两极中的另一极(Buck, 1999)。当然，喜悦可以解决悲伤。但是要让这一切发生，我们就需要从残局的利爪下夺回胜利，或是从死神手中抢回生者。通常这是不可能做到的。喜悦虽然是最好的目的地，但是通常都不是悲伤所能通达的现实路径。

厌恶是一种评价性的情绪，它会在某些事情上找到优点，而拒绝其他事物。它远比能量更富有智慧，因此很难从悲伤直接过渡到厌恶。如果厌恶中伴随着愤怒，并且我们可以处于一个强势的位置，那么厌恶可以成为部分解决悲伤的方法。但是一旦与愤怒相混合，厌恶就会让我们举止冲动，并向自身投射出羞耻。我们很少能够以一种健康的方式从悲伤进入到厌恶所能提供的强势地位。

羞耻和悲伤分享着很多相同的神经区域，它们都会令人受伤。它们的功能就是令

我们停止或是减缓我们的行动，但羞耻不会提供给我们能量。羞耻和悲伤混合在一起会创造出—个很深的情绪空洞，而这—步非常不利于我们逃离悲伤。

疲劳 / 休息是一种与唤起和清醒相反的情绪。睡眠可以让我们的身体焕然一新，但是却无法更新我们的灵魂。悲伤的人们常常试着去做黄粱美梦，睡上很久的时间，希望当他们醒来时问题会烟消云散。但不幸的是，我们中很少有人可以成功地将困扰睡走。通过睡眠来回避痛苦反而更多地让我们悲伤的时间延长。

在悲伤这种情绪中，我们的能量会出现匮乏。这个时候努力并不能起作用。我们接受了这样一个事实，那就是自己什么也做不了。因此，要想脱离悲伤，就必须找到能量的源泉。

有四种情绪可以给我们带来能量。—个是恐惧。恐惧也许可以帮助我们解决悲伤，只要我们可以利用自己的恐惧，并帮助自己设计出—个可以产生成功和喜悦的行动方案。但是更多的时候，恐惧会使我们麻痹瘫痪，而不是为我们提供指导。恐惧所制造出的能量常常使我们无处可去，而悲伤至少还可以让我们休息。当我们也很害怕的时候，往往很难休息，所以恐惧通常并不是—个好的选择。

第二种可以提供能量的情绪就是兴趣 / 兴奋 / 渴望。悲伤是令人感到乏味的。通常在—段时间之后，我们就会对悲伤感到厌倦，我们想要重新将注意力从让我们悲伤的事物转移到自己想要的东西（兴趣 / 兴奋 / 渴望）上，但是通常我们都缺乏勇气，并且不敢相信自己真的可以拥有想要的东西。

当我们失去了曾经渴望但没能得到的东西之后，只要我们还有勇气再次渴求，欲求就是脱离悲伤的—手妙棋。要想再次渴求，我们就必须找到—个新的、合理的、可实现的欲望。我们所欲求的东西其实无关轻重，只不过我们需要找到—些自己想要的东西，借此逃离抑郁的麻痹。

第三种可以创造能量的情绪是愤怒。愤怒是让我们逃离悲伤的最有效步骤。当我们感到悲伤的时候，我们中的很多人会自然而然地倾向愤怒。男人们被社会化为习惯用愤怒来回避悲伤，这样他们就永远不会哭泣。还记得吗，“男儿有泪不轻弹。”但是这样做的结果只会换来—个 5 岁大孩子拥有的坏脾气。

愤怒拥有我们从悲伤重返现实生活所需要的能量、自信和注意力。单纯的愤怒可能是愚蠢的，会将我们引向羞耻并由此再度返回悲伤。不过，如果我们可以抓住悲

伤带来的智慧，并记得自己的愤怒是愚蠢的，那么我们就可以与自己的愤怒做游戏，在头脑中将场景转变为一部美妙的艺术片，而这种形式的想象表演将成为绝佳的能量来源。

惊讶同样是一种可以创造能量的情绪。但是我们却无法创造出惊讶。根据定义，如果我们可以控制并期待某事发生，那么它就不会令我们感到惊讶。即便我们可以从抑郁中被惊醒，惊讶也更多是与恐惧一同出现，而这无法从根本上解决悲伤。又或者，惊讶会迅速消散，让我们重返悲伤。

要让我们摆脱悲伤，我们就需要将三种情绪融合在一起，它们就是兴趣/兴奋/渴望、愤怒和喜悦。喜悦，理所当然是最终的目标。而在这里所建议的仪式中，兴趣会激发我们的唤起，而愤怒掌控我们唤起所带来的力量。假如将这种组合换一下次序，就变成了我们大部分人所熟悉的浪漫关系的结束状态。悲伤因为分手而产生，愤怒为创伤提供了治愈性的保护。而当我们对其他人或其他新的活动产生兴趣时，通常愤怒就会消失，我们也得以建立一种全新的、健康的情绪。在这个过程中，我们不应该完全忘记自己的悲伤。悲伤带给我们智慧与敏锐感觉这两样礼物，我们应该保留悲伤教会我们的东西。我们的悲伤可以使自己的愤怒发酵，让我们不再认真对待它，而是将愤怒作为游戏幻象中的一部分。

这些情绪——兴趣/兴奋/渴望、愤怒和喜悦——是构成我们决心和意念的组成部分。这份决心包含了悲伤的智慧、愤怒的能量和兴趣带来的方向感。它同样还囊括了勇气，这其中结合着恐惧、愤怒和欲望。决心将让我们不断向前，当我们跌倒时将我们扶起。只有带着这份决心，我们才能最终消除悲伤，到达喜悦的终点。

## ALIVE 仪式

心理学家也曾发现过这种混合的情绪，只不过他们从来没有像我在本书中这样讨论过。弗洛伊德将抑郁视为缺少力比多或是我称之为兴趣/兴奋/渴望的东西。在这一点上我与弗洛伊德达成了共识。而他教给自己门徒们的治疗方法就是陪伴病人，一周几次地与之坐在一起且惜字如金。在这种沉默当中，病人会发现一种个人化的议程。他们会因为与治疗师缺少互动而感到挫败，因为他们原本期待治疗师可以帮助自己，

这使得他们愤怒生气。他们由此成为了自己的权威，并决定终止治疗（愤怒+绝望），去过属于自己的人生。

我很认同这种分析性的治疗目标。不过，我认为我们完全可以告诉自己的来访者情绪是怎样工作的，而通常他们都会因此独立找到解决的方法。

我发展出了另一个五步骤方案来治疗过度的悲伤和临床上的抑郁。对于那些陷入抑郁循环并且准备好尝试一种新方法的人来说，ALIVE 仪式可以发挥良好的作用。但是对于那些因为抑郁而产生次级获益的人而言，这个方法就不会起到什么效果了（所谓的次级获益指的是因为症状而间接获得的好处）。除了这部分人，还有一些人拥有一种胆怯、抑郁的人格特质，拒绝以任何方式使用愤怒。这样的个体也无法使用 ALIVE 仪式，因为它需要人们感受自己的愤怒。

在我们正式推荐这种方法之前，首先应该记住以下三点：

1. 某些悲伤是健康的。它可以很温柔很甜蜜，教给我们智慧，并为我们从他人那里带来抚慰。
2. 很多人将悲伤作为他们主要的情绪，无法采取任何形式的愤怒。下面的流程可能很难适合他们去使用。
3. 愤怒是愚蠢的。当来访者产生愤怒的时候，他们不应该对愤怒太过认真。他们应该想象自己正在头脑中绘制一幅卡通画，创造漫画中的人物。这不过是一个想象练习。如果你的来访者无法理解运用想象游戏作为幻象练习，请不要让他们使用 ALIVE 仪式。

以下就是我为来访者们设计的 ALIVE 仪式：

步骤一（A）：意识（Awareness）自己想要的某种东西。如果对于自己的欲望无法知晓，请找一个地方独自待一会儿。坐在一把舒适的椅子上，放松并深呼吸。将你的注意力集中在自己的耳朵、鼻子、嘴巴和双手上，问一问它们都分别想要感觉什么：听、闻、尝或是触摸。接下来，将你的注意力集中在驱赶的中心，也就是你的腹腔神经或是你的心脏附近，并问问自己的心脏和灵魂都想要什么。重复这个过程直到你找到了自己所渴望的东西。一旦你识别出自己的渴望，就请进入步骤二。（如果你仍然很难锁定一个渴望，就关注自己的恐惧。你的恐惧会为你提供渴望的方向。假如你害怕飞行，就将自己对飞行的恐惧转换为对飞行的渴望。用“我希望

我可以飞”作为自己的渴望，并继续进行步骤二。）只要我们可以找到一个简单和具体的渴望，某些事情就可以达成，从而不再变得抽象。（当我们朝着一个在我们划定的界限范围内的目标努力时，我们往往是最强大的。而如果我们的目标是去控制其他人，或是从某个事件中得到具体结果，我们很可能会失败，因为我们唯一能够控制的就是自己。不过，成功或是失败远远不像生存和学习那么重要。）在这一步骤中，你的任务就是开启、觉察、意识和知晓：再度拥有渴望，越是单纯越是具体的渴望越好。

步骤二(L)：从恐惧中进行学习(Learning)。恐惧很容易将我们推回到悲哀的深渊，但它同样可以教育我们并令我们做好准备。以你的恐惧为基础制订行动计划。关注自己的恐惧，从它们中学习自己所需要了解的知识，以此来准备良好的行动计划，实现自己的渴望。准备一份行动计划。学会聆听恐惧，以此来完成计划、准备行动。运用逻辑和他人的视角来检验自己的恐惧究竟是理性的担忧，还是让自己继续陷入困境的借口。在你制定战略部署的时候，听从理性担忧发出的声音，但如果它们只是借口，就彻底忽略掉这些恐惧。这个步骤会消除恐惧所带来的麻痹，而利用恐惧帮助我们更充分地运用自己的常识。

步骤三(I)：在现在的阶段纳入(Include)信念。通过发现自己的负性核心信念来改变它们。你真的不重要吗？回答是“不是”。应该被漠视？不是。不被爱？不是。无能为力？不是。对你自己和你的能力建立起信念。告诉自己一切的真相。要想建立信念，就需要我们努力消除将自己的灵魂与负性信念相关联的习惯。有一句谚语说得好：“天生我材必有用。”构成我们灵魂的基本成分就是完整和奇妙。当我们用那些令人感到痛苦的陈述来攻击自己时，我们是在说谎。而你现在的任务就是要做到绝对诚实。思考一下你对自己持有的那些负性核心信念：不重要、没价值、不被爱、无能为力、残缺且令人厌恶。一旦你发现了自己的负性核心信念，请问自己这样一个问题：你真的不重要、没价值、不被爱、无能为力、残缺且令人厌恶吗？回答永远都是“不！”

讲出事实，并提醒自己，你的存在和灵魂对于整个社会和自己而言都意义非凡。你也许会犯错误。其他人也许会对你感到愤怒和失望，他们甚至可能会贬低你的品格，但是你的品格是由你自己决定的，只有你自己才拥有你的灵魂。只有你自己才知道

自身的精华,也只有你自己才能对核心的自我进行评判。讲出事实,讲出你的重要性、价值、力量、完整、可爱和对生活的适应,大声说出你的基本价值,然后,将它们写下来。不断这样继续,直到你开始意识到自我的价值。这个步骤会保护你免受羞耻的毒害。因为如果不进行挑战,我们的羞耻可能会再次将我们拉入悲伤和恐惧的深渊。

步骤四(V):通过幻想将愤怒发泄(Vent)出来,将愤怒转变为关怀自己的决心。进入愤怒。寻找一个敌人,一个在你想象他(她)的脸时,会让你血压上升的人。将你的愤怒瞄准这个恶棍,就好像你在书写并绘制一本漫画书。你可以是蝙蝠侠、X战警、蜘蛛侠或是神奇女侠。在你的幻想中,想象大量的“呼”、“砰”、“哇”、“咚”。这个游戏会开启你大脑最初级的部分。刚开始的时候,它似乎显得很愚蠢,但是肯定很好玩。随着你的幻想不断继续,找到一个界限,让你觉得即使是在幻想中也未免有些过分。当你接近这个界限的时候,你需要开启大脑的第二个部分:有关同情/共情的承认部分。现在,让你的敌人再度回到幻象当中,和他(她)交谈。寻找一个适当的机会说出这样的话:“我并不想真的伤害你,我希望你也可以停止伤害我。我决心继续去为自己想要的东西和我相信是正确的东西奋斗。”当你的想象达到这个程度,你就可以结束阶段四了。你已经做好了行动的准备。不过,在你从愤怒中获取到足够的能量之前,请不要使用你的同情。

步骤五(E):让自己进行(Engage)行动。遵守你在步骤二也就是步骤L当中制订的计划。这个计划是由你来自恐惧的智慧构成的。开始行动,做一些事情。不要给自己找借口。将注意力放在下一步上。你拥有渴望并追求渴望的权利。一定要果断和坚强。

反醉酒驾车母亲协会(MADD)就是一个ALIVE技术在现实情境中运用的例子。这个组织的创始人是那些自己的孩子因为酒后驾车的司机而死亡的悲伤母亲。她们的悲伤因为一种果断的愤怒和新的兴趣——通过立法将那些酒后驾车者送入监狱——而溶解。这个组织的创始人们将愤怒和复仇化为了想象。她们运用自己悲伤的智慧形成了一个组织,去防止未来他人身上可能发生的痛苦,而不是追求个人的复仇。这是走出悲伤的一条健康的情绪途径。

## 悲伤与同情

卡利·西蒙（Carly Simon）曾经唱过这样一首歌：“破碎的心灵拥有很多的空间。”

悲伤确实与爱和同情的能力有关。如果我算是一个好的治疗师，那并不是因为我接受的培训，尽管我对于那些在这一领域教导和指引我的人心存感谢。坦率地说，我个人的痛苦才是我最主要的心理治疗课教师。当人们带着迷茫、悲伤、孤独的感觉无法停止的伤痛来见我时，我之所以能够帮助他们，就是因为我也曾拥有相同的感受。

悲伤会深化我们理解他人痛苦的能力。当我们看到他人处于精神痛苦的时候，我们感同身受，而不是仅仅去说“克服它”。悲伤的经历会软化我们的灵魂，同时赐予我们智慧。而悲伤所教授的智慧中，有一部分就是让我们明白，要想实现目标，就必须理解其他人是如何感受的。悲伤和丧失会逼迫我们开始从他人的视角来看待现实。

生活就是一场悲剧，我们全都要付出代价，而且终究会死去。在面对生活中的痛苦比如命运的捉弄、衰老和死亡时，我们需要彼此间的安慰。悲伤将我们塑造成一个和蔼热爱朋友、家人和伴侣的人。悲伤是对我们所珍视的东西的一种告白。

## 总结

我从来没有期待过凯会彻底治愈自己心灵上因母亲过世而留下的伤口。我对凯特瑞和凯的妈妈感到悲伤。不过我确实觉得凯的抑郁持续得太久，并且已经到了危险的程度。她需要发现自己的其他情绪，只不过她并不清楚该如何去做。

“试试 ALIVE 技术吧，”我说，“这只是个仪式，占用你不过 5 分钟的时间。每天做上两次或者更多，让它持续工作一段日子。”

下一周她回来了。

“我对这个仪式感到不舒服，”她说，“我无法愤怒，我就是喜欢我妈妈那个样子。”

“这就是为什么她无法克服自己抑郁的原因，”我回答道。“如果你很悲伤，但是又无法从愤怒中获得能量，那么你将很难走出抑郁。”

“你的意思是说我妈妈之所以自杀，是因为她无法愤怒。这实在是太恐怖了。”

“这么说太过简单，我肯定，”我回答说，“但是通常抑郁的人只能对自己感到愤怒。当发生了什么事情之后，没有人能够保护他们自己。而举例来说，如果你对我感到愤怒，我可以为自己辩护。”

“这倒是激发了我去练习 ALIVE 技术，如果变得疯狂是我需要去学会的东西，我恐怕需要一点帮助。这个仪式可能会对我起作用。”

我们就这样又进行了几周，而凯在这个过程中一直在练习 ALIVE 仪式，她变得越来越熟练地使用它。在最后一次见面时，她说：“上帝啊，我可真是个泼妇。昨天晚上，因为我丈夫把他的裤子扔在地板上，我竟然暴跳如雷。换做以前，我绝不会对此说一句话。我还因为特瑞弄丢了她的新买的玩具而发火，在这之前，我也从不会对此说什么。”

“我不知道他们现在是不是会更喜欢我。但是我自从 18 岁之后第一次参加了舞蹈课程——弗拉门戈舞。我喜欢它。我想我丈夫绝对不会让我去跳的，但是他似乎对我的同性恋指导老师并不感到威胁。”

“我开始回想母亲，以及她的和蔼和支持。我现在明白了，她实在是过于和蔼。我很想知道，有多少次她本应该对我和爸爸发火，但却没有。我也想知道，有多少次她放弃对我们的渴望。我真希望她能早点使用 ALIVE 仪式。尽管如果这么做了，她可能不会继续做我眼中的圣女，但是我猜她至少还会站在这里。”



## 第八章

# 快乐 / 满足 终极情绪

### 快乐的定义

在考虑快乐这种情绪时，我们可能会将幸福感、情绪平衡以及个人价值的实现与快乐及喜悦相混淆。我们在这里使用的这些术语，它们的意义并不相同。记住，我们所关注的是在我们脸上表现出来的情绪。

快乐既不傻也不笨。它没有给出具体的行动指示，它让我们的大脑在娱乐、学习或爱的时候处于最佳的状态。总而言之，快乐让我们的头脑放松而畅通，以最佳的状态来行使其功能。

喜悦和快乐涵盖了相同的情绪领域。快乐是我们的终极情绪，而我们也都在向着那个我们相信能带来快乐的目标而努力。我们的脸上反映出的快乐代表了九种情绪体验：

1. 问候的快乐，陌生人之间的微笑，第一次见面，表示出交朋友的愿望，老朋友的微笑，重聚。

2. 快乐的泪水，代表需要极大牺牲换来的胜利。
3. 掠夺性的快乐，融合了欲望的焦点和愤怒，并最终消耗的胜利带来的快乐的表达为结果。
4. 亲眼目睹了他人不幸的快乐；我们的笑料，例如，某人踩到香蕉皮滑倒；
5. 掌握了所学的新技能的快乐。
6. 当我们发明、设计或制造了之前并不存在的某物时创造的快乐。
7. 平稳缓和的快乐或满足；在对胜利的高潮迭起的欢快的庆祝之后我们所感受到的。
8. 成功协作的快乐；对我们以及我们的朋友、家人、团队、教会和国家的成就的庆祝。
9. 公用的快乐，反映在欢迎的微笑上，当友人重聚，客人来访，或从聚在一起的朋友和亲人身上感到散发出的安全感。

我们无法根据别人的面部表情来区分这九种类型的快乐，这些情绪中的每一种都是通过相同的笑容和笑声来表达的。因此，快乐是一个代表全部这些情绪的词汇。

罗伯特·普罗维恩（Robert Provine, 2001）对笑声的研究证明了快乐的功能。他最主要的观点是，快乐并不仅仅是真实的快乐的表达，它是我们用以行使社会功能的一种表情。他对笑声的研究表明，演讲者比听众更容易露出笑容，前者比后者多出46%，这提示演讲者笑容和笑声的目的是要影响听众。普罗维恩的另一部分研究发现只有15%的笑声是由好笑的事情或陈述引起的。那么，大多数的笑声具有一种传达坦率以及友好的意愿的社会功能。明显地，我们用笑声和微笑来让人们喜欢我们。

儿童证明了笑容是有吸引力的。他们的生存取决于他们与一个提供奶水的成年女性创建依恋联结的能力。婴儿大约在能够食用固体食物时开始微笑。笑容变成了婴儿获得正性反馈的手段。注意一群在操场上的孩子的声音和一群成年人的声音之间的区别，两者的区别就在于儿童中笑声的音调。笑声激发听者的愉悦感——笑声能感染人。“人笑得最多的时期似乎发生在儿童早期的中段”（Pankseep, 2002）。儿童的笑声是亲子联结当中很重要的一部分，而亲子联结能支持后代度过他们易受伤害的发展阶段。

## 临床个案研究

维吉尼亚和霍华德夫妇每周来我这里咨询已经差不多有三个月了。治疗在这次晤谈中达到了顶峰。

“我似乎无法触及霍华德，”维吉尼亚开始说，“我做什么都没用。我为他做了他最喜欢的甜点，但他说了什么‘还好’。我问他：‘我为你做这个，你感觉怎样？’他回答：‘很好。’我问他：‘和我结婚你快乐么？’他回答：‘当然，我一直很快乐。’我可以跟霍华德最好的朋友溜到拉斯维加斯，赌光我们身上所有的钱回来，而霍华德依然会快乐。”

“这样怎么了？”霍华德说，“我觉得开心是件好事情。”

“看吧，他就是不明白。我希望我在霍华德心中是有分量的。我希望有所作为。我希望我能让他快乐，但对一个已经很快乐的人，我又能做些什么呢？而且霍华德不仅仅是快乐，他什么都知道。他从不读说明书或停下来问路。他是自己宇宙中的主宰。去年，我们度假时带着我们的数码相机。霍华德不常用它，而他想改变设置。他有问过么？没有。他阅读说明书了么？没有。两周的相片被删了，就因为霍华德总是知道要做什么，所有缅因州的相片都被删了。他难过么？不。我呢？我难过，而且这让我变成了一个泼妇。每当我和霍华德在一起时，我就觉得自己是个泼妇，而这让我不快乐。问题总会是‘我到底怎么了？为什么我不能快乐？’”

“是的，没错，”霍华德说，“我们有很好的家。我有一份好工作。我们有很好的朋友。我对此厌倦了。我做的事情从来都不能让她开心。我到现在已经努力了25年，而我现在已经准备放弃了。”

“你的意思是？”我问。

“嗯，”霍华德开始说道，“我们曾同居过，那时我觉得很好，但是不行，维吉尼亚想结婚。她那时看起来非常不开心，所以我答应了。她在婚礼当天很开心，但3天后她对这个世界和我充满了愤怒。我娶了她，因为我以为娶她会让她开心。”

“我们的狗狗死了，”维吉尼亚突然说道，“我们养了3年的爱尔兰赛特犬死了的时候我应该要开心？霍华德会试着安慰我说，‘我爱你。’我可能试图忽视他，但他应该继续这样说，‘我爱你难道你还不开心么？好吧，我很高兴你爱我。我爱你。我很

遗憾我们的狗死了，但我爱你。’

“霍华德的整个男性自我就停留在我对他的‘我爱你’的微笑回应上，并且我说，‘是的，亲爱的，你爱我让我很高兴。’我们的狗狗波儿才死去，而霍华德却要让我开心。我不想开心，我也不想假装开心，因为这样会把我一人扔下而让我独自悲伤。但我去那么做了，我假装最最重要的是他爱我，而我因此感到高兴。”

“是啊，错的人总是我。婚礼之后就是这样，‘我想搬到纳什维尔’，”霍华德说，“她讨厌达拉斯。‘你申请在范德比尔特的那份工作，那样我就能离我家人更近一些。’她这么说，我照做了。我得到了那份工作，但那让她开心了么？没有。她妈妈现在离我们太近，这快让她疯掉了。于是我们不得不从学校搬到布伦特伍德，那里离她妈妈足够远了，哪怕我每天要花45分钟上下班。可是她仍然不开心。”

“后来她想要孩子，”霍华德继续说，“她说那会让她开心。我们有了两个孩子，非常可爱的孩子，一男一女。儿子乔治已经从大学毕业，正在攻读化学博士。女儿辛西娅在维克森林大学读大四。孩子们好像让她开心过几年。”

“但那之后她想要一栋新房子，一栋在贝莱梅亚德的豪华住宅。她必须要有一栋，那里离孩子们上学的地方很近。现在你知道她想要什么？她想要一颗钻石，一颗3克拉，2万美元的晶钻。那会让她开心么？不会。我已经厌倦了，我放弃了。”霍华德总结道。

“这是我们25年结婚纪念，霍华德，”维吉尼亚反驳道，“我已经给你养了两个孩子。两个孩子都是拿了全额奖学金上的大学。我们有钱买。为什么你现在不愿意给我买一个漂亮的钻石？”

“我不给你买钻石的理由，”霍华德回答说，“是因为它不会带来什么改变。你下周还会想要其他什么东西。我没法让你开心。”

## 快乐的神经学

大脑中快乐和伤心的两极分别在内侧前脑（MFB）和脑室系统（PVS）。当一方运作时，另一方就关闭了。快乐会开启内侧前脑（MFB）并关闭脑室系统（PVS），而悲伤则相反。笑声由脑干产生，并且与腹隔核连接。

内侧前脑与不同驱力和身体需要的满足有关，包括饥饿、口渴、性以及体温平衡——因此它是动态平衡，并且是自足的。下丘脑外侧核与掠夺性的快乐，尤其是消耗，有关——预期的轻舔嘴唇、接近以及追求。在下丘脑的前侧和视前区，当悲恸的哭泣遇到爱和安慰时，快乐就产生了。大脑的这块区域有很丰富的内啡肽（Hess, 1957）。

放松的状态会释放内啡肽。边缘系统的隔区对快乐特别是性愉悦至关重要。MacLean（1973）用电刺激女性患者大脑的隔区，患者反应说，“我感觉很好，我有一种容光焕发的感觉。”

另一个有高度集中的起镇静作用的受体的脑区就是扣带回。边缘系统的丘脑扣带区是玩耍的快乐，以及与攻击及亲和游戏有关的言语交流的中枢。

低单胺氧化酶、低纳洛酮以及低神经递质 P 都与快乐的状态共存。与之相关联的还有高水平的内啡肽、多巴胺、去甲肾上腺素、5-羟色胺、促性腺激素释放激素，以及女性的催产素和男性的抗利尿激素。这些有明确联系的神经激素都是兴奋剂和镇静剂的组合。

## 快乐的生理学

当我们处于快乐的状态时，我们的头脑相信它是胜利者，身体处于放松状态。即便在快乐具有攻击性时，我们的身体也保持着平衡的状态。我们的快乐伴随着较低的心率和较低的血压，并且皮肤电导率的增加水平也更低（除了悲伤和睡眠时）。我们的肌张力通常很低（掠夺性快乐除外）。事实上，我们的身体对快乐和悲伤的反应是相似的。

快乐似乎能够调节压力。催产素这种神经递质与快乐有关，它能降低由杏仁核激起的警觉反应。

## 快乐的好处和坏处

当我们体验到快乐时，我们面对着很多隐患。我们在庆祝胜利的快乐时会变得自大，就好像我们是唯一至关重要的人物。当对那些伤害或羞辱他人的胜利感到快

乐时，我们的快乐变得残酷。而当快乐阻碍了我们对害怕、悲伤和羞耻的易感性后，快乐就变成了否认。

佛说，健康表达快乐的方式只有两种：一种是对他人理解、关心并存有怜悯心的快乐，另一种是对他人胜利的庆祝。在 Evelyn Loeb 收集的关于快乐的名言 (Loeb, 1991) 中，相比其他类型的快乐，她更多地引用了反映分享快乐的内容。

所有收获快乐的人都应该分享他的快乐。快乐生来就是双胞胎。

——拜伦勋爵

不幸能够自己照顾自己，但要得到快乐的完整价值，你就必须找个人分享。

——马克·吐温

关心我们所爱的人是快乐最好的调味品。

——让·巴蒂斯特·莫里哀 (Jean-Baptiste Moliere)

分享快乐，快乐就会加倍。

——英国谚语

谁能独乐？即使享尽快乐，又怎满足得了？

——约翰·弥尔顿

其他快乐则是相对健康的。婴儿出生时是有快乐的，但那可能会陷入到自恋当中。创造的快乐和掌握的快乐肯定不是坏的快乐，但它们很容易逐步增强变成自负。

我们能够以浅薄的、自恋的以及残酷的方式来体验快乐，也能够以健康的、包容的以及高尚的方式来体验快乐。但即便我们知道体验到快乐可以是一个正性事件，我们也并不想没完没了地快乐下去。

生活的本质挑战着我们。每个生活的重要挑战都会迫使我们跌倒，伤心，寻求帮助，变得气愤，获得支持，犯错误，感到羞耻，赔罪，感到害怕，并且吸取经验，创造出有效的行动计划，保持活泼的愿望，保持动机，达成目标，最终感到完成的快乐和满足。

是的，快乐是终极情绪。在性中，它就是高潮，但就像在性中一样，过程、预期、计划、不确定性以及愿望的兴奋，在性体验中至少是与高潮一样重要的。一旦到达

高潮，通常我们会感到难过和孤独。保持临近高潮但不引发其消退会是多数性治疗师的建议。

这对快乐同样适用。Armando Zegri（智利记者和小说家）观察到，“快乐就像是一种水果，而美国人在其未成熟时就要品尝。”

快乐不是生活的终极目标。过最充实的生活，并且感受所有生活给予我们的，这才是让我们值得生活的所在。这些能够带给我们以及我们的来访者一个丰富而有意义的生活。

## 否认与快乐

否认和压抑是对悲伤和害怕的有效防御。我们很多人拒绝感受这些情绪，并且经常把笑容挂在我们脸上。

在音乐剧《国王与我》中，安娜在他们的船停靠在泰国一个陌生的村子时对受惊的儿子唱歌。

在“吹出快乐的曲调”<sup>\*</sup>（Richard Rodgers 和 Oscar Hammerstein II, 1951）中，安娜告诉她的儿子，他可以用嘴吹出快乐的曲调来假装开心。他通过快乐和虚张声势，不仅可以愚弄那些他害怕的人，还能愚弄他自己。当他假装开心时，他就因自己装出来的快乐而变得坚信自己并不害怕。

安娜是对的。这个办法是奏效的。我们挂在脸上的表情也引起了生化反应，释放的激素就变成了我们脸上要告诉别人我们有何感受的躯体表达的一部分。这就让我们之前的感觉被丢到了一边，取而代之的则是另一种感觉：在这里是快乐的感觉。

Ekman（1977）对此附加的唯一一条限制条件是，在眼睛周围有一块非常关键的肌肉，要产生快乐的生理活动就必须运动这块肌肉。如果这块肌肉没有运动，神经化学物质和神经循环系统就不会被启动。

即使是那些只允许自己表现出自信笑容的人，个人的体验可能是非常痛苦的，以至于悲伤、恐惧、惊讶和羞耻都能短暂地突破进来，而这些只会被一个笑话或一个经

---

\* 音乐剧《国王与我》中的选段。——译者注

过练习的泰然自若的笑容迅速掩盖过去。

这种通过压抑和否认来保持住的快乐是否值得我们为之付出呢？我们作为治疗师不相信它值得。所谓的“黑暗的”情绪有它们的地位和被表达的需要。这个世界并不是一个安全的地方，当有危险时，我们应当感到害怕。当我们被虐待时，我们应当表达愤怒来保护我们自己。生活并非天堂，而且当我们思考它时，我们并不希望没完没了地快乐。我们希望感受到每天挑战的我们所有的情绪。

快乐标志着我们无忧无虑、放松以及满足。但在面对困难的状况时，我们应该以一定的激情做出反应。我们应当在朋友受伤时表达关怀，我们应该对不公表达愤怒，我们应该发展出需要用努力工作、冒险、牺牲换取的驱动力和抱负。

不能关怀的个体会变得反社会，快乐而无所顾忌。在18世纪，普鲁士国王路德维希建造了几座城堡，试图模仿凡尔赛宫的雄伟，重税使得他的子民陷入贫困——而他毫不关心。玛丽·安托瓦内特，面对她同胞的贫困却臆断地说，“让他们去吃蛋糕！”<sup>\*</sup> 我们不想帮助我们的来访者变成路德维希或是玛丽·安托瓦内特。持续快乐的情绪状态会创造出一个肤浅而狭隘的人，而我们——或者我们的来访者不该希望自己成为那样的人。

## 残忍与快乐

一个通过凌驾于他人之上来获得快乐的人是一个暴君，他的快乐在于当他从别人那里得到自己想要的任何东西时，他可以毫无关心、歉意或感到悲伤。这种形式的喜悦和持续的快乐是残忍的。

想想表现邪恶的电影角色。你在他们脸上看到了什么表情？他们制造出些什么样的令人毛骨悚然的声音？那张脸笑得很邪恶，随着一声残忍的笑声，一个声音说道，“啊哈哈！我要吃了你！”想想邪恶的女巫在密谋杀害白雪公主时那扭曲的面孔，或尤因在扭曲他兄弟博比的脸时露出的他在电视秀《达拉斯》上的快乐表情，以及迪伦克萊伯德和艾里克哈里斯走在哥伦拜恩高中的大厅里，一边笑一边开枪射击。这些都是

---

<sup>\*</sup> 玛丽·安托瓦内特是法国路易十六的夫人。当时人民贫穷，有人反映人们连面包都没得吃了，于是玛丽·安托瓦内特就说，“那就让他们吃蛋糕好了。”——译者注

邪恶的人物，这是快乐黑暗的一面。

这种形式的快乐其常见表达包括：“我赢了”，“我是最棒的”，“我是第一”，“我是专家——胜利者、冠军、主宰者”，“我无所不知”。

这些也是处于支配地位的表达。对他们而言，他们会装出没有任何社会问题，但他们会想起其他表达：“我赢了，你输了。”“我是最棒的，你很废物。”“我是第一，你是垫底的。”“我是专家，你是个新手。”“我无所不知，按我说的做。”

## 施虐者与自尊

对家庭暴力的研究引起越来越多的争论：施虐的人是否有过高的自尊？施虐者像所有欺凌弱小者一样，没有力量面对悲伤和失败。他坚持要成为无所不知的主宰；他将悲伤、恐惧和羞耻——这些施虐者自己拒绝去感受的情绪——转嫁给其他家庭成员（Stosny, 1995）。

那些认为施虐者有过高自尊的人，可能将施虐者的自尊与他将自己作为整个家庭中唯一一个可以感到快乐的人的要求混为一谈。他不能与家人分享快乐——来获得感受悲伤、恐惧和羞耻的勇气——这一点实际上是低自尊的一个结果。

帮助幼儿走出欺凌弱小者的角色需要相似的程序。就像施虐者必须首先害怕警察和法院一样，年幼的欺凌弱小者必须害怕他的家长或老师。

在害怕之后，欺凌弱小者在塑造社会适应的角色上必须要接触的下一个情绪是悲伤。他的悲伤承认了他支配地位的丧失，这是让那种权柄离开的自然而然的結果。羞耻、责任以及荣誉会随着悲伤相继出现——所有这些都是做出改正以及存有怜悯的结果。

## 奇迹与快乐

那些通过全知或拥有所有问题的答案来限制自己快乐的人，失去了一部分重要而有意义的人生经验——自由和对“未知领域”的敬畏。我们很多人很难接受自己是贫乏的人，并允许其他人充实我们。奇迹、敬畏、神秘以及未知中存在极大的价值。

我们需要帮助来访者还有我们自己，看到未知的价值，作为惊喜之一部分的奇迹

的快乐，作为从爱与丧失而来的悲伤之一部分的深深的承诺，作为从羞耻而来的荣誉以及恐惧之一部分的敬畏。

真正的自尊从来不是通过支配他人得来的，相反，它是从掌控自己而来。它的基本成分包括自我觉察、自我控制，以及实践使用所有情绪的健康通路的能力。

## 玩耍与快乐

在我们的职业生涯中，我们常常遇到希望达到愉悦状态的来访者。有些教训是我们可以教给他们的。

在挣扎中，你渴望实现你的目标能带来快乐。竞争与玩耍中的戏弄可能是残酷的，但它也可以是在快乐中用来分享的一种方式。玩耍不是工作，在游戏中不包含真正的结果。玩耍应该是一段尽情欢乐的时光。

## 假扮的成分

游戏中很重要的一个元素就是假扮。假装自己是一个脑外科医生与给大脑做手术是完全不同的。假装投进压哨球也没有迈克乔丹最后一秒投进三分球那样的重要性。游戏使用的是我们的想象和幻想。

## 参与的规则

当涉及到其他人时，游戏就需要所有的游戏者都同意参加到这个游戏当中。如果团体中的某个人不能按其愿望参与其中，这就不是游戏。与那些主动选择参与游戏的人相比，被强制成为活动一分子的人不会以同样的热情、想象以及愿望参与其中。将个人意愿强加在别人身上，最终只能提供很少的愉悦或快乐。没有人应当被授权站在游戏规则之上，游戏规则必须公平地应用在所有游戏者身上。

成功的游戏还需要尊重。参与者需要感到他们各自的角色对他们来说是有价值的。当游戏者在游戏中竞争时，如果游戏者不是均衡匹配的把对方看做潜在的有价值的对

手，那么游戏就无法持久。

## 残酷效应

如果游戏者和权威不够谨慎的话，作为游戏的竞争可能会变得残酷。不可否认，快乐通常带有竞争优势，而能够快乐的人必须享受挑战，但这不表示挑战必须是个人的。

竞赛不需要仇恨与敌人。常见的挑战包括战胜攀登山峰的痛苦折磨，掌握画花的技巧，或是通过创造一块美丽的空间来击败无序状态，通过学习在乐团中演奏一种乐器来发现和弦，或是在与有价值的对手的比赛发挥出最好的水平。

