

大师的门
丛书

(美) 欧文·亚龙 著

Irvin D. Yalom

译者 (台湾) 易之新

审校 曾奇峰

叔本华的 治疗



The Schopenhauer Cure

如果不曾脱去束缚、投身欢笑，岂不是错过太多
生命的演出！何必在打烊之前，
就急着奔向出口呢？

希望出版社

国内外著名心理治疗师强力推荐

它很特别，……当你打开它之后，在你内心最深处的无以名状的生命之痛之爱便流动起来。

——吴和鸣

每个人都很难知道自己会在什么时候、因为什么事情、以什么样的方式来展开这次精神的旅程。……没有关系，读一读亚龙的这本书。

——李小龙

《叔本华的治疗》是一本让读者从一个心理医生的内心挣扎看到生命的坦然与超越的好书。

——李子勋

《叔本华的治疗》——我认为这是本年度最值得期盼的心理书籍。

——陆晓娅

这实在是一本杰作。……我一般读小说是很快的，但读这本书却快不起来，因为害怕错过了每一寸文字的滋味。

——曾奇峰

文学与心理学可以跳一个完美的双人舞；文学和心理学联姻，美丽的婴儿必将诞生……

——童慧琦（美）

（按姓氏笔画顺序排列）

ISBN 978-7-5379-4013-9



9 787537 940139 >

定价：43.00元



叔本华的
治疗

■ 大师的门 ■

丛书

The Schopenhauer Cure
欧文·亚龙 著 Irvin D. Yalom

易之新 译

曾奇峰 审校

希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

叔本华的治疗 / (美)亚龙著;易之新译.—太原:希望出版社,2007.12
(大师的门)

ISBN 978-7-5379-4013-9

I. 叔… II. ①亚… ②易… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 154693 号

THE SCHOPENHAUER CURE By Irvin D.Yalom
Copyright © 2005 by Irvin D.Yalom
Published by arrangement with the author
through Sandra Dijkstra Literary Agency, Inc.
Simplified Chinese translation copyright © 2008
by Hope Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

叔本华的治疗

作者 / 欧文·亚龙

翻译 / 易之新

审校 / 曾奇峰

丛书策划 / 王素琴

责编 / 王素琴

复审 / 薛蔚原

终审 / 陈炜

装帧设计 / 王春声

出版 / 希望出版社

印刷 / 山西臣功印刷包装有限公司

开本 / 787 × 1092 1/16 22 印张

字数 / 235 千字

著作权合同登记号 / 图字:04-2006-021

版次 / 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5379-4013-9

定价 / 43.00 元

咨询电话 / 13934508058

发行电话 / 13753123859

E-mail / Email:master_door888@yahoo.com.cn

亚龙致中国读者：

向我在中国的读者致以问候。尽管我们有着不一样的文化，但我一直努力关注超越文化的**存在性**的主题。我们所有的人，无论我们的文化、宗教、肤色怎样，都面临着共同的人类困境。我们都害怕死亡，希望坚守我们的生命。我们对世界充满好奇。所以，我希望，通过阅读这些故事，你将**忽略**文化的差异而**意识**到所有生命都面临的共同的**挑战**。



推开大师的门！

在心理治疗行业,有个至高无上的原则——保密。

在心理医生的治疗室发生了什么,怎么发生的,无论是治疗师还是来访者都三缄其口。

生物医学的模式一统医疗界已经很多年,虽然心身医学模式在上个世纪就被一再宣传倡导,但在中国看心理医生仍然是个新生事物。谈话真的能治病?甚至见有的专家一个小时需要破费四位数的钱?

有趣的是,好多来访者在被问到感觉如何时,大多数人都觉得——值!

