

第一章 自由與網綁

"再沒有比失去自由卻自以為有自由的人更會當奴隸的了" — 歌德

"我仍未尋獲我所一直在找尋的" — 波諾, 《U2》樂團主唱

是問題本身比較糟，還是解決辦法比較糟？

當我十六歲的時候，我接到一通電話，是我的阿姨打來要請我幫忙，原來她的車爆胎了，而那是個相當寒冷的冬天。我立刻開著我父母的車出門要去幫她，當下急待解決的問題是爆胎，而我是能夠解決這個問題的人，於是我上路準備去解決這個簡單的問題。但當我打開她的後車廂之後，我發現了第二個問題：她車上沒有拆卸輪胎螺絲用的扳手。現在回想起來，當時的我才十六歲，也或許正因如此，找不到扳手的這點對我來說並不構成大礙。我在我父母的福斯車上找到了一個堪用的扳手，就走回去幫我阿姨的雪佛蘭換輪胎了。

很快地我發現另一個一般人大概都會正視的問題：我手上的這個德規扳手（公制）跟我阿姨的美國車規格不符。同樣地，我當時不過是個十六歲的小夥子，便說：「這不成問題！」於是我立刻拿起手上的工具更用力地再試一次。當年體力盛的我用盡吃奶的力氣一轉，眼睛都還來不及眨，那個螺帽就滑牙了。我把它們一個個都削成平滑突起物，現在無論什麼扳手都派不上用場，更別提我手上這把從一開始就尺寸不合的扳手了。

我錯誤百出的解決辦法使得我們的下場遠比一開始還要慘，事到如今，我們必須打電話請專業的師傅帶電動工具過來，還得把車給拖走。請注意，這個解決之道之所以失敗並不是因為不夠努力，也不是因為不夠堅持。絕非如此，這個方法之所以失敗，是因為強行且持續地用了一個錯誤的工具。如果你很努力地嘗試解決，但問題非但沒有好轉，反而越變越糟，那你應該考慮看看是不是因為用了不合宜的工具。好消息是只要你用了正確的工具，那麼相同程度的努力將可以使情形立刻改善。

我在工作場合和諮商輔導時，都曾親眼看見這股力量之大，有許多心地善良也很勤奮的人卻老是卡在原地動彈不得，就好像他們越是努力想要解決自己的問題，情況反而變得越糟；更有甚者，當情形變得越糟，他們就花更大的力氣想要試著改變，最後我發現他們就是在一連串的失望和沮喪中繼續往下沈淪。事實上，我們錯誤的解決辦法往往會製造出另外一個更大的問題。

而我們得從這團混亂當中找到一條出路，也必須找到一個合適的工具。當然在找出正確的工具之前務必得先正確地確定究竟問題出在哪。

應該使用什麼大小的螺絲板手來解決問題取決於車胎上的螺絲尺寸，同樣地，當問題呈現出久久無法前進的折磨之感時，我們就必須先檢視眼前的問題，以決定應該使用什麼工具，好能得到真實且持久的自由。

三種程度的網綁

要從網綁中掙脫出來並得到自由，那麼首要的關鍵就是要先了解網綁的本質為何——究竟自己為什麼會被網綁，以及更重要的是，如何才能夠從這捆綁掙脫出來。若要簡單地描述，我會說我們總共必須一一克服三種網綁，好得著真正的自由：

1. 被錯誤定義給網綁
2. 被自己所網綁
3. 被各樣的攔阻所網綁

人們總是不斷用千百種不同的方式嘗試要解決問題，然而他們的解決辦法總是出於錯誤的推論，以至於最後總是越搞越糟。我們嘗試用水澆熄廚房因著油而引起的火災（對於起火真正原因的錯誤認知），就導致原本只在一處冒著煙的麻煩，現在變成有可能會把整間屋子都燒掉的大火。我們記不太清楚，究竟是「餓肚子治發燒、感冒了該吃飯」，還是剛好顛倒過來？

我記得我有次開車在一條四線道的高速公路上，在我前面的駕駛是位女士，她開在最右邊的慢車道上，而我的車正好就在她的車後。她決定要往內線切進去，於是她打了左轉燈，並慢慢減速。那接下來發生什麼事呢？所有在她車後方（也在我後面）的車，都為了要超她的車而開始往左線切，最後一輛接著一輛的車都開進了原本她想切進去的那一線道。因著這些車她無法切進那一線，她只

好一直減速，但她的左轉燈還是持續地在閃，可是想必當她越開越慢時，就使得後面越來越多車都想繞過去超她車。她越努力，反而越被困在原地動彈不得。

她為了達成目的所做的每件事都反而把她推離得比目標更遠，她雖然清楚地知道自己想要什麼，但是其所嘗試的每個方法都只豎起了一道無法穿越的高牆，把她和她想要到達的地方遠遠相隔兩地。可是等等... 接下來還只會更糟！

