

SÁSKIA CARNEIRO

萨斯基亚·卡内罗

反支配主义——巨人的觉醒

萨斯基亚著作中的耶稣基督福音

第二版

伊塔佩鲁纳，里约热内卢

Sáskia Carneiro Rodrigues

萨斯基亚·卡内罗·罗德里格斯

2026

尽管本书作者持有个人宗教信仰，
但本书献给所有心怀善意的人，
无论其宗教信仰为何。
本书聚焦于灵性智慧，
并尝试促进所有人的团结与理解，
其中也包括无神论者。

2016-闰年—普世博爱年—慈悲圣年
普世博爱年

2016-闰年—普世博爱年—慈悲圣年



世界上大多数人都声称自己有宗教信仰



正因为如此不同宗教间应该可以对话

¹ 仁钦·坎卓（Rinchen Kandro），喇嘛。

² 丹尼尔·戈德曼（Daniel Goldman），拉比；吉列尔莫·马尔科（Guillermo Marcó），天主教司铎（神父）。



我们不应因此停止祈祷，而应与那些想法不同的人合作



里申·坎德罗（喇嘛）：我信佛

³ 教宗方济各。



丹尼尔·戈德曼（拉比）：我信奉上帝



吉列尔莫·马尔科（天主教神父）：我信奉耶稣基督



奥马尔·阿布德（伊斯兰宗教领袖）：我信奉真主阿拉



许多人想法不同，感受不同



他们以很多方式寻找上帝或者找到了上帝



在这一人群中，在各种不同宗教中



只有一件事是我们所有人肯定的：



我们都是上帝的孩子



会结出和平与正义的果实



我相信你的祈祷



住在我心中的小小基督，
活得比那个庞大的“我”更真实、更加美好；
而那个“我”，几乎算不上真正活着。

Súskia Carneiro
萨斯基亚·卡内罗

特别感谢萨提夫斯乐队。感谢歌曲《无意识》，它是我们宣传活动中极好的元素。所以就这样，让我们了解一下...

《无意识》。(萨提夫斯乐队及佩德罗·安吉。链接：<https://www.youtube.com/watch?v=DMCG8KuHI2Q>)

是的，我们是不同的
但我们也是相像的。
我们有起点和终点，
但我们也是不朽的。

我们都是物质世界中的能量载体，
在这世界中意识创造并定义了何为真实。
但没有意识的人
无法控制自己的生活
他们像仆人一样工作
只为建造自己的坟墓。

最纯的黄金做成你的手铐...
最漂亮的画像让警察调查...
最新的药物使你快乐...
更多的技术将你催眠...
最好的药物使你生病...
最佳的路线让你迷失...
太多的指令使你疯狂...
太多的自由去奴役你...

是的，我们是不同的
但我们也是相像的。
我们有起点和终点，
但我们也是不朽的。

在一个意图欺骗我们并使我们挣扎的世界中
说真话会冒犯那些出卖灵魂来养活自己的人。
用牙齿和指甲保护、崇拜和捍卫压迫者
吸食鸦片来舒缓痛苦却最终杀掉自己。

我们如何帮助不接受帮助的人？
我们如何让认为世界不会改变的人们改变想法？
只有追求真理、修行冥想的人
可以唤醒佛的意识。

是的，我们是不同的
但我们也是相像的。
我们有起点和终点，
但我们也是不朽的。

我将这部作品献给所有曾经直接或间接地为其中的学习做出贡献的人。

献给我的祖父母、父母、兄弟姐妹、孩子们、侄女侄子，以及所有其他亲人——我生命中的挚爱——正是他们给予了我巨大的精神成长。

献给亲爱的、开朗的、感恩的、充满爱的朋友，Marlon Bro。感谢你在这次旅程中的所有支持。感谢你教会我感恩的恩典。感恩就是爱。

献给所有参与这段故事的“兄弟们”，在这由生命部落自然形成的兄弟情谊中。

献给 Toninho 的祖父 Antônio 先生，感谢他的忠告：“不要抱怨，不要解释，不要承诺”——作为避免受他人控制的原则。

献给所有相信善良、拥有精神智慧的无神论者，感谢你们对宗教缺陷所提出的建设性批评。

献给教宗方济各，感谢他致力于推动各民族与宗教之间的团结。

献给达赖喇嘛，感谢他至今仍坚持以非暴力方式进行抗争。

献给 Chico Xavier，感谢他的谦逊、他所传导的数百本书籍，以及他无数次的慈善行为。

献给 Leonardo Boff，感谢他提出的“解放神学”。

献给耶稣基督，我将终生爱他。

献给圣灵——精神智慧的源泉——祂擦去一切眼泪。

特别献给我的上帝，借此机会在我生命中这个难忘的时刻表达我的感激之情，感谢祂为我的存在所做的一切，我是如此...如此...如此地爱祂！

感谢祢——天父！

生命之神！

（今天是 2016 年 2 月 1 日）即使生命只剩下最后一口气，我也感谢祢赐予我这段人生！

主啊，我在这

作者自述

我叫 Sáskia。虽然我接下来讲的事情发生在巴西，但它其实也是整个世界很多地方正在发生的缩影。2014年开始，我的人生彻底变了。那时候，我颈椎的问题越来越严重，甚至已经有伤到脊髓的风险。因为我是联邦司法系统的工作人员，所以后来被安排改成远程办公。再后来，我接受了一场风险很高的手术。从那之后，我开始慢慢过上一种更注重内心的生活。简单来说，就是我开始更重视内心和情绪上的支撑。

也是从那个阶段开始，我试着通过饮食去调理身体，希望能让内心更平静，也不想再经历以前那些反反复复的健康问题。

后来，我开始接触不同教会里的斋戒方式，希望找到一种真正适合自己的方式，让自己重新获得平静。我那时候越来越感觉到，自己这些年积累了太多焦虑、压抑，整个人也越来越紧绷。尤其是在一个充满虚荣气息的工作环境里待了太久之后，那种消耗会一点点堆积在人心。

第一次斋戒的时候，我采用的是很多教会都会建议的方式：不再吃任何动物的肉，包括鱼。有些人会觉得鱼不算，但我没有把鱼排除在外。因为动物在死亡之前，往往是承受痛苦最深的生命之一。而当人去吃它们的身体时，某种程度上，也是在把那种痛苦继续带进自己身体里。人一旦处在痛苦里，就很难真正成为“完整的自己”，很多时候，浮现出来的反而是内心最糟糕的一部分。所以，如果一个人真的想知道“自己到底是谁”，也许就必须先把那些痛苦一点点从身体和内心里清出去。

第二次斋戒，我采用的是以前为了“灵性手术”时接触过的一种方式。那段时间里，我不仅不吃肉，也停止了性行为，同时戒掉药物、酒精和香烟。其实，在那之前，我本来就已经因为不同原因，慢慢想远离这些东西。在这种斋戒观念里，性行为和其他习惯一样，也会被看作一种会扰乱精神状态的东西。虽然它不像酒精或者香烟那样有毒，但它依然会在人身上留下持续性的影响。

第三次斋戒，则是在 Santo Daime 的一些理念影响下继续往前走。我又去掉了糖、咖啡、大蒜，以及各种人工加工食品。再后来，我开始实行一种直到今天都还在坚持的“牛奶与蜂蜜斋戒”。在这种饮食里，我基本只吃牛奶和乳制品—算“奶”这一类；还有水果和蜂蜜—算“蜜”这一类。如果有人乳糖不耐受，也可以用蛋清替代牛奶，只不过那样就不算严格意义上的“牛奶与蜂蜜斋戒”了。牛奶、蜂蜜、水果和蛋清，是唯一被认为天生就适合人食用的食物。这里“水果”的概念是植物学意义上的一只要是开花以后长出来的东西—因此也包括一些偏咸的选择，比如用南瓜、苦瓜、秋葵等制作的食物，不过种子还是不吃。

这种斋戒方式，最大的特点就是：它尽量不通过饮食去制造痛苦，也不会伤害其他生命——当然，前提是鸡蛋没有受精。在这个过程中，人不会去吃植物的种子、叶子

、茎或者根。后来很多年之后，我才知道，类似这种清净性质的斋戒，其实在 Umbanda 里也会进行，只不过通常只持续三天。而我自己，后来一直保持着这种方式。

后来我才慢慢理解，为什么《圣经》里会把“应许之地”描述成“流着奶与蜜的地方”。因为真正从大地里流出来的“蜜”，其实正是水果。而巴西，本来就是这样一片土地—拥有丰富的牛奶和水果。

不过，我真正慢慢想明白这些东西，其实已经是2017年的事了。因为这一切，对我来说都像是一种慢慢出现的指引。到了2016年，我开始越来越明显地感觉到，身边好像有某种力量在推着我往前走。那一年里，我像是突然得到了很多答案，可同时，人也变得越来越迷茫。因为按照我从小接受的天主教观念来看，很多东西都让人说不清。

也就是在那一年，Pope Francis 提倡不同民族、不同信仰之间彼此交流、彼此理解。

而我，也是在那段时间里，开始慢慢形成一些新的理解。比如，我开始觉得：进化最开始的三个阶段，其实也对应着基督精神里最核心的三个东西—平静、爱，以及善意。耶稣曾说：“愿你们平安。”¹ 也说过：“你们要彼此相爱。”² 还有那句：“我是你们的主，也是你们的老师，我既然为你们洗脚，你们也应当彼此洗脚。我给你们做了榜样，要你们照着我对你们所做的去做。”³。

这一切对我来说，其实都很自然。因为“平静”和“爱”，本来就是人最根本的两种需要。而“善意”则决定了一个人是不是真的具有人性。在耶稣看来，善意甚至像一种人与人之间的约定。当彼得不愿让耶稣替自己洗脚时，耶稣对他说：“如果我不洗你，你就与我无份了。”后来想到这里的时候，我甚至在“和平与爱”的手势上又多加了一根手指，把“善意”也放了进去。

那时候，这本书其实已经写了很多内容。而它在我心里的力量，也越来越强。我开始真正把自己当成一个和平主义者，甚至开始全身都穿白色的衣服。我希望自己的样子也能带着某种意义，能和这本书想传达的东西保持一致。因为在我看来，它并不只是给人一种“自由的感觉”，而是真的想把人从那些压住内心的东西里一点点解放出来。

可问题是，如果我真的想走向一种更深层的内心平静，就不可能对周围发生的一切视而不见。而我身边的现实环境，恰恰又一直在对抗那些我想保护的人性价值。慢慢地，我开始感觉，自己的现实生活也受到了威胁。于是，在保护自己的同时，我也开始想保护身边的人。

有些时候，我甚至会进入一种很奇怪的状态。我会觉得自己像个小孩子—什么都不懂，也不懂得防着别人，可偏偏又特别大胆，心里还异常轻松。也正因为这样，我后

¹ 圣经·约翰福音20:21.

² 圣经·约翰福音13:34.

³ 圣经·约翰福音13: 14-15.

来才会在书的封面上放一个小女孩的照片。因为那时候的我，真的觉得自己像只有五岁一样，甚至连拍照时该怎么摆姿势、怎么笑都不会。不过，说不定我现在也还是不会。

可这一切，实际上都让我变好了很多。我已经不再是以前那个长期抑郁、甚至反复尝试过自杀的人了——无论是直接的，还是慢性的自我毁灭。我开始对自己那种“终于敢面对世界”的状态感到兴奋。有时候，我甚至会表现得特别夸张、特别张扬。可没过多久，我在工作里就开始遭到越来越严重的针对。领导给我设定了极其夸张的工作指标，经常只给一天时间，而且案件数量没有上限。很多时候，我只能拼命工作。与此同时，他们又完全不能接受我没做完，或者出现任何错误。到了2018年底，有一次我没能完成指标，结果就被取消了远程办公资格。

那段时间，我几乎每天一下班就开始呕吐，严重到后来连水都喝不下。我越来越无法忍受办公室里空调吹出来的那种味道。过去很多年里，那种环境对我来说一直像一种慢性的折磨。我经常觉得冷，骨头也一直疼。

再加上我当时的腰背问题，根本经不起每天那么远来回开车去上班。我自己心里其实很清楚，当年把身体弄成这样、甚至差点瘫掉，本来就和这些长期消耗脱不开关系。慢慢地，我整个人也越来越撑不住了。我开始觉得，那些硬要把我调回办公室的人，根本不像正常人，好像完全不在乎会不会把人逼到出事。后来，我甚至又重新冒出了轻生的念头。

再加上我当时的腰背问题，根本经不起每天那么远来回开车去上班。我自己心里其实很清楚，当年把身体弄成这样、甚至差点瘫掉，本来就和这些长期消耗脱不开关系。

因此，我在心理上变得极度动摇，把那些间接导致我被调回内部岗位的人视为精神病患者，认为他们想要害死我。我甚至再次开始产生自杀的念头。

这一切最终使我提出了辞职申请。然而，鉴于我正面临心理问题，并且这可能带来未来的后果，我被纳入了一项因残疾而退休的行政程序之中。

后来，法院那边安排的专家认为我已经出现了精神方面的问题。公立医疗系统里的其他医生，则一直想让我吃抗抑郁药。一开始，我还以为这只是那个单位长期针对我的另一种方式。我一直希望他们能承认，真正让我撑不住的，其实是骨头和身体的问题。直到后来有一天，我为了做评估去门诊时，才第一次看到他们私下给我写的诊断：schizotypal（分裂样人格障碍）。后来，另一位专业人士也确认了这个结果。于是，我又去找了更专业的心理医生，可结果反而更糟。

有些专家甚至直接问我：“别人是不是一直都觉得你疯了？”而我突然意识到——好像的确是这样。那你知道，我到底说了什么，才让他们给我这样的诊断吗？我只是谈了这本书里的东西。谈了我的信念。谈了那些和内心、信仰有关、却又不完全属于任何宗教的想法。除此之外，我也谈到了这个世界本身。因为在我看来，真正疯狂的，很多时候其实是这个现实。

也正因为这样，这部分内容后来反而成了我最喜欢的一部分。到底是谁疯了？是我，还是整个系统？每个读完这本书的人，大概都会像一个“专家”一样，自己做出判断：我到底是在救人，还是只是个疯子？但只有把整本书看完，人才会真正理解我到底经历了什么。

是的……我确实很不一样。也许很大胆，甚至在有些人看来，还有点傲慢。但人不应该只因为我的想法不同，就因为我被视作“精神不正常的人”，而否定我的信念。如果你读到某些地方觉得不舒服，希望你也能想一想这一点。毕竟，我们每天都会看到那么多充满幻想的虚构故事。可即便如此，人们还是总能从里面得到些什么。所以，就算你不认同我所有的想法，也没关系。你完全可以保留自己的判断，然后继续跟我一起走下去。因为在这一路上，也许我们都会得到些什么。那么，我们继续吧？

第二版前言

本书使用的语言，主要是希望帮助读者更容易集中注意力。同时，我们也尽量让表达变得简单、直接，因为我们相信，真正人人都能读懂的语言，本身就是一种更平等的表达，也更容易让不同地方的人彼此理解、彼此靠近。

本译本是在人工智能辅助下完成的，目前还没有经过完整的人工校对，因此以后可能还会继续修改。不过，各个语言版本的页码都是对应的，如果读者有疑问，也可以随时对照葡萄牙语原文阅读。

前言

这本书的开始，其实和两件事有关。一件是现实里的事——我亲眼撞见警察犯罪，并当场把事情揭发出来、阻止了他们；另一件，则更偏向精神层面——我像是突然得到了一种启示。这两件事都必须被提出来，因为它们让这本书甚至连我自己都觉得带着一种说不出的神秘感。后来，随着时间过去，我也慢慢意识到，自己其实正身处一场意识形态上的战争里。也正因为这样，我才一直保留葡萄牙语里“ideia”的旧式写法。

这本书谈到的东西很多，比如人对人的控制、谎言，还有那些藏在社会话语后面的东西。后来，我越写越深，也越来越常和别人讨论这些问题。很多人最后都会问我同一句话：“到底是谁在控制我们？”因为他们嘴上觉得自己是自由的，可很多表现，却像是早就被困住了一样。

与此同时，我后来看到的很多混乱，其实也和巴西那场军事政变，还有更大的国际控制有关。当然，这种支配并不只是国家层面的事，它很多时候也藏在人和人之间。

因为我是生活在军事政变之后那一代的人，所以我刚好能感觉到那个时代前后的变化。那时候，还有很多人在反抗。其实，在政变发生以前，巴西曾经有过一段特别有生命力的时期，这一点在当时的音乐里就能感觉出来。那个年代的文化和艺术发展得非常快，也出现了很多很厉害的艺术家的。

可军事独裁之后，一切都慢慢变了。学校、大学、法律、司法，甚至连人们每天接触到的信息，都开始被一点点改变。而这种改变到底有多深，直到今天，我们可能都还没完全看清。后来我才发现，一个民族被毁掉，并不一定非要靠枪炮。有时候，思想上的破坏，比直接杀人还可怕。

我们正在进入一个“敌基督”的时代，在这个时代，精神价值被摧毁，从而将我们引向道德奴役、经济独裁以及强制劳动。

所谓的“支配”，其实并不是某个具体的人或者组织。它很多时候，是从一种想法开始的。当人开始接受“人可以压迫人”这种观念时，它就慢慢变成了一种力量。

015年12月31日，是我亲眼看到警察犯罪后的第二天。那一天，也刚好是“慈悲之年”开始的时候。我那时突然有一种很强烈的感觉，好像自己的名字正在提醒我什么——“守护人类的人”。从那以后，我开始觉得，自己应该站出来保护别人。

2016年第一天凌晨五点左右，我突然看到一道特别强的闪光，像火花一样一下炸开。紧接着，我脑子里不断冒出一些词：“上帝之眼的火花”、“集体无意识”、“圣灵”、“主的辩护者”……那一瞬间，我整个人都被震住了。后来，我像是一下被打开了一样，开始不断从四面八方接收到各种讯息，而这些东西，也慢慢变成了我写这本书时的答案。

我开始觉得，自己必须站出来，面对周围那些危险的人，也必须保护这本正在慢慢成形的书。因此，在2016年1月6日，我投下了第一枚“意识形态炸弹”。它并不是为了直接沟通，而是为了影响人们，将不同于支配者所使用的词语与觉醒之语引入社会。

那其实就是这本书最早的版本。我把它取名叫《反支配主义：梦还是真实》，然后通过邮件发给了大约五千名联邦司法系统里的人。这个名字，其实也代表了我当时的状态——因为很多东西，我自己都还没完全理清。那时候，这本书写得其实很乱，很多表达甚至连我自己都说不清。但我心里一直有一种很强烈的感觉：我必须马上开始行动。

与此同时，我也开始亲自告诉别人：这本书已经写出来了。我不停地和人谈里面的内容，也一次次讲起自己亲眼看到的那些事情，希望更多人知道到底发生了什么。

可与此同时，我的生活也变得越来越紧张。随着我越来越想保护自己的想法，周围敌视我也越来越多。最让我害怕的是，那些喜欢控制别人的人，好像越来越想伤害我。

后来发生的很多事，也开始让我越来越害怕。我发现自己被人跟踪过，还有一次，一辆卡车甚至像是想直接撞死我。我的网络被入侵，家里的电话也像被监听了一样。于是，我离开了原来的地方。到了2016年8月16日，我又一次把新的内容公开了出来。其实，我之所以这么做，也是想看看人们会有什么反应。哪怕别人骂我、批评我，我也不在乎。因为只有不断讨论，我才能继续理解这些东西。那时候，虽然我已经经历了很多“启示”，可我依然觉得自己懂得还太少。

2017年，在经历了一件事之后——我被警察当众打了，却没有一个人站出来帮我——我终于把这本书的第一版出版了。那其实也是一种保护自己的方式。我希望，通过把这些东西公开出来，能让周围那些越来越严重的伤害停下来。只不过，那时候这本书在很多精神层面的理解上，其实还远远没有成熟。

而保护这本书本身，其实就是反支配主义这个名字真正的意义。因为为了让它存在下去，我不得不去对抗那些病态的控制与压迫。我也希望，这些揭露能真正把社会唤醒。从第一版开始，这本书就一直放在网站上，任何人都可以免费下载、打印。
www.contradominismo.com.br.

祝阅读愉快！

目录

第一章——引言.....	1-10
第11/12页——图像 I——摘自《科学美国人》杂志——放射性烟雾	
第二章——巴别塔.....	13-62
章后——电化学通信与闭路系统.....	62-67
第68-70页——图像 II——1967年5月20日与1971年1月5日的报纸剪报——电动汽车生产以及犹太人与阿拉伯人之间战争的重启；1917年的报纸剪报·关于三位报告法蒂玛奇迹的灵媒	
第三章——支配主义.....	71-97
第98页——图像 III——1917年伦敦充电站停放的电动车；卡门·米兰达；何塞·卡里奥卡	
第四章——权力与自由意志.....	99-110
第111/112页——图像 IV——行动主义——“从第一个字母学习葡萄牙语阅读”项目；米歇尔·福柯——权力无处不在	
第五章——目光，即时语言.....	113-120
第121/122页——图像 V——米开朗基罗的陶土《哀悼基督》；《阿凡达》；以及行动主义——“从第一个字母学习葡萄牙语阅读”项目	
第六章——种子与树.....	123-129
第130页——图像 VI——《明日之人》与催眠技术；动画中的催眠与香烟广告中的竞争	
第七章——父母权威.....	131-138
章后——夏娃对玛利亚.....	168-178
第149/150页——图像 VII——小童子军手册合集；行动主义——“从第一个字母学习葡萄牙语阅读”项目	
第八章——社会统一与认可.....	141-151
第162页——图像 VIII——行动主义——在公共街道种植果树以对抗饥饿并作为绿化覆盖	
第九章——时间的加速与人类经验.....	153-168
章后1——“双重六”理论.....	178-192
章后2——异教神祇对基督教的干预.....	192-194
章后3——“白色女教皇”的故事.....	195-196
第197-198页——图像 IX——展示儿童动画中内在天使与恶魔形象的面板；阿列克萨梅诺斯涂鸦	
第十章——分离的意识形态	
1. S按年龄划分的分离.....	199-203
2. 自我中心与个人主义——基于性取向的歧视.....	203-214
2.1. 男性个人主义与大男子主义.....	214-220
2.2. 女性个人主义与女性主义.....	220-238
2.3. 同性个体主义与同性恋.....	238-245
2.4. 种族主义.....	245-250
2.5. 资本主义.....	251-260

章后1——阶段的转变.....	260-265
章后2——动物权利.....	265-269
第271-272页——图像 X——姿态静止主义，一种未被揭示的疾病原因；乐队“É o Tchan”；圣哥达隧道通车仪式	
第十一章——青少年心理.....	273-299
第300页——图像 XI——行动主义——玛丽亚·达·佩尼亚案件	
第十二章——抑郁与疾病的制造.....	301-324
章后——宽恕之路.....	324-333
第334-336页——图像 XII——行动主义——“从第一个字母学习葡萄牙语阅读”项目；“É o Tchan”组合的表演以及一张2008年的电费账单	
第十三章——经济权力、学校与儿童的“专制”.....	337-351
章后1——词类教学.....	351-353
章后2——敌基督教育在巴西的开始.....	353-361
第362-363页——图像 XIII——《万世巨星耶稣》、《犹太福音》、超人与《摩登时代》	
第十四章——巴西的选举独裁与杀戮性腐败.....	364-381
章后——以色列—哈马斯战争.....	381-384
第384-386页——图像 XIV——《若尔纳尔·杜·巴西（Jornal do Brasil）》关于1967年阿拉伯人与犹太人战争、巴西军事独裁开始以及政变镇压的剪报	
第十五章——成瘾与围绕健康垄断的残酷战争.....	387-424
第425-428页——图像 XV——行动主义——“年轻理发师事件”以及20世纪初的印度香烟广告	
第十六章——去人性化与死亡产业.....	429-474
第475页——图像 XVI——1971年1月4日《若尔纳尔·杜·巴西（Jornal do Brasil）》摘录，香烟数据	
章后1——对《启示录》的超时代解读.....	476-491
章后2——起点——承诺与启示.....	491-494
第495-496页——图像 XVII——法蒂玛奇迹——报纸剪报——致某人的信，请求提供未被污染的证词	
参考文献	497-500

第一章 —— 引言

(1) 该怎么形容现在这个时代呢？我觉得，我们像是活在历史的一道裂缝里，一个不断流失的时代。人类进化这座“大钟”，好像正在往回倒转，整个世界都像被掏空了一块。于是，大规模的死亡、普遍的存在危机、越来越多的灾难和毁灭，就这样开始出现。所以很多时候，我反而像是在和“过去的人”或者“未来的人”说话，因为所谓的“现在”，其实已经在迅速变成过去。可即便如此，这段空白的时期还是需要被记录下来。只有被真正看见、真正留下，它才会结束。这样，人类才不会再次被推回去。

(2) 现在的每个人，几乎都活在自己的“小世界”里，彼此越来越难真正连在一起。而这一切，其实也和人怎么看“神”有关——哪怕是无神论者也一样。因为宗教慢慢变成了一种让人分裂的东西，而无神论本身，其实也有自己的信念。所以，我唯一希望的，只是别人能够允许我说出自己的信仰，允许我相信“造物主”的存在。因为如果一个人完全不谈自己真正相信的东西，他其实也没办法真正表达自己。不过，说到底，真正重要的其实只有一件事——那就是“善”。因为只有善，才真的有可能让人重新走到一起。

(3) 人最重要的事情，其实是找到一种真正属于所有人的“共同之光”。所以，在这里，每个人都可以有自己对“神”的理解，哪怕你是无神论者也没关系。因为我真正谈的，不是某个宗教，而是一种“精神上的智慧”。我并不是替任何宗教发声。其实，每个人心里，都藏着一个属于自己的“祭坛”。人总会崇拜某种东西、热爱某种东西。因为我们都活在一种带着“神性”的生命体验里，而这种体验，是通过“爱”真正变得真实的。而“爱”本身，其实就是每个人心里的“神”。无论这个“神”是在我们心里，还是超越我们存在。

(4) 真正让人感到巨大幸福的东西，其实就是“爱”。它才是人生里最深的真实。所有人，某种意义上，都是从爱里诞生的。哪怕那份爱并不完整，甚至是错误的。有的人爱的方式很自私，有的人爱得盲目，有的人只停留在肉体上，甚至还有人会爱上恶本身。可这些爱，其实都只是暂时的。因为它们一旦碰到真正的真实，最后都会崩塌。但重要的是：这种“爱”的能力，一直都存在于我们里面。

(5) 真正的真相，本身就带着最高层次的爱。那才是真正的爱。所以，人其实特别需要“真实”。因为真实会让一个人重新变完整。它会让人的内心重新统一起来。而这种“内心完整”的感觉，其实换一种说法，也可以叫作爱。有的人很早就会意识到这一点，有的人会晚很多。但在真正找到它之前，人始终会痛苦。

(6) 很多人以为，“真正的爱”意味着放下所有防备，但其实不是。真正的爱，反而是一种对抗恶的保护。因为它和真实是连在一起的。真实会让人看得更清楚；而那些负面的情绪、扭曲的爱，只会让人越来越盲。当一个人真正活在爱里时，恶很多时候反而碰不到他。因为他不会再被那些东西轻易控制。总有一天，那些不完整的爱，都会慢慢让位给一种更长久、更真实的爱。那种爱，其实已经存在于每个人里面，只是人还没完全意识到。到那个时候，人们会真正看见“神”。哪怕是不相信神的人，也会因为某种无法否认的真实，而不得不面对祂的存在。

