

第十一章——青少年心理

(1) 我小时候很爱动——现在我明白，这和父母对我的关注不够有很大关系。可怜的他们！总是被自己的问题压得很紧张！但孩子会本能地把这种缺乏关注当作缺乏爱，于是变得异常活跃，只是为了产生肾上腺素——人体自带的一种“刺激”。我这么说，是因为按照交互分析理论，一切成瘾行为都源于缺乏爱。正因为这样，我的青春期几乎经历了这个阶段常见的所有问题。尽管如此，每当回忆起其中的一些片段，我还是会笑——我对那段时光也确实怀有感情。

(2) 压力很大的父母，往往会对孩子正在经历的身体和情感变化变得冷漠，甚至不尊重。有时他们还会突然要求青少年做出改变，而这些改变对孩子来说是难以承受的，比如停止运动。这会在通往健康、负责任成熟的道路上制造障碍。

(3) 我只是想动。但在社会——甚至在我自己的家庭看来，这让我显得叛逆、自私，甚至带有攻击性。他们试图限制我，让我停下来，把我塑造成某种固定的样子。他们希望我扮演一个角色，拥有一个身份，按照社会剧本去生活。说白了，他们想要的是一个“镜像人”——反映他们期待的人，而不是我真实的样子。而我当时只是在试图弄清楚我是谁，以及这些突然的压力从哪里来，因为我甚至不想长大。

(4) 最后，即使家人想把我留住，这种控制反而把我推离了家。缺乏行动空间，再加上没有人愿意和我坦诚谈论我的性，让我陷入痛苦，也让我去依赖香烟、酒精和镇静剂来逃避。

(5) 青春期是走向成年的起点——也是自我认同变得关键的阶段。在这一阶段，情感和精神方面的智慧需要和逻辑思维一起成长。因为简单来说，我们需要学会更好地与人相处，也要学会更好地在关系中做出反应。社会会教我们逻辑，但最重要的那一部分，又有谁真正有能力去教呢？当这些方面协调发展时，就会塑造出完整的成年人和有智慧的长者——以平静、爱与善意作为生活的基础。

(6) 青春期通常发生在12岁到22岁之间。这是一个深度自我反思和强烈社会评估的阶段——处理得好，它会让人变得更强；处理不好，则会带来伤害。

(7) 在青春期，每一个动作和姿态都会被解读——这在童年时并不是问题。身体的变化就像语言的改变，身体语言开始取代那些我们还无法表达的内容。这会让青少年变得封闭，因为他们对自己的新身体感到不适应，也会被一些自然发生的事情吓到，比如月经或不自主的勃起。因此，害羞在这个阶段非常常见。很多人长大了，但在情感上仍然停留在童年阶段。

(8) 从理论上讲，这正是一个人开始更有自我意识的阶段。青少年开始质疑父母行为所遵循的规则，并逐渐形成属于自己的规则——为人生建立自己的框架。在这个过程中，他们可能会调整和完善这些规则，也可能直接沿用父母的那一套。

(9) 最用心的父母会把孩子当作真正的生活伙伴。他们会说“我们的家、我们的车”，因为他们明白资源的缺乏会带来不安全感。但他们也常常面对一个问题：孩子对这些东西的维护缺乏责任感，认为这些并不真正属于自己。这种情况体现了共同责任和价值观形成的复杂性。

(10) 另一方面，有些父母会用老一套：“只要你还住在我屋檐下……”——表现出专制或失衡的态度，在剥削和过度放任之间摇摆。他们逐渐偏离真正的引导和相互尊重。

(11) 结果是，一方面很多孩子不愿意帮忙照顾家庭的物品，哪怕是最简单的事情；另一方面，有些父母确实教孩子劳动，但不是为了让他们独立，而是为了自己的利益和控制。这两种态度都在强化同一种有害观念：把他人当作“自己的东西”。这种思维来自一个扭曲的系统，它让父母像仆人一样运作，最终导致一种相互的奴役关系。

(12) 这种去人性化的家庭关系所产生的紧张，最终会变得无法承受。没有人应该只是为了服务而活——每个人都有权利过属于自己的生活。当一个人被降低为类似仆人的存在时，就是对自我所有权的否定。当我们感觉自己被他人“拥有”时，就会开始把所有人——甚至包括自己——都当成负担。这种心态让我们远离自我关怀，也远离真正掌握自己的人生。有些人甚至会通过违反规则来重新感受到“活着”。

(13) 这个系统的控制者试图阻止人们在心理上变得完整，但他们特别针对青少年——因为这可能改变世界。若在青春期建立起稳定，这种稳定可以持续一生，从而削弱系统的控制。

(14) 媒体——作为系统的一部分——不断传播基于否认的信息，加剧年轻人的心理不稳定。他们打着“个人稳定”的名义，实际上在推动专制行为。

(15) 在排斥和竞争文化的推动下，人们对社会认可的追求被不断放大，从而把消费主义当成一种虚假的解决方案，形成执念。

(16) 广告不断灌输某些产品是“被接受所必需的”。正因如此，控制者把青春期视为奴役人的最佳阶段——他们让青少年陷入各种消费需求中，迫使他们依赖金钱。这种策略加强了家庭和工作中的控制关系，使权威关系更加牢固。

(17) 青春期是自我定义非常强烈的阶段——是寻找身份的过程。而系统正是在这个时候灌输个人主义的意识形态，但讽刺的是，这种意识形态反而制造出“同质化”，而不是真正的个体性。此时人格尚未定型，显得“松散”，容易变化、容易被影响。这个过程会一直持续，直到青少年找到某种可以“抓住”的东西，来定义自己是谁。

(18) 这也是一个需要特别注意权利与责任平衡的阶段。这是一个关键时期，需要去思考这些界限。青少年需要明白，自己的权利止于他人的权利开始之处，而责任是与权利自然相伴的。

(19) 此外，青少年还需要明白：只要不滥用自由，就有权享有自由——这和一切权利的原则是一样的。这遵循合法性原则：个人可以做任何法律未禁止的事情⁴¹⁴。

(20) 专制源于一种自私的观念：认为权利可以脱离责任而存在。这是教育失败的结果——一种阻碍成熟的教育方式。只看到自己权利的青少年，其实仍停留在儿童思维。因此，我们需要一种能教会权利与责任平衡的教育——这才是培养成熟人格的关键。

(21) 从本能上说，我们都渴望回到在母体中曾经感受到的那种安全感。当生活以健康的方式发展时，这种感觉会通过家庭之爱延续下来——一种由与最亲近之人建立关系所形成的情感庇护。

(22) 这种安全感体现在日常的小事中——比如父母在孩子要跌倒时伸手扶住。正是在这些时刻，家庭纽带被强化，归属感得以巩固。但这种联系在冲突中会被削弱，尤其是在青春期。

(23) 在青春期，大脑发育趋于完成，创造力和生殖能力开始占据中心地位。因此，这一阶段常常会出现抑郁情绪。随着生殖功能变得更加活跃，它自然也变得更为重要。所以，年轻人必须了解这种神圣的能量，避免误用或误解。

(24) 在爱的驱动下——有时也夹杂竞争心理——青少年往往希望超越父母。这本是健康的愿望，除非走偏。但不成熟或自负的父母可能会因此感到被冒犯。另一方面，以自我为中心的青少年也可能陷入不断批评的陷阱——否定周围的一切，贬低父母，却不提供帮助，也无法证明自己能做得更好。

(25) 在理想主义中，青少年往往构建出一种完美的想象，这反而阻碍他们看清现实。他们把每一个缺点都当成罕见而严重的失败，从而产生挫败感。但事实是：每个人都有不完美。我们本来就是这样被创造的，因为我们需要成长。只有通过实践，才能判断这些缺点究竟重要，还是只是人性的组成部分。

(26) 只会批评的青少年往往忽视了父母无法做得更好的现实障碍。与其评判，不如去理解这些障碍并付诸行动——在现实中验证自己的想法。否则，他们

⁴¹⁴ *Federal Constitution of Brazil*, Article 5, Section II — “No one shall be obliged to do or refrain from doing something except by virtue of law.” Source: Planalto. Available at: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

也会被同样的问题击倒。最好的道路是合作——让上一代和下一代一起前行，而不是互相攻击。年轻人需要明白，把计划变成现实取决于走在正确的路径上，否则大多数努力都会以挫败告终，目标难以实现。

(27) 青春期也是父母反思自身的时刻——审视自己的行为，以身作则。有人说和父母做朋友不算什么，好像很无关紧要。但事实上，这种关系是人类最重要的纽带之一。一旦缺失，就会带来痛苦和不安。要克服这一点，青少年需要明白：很多时候并不是恶意，而只是未经反思就被传承下来的文化。

