

目录

[关于心智清理](#)

[《心智清理》简介](#)

[《心智清理》第一部分 第一章：背景](#)

[《心智清理》第一部分 第二章：伯纳的方案变化](#)

[《心智清理》第二部分 第三章：心智](#)

[《心智清理》第二部分 第四章：心智的结构和内容](#)

[《心智清理》第三部分 第五章：为什么我们必须对心智做什么](#)

[《心智清理》第三部分 第六章：清理交流周期](#)

[《心智清理》第三部分 第七章：与态度打交道](#)

[《心智清理》第三部分 第八章：内疚与业力](#)

[《心智清理》第三部分 第九章：心智清理中该做和不该做的](#)

[《心智清理》第三部分 第十章：心智清理方案](#)

[《心智清理》第三部分 第十一章：心智清理与正念](#)

[《心智清理》后记](#)

[《心智清理》注释](#)

关于心智清理

生活和事业中的许多项目由于对前进道路的困惑而被搁置。太多的细节和想法会影响你的判断，削弱你做决定的能力。

心智清理是一种引导人们通过自我探究的过程，来摆脱阻碍人们在生活中获得成功和成就的障碍的内在方法。

清理生活中重要的方面将有助于提高你生活的能力，让你从自己做起，按照自己的方式生活。你可以体验心智的纠结，也可以从先前的心理障碍中获得自由空间，从而在生活中做出有意识的选择。你也可以体验到能量的增加，并有一个新的活力和新的生活方式。大多数人也会体验到与生活中的人沟通和联系的能力增强。

心智清理使用各种工具和流程，可以在以下方面为您提供帮助：

1. 推进一个停滞的生活、事业或职业计划

生活中有很多方面你想做得更好。然而，由于时间、你所做的选择或环境的原因，可能有许多项目仍然停滞不前或尚未开始。无论是在生活、事业还是商业上，心智清理可以帮助你清楚地知道前进的道路或是以前看不见的选择。

2. 清理当前问题

许多人陷入困境是因为他们无法摆脱当前的问题（例如失业）。通常有太多的情感负担和心理障碍，使他们无法寻求解决办法。心智清理可以帮助释放围绕问题的情绪，并将问题转化为一个对目标和障碍有更清晰理解的项目。这个过程会让你更有信心和能力向前迈进。

3. 与生活中重要人物的全面沟通

生活中的每件事都发生在人际关系中，而且大多发生在与人的关系中。人们与其他人之间的大多数问题都是双方之间未完成沟通的结果，尤其是与那些被视为重要人物的沟通。通过全面的沟通，你会有机会在一个安全的、不带偏见的环境中，全面回顾你与生活中重要人物的关系。大多数做过这个过程的人反馈说他们的人际关系和与他人相处的能力有了显著的改善。

4. 清理商业问题

企业发展的最大障碍往往是企业的首席执行官。在解决业务问题时，帮助客户以他们思考和看待业务的方式前进。通过使用各种工具，我们能够帮助确定可能需要进一步工作的领域，例如市场营销、责任、进度、业务优先级、价值观、缺乏创造力和商业意图。

结算业务问题与业务咨询不同。清理师将帮助客户解决当前在他们的观点和沟通中遇到

的问题，而不是提供专业的商业建议。

5. 接受你的过去

在生活中阻碍我们前进的不是别人对我们做了什么，而是我们感觉自己对别人做了什么。心智清理的这一方面致力于清理那些我们认为我们已经为他人做过或没有为他人做过的事情。释放这些东西，让我们从它们中获得解脱。

6. 整合生活中的成功或学到的东西

人们在将他们的成功和失败（学到的东西）整合到他们的生活中所面临的挑战一样多。他们不得不接受过去的条件、文化、破坏模式或者仅仅是运气好/运气差。心智清理将帮助客户整合和拥有他们所有的成功和失败，以便他们能够向前迈进。

7. 人生转折

每个人都会经历人生的阶段。无论是一份新的工作，搬到一个新的环境，开始一个家庭，甚至退休，所有这些重大事件都有不确定性，可能会使一些人失去稳定，而另一些人则会瘫痪麻痹。心智清理将帮助客户，使任何不清楚的东西在他们的头脑中变得清晰，从而使他们能够平稳地过渡到新的阶段。

8. 抑郁

人生的每一个阶段或人生和事业上的重大变化都可能导致抑郁症。被卡住、困住或悲伤的感觉会导致抑郁。抑郁掩盖了未经表达的交流、震惊和困惑的状态、无法感受到纯粹的情感和压抑的个人力量。心智清理可以帮助客户识别抑郁的根源，让他们对自己的生活和幸福承担更多的责任，让他们从更积极的角度生活。

9. 严重的负面状态或停滞的生命状态

有些人可能会觉得他们生活中的一部分被卡住了（如金钱或人际关系），或者他们所做的一切似乎都没有打破他们目前的状况。这些情况往往有很深的根源，通常涉及到思维和存在的模式，而这些模式对相关的人来说是不清楚的。心智清理可以帮助清除这些深层次的消极状态和停滞状态，并通过打破阻碍这些人前进的模式，让他们过上更好的生活。

10. 解决性和浪漫问题

在这个时代，许多人在一定的年龄段就已经有了相当多的性和浪漫史，这使他们无法过上充实的生活。全面回顾这一领域的生活，回顾他们在这一领域的历史，认识和清理破坏模式并向前迈进，这是一次宝贵的经验。随着这个项目的完成，客户可以整合经验教训，为他们在在这个领域想要的东西扫清前进的道路。

11. 清理精神问题

对一些人来说，在他们的生活中可能会有一个时期，精神危机或精神沮丧。这可能表现为感觉与上帝分离，或与上帝对他们的要求分离。或者他们的精神导师或宗教有问题。有时“上帝”这个词没有被使用，但危机在其他方面的表达是一样的。

精神问题可以采取不同的形式。以下是一些：

-在一个人最初的精神教诲和当前的经验或影响之间存在冲突。

-一个人已经拒绝了年轻时的宗教信仰，它已经成为进一步精神发展的障碍。

-一个人可能已经狂热了一段时间，或者参与了一个有着极端观点或做法的教派，现在寻求平衡。

12. 清理金钱问题

稳定金钱本身就有惊人的治疗作用。一些客户通过单独修复这个区域来恢复他们的生活和信心。金钱的成功可以改善人际关系、健康、幸福和生活方式。

原因很明显：我们的整个文化都是以金钱为基础的。任何有缺陷的习惯或错误的金钱观念都会限制一个人的一生，直到它被正视和修正。

在清理金钱问题时，工作领域包括：

-看看为什么某些模式重复出现的各种原因，

-帮助客户了解真实的财务状况，

-识别并克服那些让他们重蹈覆辙的金钱习惯的障碍，

-在适当的情况下寻求帮助和专家帮助。

心智清理使用经过 40 多年测试和研究的成熟技术。无论你是想专注于当前的问题，你的人际关系，还是简单地推进一个项目，心智清理是一个步骤，可以把你的生活带到下一个层次。

简介

我们每个人的心灵都喋喋不休。在某种程度上，所有人都会受到阻碍建立美妙人际关系的思想的折磨。我们所有人有时都会诉诸于行为模式，这些行为模式大多是在童年时期建立的，会破坏与他人轻松的接触。我们想要找到自我价值、和平与稳定，但只要我们在思想和思想的漩涡中寻找它们，我们只能找到不可靠的替代品来代替真正的满足感。这就是人类的状况；正如佛陀所说，生命是由苦难来定义的。¹

几千年来，许多人都试图找到治愈这种疾病的方法。有些方法有时对某些人有效。心智清理为我们生活的时代提供了一个全新的视角和方法。这是一种咨询式的实践，旨在减少精神、情感、关系和精神上的痛苦。这是基于这样的观察：大多数内心的冲突和不快乐的状态都是由于没有明确表达和交流而产生的。²

在这里呈现的模型中，心智的清理就是那些未明确表达的事情的总和。他是人类生存状态的最外层——思想和自我价值方面。如果我们想从根本上改善我们的健康和幸福感，处理我们的思想是至关重要的。

心智清理建立在正念所做的重要工作的基础上，并将其带到下一步。它汇集了正念的技巧，教导一种新的存在方式，并洞察到进一步的进步需要更协调一致的帮助来化解心灵的东西。它分解了物质上的帮助和进步实际上是什么，并把它放入一个一对一的方法与一个强大的动力内的正念。它通过给它一个坚实的理论模型来完成正念项目，这个模型可以让它按照自己的方式前进，同时也可以通过技术来精确定位当下帮助的关键元素。

为了心智清理而定义“mind”这个词，一开始可能会让人感到困惑。在通常的用法中，我们用 mind 来表示很多不同的事情。我们倾向于认为，在某些关键方面，我们就是我们的大脑。因此，如果有人可以说我们没有头脑（mind）会更好，我们可能会感到不舒服。即使我们准备好承认这种可能性，也许通过正念冥想获得的洞察力，我们几乎可以肯定地认为，心灵与我们在世界上思考和运作的的能力有关。因此，正如本书中所建议的那样，想要少一些甚至没有头脑，这听起来像是在鼓励人们做僵尸。

但这里的情况不是这样理解的。心智清理是基于对心智(mind)的一个非常特殊的定义，即从根本上说是一个问题。这个问题不像断了腿，一旦痊愈就好了。心灵的存在本身就是一个错误，心灵本身就很麻烦。当然，它可以变得更整洁、更高效，但它无法被修复。

如果我们希望在正念和其他自省方法所开启的道路上取得进展，那么我们的首要任务就是处理心灵。它是让我们更加成为真实自己的守门人。在很小的程度上，这意味着改善心智的组织，但最终它意味着超越我们对它的全部需求。

心智清理对做这个（指上段）是非常好的工具。通过帮助我们提高与他人交流的能力，它确实可以清理我们的心智。当我们越来越善于交流事物对我们的影响时，这继而减少了我们与他人之间的无用想法的实际数量和复杂性，这些想法妨碍了我们轻松而良好地联系。它基于这样一种洞察力：我们生活中最基本的动力和目的是相互联系；所以我们在这方面做得越好，我们就会变得越充实，也就越不需要替代品。

我们联系得越好，我们也就越清楚自己到底是谁和我们想要什么。我们在展现我们是谁和我们想要什么方面做得越好，那么我们对生活的了解就越清晰，我们就越有可能与自己和谐相处；这包括我们的关系，这种关系将更加深入和真实。

查尔斯·伯纳（Charles Berner, 1927-2007）是“心智清理”（Mind clear）的创始人，他一直对进步是什么样子很感兴趣，并花了一生的时间去追求那种理解。当他工作的项目变成“心智清理”后，他对我们所遭遇的有了越来越清楚地认识；情况比我们所认识的更好也更糟糕。更糟的是，我们的心智比我们想象的更混乱。更好是因为我们可以从根本上解决它。伯纳在发展他的工作时，绘制了一张思维导图，上边解释了心智是如何运作的，以及为什么心智的运作是一个问题。这本书探讨了这张地图以及伯纳得出的关于真正的帮助和进步是什么样子以及如何以实际的方式实现它们的结论。

本书的受众人群

心智清理为身心健康领域的从业者提供了一个全新的视角。此外，对于那些对自助感兴趣的人来说，心智清理可以让你深入了解我们的心智的本质以及如何解决它的问题。

内容描述

这本书的第一部分“背景”包括两章。第一章（“寻找解决人类痛苦的方法”）追溯了伯纳从新时代的探索者到印度传统教师的历程。通过心智清理和斯瓦米·克里帕鲁一起的“臣服冥想”，描绘了他的工作。它介绍了劳伦斯·诺伊斯作为伯纳的学生，以及后来在其当前和全面的形式下的《心智清理》一书的建筑师。第二章（“伯纳的变化方案”）概述了帮助伯纳确定的关键点。它着眼于他发展的思维清理模式和方案同时他精心制定了交流工作以帮助人们消融心智。

第二部分“心智”也包括两章节。章节三（“心智的问题”）讨论了心智如何看起来像一个压倒性的整体，而实际上它有一个清晰的开始，也可以有一个清晰的结束。这一章将探讨心智是如何产生的以及为什么会产生。第四章（“心智的结构和内容”）建立在前一章的基础上：这一节将心智从它不那么固定的表层，通过其他更固定的表层，映射到核心。它讨论了我们在实践中处理这些层面。

第三部分，“处理心智：心智清理”，共七章。第5章（“为什么我们必须对心智做些什么”）讨论了心智的掌控，以及如何减少它的影响不仅是获得更大的幸福和成就感的秘诀，它是一种道德上的义务。第6章（“清理交流周期”）处理了我们如何让心智溶解的实际问题。它讲述了心智清理的原理，以及如何通过清理交流周期获得直接交流能力来处理心智。第7章（“与态度打交道”）讨论了构成心智的固定心态是如何扭曲交流的。本书的一部分讨论了与人们直接处理固定态度的思维清理公式，方法是关注人们以扭曲的方式表达的真实想法，并帮助他们更直接地交流。第八章（“内疚与业力”）检视了内疚中常见的绊脚石，以及如何帮助人们从内疚中解脱并取得进步。第9章（“心智清理中应该做和不应该做的事情”）涵盖了一些在会议中永远要做和永远不要做的事情。第10章（“心智清理计划”）给出了心智清理的结果和训练的简要概述。它简要介绍了伯纳为处理身体、情绪和更深层的精神进化而开发的其他一些方法。它还探讨了我们如何使用心智清理的原则来做自己的项

目。第 11 章（“心智清理和正念”）讨论了在新千禧年，心智清理是正念革命的下一步，这场革命席卷了健康、福祉和个人发展的世界。心智清理是对专注力的精确掌握；将实践带入一对一的动态关系中，它将帮助发生在治疗关系中的洞察力与活在当下的实践相结合。第 11 章将正念训练看做是对心理健康、幸福、思维清理如何将其更有效地运用到一对一的融合理论模型中、具体技术的重要进展

第一部分

背景

1

对解决人类痛苦的探索

查尔斯·伯纳（1927-2007）

查尔斯·伯纳在美国加利福尼亚州出生并长大，像他那一代的许多人一样，年轻时就对神秘主义、秘传和心理治疗感兴趣并且深入其中。这是一个在后来发展成终身使命的兴趣。他渴望掌控自己的思想和情绪并且达到最高层次的理解，他从许许多多的老师那里学习并且如饥似渴地阅读书籍，目的是亲身体会到书中记录的真理。

除了对自我了悟（self-understanding 认识到真正的自己）的热情，伯纳将自己学到的转化为别人能从中受益的具体实践，并且为心智、情绪、肉体 and 灵性问题发明了解决方法。他把人的这些方面分解成各个组成部分，形成一张可以解释整个过程的地图。

在许多方面，他的作品是 20 世纪中期美国的典型产品，就像被子一样，价值在于实用性而非出处。那是一个充满新思想和新技术的时间与地点。宗教运动 and 治疗方法，以及两者的结合，如雨后春笋般在各个角落涌现，无论是在更成熟的医疗行业内部还是外部。

在 20 世纪 50 年代末到 70 年代初，心理健康行业迅速发展，最初是为了满足全民征兵的需要，后来大规模的战争使情况变得更糟。当今许多的治疗方法，是从那时发展出来的，例如人文心理疗法、行为主义、认知疗法和精神分析学的发展。¹ 这一行业的进步与巨大的社会变革相匹配，而且，在许多方面，他们是国际冲突和随之到来的经济增长的副产品。

普通人第一次有了客观的闲暇时间和可支配收入。正是这种繁荣和消费主义使得心理学思想和实践得以大规模的探索。那些反主流文化²的人质疑主流文化的目标，并寻求更深层的意义。同时，他们倾向于将那种促进成长和收益的文化假设毫无疑问地保留下来，并将其积极地应用于自我探索 and 心理健康上。³

伯纳和他周围的许多人的追求和精神，在这个世界上是固定的。4 根据时代精神发展的自助和治疗，从自己的利益出发，不再进行探索和教育，转向为客户定制商品化策略并寻求更可观的利益。伯纳在这种工业化、药物化的健康方法和他更形而上学的兴趣之间划清了界限。（伯纳不与主流治疗同流合污）

然而，这一世纪中期的变革并不是凭空产生的。至少早在 19 世纪中期，东方宗教就因其强大的实践而被接纳和掠夺。诸如心理治疗，美国和谐宗教 5 和基于催眠主义的方法 6 之类的本土运动就利用了这些，并发展出自己的混合信仰和方法。到 1950 年代，这些都被认为已经过时了。然而，他们所提倡的一些不那么平淡无奇的思维方式，如身心健康的方法和积极的思考，却牢牢地扎根于公众的想象之中，并进入了一些更受人尊敬和主流的心理健康专业领域。这不仅是因为它们在公众中非常受欢迎。像短暂但有影响力的艾曼纽运动（Emmanuel Movement），让医学界认识到，心理作为国民健康的一个重要方面，不能被忽视。自二十世纪头十年以来，认识到自己重要的市场和作用的医学界一直在寻找方法将精神保健专门纳入其势力范围。

伯纳处在这场风暴的中心，很难从他的文化背景区分开，并且他也致力于严格的冥想方法。作为一个在快速自我调节的行业中的非专业人士，但他仍然置身于一些行业之外，而这些行业现在正面临着压力，需要定义自己的方法和培训，以满足突然意识到扩张和资金需求的需要。

他也开始做一些不同于大多数经典心理治疗方法的事情来重新定义人和个人的进步。正如东方哲学所做的那样，在明确区分心智（mind）和基本个体时，他正在远离健康医学模式，尤其是对所有疾病（包括精神疾病）的肉体或物质解释。

这对心理疗法来说并不陌生。例如罗伯托·阿萨吉奥利（Roberto Assagioli）的工作和精神综合（psychosynthesis 一种心理疗法，通过关注积极而非消极以释放病人的潜力）以及一些超个人心理疗法的研究也有类似的区别。但是，不管是他（伯纳）的哲学模型还是他喜欢呆在边缘的癖好，除了多年来与他一起工作的个体治疗师之外，他都没有为自己的工作寻求或得到正式认可。但他的兴趣也不局限于建立一种促进心理健康的方法。那只是整个理解体系的一部分。他可能是通过早期接触科学教（山达基教派）而受到影响的。

在他多年的探索生涯中，他遇到了许多老师，其中有一位古怪的山达基教派创始人罗恩哈伯德（L. Ron Hubbard, 1911 - 1986）。这些天来，甚至这个名字也向许多人发出了要避免崇拜的危险信号。但是，当年轻的查尔斯·伯纳（Charles Berner）遇到科学教的先驱戴安尼克斯（Dianetics）时，情况还不是这样，尽管哈伯德已经是一个有争议的人物，即使在那时，哈伯德已经疏远了他的许多早期追随者，并从心理健康行业的许多人（并非所有人）那里招来了鄙视。

哈伯德很少被客观地描述。接触过他的人对他有爱，有厌恶，有排斥，有钦佩。戴尼提：《现代心理健康科学》8 于 1948 年首次出版，取得了非凡的成功，并迅速催生了一场国际性运动组织和伙伴的自助合作，多年来对一些更为主流的方法产生了影响。这本书似乎更多地归因于哈伯德（Hubbard）作为科幻小说家的经验，而不是心理学。但是，尽管他和他的工作毫无疑问是有缺陷的，但他和伯纳一样，是现代美国必须提供的一块海绵，不管专业人士怎么想，他都汇集了一种心智/身体/精神的帮助方法，这种方法吸引了数百万人，甚至在

一开始，也吸引了一些医生和心理治疗师。9

许多人离开了这场运动，并随后对其进行了强烈批评，其领导人也常常认为他们在该运动中所经历的一些心理治疗式的工作 10 是有益的 11. 在其一些关键要素中，哈伯德(Hubbard) 早期开展的心理学工作起源于弗洛伊德理论，尤其是科奇布斯基 (Korzybski) 的工作。12 花俏的语言和大胆的言论使一些相当成熟的理论和方法更加晦涩难懂。

该运动还擅长在看到成员的闪光点，并且在伯纳身上发现了一个愿意并且能够从事内部心理治疗项目的年轻人和一个干练的领导。反过来，伯纳发现科学教是一个来解决他自己关于生命和意义的问题的有趣且有利的环境。

尽管他在该组织中工作了 10 年，但组织采用的方法和他自己的方法之间的差异太大，难以继续呆下去。随着科学教试图越来越严格地控制成员，制定官方认可的方法和信仰，伯纳处于日益站不住脚的地位。与哈伯德强调生存是人类的主要动力不同，伯纳的经历和研究使他越来越相信我们的基本人生目标是彼此联系和交流。

伯纳在 1965 年被要求离开该组织，当时他在该运动的领导层中失去支持。但他不把这看作是一个挫折，而是独自奋勇前进，发掘并追求新道路，并产生了启蒙强化(Enlightenment Intensive)的工作坊、心智清理和几年后，通过他的印度老师斯瓦米·克里帕瓦南达(Swami Kripalvananda, 1913-1981)，或者他通常称呼的的克里帕鲁 (Kripalu) 的臣服冥想 (Surrender Meditation, surrender 有交出、屈服、投降的意思，在此翻译为臣服)。

与印度的联系

1974 年，博纳认识到自己需要被指导，和他那一代人一样，博纳去印度寻求一位可以托付的老师。他和数百名嬉皮士探索者一起在炎热和尘土飞扬的巡回，最终他找到了他在寻求的东西。这次会面表明，伯纳有些惊喜，因为他找到了一位非常有智慧并且值得托付的老师。但当他听到斯瓦米·克里帕鲁在他的法会 13 上所说的话时，他描述了自己的一段经历：他的心在膨胀、打开，泪水顺着脸颊流下。从那时起，他致力于在这位谦逊的老师脚下学习昆达里尼瑜伽传统。14

由于这种与印度的联系，15 他的工作发生了变化。尽管他所使用和教授的技术仍然大同小异，但哲学基础有了我们现在所看到的更清晰的焦点和方向。“心智清理”已经基本上与印度哲学对齐，后来又与斯瓦米·克里帕鲁教导以及帕坦伽利的《瑜伽经》16 步调一致。正是这种传统使其迅速锚定并可以阅读。

继克里帕鲁之后，伯纳把他的余生都献了解放和启蒙强化事业。但“心智清理”仍然是一个有明确界定的项目，仅限于处理心智问题，他为此感到自豪。在他看来，认知与心智属于具体事物和语言的世界，很大程度上可以在这个领域内处理。17 然而，它建立在对人的描述之上，这种描述与瑜伽哲学相一致，并且在伯纳的通往自由的现代化地图中，代表了瑜伽行者道路上的第一步（指认识自己）。帕坦伽利也将瑜伽描述为一种不像人们通常认为的那样的体育运动，而是主要与控制思想有关，因为正是思想把我们隐藏起来，使我们不知道自己是谁，不知道真正的自己是什么。

劳伦斯·诺伊斯 (Lawrence Noyes)

劳伦斯·诺伊斯在 1975 年 12 月遇到了伯纳，他在这部作品和这位老师身上找到了一种方法，这种方法能够回答他多年来一直在问自己的问题。他加入了伯纳的学生小组，并与他一起工作，先是在加利福尼亚，然后是夏威夷，最后几年，在南澳大利亚。

当诺伊斯出现在现场时，伯纳关于大脑的研究或多或少地停顿了下来。在诺伊斯出现时，伯纳在心智上所做的工作或多或少地停止了。那些最初在“心智清理”中受过训练的人跟随他修习瑜伽或走了自己的路，伯纳本人也深深地参与了“臣服冥想”。然而，诺伊斯在翻阅中心的档案时，发现了一盒旧磁带，里面有关于心智清理的几小时谈话内容，这些材料立刻激发了他的想象力。伯纳虽然对自己提供课程已经不感兴趣了，但还是很高兴诺伊斯能把课程和笔记汇编成手册，并指导他这样做。从那时起，这些手册就构成了心智清理训练的教科书，也是本书的理论基础。

诺伊斯在 1993 年离开伯纳的社区回到美国，但他继续使用伯纳的方法工作。他一直严格遵守伯纳的原则，并极大地提高了所有方法的实用性，尤其是将“思想清除”从一个粗略的增长运动实验转变为具有明确道德和分步流程的全面发展的实践。诺伊斯负责教授数百名（甚至数千名）新人，并继续完善和领导启蒙强化教育，并教导其他人。他已将原始手册扩展为自己的技术和指南，处理常见问题，如抑郁症、边界和创伤。¹⁸ 他继续在美国和欧洲教授心智清理和相关实践。

结论

伯纳在心智上所做的工作反映了美国的根源，呼吁在一段漫长的历史中，各种影响相互冲突，但都推动着探索和发展。他的核心遗产将：为自己负责和自己是自己的导演视为根本。这是对一个熟悉主题的改写；建立了美国意识形态基础的持不同政见者把他们跨越大西洋的行动视为通往“应许之地”的旅程。随着这片土地迅速被围起来并被饥饿的移民吞噬，它很快成为了一个隐喻空间，一个空间的概念——到 20 世纪早期，它已经足够被心理学医生从弗洛伊德的无意识领域地图中挖掘出来。¹⁹ 美国精神疗法以及后来的伯纳十分愿意探索这个空间，重塑内部区域并挖掘其无限资源。

这与坚定的乐观态度密切相关。毫无疑问，它的诞生是必然的，它可以使美国的心理学探索和自助原则不同于相对保守的欧洲同行。在古老的国家里，²⁰ 无意识往往被看作是令人不安且压抑的黑暗大陆。探索它本身就是为了道德和个人的成长。在美国，它更像是一块充满机会和希望的土地，一段为了到达更好目的地而踏上的旅程。²¹ 伯纳和他的同胞们不是为了自身利益而认识自我，而是部分由市场隐性需求（隐性需求指消费者在头脑中有想法但没有直接提出、不能清楚描述的需求。）和责任所驱使，他们认为心智探索具有明确和积极的结果作为其基本理由。²²

伯纳作品的另一个特点是对加尔文主义的支持，暗示一个人虽然不能严格地通过行善来赢得她或他在天堂的位置，但世俗的成功和繁荣可以被解释为上帝对个人救赎的恩典的证明。这种思想可以从让世界进步的格言中看到，这仍然是美国自助和治疗的一个强大特征。神秘主义和世俗的愿望似乎是同床异梦，但伯纳的思维模式澄清了这种关系并使之正常化。

此外，伯纳将直接交流和人际关系置于自恋个人主义倾向之上，作为人类存在的首要目的，他的作品促进了另一种民族理想，尽管这种理想与后工业时代的个人主义处于紧张状态。由于伯纳认为，我们的存在是我们努力实现人际关系（fulfil relationship）的结果，因此它采用基本的道德准则作为抵御伤害的保障。²³ 就其本身而言，它将群体置于个体唯我主义的欲望之上，因此从根本上说，它是一项形象工程。

他的大部分工作都是节俭的，为了专注于主要的目的而忽略了所有无关的东西；使用旨在满足特定目的的技术是功利的；从技术上讲是精确的；它是对个人整个旅程的全面描绘；它以人际关系和同理心为手段和目的。最后，在元叙述（meta-narrative）中，它将个人确定为她或他自己命运的作者（自己的命运由自己就创造）。尽管拥有宏伟的计划，但在这些功能中，它呼吁一种与生俱来的谦卑，即首先承认我们有对周围人的负责。

心智清理这把剃刀敏锐而全面，它基于一种哲学和实践，这种哲学和实践是从拥挤的大熔炉中出现的，在那里（指熔炉）疗法，新的灵性，哲学的东西方和自助相遇和融合。无论是身处这种混杂之中，还是对那些常常未被明确界定的假设（正是这些假设使之成为可能）打上一个问号，它都清晰地显现出来：它是对人类状况的综合诊断，以及一种能让人心智健全的处方，这种处方与赋予它生命的某些趋势相悖。

尽管出于实用目的，它可能被归类为心理疗法，但它却是巢中的杜鹃，因为它的目的不是为了修补陷入困境的心灵，而是通过重新学习简单的人与人之间的常识来消除对它的需要。

这种实践处于灵性的边缘，通过保持坚定的实用性和世俗性来抵制这种分类；这是严格意义上的商业行为。然而，自相矛盾的是，其目的的赤裸裸的清晰性，却让它能够以同样的美德，即精确而恰当的实用性和世俗性，来标榜其神圣性。

今天，正念冥想的东方实践已被心理健康专业人士视为一种有价值的工具。它已被证明在各种情况下都能起作用，以增加学习者的总体健康和福祉。研究人员知道它是有效的，即使他们不知道为什么。伯纳的工作建立在个体之间的正念上，并使之更进一步。他知道它是如何和为什么起作用的，并有罕见的能力来解释这一点。

伯纳的方案变化

伯纳花了很多年的时间才想出一个心智清理的精确方案。在他的研究初期，即 1950 年代和 1960 年代初，他没有如此完善的心智模式和处理方法，像大多数业内人士一样，他的工作大致基于弗洛伊德的地图 心理宇宙及其行为结果。这些年来，他所做的工作逐渐建立起了下一章所述的模型，并背离了弗洛伊德的模型，最终形成了帕坦加利对我们真实本性和目的的描述。

当他提高帮助自己和他人的能力时，他注意到，在极少数情况下，他们和他都会有重大突破，改变精神结构，消除相关神经症行为的动机，使它们不再出现。在这种情况下，帮助人们超越了管理他们的大脑，使他们的部分神经结构完全停止存在。因此，他的个人抱负就是想要弄清楚，什么样的事件和想法需要结合起来才能激发这种根本性的进步。

他寄予厚望的方法之一就是 回忆过去。这一观点与伯纳逐渐将自己整合在一起的思维模式是一致的，但也与许多基于弗洛伊德的精神分析方法融为一体。由于它是假定的，因此我们受到基于我们过去压抑的事件的潜意识议程的激励，因此，将这些记忆带入意识将意味着该人将不再逃避它们并且不再受制于此，当下这是很有意义的。（译者：我们过去被压抑的记忆保留在潜意识里，并刺激我们做出行为。例如：小时候不小心从高处跌落，对此挥之不去，长大莫名其妙就不爱做飞机）

弗洛伊德和其他人已经认识到回忆可以带来洞察力和理解力。但他从未声称人们会用这种方法治愈他们的神经症。为了更好地了解自己，大多数人所能期望的最好结果就是找到一种平和 和 个人发展的方法。他知道，即使人们意识到以前被压抑的事件，并不一定意味着他们不再受其影响。

伯纳看到了这种方法在原则上的价值，他思考了效率低的原因是否与没有全面回忆有关。弗洛伊德并不认为这是一个问题，但伯纳的目标不同。¹ 他希望，如果没有任何东西被压制，我们就能完全摆脱潜意识的影响。

然而，这种方法的第一个障碍是，大多数人无法回忆起发生在他们身上的每件事，因为他们很好地压抑了自己。正如弗洛伊德所认为的，这种方法的最大技巧是帮助人们回忆（被压抑的记忆）。佛洛伊德首先尝试使用催眠，然后对前额（额头）施加物理压力，再结合语言指令来回忆。他最终决定自由联想作为进入潜意识的最佳方式，这也成为古典精神分析的核心技术。²

伯纳用自己的方法证实，回忆可以帮助人们从大脑的反应中获得一些自由。但回忆本身仍然存在问题，弗洛伊德的方法也不令人满意。即使可以实现全面回忆，作为一种整体方法，它也是低效的，因为他意识到，记住所有这些事件所花费的时间，要比一开始就亲身经历它们所花费的时间长，所以它是不可行的。此外，在记忆的过程中也存在着一种非常现实的危险，那就是无意中创造了更多关于这些事件的叙述来试图化解它们。

伯纳下一步要做的就是精神上的负担（charge）。他之所以这样做，是因为他想知道，为什么人们不能通过有足够清晰的想法来让某件事发生。与心灵疗法及其分支不同，他认为，如果一个人能够清晰地构思出某件事，那么他们肯定能够以具体的形式实现它，这是合情合理的。例如，如果他们能清楚地观想成功，他们就会成功。

这与魔法思维有些不同，因为它在概念化一事物和它的形成之间建立了一种积极的、因果关系；这种联系并不神秘。但人们往往不能做到这一点，因为他们实际上不能足够清晰地构思想法。⁴这样做的原因是他们对这些想法有心理负担。因此，伯纳与人们一起研究他们的想法，以试图消除这一负担。当人们交流他们正在工作的领域时，精神上的负担就会消散，他们将能够清楚地概念化。

一段时间以来，伯纳认为这正是他所寻找的帮助别人方法的一部分，并开发了一些方法来帮助人们越来越有效地消除心理负担。但是最后，尽管有用，但并不能解决整个问题。

即使工作看起来很彻底，（心理上的）负担也没有完全消失，尚不清楚还能做些什么；或者负担似乎消失了，但人们还是从这些过去的事件中采取了行动，尽管总体上没有那么严重。他还没有找到他所寻找的变化类型的关键成分。

因此，他继续尝试不同的方法。他从减少生活中有问题区域的负担开始，尝试了一种与行为主义相一致的厌恶疗法（aversion therapy），这种疗法当时很流行，最初是基于伊凡·巴甫洛夫（Ivan Pavlov, 1849-1936）的研究。通过让人们熟悉他们一直在避免的事情，原则上他们可以停止压抑或避免它。这再一次是有用的，但它没有导致问题根源的改变。他注意到，事实上，人们似乎至少在一定程度上被困在了意义或认知层面上，而这需要更清楚地将其与行为联系起来。因此，他和该领域的其他人一起，⁵回到了认知和意义分配这一我们所经历的心理问题的重要根源。

伯纳每次都尽可能地采取一种方法，并且每次都提出另一种接近思维的方法，他证实人们可以通过多种方法来提高意识和减少神经质，但是在所有情况下，一个人在实现根本改变时都会遇到障碍。然而，在与各种各样的人一起工作的这段时间里，他开始意识到，内疚是他的许多客户即使在做了大量工作后仍困在困境中的一个重要因素。他们对自己对别人的行为方式感到内疚，因而不愿让自己进步。他想，如果他们对自己的所作所为承担全部责任，他也许能让他们摆脱这一切。

如果人们选择接受他们所做的事，他们知道他们将来会选择做正确的事情，然后他们会感到满意，他们对其他人的伤害将会停止。这是他可以在会议期间与他人一起实现的目标，但是他发现人们并没有在会议结束后继续改变行为举止。尽管他后来很好地利用了这一见解，但作为一个独立的方法，仍然缺少一些东西。

继续用他尝试过的所有方法寻找线索，伯纳在 1959-1960 年发现了答案，他明白我们所处的困境的很大一部分是由于我们对自己和他人的看法是固定的。正因为如此，我们不能透过这些（固化）观念看到事物的真实面目。这并不是新鲜事；人们多年来一直在研究这个概念的各种变化；例如，投射和转移包括这样一种观念，即我们对世界有错误的看法，这给我们带来了问题。⁶此外，东方关于生命是不同程度的幻觉的观点，是对这个问题的一种看法，到那个时候，这个问题即使没有在治疗中得到广泛应用，也是众所周知的。

伯纳投入精力开发技术，以帮助人们消除这种固定性（心智模式）。这更接近于阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）的思想，后者发展了理性的情感疗法，极大地促进了认知行为疗法的发展⁷，并且在心理疗法的其他领域（如心理合成）产生了一些共鸣。⁸伯纳在推翻固定观念（心智模式）方面的早期实验的衍生物，至今仍被用于心智清理，特别是在态度清理（attitude clearing）方面。⁹

伯纳发明了一种方法，帮助人们提高自我选择的能力和摆脱固定观念的能力。他认为，如果一个人能够发展自己进入和退出自己心智模式的能力，那么他们将越来越有意识地掌控这一过程，而不是任由自己无意识的自动性支配。（译者：不被自己的心智模式所控制）

这时他已经非常有经验了，而且这种新方法的结果相当令人印象深刻。人们在生活中的表现好多了，他们对事物的假设很少有固化的想法。他们发现他们拥有更大的自由来选择喜欢的活法。看起来不错，他和客户的会面也进行得很顺利。但随后他犯了一个重要的错误：他认为通过这一系列创新的步骤可以让更多的人了解他的想法，于是他录制了自己在这一技术的明确阶段的治疗过程。他把这份工作交给了他的客户和学生，他希望这项工作可以在没有他亲自在场的情况下继续进行。这有一个额外的好处，即比一对一的工作更便宜，因此客户可以随心所欲地做尽可能多的工作，也可以做更少的工作，而且可能会影响更多人。他是一个令人印象深刻的治疗师和领导者，所以他并不缺少愿意测试他的新方法的人。然而，令人困惑的是，他发现仅凭磁带是不起作用的。对于尝试过该技术的人来说，几乎没有保持长期的受益，没有什么比面对面完成相同工作的收获更大。

自从心理疗法出现以来，人们就一直在讨论，帮助人们克服他们神经质的想法和行为，不仅需要技术和理论；与治疗师的关系也很重要。这一观点在过去的 50 年里逐渐得到认可，到了 20 世纪 50 年代，许多治疗师认为这很重要。例如，卡尔·罗杰斯（1902-1987）确立了治疗师对来访者的无条件积极看法的必要性。其他人以不同的方式认识到这种关系，比如哈里·斯戴克·沙利文（1892-1949），他认为人们主要是被与他人连接的渴望所驱动，因此在治疗关系（心理学名词，是治疗者与来访者在治疗过程中产生的一种人际关系）的真正连接是至关重要的。在精神分析中非常重要的移情，也只能发生在关系内部和关系中，在 20 世纪 50 年代，越来越多的分析师开始强调治疗关系，至少和对有效工作的洞察和解释一样重要。

无论如何，大多数治疗模型都越来越多地指出，这种关系本身是发展和变化的一个因素。在 21 世纪，这或多或少被认为是毋庸置疑的。但很难确定到底是什么因素。

当伯纳试图深入了解与客户的关系是多么重要时，他试着思考，当他真正倾听别人的意见时，或当他不倾听时，会发生什么。但如果他用同样的方法，在同一个面对面的情况下，用同样的眼神交流和姿势，但是没有真正的倾听，那么他们就没有进步。但是，仅仅做一个

单方面的倾听者，明显有帮助，但仍然不能让人们以他能够复制的方式来处理他们的问题。（译者：不是每个人都会倾听你，所以理解为“不能复制”）它只是缩小了援助的范围（译者：援助范围指能倾听你的人），而不是具体的因素。

最终，在 1963 年，就在一次会议的中间，他突然看到了决定性的关键所在。关系才是最重要的，但其中发生的事情必须非常具体才能有实际的进展。当他与客户一起工作时，他突然清楚地看到了他们之间正在发生的事情以及当时为什么会心智清理起作用的原因——双方有明确的谅解。在他描述它的术语中，11 当有明确的谅解时，心智的实际数量会减少，从而减弱对关系的干扰：（译者：有了谅解，对彼此的成见就会减少，成见减少就会减弱对双方关系的干扰）

一个人的进步需要两个或更多的人相互理解。如果你没有这样做，你就不会得到任何结果。它与消除负担或让这个人做任何事都没有关系，因为除非这个因素得到满足，否则你无法让任何人在任何事情上变得更有能力。12

这一点显而易见，因此很容易被忽略和遗漏。当然，任何称职的帮助者都会把理解被帮助者作为自己的工作。所以，如果这是关键，为什么世界各地的人们没有取得更多的进步？

进步并不普遍的原因可以从交流破裂这个过程中逐步找出来。因此，很明显，实际的相互的理解很少继续下去；理解从根本上是妥协的。这一点也不奇怪，因为这与为什么我们首先有心智是一致的，正如我们在观察心智如何形成的过程中会变得明显一样。13

心智（头脑）是直接交流的替代物。因此，由于我们非常需要心智，该解决方案注定会被忽略。我们认为我们正在交流，而实际上我们的许多尝试都是部分或间接关系的替代。即使在人们明确表示要提供帮助的情况下，这种情况也会发生。不言而喻的是，我们不能轻易放下我们对彼此的成见，我们对彼此都有成见。这是心智的问题。与此同时，大量心理帮助的焦点在于心智的内容，即心智本身。这并不令人惊讶，因为这是问题的根源，这也是为什么人们去参加他们课程的原因。然而，这些内容会分散注意力，熟练的帮助者已经学会识破它了。

即使当我们认为我们做的很好，我们可能没有促进实际的进步。伯纳意识到，真正的进步是通过直接交流技能的提高来衡量的。交流也不局限于语言。简洁的语言可能会有所帮助，但这不是关键。交流是一系列复杂的事件，每一个都必须完成才能发挥作用。这是帮助关系的焦点，而不是帮助关系的副产品，帮助的效果就变得不确定。为了提高效率和经济，帮助必须集中在有意识的交流中获得的能力。为了提高效率和经济性，帮助必须集中在有意识的交流中。故事是一种交流的工具，尤其是在一开始，但整理故事并不是有效帮助的主要因素。

根据这一观点，伯纳重新调整了一对一会议的重点，并且切入了构成帮助的核心。他的贡献似乎很小，容易被忽视。这也许有点像中国的一个故事，一个屠夫用了 19 年的刀，从来没有变钝过：他知道切什么地方的高超技巧，意味着刀轻轻一碰肉就掉下来，他的刀始终锋利。14 屠夫的技能看起来与其他屠夫相似，但是在准确性和效果上有根本不同，因为该屠夫对方法感兴趣并看到了诀窍。15 伯纳的技术与其他人相似，但是对目标的准确性和理解改变了一切。它告诉我们我们从哪里来，我们去往何处，所以我们不仅要去做并希望它能起作用，还要知道这些做法为什么起作用。

提高交流能力的规范显而易见。不知道为何我们可以把自己保持在一种不变的状态里。这就是我们如何在别人的现实面前麻醉自己。这也是我们如何使人们陷入困境，让我们自己被困在重复的受害者戏剧中。（译者：提高交流能力有助于改变关系，但是有些人不想改变，而且在生活中扮演受害者，逃避自我责任，麻痹自己。）

我们很容易将这个忽略，因为我们认为我们知道什么是理解另一个人；毕竟，我们在醒着的生活中的大部分时间里都在尝试这样做，无论是在一次会议上，还是在和朋友边喝茶边聊天，买一品脱牛奶，还是写一篇关于蝴蝶的文章。但是，无论这些交流是多么有效和愉快，人们通常并没有获得与他人交流的实际能力。

个人永远是完美的。伯纳的模型没有医学化，因为没有什么东西是需要被治愈的。我们唯一能变得更好的是我们与他人的关系。

根本的改变是通过意识的微小而震撼的转变而实现的。这会导致我们更多地从我们的本来面目而非心智的错误观念中行动。只有回到问题的根源，通过增加交流的能力和技巧来改变关系，然后交流没有交流过的东西，直到我们脱离了别人的思想，并获得了一个观点。在确切地认识到信息并表达它的时候，补偿性的想法和行为变得无关紧要，并且消失了。

我们的方法是：1) 让那个人意识到自己参与创造了自己的心智。2) 让他意识到他有心智的原因，并且克服。在那个时候他已经准备好放弃创造心智，因为他发现，创造心智对他没有任何用处。因此，他的行为举止不再受潜意识影响。16

要想发生改变，信息还必须与它所代表的情感负担联系起来，并直接从真实的人那里表达出来。这是一种与身体和情感的联系。这就是为什么只有简洁的语言是不够的。

将交流，而不是交流内容，放在帮助个人的第一位。一旦个体可以直接交流，那么下一步就是选择交流内容的问题。

帮助者必须将个体视为一个现实问题。当这种情况发生时，个体将在现实问题前脱颖而出。个体并不基于对个体的任何认识，也不基于迄今为止完全不同或未被认识的特征的结合。个体是一种不同于头脑观念的东西。出于这个原因，“心智清理”和清晰的付诸行动，会帮助人们克服心智，从他们真实的自己那里获取更多东西。它将正念冥想的原则带入了关系的核心，并让在成见背后的真实自我重现。这是一种经济而精确的帮助方法。

第二部分

心智

3

问题在于心智

那什么是心智？要回答这个问题，首先说一下心智不是什么。心智不是我们本来的自我。心智和我们的真实身份是根本不同的东西。事实上，把我们和心智作为一个整体来谈论是没有意义的。事物都在二元论的世界和我们可以谈论什么和我们赋予什么意义的领域里。心智就是这个领域。我们真正的自我属于语言无法触及的维度；他不是关于思考和赋予意义。

因此，这个模型把真正的个体置于科学的范围之外，科学只能用看得见和可以测量的东西来正确地工作。然而，心智是在可测量的范围内运作的，所以我们可以知道它并谈论它。

本：我去上冥想课，因为我的女朋友和我妈妈都参加了。他们一直要求我加入他们，并说这将有助于缓解我的压力。如果我的女朋友没有去上课，我想我是不会继续的。但她一直不变。我坐在那里，试着专注于自己的呼吸，但我发现自己在想所有事情，除了我的呼吸。我的背会疼，鼻子会痒。这就像折磨。我只是不能在任何事情上一次停留超过几秒钟。我感觉自己的一切都在抗议。有一次，一切还是和往常一样，然后又发生了别的事情。这有点难以解释。这只发生了一两秒钟。就好像，突然间，我这些思想，眼睛后面有点头疼，这些都还在发生，但我只是在观察。不是我干的那些事。我只是坐在那里，我可以进去或不进去。这是一个巨大的解脱。就在那几秒钟里，我可以选择是否听我脑子里的那些东西，而我只是选择不听。噪音并没有停止，但我不在里面，那不是我。我在一个平静的地方，我可以清楚地看到，我真的感觉像“我”。太棒了！这并没有持续很长时间，但这就是让我坚持冥想的原因。那几秒钟改变了一切。我知道我脑子里的东西并不是唯一的東西。

个体 (individual)

我们的真实自我，在我们有思想之前就已经存在。我们可以称之为“我们”，也就是说，真实的或原本自我。但是这个词在宗教和心理治疗中被广泛使用，在这里可能没有什么特别的帮助。帕坦贾利用了普鲁萨这个词，这个词常被翻译成“人”¹。伯纳更喜欢用“个体”

这个词，因为它强调真正的个人是独一无二的，不可分割的。个人超越了性别、种族、性和所有其他随机的品质。伯纳说：

当我使用“个体”这个术语时，我并不是指身体、大脑、思想或人格。我只是说某人。我不能说“灵魂”因为灵魂是最基本的人格。我在这里说的是一个个体，它是不可分割的【原文如此】，它不是一个身体，而如果它与一个思想或身体有关，那它可以成为身体和思想的意识。²

