

不安的哲学

作者：岸见一郎

译者序

我个人一直会有意识地回避哲学，感觉哲学过于深奥，自己悟性不够，担心悟错了方向以致“走火入魔”。因此，当拿到这本书时，我有点儿庆幸它如此深入浅出，同时也有些好奇，这本讲述不安情绪的哲学书，会对哪些人起到抚慰心灵、驱散不安的作用。

但是，就在我着手翻译本书之后，自己的生活发生了很多重大的变化。每一个变化都带给我强烈的不安。虽然自己表面平静，应对也还算周全，但是身体非常诚实地将这种不安表现了出来。以前感觉生活虽然平淡，但终究是在有序地推进，就像每个轨道都会通向它的目的地。这一系列重大变化让我真切地意识到什么叫“未来不可预知”，什么是“生活的不确定性”。

《不安的哲学》选择在这个时间节点与我的生活发生交集，是一种很玄妙的缘分。当在书中看到自己一时无法认同和理解的观点时，我会格外耐心地去感受，并尝试说服自己接受。以往翻译书稿时我也会这样做，从而确保译文流畅，逻辑清晰。但在翻译本书时，我感觉更多的是确保自己不放过任何一个缓解不安的抓手。

作者岸见一郎著有《被讨厌的勇气》《幸福的勇气》等畅销书，其主旨是帮助人们在人际关系中获得幸福。这些书能够畅销，足见人们追求幸福的愿望是多么强烈。“幸福的人都是相似的，不幸的人各有各的不幸”，其实每个人都有自己的不安。特别是在近几年，人们看到了太多无常，目睹了太多无序，体会了太多无力，个体的不安被进一步放大，我想这就是作者要将“不安”定为本书主题的原因吧。

作者和我们身处同一个时代，却在文中援引了阿德勒、三木清以及其他古希腊和近现代欧洲哲学家等大量的观点。世界发生了天翻地覆的变化，不同时代的哲人真的能帮助我们解惑释疑吗？不要说两千多年前的苏格拉底了，即便是一百多年前的阿德勒和三木清，他们也没有经历过互联网时代，不知道人际关系可以经过数据化形成社交图谱，更不知道什么是用增强现实技术感受镜像世界。他们不安，会不会比我们的更简单，更容易解决？

直至翻译完全书，我才知道自己的担忧都是细枝末节。虽然每个人都有各自的不安，但是人生最大的不安不过那么几种——如何面对自身的疾病、衰老和死亡，以及如何与他人交往。不安跨越人类的历史，跨越性别和国界，是我们共同的情绪。

本书先分别剖析了人际关系、工作、疾病、衰老、死亡带来的不安，最后提供了一些消除不安的方法。与一位朋友交流书稿时，她对“疾病的不安”和“死亡的不安”中一些内容充满疑惑：在我们的意识里，一个生病或衰老的人，难道不是理应得到照顾吗？还要说什么“患者做出的贡献”，以此缓解患者心中的不安？我一度也深以为然。

《了不起的盖茨比》第2章第一句话曾让我感觉到有些高高在上，直到中年再读，才知道那是一句箴言：

在我年纪更轻、见识更浅时，父亲曾给我一个忠告，它至今仍在我脑海萦绕。“每当你批评别人时，”他告诉我，“要记住，世上不是每个人都有你这么好的条件。”

因此，虽然不安是人类共有的情绪，但是不安的起因可以千差万别。如果你拿起《不安的哲学》，却不能对每一个观点都感同身受，那么，恭喜你，说明你还没有经历同样的不安。作为译者，我无法揣测作者的全部意图，但是我由衷地希望，这本书可以成为没有退路的人的一个退路、一个安慰、一个支点。

既然我们迟早会面临不安，就让我们先了解不安。如果运气够好，我们或许可以消除已有的不安，并平静地等候下一次不安的到来。

前言 致不安情绪中的你

不安なあなたに読んでほしい

看不到未来又怎样

人生无常，如果能够知道下一秒会发生的事情，那么人或许就不会感到紧张不安。但是没有人知道明天会发生什么。我们只知道明天总会到来，并且在它到来的那一刻，你和我也许已经不在这个世界了。

