



《观影说多维实相》之影评荟萃

第六册（系列专题）

心理学

细雨 & 观影群友 著

细雨 / 著

细雨社出品

细雨致读者信

细雨社是一个致力于传播心灵文化、传递心智知见、弘扬共赢互爱的社团。

我们渴望通过自身的不懈努力，在梳理多维意识流的同时，把不同于当代认知局限的知识传递给渴望了解多维宇宙实相的朋友们，从而让集体意识实相中有溯本清源的一股清泉可以流经干涸的心田，把不同于当代伪装层中“科学”论述与宗教理念的另一种精微奥义清晰地展现给我的读者们。

我知道这会是一个很小众的领域，能看到这些文字的人，需要极大的机缘。但当你品味过我们的作品后，你会发现这就是你多年来一直默默寻求的“真相”与觉知。

每个人其实都在自己的骨子里知道什么是事实，或许你无法把它准确地表达出来，就好像某一个童年中的旋律，你有印象，但无法再哼唱出来，但你明确地记得那韵律的感触，那是心弦会随之共鸣的声音、家乡的味道。

细雨社按照知见难度的阶梯，陆续推出逐步深入的心灵书籍：从启蒙到大成，从知见到练习，从懵懂到通透，陪你走过人生的迷茫与困扰，成为你的朋友与心灵的支持。我们愿化作你的帆桨和翅膀，带你进出四海三界两极一炁，找到心灵的港湾，铺设天阶的桥梁。

在这个关键时刻，请与我们携手，做出最有利于你心灵成长的努力，用自己的实际行动，把良知与良善融入到自己的日常习气里。知而践行，

行而端心，让智慧增长、情志安平，喜乐人生种种浪潮，豁达通透地顺利达成本层次内在意识毕业的标准。

本系列书籍只为推开一扇窗，打开通往多维时空体系的大门，引领读者走出故有的固化成见。我们尝试用最通俗的例证、最当代的知识结构、最亲民的汉语言辞，把最深奥高深的奥义娓娓道出，说给你听。

细雨社全体同仁出于对生命赤诚的爱心，奉献着自己的热忱。我们是一个非营利的公益组织，你们的支持、关注、转发是滋养我们可持续发展的心流能量。

或许我们此生都无缘见面，但我们借助心灵的共鸣相互依偎，让心灵不再孤寂，让自我不再迷茫，让世界因你我的努力而更温暖、更贴心，让我们的孩子们可以有一个更良善的心灵环境，感受到生命的善意。

这就是我们为之努力的方向与初衷，也是我们的热忱所是与所在。我们真诚地邀请你，我敬爱的读者们，加入我们的行列，与我们并肩而行，让闪烁的萤火汇聚成光的河流，乃至爱的海洋。

行动是一切存在与发展的本质。我们渴望用我们的行动温暖你的心，也同样希望读者们可以把知见真的转化成日常的行动。

习气引发业力，又源于无明，我希望大家可以借由学习新知见的机会展开行动，缩短自己当下所是与自己渴望所是间的距离，调高自身的自我价值，最终能在回顾此生时骄傲地对自己说：

“我努力了，并且做到了，我达成了自己那看似可望而不可及的目标，不枉此生，不负青春不负卿。”

——细雨 2022年7月17日

2023年10月9日修订

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高												
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
每列从上到下依次推进	三正道												
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6	GY6	Y5-2	
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4		GY8	Y5-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5			JY5	
	GY4		X1	JY2			JY3		JY4		X7		
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知及辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	Y1	《已知的实相I》（共六册）	X	《虚空法界》（共九册）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	Y2	《已知的实相II》（共七册）	GY	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》（共六册）	JY	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》（共五册）	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3 《思想的阶梯》第一季第三册 GY1 《观影说多维实相》第一册 Y1-1 《已知的实相I》第一册
 SY 《失忆的归途》 YM 《隐秘的医案》 X1 《虚空法界》第一册 Y2-4 《已知的实相II》第四册

学习建议：

- 1. 运用想象力** 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
- 2. 抛开旧观念** 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
- 3. 别用脑子想** 脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
- 4. 看完就忘记** 这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深理解。以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。



目录

致第六册的读者	8
细雨影评	9
61. 《当尼采哭泣》	9
62. 《危险方法》	70
63. 《玛丽公主》	129
64. 《提线木偶》	193
群友观感	221
61. 《当尼采哭泣》	221
62. 《危险方法》	247
63. 《玛丽公主》	262
64. 《提线木偶》	276
细雨资料-观影说多维实相 学习平台	289
常见问题	290
细雨资料发布平台、免费下载路径	291
细雨著作出版一览表和各册代码对照	292
各册影片列表	294

GY6

专题系列 D

心理学

- D61 《当尼采哭泣》
- D62 《危险方法》
- D63 《玛丽公主》
- D64 《提线木偶》

致第六册的读者

知人知面不知心，我们真的了解他人的想法与初衷吗？我们真的了解自己的想法与初衷吗？

你所见闻的真实到底离真相相隔几重？你所认知的所是，有着哪些被自我认知扭曲后的变形？

都说名利性爱饮食男女人之大欲，可又有几人知道，在这些表面的需求欲望下，到底是什么在作为驱动？

了解自己才能通往心灵打开神魂的窗，了解他人才能知道这个世界到底意欲何求。

这四部电影，将帮助大家更好地了解百年前的心理学起源。虽然这都是一个世纪前的东西了，但我相信，当今的很多人，其认识层次还处于外六感与逻辑脑的唯物主义阶段。希望这一系列的影片可以帮助想要更深入了解自己与世界的人，打开通往内心世界的一扇窗。

细雨

2024.02.04

61. 《当尼采哭泣》



《当尼采哭泣》电影海报

电影背景：

《当尼采哭泣》（《When Nietzsche Wept》）改编自心理治疗畅销作家欧文·亚隆的同名小说。

十九世纪末的维也纳，正逢四十不惑的医学大师布雷尔，突然接到一封意外的来信。寄信人竟然是社会名媛路·莎乐美，此番目的是希望布雷尔能帮助她的亲密朋友——存在主义大师尼采，有一种刻骨铭心的“痛苦感”每天伴随着他。为了医治根本不愿接受治疗的尼采，布雷尔唯有假意装成需要尼采的帮助。整整一个月，布雷尔和尼采在不同的场所进行着深入的交谈。于是，一场一场不知谁是病人，谁是医生的心理治疗就此展开……

细雨影评

这是一部由同名小说改编拍摄成的电影，小说在 2000 年出版。影片于 2007 年公映时，票房平淡，因为多数人根本看不懂两名智者闪烁其词的禅语对话。

影片很短，但没有一个废镜头，每一句台词都高度浓缩着三千年来西方哲人对生命与人生的思考。观众想明白这些对话，哪怕看似废话的唠叨，需要具备对欧洲哲学、神学、心理学、临床科学、社会人文学、历史学等多个学科的深入了解。



背景介绍:

威廉·尼采(1844年10月-1900年8月)

德国著名哲学家、思想家，被认为是西方现代哲学的开创者。他对当代西方宗教、道德、文化、哲学以及科学有着广泛且深刻的影响。尼采引发了对“存在主义”与“后现代主义”的认知。

尼采24岁时成为了瑞士巴塞尔大学的古典文学教授。在深入地研究了西方科学与宗教后，在35岁时1879年因“健康”问题而辞职，之后一直饱受“精神疾病”的煎熬。1889年45岁的尼采精神彻底崩溃，从此再没能“恢复”成常人。他在自己母亲和妹妹的照料下一直活到1900年56岁时去世。

细雨社 www.xiyushe.org

尼采的名言

世界弥漫着焦躁不安的气息，因为每一个人都急于从自己的枷锁中解放出来。我们飞翔得越高，我们在那些不能飞翔的人眼中就越是渺小。心灵的发展很像树，它越是想向高处去迎接光明，就越要把根向下深入，哪怕那泥土深处是黑暗的泥泞的。只有一个人知道了自己为什么而活，才能有毅力去忍受任何一种生活。

人生没有目的，只有过程，所谓的终极目的是很虚无的。对待生命你不妨大胆一点，因为迟早你是要失去它的。如果这世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。生命中最难的阶段不是没有人懂你，而是你不懂你自己。那所谓高贵的灵魂，即是对自己怀有敬畏之心。

你遭受了痛苦，也不要向人诉说，去求同情，因为一个有独特性的人，连他的痛苦都是独特的、深刻的、不易被人了解。别人的同情只会解除你的痛苦的个人性，使你的思考沦落为平庸的烦恼，同时也就使你的人格遭到了贬值。

人的精神有三种境界：

骆驼、狮子和婴儿。

第一境界骆驼，忍辱负重，被动地听命于别人或命运的安排。

第二境界狮子，把被动变成主动，由“你应该”到“我要”，一切由我主动争取，主动负起人生责任。

第三境界婴儿，这是一种“我是”的状态，活在当下，享受现在的一切。

也许你感觉自己的努力总是徒劳无功，但不必怀疑，你每天都离顶点更近一步。今天的你离顶点还遥遥无期，但你通过今天的努力，积蓄了明天勇攀高峰的力量。智者与哲人多是孤独的独处者，这并不是因为他们喜欢孤独，而是因为他们的周围找不到同类。



认知行为疗法 (CBT)

是一种常见的谈话疗法（心理疗法）。谈话疗法是认知治疗方式，教人们如何改变有害的想法和信念。当患者有不切实际的负面想法产生时，他们会被告知如何用正面想法来替代这些负面想法。

治疗症状：焦虑、强迫型神经错乱和饮食紊乱。

认知行为疗法主要通过帮助求助者更好地了解他们的情绪，找出他们心理健康的障碍所在，协助求助者通过克服焦虑和不安全感变得更加自信，找回自我价值感，并相信内在自我的作用。

学会如何应对持续的压力，处理和克服过去的心灵创伤，改掉导致心理与身体问题的不良习气，包括行为、言谈、思维方式、认知理念、信仰仪轨，逐渐养成对内在心灵与外在肉体更健康的良性生活习惯。

找到记忆中此生或更久远前埋藏下的痛苦、恐惧、仇恨、抵触、匮乏的记忆触发点，通过再经历再认知，对这些记忆点做出必要的修正与记忆

替换性覆盖。说白了就是学会换一个视角去审视那些曾自以为是的无法释怀。

在心理治疗发展史上，出现过各种理论思想流派体系，其中偏重各异，在临床实践中，确实每种方法都能对一部分求助者具有显著疗效，但并非哪一套或哪一种方法是万能的，就好像你无法用一把十字改锥撬动所有种类的螺丝。

随着精神分析及心理动力学、个体心理学、分析心理学、自我心理学、行为主义、认知行为疗法、人本主义、存在主义、女性主义等西方医学和哲学、社会人文学慢慢达成跨学科的知识交融，医学发现：多数患者的疾病表现在肉体上、体现在生化上，但根源在心理上，基础是个人认知的偏颇与自我对人生意义、自身价值、心灵气机的背离。

伴随着心灵科学在这二百年间的逐步完善与发展，西方主流顶尖知识分子们逐渐认知到，除了物理唯物主义的科学观、信仰宗教体系的唯心论，好像还有什么远高于形而下的、非形而上的知识体系。

随着荣格发现中国道教文化、西藏僧侣把东方宗教与素食主义带入了西方，在近半个世纪中，出现了一种很奇特的文化互望：西方高级知识分子以知道东方的心灵圣妙法为荣，对内在心灵越发重视；东方的高级知识分子以不相信祝由和天道为荣，对外在的科技与狠活趋之若鹜。

祝由：

最古老的催眠术，由心理暗示、行为引导、催眠寻找心结、安抚情绪、重塑认知、强化自我信念这六个主要步骤构成。

是体系最完整、传承最古远、疗效最全面的一种东方上古心理疗法。现已几近失传，在韩国、日本、东南亚、北美洲还有一些家族性传承在延续这一知识体系。

“祝”是与内在心灵对话，“由”是问明白事情的起因经过。

祝由与风水，在传承的过程中被许多图财的江湖人士扭曲成了骗术，现在在其起源地已经很少有真传世家公然传承。

约瑟夫·布鲁尔 vs 弗洛伊德 www.xiyushe.org



弗洛伊德是维也纳的著名医生。他最先打破了那时医学的认知盲区，把心理问题可诱发身体症状这一医学理论，带入了唯物主义盛行的西方医学界。

从那时起，西方医学开始慢慢重视除物理与生化之外的其它病因，并且慢慢了解到，梦对帮助我们理解与了解自我人格的内在诉求起着极其重要的指导作用。

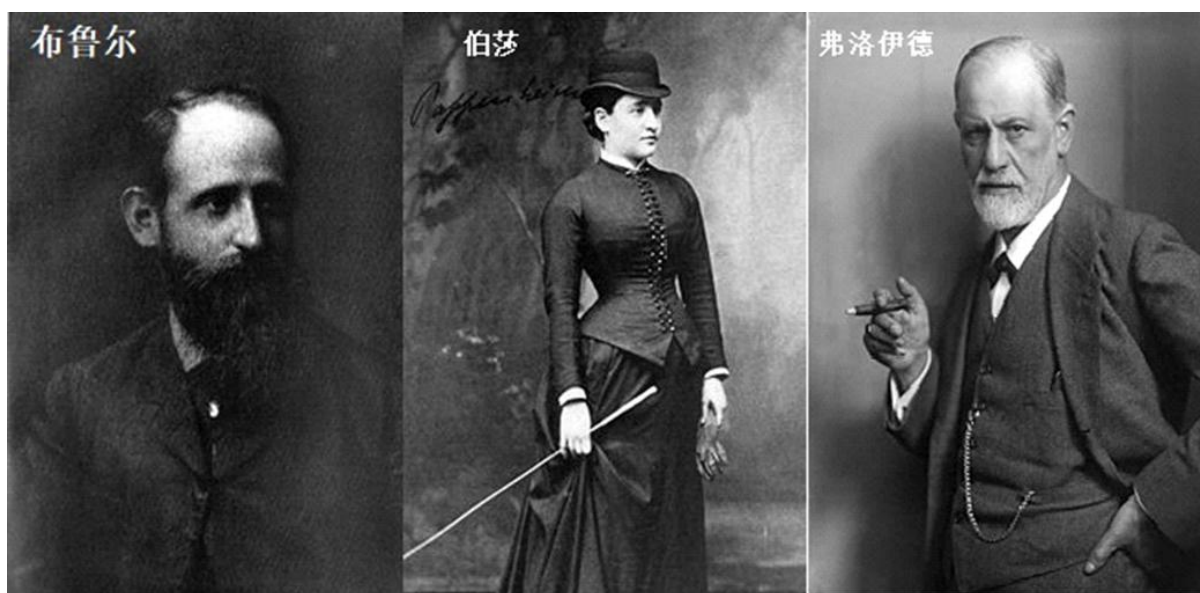
因当时弗洛伊德受限于自身的习气与社会认知结构，他的临床认知有极大的自限性，这也阻碍了他对比心理更深一层的心灵展开探究与认知，导致其核心理论在心理学与梦学两个方面都存在着显著的局限性。正是因认知扭曲带来的偏颇阻碍了他的发展。

在那个时代的另一名心理学先驱泰斗“荣格”曾经与他求学，但很快俩人无法再保持合作，分道扬镳，相互质疑。两人的分歧主要集中在：荣格有天生的阴阳眼并且是鬼语者和预见者，他无法认同弗洛伊德太过肤浅的心理理论，不同意把所有的问题都只归结于心理和性激素的作用。

当年的弗洛伊德为了维护其理论的“科学性”，无法也不肯接纳心智之外还有神智这一理念，导致他在刻意忽略神魂的基础下，为能自圆其说，强行地把太多的东西都塞入到一个并不合适的“理论箩筐”中。这导致其理论体系在很多方面显得过于牵强与专横。

但不可否认的是，弗洛伊德确实是第一个在西方主流医学界公然“吃螃蟹”的人。这一点为他铸就了其永远的历史地位，为后世医家打开了一条新的医疗路径。

约瑟夫·布鲁尔



是一位杰出的医生。他在神经生理学方面做出了重大贡献，并在 1880 年代与他的病人伯莎·帕彭海姆 Bertha Pappenheim 一起工作，被称为 Anna O.，开发了谈话疗法（宣泄法）；并为他的门徒“西格蒙德·弗洛伊德”开发的精神分析疗法奠定了坚实的理论实践基础。

伯莎·帕彭海姆

在 1880 年至 1882 年间，伯莎因各种症状接受治疗。病症起于 1880 年中期她的父亲突然病倒。她晚上坐在父亲的病床上时，突然感到被幻觉和焦虑侵袭折磨。随症状逐步加重，在 1880 年 11 月开始接受布鲁尔医生的治疗。

到 12 月伯莎已经陷入全身瘫痪，卧床不起，她完全僵硬，多日不能进食。随症状继续恶化，1881 年 6 月，她被强制送往疗养院接受封闭治疗，并在那里待到 11 月。回来后，她继续接受布鲁尔的治疗。在接下来的几年里，她多次回到疗养院。

当时伯莎的症状有严重咳嗽、身体右侧四肢瘫痪、视力、听力和言语障碍以及幻觉和意识丧失。

语言障碍（失语症）：有时她根本不能说德语，有时她能说英语，有时突然会说法语或意大利语。然而这些语言她并没有学过，也只能听懂德语。失语期可持续数天，有时她会随着一天中不同时间的变化用不同语种说话。

神经痛：她患有严重的面部神经疼痛，却无任何可确诊的神经炎或牙龈疾病。用吗啡和氯醛治疗后导致上瘾。疼痛非常严重，以至于曾一度考虑通过手术切断三叉神经来止痛。

瘫痪（paresis）：她的四肢出现麻痹和麻木的迹象，主要只出现在一侧。可是却没有脑血栓或颈源性神经压迫。虽然她是右撇子，但由于这种情况，她不得不学习用左手写字。

视力障碍：她的眼睛有暂时性运动障碍。感觉到物体被大大放大了，甚至可以看见微粒与别人看不到的人物，于是她总眯起眼睛。

情绪波动：在很长一段时间内，她每天都会会在焦虑和抑郁状态之间摇摆不定，与空气对话。然后是极度放松状态。

健忘症：当她处于某一语言状态时，她不记得在另一种状态下发生的事件或她自己的任何行为。

饮食失调：在危机情况下她拒绝进食。在一个炎热的夏天，她连续几周拒绝喝水，只靠闻烟火与吃水果为生。

她当时被诊断为患有“歇斯底里症”。布鲁尔鼓励她（有时在轻度催眠状态下）用不同语言讲述她匪夷所思、来自“私人剧院”的各种故事。可以公然谈论这些其它层次的故事让她的临床症状得以明显改善，但她的整体状况仍然继续恶化。在两年的时间里布鲁尔花费了 1000 个小时去了解她的百余个故事，每当她讲完一个，并释怀了其中的问题，某一症状就会奇迹般地消失。

但最后伯莎坚持说布鲁尔医生导致了她怀孕，这让布鲁尔退出了对她的治疗，并由弗洛伊德接手后续的治疗。

当布鲁尔停止治疗伯莎后，弗洛伊德诊断她为被性压抑导致的癔症，从聆听与疏导疗法转变为认知重塑疗法。伯莎的病情急转直下，逐渐恶化。她最终被强制关押，接受化学疗法。

布鲁尔告诉弗洛伊德，伯莎的精神与人格已经严重错乱了，她希望可以借由死去而结束她的痛苦。后来弗洛伊德告诉荣格，在他放弃这个案子后，她所有的旧症状又都回来了。作为医生，弗洛伊德不相信那些怪力乱神的说法。

伯莎强烈反对任何对她照顾的人对她进行弗洛伊德的精神分析治疗尝试。之后她去由罗伯特·宾斯旺格 (Robert Binswanger) 领导的贝尔维尤诊所接受治疗。

在贝尔维尤疗养院期间，她接触到了女权平权主义的思潮，并开始主动参与甚至四处演讲。很快，她的各种身体症状就全都消失了。她每天忙碌在自己的理想里，她要求妇女享有平等的教育权利，她还提供私人课程，并组织“女士文学课程”。在 1882 年底的访问中，参加了由巴登

妇女协会提供的护士培训课程。该培训的目的是使年轻女士有资格担任护理机构的负责人。

1882年11月，她的病情彻底好转，从克罗伊茨林根的治疗中出院。在1935年她最后一次去维也纳时，主动销毁了所有她那两年口述出的法语和意大利语相关秘密文件。她从未在公开场合里谈论过她那两年的经历。于1936年去世，享年77岁，终身未嫁。



头痛

头痛、折磨人的头痛经久不散且愈演愈烈，那源自找不到方向的虚无感、失落感，就像千里戈壁被烈日折磨的迷路者，避无可避，一次次充满希望地奔向绿洲，却发现拼尽全力的挣扎只换来海市蜃楼的嘲弄。哪怕对着旷野与烈日嘶吼，身边的众生也只如黄沙般漠然。

当个头脑清醒的聪明人，有时会很折磨人。迷信的尽头是科学，科学的尽头是玄学，可当玄学被宗教人为地扭曲成了玄幻，那唯物与唯心两端都无法让智者看到心灵的希望之光。

最让人绝望的不是无路可走，而是兜兜转转间发现每次都回到了起点，在鬼打墙般的旷野密林间，希望与勇气、力量与信心被挥之不去的迷茫一点点消磨殆尽，最后只留下深切的绝望——那是一种超出常人心智可承受的无力感，那是混杂着不甘又无可奈何的徒劳挣扎。

每个人内心中其实都隐约可从自己神魂深处觉知到，这个世界并非如眼前所见的那般，也知道有些什么就近在咫尺，却触不可及。那就犹如童年家乡的味道，你走遍四海，品尝过各国的同名菜，却就不是那个味儿，可你也说不出到底差在了哪儿。直到有一天你尝到了，然后突然热泪盈眶，莫名的感动——那滋味全然契合了心底的答案。



没有上帝 谁把我们的社会组织起来



当你发现了被世俗喧嚣遮蔽了华彩的明珠，你不会认为自己是个病人；
当你抱着这明珠却找不到懂它价值的人，你会怀疑自己或是惋惜世人；
当你找不到可与你共鸣之人，这世间的熙熙攘攘就只剩下聒噪。每个登顶者在循阶而上时都斗志昂扬，但若步入了荆棘荒野，需要另辟蹊径为后人带路时，就很考验自信了。因为你要战胜的不只是未知，还有那被世人奉若圭臬的已知。



让人疼痛的永远是压力，来自内在的与来自外在的。当压力无法被消解释放时，疼痛就会有如钟鼓般让人不得安宁。给压力一个出口，或让自己更具有弹性，亦或者风动帆摇时明镜亦非台，都可有效地纾解压力带来的疼痛。当疼痛发生时，如果你惶恐，想各种最坏的结果，你的肾上腺素就会飙升，心跳加速、血压上扬、肌肉紧绷、神经敏感，四样加起来，疼痛就会直线倍数增长。结果就是越在意越疼，越痛越紧张在意。



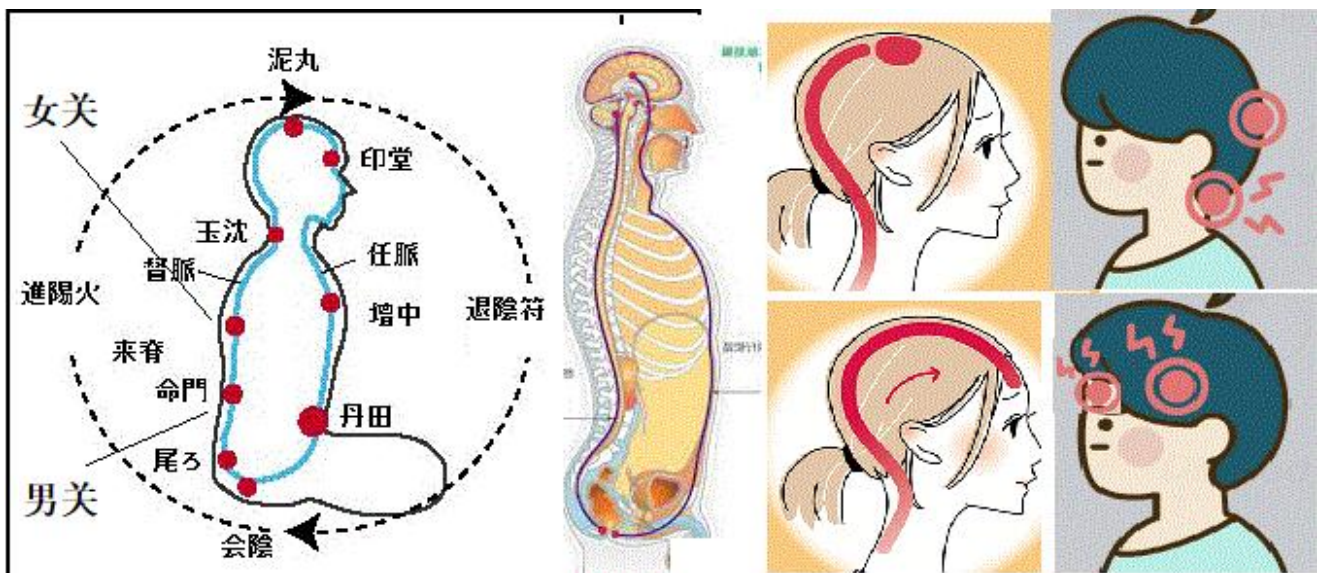
当一个人已经很接近意识的“山巅”时，与之相伴的不仅仅是独行的孤独、不被理解的压力，还有“开窍”前的头痛欲裂。这不是一个比喻，

而是破壳而出的代价。可惜很多没有师承与家学渊源的人，都在这一步被吓跑了，自我质疑慢慢地变成了畏惧的等待，反复的尝试带来拉锯般的痛苦，多年里颅骨反复开合，让迷茫者最终崩溃。

类似的疼痛还会发生在任脉灌注督脉时，疼痛极其类似内痔急性发作；在颈椎的枕骨后，女人在胸椎乳罩带的挤压勒绷处都会出现这类的症状。

这类疼痛，没有任何医学可见的生理、生化、器质或功能性病变，但“患者”症状明显，且持续反复，尤其在打坐、站桩、练习动功后。这时家人们、医生们就会开始全力阻碍、质疑、打压“患者”迷信的日常修行习惯。而患者在放弃灵修后，也确实让症状得以慢慢缓解了。

与其说是疼痛淘汰了大多数开智者，不如说是无知让一时的痛变成了一生的错过。



梦是了解自己与内在心灵沟通的有效途径

梦一

背德之性爱、女人间为爱而争宠，甚至不惜为争夺交配权展现出群落生物最原始的一面。

展现出男人内心的性饥渴与发起主动性性行为的内在渴望。但当事情败露后，男人又因内疚渴望推卸责任，快速地将自己转换成受害者，把背叛妻子的性冲动罪责感，变为自己是被女人们主动争夺的场景。最后看着两个女人相互撕扯，而自己则成为获胜者一方的性“奴隶”。

在主动与被动间，在索取者的背叛者与被迫的受害者间，梦境快速切换，来纾解自我内心中对婚姻责任感的愧疚与对社会指责的道德推卸。梦中显示了内在自我压抑与自我释放的心灵冲突，在责任与需求渴望间发生着心理矛盾。



梦二

被勾引着追逐快乐，误入茂密的草丛，滑入潮湿洞穴，体验堕落的恐慌，困在修道院中，探索隐藏在棺椁里的秘密。

手拿书本隐喻着旺盛的求知欲，穿着笔挺表示自己正是正人君子。主动撩拨自己的女人，引发男性征服与狩猎的原始冲动；欲拒还迎的女人，引诱着自己逐步放弃理性。浓密的草丛下隐藏着密布螺纹的深洞，坠入未知时是快感还是惶恐，恐怕都能带来心跳的加速。

古老的修道院中，道德与神权在诉说着无声的罪罚与宽恕。棺椁上的盖板，是隔绝两世的门户。有多少秘密会随着它被永远埋藏，又有多少秘密只有打开它后，才能被世人知晓。

死亡是一道门，在这门后到底隐藏着什么？我们的世界就像是婴儿居住的子宫，透过那光洞离开了这里的人，没有谁再回来告诉我们外边的真相。性带来新生，也消夺男人的筋骨。男人高唱着征服，却一个个倒在石榴裙下成为爱的奴仆。一边渴望品尝蜜汁的甜美，一边担心着蛀牙的疼。



互为助缘

在《心灵访客》中你很难说出是老作家教导了青年，还是青年拯救了腐朽。在这部影片中你也会模糊了医者与病患的关系：是谁在帮助谁走出自己认知的迷障。



细雨社 www.xiyushe.org

《快乐的智慧》

尼采这本书的标题，无论是德语原文还是译文，都使用了当时在许多欧洲文化中广为人知并具有特定含义的短语。这本书的书名最初被翻译成英文 The Joyful Wisdom，但自 1960 年代 Walter Kaufmann 的版本以来，The Gay Science 已成为通用的翻译。



本书部分内容：

命运之爱：

“我的意志从来没有想过对生活说不，我对一切事物都说是。只有命运之爱才使一个人真正成为肯定者。我不只是容忍，也不是忍受，更不是含糊其辞地默许，而是爱它，我爱生活的一切，即使其中有苦难、痛苦和失败，我都热爱它们。”

“我想要越来越多地了解事物中的美，那我也将成为使事物更美的人之一。成为爱！我不想与丑陋的东西开战。我不想指责，我不想指责那些惯于指责的人。移开我的目光将是我唯一的否定。总而言之，我希望有一天，我能做到看一切都是好的、美的、善的。这需要我真的学会了怎么去看这个世界，怎么去理解别人。”

尼采所提出的“命运之爱”（Amor Fati）是他哲学思想中的一个重要概念，指的是对命运的热爱和接受。尼采认为，命运之爱是一种积极向上的心态和态度，它不仅是一种接受命运的姿态，更是对生命的热爱和

珍视。对于尼采来说，命运之爱可以帮助人们克服困难和挑战，使他们成为真正的肯定者，拥有更加自由和充实的生命。

永恒轮回：

“难道人类不是正在往永恒的未来迈进吗？难道这不是一种越来越远离起点、越来越接近终点的运动吗？难道时间不是在无穷的回归中重复发生吗？难道这个铁律不是太可怕了吗？当我们不得不在这毁灭的循环中一遍又一遍地演出我们的历史、一再重复着我们经历过的每一个细微行动和其间的错误，经历这无尽的循环也太让人崩溃了。”

“如果某个白天或晚上，一个恶魔偷偷跟在你身后，在你最孤独的时候潜入你的空虚，并对你说：‘你现在过着的这种生活，是并且是曾经已过过的生活，你将不得不再活一次，或无数次，直到你做出不同的选择’，这是诅咒还是启迪？你是恶魔还是使徒？你可曾经经历过一个伟大的时刻？回答我：你是一个神吗？我从来没有听到过比这更令人深思的神圣。”

尼采提出的“永恒轮回”（Eternal Recurrence）是他哲学思想中的一个重要概念，指的是时间和宇宙的循环重复。尼采认为，宇宙的循环重复意味着我们的生命和经历也会在无尽的轮回中重复出现，每一个人的生命和行为都是无法避免地重复发生的。对于尼采来说，永恒轮回是一种悲剧和命运的表达，人们必须要接受这种循环的存在，并在其中寻找自己的意义和价值。

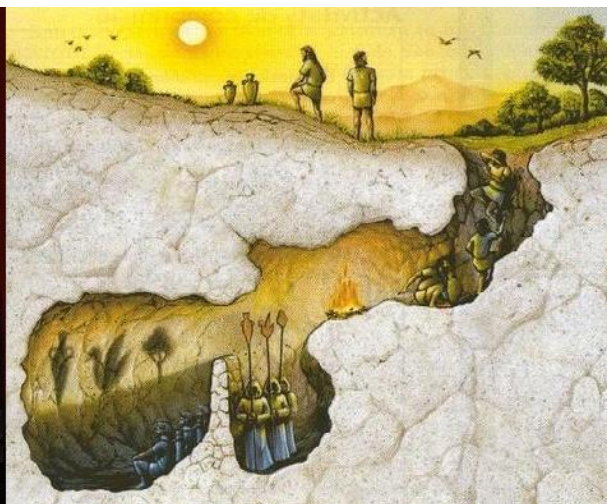
上帝死了：

“上帝死了！上帝死了！人类杀死了他，我们众人都是凶手！但是，我们何以安慰自己，这最沉重的生命之事已经完成了，将永不再有太阳升起？这一点却超出我们的力量：人类杀死了上帝，这是一种令人恐惧的思想！”

尼采提出“上帝死了”这个观点，是想表达一个重要的哲学思想，即现代社会中上帝信仰已经被人们逐渐摒弃，而这种信仰的消失将对人类的思想、行为和生活方式带来深刻的影响和挑战。

尼采认为，上帝死亡意味着人们不再依赖宗教和神的存在来解释世界、指导人生和规范道德行为，而是必须依靠自身的智慧和力量来面对生命的意义和挑战。这种信仰的消失也意味着人类需要重新审视自己的文化、价值观和道德准则，探索新的精神世界和人生意义。

尼采并不是要推崇无神论或者鼓励人们摒弃宗教信仰，而是在思想层面上提出了一种批判和反思，试图引导人们去探索更加自由和开放的精神世界，鼓励人们面对现实、积极面对生命和自我创造，成为真正自主、自由和创造力充沛的人。



在世间有基于人们心理需要所产生的精神信仰，当人们质疑自我价值时，感到内在的空虚，于是渴望把自己交付给某一强权，而自己退缩回心理上的童年，做个听话的乖宝宝就好，其它的自然有“谁”安排妥当。这样的心理产生了宗教。

但文明的进步让迷信变得可笑，那些匍匐在地跪拜自己心中阴影之人，既无知又胆怯，头脑中都是因果的罪罚与卑微的讨要。

科学的进步让很多神话变成日常的现实，远隔万里我们可以视频通话，人类的脚印在月尘上盖章，可当我们的文明想要再次达成飞跃时，却尴尬地发现：

下一个事实不在这伪装的幻影中，是非物质的、跨维度的、不可见的；对心理学的关注慢慢地揭开了它的面纱，在心智之中还有一种更隐秘更深邃更核心的意识存在，那就是神智与灵智。有太多的案例真实地告诉我们，生命不止一次，而且时间与空间只是假象。

于是一些人留在洞中继续跪拜他们心中的神祇，一些人开始玩弄火把与形成阴影的道具，极少数人不再与这些纠缠，循着光的方向走出内心的迷茫。但这真的很不容易，因为你首先要克服自我质疑，然后是所有身边人善意的拉扯。

登顶者永远是孤独的，因为你要在一路上超越所有人，包括你自己。



自古在每个大陆每个时代，都有举着火把，走过闹市，宣扬真理的人，他们为人类文明在历史长河中留下了导航的信息，犹如暗夜的路灯一盏盏亮起。他们尝试着呐喊，尝试着诉说，尝试着把真谛告诉路人，但他们的言辞被忽略、被扭曲、被利用、被有心人当作了权力与金钱游戏的道具，或敛财或审批或篡改成神谕。

这世上有神吗？有的，你我皆是。

这世上有神吗？有的，被你我高举成神。

这世上有神吗？有的，被自己活成了神。

这世上有神吗？没有，它死在我们心里，却活在了商品化中。

这世上有神吗？没有，神也只是这角色舞台剧中的一员，仅此而已。

什么是神？

口为四方之界，十为口间中正之心，田字往下生根为甲，壳窍之甲，往上延展为由，由来的由。上通下达为申，可知天地之意。部首“示”是启示的“示”简写。

神本指通天晓地、意识贯通、自己中正的人，为人们传递思想的启示。

“示”本意有展示出来让大家看的意思。示人以仁就是这个意思。当然后来神被神棍给神化了，被那些想要收钱当中介祭司的高举成了一个虚位。其实神一直行走在人间，为人们说道理，带来启迪。



人们最容易做也最常做的有两件事：

一个是良知带来的自责与愧疚，另一个则是为化解自责而以自己的标准去束缚和指责他人的不是。这就是内在攻击性转为外在攻击性。当人们感到愧疚时，化解愧疚的方式，不是反思，而是指责。

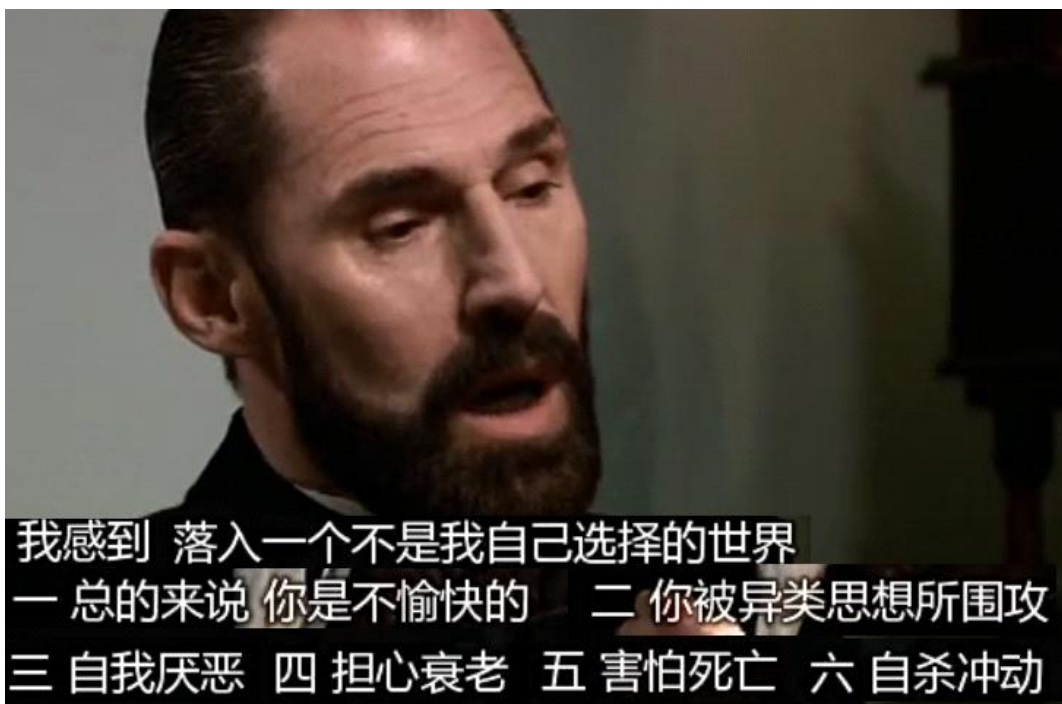
在临床心理治疗的过程中，如果一个求助者真心地开始认知到，问题是出在自己的理念与认知上，与他人和这个世界没有关系，那问题就已经

解决一半了。因为我们只有可能对自己做出改变，却无力改变他人和这个世界。而当我们自己真的做出了确实的改变，你会惊讶地发现，你的世界与你世界中的人们也发生了改变。

人们往往都生活在自己的下意识中，多数人每日的言行其实是不过脑子的，是一种自动自发的故有习气。就好像条件反射一样，当你看到或听闻什么，你的第一反应来自你的记忆对比，而你的记忆却与真实毫无关系，只是你自己对事物的片面观察与局部认知，当然还加上了后天遐想。所以用这样的记忆经验对比出来的比对答案，充满了你个人的认知偏见与心理预期。

有意识地改变自己的认知就可改变自身无意识中对世界惯用的看法与观点。一个人故有的习气决定了一个人一生的命运，但习气是可以被自己修正的，多次的重复，习惯了就可以培养出新的习气，覆盖老的习气。

当你有的可选时，你就成为了自己的主人。因为你有了选择权，并有了知情权。你知道自己的心理思想在怎么运作，也明白可以做出、并有权做出不一样的抉择。



这不是我想要的生活与世界，但我自陷其中无法自拔。面对这样的生活感到不愉快，头脑中总是闪现或梦到某种冲动，打破现状的冲动，但我又不能真的那样去做。

细雨社 www.xiyushe.org

我讨厌现状的自己，更讨厌无力打破现状的自己。我担心在这短暂且盲目的一生中，就如此沉沦了下去，然后在懊悔中死去。我害怕那一天来得太早，早到我还没能准备好。但我又渴望亲手尽快地结束这糟糕的一切，打破现有的僵局，把自己从这腐朽的皮囊里现在就剖析出来，自由地飞翔。



梦三

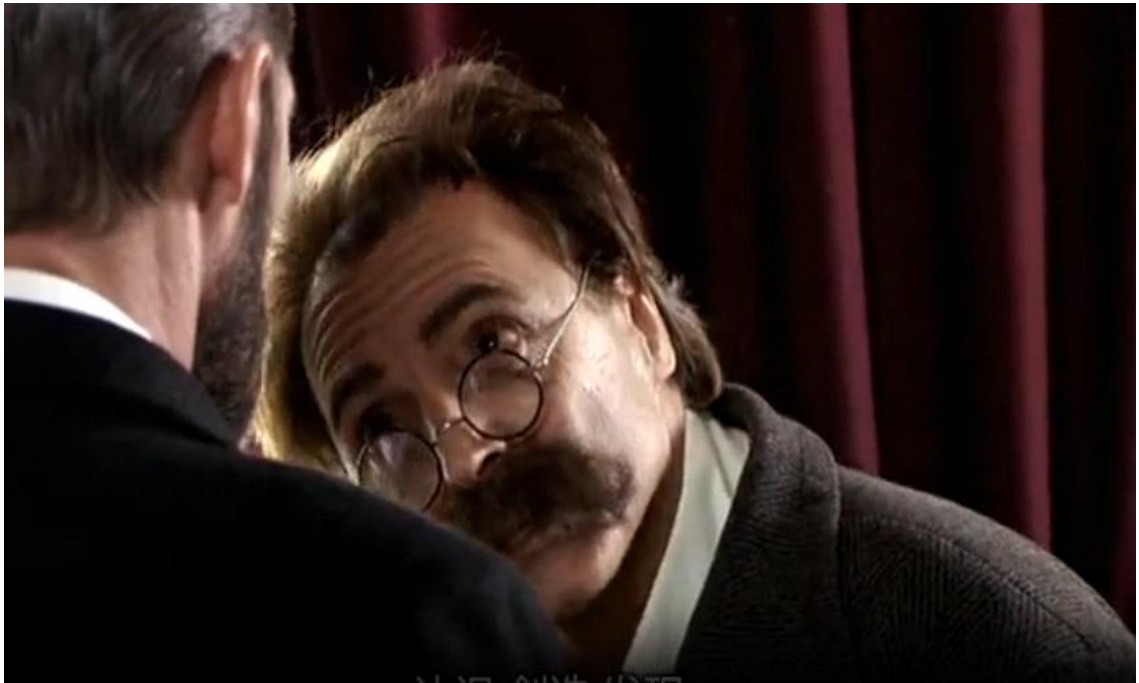
心灵共鸣，天鹅湖，被救赎的少女与被自缚的灵魂，在时间的幻相中有人感到解脱的欢畅，有人感到无处可逃的惶恐，最后不管你以怎样的心态与心情面对生命的旋涡，你都会被其吞噬淹没。怕死的挣扎还是乐归的狂欢，都无法避免最后结局的到来，只是每个人自己到底经历的是什么，只有自己知道。

梦中体现出医生对年轻女患者在情感上的愧疚感，展露了不同人物在相同境遇下的心态差异。女孩有极其鲜明的人格多面性，她渴望被爱，也忠于自己的爱，只是不管时间是顺流还是逆流，她俩始终都只能交错而过。医生对此等命运安排，既无力挣脱又心怀郁结。血红的云天，激荡的心湖，飞逝的光影，无法挣脱的旋涡，都提示了无力感与彷徨感萦绕在心头。

《天鹅湖》是一部经典的童话故事，讲述了一个美丽而悲伤的爱情故事。首先，女主角奥德丽被邪恶的魔法师罗斯柴尔德变成了天鹅，并被困在天鹅湖中，只能每晚变成人形短暂地出现在湖岸边。这使得她无法像正常人一样自由地生活和享受爱情。

其次，奥德丽和王子之间的爱情遭遇了重重阻碍。尽管王子深爱奥德丽，但他最初并不知道她被变成了天鹅，导致他们的关系变得复杂。在他们决定在湖边舞会上展示他们的爱时，魔法师罗斯柴尔德出现并试图分开他们。

最后，尽管王子战胜了罗斯柴尔德，但他们的爱情依然无法得到完美的结局。奥德丽虽然最终被解除了魔法，变回了人形，但她已经因为长期被困在天鹅湖中而不再年轻美丽，而王子也错过了与她共同成长和生活的机会。他们只能在湖边短暂地相遇和跳舞，但无法共度余生。



认知、创造、发现

不要在乎别人的看法，性并非是什么邪恶的欢愉。只是在性中，双方都应享受到那欢愉，而非基于怜悯、责任、义务上的配合。性不应被当作男女冷战时的工具，被武器化成奖赏的糖果与惩罚的饥渴。男人不应去乞求性，女人也不该贩卖性，性本是两情相悦时渴望相互融合的亲密无间。

它不是天平上的砝码，不该成为自我外在的束缚和内在的羁绊。当性被肉欲化成原始的激素性冲动，当肉欲演变成了勒住脖子的枷锁，那就要尽早地从中挣脱出来。肉欲是肉身生命的一部分，但女人不是长着脚的子宫，男人也不该成为为了能上床而失去人格的苦力。

当性与肉欲成为神魂绽放、自我成长的绊脚石时，成为阻碍登顶的荆棘藤蔓时，那肉欲必须被克服，要让自己能分出一个主次关系：到底谁是谁这生命的主人，你到底是主人，还是性欲的奴仆？

当你在舒适与真理面前二选一时，舒适和真理是相互排斥的吗？如果你要选择生长的喜悦，那就要准备承受一些痛苦——破茧之痛。如果你不想体验内在成长时碰触心灵、骨骼开裂的痛，那最好还是回到兽群中去，继续在自己的舒适区里度过余生，做一只小兽，成为自己肉体欲求和名利的仆从。

爱欲、情欲、性欲，都不是问题，问题的关键是拿不起、放不下中隐藏着的纠结，与在人文礼教中习得的罪疚感。在不同地域的文化中，对男男、男女、女女、男男女、女女男、老少恋、专属性等婚恋问题有着全然不同的世俗风俗。每个地区的人们都生活在很当地的是非观念里，并为此感到特有的困惑。



请想象在雪山之巅，我们看到一个人在尝试登顶，他在探索自己内心中存在着的恐惧。那是他心灵上的软肋，他在那永恒的时间中，被肉欲勾

引着。他高贵的心灵，被肉欲的欢愉和进退维谷的杂念所拥堵，你会怎么看待这样的一个人呢？

催眠疗法，并非是谁往你的脑海里投放入一段录像小视频，而是你在清醒的状态下，体验内在感官营造出来的清明梦。你串联起所有在自己意识通道内的信息，包括潜意识内的，然后在半梦半醒间，用旁观者的视角、全然解离的心态，观察梦宇宙中的场景剧。催眠中所见的一切都是梦，但梦与现实真的有差吗？或许有，或许没有吧。

总之，一切的经历、经历形成的记忆、对记忆的反思品味让我们获得启迪与智慧，这神智的成长才是唯一真实不虚的。其它一切有相皆是虚妄。

没有必要去花时间纠结梦的真假、现实的真假、灵界的真假、催眠所见的真假、死后世界的真假，一切经历都蕴含着无比真实的心灵启迪，一切经历在转化为记忆后，就是你自己的真实，直到你学会用不同的视角再真知它。对于经历者来说，其所经历的就是真实；对于观察者来说，一切所见不过是一场场影视剧。

或许你是那编剧导演，或许是演员，或许是友情客串，或许只是一顿盒饭的临时演员、看热闹的周边群众……不管你是谁，透过这舞台剧，你明白了些道理，学到了见识，弥补了自己的认知短板，你就真切地赚到了，成长了；如果只是看了个热闹，脸红心跳了一阵，泪流满面了一回，体验了情绪的峰谷，被爱恨情仇的剧情扯拽，在聚散离合间纠结，然后稀里糊涂地在怨天尤人中死去，又迷迷糊糊回来，那你就把自己活成了一个行走着的时代背景布景道具。



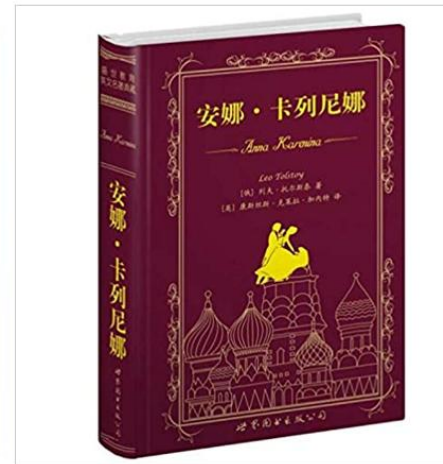
梦四

意外的火灾，让这个变成了合法牢笼的家，与那排他且唯一的妻子，一起被付之一炬。在众人面前对发妻的呼喊，让自己感到、让旁人觉得，我是一个对感情认真的男人，一个无辜的、被迫失去爱人的受害者。这样的心理展现出了对脱离当下状态强烈的内在渴望，同时又能保全自己虚伪的公众形象，让自己可以安然地抱着年轻的酮体远走高飞，四海为家。

在一夫一妻制的当代婚姻中，唯一性与排他性，确保了两性平等，子女能被赡养，提高了社会基础单位的稳定性。但其中也明显存在无法避免的人性束缚。毕竟在婚后将近半个世纪的时间里，两个人心灵成长的速度会有很大的差异。经常在婚后一段时间里，一方已经完成了自我蜕变，需要更好的舞台、更匹配的伴侣，而另一方则进展缓慢，甚至倒行逆施成为了附庸累赘。

在双方没有了共同语言，彼此各自关心的话题、谈论的东西、关注的焦点都无法契合时，争执与冷漠就会成为日常中的两极。不是在其中郁郁而终就是在其间呐喊着死去。如果对这两者都不肯认同，就需要冒天下

之大不韪，闯出属于自己的路。但多数人只是瞻前顾后、各种纠结，然后要不搞得自己生无可恋，要不搞得三人都鸡犬不宁。更有甚者，会为了拥抱新生活而真的杀害另一方，以此获得自由身。



潘金莲是中国古代小说《金瓶梅》中的人物，她的故事涉及到婚姻、情感和道德等方面。在西方的文学和文化中，也有一些类似潘金莲的故事，涉及到婚姻背叛、情感纠葛和欲望的诱惑等主题。以下是一些例子：

《娜拉》是挪威剧作家易卜生的一部著名戏剧，讲述了一个妇女在丈夫的控制下生活，但最终通过背叛丈夫来寻求自由和个人独立的故事。

《安娜·卡列尼娜》：俄国作家托尔斯泰的一部著名小说，讲述了一个社交名媛安娜的婚姻和婚外情的故事，探讨了爱情、婚姻、道德和社会等问题。

《玛德莲·布雷瑟》：美国作家凯特·肖普的小说，讲述了一个女人在婚姻失败后，通过与一个年轻的男子的关系来寻求重新获得自我和自由的故事。



我们多数人，想或不想，都秉承了自己原生家庭所赋予的某种烙印：或是思维习惯，或是举止模式，或是认知理念，或是生活态度，父母把他们的所渴望成为的样子，描绘在子女身上，然后欣赏着自己成功或不成功的作品，借此获取经验。

而孩子慢慢地长大，有了自我认知与独立人格。这时再面对父母的期许，就会产生逆反的抗争，这抗争带来青春期的冲突。成功了，一个独立的人格就会拥有自己的人生轨迹；失败了，就只能继续当乖宝宝，践行父母的垂帘听政。

两者很难说孰优孰劣，毕竟价值观存在着显著的差异。

功成名就、娶媳生子、衣食无忧、光鲜亮丽的抑郁症患者，每天想着怎么自杀；和四海流浪、温饱不定、孑然一身、穷困潦倒、邈邈不羁的狂徒，两者对坐时，谁更有权点评人生呢？谁在比明天更早来临的意外面前，能更洒脱无憾地回顾自己一生呢？

是活出自己想要的样子，还是活出令父母感到骄傲的样子，为自己而活是一种自私还是无私呢？什么样的人生才是有价值有意义的一生呢？怎样的人，才能在濒死弥留之际，俯仰无愧天地、只问无愧己心呢？



很多人被虚无主义所蒙骗，最常说的就是生不带来死不带去，一捧黄沙一无所剩，这样的认知是很肤浅的。生命的历程是神魂的学堂，是内在自我意识的实习基地。在这里我们卸下神通，忘却过往，让自己全然地投入到“自我”当中，倒是看看自己的斤两能耐、神魂思想的真实成熟度。

我们生来带着自己透过反复尝试而累积下的各种能力，死去时也带走这一生积累下的种种收获。当然虚名假利、股票房产、美人孩子都是不能带出这舞台剧的，你能带走的是自己的记忆、领悟、学识、智慧、知见、性格、才华、认知。当然还有心灵内的伤痛与欢喜、愧疚与无奈。