(28) 权力斗争只会让家庭关系更加紧张，也常常导致年轻人反叛——尤其是针对母亲，而母亲往往是他们唯一真正的支持。是的，父母并不完美，但大多数并不想伤害孩子。这正是“孝敬父母”成为诫命的原因。但尊重并不意味着放弃自我保护——像“贝尔纳多儿童法”⁴¹⁵ 这样的法律正是为了防止虐待。如果年轻人遭受暴力，必须采取行动制止。同时，也需要在情感上处理这种伤痛，并在可能的情况下学会宽恕。

(29) 失去灵魂，就是失去自我。那些顺从支配逻辑的人，会丧失本质。违背基督教的第二条诫命——尤其是不尊重母亲——会导致道德根基的崩塌，使人失去人性。

(30) 当父母变得过度控制时，他们不再是盟友，而变成对立面，从而引发深刻的心理冲突。回顾人类历史，会感觉像一种地狱，因为关系长期处于破裂状态。而令人遗憾的是，这种模式仍然存在——因为人们仍在追逐、仍在彼此对抗。

(31) 在古代仪式中，年轻的处子常被献祭，用来洗清群体的罪责。而在今天，社会仍以一种无声的共识，倾向于牺牲个体，以避免面对自身的问题。这正是耶稣所经历的⁴¹⁶。支配性思维通过指责受害者来为自身辩护，颠倒现实。因此，青少年常因性问题被谴责，而实际上，是社会自我充满性执念，把自身的羞耻投射到年轻人身上。

(32) 嫉妒——一种由竞争和缺乏关爱混合而成的情绪——应当从童年开始就被遏制，尤其是在家庭中。它源于虚荣，会把被嫉妒的人降低地位，把对方当成一种“占有物”，而不是一个独立的人。嫉妒的人以为自己有权生气、有权控制，但这一切只是虚荣，被一种虚假的优越感掩盖着。

(33) 支配性的系统无法公开承认它在瓦解家庭——于是它用虚伪的方式，通过制造冲突，从内部削弱人与人之间的联系。当家庭崩溃，社会分裂就随之而

⁴¹⁵ 《第13.010/2014号法律》—— 可查阅：https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/113010.htm

⁴¹⁶ 《圣经》，约翰福音 11:50 — “也不去想想，一个人代替人民死，免得整个民族灭亡，这对你们是有益的。””

来。人们在情感上变成“孤儿”——与亲人疏离，更依赖这个系统。这种依赖既让他们更具专制倾向，也更容易被控制。但无论如何变化，家庭都不会真正消失——它是社会最原始的基础。

(34) 过去，父母通过不与孩子建立友谊来强化权威。这种观念在关系中造成了深刻的情感距离。它还体现在语言上——父母被称为“先生”“夫人”，而孩子则被用轻视甚至贬低的称呼来称呼，整个交流方式冷漠而僵硬。

(35) 虽然家庭是一种神圣的结构，但必须承认并修正其中的缺陷，否则它无法实现真正的意义。“真理使人自由”这句话是对的，但同时也揭示了无知——因为让人被束缚的是谎言，而大多数人类问题都源于此。社会把说谎当作常态，这为疯狂提供了条件——尤其是对刚进入社会的年轻人。因此，我们必须反对那些剥夺家庭神圣性的谎言。

(36) 青春期是一个人首次接触“沉默规则”的阶段——也就是社会自我中被制度化的谎言。一个人可以选择不服从这些规则，但很难打破它们——因为没有可以讨论它们的空间。如果试图说出来，还可能被排斥。这些无形的壁垒，使人难以形成清晰的思考。

(37) 在“家庭神话”中⁴¹⁷，人们无法真正认识自己，因为自我认同被绑在家庭角色上。人们根据这些角色彼此评价、抬高或贬低。这对所有人都有害，即使是处于“优势地位”的人也是如此，因为作为个体，我们远不止这些角色。这种结构助长兄弟姐妹之间的竞争，破坏真正的兄弟情谊。

(38) 同时，如果人们只是遵循社会规范，婚姻反而难以维持，因为错误的家庭模式压制了正确的模式。正如Rita Lee在《Panis et Circenses》⁴¹⁸中唱的“餐厅里的人们，完美地表现了家庭只是一个仪式，由“家庭神话”塑造。人们聚在一起吃饭，却没有真实的情感，因为他们并不是朋友。这首歌描绘的是一种彻底的情感空洞，这样的一群人不能真正称为家庭，只是“餐厅里的人”。把彼此对立的人放在一起，不可能产生好的结果——这正是传统家庭模式的问题。

⁴¹⁷ 家庭神话——指一种把家庭塑造成完美或中立的虚假结构，通过压制个体人格、赋予固定角色，以所谓的道德权威来控制家庭成员。

⁴¹⁸ 《Panis et Circenses》（Os Mutantes – Rita Lee）——“我想唱歌 唱一首被阳光照亮的歌 我让船帆在空气中展开 我把老虎和狮子放进后院 但餐厅里的人们 忙着出生和死亡 我曾打造 一把闪亮的钢刀 去杀我的爱人，我真的杀了他 在中央大道的五点钟 但餐厅里的人们 忙着出生和死亡 我曾种下 梦的叶子在宅邸的花园里 叶子会寻找阳光 根也在寻找、寻找 但餐厅里的人们 这些餐厅里的人 就是餐厅里的人 但餐厅里的人们 忙着出生和死亡。”

(39) 家庭结构失衡的严重性，可以从使徒曾问耶稣的一个问题中看出——关于一个生来失明的人，这显然是他们长期困惑的问题。犹太人认为父母的罪会由子女承担⁴¹⁹。但事实更复杂：父母的责任非常重大。疾病——无论是身体还是心理的——不总是源于个人行为，但往往与父母的行为有关。这不是神的惩罚，而是他们错误的自然后果。

(40) 真正的基督教旨在消除敌对关系，反对以家庭为基础的专制。这种专制会在情感上削弱家庭成员，使关系变成依赖和剥削，而不是相互支持。

(41) 如今，嫉妒和竞争在家庭中被广泛接受——主要因为人们把它们误认为是激情和爱。但这是严重的错误。当兄弟姐妹之间长期竞争时，会破坏他们的友谊；当父母或伴侣变得占有欲强时，就会导致心理崩溃——通常通过一整套谎言实现。这些谎言正是弗洛伊德所谓“家庭浪漫”中神经症的真正根源⁴²⁰。一旦家庭的集体心理变得神经化，这种失衡就会蔓延到每一个成员。

(42) “家庭浪漫”带来的问题并不总是因为缺乏爱，而往往是因为缺乏引导的爱——一种无法阻止嫉妒等原始行为的爱。寻找健康的家庭模式，可以修复受损的家庭。健康的家庭以爱为核心，成员履行各自责任，尊重彼此权利。因此，它提供平等的机会，并以尊重对待每一个人。

(43) 当我们谈到青少年时，必须把重点放在家庭上，因为家庭在他们迈向成年的最后阶段中起着关键作用。家庭成员需要学会更好地包容彼此的缺点，并要求同样的包容。因为只有真正的爱，才能为家庭——以及任何关系——带来一种“完整感”。

(44) 即使在心理健康的家庭中，也会出现一定程度的从属关系。尤其是孩子，在成年之前需要服从父母，因为理论上他们还没有完全意识到社会中的风险。但只要没有人拥有过度的优势或劣势，这就不会成为问题，而只是自然且必要的状态。

⁴¹⁹ 《圣经》，约翰福音 9:2 — 他的门徒问他：“拉比，这人生下来就瞎眼，是谁犯了罪？是他呢，还是他的父母呢？”

⁴²⁰ 家庭浪漫 vs 家庭秘密——一种精神分析问题（评《弗洛伊德的家庭浪漫》，Gabrielle Rubin, 2002）——“家庭浪漫是一种无意识幻想，是儿童内在世界的一部分（Abraham称为fantasme）。家庭秘密则不是幻想，而是一种客观现实——家庭历史中被隐藏的事件，会对不知情者的心理产生影响（Abraham称为fantôme）。二者相互关联：家庭秘密的存在——即未被说出的历史——会促使家庭浪漫的产生，孩子用幻想填补空白。”：http://www.polbr.med.br/ano03/psi0203.php.

