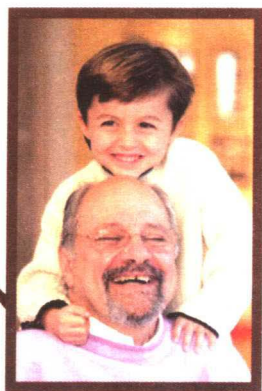


一堂与《相约星期二》一样启迪心灵的人生课

LETTERS to SAM



致山姆的信

一位外祖父在轮椅世界
感受到的生命之爱与人生得失

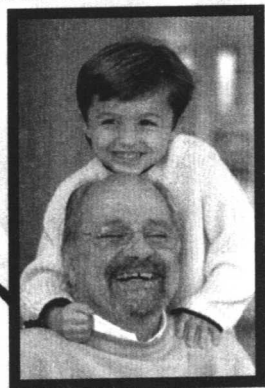
群言出版社

12

LETTERS to SAM

414027

[美]丹尼尔·戈特利布/著



致山姆的信

一位外祖父在轮椅世界
感受到的生命之爱与人生得失

群言出版社

序 言



亲爱的读者：

当我的宝贝外孙 2000 年 5 月 25 日呱呱坠地时，我心中充满了欢乐和慈爱。每位做外公和外婆的都有我这样的感受，都理解这种特殊的关系。如果我们很走运的话，是可以和外孙或外孙女建立这种密切关系的。

然而，在山姆出生后的那些年，他和我却建立了一种不同的关系。

你看，山姆出生时，我是个 53 岁的老年人，四肢瘫痪已经 20 年。对一个四肢瘫痪的人来讲，真是度日如年，因为这

种病会给一个人的身体带来巨大伤害。我平生多次患病,前两年又得了场重病。所以,我不知道这些年来自己的运气有没有好到和外孙亲密无间的程度,也不晓得有没有时间将我轮椅特定角度观察到的一切告诉山姆。

我的观察角度之所以不同寻常,还有另一个原因:我从事心理咨询已经 35 年了。我观察着人们饱经沧桑、经受流离之苦、在教训中成长,而另一些人则在生活中默默品尝艰辛。我看到人们直面自己的梦魇,渴望向如临大敌的家人倾诉衷肠。他们让我深深懂得了勇气、渴望和人活在世间的意义。

我还有幸得到另一些感悟。在过去 20 年里,我一直主持一个心理学热线广播节目《家庭之声》,那是通过费城国内公用无线电台会员机构对外广播的。我听到数万个声音讲述他们的渴望和奋斗目标,以及他们已经掌握的技能。此外,在过去 10 年里,我还为《费城观察》某个专栏撰文,而那些希望表达自身想法、分享亲身经历的读者,每周都会给我寄上数十封来信。

书本让我对心理学知识开始有所了解。但是,瘫痪症却教我老老实实在地坐着,教我张开双耳、敞开心扉,以便能够倾听。

从山姆出生的那一刻起,我就知道自己想要告诉他什么

是生活、什么是爱,让他懂得有一对身心脆弱的双亲意味着什么。我想让他了解学校,让他懂得重要的朋友有多好、重要的朋友有何意义。我希望告诉他与毒品、性、浪漫爱情、工作、金钱以及所有其他东西有关的一切。

我还希望他能了解我。

这便是我提笔写这些信的由来——我希望告诉山姆所有这些,还有更多。当然,我知道,也许要等到多年以后,他才会对外公写给他的信产生独特的兴趣。但是,当开始写这些信时,我相信山姆总会有一天能读懂它们。

然而,这种指望有了变化。

山姆快到两岁时,他父母和我发现他表现出自闭症症状。自闭症是一种大脑紊乱病症,能彻底改变一个人的世界观以及与别人的关系,而这样一种残疾无疑会改变山姆的一生。这一发现让他母亲——我的孩子悲痛欲绝。我为她落泪,不仅是由于她是我的孩子,也由于她在自己的童年时代已经与残疾人为伴,如今自己的余生却又要陪伴残疾人度过。我也为山姆哀伤。但是我认识到,我现在还有更多东西要告诉他。我想现在就让他懂得:与周围的所有人都“不一样”意味着什么。我想将自己与不幸抗争的经验教给他,那些不幸我几乎每天都要面对,也担心他将来在生活中可能也要面对。我还想告诉他:当我们与周围世界完全停止抗争时,会得到

