第一图书网, tushu007.com

<<情绪的语言>>

图书基本信息

书名：<<情绪的语言>>

13位ISBN编号：9787508836980

10位ISBN编号：7508836987

出版时间：2012-6

出版时间：科学出版社

作者：卡拉·麦克拉伦

页数：372

字数：350000

译者：林琳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

2009年7月3日，星期五的早上，离交此书稿的期限还有三天，我接到朋友埃斯梅的电话，说母亲休克了。
我心一惊，知道那意味着什么。
五年来，母亲屡次因晚期肾衰竭住进救济院(收留不治之症患者的医院)。
我跟埃斯梅说我马上赶到，并叫上儿子伊莱一起去，以应付不时之需——抬人或其他预料不到的事情。
在赶去母亲公寓的路上，我很冷静，有重点地思考该给谁打电话；脑海中浮现出母亲日常服用的药物，想想哪些可能会有引起昏迷的副作用；告诉伊莱接下来可能会发生什么，并让他做好心理准备。
二十分钟后，我们到了母亲的公寓，我望着母亲，她暗淡静止地躺在床上，我哽咽了，耳边嗡嗡作响。
尽管我的头脑在考虑各种可能的状况与对策，但我的身体告诉我正在发生什么。
我即刻陷入了彻底的悲痛。
只是由于那时我正潜心创作这本书，所以我没有对抗我的悲痛，也没有力气想要保持镇定。
我相信我的身体和我的情绪指引我做的正是我需要去做的，我不加干预。
我们给医生、救济院和亲属打了电话，准备了食物，并学习(笨拙地)如何照料昏睡状态的母亲。
接下来的时间里，我不分昼夜地哭泣，但不等于每时每刻，因为那不是悲痛的方式。
我顺其自然，想哭的时候就哭。
我仍正常生活，哭泣，睡觉；吃饭；哭泣，向救济院订购药物，报告母亲近况；聊电话，哭泣，安排事情；哭泣，接待来访者；回家，洗澡，哭泣。
星期六晚上(母亲昏迷二十小时后)，我们在母亲阳台上观看了国庆焰火，之后我留下来与母亲独处。
我躺在母亲床边地板的垫子上，以便我能听到她的需要。
我设法入眠，却无法办到。
我彻底筋疲力尽了，我所能做的只有哭泣，为绝望和母亲一点点流逝的生命哭泣，为萦绕母亲心头的日积月累的“与世隔绝”哭泣，也为她不断地失去与他人真诚相处的机会而哭泣，哪怕那机会微乎其微。
突然，我恍然大悟，之所以不能停止哭泣只不过是由于自己在体验母亲的不幸与忧伤，而它们不属于我。
我不能放松，不能阻止母亲生命的流逝带给我的困扰，我不能人睡——这让我知道，使我无法安眠的并不是我的悲痛，我的悲痛不会那样折磨我。
于是我用一只胳膊肘撑起身子，大声说：“妈妈，我做得足够了，我不能再去体验你拒绝体验的那些不幸。
你了解我爱你，但是你把一切搞砸了！
我不能为你弥补什么，我需要睡眠。
”我的身体放松了，我躺下来，翻了个身就睡着了。
虽然没睡多久，因为昏迷的母亲随时需要照料，但毕竟是睡着了。
那种令人难受的罕见的悲痛之后再没发生过，而安慰性的悲痛仍在我身体里继续着。
直到周末，我依然伤心、哭泣，不过那是有益于健康的。
7月6日上午，母亲去世了。
我与嫂嫂贾内尔、特护卡门和埃斯梅一起为母亲擦洗了身体，给她换上了整洁的衣服。
我给母亲化了妆，她属于那个女人不化妆出不了门的年代。
同时我们在等灵柩车的到来，我感觉……一切安好。
结束了，我不再需要哭泣。
这也令我自己吃惊。
对于母亲的死亡，几年来我已作了充分的心理准备。

我经常看到自己极度悲痛、愤怒、筋疲力尽，甚至打算连续独处几周或几个月不受任何打扰。
但是我错了，我的情绪立刻作出了反应，它们照顾着我。
　睡了几天后，我继续此书的写作，交稿也迟了两个星期。
我想人们一定觉得我崩溃了，但是我没有——的确在母亲弥留之际我几近崩溃过。
在剩下的日子里，我不必再继续崩溃。
这是个惊人的秘密，生命驻在情绪的王国中：如果你相信并注意你的情绪，它们会很好地照顾你。
否则，你的生命将过于可怜，你会留下一个需要别人清理的烂摊子。
　情绪与我相伴，呵护我度过了生命中最难熬的一个周末。
我很感激它们，爱它们。
情绪令人惊叹，充满力量，任性机敏，有强大的治疗功效。
我很荣幸能够写作《情绪的语言》给世人，希望你们能像我一样从中受益。
欢迎步人情绪的王国。
　在你开始阅读此书前，我必须声明：文中所述仅发生在私人的宗教性体验里，不能将其用作案例研究或者史实阐述。
本书采用讲故事、类推和个人体验的表述方式，意图在于营造一个与读者相近的神圣空间。
　每个人都是自己情绪体验的专家——并非书籍、理论体系、意识形态，或者替你出谋划策的人。
如果此书中的思想和练习对你有意义，那么带着我的祝福运用它们。
如果你觉得毫无意义，那么送上我的祝福让它们随风而去。
如果你正在与反复出现的焦虑、抑郁、恐慌、狂怒，或者其他不由自主的情绪状态抗争，那么有必要找医生或治疗专家做次检查。
那会立刻给你带来帮助，而且是很好的帮助。
因此，假如你的气质性格、遗传特征或者过去的经历导致了你心理上或者情绪上的不平衡，无论如何要让你的医生知道。
他们会明确地为解决你的情绪问题展开行动——问问题、考虑事情——无论是否借助药物，重要的是他们会确保你的安全与舒适，在接受治疗之前受到良好的照顾，尊重你的人格和独特的情绪天性，按照你的进展状况(或者根本没有)调整方案，谨慎地推进工作，一切服务于你的健康。
　愿祝福与和平同在！
　卡拉·麦克拉伦　2009年12月18日

