

CREATIVE
DIMENSIONS
OF
SUFFERING

苦难的创造性维度

A-M.迦蒂里安 (A-M.Ghadirian) 著

智慧 译



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

苦难的创造性维度

A-M.迦蒂里安 (A-M.Ghadirian) 著

晏子慧 译

CREATIVE DIMENSIONS OF SUFFERING



上海社会科学院出版社
Shanghai Academy of Social Sciences Press

图书在版编目(CIP)数据

苦难的创造性维度/(美)迦蒂里安著;晏子慧译.
—上海:上海社会科学院出版社,2015
ISBN 978-7-5520-0978-1

I. ①苦… II. ①迦… ②晏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第181115号

苦难的创造性维度

著者:A-M. 迦蒂里安

译者:晏子慧

责任编辑:潘炜

封面设计:周清华

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话63875741 邮编200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail:sassp@sass.org.cn

排版:南京展望文化发展有限公司

印刷:上海信老印刷厂

开本:890×1240毫米 1/32开

印张:6.625

字数:137千字

版次:2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0978-1/B·115

定价:25.00元

版权所有 翻印必究

鸣 谢

将苦难和创造性这两个概念联系起来是颇具挑战性的。在完成本书的过程中,我要感谢许多人提供了帮助。尤其要感谢梅里尔·哈蒙德博士(Dr. Merryl Hammond),他的审核、建议和编辑极为宝贵。同样,我要感谢克里斯托弗·马丁(Christopher Martin)和特里·卡西戴(Terry Cassiday)思想深刻的点评和编辑。我还要向布鲁斯·L·米勒博士(Dr. Bruce L. Miller)表达诚挚的谢意,他惠允我在本书中引用他的两部论艺术的大作。我还要感谢克莱尔·古基恩(Claire Gougeon)和玛丽-克莱尔·里奥(Marie-Claire Rioux),感谢她们细致周到的秘书工作。本书的研究需要在文献方面做大量的检索,我在这方面得到了麦吉尔大学健康中心图书馆馆长约凡娜·巴蒂亚(Giovanna Badia)和她的助手安妮-玛丽·欣丝(Anne-Marie Hince)的帮助。对于她们有效而及时的支持,我亦感激不尽。我还要对妻子玛丽莲(Marilyn)深表谢意,她那见解深刻的评论、协助打字和编辑的工作,以及满溢的爱心在我写作本书的时候对我一直是莫大的支持。

导 论

几个世纪以来,创造性过程与苦难之间的关系早已成为一个引人入胜的话题,甚至早在亚里士多德时代,哲学家们和行为科学家们就已建立了许多理论来探讨这两者关系的本质。在过去几十年里,关于创造力与社会心理危机之间关系的基本特征的研究,有了令人瞩目的突破。尽管如此,创造力与苦难之间的神经心理互动,仍然是一个谜。对许多研究人员来说,就连要给出**创造力与苦难**的确切定义,都是一种挑战。

苦难是一种普遍的经历。当苦难临头,人们便开始问:人生目的是什么?他们的终极命运又是什么?他们开始在周遭世界中寻找意义。世界宗教的创始人从两个角度解答了关于苦难的问题:第一,他们试图将人类痛苦与苦难的问题置于宇宙及我们对宇宙的理解的大背景之下;第二,他们指出了通过信仰、灵性和规矩的行为克服并超越人间疾苦的若干途径。¹

与此相反,科学研究则用截然不同的方式来回应苦难。与宗教有所不同,科学探索苦难的本质与特征,并发明一些方法来测算并量化疼痛施加于身心的效果。然而,虽然对苦难有着科学的解释和理论,但阐释疼痛与逆境的目的和意义仍属于宗教的范畴。

当我们问起,苦难到底是如何与创造力相互关联的时候,答

II 苦难的创造性维度

案往往显得更加扑朔迷离。人们在习惯上将苦难看作是一种病痛体验,是永远怀着恐惧和焦虑的人类存在之黑洞。可是,如果我们探索这片被称作苦难的黑暗大陆,就往往会发现它光明的一面,这一光明面已经直接或间接地带给社会以伟大的成就。实际上,许多遭受巨大苦难的历史人物都能在逆境中找到目标,并战胜他们的艰难困苦。

这是如何成为可能的呢?为什么一些人能够成功克服苦难,而另一些人却为灾变和潦倒所击溃呢?是不是有一类人,在历尽苦难或者摆脱苦难之后,反而更加能够释放出潜在的创造力呢?是不是存在某些途径或机制,使人们能在逆境中激发出创造力呢?在克服逆境时,基因或者环境是不是起到了一些特殊的作用?或者,是不是灵性与创造力之间存在着某种独特的关联?

