

● 易玲玲 譯

Matthew Linn
Dennis Linn Sheila Fabricant 合著

心

靈

治

Healing the
Eight Stages of Life

生命的八個階段

癒



上智出版社

心靈治療

生命的八個階段

Matthew Linn

Dennis Linn 合著 易玲玲 譯

Sheila Fabricant

上智出版社

Healing the Eight Stages of Life

by Matthew Linn, Dennis Linn, Sheila Fabricant

translated by Ling-ling Yee

©Matthew Linn, Dennis Linn, Sheila Fabricant

Chinese copyright: 1996 Wisdom Press

Taipei, Taiwan

目次

序	III
導言——如果生命重新來過	I
第一章——嬰兒期（信賴與不信）	二一
第二章——幼兒期（自主對害羞與懷疑）	四七
第三章——戲齡期（主動對罪惡感）	六七
第四章——學齡期（勤勉對自卑）	八七
第五章——青春期（身分認同對身分認同的迷惑）	一〇五
第六章——青年期（親密對獨立）	一三一
第七章——成年期（創造力對停滯）	一六一
第八章——老年期（完整對絕望）	一八一
附錄一——停滯	二〇三
附錄二——我如何幫助那些我曾傷害過的人	二二一

獻 給

Rosabelle Fabricant

她在永生裡，將我們懷抱在心。

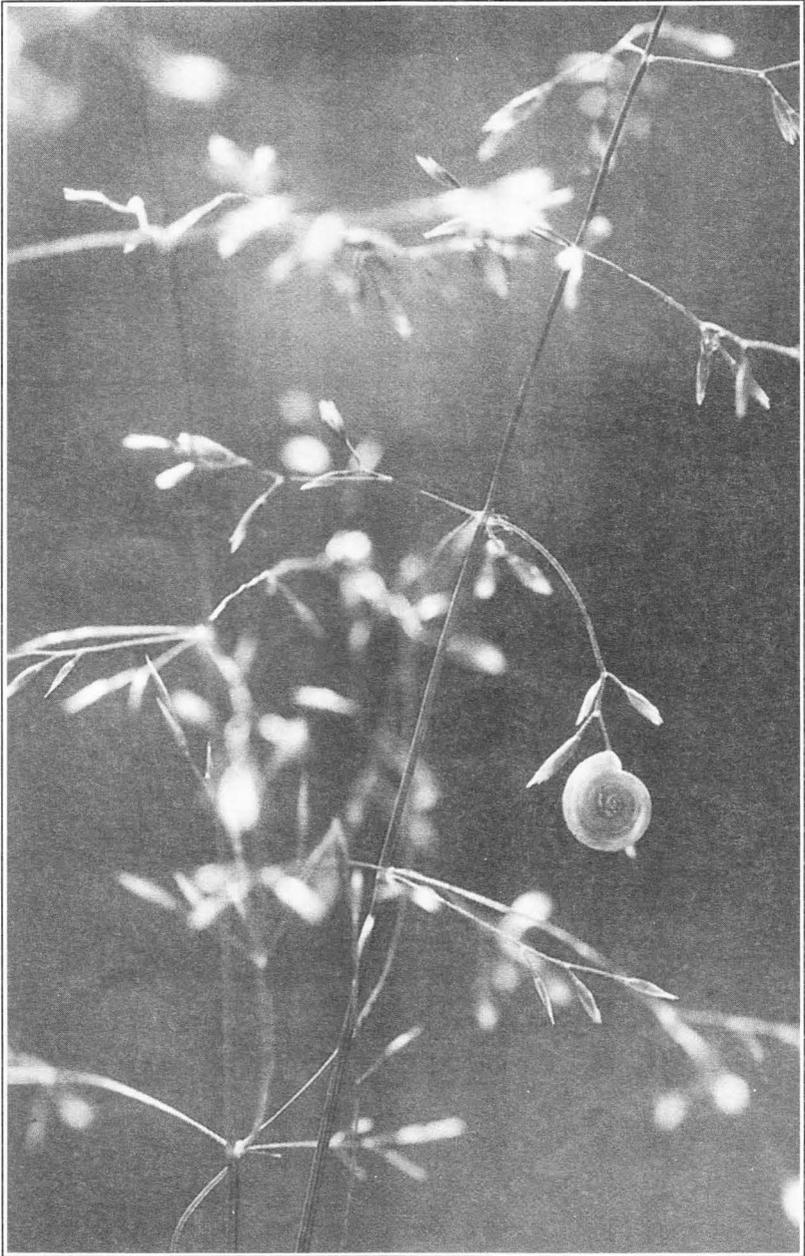
以及今生的所有朋友

當我們旅居在外時，和我們分享他們
的誠心及他們的家。

序

有時我在雜貨店，聽到某個母親大聲斥責想要糖果的孩子時，我常自忖：「我希望你的孩子長大了不會像你一樣！」一次我證實了這樣的一幕，那個祖母出現了，而且開始用和那母親聲斥孩子時同樣大的嗓門斥責這個母親。常常我們發現自己和我們父母及祖父母的行為如出一轍。不只是沒有愛心的習慣，像是一再地大聲斥責；而且還有更嚴重的催毀性的行為，像是性侵犯。比如，康乃狄克州督察部發現81%的暴力性犯罪者曾在童年被性侵犯，而且通常是自家人。四年前我們同琳達一起祈禱，她曾在童年時遭到一個親戚性侵犯，她本人後來也騷擾稚齡的兒童。在琳達寬恕了她的這名親戚，並且接受了耶穌進入了她童年時經驗到的傷害後，她不再有侵犯稚齡兒童的企圖。

這本書（也可用來作為課程）呈現了我們從琳達和其他人身上學到有關的治癒祈禱，以及從心理學家艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）學到的有關人性的發展。我們曾用了艾氏的著作，因為他像我們一樣相信：「幾乎沒有不能在後來被治癒的，有許多能完全防患於未然。」



導言

如果生命重新來過

如果生命重新來過，我會設法犯更多的錯。我會放鬆身心：：：會比這一趟人生更傻一些。我知道很少事我會再認真：：：會少講點衛生。會把握更多的機會。我會多爬山，多涉水，多凝視幾次落日。我要多吃點冰淇淋，少吃點豆子。我會多一些實際的問題，少點想像的問題。

你瞧，許多人日復一日，時時刻刻活得既嚴肅又穩健，我就是其中之一。哦，我曾有過許多剎那，如果再活一次，我會有更多的剎那。事實上，也不會有其他的。就只是剎那，一個剎那接著另一個剎那生活，而非這麼多年來每天等候著明天生活。許多人若沒有溫度計、熱水瓶、漱口劑、雨衣和降落傘，就寸步難行。假如我再活一次，我會輕裝簡行：：：我會在初春赤著腳上路，深秋才停下。我會多坐幾次旋轉馬，還要摘更多的雛菊。

（摘自訪問肯塔基一位八十五歲的老婦人）

有次我們三個人一起來到這家雜貨店，瑪寶和我先去買培根，莎依拉則去辦貨，整隻的雞……連肝臟在內。如果我們到了收銀機的櫃檯前錢不夠的話，就會遇到難題。瑪寶和我生長在以色列的天主教家庭，培根是星期日很特別的一道菜。莎依拉卻生長在猶太人的家庭，培根在家中是絕對禁止的。深愛莎依拉的猶太籍祖母特別喜歡碎雞肝，就瑪寶和我的記憶所及，每當雙親要瑪寶和我解決好幾頓雞肉晚餐後的殘羹剩餚，才有雞肝吃。

我們不僅接收了雙親和祖父母所關心的食物，而且不管我們喜歡與否，同時也接收了許多其他的模式。比如，統計學指出三分之二的孩子，雙親中有一個酗酒，這些孩子將來結婚的對象也會是個酒鬼，或者本身也成了酒徒。假如一個孩子，雙親都嗜杯中物，這孩子幾乎有百分之百的機率重蹈他雙親的覆轍。不管是酗酒或其他一些家庭的模式，可能我們見到最明顯的情形是在選擇婚姻伴侶時，以及緊隨婚後而來的許多選擇，這些模式都一再重複。上個月有一個朋友告訴我她的女兒打算結婚。當我問她新郎像誰，她回答：「我女兒要嫁的那個人活像她老爸——也就是像我的老公。」因為我們不僅在選擇伴侶時，有可能重複父母的選擇，婚姻中的許多其他選擇亦復如此，心理學家修·密西爾狄尼認為每樁婚姻中都有六個人：一對新人及雙方的父母。

比爾是一位成功的婚姻顧問，他跟我們分享在婚姻中，他看重六個人。比爾輔導時，他一定讓想開始的人，列出有關他或她的另一半所有的抱怨事項。這樣一來，做妻子的可能開始抱怨丈夫如何在

早餐桌上看報，或者晚餐桌上，他對她白天做了什麼，連問也不問。於是比爾一定會問：「那使你有什麼樣的感覺？」假如這位太太說：「孤單和被拒絕」，或是一憤怒，視為當然，「比爾會問：「以前你什麼時候最有那種感覺？」常常做妻子的會回到她自己家庭過去的一段，就在她做推銷的父親於星期一一早出門，直到星期五晚上才回家的這段期間。比爾發現當這位太太開始緩慢而費力地通過，由她推銷員的父親帶來的傷害，以及常常她丈夫晨間看報或其他令她不滿的行爲；不是更少令她煩心，就是完全不再干擾到她。所以往往我們的傷害得追溯到我們的雙親，問題並不真的出在我們的另一半一大早看報。許多結了婚的人並不生氣另一半那樣做。用治癒過去童年的傷害的方法，尤其這些傷害是來自我們的家庭和雙親的話，我們能治癒婚姻中或其他現況中的過度反應。家庭療法的創辦人之一，摩雷·包恩（Murray Bowen），發現假如他的精神科住院病人慢慢通過來自父母的傷害，這些人比起僅接受來自配偶傷害治療的病患，更適合做治療學家，而且本身的婚姻也大有改善。

我們家庭和雙親的模式，不僅影響我們對我們的丈夫或妻子，也影響到所有其他的人，尤其是對具有位格的上主。我還記得在蘇族印第安人的保留區教課的情形。當我說到上主就是「父親」時，許多小孩不想和那「父親」沾上半點關係。他們害怕有這麼一位「父親」，就像他們自己酗酒的父親一樣，喜怒無常，不是無理的要求，就是毫不在意家人。可是另一方面，在耶穌的時代，當祂和祂的猶太子民親切地呼喚他們自己的父親「阿爸」時，也就是視上主如同「父親」。或許這個原因，在有些國

家的百姓，像墨西哥，似乎對耶穌的母親瑪利亞，比視同「父親」的上主更為親切，原因是墨西哥人的母親常常是墨西哥家庭的中心，而不是遠在天邊的「壯漢」墨西哥人的父親。不僅是墨西哥的母親們，任何其他親密的關係都影響我們的祈禱生活。例如，我想有個理由可以解釋為什麼我容易與耶穌的關係親如手足，因為我和我兄弟瑪竇的關係就很親近。

治癒家庭傷害

雖然家庭會影響我們與上主以及與人的關係，卻非完全受其左右。沒有任何傷害一定會削弱我們的戰鬥力。根據最近九八四位心理治療專家的研究，證明缺乏父母的愛及感情的滋養是日後情感問題的癥結。但他們也同樣注意到受到不當教養的孩子並非註定長大成人就會有感情障礙。

我們勿需局限於父母的模式，同時萬一我們沒有將我們的孩子栽培成十全十美，也不必一直背負著罪惡感。人不會被動受傷，而是能不時主動選擇，選擇是否這些傷害會傷及他們，或者是個恩賜。比如我們身為心理輔導，發現人們常常帶著沮喪的徵候前來。如果我們問及何時開始，他們會指出某個喪失，如「父母去世的時候，從那時開始我就覺得人生極為空虛。」可是如果我們為他們做個避靜，這些遭遇喪失的人即從傷害走出，邁向成長。我們曾見到一對養父母，他們不只收養了一個自閉症的小孩，結婚後還收養了一千五百個養子女。我問他們為什麼收養這麼多養子女時，他們告訴我：

「我們是孤兒，我們確信沒有人經歷過我們所嚐受的孤獨。」一方面，有人來到精神病院，是真的因雙親死亡崩潰的，也有的人來做了避靜後，連死亡也成了一項恩賜——有助於他們伸出援手，居然收養了一千五百個養子女。

像這樣的收養家庭如何能令孩子痊癒，我們英國的朋友瑪利·泰勒可以親身作證。多年來，英國法庭先後送了一百個問題男孩給瑪利。瑪利欣然接受了這些孩子，因為除了監獄，他們別無選擇。每個孩子都問題重重。有個孩子會每天企圖自殺，到了必須將他捆綁的地步。後來針對他出生一開始，透過心靈的治癒祈禱，完全康復了。這一百個孩子由於瑪利·泰勒給予的愛心和祈禱，其中只有四名重回法庭。

傷害如何被治癒

不只是我們的行為模式顯示了過去的傷害，甚至腦部的生理學研究也告訴我們每件發生在我們身上的事都殘留在我們身上。一九五一年，一名神經外科醫生，馬吉爾大學的威爾德·朋費爾德博士（Dr. Wilder Penfield）發現如果在進行外科手術時，刺激腦部某個部份，病人會清楚地記起某件過去的事，連一開始發生時所有的感受都一一再現。朋費爾德博士寫到：

這個人又開始感覺到狀況發生時在他內心生出的情緒，他知覺到一模一樣的解釋，真實或謊

言，他親身感受了第一現場的經驗。這樣喚起的記憶不是過去影像或事件的準確拍攝或錄音拷貝，而是病人親眼見到、聽到、感覺到及所瞭解的複製。

我們不只攜帶著以往的記憶，還背負著與這些記憶相連的痛苦或愛。

可是很幸運的，我們的過去不只是對我們永遠存在，對耶穌亦然。我們不應陷入過去傷害的負面影響，而應靠著把耶穌的愛帶進受傷的記憶中，將那些傷害轉為愛的恩賜。當我們要求耶穌進入受傷的記憶中時，不要請求祂抹去或是幫助我們忘記這段過去，而是要求耶穌「治癒我們的記憶」，就像祂為厄瑪烏的門徒們做的。（參路廿四 13-35）當他們頹喪地往厄瑪烏走去時，耶穌也加入了。這時門徒們的心充滿憂傷，想起耶穌的死亡，令他們失望極了。在他們彼此談論三天前發生的事時，耶穌傾聽並愛憐地回答了他們各種受傷的感覺。最後門徒充滿了愛，也原諒了耶穌，原諒了他們自己以及使他們受傷的一切。在門徒們心中，耶穌的喜悅與愛心替代了他們的沮喪。當他們和耶穌分手時，「心是火熱的」。在治療某個記憶時，我們與耶穌一起分享我們的內心，而且開始有祂的愛心，直到我們能用全新的方式，用耶穌的眼光看我們的過去。就在門徒們抵達了厄瑪烏時，他們生活的最大悲劇，已經轉變為最大的愛的恩賜，他們高興地向仍在憂傷的那些門徒們宣告：「主真復活了！」

祈禱如何能治癒一顆受創至深的心靈

我們同琳達一起為她童年遭到的性騷擾治療祈禱時，見到了耶穌使過去改觀的力量。在琳達還是小孩子時，一再受到親戚們的性侵犯。當她長到十來歲的少女時，琳達自己也騷擾小孩們。成年後，她來找我們祈禱，因為她一直避開小孩子，擔心自己企圖非禮他們。她對她的親戚們覺得憤怒，對自己性的行為滿懷罪惡感，內心感到揮之不去的黑暗和空虛。雖然心理治療大抵很有幫助，但十四年的心理治療依舊改變不了琳達的毛病。這段期間她從未哭出來。

當丹尼斯和我（莎依拉）開始和琳達一同祈禱時，我們要求她回到她童年中記憶被性侵犯的時刻，然後邀請耶穌來到她的記憶中。我們認為耶穌會先幫琳達寬恕她的親戚。雖然琳達能記起某個回憶，也邀請耶穌進入，可是她仍舊堅持無法寬恕。於是我試著傾聽耶穌想如何去愛琳達，進入她遭受性侵犯的記憶中。我感覺耶穌心中首先關心的全然不是琳達的寬恕，而是發生在她身上的事令她激怒。我意識到耶穌代表了琳達的憤怒，憤怒她的身體受到褻瀆，一如憤怒上主的聖殿遭到褻瀆。（參若二13—17）我告訴琳達我所意識到的，然後我們請她看耶穌正趕走非禮她的人，正如祂趕走在聖殿兌換銀錢的人。

就在這時，琳達開始哭泣，這是她十四年來心理治療的第一次。我們問她為什麼她會哭時，她說：

耶穌居然會為我這麼生氣……祂居然這麼愛我。祂只想分擔我的一切。假如我哭泣，祂也會

哭泣。我快樂，祂也會快樂。

祈禱中，耶穌給了琳達最需要的：讓她知道她在受傷和憤怒中也被愛，甚至明白她的憤怒就是耶穌的憤怒。

一旦琳達明白她在受傷及憤怒中被愛，遂開始寬恕她的親人和自己。接著的聖誕節我們收到她的禮物，一張她親切呵護地抱著她二歲姪子的照片。自琳達在痛苦的記憶中讓耶穌愛她，直到她寬恕了她的親戚和自己以後，就不再有過企圖重複她曾受傷過的行爲。因她不再有性攻擊行爲的傾向，也就從此不再需要躲避幼童。

今天，琳達身爲心理治療家，治療受到侵犯的家庭，其中許多人受到不同的性虐待。最近琳達遇到一個小病人，儘管這孩子的家人一再否認，琳達卻意識到這個年幼的病人受到了性侵犯。由於琳達的堅持，這名侵犯者（一個鄰居）被捕。警察們稱讚琳達，由於她幫他們解決了一樁性侵犯的案件，這人曾非禮了一百名以上的幼童。琳達能幫助性侵犯的犧牲者，是因為她將她生命中受到的最大的傷害轉爲最大的愛的恩賜。我之所以能夠愛琳達，並且意識到耶穌是如何想治癒她，緣於我自己的童年也受到了性侵犯。

琳達長達十四年的心理治療有助於她擺脫受到性侵犯的痛苦記憶。但是那些記憶之所以被治癒，是因為她在記憶中與耶穌相遇，發現了「祂想分擔我的一切。」當琳達接受耶穌的愛進入她過去痛苦

的記憶中，現在她才能自由地活出像耶穌那樣愛人的行爲。

當我繼續和琳達一起祈禱時，我見到性侵犯的創傷如何使她在感情的發展中停滯不前。雖然透過丹尼斯和我與琳達的初步祈禱，病情痊癒了不少，卻只是走向治癒過程的萌芽，這段期間彌補了琳達失去多年的感情發展。比如，琳達初來時，總是穿著鬆垮的短褲，直直的短髮，看起來像個男孩子。在大眾場合，她經常蜷縮在一角，像個受到驚駭的小孩。當她開口時，特別有關性問題時，用的是八、九歲孩子的語言。在外表和行爲中，琳達彷彿還停在八、九歲的階段，也就是她開始遭到嚴重性侵犯的時期。可是接下來的幾個月，她留起頭髮，並且開始燙髮！十足女性的樣式，也開始穿裙子及經過設計的柔軟上衣。整個外貌也煥然一新，從一個男孩子氣的姑娘一變而成爲可愛的成熟婦人。她的語言也有了改變，現在她說到性的問題都用成人的語彙。我試著提供親切的環境以供成長，鼓勵琳達選擇髮型和穿著，在談到性問題時，逐漸模倣用適當的字眼表達。

當琳達彌補了她童年失去的一些發展，其他失去發展的部份也開始浮現。譬如，琳達很難建立親密的人際關係，負起青年工作。在我們認識琳達的五年中，她漸漸走出來以新的方式和瑪竇、丹尼斯、我和其他的人建立了親密關係。當琳達填滿了她會失去的一些親密空檔，愈來愈進入有創造力的成人工作（伸出援手照顧他人），尤其是在她的顧客中創造新的生活。

正如同我們和琳達一起見到的，上主深入我們的感情發展的模式中，深入我們歷經發展爲健全、

成熟的人的各個階段。傷害卻能阻斷這個進程，使我們滯留不前。痊癒的恩賜基於自然的成長過程，而祈禱的效果通常推動並加強了這進程的力量。耶穌、我自己和其他人的親臨使得琳達在短時間內完成了感情發展的彌補。

經由人性發展的八個階段而治癒

我們相信艾瑞克·艾瑞克森（Erik Erikson）描述的人性發展的八個階段，是瞭解我們個人自然成熟過程的一條好途徑，也是瞭解耶穌在「智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上」漸漸成長的好方法。（路二52）我們之所以選擇艾瑞克森的研究，是因為我們發現它是最符合我們基督徒信仰的心理學系統，也最符合我們從與琳達及其他人一起祈禱時學到的。在這方面，我們覺得特別與艾瑞克森的研究心有戚戚焉。

首先我們覺得與艾瑞克森研究接近的，是他強調成爲一個健康的人是什麼樣子。許多心理學家會研究過病理學，我們也從這門學科學了不少。可是艾瑞克森相信在一種殘缺的情況下觀察時，我們無法真正地洞悉人性；只有一個健康而整合的人才能給我們一張人之爲人的圖像。艾瑞克森強調，健康的人令她將焦點集中於人的潛力，包括德性的發展及與之相連的精神發展。他寫到德性：「羅馬人認爲人之爲人，靠著德性。而基督教認爲基督徒之成爲基督徒，是將精神加諸於男人，熱情加諸於女

人。」艾瑞克森以健康而非疾病開始，他回應了基督徒的信仰，好先於邪惡，人類受選時是好的，被註定發展進入基督的圓滿。（參弗三14—21，四13—16）當我與琳達一同祈禱，成為她朋友時，我從她所做的一切中，學到簡單卻最重要的一件事，就是在她內心見到健康所需要的善良和潛力。當我見到她這一面——多少我相信我能做到這一點；因為耶穌曾助我看見祂所見到的琳達——琳達變得愈來愈像我見到的這個人。

我們覺得接近艾瑞克森研究的第二方面是，他相信早年喪失的發展後來能彌補，他相信任何事都能被治癒：「幾乎沒有不能在後來被治癒的，大多都能完全防患於未然。」我們對治癒祈禱的力量整個信念基於艾瑞克森陳述的這項真理，而且我們真的再見到沒有什麼事是耶穌治癒不了的。與琳達一起，我們目睹嚴重的性侵犯以及多年失去的感情發展逐漸被治癒的效果。

第三，艾瑞克森強調心理與社會的發展（其中主要的驅策力是朝向成熟的社會關係），而非心理與性的發展（其中主要的驅策力是朝向滿全一個人自己的性的需要）。由於他在心理與社會的遠見，他視整體為治療過程的一部分。當艾瑞克森治療某個病人時，他會常常隨那病人回家用餐，這樣才能觀察這一家人，而且更易瞭解該病人的社會環境。艾瑞克森很欣賞我們稱之為基督徒團體的價值。在這樣的團體中，天主找到許多超越雙親的管道愛我們，像老師、朋友等等之類的管道。在琳達的個案中，我成為她童年失去的母愛的泉源，瑪竇和丹尼斯則有如她的兄弟。

第四，艾瑞克森視成長為終生的過程，永遠伴著新的機會發現愛的恩賜。他是目前言及生命是持續不斷發展的首創者，鑒於人性的發展並不止於童年，而是遠至青春期、青年期、成年期及老年，延續不已的成長階段。對於我們而言，艾瑞克森的看法就像基督徒的看法，聖神一直在更新我們，引領我們至圓滿的生命。

最後一點使我們覺得和艾瑞克森接近的，是他意識到每一階段發展的力量和弱點不是黑或白的選擇，而是在一項天賦的過度使用與未充分的使用之間找到一健康的平衡。譬如，在發展的第一階段，嬰兒必須建立基本的信賴感，因為它的反面就是不信。然而不信不全是壞的，對一個沒有任何懷疑的孩子，以後會很快被第一個他碰到的火爐燒到。我們自己對於人性弱點及罪的瞭解，認為罪是一項恩賜的根本濫用或未充分使用。性的罪就是濫用或未充分使用追求親密的**天賦**。雖然我們可以說琳達所遭受的性侵犯和她對他人的性侵犯是有罪的，然而基本上是濫用了追求親密的優良**天賦**。琳達需要除去罪惡感，卻不需免除強烈的性感受，不過她需要疏導至合適的對象，強烈的性感受才能成為追求親密的強烈**天賦**。

人性的發展：超越心理學階段的一個奧秘

基於以上種種理由，我們選擇了以艾瑞克森的研究為基礎，將我們自治癒祈禱所學到的整合在一

起。艾瑞克森八個發展階段的系統就像在任何恩賜，有其限度，而且會被誤用，就限度而言是範圍的問題。我們發現其他的心理學和神修理論讓我們更加洞察每一階段的傷害和治癒。譬如神修理論幫助我們深入瞭解信仰轉變的經驗，向祖先祈禱及求救的祈禱是治療的重要成份。在琳達的個案中，治療包括了發現「耶穌想分擔我的一切」的信仰轉變的經驗、祈求她的祖先和求救祈禱。從心理學方面，我們獲悉最近的研究透露了一些感情和社會問題肇始於遺傳和生物化學，像酒精中毒。胎兒心理學的研究指出，生命的第一個階段始於懷孕，而非如艾瑞克森所說始於出生。一些心理學家，尤其是婦女，正質疑艾瑞克森的階段植基於偏愛男性的發展，並未適當反應出女性的發展。

這種男性的偏見在我們的文化中顯而易見，也反應在文學語言中，我們談及「典型的」人類和天主時用陽性代名詞。這類典型化的性別歧視增強了真實生活的性別歧視，鼓勵我們視男人為人性與天主性的基本典範。但是再繼續談「他或祂」及「他的或她的」是很無聊的。因此本書有時談到人類或天主，我們會用女性的「她」。

除了有感於性別歧視和艾瑞克森的限度，我們還想避免誤用艾瑞克森的系統。有個誤用是我們會視這八個階段為截然劃分，好像我們在某個時期就只能在某個階段，不可越雷池一步。據艾瑞克森自己的瞭解，我們一生都處在所有的階段，譬如，終我們的一生都處在加深基本信賴的第一階段。在某個特別年齡的階段都有其發展，這想法意指每個階段都有一決定性的時期。就以琳達來說，她正在彌

補求學年紀階段失去的發展，那期間她遭到性侵犯，許多該有的發展都停頓了；她已正在重新建立幼年的基本信賴，發展成年人的創造力。

因為我們一生都處在各種階段，而且因為我們的人格和生活經驗。也是獨一無二的，同時以這獨一無二的方式走過這些階段。我們可以按次序回頭治療某個階段。琳達不僅開始彌補入學後的階段，也回頭走到更早一點兒的階段。被迫違反琳達意願而受到性侵犯的性經驗，毀了琳達的自主感，這原是一個二、三歲的孩子所該具備的。在這個自主的階段的孩子會發展其意願，學會說「是」和「不」。琳達的自主感就沒有充分的發展，因為在她二、三歲時，她那有問題的母親沒法幫她學會說：「是」和「不」。求學期間的性侵犯更加毀了她受到創傷的自主感。因此，琳達雖身為成年人，在性方面卻麻木不覺，她對不適當的性要求無法說「不」，對於她丈夫適當的性要求，也沒法說「好」。為此，我會應她要求與她用一種方法，暫時性地在與性有關的情況中分擔責任，以便引導她明白何時說「好」，何時說「不」。當我提供了適合一個兩歲孩子的愛的引導，琳達在這方面的自主感也漸漸甦醒。

我們以獨一無二的方式走過這些階段，部分是因為外來的傷害或其他事件造成每個不同的影響。譬如琳達就因遭到性侵犯影響了發展的停滯。另一方面，瑪寶和丹尼斯提到他們如何因他們兄弟若望的死而窒礙了發展。若望死時，瑪寶七歲，丹尼斯五歲，這件事對他們兩人造成不同的影響。瑪寶當

時是入學的年紀，強調勤奮，而丹尼斯仍處於啓蒙階段，強調的是遊戲。雖然他倆都像琳達一樣受到不幸的傷害和同樣深的停滯，卻都顯示出若望死亡的影響。瑪竇傾向於工作狂，丹尼斯則偏向遊手好閒。

每個人的發展進程都是獨特的，意謂我們不能用這些階段的劃分作為一把量尺，衡量一個人是否完成了生命的任務。艾瑞克森建議青年期是選擇職業的理想期，可是許多人直到三十歲還沒做最後的選擇，有的人甚至到四、五十歲方選擇一全新的職業。或者，通常適婚年齡是在青年期，也就是從十九歲到卅五歲。但是我們有位朋友在五十五歲結婚時說：「直到現在我都沒準備好結婚。」

成長並非準時有序地歷經各個階段而來，而是在任何階段因為接受了愛而成長。假如我們任自己無論身置何處都受到喜愛，就像琳達讓自己在她受傷和憤怒中被愛，我們就會自動地成長。

經歷治癒的進程

或許我們三個人想寫這本書的主要動機是因為我們在做了八天的退省後，都經歷了治癒。每天清晨我們以誦念艾瑞克森所描述八個階段中的一個階段為開始，然後用一整天的時間虔誠地省思我們在那個階段正面和負面的記憶。最後每天晚上，我們分享我們的記憶，然後彼此代禱治癒任何負面的記憶，接納來自正面記憶的恩賜和力量。在接下去的章節，我們會分享那次退省的經驗，更重要的是，

我們會用同樣的結構（發展階段的簡潔描述，對於正面與負面記憶的省思和治癒祈禱），以便各位讀者能經驗到像琳達一樣曾治癒我們及其他許多人的進程。

治癒並不只是藉著負面記憶的治療，也有賴接納來自我們正面的記憶的力量。有一對夫婦，多年前曾接近離婚邊緣，他們教導我們有關正面記憶的力量。這位先生是個治療學家，告訴我們他們夫婦倆彼此試過的所有不同的諮商技巧。

但是那些技巧沒有一個有所幫助。我們婚姻的轉捩點緣於我妻子有一天看完醫生回家。那醫生告訴她可能得了癌症。當我妻子告訴我這件事時，我做的第一件事是跟她一起抱頭痛哭。然後我太太說：「你一直是這麼好的丈夫。萬一我死了，你要答應我另娶，把給我的愛毫不保留地全部給她。」之後她跟我分享我愛她時的所有回憶——譬如我曾為她的植物建一間溫室。說完我們又一起哭，我告訴她所有我記得她愛我的事。重新喚回那些記憶治癒了我們的婚姻。這些正面的回憶給了我們渴望和希望，我們能在已遺忘的許多方式上彼此相愛。

像這種正面的回憶讓我們將焦點集中於問題，而多集中於我們接受的愛上，因而促進了治癒。所謂增加了我們改變的力量不是意志的力量，而是愛的力量。那對夫婦曾以大量的意志力量，而且多年來也曾做過無數的心理輔導，試著解決他們的婚姻問題。治癒卻在我們接受了愛以後，同時將那愛帶進傷害中發生。或許這就是為什麼若望書四19說：「我們應該愛，因為天主先愛了我們。」因此

聖依納爵在他神類分辨的規則中告訴我們，當我們覺得沮喪或神枯時，我們應重回神慰的正面記憶，再度自那些回憶中領悟愛。

多處經文記載著遭遇痛苦的人如何重回正面的記憶而得到力量。例如紀元前六世紀的依撒意亞和猶太百姓，他們自知在巴比倫淪為俘虜，遠離了他們的聖殿和土地。為了使猶太人不致絕望，依撒意亞將他們的誓約與七百年前在埃及時猶太人祖先的誓約做了比較。早期的猶太人經驗到他們在埃及做俘虜，是爲了瞭解雅威的信仰以及形成一個大的猶太國結合的時期，就像依撒意亞詰難巴比倫的猶太人俘虜，是爲了期盼與雅威以及彼此間建立更深的關係（依四一15；出十四21）與以前埃及的猶太人俘虜發生過的情形一樣。許久以後，在耶穌時期（羅馬人統治下）的猶太人幾世紀以來都會慶祝逾越節晚餐，這已經成爲追念他們祖先在埃及統治時對雅威信仰正面回憶的方式。在慶祝正面的記憶中，逾越節晚餐和它祝福的杯爵，就是耶穌選來作爲祂想建立聖體聖事的背景。因此希臘文中「聖體聖事」意指「感謝」，同時也是日常慶祝的一個邀請，允諾耶穌的愛來更新我們，尤其是透過我們正面的記憶。

當我們漸漸植根於耶穌的愛中，祂會給我們力量，將我們受到傷害時期的負面記憶轉變爲恩賜的時期，就像祂在祂一生中所做的。因此耶穌將祂童年時在埃及成爲一個難民和陌生人的傷害轉變爲一個愛的恩賜，去愛無家可歸者和撒瑪黎雅的陌生人；或者將祂在青年期遭到失去養父若瑟之痛時對

「阿爸」的期盼，轉變為對「天父」的渴望；或是將祂成年時眼見的一切努力都歸失敗的傷害，轉變為對一個像善良的小偷（路二三43）那種人的憐憫，這些人自認是失敗的人。耶穌允諾我們，在一生中每個階段的最大傷害都將成為最大的恩賜。曾任聯合國秘書長哈馬紹（Dag Hammarskjöld）的名言是我們這本書的禱詞：「為一切已發生的——感謝！為一切將要發生的——說聲好！」

生命的八個階段

按照艾瑞·艾瑞克森
「完成的生命週期」

(紐約：W. W. Norton, 1982) · Pages 32-33

階段	心理與社會的危機	道德	重要的關係範圍
1. 嬰兒期 2歲止	基本信賴對 基本不信	希望	做母親的人
2. 幼兒期 2-3歲	自主對 害羞與懷疑	意志	做雙親的人
3. 戲齡期 3-5歲	主動對 罪惡感	目的	基本家庭
4. 學齡期 6-12歲	勤勉對 自卑	能力	鄰居、學校
5. 青春期 12-18歲	身分認同對 身分認同的迷惑	忠實	同輩團體和其他 團體的領袖模範
6. 青年期 19-35歲	親密對 孤獨	愛	友情、性 競爭與合作的伴侶
7. 成年期 35-65歲	創造力對 停滯	照顧	分工與共有的 共同生活
8. 老年期 65歲以後	完整對 絕望	智慧	「人類」 「我的同類」

第一章

嬰兒期（信賴與不信）

內在的力量來自何處？

一九六一年春天，精神病學家羅勃特·柯爾博士（Dr. Robert Colles）研究南方黑人小孩努力進入拒絕種族隔離的學校上課，以反對極度令人沮喪的不公平。柯爾博士注意到一個六歲名叫路易士安娜的黑人小女孩，竟能以沉默的勇氣回應不斷的襲擊，他深感訝異，什麼原因能使這些赤貧而受傷害的小孩如此有彈性。他的社會科學說明錯綜複雜，卻沒有一條可以用來解釋。然後他從這女孩的母親聽到了：

「我的孩子從學校回家，她聽到那些白人大聲叫喊，她沒有向他們表示她受到驚嚇，片刻也沒有，但是她的確被嚇到了。我很清楚。她做的第一件事是來到我身邊，我則擁她入懷。然後她去吃她的點心和果汁，之後又回過身來，觸摸著我。我若靠我自己一定會心煩意亂，所以感謝主，我的母親一直和我們在一起，因為我走向她時，她會將她的手攔在我的手臂上，我整個人才又安定下來，然後我才能將我的手放在女兒的手臂上！就像我們的牧師說的，上主一直觸摸著我們，只要我們願意真的讓祂觸摸，祂會透過我們每一個人動工，所以當我母親把手搭在我身上時，我也將我的手放在我孩子的身上……這就是上主給我們的力量。」

（羅勃特·柯爾，「觸摸及被觸摸」）

最近的實驗證明我們如何學會信賴。將錢留在電話亭，待下一個打電話的人發現，這時實驗的人靠近這個打電話的人說，那錢是他的，並且問是否他可以拿回去。很少有人還給他，除非這個實驗的人做了一件事：拍了拍對方。觸摸成了信賴的粘結劑，因為按照艾瑞克森的說法，主要在第一階段的嬰兒期，特別是透過這嬰兒被觸摸及擁抱的方式，我們學會了信賴與不信。

一位叫安娜老婦人的故事說明了艾瑞克森為什麼說基本信賴的建立是嬰兒期的任務。這故事始於一九一五年，紐約小兒科的亨利·查普茵博士，報告他對紐約十個城鎮兒童機構的研究。他發現所有這些機構中除了一個機構以外，兩歲以下的嬰兒幾乎都會死亡，不管他們受到什麼品質的醫療照顧。可是與此成對比的佛瑞慈·脫伯特（Dr. Fritz Talbot）分享他訪問德國杜塞道夫的小兒專科醫院的經驗，該醫院兩歲以下小孩的死亡率幾乎等於一般人口的死亡率。脫伯特曾對該醫院詳加研究與小孩有關的一切妥善照顧：食物、衛生設備、護士照顧等等。但是他卻找不出與美國的兒童機構有任何主要不同之處。

一天，脫伯特與這所醫院的管理員參觀一間非常乾淨的病房，他注意到有名老婦人背著一個嬰兒。這名老婦人看起來完全不像個護士。他問這名管理員：「她是做什麼的？」管理員說：「那就是老安娜。當我們給一個嬰兒盡了一切的該做的醫療還治不好時，就將他交給老安娜。她總是救活了該名嬰兒。」老安娜所做的是這家兒童專科醫院唯一不同之處。當嬰兒哭時，她立刻抱起他們，擁入懷

中，給他們母愛。僅僅來自老安娜幾分鐘的母愛就意味著那些嬰兒的生與死。

脫伯特博士回到美國時，他將他在杜塞道夫所學到的有關母愛的重要性告訴美國的醫生們。他反駁當時最有名的小兒科醫生大路德·艾默特·荷特博士，他寫過「小孩的照顧與餵食」。一八九四年初版，到一九三五年已是第十五版，他的書就是他那時代的「史巴克博士」（一九〇三——美國有名的小兒科醫生及教育家）。荷特博士提倡嚴格而統一地按時餵食，不要嬰兒一哭就抱起來，也不要多抱「寵壞」了他們。儘管荷特多受歡迎，一些兒童機構聽了脫伯特對於母愛的一番話，他們將義工母帶進機構，她們除了抱嬰兒什麼也不做。這些機構後來的研究，兩歲以下孩子的死亡率比一般人口的死亡率減少了。

「老安娜」的例子說明了艾瑞克森有關嬰兒期建立信賴感的觀點。在這個階段，小孩子缺少個別的自我意識，必須依靠別人以滿足他的需要。不過一個嬰兒並非完全被動，因為他有許多方式讓別人知道他的需要，就像所有的父母都知道：……但是在滿足這些需要方面，一個嬰兒能做的有限。假如一個嬰兒要穿一件T恤，這件T恤可能會說：「我生成就是這個東西。」而這嬰兒整個的存在方式與此相差無幾，只是接受，接受來自別人的一切。艾瑞克森說那個基本信賴的建立並非透過大量的愛和注意，而是透過小孩子接受的愛的品質。或許這說明了為什麼僅僅幾分鐘老安娜的愛就意味著一個嬰兒的生與死。在這幾秒鐘內，老安娜給了一個嬰兒她所有的一切，而且她用嬰兒最瞭解的方式給予：

透過觸摸。

今年初，在哥倫比亞的聖波哥大，我們經驗了七十年前脫伯特博士自老安娜那兒學到的。我們拜訪胡安山的聖若望醫院，該院直到最近仍有百分之六十的早產兒死亡。醫生們會按傳統的方法將這些嬰兒放進保溫箱。後來海克脫·馬蒂尼博士開始「袋鼠計畫」。當一個早產兒出生，無論多小，除非有嚴重感染，他立刻將這早產兒放進母親的罩衫：：：直到四、五個月之久。在母親需要休息時，由父親將早產兒放進襯衫裡。這些在生命最初的幾個月從未被奪走愛的觸摸的嬰兒比起以前六〇%的死亡率，只有五%。

觸摸建立信賴

「袋鼠計畫」的那些嬰兒瞭解觸摸是怎麼回事，因為皮膚是我們最大最需要感覺的器官，也是最早發展的。缺少觸摸，生理系統將無法適當的運作。比如，生命早期的身體控制直接影響腦部的實際發育。一個小孩愈是被觸摸的多，腦就愈重。因此，假如一個嬰兒在初期，沒有得到充分的照顧及觸摸，可能比正式化的教育影響他日後的智力更深。

除了生理的影響，喪失了觸摸也導致感情與社會的不良後果。青春期的研究，在濫用毒品和少有或根本未有觸摸的家庭環境之間找到實際的關聯。另一項研究針對四十九個不同教養的青年，其中的

