



未名·心路治疗理论丛书

主编：杨广学

[美] 苏珊·赛森格 著

李茁 译 樊美筠 项绚华 校

坦呈自我

The Undefended Self



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

The Undefended Self

坦呈自我

[美] 苏珊·赛森格 著
李茁 译 樊美筠 项绚华 校



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

坦呈自我/(美)赛森格(Thesenga,S.)著;李茁译;樊美筠,项绚华校.—北京:
北京大学出版社,2009.1

(未名·心路治疗理论丛书)

ISBN 978-7-301-14846-4

I.坦… II.①赛… ②李… ③樊… ④项… III.精神疗法 IV.R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第204761号

书 名:坦呈自我

著作责任者:[美]苏珊·赛森格 著 李 茁 译 樊美筠 项绚华 校

责任编辑:舒 岚 张 杨

标准书号:ISBN 978-7-301-14846-4/B·0784

出版发行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路205号 100871

网 址:<http://www.pup.cn> 电子邮箱:weidf@pup.pku.edu.cn

电 话:邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

印 刷 者:涿州市星河印刷有限公司

经 销 者:新华书店

730毫米×980毫米 16开本 18印张 271千字

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定 价:38.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

当我们一味地追求生活中的积极方面而否认或逃避消极方面时,我们就延续着自己的无知。如果我们只注意自己身上的好品质而忽略生活所暴露的问题,如果我们渴望自我实现却不肯真正面对阻挡我们的问题,我们将永远停留在幻像中,我们的精神成长不可能实现。

如果我们渴望爱和力量、喜悦和创造性的拓展,我们必须乐于去感受恐惧和无助、痛苦和禁锢,因为试图排除这些“坏”状态也将束缚我们对“好”状态的体验能力,“好”状态因而遥不可及。如果我们将内心的某一方面隔离,其对立面也被隔离了。当我们敞开心扉时,我们对所有方面同时敞开。

——苏珊·赛森格

前 言

所有人都能直观地感受到,真正的生命要比我们目前所经历的有限现实丰富得多。我们渴望深入了解自我和生命的真谛。无论我们暂时的愿望是什么(减少痛苦、增加快乐、恋爱成功或心仪的工作),我们的内心深处总有某种东西在呼唤我们。我们要了解生命的真谛,要感受内心的爱。

20世纪60年代初期,我全身心地投入民权运动。从那时起,我就渴望更深入地了解自我、体验生命。在参与这场争取解放的伟大斗争的同时,我也在追求自己的自由。我渴望更多地了解自我和生命。四五十年代我在郊区的白人中产阶级家庭所受的教育使我拒绝和压抑所有剧烈的人类体验,而我希望超越这种舒适但麻木的状态。我想更深入地了解真正的生命,去面对种族主义的邪恶。我感受着沉痛的美国种族主义历史,考验着自己的勇气,体会着表面矛盾之下的融合。我渴望去了解那颗跳跃在所有人内心,无论他(或她)是白人还是黑人,穷人还是富人。

然而,争取人权运动不仅带给我一种真正融入生命的感受,也使我感到愤怒和悲伤,因为我所追求的自由依赖于社会在种族平等方面取得进步。终于,内心的分裂与痛苦促使我去寻求心理治疗。我开始在自己内心寻找生命的意义和成就,而不再向外求索。

最终,研究自我的强烈愿望使我接触了不同的治疗方法和治疗小组——完形心理学、生物能量学、塔维斯托克团体过程、人本心理学。1967年,我第一次参加治疗小组,我体验到回家的感觉。我有机会讲出长期以来的感受:在文明社会的礼仪规范和彬彬有礼、八面玲珑的面具之下,充满了狂野、混乱的情感——愤怒、恐惧和大量的痛苦。这些未察觉的内心状态导致我们日后后悔的言行,使我们远离我们渴望的幸福。对于我来说,体验内心的情感世界要比体

验外在的规则和角色更容易；我只是不知道应该如何称呼那些真实的体验。当我接触了更多的治疗方法和治疗小组，并且将内心的恐惧、痛苦和愤怒释放出来，我感到自己已经敞开了心扉，内心的空虚最终得到填充。

