

悲伤先生的 指南针

约翰·斯宾赛·艾利斯 谭米·克林著

林婉华译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

目 录

第一章 夜晚 / 1

为了腾出空间给你眼前的人生，
有时你必须放开原本规划好的人生。

第二章 逃避 / 15

在这条单排队列中，我们被迫将这条路径当做最好的选择，我置身
其中：我的左边是烈焰，右边是深渊。

——但丁《神曲·炼狱篇》

第三章 暴风雨 / 31

你将在此森林中短暂栖居……

——但丁《神曲·炼狱篇》

第四章 十字路口

/ 45

假如有必要，人必须放弃希望，放开他们曾经了解的一切。

第五章 皮特的小屋

/ 57

现今的事早先就有了，将来的事早已也有了……

——《圣经·传道书》三章十五节

第六章 旅程

/ 75

有时候你会遇到能改变你人生的人，但那并不表示你的人生就必须改变。

第七章 花园

/ 87

这世界都以人们的工作来界定他们，好像你做什么工作比你是什么样的人还重要。

第十二章 原谅 / 159

在那场白日梦里，我深深看着我太太的眼睛，我看到了希望。

第十三章 时间是现在 / 175

最根本的课题是活在当下，生生不息，并建立我们的新生活，不论那新生活会是什么样。

附录 / 195

后记 / 205

名人荐语 / 209

第一章 夜晚



为了腾出空间给你眼前的人生，
有时你必须放开原本规划好的人生。

五秒钟就能永远改变你的人生。它能改变你的梦想进程，抹除你曾经希冀的一切，将你送进旷野之中，使你一无所获。



进入内华达沙漠已经三天了。我停下脚步，把一只脚抬上来，检查运动鞋的底部，我觉得我的鞋底已经融化。橡胶纤维好像着了火一般，每走一步，温度就烧得更高。

一阵阵热浪从红沙地表翻腾而上。这里是阿马戈萨外围好几公里的地方，在世界上最干燥的死谷^①附近。我不知道何时才能找到补给

① Death Valley，位于美国加州，是北美海拔最低、温度最高与降雨量最少之处。

“不用感到遗憾。重要的不是感到遗憾。我们都有开始，也都有结束。”

“难道没有办法治疗吗？你怎么了？”

“我得了癌症，已经是晚期了。”她平静地说，“讽刺的是，我得的是脑瘤。想象一下，一个一辈子都在用脑的心理学家，竟得了脑瘤。这病治不好的，但还好，乔纳森，我已经能跟它和平共处了。我是自己选择来到这里的。”她转过身直直地看着我，“那你呢？”

“我搭飞机来，然后就开始走。我走了好几天，风餐露宿。就是这样，我算是意外来到这里的。”

她思索了一会儿我的话，然后起身，从我手中拿走水壶。

“没有什么是意外的。”她说，示意我跟着她走，“我们可能以为有意外，但其实没有。你有家人吗？”

我站起来，慢慢地跟着她走向架设帐篷的空地，同时思索着她话中的讽刺意味。

没有什么是意外的。

搞什么鬼？我想到我太太和女儿。“有，”我轻声说道，“是有意外的。”

“瞧，我正在拍那块裸露岩层在夕阳下的模样。”那位女士指着

远方的峡谷说道。这条山脉广阔而遥远，高耸的峰顶直入天际。“这跟我做了一辈子的那种工作有天壤之别。现在我找回了我的热情。我发现了自己的天命，虽然我可能没剩几周的时间来实践我的天命了，但那并不重要。”听起来她是真心诚意地这么认为。

“你从事心理学领域的哪个方面？”

“半球整合。”

“半球什么？”

“我帮助人们了解他们大脑容量的广阔。”

“我太太曾经做过一年的神经科医生，”我说，“但我从没听过你说的那个词汇。”

“曾经做过？”

我低头看着棕色的沙地。

“曾经做过。”我坚定地说。

“是这样的，当我们在生活中经历某件事时，”女士解释道，“我们会在记忆中记录下两项个别的、独立的图像表征——它们会分别位于大脑的两个半球。左半球负责逻辑的、线性的思考；右半球则比较关注空间关系和概念。”