四十八個個案，暴力多發生在少有觸摸的教養下，而少有發生在較多觸摸的教養下。或許就因為這個緣故，心理治療學家維吉妮亞·沙特說甚至身為成年人，我們每天都需要四次擁抱賴以苟活，八次擁抱爲了維生，十二次擁抱爲了成長。

我們三個人對沙特博士的話認真以待，每當我們溝通困難時，我們就重新發現了觸摸的力量，幫助我們在信賴中成長。爲了解決一個誤會或傷害的感覺，只用討論的方式得花上好幾個小時，可是我們中若有一個人談論時，伸出手觸摸或擁抱另一個人，誤會或傷害的感覺則頓獲冰釋。

父愛有多麼重要？

縱然嬰兒期母親的觸摸和照顧有決定性，卻也需要來自父親的觸摸和照顧。但是常常做父親的容易和嬰兒互動。一般的父親與他嬰兒的接觸只在頭幾個月，從一天兩次到七次，每次平均只有三、七秒。當父親們少有或沒有機會與一個嬰兒正常的互動與接觸，可能造成不正常的「親密」行爲，像是在從來沒有機會與嬰兒期的繼女互動接觸的繼父與繼女之間，會有大量亂倫的行爲。其他針對缺少父愛的研究報告，其傷害的影響範圍，從高犯罪率和低智商到婚前懷孕皆有。

但是當做父親的和他們的嬰兒果真接觸，那些嬰兒則精力旺盛。耶魯大學研究員研究了十七個二到十二個月大的嬰兒，他們的父親在母親上班時，留在家裡照顧他們，比起母親留在家裡的嬰兒，測

驗的結果，在解決問題的能力上，前者領先六到十二個月，在社會關係方面，領先二到十個月。這些在家裡與父親一起的嬰兒發展之所以領先，是因為他們上班的母親不像許多整天上班的父親，她們下班後就緊緊貼著嬰兒，彼此有親密的互動。像這些嬰兒在雙親的愛的環境下，而非單親的照顧下安全成長。兩年後又測試一次，這些孩子的發展速度仍未減緩。

信賴始於子宮

我們相信小孩子遠在出生以前，就感受到父母的愛，而且在懷孕時，就開始了信賴與不信的第一階段。許多心理治療學家都同意，還在子宮裡的孩子對愛就很敏感，若缺少愛也會受到傷害。有些心理治療學家，像法蘭克·雷克、R·D·雷恩、大衛·吉克和D·S·溫尼寇特，甚至相信大多數的精神病在子宮裡就開始了，或是出生時由外傷造成，後來發展成精神病。精神病是心理病最嚴重的形態，罹患這種病的人已完全自實際情況退縮。而神經病比較不這麼嚴重。

我們相信生命的第一階段開始於子宮，是基於現在對胎兒心理學研究，以及我們用治癒祈禱的經驗。在目前流行的胎兒心理學研究以前，醫學所教的是一個孩子在兩歲以前什麼也不記得，因為這時神經系統尚未發育完全。這個觀點自一九四八年開始有了轉變，當時大衛·司佩爾特證明胎兒自三星期開始，對於喧鬧聲就能學會制約反應。今天有許多學說解釋胎兒如何記憶，甚至從懷孕就開始了。

不管你選擇那種學說的解釋，許多經驗證據使人聯想到子宮裡的胎兒的確有記憶。譬如琳達·瑪蒂生從她兩歲的兒子與她分享，像是懷孕和出生時記憶的聲音後，她開始收集經驗的證據。琳達後來問過其他的父母是否和他們的孩子，有過類似的交談，她接到一千件五歲以下的孩子顯示，有懷孕和出生時的記憶。

在子宮裡最戲劇化的記憶例子，是心理治療學家安德魯·菲爾德瑪博士的研究。他有三個病人一再企圖自殺，每次都距離上一次正好一年。自殺的時間原來對菲爾德瑪博士並沒什麼意義，直到他發現每個病人企圖自殺的時間，都是他們當初在子宮的第二或三個月。於是他研究他們的歷史，發現企圖自殺的時間，正是他們母親企圖墮胎的日子。不僅每個病人企圖自殺的時間，令人聯想早期被打算墮胎的時間，連方式也類似。有一個病人的母親曾打算用縫衣服的針流產，結果他用一把刮鬍刀嘗試自殺。另一個病人的母親曾用化學藥物，這名病人則服藥過量。當菲爾德瑪博士的病人明白了他們自殺的意念，原來是他們母親企圖殺死他們的記憶，遂從強制自殺的意念釋放，獲得了解脫。

嬰兒果真有記憶嗎？

因為子宮裡的孩子生命和他母親的關係如此親密，孩子的記憶和母親的經驗及反應，也就息息相關。生理學對這種關係的瞭解，是因為我們感受的每個情緒，都會導致血管中荷爾蒙和化學的變化。

當孕婦覺得害怕、生氣、高興、平安等等，她血液中的化學變化，就會經由胎盤跟孩子一起分享。有一個實驗證明，母親跟胎兒如何迅速地同時感受到某種情緒。當有人告訴實驗中的母親們胎兒不動，每個婦人都變得驚恐，想她的孩子發生什麼事，而幾秒鐘內她們的孩子就踢個不停……顯然在回應他們的母親的恐懼。

D·H·司脫特博士是目前為止，研究壓力下的胎兒長期影響費時最久的。他發現在孕婦懷孕期間的某種壓力與孩子後來身體及情緒問題之間一對一的直接關聯，像胃病和胃酸過多症。懷孕期間長久的婚姻爭吵壓力比身體的疾病、意外甚或親人的死亡影響更大。針對一千三百個以上的孩子和他們的家人的研究，司脫特博士發現在充滿緊張的婚姻中的婦人，比置身在充滿愛的關係中的婦人，要冒二三七%之大的危險，生出一個身體和情緒都有問題的孩子。一個極端的例子是，一名會揍太太的酗酒者的妻子，她最後在懷孕期間離開了她丈夫以保平安，那曉得適得其反，他的先生爲了迫使她回家，居然將磚塊擲進她的窗戶。二十小時以後她生下小孩，孩子卻因吐血而死亡。驗屍的結果胃有三處潰瘍。

幸好嬰兒對愛及愉悅的吸收及記憶，不下於對壓力及外傷的吸收及記憶。玻瑞斯·伯若特是一名交響樂團的指揮，他能演奏他從未見過的樂譜中大提琴部分，彷彿他早已耳熟能詳。因爲他的大提琴家母親在懷他時，曾表演過這些段落。最近科學研究肯定胎兒不僅對音樂能聽，能回應，也會發生交

感，辨別各種不同的音樂。

子宮裡的孩子經驗到最重要的就是父母的愛，它能勝過許多壓力及外傷帶來的負面後果。法蘭茲·威爾德曼博士，一名荷蘭科學家，曾推廣「觸覺學」，即觸摸的科學，教導父母和他們未出生的孩子溝通。無論母親或父親，只需將手放在子宮的兩旁，就能和胎兒溝通。如果他們將愛特地經由手傳遞至子宮的右邊，胎兒就會開始移動至右邊，而且與頸子一起蜷縮至右手的下方。如果他們將愛經由手傳遞放在子宮的左邊，胎兒就會移至左邊，而且蜷縮在左手下方。父母可用這種方式與孩子交談。大約在懷孕四個半月就可以開始這麼做（或者大到母親足以感覺到胎兒在移動時），而且直到七個月大（或者大到不能自由移動為止）。如果父母用這種方式每天按時與孩子溝通，然後有一天忘了他們跟孩子的「約會」，這孩子會開始踢腿，彷彿在抗議他已學會期待的愛的溝通，怎麼忽然失去了。

早期的傷害能被治癒

有時我們談到子宮裡的胎兒怎麼如此敏感時，是爲了針對有沒有愛而言，一對害怕和看起來有罪惡感的父母會向我們請教這種問題。像這樣的父母會問懷孕時受到家庭壓力或出生時經驗到嚴重外傷的孩子是否有任何希望。傑洛米·卡楨博士強調，一個愛的環境可以治癒懷孕和出生時受到的外傷，他說：

假如一個母親大部分的懷孕期間都是處於緊張或生病的情形，早產的可能性會增加。並且早產兒在頭一、兩年的心理上會有不同。但是如果環境是支持成長的，心理學家在早產的六歲大孩子和足月出生的同年齡孩子之間，找不到有任何不一樣的地方。這六年期間的經驗，能彌補或改變早產兒的心理障礙。

我們用治癒祈禱的經驗，肯定卡楨博士的樂觀想法，在子宮裡和出生時受到的傷害能夠治癒。我們談到這種傷害的唯一動機是，鼓勵人爲了治癒而祈禱。芭芭拉·雪爾曼說了一個故事，有關一名嬰兒，在母胎中，受到深深的傷害後如何接受了治癒。當芭芭拉遇到七個月大的珍妮弗時，她的體重仍滯在出生時的六磅重。因爲醫生們從未見過發育這麼遲緩的嬰兒，他們將珍妮弗託付給一家醫院。芭芭拉從她母親那兒得知，她曾有過三次提前流產的記錄，預料珍妮弗也逃不掉流產的命運。這位母親深信這件事一定會發生，考慮了各種方式不讓珍妮弗有生命，這樣她就不用經歷失去她了。她傳達給珍妮弗的信息是「不要活著，因爲我們無法面對失去你。」當珍妮弗一出生，她根本不能接受生命，也無法吸收任何營養。芭芭拉爲珍妮弗在母胎中受到的傷害祈禱，請求耶穌和她一起在子宮裡，告訴她，她是多麼被愛，呼喚她要活著。在祈禱後三個星期中，珍妮弗增加到八個月大的嬰兒正常體重，而且在十八個月大時，她學會了說話和走路。

假如孩子確實獲得了愛和嬰兒階段所需的養育，那麼他就會像珍妮弗最後的決定認爲這世界是好

的，能被信賴。或許這就是為什麼在繪畫和彫刻中的普遍圖像是一個小孩依偎在母親的胸前。這孩子不只將決定他能相信這個世界，他也決定他能信賴他自己。因為他瞭解他的需要（也就是他的存在）帶來了好的回應。彷彿這孩子說的：「當我表示我的需要時，有某件好事發生了。我的需要一定是好的。我一定是好的。」

像這樣的一個孩子一定能基於信賴轉移到發展的下一個階段。每一階段的任務變換是一件需要平衡的本事，而非一種全要或全不要的選擇。比如在建立信賴時，孩子同時需要一些缺乏信賴，以保護他避免那些真正有害的東西。但是當一個孩子成功地解決了第一階段的任務，他會在信賴與不信之間站在信賴的一邊。當孩子面臨下個階段的移轉時，或許是透過像斷乳或下個孩子的出生這類的事，他能夠從基本的信賴中吸取力量。

如果一個嬰兒沒有遇上他所需要的愛及照顧，就會缺乏信賴，很可能退縮，也可能遠離所有的關係。他會不相信這個世界，也不相信自己，覺得本身是空虛是不好的。他會自責，因為孩子們會為每件事自責，而且假如一個孩子的需要都沒有碰到，他會總結那些需要全是糟糕的。假如一個孩子需要的愛被極度剝奪或突遭捨棄，這孩子可能步入長期哀傷的狀況，也可能他的餘生都是在沮喪中度過，除非後來被治癒。有些情形像被遺棄在孤兒院中的嬰兒，若沒有像老安娜這類的人的照顧，這些嬰兒準會死於悲傷。內科醫生現在認清愛被剝奪的嚴重後果，他們給這情形取名叫：「虛脫」。

A類行爲——缺乏基本的信賴？

在比較不嚴重的個案中，無法建立基本的信賴會導致後來身體、情感、社會和精神的影響。比如爲人熟知的心臟科醫生弗德曼和柔森曼（Friedman and Rosenman）對於A類行爲的研究，始於他們更換醫學辦公室的椅套之時。換椅套的人說，這些舊椅套的樣子看起來像是用它們的人總是一「坐在椅子的邊上。」弗德曼和柔森曼醫生證實那些心臟發作頻率高的人爲「A類」的人。這類A類的人有敵意、忿怒、慣常的慌張及焦躁的特徵，和比較輕鬆及從容不迫的「B類」人截然不同，後者極少會心臟病發作。雷德弗得·威廉斯博士和他的同僚在公爵大學的研究證實敵意和心臟病之間的關係，而且提出A類的成人，其敵意源自童年未建立起基本信賴的緣故。

敵意被認為是一種裝腔作勢的姿態（甚或是一種人格特徵），緣於缺乏對他人基本善意的信賴，多半認為別人普遍的卑鄙、自私和不可信賴。我們覺得這種態度大概大部分是跟他早期生命中照顧他的人學來的。從發展的觀點來看，也就是採用艾瑞克森的術語，這種情形可能反映出「基本信賴」未獲完全的發展。

威廉斯博士和他的同僚認為敵意和心臟病之間心理上的關聯，繫於與戒懼有關的某種荷爾蒙極度分泌，而且A類的人這類荷爾蒙分泌較多，因爲

∴∴∴因為他或她無法信賴他人的善意，而且實際上必須防備他們的惡意，你可以預料懷有敵意的A類的人會花相當多的時間處於微醒的狀態，留意他或她四周的人。

基本信賴是極重要的，不只爲了身體的健康，也爲了後來情感的發展。因爲缺乏了基本信賴，我們無法任過去的過去而成長，並且冒著未來新的可能性的危險。在人生的每一階段，我們愈來愈黏附著所熟悉的內在自我和環境，然而只有基本信賴的根基能給我們勇氣放鬆所熟悉的一切，步入未知的領域。比如，一個沒有基本信賴的人可能發現要克服創痛特別困難，像是失去了所愛的人。這類的失去對每個人的基本信賴感都是一個打擊，但是一個健康的人能仰仗他以前積下的深信不疑的經驗。總之，一個基本信賴受到傷害的人很可能因某個死亡而被擊潰，同時發現度過悲傷的過程極爲艱辛。「因此，促使一個喪失所愛的人，悲傷或成長的能力，其關鍵即繫於基本信賴。」

缺乏基本信賴不僅導致身體和情感的疾病，也會造成社會的後果，而且可能是許多反社會或精神病行爲的要素。我（莎依拉）在許多年前即見到這一點，當時我正通過我一生中痛苦及否定的經驗。我覺得被那些我最相信的人出賣，而且深受創痛。約有一段時間，所有值得信賴的似乎都從這世界消失了。我在經歷一次嚴重的創痛，它能粉碎我們早年成立階段所完成的一切信賴。

那時有一次我正在一家雜貨店買東西。當我付款給收銀員時，她多找了錢給我，我自動將多餘的錢退給她。我經常在類似的情況中這麼做，但是我注意到這次大不相同。以前，我退還錢時會意識到

我正在做某件本身有意義的事。我經驗到自己有如基於信賴而結合的種種關係的一部分，而且我想要在這種人性的團體中增加而非減損這種信賴度。然而這一次我瞭解我退回多餘的錢卻只是出於誠實的習慣，並沒有任何像是本身有意義的感覺。幾個月之後，我才開始重獲在這世上任何可信賴的感覺。在那幾個月期間，據我所知，我繼續退回多餘的錢，講實話，並且用其他方式維持我一向誠實的行為水平：：：但只是習慣使然。

後來我反省這次經驗，我見到信賴加強了所有道德和倫理的行為。我已在早年生活中建立了足夠的基本信賴，發展為一種誠實的習慣。那習慣之深足以使我在人生的一切信賴都消失的時候，仍能承受。現在，當我讀到有關精神病罪犯的新聞時，我想，「如果我在嬰兒時期從未經驗到信賴，會怎麼樣？我還有任何理由行為誠實嗎？我會和正讀到的這個人有任何不同嗎？」

精神的影響：信賴與我們的天主形象

基本信賴影響我們的精神與身體、情感與社會各方面。當我還是神學院的學生時，我經驗到我們的天主形象與我們的雙親對待我們的方式有很深的關係。在嬰兒期若不能建立起基本的信賴，會導致終身的精神後果。在神學院受教育的某個階段，我讀了好幾位德國神學家的著作，他們全部都生在本世紀初期。我意識到每本書的天主形象都是遙不可及的，而人生似乎是尋找天主的漫長探索。天主接

近我們的感覺極為罕見，其他的時候我們要勇敢地在黑暗中行走。自從我將這想法視為自己的經驗後，這種對天主的態度令我憂心忡忡。因我一向經驗到的天主是溫和可親的，不像我的猶太祖父母所經驗到的。我將我的掛慮告訴了一位師長，她嫁給了一位德籍的聖經學者。她說：「你知道的，我的先生在德國長大，他那個時期，嬰兒哭時是不會有人抱起來的。他們的父母認為這是培養孩子自我節制的最好方式。」我聽了這番話想到：「我懷疑是否這些向遙遠的天主哭喊的神學家，真正的是在向他們的母親和父親哭喊？而他們的父母卻從不抱起他們擁入懷中。」

我們看天主的方式成形於父母對待我們的方式，這方式也決定了我們讓天主以何種角色待我們，而且決定了我們讓天主給予多少。假如我們的天主形象受到了傷害，我們會陷入一種惡性循環。我們雖一再祈求治癒，卻因為我們祈求的天主，是個只會增強我們傷害的天主，因而無法治癒。譬如這些德國神學家的情形，他們絕對需要天主親密的愛，好治癒來自嬰兒時情感被剝奪所造成的缺乏信賴及失望。但是他們聽從天主的態度使他們用一本正經的方式祈禱，而且我懷疑他們是否曾舒適地爬上耶穌或瑪利亞的膝上，並且在祈禱中讓自己被親密地愛著。這些神學家透過他們的書，正形成整個基督徒世界的天主形象，他們所用的種種祈禱方式，只有加強被曲解的天主形象，卻鼓勵他人如法炮製。

我們的天主形象是如何被曲解的？

在發展的每個階段，我們的天主形象會因我們被愛的方式遭到曲解，這些曲解將是那些罪惡型態的根由，我們因此變得極易受傷。在嬰兒的階段，缺乏信賴和失望會在許多方面影響我們的天主形象。例如那些德國神學家似乎視天主為不甘心情願的父母，在他們的父母聽到哭喊聲以前，他們已聲嘶力竭哭喊了許久。這種態度反映在我們身上即是缺之信賴及失望，以為要哭喊許久才能得到天主的注意，進而對天主無法信賴及絕望。這些在以後生活中或許會出現的罪惡型態乃基於無法委順於天主。

在這階段的另一個曲解可能主要是我們對自己的缺乏信賴及絕望，並且以我們留下的一點信賴及希望去看天主，視祂為救援的父母，降臨世上是為將我們從腐敗中拯救出來。這種態度我們可能稱之為「基督徒的蠕蟲主義」，因為它強調我們是低下的、似蟲的受造物。由這種態度表現出的一些罪行是基於對我們自己和其他上主的受造物的輕視（不把一切受造物基本上視為善的，然而儘管人因原罪而有缺陷，基本上卻是善的），這種態度導致我們被動地等待天主將我們自腐敗的世界拯救出來，不願與天主一起工作，去拯救萬物，將它們帶回圓滿。天主痛恨罪，但深愛成了罪犯的人，從未忘記他們根本的善。最後，假如我們極度缺乏信賴和希望，那麼我們會用不信任及失望的態度看待自己和天主，我們的天主形象可能是怒目相視的雙親，一個懲罰我們這群罪有應得的可憐受造物的天主。我們將視受苦為上主深思熟慮後送來的，同時視受苦為無可挽回的合理責罰。

但是如果我們在嬰兒階段領受了足夠的愛，建立起基本的信賴，我們或許能相信天主，也會有望德的根基。艾瑞克森的每一階段都提供了一個道德基礎，最早的嬰兒階段的道德就是希望。因此，嬰兒的需要獲取的方式，若是能學會對這世界的信賴，也可能進入與天主的關係，因為此關係的核心乃是成熟的信賴和希望。天主是善的，我們身為天主的受造物也同樣是善的。聖經對此一態度的象喻，包括了創世紀中「³¹天主對萬物的宣告：「樣樣都很好。」智慧篇對天主愛萬物的肯定句子：「但是，你憐憫眾生，因為你是無所不能的。」（智十一 24）瑪利亞基於對她自己對天主的信賴，遂說：「因為他垂顧了他婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事，他的名字是聖的。」（路一 48—49）

為人父母的不只塑造我們如何相信天主，我們自己如何相信天主也塑造了我們成為怎樣的父母。艾瑞克森不只談到信賴親愛的父母是宗教信仰的基礎，他也談到父母為了給孩子基本的信賴如何需要宗教信仰。知道自己為親愛的上主擁抱的父母，才能用越過自身的安全擁抱他們的子女。相反的，那些必須面對殘酷的甚或有敵意的「事實」才能活下來的父母，將只會給予他們子女有限的信賴感。因此艾瑞克森說：「許多人以沒有宗教為傲，他們的子女往往無法忍受沒有宗教的生存。」

祈禱與信賴

來自這個階段的祈禱的恩賜是默禱，在默禱中，我們變得像個小孩，安祥地依偎在母親的懷裡。我們除了歎息，可以什麼也不做，並且接受想用好東西填滿我們的天主。默禱預設了天主與善不只在被發現「在那邊」，也同時在我們自身的深處。我們是善的，當我們愈來愈安靜專心，我們一定會發現天主在我們內。視人類性本惡的宗教團體，常常沒有默禱的傳統，因為他們懷疑我們走進內在時所發現的。反之，視人類性本善的宗教團體都有默禱的傳統，在默禱中我們會在自身深處找到天主。這些傳統強調了上主是慈愛的，同時我們本身也是惹人愛的。

正如不慈的父母會歪曲我們的天主形象，曾給予或接受雙親的愛的那些時刻則能治癒我們的天主形象。那些早期經驗了在半夜哭喊時，被慈愛的父親抱起擁在臂中的孩子，或是在母親諦視下胸前餵食的孩子——「你是全世界上最珍貴的」——這樣的孩子，他直接經驗到值得信賴的事實，將來也一定成爲一個相信終極「實在」的成人。早期的基督徒曾意識到這層信仰與信賴的關係，他們在提到「信仰」(faith) 天主與「信賴」父母時，用了同一個希臘字pistuo。

耶穌也將慈愛的父母和仁慈的父親相連。耶穌鼓勵人喚天主「阿爸」，意思是「爹爹」或「爸爸」。爲耶穌而言，「阿爸」的用法不是意味顯示天主只是一個男性，(和女性相反)，而更是一位「親如父母」的人(正和她那時代遙不可及的、創造者的天主形象相反)。耶穌也用女性的比喻描述天主。譬如路加福音中，耶穌論及仁慈寬恕的天主時說的三個比喻。在第二個比喻中，祂展現的天主

有如尋找銅板的家庭主婦。（參路十五8—10；瑪廿三37，十三33）舊約中描繪的耶穌有如女性和母親似的。比如依撒意亞談到天主有如懷妊臨產的婦女，（參依廿六17）戶籍紀的作者說到天主是給予出生、哺乳和懷抱乳兒的一位。（參戶十一12；出卅四6；申卅二18；依四九15，六三15，六六13，詠一三一2）男性和女性、慈愛的母親和父親替我們反映了天主的形象。（參創一27）

即使我們人與人的經驗也不能將天主的本性完全顯示出來。耶穌會的神師多尼神父說，假如我們想稱天主為一位格，我們需要讓天主至少如同我們中最好的人一樣。天主比所有最好的父親更是父親，比所有最好的母親更是母親。一九七八年九月十日，教宗若望保祿一世在一次公開演講說：

我們是天主永不褪色的愛的對象。我們知道即使像是在夜裡，祂總是注視著我們。祂是一位父親；不僅於此，祂還是一位母親，祂不會傷害我們；祂只會對每一個人好。

若望保祿說到天主有如父親和母親。他的繼承人若望保祿二世在「富於仁慈」的通諭中表達了這點，通諭說到天主神聖的仁慈有兩方面，可用兩個希伯來字來描述。Hesed 意謂天主對祂諾言的忠誠，因為祂忠於祂自己。Rahamim 意謂天主溫柔的慈悲。Rahamim (Compassion) 出自希伯來文的名詞，意謂「子宮」。因此天主的溫柔慈悲就如同懷孕的母親與她保護餵養的胎兒間溫柔的聯結。若望保祿二世就天主有如母親這方面的話，或許在依撒意亞先知書四九15中表達的最貼切：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊！」

朱迪絲·麥坎那給我們說了一個故事，有關她如何經驗到天主的母性這一面。她許多年來一直掙扎著，畏懼、不相信天主，當瑞琪兒誕生時，朱迪絲完全被對瑞琪兒的愛攔住了。一天當她懷抱著瑞琪兒哺育時，朱迪絲因她對瑞琪兒的愛，開始以敬畏及喜悅的心哭泣。然後朱迪絲聽到天主說：「你真的愛我，是嗎？」朱迪絲說，「是的，非常非常愛您。」天主說：「我愛你更多。」朱迪絲說：「不，你不會。」天主說：「我的確愛你更多。」朱迪絲說：「不，你不會。」天主說：「我的確是，我孕育你比你孕育你的孩子時感到更多的喜悅。」朱迪絲說就在那一刻她對天主的畏懼被治癒了。「在我內有些東西被破壞的如此深。天主必須給我一個孩子，好使我能瞭解祂的愛。」所以天主向朱迪絲顯示祂自己比所有的母親更像個母親。

信賴階段正面與負面的記憶

受傷是很容易的。任何人像朱迪絲一樣有個嬰兒，都知道嬰兒經常不是著涼、疲累就是飢餓，而且幾乎常是濕的。種種傷害的發生，是因為母親們不能總是寸步不離，及時趕到。但是很慶幸的是，治癒傷害比讓它們發生容易多了。

我們如何能讓傷害治癒呢？首先，我們可回到正面的記憶，用耶穌和他人愛我們的方式。然後，我們再回到負面的記憶，並且將耶穌攜進這些記憶中。

我們需要回到正面的記憶，因為我們得到的愛比我們當時能接受的多得多。從那些不會回應我們卻是我們所愛的人的經驗，我們都清楚這點。還記得我見到一個嬰兒出生時的情景。那母親臨盆約已十個小時，全身每個細胞都熱切渴望這嬰兒的到來。但是那嬰兒進入這世界時又叫又喊，如此專注於出生時的傷害，因而未捉住當時屋子裡所有的愛。這嬰兒一開始並未體會到愛，直到醫生將他放在這位母親的身邊。對我而言，那孩子的出生反映出，當時所有的愛，比在我們通常能接受的多得多。無論我們曾經歷過多少情感的剝奪，至少我得到了一些愛，否則無法活下來。就像孤兒院裡的孩子，若沒有得到像安娜那樣的婦人照顧，就會死於衰弱。

我們後來總能回頭領受會得到的愛。但是萬一我們不記得被愛，尤其是在最早的嬰兒階段期間，怎麼辦？我（瑪竇）就不記得嬰兒時發生的事。但是我注意到我母親和她孫子大衛的照片。在那些照片中，我母親無比慈愛地凝視著大衛的眼睛。她將他舉在空中，彷彿他是她整個的世界。大衛可能已替我母親增加了十年的壽命。當她給我寫信時，經常是一頁：：：除非她才見過大衛，那就會有三、四頁，因為「這世上沒有別的孩子會有大衛的智商。」耶穌就是透過我母親，用我見到她愛大衛的方式愛我。我可以繼續回到這一幕，她抱著大衛時眼神發光，而領悟了我還是嬰兒時她給我的愛。我也能回到嬰兒期間被愛的其他影像：所有環繞著我欄杆站著的人，並且說我像媽媽一樣好看或像爸爸一樣壯。我父親（因平板足未能參加第二次世界大戰）愛的方式，他會每天工作後急忙回家跟我一起

吃中飯，而且所有我笑著的照片說明了我一定會感受到被愛。

在我們深感耶穌有多麼愛我們以後，我們可回到負面的記憶，並且將耶穌攜入其中，治癒我們的傷害。如果你像我一樣是長子，你可能有些需要治癒的傷害。因為長子通常是個天竺鼠，身繫父母犯的所有錯誤。父母跟長子一起時比較熱心，而且缺乏自信，以致長子通常較後來的子女顯示出較多的恐懼和嚴肅。長子的世界是雙親，也因此吸取了父母較多的態度（無論好壞）以及恐懼，擔心發生意外。長子也經常是個完美主義，因為他被期待成爲弟妹的模範。其他的孩子可能有不同方式的傷害，像排行在中間的孩子是被忽略，或者最小的孩子是不被允許長大。

當我爲了治療回到負面的記憶時，我也記起來我沒被餵母乳，因我生下時正是第二次世界大戰珍珠港事件後幾個月，家人必須額外工作度過不景氣。小孩子感覺不到家裡的緊張，卻感覺得到較大世界之緊張，當時孩子們流行「原子戰爭」的夢魘足以證明。對我而言，最大的災難莫過於我僅兩歲大時，就必須與弟弟分享，讓他將我的聚光燈拿走。當我回到這負面記憶的那一刻，我必須分享中心舞台，但是全部的焦點不再在我身上，我爬至耶穌的膝上（參谷十13—15）——間或爬上瑪利亞或是天主我完美的母親的膝上——我被緊緊的擁抱並且聽到：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初爲人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊！」（依四九15）

治療幼年期的傷害

治療幼年期傷害最容易的方法就是加入耶穌進入祂自己誕生的一幕。耶穌極渴望與我們分享祂身為嬰兒被愛的經驗，即使我們並不清楚我們有那些記憶祂想治療。有一位為精神分裂症孩子工作的精神病學家告訴我們，她為這些孩子祈禱，分享耶穌的誕生，以及分享在伯利恆的馬廄裡被瑪利亞和若瑟擁抱。當孩子們開始經驗到一個母親和父親完美的愛，卻是他們早年所失去的愛的時候，他們停止了幻覺，情形也改善了。我們問她如何為了治療，學會用去伯利恆的方式祈禱。她說：

我就是那樣被治療的。我無法讓人碰我，只要他們一設法碰我，我就覺得身體裡面拉起火警，而且想說「請你保持距離，我不想要你的感情爪子捉住我。」我知道我需要治療，可是在我們心裡治療的那些年，我從未找出為什麼我抗拒碰觸。一天有個朋友同意和我一起祈禱，並且要求耶穌給我們顯示這記憶。我們靜默了約十分鐘，然後我們分享我們所見到的國家，居然相同。我們兩個都看見一個六個月大的嬰兒，在伯利恆被擁抱。接著下來的七個星期，我在祈禱中回到這一幕許多次。我，身為六個月大的嬰孩，雖被若瑟和瑪利亞擁抱，總嫌不夠。我認為我該再小一點，因為在伯利恆的耶穌才剛出生。但是假如我設法將自己縮小，當我集中焦點於得到愛，並且忘了我有多大，我又會回復六個月大了。在好幾個星期的祈禱後，我注意到我可以讓小孩子碰我，也沒有體內

像是在拉火警的感覺。我回家探望自己的母親，問她說：「我不明白為什麼我祈禱時有這情形，難道在我六個月大時發生了什麼事？」母親說：「當你六個月大時，你得了猩紅熱，全身起滿了水泡。大約有好幾個星期我無法抱你。水泡很痛，我們不能替你穿衣，也不能給你洗澡——連一個人都沒法碰你。」我恍然大悟為什麼在祈禱中我必須是六個月大了。就在六個月大時我第一次聽到這個訊息：「碰觸是痛苦的」，當時卻是我最需要吸取愛的時候。

耶穌知道我們何處需要治療，即使連我們自己也不一定記得那裡受傷。就像我的精神病學家朋友，我們所能做的就是去到我們渴望愛的地方，耶穌就在那兒與我們相遇。每個人都曾有過不同的傷害，而且治療也不同。在給人指導退省中，我們注意到每個人如何以不同的方式，透過伯利恆祈禱。有些去到若瑟那兒被擁抱，其他從未被抱過的變成瑪利亞的嬰兒，而且被餵乳。在母胎中受傷的一些人則經驗到瑪利亞將他們帶進她的子宮，而那些渴望孩子的可以和瑪利亞一起懷抱耶穌。所有的人都走到一處他們最需要給予和接受愛的地方，那兒會治癒他們。

接下來的祈禱，邀請我們加入在伯利恆的耶穌，用任何我們最需要的方式接受祂的愛，無論是我們出生以前或嬰兒時期，所需要的愛。

伯利恆的祈禱

a. 描繪出耶穌誕生在伯利恆的馬廄。同你所有的意念一起進入這一幕。請看瑪利亞和若瑟每次輪流抱起耶穌，溫柔地愛祂。

b. 請你將自己取代耶穌的位子。讓瑪利亞擁抱你，自你第一次進入她子宮，用了即使你親生母親也無法給你的愛填滿你。然後讓若瑟強壯的手搖你，用你親生父親也無法給的愛填滿你。你可以希望看見你的父母正站在瑪利亞和若瑟旁。

第二章

幼 兒 期
（自主對害羞與懷疑）

誰在掌管

梅爾文是個心不在焉的隱修士，每天散步時念他的日課。不幸的，復活節有特別的讚美詩要念，梅爾文不知不覺走的老遠——正走在一個懸崖邊。幸而他覺得有些不對勁，立時抓住了一根樹枝。當梅爾文的腳懸在山谷的上空時，他狂亂地大叫：

「救命呀！有人在上面嗎？」

突然雲層分開，有一個很大的聲音隆隆作響：

「我會救你。你願意做我要求的任何事嗎？」

「當然。你要我做什麼呢？」

「鬆手。」

「你是誰？」

「天主。」

「還有任何人在上面嗎？」

任何繞著一個兩歲大孩子身邊的人都知道這個年紀的孩子最喜歡的字眼：「不」、「我的」、「是我的」、「我」，最下面的字才是「好」。從十八個月大到三歲的孩子大約是「不」的階段。艾瑞克森專稱這個階段為自主對害羞與懷疑的階段。自主的發展就在孩子試著發展他自己的意願，並且得到他想要的一切的時候。害羞的發展是在孩子選擇他自己的意願，並且經驗到他母親或他人不按他的期望行動而失望的時候。孩子在選擇他自己的意願時，並不想和母親分離，而是寧願尋找自己的獨立感，用全新的方式跟母親相處（請看第五章）。

你記得你兩歲的時候嗎？

我（瑪寶）記得我妹妹瑪利·艾倫走過這個階段的情形。我既然身為家中老大，大人常要求我做所有的家事。因此母親常會向我說：「去幫瑪利·艾倫整理房間。」意思是「去清理瑪利·艾倫的房間」。因為只要我說：「瑪利·艾倫，你願收拾你的房間嗎？」她準會說：「不！」所以我必須不著痕跡地並且理解一個兩歲大的孩子腦子所想的。我會說：「瑪利·艾倫，我們已經把這些洋娃娃攤得一地都是。這些是誰的洋娃娃呢？」她會說：「我的！」我會說：「哦，是我的！都是我的。那好，我去把它們撿起來。你不許碰。」她會說：「不要，是我的！」然後她會跑過去把她所有的洋娃娃撿起來。你必須想到像一個兩歲的孩子爲了生存下去有他兩歲孩子的想法。

兩歲的孩子逐漸成爲他們自己獨特的個人，理由是他們正在學習許多新的事務。他們在學怎麼走路，靠自己的雙腳站立，而且覺得重要，去他們想去的地方。他們正在學說話；通常他們這年紀有二十到兩百個單字。他們會舒適地坐著，也會扔東西。任何會養過一個兩歲大小孩的母親都清楚那是怎麼樣的工作。他們開始要控制他們自己的身體。這是訓練入廁的階段。當一個蹣跚走路的孩子兜著褲子裡難聞的大便四處走而且說：「我沒有便便」時，他們會赧顏，因爲他們有羞恥感。

孩子的羞恥能力很容易被粗魯的父母利用，或被細心的父母親切地導引。當我們三個首次拜訪史提夫和瑪利的家，他們爲我們特地準備了戶外蒙古烤肉，而且邀請了我另外兩個朋友也加入慶祝。在我們圍繞著野餐桌時，注意到史提夫四歲大的女兒愛麗莎蹲在院子的一角，愛麗莎的臉羞的通紅。我們從她的姿式和表情知道她尿濕了褲子。愛麗莎也知道我們清楚是怎麼回事。史提夫安靜地對我們說：「她現在非常畏卻，她不習慣家裡一下子來了這許多生人。」然後史提夫牽起愛麗莎，溫柔地帶她回屋子裡。幾分鐘後，他帶她出來。他已經幫她洗淨而且換上一套乾淨的衣服——一件特別漂亮的女性禮服。史提夫知道愛麗莎的恐懼已使她暫時從四歲的情緒退化到二歲，她已經爲她不成熟的行爲感到十分羞恥。史提夫並不在乎她在客人前是個「完美」的女孩，外表看起來不錯，而更在乎她本身。史提夫不願用責備她弄髒的方式，來利用她的羞恥，他親切關愛地對愛麗莎說：「你仍是我的漂亮女兒，不管怎麼樣我都愛你。」

你如何創造健康的自主

像史提夫給她女兒的肯定，正是一個孩子在自主階段發展時所需要的。他需要被肯定，用這種方式使他的意志發展健全。也就是每逢孩子在做正確的選擇時，你都要真正地贊同那些選擇。心理學家發現甚至從九個月到十八個月的孩子，在遊戲中如果至少有三〇%—四〇%的時間讓他主動，這孩子就學到了自主。同樣地，那些對於孩子們情緒感覺自在，而且能設身處地感同身受的人，也能幫助孩子們選擇去表達他們所有情緒的領域。因此你小時要求大人為你閱讀「三隻小豬」時，他們裝著被狼嚇壞了，而且當這三隻小豬對抗野狼時，裝著全身顫抖——所有這些大人都是真正建設你的意志，幫助你作決定及成長的人。

但是不只需要正確選擇的肯定，更需要的是「肯定」這個詞的全部內在涵意：堅定。在孩子遇到錯誤的選擇時，需要堅定。當孩子轉開所有的瓦斯爐，然後將手放上去，只是為了瞧瞧會發生什麼事，這時你需要堅定地說：「不」，即使這孩子回頭轉身一再嚐試。他必須測試他「對抗你」的意願。你採取了堅定的態度；這孩子才學會有些事情他就是不能選擇。否則這孩子會成爲一個獨裁者。他會是一個小希特勒，全家人都得應和他每個口令。他長大後一定是個隨心所欲的人。

無法在愛與堅定之間獲得正確平衡是很容易代代相傳的。我的朋友安弟（一位心理治療學家）和

凱倫告訴我，他們倆個都來自未獲得足夠愛的關注的家庭。因此當他們生下第一個孩子蘇珊時，他們決定盡可能讓她得到足夠的愛。於是當蘇珊哭鬧不願入睡時，安弟和凱倫抱著她至深夜。他們發現在抱著她搖晃時，若有穩定的背景聲音，像真空吸塵器的聲音，蘇珊一下子就睡著了。否則很難在短時間入睡。最後，安弟和凱倫瞭解蘇珊在設計他們，而不願從他們那兒學會自主。安弟和凱倫為蘇珊塑造健全的自主失敗了，因為他們沒有尊重他們自己對睡眠的需要。在極度沮喪下，他們給了蘇珊一種「治療」。在就寢時間，他們親切地出現在她眼前，但是只要蘇珊在她的小床裡，他們就拒絕再抱起她來。經過好幾夜的哭鬧後，蘇珊學會了自己入睡。他們現在回頭看這件事告訴我，他們後悔「這種治療」，因為就寢時的懷抱突然被剝奪，對蘇珊而言是太殘酷而且太傷害了。他們希望他們以前是逐量減少就寢時懷抱蘇珊的時間。

就在安弟和凱倫生下第二個孩子大偉時，他們使自己更安心，而大偉也有健全的自主感。當他哭泣時，他們常常抱他入懷，同時卻傳達給大偉他們需要被尊重的限度。因此大偉就寢時，從不像蘇珊一樣，有過度的要求。蘇珊和大偉可能需要注意上絕對不同，安弟告訴我們：「我想大偉不一樣，因為『我們』那時的教養方式不一樣。」由於蘇珊的父母沒有尊重他們自己的需要，蘇珊會變得越來越麻煩，而大偉卻意識到健全的自主，並且安靜地尊敬他們的限度。正如艾麗絲·米勒寫的：

一個曾被在懷中餵奶有九個月，而且不願再在懷中吮奶的孩子，是不需教他放棄的。然而一個

長期曾被允許自私、貪婪和不合群的孩子，在分享與給予時，將不會發展出自然的喜悅。假如一個母親自孩子出生的第一天就尊重她自己和孩子，她從不需要教她的孩子尊敬他人。當然，這孩子會對自己和別人都當一回事——他不會有別的態度。但是一個母親，當她是孩子時，若她的母親沒有將她真正視為人一般尊重她，她會視孩子為替代品；自她孩子身上渴望這份尊重，而且她會試著藉訓練孩子對她的尊重而取得。