当我体会到超越所有个人的爱心时，我感到一阵狂喜。我明确地感觉到，一股强大的精神之流正穿过整个星球，这种力量会转变那些弥漫于社会中并造成了大量痛苦和不公正的自我本位意识。1969年，当我到达加利福尼亚州大苏尔地区伊萨伦学院时，我意识到内心那些更深层的、无以言表的部分正处于支配地位。我觉得自己被捆在绳子的一端，绳子的另一端缠在一个巨大的绞盘上，绞盘不断转动，无情地拽着我。它在拖着我家回家，回归中心或源头。我无法用语言表达，但我知道这个源头是真实的，比外在世界中的任何事物都要真实。

在伊萨伦的一个热烈的治疗小组中，我遇到了多诺万·赛森格——我后来的丈夫。20世纪60年代，多诺万集中精神寻找关于终极实在与宇宙的终极问题的答案。多诺万在精神方面的理解力远在我之上。另一方面，我开放的情感也将他带入他从未触及的感情深度。我们相互渗透、共同成长。32年后，我们依旧相互影响，共同进入新的成长阶段。

1970年，我和多诺万举行了佛教禅宗式婚礼，随后我们从纽约搬到弗吉尼亚，在那里我们开始对人们进行人格成长方面的指导。当时我们都在跟随心理学家、核心能量学创始人约翰·皮埃若克斯博士进行治疗和培训。我们购置了土地，创建了心理成长中心，这个中心最终成为我们现在依然工作和居住的七橡树心路治疗^①中心。1972年我遇见了约翰的妻子伊娃·皮埃若克斯。她是一名精神导师，她提供了本书中的所有讲座资料。当我遇见她的时候，我正经历着内心的严重冲突。

这种冲突发生在心理治疗和禅宗精神探索之间。我觉得自己漂浮在一个正在裂开的木筏上。木筏的一边代表我深深地融入个人治疗状态中。在这种状态下，我正在掌握如何再次唤醒许多深藏的情感方法。我逐渐了解自己是如何将那些未解决的权威问题和未满足的童年需求映射到目前生活中的人们身

^① 心路治疗是一种心理治疗方法，也是应用和推广这种治疗方法的机构的名称。本书的目的就是阐释心路治疗的理论和实践。——编者注

上。我对那些体现在性格中的童年遗留问题的分析很有成效,但我仍然感到自己遗漏了什么。我偶尔会体会到一种比神经质的成年性格和受伤的内心童性更深层的自我,或自我本质。在那种状态下,我既不神经质也没有受伤,相反,我体会到一种完全自由、如释重负的感觉。为了保持这种状态,我将自己的精力转向性格研究工作的另一方面——认真学习佛教禅宗。我花了大量时间进行冥想,学习佛经。通过学习佛经,我发现反二元对立理论(关于摆脱固定身份、获得真正解放的理论)在我内心深处产生强烈共鸣。但我感到自己处于分裂状态:精神治疗忽视了我的精神潜能,而禅宗忘记了我的性格。我知道这两种方法都只包含了我内心实质的一个方面,但我找不到解决的办法。

我一见到伊娃就知道她会成为我的精神导师。人们是如何了解这些问题的?她深深地吸引着我。当我还是个孩子的时候,我总在想该怎样理解和面对大屠杀的恶行。因此,当我得知伊娃是生于奥地利并在二战中逃到苏黎世的犹太人,我对她的身世充满了好奇。伊娃美丽而朴实(她曾经是位舞蹈演员并且多年从事舞蹈教学工作),同时她又全身心地投入精神治疗工作。20世纪50年代,她在几乎没有任何支持的情况下,追随内心的召唤,开辟出一条通往精神世界的渠道。现在她又为我们提供了有关精神与心理现实的讲座。她所从事的事业被称为心路治疗。她的智慧、幽默、美丽和爱心使我着迷。她全身心地享受生活,包括对肉体快感的喜爱,但同时她比所有我认识的人都更加注重精神上的宁静。看上去,她清楚地了解我所遇到的问题的答案并且一直贯彻着这些答案。

通过跟伊娃接触并阅读心路治疗的讲座材料,我发现了西方心理学与东方神秘主义之间的统一。表面看来这二者是矛盾的,但是我的灵魂一直寻求二者之间的统一。我一直无意识地追求心理与精神、人格的成长与精神的自我实现之间的融合统一,而心路治疗为我提供了融合统一的道路。我找到了一条道路来升华自己的情感、解开自己的心结,使我朝着崭新的方向积极地重建生活。同时,我被引导着超越了悸动不安的情感状态,进入内心世界的广阔空间。在那里,我拥有充足的勇气去探索内心深处的阴暗心理,去追寻内心深处的光明;在那里,我可以同时面对内心的恶魔和神性;在那里,我可以协调性欲与精神之