(7) “支配主义”真正可怕的地方，在于它会把人彼此分开。它是我们正在对抗的东西。那是一种控制人的体系。它最大的特点，就是利用“假的爱”和各种上瘾的东西，把人困住。它会让很多人围绕着谎言团结起来，然后再一起去束缚别人。

(8) 可问题是，为什么那么多人会接受这些谎言、接受这种支配体系？因为很多人已经被说服了——他们觉得自己根本没能力面对这个世界，也没能力改变它。可这种想法，本质上，就

像是在说：“人不可能继续进化。”但问题是，人本来就必须进化。真正的现实是：人永远都得继续改变世界。因为人如果不能在自己周围建立新的东西，就没办法真正活下去。而每一个时代，都会有属于那个时代自己的难题。

(9) 所有成瘾的背后，其实都藏着一种“缺爱”。很多让人上瘾的东西，本质上都是一种“困住人”的方式。而且很多时候，它们还能给掌握权力的人带来巨大的利益。也正因为这样，“成瘾”才会成为一个特别重要的话题。比如到了上世纪70年代，当“爱”开始被一点点攻击、扭曲的时候，人们对工业化香烟的依赖，也开始被刻意地推高、放大。

(10) 其实，人被各种成瘾控制住，并不是什么新鲜事，只不过到了今天，这套东西变得越来越精细了。可说到底，这种靠“让人沉迷”赚钱的方式，其实非常短视。因为如果社会里的人都更健康、更清醒、不被成瘾困住，我们本来可以拥有一个富足得多的世界。到那时候，人们花钱的方向，也会变成那些真正能让整个社会越来越好的东西。

(11) 与此同时，无论是亲手毁掉自己，还是毁掉别人——比如通过扩散成瘾、或者沉溺于成瘾——其实都违背了人最本能的东西。因为人的求生欲，本来就非常强。最明显的证明就是：为了活下去，人类几乎会拼命适应这个世界。某种程度上，我们甚至像是在不断重新创造世界。我们发明医学、培养医生、制造各种药物，本质上都是为了活下去。

(12) 如果现在越来越多人开始出现这种“自我毁灭”的状态，那说明一个问题：很多人已经不再把自己当成真正的人来看了，而只是把自己当成动物。可实际上，人和动物本来就不一样。而且，人和人之间，其实也都不一样。但恰恰是这种“不一样”，反而构成了人与人之间真正的平等。

(13) “连接”这件事，对人来说重要到什么程度？重要到人类会本能地去寻找一种“所有人都适用的答案”。真正属于人的智慧，其实不是只替自己找办法，而是去寻找那些也能帮助别人的“大答案”。也正因为这样，人的思想才会不断扩展开来。只属于个人的答案，很多时候都太脆弱，也太短暂。

(14) 其实，“做人”本身并不复杂。真正复杂的，是人在社会里生活。而这种复杂，很大一部分正是“支配主义”造成的。可问题又来了：为什么人这么难真正反抗它？因为人甚至需要依靠“群体”，才能慢慢变成“自己”。人的身份认同，本来就是和周围群体混在一起形成的。而一个群体，也不会孤立存在。小群体会受到更大群体的影响，更大的群体又会继续受到更大的结构影响。层层叠叠，最后彼此交织在一起。所以，一旦集体认同出了问题，个人内心也会开始被各种冲突一点点吞掉。

(15) 如果往人的内心深处去看，会发现人的人格，其实很像“语言”本身。因为它也是由很多部分组成的，而且这些部分会不断组合、延伸，最后形成一个完整的“表达”。就像一个词，会有词根、前缀、后缀一样；人的内心，也由各种好的念头和坏的念头组成。那些善良、温暖、向上的部分，就像“天使”；而那些阴暗、自私、破坏性的部分，就像“恶魔”。它们共同组成了人的人格。

(16) 而当人进入群体之后，这种人格结构还会继续扩大，就像语言会不断扩展一样。一个词，可以慢慢变成一句话，再变成整篇文章。同样，一个人的人格，也会不断投射到群体身上，再进一步投射到更大的社会结构里。

(17) “天使”塑造出和平的人，而和平的人会依托“英雄”的理想，构建一个和平的社会共同体。在这一意义上，耶稣被视为真正的英雄。我们倾向于在内心寻找祂，将祂作为善的理想。祂作为英雄的普遍原型¹，存在于我们的集体无意识之中。

¹ 原型 (Archetype) ——在这里指的是我们人格以及完整“自我”的一种基本构成部分，涵盖了个人无意识与集体无意识。

(18) 关于“耶稣是普遍英雄”这一主张，其基础首先源于人类学，同时也涉及神经科学以及所谓的“上帝点”²。卡尔·古斯塔夫·荣格在³《人及其象征》⁴一书中，为我们揭示了关于人类本性的诸多洞见。在成为心理学家之前，他本是一名人类学研究者。他指出，在所有已知的人类世代中，都曾出现过一种可以被识别为耶稣基督的象征形象。

救世主基督”的总体观念，属于一种遍布全球、早于基督时代的英雄与拯救者主题：英雄虽被怪物吞噬，却以奇迹般的方式再度出现，战胜吞噬他的怪物。至于这一母题起源于何时何地，无人知晓，我们甚至不知道应当如何着手研究。唯一可以确定的是，每一代人似乎都将其视为来自更早时代的传统加以传承。（荣格，2002，第72页）⁵

(19) 请注意，荣格的研究揭示：耶稣基督始终存在于整个人类历史的心灵结构之中。这表明，祂不仅曾以人的身份生活于世，也以某种生物性的方式存在于我们之内。

这些母题呈现出一种普遍的模式，即便它们由彼此之间毫无直接文化接触的群体或个人所发展出来……人们反复讲述这样一个故事：英雄以奇迹般却谦卑的方式诞生，幼年便展现出超凡的力量，迅速获得声望或权力，与邪恶势力展开胜利的斗争，却也因傲慢（hybris）而显露弱点，最终因背叛或“英雄式”的牺牲而陨落。（荣格，2002，第110页）

(20) 人类会不断重复地塑造“耶稣”的形象，本身就说明了一件事：祂和人的本性之间，存在一种很深的联系。这种联系，其实已经超出了文化本身。而这也让人想到，耶稣曾经说过自己与“神”直接相连⁶。可在祂那个时代，很多宗教人士，甚至一些后来研究祂的人，都把这种话理解成一种傲慢。Carl Gustav Jung 也提到过类似的看法。但问题是：如果“耶稣”这个形象，真的几乎存在于所有人的内心结构里，那我们又该怎么看这件事？

² 上帝点（The God Spot）——根据Leonardo Boff的说法，它位于大脑额叶，是大脑中的一个区域。当人们受到与灵性相关主题的积极刺激时——例如从更宏观的视角感知世界、整体性的深刻体验、具有意义的存在性思考，以及一切能够引发崇敬、虔诚与敬畏情感的事物——这一部分的大脑会表现出频率与优化方面的变化。从这一点开始，“上帝点”会通过向神经元发送高频信号而作出反应。来源（葡萄牙语）
<https://casa.abril.com.br/bem-estar/leonardo-boff-e-o-ponto-deus-no-cerebro/>

³ Carl Gustav Jung（1875—1961）——瑞士精神科医生与精神分析学家，提出了“集体无意识”的概念，并创立了分析心理学。他的研究对精神医学、人类学、考古学、文学、哲学以及宗教学等领域产生了深远影响。荣格与精神分析学创始人Sigmund Freud长期保持通信，并曾在一段时期内就人类心理学的共同观点展开合作。然而，他们的思想最终出现分歧，尤其是在性与无意识在人类心理结构中的作用问题上。来源：Wikipedia。
可参见：https://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Jung

⁴ JUNG, 2002 ——《人与象征》（Man and His Symbols）。来源：Internet Archive。可参见：
<https://pt.scribd.com/document/365313579/%E4%BA%BA%E5%8F%8A%E5%85%B6%E8%B1%A1%E5%BE%81-Man-and-His-symbols-%E8%8D%A3%E6%A0%BC-CHS-%E6%89%AB%E6%8F%8F%E7%89%88>

⁵ 有些人把荣格所描述的这一“英雄”与圣经人物约拿混为一谈，但约拿并不能算作英雄，因为他最初拒绝面对自己的使命，最终只是被迫去完成它。

⁶ 《圣经》约翰福音10:30—我与父原为一。

(21) 很多人认为，“耶稣”并不是起源，而只是重复了人类集体潜意识里原本就存在的“英雄模式”。可我更倾向于另一种理解：也许，人类内心那个“英雄原型”，本身就是对耶稣的一种超越时间的感知。毕竟，耶稣是真正改变了“时间”定义的人。人类历史甚至会用“公元前”和“公元后”来划分时代。而大多数人，其实都只是被时间带着走，很少有人真的能在历史里留下名字。

(22) 这一理论的核心，可以用本书的题辞来概括：“住在我内心的小基督，活得比那个几乎不曾真正活过的大我更真实。”在我的理解中，耶稣如同一种本能，引导我们如何成为真正的人。祂与我们内在的上帝直接相连。祂是那唯一之神的参照点，而这位神存在于我们每个人之中⁷。这种本能赋予我们生命力。若我们的社会充满英雄的故事，那是因为英雄对我们而言，是重要的精神坐标。

(23) 当我谈及“精神智能”时，我希望无神论者也能理解我的意思，因为这一主题不应只属于有神论者或宗教人士。我们内部存在一种能够提升我们的心智结构，这是一种普遍的人类结构。即便无神论者不相信外在的上帝，也至少应当理解内在的那一维度。我再次强调：既然祂存在于我们之中，祂终将以某种方式在外部显现。我们肩负着一个与人类根本价值相连的转化使命。

(24) 在这一叙事中，我们内在的“恶魔”由吞噬英雄的怪物所象征。它与基督精神相对立，代表我们动物性的冲动与烦躁。同时，由于社会由如同“社会机体”⁸的群体构成，这种人格结构也会扩展到群体层面。社会机体拥有一个积极的“社会自我”——即集体无意识——它与英雄、爱以及善的情感相连；但它也存在一个消极的、兽性的“社会自我”——负面的社会自我。

(25) 在社会层面上，体现这一“怪物”的，往往是那些奉行支配主义的人，因为他们对抗人类潜能的发展。他们试图阻碍精神智能的成长，使人类无法获得自由，而继续处于他们的控制之下。若缺乏这种智能，我们最终会走向自我毁灭。

(26) 对于某些资本力量而言，这一过程甚至具有盈利性，因为自我毁灭催生成瘾，而成瘾带来稳定的消费。我即将说的话或许显得重复，但必须强调：压制精神智能并非明智之举。若这种智能得到鼓励，它将带来前所未有的创造力与多样性，使社会更加繁荣，并形成更高质量消费——一种理性且无害的消费。

(27) 真正重要的一点在于：人内心那些“像天使一样”的部分，其实才是真正的“我们”；而那些像恶魔一样的东西，很多时候只是暂时附着在人身上的状态。比如“平静”这种东西，它其实就是一种非常重要的“内在天使”。它既是一个精神成长的起点，也是最后会回到的终点。人在真正平静的时候，大脑会进入一种更完整、更接近“人”的状态。那时候，人会更清醒、更稳定，也更有力量。因为平静会让人产生一种“内在完整感”。而当一个人真正感受到这种完整之后，他的思考能力，反而会变得更强。所以，真正理解“平静”价值的人，最后都会发现：自己已经离不开它了。慢慢地，他做的很多事情，也都会开始朝着“平静”靠近。

(28) 从社会层面来说，人之所以会变成今天的样子，其实和“语言”有非常深的关系。人的语言，对人的影响远比想象中大。它不只是描述世界，很多时候，它甚至会一点点塑造世界。也正因为这样，像“神经语言学”这一类东西，才会对人的个人生活和整个社会都产生巨大影响。语

⁷ 《圣经》约翰福音 8:54 —— “耶稣回答说：‘如果我为自己求荣耀，我的荣耀就算不得什么；使我得荣耀的是我的父，而你们称他为你们的上帝。’”

⁸ 神秘之体 (*Corpus Mysticum / Mystical Body*) —— 这一表达出现在《圣经》哥林多前书 12:12-27 中，使徒 Paul the Apostle 在那里将基督徒描述为耶稣的身体，而祂则是头。——“如今你们就是基督的身体，并且各自作肢体。”

言既可以被拿来控制别人、影响别人，也可以帮助一个人慢慢恢复、重新站起来。因为“词语”本身，就是人类世界上最强大的工具之一。它带来的影响，从来不只是心理层面的。

(29) 人其实会本能地追求一种“更高”的状态。因为只有这样，人才能真正感到满足。人的情绪也一样。像“平静”这种更高层次的感觉，一旦失去了，人就会开始痛苦。而人一旦长期痛苦，就会慢慢失去很多东西，甚至连“自己”都会一点点丢掉。很多成瘾，其实也是这样开始的。所以，“找到平静”这件事，本身就“和治愈”紧紧连在一起。

(30) 对人来说，那些比较低层次的情绪和状态，其实更像是一种偏离。比如“爱自己”本来是好事。可如果变成了“崇拜自己”，那就会开始走向另一种病态。因为一个人一旦只剩下自我崇拜，他原本好的部分，也会慢慢变得狭隘、充满攻击性。最后，他不仅不会真正快乐，反而会越来越空虚。

(31) 而那些支配主义者，很喜欢做的一件事，就是不断让人用一种“更低”的方式去理解人类自己。他们会大量制造那种“半人半兽”的形象，把人的特征和动物的特征混在一起。这种东西时间久了，会让人越来越习惯用一种更原始、更低层次的方式去理解自己。人也会慢慢忘记：人之所以是人，本来是有某种不同的。结果就是，越来越多人开始接受一种像野兽一样、空洞又没有意义的生活方式。而这种东西，会一点点伤害所有人的身份认同。

(32) 例如，“绿巨人”⁹这一角色，暗示愤怒是一种有用的力量。可实际上，一个真正愤怒的人，恰恰说明他已经失去了内心的平静。而失去平静，只会让事情变得更糟。但这种观念，因为故事的影响，很快就会被很多人不知不觉接受。

(33) 在个人层面上，那些支配主义者还会让人慢慢觉得：“有好的情绪、温柔的情感，是很傻、很丢脸的事。”可事实上，情绪对人类来说非常重要。它甚至关系到人的生存。《Emotional Intelligence》¹⁰里就提到过一个案例：有人因为健康原因切除了杏仁核，结果那个人后来开始无法正常判断事情，也很难做决定。因为情绪，本来就是帮助人理解世界、作出反应的重要能力。而杏仁核，正是大脑里负责调节情绪的重要区域之一。这个例子其实说明了一件事：人的智慧，本来就离不开情绪。如果一个人完全失去了情绪，他反而没办法真正行动。

(34) 可在这种不断打压“好情绪”的环境里，很多人会开始被灌输一种观念：“快乐只是短暂的一种感觉。”但其实，快乐远远不只是人的一种欲望。它还会直接影响人的思考能力。一个真正快乐的人，往往更容易把自己的智慧发挥出来；而长期痛苦的人，反而会越来越迟钝。快乐对人来说重要到什么程度？重要到人本来就是为了幸福而活着的。而抑郁，本质上，其实就是一种长期失去快乐的状态。它会让人生病，甚至慢慢把人拖向死亡。

(35) 当然，靠药物或者刺激制造出来的那种“快乐”，并不是真正的快乐。很多时候，那只是被藏起来的痛苦而已。真正的幸福，其实和“成熟”有关。它会让人越来越理解世界，所以即使在人生很艰难的时候，它也不会一下消失。这样的人，会慢慢从困难里看到意义。并不是因为他们喜欢受苦，而是因为他们知道

⁹ 《“绿巨人”》（原名：The Incredible Hulk）——是一位美国超级英雄，由编剧Stan Lee与艺术家Jack Kirby共同创造，首次发表于1962年5月。这个角色被描绘为一个体格魁梧、肌肉发达、皮肤呈绿色的人形生物。“人形”（humanoid）是虚构作品中的一个概念，用来指代外形类似人类、但在某些方面被设定为低于人类的存在。在这里，这一角色可以被理解作为一种原始的人类形象，拥有极其强大的体力。《无敌浩克》的故事在某种意义上可以被看作是对“医生与怪物”这一经典叙事母题的重新演绎。

¹⁰ GOLEMAN, 1980.

：很多成长，本来就只能通过困难发生。人也只有在面对挫折的时候，才会真正知道：自己拥有的幸福，到底是不是真的。它是否足够稳定，稳定到即使生活不温柔的时候，它也不会立刻崩塌。

(36) 幸福，其实是一种人必须拥有的精神状态。它真正的来源，不是在外面，而是在人的里面。不是因为发生了快乐的事情，人才能幸福；而是因为一个人本身有幸福感，所以他才更容易感受到那些快乐时刻。像幸福这种正面的情绪，会慢慢带来正面的想法；而正面的想法，又会推动人做出更好的行动。慢慢地，这会形成一种不断循环的力量，而这种循环，最后会把人带向更好的生活。

(37) 我们是不断进化与提升的存在。上帝是我们进化的目标，是通过耶稣所展现的终极真理与完善。祂所体现的力量，代表着人类能达到的高度。祂是一条已经在我们内心开启的道路，而朝祂迈出的每一步，都是一次胜利。

(38) 理论上来说，一个真正发展到很高层次的人，会慢慢拥有一种能力：他可以真正掌控自己的整个内心，包括意识和潜意识。可人只有不断扩展自己的精神世界，才有可能靠近这种状态。而这种扩展，很多时候也离不开人与人的连接。所以，人类精神成长更高的阶段，往往都会走向两件事：一种叫“超越自我”，另一种叫“普遍性”。

(39) 所谓“超越自我”，就是一个人开始不再只看见自己。他会意识到：自己其实是更大整体的一部分，于是开始真正关心别人。而“普遍性”则更进一步。到了那个阶段，一个人会开始把整个人类，都看成和自己有关的“共同体”。于是，他寻找的，也不再只是对自己有用的答案，而是对所有人都有意义的答案。

(40) 人之所以成为“自己”，最开始其实来自“自由意志”，也就是人能够自己作出选择。听上去好像很简单，可一旦进入社会，它就会变得非常复杂。因为真正完整的“意志”，从来不只是个人的东西，它会和群体认同混在一起。而人的认同感，本来就是在人与人的互动里形成的。可问题是，这些互动并不总是真正有人性的。很多时候，人会为了融入群体，而主动放弃自己的判断。慢慢地，人也会在这个过程中失去自己。而且，不只是人会影响群体；群体本身，也会反过来塑造人。比如名人、政府，很多时候其实就是一种被群体共同塑造出来的“人格”，而这些“人格”，又会继续影响每一个普通人。

(41) 例如，一个公司的物质结构由设备、制度与空间构成，但其“人格”则来源于在那里工作的集体。所谓的“天使”与“恶魔”，可能体现在管理者、主管、董事或其他决策者身上。人与人之间的关系，构成了一种可以称之为“神秘机体”的整体¹¹。

(42) “超越自我”其实也说明了一件事：人的精神，并不只是被身体困住的。人的内心，有一部分其实是超出肉体边界的，因为人的精神世界，本来就比身体更大。而“普遍性”则说明：人与整个人类之间，本来就有非常深的连接。也正因为人会把自己的精神状态投射到外部世界里，所以哪怕只是一个人，也有可能改变整个社会氛围。

(43) 这种“个人能够影响整体”的倾向，其实本来是好事，因为它会推动整个群体不断进化。群体会不断吸收每个人身上更好的部分。而这也是为什么，那些掌控权力的人，会慢慢把“社会共同体”这种概念，改造成今天所谓的“社交网络”。因为“共同体”这个词，更接近人与人真实的连接；而“网络”则更容易让人彼此分散。人们会围绕某个话题、某个观点聚在一起，但人与人之间本身，却没有真正连起来。慢慢地，个人的人格也会被群体情绪吞没。

(44) 我们的物质意识，与我们所处的现实一样，带有化学性的基础，因此我们倾向于追随群体——因为群体会影响我们的情绪。相对而言，我们的精神智能源于更高层次的理性，它能够超越那种建立在原始物质基础之上的现实局限。

¹¹ 《圣经》哥林多前书 12:27 —— “如今你们就是基督的身体，并且各自作肢体。”

(45) 我们的物质意识如同现实本身一样具有化学属性，因此群体对我们的情绪产生影响，使我们容易随之而动。而精神智能则建立在更高层次的理性之上，它能够克服那种以原始物质为根基的现实缺陷。正因为我们拥有这种智能，人类整体系统始终在进化。然而，支配主义者的非理性行为却不断扭曲这一进程，使其背离人性。这种干扰只能减缓我们的发展；若这一体系真的完全战胜人性，它最终也会自我毁灭。

(46) 宗教虽然有很多问题，但一直以来，它们某种程度上都在替人类保存“精神智慧”这件事。不过，这种东西其实不只是宗教需要，而是所有人都需要。因为真正引导人的那股内在力量，本身就带着精神性。人必须依靠这些价值，才能维持内心的平衡；而人只有在平衡的时候，才有能力真正去建设什么。否则的话，一切最后都会走向破坏。其实，很多稳定、正面的情感，本来就不一定非得依靠宗教存在，它们本身就存在于人里面。只是宗教教会帮助人反复接触这些观念。很多人平时可能完全不是那个样子，可一到宗教场合，又会暂时变成另一种人格。至少在那一刻，他们心里那些更好的情感，会重新被唤醒。

(47) 在宗教里，人能够接触到一种“非欲望式的爱”，而这种爱的概念，对人来说非常重要。还有一点也值得注意：直到今天，“神”几乎一直都是通过宗教被人理解的。有人可能会觉得，这不是很正常吗？可问题在于，“神”这个概念本身，对人其实是一种非常重要的精神参照。哪怕一个人不相信造物主，也一样。因为无论外部有没有“神”，人的里面其实都会有一个“内在的神”。它像是一种精神结构的投影，会把人慢慢带向一种更完整、更接近“神性”的状态。拉丁语里的“Religiōnis”¹²——也就是后来“宗教”这个词的来源——本身就带着“觉察”“敬畏”“专注”“谨慎面对神圣事物”这些意思。而这些东西，对人都非常重要。因为人只有拥有一种“完整感”，人格才不会慢慢裂开¹³。

(48) 心理学里其实有一个概念，叫“解离”。专家认为，解离本身虽然是心理的一种自然机制，但如果太严重，就会让人出现很多心理问题。Carl Gustav Jung 当年甚至提醒过：现代社会正在慢慢变得“神经质”。因为文化压力越来越强，而人的精神也越来越碎裂。¹⁴

(49) 无论是个人的心理问题，还是整个社会的心理问题，很多时候都和“缺少精神性”有很深的关系。回头看历史，其实所有人类文明，都留下过“精神智慧”的痕迹。很多重要的心理学流派也发现：有些人重新回到自己熟悉的“母体宗教”之后，反而更容易重新找回平衡。为什么？因

¹² 《拉丁语—葡萄牙语小型学生词典》——作者：Henrique Koeler。巴西南里奥格兰德州、圣保罗：Editora Globo, 1952年。

¹³ Carl Gustav Jung, 2002, 第24页——“‘解离’（dissociation）指的是心理中的一种分裂状态，这种状态会导致神经症。一个著名的虚构例子是苏格兰作家Robert Louis Stevenson于1886年创作的作品《化身博士》。在这个故事中，杰基尔的‘分裂’表现为一种身体上的变化，而不是（如现实中那样）一种内在的心理状态。”

¹⁴ Carl Gustav Jung, 2002, 第83页——“这是现代‘文化’心态中的一个方面，值得更深入地审视。它显示出一种令人不安的解离程度和心理混乱。如果我们暂且把整个人类看作一个个体，就会发现，人类就像一个被无意识力量所驱使的人；而人类也倾向于把某些问题藏进彼此隔离的抽屉里。正因为如此，我们更应该认真思考自己正在做什么，因为人类如今正受到自身制造的致命危险的威胁，而这些危险正在发展到超出我们控制的程度。可以说，我们的世界像一个神经症患者一样发生了解离，而‘铁幕’则标志着这种分裂的象征性界线。”

为在那里，他们至少能通过一种自己从小熟悉的语言，重新接触到那些精神性的东西。不管这种方式是不是完美，它至少能让人重新连回自己的内心。

(50) 不过，也要小心另一件事：人不能被宗教本身困住。很多宗教环境里都会出现一种问题，就是人会因为“罪恶感”太强，最后连最基本的自爱都失去了。可健康的“爱自己”，其实本来就是精神智慧的一部分，它会让人的性格更稳定。一个人之所以会觉得某样东西“美”，往往是因为他真正理解它，也真正认同它。所以，人如果连自己都无法觉得“值得被喜欢”，那说明他的状态其实已经不健康了。因为按理来说，人最应该理解、最应该认同的人，本来就应该都是自己。

(51) 可与这些精神价值相反的是，现在很多社会教育，其实是建立在资本逻辑上的。它培养出来的人，往往不会相信精神价值，反而更容易相信相反的东西。很多带有强控制倾向的社交平台，也会不断削弱人的精神智慧。因为真正拥有精神智慧的人，会慢慢产生一种心理上的独立性，甚至不会轻易被宗教本身控制。也正因为这样，这类思想在传播的时候，总会遇到很多阻力。因为它既带着精神性，又带着某种科学性的角度；而现代社会，往往会故意把“精神”和“科学”拆开来。

(52) 与此同时，我们现在这个资本体系，其实也充满了矛盾。它一边告诉人：物质可以满足你所有内心的需求；可另一边，它又不断摧毁那些真正能让人内心完整的東西。它嘴上说是在创造利益，可很多时候，它恰恰是靠人的失落、痛苦和缺失赚钱。它说自己在推动进步，但又会故意压住一部分人，只为了让另一部分人获利。

(53) 而“精神智慧”真正重要的地方，就在于它会让人越来越像“人”。可资本主义很多时候恰好相反，它会不断刺激人最原始的欲望，让人与人之间慢慢变成一种互相消耗、互相利用的关系。从这一点来说，它其实是和这本书最对立的一种东西，也很接近很多人理解里的“反基督”状态。

(54) 资本体系还会不断制造人的身份焦虑，然后再把“找回自我”这件事变成生意。人的精神痛苦，最后也会被包装成一种可以赚钱的市场。比如“美”这件事，本来应该是一种很自然的感受，可现在却越来越像一种商品。隔一段时间，那些掌握话语权的人，就会重新定义“什么样才算美”，于是其他人都会开始觉得：自己不够好。

(55) 对很多人来说，“美”和“完美”几乎已经变成同一个概念。如果社会只认可一种长相，那就等于只有那种样子才被认为“完美”。于是，人们会拼命想变成那个模样，花很多钱、很多精力，只为了被接受。可问题是，人最后往往会发现：自己根本不可能真正变成另一个人。

(56) 社会性的“审美标准”之所以伤害这么大，就是因为它本来就是无法真正达到的。它会让很多人一直觉得自己“不完整”，然后不停地焦虑、不停地追赶。因为不管那个“标准”是谁，它终究不是“我们自己”。哪怕真的有人把外表模仿得很像，他们心里还是会空，因为他们模仿的始终只是别人。于是，对“美”的渴望也会越来越没有尽头，因为人永远都会觉得还不够。

(57) “精神智慧”本来和很多更高层次的东西有关，比如真实、意义、理解力，而这些，其实都是维持心理稳定非常重要的东西。一旦缺少这些，人就会开始寻找各种“补偿”。而很多补偿，最后都会慢慢变成成瘾。某种程度上，甚至连心理学本身，也像是在被一种力量故意带偏。因为只要人的精神状态越不稳定，就越容易被消费体系利用。这样一来，商业利益就会和人的痛苦直接绑在一起。可问题是，心理崩溃带来的破坏，其实远远不是任何物质东西能弥补的。