通常竞赛会存在对手。这种情况也带来了把对手当做敌人的诱惑，一种通常伴随着残酷和仇恨的行动。当竞赛变成个人的，比赛的一个自然结果就是痛苦。这就是为什么有些人不能享受两方相互竞争的体育运动的原因。他们宁愿去享受对抗自然环境的竞赛，比如山地滑雪，在那里对手就是重力，而目标则是竖直站立。

相互竞争可以是很激烈的挑战，但我们的任务是把专注于竞赛作为一种方式去发现我们作为竞争者时的最佳状态。诸如美洲杯、美国橄榄球超级联赛、温网或国家冠军等赛事都激励参与者专注于赛事，并视其他竞赛者为测试他们技能的障碍。奖品并不意味着击败了某个人，奖品象征着胜利。

## 分享的作用

作为一个健康的胜利者，参赛者必须避免傲慢自大。我们必须与其他参与者——后援团、组织者以及观众——分享我们的胜利。在分享我们的胜利中，我们会安全地体验快乐。

最为引人瞩目的时刻是自己创造的。我们参加竞赛，不是因为我们不得不这么做，而是因为我们想要参加。当我们赢得比赛时，我们有机会体验快乐，但这是以失去让我们学习如何更进一步为代价的。胜利不能提供引导。我们没有模板来帮助我们如何能完善我们的表现。当我们失利时，我们能通过对比我们和胜利者的技巧，来看到我们还需要改进的地方。失利能带来知识的礼物，而且，毕竟这只是一场游戏。

为了保护游戏，记住四点：

1. 这只是一场游戏，游戏意味着一切都是假装的。发生在这里的一切都不会有什么真正的结果，而在另一个时间，这里还会有另一场比赛。
2. 所有的游戏者都必须知道游戏的规则，并且这些规则必须公平地应用于每一位参与者。
3. 游戏中包含挑战，但挑战不需要针对个人。游戏不需要制造敌人。
4. 最大的挑战是击败我们自己的极限，与别人比赛是为了带出我们自己最好的状态。把路线、场地或挑战者作为有价值的对手进行比赛，这会把损失缩减到最小，并防止我们的快乐变得残酷。

## 当我们赢时，我们就输了

如果我们为自己的成就、胜利和成功囤积荣誉，我们最终将会切断自己的支持网络。其他人不会加入我们的团队。人们不会把我们当做合作者来信任。没有人会邀请我们加入。

马拉松的胜利者应当向下面这些人致以谢意：在路上递水给他的人，在路边给他加油鼓劲的人，和她一起训练并且在她的日常饮食、练习和休息上提供帮助的人，以及帮助她发挥出最好水平的对手。

分享成功的快乐带来整个集体的骄傲，而集体也总是会把胜利者作为骄傲的代表、作为冠军来加以庆祝。

## 幽默与快乐

“我们越是理解什么让我们开怀大笑，我们从幽默中得到的就越多”（Johnson, 2004）。Provine（2001）提出幽默的不协调理论：笑声出现在当你期待一个东西却得到了另一个的时候。随着惊讶而来的就是释放的感觉。Johnson（2004）报告了一项英国研究团队关于幽默的研究结果。团队成员声称已经发现了世界上最好笑的笑话。这个笑话是这样的：

一对新泽西的猎人走在树林里，其中一个人摔倒了，这个人似乎停止了呼吸，他的眼珠子翻到里面去了。另一个人立即拿出手机拨打急救电话，他紧张地对接线员说：

“我的朋友死了！我该怎么办？”

接线员用抚慰的声音冷静地说道：“放轻松，我能帮你。首先，让我们先确认他已经死了。”随后是一瞬间的寂静，然后电话那头传来一声枪响。那个求救者的声音重新出现在电话中，他说：“好了，现在做什么？”

笑话中设定的背景制造了一种预期，即打电话的猎人会检查他同伴的脉搏。出人意料的地方是，他竟然向那个猎人开枪。我们笑因为这是预期之外的，并且不是我们自己躺在地上。我们很高兴出人意料的事情并没有在我们中间制造恐惧。

治疗师必须向他们的来访者解释笑声有一部分是黑暗的。当有人因踩香蕉皮滑倒而被羞辱时，我们都会笑。这样的嘲笑是自尊的一种交换。被嘲笑的人受到羞辱，而她失去了自尊；笑的人感到优越感，并且从滑倒的人那里获得了自尊。正如马克·吐温所写的，“幽默的内在源头并不是快乐而是悲哀。”对他的引言的一个修正可能是“而且事实上这悲哀并不是我们的”。

戏弄是幽默的一种形式。它是一种看起来折磨人而且残忍的行为，但其实不是这样的。戏弄是游戏的一种形式，而游戏建立在对他人的善意和友谊的假设之上。戏弄可以包括粗鲁的玩耍、胳肢或拽辫子。当看起来残忍的行为被看做是游戏中的挑战，而不是试图威胁或伤害时，戏弄就成为了游戏。戏弄会引起惊吓反应。杏仁核产生神经冲动，唤起全身并对威胁做好准备。当威胁的假设被检验并被证明是错误的时候，结果便是快乐和笑声。身体从它的战斗或逃跑的责任中放松下来。身体从警觉、安全到放松。

## 避免残忍

我们如何能在讲一个好笑的故事时避免变成一个残忍的开玩笑的人或是自作聪明的人？始终好笑的幽默发生在我们自嘲的时候。没有人能在生活的波折面前得到足够的告知、训练和准备。生活总是充满了惊奇，这有助于我们发现生活中和人类环境中的幽默。当我们能够以我们的幽默感去面对生活的挑战时，我们就成为了一笔宝贵的财富。

踩到香蕉皮滑倒还可以有更善意的一面。笑声可以来自于惊讶或令人吃惊的事件（例如，突然被香蕉皮滑了个倒栽葱），但事件的结果还好，没有人因此受伤。笑声是

一种释放，以及对战胜具有潜在危险的突发事件的庆祝。如果滑倒的人能嘲笑她自己的困境，她就制造了一个公共的快乐瞬间，让所有人都可以和她一起笑，而她自己自愿成为笑柄。

大多数幽默是残忍的，而且总有一个受害者。

有时候，我们可能会享受羞辱别人。例如，童年是一个建立权力和竞争力的年龄段。我们敏感于自己作为一个孩子还不能做什么，并且经常通过开别人缺点的玩笑来补偿我们的缺点和不足。（你是否还记得，自己还是孩子的时候，曾经嘲笑脸上有疤、走路一瘸一拐或是癫痫发作的人——叫他们怪物，或者更糟。）

当有的人蓄意发起伤害时，我们理智的反应是觉得被冒犯了。但在游戏的精神中，如果我们发现有时候自己表现得确实挺傻的，那么当别人取笑我们时，我们就不会觉得是被冒犯了。我们可以利用这些时刻自嘲，然后和别人打成一片。幽默能挽回失败，并且在面对悲剧时带给我们快乐。

## 娱乐与快乐

当原本不断增加的挑战或对注意的要求突然减少时，快乐就产生了。美好时光的特征就是，从对警觉的越来越多的要求到危险已经过去的放松之间的转换。

观察一位父亲是怎样胳肢他的小女儿的。他的手不断挑战着她防御看似折磨人的挠痒。然后，当她说“停！”的时候，他就把手缩回。她边笑边跑开，感到安全和快乐。有时，她会再回来，邀请他重复地胳肢她——而他就会这样做。

欢乐要有刺激的增加以及随后刺激的减少——一种活动的渐强和减弱。这种增加和减少不会太过激烈以至于出格。个体对系列行为的预期不会过于有挑战性，以至于让这些玩耍的动作变得严肃或令人恐惧。

在由挠痒的父亲呈现的挑战的剧烈增加可能压缩可预测性的界限——女儿在某个瞬间可能会感到害怕。她的恐惧在父亲减少挠痒时消散，并因此而推出挑战。

## 娱乐的成分

娱乐由三个部分组成：

1. 为了建立刺激增加模式的紧张或挑战；
2. 有压迫感但不会被破坏的边界；
3. 以令人放松的刺激的减少为结束。

这意味着娱乐是可以有挑战性的。它包含恐惧、敬畏和残酷的成分。它具有的残酷特质的量刚好能让人提出“我在这里是否安全？”的问题，随后便是重新建立幸福感和安全感的安心的时刻。对安全问题的回答随之变成“是的，我很安全”。快乐在这个答案之后便会出现。

在我们娱乐时，恐惧必须被触碰并得到释放。你的来访者越是相信他能够掌控游戏中恐惧的挑战，他就越有勇气面对真正的恐惧并且击败它。

## 骄傲和快乐

骄傲是那种我们在达到一个颇具挑战性的目标时感受到的快乐。当然，我们都认为我们希望为自己感到骄傲，但我们真的这样希望么？

## 骄傲的两面

有两种骄傲：健康的和虚假的。健康的骄傲来自于很好地完成了某项工作。我们应该因努力工作、延迟满足、牺牲、练习、自律以及随后的成功而感到骄傲。我们希望来访者有充足的体验，并且对他们最大的努力有足够的奖励，这样他们才拥有对他们是谁的骄傲，以及对他们自身的信念。他们需要这些来建立健康的自尊。我们也是如此。

而那些从击败他人，或是成为特殊的、有资格的或比别人强的人的快乐中得来的骄傲是虚假的骄傲。它不是基于努力工作和成就，而是基于从美貌、运气或名望而得来的地位。我们不能依靠运气、个人魅力或别人反复无常的喜欢或不喜欢。真正的健康的骄傲总是支持我们，而虚假的骄傲总是背叛我们。

相信我，真正的快乐是一件很重要的事情。

——塞内卡（1963）

## 无知与快乐

通常快乐的体验可以包括权利感、特殊感以及优越感。对我们任何人来说，找出不带有自恋的正确的幽默或快乐都是十分困难的一件事情。这是否意味着我们不应当允许自己感受不纯粹的快乐？

如果快乐导致玩耍、学习以及爱，那它就必须带来一些好事——哪怕伴随着一些坏事。我们的文化中太过频繁地教导女孩子要避免庆祝那些代表着别人必须感到败北之痛的胜利。有的人对笑话从不感到好笑，因为他们总是看到在幽默中有人受到伤害，哪怕在幽默中被伤害的个体也很享受对自己的嘲笑。

快乐的时刻是宝贵的，我们应当鼓励这些时刻。当快乐并不完美时，我们应当试着原谅自己和别人。我们应当鼓励来访者去感受快乐，特别是当他们也希望快乐能让他们迎接学习、爱以及怜悯他人的时候。

## 羞耻与快乐

在第十章中，我们会讨论羞耻与快乐的特殊关系——在需要解决的羞耻之下探究两者的关系。这里，我们将羞耻与快乐的关系作为讨论的焦点。

## 幽默的作用

由于快乐和羞耻的联系太过自然，我们经常用当众的幽默或笑声来结束羞耻。这种笑声象征着，“我知道我做了傻事，但我不必为此感到不舒服，不是么？”如果我们可能伤害到的个体也笑了，我们会假设我们不需要感到羞耻。这就解释了窘笑。

对别人不幸的笑也表明了类似的意思。它意味着，“我很放心，经历那事的人可能会是我，我很高兴我不是那个人。”这种快乐与潜在的羞耻和伤害有关，因为厄运降临在别人而不是我身上。

通常我们会开玩笑地戳朋友一下，然后放声大笑，就好像在说我们很享受能够用这种方式戏弄好朋友的特权。这种特权经由朋友的苦笑得到验证，这苦笑仿佛是在说，

“不，我不需要你们为你们所说的感到羞耻，因为我知道我们是朋友。”

## 羞耻与性

羞耻是性冲动的一个主要的抑制剂。要开始一段性活动，首先我们就必须克服对拒绝的潜在羞耻。克服我们对羞耻的恐惧——并且避免我们所渴望的对象可能表达的轻蔑和厌恶——是很大的成就，并且也是性结合的快乐的一部分。

## 转化快乐

### 失望效应

有的来访者可能会问，“我为什么要转化快乐？”快乐作为一种情绪通常会将自身转化为无聊/放松。

通常，当我们完成攀登个人的山峰后，我们体验到的是困惑和抑郁。我们失去了我们生活的组织原则和方向感。在我们成功之前，我们可以简单地通过注重于通向目标的下一步来做出决策。然而，现在这个目标达到了，我们可能就不知道自己要做什么了。我们只能庆祝离别。如果我们没有“那么，现在怎么办”的答案，我们就会冒自我迷失的风险。

当快乐变成了无聊，无聊就会让我们动身去寻找真的挑战或兴趣。这个新的目标能带来所有其他情绪：恐惧、愤怒、悲伤、羞耻、惊讶以及厌恶。

## 陷入快乐

虽然健康的快乐有转化自身的标准模式（例如，快乐—无聊—兴趣/激动），但一些个体拒绝脱离快乐或满足的状态，他们可能变成沾沾自喜、傲慢自大的欺凌弱小者。为此，他们的快乐需要被转化，我们的也是如此。

治疗师很少面对帮助人们沉溺于超越其快乐的快乐任务。为什么这类人会来接受心理治疗？这类人可能是一位法院传唤的施虐者，或是一位统治、控制其家长的青少年。这些个体没有改变的动机。改变可能意味着他们会失去权柄。改变需要他们分享自尊和快乐，而不是为他们自己囤积。改变可能意味着他们会不得不去面对可能令他

们崩溃的面对未知现实时的恐惧。

我会治疗害怕进监狱的施虐者，因为他有学习并在治疗中合作的动机（见第五章，愤怒）。但我不会治疗控制着家庭的青少年。相反，我治疗青少年的家长。这些家长必须给他们的孩子一个改变的理由，而这个理由就是恐惧。恐惧创造尊敬。家长必须重新获得他们的权威。

当然，恐惧是第一个社会化情绪。怜悯可能会在随后取代它。儿童和成人总是担心别人的感受，如果那些人更高大、更有力量，并且他们因自己所做或所说的而愤怒。恐惧移走了我们的快乐——或者说是残忍。

## 对抗残忍的快乐

羞耻在转化残忍的快乐中异常的重要（见第十章）。能够说出“我很抱歉”，并且继续说“我知道我做了什么，那是不对的”的来访者，正向着恢复关系，以及治疗（由于她残忍快乐的专横而造成的）伤害的方向发展。因她的快乐伤害到其他人，而感到的悲伤也是一个对残忍的快乐有效的矫正方法。对自己会再次做出这种举动的恐惧变成改变的动机。从恐惧而来的尊敬帮助她学习怜悯。怜悯帮助来访者在她的问题解决中考虑到其他人的感受，这样她就不再会享受别人的痛苦了。

法院和其他权威利用恐惧来帮助我们的来访者走出残忍的快乐。虽然有时恐惧必须是我们的来访者感受到的第一种情绪，但它并不是我们希望来访者从残忍快乐的专横中出现的唯一的情绪。我们希望我们的来访者能从他们的恐惧中学会尊重和怜悯。

## 治疗师的工作

把你的愤怒和厌恶放在一旁。作为一个治疗师，你的工作不是去吓唬或羞辱你的来访者。如果你还残存着愤怒，并且利用你的愤怒和厌恶将来访者残忍的快乐转化为羞耻，你的来访者就会模仿你的行为，并且学会在她知觉到别人做错事的时候，让自己有权表现出愤怒和厌恶。

愤怒仅会授权于残忍。愤怒还带来了敌人/盟友的两分思维，以及使我们确信我们有权表现出掠夺性残忍的授权感。

除了为来访者管理愤怒的挑战，我们必须帮助她避免恐惧成为其终极情绪。当我

们把来访者留在恐惧中时，我们就制造了一个焦虑、害怕、难以发展信任关系的个体。

## 悲伤与羞耻

留下最宝贵的遗产的情绪，第一个是悲伤，第二就是羞耻。在这两者之间，悲伤是我的第一选择。

当个体为了其他人所处的痛苦而悲伤时，他就处于怜悯的第一个阶段。怜悯总是给予我们值得我们骄傲的回忆，而在其他人处于痛苦中时的愤怒或快乐使我们与社会、朋友以及家人疏远，并且把我们与我们认为的敌人切断。怜悯打开这些紧闭的门，并且重新与对手建立联系。

对我们任何人，或许尤其是我们的来访者来说，应付第二个情绪——羞耻——都是很困难的。当我们承认错误时，感受那种不舒服的感觉是需要勇气的。在你的来访者使用羞耻来转化残忍的快乐后，帮助你的来访者为她能够说出“我很抱歉”以及承担责任并感到羞耻而骄傲。这会帮助增进关系，并做出潜在中能改正错误的修正。以这种方式使用的羞耻是一种重要的社会资源。

你的来访者借由羞耻带给她治愈关系的能力，已经获得了体验快乐的权利。

## 生存与快乐

Nico Frijda (1986) 主张快乐给予机体与无目的行动有关的模糊的行为指示。当然快乐不能像我们的负性情绪一样提供具体的指示（例如，恐惧告诉我们要逃跑，愤怒告诉我们要战斗，羞耻告诉我们要停止和克制，悲伤告诉我们要放手）。从负性情绪而来的讯息对我们的生存至关重要，而正性情绪乍一看似乎对我们的生存无关紧要。

在 Barbara Fredrickson 的《积极情绪的拓宽和建造理论》(2001) 一书中，她回应了这个挑战。她主张有五种正性情绪：快乐、兴趣、满足、骄傲和爱。她还提到了感激以及崇高。

我的情绪模型与 Fredrickson (2001) 的不同。在我的模型中，她的列表会被缩减

为两种基本情绪：快乐和兴趣。满足和骄傲是快乐的派生物。爱是涵括几种情绪的一系列复杂的行为。她的模型提示存在消极情绪，而在我看来，所有的情绪都是积极的，但那种对 Fredrickson 的不满是不公平的，即便我们用更中性的概念——光明情绪和黑暗情绪——我们可能还是在与 Fredrickson 的一些选择进行诡辩。

对我们来说，快乐是唯一绝对正性的基本情绪。尽管那样，我们也提出一点，即快乐有其黑暗的一面。兴趣能反映出的“我想接触”是光明的一面，而“我想避开”则反映了黑暗的一面。

虽然我会将兴趣考虑为一种基本情绪，但我更愿意相信它实际上是一种与惊讶/惊吓/惊奇等一样的中性情绪。

满足肯定是光明的情绪，但它不像快乐一样是一种纯粹的基本情绪。它更像是快乐和出神的结合。它在说，“我很安全、放松，并且快乐。”

骄傲是来自于快乐的一种表达。它是积极认知的自尊和快乐的结合。它有情绪和个人决策的成分：从成功史而来的快乐，以及从对未来成功的认知预测而来的信心。骄傲是在说，“我是有能力的，”“我能，我知道，并且我会这样做，”“看我，我刚刚做到了。哦耶！”

爱是一种复杂的情绪。它包含如果我们伤害了我们所爱的人的羞耻的可能。它有集体的快乐，相互分享以及接纳。它还有兴趣/兴奋的成分。而且它也有从出神而来的平静和安全。

Fredrickson 提出这些情绪中的每一种都有重要的物种适应功能。每种情绪都拓宽了我们的视角并构建了积极的应对技能。

“快乐，”她写道，“通过创造游戏的冲动，推进极限，以及有创造性地来拓宽。这些冲动不仅在社会和生理行为中是确凿的，在智力和艺术行为中也是如此”。创造性从快乐而来的游戏发展成练习，进而发展成新的技能。

“兴趣……通过创造探索的冲动，摄取新的信息和经验，以及在过程中延伸自我来拓宽”。新的信息能够激发新的想法、新的问题解决途径和更完善的计划。显然这些技能与我们的生存息息相关。

“满足，”她继续道，“通过创造调剂当下的生活境况，并且将这些境况整合到新的自我观和世界观中的冲动来拓宽”。满足鼓励反思，它帮助我们看到我们做的事情

中什么起了作用，这样我们就可以在情况允许时重复它。心理学家知道我们大多数情况下会关注儿童做得好的事情，表扬他们，给他们满足的时刻来安全地反思，通过这样一种方式来帮助他们。

“骄傲……通过创造与他人分享新的成就，以及预想未来更大的成就的冲动来拓宽”。骄傲给我们冒险的勇气和信心。骄傲帮助我们站起来并且再次尝试，或在我们跌倒后尝试些不同的东西。来自于骄傲的信心避免我们放弃，它带给我们幸存者的精神。

“爱……通过创造与所爱之人玩耍、探索、欣赏的体验，（并）预想未来（与所爱之人）成就的冲动的反复循环来拓宽”。爱给我们彼此保护，确认我们在一起玩耍、探索、冒险以及欣赏都是安全的冲动。爱创造一种接纳的气氛，而这种接纳能够保护我们不受愤怒、羞耻以及悲伤这些负性情绪的毒性的侵害。它在社会支持（爱）艾滋病幸存者中得到了很好的阐述。

在 Fredrickson 的书中，她还主张积极情绪让我们更具复原力。它们给我们一个有复原力的个体所需要的信心，以给出新的问题解决的可能性，而不是以放弃的方式重新组织事件。积极情绪帮助我们保持有创造力地聚焦于问题，而不是向消极的自我评价投降。积极情绪给我们信念，只要我们一直寻找，我们就能找到好东西，而成功也会接踵而至。

就像前面阐述的，消极的螺旋有挫败和压抑的向下的势头，但也有积极情绪引发的向上的螺旋。积极情绪帮助我们在生活的细节甚至是痛苦的体验中找到积极的意义。在不幸中寻找积极的意义就制造了积极的情绪，而积极的情绪帮助我们找到积极的重建。

通过一段时间的练习，在不幸中寻找积极意义的技能就会像任何其他技能一样被建立并积累。

“通过早年积极情绪体验激发出来的更宽广的注意和认知应当促进对不幸的应对，而这种改善的应对应当预测未来的积极情绪体验。随着循环的持续，人们建立了他们的心理复原力，并增强了他们的情绪健康……拓宽及建造理论预测相对向上的螺旋，在这个螺旋中积极情绪及其引起的拓宽（创造性）思维也互相影响，导致长期的情绪健康上的明显增长”。

虽然我们的定义和 Fredrickson 的定义可能有些出入，而且我会告诫快乐中的危险陷阱，但我显然被 Fredrickson 的研究和理论所说服。快乐对我们的生存至关重要。学习、成长以及发展新技能在我们害怕、难过、羞耻或愤怒时并不容易发生。快乐能为爱、有效成长和发展创造氛围。

## 帮助我们变得更有情绪觉察的仪式

### 酷的状态

在青少年的头脑中，无情以及不受恐惧、悲伤、愤怒或羞耻的影响被称做“酷”，或者也可以被称做虚假满足。这是很多年轻人非常渴望的状态。男孩尤其被教导不能感受软弱、脆弱的感情。我们扔给他们一个球，然后告诉他们抓紧它，冲向 11 个打算将他们压在身下的小伙子。这种种族启蒙的重点在于教导男孩直面恐惧，学会不去感受恐惧、悲伤或羞耻，并且使用压抑、否认和愤怒来帮助他们表现。

### 沉思的状态

成年人通常使用虚假满足作为信念、信仰或其他方面的标志。信念是恐惧的解药。“只要我们相信，我们如何能不快乐”，这是用来回避我们真正感受到的一种理智化。这种虚假的满足被称做信念，一旦我们变得习惯于虚假满足的状态（或总是用“我很好”作为问题“你最近怎样”的回答），我们就不知道该如何从这种无情的陷阱中逃脱出来。

很多成年人意识到，他们更愿意感受并使用他们所有的感觉，而不是陷入虚假的满足。

下面是一个能够让我们的来访者建立情绪觉察，并帮助他们开始了解并有效地使用他们的情绪的仪式。HELP 四个字母恰好是表征情绪觉察的四步的首字母缩写。

步骤一（H）：快乐（Happy），真的么？不要说“我很好”或“我很快乐”，跟自己说，“我不知道我的感觉如何。而这也仅仅是我不知道的诸多事情之一。”要对自己有好奇心。在你的虚假满足之下可能掩藏着什么情绪？在你的内心搜寻恐惧感（我们总是有恐惧的理由）、悲伤、羞耻、怀疑、渴望或厌恶。

步骤二(E):当你找到这些敏感的感觉时,融入(Engage)到它们当中。感受它们而非掩盖他们。接纳你自己感受到的。向其他人表达这些感情或自己写下来。

步骤三(L):找(Let)个人帮你。承认你不明白。寻求帮助。承认你需要别人的能量、力量、想法或友谊。让别人爱你。寻求帮助就是一种胜利。但不要期待只要你寻求帮助就一定会得到帮助。你发出的是一个请求而非命令,寻求帮助并不是让你去控制其他人。做好独自上路的准备。然而,你还是要去寻求,并且你可能会得到。如果你不去寻求,帮助可能就不会来。你的成功在于寻求,所以要不断寻求。

步骤四(P):为新的挑战做好准备(Prepare)。聚集你的力量。接受你能得到的帮助。开始你的下一段冒险。继续前进,使用你的真实感受而不必装做你感受不到它们。

## 总结

还记得这章开头提到的霍华德和维吉尼亚么?维吉尼亚对霍华德的最后答复为这章提供了总结。我们从霍华德的话继续,他说,“我不给你买钻石的原因就是因为它压根不重要。你下周还会想要其他东西,而我不可能把每件让你开心的事情都做到。”

维吉尼亚回答,“我不是商品。”

“这是什么意思?”霍华德问,“谁要买你?”

“是你,霍华德。你想用买东西给我来让我闭嘴,那会让我的脸上出现暂时的笑容,并把我变成一个性感的等待着主人回家的法国女佣。当他回家时,她就表现出快乐并对他充满感激,她会帮他脱鞋并换上拖鞋,听他讲述他的豪言壮志,然后伺候他就寝。好吧,霍华德,我也是个人。我不是什么你用钱来让我开心的妓女。”

“当然,”维吉尼亚继续说道,“我想快乐,但我不想因你而快乐。我想要自己的生活。我不仅仅是你的妻子。我有权挑战我所害怕的。我有权感到焦虑、恐惧、悲伤、羞愧、惊讶、疲劳、愤怒等所有这些感受。我有权毫无内疚地感受。事实上,我想感受所有这些方式。你不想么?”

“不,”霍华德简略地回答。

“好吧,我为你感到遗憾,”维吉尼亚继续,“我想成为我自己故事中的英雄,而不是你故事中的那个女仆。这意味着我会有很多感受。如果这让我在你眼里看起来是

个不快而苛刻的婊子，跟我离婚吧，霍华德。”

“我不想离婚。这也是我们会在这里的原因，”霍华德坚持道。

“好吧，霍华德，你是对的。我曾经跟随你的生活，希望你能让我快乐。而让我感到满足的唯一时刻便是当我有了要我们照顾的孩子，但即便那时我仍然不是每时每刻都快乐的。如果我只是想要快乐，我就会整天坐在沙滩上喝着龙舌兰酒。那会让我快乐，但那不是我想要的。为何我没有资格挑战自己？为什么我的快乐总是不得不从你那获得？”

“我不可能仅仅感到快乐，霍华德。你是对的，你永远不可能让我快乐。我很抱歉，我曾经让我们俩都认为我的快乐来自于你或我想要的就只是快乐。我向往我生活的意义多于任何其他事情。你脱身了。从现在开始，我会对我的情绪负责。我希望你除了‘很好’以外还能感受到其他的東西，霍华德。我很遗憾你不能或不想。”

“OK，医生。我接受这个挑战，”霍华德回应道，“告诉我怎样做才能感受到‘很好’以外的东西。我会做任何让她开心的事情，但我不知道我还能怎么做才能更快乐。”

“好吧，试试这个仪式，霍华德。”我说，“每天至少做一次，看看你是否会感到对你经常感觉到但可能从未承认过的其他情绪的不同的更多的觉察。那可能会帮助你与维吉尼亚有更深入的情绪连接。并且在之后的一段时间每周独自过来，让我们看看事情如何发展。”

霍华德按我要求的做了。他使用了HELP仪式。六周后，他说，“我不知道为什么我对自己是怎么感受的有了更多的觉察。我想我以前太怕去感受了。我需要练习。你给我的那个仪式让我尝试了不同的感受，而我也做到了。那不是很糟糕。悲伤没有战胜我，我只是暂时感到悲伤，然后我就恢复过来了。”

“我曾一度感到羞耻，因为我似乎无法让维吉尼亚快乐，而且我还为很多事情感到羞耻。我猜我感受过羞耻而我掩饰住了它，假装了解事情并感到快乐。我曾因维吉尼亚的苛刻和不快而生气，但我愤怒的背后是我的恐惧和羞耻。我想我经常有那么一点害怕，但却羞于承认。现在我再想到写我第一本书的时候，最开始我感到恐惧，并觉得不能胜任。我差点给我的编辑打电话说要退出。我一边写，一边对写在纸上的东西感到兴奋，然而我再次感到麻木。书出版的时候，我很害怕它不被接受。而当它没能成为畅销书时，我感到难过。”

“当我最近跟维吉尼亚谈论这件事时，她说她觉得知道这些让她和我更近了一些。我们聊了更多。她似乎很享受我跟她讲我发现的负性感受。她说她现在不觉得那么孤独或那么像个婊子。而我也更不害怕她的感受，因为我也能更舒适地面对我自己的感受。好几次我都让维吉尼亚帮助我或教我，或者帮我想一些事情，而她很多时候都很乐意。那让我们俩都感觉很好。我猜不做这个宇宙的主宰也是可以的。”



## 第九章

# 兴趣 / 渴望 / 兴奋 情绪的正面能量之源

### 兴趣 / 渴望 / 兴奋的定义

洛仑兹（1950）认为，“兴趣通常以喜悦的形式出现。”兴趣令人活跃、兴奋，它诱发趋向反应，并迫使我们面对生存需要。这是弗洛伊德的力比多。因为兴趣反映了驱力，它是受调制的情绪。兴趣是有变化幅度的，而这一幅度是它本质的一部分：兴趣不仅仅是有或无，它从少许的有情趣变化到渴望，到强烈的渴望，直至疯狂的兴奋。

Tomkins（1962）认为，兴趣是令我们保持长期的创造力与建设性努力的力量。他令我们与环境保持连接，并与满足一起作为我们情绪稳定状态的一部分。这些状态可以持续相当长的时间，虽然其他情绪可以侵入并中断这些状态。

兴趣组织我们对刺激的注意。如果我们饿了，兴趣会阻碍其他的刺激，并将我们的注意力集中到食物上。新的刺激将挑起兴趣（Fetterman, 1996）。兴趣帮助我们在大量事件发生时维护内稳态。新的刺激使我们兴奋，于是激起我们的注意，直到我们

清楚地知道那个刺激如何与我们的生存相关。如果我们发现那没什么关系，我们会忽视那个刺激，并继续参加那些更有好处的事情。

兴趣是这样一种情绪，它警告我们自己与周围的人：我们正在接近一些我们想要的东西。大部分时间，我们认为这是一个正性的情绪。但是有时我们会忘记：兴趣来源于我们的生物欲望。它是暴食、贪欲、嫉妒以及对权力、性、名望的欲望的一部分。在愤怒的意外情况下，这些“我想要”可以带来最糟糕的麻烦。

## 临床案例研究

我曾经关注过克雷格——一个卓越、受人尊敬的离婚律师，他是镇里最好的诉讼律师和谈判专家，但他也曾经陷入三角恋爱中。

“人们认为我是一个不错的律师，一个麻烦的解决者，”克雷格说，“也许我对别人来讲是这样的。不过我解决不了自己的问题，确切地说，这个问题：我的妻子伊妮德和我已经在设计我们梦想的房子花费了数年的时间。我曾经很能挣钱。我们都同意在开始建造之前攒足够多的钱。我意识到，我们仍然很可能需要借钱——你知道建筑花销会怎样膨胀。我们已经与建筑师见了很多次面。我们的房子建在山顶上，能够俯瞰城市。”

“我期望以最糟糕的方式将这个房子给伊妮德。”他继续说，“我将我们的存款投在股市里。我曾经有一个机会以 18 美元买进 ADW net，在它刚上市的时候。我把我们全部的积蓄扔在了上面，而且我用保证金买了更多股，用我们的地产做抵押。”

“如果真有什么确定的事儿，那就是这个了。这周它发生了。ADW net 从 18 美元涨到了 24 美元，稍后涨到了 36 美元。只要再涨一点，我就可以付清房款了，也许是好几栋。伊妮德对此一无所知。”

“嗯，你知道接下来发生了什么，”克雷格说，“股票不停地跌，经纪公司调入了我的保证金帐户，我不得不卖掉我们的房产。为此，我需要伊妮德的签名。当我告诉她时，她震惊而暴怒了，不能用失望描述她的感觉。从那天起，我没再能够直视她的脸，我感到无法描述的负罪感。”

“在我失去了与伊妮德梦想的房子一个月之后，琳赛让我代理她与卡尔·达文波特的离婚。卡尔·达文波特是纳什维尔最有钱的人。这是一个复杂的案例。琳赛与我需

要大量的时间在一起，以处理返税与投资组合。我们不得不一起外出，去那些卡尔拥有的仓库与不动产。当然，卡尔不觉得她能拥有任何财物。在法庭上，法官同意了我的观点：琳赛拥有总财产的一半，超过 2000 万美元。”

“对于伊妮德，我是一个老色鬼。对于琳赛，我是一个英雄。那么，我不可能接受伊妮德，而且我不可能把眼睛从琳赛身上移开，她更容易被我关注。不久以后，琳赛与我成为了恋人。我曾经确信伊妮德如此厌恶我，以至于她会很高兴赶走我。我告诉她，我想她应当与我离婚。当她回复说，我的这个主意是她从我口中听到过的最愚蠢的主意时，我震惊了。她爱我。我们遭受了失望，但人生本来就充满了这些。她是我的伴侣，或好或坏。失去我们的房子是坏事情的一部分。更好的事情——她说——会回来的。时间会治疗一切。”

“‘这些好事情的一部分，’她说，‘是我们的孩子。’他们都是少年。小克雷格，是一个高年级高中生，玛格丽特在上九年级，他们都是令人满意的孩子。他们毫无疑问是那些好事情的一部分。伊妮德是对的。我们结婚，彼此是或好或坏的伴侣。我喜欢这样。”

“而我依然想要琳赛。我知道我应当离开琳赛，我想去她的公寓告诉她。我走进门，看到她用仰慕的眼神看着我，就像她的勇士从战争中回来。她用吻把我缠住，然后我带着与伊妮德离婚的想法离开了琳赛。我走进家门，看着我们四个人在壁炉的投影，然后我知道我想和家人一起在家里。”

“我想要的太多了，多到我不能拥有。我不能停止想要那些我想要的，我的意念不足以让我放弃她们中的任何一个，我想停止这些欲求。无论怎样，我都要这样做。请帮帮我，”克雷格恳求，“我不能再信任自己了。”

## 兴趣 / 渴望 / 兴奋的神经生物学

兴趣包括那些也用于其他感情的神经回路。杏仁核，主要与恐惧和愤怒相关，也特异地与嗅觉的网络连接，因而令杏仁核在刺激饥饿冲动中处于关键地位 (Teitelbaum, 1961)。

另一个与嗅觉回路连接的部位是隔区，它对刺激性冲动很重要。然后是第三个区

域——丘脑——刺激对归属感与接纳感的渴望。这个区域包括乳头体丘脑束，连接这些到先前的丘脑，然后到扣带回。这个区域，相应地连接到视觉与语言区域（Panksepp, 1993）。

在脑中，网状结构上行激活系统（ARAS）产生唤醒与警觉的脑电（Lindsley, 1951）。ARAS 控制两种唤醒（Lindsley, 1957）。第一种是偏胆碱能的，主要使用乙酰胆碱（ACH）。它刺激自发有目的的行为，需要从脑的其他部位输入。第二种类型的 ARAS 由更原始的反应组成，例如，发声、射精、排尿与排便。ARAS 担任刺激过滤器的作用，令脑与身体只集中关注相关的刺激，同时忽略其他的刺激（Bremer, 1935），如选择性注意与管状视。

前脑内侧束（MFB）与食欲特别地相关联。这一部分的下丘脑将我们导向环境激励，例如，食物、水、性伴侣和冷热感（Teitelbaum, 1961）。

与兴趣/渴望/兴奋主要相关联的神经激素是多巴胺和去甲肾上腺素。它们一起与其他胺类调控情绪活动的速度、注意与觉察（Panksepp, 1981）。

兴趣/渴望/兴奋与一元单胺氧化酶反相关，当然，还有疼痛肽、P 物质。很多其他与恐惧或满足相关的激素，也会对注意与刺激兴趣起作用。它们包括谷氨酸与亮氨酸脑啡肽。

## 兴趣/渴望/兴奋的生理学

由于这类情绪可以在平静的轻微感兴趣到高耗能的强烈兴奋的广泛范围内变化，所以明确指出这类情绪影响身体机能是困难的。这取决于这类情绪存在于何种强度。这一事实曾经被用于认定兴趣/渴望/兴奋不是一种情绪。但这些完全拒绝觉醒的观点，妨碍了我们理解这类不只是处于开/关状态的，而是有强度范围的情绪。

