

第十二章——抑郁与疾病的制造

(1) 在我看来，抑郁是心理危机的最初阶段之一，也是通向其他疾病的入口。如今，它被视为一种与精神疾病密切相关的心理不稳定状态。但有些情况下，如果一个人不陷入抑郁，反而才是真正的疯狂。

(2) 以谋杀为例。受害者可能会陷入抑郁，而凶手却冷漠无情，看起来很“稳定”。但这并不代表理智。同样的情况也出现在“霸凌”中——这是一个现代词，用来描述因琐事引发的群体性迫害。参与其中的人表面看似正常，但实际上心理并不健康，这正是他们会做出这种病态行为的原因。

(3) 同时，人们很难理解什么才是真正的疯狂——因为任何敢于挑战控制体系的人，都会被贴上“疯子”的标签。这扭曲了我们的判断标准，也扭曲了我们对现实的理解。

(4) 我们所处的等级体系——服务于寡头结构——推动人们在心理上打压他人。对许多人来说，迫害他人甚至成了一种快感。当我因被迫害而陷入抑郁时，医生试图强迫我服用抗抑郁药。但我认为，与其靠药物忍受压抑的环境，不如离开那些让人抑郁的处境。

(5) 社会对“疯狂”这一概念的扭曲是一个严重问题——因为它本应是重要的判断标准。例如，耶稣也曾被称为疯子。而他正是在那一刻发出了强烈的警告，这被记录在《圣经·马太福音》5:22中⁴³⁸，对我们有深刻意义。这让我看到一个事实：几千年来，无知、嫉妒且疯狂的人，一直通过把天才称为疯子，把自己和他们的子女都推向疯狂。社会之所以疯狂，是因为它颠倒了标准——把真正有智慧的人当成疯子，把真正疯狂的人当成正确。

(6) 许多天才是在死后才被承认的——在生前却因知识而遭受迫害。这种情况至今仍在发生，只是未必显而易见。支配他人的人看似稳定，实际上却是不平衡的——他们试图让被支配者失去稳定，然后再给他们贴上“疯子”的标签。

(7) 《圣经·马太福音》5:22中对辱骂（尤其是称人“疯子”）的严厉态度，提醒我们“疯狂”这一概念其实是相对的。我们看到那些被称为“精神失常”的人——就像耶稣时代被称为“附身”的人——其实正是被内心恶念控制的人。圣经引导我们理解：所谓“疯子”并不存在——但当人面对自己无法承受的情况时，任何人都可能感觉自己像疯了一样。

⁴³⁸ 《圣经·马太福音》5:22 —— “可是我告诉你们，凡是向弟兄发怒的，必被判罪。人若说弟兄是‘拉加’，必被公议会审判；人若说弟兄是‘摩利’，必难逃地狱的火。”

(8) 我不否认干扰性灵体的存在。从历史上看，它们被称为“恶魔”，正是因为它们被内在的邪恶所控制。但它们只有在我们内心有共鸣时，才会影响我们。只有当同样的邪恶种子已经存在于我们内心时，邪灵才会对我们产生力量。

(9) 不仅仅是无形的灵体——也存在“在世的附扰者”，而且很多时候，并不是“活人”被灵体干扰，反而是相反。有时是活人打扰了灵体，引发那些无法再忍受有毒批评的灵体的反应。不过有一点是可以预见的：今天的在世附扰者，就是明天的游离灵体。

(10) 老实说，当我遇到一些人——尤其是基督徒——他们相信天使和魔鬼，却否认灵体的存在时，我感到很震惊。圣经确实提到天使和魔鬼，但并没有描述所谓“天界存在”的创造，这让我们更倾向于理解它们只是善或恶的灵体——被天使性或魔性情感支配的灵。所谓天界存在的观念，来自其他传统，比如伊斯兰教（它出现于圣经之后）或琐罗亚斯德教⁴³⁹，这是最古老的宗教之一。

(11) 圣经中的一些段落被某些宗教团体解释为关于天界存在、天使的创造以及路西法存在的证据⁴⁴⁰，但这些都是缺乏真实依据的牵强解读。耶稣常说：“我实实在在地告诉你们”，因为他并不是用隐喻或密码说话。当他说“敌人”时，并不是为了避免说出魔鬼的名字，而是直接说明本质：一个敌对的灵体。甚至他的比喻也不是虚构的，而是基于日常现实，这让我对那些偏离这种风格的段落产生怀疑。

(12) 基督徒一直被各种支配者杀害，因为精神上的解放违背控制。我甚至认为，基督徒与灵体沟通这一点，可能正是早期基督徒遭受迫害的主要原因之一。摩西曾禁止这种行为，但耶稣多次这样做，与天使和魔鬼对话。他的工作核心是驱逐恶灵，而要做到这一点，他必须与它们交流。此外，他还命令门徒继续驱逐恶灵——这已经足以让任何狂热遵守摩西律法的人想要杀死他的追随者⁴⁴¹。

(13) 然而今天，福音派却因为通灵而迫害灵学派。同时，耶稣来到犹太人中，是为了确认唯一的上帝——一个具有“父亲人格”的神，而不是某种力量或灵体集合（正如一些灵学派所认为的）。如果不是这样，他本可以去希腊或罗马。但他选择对抗多神观。“我是”（I Am）代表的是上帝完美的人格，也是我们永无止境追求的目标。

⁴³⁹ 琐罗亚斯德教：也称拜火教，是世界上仍在延续的最古老宗教之一，起源于古代波斯（今伊朗及阿富汗部分地区）。其创始人是琐罗亚斯德（Zarathustra），一般认为生活在公元前约1500年左右（具体年代因学者不同而有差异）。

⁴⁴⁰ 在《圣经》中，《歌罗西书》1:16中，保罗提到可见与不可见之物的创造，并未明确区分天使与魔鬼，因为灵本身就是不可见的；在《以赛亚书》14:12-15中，以赛亚谈论的是巴比伦王亚哈斯，很多宗教人士将其解释为路西法，但其身份在第28节已有说明；此外，经文讲的是“堕落”，而非“权力”；在《以西结书》28:12-17中，以西结谈到推罗的王子，并在第2节明确称其为人。

⁴⁴¹ 《圣经》路加福音 9:14、25；马可福音 9:14-32；马太福音 17:14-23、19-21 等。

(14) 每个人都必须明白，上帝和耶稣不可能选择完美的人来完成他们的工作——今天也一样。因此，即便是圣经或高层灵体的观点，也应理解为仍然是不完美的，我们可以在某些方面不同意。然而，如果我是一个基督徒，并且了解圣经，就不能否认灵体的存在，因为耶稣对这一点给予了非常强的强调。

(15) 因此，如今像精神分裂症这样的心理疾病——人们声称自己与看不见的存在交流——应该被更谨慎地看待。毕竟，奇科·泽维尔写了四百多本书，语言非常精致，而且他通过许多方式向成千上万的人证明，他与无形的灵体有接触。有人可能会把他当成精神分裂患者，但他的作品如此非凡，了解他的人不会怀疑他确实有灵性接触，而且他的工作是为了帮助人类。我甚至建议人们去读他的书，即使只是当作小说来看，因为它们能带来深刻的思想启发——这是少数小说才能做到的。

(16) 谁能确定精神分裂患者看到的是虚构人物还是现实中的灵体？我们甚至不能否认他们的被迫害感可能是真实的，因为在人类社会中确实存在许多隐蔽的迫害和压迫。

(17) 我们都像科学家一样。大多数人研究疯狂的方式，就像我一样——通过亲身经历疯狂。但疯狂是一种心理混乱和自我认同丧失的状态，是可以被治愈的。我努力成为理解与心理恢复之间的桥梁，指出走出黑暗的道路，就像一个曾经走过这段个人地狱并能带领他人走出来的人。

(18) 我们的疾病首先是精神性的。当耶稣治愈病人时，他告诫他们不要再犯罪，这直接表明了其精神层面的后果。所谓罪，是指违反基督两条诫命的行为，是通过不良情绪、不良思想和不良行为违背爱的法则。疯狂是一种症状，表明一个人犯了错，正在经历补偿或偿还。没有任何定罪是最终的，但针对圣灵的罪——那些导致疯狂的罪，在《马太福音》5:22中提到——被称为不可赦免，这意味着它们必须被偿还，就像债务如果不被宽恕，就必须偿还一样。

(19) 《马太福音》5:22可以分为三部分。第一部分说：“只是我告诉你们，凡向弟兄动怒的，难免受审判。”这些审判者就是我们——会犯错的灵体，无论是否在世。如果我们对某人生气，有些人会反过来对我们做出反应，为我们所谴责的人辩护；另一些人则会认为我们没有资格批评他人。如果我们给予愤怒，我们就会得到愤怒。

(20) 那么第二部分提到的“拉加”（Raca）是什么意思？“凡骂弟兄是‘拉加’的，难免公会的审断。”“拉加”是一种侮辱他人智力的词，类似于说某人“空脑袋”，也类似于把人比作动物的侮辱。而这里的“公会”，指的是赋予我们智慧的宏大意识——集体无意识，也就是圣灵。

(21) 侮辱他人的智力，就等于侮辱圣灵——我们理性的来源。这种亵渎需要偿还，会暂时降低我们自身的智力。我们用言语贬低他人的智力，作为回报，我们自己的智力也会被削弱——不过在这种情况下，是相对较轻的。

(22) 最后一部分说：“凡骂人‘疯子’的，难免地狱的火。”在这里，我更倾向于葡萄牙语中使用“疯子”而不是“愚人”的翻译，因为它更符合这里的意思。地狱之火代表由心理混乱带来的痛苦的具体化——也就是疯狂、灵魂的丧失。再次说明，我们给予什么，就会得到什么。人可能会发疯，但上帝存在于我们每个人之中，因为我们是按他的形象被创造的，而他并不疯狂。因此，当我们犯下这种亵渎时，就是在把疯狂带到自己身上。我们可以说某人变得疯狂或行为异常，但不应该给他们贴上“疯子”的标签。

(23) 本章正是本书中最适合让我指出的一点：只有当我停止给他人贴标签、不再称他们为“疯子”时，我的表达才真正变得清晰易懂。我们是具有反射性的存在；当我们把别人称为疯子时，我们也会内化这种标签，使自己走向疯狂。而这段圣经经文很好地解释了我身上发生的事情。

(24) 在第一版中，我把很多人称为疯子，认为这是人类的本性，因为他们偏离了自然的逻辑。但在第二版中，我避免使用这样的词。现在我看到恰恰相反——真正的疯狂在于支配主义所施加的混乱，它揭示的是制度的疯狂，而不是人的疯狂。

(25) 然而，到目前为止，没有任何宗教完全理解这些。有时，他们把神的法则看得过于超自然；有时又过于简单化，无法把握其内在逻辑。他们要么把灵体当作抽象的东西，要么把上帝、圣灵和耶稣也这样看待。

(26) 当我曾经帮助一些年轻人改善心理状态时，我会告诉他们，我是在帮助他们在发疯之前恢复——因为每个人在某个时刻都会失去理智。坦率地说，我现在仍然认为这对大多数人来说可能是真的。但当时我的想法不同。我曾认为每个人本来就已经疯了——就像每个“自认为清醒的疯子”都会这么想……疯狂是精神智慧的反面。这也是宗教在稳定人心方面如此重要的原因。然而，也存在一种疯狂被用来牟利，通过售卖药物来利用它，还有一种疯狂与政治纠缠在一起。如今的医生往往看不到治愈的方法，即使在最简单的情况下也是如此。结果，他们的诊断也变成了一种政治和社会工具——对被称为“疯子”的人作出判决，使其在社会中“死亡”。

(27) 在一个充满迫害的世界中，一个问题随之出现：迫害者和被迫害者，谁更不疯狂？如果迫害影响了每个人的身份认同，那么还有谁在心理上足够健全，能够评估自己或他人的状态？

(28) “客观名誉”是社会对我们的看法，但这是一个有缺陷的标准，因为我们的社会由沉默的人和受害者组成——这些人被训练去相互诋毁。这反过来影响我们的“主观名誉”，也就是我们对自己的看法，从而带来严重的心理后果。

(29) “主观名誉”是我们对自我的评价表达。我们的目标应该是对这种自我评价保持信心。然而，这是一项困难的任务，因为它会受到社会影响的负面作用——不仅来自诽谤，还来自资本主义的剥削。支配者十分狡猾，他们甚至通过让人们彼此诋毁来维持压迫，使整个体系得以运转。由此可以看出，我们生活在一个系统性制造抑郁的社会中，通过不断贬低他人来运作。

(30) 身份危机如今已经成为常态，而不是例外。对自身价值的不确定，使人更容易被控制。许多人甚至无法判断自己总体上是好还是坏。我们的社会甚至通过规定谁可以表达情绪来加剧抑郁——比如“男人不能哭”的说法，使一些人情绪崩溃，而另一些人被迫压抑情感。但上帝是善的，而我们是按他的形象被创造的，因此我们的本性也是善的——即使那并不总是我们最常表现出来的一面。

