

狂野 WILD MIND 的心

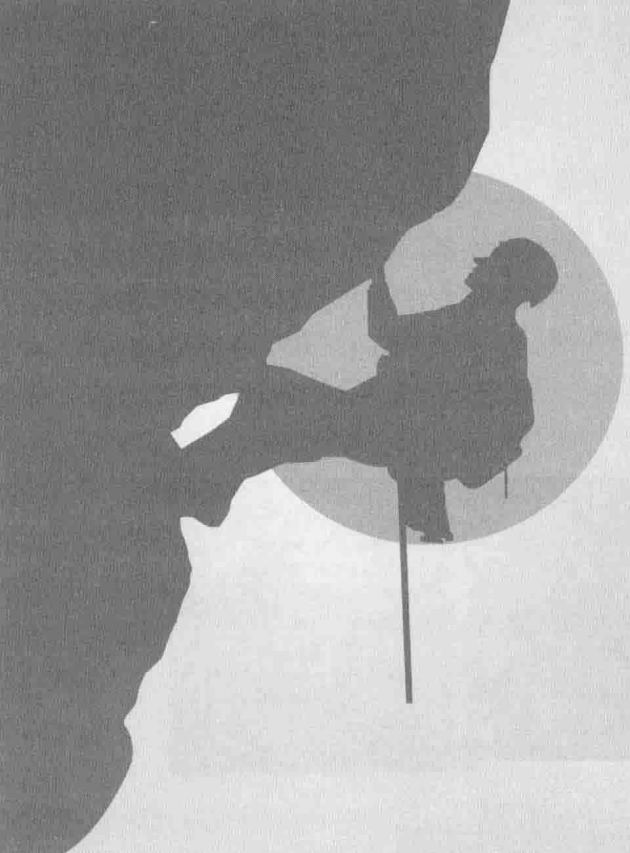


(美) 比尔·普洛特金 著
毛旖娜 译

如何成为完整的人类？
这是一次对“成熟”的颠覆性诠释

心灵修复只是第一步。如何培养健全的人格？
怎样做到真正的成熟？何为内心强大的关键？

 海天出版社（中国·深圳）



狂野 WILD MIND 的心

美) 比尔·普洛特金 著
毛旖娜 译

 海天出版社 (中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

狂野的心 / (美) 普洛特金著 ; 毛旖娜译. — 深圳:
海天出版社, 2014. 12

(心灵修复与心灵成长译丛)

ISBN 978-7-5507-1177-8

I. ①狂… II. ①普… ②毛… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第195742号

图字: 19-2014-082 号



First published in the United States of America by New World Library, 美国
新世界图书馆·无论出版公司现通过锐拓传媒授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国大
陆地区出版中文简体字版。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任
何形式进行复制、转载。

本书内容是作者的研究经验总结, 仅作参考, 不能作为医生的诊断依据。本书不对相
应的治疗效果做出保证。

Copyright©2013 by Bill Plotkin

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

狂野的心

Kuangye De Xin

出品人 陈新亮
责任编辑 林凌珠 许全军
责任校对 陈少扬
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202 (批发) 83460239 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 19.75
字 数 233 千
版 次 2014年12月第1版
印 次 2014年12月第1次
印 数 1-6000册
定 价 38.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

重新审视自我

让白昼随着你的增长渐逝，
穿过你植物关节的足，

到石砾的膝，
直到黑夜你成为一棵漆黑的树，
感觉与黑夜相融。

雨燕丰盈你的发，
新月从你额前升起，
月光照射下的银色脉络，

从你的腋下开始流淌
像白树叶下的小溪。
睡眠，似蚂蚁般

爬过你的眼睑。
你从未拥有过任何东西
深刻似此。

这便是你所拥有的一切
从第一声啼哭
到永远，
你都不可能会失去。

——德里克·沃尔科特，《土地》

是时候换个角度看我们自己了——去重新激活“人类是什么”的感知，为“我们是谁”的古老直觉注入新的生命，去重习庆贺，像我们曾做的那样，我们与我们所扎根的地球群落本能地亲和。现在在被要求去重新发现在由禽类、兽类和鱼类生物，花卉与森林，山川、河流与海洋，风、雨和雪，太阳与月亮组成的大千世界中，人类的意义。