## 兴趣/渴望/兴奋的信息

最近，对那些令我们高兴的东西的渴望已经成为了很多研究内容的一部分。这一领域的主要研究者是一些心理学家与经济学家。他们是 Tom Gilbert——哈佛大学的心

理学家；Tim Wilson——弗吉尼亚大学的心理学家；George Lowenstein——卡内基·梅隆的经济学家；还有 Dan Kahneman——心理学家，诺贝尔经济学奖获得者。他们共同发现了我们对于兴趣不是那么的精明。那些我们想要的、认为能带来快乐的东西，其实并不见得是那样。他们的发现印证了马克·吐温著名的讽刺语，“小心那些你想要的，因为你可能真的会得到它。” Gilbert 和 Wilson (2000) 发现我们会过高估计对那些我们认为想要的事情的情绪。当我们得到了，它们看起来会立即丧失对我们的价值。他们称之为“冲击偏向”，意思是我们倾向于过高地估计我们想要的东西的影响价值。我们的渴望有着糟糕的判断力。一些人可能觉得完善一个关系会使我们快乐。我们发现一旦拥有了想要的，我们就不再想要了。这些我们对激励目标的错误期望会将我们导向令我们沮丧的事物。例如，我们也许想要一个有性吸引力的伴侣，但悲哀的是，我们发现伴侣不把性兴趣指向我们自己。我们会想要一辆新车，但付不起钱。问题不是 Rolling Stones 所说的那样，“你不能总是得到你想要的”，而是我们所想的经常不是我们需要的。

我们大脑中所发生的，Lowenstein (1999) 认为，是我们适应那些令我们高兴的事物。当我们达到自己的目标，它对于我们就是一个新的经验；但当它成为我们普通生活的一部分时，它就失去了对我们的吸引力。它成为我们生活的环境。大多数时候我们意识不到这一点，因为我们正在集中注意到我们渴望的事物上。我们不知道我们的渴望有这种缺点，我们不能找到我们所期望的快乐。

另一个关于期望和渴望的问题是，当我们想象我们得到了所想要的，而我们得到了，实际与想象的完全不同。一个得了消化道绝症的女人曾经想象她吃香蕉派的情景。当她得到了一块香蕉派，她却找不到她的渴望了。这是 Lowenstein 所说的“共情缺口”。除了共情缺口与影响偏差，我们还倾向于不从错误中学习。我们忘记教训中的痛苦而只记得快乐。这是一个母亲对于生孩子经历的认识。按照 Lowenstein 所说，我们渴望，而渴望的过程看起来并没有从经验中学到东西。

## 兴趣 / 渴望 / 兴奋的负性后果

满足孩子的需要是父母的一大快乐。当孩子们表达他们独特渴望的人格，以及他

们的兴趣和刺激的需求及欲望时，父母会很高兴。

但问题是：在一个通常的环境下，孩子们会渴望同样的事物。实际上，当成人为了同一项资源竞争时，这个问题也会产生。

兴趣 / 渴望 / 兴奋是这些东西的情绪基础：需求、贪婪、性欲、嫉妒、暴食与激情。当我们的“我想要”变得偏执，而我们对无法得到那些得不到的东西不满足时，会发生什么呢？我们会变得失意。这些挫败是我们日常存在的一部分。这些“我想要”变成家长 / 孩子权力斗争的一部分。它们是我们自我斗争的一部分。孩子们的“我想要，我想要，我想要……”令父母和其他成年人筋疲力尽而且混乱。

而我们自己的渴望更加难以理解。我们经常不知道对我们的兴趣做些什么。我们看起来不能令孩子们满足，我们不知道如何响应这样的孩子：当她被给予了一个东西，就迅速地想要另一个。正如同我们可以成为孩子欲望的奴隶，我们也可以成为自己的“我想要”的奴隶。

在兴趣 / 渴望 / 兴奋的感情中，我们发展自己的品质。这里我们需要回答这个问题：我们能否控制自己，或者让冲动控制我们？如果我们不能相信自己能够追随自己最好的意愿，那么接下来其他人不可能信任我们。兴趣 / 渴望 / 兴奋持续不断地考验我们。我们可以堕落为多种成瘾的猎物：毒品、性甚至对快乐与愤怒成瘾。或者，我们可以学习告诉自己与他人关于艰难的现实技巧，为了我们的总体最佳利益和社会、家庭的利益而否决我们的即刻渴望，于是拖延我们的欲望，直到实现而它们对自己与他人没有危害。

有着成瘾症状的来访者们需要帮助。他们发现无法独自与他们的欲望对抗。他们的渴望成为了情绪上反复纠结的东西。他们的注意被固定在一个渴望的对象上，它可能是一个工作计划，可能是毒品，可能是锻炼、食物或者性。他们的注意可以被集中在单个的事物上，而且那个单个事物无法满足他们。看起来，来访者向着目标的驱力不能被满足，即使她达到了目标。进一步来讲，她经历不到真实的愉悦，也许这就是问题所在。

## 满足的延迟

在 20 世纪 60 年代，Walter Mischel 和 Phillip Peake 进行了一项很著名的对 4 岁儿童的纵向研究。他们为每个研究对象提供了两个选择：立即被给予一个棉花糖，或者在等待研究者外出返回后被给予两个棉花糖。这一过程产生了两个分组：一组不能推迟满足，而另一组则相反。这两组被跟踪研究。研究者比较了这些受试对象的年纪、SAT 成绩、在学校中的成就、社会能力、违法行为频率、个人效能（自我依赖程度、自信心、他人信任、与独立性）。选择延迟满足的那组在所有指标中都具有更高的水平（Mischel & Peake, 1990）。

这就是哲学家们在第一章里对情绪陷阱的推论中讨论的。这里，我们得到了关于判断力发展的关键片段。我们能否令我们的欲望推迟，以考虑什么将最好地满足我们的长期需要。这并不是说我们必须否决我们想要的，或者压制我们的感情，而只是将智慧带进我们的感情抉择。从长远来看，那些延迟了满足的 4 岁儿童令他们对棉花糖的欲望获得了双倍满足。

这种对感情陷阱的推理是日常生活中必不可少的能力。它对朋友关系、职业生涯、积累退休金、爱情和人际关系都是有益的。它是自我掌握与自我控制的实质。它是我们所说的“成熟”的最重要的组成部分。

## ADD、ADHD 与大脑

儿童与成人都有兴趣注意的困难。我们知道我们所想要集中精力的东西，但是我们看起来不能保持注意力集中在任务上。很多时候，问题其实是出在我们大脑连接的方式上，即网状结构上行激活系统（ARAS）出现了问题。记住，这是过滤与我们目标无关的刺激的系统。当它不工作时，控制我们的注意与冲动将变得困难。

这是少数几个我建议应用药物治疗的领域之一。当大脑的唤醒系统有缺陷时，以正确的药物刺激那个系统将令其改善，并使我们开始能够控制注意力。

使用这一理论，老师可以对班级中爱走神的女生做同样的事情。老师可以通过刺激她的惊跳反射改善她的唤醒系统，就像罗宾·威廉姆斯在电影《死亡诗社》中扮演

的老师所做的那样。他出人意料地跳到桌子上并高叫“及时行乐”。老师会悄悄走到学生后面，然后高叫她的名字。这可能会把她吓出座位，刺激她的 ARAS 一段时间，并帮助其集中注意力，但这也可能让老师惹上麻烦，就像罗宾·威廉姆斯那样。

低水平的血清素与糟糕的冲动控制相关 (Buck, 1988)。这是医生经常在处方中共用利他林与帕罗西汀的原因。需要这一治疗的个体会迅速报告它的效果。有时病人们喜欢这种帮助获得自控的效果，而有时则讨厌它抑制了大脑的活跃活动。

## ADD、ADHD、伴侣与父母

通常，有着注意缺陷障碍 (ADD) 的个体是卓越而有魅力的。因此，我们被吸引成为他们的伴侣。在另一些时候，我们爱他们，因为他们是我们的孩子。不能集中注意力的个体需要一个系统过滤信息，并帮助他们集中注意到下一个阶段上。这些系统是由那些治疗 ADD 和注意缺陷多动障碍 (ADHD) 的治疗师所教授的。

伴侣或父母的任务是：在集中注意力有困难的人周围创造一个有组织的环境。这种结构的例子可以包括：列表，放东西的固定地点，围绕固定的日常活动的习惯构建。伴侣或父母需要保持日常活动程序简单，并避免过多刺激。房间不应有过于丰富的颜色或物体。有时，不能集中注意的个体只是需要在黑暗中坐一会儿，这会令被能量与刺激淹没的个体平静下来，并帮助他们重建情绪稳定。

容易被过刺激的个体通常抵抗有组织的系统——药物与列表。你看到过孩子想上床，或是在父母说“现在该睡觉了”的时候感到很高兴吗？这非常少见。这些受注意力缺失折磨的人必须持续地与自己的抵抗作斗争。

有时我们可以将这一冲动与药物成瘾相关联。有着 ADD 的人有时使用酒精、药物或者肾上腺素（对于赌博、购物或工作成瘾）以镇定他们的冲动。有效地治疗药物成瘾一般只在患者向治疗师坦白后才会发生。“我已经得到结论了，我需要帮助，而且我愿意为此做任何事情。”无须多言，没有药物成瘾的且有着这样认识高度的 ADD 患者更容易治疗。

## 双相障碍

与前面所谈到的 ADD 和 ADHD 相同的大脑缺陷，也对双相障碍患者适用。通常，

儿童的疾病诊断从 ADD 发展到 ADHD，到对立违抗性障碍（ODD），再到双相障碍。好消息是：双相障碍是可治疗的。坏消息是：即使接受了治疗，这仍然是一个难以处理的问题。当患者不在治疗环境中时，通常倾向于他们的感受。而当他们抵抗治疗的时候，我们可能会被折磨。

通常，这些患者被指认沉溺于肾上腺素，而且他们会大吵大闹以得到另一剂。家庭暴力可以是这个疾病的一部分，而这些个体经常陷于法律问题。

在我 28 年的经验中，只有一个双相障碍患者要求接受治疗，许多人拒绝接受可能会有帮助的治疗。

我的精神病专家同行已经证实了我对双相障碍的经验。药物仅仅在有些时候管用。这一药物治疗通常是锂或双丙戊酸钠与 SSRI（选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂）抗镇定药物的组合，后者会提升身体中 5-羟色胺的水平。这些 SSRI 在一段时期内有效，然后它们的效果会减退。通常，换一种不同的 SSRI 是有用的。

总之，寻找正确的药物有时很困难，而且效果可能只是暂时的。

## 生活的意义

如果渴望是愚蠢的，那么当我们得到想要的东西时，我们却仍然不快乐，关键原因是什么呢？

关键是：那个欲望意味着我们是活着的。欲望令我们保持活动。如果没有渴望，我们将不能完成任何事情。如果我们在得到想要的之后就变得快乐，那么会怎样？相当不错，不是么？也许对于我们和整个人类物种在成功与失败之后保持寻找新的渴望是一件好事，因为我们被规划如此，努力、成长、学习与形成总是我们从生到死的生活的一部分。你能够以其他方式经历这一切吗？这就是使我们的生活成为一个过程，使终极目的变得愚蠢的东西。

## 转化兴趣/渴望/兴奋

这里有两个问题：第一个问题是当一个兴趣变得过于集中以至于变得痴迷或成瘾时，我们如何转化它？第二个问题是当我们不能集中注意一个物体或事务时，我们如

何转化一个兴趣？我们如何控制失控的想法？

很多时候，这些问题其实是一个共同的问题。导致这两个问题出现的原因都很相似。它们是一样的，因为那些难以集中注意的人，会被强有力地吸引他们的东西——如毒品——所吸引。通常，ADD 和双相障碍患者会成为酒鬼，因为他们感觉“那里有东西不给力”，于是他们就会寻找能够令他们满足的东西，或者这些东西至少令他们躲开那种感觉。

对于第一个问题：我们如何消除成瘾？成瘾是无法被治愈的，除非我们变得很悲伤，以至于我们不能继续保持在成瘾状态里。一些患者此时会有自杀倾向。他们必须明确：他们的生活，正如他们已经经历过的那样，必须改变。通常，他们有愧于他们所做过的，以至于不能面对现实。他们恐惧他们将只能陷入成瘾中。这一悲伤、恐惧与惭愧的感觉是最底层的。此时，这些情绪可以是解决无法控制渴望的健康情绪的开端。

当患者承认他们需要帮助时——他们不能再这样继续下去了，他们愿意做任何能做的，包括报名参加特定的项目——成瘾的治疗就可以开始了。悲伤与担忧为他们带来智慧，恐惧产生觉醒并刺激大脑。羞愧，如我们将在第十章所看到的，是通向荣耀之路，也是重组我们社会关系的信号。

Thom Rutledge 与我开发了一个使用这一理论治疗成瘾的五步流程。我使用 PRIDE 作为缩写。它包括以下内容：

步骤一（P）：指出（Point）令你做出成瘾行为的内部的声音，给它取个名字，并不服从它。

步骤二（R）：接受（Receive）并体验在你渴望与成瘾冲动之下的羞愧。选择一个可能最能描述你感觉的词汇：

- |       |          |
|-------|----------|
| 无足轻重的 | 被拒绝的     |
| 被忽视的  | 无力的      |
| 被贬抑的  | 不可爱的     |
| 被控诉的  | 不适于与人类交流 |

在你识别出藏在冲动之下的感觉之后，在 20 秒内表达那种感觉。如果你犯了一个错误，面对它，从中学习并成长，让痛苦教导你。不要怕在一段时间内感觉不好。

步骤三 (I)：识别 (Identify) 并矫正你的自我知觉和行为。你也许感觉不重要、被忽视等等，但你要时刻提醒自己并不是如此。你的灵魂不仅仅被一个错误所定义，你已经有勇气来感觉你的伤痛并从中学习。这令你变得重要，值得考虑与尊重，有价值，不再指责一切，不再自暴自弃，不再无力，因为你可以控制你的感情，总是可爱的并且总是值得接受人类的同情与接触。告诉你自己你的价值，而且，如果你需要改变你的行为并做出改进，现在就开始努力去做。做你相信是下一个正确的事情。

步骤四 (D)：发现 (Detect) 做正确事情的自豪感。你已经提醒自己，你是有意义的、有价值的、重要的、可爱的，并且你已经把正确的事情做到最好，感受到那种做了正确事情的自豪与荣誉感。你刚刚拥有了不服从你的成瘾声音去感受痛苦、探究痛苦、做正确事情的勇气。你有权为这一胜利感到骄傲。

步骤五 (E)：拥有自尊去继续生活 (Engage)。从成瘾里面摆脱出来，敢于承担风险，在没有成瘾的伴随下作为人类的一部分。

第二个问题是关于控制竞争性的、无法集中的思维。当然，恐惧能够决定兴趣。恐惧会很好地工作，因为它提供刺激，并帮助思维集中在令人恐惧的事物上。但是恐惧也会产生目的是摆脱危险的竞争性思维。最终，恐惧通常只是增加了麻烦。

愤怒工作得更有效率。它令大脑集中注意，并滤掉外部的刺激与思想。愤怒的问题是：它是愚蠢的，它允许我们采用未经思索的攻击性行动。当我们寻找一个能令思维集中的方法，并挑选愤怒作为这一方法时，我们通常会陷入更多的麻烦。

悲伤是转化失控的兴趣的一个更好的方法。悲伤带来判断力以及我们最好的感知力，但是悲伤没有唤醒性的成分。我们需要唤醒来锐化我们的注意力。意外 / 惊愕 / 惊奇刺激唤醒系统，但它的目标是发觉与询问问题。它可能带来更多的迷惑，而只有很少的清晰结果。厌恶是有唤醒力的，也是集中注意力的。它也是很有用的，当它能够集中在自我挫败的行为上时（例如赌博或暴食）。厌恶的问题，使我们很容易成为自己厌恶的目标。

欢乐可以是兴趣非常好的转化方向。实际上，欢乐是渴望的自然转化。它们是我们达到了渴望目标之后的感受。这里的问题是我们的兴趣不能集中保持在我们达到的目标上。睡眠 / 休息 / 放松 / 愣神可能是最好的天然治疗。通过减弱刺激的强度，减少大脑活动，释放精神与保持静止，可以帮助我们重建平衡并清除我们的思想。然后，

我们就可以再一次开始，以全新的状态过滤掉不必要的刺激，并让我们的兴趣自然地、更平缓地升高。第六章描述的对于恐惧的解决技巧可能是对我们散逸的能量的有效解决方法。

## 解决克雷格的兴趣 / 渴望 / 兴奋问题

我尚未足够地强调：当我们的兴趣问题无法控制时，我们都需要帮助。当我们的渴望成为一种强迫症，如果没有来自朋友的帮助，我们很难建立与自己或他人的健康关系。有时我们陷入和克雷格一样的陷阱中，并且不能摆脱。按照我的经验，我从未看到过一个陷入三角恋爱的人能够自己解决问题。通常，他的一个或两个爱人最终变得精疲力竭并离开。克雷格需要帮助并前来找我。克雷格恳求：“我会做一切需要的，请帮帮我，我不能再信任自己了。”

“我会帮助你。”我说道，“但我不能确认你会喜欢我的治疗方法。”

“我已经不得不接受别人的治疗了，”他承认，“那可能最好是你的治疗。”

“我的治疗就是‘事实’”我说。“我想你的妻子值得得到这个事实。而且，如果她愿意帮助你，我想她可以为你们的婚姻构建坚实的界限，然后你们就可以一起重建你们的关系。如果她想离开，那么她得到了这个事实，并且现在因此而离开。这将解决这个困境。克雷格，我不认为你有足够的坚定来独自解决这个问题，我想你需要她的帮助。”

克雷格邀请她的妻子伊妮德参加了下次会谈，并告诉了她琳赛的事情。“……我现在确信你会想要离婚。”克雷格以此作为他讲话的结尾。

“不，克雷格。我不想。”伊妮德回答，“我已经嫁给你23年了。我现在47岁。我的青春和美貌已经失去了。现在与你离婚只会留给我破产、年老与肥胖。”

“你并不老，也不肥胖。”克雷格反驳道。

“你不明白。”伊妮德回答，“琳赛富有，比我年轻，而且非常美丽。她寻找一个新的丈夫不会有问题。我把23年以上的爱情花费在了你和我身上，我不想将这些抛弃。我对你非常愤怒，但我会为保卫我的婚姻而奋战。我不能阻止你离开我并离婚，但如果你希望继续在我们的关系上努力，那也是我想做的。这是你想做的吗？”

“是的，我想是。”

“这是你能做得最好的吗？‘我想是。’诅咒你，克雷格。”

“这是他能做的最好的了。”我说道，“他是困惑而失落的。如果你们的婚姻需要被保护免受这些威胁，你们就需要保护它，克雷格对此太脆弱了。”

“我怎么能做到？”她问。

“琳赛将你视为无实体的障碍，一个竞争者。”我说，“而你将她视为闯入者或更坏的。”

“这是对的，更坏的。”她说。

“嗯，琳赛没有违背她的婚姻誓言。”我说，“琳赛没有什么理由在自己极度贫困时还不去掠夺客户。琳赛所做的只是寻找这个有吸引力的男人，并回应这种吸引力，正如你曾经做的一样。你们对男人有着相似的体验。我想你们有着很多的共同点。”

“是的，琳赛看起来就像我10年前那样。”伊妮德说，“相同颜色的头发，和我差不多的身材，相同的发型。现在我的头发已经变短、变白了，而且我的腰也不再平坦。”

“就做像你那样的发型，伊妮德，”克雷格说，“对于我来讲，你看起来很好。”

“如果那是真的，那么……”

我打断了他们：“回到保护你的婚姻的话题。伊妮德，你需要与琳赛见面，并告诉她你对克雷格所说的，你想要保护你们的婚姻。把她想象为恶棍很容易，但她不是。克雷格背叛了你，而她没有。克雷格需要通过悲伤、羞愧、做出修补、重新发现与你的欢乐来解决这个问题。当这变得安全时，你需要理解你对于这件事也得负一定责任。如果你认为自己是一个正确、无辜的受害者，而克雷格是唯一的罪人，那么克雷格就不能从他的悲伤中走出，修补与你的关系，并重新变成与你平等的伴侣。如果这个婚姻还能运转，你们两个必须相互妥协，真诚地问这个问题，‘与我结婚令什么产生了改变？’”

“我最近一直在问我自己这个问题，”伊妮德说，“我不喜欢问题的答案。克雷格因我的贪婪而处于现在的状态，我们有一个漂亮的房子，克雷格有很好的工作，我不需要成为我宫殿里的女王，我对克雷格施加了太多的压力来建造我梦想的房子，那是我的错，我不能原谅他，我将他推离了……”

我又一次打断了她。“这很好，但我们可以稍后再做那个工作。现在你需要重建你们的边界。克雷格，如果你想要这个婚姻继续进行，你需要结束与琳赛的关系。你

的忠诚必须是对伊妮德的。你能够做到吗？”

“我不知道，”他说，“现在，我想这是我应当做的，我想要那样去想。我在某种程度上那样想，但也许我做不到。当我听到你，伊妮德，承受了对这些混乱的谴责，这种感觉很好。我一直有如此强的负罪感，而你并不知道。”

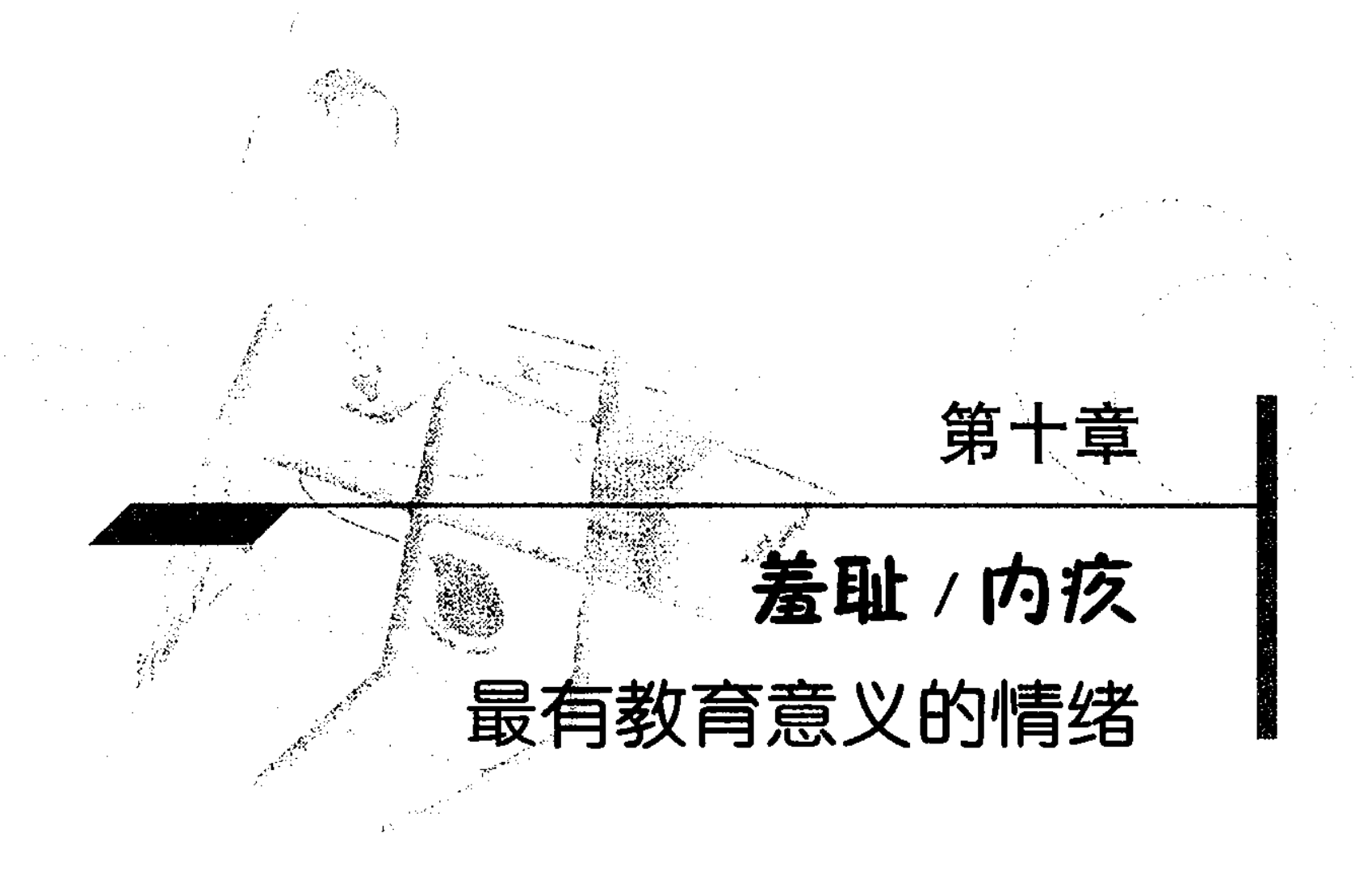
“我可以在那上面帮你，”伊妮德说，“但我不确定我能帮你与琳赛。”

“哦，你当然可以。”我说，“私情只能在秘密中发生。一旦琳赛与你共享信息，私情或婚姻将会结束。”

“不会是婚姻，如果我能帮助它。”伊妮德说。

克雷格对解决这一“想要得太多”的工作，在于重新学习延迟满足，感受悲伤、放弃，对于失去的事物感到悲伤，重建他对伊妮德的兴趣，以及追随他的新目标，例如与伊妮德共享快乐。幸运地，他们的孩子们为他们提供了共享骄傲的源泉。当他们关系的边界建立起来时，他们的任务就是花时间在一起，保护彼此免受羞愧，对从困境中站起来感到骄傲。有时，这些是我们都必须去做的一些事情。

在下一章中，我们将继续伊妮德与克雷格的故事。第二版的 PRIDE 流程将在那里被介绍。它们几乎是相同的，但是第一个是针对成瘾的，而第二个则是针对转化羞愧的。



## 第十章

# 羞耻 / 内疚 最有教育意义的情绪

### 羞耻的定义

羞耻不是 Ekman 七种基本情绪之一，但 Tomkins 和 Izard 将它包括在他们的列表当中。对于 Ekman 和其他情绪研究者来说，羞耻是恐惧和悲伤的结合。对他们来说，它不是一种基本情绪。它被大多数治疗师认为是导致心理病理的首要因素(Nathanson, 1992)。

尽管羞耻不会在婴儿出生后就马上出现，我还是将它涵盖在基本情绪之中。或许婴儿的大脑在足够成熟以体验羞耻之前，还需要一些关系中的经验。仅仅因为它没有在出生时就存在，并不能说明它不是一种单一的情绪。

如果羞耻是恐惧和悲伤的集合，羞耻就可能是一种回避性的情绪。恐惧是一种回避性的情绪，而悲伤这种情绪既没有趋近的效价也没有回避的效价。这两种情绪的组合会促使退缩。

我们都有从不体面的境况的痛苦中退缩的冲动，羞耻具有治愈关系的社会功能。

从这点来说，羞耻是一个趋近性的情绪。它意味着屈服和乞求原谅。它是基于力量结构的重组，对再连接的一个邀请。在狗当中，其方式是将尾巴夹在后腿中间。在猴子中则是一种腼腆、羞愧、害羞、后悔的方式。

我们中的大多数人不喜欢感到羞耻，而我们在将它加工转化为健康的东西这件事上做得都不怎么好。我们都知道什么是羞耻。它常被称做“丢脸”，这意味着我们公共尊严和名誉的降低。它是一个突然的实现，即我们做错了，撕裂了我们曾与朋友拥有的信任。当我们感到羞耻时，我们的脖子会变红，我们的头会低下，并且远离我们认为得罪了的那个人。

羞耻是痛苦的。它拦住愉悦的路，并且阻止我们采取任何行动。我们的思维突然变得混乱，并且对我们现在觉得有很好的理由反对我们的人表现得笨拙而顺服。

很多理论家将羞耻和内疚区分开来（Lewis, 1971；Kugler 和 Jones, 1992）。一些人说我们为自己做的感到内疚，而为自己是什么样的感到羞耻。对我们这里的目标来说，羞耻和内疚是一样的。它们在脸上看起来是一样的，而且它们在身体上的感受也是一样的。表征这个情绪的另外一些词是耻辱、窘迫和羞辱。

Tomkins（1963）说过，“羞耻是对侵犯和孤立的有辱尊严的情感……羞耻触动人心中最深的地方。羞耻被感觉为内在的折磨，心灵的疾病。被羞辱的人是否因嘲笑而感到羞耻，或者他是否自嘲并不重要。无论哪一种，他都感到自己是赤裸的、被击败的、被孤立的并缺乏尊严和价值”。

羞耻可以成为社会化的工具。羞耻是社会连接的重要来源。它促使我们接受对整体利益的责任的分享（Izard, 1971；Lewis, 1971；Tomkins, 1962）。

羞耻聚焦并且暴露了我们的弱点和不足。它使我们暴露于我们的无能感之中。它引导我们的注意去对我们需要增强的技能或治愈的关系进行工作（Tomkins, 1963；Lewis, 1971；Tangney、Miller 和 Barlos, 1996；Izard, 1971）。

当我们感到羞耻时，我们感到我们做错了什么事，并且感到我们将要屈服并接受其后果。健康的羞耻是对我们与他人的连接以及我们对他们的幸福的关心及责任感的一个衡量标准。当我们不能接受责任并承担我们伤害他人的行为所带来的后果时，羞耻将会发展成一种深切的、不健康的感觉——伤害我们的自我感觉。

## 临床个案研究

我继续和克雷格工作，并建议伊妮德去找另一个治疗师。我也对伊妮德和克雷格做夫妻治疗，有时我们会和另一位治疗师一起见面。但在这里，我报告的是和克雷格的一次会谈。伊妮德已经成功地与琳赛见面。琳赛温和地退出并很快享受单身、富有而有吸引力的生活，但克雷格感到很困难。

“在这之前我讨厌的是不够格，现在则是羞耻，”他解释道，“我似乎不能越过我感到的内疚。我一开始总是悲伤，但当我听到琳赛约会，并看到她和其他男人在一起时，我意识到她离开后过得更好，而我也是这样。伊妮德很棒，她和琳赛见面了。她做得很好，以至于我都不用给琳赛打电话。琳赛打电话给我说，我们的关系结束了。

“知道伊妮德如此关心这件事让我感觉很好，但我仍然不能直面伊妮德并感受到内疚之外的别的什么。我曾因损失了我们的钱和她梦寐以求的家而感到内疚。此外，我也因背叛她去找琳赛感到内疚。我曾一度为自己的诚实而感到骄傲。我的正直曾是我最重要的优点，所以我知道我不能够以那样的方式撒谎欺骗。我不仅破坏了我的婚约，而且我还开始对我的同事、秘书撒谎。我现在到了不知道我是谁，也不知道我还要做什么的境地。

“我很高兴能从那种不诚实的、虚伪的生活中解脱出来，但现在我很难带着我曾经做过的事情继续生活。我仍不能相信那就是我，但那确实就是我。我的任务就是在我见到伊妮德时能从内疚中走出来。她甚至建议我好几次，但我似乎不能按着心愿从羞耻中走出来。

“爱与内疚不能混合。如果我都不能直视镜中的自己，我怎能不带内疚地面对伊妮德？”

## 羞耻的神经学

根据 Nathanson (1992) 的研究，羞耻是最为高度进化的情绪。它的存在依赖于其他人。羞耻妨碍正性情感并调动悲伤和恐惧的痛苦。Nathanson 推测，羞耻这种情绪会促使某种未被发现的神经化学物质的分泌，这种神经化学物质到大脑的皮层下部

分，以某种方式导致了大脑血管和动脉的扩张。羞耻导致眼睛下垂，头部低垂。有时，在羞耻的一刹那，我们的整个身体都萎靡不振并变得混乱。

对于羞耻如何在大脑中工作的任何描述都是我这部分的推论。我认为羞耻与支配/屈服反应中的屈服，以及惩罚/奖赏系统中惩罚有关，并且和大脑中抑郁、恐惧、玩耍及养育/爱情的部分有联系。

支配/屈服反应中的屈服部分主要定位在下丘脑，下丘脑的前部与屈服行为有关。奖赏/惩罚系统中的惩罚部分与脑室系统（PVS）有关（Olds 和 Olds, 1963）。

当羞耻让我们与所爱之人分离时，我们感受到的痛苦在下丘脑的前部和视前区（POA）被记录（Panksepp, 1982）。在边缘系统，扣带皮层也与分离痛苦的哭泣有关（Scott, 1974）。

De Wall 和 Aureli（1997）推测，当黑猩猩感到它们做错了，其大脑的这些区域就被激活。黑猩猩中种内斗争后的和解似乎是种族决定的行为。斗争后随之出现拥抱、亲吻、清洁以及化妆的行为，邻近的黑猩猩经常对屈服的失败者提供安慰。大脑的左半球似乎尤其与羞耻有关。

Shin、Dougherty、Orr、Pittman、Lasko、Macklin、Alport、Fischman 和 Rauch（2000）成为定位羞耻的神经解剖学的第一批研究者。他们发现羞耻激活了大脑的前边缘结构，特别是前扣带回、额下回的左前脑岛皮层，以及双侧前颞极。这一发现同一项发现大脑前边缘区域与诸如悲伤和恐惧的负性情绪有关的研究（Derryberry 和 Tucker, 1992）是一致的。

Buck（1999）讲述了一个动过大脑手术的妇女的故事。手术前，她说她对那些像小孩一样嘲笑她的癫痫症状的人非常愤怒。当用一剂纳沙丁胺醇去活大脑左半球时，她报告她因虐待感到惭愧、难堪，而非愤怒。

一位接受了相似治疗的男士报告他曾经对没能恰当诊断其疾病的医生感到愤怒和挫败。而一旦他的大脑左半球被施以去活化，他说他“对那些苦于寻找其病因的人们感到抱歉”。

这些故事提示大脑左半球对于羞耻的重要性。

我们能够识别几种引发羞耻的神经激素。高水平的单胺氧化酶（MAO）与内向性和退缩有关（Buck, 1999）。疼痛的缩氨酸神经递质 P 以及恐惧的神经激素胆青素（CCK）

都很可能与羞耻高度相关。

我在第六章关于恐惧的内容中描述过促肾上腺皮质激素释放因子（CRF）如何损耗大脑平衡自身的能力。高水平的 CRF 调整我们身体的中央应激反应（Panksepp, 1993）。这种激素的活动解释了对于一件事情或一系列事件失败的内疚如何能够被转化为羞耻的状态——对自身的羞耻。去甲肾上腺素（NA）抑制这种恐惧/焦虑应激激素（CRF），而 CRF 继而激活去甲肾上腺素。如果 CRF 继续被释放，它会使它的拮抗剂去甲肾上腺素的供应耗竭。

我们剩下的就只有绝望的慢性状态，或许还有自我敌意与羞耻，因为我们的大脑没有了 CRF 的拮抗剂来降低大脑中的 CRF 水平（Risch, 1991）。

低水平的内啡肽——一种能够引起愉悦感并降低疼痛的神经激素——很可能与羞耻有关。高水平的 5-羟色胺（5-HT）与支配和自我力量有关。因此，低水平的 5-羟色胺，以及基于同样的原因低水平的促性腺激素释放激素（GnRH）都很可能与羞耻有关。“催产素是调节社会接纳感的主要候选”（Panksepp, 1993）。因此，羞耻很可能抑制了它，以及抗利尿激素（VP）——一种与种内和性攻击有关的激素。

这当中绝大多数都是推测，唯一例外的是 Shin 的研究（Shin 等人，2000）。关于大脑内羞耻体验的神经学研究已被阻止，因为羞耻被认为不是一个基本或先天的情绪。在这里给出的推论还需要更多的研究才能被证实或驳倒，继而准确的数字才能取代这些推论。

## 生理学与羞耻

通过脸红展现出来的血管扩张以及低垂、看向别处的脸，是羞耻最明显的生理标志（Nathanson, 1992）。很少存在关于羞耻的解剖学研究，以至于我们对于身体如何对羞耻做出反应也只能降低到推论的程度。

这种情况的原因之一，是因为羞耻被认为不是一种主要的情绪而只是一种衍生出来的情绪。当我们感到羞耻时，我们的血压下降，我们的心跳变慢，并且我们的整体肌肉的伸缩性和唤起都会降低。

或许研究者们很快会给我们更多关于羞耻的生理学的信息。

## 羞耻的信息

通过 Shin 和其他人领导的研究，我们能够开始推测羞耻是否让我们的大脑中充满混乱，就像 Nathanson 认为的，或者羞耻是否与新皮层，以及与之伴随的主要问题解决能力相连接（Shin 等人，2000）。Shin 的研究提示一个与悲伤相关的相似的广泛的神经网络。

如果羞耻的功能是向我们展示对我们需要提升的自我和技术进行工作，那么羞耻会带来强大的智慧能力就很合情理了。我认为在最初的震惊和羞耻的暴露之后，整个大脑开始工作，努力找出如何才能使发生的事情并不真的成为我们的错误。一旦我们完成转化责备的尝试，羞耻促使我们学习如何通过面对自我提升的任务不再犯同样的错误，以此来避免更多的羞耻。

## 羞耻的负性后果

内疚 / 羞耻是一种我们试图回避的情绪，其原因是羞耻很伤人。承认错了是很受伤的。对我们的行为负责也很受伤。羞耻导致的最严重的心理病理通常发生于对羞耻的回避中。我们经常让自己的心理看起来特别的健康，以此将内疚从自己身上推到别人身上，因为我们缺少面对自己的伤害性行为并承担责任的勇气。

另一方面，我们能够感受到太多羞耻。当它们发生时，我们认为我们的基本自我的核心是羞耻的，以至于我们不配和人接触。

内疚，就像愤怒、恐惧和悲伤一样，有其不健康的一面。当我们接纳对伤害行为或伤害别人的错误的内疚时，它是健康的。但当我们认为自己和所犯的错误是一回事的时候，它就是不健康的。