有健全的能力說「好」和「不」的父母，有可能自然發現在放任與嚴苛的堅持之間正確的平衡，因此在他們的小孩身上創造了健全的自主。

在安弟與凱倫犯了過度放任蘇珊的錯誤時，更多的錯是這孩子的意志由於父母太過堅持，經常說「不」而被毀，以致這孩子再也無法自己選擇。這給孩子造成許多傷害。心理學家馬丁·希里曼說這主因在於，一個人是否受到永久的傷害似乎並不是情況的嚴重造成。許多人經歷過可怕的危機——死亡、坐牢、謀殺、強姦——他們卻能照樣成長。有些人只因一件小事即被擊毀。他們從階梯掉下後一生卻恐懼任何事。按希里曼博士的說法，這並不是情況嚴重，而是當事人覺得無助失控。假如他們沒有意識到他們有一個意志，是對自己負有責任的，那麼任何情況都只會進入，一舉將他們摧毀。這也就是為什麼這個階段如此重要。它建立內在的彈性。因為我有一個自我，我可以靠我自己的兩隻腳捲土重來。沒有什麼會擊垮我的。用我的意志，我可以對所有令我癱瘓的情況說不，用我能做的選擇開

始成長，而不是被動地端賴情況去改變。

一個健康的意志會助長身體和情感的健康。許多人相信依賴的毛病（耽溺）植根於受傷的自主感。希里曼發現百分之七十的身體疾病，發生在一個人覺得無助或沒有希望的時候——無力去選擇，卻是在可以自主的控制下。比如，那些「魯莽個性」的人（他們相信他們能運用一些影響力左右事件，而且他們歡迎有隨之而來的機會可以改變）甚至反抗壓力時，血壓只稍微升高，而且心臟更健康。一些有高比率得心臟病的職業是那些對壓力無法控制的職業——電話接線員、廚師、收銀員和裝配線上的工人——與此相對照的是在律師和經理中，少有得心臟病的，這些人能控制他們的日程表和阻礙。

但是無論你是一名律師或電話接線員，自主的危機並非完全決定於蹣跚學步的幼兒階段，如同艾瑞克森所劃分，而是持續終身的。比如，在一個官能障礙的家庭，像是酗酒的家庭，孩子經驗到的不是自主，而是混亂和混亂中的羞恥。即使到了成年，孩子們為圖苟活，可能顯出四個角色中的任何一個。往往「英雄」或管理者，經常是老大所扮演的角色，由於監督其他的弟妹，管理家務，而成為替代的父母。這位「英雄」在學業或運動方面往往是名佼佼者。相反的，「代罪羔羊」或問題兒童的出軌行為是為吸引注意，以遠離慢性酒精中毒，或是為了表達家庭的緊張。「吉祥物」試著用開玩笑、扮小丑以及假裝無憂無慮的方式減輕問題。最後是「迷失的孩子」，為了試圖從混亂中撤退而退

居背後。

假如一對父母會健康地解決他們自己自主的危機，他就能幫助他的孩子們解決他們的自主危機，正如蕩子的父親。在蕩子的故事中，（參路十五11—32）大兒子和小兒子都爲了自主，爭著要求在父親死前得到他們的遺產。「事實上，在所有的中東文學（除了這蕩子的故事以外），自古到今絕不會有任何兒子，無論長幼，會在父親還健康時要求遺產。」這麼做的孩子會因惡名昭彰「不可思議」的罪下獄，因爲他們對待父親如同死去的人。但是他們的父親卻相信他的兩個兒子，而且用相反的方式對待他們。他沒有對抗這個浪蕩子，而是答應他自由離去，任其揮霍家產。在「凡我所有的都是你的」，這種「信賴」的氛圍中，這位父親卻對抗他大兒子的錯。對抗一個兒子，這種嚴厲的愛，卻會毀了另一個需要自由被肯定的兒子。只有一顆愛心及信賴的心才瞭解是否放任的愛或嚴厲的愛對一個人最好，爭取自主使他們自己徹悟愛的銘心刻骨，認清了愛不是意願的競爭。

自主及我們的天主幻象

那些自主的爭取不僅是對人，也包括了對天主的爭取。我們會過度用我們的意願，成爲天主的獨裁者，或是未充分利用我們的意願，成爲沒有願望、微笑著的蒙娜麗莎。許多人爲了治癒，祈禱時用一種壓力祈禱命令天主。似乎他們覺得必須改變天主的意願。「主，請您答應治好這個人。這個人非

常需要（接著是一段長而傷心的故事）。我向您引用您的許諾。您必須遵守您的諾言。」那就是命令。那是不尊敬天主的意願——天主多麼愛那個人，多麼想要治癒他。實則我勿須對我自己意願的忠誠有信心。我應對天主的意願有信心，相信天主對人的愛遠甚於我對人的愛。

與成爲獨裁者相反的，就是成爲一個永遠微笑着沒有意願的蒙娜麗莎，他從不向天主表達自己真正的感覺，真正的願望。他擔心萬一他爲了他真正想要的特地請求上主，那會是不道德、不法或過分，所以爲什麼要自我麻煩。只需微笑，否則不是我受挫，就是我的願望可能錯了。我羞於我的負面感覺，所以我要把這些隱藏起來，不讓天主和我自己看見。我不像聖依納爵和其他的祈禱導師所教導的——信賴自己的渴望，祈求自己想要的，我卻藏起這一切。假如我這麼做，「好吧！耶穌，你想要的什麼都可以。」那麼那些負面的感覺就不會發生了。事實上我在渴望耶穌的行動上並沒有成長。久而久之，我發現我不再渴望祈禱。因爲祈禱已從我最深切的渴望被摒除了。

但是當我深懷渴望祈禱時，我發現我的祈禱就如同耶穌在山園痛苦至極的祈禱，我最深的渴望就是天主的渴望：「我父，若是可能，就讓這杯離開我吧。乍看之下，我承受不了。但不要照我，而要照你所願意的。當我到達了我心靈的中心，我知道我將發現的那些渴望，和您自頭徹尾爲了我所給的渴望是一樣的。」到了這個階段，求恩的祈禱就像耶穌在山園中痛苦至極的祈禱，其治癒的程度也像耶穌一樣，超越了我們表面的渴望，同時與我們深刻的渴望一起祈禱。用聖依納爵的神操認清我們的

渴望，而且同一位神師一起，能更加辨清我們按天主旨意去做的最深的渴望。

爲了表達聖神的渴望，舌音祈禱（Praying in tongues）也是很有幫助的。她的渴望超過語言的限度。（參羅八26）在一次退省中，我們陪同其他八十位耶穌會神父一起，全都領受了舌音祈禱的恩賜。因爲這些神父在智慧層面的發展遠勝過感覺層面，他們非常需要舌音祈禱的恩賜。在用舌音唱歌以後，他們重新發願。他們全心全意以嶄新的被釋放的渴望，向天主的旨意發願。（參瑪廿二37）如果這意願建築在信賴天主的愛上（艾瑞克森的第一階段），求恩與更新我們深刻的誓願就會治癒這被傷害的意願。若沒有被治癒，祈禱的焦點則應集中於對天主的愛的正面記憶，特別集中在自主的階段期間，直到我們想要去愛上主；因爲上主先愛了我們。一個被治癒的意願記號，就是從我應該愛上主到我想到上主的行動，因爲上主如此愛了我們。重發意願（如發願、領洗的承諾、結婚或神品聖召）是重要的，然而更新許願的最好時刻是在我們清楚第一階段信賴天主的愛以後，同時想要將我們自己交給這樣的一個愛人。因此，我們常稱作「意志力」的，可能最好稱之爲「愛的力量」。因爲從事愛的行動力量經常得看我們自己有多少愛。

自主階段的正面和負面記憶

爲了幫助我們記起這個階段的回憶，可能最容易的問題是：在這些年當中，誰表達了而且誰幫助

我們表達了正面及負面情緒的整個範圍？或者，誰會用一種愛的方式向我們說：「好」與「不」？有關我父親的一個故事最能讓我透視這些問題。我（丹尼斯）從來就不喜歡罐頭蔬菜和豆子。所以我還記得我是一個小孩時說的話：「我不要吃豆子。」我父親會說：「你要去吃你的豆子，我會幫你。」最後，他會玩個有關豆子的遊戲。他會拿根湯匙開始扮演飛機，將湯匙在半空中兜圈，最後準備在我嘴裡著路。但是救了我父親的是他會變化飛機的把戲。他有一根湯匙，我也有一根。當時我想我真的很划算，因為我只須吃一半的豆子。我從未想到父親可能哄我吃下他期望我的兩倍那麼多。我回頭看那些片斷，我所佩服的是我父親不只說：「不，你必須吃你的豆子」，還說：「好，我會幫你。」

「好」與「不」兩個禮物會幫助我許多次有力的說：「好」與「不」。比如我們三個人每年花四十個星期旅行。假如我們到一個國家要一個月，我們告訴別人我們只工作十五天。所以我們十五天向他們說「好」，十五天向他們說「不」。那說「不」的十五天，我們自己用來讀、寫和休息。在過去的十三年，無論多少旅行，我沒有因生病而錯過一整天。我父親說「好」與「不」的禮物，幫助我以穩健的步伐生活。

我回顧早年的生活時，試圖記起在我覺得有能力說「好」與「不」時，最受傷的時光，那是我的第三個聖誕節。我依稀記得我還是一個小傢伙時，去看聖誕老人。我從未想到聖誕老人怎麼會知道我的名字，我從不知道我父親說了：「聖誕老人，你認識丹尼斯，是嗎？」而聖誕老人會說：「丹尼

斯！你好嗎？」我只是想著，「啊！聖誕老人知道我的名字耶。」一次見完聖誕老人後，我父親領著我去盥洗室。當我出來時，跟錯了隊伍。我一直仰頭看那些腳，不知不覺來到十六層，已爬了許多階梯，卻發現那不是我父親。我記得頓時我大哭起來。那個人把我抱起來，放在一堆行李箱上。我就坐在那堆行李箱上，哭得聲嘶力竭，喊著爸爸。幸虧母親在我身上別了一個大名條，上面有我家的電話號碼，最後他們打電話回家通知我母親。她後來找到父親，告訴他上樓去行李箱的部門。但是在父親抵達前似乎有永久那麼長。那時我覺得我不僅失去了父親，也失去了自主。使我做決定的力量已經從我身上被拿去了。我覺得就像一個小孩被鎖在房裡，卻沒有鑰匙，無法出去。

經過了那次聖誕節的插曲，我常常害怕被鎖住。所以我不再去戲院或百貨公司。假如我們在一個加油站加油，有人進去用點心，這時我寧可留在車內，也不願被關在加油站裡。還有許多方面，我一直擔心被鎖住。比如，在計劃一個會議或接受邀請時，我不喜歡事先計劃太遠。這讓我的工作同仁很頭痛，他們想知道我們決定出席之前，是什麼樣的會議，或是爲了有人邀請時需要立刻回覆，以便我說「不」時，他們好另找人選。我總是希望某件事最好立刻就到，而害怕被鎖進一種無法改變的情況。我仍舊害怕我的自主被拿走，被鎖住，以致無法說：「好」或「不」。

你不記得早年有什麼傷害嗎？有時看看兒時的照片會有幫助，看看是否在一張你自己的照片中，有個記憶正好是照片中你面部的表情。或者，想像你自己還是一個兩歲的孩子時——扔食物、牛奶四

溢、打破東西或揍另一個孩子。然後想像你的父母，他們對你是什麼反應。雖然你可能不會正確記得真正的事件，可是你經驗的感覺和態度宛若這些情景是真的，而憶起你的父母表達的方式，這些方式可能在你意識的心靈層面已經忘記。爲了要觸及你的心可能需要怎麼樣的治癒，另一種方式是去自問你現在面對一個扔食物、牛奶四溢等的兩歲孩子時，如何反應？你會說什麼或做什麼？假如你的反應是：「多小心一點！」或「你真丟臉！」你自問誰會像這樣對你吼叫過。你最早被糾正或處罰的記憶是什麼？你覺得在你的家庭中誰最冷淡——一個兄弟或姐妹對手，一個酒精中毒或缺席的父母？什麼時候你第一次覺得不快樂？我們勿須揭開最深的傷害，而是純然地讓耶穌的愛撫摸任何真實的傷痛，或是想像的受傷的情景。

治癒早期的童年

許多個案中，童年的傷害一俟發生即可治癒。我們可以在沒有孩子參與的情形下爲他祈禱，就像芭巴拉爲珍妮弗（第一章）祈禱。即使一個小小小孩。只要會說話，也能參與簡單的治癒祈禱。一位聰慧的母親告訴我她如何爲她的兒子麥克祈禱。當麥克還在自主的階段時，一天早上，他發現他的弟弟死在嬰兒床裡。麥克疼愛他的同室弟弟，這時悲痛極了。兩年以後，五歲大的麥克拒絕上學。因爲他在學校表現很好，也有許多朋友，因此麥克的母親知道他遭到其他的困擾。她引領麥克回到他弟弟死

亡的那一幕。

「麥克，你看見你的臥房，耶穌就在角落裡嗎？」

「嗯，我看見了。」

「讓耶穌領你來到那嬰兒床旁，並且讓你見到發現湯姆死的那個早上。耶穌在說什麼？做什麼？」

「耶穌將祂的手放在我的肩膀上，祂很悲傷。祂說湯姆不是因為我做了什麼事才死，是因為他沒被造好。」

「你害怕我也可能會死，或是擔心你如果上學，我會受到傷害，是嗎？」

「是。」

「耶穌說什麼？」

「祂說祂永遠不會離開我。」

從那天起，麥克不再害怕上學。他不再停滯在自主的階段，現在能在擔心他母親離開他時自在地说：「不」，上學時也會說：「好」。

麥克的母親能在麥克還是一個孩子時同他一起祈禱，他才不致帶著傷害步入成年。但是當我們受傷害時，常常沒人同我們一起祈禱，那些傷害形成我們未來的發展。幸而我們自己或為他人的治癒祈

禱從不嫌遲。

當我（莎依拉）憶起自主的階段時，想到一個向我說「不」的人，我想是我的母親。當我母親說「不」時，她會再加一句，「我要打消你的念頭。」母親傳遞給我的是，我的念頭很糟，我沒有權利說「是」或「不」。母親這麼做是因為她有嚴重的疾病，身心都受到影響。她的疾病特徵是缺乏同理心（empathy），然而同理心卻能使我們套進另一個人的鞋，而且看到他們不同於我們的需要。因我母親看不見另一個人和她自己的不同，所以當她侵犯別人的需要或違背他們的意願使別人受傷時，也就不覺得內疚或後悔。

我雖有一個心智有毛病的母親，卻也有健康慈愛的外祖父母，我的童年大半和他們一起。所以在這個階段的經驗是健康的。但是她那句話「我要打消你的念頭」以及它背後的态度卻深深影響了我。長大後，在表明自己的立場時發生了困難。假如我真正相信某件事攸關得失，我會迫使自己維護立場，毫不考慮到恐懼和內疚，尤其在我反對另一個人的時候。而通常我似乎非常膽小，但別的時候，爲了維護權益，我會非常吃力，以致看起來似乎過度堅持，其實我內在始終感到害怕。當我長大成人時，我透過天主及他人愛我的感受，同時學著信賴我的欲望基本上是好的，而克服了一些掙扎。但是爲了用健康的方式表達不變的立場，我依舊不時掙扎。

轉捩點

幾年以前，在家庭出現危機，我探望父母時，那方面的掙扎終於有了轉捩點。我母親的疾病使她用辱罵的方式對待父親。當我抵達探望他們時，我看見這種不愉快的情景已經對父親變成一種生活的虐待。他得了結腸潰瘍，一種與壓力有關的疾病，來自不斷的壓抑。他已從一八〇磅掉到一一六磅，有了營養不良的跡象，瘦弱地走不到十呎，否則就會不支跌倒。他無法照顧自己。我母親不僅不能照顧他，還阻止他，不讓醫生照顧。

雖然我見到情況的嚴重，仍懷疑能做什麼幫助我父母。以前沒有人能介入這種情況，我不認為我就會做得更好。但我知道我至少得嘗試一下。我祈求耶穌賜給我所需要的：勇氣、更多的愛等等。然後我來到母親身邊，試著告訴她父親病得很重（後來，我發現如果他未經藥物治療，幾個月內就會死）。我母親開始尖聲叫喊：「不，一點也不嚴重」，我開始覺得害怕和內疚，正如我在幼兒時向她要求任何事時的感覺一樣。現在既是成人，我已明白我是在要求一件合理的事，但是部份的我仍在擔驚受怕。

我繼續試著向母親解釋這種情況，但是卻毫無進展，而且感覺愈來愈害怕。突然有件我以前從未經驗過的事發生了。我覺得有股純粹的感受波濤流遍全身。最初我不清楚是怎麼回事，我必須停下來

試著認清我所感覺到的。我瞭解了我正覺得憎恨，純然的憎恨。

我不知道怎麼辦，我試著祈禱，傾聽耶穌。我想祂可能會原諒我憎恨的感覺，或要求祂原諒我的母親。但是我聽到的卻令我嚇了一跳，完全與我預期的不同。我聽到耶穌說：

你對邪惡的憎恨就是我对邪惡的憎恨。你向邪惡說：「不」時，就是我向邪惡說「不」。

我瞭解耶穌正同我一起感受到純正的憎恨，不是憎恨我的母親，而是憎恨害了她一生及我們家庭的體內的疾病。自那一刻起，我判若兩人。我毫不猶疑地向前進，不顧母親的反對為父親需要的醫療做安排。我把父親帶到醫院，他動了外科手術，而且復元得很好。今天他在許多方面比他前半生健康多了。

我想在這次經歷中，耶穌回覆了我的祈求，祂將祂健康的意願及自主感賜給了我。祂幫助我運用那自主感，彷彿自主感本來就是這麼用的：爲了我們自己或別人去反抗有害的，獲取有益的，這也是天主想要我們去擁有的。傾聽我們內在深處的渴望，我們會清楚天主決定我們去擁有哪些。耶穌幫助我信賴我深處的渴望，而且學會如何說「好」與「不」。自主的恩賜一直停留在我身上，我發現我現在在必要時更能堅定立場，而且當我與耶穌一起，拒絕那對我或別人有害的，以及追求那有益的時候，說「好」或「不」，都沒有絲毫的恐懼和內疚。

下面是一個祈禱，爲了幫助我們在耶穌健康的自主感內成長，這樣我們才能與祂一起說：「好」

與「不」。

山園祈禱的痛苦

a. 握拳，感覺其中的緊張，同時請求耶穌讓你見到你生命歷程中覺得緊張或想要改變的部份。經驗耶穌如何在你內心分擔你的緊張，特別是如果這緊張阻擋了你給予愛和接受愛。

b. 與耶穌一起在革責馬尼的山園中，就像祂感覺到情況的緊張，阻礙了愛的給予和接受。與耶穌一同重覆祂的話：「我父！若是可能，就讓這杯離開我吧！」一再地念，直到你說時能像耶穌這時一樣的緊張。當你說這句話時，要深呼吸，而且從耶穌吸取力量，去改變你能改變的。

c. 然後與耶穌一起重覆祂的話：「但不要照我，而要照你所願意的。」當你一再說這句話時，張開你的雙手，而且將這情況吐向耶穌的手中。從耶穌那兒吸取力量，去忍受那些不能改變的情況。



第三章

戲 齡 期
（主動對罪惡感）

全身濕透的神父

有一次，一名住在鄉鎮的神父遇到大水。大水已淹進客廳。一些堂區教友划船到他的門口，要求他跟他們一塊兒離去。「不，你們去，」這神父回答。「我不會有問題，天主正照顧著我。」他們只好離去。

後來水升到二樓。他的教友很擔心，又划船過來，要求他一起離開。他又拒絕了。

這船又再一次回頭，這時那房子已完全被大水淹沒，神父正站在煙囪上。「神父！跟我們一塊來吧！你會沉下去。」教友向他大叫。

「不，我很好。上主在看顧我。」

於是他們離開了。而神父也沉下去了。

後來，在天上，神父很生氣地約見天主：「為什麼你對我這麼做？」「我照你說的做了。我祈禱，你卻不救我。」他憤慨地說。

「沒救你嗎？」上主吃驚地說。「你是什麼意思呢？我派了一隻船來回三次去接你。」

(Toby Rice Drews... 保持清醒 II)

當我（丹尼斯）說我正在辛苦地工作時，瑪寶和莎依拉經常會說：「丹尼斯，你的確工作得很辛苦！」但這卻使我針對艾瑞克森所謂的「主動」階段，有一種權威，不然就是與戲齡階段有關。在這個階段（三歲至五歲），孩子們有「過剩的精力」，讓他們變得「自動自發」或「主動」，尤其當他們主宰了三項技能：語言、活動和想像。因為這三項技能幫助孩子們闖入成人世界的邊界，這個階段也叫作搗蛋階段。孩子們利用語言搗蛋的新方式說：「給我這個」或「給我那個」。孩子們也用行動搗蛋，他們爲了搗到東西爬上父母想也想不到的高處。

孩子們尤其透過他們的想像力搗蛋，因為他們會將自己變成他們想像中的一切。我自己在這階段就是牛仔和印第安人的年紀。瑪寶和我在後院有一個帳篷。我們從帳篷小心翼翼瞄準想像中的印第安人，他們正從籬笆後向我們邊射箭邊叫喊。印第安人總是被射中。我卻總是失手。十五年後，當我在蘇族印第安人的保留區工作時，我的一些好友是印第安人。我驚異孩子的想像力，它能使我成爲一個「好傢伙」，使印第安人成爲「壞傢伙」。

因爲想像力是瞭解這個階段的關鍵。你可以去想像下面的遊戲情景，注意你會說什麼，做什麼。想像你自己大約是三歲在廚房的情景。你記得你的廚房桌子嗎？走過去。你跟廚房桌子比比，有多高？有你頸子那麼高嗎？還是再高一點？或矮一點？

然後瞧著碗櫥，想像你知道櫥子裡藏著一些棒棒糖。或許你母親爲了你即將來臨的生日或聖誕節

將棒棒糖藏起來了。所有的母親都有秘密藏放東西的地方，孩子們卻一清二楚。推把椅子（可能這把椅子像你一般高）來到碗櫥前，用一隻手抓緊碗櫥，用另一隻手去搆糖果，你的手一不小心碰到了你母親最好的茶杯。杯子掉在地上，砸成碎片。

現在發生什麼事？用你手中的棒棒糖做什麼？杯子怎麼辦？你決定怎麼跟你母親處理這情況？你母親如何反應？

如果你像我，可能不會吃棒棒糖，你可能會清乾淨亂糟糟的一堆，不致讓你母親發現。我不僅將棒棒糖放回原處，也會清乾淨杯子碎片，扔進垃圾筒的最下面。然後我出去在帳棚裡玩。很快我就聽見母親在叫我：「丹——尼斯。」爲了應付緊急情況，我已摘了一束蒲公英。當我將蒲公英遞給母親時，裝出一副無邪的臉驚訝地問：「什麼事，媽？」她說：「丹尼斯，這些碎屑是怎麼回事？」（一個母親爲什麼總會見到證據？）我只好對她說：「媽，我要去給你倒杯茶。當我搆到你那只茶杯，就碰到掉下來了。」於是母親說：「丹尼斯，你打破東西時應該怎麼樣呢？」（你不用回答，那是一個母親的問題。你只須露出一副困惑的表情。）「丹尼斯，任何時候你只要打破了東西，就應該來告訴我。假如下回又打破了東西，你要怎麼辦？」「哦，我會來告訴你，媽。」最後我想像她這麼說：「丹尼斯，我要你多小心點我的盤子。假如你能夠真的很小心，我會要你立刻幫我擺碗筷。」而我會對自己說：

「哦！壓力解除了。你要我擺多少碗盤都行！」

現在我並不知道我母親是否會真的那樣回答我。但是這是我當時想像的方式。無論怎麼回覆，想像力的活動在這階段提供了許多重要的發展。首先，如前面提到的，你變成你想像中的人物。因此你能虛構各種各類故事，像替你母親倒杯茶。當你打算探險每件事，從上頭的櫥架到垃圾桶桶底，你驚人的想像力引發了遊戲和主動。但是你的健康遊戲、好奇心和主動是否繼續發展，按艾瑞克森的說法，在這階段全都依靠一個重要的因素：罪惡感的處理，罪惡感的能力來自湧現的良心。即使沒人告訴你那那是錯的，你也知道某件事情錯了。你勿須靠著公眾的意見（羞恥）才知道打破後最好清理乾淨。

罪惡感的形成

在這階段的孩子們對罪惡感相當敏感，關於打破杯子，他們不只可能覺得有罪，對於他們做的微不足道或根本沒參與的事，比如父母離婚甚或一個朋友的死亡，也會覺得完全有責任和罪惡感。由於過度敏感，不斷遭到責備的孩子，像是「壞女孩」或「壞小子」之類的話，很可能導致他們深深的自憎。因為孩子們常常無法分辨他們個人本身的「壞」與只是行為本身的「壞」之間的區別。

這種殘缺或不健康的罪惡感造成孩子任何時候都覺得批評或懲罰都意味著他們本身是壞的。當一

個孩子不僅僅憎恨罪（比如，起因於沒有據實報告打破了杯子，而失去了母親的信賴），也恨犯罪的人（也就是恨他自己），就會造成殘缺或不健康的罪惡感；至於健康的罪惡感則在孩子憎恨罪，卻愛犯罪的人時形成。既然人家說我是個「壞小子」，爲了強調這點而來的一頓打，才能改變我的「行爲」，而且會讓我遠離櫥櫃，不致再打破杯子。但是當害怕責罰而引起不健康的罪惡感時，雖能改變一個孩子的行爲（任何一個我們對他有影響力的人），可是這樣的害怕和罪惡感並不能改變這個「孩子」，至少不會使他變得有愛心。只有愛才能使一個孩子有愛心。假如透過懲罰，我覺得自己像是一個壞人或沒有愛心的人（也就是我對於我是誰，覺得有不健康的罪惡感），繼續不斷的這種懲罰的後果可能會造成自憎，而且使我沒有愛心。

孩子們不健康的罪惡感和自憎的轉換記號：不是變得對自己過分生氣（壓抑自憎）就是對別人過分忿怒（自憎的外在表現）。壓抑不健康的罪惡感和自憎的記號投射的範圍從沮喪到完美主義。在力求完美時，我雖設法讓所做的事都是正確無誤的，希望能藉此隱藏我的自憎，而再度覺得自己不錯；但同時仍懷著憂鬱及失去勇氣的沮喪。在這種完美主義下，我變成一個法利賽人，試著謹守法律的條文而再度自以爲不錯（無意識之中覺得我的父母或任何懲罰過我的人都覺得我不錯）。經過多年不健康的罪惡感的驅使，受到完美主義拘束的身子經常成爲身心疾病的犧牲品，同時本人的精神往往在與性及工作有關的事上，成爲猶疑不決的犧牲品。

孩子們不健康的罪惡感和自憎向外投射至他人時，箭靶經常是父母或任何懲罰過他的人。因此孩子長大後往往會用觸怒父母的行為懲罰父母，而且甚至經常比較會嚴厲對待他人，尤其是對待自己的子女。

不幸地是懲罰的後果不僅影響孩子後來如何建立他們與父母的關係，也影響到與天主的關係。在這個階段，由於父母巨大的身材和力量，父母就如同天主。按艾瑞克森的說法，透過父母的聲音，孩子「事實上，現在聽到的，就像是天主的聲音，雖然沒見過天主。」因此，在一種懲罰的氛圍中教導這孩子去恨罪及犯罪的人，接著會覺得自己就像在一個憤怒的天主手中，長大後就會想知道天主給你的下一個打擊是什麼樣的懲罰。

什麼治癒了不健康的罪惡感？

如果憎恨罪卻愛犯罪的人是如此重要，那什麼會幫助我經驗這件事呢？對我而言，曾恨過罪這件事意味著經歷了我造成母親的痛苦，不僅僅打破了她最好的杯子，更重要的是破壞了我們之間的親密關係。爲了愛我自己這個罪人，我必須知道，我的母親即使我做了什麼她不喜歡的事情時，她依舊愛我。爲了加強她對我的愛，我必須供認所做的，讓母親寬恕我，進而寬恕我自己。假如這一切步驟我都做了，我就會經驗到健康的罪惡感以及和我在一起的天主，祂會恨我的罪，但仍舊愛我這個罪人，

我才能改變。

雖然有許多理由可以讓一個孩子，在這階段對於罪惡感產生極度的敏感，佛洛伊德仍提出伊迪帕斯（戀母情結）的理論。依據這個理論，一個孩子過度的罪惡感，源於幻想且渴望與異性的父母有性行爲。這種伊迪帕斯的願望表現在男孩發誓將來要與母親結婚，令她感到驕傲的時候；同樣在女孩誓言要與父親結婚，而且比她母親更會照顧父親時，也表露無遺。雖然這時候孩子們真正渴望的是與他們的父母有親密的關係，尤其是與異性的父母，但有許多人質疑伊迪帕斯理論。我們與他們都相信這理論主要適用於有官能障礙的家庭，在這種家庭，不健康的父母（不是孩子）試著經由他們的子女以滿足他們那些不滿足的性（還有其他的）需要。然後這孩子會覺得罪惡感及混亂，代替了同性父母的位置，扮演並非他真正想要的角色。

縱使伊迪帕斯的理論可能不太適合，不過這階段的孩子，渴望與父母有親密關係，似乎是正確的。許多有創造力的主動和遊戲，來自孩子們企圖像他們的父母一樣。所以當我試著模仿父親一樣有力氣，拎著兩個非常重的購物箱時，我姐姐試著模仿母親的美麗，套進她的高跟鞋跌跌倒倒走來走去。我對父親的認同並非意謂我不再需要母親。在一個健康的家庭，母親向孩子說明父親的角色，而父親向孩子說明母親的角色。在我母親前，父親變得十分有活力，而且當她稱讚父親栽種的蕃茄，或告訴他有關她愛他的一切時，父親和我也知道這話意謂他是個男人。這階段就像所有的階段，一個孩

子最需要的不是單獨的父親、母親或其他的，而是他們之間有愛心的結合。

孩子們在沒法成爲像他們父母一樣時，開始拿自己與他們的父母比較。當他們把自己的大小、智慧、性器官或工作能力與父母比較時，開始會覺得不如他們。所以孩子們異常高興與父母分享的任何方式，或者高興變得比較能與父母並駕齊驅，確信有一天他們會像他們的母親或父親一樣。就像我母親答應我同她一起擺桌子碗盤，或是我父親允許我將東西放進他的購物馬車這類極爲簡單的事，都是十分重要的。他們給了這階段以遊戲爲主的孩子們背後夢想的希望：希望成爲一個正如同他媽媽或爸爸的大人。

主動階段中的正面與負面記憶

我（瑪賈）相當需要這階段的治癒，因爲多年來，我視遊戲爲重振我面對生命真正目標的活動，也就是重振我面對工作。我少有假期，我的日程表中若有一天自由日，似乎就像浪費了一天。我沒什麼藝術天分，我閱讀書籍學習新的事務，卻很少只是爲了享受而讀本小說或詩。但是最近五年我發現治療有了效果，現在我在日常生活中可享受某種遊樂，夢想著即將到來的假期，對於音樂、顏色、花和詩的美也更有感受。當我回想遊戲的年齡，並且處於積極的記憶中，同時將天主的愛帶進負面的記憶中時，遂漸漸治癒。

——首先我回想戲齡階段的正面記憶：那些爲我閱讀的人，幫助我幻想著陸在屋頂的聖誕老人，那些稱讚我美術著色的人，以及當我步出線外卻不在意的人，那些說：「再試一次」的人。三歲時，我可能是鄰居中唯一有圖書證的小孩，我已經在找沒有答案的問題，像「關掉開關時，光去哪兒了？」母親和父親鼓勵我游泳、釣魚、溜冰、划雪、用雪建築鞏固的堡壘（無懼地保衛它們，對抗印第安人的數波攻擊）。我是這一棟最矮小的孩子，可是每一年父親都會說：「你可以參加籃球隊。」所以每年我都會試試球隊，最多待了二天後他們會說：「矮子！你在球隊打算做什麼？試試女子球隊吧！」我會跑回去，而母親會說：「你明年再試試，你用腦子也能做任何事！」我總是覺得有人鼓勵我做任何事，當我回到沉浸在這些正面的記憶中，他們相信我、愛我的記憶中時，我的治癒也加深了。

當我浸濡在正面的記憶之後，也能探尋我負面的記憶。遊戲年齡的孩子可能會遭到影響很深的傷害，壓制了他們主動去探險，由於：太多的時間被動地花在看電視上、不斷的遷移、生病或住院、遭到鄰居小霸王或狗的傷害，以及造成夢魘的任何事物（感謝主，我只有瑪莉坦敲我的窗戶，而不是所有的星際戰爭的怪物和核子夢魘擾亂著目前這一代的孩子）。產生罪惡感的任何事物（諸如性經驗，或無法解決的家庭衝突）也壓制了主動。

我最早被限制無法探險的記憶是因爲腳手術住院的十天，痛苦而且孤單。最早覺得罪惡感的記憶就是爬上一張上面加放玻璃的桌子，想拿某個東西，就在爬上桌面時，我踩碎了這片玻璃。我依稀還

能聽到母親大叫：「你在上面搞什麼鬼呀！要不是有護守天使保護你，你不受傷才怪！」（可是爲什麼我的天使不阻止我爬上桌子呢？）以後我又幾次回到其他的罪惡感。我父親將我的狗「斑點」送一個農莊去生活，因爲「你照料不了牠，都市裡也沒地方將狗圈起來。」這些記憶中的枝微末節，再度令我經驗到痛苦，然後我讓耶穌用最需要祂的方式與我一起。

常常即使是微不足道的傷害，依然有很大的影響，可能必須和耶穌一起一再經驗許多次。我的母親慣於在明尼亞波利斯的冬天叫我們去戶外溜冰，即使在零下十度的天候。因爲儘管天氣再冷，我們都可以在溫暖的屋子裡進進出出，溜冰大約是唯一可能的運動。我漸漸愛上溫暖的屋子，恨透了聽到「你們現在應該出去溜冰了。」直到現在，我仍舊不喜歡溜冰，只要任何提議一開始說：「你應該出去……」就令我反感。可是每次我都邀請耶穌和我一起進入我溜冰的記憶中，也更加自由選擇我的消遣活動，而且不是因爲我應該，而是因爲我想要消遣。以前我慢跑是因爲我應該慢跑，以維持健康。現在我慢跑是因爲我享受慢跑，讚賞引人注目的落葉，然後淋個久久的熱水浴。

治癒正面的記憶能使我現在自由自在地去玩，和耶穌一起遊玩的同時也能治癒負面的記憶。在三十天的退省期間，我的退省指導神父鼓勵我每天去打籃球。因爲我愛籃球，卻只有五呎三吋高，因此我賣力地比賽，以彌補我不足的高度。結果湧現了一大堆負面的記憶：被踢出隊伍，被選爲最後一名，手被彈回的球傷到，投籃時被大個子擋住，總是在輸的隊伍。退省期間，我每天打完籃球回家就

和耶穌分享，讓祂愛我現在這個樣子——只有五呎三吋。漸漸地我打籃球不再是爲了打得好而是爲了享受。即使我沒投中，球被彈回來時，我也能對自己大笑。我也花時間去聆聽音樂、園藝、做些精巧的焊接——我真正享受所做的事情。我最好的祈禱經常是在一天的開始，這時我會問：「我要和耶穌一起享受什麼？」然後就去做。我愈和耶穌一起享受，就越想祈禱，並且像一個朋友而不僅是個僕人般跟隨祂。一天結束的一刻，我會問：「今天我享受了什麼？」這問題會讓我見到當天我讓耶穌的愛碰觸我的次數，漸漸地幫助我去工作時少些強制，多點兒喜悅。

主動以及我們的天主形像

當我治癒了記憶，並且懷著喜悅及愛，做些微不足道的事時，我的天主形象也漸漸改變了。天主不是個大煞風景的天主，在我最爲悲傷承受十字架的痛苦時，祂卻在一旁樂不可支。事實上，猶太法典說：「在未來的生命中，我們每一個都將被召，去說明天主放在世上，我們卻拒絕享受的好東西。」但是我的德國與愛爾蘭傳統不像猶太傳統，我祖先的傳統誘使我努力工作及受苦，設法贏得天主的愛。亞維那的德蘭（St. Teresa of Avila）見到這種誘惑才能喊出：「主啊！請您救我免於鬱悶、嚴肅、惱怒這一類的聖人！」雖然大德蘭喜愛祈禱勝過熱情，可是她說無論何時耶穌向她顯現，祂總是被高舉，而且慈愛地微笑著。自虐狂才背著十字架；基督徒無論有沒有十字架，背的都是天主

的愛。耶穌拯救這世界，不是因為他背著十字架，而是因為祂經驗了天主的愛，並且在我們與孩子玩時，（參谷十13—16）或背著十字架時，祂都同樣將這愛賜給了我們。在三十天的退省期間，我鐸接了六個十字架，留在我牆上的不是我做的最好的一個，而是第一個，也是我最喜歡的一個。因為它是我的第一次嚐試，錯誤最多，卻提醒我，我是多麼喜愛與我的錯誤一起，與我童年般的主動一起。這使我做開去接受最大的愛，去創新生命的十字架，就是耶穌與我想要擁抱的十字架。耶穌的十字架顯示了我的天主，祂非但主動且甘冒一切危險愛我，並且允許我冒一切危險，爲了引領我去給予並接受更多的愛。

來自這個遊戲年齡的治癒祈禱最好的發展之一就是讚美。讚美使我做開心扉去相信天主的愛，並以天主的愛自豪。讚美就像孩子的祈禱——我以為爸爸比任何人的爸爸都了不起了而自豪。我以我的雙手、聲音和全身爲傲，因我的天主在我們身上所發揮的德能，遠超過我們所求所想的。（參厄三20）假如在主持一個研討會前我感到恐懼，我只要開始讚美天主工作的力量，就會變得愈來愈有信心。我會帶著天主將推動一切的信賴感步入會場。我會在新的夢想中聽見天主的意願，而且開始著手天主主要求我去做的事，而不致於說：「嗯，我不認爲會成功。」讚美是一種祈禱的形式，最能使我身上需要做夢的孩子被釋放出來，而且開始新的冒險，因我知道背後有天主主動賜予我力量。

有許多年我瞧不起這種讚美的祈禱，原因有三：我認爲它使天主降格，成爲一個自負的、需要奉

承的影星；似乎被教成一種隨意擺佈天主的祈禱；似乎否認我「負面」的情緒。假如這個人的祈禱不會透過信賴天主的愛的階段，不會透過將他自己深處的意願與天主的意願整合，這些讚美的祈禱都是很危險的。但是當我信賴天主的愛，我明白讚美不是爲了滿足天主膨脹的自我，而是將焦點集中於天主的關懷，而非只是我個人的問題使我向接受祂的力量和愛敞開。讚美也不是當下使問題解決，彷彿只要爲貧窮讚美上主，就自動會有錢寄到。讚美有力量，但不是操縱天主，而是當我承認天主乃是我的一切時，使我向天主開放，深刻地仰望天主的意願能夠實現。當我發現天主的渴望也是我最深的渴望時，我的祈禱則與耶穌有力的祈禱結合在一起。也不是讚美將我變爲一個總是微笑的Polyanna（電影的女主角）。絲毫沒有像害怕、生氣之類的情緒。當我愈信賴天主的愛，就愈能爲天主所造的一切讚美，甚至包括我受創的「負面」情緒，因爲這些情緒顯示出天主也要治癒它們。我讚美天主不是爲了消除問題，而是爲了天主曾因我的問題如何警告過我，而且現在正要幫助我，將來也要和我同心協力。

治癒戲齡階段

天主要治癒的夢想是無限的，遠超過我能問的及想像之外。朱迪絲·麥克拉對天主如何治癒蘇的說明，擴展了我對天主所想要做的視域。在蘇十八歲那年，由於她的幻想和幻覺經過多年治療無效，

被精神治療學家貼上「妄想症精神分裂病患」的標籤，註定後半生將在精神病院度過。三十年後，蘇被帶到朱迪絲處治療。在挫敗無效的三期治療後，朱迪絲建議她和蘇請求耶穌讓她們見到蘇的病起於何時。