从生态学和整体性的角度看一看人类自我，对西方心理学将会是一个全新的展开。在这个时代中，当所有事物所显露的相关性正彻底地重塑每一块知识领域时，我们能从人类自我中发现什么——我们心理能力的总体，既有有意识的，也有无意识的——什么时候我们会考虑，我们也是自然属性、模式和主题的表现？

我们被世界本身召唤，对人类计划进行迫切的改变，但是最为主要的是对自我根本的重新审视和重新塑造，是意识的转换。我们必须改造和具化原始的完整性，我们固有的人类天性是自然本身所赋予的。而改造我们原始完整性的关键并不仅是抑制心理的症状，从沉溺的事物或创伤中恢复、控制压力，或是重建机能失调的人际关系，而是完全体现多层面的、狂野的自我，将自己置于一个最大的故事中，在其中，我们有能力生存，服务于比我们自身更庞大的事物。我们必须敢再做不实际的梦，浪漫渲染世界，去感受并且尊敬与所有物种和栖息地的亲密关系，接纳令人烦躁的悖论智慧，并将我们自己塑造成具有艺术性的远见者，让这个令人迷惑且濒临危险的世界恢复生机。

成为全面的人类

西方心理学出现于 19 世纪晚期，根植于当时盛行的医学行为和哲学中。心理学的焦点在于诊断和治疗症状、疾病和“精神病”。

它曾是，且在许多方面现在仍是详查外部文化和生态背景，定义人类自我可能或已经有何种毛病的一种尝试，例如神经病、精神病、人格和感情障碍、狂躁症、抑郁症、强迫症和成瘾倾向等。极少的例外——比如卡尔·荣格的分析心理学、詹姆斯·希尔曼“重新审视”原型意向的心理学和正面心理学的新领域，即什么对人类来说是天生正确且启发灵感的，但关于这个领域的思考太少了。成为全面的人类过程趋向还不充足——被文化生态学家大卫·艾布拉姆称为超出人类世界的一个活跃的、深度虚构的、起作用的成员，这个世界包含了人类社会，是广阔地球群落的一个子集。

西方心理学所建立的自我理解的方式无意中束缚了我们全面发展和变得完全成熟的能力。主流心理疗法的动机从一开始就被限制，结果是限制性的。例如，如果我们人类主要的需求和机遇不是无止境地照料感情创伤和消除已感知到的心理障碍，而是洞察和体现自然人类的整体性，并将这个整体的回馈作为给他人或世界的礼物，结果会如何？

传统的西方心理学聚焦于病理学而非可能性和参与性，这便使得它不完整，并在许多方面显得过时。

在西方文化中，我们将自己围困于不断修补的过度安全的围栏、虚假的防护，和对“幸福”浅薄的见解中，而世界一直在邀请我们大步穿过未上锁的大门，打破藩篱进入一个更有希望和更有可能性的领域。旧式心理疗法的围栏决定了我们的缺陷和失败，并将我们赶入自己造就的心理监狱。主流的教育和宗教机构同样也抑制了人类的潜能和重要性，或者至少在激发和培养我们的智慧、技艺和真正成熟的能力，以及帮助创造一个更美好的世界上失败了。

我们与生俱来的人类资源

我们人类的自我同能力一样，拥有各种各样令人吃惊的资源，

主流的西方心理学很少提及。通过发现和利用这些先天的资源，即大家所共有的人类天性的简朴美德，我们能够在内心和人际的困难产生时更为简单地理解和解决它们。我们无需像对其他心理学上的、社交上的或职业上的资源那般依赖，例如对牧师和辅导员、家庭和朋友、心理治疗师和精神病医生的依赖，或者对关于神经重构项目的心理药理学药品的依赖，不管是规定的还是可选择的。

当然，个人问题的缓和对所有人都重要。但是我们先天心理资源的重要性和相关性——很大程度上未被认可，不受重视，并且未被西方心理学和文化所记录——远远超越了个人问题的缓和。我们未被使用的内部资源对最大潜能的绽放，对真我的实现和对生命精神的体现至关重要。对这些自然的才能，我们必须培养用以积极地保护和还原我们星球的生态系统，并鼓舞迫切需要再生的西方和西化的文化。这些与生俱来的人力资源恰能够使我们每个人都鉴别出独一无二的天赋，并带给世界隐藏的财富——且以这种方式，全面并自觉地参与地球生命的演变。