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们目前对情绪的认识几乎落后于对任何生命其他部分的认识。
我们能够绘制宇宙和分离原子，却似乎无法理解或控制自然的情绪反应。
我们学习营养学，锻炼身体以增强体质，却忽视了我们拥有的最丰富的能量源泉——我们的情绪。
我们智力杰出，体魄强健，精神自由，唯情绪“发育不良”。

那么情绪究竟是什么？
我们将怎样对待、处理我们的情绪？
本书中，世界首席移情疗法大师卡拉·麦克拉伦告诉你如何认识自己的情绪，接受生存的智慧，安全地解决情绪问题，走向平衡状态。
通过全方位的情绪体验练习，你将发现如何更加流畅地与自己的情绪和他人的情绪合作。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

林琳，中国社会科学院哲学博士，中国艺术研究院助理研究员，中华美学学会会员，著有《灵魂拷问——伯格曼哲思电影之美》、《我们：在文化中》、《环境与艺术：环境美学的多维视角》等多部著作。

<<情绪的语言>>

书籍目录

序i
第一篇 重拾与生俱来的语言
第1章 导言：创造一种自觉的生活
如何读这本书
第2章 我的移情之旅：移情的艰难开端
成人礼
一个不同寻常的防御系统
动物女孩儿
形而上之旅
向前进
第3章 混水：我们如此困惑
如此有感情
表达、压抑和中间状态
三种移情练习
第4章 举全村之力：支持和鼓励你的情绪
亲爱的四大要素
迎接情绪的到来：一个案例
学会移情地工作
捍卫判断力
判断的恰当使用
恢复智力的公正地位
第5章 唤醒你的本性：为中心自我留空间
平衡你的元素
集合所有元素
全新的自我幻象
完整丰满的人格
恢复原状与分心：理解其中的分别
反对流动(警告：流动“总会”获胜)
第6章 是回避、沉溺于嗜好，还是觉醒：理解分心症的需求
移情地对待上瘾症和分心症
当痛苦不再是痛苦
佛和小兔子
疯狗和邦尼兔先生
第7章 无心的巫师：创伤在灵魂和文化塑造中的作用
循着创伤的踪迹
面对创伤的三种反应
创伤的社会学特点
出离生命与回归生命
内在村落欢迎你回家
结束将是种美丽
第8章 情绪在处理创伤中的作用：水会带你回家
创建仪式的空间：让愤怒和恐惧回归
愤怒与宽恕之间的复杂关系
第9章 不朽的承诺：为什么爱不是一种情绪
第10章 建造你的木筏：五种移情技能

进入移情练习
接地
定义边界
燃烧合同
有意识的抱怨
恢复自我活力
变化与停滞——理解它们的舞蹈
让这些技能融入生活
第二篇 拥抱你的情绪
第11章 精神饱满地入水：唤起你所有的情绪
欢迎情绪之流
把一切融在一起
第12章 愤怒：保卫与重建
为什么我们不都一样
愤怒中的信息
尊重他人的愤怒,
如果愤怒受阻该做什么
进入激流：狂怒和暴怒
狂怒、暴怒和创伤的治疗
为第三阶段之旅创立神圣空间
第13章 冷漠和无聊：愤怒的面具
冷漠里的信息
尊重他人的冷漠
内疚和羞耻：恢复整体性
第14章 内疚和羞耻之间的差别
羞耻中的信息
识别真正的羞耻
如果羞耻受阻该做什么
边界麻烦：当羞耻“ 真的 ”被阻
尊重他人的羞耻
受创幸存者和“ 有毒的 ”羞耻
第15章 仇恨：深奥的镜子
来自内部的攻击：阴影中余留的光
仇恨中的信息
等待——这是否意味着接受每一个人
如果仇恨受阻该做什么
尊重别人的仇恨
阴影的乐趣
当仇恨似乎合理化：仇恨、宽恕、第三阶段之旅
第16章 恐惧：直觉与行动
恐惧及其与愤怒的关系
恐惧中的信息
在危险来临时聆听恐惧
恐惧和创伤治疗
尊重他人的恐惧
当恐惧被困：出现焦虑和担心
尊重别人的担心和焦虑

第17章 困惑：恐惧的面具
尊重他人的困惑
第18章 嫉妒和羡慕：关系的雷达
嫉妒中的信息
如果嫉妒受阻该做什么
尊重别人的嫉妒
羡慕中的信息
如果羡慕受阻该做什么(或衰变为贪婪)
尊敬他人的羡慕
第19章 惊慌和恐怖：冻结的火焰
惊慌和恐怖中的信息
如果惊慌受阻该做什么
尊敬别人的惊慌和恐怖
两只猫的故事(运动在创伤处理中的重要性)
第20章 悲伤：释放和恢复活力
悲伤中的信息(以及它与愤怒的关系)
悲伤主导(和迷路)
尊敬他人的悲伤
当悲伤受阻：出现绝望和沮丧
尊重别人的绝望
绝望和沮丧的区别
第21章 悲痛：精神的深河
悲痛中的信息
从不悲痛的严重后果
悲痛和仪式的重要性
如果悲痛受阻该做什么
尊重别人的悲痛
第22章 抑郁：巧妙的停滞
情境抑郁中的信息
抑郁的物质支持
但幸福了又怎样
个人抑郁与文化抑郁之间的相互作用
如果抑郁受阻该做什么
尊重别人的抑郁
第23章 自杀的冲动：黎明前的黑暗
自杀冲动中的信息
引导你自己的自杀冲动(如果你准备好了)
如果自杀冲动受阻该做什么
尊重他人的自杀冲动
第24章 幸福：娱乐与期望
第25章 满足：欣赏和承认
第26章 快乐：喜爱和交流
尊重别人的幸福、满足和快乐
当满足、幸福和快乐受阻：出现兴奋
尊重别人的兴奋
第27章 压力和抵抗：理解情绪的物理特性
挖掘压力和抵抗的智巧