即使我们能幸运地活下来，但是一旦遭遇突发灾难或事故，那么这个不幸的节点，就会成为在前一天还完全无法想象的未来。如同福岛核电站发生核泄漏事故时，很多人在猝不及防的灾难中侥幸逃生。而时至今日，还有很多人背井离乡、漂泊在外。

即便我们没有遭遇自然灾害或核泄漏事故，当遇到自己或亲人罹患重病时，是否也会瞬间产生人生看不到未来的感觉。有些人仅凭想象就以为自己能预见未来，但其实只是因为他们没有经历过不幸的事。

尽管如此，难道我们不正是因为人生不可预见，才更想活好每一天吗？我们工作，我们学习，相信只要付出就会有所收获。如果不论努力与否，结果都一样，那么我们可能就会失去奋斗的动力。同样的道理，如果我们完全能够预知未来会发生什么，这样的人生几乎就失去了“活一遭”的价值。

有些人即使不能准确地预测未来，但一想到一眼望得到头的人生，也会感到绝望。这种人的生，大抵一路顺风顺水，从来没有尝过挫败的滋味。实际上，没有人能够保证将来能和当下一样事事顺心。

当然，有一点非常确定，那就是任何人都难免一死，而且恐怕没有人会因为这个确定的结局而感到安心。因为我们知道的只是死亡终将到来，至于死亡到底是什么样子，会在何时、以什么样的形式到来，却不得而知，所以不安在所难免。

一成不变就能预见未来吗

因未来不确定而感到恐惧的人，通常也害怕变化。对他们而言，只要保持不变，就能拥有确定的未来，就不会感到不安。在他们预想的未来里，只要发生些许变化，他们就会再次感到不安。

个体心理学的先驱、奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)在《性格心理学》中对此分析如下：“还有一些人，当他们打算做某件事的时候，第一反应总是焦虑不安，不管这件事是离开家门、告别同伴、找一份工作还是坠入爱河。”也就是说，这类人在没有任何实际行动的时候，就开始不安了。

我们身边的确有一些人充满自信，他们坚信无论自己做什么都会一帆风顺，因而很少会不安。特别是那些一直能够心想事成的人，更不会感到不安。可惜的是，这样的人少之又少。

事实上，只要走出家门，我们根本无从知晓外面将会发生什么。有人甚至因为害怕外面的世界，而选择待在家里。这类人即便外出，也一定要有人陪伴左右。因为他们相信，即使自己犯迷糊，只要跟着陪自己外出的人，就可以平安抵达目的地。但如果独自外出，就要自己费神查找路线。

即使没有迷路，他们也无法确保路上不会遇到其他突发事件。例如地铁停运，会使他们被迫放弃计划好的交通方式，采用其他交通工具出行。这类人不习惯应对突发事件，所以仅仅因为预想到有可能发生自己无法解决的问题，就索性放弃独自外出。

除了对出行的不安，几乎每个人在面对工作时也会感到不安。记住工作的每一个细节已是不易，更加困难的是，还要处理好职场中的人际关系。没有什么工作是靠一己之力就可以完成的，而工作中我们总会遇到形形色色的人，他们有好的，也有不好的。幸运的是，我们可以把职场上的人际关系定义为“工作关系”，这样的话，看似困难的事情也就变得不再困难，因为我们无须把同事变成朋友。即使不得不和自己讨厌的人一起合作，那也只不过是工作关系，一旦离开公司，就可以把这些人和事抛在脑后。

如果说工作关系可以一“抛”解百忧，那么工作以外的人际关系就没这么容易处理了。面对陌生人，我们

会因为担心自己会给对方带来不愉快的感受，而感到不安。面对亲近的人，我们也会因为太亲近，反而更加在意对方的感受，而感到不安。

再来看恋爱关系。阿德勒说，人们在恋爱时会感到不安，而恋爱关系比朋友关系更难维护。相对于其他关系，在恋爱关系中，双方的心理距离更近，相处时间更长。虽然有人说婚姻是修成正果的恋爱，但是坠入爱河并非两人恋爱关系的终点。在漫长的婚姻生活中，人们必须学会面对新的不安。毕竟世界上有那么多的人因为婚后生活不理想，而以大吵一架的方式结束了自己的婚姻。