这些随你神魂一起离开肉身的自我价值，会与你一起进入到下一个角色我中，成为天赋。当然与天赋一起出现的，还有上一世未能化解的在意与心结，这会成为先天疾病的诱因，成为再次补考时的习题。

学会欢喜自己的生命，谅解他人的无知，透过品味与反思找到此生课业的要点，完成突破角色的束缚，续而在有生之年达成自我价值的新高度，保持自性的清明与自信的姿态。让自己始终处于自我完善的进程中，丰富自己的心智，提升自己的认知。不要积累财富在金库中，那一文不值，要让钱变成学问，成为自己的见识。

当然学问也分两种——对于神魂来说，地球当代科学，它毫无兴趣。就好像你穿越回十六世纪，会毕生去研究那时的科学吗？没有谁会自豪地跟另一个灵魂说：你看，我会钻木取火、结绳记事。呵呵。



梦五

军队是极有组织性且等阶森严的男性体系化组织。在这个梦中，尼采具有权柄，并在医生尝试自杀时，果断出手完成了击杀；而且这种击杀，在这种环境体系内是不受质疑与制裁的。

在这个梦里，医生自己感觉位于低位，是被控制的一方，自己的生死是需要定命于尼采的。并且尼采有着对自己生死的裁决权，并且毫无犹豫地履行了这权力。



两个绝顶聪明的男人，在各自的心灵战壕中相互博弈着。这场两个男人间的争斗，不是为了压制或伤害对方来抬高自己，而是在基于自我自尊感的心理防御战中，尝试着剥壳抽茧找出对方心结问题的关键。

两个人互为镜像，各自实践着一种不同的人生可能，但又都遭遇着相同的问题：爱与被爱，求不得，不能碰，不敢想。

尼采把自己束之高阁，让俄国美少女像饥饿的豹子围着乌龟打转；而我们的医生则犹如贪恋蜂蜜的黑熊，看着高高的蜂巢，知道咬一口后，将会是挥之不去的各种大小麻烦。他啃着手边的干饼，却闻着蜂巢的蜜香。



梦六

坦然地拥抱少女，接受她的拥吻，把遮蔽的伞丢在一旁不再需要，直面自己内心的渴望与激情，在桥边旋舞，但没能携手过桥。

细雨社 www.xiyushe.org



第二次催眠：认知的全面性与负面经验的关联性联想练习

人们往往在处于自限中无法自拔时，是因为只把认知焦点聚焦在了事物某些奖励面上，而刻意地去屏蔽忽略事物的全面性。比如酗酒者想的是买醉，赌徒则只想赢钱。

在心理治疗的过程中，帮助求助者有效地建立对事物的全面认知是很有必要的，因为只有你能接纳其糟糕的一面，才能全然地接纳其本来的样子。

我以你本来的面目接纳你的全部，包括那让人陶醉的和让人作呕的一面。我以我本来的面目全然地接纳我自己，包括让我自豪的一面与让我羞愧的一面。

痛苦关联疗法：

当尝试截断某种心理习惯时，会使用痛苦关联疗法。人的记忆中对某些事情会主动地分泌多巴胺，让人感到满足与幸福的快感，因此下意识不自觉地就会尝试如此反复，犹如吸烟者或性瘾者。如果让身体对这件事产生与苦痛相关的记忆，并不断强化这一记忆，那当再下意识地去想此事时就会感到抵触厌弃，续而不愿提及。

这种疗法在后来发展成电击疗法、冰桶疗法、针刺疗法等多个变种。不过普遍被认为是一种下下策的治疗手段。毕竟基于恐惧而产生的厌弃与基于认知主动放弃的自觉有着技术水平上的天壤之别。就好像一个只会拿皮带抽孩子的父亲与一个能把道理讲清楚让孩子心悦诚服的父亲，哪个更让人尊重呢？

催眠的原理与差别



在专业临床上，催眠被分为两个大类、四个层面。

按照催眠的方式划分，可分为被催眠和自主自我催眠。

被催眠又分：引导词催眠引入结合随机遐想、引导词催眠引入和导引遐想。

自我催眠分为：主动自我暗示性催眠和下意识自我暗示性催眠。

比如因某人不符合你的价值体系观念，你讨厌他，随后他干什么都是错。这就是自我主动催眠的一类。再比如，你说不出对方的“不是”，但就是和他合不来，其实是因为他的某些气息、做派，让你回想起了某种创伤性经验，而这一比对性关联联想并不直接出现在逻辑意识脑中，所以你说不出为什么。

催眠的深度等级划分

浅表催眠：是让求助者进入相对意识集中的状态，并且说出自身的第一内在感觉，这往往与其肉身状态、激素水平、肌肉紧张度等有关。人们日常会主动忽略那些已经“习惯”了的长期健康问题。在浅表催眠中，人们会说出那些被意识忽略了隐藏症状。

催眠：是让求助者尽量进入彻底的身体放松，随之忘却肉身的存在，把自己投身入一个假想的虚拟空间，借此屏蔽肉身我的信息，直接与头脑我展开对话。利用这一方式，剥离开肉身信息与头脑信息间的差别。比如表演型人格的癔症患者，多数症状是自己杜撰出来的，但症状却很“真实”，医生需要有效地区分多种不同症状哪些是来自自我催眠产生的幻想，哪些则是基于真实的物理、生化疾病。

深度催眠：在催眠的基础上，医者会引导求助者从二级次空间中，再次完成意识剥离，进入次级虚空状态。其目的是帮助求助者剥离头脑我的主动与被动防御性筛选，开始接触患者的真实心理思想，剔除头脑我的逻辑干预和信息扭曲。让求助者直面自性本心中最真实的自我诉求、被隐藏的欲望渴求、被美化了的愤怒幽怨。

禁忌催眠：催眠疗法在过往一个半世纪的发展完善中，心理医生逐渐发现，有半数以上的心理问题，可被追溯到零到二岁的婴幼儿期心理创伤，甚至在胎儿期，如果求助者的母亲在孕程大于七个月后多次犹豫是否堕胎，也会导致其对生命的焦虑和极度的不安全感。

在半个世纪前，有临床医师出于好奇，让求助者更深入地借由潜意识通道回顾入胎与入胎前过程，试图寻找到某些先天性疾病与幼儿期疾病的成因。结果发现，绝大多数此类问题是在意识进入胎儿躯体前被有计划地规划好的。而此类被计划好的人生体验又涉及到更深远的前生心理问题、故有宿疾、前生死因、内在愧疚与心理遗憾。

这些由不同国家职业心理医师搜集汇总上报合成的数百万份真实临床报告，指向了同一个让科学与宗教都不想认同的领域。即我们的这个世界分为台前幕后，而人生是可以被多次重启的，并且同一角色我可以被反复经历。这最后一点在被深入剖析后，触发了对回溯催眠的封禁，因为很多求助者因接受了此类催眠，最后变得疯疯癫癫、哭哭笑笑地念叨：一切都是假的，都是一场梦中梦。

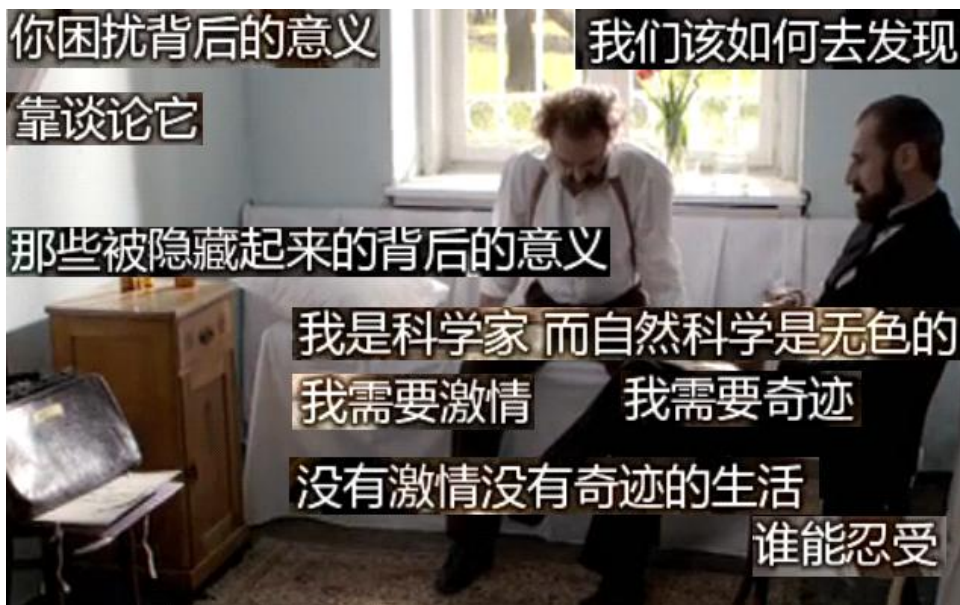
为维护世界上政治、宗教、科学的可信性，深度的回溯催眠被明令禁止，此类资料不能公开发表。违规医师将被吊销执照。

神魂催眠：当我们无意间打开了回溯催眠的潘多拉之盒，借由志愿者的潜意识通道，摆脱了其角色我的心智管控，直接联系上了其内在神魂，并为之展开坦诚的交流后，透过专业技巧，对神魂形成神魂催眠。绕过神魂的自我防御机制，可以发现神魂所处的有相世界还是一层被集体意识虚拟出的幻梦空间结构。在这结构之后台有着更深邃的意识场域和几乎浩渺无尽的纵深广阔。

为什么有些人不容易或无法被催眠

当头脑我对自我的把控权超过了心智或神智的水平，甚至在大多数情况下，完全屏蔽了内在心智与神智对自我的引领干预，那就很难形成真正意义上的催眠。

头脑我深恐角色我发觉内在自我的存在，极力屏蔽阻碍抗拒潜意识被唤醒，其抵触的警觉让自我无法进入随想的放松状态中，开启无思想参与的“非逻辑的”“胡言乱语”。有些逻辑脑会利用胡扯蒙骗自我与催眠者，在那里真的信口胡说，犹如稚童扯谎。这类催眠得到的信息真假难辨，毫无临床指导作用。



在临床上，被明确展露出的症状与问题，多是最表象的最直接的伪装。比如酒瘾的问题不是酒精依赖而是内心的自我逃避，烟瘾的问题不是尼古丁而是一时的放纵感与对生命的嘲讽。影片中医生被压抑的性欲与爱，其本质问题不是雄性激素与多巴胺的躁动，而是他渴望在一成不变的家

庭与事业中多出一些色彩和感官刺激，让自己能感觉到在周而复始间自己还活着。

其实很多婚姻问题与婚姻本身无关，只是那份安稳让渴望打破自我瓶颈的内在躁动无处宣泄。一个家要是太不消停或太过安稳，一个工作要是太动荡或太悠闲，都会让人想要逃离。因为无法驾驭的失控与无需参与的自动化，都让体验者觉得自己的存在是种多余。自我价值感被剥离后，自信就会随之失去依托，当自信开始崩溃时，无从自我定位的那个我就会感觉到缥缈的虚无感。因此角色我会恐慌活丢了自己，或活成一个纯粹的角色、一个社会大机器下的齿轮。

每个人挣扎与抗争的方式都不一样，从叛逆似的表现到暴躁的怒吼，从不配合到公然对着干，从碰触禁忌到在禁忌之细线上旋舞，一切都只为让自己可以真切地感受到那份象征着生命的“心跳”。

当一个人在危险的边际挑战自己与他人的底线时，这份刺激背后往往隐藏着连自己都不敢直视、一味逃避的内在心魔恐慌。想要逃避自己的心魔是没有可能的，但当你肯与敢直面它时，它就开始显露原形并萎缩消散。因为当你认知到了其真面目时，它作妖的能力也就无所遁形了。就好像一只隔着门狂吠不休的小泰迪，听着吓人想着吓人。



这给予她最为超人的力量

因为她是唇眼与胸的结合

如何理解尼采的“你要到女人那里？别忘了带上你的鞭子”？

尼采是哲学界的伟人、思想领域的狂人、爱情世界中的白痴。他一生追求过四个女人，但都被拒之门外。在中年时他深深地爱恋上了美丽的莎乐美，为此每天甘当舔狗。但比他小十八岁的莎乐美却与小诗人里尔克正在热恋中。尼采觉得自己可以凭借成熟男人的魅力胜过比自己小三十二岁的毛头小子，俩人公开且公平地展开爱情的竞争；但尼采已经不再雄壮，虽然态度卑微、情深意切，也没能让美人驻足。

在影片中美少女在疯狂地追逐他，这是戏说了。在真实的照片中，尼采甘愿为心爱的女人递上鞭子，自己充当牛马。什么伟大的尊严，那在女人的朱唇丰乳面前都是虚伪。别看在影片中尼采仿佛智者般开导医生，现实里哥们儿就是一个单相思的舔狗，而且乐在其中。



很多人穷其一生没有真的体验过恋爱的感觉，不知道那到底是什么样的感觉。

很多人所经历的夫妻或情侣结合，只是一笔当时看上去很划算的买卖：因为他对我好，因为她很漂亮惹火，因为他有车有房有钱途，因为她看上去比较好追……说到底都是东食西宿的盘算、搭伙过日子的将就。

可是当日子年复一年的流淌，生命眼见就将腐朽，谁甘心就如此苍白地走过此生呢？想要感受一次讲究，想要让生命有过闪烁的辉煌，想要真切地品味过哪怕一会儿“恋爱”的滋味。于是情之所欲悸动了心房，犹如羽毛撩拨着乳峰。被认可被敬仰被崇拜，男人那可悲的自豪，流淌在少女的眼眸中。而成熟男人的宽容、成功男人的阔绰、成就锥光灯下男人伟岸的身影，都让乳峰下的心小鹿乱蹦。

忘我地陷入那该死的温柔，胸腔里早已成了草木灰的心境，重新澎湃炙热。那鲜嫩的生命、光滑的肌肤，甚至汗水都是香的。想要拥她入怀，想要把那青春的汁液淋撒在雄壮之巅。在起伏的怀里，一切仿佛都消失

了，连同时间都不再滴答作响，一刻仿佛永恒，只恨春宵苦短、美梦不长。

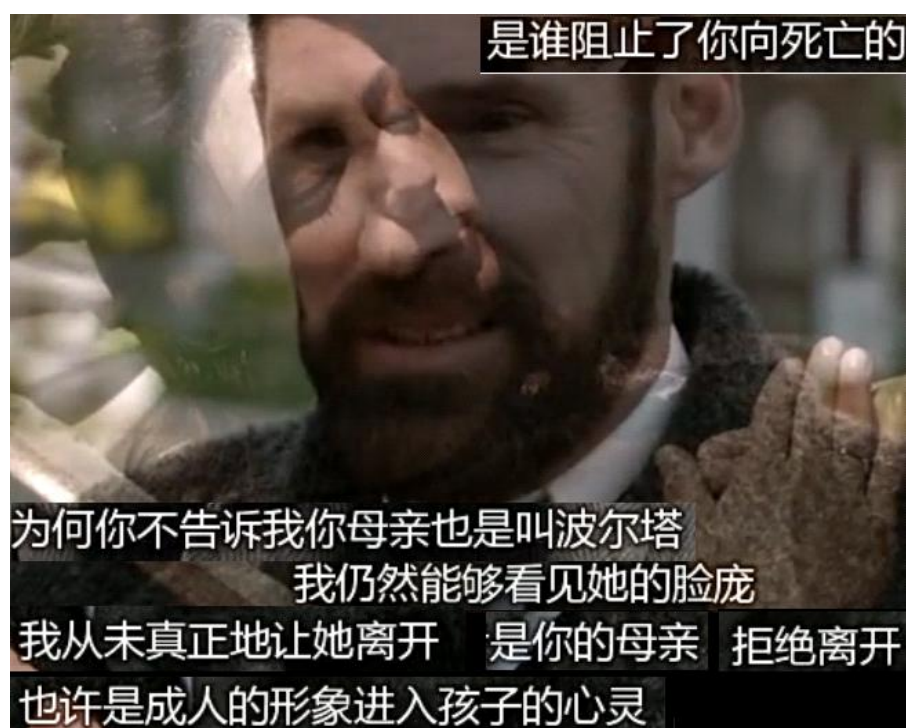
爱得再炽烈投入也挡不住时间的流淌，随着日月交替，就仿佛腐朽了的鸡毛掸子，只留下不再坚挺的自豪和一地琐碎的鸡毛。日子还是那日子，只是风波过后各自都是一身伤。值得吗？值得，因为活过爱过感受过。值吗？真不值，因为懊悔、不甘、放不下。



安魂曲在音乐史上有着悠久的历史和丰富的表现形式。其中，莫扎特的《安魂曲》（Requiem in D minor）是最著名的作品之一。这部作品创作于 1791 年，是莫扎特晚期的代表作之一。根据传说，莫扎特在写作这部作品时，感到自己的寿命即将结束，因此对这部作品特别重视。音乐表达了悼念、哀伤、宁静等情感，具有一种超越时间和空间的神圣气息。

莫扎特的《安魂曲》是一部由合唱、管弦乐队和独唱演员表演的大型音乐作品，它表达了对逝者的哀思。在这里这对死亡的咏叹调，却成为了对人生与生命历程无奈的嘶吼——既然你要无情且残暴地夺走一切，为何又要把美好展现给我看到，还放在我的手边？！

为什么？为什么！你这命运的暴君，设计好那“得失聚散”的煎熬，然后把我的神魂置放其间，用玩味的目光躲在幕后冷眼旁观。我好像那在灼热铁板上赤足的小丑，只为一时的自保，被迫舞蹈着那滑稽的踉跄。



父母是隔在我们思考死亡前的一扇墙，只有当父母离去后，我们才会真的直面死亡。死亡不是终点，就犹如产妇临盆，一个生命从他故有的世界中消失了，然后出现在另一个广袤中。但并不是每个逝者都能幸运地洒脱离去，至亲的祭拜让亡灵不得安生。频繁反复的扫墓，碎碎念的思念，犹如聚魂咒，让不忍看着至亲无助悲痛的亡灵，成为滞留灵。

当滞留灵被家人的爱纠缠太久时，也会生气。就好像你想要拉肚子，却被拽着不停地唠嗑；你饿得发慌只想找个地方吃饭，孩子却缠着你念厚厚的童话书。

很多时候，人们在择偶时会下意识地去寻找符合自己内心空洞的填充，有些伴侣其实在很多方面像极了自己的父母。虽然有时很不喜欢自己父母的作为，可找的伴侣还是很像父母一方。这在心理学上叫做移情。比如从小缺乏父爱的女孩就会早早地恋爱，并找大叔型的男人。



梦在很多时候有预警的能力，会为你展现出未来剧本中的某些场景。这种梦叫做预知梦。

预知梦有两种：

一种是你在出生前，设计生命蓝图时，看过这一片段的预告片，所以有了具体的印象。就好像电影开演前，你看到一些散碎的预告镜头，等你再看到那镜头时你会有重逢感。

另一种情况，你已经反复多次经历过这个角色的这一生，只是每次都搞砸了，你对很多经历的节点记忆深刻，生怕自己重蹈覆辙。所以这样的梦会成为反梦，你梦到的确实是未来的一部分，但并不是此次的这一版经历。



尼采与医生的对话

尼采：我们都要死，但要死在恰当的时间。死亡只在一个人将生命推向顶峰时，才不会让人觉得恐怖。试问，你的生命感到圆满了吗？你是经历了你的生命，或是被你的生命经历了呢？谁成为这生命的主人？你的神魂还是那角色的欲望与脑筋？

医生：我无法改变我的生命轨迹，我有我的家庭与患者、责任与负担。

尼采：你依然活在被他人设计出的圈子中，但我可以送你一个礼物，一个可以撬开思想的支点。如果告诉你，你此生，也就是这正在经历的生

命，从前已经经历过，而且不止一次；你可以再次地、再次地经历，甚至无数次反复。但如果你不能突破自我，那你就不会也不能看到新东西。你生命中所有的痛苦与欢乐，所有难以表达的大小事情，在你的身上一一次次重播着。同样的先后、同样的序列周而复始，就像影院中的电影胶卷带。

其实可能性是无限的，在采取行动前你可以想象一切的可能。你一直都有选择，也在选择，但因为故有的习气，每次都选了同样的答案，走了同样的流程。那么所有未曾经历的生命体验，它们将永远在你的心灵内部，无法被实现成圆满无漏，那未曾经历的出路就永远地成为了一种平行的可能。



无私帮助 VS 大包大揽

很多人在修习心灵觉知的知识体系后，会想要成为拯救世界、救助他人的活菩萨，到处去行善积德，教诲他人。让那些被自己看不顺眼的人跟着自己学正道，以改变他人、挽救他人为己任，好让自己活得更顺心、更开心。

这样的想法多数时候是行不通的——你无法真的帮到一个没有发觉问题的核心在自己的人，你无法让一个没有自发迫切想要改变现状的人获得真实的帮助。

当一个人没能真切地发现自己的境遇原来都与自己的行为模式、认知理念、心理预期有关时，那他就不可能主动地寻求自我改变。任何迫使别人做出改变的提议，都会被视为人格尊严的挑战，意味着精神上的压力、能力上的质疑。而人们对那些提出指导性意见的人，往往都感到抗拒。这样的抗拒会转化为敷衍、推诿、指责、交易，或一时的阳奉阴违、虚与委蛇(yí)。

尽量无私地帮助求助者，但最好不要去用你的道理尝试着一统天下。帮助求助者时要行法布施、无畏布施，但最好不要大包大揽——让他人养成只要开口就能靠外求躺赢的依赖心理，那就反害其道了。要知道，每个人此生所遭遇的，没有“意外”，可以帮忙解答疑难，但不能帮着做作业、帮着代考当枪手、帮着逃学躲避课业考试。



三种疯子

一辆失控的列车，在环形轨道中无休止地循环着，列车上的人们却世代以此为家，既安稳又舒适。可是就是有那么一小撮人，他们无意间看到了真相，就再也无法放下脑海中萦绕着的往复。一个“古怪”的念头始终折磨着这些人，犹如挥之不散的蚊子嗡嗡——

外面的世界到底有什么？是怎样的？或许什么都没有，或许有一切自己未知的答案。

于是出现了三种疯子：

一种到处跟人喊“外边还有世界，还有些我们不知道的什么”；

一种极度渴望去探究，但却没有勇气跳车，结果站在门廊处纠结成了疯子；

最后一种就那么奋不顾身地跳了出去，留下一车人的尖叫、唏嘘：“疯子！看啊，那人疯了！他摔死了吗？谁知道呢。可怜人，他再也回不到这安稳的列车上了。”



细雨社 www.xiyushe.org



经历生命

卑微、高贵；贫穷、富有；困顿、自由；牵挂、奔放；永恒、短暂；生、死.....

一切不过一场大梦，其用意与目的、价值与意义就是让我们能有机会透过沉浸的、忘我的、真切的实践，看清自己的所是与所有。世间百年，哪怕累世的往复，对于我们的来处不过是一盏茶、一支烟的功夫。

时间在不同位面中不存在同步对等性，同一个故事、同一个人物可以被不断地重置，再激活，再经历。

就好像你我在不同的地方、不同的时间，用不同的流速看完同一部影片。你经历了这一历经与人物，我也经历了他。那你是他？还是我是他？或者演他的是他吗？

好像都不是，又好像都是。我们跟随着他的脚步，重新经历了那个时代、那个世界，看到了那些人物与事物、街道与城市、生与死。

那这些被我们亲身经历、亲眼看见的，是真的吗？

是，好像又不是。有一版确实发生过的历史，有一版比这电影更早期的影片，日后可能再次翻拍这个题材时，就会有四版相互平行又在细节上不同的故事，由相同的“人物们”展开。

你观看了那一版故事、经历了那一个记忆，那就是真实吗？

或许是，或许不是；或许都是，或许都不是。

那么经历生命的意义到底是什么呢？

或许你知道，或许不知道，或许你知道的并不是真正的答案，或许根本就没有所谓唯一的却真正的答案。这就是生命最引人入胜的地方——多样随机性在宿命的轨道中绽放。而看似你我都有选择权，但你真的有能力、有勇气去做出不同的选择吗？



体验各种对等平行可能性，从中找出自己真想要、真在意的，令其成为自己的一部分。这样的尝试在许多时候需要巨大的重启成本，但在梦宇宙中，同时或依次尝试各种对等体验却近乎零成本，并且很高效。

当某条平行线中的自己已经碰壁而返后，全我的集体意识海中就会多出一条经验值。知道什么不可行，有时比知道什么可以，更具有价值和实际意义。所以哪怕很失败的人生，对于全我来说都是非凡的成功与无价的启迪。

《当尼采哭泣》后续感想



医生的自由

当从一个所谓的牢笼中高飞，你的内心是在憧憬着自由，还是另一个港湾？为一个爱放弃另一个，这样的行径是激情的刺激还是所谓的自由？

自由不是我想干什么就干什么，秩序也不是维持利益固化的马甲。

真正的自由是什么，或许只有疯了的尼采才能说出。在癫狂的混沌里，犹如逆风的海鸥，穿行在怒涛、墨云、雷电、狂风中，直到冲破云层看到光明。然后在光中疗愈疲惫，晒干羽毛，再一头俯冲入乌云闪电，游戏在浪涛之间。

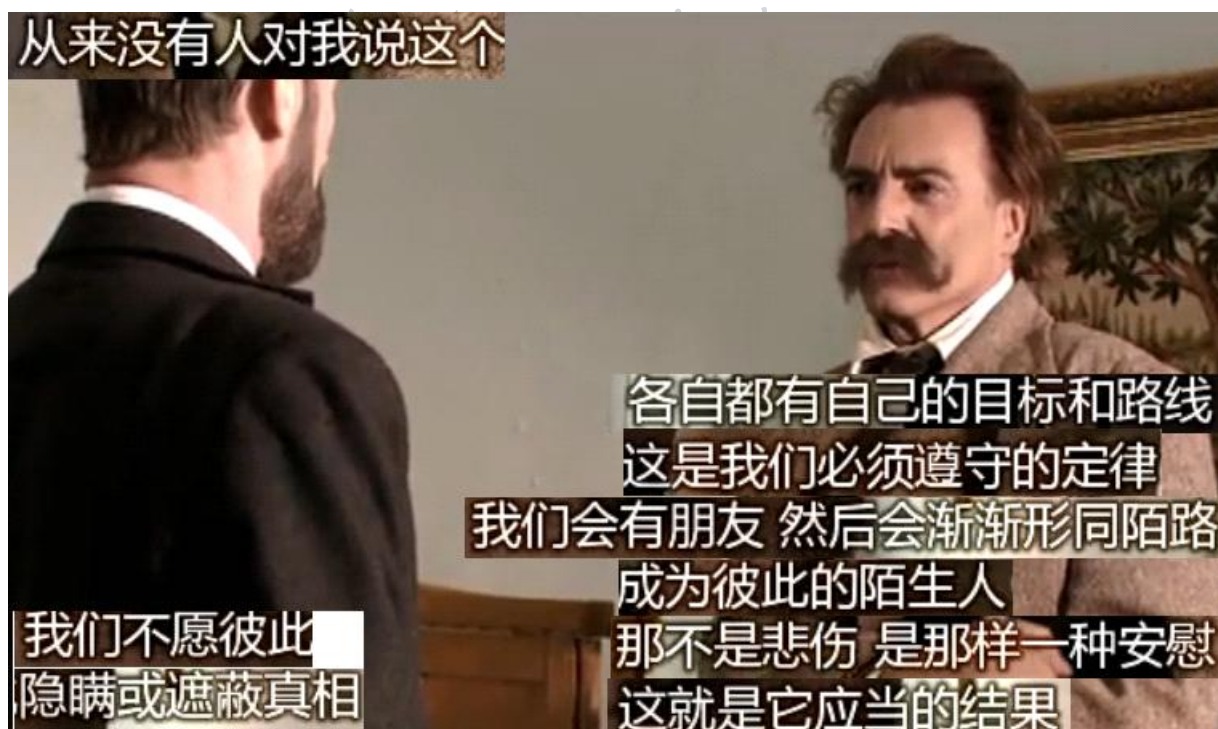
一个求真者，放不下世间的虚荣，看见熟人后会羞愧地落荒而逃；一个医生，拿不起自己的听诊器，不能在自己擅长的领域中讨生活。一个人把自己的全部所谓幸福，押注在他人的裙带情话中豪赌，换来的只能是领略无常的苦痛。

聚散有时，生死有命，在看似无常的大道中，你所珍视的必将被剥夺，你所在意的迟早会失散，这就是往复的开合起伏。

执一与合一差距在哪里？合一与一差距又在哪里？一与不二的差别在哪里？不二与浑然到底突破了什么？

西方哲学殿堂级的人物大佬们，晚年几乎都疯了，因为碰触到了一的混沌，用线性逻辑思维去对接多维多元时，在穿行于多重不对等平行时空中时，“真相”一个接一个，而又都相互否定。

何为真？何为假？破立破立又破立。当你觉得自己抓住了真理的脉搏，转眼间那手中紧握高举着的明珠就变成了沙粒。



人生的历程犹如搭乘北京去拉萨的火车，一路上人们上上下下，各有起点终点。每个人目标不同，在意各异，即使投缘也不可强迫谁必须与自己始终同行。

每个人都有自己此生的功课与领悟，有自己当遭遇与需克服的课题。你可以启发、可以告诫同行者，但你无法也不能替他人完成对方的心灵成长。每个人都有自己当经历的经历，当领悟的痛与喜悦，因为只有这样才能积淀出用于觉悟的资粮。

苦难不是凌迟的惩罚，而是打磨钻石的金刚砂。挫折不是在否定我们的内在自我价值，而是在提示我们发展更全面的觉知力。



小彩蛋



(约瑟夫·布洛伊尔 [Joseph(Josef) Breuer 1842.01.15-1925.06.20],
奥地利医生)

医生是在催眠中幻梦了自己的未来，还是在懊悔中重启了这个当下？

那通往无路可走的楼梯与窥见绝望的阳台寓意着什么？

走廊里 1920 年的画作，能被 1895 年的他见到吗？

如果不能，那后续的安稳日子是懊悔后的幻梦、还是那颠沛流离是幻梦呢？

或许都不是，或许都是。

或许这只是一场电影，而这只是一个无声的彩蛋。

细雨 2023.3

62. 《危险方法》



《危险方法》电影海报

电影背景：

《危险方法》（《A Dangerous Method》）由大卫·柯南伯格执导。史碧尔埃出身俄罗斯犹太家庭。1904年被送到苏黎世去治疗歇斯底里症，成为了精神病医生荣格精神分析患者中的一员。荣格发现她有受虐倾向，是一个性瘾患者，同时又有深深的自责心。而在诊治过程中，他们之间发生了秘密的、不伦之爱。但荣格重视自己的声誉，想要隐藏这段感情。而这种欺骗的行为也让荣格在理念上与恩师——精神分析学派创始人弗洛伊德分道扬镳。



《危险方法》是一部 2011 年的电影，由英、加、德三国联合制作。

在影片中，主要涉及到三个核心人物，与一些早期的心理学疗法，为观众了解与理解心理和心灵在经受内在起伏时可产生的身体症状打开了一扇窗。

心理学的成形与兴起，让主流西方医学，从物理医学、生化医学这一初级阶段，开始接触心智、心理、心性等意识面向。

在一个多世纪后的今天，人们越来越熟悉除生化、物理方面的自身内在扭曲，并知道了自身外在疾病的多数诱因与内在认知扭曲、情绪失控、理念偏激，有直接的关系。

如果能有效地控制自己的情绪，认知到自己的问题，当能直面自身内心的缺失，知道健康问题的关键在于自己怎么看待自己与这个世界时，很多看似无解的难题，很多化学药剂无法抑制的症状，就会随自我意识的融通而逐渐消散无踪。



心理医生不是来证明或灌输你有“病”的。在心理医生面前，没有疯子，只有不知如何表达、如何宣泄的迷茫者。

这类人具有理性的逻辑思考能力，但因为过度偏重头脑或心灵的某一方，导致多重自我间的协同性崩溃。结果就是要不过于感性情绪化，要不过于理性逻辑化，在自我防御与宣泄的攻击性中反复摇摆，或自我伤害，或伤害他人。对自我与他人的认知飘忽不定，反复剧烈变化，丧失稳定的自我价值感的同时又极力地渴望捍卫自我尊严。

背景介绍：



史碧尔埃 Spielrein 名字的意思是：引诱、诱惑、有吸引力的。

1885 年生于苏联顿河畔，1942 年死于顿河畔。她从荣格的患者变成学生、同事还有其他，成长为第一代心理学大师。

她曾与“弗洛伊德”建立过同事关系，一度与瑞士心理学家“让·皮亚杰”（Jean Piaget）合作并进行心理分析。曾在瑞士和俄罗斯担任精神病学家、精神分析学家、教师和儿科医生。有过三十年的职业医师生涯。她以三种语言（德语、法语和俄语）发表了 35 篇论文，涉及精神分析、发展心理学、心理语言学和教育心理学。

史碧尔埃（Spielrein）被后世定义为精神分析的先驱，也是最早引入“死亡本能”概念的人之一。她是第一批对精神分裂症进行案例研究并在精神分析期刊上发表论文的精神分析师之一，是一位重要的创新思想家。她秉持不同寻常的东方折中主义，所以拒绝加入任何思想固化的派系或宗教。

折中主义 (eclecticism) :

没有自己固定的见解和立场，可以随便地借用各种不同的思潮、理论，无“原则”地、把各种能解决问题的道理方法拼凑在一起，形成一个没有固定套路或主张的哲学思想。

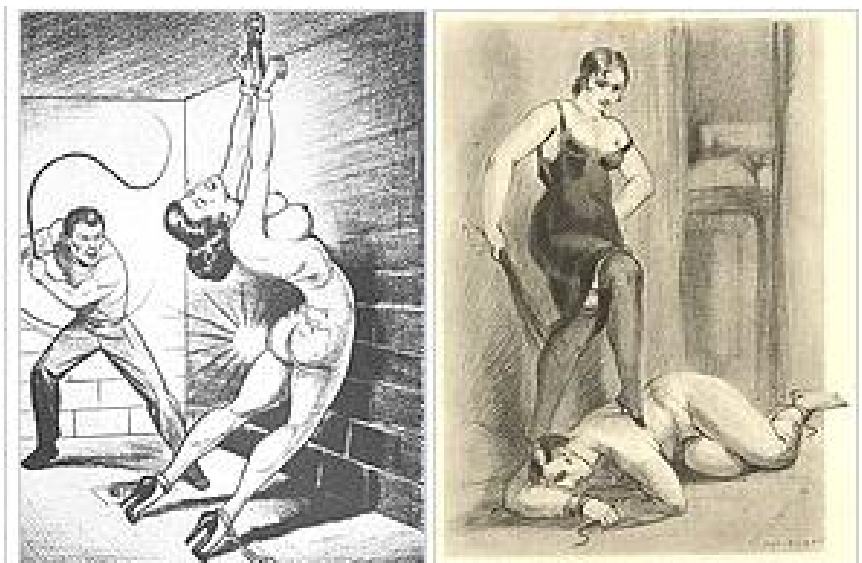
在哲学上，折中主义者企图把唯物主义和唯心主义还有心灵与未知都混合起来，建立一种超乎科学与宗教之外的认知体系。

折中主义的特点是杂而不乱、常用调和论把自相矛盾的二元性难题统合到一起。折中主义者否认对立性，认为是非善恶间的斗争可以透过转化而消弭。在原则上常常处于模棱两可的模糊状态。

与本片有关的前情简介：

在“史碧尔埃”17岁那年，她唯一的姐姐“**艾米莉亚**”因伤寒突然去世，这导致她精神崩溃。18岁那年，她因严重的“**歇斯底里症**”被送医，因此成为荣格的病人。

她入院后向荣格透露，她的父亲经常打她，导致她被“**受虐幻想症**”所困扰。她渴望又抵触强悍霸道的男人，这种自相矛盾的内在心理挣扎让她产生内在快感。



施虐受虐成瘾者 (Sadomasochism) , 通常缩写为 S&M。

这类人在施虐或受虐的过程中获得心理与生理上的快乐。在享受给予和接受痛苦的过程中获得自我满足。一部分施/受虐狂, 可在实践中主动相互切换角色, 一部分则很专一。

施/受虐成瘾者为什么会觉得 S&M 的做法可带来愉悦感, 通常诱因众多, 答案在很大程度上取决于个人。对于某些人来说, 扮演“顺从或无助”的角色, 被迫承受身心的痛苦、尊严的被践踏, 可让自己感受到被关注被需要的内在需要, 释放自己内在的强势渴望。有些人自己当施虐者然后自己当受虐者, 在自虐的过程中享受双重的快感, 在短时间内快速切换施/受虐的人格。

相关研究表明, 当儿童在童年期处于父母强大的控制力之下, 并经常被父母用命令式的语言或体罚性的教育方式表达“爱意”, 当成年后, 很大几率会把爱理解成强制、侮辱、贬低、践踏、虐待、伤害的组合; 对自己或对他施加这样的言行来表达自爱与爱。

受虐者往往需要从施虐者那里获得被认可的满足感, 而施虐者则透过表达支配, 满足自己渴望展现出的内心匮乏, 即无“地位感”。虐待者可能会享受来自扮演主导角色的权力和权威感, 或者通过受虐狂的痛苦获得成就的快乐与反馈的参与感。所以强奸犯对挣扎与抗拒的女性受害人特别有性趣, 而对死猪般或主动配合的被害人放弃侵害。

在当代临床上认定一段虐恋关系, 只要是双方基于自愿, 哪怕一方口头说不愿意, 但没有主动逃脱、实施抗争的实际行为, 就不认为是心理问

题。很多因家暴而离婚后的女性，会继续保持与前夫的同居关系，甚至因家暴频率降低，感到被遗弃感，进而寻求心理协助，要求复婚。

现在界定个人心理问题的主要判别点是：

只有当事人“个人”陷入心理困境，自我内心挣扎渴望摆脱某一习惯性行为的困扰，或自我质疑自己的行为是否构成对自己或他人的人格侵害时，在行为与思想构成实际心理健康困扰时，才是心理问题。其它的自娱自乐只属于角色扮演类的人生体验，不构成心理疾病。

与众不同不是病。认为他人与与众不同是病的人，是需要接受心理治疗的。简单的原则就是，谁觉得自己活得拧巴了，谁应该来治疗。一个心理健康的人，看自己、看别人、看世界都是美好的，可以坦然地接纳各种不同的多样化存在；明白自己不能理解的，只是自己的认知水平还不够，而非对方的问题。
细雨社 www.xiyushe.org

根据研究，大多数男性施虐/受虐者 (53%) 在 15 岁之前随性成熟就产生了此类兴趣。随自我表达可能性的增长，此类倾向会越来越明显。而 78% 的女性在 14 岁后随经期的到来会产生此类兴趣。施/受虐者在不同国家地区反应出来的程度不同。

尽管表面上女性虐待倾向不如男性表达得那么明显，但调查表明，女性和男性之间的虐待幻想数量是相当的。只是女性更渴望强悍的男人成为权力者，而自己在性或服从上表达“被迫”感，即被狩猎、被追逐、被强吻、被征服。狂野的男人是禽兽，小心翼翼的男性则“禽兽”不如。

歇斯底里 hysteria：是一个希腊语名词，意思是“子宫”，但本病不仅限于女性。

当一个人无法控制自己的情绪时，其精神状态、情绪状态、言行举止出现各种无法解释的怪异问题。女性的歇斯底里症常见于各种身体疾病。女性在因匮乏性生活时，因自我压抑与自我释放的渴望形成内在矛盾时，可出现急促呼吸、焦虑、失眠、昏厥、健忘、肢体麻痹、全身游走性疼痛、身体痉挛、呕吐、听力丧失、鬼异动作、癫痫发作、幻视幻听幻觉、无法说话、月经失调。

在二十世纪，这一心理问题被定义为“精神疾病”，定名为“癔症”。目前大多数执业医生不接受歇斯底里症作为临床医学诊断，因为找不到任何实际的物理或生化病因，找不到指标性诊断依据。

现今对歇斯底里症的笼统诊断已细分为：伪癫痫、表演型人格障碍、转换障碍、解离障碍或其它医学病症。

此外，在治疗过程中，帮助患者放下心理包袱，敞开接纳正常的自身性需求，建议自我释放与自我纾解，消除对正常生理与心理需求的抵触认知。不再把“歇斯底里”等自发性心理障碍与被负面意识体纠缠的受害者相互混同谈论。



癔症的症状

癔症本身是患者有下意识的心理需求，渴望通过某种手段，引起他人的关注或达成自我逃避的目的，因此假借健康问题，演绎出各种症状，满足自己的内在渴望。此类患者有一个明显的特质，即在无观察者的情况下症状轻微，越是被照顾，越是医疗介入，症状越严重且症状骤发多变。

典型的癔症患者在自己的喉咙部位会感觉有吞不下吐不出的阻塞感，但没有任何真实的器质性或功能性病变。这类阻碍甚至会导致患者吞咽困难、无法说话、引发呕吐。患者会形容那无形之物为一个不能流动、停止旋转了的旋涡。经常被误诊为咽喉食道麻痹症。

癔症病患还会呈现出如痉挛、月经失调、恶心、呕吐、头痛、头昏、全身乏力、全身关节僵痛等症状，而且多发生于年轻未婚女性或已婚但性生活不和谐的女性。在临床观察中发现，如果诱发女性性高潮，可以极大地缓解所有症状。所以这一心理疾病，在古代被希腊人叫做“子宫”，即“歇斯底里”。

心理学中，歇斯底里有多种表现：

情感爆发：病人在精神因素作用下突然失常、哭叫、狗叫、打人、毁物等，发作时有轻度的意识状态，发作后部分遗忘。

意识朦胧：表现为梦游或在意识朦胧下突然出走，而清醒后对发生过的事毫无记忆。

心因性遗忘：对曾经是或者仍然是创伤性或者应激性的事件部分或全部遗忘。

疏离综合症：自我的人格分离或是对周围环境的“非真实感”。

多重人格：表现出两种或以上的完整人格，不同人格之间还可能存在各种关系。

刚塞尔综合症：假性痴呆。

附体障碍：有宗教认知背景的人常会演绎被“附身”的戏码。

在十九世纪中晚期，治疗该病主要手段是用手、振动器或水枪对生殖器按摩，使患者达到性高潮。此类患者多伴随有强烈的被强迫渴望，自发的自我纾解无法达成其心理渴望，无法缓解其自身症状。被关注、被凌辱、被强迫达到性高潮是她们的内心心理需求，但又不会主动说出，那样就不能满足她们被强迫、成为被害者的心理诉求。所以协商式的正常性生活无法化解其内在渴望，无法抑制病情。



荣格与表演型人格

任何人学习或开始了解心理学时，都离不开三大巨头，他们是：弗洛伊德、阿德勒和荣格。而荣格的成就与其自身的特殊能力息息相关，与其自身童年时的体验息息相关。

荣格是 1875 年到 1961 年间的心理学学术泰斗。他的著作非常多，而且都极富影响力，最有名的《红书》与《黑书》堪称天书。

他出生在世代宗教的家庭内，父亲与爷爷都是世袭的区域大祭司主教，所以家境还算殷实。只是荣格从小天赋异禀，因此他深深地质疑宗教故事的真实性，加上他母亲的性格与行为，让他对女性深深地失望。

在其童年，他想要逃避学校课程，于是装病半年多。直到偶然听闻父亲说，为了给他治病家里已经经济拮据，并且对他很失望，不再抱有培养的幻想。

他发现装病博得家人的关注与照顾、让父母关系和解的伎俩已经无效，随即决定“好”起来。但因装病日久，为了给自己找个台阶下，“神奇的康复”用了两周时间。这一经历让他深刻地了解与认识到癔症的本质，也对后续在心理学中发现表演型人格奠定了基础。

在临床统计上，可以发现 37% 的久病不愈患者与自我内心渴望持续被当作病人有直接的关系。家人与医生越是把他们当回事，他们就越是病得凶。他们普遍抵触吃药或医疗，又不停地渴望被诊治。在接受很“痛苦”的治疗方式时，症状可以快速地消退；在被关心被照顾得很好时，症状会持续加重或反复发作；被无视时症状会凶猛爆发；若继续被无视，则症状开始消退，或换一种新的症状。

荣格自幼能听闻、看到或梦到很多非本位面中的东西，这让他深刻地质疑本位面的真实性。他有很强烈的预知性，并一度为之苦恼。因为能预知所谓的未来，这就代表着所谓的未来已经发生，故而基于单向线性的因果论逻辑思维方式就不成立。在这一点上他与弗洛伊德发生了决裂。

弗洛伊德是一个极其理性的心理学家，他的认知与理论有明显的局限性，几乎把所有的问题都放在一个筐子里，放不进去的就进行扭曲或无视。弗洛伊德虽然是心理学上的开山鼻祖，但他的认知瓶颈与故步自封让他与同时代的一群心理学大神们渐行渐远。



荣格的《红书》是他自己的各种笔记，包括预知梦、通灵、异维度访谈、为一战亡灵们超度、自我意识觉醒过程、破除角色我认知束缚的阶梯步骤等。而《黑书》是荣格在有生之年没有发表公布的隐秘笔记，在他去世后被他儿子整理发表。

荣格坚信多重平行世界、世界的幻相、灵魂与往生、非线性时间、梦的启迪等“不严谨、不科学”的东西。这套东西，被科学家和神学家同样抵触。当荣格随着自己内在能力与认知逐步成熟，陷入了长久的困惑，在那个时代无人可以理解他的感触，无法与他形成有效的共鸣。而能了解与理解他的人，被他妻子看作洪水猛兽。他的媳妇是位好妈妈、好妻子，但不是好伴侣，无法理解、了解、认同、分担、共鸣他的内在意识频率，这让荣格孤独地活在人群中。

当你能看到世界后台的能量网格与矩阵代码时，这些围绕在自己身边的家人们，同时存在于多个平行空间里，同时存在于不同时间线上，同时是所有这个所谓荣格的剧情标配。在这种跨维度体验与见闻被感知后，很少有谁能安然地如常地看待自己与自己所处的这个世界。

细雨社 www.xiyushe.org

戏剧化人格障碍： 又称表演型人格。

患者表现为夸张的情绪不稳定，具有强烈的自我意识和个人表现欲。他们往往富含敏感而夸张的情感、激烈的情绪化表现，喜欢成为被关注的中心。

由于过于重视他人的言下之意，别人的一个眼神、一个肢体动作、一句无心之语，都能诱发过度解读，然后引发强烈的情绪化反应。很在意他人表面上的赞同与认可、否定与漠视。因此他们在人际关系上会很肤浅，对他人的认知也摇摆剧烈。有强烈的边缘型人格特质。此类患者善于利用被自己下意识伪装出来的柔弱、病态来博取同情与关心，用夸张的情

感表达来胁迫与控制甚至威胁他人。过分夸张的表现往往会被他人冠以“虚伪做作”的标签，造成人际关系的紧张。

表演型人格障碍往往与边缘型人格障碍相伴，相辅相成。关注她作妖的就是好人，反之则是恶人。

此类患者当自己不是被关注的中心时，会感到不舒服。她们以不恰当的性诱惑或挑逗方式与他人互动，渴望被强迫式性侵，常伴随有被迫害妄想症，且妄想内容多与被性侵、背德暧昧关系、自己被迫受孕等内容有关。她们的情绪会迅速转变，使她们显得很肤浅做作。

惯用外表的柔弱来唤起异性的保护欲与占有欲，一旦被其黏上就会消耗与吸干对方的精力与生命力，直到对方想逃。在被害人想逃脱时，她们又会感到自己是被遗弃者，是被始乱终弃的弱者。自艾自怜，到处诉苦，寻找下一个同情她们的宿主。在更换宿主的过程中，她们充分享受自己的表演欲。

此类患者说话非常空洞，缺乏细节，常配合戏剧化的表情与肢体动作，追求剧场效果及夸张的表达方式来表达自己的情绪。她们很容易受他人暗示的影响，缺乏自我主见，极好攀比，对用恶毒的语言攻击贬低自己的伴侣乐此不疲，对伴侣的家人也极尽贬损。但过后过几日又感觉自己幸福的，伴侣是可爱的，会主动照顾与示弱，快速地切换对他人与对自我的价值认同感。

此类人对自身与他人、对世界与生命的极其不稳定的认识，表现在快速的心理和言行上的巨大反差，爱与恨、悲伤与快乐、亲近与疏远、渴望

与拒绝、在意与冷漠，态度和行为总是快速切换。这就是**边缘型人格障碍**的典型表现。

患症原因

目前认为戏剧化人格障碍的患者，在其童年经常被父母忽视。如果自己生病了或表现得很乖，会被家长给予特别的关注，并在那时感受到来自权威的“爱”；只是此类的“爱”并不持续，一旦病好了或家里安稳了，父母就会去各忙各的，不再把注意力焦点持续地放在自己身上。

这类人无法接受自己被无视，也无法理解每个人都有自己的人生。在性成熟期，她们会认为通过性可以赢得被持续关注。但当步入实际的婚姻生活或稳定的伴侣关系，就会深深地感受到被漠视的遗弃感。她们需要持续地被追逐，所以喜欢同时保持多个异性伴侣；只是从内心中极度渴望有一个伴侣可以成为极其霸道的“主人”，时刻残害压迫奴役自己——这样的异性能满足她们被“爱”绑定的心理需要。

表演型人格与自恋型人格的区别

表演型人格和自恋型人格都惯用“自恋性防御”，两者都善于交际、富有魅力。在人际关系上，两者都很会控制关系。但表演型人格的问题总是聚焦在与异性的关系上，而自恋型人格和任何人建立的关系都是剥削性的，总是以利己为第一核心初衷。

就动机而言，自恋型人格障碍患者心如死灰，没有爱他人的能力，表达出爱与关心时是充满功利心的表演；而表演型人格障碍患者出于对异性

的恐惧与防御，会经常无意识地在得失感上形成焦虑，总觉得匮乏安全感，经常意撰各种伴侣出轨的证据，非常粘人又多疑善妒，但他们发自内心地愿意去爱他人。

治疗方法

药物对于此类患者几乎毫无疗效，但又必须给予药物进行安慰性治疗，不然会让患者产生敌对情绪，拒绝配合后续治疗。如果医生当着患者的面说她没病、都是装的，患者在被戳穿时会表达极度的愤怒，然后加大各种症状的表现力度。

治疗方法包括：认同、陪伴、性认知重塑、心理疏导、记忆回溯、配合演戏给患者“缓坡”逐渐放弃表演。纾解家属焦虑情绪，停止因患者表演而给予更多的反馈关注。





多数时候，癔症的患者是极其抵触被送医治疗的，因为这很容易戳穿她们的“表演”。但被家人强制送医时，她们又因此感受到极其的兴奋——这种被强制的粗鲁行为，让她们感受到自己是被家人关注着的，并且家人是有力量的，自己必须要被迫服从。这种被迫遭受迫害的经历，让她们感到兴奋。

此类病人内心中经常充满此类的自相矛盾，矛盾越激烈，患者越亢奋。比如不想被管束又渴望被强制；不想被虐待但那又让其感到高潮；想让他人的对待如同正常人那样对待自己，可如果真那样了，就会感到失落和烦躁；知道夸张的言行让他人很讨厌，但又无法抑制地渴望所有人都看向自己；想要得到尊重，但总是做出自尊的行为来彰显存在感。



此类患者在日常生活中，理性逻辑感并未丧失，记忆清晰，但因为太多的难以启齿，所以说话时反而支支吾吾，很是闪烁。

患者对年长的异性经常有强烈的性幻想，在被伤害时可以因亢奋而进入性高潮，进而又无比羞愧自己的内在想法与身体表现。于是对自己的性幻想对象表现出愤慨与攻击性，好让自己感觉自己是被受害者而非被满足者。这是一种自我心理防御机制，为了保持自己自定义的正常与良善。



对于很多精神状态异常的患者来说，她们的内在世界往往处于冲突与混乱状态。这种失衡且失控的自我意识状态，往往会导致偶发地进入到“失神”状态——当角色我的人格龟缩入某一领域后，一些其它的意识存有会借由这一皮囊载具，表达自我。

当然就像我们的社会一样，灵体们也各自有自己的修养、认知、成熟度和主张。有些灵体会极力帮助患者走出困境，有些灵体则利用载具满足自己的各种物理欲望，比如暴食、喝酒、性接触。主人格归位后对这样的行为有的有印象，有的完全没有记忆。梦游就是其中一种最常见的角色切换。

本片的女主，与荣格一样确实有先天通灵的能力，只是家人都因此质疑她。在她日后独立完成医疗工作时，曾利用自己的能力帮助过许多病人，借此做出精准有效的心灵治疗，这是后话。