间的关系,并且将外在的活跃与内心的安宁结合在一起;在那里,通过接受自己的内在矛盾和详细了解自我封闭的机理,我逐渐实现了自我统一和自由。通过谦逊地了解自我心理防御,我逐渐敞开自我。分裂的木筏开始得到修补。

心路治疗

心路治疗把众多不同层次的内心治疗结合在一起。它是一种现时的精神准则,推动我们向着了解、整合巨大的内心现实的方向成长。我们的内心现实包括有限的自我和无限的神性、内心中的童性和精神指引、恶习和美德。通过接受多方面的、彼此矛盾的内心现实,我们学会生活在真、爱和统一之中——那是一种敞开自我的境界。此书总结了心路治疗中的各个环节,希望能帮助致力于精神成长的人。

心路治疗的理论基于伊娃·布鲁克·皮埃若克斯在1955年至1979年之间所做的讲座。伊娃逝世于1979年。^①伊娃在教学过程中发展出心路治疗方法,并融汇了许多临床心理学家、治疗师和精神导师的工作。心路治疗方法在美国、加拿大、墨西哥、欧洲、南美洲及澳大利亚得到广泛传播和应用。在世界各地,人们组织治疗小组,学习这些精神准则并在生活中应用。

我传授和应用心路治疗方法长达29年。它为我提供路标和指引,标示出不同层次的精神道路。我们每个人——无论作为单独个体还是作为一个物种,无论是有意还是无意——都处在一条精神道路的途中。在这个旅途中,意识朝着更加清醒、更加活跃、更富爱心的方向进化。

我认为心路治疗独一无二的贡献在于使人们对恶的本性有了深入的了解。恶的本性体现在每个人的低级自我人格中。在人类动荡的进化旅程中,我们有史以来第一次拥有了毁灭自身乃至地球上的全部生命的能力。在这个时期,理解人性的阴暗面对人类的诱惑和长期影响至关重要,这些阴暗面隐藏在每个人心中,并且造成了人类集体的恶,种族主义的罪恶就是其中之一。这本书为精神道路发展的诸多步骤提供积极的建议,作者在这些章节总结了如何面对并解

^① 心路治疗讲座的完整列表请见315页。如想购买讲座的CD,请与323页中所列的中心联系。

决人性中的消极方面,这也是本书最重要的贡献。心路治疗的目标是面对并转化低级自我,希望把我们从自己内心的恶和世界的恶中解放出来。

关于如何面对内心的恶和如何唤醒内心的神性,心路治疗为我们提供了切实有效的精神策略。如果没有心路治疗中那些实际方法的帮助,我和丈夫就无法维系长达30年相亲相爱的婚姻。人类最残酷的冲动通常爆发在最亲密的关系中。在我的婚姻中,我发现了残酷的竞争、充满敌意的拒绝、儿童式的恐惧和多疑,并且逐一转变这些心理。我同样感受到婚姻中亲密无间的关系带给我的身心愉悦,这些快乐表面上各不相同,其实来自于一个共同的真实本源。心路治疗的实践也是我建立社交关系和亲密友谊的基础,当然,我给别人提供的心理帮助也以心路治疗的实践为基础。

理解自我、理解终极实在的渴望贯穿我的生命,引领我深入自己的内心,发现内心的全部真实。我对内心的探究有时完全借助心理学,有时完全出于神秘主义。我通过反复学习终于领悟到,持久的幸福来自于内心,而不依赖任何外部环境,不依赖外部的人物、地点或事件,不依赖社会运动、丈夫、孩子和世俗成就。除了从心路治疗中学到的知识,我还学习了许多其他方法。我将所有学到的知识整合在一起,融入心路治疗理论之中,贯彻于我们的生活。