蘇開始看見自己還是一個三歲孩子時，她的父親心臟病發作。蘇每天去醫院探望她昏迷不醒的父親，而且緊握他的手。因為她母親虐待她，蘇的父親成了她生命中唯一愛的來源。終於有一天，有人叫蘇坐在大廳，這時醫生們衝進她父親的房間。不久她的母親激動地衝出房間，把她拖到走廊，蘇說：「我要向爹地說再見。」她的母親邊打她邊尖聲大喊：「你再也見不到你爹地了。他死了。如果我再看到你哭喊他，或是聽見你談到他，我會好好揍你。」於是蘇只好嚥下她的淚水、憤怒和孤單，與將她爹地一切事情拋諸身後的母親一起返家。

蘇問朱迪絲：「你想這可能是我開始得病的記憶嗎？」朱迪絲點頭說道：「蘇，你能再次看見自己正坐在大廳的那張椅子上嗎？」「可以。」「你覺得像你三歲時的樣子嗎？」「是的。」「現在看看是否見到耶穌也來到大廳。」過了一分鐘，蘇說：「嗯，祂正來到大廳。」然後她的臉亮起來，朱迪絲就讓她默默地和耶穌待在一起約數分鐘。

事後，蘇告訴朱迪絲所發生的一切，耶穌來到醫院的走廊說：「嘿！你好嗎？」蘇回答：「哦！不很好，他們不讓我進去。」耶穌說：「好！他們不會阻止我。」於是耶穌牽著蘇的手，讓她進到病

房，喚醒她的父親，將蘇放進他的臂膀裡。蘇擦拭強忍住的淚水，告訴她父親她從未告訴過他的點點滴滴，沉醉在他的擁抱和吻中。然後耶穌告訴蘇：「你知道，我要將你的爹地帶走，和我的爹地一起。」蘇問：「你的爹地像誰？」耶穌回答：「祂就像我。」耶穌用滿懷關愛的眼神注視著蘇，蘇立刻明白她的父親若是和這樣一位有愛心的父親一起，會真正的有人愛他。蘇像一個三歲的孩子問：「你的父親住在哪兒？」「不遠。」「我能去看我爹地嗎？」「不行，但是有一天你會來。我會親自來接你。」「好！」然後耶穌說：「爲什麼你不抱抱你爹地，現在向他說再見呢？」蘇緊抱了她的爹地說：「再見，以後我會去看你。」然後耶穌帶她離開了房間。

蘇回到精神病院。數星期後，她打電話給朱迪絲說：「當我回到醫院，他們立刻注意到有些事不一樣了。他們給我測驗了好幾次，告訴我，我完全恢復正常了，最後將我釋放了！」蘇在忍受四十多年的痛苦後現在完全擺脫了精神病患的癥候。蘇目前和一些沮喪或是自殺的人一起祈禱，因爲她知道在痛苦的世界中的情景是怎麼樣的，而且知道，有耶穌改變這痛苦的世界。

主動階段孩子的創傷不需要等四十年才治癒。即使是一個小小孩也能利用這階段的稟賦、想像力，經驗到治癒，就像麥努利托。在麥努利托三歲時，他母親就已經注意到他害怕被單獨留在一個房間、車子或任何門可能關上的地方。他害怕門會被關上鎖住，留下他出不去，但是麥努利托記不起來曾經被關在房間裡過。最後他姐姐想起來，早在他三歲時，她會和驚慌不已的弟弟被困在電梯裡。於

是麥努利托的母親和他一起坐下，讓他畫一幅他自己在電梯裡面的圖。麥努利托畫上電梯的按鈕，在他構不到的地方。然後她祈禱，要他閉上眼睛，想像這電梯，感覺他的驚慌，然後看見耶穌站在他身旁。他能看見整個情形，而且經驗到耶穌正將他舉起來，讓他搆到電梯的按鈕。耶穌向麥努利托說：「你很快就會大到可以親自搆到這個按鈕了。你就再也不用擔心被鎖在裡面了。」麥努利托的驚慌頓時一掃而空，他在圖畫裡畫了一個高高的耶穌，控制一切的耶穌。自那次祈禱後，麥努利托不再害怕電梯，不再擔心被鎖在裡面等等。沒多久，他就被單獨關在學校的體育館裡約兩個小時，卻毫不害怕。麥努利托告訴他母親：「我只要一閉上眼睛，就見到耶穌站在我身旁。我知道我會沒事。」

想像力如何能治癒？

接下去的祈禱是「創造性想像力的祈禱」，這祈禱治癒了蘇和麥努利托。你可能對這型的祈禱有些疑問。或許你奇怪祈禱建立在想像力上怎麼能成就任何「實在」的事。但是基於運用想像力的祈禱的經驗不一定「只是虛幻不實的」。聖女貞德被審判者譴責，認為她的神視只是想像出來的，貞德回答：「當然我用了想像力。上主還有別的法子跟我說話嗎？」

想像力是我們「內在的眼睛」，是一種直覺的心靈能力，透過我們覺察到的情緒和精神世界，就像我們用感官覺察到世界同樣真實。耶穌利用想像力的內在眼睛，來幫助我們同祂一起「目睹」那些

留下情緒和精神傷痕的事件，幫助我們在祂愛的光亮中重新解讀那些事件。這種「創造性想像力的祈禱」不是一個電流開關的按鈕，也就是說讓耶穌按我們的想像去做。而是一種方法，幫助我們親自經驗在我們一生的每一刻、過去與現在的每一刻時，耶穌是如何說，是如何做這件最有愛心的事。

當麥努利托「目睹」自己和耶穌在電梯中，他能重新將孤單無助的經驗，解讀為保護和鼓勵的有愛心的經驗。他所見到的不「只是虛幻不實的」。耶穌的的確確在那電梯裡，但是麥努利托當時並沒有看見，直到他透過想像力的內在眼睛，目睹了這件意外。麥努利托經驗到的正是雅依洛、他的妻子和朋友所經驗的。當時耶穌告訴他們，去看雅依洛的女兒「並沒有死，只是睡著了。」耶穌經常強調我們的想法和信心如何影響事實，而且他想要這死去的女孩所愛的每一位，都目睹她像似活著，他們的心才能向痊癒敞開，也就是向耶穌在這女孩身上所行的痊癒敞開。（參路八40—56）

或許你很滿意用想像力祈禱的方法，可是卻認為別人用這方式祈禱，比你自己這樣祈禱好多了，因為你從未在祈禱中「目睹」任何事。雖然視覺的想像在這型祈禱中常被強調，實則所有的感官在想像力中都能用到。麥努利托不只見到耶穌，也聽到耶穌說話，並且還覺得耶穌將他舉起來觸到電梯的按鈕。每個人都是獨一無二的，一個人可能容易有視覺的想像，另外的人可能更容易想像聲音、嗅覺、味覺或觸覺。無論用什麼方式，只要覺得能自由自在運用你的想像力，就是最適合你的。

最後，或許你記不起你童年有任何痛苦不幸的事故，猶疑不決為什麼而祈禱。果真你不記得你在

戲齡階段一件痛苦的意外，你可以用一件虛構的意外，像這章一開始打破玻璃杯的一幕。即使這樣的意外可能從未發生過，可是當你想像你自己的感覺和態度，以及你父母的感受和態度，你就會觸及你雖忘記卻係真實的意外時，給你心中帶來的真正的感覺和態度。

接著這祈禱的第一步之後就是回憶被愛的一次，而且吸入愛，因為我們能面對的傷害程度僅及於我們感覺到被愛的程度。一個人對我們的愛心的態度也就是天主愛我們的方式，所以有這樣的人同我們一起祈禱常常有所助益。麥努利托能面對被關在電梯裡的痛苦，是由於她母親和他一同祈禱時關愛的態度。萬一你進入一次受傷的記憶中碰到難以負荷的極大痛苦，請回到第一階段，或者回到你覺得被愛的任何祈禱部份，用任何方式接受對你都是有益的。例如，深呼吸，聽耶穌一再重覆一句愛的話，感覺祂的手臂環繞著你等等。在這祈禱中最重要的事不是想像的生動或透過全部記憶的祈禱，而是隨時接受愛。

創造性想像力的祈禱

- a. 回憶你覺得深深被愛的一次。重新經驗這幕情景，將愛再一次吸進你的自身。
- b. 現在回憶你戲齡階段，尤其是受傷的一次。重新經驗這一幕，運用你所有的感官去想像。碰觸你受傷的所有感覺。如果你記不起這階段的任何記憶，請回憶這一章一開始虛構的一幕。

當時你打破了你母親最好的茶杯。

c．讓耶穌加入你這一幕。注意祂為你說什麼，而且做什麼。

d．吸入耶穌愛你的所有方式，呼出任何傷害。

第四章

學 齡 期

（勤勉對自卑）

今年我會更好

我想：「今年我會更好……用功讀書、注意聽講、好好寫筆記，而且當他叫到我時，我會用大而清晰的聲音回答，不只是回答得好，而且很出色。」

然後十月到了，我卻什麼都弄不清楚。他點到我時，我嚇壞了，害怕得連我們四周的空氣都弄得又熱又乾，致使老師產生了吸力，他被吸得靠近我說：「起來，看看你會做什麼」，於是我站在黑板前，盯著問題看，想著：「天主啊！請你拿著這枝粉筆寫下答案。不然就讓黑板掉下來，殺了我。拜託啦！」我寫下一些模糊的數字，聰明的孩子看了大笑起來。

（葛里森·凱勒，「離家」）

你還記得六歲到十二歲之間就學期間的一次嗎？想像你正爬上學校的階梯，打開沉重的門，走下大廳。嗅嗅來沙爾的消毒味、灰塵捲起混合著令人窒息的粉筆灰、地板打蠟的味道。轉進你的教室，坐在你的老位子上。你記得是那個位子嗎？誰坐在你的前後？老師是誰？看見老師正準備問你問題，而且正注視著你。你覺得勝任嗎？或是自卑而害怕？你怎麼回答？老師和其他的學生如何反應？你感覺如何？

或許你經驗到勝任，立刻知道老師要問什麼，而且火速回答。更可能你經驗到沒完全準備好回答，希望老師點到其他的人，或是問個問題拖延一些時間，以遮掩你的自卑感。在這階段你需要聽的，不只是「你不錯」，更是「你做得很好，你學得很好。」但是對於聽到讚美而覺得有能力的每個記憶，大多數的人都會在聽到「那是錯的」時，有這種自卑感的記憶。

艾瑞克森相信在勤勉階段（從六歲到十二歲的學齡階段），孩子們特別在學得不錯、做得不錯時，特別看重勝任感，或是失敗時的自卑感。在這階段就像所有的階段，我們相信真正的任務是發現一種新的方式，給予及接受他人的愛。所以，學校不只是一個獲得勝任知識和技巧的地方，更是一個去經驗與同儕及老師們分享學習親密的機會。

在這階段，老師們有很大的力量使我們感到有成就或自卑。在一個叫「自行實現的預言」的實驗中，研究員告訴小學老師：「我們打算測驗你們的學生，找到有潛力的，也就是今年會發展的學

生。」測驗後，他們交給每位老師一張有發展潛力的學生名單。到這年年底，他們再次測驗這批學生，發現每間教室五名被選為有發展潛力的學生在一年中比過去三年成長的更快，他們的智商也提高了十二—三十六點。老師們都大喜過望，要求這些研究員每年回來鑑定有發展潛力的學生。研究員這麼回答：「你們並不真正需要我們。我們只是隨便找五個名字。你們以為這五名學生會是有希望的，所以你們格外的注意他們。當你們每次問他們問題時，因你們已有了更積極的期望，所以他們回答時會用一種方式符合你們的期望。每個學生都是由你們的期望所塑造的。」

學生們也有很大的力量塑造反應，不只是在同學之間，甚至對老師。有一個心理學班級決定影響他們的老師。這群學生一致同意在這位老師講課時，他們裝出毫不在意的樣子，直到這位老師走到教室大門口。當這位老師走近教室門口時，所有的學生又都抬頭向上，一副精神貫注的表情。結果這學期以後的時間，他都自那門邊教課，因為他覺得站在那兒才有勝任感，而非自卑感。

你有天賦，卻不受重視嗎？

不幸的是我們的學校讓我們覺得自卑比勝任容易多了。我們通常只讚美那些頂尖的少數學生——成績「A」的學生州籃球冠軍隊、校花——卻向其他的人說：「太糟糕了！你落選了。明年你可能會成功。」這樣的競爭顯示出頂尖的人物是多麼優秀，其他每個人是多麼的差勁。社會科學家羅傑和大

衛·強森曾證明競爭不是學習的最好動機。他們曾在許多學校地區用方法訓練他們，包括小型互助學習團體，而不管個別的成績。在互助的氣氛中，孩子們學習得更好，對自己也覺得滿意多了，人際關係也改善多了。

湯姆斯·愛迪生，甚至在他發明燈泡歷經三千次的嘗試後，仍一清二楚繼續合作的價值。他的助手沮喪地抱怨：「我們所有的努力都白費了。我們什麼也沒學到。」愛迪生回答：「我們已走了一長段路，也學了不少。我們現在知道有兩千種元素不能用來做盞好燈泡。」當愛迪生認為最後終會成功地製造出一盞燈泡時，他的助手氣極敗壞地砸了它。他們廿四小時不停地工作，又另造了一個，之後愛迪生再將這盞燈泡遞給了心志發生動搖的助手。愛迪生知道寧可冒著砸壞另一個燈泡的危險，也要給他助手另一個重獲勝任感的機會。我們的學校應培養更多的湯姆斯·愛迪生，將他合作與勝任的態度教給學生們，而不只是獎賞最成功的學生。

即使我們用我們的方式能勝任，也不可能得到獎賞。那些在藝術、音樂和舞蹈方面有能力的，往往得到的稱讚，遠不如像讀、寫和算術方面出眾的學生——這些技巧才是學校著重的。同樣地，學校獎勵有思想的人，較少獎勵感受者。有思想的人重視真理的追求，而感受者比較重視和人的關係。強尼的成績單上，讚賞他數學成績得「A」，而忽略了這學期他一開始只有一個朋友，現在有了四個朋友。因此藝術家和感受者在學校時往往覺得不如人，不是因為他們沒有天賦，而是因為他們的天賦在

學校未獲肯定。

除了被劃分為思想家與感受者之外，我們也被劃分為直覺的與感覺的。直覺的人夢想、生活在未來，在老師問一個問題之前，她早已想到所有可能性的問題。他們已準備好而且能很快回答。相反的，感覺的人生活在現在，而且吸收了所有的資料。一個感覺的人不關心老師正打算寫在黑板上的問題，而是沒有人將黑板擦乾淨，粉筆太短了。對於直覺的人只需一秒鐘回答的問題，一個感覺的人就需要三秒鐘，甚或三倍那麼長的時間。人們卻將感覺的學生標上像似「慢」的標籤，而會改問另一個學生。當老師們接受訓練用三倍的時間與感覺的學生相處，那些學生也就展現他們的潛能了。智商測驗也嘉惠了有迅速直覺的學生，而且研究員同時指出感覺的學生分數較低，平均男性低於七·八點，女性約六·七點。又，我們會因沒有天賦而受傷。亞伯特·愛因斯坦和布朗在他們的天賦被承認以前，數學課卻不及格。

這階段所受的傷害，尤其是那些引領我們以加倍認真工作的方式以贏得愛的那些人，可能造成與第二章有關的「A類」個性。「A類」的人不只有心靈易於受到打擊的傾向，而且也是一個有強制性、競爭性的工作者，盡可能在有限的時間內做完。因此，「A類」的人穿越黃燈、吃東西很快，同時做兩件事（例如：一面看報一面看電視），按電梯按鈕許多次，打斷別人的話，不放心把工作交給他人接手，而且假如沒有遇上棋逢對手，他們就和自己一比高下。他們總認為他們在最慢的線上，不

時移動以找到更快的一道線。（我總是在最慢的線上，所以我送丹尼斯和莎依拉站在其他合適的線上，而不希望是我站的那道線。他們總是被期待取得第一，而後我也加入他們那道線上。）作爲一個完美主義者，因爲表現出色接受了許多獎勵，因此「A類」的人必須不斷地保持好成績以贏得愛。

就在「A類」的人經常成功（例如，在學校和工作上），而且學會以努力贏得愛的同時，其他少有人成功的人卻學會了完全不嘗試，我們稱之爲「Z類」。「Z類」的人學會了（通常在學校）無論他怎麼嘗試，總歸失敗，所以他習於說：「隨它去。我不想嘗試任何新的事務，因爲我可能會失敗。」「A類」和「Z類」的人需要發現他們本身是好的，而且他們的價值並非仰仗成功或失敗。他們都需要G·K柴斯特頓的勸告：「凡是什麼事基本上值得做的，即使做的不好，也值得做。」

勤勉和我們的天主形象

我們也能使天主與「A類」的完美主義發生關聯，或使天主與「Z類」的怠惰有關。我們會誤以爲天主像一個老師或雙親般反應，如果我們成功就愛我們多些，如果我們失敗就愛得少些。我們去望彌撒或做好事爲的是贏得天主的愛，不是因爲感激地回報天主如此愛了我們。然而天主的愛並非像水龍頭可以開啓或關閉。天主是使太陽上升，光照善人也光照惡人的父親，（瑪五45）是一位無論我們有沒有資格、也無論我們工作了一整天或一個小時，都愛我們的母親。（參瑪廿一17）天主的愛不

會漲落起伏，而是我們會按我們的能力漲落起伏去接受天主的愛。星期天的彌撒和善行不是爲了說服上主愛我們，而是爲了使我們敞開去接受天主時時臨在、無限的愛，並且使我們能分享祂的臨在和無限。

當「A類」的人試著去一處「深海」用勤奮工作和更完美的祈禱贏得天主的愛時，「Z類」的人卻嘗試放棄任何工作或祈禱的價值。「Z類」的人會放棄她向福音中的天主祈禱、傾聽的能力，放棄她與天主的個人關係，或多學習有關天主的一切。相反的，真正的神秘學家不會爲了祈禱臻於佳境，而仰賴自己的能力，也不因祈禱不好而放棄。真正的神秘學家明白，天主的愛是一個無法賺得的恩賜，即使在得不到時，她仍渴望祈禱。

在艾瑞克森的第四階段所發展出來的祈禱之恩賜，是在行動中默觀的祈禱。在行動中祈禱的人，並不是在正常的祈禱中先與天主相遇，然後向祂說「再見」，再去工作。而是如同哈瑪紹說的是：「我們今天走向神聖的路，必須通過行動的世界。」因此，在行動中默觀的人乃是與天主一起工作，爲了他在工作時給予愛並接受愛。（參羅八28）如此這人活出了德蕾沙姆姆的目標：「洗一個盤子不只是爲了將它洗乾淨，而是因爲你愛這個用這盤子吃的人。」真正默想的人漸漸明白，不只是用洗盤子給予愛，也是接受愛：盤子與食物變成不可賺得的恩賜，這恩賜來自爲了清洗盤子的人而死的慈愛的天主。即使他打破了盤子或烤焦了肉，上主都不會因此而多愛他或少愛他一些。行動中的默想者喜

愛工作，因為工作是被愛的時刻，無論是成功或失敗。

耶穌十二歲時在聖殿中講道，立下了行動中默想的典範，也是這第四階段「能力」的理想：信賴天主的能力，而且讓天主用我們的能力去愛天主的子民。耶穌知道祂一定與天主的工作有關，知道祂能做得很好，正如同福音所寫的「凡聽見他的人，對他的智慧和對答，都驚奇不止。」（路二47）耶穌知道天主為了一件特殊的工作召叫祂，祂在做這件事時也感覺如此被愛，以致祂有三天之久沒想到父母。

十二歲大的耶穌在聖殿中傳道，不僅說明了行動中的默想以及這階段適任的工作，也同時說明了這樣的行動如何建立在前面的階段上。耶穌基本上信賴祂的天主（第一階段），從只做祂父母願意祂做的事，引領祂到自主的階段（第二階段），到喜悅地探究新的夢想，就像祂在聖殿中教誨人（第三階段），而且在祂辛勤地承擔下這份新的工作時發現了能力（第四階段）。行動中的默想也發現祂的工作加深了前面的幾個階段的成長。為了看清我是否在強制性的工作或是默想的工作，我會問：我愈來愈信賴嗎（第一階段）？急於發現最深的渴望和天主的旨意嗎（第二階段）？失敗後仍然熱中於採取新的主動嗎（第三階段）？我享受我正在做的嗎（第四階段）？或是我只是渴望將它做完呢？

勤奮階段的正面與負面記憶

當我（莎依拉）想起有關這個階段的負面記憶，我母親生病的影響即突顯而出（第二章曾提及）。因為她的病，她在公眾前的舉止很不得體，招致社會的排斥。比如，我陪她去鄰近的藥房，她會突然歇斯底里朝著我或藥劑師尖聲叫喊，這時不少鄰居的小孩子和他們的父母都瞧見了。使得我們家在這社區聲名狼籍。當我遇見新人，總是很怕洩露我最後一個姓，因我擔心他們可能已聽到我母親的事而嘲笑我。不時的羞恥感和困窘令我畏縮，也因此使我無法與別的孩子相處。

或許這個學齡階段最重要的任務不是學會將事情做得很好，而是學會與別人一起將事情做好。在學校我非常害怕被人嘲笑、羞恥而且侷促不安，我幾乎注意不到其他的事。老師若問我一個問題，我能想到的是我覺得自己古怪而且孤單。

老師告訴我我非常傑出、有能力，而且實際上做得很好，即使我未念過四年級。但是我總覺得我內在的自我癱瘓了，我總覺得如果我的心靈自由，我會學得更深刻。即使是學習的物質東西，像筆和書，我都覺得討厭。在內心深處我渴望與學習的東西完全契合，正像我渴望與別的小朋友能融洽相處。多年後，我長大了，曾去拜訪一家蒙特梭利的教室，充滿了美麗的東西，向孩子們招手進入學習的世界。悲哀陣陣襲上心頭，我傷心地哭了相當長的一段時間。我瞭解我正為自己當時還是個孩子時，和所有的蠟筆與書籍僅有著遙不可及的關係而傷心。

從學齡起我其他部份的痛苦記憶是：我無法與學校有親近的關係，即使是遙遠的關係都沒有。學

校強調某些技能，尤其是語文和數學的技能——這些我都能勝任。但是其他我有的本事，像深度精神敏感性，就不被看重。這種對天主及對所有受造物中的善的敏感變成了我心中的秘密，有些事我確信在學校沒有人會瞭解。在學校我不覺得被愛，或是因為我太過退縮而無法領悟已經獲得的肯定，或是因為某些天賦沒有被肯定。所以我不是真正悠遊自在地學習。

正面的記憶是什麼？

我的正面記憶是在外祖父母家的時光，那時我覺得被愛，我也真的自在學習。我的外祖父母很健康，喜歡人，而且在猶太人的團體中相當受人尊敬。當他們知道母親無法照顧孩子時，他們總是很關心我。他們盡可能不時邀請我去他們家裡，我常在週末去探望他們，許多個童年的暑假都在他們海邊的家度過。在這些探望期間，尤其是漫長的暑假中，我有了戲劇性的改變。我抵達海濱一兩個星期後，就會擺脫掉退縮的毛病，開始盡情地和其他附近擁有夏日別墅家庭的小孩打成一片。暑假結束時，我會是最受歡迎的孩子之一，他們喜歡我的方式令我驚訝，而且當我想出法子搞笑時，他們都緊跟不捨。

在這種愛的環境與社會接受之下，我欣喜地學習人們教我的每件事。比如，外祖母教我如何做菜。她會為我移張廚房的大凳子靠近爐邊。當我坐在凳子上瞧著時，她就一一解說她做的每件事，然

後讓我自己試試。後來我像是本能地知道如何燒任何菜，而且手藝精湛。（瑪寶和丹尼斯是中菜「迷」，而且大約五年前我得到一個炒菜鍋和一些中菜食譜。我們現在的手藝比所有知名的中國餐館都好：：：（至少我們的朋友們這麼認為！）外祖母還教我縫紉、編織和鉤織。六歲時我就織得不錯，能織毛線衫。今天我有相當協調的運動神經，能用雙手做任何東西。不只我的心智，我的肌肉在外祖母疼愛我的氣氛中，也都練得靈活多了。不僅於此，我還從她那兒學會對所有的生命的敏感。她會牽著我在海邊漫步，她在花園工作時也將我帶在身邊。我從她身上學會了對大自然有一顆敏感的心，所以我現在會愛任何植物，使它們進入我的生命中。有時我甚至以為我聽見了我的紫花苜蓿，正在發芽生長。

我的外祖父母不只提供了愛的氣氛讓我學習，也給我的精神層面提供了一個家。他們就像猶太移民，在美國也一直遵守他們的信仰。我時常看見外祖父準備去猶太教堂時，也戴上他的圓頂小帽（無邊便帽）和祈禱肩巾，拿著希伯來文聖經。當我注視著他時，我會覺得有股古老且深不可測的波濤流經我全身。我感覺到我就站在祖先們代代相傳的頂端，他們會像我外祖父一樣這麼做。我覺察到自己精神傳統深邃的一面，那兒是我自己心中所有疑問和直覺的家。這個傳統就像一個神秘的存在，似乎充塞了我外祖父母房子的每個角落，以致我只要置身那兒就吸進了我身內。雖然直到長大成人我都不曾意識地認識耶穌，可是我想當我在外祖父母房屋的每個角落，呼吸到祂神秘的存在時，我在默觀

祈禱中與耶穌有關的能力，遂開始發展。

愛引發了最爲隱藏的天賦

不只我，即使障礙最厲害的人，都能在愛的氣氛中，發展他隱藏的天賦。以下就是一個名叫雷斯里·萊麥克（Leslie Lemke）的戲劇性例子。雷斯里生於一九五二年，患有腦癱瘓和嚴重的智能不足。他的眼睛漸漸受到感染，必須割除而失明。雷斯里六歲時，他的父母將他遺棄在醫院。醫院的人員希望他死去。他們問他的養父母梅和喬·萊麥克，是否可以帶雷斯里回家照顧他，直到他死去。萊麥克同意帶雷斯里回家，卻說：「沒有一個人來到我家會死的！」

梅和喬一直讓雷斯里活著，但是約有九年之久，無論他們用任何方法都無法使他有反應，即使是移動一處肌肉。他們對他的愛卻從不中輟，抱他，向他說話，而且爲他祈禱。在他九歲大時，第一次移動了一隻手，以後，雷斯里漸漸學會沿著後面的籬笆將自己的身子拖著走。但是他仍然很不協調，無法自己進食。當他十二歲時，梅和喬開始祈禱：「主啊！每個人都有特殊的天賦。請您也賜給雷斯里特別的天賦。」自這次祈禱後，很快地他們注意到雷斯里聽著音樂時，會動他的手指像是要跟上節拍。既然他像是喜歡音樂，他們決定買一架鋼琴。梅會用一隻手抱著他靠在她身邊坐在鋼琴椅上，用另隻手彈簡單的調子。當她唱歌時，她會將她的頰貼著雷斯里的頰，希望他可以多少學會他的嘴能製

造聲音。

雷斯里十六歲時一個晚上，萊麥克在看電視節目「Liberace」。當每個人都上床後，梅醒來聽到音樂。她以為或許有人沒關電視。當梅下樓查看時，她看見雷斯里在鋼琴前，他正在彈柴可夫斯基的第一鋼琴協奏曲（「Liberace」的主題曲），而且彈得完美無瑕。他的手指就像一流的鋼琴家，在琴鍵上優美地奔馳。但是當他演奏完時，他甚至無法靠自己在鋼琴椅上坐直。梅和喬獲悉雷斯里只要任何曲子聽上一遍，就能彈奏。雷斯里到現在為止仍未說過一個字，可是在他十九歲那年，突然他開始唱歌：：：一首法蘭克·辛那脫的曲子！現在雷斯里能唱得和彈得任何曲子一樣好，而且只需聽一遍。雷斯里開始慈善音樂會的演出（爲了「更不幸的人」），而他的父母也陪著他四處旅行演奏。梅會向聽眾說明愛與祈禱的力量，即使在殘障最嚴重的人身上都能引發他們隱藏的天賦。當一位精神病學家問到她如何解釋雷斯里驚人的音樂天賦，梅說：「我總是待他如同一個正常的人：：：就像一個有潛能的人。」

學齡期的治癒

雖然大多數人並不像雷斯里有這麼嚴重的殘障，可是我們全都可能有部份覺得殘障。在這個階段的任何傷害都會損害我們的勝任感，讓我們覺得某個部份有障礙。

很幸運的，我們能和一個爲了治癒重度精神創傷的學齡兒童祈禱。比如，我們的朋友愛琳（一名治療學家）和一位六歲大，名叫莎拉的小孩一起祈禱，莎拉的十歲堂兄曾對她性侵犯。莎拉和她母親及她心愛的洋娃娃一起。愛琳首先要求莎拉說出發生的事。莎拉指著她的洋娃娃身上的部位，也就是她堂兄摸她的那個部位說：「我的洋娃娃很生氣——像那個樣子被摸。」愛琳肯定莎拉的憤怒，向她說明「好的觸摸」和「壞的觸摸」之間的不同，而且告訴莎拉拒絕「壞的觸摸」就會沒事。然後愛琳要求莎拉和她的媽媽及洋娃娃的手握在一起，而且看耶穌在她被騷擾時和她在一起。莎拉看見耶穌站在她堂哥的兩肩上，用堅定的聲音向他說：「我要你立刻去告訴你的父母。」然後莎拉告訴耶穌她覺得很愚蠢，因爲她被嚇得不敢叫她堂哥不要再摸她。耶穌告訴莎拉她並不愚蠢，祂以她爲傲，尤其是因爲她告訴了她的母親。最後耶穌擁抱莎拉，莎拉也緊緊回抱耶穌。

在這祈禱中，耶穌治癒了莎拉、典型的性侵犯下犧牲者的情緒傷害：無助感（用堅定的聲音對莎拉的堂兄說話），羞恥和罪惡感（告訴莎拉她怕阻止她堂兄並不愚蠢，而且因爲告她堂兄的「狀」而肯定她），而且害怕觸摸（用「好的觸摸」擁抱她）。這次治癒祈禱可以將莎拉自多年甚或一生被性侵犯的陰影中救出來。

如果在學齡期間，我們沒有像愛琳這樣的人爲我們的傷害與我們一起祈禱，我們現在依然能爲治癒祈禱。譬如，我曾注意許多人有共同的學齡傷害，害怕寫字。在我們帶領退省時，要求參與的人填

張「評估」表。許多人都會問他們是否「做得對。」填張「評估」表根本與「對」「不對」無關！書寫似乎表示了一個人在學校時覺得許多方面能力不足，就好像他們向來沒「做對」過。有一個名叫瑪莉的就是如此。我初識瑪莉是在她參加我們的「治癒生命中的創傷祈禱課程」的一個小組上。在第一階段，當我介紹每日的「書寫祈禱」時，瑪莉變得非常煩惱。她說：「我不會寫。」我問她為什麼不會寫，她說了下面的故事。

小學二年級時，瑪莉進了一所基督教學校，她的父親是該校校長。因此瑪莉覺得無論如何她都反映了她的父親。一天，瑪莉的宗教老師要學生寫「聖神」(Spirit)。瑪莉卻寫成「Sprite」。老師就把瑪莉叫到教室前，當著全班同學面前嘲笑她。瑪莉深覺自卑，擔心她的錯誤會妨礙她父親。從那次以後，瑪莉就害怕寫字，深怕寫錯害了她父親。在她的心靈中，假如老師和她父親不高興，那麼天主一定也會不高興。當瑪莉認為她父親、老師、天主和其他每個人都是要求完美時，她也要求自己完美。

我問瑪莉她是否願意將她害怕寫字的事寫給耶穌。瑪莉雖然害怕，還是答應試試。過了幾個星期，瑪莉開始告訴耶穌有關她害怕書寫的一切。瑪莉愈是怕寫錯，她的拼音及文法愈是錯的離譜。但是她試著將焦點放在與耶穌的分享上，而不是一篇完美的作文上。在數個星期聽到耶穌愛的回答後，瑪莉分享了她有關書寫的深深恐懼，她二年級所受的傷害。耶穌回答說：

「瑪莉，我瞭解你感受到的忿恨。我對你經驗到的毀滅也很生氣。沒有孩子應該受到像你這樣的嘲笑。你的老師待你如此殘忍，只因為她是一個受傷很深的人，她自己曾遭到殘酷的對待。但是我不像你的老師，無論你犯了多少錯誤，我都會愛你。」

因為耶穌分享了瑪莉的忿怒，瑪莉覺得耶穌愛她、瞭解她。她現在準備寬恕她的老師。

當瑪莉原諒她老師的同時，她對寫字的恐懼也開始消失。當她愈來愈不害怕時，也就愈來愈少犯錯，也愈來愈覺得自己有書寫的能力。但是瑪莉經驗到的最大的治癒是，知悉天主不是一個完美主義者。瑪莉知道天主無條件地愛她，無論她犯錯與否。

以下就是治癒瑪莉的祈禱。

a. 就六歲至十二歲之間觸及一個記憶，特別是你覺得一個勝任不了受傷的記憶。你可以想像這一章一開始的建議，進入你以前的老教室。自問什麼時候你覺得自己很笨，做不好事情。不要一開始就回憶你學齡的記憶，你寧可先碰觸你目前生活中一次你覺得無法勝任的記憶，然後看看是否在這記憶展開時，讓你看見耶穌。

b. 用書寫的方式簡要地和耶穌分享你的感覺。你可以一開始寫「親愛的耶穌」，然後像是給你最好的朋友寫一封情書，分享你最深的感覺。不用擔心用「對的」這個字，只要試著分享你的心靈。譬如：瑪莉可能像這樣寫：

「親愛的耶穌：我恨那老師嘲笑我！她多麼殘忍！我忘不了他的笑聲。每當我想提筆寫字，就又聽見那笑聲，而且覺得自己真笨。」

c. 正如同耶穌已經在你的內心說話，現在你設法接觸耶穌對你的回覆。你可以要求祂在給你答覆時，以最慈愛的話語，或者可能想像你剛才寫好的是一則便條，來自你最愛的一個人給你的，而你想要用最有心意的話回覆他。

d. 寫下耶穌的回覆。或許只是一個字或一個句子。你可以確信無論你寫下什麼，都會幫助你更清楚知道你之被愛，不只是你本身的想法或想像，而是確確實實耶穌想對你說的那些。你會希望記得瑪莉寫下的，作為耶穌的答覆：

「親愛的瑪莉，我瞭解你所感覺到的忿恨……；但是我不像你的老師，無論你犯了多少錯誤，我都會愛你。」

第五章

青春 期

（身分認同對身分認同 的迷惑）

金鷹

一個人發現了一個老鷹的蛋，將它放進後院母雞的窩裡。小鷹隨著一窩小雞孵化，與牠們一起長大。

這隻小鷹一輩子做的就是後院小雞所做的，所想的也與小雞一樣。牠扒地找蠕蟲及昆蟲，喀喀啼叫，拍打翅膀，飛個幾呎高。

幾年過去，老鷹長大了。一天牠見到一隻大鳥在牠頭上無雲的天空翱翔。在強風氣流中以優美高貴的姿態滑翔，牠強壯的金色雙翼幾乎沒有拍過一次。

這隻老鷹崇拜地仰望著。「那是誰？」牠問。

「那是老鷹，鳥中之王，」牠的鄰居說。「牠屬於天空。我們屬於地——我們是雞。」於是這隻老鷹活著到死都是一隻雞，因為牠以為牠就是一隻雞。

(安東尼·德馬婁，鳥之歌)

如果你記得準備參加你高年級的舞會，你大概會瞭解艾瑞克森稱這階段為身分認同的階段是什麼意思。中學舞會標示出，一段安全的生活即將結束，而且發覺很快地我就得離開家獨立了。所以這個階段的青少年（十二—十八歲）試著做些從童年到成年的改變。在這段改變期中，既不像小孩（喜歡節慶和舞會）又不像大人（著上燕尾晚禮服或正式的禮服，神氣十足）。當音樂停止時，青少年經常設法逃開找面鏡子，希望有好一點的方式擺出很好的樣子。無論在鏡子前或其他地方，都在細察每一粒新長出的粉刺，而且自問身分的問題：我是誰？我在這兒做什麼？我要成爲什麼？

爲了幫助你經驗這階段，你可以期望回憶你十二歲到十八歲之間的一次，看看你會如何回答這些身分的問題。或許試著記起你中學的舞會或另一次約會。你記得你當時穿什麼，你約會的人那晚穿什麼，約會的人會用一個句子怎麼形容你？你看起來像個強壯的男人還是一個帥氣的啦啦隊隊長？

你怎麼形容你自己？你想要你約會的人去見你的父母嗎？或是羞於讓對方見到你的父母？你的性標準是什麼？你是一個被認爲「什麼都可以」或「拘謹」的人？當那晚上結束，你是快樂或是悲哀？或許你們很多人像我一樣記得中學的舞會。當舞會即將來臨，我（丹尼斯）還未邀到一名約會的女孩。因爲我隨時攬鏡自照，都看見一個矮小、笨手笨腳、滿臉粉刺的小鬼。幸而女子學校首次舉辦舞會，其中有個叫凱西的女孩，她也從沒有約會過。於是當凱西的高年級舞會日子來到時，她打電話給我。她說：「丹尼斯，你喜歡來參加我學校的高年級舞會嗎？」「當然。」我說。因爲我去的話，

會發現她們的舞會像什麼樣子。

所以，我去了她的舞會。倒也差強人意。然後是我的學校舞會到了，我打電話給凱西：「凱西，你願意來參加我的高年級舞會嗎？」凱西說：「噢！我和你那晚過得真愉快。」當她開始描述她和我一起時的美妙時光，我懷疑我們是否真的有這麼回事。「丹尼斯，我真的喜歡去你的舞會。可是首先我得問我母親。」雖然她放下了電話，我能聽見她說：「媽，我可以去丹尼斯的學校舞會嗎？」我想她母親吃了一驚，卻很高興總算有人約凱西。我聽見她母親說：「聽起來很棒。」這時凱西回頭重拾起電話向我說：「丹尼斯，我母親說我必須去看顧小孩。我沒法參加你學校的舞會。」

雖然我對凱西的答覆有點失望，可是並不覺得意外。我不喜歡自己，也不認為有任何人喜歡我。我的許多自憎來自我是個良心容易不安的人，或是像艾瑞克森形容的「在良心的控制之下。」意思是我被權威人士的價值觀界定了我自己（比如老師、父母和教會的帶頭人），我變成他們說的那個樣子。照艾瑞克森所描寫的：許多年輕人，發現這些權威人士認為他是個「遊手好閒的人」或是個「怪人」或是個「誤入歧途的人」，就偏偏成爲那個樣子。

就拿我的情形來說，我接受了許多神父和老師的態度，認爲「天主看性是壞的，而且你是壞的，因爲你無法活出天主期望的樣子。」我還記得一次兩個星期的旅行。第一天我們停在一個加油站前，加油站上有個日曆，日曆上印有穿著暴露泳裝的瑪麗蓮夢露像。我在盯著瞧了這張照片後，嚇得自認

犯了道德的罪，希望不致發生車禍，否則我死了，我的靈魂會立刻下地獄。我總是擔心要救我的靈魂。後來，我相信神父們有拯救他們靈魂最好的機會，這就是我進入耶穌會的理由之一。

雖然我的許多身分危機之發生，是因為我毫無異議地接受了老師們和教會權威人士的價值觀，但是對另一個青少年的危機，可能採取踏出教會，而且向所有的權威價值質疑。一些十來歲的青少年認為別人都是「落伍的」，遂拋棄了所有他們的家庭價值觀，卻沒有錨。在這個「低寬容」的階段，青少年以他們的父母為恥，找尋反抗的方式，像是離家出走，停止去教會，甚或自殺。

常常在他們反抗父母時，同時會反抗他們父母的天主，這可能造成信仰的危機。雖然其他的情況，像突發的悲劇，即使在一個信仰健康的家庭也會導致信仰的危機。若父母的天主形象是健康的，父母與青少年的關係，也是健康的，這樣的危機就不常發生。如果兩者缺一，青少年常會覺得距父母有多遠，距天主也有多遠。所以，青少年會反抗像她父母一樣的天主，這個天主總是批評，從不抱她，她成功時才比較愛她，或者像她常不在家的父親，從未將她放在眼裡。宗教教育家發現與父母緊密的聯繫比宗教教育更是信仰的重要基礎。因此，一個中學老師在設法向十來歲叛逆的青少年上宗教課時，會越來越感挫折，所以在學年開始會向學生提出下列問題：什麼時候我覺得比較親近父母？什麼時候比較親近天主？什麼時候我覺得距父母比較遠？什麼時候距天主比較遠？從這些問題我學到什麼？