这些资源，我称之为自我的四个方面，或者说人类整体性的四个维度，它们在我们的内心中静候，但是我们甚至可能不知道它们的存在，直到我们发现如何获取它们，培养它们的力量，并将之结合融入日常生活。改造这些人类自身必要的的能力应该是心理学、教育、宗教、医学和领导能力的发展中最先考虑的事。这么做能够让人觉醒、反抗，成为文化改革真正的媒介，并体验人生中意义最深远的自我实现。

对这些与生俱来的人类力量、能力、情感的认知与接受，很大程度上改变了西方心理学。我们理解和激活人类潜能，以及说明个人问题的整个方法彻底发生了转变。

例如，许多行为模式、主流的心理学标签，好比精神病理学（如焦虑症、抑郁症、躁狂症、恐惧症、人格障碍、听取和看待事物与他人不同的倾向等）并不一定是他们自身的问题。如何能知道是

不是他们的问题？假若最真实的病理是未被开发的心理资源——蕴藏在每个人体内待培养的先天能力会是怎样？心理症状最好的消除方法不是试图直接清除它们、抵抗它们，或是掩饰它们，而是通过利用我们先天的资源，最不可利用的会成为最早出现的这些病症的首要原因。也许我们列举的心理病症并不是因为我们的混乱，而是因为我们在心智健全、身体健康，或是完整性的表现上存有缺陷。

当我们消除这些症状却未培养整体性时，我们仍旧不健康、不全面，或心智是破碎的，这将会很快诱发许多新症状，从另一方面体现出完整性的缺陷。

这儿有个生态学的类比：当一个生态系统被过度伐木、过度放牧或者被具有化学依赖性的单一农作物破坏，然后你放任之，入侵物种通常就会出现并且控制生态系统。如果你随后打算简单地抑制，或者消除入侵者——无论是通过用杀虫剂还是大量地除草——你都不能强化生态系统，而仅仅只能抑制一种被称为“杂草”的症状。相反，如果你照料起生态系统的健康——例如，提升土壤质量或是种植本土物种——入侵者可栖身的立脚之所越少，生态系统就能更快地恢复它天然并且充分的完整性。同样地，当我们照料起人类自身精神的健康时——通过提升我们社会和生态的“土壤”并且培养自我的“本土物种”——就会减小我们的精神被破碎或受损的因素控制的概率；精神上的“空间”已然被一个更为全面繁荣的生命所占据。我们强调健康和完整性的提升，而非单纯地抑制病状和缺陷。

我们把精神浸泡在农药中，并有效地铲除病害，而更好的办法则是去稳固心理、文化、生态的土壤，并去培养与生俱来的人类完整性的最大限度。

除了症状是否是问题的征兆这个观点外，第二个对传统西方心理学限制性的假设是，我们的困难是个别心理唯一的或者主要的结果（或者，更糟糕地说，个别大脑）。但是在近几十年中，我们开始理解，心理的健康深深地依赖我们所存在的世界的健康——我们

家人的心理健康、人类社区的成熟和差异、自然环境的生命力。确实，“心理健康”这个词的意义是人际间的、生态的，且不能仅笼统地归纳为一些主观的、内在的，或是神经病学的东西。有些人视之为心理障碍的行为模式，常常明了而自然地作用于混乱的世界。大多数个人问题是人际关系、家庭、社会和生态系统的问题症状。

当一定文化背景中的大多数人有重大的心理问题时，好比当今西方世界中显而易见的案例，这不能归咎于这些人，而是应该归咎于他们的文化。但他们的文化是由其成员的集体行为构成。帮助他们使得他们的文化完整而充满活力是所有有能力之人的责任。在这一方面最有能力的人就是那些自我最完善的人。

我们如何能够最有效地变得全面，且投入全面性的新生？这本书会给你答案。

在书中，我引入了一幅心理完整性的图谱，这张图谱并非任意，而是准确全面的，因为它来源于自然自身的完整性图谱。这幅以自然为基础的心理图谱，引导人们去培养自我的四个方面，并且发现受损的、破碎的，且带有阴影的次级人格的限制以及天赋，去成为一个全面的人。这幅心理地图自20世纪80年代起就在发展，现经业界鉴定并由心理学家、咨询师、生活教练、教育工作者、神职人员、父母和启蒙导师，在与各个年龄层无数人的相处中，得到精炼。

