

WHOLE

How I Learned to Fill the Fragments of My Life with Forgiveness,
Hope, Strength, and Creativity

爱的重建

〔美〕梅丽莎·摩尔 〔美〕米歇尔·马特里西阿尼◎著

郑毓岑◎译



中国友谊出版公司

WHOLE

How I Learned to Fill the Fragments of My Life with Forgiveness,
Hope, Strength, and Creativity

爱的重建

〔美〕梅丽莎·摩尔 〔美〕米歇尔·马特里西阿尼◎著

郑毓岑◎译



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

爱的重建 / (美) 梅丽莎·摩尔, (美) 米歇尔·马特里西阿尼著; 郑毓岑译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2018.4

书名原文: WHOLE: How I Learned to Fill the Fragments of My Life with Forgiveness, Hope, Strength, and Creativity

ISBN 978-7-5057-4214-7

I. ①爱… II. ①梅… ②米… ③郑… III. ①变态心理学-研究 IV. ①B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250419 号

著作权合同登记 图字: 01-2017-8096

WHOLE: How I Learned to Fill the Fragments of My Life with Forgiveness, Hope, Strength, and Creativity ©2016 by Melissa Moore and Michele Matrisciani. Original English language edition published by arrangement with Rodale Books.
All rights reserved.

- | | |
|----|----------------------------------|
| 书名 | 爱的重建 |
| 作者 | [美] 梅丽莎·摩尔 [美] 米歇尔·马特里西阿尼 |
| 译者 | 郑毓岑 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 大厂回族自治县益利印刷有限公司 |
| 装订 | 大厂回族自治县益佳装订有限公司 |
| 规格 | 880×1230 毫米 32 开
10 印张 220 千字 |
| 版次 | 2018 年 4 月第 1 版 |
| 印次 | 2018 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4214-7 |
| 定价 | 45.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010)64668676 |

引 言

我是一名连环杀人犯的女儿。不管从哪个角度来看，我人生的前二十年都过得糟糕透顶。我所承受的痛苦、内疚和羞耻甚至超出了父亲给我带来的负面影响。那段时间，他的名字出现在全国的新闻里，他诡秘的笑脸被印在信件上，寄到那些追查疯狂杀手的侦探们手中。这些人后来才发现，这一切屠杀行为并非因金钱、贪婪、嫉妒或激情所驱使。所有的谋杀看起来都没有明确动机，林间小路发现的一具具女尸也没能帮助侦探们找到受害者的共性。我父亲最终被捕完全是因为他的自我暴露。警方当时拘捕了错误的对象，父亲对此无法忍受，给警方写信来寻求关注。倘若他当时没有被自己的骄傲出卖，谁知道现在会是什么样呢？他可能还在开着卡车跑长途，偶尔顺道来我家，见见外孙们，像那些和蔼的祖父一样揉乱他们的头发，和我们在一张桌上用餐，谈笑间扭断面包棍，一如他扭断受害女性脖颈那般随意。

在人生的某一时刻，眼见孩子们日益长大，长辈们新添白发，我意识到生命转瞬即逝。曾经还在我怀抱中的婴孩，如今已长成翩翩少年。曾经我还是一个小女孩，如今我甚至不记得该如何玩孩童的游戏。

光阴飞逝，而我却花了太多时间沉浸在自我厌弃中：为了填

补空虚而暴饮暴食，为了不感到内疚而自我放逐，由于无端的焦虑而牺牲睡眠，为寻求安慰而偶尔参加宗教活动，并一直相信以上这些已然是生活的全貌。然而紧接着就到了我生命的那个节点，我们可以称之为中年，或简言之就是一个关键瞬间，此时你发现人生归根结底就在于选择。我可以选择仇恨，选择破坏自己的亲密关系，并继续生活在错误的身份中，而这个身份是由一些标签、旁人的观点、恐惧、绝望、自责和一种想为他人的罪行忏悔并受苦的非理性需要所组成的。也许除此之外，我可以有不同的选择。

许多治疗师和专家常常告诫我，不应再把“知名连环杀人犯的女儿”作为我的身份。我采访的一位著名学者认为这种身份具有危险性。他劝我做好我自己，开始新的生活。但今日之我，是昨日之我所成就的。正是过去的经历让我有勇气在电视上采访那些可怕罪行的受害者和他们所爱之人，并成为那些苦痛幸存者的代言人。但有些人并不了解我，也不了解我为暴行幸存者及家属所做的工作，他们认为我是在利用父亲的罪行骗取知名度。

