

心理新知叢書15

如何掙脫心靈之繭

突破生命中錯誤的輪迴

- 原著：梅兒·雪
- 譯者：江慧君



心理新知叢書⑮

如何掙脫心靈之繭

——突破生命中錯誤的輪迴

梅兒·雪 著／江慧君 譯

**HEARTS THAT WE
BROKEN LONG AGO**

Merle Shain

心理新知叢書15

如何掙脫心靈之繭

著 者/ 梅兒·雪

譯 者/ 江慧君

發行人/ 賴阿勝

出 版/ 桂冠圖書股份有限公司

登記證/ 局版臺業字第1166號

地 址/ 臺北市10769新生南路三段96-4號

電 話/ 3681118 3631407

電 傳/ (886 2)3681119

劃撥帳號/ 0104579-2

印刷廠/ 海王印刷廠

初版一刷/ 1992年5月

版權所有，請勿翻印

本書如有破損、裝訂錯誤，請寄回調換

定 價/ 新台幣125元

ISBN 957-551-550-1



白衣天使於母親心
愛家的園，而我，曾經
破碎的心靈也長久傷害。
他人心。

——錄自奧登詩選集
“主與水手”





• 論說

一個人如果不能從過去的經歷中得到進步，那麼只有愚蠢地一再重複它。

如果你坐在那裏等生活壓力自動減輕的話，我可以告訴你，這會比前進浪費更多的時間，甚至是你的一生。如果你放棄停滯而往前進，如果你關懷的是別人而不僅是自己，那麼，你會聽到很多關切的聲音，有很多隻關愛的手會輕輕撫過我們疲憊的心靈。

每個人都「需要」愛，但是卻沒有勇氣去「爭取」愛。我們怕愛來臨時會先傷害我們，也怕爭取愛時會降低了自己的身份……因此，有很多人在暗地裏渴望著愛，卻在衆人面前漠視別人對他的情誼。

• 論歷

面越卓的者作

社會工作學系畢業，現定居於加拿大多倫多城。
。曾任雜誌社主編、報社專欄作家、報導文學
作家、評論家及電視節目主持人。

• 論著

When Lovers Are Friends

Some Men Are More Perfect Than

Others

Hearts That We Broke Long Ago

如何掙脫之靈之繭 目錄

第一篇：傷逝者	一
---------	---

悲傷樹	三
-----	---

脆弱的心靈	九
-------	---

我心所愛	一七
------	----

第二篇：自我肯定	二五
----------	----

椎心之痛	二七
------	----

自私	三八
----	----

枷鎖	四六
----	----

第三篇：愛與同情	五七
----------	----

突破心靈的繭	五九
--------	----

付出	七〇
----	----

同情心	七九
-----	----

第四篇：優雅人生	八七
----------	----

美麗的秘密	八九
-------	----

黑夜裡最明亮的一顆星	九九
------------	----

承諾，愛與信任	一一三
---------	-----

第1篇

傷逝者

悲傷樹



我認識一位藝術家，他母親在他年幼時就離家出走，他在醫院窗口等候母親歸來，就這樣度過了他的童年。現在，他已經成年，是一個活躍的單身漢，很多人認為他懂得享受生活。但是和他交往這許多年，我發現他談戀愛的對象都有一個共同點——她們會離開丈夫，卻不擅於交際，要不然就是牽繫住某人的心，卻不理他。經過研究的結果是：這些女人之所以吸引他，是因為他願意等她們，就像他小時候等待媽媽一樣。

很少人會知道爲了達到自己都不明白的願望到底需支付多少代價；也沒有人知道我們害怕找上門的事一向就是自己攬上的；更少有人明白，生活並沒有驅使我們，是我們自己忙得團團轉。

每一本書裏都有許多章節；人有很多種生活型態可以選擇。致富的方法，比窮困的還要多，所以有人會說：我們自己選擇了地獄，卻反過來責備上帝。我只知道人間充滿各式各樣的痛苦，但是只有幾種有可能加在我身上。

有一次，我參加了一個宴會，一位鬥牛士也被邀赴宴，店中一致讚揚他的神勇。最後，一位女士提出大家內心的問題。「路易士，你是不是毫無所懼？」她問。「不！」他回答：「我怕牛。」

一個怕牛的人竟會將生命的黃金階段拿來面對恐懼，這種職業的選擇並不令我們驚訝。人們在白天裏有勇氣自己面對困難，只有在夜裏才會和上帝討價還價。

所以，我相信選擇政治作爲終身職業的人，在每一次選舉時，都溫習一次恐懼與害怕，然而，他們還是鍥而不捨地前進。至於選擇作家或演員的人，在每一次嘔心瀝血發表之前，仍需重新面對票房失敗