对于精神治疗医师、哲人、其他相关领域的专家，或是单纯感兴趣想要了解更多信息的人，你们也许会对这本书供参考的尾注有特别的兴趣。同时可上网站浏览，特别是“专业版”。

重归野性的心理

除了对病理学而不是可能性与参与性的关注，造成传统西方心理学的不全面和陈腐的另一特征是它与西方的主流文化更为普遍的

相似，而脱离更伟大的地球群落——特别是自然的不可抗力与特性、物种与生态环境。这是生态心理学发展领域的核心洞见——使得我们成为人类的不仅仅是我们的同胞。我们进化了数千年以回应在这个生机勃勃的世界中一个极其复杂的人际关系网络里所遇到的机遇和挑战。我们思考、感受、认知、想象和行为的方式出现以协调日常的节奏、季节的转变，以及与无数其他生命形式和力量的亲密关系。尽管在日常的西方生活中，我们会感到与野性的根基相隔绝，然而人类心智的深层结构仍旧是真实的——潜在的模式、普遍的原型，赋予我们所有人的先天能力，甚至以各自独特方式存在的心理创伤和分裂——都会呈现在这个逼真的网上。

当我们重返地球时，当我们记起我们与存在万物的关系时，当我们在一个有春夏秋冬，有火山、风暴、海浪、动物、菌丝、月球、鹰隼、沙丘、星系和红木林的世界中重整自己时，会出现何种对人类心理的顿悟？当我们再一次成为人类动物——双足的杂食性哺乳动物，且具有自省意识、敏捷反应，具有想象力和言语的特殊能力时，我们会从自身发现什么？当我们完全牢记自然性和死亡的生态必需性时，我们会选择何种方式生活？当我们直面现今人类引起的物种灭绝、生态破坏和气候不稳定时，我们会从镜中看见谁？当我们回应来自人类灵魂，来自地球之梦，来自智慧的、进化的、赋予灵魂的宇宙的诱惑和危险的召唤时，会展开何种神秘的旅程？

当心理治疗、引导、教育和宗教从室内的咨询室、教室和教堂解放出来时，除了对人类天性的见解，对于培养人完整性最有效的方法，我们还会发现什么或牢记什么？当我们促使人类发展的技术和行为重回野性道路时会发生什么？不仅仅是使人类走出家门，到陆地或水域上，更重要的是我们与其他非人类世界的相遇是主要改变的方法的主要特性。换句话说，当我们允许自然自身成为主要的治疗师或是引导者，而人类导师或顾问更多的是成为自然的助理、荒野的代理或侍从时，会发生什么？

现在我们有一个关键的机会来塑造新的西方心理学，首先是承认人性是自然的，属于自然——而非与之分离。以节奏、模式、原则与伟大自然的其他非人类邂逅中根深蒂固的观念和方式再野生化心理学。我们寻求一种牢固地耕种于荒野的土壤和世界的灵魂中的西方心理学，既是生态心理学，又是深层心理学，一种能使我们大胆地服务于更伟大的地球群落，强化所有物种的生命，而那不仅仅是诱惑我们利用自然来完成自我治愈、实现自我利益的心理学。

成熟的生态疗法并非试图减少我们的焦虑、愤怒、恐惧、悲痛，或是失望，用以回应生物圈的持续的工业化破坏；更确切地说，它帮助我们更全面地经历这些感觉，使我们能够重整旗鼓，这么做能让我们伟大的贡献成为一种文化复兴。这是我们人类集体的冒险，神学家和文化史学家托马斯·柏励称之为我们时代的伟业，“去展开从地球的人类毁灭的时期过渡到人类出现在具有互惠性质的行星上的另一个时期”。也许这就是生态哲学家乔安娜·梅西所说的伟大的转变，“从注定的工业增长的经济到维持生命型社会的过渡，有赖于我们世界的恢复”。