只有个体才能处理作为人的问题，因为只有个体才能成为有意识的行动者。心智并不是独立于个体而存在的。思想是由个体创造的。它就像我们所看到的雾一样。由于有雾，我们对所看到的東西感到迷惑。我们变得与那些真实的“我们”的经验脱节，并且在头脑的想法和真正的我们之间感到困惑。³同样的原因，我们也会对自己身在何处、身在何处感到困惑。心智实际上只是阻止我们成为真实自我的一部分，但如果我们想要进步，首先需要处理它。

个体有意识；心智却不这样。因此，当我们假定我们就是我们的思想时，我们实际上是走进了一个由交织的故事组成的不断变化的世界，这个世界的不稳定性是我们痛苦的一个重要来源。心智永远不能确定任何事情。因此，对我们来说，认同心智而不是个体是一个真正的问题，因为心智充满了永恒变化的焦虑和不安全感。

当我们假定他人就是他们的心智时，这主要是一种与他们生活中多变的故事相勾结的练习。人们知道这一点，即使只是在一个模糊的方式。另一方面，当他们被直接称呼时，人们也会含蓄地知道。他们觉得自己受到了重视；这种接触有着不同的性质。对个人的称呼是恰当的联系，这是我们特别想要的。

约翰：我记得第一次见到罗伯特。这是几年前的事了，当时我正在多塞特参加一个他正在进行的启蒙强化训练。我没有做强化训练，我做强化训练不是因为我觉得生活很糟糕，而是因为我对事情感觉很好，想要更多。当时我二十几岁，有点飘忽不定，但并不严重，我在尝试不同的疗法。但我永远不会忘记见到罗伯（Rob）。我正一边喝着茶，一边琢磨着自己究竟陷入了什么境地，突然有人叫我上楼去见他，并在我们开始之前聊了一会儿。他对每个人都进行了面试，所以这不是什么大事。我走进房间，那里只有一个普通的家伙。我记得他穿着一件破旧的阿兰套头衫和一双很难看的拖鞋，盘腿坐在沙发上。我本来希望找到一个更符合我的理念的上师（guru），所以我有点失望。但是当他看我的时候，和别人看我的时候是不一样的。没什么奇怪的，我只是觉得他在看我。我想我以前可能也有过这种感觉。我年轻的时候，奶奶也给了我同样的感觉。但这很有趣。我感觉有点“相遇”，好像很久都不记得有过这样的感觉了。在那个启蒙时期，每当我和他交谈时，我都觉得他非常认真地对待我说的每一句话。他没有一句废话。我必须承认，那时我可能不是最容易对付的人。但他似乎看穿了这一切，看到了“我”，我不得不做出回应。开始我有点尴尬，还开了一些玩笑，但这让我长大了，对自己更认真了。我真的很感激他。

帕坦伽利把他的整个哲学明确地讲给个体，而不是头脑。像伯纳一样，这是因为个体是唯一能够接收到信息并采取行动的人。在心智方面，没有人在家里；它就像一台大型计算机，只有个人为它编写软件才能工作。也许把它描述为游戏或戏剧是最恰当的；它没有自己的生命，它不能创造自己。我们感兴趣的是作者。

作为人类，我们总是犯的一个大错误是认为心智掌控个体。这就像是把一个孩子看看管成年人；完全是错误的。帕坦贾利说，“人的不变性在于他是心智的主人，这是它一直知道的。”⁵事实上，是个体在掌控一切。

个人的核心特征是能够拥有真正的知识。当一个人没有被赋予自主权时，我们就不会长大，我们在生活中就不会对自己负责，我们会脱离自我。我们没有真正的智慧，或者只有部分的理解。我们的行为，在某种程度上，是建立在那些让世界变得零碎的故事上的。

伯纳谈到了很多关于如何接触和接触那些除了思想之外没有自我感觉的人。这是他工作的一个重要部分；这就是为什么他设计了启蒙强化训练。他把各种各样的技巧放在一起，用以与不同层次的人合作，但所有这些技巧都集中在接触真正的自我和加强它上。这是因为他和帕坦贾利一样，非常清楚地知道，只有当个人被提及和调用时，才有可能取得真正的进展。即使有人对自己到底是谁感到困惑，直接从一个人向另一个人说话，也是有力量的，而且最重要的是，对进步有积极的帮助。

心智与个体的另一个区别是，心灵的结构可以被描绘和处理，而个体的结构则不能；它没有结构。个人是无法描述或任何概念，如‘有意识’和‘潜意识’可以用来指代大脑。⁶

个体也是我们独特的源泉。心智本身并不是独一无二的，也不能解释为什么我们本质上都是不同的。它反映了个体，但它是借用的个性。正如帕坦贾利所说，“心智……是自然界最为稀薄的一面，⁷在质量上也最接近于普鲁萨（purusa-s）[个人]本身”。⁸但每个心智仍然不是独一无二的，因为尽管它最接近地反映了个体，但它的存在是由于我们都犯下的错误，即错误地将我们的真实自我视为心灵。事实上，我们所有人都以同样的方式犯同样的错误，结果或多或少都是相同的，这意味着任何一个特定的心智都没有什么不同。他们都是一样的东西。

人与人之间的真正差异在于个体之间的差异。使每个人都与众不同的个体的重要特性是意志和行动能力。这在犹太-基督教的传统中也是一样的，在那里上帝创造的人是有自由意志和选择能力，否则他们就不能选择去认识神。⁹

如果我们假设，就像我们很多人所隐含的那样，个体和心智是同一件事，那么心理帮助的唯一有用的工作就是让心智进入更好的形态和秩序，因为我们就是心智。这是一个似是而非的模式。但伯纳提供了另一种选择。在他的心理健康和帮助模型中，由于个人被心智所遮蔽，唯一合乎逻辑的目标就是致力于消除心智和加强认识个体。如果我们相信心智和个体是相同的，那么这个目标不仅是不可取的，而且是不可能实现的。他们是一样的，这就是为什么东方的“无意识”思想在现代主流观点看来如此具有挑战性和荒谬性。

继伯纳之后，只要我们允许心智和个体可能是不同的和可分离的，一旦意识的结构和目的被理解，那么为了揭示个体而去强调心灵是非常有意义的。此外，很明显，我们不必为了更好的状态而解开整个心智。有一个不同的平台，真正的个体在这个平台上运作，甚至不涉及心智。接下来的工作就是识别和强化个人。当我们这样做的时候，心智就不再是个问题了。

对帕坦贾利和伯纳来说，个体也是神圣的。但这不应该与上帝混淆。上帝，对帕坦贾利

来说，等同于伊斯瓦拉（Isvara），它是完美的个体，虽然不是犹太-基督教模式中的创造者神。10 伊斯瓦拉是一个从未被记忆或过去的行为困扰过的个体。11 因此，虽然不是神，但个体都是独一无二的，就像 Isvara/上帝是一样的。12 这种独特性是我们的神性；人们不必称之为上帝。

我们身上有某种东西，我们的个性，超越了世俗世界。它超越了语言和尺度，只能通过诗歌和艺术来提及，尽管我们所有人都经历过这种体验，不管我们怎么称呼它，因为它是我们存在的核心。不过，谈论神性并不是理解心智的必要条件。要了解心智，我们只需了解关系。13

在心智之前

我们一开始并没有脑子。我们在生活中开始时是无意识的，不受干扰的，14 我们很容易自然地与其他人交往。任何与婴儿有过密切接触的人都知道，我们肯定不是僵尸，但有意识，虽然没有自我意识。我们对存在没有任何想法，我们只是继续生活；毕竟，真的没有其他的可能性。

这个发展阶段的标志是婴儿没有分离的感觉，无论是在他们自己和其他人之间，还是在他们自己和周围的世界之间。没有分离意味着没有自我意识，没有对他人的想法，没有对世界的看法。

在许多宗教中，都有一些故事说明了人类发展的早期阶段；如果没有别的，宗教就是试图解释人类的经验。在圣经传统中，这一阶段在第一对夫妻亚当和夏娃的故事中得到了体现。15 他们在伊甸园的安全世界中彼此完美和谐地存在。他们是充实的和无私的，因为他们只是做自己，没有自我的想法。他们从来没有想过会有什么不同，这是天真的快乐。但是他们和我们都生来就有选择。选择意味着还有另一种可能性；我们可以选择用不同的方式思考和行动。

身处伊甸园与清醒的状态相似，尤其是在东方宗教背景下，作为人生的终极目标进行讨论。开悟的状态，就像夏娃和亚当的意识一样，是统一的；个人对“我”和“他者”没有分裂的看法。它就像一个婴儿的意识。但婴儿的意识也不同于开悟的统一性，因为开悟的状态是自觉的，而这种统一性的状态不是。

一些浪漫的关系给我们一种身体的记忆和联系，让我们与这个充满爱的地方（伊甸园，指开悟的状态）联系起来，这就是为什么它们能如此令人陶醉，如此有力地触动我们潜意识里的渴望。它这也是为什么当它们出现问题时，破坏力如此之大的原因。

我们不需要神话化婴儿的状态来理解它，但事实是，它被编入神话和故事，嵌入我们的集体神话和无意识中，这就强化了这一点，即它是一种基本的、普遍的经验。然而，这也是一个普通的，平凡的故事，关于一个足够幸福的孩子，他有足够的爱和舒适去体验这个世界作为他们自己的一部分。

当然，孩子会感到疼痛和不适，但在一段时间内，婴儿能够忍受一定量的不和谐。尤其是如果看护者对孩子的痛苦很敏感，具有威胁的事物就会被消除，而感到安心的孩子可以在

他们无自我意识（unselfconsciousness）的泡泡中呆更长的时间。即使他们时不时地摇摇晃晃地站在不容忍的边缘，潜意识的力量也足以在最后一次突破前将他们从边缘拉回来很多次。即使是一个非常痛苦的孩子也不会立刻变得有自我意识。这需要一点时间，尽管在本例中可能会更早发生。

但所有的儿童都是不可避免的发展和变化，自我意识是不可避免的。就像伊甸园中的亚当和夏娃，我们开始测试已知的世界，质疑假定的权威。当我们得不到想要的东西时，我们就会反抗。

心智产生了

总有一天，当情感的负担变得如此巨大，以至于这个人再也无法忍受了，他们开始按照他们认为人们希望他们去做的方式行事。这可能发生在受孕后的任何时候，但通常发生在2-5岁左右。这就是你和你的人格，真实的自我和性格之间的分裂。17

当我们从无自我意识（unselfconsciousness）的原始状态跌落时，我们获得了心智。最终促使思维形成的事件是一系列渐进步骤的高潮。即使是最快乐的童年也有它的威胁：蜜蜂的叮咬，疲惫而没有反应的母亲，太亮的灯光，太粗暴的游戏。在这一点上，孩子开始有一些暗示，世界是潜在的敌意和超出他们的控制。所谓“足够”当然可能是指实际的、故意的虐待和忽视，但也可能更普遍地是指事后看来是有益的、次要的。

在任何情况下，当关系破裂的痛苦变得无法忍受时，就达到了无法挽回的地步。虽然我们可以想象这种痛苦必然伴随着太少的接触，但事实上，正是其他人的现实力量及其对我们生存的威胁，才是如此令人不安。过多接触是种威胁。

心智，在一开始，是一种无法忍受的感觉或那种感觉的解决方案，你无法理解或只是不愿意体验。这是与他人接触过多而构成的物质上的东西。你想要接触，但没那么快。所以，在试图不完全断绝与他人的联系时，你试图告诉他们，这对你来说太多了，或者你还没有准备好，或者你还不愿意有那么强烈的联系。在你试图把这个信息传达给别人的过程中，你开始愿意采取某种心理态度，并且也这样做了。18

情绪上的痛苦不仅仅是精神上的问题。情绪是物理事件，所以它是一种我们不想经历的实际身体感觉。我们认为这种感觉可能会杀死我们，因为我们太小，太脆弱，无法承受这种强度。所以至少在某种程度上，我们把它从意识中屏蔽了。因此，我们与他人的分离不仅表现在身体上，也表现在思想上。事实上，心智实际上是对身体问题的错误解决方案；所有那些讨厌的情绪都是在身体里发生的。

自我意识是无法恢复的。在大多数情况下，它不会引发任何戏剧性的改变，至少不会从外部改变，它只是成长的一部分。尽管如此，这仍是一个戏剧性的变化。我们往往记不太清楚，但是，就像下面吉莉安（Gillian）的例子一样，当我们理解了 this 原理后，我们可能能够识别出它的某些含义。她在这里讲述的是正在发生的各种事情，但她广泛认同的是一种感觉上的变化，这种变化标志着她对周围世界的一种新的态度。

吉莉安：我记得我小时候很快乐。我不记得太多细节了。但好像一直都是阳光明媚的，

就像夏天的下午。我知道有人在那里，但那记忆真的是关于我的。我玩得很开心。我还有两三个金色的记忆。就像我弟弟出生一样。我记得当我妈妈把他给我看的时候，我有一种焦虑。我还模糊地记得被我爸骂过。我不记得为什么。但我有一种明显的感觉，那就是一切都在改变。我不确定是否有这一点，我不记得了。但是是的，当我回想起来，它就像太阳消失了一点。我什么都不记得了，尽管上学是一件“坏事”。我记得有些人不喜欢老师，为一些事情哭泣。那里的氛围和我小时候完全不同。我仍然很高兴，但我对人更谨慎了。所以我确实看到了一些变化。有一段时间，一切都是温暖的，阳光灿烂的，友好的，有点柔软的。即使是水坑也很友好。然后天更黑了，有些人不太好，昆虫很可怕。我的童年很美好，在很多方面都很可爱。但我确实感觉到了这种转变。不是我变得不快乐，而是我意识到事实就在那里，我必须更加小心，计算如何与人打交道。

如果吉莉安在这方面做得更多，她也许能够理清不同的想法和线索，找到关键的事件，她最终疏远了别人。原则上，这种关系中断是可以弥补的，不是为了回到儿童状态，而是为了走向统一的自我意识。这更像是基督的命令：我们必须（再次）成为小孩子。¹⁹

这种分离一直是以孩子与他人的关系为背景。如果没有关系，我们就不会有心智。如果我们不想与人交往，我们就不会有心智。我们通常认为的“人类状态”在各个方面都依赖于我们想要与他人建立关系的愿望。

吃禁果：好的和坏的知识

在与他人分离的那一刻，我们不可挽回的有了自我意识。当这种情况发生时，我们也会意识到其他人与我们分离。这就是二元性的本质。一旦某物或某人存在，就必须存在与之对立的某物或某人。

随着与他人的分离，我们接受了对生活的固定观念，而不仅仅是活在当下的流动中。在亚当和夏娃的故事中，这发生在夏娃吃了分辨善恶树的果子的时候。这是我们变得有自我意识并获得二元论思想的时刻。

在二元论的心智中，第一次出现了“我”和“你”。这些想法不同于两个人实际存在的现实。两个个体一直存在并且仍然存在。但现在这个简单的事实又增加了一些内容。这些是我和你的想法。这些关于“我”和“你”的想法是心智的基础。

这种从统一意识到二元自我意识的转变在全世界的神话中被描述为陷入黑暗。在犹太教-基督教的传统中，它表现为从伊甸园堕落到黑暗和人类处境的痛苦中，与上帝疏远。²¹当第一批人类吃了知识之树的东西时，他们立即意识到自己是客体。这是直截了当地描述为立即意识到他们的赤裸和羞耻。他们从外部意识到自己。他们同样意识到其他人是分开的。既然有了“两个”，不和谐的种子已经播下；现在我们必须思考如何与这个另一个联系起来。这种认识是对幸福的放逐，是对花园的放逐。

心智是直接交流的替代品

我们与他人联系上的困难，从根本上导致理解和交流的破裂。联系过多了，过快了。但我们不能这么说。如果我们在这些事情发生时有很好的交流技巧，我们当时就能解决问题。

如果那样的话,我们就不需要发展扭曲的方式。我们根本不需要心智。但我们没有这些技能,因为我们还是婴儿。在我们的恐惧中,我们做了自然而退缩的事情,结果就是产生了我们的心智。心智是我们无法实现直接交流的替代品。

但即使它变得很困难,我们也从未放弃努力去理解。我们可能会有这样的感觉,但在内心深处,我们都在尽力交流;否则,我们就不会下定决心去实现这个目标。

然而,这种交流因为心智变得扭曲和间接。它被关于生活的想法和其他表现在反常行为中的想法所包围;这些想法必然是错误的。因此,我们原本想传达的信息,却无法传达,就变成了一出戏剧,其中的信息总是含蓄而从不直接。这出戏就是心智。

心智是防御性的起源,但作为一个戏剧,它并不是简单的拒绝别人。它表演了一个巧妙的双重动作,并以此为傲。心智的关键在于,它不仅筑起一道屏障,使他人保持安全距离,而且是一种向他人伸出援手、与他人建立联系的运动。在这方面,这是一种交流。远离他人是一种与他人联系的明显愿望,也是一种内在的交流。

如果我们只是厌倦了别人,认为我们已经受够了他们,那么我们可能会决定断绝关系,一个人继续走下去。但我们不这样做。有时候我们会这样做,因为这是我们的叙述,是我们告诉自己和他人的。有些人当然会尽力让自己看起来像是在做这件事,并且自己也相信这一点。但我们不知道有谁真的选择了退出。如果有人这么做了,我们就不会知道,因为他们不会和我们其他人互动。我们其余的人,我们所认识的人,显然没有与其他人断绝关系。所有这些似乎让他们对世界置之不理只是另一种形式的联系。

鲍里斯:从我记事起,我就有生气的倾向。我有时不说话,但我也经常偶尔离开房间。我从来没有认为这是一个特别聪明的反应,但我仍然认为这只是我想和我不喜欢的东西保持距离。我也相信这实际上是一种很有男子气概的方法来控制局面,避免冲突,并认为自己是克制的,善于处理棘手的事情。通常情况下,引起这种争论的是某种争论,或者是一种威胁,但我甚至在工作时也这样做过,这真的让我停下来思考。所以我在一次会议上提到了这件事。

在工作中有一段时间,不知为什么,有一天早上,每个人都在同一时间到了茶点。我们是一家小公司,但它仍然有趣,我们开始笑。然后我们开始大声谈论我们一周来一直在电子邮件上谈论的事情。老板也在场,每个人都在帮忙。我说了我的想法,但我记得当时我很生气,因为没有人同意我的想法。事实上,有人说这是疯狂的,有一点争论,它被驳回了。回首往事,一切都很合理,心情也很好,但当时我很愤怒。原因是另一个故事。但不管怎样,我没有和其他人继续讨论,而是假装要去厕所。做起来很容易,因为我们都站在出口旁边。但我没去厕所。我出去散步,真的很生气。像往常一样,我以为我在做明智的事,出去走走,整理一下思绪,以文明的方式冷静下来。但这件事在我脑子里不停地转来转去,我回到家里,一直聊到女朋友受够了。

当我在会议上对自己说实话的时候,我知道我自己讲的故事不是真的。嗯,这有点对,但大部分都是借口。当我走出去的时候,我离开的时间远远超过了我需要冷静下来的时间。在内心深处我知道我在做别的事。我不仅仅是用成人的方式把自己从困境中解救出来,我在传递一个信息。我花了好几年的时间来研究这个问题,最后我意识到这个信息是这样的:你们这些混蛋,你们竟敢嘲笑我!我要让你看看你是什么混蛋!它让我想起了我小学时常发生

的事。不管怎样，我当然没那么说。那也不好。

当然，我现在明白了，生气并不是传达信息的有效方式，我对整件事了解得更多了。但关键是——这是我在这节课上真正的启示——我并没有真的离开他们。在我看来，离开对我来说就像是站在那些人的脸上，对着他们尖叫。我甚至没有阻止自己说，不是真的。信息就在我离开的时候出现。但一切都一团糟，连我都没明白。我到底是希望他们能理解我真的不知道的。但我做到了，我以为他们应该理解我，当我回来的时候，这让我更加愤怒，似乎没有人注意到我离开了房间；他们根本没有得到它。当我真的看到我所做的一切时，我看到了这是多么有趣，多么悲伤。

我们与其他人的联系有时可能相当脆弱，但通过心智，我们创造了一种机制，通过这种机制，我们可以确保我们也保持联系，但以一种减少、模糊和可容忍的方式。这个机制就是心智。心智不是我们思考的能力，也不是我们的意识，它不是我们智力或灵魂的所在。心智是思想及其组合体，我们用它与他人保持安全距离，同时又保持联系。

心智控制联系

在无意识的层面上，我们有一个想法，如果我们能够控制自己与他人的关系，那么我们都回到快乐的状态。在我们的（无意识）思维方式中，我们通常与他人和生活打交道。我们后来与人之间的困难很大一部分是他们不知道我们与他们之间的合同。我们觉得这令人困惑和沮丧，因为我们买了自己的宣传品（译者：自己帮自己宣传了，指自己认定了别人应该顺着自己，这个潜规则），我们扭曲的交流是清楚和明显的。然后我们责怪人们不理解我们。

怪别人不理解我们。有了心智的建立，我们相信我们已经掌握了形势，并控制了所有相关的事情。我们认为这将意味着我们不会再受到伤害，如果它出错。换言之，心智是一种与其他人联系的方式，似乎是可以生存的。这似乎也是一个多么好的解决办法。我们并没有计划，它是在我们退后时发生的。但我们也可以在这些想法的缓冲区内安全地与他人建立关系。

我们现在通过自己的有色眼镜来看待他人和世界。然而，这是一个扭曲的镜头，所以我们通过它看到的世界并不完全是真实的世界。我们的思维越多——随着年龄的增长，我们的思维倾向于积累——镜头就越扭曲。有时我们真的根本看不到任何现实，而是在这个正在进行的内在电影的基础上运作。伯纳没有使用术语“投射”来描述这种情况，但它很容易映射到心理治疗中常用的投射的概念。

我们对这个问题的解决结果是错误的，因为我们相信这是真的。我们并没有控制它，而是它支配并控制着我们。我们在某些地方牵线搭桥，但我们已经迷失了自我，相信了自己的故事。

我们试图通过不让别人成为他们自己的样子来控制关系。当然，我们不能阻止他们的现状。但是，我们可以构建自己和他人的想法，这些想法似乎控制了世界，并在世界上产生了实际的后果，看起来很像是我们想法正确的证明。所以我们坚持相信自己的宣传。这背后隐藏着一种控制欲。它是在头脑中“实现”的，不仅仅是推开别人，我们可能会认为是这样，而且是通过拉近他们。推开和拉近在心理上是一回事。在他的一次演讲中，伯纳用以下方式

描述了这种拉近关系：

我们想要别人…我们爱别人，但我们不能容忍他们的样子。所以我们把他们带到我们现在的地方，他们不能对我们做任何事。我们没有意识到这一点……但我们仍然非常想与人交往，而唯一能让我们相互联系和容忍的方法就是缩起来，减少关系，减少对立，或者减少能量。23

想法似乎是一个很好的解决方案，因为它们起到了缓冲作用，并降低了我们认为我们可以处理的强度。在这个理想的世界里，我们已经把其他人收拾得井井有条。现实是我们的条件，我们的规则。

强迫与抗拒现实

…你不能创造一个思想。你唯一能做的就是要么接受别人真实的样子，要么不接受。当你接受其他人真实的样子，就没有心智；当你不接受另一个，心智就产生了。这是心智的起源…心智是一个人强迫或抗拒他人的行为。24

另一种理解心智如何发生的方式是把它看作是我们反抗和试图强迫生活和他人的结果。我们抗拒现实中似乎引起痛苦的部分。抵抗痛苦是本能的，在某些罕见的情况下，我们的生存依赖于它。然而，我们的生存并不取决于抵抗我们实际上抵制的大多数东西。我们搞错了，因为我们不明白。抗拒现实和试图强迫现实是一样的。我们幻想我们可以通过抵制和强迫别人来改变别人。

例如，你可能会否认一些似乎会给你带来强烈情感痛苦的现实，比如你的母亲对你大喊大叫。你可能不会否认和压抑所有的记忆，只是那一部分似乎真的无法忍受。你可能会把声音和她说的话都抹掉，或者“忘记”准确的单词和意思。或者你可能会回忆起整个事件，就你所知，但无法忍受这种情绪化的感觉，因此抵制并抹去这种体验，以至于记忆在你的脑海中运行，但没有感觉或影响；这是隐藏在潜意识中的。你可能会相信你过去的东西已经完全适应了，只有当你在看别的东西时，或者因为记忆是奇怪的持久性，你最终会足够仔细地观察它来发现丢失了什么。

你抗拒的那一点是无法忍受的，所以，在你看来，它就像一个怪物，如果你让它进入你的意识现实，它就会跳出来。我们没有意识到，事实上没有什么是不能容忍的。有些事情可能会害死我们，但没有什么是不能容忍的。然而，我们仍然被童年时代的怪兽冻结在原地，直到我们转过身来正视它们。平静地面对它们部分地是正念冥想对我们的帮助。但有时我们需要隐喻性地握住某人的手给我们勇气。我们会尽最大努力避免我们所抵制的东西和任何让我们想起它的东西。我们如此强烈地抵制，以至于在压力下，如果那些被抵制的现实的一部分开始侵入我们的意识思维，我们就会变得偏执，并相信人或是“东西”会把我们抓住。

除非我们找到一种接受抗拒体验的方法，否则我们将永远否认这些现实。这种看似对现实的小小否认，通常但并不总是最初在童年时所做的，影响了一切事物的外观；这是视野中的一个空白。它成为一个固定的观念，关于事物是如何作为过滤器的其他经验。在概念层面上，这种固定的想法可能被认为是“当人们大喊大叫的时候很糟糕”或者“不能相信别人不会伤害我。”经过这种想法的过滤，其他的经验会围绕最初的否认而积累并强化。另一个人

大喊大叫会让你再次退缩，抵制新情况的某些部分。它看起来像证明你是对的。这一切都很有道理。

在试图强迫和抵制现实的过程中，关系现在似乎有某种东西阻碍了联系的进行。这是一个空白点，或是远离意识头脑的东西。它可以在身体中感觉到紧张，特别是在那些可能以某种方式提醒你最初原因的人周围。这个“东西”是心智的一部分。它是另一个你不想经历的方面，悬浮在你们之间的空间里。

你愿意接受的部分经验不会在你的头脑中停滞不前，也不会阻碍关系的发展。他们在那一刻被接受，成为历史的一部分。如果我们愿意，我们可以记住这些事情，但它们不会影响行为。然而，被抵制的现实对我们在世界上的功能产生了巨大而持续的影响。随着它们的积累，越来越多的现实是我们不愿意去体验的。我们正以同样的机制，试图以某种方式迫使现实成为我们想要的样子。

西欧汗：我意识到我有点问题，因为以前我男朋友对事情生气时，我会很生气。如果他生我的气，这是有道理的，他几乎从来没有生过气，但这只是对家里的事，特别是对周围的事，一般都很生气。他平时对我很好，我们相处得很好，但他对无生命的物体很有兴趣。如果他们不起作用，他就开始对他们骂人，而且看起来真的很生气；毫无疑问，他在某个地方有他自己的恶魔。他觉得这很有趣，我知道这是关于他而不是我，但我会很生气的。我的胃里会有一个可怕的肿块，我感到非常害怕。我开始注意到当他那样的时候我的心率会加快，我会变得紧张和急躁。

我去开会的时候又发生了，所以我把它提了出来。我们为我们的关系做了一些事情，最后杰基（她的助手）问我，我男朋友的脾气是什么时候开始焦虑的。令我惊讶的是，我想起了一些和我男朋友毫无关系的事件。我们回顾了三件事，直到我想到这件事是关于我父亲的。然后我们又重复了好几次。我从来没有告诉过任何人这件事，因为它似乎没有任何意义，尽管它经常出现在我的脑海里，好像是关于我的童年。但当我开始讲述这个故事的时候，我们都能看到其中有一些重要的东西；它周围有一股淡淡的情感，我现在知道它真的在影响我 34 岁的生活！

在我的记忆中，我大约七岁，非常快乐，从我们家的走廊跳进厨房，我爸爸就在那里，坐在桌子旁。我问他一些事，他抬头看着我，但好像他并没有真正看到我，他的小女儿。他看上去很生气。我记得他对我喊叫，我想是“滚出去！”“它把我吓坏了。”

我经历了这件事，一开始我总觉得我真的不想去那里。但后来，当我第三次回去的时候，我到了爸爸抬起头来的地方，突然我有一种恐惧和不安的感觉，一切都涌了回来。我不知道一切都还在那里，但我坐在那里哭得像个小女孩。当我再一次回忆的时候，那真是太棒了。它已经改变了。我不认为记忆会这样改变。但这真的不一样。我爸爸这次看起来不一样了。当他抬头看着我时，他看起来很害怕。与其说是生气，倒不如说是害怕，这是比被大喊大叫更让我害怕的东西。我无法忍受我爸爸害怕和不安，所以我把它完全排除在外。但当我看到这一切都变了。杰基让我跟我爸说话，好像他在那儿一样。我花了几次时间，但所有这些都告诉我，我是多么害怕，他总是担心和沮丧，无法预测。我常常不知道当我和他交谈时会得到什么样的欢迎。

这让我松了一口气，但在接下来的几周里，我才注意到自己的变化。当我男朋友被事情惹恼时，我只是不觉得紧张。我可能有点担心，但在他脾气暴躁和我感到紧张之间有明显的差距。在那个间隙，我有时间做一些不同的事情；我有更多的选择。有一次我甚至发现自己在嘲笑他，他也加入了进来。我很惊讶。这不是我一直以为的那样。生活似乎更加丰富多彩。

尽管我们大多数时候没有注意到这一点，但要让所有这些阻力继续存在下去是令人筋疲力尽的。如果我们能够停止反抗他人，完全接受他们，就像他们真的那样，我们的心智就会消失，整个紧张和努力的结构就会消失。但是，即使我们在理论上理解并同意这一点，我们中的大多数人都与我们的`心智`有着太密切的联系，以至于不能像那样放下结构。²⁶ 还有很多东西需要我们去思考，把它保持在适当的位置。理智的理解只会在某种程度上让它消失。即使像西欧汉那样，得到形势的情绪，通常也不够。如果我们真的想改变模式，我们必须真正理解我们第一次不理解的东西，然后把它传达给别人。西欧汗这么做改变了她现在的面貌。

没有人打算创造一种思想；如果我们积极地尝试创造一种思想，我们就会失败。它的创造只是我们所做的选择的一个意外的结果；无意的，但仍然是被选择的。²⁷ 但是当我们变得足够有意识地思考我们所做的事情时，这些选择的意义已经深深地埋藏在潜意识中了。选择本身就被深深地埋藏着，以至于我们中很少有人真正欣赏我们潜在的自由，并体验到我们的生活被我们无法控制的驱动力所控制，至少有些时候是这样。

即使我们试图撤销这些选择，一旦我们有了心智，这是非常困难的。用心智是不可能实现的。当我们成年后，我们可以有意识地尝试其他方式，弄清楚发生了什么，我们可以从中找到一些成功。例如，我们可以尽最大努力让别人成为他们自己，而不是试图改变他们。但是，即使我们知道足够的知识来尝试这一点，在实践中也很难实现。我们内心深处所相信的能量学仍然活跃在我们的行为中，尽管可能更加微妙。

然而，做出选择的关键在于我们可以选择不同的东西。²⁸ 问题是关系；我们需要在关系中解决问题。

其他的未知

归根结底，我们与他人斗争如此激烈的原因是因为我们并不真正了解他们是什么。²⁹ 然而乍一看，这可能听起来像是一个可笑的说法。我们总是和其他人交往，认为他们和我们很像。但另一些人有一种可怕的方式去做我们不理解和不期望的事情，这会给我们带来痛苦。我们不完全知道别人是什么，这个问题对我们来说是非常现实的。我们爱别人，却害怕他们。尤其是我们不完全相信别人的结果。用那些可能更好，但我们仍然不知道它们是什么。所以，无论我们多么想要接触，我们都设置了障碍。

心智是个坏东西

心智代表着我们与他人保持关系的最大努力，尽管事情出了问题而感到痛苦。但作为真实联系的替代品，这是一个错误的解决方案。这是笨拙的，最终会碍事。它助长了我们的错误信息，因此不可信任。心智是一个固执己见的方式，在向他人伸出援手的同时，也在远离他人。这是一种试图操纵别人来赢得别人的爱。从定义上说，心智是一个问题，因此没有它我们会过得更好。

很明显，这本书提倡无意识地工作。但这不是僵尸宣言。相反，它是一个清晰地看到现实，没有一成不变的思想的宣言。没有头脑，我们就站在真实自我的可靠平台上行动。我们联系，我们反应，我们爱，我们甚至可能恨。但我们不会陷入这些关于事物和人的想法中。我们行使我们的选择，获得自由。我们的行为是从成人的自我出发，而不是根据年幼时所做的决定。没有心智，我们就可以自由地做自己。

心智是个好东西

心智也是一件好事，因为它让我们保持关系；我们没有走开，也没有回头看。关系是我们在生活中想要的。这就是成就感。

这也是一件好事，因为没有心智，我们就无法超越心智。如果没有自我意识，当我们假设心智时，我们就无法审视自己，并朝着消解心智的方向前进。我们永远也不会变成有意识的，扮演成年人。

心智既不好也不坏

最后，心既不好也不坏。当我们到达一个超越“好”和“坏”的地方时，我们就满足了。这与“万事如意”的虚无主义信息不同。当二元性被超越，我们从我们的本来面目开始行动时，我们会发现我们与生俱来的良知和对他人和世界的关心。在这一点上，这不再是基于好的和坏的想法。它只是与现实相协调。

结论

心智，这种解决关系问题的巧妙方法，并不像我们所相信的那样有帮助。事实证明，它阻碍了我们与他人的联系，而不是让我们回到轻松的关系中。当我们真的想伸出手接触真正的关系时，心智会为我们抛出各种各样的问题，我们常常发现自己离别人越来越远。我们把它放在那里，在我们和他们之间，现在它在路上。我们能做什么？

有些人比其他人更有心智。但在某种程度上，我们都在它的控制之下，努力想知道该怎么做。因此，我们大多数人继续使用我们提出的第一个解决方案：注意，我们继续深入挖掘。我们实际上并不知道我们有一个心智，因为它对它如此认同，似乎在它之外没有任何现实。因此，我们不喜欢继续挖掘只会使问题变得更糟，并使我们离真正的关系更远。我们认为我们需要调整心态，让它更好地为我们工作。我们也认为问题主要是其他人。但这一切都是心智。

心智看起来像一个大东西。但实际上它看起来很大，因为它就在我们鼻子前面，遮住了我们的视线。真的很小。当我们开始恢复健康的时候，健康就来了。当我们能够无惧地建立关系，当我们能够与他人接触，或者不与他人接触，与现实和爱时，和平就会到来。然后我们就不再需要所有的想法去做决定，它就会消失。

查尔斯·伯纳毕生致力于发现和教诲着如何朝着无意识的方向努力。为了欣赏他的方法，我们需要了解大脑的结构和工作原理。

关键点

- 你不是你的心智。
- 心智是直接交流的替代品。
- 心智是个人从固定态度中形成的所有想法及其组合。
- 心智是一个人抗拒并试图强迫他人的行为。
- 我们从统一的生活体验开始，但这是无意识的。这是儿童状态。
- 通常是在人生的头 5 年，感情破裂时产生的。这种分裂导致了双重意识。
- 心智无法自行解决。只有个体才能解决问题。

心智的结构和内容

由于我们在与他人交往方面的失败，我们变得犹豫。我们保留的是我们真正的想法或感觉，但我们没有说，并且认为我们应该说，根据我们自己的内在标准。尤其是那些我们觉得不好，真的想坦白的事情。但是有太多的禁令禁止我们这么做，以至于我们不说那些话，它们在我们内心变成了一个小肿块，被抑制住了。

心智是由这些保留组成的：一堆不安、误解和错误的结论，以及对我们的实际想法和事实真相的大量困惑。这种混乱的结果是在联系上更加困难和失败，因为我们不断尝试联系是基于越来越多的不确定性和未说出口的事情。不表达这些东西使我们越来越不真实，我们越来越戏剧化。心智清理可以有一个副标题：你到底想说什么？因为这就是它的主要归宿。

如果我们能问这个问题，而我们面前的人真的说出了他们一直隐瞒的所有事情，就不需要进一步的方法和技巧了。但大多数人不会走得太远，因为他们太困惑和痛苦，不知道从哪里开始。要想理解前进的道路，不仅要问心智是如何产生的有一个概念，而且要了解它是如何构成的，以及它所包含的东西。我们需要把它拆散在一起，为此，我们需要清楚地看到它的结构。

心智的二元结构

为什么这个世界是这样的？为什么会有二元性？为什么有两个？为什么世界是相对的？…[答案]在[我们试图相互交流]中可以看到。如果你已经完全了解另一个人，如果另一个人完全了解你，那么交流就没有必要了；但事实是你不知道。你没有被完全理解，你没有完全的经验，你没有被完全欣赏和完全被爱，虽然潜力是存在的，这是我们正在努力争取的。结果你和另一个人之间有一些分离。这就是宇宙的基本二元性。¹

现实没有分裂，但心智是分裂的。当心智产生的时候，我们进入了一个二元论的世界。心智只存在于对立之中，并通过对立创造意义。心智的结构是二元论的。

统一有时被认为优于二元性，因为东方传统特别提倡非二元国家作为我们的最终目标。这也可以用基督教的语言来表达；我们可以说是从伊甸园堕落后与上帝团聚。拯救是当我们允许统一的现实（在基督教的情况下，上帝）回到我们的意识。它比我们所处的状态要好得多，被困在这个或那个世界里，上下，黑或白，毫无把握。但是，与许多事情一样，实现这一目标比我们希望的要复杂得多。

统一和二元论不是真正的对立。它们是不同的存在范畴。就像心智和个人一样，它们不能真正地相互比较，因为它们实际上并不是相互对立的。只有当我们处于二元状态时，我们才会认为它们是对立的。偏袒一方是误解了形势。

没有首先存在二元性，就无法有意识地达到统一。要有意识地达到，就必须有另一个人或观点，从中可以看到它，并朝着它努力。但是这些时间和空间的隐喻在这里也不起作用，因为困难在于我们的感知。有了心智，我们就用错误的视角看待事物。但实际上我们并没有走错地方。个体已经是一个统一体，但它需要头脑来开始有意识地认识自己作为统一体的过程。这就是问题核心的动态悖论。

在某种程度上，启蒙优于二元状态，因为在启蒙状态下，现实被清楚地看到，这就是结束我们痛苦的原因。但如果不首先处于二元性的状态，这是不可能实现的。虽然我们经常谈论的是一条通往觉悟的道路，但实际上我们并没有去谈论一条通往觉悟的道路。

心智是二元性的条件。我们认为这是现实，因为要有意义和叙述，就必须有相对性和对立性。没有什么是有意义的。每件事都只有在与其他事物或存在物有关时才有意义。2 帕坦迦利说：

瑜伽士的行为超越了黑白（产生快乐和产生痛苦）等相反的东西，而其他人的行为是三重的（产生快乐、产生痛苦，或两者兼而有之）。3

如果我们要处理心智的核心，我们必须处理它的二元结构。自我发展或瑜伽的任务是“重写我们生活的叙述”。4 这不是要寻找一个新的故事，而是要把叙述带回到最初的阶段，让我们走上一条完全不同的道路。

冲突的本质

二元性是一种本质上是矛盾的心理状态。没有什么真正与其他事物相冲突的，它只是它自己。所以二元性是一种幻觉。但是有一个真正的二元性，那就是一个人和另一个人的二元性。与心智的虚假二元性不同，在真正的二元性中没有内在的冲突；它只是个体之间的一种关系。

莎拉：当我进行上一次启蒙强化训练（EI）时，我正处于婚姻的某个阶段，认为这可能会结束。我做 EI 的部分原因是为了弄清楚它，并在必要时鼓起勇气结束它。几年来一直不太顺利。没什么特别的，有很多小东西。当人们问我詹姆斯怎么样时，我会觉得自己很沮丧，我意识到我已经开始把我们的婚姻看作是一个问题。在 EI 上确实有点问题，但没那么多。但在第三天，我有了一个奇妙的经历，我是谁。我意识到我就是“我”。是我做 EI，我有想法。它是美丽而明显的。我只是我。那天晚些时候，当我吃晚饭的时候，詹姆斯突然出现在我的脑海里，我突然意识到，我一直把他看成是一个大问题，以至于这个问题已经掩盖了其他一切。但实际上他只是一个人，我们有的只是一段关系。不是问题，是关系。它让一切都回到了正确的角度，虽然事情并没有马上解决，但最重要的是詹姆斯对我来说又是一个人。我可以和他谈谈，和他在一起，享受他的陪伴，或者不，因为只有他和我，而不是这个问题。

冲突只发生在自己内心。它产生于试图理解对方的同时，又把对方推开。所以我们想要联系，但是我们觉得需要把我们想要接触的人保持在一个安全的距离。我们将这种内在冲突投射到他人和世界上。冲突当然会在事件和物质现实中表现出来，人们一致认为他们处于冲突之中；世界充满了冲突。但所有这些最终都回到了我们投射到世界上的内在冲突。

帕坦贾利建议说，当人们表示反对并支持对他人造成伤害的行为时，他们实际上是在对过去的创伤作出反应。⁵这也是许多心理治疗的基础，难怪有人认为帕坦贾利的做法是第一个有记录的心理治疗模式。他接着说，当人们对反对我们的人做出反应和争论时，这实际上也是对我们自己过去经历的反应。认真对待这种反对，我们相信冲突，是误解的现实情况。

……瑜伽修行者对这些论据应有的正确态度是同情，因为如果没有深入的知识，这种来自我们心灵深处的业力泡沫（即，过去性情的果实）是无止境的。⁶

除非我们认识到冲突的真正位置，并从根源上加以处理，否则我们试图改变现状的努力很可能滋生更多冲突，我们的痛苦将继续下去，同时我们也在伤害他人。

从外部到核心的思维层次

图 4.1 心智的分层⁷

心智似乎是一种难以抗拒的混乱。但它实际上有一个可以映射的结构（图 4.1）。地图有助于了解我们的位置，并帮助我们衡量进展情况。如果我们想帮助其他人处理他们的心智，那么在这张地图上看到他们从哪里开始也是很重要的，这样工作就可以在适当的水平上完成。

在大多数情况下，只有当一个人从心智的外层开始，在那里没有太多的固定性，并通过各个层次的工作，才会有令人满意的进步。他们最终可能会达到能够在内核上工作的程度。试图先在更深层次上下功夫，认为处理核心问题会迅速、经济地解决一个人的案子，这是很诱人的。这在理论上可能很诱人，但在实践中却行不通。

心智的核心被深深地埋藏着，而且大多是无意识的。在智力层面上理解它所依据的原则是可能的，但这与在经验层面上理解是不同的。这是我们必须努力达到的经验或具体的理解水平。这是因为心智的问题，虽然听起来像是一个纯粹的认知问题，但却是完全真实和发自内心的。⁸

如果你和一个比他们的经验理解更深入的人一起工作，这一点可以一次又一次地得到证明。这是即使他们有很好的智力理解，并要求在这个深度上工作。除非他们在外层取得了一定的成功，否则他们只会被自己潜意识的巨大力量所阻挡，感觉自己陷入了难以逾越的迷雾之中。另一个与此相关的原因是，他们需要善于在较小的东西上表现自己，然后才能希望在更深层次中处理更深层、更坚硬的材料。实际上进展甚微，他们会感到气馁。这并不意味着进展必须缓慢，但必须有条不紊。

心智是由抗拒的经验组成的。我们没有抗拒的经历，最终并没有成为心灵的碎片，而是成为无问题的过去的一部分。⁹此外，当有一段被抵制的经验需要储存起来时，心智不会让

它自由漂浮，而是试图去理解它，因为，作为被抵制的东西，这似乎是对人格完整性的威胁。

10

心智是一个控制和意义的系统；它的运作是为了试图理解生活。当我们失去了真正的自我，我们渴望稳定和意义，并在心中寻找它，这似乎是唯一的地方。但是，由于它只是不断地随机地循环，没有内在的意义，它永远不会给我们一个满意的解释任何事情。但即使知道这一点也不能阻止它和我们。因此，我们不停工作，主要是在潜意识层面，但有时会在有意识层面，以一种我们可以在叙事中理解它们的方式，将被抵制的经验分类。

在某些方面，心智就像电影制作人。它把所有这些电影片段作为剧照或短片，并尽力将它们拼接成一个连贯的故事。它选择的特定故事是基于内心深处的态度。但我们忘记了，所有这些都是根本上不相关的。它们最初储存在大脑中的原因与当前的情节无关。但心智的说服力是如此之强，以至于我们倾向于相信心智这个电影制作人从其储藏室里的所有片段中编造出来的故事。

第一层：有关联的经历

最表面的关联经历是由偶然的经历组成的。它们不是深深地埋在心里，也不是很固定。这些不经意的经历是因为更深层次的态度会导致盲点，所以这个人对某些事情没有开放的态度，或者不在当下，并且完全意识到正在发生的事情。或者他们不太明白什么，所以就挂在那里，没有消化。这种不在当下，或者不理解，在很大程度上解释了大多数人的状态，所以有很多抗拒的偶然体验。他们会被认为是没有完全消化的东西。

简：对我来说，最明显的例子就是我听不清别人说了什么，或者不太明白。我注意到，实际的单词在我的脑海中反复出现，直到我记下并“听到”它们。这实际上是非常有用的，因为有很多次我知道我应该注意，但一直没有注意到，是我的潜意识一直在做这项工作，并确保我终于听到了。不过，我想还是有一些东西漏网之鱼。

大脑的现有结构将这些偶然的经历与先前存在的想法和记忆联系起来，这些想法和记忆与新的抗拒体验有某种相似之处。它通过它的基本逻辑系统来实现这一点。这听起来可能很聪明，但这是一种愚蠢的逻辑，根据任何可能与其他任何东西相似的东西来归档。它可能是随机的，就像根据形状、颜色或名字归档一样。

海伦：有首歌一直萦绕在我的脑海里，我从小就知道这首歌，《金泰尔的沉思》。很久都不记得听过这首歌了，更别提去想它了，所以它一直萦绕在我的脑海里很奇怪。后来有一天，我累了，中午躺在床上，我特别安静和放松，路对面教堂里的钟报时一刻钟。我知道它是这样的，因为我模模糊糊地知道它是在几个月前出现的，在沉寂了大约一年之后，但我并没有特别留意它。我突然明白这首歌是从哪里来的。时钟报时的前三个音符是这首歌的副歌的前三个音符。这就是为什么它一直绕着我的脑海里。我并没有把他们俩联系起来，但我的潜意识做到了，它一直在给我播放这首歌。一旦我意识到这种联系，它就不再那么强烈了，很快就停止了。

