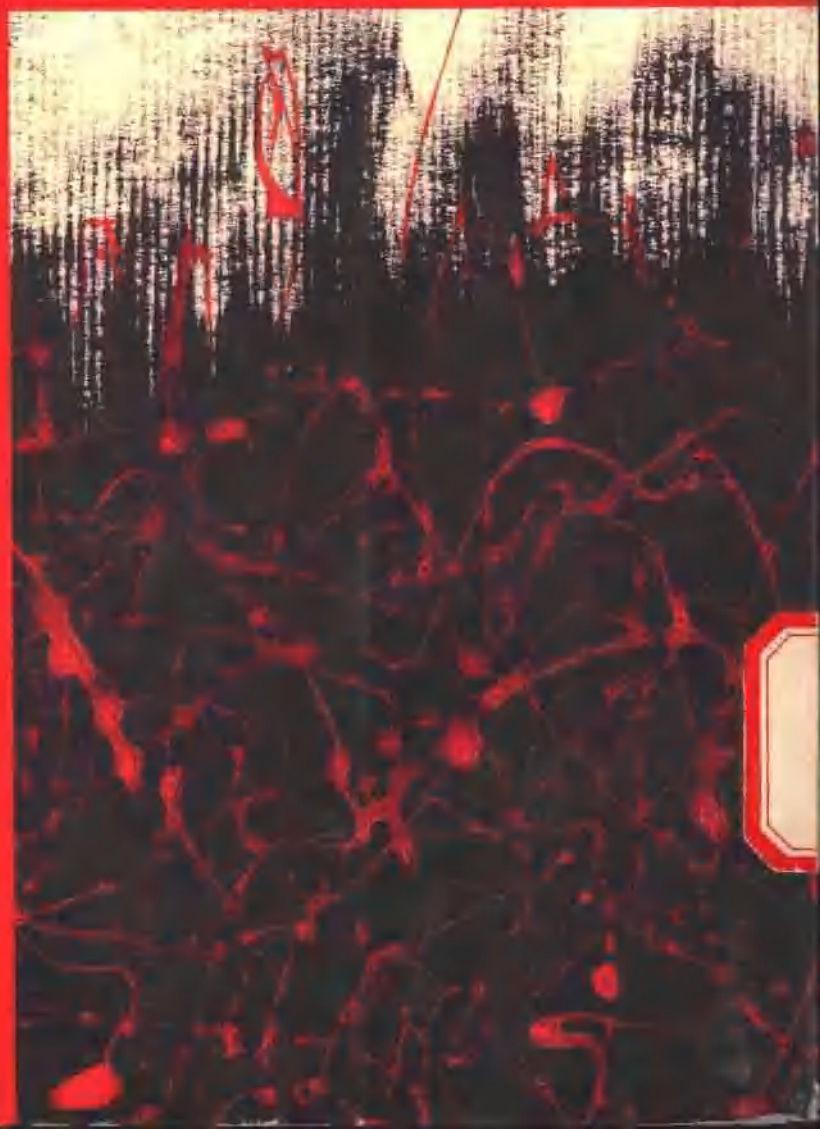


感覺語言

人類最直接的語言——第六感

大衛·衛斯考 原著

劉立倫 編譯



頂淵

譯序

感覺是人的第六感，它能替我們解釋、安排、指導及綜合其它的五種感官，並能讓我們體驗生活中的苦痛、悔恨、哀傷及歡愉。感覺的表達是人類認知的反應，透過感覺，個人的認知才具有意義及色彩。因此，瞭解感覺本身所蘊涵的意義及適當地表達感覺，乃成為生活中值得全力追尋的目標。

這是一本好書，它是由一位具有多年執業經驗的醫師大衛·衛斯玖所撰（他同時也是「衛斯玖方法」一書的作者）。作者由實務累積了深厚的經驗，以深入淺出的方式探討了許多值得注意的課題；而這些課題正是現代生活中普遍存在的困擾。

