

培养观察者本身

“真正的自我既不等于自身消极的方面，也不等于固执的自我评价，又不等于用以掩盖消极的伪装。我们真正关心的即是找到这个真实的自我。” Pathwork 189讲座

“通过不同的意识阶段来确定自我认同。”

詹姆斯的扩展：显微镜和急救包

到了五十知天命的年龄，詹姆斯对自己有了清楚的了解，或者他认为自己了解。通过自己的奋斗，他摆脱了来自狭隘的底层家庭的习性，完成了大学课程，过上了有教养的和富足的生活。他结束了自己早年那桩不成熟的婚姻，离开了依赖他的妻子和两个孩子。

儿时詹姆斯真诚地相信来自于家庭的严格的天主教教义，他甚至成了一名忠诚的祭坛助手。他从来不明白其他男孩轻率地使用上帝的名字来开的玩笑。对他来说，由于犯错而导致永久诅咒的可能性是一种十分严重的威胁。

青春时期的詹姆斯一直徘徊在自己自然产生的强烈性欲和教会的禁令之间的矛盾之中。与此同时，他的思维不断对其宗教的迷信提出挑战。最终他背叛了天主教，成为了一名坚定的无神论者。

尽管如此，他从没中止对生死意义这一根本问题的答案的寻找。快三十岁的时候，詹姆斯接触到了东方神秘的宗教以及宗教中以静止？思维的方式解决他的问题办法。随后，詹姆斯开始虔诚的禅宗佛教修行，几年的打坐冥想使他深受启发，他感到分裂的自我意识在统一的意识或神性实现得到了整合。从那时起，詹姆斯很少感到忧虑而且消除了对死亡的恐惧。四十多岁的时候，詹姆斯接触到PATHWORK，并且非常努力地尝试将他的个性与精神醒悟更多地结合在一起。

但是，最近詹姆斯觉得生活有些乏味。在享受着其在能力、独立性和智力方面的成熟时，詹姆斯感到自己已经实现了人世间的的目标。精神上的知识给予他安全感，使他很少感到忧伤。尽管对自己生活和人际关系很满意，詹姆斯一直有意无意地祷告在其精神成长之路上，有什么东西能触动他，使他再次全身心地投入。

不久，詹姆斯的儿子，二十五岁的马修来看望他。自从多年以前离开了马修的母亲后，詹姆斯就很少见到他的儿子。父子之间的关系从来都不是很亲近。虽然詹姆斯很喜欢马修，但他从来没有深深地爱过这个身体虚弱、从来没有以足够的进取心或成功来取悦父亲的文弱的男孩。在詹姆斯对马修的矛盾情感中也包含着他对儿子没有尽到父亲责任的愧疚。

马修到了之后不久就告诉父亲，他是个同性恋者并且已经感染了艾滋病，估计活不了一年了。

詹姆斯当时很震惊，大脑一片空白，他试图在内心中找到得知马修这个悲伤的消息时应该产生的悲哀与同情。但所有他能感受到的，仅仅是一个包围着他的心的、切断所有情感的冰冷而坚硬的地方。

詹姆斯鼓励他儿子跟他说说话，一周以后，马修开始谨慎地跟父亲交谈。他先描述了与父亲在一起时的不安和父亲离开他们时心中产生的怨恨。他又讲述了在母亲身边长大让他感到压抑、受到限制，而且当他最近搬回家与母亲同住时，这种感觉又回来了。马修承认他惧怕死亡，还说尽管自己拒绝天主教，但并没有接受其他的精神观点。他承认自己差不多一直过着一种狂乱的、悲伤的、

隐秘的、毫无成就感的同性恋生活，直到去年遇见了他深爱的人并马上与他同居。但当马修被诊断出得了艾滋病，这段感情经受不住压力而破碎，随后马修便搬回家，和他母亲一起生活。

詹姆斯几乎毫无反应地听完儿子的叙述，心中的寒意凝固成严冬般的麻木。在他希望儿子康复并对他的同性恋不做任何评价的同时，没有什么能够帮助詹姆斯鼓起信心和儿子谈论死亡。他甚至不能清楚地说出任何安慰的话。他的声音像是被冻结了一样。当马修一周后回家由母亲照顾，詹姆斯所能感到的只是长久以来没有尽到父亲责任的一阵又一阵的愧疚。

从那以后詹姆斯开始做恶梦。有好几晚他都被惊得浑身颤抖、大汗淋漓。有一次他梦到：“我被许多身形巨大的修女或是女巫包围，她们穿着黑色的衣服，对我一边指指点点一边咯咯地笑。我知道由于犯下了某些十恶不赦的罪行，自己就要被处死了。当她们向我走过来的时候，我神奇地发现手里握着一个显微镜。透过显微镜的镜头，我发现整个梦的场景都变了。这时，我象一位冷静地观察自然现象的科学家一样，从远处观察自己和那些巨大的女人，”

在另一个梦中：“我独自困在一个寒冷漆黑的地方，而且我不得不在那里过夜。不知为什么我知道这里有吸血鬼出没，他们也许会来吸我的血。我希望朋友能带着急救包过来。”

经历了几周的噩梦，詹姆斯回到了PATHWORK治疗中，希望能找到梦境所建议的可能对他有所帮助的工具。帮助他的人力劝他每天记日记，记录所有的梦和感受。通过对梦的研究，詹姆斯懂得了第一个梦中出现的显微镜象征着内在于他的那位客观的科学家的工具，该工具帮助他逃脱了来自梦中女人的威胁。在第二个梦中，詹姆斯希望充满同情心的朋友能带给他急救包，帮助他治愈自己。对詹姆斯和他的帮助者来说，非常清楚的是，那些潜藏已深且久的感情现在需要浮出水面。他们都知道，詹姆斯需要带着显微镜的科学家的清晰和带来急救包的朋友的同情心，他需要它们不带任何评价和恐惧，发现并记录发生在他身上的事情。借助于这种自我观察，詹姆斯开始接受潜意识混乱的滋长，并将它作为精神世界新阶段的标志。不久他就做了一个关于内心状况的梦。

“我在一间正在倒塌的房子里。我走下楼梯，看到窗帘散落在地上，接着一部分楼梯也塌了。一个男青年大声笑着。房子的主人说：“这太无礼了。你不知道我费了多大力气才把它们拼凑在一起。这么多年来，我一直在做小型房地产生意，而且每一笔交易挣的钱并不多。我将这些钱积攒起来，买下了这个地方，可现在它却在倒塌。我要血本无归了。”

