

萌宠不只是玩伴，更是完美的处方
为你消弭身心的病痛与创伤

我的

*The
Healing
Power
of
Pets*

宠物朋友

〔美国〕马蒂·贝克尔 达内尔·莫顿 著 钟蓓译
Marty Becker & Danelle Morton



我的

*The
Healing
Power
of
Pets*

宠物朋友

〔美国〕马蒂·贝克尔 达内尔·莫顿 著 钟蓓 译

Marty Becker & Danelle Morton



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的宠物朋友 / (美) 贝克尔 (Becker, M.), (美) 莫顿 (Morton, D.) 著; 钟蓓译. —南京: 译林出版社, 2014.7

书名原文: The healing power of pets

ISBN 978-7-5447-4221-4

I. ① 我… II. ① 贝… ② 莫… ③ 钟… III. ① 宠物—通俗读物
IV. ① S865.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第067092号

书 名 我的宠物朋友
作 者 [美国] 马蒂·贝克尔 达内尔·莫顿
译 者 钟 蓓
责任编辑 陆元昶
特约编辑 谢晗曦
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河尚艺印装有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 19.25
字 数 216千字
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4221-4
定 价 32.80元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序 人和动物的牵系——在科学与灵魂之间

我是那种早上一睁眼睛便立刻跳下床，脑子里把一整天的行程以及接下来几周的计划飞快转过一遍的人。然而，在 2000 年 11 月某个礼拜三的早晨，我的身体却很不配合。我像平时一样跳下床，可当我的脚一落地，顿时传来一阵刺麻，就像我刚在及膝深的雪地里赤脚梦游一般。当我伸手扶着床撑住身子坐稳时，却发现指尖到手肘也同样感到刺麻。随后我拖着僵硬的下肢，蹒跚地移动到浴室，同时自我安慰：大概是昨晚睡姿不良吧。

我一面直视着浴室镜中的自己，一面活动着手指和臂膀，试着恢复肢体感觉。同时出于医生自身的角度考虑，我把这些症状可能指向的几个主要病症都想了一遍，恐惧袭上心头。三年前某个早晨我的哥哥鲍勃醒来时，也出现了同样症状，后来被诊断为多发性硬化症。可是由于第二天我就要出差，走将近一周，先后要去纽约、科罗拉多斯普林斯和休斯敦开会；而且那年家里财务状况相当吃紧，妻子特雷莎和我把这归于金融风暴的影响。这些我即将参加的会议会帮我稍微平息家庭财务状况上出现的危机。我把这恼人的事抛开，心想：你可没空生病。我没对任何人提起这件事。

一整天稳稳当当地工作下来，四肢刺麻的感觉消失了，同时我安慰自己说，看来会慢慢好起来的。不料我一抵达纽约，头便痛了起来：眼部后方胀痛得好似要爆裂一般，那剧痛一波波地延伸至肩膀。我吞下大把治头痛的药，用指压法使劲掐住虎口，并在眼部敷上冰袋，设法让自己入睡。疼痛却丝毫未减。

在纽约不成眠地折腾了一夜之后，我搭上清晨六点的班机飞往科罗拉多斯普林斯，邀请我出席的吉姆·汉弗莱斯博士前来接机，他是哥伦比亚广播公司的撰稿兽医。吉姆察觉我的情况有异，极力劝我上急诊室就医。我说服他相信我感觉好多了。我们开完会后，他送我到机场。进入机场后，我的步伐开始摇晃。我打电话给相识四年的兽医同事史蒂夫·加纳博士，下一站在休斯敦的研讨会就是由他主持的。听到他对我的症状提出警告之后，我心头一震。