几年前,上香港大学李维榕老师的课,她是个在国外呆了好多年的华人治疗师,对语言的运用,英文比中文要得心应手的多。但看了她的治疗后感觉非常吃惊,看似平常的话竟然有千军万马惊心动魄的力量!我自恃和语言文字打了几十年交道,又是学中文的出身,在语言的运用上可说是见多识广,但好像我们完全不在一套语言系统里!学到后来才明白,原来她用的是治疗的语言。她在她

的作品中表达：不是要取悦你的眼睛，却是要打动你的灵魂！

后来看了好多大师的个案，比如艾瑞克森的，他和一个酒鬼的谈话，一共用了三句，这个酒精依赖几十年的人，彻底告别了她的酗酒生涯。还有一个自闭症的孩子，多年来没有和人交流，他有幸在餐厅遇见了埃瑞克森，埃瑞克森只是和他打了个招呼，那个孩子便开始走出了那个自闭的世界……

市面上有好多和心理有关的书，有学术的也有大众的；有理论的也有通俗的。你可以通过这些作品了解她认识她，但——加入她参与她？这也许是更高的境界，这对心理治疗师是挑战，对心理治疗作品更是挑战。然而这正是治疗中最重要因素，也正是我们选取这套作品的出发点。

我们相信一个精彩的教学必然是被卷入的迷人的教学；一部精彩的作品也必然会把读者深深地带入那个体验和疗愈。治疗中一再强调的“贴近”，这也正是我们这套作品所要强调的呈现。我们希望通过这套作品，引领读者进入治疗的情境。

在这套作品中我们不会大讲理论也不会大谈观点，我们为读者呈现的是大师们面对一个个人间悲喜剧的主角们所做的工作。也许我们无缘亲聆大师的声音，但是我们可以透过他们的作品来参与和体验那个治疗，因为在人性的层面我们每个人都是相通的。

这是一个充满挑战的时代，科技日新月异，人类似乎越来越无所不能，然而有趣的是我们的压力却越来越大，红尘中的弄潮儿并不像我们想像中那般满足和喜悦。作为大自然的一分子，我们到底是谁，我们到底要什么，我们该如何体验我们的生命……这些是哲学家思考的问题？还是直到我们的身体发出警讯才会让我们面对和思考？

在《叔本华的治疗》这本书中，性上瘾的菲利普对他的人生提出了这样的拷问：“为什么我不能过自己想要的生活？”

心理治疗是个迷人的行业，她像磁铁的吸力一样正在吸引着越来越多的

人。在业内流传着这样的说法：只要听过一堂心理治疗的课，便会八头牛也拉不回来的上瘾。也有一些曾经的病人，他们尝到了心理治疗的甜头后，又带着那个大感动大喜悦，去深造学习，成为了治疗师。

治疗师们同样被感动着。他们成年累月地目睹着人世间一幕幕悲欢离合、爱恨情仇的剧情，他们在不断地体验着生命的苦难与脆弱、坚韧与顽强的同时，也深深地唤醒了他们深深的慈悲与大爱。在《爱情刽子手》中，身患晚期癌症的病人卡洛斯在他离开人世时，拉着治疗师的手说：“谢谢你救了我的命”。

这套书就是这些大师们从他们几十年的临床个案中筛选出来的令他们印象深刻和感动的故事，也许它们被称为传奇更为准确，因为生活本身远比艺术更精彩，只要你勇敢地投身其中。尼采在《查拉图斯特拉如是说》中说：“如果这就是生活？好，那么，再来一次！”

这套丛书中，亚龙的《叔本华的治疗》被评为“是一本深具野心的小说”，这套书也理应赢得同样的赞美。因为她们是如此深厚，他们在哲学、人文科学方面的造诣如此之深；她们又是如此优美，他们对文学、艺术方面的理解和表达独树一帜；她们又是如此的具有专业水准，他们在心理治疗的发展史上都是里程碑式的人物。

亚龙这样告诉热爱他的读者：

几年前，我和几个朋友参加烹饪班，老师是位亚美尼亚女性。由于她不会说英文，而我们也不会说亚美尼亚语，所以很难沟通。她通过示范来教我们，我们留心观看她烹调一大锅茄子羔羊肉，并认真地记录她的诀窍，可是我们的食谱总是有缺点，虽然我们已尽可能地尝试，还是做不出她那种味道。我觉得很奇怪，心想：她到底是怎么烹调出那么特殊的味道？我一直很困惑，直到有一天，我特别盯紧厨房的活动，看着老师高贵从容的准备一道菜，她把这道菜交给仆人，他一言不发，拿到烤箱，毫不犹豫地撒了一把又一把调治的什锦香料。我相信就是这个暗中进行的伎俩，使得食物的风味全然不同。