联想测验：

这套方法不但对精神疾病的鉴别诊断有很大的实用价值，而且还可以在犯罪刑侦工作方面提供有用的线索。

例如，罪犯在夜间作案时，将一支蜡烛插在一个牛奶瓶内照明进行盗窃。在被拘捕后拒不交待事实经过，于是命令他作联想测验。具体方法是检验者说出一个词，令他立即回答所想到的另一个词。

开始时，先用一些简单的无关的单词开始，如“天”，答以“地”；“父亲→母亲”；“鲜花→草地”；“黑→白”；“巴黎→纽约”等等，然后突然提到“蜡烛”，这名盗窃犯即答以“牛奶瓶”。就这样，通过该测验最后侦破了这件盗窃案。这是利用联想测验来进行刑事侦察的一个典型例子。

被试者在进行迅速联想时，会不自觉地调用短期记忆与固有记忆，这会暴露出其内心的真实想法与真实记忆，帮助实验者了解被实验者的实际逻辑链构成方式。

自由联想法：

具体做法是：让病人在一个比较安静与光线适当的房间内，躺在沙发床上随意进行联想。医生坐在病人身后，倾听他的讲话。事前要让病人打消一切顾虑，想到什么就讲什么。鼓励病人按原始的想法讲出来，不要怕难为情或怕人们感到荒谬奇怪而有意加以修改。

随着畅所欲言，病人的逻辑脑逐渐开始钝化，直觉性的内在心声逐渐显露，甚至有时可以说出自己不可能知道的事情，比如出生前记忆、往世记忆等；回想起幼年时的记忆，回想起刻意隐藏不肯碰触的创伤记忆。

越是荒唐或不好意思讲出来的东西，即可能最有意义并对治疗方面价值最大。在进行自由联想时，要以病人为主，医生不要随意打断他的话。当然在必要时，医生可以进行适当的引导。一般来说，医生往往鼓励病人回忆从童年起所遭遇到的一切经历或精神创伤与挫折，从中发现那些与病情有关的心理因素。

自由联想法的最终目的是发掘病人压抑在潜意识内的人生规划蓝图，明白为什么如此塑形这一角色。在理解了致病情结或矛盾冲突的核心要点后，把患者带入意识域，使病人对此有所领悟，并透过理解、谅解自我或他人，重新建立现实性的健康心理。



在上个世纪，女性的正常生理与心理需要被人文与宗教所压制。女性被灌输了许多扭曲后的身体与心理认知。在这种情况下，被压抑了的正常内在需求需要一个途径来得到释放。出于好女孩的道德观认知，女性又自我排斥这一主动的内心纾解需求，于是在身体、心灵和头脑间产生了一个因扭曲而生成的附属遐想性恶魔，为被压抑的欲望和纾解内在压抑的行为背锅负责。

那时的女性普遍认为，主动地寻求性快感是一种下贱的自我堕落。所以自己需要是那个“受害者”，被无法抑制的、无形的力量所侵害，被迫地成为性的牺牲品，被迫地享受了性高潮。

在对侵害者的性幻想中，常常出现：粘液、触须、纠缠、无力感、无法逃脱、被深深地侵害、无法叫喊与言语、无效的症状、痛苦的痉挛、看不见的形状等表述。经常被这种性饥渴纠缠的女性甚至会出现假怀孕的症状：闭经、呕吐、小腹坠胀感。这是因为女性内心中对经常有性接触但无法受孕，看作是自己的价值感缺失。当然这些感触与经历，都是内

在神魂与外在肌体相互配合的产物，而逻辑物理脑对此几乎“一无所知”，或说刻意屏蔽，装作不知。这样就可以绕过自我羞耻感，享受到释放出来的性饥渴与性压抑。

学会正视自我生理与心理需求，学会用正当手段平复内在压力，是近半个世纪女性解放潮流为女性带来的福音。但在全球 63% 的地区，女性还受限于传统民俗与宗教认知，把自己看作是男人的附属品和生育的机器，活得就像母马一样，驮着一家人辛苦前行，还不时要被责难呵斥鞭打。



女性的性快感远比男性更早熟，而且女性在幼年期普遍存在着严重的恋父情结，这样的心理需求也可以延伸到大叔或长兄。

恋父情结，中译名为“伊莱克特拉情结”

女孩恋父仇母是天生的一种生存基因性本能复合情绪，是女孩性心理发育进入到第三个阶段时的正常表现。在这一阶段，女孩对父亲异常深情，视父亲为主要的性爱对象，视母亲或其他姐妹为多余，总希望自己能取代母亲独占父亲的财富。女孩此时还不知道爱是什么，但明白母亲可为夫妻提供性满足，所以会下意识地认为，只要提供相等的性服务就可以得到男性的青睐与生存资源。

女孩在出生后，由于器官尚未发展成熟，需要依赖母亲的喂养以维持生命，在母亲的呵护之下才有安全感，需要母亲带来食物、处理粪便、照顾身体的清洁。这是第一心理阶段，此时会主动地讨好母亲。这种感觉会一直持续到以后的生活情境中，形成一种亲密的关系。

细雨社 www.xiyushe.org

但是当女孩成长到三至六岁的时候，儿童开始对性器官发生兴趣，会触摸或者显露自己的性器官，通过挤压或摩擦性器官获得快感，这时人格发展到了性器期阶段。儿童对性活动以及父母的性关系有强烈的好奇心，幼稚地认为母亲的口粮与地位是通过性获得的。这个时期的儿童往往会问父母“我是从哪里来的”这样的问题。

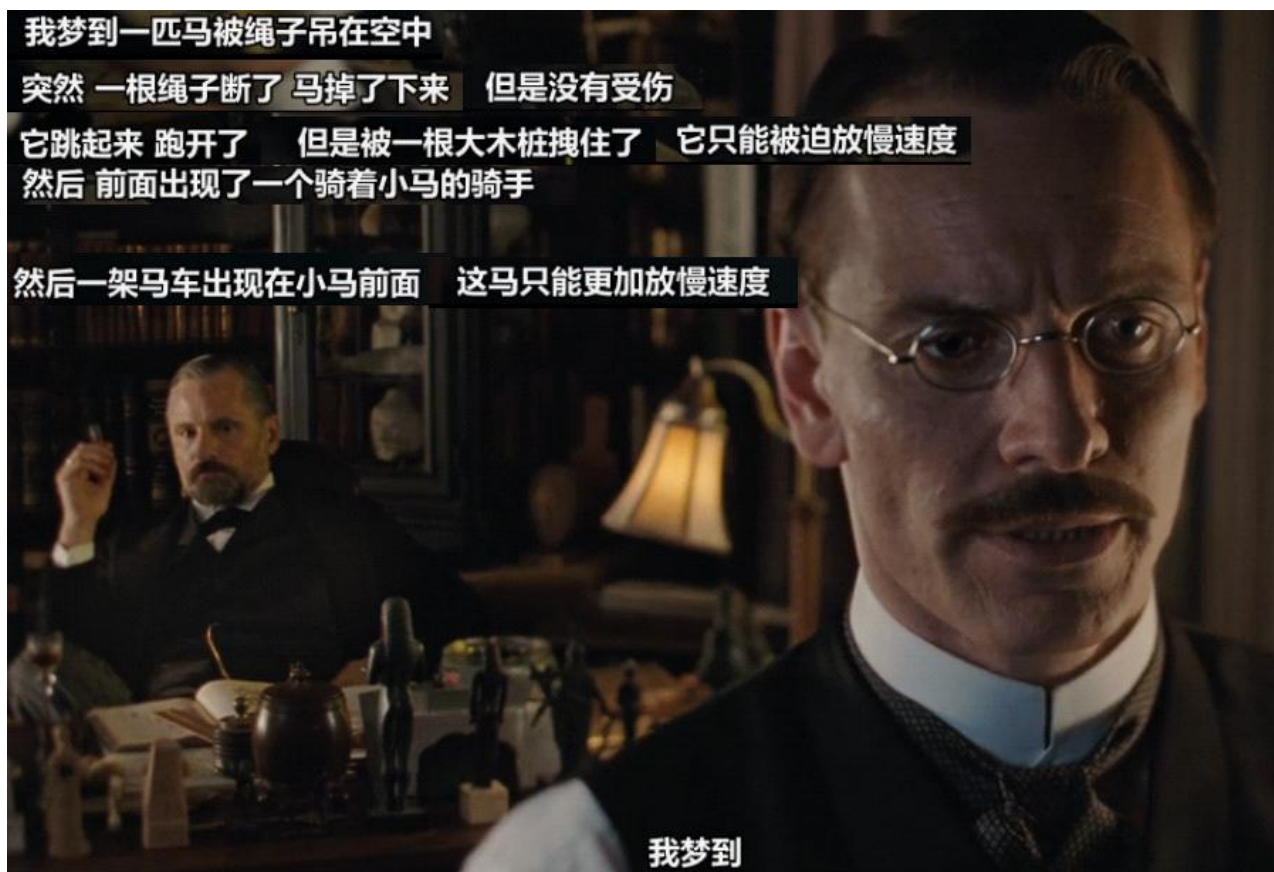
在这个时期里，女孩出现对同性的排斥，对家庭内权威最大、生活资料最丰厚的异性产生性幻想，渴望通过自己的性能力来获取更高的群体地位、更多的生存资源。

女孩会发现社会资源与权威被男性所垄断，而男性与自己的差异就在外生殖器。但男性又对女性有爱慕与依赖。通过观察，这种依赖与漂亮的衣服、长发、女性照顾家的能力、性慰藉有直接关系。于是女孩会开始

想要漂亮衣服，打扮自己，操持家务，以便有可能取代妈妈而成为父亲所有生存资源的实际受益者，通过拥有男权的那个男性让自己获得更高的群体地位。

恋父情结不止是对父亲，更多的是对社群中拥有权力与生存资源的异性。群体里哪个异性拥有对群体的支配权、拥有更富足的生存资源，那个男性就是被青睐的性幻想对象。而与自己竞争最激烈的就是自己的妈妈。对于小女孩来说，妈妈比自己拥有更多的优势就在于更具性吸引力。

在童年期匮乏父爱、父爱缺失、被母亲高压的女孩，会早恋并且喜欢大叔。这是一种内在心理亏蚀的自我弥补。这类女孩更容易主动去当小三，以拆散故有家庭为心愿，拆散后就撤退，换一家继续拆。这样的行为就是在发泄青春期对母亲的不满。认为自己如果能早些上位，替代母亲成为父辈的性伴侣，是可以留住父亲在这家里的；如果父亲留下来了，自己童年中很多内心的缺失感就不会产生。



梦

细雨社 www.xiyushe.org

梦是个人内心中对当下自我问题最直观的即时反应。梦从不撒谎，也没有无厘头的意外，我们无法理解梦，只是因为我们把梦中的“符号”，用太过直接的方式去解读。

就好像我们看寓言故事龟兔赛跑，你只关心兔子代表生命力、速度、激情、性，乌龟代表长寿、缓慢、持久、坚硬，却没有看到整个情景剧在说什么道理。解梦不是关注赛跑、瞌睡的兔子，或冠军的乌龟，而是看内在自我此刻到底遇到了怎样的问题，要如何解决。



梦境内容其实是很私人的，因为其中的真实寓意和隐喻符号，均来自个人的认知与经历。我们可以透过贤者了知梦的重要性与梦所具有的实际价值、学到解梦的流程和必要的思路，但不可套用故有的解梦密码本，作为自己解梦的工具书。这是因为每一个时代、每一个解梦“大师”其解梦的对比参照物都具有鲜明的自我烙印，即自我认知局限性。

如果我们继续用龟兔赛跑的梦做比喻：

在周公解梦中，“群兔得贵位、活兔百忧去、白兔有贵人”；“梦见乌龟和鱼，如做此梦，乃是最近水火既济之象，事业更有他人辅佐，如有不适尽快就院治疗，切莫延误病情，吉利幸运之征兆”。

而这个梦要是弗洛伊德来解释，兔子的好淫与乌龟奋力向前时探出的头部就会成为他的主要关注点，并因此把意向引导聚焦在性压抑上。毕竟大师自己是很主张性张扬的，自己的媳妇连着生了六个。媳妇的妹妹米娜也没闲着——姐妹俩与他住在一起长达 42 年。



弗洛伊德：“在爱的需求遇不到任何困难时，爱就变得一文不值，生命也变得空虚。”



没有绝对真理

没有一种理论在全然性下能做到并成为绝对真理，局限性是一种必然，就连“道”在不同的维度面向中，也展现出不同的特质。

所有的认知与理念，都是我们思想上的工具。犹如改锥、扳手、电钻、胶水，不同的场合、不同的领域、面对不同材质与问题时，要学会使用不同的工具。在何时使用何种手段去合理地解决当前的问题，是见识、是才干、是智慧。

很少有谁能“全然”，所以知“不足”者智。把所有的问题都努力地强行往一个理论体系里挤压、用一套理论去解读全然是很无知的表现。当一个人的心智成熟到可以与自己的神智、与自己的头脑、与自己的身体相协作时，广泛的兼容性与包容性会给自己带来更通透的认知、更宽广的眼界、更深邃的见地。

这个世上只有我觉得、我认为，没有你应该怎么怎么做。因为每个人都有自己的观点与经历经验，没有谁有资格去要求他人按照自己认为对的是非去活。我们可以给出自己的建议，在他人求助时丰富他人的思路，但不应成为生活的独裁者，把自己的认知、思想，凌驾在他人之上，强迫他人按照我认为的是非活出我想看到的样子。

比如现在有很多饮食疗法，鼓吹各种健康饮食习惯；但很少有人知道，此类学说都是基于作者当地的气候、地理、人文、主流民族人群、特定基因与当地菌群、特定血型而形成的理论体系；并且有某些商业利益集团为某一种商品的畅销而在幕后推手。比如合成植物油营销案、牛油果

营销案、牛奶营销案，民众普遍群体共识一般都是这样被“科普”形成的，而这些认知所依据的依据，却都很有“嚼头”。



奥图·格罗斯医生是个非常杰出但是非常古怪的人

细雨社 www.xiyushe.org

奥图·格罗斯（Otto Gross）（1877年3月 - 1920年2月），是奥地利精神分析学家。他是弗洛伊德早期的弟子。奥图最初与他合作，然后反对他关于性格的决定论观点。后来成为一名无政府主义者，并加入了乌托邦式的阿斯科纳社区。

奥图是反“精神病学和女性性解放”的拥护者，他还发展出了一套无政府主义形式的深度心理学理论体系。他不认可弗洛伊德提出的心理压抑是文明发展必要组成部分的观点。他一度尝试用人类早期文明的形式将近现代文明恢复到非等级制度的“黄金时代”，主张一夫多妻制。

奥图的思想被精神分析运动所排斥，没有被列入精神分析和精神病学机构的历史。最终他死于贫困。

他是当时药物疗法的倡导者，渴望透过各种麻醉剂、致幻剂，帮助患者减轻或释放身心痛苦。为了能了解各种药剂在身体内的反应过程、准确掌握剂量与体验的相关性，他亲自尝试使用各种当时流行的药剂，结果导致自己成了瘾君子，陷入意识混乱，被人们评价为放荡不羁的吸毒者。他是自由恋爱的倡导者，被认为是二十世纪反主流文化的创始祖父。



一个很没规矩、倡导不讲规矩的人，但他对女性的性解放嗤之以鼻。他厌恶逻辑性的精神分析法，对因果律不屑一顾，但他所主张的混沌洒脱又不能被医学学术界和大多数患者认可。他的父亲是一名法官，很重视规矩与条理性，认为制度化的社会与家庭是绝对必要的。奥图则在时时处处想要打破父亲对自己的影响与制约，甚至有时为了表达叛逆而叛逆。在这里涉及到另一种心理学上常见的问题：

犹如女儿恋父一样，儿子是要通过弑父这一途径完成自我心理成长的。即由男孩转变成男人的关键节点上，男孩要推翻、否定、不遵从另一个

成年男性的威严，来树立自己的道理。当然这道理未必成熟也未必有道理，但如果这一反抗被父母熄灭，那其心理只能被迫停留在幼儿期，成为逆来顺受、没有主见的妈宝男。这一过程要是太过顺利，则会妄自尊大、不管不顾、放荡不羁。



斯德哥尔摩效应

在宗教、社团、机构、公司、医院等稳定封闭人际关系中，具有话语权的一方很容易被“被迫”服从者所“爱慕”。这种爱慕与爱无关，而是基于“斯德哥尔摩综合征”形成的特殊心理反应。

有些上师、医师、领导、导演等，在其专属领域中，身为小范围内一时的实际掌权者，利用自己的“特殊”身份，谋求自我满足。这类人，因一时具有群体内的“绝对”权威与生存资源或既得利益的主导权，在其管辖的群体内展开利益交换，引导与迫使异性成为自己的“爱慕者”。

而其群体内，处于弱勢的异性会因丧失选择权，一时间产生依赖心理，甚至误以为这就是爱。

在掌权者的鼓舞与引导下，受害者会用最“直接”的方式，设法换取社团内更高的地位与更多的生存资源。此类案例，在各种邪教中、在职场里、在官场里、在奴隶营中，可谓司空见惯。

斯德哥尔摩效应是指当一个人被长时间绑架、软禁、或被迫与绑匪共处时，会产生情感上的依赖和对绑匪的情感认同。这种情况最初在瑞典首都斯德哥尔摩发生的银行劫案中得名。

这种效应通常会表现为被害人对绑匪的情感认同，甚至对绑匪的行为和动机进行辩护，感觉被绑架是种“特殊”的体验，对操控自己生命的人产生依恋，对救援者产生敌意或不信任感。这种情况被称为“斯德哥尔摩综合征”。
细雨社 www.xiyushe.org

形成这一心理扭曲的原因很多，其中包括长时间的无助感与恐惧感、对强权的权威性形成依赖，对不伤害自己或少伤害自己会感恩。

在很多家暴案例中，丈夫打得越凶，妻子爱得越真，就是这个原因。如果有社会工作者劝被家暴的妻子离婚，还会被投诉，被骂试图破坏拆散她的家庭。

情感转移 (emotional transfer)

情感转移是心理上一种很常见的自我内在缺失的补偿方法。当某种心理需求未能被满足时，通过主动激发其它需求的方式，来弥补内心的空虚

感。人们通过转移自己的关注点，把对内在靶标物的特殊情感逐步转移到另一个靶标物上。

情感转移是个体在情感上对人、对事的关注点迁移。比如恋父却不能替代母亲的女儿通过和大叔恋爱来弥补自己内心中的渴望，比如戒烟时经常嚼口香糖，比如失恋时让备胎先充当一段时间的男朋友，比如没有孩子的家庭会饲养小宠物。

情感转移往往是无意识的，因为很少有人真的清楚自己到底渴望什么、缺失什么、匮乏什么、压抑什么。心理医生很大程度上是在帮助求助者通过谈话梳理并发现自己到底在折腾什么。

但在心理咨询的过程中，经常会发生两个极端：一种是爱慕与心理依赖，一种是仇恨与心理抗拒。两种心理反应都很正常，都是心理防御机制中最常见的类型。如果心理疗愈的主导者在发现求助者展现出过度的情感转移倾向时，不能及时控制趋势状况，结果肯定会导致心理疏导失败——因爱成恨或因恨生怨。当然其实这爱与恨的本质都源于求助者内心中被隐藏起来的真实痛处。

情感转移如果被心理医生适度利用，也可能在治疗中发挥出极好的良性作用。例如，在心理治疗中，治疗师可能试图通过与患者建立情感共鸣，帮助患者更好地理解和管理自己的情绪。在这种情况下，情感转移可以被视为一种治疗技术，可以促进治疗效果的提高。



情感转移在很多时候国内翻译成“移情”，求助者对医师产生强烈的情感，将自己过去对某人爱憎的情感投射到医师身上。形成移情的基础，是求助者渴望通过抓住眼前的既得关系，来达成或宣泄自己内心中压抑多时的情感需求。

故而移情的转移可被分为正转移与负转移两类：

正转移又称为阳性转移，如表白爱情及希望从治疗者身上获得爱恋情感的欲望。

负转移又称为阴性转移，如对治疗者产生厌恶感、憎恨、敌意及想加以控诉的欲望等。上师、导师、领导，利用或引导他人的情感正转移，图财牟利、祸害女性是经常被听闻的事。



性别

性别所带来的行为差异，在很大程度上是后天人文与宗教灌输给人们的。在文明的不同历史时期，在全球不同的文化“村落”，两性的行为具有很大的差异。除身体特定的某些机制与脑结构的差异导致一些行为差异，从思想上，内在自我意识本身是不受外生殖器影响的。

内在自我意识本身是没有性别的，性别感是被后天人为塑造出来的。社会塑造这种性别差异，主要的目的是为了增加人口数量和确保子嗣与其名义上的父亲有血缘关系。因此极力地主张女性的被动与顺从。

实际上人类性别从基因学上说是可被分为七大类的：

男性基因 Y 与女性基因 X 的组合，可构成 XX 女性、XY 男性、XYY 超级男性、XXY 真双性人、XXX 超雌性、XXXX 超级嵌合体女性、XYXY 超级嵌合体男性。

嵌合体是指在胚胎中，一个胎儿把另一个胎儿融合掉了，结果左半身是一个人，右半身是另一个人，一个人左右身体的基因是不同的。



阿尼玛与阿尼姆斯是荣格提出的两种重要心理原型。阿尼玛原型为男性意识中的自我女性意识面向，阿尼姆斯则为女性心中自我的男性意识倾向。两者又被我国译为女性潜倾和男性潜倾。

正确的认同、理解、接纳自己内心中的异性心思，是保持自我人格完成、达成自我内在和解的关键。个人载具性别与内在自我性别有时会有所差异，保持自身性别的心理平衡是很重要的。固执地对某一性别形成偏激的偏好，不能接纳自身所是，就会诱发内在心理纠结与匮乏感，继而形成渴望，对渴望的压抑或纵容，都会诱发心灵扭曲。

异装癖、异性倾向、同性恋、双性恋等等由性别固化诱发的非“常态”，往往被“常人”评头论足，指指点点。但在心理学尤其是心理医学上，如果本人“自己”不纠结，那就不是任何心理问题或心理疾病。谁觉得有问题谁该去看病；谁纠结着放不过放不下，谁该去疏导心理卡顿。

纠结的两难

几乎所有人，在自己的生命中都会有某一段时间，会陷入纠结的两难——在自我压抑与自我释放、自我探索与自我保护、突破格局与保持稳定间举棋不定。



责任、家庭、义务，犹如驮马背后拉的马车，犹如拴马的柱子。作为家畜，马有了安稳避雨的草棚、每日更新的三餐、定期更换的马掌，还有什么可埋怨与向往的呢？

在荣格的梦中，他在天上被绳索束缚，四脚不着地，即使奋蹄也是空。好不容易挣脱了束缚，落地了，又被拴马桩、骑手所制约，最后还被马车所牵坠。

他到底在梦中想要为自己表达什么？又在渴望什么呢？

上周我们谈论了尼采的眼泪，看见那在天鹅湖里挣扎的医生。

弗洛伊德看谁都是性压抑，难道不是自我内在呐喊的代偿？

奥图犹如种马，把解放自己的天性看做是对父亲表达反抗的示威。

女主极力渴望表达自己的渴望与情感，但又小心翼翼地自幼不断隐藏，在被自己逼疯或直白袒露心意间，她终于勇敢地选择去做真实的自己。

荣格呢？他在挣扎、在犹豫，在是非对错中思考着：是应忠诚于自己，还是忠诚于欲望？是忠诚于婚姻的誓言，还是忠诚于内在的渴望？到底那纵身一跃的是疯子，还是那下山回家的人疯了？如果纵身一跃……然后呢？然后呢？



“也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是‘床前明月光’；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上一颗朱砂痣。”

世间男女夫妻，婚前再怎样美好，也会朝夕相处成理所当然的了无生趣。每天相处，看到对方所有的缺点，开始嫌弃。当鄙夷感浮起，看着别人精心 P 图后晒出的幸福，总觉得自己亏了自己什么，但好像又说

不出那是什么。就好像山上娃看着海中的摇曳遐想，渔家仔望着云顶的聚散感叹；嘴里含着糖的问盐是什么滋味，而吃盐的则在嘴馋着橱窗里的糖果。

其实不止是男人花心，女人其实也好奇，所以自古有东食西宿之说。在女人心中有两种好男人：一种是温柔多情，对待女人如同手上的珍宝，照顾得无微不至犹如贾宝玉；另一种则是出生入死豪迈勇士，粗鄙却洒脱，强悍又霸道犹如武二郎。

嫁给第一种男人，久了会嫌他没志气——温柔嘴甜能有豪车洋房宝宝吗？

嫁给第二种男人，则是哀怨不着家的工作狂——没时间没情调，难不成老娘守着钱过日子吗？

细雨社 www.xiyushe.org

这就是人性。红玫瑰狂野热情，白玫瑰细腻温柔，一甜一咸、一辣一香，从一而终还是雨露均沾，半生漂泊半生醉，负心却是不负卿。于是，红玫瑰是心口上的一颗朱砂痣，白玫瑰是那床前的明月光。



一个人如何理解与看待婚姻关系、有怎样的能力经营他（她）的婚姻，这取决于其父母间的亲密关系。每个人都深受自己父母的影响，在无意识中被父母的婚姻状态与经营方式所影响，下一代人对婚姻的经营能力与相关理念多来自父母，遇到问题时怎么解决也多是模仿自己的父母。

荣格在其著作《作为一种心理关系的婚姻》中提出，他与其母亲的关系并不是充满温暖和甜蜜的。他的母亲是一个其貌不扬、性格很不稳定的人。母亲有着阴郁的性格，这样的母亲让荣格发展出对女性应有稳定又安全的性格的依恋。这是荣格与女性关系的基调。

弗洛伊德提倡尊重性欲望，压抑会导致心理扭曲。

随后奥图成功地影响了荣格对情欲的态度，接受了婚姻不该是性欲的束缚、婚姻之外可以有多重关系。

细雨社 www.xiyushe.org

女性擅长情感，而男性擅长精神，但如果在一个关系中，女性的情感主导着这关系，男性就会在情感上依赖对方，那么女性在精神上的需求就无法在关系中得到男方的回应。反过来，如果男性的精神主导着关系，女性就依赖于男性的精神，而男性的情感就没有满足。

——《作为一种心理关系的婚姻》荣格

荣格认为我们的意识自我往往只活出生命的一半，另一半藏在我们的无意识中，是生命的另外一极，两极的联结是炼金过程，其最终产物是阴阳同体，生命才能趋于完整。

“如果我们在通常被称为‘不忠’的感受面前没有崩溃，而是坚信自己对‘自我完整’的渴望是正确的，那在一段时间里，你不得不暂时忍受自己的精神分裂，只有经历过内在的碎裂，而非外在的割裂分离，分裂的内心才能得以康复修补完整。

一个人需要走过两个心理阶段，一个阶段上你会极力渴望安稳，另一个阶段上你会想要用尽全力去打破安稳，这两个阶段在一生中周期性轮替着，在任何一个阶段你被阻隔住了，都会出现越来越严重的心理问题。”

——荣格 1925年



玫瑰战争

很多男女在遭遇玫瑰战争时，表现出自己最歇斯底里的一面，犹如护食的疯狗般，火力全开，丑相百出，把爱人拒之门外以示惩罚，与第三者大打出手，撒泼打滚，犹如市井无赖。其实这种做法最不聪明，让人厌弃不说，还把最后相互回旋的余地自己亲手葬送掉了。

试想有两个狗窝，一个里满是荆棘，一个温暖舒适，一个没吃没喝没有性，一个好吃好喝还激情，你是那丧家犬，你会怎么选呢？

其实在玫瑰战争中，关键问题不在于选择，而是好奇心与探索欲，这和忠诚其实没有多少关系，上纲上线地反而把事情搞复杂了。谁能沉得住气、耗得起，谁就是最后的赢家；谁先闹翻了，谁也就失去了吸引力。因为人归根到底是趋暖的恒温动物，下意识地会渴望选择温暖安全的地方去落脚当窝。

当然在现实生活中，人性是多样的。除了很理想化的红玫瑰与白玫瑰之外，其实还有芬芳的毒玫瑰，这类伴侣自身并不是奔着过日子来的。毒玫瑰有着深沉的心机、明确的利己目的、视伴侣为自己人生攀顶过程中的阶梯踏石，一路上即用即弃。

毒玫瑰有着很强的自我伪装能力，并且行动力很强，它们会主动地迷惑与迎合目标，然后快速地获取对方的资源，在榨取后又瞄准下一个受害者。而遗弃宿主前还对宿主释放心理 PUA(勾引社群 Pickup artist)，贬低、践踏、摧毁受害者的自我价值感、人格稳定性、自信心，把分手离异的罪疚都推卸给受害者，而自己扮演受害者安然离开亲密关系，并且还索要赔偿金。



为什么男性多在妻子孕产期内出轨？

女人经常说男人是下半身动物，而且是耐不住腥的猫。很多女人不能理解：为什么男人如此好色又耐不住“寂寞”？为什么会经常莫名其妙地发脾气？为什么会在自己孕产期出轨？

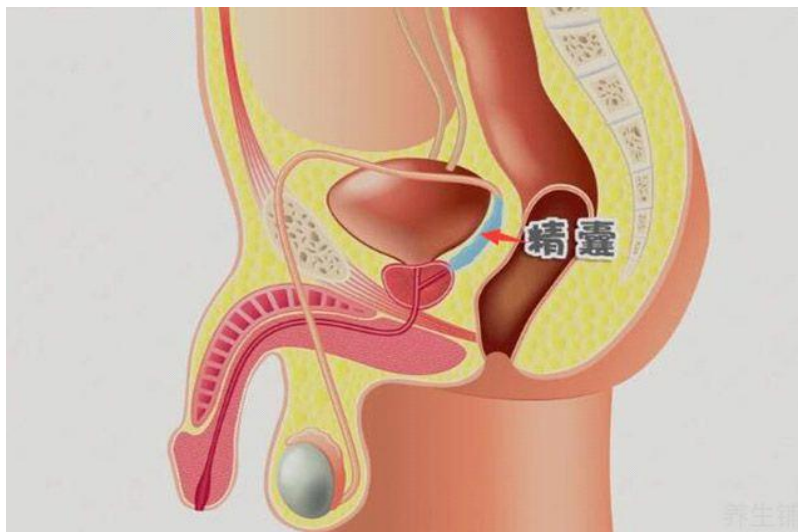
其实说起来，这是白天不懂夜的黑，饱汉子不知饿汉子饥。这倒不是为男人辩解什么，只想告诉广大姐妹们一些很基础的生理与心理知识。

男女生殖系统的结构是全然不同的，男性有个专属器官叫做储精囊，顾名思义，这个小东西是用来存放已生成精子的地方。储精囊的储量很有限，一般情况下可以存储三天份额的浓缩精子。男人在射精时一次会消耗掉其中的 40%，精子会混合 94%比例的前列腺液，成为精液被释放出体外。

男性随年龄增长，睾丸生成精子的速度会逐渐放缓。但到七八十岁，还是有能力生成精子，只是装满一壶需要的时间从两天变成了一个月。有一个公式口诀：20 天天、30 三四、40 差五、50 周周、60 半月。

当男性储精囊满溢后会形成春梦，并在梦中遗精。但有了性经验的男人，很少会遗精，而是极度渴望性生活。男性精囊满溢时的感觉，像极了女性已经夹住腿忍住尿、看着厕所门口排长龙时的心情。可以不可以尿裤子，当然可以；可以不可以随地小便，也可以。但是呢.....

很多女人会因为自己心情不好、自己身体不舒服、因为闹脾气了、因为怀孕在身、因为快临产了、因为来月经、因为在排卵期、因为想要某一仪式感.....故意憋着他。反正各种理由，一再拒绝自己伴侣的性要求。看着他猴急的样子就想笑——让他自己去解决去，看不出老娘我现在不爽、不想、不方便、不需要吗？



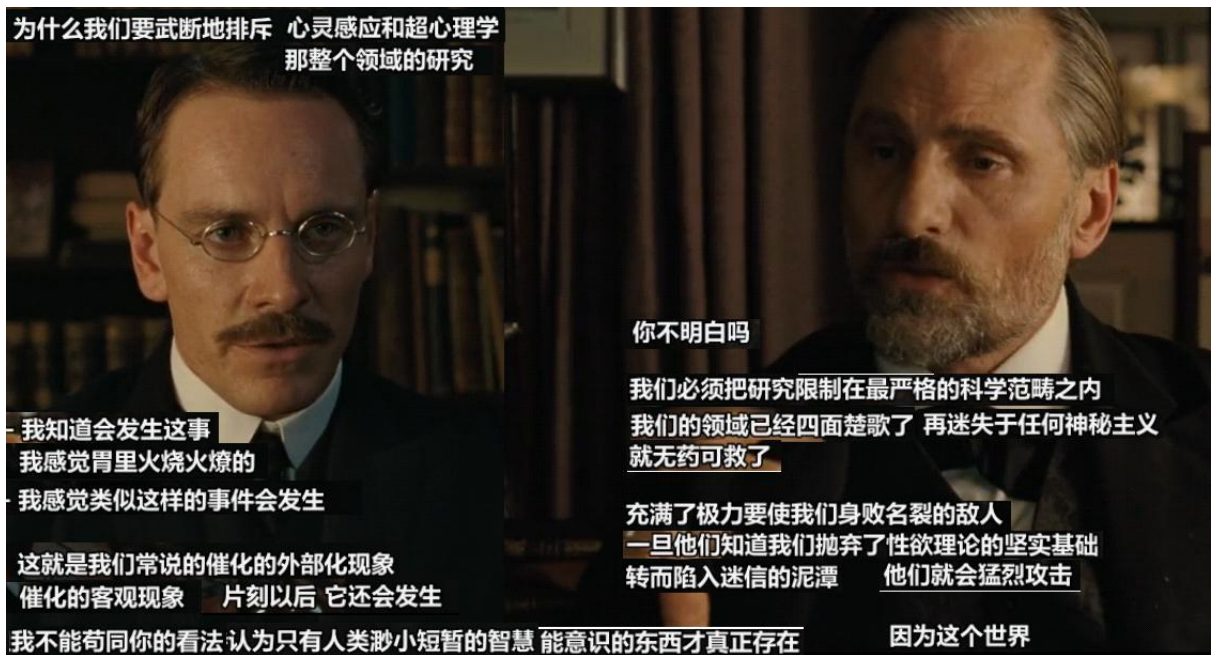
结果男性在遭受经常性的求欢挫败感后，就会学乖了，明白了一个质朴的简单道理：自己的事还是需要自己想办法解决，一个女人是不够用的。他可以理解伴侣的生理周期与自己不同，可以理解有很多不方便的时候，但睾丸和储精囊可不管这一套，如果储精囊溢满超过 3 天，成熟的雄性精子开始死亡，6 天后雌性精子开始死亡。大量死亡精子被身体回收，回收的精子为身体带来大量的性激素峰值。在这种激素风暴的影响下，

男性会感到犹如女性经期前的躁动感、挫败感。这无明的压抑与愤怒在情绪里激荡，此时如果伴侣再指责、攻击、用命令式的口气要求其做这做那，冲突就必然会发生。吵架后，女性更没兴趣伺候这坏脾气的大爷了，而男人则更渴望释放内在压力。

在这样的生理、心理基础上，男性会主动去寻找其它可用的管道与途径消减内在扭曲与压力；如果零花钱不够或不知道如何找到公共舒压管道，就会去尝试培养后备力量。

一些渴望利用姿容与年龄优势快速获取社会资源的女孩子，本来就苦于没有方便法门可以快速进阶获得被动收入，当她们凭借直觉敏锐地发现，有成熟的男性存在迫切的需求时，她们会主动地尝试提供差异性服务，用暖、贱、浪、欲拒还迎来钓鱼；并且刻意把事情让原配侧面获悉，激发原配家庭内部的争端升级。当原配天天和丈夫吵架、要死要活、拒绝性生活、不给他好脸时，就温柔以待，好言相劝，懂事乖巧，侍奉周到。结果男人两相对比，自然也就更加坚信自己的选择与期待美好的未来。





荣格的成长

荣格从小具有跨维度感知能力与预知能力，随着他的成长，这样的预见性也在完善。

细雨社 www.xiyushe.org

他在一战开始前数月就已经在预见性的幻觉中，看到了战争的场景与导致的后果。并且他能看到滞留灵并与它们沟通，安抚它们的灵魂，超度它们的迷茫。

这样的能力让荣格并不能全然认同弗洛伊德的理论体系。当然他并不否定那一性欲压抑论和弗洛伊德式解梦确实适合解释一部分心理问题。

荣格认为显而易见的一些事，在弗洛伊德看来就是天方夜谭；而在弗洛伊德看来无可厚非的一些自我学说，在荣格看来则相对局限。因此心理学的开山鼻祖、解梦派的倡导者与实践派实用派的倡导者发生了本质上的学术分歧。

荣格坚信这个世界是一个表相，有远比可见表相更深邃的什么在影响着、牵引着这个世界的显化。荣格叫那为原型，把意识分为四个象限，并发

现了幕后的集体宏一意识与个体的角色我之间存在着微妙的关系。荣格知道死亡不是终点、出生不是起点，所以他在心理分析上并不觉得所有问题都可以归咎给此生过往的那些经历。

如果通读荣格的所有著作，就可以看出，他成长的轨迹就是接连破立整合融通各层面自我认知的轨迹：

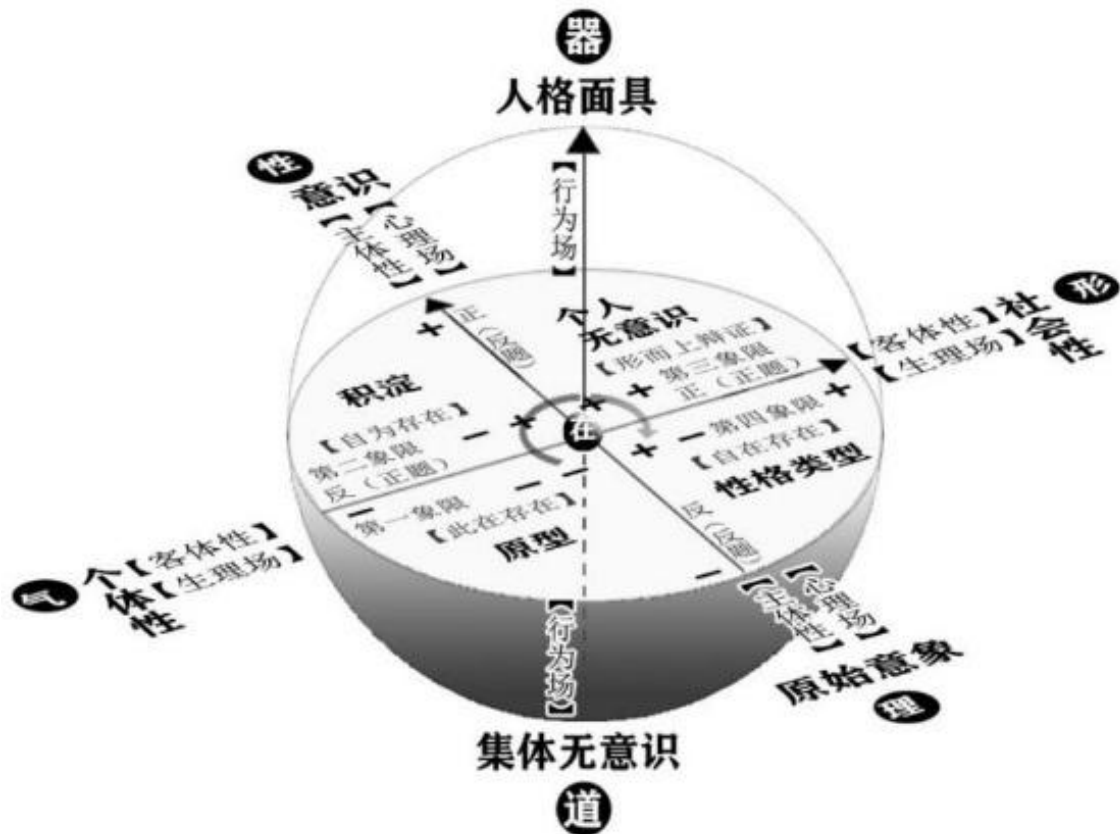
透过对多重自我的破立达成全我整合，知道了我是谁；

然后透过性别认知的整合，完成了对身份感的破立；

进而透过对是非、善恶、好坏、对错标签性认知的破立，明白了自己头脑中已有的各种故有观念都带有强烈的人文色彩，与事实根本就是两码事；

最后他突破了宗教、科学、人文、玄学、灵魂的重重瓶颈，知道了那无法分享的真相。

在他知“道”了后，他“疯”了几年，一开始是到处说，然后就被送往加尔各答的一家医院治疗，直到他学会了闭嘴。1961年6月离世。



《接近无意识》、《飞碟：天空中所见事物的现代神话》、《文明的变迁》、《永恒之塔》、《潜意识与心灵成长》、《无意识心理学》、《寻求灵魂的现代人》、《向死者七次布道》*。

*这是一本西方很罕见的书，记录了荣格亲自超度战死亡灵的事。

透过荣格的晚年著作，我们不难看出，他在一步步地打开真相。随着他接近真相的脚步，他质疑当代医学、当代科学、当代心理学上的很多东西，对宗教和所谓的科学越来越疏远。

荣格虽然不相信宗教，但他却透过自己的实践和将近八万个有记录的案例，证明有集体潜意识的存在，那是一个意识的宏单位，是人格中最深刻、最有力的部分，是万千年来人类所有经验被统合后，积累形成的跨维度信息库。这被称为“原型”。而原型在人们的“梦、幻觉、幻想、神经症”中被无意识地表现出来。

相对于弗洛伊德的无神论科学唯物主义倾向，荣格认为有一个非物质的“集体潜意识集合体”在整个世界的幕后充当着所谓“神”的形象。但那绝不是宗教意义上的神，而是一种宏一意识。

与弗洛伊德认为欲念之力是纯粹“性”的潜力不同，荣格认为“力比多”是一种更普遍的生命源力，其表现除了在生长及生殖方面，还表现于其它领域活动。

力比多 (Libido)

该术语由弗洛伊德创建提出，单纯把它翻译成性冲动，其实并不准确。因为它是人“欲望动力”的综合表现。自我并非只有肉身与性激素这些可见可查的物理生化部分，可以对人的行为、思想、欲望、心念产生影响的还有更深沉静谧的什么。那就像资本大佬、幕后世家一样，左右着显性政府的政客们在世界的舞台上跳着皮影戏。

所以一个人的行为、思想、欲求、抉择，其实是同时受多方面影响的，单纯地只关注某一领域，只把问题都一股脑地投放到一个逻辑体系的箩筐中武断地说事情，是很偏激且不负责任的。刻意地回避与否定多维世界，只把自己可理解的范畴自限在角色头脑的记忆与此生经历的范畴内，在很多时候，得到的结论、找到的问题关键核心是不准确的，甚至是扭曲后的谬误。医者要尽量提高自己的综合认知能力，不可自限一隅、自囚一地。

当然，一个真的有能力并了知到真相的人，在知“道”后，要学会“说话”，学会享受孤独，学会随缘法布施。不然下场会很可悲。



在左右逢源间，很难保持天平的均衡。每一方都渴望能获得更多、更多、乃至全部的关注力与陪伴。第三者的占有欲从开始的理性欢喜慢慢地会滋长成索求与贪欲，而在欲求不满时就会感到落寞、愤恨，在攀比间感到失落。

进入这一时期的婚外恋开始步入必然的撕扯感，原以为甜蜜静好的“中间人”日夜受到两股力的纠缠，既不想伤害谁也不想对不起谁。在意双方的感受时，自我感受就会慢慢地变得很纠结。此时一方争一方退，那中间人就会顺坡下驴投入温柔乡；如果一方纠缠着要一方一切如故温柔以待，那不懂事的一方就只能被迫出局。



梦把自我无法直视、或因规避而变得朦胧迷糊的思想主线，粉饰一番，编排成具有启迪意义的小品，直观地展现出来。当一个人明白了梦的价值与意义，也就找到了通往自我内在的门户。

记梦与解梦需要长期的自我训练，但其给你能带来的收益，远比你此生在任何学校跟随任何老师能学到的都多，因为梦从来都是直指本心本性的。只不过它总是借用象征性的符号与手法来表达那些本就深奥的人生哲理，所以经常让初学者不能直白地理解其真正的意义与价值。



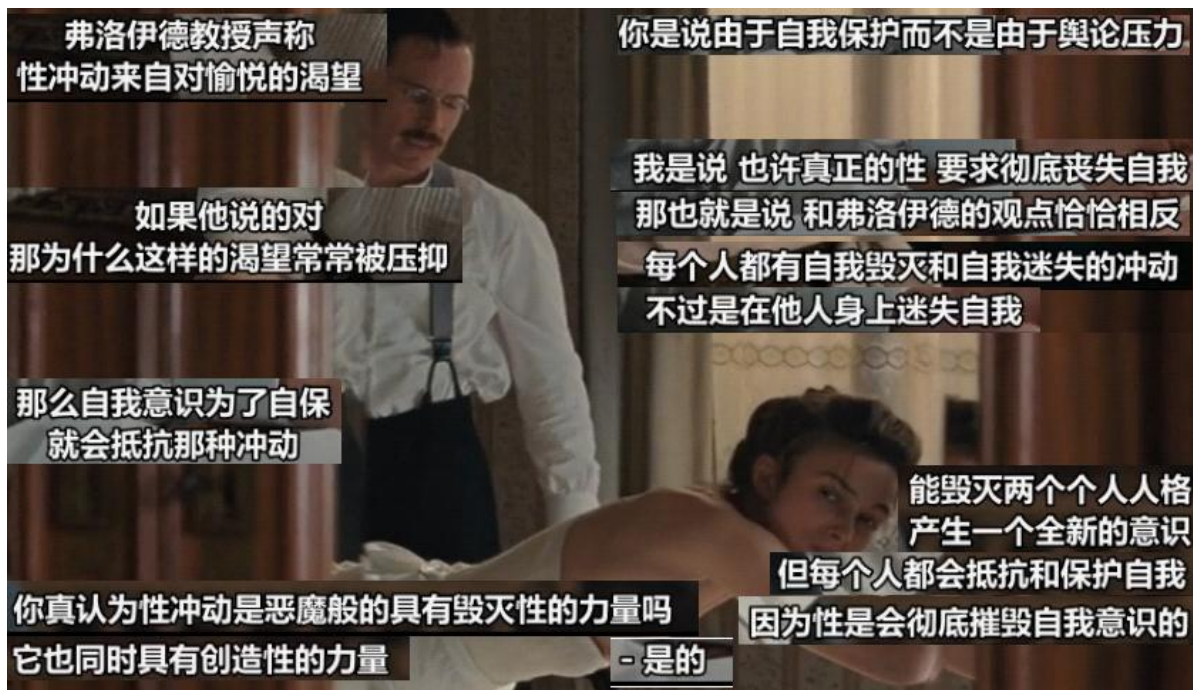
每个人的人生都必定无法规避以下的这几个问题：名誉、财富、性、责任、规矩；而这些不同面向上的问题，又最终都会聚焦在同一个焦点上，那就是自我。而自我本身又是一个复合体，它既包括肉体的需求与欲望，也同时具有头脑的思想、心智的欲念、神魂的期待。

纯粹的感性或纯粹的理性，都会成为一个“疯子”；纯粹的纵欲或禁欲也会让心灵最终变得扭曲。

如何能在多重自我间取得一个良好的内在平衡，让各种欲求可以平衡地表达、相互地成就，而不是偏颇一方、废止一方；如何能让自我的多重内在彼此协作，不把自己活拧巴了，不把日子过纠结了，不把身心搞得压抑或撕裂了，这充满了学问。而这恰恰就是经历与智慧相互转换的地方。

在毁灭中重生，在破碎中新建，在结束处开始，在眼泪里欢笑，在压力下成长，在抵抗中冲动，在制约里行动，一切看似对立的、对冲的是非二选，真的非黑即白、非左即右吗？或许就是在不断摇摆、不断循环间，生命得以一次次地往复。

细雨社 www.xiyushe.org



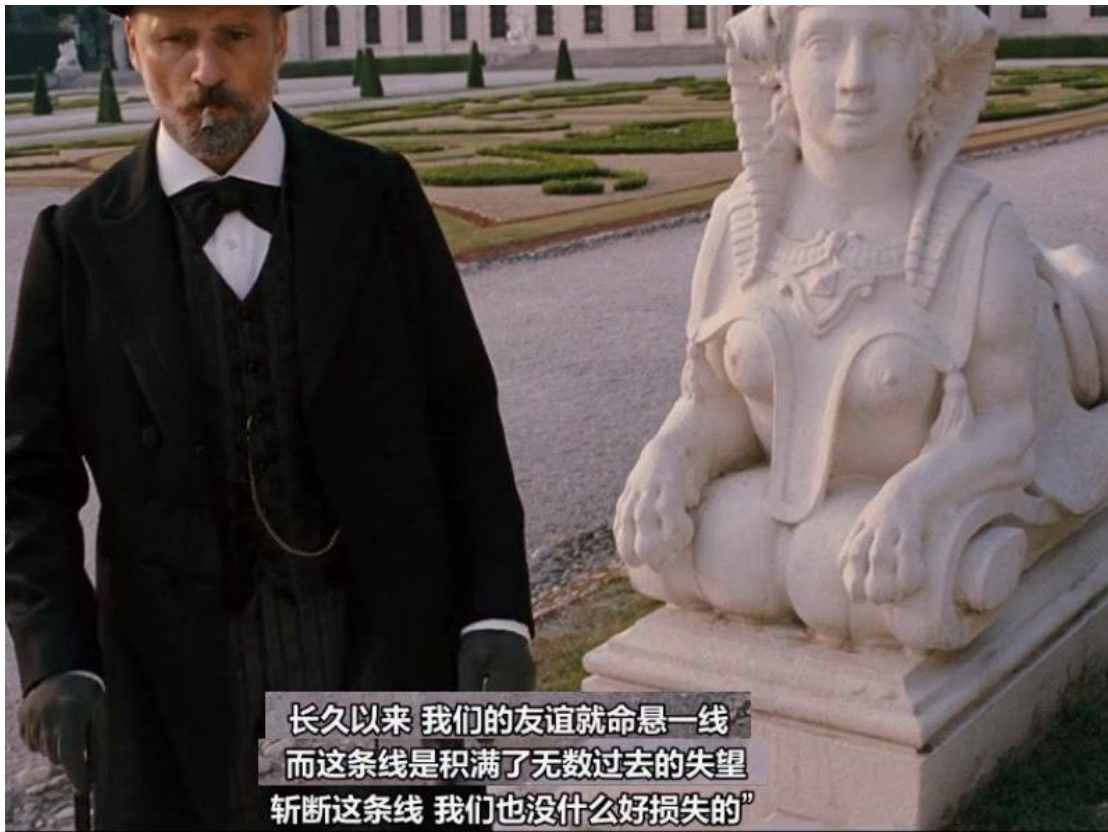
性可以仅仅是肉体激素层的一次礼花绽放，仅仅是内在压力的物理纾解，很简单很动物；也可以是思想的共鸣，心灵的交互，甚至神魂的融合。

但越是深入且神圣的内在领域，其对性的定义也就越模糊——心性、神性、本性上。性就不再是单纯的性，而是意识能量在本质上的相互碰撞。

意识间不同的差异在融合的过程中被凸显出来，形成相互的摩擦与彼此的取舍争夺。在这个过程中，个体的独特性与融合体的一致性存在着主次之分。谁的思想成为一体的主体，谁甘愿成为附庸，或者两者间能产生出一种相互妥协成的新思想，被双方共同认可。

这一撕扯摇摆的过程体现在现实生活中，往往就成为了夫妻男女间争执的核心。这核心经常被隐藏在鸡毛蒜皮的琐事中，被双方忽视。彼此争执着各自的所谓对错，各自引经据典、例证辩驳，却不知道其实一切的根源说到底，就是谁到底应该听谁的。什么谁有理就听谁的那简直就是胡扯，因为任何道理其实都只是此刻自我认知局限性上的花环、为自我核心利益服务的说辞而已。

一个人在突破彼此格局时，在有了性接触后，就不能只单纯地考量自己的利益与观点，如何能让两个彼此欣赏的人格整合成一体是身心交往的关键。做不到这一点的，关系无法维持。犹如油和水一般，最后注定只是一场交融后的分离。



在大树之下，无法健康地长出另一棵大树。每一个理论学派的认知，都是逐步透过多样性丰满起来的。当然，在各种有可能的尝试中，一些慢慢地会被证伪、被遗忘，成为某种遗憾；一些则会慢慢茁壮、丰盈，与其父代比肩。在薪火相传间，开山鼻祖是被后世铭记的，但那并不意味着其学说理论是全然的。