作者將全書分為七章：第一章討論的是感覺——也就是人類最直接的語言——第六感；第二章則討論傷害與損失在個人心理上的意義及其影響；第三章作者進一步分析焦慮的形成原因及改善之道；第四章探討憤怒在個人生活中所扮演的角色；第五章討論罪惡感的意義及相對影響；第六章則探討沮喪的內涵與突破方法；第七章則是結

論，作者綜合各章的內容，告訴讀者們如何去擺脫感情壓力並達到開放心胸的目的。

譯者在譯畢本書時，心中不無感慨。因為書中所探討的是人類最基本的感覺；而這種與生俱來的感覺，卻往往因為受到社會迅速變遷，工商發達及人際關係複雜化的影響而被埋葬了。許多人將自己存放在深溝壁壘的保護措施之中，他們對一切不熟悉的事物都採取強烈的防衛態度；有時，他們甚至對熟悉的事物也會強烈的排斥。這是現代生活所顯現的悲哀，而這正是我們最不愿意見到的現象。因此，譯者希望謹以此書獻給那些願意追求生活完美的人們——也就是願意瞭解自己，關心別人並開放心胸，以追求生活價值的人們。

劉

主

編

七
二
廿七

目錄

譯序

1 感覺.....	一
2 傷害與損失.....	一五
3 焦慮.....	二九
4 憤怒.....	五一
5 罪惡感.....	七一
6 沮喪.....	九一
7 擺脫感情的負債並 開放你的心胸.....	一〇一

1
感
覺



感覺是人類自我了解的方式，是人類對周邊環境的自然（本能）反應；它也是讓我們感覺生命的一種方式。當我們的「感覺」存在時，我們便能得到高度的意識。沒有感覺便無所謂「存在」，也無所謂「生命」。更簡單的說，每一個「我」都是感覺的化身。我們對任何事物的感覺，都可以反映出我們對過去的體驗，現在的迷惑，以及將來的潛力及發展。了解自身的感受就於是了解我們對現實社會可能產生的反應。

不能洞悉感覺的真義，則無法真正了解生命的意義。感覺是生活經驗的彙集，它能分辨那些經驗是令人愉悅的，那些是令人痛苦的。每個人對於其所見所聞，都有獨特的體驗方式。由認知而產生的現實印象，大部份是來自個人的需求或期望。即使是如此，每一個人對於經歷事物的反應，仍多以相同的方式表達——他的感覺。無論我們如何組合這個支離破碎的世界，形成個別的人生觀，其感覺模式大致相同；而且其反應也是可預期並且容易了解的。

每個人追求的目標可能不同，但我們對遭受重大損失的反應却相當類似。雖然人類可能將其情感侷限於手足之情，但如果他將所有的同胞均視為手足的話，他也可能對他們產生同情心。能夠透徹了解此點，生命便不再如此神秘。

感覺是人類認知的最直接反應。如果我們只是以文字來形容我們的所見所聞，那我們只是在嚐試著去處理我們的感覺，而非體驗它。思考對現實經驗的學習要比感覺更為間接。當我們在承受痛苦或遭受傷害時，感覺會告訴我們，因為感覺的本身就說明了「受到傷害」。思想則進一步地解釋什麼是傷害，並將傷害的意義具體化。

即使是再聰明，再具有智慧的人，也不見得就比別人更了解自己。事實上，聰明不一定就能將感覺合理化、邏輯化，甚至會表現出不切實際或脫離現實。有時候聰明反被聰明誤，由於對自己感覺的不夠了解，所以變得沒有人緣，不被人信任。他們（指聰明的人）常常曲解現實社會、好高騖遠，但卻對自己一點也不了解。這種人似乎只運用了其全部智慧中的一小部分，而且亦狹隘地以那一小部分來觀看世事事物，這種待人處世的態度使他一直自以為是，但卻依然不了解什麼是感覺。他們所關心的不是人的成長，只是在將日常的生活細節合理化而已。