(31) 我认为，几乎所有抑郁的情况都是因为抑郁情绪被不断触发，同时又被忽视或压制。因此，我甚至质疑那些归因于激素失衡的抑郁，认为一个训练良好的心智可以预防这类问题。

(32) 当抑郁被理解为一种医学疾病时，意味着大脑存在某种隐性的损伤，改变了其化学状态和运作方式。这可能发展为其他心理或身体疾病。个体的世界观会被不稳定的脑化学所扭曲，从而错误地解读现实。

(33) 抑郁具有欺骗性——它在个体体内制造一种与正确认知相对抗的感知。人不再看到真实，而是看到被情绪塑造的谎象。大脑对冲突和威胁作出失衡的化学反应，而这些威胁往往并不存在，从而导致情感和心理上的失败感。

(34) 支配主义的倾向是制造抑郁的心态，因为这种意识形态必须忽视他人的痛苦才能维持自身。例如，我们的社会对人们施加沉重的工作负担，这是令人压抑的，却被当作抽象的、主观的，甚至不存在的问题。然而，由于这种状态难以承受，它最终会导致各种身心负担，而抑郁就是其中之一。

(35) 在我们的体系中，消极失败的心态极大地有利于资本主义，就像几千年来它曾经服务于奴隶制度一样，通过迫使人们过度劳动来运作。人们建设了这个体系，却没有时间去享受它，因为只有少数人被包含在其中。

(36) 支配导致抑郁的方式在各种环境中不断重复。被支配者因对身边人的情感而被困住。然而，由于社会赋予角色和等级，人们认为自己必须利用下属，因为他们拥有来自系统的“资格”，而这些资格助长了他们的虚荣心。结果，一些人一边利用他人的友谊，一边贬低他们，使社会处于控制之中，并形成削弱而非提升精神价值的人际关系。

(37) 在这种结构下，人们逐渐成为支配者。他们像在世的附扰者一样，从被支配者身上消耗能量。虽然身体能量可能是中性的，但精神能量却不同——这种关系通常滋生破坏性的情绪。否定他人就像是否定自己，因为尽管我们有差异，我们仍共享基本的相似性。

(38) 在支配体系中，即使掌权者也感到不满足，因为支配主义本身就是一个不满的网络。因此，每个人都有理由感到抑郁，但支配者会把自己的负面情绪倾倒在被支配者身上，因为这个体系暗示他们有这种权利。

(39) 支配者和这个星球上的所有人一样，都面临身份问题，并感到需要定义自己。很多时候，他们在他人身上制造的不安，成为他们自我定义的一种方式。这甚至会变成一种“战利品”，让他们觉得：“可怜的人，他们远远低于我！”通过他人痛苦来定义自我的过程形成了一个恶性循环，因为当我们看到别人暴露心理冲突时，本能上也会试图清除自身的这些冲突。

(40) 例如，如果一个人感到愤怒，却成功把这种情绪转移到他人身上，那么当看到对方替自己爆发时，他会感到一种缓解。在这种情况下，就好像他获得了一种“回应”——对自己负面情绪的回馈，从而摆脱负担。然而，这是一种被迫且不健康的情绪释放方式。

(41) 正确处理愤怒的方式，是在不转嫁给他人的情况下消化它。一个人应该分阶段来处理，给予自己内在的回应。在一个阶段，可以对自己说：“是的，你受到了伤害”，或者“不是，这只是分歧，不是真正的伤害”。在另一个阶段，应判断是否需要采取行动来保护自己，还是问题会自行消失。这一点很重要，因为当一个人处于抑郁状态时，往往会夸大情绪。如果问题只存在于观念层面，并且没有正当方式去解决，那么最好的做法就是耐心——等待负面情绪自然消退。

(42) 最终，在意识到自己的愤怒之后，一个人不应该去滋养它。我们没有权利执着于愤怒，因为我们自己也不完美，而生活本身充满不完美。真正的错误在于执着于负面情绪。

(43) 我们所说的负面情绪转移，可以用电影《巫山情》（Bell, Book and Candle）⁴⁴²中的“女巫与猫”的比喻来说明。在故事中，女巫把情绪转移到猫身上，因为一旦流泪就会失去力量。这类似于支配者为了维持地位而必须保持冷漠，于是把情绪转移到被控制的人身上。

(44) 但我们每个人都有成为支配者的倾向，无论我们的抱怨看起来多么无辜，它本质上也是一种转移负面情绪的尝试。因此，当我们抱怨时收到负面回应，其实是合理的。这也说明了“不抱怨”这一原则的智慧。抱怨的风险在于疾病——抱怨的人会停留在问题中，而不是去解决它。我们要解决问题，而不是抱怨。

(45) 我建议人们把自己的冲突写下来以后再读，或录下来以后再听，这有助于抑制情绪。这就像是在看别人的抱怨，而没有把情绪转移给他人。避免抱怨也是归于圣安东尼的一条原则——“不抱怨，不解释，不承诺”。关键在于少说话，在冲动想说激烈话语时先等待。听完自己的抱怨后，可以写或录第二段内容，对第一段作出回应——安慰自己或用理性分析问题。久而久之，你会更快地应对自己的困境。

⁴⁴² 《女巫也疯狂》（Bell, Book and Candle）——1958年在美国上映的电影，由金·诺瓦克、杰克·莱蒙和詹姆斯·斯图尔特主演。制作公司：Phoenix Productions, Inc., 发行公司：Columbia Pictures。来源：维基百科。：https://en.wikipedia.org/wiki/Bell,_Book_and_Candle

(46) 心理日记，无论是书写还是录音，对于自我疗愈都非常有价值。在其中，我们可以自由表达爱与恨，有助于建立和保护心理健康。这些反思最能定义我们。然而，如果被他人看到，可能会被用来对付我们。

(47) 我们都需要定期对自身进行“修复”，以重新找回自己。练习写自传式的日记有助于恢复身份认同。如果有一天一个人问自己“我是谁？”，而看到自己曾写过“我是一个快乐的人”，就可能意识到需要找回这种快乐。

(48) 因此，在人们心理状态良好时，我也建议他们建立积极的心理记录——收集美好的回忆，从人生最早的快乐经历开始回顾。这就像回到学校时写“假期作文”。真正的我们存在于快乐时刻，而不是痛苦时刻。这同样适用于他人——这种练习有助于恢复我们对他人的情感。

(49) 对于心理稳定来说，理想状态是活在真实中，但这也意味着我们必须

在语言上保持自律。每个人都需要训练自己的表达方式，避免让语言成为陷阱。

(50) 很多时候，当我们重新阅读自己写下的内容时，会发现那是在心理危机中写的，甚至觉得可笑。如果当初没有记录，我们可能还会重复同样的状态；但通过阅读，我们往往不会再重蹈覆辙。纸张不会质疑我们的情绪，而在这个过程中，我们不断修正语言，就像重新学习说话。事实上，这正是在发生的事情。我们个人和社会的进步，都与语言的发展直接相关。

(51) 要真正实现沟通，我们必须在开口前对语言进行“修剪”——因为情绪冲突与沟通是对立的。沟通应当是没有冲突的行为。同时，我们的表达必须直接或间接地与权利和责任相关。例如，有些事情我们有权保持沉默，因此也不能要求别人谈论它们。没有人有义务透露超过自己愿意分享的内容。

(52) 有时可以练习这样一种方式：像是把信息整理给别人复述一样去表达。当这样做时，语言必须被简化，便于记忆，然后再由自己说出来。随着时间推移，说话者会自然形成一种“干净”的表达方式。

(53) 我小时候常听到一句话：“把一切都说出来”。这让我把自己的心理冲突暴露得很彻底，甚至形成了一种对“说真话”的执念。不过，这段经历也加快了

我的成长，让我的表达能力变得更精细，最终成为一种智慧的学习。

(54) 正因为如此公开地暴露自己的内心，我从很早开始就一直在研究和调整自己。否则，我可能早就撑不下去了。但我也明白，把脑子里所有想法都说出来，并不等于说真话——因为我们的思维充满冲突，而真理应该存在于结论之中，而不是冲突之中。因此，我们必须避免向无法承受的人暴露这些冲突。

(55) 我们每个人内心都有“阴暗面”，而语言会把这些部分表现出来。这样一来，我们往往不是更了解自己，而是更加混乱。我们说出所想，但表达方式也会反过来塑造我们的内在。这就是为什么社会会教给我们某些叙事方式，也说明我们必须学会更好地说话。

(56) 很多时候，我们的想法本身并不真实，只是情绪反应。但一旦说出口，我们就会对它产生一种承诺感。更糟的是，如果因为烦躁而说太多话，我们可能会被任何人“利用”——甚至被自己背叛。

(57) 反复沉溺于过去，就像盯着一张静止的画面，而生活其实一直在前进。执着于怨恨是一种错误，因为人生只发生一次。所以我们应该避免反复体验痛苦。我们最大的敌人往往是自己，因为我们最容易影响自己的思想。因此，我们必须调整语言，避免给自己错误的“建议”。

(58) 抑郁可以看作是我们对自己低声说谎——它是一种建立在谎言之上的状态。如果一个处于抑郁中的人能够直面这些谎言，就能打破抑郁。为此，他需要暂停自己的思绪，去判断这些想法是否真实。但这需要真正的努力，让自己确信面对的是谎言。

(59) 一切都会过去，负面情绪也应该如此。注意，法律关系都有时效，比如诉讼时效和期限制度——也就是说，在一定时间后，一些权利就无法再主张，否则社会就无法稳定。同样，我们的精神负担也不应该无限延续。可以对自己说：“已经过去了。”或者“耐心一点，它会过去的。”

(60) 当我们欠下某种“债”时，应努力去偿还。如果无法直接弥补，就通过做好事来补偿，同时学会原谅自己。而如果我们“债权人”，也要在心里原谅那些不能或不愿偿还的人。无论从宗教角度还是现实角度，这种宽恕都会加深我们的理解，让我们更接近更高层次的意识（上帝）。

(61) 这也是不把自己当作受害者的一部分，因为无论从精神角度还是现实角度来看，我们所经历的一切，要么是应得的，要么在某种程度上是平衡的。把自己当作受害者，源于负面情绪和虚荣心，不仅会加重心理负担，也违背了某种更高智慧在协调现实的逻辑。

(62) 精神层面的智慧，是找到我们内在真正“神性”、真正身份，并实现整体健康的道路。但社会把这一过程的逻辑颠倒过来，从各个方面中获利。正因为没有正视这一点，我认为现代学术心理学已经显得过时。

(63) 以法律为例，问题往往源于缺乏预防。如果法律、权利和责任被正确遵守，就不会有纠纷。但大多数人只有在出问题之后才去思考这些。同样，心理问题也是如此。如果我们从一开始就强化内心，准备面对自己

和他人内在的“恶”，把它当作人生的一部分挑战，也许就不会发展出心理疾病。

(64) 因此，心理学往往只能帮助修复过去的创伤，却难以真正预防它们——而预防只能依靠精神层面的智慧。同时，它很多时候把事情复杂化了。

(65) 在《圣经》中，耶稣在《马可福音》7:15中说，没有什么从外面进入人的东西能使人污秽；相反，是从人里面出来的东西使人污秽。

(66) 法利赛人对饭前洗手礼仪的批评，使耶稣指出真正的不洁来源。从精神角度看，毁掉我们的不是别人对我们做了什么，而是我们自己所做的。我们必须学会“消化”他人对我们的伤害。那些引发负面思想和错误行为的内在“恶”，才是真正让我们生病的原因。它们来自灵魂的失衡，这才是使我们不洁的根源。

(67) 我提出的神经语言修复方法，核心在于让人清除自身的内在“恶”。本质上，就是给予他们工具，让他们对自己说出真相，从而逆转负面的心理模式。

(68) 我期望这种方法的效果，可以与“无意识接触法”类似⁴⁴³——通过一个人，就能带动整个家庭的修复。我观察到，当一个家庭成员的人格得到恢复时，其他成员也会重新获得平衡。这更像是在重新定义人类作为一种“更高级动物”的身份，而不是单纯定义心理疾病——因为低等动物同样也会有类似问题。但人类一旦意识到自身的心理问题，就有能力去调整它，直到其逐渐消失。

(69) 我不赞同对患者隐瞒诊断。在较严重的心理障碍中，患者得知后可能反应强烈，但可以通过逐步、适当的方式让他们理解。然而，对于抑郁——它可能尚未发展为疾病，或者只是心理状态开始下降——我建议采用一种比传统方法更温和、负担更小的方式。

(70) 在这种情况下，策略是提供一些积极且有意义的句子，让人迅速恢复稳定——比如前面提到的“已经过去了”。有时，这一句话就能止住哭泣。目标是在负面脑化学反应完全形成之前就中断这个过程。当通过精神层面来进行时，这会变得更简单。

(71) 治愈心灵的第一步，是给自己下达“内在平静”的指令，让思绪在没有情绪负担的情况下流动，更加平静、带一点距离感——就像从外面观察它们一样。你需要放慢节奏，同时扮演两个角色：医生和病人，对自己进行分析。