第一图书网, tushu007.com

第28章 情绪是人类与生俱来的语言：好生活的艺术
扩展神圣空间：理解情绪圣坛
照料你自身的圣地
致谢

章节摘录

迎接情绪的到来：一个案例　这是一个欢迎情绪的例子：设想你刚在高速公路上被阻拦，这时你通常会感到恐惧和愤怒。
恐惧的情绪状态是从直觉和本能中蔓延或爆发出来的，让你察觉身陷危险；而愤怒则冲上前去帮你重新建立受损的边界。
如果你表现出这些情绪，你可能会尖叫，或诅咒，或动粗，甚至追赶无礼的司机，但是没有一种举动能使你摆脱危机或重新设防。
如果你压抑恐惧(你的本能)和愤怒(建立边界的能力)，尽力不理睬无礼的行为，继续驾驶，那么你最有可能在接下来的几分钟和剩下的行驶里程里放松警惕——再则，你并不会因此减少危险或重新确立安全感。
相反，如果你欢迎这两种情绪，让它们流淌在你的系统之中，你就能运用它们提高警惕。
你可以运用恐惧增强感受和判断力，那完全是流动的恐惧所做的——增强你的聚焦能力和意识。
恐惧帮你问自己“你的注意力在哪儿”、“你为什么如此惊愕”。
恐惧同时帮你思考“将来如何防止此类疏忽”。
你也可以运用愤怒作适当的修正，避免当危险的司机。
受到尊重的恰到好处的愤怒能够使你迅速而自觉地在车的周围重建“交通边界”，它保护你免受他人的鲁莽冒犯，并让你成为更有技巧的司机。
当你有意识地欢迎和注意自己的恐惧和愤怒，它们就不会伤害到你或其他司机，而会简单地帮你加强注意力和技能。
　当你和车脱离危险时，你的情绪被自觉地注意到，那么你的恐惧和愤怒也会流动并继续前进——就像它们应然的样子。
情绪不需要一直保持兴奋状态，你不必分神强迫自己重温事件，或在这天余下的时间里心不在焉地驾驶，因为你会适当地处理局面和情绪。
如果你尊重情绪，并将它们看做生命赐予自己的水元素，欢迎它们，它们就能完全像水一样行动。
它们将流动变化、转换样态，适当地作出反应和发生作用，创立使人健康发展的理想的生态系统。
允许情绪自由地流淌于心智，会将移情意识带进你的生活，向你证明生命似水。
　学会移情地工作　通过土、气、水和火四大模式，我们可以看到，我们的情绪拥有一种伟大的流动的海洋般的力量，没有它们我们无法生存或成长。
然而人们却在努力过一种没有(或不顾)情绪的生活。
我们拼命地改变或删除自己的情绪。
我们试图在缺乏水性的灵魂下生存，然后困惑为什么我们的生命拒绝工作，为什么我们的世界充满了不可减轻的情绪痛苦。
如果把四元素模式摆在面前，我们就会发现没有要素(也的确没有任何人)可以离开水一样的情绪而独立存在。
我们告诉自己，超越思想，超离身体，或者不理会精神渴求，改变我们的情绪，这些都是骗人的胡话，让我们面对现实：每个人都在以这种或那种方式做傻事。
　在四元素模式的帮助下，我们以更加实用和成熟的姿态进入了每个元素的世界。
自觉地将每种元素放在与整体的关联中，能够帮助我们预见自己各个部分的平衡和流动。
我们开始理解生命的功能和故障，尤其在心智中任何一种元素失衡的时候。
如果我们想以超群的方式体验情绪(或生命的任何部分)，我们就会开始明白平衡是必要的，我们必须充分而自觉地使用气——知性智力及其能力、土——身体感知及其技能、火——幻想的智慧、水——情绪意识及其技能。
如果我们真正严肃地对待人的成长与健康，我们就不会单纯注意自我的某一个或两个部分。
如果我们想要变得强大、有意识、情绪敏锐，那么我们必须建立一个内在的村落，学习尊敬四大元素——土、气、水、火四位一体，以及全部七种技能。
　当我们移情地进入一个主题，我们就需要这个内在村落，因为我们不只是冷静客观地研究它，而是