两个人的关系不可能如开始交往时那样永远保持新鲜感。如果一个人在恋爱中经历过挫折，那么当他（她）再一次坠入爱河时，难免会因为担心重蹈覆辙而不安。

再来看亲子关系。因为羁绊最深且持续时间最长，所以亲子关系比任何一种关系都更容易使人陷入困境。父母和子女即使因性格不合而无法和平共处，也很难一拍两散，各奔东西，爱与责任牵绊着彼此。特别是当父母日渐衰老，我们会在床前尽孝直至生离死别的那天，一想到要面对这样的事，难免又心生不安。

生、老、病、死，都会让人不安。很多人在努力延缓衰老，关注自身健康，使自己尽量远离病痛。但是，没有人能逃过岁月的洗礼，也没有人能百病不侵，更没有人能够长生不老。

当新冠肺炎疫情席卷全球时，每个人的生活都因此蒙上了阴影。人们不得已改变了原有的节奏，生活充满不确定性，到处弥漫着不安的情绪。这份不安也源于不能预见未来的人生。

当一切不在掌控之中

当一切不在掌控之中时，我们会感到不安。人面对死亡的不安也源于此，谁都不知道会在何时、以何种方式面对死亡，这些都不由我们做主。

有些人觉得自己驾车要比坐飞机安全，实际情况却是车祸造成的死伤人数远比空难多，但是因为自己驾车让人感到一切尽在掌控之中，所以人们反而感到更安全。

更有甚者，明明惧怕死亡，但也会在得知自己罹患重病时选择自杀。他们之所以这样做，是因为想把选择权握在自己手里。死亡实在是太让人恐惧了，以致在死亡面前，一些人的举动往往令人难以理解。

此外，有些疾病会带来持续的、剧烈的疼痛。疼痛本身就是让人难以忍受的事情，但更让我们感到恐惧的是无法控制疼痛。还有一些人一直对自己的身体几乎不关注。虽然他们不一定身患严重的疾病，不会产生悲观的情绪，但当身体出现轻微不适时，他们也会意识到自己与身体之间出现了无法协调的问题。年轻健康时，无论工作多么疲劳，只要休息一晚第二天就能恢复活力；可上了年纪之后，稍微劳累一些就感到无法恢复。

我们无法控制自己，更不能控制他人。每个人在意识到“没有人生来就必须满足他人期待”这件事之前，都坚信自己可以影响甚至控制某个人。最典型的例子，就是父母总是希望孩子能按照他们的规划成长。有些孩子，因为父母的控制欲太强而无力反抗，会选择顺从父母安排的人生；有些孩子会不断质疑，认为自己的人生应该由自己做主，从而选择反抗父母的意志。

当一个人知道自己无法满足他人的期待时，他就会意识到，自己也无法控制他人。对于那些一直为满足他人的期待而努力的人，也更容易倾向以同样的方式去控制他人。因为他们相信自己和他人的想法一致。

一个人是否能够完全了解他人？答案应该是否定的。所以退一步说，与人交往的正确方式其实应该是“以无法完全理解对方为前提的”。再回到亲子关系的问题，部分父母之所以认为自己是最了解子女的人，恐怕是因为想要控制子女。所以，当父母意识到自己无法控制子女时，他们就会感到不安。

即使未来不可知

未来不可预知，世界变化太快，事情该来就会来，根本不受个体的意愿左右。当然，这并不是说，未来会发生什么早已注定，只是我们无法预先知道；而是说，大多数事情其实不受我们的意志掌控，并且即便无法控制，我们也不能彻底地放任、无所作为，而是要努力做好自己应该做的事情。

当然，我们会暗暗祈祷，事情能如我们所愿。但是，即使我们心里有最乐观的预期，恐怕也无法驱散不安的阴云。这就如同即使在危险面前闭上眼睛，危险也并不会因为我们看不到就不存在。