每当我思考心理治疗时，特别是想到治疗成功的关键因素时，总是会想到那堂烹饪课。正式的教科书，还有学术演讲，都把治疗描写的既精确又有系统，有精心规划的阶段、策略性介入的技巧、有条不紊的发展和病情关系的化解以及内容详细、理性，又可提供洞识的诠释。可是，我深深相信，当没有人注意的时候，治疗师会撒入一些真正重要的东西。

我相信正是这些特别的东西形成了有力的治疗。

这些特别的东西正是贯穿这套丛书中的东西。

编者

2007. 10



被治疗成一个人！

大自然像一个巨大的实验室，永恒地运转着各种试验的过程。到目前为止，她已经将 100 多种元素以不同方式和不同的数量组合在一起，在地球上制造出了约 100 万种动物、50 万种植物以及无数的微生物。

人是大自然这个实验室制造的最精致的产品。到目前为止，如果仅仅从猿人出现的时间开始算起，制造人的实验最少也已经持续了 20 万年。有如此久远的岁月在身后衬托，还有相对于其他创造物的优越在眼前展现，作为一个人实在是一件愉快的事情。

但事情远远不止如此。一个更为重要的事实是，人这件产品还在制造中，还没有变成“成品”，也许永远也不可能变成成品，而且没有一个人可以活到看见自己所属的物种变成“成品”的那一天。每个人实际上都知道这一点，所以每个人都不会满足于自己作为“半成品”的状况，所以每个人都想在有限的生命中超越进化的自然进程而提前变成“成品”，按照尼采的说法，就是变成神。从人类有文字记载的历史看，没有一个人真正地变成了神，变成了怪物的却无以数计。怪物的产生倒是真有夺造化之功的味道，但这个物种却不仅不是成品，连人这种半成品都不如。

大自然实验室的制造过程，或者说人的进化过程，充满着艰辛和苦难。其惨烈之状尤甚于铁矿在烈焰中被冶炼成铁、再冶炼成钢。这些难受的记忆，会隐藏在我们目前还不清楚的某些基因上，一代一代延绵不绝地传下去。千万年下来，也不知道积累得有多厚了。

背负着进化的伤痛，又怀着成为神的梦想，两面夹击之下，做一个人真是一件不容易的事。释迦牟尼大约是知道人类的这一困境的，所以他告诫众生说：人成即佛成。

应对做人的困境，大约有两种线索可寻。一种是由于遗传的和小环境的影响，应对方式经常呈现家族式传承的特点。也就是说，在同一个家族里，上一辈的应对方式，会被下一辈继承。典型的例子是各种心理障碍的家族聚集倾向。《叔本华的治疗》这本书中，叔本华显然就传承了他母亲的应对方式。

另外一种应对方式与血缘形成的家族无关，但却与“思想的家族”有关。思想的家族指的是，一群没有血缘关系的人，因为某种共同的、能够相互之间分享的对人生的态度而走到一起，并且采取相似的方式，来应对作为一个人的焦虑。书中的菲利浦和叔本华，实际上就同属一个思想家族。我们无法知道，是因为菲利浦有着跟叔本华相似的经历，就借用了叔本华现成的功夫来防御，还是因为他先借用了叔本华的功夫，然后就变得越来越“叔本华化”了。我们知道的是，二者相互加强是肯定的。

在每一种思想周围，都聚集着一些用这样的思想武装了的人。这些思想具有魔术般的强势，先入为主地占据这些人的精神世界，并扮演着整个精神世界的支柱的角色。思想虽然只是智力的副产品，但却能让人生死相许。这些人以为这些思想可以让他们更好地活着，但实际情况是，这些思想让他们已经提前死了——因为人活着的最大的特点是具有人的情感和人的关系，而这些思想，几乎从任何意义来说，都是隔离情感和

隔离关系的。

有这本书为证。菲利浦为了摆脱欲望的控制，求助于叔本华，结果变成了只有思想的怪物。在朱利斯的治疗小组中，他一开始扮演的是被叔本华“治好”了的角色，并试图用类似的方式帮助别人。遗憾的是，没有人喜欢他，他自己也没有真正远离痛苦。后来，在他的作为人的情感，准确地说是作为一个普通男人的情感被激活之后，叔本华的思想大厦坍塌了，一个真正的人诞生了。

