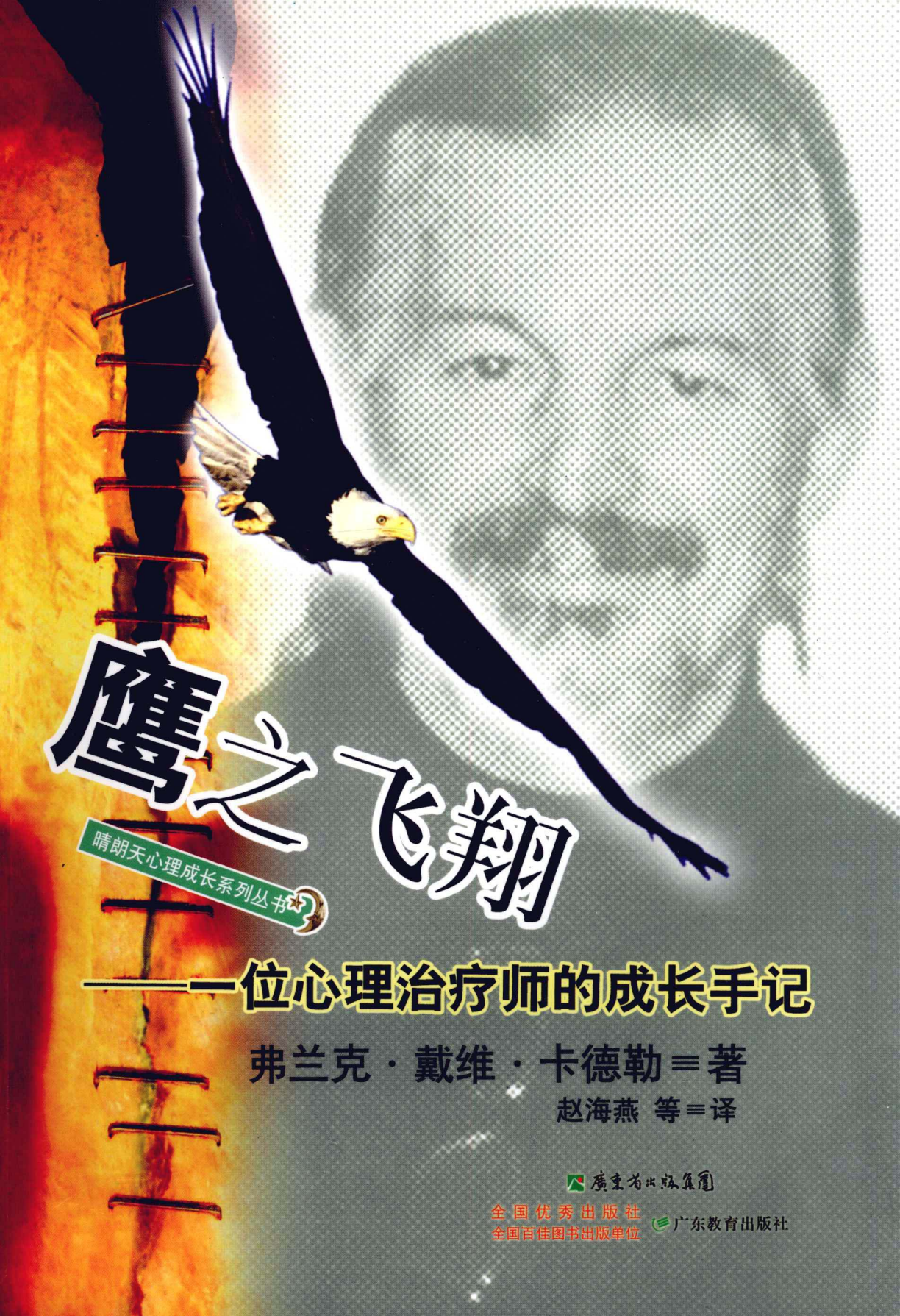




鹰之飞翔

晴朗天心理成长系列丛书

——一位心理治疗师的成长手记

弗兰克·戴维·卡德勒 著

赵海燕 等 译

广东出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社



It's not about what you don't know
Or try to teach you here to follow
It's about things you are familiar with
But not being dug to a deeper level