(45) 有必要与年轻人讨论人际关系，因为当今的支配型社会以个人主义为核心。它通过让人保持不成熟，使尽可能多的人处于“社会狩猎”的可用状态——这种狩猎不仅仅是性的。过去，一个人被迫在家庭神经化的自我中扮演角色；如今，他们也被迫在社会神经化的自我中扮演角色。问题在于，没有人应该被认为比他人更有价值，但寡头体制却在推动这种观念。唯一真正具有更高价值的人是耶稣基督——其他任何人如果认为自己处在那个位置，都会走向疯狂。

(46) 在缺乏真正友谊的家庭中，青春期会变成一系列小型的神经问题。同时，在更大的层面上，我们都生活在一个庞大而不稳定的“家庭”中——一个落后的社会系统。在当下现实中，神经问题被广泛制造，而青少年往往成为最大的受害者。他们被迫承担社会角色，只为了获得最基本的认可。仿佛要成为“男人”或“女人”，就必须通过消费象征地位的物品来付出高昂代价。

(47) 此外，即使在今天，家庭中仍常把某些成员安排在较低地位，从小培养他们成为服务他人的人——就像“灰姑娘”的故事一样，只是没有性别区分。女性更常被选中承担这种角色，因为女性的被奴役在无声中被制度化。在这种情况下，被贬低的家庭成员几乎被当作敌人——被他人利用，却得不到回报。

(48) 青少年在童年时期形成的服从，可能会被反过来用来压制他们。因此，他们必须找到平衡——在帮助父母的同时避免被过度利用，并对那些可能利用他们的人保持警惕。青少年必须记住，不应失去善意，因为正是这种善意改变世界；但同时，也必须保护自己，避免被滥用而沦为单纯的下属。

(49) 理想状态下，应当是相互付出——父母与子女出于爱彼此服务，在完全平衡和对等的关系中相处。

(50) 从另一个角度看，这个系统——这个更大社会家庭中具有剥削性的“父亲”——通过贬低和谴责个体来对其进行心理控制。这个过程往往从家庭内部开始，因为一些父母和子女在彼此控制中获得权力感，而贬低正是这种关系的一部分。

(51) 用来评判青少年的一句常见话——“告诉我你和谁在一起，我就告诉你你是谁”——实际上暴露了一种审问、施压和控制他人社交关系的意图。怎么做到的？就是先给“他人”下定义——通过诋毁来完成。

(52) 传统家庭往往把重点放在控制女儿的性行为上，但实际上，他们在控制所有人的性——把儿子和女儿分别推向相反方向的极端行为。

(53) 如果年轻人真正理解过早发生性行为带来的问题，他们往往会选择在更晚的时候才去做——而且是和自己所爱的人。

(54) 需要说明的是：第一次发生性行为，并不意味着一个人必须继续这样做——也不意味着要开始与不同的人尝试。如果第一次是出于偶然，更好的做法是后退一步。理想情况下，应当暂时避免性行为，直到真正清楚自己想要什么。

(55) 很多人对深吻有过度需求——这是性行为的第一步——不仅因为媒体影响，还因为他们没有完成口欲期的发展。因此我认为，例如在童年时期持续使用奶瓶到九岁左右，不应被指责，因为这有助于满足口部探索的需要。这甚至可能减少成年后吸烟的概率，说明某些习惯可能源于童年需求未被满足。

(56) 同时，对年轻人性方面的保护应由家庭以爱来完成。年轻人需要明白，如果过早唤醒性欲，可能会成为自己身体的受害者。他们可能因为依赖而不是爱去发生性行为。性应当是共同的快乐，而不是一种依赖。因此，他们应避免随意的自我刺激（手淫）或随意进行深吻。之所以要说这些，是因为我们不应该压抑，而是要教育。性压抑会让社会变得疯狂和失调。

(57) 我希望年轻人明白，我谈论接吻和手淫，并不是出于清教主义或虚伪。我甚至可以解释它们的机制：深吻时，人们会用嘴唇贴合并接触舌头；在自我刺激中，如果是外部器官，人们会用手来回摩擦；如果是内部器官，则用手指进出进行刺激。这样，兴奋会逐渐增强，直到达到高潮。高潮是一种能量释放，从性器官开始，扩散到全身，带来整体性的愉悦感。

(58) 在对本章进行最终修订之前——它已经被多次重写——我曾有完全不同的看法。我曾认为，人需要学会从自身获得性快感，以避免对他人产生依赖。更有意思的是，在我使命的初期，我曾得到灵性的指引，不应进行手淫。但我固执地坚持自己的观点，认为让一个充满精力的年轻人完全禁欲，由一个五十多岁的人来说，是虚伪的。

(59) 同时，我也在为一些年轻人提供心理支持，并告诉他们我是在帮助他们避免发疯，因为我曾认为所有人最终都会如此。如今我明白，性是一种神圣的能量，因此不能被滥用，也不能脱离爱——它的核心——否则会走向疯狂。因此，我曾观察到的人们的精神失衡，很可能也源于此。但也需要指出，很少有人在没有犯错的情况下就能维持稳定关系。因此，爱至少应当是有承诺、有尊重的——符合基督教价值——即使后来发现那个人并不会陪伴一生。

(60) 自我刺激只应在少数情况下使用。例如，一个人在有性经验之后，发现自己难以达到高潮，需要更好地了解自己的身体。另一个合理的情况是，为了避免更大的问题——比如爱上一个已有伴侣的人，或当性冲动开始干扰日常行为时。即便如此，也应以一种更高层次的方式进行——在

祈祷之后，不使用色情内容。同时，应尽量减少频率，直到身体能够自然地调节这种能量。

(61) 理想情况下，当一个人无法使用性能量时，应尝试通过爱来升华它。爱可以，也应该被应用到生活的一切中——工作、艺术、友谊、家庭关系、帮助他人等等。理想状态是，爱成为我们每一刻的驱动力，因为我们真正热爱的事物，都会带来快乐。

(62) 性被设计用来推动人走向爱；否则，没有任何生物会从自私走向利他。这就是为什么，只有当我们找到真正的结合——一生的真爱、灵魂伴侣——才会停止寻找。因为除了肉体的结合，还有精神的连接。然而，如果滥用性，就会走向更深的自私。这样的人生往往会变成一种个人的“地狱”，因为他们只是在追求感觉，而不是真正的情感。结果，各种力量都会反作用于他们，因为他们违背了最高的诫命——爱的法则。

(63) 过去，只有在我拥有真正的朋友，并且有可以投入爱的活动时，我才能平衡自己的性欲。后来，我开始把耶稣视为我的伴侣，这让我实现了一种稳定的性升华。人与人之间最重要的连接应该是爱，而不是性。如果我们真正爱一个人，就会与其结合，而这种结合会带来坚定的忠诚感。这样，我们的寻找和性方面的问题也就结束了。

(64) 最重要的是教会年轻人如何处理自己以及人际关系。我们正处在一个困难时期，因为关系已经被扭曲。“通奸者”本质上是为了获得利益而伪造、歪曲事物的人。如果一个人与伴侣之外的人发生性关系，那只是这种定义的一种表现，因为通奸更多是精神层面的，而不仅是身体层面的。但通奸是一种背叛，它破坏了关系中的人性，往往从性方面的虚伪开始。

(65) 同样需要提醒的是，伴侣没有权利因为通奸而伤害对方。这一点对青少年建立价值观非常重要。即使关系中存在不忠，像嫉妒这样的情绪也不应占据主导，因为忠诚可以被请求，但不能被强迫。

(66) 因此，当一方长期不忠时，另一方只有两个选择：要么在劝其改变的同时容忍这种行为，要么结束这段关系。如果选择容忍，实际上可能是在违背第二条基督教诫命，尤其是在这种情况下，根据圣经，这段婚姻已不成立，因此有权离婚⁴²¹。

⁴²¹ 《圣经》，马太福音 19:9 — “我告诉你们，凡休妻另娶的，如果不是因为妻子不贞，就是犯奸淫了。”

(67) 但有时，一个人爱得太深，即使被背叛也无法放手。在这种情况下，可以把对方的行为当作一种警示，让自己看清关系的空虚，从而逐渐冷却情感，使分离不那么痛苦。

(68) 需要说明的是，性只是社会所制造的依赖之一。而最严重、年轻人必须对抗的，是在食物上的缺乏自主。每个人在断奶之后就应该学会自己获取食物。在一个没有奴隶的世界，本应如此。

(69) 实现食物自主其实很简单，因为从出生开始，人几乎可以靠牛奶和水果生存——这说明它们才是人类真正的自然食物。社会却宣称我们还需要其他食物，甚至用科学来支持这种说法。然而，在出生后的前几个月之后，人们会长时间地训练婴儿去适应各种加工和不同的食物，比如米饭、豆类和肉类。

(70) 我通过“牛奶与蜂蜜断食”来说明我们并不需要其他食物。在这种方式中，我的日常饮食只包括牛奶及其制品、水果、蜂蜜和鸡蛋。不过这并不是极端限制，因为我有时也会吃肉等其他食物。它的目的在于促进饮食上的自给自足。我认为，人被创造时本应自然地摆脱对烹饪的依赖。如果有人想在家庭中尝试这种方式，可以在桌上放水果、干果和奶酪，让所有人不论年龄都可以随时取用。

(71) 理想情况下，每个人都应该为自己的食物负责。烹饪如果不是出于兴趣，就会成为一种负担，而且人们常常被迫随时待命，为他人的口腹服务。

(72) 像集体用餐这样的形式，很大程度上是一种控制食物分配的方式。在巴西，在一些食物有限的地方，负责做饭的人会把食物分到每个人的盘子里，以确保分配公平。

(73) 更糟的是，一个人越贫穷、地位越低，他的食物就越有限、质量也越差。社会地位往往通过吃什么来衡量，而地位的降低有时是被故意推动的，以确保他们只能吃低质量的食物。如果在公共空间大量种植果树，这种情况就不会发生。但资本主义阻止这种做法，反而制造稀缺。