羞耻的目的是停止行为，这样我们就不会继续走在具有潜在破坏性的路上。羞耻的社会建设性功能在于修复被毁坏的社会结构。被正确使用的羞耻会起到重新建立、再连接以及重新绑定的作用。当羞耻成为心理疾病时，我们会过于在意改正那些不可能被改正的错误，或取悦那些不能被取悦或被我们的羞耻授权变成暴君的人。当这种情况发生时，我们变得停滞在羞耻当中，而不是通过加工羞耻感到被授权和重新连接。

我们感到封闭，对自己麻木，窒息，受约束，被禁闭，过于封闭，过于暴露，需要距离、更多的衣服或其他防御——就像站在台上并被要求表演，而我们却不知道台词。这种“我想找个地缝钻进去”的感觉很痛苦。结果，那让我们牺牲了尊严和平静的幸福，羞耻变成 Thom Rutledge (2002) 所谓的“怪物”。羞耻带来惩罚，并成为不幸的来源，而不是带来弥补和能力的提升。

极度羞耻的害处——它让我们对自己的核心感到羞耻——是强迫—成瘾行为的心理动因。我们中的一些人将食物、毒品、性、刺激等诸如此类的方式作为把自己从内疚中拯救出来的灵丹妙药。这种消耗让我们的注意集中于一种成瘾体验，它是如此强烈以至于可以代替内疚，它又是如此愉悦以至于可以转换我们的情绪焦点。

强迫行为是我们重复的任何行为，常理告诉我们，这些是不必要的或对我们是不好的，但我们似乎不能让自己停下来。强迫行为导致更多的羞耻，因为我们知道我们正在做的是不应该做的。这种内疚导致更多的强迫行为，而羞耻的恶性循环也就得以持续。

不健康的羞耻是如何发展出来的？家长和老师可能会通过对内疚情绪的错误处理来促进儿童的有害的羞耻。被错误处理的内疚可能是对教导儿童关于内疚的极为有用的一课的忽视。作为儿童的权威，当我们没有矫正儿童伤害他人的行为时，我们就错过了这些机会。例如，当我们忽略他所说的尖刻的话，当他以不友好的方式排斥别人或对别人施以暴力时，我们就伤害了儿童。这些自恋性的错误需要得到教训，儿童需要提升其意识来重视别人的感受，这种学习的机会不应该被错过。

错误处理的内疚还可能是造成本来就令儿童/侵犯者感到羞耻的惩罚，例如，打孩子或者用言语虐待她。现在我们批评那些打孩子屁股的家长，而这一度是非常常见的规范纪律的措施，因为家长经常突然愤怒，给孩子应当承受在暴怒之下的躯体虐待的信息。如果我们作为孩子经常被惩罚打屁股，我们很可能感到被压制、愤怒、羞耻、害怕，但很少感到懊悔。当我们同时具有对我们导致的伤害进行修复的自我力量时，惩罚对教导我们感受到健康的内疚是 very 有效的，但在这些惩罚剥去我们的尊严并让我们感到无力和无价值时则相反。

如果来访者不学会如何以健康的方式掌控内疚——如果他们不学会如何忏悔、道歉、修复、重建信任——他们很可能会继续回避这种痛苦的情绪。然而，回避内疚通

常并不能消除它。当我们害怕内疚时，我们开始努力工作，而不是去隐藏我们内在的羞耻感。我们因此感到更多的内疚，而不是更少。

除了错误处理内疚之外，我们可能还会试图将我们自己的羞耻带给别人，特别是我们的孩子。不能掌控自己内疚的家长通常会骂他们的孩子，内疚的母亲会对想让她给自己更多时间的孩子说：“你没看到我在忙么，你太自私了！”

教导你的来访者内疚有两个成分。首先，你必须教他们如何将内疚变成一种能掌控的情绪，一种在人格发展中占有恰当地位的情绪，并且将其作为来访者发展爱的能力的一部分。其次，你必须努力使你的来访者对有害的羞耻建立免疫力。

## 羞耻的积极结果

由于内疚 / 羞耻是如此难以耐受的情绪，我们通常不能立即看到它的益处。内疚 / 羞耻是依恋联结或我们绝大多数人称做爱的东西的重要部分。如果我们有勇气爱别人，我们就能承担成为他们的良好资源的责任。相反地，如果我们是痛苦的来源，我们的爱就让我们感到内疚。

这是内疚健康的一面。我感到对你伤害的内疚是我爱你的一个标志。它提示我破坏了爱的联结，而内疚帮助我重建一个安全可靠的成人依恋。它是支持社会责任的主要感受。虽然内疚是痛苦的，并且你可能希望让来访者免遭这种痛苦体验，但要记得爱与内疚之间的这种健康的连接。如果你的来访者不想或不能感到内疚，他同样缺乏爱的能力。

道德课程就是那些通常我们必须学习以发展出成熟人格的痛苦的课程。我们在与羞耻的斗争中意识到我们在进行道德课程。在我们努力想抓住这种情绪的时候，我们常常意识到自己的真相，而那可能是我们未曾意识到甚至是曾试图否认的事情。

我们在生活中最重要的道德课程通常是我们感到内疚的产物，因为我们犯了错误，伤害了我们关心的人。通过这种方式，内疚建造了我们的道德。

## 让羞耻变得健康

对我们中的一些人来说，羞耻不是来了就离开了。有时它是一种持续的情绪状态，

像一团云一样到处跟着我们。这团云能变成一种信念，即我们认为自己内心最深处是败坏的。我们相信我们那里出了不可修复的问题，而我们害怕别人发现那里。

这种信念是一个谎言。我们没有一个人是完美的。我们所有人都有人格缺点，但这些缺点并不是我们的全部。想想我们的身体。我们躯体的大约2%是败坏的，我们的大小便中包含令人厌恶的细菌和废物，但这2%并不是我们的全部。我们拥有让我们感激的身体部分，走路的脚，抓东西的手臂，听声音的耳朵，看世界的眼睛。有时我们忘记了与这个世界分享我们拥有的祝福，却只是关注于我们希望拒绝的自己的那一部分。

虽然没有人喜欢内疚，但我们可以超越它。如果我们将羞耻作为个人痛苦的基础，我们就必须说出关于我们是谁的真相。记住，错误仅仅是一个错误，我们可以加以修复、矫正或吸取教训，并继续前进，看到自己好的方面。

只有我们的来访者把他们的错误看做是错误的行为而非他们存在的核心中严重缺点的迹象时，他们才能够理解内疚并认识到其重要性。当他们相信内疚来自于他们心灵的问题，他们自然而然地会拒绝内疚，并失去从中学习的机会。

来访者视我们为他们的治疗师，看着我们从自己的眼里如何反映出他们。如果他们从我们的表情中看到厌恶和轻蔑，他们会以同样的方式觉得自己就是这样。他们不会感到有力量修复他们的错误，他们不会感到内疚是一个开始的地方，在这里你可以询问如何修复你造成的伤害。取而代之，他们感到被拒绝，或许还会有一阵子感到愤怒，然后很可能对自己感到无望。他们可能会退缩到他们是不幸的信念当中，并且放弃被社会接纳的尝试。

就像羞耻是我们称做“爱的人际联结”的重要部分，它同样也滋养着我们，为人类的善良提供食粮。在休·格兰特和朱丽娅·罗伯茨的电影《诺丁山》中，作者在电影开端制造了一个格兰特碰到罗伯茨并把果汁撒到她身上的场景，他感到羞愧和内疚。他道歉并尽其所能改正其过失。立刻，观众将他视为一个善良、有同情心的角色，因为他是那么的羞愧并且那么努力地弥补。

善良意味着当事情出了问题，我们给予他人质疑的获益，而将指责的手指指向我们自己，并说，“我的天啊，我做了什么竟惹了这么大的乱子？！我很抱歉。来，让我帮点忙。”这种羞耻的陈述是善良的基础。

羞耻是一种如此简单的情绪，一种每天都用得着的情绪。羞耻表面上似乎是如此简单，它的全部不过是：“哦，我很抱歉。我犯了个错误。我为此感到很糟。我下次不会那么做了。”我们所有人每天都有好几次处在做这个简单的承认的位置，而我们中很多人很难找到这些词汇。

羞耻难于承认的原因并不仅仅是因为我们讨厌犯错或面对过失。它不仅是因为羞耻伴随的痛苦感受。主要原因是羞耻需要我们接受教训、成长并改变。一句“我很抱歉”如果没有表现出不同的承诺就什么都不是，而这个承诺如果没有改变也什么都不是。羞耻意味着我们不能袖手旁观并接受我们自己就是这样，这种情形是不能被接受的。羞耻是承认我们还没有到达终点。我们还有事情要做，我们的良知要提升，要学习新的更好的行为。我们中的大多数人更愿意相信我们这样子就很好了。我们不想接受羞耻要求的挑战。

每天学会利用羞耻给我们的挑战来成长是很重要的一课。明白如何利用羞耻意味着我们足够强壮去承受与所爱之人一同生活的重担。这说明我们可以成为一个好的朋友、伴侣或爱人。以这种方式被使用的羞耻能让我们感到骄傲，这是我们都希望学会并传递给孩子的东西。

以这种方式被使用的羞耻仅仅是对错误的加工：我们每天都会犯很多错误。羞耻在这种情况下伴随着承认并随着修复而消失。这对我们和我们的来访者来说都是重要的一课，我们也应当将其传递给我们的孩子。

一个4岁的孩子有一段时间经历着难以忍受的羞耻。要知道一个儿童6~7岁，甚至8岁时，他才能开始有效地使用羞耻（Ferguson、Stegge、Miller和Olson，1999）。使用羞耻的能力作为日常生活的一部分同时也伴随着我们表达怜悯的能力。

年幼的儿童可能还不能直接掌控羞耻，但家长可以做一些事情来让他们的孩子为在未来能够有效地使用羞耻做准备。儿童观察父母以学习父母如何对待孩子的错误。如果父母对儿童的错误做出急躁易怒或带有愤怒和厌恶的暴力的反应，他们的孩子将很难发展出与羞耻的健康关系。如果家长把孩子的错误看做已经发生但可以弥补的事情（我们知道他们不是故意制造事件时），如果孩子达到父母对他们改正错误、做出修复的期待的话，家长就已经教会孩子如何正确地处理羞耻。家长应当因此为孩子感到骄傲，并为他们自己作为老师感到骄傲。

提醒你的来访者他们的力量是十分重要的。羞耻是学习和成长的情绪利刃。提醒你的来访者，他们不需要害怕作为修复的一部分的改变，因为他们能够改变。他们总是在改变着。如果孩子的小手摔掉一杯牛奶，你要提醒她用两只手，当然，还要告诉她她的手会长大，这样，抓住杯子会变得更加容易。难道我们不该同样对待我们的来访者么？

如果一个孩子剪出一个轮廓，我们可以告诉她通过练习她会更好地使用剪刀。难道我们不该对来访者做同样的事么——帮他们记住他们有很多的力量和才干？治疗师工作的一部分就是不断地让来访者想起他们的力量，提醒他们可以使用其才干来做出我们在犯错误和感觉糟糕时必须要做出的学习、成长和改变。借由他们成长和学习的的能力，他们能做出必要的改变来修复他们与他人的关系。这种改变所需要的只是关心和给予关注；接下来的成长和改变会随着练习和时间显现，从他们的羞耻而来的痛苦的记忆也将会消失。

你要对来访者做的工作就是让他们的才干、力量和成长的能力始终都在他们面前。我们的发展不是静态的。改变总会发生。借由来访者的大量独特的技能，他们能在自己希望达成的任何事情上做得更好。

你必须成功地帮助你的来访者学会有效地利用羞耻，这样他们就不再会被羞耻辖制。羞耻是一个工具，而非一种用来感觉的一成不变的方式。没有体验羞耻中的情绪课程，其他情绪可能也都不能学习到。

## 明白对自己该期待些什么

许多对刺激的情绪反应都与期待有关。如快乐会在超出我们预期时出现。羞耻会在我们没能达到期待时出现。如果其他人分享了我们的期待并依靠我们去达到，而我们没能做到时，羞耻会尤其强烈。

作为一个高二学生，当我参加我们高中的高尔夫球队时，我经常是三号或四号种子选手，这取决于赛前的资格局。Ed McCorkle 总是二号种子。在这个特殊的资格赛日，我打得很好。在第八洞，我把我这洞的成绩搞混了。它应该是标准杆 5 杆。Ed 在这个洞上打了 7 杆。而当我算成绩时，我用了 6 杆，但我不确定我是否算漏了一杆。没有确认我的成绩，我脱口说出我的成绩是 6 杆。教练质疑我，但我这次担保我是 6 杆，

我重复说我打了6杆。结果，我头一次变成我们队的二号种子选手。

比赛那天，我试图调动自己的状态。我宣称我要打败我的对手，并且由一号种子和二号种子选手组成的队伍将赢得比赛。我们的教练摇了摇他的头。“戴维，”他说，“你这是自讨没趣。”他说的没错。我打了87杆，我输了。一号和二号种子选手队输掉了比赛，我们队作为一个整体输掉了。如果我跟三号选手打，那是我通常的位置，我可能跟我的对手打成平局。Ed打出82杆，他的成绩，加上一号选手的成绩，本来能帮我们赢得比赛。

我为我的表现和比赛感到羞愧。我试图让自己超常发挥。队里的其他成员可能已经忘记了那场比赛，但我没有，我认为我永远也不会忘记。或许我的羞耻的痛苦和这段记忆是值得的。我确实吸取了教训，持守在自己的能力范围之内，以及保证我们成绩准确性的重要性，但当我写下这段文字时，我仍旧感到对这一道德错误的痛苦。

我们经常看着来访者自己找上失败的门，就好像我实际是第三名的时候去试图成为第二名。我们不应该通过高看来访者并不具备的能力而在这一点上鼓励他们。我们必须以他们原本的样子看待他们，以他们努力的质量以及承受风险时的勇气来尊重他们。我们应当不那么在意结果而更多地关注来访者努力尝试的意愿，帮助他们处于生活的游戏当中，动用我们的努力，吸取经验教训，并且再次尝试。

那就是最好的生活，而我们的工作就是帮助来访者专注于过程而非终点。

## 宇宙的中心或明星球员防御

儿童经常相信世界是绕着他们转的，而他们就是宇宙的中心。无论发生什么都是因为他们。如果他们喜欢的球队赢了，那是因为他们电视上观看了每一次击球。如果他们的父母离异，那是因为他们不好，而父母一直在为如何惩罚孩子以及他们的孩子是否应当被惩罚而打得不可开交。

我开始相信我们的心理成熟遵循同样的演化原则，即“个体发育重演物种演化”。虽然我还不是那么确定，但我认为这意味着子宫里的婴儿开始看起来就像一个变形虫，然后演化成像蝌蚪的东西，然后是猴子，最后成为人的样子。

好吧，我认为我们的心理成熟遵循知识的演化，就像哥白尼以前的人们都相信地

球是宇宙的中心而太阳围绕地球旋转一样，我们总是幼稚地认为我们对所有发生的事情都负有责任。随着我们不断长大，我们看到哪怕是这样去想的我们是多么的傻。我们看到自己如此的渺小，而我们在芸芸众生之中的影响又是多么微乎其微。我们越是聪明，我们就越是知道自己的渺小。

这与羞耻有关，因为当我们相信我们对生活的结果——包括其他人的和我们自己的——负有责任时，失败是不可避免的。羞耻将会变成永恒，但我们看到自己只是一个小演员，仅仅是有权在这个世界中与我们身边那些支持我们、反对我们的众人一同表演的一分子，而后表演就变成了特权，结果变成了由命运和其他人共同决定的东西。我们能够对这个结果做出贡献，但仅仅是很小的一点。

例如，把用情绪处理情绪的理念当做一种治疗计划，而这个理论正处于时代大潮之中。如果我这周不写一本书，可能别的什么人下周就会写。我很高兴能够接触 Tomkins、Nathanson、Izard 和 Ekman 的思想，并尽我所能地将他们教我的关于如何使用情绪应用到临床实践上。

我在多大程度上相信我对一个任务很重要，取决于我会感到羞耻并看待自己做为失败者的程度。这是一个我经常掉进去的陷阱。

为了我们的来访者和我们自己的利益，我们应该帮助他们找到作为集体中一员的快乐，而不是作为集体的英雄或受害者（在他们的脑海中，完成一件事情本该让他们成为英雄但却没有，这是因为集体并不理解他们的意图）。

## 责任的快乐

伴随羞耻的最常见问题就是我们会躲它远远的。我们不去面对它，体验它，从中学习，并因它成长。我们指责别人。我们寻找一种方式说“这不是我的错”。当我们用手指着一个人说“这是你的错。你要对它负责。你来搞定它”时，我们在给他们改变的压力。只要我们指责别人，我们就成了他们被动无辜的受害者。当我们指责别人时，虽然我们可以逃避指责，但我们放弃了影响未来的力量。无辜和仁慈不能用来成长和学习。当一个教师编的测验能让所有学生都得满分的时候，这意味着学生们什么都学不到；但如果老师给学生的测验没人能得满分，学生们就从测验中学到了他们原本薄弱的地方，他们学习到了为了要掌握这门功课他们还需要努力的

地方。

我们所有这些都需要成长。我们需要练习更多，行动更多，只有这样我们才会改变和成长。犯错误让我们有事可做，这就是力量。作为一个无辜的受害者，指责埋怨别人，表现出我们的无力，我们不得不等着他们改变而不是改变我们自己的生活。

明白我们的问题是什么需要我们变得有责任感，需要我们保持正确的得分。很抱歉，我有另一个高尔夫的故事来说明我的观点。

我当时在跟我的朋友鲍勃·梅纳德打高尔夫。我们都将球打到了12号洞左边的深草区，标准杆5杆。他在距我的球不足1.8米的地方发现了他认为的他自己的球。他挥了他的下一杆。我到了我认为这是我的球的地方，却发现那个球不是我的，而是他的。我把我的球放在离他挥杆的地方很近的地方，然后我挥了我的第二杆。然后他打了他本来的球。当我们结束这个洞时，我们俩都打了5次球。我当时负责计分，我从所有选手那里询问分数。“7杆。”鲍勃说。

“7杆？”我说，“你打了5杆。我看到了。”

“不是的，”鲍勃说，“我打了7杆。”

“你的球是一号球，你在深草区打的第二杆是2号……”

“不，”鲍勃打断我说，“打错球有两杆的惩罚。”

“我不会给你算上的，”我说，“如果你没有打，我也会打错球的。它差不多是同样的一杆。你不应该受到惩罚。这当中我的错误跟你的错误是一样大的。我不会因为这个在这个洞赢你。”

“看，戴维，”鲍勃严肃地说，“我不知道你在打什么，但我在打高尔夫。在高尔夫里是有规矩的，而这些规矩都是有道理的。如果我要在这个比赛中做得更好，我就不得不认真对待这些规矩。我希望受到惩罚。”

“但你输了这洞是不公平的。”我抗议道。

“我希望承担责任，”鲍勃说，“我很高兴根据高尔夫的规则我输掉了这一洞。”

我不停地想着鲍勃所说的。我总是听到他说，“我很高兴我输掉了这一洞……我希望承担责任。”我在想这句话。我想着我自己距离说出这些话还有多远。我那时36岁。鲍勃当时45岁。我知道鲍勃做了件了不起的事情，一件我应当热切追求的事，但我当时并不理解。

我现在 59 岁了。我现在认识的鲍勃·梅纳德还是同一个人。我非常尊敬他。我现在明白承担责任的他的愉悦是怎样的了。我明白了他拥抱他的羞耻，而与此同时他发现了光荣。承认他的失误是他骄傲生活的一个法则。

从那次起，我第一次也想要与荣誉和尊严搭上边，就像我的导师鲍勃一样。当我像鲍勃一样有力量时，我在承担责任中获得了一些愉悦。

当我继续回避羞耻时，我知道在我们内心深处的某个地方出了很严重的问题。我们的自尊在极度膨胀和极低之间摇摆，而永远不能停在现实的中间地段。我们变得隔离并且一直这样下去，因为我们没有修补漏洞。我们没有修复，我们没有改变。事实上，我们回避指责或试图不在意，以此代替了改变。我们没有从我们的错误中吸取教训。我们不是好朋友。我们不能被信任。

当我们邀请羞耻并修复时，责任的喜悦变成友情和荣誉的喜悦。

## 恰好的量

羞耻可能是我们的情绪中最难掌控的了。过少的羞耻会造成卑鄙、反社会的行为。过多的羞耻又会造成自我憎恶和毒害、指责、投射性防御。很多心理健康专业人士都批评羞耻仅仅是有害的这个理论。当然，羞耻通常都是有害的。很好的人都会很快被令人瘫痪的羞耻耗垮。不成熟的人用投射到他人身上的指责的愤怒来保护自己而不感到羞耻。

我们需要羞耻，但我们只需要足够提升责任感、成长和改变的量。更多的羞耻让我们变得情绪上虚弱。我们都能记得我们承受过多羞耻的时候。我们在别人身上也能看到。在体育运动中出现的最明显的一个例子就是，当运动员失误后他们会对自己愤怒。教练的工作就是让运动员走出失误重新专注于下一投的现实。过多的羞耻会让运动员虚弱无力。所有需要做的就是以足够的羞耻来让运动员记得要更多地练习，以使这种技能领域成为第二种天生的能力。

没有羞耻只会造成自大和必胜的假设。对没有羞耻的人的原谅只会导致更多的失败和疏远。我们所有人的任务是将羞耻转化为积极、建设性的能量，过多的羞耻会让这个任务无法完成。

## 练习与仪式

承担责任和自律是用来调节羞耻并防止自我核心的羞耻的痛苦的最好方法。

自律来自于练习和仪式。它来自于对目标的结构重复和承诺。它来自于通过承认来利用羞耻，“我在这点上不像我需要达到的那么好。我对此感到抱歉。我会练习更多，或许我能做得更好。”

当我们选择并接受训练时，我们会在练习的过程中一次又一次地犯错误。为了提高，我们必须承认，感受羞耻，并且为自己的错误承担责任。这会让人觉得受伤。感受羞耻是需要勇气的，那种勇气会由才干的发展而得到奖励。

这一进步制造了一个健康的内疚如何在生活中发挥作用的微观世界。当我们在训练下成长时，我们接受说“这是我的错”的责任，并因此而做得更好，避免下次痛苦的能力将会得到成长。羞耻是从训练中学习的助手。

这是宗教仪式的功能之一。每天的冥想和祷告，玫瑰经的宣读，咏唱圣歌，都可以帮助我们承认自己有成长的空间并同时接受我们是值得被爱和接纳的。这些活动帮助我们利用羞耻来重新获得情绪平衡。习惯性的灵性行为帮助我们着眼于自身本质上的善良。

当我们将羞耻和内疚带到高于我们自己的权威——期待我们有担当且接纳我们，哪怕我们犯了错误，或是因为我们犯了错误而感到懊悔的那一位——的面前时，我们有时会有被赦免包围的想象。这种承认让我们有机会被净化和拯救。治愈性的成长和第二次机会在这些宗教仪式中自然地流露出来。

## 羞耻和成瘾

羞耻和恐惧能够一同制造成瘾，一种奔向诸如酒精、工作、性或锻炼等成瘾物质并回避羞耻之痛苦的强迫渴望。要注意的是，羞耻和成瘾的有力连接是很重要的。这里能说的很多都包含在第九章关于兴趣的内容中。

## 转化羞耻

到现在,你已经对羞耻要如何得到解决有了更多的了解。Nathanson 在 1992 年的《羞耻和骄傲》一书中提出,这两种情绪构成了一个连续统一体,它们能互相转化变成另一种情绪。但在我们探究用喜悦作为羞耻的转化前,先将其他情绪作为转化的候选进行考虑。

当然,所有的情绪都可以互相转化。任何情绪都能将你带离羞耻一段时间,但并不是每个出现在羞耻之后的情绪都能带走羞耻并进入一个新的情绪空间。

例如,恐惧会转化我们的羞耻,但很可能仅仅将我们带回到羞耻,因为我们可能会为害怕而感到羞愧。悲伤中含有很多羞耻的痛苦,哪怕悲伤转化了羞耻,我们仍旧处于一个痛苦的情绪黑洞中。

愤怒——这是一个有时用来转化羞耻的情绪,但它通常很难从羞耻转化而来。如果我们真的从羞耻到达了愤怒,我们更可能因愤怒而做出傻事,并且再次跌入羞耻中。

下面是一个愤怒如何有效起作用的例子。我的妻子玛丽埃塔讲述了一次她参加世界史期末考试的经历。她祖籍德国,而她要回答的问题则是:“为什么希特勒出现在德国?”她告诉我她读到这个问题时的体验。

“我僵住了,”她说,“我很少发生这种情况。我没法写作,我没法思考,我不能继续,我离开了考场,我为自己来自于德国家庭感到羞愧,然后,我气疯了。我对自己以这种猝不及防的方式被抓住而感到气愤,我对教我德语的父母感到气愤。我对德国人的呆板和容易被引入歧途感到愤怒。我太生气了,以至于我忘了我作为德国人的羞耻,然后我走回了考场继续答题。”

我们中绝大多数人在感到羞愧时并没有自信接触愤怒。但当我们能够这样做时,愤怒能有一定的帮助,就像它对玛丽埃塔做的一样。但要记得,愤怒是愚蠢的,它制造了认知失调,而表现出愤怒可能会制造更多的羞耻。

惊讶能在一段时间里把我们从羞耻中拽出来,但我们在问“然后要怎样”这个问题时需要一个向前移动的情绪空间。在惊讶的问题得到回答且我们也知道要做什么之后,我们通常会跌回到羞耻的泥潭中。

兴趣 / 兴奋 / 渴望能够通过让我们在一段时间内被渴望的客体分散注意来转化羞耻。但一旦得到满足，羞耻的潜流就会回过头来占据我们头脑和身体的舞台中央，我们的眼睛会再次看向下方。我们的头将垂下，而我们的目光将会在我们想起我们的短处时飘向他处，这就是成瘾的路线。如果我们感兴趣的客体是学习如何做得更好以及修复所需要的东西，那么兴趣 / 兴奋 / 渴望就能够带领我们离开羞耻。

睡觉 / 放松 / 出神能够通过转移注意让我们从羞耻中得到缓解，但有时在睡眠中，我们的梦仅仅是重放我们的羞耻以及我们对羞耻的恐惧。当我们从睡眠中醒来时，羞耻会成为我们一醒来就感受到的情绪。

厌恶，就像愤怒，能够帮助转化羞耻。通常羞耻是过分在意的产物。以这种方式使用的羞耻关闭了我们认为不会被我们想要取悦的人所接受的感受。我们不能言说的内心的声音说着这样的话：“我已经受够了”，“我想要放弃”，“我受够它了”，这些话提示我们感到厌恶。当“不要”是我们需要说出的话时，羞耻能够阻止我们说出来，但一旦感到羞愧，伴随着愤怒的我们很难在足够有力量的位置去容纳厌恶。而且厌恶就像愤怒，使用的是分类思考。在箱子中的思考通常将我们带入严重的错误，并且回到羞耻当中。

现在只剩下喜悦了。骄傲是喜悦的一种。很少有人会直觉地期待带走羞耻的健康情绪是喜悦，但恰恰就是它，而且它是情绪健康的唯一真实的选择，但我们必须成熟地对待这个难题。

很多来访者不能踏上从羞耻到喜悦的旅程。他们害怕羞耻和喜悦之间的旅程对他们来说太过遥远，以至于难以想象他们要如何达成这趟情绪之旅。如果这描述了来访者，我们的首要任务就是花费我们的精力在关注他们的力量上，直到他们足够强大或者我们和他们的关系足够强大，以便我们可以教他们加工羞耻的技巧。

另一方面，来访者可能能够面对羞耻。这需要勇气和情绪力量。如果我们相信我们的来访者拥有这种品质，那么我们就能帮助他们将羞耻加工为喜悦。

首先，我们必须鼓励来访者为自己愿意去感受内疚而感到骄傲。内疚不涉及个人的核心，期待感到内疚的个体是能够感受到爱和仁慈的，这是我们都应该想要的东西，没有人不犯错误。一个值得尊敬的人会承担其行为责任并感受促使其改变的痛苦。

通常亲子互动会像这样：

孩子：我很抱歉，我满脚是泥，妈妈。

家长：抱歉，是的，那是你该有的，抱歉。只有一句抱歉而已，不中用的，除了说句“我很抱歉”。

在上面的互动中，妈妈没有对孩子承担他所做事情的责任予以奖励。取而代之，他的“我很抱歉”变成了妈妈用来诋毁其人格的工具。

下面的互动更加可取：

孩子：我很抱歉，我满脚是泥，妈妈。

家长：谢谢你愿意站出来并说“我很抱歉”。这需要勇气，而我对你的勇气感到钦佩，但你的“我很抱歉”并不会让你摆脱困境。

孩子：我明白。我会拿拖把把弄脏的地方打扫干净，因为这是我造成的。

家长：谢谢你，儿子。真的太感谢你了。我很高兴你这样回答。我很骄傲你是那种不去寻找借口的孩子。这类孩子看到他们所做的并且承担责任，那是一种品质，儿子，而且看起来你已经拥有它了。我为你感到骄傲。我对此比你成绩单上任何的“A”更加感到骄傲！

我们希望我们的孩子和我们的来访者学习到的是我们有时在篮球赛中看到一个球员传球失误时所做的。当她回到球场，她说“这是我的错”。我们都钦佩这种拥有足够强大的宽阔肩膀来承担她应得的指责的人。

我们需要力量来感受内疚。如果有人假装抱歉但并不承担与“我很抱歉”相连的沉重的痛苦，那个人表现得就像一个操控的、当她对特定的行为感到内疚时却从不改变其行为或观点的反社会的人。内疚的痛苦最终会导致我们行为和态度上的改变，但我们必须有勇气承受那种痛苦。

这就是我们应当帮助来访者学会的：那种荣誉隐藏在内疚当中。而成长能够从感受羞耻的勇气中获得。骄傲感和荣誉感是喜悦的表达。没有什么喜悦比自我控制和个人责任的胜利更让人满足。

## PRIDE 仪式

我向我的来访者提供 PRIDE 仪式作为每天多次练习的任务。这帮助他们将健康的羞耻加工变成一个习惯。下面的这个版本与第九章中为了打击成瘾而提出的仪式

不同。

步骤一 (P)：借由进入你犯的错误的来保护你的尊严 (Preserve)。不要逃避或防御，这会让你看起来很傻。首先拥抱错误并承认过失。总有些事是我们希望自己能做得更好的。从你的错误中吸取教训。找到它，接近它，并且转化为告诉那个受伤的人为何你感到抱歉。

步骤二 (R)：接受 (Receive) 并体验羞耻。感受这种坏情绪需要很大的勇气。然而，这种感受是你的朋友。它会教你你所需要学习的。它会提高你的觉察，这样你就更不可能再犯这个错误了。识别你现在感受到的感觉。感受它 20 秒。

|     |         |
|-----|---------|
| 不重要 | 被拒绝     |
| 被贬低 | 无力      |
| 被忽视 | 不可爱的    |
| 被指责 | 不适合与人接触 |

步骤三 (I)：告诉 (Inform) 你自己真相。你犯了一个错误，但错误并不能决定你的灵魂。在你的内心，你是个有善意的试图做对的人。没有负性标签能决定你的全部。说出真相。回答你在第二步 (R 步骤) 中对自己提出的问题。你是不重要的吗，容易被忽视的吗，不可爱吗？答案是否定的。坚定地对自己说“不是”。说出关于你所做的和你是谁真相。现在，包容你的羞耻，做出修复。

步骤四 (D)：发现 (Detect) 从你的错误中吸取教训并做正确的事情的骄傲。既然你已经提醒自己你是可敬的、有价值的、重要的、有力量的并且是可爱的，既然你已经尽你所能去做正确的事情了，那就感受因相信自己并做你所相信的正确的事情而自然带来的骄傲和荣誉吧。你已经拥有了承认错误、感受你的错误的痛苦、吸取教训并正确看待这些感受的勇气，并且在未来尽你所能地做正确的事情。你有权在来自于羞耻的痛苦的成长和发展中感到骄傲。

步骤五 (E)：带着自尊继续生活 (Engage)。

如果羞耻已经变成了监牢，PRIDE 仪式就需要一些附加步骤。当我们过于关注别人的想法，并且因我们不能取悦他们而感到羞愧时，我们在乎别人这个事实带来的骄傲并不足以让我们从羞耻中获得释放，但它是第一步。

在我们的怜悯之中，骄傲提醒我们，我们是唯一能平衡我们和其他人需要的那个人。其他人永远不能像我们了解自己那样了解我们。我们所需的一切就是对修复尽最大的努力。就算提供又被拒绝，我们的任务是对我们的努力和用来感受怜悯的内部过程感到愉快，并且提供一个平静的基础。任何有代价的平静都不是真正的平静。

还有另外两个可见的节点提示羞耻和喜悦之间的转化关系。一个是尴尬的体验。尴尬是羞耻的更不强烈的版本（Lewis, 1995；Izard, 1972；Tomkins, 1963）。尴尬的表达是通过看起来摇摆不定，然后看向别处，并伴随微笑的行为显现出来的（Edelman, 1987；Geppert, 1986；Lewis, 1989；Lewis, 1995）。

尴尬事实上是一个问题。它问：“我需要多少羞耻或你需要我在这里感到羞耻么？”然后它笑着问另一个问题：“我们能不能就这样一笑了之？”如果答案是“可以”，那么就会感到喜悦和释放。借由这种情绪表达要说出的信息是，“我犯了个错误，但没造成伤害。哦，不管怎么说，我很高兴在我的笨拙中还能保持被接受的怜悯，那让我感到喜悦。”

在这里，喜悦转化了羞耻，因为尴尬被成功地转化。

有关喜悦和羞耻这种关系的第二个例子来自于 Nathanson（1992）关于性渴望的说明。当我们对另一个我们认为不会欢迎我们的人有性的感觉时，我们都会感到羞耻。为了确定我们的性兴趣是否被欢迎，我们和那个人调情。我们羞怯地看着他并评论其外表吸引人的地方。这是对“我想跟你发生性关系”的一种委婉的说法。如果我们的关注看起来受欢迎，那么我们会继续增加隐私的自我暴露水平。我们可能会在自己接收到一个令人气馁的信号时退回来。求爱很少是直来直往的。我们对自己指向那个客体的强烈的性渴望保持着羞愧，直到我们发现我们的爱意和渴望是相互的。当那种情况发生时，它会是“哦，快乐，哦，快乐！”再一次的，喜悦成为羞耻的解决方法。

## 总结

记得克雷格最后说的是：“如果我不能看着镜子中的自己，我如何能不带内疚地看着伊妮德？”我试着帮克雷格回答这个问题。

“当伊妮德看着镜中的自己时，她看到了什么？”我回复道，“她会看到自己又胖

又丑，一个不能拴住她丈夫的女人。她太苛刻又贪婪，逼得她丈夫冒不理智的风险，而又在他辜负她时那么的苦毒，不能饶恕他。她的苦毒逼得他投入另一个女人的怀抱。那是她照镜子时看到的。”

“但那不是她本来的样子。”克雷格说。

“不，那不是。当伊妮德这样想时，她沉湎于一个自拟的可怜聚会。她做了这些事，但这些事不能公正地描述她。伊妮德对自己的再现遗漏了那个幽默的伊妮德，那个身为母亲的伊妮德，那个勇敢的去见琳赛的伊妮德。我们能继续说下去吗？”

“是的，我们能。”克雷格承认。

“那么同样我们也能说些关于你的好地方，”我继续，“了解你是谁，看清你自己，无论好的或坏的，这是你的工作。是的，总有些不好的方面，但对克雷格来说，好的地方要多于坏的地方。了解那些是你的工作。了解伊妮德自己则是她的工作。你会犯错误，伊妮德也一样，但错误仅仅是一个错误，它不能定义你的灵魂。我一团糟，你一团糟，伊妮德也是。我不得不接纳我自己和我的过错并且继续前进。你也一样，伊妮德也是。这就是要做的工作。”

“对我现在来说这是件非常困难的工作。”

“你难道不为你爱伊妮德感到骄傲么？”

“是的，我是。”克雷格说。

“我猜你也爱你的孩子，”我继续，“让我们设想你伤害了他们中的一个，你希望自己作何感受？”

“我希望我会感到羞愧。”

“而那正是你对你伤害伊妮德的事所感受到的，”我解释道，“你感到深深地羞愧……因为你爱她。而你刚刚说你为你爱伊妮德感到骄傲。”

“是的。”

“你是否期待和伊妮德共度你们的婚姻生活并且永远不伤害她，永远不犯导致她痛苦的错误？你是否需要如此完美，以至于你不能接受你犯了错伤害了她这样一个事实？”

“我觉得我开始明白了。”克雷格说。

“你期待你的孩子在他们和你、伊妮德、兄弟以及他们最终伴侣的关系中非常完

美？他们中的一个会有婚外情的可能性很高。”

“我不希望这样。”克雷格说。

“但如果他们这样做了，你会因此轻视他们么？”

“不，我只是会期待他们告诉我实情并尽其所能弥补，那对我就足够了。”

“如果他们这么做，你会为他们感到骄傲么？”我问。

“是的，我真的会。我不期待他们做到完美。我只是期待他们为他们的行为承担责任，修复他们能修复的，并为弥补做出牺牲。无论谁能做到这一点都是一个品质高尚的人。我认为我的孩子能做到。”

“伊妮德也能。”