向内进到问题的核心来深度探究。
我所观察到的是，情绪验证失衡的状态，并从失衡转向理解再到作出决定。
而人们往往试图忽视情绪的过程，直接跳到决定的阶段，如此决定在问题理解上缺乏根基，并不能成为有效的解决方案。
所以它们只是权宜之计，只是头痛医头脚痛医脚的修补，没有足够力量来达到良好效果。
然而，我们为什么要避免那些使我们陷入麻烦的情绪活动呢？
这很容易理解，因为我们一直被教化不惜一切代价避免麻烦(和大多数情绪)。
好消息是，如果我们按照情绪的指引欣然投入麻烦当中，如果我们允许情绪自然流淌，它们将给我们需要的力量和技能，帮我们摆脱麻烦——迅速地，没有任何做作地摆脱麻烦。
举个例子，悲伤的情绪状态会使我们放慢节奏，令我们不再假装一切都好。
如果我们错误地对抗悲伤，我们的生活无论如何都很快会到达一种完全停止的状态。
如果我们尊敬地进入悲伤，我们就会发现恢复活力和治疗的能力就驻在那颗悲伤的心里。
或者，想象一下愤怒的情绪状态，我们愤怒，并停止假装我们没被受到伤害或冒犯。
如果我们压抑愤怒，我们就彻底地错失良机，并再次受伤害，因为我们没将愤怒说出来。
如果我们尊敬地进入愤怒，我们就会学习重建被破坏的边界，以愤怒中的强烈力量和信念保护我们自己和他人。
摆脱任何失衡状态的唯一现实路径就是有意识地经历它。
如果你能全身心地进入失衡状态，你就能彻底地看清问题，想出完整的解决方案。
如果情绪来时你想借助身体技巧，那么你必须清楚情绪和身体之间的相互联系。
如果你想迅速地思考并聪明地运用情绪，你就必须了解自己对情绪和理智持有的观念。
相应的，如果你想要获得关于情绪的幻象或精神领域的知识，你就必须掌握火一样的精神与水一般的情绪是什么关系。
不要跌入失衡的情绪状态或借助无意义的手段，因为要想适当地与情绪合作，你需要深刻的知识，只有完整而丰富的心灵才拥有的深刻知识。
情绪是强大的，你不想与它们为伍。
因为我们都知道，它们可能是危险的，尤其当它们来势凶猛或遭到怠慢的时候。
当我们学习邀请所有“村民”(组成村落的元素)和技能进入移情的过程时，有必要停留片刻，看看气——逻辑技能与水——情绪技能之间被制造出来的不必要的争端。
如果我们赞同错误的观念——情绪与理智相对立，那么不幸的是我们挑起了自我内部的争斗。
事实是我们的情绪与逻辑思维共存于(或他们应该共存于)一个健康的心智里。
气属性的技能——逻辑、空间和语言的技能——是美丽的、有价值的，并且完全不可或缺，不过它们仅仅是内在村落的一部分。
除非它们密切地与其他技能、四位一体中的每一个要素协调一致，否则将失衡或不稳定。
一旦我们将气元素与其他兄弟元素分离——与土、水和火元素分离——便是对它的不尊重，它也会因此丧失能力，暴露在不必要的危险中。
问题绝对不在于逻辑技能或气元素本身，而在于我们过往接受的极端失衡的对待自我内在(和外在)气元素的文化教育。
我们不能敞开情绪，直到我们明白智力如何被偶像化和妖魔化，同理情绪也可能是。
直至我们掌握如何移情地接近智力，聪明地接近情绪，我们才能真正做到尊敬和巧妙地引导我们的情绪。
在将来，我们需要更良好的判断力。
第4章举全村之力即使四位一体模式是神话，了解四要素以及它们之间的相互作用也会为我们的生活带来不同寻常的稳定性（或可信性）。
当我们能将情绪想象为我们内在的水元素——作为我们的一部分表现为流动性和循环——我们便能清楚自身的人际技能和内省技能。
以水为模型，我们可以理解情绪的功能、情绪的特性和情绪在整个生活中应有的地位。
水有很多特性，在情绪领域对其进行研究是很有价值的。

水是温柔的、流动的，但能穿透巨石与山川。
水是热和能量的导体，它可以在自身内承载物体，并通过自己的能力承重和创造浮力。
水能在流淌过程中绕过一切物体。
水趋下，可流向大地的最深处。
水甚至可以向上，它在不断地移动。
如果你在水中注入足够的能量，水就能改变样态，变成蒸汽或积聚成冰。
水在两种状态之间来回移动，呈不断流动的状态，就像情绪在自然流淌和明显情绪状态之间的不断移动一样（或可能移动）。
水给植物以生命，它滋润和沐浴着每个生物，它调节着整个地球的温度，水不同寻常的性能和品质使地球有了生命的可能。
作为水性的情绪，也有着不同寻常的性能和品质，并同样维系着人的生命系统——如果你想让它们那样做的话。
如果你了解水是流动的，那么当你自身心智中似水的情绪产生时你就会开始适当地行动。
如果你恭敬地对它们作出反应，你就能创造内在的自我平衡。
在神学和心理学上，水是无意识的伟大容器，是一切生命和脉动的发源地。
单词“情绪（emotion）”词根与水相关。
它的意思是“向外移动、向外流动”。
让你的情绪自然流淌是培养人适当地、巧妙地引导情绪的能力的基础。
如果你能轻易地让情绪流动——如果你能注意它们，欢迎它们，让它们在你生活中自由运动——你的身心就会开始变得完整而健全。
你不必公然地表达情绪，加速情绪的流动（如果你的情绪十分猛烈，那常会造成过分流动或称泛滥）；而是小心翼翼地迎接每一种情绪的到来。
迎接情绪的到来：一个案例这是一个欢迎情绪的例子：设想你刚在高速公路上被阻拦，这时你通常会感到恐惧和愤怒。
恐惧的情绪状态是从直觉和本能中蔓延或爆发出来的，让你察觉身陷危险；而愤怒则冲上前去帮你重新建立受损的边界。
如果你表现出这些情绪，你可能会尖叫，或诅咒，或动粗，甚至追赶无礼的司机，但是没有一种举动能使你摆脱危机或重新设防。
如果你压抑恐惧（你的本能）和愤怒（建立边界的能力），尽力不理睬无礼的行为，继续驾驶，那么你最有可能在接下来的几分钟和剩下的行驶里程里放松警惕——再则，你并不会因此减少危险或重新确立安全感。
相反，如果你欢迎这两种情绪，让它们流淌在你的系统之中，你就能运用它们提高警惕。
你可以运用恐惧增强感受和判断力，那完全是流动的恐惧所做的——增强你的聚焦能力和意识。
恐惧帮你问自己“你的注意力在哪儿”、“你为什么如此惊愕”。
恐惧同时帮你思考“将来如何防止此类疏忽”。
你也可以运用愤怒作适当的修正，避免当危险的司机。
受到尊重的恰到好处的愤怒能够使你迅速而自觉地在车的周围重建“交通边界”，它保护你免受他人的鲁莽冒犯，并让你成为更有技巧的司机。
当你有意识地欢迎和注意自己的恐惧和愤怒，它们就不会伤害到你或其他司机，而会简单地帮你加强注意力和技能。
当你和车脱离危险时，你的情绪被自觉地注意到，那么你的恐惧和愤怒也会流动并继续前进——就像它们应然的样子。
情绪不需要一直保持兴奋状态，你不必分神强迫自己重温事件，或在这天余下的时间里心不在焉地驾驶，因为你会适当地处理局面和情绪。
如果你尊重情绪，并将它们看做生命赐予自己的水元素，欢迎它们，它们就能完全像水一样行动。
它们将流动变化、转换样态，适当地作出反应和发生作用，创立使人健康发展的理想的生态系统。
允许情绪自由地流淌于心智，会将移情意识带进你的生活，向你证明生命似水。