当一个人根据随机连接从一个想法跳到另一个想法时，也可以用自由联想（心理学名词）来说明这一点。这可能是这样的：椅子、腿、脚、人行道、道路、汽车……很多对话都是

基于这种东西；人们通过头脑中的随机联系，一件接着一件地被提醒。这些连接可以形成更复杂的网。

琼的腿摔断了，有人给了她一双金属拐杖，以便在伤口愈合的同时继续走动。每当她注意到拐杖时，她就会自然而然地想起她在学校里常吹的一支长笛。她把拐杖和长笛联系在一起，因为它们都是长的，银色的金属材质，上面有洞。正因为这些特性，琼心中的拐杖和长笛有着相似的意义。因此，它们根据这些相似的特征进行归档和交叉归档。这些相似之处实际上是随机的。长笛和拐杖在琼的实际经历中没有联系，只是在她的头脑中。琼每次拿起拐杖，都会自然而然地想起她那早已不见了的长笛。她甚至不知道自己是在做这种联系，直到她想知道为什么她总是回忆起她的长笛，然后坐下来把它弄出来。在那之前，她还以为自己是在回忆过去的快乐时光，但当她发现了这种联系并把它完全带进了她的意识中，这种联系的自动性就被打破了。她可以自由地思考拐杖而不去想笛子，除非她真的选择这样做。

把这些偶然的经验联系起来，好像它们有真正的意义一样，就是误解了心智的本质，并在没有意义的地方赋予意义。我们可以通过把这些联系带到意识来处理这个层次的思想。当一个人能够将经验和记忆区分开来，并意识到自动建立的联系的机制，那么这种连接就会从潜意识中产生并释放出来。作为这项工作的直接结果，头脑也相应地变得清晰起来。

这是最容易处理的一层心智，因为偶然的经历和联系不是很固定。而且，只要有足够的专注和纪律，也可以单独完成。一旦发现了一种联系，这个人就可以专注于它，直到这种联系暴露出来并得到经验。成功的话，人们可以在一点点重复思维消失的情况下脱颖而出。

系列

系列是一种经历，它被一种想法与另一种想法联系在一起的重复思维链中。它们通常比偶然的关联体验更固定、更深刻。

每当莫林听到“门”这个词，她就会自动想起祖母以前开过的一辆黑色汽车，然后她会自动回忆起车里皮革的感觉和气味，这辆车自动与一位与她有过不愉快经历的老男友穿的皮夹克相联系。这一切都是在潜意识中快速发生的，这意味着当她听到“门”这个词时，她会紧张。

这是一系列的思想或事件，它们在潜意识中是相互联系的。一个系列可以是复杂的，也可以是简单的；它是一个有着无意识联系的思想链。除非一个人意识到从一个想法到另一个想法，以及下一个想法，以此类推，否则他们将陷入这种自动思维中。

伯纳发现，处理系列的方法与处理其他连接的方法是一样的：我们需要研究从触发器到系列，什么意义的意义将它们连接起来。然后我们就可以在触发器的存在下，不管是单词、对象、地点等等，而不必进行自动连接。最初的原因埋藏在心里。但可以一步一步地追溯到过去。只有链条上的一个环节需要被带到意识中，这个系列才会被打破。这个人将不再需要对这个词或事的反应。这不仅仅是一种机械反应，它是有目的的。他们不愿意经历全部或部分事件。触发器以无意识的步骤把他们带回到他们通过其他抗拒经历所抗拒的事件。那个抗拒的经历就像一种痛苦，这个人试图忽视，但不会真正消失，并不断地经历。如果这些事件是重要的，那么它们就可以被带入意识并加以处理。这是我们在这里看到的连接的自动性，

而不一定是连接的事件。处理这种自动性是一种无意识的思考，没有它我们会更清楚。

一个人只有在系列被打破后，才能保持对触发器的反应性，如果它是为他们服务的话。例如，触发器也可能被用作不与人交往的借口。例如，触发器也可能被用作不与人交往的借口。如果触发器是因为某些事情感到不安，以至于偏头痛，并且这使这个人能够给出一个合理的理由，不去参加除了它支持的系列之外的聚会，那么他们可能会抓住触发器，即使这个系列已经被意识到了。他们可能会坚持下去，因为他们还有其他不想参加聚会的理由，而触发器正是他们方便的借口。

堆叠

堆叠是系列的一种类型，但由许多彼此非常相似的经验组成。由于它们的相似性，它们在头脑中联系得非常紧密，难以区分。因此，它们是大脑中高电荷团，很难解开和释放。

约翰有很多相似的经历，他母亲在厨房里对他大喊大叫。他当时封锁了很多经验，因为那样的叫喊让他无法忍受。现在他们在他脑海里成了一个没有区别的肿块，他不愿意去看。

解锁堆叠的关键在于，尽管它们有许多共同的特性，但每种体验在某种程度上都是不同的。在上面的例子中，约翰每次都是不同的年龄，他穿着不同的衣服，厨房的布置也有点不同，一些事件发生在门口，一些发生在餐桌上。但他的脑子里却把它们放在一个包里，因为它们在非常重要的方面都是如此相似：他妈妈都在里面，她对他大喊大叫，或者以其他方式告诫他，而这些经历大多发生在厨房里。

堆叠比随意的联系更能阻塞大脑和影响行为。一个人可能在母亲周围有一整片未分化的堆积物，加在一起，会留下一个压抑的、潜意识的、充满情感的区域。他们会抵制任何让他们想起那些经历的事情。生活中会有很多提醒，有些人会非常被动。

要把一堆东西拆开，一个人不必再经历所有这些经历；有一种更经济的方法来处理它们。我们必须清楚地看到，每一次经历都是不同的。这个简单的权宜之计溶解了连通性，我们可以解决阻力。最容易理解的区别是每个事件发生在不同的时间。仅仅从理智上认识到这一点是不够的。一个人必须愿意体验其中一个事件与另一个事件不同的实际影响，这样才能使堆叠分开。当把它们连接在一起的自动连接变得有意识时，那么，和其他类型的连接体验一样，它就失去了它作为禁区的力量。

一个人可能认为他们可以简单地通过决定一次经历所有未经历过的事件来处理一个堆叠；换句话说，通过决定停止一次抵抗事件。这也许很有吸引力，因为一旦我们了解了堆叠的本质，并看到它们是不愿意体验部分现实的结果，一个合理的解决方案似乎是让它全部进入并结束它。但这比听起来难。这样做很有可能是压倒性的，而且我们很可能会给患者重新造成创伤。如果一个人有处理自己心智的经验，他们可能会用这种方式解决一些问题，但是最好、最简单、最经济的方法是从小事做起，把一个事件和其他事件分开来。

愿意经历一件事就是愿意在头脑中经历所有类似的事情。简单地说，如果我愿意停止抵抗“spider”的一个实例，并让它完全进入，那么所有 spiderinstance 触发器都将解除防护。在更复杂的情况下，一个人可能仍然需要回到过去，更详细地了解一些经历，以消除周

围的创伤，但它将不再拥有以前那样的电荷和力量。伯纳谈到这种联系：

心智中所有的…联系都是建立在意义上无差别的相似性的基础上的。如果你明白这一点，你就掌握了所有连接的关键。很容易看出，要想消除一个堆叠，你必须在区分方面变得更好。

13

圈

另一种相互关联的体验可以称为“圈”。这些很像系列，但它们不是线性的，而是一个接一个地循环，回到开始，重新开始。他们可能是重复的和强迫的。一个圆被卡住了，绕着转，因为它的某一部分受到了阻力。

吉姆感到孤独，当他感到孤独时，他想到他的空房子，这使他想起维持这么大的房子的成本，这反过来又提醒他，他没有以前那么有钱。这使他想起，这部分是因为他给了一个他希望成为他的伴侣的人一大笔钱，但现在已经离开了他。这使他想起了他的孤独。他回到圆圈的起点，继续绕圈子。

伯纳提供了另一个例子：

“我要拿我丈夫怎么办？我想做的是让一段更好的关系继续下去；一段更好的关系意味着我们必须把事情说出来；把事情说出来意味着工作；工作意味着我必须奋斗；奋斗意味着痛苦；痛苦意味着艰难的时光，艰难的时光意味着未知。”思想在周而复始。假设你小时候生病的时候感觉不知道，当你小时候生病的时候，你也觉得和你妈妈有联系，所以你妈妈有一种很好的感觉，一种好的感觉会让你想起你的丈夫，和你丈夫的美好感觉让你觉得你必须和他解决问题。你又回到了起点。14

只有当一个人意识到其中一个连接并解除其中一个的连接时，才能阻止这个循环的继续。它们是自动生成的，所以去掉自动思维就停止了。这个圈被打破了，除非有意识的选择，否则不会重新开始。

话说，一个人所要做的就是意识到以前的自动连接听起来似乎很容易。有时候是这样，尤其是在偶然的经历中，但它之所以是自动的和强迫的，是因为它的某些东西是无意识的，是基于对现实的某一部分的抵抗。我们必须停止抵制一些我们强烈抵制的事情，而这可能会起作用。然后我们必须在需要的地方充分交流。那么这个圈就会被打破。

精神机器

就像心智中的其他联系一样，精神机器是我们惯性思维模式，我们进入并持续下去，因为这些联系是无意识的。它们通常在生命的头5年被放在一起。它们是机械的，就像实际的机器一样，为了达到特定的结果，它们会经历特定的、重复的动作模式。

精神机器的一种常见形式是检索记忆。我们可能会要求某人记住某件事，最后他们会想出一个回忆。但他们是怎么做到的呢？很少有人会停下来考虑这个问题。如果有人问他们是怎么做到的，他们一开始可能会一头雾水。这似乎是个愚蠢的问题。所以需要做些工作才能

真正看到。但最终，如果他们真的有一台能唤起记忆的大脑机器，他们就会开始了解他们回忆事物的过程。

例如，他们可能会有这样一个画面：用棍子在他们的记忆中乱翻，最后戳到了正确的东西。伯纳指出，有一个人的脑海中有东西看起来像是挡风玻璃雨刷器；他们会有这样一种画面，然后是另一种方式。寻找正确的记忆，一个会出现，如果是错误的记忆，雨刷器会从一个方向“抹去”它，然后从另一个方向将另一个记忆呈现出来供考虑，直到正确的记忆出现为止。15

精神机器可以用于任何事情，例如解决数学问题或解决逻辑论证。一个常见的方法是想象在黑板上写上算术题。这是一个简单的精神机器。

许多精神机器都是由反映我们物理现实中发生的事情的图像组成的，比如写下金额或者一个文件系统，人们必须仔细阅读才能找到一些东西。有些机器是由图像组成的，这些图像并不反映真实情况，但仍然以某种机械方式工作。

许多精神机器执行某种任务来解决问题和检索数据，但其他一些机器则帮助我们忘记事情。这些可能更难识别，因为它们是专门为让我们忘记而设计的。很多人只是简单地抹去记忆，但其他人有一台精神机器；一个人有一台机器，可以像抹布一样抹去黑板上的文字一样，抹去记忆。

人们用其他机械的方式来避免那些带有物理机械元素的不必要的想法，比如有人不自觉地拽着夹克衫，或者斜着肩膀为自己实现某种目的。

朱莉娅有一种特别的方式，暗示她所说的其实并不重要。如果她对某件事不高兴，但认为这样说是不可接受的，她就用一种机械的动作，即耸耸肩，从而消除了交流的影响，从而保留了她所说的话的重要性。她的听众通常，虽然通常是潜意识里的，但会察觉到她对影响的回避，并倾向于忽视她所说的话。这强化了茱莉亚的想法，在生活中没有人认真对待她，也没有人真正听到她的话。

要对付一台精神机器，一个人需要看清它：他们在做什么，目的和效果是什么。他们可能需要帮助才能看到。当他们看到它的目的，它会立即停止自动。

如果没有习惯性的机制，一开始可能会有点迷茫。可能是他们在很小的时候就建立了一种在社会环境中过日子的机制。他们可能会摆出一副傲慢的样子。当他们看到自己在做什么时，他们必须选择是做还是不做。它可能已经存在了40或50年。知道他们现在有选择权，通常意味着他们会选择不去做，或者如果他们试图使用它，它就会失去它的力量，并且对他们感到虚假。但即使他们有一段时间不太确定在社交场合该怎么做，他们也会开始更多地从自己做起，而不是通过一种自动机制。这将最终帮助他们感到更自由。

机械和机器本身没有问题。当一个人有意识地使用它们时，它们可以选择很好地利用它们。例如，为了更好地记忆事物，他们可能会构建一个有用的模型。当精神机器是自动的时，问题就出现了。这会占用大脑的空间。找到一个精神机器的目的是阻止自动性的关键，因为这是它连接在一起的原因。停止精神机器会给个人带来更大的自由。

多重连接

大脑中的联系通常是相当直接和明显的，但当我们深入研究时，许多联系实际上是高度复杂的。我们发现，心智被用于不同的目的，而不是最初储存在头脑中的原因。大脑会使用它的任何内容来构建叙事和复杂的心理机器，形成新的处理感知问题的方式。

伯纳举了一个复杂的连接群的例子，如下所示：它涉及一个心理机器，其主要目的是阻止实际音乐的声音。他不想听音乐，原因很明显。为了做到这一点，他不自觉地使用了他脑海中的一个棉絮形象或想法。这与一个想法有关，即棉絮可以抑制不必要的声音。他已经对棉绒产生了一种充满感情的印象，因为他小时候就讨厌这种感觉（它与一种创伤性的情感事件有关），并且抵制棉绒的物理感觉。因此，在罗伯特的脑海里，有一种预先存在的、充满感情的经历，伴随着对它的抵制和厌恶的想法。他对音乐也有一种不喜欢的情绪。因此，他也抵制特定音乐的体验。

现在，在潜意识里，这种对棉花的固有印象被用于一个新的目的：抵制音乐。他把它们连在一起，尽管以前没有联系。他下意识地从事物运作方式中，把不必要的噪音和棉絮可以消音和厌恶感联系起来。于是，通过潜意识的决定和不完全的理解，形成了一种精神机器，它包括对棉絮的印象，以及为了不让人听到它而把它放在自己和音乐之间的想法。

“厌恶音乐”与“不喜欢棉絮是”一种不同的叙事方式，但它们之所以联系在一起，是因为棉絮叙事被用来处理音乐叙事的，而且它们之间的意义有一些相似之处。

这个人经历了一些音乐，那种能触发精神机器的音乐，就像美丽的音乐一样。在他的内在叙事中，只有好人才能创作出优美的音乐。因此，接受音乐并真正体验它意味着接受别人是“好”的。根据他对这个世界和他自己现有的看法，允许这是真的，意味着他自己是“坏”的，因为他没有创作出优美的音乐。他克制住了自己身体里的那种情绪/感觉，因为这种情绪使他觉得自己很坏。由于这种复杂的，自动的，潜意识的想法和经验的连接，他抵制了他坏的想法通过抵制音乐。¹⁶ 他实现了这一点，无意识地建立了一个心理机器，使音乐的体验调到一个他可以容忍的水平，在那里，他的想法和感觉是坏的，在一定程度上，他可以操作。

这种程度的复杂性需要时间才能解开，但一旦这个人理解了他的构造目的，复杂的心理机器就会屈服。然后，他可以继续解释他是坏的态度，但这里的重点是，他将不再有一个心理机器运行在他的脑海中。他将在他的头脑中去掉一层无意识的反应，结果他大脑的这一特定方面会更容易处理。

在很多情况下，复杂程度至少和上面的例子一样曲折。我们把自己深深埋在层层抵触和随机连接的想法和经历之下。我们深陷泥潭，似乎不可能找到出路。但是慢慢地、有条理地去做，它开始变得清晰，我们可以从反应中找到解脱，并且随着随机关联的想法的散开，我们可以更清晰地看到。

在心智中的态度联系

心智中的联系都是想法，但伯纳称某些想法为态度，因为它们的工作方式不同。简言之，如果你从小就有一种“生活不好”的态度，就像大多数深层次的态度一样，当你有一个不好的经历，比如你的父母分手时，你的大脑会把新的不好的经历和现有的“生活很糟糕”的态度联系起来。这种新的体验其实与最初的体验完全没有关系，这种体验导致了“生活是糟糕的”的态度。然而，由于它在一些重要方面与最初的经验有相似之处，它会牢牢地坚持深层的态度。17（关于态度的详细讨论，见第7章）

态度联系在心智的各个层面。它们是思想，所有的联系，在根本上，都是与身体的情感相联系的想法。

第二层：情感创伤经历

第一级大脑中的连接是相当容易处理的，尽管它们的交叉连接越多，就越难区分这些部分并释放自动连接。然而，一旦一个人能够看到他们在做什么，以及为什么，他们就可以从那些特定的自动连接中获得自由。

下一个层次是情感创伤的经历。这更难处理。很多人因为在维持这一水平上的巨大投资而陷入困境。他们在不知不觉中用它的想法来控制别人。

在一次情感创伤的经历中，有一种当时没有得到处理的创伤。一个在当时被理解和接受的创伤事实上并不会成为一个创伤，因为其影响被处理和消散。它成为一个问题的地方是，一些或全部的情感创伤经历是无法忍受和抵制的。18 因此，它停留在头脑中，影响当前的行为。

在一个情感创伤的经历中，个人的心智中存在一种联系，即一种体验的想法和身体中某种特定的情感感觉。因此，当一个人回忆起情感创伤的经历时，它往往会伴随着这种不愉快的感觉或情绪，或者这个人已经彻底地抑制了它，以至于他们甚至没有达到身体的感觉，而是通过某种无意识的分心，也许是一种精神机器来远离它。所以记忆和身体的感觉都被排除在外。它通常会表现为身体紧张和日益扭曲。当生命体验被某种事物唤起时，人就进入了对于基于身体的情感的身体抵抗状态。一个巴掌拍不响，没有对方，两者都不能完全体验，即使这种“知道”被深深地抑制了。

使它成为一种创伤，而不仅仅是一种情感体验的东西，是对部分或全部的抗拒。这种抵抗是由一个或多个与另一个人或多个人发生的关于部分或全部创伤经历的不理解引起的。

当一个情感创伤与其他人有关，并且在某种程度上都是这样的，因为我们把不好的经历与他人联系在一起，不管是不是其他人对这件事负有责任，那么这个人通常会以某种方式来处理它，就像他们不理解的那个人一样。这种情况又一次在不知不觉中发生了。如果它有意识，它就不会发生。作为创伤的结果，一个人可能会开始表现得像他们的父亲或母亲，或其他任何他们认为他们有情感创伤的人。

这是因为，由于对那个人的不理解没有得到圆满的处理，他们在自己的头脑中变成了那个人，以控制理解的过程。从根本上说，我们热切地想要这种理解，并将尽我们所能去实现

它，即使这意味着成为另一个人。

这个人想和遭受创伤的人解决问题，但他们无法直接找到一种方法来解决这个问题；他们不够熟练。所以他们不自觉地脑海中形成了一个人物的形象，并与这个形象联系在一起，而不是与真实的人联系在一起。

其中一些可能是完全清醒的。他们可能会一遍又一遍地在脑海中重演所发生的事情的某些部分，并排练与关键人物的各种对话，以试图解决所发生的事情。但他们这样做的原因大多是无意识的，他们所采取的行为几乎肯定是无意识的。他们有效地成为一个演员在持续戏剧化的创伤，并承担了另一个人的角色，以及他们自己，在创伤戏剧。在这样做的时候，他们将采取的行为举止的问题。我们和父母的一些相似之处是良性的，可能是遗传的，但其他方面是学习镜像，试图通过交流来解决不理解。这是一种试图通过扮演自己的角色和扮演另一个人的角色来控制创伤，以弥补不理解。但当然，这是行不通的，因为他们不是在和真实的人打交道，而是在和自己打交道；这是一个封闭的回路。

为了解决这种内在的情况，这个人必须在创伤中发现这种不理解，并将其带进有意识的头脑中。

通常，在帮助下，这个人可以回忆起所发生的事情，并在头脑中找到不理解的地方。为了度过难关，他们可能还得经历身体的不适，而且，在有意识和有支持的情况下，这会让他们对自己做了什么和为什么要这样做产生深刻的见解。但这样做不应该让人再次受到创伤。成功了，一个人就会从不理解发生的人的行为中解脱出来。

举例来说，如果不了解一个人的母亲，他们可能会发现自己表现得像她，说话像她，像她一样挑剔，甚至像她一样动一下。其中一些可能是遗传的，但如果他们释放与她之间的不理解，他们可能会发现这些行为消失。在这种情况下，他们会更多地从他们自己开始行动，而不是从一个想法。

情感创伤的经历比偶然的抗拒经历更难处理，因为它们伴随着巨大的负担和阻力。但它们是可以处理的，因为它们几乎总是有一些有意识的记忆附着在它们身上，所以有一些东西可以开始。当他们分开，不理解被清除，然后大量的情感自由和能力可以恢复。

第三层：身体创伤经历

比情感创伤更深刻的是肉体上的创伤。当一种无法忍受的身体感觉迫使人的意识发生变化时，这些物质就会被锁在身体里。一次身体创伤的经历之所以会成为创伤，是因为这个人不愿意继续经历它，并且无意识地改变他们的存在状态来避免它。他们选择失去知觉。

情感创伤也会在身体中体验到不必要的感觉，但它们是通过情感痛苦而产生的。身体创伤的经历是不同的，因为它们不是源于情绪，而是通常是对身体的直接创伤。

这种创伤很难处理，因为它最初涉及到意识的改变。这个人选择让自己实际上缺席。由于这个原因，对人的生命的影响是相当大的，因为创伤是完全无意识的。它会对一些行为产生影响，而这些行为对人来说可能是无法解释的，也许对周围的人来说也是如此，因为它们

与记忆中的事件无关。

创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder, PTSD）通常被理解为与记忆创伤有关，而物理创伤体验则是指没有意识记忆的物理创伤。患者可能不知道其症状的根源是什么，因此可能会在某些方面感到疯狂。这是因为他们最初进入的意识变化，根据定义，在他们通常的意识状态下，是不可接近的。

在头脑中，身体上的创伤会导致无法忍受的痛苦而被迫改变存在的状态。痛苦变得如此严重，以至于你无法忍受现在的你，你被迫进入另一种状态，在这种状态下你不会感觉到痛苦。这种疼痛几乎总是在身体里。19

因为人进入另一种状态，与身体分离，他们不知道身体发生了什么；这是当时想要的效果。当痛苦的实际体验消失后，人就会回到原来的意识状态，但却不记得发生了什么。结果，这种体验被埋没在大脑中，成为完全被抵制的东西。当然，个人是变化的推动者；他们在状态中选择这些变化，否则他们不知道什么时候才能回到正常的意识状态。但决定并不在意识层面。

没有对身体创伤的记忆会让人更难发现和处理。其影响往往会比其他创伤性经历更大，因为意识不知道原因，也无法与人协商，因为没有认知上的理解。

当他们开始处理创伤时，他们已经改变了他们最初的心理状态。这意味着人必须培养有意识地从一种状态改变到另一种状态的能力。当他们意识到实际上是他们自己造成了状态的变化，那么整个身体创伤的问题就解决了。当你真的明白“我做到了”，问题就来了。

整个体验是被压抑和无意识的，所以人只有在开始时才有效果。他们必须在黑暗中四处寻找线索和碎片。这看起来像是在处理阴影，但除了开始观察和观察一个人发现了什么，没有其他方法。只有有了实质性的突破，它的价值才能真正被欣赏。

第四层：植入物

植入物是一种从外部接受的态度。它们并不是由于某种创伤或现有态度所作决定的直接结果。它们是从外部进入大脑的完整概念。从某种意义上说，它们是一种洗脑，但并不是那么简单。虽然有些信息是针对那些想把它们放在心上的人，但另一些信息是完全不经意地传达的。即使是故意给出的，接受者也可能会有不同的理解。例如，有些父母故意给孩子反复的信息，可能说他们忘恩负义或不好，或者说他们特别好，希望把这些信息印在他们的脑海里，他们这样做有自己的原因，也可能是无意识的原因。孩子们可能会也可能不会完全接受这些态度；他们很可能会以一种非常特殊的方式来接受这些态度，这是基于他们与父母的经历和其他因素。

其他植入的例子则更为随机。一个例子可能是，一个孩子被带去看医生，医生在孩子的耳边说她有问题。也许这个信息被其他人重复了。更糟糕的是，孩子可能受到了麻醉剂的影响，所以这种信息在潜意识中传递。目的实际上是帮助孩子，而不是给她一些关于她有问题的信息。但孩子听到并理解她有问题的特殊情况下，深深地陷入了一种改变行为的态度。作为一个成年人，她相信自己有问题，这会导致她表现出特殊的行为方式，除非她能揭开植入

物并从它的咒语中解脱出来。

在这种情况下，孩子抱着她有问题的态度四处游荡，变成了成年人，抓住任何可以解释为她确实有问题的证据的东西。她可能有点疑神疑鬼，夸大疼痛，很容易辨认出她读到的症状。另一方面，另一方面，她可能很快就会听到别人对她说的不赞成的话，并变得愤愤不平，责怪别人认为她有“问题”。一种态度会产生各种各样的其他态度和行为。

这些信仰没有任何原始事件的创伤。植入后可能会有创伤，但植入物本身可能不会附着任何外伤。当一个人在以后的生活中对一个植入物采取行动时，它可能看起来是随机的，我们很难看到一个人的历史是如何导致这种行为的。

露西有一个非常幸福的童年，没有任何重大创伤的记忆。然而，她有一个深刻的想法，认为自己是坏的，这使她把发生在她身上的好事拒之门外，抱着一种信念，认为自己是个坏人，什么好事都不会发生。确实，这可能是一次身体创伤的经历，因为她没有记忆。但是植入物对他们有不同的感觉。它们不会以同样的方式留在体内，也不会有创伤的感觉。他们的认知能力更强，但仍然很强大。感觉被背叛是植入物的常见标志，因为一个人感觉被背叛了，因为他实际上被欺骗了，产生了“我是坏人”或“我不配过好生活”的想法。

植入物并不是被卡在体内，而是停留在一个概念层面上。它们很难被根除，因为，就像身体创伤一样，它们最初来自外界，而根源埋藏在潜意识中。从他们身上解脱出来的关键是要明白，在某些时候，为了采取任何态度，包括植入物，人们做出了这样的选择。任何人都不能让别人违背自己的意愿去想任何事情，也不能让别人在没有他们同意的情况下接受一个想法。因此，在某个时刻，即使它被一层又一层的其他思想所掩埋，深深地根植于潜意识中，我们还是选择接受这个想法。我们同意了。同样的道理，我们也有能力做出决定，不要有这种想法。

这个选择点通常很难找到，而且很难相信我们在植入物的过程中扮演了一个角色。正是我们在保留它们方面的投资使得它们很难被找到和移除。我们必须弄清楚我们是如何使用它们的，以及为了什么目的来清除它们。当我们放弃对植入物的投资时，我们可以选择不进行植入。换言之，植入物固定后就变成了我们使用的东西。我们已经把它归咎于人们，现在我们正利用它来控制人们。只有当我们看到自己在用它做什么，并清楚地标记出我们自己的行为 and 理由，我们才能得到“一直都是我；我在做这个”这样的想法，我们才能努力摆脱它。

第五层：纯在的基本状态

存在的基本状态是心智的中心，并构成所有外层的基础。这些都是我们为了与他人保持联系而自愿采取的基本态度。它们深深地埋藏在潜意识里，看起来不像是自愿接受的，或者根本就不是什么想法。所有的态度都是自愿接受的。但这些都是如此基本的态度，所以称之为存在的基本状态更为准确。我们认为自己就是那个东西，很难把它们看作是态度。

我们将我们的力量赋予这些想法，并从中采取行动，而不是从我们自身出发。从一开始，我们是在无知中这样做的；这是为了接近他人，而我们仍然以此为目标。了解到有更好的方式来接近他人是我们复苏的关键。一旦我们可以直接与他人联系，我们就不需要这些存在方式。

……个体不会参与任何这些事情，除非是为了接近他人。当你让人们在不使用大脑的这些部分的情况下更接近他人时，他们根本就不需要心智。心智的运用不再有价值，它将不复存在。个人将撤回他在心智形成中的参与，在关联中不需要它。所以，尽管心智的这些机械方面都是正确的，但所有恢复的基础是改善你与他人的关系。20

由于思维的二元结构，处于中心的四种态度中的每一种都会自动产生相反的结果。下面的四种态度，以及它们的对立，都是通过对我们身体的认同而产生的。同样，当我们越来越脱离我们的态度和观念时，我们对肉体的认同也越来越少。21

时间和非时间

时间是一种想法。一切都在变化：我们年轻，我们变老，我们死亡；季节循环；一天结束。但这不是时间，时间本身实际上是一种观念。当我们变得自我意识并认同一个可能会改变的身体时，我们就会接受这个想法。这并不是说，如果我们不自觉，事情就不会改变，而是说我们没有时间观念，因此，变化的概念不存在，我们也不依附于事物不变。22 因为思维的二元结构，在那里有时间的观念，所以总有一个相反概念，那就是非时间。23

大多数人对这一对中的其中一方比另一方更为密切。认同的程度决定了行为，它们的组合构成了特定人格的基础。例如，一个人可能被认为是非时间，这可能表现为他们觉得自己没有足够的时间。他们可能会觉得自己的日程安排受到了摆布；这个问题已经演变成了一场持续不断的戏剧，而且似乎在操纵着他们，尽管事实上他们是制定时间表的人。

这不同于一个人只是忙，需要重新安排他们的时间表。被确定为非时间是更紧张的。时间似乎像一个敌人，恶性和失控。如果你经常在戏剧化地表现缺乏时间，并且感觉受到了伤害，那么你很可能被认同是非时间。然而，这里所描述的是一种极端；非时间常常表现为围绕时间的更微妙的焦虑和想法。

如果你认同时间，而不是联合国时间，这可能会表现为你在世界上拥有所有的时间。你可能永远不会完成很多事情，因为时间似乎在向前延伸，没有什么紧急的。你悠闲的态度可能会让周围的人抓狂。你可能会约会迟到，或者直到太迟才开始做事。这和认同非时间一样是一种戏剧化，两者都是一种观念，而不是现实。

时间/非时间的基本态度会在其上产生更多的表层态度，影响最随意的行为以及深层的、固定的模式或性格特征。

空间和非空间

就像时间、空间和它的对立面一样，非空间，一旦对现实产生了阻力，它就开始了。这也是一个观念。当你否认情感的身体感觉时，它就固定在身体里，因此你就与肉体产生了认同感。

当我们认同一个肉体时，我们不可避免地也会有这样的想法，即在空间中的必然结果，即非空间。再次，这在人们的生活中以具体的方式表现出来。一个认同空间的人可能真的占

据了大量的空间,也可能是他们给人这样做的印象。为了传达一个信息,他们把空间戏剧化。一个表现出“空间”的人可能会用这种态度说,听我说,我在这里,或者不要把我推开。

另一方面,一个认同非空间的人可能会把这一点戏剧化,认为它们不占用空间,并不真正存在。他们会对他们有一种飘忽不定的感觉,给人一种难以控制的印象。他们可能会在空间中消失,而不是在虚无中死去。他们可能难以在生活中占据适当的空间。这种行为实际上是在向其他人传达这样一个信息,即他们的行为带有“麻药”或“非麻药”。也许这是基于这样一种观点:如果他们不占任何空间,如果没有人能真正看到他们,那么他们就不会错,也不会受到警告。

质量和非质量

这是质量的概念,它与物质不同。两者很容易混淆。质量是物品的现实;它是实际的硬东西,可以触摸并具有重量。另一方面,质量或重量是物质或物品的概念。当我们与一具肉体认同时,我们接受了这个想法。不管怎么说,有一具肉体,但后来我们与它产生了共鸣;我们认为我们实际上就是那具肉体。我们认为这个,我的身体,就是“我”。所以我们认同质量,也就是物质的概念。当我们认同质量,我们同时接受了它的反面,非质量。

如果你认同质量,在你的生活方式中,你可能会有一个相当沉重的存在并且更物质化。你可能更喜欢用身体来解决争论,或者用身体表达情感。它看起来像是对空间的认同,但却有着不同的,更粗俗的感觉。

认同非质量可能看起来像是没有根据的,比如不喜欢身体,表现为喜欢从事非物质活动和否认身体的行为。它看起来很像非空间。认同非质量,不作为一个身体,可能体现在这样一个想法:你不能被摆布,因为你没有质量,没有重量。如果一个人不能被推着走,至少在他们自己的想法里,因为他们被认为是非质量或非重量,那么他们可能会有一个想法,他们不能被想推着他们走的人控制。

所有的戏剧都有一个目的和故事。在这种戏剧化中,这意味着他们不能被抛弃;这是一种控制关系的方式。他们也可以依附于那些认为自己不能被推开的人,因为他们没有质量可推。没有分量的东西怎么可能被推开或离开?这是个好主意。虽然这只是一个想法,但它是强大的,人们根据这样的故事行动。如果你问大多数人是否相信这一点,他们会坚决认为自己不相信这一点。然而,在基础层,人们认同这些观点,但它们是如此的基础,以至于如果没有相当的专注,几乎不可能理解这些观点。一个人可能真的表现得好像他们不能被推开,因为这就是他们对事情如何运作的想法是如何建立起来的。这些都是一些人如何利用质量或非质量的观念来控制人际关系,但却与他人保持联系的例子。

能量和非能量

能量和非能量是第四对。如果你被认为是没有精力,你可能是无力的,无精打采,没有多少干劲,感觉很累。这将有身体上的表现,但主要是,当然首先,一种精神状态。这并不是说所有的疲倦和无精打采最初都是精神状态,尽管伯纳确信大多数都是。²⁴

在另一方面,一个被认为有活力的人可能看起来充满活力,充满想法和力量,但这也是

一个心理结构。能量并不是直接来自于他们的本来面目。真正的个体并不认同能量的态度，因为它是一种想法，而不是真实的，所以能量在某种程度上是被迫的，不一定会轻易流动。一个人可能与他们的生命力有着非常真实的联系，但是当它成为一种身份而不是一种自然的表达，那么它就不会感觉到很真实，并且可能会动摇。它有一个与之相关联的现实，但心理建构，即对存在的基本状态的认同，是一种观念和戏剧化。

例如，职业足球运动员可能会经历这种情况。他们可能在早年就与自己的能量有着天然的契合，这一点被运用到足球比赛中，如此成功地使他们成为了一名明星球员。但后来他们越来越体验到自己被客观化了，但是之后他们在媒体中，在他们遇到的人的反应中，在他们对自己的感觉中，逐渐地体验到自己被物化了。他们可能不再仅仅是他们自己，而是来自于这个有天赋和能量的明星球员的想法，这样的想法不再是真实的了。

第五层的总结

总的来说，这些存在的基本状态将彼此并肩运行，并在点上相交。非能量可能与非质量一起工作，两者都表现为无精打采，但它们有着稍有不同的特点。这些想法和它们相关的行为似乎太复杂了，不足以操纵我们，但它们确实如此。人们参与其中是有原因的。他们把自己与复杂的思维和行为方式联系在一起，因为这是他们所能做的一切，以保持联系，但感到安全。这似乎是一个生存的问题。

第六层：心智的核心，存在和不存在

心智的核心是第一个决定，做一个人的决定。这是“我是”或存在的基本状态，以及它的对立面。这也是社会化的开始。

“存在”看起来很像是一种态度，但它仍然是一种观念，并以任何其他观念的方式运作。它是个人在思想上表现出来的。这个观念是如此深入人心，以至于它被更恰当地描述为一种基本的存在状态。

这似乎很荒谬，因为对我们大多数人来说，我们确实存在，而且这不仅仅是一个想法。但问题是我们混淆了我们存在的事实和我们存在的想法。当意识产生的时候，我们会误解所发生的事情，并开始认同我们是存在的想法。我们不能认同我们存在的事实，因为我们只是存在。我们认同它的想法。这是“我”或“我是”，标志着第一个时刻的想法。

在逃避他人的过程中，我们同时从一个新的角度认识了自己。我们第一次成为“我”或“我（宾格的）”，与他人相关。当然，我们已经存在，所以不是我们的存在开始于那一点，而是我们自己的想法。从某种意义上说，我们确实是从那个时候开始存在的，因为我们进入了时间和空间。在时间和空间之外，谈论某事物是否存在是没有意义的。从这一点上，我们赋予自己和周围世界意义。这是学习适应社会生活压力的过程的一部分。

神学家伯克利主教（1685-1753）提出了一个难题，这个难题扩展成现在著名的问题：如果一棵树倒在森林里，没有人听见，它会发出声音吗？言外之意是，除非听到声音，否则声音不会以任何有意义的方式发生。

一旦成功地完成了存在与不存在的这一层次，一个人将从思想中获得自由。他们将不再被他们自己的机制所束缚，去理解和分类他们周围的世界，而是可以自由地有意识地思考他们所选择的。

心智的四大功能

像任何组织一样，心智有一种官僚作风，使它作为一个完整的系统继续运行。它的内容充当其他内容的过滤器和组织者。更深层次的态度是其他不太固定的想法的组织点。根据这些行为或功能，大脑可以分为四个活动区域：记忆、分析、决策和个性/自我。

1. 记忆

你的记忆是一个怪物；你忘记了——但它没有。它只是把东西归档，为你保存，或者对你隐瞒。你的记忆以自己的意志召唤着你的回忆。你以为你有记忆，但你的记忆却拥有你！

25

在我们看来，记忆无疑就像一个有着自己意志的怪物，紧紧抓住不受欢迎的回忆，并与之纠缠不休。但是，事实上，一个具体和有用的功能实际上正在发挥作用。

记忆包括 1) 一个人积累的所有记忆；2) 记忆的机制，即记忆本身，由记忆组成。

记忆保存在大脑中，也存在于大脑中。但他们在每个地方举行的原因和方式各不相同。

大脑中保存的记忆过一段时间就会消失；它们保存在物理大脑的回路中，没有真正的意义。它们会和身体的其他部分一起解体。

心智与大脑相互作用，从感官得到的信息先传到大脑，然后再传到心智，由心智对数据进行分类。然后心智通知大脑，而大脑反过来又通知感觉器官。因此，在某种程度上，心智和大脑中记忆的内容是相同的，因为大脑正在向心智提供信息。但大脑中的这些东西就像是事件的后遗症；它们会停留一段时间，但会逐渐退化。因此，大脑并不像通常在心智中那样拥有那么多的记忆。

还有第三种记忆。这些都是普通的，没有问题的记忆，如果个体愿意的话，可以访问这些记忆。它们可能存在于心智中，但不存在于大脑中。它们只是已经发生的事情的一部分，个体可以随意利用它们。

记忆在心智中，然而，携带意义和不褪色。这些都是由我们所抵制的经验组成的，并被当作情感/身体/意义的包裹。这本书关注的是意义元素，它是心智结构的一部分。情感/身体元素更具活力和物质性，但在表面层面上被心智中的意义或故事锁定在一起。它们可能埋得太深，我们无法轻易地与它们联系起来，但它们仍然存在，直到它们被个人有意识地接受为止。记忆不仅仅是一个人生活的电影。它们是一个事件的能量流，它被抵抗和坚持，远离抵抗它们的人。

把我们所抵制的经历想象成涓涓细流也许是有用的。我们不想经历他们，因为我们认为

我们不能容忍这种经历。所以我们用隐喻的方式把它们拿出来。如果它们是涓涓细流，我们建了一个小水坝来阻止一个又一个。在我们意识到这一点之前，我们有很多水坝挡住了大量的水。维护这些水坝需要付出身体、情感和精神上的努力。被抑制的水是由这些记忆事件组成的心灵。阻止它们的机制，水坝，也是心灵构造。难怪我们放慢速度，变得疲倦。我们有所有这些未完成的联系和没有经验的生活正在海湾。我们很少意识到这一点，直到我们习惯于用纪律来审视内心集中注意力。然后我们发现，在我们正常意识思维的角落和下面，都有一层层的紧张和未经加工的材料。²⁶

这些记忆事件为我们提供了一种功能；它们之所以被储存，是因为它们与我们拒绝接受的意义有关。如果我们愿意的话，抗拒经验的持续存在促使我们更加意识到现实。他们一直在拍打我们的肩膀，就像它一样，直到我们愿意接受完整的经验和开放更多的生活。作为一个整体，人们倾向于解决问题。我们想要并努力成为一个整体，停止反抗他人和生活，并与他人建立联系。因此，我们促使自己意识到我们所坚持的是什么；我们有这种内在的倾向。

大脑中的记忆很容易被识别为存在于大脑中，而不仅仅是大脑或真实的记忆，因为这些记忆是由人在产生时的心理状态决定的。它们是包含事件及其不可容忍性的时间胶囊。例如，如果一个人在某件事发生时生气了，那么这种愤怒就会成为记忆的一部分。它比这更深入，因为不仅情感被储存，而且阻止事件完全体验的思想也被暂停，直到它们可以被有意识地释放。

格雷厄姆：这段记忆是我十岁左右的时候。我刚进了一所新学校，因为我们搬到了那个地方，所以我一个人都不认识。所以有一天我和这些孩子们一起玩，一切似乎都很好，直到一个更大的男孩叫我们来参加他们正在玩的游戏。我不知道到底发生了什么，也许他们只需要一个特定的数字。这几天我怀疑这是不是特别邪恶。不管怎样，和我一起玩的三四个男孩都离开去参加另一个游戏，我也跟着他们去了。但其中一个转过身来说：“不，不是你。”我站在那里感觉很糟糕，真的很糟糕。这种记忆一直萦绕在我的记忆中，在我做过的治疗中，我想我必须结束它；我认为我没有可以说的，即使我周围有这种灰色的感觉。当它在一次清理会议上再次出现时，我几乎没有提到它。但我做到了，我试着说没关系，我已经处理好了，但基思（他的清理者）鼓励我坚持下去，更彻底地表达自己，包括对其他男孩，这是我以前从未做过的。突然，我意识到胸口的疼痛。我感到如此被拒绝和孤独，这太可怕了。我只是一个人站在那里，感觉好像没人要我。有一种我从未意识到的巨大的情感，这些年来我一直避免去感受它。当我以前看记忆的时候，它更像是一种智力练习。我已经弄清楚了我一定会有什么感觉，有什么效果，但我从来没有真正体验过。当我这么做的时候，我真的感到很难过，因为我爸爸的工作，我经常在全国各地走动，没有真正的朋友。很有趣。我自己有了更好的理解，对我曾经的那个小男孩真的有点亲切。我的记忆有点重新安排，这一次不再出现，失去了那种灰色的感觉。

帕坦贾利的瑜伽经与伯纳后来的心灵净化课程紧密结合在一起，对他来说，记忆也远不是被动的。他说，“记忆是防止有经验的内容丢失的。”²⁷ 记忆是我们通过对过去事件的记忆来理解自己的一种尝试。通过这样做，我们为自己构建了一幅自己是谁的图画。我们用记忆来创造这个画面，然后把它呈现给我们自己，就像电影制作人的头脑一样。有了这张由回忆组成的照片，我们认为我们了解了自我，就好像看照片可以告诉我们一些关于我们自己的真实情况。

通过记忆,我们尽力定义自己。但通过这样做,我们通过过去的创伤有效地定义了自己。这是因为我们已经忘记了我们是谁,认为我们别无选择,只能把所有的记忆碎片拼凑成一个或多或少连贯的整体。它实际上不是连贯的,因为它充满了不一致性,有些部分被赋予了重要性,因为它们充满了情感的负担,而不是因为它们比任何其他想法都更真实。

然而,一旦我们理解了我们所做的,那么,通过在另一个方向上同样努力,去认同我们的记忆,帕坦贾利和伯纳建议,我们可以重新定义我们自己。²⁸但不是通过心智。这一次,我们用一种全新的方式,有意识地增强我们原来的自我。

2. 分析

心智利用分析的能力来组织它的内容。内容是根据其自我参照标准组织的。这些标准是建立心灵的基本思想。我们在沙子上建造了自己的房子。²⁹然而,大脑的分析功能试图像把积木做成墙一样,去理解记忆。它使用基本逻辑。记忆被洗牌成模式,这些模式似乎与潜在的固定思想有着似是而非的叙述。(如第四章所述,大脑之间的联系就是其基本逻辑的一个例子。)

记忆也分为意义组。比如说,人们对好人的记忆就被归类到这一类,如果主导态度是人是坏的,那么这些记忆就会在潜意识中被抵制和归档。通过这种方式,我们用大量的支持性证据为自己构建宏大的叙述。我们有相应的潜意识或半意识的记忆,与我们的主导态度不符。

3. 决策

一旦思想、态度和记忆被思维的分析性方面转换成叙述,那么决策部分就会选择这些故事中哪一个“真实的”,这样这个人就能以一种合理连贯一致的方式行动。在梵语中,这是心的“佛”部分。佛陀决定什么是正确的,并选择符合所选故事的印象。

佛陀如何决定哪些故事是真的,取决于基本的原则,这些原则本身就是记忆和思想。然而,这些记忆在大脑中埋藏得更深,而不是那些在表面上被打乱进入意义结构的记忆。它们通常是潜意识的,所以它们感觉像是确凿的事实;通常这些都是植入物,而在这之下,是存在的基本状态。当一个人对什么是正确的有强烈的内在意识时,有人把这称为他们的良心或直觉,但事实上,这通常是心智中的决策部分,起着内在判断的作用。在现实中,没有什么绝对是绝对正确或错误的;事情只是在根深蒂固的观念中是对是错。

在决策的核心部分,我们认为我们的个性方面。

4. 个性/自我(小我)

精神的第四个动作是弗洛伊德所说的“自我”,伯纳更喜欢称之为“人格”。这是大脑中认为我们有一个特殊性格的部分:“我是这样的”或“我是那样的”,“我是个好人”,“我是个好人”,“我是那种和别人一起努力的人”,“我是那种说得像那样的人”,等等。

帕坦贾利写道,人格存在于错误地把个人的力量和感知的力量结合在一个关于自我的单

一观念中。30 换句话说，人格就是没有看到个人和心智在自己和他人身上的短暂方面的区别。当我们把真实的自我与偶发的方面和记忆混淆时，我们就陷入了一种错误的想法：我们把真实的自我与我们的偶然性和记忆混淆起来，不仅是对自己的尊重，而且是以这种方式看待他人，包括动物。有时我们甚至可以用这种方式来看待动物。有时候，当猫或狗在地毯上撒尿时，把诸如怨恨和报复之类的情绪归咎于猫或狗是多么容易，而他们所做的只是做一只没有受过足够训练的普通猫或狗。这些是我们自己的情绪和行为，投射到动物身上。我们把这个生物和我们自己的个性搞混了。