人生不就是这样吗？我们都是在看不到未来的情况下，在无法预知接下来会发生什么的情况下，一步一步地走完自己的人生。有趣的是，在现实生活中并不是每个人都会因为未来不可知而感到不安，有的人甚至因为未来不可知而感到兴奋，并且充满期待。

给内心不安的你

哲学家阿兰·德波顿(Alain de Botton)曾经在《新世界》中就“何谓不安”给出以下答案：“所谓不安，是指当人们面对未知的事物或不可掌控的事物时，拼命想要做出反应、努力掌控的情绪。然而，一切尝试控制现实的企图，都逃不过失败的命运。”

我们无法掌控未知、不可控之事，这是理所当然的。不过事情不是到此就结束了。例如死亡是未知的，但即使我们接受“死亡是不可控的”这件事，也无法消解对死亡的不安情绪。德波顿在《新世界》一书中说过：“我们必须意识到，控制不安的情绪是不可能的事情。”对于这一点，我持有不同的意见。

还是在《新世界》中，德波顿指出，古希腊、古罗马时期斯多葛学派的哲学家们认为，想要恬淡、平静地生活下去，只需要相信生活不会永远一帆风顺。这看起来好像是那么回事，但哲学家们的这个想法过于乐观，我难以认同。

对于德波顿的另一个观点，我也不敢苟同。德波顿认为：“让内心平和的唯一方法，就是做出最坏的预想。这样，发生的任何事情都不会令你沮丧，因为你已经做好了迎接最坏结果的心理准备。”

我虽然并不支持毫无根据的盲目乐观主义，但是一直认为我们其实可以更加积极地面对生活。

本书首先分析了何谓不安，然后引领大家学会如何克服不安的心理，最后带领大家思考怎样在这个充满不确定性的时代找到适合自己的生存之道。

我曾经在《阿德勒生存心理学》一书中写下这句话：“夜半惊醒时，听到自己怦怦的心跳声，可能每个人都会意识到，自己就在上一秒无限接近了死亡。”有意思的是，在本书的校稿上，我看到编辑批注了一行小字：“我就没有（过这样的经历）。”这让我多少有些惊诧，没想到世界上还有不会陷入不安的人。

对我而言，身体的原因自不必说，想到此时此刻世界上发生的各种事情，我就会不安，也会在夜晚惊醒。我想把这本书送给所有在不安中辗转难眠的人，哪怕只能带去些许的慰藉，也会让我心生欢喜。

第七章 如何摆脱不安

どうすれば不安から脱却できるか

活出与众不同的自己

人一旦遭遇过灾难、事故或疾病，经历过残酷的现实，就很难恢复以前的状态。有些大病初愈的人，即使看起来已经完全恢复，将生病的经历抛在脑后，其实他们也只是尽力将对死亡的恐惧隐藏在心底。

如果问生病或者担心生病的人，不安有什么意义，答案就是它给了我们一次重新审视自己人生的机会。当我们意识到曾经安稳的世界、曾经以为完全了解的世界已然颠覆时，当我们意识到必须新的环境里生活下去时，我们会开始主动地和世界、和自己保持一定的距离。三木清用“离心性”这个词描述了这种生活方式，意思是偏离循规蹈矩的中心。这样的生活方式，意味着远离自然形成的中心，而应该主动确立中心。

认为中心会自然而然形成的人，不会对普遍价值观产生任何疑虑，也不会反思现在的生活方式有什么问题。就好像我们之前提到的那样，他们认为明天自然会到来，未来的生活也可以被预见。

当我们对普遍价值观没有任何疑虑时，我们不会想要活得与众不同，因为完全没有这个必要。我们可以和周围的世界和谐相处，不会发生问题。但是，因为某件突发的事情，我们可能会在一瞬间置身于无常之上，然后才会明白，原来人生的中心并非大部分认为的那样。

什么是普遍价值观呢？比如，只有成功，人生才有价值。为了实现这个目标，一些人从孩提时代开始就要努力学习，进入著名学府，毕业进入知名企业。

即便孩子对学习这件事有疑问，家长也会教育他们：别管那么多，现在拼命学习，将来进了好大学就万事大吉了。事实上，很多孩子咬着牙考进了理想的大学，却发现大人说的并非都是真的。考上大学并不意味着万事大吉，进入大学后还需要继续努力，工作后更需要不断提升。很多年轻人为了未来牺牲所有，却在未来变成现实后发现它和想象中的有很大差别。