(72) 这种治疗的目标，是让人通过去除评判——无论是对自己还是对他人——来重新认识自己。在这个过程中，过去应被看作一系列必要且不可逆的事件，是人生的总结，也是用于分析、以避免未来错误的材料。但不应把它看成完全负面的负担，因为它已经过去了。

⁴⁴³ Moraes, 1994年, 见: <https://docplayer.com.br/65607810-As-chaves-do-inconsciente.html>

(73) 没有人应该为过去的错误而自责，因为过去无法被修复——只有当下可以。归根结底，我们必然会在某些时候犯错，才能在其他时候做对。我们必须学会把生命中的每一天都看作礼物，就像《诗篇》90:12所说：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”

(74) 我们应当专注于积极的记忆，避免沉溺于负面记忆。即使有人曾伤害我们，也要记住曾经的美好时刻，用好的记忆替代坏的。缺陷是通向完善的道路，只有学会正确面对它们，我们才能进步。

(75) 此外，我们必须警惕不良记忆，因为记忆的扭曲会妨碍我们对过去做出准确判断。每次回忆一件事，我们都会对其进行某种程度的修改。很多时候，我们甚至会改变记忆中原来的语气，从而导致不同的理解。因此，有必要从过去的负面中抽离，以避免认知失真。

(76) 在未来，当我们已经从错误中吸取教训后，很容易说事情本可以不同。但事实是，我们正是因为犯过这些错误，才会知道这一点。承认错误是学习和成长的必要条件。

(77) 有时，不好的事情发生，是因为人生也需要某些困难。一切都会按照应有的方式展开，而这些转折的意义，只有未来才能揭示。生活本身就是持续的挑战，我们的成长来自于克服它——包括克服痛苦。

(78) 事实是相对的，人生中的每一种处境都有其原因——都是需要我们去面对和处理的课题。很多时候，我们执着于对自己有害的状态，而这时，生活就会通过某种“强烈提醒”来让我们偏离错误的道路——于是，不愉快的事情就发生了。

(79) 真正的疗愈来自于直面谎言，并认识到内在的真实。他人的看法只能作为帮助我们理解自己的参考，而绝不能当作绝对真理。

(80) 在面对批评时，应考虑信息来源的可靠性，不要被他人的自我所动摇。很多时候，人们贬低我们只是为了抬高自己，或者通过指责他人来逃避自身的责任。往往他们指出的“缺点”其实是他们自己的，而不是我们的。当然，从公平角度来看，我们有时也会这样做。

(81) 如今，抑郁影响的人越来越多，而且越来越倾向于仅用药物来应对。因此，我们必须把抑郁视为一个共同问题，而不仅是个人问题。我们都需要学会如何面对处于困境中的人，就像柔道中的技巧一样，这也能帮助我们处理自身的情绪低谷——学会不伤害自己。

(82) 有人表现得像受害者吗？那就去安慰他。你有什么资格轻视别人？是你做错了吗？那就道歉。是对方做错了吗？那么，当我意识到自己需要扮演帮助者的角色时，有时我会先表达一种“愤怒”，去吸收对方的情绪。但在这种情绪释放之后，我总会进行

理性沟通，帮助对方放下负面情绪。最终的目标是精神上的宽恕，而不是现实层面的对抗。

(83) 我并不是不重视心理学家——恰恰相反。在心理健康方面，支持越多越好。很多时候，心理学家是唯一一个愿意直视抑郁者、给他们一点光的人。而社会往往只给予冷漠与排斥。就我个人而言，我认为，只要我们有能力，每个人都应该在某种程度上像心理学家一样去帮助身边的人。尽自己的一份力，然后让良心安稳——因为你一个简单的微笑，可能就足以把一个人从崩溃边缘拉回来；而一个冷漠的眼神，也可能把他推得更远。

(84) 这种“抑郁之海”之所以形成，很大程度上是因为人们被引导去相信虚假的关系。在这些关系中，他人甚至控制他们的思想——压制他们的快乐、愉悦和其他积极情绪，或把这些情绪与负面事物绑定。当真正的积极情绪自然流露时，压制者就会像失去控制一样作出反应，并因此感到被冒犯。

(85) 我们应当走一条简单的道路，直接通向积极情绪，因为这些情绪是我们获得解放的关键。天使，正是消除“恶”的力量。

(86) 抑郁不仅仅是一种疾病，它也是一种信号，提示我们需要变得更“人性化”。例如，当今社会鼓励人们通过饮酒来发生性行为，或用酒精来缓解因性带来的空虚感。这削弱了关系的情感深度。酒精之所以被系统利用，是因为它能暂时恢复积极情绪，但这种恢复是化学性的幻觉，使情感变得虚假。因此，酒精成为一种工具，把人引向虚假的关系，而这些关系正是压迫的根源。

(87) 酒精会削弱判断力，让一切看起来比实际更美好。因此，我们必须努力自然地获得友谊和真实情感。良好的情绪必须源自内在。我们应当向他人提供积极情绪，因为这是获得回馈的第一步。

(88) 要克服抑郁，还必须消除关系中的不诚实。这不仅是心理问题，更是一个困难的现实挑战。我们必须远离或重新定义有害的关系，以防失去真正的自我。但如果因为更深层原因无法做到，就必须学会以最好的方式去应对——选择最可承受的路径。

(89) 在抑郁发展的初期，一个人会因某件看似极其严重的事情而深受打击，情绪上不堪重负。但这种强烈情绪往往具有误导性。在这一阶段，我们经历的是一种“化学性的噩梦”。恐惧是主要原因——它是内在的“恶”，不断滋生负面思维。

(90) 信念可以对抗恐惧。有福的人，是那些相信创造者、相信一切终将趋向于善的人。这会削弱恐惧，并增强人在达到更深理解之前坚持下去的能力。

(91) 只要一个人执着于负面情绪，不断为其辩解而不是放下，痛苦就会持续。接下来，抑郁可能转变为一种虚假的亢奋——试图补偿之前的负面感受。这

一阶段本可以成为释放情绪的机会，让人意识到那些情绪并不真实。但在经历强烈负面情绪之后，要放弃这种“高涨感”以回归稳定，是很困难的。

(92) 如前所述，抑郁并非总是不理性的——当我们接近会伤害我们的人或事时，产生低落情绪本身是一种自我保护的理性表现。但当这种情绪被夸大、持续过久，并扩散到生活的多个方面时，它就变成了疾病。

(93) 抑郁源于未解决创伤引发的化学失衡，这种失衡会影响我们对世界的理解。事件本身可能是真实的，但我们的情绪反应往往是扭曲的。识别抑郁很重要，但它远非不可治愈，尽管有些人这样说。化学失衡需要化学上的调整。就我个人而言，我对抗抑郁药适应不好，但我承认，很多人确实需要并从中受益。问题在于，最有效的药物往往价格非常昂贵。

(94) 我无法把大麻的效果推广到所有人，但在我个人的情况下，它在实现心理稳定方面起到了辅助作用——尤其是在结合神经语言修复技术时。不过，要达到这种效果，我必须先去除成瘾性物质和改变意识的刺激物，比如镇静剂、抗抑郁药、烟草、酒精、咖啡和糖。

(95) 不过，在自我治疗过程中，我意识到最有效的“化学性修复”其实是对创伤的消化与转化——而这对每个人都适用。为此，需要通过心理上的努力，使用一些有助于重建内在沟通通道的语句，这些通道往往因不良的“化学状态”而被破坏。

(96) 要实现康复，一个人必须主动行动，首先承认自己正处于抑郁状态。可以问自己一些问题：“我现在感觉不好吗？我在想负面的事情吗？我想做不好的事情吗？”如果答案是肯定的，就应当承认自己正在经历抑郁。

(97) 当一个人识别出自己认知中的夸大成分时，就会开始注意到身体化学状态的变化。但真正的挑战在于意识到自己需要改变，而这一点常常被内疚感或“受害者状态带来的次级收益”所掩盖⁴⁴⁴。

(98) 一个有用的“心中口令”是反复对自己说：“这只是一个噩梦，它没有看起来那么严重。”这有助于打破负面循环。实际上，这确实是一种“化学性的噩梦”，而且因为它源于创伤，它本质上比创伤本身更小。这种练习的目的，是通过心理纪律来促进思维重组，从而处理并克服创伤。

(99) 人们需要明白，情绪的过度反应可能是抑郁的信号。有时，抑郁始于哀伤，然后转化为恋爱情结，这对应于一种补偿性的亢奋阶段。从这个角度看，我想修正一句常见说法——“爱情是盲目的”。实际上，爱会让人更好地看见并欣赏所见之物，使人“盲目”的其实是激情，而激情往往源自抑郁。

⁴⁴⁴ “次级收益” (Secondary gains) ——指患者的无意识为了避免康复而获得的“好处”。

(100) 激情可以成为一种心理逃避，这在抑郁过程中很常见。当得不到回应时，它可能发展为一种破坏性的路径，进一步扭曲对现实的认知。这种激情与抑郁之间的联系，常常因政治和经济原因而被忽视。

(101) 识别自身的抑郁并不容易，因为它本质上源于情感，而这些情感会让人对错误的感觉产生依附。克服它需要有意识地与这些情绪拉开距离，修正错误思维，并在下一阶段重建自信。这一过程很复杂，因为在抑郁中，人会感到孤独，而怀疑自己又像是在放弃自己。

(102) 抑郁的悖论在于：虽然它是由社会的否定所加剧，但走向康复却需要更强的自我反思，以纠正扭曲的认知。

(103) 如果承认我们的思想和情绪可能建立在错误之上可以削弱抑郁，那么最好的预防方式，就是从一开始就避免负面思维和情绪的滋生。

(104) 如果我们改变视角，把这场危机看作一种机会，抑郁甚至可以转化为一种“收获”。它提示我们需要成长，因为只有在我们尚未在心理上克服某种情境时，才会陷入抑郁。因此，我们应把它看作一个新的起点——从这里重新站起来。

(105) 系统制造抑郁的另一种方式，是让人们被大量无法解决的问题填满，同时隐藏那些其实存在的简单解决办法。很多时候，媒体会放大灾难，引发全国性的情绪波动，以此筹集资金。但在现实中，真正身处这些情境中的人，往往并不会觉得一切无法承受。因此，我们只对身边的人负有直接责任，而不能因为没有帮助远方的人而自责。

(106) 把美好的情感投向远方的人，却从身边的人那里抽离，这会让我们变得不人性化。媒体在其中起了作用，因为在虚构叙事中，身边的人常被描绘成冲突的来源。这其实是意识形态奴役的基础之一——把近的人推远，把远的人拉近，而远的人永远不会真正接近。这一切本身就令人压抑。不过，一个具有更强精神意识的人可以克服抑郁，主要方式是理解：在精神层面上，并不存在真正的损失——甚至连时间的损失也没有。在每一个当下，我们都应寻找其中的收获和背后的精神逻辑。

(107) 这个系统常常利用我们推卸责任、指责他人的倾向，鼓励我们去指责最亲近的人。这正是为什么必须避免严苛评判——无论是对自己还是对他人——并认识到成长来自于对过去错误的超越。

(108) 我们确实需要判断自己或他人是否有责任，而且每个人都会犯错。但目标应是纠正错误，而不是沉溺于愤怒或内疚，因为这些情绪本质上是一种“判决”。指责他人与评估责任，是两回事。

(109) 如果我们支持或纵容错误行为——无论是否由我们直接控制——我们就有责任。但如果是在不知情的情况下造成不良后果，我们不应被视为有罪。如果我们纠正了后果，或拒绝认同这种行为，那么也不再承担责任。真正承担责任的是掌控者。我只对我能控制的事情负责，而不是对无法控制的事情负责。

(110) 无法区分“错误”和“罪责”，会让人去承担他人的过错，甚至在明知有害的情况下仍盲目服从命令，却不感到内疚。这也是社会让我们沉浸在抑郁环境中的原因之一——它削弱判断力，阻碍更高层次人性的形成。结果，人们最终为“恶”服务，助长对人类的奴役。

(111) 精神层面的智慧贯穿于耶稣基督在世的一生。他向我们展示了什么是真正的坚强——不被周围的人操控，甚至不被家庭或地方社会影响——正如他在自己家乡并未行神迹。他的生命教导我们远离邪恶，同时保持善良，除非面对明显的腐败，就像他在圣殿中驱逐商人一样⁴⁴⁵。他展示了在一个充满黑暗（无论是心理、道德还是精神层面）的世界中，如何以精神力量站立并面对一切。

(112) 耶稣的坚定让他树敌，但他始终忠于自己的使命，不受他人影响，因为他的良心清白。一般来说，如果我们以善意和友谊对待他人，即使对方以敌意回应，我们也不应自责。但如果我们要真正说“我们不该有敌人”，就必须拥有真正清白的良心——而这正是大多数人做不到的地方。说真话、活在真理中、保持良心清明——有时，这既是最低要求，也是唯一需要的。