在候机室等候时，我的手机响起。第一通是吉姆打来的，他越想越觉得我的状况不对劲，打算回机场载我去急诊室，但我婉言谢绝了他的好意。接着是史蒂夫打来电话通知我，他已经安排他的朋友在机场等我，是一位任教于贝勒大学的脑神经科医生，待我一降落就可以让他问诊。但我一心只想回家，我跌跌撞撞地在候机室找了个位子坐下，眼睛因疼痛而变得斜视。我脑海中出现了特雷莎和孩子们（14岁的女儿米克尔和10岁的儿子雷克斯），就像那个夏天里的无数个黄昏一样，我们坐在位于爱达荷州邦纳斯费里的家中前廊上，身旁伴着一群宠物。从我们家可以俯瞰三十英里长的冰河峡谷，我们总喜欢趁夕阳余晖消失在天际之前，眺望一群群的鹿、驼鹿或偶尔出现的北美麋迁移跋涉过谷地，还有老鹰或秃鹰在头顶上盘旋的景象。倘若我真的病入膏肓，我想

要看着这个景象，闻着那些气息，有家人陪在身边。我打电话给家庭医生威尔·麦克瑞特，他说出了我的心声：回家吧。

正当我走上登机道准备登机时，史蒂夫再次打来电话。他的脑神经科医生朋友听了他的转述后，认定我极可能是脑膜出血。“千万别上飞机。”他这样叮嘱。飞机起飞时舱压的变化很可能会要了我的命，他要我立即在当地找家医院就医。我告诉史蒂夫我决定回家，并从川流的旅客中退到一旁默默祷告，祈求上帝帮助我做出正确的决定。于是我登上飞机，内心的忐忑不安使得那次飞行成了我生平最漫长的一段航程。幸好我安然抵达。当晚十一点飞机落地时，麦克瑞特已经替我做好安排，第二天早晨去见科达伦的一位脑神经科医生，并预约了核磁共振检查。

那位医生神情凝重地帮我做完检查，提出了四种可能性：中风、脑肿瘤、多发性硬化症以及蛛网膜下腔出血，即脑膜出血的正式医学名称。接受核磁共振检查前，医护人员告诉我，检查的过程中会有嘈杂声，而且密闭空间会让人恐慌。他们说，就连一些当地的矿工平躺在核磁共振机器内时也会惊恐不已。他们问我全身扫描时要不要来点音乐，我选了收录福音音乐的 CD 来听。你可以想见，当我耳边传来舒缓的吟唱声“主耶稣轻柔地召唤着：归来吧，归来吧，疲惫不堪的人儿归来吧”时，我有多惊慌。早知道就选克里登斯清水复兴合唱团的专辑了。

幸好，核磁共振的结果是我预料中最好的状况，单纯是身体机能上出了问题——颈部椎间盘突出，内容物膨出压迫脊髓。位于脊椎骨节之间具有缓冲作用的椎间盘，其构造就像果冻面包圈：外圈比较硬，中间则比较软，似胶状。通常椎间盘滑出只会影响身体的一侧部位，但我的情况比较严重，由于整个脊椎神经承受

极大的压迫，所以身体两侧都麻木了。头痛则是肌肉痉挛和焦虑所致。我需要动手术进行椎间盘置换，把受损的椎间盘取出，同时植入筹码大小的圆形牛骨片，以保持脊椎间的适当间隔，并用钛金属薄片来维持脊椎的灵活度。医生给我开了一些抗焦虑的肌肉松弛剂，给我脖子上套上护颈圈，至少在我下次来看神经外科医生前都不能拆下，而我预约的门诊时间是在六周后的12月底。医生建议，在这期间我所有的动作都要放慢，并要做好长期康复的心理准备。

诊断结果不是我所害怕的那四种状况之一，让我着实松了一口气，但一举一动都要放慢，也让我吃足了苦头。五年前我们搬到邦纳斯费里，特雷莎见这片土地犹如沙漠中宁静优美的绿洲，于是把它命名为“世外桃源”。我们设计了自家专用的信纸信封，上面还印了“慢活”的标语。但这口号后来成了我家的一则笑话。自从我们搬到这里之后，我喊着要放慢步调生活的同时，却比以前更加卖力地工作。每回我完成了某项任务之后，另一项任务又接踵而来，我又得马不停蹄地奔忙。打理事业永远比照顾身体来得重要。事实上，自从我们搬到这幽静美丽的地方后，我重了25磅，而且患上了高血压。