人生的列车并非在既定的轨道上行驶，每个人都要铺设自己的轨道。在知道这些之前，人生或许是高枕无忧的，可一旦知道我们需要自己定位自己的人生时，我们就会感到不安。这种不安源于知道了人生并没有既定的轨道，而那些依旧安稳度日的人，其实只是自以为能预见自己的未来。既然没有既定的轨道，我们就不要活成循规蹈矩的样子，更不需要他人来安排自己的人生。人生理应异乎寻常，我们就应该活出与众不同的样子。

三木清在上述文章中写道：“追求不寻常是人类的特点。恰恰因为这一点，从古至今才会出现诸如中庸和适可而止一类的处世哲学，用来规劝世人。”这里并不是说我们只能过着循规蹈矩的生活，其实我们没有什么理由不活出自己。

有些人看到那些年轻时就取得成功的人选择提前退休，会为他们感到遗憾，事实上，当看到他们特立独行的人生，这些人又会产生羡慕之情，而自己却没有勇气冲破束缚，走一条与众不同的路。

我一直觉得那些能提前规划好人生方向，并按照方向坚持到最后的人是值得称赞的。但是，没有人规定人生计划不能调整。人生只有一次，我们要让自己满意，不能只为了他人的期待而生活。

然而，有些人却没有把精力放在规划自己的人生上，而是想方设法地阻挠他人，只因为他人要过上的生活是他们无法企及的。

三木清在《未曾谈及的哲学》中对“梦想家”有过如下描述。“那些能说会道之人，一次次苦口婆心地劝说我：‘你就是个白日梦想家，而你的梦想终将在绝望中破灭，为何不做一个现实的人呢？’虽然我少不经事，但我的心让我做出了肯定的回答：‘我的确一无所知，但我希望纯粹的心灵可以永远追逐梦想。’”

三木清提到的那些能说会道之人，无非就是想劝说他现实一些，不要与众不同。但是，一个人若是怀有一颗纯粹的心，就无法忽略心灵的声音，无法忍受庸俗的人生。

不过，一些曾经也心怀梦想的人，随着年龄的增长也会变得非常现实。不仅如此，看到和当年的自己一样追逐梦想的人，他们还想横加阻拦。变得现实的人，并不是对人生有了更正确的看法，他们明明知道人生应该有自己的态度，但是为了过所谓安稳的日子，还是选择牺牲梦想，以循规蹈矩作为顺从现实的理由。

其实，选择特立独行和与众不同的人生，也不是一件轻松的事情。毕竟走上他人设计好的轨道会让人更加省心，即便遇到挫折，也可以将责任推到他人身上。反之，自己选择的人生，就要由自己负责到底。之所以选择与众不同的人生，是因为“人应该自主地确立一个存在论的中心，并且也有确立这个中心的自由”。

在这个时代，很多人都是以“无名”“无定形”的方式存在的，即没有鲜明的个性，没有独特的风格，在芸芸众生中毫不起眼，因为很多人都在按照人云亦云的价值观生活。我鼓励人们活出与众不同的自己，就是为了让大家可以找回自己的个性。

第一章 何谓不安

不安の正体

不安的对象是“无”

丹麦哲学家索伦·克尔凯郭尔(Soren Kierkegaard)曾经在《颤栗与不安》中指出，“不安”的对象是“无”。用我们的日常表达，就相当于“没有来由地觉得不安”。我们感到不安，通常并不是因为具体的事情，而是纯粹于“无”中生不安。

相比之下，恐惧通常与特定事物有关。当一只体型巨大的猛犬接近你时，当大地剧烈晃动时，你产生的情绪就是恐惧，而不是不安。所以，当大地停止晃动时，你的恐惧感也会渐渐消失。但是如果你担心的是什么时候会发生地震，你产生的情绪就不是恐惧，而是不安了。这不是某一天发生地震所引发的恐惧，而是不知道哪一天会发生地震所引发的不安。如果你之前经历大地震，产生过非常强烈的恐惧，那么相应产生的不安也会更加强烈。