“然后呢？”我回应道，我的好奇心被勾起来了。

“如果我们只运用大脑一侧的感知能力，我们的选择就很局限，并始终无法解决自己的问题。学习有意识地控制运用两个半球的意义，会扩展我们的选择范围，我们也就能得到更多的解答。你想想，我们之所以能够理解和使用大脑中的数据，是因为设计大脑的目的就是让人去使用的。

“而使用第二个半球，就相当于开启了一扇我们以前毫无所知的大门。”

我耸耸肩。

我想知道有没有什么方法，可以让我改变自己的思维模式，改变我的大脑程序，使我以全然不同的方式去看过去的一百天。假如我能再一次开车经过那个十字路口，而这一次我没有看到她们倒在路上奄奄一息的场景……

或许我的人生就会改变。

或许我可以倒带，回到原来的工作岗位，回到那间屋子，回到从前的朋友身边，装作一副人生本该高低起伏的样子。或许我就能走出幽谷，再婚，就像社会上那些善于投入新生活的人一样，接受人生第二春。

我可以拥有一个全新的妻子，一个新的孩子，说句“没有什么是

意外的”就把一切都当做是注定。就仿佛我是注定要跟这个新对象在一起，注定要带领一个新生命来到这世界。然后，忽略掉第一个家庭曾经存在，并在一分钟内被彻底摧毁的事实。

问题在于，这些可能性我全都看不见。我已经被掏空了。

“你怎么不跳下去？”她问。

我茫然地望着她。

“你想要跳下去，”她继续说，“你想要在那个高架桥，在那个十字路口，结束一切，到另一个世界和你的小女儿做伴。你以为那样就能抚平你的伤痛。是什么阻止了你？”

“我没告诉你这些。”我说。

“但那是事实。”

十字路口似乎是我人生的象征。在道路的尽头有个十字路口，我必须做出选择。我要左转吗？还是该右转？除此之外我别无选择。意外发生后的那些日子，我站在那里的人行道上，崩溃得像破碎的蛋壳。我站在高架桥的一侧，靠着栏杆，在雨中呕吐。

然后我脱下外套，泥水渗进我的鞋中，但我全不在乎。我脱掉了鞋子，赤脚站在奔流的倾盆大雨中，号啕痛哭。我撕心裂肺地大喊，诅咒莱西、上帝和所有能听到的人，因为我的心被掏空了，一切情绪

第二章

逃避



在这条单排队列中，

我们被迫将这条路径当做最好的选择，

我置身其中：

我的左边是烈焰，

右边是深渊。

——但丁《神曲·炼狱篇》

生命中的某些时刻，会彻底地改变人的命运。

有些人跟我一样，已经度过那些时刻了；有些人则还没有，但是那时刻就在前方，像只在海床上潜行的鲨鱼，而我们不过是海面上无助的泳客，自以为有所掌控，其实只看得到远处的海岸。多数人会认为自己值得往前游去，值得奋力一搏。海岸给了他们希望，海岸上方的地平线仿佛是新世界的入口。我们向目标靠近，努力工作，不断地迈向未来。然而最重要的事潜藏在底下，因为它有力量改变你的世界，把你笼罩在黑暗当中，改变你所相信的一切。

意外之后，我记得自己思及一个比喻——心灵就像战场。在我称之为拘留所的地方待了三天，家人送我去那儿以防我伤害自己。那是位于土桑市的一间安置机构，那里的治疗师用抗忧郁药物治疗我。

他的桌上散乱堆放着刻意取了振奋人心的书名，内容却只是自吹自擂的书籍。

他们试图治愈我下巴上的伤口，但伤口拒绝合作。

这机构的治疗师跟之前我在加州看到的有所不同。让人摆脱某件事情的方式有很多。

弟弟载我去土桑市，但我只在那里待了几天的，尽情倾吐，然后在他预计来接我之前离开。我躲了一个月之后，搭灰狗巴士回家，隔天就去上班，仿佛什么事都没发生过。

在巴士行驶途中，我在座椅上发现一份报纸，上面登着一篇文章，讲的是有一个女人在飞行途中打开门跳了下去，有人在一片花海中找到了她的尸体，她的衣服口袋里还塞着一张纸条，写道：