因此，爲了拋棄父母的天主形象，尋找自己的天主形象，信仰的危機常是必經的。這樣的危機常使父母與青少年之間發生許多衝突，卻是健康的，因爲現在這個青少年可將自己，交託給一個行事不同於他會犯錯誤的父母的天主，是一個未曾想像的比他父母更有愛心的天主。

對於一個青少年爲了離開家形成自己的價值觀，不僅信仰危機是必要的，其他衝突造成的許多危機常常也是不可少的。因此，對父母而言，若乾淨或儲蓄僅次於虔誠，那麼珊珊補綴的工作服或花錢的娛樂，會是珊珊形成她自己身分的健康記號。那可能就是安娜·佛洛伊德爲什麼寫下，在生命的其他任何時刻，發生衝突的行爲都是神經有問題的，接近精神病。但是對一個青少年而言，卻是正常的。

除了這些衝突是青春期預期的結果，艾瑞克森還警告，即使成年人也會延續，只是基於一種權威的說法，而作決定（在良心的控制下），或者只是因反抗權威「落伍」的價值觀而作決定。艾瑞克森給了一個很特殊的例子，有關家庭大小的問題。一對夫妻可能因缺乏獨立性，有樣學樣，跟在他們父母的後面，盡可能有許多孩子（在良心的控制下），或是相反的，可能一個孩子也不要，以反抗他們的父母。但是一種健康的認同，應該是這對夫妻在決定家庭的大小時會問：「爲了下一代，我們如何好好用我們生命恩賜的力量？」

基於我青春時期舞會的經驗，艾瑞克森會這麼對我說，一如他所描述的一些有礙健康的認同危

機：「假如你內心深處真的不確信：：：你終有一天會成長，而且有吸引力，確信你將會控制你的慾望，你真正知道你是誰，那是很難做到寬容的。」假如我憎恨自己，我無法做到「寬容」；也因此無法選擇健康的認同。有了健康的認同，我才能繼續選擇健康的生活方式（這選擇來自父母、老師、教會權威人士的所有可能性中），因而確定我的個性，而且滿懷希望給自己和他人帶來意義。

我如何尋找身分的認同？

在探討一種給自己和他人帶來意義的生活方式中，我嘗試過許多可能性。首先我試著在班上獲得最高分畢業，然後我試著比我同年紀的有筆更大的銀行存款，最後我進了神學院，艾瑞克森說過，青春期的主要困擾原因是：「無法決定職業的問題。」且不管這說法是對是錯，照他的說法，我的問題應是解決了。我也以許多方式試著對自己說：「我就是什麼樣的人。」我是我所瞭解的那種人，我存了錢，我有工作。可是我依然恨我自己，恨生命。

在我十八歲時有了突破，那年我將我一生的罪做了次總告解。我用了八頁紙，不空地打上我憎恨自己的所有事情。在我說完這張清單後，可能已精疲力竭的神父竟過來抱緊我。這是第一次一位神父這麼擁抱我。因為我認真地審判自己這許多罪，原以為會令天主多麼失望，等待平日的聽訓受罰，並且需下定決心更艱苦地磨練，否則我終會遭到下地獄的苦果。可是在那個擁抱中，我遇到一位愛我

極壞部份的天主。我還記得回到房間後，我邊哭邊覺得自己像一個非常有愛心的人，因為得到了大量的寬恕。在那一刻，我清楚了自己的身分，就像一位兄弟——是所有人的兄弟，因為不計其數的被寬恕而更有愛心。那份認同一直與我在一起，未曾離身。或許你可以期望下面的祈禱，爲了和我一同經驗上述同樣的健康認同。

浪子的祈禱

你可能期望獨自或與另一個人一起做下列的祈禱：

- a. 要求耶穌給你顯示你自己浪子的一部份，你最覺羞恥的一部份。
- b. 請讀路十五11-32，而且決定你想做的是父親或浪子。假如你是這位父親，歡迎回家的浪子時不要用言語。（如果你是獨自一個人，用你的想像力這麼做，或許用姿勢表達。假如你和另一個人一起，也不要用說話的方式來表達自己。假如你是一位女士，你可以期望自己是母性的天主。）如果你是浪子，就沉浸在迎你回家的天父的愛中。
- c. 更換角色。

認同階段正面與負面的記憶

據艾瑞克森看來，青春期特別重要的部份是性的發展，屬於一個同儕的團體，以及形成自己的價值觀。我（莎依拉）記得性侵犯的經驗如何在上述的前兩個部份傷害了我，於第三個階段向我挑戰。

就在我行將進入青春前期，我的鄰居中有一個男人對我性侵犯。這個經驗影響我至深，因為我從未告訴過任何人，直到許多年後，我完全一個人承受著這傷害的後果。而且，較早階段來自我家庭情況的傷害，更增加了我的傷痛（請看二、四章）。在任何發展的階段，一種未經治療的傷害不僅在那個階段會影響我們，在所有未來的階段也會同樣的削弱我們。所以，我幾乎沒有感情上的力量，來幫助我對付性侵犯的破壞後果。

像我經驗到的性侵犯，是來自參與治療的退省者中最為普通的傷害。目前的研究證實了我們在退省中所發現的。在舊金山，最大規模的一項性侵犯研究發現，三十八%的婦女在十八歲時，都有身體遭到性侵犯的經驗，其中四分之三的婦女，在十三歲時就已遭到侵犯。不只是婦女，即使男人也經驗到性侵犯。舊金山的研究發現，十%的男子在十八歲時，遭到身體的性侵犯。一份底特律的研究提出，男孩的遭遇可能和女孩一樣高，但是男孩子可能更不願意承認是性受害者。針對底特律正在受教育的學童，所作的一項性侵犯事件報告，男孩子與女孩的比率已從1：6升高到1：1隨同性侵犯帶來的破壞後果相當普遍。

性侵犯的後果因人而異。有些人變得性交隨便；根據一項研究，童年遭到性侵犯的在妓女中佔九

○%，在墮胎無數的婦女中佔五○%。一些自己成爲性侵犯者，如同琳達的個案（參看導言），康乃狄克感化院研究發現，八一%的暴力性侵犯者，在年幼時都會遭遇性侵犯。其他的人，像我自己，性侵犯的後果是畏縮。

我對男孩及後來年輕男子的關係是完全的畏縮。我未發覺這是有意的選擇，反而以爲對男性的關係是完全的無能。無論什麼時候一位男性出現在眼前，我頓時覺得情緒和身體都癱瘓了，無法正常的移動或說話。彷彿我的腹部有塊鐵，纏著電線延長到我的雙手、雙腳和聲帶，害怕得聲帶都拉緊了。爲了避免被人注意，我盡量打扮得讓自己像是毫無吸引力，穿上沒樣子的衣服，採取一種彎腰駝背的姿勢。當我細看那時的照片，我看來像一個受到驚嚇的人。

這些照片十分傳神地表現出我的內在狀況。我覺得嚇壞了。同時覺得醜陋及莫名的恐懼，似乎我作爲一個女人存在的本身就是壞的。這種瀰漫全身的罪惡感，我發現是向我訴說的每個性侵犯個案的徵候，研究人員也證實了這徵候極爲普遍。無論多麼清楚是被迫的，性侵犯的受害者常常認爲他們是造成性侵犯的原因。以後他們經常將這自責，轉換到其他生活情況，習慣性地認爲他們是錯的，別人是對的。除了恐懼和罪惡感，我還覺得悲傷。當我過了青春期，眼看別的女孩成了婦人，我爲自己失去了原應是名婦人而悲傷。我覺得彷彿我的女性身分，已自我身上被拿走，再也不會恢復。甚至無法約會，我被膠著在青春期以前，發生性侵犯的階段，無法跨越。

直到十八歲前，我都沒有將我對男孩關係的無能，與我童年的性侵犯經驗連結起來；我將這個記憶壓抑之深，像是從未發生過，卻是我十多歲年紀困難的根源。當我瞭解了這層關連，我透過輔導的服務尋找治癒。在我們的牧靈服務工作中，常常推薦輔導的服務。當由一個成熟、有愛心的人來輔導，願意和顧客有感情的交流（用適當的方式），再結合祈禱，會有更大的力量治癒。很不幸，我接受的輔導沒有結合祈禱，而是由一個受過訓練要保持「臨床距離」的人輔導。這種輔導雖帶給我洞察，卻並未治癒。

透過創造性的想像力祈禱治癒記憶

我確實發現，治癒是透過有愛心的團體及內在治癒的祈禱。當別人，尤其是幾對有愛心的夫婦和我一起祈禱時，我們常用「創造性想像力的祈禱方式」來祈禱（參看第三章）。在這樣的祈禱中，我碰到了一次痛苦的記憶，而且用我的想像力進入那情景中。我邀請耶穌加入，然後注意祂說什麼、做什麼。這種祈禱是奠基於耶穌的力量，用祂的愛填滿痛苦的記憶而治癒。記憶的治癒並非意謂，我們再也不會記得這痛苦的事件，而是我們不再經驗到這痛苦或其他受傷的副作用。

當有愛心的朋友和我一起用「創造性想像力的祈禱方式」祈禱時，他們邀請我用想像力，回到被性侵犯的情景，而且邀請耶穌加入，我們用這方式祈禱了許多次。若是為了深度的傷害祈禱，常常需

要好幾個月以上的時間。在我回憶祈禱的經驗中最好的一次，是耶穌進入這幕情景中，而且立刻干預阻止了侵犯。祂向我很清楚表示祂不喜歡所發生的事，而且很生氣我受到了傷害。然後耶穌抱起我，抱我而且安慰我，直到我的恐懼消失。我漸漸知覺瑪利亞在我的屋子裡，耶穌領我來到瑪利亞跟前。當我躺在瑪利亞的臂彎裡看著耶穌，祂走到那個侵犯我的男子前，將祂的手臂環繞那男子的肩膀。耶穌讓我見到曾經傷害我的這名男子，只因爲他自己曾受過同樣深的傷害。

在這祈禱中，耶穌爲了治癒我做了許多件事。首先，祂讓我知道祂和我一起在這受侵犯的經驗中。這就是一種治癒，因爲性侵犯的許多摧毀力量有種秘密的特性，讓受害者感到獨自一個人懷著黑暗而可怕的秘密。我和那些一起祈禱的人分享了這經驗，然後有耶穌真的和我進入這記憶中，幫助我移走了這黑暗而秘密的特性。其次，耶穌的干預是爲了保護我，同時讓我知道祂代我極爲生氣。這就是一種治癒，因爲性侵犯的受害者都會覺得無助，不能保護自己，而且傾向於自責，而不是覺得生侵犯者的氣是理所當然的。耶穌傳達給我的是祂會保護我，而且因爲祂代我生氣，所以我也有權利生氣。

然後耶穌抱我、安慰我，直到我不再害怕。在這點上，耶穌用我那一刻亟需的愛填滿了我。耶穌用抱我的方式愛我，這是很有意義的，祂用一種「好的接觸」替代了一次「壞的接觸」，爲了幫助我重建對接觸的信賴，去信賴基本上是好的接觸。耶穌將我領到瑪利亞前的方式就是一種治癒，因爲我

雖需要一個男子的愛，同樣需要一位母性婦人的愛。受到性傷害的女孩常常覺得與她們的母親距離遙遠，認為自己是不名譽的女性而深覺羞恥，同時因她們的母親未保護她們而覺得憤怒。最後，耶穌讓我感受到祂的瞭解和對侵犯我的那名男子的同情，幫助我寬恕了那名男子。在這些祈禱中，耶穌和瑪利亞用觸知的方式愛我的一個原因，是因為和我一起祈禱的那些人，尤其是一對一對的夫妻，他們對我的愛也是讓我透過觸知感受到。帶著深刻莫名的傷害，我們需要和朋友一起祈禱，天主的愛也因而具體化。

從健康的朋友吸取健康

當我見到和我一起祈禱的一對有愛心的夫婦，如何幫助了我，我開始在今後餘生，找尋有愛心的夫婦出現。我盡可能與這樣的夫婦一起，靜靜地吸取他們彼此有益身心的愛。我也避免那些似乎性方面不正常的個人或夫妻，因為我注意到他們的出現，令我覺得更加恐懼，減低了治癒的效果。此外，以前我從那些受過較多性傷害的人，所接受的祈禱，只會更加重我已經受的傷害。我需要一個健康的性具體化的人，以及他祈禱的治癒力量。

既然明白我身處在彼此用一種健康的方式相愛的夫婦中時，總是覺得好多了，我決定獨自祈禱時請求若瑟和瑪利亞一起出現，他們是曾經活著的一對最健康的夫妻。所以，我開始要求耶穌帶我和祂

一起回家。和我分享祂在一個男人和一個女人間，健康的愛的氣氛中成長的經驗。我會見到自己進入耶穌在伯利恒的誕生地點，或納匝肋的家，並且聽到祂的家人問候我。然後我會吸入他們彼此相愛的空氣，呼出所有的恐懼或黑暗的感覺。漸漸地我開始接納了瑪利亞健康的女性身分；而且覺得獲得了親切及值得信賴的對待，就像若瑟對待瑪利亞一般。我開始吸入了若瑟值得信賴的愛，而且明白其他的人也同樣可以值得信賴。

在好幾個月的祈禱以及身處於健康的關係中，我所有的性侵犯徵候都消失了。我不覺得恐懼、動彈不得、罪惡感或是充滿了悲傷。在一次祈禱中，我腹中的「那塊鐵」似乎融解了，從此再也沒有感受到它。我開始穿上有吸引力的衣著，站得也直多了。那些好幾個月不曾見過我的人告訴我，我像是脫胎換骨，變成了另一個人。那正是我的感覺。

來自傷害的恩賜

當我回頭看這次經驗，現在我才明白許多來自它的恩賜。首先，我見到它在我的宗教和道德觀成型中，是多大的恩賜。雖然在青春期被摒除於約會的世界外，為我是極大的痛苦，但是置身場外的位置，有助於我見到那個世界的負面。我明白怎麼樣的約會，因隨心所欲而成了性侵犯，只要約會時待人如同是性對象就會發生。這種態度滲透了我們的文化，只要我們每天經過告示牌，留意電視的商業

廣告等等，莫不受到鼓勵去待人，如同性對象。而我的經歷，只不過是我們所見識的性侵犯中，一個極端的形式而已。

因為我太清楚，被視為一個性對象，是如何的有破壞性，所以我認為，即使是一個十來歲的年輕人，若成了一個性對象，對男人與女人間的關係，絕不會紮下好的根基。我開始相信人，因友誼而結合，是兩性關係的最好根基，而且在婚姻中身體的性行為，會是這類友誼的愉悅表達。所以我開始祈求一項恩賜，使我成為男人的好朋友。現在我有好幾個親近的男性朋友，當我想到他們，尤其是瑪竇和丹尼斯，我就相信天主已經回應了我的祈禱。而且我們的服務方式是基於我們的友誼。

來自性侵犯經驗的另一個恩賜，是與其他曾受侵犯的人一同祈禱的能力。我可以和他們祈禱，是因為我瞭解他們目前所受的痛苦，因為我為他們而言是有希望的。大多數的性侵犯受害者，像我以前一樣，相信他們所受的傷害無法治癒。而我現在知道性侵犯可以治癒，因為我清楚我是怎麼被治癒的。

我們自己的形象和天主的形象

性侵犯可以因許多方式發生。連我們個性中的男性與女性兩方面，及我們的天主形象都未受到鼓勵去發展，也包括在內。在我們的文化中，女性的真實向度，常常受到侵犯或忽視，因為我們偏好用

男性的方式理解受造物、人及天主。雖然，艾瑞克森曾因為說出這種男性的偏見而被控訴，但是，他的確認清青春期的男女，常用不同的方式，徘徊於身分的塑成。

這些身分塑成的差異可源自嬰兒時期，這時主要的餵養人通常是母親。到了幼兒時期，女孩子經驗到性別的身分，係延續她們母親的性別，或與她們母親的性別有關。但是男孩，爲了界定他們的男性性別，必須開始瞭解他們本身與他們的母親是截然不同的，或是與她們的母親分開。因此男性的身分認同，傾向於透過分開而被認定，而女性的身分認同，傾向於透過連結而被認定。

身分塑成的差異會升高，不僅僅來自與母親的關係，也來自身體構造的不同。男性經驗到他的陰莖有如一個工具，爲了穿透及探險一個秘密，這個秘密本質上是他自己之外的。女性經驗到她的子宮是內在的秘密中心，能夠接納及養育生命。在一項研究調查中，要求三百個學齡兒童，用玩具和積木設計一幕情景，艾瑞克森注意到，調查中一百五十名男孩設計的情景，與一百五十名女孩設計的情景，有一致性的不同，在主體的構造上呈對比的不同。男孩子傾向於建築高塔和凸出的房子，摹擬的情景充滿了活力和危險，而女孩子傾向於建築低矮的圍籬和精細的室內，像是和平的情景。所以，男孩的情景強調了外在的空間，而女孩的情景則強調內在的空間。

女人重視連結，男人重視自主

凱洛爾·吉利甘 (Carol Gilligan) 在「在一個不同的聲音裡」書中，證實艾瑞克森的觀察，認為男人和女人的生活取向不同。吉利甘描述男人如何傾向於，基於個人的權利上做道德選擇，而女人則傾向於，基於維持一個關係網做選擇。艾瑞克森、吉利甘和其他人眼中的女人，強調關聯、關係、合作、接納和「內在空間」，而男人則強調分開、自主、競爭、闖入和「外在空間」。這是一種概括的說法，因為每個人都有絕大的不同，而且按照容格 (Jung) 的說法，因為我們每個人都有從屬的性身分，以補償我們主要的性身分。因此女人有男性的一面 (或稱「Animus女性的男性潛意識」)，而男人則有女性的一面 (或稱「Anima男性的女性潛意識」)。

雖然男人與女人不同的觀念，是一種歸納，可是這樣的不同，充塞於實在界的價值觀和察覺中，像教育、心理學和宗教的不同領域，莫不如此。甚至在科學研究中，同樣是強調冷冰可見的資料，女性的觀察就不同於男性，所得到的結論也與男性迥異。比如，大多數的遺傳學研究，由男性科學家研究完成。他們將遺傳基因 (DNA) 視為控制細胞的因素，而它本身完全不受外在的影響，也就是它的活動是自主的。然而，最近女性科學家發現DNA的看法，比以前不獨立多了，它須繫於其他方面細胞的生活，也就是與細胞的生活活動相連。

男人與女人在準備做科學研究的教育制度下，經驗也不相同。馬蒂娜·霍爾舉出，醫學院中同一班上兩名學生的例子，約翰和安妮，兩個都有機會以最高分畢業。對安妮而言，預期的成功卻會造成

了「成功的焦慮」，特別是針對約翰的代價。促使女性「成功焦慮」的原因是，擔心失去她的女性特質，而且常常顯出，她的成功係緣於另一個人的失敗。安妮的這種認同，是基於關聯和關係上，她相信「只看重成功的地方是不健全的。」可是如果是約翰以醫學院班上第一名畢業，他會發現自己的男性身分受到肯定。在一種競爭的情況中，榮獲成就使約翰鶴立雞群，而且證實他基於男性身分上的自主。

因此，女人的身分認同奠基於和他人的關係上，而且傾向於靠著大家的看法認識自己，而男人的身分認同比較奠基於自主的個性上。雖然艾瑞克森認清了身體塑成中的差異，他的發展圖表卻未將此納入，因而受到批評。比如，按艾瑞克森的階段劃分，身分認同先於親密。這對男人可能是正確的，男人在身分的塑成中強調分開。但是對女人而言，她們是透過與他人的關聯而認清自己，因此這個身分認同的階段，就不應擱在親密階段的前面，反而應該擱在親密階段之後。

艾瑞克森的整個系統，在強調朝向自主和獨立的步驟，這就暗含了分開的本身，就是成熟的典範和尺度。許多現代的心理學家也同意這點。因此，男人若發展了人性成熟的向度，也就是有能力成為個別的自我，常被視為最理想的男人。同時女人若發展了人性成熟的向度，也就是與人有關聯的能力，卻往往被忽視，可能被視為不獨立、不成熟。

男性與女性對天主的看法

不僅心理學受男性偏見的影響，宗教亦然。許多的靈修前提，基於男性的經驗。比如，被調教為和人競爭及支配他人的男性，可能理所當然地接受，視罪本身為驕傲的觀念。這種觀點，曾成為基督徒靈修的中心；補救的方法乃是「死於自我。」但是「對一名女性而言，罪並不是驕傲，不是抬高自我，而是拒絕宣稱自我是天主給的。」因此，女性的不斷成長是爲了肯定自己，若接受男性偏見下的靈修「死於自我」，可能只會加深她受到罪的奴役，而非治癒。無論是男人或女人，「死於自我」的背後真象是，我們需要發現我們真實的自我，而非生活在一個不是感覺到不足，就是感覺驕傲的虛偽的自我中。

不僅我們的靈修受到男性偏見的影響，靈修的根基，也就是我們的天主形象亦然。艾瑞克森和詹姆斯·納爾遜主張女性強調內在的空間，男性強調外在的空間，也反映在我們對天主形象不同的強調上：男性傾向於，強調一個生活於我們之上的超越的天主，而女性傾向於，強調生活於我們內在的內在性天主。而且我們的神學也強調天主的超越性，同時，當我們說到天主時，也只用男性的字眼，像是「他」或「父親」，我們在強調天主的超越性時加強了男性，因而付出了天主的「內在性」代價，讓女性徘徊於「他們」造出的天主形象。

比如，瓊·柯恩觀察那些女學生，她們「不介意天主只被繪成一個男人，也不介意在教會不許我們做和男性同樣的事。」這種態度在她們個人的發展中，已壓抑的很深，以至於假如她們的天主形象不包括女性，則那些人在身分認同的發展中，和天主關係的體驗也發生曲解。因此，假如一個女性不明白她自己發展中的身分——做為一名成熟女子的特性——和天主的本性之間的關聯，她或者會放棄她自己最深的身分，或放棄（至少是修正）她對天主的信仰。一名面對失去孩子，而對天主信仰發生掙扎的婦人寫到：

只有和女性的天主一起，才能和我們分擔孩子的死亡，也才能深刻地捕捉到愛瑟兒·佛羅倫絲·理查生身為一位母親，面對她在死去的愛兒床邊哭泣的話語：「他們說，祂知道一切，但是祂從來不知道，作為一位母親意味著什麼？」

因為我們愈來愈像我們崇拜的天主，因為有關天主的男性語言，使得天主的男性形象永存不朽，而這類語言使得男性的偏見，透過我們的文化也同樣永存不朽，而且鼓勵我們更加減低了女性的價值。在與我們文化相反，有一女性天主形象的文化中，幾乎少有或根本沒有強姦，這地方的女性在宗教儀式中，擔任主動的角色。男人若有一個女性的天主形象，不只是傾向和女性有較好的關係，而且這些人也更關心社會，精神上也更成熟。創世紀告訴我們「天主於是照自己的肖像造了人：造了一男一女。」（創一27）因此天主兼具男性與女性兩面，每一面在我們面對最愛我們的男性或女性時，都

是最好的想像。

我們三個都經驗了上述男性與女性間的差異。譬如我們同一個正哀悼他所愛的人一起祈禱時，瑪竇比莎依拉更看重生者與死者的分離。瑪竇會向這哀悼的人保證，經由諸聖相通功與所愛的人相連，他會強調有必要讓所愛的人「去吧！」而莎依拉卻比較強調與死者的相連關係，假定一個人覺得與死者的確仍有繼續不斷的關係，會有力量面對死者當時肉體的「離去」。

同樣地，我們同一個憤怒的人祈禱時也不一樣。比如琳達很恨一個對她性侵犯的親戚（見導言），丹尼斯見到耶穌像是叫琳達原諒她的親戚。在見到天主站在琳達身後，而且要求她轉變態度去寬恕對方時，丹尼斯強調的是主的超越性。莎依拉則見到耶穌正爲了琳達生氣。琳達的憤怒，的確是琳達內在的耶穌想要表達的。見到生活在琳達內臨在經驗的天主，而且是一個肯定琳達沒有錯的天主，莎依拉在強調天主的內在性。鑑於有時在治癒祈禱中下一步慈愛的邀請，或是來自瑪竇和丹尼斯比較超性的天主觀，或是來自莎依拉比較內在性的天主觀，我們寧可輪流祈禱。當我們整合我們覺察天主不同的方式時，我們發現：

「一種超性與內在性兩種範疇的混合。結果出現在面前的天主形象是比較完整的，是兼具有力量的與會受傷害的天主。我們發現以前超性與內在性兩極化的錯誤：事實上，它們是我們經驗天主的祂性（God's otherness）的兩種方式。」

當我們相互學會去欣賞以及將天主的超越性、分開的男性價值觀，與天主的內在性、關聯的女性價值觀整合時，天主即治癒了我們的性身分認同，而且使我們的牧靈工作更加完整。

青春期的治療

性傷害只是十來歲狂暴年齡碰到的許多傷害之一。最近的報告，十幾歲的青少年，來到大學門診的醫療單上，列為最普通的傷害：無法通過報告成績的（三四%），雙親間的爭吵（二八%），家庭的嚴重疾病（二八%），與男友或女友分手（二一%），失去了好友（一七%）以及來自個人疾病或傷害的壓力（一六%）。許多十來歲的青少年試著用性、麻醉藥、和酒精使痛苦麻木，可是卻發現只會更加深問題，造成意外、殺人和自殺，高居十五歲至十九歲之間青少年死亡原因的前三名。當成年人被問及他們這一生最不快樂、最有壓力的時期，通常都會指向這段十來歲的年齡。

但是好的消息是，這段十來歲的壓力若經治療，就會造就一個健康的成人。喬治·華雷恩特調查一百名哈佛的男子，竟發現一個狂風暴雨的青春期，預示了一個適應良好的成人。另外一份追蹤六十八名生長在窮苦或分裂家庭的夏威夷孩童廿年的研究。按照預期的，這些孩子中，有許多都有一段困難的青春期，十五%甚至有嚴重或重複的犯罪記錄。但是令人驚訝的，研究人員發現，這些大部份有問題的青少年，都變為成熟的成年人。「甚至於四分之一的『高度危險』青少年——那些人的記錄顯

示在十歲左右至少有四個「危險因素」——發展為穩健、成熟和有能力的成人。「這些有彈性的青少年，不像他們有問題的同儕，他們「對他們自己的行為後果有信心」，而且能夠接納來自長輩和朋友的爱。這些有彈性的青少年，可能也有艾瑞克森所謂的基本信賴，因為大部份的母親形容他們的十來歲孩子時，都像是活潑的，摯愛的，摟抱在懷的和好脾氣的嬰兒。

治癒也能發生在那些，沒有如此彈性或罕見的嚴重傷害的青少年身上，即使是不明受傷的起源時，也能在治癒之列。比如，十八歲的金曾一再精神崩潰，需要送入醫院。金的母親並不知道發生什麼事，令她女兒如此深受傷害。當金被送進精神病院的監護病房時，她的母親請求她祈禱團體中的六位婦女，在彌撒中為金祈禱。她們將金的生命分為六個階段，開始於子宮。每個人都將金不同的生命階段「帶」到彌撒中，請求耶穌治癒那個階段受到的任何傷害。三天後，金自醫院出來。她的情況保持的很好，結婚、生子，迄今已十五年，一直沒有精神的疾病。

最近我（瑪竇）同一個廿二歲名叫仙蒂的一起祈禱，她不像金，她很清楚自己什麼時候開始受到傷害。當仙蒂十五歲時，她覺得雙親和男友的問題令她很沮喪，她企圖服藥過量自殺。十天以後，她在加護病房中懸於生死之間，仙蒂復元後，卻步步逗留不去的沮喪中。她也會聽到聲音、幻覺，甚至被診斷為精神分裂症。仙蒂陷入身分認同混亂的泥淖中，無法完成學業或找到工作。

因為她有雙親和男朋友的問題，我瞭解天主的形象可能被損傷了，而且在我們為她的治癒祈禱

前，可能需要一些注意。但是她告訴我，最近她自己發現，以前對天主有混淆的想法，看天主像是很遙遠，且帶有兩個符號：「不要吵」和「不」，而這兩個符號只適用於她父母，而不是耶穌。因此在她講完後，我說：「你願意為治癒祈禱嗎？」她回答：「願意」，我問：「你想什麼時候耶穌遇到一個像你一樣的人？」我們祈禱而且接受了耶穌為雅依洛死去的女兒祈禱的一幕。（參路八49—56）

因為仙蒂有自殺的企圖，她覺得自己就像雅依洛的女兒，內在死亡而且需要被喚醒重獲生命。當仙蒂握住我的手，我們請求她感覺到所握住的，正是喚醒雅依洛女兒的耶穌那雙強壯的手。然後，仙蒂確信無疑，瞭解耶穌的手，能透過任何東西無條件地愛她，她進入了最低潮的時刻：服藥過量的可怕記憶。她因時刻的害怕和痛苦，似乎比耶穌真實的愛，更深深地吞噬了她而掙扎。但是當仙蒂懸在耶穌的手上，她知道天主絕不會讓她的手放鬆，同時她覺得生命又重湧進了她體內。仙蒂能經驗到她生命中最低潮的時刻，並且，瞭解耶穌的愛，比任何痛苦或恐懼更深。

無條件的愛，透過治癒祈禱的經驗，改變了仙蒂。幻覺和聲音消失了。她完成了學業，開始在一家醫院工作，和她的父母重歸於好。耶穌在她青春期最需要感覺到祂強壯的手的時候，進入了這一刻而扭轉了仙蒂的一生。耶穌為治癒仙蒂最低潮的時刻所做的，也正是祂想要為我們每一位做的。祂想要我們放棄任何十來歲時的天主形象，一個批評或不關心的父母形象。我們可以一開始這麼問：「我十來歲的什麼時候，是我最低潮的時刻？」假如我們記不起任何十來歲的危機，我們可以問：「什麼

時候我最覺得內在的死亡？」或是「現在什麼時候是我最低潮的時刻？」

雅依洛女兒的祈禱

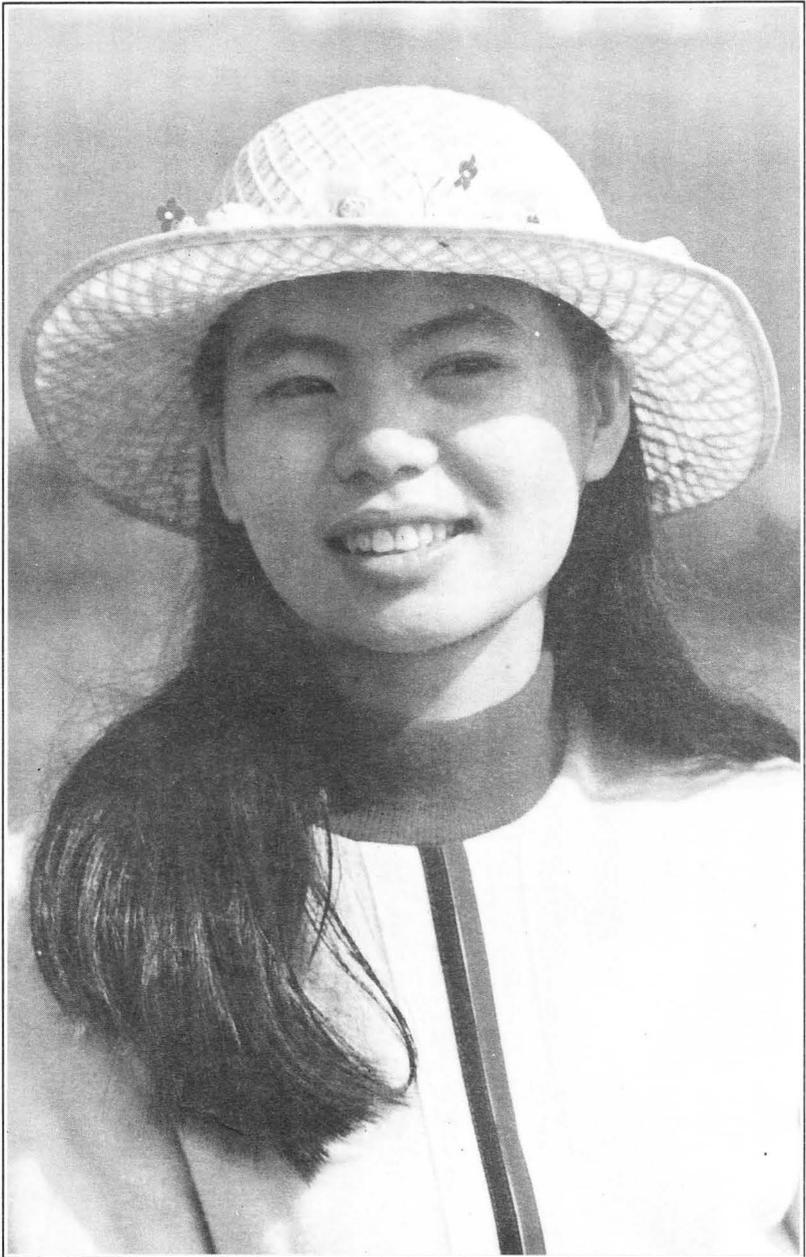
a・虔誠的閱讀或回憶耶穌進入雅依洛的女兒最低潮的時刻，並且治癒她的故事。（路八40—42，49—56）讓任何不健康的耶穌形象離去，就像祂是個遙遠的父母或老師。

b・讓你自己成為耶穌，而且伸出你的右手，就像祂將祂的手伸向雅依洛的女兒。大約兩分鐘，默聲地將祂的生命和力量注入那個十來歲的女孩。

c・回憶你十來歲時或你現在生活中最低潮的時刻。

d・伸出你的左手，並且想像耶穌用右手握住它。通過你的左手吸進耶穌的生命和力量。讓那個生命和力量充滿你最低潮的時刻。

（假如你們正成對的祈禱，開始時，讓右邊的人像耶穌一樣默默地給予生命，左邊的人靜靜地將那生命吸入她最低潮的時候。兩分鐘後，更換角色。）



第六章

青 年 期 （親密對獨立）

怪獸

從前有一個人，他迷路了，從他的家鄉進了知名的「愚人島」。不久他見到許多人，害怕地從一處正預備收割的麥田奔逃。「田裡有個怪獸」，他們告訴他。他看了看不過是個「西瓜」。他為他們處理，殺了這「西瓜」。當他割斷西瓜的莖，取了一片吃下時，人們怕他比怕西瓜更甚。他們用耙趕走他，喊著：「若不將他趕走，下次他會殺了我們。」

無獨有偶，又有一次有個人也是迷路來到了「愚人島」，遇到了同樣的事。但是為了幫助他們，他卻沒有處理這「怪物」，他同意這批「愚人」的想法，那「怪物」很危險，於是躡手躡腳地遠離它，獲取他們的信任。他花了相當長的時間，在他們的屋子裡和他們相處，直到能教育他們逐漸認清基本的事實，不只是使他們擺脫了對西瓜的恐懼，甚至教他們種瓜。

（唐麥芮爾、道格拉斯A·摩理森、亨利J·M·勞恩，「憐憫」）

假如時光能倒流，你願意選擇那個年紀？大多數的人都選擇艾瑞克森所規畫的親密階段（十八歲—卅五歲），這時人生的目標是，為了一心一意地與另一個友誼分享、生育及工作。在這階段，決定性的選擇，是在親密與獨立之間。前者與愛的表示一起，表現在擁抱、蜜月 and 深刻的個人分享中。西蒙和葛芬克唱過這種掙扎：「如果我從沒愛過，我就絕不會哭泣：我是一塊岩石，我是一個島……：：：岩石不覺得痛苦，一個島也絕不會哭泣。」

選擇親密的治癒。為了發現什麼人對一般的感冒最具免疫力，研究人員曾從潛水員到摩天樓的鐵工都做了研究。當他們發現最有免疫力的，竟是度蜜月的人，不禁大吃一驚。蜜月期間的親密，也就是為了未來的生活，對生命一句深刻的「是」，增強了免疫系統。擁抱與接吻不會傳染細菌，反而會殺了細菌。所以，下次感冒來襲時，來個擁抱治癒吧！

擁抱也可以恢復心臟的健康。缺乏擁抱和親密，尤其是在衝突和吹毛求疵的批評處境中，由於血壓提高四〇%—五〇%，會促使心臟病發作。海爾芯博士發現寡婦由於突然失去擁抱和親密，得到心臟病死亡的危險，比結了婚的男士高得多。不過，由於再婚而重獲親密的寡婦，比身為寡婦而得到心臟病的危險平均又低。不只是再婚的很少有死亡的危險，根據莉莎·貝克曼研究了七百名成人，發現和家人、朋友及教會團體，有親密及堅定聯繫的那些人也不例外。不管這些人有無抽煙、喝酒、飲食和運動的習慣，他們的死亡率，還不到那些沒有親密及堅定聯繫的人的一半。而且伊莉莎白·古柏—

——羅絲（Elisabeth Kubler-Ross）博士發現，甚至到了瀕臨死亡的時刻，若他們能有同情心的人分享他們所有的感覺，這些人比較願意經由死亡的感受階段進入接受的階段。從我們出生到最後的一刻，親密都能治癒：

由於親密的治癒力量，親密的年紀（或稱青年期）是變好或變壞最具決定性的時段。加利福尼亞州人類發展研究所，珍·麥克法蘭研究了兩百名孩子，從嬰兒到青少年都有。後來研究員預測來自問題家庭的小孩會變成問題成人，而擁有幸福童年的孩子會成為快樂的大人。最後，研究員在他們當初研究的對象年屆三十時（接近親密階段的尾聲），又做了一次研究，結果發現預測發生了三分之二的錯誤。在親密階段期間，許多十來歲不幸福的青少年成為快樂、成熟的成人，而許多十來歲快樂的青少年變成不快樂的成人。尤以在中學已是頂尖運動員的男孩，或者已是眾目所矚的漂亮女孩為甚。

親密是什麼？

我如何能穩當地從中學的身分認同階段步入青年期的親密階段？關鍵在於從解決認同之問題：「我是誰」，移轉到親密的問題：「我們是誰？」的身分認同中，我發現了我自己。但是在親密中，由於深愛另一個人，我冒著失去自我及找到自我的危險，直到兩個自我成為「我們」。

男人和女人可能以不同的方式，掙扎著從「我」到「我們」的轉變。男人會保持執著於「我」的

身分，而女人會爲了一個「我們」而犧牲了她們的「我」。丹尼爾。烈文森發現這階段的男人比較看重事業，而且尋找一個良師兼特別的女人，好幫助他們完成事業的夢想。在廿八歲到三十三歲左右，他們以換職業、良師甚或妻子的方式轉變他們的夢想。據烈文森的研究，這些人很不幸的都沒有親密的男女朋友。男人常企圖將事業放在親密之上。女人即使有份事業，經常仍將重點放在與家人或好友的親密關係上。女人常常比較，試圖將她們自己奉獻給另一個人，犧牲她們自己的需要和夢想。

然而德夫耶在「屋頂上的提琴手」中提醒我們，只有一個結論，單性會看不見親密的意義。德夫耶問他的妻子：「你愛我嗎？」她背誦廿五年來她所做的瑣碎家事作爲回答。德夫耶說：「我知道。但是你愛我嗎？」真正的親密意味著奉獻我們自己，而不是我們的所做所爲。只有在會夢想的「我」的兩個人，當他們帶著彼此的稟賦前來，願意讓那個「我」成爲一個分享夢想的「我們」時，親密才會發生。

帶著彼此的稟賦前來也發生在我們三個人身上。比如丹尼斯比較樂觀派，而我（瑪寶）比較是悲觀主義。丹尼斯認爲他活在所有可能世界中最好的一個。我擔心他是對的！當莎依拉和我與丹尼斯一起帶領退省時，他注視著前幾排自信而微笑的人。我卻瞧著後幾排傳遞一整盒面紙、跑出教室或是睡著了的人。丹尼斯明白耶穌在做什麼；我知道耶穌仍必須做什麼。如果我們打算明白整幅圖畫時，丹尼斯需要我的稟賦，而我需要他的。我也比較傾向認爲治癒通常是一步一步歷時甚久的過程。而丹

尼斯則認為你只要向他們微笑，對方就會得到治癒。對於嚴重的個案，假如五分鐘的微笑不見效果，他會試著微笑十分鐘。唯一令他困惑的，是從不會對我起作用。不過我們需要彼此的稟賦，因為天主有時立即治癒，有時逐漸治癒。我們曾鼓勵彼此的稟賦，我們也曾激勵彼此採取新的嘗試。現在，如果時間不夠我按部就班地治癒，我會完全採取丹尼斯所期望的，祈禱治癒立刻發生。而丹尼斯若爲了治癒任何事，第一次微笑不成時，也會採取逐步進行的方式。當我們彼此相愛，他的稟賦成長，我們也成長，有了他的稟賦。

