



# 自由地爱， 自由地疗愈

〔美〕戴维·西蒙 著 王晓波 译

情感的痛苦束缚着心，令我们生病。  
要找回真正的健康，必须先拥有爱的自由。

to Love, Free to Heal:  
ur Body by Healing Your Emotions



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

# ***Free to Love, Free to Heal:***

*Heal Your Body by Healing Your Emotions*

## 自由地爱，自由地疗愈

[美] 戴维·西蒙 (David Simon) 著

王晓波 译



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑:陈曦

装帧设计:亿点印象

---

图书在版编目(CIP)数据

自由地爱,自由地疗愈/(美)西蒙著;王晓波译

—深圳:深圳报业集团出版社,2013.12

ISBN 978-7-80709-547-7

I. ①自… II. ①西… ②王… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238892号

---

FREE TO LOVE, FREE TO HEAL: Heal Your Body by Healing Your  
Emotions By David Simon

Copyright©2009 by David Simon

Published by agreement with the author, c/o LynnC. Franklin Associates, Ltd.  
through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese-language edition copyright ©2013 By Beijing Lipin Publishing  
Company

ALL RIGHTS RESERVED

## 自由地爱,自由地疗愈

Ziyou De Ai Ziyou De Liaoyu

[美]戴维·西蒙 著

王晓波 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道6008号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.25 字数:123千字

ISBN 978-7-80709-547-7 定价:35.00元

深报版图书版权所有,侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

致崇高的施爱者，  
及其医治疾苦的本心。  
致崇高的医治者，  
及其广施博爱的本心。

# 致谢

谨向曾对本书的问世作出贡献的许许多多心怀大爱者致以无尽的感激之情，其中有：

我相知相恋的爱人帕姆，和我美丽的爱之镜鉴马克斯、莎拉、伊莎贝尔；

我最早的爱之导师，拥有美好心灵的李·雪利、迈伦、埃塞尔、萨拉、吉尔、霍华德；

对文字的明晰一丝不苟的凯拉·施廷内特，和做出宝贵润色的布鲁克斯·诺尔格伦；

为了使全球范围内的读者都能见到这本书而努力的琳恩·富兰克林和她出色的团队；

无私奉献的具有关爱、精力和创造力的乔普拉中心出版社的朋友们——戴维·格林斯潘、蒂法尼·默里、埃丽卡·德西蒙、蒂·泰勒、萨拉·哈维、阿莎·麦克艾萨克、维贾伊·辛格、查利·帕斯，和为我们优雅示范开心瑜伽的克莱尔·迪亚布；

为我们营造并维持所需的活动场地，使我们得以实践探索这些心灵疗愈法的阿曼达·林库尔、特里斯塔·索普、戴夫·古德利、贾妮斯·斯坦纳；

我亲爱的朋友和导师，使我对爱的眼界更为开阔的迪帕克·乔普拉、黛比·福特、马歇尔·罗森堡、罗伯特·约翰逊；

大度地准许我与读者分享他选译、演绎的哈菲兹等东方圣哲之言的诗人丹尼尔·拉金斯基；以及，用卓然的设计才华呈现这本书的卢博什·采赫。

# 前言

我仍清晰地记得，当年作为一名医科学生在芝加哥南区为人接生的情景。经过多个小时的强烈阵痛，终于迎来无比畅快和欣喜的珍贵时刻——新生儿来到母亲的怀抱，整个世界在那一瞬间为之肃然。无论降生前经历了怎样的动荡波折，新生命纯粹而美妙的潜力是显而易见的。正如诗人卡尔·桑德堡所说：“婴孩的降生是上帝在表达生命该当延续的意旨。”

每一个生命都是圣洁的。你天真无邪地来到这个世界，毫不掩饰地期待着无条件的爱。也许要过几个月甚至多年，你才会冒出这样的念头：爱的权利并非生而具备，你必须下一番工夫才能得到。在母亲体内以人我一体的状态度过了九个月的孕育之后，你需要过些日子才能学着把自己当作单独的生命来看待。