We can find so many things the same
From his Eagle Flight journey
But one thing is so unique
His attitude to his awoken seed

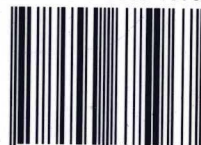
What a man can do to fulfill his dream
Following routines or formalities?
If evolution is unpredictable
You have to do something differently

He is living a life meaningful
So real and so adorable
With all his passion and commitment
He is the change he wants to see the world

Dr. and Mrs. Paul Sun

© 2007

ISBN 978-7-5406-7596-7



9 787540 675967 >

定价: 35.00 元



晴朗天心理成长系列丛书

鹰之飞翔

——一位心理治疗师的成长手记

弗兰克·戴维·卡德勒 著

赵海燕 等 译

广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

鹰之飞翔：一位心理治疗师的成长手记 / (美) 卡德勒 (Cardelle, F.D.) 著；赵海燕等译. —广州：广东教育出版社，2009. 12

(晴朗天心理成长系列丛书)

ISBN 978-7-5406-7596-7

I. ①鹰… II. ①卡… ②赵… III. ①卡德勒, F. D.-自传 IV. ①K837.126.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236796 号

责任编辑：胡 泽

封面设计：陈国梁

责任技编：吴伟腾

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园 A 区)

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18.25 印张 390 000 字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-3 000 册

ISBN 978-7-5406-7596-7

定价：35.00 元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87621848

序 言

1

我相信我们每一个人都有一些故事，某个人、某件事或是某个特殊的时刻，在我们的生活中留下了难忘的印象，也为我们的生活带来了更多的意义。我们总是能从生活中抽取出这些片段，构成自己的故事。如果幸运的话，我们还能通过自己的双手对生活进行创作并有所贡献，从而添枝加叶使我们的故事变得更丰富多彩。再幸运一点的话，我们还能找到一个有兴趣来阅读故事的读者。

八年前我开始写这本书的时候，我当初的目的与现在完全不同，当然在生活中许多事情常常会随时间的变化而改变，我们经常会发现自己朝某个方向开始，却在另一个方向结束。

起初，我的目标和愿望是讲述自己如何成为一名巡回教师与治疗师，以及自己如何创造了自己的全球生活方式并持续十五年直至今日的故事，甚至我想好的题目也是“成为全球心理治疗师”之类的标题（尽管这个题目最终确实成为本书中某个章节的标题），但我也明白自己并不想这本书的内容只涉及治疗法，或者只写给全球的或其他治疗师看，毕竟大多数治疗师在他们的工作中旅行机会并不多，他们倾向于在当地开展自己的职业活动及执业。另外，这本书真的是关于整个生命的经验教训，而不仅仅是其中的某个片段。我在书中早早交代这一点，以便我能在后面详细解释为何如此。我还希望通过讲述自己的故事，发现自己的道路的形成过程：它是如何开始，如何迈出第一步以及如何治愈了我在道路的创造及形成中受到的某些创伤。我一直认为写作是整合经验的绝佳方法，有时甚至还起到某种更深沉的净化作用。但是，在完成了上百页的写作、重写、编辑及更多的写作之后，我逐渐明白全球经验在自己的生活中有更早的起源，这个起源比我想象中或自己所能意识到的更早。事实上，我的全球经验起源于对我最终生活道路的形成产生了影响的许多事件、抉择和行动，以及随着时光流逝其他许多人在他们的生活中也会经历的过程与冒险。

佛教的教义一直教导我们：我们来到这个世上的目的之一，就是学

序言

会如何把自己从无知、苦难的轮回，及存在于我们生活中的许多形式中解脱出来。要做到这一点，我们必须醒悟过来，告别幻想，因为幻想会阻止我们看到、理解生活的真义并忘记我们生来具有的这种能力。我们要用整个一生或更长的时间来完成这一过程，佛教甚至教导我们：直到每一个生灵都达到了这一目标，这个过程才结束了。我们需要做的就是环顾四周，看看这个任务和过程以及其他诸如此类的过程已成为今天某些人极大兴趣之所在。东、西方的各种宗教以及其他精神教派提供了工具和哲学，信徒和实践者能够将这些工具和哲学融入到他们的生活及日常工作中。其他有些人建议通过更坚定的努力和训练——“醒悟”——能够更快地实现这一目标和任务，还有人认为这种过程加入不同的天然和化学物质后能事半功倍，这当然有些风险。如果我们没有忘记的话，我们应该能回忆起 20 世纪 60 年代的电气时代，可以看到这种信仰和实践是多么有力。如果我们能做到这一点，我们就会通过接受经验教训和智慧而得到多次奖励，既简单而又深刻。它挑战我们，让我们去探询和寻找，但主要还是选择和生活，这是我们在这个处于半死亡状态的世界里的一项必需的任务。