(74) 资本主义通过以“新”为核心的消费广告，从青少年那里夺走了他们本该用于学习和倾听长辈的注意力。结果，他们无法吸收智慧，变得更加脆弱。同时，他们的观点常常被年长者否定，被认为不懂事，从而限制了他们表达思想和推理的能力。

(75) 与此同时，年轻人上学时越来越烦躁，破坏了他们与老师和同学的关系。在家里，许多孩子在玩耍时会假装自己是某个职业的人，但在传统课堂中，他们却只想着停止学习去玩。电视本可以用于教育，但这种潜力被浪费了。其实

可以在广告间隙用短片传授有用知识，节省大量时间。但由于这种媒介被滥用，现在我更倾向于建议彻底关闭它。

(76) 电视不仅没有带来积极作用，反而助长了烦躁和反叛。曾经我拒绝给青少年做关于反破坏行为的演讲，因为我理解他们的愤怒。他们造成的破坏，并不比社会对他们造成的破坏更严重。如今更成熟后，我看到这些能量其实可以被引导到许多积极方向。例如艺术，它用善对抗负面，用智慧改变对立。我们应该专注于建设，而不是破坏。

(77) 由于这种挫败感，青少年往往会反抗纪律，尤其是在遭受所谓“教育性”压迫时。但纪律是重要的；有纪律的人比没有纪律的人更少需要为自控而烦恼。所以纪律就是自由。它自然带来更容易的自我控制，为最终的自由提供工具。纪律是一种训练，让我们学会把能量引导到最积极的方向。

(78) 当然，纪律会让人烦躁，因为它限制了自发的想法和行为。但如果目的是为了把能量引向对自身有利的方向，它并不是坏事。纪律带来的习惯，让人可以以有结构的方式几乎自动地完成许多行为，帮助克服身体欲望可能带来的偏离。

(79) 有纪律的人能够把自己的生理反应和行动，与理性认为正确的道路对齐，同时保持有序。但通过强制建立的纪律，就是折磨，会破坏一切。这就是传统训练与温和训练的区别。人应该把自己看作人生的主角，而不是他人故事的附属。真正的纪律只能通过理解和觉察建立。

(80) 同时，巴西的教育在制度上不幸地被设计成一种奴役机制。许多敬业的教师每天努力提供真正的教育，但他们面对的是一个难以改变的系统。公立教育在很多情况下已经弊大于利。许多学校因缺少教师而经常停课。互联网本可以成为强大的学习工具，如果学校加以引导，但大多数学校只是禁止手机，学生只能无方向地搜索信息。

(81) 我强调公立学校，并不是因为问题只存在于那里，而是因为它们设定了整体的基调。在一些学校里，几乎感觉不到法律对学生的保护，语言暴力普遍存在。这不会培养尊重，只会培养反抗。在这样的环境中，年轻人失去了本可以得到的教育机会，比如直接向专业人士学习。我不是鼓

励童工，但如果年轻人在能力范围内工作并用于学习，这并不一定是坏事。关键是出于自愿、在健康范围内，并且应获得报酬。

(82) 法律禁止青少年逃学，也禁止他们工作。也就是说，在教育系统失败的情况下，他们既没有自由时间自学，也没有合法途径帮助自己。更糟的是，即使他们工作，其社会保障权利也被忽视。这不应该发生。未成年人的权利不应轻易消失。如果未成年人被剥削，那么他们工作的时间应计入社保年限，以减少未来的负担。

(83) 最糟糕的是，政府声称通过禁止年轻人工作来打击奴役，但实际上却把他们推向这种处境。

(84) 随着这个时代接近结束，我注意到公立学校的教材更强调“帝国主义”的概念，而不是我们自身的文化特征。这实际上是在用他们的文化取代我们的文化。此外，体系还强行让巴西学校建立与非洲的身份联系，以不断强化“奴役”作为我们身份的一部分，与富裕国家形成对比。

(85) 青少年最终以一种消极的方式接受教育——他们学习战争，却不学习创造和建设。最糟糕的是这种转变发生得非常快。对青少年来说，完整的童年似乎只是刚过去一两年，但他们的身体已经像成年人，而成年人也开始用对待成人的方式对待他们。在这个阶段，社会往往通过性压力和青少年的反抗制造父母与子女之间的冲突，使他们开始说谎，情感逐渐冷却，与家庭疏远。

(86) 同时，由于一切真正的问题本质上是精神层面的，即使是年轻的学徒也可能被奴役。因此，最好的方式是教会年轻人识别自己的处境——保护自己免受伤害，并在必要时作出决定。即使没有报酬，每天或每周进行几个小时的实践学习，对他们仍然是有益的。

(87) 如果年轻人学会工作，也比现在的情况要好，因为在巴西，他们正被引向国家依赖。甚至动画角色也在传递这种模式。他们常常不与他人合作，甚至因为曾经合作而寻求报复。这些故事强调破坏而不是解决问题，围绕嫉妒、妒忌和虚荣等情绪展开。这让本就动荡的青少年关系变得更加复杂。

(88) 学校应该教授不同类型关系的哲学定义，以避免青少年陷入社会设置的陷阱。至少应理解什么是友谊、什么是敌对、什么是爱情、婚姻的法律含义、工作关系应如何运作、家庭关系如何运作、青少年的权利与义

务、父母权威的含义、什么是奴役，以及为什么法定监护人被称为“监护人”。

(89) 青少年还应学习诸如贞洁、放纵、真诚、虚假、忠诚、不忠、奢侈、善良、坚持、洞察力、尊严、正直、品格、认可、社会统一与分裂、和谐等概念。这些概念有助于建立更好的人际关系。具备稳固概念和哲学基础的人，心理更强大、冲突更少、能力更强。

(90) 此外，应让青少年明白：半真半假的话就是谎言，没有真诚的朋友不是真正的朋友，而缺乏真正友谊的人会变得病态，更容易被控制。因此，我们必须追求真诚，并至少拥有一个真正的朋友。

(91) 如今，信息时代中电子设备带来的精神惰性，占据了年轻人大脑的重要空间，使他们脱离现实。这些时间本应用于探索真正重要的事。许多免费游戏弊大于利。年轻人需要重视教育，尤其是自己的教育。

(92) 进行类似童子军的训练——学会搭帐篷、生火、捕鱼、做饭等生存技能——远比长时间盯着屏幕更好。掌握生存能力的年轻人成熟得更快。但还有许多同样重要的事情没有被教给他们。

(93) 青春期是一个充满恐惧的阶段——尤其是对饥饿的恐惧，以及对离开父母或监护人无法生存的感觉。这种恐惧也会把他们推向被奴役。但当他们意识到自己可以应对饥饿时，就会变得更主动，这才更接近现实。

(94) 如今，食物生产远远超过全球人口的需求，但食物却被控制、囤积并浪费。同时，富人虚伪地说“可怜这个人、可怜那个人”，却仅因这些言辞就从体系中获得回报。

(95) 事实上，不只是青少年害怕饥饿，这是一种普遍的恐惧。总体来说，人们把这种恐惧投射到青少年身上。耶稣曾提到，这种恐惧需要被面对⁴²²。但只要我们还生活在制造饥饿的体系中，世界对任何人来说都不安全。只有真正对抗饥饿，人们才能不再害怕它。而在当今，由于农业生产被垄断，饥饿仍然是所有人面临的威胁。

(96) 青少年可以为未来做计划，但必须学会好好生活——尤其是在当下。对生活的恐惧，来自试图一次性把整个人生都想清楚。人生只能一天一天地面对

⁴²² 《圣经》，马太福音 6:26–29 —“一个人不能服事两个主人；他若不是恨这个爱那个，就是忠于这个轻视那个。你们不能服事神，又服事金钱。所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么喝什么，也不要为身体忧虑穿什么。难道生命不比食物重要吗？身体不比衣服重要吗？你们看天空的飞鸟：它们不撒种，不收割，也不收进仓里，你们的天父尚且养活它们；难道你们不比它们更宝贵吗？你们中间谁能用忧虑使自己的寿命延长一刻呢？何必为衣服忧虑呢？试想田野的百合花怎样生长，它们不劳苦，也不纺织。但我告诉你们，就是所罗门最威荣的时候所穿的，也比不上这花中的一朵。”

，但在每一个机会中，我们都可以找到让问题变得更容易的解决办法。生活中的一切都应该被看作有目的的。如果我们要面对挑战，是因为我们需要成长。但必须寻找对所有人都有益、并且持久——甚至长久的解决方案。

(97) 年轻人往往赞美资本主义，因为他们看到拥有物质是好的。但他们没有意识到，资本本身并不依赖资本主义而存在。事实上，即使在其他制度下，世界上仍然会有富人和穷人——因为有些人愿意工作，有些人不愿意；有些人有家庭支持，有些人没有。但不必存在贫困。如果贫困存在，是因为这个体系在投资让人变得更穷、伤害他们，就像过去的制度一样。资本主义教人认为利润是一种聪明的生活方式。但它对年轻人的压制正好说明，它为了利润而拖慢了人类的进步，这一点并不聪明。