“我和房子的主人以及他的几个朋友一起走了出来。我们在城里蜿蜒曲折的街道中穿行着。我注意到路非常不好走。我们到了一个酒吧，我点了百威啤酒。但酒吧招待笑着说：“你在这儿可买不到那东西。”

我说：“你们有什么就拿什么吧。”男招待色迷迷地看着我，侧过身对我说：“我能给你一大堆别的东西。”

我顿时感觉很不舒服，就独自离开了酒吧，徘徊在空旷的街道上，完全不知何去何从。”

在接下来的几个月，詹姆斯揭示出自己的恐惧，即多年来他所费力构建的精细的自我结构，就要像梦中的房子一样，面临着倒塌的危险，变得一钱不值。一些自我防御的解除意味着允许他自己暂时性的迷茫。在对同性恋酒吧招待恐惧心理的背后，詹姆斯被儿子的意外所唤醒，他发现自己对百威啤酒有一种情同手足般的渴望。在渴望与真实的男性的亲密接触中，一生都与男性的竞争心理开始得到缓解。

詹姆斯还发现，他内心中那个小男孩在成长的过程中受到了来自墨守成规的母亲和那所呆了12年的天主教学校中的修女的压迫。作为一个孩子，詹姆斯受到了来自地狱的威胁和对他人性冲动诅咒的恐吓。直到现在，詹姆斯在潜意识中还会害怕他的性欲会谴责他充满“敌意”。梦中吸血鬼的威胁来自他最初的恐惧，并与他担心儿子的艾滋病是对自己性欲的惩罚这一潜意识有关。

詹姆斯对童年时修女们滥用权力来控制他的行为极度愤怒，接着他回顾了多年来潜意识中的怨恨，作为报应，他心中的吸血鬼导致了他对亲近他的女人的情感上的残忍。由于惧怕被伤害或被她们控制，詹姆斯对女人们关闭了心扉。现在他对此感到真正的、成年人的愧疚感。

回顾他和男人的关系，詹姆斯发现自己也拒绝了很多人的友谊。詹姆斯感到内心中的小孩一直惧怕他父亲—

那如运动员般强壮的父亲经常嘲笑詹姆斯的多愁善感。当年与父亲一起去打鸟、被命令去捡打落的

鸟的记忆还一直刺痛着他。他仍伤心地记得将死的鸽子的悲惨的样子，它受伤的胸部挣扎着最后一息的呼吸。而他则是猎鸟人听话的儿子，残杀鸽子的帮凶。最后他拒绝再和他父亲去打猎，并对父亲和他的运动表示出藐视和不屑一顾。但现在詹姆斯感觉到疏远父亲的痛苦，在这痛苦中他感受到了自己拒绝敏感的儿子马修所带来的痛苦。

詹姆斯的生活现在当然不再枯燥无味。由于他打开了情感中巨大的隐藏空间，他内心生活变得很充实。他做了另一个关于内心世界的梦：“我在以前那个破旧房子中的一个房间里，但现在我知道这房间后面有个更大的、结构颇好的房间。在那间房间里，有许多事情在进行，那有很多的人，不同的年龄、不同长相。他们讨论要一起拍个电影，同时他们想让我加入他们。我不知道自己是否愿意。”

梦境帮助他看到，在破碎陈旧的自我面具结构后面，在他的心理世界中，有一间结构良好、可容下“庞大演员”阵容的空间。他同时也被邀请一同演绎在那里即将上演的戏剧。

在他的梦和个人工作中，詹姆斯将内心中许多以前被隐藏起来的方面打开——对男性亲近的惧怕与渴望，儿童时代的性恐惧，以及他真实的成年自责。他进入了一块未知的领域，在这里与他所熟悉的男性自制力相比，他感受到更多的女性意味和脆弱。

他梦见：“我在姐姐房子的门口。我在这儿只来过几次，不过我还从来没有进去过。这次在梦中，她邀请我进去，我走了进去，心情就象走进教堂一样。”

这是詹姆斯内心世界一处新的空间——

即以前他所否认的女性天性的空间，现在詹姆斯最终接纳了它。进入精神入口？不久，詹姆斯又梦到：

“我在去往南美洲一处古老圣地的途中。飞机上有位女士向我走过来，告诉我她是秘鲁第一位土著乘务员。面对着她，我感到手足无措，不知道该说些什么。但是我有一种感觉，这趟路程的主要目的就是为了来见她。”詹姆斯最近的潜意识混乱的主要意图已经显露出来：他在寻找被埋藏的原始女性天性。

在他的PATHWORK的治疗过程中，詹姆斯不断地探索着新的感受并遇到许多潜在人格，这些人格在其刚毅的男性自我面具的控制下曾互不相容。在对这些变化的令人眼花□乱的整个体验中，詹姆斯总能完整地保持自身的某部分，这部分可以经受任何波动、允许任何感受，并且接纳任何潜意识的信息。这部分就是他的自我观察者本身，就像是在不断增强的波涛汹涌的大海中的一处精神港湾。他那种几个月以前似乎被封冻的感情生活被完全解冻了。

他那些以前的被隐藏的诸多天性的整合，很快便赋予詹姆斯新的能力，使他能与儿子一起分享生活中的酸甜苦辣。在马修最后的日子，詹姆斯可以与他一起哭泣，悔恨他作为父亲的失职，并感谢儿子出现在他的生命中。当马修弥留之际，詹姆斯能够站在他的病床边，生平第一次抚摸马修并安慰他，与他曾经所知不多的儿子轻声交谈。这位温柔的同性恋青年夭折的悲剧，帮助他的父亲找回了其固有的温柔天性，促使他努力实现自己的完整性。

发展观察者本身

现实生活中，每个人都具有多重自我。就像詹姆斯那样，每一个我们同时存在于意识的许多层面。尽管这有些让人迷惑不解，但它可以帮助我们了解内心中共存的许多显而易见的矛盾。成熟的詹姆斯希望能对儿子有所同情。但他内心中所有的不成熟和幼稚还被残留在心中的、由于情感上的敏感而被嘲笑的恐惧所麻痹。詹姆斯的精神自我知道死亡只是一种假象，但他对儿子封存的悲痛和担心使他不能将他所熟知的另一半自我表达出来。他的男性自我曾经努力奋斗过，并建立起坚强的自我意识；然而，他的女性情感自我却在瓦解这种意识的刚性结构，使他那潜意识之流能够流淌地更为自由。我们的许多内在自我与关于我们是谁的有限观念相抵触，不同层面之间也同样冲突不断。