章节概述

本书中的章节按照我所理解和经历的精神治疗阶段排序,基本上从意识的最外层开始,穿越层层阻碍,进入最里面的核心。

第一章鼓励我们接受有缺陷的人类本性,激发我们的精神追求。

第二章再次强调我们必须遵循个人成长和人类整体进化的过程,帮助我们调整对整合内心的各种自我的渴望。

第三章向我们展示如何培养观察者自我并自我定位为观察者自我。观察者自我是心理转化过程中至关重要的工具。这一章中还介绍了冥想方法和每日回顾方法,这些方法可以促进我们客观、同情地自我观察和自我接纳。

第四章列出了意识发展的各个阶段——从童性到成年自我,到灵魂,再到

神性意识,介绍了如何识别我们在各个发展阶段中的心理现实。

第五章展示了我们的童年经历和童年的生活理解如何不断地再现于当前生活,以及如何消除这些童年时生成的错觉和虚假“意象”。

第六章介绍了核心的意识图表,本书描述的心灵之旅将依据这个图表展开。图表中包括三种自我:面具自我、低级自我和高级自我。这一章提供面具自我的例证,展示如何理解并消除我们对面具的依赖。

第七章介绍低级自我,并引导我们面对低级自我。低级自我是灵魂中至关重要的、被扭曲的创造力。

第八章协助我们回归高级自我——我们最初的神性。为了面对并转化消极心理,我们需要高级自我的指引。

第九章和第十章展示如何通过面对和消除对消极意图和消极快感的心理依赖来进行低级自我的转化。

第十一章重申从自我到高级自我的心理转化过程。高级自我提供一个安全的空间,在这个空间中,我们可以拥抱完整的自我,运用高级自我的能量净化灵魂,创造积极人生。

坦呈自我

本书直接引用伊娃·皮埃若克斯提出的观点,并综合我对心路治疗方法的概述。我的叙述以我独特的人生经历为基础,本书所引用的材料应从精神层面理解。书中引用了许多案例,有我的切身体会,也包括我亲眼见证并协助的心灵转变的事例。为了保护当事人,我略微改变了所引案例中出现的人物姓名及具体细节。每一章都由一个案例开头,对案例的分析贯穿整个章节。在每章的结尾提供练习,读者可以利用这些练习加深理解。

本书奉献给您的心理和灵魂。我邀您一同探寻内心深处,完全接受您在内心发现的一切,并且永远探寻下去。我们共同承诺,一起追随我们发现的最深层的真理和最富爱心的精神之路。

如果此书拨动了你的心弦,那么它也许为你提供了一条更全面地探寻自我

的途径。如果情况并非如此,请继续寻找你的途径。每个人必然向往内心的光明源泉,就像花儿永远追随太阳一样。通向终极实在的内心之路是真实的。我们所有的人生经历恰好可以指导并帮助我们到达内心的光明源头。

祝心灵之旅一路顺风!

苏珊·赛森格

于弗吉尼亚州麦迪逊七橡树心路治疗中心

目 录

第一章 接受自我	(1)
我就是我:接受生命之流	(1)
接受自我	(5)
接受我们有缺陷的人性	(7)
唤醒我们的精神潜能	(9)
高级自我、低级自我和面具自我	(10)
碎片式的自我理解	(10)
扩展自我理解	(11)
尊重我们的精神渴望	(13)
成就坦呈自我的途径	(14)
第一章练习	(14)
第二章 选择统一自我	(16)
莫琳:儿童与驯兽师的统一	(16)
选择统一自我	(20)
二元对立的发展	(21)
身体层面	(22)
情感层面	(23)
精神层面	(24)

走向统一	(25)
精神治疗的目的	(29)
人类种族危机与精神进化	(32)
进化的动力	(34)
第二章练习	(35)
第三章 培养观察者自我	(37)
詹姆斯的扩展:显微镜和急救包	(37)
发展观察者自我	(42)
观察者自我	(42)
自我观察中的失真	(45)
自我观察失真的根源	(46)
基本的自我接受	(48)
观察者自我的两个方面:真和爱	(49)
真:建设性的态度	(50)
爱:建设性的态度	(51)
自我认同	(52)
培养观察者自我的工具:冥想和每日回顾	(54)
每日回顾	(56)
第三章练习	(58)
第四章 拥抱童性、成年自我	(60)
芭比、芭芭拉和祖母:发掘内心的童性与睿智的母性	(60)
拥抱童性、成年自我和灵魂	(66)
意识地图	(66)
第二幅地图	(68)
两幅地图的结合	(68)
免责声明	(72)
童性自我	(72)
尚未分化的童性心智	(74)
成年自我	(76)