你設身處地想想她會有多沮喪，因為當她好不容易開到左線才過沒多久，就又發現自己馬上就得要從前面的出口下高速公路，但因為她現在是靠內線道，她很有可能因此而錯過交流道。就在經歷過剛剛那一切之後，現在她又必須開回最外面的那一線才能下交流道，因為錯估了情勢，她反倒讓自己下不了高速公路。

這個氣餒不已的駕駛一次就讓我們看見了剛所講到的三種網綁，而若想要得著釋放，她必須先知道：

1. 她到底要開在哪一條線道上，以及為什麼要開上那一道——*好清楚知道*
她自己當下所面臨的狀況
2. 她是怎麼讓自己無法前進的——*要認清是哪條路讓自己「動彈不得」*
3. 應該如何走上自己想要走的那條路——*以明白是什麼攔阻自己去到*
目的地，並且知道該如何克服。

她最大的問題在於她以為自己的目標是「要開到另外一條線」，她不曉得原來自己要下的交流道就在原本車道再開下去的不遠處，因著對於情勢的誤判，使得她把所有的力氣都花在這個錯誤的目標上。若是訂錯目標，會讓你把自己最精華的力氣都用在錯誤的方向上，不管回答得再怎麼好，如果打從一開始的問題就問錯了，那麼再好的答案都還是不會「正確」。人們必須先從**錯誤的定義**中得釋放，因為一旦我們以為那是自由，我們就會立刻不顧一切地飛奔過去。但只要你对自由有不正確的定義，那麼你追尋自由的本能就會事與願違地把你的目標推得離你越來越遠。

她的第二個問題是她成了自己前進的阻礙。她選用了一個錯誤的方式，希望藉此去到她的目的地，但是她的策略卻反而造出了一道無法突破的車牆。要是她能客觀地來觀看這個局勢——就是從她自己的車外來看——她大概很容易就可以看出這個窘境所為何來。從一開始的誤判再加上她受到限制的觀點，以至於她想出的辦法非但不能解決問題，反而讓情形越來越糟。從她開始減速並打方向燈的那一刻起，她就成了自己的攔阻。

當我們越來越清楚定義為何，我們就必須試著不再為自己所困。當對於所處情勢有了正確認知，便會逐漸發現原來「做自己」在這個情形底下即為造成問題的原因之一。大多數的人因為對於自己的真實身份沒有確切的了解，而導致他們無法正確地定義究竟何為自由。若是缺少了這份對於自我身份的重要認知，那麼每當人嘗試想要得著自由，則反而會使你踏上一段沒有明確目的地的旅程。

這個例子中的駕駛所面臨的第三個問題，是真實存在的一些阻礙：一連串的車流擋住了她的路，使她無法切進內線道。即使她現在已經知道是自己製造出這股車潮，她仍是必須跨越這些阻礙才能夠去到她想去的地方，而且沒有人能保證這些車會自動讓開。

要想從網綁中得釋放所會面臨到的挑戰也是相仿，即使你已經對於所處情勢有清楚的認識，也知道自已可能是造成攔阻的主因，但你仍是必須面對那些一般人總試著在一開始就草率處理的問題——**生活中的各樣攔阻(牢籠)**。你有看出為什麼人們總是會感到為難嗎？因為大家總是不斷地嘗試要先去處理他們生活中所遇到的各樣攔阻，但卻是在他們對於情勢一無所知，也不清楚自己真實身分的情況下。他們終其一生都在努力嘗試改變，但卻又不知為何情況總是越來越糟，也絲毫沒有任何進展。

現在讓我們也用這三種不同方式的網綁回來看空中飛人的故事，想像如果他以為自由就是要控制好自己的脾氣，或是克服自己內心的沮喪，但卻從來不知道自己真實身分的話，那麼他大概就會很努力地想要克服那些障礙，但卻怎麼都得不到自己所渴望的真自由。他必須先對於自由有個正確的理解：那就是「成為真正的自己」，那麼他的心態立刻就可以有一個改變：自己應該是空中飛人，而不是個農夫。一旦他的心態調整過來後，他就可以開始去面對生活中其餘的攔阻。

我之所以稱之為「其餘的」攔阻，是因為一旦你發現了自己的真實身分，你可能也會連帶發現過去以為的攔阻其實不是攔阻(左線道上的快車對你來說不會成為攔阻，如果你打從一開始就不用去到左線道)。

你可以想像如果故事中的空中飛人只是一直對付自己心裡的不滿足，**但卻仍持續過著農夫的生活！**那麼他的解決辦法不過是在放大他真正的問題罷了。這也就是為什麼按部就班地從這三種網綁當中一一得釋放是如此重要，因為唯有如此我們才能夠得著真實且能持久的自由。