不以我们期望被当作个体对待的方式对待其他人和动物，就是不理解现实。31 真正有价值的只是对个人重要的东西。32 这与对人格重要的东西是不一样的。人格可能被语调冒犯，可能发现他人对自己的焦虑敏感很重要，可能期望他人同情他们的受害者状态。个体并不会将这些想法投射到他人身上，而是希望通过这些偶发事件与他人建立联系。

帕坦贾利更进一步断言，心灵“是由自我主义单独创造的”。33

心灵的可能性…是自我主义的一个功能…因此，自我主义是一个错误，它允许自然的特征转化为心智。利己主义就像 purusa（人或个体）与自然之间的接口……它是一个错误，既发生在 purusa 方面，也发生在构成心灵的自然品质方面。34

个性是我们经常感到与之最为认同的部分，因此我们对失去它的抗拒是可以理解的，但它并不是我们真正的自己。35 我们不会像有些人担心的那样，因为失去它而变得个性自由和迟钝。相反，如果我们把自己从固定的人格状态中解放出来，我们会变得更轻松，对内心状态的反应更少，更自由地从真实的自我中行动。

意识

在我们清楚地看到我们与他们并不完全相同之前，我们似乎是在受心灵的摆布。正如帕坦贾利所说，“心态不是自我启发的，但它是通过它的可知性（对人）来认识的。”37 只有个体才能了解心灵。但是个人和世界，包括心灵，是一种共生关系。意识不能简单地通过自己的机制认识自己，但必须有一面镜子。没有心智的镜子，个人就无法认识自己。

我们对思想的内容和运作有不同程度的意识。我们经常或多或少地意识到头脑的表面运作和我们的直接动机。但也有一些时候我们可能完全失去意识，比如我们喝醉了，后来想不起我们做了什么。

即使是同一个人，我们意识到自己思想内容的程度也有很大的差异；他们可能对自己在某一领域的动机和影响有着深刻的理解，但由于特殊的、深刻的态度，他们在其他领域无意识地行动。

意识不是大脑的一部分，但可以应用于大脑，这一观点对于大多数人来说是很容易建立起来的。例如，这可以在练习正念冥想中体验到。在这种情况下，一个人可以学会从远处观察心灵。因此，尽管我们通常与我们的头脑有强烈的认同感，但只要我们发展了观察内在景观的能力，我们就能理解这种区别。

心智本身不是有意识的，也没有意识或知觉。但心智可以通过投射到它身上的意识来感知。这种观察心智的经验使许多人得出了这样的结论：意识必须与个人相同。这更接近事实，但也不完全是事实。个体实际上是具有意识能力的人，但它与意识并不相同。

能够或多或少地意识到心智的人是个体。

在这一点上经常会出现混淆，因为对于我们中的任何一个人来说，拥有将这些元素分离出来并亲眼看到差异的经验是相当不寻常的。大多数人都能分辨出意识和思维变化的东西之间的区别，但是，因为我们很少能超越知觉的那个阶段，所以我们倾向于把意识和个体放在一起，并假设意识就是个体。人们常说“观察者”就是个体。这更接近事实，但观察者最终是个人的想法，而不是个人的现实。个人不是一个想法。一个关于你真正是谁的经验 38 表明，个人并不是一个想法。

像这样分解个体、意识和思想的含义是，它可以使我们更精确地了解自己并给予帮助。意识可以被个人应用到头脑中。当我们知道这一点时，我们就不再与我们的思想如此紧密地联系在一起，个人就可以开始走上前台。一个人可以越来越多地根据自己的本来面目行事，而不是从心智的戏剧中表现出来。在给予帮助的过程中，我们也不太可能被别人的思想所迷惑，这对别人帮助很大。

意识和潜意识

意识，个体的一种能力，不同于心智中的意识和潜意识。³⁹ 心智中的意识和潜意识是弗洛伊德最初提出的一种结构上的区别，作为试图理解心灵运作方式的一种方式。它过去和现在都是一个非常有影响力的模式，它使我们能够有益地谈论推动我们前进的动机和议程，但我们对此一无所知。它为我们提供了解释和处理创伤影响的语言和方法，在处理心理痛苦和异常行为方面取得了巨大进展。

这里讨论的模型是不同的，因为这里没有事实上的无意识思维。我们可以把大脑比作一个盒子，盒子里有一条浮动的线，把它分为意识和潜意识。在任何特定的时刻，有些是个人可以轻易获得的，有些则不是。如果分界线一直到底部，那么一切都是意识的。这并不意味着每件事都在我们的意识中，而是说它可以很容易地被调用，并提供给个人。然而，许多人在接近顶端的地方用绳子操作，在这种情况下，几乎所有的东西都是无意识的。

有意识的心智是一个人很容易接触到的部分，个人可以很容易地在其上闪耀意识。有一个灰色区域，只要一点点努力，一个人就可以把一些通常是潜意识的东西带到有意识的头脑中。

原则上，我们可以把一切都带进有意识的头脑中，而且不会有分界线。一个没有潜意识的人会意识到他们所有的动机。帕坦贾利还断言，将潜意识的驱动力、态度和想法带到有意识的头脑中会化解它们，这样我们就可以观察它们，而不是被它们所支配。⁴⁰ 这一直是大多数心理治疗的一个重要组成部分，而且还在继续。然而，这并不意味着这样的人就一定不会有异常行为或无反应性。唉，还有其他强有力的理由，为什么我们不放过我们扭曲的思想和行为，即使我们知道它们。

理性之地

虽然当我们用“心智”这个词时，我们经常以某种方式指代理性，但心智并不是理性的所在。困惑的出现，至少在一定程度上是因为大脑利用推理能力对其内容进行分类。我们的语言和观念传统使我们很难理解这一点，但思维和推理能力必须加以仔细区分。

理性是一种感知和区分事物的能力。我们越能区分，我们的推理能力就越强。大脑使用基本的推理来分类和安排内容，但它不是区分能力的来源。如果一个人没有理性，我们倾向于认为他们是“无意识的”，但是，在这个模型中，我们可以在没有心智的情况下更清楚地感知现实和理性。例如，先入为主的想法是阻碍清晰感知的障碍。思想就像是理性发挥作用的积木。固定的想法来自心智，而理性不是。

人们在这里倾向于问的是我们是否需要心智来思考。大多数情况下我们是这样做的，因为我们所做的大多数思考都是按照其他想法的等级重新安排思想；我们头脑中发生的大多数事情基本上都是神经质的。我们没有精神上的神经质活动，有清晰的知觉。然而，思想对我们是有用的，只要它们不是固定不变的。

一旦我们认识到心智不是理性的所在，我们就可以批判地看待它，而不必担心这样做会使我们失去理智。失去心智和失去理智是不一样的，前者是可取的，后者则不然。理解了这一点，与心智打交道就变得更容易，并且不是一种威胁。

个体和思想

思想和心智不是一回事。当我们谈论如何处理心智，使其处于无意识状态时，对许多人来说，这听起来像是一个令人担忧的、没有吸引力的命题。我们可能会把自己想象成一个没有头脑、不会思考的人。但这并不是我们所提议的。

在这里，重新审视心智和思维的区别是很重要的。它是我们正在寻找方法去化解的心灵。然而，只要个人以任何方式认同时间和空间，也就是说，在我们目前所看到的世界中运作，参与任务和参与生活，那么我们确实需要工具来运作。

个体利用思想。思想被用来把我们从 A 带到 B，做饭，购物和其他日常生活中的任务和互动。这些想法不是问题。它们可以看作是普通人心智的运作。它们与“心智”不同的是它们不是固定的。正是固定的观念和态度成为了一个问题，正是这些观念和态度决定了这里所定义的心智。这些是我们没有意识到的想法，它们驱使着我们。

我们不能阻止思想的来去往往，除非我们在处理思想方面非常先进。但我们可以淡化它们，而不是被它们控制。我们也可以选择它们，并利用它们与世界互动。

总而言之，消除心智并不意味着失去思考的能力。有心智会妨碍我们看清事物的本来面目。

成为受害者

当我们的心智形成时，我们进入的状态，最终总是，一个受害者的状态。这是一种我们如何在世界上承担责任的失败。一旦我们成为“我”，那我们也创造了“你”。为了保持这种二元性，在定义的基本层次上，我必须是对的，而你必须是错的。

评判往往是一种受害者状态。当然，并不是所有的评判都会产生受害者。“从装饰的角度看，我觉得这个南瓜比那个南瓜好。”明辨是非不是一种受害者状态，但基于扭曲的现实观的判断才是受害者。这解释了所有的态度，包括那些似乎在伤害他人的态度，例如欺凌。我们仍然会让别人犯错，而我们的行为，在这个故事里，都是他们的错，就像“看看你让我做了什么”一样。自我辩护的元素总是存在的，它让我们成为了这场戏剧的主角和受害者。受害者的反面，加害者，在行动中可能更容易看到，因为它经常是积极的和侵略性的，但两者总是存在的。

在我们充分了解我们的机构在世界上的地位之前，我们将在某种程度上处于一个受害者状态。受害者状态让我们对他人产生幻觉，并将这种幻觉投射到他们身上。我们是在伤害别人，这意味着我们看不到他们的真实面目，结果对他们不好。我们之所以伤害他人，是因为我们不允许别人做真实的自己，或多或少地把他们当作我们世界上的对象。

当我们陷入心灵的幻觉中时，我们会不断地反抗，并试图强迫别人进入我们编造的关于他们和我们的故事中。这个故事是关于其他人是什么样的以及他们如何对待我们的一个神话。我们发现很难让别人成为真正的自己和自由的人，因为这意味着我们要放弃我们认为他们是错误的想法。我们认为，如果我们放弃这个，我们也会失去他们。

例如，如果马尔科姆在一系列特定的情况下退出了人们，那么这种退出实际上是一种交流。但它是扭曲的。马尔科姆可能认为他的信息是响亮而清晰的。让我们假设退出实际上翻译成“不要离开我！”在他的潜意识里，他认为撤退是为了传达信息，但他的交流对象却不理解，这很反常。所以在马尔科姆的叙述中，另一个人是错的，这就成了他的态度。扭曲的信息不仅仅是一个孤立的事实，它有其目的。它被设计出来的目的是保持现状。这是一种交流，但它陷入了一个循环，只要态度还在运行，它就永远不会被传递或接收。所以它还在继续。

这种态度和相关的行为开始重新创造一种情况，这种情况使它无法得到令人满意的交流，一遍又一遍。这就像在说，‘嗯，我在这里交流得很疯狂，但你不理解我，所以你错了，我是对的，这都是你的错，所以我要收回我的爱。’

然而，举例来说，如果马尔科姆意识到自己在做什么，并且在直接交流方面变得更好，而不是退缩，那么他将不得不放弃他是错的，别人是错的叙述。交流是改变的关键，但深层次的改变并不是为了改善一般的交流，而是要找到并做出最初交流，而这正是最初的态度。这就是为什么移情对话通常不会带来深刻的改变。它们不够具体。如果那时他能看到他在做什么，包括他的信息，那么他就不需要他的功能失调的惯性行为。他会和别人交流，别人也会得到，或者没有，他就不需要退出了。保持这种行为的唯一原因是如果他没有完全理解，或者在维持这种状态上有其他的投资，或者他仍然对对方进行了投资，但对方拒绝了。

要点

- ◎思维可以被映射。
- ◎第一层，外层由偶然的关联体验构成。
- ◎第二层，更固定、更深层次是由情感创伤经历构成的。
- ◎第三层，由身体创伤经历组成。
- ◎第四层，由植入物构成。
- ◎第五层，由存在的基本状态构成。
- ◎心灵的核心是存在与不存在的二元论。
- ◎大脑有四个功能：
 - 记忆
 - 分析
 - 决策
 - 个性（人格）。
- ◎个体（个人）有意识的属性，心智没有自己的意识。
- ◎心智的内容可以是有意识的。
- ◎当我们没有心智的时候，我们仍然可以思考。
- ◎心智是一种受害者状态。

第三部分

处理心智

心智清理

为什么我们必须对心智做点什么

为了处理心智，我们必须直接解决最初的问题，否则它仍然存在，我们仍将使用异常的想法和行为来解决它。因此，努力拆除心智的大厦是通过缓解我们的关系问题来实现的。我们并不是通过某种移除过程来攻击心智或者试图克服它的影响来达到这一目的的。这种方法只会增加你的心智。心智清理的妙处在于我们不打算对大脑做任何事情，而只是整理一下，这样我们就可以参与到一个过程中。我们要做的是加强个人能力，让他们更好地交流。当一个人更能向另一个活生生的人解释事情的真相时，他们的思想就会简单地消散到他们在这方面有所改进的程度。

意志

……有原则地行使意志，旨在获得解放……因为帕坦贾利只有在我们能够遵守自己的本性时才会实现。¹

事实上，我们每个人都是独一无二的，这取决于每个人的不同意志，而不是个性或思想。² 这种意志的定义不像我们可能认为是关于想要和得到我们想要的东西的利己任性。³ 这里提到的意志是真正个人的一个决定性特征。这不是一种我们可能拥有也可能没有的能力。它是个体的本质。

帕坦贾利认为，正是每个人的意志使我们陷入困境。这是因为我们每个人都有选择的自由意志。正是在行使这种选择时，我们才发现自己有心智。因此，每一个人都要为自己的困境负责。⁴ 我们各自做出的选择导致了心智的产生，并使我们远离了与他人的直接接触。因为我们每个人都做出了这样的选择，所以我们每个人都有责任再次揭示我们的真实自我。⁵ 此外，只有我们作为个体，才能改变我们自己。

雷来参加治疗是因为他有一种被他描述为“崩溃”的症状。他六十多岁出头，正处于事业逐渐衰落的人生阶段，原本主要围绕着与同样富有的朋友聚会和度假的社交生活也比以往任何时候都安静，因为他的朋友年纪大了，也越来越期待和家人一起安静退休。一段不愉快的恋情，以及这件事给他带来的耻辱和伤害，使他对自己产生了极大的怀疑。雷显然是个自信的人，甚至是牛气十足的人，在他所在的小镇，在众多的委员会中都很出名，而且被认为是任何公司的一个有点自大但又令人愉快的人，他发现自己的信心被粉碎了，不知道如何在

生活中朝着任何方向前进。他一直觉得自己的个性、工作和社交的所有旧结构似乎都已经消失了。他的反应是退避尘世，他的行为变得如此反复无常，弄巧成拙，那些不顾他的固执坚持与他联系的朋友们，在医生的帮助下，说服他进入精神病院接受治疗。

但是雷是个难对付的病人。他似乎在呼救，有时是字面上的，并宣称非常害怕被单独留下来，但他决心拒绝提供的大部分帮助，尤其是那些需要自己寻找至少一些造成他自己痛苦的原因的帮助。然而，他仍然坚持说，他需要帮助，以至于医生、朋友和家人都束手无策，努力想办法对付他。

最后，当他母亲，一个健康但年老的女人，自己也得了重病时，情况发生了变化。到那时为止，她已经尽全力支持和同情雷，定期前往探望他，并在他不能这样做的时候帮助管理他的事务。但是压力对她来说太大了，最后她得了肺炎，把她送到离雷几英里远的医院。

直到支撑他的主要支柱不复存在，雷才感到不得不做出选择。当他听到关于他母亲的消息时，他坐在医院的床上，感到非常可怜。他感到自己是如此的消沉和孤独，他甚至无法想象举起手去打一只落在腿上的苍蝇。他以前也曾感到愤怒和沮丧，但现在孤独的感觉如此强烈，超出了他的理解范围，他突然屈服了。一开始，他似乎觉得自己已经屈服了，这只是他进入黑暗的又一步，反映了他无法找到摆脱痛苦的方法。但是当他有了一个明确的想法，他将向彻底的痛苦屈服时，情况就改变了。当他向大萧条投降时，他感到一种解脱。他第一次真正意识到自己胸口的疼痛，以及长久以来一直在憎恨和抗拒的悲伤。而且，这也是他自孩提时代以来第一次感到头脑清晰、注意力集中，他称之为“完全正常”。当他坐在那里时，允许任何他认为或觉得简单地通过他洗，悲伤最初对他的失败的恋情，但不再拿出来，这个发展到更广泛的对各种各样的事情悲伤终其一生，和他极大的困扰和谦卑，就像他所形容的，他意识到他可以做出选择。他的选择是，他可以继续为自己的生活方式而责怪其他人，并欺负他们寻求他永远不会接受的帮助，或者他可以选择主动采取行动，在那一刻，他选择了打包行李，出院，去看母亲，看看什么他可以帮助她，或者蜷缩在床上继续渲染自己的痛苦和痛苦。

在这之后的一段时间里，雷来参加了一段时间的会议，他已经获得了比以往任何时候都更深刻的洞察力。他说，坐在那里的床上，看到自己做出的选择和现在可以做出的选择，他突然觉得自己比多年来更像自己。他仍然感到痛苦和孤独，一点也不确定自己能否继续生活下去，但他也感到特别的成熟，更清楚地意识到自己几个月来一直困扰着他的循环思维。当他看到选择时，他说他意识到根本没有选择，他知道他必须做的是去帮助他的母亲。

选择

自由意志、选择和行动能力使我们成为个体。选择本身就是一种有后果的行动。选择的自由是我们产生心智问题的原因，也是一种解决的可能性。任何人都不能改变；没有你的同意，任何事情都不能改变你的想法或心理。6

智慧、智力和知识

智力和知识是真正个人的特征。它们不是大脑的一部分。我们可以用“头脑好”来形容一个人是聪明的。事实上，如果真的有一种好的头脑，那么它应该是一种灵活的，不会被思

想堵塞的东西。有了这样的头脑，一个人就能更清楚地分辨出各种想法。

然而，这里所指的智力实际上就是智慧。智慧不是心智的特征。心智不可能聪明，只有个体才能聪明。智慧是对事物真实情况的感知。当一个人看到事物的真实情况时，虚假的知识就会消失。这不是一个思考的过程，而是一个清晰的愿景。智慧的获得是在一个过程中实现的，这个过程始于个体对心灵的有意训练。⁷

是什么让改变成为一种道德义务？

如果没有道德行为，没有某种标准，那么无论你使用什么技术或方法，不管其中有多少真理，它都是行不通的。不会有任何好处的。当你把一些权力交给某人时，他必须有道德行为、标准和道德原则。古往今来，每个聪明人都教导过同样的道理：人与人之间必须善待对方。你不会因为无知而永远呆在泥潭里。⁸

在帕坦贾利和伯纳倡导的世界观中，不管我们做什么，我们都在不可逆转地走向意识。我们对此无能为力。印度教和佛教的圣人如是说。其他宗教通常也有一些结局，一个说我们正在走向与神的团聚，或某种天堂，理解或启蒙。但是，如果一个人同意这种结局的一种或另一种说法，这就引出了一个问题，即我们是否应该，甚至可以用我们的个人努力来影响这个过程；这是宗教改革的一个关键问题。⁹ 作为个体，我们所能取得的成就是如此的微不足道，尝试是毫无意义的。如果我们最终都会到达同一个地方，为什么不坐下来随波逐流而不是去检查自己呢？根据定义，无论我们做什么，我们都在遵循流程。

一些瑜伽流派认为，既然我们自己也是这个过程的一部分，我们就无能为力，也没有必要去尝试。对于这些印度哲学流派来说，伦理学是空洞的，因为他们认为个人没有独立于自然的意志和自我选择力。例如，桑卡拉学派和阿维塔维丹塔学派就是如此。他们还教导人们，道德只是达到目的的一种手段。我们选择在个人的道路上走得更远。做正确的事本身不是目的。更进一步，他们

认为，如果我们想进步，那么我们最终必须朝着完全超越道德的方向努力。这是因为道德只是另一种观念，所以它最终会像其他观念一样支撑我们。

哲学家兼帕坦迦利评论员什亚姆·兰加纳坦（Shyam Ranganathan）认为，18世纪末印度哲学强调这种非道德性的一个原因，至少部分原因是殖民主义。它适合英国统治当局推广这种印度宗教观，以帮助他们的统治合法化，声称没有土著道德。殖民主义可以很方便地伪装成基督教的道德和拯救礼物。但阮甘纳桑接着说，他认为失败，强调印度人的道德基础，特别是帕坦迦利的哲学，实际上是无法理解这种哲学已经脱离了它原有的背景。最初的语境是道德哲学。在道德哲学中，争论的中心是如何过上好的或合乎道德的生活。诚然，在印度的一些实践哲学流派中可以找到非道德，但兰加纳坦认为，这并不像过去200年所认为的那样占很大比例。

帕坦贾利属于国际道德哲学范畴。圣人的项目完全是关于道德的，而不是像许多评论员和翻译家所说的不道德的行为。伯纳对这部作品的理解是通过克里帕鲁（Kripalu）的理解来理解的，克里帕鲁是帕坦贾利传统中的印度导师，他支持这种将进步视为道德进步的观点。

帕坦贾利比殖民国家早了几百年，可以看出他明确反对印度哲学中的非道德因素。对他来说，我们如何对待他人的具体化、生活化的现实对我们是谁和我们是什么是不可或缺的。道德行为不仅是一种美好，而且是解放的关键。它不仅是一个梯子，让我们进入另一个层次的意识，而且反映了我们自己的真实自我。在某种程度上，它是在我们通过偏好自然地成为我们之前，先练习成为我们真正的自己。

伯纳在这一点上追随帕坦贾利，两人都清楚，我们不仅能够，而且有义务，按照道德行事。一旦我们意识到我们可以通过锻炼我们的自由意志来改善我们对待他人的方式，那么我们同时也必须这样做。通过善待他人，我们也许可以加速我们走向意识的进程，但个人解放并不是道德行为的主要原因。我们这样做的原因是，一旦我们知道自己选择保持无知而伤害他人，继续这样做是为了进一步陷入思想/自我。

处理心智不是一种中立的偏好，而是一种道德要求。同样，这不仅仅是为了帮助我们自己的解放；相反，对他人的同情反映了我们的本性。但是，在这成为我们的个人偏好之前，当我们越来越接近我们的真实自我时，道德行为必须首先通过一种意志行为来实现，我们必须做出不伤害他人的个人誓言。

在帕坦贾利看来，有一个道德原则，即所有事物在其真实本性中运行时，都是根据这个原则运行的。作为一个在我们真实本性中休息的个体，我们不会互相伤害。然而，当我们把自己错当成自己的思想时，我们就会把对方当作达到自己目的的手段。在我们生活的叙述中，其他人只是充当我们的棋子或演员。我们并没有真正体验到它们。在无意识的层面上，我们也会责怪他们给我们带来的痛苦，从而免除了我们善待他们的责任。¹⁰ 但是，当我们不把别人当作人来对待时，我们实际上就无法理解自己的真实本性。¹¹

作为一个人的状态是一种被我们的身体和思想束缚的状态，是一种与我们的真实本性不一致的状态。但是帕坦加利认为，虽然这种状态没有开始，但肯定会有结束，我们必须与之接触。

心智的真正目的是帮助我们成为真正的自己。因此，我们有一颗心这一事实本身就意味着一条处理它的道德禁令，因为这样做会阻止我们对别人不好。心智其实就是我们的良心。在我们恢复我们的本性之前，我们被建议采取一个道德准则，以减少我们同时所造成的伤害。

帕坦贾利认为他的哲学是普遍真理；它不是一套私人的规则，但对所有人的保护和解放都是有效的。道德戒律必须有意识地选择，并作为个人誓言来承担。既然基本道德植根于我们的本性之中，那么在我们找到回归本性的道路之前就采纳它对我们最有利。在《瑜伽经》第二卷中，帕坦加利给出了具体的指导方针，如“戒害、诚实、不偷窃、性克制和不贪欲”。¹² 可以认为，这些对我们普通人来说是不可能实现的，但有人建议，在致力于合乎道德的生活中，我们要致力于提高我们按照这些规则生活的能力，并在这样做时，更接近我们的真实自我。¹³ 我们不能期望一开始就完美无缺；这是一条通向目标的道路。旅行的含义是，大多数时候我们走在路上，并不是我们希望的终点。但通过一步一步地走，我们逐渐接近了。

瑜伽的真正任务是个人努力逐渐控制自己的生活。这是第一个也是最重要的道德选择。不首先解放是不可能的。

正如兰加纳坦所说，帕坦贾利的观点是平衡的：

帕坦贾利向我们提出了一个应该认真考虑的道德责任的平衡观点。他认识到实际的物质条件对一个人的改善所起的作用，我们需要那些处境更好的人来提供帮助，以及一个努力实现其固有美德的人的自然有益本性，但他也认识到，我们困境的责任最终在于我们自己。因此，帕坦贾利避免了家长式作风的过度，左翼责任观的特点，以及冷漠冷漠或右翼责任观的特点

关键点

- ◎我们可以消除心智。
- ◎这是因为我们有自由意志、选择和智慧。
- ◎在道德上，消除心智是必须的。

清理交流周期

交流、理解和思考

交流包括一种思想从一个人转移到另一个人。哪里有理解，哪里就有成功。因此，与另一个人的关系就在特定的交流中实现了。没有一件事是自己理解的，它只发生在关系中。

一个想法主要不是由内容驱动的，比如“我喜欢蓝色的颜色”或“天气不错”，而是由它的动力驱动的，也就是说，与另一个人交往是一个决定。一种思想与另一种思想的区别在于具体的内容。

如果我们不是本质上的社会生物，我们就不会有这样的想法。我们被我们的关系所定义，一个想法就是用一种特定的方式与另一个人交流的决定。“特殊方式”是心智的内容。一个思想的产生只是因为它内在的交流欲望。如果这失败了，思想不会消失，因为它是一种以特定方式交流的愿望。思想是真实存在的。因此，不交流或部分交流的想法会在心智中积累，成为实际的干扰，因为我们从未停止尝试去理解，即使我们认为我们已经放弃了希望。这是心智的喋喋不休。“放弃被理解的希望”的想法本身就是一种尝试去传达那些没有被传达的东西，但是这种尝试现在被扭曲成了一种对生活和他人的态度。

存粹的交流

我们所认为的交流大多涉及到某种使用身体的口语。但在最纯粹的形式中，交流不是通过身体的媒介发生的。在这种情况下，一个思想甚至不会显化，也不会通过任何媒介，包括语言来传递。这并不意味着它是心灵感应，因为心灵感应首先涉及到思想的形成，但是没有身体的抽调。纯粹的交流很少发生，但偶尔一种交流是在没有思想形成的情况下进行的。深陷爱河的人有时也会经历这种情况。

最简单的说，一个思想完全由以某种特定方式与另一个人联系的决定组成。如果人与人之间的交流渠道是开放的，那么另一个人收到了某件东西，而没有发生转移。在这种情况下，交流是纯粹的和完全实现的。为了做到这一点，交流者不得抗拒对方或试图强迫对方与之交流。在这种情况下，思想就会产生，内在的交流行为就会转化为一种交流渠道的打开。如果对方同样敞开心扉，他们会很快收到对方的信息。双方的意识状态将发生变化，以便双方都

知道交流已被接收。

在这种情况下，思想和行动是相同的，所以思想不会以与行动分离的形式显现出来，一旦行动成功完成，思想就会消散。纯粹的思想是没有后果的；用帕坦贾利的话来说，没有业力的累积。

然而，接受者可能对交流不开放，因此可能选择不接受；无论是有意识的还是无意识的，总是有这种选择的。但如果他们确实选择了联系，他们只是根据思想或交流的特殊性质，以这种特殊的方式意识到交流者。

这种纯粹的交流并不是严格意义上的思想传递，因为思想从未变得明显。要转移，就必须有某种东西被传递；这只发生在时间和空间上。一个转移必须有 A 点和 B 点，在这两个点之间显化思想被转移。如果这个想法从来没有变得明显，那么这个人只是在这个特定的方面意识到了另一个人。

纯粹的交流是交流范围的一端。这不太可能在客户身上实现，但如果有的话，那么在那些情况下，心智清理的工作就完成了。清理主要发生在通过某种语言传递的显化思想领域。

中介的交流

当我们把想法与世界联系起来并命名事物时，我们就发展了语言。语言在我们和我们的经历之间起到了缓冲作用，并改变了我们与世界的关系。我们太习惯于通过语言和身体来表达我们的思想，我们谈论这些思想就好像它们是在时间和空间中传递的微妙的东西。事实上，它们是；它们是明显的思想。这种思想与另一个人的交流是通过某种语言来实现的，因此永远不会百分之百地完成。

在最坏的情况下，人们产生了交流的愿望，但从来没有试图传达思想，因此它可以作为一种未实现的交流而悬浮在交流者的脑海中。只有在有人投资把它传达给他人时，它才会在脑海中悬而未决。但通常一个想法会随着成功而改变。一个交流的思想会消失到它被成功转移的精确程度。如果一个人与另一个人交流，而对方拒绝了，那么这将是一个问题，在某种程度上，这个人有一个心智或可以看穿它。换言之，如果没有投入传达信息，他们要么会意识到这不值得尝试，因为对方已经不可能接受它；要么他们将承担责任，以另一种方式或在另一个时间传递信息；要么，他们只会认识到发生了什么，而不为之烦恼。

在一段关系中，有一种对被理解的负担和依赖，那么失败的交流，无论多么清晰，都会因为这种依恋而产生更多的心智。

谁负责交流？

为了进行成功的交流，进行交流的人必须对自己的交流负责。在帮助的情况下尤其如此。发起者希望把一些东西传达给另一个人，所以特定的交流周期完全是他们的责任。客户正在接受培训，以承担交流的责任，从而产生实际的理解。清理者扮演着发起者的角色，以便进行新的学习。这是一个双方都在进行的对话，因此，尽管清理者对会议期间完成的交流周期负责，但他们必须完全参与。这样才是真正的合作。

接收并不是接受者的工作。无论你多么想让别人理解某件事，你都不能强迫别人成为接收者。这是他们自己的选择。事实上，你想要接收你的信息的人可能不愿意接收它。对我们中的一些人来说，很难理解的是，这真的不是他们的问题；是你想要交流。

不管 责怪那些你想与之交流的人没有收到你的信息 是多吸引人，当你明白在任何情况下传达信息是交流者的责任时，生活会变得更好。更清楚的是帮助客户学习如何更好地做到这一点，从而停止与其他人产生问题。

这并不意味着我们有义务维持在困难的关系中，也不意味着我们必须待在不被接纳的关系中。但是，我们可以对正在发生的事情有更清醒的认识，如果这是我们必须采取的步骤，以便更全面地与我们的生活联系起来，我们就可以离开。²

尽管不可否认的是，交流要求至少有一个其他人与之交流，但发起者仍有责任将通信传递给另一个人。事实上，没有人会最终拒绝交流，但他们很可能会长期强烈地抵制。他们最终不会反抗，因为我们在这里的目的是互相接触和交流，所以这就是他们真正想要的：

在这个宇宙中，没有一个人会最终拒绝交流。包括你的父母、孩子、丈夫、妻子或你的宿敌。他们可能会暂停。他们会把你的信撕成碎片烧掉，但他们仍然会想，我不知道里面有什么。他们可能会拖延时间，仔细研究你，看看是否合适。但他们的人生目标是意识到你给他们的是什么。这是他们想要的，否则他们就不会在生活中。这就是生命的本质。这是生命的定义。如果一个个体没有目标去联系，那么个体就不出现在生活中。所以根据定义，我们把他们困住了。你可能得把它放在盘子里。你可能得把它打扮得漂漂亮亮，涂上油脂。你可能要把它和其他一千件事联系起来。你可能要把它稀释，稀释一部分到十亿，但是不管怎样，到了他们开放的程度，他们会接受，不会拒绝的。他们都是，他们中的最后一个，用他们所拥有的一切去接受他们能接收到的每一个可能的交流。³

此外，如果我们把人当作一种人，他们实际上正试图用他们的每一分力量进行交流，不管他们看起来是否在做，那么与他们一起工作或与他们生活在一起就会容易得多。事实上，一个人作为一个清晰的人的任务是“将这种意识和能力（客户从根本上想交流并能够做到这一点）带到你的会话中去。”⁴ 如果没有这一点，前进的道路将更加艰难。

破坏交流

在日常交流中，我们可能会进行愉快的交谈，在这种交谈中，双方可能会因为良好的接触而感觉更好，但交流能力不会有任何改善，因此在有问题的想法和行为方面不会有任何改变。事实上，大多数对话都是偶然的，充满了不理解和半交流。更糟糕的是，这种恐惧来自于反复的失败经历，我们将不会被倾听和理解。所以我们常常不相信事情会有什么不同。从一个想法产生到成功地理解它，在任何阶段都可能出问题。这意味着，当新的经验作为我们的“证据”来强化我们的态度时，我们的心智通常会得到补充，强化我们对事情可能会有多混乱的看法。

然而，我们可以再次经历学习的过程，清理不理解的东西，整理松散的东西，改变坏习惯。心智清理通过减缓交流过程并逐步重建它来建立更坚实的基础。

基本交流周期

周期是一个循环的东西。它不需要回到它开始的地方，但是它有一个返回元素。在一个基本的交流周期中，一个人有一个他们希望交流的想法，然后将它传达给另一个得到它的人，双方都知道这已经发生了。每次发生这种情况，都被视为一个交流周期；它是传递一种思想并知道它已被接受的行动。

使它成为一个循环的返回元素是思想从一个人传到另一个人，并且双方都知道它已经被接受和理解。如果一个人传达了一个想法，但又不知道对方是否收到了，那就不是一个循环。通常情况下，在一个对话中有几个这样的循环。我可能会想和你交流一下你花园里的花是多么美丽。我对你说，你得到的思想是充分的，因为一个思想可以得到，不是瞬间的。状态有了变化，或者是其他的迹象，我们都知道你得到了；也许你只是朝我点头微笑。这是一个周期。你也许会有这样的想法告诉我：那些花是你从种子里种出来的。你明白我的想法，我明白，我们都明白我明白，这是另一个交流周期。这可能会继续下去。

这是双方运作良好的一个例子。这可能会让人感到非常满意，但这不是进步。它更像是一种接触式的聊天，但尽管交流的能力在保持，但实际上并没有增长。为了实现这一点，需要一些额外的东西，而这正是清理交流周期进入的地方，并给予大脑清理其特定的点和特征。

清理交流周期

交流并不是心智清理的副作用，尽管我们可能需要在学习过程中将其分解并转化为一种技巧。交流本身就是帮助。知道我们为什么会这样做很重要，人们需要这种自我意识和理解才能开始处理更深层次的模式，但能够与另一个活着的人交流我们真正想说的话，而不是表现出来，是开启这种行为的关键。那么，任何故事的原因、人物和时间就变得不那么重要了。我们可以把这些变量放在透视图上，把焦点放在实际的个体身上。

意识到什么是交流，如何提高我们的交流能力是成功的帮助心智的基础。没有这种意识是不够的。一个清理者必须知道他们在做什么，并追求这一点。如果他们能让客户达到一个他们能够全心全意地交流而不隐瞒的程度，那么工作就完成了。客户将能够将这种能力提升到他们的生活中。

这里探讨的技术是帮助实现这一目标并保持交流周期正常的工具。它们不是工作本身。工具可能会根据人员、文化、其他地方的经验或任何其他因素而改变。帮助是人与人之间交流和积极理解的魔力。

心智清理打破了“正常”的交流步骤，以重建它，但这不是关键点。心智清理是指交流到不再产生任何思想的地方，然后到心智真正开始消失的地方。

清理交流周期不同于基本交流周期，因为它是为了溶解心智而进行的。这是一个带有附加成分的交流周期，即清理者必须从客户那里寻求合规性，以完成交流周期。它是一个动作，所以它将学习嵌入到身体层面，提高了交流技巧。

这种发现和阐明合规性的行为使客户能够明确或有意识地参与到一个交流周期中。这就是为什么帮助是有关联的。遵守必须是对另一个人的指示作出的回应。这样做是双重的：客户必须理解并接受另一个人的指令，并据此采取行动。因此，这种关系在当下得以确立和巩固，加强了良好交流的学习。而且，当一个人获得了清晰地表达自己的想法和意思的能力，并且能够清晰地直接地与另一个人交流，那么扭曲的交流就越来越少了，心智也就停止工作。

清理交流周期是人为地为特定目的而建立的，但却是真正的交流——比客户以前经历过的任何事情都更加真实。

我和凯特琳一起处理她的工作情况。起初，她表现出对一些同事的批评，并对自己觉得自己没有在生活中做自己想做的事情而感到沮丧。首先，很难与她建立清晰的交流和完整的交流周期。有一次，我问她工作的情况，以确定一些事实。她的部分困难在于清楚地说明她所经历的实际问题是什么。在第一届会议难以做到这一点的一个典型例子是：

清理者：告诉我你每天在工作中做些什么。

凯特琳：嗯，并不是说在很多方面都有问题，工作就是工作。但是凯伦…那是我的直属经理…

清理者：我要在那阻止你。看看你和凯伦的关系很重要。但是现在，告诉我你每天在工作中做些什么，这样我就可以理解你的工作日了。

凯特琳：好吧，是的，我知道，我一直在换话题，不是吗？我做了很多事情，但没有什么是真正关心的。这就是问题所在；这不是我一生想做的事。

清理者：那么，凯特琳，给我举一个你每天在工作中所做事情的例子，你清楚地知道这是你工作的一部分。

凯特琳：嗯，我不知道我的工作是什么，在那里工作太疯狂了。他们从不停下来吃午饭；我整天坐在电脑前，因为其他人都是这样做的。我只是不知道该怎么办。

清理者：给我举一个你每天在工作中实际做的事情的例子，你清楚地知道这是你工作的一部分。

凯特琳：是的，是的，好吧，是的，我想我是做文件归档的，不管怎么说，这似乎是我每天早上都要做的。

清理者：这是你工作的一部分吗？

凯特琳：是的，归档是我工作的一部分。

清理者：好的，谢谢。

我们最终到达了那里，但最初很难保持通信周期的正常运行。我解释了我为什么要这样

做，以及它是如何帮助她的，这对她很有用。渐渐地，它变得更容易，凯特琳开始更直接地参与，周期也越来越直接地完成。随着这件事的发生，凯特琳变得更感兴趣，也更清楚问题的实质。她还报告说，她注意到工作中的交流周期经常是不完整的，并开始尝试在自己的关系中纠正这种情况。在工作环境中，有一些事情她能够弄清楚，但她也重新关注了当初为什么接受这份工作，这是她朝着更符合她希望的最终目标迈出的一步。当她对这一点越来越清楚时，她把精力重新投入到追求这个目标上。这个在她看来如此棘手，甚至很难说出名字的问题，变成了一个令她兴奋的项目，她最终看到了成功。

内容很重要，但清晰的交流周期对于建立一个可以探索内容的框架至关重要。如果没有成功的周期，交流就有可能迷失在心智中，人就不会在当下学习，也不会在与现实的关系中更加清晰。

为了恢复低水平的接收、理解和交流能力，必须在深思熟虑的行动中具体化清理交流周期。即使是简单的交易也会带来巨大的好处，如果一个人在心智层面上深深地迷失了方向。经历一个完整的交流周期将开始减少思维的混乱和数量，带来思维的清晰和更少的喋喋不休。当他们开始与人合作时，这可能会让更清楚的人感到惊讶，因为在交流方面，很多人实际上处于一种糟糕的状态。

交流被隐瞒的东西会减少心智，增加理解力，个人也会因所需的工作而得到加强。这样一来，他们自然就不需要直接去交流了。建立了新的存在方式，我们的思想就被淘汰了。因此，清晰的交流周期与良好的对话（在良好的对话中，某人可能感觉更好，但不会取得进展）的不同之处在于，遵从的行为使理解变得明确

你加我大于二

清理交流周期也可以用一个公式来表示（图 6.1）：我的交流能力和你的交流能力加在一起，加起来比我们任何一个人多。所以，如果我有 6 个单位的交流能力，而你有 2 个单位，那么加起来我们有 8 个单位。

在心智清理的过程中，一个人的交流能力会比平时多，可能没有 8 个单位，但可能只有 6 个单位，这是他平时能力的两倍。在会议中可以迅速取得进展，这样，当他们走出去到世界上时，他们可能不会带走全部 6 个单位，但即使是 4 个或 5 个单位，而不是通常的 2 个单位，使他们的交流方式发生了真正的变化。生活会改善的。

图 6.1 清理公式（清理者能力 6, 客户能力 2, 加起来，在会议时的综合能力是 8）

伯纳测试过的所有其他技巧，比如回忆过去、摆脱指责和承担责任，都很重要。即使没有这个公式，人们可能会感觉更好，因为他们可能会释放一些情绪，让自己听到。这可能相当于重大的改善，但它仍然是在精神领域。不会有实际的进展，因为没有通过提高交流能力的权宜之计来处理心灵问题。

和丹尼斯一起工作是从一小步开始的。他对表达自己和被别人接受的信心很低，所以我们一起处理他生活中的各种关系和情况，每次都慢慢培养丹尼斯清晰地表达自己的能力。只开了几次课，他就感到高兴多了，盼望着能来。我们之间的循环越来越好，一个典型的例子

就是这样一个，当我们看到他的人生目标感时：

和丹尼斯一起工作是从一小步开始的。他对表达自己和被别人接受信心很低，所以我们一起处理他生活中的各种关系和情况，每次都慢慢培养丹尼斯清晰地表达自己的能力。只开了几次课，他就感到高兴多了，盼望着能来。我们之间的循环越来越好，一个典型的例子就是这样一个，当我们看到他的人生目标感时：

清理者：告诉我你在生活中所做的你喜欢的事情。

丹尼斯：嗯，看起来有点傻，但我喜欢钓鱼。

清理者：谢谢。还有其他的吗？

丹尼斯：我不知道，这看起来很像，但真的，是的，事实上，当我飞到威尔士去度假时，感觉真的很好。这是人生中最美好的事。我喜欢。

清理者：明白了，谢谢。

这看起来像是一件小事，但以前丹尼斯很难对自己或他的生活发表任何积极的看法，而且这些周期要花很长时间才能完成。我也很难听到我在说什么，即使他说了，也很难相信我真的对他要说的话感兴趣。所以他会给我一个答案，这个答案通常与教学无关，但他相信这样会更有娱乐性。他有一个想法，他必须娱乐别人，否则他们不会爱他。我们讨论了这件事和那件事有帮助（后来我们又回到了那个态度，并取得了很好的效果），但当时真正对丹尼斯起作用的是看到我想知道，而且我非常关心他，直到我得到了指令的回应。更进一步说，承认他的反应，当它是直接的，即使它对他来说是平凡的或普通的，对他来说是惊人的。他在会议结束后如是说：

我只想这太棒了。我从来没有对任何人说过钓鱼的事，因为我觉得人们会觉得我很无聊。但这对我来说真的很重要。那是我最有活力的时候。告诉你，你感兴趣的感觉真好。谢谢您。这真的很重要。

第一步：指导

一个清晰的交流周期要想成功，就必须向另一个人传达一个清晰的想法，这样他们就有任务要执行，并且知道他们必须做什么来遵守。

……弄清楚你想让你帮助的人做什么，让他明白你的想法，让他明白。当你这样做的时候，这个人就会知道你想让他做什么

我们在与人的谈话中经常含糊其辞，在这种情况下含糊其辞是不可以的。思想，作为一种理想的指导，但可能是一个问题，必须完全和全心全意地传达给客户，而不是戏剧化或强调。更清楚的人一定也想知道会有什么反应。

例如，如果有一个清晰的想法告诉我你后悔的事情（关于某个特定的情况），那么在说

之前，整个想法需要在清理者的头脑中保持清晰。然后它应该被清楚和完整地交付。重要的是，客户充分理解并接受这种想法，因此清理者必须尽其所能达到这一目的。在给出指令之前，他们可能首先需要解释他们将给出指令，如果必要的话，解释为什么他们选择了那个特定指令，以及它的含义。

如果你不知道你在找什么，除了困惑，你还能和客户交流什么呢？如果你把问题从一张纸上拿出来交给[客户]，而自己却没有完全理解，[客户]会收到的只是：一堆字，上面写着一些模糊的想法，写在一张纸上，让[清理者]去问。这就是他将得到的思想。他真的会有这种想法，因为你就是这么想的。⁶

准确的表达并不重要，交流才是最重要的。在这个参数范围内，清晰者可以使用任何可能的方法，只要是合乎道德的，把思想或指导传达给其他人。传达它的思想和语言必须精确。语言使用上的不精确反映了理解不清。帕坦贾利说：“当语言无法追踪（真实的）物体时，就会产生语言错觉。”⁷我们必须注意并认识到我们语言中反映出的不理解。

在这第一步中，其他事情也可能出错。无论客户给出什么样的回答，清理者都必须真诚地敞开心扉。没有正确的答案；只有客户对指示的回答，只要是对特定指示或问题的明确回应。评判响应的对错是一个错误，因为它没有对客户的具体情况敞开心扉。

阿曼达和马特一起处理他与母亲的关系。解开这些困难，很明显，这有助于消除马特强烈的愤怒和内疚感。于是她吩咐他说：“告诉我你对你母亲做了些你认为不该做的事。”

后来她意识到她从一开始就犯了一个错误。马特在前一次会议上告诉她的一些事情，关于他和他母亲的关系，一直牢牢地印在她的脑海里，她只是半意识地认为，他肯定对这件事感到非常内疚。那是在他十几岁的时候，他染上了毒品。有一次他袭击了他的母亲，把她弄伤得很重。当她发出指示时，她就已经想到了这一点。但这是马特在估计中做了错事。据她所知，他并不认为这是件坏事，但阿曼达期待着这件事的发生，并希望以此作为一种顺从。结果，她对马特所说的与这件事无关的话只有一半的开放。事实上，她并没有对马特的真实情况敞开心扉，直到阿曼达意识到她对马特的回答施加了限制，这才成为一个问题。她不愿意结束这项特殊的技术，因为她正等着马特想出这件事来，而这项技术本来应该更有用。

另一个问题可能会出现，如果客户给出的答复是更清楚的不同意是正确的。在这种情况下，这个循环也不会完成。例如，如果清理者给出指示，“告诉我一些你热爱生活的事情”，客户回答说，“我喜欢报复工作中的人，打乱他们的职业前景”，这可能是清理者发现很难接受的事情，因为任何人都可以真正热爱生活，因为这不符他们关于生命中有什么爱的观点。他们可能会弄清楚为什么这是客户真正“喜欢”的东西，以及这对他们意味着什么，但如果客户的回答是真诚的，那么清理者必须简单地接受这一点，作为一种遵从。