这种内在的复杂性可以与我们的内心中不同的“性格”联系在一起，每个性格都带有自己的信仰、意见和感觉。在我们的心灵世界中，每个性格住在一个隔离开来的房间里，都占有一个不同的现实。或许我们还可以说，这些意识的不同层面就像收音机的不同频道一样，处于不同的波段。当我们在调试收音机收听某一电台的时候，也许不会注意到收音机内轻轻地调试就会使整个频道发生变化。

当我们了解了内部的不同性格或内部的心理频率，我们显然特别需要接受那些不受欢迎的心理因素，包括胆怯、儿童般的敏感和充满敌意、具有报复心理的成年人。这些性格被隐藏起来，就象我们的影子一样，虽然可以被压制但却永远不能被消除。

尽管我们可能理解，多样并互为矛盾的意识层次共存于我们的内心中，但我们却常常意识不到每一种性格都是与生俱来的。无论我们是否知道它们，我们的生命都是所有不同性格或意识层次的总和的表现。了解我们内心世界的不同性格，可以帮助我们了解我们是如何创造我们的生活的。

观察者本身

我们是如何开始自我转变的内在历程的？如果我们面对我们受伤的孩童性、释放反面的自我、摘掉面具并转化低层自我，那么由谁来做这样的工作？哪种自我对其他自我产生影响？

我们自我中那些已经发展起来的部分肩负着和转变其它部分的任务。成熟的自我部分成为了不成熟部分的帮助者。所有起帮助作用的自我都指引着我们，在通往成熟与完整的进化过程中努力奋进。我们当然需要来自外面的老师、专家、医生和向导的帮助，但我们必须记住，我们的目标是唤醒内心中的老师/帮助者，他们早已存在并随时给予我们指导。

即使我们感觉不到成熟，也不能与内心中的老师取得联系，然而，任何人都可以通过实践，发展其内心中的观察者。观察者就是詹姆斯在自己治疗中找到的工具 - 对于我们的许多其它自我的富有爱心与同情（朋友带来的急救包）的客观和公正（科学家的显微镜）。观察者就象它过去一样，处于我们的自我与生活之外，观察着我们的所有经历。在这种状态中，我们可以从心理方面培养自我，并观察我们生活中所有的其它部分。这也是当我们在学习如何注意和命名自我的其他部分中，能够自我认同的地方。客观地并富有同情心地进行自我观察的能力是在精神成长过程中需要发展的最重要的技能。

客观的观察者具有积极的自我功能。它是通往高级自我的桥梁，这种高级自我是我们在普通的自我现实中能体验到的。它是我们内心过程与外部事件的良性的见证人。它关注浮现在我们的意识表层的所有事物，但不做评价。它特别欢迎那些来自于潜意识，或许会给我们带来有关自我的新讯息。它对讯息中产生的“好”与“坏”没有任何歧视，它乐于感知一切信息。

劳拉结束了舞蹈演员和舞蹈教师的城市生活。在那样的生活中，她一直保持着光彩照人的职业形象。她和她的新丈夫开始了简单的乡村生活。她做了下面的梦：

“我走出PATHWORK会场，向停着三辆车的停车场走去，那三辆车都是我的。一辆漂亮的白色凯迪拉克，一辆黑色的哈雷-戴维森摩托，还有一辆红色的小货车。这三辆车上装着我所有家当。几个蒙面的窃贼正企图从车里偷东西，我冲他们大喊：“你们不能把东西拿走，那些是我的”。我知道某些东西一钱不值；实际上，到家后我可能就会把它们丢掉。但我仍不希望他们把它拿走；我知道它是我的，我坚持着自己对它们的所有权。最后，我的叫喊

终于使他们停止偷窃，然后便离开了。我觉得自己成功地捍卫了自己的全部财产。

劳拉感觉那三辆车体现了她自身的三个方面。白色的凯迪拉克代表专业舞蹈演员的面具，时尚而别致。摩托车代表负面的低层自我：刺激却危险。红色小卡则是她的高级自我

，将她引向更为简单的乡村生活。她所跟随的是她的内心，而不是理想化的自我印象。她感觉那些蒙面歹徒代表着她的防御部分，该部分对她的同一性的其它方面持否定态度。她很高兴自己能守住那三辆车和车上属于她的东西。这个梦坚定了她对其自我的全部要求——面具，低级自我，高级自我

。梦也将她过去生活过的和将要生活的地方结合起来。在朴素的印度医药轮回符号体系中，白色代表北方，象征放弃和死亡（她过去的的生活）。红色代表东方，象征新生和新的开始。

在梦中拥有三辆车的劳拉就是能够认同其内心的所有方面，但却并不将它们简单地等同于其中任何一方面的自我。这种观察者本身也可以被称作“目击者”，它观察并记录所看到的一切，既不夸大，也不缩小。观察者坐在我们内在自我的辽阔地带的边缘，关注着里面所发生的任何事情。

如果我们将自己视为一个盛有普遍意识诸多方面的容器，这些方面像以往一样“四处飘流”，通过我，你和其他的人，也许我们能够呈现自我的无限。这种呈现将有助于我们与我们个人特有的意识容器的实际内容稍微分离开来。

人类理解所熟悉的每一个特征，创造中所知的每一种态度，人格的每个方面都是意识的诸多表现之一。其中那些还没有融入整体的每一方面需要被统一、综合并成为和谐整体的一部分。此时，你能否想象一下你所熟悉的、总是与个体联系起来、通过个体而存在的诸多特征并不是个体本身，但实际上它们自身都是整个意识的自由流动的粒子，不管它们是好的还是恶的？爱或怨恨，坚定或懈怠。它们都是整个意识的自由流动的粒子，需要被融进确定的人格之中。只有这样，所显示出来的意识的净化、和谐与丰富才创造出整合这些意识的分离的粒子的进化过程。[PL189]

将我们自己理解为盛有意识的许多不同的粒子的“容器”，即使其中有些粒子是肤浅的，或是消极的，或是具有破坏性的，都可以帮助我们学会如何更富有同情心和更加公正地观察自我。

我们可以学会如何从所有流动的意识碎片中将我们本身移向观察所有碎片的那位观察者。这就像我们作为观众，观察所有站在我们内心舞台上的演员。或者，用另一种比喻，我们就像是一所房子的主人，打开了这些内在人物居住的不同房间的大门。

对于自我所采取的消极的和非建设性的态度都来自于一种错误的信念：我们只是我们自身有限的或消极的部分，而没有将自我看作一个整体。观察者自身是了解我们内心整体的桥梁，它接纳我们的一切。当我们通过观察者自身进行自我认同的时候，我们发展出自我肯定。完全的自我肯定在精神发展之路上最有疗效的习惯。