“是的，她肯定能，而且她就是那么做的。我真的爱她，并且尊重她。”

“那么你呢？你是否为自己没有跟琳赛跑掉感到骄傲？她本可以解决你的经济困境。你可以得到一段新的关系，新的家庭，以及性的乐趣，但你把它压了下来。你不为你弥补和伊妮德的关系并且努力和她重建你们的生活而感到骄傲么？”

“是的，我为这些事感到骄傲。”

“当你照镜子时，我希望你看到一个一次次振作起来的人，但当他这样做时，他在意他导致的伤害。他在意，并且他也感到受伤，因为他有一颗宽广的心。他爱得如此之深，以至于当他对所爱的人造成伤害时他也感到受伤，而且他为了改变做了很多努力。那是我希望你能看到的。”

“我开始看到他的样子了。”克雷格说。

“我希望你使用这个仪式。我想它会帮助你。”

“天知道我需要这帮助。”

“它被称做 PRIDE 技术，你必须每天重复它一到多遍。”

“比如，一天两次，如果没有感到更好就打电话给你？”

“差不多。”我说。

他这样做了，几周后他这样说，“朋友，我不确定我有一天会走出我为自己挖的洞。那个 PRIDE 技术有很大的帮助。感受并承认羞耻是件好事，而我能这样做的事实让我成为一个品格高尚的人。我猜这是真的。伊妮德似乎也这么认为，但重要的是我了解到它，练习那个仪式很有帮助。”



## 第十一章

# 惊讶 / 惊吓 / 惊奇 情绪的离合器

### 惊讶 / 惊吓 / 惊奇的定义

惊讶和兴趣 / 渴望 / 兴奋类似，是一种情绪。感觉到的情绪的强烈程度使情绪表达方面有本质的不同——从无法控制的惊吓，到短暂的惊讶，到反射性的惊奇的感觉。

惊讶是 Ekman 的七种基本情绪之一，因此有很多相关的研究 (Ruffman & Keenan, 1996)。我们看到的最早的关于这种反应的报道是六个月大的婴儿表现出来的。惊讶使我们的身体和心灵处于中立状态 (Nathanson, 1990)。它清空我们头脑中其他的情绪和想法，就像一个标准的汽车离合器使车挂了空挡。当头脑被惊讶清空时，我们会提出各种问题：什么事，怎么发生的，什么时间，为什么发生。我们脸上毫无表情，好像脸上布满警觉，觉得奇怪，不知道答案。当发生和我们预期完全不同的事情时，一个稳定的状态就被打破了。“发生了什么？”我们嘴里会脱口而出。

惊讶可能因为发现了一件意外的事或一个突然的威吓而产生。如果我们期待某件事发生，但又担心其不能发生，当这件事真的发生时我们就会喜出望外。这样的惊讶

会使我们高兴。当事情不像我们期待的那样发生时，我们也会惊讶，我们没有准备好面对这件事情的发生。这种惊讶可能使我们害怕或生气。

惊讶是很短暂的。惊讶使我们做好准备产生一种新的情绪，就像离合器使汽车引擎挂到一个新的挡位一样，如果太长时间处于换挡状态，离合器就会烧掉。惊讶过后会有一个新的开始。它向我们和其他人表明我们不知道，我们有点困惑，我们觉得惊奇。当我们处于一场危机当中时，我们处于不知道的状态的时间必须很短。我们最好尽快挂上挡，弄清楚发生了什么事，我们是否做出了有效的反馈。

惊吓是这种情绪的最极端的情况，这是一剂突然的唤醒。它使我们所有的神经马上点燃。一般一次惊吓的反应不是一次愉快的体验，但我们很快忘记了我们的惊讶，并且我们由此联想起这是接下来的情绪的化合价，可能是正价或负价。

惊奇是这种情绪中最稳定的一种状态。它是敬畏、神秘和精神体验的基础。它与兴趣一致形成一切好奇的探索的基础。惊奇是一种选择性的惊讶。

惊讶是我们对于变化的反应。这种反应是像惊吓/惊讶那么强烈还是只是惊奇，取决于我们有多么在乎正在发生的事以及我们当时有多么担心。如果我们并没有被激发，我们并没太担心，正在发生的事对我们来说不太重要，一个突然的改变只会使我们惊奇一下：“怎么会发生这样的事情呢？”（Lang, Bradley & Cuthbert, 1990）

## 临床个案研究

我第一次见到吉尔是在她 14 岁的时候，她们一家刚搬到纳什维尔，她正在艰难的适应中。她现在已经 25 岁了，正在进行一场认真的恋爱，她来找我帮忙。下面是我们的谈话：

“他的名字叫托德，”吉尔说，“我似乎无法把握他。噢，我不是这个意思。试着和他合作就像试图把你的手放到云上，而想象着它是一个桌子——等等，他在那里但他又不在。他从不确切地说他在哪里。”

“好吧，给我讲个具体的事情吧，”我说，“这样我比较容易参照。”

“好吧。比方说这次团聚，”她说，“我告诉他是在莎士比亚节。他似乎很兴奋……”

“不是这样，要告诉我确切的，你说了什么，他说了什么。”

“我说，‘托德，我打算去看望我的朋友杰西卡，参加她父母家的团聚。他们每年

在锡达城过犹他莎士比亚节时都会团聚。你想一起去吗？’‘那听起来很有意思啊，’他说，‘我不确定啊，可能我可以去。那不是太棒了吗？会演什么剧呢？’”

“我告诉他会演《温莎的风流娘儿们》、《威尼斯商人》、《契诃夫的樱桃园》、《彼得·潘》。‘都是些很好的剧啊’他说，‘我很想去。’”

“他问我关于莎士比亚的问题，关于锡达城，关于特洛伊人，关于我最后一次看《彼得·潘》。他说他自己很喜欢彼得·潘。我就以为他会去。接着，我就和他失去了联系。最后，离开前三天，我给他打电话，他告诉我他有别的安排了。他和一些新朋友在一起。”

“对于我们的关系，他也是一样。他会说，‘我很想知道如果我们结婚了会怎么样，’或者‘我想有一天可以有孩子’，‘真想知道如果我们一起抚养孩子会是什么样。’然后，某一天，他又说，‘我不确定自己是否可以面对婚姻和孩子，我真不知道。’”

吉尔换了话题：“我可以和你谈关于性的问题吗？你可以处理这种问题吗？”

“我觉得可以。”我回答说。

“我告诉他，对于我来说，只有在一段彼此承诺的关系中我才愿意有性接触。他说他理解，但是他常和一个纽约的女孩见面，还有一个密歇根的女孩。他告诉我他爱我，我让他兴奋，他想和我做爱。我认为，他同意做爱就表明他愿意只和我保持性关系。他从没有和我说这样的话，但我们做了。顺便说一下，他确实很棒。接着，我两周没有听到他的消息。我从一个朋友那儿得知他是去纽约找那个女孩了。”

“他回来后，我当面指责他。他很无情。他说他从没有承诺我什么。有时，他说他想向我托付终生，有时他又不确定自己想要什么，他说自己在摸索，他很好奇，他一直对很多事情感兴趣，他不停地问这样的问题“如果……生活会怎么样”，他不想伤害我，他说他不想失去我。”

“他说，当我说我以为他已经同意了某事时，他觉得很惊讶。他似乎一直觉得很惊讶或奇怪，这是他吸引我的地方，他不像其他那些看起来对一切都很明了的男生，他相信有魔力和奇迹，他认为爱就是奇迹，他正在等待那种奇迹使他坠入爱河，他说或许我就是那奇迹，我喜欢他对我说这样的话。”

“一般来说，男生几乎明白所有的事，或者对于所有的事都有一套理论或看法。当托德听到某人说出某个观点时，他只是说，‘听起来很有意思。’他最直接无法掩饰的评价是，‘你居然这么想？’然后，他继续谈另外的话题。当你直接问他一个问题时，

他总是说,‘我不知道噢,你怎么想呢?’他总是很好奇,总是在提问题,总是承认他不知道。现在我得了困惑症,我知道我想和托德在一起,我只是不知道怎样才能维持下去。”

“他会愿意和你一起来见我吗?”我很想知道。

“我可以问问他。”她回答。

## 惊讶/惊吓/惊奇的神经学

惊吓反应是一种原始的基于脑干的情绪。有两种惊吓反应通路:一种是和害怕相联系的,这种惊吓/害怕的反应经过外侧中脑的处理,就像生气和害怕一样;另一种惊吓/惊奇的反应也经过尾神经杏仁核传出通路的处理,但是外侧中脑无法调整惊吓/惊奇的情绪。(Frankland & Yoemans, 1995)

我们把惊讶/惊吓/惊奇和左脑联系起来。这种害怕/惊吓的反应会和发声、突然说话、排尿及排便联系起来。惊吓/惊奇反应则与食欲、欲望方面过分自信的行为有联系(Buck, 1999)。在脑干中,网状激活系统(ARAS)调整所有的惊吓反应(Routtenberg, 1978)。

当我们从惊吓说到惊讶、惊奇时,我们对于大脑是怎样工作的了解得很少。当然包括在兴趣/兴奋/渴望当中的大脑激活系统也会在惊讶和惊奇中被激活。

Panksepp(1998)提出了一个情绪系统,他命名为“期待系统”。我们的情绪分类会把兴趣/兴奋/渴望与快乐和惊吓/惊讶/惊奇联系起来。他提出,多巴胺、谷氨酸盐、几种麻醉剂、几种神经肽和神经降压力素会在这个系统中产生。

很明显,有一种惊吓/惊讶情绪存在,而惊奇是否被包含其中是一个值得认真讨论和进一步研究的问题。对于我来说,一些人表现出一种惊讶或不知所措的姿态,隐藏在一贯的看起来像惊讶得面无表情的虚伪外表下。这些人是研究者、调查者。他们并不必须知道,但他们必须提问,而且他们希望大部分对象都保持开放,知道只会终止调查。

一个临床医生最重要的目标,就是发现我们怎么样以及为什么使自己处于一种特殊的感情状态当中,以及什么行为和心理与这种状态相关。

把从惊吓到惊奇的所有状态联系起来的最有前景的研究是 Lang, Bradley 和 Cuthbert (1990) 的工作。他们发现两个变量会增加惊讶的强度：一个人越害怕，他惊吓反应的强度就越大；一个人被激发的程度越大，他惊吓反应的强度就越大。如果我们不是特别害怕或者没那么有精力，当有一个新刺激被接收到时，我们可能对自己说，“真奇怪，这是发生了什么？”

## 惊吓 / 惊讶 / 惊奇的生理学

眨眼相对于惊吓反应就像脸红相对于羞愧，这是惊吓的一种生理学标志。研究人员用眨眼来研究惊吓反应 (Lang, Bradley & Cuthbert, 1990)。研究人员研究惊吓反应时，发现了一系列详细的关于眼周肌肉的信息。研究也把一些其他生理反应与惊吓和惊讶反应联系起来。它们是：心跳加速、一小段皮肤电反应、呼吸不规律、手的温度降低、更高的皮肤电导水平 (Bradley, Lang, & Cuthbert, 1993)。

## 惊吓 / 惊讶 / 惊奇的信息

很明显，我们无法把太多智力问题和这种情绪相联系。唯一关于这种复杂情绪的积极的事就是，在这种状态下我们不知道或会提问题。

## 惊吓 / 惊讶 / 惊奇的负性后果

很显然，当我们还没有惊吓反应时负面结果都会发生。人们在经历癫痫症和抑郁时，惊吓反应会降低。紧张性精神分裂症患者最明显的特征是情感贫乏和严重降低的惊吓反应 (Dawson, Hazlett, Fillion, & Nuechterlein, 1993)。Nathanson (1992) 声明有大量的惊奇反应没有任何坏处。

我认为惊吓 / 惊讶 / 惊奇有一个不好的方面。人们可以利用惊讶和困惑操控人。我们都见过某个人在被真实地惊吓之后一直带着惊吓的表情。那个人可能假装惊奇或困惑，以避免责任或者让别人对他产生同情或内疚。这是一个人表现出被动攻击的方

式之一。

被动地攻击行为描述了那些不做什么而只是表现出惊讶和困惑的行为。我们可以逃避自己行为的责任并且诱导别人为我们做我们的工作。因为我们表现出很惊讶、困惑的样子，抓着头说“我不知道发生了什么”，我们不能够参与其中，我们保留自己的精力和资源。这种行为使别人受到惩罚，比如那些需要我们协力的社区项目的人，而且使我们避免受责备。

我们小时候不是都或多或少和家长耍过这样的把戏吗？我们想要得到某种我们不能得到的东西，于是就装出一副无辜的惊讶的表情甚至是受伤的表情问道：“为什么？妈妈？”或者“为什么不行？爸爸？”我们的家长会解释，我们却以相同的表情回应并且问相同的问题，“为什么呢？”这个游戏可能会持续数个小时。我们想要一个我们可以反驳的解释。我们不停地给家长施压，直到他们犯错，留给我们一些可以争论的马脚，这样我们就可以改变他们的想法。这个孩子的把戏会持续到父母失去耐心为止。

通常困惑和惊讶的表情是无助的人对于有权威的人的反应。比如，仆人对主人说，“主人，您是这么明智又有能力。您知道万事，而我什么都不知道。这是什么事呢？我不知道要怎么处理了。”主人在这样的对话面前变为无助的人。

想象另一幅画面。主人向下看着，仆人拿着铲子站在壕沟中。“主人，”仆人说，“我不知道怎么使用铲子。”于是画面切换，因为仆人不知道。

再想象另一幅画面。主人在壕沟中，用铲子挖地，仆人（在壕沟外站着，抓着头）向下看着他的主人，说：“主人，您挖的沟真好。我不知道怎么才能做到那么好。”

无知者帮助竖立起那些想要当专家的人。我们很多人都无法忍受惊讶和困惑。我们总是假装知道，从来不表现出困惑。我们甘愿并且努力竞争想成为权威人物。我们这些能给出答案的人想要占据权威的位置。那些享受作为无知者的人轻而易举地管理着我们。

在我生长的南美洲以及莎士比亚所在的伊莉莎白时代的英国，女人和仆人机灵地扮演着受惊的角色。你可以听到斯嘉丽说，“好吧，我要声明，我不知道那些。你真是精明啊，白瑞德！”

依赖这种无知姿态的问题在于它对于我们自尊的影响。是的，它可以通过让权而

得到权利，它很有诱导力而且很吸引人，但是有时我们开始相信自己真的不知道。我们开始依赖别人的仁慈并且避免知道我们本来知道的事，于是避免自主。我们不断地在别人的控制下，尽我们所能地利用最有权利的人，使他们可以保护我们。

这种姿态的结果在玛莉莲·梦露的自传中写得很清楚。她害怕知道自己知道什么，有什么感觉。她隐藏在一个诱惑的问号背后，避免知道，也避免被别人了解，其结果就是很低的自尊、自我憎恨甚至自杀。

## 惊吓 / 惊讶 / 惊奇的正性结果

好奇显然是一件好事。我们都知道如果我们在所有问题被提出和回答之前都捏造一个理论会是怎样的情形。惊吓 / 惊讶 / 惊奇是这种好问的基本元素。它是解决问题、心灵发育、娱乐和创造的基础。

孩子喜欢有条件的变化，这样他们就会有一两秒钟不知道接下来会发生什么；他们好奇自己是否会害怕、伤心或生气，结果却发现并没有什么威胁。当他们发现自己是安全的时候，喜悦会在惊讶过后涌上心头，这也正是躲猫猫以及捉迷藏游戏的基础。惊讶是游戏和娱乐的基本元素，它甚至也是作家、剧作家和电影制片人用来使读者、听众和观众们产生惊讶的戏剧化的工具，有时可能会使他们受到一点惊吓，只是为了使他们晚一点得到安慰。

作为大人，我们还相信魔法和奇迹吗？我们会好奇是否存在我们人类无法理解的灵界的维度吗？我们是否相信存在灵界的维度呢？如果我们对上述任何一个问题的回答是肯定的，我们就是肯定了惊讶的情绪。我们邀请世界用超出我们理解的事来使我们感到惊讶，因为我们在某种程度上相信，我们可以把这些惊讶解释成奇迹或魔法。

惊讶是神秘和信仰的仪式的基础。

## 不知道的姿态

这是一种经典的精神分析治疗师的姿态。分析师拒绝专家的角色，而是扮演不知道或者好奇的姿态，这样做的目的是使接受精神分析的人（或者说是来访者）感到有

点受挫并且愿意继续探索认识自己。

视觉艺术家经常谈到当他们在工作中发现些他们未曾想到的东西时自己感到多么震惊。最初，他们可能想要把怒火压抑在里面。他们把自己做的事看做是一个失误，他们有冲动想毁坏他们的作品以便重新开始。然后，他们退后一点，看着他们的作品。他们常常会惊讶地在他们曾经认为是失误的作品里发现一个新的卓越的方向。突然，他们的错误被转变为特别棒的东西，超越他们想象的东西。他们的艺术似乎反倒对他们说话，使他们为新的想法、方向和形式而惊讶。

很多艺术家不仅对这样的惊讶很开放，他们也会谈到把他们和他们的创作媒介之间的对话作为机会的那些瞬间。这些惊讶可能会是一个艺术家的工作中最有趣和令人享受的方面。

作家也常常谈到写作时因他们的人物所说的话而感到惊讶。他们说到一些书，他们已经写好大纲并定下了方向。但是，在写书的过程中，当书中的人物说出一些作者没有打算写的话时，他们会感到震惊。他们把听到的人物所说的话写出来。他们继续写下去，不知道接下来会发生什么，每当书进入一个新的计划之外的方向时，他们都会因为新的段落感到惊讶。

如果没有惊讶，我们很多现代的科学发现也不会产生。想想细菌学家 Andrew Fleming。他在扔掉被真菌感染的盘子时惊讶地看到他从来没有注意的东西：一个干净的环——每个岛状真菌周围都没有细菌。他的惊讶发现导致第一种抗生素——青霉素的产生（Nathanson, 1992）。

当然我们想做游戏，对生活的神秘感到好奇，开放地以一种全新的方式看待现实。惊讶是一种我们拥有并且经常享受到的情绪，但是我们希望惊讶可以持续一小段时间，接下来就可以知道发生了什么，并且产生一种适合于新环境的新的合适的情绪。

## 小孩和惊讶

孩子天生会享受惊讶。他们还是婴儿的时候，一切都是新的。惊讶过后是新的发现和知识。因为孩子有一小段注意力集中的时间，他们把惊讶当做娱乐且非常欢迎它。孩子和他们的父母在一起的时候，一般都很喜欢惊讶感，除非他们被吓着了。

我们可以用惊讶给孩子提供一个改变他的情绪的机会。惊讶/惊吓可以使头脑中刚才发生了什么的记忆除去，而开始设想将要发生什么。如果我们在孩子伤心时提供给孩子一个惊奇，如果她已经准备好使伤心的情绪过去，她可能会把伤心变为其他的惊讶过后的情绪。另一方面，这个孩子可能拒绝我们想让她惊讶的尝试，继续停留在她旧的情绪当中。

一些孩子生来就有非常敏感的惊吓反应。任何环境中的突然变化都会让他们吓了一跳。如果一个孩子很容易受到惊吓，我们就要帮助她建立起信心，相信好事会在惊讶过后发生。她需要一些包含惊讶而且随后会有喜悦、安全感和掌控感的游戏。

如果一个孩子只是把惊讶和危险、害怕联系在一起，惊讶将会成为孩子一生当中害怕和痛苦的来源（Panksepp, 1993）。那会对她有危害，因为长大后她敏感的惊吓反应不太可能改变，惊讶可能会成为一种日常的情绪。如果惊讶总是意味着危险和伤害，惊讶就会产生害怕的情绪。当我们预测害怕和危险会跟随惊讶发生时，通常预言会自己实现。当惊讶和害怕一起产生时，可能就会产生偏执狂。

## 成人和惊讶

作为成人，我们假设经历已经教会我们预测环境的变化。预测和期待的变化对于我们来说就不再是惊讶。我们为冬天预备。我们在交通灯变黄时会减速下来。我们为退休以后的生活开始储蓄。

我们经常喜欢专家的角色——一个可以预测我们的专业领域里接下来会发生什么的人。一个律师可以通过学习案例里的先例预测法院会做出什么决定。一个整形外科医生可以预测一个骨头怎么被治好，通过X光检查预测多长时间可以治好。一个水力电气工程师可以通过计算预测一个大坝需要多少水泥才能使河水水位上升到可以流入一个湖里。

对于专家来说，惊讶是敌人，而精通代表控制。作为大人，我们可能会对成为专家、成为了解一切的大师上瘾。当然，那是不可能的。惊讶可以找到我们，无论我们有多专业或者我们准备得多么好。

成年人惊讶后会产生病理学反应。我们会对控制上瘾，所以我们憎恶惊讶。一个

惊喜的生日聚会可能成为一场伤害，一个令人惊讶的促销可能会不受欢迎，一个人买给她配偶的新车可能因为接受者没有预备好而得不到感谢。

对于那些控制成瘾的人来说，孩子提供了一个几乎很难对付的挑战。孩子是无法预测的，过于严格地控制他们会增加暴发和冲突。或许孩子是上帝给那些需要控制的成年人的解药。如果那是他们的工作，他们通过给他们的父母不断地提供惊讶来出色地完成。我们只希望我们作为他们的父母可以帮助他们把惊讶变为喜悦。作为治疗师，我们只能希望我们可以帮助来访者看到危机中的机会。

当我们把惊讶和害怕、失败联系起来时，我们成为习惯性地愤世嫉俗的人。我们变得厌恶冒险。我们倾向于躲避人，把变化看做危险。在我们的头脑里，变化和挑战可能只是一种威胁，因为生活里充满了惊讶和变化，我们生活在对未来的恐惧里。我们所能有的幽默只是黑暗和讽刺的。

悲观主义者是那种把自己的才能隐藏起来或者把他的钱藏在床垫下面的人。他的悲观可能源自他的幼年时代，当他还是个孩子的时候，惊讶带来的总是失望。

惊讶和改变总是来访者生活的一部分，就像它们也是我们自己生活的一部分。我们无法保护我们的来访者远离这些惊讶，但我们可以通过提醒他们——惊讶和改变可以带来其他机会，来帮助他们更好地准备。我们可以鼓励他们把欢乐和惊讶联系起来，给来访者一种幽默感，使他们可以用来把惊讶转为乐趣。就像害怕会产生害怕，信心也会产生信心，就像自我预测的危险会产生危险，自我预测的成功也会产生成功。

当然，我们都希望变得可以承受惊讶的感受。我们作为治疗师的任务是帮助来访者看到他们的力量，帮助他们建立起信心，以处理在惊讶里隐性的变化。

## 创伤后应激障碍和惊讶 / 惊吓

创伤后应激是悲观的一种极端表现。处在这种状态的人无法相信别人、工作或自己。因为惊讶对于他们来说意味着伤害和死亡，他们很难理解当他们对相对友好的环境产生惊讶时究竟在发生些什么 (Orr, Lasko, Arich, & Pitman, 1995)，他们很难相信变化和惊讶不是灾难。

举个例子，战争中的惊讶是最痛苦的。士兵们一次又一次地被它们轰炸。而士兵

们的职责恰恰就是向前冲到这些惊讶的来源当中，这些惊讶以如下的方式出现：炸弹、子弹在他们身边爆炸，战友们失去四肢濒临死去。对于这些人来说，创伤后应激是一个常见的结果。

一场糟糕的婚姻也可能产生相同的害怕和不信任。当孩子经历一次伤害性的痛苦的惊讶——比如离婚或一个家长突然去世——他们会感到仿佛到了世界末日他们会退回到害怕当中。

当我们不断地受惊并且所有这些惊讶都包含害怕、危险和压力时，我们就开始把生活看做是充满危险的，我们很难相信存在的安全。这就是创伤后应激障碍。这是一种惊讶/惊吓疾病。治疗师需要长期投身于工作当中来帮助这些来访者重新建立起对未来的信心。

## 在我们对惊讶的反应中寻找力量

我们大部分人都对惊讶有一种典型的反应，大部分人会强烈地想知道。我们受不了带着问题过很长时间。模糊和不确定是有威胁的。对于我们来说，惊讶带来的问题很快会被回答。我把那些以这种方式回应惊讶的人叫做理论原创者。

另一部分人很享受惊讶带来的神秘感。我们不是去寻找惊讶带来的问题的答案，而是保持模糊的状态作为一种保护。我用术语“寻求者”代表这些享受问题的人。

我们观察来访者对于惊讶的反应，就可能确定他们是否很快找出答案，还是他们很享受问题的神秘。这两种性格都没什么错。

我们必须帮助我们的来访者找到他们的力量。如果他们是理论原创者，他们的力量包括创造性、想象、控制感和自信。如果我们的来访者是寻求者，我们的工作就是帮助他们看到他们的性格力量来自好奇、想象、对于他人的兴趣、对于要求的忍耐和欣赏。理论原创者可以走出迷云，想出最好的理论，这样他们就可以继续前行，而寻求者需要别人帮助决定一个行动计划并且把事情看透。寻求者可以保留着问题，让每个人都有发言的空间，以便提出尽可能多的答案，而理论原创者很快就结束争论，通常过早地开始行动。

治疗师要鼓励理论原创者们当他们犯错时要承认，并且返回惊讶状态，重新寻找

新的理论。治疗师要因为寻求者的敢于做出承诺并且持守的勇气表扬他们。

一旦我们的来访者发现了他们的性格类型，表扬他们在管理和使用惊讶时表现出的力量。当他们的行动和他们的性格类型不一致时，咨询师应该为他们尝试新的应对惊讶的方法而表扬他们。

## 把惊吓变为惊奇

被动的来访者很容易成为变化的人质。惊讶可以使他们成为一个受害者或者他们可以利用惊讶一起制造变化。我们的来访者变为受害者还是合作制造者取决于他们对惊讶的态度，因为变化和惊讶是生活的一部分，我们需要帮助来访者学习怎样把惊讶当做一个创造的机会。如果他们害怕惊讶，他们受到惊吓时会变僵硬或者进入瘫痪状态，直到熟悉的情景再现。如果他们因为惊讶感到兴奋或者好奇惊讶会带来什么，他们就会变成合作制造者。显然，我们想帮助来访者利用变化，寻找和惊讶一起到来的机会。

想想我的来访者约翰，他是一个地方公共设施公司的会计。他看到地方公共设施要缩小规模合并的趋势。他担心有一天他会被一封解雇通知书惊到。他害怕去上班，因为害怕这一天就会收到解雇通知。

约翰： 我在目前的工作中有很大收获。我挣很多钱。我能感到公司马上就要缩小规模了，被解雇马上就要降临到我头上。

治疗师：你问过你老板这方面的事吗？

约翰： 没有，我怕他会把我提的问题当做一个让我离职的机会。

治疗师：那真是很可怕。每天你都要面对这种恐惧吗？那真是够累的了。

约翰： 是啊，我快要筋疲力尽了。

治疗师：你喜欢你的工作吗？

约翰： 不喜欢，但这是我所知道的一切。我在这里工作了二十年。

治疗师：如果你可以自由选择任何事情去做，你想做什么？

约翰： 我不知道。

治疗师：好吧，我们一起想想看。我会想去打高尔夫球。我一直梦想成为一个职业高尔夫球手。你呢？

约翰：过去我曾想过做一个消防队员或者棒球运动员，最近我迷上了电脑游戏。如果可以设计电脑游戏那一定很有意思。我还梦想能做我们公司的首席执行官，但这样的机会太渺茫了。

治疗师：我们一起想想做首席执行官这个梦想。想象一下如果你不得不设计一个裁员计划。

约翰：我想过这个问题。电脑可以减少一些会计的工作，也可以减少接待和人事工作。我知道如果我是首席执行官我会把哪些工作合并。

治疗师：既然你知道这件事马上就会发生，你为什么不为这件事做些计划呢？写一份简历，上一些与计算机游戏相关的课程，促成这个危机尽快发生吧。这是他们在商学院里对这种事情的叫法。去你老板那儿对他说你有些关于裁员和工作合并的想法。和他一起解决他的问题，你知道他讨厌自己想这些决定。做变化的设计师而不是受害人，和可能性做游戏。为一个新工作做计划。接下来，谁知道会发生什么，或许你会留下来，不被解雇。那时或许你已经准备好要离开，去找其他的机会。

约翰：我从来没有把这个情况看做一个机遇。我实在是很讨厌自己的工作。这样做可能会比较紧张，但总比我一直害怕开车去工作好。不管做什么都比我一直被恐惧折磨好，在我的老板使我惊讶前先让他吓一跳。我喜欢这个想法。

鼓励我们的来访者使用变化而不是成为它的受害者是一件很有趣的事。想出方法来使用变化可以是一个游戏。没有答案是错的，所有的答案都有正确答案的因素。来访者的想象也被发动起来。这个寻找行动计划的过程很激动人心。惊讶变为游戏的机会。当我们和我们的来访者一起前进时，我们治疗师不一定要直接找出正确答案，我们可以和他们一起去寻找答案，我们可以假装有很多可能性。这个寻求答案的过程变成一次去动物园的旅游甚至可能是去法国旅游。第一个明显的答案可能不是我们结束时的答案。

惊讶给我们和来访者一次兴奋的、安全的、有趣的想象的探险机会。

在我们的例子里，惊讶变成了一次好奇的、创造性的、挑战的机会。我在和我妻子一起去教会的退修会的路上写的这些。她预计那次退修会会充满惊讶。她好奇会发生什么。她一边说我们可能会结识新朋友，可能有好玩儿的，我们可能被鼓舞，可能发生这个可能发生那个，但我们完全没想到的事却发生了。

她的态度和我完全不同。我知道会发生什么。我可能会变得焦虑、紧张、笨拙。我可能和其他人竞争去博得听众的注意。我可能变为一个讨厌的人。我不会交新朋友。人们会发现我是一个爱打呼噜的脾气暴躁的老人。我希望我们到达退修会地点的时候，我的妻子可以让我充满好奇和想象、趣味和创造。

## 和惊讶 / 惊吓 / 惊奇分离

这种情绪的功能是可以轻松地进入其他情绪里。所有的情绪都可能是惊讶接下来的情绪。当有威胁时，生气可能接着惊讶产生。当惊讶被理解为一种损失时，伤心可能接着惊讶产生。当惊讶意味着成功或收获时，喜悦可能接着惊讶产生。害怕像生气一样可能接着惊讶发生。我们可能被困在惊讶产生的害怕情绪当中，那可能会使我们无法找到使变化的惊讶被创造性地使用机会。

对于我们那些被无知的姿态占据的来访者来说，我发展了另一套四步的程序让他们可以每天练习。这一套程序的目标是利用刺激提问，利用提问的过程获得答案，然后做一个承诺去了解并且使用我们的提问产生的答案。这个过程使我们从好奇和无知变成为掌握而快乐、了解并有信心。

我使用首字母缩写 SEEK 来表示。

步骤一（S）：惊讶（Surprise）发生后，我们询问发生了什么，为什么发生，怎么发生的，什么时候发生的这些问题，开始询问的过程。

步骤二（E）：调动（Engage）我们的想象想出一切可能的答案，寻找，好奇而且感兴趣。不要解决掉你的惊讶的困惑。不断地询问，不断地思考，尽可能多地想出答案。我希望其他人和你一起思考，不要花太多时间，不要躲在问题背后。

步骤三（E）：评估（Evaluate）这些想象的答案。这是一个过滤掉那些不合适的答案的过程。我们在选择答案时使用我们的判断力，停止寻求的过程，选择我们认为最好的答案。

步骤四（K）：遵守（Keep）承诺。承诺并履行答案。我们相信自己经过这些过程找到了答案。如果我们知道了，从这里就开始执行，我们要坚持到底。我们带着这个过程中找到的确定性继续前进，直到我们再感到惊讶。这个惊讶一定得是重要的。不要让一个小的细节扰乱你的计划。如果这个惊讶是重要的，重复这个 SEEK 的过程。

## 总结

在下一周，托德和吉尔一起来了。

“我该如何帮助你们呢？”我开始说道。

“我不能使托德承诺我们会有未来。”吉尔开始说。

“我是很好奇的人，”托德说，“我不理解为什么我们要彼此约束承诺一个我们自己都不知道的未来。我不理解为什么吉尔不能只是享受当下，让未来随心所欲。”

“所以，如果我想知道你对我有什么感觉，我只能退回或者让你嫉妒，”吉尔说，“我讨厌那样。我不想玩游戏。这就是我，托德。你看到了你找的是什么人。我想和你在一起。为什么你不能回应我并且告诉我你是否想和我在一起呢？”

“求爱是一个游戏，无论是否喜欢，”我说，“两个人都在玩游戏，走到一起，然后分开，又走到一起，又分开。你在这个求爱的过程中学习到很多。当我们过早地结束求爱的过程，稍后当赌注更大时，会在关系中发生更严重的问题。我记得曾经对一个女孩说过和你同样的话。我告诉她我的故事，包括所有的悲剧。我对她暴露出我所有的优点和缺点。然后我对她表白了。她安静地听我的独白，然后回答说，‘戴维，我真的不了解你。’‘你了解我的，’我反对说，‘好吧，有可能。’她说，‘或许我对你的了解超过了我准备好去了解的程度。我确定的是我的感觉。我觉得很不舒服。这就好像你自以为付出了你的勇气将我买下，来听你分享这么多。对于我来说，这好像是勒索。现在我被要求有回应，但我还没有准备好。我不想告诉你我的故事。你怎么可能爱我呢？你甚至都不了解我。我们没有一起打过网球，我不知道你怎么可以承受输

给我一分呢。你不知道我发疯时会有什么行为。我还没准备好和你开始一段认真的关系，你的要求也无法使我准备好。”

“这就是我的感觉，”托德说，“我喜欢和吉尔在一起，但她想要一个承诺，可是我没有准备好那样做。我以为吉尔讨厌那些互相了解的尴尬的事情，以及我们做的那些蠢事。我以为她想要越过那一部分，用性行为掩盖掉，使这个初级过程坚固起来。我不确定她爱我到她想要进入生命的下一个阶段，也不确定我就是她准备好和她在一起的人。我知道我没有准备好。我不确定我什么时候可以准备好。”

“那今天你为什么来呢？”我想知道。

“因为我很好奇，我以前从来没有找过治疗师。我喜欢尝试新的东西。我很容易感到厌倦，我总尝试不同的东西。我喜欢新的地方、新的事情、新的想法、新的人。我喜欢变化。这也是我觉得不适合结婚的原因之一。”

“吉尔，”我说，“在关系中总有一定的疑问和害怕，同时也有一定的信任和承诺。把这些想象成两个碗里的东西，一个碗装有信任和承诺，另一个装有害怕和疑问。如果你伸到那个信任和承诺的碗里并且占有所有的东西，那会留给托德什么呢？”

“我明白了，”吉尔说，“他就只有害怕和疑问了，这是我想劝说他消除害怕和疑问，和我一起决定时他说的话。”

“对的，但因为你已经占据了所有的承诺——而所有的关系都有承诺也有疑问——那么托德就只能抓住疑问了。只有你放开一部分承诺并且伸向害怕 / 疑问那个碗时他才能得到部分承诺。”

“就是这个游戏。”吉尔说。

“是的，”托德同意说，“我喜欢这个游戏，我享受不知道的状态。我喜欢惊讶。你说过你喜欢我这样的特点。”

“是的，”吉尔说，“我确实喜欢你这点。我觉得你的好奇心很迷人，但我不知道你是否会伸到承诺的碗里。”

“或许你是对的，”托德回答说，“我也不知道。”

“现在你的好奇心不再那么吸引我了。像你那么神秘，总是对生活充满好奇和疑问，是吸引人的，但那是真实的，不是吗？我无法加入其中。你脚下没有土地。当我问你问题时，托德，你看起来很愿意回答说我不知道。我好奇你是否愿意回答你

知道什么。”

“这些话好尖刻啊，”托德说，“大家似乎都喜欢我的好奇心和疑问。如果你不喜欢，我想会有人喜欢的。”

“对，”我说，“但是，托德，但是谁愿意和彼得·潘做伴呢？”

“蒯迪。”托德说。

“但只做了一段时间，”吉尔说。

托德和吉尔离开时都有点改变。第二天托德给我打电话，说想单独见我。

“关于彼得·潘的事情我可以做些什么呢？我妈妈也对我说过相同的话。‘你很有魅力，托德，’她说，‘但接下来你有什么呢？你是有很多问题的万事通，但你在真的学到本质的有用的东西之前就已经厌倦了，所以你什么都掌握不了。’关于这个情况我可以做什么呢？”

“好吧，”我回答说，“事实上，你可以试一下这个仪式，我为那些难以了解并说出他们所知道的东西的人设计了它。你每天练习，只要五分钟。”

托德回答说：“我愿意试一试。”

他六周之后回来说：“我试用了 SEEK 程序。我每天使用几次。你说的对，它就是为我设计的。当我使用它时，我开始了解一些事情。这些我开始知道的事中有一些是关于我自己的。我承认我最喜欢绘画、雕刻，而我害怕知道这些，因为我知道我的父母不会同意。我不知道的状态使那扇好奇的门一直开着，这样我就不会被父母否定了。”

“我也发现我不想和吉尔在一起。我想托付的是我的艺术。我想使用我祖父给我的 25000 美元遗产去巴黎追求我的艺术生涯，好吧，不算是真正的艺术家，或许是靠绘画谋生的人。我确实想要有承诺的关系，但那一定是和一个理解并且支持我投身艺术的女人。”

