



緊抓不放的揣測

緊抓不放的揣測

安妮，一名四十多歲的女士，在人生不順遂的時候跑來找我諮詢。她說，感覺好像耗費了生命的前二、三十年，試著爬上一棵樹的頂端。

「嗯，我爬上去了，」安妮說道，「但我現在覺得自己爬錯樹了。」

我問她為什麼要來接受治療。

「我發覺自己又開始爬樹了，」她說，「而這一次，我要確定它是對的樹。」

我問，「為什麼妳要爬樹？」

當我們談得越多，其實真的在談的是她的揣測：「若我爬上……而且如果它是一棵對的樹……那麼我的生命將會是快樂的。」

因此她現在正在找另一棵樹。但是她的揣測並沒有改變，她真的相信，如果能找到對的樹、梯子或道路，她就會找到幸福。

我的理論是，每個人都有他們自己沒覺察到的揣測：「如果體重減輕了，我就會更快樂。」或者：「如果配偶改變了，我就會擁有快樂的家庭生活。」「如果我

用心

Learning from the Heart
Lessons on Living, Loving, and Listening



丹尼爾·戈特里布 著
Daniel Gottlieb

謝明憲 譯

Learning from the Heart: Lessons on Living, Loving, and Listening

得到升遷，一切將會很不錯。」「如果我的孩子進入哈佛，他（或她）將可擁有我所沒有的優勢。」「如果能與成功人士混在一塊兒，我就會成功。」

也有負面的揣測：「如果沒完成工作，我就會失業。」或者「如果沒賺到更多錢，我們就無法支付帳單及……」

不變的是，這些揣測都錯了。我的意思並不是說有所揣測是錯的——我們每個人都是如此。我的意思是，它們只是揣測。有時候我們會創造自己的揣測，但這些通常是從父母或宗教信仰那裡承接過來的，有時候則來自於文化風潮。這些揣測建構了我們的生活並有助於減少焦慮。然而，即使這些揣測沒有意義，大多數人還是不會去改變，甚至只會對既有的揣測下更大的工夫。往往，這些揣測就這樣把我們卡住了。

我們要如何不被卡住呢？

每當苦惱著或對未來的某件事感到焦慮，我就去想像可能發生的最嚴重結果。接著，我試著找到泰然處之的方法。有一次，《費城詢問報》（Philadelphia Inquirer）的主編很嚴厲地批評我的一篇專欄，我感到非常地焦慮和羞愧。於是我懷著恐懼想像最壞的情境，想像自己要不是被炒魷魚，就是辭掉熱愛的工作。接下來幾天，我活得好像不再是個專欄作家似的。一如所料地，那恐懼很快就減少了。

手術前，我問自己，「我最害怕的結果是什麼？」手術前的恐懼必然與死亡有關。於是我花了一些時間想像，如果我不在了，孩子們的生活會是如何。當我花時間與噩夢共處，而不是逃離它，這焦慮就消失了。

當外孫山姆被診斷出患有自閉症時，我將自己設處在他症狀最嚴重的境況裡，並想像他、他的父母和我的生活將會如何。現在每當有患者，「沒有……我可能活不下去。」我就會鼓勵他們不要說這樣的話。萬一你的揣測是錯誤的呢？萬一沒有這一切你還是能活下去，那會怎樣呢？

約翰，我所治療的一名中年男子，生長在一個大家族裡，並且有個火爆易怒、愛酗酒的父親。不知怎的，約翰長大後開始覺得他有維繫整個家族的責任。如果沒盡到照顧家族成員與調解紛爭的「義務」——他的揣測來了——一切就會瓦解。於是他試著去做這件事。照顧兄弟姐妹、甥姪，並且在雙親年老時，接下照顧他們的角色。他相信這個揣測：自己就是「那個人」。他必須做這個……或其他種種的

握著母親的手

一九九八年元旦早上六點，我在電話裡聽到父親害怕的聲音。

「丹尼，你母親被緊急送到醫院去了，你最好馬上趕過來。」

我母親晚年過得並不好。她的身體越來越虛弱、腦筋迷糊，這兩年自從我姐姐過世後，情況變得更糟。隨著健康惡化，我想她可能很快就需要全天看護。她吵著說還能開車，並且拒絕我們請人幫她洗澡、穿衣服。我父親為了保護她的安全，已經搞得精疲力盡。我們面臨可能要送她去療養院的抉擇，但對全家人來說，這是很嚴重的事。