在这本书中,我们并不能对这些耐人寻味的问题一一解答,但是我们将为其中的大多数问题寻求答案。被某个人看作是苦难的东西,或许对另一个人来说只是再普通不过的日常经历;而被某一文化看作是极具价值的创造性工作,或许在另一文化中只是项乏味的劳作。在关于创造力的众多理论模型中,有的模型将有创造性的人定义为一个受他或她自己独特的思想与理智启迪的天才和出色的个体。有的模型则将创造力设想为一种变化的意识状态的产物,亦即回归到一种潜意识状态,并转化为艺术的以及其他各种创造性经验的表达。因此,对创造力的理解和鉴赏,因文化而异,亦因模型而异。学者们为了对创造力开展研究而建构一种普遍适用的模型时,就会面临许多困难。我们在理解创造力与精神或身体上的苦难之间的关系时,正是由于这种缺乏

共识的状态而常常困惑不已。

另一个复杂之处在于,鲜有著作研究探讨灵性和涉及创造力的苦难。然而,灵性作品可能会为苦难与信仰的相互作用提供新的见解,而此二者都与创造过程密不可分。这种关系对于个人成长与转变有着极大的作用,而研究这种关系,则会帮助我们理解在私生活与社区中,危机和成功之间的关系。

本书并不只是对人生危机和苦难的哀吟叹惋,也绝非是苦难的美化。本书是要颂扬无数经受不同苦难的男男女女所获得的成就。许多人凭着勇气和坚持,顽强奋斗,克服人生的悲剧。许多人终其一生也未能见到他们奋斗的结果,有些人甚至在穷困与绝望中死去,但是跟随他们的后世之人发现了他们的天才贡献,并满怀敬意地歌颂他们的成就。

本书分为十一章,围绕着“创造力和苦难之间的关系”这一主题,每一章探索一个与之相关的话题。为了解释这种关系,作者将运用个人的知识和经历,参阅大量研究文献,来检验有关苦难和创造力之间相互作用的理论。他探索了艺术家、作家、诗人、科学家和普通人的生平,探索他们如何超越自身所经受的苦难,并以其独特和惊人的经历,为后人留下了令人叹为观止的遗产。他们遭遇并战胜逆境的事迹,证明在人类生理或心理能力之外还存在着另一种力量,使那些处在极度痛苦之中的个体得到充实。

作者希望,那些化困境为创造力的、极具天赋之人的见解和轶事,能够为每一个常在逆境中挣扎的人提供一些启迪。

目 录

导论	I
第一章 理解苦难	1
苦难及其意义	2
物质的苦难与灵性的苦难	2
疼痛与苦难	3
我们为何遭受苦难?	4
在苦难中寻找意义	6
治疗,灵性与苦难	7
第二章 创造力的维度	10
创造力的定义	11
创造力的类型	11
创造力与治疗	14
创造力中的知识与想象	16
心智、肉体与灵性	17
知识的局限	20
第三章 韧性是面对苦难的一种创造性回应	22
韧性是一种创造性过程	23

II 苦难的创造性维度

混沌、韧性与创造力	24
期望与生存	26
逆境中的幸福	28

第四章 韧性的维度与环境因素

集中营儿童幸存者的韧性	33
态度、韧性与应对	35
面对人生压力	36
对生活压力的生理与心理回应	37
应对逆境的灵性方面	40
在艰难时期的韧性	42
兰斯·阿姆斯特朗：抗癌斗士与运动员	43
韧性的获得	43
应对人生危机的技能	45
一个癌症病人的平静与屈服	46
韧性与创造力：社会心理与灵性的观点	47
化危机为契机：把柠檬变成柠檬水	48
韧性与幽默感：诺曼·卡森斯	49
儿童与韧性	51
使孩子习惯忍受艰难	51
脆弱与韧性	52
在逆境中坚持不懈	53
贝多芬：苦难与崇高的音乐	54
特里·福克斯和他的希望马拉松	56