人會在無形之中形成自我防衛的態度，並時常以文字表達感覺。人與人之間的關係建立在許多概念上，感覺正是其中之一，但卻不可過份信賴。

人世間的事物關係如此複雜，我們不能單靠本身的經驗、智力來衡量自己的感覺。我們有許多的感覺，並極力尋找它們的共通性。思考促使我們形成某些觀念，並將我們

的經驗、感覺加以分類。但是「感覺」是一種更直接更便捷的心路歷程，它可以連接外界刺激以及內在反應，使我們知道自己的感受是什麼。舉個例子，可能在我們還沒有完整思考出結論之前，就會先感覺到「生命突然受到威脅」的事實。然而，有時候我們又可能美化自己的感覺，這使我們警覺性及自我防禦的意識提高——尤其在我們特別脆弱的時候。

世界就像是一張拼圖，每一個人的內涵都不一樣。但是我們却能運用自己的天賦，有效地處理周遭的事物——包括用「心」去體驗。你愈用心去體驗，則你面對問題、泰然解決的能力便愈強。惟有時時認清自己真正的感覺，你才能無所懼，才能開放心胸、得到解脫，你才能成為真正的自己。以旁觀者的立場來看這個世界，不如親身去體驗它；就像我們對某個國家，由地理課本所得來的知識跟你親身旅居該國的體驗將完全不同。

如果你不肯活在你的感覺裡，就等於是你不肯認清現實社會一樣。感覺就是真理。從你對感覺的處理態度，可以看出你是在坦然生活或是在自欺欺人。以防禦的心理來處理感覺，將扭曲你對真理的了解，它並不能改變真理。曲解感覺並不能驅走真理，它還是存在，它一定會跟你打交道。責備他人並不能減少真理的內涵，它還是會咄咄逼人。

真理可能被掩飾、被否定、或使之合理化，但是痛苦的感覺惟有在觸及真正的原因時，才可能得到解脫。如果一個人一直在逃避某種感覺，那麼它的負面影響會逐漸增強；而且將久久揮之不去，除非我們能面對且正視它的存在。

爲了解痛苦所帶來的情緒及心理的影響，我們應先了解痛苦的生理本質。就生理學的觀點而言，痛苦的感覺是經由特定的神經纖維傳送，當任何一組感覺接收器負荷過重，超過了正常的接收或傳送的能量時，就會感覺到痛苦的存在。如果我們覺得壓力愈來愈重，溫度愈來愈高或聲響愈來愈大，這時當這些外來的刺激繼續增強，則我們所感受到的不再是壓力、溫度或聲響，而是痛苦。電流，又稱之爲傷痛的電流將由神經末梢感覺到，並直接輸送至大腦。這種痛苦的刺激通常會造成一種自然反應——逃避。

產生逃避的反應是基於對人類感覺的透澈了解。因爲痛苦的感覺會化爲一種受到傷害的情緒，告訴我們現在處於危險狀態，我們必須保護自己。感覺有的時候會負擔過重，正如同許多其他的能源系統也有負荷過重的時候。

當我們受到威脅時，逃避常常是最自然的反應。如果逃避不了，我們就應該接受此事實；並設法尋求最好的解決之道，使受傷程度降到最低。就像小孩在發展獨立人格的階段，在遭受挫折並重新再來的過程中，往往需要他人的支持與協助，但有的時候也

需要靠自己的力量來重建保持，而這些都是成長中的必經過程。

有時候我們可能反應過度，建築了一道不必要的自我防禦的圍牆。如此一來，我們的感覺就不夠正確。因為有了一層防衛，它將我們與痛苦隔絕，我們既然失去了體驗痛苦的經驗，自然也就不知道應該如何去處理痛苦的感覺了。

應該是偶而防禦而時時接受挑戰。保護自己的目的是為了給自己多一點的時間，並避免加深自己的傷痕。如果處處防衛以期使自己免於痛苦，則其所投注的精力將毫無效果可言。保護自己所得到的效果，只是在築一道與現實隔離的城牆。我們需要在痛苦及防衛之間求得平衡，而這則賴於每個人不同的經驗。然而我們常常沒有選擇餘地，只有在可以忍受的程度下盡力承受痛苦，並盡力克服之。要做到這種境界並不容易，它往往需要足夠的勇氣，但却值得我們一試。