自我观察中的失真

当我们开始观察自己时，我们可能会首先感到恐惧。如果我们停留在这种对恐惧的体验中，我们或许会发现自己惧怕内心中的现实。我们可能发现我们害怕面对我们不喜欢的自我（低层自我）；同样我们也害怕被巨大的未知的潜能所淹没（高级自我）。我们总是惧怕未知的东西，通往自我内心的旅程总是揭示新领域的过程。当产生恐惧的时候，我们需要做的就是真诚地、富有爱心地观察恐惧。如果我们通过这种方式来容忍恐惧，恐惧就会揭示出它从何而来——

例如，可能是来自婴儿，当他来到这个物质世界的时候感到无法抵御的恐惧；或者由于孩子被在他的世界中突然发生的变化所惊吓，又或者来自于附属在我们身上的负面的实体，它的目的就是阻止我们在世界中完全存在。

一旦恐惧的源头显露出来，我们就可以对它采取主动——面对它、安慰它，或者甩掉它——反正采取一切恰当的手段来减轻恐惧。或者，我们也可以简单地把恐惧作为一次身体经历，确定它在体内的位置——感受它的质量与强度——直到它有所改变。在我们观察的同时，恐惧最终会自我融解。对我们来说，所有的恐惧需要的常常就是在还没确认它是否危险就先承认它。如果我们能直视恐惧，而不是因为害怕而表面上接受它和逃避自我审视，那么我们就能够让恐惧自我转化。

在自我观察的过程中，除了自我审视以外，另外经常出现的就是自我评判。当我们最初开始观察我们自身时，我们经常倾向于对我们所看到的事物做出二元判断：评价我们自己和我们的属性是好还是坏，是强还是弱，是肤浅还是深远。然而，一旦对自我进行评判，我们就不再进行观察，而只是在评价。因而，观察的过程需要绕到评价的背后，这样我们才能平静地观察自我评价。如果我们发现我们自己对于所观察到的事情，陷入绝望之中，那么我们就需要“退后”一步来观察这种绝望。

当我们发现自己的行为或感受与理想中的自我形象不一致的时候，我们的态度通常会或是惊慌，或是反对甚至绝望。除非我们的行为和潜在的态度被意识到并被完全接受，否则，我们不能改变源于不成熟的自我所引发的行为。自我谴责将使我们否认自身的消极方面，这种情况下，这些消极的方面将永远不会转变。

我们在自我观察中失真的源头

很多时候，我们对自我的消极评价来自于已经萦绕到内心深处的父母的声音，或是早年的权威象征，或是文化和宗教的严格的行为规定。这些评价并不是真正的自我观察者，而是来自于理想化的自我形象，这种形象包含着完美主义的不现实的标准，而我们则经常要以此为鉴，调整自我。因此，真正的自我观察的第一步就是观察自己身上的完美主义。无论什么时候，当我们陷入苛刻的自我评价时，我们都需要退后一步，同情地观注那些评价的声音。

玛莎正在搬入一间新公寓。她从单位找来很多盒子准备打包用，并拿了一些盒子中的聚苯乙烯泡沫塑料“颗粒”，用于一些易碎物品的包装。当她到家后，她发现根本用不了所有的泡沫塑料，它们只会占地方，所以现在她想把它们扔掉。

然而，这时候玛莎变得十分沮丧，甚至根本无法继续打包。当她面对自己时她听到了内心中一个声音在责备她：“你真傻，你怎么会觉得这些塑料泡沫有用呢？这个想法太愚蠢了。”自我谴责的力量打击着玛莎，使她觉得自己荒谬可笑，尽管她所犯的错误微不足道，但她却为此忍受着痛苦。

当她停下来，倾听那使人软弱的自责时，她发现听上去就像总把她当小孩责备的妈妈的声音。玛莎将妈妈的声音内化在她的心灵深处，现在正在用它来摧毁她的自尊。虽然她不能立即改变内心的自我破坏性，但却设法从她的苛求的评判中退后一步，成为一个真正的自我观察者，因为自我观察者能够自然而然地注意到她内心的变化：苛刻的母亲和受伤的孩子的老戏就要再次上演了。

随后，她开始了一场母子之间的对话；当母亲处于“上风”时，孩子感到受到了伤害。突然间，玛莎内心受伤害的部分开始捍卫自己并声称自己再也不能只是坐在那里自责了；她勇敢地抵抗着这种吹毛求疵，使得它不得不后退。玛莎立刻感觉好多了，可以重新开始打包了。当玛莎和其内在的不同人格一起工作时，通过良性的和独立的帮助者的作用，她的客观的观察者本身促进了这种心理治疗。

完美主义、自我怀疑和自我诋毁的声音大多来自父母对我们的消极评价，这些声音深深地印在我们心中。来自于内心的法官的完美主义要求甚至会将最简单、最无辜的错误变成一场自尊心的灾难。

在一个阶段的治疗中，玛莎思考她为什么会相信自我责备而不是自我夸奖。她发现其中的秘密，那就是：“如果它伤害了你，它一定是真的。”她给予她内心的消极评价更多的信赖，因为它们所带来的痛苦让她觉得十分熟悉，就像苛刻的妈妈的声音。

随着玛莎进一步的思考，她意识到作为孩子，她是多么期待得到完美主义的母亲的赞许，并且相信只要最终得到母亲的赞许，她才会被接受。从那时起，她就一直在尝试成为完美的人。玛莎开始认识到，她的如此努力的尝试是她坚守一种幻想的方式，这种幻想就是有一天终能得到她母亲的爱和夸奖。她开始面对事实：母亲不能以她所期待的方式爱她，而且缺乏接受能力是母亲的问题。无论玛莎做什么或不做什么都不能改变这个事实。玛莎必须放弃这种母亲是完美的而自己不完美的幻觉。玛莎在儿时期待被接受的需求是真实的，现在她需要感到伤心的是：她的母亲过去不会，而且永远不会满足孩子的这种真实的需求。

玛莎开始进一步理解自己是如何依赖于来自内心深处的母亲批评的声音。她发觉自己与母亲之间永远保持着一种奇妙的关系——

苛刻的母亲一直在她身边，至少与她为伴。脱离这种关系，她就会感到孤独。

玛莎大声哭泣着，

为只有变得完美，才会有一天得到母亲的爱而伤心。随后，她轻声地哭泣，为她心中那位孤独的小女孩的痛苦，当初为了保持与母亲的那种幻想的关系，她经常用自己的这一思想去打击她。当玛莎放弃了与母亲的那种幻想关系，她开始将高级自我视为自己内心的孩子所需要的好母亲——再次养育她，拥抱她，安慰她，无条件地爱她，并且允许她犯错。