一片怎样的安宁。

最重要的是,我想向山姆讲讲有关爱的话题。我希望他懂得安德鲁·劳埃德·韦伯在说“爱能改变一切”时,他确实领悟了爱的真谛。我希望他能得到全身心的爱,并能尽情享受由爱而来的一切感知。我还希望他懂得:随着他一天天长大,给予爱也许比获得爱重要得多。

不过,考虑到他的自闭症,我不禁怀疑我的言语、愿望、爱的表达和人生感悟对他是否有确切的意义。自闭症的表现形式有很多,对任何遭此厄运的孩子来说,未来都无法预料。如果事实证明山姆身患最严重的自闭症,他也许永远无法读懂,甚至无法理解我想对他表达的一切。

山姆的病情初诊时,他已经停止了牙牙学语,而且说不出话来。随后一年半的时间里,当他为某事感到失望时,会将脑袋向地板上猛撞;听到某些声音时,会发出尖叫。于是我就想:他会不会永远无法读懂他外公的信呢?不过,尽管我忍不住怀有这样的疑问,它还是未能阻止我提笔写信。无论他的残疾多么严重,我都必须讲述自己的故事,表达我对这个孩子的爱和情。因此,我怀着从未磨灭的希望,几乎认定他能得到我努力传递的爱恋和教导。反而是另一件事我要关注得多:我有没有时间将自己想说的话都写完呢?

现在,事实证明,我的时间足够。

本书的每一章都是写给山姆的一封信。有些信讲的是我生活中的故事，而且多数信讲述的内容都是我的切身感受。所有这些故事谈论的都是一个主题——

人的意义何在？

致 谢



15年前,有人将我介绍给爱德·克拉夫林。听说他是个非常优秀的作家。他不仅是位优秀作家,还是一位出色的编辑和知名经纪人。他心地善良、为人厚道,是我最亲密的朋友之一。

特别感谢特蕾西·施瓦茨。她是一位年轻姑娘,20年前,她和我女儿黛比一起去野外宿营,此后我便认识了她。当时,她在斯特林市工作,资历相对较浅。她对我说,她认为,如果“接受我信件的那个小家伙”今后会读到我的人生感悟,那也不枉我忙乎一场!她指的是那个“小男孩”,没错儿!我也许不该诚恳而坦然地寻找某家出版社。在本书的编辑过程中,她始终与我相伴,不仅才华横溢、观点独到,而且与

我志趣相投。

要不是我拖着这身要命的残疾熬过了过去的 25 年,这本书肯定也不会写成。因此,我要感谢我的医生、我的遗传学和我不屈不挠顽强精神。但是,我尤其要感谢那些每天来到我家、关心我和照料我的护士们。

20 年前,费城的 WHYH 电台冒险请了我这位坐在轮椅上不能动弹、人身安全无法保证,但对人生、对生活却有一些不寻常见解的心理学家为他们做节目。他们的冒险成了我的财富。几年后,《费城调查员》便为我设立了一个专栏。在此期间,有人让我在所在的社区做了一次演讲。所有这些机构都极大地帮助了我,使我得以大幅提高生活质量、理清思路。对于这些厚爱,我既感到荣幸,又非常感激。

梅肯·斯科特多年来一直是我在 WHYH 做节目时的制片人。在那段时间里,我开始信任她、崇拜她。在我整理并出版这本书的过程中,她始终提供了很大的帮助。我慢慢视她为一位优秀的制片人、一个世上难觅的知音、一个富有爱心和善解人意的人。

我感谢邓普顿基金会以及他们为本书提供的第一笔资金支持。给一个小男孩写这样一些信件作为图书出版,却也能得到资金赞助,这种情况并不多见。

在本书付诸读者之手的过程中,《陪着妹妹坐巴士》一书

的作者、天才作家雷切尔·西蒙和我的电台节目制片人梅肯·斯科特始终都提供了极大帮助。

在本书撰写和出版的全过程中,我的好朋友、同事罗伯特·纳西夫一直都发挥着指导作用。

最诚挚的谢意应该献给我的所有老师、家人和热心人。在过去 30 年里,他们经常来到我的办公室。还要深深地感谢那些向我倾诉痛苦、敞开心扉、对我无比信任的人们。我实在想不出还有哪种方式比我们的交流能更好地探讨人活世间的真谛。

感谢我年轻时期最早的一些良师益友,他们是:

