

充實的一天

每年夏天都會與我老師 Minuchin 在紐約見面，但是不久前他中了一次風，來不了紐約，我只有到他居住的 Florida 去探他。行程匆匆，我只得一個周末，實際上只有一天的時間逗留。以往他一定說：「不值得如此浪費。」這次他卻說：「你來吧！我將養精蓄銳，讓我們過充實的一天！」

他所謂充實的一天，就是從 Samuel Beckett 的劇作開始；拿出他的珍藏，他選擇了 *Krapp's Last Tape* 那套舞台劇的錄影，讓我們欣賞。整個劇本只見一個老人，自言自語的說了很多沒有意義的話，其實更多時候是沒有說話，然後拿出一堆舊錄音帶子，裝在錄音機中，亂七八糟的好像很不滿意錄音機發出來的聲音。

我坐了一天飛機從東岸飛到南方，除了吃飯，第一件事就是看 Samuel Beckett，眼睛都快睜開不來了。Minuchin 問我：「你看到什麼？」

我說：「只看到一個老人吃了兩隻香蕉，並且被其中一隻香蕉皮滑倒！你呢？」

他却說：「我愛死這個劇本，已經看過兩次舞台劇，無數次錄影，並在劇本研究班作為我的主要分析功課！」

據他解釋：「這是一個對回憶的洗禮，一個老人在沒有意識的存在中，如何與自己的記憶對話。錄音帶所發出的是他過去的聲音，老人一邊聽，一邊不耐煩地否定自己的過去，企圖更改自己的回憶，甚至嘗試重新錄音。整個劇本就是一個人與自己的過去及未來一種三方對話。」

他又興奮地說：「每次我看這劇作，都會被帶入自己的經歷，不自覺的也會以現在的心態，回顧及審核過去的回憶，每次都有不同的經歷。Beckett 的意境並非靠語言來表達，他的語言並無特殊意義，沒有敘述，沒有故事，只靠一些毫無意識的聲音，一些被人忽略的生活小節，傳達一種存在意識，讓你自然投入，加入自己的意義。」

我問：「你怎麼不早說，讓我看得莫名其妙。」

他却說：「Beckett 的東西只能領會，不能解釋。早說就沒有意思了。」

Beckett 的撲朔迷離，一向讓我敬而遠之。那天晚上，我懷着一種 *Waiting for Godot* 的感覺入睡。既然話題從記憶開始，第二天一早，老師就給我介紹 Daniel Kahneman 的 *Thinking, Fast and Slow*。Kahneman 是經濟學的諾貝爾獎得主。這本 2011 年榜首的暢銷書，卻是有關大腦運作的研究和新知，大大地挑戰了我們對認知行為的傳統觀念。

哲學家一向都推崇人的思維能力：我思，故我在！但是 Kahneman 卻說，事實並非如此，應該是：我存在，久不久時才會有所反思！

他認為大腦有兩個系統，系統一的功能是反射（**reflex**），系統二是反思（**reflection**）。而我們的一舉一動大部分時候都是一種反射作用，一種自動波。先前的經歷成為記憶，不知不覺地支配了我們的行為，可以說系統一全是潛意識的指使，完全不必思考。系統二是一種對抽象事物的掌握和推理，只有人類才俱有這個功能。只是我們大部分靠第一個系統的運作，就可以應付日常生活的需要。我們忙着過活，很少有動用第二個系統的需要，思考的系統總是閒着。

這是一個全新的角度去了解人的認知行為，也就是說，人活着，認知的部分並不多，很多信以為真的想法，大都是缺乏根據的。越是基於自然反應的生活方式，越是不用思考。怪不得要改變一個人的固定模式是如此困難，語言的功能其實十分有限。**Samuel Beckett** 那種好像沒有意識的獨白或對話，也是一種存在的反射，只是那種「等待果陀」的抽象意識形態，卻同時是超越時空的深層次探索。

已經九十四歲的 **Minuchin** 行路困難，說話緩慢，他剛剛因為中風而取消了在羅馬舉行的一個大會，心中十分失望，但是他的一天卻是如此充滿對知識的探討。這位心理治療界的一代宗師，與他一起的每一分鐘都是處於大腦第二系統的反思狀態。有趣的是，我們一方面否定了認知行為的重要，一方面卻又完全以認知方式相聚了一天。

也許心理治療工作，本身就是一個反思過程。讓我們對自己所面對的問題，有不同的思維和理解。但是思考是一個緩慢的過程，它的本質必須建立在「不確定」（**uncertainty**）的態度上；只有不確定，才有新的可能性，過於肯定的人很難作反思。

我很高興我老遠跑來 **Florida**，這一年一度的相聚，每次都把我推入一個新境界，一次腦筋的大伸展！

當然也離不開談死亡，老師說：「活到我這把年紀，已經不作任何打算，隨時準備離開。」

但是他每一分鐘都仍活得充實。說起我仍未開筆的新書，我對他說：「你必須答應，在沒有給我寫序前，千萬不能死！」

他舉起右手，鄭重地發誓：「我答應！」

我把這段對話錄入電話中。

一個二十多年沒有見面的小學同學，特地從 **Miami** 趕來送我上機場。老同學一生多災多難，經過一次嚴重火傷，一只睛眼瞎了，還患上紅瘡狼斑，我以為見面時一定十分不堪。誰知眼前一亮，出現的是個充滿青春氣息的麗人，她正在學習 **ballroom dancing**，還讓我們看到一段參加比賽的錄影。

不管是大腦那一個系統的作用，生命始終是充滿奇喜的！