莎依拉也有很不同的稟賦，是我所需要的。無論治癒立即發生或逐漸發生，她都毫不擔心，因爲她相信如果你不斷地愛及肯定人，他們一定成長。而我認爲人也需要接受挑戰。因此莎依拉比較傾向培養，而我比較愛挑戰。有一天我們經驗到這一點。當時我正在上樓梯，一隻老鼠正在下樓梯。我瞪著那隻老鼠，舉起鞋子準備來個正面痛擊。這隻老鼠見到碰上了一隻，比牠更大卻想不到愛護牠的老鼠，轉身就跑。我告訴莎依拉我幾乎殺了一隻老鼠。她嚇壞了。於是我問她：

「如果你遇到一隻正在下樓梯的老鼠，你應做什麼？」

「嗯，你應溫柔地對牠說話，而且告訴牠到外邊去。」

「假如牠不去外邊呢？」

「你可以夾起牠的尾巴——但是千萬別傷了牠——把牠帶下樓梯，輕輕地把牠放到外邊去。」

莎依拉的接納和有教養的方式，與我具有挑戰的愛的方式大相逕庭。

但是親密同時需要培養及挑戰性的愛，前者肯定且讓另一個人的特有稟賦自由自在的發生，後者迫使另一個人產生新的稟賦。就像是令一個嬰孩走路，做父母的絕不會用踢的方式，令一個正爬著的嬰兒試著走路。即使這孩子大的可以開始走路，父母仍肯定她目前的發展——跟她一起在地板上玩遊戲，就只是愛她。然後有一天，父母讓他們的孩子，靠他們自己的雙腿立在那兒，擁抱她，退後一步，而且向她們伸出手。這孩子只想要再一次擁抱，向那愛的手臂跨了第一步。

親密同時需要接納的愛及堅韌的愛，前者滋養了稟賦，後者向人挑戰去嘗試新的稟賦。

產生親密的方式

甚至一個人親密的愛，也能深深地治癒另一個人。比如，湯姆是一個極為簡單，沒受過心理治療訓練的人，在一所心理醫院做服務員的工作。這家醫院有一名嚴重的精神病婦人，十八年來未向人說過一句話，甚至連看人一眼都不曾有過。她整天就只坐在一張搖搖椅中，盪盪盪去。一天午餐時，湯姆發現有另一張搖搖椅，就拉過來坐在她身旁，吃著他的午餐。第二天他又如法炮製，下次又是如此。湯姆每星期工作只有五天，可是他請求特別准許他，不上班的那天也進來，這樣他就可以和這位有精神病的婦人一起搖。湯姆這樣做了六個月。然後有天傍晚，當他起身要離去時，這位婦人說：

「晚安。」這是她十八年來第一次開口說話。自此以後她開始復元。湯姆仍舊每天來和她一起搖，最後她的精神病終於痊癒了。

雖然湯姆未受過心理治療的訓練，他卻知道如何給一名心理受困擾的人最需要的，也是我們其他所有的人最需要的：肯定與情感的親密。

根據心理治療各種方法的效果比較研究，顯示出方法雖異，效果則無甚不同。研究中建議有效的心理治療法，唯一最重要的因素就是：治療者如何愛這名病人，也就是治療者應該給予病人肯定和適當的親密情感。我們的經驗也如此告訴我們。

我們的文化誤用了「親密」和「肯定」這兩個詞。常常「親密」只與身體的性行為相關連。但是親密的真正意義，是指心靈與精神的分享，就像那名精神病婦人終於說：「晚安」時，即表示接到了親密的訊息。同樣，我們也誤用了「肯定」這個詞，似乎這詞即指我們所「做」的事。許多「通俗心理學」的書推銷一種觀念，充斥著如何肯定我們自己和別人。但肯定並非是我們「做」某件事。肯定是一種我們「是」的方式。做與是之間的不同即是行動與情感的不同。在行動中我們爲了利用一件事或一個人，滿足我們自己的需要，主動地「使我們自己採取行動」。而情感則是一種能接受內在被某件事或人感動的能力，讓那個「被感動」透過我們整個兒的感情生活回應。只有內在被我們的善良感動的人，才能肯定我們。我們無法自我肯定；我們只有在「肯定」被視爲一件來自他人免費的贈予

時，才能接受。肯定作為一種的方式，以及肯定作為來自他人免費的贈予，方是親密的根基。

我（莎依拉）從我的朋友康那德·巴爾斯醫生（Dr. Conrad Bars）處，學會了有關肯定最深切的內涵，巴爾斯醫生直到去世，都是一名基督徒精神病學家和教授。他發現最普遍的情感傷害就是，缺少肯定。也就是說在我們的文化中，許多人，甚至是絕大多數的人，他們的善，並未被那些見到他們的善及無條件愛他們的人向他們表示。巴爾斯醫生相信直到我們被肯定，我們才能成為真正的自我。我們要發現我們是誰，唯有在我們看見我們的善良，自愛我們的人的眼中，反映出來時才獲肯定。因此，在他的「僅有一次誕生」書中，巴爾斯醫生寫到，我們所有的人都僅誕生過一次——身體的誕生。然而我們許多人從沒有過第二次誕生，或稱「心理的誕生」，因為沒有人會肯定過我們。

在他另一本書「治癒未被肯定的人」中，巴爾斯醫生和他的同事安娜·黛魯威醫生描述他們如何首次學會肯定的需要。黛魯威曾用傳統的心理分析方法，（分析者保持情感或「臨床」的距離），治療一名少婦達六個月之久，卻毫無進展。終於有一天，這名少婦鼓足勇氣告訴黛魯威她的感覺。她說：「醫生，你所說的一切對我毫不奏效。六個月來我坐在這兒，希望你會將我放進你心裡：：：你卻根本看不見我的需要。」

這名少婦需要的非常簡單，也是我們所需要的：被帶進另一個人心中，而且被肯定。有人對這方面痛切需要，就像坐在搖搖椅中的那名精神病婦人。這種人很可能有未受過肯定的雙親，因為他們的

父母無法給予他們自己未曾獲得的。不過我們所有其他的人都需要肯定，而且是奠基於日常中。因為我的母親有精神病，無法肯定我。我一度很悲痛，迫切需要有個人將我置於他心中，肯定我。幸而我的外祖父母和其他的人為我做了，現在我體會到我自己是個基本上受肯定的人。但是我仍舊需要肯定。因此，每一天當我看見我的善良，自瑪寶和丹尼斯的眼眸反射回來，我又再次知道我是誰，那天我就有力量。當我們三個人帶領避靜時，因為看見人們臉上的笑容，進入教室時，感受到他們擁抱的溫馨，我們也就有力量和勇氣。雖然肯定對極嚴重未受過肯定的人來說，意味著生與死之間的差異，實際上是件極簡單的事，就像我們進入教室時，一個自然的微笑和溫暖的擁抱。這類簡單的事，就是製造親密最基本的方式。

肯定的四個要素

在肯定的過程中有四個要素。肯定另一個人，首先，我們必須因某人曾肯定過我們，而使我們見到自己的善良。假如我們無法見到自身內的善良，我們也看不見別人的善良。有位有名的心理治療學家，穆芮兒·傑姆士博士（Dr. Muriel James），她訓練了許多治療家，她告訴我，她要求每個學生在一組人前起身，而且誇獎自己五分鐘。她告訴他們：「如果你在自己身上找不到，值得誇獎五分鐘的良善，你如何在你的顧客身上，發現值得耗費一個小時的良善？」既然湯姆在那位精神病婦人身

上，見到值得用六個月時間去發現的良善，他自己一定早已接納了，知道自己良善的恩賜。

肯定另一個人的第二要素是，我們注意到那個人平有的良善與可愛，而且靜靜地陪在一旁。就像湯姆自然地注意到這名精神病婦人，發現她獨特的良善，而且靜靜地陪著她，在她身邊搖盪。這種注意到良善及陪在一旁的能力，需要一種內在的安靜與歇息，一種對所有受造物內在的良善的接納能力。假如我們能注意一個石頭或一朵玫瑰、一滴水獨特的善及可愛，我們會更加注意一個人的良善。

肯定的第三個要素是，內在被別人的良善所感動而欣喜，並不是想抓緊或擁有或改變另一個人，以滿足我們自己的需要。湯姆在那名精神病婦人身旁享受搖盪時，並不會想改變她，或迫使她回應。一個人若像湯姆一樣，因見到另一個的良善而喜悅，這需要所有情緒的健康整合。如果我們壓抑任何一種情緒，我們全部的情緒都可能失去平衡。所以，假若我們壓抑哀傷，就可能比較不容易覺得快樂，我們若壓抑憤怒，就可能對另一個人的良善比較不覺得喜悅。

肯定的第四個要素，我們得讓我們在另一個人身上，見到良善的欣喜表現出來，尤其是用非言語的方式。這句話的真正含意是，我們溝通的影響僅佔七%，其餘九三%來自我們的聲調、面部表情和其他非言語的態度。湯姆推動搖椅時面部的關心及聲音、擁抱和自然的微笑透露出來的溫馨，是肯定另一個人及所有製造親密方式中，最為簡單卻最有力的方式。

與自己親密，而且與他人親密

既然肯定的過程，始於見到我們自己內在的良善，而且與自己親密和與他人親密同樣重要。因此，當我們愈來愈知覺自己深刻的感受、需要、恐懼、失望和夢想時，與自己的親密也才成長。沒有這種知覺，我們不會將自我給另一個人。但是這種知覺需要時間及情況。這也是為什麼我們三個人每天要花最後的十五分鐘，分享當天我們如何體驗到安慰的「高昂」時刻，以及孤寂的「低沉」時刻。有時爲了幫助我們觸到安慰與孤寂，我們會自問：今天我最喜歡的是那一刻，比較不高興的是那一刻？這方式讓我們分享了深刻感受，或是另一個人如何充實了我們，甚至在誤會未形成前就冰釋了。

比如，有次莎依拉說，她的孤寂是因爲我們寧可花一個晚上寫作，也不接受晚餐的邀請。我卻報告欣慰的是，在拖延了四天替人服務的工作後，終於可以留在家裡寫作。在我們分享時，我們注意到由於來自不同的家庭模式，我們的看法也有差異。莎依拉因母親精神有問題，沒有朋友會邀請她們一家外出。至於我最美好的家庭回憶，就是在家裡的幸福時光。一旦我們看清我們親密的模式有不同的根源，我們就能精心設計出一些協議，尊重彼此不同的需要。現在，經過了五年於每天傍晚彼此分享當天起伏的情況後（而且假如有任何誤解需要協議），我們開始經驗到艾瑞克森所描述的承諾，有如親密的重心。艾瑞克森說：「一個人可以常常處於『愛』中，或發生親密的行爲，但是此刻所指的親

密，是有能力委身於具體化的親密關係，這種親密關係可能要求重大的犧牲和妥協。」所以「親密」不是性行為表現或共享浪漫的同義字，而是透過人與人的關係，像是友誼、家人、工作合作及團體生活等等，個人得以宣洩而且相互分享，當我們三人分享從友誼到工作上合作的每件事時，我們也在瞭解自己及彼此瞭解中成長。

其他人也像我們一樣，發現親密的分享給予他們生命。我注意到這一點，無論人們帶來什麼困擾，我常做同樣的祈禱。我祈求上主讓他們遇到一個人，一個他們能繼續分享，而且會和他們一同祈禱的人。假如一個人能和一個朋友分享及祈禱，那人就能在任何問題中成長（除非需要專業的幫助）。對於結過婚的人，由於婚姻關係，鼓勵和另一半能理想的做到分享，這對於在婚姻親密中的成長是得天獨厚的一課。

維繫婚姻的因素有那些？

在美國，兩個中有一個是離過婚的，而且平均婚姻壽命只有九·四年，婚姻的親密是一樁生活或離婚的問題。爲了找出什麼令婚姻維繫，珍妮特和羅勃特·勞爾博士夫婦研究了三百對在婚後十五年或不止十五年，依舊婚姻幸福的夫婦。不到十%的夫婦認爲，好的性關係維繫了他們的婚姻。他們則指出親密才是幸福婚姻的結合劑。「珍就是我最好的朋友。我寧可花時間跟她在一起，跟她談

話，只跟她一起，而不是跟旁人。」在成爲朋友而且喜歡上對方後，被選出的第三個特質即是，艾瑞克森強調的承諾。

「承諾的意思是願意暫時不快樂。」一名結婚超過二十年的男士說。「在我的婚姻中，我不會年復一年令不幸無休無止，但是你可以避開麻煩的時刻，你不會一輩子都和對方一起愉快的。那就是承諾時最重要的。」

下圖列出，三百對夫婦針對是什麼維繫住婚姻的問題，所做的回覆。注意這些男士、女士分享之多，居然連最前面的七個回覆都是一模一樣的。

維繫婚姻於不墜的原因有那些？

(此處係按慣例排出回覆中頂尖的理由)

男士

我的另一半是我最好的朋友。

我喜歡我的另一半。

婚姻是永久的承諾。

婚姻是犧牲。

女士

我的另一半是我最好的朋友。

我喜歡我的另一半。

婚姻是永久的承諾。

婚姻是犧牲。

我們有一致的目標和目的。

我的另一半愈來愈有趣。

我想要關係繼續下去。

一樁耐久的婚姻對社會的安定是重要的。

我們同歡笑。

我以我的另一半成就為傲。

我們的生活哲學一致。

我們滿意我們的性生活。

我們如何表達及多少次表達情愛上意見一致。

我信任我的另一半。

我們分享戶外的嗜好及興趣。

如果夫妻能親密地分享，他們的孩子也會在親密中成長。我們有兩位朋友，瑪莉·婁和珍妮·歐特，他們發現假如他們想成功地撫養十個小孩，每天早晨需要一起祈禱一個小時。在那一小時中，他們分享彼此的感受、傾聽聖經、分享他們的反應，並且在對方要求任何祈禱時，彼此同聲祈禱。這一小時讓他們如此親近，因此他們決定每星期給每個孩子一小時，就只爲了親近孩子，無論孩子們想用

我們有一致的目標和目的。

我的另一半愈來愈有趣。

我想要關係繼續下去。

我們同歡笑。

我們的生活哲學一致。

我們如何表達及多少次表達情愛上意見一致。

一樁耐久的婚姻對社會的安定是重要的。

我們有刺激性的意見交換。

我們心平氣和地討論事情。

我們滿意我們的性生活。

我以我的另一伴成就為榮。

任何方式——散步、出去吃冰淇淋、幫忙家庭作業等等。星期五孩子們可以邀請他們所有的朋友來吃披薩。由於這家人的愛，全部的鄰居都到了。

雖然歐特家人用了一個小時，其實數分鐘的分享也能產生深刻的親密。爲了結束這一節，我們用一種五分鐘的夫婦禱詞，因爲有許多分開的夫妻，因彼此一起有規律的用這禱詞祈禱，而恢復了他們的愛。雖然親密的分享是重要的，但是慶祝特殊的日子尤其重要。比如，一對夫妻，在每個結婚紀念日握住對方的手，並且與全家人分享他們喜悅的事。在每個孩子生日的那天也不忘這麼做。另一家人，在每個元旦，分享如何從每個家庭成員領受了生活，然後請求任何令人受傷的寬恕，這種方式充實了他們的生活，因此當孩子們離家進入大學，仍用這方式寫信給家裡的每個人。無論什麼情況，親密的分享維繫了婚姻，而且令一家同心合意。

治癒負面的記憶

我們開始建立親密的愛的基礎時，可以將愛攜進負面的記憶，正如耶穌將親密的愛攜進厄瑪烏門徒的負面記憶。（參路廿四 13—35）但是我們如何發現阻礙親密的負面記憶呢？當親密受傷，我們感受到與親密相反的孤寂。死亡、離婚、與朋友別離、性傷害、背叛，或任何來自一位朋友的深刻傷害，都能使我們自未來的親密友誼退縮。

當我（瑪寶）自問，何時我覺得最孤寂，我會回答，在七歲那年，也就是我三歲弟弟若望死去以後。他的死亡讓我害怕親近人，以免他們也會像若望一樣離我而去。雖然我在一個健全的家庭中成長，這件不幸卻使我在某些方面退縮，就像在那些功能有障礙的家庭中成長的典型，像是酗酒的家庭。即使是不贊同的人，我也試著使他們高興，將我的感受沉在工作中，而且和人採取距離。甚至在我早期的耶穌會生活，我也害怕跟朋友進一步交往。而這受傷之深，只有在告解中披露出來，我會和我的初學導師分享，因若望死亡而造成的精神創傷。我發現自己居然說出，我以前從不敢面對的事：「我對我弟弟若望的死覺得很害怕。我不覺得我十分愛他，或照顧他。我希望能時光倒流，回到那三年，我會用在他死前不會用過的方式真正愛他。」我泣不成聲，無法繼續說下去，因為我終於帶出了以前我最不喜歡自己的部份，也是從未與我弟弟的死亡言歸於好的部份，卻是耶穌所愛的。我的初學導師笑著說耶穌正高興著哩。突然耶穌的笑容就在我內，當下我寬恕了自己，我覺得好似一個巨大的水泥殼爆開，給了我嶄新的自由去愛與被愛，而非只是嫌棄自己。

終於能夠喜歡自己，我發現以後結交好友容易多了。譬如，後來我邀請七位耶穌會士做三天的分享。在這三天當中，我們每人分享了七個小時過去一年的慰藉和孤單無助，因而可以更加看清在未來如何給予愛及接受愛。這三天如此豐富了我們的生命，我們決定以後每年都這麼做。迄今為止，我們已一年一度聚會有一十八年之久。

不只是像若望死亡這類造成傷害的記憶，會塑造親密的模式，家庭的模式，也同樣會形成親密的模式。如果我們與家人的關係很和諧，通常我們與別人的相處也融洽無間。最理想的是，來自一個大約有一百個小孩有愛心的家庭，而且是排行第五十個孩子，那就有四十九個兄姐和五十個弟妹！我們就會學會與年長、年輕的男女交往的許多方式。一個理想的婚姻是與長子結婚，而這位長子有許多已出嫁的相親相愛的妹妹，而他最小的妹妹又有許多親愛的兄長。因為他們與人的親切關係就像手足之間，對婚姻中的協調也有終身的預備。但是他們如果與自己的家人有困難，很可能將同樣的家庭模式，帶入他們的婚姻中。爲了找出妨礙親密的負面模式，只要問：「在我的家庭中，我和誰的關係最困難？」

在我的家庭中，我與丹尼斯最親近，他只比我小兩歲，所以我與男人很容易稱兄道弟。而我妹妹比我小了十歲，所以我和女人的關係困難多了，我從來不曾學會和一個姐姐親近相處。當女人接近我時，我傾向於揶揄她們，就像是我的妹妹。但是和莎依拉共事及彼此間的友誼，教會我新的模式，如何與年輕的婦女相處，有如親密的伙伴。我學會恭維她的髮型，而不是問我慣常的問題：「做個頭髮怎麼需要花三個小時？」真慶幸有像莎依拉這樣的朋友，治好我負面的家庭模式。我不僅真的需要透過負面的記憶祈禱，也需要朋友，透過他們特殊的愛，治療我所受的親密的傷害。我同時發現，我愈接近莎依拉，愈能待別的女人如同自己的姐妹。真正的親密使我不只對一個人敞開，甚至對一個治療

團體我都能做開。

親密與我的天主形象

我（丹尼斯）在親密階段中最大的挑戰就是：治癒我的天主形象。這事在我承認天主對我，至少是像最愛我的人一樣，那麼親密、有愛心時發生的。以下是我分享我的天主形象是如何被治癒的，而且如何因為那個天主形象，才治癒了許多有礙於我與他人的親密（尤其是我身為德國人的自以為是）。

直到三歲以前，我對親密的最大障礙就是：我身為德國人的自以為是，常常指責他人的不是。我還記得對於美國的邊境巡邏隊，對待墨西哥人的不具感情有多懊惱。一天，在加利福尼亞距邊界一公里處，我和莎依拉正在戶外寫作。我們見到巡邏守衛就要逮住五個人。我們想以某種方式幫忙墨西哥人，所以我們走進來，搜集了足夠的雜糧棒，來到海岸邊。但是就在我們抵達的那一刻，這五個墨西哥人已高舉雙手被捕了。我們才從墨西哥回來，當地有我許多失業的朋友，他們沒有充分的食物供給飢餓的家人，所以我們瞭解墨西哥人為什麼要偷渡。但是邊境的守衛繼續不帶感情的對待他們——從不問他們是誰，或者為什麼要來。我對這些守衛十分反感，因此當他們好幾次很客氣地向我說話時，我都拒絕搭訕。我只願將我們的雜糧棒給墨西哥人，為邊境守衛待他們的態度抱歉。

回到家時，我嗅到瑪寶正為我們午餐做的乳蛋餅香。我告訴麥寶發生的事，而且問他為什麼不來。瑪寶說：「丹尼斯，你對邊境守衛這麼生氣，我才不會跟著你去那裡。」瑪寶說的一針見血。的確，守衛對待囚犯的冷漠態度，使我怒氣沖天。但是，我表達憤怒的方式錯了，而且，我對待守衛的態度，就同他們對待墨西哥人的態度一樣。甚至當守衛禮貌的和我說話時，我也拒絕溝通，我已切斷了影響他們的可能性，好使他們改變在日常生活的壓力情況下，冷漠無情的態度。於是，我再次背著雜糧棒。這次，我走到邊境守衛處，為自己待他們冷漠的態度抱歉。當我們一起吃著棒時，守衛終於說出他們多不喜歡逮捕失業的墨西哥人。但是他們需要守衛的工作養活家人。我愈瞭解守衛，愈為自己自以為是的冷漠態度汗顏。在我請求他們的寬恕時，他們也能敞開心胸，接納我們的建議，比較個別性地看待墨西哥人。

如果羅勃特自殺了，會發生什麼後果

雖然我為了治癒我德國人自以為是的態度祈禱多年，這態度令我經常與人保持距離，不敢親近，直到五年前，我的天主形象獲得治癒，才大為突破。這事發生在希爾達為了她想自殺的兒子羅勃特要我祈禱時。令我十分驚訝的是她的問題不是：「我現在該如何幫助他？」而是正寫在她臉上，未曾闔眼的無數夜晚，以及使她減輕體重的問題：「如果他自殺了會發生什麼後果？」（後來我發現希爾

達過去幾年曾接受輔導，爲了用健康的方式與羅勃特改進關係；即使羅勃特少有回應。）於是我問她，她認爲會發生什麼事。希爾達於是道盡她兒子一連串無止境的犯罪清單。其中不止包括殺人未遂及嗑藥，還有她認爲最嚴重的罪——她的兒子不想與天主和好。希爾達說：「因爲他的生命只有天主可以取走，而且他沒有時間爲他的罪懺悔，包括最嚴重的罪自殺，天主很可能判他下地獄。那我就再也幫不了我兒子。」

我不知道說什麼好，我也像希爾達一樣，所受的教導是任何人若臨死未懺悔，而且還帶著這麼重大的罪，會被天主判罪下地獄。於是我要求希爾達閉上眼睛，想像她未懺悔的兒子正好自殺了。然後我問她看見什麼。希爾達說她見到羅勃特走近天主與聖伯多祿所在的審判大門，他們正等著判他下地獄。然後我要求希爾達說出，她是否能感覺她兒子的感受。「羅勃特覺得精力竭，他會飽受痛苦與傷害。」我接著問：「你見你兒子走來，你想做什麼？」希爾達回答：「我想跑下去擁抱他，永遠緊緊地靠著我。」她伸出手臂（彷彿環繞著羅勃特的雙肩），開始哭泣。後來我問希爾達：「你想天主像你一樣那麼愛羅勃特嗎？」在她點頭時，我問：「那麼假如羅勃特正走來，你想天主會做什麼？」希爾達笑著說：「天主會像我一樣那麼做。」然後她再次閉上眼睛，而且注視著天主跑下來迎接羅勃特而且擁抱他。希爾達見到的和浪子回頭的故事無異，在那故事中，父親跑上街親切地抱緊他精疲力竭受傷的兒子。福音中這類故事比比皆是，無論在毫不悔悟的情形下，就像保祿曾捕捉及謀害許多

耶穌的門徒；（參宗九1—10）或是在附魔的情形下，就像那個心靈被禁錮的附魔者，要求耶穌將他獨自留下，（參谷五7）天主總是在突破他們，（參瑪五44—46；羅五7—8）正如突破羅勃特一樣。

我已目睹天主渴望親密的關係，至少天主像羅勃特的母親一樣愛羅勃特。多年後，我發現和希爾達一起的那次祈禱徹底治癒了我。因為它治癒了我的天主形象。現在我視天主為渴望親密的關係，而且至少像最愛我的人一樣愛我。這意謂天主親密、仁慈地待我，就像瑪竇、莎依拉或其他深愛我的人一樣。不過天主至少像希爾達愛她兒子或像瑪竇、莎依拉一樣的愛我，意謂天主從未嚴厲地審判我，天主也從未按我的犯罪事實計算過，天主反而總是在我祈求寬恕前原諒了我。

我們如何念有關審判的經文？

雖然希爾達的祈禱和我親切的天主形象會漸漸展露，不過天主第一次擁抱羅勃特的親密方式，還是讓我受到極大的衝擊。因此我問天主：「聖經告訴我，祢將審判毫不悔改的罪人下地獄，究竟是怎麼回事呢？」天主的回答讓我更為震撼：「丹尼斯，你必須停止念聖經。」「可是，天主，我怎麼可能呢？聖經是您的話呀。」「那就對了，丹尼斯，但是不是你念它的方式。」

透過和希爾達的同禱，天主似乎邀請我，用一種新的方式傾聽：聆聽一位慈愛的天主，用有愛心

的語言向我說話。天主正邀請我，注意愛人們所用的懲罰的語言方式。對於更正行為的語言方式，我並不困難，像是母親告訴過度疲憊的女兒：「假如你再不停止小題大做，我一定要將你送回房睡覺。」可是天主如何期望我，去瞭解在祂用復仇的審判說話時，像是將毫不悔改的罪人送進地獄時，也是一種有愛心的語言。

一天，我聽到我妹妹瑪利·艾倫，用報復的審判語言，對她的兒子大衛說話時，我終於明白，天主如何使用有愛心的語言了。瑪利·艾倫正耐心地等著她兩歲大的兒子大衛，收拾他的玩具，他們才能一起去享受一星期一次的逛街。但是大衛渴望留下，還留下一半的玩具沒收拾好。瑪利·艾倫說：「大衛，如果你不撿起玩具收好，媽媽就讓你一個人留在家。」大衛害怕一個人在家，遂將其餘的玩具收好，不一會兒就準備去逛街了。因為瑪利極想要她的兒子跟她一齊去，她用了「如果……：該怎麼辦」按字面是拒絕的語言（如果你不撿起你的玩具收好，媽媽就要把你留下），含有報復的審判（將兩歲的大衛單獨留下）。

但是我知道瑪利·艾倫非常愛她的小兒子，絕不會把他獨自留在家裡。總之，如果艾倫是個孩子的施虐者，我會依字面掌握她的話，而且深信不疑她會將她的小孩單獨留下。但是天主與艾倫同樣不是一個孩子的施虐者。當我妹妹、天主或其他有愛心的人，用報復的懲罰語言時，絕不會將這種威脅的復仇懲罰施加於對方，不是因為說這話的人有任何實行的意圖，只是指出服從有多麼重要，唯有服

從才能彼此更相愛，是嗎？我現在爲了證明自己，是否正確瞭解一段聖經的章節，我會自問：「當某個真心愛我的人，而且是最愛我的人，會這樣做嗎？」若果真會這樣做，我可能理解無誤。如果不會，我可能犯了錯，僅按字面去理解，它真正的意圖只是個比喻而已。

對於聖經我很慢才理解，是充滿了一個有愛心的人的語言意象，這對耶穌來說，卻全然不是什麼新鮮事。耶穌傾其一生最精彩的部份，都在試著告訴教士、經師和法利賽人，聖經是有愛心的人的語言，他們卻常常按字面詮釋而誤解了。所以當他們按字面解釋有關係是：安息日該遵守的法律和報復性的懲罰，或是潔淨的規條時，耶穌經常和他們力爭。所以當耶穌在安息日治癒病人，或撫摸一名不潔淨的痲瘋病患時，也總是令他們交相指責。耶穌不按字面理解聖經和天主報復性的懲罰，最好的例子就是：犯姦淫的婦人的故事。（參若七53—八11）在那故事中，法利賽人引用梅瑟的法律，按字面解釋聖經，經文中，天主的確命令對於犯姦淫的婦人，應施以死刑的報復性懲罰。（參肋廿10；申廿二1）假如耶穌像法利賽人一樣，按字面理解聖經報復性懲罰的經文，祂也會加入法利賽人的行列，用石頭擲這罪婦。祂卻請法利賽人放下石子，請他們像他一樣的，去理解聖經中報復性的懲罰經文，不是按字面，而是用一個有愛心的人的語言去念。多少世紀以來，由於僅按字面去解釋導致了許多錯誤，像是將伽利略下獄，或是贊同蓄奴。

或許我見到僅按字面理解聖經所犯的最大錯誤，就是我探望我被下獄的朋友比爾的那一天，因他

正企圖挖出他自己的眼睛。就在我抵達比爾那裡前，守衛已將他兩臂銬起，單獨監禁，因為他們認為他瘋了。看到他血淋淋的襯衫，我問比爾為什麼他想挖出他的眼睛。他不停地向我說：「若是你的右眼使你跌倒，剷出它來，從你身上扔掉。因為喪失你一個肢體，比你全身投入地獄裡，為你更好。」（瑪五29）我簡直被瘋狂的比爾嚇呆了，他竟只按字面抓住了這段經文的前段部份：「若是你的右眼使你跌倒，剷出它來，從你身上扔掉。」然而我瞭解我的大半輩子的行為，也幾乎同樣瘋狂，因為我用了這段經文的第二部份，同樣按字面理解，天主會將我全身投入地獄裡。而事實是「挖出你的眼睛」的教訓和「天主會把你全身投入地獄裡」的說法一樣，都不能按字面來理解。

審判和地獄究竟是怎麼回事？

當我在希爾達的祈禱中，發現親密的天主愈來愈真實時，祂的審判和地獄對我也同樣愈來愈真實。在那次祈禱以前，我想像我自己來到天主的審判寶座前，而且有聖伯多祿一一核對我所有沒懺悔過的罪的記錄。但是發生了希爾達兒子的審判，而且居然這浪子深深的在愛的擁抱中。只有在天主愛的擁抱中，我才真正明白我獨有的深重罪孽——扭曲了天主的愛。

有關毫不帶感情地對待邊境的守衛，我能聽進瑪竇批評我的這件事實，是因為我聞到瑪竇為我們烘烤的乳蛋餅香，體驗到他親密的愛，他從未拒絕過我的愛。既然充滿了瑪竇親密的愛心，即使他批

評我的行爲，我也想將這親密帶給邊境的守衛，請求他們原諒我。天主親密的審判增強了我懺悔及改變的力量，正如其他人對我所做的審判，因這審判蘊涵在擁抱中，無論我做什麼都從不吝惜。那就是天主的愛，正如瑪竇的愛，並不看我有沒有懺悔，反而加強了我去懺悔的力量，甚至漸漸明白我以前看不見的罪——像不帶感情地對待邊境的守衛。這就是若望壹書四19的意義：「我們應該愛，因爲天主先愛了我們。」

希爾達的祈禱不僅改變了我對審判的想法，同時也改變了我對地獄的想法。我會以爲天主會送「大大」不悔改的罪犯下地獄。但是當我見到希爾達擁抱她「毫不悔悟」的兒子時，我開始猶疑不決。現在我確信天主的擁抱，就像希爾達的擁抱，爲了治癒羅勃，特會無止無休地用盡各種方式，從擁抱到驅邪。如此說來，對羅勃特或我自己，唯一會永不悔悟而下地獄的路，就是對天主的主動以及對最愛我們的人一直說「不」，C·S·路易士說的好，假如有任何人後來永遠被關進地獄，這門是被裡面的人關上的，不是被外面的天主關上的。換言之，假如有任何人在地獄，不是因爲天主將那人送進去，而是那人自己選擇的。是否有任何人會永遠對抗天主的愛，這問題我們無法回答。所以天主教會教導有天堂的存在，那兒起碼有一些人（聖人）。但是天主教會同時教導，有個永遠的地獄存在，而且下地獄是可能的；這既不是耶穌，也不是祂以後的教會會說過有任何人在地獄裡。天主教會所說的，乃是希爾達邀請我如何的活出：不要判斷人，（參瑪七1—2）而要爲所有的人祈禱，接受

天主的愛。

或許下一年我回到墨西哥邊境時，我又會批評邊境守衛不近人情地對待墨西哥人。可是當我因守衛的行爲，而與他們有所劃分及反抗時，我的批評是懷著希望的，而非像以前一樣，懷著報復性及復仇的意味。我更希望我能與邊境守衛分享雜糧棒。我希望當我與新的守衛分享，去年的守衛如何原諒了我不帶感情的反應時，新的守衛會變得開放，採納我的建議，如何更人性化一點對待墨西哥人。

邊境守衛和希爾達所教導我的是：我愈來愈像我崇拜的天主。多年來我所崇拜的上主，是會懲罰定罪的，甚至會將人送進地獄的天主。正如過去許多年來，我曾繼承了我父母許多特性——人們在打電話時，以爲我就是我父親——我也會繼承了我自以爲是天主的特性。然而當我崇拜的上主變得親密，而且不再伸著報復的手指時，我也變得愈來愈相似祂。我們應該祈禱親密的恩賜，也就是艾瑞克森所描繪的這個階段。但是許多人可能像我一樣，我們只有和我們崇拜的天主變得親密時，才能和別人變得親密。

治癒親密的祈禱

我們曾發現經驗與天主及他人親密的最好方法，是「安靜的夫妻祈禱」，在本章最後會介紹。在這祈禱中，我們簡單地成爲另一個人的耶穌，安靜地將耶穌的愛充滿對方。我們發現這種祈禱不僅治

癒人身體與情感的傷害，也教會人們能給予天主親密的愛。因此在治癒的服務時，我們常邀請人們成雙成對，做這樣的祈禱。在最近的一次治癒服務後，我們的朋友安來到我們這兒，分享她在「安靜的夫妻祈禱」期間，她的子宮腫瘤愈來愈小，同時覺得幾個星期來疼痛漸漸消失。我們鼓勵安要求她的家人繼續每天和她做數分鐘的祈禱。

安的問題不僅是子宮腫瘤，她和她丈夫吉姆的關係十五年來問題重重。安已到了要慎重考慮離婚的地步。她的兩個兒子卡文和派翠克患了癲癇症，他們想盡辦法治療疾病的發作，無論是情感上或經濟方面，一家人已弄得精疲力竭。安不停地擔心她兩個子女，她最害怕是萬一她因癌症去世，他們怎麼辦。

在她參加我們的治癒服務後四個月，安告訴我們下述的情形。雖然，吉姆以前從未敞開心靈分享他的祈禱，他和孩子們與安一起，已經每天親密的祈禱有三星期。然後安回到她醫生處。他無法解釋她的腫瘤已消失了，而且，為什麼她傾斜的子宮已回到正常的位置。隨著聖誕節的腳步走近，這家人也變得比較忙碌，而且他們每天祈禱的習慣也逐漸減少。安的疼痛又回來了，她再次要求吉姆和孩子們跟她一起祈禱。在經過數星期的每日祈禱後，安的疼痛完全消失了。她的腫瘤也不見了，她的子宮也待在正常的位置，她的醫生遂取消了外科手術的計劃。

但是安的一生中，腫瘤不是唯一被治癒的。自從這家人開始一起祈禱，卡文和派翠克的癲癇症也

在治癒途中，其他的不順心也不見了。在祈禱中，當安允諾她的子女成爲她的耶穌，她遂知曉天主是如何保護他們，會在他們身上工作，而且她因擔心離開他們的過度保護，也隨之消失。或許在安的一生中，最大的治癒是和吉姆的關係。自從他倆開始相互祈禱「安靜的夫妻祈禱」，無論在情感和精神上的溝通都進步許多，離婚一事已拋諸九霄雲外，現在安說：「不管發生任何事，我們知道我們能一起度過。」對於安和吉姆而言，他們的天主不再是遙不可及和漠不關心的了，而且親密得足以治癒一個腫瘤。當他們崇拜的天主變得更親密，而且有治癒的能力，他們的婚姻也開始以這種方式適合於彼此。當他們變得像他們崇拜的天主時，治癒也來到他們的婚姻中。

安的一家人開始一起祈禱不久，「國家癲癇症基金」選中他們九歲大的兒子卡文，爲「廣告孩童」。這家人開了記者招待會，去了華府見到總統，而且在「癲癇症基金」會上說話。這家庭中新的平安及喜悅如此明顯，因此安接到許多來自癲癇症者和他們家人的來信，向他們請求如何才能與癲癇症的痛苦經驗，平安及喜悅的相處。安與他們分享了下述簡單的祈禱力量。

安靜的夫妻祈禱

你可以希望與你的另一半或另一位與你有最重要的關係的人，每天按這方式祈禱數分鐘。

a·發覺你多需要耶穌的幫助。

b. 彼此分享這件事。

c. 讓一個人為另一個人祈禱，另一個人則接受對方的祈禱。假如你是為人祈禱的，先去觸及你自己的愛和天主對另一個人的愛。就像你內在的耶穌想要伸出手，你也同樣地伸出手，而且直截了當地將你的愛，灌注到對方身上五分鐘。接受祈禱的人只需在愛中呼吸。

d. 然後角色互換。

e. 假如你是單獨一個人，想像你自己握住耶穌和一個你所愛的人的手。為你自己在他們的愛中呼吸五分鐘。然後，問耶穌，愛你的這個人最需要什麼。同耶穌（或瑪利亞）一起將耶穌治癒的愛，用呼吸送進那個人的體內。

第七章

成年期 （創造力對停滯）

聖地

很早很早以前，這世界還很年輕，有兩個兄弟共有一塊田和一座磨坊，每晚他們會將一天的收成平分。其中一個兄弟是單身，另一個有太太，還有一個大家庭。有一天單身的兄弟想到：「穀物平分很不公平。我只需照顧我自己，而我的兄弟還有小孩子要餵飽。」於是每天夜裡，他偷偷地將他的部份穀物，拿到他兄弟的穀倉，使他從不感缺乏。

可是那個結過婚的兄弟有一天自言自語：「我們每天平分穀物是很不公平的，因為我老年時有孩子會養我，而我的兄弟卻沒有。他老是要怎麼辦？」所以每晚他偷偷地將一些自己的穀物，拿到他兄弟的穀倉裡。結果，他們兩個每早都很驚訝地發現，他們的穀物不知怎地又都填滿了。

一天晚上，他們兩個在兩家之間的半路相逢，恍然大悟是怎麼回事，彼此在愛中緊擁。這故事乃是天主對他們相遇的見證，並且宣告：「這就是聖地——一個愛的地方——此處就是我聖殿應建的所在。」的確如此。據祂子民所知天主的所在地——聖地，是人類在愛中發現彼此的地方。

（伯登C·雷恩（猶太經師的故事））

艾瑞克森稱這段中年時期為創造力的階段，大約從卅五到六十五歲。當我們三人在一次退省中，談到這段中年期時，我們常問在這群人中有多少是中年。大部份的人都大聲嘆息，而且慢慢地舉起手。這些嘆息聲說明了，人到中年就是「過了山峰。」但是在退省和討論會中，有許多手卻不放下，因為特別在這階段，人們找到內在整體的成長以及自我獻身的愛。雖然我們害怕成爲「中年」，我們卻更讚賞那些能表現出這個階段的德性，能關心人的那些人。

甘地——創造性關心的模範

艾瑞克森也讚賞那些能代表這個階段德性的人，所以他寫了一整本書，有關甘地和他創造性關心的恩賜。甘地爲了贏得自英國脫離獨立，他教導印度人非暴力，即是基於關心及內在的力量，這是最有力的反抗形式。甘地想要英國讓印度獨立，然而他却希望印度和英國有如朋友般分手，甘地成功了。一九四六年，英國和平地讓步，保證印度獨立。最後，印度的兩大族群印度教徒和回教徒開始爲政權競選。甘地身爲印度教徒，相信最真實有力的印度教徒的回覆是：自由地向回教徒讓出政府的職位。但是甘地的信徒無法與他同步，選擇和印度中的回教徒分離。印度的領土從中分隔了巴基斯坦。當難民從一個領土移到另一個領土時，內戰在印度教徒和回教徒中間爆發。印度人曾和平地擊敗了英國，現在卻自相殘殺。