苦难与成长的灵性量表	57
第五章 创造力、心智与情绪	59
名人的情绪障碍	60
创造力与精神疾病研究中的方法论问题	64
舒曼：情绪与交响乐	65
心智与情绪的相互作用：一种分析	66
创造力与精神疾病之间的关系	68
两者间联系的可能机制	70
柴可夫斯基：抑郁症与音乐天赋	71
躁狂症温和期创造力有所增强	72
作家及其亲属的创造力	76
创造力与双相障碍	77
创造力与精神分裂	81
第六章 有造诣个人的创造力与精神疾病	83
创造力与情绪变化	84
情绪障碍与创造力的基因因素	86
创造力与精神疾病	87
独创性作家的酗酒	88
名人的情感危机和创造力	89
文森特·梵高	89
政治领袖和他们的情绪	91

第七章 神经性障碍与创造力	93
额颞痴呆与创造力	94
痴呆病人出现音乐的和视觉艺术的能力	96
其他神经疾病与创造力	98
“锁住闭锁症”：一名医生的斗争	99
超越障碍：雅克·瓦耶医生	103
癫痫与创造力：陀思妥耶夫斯基	104
克里斯托弗·里夫：心灵战胜肉体	106
学者综合征：天才与残疾并存	108
创造力、自闭症与阿斯伯格综合征	109
威廉姆斯综合征与创造力	112
第八章 脆弱感 vs. 能力	114
脆弱和直面灾难	116
作为艺术家治疗过程一部分的创造力	118
生物钟——内啡肽与疼痛	120
梅尔扎克关于疼痛的“闸门理论”	122
爱、创造力和治疗	123
创造力与季节性	124
喜与悲中的创造力	126
幸福指标	126
灵性幸福	127
短期压力爆发的正面效果	128
一个不为人知的潜能的故事	129

第九章 苦难,变化与转变	132
关于受苦受难的灵性与宗教意义之反思	132
唯有改变才是不会改变的	135
宗教的危机与胜利之间的创造性相互作用	138
巴哈伊对考验、苦难和坚忍不拔的看法	139
苦难的智慧与奥秘	141
 第十章 人生危机、创伤与成长	 144
经历创伤之后的成长	145
海伦·凯勒：无声无影的人生旅途	146
苦难与人类的价值	147
玛丽安·杰克：天才艺术家和闪耀的拓荒者	148
巴希伊·哈努姆：逆境中的坚韧与满足	150
压迫与韧性的三重性	152
转恨为爱：一种创造性过程	153
对迫害的回应	154
苦难、受虐倾向和狂热	155
 第十一章 苦难和创造力的灵性维度	 156
有信仰的英雄气概和韧性	157
对压力的心理和灵性的回应	159
从逆境中学习	161
小结	163

VI 苦难的创造性维度

总结	164
注释	170
参考书目	185

第一章 理解苦难

一旦在苦难中发现了意义,例如奉献的意义,苦难在某种程度上就不再成为苦难了。

——维克多·弗兰克尔

苦难(suffering)与忍受苦难(sufferance)源于拉丁语 *sufferentia*, 意为忍耐(endurance)。这个词也指承受痛苦、折磨和不幸。此外,“受苦”(suffer)意为接受、容忍或遭受痛苦、悲伤、不幸或死亡。苦难被定义为“有机体遭遇身、心疼痛的体验,它往往伴随着失落感、挫折感和对负面影响的脆弱感”。在西方世界,苦难有着否定的内涵,指病态、异常或疾患。虽然如此,苦难也能带来许多益处,有时会因祸得福。科学家汉斯·薛利(Hans Selye)称,压力好似生活的调味品——若没有此种调味品,生活就丧失了刺激而索然无味。¹