学会移情地工作通过土、气、水和火四大模式，我们可以看到，我们的情绪拥有一种伟大的流动的海洋般的力量，没有它们我们无法生存或成长。
然而人们却在努力过一种没有（或不顾）情绪的生活。
我们拼命地改变或删除自己的情绪。
我们试图在缺乏水性的灵魂下生存，然后困惑为什么我们的生命拒绝工作，为什么我们的世界充满了不可减轻的情绪痛苦。
如果把四元素模式摆在面前，我们就会发现没有要素（也的确没有任何人）可以离开水一样的情绪而独立存在。
我们告诉自己，超越思想，超离身体，或者不理会精神渴求，改变我们的情绪，这些都是骗人的胡话，让我们面对现实：每个人都在以这种或那种方式做傻事。
在四元素模式的帮助下，我们以更加实用和成熟的姿态进入了每个元素的世界。
自觉地将每种元素放在与整体的关联中，能够帮助我们预见自己各个部分的平衡和流动。
我们开始理解生命的功能和故障，尤其在心智中任何一种元素失衡的时候。
如果我们想以超群的方式体验情绪（或生命的任何部分），我们就会开始明白平衡是必要的，我们必须充分而自觉地使用气——知性智力及其能力、土——身体感知及其技能、火——幻想的智慧、水——情绪意识及其技能。
如果我们真正严肃地对待人的成长与健康，我们就不会单纯注意自我的某一个或两个部分。
如果我们想要变得强大、有意识、情绪敏锐，那么我们必须建立一个内在的村落，学习尊敬四大元素——土、气、水、火四位一体，以及全部七种技能。
当我们移情地进入一个主题，我们就需要这个内在村落，因为我们不只是冷静客观地研究它，而是向内进到问题的核心来深度探究。
我所观察到的是，情绪验证失衡的状态，并从失衡转向理解再到作出决定。
而人们往往试图忽视情绪的过程，直接跳到决定的阶段，如此决定在问题理解上缺乏根基，并不能成为有效的解决方案。
所以它们只是权宜之计，只是头痛医头脚痛医脚的修补，没有足够力量来达到良好效果。
然而，我们为什么要避免那些使我们陷入麻烦的情绪活动呢？
这很容易理解，因为我们一直被教化不惜一切代价避免麻烦（和大多数情绪）。
好消息是，如果我们按照情绪的指引欣然投入麻烦当中，如果我们允许情绪自然流淌，它们将给我们需要的力量和技能，帮我们摆脱麻烦——迅速地，没有任何做作地摆脱麻烦。
举个例子，悲伤的情绪状态会使我们放慢节奏，令我们不再假装一切都好。
如果我们错误地对抗悲伤，我们的生活无论如何都很快会到达一种完全停止的状态。
如果我们尊敬地进入悲伤，我们就会发现恢复活力和治疗的能力就驻在那颗悲伤的心里。
或者，想象一下愤怒的情绪状态，我们愤怒，并停止假装我们没被受到伤害或冒犯。
如果我们压抑愤怒，我们就彻底地错失良机，并再次受伤害，因为我们没将愤怒说出来。
如果我们尊敬地进入愤怒，我们就会学习重建被破坏的边界，以愤怒中的强烈力量和信念保护我们自己和他人。
摆脱任何失衡状态的唯一现实路径就是有意识地经历它。
如果你能全身心地进入失衡状态，你就能彻底地看清问题，想出完整的解决方案。
如果情绪来时你想借助身体技巧，那么你必须清楚情绪和身体之间的相互联系。
如果你想迅速地思考并聪明地运用情绪，你就必须了解自己对情绪和理智持有的观念。
相应的，如果你想要获得关于情绪的幻象或精神领域的知识，你就必须掌握火一样的精神与水一般的情绪是什么关系。
不要跌入失衡的情绪状态或借助无意义的手段，因为要想适当地与情绪合作，你需要深刻的知识，只有完整而丰富的心灵才拥有的深刻知识。
情绪是强大的，你不想与它们为伍。
因为我们都知道，它们可能是危险的，尤其当它们来势凶猛或遭到怠慢的时候。
当我们学习邀请所有“村民”（组成村落的元素）和技能进入移情的过程时，有必要停留片刻，看看