我们需要能够鉴别心中消极的自我批评的声音，但要学会不要将自己与它们等同起来，它们仅仅是你内心世界的一部分，它们并不比我们的其他部分更“真实”。

我们中很多人对自我意识有误解，例如：“如果它伤害了我，那它就是真实的”。或者相反：“如果它伤害了我，那它就不是真实的”。事实上，意识，特别是对低层自我的感知会让人感到痛苦。然而，这种容易感受到的痛苦是暂时的，并具有清洁的作用。认识，特别是对高级自我和存在的完整状态的认识会使人产生深层次的愉悦。在通过我们而产生的短暂的痛苦和快乐背后，意识其实就像一个为了容纳所有生活经验的空容器。

基本的自我接纳

二十年前，别人给我了一个关于健康的自我观察的生动的例子。当时我刚刚成为PATHWORK的新成员，去纽约听伊娃·皮尔艾可丝（EVE PIERRAKOS）的系列演讲。来听演讲的一位妇女，我叫她彭妮，她的一条腿因癌症被截去了。在她癌症治疗过程中的不同阶段，她可能会死去令她情绪非常不稳定；但除此以外的其他时候，她看起来近似于欢迎死亡的到来。几个月后，当彭妮要面对癌症的最终诊断时，伊娃问她面对死亡的逼近感觉如何。她的回答很简单：“无论愿意不愿意，伊娃，它就是那样的”。对我来说，无论何时，无论自身中什么被观察到，这种对死亡“就是这样”的态度是一种基本的自我接受模式。

我相信对于我们有关消极和邪恶的理解，PATHWORK的教育与其他最近流行的有关接受死亡的灵性教育的作用是一样的。邪恶，和死亡一样，也是存在的。大多数时候，我们生活在二元性的层面上，善恶两者的能量同时存在于我们身体里。我们对消极方面的拒绝甚于对死亡的拒绝。我们根本不相信我们不会死去。但我们还是坚守着一种幻觉——我们的身上，没有邪恶的栖身之地。生活在这种幻觉中，就像否认死亡一样对我们的精神健康有害。我们能够安全地学习如何通过有尊严的自我接受，认识自身的消极和邪恶的方面。

我们心中没有什么东西是根本不能被接受的。无论它是什么，它已然存在。对我们自身所做的最重要的工作就是和自己诚实的态度与富有同情心的自我观察结盟。

当你认识到作为人类，你肩负着统一并综合自身的消极方面的任务，你对自己的态度就会大不一样。这提供了充满希望的真实。当你认识到自己肩负着进化的重要使命时，你会感到为人的尊严。当你特意地将消极的方面带到这个世界，就是为了转化的目的.....
每个人都在进化的普遍范围内，完成这一重大使命。（ PL 189）

对于自身转变的急躁和要求往往会起到反作用。自身评价对于严厉的超我会导致一种反叛的态度。然而，如果我们可以清楚地（不带有自我欺骗）并宽容地（不带有自我放任）进行观察，我们就能够选择改变自身的消极方面。如果我们能够对任何时候我们正在陈述的人和事进行自然而宽容的评价，知道这并不是我们的全部，我们就更有希望改变。

如果你致力于成长而不是完美化，你就生活在现在。你就会舍弃那些不必要的价值，找到属于你自己的价值。你也不需要那些精心的伪装和画蛇添足。只有这样，才能使我们回复自我，远离自我疏远。

所有这一切会赋予你对你真实自我的认同，使你定位在你的真实自我而不是在其边缘之上。（PL 97）

自我观察者的两个方面：真实和爱

真诚的自我观察实践将教会我们什么是**真实和爱**：我们学习**完全诚实地对待自我并且全面地接纳自我**。

学会真诚地对待自我，而不是因为害怕在我们隐藏的思想中、感情中和习惯中的任何所见所闻而退缩，就像学会同自我生活在真实中一样。在强化在真实中与自我共存的能力的同时，我们也强化了真诚地面对他人和坚持世间真理的能力。

学会接受自我，宽容和同情每一种隐藏的想法、感情和行为，无论它们看上去是多么不可接受，如同学会生活在爱中一样。在强化我们接受和原谅自我，不对自我进行否定和批判、不拿自己跟别人比较的能力的同时，我们也强化了爱他人的能力。只有我们首先学会了爱自己，我们才会无条件地、不盲目地、不放纵地并且独立地去爱别人。

了解爱与真实的普遍价值，必须从实践对我们自己的绝对真实和无条件的接纳的态度开始。当我们学着确定我们自己，而不是将自己等同于任何被扭曲的想法和感觉的时候，我们就可以学会接纳我们生活中的每一件事，并把它们当作自己精神成长的一部分。

真实：建设性的态度

真诚地面对自我，意味着欢迎潜意识中的东西进入到意识中来，即使这些潜意识的东西是以恶梦、消极的想法或令人不快的情感的形式进入意识中。每一次将潜意识中的或纯粹是朦胧中的意识材料带入意识之光中的行为，都会促进意识的升华、推动从无知向知、从局部到整体、从分裂到统一的转变。

潜意识中的消极情感和潜意识中有限思维是宇宙中强大的创造力。从个人层面上讲，对异性未经省察的偏见会破坏我们为建立与伴侣的亲密关系所付出的精心努力。从社会层面上讲，我们未经省察或推敲的，对于不同肤色、文化、宗教之人的偏见态度，也会导致不良的人际关系。一旦这种消极性被合理化或被否认，其后果就会不知不觉地产生了。随后，我们会因这样的后果感到吃惊，比如，一段失败的婚姻或一场世界大战。只有注意到这些消极的后果，我们才能够避免它们的发生。

刚开始时或许会有些害怕。揭露先前未被承认的消极想法和感受，察觉出这些消极方面确实导致了生活中不愉快的经历，这些都会导致发展过程中最初阶段的退缩并产生遏制这些消极方面的想法。然而，这种遏制会阻挠我们揭示原因与结果之间的联系，而这种联系对于责任心与灵性意识的培养是至关重要的。知通常要比无知更受欢迎，尽管有时候知的内容不都是不令人愉快的。尽管我们的现实看起来或许会暂时很痛苦，但现实总是优于幻想。