在接到父親電話幾小時後，我趕到現在位於大西洋照護區域醫療中心 (AtlanticCare Regional Medical Center) 的急診室。我父親在哭泣。他試著要跟我說，「別著急。」這幾個字隨著他的眼淚再也說不下去了。

之後，他告訴我事情發生經過。母親半夜醒來說胃不舒服，在公寓房間裡踱來踱去幾個鐘頭，然後就昏倒在沙發上。救護車很快地趕到，但已回天乏術。母親患

有動脈瘤，救護車趕到醫院後不久，她就斷氣了。在那前一晚，我知道他們還在跟他們的老人朋友們一起共渡元旦除夕的派對呢。我後來才知道，那晚母親要求父親與她共跳一支舞。這是十年來，他們第一次一起跳舞。

急診室裡，一名護士在門口對我表示慰問，並詢問我是否要見母親最後一面。然後她帶我進去一個小隔間，把布掀開讓我看母親的臉。從輪椅上，我只看見她部分的臉龐。我很快地看一下她閉著的眼睛和不動的嘴唇，然後把目光放在她靜止的腹部上。我注視著它幾秒鐘……只是想確定。

時間彷彿靜止了，因為我被護士溫柔的聲音驚醒：「要我把她的手放在你手上嗎？」

在此之前，我從未想過會握著一具屍體的手。但這次不一樣；它是我母親。

當凝視著我們的手接觸時，我回想起住在一起的日子。母親年輕時的照片，看得出來是個有著拉娜透納（Lana Turner）型魅力的女人。她常常染著一頭烏黑亮麗的頭髮（在她七十來歲時），並且有著黝黑、地中海人的膚色。我想起她眼中那不變的目光，還有她總是對煩躁的小孩很愛護的樣子。

她的一生像個吸引人氣的磁鐵，人們似乎都被她吸引。我們家裡總是會有訪客，而且不管走到哪裡，人們總是說我有一位多麼棒的母親。

老實說，我以前從不這麼覺得。

她是會吵架的人，而且許多次都是跟我吵。她逼我、唸我、惹毛我，還常常在我的朋友面前讓我難堪。她總是不信任我。有時候我會想，她是不了解我所以才不信任我；有時候又會想，她之所以不信任我是因為她真的太了解我了。

現在，握著母親的手，我想起她一手建立的家。我還記得，在我小時候，我認為她是多麼的能幹。畢竟，她能處理家中事務、在父親的店裡幫忙、擔任許多組織的義工，並解決我跟姐姐的一切問題。從頭到尾，她似乎從不畏懼。如果孩子中有人需要什麼，她都會照料得好好的。沒有什麼事能難倒她。

但我了解她多少呢？蒙蔽我的是，對我來說她並不是一位女性，不是一個人。她是一個母親。希望永遠不會停止，我總是在想，有一天她能夠「了解」我。但是看來，她似乎從來就沒有過。她從沒懂過我，真的，而且我也從沒懂過她。

為什麼我以前要跟母親鬥？我想部分的原因是，她總要我與眾不同。她要我再

婚、要更成功，或是……：嗯，就是那些有的沒的。事後想想，她這些期望是與我無關的；而是跟她自己有關。我回想起在她過世的前幾年，我們談到我的婚姻狀況，我告訴她，「媽，我想要讓妳知道，我是五十歲的人了，而且我很快樂。我擁有美好的生活，對自己的成就很滿意；我有很棒的朋友，我覺得對這世界做出貢獻。我要妳知道妳兒子的這一切。我要妳知道，妳也對這一切做出了貢獻。」

她的看法是，「是啊，但你可以更快樂呀。」

如果年輕一點，我會對她這個看法感到生氣。她仍舊不了解我！相反的，我感到傷心。我知道——在那一刻——她從來沒有真正體驗過幸福的感覺。

這些年來，我們一直都在試著想去改變對方，所以才無法了解彼此。她想要我變成一個更有成就、身體更健康和婚姻更幸福的人。我想要她變成一個更慈悲、更溫柔和更有洞察力的人。我們倆人都想把對方變成自己需要的人。