但这只是迟早的问题。你学会了分别和取舍，把收到负面反馈的那部分自我隐藏起来，同时提炼出能带来正面反响的方面。你了解到自己的哪些行动会引来赞许，哪些会使你

碰壁，怀着重获无条件之爱的希望——对那种爱的记忆藏在内心最深处，与生俱来——渐渐塑成了自己的人格。对于幸运者，重归于爱的道路不那么难走；但对许多人而言，这一路很是坎坷。家庭矛盾，手足之争，健康隐患，乔迁之乱，尴尬恋情，校园烦恼……让人怀疑自己不能无条件得到爱的情形太多了。

这种得不到爱的信念会带着各种各样的伪装出来作乱。它也许会表现为肥胖或厌食，抑郁或焦虑，过敏症或自免疫疾病。消化问题、慢性疼痛和疲劳都可能是潜在的“情感营养不良”的反映。

我写了《自由地爱，自由地疗愈》，希望能帮助你看清并摆脱重重障碍，把付出爱、收获爱的能力解放出来。这本书会告诉你如何认出内心的伤处，再敷上爱的灵药，从而促进情感与身体的痊愈。

我最近接诊了一位名叫伊丽莎白的女士，以她为例可以看出，人生故事是如何决定着我们的身心健康。她多年来郁郁寡欢，慢性疲劳和反复发作的偏头痛严重限制着她的活动。伊丽莎白背负着几段关于母亲（后被诊断为患有躁狂抑郁症）的痛苦记忆，其中一段是：母亲在盛怒之下对她说，她的出生纯属“意外”，是父母维系无爱婚姻的唯一原因。另一段记忆来自旁听：母亲与父亲大吵时，把女儿说成榨干自己生命的寄生虫。尽管父母冲突不断的婚姻维系至今，伊丽莎白仍



觉得自己是害他们不幸福的元凶。更重要的是，她无法摆脱自己被厌恶、被轻贱的感觉。她早已把这些记忆和童年时的主观理解编织到自己的人生故事里面去，因此导致了经久不愈的健康问题，也摧垮了她爱与被爱的能力。

承认自己受到伤害、把痛苦和恐惧表达出来，的确是疗愈的基础；然而，人生苦短，不该由旧日受过的欺凌、损失、误解、歪曲和失望来决定我们前行的路线。我们生来具有创造性，有能力抒写不枉此生的爱的故事，不该错失品尝美好关系的机会。只要愿意把妨碍我们洞悉真性的束缚抛开，自可恢复爱之生灵的本来面目。为了这个目标，欢迎你踏上通向情感自由的旅程——这自由才是疗愈的真正核心所在。

# 目

# 录



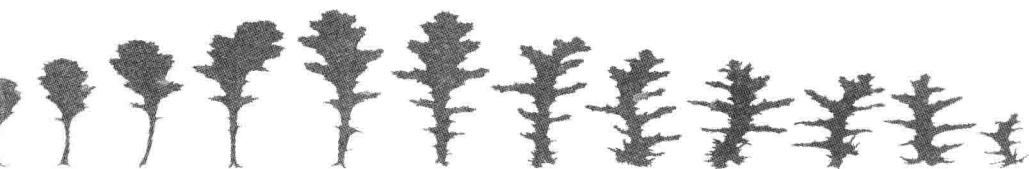
|     |                            |     |
|-----|----------------------------|-----|
| 导 论 | 病痛的本源，疗愈的真义 .....          | 1   |
| 第一章 | 长大成人 .....                 | 11  |
| 第二章 | 核心误解：看清你的故事 .....          | 27  |
| 第三章 | 为自由作准备 .....               | 47  |
| 第四章 | 揭开心幕：<br>看清你人生中的情感毒素 ..... | 75  |
| 第五章 | 发掘你的过去 .....               | 97  |
| 第六章 | 释放你的痛苦 .....               | 117 |
| 第七章 | 以爱回春 .....                 | 137 |
| 第八章 | 从疗愈到觉醒 .....               | 155 |
| 第九章 | 爱的修行 .....                 | 177 |
| 第十章 | 抒写美妙的爱之故事 .....            | 195 |
| 结 语 | 为爱坚守 .....                 | 211 |