通过冒险以及生活的实践，我们都找到了自己日常生活的蓝图，由此也找到了自己正苦苦寻找的答案，以及我们正在寻找的首要原因。同时，通过这种过程我们也接受了经验教训和挑战，这些是生活教给我们的，让我们更深刻地理解自己来到世上的真正意义和目的。因此，生活是我们最伟大的老师，我们必须学会甘心情愿地成为她谦逊的弟子。然而，我们做些什么，以及我们如何运用自己对生活的这些感悟又是另外一回事。

在本书中，我将竭尽所能地为大家剖析上面所提到的内容，通过讲述我自己的故事（这些故事为我最终的全球性人生旅程和生活方式做好了铺垫和积累），我为大家提供了一种可能的形式和过程，我认为通过分享故事中描绘的补充回忆、事件和经验教训，一个更常见甚至是共通的事实就展现出来。

为了便于阅读，并令本书显得更为流畅，我在这儿为大家列出一个框架，我认为这个框架不仅有助于阅读，而且会使书中的内容对读者更有吸引力，使他们更有兴趣阅读这本书。本书共分为四个部分，同时每一章节都按照事件发生的顺序而排列，并与其他章节构成了不可分割的有机整体。每个章节还交代了某一特定时期发生的相关事件，并为整本书的内容设计和目的打下了基础。书中甚至还包括了我以前所写的五个小故事，这些故事取自我的旅程及冒险历程中各种经验教训，都是令我最为刻骨铭心的事件。

第一部分主要讲述了我童年时期和青春期所获得的经验教训和考验。在这一部分我将与大家分享自己在童年时期第一次重大的创伤，创伤的根源可以追溯到越战时期的影响，自那时起便深深地影响了我们这一代人的生活。接着我又讲述了自己是何时以及如何开始遗忘这些影响并将它转化为我的优势的方法，以及后来我又如何重新习得这种转化方法。当然我不得不学会如何面对并处理其他的困难和挑战，当我像其他的美国年轻人一样，不得不面临越战时期的挑战时，我就更加深深地感到这种困难并身陷其中。在这一部分我叙述了自己一生中最严峻的一个时期，对其他人来说也是如此。当我们听从自己内心的召唤时，我明白自己将付出何等代价的时刻也就来临了。正是通过这种折磨，我开始走上一精神道路，随后获得了流亡生活中的那些经验教训。

第二部分主要叙述我在加拿大的流亡经历，我将为大家讲述流亡时期发生在我身上的种种故事，随着我选择的道路，我也接受了其他的挑战和经验教训。很少有美国人知道或理解这一时期，除非他们自己置身其中，或是他们有朋友或亲人因抗议越战和美国政府的政策而被迫越境逃亡。我的这段流亡生活其实当我还在柏克莱时就扎下了根，并以一种反文化的启蒙形态表现出来。这一时期我也开始遇到一生中最重要的老师，尤其是其中一位女士，我一直认为她是我的第一个精神和生活导师。这部分还重点讲述了当我们实现一个梦想或愿景时学习到的教训，在此我被迫学习如何处理这种事情，这有时非常艰难。

第三部分主要叙述我经过多年流亡生活返回美国之后发生在我身上的那些事，其中着重讲了我所感受到的痛苦和混乱，以及由此唤醒了我，从而进入我刚刚接触并逐渐熟悉的精神空间时的体验。我还讲了一下回家之后梦想幻灭的经历以及这种觉醒是如何促使我之后走上了全球旅程的。