的恐懼。

你只要想到這世界有許多方法可以失去財富，使辛苦建立起來的名譽轉眼摧毀，畏懼失去的心理便會使我們時刻恐懼不安。與其讓這些恐懼如影隨形的折磨我們，不如站出來面對它。

每一個人都可以得到他所想要的痛苦，甚且有許多的人可以把這種痛苦昇華為藝術，將它們表達出來。

我認識一個男人，他父親是個酒鬼。他父親每一次喝醉就變得兇惡殘暴，在這個男人還是個孩子時，便常被父親嚇得無處躲藏。這使得他直到今日仍時常感到無助。

我還可以告訴你，現在的他是多麼努力地想把自己變得兇殘些。他常常遲到，一遲到就是好幾小時，而且他喜歡把衣服穿得邋邋遢遢，讓別人來唾棄他。他把所有的財產都揮霍一空，直到行乞為止。每一個愛他、關心他的人，都被他傷透了心。所以，他可以再次感到罪惡與不被關愛。但是我們可以用簡單的話來解釋他的一切，那就是：

怕殘酷來加害自己，所以自己先毀了自己。

猶太人有一個關於悲傷樹的故事，根據他們的說法，在判決日那天，每一個人都到悲傷樹下，把自己的悲傷掛在樹上，然後繞著樹走幾圈，選擇一個較適合自己的悲傷。因此，每到判決日那天，猶太人就有機會可以重新選擇悲傷。

「拿走你所要的，」上帝說：「並且留下代價。」我們一次又一次為新的悲傷付出代價，現在我想問：我們為何不放棄悲傷，而索取其他的事件呢？

教育、知識與成熟，有各種不同的水準，拋開舊有的悲傷並不代表解放，真正的自由在內心，找到自己的人就能得到自由。

但是要找到自己並不容易，我們沒有線索可尋、沒有前例可循，如果尋獲不致，只有使身心備受戕害罷了。這時無論圈鎖我們的是金鍊，還是鏽漬斑剝的鐵鍊，都已沒有什麼差別了。

一個缺乏父愛的女孩，只有英雄、勇士或走極端的人才能滿足她沒有安全感的心靈。這是一個朋友告訴我的，他的話使我了解什麼事都有可能辦到，但是卻沒有一件是可以確保安全愜意的。

「一個沒有經過考驗的生活，不值得過。」這是一句蘇格蘭諺語，所以，當日子舒坦安適時，我們要加快腳步，多享受一下歡樂；考驗來臨時，要能選擇正確的方向，勇往邁進。其實，人生首要之務就是對自己的生活負責。

我們不是俘虜，沒有陷阱或監獄圈限住我們，但是卻有許多人以孤獨和無助來拘禁自己。他們花了很長的時間在分析研究，卻什麼也沒看到；他們努力爭取被剝奪的東西，得到的卻只是一次又一次的心碎與失望。

印度有一則關於王子的故事，這位王子完成武學，正朝著遙遠的王宮走去，準備晉見國王——也就是他的父親。

王子的老師是一位著名的武者，他教王子使用五種武器，每一種

都練到爐火純青的地步。王子身懷絕技、意氣昂揚地前行。

他走到一座森林前，居民們警告他不可以進入，因為森林裏住著一個叫史第克的食人魔，他吃下所有闖入森林的人。但是這年輕的王子自負武藝高強，心中毫無畏懼，坦然地進入森林裏。他見到史第克，兩人很快就交戰起來。王子的武器對史第克一點威脅都沒有，史第克的頭像一幢房子那麼大，每一件武器都黏在他頭髮上。所有的武器都失去以後，王子仍奮力地攻擊著，食人魔終於好奇地問：

「年輕人，你為什麼不怕？」

「食人魔，」王子回答：「我為什麼需要害怕呢？人早晚都會死，就好比一生出來便在肚子裏裝了一顆炸彈一樣，天底下有比這個更可怕的事嗎？」

食人魔聽了他的話，知道王子肚子裏的炸彈其實是對人生的真知灼見，因此讓他平安地出來。王子一離開森林後就放棄王位，甘於做個平凡的百姓。



我認識一個陷入愛情沒有結局的女孩，沒有結局的原因是因為她單戀，或許她並不自覺，但是知道的人都這麼默認著。

有人被符咒震懾住心靈，在魔力的驅使與迷惑下，一步步陷入情感的渦流中，導致意亂情迷。我相信這個女孩子一定是掉入這種漩渦而無法自拔。

她所鍾愛的男人很少打電話給她，每一次都是她打的。他若買禮物給她，她會回送更多；她經常爲他跑腿辦事，每一次見面都費心妝扮，然而他若有宴會，絕不會邀請她同行。