甘地心碎了，宣佈絕食，而且宣誓直到殘殺停止前絕不進食。在「甘地」影片中的一幕顯示他絕食很久，身子異常虛弱。一群印度教徒來拜訪他，而且有一名年青人推擠穿過群眾，他狂野的雙眼充滿了絕望和憤怒。他扔了一片麵包到甘地的床上而且吼道：

印度男子：吃！我已經要去地獄了，我也不要你因我的靈魂而死。

甘地：你為什麼會去地獄？

印度男子：因為我殺了一個小孩。回教徒殺了我的兒子，所以我殺了他們的一個小孩。我拿他的頭去撞牆。

甘地：我知道一條地獄的出路。去找一個和你兒子一般大的回教徒小孩，這孩子的雙親在戰爭中被殺死。將那小孩當做你自己的親骨肉撫養長大，但是你一定要像一個回教徒那樣撫養他。

這時，這名男子倒在甘地的床榻上。甘地將手放在這名男子的頭上，彷彿宣告赦免他的罪。當這名男子起身時，他的雙眼已沒有了狂野之氣，而是平靜地離去。

甘地一生的這一幕，說明了艾瑞克森創造力與關心的意義。創造力包括了超越對家人的關心去關心他人，關心未來的一代人，而且關心那些將生活在這樣的世界同時代的人。正如猶太法典說的：「一個人一生有三件事應該做到：有一個孩子，種一株樹，而且寫一本書。」雖然創造力的普通方式是透過撫養孩子，其他的方式還包括透過老師和良師的角色，或者另外創造生命的方式，將它傳遞。

比如，瑪竇、丹尼斯和我透過帶領退省和寫書的方式創造生命。瑪竇和丹尼斯也藉著度一個耶穌會培訓團體的生活，以及支持年輕的耶穌會會士準備升神父而經驗創造力。而我（莎依拉）藉著拜訪瑪竇和丹尼斯的團體，以及和他們的關係，透過這方式為年青男子塑造了健康的獨身友誼。雖然我們三個都沒有自己的小孩，我們卻找到其他傳遞我們生命的方式及傳給下一代的意義。

勇敢而冷靜地面對內在的黑暗

當這個創造力階段的成年人尋找將生命傳給下一代時，他們會自我發現地問道：「我果真有什麼可傳遞的嗎？」當他們試著回答這問題時，他們會發現他們自己如艾瑞克森所描繪的，除了選擇：停滯，別無其他的創造力。停滯令我感覺到我的年紀喪失了對生命的貢獻，也就是喪失了傳遞給未來一代的貢獻。意義的危機可能在成年發生，就像心碎的甘地發現他們生命中的停滯，而開始想：「我有這些夢想，卻從未完成這些夢想。我不是在做我真正想要做的事。我只是在一輛（罰囚犯踩踏的）踏車上，無聊不停地踩動著，而不是接納生命或獻出生命。我不曾在任何事上給人留下印象。時間和精力不停地奔走流失。我必須採取不同的方向，否則我的生命將繼續是虛偽和空洞的。」這種更深一層及更有意義的生命的追尋，常常涉及面對內在的黑暗，一如甘地所面對的。

在絕食期間，甘地面對了危機的意義和內在的黑暗。甘地已獻出他的生命，教導他的人民要寬恕

與和平，現在他們卻懷恨地彼此控告，互相殘殺。甘地並未譴責他的人民，而是自我省視問道：「我曾爲什麼而活？值得嗎？我是不是失敗了？」甘地決心面對自己內在的黑暗，他的絕食是針對暴力所做的補贖方式，因爲有些方面他自己也助長了暴力。

甘地的一生成爲全世界的範例，也就是艾瑞克森所說的創造力和關心人的德性。即使在他面臨危機的意義期間，甘地依舊試著傳遞生命，成爲下一代的動力。當那位年輕的印度男子來到他跟前，甘地教導他，寬恕及有愛心地照顧他人，是獲得釋放的唯一方式，他用這種方式關心人。甘地不僅關心他自己宗教和社會階層的百姓，也關心所有的印度人。雖然他來自上層階級的印度家庭，他也自由自在地和印度習俗禁止接觸的階層的人來往。他平等看待婦女，也震驚了他所身處的文化。甘地的關心延展超過了他自己的國家，正如當他說：「我們想要英國人離去，但是我們想要他們像朋友一般地離去。」在脫離英國獨立的奮鬥期間，甘地帶領印度的子民罷買英國衣服。後來，當他訪問英國時，他去參觀工廠，而且道歉罷買期間對他們造成的傷害。甘地超越自己關心他人的例子，以及解決「危險的意義」的方式，影響了全世界的歷史進程。

成年危機

艾瑞克森是爲首之一確認成年危機的。現在還有其他人正在寫有關成年人，如何透過許多危機而

成長。成年人面對失去年邁的雙親、職業的更動或退休、子女出了問題或離家、婚姻困難，甚或離婚、日趨老化或生病的身體、財物的問題，尤其是中年危機的問題，也就是甘地所問的：「我真的有什麼傳給人？」

「中年危機」是個誤稱，因為危機能在任何時候發生，而且發生許多次，每逢我們問我們生命的意義的時候即是。百分之廿的人從不會有中年危機，至於許多人每六年至八年有一次。這些危機不會逐年而來，而是隨著變動的次數而來（像更換職業、孩子走了、乳房被割了，一個所愛的人去世了等等）。因此危機的意義會在任何年紀發生，但通常都在四十歲左右，你首次明白昨天的日子比明天多了。你開始問：「我死之前還想什麼？」你覺得你不再成長，而是逐漸衰老，你不再計算生日，而是你已經過了多少歲月。你一生所有的曲折，都在不該發生的地方發生了，你眯著眼望著前面的岔路，無所適從，你不再按小時計算你的計劃，而是計算有多少體力完成。所以好消息是：所有這些「危機」都是「正常的」。壞消息是：你可能有許多所謂「正常的」時間。

像這樣正常的中年危機可能以不同的形式出現在男人與女人中。凱洛爾·吉利甘發現女人的發展傾向於，從關心他人的需要（扶養小孩），進入關心她們自己的需要（例如：孩子成長後開始另一種生涯）。然而男人的發展傾向於相反的方向，起先關心他們自己的需要（比如爲了職業有所進展而犧牲關係），而且只在後來才關心別人的需要。

解決 || 關心

無論男女都發現，關心自己與他人的新方式，可以解決中年危機。艾瑞克森見到關心的德性與任務，也就是在創造性地對他人付出，與沉浸於以接受來對待自己之間，找到平衡。一個只知對他人付出的人，冒著燒盡、令他人窒息和內心空虛的生活的危險。一個只知道接受的人，則冒著以自我為中心、對他人冷漠的危險，而且永遠無法成爲一個有創造性生活的成人。正如耶穌說的，最理想的是愛人如己。（參瑪廿二39）愛己的意思是：爲了內在的旅程投下時間。所謂內在的旅程就是：透過孤獨、親密的人際關係、消遣、嗜好、祈禱、反省、日記、探研學習的新領域等等的方式。用這種方式，使得個性中被疏忽的部份成長：思想家變得更感性，內向的人變得比較外向，吹毛求疵法官似的覺察更爲開放。男人發展他們女性的一面（*anima* 男性的女性潛意識），而且漸漸培養烹調的興趣、接受音樂、與孩子們及孫子女相處融洽。女人則發展她們男性的一面（*animus* 男性的女性潛意識），變得有教養、有自發的動力，也更肯定、有信心。我的父母在扶養我們成人後，我（瑪竇）注意到我父親開始執起畫筆，母親則回到學校學習一種關心的新方式，有如一名教育兒童閱讀能力的專家。爲了避免或解決中年危機，我們只能問：「我如何失於關心自己和我未發展的一面？」

關心自己只解決了一半的危機，因爲這會變成一個自私、停滯不前的焦點，而不會創造性地伸出

援手，關心他人。吉恩·溫立光 (Jean Vanier)，他為智障和殘障的人建了兩百所以上的「方舟之家」(L'Arche)，他發現何以一些團體在愛中成長，而且有一長串渴望等候的義工名單，而另有些團體則分崩離析。溫立光發現前者在創造性的關心層面的成長是雙方面的：關心自己與關心他人。關心自己來自自有親密的愛，至少有一個朋友可以分享每件事。所以在每一個團體，溫立光都會安置一位或更多成熟、有創造力的人，也就是能提供友誼的人。但是他也發現只有友誼的團體依舊停滯不前。他注意到除了朋友，一個團體也需要至少一個困難的人物，這個困難的人物可以喚起其他的人，在無條件的愛中成長。福音看重這樣的愛，用了「無私的愛」(Agape)一詞，意指即使是為了一個人的仇人，也要無條件的愛，計有二百五十次。或許你很幸運，不止有一個人召喚你去無條件地愛！

常常最難去愛的人是與我們截然不同的人。穿著背帶的保守主管，會被打破傳統不修邊幅的藝術家逼瘋。但是一個團體兩種人都需要：保留傳統和有創造力夢想的人。真正的團體並非想像一致，而是不同的想法同樣受到尊重。精神病學家史考特·派克在他的團體研究中說，一個團體經由四個階段：「虛偽的團體」，組成份子假裝相處無間，避免衝突；「混亂」，組成份子雖表達了異議，卻試著滅音，或找一個不允許異議的獨裁者；「空洞」，成員們為了瞭解另一個不同的世界，將他們的意思、偏見和期望擱置一邊。最後才是「團體」，成員接受彼此的不同，即使不喜歡也相親相愛。假如這件事聽起來很困難，它本來就是，這也是我們為何必須用朋友的愛來填補之故，否則我們就沒有愛

去給予困難的人物。

我們如何在接受朋友的愛與給予需要的人的愛之間獲致平衡？五年以前，我的朋友喬開始參加戒酒會。幾個月後，他戒掉了酒。喬想和他酗酒的老朋友，分享他接受治療的經驗。他開始向他們施以援手，而且鼓勵他們加入戒酒會。但是不久喬又酗酒了，加入他酒吧的老朋友一夥，而不是加入戒酒會的那批老友。喬的戒酒會負責人和團體再度向他伸出援手，幫助他自泥淖中復元。喬成爲戒酒會的活躍份子，甚至支持許多其他的人。我們問喬，他如何會知道，有一天他究竟是否處於老毛病復犯的危險中，喬告訴我們，他若停止向其他酗酒的人伸出援手，他就知道他已停止成長，而且處在危險中。當他復元初期，喬大部份需要關心自己，也還沒準備好關心他人。正如艾瑞克森和戒酒會所觀察到的，一個人必須接受自己的身分（在喬的案件中，他是個酒鬼），而且在一個人預備有創造力之前，得有親密的關係（對喬而言，就是他的負責人和團體。）五年後，喬極需伸出援手關心他人。喬在一開始就幫助別人，自己卻跌倒了，現在卻帶給喬愈來愈深的治療。所以在我們給予，同時接受新生命時，關心才是最平衡的。

我們自何處開始關心？

在創造性階段的那些人，能在何處開始助人及關心？有一種方式就像從戒酒會所做的開始，也就

是在我們自己曾接受一些治療的地方伸出援手。譬如，七年以前，喬治在他兒子因嗑藥的案子入獄時，深覺自己身為父親的失敗。喬治決心不只成為自己兒子的好父親，也要成為許多其他失怙的囚犯的好父親。他和他的妻子露西，即使在他們的兒子出獄表現很好後，還繼續探訪其他獄中的「兒子們」和「女兒們」。這給喬治帶來如此嶄新的生命，因而他極熱衷於戒酒會訓練，開放他的家為「中途之家」，而且曾幫助過許多犯人找到莊嚴、工作以及身為一位關心人的父親。

另一個例子是金·李昂神父有個八千名教友的堂區，是丹佛區最活躍的堂區之一。這個堂區有六十八種不同的使徒工作，而金出席每星期唯一一次的聚會，該聚會是他鼓勵使徒領導人的聚會。其他的晚上，金都花在舉行家庭彌撒，他發現家庭彌撒是讓家庭成員的衝突與痛苦，變成一種恩賜的方式，而且使得家人彼此肯定。然後金邀請他們，利用這恩賜從事堂區的使徒工作。譬如：一對有愛心的夫妻，他們曾一度打架不止，現在則從事婚姻諮商的工作。另外一對曾悲悼他們失去的孩子，現在則與哀傷中的父母一起工作。這樣，被治癒的傷痛成了同情的恩賜。

除了從我們獲得治癒的傷害恩賜開始工作，我們也可以和我們所愛的人著手。多年來我聽到有關戰爭、世界飢餓等等排山倒海而來的問題，大的令我幾乎無法動手做任何事情。這是因為知道了所有的灰暗統計數字，使我更為關心所有的問題。但是我並沒有心生憐憫，因為「問題」只是統計數字，不是我所愛的人。

關切只是看見了問題，而憐憫則說：「我就是不讓那事發生在我的姐妹或兄弟身上」，兩年以前，我們三個住在瓜地馬拉的鄉村，當地一半的孩子五歲以前，死於營養不良或其他的疾病。但是居民為七千名來參加我們退省的人士，熱情地提供免費的食物和住處，我們被那些徒步廿四小時，幾乎站不住的人緊緊擁住。還有在他們彼此為身體的治癒祈禱時，覺得自己很微弱，可是耳聾的、殘廢的和背痛的都痊癒了。當他們祈求修好時，那些參加謀殺和酷刑的士兵，請求那些犧牲者的活口寬恕。在酷刑下招供同伴的村民，也請求並接受那些他們所出賣的人寬恕。一名衣衫襤褸的老婦人說：她在一個壕溝裡，找到她被拐走的丈夫肢體不全的遺體。她分享天主如何撫平她心靈的創痛，賜給她平安，並且幫助她寬恕這名謀殺者。突然戰爭與飢餓的統計數字有了臉孔，而且他們就是我的兄弟姐妹，比我更能深深地愛人。我們不再必須使自己相信我們「應該」關切，而是現在就給我們時間和力量，因為我們「想要」去愛，去成為朋友。因為他們在我們心中，我們才能做一改變生命的決定——在玻利維亞六個月學西班牙話，然後從事更多的拉丁美洲的使徒工作。愛我們的瓜地馬拉人，他們從被動的關心轉為主動的憐憫，令我們深受感動。

最偉大的基督徒聖人很清楚，主動的憐憫是福音的中心。一度兩位方濟各會士的窮困母親來到方濟會會院乞求食物。門房告訴聖方濟：「屋子裡什麼也沒得給了。唯一有價值的是『手抄本』的福音。」方濟回答：「那麼就把那本書給她。福音告訴我們實行仁慈比保留福音而不去實行更好。」

創造力與代禱

代表這個階段的恩賜的祈禱就是代禱。爲了用給予生命的方式代禱，我們首先需要一顆聆聽的心，去傾聽耶穌如何爲人動了憐憫。有時，假如我們不瞭解那個人，我們可以請求耶穌幫助我們在同情上成長。譬如，李奧想要爲他衰老的父親法蘭克祈禱，他在芝加哥四處流浪，以爲自己回到童年的墨西哥。當李奧祈禱時，他採取如同法蘭克一樣的姿态，甚至讓手指僵硬，以體驗法蘭克關節炎的手。李奧也讓自己的內心，開始感覺法蘭克因衰老失去方位時，最關心和擔憂的。在祈禱後，李奧告訴我們他真的愈來愈像他的父親，而且經驗到耶穌和另一位不知名的人對他的愛。當李奧回到家，他發現法蘭克的衰老行爲，已消失的無影無蹤。大約四年之久，法蘭克的情況一直很好。另外一位朋友，叫海倫，爲她已多年等死的九十歲的老父親祈禱，她祈禱時就像她的父親，而且將自己交託在天主的手中，就在那一刻，遠在一千哩外的父親平靜地去逝。李奧和海倫兩人的祈禱之所以如此有力，是因爲他們試著像耶穌一樣憐憫地代禱，耶穌，身爲大司祭，除了罪以外，在所有事上都相似我們，好爲我們轉禱。（參希二17，四15）

解救另一個人的祈禱

有時我們為另一個人代禱時，那個人過於盤踞我們的心，使我們精疲力竭。然而我們不需要過於進入她的世界，而是釋放她。釋放的祈禱為我是重要的，因為在我仁慈的和另一位祈禱後，我會變成一個承受重擔的人，想為對方做超過我能做的。像這種情形，有時我需要為了釋放這人，而將她的問題交在耶穌的手中。

一天半夜，耶穌教會我將身體及物質的問題，完全交給祂手中的力量。在一整天的研討會後，我已經是吃力地進到教堂匆匆地做了睡前禱。當我拖著腳步回到房間時，我聽到一個婦人的哭聲。我不想不顧一切入睡，卻又清楚我只能清醒地躺著，心裡繫著她。於是照我自己的好奇，我問瓊恩是否她想要談談。

瓊恩將她的掛慮傾吐了約廿分鐘，都是有關她女兒瑪利安的：瑪利安的丈夫酗酒，而且已經逃走了，留下準備抵押給銀行的房子，她的兩個兒子又發著高燒，肚子裡的孩子又位置不對等等。我告訴瓊恩，我們無法對她住在五百哩外的女兒做任何事。我建議瓊恩只能大聲祈禱，將她的女兒交託在耶穌的手中。於是瓊恩不斷地祈禱（至少廿分鐘），告訴耶穌所有她對她女兒的擔憂。但是當瓊恩結束祈禱時，她又開始哭泣。瓊恩依舊將她的女兒，鎖進一個憂心忡忡的母親的心。

我不知道下一步要做什麼，除了跌進絕望（而且我自己也需要睡覺），我說：「你在把問題陳述給耶穌聽這方面做的不錯，但是並沒有好好地將她放在耶穌的手中。這次，讓我們將你的手做成杯

形，將你的女兒握住，獻給耶穌。然後再『簡潔地』祈禱，告訴耶穌，你的女兒多麼需要祂的照顧。但是這次要將你的女兒，完全交託在天主的手中。要簡潔，因為耶穌已經聽了每件事兩遍了！」

瓊恩又再次代禱，緊緊將她的兩手環抱住她的女兒，而且告訴耶穌所有瑪利安的問題。然後瓊恩深呼吸，而且張開雙手，就像她將瑪利安完全交託給耶穌。在那個祈禱後，我已疲憊不堪，而且感謝不盡，總算可以上床了。

一大早瓊恩就想辦法找我，而我卻試著避開她，因為我不知道還能為她做什麼。午後她抓住我說：「我設法找到你，因為瑪利安今早打電話來。昨夜她丈夫回家了，他要參加戒酒會幫助他戒酒。我的兩個外孫也清醒了，不再發燒。銀行也打電話通知可以延長他們的貸款。她甚至認為她肚子裡的嬰兒胎位也移正了。」我幾乎不敢相信，但是由於瑪利安八個問題中的五個，就在那晚我們簡單地將她交在耶穌手中已經解決了。耶穌要我們為另一位去做我們能做的，然後將其餘的交在祂的手中。

為人父母的特別需要去做他們能夠做到的，而將每個父母所犯的錯誤交給耶穌去治癒。當雙親來參加我的退省，他們常說：「假如只要我不會對我的孩子犯下那個錯，他今天就沒問題了。」（參考附錄二）孩子絕大多數所受的傷害不是所犯的錯，而是沒有教他如何從錯誤中成長。我的一些耶穌會朋友就生長在酗酒的家庭，就像那些毀了許多小孩的酗酒者家庭一樣。但是這些耶穌會會士無比幸運，他們的父母找到了戒酒會，為過去的錯誤請求寬恕，寬恕自己，同時也教導他們的孩子，像他們

一樣相信天主是救世主。吉恩·溫立光也曾發現，一個受苦的孩子並不需要十全十美的父母，寧可他們的父母向他們請求寬恕，而且同他們的孩子一起尋求天主的關心。

做父母的不要以為自己單獨地面對子女，這是必要的。假如他們單獨地面對，子女會認為他們有如天主一樣，是每樣事件的泉源；他或她將父母當作偶像來崇拜，而非象徵天主臨在的聖像來崇拜。於是這孩子無法接受父母不是十全十美的。然而，如果父母向他們的孩子介紹了天主的奧秘，孩子們會發現父母不是單獨的以及全能的；他們不是生命的主要泉源；他們可以有錯。那麼當父母犯錯時，也就能夠請求她們的子女寬恕。孩子們和父母一起在天主前，有如兄弟姐妹般祈禱，並一齊請求寬恕。

通常我們只在受到父母的傷害，以及爲了人性的弱點而非爲了天主之故，寬恕他們之後，才會寬恕自己。這問題不在發生過錯，而是不相信一個人的過錯，對一個會治癒而且無限關切的上主而言，能在任何受傷害的時刻創造新的生命。

辨識如何關心

如果我們不是在追尋新的生命，那麼我們將如何辨識耶穌正召叫我們，在何處該多關心我們自己或別人，這樣我們才能找到新生命。我的中年危機發生在三十四歲，當時我（瑪竇）在我不想要的兩

個機會中掙扎：「留在蘇族印第安人的保留區教他們宗教學，或是離開保留區帶領治癒祈禱的退省。我不想待在保留區，是因為我的學生中有一半，當他們有機會在宗教課與籃球課做選擇時，他們寧可選擇運動。另一半是因為父母堅持要他們上宗教課，所以當他們聽到隔壁體育館活躍地打籃球時，就想開溜。但是我又害怕帶領治癒祈禱的退省，因為我沒有特別的奇蹟神恩，或是聽到來自耶穌的語言神恩。當我閉上眼祈求一個神視時，只見茫然一片。在治癒祈禱中，我必須要依靠天主去行動。而要依靠天主這點，卻令我覺得徬徨無主，而且我害怕在天主還沒有行動前，人們會陷進一片混亂中，發生精神崩潰及爬牆的情形。」雖然我研究並記下所有停留和離開的理由，我的恐懼卻讓我無法自由地二選其一。

天主則有祂的計劃讓我自由選擇。一天夜裡，我駕車到一個懸崖附近，當時有個喝醉了的駕駛開始搖搖晃晃地，由下坡道朝我駛來。爲了避開他，我轉個彎遠離了馬路朝向了懸崖邊。我的後保險桿鈎住了一個守衛亭，我的車被懸起打了個轉又回到高速公路，不過面朝著相反的方向。我很詫異我還能夠，我離開了車，站在公路上。兩手掌感謝重獲生命，之前我以為我非死即殘。我感謝每件事；甚至連車身上需花六百美元修理的一個凹陷都是美麗的，因為它救了我的命。對天主救了我，我真充滿了感謝，所以我只想獻上我的一生，無論天主希望我做任何服務。

我發現我現在能滿懷感謝，選擇任何天主要我做的事，這令我驚訝不已，因為現在即使呼吸，都

提醒了我天主是如何恩待了我。第二天，我就渴望去教書，我告訴耶穌若是必須，我願一輩子教書。我不再尋找結果，我只想要有服務的機會，還報天主生命的恩賜。我對治癒退省的恐懼，也消失得無影無蹤。我知道，假如天主能從掉落懸崖的情況中救我，祂也能救任何預備爬牆的退省人士。我碰觸到天主的愛如此之深，我終能深深地出聲：「是的，只要是祢的旨意，我都願去做。」那聲「是的」勝過了我任何的恐懼。認識了來自天主關切、完美的愛，我果真拋掉了恐懼，而且爲了尋求天主的旨意獻出了我的自由。

在決定是否教書或帶領退省中，我最後如何轉向傾聽我內在天主的聲音？因爲兩者現在似乎都像好的機會，我也不急於弄清楚該選擇那一個了。在祈禱中，我想像回到我深深回答「是的」的那一刻。又一次我感覺到我內在的感謝，一如我曾目睹那值六百元凹陷處的一刻，同時感到我的生命是如何屬於天主。然後，我依舊想像著我站在馬路上，將上述兩個可能性，與我至深之處「是的」的回答兩相比較，那至深之處「是的」的答覆，大部份回響著對退省工作的獻身，這工作比教書更令我依靠天主。當我請教那些愛主以及真正瞭解我的人，還包括了我的上司，他們都肯定我選擇退省的工作。我的上司嚇壞了我，他要求我和丹尼斯從事退省的工作，至少十至十五年。我所有的恐懼又都浮現，同時我再次在祈禱中站在馬路上。我發現我上司的要求與我深處的「是的」的回答，比原來所想要的兼職退省工作更符合。就在我回到至深之處，對天主的關切回覆「是的」的那一刻，以及後來請

教那些愛主及瞭解我的人時，我總能試驗出我是否在聽天主的意願。爲天主的旨意而言，最後的試驗準則就是是否將它活出來，給我及他人的生命帶來新的進展。

我們愈帶領退省及寫書，我們愈在我們自己及他人中創造生命。十年前，丹尼斯和我帶領退省，在那兒我們只是爲每個人的治癒祈禱。現在在退省時，丹尼斯、莎依拉和我，教人們如何發展他們自己祈禱和治癒的恩賜。我們最後的三本書和這本書，可以全部用在小團體的課程中，這樣人們可以彼此祈禱，而且做我們所做的。我們三個在進入創造性階段開始這些課程時，不像我們現在瞭解的這麼深入，也就是說創造力的理想目標不是只關心他人，也爲了輔導他人發展他們自己的稟賦，使他們不再依靠我們。創造力讓人洞悉，關切時適當的選擇，而且瞭解以下的比喻：「給一個人一條魚，只能吃一天。教一個人釣魚，卻可以讓他吃一輩子。」

準備釣魚嗎？

對未來說「是的」

a · 回憶你生命中你覺得何時最被愛？何時最想要對生命說：「是的」。重新經驗那一刻，而且凡是你說的或做的，只要讓你覺得如此被愛，就再次將那份愛吸入你自身內，並且同它一起對生命中的任何一處切望說：「是的」，這地方，也就是你能給予及接受愛，並將生命傳遞

給他人的地方。

b．當你展望今年剩下的時光，觸及耶穌可能在召叫你的一種方式，要你在新的處境獻身。請告訴耶穌關於這新處境，任何使你感到猶疑不決的事情。當你描繪你新的處境時，無論耶穌用什麼方式引領你，你都要將你回覆「是」或「不」的力量吸入這新的處境。

第八章

老 年 期
（完整對絕望）

下面的祈禱是在瑞芬士布魯克 (Ravensbruck) 集中營發現的。該營死了九萬兩千名婦女及兒童。這篇祈禱潦草書寫在揉成一團的紙上，靠近一名死亡的孩子身邊。

主，請不只記得好心的男人和婦女，還有那些惡意的人。但是請不只記住他們曾加諸我們身上的痛苦；也請記得我們曾帶來的果實，對痛苦的感謝——感謝從痛苦中培育了我們的友誼、忠誠、謙虛、勇氣、慷慨和偉大的心靈，而且當他們面臨審判時，讓所有曾在我們身上生出的果實成為對他們的寬恕。

最近我父母的一些朋友去世了。當我（丹尼斯）問及他們的年紀是否太老時，我的父母立即回答：「不，他們才七十出頭。」我發現隨著我父母年紀漸增，她們對老年的標準也改變了。我的父母和其他處於艾瑞克森最後階段的人（六十五歲或以上），或許會很高興發現，艾瑞克森不僅稱此階段為「老年」，還稱之為「完整之年」或「智慧之年」。

去年聖誕節在家期間，我發現父母做了許多艾瑞克森所建議，會帶來完整和智慧的工作。由於我們要送給他們三本相片簿當做聖誕禮物，我們開始從一袋袋的相片中挑選，把他們的父母、他們嬰孩時的照片、上學的照片、兒時朋友的照片，結婚照和他們小孩的照片包括我，以及最大的一堆他們的孫子——大衛的所有的照片——一分開。每天晚上我們會打開錄音機，要他們暢談對一堆照片的回憶。例如，我父親談及他的家庭如何在經濟大蕭條時，竭力保住他們的農場。回溯他的家族到十八世紀初的農人，他述說他的家族如何珍惜土地，甚至到今天，他渡過焦慮或沮喪的最簡單方法，就是整理他的花園。難怪今天，在學校放假期間，我會在我的房間替十六名不在的學生照顧他們的盆栽。

在我們聆聽父親敘述他過去的幾代對土地的照顧時，我們全都體驗到一種屬於艾瑞克森所提示的老年的完整或智慧。「是一種屬於遙遠的年代、不同行業之男女間志同道合的感覺，他們創造出秩序、事物及語言，以表達人的尊嚴與愛。」除了和過去的情誼相繫，艾瑞克森還主張完整與智慧亦表示接受一個人自己的生命。「也就是接受一個人自己且唯一的生命節奏，並接納那些與自己生命節奏

相關的那些人，不再希望他們應該有所不同，而且接受一個人生命應由自己負責的事實。」我父母敘述時，令我驚訝的是，他們對回想過去和發現他們如何因歷經每件事而成長的能力。他們並不希望「事情應有所不同」。無論是經濟大蕭條時他們家人的同舟共濟，或是我弟弟若望的死，使他們打開心門，收養我的妹妹愛倫時，他們都分享到看起來悲慘，卻變成他們成長的來源。

如何在一個集中營裡選擇智慧

如果我的父母無法視經濟大蕭條或我弟弟的死，這類的悲劇為成長的來源，他們可能會希望他們的生活有所不同，並經歷艾瑞克森所謂的對智慧的改變：絕望。在智慧和絕望的對照中，艾瑞克森強調智慧更像是感激或希望，而非只是對許多事的一種理解。或許是在智慧與絕望的改變之間所做的選擇，威爾·比爾（Wild Bill）的故事是最佳的範例：他是德國集中營裡的一個犯人。大部份的犯人以為比爾是新來的，因為他似乎有用不完的精神，每天工作十八個小時。可是其他人知道，威爾·比爾曾在他們營養不良和受疾病折磨的軍營裡，度過了漫長的六年。

在未被關起來之前，威爾·比爾和他的妻子、三個兒子及兩個女兒，居住在華沙的猶太社區裡。他親眼目睹納粹槍斃了他的妻子及兒女。心碎的比爾哀求士兵們把他也打死，不要將他送入集中營。可是因為他通曉六種語言，而且他們需要一個集中營裡的翻譯員，所以未殺死他。威爾·比爾描述他

的反應如何改變。

我當時必須決定，是否要讓自己恨那些做此事的士兵們。其實，它是個簡單的決定。我是個律師。在我執業當中，見過太多的仇恨對一個人身心的改變。

仇恨剛殺害世上對我最重要的六個人。我當下即決定在我的餘生——無論是幾天或是數年——都要愛每一個和我接觸的人。

威爾·比爾每天花十八個小時，以六種語言協調集中營裡不同國籍的人，在發生爭執時，傳播他的愛。

威爾·比爾決定，不要因納粹士兵們殺害他家人的悲劇，使自己成爲仇恨士兵的人；而寧可成爲一個集中營的協調人時，他已從絕望轉移向完整或智慧。艾瑞克森認爲，絕望一般始於對個人的輕視（例如殺害我家的人的士兵們），繼而對團體機構的輕視（例如這個受疾病折磨的軍營和營養不良的集中營），最後終於導致輕視自己（例如哀求士兵們把我也殺死）。

另一方面，當悲劇導致某個人像威爾·比爾開始建立起他生命的意義時，同時導致艾瑞克森所謂的「智慧或完整」。因此比爾決定「要愛每一個與我接觸的人」。就艾瑞克森而言，要建立起這個意義的人必須承認一個人的消滅（例如威爾·比爾失去了他的家庭、家人，以及行動的自由），原諒他人（例如納粹士兵們），原諒自己（例如威爾·比爾再度考慮在納粹士兵們來到期間或之後，他能有何種不

同與以前的回應），於是接受了「一個人的生命要自己負責」的事實。因此當我們或威爾·比爾發現那份深埋於任何悲劇或生活經驗中的恩寵與意義時，智慧和完整的恩賜遂產生了。

耶穌的兩個門徒到厄瑪烏的路上，與耶穌經歷了同樣從絕望到完整和智慧的轉變。（參路廿四 13—35）絕望的門徒開始談論，他們指望成爲救主的朋友之悲慘死亡，他們的態度是：「不要跟我們談關於天主的智慧。我們在毫無意義的生活和朋友的死亡中，看不出什麼來。」耶穌僅由聖經中分享並顯示，即使是他們朋友的死亡經驗，也是爲了使我們的生命更豐富，這是天主爲他們的生活明智計劃的一部份。在完整的階段裡，沒有任何東西——甚至死亡本身——能剝奪我們成爲一個更睿智、更豐富的人。

在消滅中選擇智慧

艾瑞克森完整的最後階段，激發比爾·去厄瑪烏的門徒和我們本身，不僅在我們所愛的那些人的死亡中發現恩寵，並在老年帶來的消滅中發現恩寵。在研究老年困境事件的排行名單中，配偶之死佔第一位，其次是被安置於一個機構裡，一位近親的死亡，個人重大的傷害或疾病，最後是失業和離婚。艾瑞克森在這名單後加以描述：老年人如何能在人生八個階段中的每個階段經歷消滅。「年老的病患似乎不只哀悼時空不再，並……哀悼自主衰退，進取的精神喪失，親密不再，創造力遭忽視——

「更不必提本身的潛力受忽略，或者過度受限制的個人生活。」一位不知名的年長市民，曾描述這個消滅的世界。

凡事都令人傷感，不傷感的事不起作用。

你眼中的光采是因陽光照著你的老花眼鏡。

你經歷像以前同樣的黑夜，卻那兒也沒去。

你的小黑本子上的內容只以藥名結束。

你變得愛玩紙牌。

你的孩子開始步入中年。

你加入健康俱樂部但沒去。

一點小事就大驚小怪。

你期望一個枯燥的夜晚。

你需要一副眼鏡來找你的眼鏡。

你為了經濟關燈而非為了浪漫。

你坐在搖椅中卻無法搖動它。

你的背比你人還要突出。

你的屋子有太多房間，而藥箱裡的空間卻不夠。

你咬口牛排，牙齒就拔不起來。

你萬事皆通，但沒有人來問你。

不管消滅的是什麼，完整和智慧不只是哀悼消滅的結果，也是最終發現其中恩寵的結果。當我（瑪竇）在玻利維亞學西班牙語時，我寄住的那家人的父親——朱力歐——死於慢性白血球過多症。每個星期，當他失去更多控制時，卻變得更感激所剩的少許。例如，當藥物灼燒他的喉嚨，使他幾乎說不出一個字時，每個字更有意義。他最常用的字變成「gracias」（謝謝你）。每當他能嚥下一口硬麵包或從昏迷中醒來，他就會說謝謝你。說一個字，吃一口東西，或是清醒一個小時，都不再被視為理所當然，而全都變成恩賜。他緊握最深的「謝謝你」，就像最後一次握住一個朋友的手。每晚他都以更多的愛握住我的手，我們兩人都更渴望永遠不要放開。

在他去世的最後一刻，每個家人都記得緊握他的手，擁抱並吻他。雖然朱力歐吐血，狂亂地把一個女兒推開，或陷入沒有反應的昏迷中，但無一能阻止家人愛他們的父親。朱力歐愈弱，他們愈愛他。我知道天主不會減少一點愛。即使朱力歐不只狂亂地把他的家人，甚至是天主推開，天主至少會以像我看到他妻子給予他最後的擁抱時，同樣的愛擁抱他。目睹並感覺這種偉大的愛之後，我不再需要死得完美，呼喊著耶穌的名字，並帶著笑容。我也不再恐懼臨死會變得精神狂亂，甚至指摘我的朋

友和天主。我知道朋友和天主的愛，會戰勝我會推開他們的任何方式。由於朱力歐的死，當我把自己交給永遠不會放開的「手」中時，我不期待仗賴我的控制，而是期待他們的愛，隨著我生命的逐漸消失，而變得更深。

死前我需要做什麼？

在完整之年裡，我面對像朱力歐的事實，我不久——總之在某個時間——會死。於是我開始做些重要的事並回答如下的問題：「如果我只能活到聖誕節，我會做什麼？我生命中最基本的是什麼？在死前我需要做什麼？」

我們愈早問：「死前我需要做什麼？」，我們剩餘的生命將會更有意義。改變生命的方向永遠不嫌太遲，就像亞佛烈德·諾貝爾所做的一樣，他創立諾貝爾獎給在藝術和科學方面有偉大成就的人。身為瑞典的化學家，諾貝爾積聚他的財富，投資於炸藥和爆炸的理想武器。他的哥哥死時，一家報紙意外地印成亞佛烈德的訃聞。因此亞佛烈德在他一生中，有獨特的機會看到他自己的訃聞，並看到後世會如何記得他。他很震驚地讀到，人們記得他爲了賺錢，使武器發展到大量毀滅的新層次。他當即決定在死前改變他生活的方向。今天我們記得他是因爲事後不久，他即利用他的財富創立了諾貝爾獎，每年頒獎給對人類最有益的研究或貢獻的人。

就像亞佛烈德·諾貝爾，大部份的人都需要在平靜地離世之前，以某種新的方式生活。我們的表姐瑪麗·珍妮·李恩修女（St. Mary Jane Linn）根據她照顧平均八十二歲的一百五十位退休的姐妹們之經驗所寫的「治癒垂死者」，即為使人們獲得釋放，完整地生活，最後能平靜迎接死亡的方法。她在書中描述這些年長的姐妹們中，有多少在過去十或十五年中等著死亡，最後終於無牽無掛的死去。每天早上瑪麗·珍妮修女會簡單地請求天主告訴她，那位垂死的姊妹還需要在死前做什麼。然後瑪麗·珍妮會幫助她去完成，並常發現在幾小時或幾天之後，那位姊妹就能夠平靜地去世。例如，有時候瑪麗·珍妮會發現，她需要聆聽並寫下一位姐妹一生的故事。一旦這位姐妹知道，有人瞭解她的一生並記下來，不只會免除她想重複敘述同樣的故事，而且她也能在幾天內放心的離世。

羅伯神父曾讀過瑪麗·珍妮修女的書，他曾復述她如何幫助一個女人拋開她所有的財產時，她才無牽掛的死去。這位名叫凱絲的女人，因遭受癌症的強烈痛苦而渴望死。因為她靠社會福利活了很長一段時間，她發現自己的財物愈來愈少，卻更看重每項財物。可是在她把珍惜的每項財物下列上某個人的名字，並寫下為何希望此人擁有它時，她才突破得以安心的死去。我問羅伯神父凱絲留給他什麼。他說在凱絲去羅馬做朝聖之旅時，是她在十五年以前的一個重要轉捩點。她在羅馬期間，買了一個十字架，好不斷提醒她，在那趟朝聖中所接受的新生命。羅伯神父拿起十字架對我說：「凱絲希望把這個十字架給我，因為她說我幫助她做了第二次朝聖，即邁向她死亡的朝聖。」我問他：「她給了

多少人某個特別的東西？」他說：「在一百到一百五十人之間。她幾乎為每個在她清醒中來看她的人，挑選了一件東西。等凱絲確定為每個人都留下某件東西，她才死去。」

瑪麗·珍妮告訴我一些她姐妹們對她講述的生活故事，或是羅伯神父把凱絲留給他的十字架拿給我看時，我更瞭解艾瑞克森所描述的「生命的終結」的危機。這危機是身分認同（生命中不止發生一次）危機的新翻版，可以用『我是僅剩不多的我』來說明。或許我曾見過最努力工作，為了身後留下一筆遺產的人，就是我的朋友比爾·卡爾，他因癌症瀕於死亡。比爾和他的妻子珍花了幾個月研究，他最後的計劃是什麼，也就是做了一連串稱為「為生活而死」的錄音帶。

在這一系列的錄音帶中，有半個小時是耶穌最後的七句話，比爾分享他對每句話所做的事，因此他就像耶穌一樣，可以毫無牽掛的離世。例如，在聽到耶穌的第一句話：「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」（路廿三34）比爾分享他如何列出一份近五十人的名單。名單上的每個人不是他需要原諒的人，就是需要原諒他的。比爾買了一輛小貨車並開車去一一拜訪他們。因此耶穌最後的每句聖言，幫助比爾處理了一些未完成的事。

在完整的階段，我們愈快解決我們人生未完成的事，我們愈能迎接最大的消滅：死亡。在比爾的錄音討論結束時，比爾扼要地告訴我們，一個在完整之年過得很好的明智之人是：「我熱愛生命，而且有許多我想做的事。可是這討論，會是我絕對必要做的最後一件事，從現在起我有一份公開的時間