“我特别感谢你的帮助。我不确定我的父母可以这样帮助我。他们一直为我付钱给你，从今以后，我想我自己没法承担这样的费用。”

“我很希望等你从巴黎回来时能见你，到时给我打电话约时间吧。我可以收取一些你可以承担的费用。”



## 第十二章

# 疲劳 / 放松 / 睡觉 / 出神 情绪的麻木

### 疲劳 / 放松 / 睡觉 / 出神的定义

疲劳 / 放松 / 睡觉 / 出神 (FRST) 很可能是在被提名到我们的基本情绪列表中最富有争议的情绪。我在第一章就对选择它做过辩护。

在其他情绪消耗了我们的精力和注意后，这个情绪提供了休息和恢复。通过 FRST，我们可以：

- 闭上眼睡觉而不是保持清醒，
- 用钉子刺手臂但报告说感觉不到疼痛，
- 某天处于不可解决的危机中，在一晚好觉之后，第二天解决了问题，
- 清醒着，睁着我们的眼睛，盯着一个地方，但我们的脑子却在另一个地方。

我很确定我将 FRST 作为基本情绪的选择会招来很多批评。我能听到他们说这些

状态——疲劳、放松、睡觉、以及出神——每个都是截然不同的状态，每种状态都有它们自己的大脑模式和神经激素。

尽管每种状态可能有不同的脑波，但所涉及的大脑的部分却大致相同。神经激素上也是如此，它们差不多是相同的。FRST 是兴趣 / 渴望 / 兴奋的对立面。就好像有不同水平的唤醒，休息也有不同的水平。FRST——兴趣 / 渴望 / 兴奋以及惊讶 / 惊吓 / 惊奇——都具有这种连续维度的特性，而不仅仅是全或无。这三类情绪通常都为其他情绪提供潜台词。它们能帮助放大恐惧、愤怒、喜悦、羞耻、以及厌恶，或是调节并减弱这些情绪的强度。

疲劳、放松、睡觉和出神是休息的不同方面。它们互相重叠，并且它们为彼此互相制造框架。“我在放松，我没在睡觉。”“我很疲倦，但我很专心。”“我的眼睛闭上了，但我没睡着。我听到你说的了。”“我很抱歉我知道我正在看着你，但我走神了。”这些陈述提示休息的多种水平，每种都各不相同。

疲劳是像饥饿一样的驱力。疲劳的焦点是睡觉，或至少是休息。当我们允许自己闭上眼睛时，睡意很快就会来临。放松是指我们眼睛闭上的时候。我们的脑波呈现  $\alpha$  波。我们没有睡着，我们也没醒着。我们差不多是在做梦，但也不完全是。在睡眠中，我们的眼睛闭着。我们失去了意识。我们的大脑遵循可预测的模式，从睡眠的一个阶段进入另一个阶段，然后再到下一个，如此往复，直到睡眠的循环完成。

我们中大多数人在一晚上会进行两次循环 (Cantero, Atienza, Gomez, & Salas, 1999)。在睡眠的第一阶段，我们做梦。在我们睡觉时，副交感神经系统参与活动。

在睡眠中，我们的肌肉整体上是放松的，除了在做梦睡眠或  $\alpha$  波睡眠时，有时我们的肌肉会收缩或我们的心跳会加快以对梦境做出反应。我们的器官得以恢复 (Strecker 等, 1999)。睡眠明显不同于清醒的状态。

但对出神来说并不是这样。出神有点像放松，我们的脑波趋向于  $\alpha$  波 (Cantero 等, 1999)。我们在做白日梦。我们的大脑被一个说故事的人、一段电影、演出、网球赛、音乐、或一个虚构的幻想占据。

出神的状态包括身体的恢复。它告诉我们，我们需要休息、放松或睡眠。或者，它将我们带入我们的白日梦和想象中，在那里我们的头脑需要被关掉并且可以放下所有的必然之事。我们的眼睛希望闭上并向睡眠发展。

休息可以让我们的身体和头脑得到恢复。它有它自己的面部表情，自己的生化脑化学，自己的神经脑波模式。它是我们的身体必须表达的重要的生理状态。

疲劳是我们现在需要休息的躯体信号。没有休息，我们会失去心智和身体健康，因此，每天我们的身体需要花相当数量的时间用于休息。放松是有效的休息，但深度睡眠不是。出神也是有益于休息的，但我们的眼睛睁着。在睡眠中，我们做梦并失去意识。我们的身体恢复并在睡眠中得到滋养。

## 临床个案研究

如果某种药物对我的来访者有好处，那它肯定对我也是一样。我应当给自己开一点药。

我写这章的时候是八月，我妻子，玛丽埃塔，和我在度假。我们在犹他州帕克城的主干道上散步时进行了以下对话。

“戴维，”玛丽埃塔说，“我不想在你写书期间再跟你出去度假了。”

“但玛丽埃塔，”我抗议道，“我喜欢写作，而假期是我唯一能做此事的时间。”

“我知道，这也是为什么我忍了这么久的原因。”

“那么，在我写作时和我一起度假有什么问题呢？”

“并不都是写作，”玛丽埃塔回答说，“在你写作的两三个小时里，我可以自己玩。问题是我們在一起的时候，就像现在，你在想什么？”

“我刚刚在想我要写的用来介绍下一章的故事和人物。”

“我就知道。你知道我怎么知道的么？因为你在走神。你的脑子没有在我这里。你在你的神游中跟他们交谈，而当我跟你讲话时，那看起来好像我打断了什么很重要的事情。你被我的话吓到，不得不分心来注意我。”

“并不是那么糟糕。”

“哦，你不明白，”玛丽埃塔抗议道，“只要你在写什么东西，你的脑子就在你遥远的想象中，在你神游的某处，和某人相处甚欢，但不是我。”

“我喜欢我的想象。我没有很多机会去使用它。当我还是个孩子的时候，我曾经坐在地下热风炉边上什么也不做。家人会在大厅从我身旁走过‘你还好吧，戴维？’他们会这么问。当然，我很好。我在炉子边上很暖和，而我在神游，变成一个牛仔，

为什么这会很糟糕？”

“对你并没有什么糟糕的，戴维。它只是对任何想要跟你在一起并想你也跟他们在一起的人来说很糟糕。对我来说，我就好像是在一群喝得烂醉如泥的人中间保持清醒的那个人。那就好像你已经离开我了。”

“我没有离开你。”

“你离开了，或者你很可能离开。你在孩童时期被虐待过么？你在没有压力的时候似乎会逃离我进入你的想象。我那么难以相处么？我有那么糟糕以至于你要逃离我吗？”

“不，当然不是。你在说什么？”

未完待续。

## FRST 的神经学

如果大脑有一个开关的开挡来唤醒身体，并且如果这个开关的配线是两种情绪——兴趣和惊讶——的一部分，我们会把什么作为那个关掉身体的开关？并且当身体被关掉时，我们怎么称呼那种状态？

Buck (1999) 和 Lindsley (1951, 1957) 双双提出大脑有一个唤醒系统。它包括上行网状体激活系统 (ARAS)。这个电路由脑干核心中的纤维和细胞体组成，从脊髓延伸到丘脑 (Bremer, 1935)。系统像刺激过滤器一样工作 (Lindsley, 1957)。如果刺激微弱或是重复的，那么它就不会激活身体。

这难道不是因为或许微弱而重复的刺激——母亲的心跳、摇篮曲、吟唱的旋律、颂歌、熟悉的歌曲——可能是关闭系统的一个信号么？听起来这些刺激能够启动可能变成睡眠的放松反应。

ARAS 对睡眠调节至关重要的一部分是桥脑盖 (PT) 和更具体的位于桥脑盖中的脑桥核口 (NPO)。NPO 的乙酰胆碱、谷氨酸、儿茶酚胺、组胺和  $\gamma$  氨基丁酸受体都特别丰富。背脊核 (DRN)、邻背侧 (LDT)、以及梗桥脑盖核 (PPT) 与睡眠第一阶段，即快速眼动 (REM) 睡眠或  $\alpha$  脑波睡眠的产物尤其相关 (Xi, Morales, & Chase, 1999)。

最近关于精神意识和大脑的研究证实了大部分的推测。单光子发射计算体层摄影 (SPECT) 被用于拍摄整天默想祷告中的天主教修女以及处在冥想修炼中的佛教僧侣的大脑 (D'Aquili & Newberg, 1999)。SPECT 显示大脑中的定向区域或者说顶叶, 连同大脑中具有自我意识和时间感的部分或者说颞叶, 在冥想中是去激活的。SPECT 显示与注意和专注关联的额叶是激活的。

研究者们 (Austin, 1998 ; Newberg & D'Aquili, 1999 ; Persinger, 2002) 声称海马在额叶发送神经流动时对杏仁核、顶叶和颞叶的作用如同交通信号灯。

这些研究者和其他人在他们寻找精神体验的神经学时已经获得了这些发现。其中一个例子是关于人们称之为灵魂出窍的体验。通常在出神时, 整个颞叶都是静息的。Persinger (2002) 认为, 在灵魂出窍体验中, 左侧颞叶是激活的, 而右侧颞叶是止息的。在来自于仪式性的敲鼓、跳舞或唱歌赞美的神游中, 大脑的激活系统被强烈激活, 而顶叶 (定向中心) 是去激活的, 就如同在深度安静的冥想中。在神游中, 由于我们的身体失去了知道自我何处开始又在何处停止的能力, 我们体验到伴随万物的独一无二感。

这提示出神有很多不同的种类。还有很多需要了解的, 但当前关于大脑的精神体验的研究被出神是一种基本人类情绪的观念所强化 (Graffin, Ray, & Lundy, 1995)。

与使身体消沉和抑制唤起相同的神经激素对睡眠有作用。它们是低水平的去甲肾上腺素 (NA)、5-羟色胺 (5-HT)、催产素 (OXY) 和多巴胺 (DA), 高水平的促肾上腺皮质激素释放因子 (CRF)、缩氨酸神经递质, 单胺氧化酶 (MAO) 以及 P 物质——痛苦信息的载体 (Panksepp, 1986)。

调节睡眠的最重要的神经激素是  $\gamma$  氨基丁酸 (GABA)。这些神经激素——GABA<sub>A</sub> 和 GABA<sub>B</sub>——是大脑中的抑制因子, 包括关闭唤醒 (Chase, Morales, & Xi, 1999)。此外 5-羟色胺和生长激素释放激素 (GHRH) 似乎会降低睡眠循环每个递减阶段大脑的 5-羟色胺水平 (Strecker 等, 1999)。当 5-羟色胺减少时, 乙酰胆碱 (ACH) 增加, 会促进 REM 睡眠或  $\alpha$  睡眠。

当我们衰老后, 睡眠变得越来越困难。Antonijevic (Antonijevic 等, 2000) 认为这种情况之所以发生是因为在我们衰老时体内的 GHRH 降低的缘故。他们发现在男

人中这种激素尤其会增强第二阶段睡眠或慢波睡眠。对于女人，这种激素有相反的效果。

对不同睡眠阶段的研究已被大家了解。意识的三个水平已经通过脑电图扫描 (EEG) 技术被仔细地说明。意识的第一个水平是清醒 (W)，第二个是快速眼动睡眠 (REM 睡眠)；第三个是慢波睡眠 (SWS) 或  $\beta$  波睡眠 (Miller 等, 1999)。

大多数研究聚焦于 REM 睡眠，因为它是一个连贯而独特的睡眠模式。REM 睡眠与慢波睡眠交替，形成睡眠循环。显然，这个循环在一晚上的休息中会重复两到三次 (Cantero, Atienza, & Salas, 1999)。

慢波睡眠较少得到研究和关注。Steriade 和 Amzica (1998) 说明了在慢波睡眠中睡眠的三种不同节奏：纺锤波 (7-14Hz)， $\Delta$  波 (1-4Hz)，以及慢振 (<1Hz)。他们发现的证据表明，这些节奏在慢波睡眠中有序地出现。它似乎与皮质丘脑的睡眠节奏连贯性的渐进增加相关。他们推测在慢波睡眠中，我们的大脑重组并明确回路，以巩固在清醒时记录下的刺激的记忆痕迹。

## FRST 的生理学

在 FRST 中，身体得到休息。自主神经系统中的副交感神经系统被激活。这开启了身体内部器官的滋养和更新系统。在睡眠中心率下降，血压降低，呼吸变慢，并且治愈和更新出现。在睡眠中，眼睛是闭着的。在 REM 睡眠中，眼睛前后移动。当身体放松时， $\alpha$  脑波能够在身体清醒且眼睛睁开时发生。

## FRST 的信息

在这种情绪中我们的脑子并不受我们支配。或许它正被充实并经由休息得到更新，就像身体一样。当然，物种在运动之后休息的循环是一种基因信息而非个人独特的信息。有很多报告提到人们带着问题或疑问入睡而醒来时得到答案，但我们不能期待或要求我们的头脑在睡眠中完成这项工作。或许睡眠能够提供智慧，但那并不是有意识的智力。

## FRST 的负性后果

我们在很多场合利用 FRST 来回避痛苦的感受。当我们将 FRST 作为一种防御时，它会变成阻碍我们成长和学习的陷阱。

我们经常把 FRST 当做回避我们不想面对的事情的一种方式。因此，FRST 会变成悲伤和抑郁的一个成分。例如，我们会变得如此伤心，以至于我们想要去睡觉，这样我们就不再感到那么伤心了。或者，我们会变得如此害怕工作（学校或别的什么），以至于我们赖在床上。当我们清醒时，我们会因现在太迟了感到释放，并且庆幸我们的回避技术奏效了。一些以这种方式睡眠的人一天能睡 18 个小时。

长时间保持睡眠会使身体达到一种自给自足的状态。缺乏锻炼或活动迫使我们损失肌肉张力和精力，并且我们很容易疲劳。过多的睡眠帮助我们回避生活的挑战，而这让我们更加的害怕，因此形成了一个拖延、抑郁以及疲劳的循环。

很少有儿童以这种方式体验到病理性的疲劳，但这种疲劳在大学生和年长的成年人中很常见。

很多人用同样的方式利用出神。这可以在注意力缺陷障碍（ADD）中得到证明，那时我们的大脑漫步于我们希望给予注意的事物上。当我们说我们很无聊时，那就是我们的意思。如果我们接受的刺激是微弱（与我们无关）或重复的（“我已经知道了——闭嘴”），大脑就意图关闭并进入神游。当我们不能说出来，当我们很无聊但还强迫自己听人说话并容忍其不切题、重复、并且单调的讲话时，除了让我们的脑子放空还有什么别的可做呢？

当然，这对我们来说并不健康。对演讲者来说失去他的听众并不好，而且它会导致无效的沟通并破坏关系。

如果我们利用出神或在我们的想象对话的过程中发展出妄想的系统，我们可能会与现实失去联系并且迷失在自我的世界里，这可能变成偏执或精神分裂的一部分。当我们经验的现实与我们头脑创造出来的幻想之间的界限变得模糊不清时，想象就转变为病理。

在美国南方文学中，有标准的习语来描述脆弱的、白兰花般的女性回避面对生活的责任。她“窝在她的床上”。这意味着她使用诸如“我很累”，“筋疲力尽”，“我需

要休息”的短语，随后躲进她的卧室里，以此作为别人照顾或服侍她的工具。

儿童不常窝在床上，但他们倒是经常“窝在电视前”。他们利用出神来回避家长、家务、穿衣服或去祖父母家。

我们通常利用 FRST 来回避恐惧、羞耻、或悲伤。我们宁可睡觉也不愿感受这些痛苦的感受。虽然恐惧、羞耻和悲伤能够转化成 FRST，但这些情绪很少帮助我们走出 FRST 的情绪。谁想为了恐惧、羞耻、或悲伤而醒来呢？我们中大多数人宁肯赖在床上。为什么一个孩子会希望不在电视前发呆，而仅仅是为了感到挫败、害怕或是羞愧？

## FRST 的正性结果

我们已经讨论了如何能够滋养我们的身体和头脑。很明显，我们每天都需要睡上一觉并且最起码在一天的部分时间中得到放松。在辛苦之后，或是在被威胁并找到避难所之后，为了保持我们生活的质量，我们必须能够平静下来或是自我安慰。

所有主流宗教都探讨利用信念击败恐惧的恶魔。事实上，恐惧能够成为一股造成破坏而非保护我们的力量。坏事总是发生在好人身上。龙卷风、地震、火灾、洪水、交通事故、犯罪以及疾病都能让我们中的任何一个顷刻间成为受害者。我们挣扎着战胜这些折磨。但通常在我们接触生活的苦难时，我们可能无法让一个糟糕的情况变好，我们帮不上忙，只能害怕。恐惧用焦虑和紧张将我们的身体填满，我们感觉我们的情绪能量让我们除了被恐惧占据以外什么都做不了。

如果我们知道怎么做，我们可以做一些事，而这些事就是平静下来，进入神游，放松，休息，以及睡觉。如果我们在面对不幸时有放松的技能，我们就在用信念与恐惧斗争——这种信念让我们相信在这一刻我们是安全的，足够安全让我们放下武器和工具，闭上我们的眼睛，休息，并且更新我们的身体和头脑。

休息通常是我们在应激时刻要做的下一件事——同时也是最佳选择。我们中的一些人可能还不知道如何平静下来。治疗师必须教会那些不知道的人如何控制他们的紧张，但首先我们必须自己学会这种技能。让我们进入神游是自我安慰的一步。这一开始伴随着“我们此刻是安全的”暗示，并且我们能够允许自己感到疲倦。

感觉疲倦意味着我们的身体安静地呼吸，就好像我们睡觉时一样。我们的胸部是

静止的，而我们的腹部在我们呼吸时移动。这被称做腹式呼吸（Benson 等，1975）。一旦我们的呼吸安静而深沉，我们需要让我们的脑子聚焦于熟悉的记忆、故事或平静的我们感到安全可靠的地点。或者，我们可以选择一个短语或声音一遍遍地重复以使我们平静。我们能让这个虚构的安全岛或是安全的声音将我们的精神带入神游。这种神游至少能提供休息并很可能变成睡眠。

过度使用出神会造成不健康的后果，但有时这是我们使用得最好的也是唯一的防御。经常遭受虐待的儿童最终会变得依赖神游。战时的战士利用出神让他们的大脑远离战争并回到他们记忆中的美好时光。对一些人来说，这可能看起来像是精神错乱或妄想思维，而事实上，个体正在使用他最好的可用的生存技能。

心理学家通常使用压抑和否认等术语来描述用信念赶走恐惧的过程，这一过程带来休息和更新。这种技能并非不正常，它可能是对令人崩溃的压力的最好反应。儿童可能会发现这种技能根本不用别人教，但当他们依赖于神游并将其作为唯一的应对方法时，这就会导致问题。

我们的孩子生活在一个令人恐惧的世界。成年人统治着一切。孩子没什么力量，他们不知道如何得到他们想要的。愤怒只会让他们陷入麻烦，而他们还不想感受恐惧和悲伤的影响，所以儿童选择在电视机前“放空”或盯着一个地方，什么都不想或者逃到一个虚构的世界，抑或是一个虚构的朋友。

孩子通过重复熟悉的行为来练习自我安慰，比如一遍又一遍地用手摸毯子，或连续五晚让你阅读同样的睡前读物。重复熟悉的行为让孩子有掌控感和可预测感。在我们谴责他们反复地吸吮手指，或是因为我们的厌倦而尝试让我们的孩子对另外一本睡前读物感兴趣之前，记得重复的行为是先天的自我安慰。熟悉让应对创伤更加容易。

## 疲劳扩大

每种情绪都有其用途，并且为其他情绪提供补足的功能。惊讶是情绪离合或变奏。愤怒是防止我们感到过度恐惧、羞耻或悲伤的情绪防御。

然而，疲劳，如果不被睡眠释放，会扩大成一个超出理性或一般预期的情绪。想

象一个全是女孩的聚会。女孩们熬夜到很晚。夜晚开始还有笑声，但随着天色渐晚女孩们越来越疲惫，间断的笑声变成持续的，而她们在笑的事情也不那么可笑。或者，想象一个因为做两份工作而没有睡好的警察。他叫住一个开车的，而那个人回头用很恶劣的口气说话，这个警察很愤怒并过度反应。或者，回忆在同一个时间感到疲劳和悲伤，开始哭泣却停不下来？

对我们大多数人来说，疲劳会扩大我们感觉的倾向，这并不是一件好事。它会造成对他人的不相称的反应。人们很难理解这种极端的情绪反应。疲劳会使我们判断不清，让情绪冲动支配行为，把我们带离我们的好脾气。

当我们疲倦时，其他人的情绪会变得更具有传染性。我们容易受群体舆论的影响，更少能用我们自己的头脑思考并作为一个个体做出反应。

试图肯定和鼓励全体成员的群体通常使用疲劳来打破对情绪的防御，鼓励群体成员自我暴露及分享情绪体验。在这种情况下，个体会跟随群体并做出或说出他们原本不会去做或说的事情。

工作到流汗，使身体透支并需要休息对我们来说是件好事。就好像我们的情绪需要从一种流向另一种一样，我们的身体也需要从一种活动类型过渡到另一种。我们疲倦或疲劳的体验告诉我们，我们需要睡觉，或者至少需要坐下或者躺下。

当我们忽视疲劳的信号并继续我们的工作或游戏时，它就变成了一个问题。这对儿童来说尤其是这样。儿童通常没有足够的自我觉察去打盹或睡一觉。不管他们打哈欠或是精力旺盛，他们都希望能够参与到他们周围的活动当中。我们必须学会留意疲劳传递给我们的信息，这样我们才能享受到包括充足休息在内的日常活动带来的成功。

成年人使用诸如咖啡因或其他刺激物来让自己持续工作或娱乐，而不顾身体是否需要休息。虽然对于每天要睡多久没有一个简单的标准，但儿童通常比成人需要更多的休息。

我们必须学会聆听身体告诉我们需要休息的信号。我们的良好感觉、情绪平衡、性格以及声誉可能会处在危险当中。治疗师通常会推荐睡眠临床课程给来访者，以帮助他们尽可能地获得心智健全，因为他们的睡眠长期被剥夺。

## 出神、电视与儿童

研究证实，关于儿童和暴力有一件事情是显而易见的：在儿童观看暴力节目后，他们表现得更具攻击性并且更有可能实施暴力。对此最常见的解释是模仿理论（Bandura, 1973）。

当然，模仿我们在电视上看到的肯定是一个可接受的解释，另一个解释可能是电视会引发神游。当处于神游时，我们听到和看到的东西会对我们有很强影响，这是催眠的基础。我们在神游时很容易被影响（Erickson, Rossi, & Rossi, 1976）。

这对家长来说意味着他们必须注意，当孩子的大脑被交给某个外部的、引发神游的力量的暗示时他们被暴露于何种环境下。这可能是一个有着催眠的声音和几块糖果的陌生人，一首流行唱片的歌曲，或是制造可怕影像的儿童书籍，也可能是一台电视。

美国的家庭中只有 20% 使用限制芯片技术防止儿童从电视上看到色情和暴力镜头。即便是使用限制芯片的家长也无法筛除带有性挑衅、暴力动作的商品广告。而今天新的引发神游的电子屏幕提供了电子游戏和网上聊天室。

即便儿童能从电视、电子游戏以及互联网上获得巨大的收益，但同样有很大的风险。家长必须注意他们的孩子在看什么电视，他们在打什么电子游戏，他们在互联网上都去了哪里。看电视、玩电子游戏和上网本来就是被动的活动。儿童需要使用他们的身体和头脑去发展创造性的技能，好在他们无聊的时候娱乐自己，他们不该只是简单地打开电视然后陷入神游。

神游制造了通向儿童内心的容易的通路。如果我们使用神游去教育孩子，我们应当确保他们在学习我们的价值。在我们作为治疗师的角色上，我们可以鼓励来访者保护他们的孩子避免被危险的神游诱导。以下是和来访者讨论的要点：

选择适合的电影，让你和你的孩子都能够参与。跟他们谈论他们看到的；

每天只看 1 小时电视。每周留出两到三天的“无电视日”；

在你以前看电视的时间计划家庭活动。在晚餐后出去吃冰激凌，一起读一本书，晚上玩家庭游戏，在附近溜溜弯；

鼓励你的孩子找到一个爱好；准备好绘画工具、篮球架以及自行车，这样你的孩子可以学着自我消遣。

## 神游的隐喻和治疗师

艺术、文学和电影是如何深深地影响人类心灵的？答案是这些媒体以某种方式将我们置于神游之中。

在媒体引发的神游中，我们与自己的情绪、记忆和想象连接。在这种状态下，我们将这些结合以创造一种变化的人类经验。当我们的想象开始带我们离开当前的经验时，我们就进入了神游。神游创造了连接我们过去、现在以及想象的未来的通路；它也创造了连接我们的伤痛、恐惧和喜悦的通路。

艺术能给我们真实的完全想象出来的体验。通过神游，艺术能够改变我们的心灵。

Carkhuff (1969) 在《训练治疗师共情性倾听》中提出了共情的五个水平。水平三是对来访者感受的准确反映。水平四加上了意义的维度，在准确反映来访者的感受之外还要延伸并深化它们。水平五与水平四相似，只是倾听者的反应更有深度，并且有更多的准确地与来访者的经验共鸣的意义。

Larry Weitz，我在咨询引论实习课上的教授，称水平五为“听字面下的意思”。他说只有大师级的治疗师能够做到这一点。当一个人能够倾听另一个人，形成图像并具现出来访者经验中虚构的景象时，治疗师加强了治疗联盟并让自己深入来访者内心。这种共情给来访者一种安全感和信任感，让治疗师更有效地和来访者一同参与到改变与成长当中。

我认为以这种方式反映隐含的意义创造了不完整的神游。它会用一幅图像——一幅类似“这听起来像是要攀爬一个陡峭的悬崖该有的感觉”，或“你听起来像玉米地里的小猪一样开心”，又或“那肯定像是试图穿靴子游一公里”的图像——参与到来访者的想象当中。

Milton Erickson——现代催眠、矛盾介入以及神经语言规划之父，指出隐喻是催眠诱导中的核心方法。从记忆或幻想而来的图像肯定能够导致神游。有时，治疗师故意使用神游帮助来访者戒烟或管理疼痛。

有人错误地将神游用做记忆提取的方法，因此创造了记忆，而不是发现它们。对于我们，这种治疗失当的重点在于神游是极度有力量的。接触来访者的神游能给治疗师很可观的影响。

就像来访者需要小心他们的孩子在神游时暴露于何种环境下，治疗师必须同样小心我们如何使用隐喻和神游。在最好的情况下，我们治疗师能够使用神游，不为我们的来访者制造新的痛苦，却能促进其成长和洞察。

眼动脱敏和再加工（EMDR）是一种新的被证明极为有效的治疗形式。治疗师通过视觉、听觉或触觉给来访者制造了一个注意的反复转换，可以相信这种快速的注意转换在来访者清醒时激活了 REM 睡眠机制，从而创造出模拟的神游状态。

在睡眠中，有理由相信 REM 大脑活动刺激新皮质搞清楚海马中储存的鲜活记忆的意义。新皮层从这些记忆中创造出一个合理的叙事来帮助我们产生意义，因而制造了一个转化由这些事件带来的威胁的结束。以这种方式快速转换注意调节大脑中乙酰胆碱的释放。这抑制了由令人崩溃的新皮层对强大记忆的加工导致的惊跳反应，并且允许新皮层完成产生意义的工作，由此通过这些事件内在的平静得以建立。

当治疗师诱导来访者的这种神游时，来访者能够更有效地加工痛苦记忆。这可能是为何这种程序对经受创伤后应激的来访者尤为有效的原因。

## 教导自我安慰技能

当我们希望安慰我们自己时，CALMS 仪式非常有用。演员的死亡面孔是可以被替换的（参见第六章）。我们必须帮助来访者减少刺激，并让他们的头脑从他们当前的境况中转移出来。放松磁带是非常好的资源，但来访者通常会被他们自己的资源所吸引。

想一想数羊在帮助我们入睡上的功能。这肯定是一个无聊的活动。我观察的一个学生用他的化学课本帮助他入睡。他一打开课本，他的眼睛就开始变沉。性可以是睡眠的很好的前兆，热水澡和热牛奶也是如此。熟悉而重复的仪式也能起到安抚的作用。

在 21 世纪，每个治疗师都应当有他自己的系统来教导来访者这种技能。除了强调自我安慰作为一种情绪治愈工具的重要性外，没有什么特别需要附加的了（见第六章）。

## 转化 FRST

任何的情绪都会转化 FRST。清醒是一种总体的觉醒，以兴趣 / 兴奋 / 渴望为特征。“我要去浴室了”是早上让我清醒的一种渴望。我的猫整晚睡觉不出一声，但在凌晨 6 点醒来时它大声且持续地喵喵叫，发出它对于食物感兴趣的信号。

羞耻、恐惧、悲伤和愤怒不是一种让人愉快地醒来的情绪。惊讶可以是唐突的。厌恶肯定是对我们的生存至关重要的情绪（例如，在充满难闻烟味的屋子中厌恶地醒来能在火灾中保住我们的性命）。快乐会是让人醒来的极好的情绪。但大多数时候，快乐跟随着兴趣，而兴趣引发对一个目标的唤醒。当目标达成时，快乐是那个结果。

其他情绪都有方式带来两到三种用以转化的情绪。对于疲劳，只有一种情绪是必要的，而那种情绪是兴趣。兴趣唤醒我们并将我们放回到一个新的情绪流中。

疲劳教导了与所有情绪相关的重要一课。显然，我们需要放松和休息，直到我们休息够了，这同样适用于悲伤、恐惧、快乐等等。我们不应该在我们表达一种情绪到我们觉得足够之前就醒来。

我们通常过早地停止感受悲伤，例如，当我们实际上还有很多悲伤要表达时却在脸上强作笑颜。神游通常都比现实更愉快。事实上，这正是神游的关键：使我们麻木于我们无法改变的恐惧。神游的问题在于它会使我们瘫痪，所以当在现实中对我们来说行动是有用的时候，我们仍然什么都不做。我们中大多数人不能接受自己处于神游状态。但对于那些能接受的少数幸运儿，随之而来的是一个将他们从神游中释放并带他们回到当下的有益的过程。我们会使用 AWAKE 作为我们的首字母缩写。

步骤一（A）：唤醒（Arouse）自己——给你自己同等于当你突然被惊吓到时你会有的能量。看看你的周围。

步骤二（W）：哪里（Where）、什么（When）、为何（Why）以及如何——使用这四个问题来指导你自己回到当下。你在哪里？现实中发生了什么？为何你现在在这里？你是怎么到这里的？

步骤三（A）：问（Ask）你自己，“我在用神游回避什么感受？”通常那会是恐惧、悲伤、羞耻或者渴望。说出那种感觉并感受它。面对你曾使用神游去回避的现实。

步骤四（K）：了解（Know）别人看到了什么。通过询问信任的朋友他们看到了什么来检验现实。通过使用你的朋友和家人圈子来确认你的现实感，我们都会扭曲现实并陷入神游，我们有时需要帮助来看到现实的本来面目。

步骤五（E）：在没有神游的情况下再次融入（Engage）生活。活在当下，努力改变你需要改变的，这样你就不再需要用神游来回避现实。

## 总结

我和玛丽埃塔的对话继续着。就像你们可能还记得的，我陷得太深了。我们的最后一句话是玛丽埃塔说的：“我有那么糟糕以至于你不得不躲着我么？”我的回答是：“不，当然不是。你在说什么？”

玛丽埃塔继续说道：“我在说当我们一起度假的时候，我感觉不到被爱或被重视。如果我们和其他情侣一起或在一群人当中，你不会写作，你会对你的旅伴非常负责。”

“你告诉我不要带着写作计划因为那很不礼貌，所以我没有。”我说。

“好吧，那是很不礼貌。那对我也很不礼貌。我猜我是不重要的。”

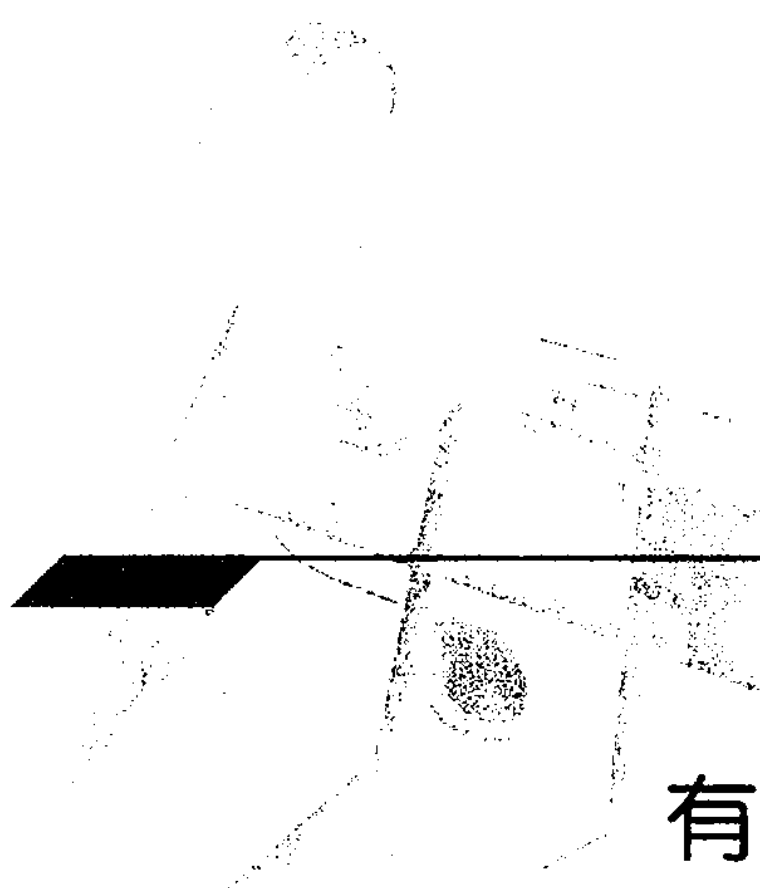
“你当然重要。我直到现在才意识到我对你做了些什么。这很礼貌，我很惭愧我之前没看到这一点，我最在意的事情是和你一起度假，这是我们度假的一部分原因，因为一起出来对我们俩很有好处，我现在就停止写作。”

“你不必如此。”

“哦，是的，我理当如此，而且你知道的，谢谢你把我从我的神游中唤醒，这给了我们一个真正在一起的机会。”

在假期的剩余时间里，我每天使用 AWAKE 仪式来让我与真正对我重要的人保持连接，而那是玛丽埃塔。它很有帮助。





## 第十三章

# 厌恶 / 轻蔑 有辨识力的情绪

### 厌恶 / 轻蔑的定义

对我们来说厌恶是和轻蔑结合的。这两种情绪的生存功能是避免被毒害或被污染。他们的社会功能基本上是攻击性的，并且在意图上是伤害或拒绝。这些情绪的人类客体会感到羞耻。

Darwin 将厌恶定义为“令人厌恶的东西，主要和味觉有关……其次，是对通过嗅觉、触觉或视觉引发相似感觉的事物”（1872）。Tomkins（1963）使用相似的词，但更多地强调人际亲密关系。根据 Tomkins 的理论，厌恶是“对自己与一个讨人厌的客体的精神结合或任何亲密关系的增进的奋力抵抗”。

厌恶 / 轻蔑的生存功能在于保护身体远离中毒、疾病或传染。它可以通过食物、身体产物、性、死亡或卫生相关联而引出。人类的演化将厌恶从生物功能扩展到道德和社会功能，它用来保护心灵和社会秩序以及身体。陌生人，与我们不同的人，那些不受欢迎的人以及道德上有冒犯的人，都会引发厌恶 / 轻蔑。

随着我们的发展，厌恶也不断发展。究竟厌恶什么会因文化、家庭和个人而各不相同。

Douglas (1966) 指出厌恶是我们对超出限度或在不适合的地方的事情的反应。虽然厌恶在每个情绪列表当中，但它却没有呈现在猴子身上。它似乎是人类的一种区别与其他物种的特征 (Chevalier-Skolnikoff, 1973)。

厌恶 / 轻蔑的生物目的是辨别食物。这种情绪保护我们远离我们判断为是污染、疾病或毒害来源的东西。它提醒我们远离污染和有毒害的食物，保持厨房清洁，以及用根棍子去碰而不是直接用手。厌恶 / 轻蔑的演化基础集中于食物，而我们象征性地使用它来表达我们的负性评价和对我们不喜欢的事物、人以及行为。

我们很多人都会记得，我们看到所爱的人和别人在一起时感到胃部不适并伴随着厌恶的时候。我们的脸模仿恶心时自动出现的表情，我们的鼻子在我们的上唇扬起时皱起来，我们的下唇和舌头突出，这是厌恶的面部表情。

我们都识别被骗后出现的表情，我们的自然反应是轻蔑，我们的鼻子升到天上，就好像我们从不愉快的气味中抽身回来，我们一边的嘴角上扬，而另一边下降，这个表情被称做轻蔑的冷笑。我们打算把这些情绪看做是一类。

## 临床个案研究

我正在会见杰瑞和莉兹。他们当时正处在离婚的边缘，但他们现在处得更好了一些。在一次会谈中，杰瑞叙述了他的学生时代。

“自从你告诉我们有关 Gottman 等人的研究，即当夫妻的争吵中包含羞辱、讽刺的标签时，婚姻就会走向离婚，我开始注意到我有多么频繁地对莉兹使用难听的词，”杰瑞解释道，“我想那可能是从我还是个孩子时开始的，就像你告诉我的八年级学生过度使用厌恶。你说厌恶最为频繁地被青少年拿来练习。我从未想过练习厌恶。你说它有教会我们我们是谁、我们喜欢什么不喜欢什么的目的。我在十几岁时开始学着厌恶，而我猜我再没有停止使用它。