如果一定要说出恐惧和不安这两种情绪哪个更麻烦，我想应该是根本不存在具象关注目标的不安。不安本来是没有必要存在的情绪，却总是在我们心间挥之不去。

那么，如何面对自己的不安呢？让我们一步一步找到答案。

产生不安的目的

阿德勒思考的重点并非产生不安的原因，而是其目的。阿德勒将我们在生活中必须面对的诸如工作、人际交往等问题定义为“人生课题”，并认为，所谓不安，就是人们为了逃避此类人生课题而被激发出来的情绪。换言之，人们产生不安情绪的目的是逃避“人生课题”。

我们已经知道，不安并不是因为遭遇了某件事情或有过某种经历等具体事件所引发的情绪，因此很难找到明确的因果关系和对应的解决方法。所以，如果不安的情绪过于强烈，就会对我们的生活造成困扰，进而产生逃避的想法。

阿德勒在《性格心理学》中指出：“一个人，只要产生了从人生困境中挣脱出来的想法，这种想法就会因为不安的加持而不断强化，最终成为一个切实的想法。”

每个人在人生的旅途中都会面临人生课题。无论学习还是工作，我们都在寻求一个结果。只要有结果，势必就要接受评判。有人害怕结果无法如自己所愿，也有人担心结果会辜负他人的期望，因此选择逃避人生课题。因为只要逃避，就不会有结果，也就不需要接受评判。尽管接受评判的并不是这个人，而是这个结果。

这样的话，事情从一开始就注定不会产生好结果。一次逃避会带来更多次逃避。人在每次遇到课题感到不安时，都会把不安当作逃避的借口。

事实上，与人打交道就是一个难度系数很高的人生课题。阿德勒认为“所有的烦恼皆是人际关系带来的烦恼”，几乎所有的心理问题都和人际关系相关。

因为只要与人相处，就难免产生摩擦。有人的地方，就会有背叛、仇恨、伤害。即使自己不被伤害，也有可能因为有口无心，而引发他人的暴怒。这就很好地解释了为什么有的人从一开始宁可选择逃避，也不愿意与他人发生纠葛或卷入矛盾。

当然，人在主动逃避人际关系时，总会找一个他人和自己都能接受的理由。例如，当孩子不想上学时，他可以选择在家休息。但是如果没有一个合理的理由，父母和老师势必不会同意。他们一定会问为什么不去上学，所以很多孩子会觉得毫无理由地请假是一件错误的事情。为了摆脱这种罪恶感，孩子会告诉父母自己肚子疼或头疼。其实，父母也怀疑孩子在假装生病，但即便心里怀疑，也不会拆穿他们。

孩子们心知肚明，只要表现出肚子疼或头疼，没有哪个父母能狠心说出“肚子疼/头疼不至于不能上学”之类的话。所以他们总是在父母询问理由之前，就先主动说明：“我今天头太疼了，没法上课。”同时，这句话也是孩子说给自己听的，“我其实是想上学的，但是疼成这个样子，就算想去也去不了啊。”他们只要这么想，哪怕身体有些疼痛，至少心里是放松的。

父母虽然拿不准孩子说的是真是假，但是多半会向老师请假。老师自然会询问原因，如果没有合理的理由，父母也会感到为难。这时说孩子肚子疼或头疼，老师也会欣然接受。有趣的是，一旦老师准假，孩子的不适感就会减轻，甚至消失。

在阿德勒看来，将“因为A（或因为不是A）所以做不到B”这一公式大量运用在日常生活中的行为可被视为“自卑感的表现”。此处的A，可以被看作一个理由。只要有这个理由，无论对他人而言还是对自己而言，这就是无法改变的事实。

这里的A也可以代入不安，因为不安是人想要逃避时拿来作掩护的理由。不过，单纯说不安，可能没有头疼或肚子疼那么容易被人接受。试想一下，如果孩子说“因为今天我有些不安，所以不能去上学”，哪个家长能接受呢？