我们逐渐学会了去区分真实的自我观察（包括对自我道德方面的洞察力）和苛刻严厉的自我批评。后者总是让人感觉不爽，并且引起不必要的、虚假的、心灰意冷的负罪感，但真实，即使是那种

痛苦的真实，却使人有所助益。

爱：建设性的态度

在培养真实的自我接受能力的过程中，我们首先要面对一些伪装成爱的普遍的态度。自我放纵、否定或合理化都不是真正的爱，它们只能使我们远离不愉快的真实。我们错误地认为，不去考虑低级自我——就是对自己（或对别人）的仁慈，就是对积极方面的关注，就是在培养自尊心。虽然我们的确需要小心地选择合适的时机来面对自己（或别人）的消极方面，但对消极方面的否定或确认并不是来自爱，而是来自低级自我的恐惧。

对自身消极方面的否定只能加剧自我恐惧感，从而削弱自尊心。由于担心低级自我会成为我们的全部，我们才否认或合理化低级自我。在我们每个人心中，最害怕被人认为我们是坏的、无可救药的或不可爱的。我们害怕看到自己的绝望或坏的方面会导致自我毁灭。我们必须面对人格中最深层的幻象。由于我们面对自己的消极方面，体会到它并不代表我们全部的自我，那种希望通过逃避来否定或纵容消极性的表面需求，也会慢慢消失。

摆脱自我恐惧的方式是逐渐认识到我们不是内心中任何一种“性格”，包括带面具的性格和低级自我

。我们逐渐将自我认同从被观察到的自我不同方面转向发现这些方面的观察者。我们不再被绘制，而是成为了制图者。我们成为了意识的主体，而不再是被意识的对象。

成为一个有爱心的自我观察者就如同成为善待自己的父母一样。我们慢慢地学会了无条件的去爱自己，特别是对于自身那些孩子气的、软弱的、未成熟的方面。好的父母会炫耀孩子的长处，并且帮助她加强培养弱的方面。好的父母接受孩子的一切，包括她的消极情感，甚至要限制她发泄消极情感，并帮助她学会适当地表达自我。家长告诉她这些消极因素并不是她的本性，也不要否认或与这些因素同流合污。我们可以把自身的消极方面看作没长大的孩子，为了使她“成长为”成熟的自我表现，我们需要关心它、爱护它。

我相信当我们能完全爱自己的时候，我们就能实现第23首赞美诗中的承诺：“噢，尽管我正穿越死亡之谷，我也不会惧怕邪恶，因为你与我同在。”赞美诗中的“你”指的是当我们面对恐惧、死亡和邪恶时，仍会守在我们身旁，给予我们无条件的爱的人。我们将这种存在看作高级自我——我们灵魂的伴侣，内心中的上帝。当我们为自我提供这样的精神伴侣时，我们就可以面对一切。

当我们温柔地接受、爱护幼稚的自我的时候，我们就提供给它们成长所最需要的一切。“一生中我们都在等待发自内心的‘我爱你’这句话”。¹当我们履行爱而不是否定，我们就为自己创造了更大的扩展空间。我们造出一个宽广的接受之碗，来容纳生活中的一切经历。那么，我们就需要隐藏心中消极的、痛苦的和不受欢迎的方面。远离了爱的光芒，我们无法察觉它们的腐化。当我们将爱与真实的光芒普照在它们之上，它们就会成长。

在培养对待真实和自我接受的积极态度时，我们搭建了一座通往内心更高自我的桥梁。客观的观察者起到了一种自我的作用，就像我们将自身的一部分置于体外，对自我进行观察。那么，由于我们对自我成熟的方面采取真诚和友爱的态度，我们更加将自己认定为真实、充满爱心的自我，也就是宇宙中神圣之力的个人体现。我们将自己看作高级自我，并对自身的其他方面进行观察和转换。

¹ 引自斯蒂芬·莱文《治疗生死》，双日，1987。

通过有意识的自我运用早已存在的对真理的认识，实施美好愿望的能力，对问题采取不同态度的选择能力，意识不断扩展自身，并不断地被灵性意识所渗透。在自我观察中，如果不能完全的应用早已存在的意识，灵性意识就不能展现其全貌。（PL 189）

自我认同

学会将自我认定为客观的自我观察者而不是我们自身许多不同的方面会创造内在的自由。

通过承认自己目前所不具备的某种方面，自我认同上会产生一种微妙的但很明显的转变。在承认之前，你对那些不良的方面视而不见，这说明你认为它们就是你自己。因此你不敢承认它们。……但是当你承认那些不可接受的方面的时候，你就不再是不可接受的，并且可以认定你拥有承认问题的能力……当你感到你能辨认出它们的时候，你就不再等同于他们，情况也就完全不同了。一旦你确认了那些缺点，你就不再等同于他们。这就是为什么经过了与那些曾经出现的阻力斗争之后，认识到性格中最糟糕的方面会使你感到十分放松。当你辨认出性格中不良的方面、给它们命名、列举它们、描述它们，观察它们；被你辨认出的、命名的、列举的、描述的、观察的内容就是你对自我真正的、安全的并且真实的鉴定。这样的自我拥有许多选择和可能。因此你不必带着自我仇恨的心理，无情地折磨自己。在自我认同的过程中，在不存在不良的自我评价的情况下，对自己的内心世界进行观察、列举、命名、选择、决定、面对、解决并确认。但是如果你错过了这项至关重要的过程，那么唯一的解决办法似乎只剩下了自我仇恨。（PL189）

凯茜对自己的婚姻充满困惑并产生了怀疑。有时候，她想离开自己的丈夫，因为跟他在一起时，她感到很不耐烦。丈夫看上去在精神和感情方面都那么不成熟。有时候，她又觉得错误在她，因为她没有对丈夫付出她的爱，而是将爱锁在心底。她愿意迫使自己有所改变，如果发现她对向丈夫开放自己的情感的抵触比以往都大的话。

当我要求凯茜找到一个可以接受所有这些矛盾和困惑心理的自我时，她想象了一个充满薄雾的深谷，薄雾呈漩涡形状，向四面八方弥漫，使她无法看到真正的谷底。然后，她想象着自己坐在一座山的山顶，温柔地向下望着内心中混乱的山谷，看着那些薄雾，安静地等它们散去。

随后，凯茜的想象从被山峰围绕的山谷转变成了四面墙围绕的监狱。她感到墙隔在了她与过去之间。她无法走到墙的背后，回到早期自我潜意识状态；墙将她与以前潜意识状态下的“清白”隔离开。墙所对着的是她对未来关系的恐惧心理和抵触情绪。她发现自己可以“坐”在监狱的屋顶上，仔细地审视着过去潜意识状态的心墙和她对未来的抵抗。在她考虑心牢的围墙时，她从焦虑的矛盾的心理中，甚至从一种自我接受的方式上，找到了内心的安宁。