苦难及其意义

在艾瑞克·卡萨尔(Eric Cassell)看来,“在一个人意识到即将遭受摧残时,苦难便会发生。它会一直持续到令人崩溃的威胁过去,或是直到有其他方式使那个人能找回完整的自己……苦难远非仅就肉体而言。总的来说,苦难可以被定义为与一些威胁到个人完整性的事件相关的、极度不幸的状态”。他进一步解释道,尽管疼痛与痛苦密切相关,但是它们在本质上是有所不同的,因为最剧烈的疼痛并不一定会导致最强烈的痛苦。例如,对分娩的妇女来说,虽然生孩子带来的疼痛极为剧烈,但是对这位新妈妈来说,疼痛的结果——孩子的出生——乃是一种值得一试的经历。²

物质的苦难与灵性的苦难

巴哈伊著作中认为,苦难可以分为两种类型——物质的和精神的。阿博都-巴哈*写道:“没有人不受这两种情感‘快乐与痛苦’的影响。然而,我们所遭受的一切忧伤和痛苦都来自物质世界,灵性世界只带给我们欢乐。”³有些人相信,在上帝之路上,经受苦难要比过闲适的生活更可以被接受,因为苦难可以使人更接

* 译者注:巴哈伊信仰创始人巴哈欧拉之子,在巴哈欧拉过世后成为巴哈伊信仰的领袖。

近上帝。这些人通常对生活的意义和目标有着深刻的理解,并且相信人的灵性本质及灵性成长在现世之外仍会继续。因为有着这些信仰,相比那些将生命仅仅看作是肉体存在的人,拥有信仰的这些人面对死亡时可能会更有满足感。在面对苦难时,前者常常表现出韧性,而后者却常常畏惧苦难。

陀思妥耶夫斯基曾因参与被认为是反政府的活动而被捕、流放,在西伯利亚艰苦的劳动营中服刑四年之后,他将苦难看作是接受“一种严苛的惩罚,作为赎罪并净化良心方式。此种心境使他对俄罗斯社会的现有秩序报以崇高敬意,并更加致力于献身基督的教导……他甚至开始察觉到他的狱友亦即其祖国的‘普通人’……身上的美好品质。总之,牢狱之灾勾勒并深化了他的创造性过程,令他懂得通过苦难而得救的信条,并提供给他取之不尽的材料来继续分析受到侮辱、受到伤害的灵魂。”⁴

我们越是(过度地)迷恋所生存的物质世界,就越会经历本可避免的疼痛与苦难。事实上,我们可以得出结论:我们周遭的社会越是纵容享乐,我们便越是具有面临迷失真实自我和内在现实的危险。

疼痛与苦难

虽然疼痛与苦难两词经常可以互换着用,但是在艾瑞克·卡萨尔(Eric Cassell)看来,它们代表了两种迥然不同的概念。

他写道,苦难经常被认为是一种心理经验,而疼痛则常指肉体经验。卡萨尔相信,如果病人知道疼痛是可控的并且终将结

束,那他就能够忍受疼痛而不将其认为是苦难。反之,他指出,如果疼痛是出于例如癌症那样的、可怕且无法控制的原因,那么再小的疼痛也会成为苦难的源泉。在这种情况下,束手无策、万念俱灰的感觉将会使苦难加剧。⁵

为了支持这一论点,卡萨尔给出了如下的例子:“一个病人报告说,当她以为她腿上的疼痛只是坐骨神经痛时,只要给她一小剂可待因(codeine),她便能够控制疼痛;但当她发现这种疼痛源于恶性疾病的扩散后,她需要更大剂量的药物才能缓解疼痛。”因此卡萨尔得出结论,当人们感到其疼痛难以控制、势不可挡,或源于某种未知的原因或慢性病时,他们常常将其报告为因疼痛带来的苦难。⁶

柯尼希(H. G. Koenig)指出,心理疼痛与肉体疼痛不同,因为心理疼痛往往是自我完整性和固有状态遭到损害的结果,而肉体疼痛仅发生在身体上面。然而,心理疼痛同样可能源于致残性的肉体疼痛,这种类型的疼痛在情绪上常表现为抑郁症。例如,抑郁症患者有着更大的肉体疼痛的倾向,大约50%的重度抑郁症患者也同样经受着慢性病的折磨。⁷

我们为何遭受苦难?

人类并不完美。现世的人生是一条通往完美之路,在这条路上,一个人为追求卓越而奋斗,为来世做准备,因此,苦难是不可避免的,而且在个人成长和学习如何克服弱点的过程中起到重要的作用。遭受苦难能够让我们反思自身存在的深层含义。苦难