當然，我們倆個都不清楚自己真正需要的是什麼。但就在想讓事情變得和現狀不一樣的渴望中，我們變得無力了。我們看不見彼此真正的樣子……直到她停止呼吸的那一天，我們握著手。

這是第一次我把母親視為她那個時代的女性來看。出生在一九一四年，她夢想著能上大學，甚至獲得了獎學金，但家人勸她打消念頭，因為當時的女孩子並不做這種事。雖然很失望，但她創造了一個有意義又有尊嚴的生活。

我回想起，這女人在我們家裡把她年老體衰的母親照顧得有多好。我記得她總是堅持全家人每逢星期日都要去探望她那守寡獨居的婆婆。我想到，雖然幾乎無法負擔，但她還是把兩個孩子都送到一所私立的貴格教派學校（Quaker school）就讀幼兒園和幼稚園，因為我們住在一個越來越反猶太的社區裡。她想要我們有個好的開始。由於她在父親開的軍用品店幫忙，讓生意變得非常興隆，我們因此能夠搬到臨近中產階級的地區居住。

那就是我一直都沒能看見的女人，因為直到那個時候，她一直都是我的母親——一個離完美還差得遠的母親。

我看著兩個人——彼此愛著對方五十二年——靜止不動的手。她再也無法緊握住我的手了，而我也。只有在此刻，我能用不同的眼光看著她。

現在我了解，長久以來她「跟」我吵架，但她更是「為了」我而吵架。

記得初中的時候，我的成績都是A跟B——只有西班牙語除外，成績是C。這可是天大的事情，因為我以前還沒當過優等生。從來甚至連接近都沒有。這一次，我可不只是接近而已哩。當西班牙語老師給我C的成績，我知道他弄錯了，因為所有的西班牙語考試，我得到的分數都是A跟B。

我向西班牙語老師據理力爭，他承認自己弄錯了，並把我的成績改為B。最後，我終於做到了——名列優等生的名單！

三個星期後，我被叫到校長辦公室接受處分。

校長指控我在自己的成績單上塗改成績。我說是西班牙語老師修改的，並把來龍去脈解釋一番。校長不相信我。顯然，我的西班牙語老師對他所犯下的錯誤，或沒遵照程序來修改成績感到很緊張。不管原因是什麼，他都不願意承擔責任，而讓校長相信是我自己塗改了成績。

由於被威脅停學，我哭著打電話給母親。我完全不知道事情會變怎樣。她會相信誰呢？

接到校長電話的十五分鐘後，我母親趕來了，而且她看起來很生氣——但不是接到校長電話的十五分鐘後，我母親趕來了，而且她看起來很生氣——但不是對我！她轉向校長，瞪著他的眼睛說，她的孩子絕對不會做出這種事。她清楚整件事情，知道西班牙語老師在說謊。她說，「你不能讓我的兒子為了他根本沒做的事而被停學。」

現在握著母親的手，我為這件事感謝她。我感謝她建立一個我們可以互相揶揄對方、並對自己所犯的錯誤一笑置之的家庭。我回想起小時候，她的手帶給我多大的安全感。我也記得，當年紀稍長一點，我拒絕了她的手所帶來的安全感，假裝自己比實際感覺到的還要獨立。

現在要我放掉母親的手是多麼困難。與愛了一輩子的人告別，總是不容易的。

當我最後一次離開母親的身邊，我想到上百件我所見過「彼此相愛但卻無法清楚看到對方」的關係。他們感受不到彼此心中的溫暖；他們感受到的只有對過去受傷的怨恨、或對未來傷害的恐懼，或者幾年來無法成功改變對方的挫折感。當看見相愛的人無法敞開心胸並握住彼此雙手，我很難過。



我所了解的欲求

長期以來，我獨自一人住在家裡並不是什麼稀奇的事。家裡每個地方，我都來去自如，也能照顧自己必要的需求。但是如果事情出了差錯，就沒人能夠幫我。

在這特別的一天，我感到有點餓，而且知道放零食的抽屜裡有一包椒鹽脆餅，於是我將輪椅駛向廚房。抽屜大約比輪椅低十八吋，我必須彎下身打開它。藉著往一邊傾斜並運用掌根，我可以把塑膠袋夾起來滑向腳邊。就在快要把袋子弄到大腿上時，它掉了下去，落得滿地都是椒鹽脆餅。