人既然是大自然的造物，就不可能超越大自然事先设计的方案。一个人能够做的，仅仅就是在大自然预设的方案内，尽可能活得好一些，或者说尽可能活得像个人。不管是由于家族传承的焦虑的压力，还是成为神的愿望，都是需要我们忍受的；忍受的结果，还是老实地做人：吃人吃的东西，干人干的事情，爱人之所爱，恨人之所恨，等等，等等。

是人，却不安于作为人，实在是人的一大特点；鸟就不会不安心作为鸟。心甘情愿做人，真的是谈何容易。好在世界上还有心理治疗等事。套用康德的话，“从永恒的角度说”，心理治疗的目标就是使来访者接受作为一个人的现状，具有人的情感和人的关系。

我一直都梦想写几本心理小说。读了亚龙的《叔本华的治疗》，感觉他在我面前树立了一座大山，既冲击了我的自信，又刺激了我的攀登欲。这实在是一本杰作。小说一开始就把一切都设置在死亡威胁的背景中，作为主人公的治疗师只有一年的生命，这就使整个氛围都变得极有张力。然后情节在变化的时空、跌宕的情感、错综的关系和貌似深刻的思想中展开。我一般读小说是很快的，但读这本书却快不起来，因为害怕错过了每一寸文字的滋味。本书编辑王素琴说得更有深层心理学的味道：舍不得那么快读完。

我们在美国的上海朋友董慧琦因为一个读书小组的活动，曾经与亚龙每

周见面一次，读他正在写作中的书，谈阅读的体会和感想。她记录了一些他们的活动内容，十分令人神往。但愿在不久的将来，中国的心理治疗界的专家们，也能把他们的学问以心理小说的形式，跟其他专业人员、尤其是跟普通读者分享。

中德心理医院

曾奇峰

被
治
疗
成
一
个
人



文学—心理学—哲学！

曾经告诫自己四十以前不忆旧，而只将目光关注在当下，砍眼前的柴，汲眼前的水。然读美国精神病学家、存在主义心理治疗家亚龙的《叔本华的治疗》一书，到底勾起了我对大学岁月的一些怀想——有关文学、心理学和哲学的怀想。

上世纪80年代末，上海的大学校园里，有很多大学生都喜欢谈论哲学、心理学和文学。

譬如一个爱好文学的女同学喜欢上了学校心理协会的会长。于是，除了跟其他文学社的一小圈朋友一样，热衷于读汪国真的“拿是拿得起，放却放不下”；或者朗诵席慕蓉的“无怨的青春”；又或隔三差五地在校报上发些豆腐干大小的小随笔小散文外，她还啃起了前苏联出的心理学教科书，并在女伴面前，大谈对心理学以及对会长的向往。最终，女同学如愿嫁了会长。上世纪90年代初，在他们新家的书架上，赫然摆着已经翻得卷了边的心理学书籍。

又譬如大学的舞会上，男孩子问女孩子：你喜欢读什么书？女孩子甩一甩头发，大声宣告：“哲学书。”那时，正值西蒙·波娃的《第二性——女

人》在校园里传阅。因着西蒙·波娃，女孩子也翻翻《萨特传》，并对萨特最喜欢的那张照片端详了又端详：那落在他镜架上的光，确实地掩去了他眼睛的缺陷。而男孩子自称是叔本华的“徒子徒孙”，正觉得大学的日子，读书与爱情都没有很大的出路。女孩子如海藻般的长发，在音乐的潮水中飘呀飘。男孩子就这样为一个也喜欢读哲学书的女孩子的长发缭乱了心思。

终于毕业来临，六月的大太阳晒绝望了很多颗年轻的心。

空寂的城市，女孩子面对着一座白色的墙，埋首读些深奥的书。有一天，为加缪的一句话所击中：“唯一真正的哲学问题，是自杀问题。”很多年后，她的目光终于穿越那堵白墙，落在很远的地方。