(58) 资本主义很多规则，本质上其实建立在“缺爱”上。而真正理解生命的人，会知道：爱本来才是最重要的东西。其实，人类完全可以建立一种更聪明的经济模式，不需要靠制造人的痛

苦来维持运转。我们原本是有能力让所有人都过得更好的。而现在这个社会之所以总让人感到不满足，很大程度上，是因为人慢慢开始相信：自己必须拥有很多根本不需要的东西。

(59) 当一个社会开始大量使用那些会伤害人的东西时，它本身其实也会变得越来越危险。比如一些以磷酸盐为基础的化学肥料，本身就带有放射性，还会增加癌症风险¹⁵。

(60) 很多资本主义者和帝国主义者的问题在于：他们对“财富流动”这件事的理解，本身就是病态的。他们把原本应该让所有人都变得更好的东西，变成了一种充满破坏、自私和控制欲的东西。可实际上，真正健康的财富流动，本来应该是让人感到快乐、让社会越来越美好的。比如在巴西，很多政治结构之所以被不断削弱，很大程度上，就是因为外部势力一直想压制这个国家本身的力量，好维护自己的利益。

(61) 这种破坏，其实是从教育开始的。因为那些支配主义者一直觉得：让整个社会变得没那么聪明，会更容易控制。巴西发生军事政变的时候，有很多老师被杀害。后来，一些原本不错的教育制度也被废掉了，教学方式也慢慢变了。结果就是，越来越多人虽然识字，却已经不会真正思考¹⁶。可惜的是，他们一直觉得社会越乱，对自己越有利。但真正能让人过得更好的，其实一直都是教育。

(62) 很难说这些支配者究竟腐蚀制度、以摧毁“天堂”来建造“地狱”的行为持续了多久，并且还自以为从中获利。然而，如果不是因为这种错误的方向，我们所有人——甚至包括这些“建造者”——本可以在更加安全的方式中获得真正的富足。

(63) 资本主义之所以可怕，很大程度上，是因为它很多时候建立在“伤害人”这件事上。它会不断消耗人的自尊，让人慢慢学会妥协、顺从，然后接受它规定的一切价值。可就算我真的有无数财富，我也不希望别人只是因为钱才认可我。如果真变成那样，人其实会活得像个小偷一样。因为过度积累财富，本身往往就是很多恶的来源。而那样的人，也不可能真正安心。哪怕他们给自己建造了再完美的环境，最后也只会像很多富人一样，被自己创造出来的东西困住。

(64) 就连“心理上的成长和超越”这种事，也经常会被那些支配主义者拿来嘲笑。他们会故意把积极的人说成“太天真”“不现实”“理想主义”“过度乐观”，然后告诉大家：“人必须现实一点。”可问题是，一个人如果连积极的视角都没有，那其实等于提前接受失败。而这种状态，最后只会让人做出越来越失败的行为。积极的思考方式，其实非常重要，因为它会影响人的心理平衡，而这种平衡，又直接影响人有没有能力产生真正好的想法。

(65) 所谓“韧性”¹⁷，其实并不是说人永远不会失望，而是说：就算现实没有符合期待，人也不会因此彻底崩塌。真正重要的，是一个人在面对困难时，还能不能维持好的情绪状态。因为很多好的解决办法，本来就是在这种状态里才出现的。一个真正懂得“跨过去”的人，会想着怎么解决问题；而不是一直停在原地抱怨、痛苦或者崩溃。

(66) 如果一个人永远没办法跨过问题，那很多时候，其实说明他还不够成熟。比如，一个人因为东西弄不好，就愤怒地把它砸掉；而另一个人，会先想办法解决它。很明显，后者更成熟

¹⁵ 化肥中形成钋-210 (Polonium-210) 和氡-222 (Radon-222) 的示意图，见图 I，第12页。

¹⁶ 功能性文盲 (Functional illiteracy) ——指一种情况：个体虽然具备基本识字能力，但却无法有效阅读或理解自己所读的内容。更多信息可参见：https://en.wikipedia.org/wiki/Functional_illiteracy。

¹⁷ 复原力 (Resilience) ——这一概念源自物理学中的“弹性”，指物体在经历变形或冲击后恢复到原始形状的特性。在这里，该术语被用来描述一种心理能力，即个体在面对逆境或困难情境之后重新恢复和重建自身状态的能力。

。因为在尝试解决之前就先毁掉东西，本身就缺少最基本的逻辑。人想找到真正的解决办法，就必须跨过某些心理阶段。如果一个人一遇到问题，就靠攻击、破坏或者恶劣行为去处理，那说明他其实是在倒退。而我们的社会系统，很多时候也是这样——它总能从破坏里找到利益。

(67) 支配主义体系还会故意把“错误”和“罪恶”混在一起，让人分不清它们。可实际上，这完全是两回事。错误，本来就是人学习和探索的一部分。很多时候，人甚至必须先犯错，才能真正成长。所以，人应该对“错误”多一点宽容。因为人类最真实的学习方式，本来就是不断试错。错误会先告诉我们“什么不行”，然后慢慢地，也会让人明白“什么才行”。人类所有的成长，其实都建立在集体和个人不断犯错、不断修正上。群体会沿着那些已经被验证过的路继续走，而个人则会不断亲自去尝试。

(68) 阻碍世界发展的东西，其实在人里面；而真正能解决世界问题的答案，也一样在人里面。因为“精神智慧”本身，就是人获得心理自由的一条路。而心理自由，最后也会影响人的现实自由。也正因为这样，那些坏人会拼命阻止它发展。因为他们害怕：一旦人真的清醒了，他们现在这种依靠别人痛苦获利的位置，也就保不住了。不过，不管怎样，真正符合逻辑、符合人性的答案，迟早还是会慢慢浮现出来。

(69) 阻碍世界发展的障碍，以及解决所有问题的答案，都存在于人类自身之中。既然精神智能是我们获得心理自由的途径，那么它同样也是通往物质自由的道路。这也正是恶者试图阻止它的原因——他们害怕失去那种能够剥削他人的地位。然而，无论早晚，理性终将引领我们走向最佳解决方案。

(70) 可至少现在，因为人的精神还被很多东西困住，所以整个社会都充满了压抑和怨气。人们心里积累了太多 resentment（怨恨）。而怨恨，本来就是别人造成的伤害留下来的东西。它从恶开始，最后又会重新回到恶里。因为人在报复的时候，往往会做出比最开始那个伤害更严重的事情。现在这个社会，已经被太多负面情绪淹没了。于是，人和人之间的关系，也开始越来越不稳定、越来越难预测。

(71) 其实，一个好的社会，本来应该让人更愿意彼此信任、彼此照顾。真正好的政府，也更像一个真正负责任的长辈。它会努力把责任和权利放平衡，也愿意为了普通人去承担事情。可那些支配欲很强的人却完全相反。他们只想抓更多权力，却不想负责。这样的人，其实和故事里的暴君没什么区别。很多时候，他们内心冷漠，对别人没有感觉，只会考虑自己。

(72) 而这一切，最后都会让整个社会的心理越来越失衡。我一直觉得，一个人的心理，其实是有可能真正被疗愈的。那种疗愈，就像打开锁链的钥匙一样。可问题是，一个人身边如果一直都是受伤、混乱、失衡的人，那这种恢复就会不断被干扰。所以，人当然要先学会修复自己，但与此同时，人也必须开始思考：怎么让整个社会一起变得更健康。

(73) 人类其实需要被当成“一个整体的人”来看待。就像一个人会生病一样，整个社会也会生病。所以，我们需要去影响身边的人，甚至影响那些掌握权力的人，让整个社会重新重视更高层次的精神价值。因为真正的“利益”，其实应该来自这里。对人来说，真正的“精神提升”，其实就是拥有更高尚、更干净的情感。而这，才是真正的胜利，也是人最后必须学会的一课。

(74) 所以，我也想邀请你一起去思考：我们要不要试着挑战这些早就已经扭曲掉的结构？要不要一起改变这个世界？因为真正正确的路，应该会让人越走越热爱生命，也越来越能够真正喜欢自己。而且，在那条路的前方，也许真的存在一个更美好、更丰盛、更和平的未来。



图像 1

以下内容是对《Scientific American》（《科学美国人》）2011年1月期文章《Radioactive Smoke》（放射性烟雾）的简要概述。该文章揭示了烟草香烟中的放射性问题。根据作者 Brianna Rego 的说明：“烟草植物会积累少量 钋-210 (polonium-210)，这是一种放射性同位素，其主要来源是化肥中的天然放射性物质。吸烟者会吸入这些钋元素，它们会沉积在肺部的‘热点’区域，并可能导致癌症。仅在美国，这一因素每年就可能造成数千人死亡。烟草行业几十年来一直知道如何几乎完全消除香烟烟雾中的钋元素，但却一直将这一信息保密，没有采取任何措施。如今，美国食品药品监督管理局 (U.S. Food and Drug Administration, FDA) 已获得监管烟草产品的权力，并可能通过强制制造商降低钋含量来实施这一监管。”





18

¹⁸布里安娜·雷戈。《放射性烟雾》。发表于《科学美国人》，2011年1月。参见：
ScientificAmerican.com。

第二章 —— 巴别塔

Morpheus: 矩阵 (The Matrix) 是……被拉到你眼前的世界，用来让你看不见真相。

Neo: 什么真相？

Morpheus: 那就是，你是一个奴隶，尼奥。就像其他所有人一样，你生来就被束缚，生来就在一座你无法闻到、尝到或触摸到的监狱里。那是一座为你的心灵而设的监狱。(The Matrix¹⁹)，角色醒来之前的片段

(1) “巴别塔” (Tower of Babel) ²⁰ 是《圣经》中的一个故事，在这个故事中，由于语言的分裂，人们之间产生了心理上的混乱。因此，在本章中，我的目标是澄清一些概念，以消除语言中的不清晰之处。

(2) 为了使阅读更为清晰，本章被分为四个部分：第一——通过欺骗感官来隐藏现实；第二——第二次梵蒂冈大公会议的影响，以及支配主义者对良好概念的攻击；第三——支配之体 (The Body of Domination)；第四——知识控制的手段 (The Means of Knowledge Control)。

第一点：欺骗感官以隐藏现实

(3) 巴别塔欺骗人们的感官，以隐藏现实。它象征着我们所生活的体系——也就是我们的社会组织结构。如今，人们常常把电影《黑客帝国》 (The Matrix) 作为这一思想的隐喻。在这部电影中，还提到了《拟像与仿真》 (Simulacra and Simulation)，作者是让·鲍德里亚。这使我们理解到，我们的体系会创造一种心理现实，以掩盖并改变物质现实。

(4) 在这种情况下，“拟像” (simulacrum) 就像是一个以现实生活为基础建立的模型，但其目的在于改变现实。这就好比在《爱丽丝梦游仙境》 (Alice's Adventures in Wonderland) 中，如果角色并不是掉进兔子洞，而是从兔子洞里走出来。此后，“仙境”存在于她的心中——尽管它并不真实——却改变了她的生活方式，并因此影响了她所处的物质现实。

(5) 这部电影还与 Plato 的“Allegory of the Cave”有关。在这个寓言中，现实是以间接的方式呈现给人们的，从而让他们相信某种虚假的事物。在洞穴之中，囚徒们看到影子、听到声音，于是认为自己知道正在发生什么。实际上，他们并没有参与自己所认为正在看到的真实事件——但这种虚假的现实却像真实的一样进入了他们的记忆。

(6) 《黑客帝国》讲述的是一种幻象：人类生活在一种类似植物人的恍惚状态中，梦见自己拥有活跃的生活——但实际上，这只是机器所创造的一种精神构造。人类在他们被孕育的培养

¹⁹ 导演与编剧：拉娜·沃卓斯基、莉莉·沃卓斯基；制片：乔尔·西尔弗；发行：华纳兄弟。美国，1999年。资料来源：维基百科。参见：<https://pt.wikipedia.org/wiki/Matrix。>

²⁰ 圣经，创世记11:5、9——“耶和华降临，要看看世人所建造的城和塔。耶和华说：‘看哪，他们同属一个民族，说同一种语言；这只是他们所做之事的开始，此后他们所要做的，就没有什么能阻止他们了。来吧，我们下去，在那里变乱他们的语言，使他们彼此听不懂对方的话。’于是，耶和华把他们从那里分散到全地上，他们就停止建造那城。因此，那城名叫巴别，因为耶和华在那里变乱了全地人的语言，并从那里把他们分散到全地上。”

舱中成长，从未真正出生。基于这种“恍惚”的概念，人们很容易认为这部电影是在揭示并批判一种集体催眠。毕竟，催眠本身也是一种精神构造——几乎就像在幻觉中看到现实的影像。

(7) 然而，如果我们更仔细地观察这部电影，就会发现其中所描述的“矩阵”其实比它外部的现实更好。但在我们的社会体系中，情况并非如此：人们之所以没有意识到它的糟糕，是因为他们从未走出过这个体系。然而，这个体系实际上是一个匮乏的体系，而不是一个富足的体系。

(8) 电影 The Matrix 实际上颠倒了“什么是真实”的概念，以此说服人们屈从于一种催眠状态。它以一种微妙的方式做到这一点——通过“美”和“丑”的对比，因为我们所感到美的事物往往会被我们视为自身身份的一部分。在电影中，自由的世界被描绘得丑陋不堪——衣衫破旧、头发凌乱——而被奴役的世界却被呈现为美丽而整洁。

(9) 丑陋是一种促使人远离的暗示，而美丽则是一种吸引人靠近的暗示。因此，这里同时传递着两种相互矛盾的信息。通过对白传达的意识层面的信息暗示人们离开矩阵，而通过激动人心的画面与音乐传达的无意识信息却暗示人们进入其中。

(10) 矩阵就像是我們共同生活在其中的一种巨大谎言——一种由虚荣心支撑的谎言。在电影中，正因为这种谎言，人们只与机器互动，而彼此之间却不再真正交流。而在现实生活中也同样如此——人们活着，是为了服务于整个体系。

(11) 巴别塔 (Tower of Babel) 在现实中就像矩阵一样，因为我们的语言为我们塑造了对世界的理解。当人们对词语缺乏清晰的理解时，他们既无法彼此理解，甚至连理解自己也变得困难——这使他们在精神上变得盲目。

(12) 在《圣经》的故事中，上帝分开了人类的语言，以阻止人类到达天堂。天堂象征着我们最高的精神与心灵状态——一种充满安宁与幸福的境界。当我们以更广阔的视角亲近上帝时，就会接近这种状态。因此，说上帝会阻止我们达到这一境界并不合理，因为在生命中不断向这一境界成长，本身就是我们的目标。

(13) 但构建我们现实体系的人却希望如此。他们希望让其他人远离“天堂”，以便自己能够像神一样存在。巴别塔中的语言混乱正是精神“天堂”的反面——它更像是一种精神上的“地狱”，一种充满混乱与痛苦的状态。

(14) 巴别塔或许只能在一种精神意义上发生。在这种情况下，一些灵魂可能曾试图到达更高的精神层次，但随后被放逐到地球。毕竟，人类在世界各地形成不同语言本身是一种自然现象。因此，这个故事也许是一种古老版本的控制体系，类似于矩阵——因为这两个故事都谈到了人类之间缺乏真正的连接。而正是这种缺乏连接，使人类陷入奴役之中。人类是一种心理性的存在——这既是我们的力量，也是我们的弱点。

(15) 我们的大脑就像第六种感官，它协调其他感官的运作；在其他动物身上也是如此，它以一种机械而本能的方式工作，以维持生命。但我们的心灵却像第七种感官——它能够在超越物理感官的层面上去看、去听、去表达、去感受。这正是人与其他动物之间的重要区别。

(16) 我们能够在意识层面观察事物，同时也接收来自无意识层面的细节信息。提升这种解读现实的能力，我们称之为超意识阅读。但另一方面，如果我们在心理上被蒙蔽，那么我们所有的物质感官都会出现某种程度的失灵

(17) 在超意识阅读中，无意识就像一个可以被调用的档案库，我们可以从中选择信息来扩展自己的理解。小说人物 Sherlock Holmes 正体现了这种阅读方式：他能够通过环境中的细微线索，推断出自己并未亲眼目睹的事件。我们的心灵也是以类似的方式运作——不断捕捉细节。

(18) 这种阅读现实的能力对每个人来说都是可能的，只要他们愿意发展自己的心灵。然而，整个体系却让人们相信自己不具备这种能力——因为一旦缺乏它，我们就会变得更加脆弱。因此，很多时候，人们甚至无法看见那些显而易见的事物。

(19) 任何能够揭示真相、并让我们获得更深理解的事物，都会被支配主义者以一种看不见的方式加以打击。艺术正是如此——尤其是文学，因为它运用无意识的象征，可以突破意识形态控制所造成的心理阻碍。因此，那些歌词富有意义的歌曲往往会以一种虚伪的方式受到打压。

(20) 然而，通过艺术表现出来的无意识阅读往往是含混而不清的，而我们所有人都需要以直接的方式听到并表达真理。实现这一点的唯一方法，就是消除人们心中的混乱。

(21) 减少心理紧张并接触无意识的最中性的方式，是梦境——但梦本身也充满混乱。我在这里更想强调的是一种对现实保持清醒的心灵状态。尽管如此，人仍然需要睡眠与做梦，因为梦中缺乏控制与意识，这种状态反而有助于清理我们的心灵。若没有这一过程，我们的心理就会逐渐崩溃。

(22) 同时，虽然缺乏紧张感能够增强我们解读现实的能力，但这种状态既可能来自清白的良心，也可能来自麻木的心灵。一个看不到自己的罪、或对自己的罪毫无悔意的人，往往拥有一颗麻木的心。而这种状态常常被利用来制造一种服务于巴别塔（Tower of Babel）的心理盲目。因此，感到悔意——产生悔悟——是健康的，也是我们改变自身所必需的。

(23) 然而，过度的悔恨同样是一种被巴别塔利用的限制性信念，它会制造心理上的混乱。如果一个人怀有过多的悔恨，就仿佛是在要求自己达到绝对的完美——把自己与上帝相比。每个人都会犯错，而当我们承认自己的错误时，也是在承认自己的人性。在小的责任中犯的小错误，其实是一种训练，使我们在重大责任面前不会犯下更大的错误。

(24) 悔恨是一种自我谴责，它会导致一种罪疚情结——一种普遍化的内疚感。这会削弱我们的个人信念，而正是这种信念给予我们克服邪恶的动力。巴别塔通过要求完美主义来鼓励这种状态，使人们因为任何错误而感到内疚。这样一来，社会便会在道德上谴责个人，即使那些错误并非由他们真正负责。这种情况会破坏心理的安宁，而这正是它阻碍超意识阅读的原因。

(25) 因此，我们必须摆脱悔恨，而最好的方式就是为自己的罪付出代价。实现这一点最大的障碍在于，人们往往没有意识到：即使只是对某个人或某件事产生愤怒，也是一种罪。²¹这会在心理中形成一种不易察觉的积累。因此，只有当我们从自身中消除愤怒时，才可以被认为是真正进化的人。上帝允许事件发生，而祂也是我们所有人的父——无论是朋友还是敌人。

²¹ 圣经，约翰一书1:8,9——“我们若说自己没有罪，就是自欺，真理就不在我们里面了。我们若承认自己的罪，神是信实的、公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们脱离一切不义。”

(26) 正如读者所见，我并没有轻视罪。我们甚至在思想中也会犯罪。事实上，更准确地说，我们**只是在思想中犯罪**——行为只是思想的结果。单单是恶念，就足以造成伤害。然而，并非每一个不好的想法都是罪，即使它让我们感到痛苦，因为它并不总是出自恶意或冷漠。为了让自己摆脱不良思想——这本身对我们是有益的——**我们需要像从外部观察一样审视这些思想，并对其加以控制**。这种修正是必要的，因为**坏的思想会产生坏的情绪**，而坏的情绪最终会导致坏的行为。

(27) **存在的本质是完整的；而罪的本质则是片面的。罪会破坏我们的完整性**。如果我们让它停留在心中并持续存在，它就会使我们变得片面，因为它会腐蚀我们。如果我们相信自己就是自己的罪，我们就会认为自己的价值变得更低。如果在罪尚且微小时就将那一部分去除——**通过避免不良思想——那就更好**。因此，**理想的状态是始终保持一种精神上的洁净，以防止邪恶在内心成长**。

(28) **当我们无法弥补自己的罪时，至少应该通过忏悔来释放内心的悔意**，从而使自己摆脱这种情绪所带来的精神痛苦。

(29) 在这种情况下，最好寻求一位专业人士的帮助——无论是宗教人士还是非宗教人士。否则，一个人很可能会把自己的心理负担转移到他人身上。从事这一领域工作的人至少知道自己需要面对这样的情况。如果心理混乱与性问题有关，**那么与同性别的人交谈可能会更合适**。否则，与异性交谈所带来的不适，可能会使当事人感到更加困惑。

(30) **如果我们真正悔改，并努力改正自己，一次真诚的忏悔就足以结束悔恨**。如果我们不必要地执着于这种情绪，它就会变成一种负担，把我们束缚在过去，使我们无法变得更好。毕竟，我们并不是例外——这个星球上的每个人都在不断改善自己的处境。但我们都会犯错，而且我们都会犯错。因此，**我们不应该谴责任何人——既不要谴责自己，也不要谴责他人**。

(31) **如果我们谴责别人，就必须承担相应的后果，就像《圣经》中不怜悯人的仆人比喻** (Parable of the Unforgiving Servant) ²²。所描述的那样。在这个比喻中，一个欠国王债务的仆人得到了赦免。但当他离开国王后，却去逼迫一个欠他债的同伴。他的同伴们对此十分愤慨，于是把这件事告诉了国王。国王随后把他召回，要求他偿还所有债务，并像他对待同伴那样惩罚他。

(32) **上帝就像那位国王，而我们的心灵并不会采用双重标准**。如果我们的心灵谴责别人，它也会谴责我们自己。因此，我们无法逃避谴责他人的后果。我们会因此受到惩罚——无论是来自外在的上帝，还是来自内在的上帝——**因为在实际结果上，它们是一样的**。上帝在我们之中，并从我们的内心治理着我们。

²² 圣经，马太福音18:21-35

(33) 我需要说明的是，我并不想用自己的信念去压迫任何人。每个人都可以按照自己的方式来理解这些内容，因为我们的灵魂是由爱所驱动的——而如果没有爱，灵魂就会退化，并破坏现实的一切。

(34) 由于我有时难以控制自己，不把心里的想法说出来，我曾多次公开忏悔。这在很多方面帮助了我，因为我得到了周围人的反馈和监督。通过这种方式，我能够纠正许多错误，并摆脱大量的悔恨。但这对那些人来说也并不好，因为我的心理状态被转移给了他们——而这种情况同样并不理想。

(35) 如果我们始终保持真诚，并过一种较为公开的生活——因此在混乱的行为上会受到更多限制——我们就更有可能在没有严重心理事故的情况下成长，也不会把精神上的混乱传递给他人。但我们仍然需要避免用自己的疑惑打扰周围的人，不要把脑海中想到的一切都说出来——因为并非每一个想法都是真实的

(36) 这个体系会鼓励负面的情绪，因为它希望我们变得顺从。当一个人产生罪疚情结——导致缺乏自信并产生许多消极思想时——他往往只有在服从时才会感到暂时的解脱。换句话说，他为了不再犯错而放弃自己的自由意志。这样一来，人不仅更容易被控制，还会逐渐失去表达自己的能力。而即使他们表达自己，也往往带着不安与犹豫。

(37) 然而，我们始终需要自由意志。自由意志是人类表达自身、并按照自己的理解和个人意愿行动的能力。如果我们不去运用它，就仿佛不再真正成为自己。正如 Augustine of Hippo²³ 所提醒我们的，没有自由意志就不存在罪。但声称自己没有自由意志也不能使我们免于责任，因为我们每个人都拥有它，即使我们没有使用它。

(38) 巴别塔（Tower of Babel）对个人表达的阻碍，同时影响说与听，也影响意识与无意识。当这种阻碍首先针对无意识时，它就会影响我们的倾听能力——也就是感知能力，这在某种意义上类似于视觉。我们的心灵所捕捉到的一些细微事物，往往是意识层面的眼睛所看不到的。如果我们希望充分利用大脑的能力，就必须扩展自己的理解，因为大脑能够看到整体的图景。

(39) 目前，敌人——也就是支配主义者——比我们更懂得如何利用我们的心灵，通过激发我们的负面情绪来为他们服务。更糟的是，大多数人并不相信这种事情正在发生，因为他们看不见它。然而，通过化学刺激进入无意识其实并不困难。人类往往认为，自己心中的一切都必须对自我（也就是意识部分）是可见的，因此忽视了大脑的其他部分。但我们的无意识比自我更广阔，无法被它所容纳。此外，无意识只有在不受意识控制时，才能最好地发挥作用。我们可以通过一种更深层的思考方式来利用它，但如果把它限制住，它就会失去自身的意义。意识与无意识需要彼此合作——一个负责捕捉信息，另一个负责解释信息——从而选择真正必要的内容，并舍弃那些造成阻碍的部分。

²³ 奥古斯丁·奥勒留·希波的奥古斯丁（354—430年）——普遍被称为圣奥古斯丁——是基督教早期几个世纪中最重要的神学家和哲学家之一，他的著作对基督教的发展以及西方哲学产生了深远影响。他曾任罗马帝国阿非利加行省城市希波的主教。来源：维基百科。参见：
pt.wikipedia.org/wiki/Agostinho_de_Hipona。

(40) 巴别塔 (Tower of Babel) 通过使理解变得表面化来运作。它通过激起烦躁与不耐，阻碍我们心理阶段的进展。而深化这些心理阶段，正是使我们能够通过超意识阅读来扩展心灵的关键。同时，我们越成熟，理解也就越深刻、越完善，因此这种阅读能力也会随之提升。这正是为什么巴别塔同样试图干扰我们的成熟过程。

(41) 此外，这种能力还要求我们避免说谎，因为谎言就像是心灵发展道路上的死胡同。真理是向前推进的——真理本身就是一种合乎逻辑的步骤。而谎言则是否定这种逻辑，因此它并不是通向进步的一步。简而言之，要达到这种发展，我们必须活在真理之中、说出真理，并保持清明的良心。

(42) 信仰是一种心理上的成熟。一个没有信仰的人，一般来说至少是在忽视自己智力中一大部分——而那一部分对他而言是至关重要的。例如，一个不相信上帝的人，往往会认为自己能够控制一切，这会阻碍他获得更深层的理解——那种把事实看作逻辑与宇宙法则的一部分的理解。

(43) 例如，阿尔贝托·桑托斯·杜蒙特 (Alberto Santos-Dumont)²⁴，当他看到自己的发明被用于战争和杀戮时，最终结束了自己的生命。他曾拥有足够的个人信念，使自己成为一位伟大的发明家，但另一方面，他在心理上却崩溃了。很可能，他因为没有为自己的发明申请专利而产生了罪疚情结，仿佛自己对战争中的死亡负有部分责任。然而，他所缺乏的是对至高真理的信仰——因为即使是一根针也可以被用来杀人。此外，我们所有的发明，迟早都会属于整个人类。

(44) 我们的信仰越强，就越能够从自己的心灵中获益。因为上帝——即使对那些把祂理解为一种高度进化的心灵状态的人来说——也是赋予我们力量的存在。如果有必要，甚至未来也可能向我们显现，因为在更高的维度中，时间是相对的。