阿尔弗雷德·弗里德曼、杰拉尔德·格鲁斯曼、格特鲁德·科恩、杰夫·马科斯、奥斯卡·维纳、卡尔·罗杰斯和卡尔·惠特克

感谢我在做电台节目和专栏编辑的那些年里遇到的无数好人。

几十年前,宾夕法尼亚大学内科医师、教师迈克尔·白米博士向我介绍怎样“冥神静思”,还向我推荐佛教的“参禅”。我们后来成了朋友,但他一直都是我的老师。

能够回首过去却只感受到爱和感激的人是有福之人。我

的父母杰克和贝蒂·格特列并无特别之处，他们也只是慈祥、亲切、具有献身精神的父母。有这样的父母，我是多么幸运！我是多么想念他们啊！

本书的读者已经对我姐姐莎伦有所了解，但是，如果有机会，我还想更深入地介绍她。她不是一般人，而是一位社会活动家。为解决妇女权益和许多其他社会公正问题，她不惜四处奔走。她是我的伟大支持者、我最亲密的朋友和我学习的榜样。有时候，只要我觉得心乱如麻却理不出任何头绪，我便会不断体验她过去给我的指导。

我的外甥女切尔西、她的伯母艾米和她姐姐卡蒂都是我生命深处的一部分，让我能从更高更远的角度审视大家庭的真实含义。

一眼看见我的长女阿里时，我就郑重地许下的心愿：在她今后的生活中，我要在每一天、每一刻去爱她、保护她。11个月后，当黛比出生时，我又许了同样的心愿。我许过的愿很多，多数都没有实现，但这两个心愿我一直努力做到了。我有两个宝贝女儿，她们给了我无私的爱、让我自豪、让我活得有盼头，这是一种幸福的境界。对这两个美丽可爱的年轻姑娘的爱和感激，我无法用语言来形容。

读到这里，你已经知道当我和桑迪的婚姻破裂时、当她离开我时、当她与世长辞时，我对她是多么想念。山姆出生

时,我多么希望有她陪伴左右。要是她能和山姆一起尽情享受天伦之乐,要是她眼看着我们的孩子成为一个了不起的母亲,她该是多么高兴啊!看着桑迪凝视山姆的眼神,我的内心又会是怎样的欣慰和欢喜!现在,当我这些写给外孙的信快要写完之际,我再一次思念着她。

(本书大部分销售收入已经捐赠给自闭症及时康复中心)

目 录



序 言 (1)

致 谢 (1)

第一篇 欢迎来到人世间

1. 你的出生 (3)

你是两个受伤的灵魂缔造出的爱的伟大结晶。我每一天、每一刻都深爱着你。我爱你,还为了感谢你给我女儿带去了欢乐。

2. 开启你的智慧 (9)

当生命之水溅泼在我们身上时,我们失去了尖锐的棱角,这并不是坏事,因为我们可以形成令人惊奇和满意的新形状。当然,我们也会失去一些与生俱来的伟大智慧。但是,这种智慧的证据却始终伴随着我们,就在我们鼻子下面。所以,你的任务很简单:相信自己的本能,不要忘记你的秘密约定,开发你永远拥有的智慧。

3. 逆境是一种恩赐 (12)

等你长大以后,我会进一步向你讲述我是怎样学会与那些以不解的眼神看着我、以不同方式对待我的人相处的。我们可以谈论恐惧、公正、上帝,还可以谈论上帝对我们的小小恩赐,而这些恩赐有时就蕴含于逆境之中。

4. 你是无可挑剔的 (14)

当你母亲说你无可挑剔时,我不再担忧。我终于理解了她说的是何含义。你的身体并不完美,你的大脑也有缺陷。你和绝大多数人都不相同。但是,当我凝望你明眸的双眼、观察你甜蜜的微笑时,我却完全相信你母亲的话没有错。从某些最重要的方面讲,你已经是完美无缺了。

第二篇 关于你的家庭

5. 你父亲和我父亲 (23)

总有一天,你也会对你父亲作一番评价。你将看清他在他的家庭生活、在你的生活、在你母亲的生活中扮演的角色。你将了解他对这个世界有怎样的影响。但我知道,那些判断和评价眼下都没有太多的实际意义,有意义的只是你们一起去看大海的方式。

6. 无私的爱 (30)

“无私的爱”!伟大的教师都懂得这种爱。平静而无私地为他人奉献,这种奉献才是最珍贵的。

7. 有依赖就有怨恨 (36)