(113) 由天主教塑造的罗马式基督教——后来被从路德到阿兰·卡尔德克等不同传统所继承——把苦难神化，好像只有通过苦难才能获得理解，尤其是因为苦难会导致心理混乱。确实，心理混乱有时也会带来某些“好处”，比如迫使我们提出更深的问题，从而提高思考能力。但这只是副作用，只在缺乏精神智慧时才显得“有意义”，因为它本质上与真正的智慧相反。遇到问题是不可避免的，被问题击倒则是选择。苦难就是被击倒。在我们当前的发展阶段，我们完全可以通过觉知来成长，而不是通过痛苦——这是一条更好的道路。

(114) 世界中的精神黑暗仍在持续，仿佛两千年从未过去。在耶稣的时代，“亚当与夏娃受罚”的故事被明显用来制造并传播内疚与自我谴责，其目的是让人们把集体奴役当作一种“应得的惩罚”而接受。

(115) 所谓“人人继承原罪、因此应受惩罚”的观念，与现代“责任个人化”的原则相矛盾⁴⁴⁶。而且，这种观念在《圣经》中本身也受到批判——甚至在旧约中已有体现⁴⁴⁷。然而，讽刺的是，社会至今仍通过各种方式，从小给孩子灌输罪恶感，并用这个故事作为理由。

⁴⁴⁵ 《圣经》约翰福音 2:14-22

⁴⁴⁶ 巴西联邦宪法，第5条，第XLV项

⁴⁴⁷ 《圣经》耶利米书 1:29-30

(116) 我们的罪感，就像我们的痛苦一样，只是我们的一部分。我不能忽视去分析自己和他人的责任。如果不去识别，就无法区分某件事是他人的错误造成的，还是纯粹的运气问题。但这并不等同于谴责他人——从精神层面来说，我们不应对任何人作出终极的定罪。

(117) 新约旨在让人从依赖他人评价的定罪中获得解放，而这种评价正是建立健康而有意义关系的基础——以“天使”去面对内在的“恶”。这些关系与我们如何积极看待自己直接相关，这正是所谓的精神智能。给予赞美是一种重要的认可方式，我们也需要学会看到自身的优点，就像面对缺点时不带怨恨一样。而我们的优点，才是真正的我们，或者说是我们应当成为的样子。因此，我们应该把注意力放在这一点上。幸福是在头脑中建构出来的，它始于自我价值感。

(118) 之所以如此，是因为无论是什么心理问题，本质的解决方式都是改变身体的化学状态。当我们摆脱内在的负面力量，也就摆脱了疾病。因此，我们必须努力提升心理“频率”，在头脑中强化一种带有笑与胜利感的态度。对抗抑郁的方法在于找到并重复积极的情绪高峰，因为抑郁本身正是由负面情绪高峰的反复累积形成的。

(119) 《圣经》中把癫痫描述为一种棘手的疾病⁴⁴⁸，但并非无法治愈。这种情况说明，强烈的负面心理冲击具有多么大的破坏力——当精神智能被彻底颠倒时尤为明显。我曾认识一个孩子，他可能是在经历了一次极端的负面心理高峰（“现实冲击”）后发展出癫痫。

(120) 思想和情绪源于神经元之间的电化学交流，并与我们的生理结构相结合。“现实冲击”这一说法把电与化学联系为一个整体过程，这两者对于人体能量传导都至关重要，也凸显了矿物质在导电中的重要性。

(121) 人体的导电能力可以通过多种医学设备测量，例如心电图和脑电图，这些都说明我们本质上是电的导体。

(122) 此外，我们每个人都像一条流动的生命之河，由一种在体内流动的“活水”所维系。那么这是什么呢？它类似一种电磁波的发电机，因为仅有电本身并不足以创造生命。这正是我们存在的奥秘，与大脑化学以及荣格的发现密切相关。维持人类生命的力

⁴⁴⁸ 《圣经》马太福音 17:14-21 —— “耶稣和门徒来到群众那里，有一个人前来，跪下对耶稣说：“主啊，可怜我的儿子吧，他患了癫痫病，非常痛苦，好几次掉进火里和水中。我带他去见你的门徒，他们却不能医好他。”耶稣说：“唉！这又不信又乖谬的世代啊！我要跟你们在一起到几时呢？我要忍受你们到几时呢？把孩子带到我这里来吧。”耶稣斥责那鬼，鬼就从孩子身上出来；从那时起，孩子就好了。门徒悄悄地前来问耶稣：“为什么我们不能把鬼赶出去呢？”他说：“因为你们的信心太小了。我实在告诉你们，只要你们的信心像一粒芥菜种，就是对这山说：‘从这里移到那里’，它也必移开。没有什么是你们不能作的。”（有些抄本有第21节：“这一类的鬼，如果不靠祷告和禁食，是赶不出来的。”）”

量，直接指向一种神性英雄的身份。我们需要这种更高层次的动力来生活——那“活水”⁴⁴⁹，就是耶稣基督。

(123) 我们的一部分神经元直接与上帝相连，而祂又完整地存在于大脑的每一部分。耶稣告诉我们，祂来不是为荣耀自己，而是为荣耀天父⁴⁵⁰。然而，祂又是完美的人——祂来自上帝，与上帝完全同在，并引领我们走向上帝。虽然只有一位上帝，但耶稣与祂是合一的。

(124) 当电流超过导体承受能力时，就会产生电击或短路。当过载无法承受时，导体会受损，电流不再正常传导，而是引发事故。这与创伤性经历非常相似。

(125) 当我们遭受冲击时，大脑某一部分会接收到无法承受的能量过载，从而产生阻抗，并导致类似电流外溢的现象，造成严重损伤。原本正常的能量流失去“绝缘”，使我们的心理回路暴露出来，就像没有保护层的电线一样。结果，这些能量可能再次泄漏，并流入错误的通道，引发更多“短路”。

(126) 前面提到的那个孩子，在其父亲因被怀疑通奸而受到死亡威胁时，经历了一次巨大冲击。“性”和“死亡”对儿童来说是混乱而复杂的概念，因为当今社会对它们的理解既不正确也不合逻辑，这会在我们心中造成巨大的阻抗。

(127) 对成年人来说，这看似没有那么复杂。但如果从“阳具崇拜”与“对女性的妖魔化”这一角度来看，人们就会意识到事情并不简单。即使不考虑“死亡”这一额外的沉重概念，对男性滥交的美化本身就与对女性使用自己身体的过度谴责形成直接冲突。

(128) 此外，我们也应该质疑社会对“死亡”的理解是否存在问题，因为我们对它的误解产生了大量内在的负面心理。对我们来说，死亡常被看作终点，但实际上，它更应该被视为一种开始。

(129) 当时，一位亲近的家庭成员开始照顾这个孩子。她通过学习发现，一个可能引发心理问题的身心因素，是母亲与婴儿之间缺乏身体接触。于是，她通过基督教引入一种纯粹的身体观，并像对待自己孩子一样，与这个孩子建立自然的身体接触。

(130) 一些简单的活动，比如一起在地上玩耍、自然地一起洗澡，帮助孩子建立了对自己身体的健康认知，把身体与性含义分离开来。私密部位只是被称为“尿尿的地方”。

⁴⁴⁹ 《圣经》约翰福音 4:10-14 —— 耶稣回答她：“你若知道神的恩赐，和对你说‘请给我水喝’的是谁，你必早已求他，他也必早把活水赐给你了。”妇人说：“先生，你没有打水的器具，井又深，你从哪里得活水呢？我们的祖先雅各把这口井留给我们，他自己和子孙以及牲畜都喝这井的水，难道你比他还大吗？”耶稣回答：“凡喝这水的，还要再渴；人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里面成为涌流的泉源，直涌到永生。”

⁴⁵⁰ 《圣经》约翰福音 12:49 —— “因为我没有凭着自己说话，而是差我来的父给了我命令，要我说什么，讲什么。”

(131) 有时，她还会借助儿童电影，去想象他们之间一种理想的关系，并引导孩子表达内心的烦躁情绪。通过这些以及其他细致的方法，孩子有了明显改善，但不幸的是，后来发生的一些事情又让她出现了倒退。

(132) 这个故事凸显了人类对自然身体体验的基本需求，这种体验应当不带任何性含义。当人们对自己的身体缺乏舒适感和熟悉感时，就会产生深层的不满与困惑，从而为疾病的发展提供空间。

(133) 在20世纪70年代，受嬉皮士思想影响，曾有一场试图将自然裸体带回家生活的运动——这一理念如今似乎已被遗忘。

(134) 毕竟，我们也是动物，出生时和其他动物一样都是赤裸的。我们的身体更多是为了建立联系和情感，而不是为了性。我们的身体渴望这种情感性的连接，但社会对性关系的强调却削弱了我们以亲密、纯粹方式建立联系的自由。这一切让我们在社会层面上变得更“情色化”，而不是更“有情感连接”。而这一现象，恰恰源于我们对自然、纯洁身体接触的压抑。

(135) Belchior 的歌曲《Como Nossos Pais》（《像我们的父母》）⁴⁵¹，由Elis Regina广为传唱，正是讲述年轻人重新找回身体，以体验更自然、更真实的相处方式，同时也描绘了一种精神上的失败循环。

(136) 如果谎言滋养抑郁，那么对真理的追求就应成为宗教与人生的核心，而真实应成为行为和心理健康的指南针。然而，现实并非如此。

(137) 现代社会通过削弱行为与关系的意义、重复与现实脱节的仪式，加剧了集体性的抑郁。例如，对宗教符号的“去真实化处理”，如圣诞节的马槽场景，忽略了其所代表事件的复杂性与人性层面。宗教领袖并没有引导人们理解其中的艰难现实——比如那里本应存在动物粪便、苍蝇、蟑螂、蚂蚁等真实细节。

(138) 耶稣的一生向我们展示了每个人在人生中会面对的各种处境，从微小的困难到宏大的社会与政治结构。他出生在一个洞穴中，处于近乎非人道的条件下，不久之后，他和家人就被迫逃离伯利恒——这对一个新生儿来说也是一种沉重的经历。

(139) 耶稣没有任何特权；祂把自己降到最卑微之人的位置，同时又是最崇高的——君王。在圣诞节，人们应该记住这一点，效法祂，而不是为自己的社会地位感到骄傲。我们生活在一个充满敌意的世界中，必须保护孩子。如果这些困难以各种方式存在于每个人的生活中，那么就没有人有权因为经历它们而自怜。同时，无论处于何种境况，我们都必须对所有人保持同情。

(140h) 需要指出的是，我们的许多问题源于童年没有被尊重，另一些则源于自我受害者心态。当我们回看耶稣的一生，这会消除我们把自己当成受害者的倾向。例如，祂出生时收到的礼物反映的是成人的需要，而不是婴儿的需要。黄金象征祂的王者身份

⁴⁵¹ 安东尼奥·卡洛斯·贝尔基奥尔（Antônio Carlos Belchior）——通常简称Belchior（1946–2017），是巴西著名歌手、词曲作者、音乐家、制作人、视觉艺术家和教师。他创作了许多关于存在意义的歌曲，在20世纪70年代在巴西及国外广受关注。

，乳香象征祂的神性来源。而没药则令人不安，因为在犹太传统中，它是用来为死者防腐的。这份礼物中隐藏着一种警示，让人反思，因为没药提醒我们：作为有肉身的存在，本身就伴随着死亡的风险。

(141) 这些礼物为我们指明了不同的道路。有时候，最重要的礼物对应的是最艰难的道路。然而，对竞争的执念却把圣诞节变成了一个追求最大回报的日子。

(142) 耶稣把每一件事都视为神圣计划的一部分，这与人类只顾索取却不考虑后果的倾向形成对比。这种差异提醒我们，应当让自己的愿望与更大的善和整体的和谐保持一致。

(143) 耶稣曾被朋友抛弃，因为在这个世界上，当一个人没有财富并面对致命权力时，这种情况很常见。如果耶稣没有复活，可以肯定没有人会回来讲述这个故事。门徒的回归，本身就是祂确实从死里复活的一个逻辑证明。

(144) 耶稣是我们心理力量的典范。祂并不为自己的肉体死亡而悲伤，而是平静地接受。祂只是在临近被处死时出于求生本能有所反应。肉体的化学反应会干扰我们，仿佛赋予我们一个为了自我保护而反应的“第二人格”。但祂也必须展示这一点。

(145) 宗教把死亡与苦难仪式化，因为它们本质上是人类的制度。这一点在它们为不同宗教的人设置障碍时尤为明显，因为真正的灵性不会分裂人类。

(146) 咒语（mantra）是一种心理重构的工具，虽然常与佛教联系在一起，但其实对所有人都有益，因为它能够改变一个人的心理状态。人们越多地重复积极的话语，就越能促进内心的平静与正面情绪。

(147) 神经语言学中的咒语结合了化学性条件反射与对无意识的直接作用，用积极的内在语言取代消极表达。例如“圣母经”就是一种咒语模型，它引导人们在精神上反思耶稣的一生。常见的祈祷词通常包含更通用的“钥匙”，用很少的词语就能中和许多负面思维。而最有力的咒语，往往来自个人在强烈快乐时刻使用的语言，例如：“感谢上帝！”、“终于松了一口气！”、“太好了！”、“真棒！”，就像一句完整的旋律。