一般可將感覺分為兩大類：正面的及負面的。正面的感覺包括：使人充滿信心、活力，覺得愉快，生活充滿希望，有成就等等的感覺。負面的感覺包括：無力感、沮喪、不快樂、空虛、寂寞、受挫等感覺。正面的感覺會使你心中充滿歡樂，就好像彼此關心的兩個人相互的情份交感，又好像老友重逢的喜悅或是完成艱難工作的成就感。負面的感覺就像是失落了些什麼，好像一個人看到滿地的屍體一樣。正面的感覺可以從創造性

的工作（如藝術工作）或新想法中表現出來。正面的感覺也可能是關心或示愛的行為；這種感覺會令人時時覺得煥然一新。

了解自己真正的感受，讓這種感受存在於心中的目的，是希望能從負面感覺的陰影中走出來；只有儘可能地開放心胸，你才能成為自己的主人，才能更富創造性與生產性。因為你撤銷了防禦，從痛苦及恐懼的桎梏中解脫，或是由於你常以積極的方式來表現自己，強調了自己獨特的風格，所以你能更具有創造性。由於你不需要把精力耗在抑制自己的感覺，並以自然的方式表現自我，所以你能更具有生產性。

當你情緒上受到傷害時，你可能有一段時間會覺得筋疲力盡，覺得毫無希望。這是每個人都可能有的反應。如果你能坦然以對泰然處之，不逃避現實，你將能圓滿地解決問題。但你馬上又能精力充沛，並能再度展現活力。

感覺能反應現況，提供個人對未來的展望。這並不表示會沒有時間回憶過去的喜怒哀樂。而是在強調：感覺應該是來自於目前的遭遇，而非過去未解決的事件。所以我們必須先解決過去的痛苦，之後，才有機會計畫未來生活的目標，才能體認到——人必須不斷地學習，使自己成長。我們不應該讓過去成爲一種一成不變的回憶，而應添加一點美好的生活經驗。當我們重新描繪困窮、難爲情的過去時，往往會發現失去的會比獲得

的來得多。防禦阻却了不愉快的經驗，同時也拒絕了美好回憶的產生。缺乏正面的回憶，往往會剝奪我們的體力及歡笑，並阻礙我們樂觀個性的形成。所以，最好不要扭曲現實，這樣你才能喚起過去的感覺，才能重新檢討過去，並重新建立自己。

克服情緒上的問題，這種經驗能使我們獲得真正的成長及發展。舉例而言，孩提時代的許多經驗，往往會在我們一生中不斷地出現，時時影響著我們。如果我們秉持心胸開放的態度，我們一定能不斷地學習，不斷地成長。但如果我們封閉自己，防衛自己，那只是在浪費自己的時間及精力，我們將永遠不會知道自己究竟有多少潛能。在成長過程當中，我們首先遭遇到的是過分依賴的問題，於是我們的人生目標便是在追求獨立自主。接下來所遭遇到的問題是無法自己作主，於是我們的目標又變成求自由。最後產生的問題是獨立人格的問題（包括性別上的），這時你的人生目標便是要毫不矯情地做你自己，無需掩飾自己的感覺。

青春期是正視上述問題的最佳機會，是測驗自己的觀念及能力的時候。此時他們在害怕失去父母親的關愛、害怕無法控制自己的情緒及害怕難為情三者之間必須獲得協調。典型的青少年，他們防禦自己的方式是變化多端的；他們時時改變想法及立場，使他們周遭的人覺得迷惑。青少年時期往往遭遇到許多他應該「早就」能處理的問題——或

青春期的人們不但能感覺到男女性別上的差異，而且也希望事事都能由自己作主。他們常會有連自己也無法接受的感覺或幻想，事後再做出傷害自己的行動來懲罰自己。青少年往往有一種衝動的慾望，並常常會表現出來。青少年期的迷惑大同小異，多與他當時的情緒有關，且常常不按牌理出牌。