在第四部分，也是本书的最后一部分，我讲述了将我导向全球性工作和行动的步骤和事件；随后就是我最最终在四十多个国家进行奔波并广泛从事心理学工作的经历。这些工作都是在处于铁幕统治背后的南美洲，以及战乱频仍、游击队组织和黑手党猖獗活动的一些地区开展的；我还讲述了伴随着全球化导向的生活方式或临床实践而来的灾难和陷阱：这些甚至可能成为对我们生活的威胁和危险。

这部分的后两章描述了我多年旅行及在世界各地工作中最重要的经验教训，我还与大家分享了我对当今世界正在发生的各类事件的看法，以及这些事件对未来的暗示。

此外，我在本书的后记中为我们的年轻一代总结了一点启示，提醒他们在世界上将要扮演的角色。

当我对本书的介绍将要结束时，我再一次想起了已故神话学大师约瑟夫·坎贝尔在他的著作《千面英雄》中对当今世界英雄旅程的描述：

现代英雄，那些敢于注意到召唤、寻求它的存在之所并用我们的整个命运去弥补的现代人，绝不会任由他所在的社会陷于骄傲、恐惧、贪欲合理化以及神圣化的谬误等泥潭之中。

尼采说：“活下去，那一天已经到来。”并不是社会在引导和拯救有创造性的英雄，而是恰恰相反，而且我们每一个人由此都分担着极大的磨难——背负着救世主的十字架，不是当他的部落获得伟大胜利的光辉时刻，而是在他自己都处于绝望的沉默之中时。

我还记起一位人文教授多年前在课堂上说的话，他说：

如果你想知道你真正的生活和命运，那么你必须成为自己的英雄。

现在，在经历三十年的旅程之后，其中有一半的时间都在世界各地奔波，最终我理解了坎贝尔试图告诉我们的道理，也明白了那位教授所说的那句话的含义。我认为自己的一生以及我所做出的每一次抉择，还有所采取的每一次行动，都是我成为自己的英雄的旅程。也许通过对我自身经历的讲述和分享，其他人将更容易找到他们自己的旅程。祝各位有一次美好的阅读之旅。

坦诚的同路人和初学者

戴维·卡德勒

穿越心灵的沙漠

袁荣亲

(广州晴朗天咨询中心心理治疗师 广东省社会医学研究会心理咨询专业委员会副主任委员)

三年前通过北京的同行引荐认识弗兰克博士，自此之后我们一起举办了将近 20 场自我成长的工作坊，和他一起为来访者进行心理咨询治疗，同时他也为我提供了长时间的督导。他是我所遇到的最为真诚、真实、成熟和豁达的人，是一位睿智和富有创造性的心理治疗师。我们都知道在十几年前他与癌症抗争的故事。作为他的朋友，我曾亲自经历了如何面对死亡的挑战。作为一位医生，他是我所遇到的面对生命遭受威胁时所表现出最为镇定和勇敢的人。今年 1 月份，弗兰克博士在菲律宾马尼拉给我一个电话，告诉我他的身体不适，他的镇定让我以为仅仅是微疾。到了广州后才知道他出现尿血，我立即安排他到广州最好的医院进行检查。当进行膀胱 B 超检查时，B 超的医生大为吃惊，整个膀胱腔内充满乳头状的肿块，还可以看到出血和坏死，凭她的经验可以肯定是癌症。泌尿外科主任也同样肯定是癌症，必须立刻进行手术治疗。当弗兰克获知这个诊断以及专家告知他的情况后，他没有表现出任何过度的情绪反应，而是镇定平和地与我们讨论如何治疗，他决定回到他最为熟悉的南美进行治疗，今年九月份他再次到了广州虽然稍为清瘦，但还是那样炯炯有神，让我们都感到奇迹。这就是一个心理成熟的人的力量。

我们每个人在一生中都有可能遇到各种各样的挫折和困难，我们经常说挫折是成长的促进剂，失败乃成功之母。但在我的咨询实践中更多看到的是很多来访者总是重复犯同样的错误，陷于同一泥潭中苦苦挣扎。我们要在挫折中成长，需要对自己重新认识和完善。这样才能从阴影中走向光明。那么我们如何认识自己？如何不断成长？弗兰克博士将用他的经历告诉我们。