“我记得七年级时有一个很好的数学老师，斯坦福先生。他是第一个只用姓称呼我们的老师。他总是说‘奥尔德里奇，坐下，闭嘴，或出去，’或是‘奥尔德里奇，把你的头从书后面拿出来，到黑板前来回答这个问题。’”

“斯坦福先生清晰地诠释了愤世嫉俗和讽刺。他让我们开怀大笑。我们爱他——除了我们成为他讥笑的对象的时候——但即便是那样也不是很糟糕，因为我们都会轮到。

“我的朋友们和我在使用厌恶来羞辱别人这件事上变得熟练。我们取笑一个超重的女孩，我们折磨一个因粉刺而使脸变丑的男生，我们奚落一个受湿疹折磨的女孩。

“在某一年橄榄球训练的第一天，杰克·汤森第一次来参加橄榄球训练。他爸爸在他小时候去世了，他母亲和祖母一直抚养他，他从未见过除自己以外的别人的裸体。当他和所有其他裸体的男孩一起淋浴时，杰克勃起了。从那天开始，我的反同性恋的朋友和我称他作‘汤森女王。’我猜我那时觉得很有趣。我猜我从未停止过以厌恶作为消遣的行动。”

## 厌恶 / 轻蔑的神经学

像其他负性情绪一样，厌恶 / 轻蔑与右侧额区有关 (Davidson, 1992)，因而证明了其在大脑演化的晚期出现。基底神经核似乎是大脑中厌恶 / 轻蔑的中枢 (Sprengelmeyer, 1997)。

研究还没有证实大脑中的厌恶环路。我推测存在与杏仁核的联结，因为厌恶能够刺激大脑的警觉系统。既然厌恶能够关闭食欲并引起从亲密关系的退缩，那么它可能显示大脑隔区以及丘脑扣带参与了厌恶 / 轻蔑反应 (Davidson, 1992)。

我发现极少有与厌恶相关的神经激素的文章。厌恶 / 轻蔑内隐地将评断授权给个人，因此，那会将其与自我力量和高水平的 5-羟色胺 (5-HT) 相连。既然厌恶关闭性兴趣，它很可能与促性腺激素释放激素 (GnRH) 有负相关，单胺氧化酶 (MAO) 同样可能扮演重要的角色。

提供与愉悦相关的镇静的内啡肽很可能与厌恶负相关。缩胆囊素 (CCK) 与恐惧和食欲的调节有关，可以推测厌恶可能与这种神经激素有正相关。

## 厌恶 / 轻蔑的生理学

与厌恶 / 轻蔑相关的主要生理改变是恶心 (Darwin, 1965)。唾液分泌的增加也和恶心 (以及因此的厌恶) 有关 (Miller, 1997)。

正如很少有研究关注厌恶 / 轻蔑的神经激素, 我们对于厌恶 / 轻蔑的生理学也知之甚少。除了关于不同情绪的生理特征的大量研究文章外, 我不知道其他关于厌恶 / 轻蔑和恶心或唾液分泌的关系的实验研究。相反, 厌恶 / 轻蔑生理学方面的研究被局限于心理学家考察的一套标准的自动反应。

在这个被局限的舞台上, 似乎厌恶 / 轻蔑与副交感神经系统的反应有关, 而恐惧和愤怒则与占优势的交感神经系统有关 (Levenson, Ekman, & Friesen, 1990; Levenson, 1992)。

## 厌恶 / 轻蔑的信息

我推测厌恶 / 轻蔑是高度智能的。位于大脑中高度演化的前端 (Davidson, 1992), 它是人类发展出的最后的几种情绪之一。要厌恶或轻蔑, 我们首先必须区分或从逻辑上评估反感或恶心的来源。我们需要我们的智慧作为厌恶 / 轻蔑的一部分来完成区分与评价。

## 厌恶 / 轻蔑的负性后果

Izard (1972) 首先将称做“敌意三剑客”的情绪概念化。他确定它们为轻蔑、愤怒和厌恶。这三种情绪在被无兴趣的观察者看到时是三种最不吸引人的情绪。我们绝大多数人讨厌有人表现出这些情绪。当然, 这正是他们想要的, 推开或威胁某人离开并投降。但除了让他们的客体害怕和羞耻, 这些情绪同样让观察者厌恶。

厌恶 / 轻蔑是所有歧视和偏见的基础。这些情绪让希特勒试图灭绝犹太人, 让美国人消灭印第安人或拥有奴隶。它是战争和社会仇恨的基础。

厌恶 / 轻蔑还和强迫症有关联。当我们受这种疾病折磨时, 我们强迫于我们认为

令人厌恶的东西，并且我们使用仪式行为来保护我们避免接触这些事物，比如，反复洗手，开关灯5次以确保屋里的东西没有改变，贪食症患者的仪式性引吐。

厌恶/轻蔑倾向于允许愤怒，因此释放了由我们最不智慧的情绪引起的行为。这可能导致不适宜的行为和拙劣的评价。

其他人的厌恶/轻蔑可能是压抑自我厌恶的产物。这种强烈的对自我的拒绝能够产生大量不明智的、苛刻的、自我破坏的以及病理性的行为。

## 厌恶/轻蔑的积极结果

如果我有最不喜欢的情绪，那就是它。我很难认为厌恶是一个有价值的情绪工具。我更愿意忽略它，希望它走开。但这与本书的主旨不符：所有情绪都有重要的适应功能。我们的工作是利用厌恶/轻蔑作为一个良好目的的工具，并注意不要陷进去或是回避感受它（或我们的任何感受）。

厌恶/轻蔑在发展自我中的功能是教会我们对错和好坏，并且区分公正和偏见以及人性的善良和邪恶。

我们希望尊重真理。来自厌恶/轻蔑的喜欢与不喜欢是社会价值的基础。我们要对危险的毒品，没有承诺、未被保护的性以及非法行为有厌恶和轻蔑。我们向往安全地驾驶并系紧安全带。我们希望谴责偷窃犯或强奸犯。我们希望能够在同学考试作弊时感到厌恶。

厌恶/轻蔑是具有识别力和判断力的情绪。我们希望有品味——在行为上、颜色和设计上、音乐和协调上。它创造了决定我们喜欢什么不喜欢什么的基础。兴趣/兴奋代表了说出我们喜欢的和为之吸引的东西的情绪，而厌恶/轻蔑代表了当事物排斥我们时我们表达的情绪。没有这种情绪我们会怎么样？我们会成为缺乏决断力、没有标准也没有行为限制的人。我们需要爱憎分明，否则我们就没有价值取向。没有厌恶/轻蔑就没有对自我的定义。

## 在通过厌恶/轻蔑指导孩子时家长的角色

没有人教孩子厌恶和轻蔑。这是他们对放入他们嘴巴的东西的反射性反应。在

一定程度上，孩子将厌恶 / 轻蔑的象征性表征从他们的嘴转移到他们的头脑，所以厌恶 / 轻蔑变得与所有不喜欢的东西有关。家长必须帮助他们的孩子做出适宜的社会区分——关于什么是应当被认为是令人厌恶和轻蔑的，而什么不应当被这样认为。

家长传递特定的偏见给孩子是正确的。一些家长通常不喜欢别人吸烟，并且特别不喜欢有人在人群拥挤的地点吸烟。一些家长憎恶色情文学和其中对女性的厌恶。一些家长鄙视撒谎并对讲真话给予很高评价。

作为孩子的主要的社会化媒介，我们传递我们的价值观给他们。在《暴行的死亡》一书中，Bennett 声称我们未能教导好孩子的价值观。我们害怕做出道德判断，即便如此，我们的文明，我们孩子和家庭的安全，以及我们的经济和公平系统都依赖于做出道德判断并将价值观代代传承。

这就是圣经旧约中先知书的主题，呼唤犹太人回到他们对于对错的基本价值上来。先知宣称以色列如果没有上帝律法的约定，没有对破坏这些律法的行为的厌恶和轻蔑的话就会变得迷失。

但当我们读到上面这段时，这不会让你有点紧张么？你会不会自然地发问，我们是谁，如何能有判断他人和定他人罪的权利？我们如何知道对别人来说什么是对的？

当然，作为治疗师，我们必须阻止将我们自己的价值观强加于来访者。我们的工作帮助来访者发现他们的价值观，他们自己所厌恶的。作为家长，我们有责任为孩子树立健康的价值观的榜样。家长能够影响他们孩子的选择，孩子会看重他们父母看重的，家长的身教比言教更重要。如果家长吸烟，孩子就很可能吸烟。如果父母离婚，孩子也可能会离婚。如果父母努力学习，他们也可能努力学习。而如果父母是好父母的话，他们也会变成好父母。

我们没有权利将别人定罪丢入地狱或社会的炼狱，但我们却有权对我们发现的令人厌恶的行为做出宣判。我们也有责任向孩子解释为何我们鄙视这种行为。

## 治疗师的角色

Nathanson (1992) 陈述说有些母亲使用厌恶 / 轻蔑情绪作为她们主要对其子女进

行社会化的工具，而拥有这样的母亲的来访者似乎不能形成长久的重要关系。这种情绪显然能散布很多精神痛苦。我们治疗师能做些什么呢？

我们应该鄙视这些厌恶他们孩子的母亲么？“是的”是一些治疗师的答案。我们应该鄙视父亲，因为他没有保护他们的孩子，使他们远离轻蔑他们的母亲么？“是的”是另一些治疗师的答案。

一位系统训练的治疗师绘制出这些情绪化的行为模式是代际传承的。如果我们试图找到一个我们鄙视的客体和一个去指责的人，我们会处于其中的哪一代呢？

我们的主要工作和家长的工作是类似的：

1. 理解，有怜悯心；
2. 帮助我们的来访者对他们的父母心存怜悯。将轻蔑聚焦于行为，通常是令人厌恶的行为；
3. 帮助来访者对他们自己陷在这种行为的一代代当中心存怜悯。我们都应当比上一代有所进步，但很可能我们的下一代仍要继续努力，而这就是它一直以来的模式，并且也是未来一段时间内的模式。

这会提醒那个成为他们厌恶的受害者的人，但当我们的来访者以我们厌恶的方式表现时，我们要做什么呢？一个回答是不要和他们工作。如果我们讨厌别人在我们办公室抽烟，而一个来访者声称她不能克制一个小时不抽烟，那就转介她。如果你最近因为配偶发生婚外情（而你仍然感到被你的前夫或前妻背叛并且鄙视他）而与其离婚，而一个来访者参与到这件事中，那就不要见这个人，转介她。

这里有一些简单的答案。当来访者说“N”<sup>\*</sup>词，开一个种族歧视或性别歧视的玩笑，或虐待他们的妻子时，我们该做些什么？这其中的一些事可能是我们会选择忽略的。通常，我们的工作帮助这样的来访者看到这种行为不能界定他们，它是对抗他们恐惧或羞耻的一种防御。那是他们做的某事。我们应当反对他们继续从事这些令人厌恶的行为，但我们应当告诉他们，我们希望他们能做得更好，并且给他们必要的情绪技能来成长并改变他们令人厌恶的、破坏性的、习惯性的反应模式。

---

\* 美国人曾经用来歧视黑人的一个词，后因反歧视人们不再用这个词，而以该词首字母“N”来代替该词。——译者注

## 厌恶 / 轻蔑和自尊

很多时候，我们以别人作为代价获得骄傲和自尊。我们使用厌恶 / 轻蔑的情绪来把我们提高到一个更高更好的位置。记得当你是个小孩时你的一个同伴用她的手刮你的鼻子，（或许因为她不能提供纸巾或手帕？）她变成班里同学的笑柄。其他孩子很自豪，她做的每件事都变成厌恶 / 轻蔑的同义词，所以其他孩子都以这个女孩为代价提高他们的自尊。

成人用车、房、成绩和钱来做同样的事情。我们发现聚集自尊的方式，通过尊敬有某种东西或特质的人而鄙视没有的，这是虚假自尊，它取决于我们外在的事物而不是我们内在的东西。

真实的自尊来自于我们与自己的斗争中。我们都希望和一个好看的电影明星发生性关系。我们都想要银行里所有的钱。我们都被诱惑，并且我们都在同我们的诱惑斗争。我们都疲惫不堪，想要向我们的冲动投降。

我们实际上如何评价自己呢，我们会根据自己穿的衣服、开的车或住的房来评价自己么？其他人或许会，但我们大多数人根据我们如何控制自己的行为来评价我们自己。我们是否一诺千金？我们是否为了自己的目的歪曲事实？我们是否知道自己努力的最大极限在哪儿并全力付出？我们是否做正确的和感觉良好的事？我们如何回答这些问题对于我们的自尊比开什么车要重要得多。

应用到我们身上的厌恶 / 轻蔑在帮助我们发展对自尊极为重要的自律和自控上确实大有益处。如果我们将自己的价值观应用在自己身上，首先，在我们判断别人前，我们会先发展这些素质。当然，你需要保护你的来访者避免因对他们内心本质感到厌恶而带来羞耻，但你确实希望他们对自己的谎言、失信或是未尽全力感到厌恶。

羞耻和自我厌恶 / 鄙视是密切相关的。这两种情绪的区别在于观众，健康的羞耻的观众是我们的团体，羞耻帮助我们重组我们破坏的社会结构，它促使我们做出弥补。它带来忏悔、悔罪、道歉和旨在治愈我们对他人造成的伤害的行为。

自我厌恶 / 鄙视的观众是自己，不是团体。其目标不是弥补而是保护、提升并控制自我。在自我厌恶 / 鄙视的对象是可改变的行为时，这些都是有价值的目标，但当

厌恶/轻蔑直指我们内心时，它就成为心理病例。

## 处理自我厌恶

我们都看到过儿童在发脾气时表现出的自我鄙视。有的打棒球的孩子在本垒打出局时，在厌恶中用棒子重击自己的头；或是躺在地上的孩子用拳头猛砸土地，因为他没能正确完成侧手翻。

我们成年人也会以类似的方式表现。一份工作可能会崩溃，而在中年，我们可能去钓鱼而让我们的配偶收拾残局。儿童会长大并离家出走——有时会发一通脾气，或什么都没说。当他们离开时，我们可能只是回到卧室，看电视剧。我们可能感觉像是失败了，并对自己感到厌恶。

我们希望孩子利用自我厌恶/鄙视来防止他们学坏并鞭策他们提高，但当来访者沉溺于由自我指向的厌恶引发的自我破坏时，如果我们作为治疗师被动地看着，我们就是在接受这种行为并认可自我仇恨。

对我们和来访者来说，成为自己的权威应有标准，并且在我们没有努力或没能面对现实时表现出对自己行为的厌恶都是好事情，但自律和自控的一部分包括学会掌控我们的感受。极度的自我愤怒或厌恶/轻蔑会导致要么过高的情绪强度，要么则是无望和放弃。自我批判是一回事，但沉浸在自我仇恨或自我指向的脾气暴发中会造成信心的丧失并影响我们的表现。

作为治疗师，我们应当鼓励来访者不要放弃。错误仅仅是个错误。虽然对我们努力的自我批评是很好的，但对我们或他人的结果的极端批评则是有失公平的。我们治疗师应当教导来访者积极的结果来自于练习、自律以及情绪的自控。

我们应当帮助来访者记住，他们只有喜欢并尊重自己，而不管事情变成怎样的时候才能做到最好。我们可以相信我们在沉溺于自我厌恶的情绪暴发时告诉自己的信息。这些几乎都是谎言，除了我们头脑内没有人抵抗我们。来访者会发现它们都是谎言。我们的工作是指出这些不必要的自我鞭答。

当这些感受占据我们情绪的地形时，我们会变得对自己和他人过于苛刻。我们可能会通过每天洗十次手来保护自己远离世界的细菌。或者，我们可能会发展出有魔力

的仪式来避开不幸的事件，比如回避踩人行道上的裂缝，或在我们的车穿过铁轨时抬起我们的脚。

我们中的一些人不会过度使用这些迷信仪式并发展出古怪的说法。但我们相信，如果我们停止重复强迫性仪式，或者如果我们失去警惕并踩到裂缝上，危险就会降临。治疗师可能发现帮助这些来访者回到现实是不太可能的。来访者频繁地向他们的治疗师隐藏他们的古怪行为和想法。而当我们治疗师试图向来访者呈现现实时，他们可能拒绝被说服。

这在厌食症女孩中得到了证实，这个女孩饿着自己，因为她厌恶自己的身体，她觉得自己很胖。她的父母、老师、医生和治疗师都可以告诉她，她现在需要增加体重，并且她现在濒临死亡，但这些话影响不了她头脑中的眼睛看到的她的身体。

对这种高度敏感而且自我批评的来访者而言，两种方法是有帮助的。一种是氟西汀，或通常所说的百忧解。这种药物是对陷入强迫性担心、专注于厌恶/轻蔑感觉的来访者很有用的一族药物（SSRIs）中的成员。

第二种方法是治疗师帮助这些来访者理解他们的自我厌恶之后的感受。大多数时候，他们的强迫行为掩盖了恐惧感和羞耻感。我们可以帮助来访者对他们的恐惧变得有所觉察并面对它们，利用他们的恐惧来制订计划并向自我实现的目标进行。

我们可以帮助来访者将他们的羞耻转化为骄傲（见第十章）。我们应当理解这种强迫行为可能被遗传，或简单地被学会，对于处理看起来不能从自我厌恶中释放自己的来访者，耐心和爱是可以选择的最好资源。不要抛弃这个战场，直到来访者自己了解到他们是有价值的。喜欢自己，拥有健康的自恋也是天生的。治疗师的工作就是帮助来访者重新发现这一点。

## 被动/谦逊的来访者

我们中的一些人——以及我们的来访者——不利用厌恶/轻蔑的情绪。如果我们见到很容易受影响去做他们觉得错的事情的来访者，我们必须小心不要加入到他们的自我厌恶中。如果我们这么做了，我们可能会变成一个新戏剧“审判的治疗师/受害者来访者”的核心人物。

反之，我们应当允许来访者发现他们行为的自然结果。记住，他们最好的老师是

他们的痛苦,而不是我们的不赞成,而如果我们干扰他们,他们就会感受到他们的痛苦。我们的工作就是帮助他们养育他们的痛苦,以得到它能给我们的全部智慧;帮助他们使用其厌恶来定义他们个人的好恶,并且帮助他们发展出对其厌恶的利用,将其作为保护自己免于那些必然会带来羞耻的破坏性行为的一种方法。

治疗师必须尽量地将自己的愤怒和个人评价置于来访者的方式之外。在来访者使用厌恶来保护自己并发展自己的个人认同时,他们需要一个对他们的个人经验没有阻碍的观点。

## 转化厌恶/轻蔑

什么能最好地转化厌恶/轻蔑?

愤怒通常会增加并累积厌恶/轻蔑,而很少能消除它。恐惧可能会压抑厌恶,但它仅仅是让厌恶保持在表面之下,并且会将向外的厌恶转化为自我厌恶。来自于愤怒和厌恶的联合的能量会带来胜利的喜悦,但这种喜悦只能让厌恶成为习惯,并让我们继续感受它。喜悦和厌恶一起会变成奚落。喜悦很难成为厌恶的健康转化。

羞耻是与厌恶最密切关联的情绪。羞耻是厌恶努力让它的客体(而通常那是别的什么人)感受到的情绪,但它也同样以另一种方式起作用。如果我们感到厌恶/轻蔑并且发现我们错了或我们失败了(并且被我们的敌人打败),羞耻会转化我们的厌恶/轻蔑,这不是一个令人愉快的结果。

悲伤是一个调校情绪,而且它会转化厌恶,提醒我们,我们都会失败。毕竟,生活是悲惨的。

羞耻和悲伤是厌恶的有效转化,但对厌恶的最好转化是随着兴趣而来的惊讶。厌恶/轻蔑给我们“我们是对的”的确定和信心。当我们补充惊讶或当有人(或许是一位治疗师)邀请我们进入到一个不知道的惊奇的地方时,它会带走这种确定性。如果惊讶伴随着来自于兴趣的能量,惊讶和兴趣的组合会制造好奇心。这导致研究和学习,我们希望这会带来新的信息。信息会巩固好的价值观或消除我们的厌恶。

一天,有人让我到当地的一家幼儿园里观察孩子与照料者的互动。下面是一位黑人日托工作者莱奥萨和鲍比——一个4岁男孩——之间的互动。

“我叔叔说黑人很脏，他们很难闻。”鲍比说，“他说，如果我碰到你或者你碰到我，我全身都会弄脏并且有味儿。”

在我看来鲍比显然很困惑。莱奥萨对鲍比很关注，也很友善。鲍比显然想要她的关注，但他有点矛盾。

“我不脏，”莱奥萨说，“如果你碰我，你不会弄脏。你想碰碰我么？”

鲍比不太情愿。

“摸摸我的手。”她说。

“好的，”鲍比同意道。他摸了她的手掌。

“你摸我的手时，你弄脏了么？”

“但你这部分是白的，它不像你身体其他地方那么黑。”

“摸摸我的胳膊。”

鲍比也这么做了。

“你的手指弄脏了么？”她说。

“没有，它们没有脏。”鲍比释然地说。

“如果你愿意，闻闻我的手腕，鲍比。”鲍比闻了她的手腕和小臂。

“我有味儿么？”

“没有，嗯，有的。你闻起来像象牙牌香皂。”

她闻了闻鲍比的手臂。“你闻起来像 Dial 牌香皂。”

“所以卡尔叔叔是错的？”他问道。

“嗯，我想是的。”

“卡尔叔叔对其他黑人的看法也是错的？”

“每个人都不一样。你是白人，而有时你也会又脏又臭。如果你的妈妈不给你洗澡，你可能会一直又脏又臭。一些黑人有时也又脏又臭，就像一些白人。你要自己去发现，不要根据别人说的话来评断一个人。”

莱奥萨没有对鲍比的厌恶以她自己对鲍比的歧视的厌恶作为回应。厌恶最通常是经由反射性的回应被返回来的，厌恶引发厌恶，无限循环。这种事情在中东、北爱尔兰、以及波斯尼亚经常发生，这在美国很多地方也是如此，一个种族或宗教与另一个种族或宗教竞争。

相反，莱奥萨忍住了她的冲动，以友善的方式回应并怜悯鲍比的无知以及鲍比所处的艰难境地。她理解鲍比被置于他喜欢莱奥萨的强烈愿望和对他叔叔偏见的忠诚之间。除了怜悯，她提供了皮肤让他摸，提供了身体让他闻，给鲍比可以使用的他自己的经验。如果他事实上感到厌恶，他就证实了他叔叔的信念。如果他没有，他就能开始将自己从偏见中释放出来。

莱奥萨通过有兴趣地追寻他的问题，直到他有了可以用来得出自己判断的经验，以此将鲍比的厌恶转化。莱奥萨是个出色的治疗师。她给了鲍比一个机会，去用他自己的经验形成他的认同，而鲍比接受了她的邀请。

如果你有一个过度使用厌恶的来访者，下面是一个会帮助个体将厌恶转化为容忍和尊重的仪式，就像莱奥萨帮助鲍比那样。它的首字母缩写是 LIMIT。

步骤一（L）：发现（Look）你的个人道德空间。确定你用来判断自己的价值观，以及用来判断你希望参与并且希望与之关联的行为的价值观。充满热情地表达这些你用来判断自己行为的价值观以及你个人喜好和讨厌的东西。

步骤二（I）：在你的角色里隔离（Isolate）你自己。在设置中确定你的角色。你是一个成员、客人、观察者、主动参与者、发起人、协助者、老师、学生、领导者、主人？一旦你的角色被清晰地确定，表达你的角色要求的意见，做出在你的角色中有责任做出的判断，但不要超出。

步骤三（M）：设立（Make）适当的边界。你属于哪里？这是你说话的地方么？决定社会界限应该画在哪里。谈论你自己以及你有何感受总是你的责任。决定你要如何表现也总是你的责任。通常当你试图控制另一个人或当你对另一个人做出判断时，你都超出了界限。但当你评价自己和你自己的行为时，你属于你自己的领地。

步骤四（I）：给自己和别人留下印象（Impress），你是不会谈论不在场的人的。让自己和别人清楚，你会向那个人重复你谈论他的内容。将自己限制在关于在场的人或在场的人感兴趣的事情的交谈中。回避嚼舌根和三方交流。

步骤五（T）：容忍（Tolerate）不需要你参与的其他人的意见和行为。在被问到时提供意见。回避自愿给出你随意的、未加考虑的评价。理解别人可能有不同的感受和想法，因为他们处于不同的角色并且有不同的体验。或许你能从他们那里学到很多。

## 总结

还记得莉兹和杰瑞么？杰瑞说过，“我猜我从未停止过以厌恶作为消遣的行动。”

“而这让我受伤，我认为那不好玩，”莉兹回答道：“虽然我没有意识到它，我猜我发展出对你的厌恶的厌恶作为我的防御。当我们有冲突时，事情就开始超出掌控。它们是那么糟糕，以至于有时我想杀你的心都有了。我们在练习这个 LIMIT 仪式，而现在我们不会使用那么多厌恶。我看不到使用那种情绪的任何理由。”她补充道。

“我倾向于同意你，”我说，“虽然有时厌恶在危机中是有用的。外科医生在手术室中需要有对于失误的强烈的厌恶感，将军需要对任何可能让他的军队冒不必要的生命风险的决定有强烈的厌恶感。

“然而，我怀疑是否外科医生、将军能成为一个好丈夫？”莉兹说。“我嫁给了一个曾经是四分卫的 CEO。或许在工作中厌恶对杰瑞来说很有用，但它对我们的婚姻、对我们的孩子并不是一件好事。它不仅仅是几句话，它是一种口气。”

“我想我现在明白了，”杰瑞说，“我想我的家庭曾经是我在工作中执着追求的成功受害者。持有高标准对我的工作很好，但我不希望对我的家庭造成那么多痛苦。我已经在使用这个 LIMIT 仪式。它帮助我花更多的时间做决策，放慢我的判断，呆在属于我的领地。我现在在工作中不那么坚决武断了，我想我的同事不那么怕我了，我知道我的孩子很怕我，而我希望莉兹能发现和我的婚姻变得容易些了。”

## 第十四章

# 共情 / 同情 / 关注 情绪的万能钥匙

### 打开一扇新的门

在我为本书做调研的时候，我没打算提及共情 / 同情 / 关注。我知道共情是一种魔法，给予发出共情的人自尊，通常也帮助共情的接受者更容易承受负荷。我所不知道的是它在大脑中如何工作，或者它在我们的情绪线路中占有多么重要的地位。

我被那些使用“观点采择”一词作为共情 / 同情 / 关注的社会科学家所影响。那些经常使用这个词的人们提示说，对于许多人来说，采择别人的观点是一个非常困难的任务。他们也暗暗地认为共情是一个我们选择去做或者不做的逻辑决定。我也认为，正如他们所提示的，共情是一个逻辑的、认知的、智力的过程，是我们观察别人，识别那个个体的感受，将同样的感受放在我们的心里，再将这种感受反射给那个人，这表示我们理解他并且感同身受。我相信，共情或同情是我们选择去表达的东西，是智力过程的结果。

我的文献研究却告诉我不同的答案。我发现我们使用同样的大脑回路去识别别人

感觉到的情绪，并用同样的大脑回路去表达那个情绪。对别人感受的接收与觉知，来自于我们大脑中心那个我们自己体会到相同的感受的地方。因此，若自己不首先有所体会，我们是无法感受另一个人的那种感觉的。当“快乐大脑回路”受损的病人看见别人感觉到快乐时，他们不能识别出那种感受是快乐。对于别的情绪也是一样，比如恐惧、生气和羞耻（Batson et al., 1991）。

确实有一些神经激素和大脑回路支持共情，但是这些神经化学物和大脑回路并不是共情的座位。共情没有一个专门的地方。当我们看到别人的情绪时，共情就开始了。在他们脑中表达那些情绪的部分，在我们的脑中也同样被刺激到了。我们知道他们的感受，因为我们现在也感受到它了。当我们想宽慰别人的时候，那些支持交偶、结合、依恋等的神经结构也被涉及。如果不是这样，我们仅仅是注意到“哦，他们的感受是那样的”，然后我们的注意力就转到了别处。如果我们的确想关怀某人，那些关怀脑结构和化学物质就会介入，我们就能更加强烈地激发自己去感受他们的感觉。有一点很重要，就是要强调共情的基本神经结构是来自于人类感受他人的本能，这发生于我们意识到他人的感受之前。

在正常的大脑中，共情是一个内嵌的反射，感觉很自然地蔓延。记不记得当你观察朋友接电话时的样子？假设当她和她的朋友在讲话的那一刻，没有任何东西是她所表达的情绪的刺激物。但是，你看到情绪洋溢在她的面部和声音中，她挂了电话，突然毫无情绪地，或者以一种完全不同的情绪语调来跟你说话。那接电话时对话的情绪从哪里来呢？为什么她有那样的感受？情绪去了哪里呢？

想想一个描写电影院的观众的电视广告。我们看到两个人可能在约会，手上拿着一包爆米花，椅子扶手的杯托里放着一杯饮料。他们的脸上充满了情绪，时而恐惧，下一秒又生气，然后是悲伤，又转而成为喜悦。但是，电影院里什么都没发生。他们被动地坐在其他同样被动的观众中，盯着电影屏幕。没有危险，没有伤害，没有成功，他们如何感受到那些强烈的情绪呢？他们的感受来自于哪里呢？

这些问题的答案是否也可以回答，在 Bandura 的研究中，为什么孩子们在观看暴力电视后会表现出暴力的行为？我们知道情绪是可以传染的。想一想关于抑郁传染的研究（Joiner, 1994），但是，愤怒的暴民的愤怒是来自于哪里呢？或者，球队赢了职业棒球赛之后，蔓延至全城的欢呼是来自于哪里呢？

## 临床案例研究

我所见的安和哈罗德是一对夫妻，他们在沟通上有问题。他们都不知道如何聆听。他们都感到被误解和不被爱。经过我6个月的工作，他们变得好了一点。

“安和我刚度假回来。”哈罗德说，“我们把行李箱搬进来，然后开始收拾。我比安先完成，于是就开始听电话的留言机。有21条留言，多数是挂断了的。当我听到第19条留言时，我听到一个熟悉的声音，是安的堂兄。他的父亲，就是安的叔叔，前一天过世了。

“当我把留言重播给安听的时候，安非常专注地听。留言播完后，她把电话递给我，走到窗前，向外望去。我知道她很难过。我走到她身后，用双臂环绕着她。她看着我，我可以看到她的眼中充满了泪水。我的眼睛也湿润了。她把头靠在我肩上，我们一起望着窗外，什么也没说。

“我开始想我父母去世的时候，当时，他们去世后，我又收到我的叔叔去世的消息，我当时很吃惊，我竟如此伤心。现在，我也很吃惊，那些记忆仍然是那么痛。我想我理解安的感受。

“在家做饭、吃饭太累了。我建议我们出去吃。坐在餐馆里的时候，安喃喃地说了什么，我没听清。我说：‘什么？’”

安打断哈罗德的叙述，说：“我说，‘看这儿，傻瓜。’我看了他一眼，几乎是在喊，一边指着菜单上的一处提到了利文斯顿、蒙大拿，就是我们刚刚度假回来的地方。我很生气，但不是对哈罗德生气。我在努力从我的悲伤中走出来，而我需要我的愤怒来帮助我。恰好，哈罗德成了我的对象。”

“我明白，”哈罗德说，“因为我也多次对她做过同样的事。为了防御自己，我说：‘我想，你不是对我生气。你用愤怒来遮掩你对叔叔的眼泪，对吗？’”

“我的眼睛再次充满了泪水，”安说，“我就把菜单举得高了一些，来挡住我的脸。”

“我也跟着她流泪了。就好像你所说的，戴维，如果我们注意，并且努力去理解，我们发现我们可以有同样的感受。当安悲伤的时候，我跟她一起悲伤。但是，因为我知道她生气是为什么，我觉得我们的感觉很神奇地融合在了一起。我们的眼泪是相同的。这比为自己辩护并证明自己的观点感觉好得多。”

## 共情 / 同情的神经学

我们可以很容易地推断，脑中有一个具体的部分对共情扮演着重要的角色，例如丘脑的视叶前区。它与给予交配信号、筑巢、寻回走远的雏子有关。雌性个体的视前内侧区（MPOA）比雄性发展得更好（Fisher, 1964）。伏隔核被特别地认为是关怀回路中的一部分。这个区域是包含多巴胺（DA）和催产素（OXY）的受体的重叠区域。在边缘系统中，丘脑回路与照顾和社会角色有关（MacLean, 1970）。那个系统可能为明确共情所必需的大脑回路提供了希望。

催产素，一种与同情或共情有关的神经递质。Panksepp（1993）认为它是“调节接纳和社会契约的感觉的重要候选人”。

Shelly Taylor（2001）对雌性 / 雄性在面对压力时的反应是否有差异非常有兴趣。有很多文献是关于雄性的攻击 / 逃跑反应的。Taylor 相信，对于我们杏仁核中的红色警报机制，女性有着不同的反应。她发现，关怀本能的大脑结构有所不同。在压力下，雄性倾向于攻击，而雌性侧重于关怀和保护。这是我们发现共情和同情的神经基础的地方。

Taylor（2001）发现男人倾向于以攻击或逃逸来应对压力，而女人倾向于寻求社会支持。当 Taylor（2001）研究男性和女性的大脑时，她发现双方都有催产素。但女性有雌激素，雌激素可能变成催产素，而男性体内的雄性激素却不可能增加催产素的效力。抗利尿激素（VP）是男性体内类似于催产素的物质。男性和女性都有这种物质，但它可能由雄激素转变而来。抗利尿激素激发了男性通过与威胁战斗来施加保护的照顾本能。

在前额叶脑皮层，两个部分对共情起着重要的作用，它们是眶额区和内侧额区。当一个人试着去发现另一个人的意图时，这些区域会被激活（Baron-Cohen, 2003）。

与发现别人脑中所想的这一过程相关的脑区是位于颞叶的颞上沟（STS）。当一个人试着去看另一个人的眼睛，并思考那个人心里在想什么的时候，这个区域也会被激活（Baron-Cohen, 2003）。这些区域都是情感在边缘系统的情感区域中登记之后，加工感受的人类的大的脑区。

这就造成了两性对于压力的不同反应。压力中，女性寻求社会支持，她们带着一种群聚的本能去实行关怀，而男性的本能是去保护他们的群体。这些趋向都是关怀、照顾的反应。

有关草原野鼠的研究证明了催产素在依恋联结中的重要性。草原野鼠不同于山区田鼠，它们终身相伴。草原野鼠比山区田鼠的伏隔核大。伏隔核又是多巴胺中心与催产素中心重叠的地方。在草原野鼠中，这取代了恰好处于大脑奖赏中心的联结神经激素。这看起来又更强烈地加强了这种联结（Carter, 1996）。

爬行动物的大脑不产生催产素。年幼的爬行动物不需要关怀，但年幼的哺乳动物需要。这是为什么我们人类倾向于终身相伴并且对别人有同情的进化原因。

## 同情的天赋

当同情释放了催产素，我们的免疫系统就被激活了。我们变得不那么紧张，我们感觉到了联系。我们感觉到的对别人的同情提醒了我们：我们有社会联系。同情暂时地减轻了我们的自恋。它帮助我们看到我们是互为局部、彼此相邻，而非孤立的、无联系的。共情将我们推向别人，也帮助我们与别人相关联。它可以给予我们那种适得其所的舒服的感觉。

弗洛伊德将同情看做父母与孩子之间健康发展的一部分是非常正确的。达尔文也认为共情是帮助下一代生存的物种机制。伏隔核使得催产素和多巴胺联合，以使我们得到满足去关怀和照顾别人。

## 催产素的悖论

以母乳喂养子女的妈妈们的脑中催产素的量更高。是的，它似乎能减少压力，促进社会联结，也能提升我们的免疫系统。它（与多巴胺一起）是与爱关联最紧密的激素。

多数关于同情/关怀/照料的研究提到它对机体的积极作用（增加免疫力，对压力有安慰作用）。这类研究认为催产素的增加是这些积极的反应的原因。但是正如催

产素与爱相关，它也与爱的缺失相关，这就是催产素的悖论。Taylor (2001) 发现，若丈夫不给予支持且难相处，这样的大龄女性的体内催产素含量也很高。她怀疑是催产素触发了对社会关系的渴望。当大龄女性感到羞耻、需要支持时，催产素释放，以致她去寻求社会肯定。因而，催产素也与对关系的需要有关。

尽管我们不太确定到底有没有一个特定的脑区来调节共情和同情，但很明显，大脑以化学方式使人得以对他人进行关怀、照顾和理解。催产素是一种与同情相关的化学物质。我们相视的时候就能感觉到那种感受。这就是我们如何互相关怀的。

## 共情作为大脑化学物质

情绪从一个人流向另一个人意味着什么？是的，我们可以通过运用自己的想象以及开放自己以接受新的感受，找到方法将自己从情绪的病态中推出去。也许共情，作为一个力量，可以为我们做到相同的事情。