有依赖就有怨恨,这是不可避免的。如果人们相信自己没有

对方也能活下去,那么这样的关系更像是囚禁,而不是相依为命。

第三篇 你和我,山姆

8. 给别人一个表达友好之情的机会 (47)

多数情况下,当你觉得脆弱而不假装强大,或者当你觉得恐惧而不假装勇敢时,你会得到更多回报。我不由得想:如果每个感到脆弱的人都打开后车灯,并说“我这里出了问题,但正在尽力解决”,这个世界也许会变成一个更加安全的乐园。

9. 同情的双重作用 (51)

为别人做善事可以增加一个人的分泌激素,那可是人体的天然抗抑郁良药。你的“不同之处”也会促使别人帮助你,而帮助你又会使得他们心情舒畅。

10. 正确对待我们身上的“标签” (55)

有些人会由于我们身上的“标签”而不敢靠近我们,另一些人在和我们说话、在信任我们时,会谨小慎微。由于我的脊髓受伤,由于你患有自闭症,我们的外表和行为都显得与众不同。但是,无论我们的身体和头脑发生了什么,我们同样还能够教导别人,因为我们的心智是完好的。

11. 挫折因渴望而生 (61)

问题并不在于我们是否有渴望,因为渴望所有人都有。我们渴望食物、渴望爱、渴望安全感、渴望幸福。我们还渴望得到悉心照料。重要的问题在于,我们怎样控制自己的渴望?我们怎样依照自己的愿望去行动?当渴望得不到满足时,我们怎

样面对那种随之而来的挫折感？

12. 以怒火换来正义 (65)

为个人公平而奋斗是人的天性，我也希望你能为自己的安康而斗争。但是，我还希望你将满腔怒火转化成为争取他人公正待遇而斗争的力量。如果你能做到，那么，当你某一天也有一个宝贝外孙或孙女时，他或她将会在一个更具有正义精神的世界成长。

13. 愈合创伤的力量就在体内 (70)

当你受到伤害时，要去靠近爱你、容忍你的痛苦而不必向你出谋献策或提供建议的人。随着光阴荏苒，你将不会过于怀念昨天拥有的一切，而是更多地体验今天的所有。

第四篇 你的肉体、心智和精神

14. 承认无知胜于不懂装懂 (77)

不知道时就坦诚地无知吧！无知是出现某种神奇事物的开始。当你对同伴说“我不知道”，或者同伴对你这样说的时侯，你就可以着手学习某种使你身心愉悦的知识。你可以探索性、爱、人生和恐惧，你可以了解你自己。

15. 欲望的危险 (80)

我们应该懂得，渴望某种东西，并不意味着必须解决某个问题，而表示内心存在某种痛苦。而这只能证明我们是平常人。我们多数人对爱和亲昵行为的渴望，都超出了所能得到的程度。因此，问题并不在于怎样填补这种空虚，而在于：这种渴望怎样伴随我们生活？

16. 亮光与静水都是你的思维状态 (83)

我对你的思维所了解的一切,着实让我赞叹不已。它既不安又平和,既动如脱兔又慢如蜗牛,既叛逆又温顺;有时候,它充满狂野的图景,而有时候,它又空得像个洞穴。亮光和静水都是你的思维状态,但是实在无法说清谁主谁次。跳跃的思维才是活跃的思维。

17. 守护好你的三毫米宇宙 (90)

我自己的生活心态平和的部分原因,就是因为在细心照看自己负责的那一小块宇宙。我没有让它变大,也没有让它变美。我没有让它发生任何变化。但是,我在悉心地照料它。给你写这些信,就是守护我那3毫米宇宙的诸多途径之一。

18. 相信水能将你托起 (95)

无论是否清醒,无论能否感知,我们与这些事物的友谊始终存在。有了这种浴后重生的信念,我觉得自己轻快了许多。我不用踢水花就可以漂浮了。

19. 相信彼岸同样美好 (99)

带着你从父母、祖父母、老师那里秉承的智慧上路吧!不过你要记住,他们的智慧不一定就是你的真理。如同亚伯拉罕那样,你必须信心百倍地上路,必须始终注意倾听源于内心的静静的声音。

第五篇 你的前面是什么

20. 万物都是过渡 (107)

万物都是过渡,美妙的情绪、糟糕的情绪、奶嘴、悲哀,都是