(148) 当咒语与头皮按摩（后面会提到）或类似按手祈祷的能量疗法结合时，对抗抑郁的效果会更强。这一过程可能涉及神圣层面的作用，与个人信仰无关。在灵性主义中，这被称为“灵疗传递”；在天主教中称为“治愈祈祷”；在福音派中，也称为“医治祷告”。

(149) 我们的精神就是我们的核心能量，它体现在我们的心理状态中，而这种能量会直接影响身体的化学状态，从而带来健康或疾病。当我们使用咒语时，就像是在进行一种心理锻炼，把内在的化学状态从负面转向正面。按摩可以刺激大脑区域，帮助产生

这种化学反应。而当我们接受“磁性能量”时，它会被我们直接吸收。按手祈祷配合积极思想，本质上就是一种磁性投射。

(150) 在Renate博士的“直接进入无意识”方法中，患者的努力负担更轻，因为会借助设备来调节脑波，比如“neurotron”⁴⁵²和“hipnotron”⁴⁵³。患者在催眠状态下，让治疗者能够直接获取其无意识中的信息，而这些信息通常正是他们所需要的答案。当患者表达出导致疾病的心理和精神原因后，这些负面思维会被转化为积极的理解，从而促进康复。

(151) 总体来说，真实的语言是开启无意识的钥匙。困难会来，也会过去，人必须学会穿越它们。我们有能力克服挑战，而且已经做过很多次。“我做到了！”这句话本身就包含着全部的积极力量。带着情感去专注这句话，深入体会几秒钟，然后注意你脸上的变化——你会从内心开始微笑。正是通过这样的表达，我们可以直接改变身体的化学状态。

(152) 悔恨和心理混乱会让思维停滞，而“克服”的表达则能打破心理阻塞，推动思维走向新的方向。“我做到了！”这句话在有力重复时，可以对抗抑郁者的失落感，用一种“获得”的感觉去替代它。

(153) 直接进入无意识，也就是接近我们本已知道却不敢说出的真相——因为我们常常对自己说谎。缺乏真相，会违背我们的精神核心与生命本质，也就是我们内在的“基督”。

(154) 解决方案通常是简单且免费的，而秘密却是有利可图的。因此，那些追求控制的人，会通过制造禁忌、过度复杂化知识来阻碍心理学的发展，把知识隐藏起来。这样，少数人掌握真相，而大多数人生活在谎言之中。

⁴⁵² Renate Jost de Moraes, 《无意识之钥》(As Chaves do Inconsciente), 第四部分:《个人整合疗法》, 4.2《治疗阶段与TIP患者》, 第275页(数字版, 作者译)——“neurotron(神经装置)与RMI(无意识记忆再激活)一样, 可以通过Penfield的实验来解释。对大脑施加轻微的电振动, 有助于为之后更容易地唤起过去记忆铺平道路。通过neurotron, 对过去记忆的唤起是在不知不觉中发生的。

neurotron所带来的只是‘束缚变松’的感觉, 使患者在接受这一过程时, 更容易面对自我, 并直面那些曾经造成创伤的事实, 而不是通过否认来进行防御。”来源: fundasinum. Disponível em: http://www.fundasinum.org.br/curric_renate.htm

⁴⁵³ Renate Jost de Moraes, 《无意识之钥》, 第四部分:《个人整合疗法》, 4.2《治疗阶段与TIP患者》, 第276页(数字版)——“hipnotron(催眠装置)配有振动床垫和音响设备, 具有多种功能: 在准备阶段使用时, 主要用于训练患者进行内省, 也就是学习‘视觉化’或无意识感知。”

(155) 各种职业往往会形成一种语言上的“缩写体系”，因为它们的词语承载着大量隐含意义，使外人难以理解。不同领域（包括心理学）对专业术语的偏好，实际上形成了一种壁垒，把权力集中在少数人手中，阻碍知识的普及与自由传播。

(156) 如果我们能够清楚理解心理疾病的成因，治疗本可以更加容易。然而，心理学中过度使用术语，反而让本可以简单直接的理解与干预变得复杂。

(157) 当今社会以一种虚伪的方式隐藏知识，因为如果你不知道要找什么，就很难找到它。同时，互联网在引导人们的搜索和选择，展示符合控制者利益的内容，而对他们想隐藏的东西则少有呈现甚至完全不显示。这样，人们也被引导去接受集体情绪，却以为这些选择是自己做出的。

(158) 我们需要推动一个更接近真相的社会，因为那会让社会更团结，也更安全，而不是只对少数人有利。缺乏真正的灵性——或建立在错误基础上的灵性——正是让社会变得不快乐、充满抑郁的原因。我所说的灵性，并不是宗教，而是精神智能——即使是无神论者也应具备的东西。

(160) 既然我们是以观念为基础的存在，语言就是给我们“穿衣”的东西，也会塑造我们。记住那些让我们感到快乐时所用的词语，就像给心灵穿上节日的衣服。只要生动地“穿上”这些词语，就能帮助我们重新找回快乐。

(161) 当我们找到合适的词语时，就像被点亮了一样——就像遇到一个让我们产生强烈共鸣的人。美的感觉也能带来同样的效果。而当我们对某样事物非常熟悉时，我们往往会觉得它是美的。

(162) 当我们的内心被“心魔”支配时，就会失去自我认同。但当我们通过积极的能量去认识自己，就能重新连接内在的“代码”，重建判断和认知的基础。

(163) 恶是一种暂时的状态，是人类经验的一部分。但如果我们认为“自己就是恶”，那其实是内在心魔在作祟。比如，悔恨本身可以是健康的，但在已经认识错误并打算改正之后仍然执着于悔恨，就不再是健康的了。

(164) 微笑就是一个简单却强大的例子，它可以化解抑郁带来的化学反应，是一种随时可用的“精神疗法”。如果有需要，就对自己微笑——不管当下是否愿意，这都能帮助唤起快乐。

(165) 资本体系在抑郁中投入，因为它认为这有利可图。但如果药店赚得盆满钵满，这其实说明我们的投入方向出了问题。相比之下，人们在礼物、家庭聚会和庆祝活动上的花费更有价值，而这些只有在人们健康、快乐时才会发生。

(166) 使用手机有时像一种“抗抑郁剂”，因为它让人感觉彼此更接近。但沉迷其中却会让人更抑郁，因为它让我们远离现实中的亲密关系。因此，手机成瘾也符合控制型体系的利益——这种现象甚至早在手机出现前就存在，比如电子宠物（Tamagotchi），需要持续关注，否则就会“死亡”。

(167) 大众的心理健康一直在被削弱，以便更容易被控制。因此，有权力的人也一直在虚伪地对抗基督教，从而削弱这种心理健康。但我们体内有一种“生物性的记忆”，总能指向耶稣——只要我们在内心培养纯净与善意。

(168) 我们无法承受负面情绪，它们可能让人失去理智，因为它们会让大脑以不健康的方式运作。所以我们必须摆脱它们，即使我们有理由去产生这些情绪。

(169) 我们也要小心，不要变成自己所批评的那种人。每个人都会犯错，也都有可能再次犯错，因此我们需要保持宽容。愤怒会塑造消极的心理状态，而如果我们以温和的方式面对问题，就能更好地解决一切。

(170) 如果我们让负面情绪停留，身体的化学状态就会被它们塑造——因为真正塑造我们的，是“感受性”。烦躁本身就是一种感受性。因此，随着时间推移，这些化学反应可能会反过来控制我们的意识。而这个过程，还会通过“心理投射”的机制，影响整个社会。这也是为什么我们必须不断有意识地、积极地去调整和引导自身的内在状态。

(171) 在我们内心中存在一个“意志的层级”：化学层面的意志低于自我；理性意志与自我相当；而精神意志则超越自我。学会用精神意志去引导和优先于较低层次的意志，是实现完整健康的关键。

(172) 以真理为导向的语言，是对抗抑郁的有力工具。我们可以对自己说：“让你痛苦的是谎言”；“什么才是真相？”；“你之所以知道真相，是因为你本身就是真相。”“真理存在于你之中，上帝就是真理。”“无论谎言多么孤立，或多么集中，它都不可能超过真理。”抑郁就是谎言；直面谎言，就能战胜抑郁。

(173) 与人进行眼神接触，是帮助对方走出抑郁的重要一步。因为当一个人抑郁时，会与他人断开联系。看着对方的眼睛可以重建这种联系，同时也是一种“传递健康状态”的方式——可以更快地影响对方的大脑状态。

(174) 大脑就像一台强大的机器——当它被正确引导时，会带来许多益处；但一旦方向错误，就需要让它慢下来，并重新校正。我们可以通过多种方法来减缓并重新调整大脑的运作。

(175) 对着纸袋呼吸就是其中一种方法，它有助于缓解过度换气。吸入自己呼出的空气可以降低体内过高的氧气水平。不过这个练习需要小心进行，以免晕倒，最好有人陪同。

(176) 另一种方法是有意识的呼吸，它可以更平衡地为大脑供氧。做法是把注意力集中在呼吸上，让思绪回到内在，停止杂念。可以坐着或躺着，保持头部端正，用鼻子深吸气，稍作停顿，然后用嘴慢慢呼气，嘴唇形成小“o”或“u”的形状。

(177) 在这个过程中，可以对自己下达一些神经语言指令，来减缓思绪，比如：“放下吧——你已经想了一整天了！”“你现在有别的事，这件事以后再处理！”

(178) 恢复自然呼吸后，可以在呼气时想象放松感从身体扩散开来——从头皮、额头、眉毛、眼睛、耳朵、嘴巴、脖子、肩膀，一直延伸到脚部。接着还可以想象内脏甚至细胞都在放松。

(179) 为了减缓大脑活动，也可以听节奏较慢的声音，比如心跳声，或每分钟20到40拍的节拍器。节奏较慢的宗教或自助视频也可能非常有效，甚至有助于入睡。实际上，这也是一种催眠方式。

(180) 还有一种“慢动作练习”，就是在脑中想象自己做日常动作——尤其是最近做过的事情——但以非常缓慢的速度进行。理想情况下，可以用一整天或几个小时，真的以慢动作去行动、说话和做手势。

(181) 我很喜欢的一个练习是“声音节制”，也就是用低声说话——尽量不振动声带。这样可以自然减慢语速，促使更谨慎地用词，也有助于整理思路。不过，也不应完全停止说话，因为完全沉默在心理和现实层面都可能带来负面影响。理想做法是抽出一整天来练习，并在需要时每月至少重复一次，直到明显减少过度说话的冲动。

(182) 要重组思维，我们需要正视自己的负面想法：“我是不是在感觉不好的东西？我是不是在想不好的事情？我是不是想做不好的事？我的情绪是不是被夸大了？如果是，那我就是在抑郁。”把抑郁揭露出来。“只有你一个人还记得这件事吗？那为此受苦就是一种谎言。”

(183) 远离电视——一个制造谎言的工厂——在那里你看到的不是坏消息，就是被夸大情绪淹没的人。

(184) 如果你失去了所爱的人，就去关注那些美好的回忆，并试着减轻痛苦。悲伤是人的本能，但同时也是对时间的浪费——而我们的时间属于上帝。我们没有权利崩溃。哀悼可以持续一段时间，但事实是：每个人的生活都会继续。

(185) 在第三章中我们提到，我们就是我们所想的，因为我们会反映自己的思想。进一步的发展是，把自己首先看作“思考者”，并拥有随时改变这种反映的能力。我们需要从外部观察自己的思想，阻止错误的想法占据主导。

(186) 你可以在视频中“表演积极的情绪状态”——始终微笑，对自己说充满爱和鼓励的话。开始时说出你的名字并加上一个优点，提到让你难过的问题，然后提醒自己，这种事情在世界上是常见的。接着说：“我爱你”，“你很美”，“我喜欢你”等等。

(187) 你应该提醒自己自身的优点、你做过的好事，并把心态从“受害者”转变为“为自己的应对方式感到自豪”。不要用受害者的语气说“你一个人把孩子养大了”，而是带着自豪说出同样的话。在前后加上一句：“我为你感到骄傲！”最后，把这些视频反复观看，直到产生效果。

(188) 心理上的自律能助人渡过精神风暴并实现康复。这是只有自己才能真正给予自己的东西，尽管他人可以提供引导。我们都需要心理平衡，因此应该把自己当作自己的治疗者，把心理学用于预防——在情绪失衡发展成疾病之前。毕竟，只要有思想的人，就需要心理学来面对自己。如果抑郁不被鼓励，如果心理知识不被少数人垄断，我们的社会会更好。一个强大的社会，是由心理强大的人构成的。正如我之前说的，被问题打败是一种选择。

(189) 此外，抑郁就像一种成瘾。当我抑郁时，就像带着一份小零食去参加一场盛宴。我甚至不会为自己的胜利感谢上帝，因为它们在我看来总是不够好。但当我摆脱抑郁后，我甚至开始为失败而感恩。我意识到，痛苦是一种选择，因为任何发生在我们身上的事情，都可以在没有痛苦的情况下更好地面对。有问题是正常的，但被问题打败是一种选择。而我们只有在陷入抑郁时才会真正失败。