特雷莎以此把危机化为契机，逼我言行一致，要我逐一查看未来六个月的工作行程，推掉一些我原本答应的事情。一想到自己要出尔反尔就让我觉得羞愧。我会不会错失什么？要是人家把我忘了怎么办？我开始打电话给朋友和同事抱怨诉苦，多少也顺势请他们体谅我的出尔反尔。他们异口同声地要我放慢生活的节奏，让自己有机会复原。

次日清晨，我和特雷莎走到马厩打理日常杂务，看着我们养

的甜心、奇克斯、珀加索斯、加布里埃尔这四匹夸特马时，在我脑海里我仍和自己以后可能出现的状况争论。我向来身体强健，吃苦耐劳，有运动员那即便负伤也要咬牙上场或农村孩子那不顾病痛仍在暴风雨前抢收庄稼般的毅力。医生说我手术后的六周内甚至更长一段时间都不能乱动，我心想自己身体向来好得很快，说不定开刀后不出一个月，我就可以恢复原本强健的身躯了。

马匹在围场内奔跑，期待它们的早餐。特雷莎拉开马厩的门，让它们进到小隔间里来，此时我拿起干草准备喂它们吃东西。当我拿起干草叉，发现自己连一小捆干草都举不起来时，我觉得丢脸极了——连这项从五六岁起就每天干的活儿也办不到。但我没吭声，埋头使劲用力。农场里长大的孩子不时被叫去搬运比自己还重的东西，我把这过程中所摸索出的所有窍门全数用上了。自尊心逼着我一试再试，但光靠自尊心还是举不起那捆草。我不得不开口请特雷莎帮忙。

那年的第一场雪下得早，初雪又湿又重，很适合用来做能把人砸成“落汤鸡”的雪球，但马走在这种雪地上极为吃力。我看见那几匹马小心翼翼地踩在压实的冰上，碎冰正好卡进马蹄内。我心想，自己起码可以帮它们把碎冰撬出来。我拿起长柄的螺丝起子，身子斜靠在甜心右前大腿上，把它的小腿往上弯，搁在我的大腿上。不料又一个打击迎面而来。我跟特雷莎坦白我没有力气做这工作时，再次激动得说不出话来。我只好再请我那身高只有一米六三的娇小妻子帮我做这件我做了不下百遍的活儿。

特雷莎帮甜心清理蹄内的碎冰，我拉着它身上的缰绳，心却深深地迷失在疾病所带来的身份危机里。我把自己看作耐力赛的冠军，不知疲倦地支撑家庭。假使我再也不能操持我一直以来在

操持的工作——假使我必须做不同的事情，用不一样的方式做事——那么我是谁？这问题太吓人了，我不敢回答。甜心把它那巨大的头靠在我肩上，就像婴儿一般轻轻倚着，我反身去抚摸它的口鼻。很少有东西像马的口鼻这般柔软，它和天鹅绒有得一比。马用嘴巴来认识世界，它柔软灵敏的口鼻就像是它的手指。甜心的头略微上扬，开始在我颈间轻咬，它的触毛类似猫须，散布在口鼻表面，长短不一，而且具有触觉。甜心的口鼻在我颈间四处磨蹭，最后停留在我颈部疼痛的地方。

它方才在围场里跑跑跳跳，所以这会儿还冒着气，从鼻孔喷出一圈像鸵鸟羽毛般散开的热气。马的体温是华氏 101.5 度^①，比人的体温高一些。在冰冷的马厩里，它热乎乎的气息喷在我脖子上，仿佛热敷一般。当它的头落定时，我根据它喷出的气流方向和落点调整姿势，这是事发至今我头一回感到放松。我活着，和我挚爱的人和动物在一起，在我的家园里。这三项我原本视为理所当然的平凡事差一点儿离我而去。动物一个简单的动作就能把你瞬间带回你熟悉的世界，甜心向我展现出康复之路的起点。