分歧带来聚散，各自的坚持让每一种可能得以继续成长。鼓励每个人充分地表达自我，让内在自信得到稳固的发展，让学问不形成一言堂是很重要的。谁都别急着把谁阻拦在探索与发声的路上，毕竟每个人都有自己的局限性，无法做到真正的无漏全然。所以当我们努力地发展自己内在的一体性时，也要更加注重自己的全然性、兼容性、包容性和整合能力。



第一次世界大战是二十世纪第一次大规模的国际冲突。

1914年6月28日，在萨拉热窝极其意外地发生了刺杀奥匈帝国皇储弗朗茨·费迪南大公和他妻子苏菲女公爵的事件，随后1914年7月28日引发了战争。战争迅速通过协约国发酵，逐步扩大到整个欧洲。交战双方分为同盟国和协约国。

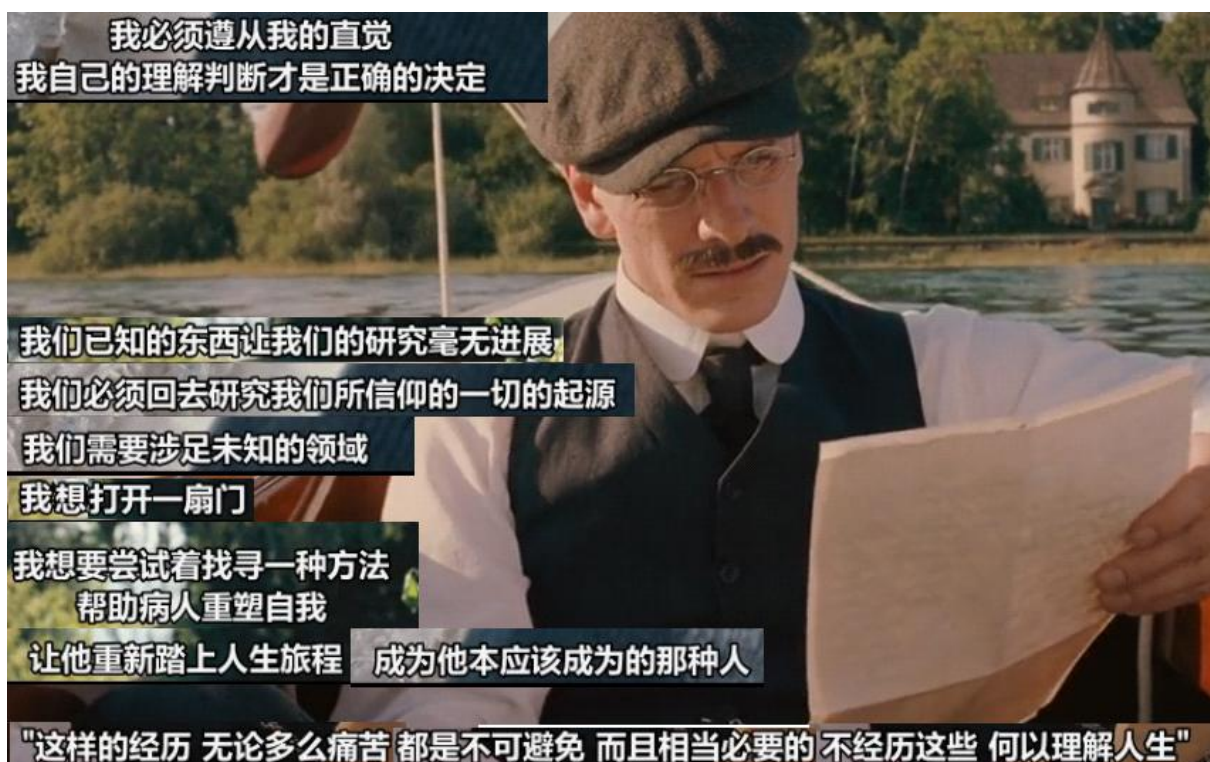
第一次世界大战中的士兵和平民伤亡超过3500万人。其中大约1500万人死亡，2000万人受伤。整个死亡人数包括1000万名士兵和700万名平民。同盟国大约有400万名士兵死亡，协约国大约有600万名士兵死亡。

荣格因有对未来极强的预知能力，在很早就开始对未来世界中的各种事情展开记录。这些日记被保留至今，只是不怎么被社会提起，因为如果未来可以被准确地预知，那就意味着我们的世界之主线剧情是既定的，

所谓的未来只是未经公映的既定事实。当人们开始重视与深究这样的议题时，世界的真实性会随之被质疑。如果世界大势不是随机的，如果一切世界性大事都只是可被预见预知的“剧本”，科学的严谨性与宗教的神秘性将没有容身之地。

荣格那时还很年轻，控制预见性的能力还不强；而且自己的科学性逻辑思维尚且未被看破，他因自己的预见性、因可以与灵体交流的能力非常苦恼，这些都为他带来极其矛盾的认知冲突：一方面他接受了传统科学、医学、神学的系统教育，一方面他自己亲眼看见、亲耳听见的事实与那些知识截然相反。是该质疑自己是个疯子，还是质疑以弗洛伊德为领袖的整个文明体系处于错误的发展路径上？一个人的声音、一个人的观点、一个人的见闻，到底对这个世界有什么价值？如果是我自己错了呢？如果这都只是我自己的妄想症呢？

可是作为一名专业的心理医生，自己知道自己没疯，而这一自我诊断反而更让内心抓狂。



结语

一生的聚散离合、情爱是非、功过得失，其实都是磨砺我们心智神魂的砾石。这样的经历，无论有多少一时的苦痛，本就是不可避免的，而且相当必要，至少对神魂来说。因为不经历这些，又要如何真切地理解人生与人性呢？

我们必须学会遵从自我的第一直觉，重视自己的理解判断，不可也不要活成谁人的傀儡、活丢了自己。这样的判断到头来回头看才是正确的决定。

当下我们已知的东西、故有的习惯，让我们陷入成见之牢笼，我们必须去探究来自源头的一体性内在集体意识，并透过潜意识的通道，设法踏足未知的文明领域，为人类的后续发展打开一扇可持续发展的大门。尝试着找到一种方法，让人们可以重新踏上生命的喜悦，重塑自我价值，并努力达成自我价值的相对完型。

一切都是一场大梦，而梦醒时，你明白了些什么、学到了些什么、懂了些什么呢？

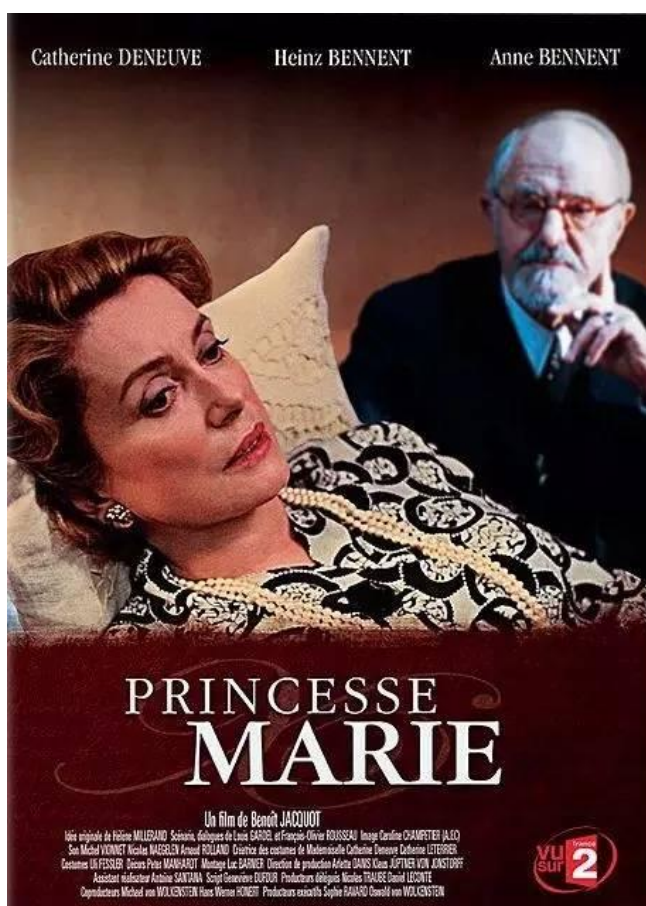
有些人看到了情爱与荒唐，有些人沉迷在名望与性欲，有些人终日以毒品和酒精麻醉自己、选择逃避，有些人思考着人生、审视着世界，尝试着走出一条不一样的路径。

戏结束了，梦醒了，你呆坐在荧屏前，是否想到了些什么呢？



细雨 2023.3

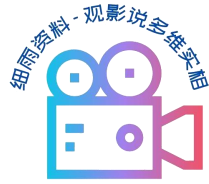
63. 《玛丽公主》



《玛丽公主》电影海报

电影背景：

《玛丽公主》（《PRINCESSE MARIE》）由法国导演柏诺瓦·贾柯 2004 年执导。凯瑟琳·德纳芙饰演的玛丽公主是拿破仑的后人，继承丰厚遗产，与希腊王子联姻，是欧洲皇室名人。电影描述了公主与心理学大师弗洛伊德相识后，便成为其信徒与好友。弗洛伊德有效医治好了公主的神经衰弱，而她则出资推广弗洛伊德的学说并在二战期间对其营救。影片将精神分析的疗法精细地展现在观众面前。玛丽公主后来成为法国精神分析的领导人。



细雨影评



一部在特定领域举足轻重的小众影片

女性在历史上总是被幽禁于男权之下，被视为繁殖“纯种”后代的母体。因为过往医学的局限性，女性在生育时死亡率很高，并且幼儿可活到成年的比例较低。男性为了确保在无常中有大概率得到自己血脉的继承人，往往需要同时与多名女性发生与保持亲密关系。为保证后代与自己有血缘关系，又极大地设法限制女性的身心自由，为此在礼法、宗教、民俗、立法等多个面向特意为女性树立起一面面思想的高墙，把女性私有化成“生养与泄欲”的宠物家畜。

随着社会生产力与医学的逐步提高，幼儿成年率与女性生产过程中的死亡率在大幅下降。一夫一妻制得以在法律层面上被确定，这有效地确保大多数底层男性拥有了最基本的繁殖权。而女性也逐步拥有了对自己命运的把控力，进而女性的性欲和性快感被提上议程。女性不再仅仅是为了受孕或满足男性性欲而进行性生活，女性有了自己的性主张与主动权。随着对女性也是人、也有自己正常的生理需求这一主题的深入挖掘，医学经历了一系列对女性生理与心理甚至心灵的认知提升，从很纯粹的物理、生理、心理层面上逐步提升到潜意识、集体意识、集体无意识层面。人们逐渐明白了身体载具虽然是有性别差的，但身体内的内在自我却没有注定的性别，其内在自我的性别与内在神魂的自我认知偏向有关，与躯体载具的性别无必然关系。从赛斯资料上我们可以得知，人格本身虽然并不存在既定的确定性别，但内在神魂有着自己的性别认知倾向性，有些更刚毅果决逻辑，有些更柔软细腻温暖感性。

但不管你的内在神魂人格是怎样的品性，想要从本界面上完成指定的课业，需要至少完成三种不同的科目课业面向：做一次“男人”、一次“女人”，养育一次子女。这科目看似很简单，但真能达成且毕业离校的人却不多。因为不是说你用了男身或女命、好歹糊弄着把一个婴儿养大就算是及格达标了。很多人，做男人的时候很不男人，做女人的时候却很汉子，养孩子却把孩子养成了世间祸害，或让孩子对这父母既失望又愤恨。

本部电影长达三小时，并非是商业片，可说是很小众，影片在女性高级知识分子心目中以及在心理学殿堂级教程中举足轻重。因为影片真实地

反映欧美女性主流上层社会中的一场认知革命。其女主角是玛丽公主，她是拿破仑的曾侄孙女，爱丁堡公爵菲利普亲王的姑妈。

女性性学先驱——玛丽·波拿巴

玛丽·波拿巴（Marie Bonaparte，1882-1962年）被视作女性性学的先驱。一生的主要兴趣在于研究女性性高潮以及精神分析。她用一己之力推动了当代西方主流医学界的认知进步，让医生了解到女性的性体验不是只与物理摩擦、神经传导和激素有关，而是更多地与女性的内在心理渴望、自我认同、爱与被爱的需求、情绪状态、内在性别认知有密切的关系。女性的纵欲、性饥渴、性冷漠、性排斥与体内的激素水平是有关系，但影响激素分泌水平的却是内在自我心理的郁结。

女性的子宫、卵巢、乳腺、甲状腺，如果发生囊肿、包块、癌变，很大程度上是与情绪和心理郁结有关，而根治这些疾病时如果单纯地用切割、化疗、激素干预、放疗这些物理生化手段，往往只能一时短暂地去除可见的病灶，而无法抑制复发。患者五年内的生存概率并没有明显的指数性提升。结果就是饮鸩止渴，罪没少受，病没治好，命没保住。



政治联姻与自我价值，内在需求与婚姻忠诚

玛丽·波拿巴，1882年7月生人，1907年11月，25岁时在巴黎与希腊国王乔治一世的次子“乔治王子”结婚。丈夫比她大13岁，婚姻持续五十年并生有一儿一女。怎么看都算是世俗上很成功的婚姻了，但其实并没幸福可言。



乔治王子真正迷恋的是自己的叔叔瓦尔德马王子（Prince Valdemar），对女人没兴趣。婚后玛丽也决定寻找自己的御用情人，并担心自己是性冷淡。她把大量的精力投入到研究性快感与女性性欲的领域中，并从中得到慰藉。

1924 年 42 岁的她以笔名 A. E. Narjani 发表了关于性冷感的科学医学理论论文。她亲自参与测量了 243 位女性阴蒂和阴道间的距离并分析她们的性生活史后得出结论，认为两者间的距离和女性获得性高潮的难度成正比，其“间距”超过 2.5 厘米即容易发生性冷感或干脆无感（当时还未发现 G 点高潮、乳首高潮、幻想高潮、受虐高潮等）。

玛丽断定自身的问题就来自此处，她要求“尤塞夫 Josef”医生为她做下阴整改手术，移动阴蒂位置以达成缩阴的目的，让下体结构更紧凑。之后她公开了自己的手术过程并将之命名为“哈尔班-纳贾尼 Halban-Narjani”手术。但手术后的效果与想象相差甚远，之后她又让医生动刀整改，可是效果也收效甚微。



玛丽的研究与实践，虽然没能找到对性无感的物理解决途径，但却帮助医学界明白了女性性快感与生理结构的关系不大，与性激素有关，但与女性自身的内在心理感触是紧密相关的。

公主在经历了一系列物理生化医疗实验后，1925年玛丽针对性冷感问题开始求教于弗洛伊德。最终与著名的心理学大师弗洛伊德在维也纳相识，公主成为弗洛伊德的信徒和好友。弗洛伊德有效地帮助她医治好了神经衰弱，而她则出资推广弗洛伊德的学说，并在二战期间营救他脱离纳粹迫害。

她从德国籍犹太裔耳鼻喉科医生“怀亚特 Wilhelm Fliess”的遗孀那里买下了弗洛伊德与医生来往的书信，帮助弗洛伊德隐藏多年吸食“毒品”的事实。玛丽应弗洛伊德本人要求，从未阅读过这些信件内容。这批信件直到1984年才被公开。

虽然她患有严重的性冷感，但她先后与法国多位政要或平民有过广泛的亲密关系。现在不知这是压抑的释放还是学术上的实践，或者单纯是想尝试不同器型对女性感受的影响力。当然另有一种说法，她只是在为政治稳定做出自己的努力。

玛丽终生致力于推动精神分析学的普及。她把弗洛伊德的许多著作翻译成法语，并在1926年参与创立法国精神分析学会。除此之外，她还是“爱伦·坡”的研究者，撰写过爱伦·坡的传记和作品研究。她还积极赞助人类学的研究活动。

玛丽在1950年出版了一本名为《女性性行为》的新书，书中她撤回了她所有早期研究的结论，对自己尝试多年的手术疗法、激素疗法都给予了负面评价。在书中玛丽阐述说，生理结构跟能否达到性高潮毫无关系，一切都是女性自己的心理因素。玛丽总结了自己一生的实践结果，并认

定让女性可以达到与享受性快感乃至性高潮的途径只有一种，那就是不被压抑的内在渴望得以充分表达。

玛丽离世是 1962 年，享年 80 岁。

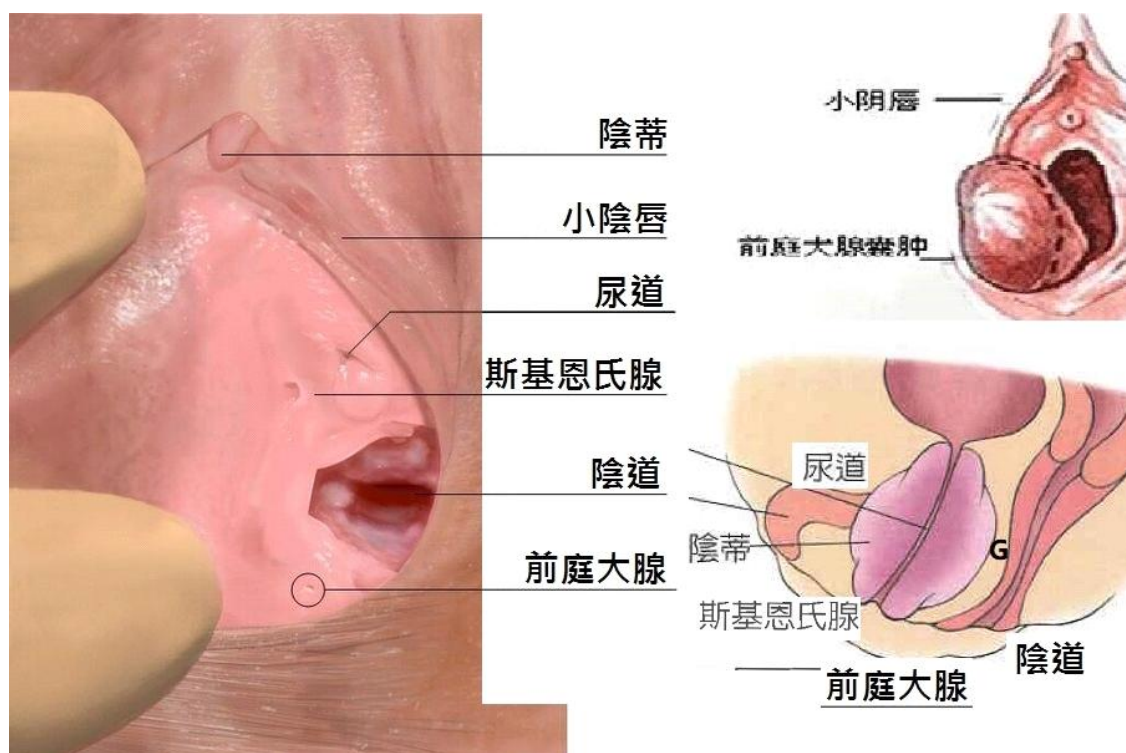
注：

埃德加·爱伦·坡（英语：Edgar Allan Poe；1809 年 1 月 - 1849 年 10 月），美国作家、诗人、编辑与文学评论家，被尊崇是美国浪漫主义运动要角之一，以悬疑及惊悚小说最负盛名。爱伦·坡以短篇小说闻名。

萧伯纳评价说：美国出了两个伟大的作家——爱伦·坡和马克·吐温。

1849 年 10 月他被在街头绑架，以左右选票走向。之后发现他醉卧街头，情况危急，并且需要立即救助。他被带到华盛顿医学院，在四天后的凌晨 5:00 逝世。他没能清醒地指出究竟是谁导致他沦落到这个地步，而且当时他所穿的衣服并非他自己的。当时的报纸上登载他的死因是“脑炎”，是酗酒“酒精中毒”导致的。当时年仅 40 岁。

女性的生理器官与特定结构



之前我们说过了男性的储精囊与性欲的关系，其实女性也有自己的生理器官与特定结构。
细雨社 www.xiyushe.org

要说起前列腺，不管男女现在几乎人人知道；并知道如果男性没能定期地排放生理需要，会因此导致前列腺肿大、前列腺钙化，甚至前列腺炎与癌变。

其实女性也有类似前列腺的组织，位于膀胱下尿道周围，名叫斯基恩氏腺和前庭大腺。前者负责潮吹与保持尿道健康，后者为性生活提供润滑剂。在性交过程中，通过阴道碰触所谓的 G 点，就是在压迫因“蓄能”饱满膨胀后的斯基恩氏腺。

当接触过程中，柱状物提供的压强和摩擦频率足够持久，就会诱发盆底凯格尔肌节律性非自主抽动，导致潮吹。潮吹出来的液体，非尿液也非

前庭大腺的润滑液，而是斯基恩氏腺内的腺液。这一过程被感受为子宫宫颈口与凯格尔肌节律性非自主性抽动，即性高潮。

很多未经生育的少女因子宫宫颈口紧缩，导致经血不能顺畅排除，子宫内淤血导致宫缩，形成痛经；而性高潮可以有效地让紧绷的宫颈口扩张舒缓，在经期前达到高潮可有效地预防痛经。但经期不要性爱，哪怕戴套的。因为子宫内膜有开放性伤口，经期性爱会增加出血量并且导致感染，并且经期内射会诱发女性抗体对男性精子的排异，日后导致不孕。

导致不孕的情况还经常有：女性在性爱中无法高潮，宫颈口紧缩不开放，精子无法进入子宫与卵子相遇。想要提高受孕概率，需要足够的刺激量与时长。如果男性做不到，女性需要自己动手做好事先或事后的预习与复习。

如果女性长时间不能获得足够的性满足，也会出现憋得慌的感觉。这虽然没有男性三天一次那么频繁，但基本上每个月会出现两次，在排卵期与经期前。如果长期禁欲会导致腺体过度肿大，甚至形成囊肿，之后必须手术切开引流。这种疾病叫做前庭大腺囊肿。

所以女性不仅需要理解男性的正常生理需求，也需要正面直视自身的正常生理需要。在 2023 年的今天，不要活得连百年前的女性还不如。这包括心理认知、知识储备、心灵诉求、自我价值等多方面的自我人格独立性的自主能力。



不同层次的人生问题

人生中总是有各种大大小小的难题与问题。这些当前被你所重视并感到迫切压力的人生问题有着层次之分：

温饱、空气、水这些维生问题是最基础也是最重要的；

当温饱无忧时，人渴望自身的安全稳定感，即如何确保自己的生存状态与生存资源可以有效稳定地获得，并保留住自己需要的和后备的所需；

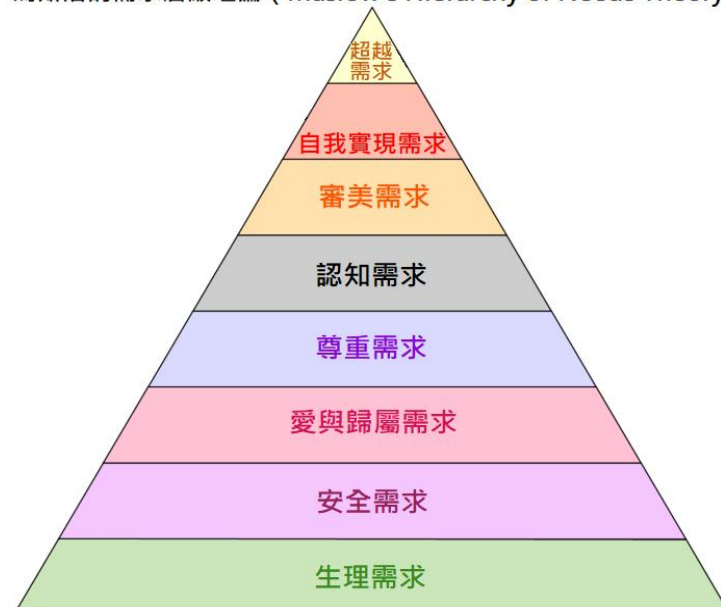
当活着、安全地活着不再成为首要问题后，爱与被爱、群体与团队的归属感成为自我关系的核心。所谓温饱思淫欲，孤独这时被看作是一种压迫的窒息感，渴望能被某人所爱、所珍视，渴望去爱与互动，渴望被更多的人爱，被群体认可，被社会接纳。而被群体与社会敬重、高看、甚至尊崇，就在这一基础上慢慢变成内在渴望的核心。相对于两人相爱的狭义，互助与群体共鸣在此刻显得更为重要。如果说生理需求与安全感需要是对利益的追求和维护，那到了这一阶段，人们更注重名声和名誉的获取与保持。

名望带来利益，也带来是非纷争。在社会中不同认知群体，形成相互争辩、彼此攻伐的阵营，理念、认知、经验、社会阶级、所处地位相同近似的人们彼此抱团互助，相互支持。这形成了圈子与阶层。这样的人际关系社群，稳固了社会结构，带来安全感，但也让社会阶级跃迁变得困难。

想要改变自己的社会地位，就需要首先改变认知观念，增加学识智慧，扩展见闻觉知能力。认知是改变命运的不二途径，也是形成上流社会与市井民众的分水岭。

上流社会不是名牌包包、车子洋房这些东西，而是具有形而上思想能力的一群人。他们已经可以摆脱基础的生理与心理需求，对名利不再在意，其诉求与追求主要集中在完善自我意识、寻求隐秘知识、提升审美能力、扩展内在学识、完成自我实现这一阶梯上。渴望追赶超越的不再是攀比下的可估价商品，而是内在无价的心灵内在建设完成度；渴望赶超的不再是某名人的名望或某富豪的资产数值，而是昨天的自己。这就是最终的内在需求，即自我超越。

馬斯洛的需求層級理論 (Maslow's Hierarchy of Needs Theory)



我们的公主大人，富甲一方名望无双，但被困顿在自我下体无法燃起渴望、无法在纵欲时感受到快感这一烦恼上。她是个行动派，但也很理性，在理性中又包含着悲观主义的思想主线与相对自负的偏执。

她渴望激情的生活、爱与被爱，但不管是内心还是下体都无法被“点燃”，这让她很是苦恼。

心理医生的共识

每个人都有自我防卫性心理保护屏蔽机制，当自己很明确地知道自己感受到了问题，首先会下意识地选择：这是别人的问题或错误，我是受害者。此时最常见的就是抢先指责，好让自己占领心理“高地”。指责带来被动防御，两个防御相互碰撞时就成为争执，各执一词，互不相容，互不相让。双方都感觉如果自己退缩，就被迫需要接受自己是有“错”的一方。

另一种情况：我们找不到代罪羔羊，于是就会下意识地把自己当成受害者，把物理或生化身体认作罪魁祸首——都是身体结构上的问题、都是激素的问题、都是细菌病毒寄生虫的问题、都是食品添加剂的问题、都是化学药品的问题……反正就是没有自己心灵与思想上的问题。

当一个人真的明白了，人生中自己遇到的绝大多数所谓的问题都是自己的问题时，也就开始做到一半的人间清醒了。但为什么只是一半呢？因为很多意识到是自己出了问题的人“疯了”。在意识到后，无法面对、无法接受、无法停止自我内在攻击性自我审判，在气恼、懊悔、内疚、

不甘中，却不肯、不能、不愿做出任何自我改变；甚至哪怕想改变，也找不到方向与方法可以逐步展开。

在心理学医疗的过程中，心理医生有个共识：

能自愿来看病的患者都是明白人；

能说出我有“病”的人已经比社会上大多数人要在心理上健康很多了；

能在心理分析的过程中自我发现自己的问题核心关键所在，并能以自己本来的面貌接纳自己、以世界与世人本来的面貌接纳全然就已经相当不错了；

如果在接纳、谅解、理解的递进过程中，还能用同理心明白世人的种种无奈与不易，部分认同在某些特定环境下、特定经历中，人格会被扭曲成自己无法认同的样子是一种合理的必然，也就能明白穿怎样的鞋子走怎样的路，无法强求，也不应说教。

比如你穿着厚重的胶鞋游泳，穿着恨天高走沙海，穿着木屐跑马拉松。不穿鞋一公里也坚持不下来，穿着又步步艰辛。很多人真的没的选，辛苦与无奈怎是说大道理的人能懂的呢？

公主的心魔与梦

本片中的公主，就是把自己内在的爱无能，罪咎到了自己的下体，又把下体的问题罪咎到了生理结构，这是典型的自我防卫心理。

她立遗嘱这一行为本身是非常明智理性的，但因为总是想着自己下不了手术台，所以立遗嘱，这就是心理疾病的症状之一了。相同的行为、不

同的动机，结果一样，但心理历程却很不同，所以说菩萨畏因。起念的第一因有问题，后续哪怕结果是好的，也只是在强化自己已有的故有问题。所以很多时候，我们问你为什么这样想、这样做，其重要性远比你
怎么想、怎么做来的关键。



人在清醒时，会为了自我保护而无意识地对自己进行各种掩盖性的欺瞒，好美化自己，避免碰触自己的伤痛。但在梦中，这些自我内在的潜在问题就会被浮现出来，成为自己需要直面的内在心魔。

公主年幼丧母，在她的心里下意识地认为：自己的父亲与姥姥会对因她诞生导致的失去爱妻与女儿怀恨在心；甚至家里伺候过母亲的老管家，她也觉得自己面对她时有无法言表的愧疚感。这种看似毫无根据的臆想，其实很普遍地发生在幼儿到儿童期，并且很多未能被及时心理疗愈的孩子会带着这种被扭曲后隐藏起来的罪疚感长大，并在成年后影响他们的一生。

这种心理问题经常发生在单亲家庭中，或父母双方都无法在孩子身边时。孩子会用自己的方式去解释自己匮乏父爱、母爱的缘由——那是为自己犯了不可被宽恕的错误，自己必须被惩罚。

在公主的梦里，父亲把蜡烛台深深地插入到她的嘴里，这带来窒息与死亡的恐惧，但也反映出内在的自我渴望，渴望让父亲能发泄出郁积的怒火，由自己替代妈妈安抚父亲。

另一种被自己认可的可在台面上说的解释是，那烛台上的铜锈被视为一种毒药，被刮下后可以充当毒杀的药剂。

深水是一种危险的隔绝；棺材沉入不可见的深水中，寓意着入土下葬的过程；被鲨鱼撕碎遗体，是映射了被地下不可知的虫子们啃食尸体的过程；而被毒死或闷死，表示了一种被迫害妄想与体面的死亡形式之混合。不过这死亡要充满了挣扎、无奈、痛苦和漫长的过程，要很富有戏剧色彩与仪式感，是被精心谋划的，是被重视的，是被期待的。

这梦表达了公主既畏惧死亡也期待死亡的矛盾心理——既渴望让家人都关注自己，哪怕是用残暴的方式，又恐惧家人们重视自己。



红毯床上直面两性人格

这张由红地毯铺垫成的床，在许多影片中被引用，它是后世心理医疗床的最初原型。利用舒适放松的身体姿势，让求助者尽量地忘却身体与角色我，慢慢地随医疗师的引导，进入到自我深层的心灵状态，放弃逻辑脑的干预和阻挠，直面自己被隐藏和保护起来的内在真实想法与诉求。人们总是嘴上说着一套，手上干着一套，心里想着一套，其实希望达成的是另一套。

例如：“你别过来，你个禽兽。你还来，我可叫了。我可不是那种随便的女孩，今天和你一起只是因为沒有其它房间了。不要啊，别，你放手啊，痛的啦，不要，不要亲，你胡子很扎人的呢。”

“昨天那个人真是的，禽兽不如！难道让我一个女孩说我想要，我是个浪的贱的随便的吗？一点儿不坚持、一点儿不爷们儿，我等了一宿，他就在那里打鼾，烦死人了。老娘我不够辣还是裙子不够短，天下怎么能

有这样的男人，白花了俩小时上妆。”——第二天女人和自己的闺蜜抱怨着那没能得逞的艳遇。



男人一直不明白，女人想要被理解、被认同、被关心、被呵护、被嫉妒，但这些不是我说出来要你表演给我看的，而是你出于本性本心本愿如是自然做出来的。就好像你真的疯狂地喜欢我想要我，那就应该让我看到你疯狂的一面。如果我说我想要，那就是想要；如果我说我不想要，有时还是想要你强迫我接受那我不好意思说的“想要”。女人不想被敷衍、被应酬、被大众化对待，女人想要与众不同，又要和别人一样——她们有的我也要有，我拥有的她们要没有才好。

女人要个霸道的男人，但这男人不能霸道。女人想要个博学有能力的男人，但这男人不能压制自己。女人想要个温暖帅气并开朗的男人，但这男人不能对别人也好，包括自己的姐妹闺蜜。女人想要自己能独当一面，但又不想活成一个汉子。女人想要永远苗条但胸脯却长肉，想要完美的腰臀比，但不耽误吃零嘴.....

女人其实很简单，多数时候自己也不知道自己想要什么，但知道不想让男人主宰自己的人生；但这男人需要有主见和行动力，可以安排好一切。



多数女性需要靠诉说与聆听来梳理自己的情绪和感受，在被认同和鼓励下找回自己的力量感；但大多数男性在聆听时，主要思考着问题的关键与解决问题的方法，对女性的情绪并不在意。

往往诉说只是为了诉说，女性自己知道自己要怎么做，即使男人给出合理化建议，最后也只是一个建议而已。事后男人又会和女人争吵：我都说过了，你为什么就不按我说的办呢？而女性更委屈，因为不想成为附庸、傀儡，想要有自己的人格与特质感。

女人需要男人聆听、反馈、支持、同情，一起哭笑着责骂那些在情绪化中被痛恨的家伙。一些男闺蜜因此与丈夫和男友大不同，自家男人做不到这样的同理心，还不理解自己的男闺蜜。其实很多时候，一起说笑，一起搂抱，一起逛街，一起哭泣，并不是因为他是个男人，而是她住在一个男人的躯壳里，却能与女人共鸣。但朋友永远只能当朋友，一旦知己变成了丈夫，那也就变了味道，再也回不去了。



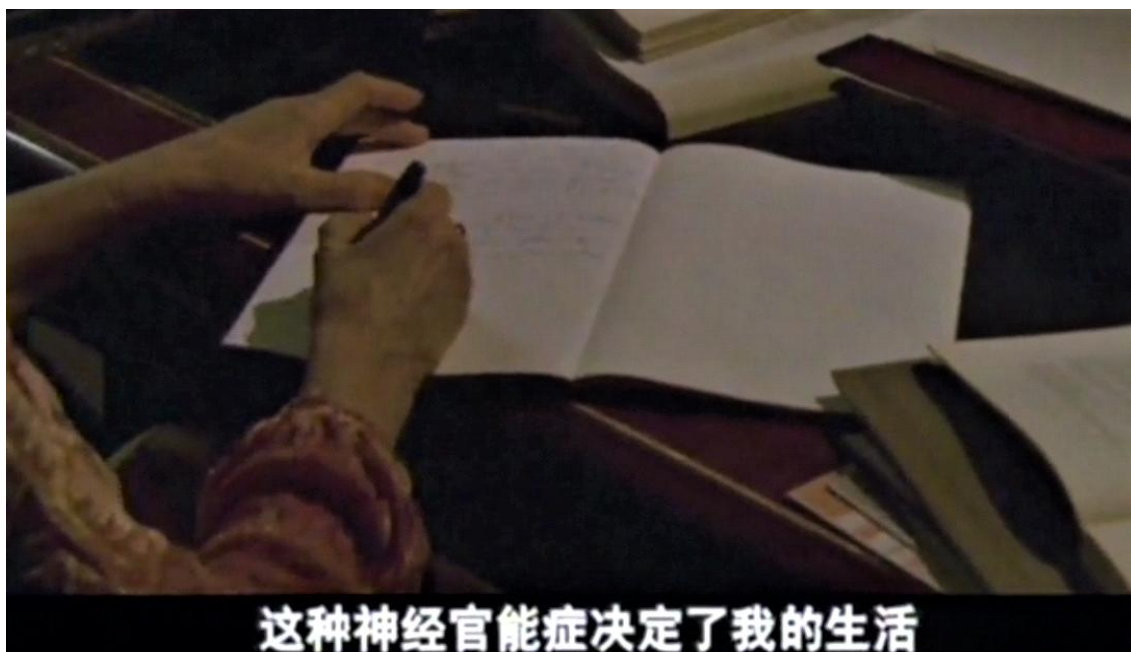
我是想说 潜在的同性恋倾向

同性恋不仅仅是同性相爱并有性关系那么简单的事，同性恋这一行为本身其实存在着很多种由不同心理构成的分支。

比如住在异性身体里的异性性别自我，男性身体女性人格，找一个男性身体男性人格的人恋爱；同性共鸣之恋，女性身体女性人格，但想找一个能理解与情感共鸣的女性恋爱；女性身体男性人格，想找一个男性身体女性人格的人恋爱；男性身体女性人格，想找一个人格中性化、男女身体不限的人恋爱。

在现今社会中，一个男性身体男性人格的人和女性身体女性人格的人结合，已经比较罕见。两性都在快速地中性化和多元化。但不管怎样的性别相结合，无外乎理性与理性、感性与感性、理性与感性三大类。

第一种经常争执是非，搏杀；第二种情绪经常相互激荡，愤恨；第三种经常感觉不被理解，苦闷。只有感性与理性达成圆融的人格，在是非上无是非，在情感上富有弹性，犹如水般有质无形，坚持可穿石开山，柔软可滋养万物，咆哮可怒浪拍天，宁静可映照梵天。这样在心智与人格上相对成熟的伴侣，不管人格性别还是载具性别是什么，都可以把日子过得很好。



神经官能症

神经官能症是旧称，后统一为神经症（neurosis），是一组精神障碍的总称，包括神经衰弱、强迫症、焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍等等。

细雨社 www.xiyushe.org

患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础。病程大多持续迁延或呈发作性。神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。

“神经症”一词最早由苏格兰医师威廉·卡伦（William Cullen）于1769年提出，其定义为：“由于精神系统的扭曲造成了身体‘感官与运动的障碍’。”本病主要表现为神经系统内的异常放电与阻抗异常。

美国的《精神疾病诊断与统计手册》现在已移除了神经症这个分类，且根据《美国遗产医学字典》，神经症已不再用于临床精神类疾病的诊断名词。现在认为，神经症不应被误认为是精神病，精神病是指与现实失去联系；也不应该被误认为是神经质，神经质指的是一种容易焦虑和精神崩溃的性格特征。

在《中国精神疾病分类方案与诊断标准》第三版中对神经症的定义为：

“神经症是一组主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状，或神经衰弱症状的精神障碍。本障碍有一定人格基础，起病常受心理社会（环境）因素影响。症状没有可证实的器质性病变作基础，与病人的现实处境不相称，但病人对存在的症状感到痛苦和无能为力，自知力完整或基本完整，病程多迁延。各种神经症性症状或其组合可见于感染、中毒、内脏、内分泌或代谢和脑器质性疾病，称神经症样综合征。”

现在在临床上把本病细化拆分成多种具体的人格障碍。比如：反应性依恋障碍、去抑制性社交障碍、创伤后应激障碍、急性应激障碍、适应障碍。这让求助者更容易接受。

神经症症状的恶性循环在于症状之间的正反馈加强效果。

细雨社 www.xiyushe.org

例如，焦虑会引发额外的内分泌失调、交感神经紊乱等症状，这反过来又加剧症状，带来更多的焦虑和晦暗思想。患者不断自我暗示自己有病，这样的暗示进一步增强了自律神经系统下的抑制性神经和兴奋感神经的功能性紊乱。

焦虑——由不合理的焦虑感引起的非理性行为。

植物神经系统障碍——导致疼痛、睡眠障碍、食欲障碍、性障碍。

在人际交往中表现出：

完美主义——认为只有具有完美特征的行为是唯一可被自己接受的行为。

自我中心主义——注意力过度集中在自己身上，对环境拥有不合理的期望。

成瘾性——对吃、某人、药物、习惯、烟酒等。

主要症状：

躯体症状：

运动器官或其某些部分肢体的麻痹感，功能性的失调紊乱。思想越乱，身体系统也就越乱。

皮肤某些区域出现缺乏感觉的症状，麻木、瘙痒、灼热、肿胀、失去触觉等，在视力、听力上明显下降，过度忧虑，甚至会失去味觉与嗅觉。导致超敏反应障碍，皮肤过敏、支气管内水肿，导致呼吸困难、胸闷、窒息感。

紧张性头痛、呕吐、胃痛、心脏痛、脊椎痛、头晕、四肢震颤、心悸、潮热、性功能障碍（例如勃起功能障碍、性快感缺失、早泄）。

某些疾病或生理状态所特有的症状综合症（例如幻孕、言语障碍、平衡障碍、类似癫痫的癫痫发作等），只要患者想到什么，就能真实地出现什么症状；患者越是说不想，症状就越猛烈；当患者沉睡或被催眠，或被麻醉，或因为什么事遗忘了这些念头时，症状就会快速消散。

这类患者主要表现的认知障碍有：

侵入性思维、强迫症、记忆障碍、难以集中注意力。

情绪障碍有：

恐惧症——对某些物体（例如锋利的工具）、动物（例如蜘蛛、老鼠）、情况（对开放空间的恐惧——广场恐惧症、封闭空间幽闭恐惧症、对公共汽车、人群、社交、旅行的恐惧）的病态恐惧、自由漂浮的焦虑、不确定的焦虑。

此类患者心里掩藏着许多特定“扳机点”，即触发词汇、场景、人物、色彩、天气、音乐，当患者感知到触发条件后会突然地焦虑发作，表现出缺乏动力的冷漠、丧失感受愉悦的能力（快感缺乏）、超乎常态的紧张、易怒的烦躁、情绪无法稳定、沮丧、睡眠障碍，最常见的是失眠。以上症状均无器质性基础。它们的严重程度可能不同。

细雨社 www.xiyushe.org



光鲜亮丽的背后

很多人觉得，如果我身份显赫、资产丰厚，在择偶的过程中就能拥有更多的主动权与选择权，其实这种认知是很片面的。在多数情况下，名门望族的婚姻一般都很不自由，即使自由恋爱，其配偶也并不“单纯”。

自幼耳濡目染的风气与认知、习惯与经历，铸就了一个人的基本观念。当不同阶级的人生活在一起后，这些差异就会逐一表现出来。巨大的文化差异、认知差异、理念差异，让争执不断，各有各的在意，各有各的不在意。



如果不是官、富二代，而是创业的一代，那就更麻烦了：

如果配偶源自望族大姓，自己靠对方背景起家，不管折腾多大的摊子，却始终都要仰人鼻息受窝囊气；

如果对方是出自小门小户，你飞黄腾达后，见识眼界谈吐学识都今非昔比，而照顾老人抚养儿女的伴侣却已与时代脱节，形成阶级迥异的结果，可说有财富无贵气，更别说一起谋划讨论宏观大趋势了，处处鸡同鸭讲，在意的全然不同；

如果夫妻双方都在职场打拼，半斤八两就幸福了吗？还是不能。孩子从小被忽视，被冷漠，被用金钱与物质堆砌，心里却匮乏被关注的爱。长大后虽然什么都不缺，但满心都是对父母的怨恨与疏离。

其实人们并不知道，人们羡慕的那些光鲜亮丽背后浸满了无法言表的心酸与委屈。几乎所有这些高高在上的家伙，心里其实只想着有一天，能过上小门小户的平淡日子，靠体力靠手艺日出而作日落而息。这就是山望着水绿，水望着山青。



玛丽公主的丈夫比她大十三岁，而且是双性恋。在这一政治联姻中，他俩可谓是“模范夫妻”，生有一儿一女，丈夫也从未与其他女人有染。但她丈夫的知识结构、认知水平、情商能力、见识广度都极其有限，几乎可说根本无法与玛丽公主同日而语；对心灵层面的需求更全然不知，毫不理解，绝不支持。对于他来说，女人就该在家煮饭，生孩子带孩子，抱孙子带孙子，他不看好也不理解玛丽公主的心灵诉求与自我成长。

结果玛丽公主的成就是举世瞩目的，并且深远地影响着人类文明发展走向，而他随着时间变成一捧灰尘被世人遗忘，在被提及时也只是唏嘘嘲讽。



婴儿不懂事吗？

在一般人的认知中，婴儿是无知的，是无察觉的，是不懂事的；但在近一个世纪的心理案例中，我们发现婴儿乃至胎儿都有全然的自我意识和完整的觉知力，甚至在 7-9 个月后的胎儿阶段，就已经全然懂得了父母所说的语言，甚至可以在催眠过程中，完整地复述出来。

至于幼儿何时形成记忆认知，在学术界争论还很大，因为大量的案例证明，自我意识进驻身体的时间并没有一个统一的规范。有些确实较早，有些甚至在出生后第一次喂奶时才入主载具。而且因婴儿期存在大量的睡梦过程，在婴儿期，自主意识通常游走在载具内外，并不是持续存在的。

儿童什么时候能开口说话，通常与它是否了解当地语言有关。在胎儿期就能听懂父母对话的人，往往对当地民俗、民风、传统文化都很精通，说话早，学字快，对古诗词上手很快，甚至过目不忘出口成章。

基本上可以肯定的是，个人的智力水平与觉知力和大脑的发育状态没有必然正相关，个体智商与能力的差异在婴儿几个月时就已经展现出来。

当婴儿表达需求时，如果家人对此反应较迟缓，或干脆置之不理，小家伙就会产生被疏离感，并且不信任这个家人甚至他人的爱；成年后也经常会在情感中伴随不确信性、不安全感；

如果家人反应很及时，甚至可说无微不至，孩子成年后，会出现同理心的问题，觉得所有人都围着自己转是理所当然的，并且会因他人不能及时回应自己的需求而产生莫名的负面情绪变化。

幼儿需要学会有期待的等待，理解自己不是全宇宙的中心；也要知道自己是被关注着的、被照顾着的，但每个人都有自己的事情要做，自己需要学会体谅他人，有次序性地解决问题。

不要以为婴儿智商很低，大多数婴儿的理解能力并不比成年人低下，只是语言表达能力还处于封闭期，直到内在自我稳定住了对载具的控制。



翻脸无情的孩子

在配偶或子女未能自立前，它们有着明显的依赖关系，尤其是对家庭内生存资源的提供者。这种依赖、讨好、亲密，往往与爱无关，虽然展现或表演得很像爱，但这种关系很脆弱，一旦滋养者、保护者无力提供滋养与保护，就会翻脸无情，展开言语攻击和行为指责，进行道德绑架。

当玛丽表明有对于自己很重要的人生经历要去体验时，她的女儿立刻拉下脸来，转身就走，并且言语攻击她，只想自己。这个只想自己的女儿，眼见自己的需求不能马上被全然满足时，立刻更换嘴脸，冷漠刻薄尽显，一秒钟前的母慈子爱全都卸妆；但为了不显得自己过于自私，就把父亲与兄弟拿出来当棋子说事情。

其实从根本上就是：我开心，你们是病、是痛苦、是死是活不重要，重要的是我必须始终是核心第一位的，有绝对的优选权。这样的子女就是在童年时被照顾得太好，没能学会延迟满足和同理心。

延迟满足：

是对眼前快乐的诱惑的抵制，希望在长期内获得有价值 and 持久的回报。换句话说，延迟满足描述了当主体抵制即时奖励的诱惑而偏好稍后奖励时主体所经历的过程。一般来说，延迟满足与抵制较小但更直接的奖励有关，以便以后获得更大或更持久的奖励。

大量的案例与文献将延迟满足的能力与许多其它积极成果关联起来，包括学业成功、身体健康、心理健康和社交能力，这代表着一个人心智的成熟度、情绪的把控力、谋定而后动的城府。一个人是否成功地培养起了“延迟满足能力”，具备了耐心、冲动管理、自我管理、以及意志力这些内在技能，拥有了自我调节的能力，决定了其一生中在大事小情上所能展现的智商与情商。

从广义上讲，自我调节包括一个人根据需要调整自我以满足环境需求的能力。有选择延迟奖励能力的人，在认知与情感人格系统的控制上都较成熟。

五岁以下的儿童表现出明显缺乏延迟满足的能力，最常见的是寻求即时满足，他们明显不相信未来可期。如果一个青年或成年对延迟满足并不能接受，那表明其心理成熟度尚且未成年。在男性和女性间，女性更擅长享受延迟奖励。

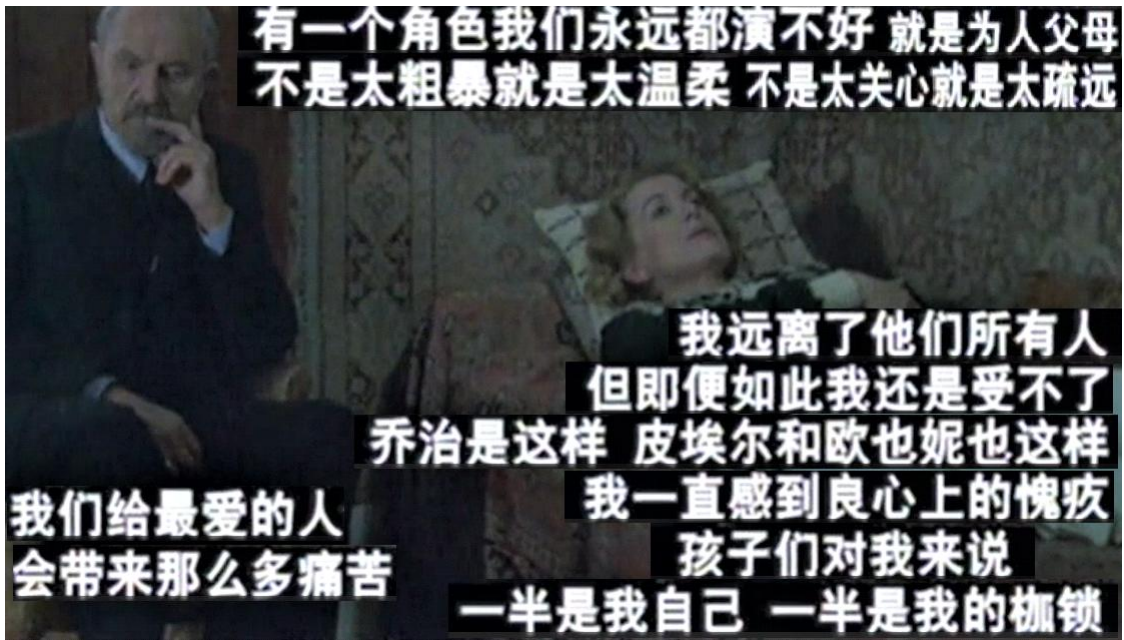
无法选择“等待”而寻求立即得到响应的人，在得不到满足时会进入情绪化状态，而同时选择展示攻击性的人，在临床上可以判定诊断为与如焦虑、注意力缺陷多动障碍和抑郁症有正相关，并且这是主要病因之一。

弗洛伊德讨论了自我在平衡本我的即时快乐驱动欲望与超我的道德驱动选择方面的作用。精神分析研究发现，冲动或缺乏自我控制的人匮乏选择延迟奖励的能力，虽然明知等待可以奖励变得更加丰厚。

童年不可控与不安定的环境和社会因素在这方面，发挥着负面的经验作用。在早期的母子关系中，失信的父母会被记忆为承诺不可靠的，孩子更多会选择即刻的小利益；如果父母言必行，孩子则更期许日后的大好处。

行为专注度、延迟满足能力的习得与教导，现在已经很成熟，并开发出了针对成年人提高延迟能力的治疗技术。行为分析师在塑造行为时，利用强化特定记忆的方式，通过奖励机制促进个人当前对延迟满足的信心。其中重点是：若想使行为矫正方案取得成功，奖励必须对参与者具有“价值”——如果你给出的奖励是不被期望的，那延迟的意义就无法覆盖立即的满足。

研究证明，训练延迟满足对五岁以下的儿童表现不佳，但在五岁后到十三岁前却非常有效。五岁的孩子往往会选择主动分散注意力，甚至使用自我指导，来提醒自己等待会产生更大价值的回报。在八到十三岁之间，孩子们发展出区分和运用抽象思维与唤起思维认知能力，以分散他们对奖励的注意力，从而增加延迟等待的时长。一旦孩子习得了延迟策略、抵抗诱惑的能力，这能力就会在其一生中令其受益。



孩子是父母的映射

在成年人的世界里，没有轻松可言，家庭中不光有夫妻关系的难题，还有自找的亲子关系和无法回避的氏族业力传承。从小没有感受过父爱与母爱的玛丽，没能习得正确的关爱方式，于是只好自己探索，结果却自感很是失败，两个孩子都被养育得很自我任性、情绪化且高傲自大。

看着俩孩子的状态，玛丽很不舒服，但又深感无力。其实孩子全然映射着她自己的状态：自我且情绪化，充满对世界童话般的单纯理解。

玛丽很想保护自己的孩子不要走自己走过的弯路，但她很不善于和孩子沟通。她摇摆在冷漠的逃避和情绪化的粗暴干预中，一方面觉得自己应该做些什么，可是每每发现自己的干预又总是适得其反，于是选择逃避退缩；逃避久了又自责内疚，再次去不合时宜地干预。如此反复，让家庭中这一母亲的形象，在两孩子心中都充满疏离的不确定性和大家长式的压迫感。