弗兰克博士通过《鹰之飞翔》这本书，将他作为一个优秀心理咨询师，在全球六十多个国家进行的成长作坊，与不同的民族、不同阶层、不同信仰、不同的生活形态的数以万计的人的心灵交流中如何感悟人生，在他自己的不平凡的生活如何面对挫折和困境，如何与不同的人相处，

6

如何面对生命的威胁，如何让自己从阴影中走向光明？他勇敢的心灵披露和真诚的分享，将为我们——不仅仅是心理治疗师，而是对所有对生命意义有追求和探索的人，对所有希望获得幸福的人，希望能与别人和平相处的人都有启发和帮助。尤其是在全球化的今天，将会让我们懂得面对不同文化冲击下如何使我们的的心灵得到更好的照顾，使我们更为和谐幸福。

目 录

第一部分 盲目、无知和条件反射式的挣扎

- 一 早期创伤、谎言和背叛 \ 3
- 二 开始觉醒 \ 16
- 三 寻找出路 \ 27
- 四 不同的勇士 \ 35

第二部分 流亡生活中的经验教训

- 一 起步之初 \ 51
- 二 遇到第一位老师 \ 62
- 三 愿景的诞生与死亡 \ 73
- 四 与祖先的再次联结 \ 88
- 五 大师的足迹 \ 94

第三部分 结束流亡，返回祖国

- 一 回家 \ 105
- 二 旧身份的死亡 \ 111

第四部分 世界皆为家和课堂

- 引子 \ 131
- 一 铁幕背后迈出的一步 \ 134
- 二 成为全球治疗师 \ 164
- 三 最后的勇士 \ 201
- 四 疾病是导师，是信使，是医者 \ 211
- 五 生活乃吾师，世界乃吾校 \ 241
- 六 我们共同的使命 \ 261