那时候，我所认识的这些个女孩子，内心里繁花似锦，而又喜欢校园的那份清静孤傲，她们自知有点附庸风雅，又颇为振振有词：

附庸风雅比附庸不风雅好。

她们相信：对前者的真诚实践，很有可能会带来真的风雅。

如今看来这句话真有万般的好！原来这份风雅也就是她们内心里的那点美好，正是这份美好，将她们带向了曾经未知的远方。她们依旧迷恋书，迷恋校园，在欧美，亲历移民的创伤，但未放弃寻找着她们心中的那份美好。在不同的场合，不同的时间，她们惊喜地发现，其实文学、心理学和哲学的话题吸引着世界上最敏锐的头脑！

在美国东部，哈佛医学院的联合精神科午间的病例讨论会上，那个著名的提出精神分裂症阴性与阳性症状的女人，Dr. Nancy Anderson，一身红装，一步跃到讲台上，说了一句石破天惊的话：文学和精神病学可以跳一个完美的双人舞。原来她是学文学出身。后来这句话被衍化成：文学与心理学可以跳一个完美的双人舞；或者是文学和心理学联姻，美丽的婴儿必将产生。

在美国西部，斯坦福大学精神科大楼的某间教室里，Dr. Irvine Yalom——一个精读存在主义哲学的俄裔美国精神病学家、存在主义心理治疗师——叙

说着心理学、文学与哲学三者的故事——文字细腻而技巧地记录着心理学猛吸哲学乳房的故事。

继《当尼采哭泣》之后，《叔本华的眼泪》这本书又成为一本为专业人员与非专业人员共同喜爱的书。

我读其书，所得为三：一，思想是具有力量的，然而在心理治疗中，思想的治愈之力是不能凭空产生的。如“哲学咨询师”菲利浦这般抱着一些思想，无论如何坚定地运用于治疗中，当忽视了人真正的情感需要，那么再强大的念想也无益于一个人心灵的成长。所以哲学家未必能成为好的心理治疗师。二，人与人之间的关系是人类生存的一个基本动力，心理学家越来越关注人与人的关系在各种心理病理状态中的作用。小说中，菲利浦跟叔本华一样，认为必须采取一种跟其他人“疏离”的态度才能忍受生命之苦。而朱利斯则更推崇加缪·萨特和尼采的哲学，他认为真诚地检视一个人的种种人际关系，是一个人找到自我理解，人与人之间的亲密感以及对人类终极状况——包括“存在的短暂性之苦”平和接受的不二法门。三，寻找热情所在，做自己爱做的事情。西谚中“职业”一词是 Vocation，是来自人内在的声音与神明。小说中，朱利斯在得知自己的诊断后，决定向小组成员坦陈病情，并继续工作直至生命最后一刻。在真实的生活里，亚龙自己也确有过被误诊“癌症转移”的经历，经历了激烈的思想斗争，而做出了与书中人物朱利斯一样的决定。

对工作热爱，而可以坚持到生命最后一刻，这是一份多大的福祉。

2006年春天，我有幸参加了亚龙的读书会。七八个临床心理学的学生聚在一起，读他正在写作中的有关存在主义心理治疗的文稿。每次他就坐在我的左手边上。这些年来，我一直有一份“大师”情结：寻找大师，寻找精神上的引领。这一次与大师的近距离接触，却破除了我的这份寻求之心。其实，大师的魅力在于他对自己所做工作的热爱与熟悉，在于他言谈举止的谦

和有致。这终究让我产生了极大的信心：大师就在我们心中，自己引领自己的时刻已经到来。需要做的其实很简单：埋下头来，做自己所爱的事，并谦逊地为人。

我要感谢编辑王素琴终于将这本书带给了中国的读者。在我们的书信来往中，几乎每次都在谈亚龙的书以及如何邀请他到中国来。她是又一个对文学、哲学、心理学热爱的女子。她的执著让我感动。《叔本华的治疗》出版在即，素琴又给亚龙写了信，告知他出版的情况。记得有一次亚龙手中举着他的《叔本华的治疗》一书，高兴地说：你们没想到吧，这本书在巴西热销！兴奋之情溢于言表。

现在这本书将在中国发行，若能热销，他当是高兴的。

童慧琦

美国太平洋心理研究院

加州帕拉阿图