如果我们可以走出对自我的专注，专注于身边的那些人的感受，我们可以自然地转变我们的大脑激素，激活新的情绪回路。有意愿去关心他人，并愿意成为社会团体中的一分子，将可以保持我们的情绪健康。当我们很抑郁的时候，突然看到我们的孩子成功地完成了一场钢琴演奏，我们看着她快乐的面容，我们因共情而充满了喜悦，这时候我们的脑中会发生什么？或者想一想另一个共情的场景：当我们赢了，却看到我们的对手在哭泣，我们脑中的化学物质和回路会发生什么？

这可能是社会网络如此积极地影响着我们的健康的原因。这也可以解释为什么喜好社交的单身女性比孤立于社会的离婚女性要健康许多，前者有着更强的共情与社会联结能力 (Antonucci, Lansford, & Sherman, 1998)。

如果感受是自然地蔓延，那么为什么我们中间有些人比别人更容易分享共有的感受呢？Baron-Cohen (2003) 解释了为什么共情反射有性别差异。不考虑性别差异，人也有不同的人格类型。我们中有些人更容易与别人融合感受，有时甚至是过于容易。那些过于容易融合感受的人通常在社会界限方面有问题，有些人不知道到哪里还是自己，不知道从哪里开始是别人。通常，我们假定每一个人都跟我们有相同的感受。或者，我们过于陷入别人的事情中，却忘记了自己。同样，有些人过于明确界线和自我防卫，

他们不关心别人的感受是怎样的。我们建立了防御工事，可以使我们忽略别人。厌恶、愤怒、骄傲，都在这些防御工事中发挥着重要的作用。尊重也很重要，它与恐惧紧密相关。

我的性格有一个很大的问题，就是特别容易与他人融合。界线对我来说好像是假的、愚蠢的。我5岁的时候，在阿肯萨斯炎热的夏季中长大，我很奇怪为什么人们穿着衣服。我看不到任何防御的需要。而另一方面，我的哥哥却非常需要自我的空间，他对他的物品非常在意，他整洁且一丝不苟。他不管我的东西，期待我也别碰他的东西。当妈妈恳请他理解一下他的小弟弟时，他会说：“我不管他的感受如何。”我记得她让我别碰哥哥的东西，我的回答是：“我会把我的也给他，如果他想要的话。”只有“我的”从来都很难找到，即使被找到了，也不是什么好样子了。

所以，重点不是某种人格类型比另一种更好，而是人们在多大程度上能感受到别人的感觉，这在不同人身上是有差别的。我们要尊重这种差异——我也在试着学习这一点。很幸运的是，在我的工作中，我拥有这种能力可以很快、很容易地理解和爱我的来访者，但这个优点也是我在治疗中的缺点。有太多次，我想出手帮忙，我想要入侵他们的生活，而不是相信我的病人有他们所需要的资源去解决他们的问题。幸运的是，我15年的治疗和督导让我或多或少地站在了治疗师/来访者界线的正确的一边。

人们在建立界线和理解他们的感受时，自然是有着不同的能力的。在我的例子中，可能因为我是个年幼的男孩，而我哥哥已经是比较大的孩子。无论是什么原因，人们在这个维度是有所不同的。我比哥哥的耳根要软。我们的人格类型带给我们不同的好与坏的结果。因为我的性格，我成了治疗师；因为他的性格，他成为了一名优秀的律师。他有朋友，因为他尊重他们的独立自主性；而我有我的朋友，因为我理解另一个人的观点。

共情/同情/关注可能是多数治疗师个性上的优点和缺点。如何定义共情/同情/关注？有两个版本的心理体验。一种是同情心版本。另一种是共情/同情，同时要加上尊重和界线。同情心使用融入他人情感的同样的情绪反射，但有一种优越感：“我同情他，可怜的家伙。”“我为她感到难过。”这些词含有一种屈尊的口气：“我可不像他们，我比他们好。”“他们受伤了，因为他们不像我这样好。”“那绝对不会发生在

我身上。”

健康的共情 / 同情 / 关注不是高人一等，不是“比谁好”或者“与之不同”。它应该是：“噢，我的上帝，你一定感觉很糟！”（内心的想法是：“我想我就是你，我没比你好，那真痛苦。”）“我打赌那很好玩！”“我记得我妈妈过世的时候，感觉就像空气凝固了。你也是这样的感觉，对吧？”健康的共情 / 同情来自于尊重。尊重是这样一种信心，相信那个人拥有她所需的资源去解决她自己的问题。她的问题属于她自己，而不属于我们。她想成为那个解决她自己问题的人。

共情 / 同情 / 同情心给予我们自尊。同情心版本直线提升自尊，帮助我们感觉自己高于别人。尊重版本没有使我们感觉比别人好，它将我们与朋友或群体相连。我们感觉我们不只是自己，而是比我们自己更大的群体的一部分。我们有良好的自我感觉，因为我们能够理解、关怀和联结，而不是因为我们高人一等。我们看到我们的关怀能对别人起作用，我们爱并且尊重别人。我们是可爱的。

## 将共情 / 同情教给来访者

作为大多数治疗师实践的一部分，他们会接待夫妇。沟通技巧是治疗师要教给双方的一课。当我们教这些的时候，我们其实在教共情 / 同情。来访者通常对学习共情很抵触，因为他们害怕如果他们真的理解、关怀另一方，他们就被迫放弃自己的地位而屈从地跟着对方走。

共情 / 同情当然与“屈从”无关，而是与理解和确认情感有关。我们可以做到在理解别人如何感受的同时，仍然保持自己的感受。我们不能失去自己的体验或感受。当来访者知道当他们聆听、理解和关怀别人的时候，他们不会失去自我，他们就很容易学会如何在他们的谈话中使用共情 / 同情了。他们越多地练习使用共情 / 同情，就越能够感受到自己是社会群体中的一员。

共情 / 同情的确是情绪的万能钥匙。成为理解别人观点的高手可以帮助我们拿下难克服的令人生气的手。当我们确认另一个人的真实性并理解了那个人的感受时，那个人通常会自然地聆听我们的悲伤故事以作为回报，因为他们对我们的防御也减少了。这种富于同情的分享可以帮助将旧的、反抗性的现实整合到新的共识中。

可能每个治疗师都有不同版本的共情/同情教授方法。卡尔 Ogers 和 Robert Carkhuff 比我教共情教得更加透彻。我在这里提供我的版本，可以简化为四个容易记忆的步骤。

爱其实就是共情/同情/关怀。我用四个步骤的首字母组成的 LOVE 来帮助来访者记住它们，第一个步骤是共情的、富有同情心的聆听。

步骤一 (L)：聆听 (Listen)。注意对方所说的话。试着听出那人的感受。当你认识到你听出了他或她的感受时，像照镜子一样在你自己的脸上、肢体语言和话语中也表现出那种感受。将你所理解的对方的意思重复出来。如果你理解了，就问对方：“所以，你觉得害怕？”“你看起来很开心。”“我能看得出你很兴奋。对吗？”你要一直传递这样的含意：你是在从他的角度，在听他的感受。作为听者，你应该保持自己处在一种很好奇并且想知道说话的人是怎么感受的位置上。当你认为你知道说话者的感受时，就将说话者的这种感受重复出来，以使他知道你在努力理解他。当你开始感到你忘记了一部分对方所说的东西时，打断他的话并重复到目前为止你所理解的，然后再继续。说话的人一定会帮助你，直到你理解，因为我们每个人都是渴望被理解的。

步骤二 (O)：没有抱怨地提供 (Offer) 理解。当你在聆听的时候，不要将关注点放在自我防御上。不要为自己辩解。真正的聆听、关注、共情意味着你不是那个关注的焦点。绝对不要抱怨，或者像说话的那个人那样去为他们的感觉感到羞耻。当然，当你聆听和反应的时候，你可能有时会用到一些语句：“你是……”这类语句后面绝对不要跟着一个名词或者标签，比如“你是很古怪”。当心不要以抱怨或者羞辱的方式评判或议论那个人的性格。更好的方法是使用“你觉得……”这类语句来表达你的反应。不久之后，说话的人会看到你在听，并且你很关心他，因为你不是想从他的推理中寻找他的错误，或者想找到他不应该有这样的感受的理由。相反，说话的人会觉得你理解他，而且他或她也觉得自己有权力拥有那种感受。说话的人必然放轻松，并且相信你这个聆听者。不带评判或抱怨的聆听令说话的人感到安全。你热切地努力理解，可以给他们创造安全感。

步骤三 (V)：确认 (Validate) 说话人的感受。就像这样说：“如果我是你，我也会有那种感觉的。”你可以这样说，但心里仍然有不同的感受和观点，因为你毕竟不

是说话的人。但是，如果你真的像对方那样看待世界（而不是你自己那样），你一定会会有同样的感受。当然，是说话者的经历引起他这样的感受。你也一样。当轮到你去谈论你自己的感受时，你可以将你的经历和对方的经历作对比，但现在还不是时候，现在是理解和确认他的思维工作方式的时间。当你成功地确认说话人的感受，他自然会回答：“是的，我有权有这样的感觉，有权做我自己。我没疯。感谢上帝，也谢谢你的理解。”

步骤四（E）：参与（Engage）改变。很多时候，我们不能修复问题。我们不使雨停下来，但我可以向左转一点，为我们的来访者腾一点空间，让他可以在我们的雨伞下面。在你帮助别人时却伤害了自己，这样只会带来忿恨和内疚。但是，提供符号性的帮助和安慰，可以让你走向不同的路。可能你不能修复问题或者修好车子，但你可以带来鲜花。

当他们在用个人的策略应对的时候，你可以去打扫走廊或者做一顿饭。你可以给他们写一张字条。说话者的痛可能因你的行为而不同。这就是爱所要求的：真正的理解和改变你所能够改变的，因为你倾听了他的述说，而那个人对你很重要。

步骤四，正如我在这里所描述的，是针对来访者或者夫妻中的一方说的，而不是对治疗师说的。治疗师应当避免在来访者的世界中做改变。但是，如果治疗师为了探索痛苦的真正来源而说了或做了什么，使来访者被伤害了，那么这位治疗师可能要承诺以后尽量不再这样做了。

## 总结

强调以上这个仪式的一些方面是非常重要的。当你使用这个练习而变得更有共情能力时，注意来访者的防御会在他感到被理解和认同的时候下降。当轮到你和来访者谈话的时候，他也会更愿意理解你的感受。

当你与一个人共情时，你可以做的最重要的事情是帮助她相信她的感受是合理的。这是第三个步骤“V”的本质。我们每个人都害怕自己的感受不理智，害怕我们因为自己感受的方式而发疯。当你对对方说：“如果我是你，我也会有同样的感受。你的感受是合理的。”这绝对是个伟大的礼物。

最后要警告一下：在第一步中，不要问自己太多。你可以仅仅是听，很久很久都不会超负荷。当你觉得你开始记不住对方所说的全部，或不能重复全部的时候，你要打断他然后说：“我接收了太多的信息。让我跟你重复一下目前为止我所理解的。”然后问，“你是这个意思吗？”当对方认为你理解了他，就让他继续。

我的导师鲍勃告诉我，治疗师的职业能够帮助我们变得更好，因为我们的一部分工作是关注我们自己的成长和发展。我相信鲍勃和他的理由是对的，还有一个原因是共情清洁了大脑。

我们很容易将共情/同情/关怀与情绪相混淆。大脑化学物质和脑结构支持了这种本能。当我们使用这种反应的时候，大脑带给我们骄傲和满足。彼此关怀、对我们的下一代的关怀，对于物种的生存是必不可少的。但是，这种关怀涉及理解、关心和以情感为目的的感受。我们脑中的情绪内容会与我们共情的人是一致的。不同的地方在于，情绪通过大脑那个引起我们关怀反应的部分被过滤掉了。这就是为什么在压力下，关怀不但使我们的压力减少，增强了我们的免疫系统，而且带给我们满足和舒适感。同情心使我们的情绪潜台词达到了与我们所关怀的人同样的感受，就好像我们对他们的音乐提供了恒定的节拍。当我们在他们的情绪乐曲中时，我们将一致的旋律带给了他们。我们双方在这个过程中都得到了安慰。

共情/同情是对关系的医治。它会带来温暖、关怀、信任和友善，但共情所带来的最好礼物给了那个发出共情的人。它用一种全新的情绪神经激素清洁了大脑。它是一件礼物，可以向别人打开爱和同情的管道。这可以让我们变得更好，因为爱与能力通过我们而流动。我们这些治疗师难道不是很幸运吗？

让我们再回到安与哈罗德的故事。

“你知道吗，戴维，”哈罗德说，“你的确帮助我们很多，但你让我们练习的那个搞笑的 LOVE 仪式帮助我们最多。”

“是的，”安补充说，“我们练习了，做得越来越好。我以前不相信婚姻与技巧有什么关系，或者在听的时候有什么技巧，因为我们都有耳朵。现在我不害怕告诉哈罗德我的感受了。他看起来也不害怕我的感受了。”

“我不害怕了，”哈罗德回答说，“但是，在练习那个仪式的时候，我意识到你的感受是你需要去修复的，我不能改变你，但我可以理解它们。而当我的确理解了它们

的时候,她的感受似乎就有所改变了。聆听看似简单,实则不然。当你正确聆听的时候,就好像你找到一把钥匙,可以打开她,能让她理解和关心我。这也使我对自己感觉好一些。共情使很多人变成了大师。”

## 第十五章

### 情 绪

### 心理治疗的交响乐

#### 综述

在本书中，我描述过构建和谐情绪的原始材料，就像通过乐曲和和弦结构来谱写音乐一样，展示了它们如何彼此互补、组成和谐的整体。

我当然没有写过交响乐。我几乎没有弹过一个激情的和弦。这个理论体系和它与音乐的联系相差很远很远。下一步，我们需要一位心理学—音乐家或者音乐—心理学家，从方法上探索音乐和情绪的相似处，来帮助我们看看音乐如何教我们认识感受。

在第一章，我提到了音乐与情感之间相互重叠的部分是那么大。如果我们并不期望在情绪上被音乐触动或感动，那我们为什么要去听音乐呢？当然，如我之前所说，音乐会通过同样的情绪的神经结构。

对于每一种情绪，我曾经建议过一种和谐的道路，不是单调地对某种情绪过度使用。而有其他的，也许是百万种情绪的结合，带我们走向健康的心理平衡。音乐在这

些道路上比生物化学教给我们的更多。

我们的情绪状态由情绪的台词和潜台词共同组成。例如，在父母去世时的台词可能是悲伤，而潜台词可能是由于得到遗产继承而产生的喜悦与渴望（也可能更深的潜台词是由于有这种感觉而产生的羞耻感）。

多数时候，人们对“你好吗”回答“我很好”的时候，是一种面带笑容的姿态或台词。这种态度在 Morey-Churchill 给迪士尼的《白雪公主》写的歌曲《当你工作时请吹哨》中反映了出来。当快乐是台词的时候，治疗师通常对理解潜台词非常感兴趣。

来看心理咨询的很多人都有一种长期的感觉：他们在台词与潜台词之间来回转换。所有这些情绪元素都在音乐中有相似的存在。

我之前将共情比作情绪的万能钥匙。音乐中重复的音符是其旋律及节奏的一部分，节奏是音乐的基础。在歌曲或散文中，比如马丁·路德·金代表性演讲《我有一个梦想》，重复的章节成功地划分了那篇演讲的结构。在治疗中，重复来访者的话或反射他的感受，将治疗师与来访者联系在了一起。

共情总能将一个人的情绪与另一个人连接起来。一个有着较高共情能力的治疗师几乎可以跟来访者说任何话，而来访者也能很好地接受他的意见。这是因为共情已经暗中建立了一种节奏或韵律，治疗师的评价——他的下一个音符——在内部与共情的节奏刚好吻合，成为所建立的治疗关系的节点或共享的情绪旋律的一部分。

1970 年我参加了一个小组治疗。那个小组里有一个非常有天赋的钢琴家——Andy Bernstein（现在他是一个非常有天赋的心理学家）。Andy 可以即兴地用他的手指演奏音乐。他的音符和和弦漂亮地反映出他的心情。他可以用一架钢琴做到这样一件事：描述甚至诊断别人。

有一天晚上，Andy 在钢琴前，为我们 6 个组员演奏了一段音乐，然后问这段自编的乐章描绘了我们当中的哪个人。每一次，我们都非常正确地指出了他用他的音乐所描绘的那个人。Andy 所弹奏的音乐中，有某种东西准确地反映了我们每个人的情绪基调。对我，那是一段直率的、清晰的、毫无怀疑的音乐。他的音乐中那种“我知道，跟我走”的态度准确地描绘了我的精神。Andy 可以将音乐与情绪相结合，诊断性地理解和描述别人，而不需要使用贬低的、神经病学的标签，这真是

太神奇了！

Bryan Sutton 是纳什维尔一位国际知名的当代吉他艺术家。在三月一个风雨交加的晚上，我很幸运地在音乐厅里听到了他的演奏。他在介绍一位他的队友时，谈到了报纸上的一条坏消息。他想在他的下一曲乐章中展现一种善良，来反击新闻中的邪恶，以缓解现场的气氛。他将歌曲命名为《契约》。想象一下那首歌所唤起的情绪。它没有唤起喜悦，那是很正常的，因为相对于善良来说，喜悦太过任性了。因为同样的原因，它也没有唤起盼望、愤怒、恐惧、惊讶、厌恶或者羞耻感。听了这一段，与 Bryan 的善良最紧密相联的是悲伤。当我这样想的时候，像善良、悲伤、雄心、谨慎这样的品质，每一个都与情绪相联，可能就是音乐中的对应部。

我们的身体、姿势、服装都好像乐器。每种乐器都有它能演奏的音高范围，而作曲家可以选择这种或那种乐器来表达某种特定的情绪。小号可以宣告胜利的喜悦，长号、大号、定音鼓可以表达愤怒，弦可以反映悲伤。

穿着沙滩短裤的 10 岁女孩儿很会表现笑容和喜悦的心情；穿着皮衣，坐在摩托车上的青春期少年很可能会表现出愤怒；年轻的女人通常在电影中会恐怖地尖叫。通常，当我们看人的时候，我们能看到他们的姿势、服饰，还能感到一种从他们身上散发出来的情绪，真的不需要什么额外的感觉机能去获取那环绕在人们身边的情绪气息，就好像不需要什么音乐天赋就能从管乐中想到它所制造的情调。

前面的那些概念，关于台词和潜台词，节奏与共情，音乐对于我们每个人所散发的情绪精神的诊断，人类品质的情绪，我们的身体、姿势、服饰像乐器一样传递感受的方式，这些概念都说明：将每一种情绪看做人类交响乐中的一个音符，会令我们更容易理解，也收获更多。

著名的爵士乐音乐家 Thelonious Monk 有一个专长，就是将一个不和谐的音符插入乐曲中，然后将其变为和谐的音乐的一部分。就如之前所提到的，这也是贝多芬的《第九交响曲》的一个优点。贝多芬在许多的音乐和情绪主题前穿梭往复，将别人可能认为不和谐的音符写成动人的音乐。这可能使我们帮助来访者从他们看来不和谐的音符转变成音乐时更容易。当然，重点在于如果我们将音符放在与其他音符共同组成的序列的合适位置上，没有一个音符是不和谐的。

我将音乐与情绪相比，是因为这是使我们将离散的情绪视为有用的治疗工具的一

部分，但更重要的是因为音乐和艺术如同生物学一样，对于理解人类体验是非常重要的。心理治疗理论的未来是将艺术、生物和心理治疗的元素联合起来，以帮助我们的来访者走上心理健康的道路。

## 理论小结

我在这里所提出的理论建立在常识的基础之上。它很简单：我们总是会感觉到什么。多数时候我们在情绪稳定的状态，比如稍稍感兴趣或满足（低级水平的喜悦）。平日里，情绪有时是很短暂的，我们的感觉从一种向另一种转变，这取决于我们面临的环境。

每一种情绪都有它自己的动因。那些动因对我们有好处，也可能加剧我们的问题。个人的情绪就像是音阶中的每一个音符：哆，唻，咪，发，唆，啦，嘻，哆。它们可以和谐或不和谐地组合。如果心理治疗师和来访者理解情绪是如何工作的，那么每一种情绪都可以作为资源加以运用。

我们有九种基本情绪，他们是：愤怒、恐惧、悲伤、羞耻、感兴趣、喜悦、惊讶、疲倦以及厌恶。每一种情绪都服务于一种与之相适应的目标。我们在不同的时候，需要不同程度地使用以上所有的情绪。

当我们阻滞于一种情绪或者一种情结中时，心理治疗就发生了。有一些健康的方法可以帮助我们走出瘫痪于一种情绪或纠缠于情结中的状态。本书中，我描述了一些这样的方法，使用情绪来解决那些不健康的情结。这些方法需要一些常识和创造性的想象。它们不适合于所有的来访者，但对多数人都有帮助。

## 整合心理治疗，科学以及艺术

也许科学和心理治疗沟通得太少，因为我们继续顽固地执守着心/身二元论。本书中，我坚信离散的情绪是某些脑区的化学反应。进一步说，我写那些是为了理解情绪，我们必须理解它们在人类中是如何发生作用的，以及评估它们在脑的神经学回路和生物化学背景下可能出现怎样的功能不良。

情绪仪式是将情绪理论的临床应用与其生物学基础相整合，运用音乐作为理解和转变感受的未来模板，提出发展方向的唯一文本。我希望我在这里所写的都将变得显而易见，也将鼓励其他文本的发展，以提倡协助运用药物治疗和情绪解决的方法来治疗情绪纠结。有一天，治疗师可能会非常精通神经生物学，以至于当他听来访者描述他的症状时，他可以立即想到神经回路和激素，同时想到可以解决情结或陷阱的健康的情绪方法，甚至可能想到可以将功能不良转变为和谐的音乐。

也许将来，在治疗情绪问题上，艺术、科学和实践可以互相支持。但现在，像我这样的开拓者在非必须情况下都避免开药方。我们在来访者内部寻求他们可以自己医治的资源，因为我们对药物及那些貌似非自然的疗法心存怀疑。

将情绪理论用于实践，就如本书所努力的，可以通过使用情绪体验作为统一的力量建立一个跨学科的协作对话。这种跨学科的协作对话有助于在医学和心理治疗之间建立起相互的信任和尊重。也许这还将创立一个共同对话，我们都可以用它来服务那些情绪上遭受痛苦的人。

也许将来心理学家和其他心理健康专家也会充分认识到脑的生理特点，以提出可以与行为家庭作业相配合的药物。可能有一天，精神病学家也能充分地认识到人类的情绪行为，提出行为家庭作业而不再使用药物。我们不应该设立阻止心理健康专家医治他们的病人的“行业”界线。

## 对领域的贡献

在本书中，我努力将心理治疗的专业知识贡献在两个方面：第一个是理论水平。本书提供给治疗师很多工具，使他们以新的方式概念化其实践。用这个理论，他们可以用他们自己的经验和情绪作为钥匙，打开来访者的大脑。他们可以看到想象、想法、感受以及生物化学的协同合作，以创造感受，并理解他们所看到的。用这个理论，他们知道如何越过情结。用这个理论，他们可以帮助他们自己，并教他们的病人做同样的事情。

弗洛伊德、荣格和罗杰斯都提出否认和压抑只会加剧我们心里的痛苦，而我们应该让情绪流动起来，不论是什么情绪、从哪里来。但是，21 世纪的文化告诉我们，有

一些人，我们希望他们可以发现更好的表达感受的方法，比如性侵犯者、酗酒者、暴力者以及其他一些认为自己更优越和特殊的人。

帮助那些害怕和悲伤的人与他们掠夺性的情绪（愤怒、渴望、喜悦）联系起来是有效的。这就是心理治疗师成功得最多的地方。但是，心理学家在帮助由暴力侵犯行为变成正常行为方面做得很差。这个理论为每一种情绪功能不良提供了一些东西，是我们都有的但很少有人完全知道如何使用的资源。这些资源就是我们的每一种情绪。

本书的第二个贡献是实践方面的。情绪章节结尾处提供的每一种技术都是基本的、实在的工具。我们自己可以用它们，也可以教给我们的来访者。

每天早晨，我母亲都拿起她的医学书和圣经。她阅读它们，然后祈祷，希望她的灵魂能够在正确的路上开始新的一天。当我学医的时候，我的老师建议我每天使用这种工具两次。我在这里所讲的技术应该在我母亲祈祷时用过，也被其他接受药物治疗的人用过的。我们应该帮助来访者选择他们需要帮助的情绪，就是那些他们经常用的和他们回避使用的。他们可以开始每天至少使用一次情绪仪式。他们可以练习去感受这种被弃置的感受——或者消退这个过度使用的感受——使用仪式将会帮助他们越过他们性格的情结。

在后面的章节中，我将证明如何诊断哪些是来访者需要帮助的情绪，运用临床案例来证明这些技术可能会多么有效。由于时间的关系，我将这些仪式与它们的理论支持放在一起呈现。

- 愤怒，HEART 仪式用悲伤化解愤怒，再用同情心盖过它。
- 恐惧，CALMS 仪式通过放松身体自我安抚，为催眠预备心理，然后通过药物达到催眠状态。
- 悲伤，ALIVE 仪式用增加嬉戏的生气化解悲伤，来产生对感兴趣/渴望的目标的坚决行动。
- 兴趣和羞耻感，PRIDE 仪式很有效。这个技术要求用羞耻感化解不合适的自我破坏的欲望，然后用骄傲（喜悦的一种）化解羞耻感。
- 喜悦，HELP 仪式将被喜悦所隐藏的基本感受显示出来。这项技术通过加入社群和社交网络资源而变得容易，也允许我们向仪式的开拓者展

示他们在哪里以及如何需要帮助。

- 惊讶，SEEK 仪式削弱了混淆、惊讶和好奇的防御，促进了澄清、实在的思考和承诺性的行动。
- 疲倦，AWAKE 仪式帮助那些因催眠而“瘫痪”的人。他使用我们参照的社会框架，鼓励我们意识到那些珍贵的时刻，面对和感受那些痛苦的情绪。当我们需要的时候，从朋友那里获取帮助。
- 厌恶，LIMIT 仪式帮助建立容忍度，使用“不知道”作为资源去化解厌恶的内隐的偏见。
- 同情 / 共情 / 关怀，LOVE 仪式教导和确认别人的感受。它帮助人们超越他们内在的自恋，给他们一个假期——从他们自己那里。

## 改变情绪是关键

我们中很多人担心研究常常陷入对心理治疗的效果的证明 (Strupp, 1993; Bickman, 1996, 1998)。这可能是因为研究者从来没有专注于将情绪作为结果变量。确定心理治疗是否改变了病人如何管理他们的情绪流？他们是不是更能控制愤怒？他们管理了他们的恐惧吗？他们可以更好地自我安抚吗？他们有没有用骄傲来化解羞耻感？他们为负责任开心吗？研究具体关注病人管理那些会产生刺激性结果的情绪流的技巧。

我们心理治疗师常常担心的一个方面就是我们用来谈论自己所做事情的语言。我们需要使我们所做的事情与来访者相关，并让他们明白；不仅是对来访者，还要对普遍的大众如此。我们有太多的研究是在证明显而易见的事情，例如证明人们会重复那些对他们有好处行为，而统计和百分比已经变得不可信。

以“科学的语言必须简洁，以便实验结果可以被重复”为借口，心理学家创造了很多隐晦的词汇。通常这些词汇只是支持了心理学“行业”，而不是为交流信息，就好像拉丁语作为法定语言时，曾一度将律师从大众群体中分离开。心理学家需要一种足够简洁的语言来解释科学的问题，同时，他们也需要能够对大众讲话。科学家们说到悲伤、愤怒、恐惧时，他们就已经很简洁，每个人都明白他们的意思。研究者、治

疗师、来访者、公众在解读微笑方面都是专家。我们也都知道眼泪意味着什么。这种语言可以在研究和临床应用中简洁而有用，并且可以延伸到“每一个人”。使用情绪语言，我们同样可以“放弃心理学”。

许多治疗师的第三个担心是标签如何影响我们的来访者。我们需要使用一些词汇来营造交流的捷径。我们都需要分类以方便我们思考，但是，这些分类必须是用医学领域的词汇将人们的经验病理化到某种疾病吗？前美国心理学会主席，心理学伦理原则首版的作者 Nicholas Hobbs (1975) 以及其他一些心理学家认为，标签可能会带有贬低意味。“低能”“迟滞”以及现在的“特殊”，都证明了现在的文化是多么歪曲标签来伤害他人。多数人会同意用“特殊”来替代“低能”是一种进步。而像悲伤、恐惧、羞耻感、愤怒以及其他一些关于状态和情结的词是可以用来描述适应的和不适应的行为模式的。因为这些词来自于我们每天的语言，我们很少歪曲它们。许多治疗师在听别人说“噢，她是边缘型病人”就会畏缩。我们认为那是对坏人——性情古怪或者更糟的人——的治疗。伤心、害怕、陶醉、迷惑，是我们每个人都经验过和明白的。这种语言并不意味着疾病或不健康，而这种语言的准确程度也不足以被用来给予处方。

我对于本书中提出的理念观点的最大恐惧在于这些理念会被当做另一种对治疗一刀切的方法来使用：“噢，你抑郁。用这个手册吧！下周再来。”初级的治疗师害怕以合理的方式与他的来访者建立关系，他可能会将手册推给来访者，向他们解释 ALIVE 技术或者 CALMS 仪式，而没有抓住他们的来访者正在经历着的痛苦。

作为建立治疗关系的一部分，聆听是没有什么替代品的。尽管我可能解释过为什么某些认知行为技术能奏效，但如果治疗师不知道如何聆听，那些技术永远不会成功。我们治疗师必须知道如何将我们的眼睛、耳朵和心交给来访者。治疗师必须知道如何建立一个健康的关系。我们必须知道如何让来访者了解我们不是在他们之上，相反，我们是跟他们一起的。我们和来访者都为同样的事情努力：如何管理我们自己并成长。心理治疗的练习永远都是艺术。

好的治疗不是从公式中来。尽管我在这里给出了一些公式，但那些盲目应用这些观点的人会失败的。研究可能发现这些公式成功了，那可能是因为来访者有所企图，不想在自我报告时说得很坏，因为对于那些无效的帮助他们努力了，但没有真正学会。

好的治疗是一个跟随的过程，站在他身后，为健康的关系提供共情的节奏、聆听、理解，然后通过继续在来访者的体验周围转化情绪直到他看见，并且说：“就是它！你明白了，我也明白了！”

有时，这要求我们帮助来访者走出情结，或者帮他们越过一个慢性的情结状态——有时也不需要，不存在“一体适用”的方法。

有一次，我给了一个长程的来访者 ALIVE 技术的手册，第二次她再来的时候，她把那本手册摔在我的脸上，说：“你把我的体验缩到一本书里。我绝不会接受一个假装知道我所不知道的事情的人的施舍！我喜欢你听我说话、关心我的感受。我不会让你变成我的老师。我想在你的帮助下跟我自己学习。我不是到这里来学习那些你知而我不知的东西的。如果再发生这样的事，你我都会失败！”

我在这里所讲的仪式显然不会帮到那位来访者。

## 对治疗的提示

这个理解对治疗有很多提示。其中之一是人们可以在不必忍受医学诊断的贬损的情况下找到帮助。治疗方案可以制定，治疗可以不使用贬低的标签，由导师开展。关注点可以聚焦在感受、状态以及解开心结的方法上。这可以产生更为健康和有效的治疗结果和治疗方案，同时让来访者更好地投入进来。

但是我们应该记住，只有一些病人从他们的治疗中找到有用的信息，而另一些病人用药物治疗也能达到令人满意的效果。治疗师不能简单地告诉来访者病人怎么做和如何去感受。共情提醒我们，什么才是治疗师重要的医治和关系建立的工具。是的，对于某些病人，这个信息会帮助他们很快独立于治疗师。但对于另一些病人，有效治疗仍然需要更长的时间，有时会长得多。

心理—健康经济对治疗方向给了无数的建议。保险公司可以让治疗师以群体的形式，教他们这些基于以情绪为中心的理论的技巧，以使治疗变得便宜，并且对那些可以在这样的环境中学习和工作的人更有效。人力资源规划师可以买不需要医师治疗的保险，每个人可以从包括信息性小组治疗、夫妻治疗、长期个人治疗等诸多治疗选项中选择。

职员可以接受符合他们老板需要的“成本—效果”治疗，而不是现在所提供的六次结束的管理医疗。管理医疗心理健康行政系统可以解散了，因为在一个规划好了食物的餐厅中，人们一定可以选择对他们最好的。

我所探索的方法，作为从非适应性的情结中走出来的方法，不是唯一的健康的方法。事实上，我猜有很多方法可以使每种情绪都有健康的下一步。比如，我认为羞耻感只会加深悲伤的洞，但当悲伤变成自怜，羞耻可以挑战我们放弃受害者的角色。

一位显赫的 80 岁的官员在他 45 岁的妻子过世几个月后来见我。他常常哭，有睡眠障碍，但不想用药物解决。他当医生的儿子告诉他，我开发了一些有趣的技术，他想知道我能给出什么建议。如你所想象的，我建议他可能发现愤怒是一种有效的资源，保护他不要陷入深深的悲伤，然后让他破开的伤口结痂。

他拒绝接受这个想法。他不能对他已经过世的妻子生气。哦，他明白一个悲伤的人通常会有这样的反应，但是他不是这样。他不能在现在用向妻子投射愤怒的方法来背叛对妻子的记忆。然后我建议他可以跟上帝生气。当然，他不相信上帝。他没有从我这里取得任何帮助就走了。

在本书的前几部分，我说喜悦通常不能修复悲伤。当我仍然相信这是真的时，在那位悲伤的鳏夫的例子中却不是真的。几星期后，我在一个杂货店看见他。他和他的一个女性朋友在一起。她 42 岁，很吸引人。

“我们住在一起了，”他告诉我，脸上洋溢着笑容，“我是一个非常幸运的人。”当那个女人在另一个通道找东西时，他把我拉到一旁。“她怎么看我，我不知道，但是我们一起躺在床上彼此相拥，她说那对她来说足够了。晚上，我们互相读诗，或者大声地读一本好书。我没有从对 Jane 的悲伤中走出，我也不想，但是，就在我的悲伤旁边，是一种我从未想象的快乐。”

尽管我可以从他身上预料到这个结果（他当时也并不期待再次恋爱），但喜悦的确将他从悲伤的沉溺中拯救出来。

情绪给了人类也许是第一次悖论的体验。哲学家可能还在怀疑绝对是否真的存在时，就有一种普遍的人类的绝对：人们体验情绪。有一个课题，在这方面我们每个人都是绝对的权威。那个课题就是我们如何感受。没有别人可以成为我们如何感受的专

家。我们比其他任何人都更了解我们自己的内部情绪体验。

这个悖论就是，尽管我们是自己情绪的绝对权威，但我们的情绪还是不断变化，它们从来都不会保持绝对的一致，所以，虽然我们可能比别人更了解自己，但我们一直在变化，从来不在同一种情绪状态上呆很久。

在民主国家，有一个基本的公民自由是我们有感觉、思考和说我们想说的话的权力，但说到行为就不同了。行为可以让我们进监狱，或者让我们以死作为代价。我们必须小心我们所做的事。只要我们不用我们的感觉去激发那些不合宜的危险行为，我们就可以随意感觉、想象或者梦想各种可能性。为了保护社会结构和公众安全，保证我们对自己的行为负责是非常必要的。我们有权感受并想想所有可能的想法和感受，这就像公益和我们集体的创新精神一样必要。感受我们的感受，与此同时控制我们的行为，这是有创造性和负责任的生活目标。

从先于这个结论的所有信息来看，人类成长和发展情绪是主要的而智力是次要的观点很容易让人信服。虽然这可能是真的，但这并不意味着对我们情绪的使用不存在限制。情绪可以促进我们行为的改变，它们的主要功能在于给予或撤销支持不同行为的能量。

最近我在见一位结婚一段时间又和别人坠入爱河的女性。她的丈夫是一位宽容、耐心、善良的男士。他在她尝试这段新关系的可能性时一直在等待。她将她的治疗任务定义为“追随她的心”。而她做到了。她没有做好准备的是，她的心有多么变化无常。她从家里搬了出来，然后又搬回去，然后再搬出来，最后再搬回去。她是在跟随她的心。她的矛盾行为一直持续到她丈夫的耐心耗尽。他最终在离婚协议上签了字，而她的情人变得不再有趣。

这个例子的重点是我们不应当对自己的感受过于认真。如果我们等待，我们的感觉会改变。我们不应当在每个情绪冲动下都做出行动。相反，我们应当成为我们情绪的学生，观察它们，看它们如何流动和改变，当然也要对它们做出行动，但仅仅是在评估它们对我们说什么以及在说我们什么之后。

在电影《荒岛余生》中，Tom Hanks 的角色反思他被丢在一个荒芜的热带小岛上的经历。他说绝望，相信他永远被丢下很容易，但每一次的海浪带来一些新的东西，一些新的信息或设备。虽然他不能预测接下来会出现什么，但他开始看到下一次浪可

能会带给他一些能够创造性地使用的东西。

我们的情绪也服务于这个目的。它们总是带来新的事物、新的方向，一种失望，一种恐惧，一次胜利，一个新的注释或一首新的歌。我们是我们自己探究的迷人的客体。但为了开始对自我的研究，我们必须理解自己情绪演奏的音乐，和谐的以及不和谐的。这正是本书的目的：教导我们每种情绪在日常生活中的地位，以及每种情绪出现的时机和目的。我们越扩展我们情绪范围的练习，我们就越可能掌控我们的情绪。