(45) 关于通过无意识阅读预测未来的一个可能例子——虽然当时并没有被认真对待——发生在我母亲身上。她曾告诉我一个梦，在梦里她看到自己遭遇了一场车祸。第二天，这场事故竟然完全按照她梦中所见的方式发生了。她模糊地记得，在做这个梦的前一天，她曾在同一家银行见过那位年轻人——后来正是他引发了那场事故。

²⁴ 巴西人阿尔贝托·桑托斯·杜蒙特 (1873—1932) 与飞机发明之争——折纸飞机一直不断被人发明出来。我们并不总是知道这些小发明最早是谁想出来的。例如，莱昂纳多·达·芬奇 (1452—1519) 的设计就常常被人模仿，用于飞行器的构想。卡尔·威廉·奥托·李林塔尔 (1848—1896) 是最早使用大型滑翔风筝进行滑翔的人之一，他创造了滑翔翼的原型。莱特兄弟 (威尔伯 1867—1912，奥维尔 1871—1948) 在发明多种飞机类型时，其实是在尝试实现桑托斯·杜蒙特已经做到的事情。然而，他们并没有成功。桑托斯·杜蒙特应当被视为飞机的发明者，因为他拥有一个与众不同的成果：他创造了一种足够可靠、能够真正作为交通工具使用的飞行机器。他是第一个成功发现并制造出一种能够自行起飞的装置的人，而不是依靠弹射发射或完全依赖大气条件。他的第一架公开飞行的飞机是14-Bis，于1906年10月23日完成飞行。在14-Bis之前的各种发明都不够可靠。飞艇——他也曾对这种飞行器的发展作出贡献——在1937年的兴登堡号灾难之后几乎被放弃，那次事故造成36人死亡。而在这些飞艇之前的飞行器则更加受限。桑托斯·杜蒙特没有为自己的发明申请专利，以便让这一技术能够尽可能自由地发展。

(46) 她当时是一名地方法官，并拥有一处乡村地产，周末常去那里。那名年轻人因为吸毒而被怀疑从事毒品交易。在她的梦里，事故发生在一段道路上，那是一段弯度较大的弯道，但驾驶员可以从很远的地方清楚地看到对向来车。

(47) 当她到达那个地点时，她看见那名年轻人的车正朝她高速驶来——就像梦中一样——但她并不相信事情真的会发生。于是她开始减速，直到她的车爬上路边的土坡并停了下来。这样减少了撞击的强度，但事故仍然发生了。即便如此，她依然保持冷静——帮助了所有相关人员，联系了法医部门，然后去医院重新植入被撞掉的牙齿，就好像这只是她日常生活中的一部分。换句话说，这个梦仍然起到了某种作用。

(48) 如果按照无意识阅读的解释，也许她察觉到了那名年轻人急于吸毒的焦躁状态，并在无意识中推断出了接下来可能发生的事情。毕竟，他们的住所彼此很近，他们也经常在那条路附近开车相遇。但作为一名法官，她不会允许自己这样去判断——即使这种判断是显而易见的——因为她不愿在没有证据的情况下认定他是瘾君子。因此，在心理上，她对这些细节保持了一种无意识的盲点。

(49) 同样的情况也可能发生在那些梦见飞机失事或其他航空灾难的人身上——有些人因此取消了行程并最终幸存下来。人们更容易相信这样的梦，因为乘坐飞机并不像日常交通那样常见。在这种情况下，也许他们的无意识捕捉到了一些信号——例如空气中雨的气味、某种频率的变化，或者心理空间（psychosphere）²⁵ 中振动节奏的改变。蝙蝠会发出声波，这些声波撞到物体后反射回来并发生变化，从而让它们知道周围有什么。同样地，人类也会对各种振动作出反应。

(50) 对于那些相信灵体的人来说，这些现象会被理解为一种来自灵界的警示——而我也相信这一点。不过，即使是灵体，也需要更高层次的心智能力，才能够预见未来。而如果这种通灵的情形并不十分清晰，我们仍然需要进行超意识阅读，才能理解这种警示背后的逻辑，并相信所展示的事情确实可能发生。

(51) 那些我们发誓从未见过或听过的事情，往往早已被我们的无意识完美地记录下来。剩下的，只是当我们需要时把它们带入意识之中。无意识阅读我们的生活，就像在阅读一本书，因此它能够预见结果。它理解构成现实生活故事的规则，就像一个懂得创作小说规则的人一样。有些情境会带来一种直觉上的确定感，就像当我们感觉自己失去平衡时，便知道自己即将跌倒。

(52) 诗人就像是来自个人无意识与集体无意识的信息天线，因为他们与语言的声音打交道。而声音会唤起与语言起源和创造相关的意义。一个词语在无意识中的遗产是极其广阔的，其中存在一整套隐藏的力量，推动它走向真理。

(53) 然而，大多数人的信仰较弱，对现实的感知也较为有限。因此，压迫者常常会杀害那些揭示真理的人，尤其是当这些真理违背他们的利益时——因为在人类世界中

²⁵ 心理圈（Psychosphere）——在此语境中，指一种心理层面的氛围，即覆盖在地球周围的一层电磁能量场。这一能量场源自每个人各自的电磁场，被称为个人心理圈。它会对所有人产生影响，并形成一种潜意识层面的交流方式。对大多数人来说，这种交流通常通过感觉和情绪表现出来。例如，人们有时会说感觉自己感觉某个环境“很轻松”或“很沉重”，这就是这种现象的体现。

·真理会使压迫无法存在，而压迫是建立在谎言之上的。《圣经》中记载的先知被杀害的故事就是一个例子。

(54) 就像先知们所遭遇的那样，在巴西军事政变（Brazilian military coup of 1964）期间，许多音乐家和诗人也曾受到死亡威胁，以迫使他们保持沉默。但大多数人最终并没有被杀，因为这种可能性为公众所知。然而，数量难以估计的知识分子却被杀害了——因为他们在大众中并不那么知名。

(55) 巴别塔（Tower of Babel）反对我们的良好语言，因为语言同样具有疗愈的力量。而由支配主义者主导的体系，希望我们在心理上处于病态状态，以阻止我们行动。因此，这个体系会在公共话语中植入错误的词语来误导我们，同时也通过其他声音渠道传递负面的信息。巴别塔在各个层面攻击人类的沟通：外部辐射、身体内部的沟通，以及心灵的深化过程。简而言之，它运用许多手段来困住人们，使他们无法发展。

(56) 例如，与声音相关的事实很少被分享或讨论。然而，在这个领域中却存在着一个庞大的信息宇宙。语言交流只是声音交流的一部分。而当谈到声音时，我们很难确定它的界限——尤其是当我们想到万物皆有频率这一事实时。这说明声音本身也只是振动交流的一部分。

(57) 在交流中，频率既可以指像声音这样的物质波——它需要物质介质才能传播——也可以指电磁波，这种频率能够自我维持，不需要传播介质。电磁波脱离产生它的电源之后，仍然依靠自身的电与磁维持存在，而不受所处介质的限制。我们的思想本身就是一种电磁波，就像无线电信号一样。这为我们打开了一个广阔的领域，让我们去探索人类能力究竟有多大——以及这个体系在多大程度上限制了我们。

(58) 有些声音是我们的耳朵无法听到的，但我们的耳朵却能够感知到——例如超声波（Ultrasound）²⁶和次声波（Infrasound）。²⁷这些甚至可以被用作武器²⁸。然而，大多数人从未听说过这些现象，因此也无法识别它们。要能够感知事物并理解自己，我们需要名称和概念。人类本质上是概念性的存在。

(59) 人类更高层面的面貌，才是我们真正需要的革命——而这种革命需要真理才能显现。但如果在巴别塔的体系中，我们生活在由隐瞒与谎言编织而成的网络之中，又如何能够获得真理呢？我们被训练得看不见真相，仿佛谎言无处不在。然而，总有某个时刻，真理会出现。当它出现时，我们必须选择它——因为只有这样，我们才能打破这个循环。

(60) 人有时会说谎，是因为他们不知道真相，或者没有意识到事情的严重性。然而，我们真正的语言——超越各种人类语言的语言——是真理。这也是上帝的语言。当没有真理时，与祂之间的通道就会关闭。

²⁶ 超声波（Ultrasounds）——频率高于 20,000 赫兹（Hz）的极高频声波，因此被认为是人耳无法听到的声音，因为它超出了人类听觉范围。它们被广泛用于医学检查、船舶设备等领域。来源：维基百科。参见：en.wikipedia.org/wiki/Ultrasound

²⁷ 次声波（Infrasounds）——频率低于 20 赫兹（Hz）的极低频声波，因此也被认为是人耳无法听到的声音，因为它低于人类听觉范围。来源：维基百科。参见：en.wikipedia.org/wiki/Infrasound

²⁸ 声波武器这一主题将在第九章第二章后的补充部分中讨论。

(61) 由于谎言这种控制工具的存在，如今各个知识领域都被人为地压制。甚至心理学本身，在很长一段时间里，往往更多地服务于那些使人发疯的一方，而不是那些被逼入疯狂的人。很多时候，一些心理学家会再生产这种支配关系，其目标是把个人重新纳入原有的社会群体之中。这样一来，他们并没有强化个人的身份认同，反而在支持一种社会性的虚伪结构——而正是这种结构削弱了个人。

(62) 无意识与意识本来是一个整体，但谎言会破坏这种完整性，使我们身份中的某些部分丢失。这正是心灵失去和谐的原因，也正因为如此，我们生活在一个病态的社会身体之中。如果我们不觉醒于真理，就无法实现真正的平衡。

(63) 掌权者对人民发动的斗争主要是心理层面的。他们为自己寻求自我控制，却反对被支配者拥有自我控制。毕竟，一个能够自我控制的存在又怎么可能被控制呢？只有缺乏自我控制才会成为控制的理由。因此，巴别塔（Tower of Babel）的意识形态结构会制造心理环境，把人推向一种失衡的状态。

(64) 与此同时，我们也接受这个体系所提供的一切——甚至包括那些负面情绪——因为情感填充着我们的生活。没有情感，我们就会感到一种存在性的空虚。因此，这个体系会制造一种受害者心态（victimization）²⁹，也就是一种消极而自我中心的过度敏感，它通过坏消息与悲伤的故事被不断强化。这种情绪把人们彼此分开，因为它让人相信自己的问题都是别人造成的。于是，人们便在这种状态下允许自己被催眠。

(65) 对情绪的操控正是巴别塔欺骗感官的一种方式。负面情绪会削弱我们解读现实的能力。这形成了一种痛苦的产业——因为痛苦同样会使我们的心灵失明。社会在受害者心态中逐渐沉迷于抱怨与低声议论。但这种抱怨通常并不表达真理，而只是表达负面情绪。而受害者心态本身也包含一种对他人的冷漠——一个人变得过度关注自己，从而忘记了他人。

(66) 健康的敏感性会扩展我们的智力能力，因此它也遭到体系的反对。这就是为什么巴别塔不仅试图激发负面情绪，还试图制造麻木。例如，它会把人们的思想引向色情化的想象。媒体中使用的潜意识信息会刺激人们——或者只是让他们逐渐失去敏感性。当人们处于兴奋状态时，他们就不会深入思考。由于身体因兴奋而产生的化学期待，人们会对其他一切变得迟钝。

(67) 这种制造兴奋的信息，会让我们接受一些在正常情况下绝不会接受的事情。正因为如此，我们也成为了巴别塔戏剧中的共同创造者。当我们意识到发生了什么时，我们会发现一切其实非常明显——但我们早已在不知不觉中被引导。

(68) 如今，我们可以看到明显的色情暗示，它们把浪漫关系的意义简化为单纯的性行为。然而，这些信息是以一种无意识的方式进入人们心中的，因为它们并没有通过明确的语言来定义，而只是通过舞蹈编排和歌曲中反复出现的空洞性描写来表现。

²⁹ 受害者感——指一种把自己视为受害者的感觉，即认为自己是一个脆弱的人，被他人伤害，却没有任何防御能力。

(69) 政府并没有宣布这些传播是非法的，而教会也没有公开指出它们是不道德的——尽管它们同时具备这两点。因此，公众在无意识中接受了这些内容，因为这个体系并没有以任何方式对其进行否定。

(70) 在一种去敏化（desensitization）技术中，人们的感受能力会在他们看到或听到有意义的内容之前就受到攻击。例如，我曾看过一个视频，其中画面非常美丽，但在播放夏威夷音乐的过程中却突然提到了“青光眼”（glaucoma）。如果一个人在看到美丽景象之前先想到青光眼，这就暗示他们实际上不会真正去欣赏那种美——因此，他们的视觉感受能力被阻断了。在另一个视频中，播放的是 Renato Russo³⁰ 关于人际关系的歌曲，但在歌曲开始前出现了一则广告，说：“你妈妈跟踪你、控制你，是因为她爱你。”这样的信息破坏了理解这首歌所需要的情感敏感性，因为它暗示的是一种不健康的人际关系。

(71) 去敏化会让人变得无力，并被体系所控制，因为他们失去了良好的情感和健康的心理刺激。这种敏感性的缺失会导致注意力的缺失——而这正是心理盲目的最明显形式。

(72) 在这种诱导过程中，会呈现出不同的对象，但它们都被一条隐藏的共同思想联系在一起，从而引导出一个更大的主导观念。例如：先是一个洗发水广告，然后是柔顺剂广告，再是汽车广告，最后是啤酒广告。这些东西看似毫无关联，但前三个广告都在推动一种浪漫关系的观念。第一个广告中，一个男人抚摸女人的头发；第二个广告中，家庭成员互相拥抱；第三个广告中，一个男人开车试图吸引女人的注意。随后出现啤酒广告——而原本的浪漫关系观念被替换成一种没有情感的性关系：一个穿着暴露的女人向一群男人推销啤酒。实际上，这一连串的画面强化了女性在男性支配面前的不安全感——因为它本质上是在现实生活中鼓励一种性别歧视。

(73) 由于这些广告之间没有真正的联系，观众无法保持连贯的思考。新的信息不断打断原有的思路，因此观众的思想无法发展。他们并不会得出理性的结论，而只是产生一种化学反应式的情绪反应。

(74) 这种诱导也出现在电视节目中。例如，在动画片里，当角色看到西兰花、菠菜或其他天然食物时，会把手指伸进喉咙里做出呕吐的动作，同时说“呕！”而当他们看到“汉堡！”或“薯条！”时，却兴奋地大喊。这会让孩子排斥健康食品，并更容易被商业化的垃圾食品吸引。像 Popeye³¹ 这样的角色曾被创造出来，是为了鼓励人们吃菠菜，但化学性的诱导很快就能破坏健康的饮食习惯。

(75) 通过食物进行的催眠创造了一种新的奴役形式——尽管这种现象一直存在。过去，人们对此十分清楚。而现在，人们却不再相信它的存在。然而，人们却愿意放弃廉价而健康的食

³⁰ 雷纳托·曼弗雷迪尼·朱尼奥尔——更广为人知的名字是雷纳托·鲁索（1960—1996）——巴西歌手、词曲作者、音乐制作人和多乐器演奏者；另类摇滚乐队 Legião Urbana 的创始人、主唱和领袖成员。该乐队成员包括他、Marcelo Bonfá 和 Dado Villa-Lobos。

³¹ 大力水手波派（Popeye the Sailor）——由 Elzie Crisler Segar 创作的虚构卡通人物。该角色首次出现于1929年1月17日的 King Features 连载漫画《Thimble Theatre》中。来源：维基百科。参见：en.wikipedia.org/wiki/Popeye。

物，去换取昂贵而有毒的产品，从而完全依赖这个体系来提供加工食品。一个人如果只吃别人给他的食物，并且只在别人允许的时候进食，那他就是一个奴隶。

(76) 催眠 (Hypnosis)³² 之所以能够在不被察觉的情况下发生，是因为它并不是一种显而易见的过程。被催眠的人往往是在不知不觉中被吸引进去的。

(77) 视听媒体很容易使人进入一种类似催眠的状态。例如，有一次，一个以西尔维奥·桑托斯 (Silvio Santos) 为形象的网络梗传播了一句话：“我做不到” (CAN'T DO IT)。这是一种带有失败暗示的语言，会造成各种心理上的阻碍。当时我看到一个孩子跑步时仿佛被束缚住一样，一边跑一边重复说：“我做不到。”而当我对他说：“你能做到！当然能做到！”时，那个孩子立刻恢复正常，跑开了。

(78) 催眠可以说是巴别塔 (Tower of Babel) 最强烈的表现形式之一。在我经历启示的过程中，这是我反复接收到的一条信息，而当时我对此一无所知。因此，它最初在我看来像是不真实的——直到我发现自己其实已经被催眠了。突然之间，我看到自己体内出现了两种相互冲突的人格。最终，我意识到周围的人也处在同样的恍惚状态中。人们通过媒体中的名人形象，或者通过小说与游戏中的角色来看待自己和他人。他们认为这很正常，因为他们从未体验过另一种现实。但实际上，他们的身份认同已经被扭曲。

(79) 催眠只有在被催眠者允许的情况下才会发生。因此，这个体系会在人们身上制造负面情绪和失望，使他们把催眠当作一种心理逃避或精神休息的方式，以减轻痛苦。就像在电影 The Matrix 中一样，信息被传达为：现实是糟糕的。

(80) 为了实现集体催眠，支配力量——也就是控制我们社会的社会体——只需要按照自己的利益引导媒体，并确保传播内容在意识形态上的一致性。于是，他们接管了大众媒体，在创造出我们今天看到的这种“自由表象”之前，就已经排除了所有反对和抵抗的声音。

(81) 之后，报纸和电视台开始与巴别塔 (Tower of Babel) 合作。新闻和信息被同步化，以操纵人们的态度和观点。新闻、报道以及虚构故事的主题，往往由被提升为领导者的广播机构所决定，并由其他媒体跟随。

(82) 催眠般的恍惚状态就像是一段时期，在这段时间里，一个人被其他刺激完全分散了注意力，仿佛在休息。心灵开始以一种自动的方式运作，好像这个人正在等待某件事情，但同时，他们的思想却被转移了注意力。我们常常会问一个正在看电视节目的人，在广告间隙时他们在看什么，而他们却无法回答——因为他们正处在一种恍惚状态之中。

(83) 简而言之：电视和互联网承诺带来连接，但它们却以一种伪装的方式呈现彼此毫不相关的内容。这正是诱发恍惚状态的一种方法，因为它会打断思维的连续性。同时，它们又提供快速的结论——这些结论往往由化学性的情绪反应所驱动。

(84) 尽管如此，一切道路最终都会通向真理。如果我们遭受痛苦，那是因为我们偏离了真理——也正因此，我们才会去寻找它。在这一点上，神圣的智慧得以显现。人

³² 图像 VI，第134页。

类拥有情感智慧，而麻木会伤害我们。凡是变得麻木的地方，往往都会出现问题，并最终反过来伤害我们。

(85) 因此，痛苦不仅会使我们生病，也会治愈我们。在当前的处境中，我们必须通过经历痛苦来学习不再痛苦。如果我们尚未拥有觉察，那么许多频率和荒谬的思想就必须经过我们的心灵，使我们能够逐一反思它们。如果我们缺乏信息，我们就必须通过生活来学习。但如果我们幸运地被觉知——也就是对真理的澄清——所唤醒，那么我们就不会再不断撞上那些会给我们带来痛苦的障碍。

(86) 因此，我们再次回到诗人和先知的话题。他们不仅重复信息，还通过语言的创新，并运用大量的无意识，使词语真正成为自己的表达。正因为如此，他们变得更加敏感——他们的感官也变得更加敏锐。诗人与先知通过这种方式获得一种“感官的超越”，因为他们激活并强化了自己的心灵。这种能力能够突破谎言所建立的阻碍。然而，所有人只需要发展自己，就能够变得敏感——而这正是支配主义者压迫他们的原因。

(87) 一个敏感的人能够在超越物质媒介的层面上进行沟通，并感知他人的沟通。由于心灵会发出电磁性的传递，它也能够接收这些信号，并超越我们身体的界限。通过这种方式，我们甚至可以感知到其他心灵的思想——往往是通过感受到他们正在感受的情绪。

(88) 当我经历觉醒时，我开始感知到这一点——能够感觉到他人的振动。即使在通过 WhatsApp 交流时，我也能够感受到他们的情绪。后来我意识到，他们几乎总是能够在我的言语之外感受到我的情绪，而我其实一生都生活在这种透明之中。

(89) 过了一段时间，我经历了一次灵性的相遇——首先是与 Jesus Christ，然后与其他灵体。这让我感到不安，因为虽然我一直声称相信灵性的存在，但它在过去总显得有些不太真实。而今天，对我来说真正难以理解的，反而是不相信灵魂在身体之外的生命。因为一切——整个物质世界——都是由频率构成的。物质只是被浓缩的能量：是能量创造了物质，而不是相反。

(90) 因此，我们的身体能够影响我们的灵魂，而我们的灵魂也能够训练并引导我们的身体。这表明这里存在着两种不同的现实层面。我感受到我们的生命能量是如此强大，以至于我不相信它会消失——它只会转移，就像我们的思想一样。当我们离开身体时，我相信我们会进入另一种频率——更高或更低——而我们的物质感官过于有限，无法感知它，就像我们的听觉存在范围限制一样。而我也获得过这样的证据，就像成千上万的人所说的那样。

(91) 在与灵体交流时，我是用心灵“听见”他们的声音——这种声音并不是物理上的，但我能够理解他们在说什么。同样，我也是通过心灵“看见”了耶稣基督。他与我处在同一地点，却仿佛在另一个维度中。这种感觉就像是在回忆一件正在发生的事情——然而它却永远留在我的记忆里，成为一个真实而具体的经历。

(92) 法蒂玛的三位小牧童 (The Three Little Shepherds of Fátima³³) 和奇科·沙维尔 (Chico Xavier³⁴) 是上个世纪极其非凡的人物。他们都证实了与灵体接触的存在，而且有成千上万的人见证了这一点。需要记住的是，他们精神健全——尽管前者当时还是孩子。同样重要的是，他们并没有从中获得任何经济利益。前者与耶稣之母玛利亚接触，她被视为一种普世性的灵体；而后者则与多位著名作家的灵体接触，并以这些作家独特而清晰可辨的写作风格再现他们的作品。这些事实以及许多其他证据都表明，这些记述具有真实性。此外，这些人几乎没有受过系统教育，因此他们并不具备创造出这些内容的能力。

(93) 这种通过电磁渠道感知信息并将其转化为物质表达形式的能力，被称为灵媒能力 (mediumship)。我相信，那些主导我们社会体系的支配主义者知道灵媒能力的存在。但他们试图压制它——首先是通过传播对它的不信任。如果我自己没有经历过灵媒现象，我也很难相信。当这些事情发生时，我曾感到困惑，因为我是从天主教传统中成长起来的。

(94) 这也是为什么直到今天，基督教一直遭到强烈的反对和破坏的原因之一。在《圣经》中那些关于天使与恶魔的故事，实际上揭示了灵性生命的存在以及人与灵体沟通的可能性。如果说超意识阅读已经能够突破那些造成社会盲目的谎言，那么灵性接触更是如此。随着这种能力的发展，巴别塔 (Tower of Babel) 将不再能够欺骗我们的感官——也就无法再隐藏现实。一旦这一点发生，一切都会改变。

(95) 直到现在，人们已经投入了大量努力来搭建这个宏大的舞台。但真理始终存在于那里，而灵媒能力在今天也变得越来越常见。很快，这场巨大的假象也许会像弹指之间那样迅速结束。

第二——第二次梵蒂冈大公会议的影响，以及支配主义者对良好概念的攻击

(96) 在天主教会中，大公会议是来自世界各地的主教们举行的集会，其目的是在全球层面上为教会更新方向并提供新的指导。第二次梵蒂冈大公会议是天主教会的一次重大事件，于1962年至1965年在梵蒂冈（罗马）举行，由教宗若望二十三世召集，并由教宗保禄六世完成。它标志着现代时代最重要的变革之一。然而，要谈论第二次梵蒂冈大公会议通过传播良好概念以及

³³ 法蒂玛的三位牧童 (Os Pastorinhos de Fátima) ——三名儿童，他们声称曾与耶稣的母亲相遇。他们的名字是：露西亚（十岁）、弗朗西斯科（九岁）和雅辛塔（七岁）。

³⁴ 弗朗西斯科·坎迪多·泽维尔——在巴西广为人知为奇科·泽维尔（1910—2002）。2012年，在巴西电视台 SBT 播出的节目《有史以来最伟大的巴西人》中，他被评选为“有史以来最伟大的巴西人”，该评选向公众开放投票。对于不相信自动书写 (psychography) 的人来说，他应被视为巴西最伟大的作家之一，至少出版了 412 本书，其文学风格可与该国最著名的作家相媲美——这对巴西以及世界都具有重要意义。对于相信的人来说，他被认为是人类历史上最伟大的自动书写灵媒之一。奇科·泽维尔的活动属于被称为基督教福音派灵性主义 (Espiritismo Evangélico Cristão) 的传统。自动书写 (psychography) 是指灵媒在恍惚状态中充当工具，让已去世的灵体作家通过他进行书写。他所有的葡萄牙语著作都可以在以下网站找到：
<http://www.oconsolador.com.br/linkfixo/bibliotecavirtual/chicoxavier/listacronologica.html>.