## 导论

# 病痛的本源， 疗愈的真义

爱没有对立面。爱没有冲突。

——克里希那穆提



作为一名“身心科”医生，我听到过许多让人揪心的故事。我行医三十多年，渐渐明白要把偏头痛、萎靡不振、消化不良和腰酸背痛之类的症状视为“特需通行证”，它意味着患者需要医生多花点时间加以关照。经过多年来倾听别人讲述烦恼，我已知道，如果能为患者创造足够的安全感，一份以爱的付出与收获为主题的隐情就会向我展现。并且，如果作为医生的我能够揭示疾病中隐含的意义，便可以开始使之痊愈。

你大概猜得到，寻找患者病情的情感根源不是我从医学院学来的能力。正相反，我所接受的主流医学教育告诉我，医生的责任在于对付症状：给头疼的人开止痛片，胃灼热要用抗酸药，“选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂”能缓解抑郁。在当前的医疗体制中，有相当一部分患者的就诊时间被限制在十分钟以内，因而“头痛医头，脚痛医脚”的治疗是实际并且行之有效的办法。抗焦虑的药物虽不能触及你的病根，

却能让你一天里过得不那么紧张。消炎药虽不能解决慢性疼痛的症结，却能让你在做家务的时候不至于举步维艰。如果你因为每天服止痛药而患上消化不良，一片强效抗酸药可以安抚你的胃。针对症状的治疗有着无可争辩的价值，而我对任何救人于疾苦的做法都绝无贬低之意。

不过，我早在进入医学院以前就感觉到，疾病其实为更深层次的疗愈和转变带来了机会，却被我们在一味对治症状的过程中错失。人体就像个小孩一样，只会通过相对简单直接的方式来表明自己的需要。不论身体想要的是营养、爱抚、新体验、休息还是排毒，都会产生相应的感受来寻求关照。当你倾听这些信号并解决对应的基本需求时，身体就发出舒适感来回应。如果你没能留意身体的讯息，它的呼声就会变大。如果身体用了最大努力都没有唤起你的注意，它也许会沉默一阵子，但下一次再发声时，就不是你能忽视的了。

## 听听你的故事

大多数人生病的原因中都包含着一段隐情。在商人看来，他的心脏病是无休止的工作压力的结果，虽身心不堪重负，却无法在单位和家里得到体谅。对刚离婚不久的女人来说，她的肠道易激综合症是多年来压抑揪心的感觉、没勇气离开扭曲的婚姻，令痛苦长期累积所致。拥有酗酒父母的女儿会

在成年后觉得，她的长期肥胖能帮助自己不去想童年所受的屈辱。

今日的医学喜欢把问题简化，拒绝承认这些关联。它会告诉你，心口的烧灼感不是源于工作压力，而是胃酸分子渗进食道里了；引起高血压的是循环系统中过量的血管紧张素，而不是磕磕绊绊的婚姻；你的失眠跟童年时父母在你上床后吵架没什么关系，却反映了抑制性神经递质 GABA 的缺乏；你的抑郁可以用缺少 5-羟色胺来解释，所以没必要追究你的亲密关系是不是健康，或者你是否正在从事真正热爱的事业。虽然每一个病例的症状背后都有与爱之得失有关的隐情，但主流医学领域仍在忽视那些渴望被揭示的情感症结。

## 视人如物

我在医学院读书时，大部分时间都用在掌握今日医学对待身心疾患的思维方式上。生物学教材告诉我们，人不过是一堆生化物质的组合。如果你接受了这个基本假定，那么依照逻辑得出的结论就是：对绝大多数疾病最好使用药物治疗。

药物是有效的。通过用药，我可以（至少在一小段时间内）让你安眠，让你清醒，加快或减慢食物在你消化道中的移动，提高或降低你的血压，或者使你的疼痛麻木。当然，这种做法的负面效果在于，如果用药有效，你就不需审视自