但倘若我选择快乐，又会是什么情况呢？如果我选择每一天醒来后就只是追随那些生命中的美好事物而非沉浸于丑恶之中，又会是何等光景？我们在世上的时间是如此有限，真的领悟生命的短暂其实是一种幸事。终于有一天，我察觉到自己正在虚度本就无多的时间，决定开始行动。

那么问题来了，我需要做些什么？这包括一系列的行为——虽然它们并未镌刻在某个石碑上，但确实是一些生活的信条。长期以来，我始终不愿意正视自己的一些遭遇（这些经历将会在之

后的章节中详述)。而那些被我忽视的，正是成为一个完整的人必不可少的部分。当时，无论是在生理上、心理上还是精神上，我拒绝一切可供疗愈的“灵药”——它们是生活中隐秘而复杂的方方面面：希望、恐惧、意识，以及一些生活日常：天性、同情、宽恕和爱。它们是如此近在眼前，以至于我们反倒对其视而不见。尤其是爱，我们关注的太少。

当我开始认同生活本身的这段旅程时，我本以为自己将经历一场治愈和转变，但最终发现，这实际上是一个不断发掘内心更深刻一面的过程。这意味着热爱自己、宽恕自己、保持内心平静，使你能够有充分的自信去追随自认为正确的道路，并有足够的勇气去面对选错路的可能。当你决定改变航线时，若能保持对自身的觉察，可助你避免自我责备、深陷泥沼，得到他人的帮助和机会的垂青，从而使你对这次改变更具信心并拥有更全面的认识。

所以这一切意味着什么呢？这场旅程从哪里开始？当你意识到自己从生活的广漠中渐渐苏醒，踌躇于此地和彼岸之间；当你承认自己的生活并不是自己想要的那样时，旅程就已经开始了。这段旅程的意义，就是面对恐惧——当你脑中被声音环绕，就算你试图捂住双耳，就算你尖叫着呼喊“求求你快停下”，声音也只是越发刺耳；就是战胜在你脑中作怪的恶鬼——他们最爱的莫过于在你过马路时让你突然怀疑起自己，反复追问自己知不知道如何过街以至于你寸步难行直到被车撞倒；就是当你感到内疚，尤其是陷入无缘无故的自我厌恶时，你会原谅自己；就是试图原谅自己和那些伤害你们的人，不再被先前所经历的痛苦左右现在的

生活。

我要告诉你们的，是如何去告别这种被忽视的状态，从而走向光明；是要心存希望，我们对那些梦想嗤之以鼻，只是因为对其缺乏了解；是不论我们的智商是 60 还是 160，如何利用我们与生俱来的内在资源；是支持我们去了解在苦难亲历者这一身份之外的自己，包括其他人给你甚至是你给自己设下的局限；是学会技巧、有创造力地生活，学会与自然相伴。

我知道这听上去似乎就是一堆废话，但我们这个社会真的沦落到这个地步了吗？人们更倾向于相信积极、乐观、自爱这些概念不过是废话，只是愚蠢的行为？这也太可悲了。也难怪我们总是那么悲伤。

我已经耗费了经年累月的时间沉浸在对过去的羞愧和恐慌之中，如今我决定不再悲伤。我不想再在凝视着自己孩子们的双眼时感受不到纯粹的喜悦。怎么会这样呢？在我一生中，就我所知，没有比对孩子的爱更单纯更强大的了，但我总是感觉缺失了什么。如今我总算明白以前缺失的是怎么了。是爱，自爱。缺了它，我就不是完整的。正是因此，我开始了我的旅程。

我从 2008 年起给菲尔（Phil）医生写信，并开始参与他的“现实避难所”（Get Real Retreat）项目。

我相信由于我父亲及其所作所为，我已经不是一个完整的自我。因为我是一个邪恶、残暴、病态的捕食者和杀人犯所生，因为我身穿慈善商店的廉价衣物，险些无家可归，住在一个勤奋工作但冷漠无情的家庭中，在他们的“指导”下生活。我和我的继父一起住。他是一个暴君，对我进行身体和感情上的双重虐待。

倘若我们这些孩子中有人喝了太多果汁，他便会把怒火发泄在妈妈身上，把她丢到房间的另一头。而这种果汁，恰恰是我父亲在他犯案后的一次偶然造访时买给我们喝的。就在几天前，他将那些受害的女性强奸、勒死，并弃置于太平洋西北部这个最美丽的荒野保护区中。

我认为我是不完整的，因为我没有信仰、不了解上帝。我最初就不是一个好的天主教徒，后来也并非一个好的摩门教徒，之后又成了一个糟糕的基督徒，最后干脆在是否信奉上帝之间徘徊。在我的固有偏见中，这些理由足以证明一个人的不完整。