清理者有责任确保客户理解并接受指示。如果这是错误的，那么循环在开始之前就崩溃了。如果第一次或第二次都没用，那么继续努力让它明白是很重要的。一次又一次地重复不一定能达到这一点；这可能会使不理解的问题更加复杂，而且需要很长时间。如果他们不明白，那就需要另找一种方法让他们明白。必须做到这一点，直到有明显迹象表明该人已得到指示，并知道他们需要什么。越清晰越好。然而，清理者可能已经尽他们所能去理解它，但不确定它是否被理解。最简单的方法是确保他们得到它的客户只是继续和遵守。但他们可能

需要一段时间才能做到这一点，值得和他们一起检查。清理者会尽其所能让客户了解想法或指示，直到确定他们已经理解为止。

很多事情都会出问题，即使是在这个相对简单的第一步。有很多机会陷入陷阱，这些陷阱会使周期脱轨，意味着不会取得任何进展。一开始可能是错误的指示。如果当时正在工作的区域并不是人们真正感兴趣的地方，那么情况就是这样；这样的工作就与计划背道而驰了，如果说根本没有帮助的话，也不会有多大帮助。

例如，如果客户刚刚和老板大吵了一架，辞掉了工作，只能考虑后果，那么此时继续与去世已久的母亲交流可能没有帮助。在回到另一个领域之前，清理者需要先看看当前的危机。如果犯了这个错误，在利益微薄的情况下，清理者会失去信心。他们可能仍然会尽最大努力遵守和完成工作，但事实上，清理者已经失去了他们。

这件事发生在一位客户身上，他来找我谈了八次。事情变得越来越棘手，从第四次会议开始，我会感到沉重和困惑。我们似乎在研究好的、相关的材料，但感觉我在和一些模糊的东西搏斗。第八节课结束后，我也很确定她不会回来了，因为我们的结局很平淡，她也不确定下一次她什么时候有空。所以我得到了咨询，并把注意力集中在我们之间发生的事情上。

最后，让我宽慰的是，她回来了，所以在第九次会议开始时，我问她情况如何，有什么帮助，迄今为止什么没有。她的回答让我大吃一惊。她告诉我，就在刚开始的时候，她就给会议带来了一个非常重要的问题，关于她和她最好的朋友的一个情况。但我没有问她那时候想干什么，而是以为她丈夫的麻烦会是我们要看的，我就继续说下去。当时我认为这是一个合理的假设，因为他们之间的情况相当不稳定，他们刚刚发生了冲突。但事实上，她和朋友之间的问题让她感到非常不安，她非常想在会议上解决这个问题。虽然我们在接下来的五个疗程中显然做了一些很好的工作，但现在我可以马上看出，我们没有什么进展，因为她不再相信这项工作，而是礼貌地坐在那里，随波逐流，尽她所能，但真的很生我的气，感觉没人听说过。

在第九节开始的那次谈话之后，一切都变了。我真的明白这有什么影响，并承认我犯了一个错误。我们之间的气氛澄清了，我们向前迈进，感觉就像我们在一起工作。我感到非常感动，事实上，我感到很谦卑，因为她诚实地告诉我，而且我也愚蠢到认为我最了解她。

当指示发出时，当事人可能没有注意到，或者说，无论如何，他都没有注意到或者继续进行，希望他能跟上。重要的是要等到客户的注意力集中在那里。

迈克尔：当弗兰克来找我开会的时候，他已经做了很多工作，特别是在启蒙课上，他对观察内心非常熟悉。所以他带着一个明确的想法来做他想做的事情，我认为没有理由不去做。所以我们一头扎进去。弗兰克对这个格式很熟悉，所以我会给他一个指令，比如‘告诉我那个问题中有什么被抑制了’，在我给出这个问题的中途，他会与我失去眼神交流。通过观察他，我很确定，这是因为他非常渴望上路，甚至在我还没完成指令之前，他就已经开始往里面找答案了。他很快就会带着深思熟虑的、有时是强有力的回应回来。所以我犯了一个错误，以为一切都很好，让这一切继续下去。但大约 30 分钟后，我觉得会议的能量已经消失了。我在做指示，他也在回应，一切看起来都很好，但我知道不是这样，我就有了一个想法，那就是眼神交流，因为这让我有点困扰。我告诉过自己这没关系，但确实如此。所以我暂停了

会议，和弗兰克谈了充分接受指导的重要性，并在进入自己的内心寻求回应之前看着我。

他明白了，我们又开始了。这一次我下了指令，弗兰克和我呆在一起，保持着眼神交流，这样我就知道了，我马上就能感觉到不同了。当他得到指示后，他才把目光移开，然后又做了一件新的事情：他停下来真正地接受了指令，并考虑了反应。我当时得到的回答质量完全不同。他以前是非常开诚布公的，但现在感觉我们之间正在进行真正的合作，而且现在的接触质量也很高。结果，弗兰克的洞察力比我想象的要深刻得多，如果我们像以前那样继续下去的话。在会议结束时，当我问他是否有什么意见时，他马上说他非常感激我在有意见的时候阻止了，并澄清了该怎么做。他说他对这种工作方式已经非常熟悉，以至于有点自然而然，但是，当他等着听指示时，他立刻觉得我想了解他。这让他感到更加脆弱，但也让他很感动，他说他发现自己想出了各种各样的回应，觉得这些回应更多的是对他来说真实的东西。

我们可能犯的另一个错误是没有直接面对我们面前的人。出于这个原因，我们可能不会注意到他们是否得到了它。几乎任何事情都可能出错；这可能超出了客户当前的理解或遵守能力。这对他们来说可能太容易了，所以他们遥遥领先，失去了兴趣。我们有很多事情要做得很好，让客户明白无误。

第二步：客户按照指示去做

第二步使[心智清理]不同于仅仅是相互交流，而是你所帮助的人现在执行你告诉他要做的事情，并告诉你他由于遵从你的指示而产生的结果。⁸

当客户收到指令并遵守指令时，应该可以看到他们已经进去寻找真实的回应。他们这样做了，他们真诚地寻找，然后他们发现了一些东西，并与他们交流。

清理者瑞秋：事实上，我和露西一起查过了。我给了她一个指示，告诉我她感到快乐的时刻。她似乎真的听到了我的话，然后她会吧视线移开几秒钟，然后回答说：“我记得我大约四岁的时候，和妹妹在花园里玩耍，感觉真的很幸福。阳光明媚，我们都穿好衣服，笑着跑来跑去。”

客户露西：瑞秋会给我一个像这里这样的指示。我花了一点时间才真正体会到她想要对她的问题有一个直接的回答。这看起来很奇怪，但事实上很奇怪，一开始看到这真的是我们想要的。我真的很想听到她内心的回应。有时候说起来很困难，但我渐渐学会了只为自己说实话，就像那次和姐姐在一起，很开心。

第二步实际上包括两个动作：（1）观察和（2）交流他们发现的东西。可能是他们找了又找不到任何东西。如果发生这种情况，那么更多的时候是因为他们被卡住了，而不是他们真的什么都没做他们认为不应该做的事情。在这种情况下，需要鼓励他们回去再看一次，直到他们想出了什么东西，不管是大小。

没有人能为这个人做这件事。学习并进步只能靠他自己去做。清理者可能确信他们知道客户在摸索什么，这似乎是最有帮助的事情，以提供洞察力给他们。那是个错误。它可以准确地解释他们想要什么，以及为什么，需要多少次，用多少种方式。

每个[清理交流周期]必须包含您所帮助的个人的行动。如果没有，那么你所做的只是操纵他或者和他聊天，这可能是非常好和愉快的，但能力不会有任何提高。所以他必须按照你的指示行事。9

只是偶尔有人会往里面看，按要求做，但什么也找不到。如果他们真的看过了，这没问题。他们做了他们被要求做的事，并报告了他们。但大多数情况下，会有一些东西与之相关，而更清楚的工作是让他们清楚地做到这一点。

第二步可能会出错。例如，有些人很容易走投无路，对问题或指示不予回应。在日常的谈话中，这种情况一直在进行；他们可能会陷入偶然的相互关联的想法中。10 人们会被另一件事提醒，引发第三件事，以此类推。一件事与另一件事有某种关系，这是有道理的；但这些都是锁链，它们在头脑中是随机相关的。这些联系是毫无意义的，而倾听这些联系，虽然通常是种社会规范，除非实际目的是为了提供真正的帮助和心灵的解脱。

这个指令可能是“告诉我你做了一些你认为不应该做的事情”，然后他们就会想到一些事情。也许他们还记得有一次他们踢了那只猫，一直为此感到难过。他们可能会也可能不会真的报告这一点，如果他们没有报告，那么这本身就是一个问题。无论如何，这种想法可能会引发一个关于猫的故事，然后又可能引发一个关于邻居的猫的故事等等，直到清白者完全失去了线索，而这个人现在正在谈论他们在加勒比海的航海度假，而清理者正努力回到主题上来。

这种胡言乱语应该尽快停止。尤其是在最初的治疗中，有些人可能会感到惊讶。尽管如此，它们必须友好但坚定地被打断，必须遵守，否则周期将被打破。遵从性和周期性才有帮助。回答必须被充分表达和理解，直到这个人完成，但不能超过这个。它可能会引发一些见解，这可能是积极的。但这只是一个判断。如果这些见解对客户来说显然是全新的、有价值的，那么倾听他们要说的话，并可能鼓励他们多说些什么，以便将其从头脑中完全释放出来。另一方面，最初看起来像切线的东西在某些情况下可能不是。有些人会花点时间去努力达成一致，如果他们被要求解释他们所说的话的相关性，他们可以这样做。至少首先，他们可能需要讲述整个故事来解释遵从性；如果没有上下文，这对他们来说是不完整的。在他们看来，他们更清楚地需要了解这些背景知识，以便了解遵从性。人们在这方面差异很大。但是，如果它只是从一个想法跳到另一个想法，就应该停止。应寻求遵从性，然后清理者必须继续执行下一个指示。

另一个陷阱是，清理者在发出指示之前没有理清思路，因此客户不清楚他们需要什么，或者因为其他原因不理解。如果他们不理解指令，那么澄清者有责任把它弄清楚并让他们明白。

有一个适合[客户]水平的好指令是值得的，但不管指令有多好，除非你知道你要的是什么，否则它是行不通的。确保[客户]已经收到，确保[客户]对他已回答的问题感到满意，并确保您清楚地看到[客户]如何看待这是一个答案或符合该答案。如果你不遵循这个程序，不管问题、指导或技巧有多好，也不管它有多合适，都不会奏效。12

或者，客户可能会给出清理者不理解的响应。

清理者指示说“告诉我一些他们认为他们不应该做的事情。”鲍勃对此的反应是说，“我笑了。”在这起案件中，清理者不知道鲍勃指的是什么，因此无法判断这是否合规。于是他检查了一下，果然，鲍勃可以很容易地解释说，这条指令立刻引发了一种回忆，那就是当他摔倒并割伤手时嘲笑他的弟弟，并为此感到内疚。这是一种遵从，因为这是他认为他不应该做的事情。一旦解释清楚了，清理者就明白了，并承认遵守了。循环已完成。

那个人来寻求帮助，而清理者只是在那里帮助他们。虽然阻止他们完全流通似乎不礼貌，但这样做是在帮助他们，他们最终会感激的，即使他们在开始的时候觉得这有点不礼貌或奇怪。事实上，如果他们不保持直截了当和狭隘的态度，他们会很快对清理者和这个过程失去信心，因为允许他们漫无目的，他们会在某种程度上知道这一点。

客户可能对给出的指示不感兴趣，并决定自己回答一些替代指示；如果是这种情况，可能需要重新评估当前正在工作的区域，并找到更符合该人员所在位置的东西。但这也可能是一种逃避，因此，在客户接近他们所回避的问题时或者偶尔重新界定正在处理的问题领域之前继续下去是至关重要的。

伯纳描述的最常见的问题是客户：

甚至根本不考虑、思考或思考你的教导，或者他是在最肤浅的层面上做的。因为他没有学会如何在主观上或从自己身上执行某件事，所以他不执行指令。13

在这种情况下，必须帮助客户了解需要什么，这样他们才能做到。他们可能不知道怎么看内在。这对他们来说可能根本没有意义，因为他们从未尝试过，也从未有人要求他们这么做，那么他们怎么知道呢？

客户的内部观察和交流能力可能比人们想象的要糟糕得多。他们可能会表现为一个调整良好、有意识、有能力的人，有一份负责任的工作、一栋房子和一个家庭，所有这些看起来都很正常，但当他们开始咨询自己并报告他们实际情况的细节时，他们却处于未知的领域。

如果是这样的话，他们将不得不接受指导，也许是详细的，如何看待内在和遵守。有必要从小处着手建设。这可能意味着要解释合规性和精确性。当很明显他们正在尽最大努力查看内部情况并遵守指示并传达结果时，必须暂时接受这一点。清理者可能知道遵从还没有完成，但下一次会越来越清楚，他们已经有了开始，也有了进展。病人可能会在疗程结束后回家，并且比以前更清楚地向配偶解释一些事情。这在他们家里可能是革命性的。

然而，在某些情况下，该人员可能无法传达出足够的信息，使其被接受为遵从性。他们来参加会议是因为在某种程度上，他们不太擅长交流。所以，即使他们看了内在，想出了一个回应，并试图把它传达出去，他们可能还没有把它理解得足够透彻，以至于不能被认出来。很多人都是这样。他们四处走动，确信自己已经尽可能清楚地表达了自己的意思，但事实上，没有人真正理解他们所说的话，也没有人投入工作来试图弄清楚。对于这样的人来说，说得更清楚可能不像扩展思想那么容易；他们自己并不确定自己在说什么。他们需要帮助。

一个清理者不应该对这个要求太严格。只要交流能被足够清楚地理解为遵从，并认识到客户正在尽最大努力，就应该暂时接受这一点；这只是一个开始。但帮助他们更清楚地表达

自己所说的话是至关重要的，直到他们对自己和清理者变得更有意义。

威尔逊就是一个很好的例子。他在生活的某些方面非常能干，在职业上也非常成功。但是，当谈到他与周围人的关系中的某些问题时，比如更多的外围朋友和他认为在社区中有权威的人，他表达自己的能力急剧下降，他感到压力重重，甚至难以找出问题所在。最后，他把它简化为“当我不得不和一些人打交道的时候，我觉得自己很愚蠢和不自然。”我们逐渐地解决了这个问题，直到他对自己的实际情况更加清楚了，而且负担的水平降低到了他可以在周围放松的程度，并在他很少被它困扰的地方继续工作。但首先，要解决一个著名的问题对威尔逊来说是极其困难的。他来参加会议，知道他想解决这种困难和压力的感觉，但是，当我让他多谈这件事时，他结结巴巴，发现很难集中精力讨论这个问题，因为这件事在他脑海中是如此的拥挤和纠结。最后，他说，“有些人让我非常紧张。”从那以后，我们慢慢地把这些情况下发生的事情画了出来，并把它弄清楚了。

克制是另一个常见问题。事实上，整个心智的问题可以说是一个很大的问题。但这有不同的层次。有很多原因导致当一个人在内部寻找遵从性时，他们可能不会传达他们遇到的问题。他们克制了交流。例如，他们可能会为自己的想法感到羞耻，并认为如果说出来，他们将不会受到尊重或喜欢。或者他们可能不说，因为他们认为没有人能理解；以前，没有人能理解，那么为什么这次在他们面前的人会有什么不同呢？或者他们不完全理解他们的遭遇。

其中一个原因是，他们没有真正地交流所发生的事情，或者说一些其他的或者只是其中的一小部分，他们认为这会让他们更清楚，让他们不必担心。这里有很多出错的机会，因为如果忽略了这一点，而清理者继续进行并接受其中任何一个作为遵从性，那么周期将被打乱，不会有任何进展。如果这种不遵从行为被接受，他们将失去信心，即使这是他们的表现。他们会在某种程度上知道，如果这种情况经常发生，他们可能不会回来。不管怎样，清理者最后不得不回去找出出了什么问题，因为这是各方之间流动的中断，它会阻止进展——也许不会完全，但会被阻塞。

詹姆斯来参加会议时，有很多事情要处理。我们逐渐处理了很多潜在的羞耻感。但一开始，当我让他多说一些事情时，他脸上经常会有一种表情，暗示有什么事情发生了。然后他常常摇摇头，几乎是不知不觉的，四处张望，想找点别的话说。他总是尽力如实回答，但脑子里想到的第一件事往往不说。第一件事往往充满焦虑，有时甚至感到羞耻。事实上，他对可能发生的事情非常焦虑，以至于他回避了最初的想法，以防这些想法是可耻的，并且对他的回答进行了严格的审查，尽管当他真正想到这个问题时，很难想出他真正感到羞耻的事情。

当我问他什么事发生时，他会说，“啊，没什么大不了的。”我和他一起努力工作，渐渐地，他开始表达自己的一部分：“哦，那时候我不太喜欢自己，但现在我已经结束了，我接受了自己”；甚至“什么都没发生，我只是想了想我以后该做些什么。很明显，他在尽自己的能力去交流所发生的事情，并对自己所隐瞒的事情感到压力很大，所以才知道要寻求这些答案。

后来，有一天，他走进来，说：“我决定不说这个，但无论如何我还是要说的”，接着告诉我一些他一直隐瞒的过去，以及他在一桩他感到非常羞愧的商业交易中的行为方式。他还告诉我，就他而言，他从未向任何人展示过他的真实自我。这对他来说是巨大的。但只要

说了这些话，他的举止立刻就轻松了许多。他的能力在会议上，以及在他的余生中让自己明白，他的业务也重新开始蓬勃发展。

清理者可能会因为没有正确倾听而使整个循环脱轨。他们可能是被客户所说的话触发的，他们会思考自己的问题，比如和他们的母亲，或者他们可能只是因为想晚餐要做什么或者他们需要做账目而分心。在任何情况下，当客户在交流时，他们在想别的事情，他们没有完全理解或者遗漏了一个关键的单词或短语。在这种情况下，清理者需要让他们再说一遍。

另一方面，一个人可能没有正确地倾听，那就是他们在以一种狭隘的方式倾听，因为他们在判断客户所说的话，甚至可能没有意识到。

金妮：我意识到我听到瑞秋在说她觉得她应该多做些什么来帮助她母亲，但尽管我听到了，但我一直在想，就我而言，她做的已经够多了。所以我犯了个错误，差点毁了整个会议。我告诉她，她给自己一个非常艰难的时期，已经为她母亲做了很多事情，也许她应该努力为自己争取一些支持。

我一说完就觉得说错话了。瑞秋用一种奇怪的眼神看着我，我发现我只是没有好好倾听她真正关心的是什么。不管她是否明智地审视一下自己的支持系统，这并不是会议的主题。在那一点上，对瑞秋来说至关重要，我真的理解她对母亲的悲伤和她对自己不称职的感觉。我自己关于什么是合理的想法几乎完全把我面前那个试图表达她难受感受的真实的人挡在了门外。据我所知，我是她第一个倾诉的人，我去执行某个任务，而不是和她在一起，完全了解她是怎么回事。即使我是对的，后来我认为很明显瑞秋可以看看她自己的支持系统，但错误在于没有弄清楚这一切对她来说是怎样的，并做出我自己的判断，这实际上在许多方面与她真正认为适合她做什么的感觉大不相同。

如果清理人认为客户没有真正按照指令进行遵从，即使客户可能认为他们是，但清理人没有采取任何措施阻止这一点，那么清理人就会昏昏欲睡。他们必须回想一下。有没有什么东西是他们不相信的？

清理者：告诉我，“我很特别”的态度在生活中是如何影响你的。

客户：这意味着我对人更好。

清楚点：好的，好的，谢谢。

在这种情况下，清理者不确定“我很特殊”的态度是如何让他更好地对待别人的，这也是这位客户认为他经常经历的事情。需要检查一下。放任这一点，并承认这是在面对不确定性时的一种遵从，将破坏这一周期。

另一方面，如果客户有反应，清理者很高兴他们得到了遵从性，但客户并不是真的确信他们提供了适当的遵从性，那么客户就会昏昏欲睡。如果发生这种情况，清理者将需要检查客户的情况，并让他们更多地解释他们的遵从性，直到他们都知道他们完成了。

清理者：告诉我“我很特别”的态度在生活中是如何影响你的。

客户：嗯，我想我在工作中会比较积极主动，主动参与新项目。

清理者：谢谢。告诉我“我很特别”这种态度在生活中对你的影响。

客户：特殊意味着我对人更好。

清楚点：好的，谢谢。告诉我“我很特别”这种态度在生活中对你的影响。

客户：嗯……嗯，我想这可能会让我有时有点刻薄……比如，当别人不如我做事情时，我有时会变得不耐烦。

清理者：谢谢，是的，我明白了。告诉我“我很特别”这种态度在生活中对你的影响。

客户：（停顿了一段时间）我不确定，真的。我想认为我很特别是有傲慢，所以我可能得罪了别人。我说的是，有些人听上去是对的。

清理者：谢谢。告诉我“我很特别”这种态度在生活中对你的影响。

客户：（停顿了很久）我不知道，真的。我不认为这种态度真的能让我在生活中有多大的进步。这种态度大部分时间对我来说都很管用。

在这种情况下，这听起来像是一个清理交流周期，但事实并非如此。在这种情况下，她自己也有自己的工作经验。她明白如果你觉得自己很特别，会让你觉得自己对别人更好，所以这可能是一种明显的遵从，她犯了一个错误，选择用自己的方式来理解别人的反应。她没有查出来。

事实上，客户从一开始就对自己的反应感到不安。他说的是他喜欢认为是真的，但他已经意识到这是一种对他来说是个问题的态度，所以他所说的与此不符。事实上，他的经纪人似乎认为这是可以的，这也是令人困惑的，因为他们一直在谈论关于这种态度。所以他的判断有点混乱。另一方面，这并不需要他付出太多的努力，因为他越来越理智，所以他坚持下去，因为他很希望会议能顺利进行，并选择假设她是对的。但是，当他放松到这一过程突然变得如此轻松时，他开始感到困倦。

有时候，一个会话可能很难进行，如果清理者放弃向客户传达指令，它将脱轨。周期可能很难建立，客户可能处于一个糟糕的方式，走了很长的切线，从来没有真正掌握什么是他们被要求开始纠正这种情况。这需要一个更清晰的人的坚韧和勇气，有时他们会有效地放弃让客户理解指令。在这种情况下，他们可能会以一次愉快的聊天结束，或者客户只是从一件事跳到另一件事，但会话不会起作用。清理者必须致力于帮助客户，为此，指令必须清晰，并且必须进行交流，以便客户获得并遵守指令。实现这一目标需要多长时间并不重要。这就是工作。一旦它回到正轨上，随着指令的清晰，能量就会迅速恢复，可能已经建立起来的混乱感觉也会消失。那种混乱的感觉就是心智。

第三步：了解客户交流的内容并让他们知道

清理交流周期的第三步包括清理人执行的两项行动：1) 理解客户所说的话；2) 让客户知道他们已经理解。这是直截了当的，但同样，要想正确地实现这一目标，还有许多陷阱需要避免。

如果客户不知道他们听到并理解了他们，即使他们是，进展将放缓，最终停止。他们花了大量的精力和善意去遵守这些指示，如果他们开始不确定他们是否真正被理解，或者如果清理人对他们在一起做的事情所付出的努力有点草率，那么客户最终将停止合作。他们很可能会坚持一段时间，因为他们希望有良好的关系，但会议将恶化。在遵从特定指示时，必须准确地承认此人所说的话。

一个清理者越有经验，这就越清楚，因为不理解会得不可靠。在这两种情况下，清理者需要告诉客户他们没有听到或不理解。他们将需要要求客户重复他们所说的话或更全面地解释，直到清理者理解遵从性。然后，清理者必须明确地向客户表明他们已经理解。

我记得有一次我真的很累，在会议的时候分心了。我恍惚地想起了我正在做的一些建筑工程，试图处理一些事情。这只是几秒钟，但我的心真的离开了房间。我在看我的客户，但那短暂的时间都没关注她。当我猛地回过神来时，她正看着我，清楚地说了些重要的话。她泪流满面地说：“我以前从来没有意识到我妈妈的这一点。我感觉糟透了，我意识到我错过了一些潜在的重大事件。我很惭愧，犹豫了一下。我不愿意承认我没听见，我知道我必须要闻，否则我们会继续下去，这将是一场闹剧。所以我说了一些类似的话，“对不起，我没听懂，请你再说一遍好吗？”我想她有点惊讶，因为我平时很警觉，但她又说了一遍，我明白了，谢天谢地我做到了。会议在那一点上确实有点摇摆不定，我们大概花了几分钟才重新获得信任，但如果我假装听到了她的话，情况会更糟。

清理者应该避免将客户的回答回覆给他们，或者转述他们所说的话。这可能是非常诱人的做法，似乎是如此无害，甚至积极的帮助。在某些谈话疗法中，这是一种常见的方法，并且在这些框架内出于完全一致的原因而提倡。但最好不要在这里做。向客户重复一些事情，即使你只是在和他们核实他们说的话，也是有风险的。犯太容易了。即使是一个不恰当的词或一个不正确的强调都可能向客户表明你没有理解他们。这样做的结果可能是不得不修复这段关系。

有时，客户传达的信息不清楚，而清理者可能会认为他们重复这些信息是有帮助的，但更清楚。这是一个错误。即使清理是正确的，它也已经成为客户的洞察力，如果清理以更好的形式为他们重复这一点，客户从自己那里获取并从中学习的机会就会减少。

马克辛真的在为她人生的目标而挣扎，试图说出是什么赋予了她意义。她说了很多她小时候喜欢的东西，包括陶器，成年后上的陶艺课，她喜欢的手感和工作时的表情。

珍妮特一直在跟踪这一切，并在必要时提醒马克辛。在一些地方，马克辛表达了她从未告诉过任何人的快乐，而珍妮特非常投入。所以在某一时刻，当马克辛试图用她的双手来说明她的创造力以及这说明了她是谁的时候，她认为她在帮助马克辛说，“我明白你说的，你是一个陶工。”但马克辛看着她，非常震惊：“不，我根本不是这个意思。我不在乎我这辈子是不是再也不做陶器了，这不是我想说的。”特意识到这是她自己得出的结论，她说的话

和玛克辛实际上想要探究和解释的东西有很大的距离。

也许更诱人的的是，清理者认为他们能看到客户在他们的案件中遗漏的关键点，并试图告诉他们的时候。虽然在少数情况下，这样做可能会有所帮助，但什么都不说要安全得多。首先，清理者很容易出错，这将向客户发出一个信号：他们根本没有被理解。最好的假设是，人们对案件的原因是错误的，这可能通常是正确的。即使清理者的说法是对的，也不能说出来。如果清理者对客户的情况有所了解并告诉他们，这就剥夺了客户对自己情况的理解和发展的过程。清理者也可能远远超出客户自己的理解，这只会导致混淆。

我在和一个客户合作时犯了一个错误。他在和前妻打交道时遇到了困难，我觉得他很明显地在责怪她，这在很多情况下都是他自己发起的。例如，他告诉我她是多么的难以控制，但当他谈到自己的行为和他对婚姻的期望时，我可以看出他很控制自己。

我们花了很多时间和他妻子交流，就好像她在现场一样，多年的辛酸累积在一起。他偶尔会表达自己的遗憾，并谈到她是一个好母亲，但这仅仅是一个充满愤怒的相互指责的时刻。我意识到他必须这样做才能继续前进，所以我们讨论了这件事，他意识到他有很多需要表达的沮丧情绪。然而，有些问题是，他实际上并没有练习谈论他是如何经历生活的，所以这一切都是直截了当的。在一次会议结束时，我建议他看一本关于亲密关系中交流的书。我以为他会从那里的信息中得到一些东西，他认为这是个好主意。但在我们下次会议的前一周，我收到了他的一封电子邮件。他感谢我的推荐，但说这本书对他没有太大作用。他已经很善于交流了，是他的前妻需要在这方面做得更好。

我意识到我犯的错误。我以为他的案子至少有一部分是清楚的，但根本就不清楚。最后，我想我是对是错。他确实需要更好地交流他在人际关系中所发生的事情，他确实在这方面有所进步。但我也没有认真对待他发泄愤怒和痛苦的真实需要。我不尊重他，认为我最了解他，并意识到我一直在逗他。我一放下这个，就感觉我们真的开始合作了，他开始敞开心扉，说他对婚姻失败有多么绝望，这对他意味着什么。

对于客户来说，知道他们想要传达什么并让他们明白这一点是很关键的。为他们做也无济于事。很明显，他们正悬在一个巨大的启示的边缘，而清理者可能渴望揭示它。他们可能是正确的，这可能会改变客户的生活，知道这一点，但如果工作是为他们完成的，他们将花费更长的时间来获得和拥有它。清理者的说法也许是正确的，但客户有自己的表达方式，这一点很重要。

向客户解释遵从性与评估他们所传达的内容太接近了。要求遵从的任务旨在提高客户的交流能力，并使他们更清楚地了解他们的想法。对他们需要说的、将要说的或已经说过的话是正确的并没有帮助，也不是重点。任何人试图重复他们所说的话，他们将一无所获，他们可能会失去一些东西。如果清理者不确定客户说了什么，他们应该要求他们重复一遍，即使冒着看起来很愚蠢或根本没有听说过的风险。他们会变得更清楚，甚至会学到更多的东西，而清理者也会变得更清晰，而不必再去猜测他们，也不会冒着犯错误的风险。如果担心的是他们可能会觉得被要求重复这件事很烦人，那么应该解释原因。明白为什么要做某事的人们通常很乐意继续下去。

清理交流周期的四个步骤是：

1. 清理者将一个清晰的想法传达给客户。
2. 客户按要求做事。
3. 客户回应和传达遵守指示的结果或回答问题。
4. 清理者会倾听、理解并清楚地表明客户已经做到了。

在心智清理中使用清理交流周期

进步不是由一个只会讲故事的人来实现的。那不行。它必须是对你的回应和听从你的指示的结果。这就是解开生活的结，解开心中的障碍。它很漂亮。14

遵循清晰的交流周期有助于真正的进步，因为它使两个人之间的明确理解变得具体化。这是一种神奇的魔力，它能使人产生重大的转变，并能消解心智。

无需评估或诊断客户。如果清理交流周期应用良好，客户将自行完成所有需要的评估。当然，对客户进行一些评估是不可避免的，也是必要的，以决定与他们合作的内容和方式。一个人需要善于评估才能善于理清思路，但这仍然不是将客户诊断为一种类型；这并没有帮助。

在清理会议中，重点是完成清理交流周期，并帮助患者传达被隐瞒的内容以及他们所有异常行为的扭曲形式。因此，当人们觉得很难与人交流时，内容很重要。

在心智清理中有一些特定的方法来处理问题领域，比如抑郁、创伤、边界侵犯、当前问题和关系问题。在这些区域内，循环必须保持清晰，作为帮助的动力。然而，关注的焦点仍然是个体和他们让自己理解、跨越和轻视内容的能力。这是一个重要的转变，重点从许多谈话疗法，并与哲学立场，即有一个人，我们可以和必须与之合作。

将交流过程分解为各个组成部分，并确保每个部分都得到了实现，这是清理工作的一个重要帮助。尽管有技巧地进行这项工作有许多微妙之处，但在这个循环的核心部分所发生的事情会不断重复，直到客户能够在不需要替代想法和行为的情况下与他人交流。在找到遵从并学会把它们清楚地传达给真正想知道的人时，心智开始溶解，因为它存在的原因开始分裂。

周期指向并强化个体。通过找到一个能做观察工作的人，客户必须开始寻找，以便从他们的稳定点向外看。许多人只需要仔细的指导，简单的看，但这是有助于更清楚地处理个人和保持周期干净。通过这种方式，心智清理通过找到一个杠杆点来转移思想的质量。

与态度打交道

固定的态度是心智的基石。任何态度的主要特征都是它的意义或重要性。事实上，态度就是我们对一个事件或记忆所赋予的意义。当我们从另一个人那里退缩，对自己和他们有了一个想法，这本身就是采取一种态度的行为，这是一种观点。以前只是关系，现在我们已经赋予了一种情境意义，所以它在特定的方式上有意义，这取决于我们的特定构成。我们给一段经历贴上了标签，这段经历太多了，无法面对。通过给它贴上标签，我们获得了一些控制它的想法。

态度一旦固定下来就成了问题。因此，他们下定决心。态度的例子可能是“人是好的”、“人是坏的”、“生活糟透了”、“我不够好”、“我很特别”、“没人爱我”等等。一旦你认同任何想法，比如“我存在”这样的核心信念，或者更表面化的想法，比如“不能相信人们能正确地完成工作”，你就会过滤出你在生活中，在你的特定故事中所允许的真实性。这个过滤器意味着你将抵制任何不符合你的存在状态的东西。所以渐渐地，越来越多的事情被推到潜意识里，因为它们不符合你的主导态度或观点，结果你有越来越多的证据支持这些。

一个持“人是坏的”的态度的人可以举出各种各样的例子来证实这一点。在他们的潜意识里，会有他们抵制的事件的记忆，作为“人是好的”的证据。这些事件之所以遭到抵制，是因为它们不符合两人中有意识的那一半。这个人更容易与“人是坏人”的态度联系起来，因为这是对立面更易接近的一面，它是有意识的。“人是好人”这一观点很难被理解为现实，因为人与潜意识之间的联系并不紧密。

鲍勃一直抱着“没人爱我”的态度，所以他对对自己的看法采取了一种过滤的态度。如果有人来给他巧克力，这可以被解释为至少有人爱他。这不符合他对生活的主流观点，这种观点排除了对他的善意行为，因此他部分地，甚至可能完全地，抵制这种体验，并将其推到他的潜意识中。当时他可能会拒绝巧克力或者怀疑地吃了巧克力，但他很快就会对这件事有点模糊的记忆，也许根本就没有，因为他认为这实际上是不真实的。他甚至可以找到一种方法来证明他不是真的被爱；可能是因为有人给他提供了草莓奶油，他不喜欢，他扭曲成这样一个想法：那个人故意给他一些他不喜欢的东西，以使用潜意识的想法表明他们不喜欢，她知道我不喜欢草莓奶油，她还是给了我！

态度的反面总是存在的，主要是在潜意识里。但人们可能会陷入思维陷阱，从一对对立的事物的一边翻到另一边，然后一次又一次地倒转。两极状态就是一个极端的例子，但我们中的许多人可能会陷入一个不那么暴力的反对派中。在做决定的时候，一个人可能会被一对

潜在的因素所驱使，比如“我想要它/我不想要它”，然后从一个转向另一个，却找不到出路。每次做决定时，这个人就会回到相反的方向，这一点突然变得很有吸引力。

最终，对立是没有意义的，因为任何态度的双方都是不真实的。例如，“我有能力”的态度只是相对的。我也许有能力建造火柴盒屋，但在解决数学问题时却不是很能干。这些名称只对其他事物有意义；它们没有绝对的真理。建立这些信念的真相或其他方面可能会有一些用处，一些疗法将此作为一种技术。但这并不会改变我们的基本态度；我们仍将被困在其二元性之中。

很多方法都是通过用积极的态度代替消极的态度，来让人们停止以消极态度采取行动。例如，停止抱着“一切都不好”的态度四处游荡，通过采取“一切都好”的态度来学习一种更积极的人生观，这听起来很有道理。但这种方法的问题在于，他们仍然陷入了对立的思维陷阱。这个人只是把它们换了过来，而且可能还把一些新的想法放在旧的想法之上。这个人离现实不太近。“一切都好”和“一切都不好”这两种态度仍然是想法。没有任何想法比任何其他想法更接近现实。在改善我们的功能方面，有些想法无疑比其他想法更可取，但没有一个想法最终比现实更好，而且所有固定的态度都会使我们难以与他人建立联系。

任何事物或任何人在一个人的头脑中与他们所认同的态度相反的东西都将被视为敌人。尽管，大多数时候，我们并不想对任何人做任何事，如果有人与抗拒的态度联系在一起，那么他们就成了敌人。

迈克尔：我觉得我的老板是我的敌人。她会做一些事情，比如把会议安排在我无法安排的日期，或者和我一起组建一个新的项目团队，担任我不喜欢的角色。像这样。它会在我身上引发这整件事，她想除掉我或者破坏我。我对这件事陷入了可怕的境地，我会不断地向我的妻子和朋友们讲述这件事。我总是自然而然地那样想，把她（和我生活中的其他人）视为敌人，以至于我很久没有在会议上提起。对我来说一切如常。但当我整理出一些关于不信任别人的东西，并将这些我从未说过的材料传达出去时，有些事情发生了我意想不到的变化。一般来说，我的老板会故意让我有点不对劲。事实上，我开始觉得她在做这些事情的时候可能根本就没在想我。我并不是特别关注她的，只是，我有点难过，作为一个应该回避的人，因为我会对事情很生气。所以我终于抽空在会议上看到了这一点，我发现我的态度是“这不公平”，并为此感到非常愤怒。我与我的清理者来处理它，最后我明白了我是如何用这种态度来保持愤怒，并且在某些方面不为我的生活负责。

心智中有冲突 1, 但如果你自己得到了这一主观现实，那么你就可以意识到人们并不是为了针对你。在决定你如何看待这个世界的态度变得过时之前，对现实的进一步了解不可能完全成功。

状态

除了态度，还有状态。一种状态是一种态度，加上伴随它而来的扭曲的能量、身体、情感部分。我们的整个生命将反映并被与态度相一致的状态所浸透。例如，抑郁症通常是一种状态。它是一种消极态度与身体表现相结合的综合征。

头脑中的态度是真实的，而不仅仅是认知；它们有积极和物质的一面。抑郁的人不只是

感到沮丧，他们看起来很沮丧。这就是反映在他们身上的状态。这就是为什么仅仅决定换个角度思考是行不通的。我们必须采取行动，从我们称之为“个人身份”的叙述中消除这种态度；这必须是积极的，也是认知的。

令人沮丧的是，要想摆脱一种态度，我们需要的时间比一开始就要长，而且，在试图这样做时，我们会创造新的态度，试图摆脱旧的态度。即使我们能从中看到我们的态度和我们的操作方式，也不可能简单地放弃它们，因为我们在维护它们方面有强大的投资（投入很多精力）。除非找到原始交流并看到和承认，否则不会释放投资。当这种情况发生时，就没有必要继续执着这些态度了。

态度清理

当一个人不再有任何固定的态度时，他们的思想就自由了。这样的人可以自由选择采取什么态度，甚至选择不采取任何态度。² 为了帮助人们摆脱态度，伯纳开发了一种技巧。他说，技术是“一种更顺利、更迅速、更明确地完成最终会发生的事情的方法”。³ 为了消除态度，他采取了清理交流的周期，并增加了消除态度的步骤：态度清除。

伯纳相信，如果他能让一个人看到一种态度是一种错误的解决方案，那么他就可以让他们看到这种态度实际上是在与他人交流。换句话说，他可以通过态度让人们认识到他们真正在说什么，并让他们直接说出来，而不是通过扭曲的行为。

要使这一过程发挥作用，人们首先必须看到：

- 他们自愿采取一种态度
- 他们为什么要这样做
- 他们必须克服这种态度的原因。

他们必须看到，他们所做的是一种错误的解决方案，而不是帮助，而是使问题永久化。真正的解决办法在于找到并传递信息。态度清理会让人们系统地完成这些步骤。

关于为什么人们一开始就认同自己的想法，然后与自己分离，伯纳说：

从治疗上来说，你并不是在做决定。你是在释放导致分裂的情感负担之后，这样他们就能感觉到他们没有感觉到的，表达他们没有表达的。如果他们这样做，就会自动解除分裂和不做自己的决定。⁴

以帕坦贾利，伯纳在思考对立面的建议中找到了他的方法的确认，⁵ 因为二元性是构成心智的东西。除非我们这样做，否则我们将继续认同这些态度，并将其视为事实。⁶

本的例子说明了态度和信念是如何从一个正常的童年产生的，有慈爱的父母，没有明显的创伤。它还展示了一旦一种信念或态度的种子已经形成，它是如何发展的，它的逻辑是如何被似乎有用的投资“确认”的。

作为一个婴儿，本通过做鬼脸、眼神交流、移动四肢和哭泣来交流。他一直在学习他的信号是如何带来反应的。这招很管用，直到他的父母决定，就像父母做的那样，他不应该总是在需要的时候得到关注，现在是时候不再每次他哭的时候都把他抱起来了。

当他怒容满面时，他的父母认为他一定很痛苦（也许他真的很痛苦），于是他们把他抱了起来，于是信号-反应方程恢复了一直到他们坚定了决心，甚至连他最刺耳的嚎啕大哭都忍了下来。他们认为，这只是他成长过程中的一个阶段。

然而，他的父母并没有突然收回他们的爱；在大部分时间里，他们仍然对他的信号做出回应，并对他的需求保持关注。这样，本的成长就很顺利了。当他没有得到他想要的注意时，他仍然会时不时地发怒，只是现在他更快地放弃了。

但当他在这种场合安静下来时，他的父母认为他看起来很可怜，很孤僻。所以他们开始格外注意地“哄他离开”，部分是出于对当初忽视他的内疚。换句话说，一种间接交流方式正在形成。对本来说，直接询问已经不起作用了，但用一种不用语言的方式来代替，会变得孤僻、痛苦，但事实证明这种方式更有效。

到4岁时，他的孤僻状态已为人熟知。他现在是“家庭中喜怒无常的一员”，经常无缘无故地生气。但这不是什么大问题；他的父母已经知道额外的款待和拥抱会产生奇妙的效果。他们认为，他只是“生性喜怒无常”，只是需要比他姐姐更多的关注。

在青春期开始的时候，当他感到某种程度的挫折感时，他的怒气就变成了“砰”地摔门，我说不出来。他抱怨说，他的父母“就是不理解”他，这是真的，因为如果他不直接沟通，他们怎么能理解他呢？

到了十八九岁的时候，本意识到生闷气是幼稚的、没有吸引力的，所以他学会了用魅力来得到他想要的，也是一种间接的交流。事实上，他非常善于操纵别人，以至于他在市场营销部门找到了一份工作，在那里，这种技能很受重视。从表面上看，本已经“长大了”。他收入不错，很受欢迎，又英俊又迷人，他不缺女朋友。但当他30岁时，他坠入爱河，向对方求婚，但被拒绝了。他陷入了抑郁，最后来参加清理会议。

他在第一次治疗中说，本有一个快乐的童年，慈爱的父母，成功，直到他的女朋友拒绝了他。现在他很受伤也很生气，尤其是当被要求给出拒绝他的理由时，她解释说她发现他“在一起很有趣，但对于一段长期的关系来说太肤浅和不坦诚”。这一描述呼应了之前的关系。他感到被女人误解了，不明白她们为什么这样看他。

但是，在他的下一次治疗中，当他和清理者一起工作，就像他们在场一样与他生命中重要的其他人交流时，他对清理者确实显得很不愿意。他很乐意告诉别人他是如何看待他们的，但不愿意透露太多关于自己的信息。当清理者和他讨论这件事的时候，他想了想，认为这是因为他很容易受到伤害，所以他倾向于对个人事情守口如瓶，而不是公开自己有多敏感。例如，他的前女友经常问他：“怎么了？”（因为当魅力不起作用时，他仍然倾向于沉默），他会回答，“没什么”，相信如果她真的爱他，她会知道他的感受，而不必告诉她。“真正的灵魂伴侣”，他解释道，“应该凭直觉知道对方的需求和感受，而不需要把它们说出来。”

当本开始探讨他在情感上遇到挑战时的态度时，他提出，“问我想要什么没有意义”，或者“问我想要什么是危险的”，或者，另一种描述方式，“表达我的感受是危险的”，以及“别人应该知道我的感受而不是我告诉他们。他认为每个人都在谈论他的遭遇，但他最终选择的工作态度是，“我不能直接问自己想要什么。”当被要求提名一种相反的信念作为消除态度的第二步时，他选择了“我对自己想要什么持开放态度”。

当要确定本在坚守信念方面的投资时，他提出了这样的建议：“我避免了被拒绝的风险”（如果我不问，人们不会说不）。此外，“如果我不清楚自己想要什么，人们必须更加努力地取悦我”，“不提自己想要什么，就是在避免暴露自己的弱点。”

下一阶段是寻找他的信念所代表的信息，本认为这是：“我想要爱与你的连接。”“然而，在他能把这个表达出来之前，尤其是和他的母亲，他需要表达出他最初的愤怒，因为在他看来，这是他强烈要求的爱与连接被拒绝了。”

当这最后一步完成后，本确认，在未来，在适当的时候，他将直接沟通，而不是被他的旧观念所左右。

态度清理的先决条件

要想成功地进行态度清理，一个人必须：

- 能够参与并完成交流周期
- 远离眼前的问题和干扰
- 要能够看向内心，清楚地、公开地交流结果
- 能够产生一个有意识的想法。

最后一点，有能力产生有意识的想法，意味着来访者必须能够通过有意识的选择产生想法。这不同于心智的自动或基于故事的思考和联系。例如，如果一个人被指示看着窗外的松树说，“松树是粉红色的”，他们可以这样做，然后他们可以从自己的想法。如果他们不遵守指示，因为他们坚持松树实际上是绿色的，而不是粉色的，那么他们就无法通过他们大脑的自动性。清理者通常已经很清楚他们的客户是否能从已经完成的工作中完成这项工作。

心智会自动给人们所看到的事物赋予意义，并对其进行分类。如果客户自动将“绿色”的含义附加到松树的外观上，那么在这个实例中，他们可能无法将实际的树与“绿色”的含义分离开来。他们必须能够选择将一种或另一种意义附加到生活中的某件事上，而不是自动地将这件事与他们认为的意义联系起来。这是一种欣赏事物本身与我们赋予事物的意义之间差异的能力。选择相信某件事的能力，而不是受关于世界的无意识想法的支配，是我们为了直接与态度打交道而寻求的能力。

这可能需要一些时间，一个人能够并愿意这样做。但是能够这样做是很重要的，因为这

是一个人足够强大的一点来处理心智。个人拥有的自由越多，就有越多的创造力和空间。心智越多，一个人就会变得越固定和压抑。

更准确地说，与心智打交道是没有意义的；那就像试图和小狗说理一样。

个体必须（1）能够沟通；（2）能够思考自己的想法；（3）必须（原文如此）在他的生活中没有问题；（4）拆除心智；（5）接受心智存在的原始原因，并将其溶解到它不再存在的地步。⁷