(98) 在我们所处的体系中，正义分配不公，因此富人用专制来强加自己的意志，占有本属于全人类的资源。这对青少年影响尤为明显，因为他们还在建立自己的行为规则。在一个正义分配不公平的体系中——无论谁受益——所有人都被教导同一件事：正义不是属于所有人的。因为不同的人适用不同的规则，而这实际上是在教导不公和不安全感。所以即使迫害他人的人也生活在恐惧中，因为他们知道自己也可能成为下一个。

(99) 青少年必须明白，世界之所以停滞，正是因为他们在青春期所经历的这些压迫。他们需要知道，解决这一切的关键是智慧，而改变世界要依靠和平与爱。在一切行动中，他们应关注正义的尺度，而不是困难的大小——否则他们永远不会行动，而行动是必要的。

(100) 我们的智慧足以解决身边的一切问题，当我们做不到时，说明有更大的力量在推动我们成长。智慧比力量更强大，在人类社会，不依靠体力去证明自己，对所有人都是最好的——即使是最强的人，也总会有比他更弱的时候。

(101) “恐惧阶段”是社会制造的一种情境，它让人停留在不成熟中。更大的情境包含更小的情境，形成链式结构。下面是一段有价值的信息，通过WhatsApp传播，据说出自教皇方济各，针对这一主题提供建议：

2015年12月22日讲道

你也许有缺点，会焦虑，有时会烦躁，但永远不要忘记：

你的生命是世界上最重要的事业。

只有你自己能阻止它衰落。

很多人欣赏你、敬佩你、爱你。

请记住，幸福不是没有风暴的天空，

不是没有障碍的道路，不是没有疲惫的工作，
也不是没有失望的关系。

幸福是在宽恕中找到力量，在挣扎中找到希望，

在“恐惧阶段”中找到安全，在冲突中找到爱。

幸福不仅是享受微笑，也是在悲伤中反思；

不仅是庆祝成功，也是从失败中学习；

不仅是在掌声中快乐，也是在无人关注中感到满足。

幸福是认识到，尽管有挑战、误解和艰难时刻，
生命依然值得活。
幸福不是偶然，而是那些敢于探索内心的人所获得的。
幸福是停止把自己当作受害者，成为自己人生的作者。
是在外界穿越沙漠，同时在内心找到绿洲。
是每天早晨感谢上帝赐予生命的奇迹。
幸福是不害怕自己的情感，
是能够谈论自己，
有勇气听到“拒绝”，
在不公正的批评中依然坚定。
是亲吻孩子，珍惜父母，
即使朋友伤害你，也与他们分享诗意的时刻。
幸福是让内心那个自由、快乐、简单的自己活出来。
是有成熟说“我错了”，
有勇气说“对不起”，
有敏感说“我需要你”，
有能力说“我爱你”。
愿你的人生成为充满幸福机会的花园……
愿你在春天热爱喜悦，
在冬天追寻智慧。
当你犯错时，重新开始。
只有这样，你才会真正爱上生命。
你会明白，幸福不是拥有完美的人生，
而是用眼泪滋养宽容，
用失去培养耐心，
用错误雕刻平静，
用痛苦提炼快乐，
用障碍开启智慧之窗。
永远不要放弃。不要背离爱你的人。
不要放弃幸福——因为人生是一段非凡的旅程。

(102) 青少年必须学会保护自己，抵御这个扭曲权利的体系，并识别各种“恐惧阶段”——也就是社会恐怖。这个扭曲的网络把原本的保护网络颠倒了过来。它不再保护我们，而是像陷阱一样罩住我们，让我们跌落、限制行动、剥夺权利。这个网络不应被移除，而是必须被正确使用。

(103) 儿童故事揭示了青少年与控制型社会之间紧张的关系。例如《睡美人》，似乎象征着如何通过隔离来保护少女免受社会压力——在她失去贞洁之前和之后都被隔离。

(104) 在故事中，少女受到仙女保护，被远离男性主导的社会。当她即将进入社会时，被纺锤刺伤手指，象征失去贞洁。随后她陷入沉睡，代表因流言而导致的“社会性死亡”，暗示通过隔离来避免不名誉的生活。最后，解决方式是通过真爱——选择的王子，并与之结婚。

(105) 年轻女性的社会隔离曾被视为逃避压力和诽谤的方法。但真正的解决方式应是消除男性主义的攻击，这在社会中不应存在。

(106) 年轻人总体上需要学会摆脱社会强加的男女刻板印象。这些只是有缺陷的面具，没有人真正适合。如果有人完全符合，反而会显得不自然，像木偶一样，这会阻碍个人成长。

(107) 在20世纪70年代，受嬉皮文化影响，服装的性别区分减少，男女风格差异变小。这推动了社会进步，使关系更简单，冲突减少。在巴西，这也是音乐的黄金时期，反映出社会关系的改善。

(108) 我能够分析控制现象，是因为当年这些问题在青少年之间被广泛讨论。如今，体系通过推动泛化的社会差异讨论，削弱了他们的批判思维。他们讨论社会角色，却不讨论“表演本身”。结果，他们按社会赋予的角色思考，而不是作为真实的自己。

(109) 社会使人不稳定，纵容欺凌，并虚伪地支持压迫者。例如，同性恋者常被暗示应模仿异性特征，这掩盖了他们真实的个性。

(110) 这种失衡在大范围发生，因为人们在不自觉中成为体系的工具，相互制造障碍。许多成年人把自己曾经历的限制强加给年轻人，阻碍他们成长。因此，年轻人必须明白，成年人也可能不成熟，也需要被理解和包容。

(111) 青少年还必须学会应对标签化和泛化——这些源于社会偏见，是心理贬低的形式。这种现象已经制度化，人们往往只有在对方符合某种标准时才承认其存在。

(112) 在泛化中，个体被忽视。体系利用这一点施加“死亡凝视”⁴²³——。结果，人们不被鼓励成为自己人生的主角，因为他们的价值不被认可。因此，体系发放无意义的奖励来突出失败。例如在巴西，许多学生仅因升入下一年级就获得奖励，而这种制度本身不允许留级。

(113) 真正积极的奖励应像公平考试中的奖励。然而在巴西，考试很少公平，因为它们被设计成建立内部关系网，使功绩被忽视。体系试图阻止人脱颖而出，因为它只提升自己安排的人。这对心理产生影响，因为人就像词语一样，需要明确独特的意义，才会感到自身存在。

⁴²³ 死亡的目光——在这里指一种心理上的社会孤立状态，通常通过他人的否定目光表现出来，也可能通过其他排斥行为出现。这种状态可能导致严重的心理不稳定。

(114) 从逻辑上讲，一般性的东西不是个体性的，因此不能定义我们。但人类需要被看作“一个人”，于是为了被接受和认可，人们试图符合“普遍标准”。这使人陷入泛化，包括像男性主义这样的“个体主义”运动。人们试图成为“像别人一样的男人”或“像别人一样的女人”，这对追求控制的人非常有利。

(115) 模仿角色是一种融入社会的尝试，但很多时候，这种融入意味着加入排斥他人的群体——所谓的“坏群体”。而且，加入这些群体并不能保证获得承诺的好处，反而常常导致被利用，尤其是那些缺乏保护的人。

(116) 标签化的目的，是剥夺个体的价值。当你连最好的表现都不被认可时，很难不感到渺小——因为对你的评判早已被决定。

(117) 作为标签化的例子，我提到一个有人分享的实验，参与者是不同年龄的孩子。研究人员让他们“像小女孩一样跑步”。结果，无论男孩还是女孩，所有人都以一种夸张、别扭、笨拙的方式跑——甚至小女孩自己也是这样。但当让小女孩按“她们本来的样子”跑时，她们的动作自然流畅，完全不同。

(118) “小女孩”的刻板印象是一种抽象概念，我年轻时也无法认同。那时我们常嘲笑兄弟姐妹或表亲——无论男女——如果他们做不到某事或在比赛中输了，就被叫作“娘娘腔”。同时，我也常故意在比赛中输给男孩，以免让他们难堪，因为他们输给我时往往非常受打击。

(119) 来自泛化和标签的“死亡凝视”，在无意识中把人从社会中排斥出去，对青少年造成巨大心理压力。这种目光与社会认可相反，是一种否定。认可意味着赋予存在，而否定则让人的存在显得不成立，就像用目光“杀死”一个人。正如卡尔·荣格在《人及其象征》中所说：

“人类的意识是脆弱的，容易受到特定危险的影响，也很容易被破坏。正如人类学家观察到的，在原始民族中最常见的心理疾病之一，是他们所说的‘失魂’——也就是意识的断裂（更准确地说，是解离）。”