归根结底，不安是对未来投射的情感。阿德勒认为，产生不安的原因，并不是曾经在工作或人际关系中经历“人生困境”，担心会重蹈覆辙。也就是说，在阿德勒看来，负面的经历不会导致不安。

将人生课题视为困难，才会产生“从人生困境中挣脱出来”的想法，而一心想要“从人生困境中挣脱出来”的人，必然会心生不安，而这种不安又强化了逃避的决心，这就是一个不断强化的循环。其实，对这些人而言，即使没有不安的情绪，他们也可能选择逃避，不安只是让逃避的行为显得合情合理。

诚然，工作和人际关系都是很艰难的人生课题，但是并不是人人都想要逃避，况且也逃不掉。尽管如此，在人际关系中有过痛苦经历的人，还是会下意识地想要避免再次体验同样的痛苦，而这些人很容易将不安当作挡箭牌。

把创伤作为逃避的理由

有些人会把遭遇严重自然灾害、重大事故或事件的经历当作逃避人生课题的理由。这些遭遇会给心理带来巨大的创伤，引发严重的抑郁、不安、失眠、噩梦、恐惧、无力感和战栗等症状。这种经历会给身心造成极大的伤害，而且如果强行加以纠正，还可能导致更严重的心理问题。

阿德勒作为军医参加过第一次世界大战，治疗那些在战场上与敌人厮杀的士兵。关于心灵的创伤，阿德勒是持否定态度的。他在《自卑与超越》中说道：“无论成功还是失败，都不应该归因于我们的某段经历。经历本身（尤其是所谓的‘创伤经历’）并不会伤害我们，但我们会从中提取符合我们目的的内容，并加以解释。我们为过往经历赋予意义，然后自主决定我们要成为怎样的人。当我们把未来的生活建立在以往的某段经历上时，可能总是会犯一些错误。因为环境并不能决定事情的意义，但我们赋予环境的意义却能够决定我们是怎样的人。”

阿德勒这样说，并非完全否认人的精神会因为战争的伤害出现问题，因为他亲自治疗了很多心理出现问题的士兵。只是他认为即便有过令人精神崩溃的经历，也不应该将所谓的心理创伤作为回避人生课题的理由。他认为，一个人无论有过多么悲惨的经历，都应该能够重新获得“活下去的勇气”。

阿德勒之所以坚信这一点，是因为他认为不同的人在经历同一件事情时并不会受到同样的影响，也不会对外界的作用力产生相同的反应。从这个角度看，人并非反应者(reactor)，而是行事者(actor)。

精神科医生莉迪亚·西切尔(Lydia Sicher)认为，即使在行动中出现心理问题，也不是对刺激做出的应激反应(react)导致的，而是在思考自身在成长过程中的作用，以及在社会中所处的地位之后做出的相应举动(act)。

人们在遭遇灾难或事故时，之所以会产生强烈的不安，并以此为由刻意回避人生课题，其实是我们内心的主动选择。如同一个不想工作的人，总能找到各种理由推脱工作。阿德勒还在《走向社会的勇气：教你如何与世界相处》中举过这样一个例子：有一天，一只经过训练的、会紧挨主人身边散步的小狗，意外被车撞了。幸运的是，小狗没有生命危险，很快养好了伤，又可以继续日常的散步，但是因为小狗对交通事故产生了心理阴影，每次走到事发地点时就止步不前，再也不肯走到同样的地方。

人也会有类似的反应。遭遇重大事故和灾难的人可能会失去工作的意愿，就和阿德勒提到的小狗一样，每次要走到事故或灾难发生地点时，就会感到不安，出现心慌、心悸、头疼等症状，甚至渐渐发展到经过附近都会产生相同反应。

对于逃避人生课题这个点，这里做一些补充。阿德勒并不是说所有的人生课题都不能逃避。他知道其中一定有一些必须逃避的课题。比如战争神经症是一种精神疾病。患者不应该因为逃避上战场战斗这个课题而遭到非难。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《不安的哲学》岸见一郎.epub

请登录 <https://shgis.com/post/5022.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