气——逻辑技能与水——情绪技能之间被制造出来的不必要的争端。
如果我们赞同错误的观念——情绪与理智相对立，那么不幸的是我们挑起了自我内部的争斗。
事实是我们的情绪与逻辑思维共存于（或他们应该共存于）一个健康的心智里。
气属性的技能——逻辑、空间和语言的技能——是美丽的、有价值的，并且完全不可或缺，不过它们仅仅是内在村落的一部分。
除非它们密切地与其他技能、四位一体中的每一个要素协调一致，否则将失衡或不稳定。
一旦我们将气元素与其他兄弟元素分离——与土、水和火元素分离——便是对它的不尊重，它也会因此丧失能力，暴露在不必要的危险中。
问题绝对不在于逻辑技能或气元素本身，而在于我们过往接受的极端失衡的对待自我内在（和外在）气元素的文化教育。
我们不能敞开情绪，直到我们明白智力如何被偶像化和妖魔化，同理情绪也可能是。
直至我们掌握如何移情地接近智力，聪明地接近情绪，我们才能真正做到尊敬和巧妙地引导我们的情绪。
在将来，我们需要更良好的判断力。
捍卫判断力引入“判断力”一词，会有一连串尚未解决的复杂问题接踵而来。
因为人们持有的关于判断的观念，与关于情绪的观念一样使人迷惑，如果可以这样说的话。
我提及的判断力，是指人作为个体作出反应的能力和自由运用辨别技能的能力。
如果你有良好的判断力，那么你就能不赞同别人，坚持自己的精神路线，开始自己的发现之旅。
这是一套重要的技能。
然而，这种纯粹的成人判断能力在过去的几十年里遭到了严重的压制。
有理论称判断会阻止人完整地体验生命，因为判断需要人每时每刻对眼前的事物分类和思考。
这种“不判断”规则有某种积极影响，同时也会带来极大的混乱。
几乎在每位灵魂导师（包括耶稣、佛、老子）那里，我们都能找到非裁决主义的端倪，但如果将其运用到日常生活中，则极易招致混乱。
这种混乱的出现很正常（试想烦恼的人类正在破译某本神圣教义或禁令），但当人们禁止自己的判断能力时，也就剥夺或抛弃了人的整体中气元素的部分。
我们需要拯救备受委屈的判断能力，使之脱离流亡状态，返回生活的中心，并尊重它。
因为我们需要依靠那些气元素的技能，使自我达到完整，智慧地运用移情能力。
我们要问自己：“为什么我们忘了‘判断’一词是‘智力’的同义词？
”我们说某人判断力差，并不是一种恭维。
我当然明白，精神导师们反对骂人，反对置人和经验于简单化的“对”或“错”的判定，以此指出判断主义的不正确性。
我同意骂人通常是坏事情，但判断的观念一经被扭曲，很多人就会不知所措。
他们认为不应持有有关一切现实的成人判断，那么很不幸，这使他们几乎无法与情绪合作。
不能温文尔雅地摆脱简单化的对与错的判断，这样的想法阻碍了他们的觉醒，于是很多人停止使用所有判断。
而现实中，恰当地使用判断是必要的。
判断的恰当使用真正意义上的判断，只是告诉你一件事是什么，是否对你有益。
健康的判断是气元素的智力与水元素的情绪相结合，共同给出意见的形式。
健康成熟的判断不是暴躁的谩骂或对世界的简单分类，而是内在决定的过程，是思考一件事是什么以及它是否适合你的过程。
如果你不假思索地过分表现情绪——没有判断——你就会激动得冒火。
但是如果你不根据感觉判断，就无法作出决定。
思想和情绪是合作伙伴，而不是敌人。
健康的判断帮我们在世界中定义自己，分清良莠。
定义自己的过程使我们保持聚焦和居中的状态。
健康的判断帮我们在一种念头和另一种念头之间、这种观点和那种观点之间作出决定。

健康的判断不需要攻击不选择的路线，它只要自由地作决定，因势而定。
试图压制判断是徒劳的，因为人是积极、活性、乐于作出反应的生物。
我们总有自己关于事件的想法和感觉，总在独立判断和处理周围的环境——不管有多少规则要遵循，也不管我们的老师有多权威。
健康的判断是作出智巧和负责任决定的自然过程，是心与脑共同作用的过程，是逻辑技能与人际关系技能彼此交流的过程。
这与暴躁的谩骂或标榜迥然不同。
让我们举个具体实例体会判断与谩骂的区别。
假想我们屋里的地毯坏了，我们能够判断地毯，看到它有很多褶皱，容易绊人，或者被磨损得厉害，太脏、太亮。
我们说这个地毯不再适合这间屋子了。
或许我们会伤感，浪费了很多钱，或许我们会在不安全的地带放置长条地毯，我们能够自由地获取关于地毯的信息，也会根据这些地毯的信息作技巧性的处理。
这就是判断。
它不是无端谩骂或抱怨，而是深思熟虑的、决断的过程。
我们有关于地毯的问题，我们有对地毯的感受，我们确切地对其进行判断，而且判断本身不会损伤头脑、情感或心智。
因此，我们有了更多的关于地毯及其维护和相关购买的常识。
再来听听对同一块地毯发出的指责谩骂：“ 为什么某人会买这块地毯？
哪个白痴在公共区域放了这么一块暗淡愚蠢的地毯？
看看这些冲突的颜色，好像有人吃了一盒彩色蜡笔然后摔在了地上！
怎么会有人为地毯辩护…… ”谩骂让我们好战并招致冒犯，这已经不再关于地毯，而是关于习惯性敌对、童年时代的遭遇和那些忘却了的情绪。
我们通过谩骂将责备投向各处，我们没有获得任何关于地毯的有用信息。
这两个例子中，我们不喜欢地毯。
但是谩骂让我们勃然大怒，使我们无节制地傲慢和谴责。
这种攻击伤害了我们，攻击性的氛围伤害了我们的情感。
当我们将智力用于对抗他人的时候，攻击也伤害了我们的智力本身；它们伤害了作为个体的我们，因为我们的行为对我们以及我们周围的每个人来说都很尴尬。
谩骂不能令我们更聪明、更强大或者更清醒——它只能令我们徒劳地反对地毯，或与之对立。
当我们恰当地作出判断，约束自己去作决定，我们能够利用拥有的信息，有条理地处理情绪。
健康的判断能够让我们选择那些对生活有益的事物，帮我们运用头脑和情绪悉心审度形势和他人。
健康的判断让我们变得更智慧，帮我们鉴别和表达每一种流动状态、情绪状态以及过激状态下的情绪。
智力是极其重要和有用的，但这并不意味着我们要强加给它什么艰巨任务，不意味着社会仅是逻辑技能型的。
相反，也不意味着它会被当成垃圾扔出去。
逻辑技能有着特殊的功用和性质，但多数人试图扭曲或损毁可怜的技能。
如果我们想聪明地对待智力技能，就需要理解智力与其他三要素之间的相互影响。
恢复智力的公正地位让我举一些例子说明四位一体的功能性运作：我们的情绪在无意识和意识之间传递信息，这些信息告诉我们应对每个情况所需的处理技巧和能力。
有时候某件事令我们苦恼，并生出无以言表的困惑之感，这时我们想立刻结束此事；有时候，奇怪的事情发生之后，又会令我们回心转意。
如果我们能走进情绪中，或许我们就能瞥见一闪而过的丰富多彩的情绪状态——那就是全部。
如果我们没有四位一体的机能，我们便会因为不能即时理解情绪，而放弃对情绪的希望。
然而，当有了这种机能，我们就会邀请我们的智力随时查看情况，并寻求它的帮助。
我们会认为情绪和关于情绪的思考同等重要，我们能够信任情绪和头脑，让它们一起工作，来回交替