清理者和客户之间必须有一个良好的、信任的关系，才能让所有这些都发挥作用。大多数治疗师和清理者都知道这一点，但他们可能不欣赏其中的细节。原因是我们在这里都是为了和别人相处。然而，正是因为这个原因，我们使自己处于无知和无能的状态。在内心深处，这是因为我们不想伤害别人。如果我们把自己从思想的错误解决方案中解放出来，成为能够选择思考和行动的个体，我们害怕自己会伤害到他人。因为这个原因，我们让自己变得拘束、渺小和愚蠢。

正如所有宗教所教导的那样，解决这个问题的方法是有意识地接受一个道德准则⁸来检查我们的行为。这可以防止我们在成为自己的过程中和从思想的束缚中解脱出来，从而避免对他人造成严重伤害。（关于这一点的更多信息，请参阅第8章关于内疚和因果报应的讨论；关于道德命令的讨论，也可参见第5章。）

伯纳清理态度计划有四个步骤或技术，如下所列，并在以下各节中详述：

第一步：找到态度，然后找到态度的对立面

第二步：对对立面进行沉思

第三步：找到信息，或者媒介就是信息

第四步：传递信息

第1步：找到态度，然后找到态度的对立面

找到态度

工作中的态度可以是一个人用以错误解决问题的许多态度中的任何一种。这必须是一个领域的人感兴趣，否则他们会判断他们没有取得进展。更清楚的人感兴趣的不是重点，尽管他们可以作为一个有用的指导，哪些领域可能是富有成效的。

清理者可能需要解释和鼓励他们去探索他们所依恋的、在日常生活中限制行动的想法和行为，这些想法和行为阻碍了他们的发展。这可能是“我不够好”、“别人不值得信赖”、“我比别人好”、“生活很糟糕”等等。

当一个人开始不太清晰的时候，人们的态度常常很是复杂的。他们可能会想出“别人永

远不可信任”、“我只是想帮忙”或“我尽了最大努力但还不够好”之类的话，不管怎样，这都会奏效的，而且随着这个人变得越来越清晰，知道该找什么，他们会变得更加简洁。例如，他们可能会将“生活很糟糕”或“我什么都没做”解释为“坏”等简单的态度。

另一种帮助客户确定态度的方法是询问对方：他们在生活中戏剧化了什么。例如，一个人可能会夸张地说自己无法应付，生活艰难，他人愚蠢，或总是精疲力竭。他们相信这些陈述是真实的；毕竟，他们已经积累了大量的证据来支持他们。他们可能会说，“这不是一种态度，事实就是这样”。

这并不是否认坏事（或好事）会发生在人身上。也就是说，即使有些坏事发生在约翰身上，但只有当他陷入“坏事总是发生在我身上”或“一切都不好”或“没人爱我”的态度下，这才是他一直面临的问题，也是一个令人困惑的领域。他会开始行动起来，找到支持证据，而不是偶尔有不好的经历。他不会用这些事件来定义自己。

参加我会议的许多人在很多方面都很能干，我想知道是否应该和他们一起做态度方面的工作。但我知道这往往为时过早。这方面的一个典型例子是一位对自己的案件非常了解并且非常愿意和相当有能力进行沟通的妇女。我们做了几次治疗，我们都清楚地看到，她有一个非常明显的态度，就是要比别人更好。我们做了一点研究，看看这个态度在她的生活中是如何起作用的，以及它是如何影响她的，但很快我们就明白了，尽管她有一些感激这种态度，但这确实是一种理论上的理解。实际上，在身体和行为层面上，她对它的认同度太高，以至于无法在这一点上下功夫。她自己很清楚这是真的：“我比别人强，”她告诉我，“不是所有人，而是几乎所有人。”

我们做了更多的工作，她向她的父母传达了很多材料。当她看到周围的事物，感受到别人更多的欣赏时，她的态度开始松动。

作为一种态度的一个线索，是一个人说某事总是这样的，例如，“我总是不走运”，“人们总是找我麻烦”，“我总是搞砸”，“她从不听我的话”。事实是，有时一个人不太幸运，或者人们给我们带来了困难，或者我们做了一些愚蠢的事情，但并不总是这样。“总是”是一个线索，表明了一个人在生活中戏剧化的内容。从那里可以帮助他们了解他们倾向于陷入什么样的态度。他们可能不是一直都是这样，但这会影响他们的生活。他们一直以来所持的态度将更难识别；它们最初对我们来说就像我们呼吸的空气一样看不见。

“总是一样，”他说，“我永远不能在一份工作上呆太久。他们总是厌烦我，让我很难受。我不明白，但我现在已经放弃了。我做我自己的事。这是在和马特的谈话开始的时候。他不是我通常的客户，但一个好朋友推荐了一些疗程，他决定试试，尽管这是一个非常陌生的领域。马特带着各种各样的问题来到这里，我们渐渐地把这些问题解决了，他深深地相信别人是不可信任的，而且他还有一种“*你妈的”的态度，给他带来了无尽的麻烦。他花了很多功夫才打通这部分心智。我曾一度想知道他是否能成功，但马特发现这些课程有着巨大的价值，尽管他有时会有6个月的休息时间，有时甚至会有一年的休息时间，但他发现自己的生活在逐渐明显改善。他“*你妈的”态度背后的悲伤和心痛是巨大的，当我们终于得到了它的核心信息。它改变了他的生活来表达它。

态度是生活中存在的方式，是我们认为的我们的个性特征。有时候，人们会直截了当地

说：“我是那种喜欢说真话的人”或者“我是个好人”。这些说法也许有道理，但它们是他们在生活和生活中戏剧化的态度。如果他们能很容易地摆脱这种态度，那么这不是一种固化的态度，也不是一种深沉的态度，但如果他们说，‘这不是一种态度，这是事实，我是个好人’，那么我们就可以确定这是一种固化的态度。

态度本身不是问题。我们可以随意接受一种观点，这可能是有用的。我们有时需要一个观点来完成任务：完成一个谜题，带着一件大行李穿越巴黎。当他们陷入困境时，问题就来了。当一个人对工作感兴趣的固化态度被确定后，就可以采取计划的下一步了。

找到与态度相反的东西

为了思考对立的事物⁹，一个人需要找到一种与他们想工作的态度相反的工作方式。从一个人的角度来看，态度总是消极的。即使是“生活是美好的”的态度也是消极的，如果一个人陷入其中。他们知道在某种程度上这是不真实的，但他们正在用“生活是美好的”来神经质地操纵别人。它是一种尝试去交流其他东西，它本身并不是真的，因为它是一种关于生命的想法。况且，保养也很累。所以，从那个人的角度来看，找到相反的东西总是能找到积极的一面，即使从技术上说，这看起来像是对生活的消极看法。

我总是需要在生活中娱乐别人，我知道这不是真正的快乐。有时候是这样，但实际上很多时候确实很紧张，但我必须这么做。我必须成为一个“有趣”的人，否则人们会对我感到厌烦，因为我真的觉得我很无聊。所以我决定改变这种“我必须快乐，否则别人不会爱我”的态度。我花了很长时间才想出一个相反的观点，因为我无法想象我真的是一个更积极的人。最后，我得到了一个相反的答案：“无论我做什么，每个人都幸福地爱着我。”这句话有点冗长，但似乎起到了作用，至少第一次是这样。很难想象相反的情况。

找到相反的答案并不是为了让客户从消极状态变为积极状态而进行一些肯定。这里不是这样的。有几个理由可以找到一个与实际态度相反的工作。这在一定程度上是为了帮助他们练习通过自觉的意志进入和退出一种态度。另外，在态度固定的那一方向同时做与态度相反的工作也是一个好主意。我们看不到整体的态度。

最后，使用相反的方法可以防止一个人通过反复地专注于某一种态度而固执己见。这可能导致过载。最好是在技巧上有更多的自由和活动，这样人们就不会被围绕一种态度的所有联想或记忆所困扰。伯纳将第二步总结为，“让他有目的地、有意识地了解自己处于不受欢迎的状态，而处于相反的状态”。¹⁰

对立面需要与态度产生共鸣。它必须让人感觉到相反。这就是概念对立和态度对立的区别。与“他人不好”相对应的是“他人好”或“他人不坏”。这可能有用，但如果这个人很容易进入对立面，而不是真的有挑战性，那么最好找到一个更极端的反面，一个让人感到力不从心的对立面；它可能是这样的：“其他人都很棒，美丽，值得信赖，我爱他们所有人”。他们必须锻炼自己从态度中进入和退出的能力，而不是太容易。对立面必须有一种相反的生活态度。例如，找到一个与“可怜的我”相反的态度可能会产生诸如“幸运的我”或“我是世界上最幸运的人”之类的东西。这可能有用。但是“可怜的我”是一个受害者情节，所以一个强有力的反面也可能是“我是受害者”或“我是个恶霸”。如果一个人固执己见地认为自己是被压迫者，那么他们肯定会用这种态度操纵他人，但可能没有意识到。把自己视为他

人的压迫者可能是一个强有力的反面，这会使他们有能力以这种态度来设想自己，并加强选择采取一种态度和另一种态度的能力。

你所选择的态度本身并不是中立的，它是这个人整个能量扭曲的意义部分。最好是找到一个与扭曲共振的对立面，这个过程将会更强大。

第二步：对对立面进行沉思

一旦选择了相反的态度，这个人就会得到指示，让他知道你是以一种“我很坏”、“我不够好”的态度来看待自己。”首先，这个人被告知要执行一个特定的活动，所以这激活了清理交流周期，让他们做一些事情。只要这个行为已经向他们解释过并且他们明白，那么这个人就毫无疑问的知道他们应该做什么。

“了解”

在这个指令中，他们也被明确地告知要“理解大意”。“得到”某物允许他们以自己喜欢的任何方式去做。他们被告知要做的是获得特定态度的概念。他们不需要进入态度或状态本身来做这件事。例如，如果他们正在做“一切都是坏的”，他们就不需要有那种感觉，认为一切都是坏的。它可能会伴随一种消极、沮丧的生活状态。他们可能会进入那种状态，因为他们对这种状态太熟悉了，所以这是最简单的方法来了解这种状态。但他们实际上并没有被要求这么做。他们被要求了解他们的态度。通过练习，他们最终将能够在不需要进入状态的情况下，获得保持这种态度的想法。（译者，不被态度影响，还能找到自己的态度。）

状态

如果一个人进入关联状态是为了得到这个想法，他们实际上是在键入所有与他们进入的态度相关的情感和身体反应。这很好，但这会是更困难的工作，因为所有的情绪和身体状态将与态度同时处理。实际上，我们并不需要做来从思想中获得自由。固化的态度可以与经验分离。要做到这一点，就必须明确态度和状态之间的确切联系。如果整个状态连同态度都被清理干净了，那么要取得进展还需要更长的时间。这不是这项工作的重点。还有其他更有效的清理情绪和身体的方法。

但最终这并不重要，为了让这项技术发挥作用。他们可以进入状态或不进入状态，但如果他们能简单地进入态度的想法，这是最好的和更经济的。这需要解释。最终，他们将能够采取这种态度，仅仅作为一种想法，作为一种有意识的意志行为。你希望他们能做到这一点，所以这就是你要求他们做的。

有一件事要避免使用“感觉”这个词。当人们试图获得一种感觉时，它通常会拖累身体和情感。我们在与心智打交道，把身体带进心智会使事情复杂化。他们可能会带着身体和情感进入状态，这很好，但这不是这个技术要求他们做的。

我们要做的是处理我们所赋予事件的重要性。人需要得到态度的意义部分，态度主要是它的意义。这似乎是一种知识细节，但这不仅仅是一种智力上的举动。他们必须执行一个实际的，内在的行动，以获得存在于态度中的想法，以遵从指示。即使他们在原则上理解这一

点，但执行行动又是另一回事。即使是最聪明的人，如果他们与这种态度密切相关，可能也很难理解这种态度。这是因为鉴定是一个事实。事实与观念不同，但态度这个概念是一种行动，它从功能上挑战了态度是事实这一概念的固定性，因为一个人必须选择进入它。所以他们最终会发现这并不是生活中必须的事实。要处理好想法，我们必须让自己更多地变成现实。

清理者：了解你处于一种“我没用”的态度。

客户：嗯，好的，知道了。

清理者：告诉我你是怎么得到这个的。

客户：我记得有一次我觉得自己很没用。那是我 15 岁那年，我和其他孩子在房子后面打板球，我打不出球，所以我就放弃了，因为我觉得自己太没用了。

清理者：谢谢。你要有一种“我是世界之王，无所不能”的心态。

客户：（长时间停顿）好的。

清理者：你是怎么得到（这种态度）的？

客户：很难啊。一开始，我试着想象这是真的，但我做不到。我一直觉得自己一无是处。然后我记起 10 岁那年赢得了一场比赛。我以前从来没有赢过任何东西，这太神奇了。

清理者：谢谢。

这种情况会持续一段时间，从一个态度到相反的态度，然后又回来。当客户想起一段感觉自己毫无用处的记忆时，他就会觉得自己处于一种消极的状态，然后就会想办法往相反的方向发展。然后就变了：

清理者：让你觉得自己是个“我没用”的人。

客户：（相当停顿）好的，明白了。

清理者：你是怎么得到的？

客户：嗯，我想不出更多的回忆了，但我意识到我不需要了，因为我觉得自己没用，所以我就有了这种感觉。

清理者：谢谢。

在这一点上，他降低了一个复杂的程度，在获得的想法，在态度和使用的感觉，这是他非常熟悉的状态。

’了解你的态度’

在指示中使用“你”，表明事实上是“他们”，即个体，来做这项工作。在每一个清理交流周期，人必须积极参与完成它。他们必须做好接受指令的工作，观察内在，并沟通出现的问题。这样做可以为良好的沟通开辟新的途径，并消解心智。每当一个清理交流周期成功地完成时，就会有一些思想变得多余。被他人接受的直接沟通满足了我们最初感觉未被满足的那部分。我们所做的每一次直接而令人满意的交流都能提高我们下次这样做的能力，从而削弱了我们扭曲的行为对我们的影响。

当这个人表示他们已经完成了这项工作，并且找到了这种态度的想法，他们就会被要求检查他们是如何做到这一点的。形成一种态度通常是无意识的。我们突然发现，我们已经从“或多或少还好”变成了一种态度。有人说了什么，做了什么，或者我们有了一个想法，我们就在这个状态，我们不知道我们是怎么做到的。态度和他们的伴随状态是如此熟悉，我们不去想它。当我们被要求描述它是如何发生的时，我们通常不知道。我们也许可以把范围缩小到某人说的话。如果我们进入一个受害者的状态和“没有人爱我”的态度，我们也许能确定引发它的事件。

圣诞卡是在工作时发的，没有给我的。也许是我的同事们后来把它塞进了我的盒子里。但不管怎样，尽管我和其他人一起笑我明显“失宠”，但我还是陷入了熟悉的“没人爱我”的状态。理性地说，我知道我并没有真正被遗漏，或者，如果真是这样的话，那只是一个错误，而不是个人的错误。但我好像想被错过，所以我可以照顾这个“没人爱我”的态度。当我看到它的时候，我很难想象我是如何进入这种状态的，更难理解我是如何摆脱这种状态的。

在处理固化态度的这一步中，清理者要求对方看看他们是如何获得这种态度的。而且，因为这一次他们意识到自己是故意的，而不是通过一种自动的反应，他们可以开始看他们进入的方式，但这次是有意识的。如果一个人想一想，他们会开始看到他们进入态度的机制，这将开始打破自动性。仅仅试图弄清楚我们是如何进入态度的是不够的，我们必须把这样做看作是一种意志的行为，以便体验自己这样做的过程，并知道它在其中的作用。

通常，首先，通过记忆来获得这种态度的想法。例如，如果你给出的指示是“了解你的态度是‘我不好’”，那么他们可能会四处找一找，然后想出一个回忆，回忆起他们曾经做过的自己觉得不好的事情。不管他们一开始怎么做，事情会自动改变的。他们必须找到一种方法，利用想象力，记忆，他们实际进入的状态，或任何其他他们可以进入的方式。一个人可以非常充分地或只是一点点，但关键是他们必须要有一个在态度中的想法。

布伦达的态度是“我还不够”。为了得到这种态度的想法，她开始寻找回忆，当她觉得自己不够。在工作中，她的老板批评了她在一个项目上所做的一些工作，这引发了她觉得自己做得不够。她有很多这样的回忆可以借鉴，每次她被教导‘要知道你的态度是‘我还不够’时，她都会往里面看，回忆一段时间，一些事件让她觉得自己不够，经历了过去和最近的一些事件。

经过一段时间的努力，她终于想出了一个新的记忆，她意识到自己不需要有记忆就可以得到这个想法。对不够的感觉是如此熟悉，她所要做的就是获得这种感觉，而这种感觉伴随着她还不够。再一次，过了一会儿，她又听了这个指令，更加充分地意识到，她被要求了解自己的态度，而不必进入整个状态和与之相关的沉重感。所以她做了一个实验，发现她能从

中得到自己的想法。这让她重新回到了记忆的领域，但她很快开始意识到她可以不需要感情和记忆就可以得到这个想法。她最初想象着把这个想法戴上，比如一顶帽子，或者用一些其他的机械图像来获得这个想法，比如把它想象成一个灰色的雾，她可以置身其中。但这也改变了，而且越来越多的布伦达发现，她可以简单地找到这种态度，并得到一种没有机制的想法。

在这一点上，她开始洞察自己是如何以及为什么要采取这种态度的。她开始注意到自己是如何投入到这件事上的，以及她是多么不愿意放手。当她意识到自己的态度是“我还不够”时，她意识到她讨厌把这种态度看作是一种态度。她说，当她这样做的时候，她觉得背景里有一个声音在说，‘但这是真的，是真的，我还不够。’同时，她开始体会到当她采取这种态度时，她有多么愤怒。

当这个人尽力描述他们是如何形成这种态度的，这也是一个重要的步骤，询问他们是否对这个过程有任何意见。有时，他们可能会对这个过程有一个见解或说些什么，这对他们来说是有价值的，因为他们了解了自己在这些态度下是如何进行的，所以在继续前进之前，他们有机会进行沟通。他们可能会突然明白，只有他们才有这种态度。这是一个重要的见解，在这个过程中需要有空间让他们交流和吸收。如果没有这个机会，这个人就会把他们注意到但没有说的话堆积起来，很快就很难继续下去了。在布伦达的例子中，她有很多话要说，她对这种态度感到多么愤怒，以及她有一种强烈的冲动，因为她觉得自己不够好而责备别人。

我挣扎着进入相反的态度。那是“我是一个很棒，热情的人，充满了善意”。就像拔牙一样。我觉得这是不可能的想法，我是如此认为自己是灰色和愤世嫉俗，我发现我喜欢自己的形象，因为我觉得自己优越。如果我是温暖和快乐的，我就不能再认为自己比别人好了。所以最初的几次，我觉得自己基本上还算不错。我记得我对自己和别人都很好的时候。但最终它变得更容易了，我经历了一个阶段，我真的被它感动了，每次被问到有这种态度的想法时，我都会哭。但最后，我了解了，这没什么大不了的。

他们可能会得到一些复杂的图片，例如，丰饶女神，充满了善良和爱，每个人都想要他们。或者他们最终会发现自己的记忆很丰富，或者展望一个想象中的未来。他们再一次把这一点传达给了清理者，他们必须理解和承认沟通，并完成这个清理交流周期。

然后他们又回到了最初的态度，而这一次，他们对这种态度的想法可能已经改变了一点。那么回到相反的方向可能会更容易或更难。它会像这样来回地进行，只要一个人能够意识到自己的态度和相反的态度，就能意识到他们是如何做到的。

最终，这个人会意识到是他们得到了这种态度。是他们一直在做这件事；这不仅仅是因为别人的行为而“发生”在他们身上，而是他们在做。这将不仅仅是一种智力上的承认，而是一种充分的欣赏，即只有她或他一直在采取这种态度，伤害自己，进而伤害他人。

最终会有变化的。要么这个人会感到疲倦，因为他们真的一直在努力让整个事情变得理智，试图从心智中找到答案，要么这个人会更好地获得这种态度，并意识到他们一直都在这样做；在这种情况下，他们会越来越多地从态度和相反的方面去认同。

如果发生了前一种情况，那么更清楚的人应该继续下一步，尽管他们可能需要再次回顾

这一过程。在这一点上，继续思考那些被困在智力循环中的对立面几乎毫无益处。执行下一步将帮助他们释放一些卡住的通信。当这个过程再次结束时，应该会有更多的进展。

如果是后者，而这个人正在从态度上去认同，那么清理者应该继续做一点，因为这给了他一个机会去取得更实质性的突破。这是分阶段发生的。

如果他真的突破了，将会发生的事情是：他会试图了解这个想法，他会成功，但他必须经历一个心理过程或一个活动来做到这一点。在这一点上，他正在发狂。通常会有能量的释放，通常以热量的形式出现在体内。¹¹

最后，人们会在这种态度中了解，他们会发现他们不用动脑筋就能做到。但这一过程仍在继续。人们不能仅仅从他们自己那里得到这种态度。尽管如此，还是有了更多的自由，因为态度不再自动发生。如果一个人可以继续纯粹地从自己开始，仅仅使用意志，那么就没有必要继续到下一步；在这方面，他们已经从思想中获得了自由。

第三步： 找到信息，或者媒介就是信息¹²

心智是一系列的问题和错误的解决方案，一系列的沟通困难、联系困难、理解困难，在这些困难中，人们想出了替代方法，试图让别人理解某件事。¹³

每一种态度都是一种间接的交流。当一个人无法理解他们想要传达的东西时，他们最终会放弃直接传达的想法，转而采取一种态度来代替直接沟通。这种态度和习性与之相关的就是交流，但它已经被扭曲了。

当态度变得间接时，态度就会变得固化，根据定义，是功能失调的沟通尝试。因为它们不起沟通作用，所以会陷入循环，而且通常会越来越固化。

小时候，佐伊看到父母争吵，很害怕。她想说的是，‘我不喜欢这样，我不想这样孤独，’她可能试着这么说。但是她的父母没有收到（佐伊的信息），或者她肯定觉得他们没有得到。也许他们太专注于自己所做的事情，而她害怕传达信息，因为她认为如果她这样做，他们可能不会爱她。不管怎样，这封信从未被传递出去，一直挂在他们之间。

我们从未停止过试图在潜意识层面传达信息。这正是沟通的本质，它必须被传达，直到它实现，信息将不断敲门。但在这种情况下，口头表达是行不通的，所以佐伊下意识地决定用另一种方式来表达。在这种情况下，她把这种交流变成了在父母不满意的时候收回她的爱。在后来的生活中，当别人看起来很生气时，她也会这样做。她有这样一个故事：“如果我退出，他们会注意到我不想一个人留下来。”

从那时起，她基本上停止了用语言表达信息，媒介变成了信息；当任何事情触发了她的相关记忆时，这就变成了一种退缩行为。潜意识里，她用自己的退缩来传达自己的信息，这种行为成为了她个性的一部分。

在潜意识层面上，我们大声而清晰地传达我们的信息，但人们总体上无法得到这些信息，因为这些信息是间接的。而且，我们对犯错的人有偏见，所以在某种意义上，我们不想让他

们知道我们已经成为了受害者。为了让别人做错，我们必须不断地让自己成为他们不理解的受害者。

通过这些步骤的目的是要打开态度，让信息被揭示和传递，这样它就不会再分散人们对现在的注意力。有些人可能不需要所有这些工作就能识别信息，但大多数人需要采取步骤，从态度上去识别，以足够清楚地看到它的信息是什么。作为理解过程的一部分，更清楚的人可能需要帮助他们获得一个关于他们如何使用态度的 360 度全景图。

认识到 实际上是他们自己产生了这种态度 是一个重要的步骤。但是仅仅有理智的理解是不够的。这个人可能会发现，他们不仅是通过自己的选择创造了一种态度，比如“人都是坏的”，而且他们让自己陷入其中，伤害了自己和他人。他们成为受害者，以这个状态虐待其他人。仅仅了解这一点可能不会改变这种态度。

布兰达，用她的“我还不够”的态度来操纵别人。在“我还不够”的态度中徘徊极大地影响了她的行为。她有通过各种方式贬低自己的习惯。例如，她没有追求晋升，但当其他人在她之上升职时，她会感到不满，尽管事实上他们积极地为升职而工作，而她不仅没有为升职而工作，而且往往会低估和破坏自己的贡献。她还用它来避免承担生活中很多人际交往的责任。在她关于自己的故事中，如果她不够，那么她就不能被批评。这是因为她已经觉得自己不够好了。对她的行为提出任何批评，她都会说或想，‘我告诉过你我做得不够，所以如果我达不到你的期望，你还期望什么？’从她“不够”的态度来看，她可能会对别人不屑一顾，忘记给他们打电话，或者根本不想告诉他们一些重要的事情。但如果他们抱怨，她已经警告过他们，所以在她看来这不是她的错。而且，她的叙述实际上是他们的错，因为他们应该知道她是什么样的人。随着布兰达越来越坚持“我还不够”的态度，她发现自己是在用这种态度去责怪别人，让自己的生活保持原来的样子。她越能在会议中看到并表达这一点，她就越发现它在她的生活中以微妙的方式改变。有时她更清楚地意识到自己是多么愤怒和痛苦。但其他时候，她发现自己对别人更有同情心，她开始更多地与人交往，尤其是在工作中。

态度往往是一种复杂的行为模式，它总是让别人觉得自己错了，让持这种态度的人保持正确的态度，并为自己逃避责任辩护。在基层，态度也总是自我防卫的，建立在一个信息的基础上，这个人没能理解。这几乎总是发生在生命的早期，而且信息可能是给父母或主要照顾者的。

投资（投入）

一个人需要充分欣赏他们在保持这种态度上的投资，也就是说，这种态度在生活中是如何为他们服务的。态度总是一种让别人错，自己对的方法。当然，现实情况与我们想象中的情况大不相同，当我们被限制在表现一种态度时。当我们以一种态度行事时，我们会觉得自己的行为是完全合理的，很难看出我们是这样做的人。态度是受害者情节。14

布伦达：一旦我做了一段时间的研究，我开始意识到，我所持的“别人不理解我”的态度并不是因为别人不理解我。我其实是在用它来不断地看到别人是错的。我开始意识到我让别人不理解我。我没有很好地解释自己，然后我责怪他们不理解。但事实上，我已经做到了，我让任何人几乎不可能理解我的意思，除了一个透视者。但只要我四处走动，以为别人不理解我，我就可以认为他们错了，我基本上没事，这都是他们的错。关键是我不必为我的关系

负责，因为是他们把事情搞砸了。

当然，保持一种态度实际上并不能阻止任何人犯错，但它似乎确实如此。如果一个客户根本看不到自己的（交流）中介有什么态度，那么现在进行态度清理可能为时过早。不管怎样，一旦有人尽了他们所能去看看他们是如何使用它的，现在是时候进入最后一步了。

在这一点上，人们通常可能开始看到一些态度是错误的解决办法。这个人之所以采取这种态度，是因为他们试图向别人传达一些关于自己的信息。这种做法永远不会奏效；如果这样做了，人们就不需要这种态度，而且这种态度也就不复存在了。固化态度的本质是它不起作用，这就是为什么它是固化的。

信息

在心智清理时，我们会问：“你用这种态度来告诉别人你自己是什么意思？”“人们唯一想与他人交流的信息是关于自己的。他们相信有人没能理解他们。这不是那个人（不能理解），这是他的态度（不让别人理解他）。人在别处，在概念上的分离而不是空间上的分离。人其实是，如果你想定位他，通常都是以正确的态度定位的。但这是一种概念上的分离。换句话说，当你有个性的时候，你的个性就在你身上，但它不是你……这就允许了所有关于你的不完整的交流的积累，这些信息都是关于你和其他人对你的，因为你是通过一种特定的态度来接受他们的。15

可能需要一些工作来获取信息，指令可能需要更改或解释，但最终此人会想出一些东西。

重要的是找到所谓的反应性信息。人们经常会想到很多信息。有些会比其他的更相关，也很有意义，但它们没有很大的影响力。这就是为什么所有这些步骤都在这里的部分原因——帮助一个人通过态度工作到一个点，他们足够清楚，周围有足够的空间，看看什么是反应性信息。这也是为什么通常只有当一个人在表达自己的能力已经有所提高时才会进行态度清理。

他们周围的态度或状态有真正的能量。它不仅仅是一种观念，它还体现在行为和人的存在方式上。它是整个综合症的表面。当我们在寻找症候群的认知因素时，当发现保持行为正常的确切信息时，它与具有冲击力和负担的整个能量结构有关。这就是我们正在寻找的信息。态度和信息之间的联系需要被识别，并与态度或状态产生共鸣。找到该消息后，是时候继续执行第4步了。

布伦达在克服了“我还不够”的态度之后，终于找到了一个她不再认同“我”的地方。这一点，再加上她在这一过程中的洞察力，让她看到了她是如何利用它来控制人们的。她能看出她在维持这项事业上的投资。当她审视自己在“我还不够”的时候，生活是如何进行的，很多时候，她越来越发现，她想说的话主要是针对她的母亲。这是一种本能；当她觉得自己有这种态度，并试图表达她真正想说的话时，她只是发现母亲的形象越来越强烈地进入了她的脑海，并为自己无法被人理解而感到苦恼和沮丧。

虽然她在生活中更广泛地使用这种态度，但归根结底还是觉得她母亲特别认为她不够。在清理者的帮助下，她开始寻找这种态度所表达的信息。这需要大量的工作，因为它已经被

习惯性行为掩盖了将近 50 年。但她最终开始想出一些她当时能在会议上表达的信息。其中包括“你不爱我”、“我恨你”和“你从来没有给予我足够的关注”。清理者把这些写下来，然后他们就进入了这个过程的最后阶段。

第四步：传递信息

下一步是采取这个人试图告诉别人的关于自己的态度，并让他们大声地直接和其他人交流。这个人可能知道它是为特定的人准备的，比如他们的父母，但是它可能是针对所有其他人的。

例如，“我很特别”可能是生活中表现出来的一种态度，但这个人真正说的是，“我恨你，离我远点，你不特别，你什么都不是”，但他们正通过这种态度“传达”这种态度，因为他们认为，如果他们坚持下去，人们会不知何故意识到，他们有多错，这个人有多对，这个人有多恨他们。令人震惊的是，面对一再失败的信息传递，我们如何保持这些态度。我们在做正确的事情上投入了太多的精力，所以我们无论如何都要坚持下去。

即使在做了所有这些工作来了解信息是什么之后，这个人可能也不会停止表现出试图让人理解的态度。在这件事上，他们可能会有更多的选择，不会太戏剧化，但仍由它来操作。这就是他们一辈子都在努力让它传遍全世界的方式。他们没有其他方式。他们真的无法想象另一种方式，所以他们现在几乎不会停止，即使他们知道他们是如何对自己这样做的，而且这是行不通的。我们必须超越 360 度的态度。下一步是更好地沟通。

问题是我自己做了很多工作。我接受过多年的治疗，做过小组活动和冥想，我知道我为什么要做这些事情，我是怎么做的。事实上这让人非常沮丧，因为所有的理解并没有真正的帮助。这对我有点帮助，但我还是想表现出来，太让人沮丧了，很多东西还在那里。在这些事情上工作了这么多年，心智清理让人大开眼界。首先，我想也许我们会重蹈覆辙。我的清理者问我关于我自己的情况，我告诉她，就像是“我们又来了。”但我们没有。我以前做过一些事情，但这次做得更进一步了。她一直和我一起工作，直到我明白了一些我以前从未理解过的东西，也就是说，我意识到自己在说什么，而这些都是演戏，或是想表演出来。她也帮我把它说清楚了。我刚说的时候她并没有停下来，她让我真的说出来。一开始我觉得很傻，好像是某种角色扮演，但到最后我站起来大声喊出来，我就停不下来了。我说了一遍又一遍。把它从我的身体里拿出来感觉真好。它来自一个我以前不知道的地方，眼泪从我脸上流下来，鼻涕从鼻子里流出来，我不在乎。这些话就是从我的肚脐里出来，直接从我嘴里吐出来。当它完成的时候，它就完成了。这是不同的。就像我以前做过的任何事一样。这不是一个洞察力，虽然我在做的时候有洞察力，而且它不是智力的。这只是一种解脱和真相，世界停止转动，我在这里的感觉前所未有的。我变了。

此人可能需要帮助来直接传达信息。他们花了一生的时间试图间接地传达。这条信息已经在潜意识中埋藏多年了。他们甚至不知道那是什么。最重要的是，清理者了解信息本身；否则，他们就可能成为另一个没有得到信息的人。

它是反应性信息，必须与它所携带的反应性一起传递。但这并不是说这一定会是一次巨大的情感爆发。可能是，但可能很安静。在任何情况下，它必须是真实和完整的，承载着态度的负担和交流，但这次它将直接交付，没有失真。

人们在试图找出确切的信息时，首先想到的可能是与主要信息有关的东西，就像上面布伦达的例子。确切的信息可能隐藏在一层层的想法之下，这些想法将不得不被剥离。看看他们在保持这种态度上有什么投资，将有助于他们找到信息。投资与信息紧密相连。在某种程度上他们是一样的。

早些时候，在第二步，思考态度时，有人说，人不需要进入态度或状态，而只是想知道他们处于这种态度或状态。然而，在这里，情况就不同了。反应性信息，原始信息，与大脑中充满活力的东西，精确地联系在一起：

通常情况下，在漩涡的中心，状态的意义，想法的内容，意义，都是与…思想相结合的…你必须得到一个情绪化的表达…这就是反应性信息所在的地方，就在他们被识别最多的接触点。16

当信息与心智的能量结构相遇，当反应性信息直接传递给另一个接收它的活人时，就会释放出来，然后在这个层面上的所有事情都会释怀。与这种特殊态度的联系网就这样消失了，那里还有空间，还有解脱。这是获取反应性消息的副产品。

图 7.1 信息与大脑能量结构的交汇点

在潜在的态度受到打击之前，它可能需要几轮思考对立和找到信息。但是，当它被直接来自个人的直接通信的全部力量击中和传递时，它与其他任何信息都是完全不同的。

布伦达发现了许多不同的信息。其他人也在那里，但信息主要是针对她的母亲。她被鼓励把这些信息传达给她的母亲，就好像她在房间里一样，可以接收信息，尽管她的母亲已经去世好几年了。她尽她所能做到了这一点，在这个过程中有一些解脱。她能感觉到一些愤怒和痛苦从她身上流出。但她和她的清理者讨论了这件事，一致认为少了点什么。她的沟通是正确的，但缺乏反应性信息的影响。所以他们一起研究态度到底在说什么。对布伦达的问题越问越清楚，比如，“你妈妈对你有什么不了解的？她不知道你什么？你有什么没跟她说的？”“他们就这样工作了一段时间。

尽管布伦达觉得这很难做到，但她越来越意识到正确传达信息的重要性，并开始对自己所说的话越来越有洞察力。每次她表达的信息稍微有点不同，她都能在1-10分的真实性和准确性上打分。然后，最后，她平静地说：“别离开我。”一开始似乎没什么大不了的，清理者几乎没注意到，因为这几乎是耳语，布伦达似乎倾向于认为这是愚蠢的；她说这话时笑了一下。但是听起来不太一样，所以清理者叫她再念一遍，这次声音大一点。“别离开我！”“听起来又不一样了，真的。所以，她又被要求重复一遍，这次更大一点，“别离开我！”她每次说这些话，都越来越清晰，声音越来越大，她坐得更直，看上去也更清晰，仿佛雾在消散。最后，布伦达，一个典型的低沉，安静的声音，开始尖叫她的母亲，“不要离开我”哭泣。她就在那里，在沟通的背后，感受到了它的真相和它的重要性。清理者完全收到了信息，这一次和其他任何时候都不一样，他们都知道这一点。整个布伦达身上都发生了变化。她解除了她一生中一直背负的重担。

这类人通常不会在第一次就理解完整的信息，或者他们可能不会完整地传达信息。当反

应性信息尽其所能传达后，清理者必须继续到最后阶段，问对方是否认为他们会继续使用它：“你认为你还会用这种态度来告诉别人‘我恨你’、‘我爱你’或者其他什么信息吗？”

如果这个人对他们是否会继续使用这种态度来传达特定的信息有任何怀疑，那么它就没有消失，而清理者会回到第二步，并从那里继续。人们的态度可能会有所改变。他们本可以去掉这一层，然后就可以适当地采取一种更深层次的态度。

对于第四步的回应，如果对方很清楚他们不会再用这种态度来传达信息，他们可以换一种态度。即使他们确信他们不会使用它，它可能仍然存在一些。要么是这个人没有完全传达出来，要么就是信息不完全正确。时间是对这一点的检验。但如果反应性信息在那一刻被完全传达，那么态度就会被吹出水面，不会再回来。

评论

伯纳意识到，这种不交流的交流是保持心智正常运转的原因，他说：

我见过很多次，我自己也经历过很多次。正是我的经历使我意识到，存在就是那种不交流的交流。17

正是那些我们没有直接交流过的东西，成为了我们的心智，让我们以一种特殊的方式思考这个世界。

如果你已经找到了正确的目标，直接的障碍或态度，而这正是这个人感兴趣的工作，那么如果他自己不断地得到自己的态度，他自己的自由选择，直到他真的有一个主观的，直接的，有意识的经验，他是，事实上，选择的制定者，在态度的形成过程中；如果你发现了他试图让别人理解的信息；如果你提高了他直接传达信息的能力，使他不再需要这种间接的方法，那么这个人就不会再选择这种态度了。他将不再被固定在它或服从它。他的生活将不再受它的指引，也不会妨碍他实现他的目标。那部分大脑已经被清除了，不再是他和其他人之间的障碍。这就是清理的意思：消除自己和他人之间的障碍。18

要找到某一特定态度的根源可能需要几轮，但一旦解决了，它就会消失。伴随着它，所有的经验部分都被悬浮在头脑中，因为这种特殊的态度而被抵制。根据所处理的态度不同，这个人在生活的各个方面和思维方式上都会感到自由。这些地方将不再有反应性和阻力。

心智有不同的层次，如果一个人能够处理好自己内心深处的态度，那么就不会再有来自心智的麻烦了。它将不再是一个独立于个人的东西。每个个体都会有观念和想法，但这些过程都是有选择的，而不是自动完成的。

似乎这应该很容易，不需要一种长时间的技巧，让人们说出自己的想法，说出他们在生活中没有说过的话。人们可能会被认为是可以被鼓励去说出来的。但经验表明，大多数人做不到这一点。唯一能帮助我们大多数人的事情，就是真正地变得更好地联系，可测量的和可证明的。对于这一点，清理交流周期才是有效的。谈话可能是偶然的，但开始刻意地进行步骤会把机会排除在等式之外，使帮助更有可能和更可复制。这需要技巧和应用，但这是可以做到的。这就要求清理者也要改善他们与面前的人的关系。这样，这项工作就是一种合作，

因为清理者必须真正参与进来。

这个人或多或少已经放弃了在生活中表达他们真正想说的话。我们可以肯定。这就是为什么他们使用带有扭曲行为的态度来进行交流。因此，除非先改善与他人的关系，否则他们不会说出他们真正想说的话。这不是坐下来，通过询问和倾听的动作。这是实际的改进。

这就是帮助的含义：清理者就必须决定帮助他更好地与人联系，而要做到这一点，他们必须更好地与人联系。

帕坦贾利描述了一些方法，我们可以通过练习来训练心智，逐渐减少记忆和态度的影响，最终消除心智。也许他在第一部书中提到的反记忆有点类似于态度清理的效果。19 无论如何，他支持这样一种观点，即追溯我们的态度和记忆的源头，才是最终处理它们的方法。20

在帕坦贾利的系统中，要揭示一个人当前依恋或厌恶的历史根源是不够的。一个人必须抛弃痛苦的根源（这是过去的经验），以其微妙的形式。21

一旦这样做了，由于微妙形式的普遍性，所有厌恶或依恋这方面经验的实例都将消失。过去发生在脑海中的事件将不再用来维持依恋或厌恶、强迫和态度。22

我参加了多年来的最后一次清理强化训练。他们对我的生活方式产生了很大的影响，所以我知道这个方法是有用的。然而，一个主要的问题仍然存在：我有时喉咙痛得喘不过气来，以至于我不能说话，甚至呼吸困难。

事情发生在我有什么难说的时候，唯一的办法就是崩溃，无法控制地哭泣。此后，如果我想和之交谈的人一直呆在那里，我可以说我想说的话。奇怪的是，人们聚在一起唱歌也会发生这种事。它可以是一首赞美诗，音乐会中的合唱社团，或者是酒吧里的聚会；人们抛开自己的不同而加入到歌曲中，这让我想要停止：他们的脸是如此的美丽。再一次，毫无节制地哭泣是唯一能解除我喉咙疼痛的东西——这通常意味着我要回到浴室，错过最好的部分。所以我在一个漫长的周末预订了最后一次强化训练。

我的清理者是个脚踏实地的女人，很实际，有多年的经验。我们以前合作得很好，所以我相信她的能力。她一开始邀请我把注意力集中在喉咙的疼痛上，于是我闭上眼睛，尽力放松，回忆起曾经发生过的事情。

我好像掉进了一个黑洞，渐渐发现自己想起了 16 岁时发生的事情。我一大早就醒来，腹部一阵刺痛，这种疼痛伴随着每一次呼吸而上升，直到我哭泣。我妈妈走进我的卧室，想知道我为什么没起床。她穿着得体，准备工作，很匆忙。“怎么了？她皱着眉头问道。我试图告诉她疼痛的事，但语无伦次。“哦，看在上帝的份上，”她说。“你今天有考试。你想摆脱它。那对我没用。起来走吧。”

然后她走了，留下我一个人痛苦。我哭了，呻吟着，呕吐着，站不住了，大约 6 个小时后，它才苏醒过来。然后，我感到精疲力尽，虚弱不堪，我回到床上。当我妈妈回家发现我没能参加考试时，她很生气。但我什么也没说。

当我把这件事讲完后，她让我大声地对我母亲说，就像她在场一样，我当时不能说的话。但我还是不能，喉咙的疼痛阻止了我——即使是在哭了一场之后，我还是忍不住了。所以现在她问我是什么态度，以为我不会说话。接下来，她让我找到了与这种态度相反的观点，在几种可能性中，我选择了“我自由了”。

但我仍然被困在无声的状态中，以至于我都无法理解“我自由了”的想法，所以现在我的清理者让我从头到尾，一遍又一遍地描述痛苦事件。但它还是紧紧抓住了我。只有当她让我像礼物一样跟我父亲说话时，才开始松懈下来，因为当时我父亲参与了其中，跟他说话使我想起了发生的其他事情。

我记得，就在我开始大学入学考试的时候，疼痛是如何来的，比以往任何时候都更严重。我最好的朋友给我妈妈打电话，让她来，但她在上班，拒绝了。所以我朋友带我回家。经过几个小时的痛苦之后，我设法洗了澡。很快，我觉得腹部有点“砰”的一声。疼痛停止了。我如释重负地哭了。但我还是错过了考试，每天坐在花园里感觉越来越虚弱。第十天，我父亲下班回家，发现我站不住了。他把我抬到车上，带我去看医生。腹膜炎是阑尾破裂引起的，我在医院住了6个星期。

既然我已经讲了全部的故事，我就可以按照我的清理者的指示来做“我没有发言权”的事情了，然后就开始了“我没有发言权”的想法，然后得到了“我是自由的”的想法，直到我可以自由地认同这两种态度，仅仅是一种心理锻炼。现在，我的清理者再次要求我对我母亲说我16岁时不能说的话。

我闭上眼睛。我母亲似乎浮在我面前，脸上挂着恐惧和焦虑的面具。我们好像在被星星包围的太空中。我看到她被困在一个有栏杆的笼子里，慢慢地旋转着，迷路了，孤单一人。当她试图保护我的安全并靠近她时，我看到自己还是一个小孩子，和她在笼子里。然后我看到自己是一个成熟的女人，从笼子里溜出来，丢下她一个人。我的心都碎了，我的声音又回来了——没有痛苦和泪水。我是自由的。“就像我现在这样爱我吧，”我说。“就像我爱你一样。”

我喉咙的疼痛再也没有复发过。

内疚和业力

业力，或罪恶，是我们许多人进步的主要绊脚石。如果一个人有一个很好的清理者和决心，他能够通过所有的步骤来清理态度，但仍然没有破解它，或者如果他陷入了消极和责备中，而这些都是其他的心智清理工作过程中处理的，那么很有可能至少有一些阻碍他们进步的因素是根深蒂固的罪恶感。如果一个人感到罪恶，往往是下意识的，他们不会让自己进步。但在这方面可以做很多事情来帮助人们。

伯纳用梵语术语因果报应，而不是罪恶。罪恶感通常被定义为对自己所做的事情感到不好。这不是一个三维的概念。因果报应是一个更全面的因果理论，更适合我们的实际情况。

帕坦贾利说，潜意识是“一个人的转世、进化的业力包袱”。¹ 业力和思想实际上是同一件事。思想是我们潜意识中业力的影响，它们产生更多的业力。这可能与西方关于事物如何运作的想法格格不入，但如果不加包装，则完全可以理解。

因果报应的循环，不是一种神秘的自然力量，甚至不是神圣的力量，而是我们行动的直接结果。我们通过因果报应创造了这个世界。基督教的良心观与错误行为和内疚感有相似之处。

为了处理心智问题，一个人需要合理地摆脱罪恶感，也就是说，他们不会陷入有罪的态度。这并不是说他们不会做他们认为不应该做的事情，而是他们不会对此有固定的态度。

许多人在成长过程中陷入困境，因为他们不允许自己快乐或变得更好。这是因为他们做了一些他们自己以为是错误的事情。因此，在某种程度上，他们认为他们的所作所为应该受到惩罚。创造业力的不是某个遥远的上帝或晦涩的自然法则，而是我们。我们判断自己是错的，并且有内在的平衡。在内心深处，我们认为我们应该为我们所做的错事受到惩罚。相反，我们倾向于认为我们所做的好事应该得到回报。

你将确保你通过忍受任何你需要承受的痛苦来学习你需要学习的课程，直到你学会了那一课，在那一点上你将摆脱那些业力。或者，如果你做了好事，当你活了下来，得到了所有你认为你应该得到的好东西，你又回到了平等的地位，那么好的事情就停止了。²

一旦你有了心智，你也会有业力或罪恶感。有头脑，顾名思义就是伤害他人，我们对此感到内疚。³ 我们认为自己之所以不好，是因为我们对他人所做的事。其实没有人天生就是

坏人。没有这样的事。但我们相信自己是坏人，对自己是什么样的人有固定的看法。以这种方式，业力会随着过去行动的影响产生新的经验和行动而建立起来。4

我们感到难过是因为，基本上，我们非常关心别人。但是，我们对自己所做的，或者我们没有做过的事情感到内疚，实际上会导致我们对他人更加恶劣。当我们做一些我们认为不该做的事情时，我们会退缩。