致谢 \ 271

后记：给未来一代的话 \ 272

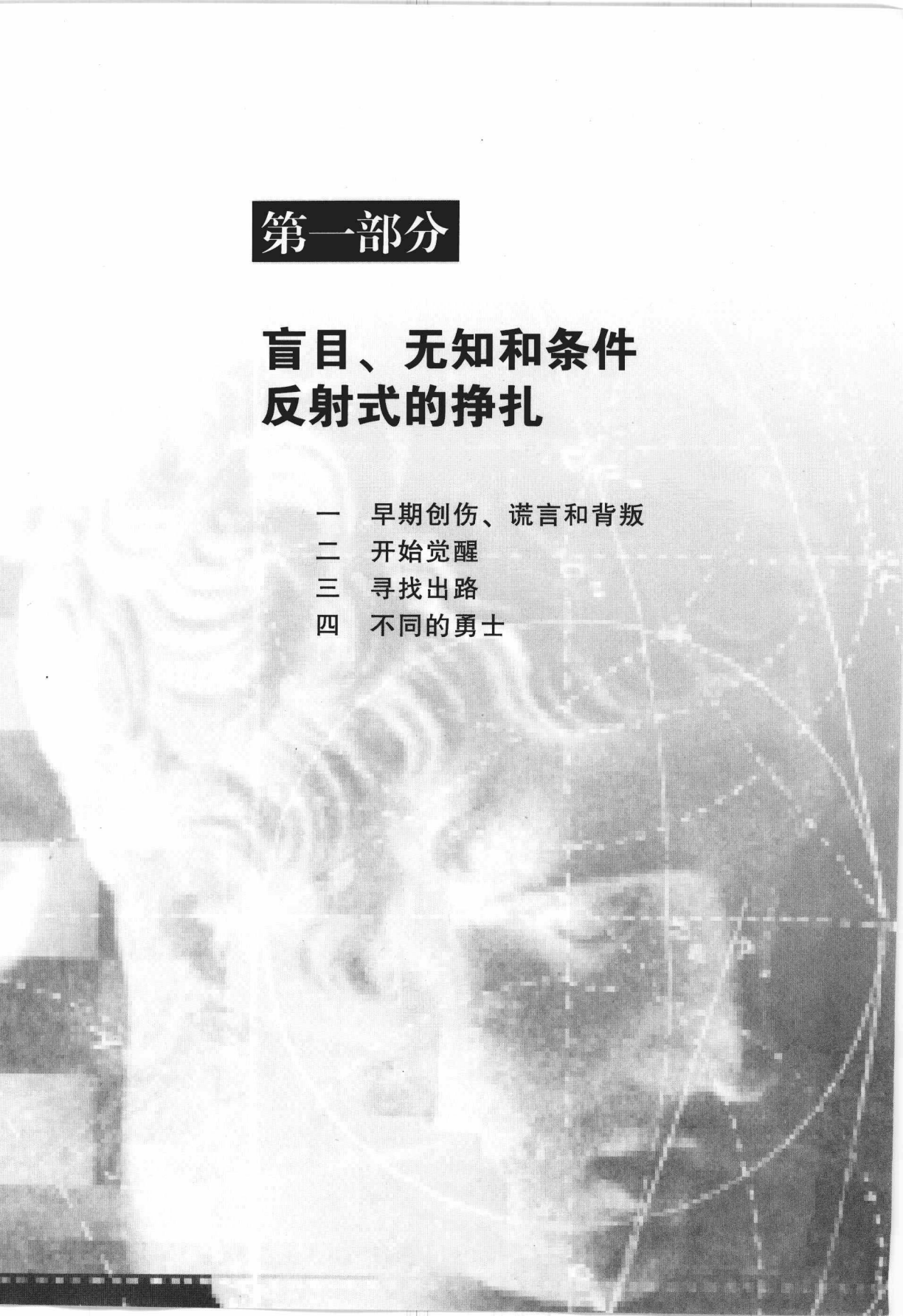
《鹰之飞翔》评论 \ 276

弗兰克·戴维·卡德勒的其他著作 \ 284

第一部分

盲目、无知和条件 反射式的挣扎

- 一 早期创伤、谎言和背叛
- 二 开始觉醒
- 三 寻找出路
- 四 不同的勇士



14

15

16

早期创伤、谎言和背叛

机场广播正在播出：

“……女士们，先生们，晚上好，汉莎航空公司晚上 8:10 飞往布达佩斯的 5350 次航班现在正准备登机……”

在慕尼黑机场，我正准备前往匈牙利的布达佩斯，与我的组织者见面，讨论在即将到来的秋天开办下一个系列工作坊的计划，以及在一家最近创刊的杂志上发表我已修改过的一篇关于关系的文章等等事宜。在布达佩斯，我还希望有时间去会会匈牙利的老朋友们，我一直想去看望他们。如果可能的话，我将在维也纳与我的奥地利朋友保罗呆上几天，不管是几小时还是几天，我们在一起总是过得很快乐。接下来我要去伊斯坦布尔，开三个短期工作坊，并和一位发行人讨论将我最近写的一本关于领导能力的书发行土耳其译本的翻译事宜。然后我将在南美哥伦比亚的五个城市开展为期四个月的工作坊和培训，还要在东南地区一所省立大学的心理系讲授一次心理学专门课程。同时我将为专业人士开办一次特殊的培训课程，该培训是关于推进政府与游击队“和平进程”的公民项目的组成部分之一，他们之间的斗争长达三十多年。

离开哥伦比亚之后，接下来的那个个月我将在俄罗斯进行另一场培训，同时也要开展第三本书的推广工作，已经计划发行俄译本。到夏季我将参加在非洲加纳举行的组织发展国际大会，然后与顾问一起讨论将来的工作计划。未来的其他项目包括中国的初级培训以及返回波罗的海工作。

当我终于有时间从世界各地热切需要的临床咨询实践中暂时抽身而退时，回头看看，我很难相信自己人生和事业的道路是如何走到今天这一步的。这当然与我原来所计划和选择的道路有很大不同。其实有时我很难相信自己一直呆在世界上不同的地方以及发生在我身上的各种事情。

有时我曾试图想象，如果我选择与现在不同的路，我的生活将会是什么样子。有时我曾想象自己结了婚，生了一两个孩子，按揭一套房子，做一份朝九晚五的工作，夏天去度度假：偶尔到国外去旅行，有时到约塞米蒂国家公园露营，或者在弯弯曲曲的斯雷克河畔骑车狂飙。虽然这种更为传统的生活方式在某些方面对我有吸引力，但对我的本性和个性来说都没有足够的挑战。不过从另一方面来说，也很难想象我的生活定位和中心已经变得如此全球化。从记事起，我从来没有想过我的生活中会有如此之多的旅行、在不同的国家遇到不同的人以及从事如此之多的危机干预及解决工作。