促进**精神智慧**成长所产生的积极影响，我们首先需要稍微说明这些良好概念究竟是什么——以及它们可能具有多么强大的力量。

(97) 许多人相信谎言和暴力。正因为如此，我们生活在一个被这些力量支配的世界中。然而，当我在年轻时练习 Judo 时，我得到了一次深刻的教训，它挑战了这种认为低级道德力量占据主导地位的观念。

(98) 柔道的意思是“柔之道”。这意味着它是一种在对抗中通过更少的力量获得更大效果的技术。这种实践以高度的道德价值为基础。在其中，我发现：一个只学会如何伤害他人的人，只学会了一件事；而一个学会不去伤害的人，却学会了三件事：如何不伤害他人；在必要时如何伤害；以及如何保护自己不被伤害。

(99) 只有当我们学会不伤害时，我们才会真正探索动作的全部机制，而正因为如此，我们的能力也会得到扩展。那些在对抗中以不伤害对手而获胜为目标的运动员，会以更加技术化、更加动态、也更加整体的方式来看待比赛。

(100) 生活在真理之中也是如此。这意味着要从整体的逻辑来看问题，而不仅仅是关注能够伤害他人的那一击。谎言是片面的；它通常是根据现实的一种可能性被编造出来的。那些以积极态度走在真理道路上的人，会逐渐理解宇宙的逻辑，并变得更加智慧。这一点适用于一切事物。所有事物都应当建立在更高的原则之上，而这种原则正是那条积极的道路。

(101) 这个体系往往错误地把那些生活在真理之中并因此更有能力的人视为威胁和潜在的敌人。然而，用于善的真理就是上帝的话语（God 的话语）³⁵，它可以在任何地方被发现，也可以由任何人说出。

(102) 许多书籍都是由那些获得神圣启示的人写成的，它们引导我们走向真理。这些书被称为**神圣经典**，但实际上并不存在真正意义上的“**神圣书籍**”——只有能够让人理解神圣的书，因为神圣本身就是上帝。为了理解上帝，这些书不能排除逻辑性的质疑；它们也不能排除人类心灵对它们的解释。

(103) 例如，这本书本身就是一次**启迪（enlightenment）**的结果。对于相信天主是灵的基督徒来说，这种启迪意味着**圣神**的介入；而对于以另一种方式理解天主的人来说，它也可以被理解为**集体无意识**的接收——也就是社会心灵中所包含的最高真理的投射。

(104) 尽管上帝是完美的，但人的理解却是不完美的。因此，任何获得启示的人都能感受到一种完美，却不得不使用不完美的语言来表达，以便被他人理解。这就是为什么书籍仍然不可避免地是不完美的——因为我们自身仍然需要这种不完美。

(105) 耶稣基督被称为**道成肉身的圣言**，也就是说，他拥有完美的话语。他曾向许多人讲话，并亲自纠正他们的理解，但他也允许他人来书写他的故事，甚至允许其中出现不完全真实的记述。

(106) 当耶稣在世时，人类的心理发展程度还十分有限。人们不是去倾听那些展现真理的迹象，而是想要杀死这些人——因为他们自己其实也知道真理的一部分，但他们是以**政治控制**的

³⁵ 圣经，约翰福音17:17——“求你用真理使他们成圣；你的道就是真理”。

负面视角来看待它，并试图压制它。至少在今天，我们已经能够承认自己是不完美的——甚至连我们的数学体系也是如此。

(107) 上帝启示知识，但只有人类才能教会他人如何学习，因为人类能够展示一条从不完美走向完美的道路。上帝的本性——由至高真理构成的完美与理想——决定了宇宙的法则，并塑造了我们的现实。每个人至少都应该按照事实所呈现的方式去行动。缺乏这种理解，会使人徒劳地反抗现实；而理解现实，则会使我们变得更加聪明，因为它帮助我们注意力更多地放在解决方案上，而不是问题本身。

(108) 真理既包含善也包含恶——因为它本身高于二者。因此，真理也可能被用于邪恶。有时，支配者会把人们聚集在某个较小的真理周围，以此分散他们对更大真理的注意。然而，善是一种更高层次的视角，是在逆境面前赋予力量的视角——是一条由精神智慧引导的积极道路；而恶则正好相反。

(109) 精神智慧是一种超越宗教制度的能力，因为在这个时代，宗教本身仍然仍处于某种不成熟的阶段。有时，它们要求人们依赖想象，而不是依赖理性与智慧，因为其中缺乏真理。而在第二次梵蒂冈大公会议之前，这种情况更加严重。

(110) 第二次梵蒂冈大公会议通过在宗教领域推动精神智慧增长的趋势，对我们的现实产生了决定性的影响。它发生在一个全球重大政治事件频发的时期。正如我们今天所看到的那样，巴别塔的形态，在很大程度上是帝国主义者通过各种隐蔽手段对抗良好原则的结果，其目的正是试图减缓这一大公会议影响力的扩散。

(111) 促成这一开放最重要的因素，是会议期间对普世合一（ecumenism）的重视。这种视角试图团结所有宗教，甚至包括没有宗教信仰的人。简而言之，它为世界提供了宗教自由的可能性。其结果是宗教形式的多样化，并使宗教能够触及更多的人。

(112) 不久之后，这个体系却以一种虚伪的方式攻击普世合一，以避免人们发现宗教中存在的控制机制。许多福音派教会散布谣言反对普世合一，声称它是敌基督的工作。然而，Jesus Christ 所教导的是团结——普世合一正是支持这种团结，而宗教之间的分裂却与之相反。请注意：宗教确实连接人们，但如果只连接少数人，就等于把其他人排除在外³⁶。

(113) 巴西对帝国主义的扩张具有重要意义，因为它是一个强大的基地。当这一宗教事件发生时，世界正处在冷战时期³⁷，而帝国主义也在不断演变。那个时期发生的一些事件包括：禁毒战争的开始（1961年）、巴西军事独裁政权的建立（1964年）、环球电视网（Grupo Globo）的创立（1965年），以及六日战争的爆发（1967年）³⁸。

(114) 那些自称为基督教阵营的帝国主义集团在本质上是虚伪的，因为他们通过间接手段违背了基督教原则。他们让人们在不知不觉中接受自己的思想，从而偏离了道德

³⁶ 圣经，马可福音 3:22-24——“从耶路撒冷下来的经学家说：‘他有别西卜附在身上！’又说：‘他靠着鬼王赶鬼。’耶稣把他们叫来，用比喻对他们说：‘撒但怎能赶逐撒但呢？一国若自相纷争，那国就站立不住；’”。

³⁷ 冷战——指美国与苏联及其各自盟友（西方阵营与东方阵营）之间的一段地缘政治紧张时期。它始于1947年，即第二次世界大战结束两年后，并一直持续到1991年苏联解体。来源：维基百科。参见：en.wikipedia.org/wiki/Cold_War。

³⁸ 这里指的是阿拉伯人与犹太人之间的战争，暗示他们由于共同的起源而属于同一民族。

上善与正义的方向。为了阻止人们获得基督教概念所提供的心理解放，他们使用了许多不同的技术手段。

(115) 真正的基督教会阻止意识形态的控制，并促进人类的自由。同时，在真正的基督教中，我们可以看到，这种自由并不需要任何人的许可——它只需要个人的决定。

(116) 如果这个体系为了对抗宗教自由而重新组织自己，那是因为宗教自由并不像人们通常认为的那样天真。真正天真的是那些认为宗教自由只是教会内部问题的人——教会其实只是其中很小的一部分。宗教自由与精神自由、思想自由、政治自由以及其他形式的自由相互关联。正因为它具有政治意义，它进一步加剧了帝国主义者的斗争，因为一个在政治上真正自由的人，并不需要依赖政治家。

(117) 支配者应对基督教复兴的方式，是重新组织自己的力量。他们逐渐摆脱了俄美对立的两极格局，而把重点放在建立所谓的新世界秩序（New World Order）上。这是一种由富人主导的独裁秩序。它忽视帝国主义之间的意识形态差异，只关注维持全球控制。而且，由于现实中的资本主义者往往只是伪基督徒，构成这一秩序的各个“帝国”都有一个共同特征：它们都是敌基督。正因为如此，我们进入了所谓的“敌基督时代”。他们在全世界范围内共享统治权，但彼此之间仍然存在权力斗争。

(118) 在政变时期，一些错误的思想被传播出来，以制造恐惧，例如所谓的“列宁十诫”（Lenin's Decalogue）³⁹——但这实际上并不是弗拉基米尔·列宁写的。不久之后，人们却看到资本主义阵营几乎按照那份“十诫”的每一步行事。当帝国主义者接管媒体之后，艺术开始受到破坏，因为许多词语逐渐从公共语言中消失。然而，“催眠”却成为一个非常常见的词。这一切都标志着精神智慧的衰退，而精神智慧正是优秀艺术诞生的重要基础。

(119) 1983年，动画片《宇宙巨人希曼》（He-Man and the Masters of the Universe）⁴⁰在大众媒体上播出。这部作品成为大男子主义重新兴起的一个标志，而这种观念自1977年巴西离婚法通过以来⁴¹，在巴西一直在逐渐减弱。这部动画的名称本身就带有明显的性别歧视意味，也暗示了极右翼思潮的回潮，因为大男子主义违背了不同性别之间的平等权利。因此，它违背了基督教的第二条大诫命，并成为支撑奴役制度的重要支柱之一。这部作品通过暗示的方式重新引入了“力量”和“男性性自由”⁴²等概念——而这些正是维持大男子主义统治的基本支柱。

(120) 帝国主义格局的转变以1989年的柏林墙倒塌为标志。从那以后，一些以性别为理由排斥他人的意识形态开始逐渐被推广，起初只是以比较隐蔽的方式出现。同时，文化内容开始变

³⁹ 伪十诫（Apocryphal Decalogue）——本书在第十六章中介绍这一文件。Paulo Tortello 将该文件称为“列宁的十诫”或“列宁十诫”（TORTELLLO, 1987, 第15页）。他根据美国的文件提出这一说法。该文件据称包含十条用于摧毁国家的规则。然而，这一文件与列宁同一年写的其他著作并不一致，列宁本人也从未提到过它。因此我们称其为“伪十诫”。我们认为它并非列宁所写，但仍然引用它，因为它被认为对当代事件产生过影响。

⁴⁰ 《宇宙的巨人希曼》（He-Man and the Masters of the Universe）——制作：Lou Scheimer、Filmation、Mattel；发行：Group W、Columbia Broadcasting System 和 NBCUniversal Television Distribution，1983年。来源：维基百科。参见：https://en.wikipedia.org/wiki/He-Man_and_the_Masters_of_the_Universe。

⁴¹ 离婚法——第6.515/1977号法律。参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6515.htm。

⁴² 男性的性自由通过一种微妙的方式被暗示出来：英雄角色被设计得富有吸引力，并且穿着非常少的衣服。

得空洞，人们也通过感官被系统性地误导。就在那段时期，我写了一首诗，题为《被刺伤的艺术》。

被刺伤的艺术

时钟敲击着被践踏的时辰……

世界成了一道密码……

今天，是裂开的日子。

鸟在歌唱，河在歌唱，妓女在歌唱……

她们歌唱着从未赢得的胜利，来自从未发生的战斗……

歌唱吧，粗粝的声音！

歌唱吧，赤裸衣裳的合唱！

被刺伤的艺术，

在感官的帝国里受尽折磨，

它的舌头被烧毁，它的眼睛再也无法听见……

喝下你的毒药……

把沉默喝下，直到再也没有词语……

于是整个世wORLD变得安静、冰冷，

困惑……渺小。

直到一切不复存在，如此断裂。

而那梦，

空空如也，

在性

的力量中

打碎每一块冰冷的玻璃。

尖叫一声无声的尖叫。

尖叫一声响亮却无人听见的尖叫。

释放你的毒药，让它猛烈喷涌……

吸入死亡的空气，仿佛在投降……

当一切开始消散时……

被一道闪光的光线吸走……

带着嘲讽的微笑，

仿佛世界也在回以微笑……

(121) 让我得出“我的艺术正在被杀死”这一结论的原因，是当时我作为一名尚未出版作品的诗人，只从少量听众那里得到极少的回应。与此同时，一些公开发表作品的诗人也停止了真正的艺术创作。今天再读这首诗，我惊讶于它的准确性：它描述了一个安静、冰冷、困惑、渺小、断裂而空虚的世界，被性欲的力量所驱动。这些词语似乎正构成了我们催眠过程和纵欲文化推广的基础——仿佛我当时在预言未来。诗中表达的情绪，源自巴西军事政变之后所施加的沉默法则⁴³。

(122) 随后，媒体开始系统性地使用坏的概念来削弱好的概念。例如，用“恶意”的概念来对抗“善意”。因此，大量道德败坏的角色被创造出来，并得到社会的支持，从而暗示恶意是利可图的。恶意的意识形态建立在消极欲望之上，而这种欲望会造成分裂。然而，其真正目的其实是消灭意志本身的表达。

⁴³ 沉默法则 (Law of silence) ——指通过使用强制手段来压制言论。

(123) 巴别塔控制者在打击更高概念时的主要策略之一，是向大众提供劣质或有害的事物。这样做是为了维持统治者的优势。很多时候，这通过消费主义来实现：不断出售需要维护或替换的产品。然而，他们应该看到的是，这种制度化错误政策所造成的巨大浪费。工业从不会停止获利，那些认为情况不是如此的人其实生活在一种幻觉之中。区别只在于哪一个产业获得资源。如果他们投资于善而不是恶，利润甚至可能更高。

(124) 当一个体系攻击其最高原则时，它就不可能真正成功。我们需要学会如何抵御这种由愚昧之人实施的人类混乱。这与通过斗争进行的革命无关，也与政府能为我们提供什么无关。它完全与灵性（spirituality）⁴⁴ 相关——当这一点得到确立时，其他一切都会随之归位。

(125) 当代的帝国主义者在统治艺术方面经验丰富。他们观察过去、现在与未来。然而，他们忽略了最关键的一点：如果他们真的成功地在社会上摧毁了良好的概念，他们也就摧毁了自己所生活的世界中一切善的事物。毕竟，在每一种意识形态运动背后，总是人类——而不是机器。

(126) 在过去，统治者通过要求被征服民族使用他们的语言来强加自己的统治。我们可以看到，他们仍然在尝试类似的事情：通过破坏葡萄牙语的教学、促使共同语言的衰败，并把英语词汇不断引入社会话语之中。

(127) 今天，他们又以类似方式破坏我们语言中的基督教语言体系。和平的词汇被冲突的词汇所取代。在巴西，音乐成为替换词语并塑造行为的重要手段之一，因为人们会跟着歌曲一起唱，从而接受音乐角色所表达的心理态度。

(128) 从20世纪70年代开始，基督教逐渐在媒体中受到更加直接的攻击，尽管这种攻击并不公开。例如，关于 Jesus Christ 复活的观念。尽管这一事件从未被证伪，并且成为划分世界历史“基督之前”和“基督之后”的历史转折点，但讲述他生平的电影却开始在十字架刑罚的场景中结束。而正如广告界所说：一幅图像胜过千言万语。

(129) 奇迹是那些违背自然秩序的事件，在没有技术帮助的情况下我们无法复制它们——甚至有些即使借助技术也无法实现。正因为如此，它们成为超自然存在的特殊标志。而耶稣的复活是人类历史上最引人注目的奇迹，因为围绕这一事件的一切都与这位导师的教导在逻辑上相一致，并且在所有时代都深刻影响着所有人——无论是压迫者还是被压迫者。

(130) 直到今天，帝国主义者仍试图证明耶稣基督并没有从死里复活，但他们从未成功。毕竟，他是在成千上万人面前被残忍杀害的；他的遗体被放入一座墓穴中，墓口用巨石封住，并有士兵把守。然而，尸体却消失了。更不用说，他早已告诉许多人这

⁴⁴ 灵性（Spirituality）——这里指拥有心灵与精神，并具有精神价值、原则、良好情感等。

一切将会发生，而且明确指出是在他死后的第三天。因此，人们才在他的坟墓前设置守卫。

(131) 与此同时，支配者却推广一种值得怀疑的“盲目信仰”。然而，灵性的真理遵循的是完全相反的逻辑。我们需要去发现这些真理是否真正有效。逻辑正是证明精神智慧真理的道路。

(132) 在第二次梵蒂冈大公会议之前，天主教会实际上通过用拉丁语举行弥撒，使人们更难理解真正的基督信仰。这样一来，《圣经》的解释被集中控制，从而形成了一道真正阻碍精神智慧的屏障。大公会议之后，当弥撒开始用各民族的语言举行时，人们便可以直接接触基督信仰那种具有疗愈力量的语言，使他们能够在自己的生活中检验《福音书》的真理，并使其成为现实。令人惊讶的是——根据《福音书》中的描述——今天人们的心理阶段仍然与当时非常相似。

(133) 如果这个体系在第二次梵蒂冈大公会议之后作出反应，那是因为其意识形态的扩张本可能永久威胁统治结构，使世界走向更高层次的精神成长，而这种成长会带来进化与自由。如果像军事政变这样的运动被使用，那正是因为它们能够阻止这种进化。这类运动时常发生，使人们在心理上停滞不前。由于这些运动，近些年来，人权往往只被那些有足够力量去维护它的人所享有，因此它们反而成了例外。在某些地方，人类甚至得不到动物所享有的权利。

(134) 与此同时，统治者却上演着一种虚伪的表演：“拯救这个”或“拯救那个”。例如，一些巴西和外国的地主与企业家一边杀害生活在亚马逊地区的原住民，一边高喊：“拯救亚马逊，它属于所有人！”他们唯一没有说出口的话是：“……除了巴西人。”

(135) 第二次梵蒂冈大公会议所产生的影响，与马丁·路德当年所取得的成就类似——打破了中世纪的宗教垄断。宗教改革帮助形成了对宗教更高层次的理解。正是在路德之后，《圣经》才被翻译成其他语言。

(136) 在大公会议之后，尽管基督信仰受到挑战，统治者仍然无法在许多方面让它倒退，而许多人的思想也从旧有信念中解放出来。

(137) 请注意，在许多富裕国家的政府之中，存在一种宗教与政治结合的姿态，仿佛宗教被接受却从未受到质疑。当我们看到这种似乎表明宗教受到重视的现象时，很难理解为什么真正的宗教却遭到如此多的反对。然而，这种做法实际上使宗教失去了其真正意义——仿佛它只是用来为事件赋予某种框架。宗教被展示出来，但其重要性却被削弱。

(138) 通过这种虚伪的态度，帝国主义者吸收了宗教的权威——也就等于吸收了天主（上帝）的权威。国家元首因此获得一种地位，仿佛他们与宗教领袖共同分享宗教的领导权，以此来控制信徒的情感。

(139) 许多国家利用宗教中所包含的间接恐惧，对民众实施直接的恐怖统治。而恐惧会使人陷入瘫痪，以至于他们甚至不敢独立思考。于是，控制者便利用人们困惑的时刻，为他们作出决定，并规定他们的行动。如果人们对此有所准备，那么只需一个简单

的“不”，就足以打破受害者的心理瘫痪，并使他们反过来反抗压迫者。然而，宗教狂热却能够阻断这种辨别能力。

(140) 在大公会议之前，基督宗教要求人们遵守严格的规则才能加入，这使许多人被排除在外。大公会议之后，宗教被迫与一种更具逻辑性的论述互动。因此，它们不再能够只靠强加规则而不作解释。

(141) 渐渐地，在基督教国家中，宗教性开始摆脱通过对宗教本身的崇拜所产生的宗教恐怖主义的联系。这种现象在以色列人和穆斯林中仍然十分常见——但对我们来说，它似乎更像是中世纪遗留下来的东西。

(142) 巴别塔象征着一些强大的集团把人们困在彼此分离的观念之中，就像一个个现实的气泡。资本主义者通过在各种社会差异上推动不同的意识形态来促进这种分裂，从而暗示出一种专制的关系。在戏剧中，父母不尊重孩子，孩子也不尊重父母，但角色之间却没有意识到这一点，仍然保持朋友关系。然而在现实生活中，人们重复这些行为，最终彻底分裂——因为共同生活变得难以忍受。

(143) 在军事政变期间，就像在中世纪以及大多数独裁政权中一样，在消灭反对者并剥夺文化内容之后，“沉默法则”被建立起来。在中世纪，尽管统治者常常谈论天主，他们却试图把人类推回到耶稣之前的时代。这也是为什么某些基督宗教教会受到强烈犹太影响的原因之一。随后，独裁政权使社会发生倒退，通过破坏社会性的性观念，使人们的思想进一步退化。

(144) 恐怖主义往往由两极对立所推动，在这种对立中，一个群体压迫另一个群体，而反过来也会发生同样的情况。性别极端主义——让男人和女人彼此对立——似乎是最容易被激发的冲突之一。因此，性常常被用来制造社会冲突，通过混淆人们对它的理解。

(145) 一个词就像社会冲突中的一个细胞，会在其更高的意义与更低的意义之间产生碰撞。例如，“爱”——它是什么？在崇高的意义上，它是使我们在完美中彼此结合的情感；而在低层次的意义上，它不过是交配。

(146) 性同样具有高层次与低层次的意义。在高层次上，它通向结合与幸福的圆满；而在低层次上，它会使人变得更糟，在生活中带来不良结果，导致人与人之间的分离，甚至产生对他人的厌恶。没有情感的空洞性行为是一种非理性行为——任何动物，即使是最不聪明的动物，都能够做到。但我们人类需要让自己的行为具有智慧与提升，否则它们最终会反过来伤害我们。

(147) 但是，强迫的贞洁同样是一种低层次的方式，因为它不是可以强加的东西。贞洁应该根据其原则被教导⁴⁵。被强迫的贞洁更像是阉割⁴⁶，而不是真正的贞洁。同样，被强迫的谦卑只是羞辱，而不是真正的谦卑。

⁴⁵ 贞洁 (*Castidade*) —— (阴性名词) 根据《巴西 Globo 词典》的解释，是指保持贞洁的品质。贞洁的 (*casto*) —— 形容词，指保持贞洁的人，即克制性欲的人；避免不正当或不道德性关系的人；(引申义) 纯洁、纯真，例如：“纯洁的吻”；极其纯净的；没有掺杂的，保持完整无损的。(FERNANDES、LUFT 和 GUIMARÃES, 1984)。

⁴⁶ 阉割 (*Castration*) —— 在此处以及本书其他提到这一词的地方，指的是心理上的阉割，因为在我们的文化中，真正的身体阉割很少发生。

(148) 在错误的观念中，性要么被当作一种毒品一样对待，要么被极端规则所限制，要求人们仅仅因为性而结婚并保持婚姻——即使夫妻之间根本没有友谊。

(149) 生命在我们的血液中跳动，我们既需要道德，也需要快乐。因此，贞洁不应被理解为简单地放弃快乐，而应被理解为在快乐与道德之间取得平衡。

(150) 在自由的环境中，人们在选择关系时犯错是很正常的。不过，理想情况下，我们应该更谨慎地对待人与人之间的关系，更清楚地了解自己真正想要什么，这样可以减少错误。但要做到这一点，人们首先必须拥有选择的自由。最重要的是，这些选择应该建立在真诚的情感之上，而不是仅仅基于化学吸引——就像沉迷于性欲那样——也不是基于计算——就像传统的性观念那样。

(151) 当高层次的概念被低层次的概念取代时，就会在我们的价值观周围形成一张破坏性的网络。一个明显的例子是色情歌词被加入到巴西音乐中。在我们经历这场意识形态“屠杀”之前，纳尔逊·贡萨尔维斯（Nelson Gonçalves）⁴⁷ 曾唱过赞美女性的歌曲，例如《我街上的女神》（A deusa da minha rua）。后来，邦德·杜·提格朗（Bonde do Tigrão）⁴⁸ 却唱起了像《只有母狗》（Só as cachorras）这样的歌。前者体现的是一种精神性，而后者则是对人的动物化。

(152) 当今社会结构与中世纪之间的相似之处，使我认为我们的意识形态命运可能会重演历史。当时，文学把神圣与世俗区分开来。但由于缺乏有意义的艺术，人们最终感到难以忍受的精神饱和，从而导致这种文化的衰落，因为人类需要更深层次的精神参与。

(153) 实际上，就连文学运动也变成了一种大规模生产的产物，因为我们不断被阻止突破既定的规范。因此，当我们真正打破这些规范时，往往是集体性的。我们的社会正在大规模生产未来的“机器人”，把人困在固定模式中，而人类真正的发展却需要自由。

(154) 信息时代给人一种虚假的自由感，使人们忽视自己的情感，而这会导致他们失去判断能力以及道德方向。

(155) 从出生开始，社会恐惧就被用来限制我们的自由并阻止我们的进化。在全球社会中，恐怖故事十分常见，尽管它们并不具有教育意义。例如，在中国民间传说中就有像“年兽”⁴⁹ 这样的恐怖形象，而在世界各地也存在许多类似的故事，这说明恐惧的语言在不同文化中往往是相似的。在巴西，我们有这样一首传统的摇篮曲：

⁴⁷ 内尔松·贡萨尔维斯（Nelson Gonçalves）——本名安东尼奥·贡萨尔维斯·索布拉尔（1919—1998），巴西歌手和词曲作者。他是巴西历史上唱片销量第二高的歌手，第一名是罗伯托·卡洛斯。他最著名的歌曲是《波希米亚人的归来》（A Volta do Boêmio）。更多信息见：en.wikipedia.org/wiki/Nelson_Gonçalves。

⁴⁸ Bonde do Tigrão——来自里约热内卢的巴西放克音乐组合。这种音乐在巴西通常简称为“放克”，但与美国的放克风格不同。

⁴⁹ Boogeyman ——一种在不同文化中常见的儿童形象，在各地有不同的名称：在拉丁文化中称为 El Coco，在英语中称为 Boogeyman，在法语中称为 Babaou 或 Croque-mitaine。

安静吧，小宝宝，/不然库卡（Cuca）就会来抓你。/爸爸去了田里，/妈妈去了咖啡园。
。/怪物啊，/别待在屋顶上，/让孩子安心睡觉，/让孩子好好睡觉。/安静吧，小宝宝
/不然库卡（Cuca）会来抓你/爸爸去田里了，妈妈去了咖啡种植园/爸爸去田里了，妈
妈去了咖啡种植园/怪物啊，快从屋顶下来/让孩子安心睡觉/让孩子安心睡觉⁵⁰。

(156) 从很小的时候开始，父母就被鼓励通过谎言与孩子之间的友谊产生裂痕。复活节兔子和圣诞老人都是人为编造的故事，它们被资本主义者用来对抗基督教。这些制度化的谎言会让人们对这些节日的真正意义变得麻木。这些故事在学校里被教授，使父母因为其他孩子的同伴压力而不得不配合。仿佛这些节日变成了“说谎的日子”。大多数人把它们看成幼儿园的小型庆祝活动，从而使说谎变得无关紧要。然而，这些节日本身具有非常重要的意义。第一个是人类永恒的庆典：生命的更新，它象征着耶稣的复活。第二个是庆祝弥赛亚诞生的日子。

(157) 但是，如果我们支持谎言，就必须承担其后果。结果往往是经济力量逐渐取代圣诞节和复活节神话中的精神意义，使孩子变得像小暴君一样。同时，如果孩子在睡前经常听到恐怖故事，他们可能会患上夜惊症⁵¹，甚至终身失眠。选择邪恶，其实就是选择混乱。一个长期生活在恐惧中的社会是脆弱的。

(158) 在“巴别塔”之中，说实话或传播真正的基督教依然是一件可能危及生命的事情。在历史上，大多数人甚至在尝试面对制度威胁之前，就因为恐惧而选择屈服。

(159) 然而，恐惧通常是一种不必要且有害的心理扰动。它也许可以阻止一个人自杀，但人们完全可以找到一种不那么可怕的方法而仍然去做这件事。真正能够阻止这种行为的，是对现实的理解——明白没有人真正死亡，并且自杀只会让痛苦变得更严重。因此，真正有用的是觉悟与认知。事实上，即使在危险的情况下，首先要做的也是保持冷静，因为如果我们被恐惧淹没，就无法解决问题。

(160) 恐惧会把人推向个人主义，并促使人们通过不诚实的方式去支配他人。社会等级制度常常被用来让某些人把自己置于法律之上。然而，没有人能够凌驾于法律或真理之上而不造成失衡。每个人都有需要保护的利益，个人利益优先于集体利益在某种程度上是自然的，这有时会让人说谎。但法律存在的目的正是为了限制个人主义，确保它不会伤害任何人。

(161) 同时，我们也看到，有时候谎言可能是出于善意或为了公共利益而说的。然而，由于许多人过度维护个人主义，他们声称真理不会让人自由，反而会束缚人。这并不正确，因为大多数谎言并不是出于善意——这正是它们会使人被束缚的原因。

⁵⁰ 一首作者不详、流传着多个版本的歌曲。Cuca 是作家 Monteiro Lobato 创作的角色，是一个会威胁儿童的邪恶生物。

⁵¹ 夜惊 (Night terror, pavor nocturnus) ——一种睡眠障碍，常被误认为梦游。在这种情况下，患者（通常是儿童）会表现出行为和感知的异常，并伴随极度恐惧，例如绝望的尖叫、无法控制的哭泣以及极度惊恐的表情。

(162) 在大多数情况下，我们并不需要通过说谎来保护自己。我们只需要遵循一种反支配的原则：“不承诺、不解释、不道歉”。比如说：“嘿，发生了一些事情，我不太想谈这个——可以吗？”说话的人并没有编造谎言，只是选择不解释。如果对方说不可以，那么回应可以是：“对不起。”然后，说话的人就可以心安理得地转到另一个话题。事实上，有时我们只是看不清真相，而有时则会因为真相而面临被迫采取某些行动的压力。

(163) 法律是人类进化的一种优势。**法治民主国家**⁵² 是一种基于权利与义务平等的政府模式。然而，由于法律常常被有权势的人所无视，我们如今实际上生活在一种以力量为基础的经济独裁之中，而不是以权利为基础。在这种以力量为基础的体系中，没有任何东西是稳定的，因为随时都可能有人通过更强的力量取而代之。

(164) 人们需要彼此讨论各种概念，才能更好地理解真理。我希望世界是和平的，但我知道，只有当我们在重要问题上达成集体共识时，和平才会真正实现。我们可以说一种共同的语言，而不需要独裁来强迫我们——那就是善的语言。我们只需要对那些与我们想法不同的人保持耐心与宽容。

(165) 最重要的是避免概念被腐化，而这种情况其实非常普遍。例如，天主教会曾经在几个世纪里宣称性是罪，这是一种巨大的扭曲。天主绝不会在我们的思想中种下如此具有破坏性的观念。

(166) 如果你并不认同我的观点，我感谢你的包容，但我仍然希望你继续阅读这本书，并思考自己的想法，即使这里的观点在你看来并不完美。提高意识、澄清真理，并不是为了强加观点，而是为了讨论。这里的许多思想也许对你是有帮助的，而通过不同思想来扩展我们的思维，正是使我们成为更高级、更进化的存在的原因。如果没有讨论，我们就有可能继续被困在“巴别塔”的谎言之中——就像之前的人类长期以来所经历的那样。

(167) 在纪录片《是什么让我们成为人类》（What Makes Us Human）⁵³ 中，研究者 爱丽丝·罗伯茨（Alice Roberts）提出了一个问题：究竟是什么让我们成为人类，从而更加进化？她指出，人类和黑猩猩的大脑之间存在极高的相似性，并根据 巴甫洛夫（

⁵² 民主法治国家（Democratic Rule of Law）——国家权力受到公民权利的限制。人民主权赋予立法者制定法律体系的合法性。宪法是巴西的最高法律，它规定了普通公民和国家官员的权利与义务。在巴西，民主法治国家的原则写入1988年宪法第一条，其基础前提是：一切权力来源于人民。这一原则常被亚伯拉罕·林肯的名言概括为：“民有、民治、民享的政府”。来源：Mundo Educação。参见：<https://mundoeducacao.uol.com.br/sociologia/estado-democratico-de-direito.htm>.