你不再那么多地伸出援手，而只是以过去你发现不会伤害到别人的方式伸出援手。所以你的个人权力就被扼杀了，被控制和封闭了。当然这会导致紧张。你的能量没有地方表达。这会导致生活中的挫折、失望和缺乏成就感。你带着愧疚的心四处走动。5

这种情况很不舒服，所以我们采取策略来对付我们沉重的良心。我们试图在里面找到一个活动的空间，否则它会让人无法忍受，我们就会压制并停止做任何事情。我们感觉不好，所以我们通常想到的解决办法就是尽量减少我们所做的事情的“坏”。

当他把鲍勃和安吉尔的小屋搞得一团糟时，他感到很不舒服。他没有清理冰箱，把脏床上用品留在卧室的地板上，把浴室里的靴子印弄得满地都是，还有一个脏兮兮的浴缸。他知道她必须收拾他的烂摊子，但他不忍心直截了当；甚至不想对安吉拉说：‘我把你的小屋搞得一团糟，我做了那件事，我很抱歉。’他不能面对这件事，因为他相信他无法面对自己的罪责，一方面是因为他长期以来避免了这种深层次的痛苦，另一方面也因为他对被惩罚有一些态度和想法。因此，他没有那样做，而是试图通过减少自己在心里所做的事情来减轻对安吉拉所做的不好的感觉。他开始改变故事的内容，对自己说：“好吧，反正是一团糟，东西都旧了，已经破旧了，所以如果我再把它弄糟也没什么大不了的。是的，我做到了，但还没那么糟。”事情比这更进一步，他开始想，“嗯，安吉拉真的不太好；她那次说我房子的事伤害了我，所以没关系，因为她反正不是个好人。”

人们总是这样做。我们不能这样对待人，更糟糕的是，如果我们让这些成为现实，我们正在伤害的活生生的人。我们要做的不仅仅是逃避对自己感觉不好的事情的责任，有时还会责怪别人的行为。

罗杰：嗯，是的，我背着他，把他的工作搞得一团糟，但那是因为他那次冷落了我，让我在老板面前看起来像个傻瓜，所以这是他的错。

这就是人们批评别人的机制。我们的良心不好使我们批评别人。这与我们可能认为会发生的情况相反。内疚并不能使我们更好地对待别人。当我们的良心因负罪感变得越来越重时，它引导我们走上了一条对待人越来越差的道路。内疚使我们不再看到别人身上真正的个体（本来的自己）。

埃拉对她冷落约翰的方式感到很难过，所以她离开了他。她这么做是出于爱，真的。但对约翰来说，这并不是爱。他只是觉得心烦意乱，她冷落了他，太冷漠了。

克服我们的内疚是可以实现的。最明显的方法就是坦白我们的所作所为。基督教会这个，它是七大圣礼之一。虽然它在新教教派中使用不多，但它仍然被认为是一种神圣的圣礼，因为它是一种非常重要的行为。教会通常认为这个人认罪是什么。真正重要的是我们个人的

良心认为是有罪的。

如果我们不认为这是件坏事，那么向别人坦白别人认为是错误的事情是没有用的。只会让情况变得更糟。

乔对她的男朋友大卫很生气，因为他在星期三晚上和朋友们出去玩得很开心，没有打电话给她看她一天过得怎么样，也没有告诉她他在哪里。她认为这是他做的坏事。另一方面，他认为这没什么大不了的。当他意识到她心烦意乱时，他感到很难过，尤其是因为这让他们之间产生了不舒服的裂痕。但他并没有因为出去和朋友们玩得开心而感到难过。在他看来，他没有做错什么事；他只是没有抽出时间给她打电话，也没有听到他的电话，因为酒吧里很吵。但乔想让他承认这是件坏事，在他坦白之前，她是不会放过这件事的。所以他同意这是件坏事，因为他想不出别的办法来解决争端。但这只会让情况变得更糟。当大卫不认为这是件坏事的时候，他承认了这件事，在他们之间制造了另一个问题，因为大卫觉得他受到了她不公平的对待。

为了克服罪恶感，只有自己说真话才是最重要的。认罪能让我们克服罪恶感，因为我们承认是谁做了坏事。这不仅仅是我们做了或没做的事情让我们感到遗憾，它也没有承认它。我们把它藏起来，然后我们对它不信任。但忏悔往往会带来生活中的后果。我们一开始就不诚实，因为我们认为我们会因此受到惩罚。这是我们小时候经常发生的事情，我们下意识地认为，只要我们承认自己做了什么，这种情况就会发生。可悲的是，有时人们会追究我们的责任并惩罚我们，即使是成年人，所以假设会发生这样的事也不无道理。为了能够坦白，尽管有可能产生不希望发生的后果，我们必须放弃控制后果的想法：“如果你对事情按你希望的方式发展下去，你就会倾向于不承认你所做的事情。”⁶ 不这样做的后果是巨大的。我们与他人的距离越来越远，我们的处境也在恶化。因此，在互助的关系中，口供不能附带任何惩罚。在某一点上，可能会有一些补救，但供词本身应该只是一种被另一个人完全听到并接受的供词，而不会卷土重来。如果有卷土重来，人就不会敞开心扉。他们必须感觉到自己可以对自己更清楚地说任何话，否则他们就不会冒险说出他们在生活中真正想说的话。⁷

乔纳森并不是一个很明显的业力清理的候选人。作为一名会计，他来参加会议是因为他觉得自己不值得成功，他弯腰的姿势和道歉的态度似乎反映了这一点。他听说心智清理解决了顽固的信念，他很想把这个问题解决掉。我确认我们可以工作，但首先需要做一些初步的工作奠定基础。

作为前期工作的一部分，我解释了因果报应的工作，并邀请乔纳森尝试一下。但只进行了四个回合，他说：“这就是我所需要的。我没有其他任何我还没有处理过的遗憾。”当被问到他是如何“处理”他们的时候，他说“最好把遗憾划清界限，而不是让他们打扰你”——他就是这么做的，尤其是对很久以前的后悔，当时他刚刚取得资格，做了现在他认为不道德的事情。他补充说，“我现在的标准要高得多”。

“给我举一个你还没来得及知道的不道德的例子，”我问，他告诉我一些事情，如果当时发生，肯定会给他带来严重的麻烦。当我解释说很久以前的恶报和最近的恶报一样具有破坏性时，他同意继续这个过程。

两个疗程后，乔纳森可以自由地回忆起他所说的“冒险”时的行为。现在，当他回顾和

面对这些行为时，他对那些以他目前的标准受到不道德对待的人感到真正的遗憾，并回忆起那些与他工作无关的行为，他后悔“从过去的日子”。在三个疗程结束时，乔纳森很明显地意识到，他的“我不值得在这里”的信念，既源于对他过去行为的一种隐藏的内疚感，也来自于一种早期起源的信念。我们确实继续识别和处理一个相关的信仰，但业力清理是一个重要的初步阶段。

忏悔，或所谓的业力清理，是非常强大的，可以解开深刻的负面模式。但是，用自白来摆脱罪恶感是有限度的。这一直是一种技巧，我们必须锻炼我们的意志去执行。二元性总是与意志相悖，这是真的。如果一个人不断地承认自己所做的事情是错误的，那么他最终会陷入困境。因此，为了避免只朝一个方向前进而陷入困境，这应该与他们认为自己没有做到的事情交替进行。就像在态度清理中思考对立的東西一样，这将保持过程的开放性，并防止人被固定在一边或另一边。

业力清理对我来说是一次黑暗的尝试。我真的不知道这是什么意思，只是决定信任菲奥娜，她是一个长期的朋友和导师。她正在为这一新流程寻找客户，而我则希望在日常生活中有所进步。我订了10天10个2小时的密集会议。我喜欢这样一个想法：把忙碌的生活中的责任和束缚抛在脑后——这是一个假期，我想，有很多空闲时间来放松和享受周围的环境。

在火车旅行中，我偶尔会想到因果报应这个词。关于过去的的生活，我想，下辈子你必须为你所做的坏事付出代价。还是接下来的几世？我耸耸肩，回到我的书上。我很快就会知道的。

我在我的房间里安顿下来，出去散步，并准时出现在我的第一次会议上。我们坐在一张靠背笔直但很舒服的椅子上。菲奥娜用蓝色的目光注视着我。当会议开始时，我期待着一个序言或者一个解释。相反，我得到了一个指示：

“告诉我一件你估计不应该做的事。”菲奥娜说。她已经解释了一些关于我们正在做的事情和说明，但我发现这是非常出乎意料和有点混乱，所以她重复了指示。

我坐回椅子上，感到困惑。她是什么意思？我现在做过的事，或是很久以前，或是在我出生之前做过什么？所以我请她解释。

“没关系，”她说，“只需要说一些你自己估计不应该做的事情。”

于是我坐下来沉思。“好吧，我不知道从哪里开始。我是说我在火车上吃了太多蛋糕，我绝对不应该那样做，因为现在我觉得有点不舒服。你的意思是这样吗？”

“这是你自己估计不应该做的事吗？”

“嗯……是的，”我说，希望这是正确的回答。

“谢谢你，”菲奥娜说。“告诉我一些你自己估计应该做，但你没能做到的事情。”

我的心一沉。这一点也不好玩，这是个辛苦的活（业力清理）。我想了一会儿。

“我想我没能善待我的祖母。”

“你到底没有做到什么？”

“我失败了，”我吞咽着说，突然心烦意乱。“我6周大的时候，妈妈回去工作，她就在她家照顾我。我上学时，她搬到我们家，所以午饭时间和我回家时她都在那儿。”

菲奥娜盯着我看，那是善良的，但我无法逃脱：“你到底没有做到什么？”

“她得了痴呆症，开始做怪事。没人解释发生了什么事。我对她非常不好。我生气了，冲她喊。”

“你没有做到什么呢？”

我以为我已经回答了，正要提出抗议，但后来我重温了一下自己的回答，意识到我仍然没有直接回答这个问题，这让我有点不舒服。所以我又想起了我的祖母，以及为什么我感到如此讨厌她。我一想就浑身发冷。“我日复一日摆餐桌时，都没能给她合适的餐具。我本该给她汤匙的时候，总是把糖匙给她。她总是能注意到。”

“谢谢你，”菲奥娜说。

我们又开始了。

“告诉我你做了哪一些你自己估计不应该做的事情。”我想，我想我不能再利用蛋糕事件了。“我不太确定‘以你自己的估计’。那是什么意思？”

“这意味着你自己知道你不该做什么，而不是别人认为你不该做。你在寻找自己的内在标准。”

我想了一会儿，她又给了我指示。“我向祖母扔了一罐桃子。”当我想到自己所做的事情时，我感到很害怕。我为什么记得？看在上帝的份上，我才13岁！

“那么，（这是）你自己估计不应该做的？”

“是的”我说，这次很肯定。

“谢谢。”

“告诉我你自己估计应该去做，但是你没有做的事情，”

“我没能在她死前说对不起。”

“她？菲奥娜问。”

“我的祖母，”我说，并且开始哭泣，我为自己对待她的方式感到内疚。

“谢谢。”

“你现在有什么想对你祖母说的吗？”

“现在？”“我很困惑。我怎么能那样做？”

“你现在就可以对她说话，就好像她就在这里，就在此刻。”

“她怎么能听见我要说的话呢？”她几年前就死了。”

“如果你把它讲得很好，就会有所不同。”

奇怪的是，我相信了她。

“你想对她说什么？”菲奥娜问。

我的眼睛充满了泪水，我盯着地板。“对不起，”我低声说。

“跟她说话。花点时间来了解她。试着闭上眼睛；有时候这很有帮助。那就直接对她说话，就好像她现在就在我们身边，能听见你说话似的。”

我慢慢地闭上了眼睛。她总是有一种粉状的，亚德利（一种英国的香水）的那种气味，苍白的，像纸一样的皮肤。有趣的是我能闻到它。我的意思是真的去闻它。

“南”，我试探地说，“南？”我的内心似乎有什么东西破碎了，全都倾泻而出——悲伤、愤怒和震惊。“我不知道，我不知道。没人告诉我。他们没告诉我。我怎么会知道？”

“关于这件事，你想对她说些什么？”菲奥娜说。

“对不起，原谅我”这句话从我嘴里脱口而出，就好像我的脚趾头被拽了下来，紧接着是“谢谢你照顾我”。

“谢谢你，”菲奥娜说。“你让你祖母明白了吗？”

“是的。”

“好，我们明天再继续。你对这次会议有什么意见吗？”

我无法相信时间过得这么快。我感到精疲力竭，不知所措。

业力清理在某些人陷入消极、批判状态时特别被指出，就像我们很多人一样。这是受害

者情节的一个方面。这个技巧会为你打开一些空间，当你坦白了那些他们认为不应该做的事情，以及那些他们认为应该做而没有做的事情时，你会感觉好很多。

业力清理还指出，一个人持续的霉运似乎与他们的生活不相符。

保罗来参加会议是因为他认为自己异常不幸，并开始怀疑自己可能在自己的不幸中扮演了某种角色。回顾自己第一次工作时的生活，他似乎经历了比一般人更多的厄运，从人身事故到赔钱，再到房子被人盗窃和破坏，再到雇主破产或卖掉他们的企业而失业。

他交流得很好；没有明显的自我挫败的信念或态度，他似乎能有效地组织自己的生活。换句话说，没有任何证据表明保罗是他自己倒霉的罪魁祸首。所以我认为业力清理可以被指示和解释。如果他在某种程度上破坏了自己的生活，这可能是因为他不自觉地为自己所做的事情而惩罚自己。

但保罗有所保留：他不喜欢“因果报应”这个词，因为对他来说，“因果报应”意味着对转世的信仰，他并不认同。我向他解释说，这是为了照顾那些相信自己有前世的客户，而不是暗示说这些信仰是必要的，我们的注意力将集中在他知道自己曾经生活过的生活上。

我交替使用指示：“告诉我你做了一些你自己估计不应该做的事情”，以及“告诉我你没有做的事情，而你自己估计应该做的事情。”

大概 15 轮之后，他说，“我不该在我 10 岁的时候从寄宿学校的校长果园里偷苹果，”接着说，“我没能和宿舍里的其他人分享偷来的苹果。”但他说“没能”这一部分听起来并不真实，所以我说，“告诉我为什么你偷苹果是错误的，但与别人分享是正确的。”

他想了一会儿，然后说，“我开始被这个‘你自己估’的部分给困住了。我是说，我只认为偷苹果是错的，因为每个人都知道偷是错的。但我不认为我错了。苹果是意外收获，被黄蜂吃掉了，我们这些男孩那时得到的水果太少了，所以我们没有得坏血病真是奇迹。所以，在我看来，我偷了它们是对的，但我自己把它们全吃掉是不对的。”

从那时起，他根据自己的估计重新评估了一个又一个的记忆。尤其是，他还记得自己行为不好的时候，“因为”，正如他所说，“其他人都是这样的，我也是这样做的”——例如，他在学校和其他人一起欺负弱小的男孩。

第二阶段快结束的时候，他发现自己因为没有在哥哥经济困难的时候帮助他而感到崩溃，我们暂时中断了业力清理，而他也像在场一样向哥哥表达了深深的遗憾。

保罗觉得这项工作很有价值，不仅因为他觉得自己的思想好像被卸下了一个重担，而且因为每次他回到自己内心的标准，他对自己是谁有了更清晰的认识。他看到了以别人的标准为准绳是如何掩盖了自己的标准。这反过来又意味着他不相信自己的判断，因此有时会冒险把自己交给别人，尤其是在金钱问题上。

在更糟糕的情况下，如果一个人得到指示‘告诉我你认为不该做的事’，他们会说‘没什么，我没有对任何人做过任何事。’他们说服自己，一切都是别人的错；他们从来没有对

任何人做过坏事。要让一个处于这种状况的人首先去寻找，然后想出任何东西，这需要坚持不懈。他们深深地沉浸在罪恶感中，他们无法面对自己对他人所做的一切，并将其指向全世界的批评，这是一种真正的自我批评，而最根本的是内疚。他们更喜欢从内心的东西中走出来，看看自己投射到别人身上的错误。因此，一个清理者必须对这样的人坚持不懈，在这一点上可能太困难了。一个人最好把他们身上的愤怒和沮丧发泄出来。

不过，最终，如果业力被清除，这个人会想出一些东西来。一开始可能会很模糊和笼统。他们可能会说，‘嗯，我想我有时对别人有点刻薄。’这是一个开始。当他们想出一些这样的事情时，他们会被要求提供一些具体的刻薄的例子，他们可能会为此而挣扎，但最后他们会想到，“嗯，我有时对我母亲有点刻薄。”从那以后，可以鼓励他们举一个他们对母亲刻薄的具体例子。它可能会伴随着对他人的许多指责和许多应该被忽视的理由。他们会提出具体细节。最终，他们可能会这样说：“嗯，我告诉她，当她买错吸尘器的附件时，她很蠢。那太卑鄙了。他们可能会开始说，但这太愚蠢了。我一辈子都不得不忍受她的愚蠢，这让我发疯了。”这第二点很正常，但毫无帮助。如果有这么多这样的事情发生，可能有必要回去让他们在愤怒的时候得到更多的释放。应该鼓励他们说出他们一直堵在心里的东西。在业力清理中，我们只想要他们感觉不好的东西，而不是理由。理由只是堆积了更多的东西，以后会觉得不好。它们让业力清理失效。

当人们交流了一些他们认为不应该按照自己的估计做的事情时，他们就会被要求考虑，按照他们自己的估计，他们所做事情会产生什么影响。他们可能会说，“我怎么知道这对她产生了什么影响呢？”所以有必要坚持下去，有耐心，最后他们才能说：“这让她很难过。”是的，她为此很难过。“他们终于可以承认自己做了什么，以及造成了什么影响。

业力清理是强大的。这个人对他们所做的事情已经感觉不好很多年了，也许是他们生命中的大部分时间。他们以前从来没有告诉过任何人，现在他们知道了。这个人很挑剔，很痛苦，内心充满了内疚和愤怒。现在他们看到了他们所做和所说的事实。当涉及到业力清理时，其他人做了什么并不重要。困扰我们的是我们知道自己做错了什么。

通过清理业力，人们可以起死回生。当一个人能承认他们觉得自己做错了什么或失败了什么，并看到他们在生活中所扮演的角色，那么就没有那么多的必要对别人刻薄和批评。他们被解放出来更好地对待他人。他们可以放松所有围绕着他们的内疚和压抑而建立起来的紧张。它可以对他们的身体健康和生活中的运气产生深远的影响。

对于那些不愿让自己进步的人来说，这是一种非常有效、简单的方法来解决那些一成不变的关键问题。这类人竭尽全力去对抗最复杂、最聪明的技术，但他们不会变得更好，因为在他们心里，他们觉得自己不值得这样做。对于那些觉得自己从来没有对任何人做过任何事的固执的人来说，这需要一个非常聪明的清理者来开始。一旦开始，他有了想法，他会说，‘嘿，这是我遇到过的最好的技术。我平生第一次睡得很香。在他坦白一段时间之后，几乎任何人都可以用任何技术与他共事。8

我们过去的行为在我们现在的生活中的结果都是一种自我惩罚的形式。业力与态度几乎没有不同，因为它们都是在无知中行动的结果。处理业力是以不同的方式处理固定的态度。

心智清理中该做和不该做的

在心智清理中总是要做的事情

一定要在客户同意的情况下工作

在最初的面试中，重要的是要检查客户是否在场，因为这是他们想要的，而不是因为他们在做别人想让他们做的事情。一旦这一点弄清楚了，那么清理者和客户就必须在会话中一起工作。在你们一起工作的时候，很容易感觉到一个人是否和你在一起。他们不在你身边的迹象是，他们可能对建议的事情有抵触情绪，或者偏离正轨或变得挑剔。如果客户不与您合作，这可能有多种原因。可能是你没有在他们感兴趣的领域工作，或者工作对他们来说太难或太容易了。它可能是已经出现的移情，也可能是感知到的或实际的不理解。不管是什么原因，都要靠清理者找出客户停止与他们合作的原因。发现它会提高交流的水平。

总是从客户那里获得关于客户的信息

不要判断客户哪里出了问题，并以此为基础工作。尽量把别人关于客户的信息放在一边。忽视有关某人的重要事实是愚蠢的，但清理者可以询问这些事情。信息必须主要来自客户。

始终保持清理交流周期

清理交流周期是有效的，也是人们发展沟通能力的方式。作为更好地将自己传达给另一个人的直接结果，大脑会因为不再需要而消失。如果周期不保持，会议将不会有效，那个人就会不满意地离开。清理者也会感到不满。

经常注意物理环境

会议的唯一目的是帮助人们更好地展示自己。任何严重干扰这一点的事情都应该排除在外。清理者有责任确保物理环境适合授课的目的。环境不应该让人分心。

总是与个体合作，忽略心智的反应性

忽略心智的任何反应，只与个人联系。反应性就是心智。这可能很困难，尤其是当客户表现得很好或是不断地进行社交活动时，这一点必须被忽视。真知灼见绝不应被忽视，但分

心之事则应被忽视。

始终把注意力放在客户身上

如果清理者的注意力分散，那么与客户的亲和力就会降低。可能会遗漏一些东西，客户会感觉不太理解。

说话算数

清理者必须确保他们在会议上说的任何话对他们来说都是真实的。他们需要保持会话真实，所以他们所说的一切都必须来自他们，他们必须是认真的。如果清理者说的不是真心话，那么这段对话就会变成生活中很多对话一样都是假的。这个人会知道这一点，他们会看到这和生活的其他部分没有什么不同，他们会对清理者或过程没有信心。

除非在极少数情况下，清理者不会也不应该透露关于他们自己的信息；知道什么时候该这么做只能通过经验来学习。但他们应该诚实地回答问题，言出必行。即使客户问了一些让人难以应对的问题，比如“你觉得我有吸引力吗？”“清理者必须诚实。也许他们确实觉得客户很有魅力，在这种情况下，他们应该说出来，然后继续谈话。

承认错误，继续前进

错误发生了，必须承认，然后会话继续。试图掩盖错误是一个错误，客户可能已经注意到了。不要小题大做或做得过分；告诉他们发生了什么，这是个错误，然后继续前进。

在心智清理中永远不要做的事情

不要诊断客户并且在诊断中进行修复

诊断一个人并尝试去解决他们是很有诱惑力的，但是这是一件永远不能在心智清理中出现的事情。清理者很可能会不由自主地注意到客户是如何陷入困境的。这是诊断的一种形式，也是好的清理者所期望的；它对于了解使用什么工具来帮助那个人是很重要的。但一旦这一诊断被固定下来，它就变成了一种疏远的策略，而清理者就不再真正地对真实的人敞开心扉了。他们所观察到的也许是正确的，但他们已经不再真正地吸引人了。在这方面，他们实际上是不正确的。从客户那里获得信息并帮助他们完成工作会更有效。

这个人可能到处都是，但除非有人帮助他们理清他们实际所呈现的内容，以便他们能够更好地为自己呈现事情，并使事情变得更清楚，否则坐着说话对他们没有帮助。客户必须更好地做出自己的判断和决定。这样做对他们没有帮助。帮助不是靠修理人来实现的。

实际帮助可能就是这样。如果一个人手臂骨折去看医生，医生能治好，那就是从医生那里得到的帮助。心智清理并不是在处理那种帮助。心智的帮助在于帮助人更好地观察内心，看到发生了什么并与人交流。当一个人开始提高看内心的技巧时，真正发生的事情在技术上与向内看是相反的。这个人实际上是从他们的中心向外看。他们从自己身上观察自己的心智、思想、身体、情感、他人。它加强了个体和人们变得更清楚自己是谁和在哪里。要做到这一

点，关键是要帮助患者培养自己的判断力并与之合作。

不要暗地里教别人

如果清理者认为客户会从知道他们似乎不知道的东西中获益，那么具体的教学是可以的。但决不应通过会议的技巧，含蓄地尝试这一点。这是在暗地里想把事情搞清楚。这不是在诚实地对待客户。这是一种扭曲的沟通方式。

不要和客户玩游戏

与客户玩游戏类似于秘密教学。清理者不应该试图让客户通过提问或任何其他方式让他们看到他们认为重要的东西，从而得出“正确”的答案。这是操纵。这是间接沟通，不应该这样做。

永远不要评估你的客户或使其无效

判断客户的问题是一种评估，也是一种无效。它可以追溯到总是从客户那里获取信息。与个人合作是至关重要的，而不是与他们的想法合作。

在会议过程中，不要让别人注意到你

会议是为了客户，而不是清理者。应尽量避免在会议中更明确地引起注意。在会议中，清理者有很多方法可以吸引注意力。例如，提到一个与客户正在谈论的情况类似的情况可能会很诱人。吸引别人的注意有时可能会有帮助。其他方式是走动，坐立不安，打哈欠，四处张望，甚至是一些形式的衣服。

永远不要在存在已知隐瞒的情况下继续会议

如果有人指出有一些事情他们没有说或者不愿意说，那么清理者一定不要继续谈话，直到客户已经沟通了。他们想要传达它，否则他们不会提到它，所以清理者应该从他们通过道德和友好的手段，然后继续。

不要发表评论或提建议

发表评论或提出建议是在评估、否定和吸引注意力的情况下。清理人的评论可能是正确的，他们的建议可能是好的，但决不能这样做。必须注意客户；清晰者必须与他们一起发展和表达他们自己的判断，并进行交流。如果很明显，教他们一些东西可能对他们有益，那么应该明确地介绍，并且应该简短。

心智清理方案

心智清理是一种发展完全的处理心智的实践，但这里只讨论了一些核心技术。这些包括清理交流周期、态度清理和业力清理。同时也提到了像在场的人一样与他人交流的技巧，尽管没有具体介绍。这里没有地方再谈别的了。但更重要的是，在没有实践经验的情况下阅读技术的价值是有限的。

所以，除了这些书页上的内容，还有很多东西需要清理。特别是劳伦斯·诺伊斯（Lawrence Noyes）已经开发了大量的培训材料、论文、讲座和手册，以指导从业人员处理人们遇到的许多问题领域。核心原则自始至终都是一样的，包含在针对不同类型问题的具体步骤中。

该方法始终以人为中心，从呈现客户选择的问题区域开始工作，目的是清除这些问题并揭示负责的始作俑者的核心。它是诊断性的，因为我们认识到，大脑有一个普遍的结构，因此，问题从根本上归结为我们首先有头脑的原始原因。出于同样的原因，问题领域对许多人来说是常见的，并且常常可以用类似的方式与各种客户联系。但每个人都直接称为独特的个体；我们都有重要的差异。它是以人为本的，因为它的前提是有一个人在中心；不是一个需要构建的人，而是一个已经存在的人，已经是完整的人，是所有自我检查和进步的驱动力。

任何问题领域的所有方法都是基于清理交流周期，并基于提高客户通过选择直接展示自己的能力的，而不是头脑的自动性，从而使固定的态度停止运行它们。有了这本书提出的基本原则，每一个层面的困难都可以解决。

心智清理不是万能的

心智清理并不是万能的。伯纳开始寻找一种包治百病的方法。从某种意义上说，他找到了它，但不是他最初寻找的地方。首先，他逐渐明白，处理心智问题，以至于所有的困难都一去不返，这是任何技巧都无法完成的。所有的技巧都需要纪律和意志，换句话说，就是力量。但武力与我们的真实身份格格不入，它是对现实的一种抵抗。任性的技术只能让我们走到这一步，它们无法触及我们扭曲的核心。为此，我们必须投降。

第二，当他越来越清楚地描绘出我们人类的本质时，他认识到了造成人类痛苦的不同因素。头脑只是其中最外层的一层，是第一个要处理的层。

第三，他更加清楚地认识到，每个元素必须以不同的方式进行处理。任何形式的谈话帮助都将主要涉及大脑。其他层遮蔽了我们最初的中心，可以用其他方式更好地处理。

心智清理方案

尽管如此，心智清理是一个制作精美的帮助工具。有了它，我们可以处理相当多的人类认知层面的问题。它远远超出了思想观念的转变。心智是我们赋予其他中性事物和事件的意义。但是，这些思想所拥有的任何现实都与我们对现实的物质体验有着内在的联系，因此只处理智力问题不会改变任何东西。例如，至少从17世纪以来，在西方思想和医学中，精神和身体的区别如此强大，可以通过依次检查元素来实现变化，但它最终是建立在错误的二分法基础上的。精神和身体是分不开的。

找到并传递的信息是一系列固定的态度和意义被锁定在适当的地方，打开那些直接进入身体和情绪的模式，并与整个人产生共鸣。信息被识别得越精确，传递得越丰富，与个人的共鸣就越大，从认知结构、身体紧张和情绪控制中的释放就越深。

身体可以而且确实会因为这项工作而改变。长期存在的紧张关系与被拒绝的通信释放，以及最终完成和完成的交流。认知，或者说心智，是把人类状况的大厦的一部分锁在原地。从心智的暴政中解脱出来是一种真正的自由。

心智清理的预期结果

随着心智的清理，我们可以期望从心智的喋喋不休和潜意识的动机中解脱出来。很多脑海的碎语，以及让我们停留在过去而不是现在的潜意识思维，都是由未完成的交流和心智层层堆积在脑海中，让我们离现在越来越远。当我们完成这些沟通时，我们允许事件成为过去，我们会越来越多地到达此时此地。没有什么可供大脑喋喋不休的了。当我们越来越清楚地认识到我们是谁的时候，我们就变得越来越有创造力，更加投入。我们会发现现在困扰我们的问题越来越少或者根本没有，因为我们能够在这些问题出现时处理这些问题，或者将它们转化为项目而不是问题。说出我们之前会隐瞒的话，现在变成了一个真正的选择。也许我们选择不这样做有时是最明智的做法。但新的情况是，我们知道自己在想什么，如果我们愿意，我们可以交流这些想法。因此，压力水平更低，思维过程更清晰，人们更有能力以开放和建设性的方式应对困难。最重要的是，过去将不再是一个禁区，也不再是当前反应的原因；关系将变得更容易、更真实、更充实，也将摆脱罪恶感和僵化的生活方式。一些受害者情节可能会永远消失，而那些仍然存在的国家则不那么固定，因此我们可以更自由地选择让它们消失，并寻找其他方式。

在帮助专业人士的过程中，我们也一直在寻求任何进展的稳定性。心智清理过程的稳定性与直接交流能力的提高成正比。清理会议中所做的工作都是通过清理人与客户之间的一些关键要素来完成的：

●清理交流周期强调从清理者到客户的关注。在被看见的时候，个人被要求做出回应。被人看到会使客户更容易在心智中发现自己，并从混乱中脱颖而出。

●它要求客户进入内部，执行特定任务。为此，客户必须执行一个操作来定位他们的稳

定点。从这一点上讲，客户可以越来越多地进行区分和决策。

- 一个行动的表现将学习嵌入整个人；它被变为现实，改变了路径，并创造了新的途径。

- 当回应被传达时，所说内容的真实性会在真实的关系中得到检验，识别力也会得到发展。

- 当回应被传达时，该人越来越直接地传达给另一个人。

- 当回应被传达时，被压抑的思想被呈现、化解，并可能进入过去，不再有助于形成大量的心智。

- 随着回应的传达，客户越来越从一个更清晰、更稳定的角度来看待眼前的人。

- 当回应被接受和认可时，未完成的沟通以及被保留的想法和想法会与另一个人找到一个休息的地方，另一个人想理解并在他们理解的时候说清楚。那些被压抑的想法和想法都结束了。

当一整串的信息被解开的时候，保持一个完整的心态就停止了。

- 我和你不止两个。一个人承担起帮助另一个人更好地沟通的责任，参与到项目中的另一个人，不仅仅是其各部分的总和。

这是可行的。清理者增加了他们与客户相关的能力，并且他们一起工作以达到更好的理解。这种物质上的收获，或者说是其中的一部分，被带到日常生活中去。个体会脱颖而出，从心灵的自动思维中解放出来，在某种程度上，他们已经交流、呈现自己并被接受。

生活在许多方面可能和以前一样；在那个人的生活中的人可能不会改变，工作可能是一样的，家庭生活继续，但生活将会改变。内心世界，也就是人与人之间的精神物质会减少；这样心智就会被清理。

这里有一些人们说过的关于心智清理的事情：

我自己做了 20 多年的治疗师，也断断续续地接受过传统的谈话治疗，我对心智清理所提供给我的更深刻、更持久的效果感到惊讶。我亲身经历过的，以及那些和我一起工作的人，戏剧性地改变了我的生活。我的老师常说，心智是真实关系的替代品。我意识到自己和我的客户花了多少时间在精神上，在感情上，而不仅仅是在感情中，真正地看到那个人。我们在生活中真正想做的是与他人建立联系。心智清理给了我和我的客户一种工具和能力，来帮助实现这种深层的连接愿望，而不是在我的脑海中感到孤立和断开连接。

这就像剥开一层又一层的洋葱，有时一次只剥一层；有时是更大的大块。要有勇气一起面对由过去的误解和创伤所建立起来的多层次，而不是一个人去做。心智清理工作的前提是没有什么“固定”的；我们在每个方面都是完美的，但我们所做的是在头脑中产生的误解。我自己和我的客户都经历过这种情况。

心智的清理给了我自我反省的工具，使我从我的灵魂中承载了 40 多年的创伤事件的痛苦中解脱出来。我已经能够从旧的行为模式中获得自由，这些行为模式已经不再对我或我生活中的其他人有用，我还能够持续不断地与我周围的人真诚相处。

它影响了我和我生命中最亲爱的人的关系，给我带来了内心的平静和更深的联系。对于任何精神上、情感上或精神上发现自我的地方，以及我们最渴望的，在关系中建立联系的地方，我都无法推荐这种强大的过程。——LT, 加利福尼亚州，美国

在我所有的心智清理过程中，我离开时感觉我的心智真的更清晰了。更清晰的感觉是，我感到更轻松、更自由地做我自己。这就像摆脱混乱。那些未说出口的、未完成的、不适当的决定或结论……也就是说，那些笼罩着当今现实的旧事物的瘴气正在被释放出来。我发现自己在平时害羞或难为情的情况下变得越来越放松，一些以前困难的关系也得到了改善。这些问题和指导鼓励我比自己看得更深。当我在脑海中翻找我曾经说过这些话的记忆表面时，我意识到它们在不知不觉中控制了我的思想和感情……我突然想，这是多么可笑！然后，当我自动地放下它时，我体验到一种巨大的解脱。——FJ, 伦敦，英国

心智清理对我帮助很大，帮助我度过了生活中的情感难关。从那时起，它使我看到，我对自己和他人的固定观念，在我意识到自己在做什么之前，是如何使我对别人的话做出情感上的反应的。在疗程中，通过逐一拆除这些错误的信念，我感觉我正在从我的头脑中逐渐找回自我。自从开始清理思想后，我注意到我的人际关系变得更好了，我在生活中感到的自我意识和焦虑也少了很多。慢慢地，但肯定地，我正在为自己的方式负责，我担心，最终，在 32 岁的时候，我可能正在成长。去你的，心智清理！——SK, 内罗毕，肯尼亚

对我来说，心智清理的过程是迄今为止我所遇到的最有意义和最有用的工作之一，在我看似艰难地寻找是什么让我以一种特别的、经常令人沮丧的方式生活和做事的过程中。这个过程使我最终意识到，或者从我多年来一直试图了解的某些行为、态度和依恋中解脱出来。我指的是很多年。在很多情况下，它让我从“受影响”变成了“受选择”。对我来说，这是一个里程碑。

心智清理就像在你的心灵深处进行一次探险……永远不知道一路上你会找到什么，知道它是地雷还是钻石，每一个都是自己神圣的礼物。——CQ, 佛罗里达州，美国

大约三年前，我开始定期进行心智清理训练。起初，这些会议帮助我解开了脑海中不断回响的未解决的问题；然后，随着我们深入，我开始意识到我的态度，责备别人，不承担责任。

有生以来第一次，我觉得自己被倾听了；在清晰者的指引下，当我在内心探索的时候，我将驱散让我沮丧的困惑、模式和隐藏的情绪。心智清理使我有能力成为我自己，并承认我在这个世界上的位置。

我能更好地表达我是谁，我想要什么，因此我与他人的关系也更好了。对我来说，心智清理是通往更有意识、更有价值的生存和生活方式的道路。——DR, 伦敦，英国

我有多年心理治疗经验，也接受过一段时间的以人为本的心理治疗训练。有一些好处，但我很难说治疗是值得的，我的生活仍然不太好；在一些地区，这是一场灾难。我几年前就有过“心智清理”的经历，但大约三年前才开始进行这种治疗。对我来说，两者的区别是明显而直接的。有几件事很突出。首先，我第一次觉得这是真正的合作。我身上没有发生任何事情，我被召唤去真正地面对和负责。第二，我们专注地、有条理地做对我真正重要的事情，这既令人满意又有用。我立刻看到了改善人际关系的价值，以及从孩提时代起就存在的“问题”感觉的减轻。我也感觉自己被看见了，并以一种微妙的新方式进入；或者也许没有那么微妙。我真的感到得到了帮助，在经历这些的过程中，我意识到我以前是多么深刻地感觉到帮助是不可能的。底线是，尽管这并不总是容易的，但它确实有效。我对它了解得越多，我就越被伯纳的洞察力和他组合在一起的技术所打动。我可以向任何希望自己的生活任何层面上变得更好的人彻底推荐心智清理。——AW, 诺维奇, 英国

许多人把他们工作的目标看作是为了使他们从固定的生活方式中获得足够的自由，从而使他们的生活变得更好。他们不一定有兴趣进一步开展这项工作；生活是美好的，他们想出去享受生活。这样做的成功是一个非常真实的结果，你可以就此打住。

这并不是伯纳所理解的结局。对他来说，一种摆脱思想僵化、功能健全的生活，只是这段旅程的开始，是一种全新理解的基础。为了进一步发展，他一直工作到生命的尽头。这些其他步骤并不是每个人都想要的。也许只有少数人真正想要它；当他们从他们的思想中获得自由，并欣赏生活可以有多好，这就足够了。但伯纳的其他方法反映了他的一些进一步研究。

身体和情感清理

伯纳的大部分工作都与心智有关，并利用智力和交流来取得进步。像大多数西方治疗方法一样，它倾向于优先考虑思考和说话。然而，他确实认识到人类经验中其他元素的重要性，并理解它们之间的关系。

身体在其结构中储存了部分被抵抗的创伤、非理解和非通讯，随时间流逝，如果它们没有被释放，就显化为扭曲和疾病。事实上，意义结构的产生是因为我们希望将自己与感到不适的人隔开。所以身体的紧张感与精神密切相关。正因为如此，我们才有可能通过身体释放一些思想，反之亦然。

在我们的发展过程中，一旦对另一个人有任何情绪上的不满，就会被视为一种身体上的感觉。结果，当不必要的感觉被抵制时，身体就会紧张起来。我们可能只会无限微小地感到紧张，也许只在一些肌肉纤维中，但除非那一小部分被体验和接受，那块紧张的区域将会留在身体里，通常是潜意识的。¹ 所以现在，尽管紧张区域可能只有非常小，呼吸已经改变，重心已经转移，通常轻微向上，在情绪场有一个小的扭曲，反映在身体上。

帕坦加利还指出，呼吸中断是健康状况不佳的标志，也是进步的障碍，因为它会让人分心。² 呼吸模式的改变可能一开始只是一个微小的弱点，但它会影响到其他方面，包括一个人如何移动。这种扭曲的特殊特征与在被抵制的事件中形成的特定观念有关。身体扭曲和相关的思想一起共振。

在呼吸的最初停顿和由此产生的紧张情绪周围，其他紧张情绪不断累积。这将发生或快

或慢，或多或少根据人，但是每次都有另一个事件，是抵制，张力会建立在最初的弱点，成为越来越多的显著特征，明显的紧张或实际的失真。根据经验，我们可以看到“个性”反映在一个人的动作和呼吸上。身心，因此，不能被视为单独的，尽管我们进行区分，以最经济的处理它们。

身体不仅受到内部因素的影响，也受到外界因素的影响。遗传倾向、基因变化和环境影响，包括社会和生理因素，都影响着我们的身体，也影响着我们的思想。我们容易衰老、疾病和事故。从更大的角度来看，这些影响可能有一定的意义，但我们大多数人永远不会理解这个深度的世界。所以我们可能无法将身体完全分类，但身体里的很多压力和紧张都在我们的控制范围之内。

我们可以把意识带到身体和情感层面上的持有和抵制。专注于身体的冥想，如内观，将意识带到身体。通常，在做这个或任何类似的练习的过程中，一个人会经历相当大的痛苦和不适。这是因为我们把意识带到无意识和抗拒的领域。

通过自愿在身体层面体验抵抗，理解将自动地产生，关于什么被提出以及为什么。结果，身体会发生变化，有时是剧烈的变化，大脑的某些区域也会随之消失。³

情绪清理来自伯纳对如何处理情绪以及态度的组成部分的研究，这些情绪固定在身体层面上，仅通过清理思维是难以触及的。这是因为他发现，当大脑被处理到合理程度，那么身体和情绪通常代表了人们的下一个挑战。在他思考如何处理情绪的过程中，他遇到了亚诺夫的原始尖叫疗法⁴，这种疗法在早期也与戴安娜公主有。⁵

伯纳立刻明白，亚诺夫已经找到了自己许多问题的答案。然而，尽管人们通常会体验到极大的解脱，但在某一时刻，他们会陷入困境，有时会感觉更糟，因为他们变得固定在一个位置和一个循环表达同样的事情一遍又一遍。他在自己的作品中加入了一种类似的技术，但为了防止人们陷入困境，他又加入了这种技术。通过传达特定的信息，比如他在头脑清理中开发出来的信息，打破了这些固定的循环，使人们能够释放被捕捉到的情绪，而不是让它们循环往复。因此，伯纳将情绪清理变成了一种处理身体和情绪的可行方法，并为他的投资组合增加了一个重要工具。⁶

启蒙强化⁷

伯纳在 20 世纪 60 年代发展心智清理时，注意到有些人比其他人进步得更快。仔细研究后，他发现这与每个人的心智密度没有必然的联系，尽管这是一个因素。他注意到的是，那些进步更快的人在意识之外就知道自己是谁。他们能够理解这个项目，并把心智作为一个特殊的東西来工作，从一个相对稳定的角度工作。那些对自己是谁没有这种稳定的感觉的人，无论是内隐的还是其他的，会对自己的心智内容有更紧密的认同感，因此需要更长的时间来从心智内容中去认同感。

伯纳总是被挑战激励着，他想知道怎样才能把这群人从他们的心智中分离出来，这样他们才能更快地进步。他知道高峰体验，或启蒙的时刻。他自己有过好几次这样的经历，也观察过其他处于这种状态的人，而且，关于这个问题的文献很多。高峰体验在一定程度上是由人们认识到自己的本质是不变的，而不是不断变化的思想和世界的状态所决定的。所以伯纳

认为，如果人们在开始净化心智之前能有一个高峰体验，他们就会有一个良好的开端。但是高峰体验最大的困难是我们无法让它发生。然而，它们发生的环境确实倾向于具有某些共同特征。所以伯纳开始识别和复制他所能找到的最有利的环境，以便给人们最好的机会体验这种直接的认知，这样他们就能在自我发展中取得更快的进步。这种方法非常符合时代，瞬间的“这个”和瞬间的“那个”几乎是 20 世纪 60 年代的咒语，加上冥想和开悟，它清楚地告诉了时代。

那时，大约在 1966 年，伯纳正致力于学习佛教禅宗，禅宗在一个有组织的环境中认识并推广这些启蒙时刻的价值。禅宗是日本佛教的一个分支，在日本，sesshin 是僧人们进行的一段紧张的冥想时间，目的是促进他们的实践，争取开悟体验。为此，他们可以一连几个小时甚至几天坐着思考一个无法回答的问题。著名的例子是“单手拍手的声音是什么？”或者“我是谁？”“这个无法回答的问题旨在绕过思考过程，让冥想者直面思考背后的东西，并直接体验现实。”

但伯纳理解他的听众；他知道西方人在日本修道院加入 sesshins 的故事，并在精神和身体上与戒律作斗争。他认识到，对于他的学生来说，传统模型可能不是获得所需洞察力的最佳方式。但有一天，当他独自在加州的沙漠中冥想时，他意识到自己如何将长期确立的禅修与他已经发展并发现如此有效的心智清理和联合方法一对一的沟通结合起来时，他的脑海里有了新的想法。元素都可以聚集在一个适合的时间和地点的过程。

启蒙强化，它是基于 sesshin 的结构，但包括合作的交流，很快被精炼成一种研讨会形式，在 50 年里基本上保持不变。它从一开始就很成功，现在仍然在世界范围内流行。伯纳培训了许多人来领导讲习班，这个运动经过多年发展，影响了数千人。诺耶斯还改进了培训和工作坊，并继续对人们进行培训。

就像心智清理一样，启蒙强化也最终为伯纳指明了另一条道路。它甚至比心智清理更有目的性。虽然它清楚地、并将继续使人们更接近地了解自己和生活，但他越来越明白，这门学科与他和其他人的洞察力不合步。当他遇见斯瓦米·克里帕鲁时，他也超越了这一点。

臣服冥想 8

伯纳见到了斯瓦米·克里帕鲁后不久，他问他的老师是否可以教他进行臣服冥想 9，克里帕鲁同意了。这是他所提供的最先进的练习，而斯瓦米·克里帕鲁怀疑大多数人，包括他自己的许多学生，是否有能力保持正确的练习。10 然而，当一名学生要求开始时，克里帕鲁更愿意服从，并向伯纳或 Yogeshwar Muni 这样做，因为那时他已经被授予了放弃或桑亚的名字。从那时起，伯纳就把降服冥想作为他的主要练习，并传授给他的学生。

在印度传统中，臣服的最终目的是开悟，但很少有人能达到这个目的。然而，许多人练习臣服并从中发现巨大的价值和洞察力。印度教传统并不是唯一将臣服视为最高戒律的传统。大多数，如果不是全部，所有宗教的神秘之心都以某种形式提供这种教导。例如，日本本土宗教神道教 (Shinto) 的核心是向神臣服，称为“摇动” (furube) 或“复活” (reido) (灵魂工作)。11 基督的门徒死后，基督的圣灵“附在”他们身上，在他们的语言中显现出来，圣灵被召来洁净他们。12 苏非派的“舞蹈”与臣服于神圣能量有关。气功提供了一种自发的世俗修行。还有更多的例子可以在宗教中找到降服的方法，或者将降服抽象为保健技