如今我所熟悉的这种生活究竟起源于哪里？充满了如此之多的经验教训和挑战的生活，我可能要花许多年甚至是整个有生之年才能理解这种生活中更为深刻的意义和目的。

我猜想，如果要知道这个问题以及其他问题的答案，唯一的方法就是追溯我一生的步伐，仔仔细细地检视那些在我的生活中扮演了重要角色并产生了影响的图式、过程和遭遇。最好的方法，也是行之可能有效的方法，就是从我们所有人的起始之处，也就是为人之初的那个时候——我们踏入这个世界的第一步开始。

我们此生所遇到的最大挑战之一就是出生。当我们不得不离开天堂——安全舒适的子宫，慢慢地穿过血液、黏液及胎盘，来到灯光刺眼、喧嚣闹腾的产房之中时，这个过程并不容易。如果我们知道自己的生活会发生怎样天翻地覆的变化，我们甚至可能对人生的第一次旅程会有另一种想法，但是一旦我们决定要来到世上，就再没有回头路了，我们甚至是被拉着、催着、推着来到这个世界的，这就是我们开始人生旅程的那一刻，自从我们人类这一物种开始形成之时起，一代又一代人直到今天，成千上万的人都是如此来到世上——这是一条充满了考验和经验教训的旅程，让我们忙忙碌碌，直到自己寄居此生的日子结束，重新回到灵魂世界的那一天。

我一直惊讶于我们还是婴儿和儿童时就显得如此强健而有韧性，对于在生命初期时早早就降临到我们身上的创伤性事件，我们居然能设法生存下来。如果不是具有这样的能力的话，我们在所经历的灾难中能够幸存下来的可能性还不到一半。但是，如果我们以其他角度来更仔细、更深入地看待这些事件的话，我们真的像表现出来的那样强健、坚韧吗？也许只是看上去这样，可能我们表现出来的一切都是为了找到更有欺骗性的方法说服我们自己——我们的确如此强壮！而且我们也想方设法隐藏自己对这些事件产生的真实情绪和反应，还有情感——其实我们只是表面看上去很强大，而且在整个一生中，当我们遇到压力、危机时又会

表现出来，或者是通过某种症状、图式以及情绪、精神、生理上的慢性疾病表现出来。类似的种种表现可能会改变我们思维、感觉、信仰或感知活动的模式，从而会控制甚至破坏日常的各种功能和表现形式。这些问题始终存在于我们周围，尽管它们像一个幽灵一样躲在隐蔽之处，但仍然使我们生存的条件变得更加困难和难以忍受，至少让我们的人生旅程、与他人的接触和日常事件变得更加扑朔迷离，让我们仿佛处于不真实的精神恍惚状态。这种状态的出现是我们不得不在创伤中谋求生存的唯一方式，我们那么小就被错误地武装起来并抵御我们将要面临的困境。

在我作为心理治疗师的三十多年实践中，我看到了这些早期创伤在我们的生活中遗留下来的影响，也几乎听到过与这些事件有关的每一个不幸的故事，这其中有许多故事我能在自己的经历中找到相似的影子，我也了解到由于童年早期降临在我们身上的创伤所导致的痛苦和折磨——我们作为无助的孩子，被那些比我们年长的成人所伤害，而这些成年人他们自己本身也受到过更年长的成年人对他们的伤害。我们能看到这种伤痕被复制的模式，并在后代子孙中代代相传。毫无疑问，这种现象与情感困扰、犯罪行为以及其他形式的异常行为有关，我们看到类似的现象在我们所谓的文明社会、现代世界中是如此大行其道，我认为其根源在于关系以及其他形式的个人与社会的调整出现了问题。我们只要环顾一下周围的朋友、家人及其他熟人就可以发现这种现象是多么明显。但是本书并不是一篇关于心理学、社会学或其他关注此类问题的学术性论文。在本书中，我抛却了自己的专业身份，用通俗的语言讲述一个普通人的故事，让书中的故事能表达出发自内心的人类共同经验，在此我认为我们每一个人既是老师又是学生，并找到两种身份的结合点。通过这种方式，我们分享了彼此的生活和经验教训，而且如果你愿意，你就能获得集体学习和生活的意义和任务。