⁵³ 一部由 Yann Arthus-Bertrand 导演的电影，2015年上映。

Pavlov) ⁵⁴ 的研究设计了一个实验。在这个实验中，她比较黑猩猩和人类在合作获得奖励时的反应。

(168) 在黑猩猩中，一旦得到自己的奖励，它们就会停止工作，即使伙伴没有得到奖励也是如此，对他人的关心为 0%。而在人类中，人们则 100% 关心奖励是否公平。如果一个孩子得到三个奖励，而另一个孩子只得到一个，那么得到三个奖励的孩子通常会分给伙伴一个。当然，这种行为发生在奖励总体是公平的情况下，否则孩子可能会觉得自己吃亏。并且，第二条诫命不仅要求我们爱他人，也要求我们爱自己。

(169) 在我看来，这个实验表明，人类与这些动物之间真正的区别在于精神智慧。例如，孩子们表现出的利他行为就是一种人类特有的品质，它能够扩展我们的智慧。利他主义者需要把思考提升到更高的层次，因为他们考虑的是整个群体的利益。这种思考比自私的人只为自己寻找的解决方案更宏大，也更有力量。

(170) 然而，尽管存在这种差异，猴子仍然是非常有趣的生物。如果鲁珀特·谢尔德雷克 (Rupert Sheldrake) ⁵⁵ 的“形态共振” (morphic resonance) 假说——也被称为“第100只猴子理论”——是正确的，那么我们就有许多值得思考的事情；而我相信它确实是正确的。根据这一理论，当个体通过经验成功学会某件事情时，就会产生一种共振，或者说在同一层次上产生不同的频率。这种变化会影响其他个体，使它们也随之进化。因此，如果一群猴子学会了一种新的打开椰子的技巧，那么其他猴子即使没有与最初学习的那群猴子接触，也会逐渐学会这种技巧。

(171) 根据这一理论，形态场是一种在时空中延展的结构，它塑造了物质世界中所有系统的形态和行为。每一个空间群体都与某一个特定的形态场相联系，并具有某种类似集体记忆的特性。因此，原子、分子、晶体、细胞器、细胞、组织、器官、生物体、社会、生态系统、行星系统、太阳系以及星系，都可能拥有各自的形态场。形态场使一个系统成为一个整体，而不仅仅是各个部分的简单集合。

(172) 因为这一切，我认为人类还没有真正走出这种不稳定的阶段。我们仍然在重复原始的思维模式，因为在社会层面上，人们被困在谎言之中。用于善的真理是真正属于天主的粒子，是推动整个宇宙运转的强大力量。真理把我们引向天主目光中的火花，这种火花就是集体无意识以及主的护慰者圣神 (Paraclete)。我相信，当我们真正进化时，全人类也会同时进化。这正是我期待看到的人类的量子跃迁。主的护慰者圣神，就是一种活跃的能量，它连接着我们的内心，并带来集体的洞见。这种力量十分强大，并流动于整个地球。

⁵⁴ 伊万·彼得罗维奇·巴甫洛夫 (Ivan Petrovich Pavlov, 1849—1936) ——俄罗斯生理学家，以其对经典条件反射的研究而闻名。巴甫洛夫通过对行为心理学中条件反射的研究而载入史册。来源：维基百科。参见：https://pt.wikipedia.org/wiki/Ivan_Pavlov。

⁵⁵ 鲁珀特·谢尔德雷克 (Rupert Sheldrake, PhD) ——生物学家和作家，以提出形态共振 (morphic resonance) 假说而闻名。他曾在剑桥大学从事发育生物学研究，并担任 Clare College 的研究员。他还曾在印度海得拉巴的国际半干旱热带作物研究所担任首席植物生理学家。2005年至2010年，他担任 Perrott-Warrick 项目主任，该项目由剑桥大学三一学院资助，研究人类和动物中尚未被解释的能力。来源：Sheldrake.org。参见：<https://www.sheldrake.org/>。

(173) 真理具有强大的力量。真诚的人甚至可以通过眼神进行交流。很多时候，人们会怀疑自己是否经历了心灵感应，而我相信，在很多情况下，这确实发生过。基于集体洞见的人类进化，也许是人类尚未完全认识的一面——也许并不是。真理把我们与万物联系在一起，使一切在同一种语言中统一。

(174) 对谎言的轻视会在全球范围内损害我们的理解。例如，杀戮本身是邪恶的。然而，由于这种思想仍然在电影和游戏中被鼓励，人们往往看不到这种行为其实是一种低级行为，也看不到更高的道路应该是朝着相反的方向努力。任何动物都会杀戮，甚至昆虫也是如此；事实上，细菌和病毒也会杀死生命。然而，除了自然的亲代保护行为之外，只有更高级的动物才会表现出一种能力——无条件、并且有意识地努力去保护他人的生命。如果我们不能做到这一点，我们甚至不能称得上真正的人类。

(175) 例如，爱丽丝博士的实验恰恰证明了与游戏所暗示的完全相反的结论。游戏会让人形成一种个人主义的观念——“必须有人获胜”。这种想法实际上意味着集体的失败。但这种观点会让我们背离进化的方向，也违背人类本身具有的利他天性。

(176) 媒体通过像《猫和老鼠》(Tom and Jerry)⁵⁶，这样的角色来强化这种观念，还有许多遵循类似模式的作品——例如把人类表现为穿着动物外形的角色。这些作品暗示人们应该为了微不足道的利益而彼此争斗和不尊重。仿佛是在说：“现在我们像猴子一样打架，这样我们就不用分享我们拥有的东西，并且因为更强大而战胜所有人。”

(177) 这个实验主要说明，人类其实并不了解自己。处在“巴别塔”状态下的这个人类版本，是我们最糟糕的一面。我们的存在目标远比这更伟大。错误的观念，例如以力量强加他人，会使我们变形，因为它违背了人性。在这种地方，不安全感就会占据主导。社会需要正义才能保持平衡，而利他精神正是这种平衡的一部分——因为平衡是人类的基本需要。如果我们不能在某种程度上表现出利他精神，我们的人生就会走向失败。

(178) 由于“巴别塔”的种种手段，大量缺乏意识的人被制造出来。他们通过在游戏中获得胜利，忘记了真正的胜利，也忘记了面对现实挑战的必要性。这种情况的后果非常严重，因为当我们生活在谎言之中时，最终得到的就是充满暴力的现实。如果我们奴役别人，或者被别人奴役，那就意味着我们没有把胜利与所有人分享。

(179) 控制者还试图把不同领域的知识与精神智慧分离开来。他们通过制造对宗教的偏见，使精神性的概念被边缘化。同时，他们又利用宗教中的恐惧来排斥信仰——因为真正的信仰会消除恐惧。但我看到，知识与精神性正在慢慢重新汇合，因为语言是万物的基础。当语言中的冲突被解决时，人们的理解就会统一，而这种趋势正在自然地发生。

(180) “罪”的概念很好地说明了词语内部的思想冲突。有时候，控制者把它描述得好像几乎一切都是罪；而在其他时候，又好像什么都不是罪。这两种看法其实都违背基

⁵⁶ 《猫和老鼠》(Tom and Jerry) —— 美国经典动画短片系列，由威廉·汉纳和约瑟夫·巴伯拉创作，首次于1940年2月10日上映。制作：Hanna-Barbera；发行：米高梅公司。来源：维基百科。参见：https://pt.wikipedia.org/wiki/Tom_and_Jerry。

督教精神，因为它们缺乏辨别力。当我们在思想中解决这种冲突时，就会明白：**避免犯罪的能力，才是真正让我们变得高尚的东西。不犯罪是一种接近神性的状态；它是一种每天都需要达成的成就。虽然这需要很大的理解力，但人确实可以做到不犯罪。只要我们还不能摆脱罪，我们就仍然容易被这个依赖冲突而存在的系统所利用。**

(181) 这个系统鼓励人们变得**反应式**，从而让他们成为自己行为的共同作者。反应式的人往往会与一切摆在面前的事物发生冲突。他们被训练成对应该接受的事情说“不”，对应该拒绝的事情说“是”。**真正的自我保护需要迅速而有策略的反应。然而，反应式的人是无意识地回应，而我们需要的是有意识的行动。**

(182) “巴别塔”实际上是一场人与人之间的真实对抗。我们用来保护自己的工具是语言，而策略则是意识形态。到目前为止，我已经成功地展示了这一点，因为我已经让一些强有力的概念开始传播。我曾在许多地方发表讲话，制造出一种类似“**意识形态迷雾**”的效果。毕竟，当很多人都在谈论同样的思想时，就很难知道真正的作者是谁。我这样做，是因为这是保护自己的唯一方式。我不得不用支配者对付我们的方式来对付他们：**制造思想上的混乱。**

(183) 我采取行动，打破了自己的思想孤立状态。1950年中国对西藏佛教僧侣的镇压⁵⁷给了我们很大的启示。当他们遭到攻击时，思想上的孤立是他们最大的敌人。然而，事情也蕴含着一种智慧：正因为他们被迫离开自己的家园，他们的佛教思想才得以传播到世界各地。

(184) 中国在身体层面上战胜了他们，但在思想层面上，也许最终会让步，因为任何国家都无法在缺乏**精神智慧**的逻辑的情况下长期存在。那些佛教僧侣在被杀害的时刻表现出了这种智慧，因为他们保持沉默，避免制造思想混乱，并以此表明他们并不相信死亡。

(185) 真正的基督教也与这种态度一致，因为它理解：**真理会通过自身的逻辑得到确认。无论发生什么，我们都应该避免为了攻击他人而说话，避免为了争论而说话，也避免为了让旁观者从争吵中获得扭曲的快感而说话。**⁵⁸ 正因为如此，耶稣在被处决时几乎保持沉默。然而，他的沉默与他温和的话语一样有力量。

(186) 不幸的是，一些基督徒却走向与灵性相反的方向，并在愤怒中大声抗议。事实上，我自己也曾如此，因为这个系统设置了许多陷阱，把我们引向这种反应。这个系统甚至能够扭曲我们最好的意图，把维护和平变成制造战争。有些宗教没有履行应有的责任，反而助长这种情况，好像宗教之间是彼此对抗的队伍

⁵⁷ 丹增嘉措 (Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso) ——即第十四世达赖喇嘛，藏传佛教领袖。为躲避中国军队的追捕，他被迫离开西藏。当时成千上万的士兵包围了他在拉萨的布达拉宫，并对其生命构成威胁。民众组成“人墙”协助他离开宫殿，并掩护其化装出逃。如今，一些网络资料将当时的事件描述为所谓的“西藏解放斗争”，但实际情况与此相反。

⁵⁸ 圣经，提摩太后书2:14 ——“你要在神面前把这些事提醒众人，叮嘱他们不要作无益的争辩；这只能败坏听见的人。”

。宗教狂热主义其实是对宗教本身的偶像崇拜，因此必须避免。如果一个人想成为真正的基督徒，他首先必须关心和平——而这一点也应该适用于所有宗教。

(187) 从理论上说，我们常常以为自己非常优秀，但当我们从另一个角度看待自己时，就会惊讶地发现真正的自己。我们会意识到自己其实充满缺陷，却仍然轻易地原谅自己。罪就像我们身上的一部分，它可能完全控制我们；就像一场噩梦，一只手臂把我们拖走……如果真是这样，那就砍掉那只手臂⁵⁹。

(188) 我可以证明，即使在经历了精神上的治愈之后，我仍然再次生病。我被一些负面情绪充满，并且认为这些情绪是合理的——因为它们源于他人的错误行为。我开始说出尖刻的话，形成苦涩的观点；在自以为一切正确的幻觉中，我变成了一个精神上的“麻风病人”。我沉迷于把自己当作受害者，因此用语言去报复别人对我造成的伤害。但实际上，我的话伤害的是我自己，而不是我以为正在攻击的人。现在我明白，我们所经历的一切，要么是我们需要经历的，要么是我们应当承受的。过去，我对所有困难都充满反抗，只把它们看成不公正。

(189) 过度抱怨看起来似乎只是小事。然而，从灵性的角度来看，我们最严重的罪往往体现在我们的言语之中⁶⁰。一切事情都在天主的允许之下发生，因此，当我们抱怨某件事时，本质上就是在抱怨天主。

(190) 受苦的人往往会被自己的痛苦所分裂，因为他们会“变成”自己的痛苦。在试图重新找回完整性的过程中，他们会引发心理上的混乱。换句话说，痛苦会让我们开始质疑很多事情。这往往导致抱怨，而抱怨是一种本能的防御机制，但它其实是有害的。由于这种情况，我们会逐渐变得麻木，并认为自己有权在内心保留一些负面的东西。人类最大的问题并不是我们本质上是坏的，而是我们变得麻木。正因为缺乏敏感，我们会把自己当作受害者去指责别人，同时又宽恕压迫者。但这样一来，我们反而成了自己罪过的奴隶。

(191) 教会曾把地狱描述为永恒的惩罚，而大多数人并不相信地狱，因为他们不相信死后的生命。然而，这种情况使许多看似不公正的行为被沉默掩盖，也让那些因为他人的伤害而变得邪恶的人得不到真正的解释。

(192) 后来，当我逐渐理解地狱与炼狱的意义时，我发现我们大多数的过错其实是看不见的。即使从未在身体上杀过人，我们也可能成为精神上的“杀人者”。天主的正义是精确的，因为即使我们死亡，也未必会体验到死亡的痛苦。我也逐渐意识到，地狱并不是最终的状态，因此我开始相信轮回。炼狱是一种灵性的地方，在那里我们得到第二次机会，而这种机会只有通过再次出生才能实现。

(193) 同样地，我也意识到，杀戮并不会带来真正的好处，就像作恶本身也不会。然而，我们的社会却由杀人者及其同谋构成。例如，巴西的监狱制度其实不应该被接受

⁵⁹ 圣经，马太福音5:29,30 — “如果你的右眼使你犯罪，就把它挖出来丢掉；宁可失去身体的一部分，胜过全身被丢进地狱里。如果你的右手使你犯罪，就把它砍下来丢掉；宁可失去身体的一部分，胜过全身进到地狱里去”。

⁶⁰ 圣经，马太福音12:36 — “我告诉你们，人所说的闲话，在审判的日子，句句都要供出来”，

。许多人以为接受监狱中的不人道行为不会让他们承担精神上的责任，但事实上，我们已经在承受现实中的后果，而精神层面的后果可能更加严重。

(194) 即使你不相信死后的生命，也可以看看现实：由于我们默许这种状况，我们实际上已经把世界变成了地狱。我们被迫把自己锁在家里，因为我们允许一些人被当作动物一样对待，而现在他们反过来攻击我们。

(195) “巴别塔”利用错误的观念，让社会成员彼此伤害。虚荣就是其中之一。虚荣是一种使人失明的幻觉，因为在虚荣中，我们把自己当作受害者；同时，我们也会接受对他人的不人道惩罚，而没有意识到自己也可能处在同样的位置。

(196) 概念的缩小和空洞化，往往是为了增加虚荣与欲望，而这些又会导致麻木，使人们与这个系统形成共谋，从而对它的滥用不再产生反应。在这种情况下，无论系统多么糟糕，人们总是只看到它给自己带来的间接利益。

(197) 在巴西，有一句常被用来削弱概念并抹去公众记忆的话：“巴西人民没有记忆。”与此同时，大众媒体还把许多原本好的词语替换成坏的词语。除了这句话本身的暗示之外，这也是一种从人们的思想中抹去更高概念的方式——而结果就是连记忆本身也被削弱。

(198) 实际上，系统的许多行为一直在导致这种记忆的削弱，而麻木化就是其中之一。其中最强的一种方式，是让人们不再表达，因为没有被说出来的事情，就不会被记住。与此同时，一些概念被描述为“过时的”，尽管它们曾在塑造人们行为方面发挥过重要作用。

(199) 系统还通过制造一些运动来运作，这些运动把人们团结在有害的事业周围，以满足他们的归属感需求，使他们不会为了更好的理由而团结。于是就出现了所谓的“集体审判”：一群人聚在一起指控或谴责某个人或某个群体。在这种情况下，被谴责的人不一定真的有罪，但系统会暗示他们是有罪的，这样人们就会通过谴责他人来减轻自己的罪疚感，同时为自己开脱。

(200) 最常见的一种“集体审判”形式就是诽谤。每个参与者加入其中都有自己的理由，而不仅仅是系统所鼓励的愤怒和长期的挫败感。有时，人们想借此除掉债权人；有时，他们则是因为自己犯下同样的罪而去谴责别人。

(201) 在我们这个时代，人们一个非常常见的特点是自私。实际上，自私来源于一种个体化的过程，就像被扭曲的虚荣一样。也就是说，这是一个自然的过程，通过它，我们把自己与世界区分开，并感到自己的存在。然而，自私是这一机制的病态形式，而支配体系则通过个人主义来鼓励它。

(202) 但我在这里所提倡的一切善意，并不意味着我们应该对邪恶视而不见。不是的，我们必须认清邪恶。很多时候，我们甚至需要揭露它，以免它再次发生。在这种情况下，我们必须尽量做到准确、真实，并提供证据——即使只是通过逻辑推理。同时，在进行这些揭露时，我们也不应被负面的情绪所控制。

(203) 当耶稣呼吁人们使用自己的感官时⁶¹，他其实是在教导人类进行判断与评估。我们必须不断地评估周围的一切。例如，对自己的评估并不是一种奢侈，而是一种必要和权利。评估是非常重要的，因为正是通过评估，我们才能真正看见。如果我们在没有评估的情况下行动，那就仿佛我们并没有真正参与自己的行为。因此，我们必须得出结论，而不是像法利赛人那样，只是机械地遵循仪式。

(204) 我们的判断同样可以帮助我们避免落入心理的陷阱。基督教的一大特点，就是教导人们去看、去听，并保持警觉。我们的成长和解放，意味着在任何情况下都保持人性与善良，即使在需要严格的时候也是如此。确实，有些时候我们必须严肃而严格。但即使在讨论或争论时，我们也应该保持友善，因为这正是我们所需要的。我们应该因此而团结，而不是因此而彼此疏远。

(205) 福音”这个词的意思是“好消息”。随着第二次梵蒂冈大公会议的召开，这一具有普世精神的会议让“好消息”更加清晰地被人们听见，因为团结的理念被传播开来。系统的统治者试图阻止这一好消息的传播。但既然我们已经走到了这一步，它终究还是会传播开来。

第三——支配之体

(206) 正如我们之前谈到的，通过投射，人类往往会根据自己的经验来重建各种结构。因此，我们形成了社会体。而由于这些社会体来源于人的身体，它们往往会复制人体的结构。社会体也有类似人的需求，并且在心理上和个人一样脆弱。

(207) 另一方面，我们自身的结构是从微观层面到可见层面逐渐形成的。例如，很多人并不知道一个单独的细胞其实也有自己的消化系统，但他们肯定知道胃部消化时的感觉。同样地，在社会体中，也存在类似消化系统的结构，比如各种企业，它们负责加工食物并保障社会的基本需求。因此，我们可以看到一种普遍存在的结构：从微小的生命体一直延伸到巨大的社会系统。

(208) 在灵性层面上，我们也遵循同样的逻辑。我们是有意识的能量，而随着意识的增长，我们会变得更加统一和完整。我们来自于——并且需要——那些无意识或意识有限的身体，才能逐渐发展出个体意识。但就像语言一样，我们也需要一个群体才能存在、成长并表达意义。为了以完整的形式存在，我们需要社会体的集体意识。这些社会体可以被称为“神秘之体”，因为它们由人与人之间的关系构成，也就是在人与人之间流动的能量。这种能量就是神秘的力量。这里最重要的认识是：在一个个体身体中，如果伤害了其中一个部分，整个身体都会受到影响。同样的情况也会发生在这种神秘的社会之体中。

(209) 与这种智慧相反，并且不断表现出广泛灾难与集体不幸的，是支配之体。这种结构建立在社会破坏之上。通过各种极端主义，支配网络在社会中扩散，使人们彼此对立。这就像是灵性社会之体的反物质：它建立在一种观念上——认为为了让一个人存在或成为“唯一”，就必须让另一个人被削弱或被消除。这样的逻辑最终会导致一个空虚而停滞的社会。

⁶¹ 圣经，马太福音13:9；路加福音8:8。

(210) 巴别塔的控制者相信破坏。他们就像一些商人，为了让顾客变得更贫穷、让自己感觉更优越，竟然故意欺骗并破坏自己的客户。但把社会往后拖，其实也会把他们自己一起拖回去。最终，他们也会间接让自己变得更贫穷，因为他们正在攻击那个本可以真正让他们变得富有的源头。他们的生活就像小偷一样：依赖着一种随时可能消失的不稳定财富。

(211) 巴别塔会给出错误的建议，并把现实翻译成错误的版本，只要有人愿意听。大众媒体所传播的虚构形象，把人描绘成温顺而和平的样子。但没有人敢承认一个事实：我们生活在一种集体奴役之中。然而，如果你去问一个孩子，她往往会直接说出真相：奴役是真实存在的。而且从很小的时候开始，人们就已经在选择自己的角色——要么成为奴隶，要么成为监工。

(212) 在这个系统中，集体思想被病态的观念所毒化。例如，纳尔逊·罗德里格斯（Nelson Rodrigues）⁶²曾因一句话而出名：“不是所有女人都喜欢被打——只有正常的女人才喜欢。神经质的女人才会反抗。”我曾经不得不忍受一个男人的殴打，因为我没有办法离开那所房子——而我非常憎恨这种情况。如果我反抗，情况只会更糟，因为他比我强壮得多。直到后来我终于设法离开。在那之前，即使我向别人求助，人们也只是说我一定是喜欢被打，然后开始围绕这个话题进行一些哲学式的讨论。我们必须说清楚：神经质的人是攻击的人，而不是自我防卫的人。

(213) 这个系统通过操控思想来控制人们，本质上是在问一个问题：“你是我们这一边的吗——那些所谓的‘优越者’？还是属于另一边——那些被我们压迫的‘劣等者’？”于是他们创造出一些影子法律，让人只剩下两个选择：要么去奴役别人，要么自己成为奴隶。这种逻辑把人们分裂成互相敌对的群体，但他们仍然通过这些思想被系统连接在一起。

(214) 在某种意义上，我们每个人天生都具有一定的支配倾向。我们都会互相影响，也常常想把自己的观点强加给别人。但这并不意味着我们每个人都会去剥夺别人的权利。然而，“所有人都如此”的这种观念，正是支配体系得以存在的基础。

(215) 一个只会制造冲突的观念的典型例子是这句话：“不公正的特权不属于想要它的人，而属于能够夺取它的人。”但事实上，没有人真正“能够”这样做。支配者所说的“能够”，其实只是指机会，就像那句俗语：“机会造就小偷。”但机会并不会制造小偷——它只是揭示了一个人本来就存在的倾向。就好像说，人们之所以会作恶——例如奴役他人——只是因为他们有能力这样做。这种逻辑同样存在于男性至上主义中。但并不是所有人都想伤害别人。确实，我们每个人都有可能放纵自己，但这并不会在长期上对任何人有益。仅仅因为我们能够发生性关系，并不意味着我们会一直这样做。

(216) 有时我们完全有机会去欺骗别人——但我们没有这样做。有时我们有机会去杀人——在刑法中这被称为具备动机和机会——但我们依然没有这样做。即使在某种情况下，我们可以说：“现在我可以这样做，没有人能阻止我，也不会有人发现。”但我们仍然不会去做，因为我们不愿意这样做。也就是说，我可能拥有机会，但我并不想利用它。

⁶² 内尔松·罗德里格斯（Nelson Falcão Rodrigues, 1912—1980）——巴西作家、记者、小说家、剧作家，也是社会风俗与足球评论作家。参见：https://pt.wikipedia.org/wiki/Nelson_Rodrigues.