(120) “失魂”可能是“死亡凝视”的结果——就像古代部落中，人们集体不再看某人、不再与其说话。这是一种精神放逐，把人当作已经死去。之后，这个人可能陷入严重的解离状态，甚至走向自杀。在社会压力下，人会启动自我防御机制，但这些机制最终反而伤害自己，试图结束压迫和痛苦。

(121) 这一过程与身份的丧失直接相关。他人如何看待我们，会影响我们如何定义自己。这种被定义的身份，逐渐变成我们的内在准则，因此很难打破这一循环。

(122) “死亡凝视”体现在反女权等现象中，在社会中随处可见，学会超越它非常重要。即使在天主教会中，修女也被视为低于神父。例如，修女不能主持弥撒，也无法享有该职位带来的资源，如直接管理捐款、私人住所、车辆、手机等。此外，即便是修道院院长，也要服从神父。

(123) 同时，教会对电视中的一些现象保持沉默——这些内容通过色情形式，间接表达对女性的贬低，把女性物化为性对象。在媒体中，镜头常刻意强调女性身体的性特征。许多喜剧节目塑造性成瘾角色，表现对女性的不尊重。这对所有人的心理都有伤害，尤其是青少年，因为他们是主要目标。

(124) 因此，很多男性模仿这些带有侵犯性的目光和不尊重行为，并传递给下一代。在现实生活中，女性在街头经常遭受骚扰，这种行为正源于这些模式。

(125) 可悲的是，一些基督教群体也助长了这种观念——反复强调女性必须遮盖身体，否则会下地狱。但耶稣——真正的基督教领袖——教导的是：罪在于“看”⁴²⁴。女性往往更理解这一点：当男性在公共场合触碰私处时，她们通常会选择移开视线。不去看，其实是一个简单的解决办法——但男性和社会往往故意忽视这一点。希望有一天，人们能真正学会这一点。

(126) 由此可以清楚看出，这个体系在推动对女性权利的侵犯。这甚至体现在叙事中：一些不诚实的人物——如小偷或流浪者——被塑造成浪漫主角。例如《阿拉丁》⁴²⁵ 和《小姐与流浪汉》⁴²⁶。在这两部作品中，女性角色是正直的——但如果放到现实中，她们很可能会成为这些男人的受害者，而不是伴侣。

⁴²⁴ 《圣经》，马太福音 5:28 — “可是我告诉你们，凡是看见妇女就动淫念的，心里已经犯了奸淫。”

⁴²⁵ 《阿拉丁》——1992年美国动画音乐奇幻冒险电影，由迪士尼制作，改编自《一千零一夜》中“阿拉丁神灯”的故事。: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Aladdin_\(filme_de_1992\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Aladdin_(filme_de_1992)).

⁴²⁶ 《小姐与流浪汉》——1955年美国动画音乐电影，由迪士尼制作，改编自Ward Greene的短篇小说《愤世嫉俗的狗Happy Dan》。: https://pt.wikipedia.org/wiki/A_Dama_e_o_Vagabundo

(127) 暴力也被电视不断强化——犯罪获得了极高的曝光度。甚至所谓的“英雄”也体现暴力，仿佛除了强者法则之外没有其他解决方式。同时，许多放克MC成为名人⁴²⁷——他们往往模仿犯罪形象。结果，许多年轻人开始梦想成为罪犯，或与罪犯建立恋爱关系。

(128) 基于走路方式的歧视也是一个问题——在青春期尤为常见。这之所以严重，是因为青少年的步态与身份认同紧密相关。他们把自己的走路方式看作自我定义的一部分。系统以间接方式压制这种表达，看似只是限制行为，但如果在这一阶段压抑自然的身体语言，就会导致对真实自我的扭曲。

(129) 更令人担忧的是，我们的个性会适应所处的群体——至少在达到足够成熟之前都是如此。压抑自然动作会使年轻人发展出人为反应，并逐渐以这些反应重新定义自己。同时，如果他人基于此误判他们，他们也可能开始符合这种评价。他人像镜子一样，不仅反映我们，也在塑造我们。

(130) 操控社会意识的人显然深谙人类心理——因为他们从我们的内部机制中操控我们。生活中很多行为本应交给无意识处理。比如走路必须保持自动化，否则大脑会过载。一旦这种平衡被打破，后果会很严重，甚至影响其他心理功能。因此，社会控制会试图干扰这种自动性——例如把注意力引向某人的“步态摆动”，使之成为羞辱或嘲笑的对象。

(131) 例如，人们在紧张时常会不断走动。这其实是一种自然的智慧，因为这种行为帮助他们重新连接自我。自动行走的状态类似于阅读时的专注状态，因此走路可以帮助我们更好地理解自己。

(132) 对于对自己步态感到不安的人，可以练习“技术性步态”，如军步或模特步。此外，边走路边使用手机也能帮助恢复自动化，因为这会减轻大脑有意识控制的负担。走路实际上是一个复杂行为，只是人们常常没有意识到。

(133) 在我十八岁时，我经历了一次心理障碍，这种状态几乎把我变成一个完全不同的人，使我陷入深度混乱。

(134) 当时，我开始在无意识中模仿一种“社会玩偶”的人格⁴²⁸。但这些特质并不属于我。如果让这种虚假人格主导，我将无法成熟，因为我会

⁴²⁷ MC——“司仪”的缩写，主要指放克派对中的主持人，负责管理播放的音乐列表。

⁴²⁸ 社会玩偶：指的是一种人，她复制并表现出社会强加的女性刻板印象。

不断追逐永远无法获得的社会认可。我构建了一种“化学伪装”，用来逃避压迫并获得他人的配合。

(135) 幸运的是，当时我正在学习青少年心理学，在老师的帮助下，我意识到自己在身份危机中启动了自我防御机制。

(136) 走路时，我刻意僵硬骨盆，动作机械化，声音变得鼻音重且过度女性化，类似极端女性化的人或同性恋男性。这种与我原本性格完全不同的剧烈变化，使我意识到这是一个人为过程。

(137) 这一过程与“内在恶魔”的形成直接相关。当缺乏友谊时，我们倾向于预想最坏情况，以为必须做好准备。某种程度上，就像激活了“抗体”来保护自己，但由于自身处于弱势，更容易转而对抗自己，而不是面对真实问题以获得社会稳定。身体优先追求社会稳定，因为它将失衡视为生存威胁。我们往往认为心理改变是可以承受的，但事实上未必如此。

(138) 身体对“死亡凝视”的反应会使个体的生命处于危险之中。他们进入一种自我否定的抑郁状态，关闭自身的建设性机制，走向自我毁灭。就像古代部落中的压迫一样，经历这一过程的人常常会尝试自杀，直接或间接地。间接形式通常表现为药物或物质滥用，例如酒精。

(139) 自我防御系统的作用，是制造一种印象：个体在心理上已经被击败，就像在“装死”。这使得他们很难从这种疯狂状态中恢复——而这本身就是真正的危险。

(140) 一个人会逐渐变成他人希望看到的样子，就像一个幻影——通过这种方式，他消解了外界对自己的迫害。然而，这种“伪装”通常不是有意识的；当它发生时，个体是在否认自己，从而进入一个逐渐抹去自身人格特征的过程。

(141) 对“死亡凝视”的反应往往是爆发性的，难以控制——类似一种求生本能，由于缺乏归属感和友谊而产生的“被忽视感”所触发。个体身份与其所属群体（家庭、工作、学校等）联系越紧密，这种反应就越强烈。

(142) “死亡凝视”是“集体审判”的基础，类似于对耶稣所发生的事情。它可以发生在一个小城镇，例如，当关于某人的负面传言扩散后，这个人就会面临广泛的社会排斥。在我那个时代，经历这种诽谤的年轻女性往往被排除在稳定关系之外，成为不诚实男性利用的对象。

(143) 许多人无法实现自我，是因为他们对自己的认知是扭曲的。因此，他们会以同样的原因在心理上阻碍年轻一代，形成一种真正的“多米诺效应”。例如，年长一代常常告诫年轻人不要做某些事，仅仅因为“别人会怎么想”。

(144) 总是预设最坏结果的习惯，会形成一种负面思维模式，这种模式会遮蔽积极的可能性，让人更容易走向失败而非成功。我们都需要自律，以远离这种消极思维。我们必须看清现实，并根据情况进行调整，使一切尽可能朝着最好的结果发展——而这需要积极的思维方式。

(145) 同时，青少年常常被抑郁压倒，表现为极度的消沉，而当这种状态与害羞结合时会更加严重。在这些时刻，他们必须意识到这是最严重的痛苦形式之一，并需要努力摆脱。他们必须明白，每一个决定都始于一个行动。要走完一公里，必须迈出第一步——这是最困难的一步——一直到行走变成自动行为。即使最激昂的演讲，也始于第一个词。

(146) 在青春期，许多年轻人开始使用脏话，把它当作一种“解放”。当青少年开始说脏话时，常会感觉自己进入了成年世界，却没有意识到这些词最终会反过来伤害他们。因为这些语言不仅在社会上被视为低俗的表现，还会削弱使用者的思维能力和判断力。