(190) 在“旷野中的蛇”的故事中⁴⁵⁴，在希伯来人接受了上帝无数祝福之后，他们陷入抑郁，开始抱怨所得到的一切。于是，上帝派出毒蛇咬他们，使他们死亡。后来，他又命令摩西制作一条蛇，让人们只要看向它就能得到医治。

(191) 耶稣就是新的“旷野之蛇”⁴⁵⁵，因为任何跟随他的人都学会走向善良情感和精神智慧的道路。当基督信仰达到完整时，就不会再有抑郁的基督徒。这一切都建立在诫命之上，以及一个简单的认识：我们内心同时存在“天使”和“恶魔”。如果没有黑暗的一面，我们本可以是完美的——但可惜，即使很小的一部分也可能完全控制我们。即便如此，我们不能等到完美才去生活，因为我们的善的一面始终在成长和构建。

(192) 因此，我们也应该记住个人祈祷的价值。自由、个人化的祈祷可以提升我们的精神状态，帮助我们治愈问题。如果你不相信造物主上帝，至少相信那个掌管你内心、超越一切的完美之神。从这里开始，与祂交谈——至少在睡前和醒来时——就像孩子

⁴⁵⁴ 《圣经》民数记 21:5-9 ——就反抗 神和摩西，说：“你们为什么把我们从埃及领上来，使我们死在旷野呢？这里没有粮食，又没有水，我们的心厌恶这淡薄的食物。”于是耶和华打发火蛇进入人民中间；蛇咬他们，许多以色列人就死了。人民来见摩西，说：“我们有罪了，因为我们出恶言攻击耶和华和你；求你向耶和华祷告，叫这些蛇离开我们。”于是摩西为众人祷告。耶和华对摩西说：“你要做一条火蛇，挂在杆上；被咬的，一看这蛇，就必得存活。”摩西就做了一条铜蛇，挂在杆上；被蛇咬了的人，一望这铜蛇，就活了。

⁴⁵⁵ 《圣经》约翰福音 3:14-15 ——“摩西在旷野怎样把铜蛇举起，人子也必照样被举起来，使所有信他的人都得永生。”

对父亲说话一样。始终保持感恩，并记住祂是充满爱、友善、值得倾诉的存在，并且给予我们的都是最好的。这是值得相信的。---

后章——宽恕之路

(1) 我们很多痛苦都来自于无法原谅。按照耶稣的教导，我们应该“宽恕七十个七次”⁴⁵⁶——也就是说，我们应该始终宽恕。同时，耶稣也告诉我们，上帝不愿失去任何一个人⁴⁵⁷。这同样意味着宽恕。天主教徒和一些福音派信徒在捍卫“永恒地狱”的观念之前，应该先记住这一点。

(2) 对于相信轮回的人来说，宽恕正是在那里实现的——它让我们从“地狱”中被拉出来，并通过重返物质世界获得新的机会。地狱是一种疯狂的状态，在那里一切都令人无法承受。炼狱和灵魂转世的观念是合理的，因为我们的上帝不是伪善者，不会违背祂自己的教导行事。即使是无神论者，也可以理解这种逻辑——即便他们把这些看作一种比喻。

(3) 不过，如果一个人相信灵魂的存在——也就是超越肉体的生命能量——那么有些事情就无法忽视。在这种情况下，如果不相信轮回，很难解释一切。毕竟，仅仅是对他人的侮辱，就可能让我们“坠入地狱”——而我看不到任何人完全避免这一点。此外，轮回并不是新的观念。当时很多犹太人认为耶稣可能是以利亚或某位先知的转世⁴⁵⁸。而耶稣自己也说施洗约翰就是以利亚⁴⁵⁹。但事实是，如果没有宽恕——无论是我们给予的，还是我们得到的——我们的心灵就会被困在“地狱”中，即使在今生也无法真正活着。

(4) 许多人认为自己不需要宽恕，好像这不会带来伤害——也好像他们自己从未伤害过别人。因此，他们觉得自己更有资格去评判他人的错误。确实，每个人都可以选择不宽恕——这是一个心理上的行为。但如果我们真正理解其后果，就不会轻易这样做。

(5) 当我们谈到宽恕时，就必须谈到“恶”——也就是所谓的罪。恶本质上就是违背基督教的两条诫命，而这两条诫命高于自由意志。摩西的十诫⁴⁶⁰，其实都包含在这两条

⁴⁵⁶ 《圣经》马太福音 18:21-22 ——“那时，彼得前来问耶稣：“主啊，如果我的弟兄得罪我，我要饶恕他多少次？七次吗？”耶稣对他说：“我告诉你，不是七次，而是七十个七次。”

⁴⁵⁷ 《圣经》约翰福音 6:39 与 马太福音 18:14

⁴⁵⁸ 《圣经》路加福音 9:19 ——“他们回答：“有人说是施洗的约翰，有人说是以利亚，还有人说是古时的一位先知复活了。””

⁴⁵⁹ 《圣经》马太福音 11:12-14 ——“从施洗的约翰的时候直到现在，天国不断遭受猛烈的攻击，强暴的人企图把它夺去。所有的先知和律法，直到约翰为止，都说了预言。如果你们肯接受，约翰就是那要来的以利亚。”

⁴⁶⁰ 《圣经》出埃及记 20章

诫命之中。而且，这两条诫命涵盖了全部道德法则和先知的教导。下面用中性语言做一个对比：

基督教诫命	摩西的十诫
第一条——“全心爱上帝” 这是对普遍之爱的法则的尊重，是最高的人性完善。爱上帝，就是爱整体，而不是只爱局部。它教导我们不要执着于不完美的事物，也不要崇拜除“完美本身”以外的任何东西。同时，它也意味着尊重集体的休息日，以保护人类的团结，并防止奴役带来的非人化。	1. 爱上帝 2. 不拜偶像，不滥用上帝之名 3. 守安息日
第二条——“爱人如己” 这条诫命教导我们尊重人类走向完善的条件。这也是友爱的法则，因为我们是需要共同生活的社会性存在。它关乎精神上的稳定，并且超越了摩西的诫命，因为后者主要关注的是社会秩序。	4. 孝敬父母 5. 不杀人 6. 不奸淫 7. 不偷盗 8. 不作假见证 9. 不贪恋他人的配偶 10. 不贪图他人的财物

(6) 当我们认识到自身的不完美，以及人与人之间的相互伤害时，就会发现，“恶”的范围远远超过摩西十诫所涵盖的内容。但这些恶，都可以被基督教的两条诫命完全克服。

(7) 与此同时，这一切也说明，我们正在被引导走向一个超越自我的目标——即使从我们的角度来看，自由意志似乎没有明确的目的。所以，是的，我们确实拥有自由意志，但它是相对的，因为他人也拥有同样的自由意志。因此，我们应该对他人保持灵活与包容，而不是控制和支配。

(8) 正因如此，我们的自由意志几乎从不会完全按照自己的愿望运作。很多时候，我们的意志会被他人的意志所影响甚至压制。但当这些力量发生冲突时，它们自然会趋于调整 and 平衡——以克服“恶”。没有宽恕，生命就会停滞，因为它阻断了由爱的法则推动的流动。不宽恕的人会自我消耗，而得不到宽恕的人也往往会被消耗，这最终表现为疾病。

(9) 同时，往往只需要一个人“生病”，整个群体就会受到影响。因为平衡是脆弱的，一旦某个部分失衡，就会影响整体。这也是为什么，有些人以为让身边的人心理受伤能让自己受益，但最终他们也会生病——即使他们没有意识到这一点。

(10) 完美就是“天使性”的状态——而这对我们来说是一种需要。当我们不完美时，就会感到痛苦。而在痛苦中，我们无法真正安然生活，尽管很多人试图在不完美中寻找舒适。事实上，正如我之前所说，很多人在深陷不完美时却自以为完美——但他们的痛苦暴露了一切。这些人往往把自己看作受害者，好像遭遇的一切不幸都不应发生在他

们身上，直到他们意识到，这些痛苦其实是自己行为的自然结果。而这正是上帝管理世界的方式——无需时时干预。

(11) 需要说明的是——这并不意味着我们要对他人的痛苦变得麻木。绝不是这样。事实上，缺乏同情心是一种严重的人性缺陷，而这一整段附录正是要指出“缺乏宽恕”的问题——而这正与缺乏同情心直接相关。有些人确实需要我们，我们不能对此视而不见。

(12) 人类的价值远远超过动物——我们的感受也更深。但即便如此，很多人连看到一只狗挨饿、受苦或无家可归都无法忍受。因此，我们更不可能为忽视身边人的痛苦找到任何合理的借口。我们是上帝用来彼此减轻负担的工具，也是让这个世界少一些“兽性”、多一些正义的力量。

(13) 另一方面，我们也不能在超出自身能力或基本需求之外去帮助他人。当别人向我们索取超过这些范围时，这往往已经是一个信号——说明我们的帮助可能正在偏离正确方向。我们所做的一切都应该是有思考的，包括物质上的施与。我们需要谨慎而有意识地保持平衡，不能违背生命的自然秩序。因为有时候，一个人正在经历困难，是为了自我修正，而过度干预反而可能延缓他们的成长与未来的幸福。

(14) 例如，当我们帮助他人，而对方却浪费我们给予的东西时，我们自己反而可能陷入匮乏。在这种情况下，我们就等于承担了他们本应面对的后果。因此，即使我们宽恕那些浪费我们帮助的人，也不能让这种事情再次发生，并让我们继续付出代价。

(15) 生命遵循着一种精确而完美的秩序——一切都会以某种方式回到我们身上。如果我们违背这种自然秩序，只会徒劳消耗自己，因为真正能够改变它的只有上帝。而当祂改变时，祂也会显明自己的存在。因此，我个人认为，耶稣在被钉十字架时并没有真正感受到肉体的痛苦，而是一种麻木状态，因为祂并不应承受那种痛苦。但祂必须经历这一切，以此向我们展示“报复性正义”是多么不完善。

(16) 由于爱与同情的道路并不容易，许多人认为避免痛苦的最好方式是变得像机器一样——压抑一切情感，这样就不会受伤。因此，他们试图只依靠理性来解决问题。但这是一个严重的错误。真正应该放下的是负面情绪，而不是正面的情感。找到通向完整的同情心，更多是通过接纳美好的情感，而不是消除它们——因为这些情感能够减轻痛苦的负担。如果我们不做出这种转变，而只是压抑一切，我们最终会变成情绪上的“定时炸弹”。

(17) 当我们明白，我们从他人那里所承受的一切，只有在“我们本身有某种对应”时才会真正影响我们，否则它不会触及我们，我们也就会明白，我们没有权利以伤害回应伤害。这样一来，我们只剩下一条路：宽恕。同时，一切都是相

互关联的。没有宽恕，就没有爱；没有爱，也无法宽恕。不去爱，就得不到爱；不去宽恕，也得不到宽恕。

(18) 一个不懂得宽恕的人，是不会拥有真正的朋友的。对我们来说，天堂意味着被朋友包围，而地狱则意味着被敌人包围。当我们执着于怨恨时，就在制造敌人——这也会吸引内在与外在的“恶”。缺乏爱具有破坏性。如果我们去毁灭他人，而自己却不被毁灭，那才是真正不可能的事情——那就像活在地狱中。

(19) 拥有完整而完美人生的唯一方式，就是拥有完善的情感。像能量传递、祈祷或祝福这样的精神疗法，之所以能治愈疾病，是因为它们把负面情绪转化为正面情绪。这些就像从一个人传递到另一个人的电磁能量，在某种意义上类似“驱魔”——把负面的东西移除。同时，当我们接受爱时——而每个人都需要爱——这也意味着我们接受了宽恕。

(20) 但最高的法则是“爱上帝胜过一切”。只有上帝可以被置于一切之上。看看那些过度爱他人的人，他们往往过度付出，最终被暴君包围；再看看那些变成暴君的人，他们把自己置于一切之上，希望被所有人服务。

(21) 这种“过度”违背了宇宙的法则，而任何违背这些法则的事物，都有被其压制的风险。自由意志也是如此。不遵循宇宙法则，就像违背物理定律一样。例如，有时他人的精神负担实在太重。在这种情况下，我们可以帮助他们，给他们机会，但不能替他们承担问题——否则，这种负担最终会反过来伤害我们。

(22) 例如，有些人内心充满仇恨，以至于当我们试图帮助他们时，他们反而会对我们生气，甚至感到被羞辱——即使我们并没有做任何羞辱他们的事情。还有一些人，即使我们愿意分享自己拥有的，也仍然觉得不够——因为在内心深处，他们希望我们一无所有，这样他们才能感到自己更优越。如果我们去侍奉暴君，最终很可能被他们奴役，而不是被爱——一旦我们不再按他们的意愿行事，甚至还会被他们憎恨。所以，我们可以帮助他人，但必须谨慎，不能违背上帝的意志。