(217) 在我们的文化中，人们常常把敌基督（Antichrist）描述成一种被称为“魔鬼”的怪物。但实际上，魔鬼只是堕落的人类——那些认为自己可以在作恶之后仍然逃避责任的人。巴别塔把这种思想具体化，形成了一个由虚荣与腐败思想构成的撒旦的神秘之体。邪恶的支配者是一种人格⁶³，但并不只属于某一个人。它是一种社会人格的投射。它是一种社会人格的投射。这就是我们所说的支配结构——任何人都可以加入其中，也可以通过自己的选择为它提供力量。

(218) 因此，巴别塔通过各种网络（系统性的方式），利用策略让公民成为其行为的共同作者。实现支配的方法有很多：通过影子法律、通过劳动、通过食物、通过成瘾、通过疾病，当然也可以通过暴力。但即使支配是通过暴力建立的，它要想长期稳定，也必须依靠思想。新闻成为背景，而语言则是基础。因此，它的目标之一往往是让人们逐渐忘记暴力本身，同时仍然被这些思想牢牢束缚。

(219) 过度控制是人类社会的一个重大问题。正因为如此，人们常常破坏自己，也破坏他人。因此，敌基督实际上是由那些捍卫反基督教思想的人所形成的网络——一种滥用控制的意识形态。它像一套平行的行为规则在运作，但却存在于法律之外。而且，反基督教的思想并不一定存在于宗教之外。事实上，宗教中常见的道德谴责往往会让人们尽可能隐藏自己的生活，从而导致他们生活在谎言之中。但这恰恰与耶稣的教导完全相反。

(220) 支配的神秘之体就像耶稣神秘之体的影子——是一种朝相反方向投射的人际关系结构。不过，很多时候，人们并不一定有意成为敌基督。大多数情况下，他们的意图只是想要控制——以各种形式进行控制。因此，他们常常在不知不觉中被当作“有用的无辜者”。而耶稣是解放者，任何在没有崇高理由的情况下反对自由意志的人，实际上都是囚禁他人的人——也就是与他相反的人。

(221) 我们的控制形式是通过语言来实现的，而语言会在我们的整个生命中产生回响。语言是我们在精神上的“衣服”，也是塑造我们周围世界的工具。但真理是自然的道路——它不可能从我们的生活中消失。

(222) 法律就是语言塑造现实的一个明显例子。它让支配与真理之间的冲突变得可见。所谓的“法律之网”⁶⁴，是由许多文本组成的结构，这些文本需要彼此完美配合。本身而言，这体现了一种智慧，因为法律的目的是创造社会的和谐。因此，当法律条款之间无法协调时，就会产生冲突或漏洞。在当今的巴西法律体系中，确实存在许多矛盾，但总体趋势仍然是不断改进——逐步纠正这些不一致之处。基于这一点，我认为目前有一些非法的法律正在被遵守——它们与更高层级的法律原则相矛盾，因此本不应该存在。

(223) 错误的解释同样是一个问题。我甚至看到这种情况发生在一些机构中——这些机构直接或间接与国家有关，却在巴西境内不使用葡萄牙语，尽管葡萄牙语是国家的

⁶³ 圣经，约翰一书5:19 — “我们知道我们是属于神的，而整个世界是伏在那恶者手下”。

⁶⁴ 法律体系（legal framework ——指在一个社会中规范人们行为的一整套法律。

官方语言⁶⁵。在我看来，这意味着在法律行为中不应该使用任何其他语言。而这种情况涉及的范围非常广，因为我们的生活几乎完全受到合同的规范。这背后的原因与我们的公民身份直接相关。因此，在巴西这个以葡萄牙语为主要语言的国家，任何公司都不应该被允许用其他语言发布官方通知或提供格式合同（附合合同）⁶⁶。而且，这不仅仅影响个人——如果公民身份在大范围内受到威胁，也会削弱国家的主权⁶⁷。

(224) 在巴西，使用葡萄牙语受到法律的强力保护⁶⁸，因为这一点非常重要。然而，随着英语越来越多地取代它，读者应该明白：这里实际上存在一场意识形态战争。这在某种意义上就像外国人对权利的入侵，类似国家之间的冲突。因为如果公民无法理解语言，他们就会像盲人一样被人牵着走，只能跟随那个“牵着绳子的人”。这正好符合支配体系的目标，因为这种体系在很大程度上依赖于心理上的聋哑状态，而这种状态最终会导致社会整体的精神失明。

(225) 例如，在联邦法院中，曾经有一个名为阿波罗（Apollo）的案件追踪系统。每当系统需要显示错误信息时，它都会使用英语。这违反了在此类情况下必须使用葡萄牙语的法律规定，也把责任转嫁给了工作人员⁶⁹。这种干扰严重影响了工作的正常进行。而且，这并不是个别现象。随着互联网的发展，这种情况在巴西正变得越来越普遍。

(226) 支配之体同样依赖于社会之体的沉默而生存。支配者不断扩大媒体，但正如我之前所说，他们同时也在破坏沟通本身——尤其是语言。与此同时，人们在另一种意义上也不再说彼此的“语言”：那就是各个学科或职业领域的专业术语。许多领域充满了晦涩或外来的词汇。结果就是，一个人无法理解另一个人，也不信任对方，并拒绝支持各种行动。这破坏了社会之体原本积极的精神联系，从而加强了支配之体。

(227) 支配之体还依赖于社会之体的疾病而获利。就像《黑客帝国》中所展示的那样，巴别塔是一种从人类死亡中获利的系统：“死者成为生者的食物。”药店和许多行业都依靠病人获得资金。还有一些人会从死亡中间接获利。例如，一些依靠破坏性产业获利的公司股东就是如此。但由于涉及的利益太多，很难确定所有从这种掠夺性支配中获益的人。

⁶⁵ 巴西联邦宪法第13条。来源：Planalto。参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm。

⁶⁶ 公民身份（Citizenship）——指公民表达其政治意志的自主权。这一概念与一国的国内法密切相关，但在巴西，主要以《人权宣言》为指导。

⁶⁷ 主权（Sovereignty）——指一个国家自主表达其政治意志的能力，这一概念更多属于国际法范畴。正如国内法律会限制公民的自由一样，国际协议也会限制政府的自由。然而，正如某些法律可能与基本法相冲突而被视为非法，一些国际协议若与基本权利相冲突，也可以被视为不合法。

⁶⁸ 巴西联邦宪法第13条（参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm）；第13.105/2015号法律第192条（参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13105.htm）；第6.015/1973号法律第148条（参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6015compilada.htm）；第12.686/2012号法律第2条（参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12686.htm）。

⁶⁹ 第13.105/2015号法律第192条——“在所有诉讼行为和程序中，必须使用葡萄牙语。”参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13105.htm。

(228) 战争同样是支配者传播恐惧、以“反恐”为借口使用武力并从中获利的黄金机会。于是，恐怖主义本身反而变成了一种制造恐惧的借口。有时，他们甚至以“捍卫真理”为名发动战争。但事实上，真理并不需要战争才能存在。它只需要在某个地方被说出来，一旦如此，它就会自己传播。没有战争时，真理才是自然的发展方向。因此，真正的目标应该是中和冲突——正如耶稣所提出的那样。真理一旦被揭示，就会中和冲突并恢复社会的平衡。

(229) 支配者利用战争实施全球恐怖主义的一个例子，就是所谓的“禁毒战争”。它真正的目的并不是消除毒品成瘾，而是为了垄断毒品并从中获利。在这个过程中，我们可以清楚地看到这种谎言与恐惧的游戏是如何运作的。

(230) 纪录片《The Culture High》显示，在美国这场战争开始时，曾经发起了一场全面的宣传运动，用来妖魔化大麻。在社会的关键压力点上，人们被不断灌输各种“噩梦式”的信息，以此动员整个社会反对大麻，好像它是一种普遍的邪恶。这个系统依靠传播谣言、假新闻和误导性的广告来推动这一行动。

(231) 例如，他们散布一种说法：大麻会让女性的乳房变大，也会让男性的睾丸变大。在当时，这被描述为一种会让女性蒙羞、并让男性失去男子气概的事情。在一段视频中，他们甚至展示了一个孩子的形象——骨头仿佛融化了一样，瘫在沙发上。而骨骼发育正是儿童最关心的问题之一。这一切都是妖魔化过程的一部分，这些信息足以在任何缺乏信息的人心中引发恐慌。因此，这场战争开始时的第一步，就是清空图书馆中关于大麻的资料。

(232) 由公司和各种法人机构对信息进行控制，是这个系统的重要策略之一。企业通常至少在某种程度上与政府保持共谋关系，因为它们的存在本身就依赖于官僚机构的批准。这意味着，从诞生的那一刻起，它们就处在某种控制之下。正因为如此，它们也会试图影响并选择那些在政府中掌权的人。

(233) 另一方面，如果一家公司没有一个明确的负责人，那么在作出决策时必须与很多人协商，这会削弱其整体的“人格”。这种缺乏明确性格的结构，会为邪恶提供空间，因为邪恶往往更简单，也更容易被更多人利用。支配者把社会之体这种薄弱的性格视为加强自己力量的机会。因此，长期以来，我们看到的局面是：一个软弱的权力结构控制着其他更加软弱的结构，并且始终把恐惧作为支配的工具——哪怕只是对失去工作的恐惧。

(234) 耶稣曾教导彼得，当他让彼得在水面上行走时，恐惧正是信仰的反面；而彼得因为害怕而开始下沉⁷⁰。

(235) 耶稣还向我们展示，在面对邪恶时，不仅要摆脱恐惧与愤怒，还要以平衡与准确的时机行动。他并没有改变任何一条犹太律法，而只是指出这些律法内部的矛盾，并揭示出在它们之上的更高原则，从而瓦解了其中隐藏的邪恶。因此，通过耶稣所启示的上帝标准非常重要：他确立了爱与宽恕的首要地位。

⁷⁰ 圣经，马太福音14:30-31——“但他一见风浪就害怕，快要沉下去的时候，就呼叫：“主啊！救我！”耶稣马上伸手拉住他，对他说：“小信的人哪，为什么疑惑？””

(236) 他仅仅通过指出一点，就带来了一场革命：全部律法实际上可以归结为两条诫命⁷¹——它们写在《圣经》的《申命记》6:5和《利未记》19:18中。与此同时，一些犹太国家和穆斯林国家——尽管他们同样拥有禁止杀人的宗教诫命⁷²，并认为自己是精神上高尚的民族——却仍然在以宗教的名义杀人，这反而显示出他们的原始状态。

(237) 例如，如果耶稣在安息日行事，犹太人就会与他争论不休。但这种争论其实是一种虚伪⁷³。因为如果他们自己的牲畜在那一天走失，他们同样会立刻去救回来。面对真实的需要，人不可能完全什么都不做。耶稣指出了个显而易见的事实：安息日的设立是为了服务人，而不是人去服务安息日⁷⁴。事实上，每周休息一天只是证明我们不是奴隶的最低标准。理想的情况是每周至少有一天休息时间，并且每天都要有真正的休息。

(238) 看起来，犹太人对安息日的争论，很可能更多与控制有关。直到今天，支配者仍然试图阻止人们把时间用于自己。例如，一个建筑工人如果每周有一天为自己工作，他就可能自己建造一座房子。那样一来，人们就不会再相信只有富人才能拥有漂亮房子的幻觉。

(239) 在耶稣离开人类历史舞台不久之后，犹太人便经历了战争，而这些战争直到今天仍然在延续。仅这一点就应该让他们明白：一个沾满鲜血的安息日并不神圣。他们仍然在为自己双手沾染耶稣的鲜血而付出代价⁷⁵——这一事件在他降临之前就已经在《圣经》中被预言，并且有成千上万的人见证过⁷⁶这一点本应让所有人清楚地看到：他就是上帝真正的基督。

(240) 说到“沾满鲜血的手”，还值得提到另一个争论——犹太人的洗手仪式⁷⁷。耶稣并不是反对洗手，但在现实生活中，不洗手与人们每天面对的更严重问题相比，其实

⁷¹ 圣经，马太福音22:36-40“老师，律法中哪一条诫命是最重要的呢？”他回答：“你要全心、全性、全意爱主你的神。这是最重要的第一条诫命。第二条也和它相似，就是要爱人如己。全部律法和先知书，都以这两条诫命作为根据。”

⁷² 犹太人与基督徒共享摩西律法——圣经，约翰福音7:19——“摩西不是曾经把律法传给你们吗？你们竟然没有一个人遵行律法。你们为什么想要杀我呢？”（参见：出埃及记20:13；申命记5:17）。在伊斯兰教中，禁止杀人的规定见《古兰经》麦德那章5:32。

⁷³ 耶稣指出，那些指责他违反安息日的人是虚伪的，因为有些事情必须立刻去做。他所做的是必要之事，而不是工作，因此并没有违背安息日。圣经，马太福音12:11-12——“耶稣回答：“你们当中有哪一个，他仅有一只羊在安息日跌进坑里，会不把羊抓住拉上来呢？人比羊贵重得多了！所以，在安息日行善是可以的。”

⁷⁴ 圣经，马可福音2:27——“耶稣又告诉他们：“安息日是为人设立的，人并不是为安息日设立的。”

⁷⁵ 圣经，马太福音27:25——“群众回答：“流他的血的责任，归在我们和我们子孙的身上吧。”

⁷⁶ 圣经，诗篇2:1-12；以赛亚书53:7-9——“他被虐待，受痛苦的时候，他并不开口；他像羊羔被牵去屠宰，又像羊在剪羊毛的人面前寂然无声，他也是这样不开口。他受拘禁和审判以后被带走；至于他那个世代的人中，有谁想到从活人之地被剪除，被击打，是因我子民的过犯呢？虽然他从来没有行过强暴，他的口里也没有诡诈，人还是使他与恶人同埋，但死的时候与财主同葬。

⁷⁷ 圣经，马可福音7:5——“法利赛人和经学家问耶稣：“你的门徒为什么不遵行古人的传统，用不洁的手吃饭呢？”

只是一个很小的事情。耶稣直接称他们为伪君子⁷⁸。如果连干净的水都没有，人们又怎么洗手呢？更重要的是吃饭，还是洗手？而这里还有一个讽刺之处——本丢·彼拉多也曾“洗手”⁷⁹。那完全是一种意识形态行为，说明洗手并不能洗净人的灵魂。

(241) 按照预言，耶稣本应作为一位正当的君王登上世俗的王位，但他却被自己的人民以一些微不足道的理由出卖——那些自称神圣的人，其实却非常容易愤怒。他们甚至称耶稣为“撒玛利亚人”⁸⁰，把这个称呼当作侮辱，仅仅因为他与撒玛利亚的人交谈。

(242) 巴别塔是一个消灭反对者的系统，但它却无法杀死耶稣。看见耶稣的人，看见了光；即使没有亲眼见过他的人，只要转向他，也能看到隧道尽头的光——看到邪恶终究有出路。如果他没有复活，没有一个使徒会有勇气从藏身之处走出来讲述他的故事。但正因为他复活了，才有成千上万的人愿意为他献出生命。

(243) 一般来说，人们并没有以应有的谨慎去阅读《圣经》。正确的阅读方式是认识到：耶稣的话在层次上高于其他一切文本。如果人们忽视这一点，就可能把犹太传统的思想看得比基督教的思想更重要。然而，历史本身已经被分为基督之前——旧约，以及基督之后——新约。他的到来更新了整个人类。

(244) 在《圣经》中，任何与耶稣的话相矛盾的内容都应该被放弃，因为当他提出那两条核心诫命时，他已经明确表达了这一点。毕竟，《圣经》也讲述了人类堕落的故事——当人类杀死耶稣的时候⁸¹。这一故事直到今天仍然在继续，也许是因为人们仍然执着于过时的教导和古老的报复法则。

(245) 人类的发展是循环式的，由不同的进化阶段组成。而现在，我们似乎正被困在其中的一个阶段。在这个时代，我们仍然没有超越耶稣所说的“淫乱的一代”——一个由说谎者和伪君子组成的时代⁸²。婚姻中的通奸正是这种世代的象征。而直到今天，这种行为仍然像基督之前一样被轻易地传播，只不过现在传播它的是敌基督的力量。

(246) 但似乎人类进步的这种停滞正在接近终点——我们已经走到了一个临界点。邪恶变得越来越大胆、越来越具有侵入性。它分裂人与人之间的关系，诱惑年轻人，甚至压迫法官，从而间接压迫他们所服务的人民。它掏空词语的意义，以削弱精神智慧——

⁷⁸ 圣经，马可福音7:6-7——“耶稣对他们说：‘以赛亚指着你们这班伪君子所说的预言是对的，经上记着：‘这人民用嘴唇尊敬我，心却远离我；他们把人的规条当作道理去教导人，所以拜我也是徒然。’”

⁷⁹ 圣经，马太福音27:24——“彼拉多见无济于事，反会引起骚动，就拿水在群众面前洗手，说：‘流这人的血，与我无关，你们自己负责吧。’”

⁸⁰ 圣经，约翰福音8:48——“犹太人对耶稣说：‘我们说你是撒玛利亚人，并且是鬼附的，不是很对吗？’”

⁸¹ 圣经，约翰福音7:20——“群众回答：‘你是鬼附的，谁想要杀你呢？’”

⁸² 圣经，马太福音12:39——“但耶稣说：‘邪恶和淫乱的世代寻求神迹，除了约拿先知的神迹以外，再没有神迹给你们了。’”

——而精神智慧本应是人类力量的来源。社会的紧张已经被推到人们所能承受的极限，而真理就像一座即将决堤的水坝——它已经开始渗出，并迅速传播。

(247) 与此同时，如果一个人想要活在真理之中，那是需要付出代价的。人必须面对现实，而这可能会带来痛苦。但如果不这样，就好像根本没有真正活过。活在真理中意味着真正成为自己，像一个在自己生命中拥有主权的国王。活在谎言中则像一个暴君——总是按照别人的期待行动；或者更糟，像一个仆人，从来没有为自己而活。

(248) 如今，系统的支持者常常嘲笑过去的世代，并傲慢地宣称他们自己以及这个系统都已经“进化”。但奇科·泽维尔曾指出一个重要的事实：在耶稣的时代，“魔鬼”这个词的含义其实比一些现代宗教所宣讲的更为平衡和公正⁸³。把魔鬼描述成一个与上帝对抗、像神一样的力量，其实是一种中世纪遗留下来的观念。

(249) 中世纪所植入的宗教思想，其实是一座巨大的意识形态监狱。教会领袖宣讲一种几乎不允许人真正生活的生活方式。他们会说：“吃东西如果带着快乐，那就是贪食。”“如果没有结婚就发生性关系，那就是淫乱。”“如果笑得太多，那说明你是愚蠢的。”而最糟糕的是，他们还说：“如果你不服从教会，你就会在地狱之火中燃烧。”然后，他们又把国家交给国家去烧死——在那一刻，他们自己同时扮演了魔鬼和地狱的角色。

(250) 在那个时代，人们似乎像穿着紧身束缚衣一样生活——只不过少了那件真正的束缚衣。或者也许连这一点都不缺。只要看看当时人们被迫穿的衣服就知道了——那些服装几乎就像监狱一样。例如，圣女贞德（Joan of Arc）被处以火刑，其中一个主要理由竟然是她穿了裤子。她“像男人一样行动”⁸⁴，只是为了能够参加战斗。尽管她是民族英雄，她的审判仍然清楚地表明：整个制度的设计，就是为了让女性始终处于服从地位。

(251) 反女性主义（antifeminism）实际上是一种虚伪的方式，用来维持女性的奴役状态，并把这种控制扩展到整个社会。因此，这种思想被掌权者大力推动。你是否想过：耶稣并不是反女性主义者这一点意味着什么？这甚至可能正是他们迫害他的原因之一⁸⁵。但直到今天，人们仍然很少公开谈论这一点，因为一旦说出来，就像揭开了一个被隐藏了几个世纪的秘密。

(252) 只要看看耶稣所做的事情就明白了：他医治了一位患有血漏的妇人；他与一位曾经与多个男人有关系的撒玛利亚妇人交谈；他没有谴责行淫的妇人。⁸⁶不仅如此——他还与女性交

⁸³ 《新福音》（Boa Nova），作者弗朗西斯科·坎迪多·泽维尔，由翁贝托·德·坎普斯口述，第7章《与邪恶的斗争》，第50页——“当时，人们从其本义理解‘魔鬼’一词。按照这个词的准确含义，它指与善对立的存在，象征一切阻碍人们接受福音的恶念，以及那些过着邪恶生活、反对纯洁生活目标的人，而这种纯洁生活本应成为福音追随者的特征。”

⁸⁴ 一种对女性带有偏见的表达，指那些发型或穿着类似男性的女性。

⁸⁵ 圣经，路加福音23:28——“耶稣转过身来对她们说：“耶路撒冷的女儿啊，不要为我哭，却要为你自己和你们的儿女哭。””

⁸⁶ 圣经，路加福音10:40-42——“马大被许多要作的事，弄得心烦意乱，就上前来，说：“主啊，我妹妹让我一个人侍候，你不理吗？请吩咐她来帮助我。”主回答她：“马大，马大，你为许多事操心忙碌，但是最需要的只有一件，马利亚已经选择了那上好的分，是不能从她夺去的。””

谈，并与她们单独相处，尽管在当时的犹太社会中，男女之间有严格的隔离。直到今天，在一些犹太文化和穆斯林文化中，这样的接近仍然被视为不合适。甚至还有一个场景：耶稣在教导马利亚和马大，而马大则忙着整理家务。

(253) 因此，在这种支配结构中，很大一部分力量实际上来自被压迫的女性，而被奴役的人群则构成了这一体系的重要组成部分。然而，她们的解放却拥有解放整个人类的力量。这也正是为什么“Matrix（矩阵）”这个名字如此适合用来形容我们的系统——因为“matrix”原本就有“孕育之处”的含义，与母性相关。这个系统就像一个具有压迫性的母体在运作，而母亲本身又被压迫，从而被迫转化为压迫者。

(254) 与过去最大的不同在于：我们现在生活在信息时代，而信息会留下证据。这一点在知识与信仰方面都具有无可比拟的力量。在宗教裁判所（Inquisition）时期，统治者只需要把所有违背他们利益的书籍烧掉即可。但现在，不同方向的思想都在运转。即使是这本书，也无法被阻止——它已经以实体和数字形式被广泛传播。因此，如今真理将不再容易被压制，甚至可能已经无法被压制。

(255) 由于对社会的控制长期通过性控制来实现，女性形象经历了长达数千年的妖魔化过程。根据露西亚（Lúcia）——法蒂玛奇迹中三位儿童灵媒之一——的描述，圣母玛利亚显现为一位美丽的年轻女性，看起来大约十二到十五岁。她穿着一条贴身的及膝长裙，披着一件刚好覆盖裙子的披风——长度并不更长。这位灵体还佩戴着饰品：白色衣服上有金色装饰，戴着王冠、耳环和项链。然而，天主教会却压制女性化的表现，并重新塑造了她的形象：把她描绘成一种沉闷的形象——丑陋、年老、顺从、没有饰品，衣服也几乎像罩袍（burqa）一样保守。

(256) 规定女性必须穿什么衣服，是历史上最古老、最严厉的压迫形式之一。因此，压迫者歪曲了玛利亚的形象——剥夺她的价值，并给她穿上限制性的服装。他们也杀害像圣女贞德这样的解放女性。而如今，在巴西，时尚潮流却走向了另一个极端——常常过度性化，让女性以一种被物化的方式暴露自己。这同样是一种监狱。因此，如果我们想要达到一种更高层次的女性观，就必须摆脱时尚的独裁。

(257) 如果想理解什么是时尚独裁，只需要看看古代埃及、罗马或旧时犹太传统的艺术描绘——他们的服装几乎都是机械式统一的。这种情况在今天仍然存在，只是大多数人没有意识到——除非他们决定挑战这个系统。同时，审美标准往往只赞美一种外貌，却贬低所有其他类型。因为人们感到自己被低估，于是不断追逐被推广的标准。而他们周围的人也会施加压力，让他们服从——因为大家都被困在同一个循环之中。

(258) 与这种时尚独裁有关的一个例子是“焚烧胸罩运动”（Bra Burning movement）⁸⁷——那是一场抗议，女性反对社会把她们当作性对象的方式。直到

⁸⁷ 又称“美国小姐抗议”——这是一次发生在1968年9月7日、1969年美国小姐选美比赛期间的示威活动，约有200名女权主义者和民权活动者参加。该抗议由“纽约激进女性”组织发起，她们在大西洋城木板路上设立“自

今天，胸罩仍然被视为一种社会规范——仿佛只有穿着它，女性才会被认为是“体面”的。因此，这个系统歪曲了这场抗议以及女性主义的意义，把它描述成女性只是要求获得放纵性行为的权利。

(259) 这个系统不断运作，试图阻止人们意识到：这一切其实都不是自然的。因此，支配结构常常会劫持其对手的象征——就像现代主义提出的文化人类吞噬（cultural anthropophagy）⁸⁸。概念那样。系统就像一个腹语师，把自己的话放进人们的嘴里，让他们以为那是自己的声音。

(260) 我个人也曾经感受到这个系统的影响。我曾和一些男人交往过，不止一次。除了总是试图控制我穿什么衣服之外，他们每个人都要求我替他们做所有的家务——仿佛我天生就应该成为他们的双手。但如果所有人都在外面工作，那么家务也应该由所有人共同承担，例如做饭、洗自己的碗和衣服，以及使用完浴室后把它保持干净。在飞机上，乘客都会被要求用刚用过的纸巾把洗手池擦干净——同样的礼貌在家里也应该存在。这样的个人责任非常重要，即使双方约定由女人留在家、男人外出工作。在这种情况下，她的劳动也应该获得报酬——而且她也有权像其他任何人一样，在工作八小时之后结束工作。她并不是在那里无限制地为他服务。

(261) 善有善报”（Kindness begets kindness）⁸⁹ 这句话就是一个典型的例子，说明词语的意义如何被劫持——原本是为了表达基督教的善意，却被用来破坏基督教的神秘共同体，并加强支配体系。在基督教的语境中，这句话本应表达善意的互相回应。但在大男子主义之下，女性的善意却被扭曲成一种奴役工具。在这种关系中，善意不会带来善意——反而带来剥削。家务劳动正是迫使女性进行无偿、无止境劳动的主要手段之一。善意被混同为顺从，但这并不是基督教真正的教导。

(262) 这也正是为什么“通过欺骗获得成功”这种观念经常被男性角色所传播，例如喜剧人物迪迪·莫科（Didi Mocó）⁹⁰（从20世纪60年代开始）。但实际上，如果我试图列出所有传播这种思想的角色，这本书都不够写。这说明这种观念已经制度化地深入社会之中。

由垃圾桶”，将象征女性束缚的物品投入其中，包括胸罩、发胶、化妆品、束身衣、紧身胸衣、假睫毛、拖把等。来源：维基百科。参见：https://en.wikipedia.org/wiki/Miss_America_protest。

⁸⁸ 奥斯瓦尔德·德·安德拉德提出，巴西文化会吸收支配性的符号。而在现实中，我们看到的是支配力量吸收各种对立意识形态的符号。因此，在这里，这一概念指的是支配所进行的“文化吞噬”。《食人主义宣言》可参见：https://pib.socioambiental.org/files/manifesto_antropofago.pdf。

⁸⁹ 这是若泽·达特里诺最著名的一句话——他被称为“善意先知”（Profeta Gentileza），是巴西一位城市公众人物。他类似一位传教者，20世纪80年代因在里约热内卢一段约1.5公里长的高架桥下，用绿色和黄色（巴西的主要颜色）写下独特标语而闻名。他身穿白袍、留着长胡子，一边行走一边表达对世界的看法，并提出对文明问题的另一种思考。在1992年联合国环境与发展大会期间，他特意站在各国代表必经之处，呼吁人们以善相待，并将善意传播到全世界。来源：维基百科。参见：<https://en.wikipedia.org/wiki/Gentileza>。”

⁹⁰ 迪迪·莫科（Didi Mocó）——由巴西喜剧演员雷纳托·阿拉冈创造并饰演的角色。他同时也是演员、制作人、导演、电视主持人、歌手和作家。来源：维基百科。参见：pt.wikipedia.org/wiki/Didi_Moc%C3%B3。

(263) 在基督教的第二条诫命——“爱人如己”——中，关键在于“如己”这两个字。这表明基督教所教导的是相互的关系，而不是奴役。这才是善意的真正含义：它必须是互相的。每个人都需要给予善意，也需要接受善意——只有这样，人类世界才能真正建立起来。

(264) 从全球范围来看，对信息的控制清楚地表明：存在着一种全球化的支配结构。例如我之前提到的藏传佛教僧侣的大屠杀，就是这样一个被隐藏的历史。事实上，这个事件在巴西几乎没有被提及，这说明中国的支配影响也已经延伸到了这里。我在纪录片《达赖喇嘛的十个问题》（10 Questions for the Dalai Lama）中看到的真实影像令人震惊，而这样的事情本不应该就这样从历史中消失。

(265) 在纪录片的一段画面中，中国士兵把僧侣排成一排，用止血带逐个勒住他们的脖子——几秒钟内就让他们死亡。在另一段画面中，一名士兵抓住一位僧侣的手，对他进行折磨，强迫他向另一个人开枪。我之所以看到这些画面，只是因为那时我失眠——那部纪录片是在凌晨三点通过GNT电视台播出的。后来，当我再次观看同一部纪录片时，那些画面已经被删除了。