认识到我们的缺点并不能代表我们自己，会帮助我们变得和蔼、慈悲并且毫无戒心。如果我们对缺点充满戒心，或感到发窘，那么内心中的观察者就会退回到另一个阶段，纯粹慈同情地观察这些防范或窘迫态度。跟过去一样，我们继续“退到自我之后”，直到我们找到一个可以在安宁的自我接纳中放松的地方。无论我们觉得自己有多么面目可憎，我们都要学着转变自我意识，将其看作能够接纳它的盛满仁爱意识的宽广的大碗。

在学习认同观察者自我的过程中，我们告诫其他所有暂时的消极自我，它们代表不了真实的我

们。

你要知道你是进行观察的，而不是被观察的。因此，无论某一特定方面是多么见不得人，它完全有可能被处理、接受、探测、研究，因此没必要怕它。观察与判断的能力，注意与评价的能力，还有对所观察物选择最好可能的态度的能力——这都是真实自我的真正的能力，它早就存在了。自由、解放、对自我的认识、发现自我都是实现心中更崇高的、更为普遍的神圣的意识的的第一步。

培养自我观察者的工具

静坐与日省

培养客观的、慈悲的自我观察者必须经过训练才能实现。关注内在深处，观察自我中存在的一切因素需要训练。最有效的精神训练就是静坐和日省。

每天通过仅仅几分钟的静坐，会将我们从外界繁忙的思绪中解脱出来，转向更深层的自我，这样会使我们在肉体、情感和精神上都受益匪浅。静坐会将我们带到内在自我的每个层面。我们可以听到来自内心孩儿性和低层自我的声音，同时还可以接触到高级自我。我们可以利用静坐对内心中不成熟的方面进行再教育，消除紧张情绪。在这美好的神圣时刻，我们还可以触及统一的意识。

静坐的首要任务是消除我们喋喋不休的、外在的自我思绪中的繁忙状态，那里充满了对过去和未来的贯注；接下来就是要发现一个静静的、在那一刻能够目击我们的存在。这样我们每天都花些时间，独自一人或和他人一起，在一个安静的地方，挺直后背、双脚着地，十分放松又注意力集中地保持一种平衡的坐姿。我们慢慢地调整内心，摆脱外界干扰，集中精力。我发现下面的练习最有帮助：

1) 伴随呼吸的静坐：将所有的注意力都集中到呼吸上，就像平常一样，一下一下地呼气和吸气。呼吸是随意与强制行为的聚合，在呼吸的过程中，“内在”与“外在”之间的边界被消除了，因此呼吸成为融合灵魂与肉体、分离自我与全体的坚实基础。追随着呼吸，是将意识带到当下时刻的确切之路。我们只能随着当前的呼吸——此时此刻的呼吸运动。在关注呼吸的过程中，观察并释放所有其他的思想，在这一时刻逐渐地将意识集中在一点上，感受每次呼吸。

不要试图改变任何事情；只要集中注意力感受每次呼吸。你可以数着每次呼吸的次数，从1数到10次，然后再从头开始，或者你也可以简单地注意身体上的某一点——鼻孔、胸部或腹部——从这一点上观察每次的呼气和吸气。通过对当时呼吸的观察，我们将注意力从意识的内容上逐渐地转向自我观察者。²

2) 聚精会神的静坐：另一种集中注意力的练习是在思维的门坎上观察你自己。将自己看作是心灵边缘的守卫，观察当时萌发出的每种思想、情感或者感受。注意到它之后就放过它，不要对任何滋生出来的情感抓住不放。接着再次集中守护者的注意力。这样会逐渐减慢肉体与心灵的速度，使你最终注意到每一分离散的内心经验，并且在不做任何评价或附加条件的情况下，任随它去。再有，不要试图改变任何事情，只要感觉到它就行了。

这两种集中注意力练习都会强化与客观的、慈悲的的自我观察者的认同。一旦你拥有了将自己视作目击者能力，你就可以利用静坐的时间做不成熟自我的工作，同时听从你自己觉悟的自我的指导。

在后面的章节中，我们会介绍关于静坐更为复杂的练习，其中包括内心中不同意识层面之间的

² 有关静坐中呼吸与集中注意力的精彩介绍，请参看高僧Henepola Gunaratana的《简单英语中的聚精会神》。

对话。³但是对于静坐来说，这些都是复杂的任务，只有在你的外在心灵平静下来，将自己与自我观察者等同起来以后，才可以试着去完成这些任务。

3) 祷告:

在静坐的过程中可以很容易揉进祷告。祷告源于人性那种渴望与更高的能量或精神联系在一起，并从那里获得保护或指引的自然而然的愿望。当然，祷告有很多种形式，从真诚愿望的单纯表达到复杂繁琐的招魂意识。在我们精神进化的过程中，祷告从对我们自身之外的更高力量的简单诉求，演变成向自身创造性灵魂本质提出深入要求的一种方式，同时呼唤普遍力量的支持。

如同静坐一样，祷告为渺小的自我臣服于更高的生命能量提供通道。但想比而言，静坐比较被动、安静，而祷告则指向更加积极的神性约定中的某一目标。对我而言，渴望将个体自我和个体目标与神的更大设计相合拍的终级祷告“不是我的意愿，而是你想做的。”

日省

除了每天的静坐和祷告，日省是为增强我们自我意识的最重要的精神练习。每天我们花些时间，回顾一天中内在与外在的生活。写日记是最好的方式，花时间静静地回想一天的经历也十分有效。坚持写日志或日记通常是建立集中的自我意识的有效方式。在日志中，我们可以记录自己的梦、座右铭和自我反思。

然而，日省的训练不仅仅在于简单记录一天中外在（和内在）的事件。它是一种特殊的训练，可以增强我们认同自我观察者，与内心中的其他自我进行合作的能力。

以下介绍如何记日志：让一天中所发生的事在你的眼前重现，**详细记下任何使你产生不谐感受或反应的情况**。只对这些事情做批注，要知道这些情况将为了了解引起以上表现的内心状态提供线索。

每种消极的体验都邀我们深入地观察自我，体验生活中的经验教训。在进行日省的过程中，我们学着去了解自我的真实行为。这样就避免了思想和感受积累在潜意识之中。每天我们学着“净化”自我，这样才能保持情感上的卫生。保持情感卫生对于我们良好的精神状态来说就像保持生理健康对于我们的身体一样重要。