巧，比如中国的补气法¹³和日本的消功法。¹⁴

因为臣服是一种不做而不是做的练习，所以它应该是第一种和最容易学习的纪律，也是处理生活困难最快最简单的方法。但那将误解我们目前的处境。我们不能那么容易地绕过神经结构。臣服是可能的，更不要说可取的投降了，必须有系统地进行这些工作。

这就是为什么神秘主义者最后放弃了臣服，为什么斯瓦米·克里帕鲁不愿意启动他的学生。臣服是自我有纪律的臣服。小我必须被充分地压制，以避免接管臣服的过程，并将其用于自己的目的。

自己做心智清理

我们需要帮助在一个深度的层面上处理心智，因为心智开始于关系，并且必须在那个舞台上被处理。独自一人时，我们很可能在某个阶段被自己的思想所欺骗。清理交流周期解决了我们需要什么来取得重大进展。然而，有很多事情我们可以靠自己去做，通过理解心智清理的原则，再加上一些个人的自律。这需要大量的承诺，但可能是有价值的，特别是当与心智清理会议或正念冥想练习相结合的时候。下面是一些例子，这些问题可以通过自己清理头脑来解决。

考虑对立

当我们开始更多地意识到我们的思维结构和我们可以锁定的固定态度时，我们就有可能通过单独的态度工作来解开它们。当我们处于一种精神状态¹⁵时，就很难把它看作是精神的一个方面。一种状态的本质，由与之相关的态度所定义，就是当我们身处其中时，它似乎是真实的。所以，举个例子，如果我被一件事触发而进入我对别人的态度不理解我的状态，那么我的整个身心就会与那种状态产生共鸣。我相信它，并采取行动。然而，我们做的越多来确定和消除这种态度，我们就越有可能开始意识到这种态度和状态。与此同时，我可能会处于一种别人不理解我的状态，这种感觉是完全真实的，同时也意识到这实际上是一种我已经滑入的态度。在这种时候，也许需要花些时间来练习一下自己的态度，从状态的角度出发。下面是两个这样做的例子。

约翰：我是一个好撒玛利亚人，还是一个会袖手旁观的人？我不喜欢有组织的宗教，但这个问题过去经常出现。我做了好事，但我不是做了更多坏事吗？我所做的好事不都是不合格的吗，因为它适合我去做，让我变成了一个暗藏的精神病患者，最终变得完全自私？我不认为我是一个；然而，当我在接受心理治疗培训时，遇到了精神病的测试，我忍不住打勾来计算自己的评分。我没有达到资格，但我一直在思考。

这个问题由来已久。我们三个孩子都知道，母亲有一种判断人的好坏的绝对正确的本能——她曾经利用这种本能来为禁止一个新朋友踏入家门辩护，因为她立刻就把他置于了黑暗的一边。她把我的处境安排得稍微巧妙一些。她说：“这个家族的雄性后代会交替出现。”他们会变坏，变坏，变坏等等。嗯，你的祖父是个坏人。”

当我有规律地练习的时候，这个问题并不是一个日常的问题，但它仍然存在——足以让我在一天散步的时候突然出现。在无意中，我发现自己在思考相反的事情：回想我做了好事

的时候，回想我做了坏事的时候，来来回回，来来回回，来来回回；还会编造好撒玛利亚人的场景来实验好反应和坏反应。

但我发现区分好的行为和坏的行为是多么武断！理智上，我知道这是常有的事（总是这样？），哲学家们可以永远争论一些事情的是非对错。现在，它的现实是有形的：决定什么是好或坏真的取决于我。

我坚持这一过程中，沿着河边散步，太阳在我的背上，好不好，好不好……突然，整个的概念我是否好或坏的给我的印象是如此荒谬，我竟然大笑起来（好事我们生活在一个隐蔽的地方）。对我行为好坏的评价不仅取决于我自己，我在这种评价下如何行动也取决于我自己。随着这种认识的实现，我本质上要么是好的要么是坏的这个概念就消失了。

我甚至不是介于两者之间。我都不是——甚至不在体重秤上。那么，在实际的日常生活中，我该怎么办呢？这让我有责任决定如何行动，以及我对自己的感觉。

我们可以自己做很多工作。下面是另一个例子：

洛娜：我感觉很糟糕。一切似乎都不对劲。我被对过去的悔恨和对未来的焦虑所困扰。更糟糕的是，我住在一个完美的地方。我可以从卧室的窗户往下看，看到一片泛着秋色的大湖。清晨，潜水鸟的叫声在水面上回荡，天空湛蓝湛蓝。我被爱着，被照顾着，只有美丽在我面前，只有朋友在我身边；然而，一切，一切，都显得暗淡、失落、糟糕。

有一次，我凌晨4点就醒了，心怦怦直跳，感觉比以前更糟了，失望的情绪在我心头萦绕，对水面上的月光麻木了。我坐起来，想我必须解决这个问题。鉴于我生动的梦境，如果“一切都很糟糕”的状态不会玷污我醒着的每时每刻，睡觉的每时每刻，那么我就必须立即解决它。于是我坐下来，思考着这两个相反的词，“一切都好”和“一切都不好”。我并不是通过记忆来了解这些状态的，只是一个想法，或者有时是一种感觉，先是好，然后坏，好，然后坏。坏很容易；它是如此熟悉，一种灰色的、沉重的感觉。“好”就更难了，因为它离我不那么近，我努力去理解“好”的态度。但我管理。我认为我没有取得任何成就，但最终我睡着了。

第二天早上，我醒来，看到了一个完全不同的世界。它既不好也不坏。它本身就是这样，我可以享受它。就好像所有的东西都被移除了一层灰色的胶片，我可以自由地享受它，或者不享受它，以一种普通的方式。一种非常普通的方式。从那时起，我与这种状态的终生关系，‘一切都是坏的’，就不同了。它没有消失，但我知道它不是我。

业力清理

罪恶感或因果报应是可以单独看待的非常有用的东西。这是我们对自我隐藏了很大一部分的东西。对别人隐藏它是存在的，但对自己隐藏它才是真正的花招；我们把自己绑在一起，试图摆脱做了违背我们内在标准的事情的坏感觉。所以，拿着纸和笔坐下来，写下我们认为自己做了不应该做的事情，以及我们没有做的事情，是一项重要的任务。这是一项令人惊讶地难以坚持的任务，但它可以带来巨大的解脱。清理业力需要的是我们完全认识到我们所做的那些让我们感到糟糕的事情。一旦我们独自这样做了，并且允许自己体验那种通常伴随着

身体感觉的“坏”，那么我们会更加自由。如果我们能告诉别人，那就更好了。

蕾切尔：在清理阶段结束时，我的清理者建议我继续业力清理的过程，并解释了如何做。我原以为这很容易，尤其是在我乘飞机回来之前，我可以一个人待在酒店里，那里没有人认识我。我有了这样的想法，我可以坐下来，把一个原本空虚的夜晚用来做一些积极的事情，然后把它结束。但当我拿着笔和纸坐下来时，我认出了我所面对的是什么：我自己！我有一半的想法是，在和我的清理者交谈的过程中，我觉得自己做过的不好的事情之所以困难，很大一部分是因为我不想告诉她，并且因为她可能对我的看法而感到羞愧。但我发现我甚至不想告诉自己。那些话就在那里，一开始就盘旋在我伸手可及的地方，但我不得不强迫自己把它们写下来。我写了一些小东西，但我知道还有更多。所以我更努力了，写了一些关于在大学生时对男朋友不忠的文章。这很困难，因为我觉得很可怕，一直试图为它辩护，甚至对那个房间里的我自己。即使是在我写的时候，我也知道这只是部分的事实。要把这一切都写下来，承认我对自己所做的一切，然后把它写在纸上，这样我就能白纸黑字地读出来，这太难了。看到自己与自己如此矛盾，其实是一种奇怪的经历。当我最终把那些事情写下来的时候，我经历了巨大的悲伤——所有那些我感到糟糕而没有说出来的事情。我不能坚持很长时间，大概只有 20 分钟。但结果是，我感觉清醒了，更真实了。

交流和其他

心智是由失败的交流组成的。另一种我们可以单独取得成功的做法是大声对别人说话，就像他们在场一样。再一次，我们可能需要在会话中取得一些成功，才能单独看到成功，就像业力清理一样，要长时间地这么做是很困难的。但我们可以得到相当大的宽慰。如果我们与他人有良好的联系，或者对神性有良好的感觉，就会尤其如此。

重要的是要说出我们没有大声说出来的话。我们需要想象这个人和我们在一起，接受我们要说的话，不管是什么。然后说出来，说出你真正想说的，没有说的，被抑制和压制的。我们能够充分做到这一点的程度，就是我们将在多大程度上清理那些未完成的交流。这就是所谓的“与他人的沟通”。

莫莉：我试过和别人单独交流过几次，这让我和那些本来不可能遇到的情况保持距离。特别是有一次，我独自一人在家里，意识到工作中的一个困难局面在我脑子里转来转去，我对其中几个人很生气。所以我开始大声跟他们说话。我在这方面做了一些练习，所以我放松下来，决定不审查我说的话，而只是说出来。在经历了几次错误的开始之后，我的激情让自己大吃一惊。这无疑对形势有所帮助，我觉得在工作环境中能更好地适应形势，与这些人打交道。

临时联系

另一个我们可以单独处理的领域是心智中的随意联系。16 有了专注，大脑在它分类为类似的想法之间的自动连接可能会被打破。这将获得一定的自由，使之免受自动思考的影响，并相应地澄清思想。通过意识到联系，更复杂的联系也可以通过适当的纪律和时间来解除自己的武装。这样做可能会有助于向一个愿意倾听的人传达自己的发现，因为随着人们的心智越来越深，与这些联系相关的情感负担就越大。然而，连接的自动化可以单独撤消。

对此进行实验的一种方法是用心智里不断循环的东西，也许是一首歌或一种重复的思维模式。把它当作一种冥想，一步一步地复习。不要期望任何特别的东西，要敞开心扉去面对现实。跟随感觉黏黏的和沉重有心理负担的区域。也许你会发现你对它的一个小区域有抵触情绪，所以对这个区域敞开心扉，保持开放。按照这些连接，你很有可能找到一个关键的连接。它可能会突然出现，重复的原因会变得有意识，你会发现你的选择。

简：我试过用音乐。我经常会在脑海中留下一首歌或一首曲子，所以我试着把它当作一种偶然的联系来处理，看看它是否是真的。几天来，我听了一首安魂曲一遍又一遍，所以我决定停下来看看。当时我独自一人在散步，突然被脑海中重复的声音激怒了，这声音分散了我对春天乡村的注意力。于是我躺在离小路不远的草地上，闭上眼睛，认真地听着音乐。我一遍又一遍，“听到”每个音符。我找到了！这不是什么大事，但我意识到我的内部音响系统有一个小问题，一段音乐结束后，整个事情马上就开始了。我不认为安魂曲是怎么走的，但在我的脑海里，它一直在循环。我读过手册中伯纳谈到这类事情的部分，我没有他描述的那样的经历。我没有注意到结尾的一个音符是否与开头的音符相同，或者类似的东西，但是当我听着结尾以及它是如何回到开头的时候，这种联系就瓦解了。就这样。我有种选择的感觉。我可以选择不听音乐，但我选择了不去听。

人清理 people clearing

有时人们在我们的脑海里转来转去。我们和这些人的关系有些棘手。我们生他们的气，或者对某些事情感到不好，我们就会想到他们。我们可以做点什么。独自与人打交道需要集中精神。大声地交流是可行的，但将它们保持在我们的意识中并让我们自己去体验它们也是可行的。我们一直坚持或抵制他们的某些东西，所以这不一定是舒适或容易做到的。我们所抵制的事物往往在深层次上受到抵制，因此保持我们对它们的关注是一项艰巨的工作。但当它完成后，即使在一定程度上，那么与那个人的关系可能会得到缓和。下面是一个例子：

梅兰妮：我和理查德在一个住宅车间里有过短暂的调情，我知道我有点迷恋他。我本来不想和他发生关系，但我觉得他身边既有尴尬又有愤怒，又有背叛，不喜欢去想他，所以我尽力把他从我的脑海中抹去。我在这方面做得相当好，尤其是我们的道路交叉不多。但当我知道他要参加我要参加的一个会议时，我就越来越担心了。

在我知道我会遇见他的前一天晚上，我躺在床上，担心得睡不着觉。所以我决定行动。我脑海中浮现出一幅他放松的画面。当我把理查德的形象放在我的脑海中时，我有意识地轻松地呼吸，让四肢伸进床垫。我发现这真的很难。所有这些羞耻和愤怒的感觉涌上心头，我想从画面上滑下来，到一个更舒适的地方去。但我坚持下去，感觉就像是在燃烧感情。我只是决定去体验我的感受和放松。我不得不不断地告诉自己，只有我才会知道发生的事情。这很有帮助。

当时我一点也不觉得好。事实上，在某些方面，我感觉更糟了，过了一段时间，我觉得这是浪费时间，我一定是睡着了。但是第二天，当我到达会议的时候，我很早就认识了理查德，那真是太棒了。我马上就知道我没有感觉到以前的感觉。完全没问题。实际上，我第一次注意到理查德似乎觉得我周围有些尴尬。我觉得非常友好，但也很不感兴趣。

心智清理与正念

近年来，心理健康行业发生了巨大的变化。正念冥想被认为是一种强大的工具，帮助人们管理自己的思想，从痛苦和分散注意力的心理症状中获得解脱。现在它无处不在，以至于在 2014 年登上了《时代》杂志的封面。

静默的革命者，如乔恩·卡巴特·津恩，几十年来一直是这种方法的主要代言人，他们赢得了一个多少有些令人惊讶的胜利，因为正念正被越来越多的主流专业人士所采用，并被置于欧美福利项目和计划的核心。关于它是否有效已经没有太多的争论；研究经费正越来越多地用于弄清楚它为什么以及如何起作用。

对许多人来说，正念本身就是目的。有人认为，提高觉悟的果实自然会从日益普遍的实践中产生。它正被纳入治疗方案、教育、工业等领域，为不同的受众提供包装。报告的效果是如此积极，以至于只有好的才能产生。这是真正的帮助，似乎没有缺点。

最后一章不是关于它的价值，因为这是无可争议的和值得称赞的，而是关于我们从这里开始的方向。心智清理提供了一个非常真实的下一步和工具的正念掌握。

正念是建立在一个人类模型和成就的基础上的，与生物医学模型和许多形式的心理治疗根本不符。因此，尽管它作为一种独立的技术是有用的，但它如何能够在不丧失必要的东西或改变它的宿主的情况下，更好地融入到卫生和福利提供的结构中，这是一个尚未回答的问题。当然，两者或其中任何一个都可以被视为积极的结果，这取决于一个人的立场。

当我们变得更加留心和觉察时，我们会发现我们并不是我们想象中的自己。平衡地观察我们的内心世界，可以让我们注意到我们的大脑在运作。我们不仅发现心灵和情感是一个不断变化的云景，而且为了参与任何一种正念，这些云的内在观察者必须被定位。因此，观测者更多地来到舞台中央，云层被认为比我们想象的要小。

观察者之所以成为焦点，是因为它更接近实现的源泉，比云中的模式更真实，最终也更熟悉。对于那些尝过正念好处的人来说，正念所依赖的模式，包括“你不是你的头脑”这一基本前提，不仅仅是一种具有同等效力的理论可能性。这是一个经验丰富的现实。但是，除非你有一辈子或更多的时间可以度过，否则正念冥想本身不会处理心灵。这不是我们大多数人想要的。它也需要支持，这就是为什么冥想，在它最初的背景下，经常在专门的社区里教授。有一位老师自己也经历了冥想的各个阶段。有支持，有指导，有共同的理解和目标，还

有一定程度的集中交流。不仅如此，社区将普遍存在于一个更广泛的环境中，支持和庆祝那些把实践作为他们毕生工作的人的工作。

在一个现代的世俗社会中，从业者可能是志同道合的社区的一部分，越来越成为一个在线的、地理上分散的社区，但更广泛、占主导地位的社会背景不太可能建立在支持我们是谁的模式上。

正念作为一条道路也变得越来越困难，因为现代人并不经常熟悉内在纪律的表现；教授这一点的舞台越来越少。我们在现代世界，无论东方还是西方，往往更熟悉和舒服的是那些更多地与沟通、参与、目标和结果有关的实践，而不是为了自身的利益和最终依赖于优雅的进步而进行的严格和紧缩。

通过更加正念，我们确实能在自己的内心找到比我们开始时更好的地方；我们可以在对世界的反应中获得更大的自由。但它通常只会改变我们思想的表面。基本的正念冥想只是为了把我们带到真正改变的山脚下。事实上，在这方面，对它的主张是现实的。它在许多方面帮助人们，但并不假装是一种彻底的治疗方法；它是一种有好处的管理技术。

正念的进步会随着时间的推移而减慢，那些想要培养自己观察者的人需要帮助。当表面静止不动时，我们会发现自己内部以及与他人之间的冲突更加顽固。这些都是我们潜意识中几乎看不见的地方。更深层次的模式更难打开和转化。我们需要信息和援助来处理这些问题并继续取得进展。

对于那些经历了这种观点转变的人来说，下一步该怎么办才是问题。一切照旧，只关注不断变化的思想云朵将不再足够，因为已经尝到了其他的可能性。

很多心理治疗师都知道这一点，许多人正在寻求将正念融入工作中的方法。但是，将定期的一对一的帮助与正念冥想结合起来并不是一件简单的事情。正念是一条孤独的道路，不管冥想大厅里有多少人，或是有多少本书。

我们也知道，与他人交谈也会有所帮助，并能反映现代人的需求和自我实现的观点。但是谈话往往会发现焦点更多地回到头脑的云端，而不是观察者。因此，冥想作为一种训练心灵的正式练习，与通过交流干预来帮助人们的工作之间往往存在着差距。

心智清理和正念

伯纳的见解在于将那些真正有助于深入理解我们是谁以及我们为何受苦的维度的原则和实践结合起来。心智清理是现实的和世俗的，但对我们所处的不同维度是开放和现实的。它拿起警棍，在那里正念技巧找到了他们的极限。这需要一种在心理治疗中久负盛名的洞察力，即客户与 Clear 或治疗师之间的关系是深层次的进步，并将其与当下的清晰现实相结合，当我们拥抱正念时，我们会发现这个现实。

在困难的记忆和想法面前学会平衡当然是有益的，而这正是正念作为一种技巧所教导的。这主要是过去和现在之间有时间限制的谈判。但当我们把它提升到另一个层次时，为什么还要停在那里呢？

心智清理就是正念的掌握。把那些困难的记忆和想法带到现在并完成它们 是革命性的。当这样做了，个人从过去的那一段中获得了真正和永久的自由。因此，他们更多的是作为事实，而不是故意的选择。它是关于在平常的，容易错过的工作中找到门，和另一个人坐在一起，做你和他们在一起的样子。

心智清理的效果是治疗性的，但不是治疗。它并不是为了组织精神，而是为了排除个人对头脑的需要。伯纳的综合模型为正念运动提供了根据自身规则完成的可能性。他的思维模式不仅有助于当前的思考，并解释了为什么正念对心理健康很重要，而且还提供了一个逻辑上的，实际可行的方案，使其更进一步。它以一种维持和验证冥想对健康的长期使用的方式。它可以适应生物医学模型并保持自己的模式。

这种方法本质上是政治性的，因为它是建立在人与人之间关系的动态基础上的。它的技术是可理解的、可测试的和可重复的。这是关系的基本要素。

后记

这本书对我个人有多方面的意义。首先，它解决了我在 20 世纪 60 年代开始提出的一些问题。当时我 20 多岁，我有一种印象，认为生活中有一个我不参与的秘密议程，当我遇到一些显然是知情的人时，这种印象就更加强烈了，比如一位当时很有名的圣人，名叫克里希那穆提¹，我曾经在他位于汉普郡的布洛克伍德公园（Brockwood Park²）的寄宿学校吃午饭时坐在他旁边（我们谈论过农业）。那天下午，我问学校的一个学生，在一个大多数人都叫他“K”的地方接受教育是什么感觉，那里的课程是以他的原则为基础的。“令人沮丧，”他回答说，“因为每次他说话，我都站在椅子边上，想着我就要得到它了。但我从来没有得到过它——两周后我就毕业回美国了，所以我可能永远也不会。”

然而，像克里希那穆提这样的圣人似乎并不打算隐藏这一议程。事实上，当我听他讲话的录音时，他似乎常常比他的听众更沮丧，因为他们无法理解他的讲话；好像他说的是一种我，显然他大多数听众还没有破译的密码。

四年的精神分析让我稍微有点自我意识，但并没有教会我那些难以捉摸的“密码”。所以，在 1979 年，我卖掉了我的农场，建立了一个团体居住场所，叫做格里姆斯通庄园。³ 我打算把它建在埃萨伦，⁴ 我最近去过的加利福尼亚的一个中心。这是一个非常宏大的计划，但我有一个隐藏的议程：我会做一些有用的事情来谋生，沉迷于修复旧建筑的嗜好，并邀请世界各地聪明的老师来办研讨会。我自己也会参加一些研讨会，总有一天，这些圣人中的一位一定会用我所理解的话揭示另一个“隐藏议程”的本质。

从太极拳到美国原住民性学研讨会，到佛教静修会和格式塔治疗师组织的团体，都开始有人预订。当一位名叫让·坎贝尔（Jean Campbell）的前记者和我一起负责国内事务（Jean 后来成了我的妻子），格里姆斯通真的成功了；我们甚至有几位真正的以赛伦圣人为我们经营工作室。拉姆·达斯⁵ 可能是其中最著名的，当轮到我对他进行私人采访时，我计划问他如何破解这些代码。但首先我有一个紧迫的问题：“在你星期一的谈话中，”我告诉他，“你说了这个（我忘了细节），但星期三你说了。你怎么解释这样自相矛盾？”他回答说：“这是因为我不连贯。”破解密码呢？“每天一个人冥想一个小时，托尼。”（不，我没有。）

1984 年，一个叫杰克·查普曼⁶ 的人来了，他是开放大学物理和系统分析的教授。⁷ 他想带 40 个人来格里姆斯通。但据我们所知，他是个不知名的小组长。（他有什么好的吗？）然而，他摆出了两个酬报：1）他想预订格里姆斯通整整两个星期；2）听起来，他的研讨会似乎是专门针对那个隐藏的议程展开调查的。他解释说，听圣人的话是没有用的（他称之为真理）：一个人必须在旨在最大限度地增加成功机会的条件下进行自我探索。这样的静修被称为启蒙强化（EIs），虽然他们不能保证能找到这个真理，但许多参与其中的人已经找到了

——或者至少找到了其中的一部分。我同意他的条件是我参加。

如果我能说在 1985 年夏天的那次 EI 中，我终于破解了密码，一切都被揭露了，但我担心那并没有发生。然而，足够的启示让我明白，隐藏的议程确实存在——它是巨大的，如果幸运和坚持，我可能会时不时地瞥见它。我们的思想最终不是为了给我们的生活带来更多的挑战。

当我听说有一个一对一的练习叫“心智清理”，基于与杰克的静修相同的原则，我找到了一个从业者，并报名参加了一些课程，在适当的时候，我自己也作为一名实践者接受了培训，同时也接受了运行 EI 务虚会的培训。

通过更加觉察，我们确实在自己内心找到了比开始时更好的地方；我们可以在回应世界时获得更大的自由。但它通常只改变了我们思想的表面。基本的正念冥想只是为了把我们带到真正的改变的丘陵地带。事实上，在这方面，为它所作的主张是现实的。它在许多方面帮助人们，但并不假装完全治愈；这是一种有益的管理技术。

托尼·惠尔登

加拿大珀斯

2015 年 6 月

笔记

1. 艾略特, G (1994) 米德尔马奇。华兹华斯编辑有限公司, 赫特福德郡, 第 390 页。

2. Berner, C (2010 年;1984 年首次出版)《沟通掌握: 清理者们的手册》第三卷“心智清理”, 第 8 页。

简介

1. 人生受苦是佛教的第一个崇高真理。

2. 来自劳伦斯·诺伊斯 (Lawrence Noyes) 2013 年未发表的一篇文章《什么是清理?》是劳伦斯·诺伊斯第二年心智清理训练的一部分。

第一章

1. 参见 Norcross, JC, Vandenbos, GR 和 Freedheim, DK (2011 年)《心理治疗的历史: 连续性和变化》(第 2 版)。美国心理协会, 华盛顿特区。另见 Engel, J (2009)《美国疗法: 心理疗法在美国的兴起》。纽约州, 高谭市。

2. 反文化与 20 世纪 60 年代的“文化大革命”特别相关, 有人认为, 这是一个“漫长的十年”, 始于 1950 年代中期, 在 70 年代中期逐渐消失。

3. 参见 Cushman, P (1995)《构建自我, 构建美国: 心理治疗的文化史》。Addison Wesley, 雷丁, 马萨诸塞州。

4. “本体”是哲学家康德使用的一个术语, 与“现象”不同, 现象是我们所知道的世界, 我们能看到和感觉到的东西。本体是我们无法通过感官体验到的东西。

5. 见 de Michelis, E (2004)《现代瑜伽史, 帕坦贾利与西方秘传》。伦敦连续体学院。

6. 催眠术是由安东·梅斯默 (1734-1815) 发展起来的, 他是一位奥地利内科医生, 他提出了动物磁性的概念。这后来被称为催眠术。他最初使用磁铁, 放在身体上调节体液, 当体液失去平衡时, 就会导致疾病。最终, 他不再使用磁铁, 而更喜欢用“躺在手上”的治疗方法。催眠术在法国非常流行, 在美国也很受欢迎, 特别是查尔斯·波延。

7. 艾曼纽运动由艾尔伍德·伍斯特牧师（1862-1940）发起。这是一个旨在将科学和宗教结合起来促进身心健康的方案，并将免费体检、讲座和一对一的心理治疗结合起来。它在很短的一段时间内广受欢迎，直到医学界认识到它不能再让它变得如此。然而，由于它的成功和出版，它对专业心理治疗产生了影响。

8. 这些年来，这本书已经再版了很多次，而且很容易得到。

9. 比如创立格式塔疗法的 Fritz Perls. 他最初对哈伯德的作品感兴趣，但同样很快就被哈伯德本人推迟了。

10. 这种内部自我检查的方法称为审计。很难找到对此的批评。尽管前任成员通常对整个组织高度批评，但许多人最初往往被他们在审计中所经历的价值所吸引，并乐于承认这一点。

11. 例如科里登, B (1996;1987 年首次出版) 哈伯德: 弥赛亚还是疯子? 《街垒图书》, 新泽西州李堡; 雷特曼, J (2011 年), 《山达基内部: 美国最神秘的宗教》。Houghton Mifflin Harcourt, 纽约; 和 Ross, MW (1998), 《山达基成员对人格的影响: 一项探索性研究》。宗教科学研究杂志 27 (4): 630-636.

12. 参见 Atack, J., “戴尼提和山达基的可能起源”, 网址 <http://home.snafu.de/tilman/j/origins6.html>, 于 2015 年 2 月 13 日查阅。

13. 达摩是一个梵语术语, 大致意思是普遍原则。佛法课程包括基本法则和原则的教导。

14. 斯瓦米·克里普拉鲁或克里帕瓦南达是昆达里尼瑜伽大师。

15. 斯瓦米·克里帕瓦南达在 1977 年至 1981 年间访问了美国, 主要停留在宾夕法尼亚州和加利福尼亚州的克里帕鲁瑜伽道场。1981 年, 当他的健康状况开始恶化时, 他回到了印度, 那年早些时候他在那里去世了。

16. 帕坦加利的瑜伽经可以在许多翻译中找到。这里使用的是: 兰加纳坦, S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书, 新德里, 印度。

17. 伯纳发现, 仅仅通过头脑清理等技术, 大脑最终无法被溶解。最后, 在他看来, 屈服于神, 或爱, 或最高的一个人能想到的, 是唯一的方法, 最终找到自由, 从思想和其他方面的人。

18. 有关这些的更多信息, 请参见第 7 章和第 8 章。

19. 《美国文化的诞生》(1998) 和《美国文化》见。加州大学出版社, 伯克利, 第 151 页。

20. 也就是说, 从十七世纪开始, 移民来自欧洲的国家。

21. 同上。

22. 沃利茨基, DL (2011)《心理治疗的精神分析理论》。在 Norcross, JC, Vandenbos, GR 和 Freedheim, DK (编辑) 心理治疗的历史: 连续性和变化 (第二版)。美国心理协会, 华盛顿特区, 第 83 页。

23. 关于这一点的更多信息, 请参见第 5 章, 关于为什么我们应该把心灵作为一种道德命令来对待。

第二章

1. 他不是唯一一个寻求更好解决办法的人。例如, 认知行为疗法的创始人之一阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis, 1913-2007) 指出, 患者通常会对我说: “是的, 我清楚地看到了现在困扰我的是什么, 以及我为什么会被它困扰;但我仍然感到困扰。现在, 我能做些什么? 引用 Dobson, K 和 David, D (2001) 认知行为治疗的历史和哲学基础。Dobson, K (ed) 认知行为疗法手册 (第二版)。吉尔福德出版社, 纽约, 第 13 页。

2. 沃利茨基, DL (2011)《心理治疗的精神分析理论》。在 Norcross, JC, Vandenbos, GR 和 Freedheim, DK (编辑) 心理治疗的历史: 连续性和变化 (第二版)。美国心理协会, 华盛顿特区, 第 70 页。

3. 心理治疗运动是由不同背景的人组成的一个松散的团体, 他们试图提出心理健康因素在所有疾病中都起着至关重要的作用。有些人甚至认为所有的身体疾病都是心理因素造成的。

4. 巴甫洛夫以在狗身上进行条件作用行为的实验而闻名, 但这项工作是由行为主义者进行的, 他们认为人类的心理问题也是可以学习的, 因此, 我们可以学习新的行为来应对我们的困难。

5. 认知行为疗法部分源于行为主义。

6. 心理投射是一种观念, 认为我们自己的那些方面, 我们压制和否认, 归因于他人。因此, 例如, 如果一个人否认自己的愤怒, 他们会投射出这种愤怒, 并将其视为他人行为的特征。移情是将对父母或一个人生命中早期重要人物的感受转移到治疗师身上的心理转移。

7. 认知行为疗法是一种咨询或心理治疗的形式, 旨在解决一个人的问题想法和相关的问题行为。

8. 心理合成是罗伯托·阿萨乔利 (1888-1974) 提出的一种心理治疗模式, 具有超个人性和人文性。

9. 关于态度清理的更多信息, 见第 7 章。

10. 无条件的积极关心包括对客户的支持和系统的方法。罗杰斯断言这是心理治疗中最

重要的元素。有了治疗师的支持，客户就可以无需进一步的干预或方法来获得自己的理解力和治愈力。

11. 见通信周期，第 6 章。

12. Berner, C (2009 年;1984 年首次出版),《清理基础: 清理手册》第二卷, 第 20 页。

13. 关于心是如何产生的, 见第三章。

14. 出自庄子《灵巧屠夫》。可在 www.bopsecrets.org/大门/通道/庄-子.htm, 2015 年 5 月 15 日查阅。

15. 这条路是日本和中国人对真正的精神统一之路的看法。任何作为方法练习的东西都有流动性和无意识。

16. Berner, C (2010 年;1984 年首次出版)《沟通掌握: 清理者们手册》第三卷“心灵净化”, 第 18 页。

17. 这可以通过正念冥想来理解(见第 11 章)。

第三章

1. 见兰加纳坦, S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书, 新德里, 印度。

2. Berner, C (2014;1984 年首次出版)《沟通掌握: Clears 手册》第一卷《心灵》, 第 29 页。

3. 见 Ranganathan, 同前所述, 第 277 页: “因为人们通常对几个问题一无所知——他们有瓦萨纳——s, 自然法则, 他们的思想是自然的一个实体, 以及他们不同于他们的思想——他们反复地对精神冲动有粗鲁的觉醒, 未经他们同意或控制而出现的力量和事件。”

4. 更多关于启蒙强化的内容, 见第 10 章。

5. 兰加纳坦, 同前引书, 第 288 页。

6. 伯纳发展了他的启蒙密集型(EI)研讨会, 因为他看到那些对自己是谁有感觉的人, 也就是说, 作为不同于他们思想的个体, 在其他工作中往往进步更快。EI 的设计目的是让人们有机会从他们的思想或个性中看到他们是谁, 并从思想中去认同, 即使只是一瞬间。他开发了 EI 来帮助人们直接体验这一点。

7. 帕坦贾利把自然理解为一切不属于个人或个人的东西。这包括心灵和它的所有方面, 比如人格或自我。它还包括世界。他把动物视为个体, 所以我们所认为的自然世界的各个方面并不像他所认为的那样严格地说是自然。

8. 兰加纳坦，同前引书，第 272 页。

9. 例如，见申命记 30:19. 上帝让人们在生与死之间做出选择，我们必须选择生与神同在。

10. 兰加纳坦，同前引书，第 96-97 页。

11. 见第 4 章。

12. 前 98 页，兰加那。

13. 在一些佛教流派中，轮回（日常生活）实际上与涅槃（天堂）是相同的。区别在于我们的感知。所以，把神圣与世俗、物质与形而上学分开，就是困在心灵的二元论思维中。

14. 关于人是否天生就有某种思想，实际上存在一些争论。如果一个人对灵魂的轮回或转世有同情心，那么我们就不可避免地事实上与生俱来。但这不是必要的信念。伯纳的模型对于人类的发展都是正确的，不管人们相信我们实际上是在我们现在的化身之前很久就开始了，还是从我们现在的生活开始的。

15. 圣经中的伊甸园（创世纪 2）。

16. 当然，在某些方法中，即使作为一种可能性，开明国家也不被接受。因为它是二元论之外的一种状态，它不能通过语言来描述，而且根据定义，在通常的意识状态下是不可知的。在这里，对心灵的描述并不依赖于开明状态的可能性，然而前自我意识的统一状态有时被比作开明状态。

17. Berner, C (2009; Lawrence Noyes 编辑) 情感掌握，清理手册，第 84 页。

18. Berner, C (2014; 1984 年首次出版) 《沟通掌握：清理手册》第一卷《心智》，第 37 页。

19. 马太福音 18:3 说：“我实在告诉你们，你们若不改变，像小孩子一样，就永远进不了天国。”

20. 见创世纪 1:9.

21. 见《创世纪 3》。

22. 投射，因为它被用于精神分析和心理治疗，是一个由弗洛伊德发展的理论。他认为，任何我们不接受的关于自己的东西，都是我们特别注意到他人或整个世界的东西。所以，举例来说，如果我们否认自己的愤怒，我们很可能对别人的愤怒非常敏感，可能会因为别人的愤怒而批评他们。他指出，我们从自己无法接受的东西中分离出来，投射到别人身上。在头脑清理中，心灵实际上是我们所抵制的东西的投影，我们投射到这个世界上。

23. Berner, C (2010 年;1984 年首次出版)《沟通掌握: 清理者们手册》第三卷“心灵清理”, 第 98 页。

24. Berner, C (2009 年;1984 年首次出版)《清理基础: 清理手册》第二卷, 第 33 页。

25. 有关此技术的更多信息, 称为与其他技术的通信, 请参阅第 10 章。

26. Berner, C (2014;首次出版 1984 年)沟通掌握: Clearers 手册第一卷《头脑》, 第 36 页。

27. 见 Ranganathan, 作品, 第 144 页。

28. 同上, 第 130-136 页。

29. “另一个不是”你是谁“, 而是一个不同的独特个体, 所以它的“是谁”的属性与你的不一样。它的存在、统一和行动能力的属性与你的相同, 所以你处于一种你对这三个属性的知识的相同状态, 并且你有相应的三个属性。换句话说, 你们意识到你们对这三个属性的认识。在这种情况下, 你的意识状态包括你对另一个的认识, 作为一个单一的存在, 它起作用, 但不知道另一个是谁。《伯纳, C, 启蒙精粹大师手册》。可在 www.charlesberner.org, 2013 年 7 月访问。

第四章

1. Berner, C (2010 年;1984 年首次出版), 《沟通掌握: 清理者的手册》第三卷《心灵净化》, 第 133 页。

2. Ranganathan, S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书, 新德里, 印度。

3. 同上, 第 275 页。

4. 同上, 第 181 页。

5. 同上, 第 143 页。

6. 同上, 第 186 页。

7. 这张地图在细节上与这里显示的稍有不同, 来自 Noyes, L (2014) Berner, The Mind, p. 90 (未出版)。

8. 欲了解更多信息, 请参阅第 5 章。

9. 欲了解更多信息, 请参阅第 4 章。

10. 关于个性的更多信息, 请参阅第 4 章。

11. 精神分析大量使用了自由联想，即病人从一件事联想到另一件事。弗洛伊德认为这是进入无意识，然后可以被检查。它有一定的可操作性，但作为一种帮助人们处理思想的方法，效率很低。

12. 更多关于自己动手清理思想的内容，请参阅第 10 章。

13. Berner, C (2014; 1984 年首次出版)《沟通掌握：清理手册》第一卷《心灵》，第 54 页。

14. 同上，第 47 页。

15. 同上，第 58 页。

16. 同上，第 61 页。

17. 同上，第 45 页。

18. 兰加纳坦，同前引书，第 143 页。

19. 伯纳，同前引书，第 83 页。

20. 同上，第 89 页。

21. 兰加纳坦，同前引书，第 249 页。

22. 同上，第 310 页。

23. 伯纳更喜欢前缀“un-”而不是“non-”，因为这对他说是一个更强烈的反义词。虽然在形式逻辑中，X 的对立面是非 X，但他认为 un-X 是一个更彻底的否定，所以这里给出的是相反的。

24. 他并不是唯一一个这样做的人；例如，见 Dethlefsen, T 和 Dahlke, R (2002)《疾病的治愈力量：理解你的症状告诉你什么》。维加图书，伦敦。

25. Irving, J (2012)，一个人。加拿大，多伦多。

26. 兰加纳坦，同前引书，第 278 页。

27. 同上，第 83 页。

28. 同上，第 83-84 页。

29. 这与基督在太福音 7:24-27 中的寓言一样：“所以凡听见我这些话并付诸实践的

人，就像一个聪明人，在磐石上建造自己的房子。25 雨下了，溪水涨了，风吹打那房子，却没有倒塌，因为它的根基在磐石上。26 凡听见我这些话不实行的，好像愚昧人在沙上建造房屋。27 雨下了，溪水涨了，风吹着打那房子，房子轰然倒塌了。”

30. 兰加纳坦，同前引书，第 141 页。

31. 同上，第 142-143 页。

32. 同上，第 256 页。

33. 同上，第 270 页。

34. 同上，第 270 页。

35. 关于印度哲学中的自我，见同上，第 141 页。

36. 同上，第 277 页。

37. 同上，第 291 页。

38. 直接体验你是谁是什么是启蒙密集研讨会的目的是给你最好的机会。

39. 我在这里用“潜意识”而不是“无意识”来强调，没有任何东西最终都是无意识的，只是此刻处于意识水平之下。

40. 兰加纳坦，同前引书，第 221 页。

第五章

1. Ranganathan, S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书，印度新德里，第 87 页。

2. 同上，第 272 页。

3. 同上。

4. 同上，第 105、289 页。

5. 同上，第 205 页：“遮盖光[认识自我]的东西[通过控制头脑]被摧毁。”

6. 同上，第 280 页。

7. 兰加纳桑，同前引书，第 99 页。

8. Berner, C (2010 年;1984 年首次出版)，《沟通掌握：Clearers 手册》第三卷“心灵

净化”，第 16 页。

9. 新教改革在欧洲引发，部分原因是罗马天主教会的过度行为，但也涉及到一些神学问题，比如我们是否能够也应该像抗议者所建议的那样，通过正确的生活来寻求我们的个人救恩，或者这是否实际上是上帝的无所不知或宿命所造成的。

10. 关于因果报应的讨论见第八章。

11. 兰加纳坦，同前引书，第 142-143 页。

12. 兰加纳坦，同前引书，第 166 页。

13. 兰加纳坦，同前引书，第 174 页。

14. 兰加纳坦，同前引书，第 304 页。

第六章

1. Ranganathan, S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书，印度新德里，第 155 页。

2. 关于受害者情结的信息，见第 4 章。

3. Berner, C (2009 年;1984 年首次出版)，《清理基础：清理手册》第二卷，第 39 页。

4. 同上，第 40 页。

5. 同上，第 49 页。

6. 同上，第 92 页。

7. 兰加纳坦，同前引书，第 81 页。

8. 伯纳，同前引书，第 49 页。

9. 伯纳，同前引书，第 53 页。

10. 见第 4 章。11 见第 4 章系列讨论。

12. 伯纳，同前引书，第 101 页。

13. 伯纳，同前引书，第 57 页。

14. 伯纳，同前引书，第 63 页。

第七章

1. 关于冲突性质的讨论见第 4 章。

2. 这可能类似于帕坦贾利对我们所能达到的境界的描述，超越了全神贯注，但还不是启蒙。见兰加纳坦（2008）帕坦加利的瑜伽经。企鹅图书，新德里，印度，118-119 页。

3. Berner, C(2010 年;1984 年首次出版)《沟通掌握:清理者手册》第三卷“心灵清理”，第 42 页。

4. Berner, C (2009;Lawrence Noyes 编辑)情感掌握，清理手册，第 85 页。

5. 兰加纳坦，同前引书，第 183 页。

6. 兰加纳桑，同前引书，第 77 页。

7. Berner, C(2010 年;1984 年首次出版),《沟通掌握:清理者手册》第三卷《心灵净化》，第 15 页。

8. 见第 5 章。

9. 见第 7 章和第 10 章。

10. 伯纳，同前引书，第 44 页。

11. 伯纳，同前引书，第 57 页。

12. 这是马歇尔·麦克卢汉创造的一个短语。

13. 伯纳，同前引书，第 109 页。

14. 关于受害国的讨论，见第 4 章。

15. 伯纳，同前引书，第 46 页。

16. 伯纳，同前引书，第 84 页。

17. 伯纳，同前引书，第 78 页。

18. 伯纳，同前引书，第 22 页。

19. 兰加纳坦，同前引书，第 128 页。

20 兰加纳坦，同前引书，第 221 页。

21 兰加纳坦，同前引书，第 145 页。

22 另见兰加纳坦，同前引书，第 247 页。

第八章

1. Ranganathan, S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书，印度新德里，第 92 页。

2. Berner, C (2009 年;1984 年首次出版)《清算基础：清算手册》第二卷，第 188 页。

3. 根据帕坦贾利的说法，是个人的意志把我们带进罪恶中。见 Ranganathan, 同前引书，第 288 页。

4. 兰加纳坦，同前引书，第 147 页。

5. 伯纳，同前引书，第 190 页。

6. 伯纳，同前引书，第 192 页。

7. 与大多数其他职业一样，思维清理有一个道德规范，要求教练在对客户或与客户接触的其他人有危险的情况下，披露课程中给出的信息。

8. 伯纳，同前引书，第 199 页。

9. 兰加纳坦，同前引书，第 149 页。

第 9 章

1. 有关清除通信周期的讨论，请参阅第 6 章。

第 10 章

1. 如果你练习内观冥想，你会开始意识到这一点。内观是一种佛教冥想，修行者专注于身心。据说佛陀自己也练习过这种冥想。

2. 兰加纳坦，S (2008) 帕坦贾利的瑜伽经。企鹅图书，印度新德里，第 107 页。

3. 兰加纳坦，同前引书，第 133 页。

4. 杰诺夫，一个 (1970) 原始尖叫。普特南，纽约。(自 1970 年以来，这本书已有好几个版本。)

5. Engel, J (2009)《美国治疗：心理治疗在美国的兴起》。纽约高谭，第 180 页。

6. 关于情绪清理的更多信息，建议在当地寻找心灵净化的实践者，因为许多人也受过这方面的培训。

7. 关于启蒙密集型的全面论述，见 Noyes, L (1998) 启蒙密集型：二元交流作为自我实现的工具。北大西洋图书，伯克利，加利福尼亚州；另见查普曼, J (1988) “告诉我你是谁。”可在 www.indigtation-intensives.org.uk/tellme_who_you_are%28part1%29.pdf, 2015 年 5 月 18 日访问。

8. 见 Muni, Y (2005) “自然瑜伽”，网址 www.charlesberner.org/设计/自然冥想2004.pdf, 2014 年 12 月 31 日访问。

9. 也叫自然冥想。

10. 见 Levitt, AJ (ed) (2004 年), 《爱的朝圣者：斯瓦米·克里帕鲁的生活和教导》。蒙克菲什图书出版，莱茵贝克，纽约。

11. Kishi, A, 和 Whieldon, A (2011) Sei-ki: 共振中的生命-Shiatsu 的秘密艺术。《唱龙》，伦敦，第 28 页。

12. 在圣经中用方言说话的例子，见使徒行传 2:4.

13. 看到了吗 www.buqi.net/en/systems/buqi.htm, 于 2015 年 9 月 11 日访问。

14. 由野口春树和日本精太学会从神道发展而来。

15. 关于州的更多信息，见第 7 章。

16. 关于心智层次的更多信息，请参阅第四章。

后记

1. 吉杜克里希纳穆提是一个作家和演说家的精神和哲学问题。他很小的时候就被一位神智学家安妮·贝赞特 (Annie Besant) 录取，并培养成一名伟大的教师，他离开了神智学院，后来在国际上获得了大批追随者。

2. 布罗克伍德公园学校是一所男女同校的寄宿制学校，由克里希纳穆蒂于 1969 年创办。

3. 德文郡的中心现在又成了私人住宅。

4. Esalen 研究所 (美国加利福尼亚州大苏尔) 以其另类研讨会而闻名。自 20 世纪 60 年代以来，这里一直是多种形式自助和治疗的发源地和天堂。

5. 声名狼藉的拉姆·达斯，原名理查德·阿尔珀特，是哈佛大学的一名学者，他在 20

世纪 60 年代与蒂莫西·利里 (Timothy Leary) 合作进行臭名昭著的“酸性测试”。20 世纪 60 年代，他去了印度，并将毕生精力投入到精神发展和教学上。

6. Jake Chapman 教授, Demos 副教授, 前英国开放大学能源系统教授。

7. 开放大学成立于 1969 年，是一所远程教育的全国性大学，总部设在英国。

8. Kishi, A, 和 Whieldon, A (2011) Sei-ki: 共振中的生命-Shiatsu 的秘密艺术。唱龙, 伦敦。