(147) 社会一方面压制脏话的使用，另一方面却又把它作为压迫工具。它们被排除在规范语言之外——部分原因是为了把使用这些语言的人排除在更好的社会机会之外——但同时又被电影和音乐等前卫媒体所推广。实际上，如果说语言是我们的“衣服”，那么使用脏话就像是赤裸。然而，由于缺乏真正的讨论，这种现象仍然持续存在。

(148) 有必要分析脏话的使用，让青少年理解其负面影响。支配性体系通过隐含假设损害人的逻辑理解，而脏话正是其中的一种工具。脏话对所有人都有害，这与选择性禁止完全不同。

(149) 在各种脏话中，亵渎是最严重的罪之一，根据程度不同⁴²⁹，甚至可能导致“堕入地狱”。但并非所有亵渎都是针对圣灵，也并非每个脏话都是亵渎，同样也不是所有亵渎都表现为脏话。

(150) 亵渎之所以危险，是因为它会混淆他人的身份认知，可能把人引向不幸的道路。任何词语都可能因语气或嘲讽而成为亵渎，因为它可以被用来贬低他人或表达敌意。

(151) 与女性或男性同性恋相关的贬义表达，如果带有恐同意味，就是亵渎，因为它们推动贬低与身份的瓦解。

(152) “Maria Sapatão”（直译为“玛丽大鞋”）⁴³⁰ 这一标签也是如此。在这首歌出现之前，女性同性恋并未受到如此强烈的社会压迫。需要明确的是，有害的不是同性恋本身，而是通过标签对其进行贬低，这才会导致身份危机和内在冲突。

⁴²⁹ 《圣经·马太福音》12:31 —— “因此，我告诉你们，人的一切罪和亵渎的话，都可以赦免；可是，亵渎圣灵就得了不得赦免。”

⁴³⁰ 歌曲《Maria Sapatão》（João Roberto Kelly, 1981）节选 —— “Maria sapatão, sapatão, sapatão / 白天是Maria / 夜晚是João。” <https://www.letras.mus.br/marchinhas-de-carnaval/430766/>

(153) 例如, “shit” (屎) 通常被认为是较轻的脏话。如果仅用于物品或情境, 它不构成亵渎。但它仍然会损害判断力, 降低记忆和理解能力, 因为它常常替代许多更准确的词语, 从而使人更难准确表达和理解事物本身。

(154) 然而, 当这个词被用来辱骂事件时, 就成为亵渎, 因为一切发生的事都被认为是在神的允许之下——用这种方式表达就等同于侮辱神。同样, 当用它指代人时, 如“他是个烂专业人士”或“他是个废物”, 也构成亵渎。这类表达是最严重的形式之一, 被视为针对圣灵的亵渎。我认为, 许多灵性存在仿佛因这些言语而受苦, 如同被贬为泥土。

(155) 《马太福音》记载, 耶稣曾称法利赛人和撒都该人为“蛇类”和“毒蛇之种”⁴³¹; 《路加福音》记载, 他称希律为“狐狸”⁴³²。因此, 读者可能会认为用动物称呼他人并不构成亵渎, 或者认为耶稣可以这样说, 而我们不可以。但答案其实更简单。

(156) 在这两种情况下, 耶稣的比喻都不是贬低性的。对于法利赛人和撒都该人, 他指的是他们的说服能力, 类似于亚当与夏娃故事中的蛇, 那条蛇具有类似人类的智慧。由于犹太人受这一故事影响, 他们倾向于控制, 这使他们变得表里不一并行恶。至于希律, 耶稣指的是他的狡猾。在这两种情况下, 耶稣强调的是他们的聪明——一种捕食者式的聪明——而不是愚蠢。

(157) 人们常认为像“娘娘腔”、“妓女”、“鸡”、“猴子”这样的侮辱比“猪”更严重。但实际上, 任何贬低人类精神的侮辱, 本质上都是对圣灵的亵渎。因此, 一个人可以说某人“很脏”, 只要不是带着愤怒, 但不应该称其为“猪”。最诚实的做法, 是用准确的词语表达, 而不带愤怒。

(158) 将人比作动物, 可能会让说话者和听者都感到不适和混乱, 这反映了人际关系的复杂性, 也说明了沟通中共情的重要性。作为人类, 我们拥有很多, 但也可能失去很多。

(159) 说到语言, 还应注意: 就像过度暴露内心想法会造成一种心理上的“裸露”, 谎言则会制造一种“隐形”。仿佛我们不再存在——无论是我们自己在说谎, 还是他人用谎言来描述我们。

(160) 人类最重要的能力是说话, 甚至动物在我们专注沟通时也能理解我们。但我们最大的挑战, 是超越动物状态, 真正成为人, 以人性的方式彼此对待。我们像动物一样互相追逐, 因为我们也追逐动物本身。这就是为什么侮辱常使用我们用来食用的动物名称, 以及与“狩猎”相关的表达。

⁴³¹ 《圣经·马太福音》23:33 —— “你们这些蛇, 这些毒蛇所生的啊, 你们怎能逃脱地狱的刑罚呢?”

⁴³² 《圣经·路加福音》13:32 —— “他说: “你们去告诉那个狐狸, 今天明天我赶鬼医病, 第三天我的事就完成了。””

(161) 我们饲养来食用的动物与我们驯养的动物之间的区别在于：我们把驯养的动物当作朋友，而不是把食用动物当作朋友。我们赋予食用动物的价值如此之低，仿佛它们没有生命，只有“味道”。性方面的侮辱也反映了这种观念。因此，一个词是否构成对圣灵的亵渎，取决于说话者的态度。如果称呼他人为动物并不带有仇恨或贬低，那么它就不是对圣灵的亵渎。

(162) 支配主义者发动各种运动来摧毁人的身份——甚至整个民族的身份。因此，人们常常陷入无法摆脱的身份危机，从而更容易被控制。在社会层面，这导致意识形态上的“隔离”，女性在反女权环境中正面临这种情况。反女权通过多种渠道灌输到人们的思想中，甚至在女性之间制造分裂。

(163) 例如，“pura”（纯洁）这个词，在葡萄牙语中通过嘲讽演变为“puta”（妓女），指发生性行为的女性。如今，它既可以指性行为频繁的女性，也可以指仅因婚前发生性行为而被视为“不纯”的女性。

(164) 这种侮辱进一步发展为“婊子养的”（或“狗娘养的”），这是世界上最常见的辱骂之一。其同义词“私生子”原本指婚外所生的孩子。这显示了对母亲的直接攻击，把一个人的所有负面特质都归咎于她。在许多情况下，我们本应先理解一个人到底做错了什么，但这种侮辱阻断了这种理解。

(165) 讽刺的是，我们甚至不能直接指责某人的不诚实或品行不端，除非能在法律上加以证明，否则可能会被起诉。

(166) 与此同时，同性恋男性却常被赋予带有赞美意味的称号，因其性行为而被夸耀，如“种马”、“情场高手”、“硬汉”。值得注意的是，“性狩猎”这一说法本身就暗示被“猎取”的一方并未给予同意。

(167) 因为这些是关于我们身份的谎言，所谓对圣灵的亵渎会造成深刻的心理伤害。这种谎言本身就是一种异常思维，因此会引发异常想法。并且要注意，如果没有人教，这些词没有人会学会。这说明它们被强力灌输和强化。

(168) 性方面的侮辱在心理上认可对人的“杀害”。例如歌曲《Marylou》⁴³³，反映了我们所说的男性至上对女性的愤怒。在这首歌中，把女性名字赋予用于食用的农场动物，使人把这些动物与女性联系在一起。

(169) 相关现象荒谬到这种程度：甚至“给予”这个在葡萄牙语中非常重要的动词，也被赋予了淫秽含义——指女性或男同性恋者的性屈从。性被赋予了商业性质。这不仅是语言的巨大损失，也是一种社会隔离，因为“给予”这种行为被看成负面的。因此，抹去这个动词实际上是在推动分裂。

⁴³³ 歌曲《Marylou》（Ultraje a Rigor, 1985）节选——“我曾有一只母鸡叫Marylou / 有一天我饿了，就把它吃了 / Marylou, Marylou, 看起来很傻 / Marylou, Marylou, 从泄殖腔下蛋。”：
<https://www.lettras.mus.br/ultraje-a-rigor/49191/>

(170) 女性始终是支配主义者攻击的目标，因为母亲是人类的基础。如今，有强大的力量在把这一代人变成仇视母亲的一代。这种观念通过儿童和青少年作品中的角色传播——主角的母亲被塑造成让孩子难堪或陷入困境的人，最终在道德上被子女否定。

(171) 隐性侮辱之所以成立，是因为社会中存在公开的侮辱，这些侮辱不断变化，使人无法防御。这样，人们可以在公开场合被冒犯，而这种冒犯却不被视为严重。社会性侮辱既不完全被允许，也不完全被禁止，因此它们停留在潜意识中，不被讨论，却助长了对女性的隔离。