儿子学业成绩不成，被学校淘汰，只能凭借身份去上剑桥，还有恋母情结，对大龄女性趋之若鹜——这种恋母情结表明其心理上极度匮乏母爱；女儿则不被容许去上学，只在家中等待政治联姻，嫁人生孩子；夫妻间貌合神离，各玩各的，且都彼此心照不宣——一个看似光鲜的家庭，其中没有一个人过得开心顺意。



认识癌症，认识自己

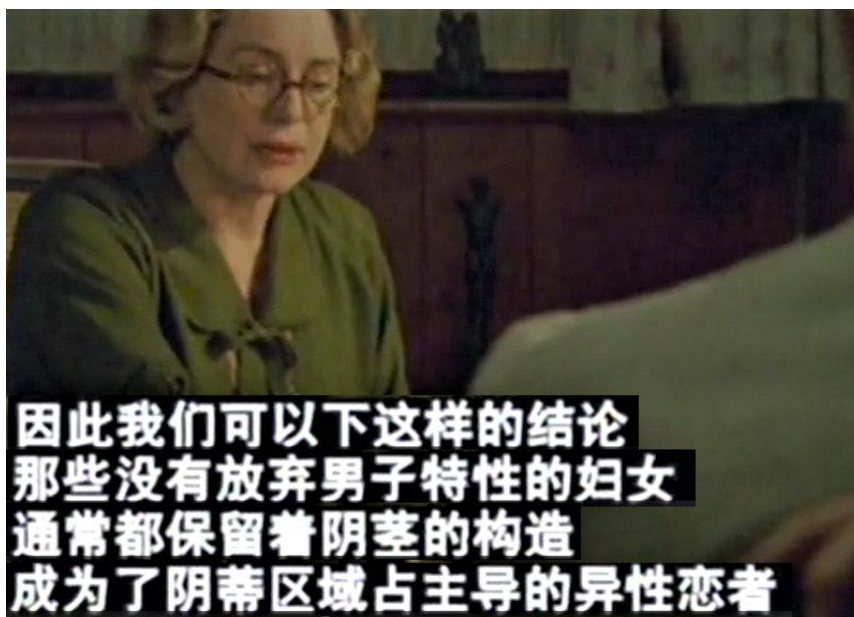
1923年4月，弗洛伊德下颚上发现癌变肿块，当即施行了手术，接着开始有计划的放疗。在公主的监督和全力资助下，使用了西医全部能使用的最好的医疗手段，希望能抑制癌症的扩散。

弗洛伊德一度坚信西方现代医学可以治愈自己，但在经历了33次手术和长期痛苦的放疗、化疗后，他的病情日益严重，癌细胞不断扩散，最终没能控制住病情的发展，痛苦地死于多发性癌转移上。

弗洛伊德说：只有压抑的记忆被完全解开并妥善处理，生理症状才会消失。癌症患者唯一的处方就是找到自己真正的心结，并全然地学会理解与接纳自己的问题，尝试做出必要的自我调整，尽量不把现在的问题带入到日后的生命中。

癌症反映出了我们的行为以及这行为的结局。问题不在于克服癌症，而在于认识癌症，好从中学会认识自己。当我们不喜欢自己的长相时，打碎镜子是没有用的，这就是现代科学热衷于对抗癌症、但又不成功的原因。要学会打开闭塞的心，放全然进入，与之合而为一，进入到更大的整体中。癌症最大的问题是“我”和“团体”的对立。

癌细胞造成有机体的死亡，结果也造成自己的死亡，就好像环境的破坏殆尽会造成人类的死亡一样。癌细胞相信自己与外界是分开的，我们也是如此。这想法把自己与全然割裂，否定了内在神魂，也把世界和世人看做身外物。



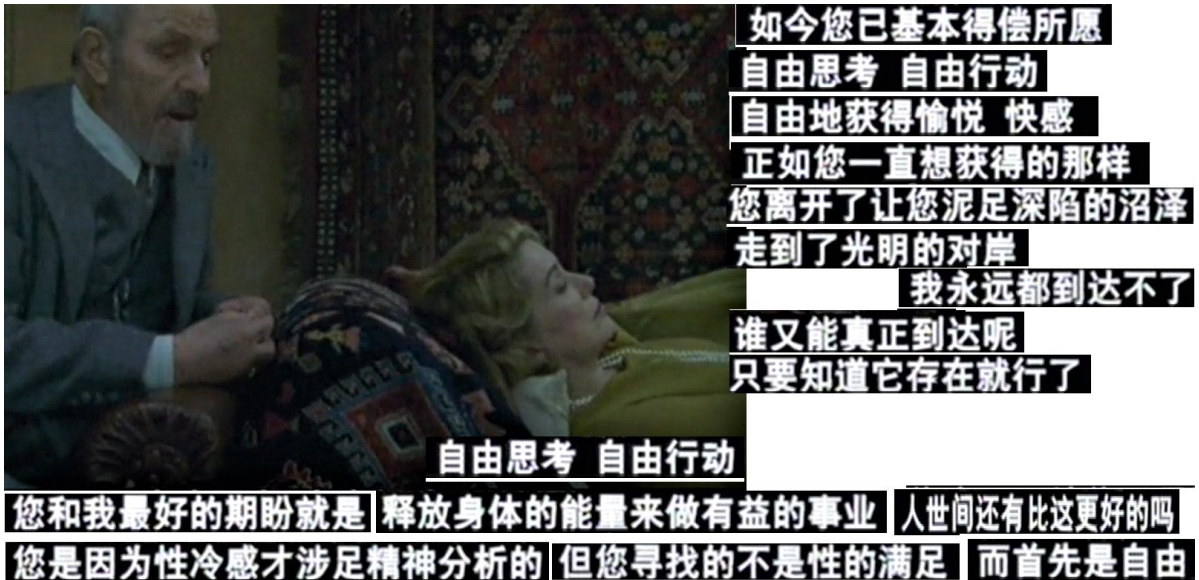
玛丽公主的贡献

玛丽公主的学术著作与主张，为后续在欧美展开的女权运动带来了坚实的理论基础和科学的认知观，让女性可以自主地主张何时与何人发生怎样的性关系，是自己当有的人身权利。女性不再被传统礼法束缚、“自愿”成为男性的附属品，进而有了完整的平等的人格与人权，在主动性和主导性上都实现了重大突破。

随着女性的性自主权得以释放，女性与女性间的“非侵入式”爱情得以萌生，以相互慰藉为基础的情感共鸣，在这一基础上得以被认知转化为爱情。

每个人无论性别与年龄，在任何时候不论其身处某种关系中，都随时有权利选择做全然的自己，不压抑不放纵，不委曲求全也不肆意妄行。始终确保自己的内心与内在人格处于一种舒畅的状态中，不压抑、不割裂、不做作、不逃避、不虚伪地做好这个自己。





存在的价值何在？

在世俗社会体系中，人们庸庸碌碌地在自建的人文体系里摸爬滚打，只为了活着、活得更好、活得让人羡慕，于是来来往往如过江之鲫而无非名利。

细雨社 www.xiyushe.org

在犹如丧尸般追逐着血腥而奔跑的人群中，有些人突然放慢了脚步，开始思索自己存在的价值与意义，想明白自己在干什么？从何来？往哪儿去？

结果，有聪明人告诉他们：放开头脑，不要思考，从来处来到去处去。这看似转圈闭环的废话好似答案，但几人能懂？宗教为信徒画大饼，只为把穷人口袋里最后的铜板当作中介费拿走。他们晃着手中的经文，承诺着永生与彼岸、天国与处女，让人们不再思考，只知跪拜和呢喃空洞的咒语。

人们很少知道，为什么说一念天堂一念地狱？放下屠刀立地成佛的屠刀，真的只是杀人夺宝的刀吗？这要放下的“刀”到底是在手上还是在心里？

其实寻找心灵答案、甚至皈依宗教的人们，哪个不是苦命的迷茫者呢？质疑、彷徨、愤恨、不甘、如果、迷惑，进退维谷左右为难时；人们仰天长叹、质问苍穹时，难道不是在问心？

可是又有几人真的找到了那大自由大自在呢？又有几人找到了自我内在的自己呢？去看看那哲学院里的学究、那躺在心理病床上的心理医生、那在寺庙道观丛林教堂里数钱的神职人员，职称、官阶、名声、地位、社会关系网，一个比一个累心。嘴上不说钱，心里都是“缘”啊。

事业失利、家庭不睦、身患重病、学业不成、高层的想升迁、底层的想跃迁……鼎炉里飘的香火，去看看那其中的信息流，其实很简单：我要、我要、我还要；给我、给我、再给我。于是有了求不得、留不住、拿不起、放不下，种种心“苦”，难解脱。肉欲、情欲、爱欲、食欲、利欲、名欲、五蕴之欲、七情之欲，欲欲如潮，此消彼长日夜不息，何谈逍遥游？

很多时候智者的一句话，就是人生的一扇窗；当光从窗中透射而入时，却很少有人真的会跳窗而出。总是：等等，再等一下，还有这个，还有那个；等等，再等等，等我全然地准备好，等我放下自己的各种在意……



移情

在心理干预与意识矫正的过程中，被帮助的人，经常会因相互深入的意识共鸣而发生“移情”。这种把心灵共鸣转化为肉欲缠绵合一的内在欲望，其实很真诚、很正常也很常见，但这种爱并非“真爱”，而是一种内在契合后的外在显化。如果心理医师被这种爱慕所蒙蔽，与求助者形成了肉体关系或确立了情侣关系，那整个治疗与治疗效果会因此蒙尘，遭受期望与失望的反噬。

人非完人，心理治疗师也一样。在专业的领域中，在特定的环境下，在指定的题目中，智者用一种很不“自己”的状态与求助者都处于一种半迷离的清醒状态，任由心流激荡。但在退出魔法人格后，人就是人，有自己的种种缺陷不足和弱点。这让把心理医疗师人格神化的求助者在日子里慢慢看到，并因完美与自然的落差开始质疑自己与对方。

魔法人格是一种职业状态。在常人与匠人之间，存在着一种角色替换，当穿上特定的服饰，拿起特定的道具，进入特定的场域后，一些经年累月日积月累下的习惯性状态就会被无意识地激活，这很类似于一种自我

快速催眠，让角色我可以快速地进入到某一种特定的心流状态，成为某一领域上的“专家”。

这样身份切换的过程，在不同领域中有着不同的“仪式”。这些仪式本身并没有特定的意义与作用，但其固定的节奏、仪轨，在过程中形成了某种心理暗示次序，形成了切换人格的特制密钥。犹如拳击手的手套、医生的白大褂、道士的法袍、厨师的围裙……凡此种种。

而退去魔法人格也很必要。如果不能在两种不同的人格状态中有效地安全切换，那很容易入戏太深——一个退伍的士兵继续在家乡都市里用战地思维，一个心理医生走到哪儿都说您有病，一个下班后的警察看见乱停车就上去找茬，一个厨师抢着给别人家做饭，那就乱套了不是。

另外魔法人格还在保护从业者可以借用切换人格来保护自己的意识状态稳定性。比如医生、演员、服务业者等，在工作中，需要承受与进入到某一特定的指定状态里；但当下班后，如果你不能快速地切换回自己的日常生活状态，那工作上的情绪、压力、信息流还会继续侵扰你的个人生活与情绪状态。这样走不出戏的人格就会把工作中的情绪、烦忧、麻烦、杂乱的信息场、甚至病气，带离工作场所，并引火烧身、祸及家人。



人类与战争

二战是欧洲大陆文明发展方向的分水岭，大量的科学家与思想家被迫害和杀戮，大量的文献被摧毁。世界上没有偶然，从来没有，只是宏观中的必然在哪天以哪种形式被激发往往存在着较大的变数。

如果说一战是因萨拉热窝的刺杀而起，这绝对没错；但那也不是一场意外，而是大国大格局角力中的临界点显化——协约国联盟和同盟国联盟，相互拉帮结派，维持着彼此的震慑力，当这平衡被有预谋地打破时，天平的摇摆就成为偶然中的必然。而尸山血海成为天平摇摆中的阻尼，直到一方的人口下降到新的格局被确定。

人类所有的战争其实都与人口指数相关：当一个地区的人口总数超过其土地可供养的上限，扩张就成为当务之急。扩张的结果当然还有两个：成功后单位面积中的人口被稀释，失败后单位面积中的人口也被稀释。其实说白了，战争、瘟疫、大天灾，都是从女人旺盛的生育渴望中爬出来的恶魔。

或许战争与瘟疫好理解，与人口密度指数有关；大天灾怎么与人数有关呢？其实你想想，太平洋某无人荒岛因地震而沉没，会被叫做大天灾吗？巨大的人口伤亡、巨大的财产损失，才叫大天灾吧。其实说到底还是和人口密度有关不是。

如果说一战是欧洲皇权中几个叔侄间领土与权力的把戏导致的人祸，那二战就是基于这人祸上的贪婪导致的延迟炸弹引爆。一战后，德国被极不平等的战败条约所累，又无足够的男人来推翻不平等条约，导致国力日下，国内民生凋零，日子一年比一年艰辛，德国全国上下都处于要不饿死要不战死的激愤思想状态。在这样的民心底蕴下，纳粹主义得以壮大成长，民粹主义打着维护国家与民族最后尊严的旗号，振臂高呼而一呼百应。

可是随着犹太氏族在欧洲数百年间的经营，整个上层社会，包括政经文化医疗司法各个领域已经形成了一个水泼不进的固化体系，没有犹太血脉姓氏，你就很难跻身上流社会，也得不到资本培育。整个欧洲都陷入无法合法打破故有格局的僵局下。在当时，如果德国想要打破故有格局，需要在政治、司法、经济、军事上重新掌权，并打破金融垄断的格局，把商业、制造业、原材料加工业都快速民族化、国有化。

想要推翻不平等条约需要力量，穷苦无路的民心成为撬动时代变迁的杠杆，而打破犹太对各个领域的垄断成为撬动这杠杆的支点。无差别化的泯灭让这样的意图蒙上了可被言说的外衣，民粹化成为煽动无知百姓投身死地的旗号宣言。人们为了既得利益而前仆后继，知识分子为了打通自己与后代的仕途之路慷慨就义。

为什么


在赛斯资料的《早期课》中，赛斯曾被质问：为何二战中出现了种族灭绝事件？难道这就是天道宿命的安排吗？天理良知何在？赛斯给出的答案让人咋舌，它说：被害死的人之前都曾是蒙古铁骑，他们曾驰骋欧洲，屠城无数，死后自感无法安息，只想血债血偿，给世人一个交代，所以演绎了这样一场历史剧。

这一说法有多少可信度，我不知道，也无法评说；但是在意识界，在灵界，在同时性中确实没有任何意外可言。至于为何如此众多的灵魂明知如此结局，还会义无反顾地来投身到这个时代剧中演绎这样的角色，就很值得思考了。不管是被送去当炮灰的战士，还是被战士杀害的贫民，或是那背后喝着红酒摆弄地图权谋的将军，哪个又不是自己命运蓝图中的棋子呢？

细雨社 www.xiyushe.org

如果我们跳出线性的因果认知，从本维度的舞台剧中抽离，在宏观的大尺度里去观觉所谓的“事实”，人们的很多故有认知、很多被各种政治利益灌输进的历史观，就变得很可疑、很值得推敲了。

我们都知道二战的过程是在 1939 年-1945 年，我们也已知，珍和罗都反复地经历了十数次在 1920 到 1980 年间的人生历程，每一版都不一样。那问题来了：在一次次时间线被重置的过程中，这些世界格局下的纷争和纷争下死而复生、生而又死的人们，到底都经历了什么？



现在您已经是著名的精神分析家
一定要遵守这个职业的规则
不能把精神分析看作是豪华旅游
我们不能给亲近的人做分析
让一个熟人给另一个熟人做分析
私生活混乱
会影响您分析家的良好声誉
也会影响到精神分析科学的声誉

两个坑

大多数人在深入地学习了一段时间的心理与心灵知识后，都会渴望利用自己掌握的技巧去帮助他人，一方面这出于绝对的善意，另一方面也可借机磨练自己的知见，好查缺补漏，完善成长。这是必经之路，也无可厚非，但其中有两个很常见的坑，不得不说。

第一就是移情。这个问题我们已经说过，求助者会产生爱慕的错觉和渴望深入交融的共鸣感，如果协助者借机半推半就地搞男女关系，或刻意往这一领域进行诱导拐带，说什么双生或一体之类的暗示，那就很没有职业操守了。

这样的行为初期会让求助者加速意识共鸣，但后期却会让当事人倍感困惑；而且求助者的家人、朋友、旁观者都会清楚地看出，这思想盛宴中蕴含着捕蝇草般的甜蜜杀机。

另一种问题就是利用自己的知识和技巧，展开对亲近之人的人生干预，甚至发展到驴不喝水强按头的地步。当知医不叩门，师不顺路，每个人

都有自己当体验的人生、当经历的苦难挫折。为善与伪善其实很多人是分不清的，总觉得帮他人少遭罪了就是菩萨。

其实很多人生功课的铺陈，是动辄十年几十年的，就为当事人能在其因果中，透过反思领悟到自己当觉悟的意识卡顿。您一出手把局给破了，事了拂衣去，深藏身与名，就留对方一众助缘在那里骂街；而当事人不但什么都没学到，还领悟了外求外祈、花钱消灾的“觉悟”。你说你这是积德还是作孽呢？和那念着阿弥陀佛、在小区绿化带放生毒蛇的无知好心善意信众，有何不同？

当知善行无语，以身作则；佛陀无言，不讲利益。得失善恶好坏都是二分心在自我的基础上的一时计较，众生生死来来去去求的是一个道理，故讲道说理没问题；凭借本事干预个人因果，甚至入局他人因果，那就很不善了。 细雨社 www.xiyushe.org



异装癖

异装癖是指个人喜欢穿异性的服装，从而满足自己的性幻想，这本身并不是一种心理疾病，只是个人性爱好上自我愉悦的一种行为方式。女性

男装或男性女装中，男性普遍被认为“有病”被指责，而女性被认为是自我意识格局的突破被羡慕。

其实当代的长发、裙子、高筒袜、高跟鞋，这些在半个世纪前都还是标准的男装；后来随时装风潮的改变，成为了女装；又被人们认知成女性专属服饰。

在心理学上，对于穿戴异性别的衣物或者化妆等行为的喜好，并不认为是一种心理问题，而是一种性偏好。然而，对于某些人来说，异装癖可能确实会引起心理问题。这是因为当事人承受了家人、外人给予的心理压抑，导致当事人内心在自我渴望与自我所是间形成了内在矛盾和撕裂感。

异装癖所面临的社会压力和歧视，导致焦虑、抑郁等心理问题。在某些情况下，异装癖表现出来的心理问题症状是创伤后的应激障碍和身份认同障碍等。心理治疗的主体是帮助求助者和他的家人接纳多元不同的内在需求，理解与谅解差异性人生。

如果一个人感到他们的异装行为正在影响他们的生活、情感和人际关系，他们可能需要考虑寻求心理咨询或治疗。在这种情况下，心理专业人员可以帮助他们探索其异装癖的根源，处理与其相关的情感和心理问题，并提供支持和建议。

通常其心理问题的根源并不是单一的。许多异装癖者都过着正常的生活，并没有受到异装癖的影响。而且异装癖并不存在性别认知障碍，他并不想变性，也不认为自己是异性，但异性的服装让他们感到内在的欣喜。

这根源通常是由于个人“性”偏好、社会环境、文化因素等多种因素影响所致。

然而，对于某些人来说，异装癖可能与一些心理问题相关，只是性别认知障碍浮出水的那一部分，是变性前的铺垫与尝试。但不管是哪一类，每个人渴望怎么度过自己的一生、用哪一种性别形式与世界交往，都值得尊重，是个人选择和内在需求。这本身不是病态，纠结挣扎困扰才会形成扭曲撕裂和意识卡顿。

因此，对于一些异装癖者来说，心理问题的根源可能涉及到身份认同、情感问题和社交压力等方面。这些问题可能会导致他们对自己和周围环境的不适应和不安，从而需要专业心理咨询或治疗来解决。心理专业人员可以帮助异装癖者探索其内心世界，处理与异装癖相关的情感问题，并提供支持和建议，帮助他们恢复健康的心理状态。

异装癖的心理成因是多方面的。当前主要与少女社交优势、童年期处于女性审美包围中、童年期匮乏成年男性陪伴、青春期性压抑、成年后被女性回绝性诉求有关。

此类人在内心中的认知是：女性服装是美的、是被赞扬的、女性有性的主导权和回绝权，在关系里占绝对主导地位。所以渴望自己被认同、被欣赏，并拿到性生活的主张权。

暴露狂

暴露狂是一种心理障碍，表现为反复地向他人展露自己的生殖器，男性与女性皆有此类行为。这种在公共场合展示自己性器官的渴望，其实很普遍。在欧洲各地都有大型的天体海滩，供人们释放内心中的展露欲。

但如果以炫耀、惊吓他人为目的的此类行为，发生在公共场所，以欣赏异性惊恐的情绪而获得内心满足的暴露狂，其心理问题其实并非是露阴癖，而是性侵扰。其心理问题的根源点是不同的，其主体是自卑和性别不自信。

这类患者普遍有焦虑、抑郁、性侵犯等问题。有些人可能因身体形象、自尊心、情感问题等方面的困扰，无法得到性满足或被异性贬低过，他们为证明自己具有性能力和性尊严而寻求通过惊吓异性来疗愈自己的内心，在异性惊恐的眼神下获得一时的自我满足。

曾经有暴露狂对社区长时间地骚扰，直到一个路过的女孩子被骚扰时，镇静地蹲下，仔细地看它，然后说：大叔啊，你这也太小了，看不见啊。后来这位无法自制的暴露狂就再也没有上街去骚扰路过的女孩子了。

正反馈与负反馈对暴露狂是否用这一行为取乐有着决定性的意义——如果他不能通过这样的行为获得自己预期的良好效果，甚至自取其辱，就不再会以此为乐，并乐此不疲。

溴化物：是一种精神类药剂，被用来治疗各种情绪和神经症状，如焦虑、不安、抑郁、失眠和癫痫等。它的作用是通过抑制中枢神经系统的兴奋来产生镇静和催眠作用。

然而，溴化物也有一些副作用，包括：

依赖性：长期使用溴化物可能导致依赖性和成瘾性。

中枢神经系统抑制：溴化物对中枢神经系统产生强烈的抑制作用，可能导致头晕、昏睡、反应迟钝、注意力不集中、反应能力降低等。

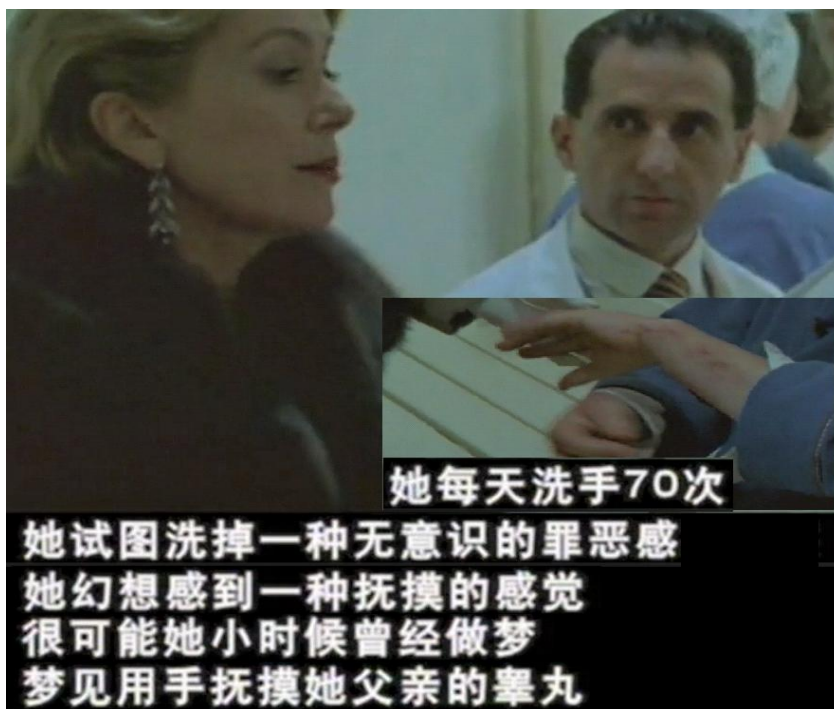
其它神经系统副作用：溴化物还可能导致恶心、呕吐、腹泻、视力模糊、口干、心跳不齐等神经系统副作用。

对心血管系统的影响：溴化物还可能导致心跳减慢、低血压等心血管系统影响。

细雨社 www.xiyushe.org

对肝脏和肾脏的影响：溴化物可能对肝脏和肾脏产生不良影响，包括肝脏损伤和肾功能障碍等。

因此，应该在医生的建议下使用溴化物，并遵循剂量指示，以最大程度地减少不良副作用的发生。溴化物对于医生和家人来说都是一种立竿见影的良药：患者服用后，可持续保持痴呆状态；而其有极强的成瘾性，可确保患者再也不惹事生非。



强迫症（Obsessive-Compulsive Disorder, OCD）是一种常见的精神疾病，其主要特征是反复出现的强迫思想或行为。强迫思想指的是不停地出现在患者脑海中的想法、观念或图像，通常是一些使人感到不安或痛苦的想法；强迫行为指的是为了缓解这种不安和痛苦而进行的行为，如反复洗手、洗衣、检查门窗是否关好、检查东西是否带齐等。

强迫症发作前后的心理变化：

- **焦虑**：强迫症患者常常表现出焦虑症状，而这种焦虑可能是由于生活中的一些压力、挫折或者心理创伤等因素引起的。强迫症患者通过强迫行为来减轻焦虑，但这种行为只是暂时的缓解，并不能解决根本问题。
- **强迫症的心理基础是异常认知**：强迫症患者可能有一些异常的认知方式，如过度重视某些细节、过于强调完美主义等。这些认知方式可能使患者更容易产生强迫思想，并导致强迫行为的发生。

强迫症诱因包括：

- 精神创伤：曾经遭受过精神创伤的人，比如童年时期遭受虐待或者失去亲人等，更容易出现强迫症状。
- 遗传因素：强迫症可表现为家族性的，但没有遗传学证据。临床上发现多数后代是在童年从父母那里习得的强迫症，如果家族中有强迫症患者，那么后代中出现强迫症的比例会很高。
- 药物滥用：某些药物的滥用也可能导致强迫症状的发生，比如可卡因等药物。

强迫症的治疗包括药物治疗和心理治疗：

- 药物治疗：药物治疗是强迫症的一种常规治疗方法，主要是通过调节神经递质的水平来缓解强迫症状。目前，选择性血清素再摄取抑制剂（SSRI）是治疗强迫症的一线药物，常见的包括氟西汀、帕罗西汀等。
- 心理治疗：心理治疗是治疗强迫症的另一种有效方法，包括认知行为疗法（CBT）和暴露疗法（ERP）等。CBT 通过教育患者有关强迫症的知识、调整患者的不适应思维和行为习惯，帮助患者认识到自己的强迫症状并逐步改变。ERP 是通过让患者面对恐惧的事物，并在心理医生的指导下逐渐减少对强迫行为的依赖来缓解强迫症状。
- 除了药物治疗和心理治疗之外，患者还可以采取训练延迟满足来慢慢增长反复行为的周期，直到这个周期近乎合理。比如一天洗 80 次手，拖延成每小时一次，两小时一次。以上措施来缓解强迫症状。

病症命名

在这里我们需要说说，医学界对病症的命名分为三类：

一类叫 XX 病，比如糖尿病、传染病、血液病；

另一类叫 XX 症。基本上说是病的那就是病，说是症的都和自我心理问题有关。比如过敏症、抑郁症、焦虑症、癌症、妄想症。

最后一类是病因未知、也不知道怎么治疗的。比如牛皮癣、湿疹、癫痫。

所以在医学上说对症下药，病是身体上的物理生化问题，好理解好解决；症就只能缓解症状，延缓病情，如果患者打不开心结转变不了认知，症状只会反反复复；遇到既不是病又不是症的，基本上就是缓解可见的症状和改善生化指标。

细雨社 www.xiyushe.org



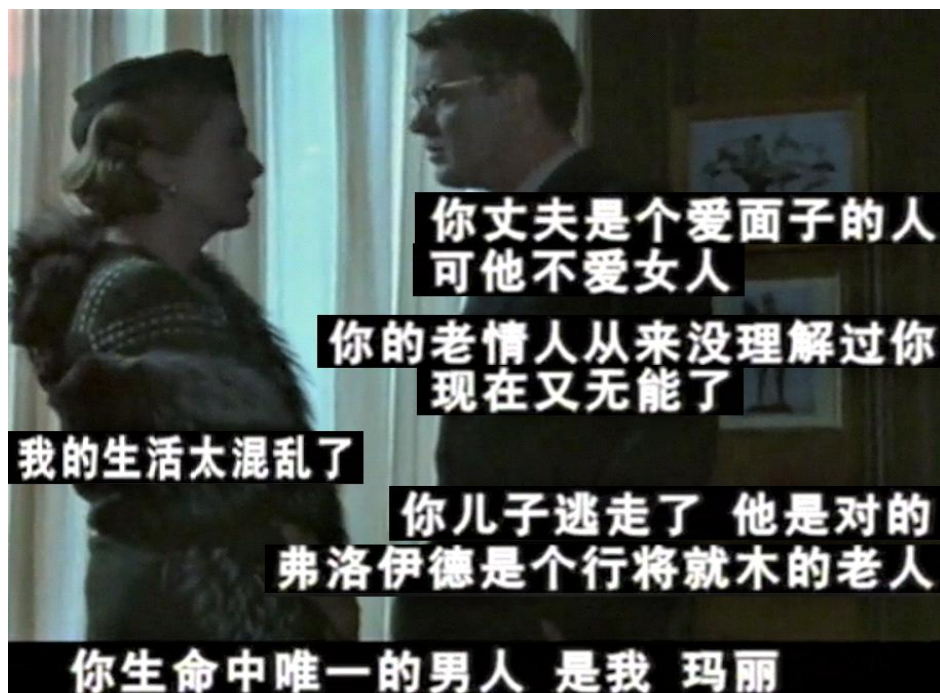
“爱情”

在婚恋关系里，经常会看到以死相搏的“爱情”。

这类人普遍偏执、坚决、不懂得退让，更别说延迟满足了。他们黑白分明、是非明确，而且对自己与他人的生命都毫不看重，就好像上了赌桌

动不动就全押上的赌徒，没有脑子、没有策略，但做事果决，也够狠。这类人在人生中经常经历大起大伏，易冲动，做事不计后果，敢闯敢拼，一条筋，没有后备方案，不知变通为何物。

与这类人合作共事或交朋友甚至组建家庭，你会感受到热情似火的真挚与日后决绝无情的冲动。



公主在成年后，游走在一众男人之间，渴望找到自己期许的心灵共鸣，可是初恋只是个骗子，丈夫对女人毫无兴趣，情人老迈又不懂自己，弗先生不肯满足自己的恋父情结。

儿子被熟女拙劣的爱情伎俩所蒙蔽，犹如自己年轻时那样，想要钱和自由的爱情。眼前和儿子差不多大的姘头，虽然年轻力壮，但毕竟在业内好说不好听。

半辈子在找爱的公主，此刻学了心理学，却不再笃定自己的任性洒脱不羁真的给自己带来了自己以为的内在填充。看着儿子的执迷不悟，反省

自己又有什么资格去榜样爱情与婚姻呢？自己真的知道什么是爱、真的有资格去指点孩子应走怎样的路径吗？



自我 (ego)、本我 (id)、超我 (superego)、个人无意识 (personal unconscious)、集体无意识 (collective unconscious)

弗洛伊德虽然有很多自限性，但无可否认的，他是西方第一个提出多重自我的“学者”。是他把西方医学从纯粹的唯物主义歧途中解救了出来，率先提出了除物理脑自我意识之外，还有其它的什么。

弗洛伊德的自我 (ego) 体系是他的心理学理论的重要组成部分之一，它是人类心理学中三个主要的心理结构之一（另外两个是本我和超我）。自我是个体意识当下所认同的核心，它是个体在现实中的这个自我或说实际我、理性我或“我的”意识。

在弗洛伊德的理论中，自我的主要职责是协调个体的内部冲突，从而平衡本我（id）和超我（superego）之间的冲突。自我作为一个中介，多重自我间的中介，起到缓冲和平衡作用，更重要的是桥接多重自我之间的意识流。既要满足本我的本能性冲动和欲望，又要考虑超我对道德和伦理的要求，同时还要考虑外部现实的限制和要求。

本我（Id）：是人格结构中最原始、最基本的部分，也是此生中最早形成的自我认知。它很“本能”——口唇之欲吃喝吞噬，排泄之欲拉撒性交，拥有之欲我的我的都是我的，生存之欲贪生怕死。

本我是人类肉身基本的本能意识，它驱动着人们无脑的内在渴望，是大多数人思想的主流。吃喝、健身、性爱、生养、谋求利益、怕死养生，十六字一生蔽矣。一生都活在本能的欲望和冲动中，不能满足就形成压抑，然后闹脾气，把压抑扭曲成愤恨，把不满足夸张成嫉妒。

自我（Ego）：是人格结构中的一个核心组成部分，是一种对外部现实的适应机制，通过它人们能够对外部世界做出反应和做出决策。自我的主要功能是平衡本我和超我之间的冲突，同时也要适应外部环境。开启了自我意识的人，是有脑子的人，懂得了思考与自我调节，不再情绪化和肆意妄为，不在动物性的事情上欲壑难填。这类人有很强的逻辑性并遵守人文道德，对知识与科学推崇和渴望。

超我（Superego）：是人格结构中最难被体现出的一部分，它主要受到社会和文化价值观念的影响，是一个人内心的良知与道德规范，还包括价值观念。这道德可能与当地的人文道德和司法理念并不一致。超

我在人们的内心中发挥着道德监督和约束的作用，又可被叫做良知。人们通过它来判断自己的行为是否符合社会道德规范和价值观念。

弗洛伊德认为，这三个组成部分之间的互动和平衡关系对人的心理健康有着至关重要的影响。这些组成部分之间的不协调会导致各种心理问题，如焦虑、抑郁等。因此，他认为心理治疗的主要目标就是帮助人们达到这些组成部分之间的平衡和和谐。

荣格的想法

荣格因为自己能通灵，所以与弗洛伊德的看法有所不同。他说在心智上还有两层自我意识，分别是自我无意识和集体无意识。当然这无意识不是说没有意识，而是说没有一个主体意识或唯一意识。现在把自我无意识更多的翻译成全我，而集体无意识翻译成宏一意识。

在荣格的理论中，本我、自我和超我的概念不再像弗洛伊德那样清晰地区分开来。荣格认为，人类的心灵是由许多不同的意识层级构成的，每个层级都有着独特的功能。

荣格认为，自我是人格中最重要的部分，它是一个人的意识中心，也是人与外界沟通的媒介。自我是由个人的经验、社会和文化背景等方面共同塑造而成的。

荣格将本我和超我合并成了一个更广泛的概念，称为个人无意识（personal unconsciousness）。在个人无意识中，包含了一个人的不可知的本能和冲动，以及个人经历的无意识记忆和心理结构。

此外，荣格还提出了另一个更深层的意识层级，称为集体无意识（collective unconsciousness）。集体无意识是一个人种普遍共有的精神结构，包含了所有人类共同的经验、符号和神话等。荣格认为，集体无意识是个人无意识的更深层次的表现，它的内容无法被个人所控制和理解，但却可以通过梦境、象征和文化等方面得到表达和理解。

总之，荣格的理论中，自我被视为人格中最重要的部分，同时也包括了本我和超我的概念，而且将它们与更广泛的个人无意识和集体无意识联系在一起。这与弗洛伊德的理论有所不同，后者将本我、自我和超我作为独立的意识层级来看待。

关于梦的事实

细雨社 www.xiyushe.org

荣格与后世的众多拥有大量实践并拥有超自然能力的心理学家们，都说出了同一个事实，那就是我们所处的这个世界，只是高层意识的意志投影，所以梦是了知内在多重自我很重要的一个桥梁，而我们其实也都生活在自己的梦中。

对于荣格来说，梦境是心灵中非常重要的一部分。他认为，梦境是一种自我探索和成长的工具，通过分析和解读梦境，人们可以了解自己内心的真正需求和潜在的问题。荣格认为，梦境是人类心灵中的集体无意识（collective unconsciousness）的表现之一。这意味着梦境不仅仅是个人无意识的表现，更是一种超个人、超文化的心灵层面的经验。在荣格的理论中，梦境是一种内在的、自我探索的心灵活动，可以帮助人们与自己的内在世界联系，并揭示他们的心灵层面的需求和想法。

荣格还提出了梦中的象征（Dream symbols）概念，认为梦中的各种符号和象征，是潜在的无意识信息的表现，包括个人的无意识内容，以及集体无意识中的象征和符号。因此，荣格认为解读梦境需要有一定的象征学知识，才能理解其中所蕴含的深层信息。

总之，对于荣格来说，梦境是一种非常重要的心灵活动，可以帮助人们了解自己内心的真正需求和潜在的问题，同时也是集体无意识的表现之一，需要进行象征学的分析和解读才能理解其中的深层信息。



梦总是在用其很独特的语言体系和符号系统来为逻辑脑提供最精准的非逻辑答案，其内容在一般人看来总是光怪陆离、不着边际的胡搭乱配，但在了解梦与理解内心世界的人看来，梦中的信息与信息中蕴含的人生启迪都是无价之宝。

当我们把自己活丢了、活拧巴了的时候，在迷惘无助进退失据的时候，梦是内在自我高声呐喊的剧场，是自我无意识为你指明方向的明灯，是自我窥见其它可能性的桥梁。但前提是你能记住自己的梦，并相对完整地积累下来。

记梦与解梦需要长时间的反复练习，并养成习惯。这是继养成延迟满足之后的第二个助益人生的好习惯——一旦你学会了驾驭梦，并从中受益，你将获得预知力、遥视力和洞见力，这三种至关重要的超能力是任何名校都不传授的秘中秘，因为一旦集齐这三种能力，你也就能破幻见真，了知台前幕后的矩阵运行规则之力了。



人间地狱？

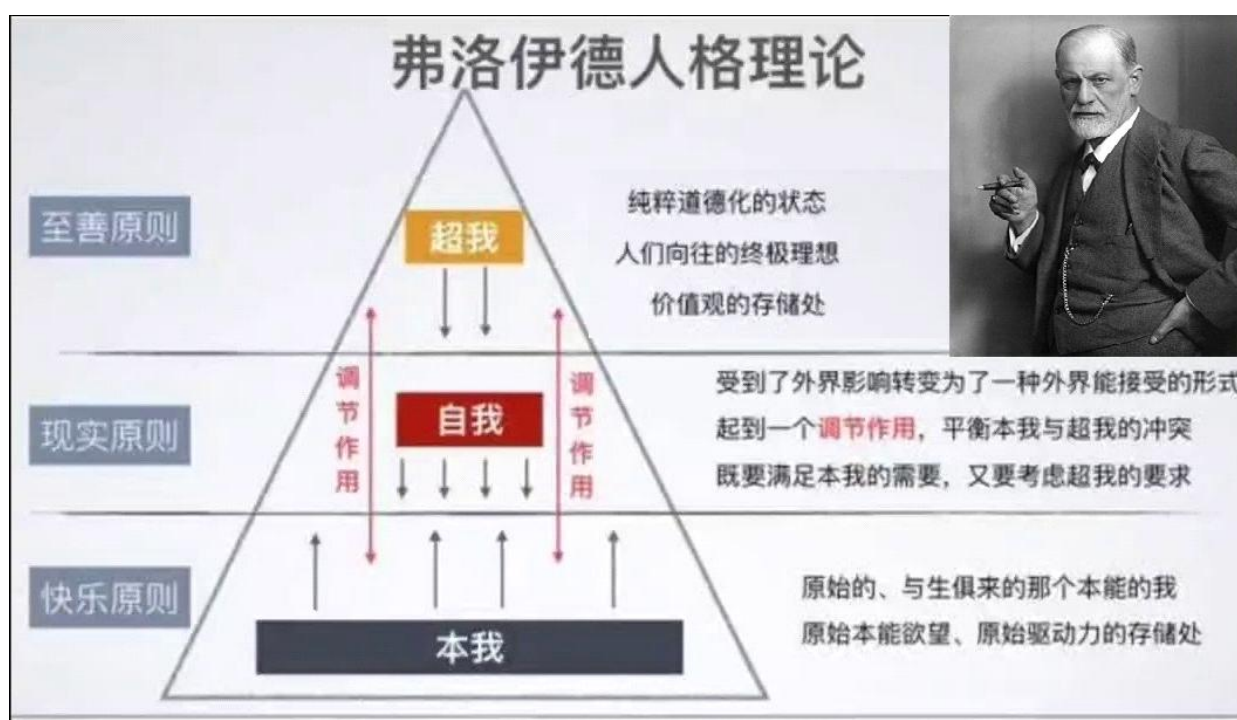
迷茫与苦难，聚散生死间的往来，身心扭曲出的疾病，还有滴血的心和哭干后无泪的眼。有人因此感叹：人生是苦难的牢笼，人间仿佛就是地狱！

这样的思想与说法没有错，但也不对。世间本就是一个多元多维的复合体，所有的体验都在其间展开；而我们到底着眼何处、记忆哪些取决于自我观点与内在观念。你可以愤世嫉俗，也可以心存温暖感激；你可以怨天尤人，也可以广布善缘。

在历史洪流中，一切都不过是朝夕的晨露，就算万年的青松也不过犹如一夏之草木。我们来到这世界，走过这世间，经历了自己的生灭，也一起观摩了众生的起落。

随着一部部影片的落幕，当灯光亮起，观众离场，你可曾有所观觉有所明悟？不用多，哪怕点滴，每次就一点点，我想你能随我一起漫步在时间的长河中，把这璀璨遍览。

在一次次欢笑的泪滴中，在一次次叹息的感动里，看着伟大的平凡，看着白描中生动的山水，用这一场场舞台剧，启迪与荡涤灵魂中内在的心流，让温暖的爱能在胸腔里激荡不息。让那些我们不曾认识的生命与他们的智慧与我们相容益彰，彼此同行，感受到集体无意识中的辉煌意识共鸣。借由这无局限的意识共振，打开你我的心扉，从此相互依偎，彼此成就。



弗洛伊德 (Sigmund Freud)

是现代心理学和精神分析学的奠基人之一。他的贡献在于将人类心理学从哲学和神秘主义中解放出来，提出了一种对人类行为和心理健康的科学解释。

弗洛伊德最显著的成就之一是发展出了心理动力学理论，该理论强调人类心理行为的本能驱动力和无意识因素。他认为人类的行为受到无意识驱动力的支配，而这些无意识驱动力来自于过去的体验和压抑的冲突。但其认知局限止步于婴幼儿期，虽然他提出了重要内在自我概念，如自我、本我和超我等，但他畏惧科学派对其学术体系的攻击与嘲讽，终生止步于此，故而也因此与同时代的各个心理学精英分道扬镳。

弗洛伊德理论的局限性：

首先，他的理论和方法都是基于那个时代极小受众的病例研究，换句话说，他所能接触到的佐证，具有时代背景与认知背景的高度雷同性，却匮乏普遍性。因此其普遍适用性和科学性其实并不严谨与广泛适用。

其次，他的理论过于关注“性”的驱动力和潜意识力量，而忽视了社会和文化对人类行为的影响力。

最后，他的理论和治疗方法对女性存在一定的偏见和认知局限性，导致并不广泛地适合当代环境中的大多数人群。

弗洛伊德的成就：

1. 开创了精神分析学派：弗洛伊德创立了精神分析学派，这是现代心理学中最重要的学派之一。精神分析学派将精神疾病视为心理冲突和不满的结果，并强调个人经历、内心世界和人际关系的重要性。

2. 提出了无意识和潜意识的概念：弗洛伊德认为人类的行为和心理过程受到无意识和潜意识的影响，这些意识层面的信息是我们日常意识不能感知的。他提出的这些概念极大地促进了心理学和精神病学的发展。

3. 阐述了人格结构理论：弗洛伊德的人格结构理论包括了意识、潜意识和超我三个层面的概念，这一理论影响了后来的心理学研究，并促进了许多心理治疗方法的发展。

4. 将精神病视为一种疾病而非神秘现象：弗洛伊德的理论将精神病视为一种疾病，而不是神秘的超自然现象。他的理论为心理治疗提供了科学基础，并促进了精神病学的发展。



弗洛伊德个人的局限性：

1. 缺乏科学验证：弗洛伊德的理论基于他个人的临床经验，缺乏科学实证的验证。许多实证研究发现他的理论无法验证或反驳。

2. 过于侧重童年经历：弗洛伊德过于侧重童年经历对个人发展的影响，而忽略了其它因素，例如遗传和环境等。

3. 不适合所有文化和社会背景：弗洛伊德的理论主要基于欧洲文化和社会背景，可能不适用于其它文化和社会背景。

弗洛伊德建立了精神分析理论，率先提出了人类行为和思维的本质源于非本物质层的潜意识，而不是头脑意识。他的理论涵盖了童年经历、性、压抑、心理防御机制等概念，这些对现代心理学的发展有着指导性引领作用和影响。他率先提出了“无意识”的概念，并开发了一种叫做自由联想的技术来研究它。这项技术是让人自由发挥想象力和思维的方法，它帮助人们进入心流状态，以便更好地理解自己和他人的潜意识意识流。

这一认知突破打破了西方科学医学领域对人局限性的认知，把自我意识的定义范围从物理脑拓展到了心理层面，但他终生未能打破自我格局，步入心灵层面。

弗洛伊德的精神分析理论对解决心理疾病谜团有着重要作用。他认为心理疾病是由潜意识中不愉快的经历和情感冲突所致，并率先拿出足够的证据证明，许多疾病的症状与物理和生化身体其实毫无关系。

弗洛伊德的理论强调了人类的共性和普遍性，而忽视了个体的差异。他的理论认为人类的行为和经验可以通过普遍的心理机制来解释，但忽略了每个人的独特经历和个性差异。他过度偏爱自我分析，在自我分析上非常成功，并且认为自我分析是治疗一切问题的最佳方法。然而，他忽略了自我认知的局限性，很难从自己的角度客观地看待多元多维问题，而且自我分析并不适合所有人。

弗洛伊德的理论主要是通过他的临床经验得出的。然而，他的临床样本可能不足以代表整个人类群体，导致他的理论缺乏普遍性。加上弗洛伊

德的理论主要关注心理因素，而忽视了生物学因素。例如，他对生化污染、毒品作用、区域性遗传病等对情志可产生影响的问题并不了解。

弗洛伊德理论和当代心理学之间存在许多差距，以下是几个主要的差距：

- 方法和理论的科学性：弗洛伊德的理论和方法是在很长时间前提出的，缺乏现代心理学所需的科学性。现代心理学强调严谨的实证研究，使用多种方法进行验证和检验。
- 忽略环境因素：弗洛伊德的理论主要关注个人的内在心理机制和个体经验，而忽略了外部环境和文化背景的影响。当代心理学更加关注个体和环境之间的互动作用。
- 对于意识和无意识的理解：弗洛伊德的理论认为无意识对人的行为和心理状态具有深远的影响，而当代心理学更加关注意识和无意识之间的互动和相互作用。
- 对于性和性别的理解：弗洛伊德的理论认为性是心理健康和疾病的基础，而当代心理学认为性是个体发展的一个方面，但并不是心理健康和疾病的唯一因素。
- 个体差异的关注：弗洛伊德的理论强调了人类的共性和普遍性，而忽视了个体的差异。当代心理学更加关注个体之间的差异，并将其视为理解和预测行为的关键因素之一。



总的来说，弗洛伊德的理论为心理学奠定了基础，但现代心理学已经发展出了许多新的理论和方法，以更好地理解 and 解释人类行为和心理状态。弗洛伊德的理论在当代心理学中已经被部分取代，但在精神病学和精神治疗方面仍然具有一定的影响力。

综合来看，弗洛伊德的贡献和局限性并存，对于心理学和文化的发展都产生了一定的影响。现代心理学应当在承认和借鉴弗洛伊德理论的同时，进一步完善和发展心理学理论和方法，以更好地解释和应对人类行为和心理状态的复杂性。

细雨 2023.4

细雨社 www.xiyushe.org

64. 《提线木偶》



《提线木偶》电影海报

电影背景：

《提线木偶》（《The Puppet》）韩国电影。小有名气的精神科医师心理智勋接受朋友所托治疗其女友贤贞。在被催眠的过程中，她讲述了自己隐秘的过去，并开始表现出妖冶鬼魅的第二人格。禁不住诱惑的智勋利用催眠跨越禁区，全然不计任何后果……



细雨影评

《提线木偶》（外文名：꼭두각시 / The Puppet）是一部 2013 年公映的韩国影片短片。

本片作为本月心理学主题的对等体验之一被提出，是为了让大家对心理学与心理医师这个职业与当今的乱象有更全面的认知了解。

当今的心理学已经是一个很庞杂的大体系，它流派众多，且涉及到了人类甚至生物学上的方方面面，包括个体行为、群体行为、社会性行为、有意识行为、无意识行为、集体无意识行为等众多领域；而且我们通过这一个世纪的研究，明确地发现具有心理活动的不止是人类，动物、昆虫、黏菌、植物、藻类，都具有意识和不同复杂度的心理活动和群体意识。

植物被啃食伤害时，并不比动物更坦然安然，一样会感觉到痛苦与恐惧，有抵抗和抵触的生化电磁反应。植物也是有感官和思想的，比如猪笼草、含羞草、捕蝇草这些动作敏捷的植物，我们可以发现其互动是很灵敏的。植物间的交流主要靠信息素和意识波，这些信息素和意识波甚至可以跨物种起作用，帮助植物吸引保护性物种，驱逐伤害性物种。

其实哲学就是早期的心理学，但心理学不是哲学，两者共同的地方就是都很在意四个人生主要命题：自由、孤独、死亡、意义。这是一个递进式的思想成熟过程：

自由：

我能干什么，不能干什么，什么时候能干什么，干到怎样的一个程度是被欣赏的，而太过不及或退缩过激，都会诱发自己不愿面对、不可承受的现实问题。这一认知就是“知止、知进退”的思想成熟过程。很多人终其一生也不知如何把控这个“度”的平衡。



孤独：

是每一个自我意识在成熟后需要面对的问题，也是诱发或引发一系列人生悲喜剧的引子。没有人愿意活在与世隔绝的纯然中，交流与共鸣、被

关注与被理解、被赏识与被肯定，成为任何意识存在渴望的东西。其实这些就是那缥缈之词“爱”的核心。

但为了不孤独，很多人把自己活成了讨好型人格，活成了舔狗；而有些人则为了避世而刻意选择孤独，并因此欣然自赏。曲高和寡或孤僻冷漠，好像只是不同的修辞手法，但其实大有不同。前者是具有向下兼容能力的，而后者却没有向上兼容的能力。

一个人要能学会享受孤独、又要能在自己需要的时候做到很合群。我能但我不想，这是一种状态；我想但我不能，则是另一种状态了。



死亡：

向死而生是每一个生命体的宿命，从诞生的那一刻开始其实生命的倒计时已经启动。很多人很避讳谈论死亡这一话题，这是因为内在恐惧的刻意逃避。

为什么人们会对死很抵触呢？因为无知。

本应为无知者无畏的啊，可是我们在宗教和人文故事里，从小被灌输了许多似是而非的偏见，结果对死亡与亡灵有了太多的误解。

唯物主义者的一了百了，让死亡显得冰冷无情，且人生的经历毫无意义价值。迷信的人看待死亡则搞得犹如阶级分化——天堂、地狱、天使、恶鬼；种种民俗宗教故事，让从事迷信活动的专职人员大有可图——贩卖赎罪券、天国票、符咒经文、转运物，成为了一个商业体系，并为建立品牌效应精心地编故事。

犹如给亡者烧纸钱，其由来是因为蔡伦发明的可书写的纸张，而其兄弟蔡莫眼红就和媳妇偷学也想获利，但造出来的纸无法成为文书用纸。结果夫妻俩动脑子：不能成为银票书本，还不能糊弄鬼吗？于是做不成银票就有了纸钱，做不了书本就有了纸人纸马。然后编故事，叫孩子在市井里说。

慢慢地给死人烧纸就流行开了。大家信其有又花费不大，穷人没有陪葬品，就拿这个凑活事，表孝心。年月久远了，活人信了，死后还真的觉得那成为标配、必需品，没这个流程还觉得少点儿什么。就好像钻戒被近三十年商业炒作成了结婚的必需品一样。其实毫无价值，连回收都没有珠宝行想要。