就在今天，我失去了所有的希望。

我把那篇文章撕了下来，把她的照片放在我口袋里好几个月。金发、天真无邪的红脸颊、雏菊与阳光下的笑颜——充满希望的脸庞，就像他们找到她的那片原野一样美丽。

在我离开郊区住宅前往沙漠的那天，我没奢望自己还会回来。就在

那天，我失去了所有的希望，用尽了我所有的选项。我如行尸走肉般地工作，夜夜不成眠。我说话，却不知自己在对谁说，说什么。



“那么，你旅程的下一站是哪里？”玛里琳问道。她从口袋里拉出一个看起来像Mp3的音乐装置，解开纠结的线。

清晨的太阳从她身后的群山中升起。

我向天空举起手臂，并把手臂舒展开来。我感受着我的情绪，一如我早已习惯的那样。在悲伤治疗过程中，那位试图撬开我的脑袋灌进阳光的心理治疗师概述了悲伤的几个阶段，这几个阶段永远刻在我的脑中。他教了我一个抒发情绪的方法——让身体动起来，即使只是个小动作，比如伸展。每天早晨我向着太阳伸展手臂的时候都会自然而然地想到那几个悲伤阶段：难过、愤怒、绝望、原谅。

我困在前三个阶段，完全没有希望能走到最后一个阶段。每天早上的感觉就是绝望，全然漆黑。定义我人生的“黑暗”现在已深深烙印在我的灵魂中了。

他的人生几乎像是被切成了两块：意外前和意外后。



“我睡着了吗？”我问。我没有试图挤出笑容。

她点头表示我的确睡着了，这是我几个月以来第一次不靠药物入睡。

“你还有点儿打呼，”她说，“那可是快速动眼期的深睡眠呢！”她把耳机塞进耳朵里，打开开关。



世界很安静，而音乐从她坐的地方流泻出来。

“你在听什么？”我指着她的耳朵问道。

“呼吸。”她说。

她拔出耳机，慢慢走过来，把耳机贴在我耳朵上。

我可以感觉到魔力在空气中飘浮

与你在一起让我有那种感觉

我看着阳光在你的脸上舞动

我从不曾如此着迷

森。你知道的。”

“你的话对我没什么说服力。你看起来就不像是你说的那样。”

我说。

“我们又有谁像呢？”

我站起来，走向我的背包，伸手进去摸索，拿出最后一根能量棒，狼吞虎咽地猛啃起来。



“你会怨恨吗？”我问，“我的意思是，你的生命被缩减了。”

“哦，不会，”她很快地说，“让我们面对它吧！不管怎样，我顶多也只能再活二十年，我现在都七十岁了。生命值得我们好好活下去，乔纳森。你知道，我们从没得到过任何保证，但我们却都觉得自己有权来到这个世界，仿佛天经地义似的。我们活像是握有一本‘保证长命百岁’的生命手册的样子。”

“但还是可以有合理的期待啊……”我回答。

“比方说？”

“能活到国民的平均寿命，这样想很合理吧。我们不都指望自己可以活到超过平均寿命吗？”

不像在其他机场那样急着去领取行李。就在那一刻，时光仿佛停止流动。我意识到自己再也不会见到他们了。没有过去，没有未来，只有现在。

我们其中一人打破寂静，然后就全都哭得像婴儿似的，犹如坚固的水坝决堤。

玛里琳对我说的最后几句话永远印在我脑海中，就紧接在布与莱西说的最后几个字下方。我现在正在建一个清单，像一个录了最后话语的电子旋转名片架。

我爱你，爸爸。

我们的小女儿怎么样？

然后是在这个机场……

“许多还有好几十年可活的人内心却已经死了。但现在我觉得自己前所未有地充满活力。好好地活，乔纳森，不要当行尸走肉。这种课题教不来的，只能通过我们自己努力寻找真相。”