不论是什么原因引导你翻开这本书，你会发现人们是多么容易陷入这样一个状态：尽管有些糟糕的事并不是你能控制的，却仍旧会以它来定义自己、认为自己毫无价值。其实这些标签并不真实，因为它们并不能代表你。希望在合上此书时，你能够开始摆脱这些标签，注意到心中的自爱，认出自身想要去发展的部分，发现新的方法或是提升内心的觉察力，帮助自己全心全意地迎接新的一天。

我和我的朋友米歇尔·马特里西阿尼（Michele Matrisciani）合作，在过去的两年间，我们进行了许多激情洋溢的讨论，分享彼此对一些人的尊敬和赞赏，他们之中有作家、专家学者以及一些曾与羞耻和伤痛相伴但最终学会克服的普通人。这一切汇集成了这本书。书中介绍的第一个人物是梅丽莎·摩尔（Melissa Moore），就是我自己，因为这是源于我生活的核心故事。全书中，我们使用“风暴（storm）”一词代表那些痛苦的经历和挑战，也正是它们引领着你前来阅读此书。我们经历的风暴为我们的故

事拓展了叙事的深度、赋予完整的情境、表达真实的人性并增添了丰富的内容。其实直到我开始撰写回忆录《打破沉默》(*Shattered Silence*)的时候,我才真正停下来,回顾自己不错的表现并自我勉励。而此前我并未注意到这些经历。撰写此书的过程也是对过去的一次回顾,面对过去所做的判断、所采取行动中的错误,我也有过畏缩。然而我们所经历的这场风暴已然是我们的一部分,是它们将我们引领至此,然后也平息于此。风暴的作用只是提供了一些关键的背景信息,换言之,它就像是传奇故事的前传,告诉我们邪恶的女巫在最初是如何变坏的。这些原因各不相同,但毫无疑问,最终做出选择的是她自己。

纵览全书,你会看到有些类似于“根据”“他说”“她告诉我”“研究表明”之类的短语。我尽自己所能通过原始访谈和无数的阅读材料将专家意见进行整合。通过这种方式,我学会了将创伤经历重塑成一次疗愈的过程。在这个过程中,我学会自爱、获得强烈的完整感。这个过程并非完美,但这是非常个人化的自我应对方式,我希望你能从中获得共鸣。无论如何,书中讨论的一些内容可能并不完全契合你的个人情况,有些话为时过早、另一些则可能为时已晚。但我希望无论你是在哪个阶段、有怎样的经历,你仍能从本书的观点中得到安慰、获取力量。

感谢所有为本书接受访谈以及提供有益思路的作家、研究者、治疗师和专家们:汤姆·拉特里奇(Thom Rutledge);大卫·沃尔普拉比(Rabbi David Wolpe);帕特·洛芙(Pat Love);

弗雷德·勒思金 (Fred Luskin); 安东尼·肖力 (Anthony Sciolli); 巴里·维塞尔 (Barry Vissell); 乔爱思·维塞尔 (Joyce Vissell); 丹尼尔·瑞欧斯 (Daniel Rios); 玛丽萨·米努托里 (Marisa Minutoli); 帕特·隆格 (Pat Longo) 和娜塔莎·夏皮罗 (Natasha Shapiro)。感谢和我们分享痛苦经历和疗愈过程的人们，你们都很勇敢。我试图将这些资料集结并通过某种方式整合在一起，就如我当年那样，学会重塑自身痛苦经历、在自我世界中构筑意义并在其中找到了更好的所在。书中这些观点应用在我身上效果卓然。这些观点可能并不全面，我只是想创造一个机会，邀请你了解一些之前可能没有接触过的想法，对其中让你有所触动的理念，你可进一步去了解。

你即将翻开正式的篇章，我希望你能选择去观察、去治愈，保持开放的心态，利用这些资源进行自我提升。

祝愿你能成为完整的自己。

目 录

引 言 / I

观看风暴——不作为的智慧

准备和思考 / 006

不接纳的结果 / 009

创伤：这是一个家庭问题 / 012

无为的“自然性” / 016

心如明镜：无为的结果 / 019

你遭遇的风暴使你独一无二 / 024

接纳的心态 / 030

评估风暴的状态 / 034

将情绪作为指南 / 035

你就在这里：正念的课程 / 047

你并非风暴 / 050

寻找方法，强化力量 / 056

治愈心灵——心声所处之地

创伤中的智慧 / 073

敢于害怕的勇气 / 076
因宽恕而自由 / 084
自我宽恕 / 097
内疚感和自我憎恨 / 104
试着温和自处：关于自我同情 / 110
积极的自我对话 / 117