成年自我的积极方面和消极方面	(77)
成年自我与他人的关系	(78)
成年自我与终极精神的关系	(79)
对健康的成年自我的需求	(80)
各阶段并存	(82)
精神进化中的悖论	(83)
第四章练习	(84)
第五章 观察我们如何再造过去	(86)
比尔和乔安妮:解开他们之间性的心结	(86)
观察我们如何再造过去	(91)
意象的界定	(93)
意象的起源	(94)
心灵层面上的意象起源	(95)
意象的种类	(96)
更多意象治疗的例子	(98)
强迫重现儿时的痛苦	(99)
如何发现意象	(100)
羞愧感揭示一种意象	(101)
核心意象	(103)
如何化解意象及衍生的恶性循环	(104)
良性循环	(110)
第五章练习	(111)
第六章 了解面具自我	(114)
康妮的面具:放弃理想化的自我意象	(114)
理解面具自我	(116)
面具与转变历程	(119)
什么是面具?	(120)
理想化自我意象的起源	(122)
意象与面具之间的联系	(124)

防御	(125)
二次防卫反应	(126)
面具与童年创伤的再造	(128)
四种面具	(129)
采用不同的面具作为防御屏障	(133)
面具自我的转变	(135)
面具是对高级自我的扭曲	(137)
第六章练习	(138)
第七章 面对低级自我	(140)
阿尔伯特的鬼魂:面对低级自我	(140)
面对低级自我	(143)
什么是低级自我?	(144)
什么是恶?	(145)
否认低级自我	(146)
低级自我的三个方面:骄傲、任性和恐惧	(147)
骄傲	(148)
任性	(149)
恐惧	(150)
什么不是低级自我?	(151)
低级自我的愤怒	(153)
揭示低级自我	(154)
低级自我的创造力	(156)
低级自我的起因	(157)
孩子天生的低级自我	(158)
恶的起源	(160)
基督教的神话	(161)
非基督教的观点	(162)
心路治疗的观点	(163)
第七章练习	(166)

第八章 与高级自我相遇	(168)
与高级自我相遇	(168)
什么是高级自我?	(169)
高级自我的体验	(170)
高级自我与低级自我	(170)
对高级自我的否认与羞耻感	(172)
高级自我和面具	(174)
什么不是高级自我?	(174)
三种自我发射的信号	(176)
何谓终极精神?	(177)
作为宇宙意识的高级自我	(179)
高级自我和终极精神的意象	(180)
服从和抗拒高级自我	(186)
第八章练习	(188)
第九章 消除低级自我的依附	(189)
迈克尔的恶魔:探寻禁果之根	(189)
消除对低级自我的依附	(194)
消极意图、消极意志	(194)
把消极意图呈现在意识中	(197)
我们为什么选择消极心理	(199)
放弃消极意图、确认积极意图	(201)
了解消极心理更深的层面	(202)
消极的快乐	(203)
什么是快乐?	(204)
生命力对消极状态的依附	(206)
消极快乐的起源	(207)
性行为中的扭曲心理	(209)
性幻想揭示童年伤害	(211)
审视我们的消极快乐	(211)
消极快乐的转变	(214)

第九章练习	(215)
第十章 转变低级自我	(217)
迈克尔的魔鬼:将欲望转变为爱	(217)
转变低级自我	(220)
激活高级自我能量	(222)
释放低级自我	(223)
激活低级自我能量	(223)
感受我们的情感	(225)
把恶当作抵御痛苦的屏障	(226)
感受真正内疚的痛苦	(228)
低级自我治疗过程中的耐心	(230)
对低级自我进行再教育的冥想练习	(231)
感受错误背后的神性	(234)
树立完全的自我责任感	(235)
转变低级自我的步骤	(236)
走向神性	(236)
第十章练习	(238)
第十一章 依据高级自我,创建我们的生活	(240)
苏珊的逃避:通向女性心理的历程	(240)
根据高级自我创建我们的生活	(248)
自我创造和自我责任	(250)
自我定位为高级自我	(254)
为积极的创造进行冥想	(255)
总结:为构建积极的生活应完成的工作	(259)
精神进化的创造之舞	(260)
在人间创造天堂	(261)
第十一章练习	(263)
“心路发展历程”图表	
——指引人类进行心理和内心世界的转变	(264)