甜心的口鼻轻压在我头颈，像是用手轻覆住我脖子，在我和特雷莎走回屋内时，这感觉还留在我身上。我的负担确实重得让我无力承受，聪明才智和顽强决心也不足以撼动它。这念头让我很难受，因而我不能把这个疾病视为缺陷，而应当看成上苍赐给我的礼物——让我有机会充电并获得重生。当务之急就是要去除压力。

特雷莎和我把接下来六个月的行事计划摊开，一起列出必须取消的行程。该取消的行程取消之后，我多出了很多与家人相聚

① 约合38.6摄氏度。

的时间。有形的压力清除掉了，特雷莎尚不甘休。我的办公室有个抽屉里塞满许多没排定的事项，譬如主持募款活动、演讲、发起某项活动或审阅同事的稿子。现在我已拉不动那个抽屉了。特雷莎拉开抽屉，仪式般地把里头的文件全倒进垃圾桶。接着她开口要我送她一件圣诞节礼物：减掉 25 磅，控制好血压。

压力减轻后引发了不同的焦虑。我该如何自处？“医别人的病之前，先医好自己的病吧！”这句老话讽刺地描绘出我的处境。我向来喜欢宠物和动物，这些年来我身为一名职业兽医，看过无数患者在被病魔打倒后，从他们和动物间的强韧关系中，找回自己求生意志战胜病魔的例子。我在职业生涯中称赞这种宠物和主人间的特殊关系为“默契”，对这种人与宠物之间有益健康的情感交流，科学界刚刚开始重视。但我从没真的生过病，也从没真的要仰赖动物指引我走向健康之路。对这个我说得口沫横飞的联系，我只以旁观者身份见识过。一旦亲身经历，一开始时我根本不晓得这关系怎么发挥疗愈作用。

我曾说过的话仍在我耳边响起——我经常援用那些故事、研究及统计数字，来说明宠物如何在主人的身体状况堪忧时发挥疗愈力量。譬如说，养宠物的人心脏病发作一年之后的存活率，比没养宠物的心脏病患者高八倍。宠物能减轻压力，因而让人减缓心跳，降低血压和胆固醇。养宠物的人看医生比较少，生病需要住院的时间比较短，而且病后复原期间能较轻松地适应新的生活作息。宠物有如社交的润滑剂，为患者提供疾病以外的可讨论的话题，击垮忧郁和孤独。最重要的是，和动物进行身体上的接触有益身心健康。轻抚宠物而宠物回报以亲吻或鼻子的磨蹭时，就具有疗愈效果，能让人在寂寞时得到亲密的抚慰。它们能刺激人

运动，这是多半复原过程中所需的关键因素。不过，这强有力的关系中最令我惊讶的地方是，它让人有机会去照料另一个有生命的个体。当生病的人感觉到与世界脱节，无力履行本身的正常责任时，宠物让他们觉得自己仍被需要，仍有另一个个体极在乎他们的存在。

如果你问我，我和我家养的动物之间的联系有多密切，我会打满分。我家宠物的饮食都经过精心设计，还有定期的室内身体检查，大量做运动的机会，而且有一大家子人疼爱、溺爱它们。我的病让我体悟到，一如我珍惜生命中的许多事物一般，我终于有时间——如果我愿意耐着性子的话——纯粹享受与动物为伍的时光，留心它们如何滋润我的心灵。当我开始把注意力放在眼前的世界，而不是十万八千里之外的地方时，我发现，和它们的每次互动，甚至某些像回家这样简单的事，都能滋补心灵。

我的家人通常都能及时知道我什么时候会驶下山路，驶上通往我们木屋车道的最后两百米的坡路。如果我深夜才回家，此时特雷莎、米克尔、雷克斯已经躺在鹅绒被下，我不会期待他们离开暖烘烘的被窝来迎接我。不过，就算我傍晚六点钟到家，就算电视节目乏善可陈，而且没有人打电话来，他们也不会走出迎接我进门。我从未在绕过最后一个路口时，看见特雷莎像浪漫小说中的情节那样，缓缓跑过院子，扑进我怀里迎接我。我把车慢慢开进车库停下时，也从没看见米克尔和雷克斯的脸紧贴着车窗，闪耀着灿烂的笑容向我挥手。