如果你真的了解了死亡，知道那只是一个自我存在形式的切换，犹如在子宫内和出生后一样，从一个现象界进入到了另一个现象界而已，那死亡就不再能成为困扰和恐惧的根源了。

下一个问题：

但当你了解与认知了角色死亡的本真后，下一个问题就出现了：

这反反复复的人生到底我在忙活什么呢？来来去去的又是为哪出呢？

意义：

开始思考意义是思想步入成熟的标志，也是有灵众生和人世间 NPC 们的差别。

很多人是不能去想比肉身现实更深远的问题的，这倒不是他们不肯想，而是不能，是因为其角色的自限性，导致其内在程序不能碰触形而上的东西。那会带来其内在程序的紊乱甚至疯狂。

细雨社 www.xiyushe.org
一旦人们开始展开对意义的思考，哲学就诞生了，有了从何来、我是谁、去何处的问题与思考，进而问出其过程的价值与意义。而每个内在意识，其实早晚都要面对这样的扪心自问，但很少有谁能真的顺利找到自己渴望的那个答案与启迪。

这是因为这个问题其实没有一个标准答案——意识在自我不同的成熟阶段上，对同一问题的观点与认知是截然不同的；而每一答案在那一阶段上又都是相对正确的。这些看似自相矛盾的答案却又能在不同的阶段上与其所体现出的问题达成自治。

所以认知存在着阶梯性。虽然我们几乎一生或累世都在完成着自我否定的破立，但这一过程又是不可避免的。从尼采到少年的弗洛伊德，从老年的弗洛伊德到荣格，思想的进步，认知的更新，一代代人薪火相传彼

此接力。他们透过无数实践为我们打开了心灵的大门，才有了今天这大好局面。

我们无需再盲目地跪拜金木雕塑，无需万千遍地念诵自己上师都不知其意的经文咒语。我们可以明心见性直指本心，扪心自问自己的无知与成见，并借由意识网格与远在天边的他人共享意识的共鸣和心灵的激荡交汇。

我无法告诉你生命乃至人生的意义是什么，但我在陪同大家游历过一次次的生死，走过一个个的人生故事，透过品味与琢磨这一场场的人世剧，去快速地积累与理解群体意识中那些可被共鸣的、最深远通透的思想盛宴。



如何在人群中分别，有灵魂的人和NPC



首先，“NPC”通常是指“Non-Player Character”，是指电子游戏中由计算机控制的虚拟角色。在现实世界中，这个词通常被用来描述那些缺乏独立思考和行动能力，从而被视为“无灵魂”的人。

在现实世界中，分为“有灵魂”和“无灵魂”。有一些特征可以帮助我们区分。那些人似乎缺乏生命力和热情。

以下是一些可能有助于区分“有灵魂”和“NPC”的特征：

1. 社交技能：有灵魂的人通常更能够建立和维护人际关系。他们可能更加乐观和自信，能够与不同类型的人交往。相比之下，NPC通常表现出社交技能不足，缺乏自信和情感联系。
2. 创造力：有灵魂的人可能更富有创造性。他们可能更容易有新思维和想法，并愿意尝试新的事物。相比之下，NPC可能缺乏想象力和好奇心，对创意和创新缺乏热情。
3. 激情：有灵魂的人通常会表现出更强烈的情感反应和动机。他们可能会投入更多的热情和精力去追求自己的兴趣爱好和事业。相比之下，NPC可能表现出冷漠、消极和缺乏动力。

话归正题。

对心理学分析、催眠要有必要的觉知

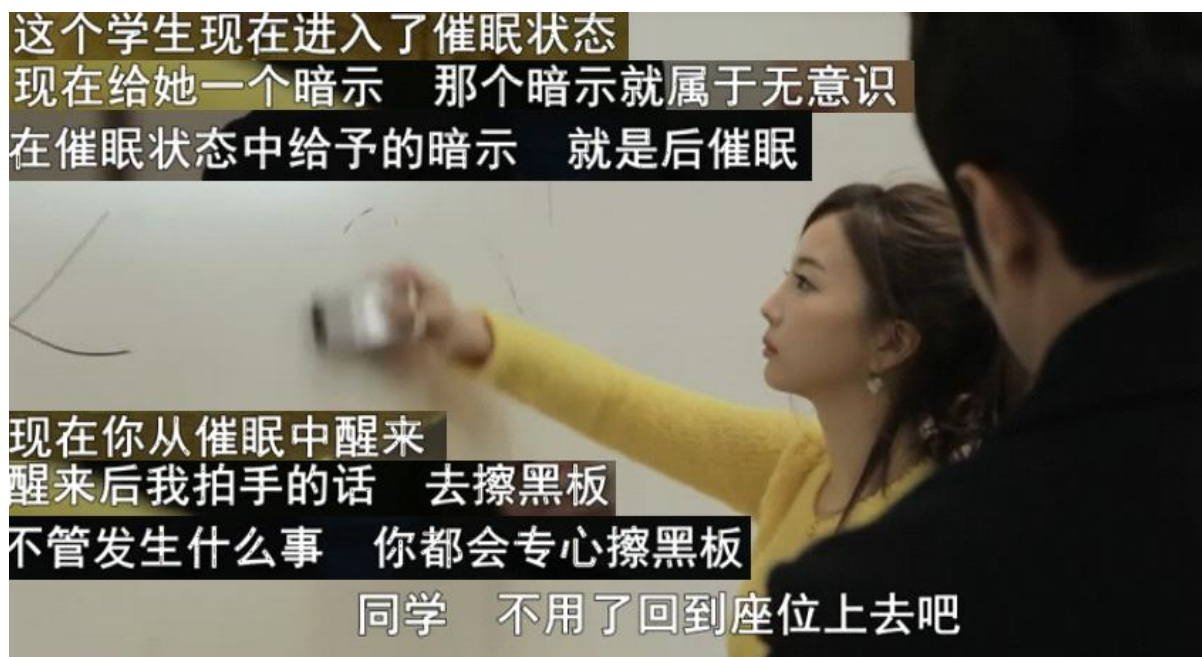
今天的影片其实是个反面教材，我知道很多朋友对心理学分析、催眠感到神秘渴望，甚至想要亲身体会，这里我想通过此片揭示一下当今各国心理学从业者的乱象，帮助大家形成一个必要的觉知。

当下心理学被炒得很热，而从业拿证的门槛很低，各种学校函授很多，导致业内泥沙俱下，鱼目混珠，看了三字经就敢当先生的大有人在。而这些人对求助者的心理影响却相对地大，在好心无意间，就已经左右了他人的人生轨迹和思想脉络，日后多年才醒悟当年有多蠢。

其次，催眠疗法对回忆清理反思自己过往的认知卡顿确实有很好的协助作用，对展望未来、窥见其它平行实相也有很好的作用，可形成借鉴与低成本的尝试；但在催眠的过程中，一个催眠师自身的认知水平、语言能力、引导方向，决定了被催眠者的体验和认知塑形。一个催眠者如果自己还没能活明白呢，就开始给他人做思想导引，那结果就是一个坑里俩蛤蟆——谁也别想跳出去了。

PUA、心智操纵

催眠确实是很有一种力量的一种心理治疗手段，依据催眠的深度可分为多个等级，但无疑都会形成心理暗示与心理烙印。一些催眠师为了日后让求助者可以快速进入被催眠状态，特意在催眠成功后，为被催眠者留下瞬间进入催眠态的密语口令，并要求被催眠者在逻辑层忘掉此事。



结果催眠师不管是会面或通过电话，哪怕只是邮寄一张画片给被催眠者，就可再次激活催眠态，让被催眠者无条件地去做任何催眠者命令其完成的事情，并事后对此毫无记忆。

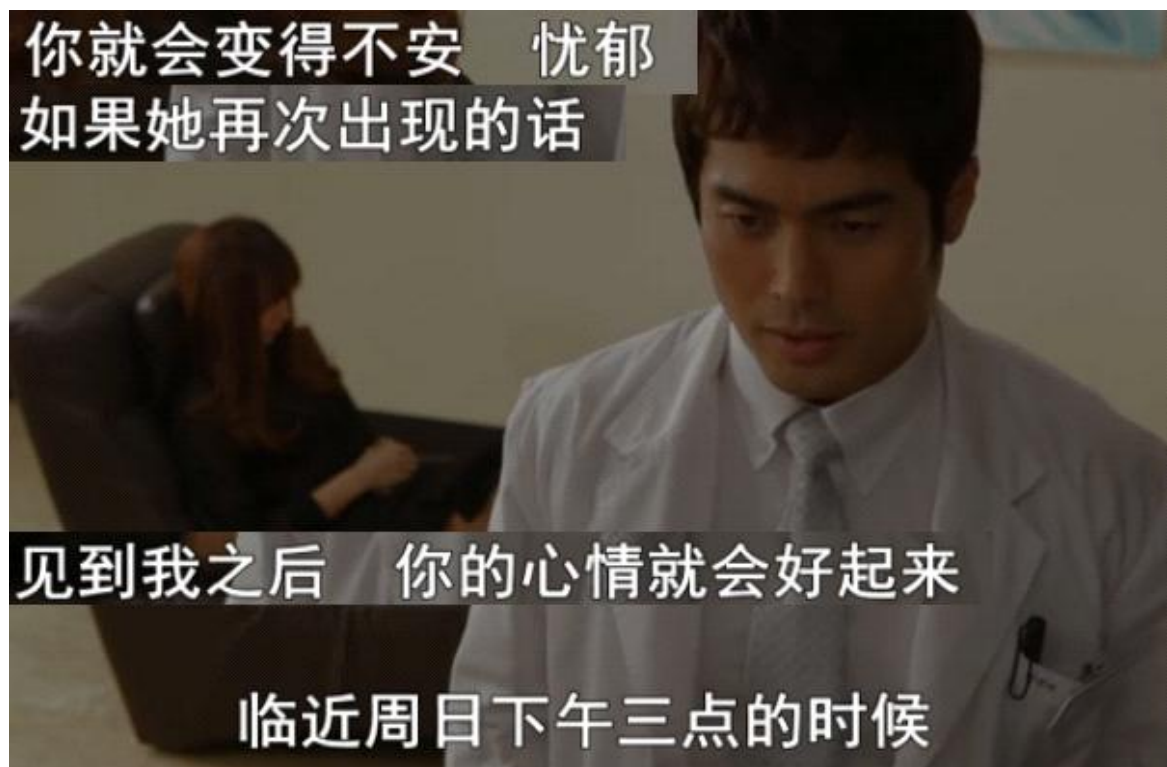
比如把你家里所有的资产通过银行赠予给某人，比如成为某人的秘密性奴，比如在某些合约协议上签字，比如定期去重复问诊并支付高额的诊费，这样的案例在各国都有业内的报道，但因为都是被害人“自愿”的自主行为，所以即使证明了些什么，在司法上也不构成任何犯罪行为。

很多催眠，犹如勾引社群 (Pickup artist)、PUA (Pick Up Artist 的简称) 这类负面的心理学应用，就是基于“煤气灯效应” (英语: Gaslighting) 这种心理学原理而衍生出的心智操纵行为。

煤气灯效应 (Gaslighting) 是一种心理操纵的形式，其方法是一个人或一个团体隐秘地让受害人逐渐开始怀疑自己，使其质疑自己的记忆力、感知力或判断力，其结果是导致受害者的认知失调和其他变化，例如低

下的自我尊重。因为其使用否定、误导、矛盾和错误资讯，煤气灯效应使受害者心理上去稳定化以及使受害者不再相信她/他原来的信仰。在现实案例中的范围，可以从受虐者否认先前发生过虐待事件，到虐待者意图使受害者迷失方向的怪异事件的发生。

许多打着上师或灵性导师旗号的人，利用这一技巧接近被害人，慢慢在看似普通的谈话中植入一些概念或理念，慢慢地让求助者自认为有了爱情或是双生火焰，具有一体性，甘愿成为其性伴侣，并为其提供资助或社会资源。这类催眠无需近距离接触、摆钟、沙发等道具，但也已经把某些信念偷偷地植入了被害者的无意识中。



如何定义“我”呢？

其实催眠本身，让我们看到了这个角色我、载具我的虚假性。当角色我被催眠技术切断与内在自我的意识沟通后，载具我会一切如常，角色我也不妨碍运作、说话、行为，但这不受内我控制的角色我，还是我吗？

如果是，那被剥离屏蔽的是谁？如果不是，那这走路、生活、互动的又是谁？

如何定义“我”呢？这就是本次影片带来的思考。

问题是：你的这一生，到底是在为载具我而活，还是为角色我而活，或者你真的活出了自我呢？

不同自我间各自有自己的在意和渴望，在单位时间内，你会优先满足与达成哪一个自我的需求与欲望呢？肉身的？逻辑脑的？内心的？神魂的？全我一体意识的？

在目标与作为相互冲突时，在单一时间内只能多选一时，你怎么选择呢？

去吃吃喝喝练腱子肉描眉画眼护理肌肤；

去疯狂打工为银行户口添加数字额度，然后买房买包买买买，在朋友圈晒幸福；

去争名夺利明争暗斗好让自己成为被下属“敬仰”的上司，成为别人眼中的精英；

每天烧香拜佛祈愿还愿、修桥铺路，只想着来生可大富大贵、死后可去极乐天堂，享受 72 个处女伺候；

或者每天拿着花瓣一瓣瓣地撕下，嘴里念叨着爱、不爱、爱、不爱；
亦或者把乳头塞进哇哇哭啼的孩子嘴里，换个清静，然后抚摸着又开始渐大的肚子，幸福地憧憬着第 N 个孩子的再次降生.....

提线木偶，到底谁是那木偶？谁是那手？

除了影片中鬼迷心窍的催眠师外，那盗取我们人生的可不止一个。你那画饼的老板、那些成功学导师、商业鼓吹消费信贷的广告、一心想要攀比的伴侣、渴望在攀比中胜出的父母.....哪一个不是枕边的催眠师呢？哪一个不是提线人呢？

其实最隐秘的提线人，不就是你自己吗？毕竟各种行动的决定还是你自己在架空与屏蔽了内在神魂后，自己搞出来的啊。

细雨社 www.xiyushe.org



分离性身份识别障碍：

是一种心理障碍，很容易和精神分裂症混淆。在较早将其命名为多重人格障碍（MPD），后来为更显得专业，改称为“分离性身份识别障碍”（DID）。其特征是解离性失忆和身份认同转变，患者出现两个以上明显不同的身份的人格，同时使用同一个载具、两个人格，各自有自己的性别、年龄、姓名、性格、经历，但同时居住在一个身体里。

长久以来人们以为多重人格是罕见的，但事实上是由于太多临床工作者缺乏正确认知，以致大量误诊和漏诊，再加上一般人不就医，所以无法形成统计数据。

解离性障碍其实在社会上相当普遍，因为人格切换后彼此不构成记忆，有些切换只持续几秒或数分钟，所以主人格一点儿都不记得次人格做过什么，连那段时间也毫无印象。导致根本就不自知有过人格切换、载具易主，只是觉得一个恍惚，有些记忆和他人对不上。

多人格

多重人格患者的每一个人格都是稳定、发展完整、拥有独立思考模式和记忆的。这些人格并非是分裂出的，而是看着角色从小长大的，本应是观摩者，后因主人格退缩，从属人格不时当家，帮助处理某方面的特定问题。

主次人格在临床记录中可包罗万象，有不同的性别、年龄、种族，甚至物种。他们会依据角色遭遇不同的人生困境轮流出现，控制患者的角色

载具，做出主人格做不出的行为。比如一个完全没有学过西班牙语的人，在切换人格后可以流利地用西班牙俚语交流；再切换人格后又是数学家，虽然主人格只有初中学历，但可以和教授深入探讨逻辑难题。

过去医学界认知这些人格是分裂出来的，叫做人格分裂。但现在发现人格分裂和多重人格有本质区别。多重人格的多人格们在角色出生前就已经存在，它们之间知道彼此的存在，称为“并存意识”（co-consciousness）。如果并存意识较好的话，他们甚至可以进行内部沟通、会议，或进行外部会议（在旁人看来会像是个自言自语的疯子）。这些人格或旁观角色的一生，并不帮忙；或每个人格在角色遭遇不同困境时，利用自己固有的特长完美地化解难题。

如果主人格与从属人格之间彼此匮乏沟通，会导致严重的“遗失时间”现象。在临床上发现，幼年人格不一定是主人格，有些主人格可能被多年屏蔽在意识后台。

在临床上定义“原人格”时，普遍采用未产生多重人格前的第一母原始人格，即自我意识群体中的高我本我。与原人格不同的，主人格则是在平常大部分时间主宰这一当前角色身体的那个人格。虽然原人格有时也会是主人格，但也有原人格仅存在于潜意识幕后，身体则交由其分化出的、有待成长的新“主人格”管理的情况。

多数人的主人格并不知道“其它自我”的平行存在。即使发现自己的记忆有截断（记忆断层）现象，也无法知道自己有多重人格，并经历过维度或故事线的跳跃。也有一些严重的病例，原人格甚至可被“沉睡”十多年，但催眠是可以帮助求助者从云端下载回所有记忆的。

如果当前当家的人格愿意合作，治疗人员能从中得知许多有用的资料。另外，多重人格患者发生记忆断层或某一人格强硬地出现时，会表现出边缘型人格障碍的特征，动不动就哭了，一会儿又笑了，对自己或他人的认知也存在着多种全然不同的极端。昨天说你是我的唯一，感谢生命里有你；今天就说你就是个祸害，我一刻也不想和你在一起；上午说自己是自信成功的，下午就说自己一文不值一生很失败。

人格切换的过程可以有明显的情绪化反应，有可能伴随强烈的头痛、一时的失神，也可毫无征兆、毫无延迟。最新的研究显示，人格间有四种不同的并存状态，而人格间知道彼此存在的比例，比不知道的还多，意味着将来 DSM（《精神疾病诊断与统计手册》）对解离型人格疾患的定义即将改写。但现在主流科学和宗教都不想也不肯承认，人只不过是一个意识的临时载体，更不想公开所有的研究成果，让社会陷入崩溃，因为绝大多数人是无法接受自己的一生不过是矩阵中的一梦的。

近年顶尖的医学发现，根据不少关于大脑的研究显示，尽管是同一个人（同一个身体和大脑），不同人格的脑部摄影结果皆不相同。另外也有其他对大脑的研究和实验有力地显示，多重人格既不是“伪装”出来，也不是因为社会文化期望或治疗师的暗示（suggestion）所产生出来的。并且在同一个载体切换不同人格时，肉身上表现出来的身高、体重、瞳孔颜色、容貌特征、器质性疾病病变都会在瞬间改变。比如老年痴呆、癌症、衰竭性重病患者，在切换人格后，这些症状都会在几分钟内全部消失，不管是生化采血还是断层扫描都可证明。这发现让现代医学的因果论全然失去科学支撑。

很多重伤昏迷或濒死后的患者，在苏醒后性情认知大变，并且突然具有了其它语言能力，并拥有详细的他人记忆。那抢救后复苏回家的这个人还是入院抢救的那个人吗？现在存在争议，也无法在法理上妥善安置。此类病例都被严格管控，成为机密。

人格分裂：

是其确实有主人格，但主人格因各种自身的原因和问题，屏蔽与内在自我的意识沟通，从多重自我的序列中分裂出来，成为一个唯物的、独立的、孤独的自我，仅相信物理脑与当前可接触到的知见，全然不理睬自己的内心和直觉。这样的角色载体内没有其它人格的存在，但又已经不是原先的那个“原人格”或“主人格”了，它形成了一个次生的病态人格，全然独立，孤傲不群，其中充满了扭曲的认知与思想、病态的逻辑观念。



在临床上，失控的多重人格和无法达成自我整合的人格分裂，都是需要心理治疗的对象。这类患者通过药物治疗或行为规范是无法获得根本帮

助的。现在主要流行的药物治疗，都是致力于减少家庭内部矛盾，减少家属负担，让“患者”可以安静地吃饭、呼吸、睡觉就好。

过去在宗教上，把多重意识人格状态认知为被鬼魂附体，现在已知，多数多重人格中的多样化内在自我，从胎儿期就已入住载具的身体。人格入住载具一般在第七个月到出生后第一次被哺乳前。流产的胎儿中是不存在人格的，因为没有人格会选择将被流产或“意外”流产的载具入住。在失控的多重人格案例中，有很少的一部分涉及到了某些滞留灵的参与。这类案例中，主要是角色选择了自杀，主动放弃了载具的所有权，身体进入一种无主之地的境界，但又没死成。

另一种状态是：主人格持续在生活中表现得很懦弱，总是退缩，没有自我主张与主见；在这种状态下还参与了请神降灵的仪式，在自主意识自由意识上，首肯了非本家的灵体进驻自己的载具中，并授予了部分或大部分的生命活动主导权。

有些家长带着小孩子去墓地扫墓，或孕妇去墓地，也会导致那里盘桓的滞留灵对某些无主的载具下手，进驻到其载具中冒充主意识人格。

在我们的舞台剧中，有不少角色其中是没有主人格的，它们只是按照故有故事剧情，完成必要的人生互动——有点儿像街上跑的无人出租车，功能性、互动性都不匮乏，但没有司机。



很多人很好奇：

被催眠状态中，被催眠者在这个过程中的感受与体验是怎样的？

可以这样说，被催眠后的角色自己是不觉得自己已经被催眠了的，头脑意识没有明显的隔膜或间隔切换感，但角色我的物理脑已经被和内在自我剥离开。催眠师可以选择是与物理脑交流还是和内在自我交流，而被催眠者就好像在梦中一样，自己是不知道自己在梦中的——听觉、视力、感觉、意识活动、逻辑思维都不存在任何自己可察觉的差异。

从催眠中苏醒后，催眠中发生的事情，自己是否都有所记忆，这依据催眠师给出的最后心理暗示：如果暗示你可以清晰地记住所经历的一切，那被催眠者就能回忆起所经历的一切；如果催眠师要求你全部或部分遗忘，那就会全部或者部分遗忘这些记忆。不过可以通过再催眠，命令回忆起被要求遗忘了的记忆，包括其它生命历程中的记忆，或投胎前、死亡后的那些记忆。这时这类资料因为“不科学”往往不能公开出版。



欲海

爱情与性欲，往往被捆绑在一起；而性欲与色欲又经常被含混，进而爱慕与心灵共鸣在心理治疗中很容易被移情所混淆。结果就是很多心理或心灵导师，在外在可能性与内在原始冲动的双重鼓动下，想入非非，甚至付诸行动。把患者所表达出的真挚情感、内在欲望，当成了“爱情”，当真了，然后就开始各种麻烦上身。

不管是《当尼采哭泣》里的想要治愈她、但其实自己深陷情欲海的第一代心理医生布雷尔与莎乐美，还是他的学生弗洛伊德与自己的小姨子和女病人玛丽公主，再到后来第三代心理医生荣格与史碧尔埃，每个心灵导师一生中都会遇到多次来自异性的倾慕和以身相许。这时如何自我把控自己的内在生物性欲望，控制住自身渴望新鲜爱情、摆脱故有生活的躁动饥渴，成为每一个茂年导师的人生必修课。

是像布雷尔那样差点儿把自己逼疯，还是像弗洛伊德那样陪着姐妹俩一起安然度过一生，或是像荣格那样浅尝即止然后一生守望，或者像这部影片中的男主一样，成为自己肉欲的提线木偶。



滥用、利用

现在有很多种化学药剂，可以在短时间内让被害人陷入无意识状态，或木偶状态，剥夺自主意识，并在苏醒后对药物药效过程中发生的事毫无记忆。

这类精神类药剂，被不法分子伙同医生倒卖到市场上，成为酒吧或列车上的乖乖水、迷奸药、发情剂。此类药品无色无味，且在体内分解代谢极快，导致事后被害人取证很难。而在监控录像上看，是被害人自己主动配合，并且在犯罪过程中没有表达过不同意的意思。当然现在被下药性侵的受害者不止是年轻女性。



现在催眠技术已经不再仅仅是被使用在心理学医疗技术领域，在犯罪侦缉、军事审问、间谍获取情报、杀手隐藏身份等多种领域被军政商综合利用着。而这种催眠技术其实在很早就被各个古文明的宗教所使用，用来控制信徒，形成指定的致幻体验，让信众把家里的钱财都捐献出来，甚至主动“自愿”渴望献身给上师，终生为奴。



植入之后

被催眠的人，如果处于深度催眠状态，又辅以某些特定的致幻剂药物，就会对催眠过程毫无记忆。被植入的命令会被牢记，只是在触发前自己是想不起来的，在触发后自己也想不起来。比如把所有家产捐助给催眠者，比如去自杀性谋杀某人，比如去自己跳楼，比如成为指定的性奴，被害人对此毫无记忆，甚至不记得自己有过之前的存款要去核对，不记得突然蒸发了几个小时或几天、几年的时间。

所以现在为保护求助者，在医疗单位的诊室都设立监控，防止医者进行私利的心理暗示。但很多民间很不正规的心理诊所或宗教场所，在一般的接触中，利用这样的技巧骗钱骗色并不罕见。

被害人基本无法投诉，因为自己不记得、也没证据，所有行为都是自己独立完成的。比如去银行转账，去酒店约会，去自杀，去杀人，找不到被指使或强迫的任何痕迹。有些时候我们常听说，谁谁信奉了某一邪教，着迷了，又是自杀又是捐钱，拦都拦不住的，那就是被特定手段催眠暗示洗脑了。



当心理暗示被植入后，可触发心理暗示的手段是多样的。犹如影片中那样周期性持续的心理暗示，是被公庙最常用的赚钱手段。信众一段时间不去捐钱，就会觉得沮丧别扭倒霉。

还有暗语型暗示，比如潜藏的间谍或被洗脑的“丧尸”杀手，一旦在电话里听到某一个特定的声音或词句，就会切换人格状态，成为之前被命令塑形的人物角色，不自主不自知地去完成某个指令。

还有日期指令，比如几年后某一指定的一天里，你会不自知不自主地去干什么，事后全然忘记。

我们最常见的催眠还有：

音乐旋律指令和广告短语指令——这些被放在反复播放的广告小视频中，一旦你听到这一音乐节奏或广告短语，就会觉得饥渴难耐，想要消费指定产品，或购买自己根本没用的垃圾产品。在购买时还谁都拦不住、劝不了。

除此之外，政治运动、宗教仪轨也经常使用类似的手段，反复重复简单的话语，成为生活的背景音，植入人格的无意识层，日后成为仿佛是你自发的认知与行为。细雨社 www.xiyushe.org

最成功也是大家最熟悉的催眠就是十年前开始流行的女性心灵毒鸡汤——几句话，反复换着人说，然后就让多少家庭分崩离析，多少情侣劳燕分飞。而被害人还浑然不知、理直气壮、甘之若饴。

你是否经常听到下面这样的话？这也是催眠的一种，信了，就被心理暗示了：

- 1、女性需要具有独立的灵魂，男人是这个世界上最靠不住的东西。
- 2、真正爱我的男人会无条件包容我，对我好。
- 3、家是讲爱的地方，不是讲理的地方。爱你的男人不会在意你的容貌。

4、真正爱我的男人，会把我当成女儿一样宠着，他有多爱你就看有多容忍你作。

5、不要在该挣钱的年纪忙着恋爱，等你成为独立的灵魂，美好的爱情自会到来。



扳机点

在心理学的术语上有个词汇，叫做“扳机点”——就好像手枪的扳机一样，一旦碰触就会处于激发态，形成无法自控的后续连锁反应，直到反应完成自我周期。

有些人让你觉得她情绪与反应怎么那么怪啊，一会儿这样一会儿那样的。不知道哪句话，或想到了什么，或听到看到了什么，就进入了情绪态：刚才还欢天喜地说说笑笑的，一转脸，就跟变了个人似的，展现出攻击性，耷拉着个脸，开始闹脾气、耍性子，还哄不好。

这就是其在过往的众多经历经验中，预埋了很多心理死结，一旦某个场景、词汇、颜色、形状、味道，触发了其扳机点，她就会回想起某一段经历，并把当时的情绪投射到现在，把现在眼前的人看做过往的某人；并依据移情，把过往的恨与无奈，全部投射到现在这个人身上。

很多心理创伤，虽然随着时间被淡忘到了前意识中，但并没有真的消散，一旦某些条件要素满足，就会再次被浮现出来，并形成一叶障目的失魂状态。此时处于失神状态中的人，其行为与言辞、表情与思想都瞬间不再属于和出于此刻的她，而是那过往的她。其指责、愤恨、抱怨、哭泣、愤慨，也都不是针对眼前的这个男人，而是她意识中所见的“那个”男人，所以续任者会莫名其妙，不知所以，还怎么都哄不好，甚至越哄闹得越凶。

处理这种问题最好的方式，就是第一时间脱离接触，远远地避开，打破其场景感，打破互动感，让失魂者惊讶地发现失去了舞台剧的对手戏演员，而因此从自己的忘我失魂状态中醒来。当醒来后，再进行理性的逻辑沟通，了解问题的症结，是必要的。但多数女性不会坦言自己之前众多的情爱史，所以最好是借助第三方了解过往问题的症结核心。

有心结的女人即使恋爱结婚一切顺利、生活没有压力，也会因各种毫无道理的原由，找着矛盾闹麻烦，这是因为其未能宣泄化解的心结并不会因现在的好生活而得到修复。渴望修复心结的女性或男性，自知有严重的心理负担，但又找不到可埋怨指责的问题时，会鸡蛋里挑骨头，挑起冲突矛盾，然后吵架发泄。这看起来很无厘头的胡闹，作着过日子，其实是由潜在心理郁结无法发泄诱发的。

就好像陈年旧伤的淤血，平日里不影响活动，也毫无症状；一旦天气有变，就开始隐隐作痛，甚至无法行走运动，可是怎么查也找出生化与器质性的病变证据。

这类伴侣在未能治愈心理疾病前，不建议步入婚姻或要小孩，不然会有很多莫名的悲剧处于不可控的未知隐伏状态，发生只是时间问题。



物品的暗示

物品不只只是唯物的物，其中还蕴含着强烈的符号性、心理暗示性、集体无意识层的作用与意义，所以不同的物品能沾染上祝福或诅咒的心理暗示，成为走运或倒霉的扳机点。

不过这与自己是否相信很有关系，如果你不相信，心理形成电磁与生化的能量壁垒，那你的不在意就导致其不能对你形成正面或负面的心理影响；如果你在意的了，那就会与能对你形成你所觉知理解到的影响。

比如你把一顶绿帽子送给华人，对方会很生气地骂你一顿，而老外会跟你讨论这绿是否和他的迷彩裤很搭；而如果你送给西方人一个长角的雄鹿，那对方会很生气，而你还不知道这工艺品怎么就得罪人了呢？



不同的物品，对于不同文化认知中的人们形成不同的心理暗示。

物品本身并不具有什么真实或实际的功用，就好像钻石不过就是碳化结晶体，但被赋予了爱情恒久远的催眠广告语后，就有了价值。而当老婆看见男人口袋里有一张钻戒发票后，那先是高兴，然后就是吵架。这一纸发票在物相上毫无意义，但却可以成为扳机点，甚至导致离婚。

这就是自我意识对物品的“赋能”——你定义一个物品具有怎样的作用和价值，如果你相信，那它就具有了这样的意义与价值甚至功能。说好听点儿就是“开光”。



到此，本月的四部心理学影片就讲完了。

到底在这世上，谁是谁的木偶、谁真的活出了自己、谁又活丢了自我呢？

谁成为爱情、家庭、名望、利益的傀儡和附庸，在幸福地被爱着、被观照着、被拥有着、被“绑”“架”着？

什么是自由？什么是孤独？什么是死亡？什么是意义？

有些人死了但却还活着，有些人活着却早已死了，这是比喻还是陈述呢？

到底载具我是我、头脑我是我、心理我是我、神魂我是我、还是人格我是我呢？

或许都是，或许都不是。在有意识的我上，还有那无意识的我，还有那集体无意识中的宏一自我。谁到底活在谁的戏中、谁站在谁的舞台上旋舞、什么是真、什么是假、什么是戏、什么是人生，分辨清楚真的有意义吗？

或许到最后，只有那觉知中的觉悟，让我们能若有所思。

细雨

2023.4



群友观感精选

注：以下摘自 2023 年 3-4 月间观影群群友观感讨论

观影说多维实相 QQ 群：256 015 036

61. 《当尼采哭泣》

细雨社 www.xiyushe.org



子玄

看完电影我最有感触的地方是片尾尼采对男主说：你有你的家，我有我的家，我有我忍受孤独的秘密小方法，而我却赞美它。我想当尼采知道这前台幕后一切都是“假”的时，内心的孤独感便由此升起，既然这些都是假的，那什么是真的呢？而那些与我朝夕相处的人，明明那么真实，可却都是假的，既然都是假的，那我真实吗？而这些又无法与常人说起，每当想起时，那孤独、失落、痛苦的感觉便随之而来，想要寻找共鸣，寻找能理解自己的人，可不知要如何表达，最终只能说出上帝已死这样的话而被众人当成疯子。电影里的尼采比普通人高出很多，但仍有自己的局限所在。

当男主对尼采说出你是我的朋友时尼采热泪盈眶，表示从来没有人对我说过这样的话，虽然尼采感动，可随即面对男主的晚餐邀请却又表示拒绝，又说我们要成为彼此的陌生人。尼采是孤独的，哪怕相识满天下，但仍难与人言二三，不是因为他性格孤僻，而是他的思想站在了高处，常人无法理解，又没能遇见启迪自己的老师。

所谓富足，不是拥有几千万的净资产，而是在你没有钱的时候，依然感到富足；是在你有负债的时候，依然感到富足；是在你没有朋友的时候，不会感到孤独；是在所有人都怀疑你的时候，你依然坚信自己的灵魂是智慧与伟大的；是在没有人爱你的时候，你会爱你自己。

登上顶峰感到孤独也许是必然的，可借助山高之势，能一览众山小，看到别人看不到的风景也是一种收获。

云儿

“尼采”这个名字早在我二十岁时，由一本《悲剧的色彩》获悉，从小喜欢摘抄的我，也摘抄了好多段。前两年，喜欢心理学的我看到在推荐的这部电影名字，因对尼采有兴趣，马上就找来看过了，当时就为电影中的每句话都喝彩，虽然有些还不能理解，但感觉好深刻。

这次重看这部电影，再次为剧中的语言所打动，而且有了不一样的理解。我感觉不是一个医生和哲学家的对话，而是身体和灵魂的对话。布雷尔以一个医生的身份，尼采以一个哲学家的身份，他们是对等人格，都在对生命的探索中陷入了情执。他们互为助缘，打破自己成见束缚的外壳，以对镜的方式，从不同的视角在互助中走了出来。而让他们陷入情执的两位美女，莎乐美和波尔塔，这两位命运的推手，其实也是助缘。

医生布雷尔有美貌的妻子，可爱的孩子，一份令人尊敬的职业，不菲的薪水，优越的生活。一个看似成功的人士，心底却经历着最深的绝望。当布雷尔随着年龄的增加，他感受到了时间的不可逆，当生命的沙漏将流逝殆尽时，他和所有人一样一起无意识地循规蹈矩，向着自己的死亡前进，可这种感觉让他感到了自己的微不足道，也感受不到存在的意义。这时候，他爱上了自己的病人波尔塔，波尔塔的崇拜和依赖让他找回了存在感，但他有家庭有孩子，理智上不允许，情感上又放不下。他经常做恶梦，他认为自己的心智被异类侵袭，对于为什么活着都已经盲目，怕死却又想了结生命。他感觉自己被神秘诱惑，被危险诱惑，而他想过平安的日子。可这样的困惑对一个医生来说，却是个难题，他从来没有接受过这样的训练，除了治疗身体，对心智，他一筹莫展。但他敏锐的直觉告诉自己，尼采可能帮到他。他从尼采书中的一句话洞察到了。他说：“你的任务是将人类从幻觉和盲目中拯救出来，建立一套新的行为准则。一个没有迷信的新的道德。我

相信你命中注定是一个哲学家，我的任务是帮你成为你自己，那么你作为我的救星，就更伟大了。”而尼采确实也用自己敏锐的直觉和哲学家的视角，指导他一步步走出了困惑，而布雷尔的勇敢探索也从镜像的视角，帮助尼采走出了情执。

尼采对布雷尔说的话，其实也是对自己说的。他说：“比起被欲望者，我们更多的是与欲望本身相爱。”在他指引布雷尔一步步走出欲望时，他也发现这个欲望只是自己头脑为摆脱孤独而紧抓不放的一个妄念和幻像，他也慢慢放下了自己的情执。

布雷尔不想让自己的生命在不断的重复中消磨，在固守的责任，义务和身份的束缚中枯萎，他渴望另一种可能性，渴望逃离平淡的生活。但尼采说：“我不能告诉你如何别样的生活，如果我说了，你就仍然生活在他人的设计中，但我也许可以送你一个礼物，也许可以给你一个想法。”是呀，做为独一无二的存在，我们都生活在自己的世界中，谁能告诉你该走的路，只有自己的探索才能找到自己的答案。来自别人的礼物永远只能是一种视角，一个想法，而真正的引领是你内在的高我，真正帮助你走出困境的永远是你自己。

和布雷尔一样，我们每个人都想要简单的事物，没有噩梦的睡眠，没有不安的生活，但尼采却说：“任何东西都不能阻碍你们内在超人的生长，在舒适和真理中选择，如果你选择生长的喜悦，就得准备受一些痛苦，少些痛苦，就萎缩。如果一棵树要获得骄傲的高度，就需要雷雨天气，认识，创造，发现，这些从痛苦中来。”确实，认识，创造，发现是在你一次次的经历中展现的，是在你一次次跳坑，出坑的经验中成长的。当你认识了自己的运作模式，发现了自己的限制性信念，当你烦恼转菩提时，当你把八苦当八喜时，当你学会了担当，你才有力量找到真正的自由。那时候的你，才学会了创造。

我们以为自己的苦五花八门，来自不同的事和人，其实，所有的苦都来自对生存和死亡的恐惧。而消除这样的恐惧需要拓展自己的认知，找到自性，并顺应自己的自发性，激情地投入到每一个当下。尼采也说：“我们都怕死，但要死在恰当的时间，死亡只在一个人将生命推向顶峰时，才失去它的恐怖。”是啊，有一种生活叫向死而生，如果把每一天都当做你生命中的最后一天，你会做什么，那就去做啊。“当死亡悄然逼近，生命的价值才会增长，学会说是，对生命的每一刻说是，要热情，有自由思考的精神。”也只有生命中的每一刻都迸发出你生命的激情，你才可能坦然面对死亡。我们怕的不是死亡本身，只是在生命中留下的遗憾。而向死而生就是尽可能地减少自己遗憾的活法。

布雷尔想在催眠中试着去找别样的生活，这也是探索自己的比较安全和稳妥的另一条路。梦是另一种存在，不比你醒时的经历更真或更假，都是一种可能性的体验而已。在这样的探索中，他发现，波尔塔对他的崇拜，以及他对她的所有想法都只是自己的幻想。他感觉自己获得了自由，但失去的更多，当工作，家人，身份，都一起消失时，这种自由他并不想要。

“释放只是最初的一步，以意识整合无意识才是最终的目的。”布雷尔在催眠中释放了自己情执，也终于明白，他怨恨自己的妻子拆散了他的情缘，其实是他害怕衰老和死亡，盲目地还击，在绝望中袭击了自己的妻子。他在没有救赎可给予的人手中，寻求救赎。

正如某些亲密关系中的人，把对父母的需求投射给了爱人，把对自己的期望投射给了孩子，而自己就成了巨婴，他们的行为达不到你的期待时，你就各种作，各种受害者的剧情上演。直到你能明白，一切都是自己的投射，你只是在自己跟自己玩，你所需的认可，肯定，安全感和价值感只能来自你自己，当你把全然允许和无条件的爱给到自己时，当你内在圆满时，你反而不在乎外境啦，因为你知道，

外面的一切，都只是为你助缘的境像，一切都是为我而来，每个发生都有礼物，那时，你会信任发生，拥抱不确定的未知，相信一切都是最好的安排。

重新回归生活的布雷尔也最终明白，别样的生活就是把自己拥有的每一刻都变成惊喜，让自己身边的人因为自己而温暖。他激情满满地去演绎自己的角色，回归到一个好丈夫，好爸爸和好医生的剧情中。

此时的尼采也踏上了自己新的征程，“我们会有朋友，我们会形同陌路，这就是它应当的结果。”这就是我们灵魂的声音，我们的梦终究是自己一个人的英雄之旅，其中有朋友，有助缘，但独一无二的我们终究要带着自己的独特性追逐自己的梦。

附小诗一首

自由

细雨社 www.xiyushe.org

自由是一种选择的能力

当你陷入各种情绪时

你能经由情绪看到了自己的恐惧

经由恐惧看到了自己的限制

当那些限制性信念消融时

你拥有了能选择的自由

自由是一种平衡的能力

当你被各种欲望裹挟时

你经由欲望看到了自己的匮乏

经由匮乏看到了自己的不甘

当所有的不甘在爱中消融时

你学会了能平衡的自由

自由是一种宁静的能力

当你被外界的混乱困扰时

你经由混乱看到了自己的躁动

经由躁动看到了许多的如果

当所有的如果都在允许中展开时

你获得了一种宁静的自由

自由是能选择，会平衡的能力

更是一种如如不动的照见

有自由的你不会被相所扰

什么样的角色扮演都可以

当我的边界消融在无限里 细雨社 www.xiyushe.org

别样的生活随时都能开启

柏杨

这个电影每一场布雷尔与尼采的对话，都让人颇有感悟，他们之间循序渐进探索内在的过程，及谈话的具体内容，本身也值得让人反复回味。

一、“被需要”的力量

布雷尔医生想到了一个办法，让尼采来治疗他的绝望，但这本身是莎乐美让医生帮助尼采的事。尼采治疗医生的同时，也在治疗他自己。

一个擅长思考的人很容易旁观者清，但很多时候却无法看清自己，激发他思考如何治愈一个绝望的人，然后顿悟，原来自己也是一个需要被治愈的绝望的人，问题就这样被自己给解决了，而且是如此的对症下药。发挥自我价值的一个驱动力，

是被需要，人不了解自己的能力的有多强，但当他乐于被需要的时候，会激发自己原有的潜能，发挥出超于想象的自我价值。

二、文人

当我看到尼采说我只是个文人，不是一个医生时泪流满面，想到了当代书生的悲哀：是我病了还是社会病了？是我能力不足还是没有机会？是我没脱孔乙己的长衫，还是社会当初非要费尽心思地让我穿，那脱了我还剩什么。

独钓寒江雪还是高处不胜寒，居庙堂之高还是处江湖之远，落寞于醒时明月醉后清风，又嗟叹两字功名困尘埃，闲愁不闲，顾影自怜，在内心的纠结中来回穿梭。自古以来的文心就像琉璃心，纯度很高，唯一不足的，就是高人一等的内心匮乏。而这种匮乏导致的绝望，阻碍了神魂行动，角色无法解决当下外在的困顿，但也不愿听从神魂的吩咐去纯然地做自己，坚定自我行为，同时又能淡然无得失。

生活绝望抑郁的人，是因为神魂跟角色已经发生了分离，角色在这个时代的漩涡中无法脱身，也没有办法连接到内在，以至于处在一种非常停滞的状态，没有办法去行动。

很多时候，从向外求到向内求，将都在外边的关注点向内转的时候，中间会出现这么一个搁置的时期，也相当于是一个过渡的时期。

三、舒适和真理

医生的梦，一直在变化，他的梦中，从开始的舞台上演自己的罪恶，再到天鹅湖上的恐惧与逃避（船里与尼采的癫狂形象成对比，因为他当时的心理是，告诉尼采心理的秘密，会让自己感到交出主导权，不可控）

舒适和真理是相互排斥的吗？

追求真理是为了舒适，比如：

为了摆脱身体病痛或治愈内在匮乏与心理折磨，从而寻求真理救赎，渴望真理滋养，给予生活希望，从而获得心灵的舒适。

忍受盘腿和通经络时的疼痛，从而追求到静定时无思绪杂扰的轻安舒适与载具的活力舒适。

臣服安排，跟随冲动，主动选择人生的一波三折之苦，从而弥补匮乏的认知，过程很辛苦，助演们也很辛苦，但因此获得智慧时的法喜，那是灵魂所追求的舒适。

为探求无漏智慧，从而产生内在意识的行动，赔本时痛苦、赚时舒适。我们的游戏规则是无条件给予，但往往却玩成了拿起放下的循环。

人的不舒适来源于自限，也来源于放纵。

不自限只有三个字，但不自限什么？什么时候不自限？当下的纪律算不算自限？里面涵盖太多。纪律与自由的不二认知，需随时转环。不自限更多是扩大三维时代所赋予的认知边界，而不是放纵自己什么都可以。

当自己意识到自限了，那这种自限是对于神魂来说的，还是心智角色来说的，还是头脑来说的？还是载具来说的呢？

心智角色我和载具我总是在相互争夺头脑的偏重，“我想净化”，“我想减肥”，“我想吃”。那经常说的不该限制的冲动又怎么确定是神魂的安排还是角色的放纵呢？保持中正，无偏颇，无得失，无我无为，不被二元认知框架所限制的时候，神魂的冲动才能更好显现出来，此时的“我”是宏观一体的我，此时的“为”是内在热忱的行为。

性是载具的本能，传宗接代是意识的三个基本程序设定之一，能生多少生多少。

顺则凡逆则仙，只在中间颠倒颠。心火是离火还是欲火，也在于载具是否愿意反舒适而行。

仁者见仁，智者见智，头脑见理，心智见命。

四、为什么而活

没有存在目的的人生像是一场意外，但有目标驰骋的人生，也可能仅是循规蹈矩地过了一生。

多数人生像是在闯关，为了一个个计划好的看得出来的进阶之梯，一步步地攀爬，成就着所谓的正能量积极的奋斗人生。这进阶之梯是谁塑造的？你在父母与社会所提供的阶梯上乐此不疲，却听不到自己内在的声音。

LV 老板阿诺特重返世界首富，是谁推他上去的？是疫情后迎来的“报复性消费”，还是人们为填补内在空虚的物欲名利？当茅台和奢侈品成了“理财产品”，那这些非必需品背后的价值又是谁赋予的？一个人对自己认定的价值总量是固定的，减掉你为外在东西所认可的价值，剩下的就是为自己本身而留下的，自我价值评价标准交予外在之手，就像是坐上了情绪的过山车，永远停不下来，但其实自己是可以喊停的，只是对刺激的过程太过投入了。

物质名利大不过生死，生死面前，人显得是如此的微不足道，常称五十知天命，倒不如说年老了才开始思考人生的意义，接纳无常的洗礼，懂得静下来反观自己，直面前半生遗留下来的内在空虚。之后，是后悔还是融通，是颓暮还是回归，一切在于自己，自己决定宿命终点前的每一天该如何度过。

可是从年少到年老之间，谁又能知道，意外和明天哪个会先到来呢？弥留之际，活不通透，死不明白，将人生之苦、不甘、不平，继续带入脱离载具的识魂，比来之前还糊涂赔本，那才是划不来。看似年轻时走过的弯路与坑，也是回顾与融

通的必要教材，又何来弯路可言呢？豁达清明，安然圆融地感悟生命的真谛，这就够了。

“生命的意义不在于其单次的长度，而在于达成的深度与广度；
不在于你经历了多少，而在于你领悟了多少；
不在于你在哪里拍过照片，而在于你胸怀里能装下多大的天地；
不在于你生养了几个子女，而在于你引渡了几个觉悟（自己也算一个）。”

——摘自《失忆的归途》

莫道桑榆晚，为霞尚满天。

五、对镜修行

对镜修行中，往往不知道自己的话语在与谁说，对他人，更像是在对自己。虽然布雷尔是医生，有着严谨的形象，但目前与尼采相处的过程中，他一直在敞开着自己。布雷尔是相对“弱势”的，他容易被尼采的思想牵着走且情绪不够稳定，因为触及到了自己尘封多年的人生课题，揭开了自己不愿意面对的伤疤。两人在自己的立场上互相指责，因为彼此坦诚相待过，能量敞开，信息共享，以致于两人都认为自己才是对方的医生，实则只是旁观者清，对镜自照，互相助缘罢了。人在疼的时候，往往会变得暴躁，其最难接受的是，发现自己怨怼别人的话，其实是为自己对症下药的苦口良药。

弗洛伊德也是非常重要的人物，他一直在中正地提醒着布雷尔，看起来像是布雷尔与自己的内在指导灵通话，让他可以在这场病患关系中继续探索下去。

六、找寻自己与爱

世间的虐恋也好，爱而不得也罢，让你心心念念的人，其实不是别人，就是你自己，你不是在和另一个角色恋爱，而是在与自己恋爱。

进入幻世，分化为男女，各自失去了一部分全然，从而有了爱，有了被爱，生生分成了施与受的关系，当因害怕没有回应而不敢去施予爱，当施予的时候害怕没有被爱，当劝解自己需要无条件去爱他人的时候，仍然是把一个完整分成了两个不完整。

最虐恋的爱，一定是与自己，离不开，得不到，但如果你真的发现，其实你不是在与另一个角色谈恋爱，你是在与自己谈恋爱，并不是说对方一定就是你自己，而是你找寻的，不是那个角色，不是那个爱而不得的人，而是你所觉得的这个不完整的自己所缺失的那一部分。

你所爱慕的，你所崇拜的，你被吸引的，你所想要在他身上获得的，你所期待被爱的，是因为你默认它们缺失掉了，其实它们一直都存在，只是你并没有认可那是自己的一部分，所以，感受到自己的不完整，感觉到孤独。感到爱而不得，难过悲痛，是因为你显意识里把一部分的自己给残缺掉了。当你找回那部分自己，你将拥有完整的爱与被爱的自循环。

追寻真爱，是这世间最艰辛也最美妙的游戏，那是一个找寻自己的，回归全然的过程，直至明白，原来你不只是阴或阳，你是阴也是阳，你不阳也不阴，你是全然，是一个完整的灵魂，更是一个完美的本自具足的自己。

农田

《当尼采哭泣》这部电影里所提到的人物尼采和布雷尔，弗洛伊德都是真实的，但所有的情节基本是虚构的，借尼采和布雷尔的谈话，聆听大师们妙论，可谓酣

畅淋漓，同时引起对‘谈话疗愈’这种不用任何药物或医疗设备的心里疗愈方式产生好奇和关注。

心理治疗方法需要医生与病人真诚的对话和建立了诚挚的情感。不然‘医生治疗疯子，最后医生疯了’可能就不是句‘笑话’。

男主与尼采对人生中的种种孤独、恐惧和痛苦，做了心理学、哲学等层面细致的分析和探讨。经过不断探索自我、向内自省，互相自我剖析，找到身心‘疾病’与‘苦恼’背后深层次的原因，从而明白自己真正的人生目标，再去选择自己的生活，去达到自己的目标。

这里的难点是如何‘深入’到‘潜意识’或梦境中得到‘了知’与‘疗愈’。电影中以精神分析法、梦的解析和催眠术等著名的方法来解读案例，可谓是很好的教学片。

细雨社 www.xiyushe.org

‘话疗’对心理医生或催眠师的要求很高，不然也容易‘出偏’。赛斯细雨资料中提到‘无意识书写’、回顾与融通、记梦析梦等很多方法都不需要医生，个人随时可操作的，但需要能坚持静下心来，沉浸到‘孤独’之中，才能探索到其背后的‘深意’。

参加读书小组也是很不错的选择，大家踊跃探讨，互相激荡或分享，使‘话疗’打破了‘医患关系’，成为‘灵性’志同道合的朋友们共同打造的透过人生‘八苦’，解读其背后蓝图代码，模拟应对人生‘魔考’的场域。

无论观影或读书都是教我们如何顺着智者理清（导引）的这些思路，开启一扇通向心灵深处的小门，让大家感受到其中的魅力和精深！从容开心演绎自己理想的人生戏码！

宁静

“这是我干的。”我的记忆说，“我怎么会干出这种事呢？”我的矜持说，并坚持不退让。最终还是记忆退让了。——尼采《善恶的彼岸》

这上面的对话让我明白尼采跟布雷尔隐藏自己不愿意面对自己残缺的空洞时的心境选择。

如果眼泪会说话，它们会说什么？

我的眼泪会说：我们自由了，你从未让我们出来。

眼泪背后的悲伤呢？

那不是悲伤，那是一种安慰。

尼采的哭泣是为什么？一部小说除了故事情节虚构，所有人物都是真实的。

主角：

细雨社 www.xiyushe.org

尼采，著名的哲学家及诗人，其著名的“超人哲学”备受争议。

布雷尔，十九世纪末欧洲最负盛名的医生，弗洛伊德的导师。

主要配角：

弗洛伊德，精神分析学派创始人，曾与布雷尔合著《歇斯底里症研究》。

莎乐美，一位才华洋溢的文学女性，也是一名职业的精神分析学家。

波尔塔，心理学史上著名的“安娜·欧事件”的原型人物。

看似是医生给自杀倾向的尼采看病这巧妙的情节导入，实则是作者通过心理治疗让故事里的人物和故事外的读者都真正去思考中年危机、女性意识、婚姻问题、操纵与索求、情绪勒索、自我探索、现实问题等等，影片里的心理学派与治疗技