(23) 我们必须遵循的物理法则为我们设定了界限，宇宙的法则也是如此。每当我们违背完美的法则时，我们都会在越界的地方受到伤害。但这其中也蕴含着智慧，因为正是在这些出错之处，我们被塑造。我们正在被完美塑造，为的是有一天能够达到它。

(24) 与此同时，如果我们过于执着于自身的缺点，与宇宙法则的冲突可能会带来超出我们承受能力的破坏。如果我们没有在身体中察觉这些信号，最终也会在思想和精神层面感受到它们。

(25) 上帝并不定我们的罪——祂是在纠正我们。对于不相信造物主的人来说，只需观察一个健康的心灵如何自然地追求完善，而不是专注于邪恶。对于相信上帝的人来说，只需明白：创造者必然爱自己所创造的一切。而上帝作为最高的完美，不会改变自

己的本性。这也是我不相信诺亚故事的原因之⁴⁶¹——它与耶稣所启示的那位充满爱的上帝并不一致。尽管如此，这个故事仍被频繁提及，因为当时的犹太人所信仰的，是那种报复性、无情的神。

(26) 谈到宽恕，我们自然会深入思考上帝与耶稣——因为如果耶稣没有来向我们展示一位充满怜悯的上帝，也许我们根本不会考虑去宽恕。这也让我们更加关注那些代表门徒发声的福音作者——约翰除外，因为他是以自己的身份发声的，甚至被耶稣称为“兄弟”，并被托付照顾祂的母亲。关于耶稣公开生活中的事件，他们不可能捏造，因为有成千上万的见证者。但他们在传达耶稣的信息时，是用自己不完美的语言来表达的。而至于他们与耶稣之间的私人经历，则可能会因个人性格而有所夸张或虚构。

(27) 例如，马太记载说，耶稣在与门徒独处时提到了诺亚⁴⁶²。但请注意——马太自己也提到自己曾是税吏，是罪人⁴⁶³。仅这一点，就足以让人质疑他是否可能在某些地方扭曲了事实。

(28) 注意到，《圣经》中的所有福音书都提到了彼得三次不认耶稣，并且他是在大祭司院子里⁴⁶⁴。但只有约翰解释说，他之所以能进入，是因为另一位门徒与大祭司相识。这是合乎逻辑的，因为该亚法不可能让敌人进入他的家。能被他信任的人——即便不是叛徒——至少也是一个内心矛盾的人。而在门徒中，马太似乎最符合这种特征。

(29) 我还注意到，在许多地方，马太把一些话归于耶稣之口，并叙述了一些我个人并不相信的事情。例如他说，耶稣在十字架上呼喊自己被上帝遗弃⁴⁶⁵；又比如他说，在耶稣去世时，圣殿的幔子裂开，大地震动，坟墓开启，圣徒复活⁴⁶⁶。

(30) 但请想一想——在那种情况下：耶稣窒息着，被双臂悬挂着，口中满是干涸的血，体内几乎没有血液——更合理的推测是祂根本无法大声呼喊。因此，尽管门徒们讲述了祂的神迹，但祂庄严的形象以及与上帝的亲密关系，还是被某种程度地模糊了。于是，对上帝的错误认知——仿佛祂严厉而专制——也延续了数千年。

(31) 在福音作者中，约翰的见证比其他三位更具分量。他更真实地展现了耶稣的庄严，以及当时人类情感的状态。例如，当罗马士兵来逮捕耶稣时，祂主

⁴⁶¹ 《圣经》马太福音 24:37-39；路加福音 17:26-27 ——“挪亚的时代怎样，人子降临的时候也是这样。洪水之前的时代，人们吃喝嫁娶，直到挪亚进入方舟的那一天；等到洪水来到，把他们冲去，他们才明白过来；人子降临的时候也是这样。”

⁴⁶² 《圣经》马太福音 24:37-39 ——“挪亚的时代怎样，人子降临的时候也是这样。洪水之前的时代，人们吃喝嫁娶，直到挪亚进入方舟的那一天；等到洪水来到，把他们冲去，他们才明白过来；人子降临的时候也是这样。”路加福音 17:26-27 ——挪亚的时代怎样，人子的时代也是这样。当时人们吃喝嫁娶，直到挪亚进入方舟的那一天，洪水来了，把他们全都灭掉。

⁴⁶³ 《圣经》马太福音 9:9-11

⁴⁶⁴ 《圣经》马太福音 26:69-75；马可福音 14:66-72；路加福音 22:54-62；约翰福音 18:13-27

⁴⁶⁵ 《圣经》马太福音 27:46

⁴⁶⁶ 《圣经》马太福音 27:51-53

动走上前，询问他们在找谁，并表明了自己的身份。面对这样的平静与自信，他们几乎要晕倒。耶稣等他们恢复后，又再次询问，并再次将自己交出。祂确实是在帮助他们认出自己，因为他们当时非常紧张⁴⁶⁷。

(32) 与其他福音作者不同，约翰并没有描述耶稣在十字架上出现奇异现象或大声呼喊。相反，他描述的是一个清醒的人，知道一切已经完成⁴⁶⁸。耶稣只说了必要的话，以确保经文得以应验。此外，约翰是当时唯一在场的男性门徒，因此在这一点上，他具有唯一的见证可信度。而玛利亚也印证了约翰的说法，她表示并没有听到耶稣呼喊被天父遗弃——但玛利亚自己的福音至今仍未被世人所知⁴⁶⁹。

(33) (33) 我不认为上帝会进行任何过度超自然的展示。如果祂在十字架上那一刻这样做了，可能会把许多人吓死。更重要的是，如果祂通过奇观强迫人们相信，那么人们就无法在精神上成长，也无法通过自己的信念获得价值——因为那样等于上帝在强迫他们信仰。

(34) 如果在受难时真的发生了超自然现象，多马就不会怀疑耶稣的复活了。而如果耶稣没有复活，也不会有人敢去写福音书。尽管如此，约翰表达情感的方式有时过于强烈，也会带来一些逻辑上的空缺。因此，完整的福音书集合是重要的——即使作者本身并不完美，而且这段历史中似乎涉及的背叛远比记载的更多。

(35) 在十字架上，耶稣就像一个旁观者，看着人类扮演自己悲惨的角色。在那一刻，耶稣和上帝所教导的是宽恕，而不是强制。“耶稣说：“父啊，赦免他们！因为他们不知道自己所作的是什么。”士兵抽签，分了他的衣服。”（《圣经》路加福音 23:34）

(36) 我们会把自己的性格投射到他人身上，因此我们就像一面有缺陷的镜子，反映着上帝⁴⁷⁰。在那场判处耶稣死刑的集体审判中，每个人都把自己的罪投射到祂身上。甚至一些曾被耶稣治愈的人，也出于一种奇怪的情绪反过来反对祂——仿佛被帮助让他们感到自卑。这种反应反映的是嫉妒与骄傲。

(37) 我们生活在一个反射的世界里，我们的情感和行为决定了我们的精神是自由还是被束缚。真正的善良是在逆境中被检验和显现的。只有在经历不好的事情时，我们

⁴⁶⁷ 《圣经》约翰福音 18:6-9

⁴⁶⁸ 《圣经》约翰福音 19:28-30

⁴⁶⁹ 《圣母玛利亚的隐秘福音》（Santiago Martín，第198页，改编翻译）——“我不知道在那之前祂是否说过什么，因为当我们终于能靠近祂时，祂已经在十字架上挂了一段时间。其他见证人说祂说了几次话，甚至呼喊，问天父为什么离弃祂。也许那可怕的一刻发生时，我已经昏过去了。也许正是那种孤独，让祂承受了极限的痛苦。但在我们靠近十字架时亲耳听到的那一刻，我们永远不会忘记。祂艰难地张开嘴，冲破封住嘴唇的血块，清楚地说，看着你和我：‘妇人，看你的儿子。’然后又说：‘看你的母亲。’”

⁴⁷⁰ 《圣经》哥林多前书 13:12

仍然选择保持善良，才能知道自己是否真正善良。而且——相信我——我们必须知道这一点！

(38) 例如，当一个人自杀时，其实是在向死亡让步。但只有当我们允许自己活下去时，我们才能真正地活着。自杀是一种自我毁灭的过程，很多时候我们在不知不觉中发展出这种倾向，把它当作对世界的自私报复。但真正需要的补偿不是结束自己的生命，而是修正错误。

(39) 一般来说，人们喜欢评判他人，而且常常借助机构来进行这种评判。同时，很多人试图通过只向上帝请求宽恕来逃避自己的责任。例如在天主教弥撒中，宽恕与净化的仪式通常出现在开场，人们以一种笼统的方式向上帝和耶稣请求宽恕。但正确的做法还应该包括向被自己伤害的人道歉——只有在确实无法做到时才可以例外。如果不是这样，我们实际上是在鼓励人们让错误得不到解决，从而制造敌意。

(40) 在心理上，最艰难的处境是受伤的人所面对的处境。他们必须面对克服痛苦的挑战，否则就会被这种痛苦困住。很多时候，一句真诚的道歉就能缓解这种情况。如果加害者愿意改变，那么事情会更容易解决。如果不是这样，被伤害的人完全有权不再信任对方。我认为，当涉及到物质上的欠债或破坏性行为时，向受害者请求宽恕是一种必要的步骤。而精神上的宽恕则不依赖于道歉——它是无条件的，意味着不再在情感上谴责、不再怀有怨恨。但道歉可以使这种宽恕更加完整。

(41) 一个帮助受伤者克服怨恨的练习，是培养同理心——向上帝请求宽恕伤害我们的人，并尝试理解他们的动机和缺陷，就像我们理解自己一样。只有理解他人，我们才能真正理解自己，并摆脱那种阻碍我们宽恕的优越感。当我们看到有人因为小事而被冒犯时，我们很容易认为那是虚荣。但更难看清的是：任何被冒犯，本质上都是一种虚荣。许多冲突正是从这里开始的——有时并不光明正大，而是由言语、策略甚至破坏性行为构成，由受伤的自尊驱动。

(42) 我们还必须考虑到，很多时候，人们伤害我们，是为了报复我们曾经无意中对他们造成的伤害。这就是为什么“以眼还眼，以牙还牙”的法律在历史上曾经是一种进步。然而，直到今天，许多人在心理上仍停留在过去，试图以比所受到伤害更严重的方式复仇。宽恕之路就是我们精神成长之路。起点是最初级的人——他们报复，并造成更大的伤害；接下来是以同样程度回击的人；然后是不愿宽恕的人；再之后是开始宽恕的人——或多或少；最终，最成熟的人甚至不会感到被冒犯。这正是我们应当前进的方向。

(43) 受伤的人可能产生过度复仇欲望，这正是人们选择向上帝请求宽恕而不是直接向当事人请求的原因。上帝可以帮助我们解决一切问题，但这不应该成为常态，而应当是例外。我们来到这个世界，最重要的是学习如何自己解决问题。

(44) 因此，我想借此机会向我曾伤害过的人请求原谅——也包括那些曾试图伤害我的人——因为我明白，很多时候他们是出于报复而行动的。也许在某些情况下，我对

他们的错误比他们对我的还要多。对我来说，重要的是尽我自己的责任。所以我在这里道歉，同时也承认，在我精神觉醒之前，我充满了负面情绪，心理状态并不健康——而这正是让人“生病”的原因。从我的角度来说，我已经原谅了所有人。这样一来，我的良心也就安宁了。

(45) 然而，能够原谅或不被冒犯，并不意味着我们应该容忍或放任那些违背正义与善的行为。当我们允许别人伤害、偷窃或不尊重我们时，就像是在默许这种行为——这会让它再次发生。事实上，那些选择作恶的人，往往是从试探开始的，看看自己能走多远而不受惩罚。但如果在最初就被制止，他们通常不会继续下去。

(46) 子女是一个很好的例子，说明我们应如何对待错误行为——因为我们有责任引导他们走向正确。如果我们不这样做，而他们变坏了，那么责任就在我们身上。我们可以、也应该照顾孩子，但不能超过必要的程度。同样，我们也应从小教会他们为我们服务，而不是溺爱他们。我们可以给他们有用、有教育意义的东西，并尊重他们的财物——但不能让奢侈成为习惯。长期给予超出必要的东西，会导致腐化。

(47) 同时，我们还必须教他们平等——让他们明白我们也有权利，我们的东西也应像他们的一样被尊重。我们也不能允许他们偷我们的东西——哪怕是很少的钱。他们需要明白，如果想要钱，就应该开口请求，而我们会判断是否合理。如果家庭经济条件允许，我们甚至可以为他们完成额外任务支付报酬，并让他们用这笔钱去享受一些小的“奢侈”。

(48) 此外，我们应尽量避免对孩子说谎——即使是开玩笑——除非涉及他们暂时无法理解的事情。同时，我们也必须纠正他们的每一个谎言。我们不应该打他们。但如果他们因愤怒对我们动手，我们必须坚定地制止，并明确禁止这种行为。