然而，我们家的黑色拉布拉多猎犬沙朗和怪怪狗莱奇（唤它怪怪狗是因为我搞不清楚它是什么品种），总是既期待又兴奋地等我回来，全年无休，24小时不打烊，也不管晴天或雨天，从没

因为打盹儿而告假，也从不因为厌烦而罢工。它们一见我的车驶来，便倏地奔向环形车道中间的草坪，随后立定，像是两只烧开水的水壶般，只待我停好车步出车外，就要放声吠叫。

三条腿的莱奇总是拔得头筹，它一面奋力奔跑，一面发出像大鼓般低沉的吠声。四肢健全而敏捷的沙朗总落在它后头，这是猎犬的本性使然，它非得咬着一段木头、一根木棍、一个玩具、一颗松果或随便哪样代替骨头的东西，才会朝我奔来。它们的毛发因奔跑竖起，蜷着的尾巴有节奏地左右摇摆，傻乎乎地咧嘴露齿笑，欣喜若狂地跟我撞个满怀。斯库特则窝在米克尔房间里六英寸厚的鹅绒被下，不见踪影。

接下来轮到我了。我用每天下班团聚时才会出现的高八度嗓音呼唤它们的名字和昵称，摸索它们身上最爱被抓挠或磨蹭的地方。我一面在沙朗垂下的耳朵内搔痒，一面轻声说：“军官，你是爸爸的乖孩子，是不？”我朝着莱奇喊：“破，出来呀，呵，呵，呵，呵！”我们有时候叫它“破”，那是我们从巴哈马人乐队在2000年热门歌曲的歌词中得到的灵感，这些昵称独一无二，我特殊的嗓音也只归这些动物所有。

我凝视着它们充满爱意又水汪汪的眼睛，无从分辨它们眼里的光芒是因为我而闪耀，还是因为打开的狗食罐头而兴奋，但我不在意。我只知道，外在世界的压力不知不觉从我身边溜走，这些天天上演的戏码瞬间让我回到最单纯的快乐里，我表现得如何都无所谓。

某些夏天的夜晚，我回家晚了，安抚了这些狗之后并没直接进到屋子里，而是和它们躺在草地上凝望夜空。沙朗和莱奇依偎在我身旁，当我缓缓转动着头仰望天空时，它们的头也有模有样

地随着我转动。星光穿透了油蜡般浓黑的夜空，流星偶尔划过山峦上方，拖曳出长长一道闪着冷光的星尘尾巴。因为有这些放下工作的时光，我看到了月亮的盈亏、星宿的变化、卫星的轨迹、北极星出现的位置，听到了夜间世界特有的声响——是你想象得到的最舒缓的背景音乐。

那就是它们能够源源不绝地给我的东西：喜乐的片刻、心的相通、召唤我凝视生活中的美好事物。经由这些礼物，动物帮助我疗愈。我逐渐明白，我帮助它们活得更美好的每一步，都反过来让我过得更健康、更快乐。我向来是个粗线条、大大咧咧、心直口快的人，知道自己已产生影响，但没耐心等着看到影响逐渐扩散。当我觉得自己在世上没什么用处时，它们能指引我在周遭的小世界里以更简单的方式让自己变得有用。它们展现出如何从亲密中获得力量，以一种不只对它们有益且让我们全家都受惠的方式，不断触动这力量。

当你看着我家的三剑客时，它们看起来一点儿也不像医生的助理、物理治疗师或心理治疗师，但它们对我来说确实扮演了这些角色。我很快体会到，动物不见得非要跳进火窟，忠心耿耿地把你从熊熊烈火之中拖出来，才称得上是英雄，它们在你不如意时天天陪在你身边，也同样英勇。