当故事开始展开时，我将要与大家分享自己的生活中对我影响巨大的某些时期，这么多年过去之后，我仍然能感到和注意到它们翻腾不息的影响，我相信并希望我在这儿的分享能为他人提供一种解脱的可能性，并希望重新获得一些帮助他们医治创伤的其他领悟，或者至少为他们提供一点点变化和成长。如果我们的确分享了被称为生活的集体故事旅程，通过这种自愿讲述和分享更多自己故事的行为，那么其他人也必然会有某些收获。

如果说有一种伤痕或创伤会在我们身上留下最深远的影响，那就是我们认为或意识到自己没有得到我们一生中最重要的人——父母的爱。这种不被爱的感受，会以不同的形式和方式表现出来，从较为隐蔽的拒绝到更加明显的表现和信号——如告诉孩子“我们不想要你”、“你的存

在毫无用处，不值得重视”之类的话，无论说这话的人本意如何，至少从我们作为儿童的角度来看，这种表达将使我们感到并认为：父母的态度令人不安、害怕，从而让我们对这个世界感到非常不安全。像我这种情况，以及战后出生的人，或者被称为“婴儿潮一代”出生的人，这种情况是千真万确存在的。我确信，我在此分享的经历对于战后出生的其他人来说，有一条共通的脉络。

在我出生的那个时期，美国及其盟国已从欧洲、南非和亚洲的多年战争中回到正常状态，正竭尽全力将战争带来的“恐怖”留在身后，并继续为自己和家人建设、创造一个全新的未来。我的父亲，与其他从菲律宾和关岛的抗日战场中返回家园的军人一样，与我的祖父和两个叔叔一起，在爱达荷州经营一家大农场，这是一项艰巨任务。此外他还必须抚养三个嗷嗷待哺的儿子，其中一个还在蹒跚学步。雪上加霜的是，他和我的妈妈还得承受失去女儿的痛苦——我的姐姐因患肺炎而夭折，而我父亲甚至从未见过她。如果对于这个多灾多难的家庭来说这还不足够让人痛苦，那么当我姐姐夭折时，我母亲的妹妹同时也失去了一个女儿，对于这个家庭和家族的其他成员来说，那真是一段暗无天日的日子，死亡的阴影不仅来自前方战场，也来自生活的战场，像邪教幽灵一样盘桓在我们头顶上。在这种麻木和死亡的情感纠结上，我父亲像其他退役军人一样，常常在睡梦中经受着重温战争场面的折磨，并一身冷汗地从梦中惊醒。每当这种梦境频繁发生的时候，父亲就会长时间陷入阴郁的情绪中，这时他仿佛变了一个人，经常会变得易怒而暴力，很容易就打人，事后却不记得发生了什么事。我八岁的哥哥就是这种情况下的不幸受害者。有一次，当他因为跟妈妈顶嘴而受罚时，我父亲突然用皮带抽打他，直到我的两个叔叔阻止他，他才停止下来，这时我哥哥已经躺在地板上不省人事。每当父亲处于这种情绪时，像其他所有人一样，我知道这时不要接近他。然而在战后时期，似乎有许多退役军人都会出现我父亲这种情况。当时除了退役军人医院的分支机构提供的一些院外病人课程外，几乎没有什么措施来对这种情况提供帮助。可是这种课程对我们这些农民家庭和家族几乎没什么帮助。因此我的父亲不得不竭力在战争给他造成的创伤中小心地生活，不幸的是，他爱的人也不得不陪着他带着这种伤痛生活，甚至包括我们这些年幼、少不更事的孩子。我们不能理解这些事情，也不知道这种伤痛的影响是多么持久、多么具有破坏性。然而这种环境使当时每一个人的生活都有点难以承受，妈妈和其他亲人这样告诉我，我对其他人知道的不多，但我确实知道对于我来说那是最痛苦和最困难的时期，这一点我相当肯定。

有很多次我尝试着去想象自己就是父亲，站在他的角度去亲历战争