在日省中，由于我们允许自己去体验和注意我们真实的行为、思想和感受，而不是主观地想我们应该做什么，想什么，感受什么，这会增强我们对真理的渴望。当我们遭遇阻力时，我们关注它就像关注自我的其他方面。日省可以预防所有导致焦虑和精神混乱的因素，包括自欺欺人、虚伪和自我压抑。

如果你能够认认真真地按上述过程做练习，而不是仅仅简单的照做一两次，经过一段时间，你就会看到通过练习所产生的一个清晰的模式。首先，这些使你感到不安的事件将完全独立、毫不相关。

（但过了一段时间），你就会发现某些类型的事件就会重复发生。你就会发现某种模式，它会为你提供了解自我内心构成的线索。如果某件事经常反复发生，那么它就是你用来了解你自己灵魂的重要线索。

一旦我们开始注意到经验中存在的模式，我们就开始更深入地观察自己，以寻找这种模式的产生根源。我们会问自己：“在我体内做出这种反应的人是谁？”随后，我们可以同显现出的不同的自我共同合作，并展开我们自我中需要治疗的部分和能够提供治疗的高级自我之间的对话。过了一段时间，日省就会成为我们生活中固定的节目，在其中我们体会当天所出现的各式各样的自我。

通过每天的静坐、祷告和日省，我们可以对自己做大量的调整工作。但是我必须强调，在进行自我转变的过程中，每个人在努力地遵循从精神训练的同时，还时常需要得到外界的协助者的帮助。我们对自我的某些方面视而不见，但别人却看得清清楚楚。我们同样需要从其他人那里获得安全感和支持，他们目睹了我们的痛苦，承认我们所付出的努力。我们需要其他人反映自我观察者中的“你”，并在我们面对痛苦和误解时支持我们。

有规律的精神练习和与协助者或团队共同进行的治疗极大的促进了我们精神的发展。但是这种训练不能强迫进行。我坚信对于追求更高意识的人们来说，每天的精神联系是必不可少的。但是，这种精神训练的过程必须是循序渐进的、有机的。发展一种精神练习并不是建立一个用完美主义来打击自我的俱乐部。（“你看你有多糟糕，你根本就没有努力，你对自己的反思还不够。”）

在建立自律方面，自我是必不可少的，但它却不能独立完成这项任务。起用高级自我的能量会使整个过程变得更加容易。如果强迫进行和令人感到愉快，自我观察将很快以失败告终。如果我们感受到对自我理解的真正需求，精神训练的经验就会带了愉悦与成功的感受。当我们因为感觉不错而进行静坐，当我们在事实中而不是对自己的无知中真正地感到放松，我们的精神练习才能真正地立足脚跟。

乔蒂在早期的PATHWORK治疗中发展了自己的精神练习方法。但最近由于外界生活变得更加繁忙和充实，她中断了每天的静坐练习。她静坐的次数越来越少，只有当她感到精力特别不集中的时候才会做。在接受我对她的治疗过程中，乔蒂告诉我她感到内心很紧张，就象被“抓住”一样。她感觉自己处在生活的夹缝中，被外界生活的要求逼迫着。在我的鼓励下，当乔蒂再次恢复每日静坐练习，她感到内心中的紧张感逐渐消失。她的生活又变得更加顺畅。乔蒂将静坐放在生命的中心去体会，她对我说：“这种感觉就像将老式的45规格的唱片的中心‘啪’地一下按进电唱机中一样。”

在自我认识的精神之路上，我们在内心中会遇到意识的许多状况和层面。我们或许会发现自己正在思考着陌生的想法，比我们曾在梦中的想法更加傲慢、懒惰或自私。我们或许会感到自己正在感受着我们做梦都不可能有的感受：无法承受的痛苦或无法预料的狂喜。精神之路要求我们对所有的多样自我敞开心扉，永远朝着自我的中心，朝着意识的统一状态前进。自我观察练习则为我们通常在分散的自我与统一的自我核心之间架设了桥梁。

第三章练习

1. 每天回顾并记录下生活中出现的不和谐的事，连续记5天。在一张纸的靠左边三分之一处，从上到下画一条线。在线的左边写出让你感到不和谐的事。在线的右边写出你对此所采取的不和谐的反应，包括消极的情感反应，比如愤怒、生气、痛苦和恐惧。同样也包括一些不和谐的思维模式，比如苛求自我或苛求他人、悲观或玩世不恭。还要包括不和谐的身体反映，比如焦虑、紧张、感觉象无根浮萍。第五天的时候，看看你是否能从那些反应中发现一些普遍的因素。将这些重复出现的事件或普遍反应列举出来。从这些模式中你会发现什么？

2. 每天坚持静坐至少10分钟，连续5天。写下每天你的注意力集中在哪里——
注意每次呼吸时鼻尖上的感受——

还有你是如何坚持关注这一感受的。你可以使用本章介绍的集中训练方式中的一种：要么跟随着呼吸，要么处于思维的门槛。你还要清楚地说出你做了什么样的努力，得到了怎样的结果。将静坐过程中不经常出现的或循环出现的感受记录下来。

3. 在每天例行的行为中，练习将自己与客观的自我观察者等同起来，例如每天刷牙，连续5天。练

习将你当时的体会简单地展示出来，注意你内在和外在的变化——

平静地注意并接受所发生的任何事。然后，看你是否能在要求更高的任务中，例如与爱人之间的交流，仍然象冷静、宽容的客观自我观察者一样行事。与总是对别人作出反应不同，看你是否像以前那样“置身事外”，对自己和别人都不带有任何评价，只简单地观察你的内心中和你与他人之间发生了什么变化。记录下在日常行为中作为自我观察者的体会，然后将这种体会与你在更高要求的状态的表现下进行比较。看看你对自己有了哪些了解？

4. 意识到内心中的批评家给你提出的否定性的、批判性的评价。看看你是否能够识别父母的哪些声音已经被你内在化了？接着，与这位法官或批判家进行交谈，看看你对它在你生活中的作用有怎样的了解？你执着于自我苛求和自我批评的程度如何？你的这种执着是否反映了你对父母中对你采取最苛刻或最否定态度的那位的悬而未决的情感？在你聆听批评者的声音并试图听出它的真实身份时，你会产生什么样的体会？——

你是否产生了更多或更少的自我苛求？你将如何减少自我苛求并且接受更伟大的自我接受？你能否唤起高级自我的支持，让它帮助你减轻消极批评对你的影响？