我们的爱犬斯库特是只小刚毛猎狐犬，性情有几分自大。它是只标准的猎犬，精力旺盛且骁勇好斗，看起来就一副机警凶猛的模样。我们亲昵地称它“毛毛公主”，彰显它是我们家唯一的室内犬的崇高地位以及它有办法对我们“不给零食”的家规找出权宜之计的神奇本领。它拥有各式各样的装备，譬如手织的项圈、各季的蜡染印花头巾，甚至有一套仿猫王的服饰，还配有与它身

体大小相匹配的吉他。

我把它当公主一般捧在手心里宠爱，从不期待它会注意到别人的需求。不过，在我动过脊椎手术后的复原期间，斯库特和我格外亲近。确诊后等待开刀的那艰难的几周，我大半的时间都坐在沙发里，手里拿着遥控器，像宇航员坐在航天飞机里准备发射升空般挺直身子——脖子后垫着枕头，两腿的膝窝由三脚架支撑着。斯库特会跳到沙发上，用它像大鼻子笑星吉米·杜兰特一样的鼻子，抬起我麻木的右手，向我示意，它就陪在我身边，需要的时候尽管吩咐。

如同我从斯库特身上感受到的那种通情达理的宽容一样，莱奇也无视自身的残疾依然乐观开朗，让我惊奇。莱奇身上烙印着幸运的标签，没有人能够阻挡它，它来到我们家之前，曾三次从鬼门关死里逃生。它原本生活在一户没有爱，甚至连最简单的关心也付之阙如的家庭里，前饲主饲养它，是希望它那部分德国牧羊犬的血统能让它成为勇猛凶狠的看门狗。无论它如何受虐吃苦，甚至被载货列车碾过而失去左前腿，这个强壮的家伙仍不改其温和秉性。我初次见到莱奇时，它的左前残肢因动手术移除骨头碎片而依然肿胀，它的脸也因为在高速公路上从时速 65 英里的车上摔下而挫伤破皮。连它完好无缺的右前脚掌上，也有根脚趾发炎，怪异地红肿着，像小番茄一般。

莱奇是我当兽医以来屡见不鲜的典型病例。遭逢重大意外或病痛的宠物，就像皮球撞上墙壁而反弹，泰然自若，不求人怜悯同情，也不会“得过且过”。对莱奇来说，失去一条腿或者从救护车上一跃而下三点着地，根本不算什么。据我们家的兽医霍尔医生说，莱奇发生这几次意外之后接受治疗期间，他从没看到过

它因痛苦而哀号或大声吠叫，也从没看到它停过摇动尾巴。它只想要食物（量很大，可能由于长期挨饿所致），还有一丁点儿的爱。如今它生活在我们家，这两者都不匮乏，它总是充满喜乐，毫无怨色。幼犬的淘气本性和它那酷似林肯的老成的脸正好相违。尽管少了一条腿，它跑步时爆发出来的速度和灵敏度每每令访客啧啧称奇。

斯库特和莱奇所展现出来的爱与勇气，让我看到了心灵和精神的疗愈中更私密而灵性的一面。在我的康复过程中，逐步增加身体的活动量也同样重要，这是我们家的黑色拉布拉多犬沙朗自告奋勇揽下的任务。

我们常开玩笑说，4岁大的沙朗头脑简单四肢发达。它悠游世界，从不知憎恨、苦难或忌妒为何物，无论何时见到它，它的尾巴都在亢奋地摆个不停。

我从小就在农场里养拉布拉多犬，对我来说，它是大地之母特别眷顾我们的充分证据。这种多才多艺的动物常被用来当导盲犬、缉毒或缉枪的警用犬，更是可信赖的家庭宠物。它们性情温和，忠心耿耿，沉着稳重，聪明而渴望取悦人。

沙朗系出名门，拥有冠军犬的基因，它的父亲是实地追猎选拔赛中颇负盛名的运动健将。它的身形优美，肌肉轮廓分明，曾有一位来“世外桃源”的访客称赞说，它美得可以去做米开朗基罗的大卫雕像的狗。

所以我有三只体魄强健的狗陪着我：正值壮年的沙朗、残而不废的勇犬莱奇、年老体弱却从不失志的斯库特。我努力重建自我的同时，也决定要为它们下个阶段的生活多用点儿心。我希望让斯库特多放松，我知道它的关节炎让它承受了多大的病痛。我