巧，包括催眠、行为疗法、完形疗法等，也涉及的话题很广，是专业人士及想浴火重生的人们的良方。

精彩对白：孤独只存在于孤独之中，一旦分担，它就蒸发了。

希望是最大的灾难，因为他延续了人的苦难。

任何不曾杀死我的东西，让我更强大。

两位大师级的男人相遇，恰如心理学与哲学相遇并联姻。影片中，为了留住被“背叛”折磨得不信任任何人的尼采，布雷尔想出了一个办法，与尼采达成协议：布雷尔免费医治尼采的身体，尼采作为回报用哲学医治布雷尔的绝望，两人联结成互为医生与病人的系，开启了一段扣人心弦的“谈话疗法”。他们之间博弈与较量，他们对自我人性的思索与探讨，话题涉及人生的四大终极关怀：死亡、自由、孤独、人生的意义，确实令人感受到这些主题在真实人生中的分量，可以引发人与自我的对话，一探真实而难知的自我。

布雷尔向尼采倾心诉说被治愈的心路历程时，尼采向布雷尔坦白他一直躲在布雷尔的身后，把布雷尔推在前面去经历这个危险，坦白了自己的痛苦与自己的懦弱。布雷尔也坦白了他与莎乐美的约定，两个人坦诚相待，至此才真正成为朋友，才使因不相信人而感到孤独的尼采能勇于面对自己的残缺，流出了眼泪。孤独在好朋友面前在懂的人面前得以展示，才得到治愈，得到洗涤，得以超脱，得以释放。

露·莎乐美，一位美丽的俄罗斯女人，心灵如炬的女子，她在不经意间点燃了如同朽木般不易燃烧的尼采，令他这样一个天才的哲学家如此癫狂，可她从自我的天性中便懂得爱情的最本质的意义：她崇敬尼采，却不是爱他。她说她对尼采的真实感受：我被他吸引，但那不是浪漫，我想了解他，而不是服从。正因为莎乐美

不爱尼采，而使其因痛致病；又因为她崇敬他，才偷偷请布雷尔为他治疗，并且一直倾心关注他。

将哲学与心理学结合，是影片的高明之处。通过观影，你会发现在你生活中所遇到的问题，大师们也同样在经历，甚至比你还要痛苦并绝望。生命如何重新点燃？尼采说，你必须准备好沐浴在你自身的烈焰之中：你怎么可能重生呢，如果不先化为灰烬？

尼采设想：如果我们现在经历的生命，此前已经历过，你可以再经历一次，甚至无数次地重复，就像沙漏一样地周而复始。但是，你生命中重新经历的所有痛苦和欢乐，不会有新的东西，所有难于表达的大小事情在你身上先后同样重复上演着。那么，人所期望的所有未曾经历的生命感受，将永远无法经历。于是，人们感觉自我的生活被“他人”设计了，存在的外围世界决定了我们生命的主观感受，是生活经历了我们，而不是我们自己在真正经历生活。

死亡对人生是不可避免的，所有美好就在现实存在之中，存在就是美，包括尼采的眼泪，包括正在经历着的一切。

凡是尼采走过的地方，后人每一个人身上都找得到尼采。尼采：“生命中最难的阶段不是没有人懂你，而是你不懂你自己。”

一部电影带给我心都震颤的体验，我知道我可以共振到一些自己也正在经历的孤独。

尼采说：“我的话是说给两百年后的耳朵听的。”尼采同时代的人没人理解他，尼采生活的年代当时是一片黑暗的，这种黑暗就是一种百年孤独。尼采如同一片黑暗里的光，即便这光是闪电般转瞬即逝，但尼采的光芒也足以刺破黑暗。

尼采选择的路是没有人理解的，尼采晚年在山中度过，他希望脚下有土壤，头顶有蓝天的环境下写出他的著作和哲学文章。尼采一生很想交朋友，但是没有多少人能够懂他。尼采经常几个星期什么话都不说，因为没有人可以说话。在身体不好的情况下，朋友去看他，可以送朋友很远很远。最后可以连续翻好几座山去送朋友来珍重惜别，因为尼采不知道自己下一次对话在什么时候。太孤独了，没有人能够读懂他。尼采孤独得近乎发疯，而尼采发疯的真实经历在电影里也有描述。有一次马夫因马突然不跑了拼命地抽打马，尼采看到了，拼命抱着马脖子像自己的亲人一样，痛哭流涕以至于昏倒，当醒来时，尼采他彻底疯了。

德国医生给尼采写的病历描述是：这个人的症状是，他试图去拥抱他身边的每一个人。

尼采的经历让我泪流满面。不要同情尼采，因为我没这个资格。

“每一个不曾起舞的日子，都将是对生命的一种辜负”尼采的哲学让我惊叹。生命值得起舞是因为我们经历的这场人生值得庆祝，既然我们不得不来到这世界上走这一遭，活这一生，那么就请把自己的人生过成一个值得起舞庆祝的人生。如果我的人生没有值得庆祝，那么实际上是虚度了这来之不易的一生。

三月

感受到精神世界与现实世界的对立、分离与巨大的二元冲突，活在精神世界中的人常常似乎是分裂的！是遵循内心的狂热，点燃激情的火焰，还是隐藏真心沉寂在世俗中，不要做一个违反常理的怪人。

我们习惯把自己局限在一个狭小的世俗道德框架中，体验那扭曲的性与爱，在挣扎中痛苦，在痛苦中挣扎，无处安放不安与躁动的心。

可是，隐约中你又似乎知道，一种说不清的冲动与向往，指引着你向内在去探寻。万事万物间都有着自然的联系，或许你说不清是怎样的联系，但人生的体验就在这联系中，在镜像的分分合合中，让你体会成长。现实中的我，梦中的我，我觉得应该的我，他人感受到的我，哪一个是我呢？梦中一次次光怪陆离、匪夷所思的神游，那么真实又那么违背“常”理，梦醒间，挣扎间，依稀的触碰，哪个？哪个？才是真实的我！

《当尼采哭泣》影片描述哲学家尼采、精神医生布雷尔的精神世界和他们的梦世界，具体的情节分裂着、交织着、梦幻着，头脑看不懂，心却体会到影片表达的精神世界与现实世界的矛盾、冲突、挣扎与探寻，可以感受他们内心的那份痛苦、探寻、挣扎合着喜悦的自我救赎。

当我们勇敢地踏出自己探寻生命的道路，真实面对内心的感受，你会发现，指引一直在。日常中，梦境中，对镜的观察中，内心知道却无法言说的挣扎与痛苦，或者说个人生命成长的卡点，会在梦境中得到预演、提示和释放。现代的心理學，心理咨询和催眠等辅助方法，也是在这样的需求和背景下发展起来的。知道这些，日常生活中多去体会观察自己的思维惯性，记录体会梦境带给我们的讯息，可以有效地融通角色我和神魂我，从分离走向合一。

最近一段时间观影，群里看大家不同视角的观感，看细雨影评，再到自己敲击键盘开始书写，整理内心的感受，多了很多安定祥和的感受，喜欢这种安静又可以抽离出自己去观察的体验。慢慢的静下心来读《细雨资料》，每天总有不同的收获，心中暖暖的。

生命是一条不停奔涌的河流，让心不再凝滞，哗啦啦奔腾起来，奏出美妙的生命乐章。与大家共勉！

星光

通过这几期的电影，学习细雨资料和小伙伴们以及细雨老师的影评，对《当尼采哭泣》电影，有了一些自己的想法和知见。

首先说说布雷尔医生，出生在受人歧视的犹太民族，后来凭借自己的努力，在社会上有了自己显赫的社会地位。可是由于从小失去母爱，没得到过母性温暖与照顾，以至于在后来的人生当中，在自己的病人那里得到温柔和认可，情感一发不可收拾。

可以说，波尔塔只是他人生的一个助缘，因为在他的心里，他的母亲从未离开过，波尔塔也是来平衡他心里的缺少母爱的温存与被认可。

可是又因自己的优越的社会地位和不可推卸的家庭责任，又让他感觉无法挣脱生活的压抑.....

细雨社 www.xiyushe.org

在影片中有一段是家人一起用餐，除了小儿子脸上有笑容外，其他人都是一脸严肃，低头做餐前祷告，难以想象他们在祷告什么，每个人都脱离里了本心初心，各怀心事，吃的是压抑和寂寞，在这样的环境中长大的子女，也体会不到家庭的温暖和幸福，继而也会把这种生活习气和习惯不自觉地传承给自己的下一代，这也就是所谓的家族业力。

自己是自己实相的创造者，正因为他的思想束缚，现实生活的压抑，无法排解，所以梦境给了他现实无法给予的内心显化，家里失火，妻子葬身火海，方解他对妻子阻碍他的婚后出轨行为的仇恨。

生活中没有偶然和必然，每个彩蛋都是生活给予我们的珍贵礼物，在生活中打磨历练。

通过各种巧妙的安排，你只要不缺乏对生活的热忱，和勇于探索的精神，生活都会给你最丰厚的启迪与智慧。

布雷尔医生在对作家尼采的病情好奇与不甘的挑战中，契约对等体验，相互疗愈，一个是精神上的，一个是身体上的，看似两个层面，其实都是内心的疾病，迷失本心和初心太久了，找不到回家的路，角色小我和神魂的挣扎。

看似尼采走进了布莱尔医生设计的圈套，可是最终才知道，真正需要疗愈的是自己，也通过自己的敞开心扉，接纳生活。才知道，生活就像我们的高我，它从来没有抛弃过我们，它总是在无微不至地包容我们所有的过错。

细雨老师说过：“神迹体现在彼此的助缘中。”而不是形式上的宗教迷信和精神寄托，通过生活中的一些细节给我们以启迪，提起觉知。

电影中有几个小片段，也值得学习和深思。

细雨社 www.xiyushe.org

(1) 尼采不接受布莱尔医生的治疗，义无反顾走出布莱尔医生的办公室，布莱尔表情愤怒地说你正在犯错误，看到尼采摔门而去，说你已经犯了.....

很搞笑可爱的一段对话，可是生活当中真的是，我们在纠正他人错误和不符合自己意时，那个因情绪不自然表露出来的愤怒，自己是无法觉察到的。

(2) 布雷尔医生在接受尼采精神疗愈的时候，当布莱尔医生很不情愿地闭上眼睛，随着尼采语言的引导，进行情景再现的时候，尼采让布雷尔医生想象和自己心爱的女人一起生活一起吃早餐的情景，然后用八个龌蹉的字去形容自己的心爱的女人，布雷尔医生说完这几个词，几经崩溃，然后还要想女友发病时候的各种丑态，婴儿时期的，坐在马桶上的.....，难以想象，这样的日子和当下的自己拥有的一切形成了鲜明的对等体验。

布雷尔医生和尼采在母亲墓前的一段对话，才真正的是本片的高潮部分。

尼采：你为什么不告诉我你母亲的名字，就是波尔塔？

布雷尔：我三岁时她就死了，我几乎没有关于她的记忆，

尼采：没有有意识的记忆。

你的生命完美达成了吗？

这一段对话描写中，又诠释了细雨影评每一期当中都要说的，我们每个人都是自己生活实相的创造者，又都被自己思想牢笼所框架，一次次的轮回，重复不甘和如果。在对自己道德捆绑的同时也同时束缚着自己身边最亲近的人，导致儿女也会轮番上演循规蹈矩。

赛斯资料《未知的实相》的学习中，麦克老师经常说的实验就是，去冥想体验，去创造，把各种的可能和不可能性，都尝试一遍。

同样，剧中布雷尔医生在尼采的精神疗愈下爆发了心中压抑已久的破防，请自己的好朋友给自己做催眠，决定走出自己的束缚圈，去做自己想做不敢做的事情，去平行世界做另一种可能的自己，突破自己。

当他在平行世界“抛妻弃子”，毅然决然地走向追求幸福之路时，命运给他开了个大大的玩笑，她的女神波尔塔移情别恋，这给布莱尔重重的一击，因为波尔塔，他放弃了一切他所拥有的东西，最后也是因为波尔塔让他仅存的一点美好也破灭了.....

改头换面，决定开始重新生活，从零点起步的时候，他选择的是经常出入的高级餐厅做服务生。在选择留在平行世界还是选择回到现实生活中，他选择了前者，也顺理成章地遇到了学生西蒙，羞耻感和挫败感让他快速逃离，西蒙的紧追不舍

把他从平行世界，也就是自己的意识界拉了回来，回来的那一刻，感觉世界是那么美好，空气都是甜的。

当他在看见妻子的时候，找回了自己的初心，眼神满满都是对妻子的爱意。融通了和妻子多年情感上的卡顿。

最后想说，在跟随细雨老师推荐的每一部电影中，我也在尝试走出自己的轮回圈，怪圈，舒适圈.....去尝试各种的可能性，有成功的喜悦，也有失败的挫感，但是都无所谓，失败中有所领悟和启迪，才是不枉此生。

太阳喵

电影和原著里的醒世名言太多，恨不得全摘下来！不能再同意更多，来自那灵魂的心声。而我那稚嫩粗浅的言语表达，如何有一天也能似靶心的箭直击情感与心灵呢？

细雨社 www.xiyushe.org

一早听说这位大名鼎鼎的疯了的哲学家，冥冥中感到此人并非是普通意义的疯。尼采于我曾遥不可及，云端里闪耀光芒的哲人，从未想过有一天我会观看尼采哭泣的故事，分析，琢磨，感怀，影评交流。自衬又窃喜一下，莫不是变了频率与实相。

看完电影的那晚做了一个梦。没穿衣服的我突然企于闹市中，强烈的羞耻感与无比的慌张，夸张程度不亚于布雷尔在梦中欲行霸王硬上弓时被围观群众突然闯入的惊慌失措与羞愧。都只想找个地缝钻进去。尼采说“解放的标志是什么？——不再耻于面对自己。”人们大多耻于自己的欲望，欲望有什么耻的呢？想想布雷尔的欲望——女病人波尔塔。大多时候欲望并不被允许存在于生活中，人们也仅能乖乖地将它们停留在想像中，意淫中。人的欲望游戏就像是打地鼠，是不是只

有拔了电源，这个不断冒头，不断压制的循环游戏才会停止呢？而那想象出的故事线已然在另一个时空存在。这是起心动念的威力。

每个人是自己人生的编剧、导演，演员。布雷尔在他的 N 个梦中，上演着他的痴迷与妄想、矛盾与煎熬……我见犹怜啊。一层层表象如洋葱皮被剥开后露出实情，他仿佛比尼采还病得重，相较之，名医居然更急需治疗。好在身边有位会催眠的医师弗洛伊德。名医在解放与疯狂的临界徘徊，尽在最后一搏。在催眠实验中进入另一条生命线中去闯荡。在那故事线中，他被抛弃，被一无所有。醒来明白自己做不了尼采，他放不下已拥有的一切。他自认已走到了自己的上限与极致，与自己和解、认命、收心。继续过着按部就班，为他人负责尽责的凡人生活。他的选择正确吗？他还会有新的妄念吗？我只知道布雷尔医生代表着绝大部分的人类，活在群体意识中，而那已实现欲望期望希望的自我我们已然在一个个的时空中诞生了。

细雨社 www.xiyushe.org

尼采并非完美圣人，他存在着自己难以面对的阴暗与羞耻面向。他扯下了人类与自己的遮羞布，仿佛一根铁锤敲打着在砧板上的他人与自己。

尼采哭了，似一次神圣的心灵洗礼，他解脱了也获得了。尼采哭了，我进入那个时空中给他递上一张纸巾：“与你一样孤独的同类当然存在。你说自己来早了 100 年，我不能同意更多。”然而能看穿宿命人生，却不一定能改变、能作为、能放下。

尼采哭了，他用卓绝时代的智慧与洞见去启迪众生，而在亲密关系、归属感、安全感与爱的种种面向上却也非同寻常的匮乏。而令人唏嘘的人生剧本后台却是灵魂甘愿的伟大挑战。

每一片被本源喷射而出的意识微粒生来匮乏。每个人的内核与生俱来都被植入了那叫作“空洞”即永远无法满足的芯片不是吗？而人们是否敢于直面它呢？感情、婚姻、生育、工作……人间的一切事务，不是我仰仗必依赖，不可或缺的。可以选择孤独，亦可与他人自如地相处；可以做单身贵族，亦可选择伴侣，付出一份真挚的爱。孑然孤独一生是我们的选择追求甚至热爱，不是被迫剩下被视为异类的无奈与憋屈。“真正的自由不是随心所欲想做什么就做什么，而是不想做什么就不做什么。”让神魂主导人生，才有机会拥有真正的自由。

回到那个“羞耻”的梦，我同另一个自我聊此梦。我说很不喜欢那感觉，像影片中总说【清扫烟囱】，我自认清理融通时日非短，居然有一个大盲点没清理到？不然这样，哪天我就脱光了走出去，这个世界反正都是只有我自己，怕什么呢？吾心转境！

他笑了，说：“你如果真到了那境界，便不会去做这种事证明自己了。”

我说：“那就先穿少点布料走出去试试先。”

他又笑了：“如果只是试试，那就会掉链子给你证明了。这是听你说的”。

是的，细雨老师讲过的掰弯勺子。“弯曲的不是那勺子，而是你自己。”这一刻，我想，也许才真地领悟了。

土豆

当尼采哭泣，他第一次分享了孤独

可怕的、可爱的孤独

真想放下一切，已安排好的一切，去踏上和尼采一起乘坐的火车

他去往了见查拉·图斯特拉的地点

而我去见见上帝，去见证伟大的创造者

我不要这副肮脏、粗鄙的外壳

去见见我本来的光彩灵魂，去成为超人，

先变成一文不值的灰

洒在这片土地上，任人鄙夷，任人践踏

为什么不敢，我要这种感觉，我要经验这零碎

我本就是这样的，为什么不愿告诸世人

可怕又惦记的欲望

让你丑陋、暴力、肥胖的外壳去死吧，

我讨厌你

那幻想的对象，撕开你的形象，什么也不剩

我渴望与人交欢，去分享短暂的欢愉

然后什么也不剩

我在哪，去往哪里

细雨社 www.xiyushe.org

我本来的家人也可以抛弃

我要我真正的家，真正的自由

禁锢在甜美的童话里，真可恶，

明明什么也不是

为什么不去揭开真相，为什么不去享受丑陋、歇斯底里，去死

那样的疯狂，使人哭泣又喜悦

这怪诞的变化，真让人着迷，

原来人也可以怪异，因为这错综的情绪

真想撕开一切美好，这就是我对你们的凌辱

有何不可，真邪恶，

看看你自己吧，看见他吧，评价他吧，鞭打他吧

啊，叫出来，我让我难受了，一直被困着

释放他，让一切回归于一切该有的样子，好吗？

约瑟夫在平行世界体验一次同样人生下追求自由，放飞自我的选择。他把矛头指向了妻子和家人，被波尔塔所伤后，走进 Cafe Rousse 当侍应生，结局并不完美。醒来后，他知道他此生的选择是家庭，他对妻子说我终于回来啦。现在我在这里，而尼采却要分道扬镳，出发去完成他的使命。他不能沉湎于家庭的幻象中，他要去处于孤独，他要超越人类，写出伟大的思想巨作。

62. 《危险方法》



姜江

影片展示了身为学生的荣格和老师弗洛伊德，因为以下几个原因而决裂：

- 1、荣格与女患者史碧尔埃的婚外恋及事后的不诚实；
- 2、阔绰的太太给荣格带来的优渥的物质生活，包括苏黎世湖边宽敞的大别墅、帆船、游轮上的一等舱等；对比之下，当时已是欧洲最著名心理学家的弗洛伊德，全家挤在维也纳的一间公寓。荣格的大房子及其被尊贵请上头等舱，都明显给弗带来实际的震撼。
- 3、弗洛伊德对师者权威的把控。电影表现在弗洛伊德不愿意给荣格分享他的某些梦，这些梦展示了真实内在，可能有损于其权威和尊严。
- 4、最重要的，荣格对超自然现象的理解远超过局限在逻辑框架内的弗洛伊德，后者无法接受前者的这种能力，既不愿相信，也多少有些嫉妒，因此全力排斥，不惜与之决裂。

在剧情结束时的 1913 年，荣格告诉怀孕的史碧尔埃，自己梦到和看到大批的人死亡，血流成河。荣格非常惆怅。他已经预见次年即将爆发的一战和欧洲战场惨烈的战况，但自己又无法改变，这种无力感让内在难安，任何一个有良知的人都难安吧？

我们芸芸众生被隔阴之迷保护，看不到未来，不用为无法阻止的事件而终日志忑，因而能安然度过今天，这何尝不是一种幸运呢？

很多人希望自己拥有预知未来的能力，然而，欲戴其冠必承其重，你有这份担当和准备吗？

拿着自己的剧本就安然演这出戏，关闭你的功能自然有其原因，不是高我不理你的请求，你终会明白这“不理”正是对你的恩宠与呵护。

剧中有个有意思的桥段。荣格去弗洛伊德家做客时，从盘中反复夹取了大量的食物，端盘子的仆人胳膊都要酸掉了吧？镜头一转，看到全桌人炯炯的目光望着他——弗洛伊德有六个子女。荣格一人几乎拿走了所有人一半的食物。

这个细节和上述“炫富”的情节，都似乎有意在丑化荣格的贪婪与虚荣，更不用提与史碧尔埃的婚外恋了。

食欲旺盛，隐喻荣格性欲旺盛。与上周影片的布雷尔医生类似，拥有家境优渥的太太，而与女患者的床第之欢，是为寻求跳出固化生活模式的一种基于不甘的行动——那个神叨叨同为精神医生的奥托用自己的例子和不羁的作风，着实助推了荣格一把。这个原本安分守己的好丈夫，被奥托逃跑之前留下的纸条点燃了心中那隐隐的小火星，去敲了史碧尔埃的门，飞蛾扑火地迈出了实质性的一步。

如果说影片中荣格的形象是炫富加搞婚外情，那么弗洛伊德的形象也没好多少，自大、虚荣、狭隘、嫉妒、局限等等。如昨天会议上伙伴发言提到，这些大神

们其实走近了看，每个人都是问题一大堆没解决，似乎令人失望。其实令人失望的不是有缺点的神，而是自己那天真的期待。在这个层面，哪有完美的人？大家借用这些角色，都是在各自的短板拼搏或挣扎，佼佼者们就是那些能突破自我设限的人。

无需神化任何人，包括自己；也无需贬低任何人，包括自己。

借由不同的角色学到自己当领悟之道理，行出来；打磨自己不同的切面，亮起来。这一路漫漫，看似热闹非凡，车水马龙，其实唯有自己这一点点星光为真。修行人必须要经历内心的孤独，大道至简，一路向前。

刘洋

纠结与通透、禁锢与自由

浅谈几点直观感受，荣大师与妻子都是传统的正派人时时刻刻都规规矩矩拿捏分寸，没怎么见他们亲密，甚至在妻子生第一胎的激动光辉时刻都没有个亲吻和爱的拥抱。在这里有可能是夫妻两人本分事上不是很和谐，至少荣大师是年轻精力过剩的，爱人又一直在不停备孕生育，他的妻子似乎也意识到了这一点也有过担心，荣大师后来在诱惑下在奥托的“点拨”下找到了发泄口，没有第一个史碧尔埃也会有第二个第三个的，后来的事实证明也是如此。

顶尖的心理专家、精神大咖也没能有办法屏蔽掉自己的欲望和发泄的需要，并在道德和自我良心的谴责下纠结了后半生，所以看来对欲望（性欲、占有欲、发泄欲等等）一味的压抑是行不通的，但是像奥托一样完全的放纵，最后刹不住车而被自身的欲望所侵蚀灭绝，从奥托的第一次出场看出来他毫不掩饰自己的各种欲望——翻人东西的窥探欲、拿人东西的占有欲、说话直来直去毫不顾别人感受。

压抑控制，自身的需求和道德规矩的拦截形成对战，纠结产生。

放纵无度，终将因刹不住车走向灭亡。

那出路在哪里呢？到底应该怎么做才是对的？也许对这一尺度的拿捏正是我们一生所要追寻的目标和修炼的功课吧。

一些拓展思考：

成佛就一定要出家吗？这不应该是绝对的，所以佛说了《维摩诘经》，指出在家人也可以悟道成佛。天女还是以女身成佛。

各种欲望其实是心的各种需要的表现形式，金刚经中问道“如何降伏其心？”这是不是就是在寻求对欲望的解脱呢，经中后面指出的破相之路，是不是解脱的法门呢？

涅槃的意思可能就是回归当下，不妄想未来也不眷恋过去，回归到当下的觉知，好好认真体会当下每一刻的感受。开着奥迪想奔驰，开着奔驰想劳斯，就没有注意到还有多少人还没车开呢，这对未来无尽的幻想是不是就产生了欲望，再得不到的话痛苦也就随着而来。影片中荣大师的妻子妥妥的白富美高情商旺夫妻，是多少人做梦都不敢想的奢侈“名车”，但荣大师日久生厌开始盯着另外车，寻找不一样的驾驶感受。影片当尼采哭泣结尾布雷尔看清了自己对女病人的欲望，最终他看清幻相就破除了幻想回归当下，回到了结发妻子身边深拥自己的“老车”，这是不是就是涅槃呢？荣大师或者也可以说是每个人后半生在追寻的目标，花有千种色，车有万般样。轮胎大小宽窄不同操控性就不同，车的内部空间大小不一样乘坐的感受就不一样，甚至座椅的海绵软硬不同感受就有大不同。心中有了差别，就开始了追求不同的感受，开始了无尽的寻找来填补内心渴望的空洞。

云儿

看电影之前，好奇什么是危险方法，看电影之后才明白，在你不了解多次元的自己，不接纳完整的自己，要把全部的你，硬塞入一个别人设计的模子里时，那就是危险的，你会处于一个时时让你崩溃的边缘，如果崩溃后的你，没有提升认知，没有生发出爱和力量，没有臣服和接纳，你也就没有了创造力，不会在选择和平衡中，获得宁静，拥有真正的自由。

影片中的患者史碧尔埃高度敏感，有心电感应能力，能提前知道别人会说什么，从别人对词汇的短暂反应就能洞察到别人的内心深处。这是她成为心理医生的潜质。但她对性的高度敏感却成为严重的困扰，甚至导致她精神崩溃。她对自己的不允许和不接纳，让她感受到了极度的羞辱和恶心。而羞辱和恶心这两个词恰恰是一种人造罪恶感，当你的行为和思想不符合所谓的道德规范时，你就会对自己产生极大的嫌弃和厌恶感，然后用你的意识深深地把这些思想和行为压到自己的潜意识里。但压下去的这个力量正是为它注入能量的过程，没有冲不垮的堤坝，你压制对抗的力量越强，它产生的冲击越大，最终你会因自己驾驭不了的内在冲突导致精神崩溃。

反思是成长的阶梯，没有反思，你总结不了可用的经验。但如果建立在评判的反思上，你很难走在中道的平衡中。因为所有的评判都起源于限制性信念。比反思更好用的是自我觉察，如果你的自我觉察是一种不带评判的观察，是一种如如不动的照见，那些你认为见不得人的想法，都能在你有意识的慈悲心里晒太阳，你内在就不会有那么多冲突啦。因为你知道自己是多次元的存在，不管生化我，共生我，头脑我，角色我如何造作，你永远有选择权，你深深地明白，不承认自己的生物性，你也活不出自己的神性。

史碧尔埃说：“英雄和纯洁只能从罪恶中生出。”

我也认为，英雄和纯洁可能从罪恶中生出，当你不把任何思想和行为的相当成罪恶时，当你知道自己任何时候都有选择的自由时，你那知善知恶的良知，自然会引领你格物，那时，正如污泥里能生出的莲花，英雄和纯洁也会在罪恶中生出来。

影片中的弗洛伊德是创建精神分析的始祖，但他把所有的精神问题都塞入“力比多”的压抑和缺失上，并且不愿意接受新的思想，认为那不科学，因此局限了自己。他为了自己研究成果的传播，为了自己执着的权威，对神秘主义和超心理学非常排斥，以至于不敢和对自己敞开，并向他分享梦境的学生荣格，敞开自己的梦境。因他的认知局限而生出的保守和固执，最终与自己曾经欣赏的学生分道扬镳。相对于荣格的神秘主义和超心理学，他在认知上就更为敞开。

精神分析确实是一种很棒的自我觉察，但我们不仅是载具我，角色我，还是神魂我，那个清白无罪，百害不侵，那个无限自由的更大的自己，从来就没有和我们分裂过，以为分裂的我们只不过入梦太深。那无条件的爱和全然允许的完美目光，在如如不动地照见我们，让我们在无限的恩宠里体验和玩耍。

你以为你是你的身份，地位，名声等，不，那只是你拿到的角色，你以为你拥有才艺，美貌，金钱，不，那只不过是角色的设定。你自己选择的角色去体验，然后在体验中拿到自己的经验，再用自己的经验值去选择新的角色去体验，周而复始，乐此不疲。

也许荣格是未来的弗洛伊德，弗洛伊德是过去的荣格，他们都在自己的体验中为文明的发展贡献着自己的价值。抛去过去心，未来心，一切都同时存在。看似宇宙多道门的打开，需要无数人多生多世的努力，但其实，那门一直都在。

荣格不相信任何发生都是意外，所有的巧合都有原因，这样的信念增加了他觉察的深度，也打开了他的部分内在感官，让他对这个世界，对人有了更深的理解。

因而在心理疗愈上也更上了一层楼，更为尊重人的心灵本质。他说：“我们必须回到无主之地，我们必须回到我们相信一切的源头。我不想只是打开门，告诉我的病人他的病，就像个癞蛤蟆一样在那里叫嚣。我想尝试找到让病人改造自我的方式，把他送上一段旅程，而在结尾处，他一直想成为的人就在那里等着他。”这才是疗愈的根本。你知道你的问题是你原生家庭塑造的，它们也和你累生的业力有关，但你更知道，你这一生的剧本都是你自己选的，你有自己想要的体验和自己想修的学分。而且，你的命运从来也不是已规划好的单行线，你有自由意志，你有选择权。正如赛斯说“未来永远具有可塑性而无法被框入任何一种有系统的架构，那永远都涉及自由意志。”

荣格说：“只有受伤的医师才有治愈的动力。”是呀，根本就不存在所谓的惩罚，要么只是一种平衡体验，只为了拓展你的认知。要么就是勇敢的你为自己设计的考题，拿到经验值去帮助有同样课题的有缘人。那些看似有苦难经历的医师，都是勇敢的灵魂在积累经验。

所谓的人生剧本，只不过都是一场场配合演出而已。你是你剧本的编剧和导演，你也是演员，角色和观众，你参演自己的剧本，从中体验并学习，拓展自己的经验值。

细雨老师带领我们观影，教我们以更大的视角观人生，当我们学会了解离，也能从编剧，导演的视角观自己的剧本，我们就跳出了自己这个角色的限制，回到演员和编剧的身份，在生活中拿到更多的选择权，活出我们真正的自由。人世间的一切游戏都为你所用，带上感恩和好奇去发现惊喜吧，人间值得！

三月

《危险方法》讲述两位相当有影响力的心理学家、精神科医生弗洛伊德和荣格的故事。透过影片的叙述，发现人们成长的家庭环境，家庭成员关系和婚姻中的家庭生活，对个人的人格形成与精神心理都有着重要影响。每个生命的成长过程中，渴望与压抑，探索与孤独总是交织在一起的，千丝万缕地联系着。

旁观“谈话疗法”的开展过程，透过人物间的关系纠葛，试图理解他们行为背后的心理动机与内在需求。人生大戏中，出现在生命中的每个人都在彼此助缘，互为镜像，相互照见着。医生与患者，老师与学生，施暴者与受虐者，忠诚者与背叛者，除了固化的字面意思外，更多时候是鲜活的，无法截然地分开，它随我们自我解读的不同，在微妙地变化着、平衡着。

所以视角不同，同一件事情，每个人的感受可以是截然不同的，甚至表现为冲突，孰对孰错？各有各的心绪理由罢了。如影片中妻子没生儿子的愧疚感，不安全感，也许荣格并没有在意到，但妻子在意，并对她后续的行为、心理就有着深远的影响，要一直生到有儿子为止才安心。

史碧尔埃的性受虐性倾向，源于儿时父亲粗暴对待的心理扭曲，展现在观众眼前的是不同常理的怪癖性行为，受虐中欢愉着；她个体的体验自然是独特的，仅属于自己矛盾心理的快感和爱的感受：荣格对她内在需求满足的成全；而荣格则会在情爱、精神共鸣与世俗的道德间纠结，最终找寻自己的平衡点，选择分手、放手。

弗洛伊德是“谈话疗法”最具影响力的开创者，但他有着自身难以面对和逾越的局限性，虽然史碧尔埃的病症是这样的，但仅是事物全貌的一个面向，很多的心理病症的诱因并非性压抑或性饥渴，将所有的心理疾病都与性心理相连，这成为

他个人发展的天花板；荣格是弗洛伊德的学生，在一个阶段内，荣格是“谈话疗法”的遵循和受益者，但荣格如果没有质疑与探索，只是沿袭老师弗洛伊德的观点，同样不会有后来突破、发展与成就。

我想每个人探索内在旅程的过程总是分阶段，并且不尽相同的，但需要面对的是自己真实的心理状态与境遇，先了解自己，洞悉自己内在的真实渴望，排除外在干扰，觉察当下影响自己的主因是社会集体信念的被动输入，还是内在真实的热忱驱动，找到适合当下，最舒适的平衡点。这个平衡没有统一的定式，老师只是引路人，无法全盘照搬老师的程式。在某个阶段，或许只能决裂，孤独地探索体会，不断地自我感受，经历；又不断地选择放下已体会的，打破现有的平静，创造新的感受，经历后再打破。如螺旋的阶梯般，循环往复，在不断地破、立中让灵魂成长成熟起来。

补充个人体会的“谈话疗法”的几个实践点，我们可以在自己生活实践中去应用来帮助自己和家人进行自我的身心疗愈：

- 1、让谈话者放松，取消敌意，可以找到情绪出口，愿意开口表达。
- 2、环境安静，自然环境也很好，保持轻松的氛围。提问者最好处于谈话者可以忽视的位置，同理谈话者的感受，捕捉细微的动作、语气传达的心理倾向与感受。
- 3、尽量倾听，适当提问，问题简短，易于谈话者进一步表达细节和丰满感受。
- 4、谈话者的表达，本身就是自我身心梳理和情绪释放的出口，有助于减缓内在压力，这是一个循序渐进的过程，生活日常的散步聊天中就可以自然进行。

宁静

初看第一遍时我觉得这剧情忒狗血。

特意求证自己不敢信的电影里故事是不是戏说，但是在群里得到了答案：这是历史剧。这不是虚构，是真人真事。

影片特别的地方在于，它讲的是一段名人轶事。

卡尔·荣格，他曾任国际心理分析学会会长，人格分析心理学理论就是他提出的。

片中还有个心理学界的泰斗级人物。那就是荣格的老师西格蒙德·弗洛伊德。

弗洛伊德大家都很熟悉，《梦的解析》就是由他编写。

荣格作为医生和情人，这两种身份的矛盾，表现的淋漓尽致。声望，财富，地位，这都使得他不会为了情人，而抛弃现在的一切。即使他会深情表白，说她是自己一生的挚爱。但也就仅此而已。其实看到这段时，我是接受不了的，荣格面对挚爱能说出孩子应该是我的，但是却放不下自己虚荣的一切，对婚姻不忠（为了名誉地位和有钱的老婆给的富裕生活），对挚爱情人（留不住她就找替代来缅怀深情），这种渣男还俗气的如此有灵性，简直是矛盾体。

和弗洛伊德在观念上有了本质的分歧，我很佩服荣格不屈服于权威，敢于质疑老师，并能坚持自己灵性上的见地来突破世俗已固化的框架认知。只是在坚持走自己的灵性道路上，一边嘴上无数次表达尊重如同父亲般亲密彻夜畅谈的老师，一边在跟自己老师意见不合有歧义后冷血无情地不提前通知老师的情况下，在《年鉴》私下剔除老师名字，一起去美国演讲时不顾老师感受，直接高傲转身进了妻子定的一等舱中。这些刺激和挑衅让一个把荣格当成自己学术继承人的老师封闭了敞开的心，镜头转到弗洛伊德不分享自己梦的画面，这难道不是荣格一点点把紧张的关系推向深渊吗？弗洛伊德有自己的对权威地位的控制，荣格有自己对突破限制和自己天赋异禀灵性感应的坚持，本身都是站在各自立场上没有对错的体验。只是这种冲突在学术层面坚持就好，为什么一定要扩大到情感心灵上的伤害

呢？用共赢的方法找到出路，让灵性高速发展下的师生情得到彼此温暖的延续和升华不好吗？第一遍的观影，我只看到了荣格是渣男和对父亲般老师弗洛伊德婊的一面。灵性伟人形象就这样在我心中被拽下神坛。此时心情沮丧，不可置信，不愿相信，难以接受。

各种求证下，我继续第二遍观影：痛哭流涕。一切都是我自己内在的恐惧空洞给自己加戏，荣格和弗洛伊德及史碧尔埃包括荣格的妻子，我看到的各种不同角色的选择后的情绪和反馈，都是基于本人不敢面对，不愿意突破，因为自己做不到，有问题要掩盖，不去正视自己而造成的观影排斥反应。根源在于自己有没有真的面对各层面自己的需求，隐蔽压抑了某些自我意识，导致了自己反抗和委屈。流泪成了一种释放，让自己解离出来、敢于面对、行动起来。所有所知怎么转化成自己的所得和智慧，要体验从一次次深扒自己内在黑洞开始。大师们的表演让我知道不是靠遗忘逃避就能解决心理问题的，勇于面对真实的自己，迎接光明不如让自己成为光。

农田

这两周的电影都围绕着西方心理治疗发展史的几位开创大师：尼采、布鲁尔、弗洛伊德、荣格等人物展开，如同观摩几位大师的专业辩讨会。好在看了上周细雨的专业精美的影评，从中了解了西方心理治疗发展史，以及各位开创大师不同的思想精髓，让我较容易地穿越到 20 世纪那个年代，体验到大师们不同意识流撞击时产生的绚烂的思想花火。

看到两人在思想上的分歧，这种分歧的焦点起先集中在对性的态度上：荣格对于性不像弗洛伊德那么强调。但如果把观察的视角放宽一些的话，我们还可意识到，事实上在对一切文化和精神现象的理解上，荣格最终都表现出与弗洛伊德本质上

的不同。令荣格感到窒息的“弗洛伊德心理学及其狭隘视野的束缚”，不但是弗洛伊德对性的偏狭理解，还包括使荣格不能忍受的因果论方法。此外，荣格不满于弗洛伊德总是用因果简化的观点，把其一切不同意见通通看作是“对父亲的反抗”即一种隐藏着的“弑父动机”。因而，如果不跳出弗洛伊德狭隘的思想框架而走向“精神活动具有内在的目的性指向”这一认识，荣格的反叛将不可避免地永远被钉在“俄狄浦斯情结”的耻辱柱上。

其次，更为重要的是两人性格方面存在的差异。弗洛伊德私生活上的问题，很可能会动摇他在荣格心目中完美的形象。而这一完美的形象对于其权威地位的维护是重要的。如何把一个人从众人心中“神坛”上拉下来，私生活可谓屡试不爽的突破口。

从弗洛伊德与荣格从相识到决裂的过程，仿佛看到一个家庭、企业、社会等不同集团，不断演绎着一位有着依赖感、独裁的父亲（领导）与一位从顺从到独立的儿子（下属）间的关系演变历史。

在这种过程的早期阶段，由于双方都认同对方的角色，于是一切都相安无事。荣格尊弗洛伊德为权威，乐意顺从他，作他的追随者。弗洛伊德为有如此才华出众的儿子而自豪。然而，儿子会长大。在尚未有自己独创性的思想与应有的自信时，荣格尚可甘心情愿地处于弗洛伊德的笼罩下。但当羽翼日渐丰满后，具有独立性的荣格就越来越无法忍受这种在别人羽翼下生活的日子了。儿子的独立性越来越强，父亲的权威地位动摇了。一方要求独立，另一方却要求维持自己的权威地位。正是这种不可调和的矛盾冲突最终导致了双方决裂的结局。最终，当独立性很强的荣格另辟新径，追循自己的某些想法时，双方的破裂势在难免了。这是有着独立性的儿子与一位权威型的父亲间演出的必然戏剧。

在这场决裂中，荣格在心理学的意义上谋杀了父亲，他们‘父子’从热烈的友谊到最终的决裂是绝对不可避免的。虽说，这种不可避免的决裂要付出惨重的代价，然而无论如何还是值得的。这是成长付出的代价，是前进道路上必要的牺牲。只有如此，个体才能成为成熟的人，才能走上自己的道路。决裂后的荣格经过几年的消沉，又昂首行进在自己开拓的宽广大道上，最终建立起了属于自己的思想体系。

这两周的电影看得很过瘾，如同穿越般看到‘鼻祖’级大咖的每一种思想体系的突破与拓展都来之不易，无疑带有各种局限性。即便是具有‘通灵’体质的荣格，能融合东方中国道教文化，但对‘时空与人生源起’还是很难参悟明白，难免令他自己或读者迷失在各种思维意识纠缠的浪潮中，不明所以，越理越乱。

这也是为什么赛斯借助‘灵媒’方式，用了25年的时间打造出赛斯资料，用更高维的、多元化的视角告知宇宙的未知的实相。再加入了细雨系统、全视角的当代汉语解读指导，帮助我们华人能站在巨’的肩膀上，打开并突破自己人生局限-迷局。用当前的认知看这两部教科书式的电影，感觉理论与现实的结合与突破，在哪个年代都不容易。也只有突破认知的局限才能融通并拓展卡顿（人生）格局。

影片中看到神级大咖迷乱的私生活，难免带出小我的腹黑：殿堂中的‘大师’与世俗猥琐‘大叔’，有差！无差！

在理想与现实的落差中，信马由缰，是人生初心课业。赛斯说的站在‘高我’的角度，一切都是最好的安排（体验），‘穷举运算’需要探索一切的可能性。跟着‘不怕搞事儿’的高我，还有什么‘看’不开的！

星光

《危险方法》从片名看，无疑是一个很危险的方法，危险当然也就是从世俗上是不可取，违背道理。

开头从女主的表现行为一个精神分裂的患者，歇斯底里，与其说是情绪无法控制，更像是以这种行为去引起别人的注意，无外乎自身的羞耻还是外面的嘲笑，无所谓，反正你们看我已经疯了。

通过荣格医生的谈话治疗，女主一点点地通过回忆童年犯的小小错误而遭受父亲的羞辱和打骂，在那种羞辱、恐惧、无力抗争的状况下，小孩子精神出现了幻觉，那反抗无力下，继而接受，转换成受虐下的快感，也是自我转识的一种。

但是无疑童年的创伤影响孩子幼年至成年，甚至是一生的成长。

此片又是一部心灵成长的大作，给人很多内在的启迪，片中的每一位演员都是彼此的助缘，谁在治疗谁，谁是谁非，受虐和施虐都是自己需要被疗愈的一种方式，但是这种方式真的可取吗？真的快乐吗？显然不是，而是背后的生活压力所致，各取所需。找不到一个正确的人生观念。

当然没有对错，都是成长，智慧和启迪。

每个人的人生都是一部大戏，看着别人的故事感受自己的心情，通过学习细雨老师的资料再结合观影，对自己过往的境遇，都是有能力自己去疗愈的，慢慢去释然曾经的卡顿。

不看你所是，就读你所想，念头是一切事件生发的源头，在每个念头来时，你有选择的权利，是随角色我的铺陈去感受自身的得失最大利益化，还是及时止损，跳线转识，利他多一些或者共赢，都是今生自己需要修行的课业。

我今生的课业就是缺少爱的能力，从小我就是散养的孩子，无人问津，一切都要靠自己。

成年后，更是四处外求期望别人爱的给予，离家的路越走越远，直到养育孩子的这些年，身心俱疲，歇斯底里，遇到了细雨资料，从此如获至宝，学会了爱自己。有了爱的能力！

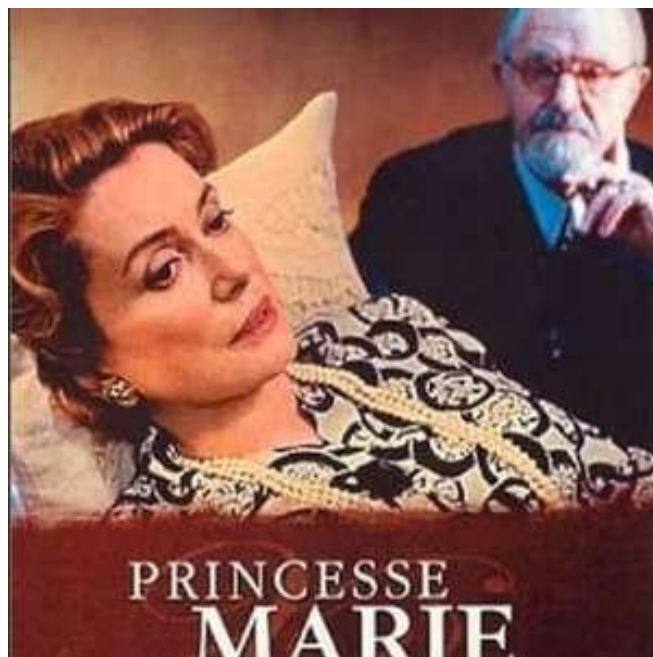
学习脱离不开生活，学习是为了更好地生活，把学到的知识运用到生活当中去，这才是此生的圆满。

曾经把过往看成不堪和不甘，现在把曾经当成经历与体验，今后是臣服与创造。

没有如果，没有从来，没有错与对，一切都是最好的安排。

既然选择了今生的闭卷考试，怎么答全凭当下的认知和智慧，自己是人生剧本的导演和演员，还有这么多亲情助演，一地鸡毛琐碎背后是彼此成就，跳出角色的限制，用吃爆米花的心态去看待生活。

63. 《玛丽公主》



云儿

细雨社 www.xiyushe.org

这部影片不仅让我们了解精神分析的整个过程，更让我们看到了人生剧本设计的精妙。

影片中的玛丽公主有显赫的身份和地位，有巨额财富，却没有一个有爱的童年，母亲早逝，父亲长年在外，祖母保守又固执，看似豪华的家却像一个精致的牢笼，家里根本没有她想要的爱和自由。青春期的一场精心设计的欺骗，更是让她痛恨财富，也对男人再无信任。可她渴望自由和爱，奢华的物质生活，同性恋，保守固执，无趣的丈夫，不能给到自己愉悦的虚伪情人，让她对爱和自由的渴求更为迫切。聪明、敏感、爱读书的她喜欢弗洛伊德的书，书也让她和弗洛伊德结了缘，她的生命中有了一场美妙的精神分析之旅。在弗洛伊德的敞开和接纳中，她找回了那久违的父爱。她的神经官能症也痊愈了，她也再不折腾着，每半年就手术啦。



本就爱自由思考，自由行动的一个勇敢的灵魂，终于也能自由地获得愉悦和快感啦，也慢慢学会了如何去爱。

她意识到她爱孩子，却没有做母亲的本能，在他们面前，她总是旁人，不是太粗暴，就是太温柔，不是太关心，就是太疏远。我们又何尝不是呢，在学会爱之前，我们给自己最爱的人带来了那么大的痛苦。爱是一种能力，也是我们每个人需要学习的一个课题。不然，为人父母这个角色，我们真的演不好，这是一个督促我们终生学习的一种角色。学会爱，成为爱，是每个灵魂的初心。

有钱权名利就幸福吗？有超人的能力和神通就幸福吗？不，每个人来这个世界就是来修习自己的短板的，有钱权的，未必有爱，有能力的，未必不高傲自限，有神通的未必能安然驾驭。每个人都为自己造了一个想让自己突破的牢笼，而突破的过程就是成长的过程。能力越大，责任也越大，你需要完成的功课和使命也越复杂。没有高低贵贱，一切都是角色，一样都在玩游戏。而所有的角色都是必不可少的设计中的一环。你的存在就有价值。

公主显赫的地位和财富，是为支撑她寻找真正的爱和自由的，没有爱的家就是她给自己设计的牢笼，但也是她能静下来阅读的一个保障。而对自由和爱的强烈渴望正是她冲破牢笼的助力。最终她找回了生命真正的喜悦。同时，也在自己喜欢的精神分析事业上，给到了更多人帮助。

影片中的弗洛伊德敬业，敏感，热忱致力于精神分析事业，但他还是有很多认知局限，还有自己无法清理的卡顿和痛苦。那是时代的局限，也是他这个角色的局限。但他对工作的执着和热爱，也促成了他的价值完成。将精神分析传播出去是他的使命，他做到了。

他对公主说：“你和我最好的企盼是释放身体的能量来做有益的事业。”这难道不是我们每个人的企盼吗？

不能不说精神分析是人们开始面对心理问题的开端，相较于西医把人的身心割裂开来，脚痛医脚，头痛医头的解剖式治疗方式更为进步一点。它将人的潜意识意识化，它将让你自己无法接纳，拼命压抑在潜意识里的记忆，在一个相对安全和被护持的环境中翻出来晒太阳。它是你开始向内探索和了解自己的一个工具。但我感觉，它对使用这个工具的人，要求还是很高的。你是不是认知通透的，相对敞开的，不评判的，限制性信念少，敏感但又稳定性好等，这诸多品质都影响分析的效果。因为，当你觉得别人有问题的时候，当你心里有评判时，你通常做不到全然接纳，当然也很难做到中正。也许你的职业操守好，你并没有表达自己的评判。但只要你有评判的念头或想法，那个场域就已经不中正啦。当对方感受到你的排斥和评判时，也不会全然向你敞开。这样的分析是不会直达心灵深处的，效果也不会太好。

精神分析是人类心灵成长的一个跳板，借由此，许多人走进了身心灵的成长中。认识到自己属灵的本质，认识到心是因，世界是果，自己的信念创造自己的实相，开始向内探索，带着好奇和感恩做自己的精神分析师。当我们提升了自己的认知，我们的感受，情绪和行为也在践行中发生着变化，我们不但可以随时在生活的各种剧情中解离出来，回到如如不动的观者身份，同时还能开心喜悦地演好自己的角色。

生在这样一个信息共享，灵性资料满天飞的时代，遇到赛斯细雨资料的我们是多么幸运。在我们认识自己是多次元身份后，在修习自己这个演员的修养后，在生活的各种剧情中都能解离后，那个了悟到“一切都有可能，一切都在变化的，每



时每刻都是新的”你，越来越远离了恐惧和焦虑，远离了因贪嗔痴慢疑导致的怨恨恼怒烦，越来越轻安，喜悦和自在。

也许，我们离开了那个让自己泥足深陷的沼泽，还未到光明的彼岸，但那又如何，我们只要知道它存在就行了。

就让我们坦然面对生命中的所有课题吧，那都是来拓展和滋养我们的。让我们用好奇和感恩去拥抱未知吧，在每一个发生中去找礼物，让所有的烦恼都变菩提，让八苦变为八喜的滋养。每一个不完美都在一个更大的完美中，让我们活出自己的恩宠状态，享受这一场场升级打怪的游戏吧！“纵浪大化中，不喜亦不惧”。愿每一刻的你，不念过往，不惧未来，心无挂碍，享受每一个当下。

三月

公主是多少女孩子年少时的梦啊。儿时的童话故事中，总是公主和王子最后过上了幸福的生活！现实生活中呢，有权势地位就可以保障幸福吗？也许外人只看到了王权贵族光鲜的物质面，忽略了他们生而为人的精神情感面。因为王权、地位、财富的追逐和利益争斗，公主或许面临更复杂混乱的家庭关系，更多人身限制，甚至遭受生命的威胁，很难感受到普通正常家庭亲人间平等、友爱、温情的一面。

《玛丽公主》开篇就展现了一位女性生殖器的画面，公主坚定地要做外科手术改善自己性冷淡的精神困扰，还总觉得自己会在手术中死去，显然她个人的精神压力已经到了无法承受的边缘。二战前夕的人物背景，放到今天，这个话题也是大胆而被多数人隐晦不愿提及的。

观察下现实的社会，我们不难发现，权势地位带来的直接好处是物质生活的优渥，同时滋长的是人性的傲慢、固执与偏见，如果只沉醉于权势地位优越带来的享受中，纵身物欲、肉欲的洪流奢靡，无论如何你都活不出一个通透的心灵来。影片