地体验情绪和认定情绪，给逻辑技能和语言技能下达任务：“ 是害怕？
” 不。
“ 是焦虑？
” 接近了。
“ 是担心？
” 是的。
“ 怎样…… ” 当逻辑技能和情绪技能一起工作，我们就能悉心地体会和思考事情。
当我们的情绪状态被命名和被理性地理解时，我们就能适当地与之合作。
这就是平衡的心智行为。
在不平衡的心智里，智力可能接管、压制、贬低不确定的情绪状态。
但在健全的心智中，理性的角色是翻译者，运用智力能更好地理解情绪。
在下一个案例中，情绪和智力在健全的自我中会支持其他元素。
很多人都有幻想，幻想不同的生活和某个遥不可及的机会。
如果不知道如何依靠我们本身完整地拥有各种元素和技能的内在村落，我们的幻想便无从实现，它可能像无数零散的白日梦一样无人问津。
然而，如果我们允许健全的自我自由地工作，我们就能果断地朝着梦想努力，并使梦想成真。
我们的情绪会将幻想翻译成强烈欲望和感觉，并将其带进身体的各个领地，形成梦和愿望。
如果我们尊重梦和愿望，就不会因为害怕或因为它们看上去不合逻辑而压制它们，我们会日渐驶向那个梦想。
逻辑技能可以帮我们收集数据，为梦想之旅绘制合理路线。
情绪会在梦想之旅中提供技巧和动力支持。
身体帮助我们在日常生活中践行。
梦想的精神则在乏力或混沌时提醒我们，希望和幸福就在眼前。
在这个例子中，我们的直觉会感知和保有一种梦想，情绪将这种梦想植入身体，身体感知并走向梦想，逻辑技能制定蓝图以将之实现。
如果心智不平衡，那么逻辑技能可能过分思考，最终粉碎梦想（或许压制念头，将其扼杀在摇篮中），或者不被尊重的情绪会夸张地表达它，使我们感到恐惧从而远离梦想。
不过在健全的心智中，逻辑技能能尽其所能作解释、构想和计划，以充分地支持我们满怀激情的梦想。
我们所遇的不同状况能激发不同的力量，但每一部分的功能又基本相同。
情绪通过反应和感觉的方式将能量、能力和信息从生命体的一个地方转移到另一个地方。
我们的大脑解释、分类和存储再现出来的物质表象，身体则感觉和呈现出来自内心的样态，切实不加渲染。
幻想的精神提供总的思路和整体形势的大愿景，这种大的愿景与其他各种情况相关联。
在适度稳健的心智中，我们的四种元素和七种技能像是舞者，在完成精心设计、情节复杂的芭蕾，每个动作和表演都有自己的节奏和方式。
在不健全的心智或系统中（不幸的是在我们的文化中这是一种普遍的模式），元素与技能不能共舞，它们处于混乱的状态中，失礼地彼此攻击、相互羁绊。
多数人不能很好地调节心智。
这没什么可羞愧的，只是事实。
我们就是以这种方式被教育和培养长大的，然后再教育和培养别人。
我们可以学习给内在生命以民主（在下一章我们会着力谈到这一点），但是唯有我们能够理解自己所遭受的是严重的不平衡时，才能真正实现平衡。
多数人被教育要重视显性的“ 智力 ” 技能，我们必须隔绝四元素，如此精神的或幻想的生活被惯性的日常生活隔离了，理性生活与情绪生活隔离了。
我们被教育要压制情绪，要重视智力。
我们似乎不懂得如何在同一时间深切地体验和敏锐地思考，我们几乎没有能力将情绪之流与理性思维