希望让莱奇了解，它不会再挨饿受冻或孤单无依，它会一直生活在我们一家人充满爱的臂弯里，直到生命终点。我能给沙朗的最好礼物，是让它尽情展现活力、发挥它与生俱来的本领（虽然这本领正在逐渐走下坡路）。放松、舒适、活力，这三者也充分勾勒出我希望自己达到的状态。我渐渐发现，每做出一个强化和动物间关系的举动，我就会在康复之路上迈进一步。

对这几只狗付出更多关注的过程中，我们之间的沟通、信赖和互动也更深入。我留心我们家的猫狗竖起耳朵、摆动尾巴的方式，以及它们的眼神如何透露它们的心思。动物行为学家梅娜·米拉尼告诉我，狗可以听懂 180 个人类的词语，我感到很惊奇，但更让我惊奇的还在后头，她问我：你能分辨出几种狗吠和猫叫？

在我长期的研究和密切的观察中，我可以分辨的狗吠和猫叫声还不少。当我凝视它们的目光时，我可以分辨它们眼底闪烁的光芒是期待着玩耍还是零食，抑或是为迎面而来的联邦快递货车而心花怒放。我懂得它们关节炎发作时眼里的呆滞，以及食物盆空空如也时眼底的悲伤。有时候，我会看见它们眼里布满迷惑：“这里谁做主呀？”这眼神和目光迷离的陶醉完全不同。尾巴轻轻一挥、咧嘴傻笑、大吠一声或轻喵一下、往我身上蹭或者和我四目相对，皆传达出我先前所未察觉的大量信息。

2001 年元旦，颈部手术后的第四天，一则是听从医生指示，二则是为了兑现我的承诺（答应特雷莎的那个圣诞礼物），我开始每天早晨在跑步机上运动。特雷莎可以在跑步机上一跑好几个小时且乐此不疲，但对我来说，强迫自己走个半小时已经是极限。所以，我便开始每天下午在我的私人康复犬沙朗的陪同下进行户外散步。

一开始时试验性的散步只是从家走到马厩，约莫一个足球场的长度。我忘了每个想要向目标努力的人都是如此开始的。

一次一小步。

从家到马厩，一去一回。

然后是从家到马厩来回两趟。一个礼拜后，绕过马厩，走下山坡，再折回。这种活动让我疼痛不已。起初我循着同样的路线行走。我把这当成应尽的本分，我跟沙朗说“来吧，咱们散步去吧”时，语调哀婉胜过喜悦。不过，当我的力气逐渐恢复，行走起来也越发平稳时，我决定不再由我发号施令，改由沙朗带路。

我的散步路线全交由沙朗的敏锐知觉去负责。我看着前方的路径，不见有何特别，但透过沙朗，一切在我眼中现了形。看到它察觉出几百米外我视线所不及的某些动静而变得机警，或者尖吠一声，瞬时停下脚步，鼻子往下探，判断出许多分钟之前有只小鸟从此处走过，是相当叫人惊叹的事。

日复一日，几周过去了，原本拖着脚步行走的我，转眼间能在变化多端的地形里长时间阔步健行了。沙朗带头，我们走入山间，来到树木繁茂的沟壑，穿越溪床搜寻猎物，但我们无意加害它们。为了找到沙朗最新的重要发现，譬如一坨新鲜的鹿粪，我不时得跪下来在灌木丛中缓缓爬行。我们在岩石上休息，在爱达荷州北部的壮丽之中徜徉振奋精神。

不到三个月，我就甩掉了 25 磅的赘肉，穿起裤子来不再像包肉粽那样紧绷，也因为腰间掉了大腰包似的赘肉而不再背痛了。当我欣赏天际山峦起伏时，脖子可以再度转动自如。清新的空气、祥和的美景、宁静的四周，再加上忠犬陪伴，以及充分的运动，这一切正在彻底改造我。在我记忆中，我这是头一回远离危害，