(172) “piriguete”（指乱交女性）就是一个未被承认为侮辱的公开用语。它在2015年前后迅速在巴西传播，显示出大众媒体中支配主义的影响。这个词的缩小后缀暗示年轻女性，因此也在强化恋童倾向。

(173) 同一时期，动词“pegar”（抓、拿）也被迅速普及为性行为的委婉说法，把性从道德和情感中剥离，好像对方只是一个物品。米歇尔·福柯指出，支配正是通过这种方式运作——把人当成没有内在内容的身体。

(174) 人们之所以原谅性侮辱，是因为已经习惯了它们，尽管它们与种族侮辱一样有害。从中立角度看，它们也应被视为犯罪，甚至不需要新法律，只需与其他侮辱同等对待即可。但现实却相反，“piriguete”甚至被收录进了一些词典。

(175) 我想先说明，我并不是说其他性取向没有恋物倾向。但我必须强调，这一切都始于社会对异性恋男性性幻想的推广。事实上，当今社会所塑造的理想男性形象，类似于一个心理变态的人（psychopath）⁴³⁴，因为它排除了情感。

(176) 群体的性冲动是被支配机制推动的，因为它希望人们彼此分离。仅基于性冲动的关系阻碍真正关系的形成。无意义的性让人迅速靠近，却永久分离，因为它建立了深层的生物联系，却缺乏必要的心理联系，这几乎等同于情感失败。

(177) 同时，许多青少年因隐蔽、个别发生的侮辱而心理失衡。例如，有人会在他们耳边低声说：“说实话吧，出柜吧！”⁴³⁵如果对方抗拒，就继续说：“对自己诚实点，大家早就看出来了”面对这种情况，个体会感到惊吓和困惑，并选择

⁴³⁴ 《圣母的秘密福音》（Santiago Martín, 第63页，改编译文）——“你知道男人多么荒谬，我们从小被教导不要哭，不要表现脆弱，不要请求原谅，也不要原谅别人。”

⁴³⁵ “出柜”：现代用语，指一个人公开承认自己的同性恋身份。

隐瞒。随后，他们开始过度分析群体的看法，很快产生被迫害感，觉得所有人都在对自己说谎，即使这种假设并不真实。

(178) 当前系统试图通过所谓“性别意识形态”，从儿童时期开始把性与身份绑定，从而制造心理混乱。正如前面所说，性不应成为儿童的关注点。尤其是青少年必须明白，定义他们的不是性，而是人格。从这个意义上说，我们每个人都不同，但同时也是平等的。每个人似乎都具备两性的特征，因为把这些特征划分为只属于某一性别，本身就是错误的。

(179) 值得给青少年一个建议：在语法中，定义世界上最重要事物的词类——例如存在、上帝和人——是动词。这是人类与上帝之间的重要共同点⁴³⁶。我们就是动词，因为这种词类代表随时间展开的行动。人的存在之所以重要，是因为它是在时间中建成的。

(180) 也许有人会说：“一切都在时间中发展。”是的，但事件之所以突出，是因为有人类去见证它们。我们的存在不仅仅是重复，就像这个星球上的其他事物一样。时间由我们来标记，没有我们，它就不会留下痕迹。人的存在是参照点。在葡萄牙语中，只有动词的过去分词会根据性别变化，这说明这种差异其实非常小。

(181) 相反，这个系统试图把人群困在过时的阶段。媒体就是这样做的，它不断呈现石器时代或过去几个世纪的故事——这是最常见的。这些故事通常强调男女体力差异，并展示男性对女性的支配，使人们把原始行为当作现实。

(182) 有一次，我不得不收留一位被伴侣虐待的少女，因为警察没有回应她的求助⁴³⁷。正是这些观念，让她和警察都把这种暴力当成正常。接警的警察说，如果把那个地区所有打伴侣的男人都抓起来，就得关掉一半的人口。但同时，《玛利亚·达·佩尼亚法》有时也会被一些操控性女性利用，作为对付男性的工具。

(183) 因为支配主义反对家庭的形成，他们推动个人主义。这使不稳定的关系看起来正常。例如，“随便交往”已经成为这种关系的常用词。青少年常常比较自己在聚会中“交往过多少人”。真正的基督教不接受这种情感上的疏离，不把他当作享乐工具。

(184) 不稳定的关系只应该是通往稳定关系的过渡。如果一个人发现自己的恋人不是一个真正的朋友，就不应该结婚，最好结束关系。任何关系都必须有兄

⁴³⁶ 《圣经·约翰福音》1:1 —— “太初有道，道与神同在，道就是神。”

⁴³⁷ 图像 XI。

弟般的爱，这是一种协调的爱，双方以理解看待事情，而不是强加。理解性的关系对心理健康是必要的。如果我们不给别人这种东西，迟早会得到负面结果。

(185) 至少，年轻人应该测试他们的伴侣，看对方是否是一个好的“队友”。婚姻不是交易，但两个人的合作可以看出是否公平，也就是权利与义务是否平衡。没有这一点，就不可能有良好的相处。如果一方不愿付出或减少付出，就说明他不是好的伙伴，这种情况下最好不要承诺。

(186) 我必须承认，这些建议虽然理想，但说起来容易做起来难。害羞、冲动、激情——这些在青春期更常见的心理障碍——常常阻碍人际关系和人生规划。

(187) 有些人把害羞看成优点，但实际上这是一个必须克服的问题。为此，我建议一些方法：在卧室使用能照全身的大镜子，定期锻炼，练习表演，以及和信任的人进行真诚交流——甚至可以对着相机或写日记。

(188) 青少年也可以用一些简单方法，比如请身边的人陪他们一起走路，或者帮助他们找到合适的表达方式。他们必须记住，任何错误都可以纠正，但必须采取行动，朝着解决问题的方向前进，否则就会被自己的不作为打败。

(189) 冲动正好相反。有时候，青少年会因为兴奋而匆忙行动，结果导致失败。这同样需要克服。在这种时候，他们要记住：有播种的时间，也有收获的时间。我们可以在决策上迅速，就像比赛中最快的人获胜一样。但我们必须小心，不要跳过建设过程中必要的步骤。

(190) 青春期是一个探索和尝试的阶段，要明白成功和失败都是学习的机会。我们也要记住，很多时候，放弃一些没有实际意义的事情，是一种明智的选择。

(191) 激情带来的情绪也是青少年面临的挑战。理想情况下，这些情绪应该先冷却下来，再进行评估，然后才采取行动。如果很难做到，可以考虑暂时远离所爱的人，比如去其他城市探望家人，或者投入到自己喜欢的活动中，如学习课程、运动或做志愿服务。在某些情况下，寻求医疗帮助、使用抗抑郁药也是一种选择。总之，在能够更清楚地判断感情之前，任何能让自己从执着的情绪中转移注意力的方法都是有效的。

(192) 如果最终青少年选择与所爱的人发展关系，就应尽量保持克制。理想情况下，亲吻和亲密行为应减少，并且在私下进行。同时，身体接触应更加有限，多通过社交性质的互动来相处，而不是过度亲密。这样，

双方可以建立更接近朋友或兄弟般的关系，更谨慎地检验彼此的感情，避免冲动和后悔的性经历。

(193) 青春期是人生的重要阶段，其中的心理挑战需要有意识地去克服。因此，在这一时期，应尽量过一种心理风险较低的生活，避免那些可能留下深刻情感创伤的经历。

(194) 新与旧是相互依存的。任何事物既需要基础，也需要创新。青少年不应破坏已有的基础，而应在其上建立自我，用善意、良好的情感、坚定的价值观，以及学习和成长的纪律来塑造自己。他们应通过发展内在的“神性”来规划自己的成长，并以专注走好每一步。

(195) 我给青少年的建议是，要学会照顾自己的心理状态，就像同时是医生和病人一样。他们可以寻求心理医生的帮助，但真正克服内在问题的，只能是自己。为此，我建议进行持续的自我修复，确保不丧失自身的本质特征。

(196) 青少年应定期停下来反思自己的身份，尝试去除不喜欢的特征，并恢复那些需要找回的特质。同时，也要努力保持自己已有的优点。

(197) 这一切都是自我教育的一部分，而这首先是为了年轻人自身的利益。不过，指导者也应记住，推动积极改变的最大动力，是学生对他们产生的亲近感。爱是我们生活中最强大的力量，而友谊是基督教最核心的特征。

(198) 青春期是变化最剧烈的阶段，这些变化甚至可以影响世界。愿上帝保佑青少年，使他们摆脱不健康控制的束缚，成为推动尊重、和平与善良时代的关键力量。



图像 XI

在下一部分：行动主义——“玛丽亚·达·佩尼亚”案件 一位女性，当时仍是青少年，因为向警方求助未得到回应而需要庇护。改编翻译——来自葡萄牙语版本中原始图像的复制。