相结合。
大部分人滞留在精神与身体的分离中，因为那是我们唯一所知道的。
我们不知道如何在日常驾驶、工作和付租金的时候参与冥想、白日梦或沉思。
在失衡状态中，土王国与火王国似乎彻底地分崩离析了。
个体分裂不但住进我们的身体和精神王国，也住进了思维和情绪王国。
在灵魂的某处，我们始终经受一种分裂。
这是现代生活的事实。
我们以个人的身份发现和感觉着这种分裂。
要么你加入这个充满金钱和竞争的世界，要么你逃避归隐，像圣芳济会的修道士那样生活。
但是你不能同时以两种方式存在，因为身体与精神无法交流。
你要么钻研了每个可得的信息，并确定无疑；要么厌恶一切思考，以自己的方式感觉每种情况。
但是你可能无法同时运用智力与情绪。
当个体处于分裂状态，我们的身体与精神之间（思想与情绪之间）就没有流动，也不会理解每种技能的重要性；相反，在几近对立的两极之间存在一种混乱的摇摆状态。
每种元素和技能不是被夸赞就是被忽略。
身体不允许反映其他元素的真实状态，精神不允许将幻想带进心智，大脑不允许翻译其他正在挣扎的元素，情绪不允许在斗争状态中的元素之间传递能量和信息。
结果，不平衡的状态出现了。
在这种过分依赖智力的文化中，大脑悲哀地被孤立了。
我们没有选择，只能不断地增强气元素的作用。
当身体与精神不能协调一致时，情绪传递信息的功能被双方忽视，智力常处于高运转状态。
它必须高速运转，因为只要其他任何一个元素受到压抑，就会产生心智缺乏流动的危险状况。
当智力停滞状态出现时，逻辑的、运动的和语言的技能几乎总会超前行动——不是因为它们更优越或更聪明，比其他元素反应快，而只是因为它们是唯一一种我们在校园文化中所能得到大量训练或重视的技能。
若各种元素之间没有交流，智力就会抢占心智的首位，我们就会想得太多，常常滥用精神能量，造成过度伤神疲劳，以至自我痛苦不堪。
这些损耗对我们一点好处都没有，我们的身体不允许以本能的方式把想法展现给世人。
没什么是清晰可见的，因为情绪不允许作决定，不允许感受思想的推论，或者将情绪的信息带给智力。
因为我们充满想象的精神不允许帮助我们的头脑在更宽广的范围内体察事情的渊源与最终的归属，所以不会诞生真正的智慧。
智力或理性占主导时，心智就不能适当地发挥功效，而是陷入无止境的规划、算计、假设分析和困扰之中。
这就是大多数人体验智力或理性的方式，但是这是错误的，或者说并不是完整意义上的体验。
失衡的智力状态会瘫痪——它制造很多问题——但没有其他选择。
它们不能做其他元素或技能的工作，它们仅能增强自己的力量，这将使我们的失衡体系更加糟糕。
有这样一个例子：假想你正在两份工作之间作选择，一份工作在附近但钱少，一份在较远的城市但钱多点。
如果仅凭理性思考作决定，你就会将重点放在交通和金钱上——是去是留显得很重要。
你的决定很不合逻辑。
但是如果到另一个城市工作的交通消耗等于步行上班节省的那部分开销怎么办？
如果哪一份工作都没有绝对优势怎么办？
你会发现自己陷入了无法选择的泥潭。
你会来回地思考，这份工作和那份工作，哪个更好？
应该选择哪个？
如果气元素的技能在你的心智中是唯一能够自由工作的部分，那么你将在这两份工作之间来回倾斜。

一旦下了决定，你可能会继续第二次、第三次猜想，因为单独的逻辑没有力量足以坚定你的方向。
然而，如果你尊重统一完整的内在村落，你就会有更多的主意。
如果不能在两个等值的逻辑选择间进行区分，情绪技能会让你感觉到两份工作之间的差异。
留下是什么感觉？
离开是什么感觉？
伴随每份工作的义务与责任是什么，对它们你有什么感觉，对两个地方将来一起共事的人有什么感觉？
如果你能找到对每一份工作的感觉，你就会有更清晰的意识。
你的情绪会帮助你感觉两份工作、两个城市之间的不同，这将帮助你从本能上感知每个选择的差异——或许一个城市气候更加湿润，离山更近。
你能对离开和留下来工作有个感性的认识，因为肌肉运动知觉技能会对环境和情绪提供本能的能量和信息。
如果你允许身体和情绪参与决定过程，你的头脑就会冷静下来，回到心智恰当的位置上来。
这有可能使你放松，从而产生有远见的观点。
当你的理性复归原处，正确地聚焦时，你就会变得平静从容，你需要问在宏伟的发展蓝图上自己将在哪儿，哪份工作会帮助你到达那里。
如果能依靠自我的全部，你的判断将不仅仅是理性的，而将是有情绪依据的、生命确证的、充满想象与活力的、完整的。
然而，当我们过度依赖逻辑技能，就无法作出清晰的或整体的判断。
因为智力只能与呈现出来的物理事实打交道，不能潜入事物表面之下进行感觉和体察细微之处——没有水元素的情绪技能参与是做不到的。
没有气元素的视野，也不能高屋建瓴，驾驭实际；没有土元素的身体帮助，也无法发挥事物的功用，令其触手可及。
当逻辑技能与整个四位一体隔绝，它也就降低了自身的能力、功用和智慧。
孤立的智力活动通常由于无法把握整体而显出极弱的判断力。
气元素的技能唯一可以做的就是不间断空想，制订作战计划，千百次地重复考虑问题，折磨自己的肉体与精神，从不反思。
一旦将其安放于整个内在村落的恰当位置上，在四大元素和七大技能和谐相处的平衡状态中，智力就将绽放光彩。
当你“举全村之力”（以整个内在村落的技能和能力）支持和鼓励情绪，逻辑技能和情绪技能将携手共进。
当情绪自然流淌，你将解除因智力得不到支持而无法胜任规划全部生活的困扰。
那时，智力将像空气一样自由，熟练地转译信息，因为智力不需要再像钟摆那样让信息从这移到那。
传输信息、技巧和能量——是情绪的工作。
逻辑技能有自己的工作，它翻译、组织、储存和重新获得信息。
当逻辑技能与情绪技能在平衡的心智中携手时，你将通过深刻和富于意味的方式变得更有智慧。
大部分人会在精神与科学，或者逻辑与情绪、物质生活和精神生活之间来回摇摆，这是何等荒谬。
我们的多种技能之间彼此并不冲突，四大元素在自然界也没有相互对抗。
它们只是不均衡地、混乱地存在于人类的心智中。
神秘和美丽充满我们的每一个部分，在密切相连的各个部分之间才会跳出真正的天才之舞。

媒体关注与评论

这本书永久地改变了我与他人、我与自己相联系的方式。
——加文·德·贝克尔《恐惧的礼物》的作者　本书是我们了解情绪的重要向导，卡拉为我们所有人的福扯作出了巨大贡献。
《情绪的语言》将成为我人生中的必读书。
——南希·菲恩 旧金山大学咨询心理学客座教授　卡拉·麦克拉伦关于情绪的独特的移情观点重新评估了情绪的价值，甚至包括最“消极”的情绪，开辟了理解人类灵魂深处的新途径。
——迈克尔·米德 《世界背后的世界》、《生命之水》的作者

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com