我们时代的伟业需要我们做一些比个人幸福更伟大的事，这些事不仅是政治、经济、宗教和教育的细化。在其最基本的层次，伟业必须要怎样才能被称之为对人类理解的革新，同时也需要复兴我们的能力，来让我们意识到我们的潜力并去改变当今的文化。

然后就是时候重绘我们人类的心灵地图了，修订版本并不是在症状和疾病的概念中萌发，而是因为我们先天的完整性和根本且有机地置身于自然世界中而萌发。

为了这些目标，这本书引入了完整的人类心理生态学，包含了对现存西方心理学最好的见解，但延伸开又远不止这些，它扩展了我们对心理未开发潜能和它内在的多样性、复杂性、结构的优雅性的了解。

以自然为基础的心灵地图强调了我们积极的、能改善生活的资

源和看法，并推崇它们为我们人性的根本。它并不是在强调我们破碎的部分或受伤的故事，或强调我们的心理如何从神经质的模式中摆脱出来，又或者我们如何仅从创伤、病症或沉溺中恢复；而是强调完整性和潜在的重要性，我们如何能加强在大千世界中的个人成就和个人参与，我们如何成为全面发展的人类和文化复兴的梦想家。

第1章 基于自然的人类心理地图 / 1

第一部分 >>>

第2章 北 滋养的创成式成人 / 27

第3章 南 固有的野性的一面 / 51

第4章 东 无知者 / 智者 / 83

第5章 西 缪斯—被宠爱者 / 107

第二部分 >>>

第6章 北面 忠诚战士 / 141

第7章 南面 受伤的小孩 / 171

第8章 东面 瘾癖者和逃避主义者 / 203

第9章 西面 影子和阴影自体 / 233

结束语：此外有龙 / 263

附 录：关于整体和自体治愈的四个方法 / 279

致 谢 / 295

CHAPTER 1

第 1 章

基于自然的人类 心理地图



谈起荒野就得谈起整体。

人类来自于整体。

——盖瑞·施耐德

来自全世界的智慧传统——包括那些从西方文化中产生的——都赖于自然的七个方向来构建一个整体的模型：北、南、东、西、上、下和中心。这七个方向支撑我们去探索任何来自于被称为“自然”或“世界”的原始整体的完整性，人类来自于这个整体，正如盖瑞·施耐德提醒我们的那样。我构建一个全面的、以自然为基础的人类心理地图的方法，是从这七个方向构成的基本的三维模式开始的。以下就是我如何在自然的框架上绘制心理地图。

水平面

自体。四个基本方向是我们先天潜能的四个方面——这四组资源组成了我们水平面的心理完整性；并且，这四个方向构成了我所说的自体。正如我们会在之后的章节中读到的那样，它们还会反映出在四个方向中我们所观察的自然世界的特性，同时，还有四季的特色和一天的四个时辰：黎明、正午、黄昏和午夜。

次级人格。由于完整性的每一个方面都有它不成熟的形式，所以我们同样在基本方向中找到了我们破碎或受伤部分的四个种类——我称之为次级人格，有时以次级简称——又一次放射了四个方向、四季和一日中时辰的特性。

垂直轴

精神。人类心理的维度，在向上的方向上等同于精神（亦称上帝、秘密或是非二元的）。向上方向同时被认为是上层世界、天堂或是宇宙广阔的延伸。

灵魂。深入下去，我们找到灵魂，我们独一无二的且是最深层次的个人身份。朝下的方向被认为是下层世界、地狱或是无尽的黑暗。

中心

自我。在中心，在水平和垂直的交集处，就是自我。它的“家”或“自然生境”是日常的世界或是家庭、社会、经济、教育、政治和生态生活的中间世界。

在我们的三维整体中，我们中的每一个都是以人类为形式的自然物，是蕴藏在四个主要方向、四季、一日之中的四个时辰，以及上层世界、下层世界、中间世界的整体性中的自然物。

定义



灵魂，精神，自体和自我。“为何要将它们强调起来？”你也许会问。仅是提醒你，贯穿于本书，我会用这些常见的单词指代用特殊且并不常见的方式定义的心理的方方面面。

以下就是以自然为基础的人类心理地图的关键组成部分和我对它们的定义：

灵魂。灵魂是一个人独一无二的目的或身份，一种创造神话的身份，是比个性或社会职业的角色更深层次的东西，是一个通过象