开启心智——积极扩展

脆弱的价值 / 126
重写自己的旅程 / 129
成功的主观性 / 137
勇于继续的好奇心 / 142
核心价值 / 154
为自身价值负责 / 159
希望的桥梁 / 169
希望为何有效 / 176

运用多种能力——勇敢的行为

相信自己：你生而坚强 / 192
自信心 / 195
心理韧性 / 206
将你的力量可视化 / 212
关注你的能量点 / 216
当你不知道自己想要什么时，如何设置目标 / 225

大声和自豪 / 237

提升灵性——动力在你身边

信任和直觉 / 247

适度正念 / 263

选择创意模式 / 270

我们将不会衰败：真正的秘密 / 294

致 谢 / 301

观看风暴 ——不作为的智慧

你是天空，其他的一切仅仅是天气而已。

——佩玛·丘卓 (Pema Chödrön) ①

① 佩玛·丘卓，藏传佛教导师，创巴仁波切最杰出的大弟子之一，西藏金刚乘比丘尼，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长，著有《当生命陷落时》(When Things Fall Apart: Heart Advice for Diffcult Times)、《转逆境为喜悦》(The Places That Scare You a Guide to Fearlessness in Difficult Times)、《与无常共处》(Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings)、《生命不再等待》(No Time to Lose) 等颇有影响力的著作。

这一章的内容包括：

准备和思考

不接纳的结果

创伤：这是一个家庭问题

无为的“自然性”

心如明镜：无为的结果

你遭遇的风暴使你独一无二

接纳的心态

评估风暴的状态

将情绪作为指南

你就在这里：正念的课程

你并非风暴

寻找方法，强化力量

在电影《天地大冲撞》(Deep Impact)中，彗星撞击地球所引发的海啸摧毁了整个北美大陆。世界陷入一片混乱。一对父女明白自己不可能成功进入山中避难，于是决定前往海边，过去他们在那里留下了许多美好回忆。在这段同死亡和解的残酷过程中，女孩将头埋进父亲的衣领，哭喊着“爸爸”。她很害怕，但还是抬起头、望向风暴。她的父亲此前从未如此关注过女儿，也从未如此守护在她身边，此时他闭上双眼，将她抱在怀里轻轻摇晃。

镜头切换到下一个场景，人们都在求生本能的驱使下尖叫着、呼喊，四处奔跑，妄图逃离这场不可避免的灾难。在这混乱的街道中，一对中年夫妇停止了这种漫无目的的奔逃，用他们所剩不多的时间凝视对方的双眼，将这饱含力量和爱的难忘画面作为最后的馈赠铭记在心。

当灾难不可避免时，那些试图逃离的人们是否浪费了所剩无几的时间？他们遭受损失的同时是否又有别的收获？与现状抗争，是否真的比享受当下更好？我并不是一个哲学家，也并非在说我们不该在遭遇困境时坚持不懈，或是至少放手一搏，我只是在反思那些影片中人物，那些不作为中蕴含的智慧。当他们享受自己生命的最后一刻时，这对父女和这对夫妇向我展示了关注当

下、关注自身、关注彼此的重要性。他们都望向了风暴。当然，他们的悲剧命运在这场自然灾害面前已被注定，但你所处的风暴应该不会招致如此可怕的后果。我在这里想要讨论的是，在他们停止和所处的环境进行抗争、稍作停息的时候，那种心如明镜和接纳一切的状态。

当事态十分糟糕时，我们很难做到什么也不做，但在很多时候，无为恰是最明智的选择。它给了你一个机会，让你在向前迈进之前，能了解并接受面前一切动荡不安的因素。倘若你不愿花时间去评估现有问题，你可能会像我和其他数以万计的人一样，本想求得自我安慰，最终却只是采取了一些具有破坏性的应对机制（coping machanisms）。当时的我就是如此：进食障碍、慢性抑郁、社交焦虑和惊恐发作，这些都是我内心羞耻感和回避心理的外在表现。

为何克制我们的行为——不去发送充满怒气的邮件，不去乞求银行予以缓期付款，不去弥补孩子犯下的过错，不去哭求男友回到自己身边——是那么困难？这是因为，在极度的压力面前，我们会感到恐惧，而这种恐惧感会向我们的大脑发出警告，提醒我们此处有危险。不作为和我们的原始生存本能以及回避风险的冲动是相违背的。假使我们战胜内心的矛盾，停留在“当下”，我们由荷尔蒙诱导的“战斗或逃跑”（fight-or-flight response）就会安静地退居幕后，放任我们成为这次打击的活靶子。有些人可能会认为这种行为是消极被动、软弱无能、默默忍受、逃避现实，但请细想一下，尽管你确信面前的灾难会将你淹没，但仍能直视它，还有比这更勇敢的吗？