己的生活或者改变生活方式。然而病愈的钥匙，正藏在自我审视和有益的人生改变当中。

## 身体在试图告诉你什么

我们常常忽略身体发出的信号，直到吃了苦头。跟爱人吵架之后，你抓起几块上顿吃剩的辣肠比萨狼吞虎咽，然后上床。你睡了一个钟头就醒过来，胃里火辣辣的，但几片抗酸药一吃，消化不良的痛苦在 15 分钟内就被压了下去。你学到了什么？虽然你的身体（和内心）可能会希望你明白愤懑与消化不良之间的联系，但你得到的教训却只是——记得在上床之前吃药。

自 1928 年发现青霉素以来，传统医疗事业一直在立意崇高地寻找着针对每一种疾病的特效药。与癌症、关节炎、老年痴呆症等顽疾的战斗推动医学研究不断奋进，我们也确实见证了治病救人事业中的重大发展。不过，在当前社会面临的最普遍的健康难题上，我们至多只具备有限的解决能力。假如有药物能治好焦虑、酗酒、肥胖或肠道易激综合症，而没有严重副作用的话，那实在没什么理由不去服用它。可悲的是，以我们“水来土掩”式的医疗思路，迄今降服的病魔寥寥无几。大多数病情可以通过用药来减轻症状，却不能彻底治愈，而带来的副作用往往像病情本身一样麻烦和危险。

## 替代性疗法的局限

那么，有什么替代的办法吗？医疗领域的许多人对于“替代性”这个词仍带有强烈的抵触情绪。在使用常规对抗疗法的医生看来，它暗示着该方法的效果未获证实，令患者得不到有效的治疗。对于非主流的保健领域从业者来说，这个词意味着能解除痛苦的个性化疗法，有效果即可，即便从没受过严格的科学检验也不要紧。

我有不同的看法。虽说我拥护任何能缓解身心痛苦的办法，但对于把健康大事交付于医师（无论是医院大夫、捏脊推拿师还是草药师）之手的做法持警惕态度。如果有人通过接受针灸、顺势疗法或者营养调理，减轻了腹泻或头痛的问题，我也感到欣慰；然而，如果不在治病的同时认清并治愈潜藏的身心紊乱，如果藏在生理病变之下的人生问题得不到解决，我怀疑这康复未必能持久。如果人不懂得治疗更深层的伤痛，任其继续阻碍自己对爱的给予和接受，那么暗藏的症结还会以其他形式发作出来。

如果一名医生“修复”了患者的身体，却没有去了解其患病的来龙去脉，那么症状虽可减轻，致病的问题却依然存在，于是患者的精神、情感和身体依然难保健康。一位女性服药后，偏头痛减轻，失眠却加重。医生给腰酸背痛的律师开了止痛药，却令他的消化不良变本加厉。用药片强行压下



一位全职妈妈的焦虑，却又使她的苦恼转移到大打折扣的精力上面。身体在试图对我们说话，但主流的医疗方式非但不听取这些讯息，还用药物来帮你打造更强的“耳塞”。

## 找出心中的症结

当然，在一些危急情况下，适当的医疗干预是必要且生死攸关的。如果你在车祸中手臂骨折，就需要一名好的整形外科医生；如果你染上了细菌性支气管炎，很可能要用抗生素；如果你突然心跳过速，那最好赶紧到最近的急诊室让心血管医生检查一下。

但即便是车祸、传染病、心率不齐，背后也几乎总是有一段与爱有关的隐情。也许你在电话里跟爱人吵架，闯了红灯，才酿成令你骨折的事故；也许你的支气管炎发作是由于你又偷偷开始抽烟，因为爱人最近跟你分手了；也许你的心悸是缘于过量的咖啡因，因为你彻夜难眠地苦思是否该把婚姻维持下去，起床后只得猛喝咖啡来消除困倦。情感的痛苦束缚着心，令我们生病。要找回真正的健康，必须先拥有爱的自由。

## 责任，而不是责怪

我们很难对身体或情感的病态做出简单的解释，而探询