父母往往會將自己情緒上的不滿發洩到子女身上，而這種不肯承認自己有這種感覺的態度會造成子女更嚴重的反抗——他可以看到或感覺到他們「成人式」的防衛。

青春期能提供青少年學習兒童時期尚未習得的學識經驗，也能喚起父母對青少年時期的回憶：從孩提時代到成人並為人父母。

記住：如果你不尊重子女的感覺，你就無法要求他們表現出自己真正的感覺，因為他們不會表現出自己真正的興趣。無論是小孩太過早熟或是延後他對自己行為負責的年紀，都會造成問題——有時候覺得受到壓抑無法發揮自己而感到憤怒，有時候又覺得被遺棄，無人搭理。

有人說惟有在孩子願意做他心裡原來就想做，而父母又支持的事，這個小孩才算是人格成熟了。但小孩往往會反抗，因此聰明的父母爲了不給自己製造難題，有時甚至要裝出反對子女興趣的態度。

隨著年歲的漸漸增長，過去所遭遇到的種種問題可能會獲得解決；一部份可能是因爲我們解除了防衛的心理，因爲說謊已不能發揮任何效果。我們的心裡非常了解眞象是什麼，也無法否認它。我們不需要因爲許多事情扭曲在一起而感到痛苦，我們應該學習如何從中尋找樂趣。眞可惜，在以前我們對自己不夠了解——沒有認清眞正的我，過去以來的我。由此可見，要學習了解自己是多麼地困難！

除非我們能掌握絕竅，否則，我們無法開放自我的心胸。感覺有什麼作用呢？通常會經歷那些過程呢？我在這兒做個簡短的說明。首先是焦慮，這是一種負面的感覺；但我們知道，如果善加處理的話，它可以產生正面的效果。

焦慮是來自於對受傷害或損失的恐懼，這種傷害或損失可能是真的，但也可能是自己想像出來的；可能尚未發生，也可能已經發生但你卻不肯接受這個事實。

當人覺得受到傷害或遭受損失時，會覺得痛苦。

痛苦使心理不平衡，需要發洩。正確的發洩方式是正視產生痛苦的原因，這種發洩稱之為憤怒。

如果憤怒的情緒無法發洩出來而轉向針對自己，則此種感覺稱之為罪惡感。

受到傷害的自然反應是產生憤怒，如果不能認清此一事實，則罪惡感無法消除；罪惡感的加深最後會變成沮喪。沮喪能消耗人的全部精力並毀了他的一生。

焦慮是對受到傷害及損失所產生的恐懼感。受傷害及損失會造成憤怒的情緒。憤怒不發洩，會轉變為罪惡感。罪惡感不消除，最後會變為沮喪。

當人遭受損失時，其情緒變化一如前面所述的過程。損失可大致分為三類：失去親人、愛情或愛人的損失；失去控制能力的損失；失去自尊的損失。遭遇任何一種損失的特殊經驗，對於早期的人格發展都有特殊的影響。當然，每個人對於遭遇損失——無論是損失愛、自尊或控制能力——都很敏感。但當他對某一類損失特別在意、特別敏感的時候，則會採取特殊行動來保護自己不遭受那一類的損失。假如某個人擔心不能控制自己，則他的世界似乎只有這一件事值得注意。只要他稍有不能控制的情緒產生，他就覺得是一種損失。同樣地，有些人覺得不被關心是一種損失，有些人認為失去自尊是一種損失。

關於這三種損失，下文將有更詳盡的說明。總之，你對損失的認定，是根據你情感發展過程的經驗來決定。

這三種損失的起源至少有一個共同點：以為人是完美的。我們知道正是因為自己是不完美的（通常嘴巴是不肯承認的），所以才必須承受被傷害的痛苦。如果我們認為自己沒錯，却又不肯承認，那麼終其一生我們都只是活在「無缺點」的幻想裡。

顯然沒有一個人是毫無缺點的；正確的態度是正視缺點的存在，學習如何加以改進，而不是逃避它。況且，每個人都有權利要求過最好的生活——最充實的——只要能力