怎麼辦？我看著那些椒鹽脆餅越久，就越覺得餓。我的護士幾個小時後才會來。在這期間，我絕對無法把袋子從地板上撿起來。

剛開始我變得餓極了，感覺好像兩個小時內不吃東西就會餓死了。然後我對這不公平感到震怒和恥辱……這讓我自憐起來。然後我了解到：自己那時候的感覺是比實際的飢餓感還強烈的。它是欲望的情緒。當坐在廚房看著地板上的椒鹽脆餅時，我可以「看見」那情緒在我的胃和頭腦之間飛舞。

大約十年前，我重讀了赫曼·赫塞（Herman Hesse）的《流浪者之歌》（Siddhartha），第一次讀這本書是在我年輕的時候。

赫塞對佛陀悟道的詮釋是這樣的。佛陀的出身是一位極受嬌寵與保護的王子。有一天他漫步到城外，途中發現了人類所深受的苦。這個體驗對他的影響是如此地強烈，於是他決定奉獻自己的生命來了解這個苦，並找出解除痛苦的方法。

為了要開悟，佛陀和一群被認為是擁有智慧的人住在一起。他們是一些苦行者，相信開悟來自於去除一切。為了追求開悟，他們讓自己去除食物、睡眠還有我們多數人認為是必要的其他東西。

第一次讀《流浪者之歌》的時候，我一直搞不懂這種加諸自身的受苦有何價值。甚至幾年後再次讀它，我也仍不十分了解。但是在廚房的那一天，一切就變得清楚了。去除這一切的目的，就是要學會如何忍受欲望。

這話是什麼意思呢？

我每天在辦公室都會看到那些想要自己未曾擁有的東西的人。（我想，如果他

們不想要的話，一開始就不會打電話給我了。）我聽見許多人談到，他們想比現在的自己更不一樣。我聽見丈夫們想要更多的性愛，妻子們想要更多的關心。我聽到一位年輕的女子說，她多希望母親能向那愛控制人的父親發發虎威。在另一療程裡我聽到一位父親說，他希望兒子能更加努力、表現更好。而每一位受到創傷或失親之苦的人都跟我說，他們要的是昔日所曾擁有的東西。

意外發生後，我想要的只是能夠走路。沒實現。然後我想要的只是能夠有知覺。免談。之後，我想要的只是能夠移動我的手指頭。一樣，沒我的份兒。最後我把要求縮小，集中到我所要的只是能夠自己尿尿。而你知道嗎？連這個也無法實現。

我想，我以為只要把需求變小了，我就越有機會得到它們。但是，沒有，我所想要的一個也沒得到。

於是我可以理解一個酒鬼的老婆告訴過我的話，「我甚至不要求他停止喝酒。我要的只是他別去撞車。就這樣！我認為這很合理。」

這當然很合理。這是非常小的請求。然而只要她丈夫繼續喝酒、繼續可以開車，那麼她的願望再怎麼合理或許永遠也無法實現。

所以我常常會問人們要什麼。有時候，這列出的單子會相當長。然後我會請他們去想像，如果沒有了這單子上的任何一項生活會是怎樣。當然，這是每個人最悲慘的噩夢。許多人光是聽到這問題就很生氣。

有時候，當他們寫完心中所想到的東西時，我會問他們到底真正想要什麼。

試著想像，如果你的欲望失去了急迫性會是什麼樣子。如果你的生活還是跟現在一樣，但你的欲望變成只是單純的願望那會如何呢？對於感覺急迫的東西不再有強烈的需求，只是對現在沒有的東西懷有平靜的願望。

以我個人來說，我想要的就是別去想要。我希望在離開人世的時候，走到哪裡就是哪裡，不論它是好是壞。我知道自己永遠到不了目的地，但這就是我要的。

我與椒鹽脆餅的經驗教導了我某些事。當我們對所欲之物的執著稍微放鬆一點點，這欲求就會轉變為渴望，然後再轉變成模糊的渴望（dull ache）。我再也不需要走路或跳舞，但是偶爾會感受到那模糊的渴望。我不知道是否所有人都是如此，但我發現，當學會與渴望安然共處，那股平靜就越來越大。

或許這就是佛陀所了解到的。欲望只是苦惱的一個徵兆，而不是一種對行動的請求。