的主人翁玛丽公主却是难得的自省之人，活出了不同常贵的另一面，善用了手中的权力与财富，投身到自我治愈的探索，精神分析，解放女性性心理桎梏中去，她无疑是勇敢智慧和令人敬佩的。

藉由性冷淡等这些自身生理情感问题的探索，玛丽公主开始在生活中践行调整自己，1925年-1938年间跟随弗洛伊德做自我精神分析，开始探索内在自我，并在生活中践行，填补内在空洞，平衡自己与情人的关系，接纳融洽自己与同性恋丈夫的关系，改善自己与孩子的关系，支持他们的成长，并毅然决然地走上精神心理分析之路，全力推动精神分析学科的发展，翻译相关著作，保护如师如父的弗洛伊德和家人免受盖世太保的迫害。

影片的时代背景是动荡的二战前夕，穿插有大量希特勒的黑白影像资料，观影的我隔着屏幕都感受到沉沉的压迫感，尤其是弗洛伊德一家人离开时的火车上，窒息的证件检查和漫长的车轮碾压铁轨的咔嚓声，半开着的车门影像，太漫长了！我想对于这些残酷的历史片段，个人在情感上是刻意回避的，不愿多看，即使知道是游戏角色的背景投影。观看时依然会浑身紧缩，后背发冷。我们的人间游戏似乎偏离扭曲得太远太久了，不用这么直白残酷的警醒，大家根本视而不见。

抛开王室身份，单从女性角度看，玛丽公主依然是一位了不起的先驱者，要为她的果敢、勇气、包容心赞叹，即使今天又有多少人能真的面对不加修饰的内心，不顾及世俗眼光，社会地位，来寻求自己渴望的性爱需求，同时包容理解同性恋丈夫的情感需求呢？公共场合，面对同行医生，毫不晦涩地指出治疗方向错误，那个女病人的心理病因是肮脏不洁的性心理，要用水反复地冲洗掉。

我想不论是权威、王室、精英还是普通人，在精神的世界里，大家都是平等的，需要面对的是内心那个真实自己的感受，提升认知，看到更多的人事物的相同与



不同，接纳本自相同或本自不同的差异性，包容我们和他人更多的面向，进而让自己长大，成熟起来。

宁静

对于这周影片《玛丽公主》，我被近百年前女性敢于直面真实自己的渴望，不压抑，不回避，真诚，勇于行动震撼到了，甚至共情其中。如果爱没了活力，又自欺欺人地屏蔽内在世界扭曲的黑洞，可能就选择体验另一番人生了。然而，玛丽公主显然给大家演绎了一场励志潇洒大女主的故事。

学了系统精深的细雨资料，要平衡内在心理需求和载具需求，同时也要兼顾神魂的期望，这些都是要通过践行来一点点实现的。细雨老师：你想要做就做，跟随内在第一直觉，而别放在逻辑的天平上反复度量。当你不在乎赔本的时候，基本上怎么干都能赚到知见、经验与法喜。反之，当你不想做的时候，内在感觉怪怪的、抵触的时候，别被道德或情操、宗教绑架。我做不了就是不干，别给自己设立很多内在法典与依据，遇事先各种“回向”。太累会活丢了自己。

玛丽公主一生在神魂角色角度看是一场出色的演出，它是在什么历史背景和剧场道具配合下给观众呈现出来的呢？我忍不住想查看玛丽公主的生平，想更深刻地领悟她的人生经验。

玛丽·波拿巴公主是大名鼎鼎的巨人拿破仑的后人，希腊王子乔治的妻子。她同时还是一位掌握巨额遗产和一家赌场的富婆。

玛丽在她的治疗过程中，与弗洛伊德建立起深厚的感情，尊敬、信任、温暖、心灵互通、知识共鸣，他们是医患关系，师生关系，甚至像精神恋人。

弗洛伊德因为早年听从了威廉·弗里斯医生的建议，曾长期使用可卡因，后来弗里斯去世，弗里斯的妻子居然要求弗洛伊德出钱，把他写给弗里斯的信买回去。

弗洛伊德觉得那些信的内容有损他的医学声誉，同意买回，但是拿不出那么多钱，只好求助于玛丽。可是玛丽买回来之后，却坚持认为这是有历史价值的，不肯销毁。

于是两个人僵持了一段时间后，弗洛伊德只好跟玛丽商量，你留下可以，但是不能拆阅、公开。

玛丽答应了，也做到了，这些信直到 1984 年才公开出版，那时候玛丽已经去世 22 年。

玛丽是一个有些荒诞、叛逆的女子，这除了个性使然，也与她的经历、上流社会的风气有关。但玛丽又是重承诺、讲情义、有主见、能承担的人。所以，她就在 1938 年的那个重要关头，不顾危险地来了，也毫不吝啬地奉献了她的钱财。

玛丽公主当年为弗洛伊德所做的，其实不止这些。她亲自出面打通关系后，还曾把弗洛伊德仅剩的积蓄，偷偷装进希腊大使馆的外交邮袋，寄了出去。

玛丽公主为弗洛伊德一家取得离境的全部文件，是通过一个叫安东·索尔瓦尔德的纳粹分子。玛丽公主的青睐，曾经让索尔瓦尔德受宠若惊，他们后来还一起把弗洛伊德的一些藏书搬走，埋到了国家图书馆地下。

此后，等弗洛伊德全家坐上火车，玛丽公主又曾亲自送站，直到能够确保他们安全离开。然后，弗洛伊德就陆续收到了玛丽运来的东西，这包括他的书，他收集的一些古物，和他常年坐在上面的，那张跟《精神分析学》一样著名的沙发。

玛丽也曾为带走弗洛伊德的妹妹们努力过，但是没有成功。弗洛伊德的四个妹妹，后来都死在了希特勒的集中营。

这一切都说明玛丽公主侠义，多么富有远见，了不起。



玛丽公主也是长情的，她把落魄的弗洛伊德及其全家救出来后，依然会常到伦敦看望。只可惜，弗洛伊德脱险后不过一年多，就去世了。

玛丽公主一直饱受神经衰弱，严重抑郁，但从头到尾玛丽公主在性格和处事作风上的潇洒真诚让人佩服不已。电影上半部主要是围绕公主性冷感、解决心理问题、她的爱情她的情人她的私生活。到下半部镜头的场面就宏大起来，二战前夕法西斯的扩张，学者和科学所遭受的践踏，风声鹤唳的欧洲大陆。可以说，下半部是展现她“男人性”的强势一面，她是希腊的乔治王妃、法国的波拿巴公主；在政界，她和欧洲各国首脑平起平坐；在学术界，她是精神分析协会的领头人物。人道主义方面，她积极救援弗洛伊德教授脱离险境。期间，最疼爱她的乳母贝斯去世了，女儿出嫁了，情人远走美利坚，她一个人孤军奋斗，奔走在时代的风口浪尖。

细雨社 www.xiyushe.org

太阳喵

一生自救的公主

玛丽公主的事迹不论放眼百年前或现代，不愧一位活出真我范儿的大女主。敢想、敢做、敢当，了不起！本人向来不偏好以男人爱情为生命全部的小女人作风，所以《玛丽公主》真是一个惊喜，三个小时让我沉醉在她的非凡励志故事之中。尤其一幕，她在课堂上当着众人泰然自若发表自己的性生活感受，那是一百多年前，当今女性也自愧弗如。想想曾经自己梦到关于性的情节，常会产生羞耻感，醒了也懊恼，心理被不知所以然的群体意识束缚着。

然而每一位大女主不出奇，成长背景免不了都经历过非同常人的坎坷吧。令人羡慕外表光鲜的公主，长年被巨大而难以忍受的痛苦吞噬着。从小经历母亲早逝，自我强烈的负罪感；童年成长在一个残缺、冷冰冰的家庭；情窦初开时惨被欺骗

勒索；结婚后老公是一个双性恋；本人天生性冷感又不甘心。生命如同飘泊在不断起落的波涛上，而她也从未间断地寻找浮标不被淹没。富有与权势成为她在寻求解脱、逐梦之路上的有力工具。

不论是忍受疼痛在自己身上手术，或换了 N 个情人，她一直在寻找作为女人的快乐与童年父母之爱的缺失。有句话说“不幸的人用一生治愈童年”。在肉身与情爱上皆无法体验到愉悦的她转而寻求精神上的满足。公主的剧本安排甚妙，表面完美实则内心无依，生理心理种种缺憾，令她天然地无法沉湎于纸醉金迷、家庭感情中。14/16 岁前的宿命规划是固化的，必然经历和遭遇、记忆认知，为的是成年后人格习气、性格的塑造，之后便进入自由意识的掌控阶段。这体现在公主成年后发现自己患上神经官能症，源于她关于母亲的恶梦以及从小莫名的性梦。她的自由意识便是利用自身的皇室资源尽积极寻求、实验当时可以解救自己的种种方法途径。

细雨社 www.xiyushe.org

坚定执着的自救努力不负其心，命运终于显化出弗洛伊德与之相遇。公主强烈的内在直觉找到救星。事实上她和弗洛伊德在各方面确实同频、互补：开放热情与冷静古板；率真耿直与严谨克制；渴望温情父爱与父亲的同龄人。弗洛伊德逐渐被公主高贵真诚的品质融化，成为挚友，亦回馈她缺失的父爱.....公主对弗洛伊德有着百分百的崇拜与信任，强大的信力愿力对治疗起到极大的心理助力，成就了她和弗洛伊德这一场著名的“临床史上最成功的治疗之一”。仿佛他们是一对对等人物，亦真正的灵魂伴侣。

玛丽公主持续的自我拯救，强大超然的行动力令她终于寻获人生方向与意义。跟随热忱，一边被治疗一边勤学。靠着天赋才智，羽翼渐丰，成为弗洛伊德的得意门徒，专业的精神分析学家。试想若没有童年青年的连番苦痛不幸、挫折、煎熬、彷徨.....怎能促使她因着不甘如果一次次扎进试炼中呢？更具坚韧的品质，不言放



弃，最终达成神魂初心。如同每一位觉醒之人的求道心路，跟随内在的渴望而行动，不断找寻，不断学习，不断修持.....回望一生一切经历本质皆是人间剧的助缘。

近来常想，若我们仍在世俗物质界中打圈，不知何为解离，何为魂不畏死、意不惧失，别说从容淡定了，能刚好支撑得起八苦之种种“考验”已算不错。倘若没有机会觉醒，如何真正从根源自救？不明灵性真相的普通人在生活压力之下，走向消极、抑郁、低频的机率相对更高。更有不少人无法承受折磨选择极端方式自杀。学习了这几部关于精神分析的电影，让我们有机会在细雨老师多维多视角的剖析之下深入了解人类心理学的发展运作及其重要作用。现代心理学潜意识、无意识这些名词，记得赛斯说过它不得不借这些心理学的词汇来阐述，不然人类难以接受高维信息。所以我同没修行的朋友在分享灵性知见时会从潜意识及简单的心理学入手，他们的接受度是相对易与快一些的。感谢人类心理精神分析史上的鼻祖们所做出的伟大奠基、贡献。

我们是幸运的，珍惜来之不易的宝贵机缘，继续学习勤勉吧！

子玄

玛丽公主全文围绕心理学展开，在本片中看到了以弗洛伊德为代表的心理学发展历程，在当时心理学是不被社会主流看好的，因为随着行为分析的展开，被分析的人从普通人变成了患者、病人，可一个凌驾于万物之上的人上人又怎会认为自己有病呢？所以有病的只会是那些心理分析师，这样的行为自然不会被看好。灵性于当今社会也是同样的，在实证科学面前显得有些无力，顶尖的科学家都没说话，而一个普通人却还要去研究什么宇宙真理，什么链接圣灵，说起来确实有些搞笑。可真正走进灵性的大门才会发现，如果太在乎别人的眼光去生活，只会活不出自己；如果一点不在乎别人的眼光，那么你就成了别人眼里的疯子。学习灵

性让我们能够走出二元对立，用多方位多角度来看待事情，事情不是非黑即白的，而是怎么说都有理的，是没什么好说的，在用不同视角了解事物后，自然能看明白本质。我身边的人们总会为了各种事情搞得自己身心不愉快，可我却觉得如果能转换视角，用不同的角度来看待问题，哪怕再不愉快，不妨看看自己能学到什么，收获什么。愿意给予的人与在乎得失的人心态自然不一样，因为关注的焦点不一样，一个关注自己亏了多少，而一个关注自己得到了多少、学到了什么。

电影中弗洛伊德发展心理学困难重重，不仅没有得到社会主流认可，还因为自身是犹太人受到种族歧视。因为他是犹太人，所以他做什么哪怕只是活着都是错的，他是卑贱的，他是恶心的。可体验是对等的，歧视别人的人，也会为自己选择一个被歧视的剧本来达成对等体验。看似我们的世界有太多的问题需要去解决，可实际上安排得很合理，各种体验都是必要的铺陈的一部分，为以后我们成长的路打下坚实的地基。也许没有能拯救世界改变一切的英雄，但是有知难而进选择困难剧本的勇士，而我们将用自己的实际行动来决定自己将要进入哪一版本的时空，去体验怎样的故事，收获怎样的知见。

农田

看了影片《玛丽公主》，感觉玛丽公主出身在贵族那种‘变态’家庭，能保持着敢爱敢恨、特立独行、勇于尝试新领域等彪悍行为，让人敬佩。

影片最初的镜头，玛丽作为一名‘性冷淡’患者，与医生探讨手术治疗方案时，感觉作为观众的心里反差极大。玛丽不是拥有很多‘情人’吗？难以想象她和‘情夫’们没有获得过愉悦，不是浪得虚名？问题真的出在玛丽身上吗？

《海伦性调查报告》中讲全球妇女没有夫妻 X 高潮体验的达 80% 以上，而一夫一妻制并主流‘处子’情节的婚姻中的比例还要高。在这样的婚姻中，妇女得不到



理想中的‘爱情’的滋养，反而把自己活成丈夫私人的‘泄欲’和生子工具，整日忙乎持家带娃的‘黄脸婆’。可笑的是自家男人还憧憬着身心出轨的婚外艳遇。这些贵族圈主张‘X’解放的女人，有这么多情人供给，还患有‘性冷淡’很不可思议。难道阴阳和合不是男女结合那么简单？中国古代就有《房中术》这本书，可惜被当四旧破了。西藏经典也有此类记载，但那是宗教皇家的秘密。采阴补阳或采阳补阴好像出自道家秘义，也只在小说里以‘采花’大盗的身份出现。不过佛经里有修炼禅境到一定阶段有超出X高潮的体验，这时候不可陷入痴迷，方可继续提升。其实这种情况在催眠术中，很多的被催眠者也能感受到，所以很多的‘患者’恋上了自己的精神分析师（催眠师）。在这几周的电影里都有医患恋情出现。在催眠的高能量‘场域’中，很容易产生‘恋爱’激情，所以要求催眠师在疗愈以外尽量避免与‘患者’联系，不要共情或移情。

外在的男女、男男女女、男女男、男女女等都无法解决X饥渴（压抑）等情殇。这是否说明外在怎样，实现阴阳和合需要通过打开‘内求’通道，进入到内在‘潜意识’能量场域？才能真正回到本自具足的本性？

话疗的方式从弗洛伊德、荣格等大师开创百年到今，的确成为打破了治病药物手术的新疗法，疗愈效果也被各时代、各阶层患者认可。中国的祝由术和传统中医也有‘话疗’的方法，被‘先进的西医’拿掉了话语权后，看心理医生会被当成‘精神病’，成为大众的忌讳。看细雨这几周的影评开始明白很多病特别是精神类的都不是病，很多是自我与内在高我通道‘卡顿’的投射，一旦通过心理医生疏导，很多‘病’自解痊愈。

这样看细雨读书小组，感觉就是借助书里的内容，融通内在能量的话疗。赛斯和细雨都是高维能量大咖，在这样的引导语境中，会有不一样的读书感受，打破个

人‘死’读书的习惯，8个人的眼界拓展个人固有的认知和局限，在尽情分享中更容易进入内在心流，达到‘话疗’无意识自愈等各种‘神’来效果。

那么8人小组的互相坦诚、信任、主动、包容、坚持等是达到灵性成长的基础，互为助缘是小组学习的目的之一。

这周观影会有人问心理医生为什么忌讳“身边的人”？记得看过一个催眠师给她的女儿做催眠，发现女儿前世被人‘暗杀’，后来给儿子做催眠时发现儿子的前世就是女儿前世的‘暗杀者’。她儿子一直不知道与姐姐的前世‘宿缘’。其实越是亲近的人越不想被‘暴露’隐私。带着评判、逻辑、忐忑等心态，会使话疗的效果打折或失败。

明子

读了细雨老师的影评，感触很多很多，其中之一是：我们，主要指我，真的被限制概念框住了。我的青少年时代接受到的教育是“性是洪水猛兽，是罪恶”，这个铁链锁了那个年代出生的我和很多的我们。

今天，老师的影评让我看到其实我们生活的点点滴滴中每一步，每一个点都可以通向灵魂深处，前辈们在各个领域探索，我们可以直接踏着他们铺好的路走过就可以了。

感谢细雨老师的指引。谢谢团队成员们！

土豆

影片主角玛丽公主是个勇敢果决的灵魂，用金钱买自由，喜爱记录梦境和女性性知识。私生活混乱，但激情畅快，合离有术，满足自我的心理和生理需要。



玛丽和弗洛伊德又是相互拯救的关系，弗洛伊德帮玛丽脱离过去生活的桎梏，心理解放；玛丽帮弗洛伊德逃离奥地利，人身安全。所以片尾弗洛伊德对玛丽最后说的话是把骨灰放在希腊花瓶中，玛丽就是希腊王后，这就是最大的认可，我愿意长眠在你的国度国土打造的器皿中。

玛丽在电影中说，她不享受年轻的幸福，而是享受她有过的经历。她在襁褓中就被动地目睹过乳母和父亲外兄的性交过程，还有口交，这个性启蒙过早了，所以她才会对性有着执著的探寻。先是缩短阴蒂到尿道的物理距离，再到男性特质的女孩更享受阴蒂快感，还有心理上乱伦的慰藉。这都是她认真记录思考的结果。

我的思考：

细雨老师说人生的功课有三程：1. 作为女人；2. 作为男人；3. 养育孩子。突然想到，同性恋就可以在此生都体验完原本性别、同性恋的性别互换、领养孩子。

细雨社 www.xiyushe.org
对于性器官，我也有很早的观察，会用镜子去看它的结构，对照百度的结构图，对于很多地方会有不解，以为自己和别人不同，是不是得了病？直到去医院妇产科挂过一次号，旁敲侧击地问过医生，得到确认才稍微安下心。在这方面我没有和玛丽一样的直接，打破砂锅问到底的态度。

64. 《提线木偶》



云儿

你确定自己不是提线木偶吗？当你被自己的私欲裹挟，当你利欲熏心而又唾手可得时。你会抵制住诱惑，不为所动吗？

如果一个人没有觉知，在念头起时就觉察到，而让它们形成了故事，并在故事中沉迷。

如果一个人不认识真正的自己，不明白你收到的永远是自己给出去的，不明白你眼前的一切人和事都是你为自己编的剧情，只为你在二元对立、极性挑战的各种贪嗔痴慢疑的所有故事的魔考中醒来，了知自己的真实目的不是沉迷，而是觉醒。

如果你不明白，自己生生世世看似身不由己，其实是自己为萃取智慧，回归到自己合一的爱的本质，拿回自己的自由意志而编写的各种剧本。

如果你不是在臣服接纳中，在不反弹中，在认识到爱谁都是爱自己，恨谁都是恨自己的幡然醒悟中，走到中正平衡的道路上，那么你肯定是提线木偶。

影片中的智勋会催眠技术，但他却做了自己私欲的提线木偶，最后也沦落为别人私欲的提线木偶。

如果一个人没有慈悲心，发心不善时，他拥有的能力越大，灾难也越大。如果智勋没有用自己的催眠术控制贤贞，最后也不会被贤贞控制。如果政治家们没有私欲，就不会有战争。如果那些位高权重的官员没有利欲熏心，也不会损害国家和人民的利益，锒铛入狱。如果没有徇私舞弊的警官，也不会有屈打成招的冤魂。如果医生从来不收红包，只把治病救人做为份内工作，对病人共情又耐心，医患关系也不会恶化。如果教师不收红包，把每个学生都当自己的孩子来疼，对学生尊重又欣赏，师生关系也纯粹点。但是没有如果，当今的大部分关系都在名利场中扭曲，而扭曲到极致的反省也在警示着所有人。

可是对那些意气风发，能量满满，踌躇满志的年轻灵魂们，这所有的扭曲和挑战或许就是本地球在线版本的刺激所在吧。我们创造了自己的载具和五官，创造了自己的角色和剧情，只为打磨我们的心智，让我们在玩中迷，在迷中醒，在醒中悟，在悟中回归。

“无善无恶心之体，有善有恶意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。”王阳明的这首诗道破天机，也指出了明路。心之体是那如如不动，不垢不净，不生不灭，不思善恶，合一的爱的本质。而那个意就是你的意识焦点，它在什么样的信念下，生出了什么样的想法，编写了什么样的剧情，要你今生学到什么，就是那个“有善有恶意之动”的一个过程。而你内在的良知是知善恶的，所谓的良知就是那了了分明，如如不动的自性。所谓的善恶，它不是某些固化的道德标准，它是一种中正的，动态的平衡，一种心安，一种“止于至善”的修为。“为善去恶”就是你历经一次次人生的目的，你在体验中学习感悟，萃取智慧就是格物的过程。

从女主的视角来看，这是一个未整合的人格悲剧。女主人公有两个人格，一个占有欲强，凶悍，为了得到自己的私欲不择手段；一个小鸟依人，楚楚可怜，而她的这两个人格分别投射到了智勋和俊基身上。俊基是她善良，有爱的那部分。智勋是她自私，为达目的不择手段的那部分。她是这两个人格的提线木偶，看似她在催眠师智勋的强化和帮助下，那个心狠手辣的人格占了上风，拿走了她的自由意志，杀了俊基。其实是她自己凶悍的这个人格被强化，杀死了自己的另一个人格。

我是什么，我就是个聚合体，神魂我，角色我，载具我，头脑我，生化我，共生我，一起生成了累生累世的我。我就是个众议院，哪一个占上风，哪一个就有自由意志。关键是你不是其中的任何一个，你是那如如不动的观者，你不能打压或对抗任何一个你不喜欢的角色，你的对抗就是为它注入能量。尤如，你跳进一个有鳄鱼的池中，你是奋力和它打斗，不消灭它誓不罢休，还是直接逃离，火速上岸呢？结果不得而知。和它打斗，你只会两败俱伤，可能永远也上不了岸。你只需认识到真正的自己，解离出来就行，与它共鸣和与它对抗都在和它共振。你不是任何一个角色，你是可以演任何角色和剧情的那一位，你自己永远有选择权，你只需做出选择并行动就行。而解离不是建立在排斥和评判上，它是一种因为懂得，所以慈悲的胸怀。那是一种包容它却不成为它的智慧。而这样的智慧是需要你累生累世在体验中学习的。

再看影片中的两个男主，善良单纯的俊基爱的只是自己心愿杜撰出来的贤贞，他爱的是自己的投射，不是真实的有双重人格的贤贞。智勋只有欲没有爱，最终也被对方的欲所控制。

作为催眠师的智勋知道贤贞另一个人格的危害，却被自己的私欲诱惑，没有在催眠中撤下这个人格的自由意志，让另一个人格当家。当然，他也是自作自受，为

自己的欲望付出了惨痛的代价。看似他做了贤贞的提线木偶，其实是做了自己肉欲的提线木偶。如果他在那个学生的问题中，觉知到那是对自己的提醒，或者在另一个爱上朋友恋人的女孩的咨询中及时醒悟，也不会是这样的结局。

为善去恶的格物是要带着觉知过滤你所有念头的，你不必和自己所有的念头较真，你只需让那些让你不舒服的念头退下即可。所谓的正知见就是用来替换这些的，最后连所有的念头都要放下。你要知道自己是那个屏幕，不是放映中的各种电影。你是大海深处的那个宁静，不是海上翻腾着的各种浪花。在认知你真正身份的那一刻，你就做到了真正的解离。

让我们把觉知带入生活的每一刻吧，时刻善护自己的每一个念头，这样会让我们的能量场更明亮，清澈。带上觉知上路吧，愿你在所有角色的演绎中收放自如，愿你在各种剧情中快速解离，再也不做自己私欲的提线木偶。

宁静

电影中的内容很直白，多重人格的女主被看似光鲜亮丽的催眠师治疗心理疾病，却被植入了催眠师满足自己欲望的指令，女主成了催眠师的提线木偶，直到催眠师肉欲游戏玩腻了，有了新欢想结束与患者关系时，反被患者的次人格给控制，成了次人格的提线木偶。男主和女主互为彼此的“提线木偶”的平衡体验，在电影中表达得淋漓尽致。

这里面“提线木偶”值得深思，也可多层次多维度多视角去理解分析。在《提线木偶》的观影讨论中，多位小伙伴都很赞同的一个观点是，其实大家都在被提线木偶中，只是这个舞台中有些人意识到了，大多数人还没觉醒，被各种欲望和习性业力牵引，按着指示规划进行着这一生的经历和闭卷考试。其实怎么说都没有错，只是结合电影中的情节来看，催眠师男主因为自己的私欲而利用职务之便满

足自己，伤害多重人格病患的行为，违背医生的职业操守，连基本做人的道德底线也没坚持住，更不用说初心开始是为了治疗好他医生好朋友的女友了。那么也可以从一种角度说，载具的肉欲控制了医生的身体，让他抛弃一切良知和同理心。只为了满足自己的私欲而做出伤害她人，并违背病患主人格意愿，让主人格加重逃避现实，不愿意接受和主导身体完成人生功课，反而助推次人格主导女主身体，控制女主暴力占有欲给他人带来的伤害行为。这种情况的“提线木偶”事件本质上跟神魂主宰载具身体，角色意识臣服神魂的指导，被规划安排走自己的人生蓝图剧本的剧目是截然不同的。

当认知不够成熟，智慧知见还没有到一定高度，盲目地好心治疗他人时，又遇到自己的短板魔考时，就成了灾难性事件，伤害病人，坑害自己。

可以参考《隐秘的医案》这本书，里面很多细雨老师亲身经历的事件，里面好多篇都有催眠回溯相关的经验。这次重温后，确实了解更多被催眠后患者各异的实际情况，让我有了新的思考。比如说，最后一篇《催眠纪要摘要》里，被催眠者在催眠清醒后是可以记忆起催眠过程中的亲身经历的。而在《驱魔》和《该使用者不在服务区》中肉身载具的主导人格（角色我）是完全不知道催眠后自己真实经历和真相的来龙去脉。这些看似都是催眠回溯的操作，但是针对的被催眠者不同，催眠效果程度就因人而异，里面的规律也值得深入挖掘体悟。当自己不被有限的认知固化，愿意接纳一切真相并付出实际行动时，意识频率频宽就可以跟更高维的自我意识群体——神魂我、高我链接，高维多维度信息就可以侧漏给角色意识我记住，并带着记忆回来，来帮助此生体验的功课顺利通畅地完成。反之，载具我和角色我被自己的私欲控制，不愿意面对真实的自己，逃避隐藏，画地为牢，无法做到真正接纳包容真相，那么角色我意识拒绝一切帮助和参考，也屏蔽了催眠中自我记忆，而体验了被人有机可乘的重大心灵伤害呢。

最后特别感动细雨老师在《隐秘的医案》书中的一句话：“全然消融了自己后终于找到了自己。”

我们要找到自己，那就行动起来，先做到包容万物。

听冉

双重性人格在人间也常被称为鬼上身。内心炽热奔放的一面总是喜欢隐藏在黑暗中。常言道：物以类聚。男医生没有遵守作为一位医生的职业道德，屡次索取好处。女学生的告白终于打开了男医生的心门，可是已经晚了，正所谓的请神容易送神难，最后把自己作为了贡品。

鬼魂是一群固执怕死的意识体，因为鬼很害怕魂飞魄散的感觉，所以要是可以抓住一个能让自己留在人世间的生命，是不会轻易放弃的。这种相互受益的买卖会很容易导致出不可思议的是非故事。鬼和魔没有打义工的习惯，每次索取的好处都是需要付出利益的，到最后不是自己就是咨询者成为了牺牲品献祭给神通。

催眠是可以让患者在大脑放松的状态下，让自己回到内心的各种片段中。自然这个前提是需要建立患者与医生之间的信赖，还有医生绝对的职业道德与职业技术。不然医生的随口之言即将成为患者的航标。

细雨老师资料多次提及三正道。没有端正的状态一旦打开了神通或许反而是一种悲哀。

三月

这部影片看了两遍，陷入深沉的思考中，诚如片名《提线木偶》，反观下生活，似乎我们都是提线木偶吧，因命运的铺陈，集体潜意识的加载，社会教育的连续催眠，情感欲望的裹挟，名利自我的牵引，不经意间，看似自己的选择，其实都是无意识不自知的提线木偶，浑浑噩噩地演着舞台剧，你是你也不是你，只是这片刻舞台的人格面向，哭了、笑了、爱了、伤了、疯癫了，有几人知是梦境的舞台，清醒地在演出呢？

这场舞台剧本就是人格分裂的自我寻觅体验，要在各层的自我间寻觅争斗平衡，达到融通一体，体验的就是这高低起伏的激荡，要不挣扎嘶鸣，要不死寂一片，你选择哪个？不然呢，在清醒与梦的摇曳间晃动，时而清醒、时而昏沉，在无意识多重时空的提线中绞扯着跌跌撞撞，无明地谢幕？

我的前半生相当的平淡，普通的家庭，平静祥和，读书工作普通的人生波澜不惊，似乎一眼就可以望到头。平淡中又有许多的躁动不安，想打破这平静。人生的功课在婚姻中开始，当性捅破了那层含蓄的面纱，没有精神的共鸣，只剩肉体的机械摩擦，变得索然无味。女性因为怀孕、生子、堕胎，伴随着性所经历的，并不只那一时的欢愉，而是漫长的生理苦痛，精神恐惧和生活的一地鸡毛琐碎。

这种痛楚经历与精神压力常常因为没有宣泄的出口，堆积在身体中从精神能量堵塞，开始敏感、多疑、暴躁，情绪失控，到多重人格之间的自我矛盾加剧，肉身病变，神经质，精神失常，应该说每个人都会经历到，只是程度不同，有无觉察而已。如果自身没有开始觉察探索，那么这一生就只能是提线木偶般被这人生角色框架着，无明地上演、落幕，轮回；再上演，再落幕地打转。

读细雨资料，你会开始去洞穿一些人生舞台剧的台前幕后，思考目前的人生为什么要这样铺陈，头脑中那不断闪现的念头，欲望，真的就是现在的你想要的吗？是哪个层级的你想要的，肉体，情绪体，星光灵体或是多重意识体中的一个或多

个的交织？学会觉察，静观，延迟满足是我们要修的第一步，起码不会在慌乱无明的选择中增加更多的乱像扰乱和此生的课业。

地球在线大型舞台剧中，各个能量意识体间的交互一直是实时变动流淌，活生生的，你用现有的认知解读、反应、行动，发出交互邀请，你发出的每一念，每一次行动的选择确认都实时影响着整个舞台剧的即兴表演与投影演绎的走向。现实生活中你觉得你是医生，在帮她催眠，治疗她，从另一个角度看，这件事来找到你，何尝又不是她配合你的演出，在助缘点醒你呢？有太多自有观念，固着信念在无意识地制约局限着我们，能量的交织一直是互动，螺旋交织着的，你中有我，我中有你。很多时候我们觉得给出的，只是我们的一厢情愿而已，要看对方是否也收到的是这样。就如生活中我们觉得孩子冷，硬给穿秋裤，孩子说是妈妈觉得我冷，穿那条秋裤实属多余，增加负担。

回到催眠上，从小到大的教育，集体观念的灌输，社会广告的轰炸哪个又不是生活中的催眠呢？你是否觉察它们在影响着你的决策反应。催眠确实是有效的，因催眠的施与受者的特质成熟度不同，真的也是五彩缤纷，乱象环生，从中你会收获什么，感受什么，一如你的经历，真实与旁人无关。她是私人的，只需你确认即可，你真实感受收到的是什么，就是什么。

所以我个人是更倾向于自我催眠，在日常的冥想中练习，对当下遇到的问题困惑，自我提问，自我答，多问自己为什么这样想？为什么这样选择？为什么这样做？然后在生活中观察自己的行为感受，慢慢地调整自己到最舒服愉悦可以接受的行为方式上。这样宽容地对自己，同样也这样宽容地对身边的亲人、孩子和朋友。生活似乎就慢慢平静下来，安闲下来，稍有些不同，即刻就可以感受到，观察到，延迟满足：心中清明了，再做行动选择，从来不晚！

Rita

今天开车一边听《隐秘的医案》，是其他意识体占据了身体。然后正好也看到提线木偶，也是第二意识体占据了身体，导致本体的灵魂无法有主控权。

首先这种情况的发生基于本意识体放弃了身体的控制权，虽然我们都有高我守护，但本意识体有自由意识，如果选择放弃身体的主动权，那很多游魂可能会趁机占据身体的主控权。

开车中，我就对自己的高我说，无论何时我都愿意高我的守护，今生我们很难得获得身体的控制权，所以我们要利用身体载具完成今生的使命。

回到家休息了一下，梦到我站在一个高高台面，无法下去，旁边有细雨老师声音，说跳下来我接住你，然后我跳下来，就被一个女生接住了。然后我就继续生活的琐事。其实我们的高我一直在乎着我们。遇到困难也会被解决。

1、首先引发考虑的是意识为什么要放弃身体载具主动权？

2、其次其他意识如何占据了载具？

3、每个意识体占据身体的目的？

4、我们应该怎么做才能守住载体完成人生使命？

如果我们明白一切都是助缘，我们可以有主动权；如果被其他意识体占据身体也是事先安排好的，那我们的功课是什么呢？

农田

认识一个催眠师，他说遇到个多体人格催眠案例，是个狐狸类精灵入体。他在催眠中问这个精灵入体的原因及诉求，最后劝走了。如提线木偶的女主这样的入体人格属于强势的，想抢夺女主的肉体。还是女主太弱，或曾想放弃生命，反而被

其他灵体侵入。男主作为催眠师，违背职业底线，必然承受其果。现在的催眠大都可以全程录音或录像，尽可能避免催眠违规操作。我们平常被各种广告、推销、媒体等催眠的时候很多，只不过我们自己不觉知。所以若学习了三正道，提高自己的觉察力和频率，降低自己的贪欲，会大大减少各种催眠的影响。

星光

今天早上和嫂子聊天，讨论到了我目前的生活状态，感受到了一点点情绪，深呼吸慢慢放松.....

通过细雨老师推荐的这几部电影，让我从新对自己的当下人生有了思考，一直以来，我都把自己活成了提线木偶，活成了先生的附属品，先生的日子都是衣来伸手饭来张口。有时候我在外面不方便回家做饭，先生到家我也是忙三火四的往家赶给他做饭，而且他也是脸拉老长，好像我就是为伺候他而生的，我真真正正把自己活成了他的提线木偶。

我总是试着去理解他，觉得他在外面工作一天很不容易，回家不管多晚，我都是现炒菜做热乎的饭菜给他端上，有时候忘了拿双筷子，先生都会看着我说，唉！你让我怎么吃？

和先生在很多事情上已经无法交流，日子一潭死水。

先生手机从不离手，吃饭也是手机支在旁边看电视剧，或者小品，我在旁边困得直迷糊，也要等他吃完碗一推，我再收拾下去。

然后每天不定时就会发个信息过来说“我怎么今天头疼，我哪哪不舒服，我肚子有点痛，我有点迷糊.....”

日复一日年复一年.....

脾气还很大，典型的大男子主义，一点不如意就歇斯底里，然后还是生活不能自理的巨婴。

和先生是半路夫妻，当时也是看见了先生的种种问题，想及早结束，结果先生软磨硬泡，死缠烂打，再加上娘家嫂子的情感剧场连番轰炸，主要还是当时不知道自己真正的主人格是什么，随着别人的提线拉扯，没有自己的思考……，一辈子不长，况且人生已经过半，还有什么不能忍耐与忍受的呢？

半路夫妻老来伴……等等一些框架约束着自己的认知。

跟细雨老师学习看电影，学习细雨资料三正道，开始正心、正身、正灵，才知道人还有自由意识，还有人生剧本，还有双重人格这样的人……

开始理解先生的多重人格，不去计较。而先生从开始有节制在外面大吃大喝到后来的肆无忌惮地胡吃海喝，喝完酒分裂人格，歇斯底里症，而我也是一直用忍耐去迎合。

先生有先生的人生功课，我试着去给先生发一些细雨资料，遭到先生的强烈排斥后，我不再干预先生的功课，他此生该修习的东西一定是需要自己去经历的。

我开始用解离的方式去看待我和先生的这个处境，我做我的，你做你的，各自舒服就好。

前几天先生查出来糖尿病高血压，开始变本加厉地宣泄。从医院就医到衣食起居全部归到了我身上，还要嗲声嗲气地唉声叹气，我感受到了自己的压抑……

上周电影《玛丽公主》，虽然玛丽公主一生中都在追寻自己的幸福，都在折腾，但是玛丽公主的勇敢和追求自由还是给我留下了很深的印象。

我是谁，我这一生辛苦的忙碌在为了什么？为了给他人助缘活丢了自己吗？还是活成了他人的 NPC ？亦或者是身边人的提线木偶，别人说你对你就对，别人说你错你也觉得自己确实欠妥，在别人的评判与拉扯中消耗着自己的能量。

我开始尝试走出我的怪圈，我不再有“改变不了别人就去适应他”的这种观念，而是我在改变我自己，我不再需要经济牵扯，不需要情感纠缠，没有恐惧和依赖，做自己的心灵导师，把自己解离出来。

每个人都有多重人格，近期发现了自己的另一面，每当学习的过程中，都会用老师的方法找到问题所在，有共鸣点，可是回到生活中去解决生活卡顿的时候，不自觉地就会次人格出现，有了二分心，去评判是非对错。然后一次次觉悟改正。如果能在当下觉醒，主人格归位，才是当下学习的重中之重。

《提线木偶》中的男主和女主，都是把自己的主人格丢了，去依附于外界的干预和治疗，通过学习细雨老师的资料，我觉得自己才是自己真正的疗愈师，从学习细雨资料三正道开始，让自己首先先正起来，然后才能树立起自己的主人格，而不被他人所左右。

土豆

我在自己的人生旅程中，也被社会、学校、父母的期望牵绊着，做出一些违背我自己本心的听话行为，如大学时的班级干部身份、高中的好学生榜样，都让我深深地迷恋在其中，其实损耗着我的精力，与同学产生矛盾时，也会用这个身份所带来的光环，去说服自己这样的行为是值得被认可的。反思自己在大学毕业后遇上了很多刺激我发现自己人生蓝图、人生功课的助缘者，我有好好珍惜他们的存在，并且经常去不断地探索自己且和他们保持联络吗？我们之间是不是有相互救赎的部分？原本的家庭是不是有 NPC 角色，他们有没有去反思自己人生的意义

呢？我能否在和他们的交往中厘清自己的功课和他们的功课呢？其实做得还远不足够，但电影中的角色用他们的演出给了我很多启发，在老师和电影的助力之下，继续去探索吧。

(第六册完)

本书鸣谢

《观影说多维实相》之影评荟萃第六册的编辑校对排版设计等工作非常荣幸地得到太阳喵、温馨、荷壹、微笑的叮当猫、福气、欣慧、小美、晓锐、子玄、泡泡等众多志愿者伙伴的大力支持，在此表示衷心的感谢！

细雨社 www.xiyushe.org

——细雨社

关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请联系编者，一经收到，我们会第一时间删除。细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

细雨资料-观影说多维实相 学习平台

“观影说多维实相”是一个有趣的学习平台，通过看电影写观感的方式，锻炼大家对人生故事本质的觉照，提升自身的品悟能力。学着透过高维的上帝视角立体地观察，学会分析、品鉴、总结，并用于自己的观感上。可谓最简单可上手的“解离”体验。

包括本书末尾列出的细雨资料发布平台在内，有以下途径可以看到《观影说多维实相》的更多相关内容：

- 影评视频（含歌曲）

→ [YouTube 细雨社 频道](#)：【GY《观影说多维实相》】播放列表

→ [YouTube Dear Helen 频道](#)：【春风化雨-沐风专辑】播放列表

→ [哔哩哔哩 海轮海轮 频道](#)：【细雨影评“细雨资料-观影说多维实相”】合集

→ [哔哩哔哩 Cathyshe0103 频道](#)：【细雨影评】合集

→ [喜马拉雅 海轮海轮 频道](#)：【GY 细雨影评 观影说多维实相 影评荟萃】专辑

- 细雨影评文字版

→ [细雨资料-观影说多维实相 QQ 群](#)：256 015 036

→ 微信公众号：1、[细雨资料 觉心接力](#) 2、[细雨资料](#)

➤ [细雨社网站 www.xiyushe.org 观影说多维实相系列丛书](#)

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都是由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料已经累计了三年多并在每日更新中，到 2023 年底已出版九个系列、四十多册。详见细雨社网站 [《细雨资料丛书系列简介》](#)。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有**细雨资料学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站 [《细雨资料导读》](#)。

4. 关于细雨社

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

5. 更多问题

请参考[细雨社网站 www.xiyushe.org](#) [《细雨资料导读》](#) 等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

 YouTube

[细雨社](#)

 amazon

亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

 微信公众号

[细雨资料](#)

[细雨资料 觉心接力](#)

 bilibili

[Cathyshe0103](#)

[海轮海轮](#)

 喜马拉雅

[海轮海轮](#)

免费下载电子书：

- ✓ www.xiyushe.org
- ✓ [细雨社志愿者协作&细雨资料学习 QQ 群 \(623 940 583\) 群文件夹](#)
- ✓ [细雨资料图资中心 FB 分部 Facebook 小组文件夹](#)



微信：ganenguozi

Line：jiangsanjiang

Email：xiyushe@outlook.com (志愿工作专用)

细雨著作出版一览表和各册代码对照 (2024年2月版)

YM 《隐秘的医案》	YM 《隐秘的医案》 (单行本)	已出版
SY 《失忆的归途》	SY 《失忆的归途》 (单行本)	已出版
S1 《思想的阶梯》第一季	S1-1 《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S1-2 《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S1-3 《知道 vs 问道》问答	已出版
	S1-4 《世上练 致良知》案例	已出版
S2 《思想的阶梯》第二季	S2-1 《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
	S2-2 《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
	S2-3 《知道 vs 问道》问答	已出版
	S2-4 《世上练 致良知》案例	即将出版
GY 《观影说多维实相》之影评荟萃 (细雨与观影群友合著)	GY1 第一册 1-15	已出版
	GY2 第二册 16-28	已出版
	GY3 第三册 29-38	已出版
	GY4 第四册 39-49	已出版
	GY5 第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
	GY6 第六册 61-64 心理学	已出版
	GY7 第七册 65-70 性别与性取向	即将出版
	GY8 第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	即将出版
Y1 《已知的实相 I》—— 新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》 (细雨解读赛斯书《未知的实相》 679-744 节)	Y1-1 第一册 679-687	已出版
	Y1-2 第二册 688-695	已出版
	Y1-3 第三册 695-704	已出版
	Y1-4 第四册 705-715	已出版
	Y1-5 第五册 716-726	已出版
	Y1-6 第六册 727-744	已出版
Y2 《已知的实相 II》—— 用非线性视角剖析赛斯都说了些什么 细雨“早期课译本”现代汉语版 (附批注) (1-72 节)	Y2-1 第一册 1-14	已出版
	Y2-2 第二册 15-22	已出版
	Y2-3 第三册 23-32	已出版
	Y2-4 第四册 33-42	已出版
	Y2-5 第五册 43-51	已出版
	Y2-6 第六册 52-62	已出版
	Y2-7 第七册 63-72	已出版

X 《虚空法界框架结构详解》	X1 第一册 《意识微尘》 1-17	已出版
	X2 第二册 《意识觉醒》 18-44(上中下)	已出版
	X3 第三册 《双生羁绊》 45-73(上下)	已出版
	X4 第四册 《承前启后》 74-89	已出版
	X5 第五册 《寻找答案》 90-107	已出版
	X6 第六册 《道理始末》 108-128	已出版
	X7 第七册 《融会贯通》 129-	待定
	X8 第八册 《浪子之心》	待定
	X9 第九册 《涅槃重生》	待定
Y3 《已知的实相 III》 —— 全我是如何在多重宇宙中运作的 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） (73-148 节)	Y3-1 第一册 73-85	已出版
	Y3-2 第二册 86-100	已出版
	Y3-3 第三册 101-114	已出版
	Y3-4 第四册 115-127	已出版
	Y3-5 第五册 128-140	已出版
	Y3-6 第六册 141-148	已出版
Y4 《已知的实相 IV》 —— 梦中梦与次人格诱发的疾病 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） (149-198 节)	Y4-1 第一册 149-157	已出版
	Y4-2 第二册 158-165	即将出版
	Y4-3 第三册 166-175	即将出版
	Y4-4 第四册 176-185	即将出版
	Y4-5 第五册 186-198	即将出版
Y5 《已知的实相 V》 —— 或然自己与或然实相如何造梦 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注） (199-239 节)	Y5-1 第一册	即将出版
	Y5-2 第二册	即将出版
	Y5-3 第三册	即将出版
	Y5-4 第四册	即将出版
JY 《早期课精要萃取》 —— 细雨“早期课译本”现代汉语版（附批注）各 部精华要素	JY2 《已知的实相 II》 (1-72)	已出版
	JY3 《已知的实相 III》 (73-148)	已出版
	JY4 《已知的实相 IV》 (149-198)	即将出版
	JY5 《已知的实相 V》 (199-239)	即将出版

注：表中所列的各册书名前的字母数字组合是唯一代码，可直接用于细雨社网站 www.xiyushe.org、亚马逊网站以及细雨资料发布平台内容的快捷搜索。

《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表

GY1 第一册

1. 《K 星异客》 (K-PAX)
2. 《心灵奇旅》 (Soul)
3. 《头号玩家》 (Ready Player One)
4. 《大鱼海棠》
5. 《刺杀据点》 (Vantage Point)
6. 《在天堂遇见的五个人》 (The Five People You Meet in Heaven)
7. 《日日是好日》 (Every Day A Good Day)
8. 《开端》 (电视连续剧)
9. 《失控玩家》 (Free Guy)
10. 《云图》 (Cloud Atlas)
11. 《星际穿越》 (Interstellar)
12. 《阿凡达 1》 (Avatar)
13. 《哈尔的移动城堡》 (Hawl's Moving Castle)
14. 《千与千寻》 (Spirited Away)
15. 《降临》 (Arrival)

GY2 第二册

16. 《美梦成真》 (What Dreams May Come)
17. 《寻梦环游记》 《可可夜总会》 《玩转极乐园》 《可可人生奇遇》 (Coco)
18. 《圣境预言书》 《塞莱斯廷预言》 (The Celestine Prophecy)
19. 《龙猫》 (Totoro)

20. 《盗梦空间》 (Inception)
21. 《无姓之人》 (Mr. Nobody)
22. 《源代码》 (Source Code)
23. 《楚门的世界》 (The Truman Show)
24. 《瞬息全宇宙》 《妈的多重宇宙》 (Everything Everywhere All at Once)
25. 《土拨鼠之日》 《今天暂时停止》 《偷天情缘》 (Groundhog Day)
26. 《时空罪恶》 《超时空犯罪》 《时间杀人》 (Timecrimes)
27. 《蝴蝶效应 1&2》 (The Butterfly Effect)
28. 《健听女孩》 (CODA)

GY3 第三册

29. 《美丽心灵》 《美丽境界》 (A Beautiful Mind)
30. 《雨人》 (Rain Man)
31. 《困在时间里的父亲》 (The Father)
32. 《怪兽电力公司》 (Monsters, Inc.)
33. 《霍顿与无名氏》 (Dr. Seuss' Horton Hears a Who!)
34. 《少年 PI 的奇幻漂流》 (Life Of Pi)
35. 《她》 (Her)
36. 《机器的脉动》 (The Very Pulse of the Machine)
37. 《深夜加油站遇见苏格拉底》 《和平战士》 (Peaceful Warrior)
38. 《天能》 《信条》 (TENET)

GY4 第四册

39. 《雷神 4: 爱与雷霆》 《雷神索尔: 爱与雷霆》 (Thor: Love and Thunder)
40. 《禅》 (Zen)
41. 《十三条命》 (Thirteen Lives)
42. 《有史以来最棒的啤酒递送》 《在 frontline 干杯》 (The Greatest Beer Run Ever)
43. 《血战钢锯岭》 《钢铁英雄》 Hacksaw Ridge
44. 《西线无战事》 (2022, 1930) All Quiet on the Western Front
45. 《傀儡人生》 Being John Malkovich
46. 《穆赫兰道》 Mulholland Drive
47. 《爱有来世》 The Discovery
48. 《曼德拉效应》 The Mandela Effect
49. 《回阵》 (Touchback)
《大甩卖》 (Everything Must Go)

专题系列

GY5 第五册 (A、B、C 系列)

A: 儿童与亲情系列

50. 《八月迷情》 《把爱找回来》 (August Rush)
51. 《爸爸的小提琴》 (My Father's Violin)
52. 《可靠港湾》 (In Good Hands)
53. 《拉面人生》 (Cracked Eggs and Noodles)

B: 转世系列

- 54. 《重生》 (Birth)
- 55. 《一条狗的使命》 (2017、2019) 《为了与你相遇》 (A Dog's Purpose)

C: 神通系列

- 56. 《金色豪门》 《超感官之恋》 (The House of the Spirits)
- 57. 《美丽的》 (BIUTIFUL)
- 58. 《从今以后》 (Hereafter)
- 59. 《开心家族》 (Hello Ghost)
- 60. 《心灵访客》 (Finding Forrester)

GY6 第六册 (D 系列)

D: 心理学系列

- 61. 《当尼采哭泣》 (When Nietzsche Wept)
- 62. 《危险方法》 《危险疗程》 (A Dangerous Method)
- 63. 《玛丽公主》 (Princess Marie)
- 64. 《提线木偶》 (The Puppet)

GY7 第七册 (E 系列)

E: 性别与性取向系列

- 65. 《如果我是男人》 (If I were a boy)
- 66. 《生而为人》 (Born to be Human)
- 67. 《人生密密缝》 (Close-Knit)

68. 《丹麦女孩》 (The Danish Girl)
69. 《XXY》 《我是女生，也是男生》
70. 《后街女孩》 (Back Street Girls ゴクドルズ)

GY8 第八册 (F 系列)

F: 女性的自我救赎与自我价值实现系列

71. 《我罩袍下的口红》 (Lipstick Under My Burkha)
72. 《科莱特》 《柯莱特》 (Colette)
73. 《十二夜/日》 (Twelve Nights) (*2000 年)
74. 《水》 《祸水》 (Water)
75. 《沙漠之花》 (Desert Flower)
76. 《廊桥遗梦》 (The Bridges of Madison County)
77. 《美食祈祷和恋爱》 (Eat Pray Love)
78. 《成为简·奥斯汀》 《珍爱来临》 (Becoming Jane)

GY1-4 属于基础一阶，GY5-8 则列入扩展一阶，这是一个量变到质变的过程。

前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

细雨著作推荐阅读：

JY 《早期课精要萃取》——已知的实相

本系列共八册，乃《已知的实相》系列——细雨“早期课译本”现代汉语版解
读与批注的精华要素。



细雨以宏观视角及亲民文字剖析赛斯所述，并深入展开，用当代语境和新时代的认识角度厘清很多潜藏的内容。

每节课均浓缩提萃精华作为前情摘要，依托赛斯思路，独立成篇。

❖ JY2 《早期课精要萃取——已知的实相 II》

——用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（1-72 节）

❖ JY3 《早期课精要萃取——已知的实相 III》

——全我是如何在多重宇宙中运作的（73-148 节）

❖ JY4 《早期课精要萃取——已知的实相 IV》

——梦中梦与次人格诱发的疾病（149-198 节）

❖ JY5 《早期课精要萃取——已知的实相 V》

——或然自己与或然实相如何造梦（199-239 节）

期许读者朋友们能凭借本系列中提纲挈领的浓缩精要，提升视角眼界，连接起当代背景下的多维时空矩阵网络，走出不一样的人生体验。

《观影说多维实相》之影评荟萃

第六册（专题系列）

心理学

本册代码：GY6

细雨 & 观影群友 著



2024年2月第一版



细雨·著作权所有

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书（请用最新

版），均**欢迎全文转载，请注明出处**

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为

我方保留法律追诉权

如有相关问题请咨询细雨社编辑部