表。」

正面記憶的回想

你會奇怪你的祖父母，如何能記得五十年前，所發生的一些微末細節的事，就如同它們是昨日發生的一樣？精神病醫師羅伯·恩·布特勒，曾廣泛地寫過關於變老的主題，相信回憶一個人一生的經驗，在年老的人當中是很普遍的。他認為這種晚年回憶的特性，是期待死亡的開始。當一些腦子的功用因年老變得較遲鈍時（如在數學和醫學上的抽象想法），腦子的其他功用通常會變得敏銳，例如回憶的能力及基於記得的生活經驗所做的健全判斷。這就像大自然使我們有能力整合回憶過去的經驗，得到智慧而非絕望。年長的人也本能地知道，智慧始於對「美好舊時光」的正面記憶，因為負面記憶缺乏愛的基礎，會導致絕望，是這個年紀的陷阱。所以在本書裡，建議我們在八個階段的每個階段中，於治癒任何負面的記憶之前，首先由回想正面的記憶，開始積聚智慧和完整的工作。

誰是我所認識最有活力的年長者？

除了在我們本身生活的每個階段中有正面的記憶之外，我們也需要瞭解別人漸老的正面記憶。我可以問自己：「誰是我所認識最有活力的年長者？」只要跟他們在一起，或回想他們曾如何擁抱生命

直到最後一口氣，即消除了對漸老的絕望恐懼。例如，雅佳莎·克里斯在老年時寫神秘小說，並嫁給有名的考古學家馬洛望爵士。她擁抱生命並說：「太美妙了。我愈老，他對我愈感興趣！」

我也想到我們的朋友赫曼·史考特，他總是人未到笑聲先到。在四十五歲之前，赫曼都在明里蘇答州經營一個酪農場以照顧他殘廢的母親。等他母親死後，赫曼賣掉了酪農場搬到聖路易。他自己很節儉，住在一個小房間裡，睡在一張被醫院丟棄修補過的床單上，並且拒絕任何救濟或社會福利，因為他認為這些錢，應該只給那些無法照顧自己的窮人。縱使他生活得簡樸，仍常遭小偷闖空門。最後，赫曼發現信任是唯一防止小偷的方式。因此他早上出門時，會用把椅子頂住打開的門，椅上放著這個牌子：「您，請進！坐下來從冰箱裡拿罐啤酒喝。我五分鐘之內回來。赫曼。」結果假想的「您」從沒有出現，連竊賊也沒有。

赫曼特別喜愛小孩，甚至爭取在聖路易一家葛藍隆兒童醫院，當兩萬小時義工的名額。他提供了那麼多歡樂，因此在他晚年無法走路時，醫院給他一間病房，免費的午餐（但他堅持要付錢），和一把輪椅，使他可以繼續散播並帶給抑鬱寡歡的孩子們歡笑。他幫助的每個人都成爲永遠的朋友。他享年八十，赫曼將遺體捐贈給醫學院。他的身體是他必須捐獻的最後一件東西。他儲存的保險箱已經空了，只剩下他最珍貴的寶物，也就是他所有朋友的連絡簿。在赫曼的朋友當中，約有三十個人是他供給讀完大學的。赫曼利用賣掉酪農場所有的錢，來幫助窮人得到受教育的機會，也是他因照顧殘廢的

母親所錯失的。雖然赫曼貧窮的生活方式，對我們許多人而言或許不是令人鼓舞的，但對赫曼而言卻是天主的召喚，因為他繼續在喜悅、付出與接受愛的能力中成長。回想赫曼對生命的熱愛，令人想起了神秘家梅斯特·艾克哈特對智慧的定義：「智慧在於做你必須做的下一件事，要以你的全心去做，並在其中發現快樂。」赫曼的智慧不只是來自於老年，而且來自感恩的一生，以及感激地擁抱當下的一刻。

現在就為一生而感恩

由於智慧來自感恩，我們可以早在年老之前享受智慧。幾年以前，我（瑪竇）也體驗到來自感恩的智慧。這發生在我發初願做耶穌會的初學二十年後，也就是發終身願的時候，我尋找一個使我的終身願甚至比發初願時更有意義的方式。所以我決定在發終身願前的一年時間裡，為我從發初願以來的二十年祈禱感恩。我感激地想起正面的時光（像和蘇族印第安人一起工作），並治療負面的記憶（如遭受誤解），直到我也能感激這些時刻，充滿了新的生活和活力。雖然我通常在寫作超過兩個小時即感到困難，但我在充滿對過去二十年的感激之後，我的精力那麼充沛，往往可以寫上好幾個小時，甚至過了半夜。因為我感激地看耶穌在過去和現在如何跟我在一起，所以在發終身願的那天，我知道耶穌對我的承諾，並渴望將自己託付給我們共同的未來。

就在我發願後，我的朋友們即開始談論：「你還有一個月就滿四十歲了，是不是？真可惜你的人
生已過了一半。你對屆臨四十歲準備好了嗎？」然後他們分享他們在四十歲之後，所有的病痛與痛苦
以及身體走下坡的情況。我開始覺得老了並想：「我也記不得許多名字。我所有的西班牙話都忘光
了。我的身體正在減退——我變得容易累而且需要老花眼鏡。情況註定變得更糟而不會更好。」當我
專注於我的缺陷時，我的精力消失了，我失去了所有繼續寫作的創造力。

於是我停止寫作並想：「是怎麼回事？我才發願三個月，而且還感到很美好。差別不在年齡而在
態度。當我發願時，我感激我過去接受的生活方式，而且知道天主在未來會對我同樣忠實。可是當我
快滿四十歲時，我只看到缺陷和可能更糟的情況。那就是唯一的不同。」一旦我開始感激地瞭解天主
正在工作或能在任何情況下工作，新的生命再度於我體內悸動。現在每晚我上床前，即感激白日所發
生的事，醒來時更充滿活力。自我發願以來，我一直實踐聖經中的一節。「應當歡樂，不斷祈禱，事
事感激：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」（得前五16—18）而且，順便一提，四十歲
之後生命變得更美好。

超越死亡的完整

瑪竇在快滿四十歲時能體驗到完整和智慧，部份是因為在他生活中有完整和智慧的榜樣，例如他

的父母與赫曼。在發展的每個階段裡，那階段的美德不是我們本身的成就，而是從我們四周那些較成熟的人中給我們的一份禮物，尤其是我們的父母以身作則，提供我們可以「感受」到他們的環境。例如，在安弟、凱倫和他們的孩子故事裡（51—53頁），蘇珊和大偉「感受」到他們父母身上，散發著某個程度的健康的自主性。

可是我們有許多人，並沒有像安弟和凱倫或像李歐納與愛姬妮·梅·林那樣的父母。當我們在父母身上尋找美德的榜樣如智慧時，我們似乎只發現失望。我們可能懷疑：「我會比我的父母做得更好嗎？我會在年老時像他們嗎？」去年聖誕節我們三個去拜訪李歐納和愛姬妮·梅，並聽他們在我們的錄音帶裡分享的回憶時，我（莎依拉）察覺到，如果我請求自己的母親分享回憶，會如何的不同。

正如在第二章裡的描述，我母親一生遭受似乎因小腦受傷或化學失調的痛苦。她身體的症狀包括運動神經失調，甚至無法做簡單的家事。她感情的症狀就像那些精神病患，她似乎無法感到同情、罪惡或者後悔。因此，她把自己所有的問題都推給別人，而無法反應出她本身經驗的意義，並對她的生活負責。所以我的母親無法成爲我在艾瑞克森完整之年的榜樣。

如果我的母親是我母愛的唯一來源，她疾病的傷害可能早已毀了我。不過幸好有我的外祖母和其他健康的女人愛我，所以我有精神力量，在我母親家中活下來，去尋找治療我在那家中所經歷的傷害，並讓那些傷害變成恩寵。我知道必須在有那種疾病的母親的傷害中找到恩寵，以發現我人生的意

義並爲自己達到完整。我漸漸地瞭解我對其他人感情喪失的敏感，並知道該如何能幫助他們，而且我對那些似乎「自私」與沒有愛的人的同情，這份恩寵是來自有個無法滿足我感情需要，似乎十分「自私」而且沒有愛的母親。

我內心甚至有個神祕的感覺，我會挑選我的父母，因爲只有透過他們那樣的父母之經驗，我才能做天主派我來這裡做的事。在神學上我無法解釋這點，但我感覺在我被派來這裡以前，天主和我討論過，而且同意爲了我人生的目的，讓我父母生我。因此，就我所知，我接受我母親的原貌，接受她的疾病對我生活的影響，並接受我做她的女兒。其他人一度填滿了她所留給我的感情喪失，我已順從地相信，我不需要我母親的任何東西，而且因爲她無法付出，我也不該期盼任何東西。所以沒有她的幫助，我也一定會在完整和智慧中成長。

而後，我們仍在寫這本書時，一位朋友從俄勒崗打電話告訴我，我母親因心臟病突發死了。我放下電話，開始爲我母親祈禱。過去我常爲她祈禱，並可以感覺到她的心靈，可是她對我似乎像某個昏迷中的人。在那些時刻我感覺到瞭解真正的她，只是她無法回應我。當我在她去世的那晚爲她祈禱時，我再次感覺到她的心靈。我瞭解這次她的心靈在回應我，她在爲我祈禱。我很驚訝自己稱她「媽媽」，因爲自小長大我從不習慣那麼叫她。在她生病多年之後，此刻我終於有個能愛我的母親。

當我去俄勒崗參加葬禮時，我去了母親的家。我不打算留在那兒過夜，因爲我在她的家中一向感

到不安。我尤其不想一個人在那兒；瑪寶、丹尼斯和我的兄妹要第二天才到。可是她的家充滿了寧靜，突然間我知道她和耶穌希望我留下來。我睡得很安穩，而且醒來時，我知道我的母親整夜都在照顧我。我感受到的照顧，和我從外祖母與其他做母親的人那兒得到的照顧，是不同的；是我的母親在照顧我。

在母親出殯的早晨，我們去殯儀館瞻仰她的遺容。當我注視她此刻平靜的臉時，我感覺她的人生曾是如何的艱難，她如何勇敢地掙扎下去，以及我們對她和可怕的可能性掙扎，瞭解得多麼少，此刻都有了新的瞭解。我告訴她，我知道她已竭盡所能，我會用她所給予我的全力去做。我向她介紹瑪寶和丹尼斯，並告訴她有關我和他們的友誼。我告訴她，我可以替她愛他們，用她想愛她自己的家人卻無法愛的方式。我請求她為我們祈禱，並照顧我們的牧靈工作。

那天在葬禮之後，我遇見了母親的社工人員，華利。他說在過去的六個月當中，我母親開始回想她的生活，並瞭解她以毀滅和沒有愛的方式生活。他告訴我幾個時刻為例，他曾說：「關於那點我或許錯了。」還有她對別人表現同情的時刻。華利認為害死我母親的是，她的慢性高血壓以及她新感覺到的悔恨的壓力。但因為她不熟悉悔恨，也不懂得寬恕。所以對別人所造成的傷害，她不知道要如何治療她的悔恨。令我最感動的是，華利說：「我剛認識你母親時並不喜歡她，而且我怕接她的電話。可是她死時，我愛她，而且我會想念她。」在她一生中，我母親第一次有位朋友。

我問華利，他認為是什麼使我的母親改變時，他提到他自己和她的友誼，以及她在當地會堂所找到的愛心社團的友誼。這些本身自主感健康的人，曾拒絕我母親的辱罵。不過，他們充滿創造力，毫無條件的愛她並贏得她的信任。後來我瞭解那是在六個月以前的六月裡，瑪寶、丹尼斯，我和我們的幾個朋友，正為我母親和她的家人，舉行一台為同一世代的人治療的彌撒時。或許耶穌以觸動她受損害的身體的化學作用，和送她到一個可以學習付出及接受愛的社團裡，來回答我的祈禱。

當我聽華利說時，我瞭解我以為無法給我任何東西的母親，已給我一個為完整而奮鬥的極深典範。她面對她生命相當大的破壞，並接受為其負責，甚至不知道寬恕是可能的安慰。在面對她本身的黑暗當中，她交了朋友，並在一生中首次嘲笑自己。我的母親遠比慶幸有健康身心的我，要與更糟的可能性掙扎，開始達到艾瑞克森所描述的完整：「……接受一個人的一生要自己負責的事實。」

艾瑞克森還說到完整是「一種屬於遙遠的年代、不同行業之男女間志同道合的感覺，他們創造出秩序、事物和語言，以表達人的尊嚴與愛。」當我們挑選我母親的私人物品時，我明白我母親如何也以這個方式為完整奮鬥。她保存了每件東西，從老舊的家庭照片到我小學的成績單，雖然我母親在身體上是那麼不協調，甚至無法操作吸塵器，她不知為何，卻能把她客廳裡，我外祖父可愛的東方地毯維護得很好。雖然我母親的一生，大部份缺乏人性的尊嚴和愛，一些生命的火花卻保存於她的精神裡，那火花已知為一種親密關係，和她的孩子們與祖先們的親密關係。她盡力保存那些她所缺少，稱

之為尊嚴和愛的東西。

雖然我從未看見華利所提到的，我母親內心的改變，我卻在祈禱時，透過耶穌，當她出現於我的面前時，感覺到這些改變。我感受到此刻，她最大的渴望是，要以她活著時做不到的方式愛我，愛她其他的孩子們和我們的父親。我能給她的最大禮物是接受她的愛，而且在她於新的生命中成長時，允許她成為我們所有美德的榜樣，包括完整。而我，相對的，無論在我自己的生活中達到什麼樣的完整，我都能透過祈禱擴及她，幫助她的成長。

因此，正如我們相信艾瑞克森的第一階段始於出生之前，我們也相信他的最後階段延伸到死亡之外。雖然完整包括，接受我們父母的限制「不必期待他們早應該有所不同」，可是我們不必認為我們的父母死後，就不再是我們的父親和母親，不僅天主是我們的母親和父親；在天主的心中，我們也以永遠在成長中的愛的關係，與我們世間的父母親在一起。當我們知道，甚至看似以絕望終結的悲慘和失敗的生活，也應沒有結束，而且成長永遠在繼續時，我們就可以真正和達格·哈馬紹在一起說：「為一切已發生的，感謝！為一切將要發生的，說聲好！」

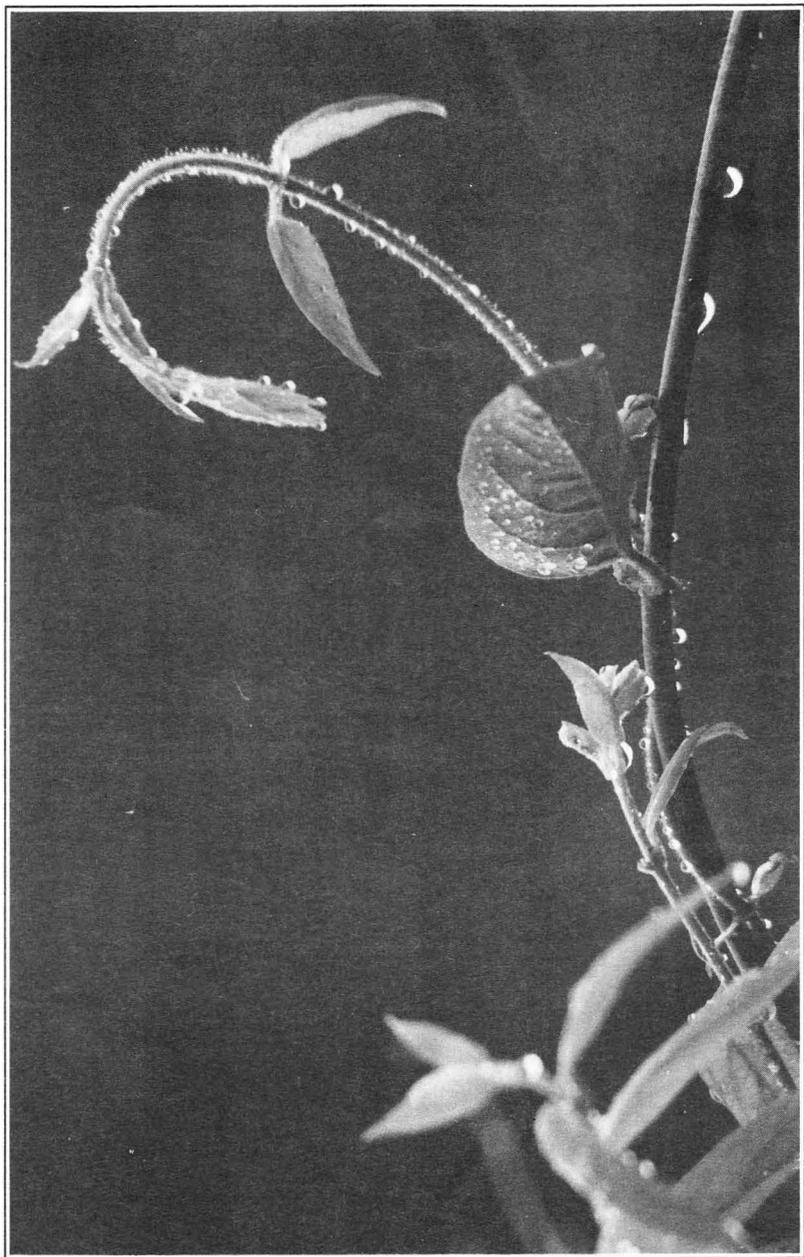
祈禱感激的心

a · 想像你在看幻燈片。只看你生活中歡樂時刻的照片出現於銀幕上。再次對你在那些時刻的生

活說「是的」。

b. 當你對你本身的生活「肯定」加深時，看看是否一些出現在銀幕上的時刻令你驚訝——在似乎毫無意義的時刻，或者你無法接受的時刻，可是你現在卻因為來自它們的好處而看做是恩寵。當你對銀幕上所看到的時刻吸入「肯定」時，呼出任何失敗或害怕你的生命變得毫無意義的感覺。

c. 為你一生的恩寵，和在天主的眼中全都有意義的方式，感謝天主。



停滯

當大風雪在戶外咆哮時，我聽見一輛拋錨的車輪子在空轉。司機越使勁，輪子就越轉，結果鑽出了一個冰洞，令車子陷得越深。最後，一個鄰居來了，將車推出冰洞，倒回到山坡。司機往後退到更遠一點平坦的馬路上，然後這次使足馬力上了山。

當我目睹這幕劇時，我見到的不僅是車子如何脫困，也見到人們如何做。如果我們曾深受傷害，通常只是艱辛的努力，卻無濟於事。我們的輪子雖然在轉，卻更加失去勇氣，而且掉進陷阱。這時我們常常需要一名有愛心的鄰人，他能引領我們回到信賴的階段。回顧，尤其是回到正面的記憶，建立更多的信賴力量，爲了再次向上爬。試著艱辛地做到這個階段，就有動力離開艾瑞克森第一個信賴的階段。

當我們聚集了正面的記憶，而且無數次經驗到我們給予或接受的愛，也就更加強了我們信賴的力量。我們可由回答下列的問題開始：「什麼記憶令我最為感激？」只有在歇息於這些記憶以後，我們才可以繼續問：「在我的一生中曾發生過什麼？因此我無法如此感謝？」

或許看了這本書會給心中帶來負面的記憶，在這記憶之處很難看見或慶祝任何成長。這是好的，也是正常的。如果某人搶劫你，而且攻擊你，你的第一句話會是「讚美天主」？當迫害者鞭打耶穌時，祂說：「我主！我的天主，祢為什麼遺棄我？」祂沒說：「讚美天主。」有時我們受到情感的傷害，需要來一次心理治癒的過程，正如我們被割傷，需要來一次生理的治癒過程。但是如果我們的過程用衝的方式，或是很快揭起痂，也就是說，假如我們立刻說：「讚美主」，那麼我們必須重來一遍。伊利莎白·古柏·羅絲（Elisabeth Kubler-Ross）醫生為瀕臨死亡的人工作，她發現五種情緒的階段：拒絕、憤怒、協商方式、沮喪，最後才是接受（參見與本書同作者的另一本書「治癒生命中的創傷」——上智出版社）。雖然垂死是最深的傷害，可是在治癒任何的情感傷害中，一如我們試著去寬恕那些傷害我們的人的情形，我們會遇到同樣的五個階段。當我（瑪竇）在一個蘇族保留區教書時，我學會了如何透過寬恕的五個階段，才能對治癒某種情感受傷的進行有幫助。

一天有一個學生——叫傑克的大四學生——猛衝進教室。他喝醉了，而且不知道自己置身何處。傑克的體型約有我的兩倍。當傑克看著我時，全身血脈貫張。他抓住我，開始用力的揍我，繞著教室追逐

我，並且將我拋在地上。傑克的女朋友也在這班上，她知道如果他繼續打一個老師，就會被退學。唯一能救我的，就是傑克的女朋友，她來到我與他之間，並且設法停止他對我的攻擊。起初傑克甚至認不出他的女朋友，他連她也扔到地上。她很快的起身，又來到我們中間。總算傑克認出她是誰，她才引領他出了教室。

即使在傑克離開教室後，我依舊震顫不已，雖然我裝著沒事發生一樣，在學生前試著挽回顏面，但那天我畢竟無法教課。我步入了拒絕的階段，試著微笑，並且告訴自己絲毫沒受到傷害。我會說我在拒絕中，是因為我只聽了一半，而且我不想要去感受任何東西。我用更加勤奮工作掩蓋我受傷的感覺，我沒有花時間獨處或祈禱。我整夜加倍的工作，到了晚上結束時，我做了有助於拒絕態度的事。

在任何階段，都有三件事我們能做的：決定我們要寬恕，以愛心的方式行動，而且為傷害我們的人祈禱。當我在拒絕時，決定寬恕始於我肯承認我需要去寬恕。而為我最該去做的事就是與天主一起坐下來並且說：「今天我有什麼滿意的，什麼是我根本不滿意的。」那就是我那天回到我內心時，對傑克發生的那件事，我根本不願感謝。我覺得我被迫著繞著教室跑時像個傻子。我擔心學生們再不會尊敬我，而且深覺羞恥。

可是漸漸地我不怎麼覺得羞恥了，而且知覺到在譴責傑克，而且希望那件事從沒發生過，我進入了寬恕的第二階段：憤怒。我的感覺全集中於外在：反抗他。我還未準備好自問是否我行動足夠成

熟，卻開始有這樣的念頭：「傑克應被趕出學校！」通常我根本不會緊抓住那些憤怒的想法，但是我愈來愈覺得最好還是緊抓住我典型的憤怒階段的態度。我變得有「匆忙症」，我衝過黃燈，爲了結束一餐而非享用一餐，而且盡可能以極少的時間做到。我很快地放慢腳步，因爲憤怒填塞了我的肌肉，而放鬆身體的緊繃，同時可幫助我放鬆情緒的緊張。可是即使在漫步中，我仍和我四周的那些人在競爭，因爲我怒氣填膺，必須找個箭靶才行。

同一個朋友談話，而且向耶穌祈禱有關我憤怒的真正箭靶，能幫助我將憤怒宣洩出來。於是我開始告訴耶穌所有有關那天的事故，直到我覺得對傑克憤怒。我與耶穌分享了我的憤怒和恨意，並且讓我自己愛上我所有的感受。我意識到耶穌想要我明白，祂也對我受到的傷害很生氣。有次我知道耶穌瞭解我，我開始祈求用耶穌的眼光去看，去瞭解傑克。我問：「你要如何去改變傑克呢？主！」我有許多傑克如何應改變的理由，但是當我開始祈禱時，我看到傑克的創傷。傑克的父親，是個一生在監獄度過的罪犯，最後自殺身亡。我瞭解了我在這間教室就是他父親的形象。當傑克在那教室喝醉時，所有來自他父親的傷害的憤怒，都指向了我。當我變得熟悉他的行爲何以如此時，我開始能寬恕人。他不是極欲追捕我，而是受傷，而且需要我。於是我請求耶穌，幫助我用祂的祈禱爲傑克祈禱。

當我用耶穌的雙眼，去看會傷害我的這個人，而且用耶穌的祈禱爲他祈禱，才開始瞭解這個人何以如此，我經常於此時進入寬恕的第二階段：協商。協商的意思是，只要他們先做這或那時，我就會

寬恕他們。對那人改變的協商，常常是適切的期許，發自我們的正直感，因為不公正而被激怒（就像耶穌），而且想要使得這不公正不再發生。比如，我的協商之一是我會原諒傑克，假如他為他不當的攻擊道歉的話。我的正直感告訴我，我應該獲得道歉，而且傑克唯有面對他所做的，才會改變他暴力的行為。爲了越過協商的階段，我不一定得放棄對傑克該改變的適當期望。我只須變得願意寬恕傑克，無論他改變與否。

我有兩個其他的協商方式。首先，只要傑克停止喝酒，其次，假如他肯承認我處理這情勢有多棒。協調方式不是來自我們的力量，就是來自我們的弱點。我的第一個協商方式來自力量，我沒有喝酒的問題，這就是我的力量。如果我變得驕傲，而且認爲我可以依仗我憑著自己的力量做到的——「如果我能做到，他也能做到」——那麼我開始要求某人同樣地做到。我要求別人做到我引以爲傲的同樣的事，而不明瞭那是來自上主的恩賜。另一方面，我的第二個協商方式，就是傑克承認我對這情勢處理得多好，這來自我的弱點。我想要透過傑克的承認，以掩飾我引以爲恥的弱點：當他追著我繞著教室跑時，我像個害怕的膽小鬼躲開傑克，而且當他離開教室時，我像座憤怒的火山，無法原諒他。因此在我會原諒傑克之前，我想要他告訴我，我有多勇敢，而且我控制我的憤怒有多棒。我想要這這弱點被掩蓋住，我就不必改變我火山似的怒氣，而且也不必去面對我的羞辱。無論我的協商是出於正直感、我的力量或弱點，我都需要在十字架下好好考慮說：「耶穌，請幫助我寬恕這個人，

不是因為他應該獲得寬恕，而是因為他需要寬恕。」我和耶穌分享我所有的協商方式，告訴祂在我寬恕祂以前。所有我想要傑克改變的方式。耶穌顯示給我，祂如何讚許來自我正直感、公義感的協商方式，然後我問耶穌，祂的心是否無論傑克改變與否，都寬恕祂。

當我到達取消協商的起點，我掉進了沮喪的階段。在這階段中，我開始問我是否出了什麼差錯。為什麼當時我的反應如此糟？為什麼我如此受到驚嚇？為什麼我讓這份傷害影響我這麼久？為什麼我不明白傑克是對他的父親反感，不是我？為什麼我不像他的女朋友，在他把我扔在地上後能立刻寬恕他？我明白我從未花任何時間和傑克單獨相處過，以便進一步認識他，因此，當然我只是他將他父親的形象投射的一個對象。我認為「我應該是個更寬大更好一點的人。」當我在沮喪階段，我說：「我應該。」因為這件事發生時，我有機會這麼表現的。我可以繼續打敗我自己，或者我可以讓上主和其他的人愛我、寬恕我。我必須選擇，我是否要為學生們對我的看法而活，或是為愛我、寬恕我並且想要幫助我，改變內在需要改變之處的耶穌而活。沮喪階段的恩賜是，它能讓我見到我的確需要在那些方面改變。當我見到我是如何與人們保持距離的態度，才促成傑克的攻擊時，我想要改變。首先我開始拜訪學生的家庭，而且爲了有酗酒問題的學生開了一個家。

因為我讓上主愛我並且幫助我改變，我才能開始步入寬恕的第五個階段：接受。有時在區別接受與拒絕上是很困難的。其不同點是，在拒絕時，我無法向另一個人伸出手或感激，然而在接受時，我

可以向會傷害我的這個人伸出手，而且在我以前認為只是件傷害的事，現在卻心生感激。我不是爲我經驗到的毀滅而感激，而是爲即將來臨的新生活而感激。當我祈求上主幫助我，爲了傑克會做的事而心生感激時，我開始爲了三個理由而覺得感激。

感激的第一個理由是：發現身爲一個蘇族印第安人是怎麼回事。雖然我已學會了他們「雷苛達」語言，甚至同一個蘇族家庭共同生活了一夏，可是那天我被追著繞著教室跑時，才更教會我身爲蘇族人怎麼回事。蘇族人的家庭，七十%飽受失業的痛苦及蔓延著慢性酒精中毒。身爲印第安人，意味著有某個人出來跟蹤你，無論那人是白人或印第安人，反正你得擔心某個人，可能半夜裡失去控制闖進家裡。我從來沒感受到他們的痛苦，直到我經驗了在教室被追逐，才領教了蘇族人一輩子的生活是怎麼回事。

我感激的第二點是：現在我明白了蘇族人如何懷著恨意生活，而且很難寬恕。我目睹寬恕傑克花了我多長的時間，而且我不再要求別人一夜之間就寬恕和改變。我漸漸知道我會向其他的老師談到我的學生時，裝著那是「建設性的批評」，實際上只是試著令我自己看起來不錯。當我明白在毀滅學生的榮譽方面，我如何會對另一個人，做了我不喜歡傑克對我做的事，我愈來愈少批評。

我感激的第三個理由是：我的祈禱生活透過和傑克一起的經驗而成長。因爲我知道我無法仰仗我自己原諒傑克，我知道我需要耶穌。那個傷害對我最重要的影響是，我見到我想成爲誰，而且我多麼

需要耶穌的幫助成爲那個人，我想要成爲像傑克的女朋友。我在她身上看見耶穌，我早已知道十字架上的耶穌能承受任何謾罵，卻依舊寬恕。可是當我見到傑克的女朋友無條件地愛他，而且無論他怎麼罵她，立即寬恕他，我明白了人而有耶穌的寬恕是可能的，只要他們愛的夠深。傑克女朋友的例子，曾助我一次又一次的祈求能夠寬恕的恩賜，以及將生命給予他人的方式的恩賜，也就是用傑克女友如此深愛傑克的方式。在這次祈禱中，我祈禱著無條件寬恕的恩賜。

一個人通常被描述通過了上述的五個階段，都是在瀕臨死亡或無條件寬恕任何傷害時。第一個階段是拒絕，當時我們裝著那事並沒有發生。第二階段是憤怒，也就是我們斥責這人出去時。第三階段是協商，當我們說：「我會寬恕，只要……」第四階段是沮喪，也就是當我們責備自己時。第五個階段是接受，也就是當我們能感激時，不是爲了惡，而是爲了這惡在許多方面給了我們恩賜，尤其是竟能向曾傷害我們的人伸出手。伊利沙白·古柏·羅絲（Elisabeth Kubler-Ross）醫生首次披露了這些階段，由於她在垂死的病人身上，見到他們如何越過這過程，最後接受了死亡。她也見到病人停滯在一個階段，例如，一直生氣直到死亡。爲什麼一些人前進到接受的階段，而有些人則停滯不前呢？她觀察到其主要的差異是，所有那些走向接受的人，都有一個重要的人，他們能和這人分享他們的感受及被愛。有這麼一個人，能使他們從一個階段走向下一個階段。因此有關這些階段最重要的事，不是我們記住這些階段，而是我們將它們與一個重要的人分享。如果在祈禱中，我們將這些階段與耶穌分享，而且答應祂成爲一個對我們而言是重要的人，我們會自動地通過這五個階段。

我如何幫助那些我曾傷害過的人？

當我帶領「治癒生命的八個階段」的退省時，盡責的父母總是問我們「我如何治癒我對孩子造成的錯誤？」他們的焦點不在他們的父母和其他的人如何傷害了他們，而是在每個階段，他們如何像他們的父母一樣犯錯。通常這些不錯的父母，瞭解他們現在比他們以前有更多的愛和智慧給他們的子女。父母們愈成長，愈看清也愈後悔他們早期的錯誤。所以如果你正在問這個問題，你要給你自己讚美你已發展成爲父母。如果你不能愛你自己，而且看清你的成長，你將無法看清並肯定一個孩子成長的方式。

平靜的祈禱：「主，請給我勇氣去改變能改變的，給我耐性去接受不能改變的，而且給我智慧去瞭解這差異。」我能改變什麼呢？最容易而且最重要需改變的人，不是我的孩子，而是我自己。一個

孩子能有的最好恩賜是健康、有愛心的雙親。不是擔心如何治癒我們的孩子，第一步是治癒我們自己所受的傷害，而且不繼續傷害他們。在讀這本書期間，我們可以從加強我們的正面記憶開始，治癒浮現的負面記憶。或許我們萬一受阻，我們也可能從協商中獲益，或是從一個特殊的團體像「酗酒家庭長大的孩子」中獲益，後者對於在有任何官能不良的家庭所學到的模式，都會有所幫助。當我們再次活出健康的、平衡的生活，我們就有活力去給予那些我們曾傷害過的人。

一旦我們站起來，我們就能幫助另一個人。例如：往往一對在愛中成長的夫婦注意到，他們最小的孩子比第一個孩子有安全感得多。有這麼一對夫婦與他們最長的十來歲孩子一起坐下，而且告訴她，他們有多愛她，而且請求她寬恕他們，在扶養她長大時所犯的特別的錯誤。他們在痛哭中產生更深的關係。所以犯錯與請求寬恕好過逃避犯錯，好過從不教一個孩子如何和解。真正的愛，意謂想要做得更多，而且必須說「我很抱歉。」這樣的愛也才會找到創造性的表達。這個家庭曾收集了一百卷好的電視影集，為誘導十來歲的朋友們享受到健康的樂趣。另外一對夫婦，也就是第六章提到的，他們試著每星期花一個小時與他們十個孩子個別相處。這個家庭爲了他們孩子們的朋友，在每個星期五準備披薩，也慢慢創造了健康和鄰居情誼。我們可以用愛他們朋友的方式，愛我們的小孩，他們的朋友常常比雙親還能影響他們。

但是在我們試著去改變能改變的事情之後，仍舊有些事是我們不能改變的，因爲我們不是天主，

只是可能犯錯的人而已。下一步也就是把我們做不到的交託在天主更有力的手中。例如，安曾以廿年的時間幫助她的兒子湯姆，卻失敗了，湯姆仍憤怒的離家。湯姆有這樣的行爲，是因爲他難產生下來後放在保溫箱許多天。在那期間，湯姆只有一人，與母愛隔離，掙扎著活下去。廿年後，湯姆的生活仍舊像他必須爲了活下去而獨自掙扎。他的母親一直發現她愈試著去愛他，湯姆就會愈使自己遠離。最後湯姆渴望離開家上大學，而且很少想回家過。

一天，安決定拿著湯姆的照片放在她的胸口，祈求耶穌和瑪利亞的愛流經她的心田，改變她的兒子。用這方式祈禱了許多天後，她發現湯姆愈來愈糟。當她自問「爲什麼？」她震驚地發現，即使當她祈禱時，她的愛對湯姆的改變是有條件的。她又再次拿著照片，不只祈禱湯姆改變，也答應耶穌和瑪利亞無條件的「沒有繩子繫住」的愛流經她，即使湯姆永不改變。這次當她閉上她的兩眼祈禱時，她看見她的兒子穿著一件藍色的毛衣，而不是照片中他所穿的。過了幾天，她在一家百貨商店看見了同樣的毛衣，她將它買了，爲了在聖誕節送給湯姆。

幾個月後，湯姆回家作短暫的停留，且說：「我不知道爲什麼，但是我曾渴望最近兩週在家度過，或許就在聖誕節。也許你可以寫個字條給聖誕老人，我想要一件藍色的毛衣，就像所有的修士們都有的那種毛衣。」湯姆然後形容那毛衣，竟和安在祈禱中所見到的一模一樣，她在二個月前就買好了。安笑著說：「我們現在就過聖誕節吧！」於是她從秘密隱藏的地方拉出來，這件毛衣正是湯姆第

一次形容的顏色款式。安告訴湯姆她如何在為他祈禱時，見到這件毛衣。湯姆驚訝不已，天主居然這麼愛他，甚至在他自己知道他想要它的前兩個月，就告訴安去為他買這件毛衣。當他們經驗到天主在如何治癒他們的關係時，他們母子倆相擁而泣。現在他們一起作長距離的散步，分享他們的心靈。

祈禱保證不會很快收效，或是必然解決。但是假如我們用耶穌無條件的愛的深度去愛人——像安的愛一樣——也會改變的，即使我們的湯姆沒有改變。當我們為另一個人祈禱，那個人可能接受，也可能拒絕耶穌的愛。但是我們愈是給予耶穌無條件深度的愛，對方的心靈就愈難拒絕我們的祈禱。甚至倔強的聖奧斯定，當他面對他母親聖莫尼嘉，持之以恆長達十七年的祈禱，也只有屈服。奧斯定的倔強使得莫尼嘉成爲一位有耐性的聖人。我們只是祈禱，將結果交給天主，祂會加深我們的愛，而且總是充滿了驚喜。安從未猜到一件藍色的毛衣會治癒湯姆。同樣的，聖莫尼嘉祈禱奧斯定會遠離罪惡的羅馬。但是天主的答覆卻是將奧斯定送到羅馬，在那兒他遇到了聖盎伯，他改變了奧斯定。所以如果你爲了預備有個驚喜，你可能要試著用安的「照片祈禱」。

照片祈禱

a. 在胸前握著一張你想為他祈禱的人的照片。（如果你沒有照片，就用這個人的一封信，或是將他的名字寫在一張紙上，來替代。）

心靈醫治叢書

——伴你走向治癒、喜樂、整合的旅程——

醫治破碎的心——寬恕的故事

本書搜集許多真實感人的故事，來說明經由天主的愛及寬恕的力量，將我們帶上「心靈醫治」的道路。作者以一週七天的方式為寬恕行程，讓讀者也學習每天去寬恕自己和所有曾經傷害過我們的人，在這持續不斷的寬恕行程中，我們那因世上的罪而傷痕累累的心靈，可一步一步獲得治癒。

治癒生命中的創傷

本書提供一種健全且需求甚切的綜合醫學、心理學及宗教於一爐的知識，它根植於天主教的克修及神學傳統。在探討治癒過程中，作者們把他們敏銳的分析及生命中鮮活的例子加上他們的幽默感，使字裡行間不但充滿真知灼見，更溫馨感人。

這是寫給一般讀者的書，可讀性甚高。它充滿了實用的建議，有助於個人治癒心理上、靈魂上以及身體上的病痛。讀者可使用讀書療法來一個健康治癒之旅。

寬恕之德

本書針對「寬恕」這主題，提出了十條準則，引領我們在日常生活中，更進一步深入理解寬恕的必要性；並教導我們如何用基督的光和愛，推倒堆疊在我們黑暗之心四周的高牆，而獲得真正自由的釋放！

版權所有・翻印必究

心靈治癒生命的八個階段

著者：Matthew Linn, Dennis Linn,
Sheila Fabricant

譯者：易玲玲

准印者：狄剛總主教

發行者：鄧秀霞

出版社：上智出版社 台北市忠孝西路一段21號

登記證：局版台業字第0099號

承印者：永望文化事業有限公司 電話：23680350
台北市師大路170號3樓之3

服務處：

聖保祿孝女會

台北縣242新莊市三泰路66號

聖保祿文物供應社

100台北市忠孝西路一段21號

傳真：29027212

☎：29017342

郵撥：19399740

傳真：23717863

☎：23710447

E-mail: fsp.tp@msa.hinet.net

台中分社 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096

400台中市光復路136號

☎：22204729

傳真：22204729

高雄聖保祿文物中心

802高雄市五福三路149-1號

郵撥：42006873

☎：2612860

傳真：2612860

聖保祿書局

香港新界沙田下徑口村39號

傳真：26016910

☎：26030815

E-mail:stpaulhk@netvigator.com

澳門聖保祿書局

澳門主教巷11號

☎：323957

Paulinas@macau.ctm.net

1996年8月初版 2005年3月五刷

NT\$250

J0008

ISBN 957-9422-13-3

心靈治癒生命的八個階段／Matthew Linn,
Dennis Linn, Sheila Fabricant 合著；易玲玲
譯。 -- 初版。 -- 臺北市：上智，1996〔民85〕
面；公分
譯自：Healing the eight stages of life
ISBN 957-9422-13-3（平裝）

1. 教牧學 2. 諮商

245.5

85007850

本社常年誠徵長期預約基本訂戶

本社每月出版新書一或二種，及不定期出版錄音帶、
CD及錄影帶。設有優待長期預約基本訂戶辦法。可
任選加入書類或只錄音帶或是錄影帶，或加入全部。
每月新出版品問世即刻寄給您。每三個月結帳一次。
書類：除目錄上有※為實價書外均以75折（25%）
優待。郵費另計。

錄音帶
CD
錄影帶 } 均以8折（20%）優待，郵費另計。

竭誠歡迎您申請加入任何一類，我們會發給您基本
訂戶卡。您到本社任何服務處購買本社的出版品，
憑證及按您所加入的類別均可享受同樣的優待。聯
絡電話：(02)29017342

成長是終生的過程，
永遠伴著新的機會
發現愛的恩賜。

人性的發展並不止於童年，
而是遠至青春期、青年期、
成年期及老年，
延續不已的成長階段。
聖神一直在更新我們，
引領我們至圓滿的生命。

ISBN 957-9422-13-3



9 789579 422130

J0008 NT\$250
Printed in Taiwan