(49) 如果他们已经成年，或接近成年，并对我们实施暴力，我们应当选择远离，而不是对抗，因为后果可能非常严重。如果事情严重，我们必须要求他们离开家，必要时甚至可以求助警方。因此，当他们伤害我们时，我们必须坚定而不容忍。但同样，当我们伤害他们时，也必须同样严格对待，否则他们可能学不到正确的教训，这也违背了公正。

(50) 当我们放弃自己的权利、给予他人过多权力时，可能会制造出“暴君”。因此，在涉及物质债务时，要求偿还是合理的——除非我们确认对方确实无力偿还。在这种情况下，我们可以放宽条件，甚至选择免除债务。

(51) 在精神层面上，女性常常被说服去接受所谓的“男性特殊权利”。这些其实是男性主义强加给女性的权利滥用，是一种压迫形式，往往带来很糟糕的后果。在这种情况下，与其积累怨恨，不如反抗这种不公——如果对方拒绝改变，甚至可以选择分开。这种分离并不意味着缺乏宽恕，而是说明这段关系在精神层面上从未真正成立。

(52) 正是因为尊重自由意志，上帝才允许恶存在——因为是在允许它。同时，我们所经历的伤害，往往是为了防止更严重的事情发生，也有助于我们的精神成长，因为它通常是我们自身行为的自然结果。

(53) 我们需要每天练习保持内心的平静，因为只要内心的平静没有失去，就没有真正的损失。如果一个人真正相信自己不应被任何事情冒犯，这是保持内心平衡最快、最有效的方法。重视并看见他人身上的精神价值非常重要，因为大多数时候，我们之所以感到被冒犯，是因为我们把对方看得低于自己。我们可以给自己一些简单的“神经语言指令”，例如：“尊重他人，不要因任何事而感到被冒犯。”

(54) 当一个人受到伤害时，应尽量让自己冷静下来，尽快消除内心的烦躁。同时，也要远离那些有害的环境，否则可能会吸收这些负面影响。与此同时，我们也需要明白，并不是所有让我们不舒服的行为都是错误的——那可能只是他人的权利，因为每个人都有不同的生活方式。例如，在自己的空间里，一个人可以非常整洁，也可以非常凌乱——这是个人权利，而不是错误。

(55) 我们必须学会把“债务”和“负债的人”区分开来。如果我们因为一个人身上某个我们不喜欢的部分而完全否定他，那么我们也很有可能因此完全否定自己——因为我们与他之间总会有某些共同点，即使并不是我们所讨厌的那一部分。

(56) 从意识层面来说，人们通常更容易理解自己的理由，也更容易原谅自己。但如果我们不原谅他人，最终也会对自己产生内疚，因为我们的内心并不适合双重标准。遵循基督教教导的人，往往会先看到自己的错误，再去看他人的错误，这有助于促进宽恕。

(57) 我们应该避免评判他人，因为我们连评判自己都常常做不好。当我们评判别人时，往往反而暴露的是我们自己的缺点，而不是对方的。

(58) 真正的悔改，是一种希望在精神上成长的表现。它源于痛苦带来的心理混乱，在这种状态下，我们的内心会觉醒，让我们看到自己的过错，以及我们是如何违背宇宙法则的。

(59) 尽管上帝尊重我们的自由意志，即使我们选择不完美的道路，这些选择所带来的自然后果，最终也会引导我们回归——唤醒我们对更好状态的渴望。当我们再也无法忍受自己曾经选择的不完美时，就会产生痛苦，而这种痛苦会推动我们进入新的阶段。正因如此，我们始终在走向完善。

(60) 耶稣基督向我们展示了通往完美的道路。第一条诫命是神圣法则——无限的坚固支柱。它象征着十字架的纵梁，扎根于大地，并通过耶稣的思想指向天空。第二条诫命则像横梁，如同张开的双臂，代表权利与义务的平衡。它提醒我们，这一法则应当对所有人一视同仁，并被公正地应用。

(61) 在人际关系中，和谐比亲密更重要——很多时候，只有保持一定距离，才能获得这种和谐。在这种情况下，适当地远离是必要的。我们有权远离任何伤害我们或让我们感到渺小的事物，即使它在他人看来并不算“错误”。

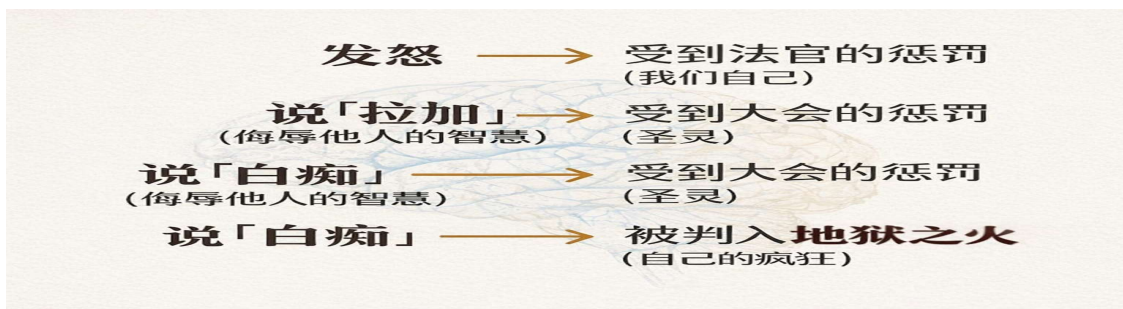
(62) 真正的宽恕并不是忘记他人所做的事情，而是放下负面情绪——就像放下伤害本身。它意味着不再对犯错的人心存怨气。宽恕可以消解伤痛，仿佛抹去事件本身。真正的宽恕，是更多地看到他人的优点，而不是缺点。事实上，我们应当提前对他人抱有同情心，尤其是在自己愤怒的时候——这样才不会事后后悔。

(63) 责备、愤怒和报复所产生的情绪化学，是有毒的。它难以消除，却很容易传递给我们所爱的人和身边的人。保持平衡和良好情绪的唯一方法，是具备心理纪律，并持续释放负面情绪。宽恕可以减轻这种负担，而如果一开始就不被冒犯，就根本不会形成这种负担。宽恕有助于做到这一点——而没有冒犯，就没有需要承受的东西。

(64) 无论是原谅自己还是原谅他人，宽恕的过程都可以从最容易的地方开始。我们也应该通过放下对自己错误的失望来原谅自己。因此，如果更容易原谅自己，就从那里开始。与其问“是谁拿走了？”，不如问“我把它放在哪里了？”——这种思维方式更容易带来解决方案。如果我们认为是自己的问题，就会立刻行动，而不是等待别人来解决。相比认为别人动了我们的东西，认为是自己弄丢的，更不容易引发情绪。如果你更容易原谅别人，可以想象你正在原谅一个犯了与你相同错误的人，并把这种感觉转化为对自己的宽恕。

(65) 如果我们想离开自己的“地狱”，就必须放下复仇的欲望。“转过另一边脸”也意味着看到伤害背后的人⁴⁷¹。摆脱愤怒的最好方式之一，是遵循第一条诫命：既然我们都有犯错的权利，那么只有不会犯错的上帝，才有资格审判我们的精神债务。而且，因为“地狱”是暂时的，祂不会永远定我们的罪。因此，我们也没有权利通过不宽恕来定自己的罪。

(66) 最重要的是，我们不能陷入消极之中，否则我们将永远没有时间去行善。正如天主教礼仪中所说：“不要看我们的罪过，而要看你教会的信德。”爱与宽恕才是通往真正圆满幸福的唯一道路——因此，我们必须不断走在这条路上。



⁴⁷¹ 《圣经》路加福音 6:29 ——“有人打你一边的脸，把另一边也转给他打；有人拿你的外衣，连内衣也让他拿去。”



图像 XII

在下一部分——行动主义中，介绍了“从第一个字母开始学习葡萄牙语阅读”的项目。乌利塞斯老师让伊亚拉用字母“u”的发音和一只熊来讲述一个故事。伊亚拉解释说，在她位于加拿大的叔叔和阿姨家，有时会出现危险的熊，人们会发出“嘘”声来提醒大家熊来了，声音是：“uuu, uuu, uuu”。随后，老师走到黑板前，用“小蜜蜂教学法”教授字母“U”。最后，学生们排练歌曲的动作：“U, u, u, 一只熊来了，U, u, u, 一只熊来了，看到的人都跑去躲藏，看到的人都跑进屋里。”



以下图片用于支持这样一种说法：曾经存在一个系统性的运动，旨在推动人群的早期性化，随后使其普遍化。舞者穿着符合当时婴儿时尚风格的服装，而这首音乐一充满情色暗示—通过元音的组合进行表达。



上述图片指的是巴西组合“É o Tchan”在1998年一档名为《Domingão do Faustão》的电视节目中的一次表演。

所表演的歌曲是《Dança do Põe Põe》，其内容暗示了一种性方面的请求。

旁边还有一张在视频中短暂出现的画面，带有情色暗示，并体现了对女性的物化。



472

472 视频链接：<https://www.youtube.com/watch?v=y6S3OQ20IfQ>

在下一部分中，一张来自2008年的电费账单——距前一张图像十年之后——展示了一个女性形象，其姿态为翘起臀部，带有明显的性感暗示。该文件体现了不同公司在一种协调的系统性行动中，对情色元素进行意识形态传播的现象。

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Nº do Cliente: 3511198-4
Rota: 10 43601 03 000110 - 0
Medidor: 2860480

Emissão: 16/06/2008
Apresentação: 18/06/2008
Mês: JUN/2008

Área reservada ao fisco
80D6.2E1A.3F65.5B0F.FFD7.5A38.F2F5.95B9

0800 28 00 120
www.ampla.com.br
atendimento 24h

Razão Social: Ampla Energia e Serviços S.A. | CNPJ 33.050.071/0001-58 | Ins. Est. 80.046.561
Sede: Praça Leoni Ramos, 1 - São Domingos - Niterói - RJ - CEP 24210-205
Nº: 1365693 Regime Especial - Proc. E-04/108214/01

INFORMAÇÕES OBRIGATÓRIAS

DADOS DE MEDIÇÃO

Energia ativa

Atual	Anterior	Próxima
Leitura: 6	2	Data
Em: 13/06/2008	19/05/2008	14/07/2008

Constante: 1 Faturamento: NORMAL
Consumo do mês: 4 kWh Fator de potência: 0

Energia Reativa:

Constante: 1
0

Tensão Nominal

Disponível:	Limites mínimos:	Limites máximos:
127/220 V	116 / 201 V	133 / 231 V

INDICADORES DE QUALIDADE

Conjunto: X	Unidade em horas
Indicadores	DIC FIC DMIC
Apurado mensal:	0,00 0,00 0,00
Limite máx. permitido:	0,00 0,00 0,00

DETALHE TARIFA SOCIAL - CLIENTE BAIXA RENDA

Consumo(kWh):	Tarifa(R\$/kWh):	Valor(R\$):

DADOS DA UNIDADE CONSUMIDORA

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Classificação: RESIDENCIAL LIGAÇÃO BIFÁSICA

DADOS DO FATURAMENTO

QUANT.	VALOR UNIT.(R\$)	VALOR(R\$)
Custo de Disponibilidade do Sistema Elétrico		21,31

TOTAL 21,31

Nº do Cliente: 3511198-4
Total a pagar (R\$): 21,31
Documento:
CPF: 959.737.297 - 53
Vencimento: 25/06/2008

100% Papel Reciclado. 100% Responsabilidade Socioambiental.

ACOMPANHAMENTO DO CONSUMO - em kWh

mensal

Consumo mensal

Consumo médio dos últimos meses

Fique atento a estas dicas e seja consciente.

Eletrodomésticos, ligados 24 horas por dia, são grandes consumidores de eletricidade. Economize, evitando que a porta de sua geladeira ou freezer fique aberta.

Aparelhos Elétricos	Watts*	kWh	R\$/mês**
Freezer vertical/horizontal	130	50	19,90
Geladeira - 1 porta	90	30	11,94
Geladeira - 2 portas	130	55	21,89

Fique atento também aos banhos prolongados em chuveiros elétricos, pois desperdiçam água e muita energia.

Aparelhos Elétricos	Watts*	Dias Estimados de Uso/Mês	Média de Utilização/Dia	kWh	R\$/mês**
Chuveiro elétrico	3.500	30	40 min***	70	27,86

Para mais informações, acesse www.elektrobras.com/procel. * Foram consideradas as potências médias dos equipamentos (os valores podem variar de acordo com o fabricante, ano de fabricação e estado de conservação). ** Valores estipulados em cima da tarifa sem impostos, variáveis de acordo com o consumo. *** Média de 10 minutos de banho, por pessoa, para 4 pessoas.

INFORMAÇÕES AO CLIENTE

Atenção: As informações cadastrais desta unidade foram fornecidas pelo Cliente e, conforme legislação vigente, são de sua responsabilidade. Alterações que importem em reclassificação deverão ser comunicadas, de imediato, à Ampla. Dúvidas, entre em contato conosco pelo 0800 28 00 120, ligação gratuita.