(266) 对我来说，这意味着很多事情！有一次，当我在传播“双六理论”（Theory of Double Six）——这是我稍后会讲到的一个故事——时，我把一张宣传单递给了一位看起来像中国人的亚洲男子，他似乎可能与黑社会有关。

(267) 除了恐怖主义之外，不诚实也是支配意识形态体系的重要支柱之一。这一点可以在潘多拉的盒子（Pandora's Box）⁹¹，的神话中看到，它可以被视为亚当与夏娃故事的一种意识形态续篇。在亚当与夏娃的故事中，人类因为追求知识而希望像上帝一样。而在潘多拉的盒子神话中，支配者更进一步——他们宣称自己成为了神，因为他们控制并垄断了知识，然后把知识本身称为“邪恶”。然而我们真正看到的，其实是“隐瞒真理所带来的邪恶”——这些邪恶之所以存在，只是因为本应属于所有人的知识被锁起来了。即使这种行为在法律上被允许，它仍然是一种不诚实。

(268) 即便如此，面对这样一个建立在无知和缺乏真正智慧之上的社会现实，我们也不应该失去信心。恰恰相反。正如企业家常说的那句话：“每一次危机都是一次机会。”而现在这个时代，早已在一些最著名的人类预言中被提到。这是一个转折的时代，是我们历史中的一次重大变化。其中包括《圣经·启示录》中的预言，以及“红凤凰的重生”（Rebirth of the Red Phoenix）⁹² 的预言——我接下来会简单谈到它。

⁹¹ 潘多拉的盒子（Pandora's box）——是希腊神话中的一个器物，与赫西俄德约公元前700年的作品《工作与时日》中关于潘多拉的故事有关。传说她因好奇打开了丈夫托付保管的容器，从而将灾祸释放到人间。来源：维基百科。参见：https://pt.wikipedia.org/wiki/Caixa_de_Pandora

⁹² 红凤凰预言（Red Phoenix Prophecy）——这里指存在于我们每个人内心的失落智慧。该预言由一种被称为“Tsipás”的占星者撰写，收录于1929年的文献《龙年与木之年发生的事件》中。预言称，那些被称为“秘密知识之主”的神秘智者将会被杀害，这些人掌握着关于传说中失落大陆——利莫里亚和亚特兰蒂斯——以及人类未来的真实历史。我认为这很可能已经发生，因为他们的许多其他预言都已应验。他们还预言，在我们所处的这个时期，知识将在名为“O Fu Sang”的土地上重生，即巴西。参见：<https://www.encontroespiritual.org/bartigos/misteriosmagia/misterios01.html>

(269) 藏传佛教中关于红凤凰的预言（1850年）准确地预言了第一次世界大战和第二次世界大战、第十三世达赖喇嘛于1933年的去世⁹³、1950年5月对西藏的入侵，以及第十四世达赖喇嘛的流亡。这位达赖喇嘛直到今天仍然生活在印度的流亡之中。根据这个预言，我们的社会现实会走向深度的衰败其实是可以预料的——因为凤凰必须先火中化为灰烬，才能再次重生。这象征着人类社会智慧几乎完全崩溃，然后在此之后重新获得彻底的更新与重生。

(270) 但要让这一切真正发生，我们每一个人——包括你——都必须承担自己的责任。我们需要驱散内心的恐惧，让真正的自己诞生出来。去寻找属于你的真理。其实你早已知道它，因为它自然地存在于你的内心之中，是无条件的。它是生命之光，是存在于你内心的上帝。

(271) 而与你一起，一个新的世代将会崛起——自由、坚强、有力量，超越一切国家，不再受到压迫。这个“国家”的领袖——红凤凰——就是耶稣基督：那位被钉在十字架上、满身鲜血的人。他所代表的思想总会再次兴起，因为它从未真正死去。他将终结这一场闹剧，因为那些自称为“神”的人，不过是一些以不诚实方式阻挡世界前进的腐败人类。

(272) 当潘多拉的盒子最终被打开时，这一切邪恶都将成为过去。

第四——知识控制的手段

(273) 支配者通过强制力量来控制知识，但他们往往把这种控制包装成“民主的”或“心理性的”——也就是说，让它看起来像一种自然发生的事情。然而，在他们眼中，我们的现实就像一座巨大的剧场。在幕后，他们利用人们内心最深的恐惧来威胁演员，使他们在舞台上说出被要求说的话。任何不愿意配合这场表演的人，甚至可能被杀害；更常见的情况是，他们会被排除在真正有意义的社会活动之外。

(274) 对耶稣的迫害正是这种通过力量阻止人们接触知识的一个明显例子。人们曾质疑他讲话的权威⁹⁴，而在他被杀害之后，他的追随者也遭到威胁甚至被杀。但耶稣曾接触到大量民众，以一种真正民主的方式传播知识。对此，系统采取了一种假装让步的策略：它劫持了基督教的声音，用自己的语言和版本去传播它，实际上却让真正的声音沉默了。

(275) 一旦支配者决定了哪些声音可以被世界听见，他们就会转向所谓的“民主式”和心理层面的控制。舞台上被说出的语言，在催眠式的影响下，塑造着整个观众群体的思想。而事实上，生活在一个由谎言构建的世界与被催眠之间的界线是极其微妙的。知识为我们塑造现实，而支配体系则按照自己的利益重新书写现实。当人们接受了这种被制造出来的现实之后，他们自己也会开始向那些被排斥的人施压，让他们服从这种所谓的“民主控制”。

处的这个时期，知识将在名为“O *Fu* *Sang*”的土地上重生，即巴西。参见：
<https://www.encontroespiritual.org/bartigos/misteriosmagia/misterios01.html>.

⁹³ 达赖喇嘛（The Dalai Lama）——是喇嘛教的宗教领袖，同时也是西藏的国家元首。

⁹⁴ 圣经，马太福音21:23——“耶稣进了圣殿，正在教导人的时候，祭司长和民间的长老前来问他：“你凭什么权柄作这些事？谁给你这权柄？””

(276) 支配者通过引导和操控知识来塑造人们的观点和行为。米哈伊尔·巴赫金 (Mikhail Bakhtin)⁹⁵ 在他的著作《马克思主义与语言哲学》 (Marxism and the Philosophy of Language)⁹⁶ 中谈到，语言如何被用作一种工具，用来维持统治阶级的思想。事实上，这些人不仅仅是统治者，更是支配者。

(277) 通过语言进行支配的一个例子，可以在“贞洁”与“放纵”这两个概念中看到。女性被要求保持贞洁，这在心理上等同于一种阉割。而男性则被期待表现出放纵的行为，这既使他们失去人性的完整性，也让女性更容易被控制。

(278) 随着时间的推移，“放纵”⁹⁷ 这个词逐渐吸收了不诚实和不忠等含义。社会对男性放纵的这种文化期待，鼓励了多配偶关系。即使某些文化认为这种关系是坦诚的，它仍然不可避免地会滋生不诚实。在缺乏真正承诺的关系中，人们往往通过谎言来避免冲突。这使得人与人之间的关系变得更加脆弱和表面化。

(279) 《圣经》甚至暗示，多配偶关系可能是导致犹太人与阿拉伯人之间敌对关系的原因之一，而这种敌对关系在今天则表现为犹太人与穆斯林之间的冲突。根据圣经的叙述，亚伯拉罕的第一位妻子因为认为女仆在生下孩子后态度发生了变化，于是要求他把女仆夏甲和她的儿子赶走⁹⁸。这个家庭冲突使亚伯拉罕的两个儿子成为敌人：一个来自他的妻子，另一个来自他的女仆。后来，夏甲的儿子以实玛利成为阿拉伯人的祖先，而妻子的儿子以撒则成为犹太人的祖先。如今，犹太人的主要敌人并不一定只是阿拉伯人，而是穆斯林——也就是伊斯兰教的信徒，而伊斯兰教正是在阿拉伯民族中产生的。

(280) 多配偶制对于婚姻来说是一个不良概念，就像放纵 (promiscuity) 对于人际关系来说也是一个不良概念一样。然而，由于放纵会暂时把身体连接在一起，然后又彻底把人分开，它就成为支配体系的一种利益。因此，各种概念被操控，用来推动放纵——而这种放纵同时又会带来道德上的谴责。

(281) 如果我们想要达到精神上的天堂，就需要真实而健康的概念。那种状态会在我们摆脱心理监狱、发现自己最好的一面时出现。因此，作为放纵的对立面，贞洁 (chastity) 可以成为关系中的一个良好概念——前提是这个词不会被夸张地定义。在这种意义上，贞洁就是指一个人在关系中拥有纯洁而诚实的情感。

(282) 当我们排除极端理解时，贞洁是一种重要的态度。耶稣的母亲玛利亚之所以成为一个例外，是因为她的性贞洁确实达到了极端程度。但这是为了实现预言中所写的事情⁹⁹。从她的例子中可以看到一种智慧：当一个人不被性所束缚时，反而更容易达到真正的性自由。

⁹⁵ 米哈伊尔·巴赫金 (Mikhail Bakhtin, 1895—1975) ——俄罗斯哲学家、文学批评家和学者，主要研究文学理论、伦理学和语言哲学。来源：维基百科。参见：en.wikipedia.org/wiki/Mikhail_Bakhtin。

⁹⁶ 《马克思主义与语言哲学》 (Marxism and the Philosophy of Language) ——可在以下网站下载：https://monoskop.org/images/8/86/Volosinov_VN_Marxism_and_the_Philosophy_of_Language.pdf

⁹⁷ 这里仅指性滥交。

⁹⁸ 圣经，创世记21:9-17。

⁹⁹ 圣经，以赛亚书7:14——“因此主自己必给你们一个兆头：看哪！必有童女怀孕生子；她要给他起名叫‘马内利’。

(283) 然而，支配者也歪曲了贞洁这一概念，把它变成对人进行心理性阉割的工具。他们依据一种观念，认为所谓的原罪就是性行为。但这种说法在任何地方都没有被写明，而且如果这样理解，就等于谴责所有人——因为除了极少数例外，我们所有人都是通过父母的性结合出生的。

(284) 支配者对概念的扭曲对他们特别有用，因为它为使用强制力量提供了理由。社会的视角因此被塑造，从而影响并削弱人们的抵抗能力。思想就像看不见的牢笼。正因为如此，在整个20世纪，许多哲学著作都提出了具有解放意义的思想，但它们并没有真正解决自己所描述的问题——因为它们缺乏精神智慧（spiritual intelligence），而这种智慧正是系统所阻断的。

(285) 例如，哲学家西蒙娜·德·波伏娃（Simone de Beauvoir）¹⁰⁰ 在分析女性与男性关系时，经常使用亚当与夏娃的故事。但当她的推理被这一叙事限制时，这反而成为她学说中的一个障碍。如果以基督教第二条诫命为基础，就可以指出：男性对女性的优越地位本身就是一种不正当的状态。这一诫命属于更高层次的概念——如果在人类生活的各个领域都理解并应用它，人类将会变得更加人性化，也因此更加自由。

(286) 哲学家米歇尔·福柯（Michel Foucault）¹⁰¹ 实际上描述的正是我们这里所讨论的现象。他研究了权力在最微小层面的运作方式，这就是他所称的“权力的微观物理学”（microphysics of power）。他通过人与人之间力量的作用方式来解释这些控制机制——因此称为“微观物理学”。他特别强调，知识是如何被制度化的，并以一种服务于统治阶级利益的方式运作——而实际上，这些人更准确地说是支配者。

(287) 知识被制度化——也就是说被系统所吸收——然后以扭曲的形式强加给社会大众，从而成为行使或垄断权力的一种方式。想一想，当知识与真理被分离时会造成多么巨大的伤害。福柯把真理相对化，仿佛普遍真理不可能存在。然而，这里有一个关键点：在权力背后，本应存在真理——而真理并不是相对的，它是数学般精确的。但现实中存在的却是支配主义（dominism）。而支配主义并不是中性的，它是负面的。

(288) 对知识的有限传播本身也是一种谎言，因为这实际上等同于隐瞒知识。因此，要改变这种状况，需要的是传播信息，而不是把它强加给人们。例如今天，由于经济利益的原因，关于大麻的信息往往被限制在科学精英阶层之中，但对这些信息的清除却曾经是迅速而直接的。

(289) 在纪录片《The Culture High》¹⁰² 中，托德·麦考密克（Todd McCormick）¹⁰³ 提到，当时尼克松政府曾向大学寄出信件，直接命令他们把关于大麻和工业大麻（hemp）的信息从图书馆中移除。他并没有掩饰自己的意图。

¹⁰⁰ 该作者的著作《第二性》（The Second Sex）可在以下网站下载：
<https://newuniversityinexileconsortium.org/wp-content/uploads/2021/07/Simone-de-Beauvoir-The-Second-Sex-Jonathan-Cape-1956.pdf>.

¹⁰¹ 保罗·米歇尔·福柯（Paul-Michel Foucault, 1926—1984）——法国哲学家，以批判社会制度而闻名，主要涉及精神病学、医学和监狱体系，同时也因其关于性史的研究、权力理论以及权力与知识之间复杂关系的分析而著称。来源：维基百科。参见：https://fr.wikipedia.org/wiki/Michel_Foucault.

¹⁰² 《The Culture High》——一部美国纪录片，于2014年9月18日在加拿大萨德伯里国际电影节（Cinefest）首映。导演：Brett Harvey；制片：Adam Scorgie。影片收集了多位专家关于大麻的观点，并讨论了所谓“毒品战争”的影响。

¹⁰³ 研究者，杰克·赫雷尔（Jack Herer）所著《皇帝没有穿衣服》（The Emperor Wears No Clothes）的编辑者。

(290) 与此同时，政府通过逮捕甚至杀害贩卖者和使用者来动用武力，同时如果有人高层职位上揭露关于大麻的真相，就会被解雇和迫害。这样的事情就发生在大卫·纳特（David Nutt）教授身上，他曾在药物滥用咨询委员会（Advisory Council on the Misuse of Drugs）任职。

(291) 这位著名科学家建立了一套16个等级的危害评估尺度，并选取了20种药物进行评估。他使用了一种名为多标准决策分析（Multi-Criteria Decision Analysis）的计算机程序进行研究，结果发现：酒精是危害性最大的药物之一，而大麻则是危害性最小的药物之一。当他公开这一发现时，他却被解雇了。给出的理由非常直接：“你必须遵循既定的说法：酒精是好的，大麻是坏的，而你把一切都搞错了。”

(292) 互联网给人一种错觉，仿佛这个系统已经不再隐藏信息，也不再按照自身利益使用武力来阻止信息传播。例如，因为人们至少可以开始谈论大麻，他们就认为系统已经不再散布关于它的谎言。然而，大多数人甚至从未听说过内源性大麻素系统（endocannabinoid system）——而这个系统恰恰证明，大麻对人类来说是一种极其重要的药物。相反，人们接收到的往往只是关于它的负面信息。这与数百项以大麻为基础的医学专利这一直接证据形成鲜明对比，而且这些专利的数量仍在不断增加¹⁰⁴。因此，支配者仍然通过武力、心理压力以及一种看似民主的强制方式来完全控制这一议题，并通过操纵舆论来压迫那些从大麻中受益的贫困群体。

(293) 这一切说明了知识控制是如何运作的。被隐藏的不只是某件事物的身份、意义、内容或信息。系统还通过妖魔化的方式，让社会本身去迫害那件事物——以及任何接近它的人。

(294) 近年来，人们被虚伪地告知：我们拥有思想自由。然而，支配者仍然要求人们必须拥有所谓的“发言权威”才能发声——正如他们当年对待耶稣一样。他们通过一个由受保护人物组成的网络来垄断话语，使社会只听到一种声音，从而阻止其他人被听见。

(295) 与此同时，大众也不愿意听到与系统不同的声音，因为他们误以为系统的声音就是社会共识。这正是人类进化呈现水平式发展的原因之一：我们的思想需要其他思想的回应和支持。而这种支持只有在打破虚假共识时才会出现。正是这一过程，才为形成普遍规则打开道路。如果人类至今仍然没有实现和平，那是因为我们还没有形成一种真正智慧的共识——一种既允许思想自由，又以良好的结果为理解基础的共识。

(296) 耶稣来到世上，是为了揭露我们所生活的谎言体系。然而直到今天，支配者仍然虚伪地阻止人们真正聆听他的教导。其中一个例子就是，一些宗教人士对玛利亚表现出的敌意——这种态度反映出一种常常是无意识的反女性主义，它促使人们轻视女性的思想。

¹⁰⁴ 近年来，与大麻相关的专利数量显著增加。具体而言，在2011年至2020年间，与大麻相关的医疗技术领域约有570个专利族，涵盖约2200项专利文件。参见：

<https://jcnabisresearch.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42238-020-00057-7>

(297) 这一点也使人不禁思考：女性在人类知识成就中可能发挥了巨大作用。由于她们被禁止在作品上署名，她们也许直接或间接地参与了许多发明创造。也许许多男性窃取了她们的思想，或者依赖她们的推理才完成自己的发明。

(298) 教师本可以成为改变这种由知识扭曲所形成控制体系的重要力量。但他们却被压迫——甚至几乎被过度劳动所折磨——从而被系统阻止发挥作用。因此，在各个层级上都存在着知识的障碍和心理操控。在较低层级，学生被贬低；而在更高层级，从大学开始，他们又被过度抬高，这使许多知识分子变得自我陶醉，与受过基础教育的大众脱节。

(299) 正因为如此，知识阶层往往被虚荣心所蒙蔽，并不会反抗这个系统。他们用充满虚荣的词语填满各个知识领域，以至于彼此之间仿佛在说不同的语言。于是，恐惧的语言反而获得了本应属于真理的统一性——而真理，这个高贵的未知之物，却被排除在外。

(300) 此外，缺乏对话还会使不同的知识领域形成各自的教条——也就是一些被视为不可质疑的基础观念。之所以被当作教条，正是因为它们没有与其他领域的观点进行对比和检验。学科之间缺乏对话，会大大降低社会的整体智慧，并强烈地体现出荣格（Jung）所说的那种神经质社会。

(301) 世界的知识并不是由彼此孤立的真理构成的；相反，它需要形成一个整体性的结构才能不断完善。我们把主题划分为不同的学科领域只是为了教学上的方便，以便理解它们，但理想的状态是把这些领域重新整合起来。

(302) 例如，在这本书中，我不得不涉及许多自己并非专家的领域，并在这些领域中得出结论——而我认为每个人都应该这样做。如果没有这种能力，我就不会拥有发言的自由。我们需要这样做，才能推动思想的进化，并达到新的思维阶段，就像爬楼梯一样一步一步向上。知识是无限的，但只有通过不断形成结论、跨越一个又一个阶段，我们才能更深入地理解它。

(303) 然而，恐惧不仅减少了对话，它还通过增加禁忌（taboos）来让整个社会沉默¹⁰⁵。这些禁忌往往围绕着对人类非常重要的主题，例如性与金钱。这种情况阻碍了人从童年开始形成成熟的心智，也削弱了语言的丰富性，使人与人之间逐渐疏远。当人们触及某些被视为禁忌的话题时，他们往往会变得烦躁，仿佛唤醒了自己内心的恶魔。

(304) 禁忌源自妖魔化（demonization）。它们类似于诽谤——诽谤是对人的社会性禁令，而禁忌则是针对某些主题。系统通过妖魔化来操控人们的情绪，把偏见植入人们心中。社会会对某些本应被隐藏的事物发动舆论运动，使人们对被妖魔化的对象产生一种没有明确理由的厌恶感。

(305) 在这种情况下，听众会把自己内心的恶魔投射到被妖魔化的对象上，而不是看到它真正的性质。因此，这个过程会在人的头脑中形成许多负面的联想。

(306) 与此同时，当人们接收到他人带有恶意的愤怒情绪时，他们往往会吸收这种情绪，甚至自己也变得像“恶魔”一样，从而增加心理上的阻塞——即使他们对相关主题

¹⁰⁵ 禁忌（Taboos）——指被社会视为禁止讨论或触及的话题。

一无所知。例如，耶稣被杀的事件，就是一种充满无意识与内心恶魔的集体仪式¹⁰⁶而一般来说，仪式往往是一种嵌入文化之中的行为，在其中人们会不经反思地行动——就像犹太社会中那些集体审判式的迫害。

(307) 支配者传播恐惧语言的一种方式，是通过谎言和沉默，并借助一种艺术技巧——象征主义 (symbolism)¹⁰⁷。这种技巧只通过暗示来表达，从而营造出一种不确定的氛围。它的原则是：“不要直接说出事物的名字。”但这样做同时也会让事物保留四分之三的神秘价值。

(308) 这种技巧常常以“赋予作品艺术性”为借口被使用，在表达中留下大量空白与谜团。然而，这种方式反而会促进谎言，因为它使人们避免直接讨论问题。

(309) 很多时候，支配者必须通过暗示来撒谎，因为当信息被刻意删去一部分时，那些被留下的空白本身就成为一种信息。为了防止人们意识到这一点，他们会通过制造混乱和模糊概念来完成这种误导。在某种意义上，信息时代正像《圣经》中所描述的巨龙——因为它利用欺骗性的意识形态来实现控制。

(310) 而神秘感本身也会引发恐惧。例如，在很长一段时间里，巴西新闻把伊斯兰国称为“神秘的伊斯兰国”，这种说法暗示未知并激起恐惧。这样的命名方式实际上促进了该组织的传播，而不是表达对恐怖主义的拒绝。

(311) 类似地，在所谓的“好警察 / 坏警察”策略中，社会传播通过制造对“坏人”的恐惧，使帝国主义者扮演“好人”的角色，从而在心理上控制他们的受害者——也就是被统治者。这是因为在全球范围内，恐怖主义本身是有利可图的，它会推动价格上涨。

(312) 巴别塔体系是一种从人类生命一开始就利用消极手段来支配我们的机制。例如，在童年时期，人们需要通过看到他人与自己相似来认识自己。然而，在信息时代，从很小的时候起，媒体就鼓励一种以个人虚荣为基础的竞争观念。媒体不断暗示各种关于“谁才是优越者”的概念，直到孩子们开始产生这样的想法：“只有一个优越者，那就是我。”

(313) 在人类成长过程中，尤其是在童年时期，观察人与人之间的相似性是非常必要的，但在任何阶段这都同样重要。如果缺少这一点，一些关键的心理发展阶段就会被压抑，从而使许多人走向精神失衡。他们更容易陷入存在危机，因为当他们不再把他人视为与自己相似时，他们也就看不见自己。他人正是我们认识自己的真正镜子。

(314) 支配者对信息的垄断往往以一种几乎难以察觉的方式进行。首先，他们暗示那些在大众媒体中占据显著位置的人是凭借自己的个人能力获得这些地位的，而不是因为与系统的利益

¹⁰⁶ 《圣母玛利亚的秘密福音》（译文为本书所译），第197页——“尽管我早有预感，但我几乎无法相信自己所看到和听到的一切。我看到一个普通的女人，一个家庭主妇，说着恶毒的话，并握紧拳头威胁他。我看到一个曾经瘫痪、被他治好的人向他吐口水并咒骂他。我看到祭司和法利赛人彼此拥抱、欢呼，因为他们的敌人终于彻底失败了。那一刻，我崩溃了。”

¹⁰⁷ 儒勒·于雷 (Jules Huret) 对斯特凡·马拉美 (Stéphane Mallarmé) 的采访摘录，载于1893年《龚古尔日记》，第九卷，第111页——“给一个事物命名，”他在于雷的调查中，“会剥夺诗歌四分之三的乐趣；诗的魅力在于逐渐猜测的过程；暗示，才是梦想。” 来源：https://fr.wikisource.org/wiki/Page:Thibaudet_-_La_Poésie_de_Stéphane_Mallarmé.djvu/114#cite_note-1 and https://en.wikipedia.org/wiki/Goncourt_Journal.

关系。然而，系统所保护的人物形象会被大量传播，甚至在互联网搜索引擎中也被不断强化，使他们成为“名人”，而其他人则被忽略。通过这种方式，被系统认可的群体只呈现出一种统一的立场，为系统的利益辩护，同时抹去其他人的存在。

(315) 一个长期被系统压制的信息例子是电动汽车——这种发明实际上已经有将近两个世纪的历史。然而，大众媒体却总是把它描述为一种新的发明¹⁰⁸，并把它当作保护环境解决方案。但事实上，即使在今天，经济条件较差的人群通常仍然无法负担这种汽车。

(316) 与此同时，我们也可以看到，即使在今天，电动汽车也并不是真正的环境解决方案，因为电池污染问题以及寿命较短的问题仍然存在。仅这一点就足以让人注意到生物燃料的重要性，例如乙醇燃料。然而，乙醇燃料却被征收大量税收，使它在价格上失去了与汽油竞争的能力。事实上，这种情况违背了国家利益，更像是在服务于外国利益——尤其是考虑到我们是世界上主要的乙醇生产国之一。

(317) 许多外国国家和企业的利益都与电动汽车和乙醇汽车的大规模使用相冲突，因为这两种技术都会减少石油消费。1967年，《巴西日报（Jornal do Brasil）》¹⁰⁹曾同时报道两件事情：日本正在生产电动汽车，以及以色列、叙利亚和阿拉伯联合共和国之间战争的重新爆发。但在巴西，战争的消息被广泛讨论，而关于电动汽车的报道却非常简短且表面化。

(318) 这种减少正面消息的过程是逐渐发生的。1967年时，至少还有关于地方和国家生产的报道。而现在，只有大城市才有地方新闻，而且内容通常不再涉及生产。如今的新闻往往只是各种思想的混合，却缺乏清晰的层次结构。

(319) 这种情况削弱了人们的社会防御机制。如果报纸能够真实地报道事实，它们在社会中的作用就像无意识在个体中的作用一样——帮助人们理解自己的环境。阅读我们生活范围内发生的事情，会增强我们理解现实生活的能力。当信息具有可验证的内容时，我们就能够观察其运作机制，并对结果作出判断。但如果没有这样的信息，人们就会害怕做出任何预测，而社会的集体心智也因此变得盲目。

(320) 这种情况变得更加严重，因为控制者污染了我们的媒体，并开始在他们所建立的社会网络中以一种看不见的方式行动。他们的行为就像一个精神变态者（psychopath）¹¹⁰：在个人层

¹⁰⁸https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%AE_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D9%83%D8%A8%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%87%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A9 e também em: <https://www.coulst.com/blog/evchargersareold>

¹⁰⁹ 《巴西日报》（Jornal do Brasil）——巴西一家传统报纸，总部位于里约热内卢。由记者罗多尔福·埃皮法尼奥·德·索萨·丹塔斯于1891年创办。2010年，它成为巴西第一家完全转为数字版的报纸，但在2018年恢复了纸质发行。来源：wikipedia.org/wiki/Jornal_do_Brasil. 历史版本见：wikipedia.org/wiki/Jornal do Brasil. Historical editions available at: https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_mode=2.

¹¹⁰ 精神病态者的特征（Characteristics of a psychopath）——精神病态者通常表现为人格偏离：缺乏情感、冷漠、对他人情绪不敏感、善于操控他人、自恋、自我中心，对残酷行为缺乏悔意或内疚感，并且在面对惩罚时表现出顽固不变。来源：Significados. 参见：<https://www.significados.com.br/psicopata/>

面上，他们编织阴谋，破坏受害者之间的关系纽带。一旦受害者被孤立，他们就会失去正确的信息来源，并被引入控制者的领域——因为可靠的信息实际上是通过社会互动获得的。控制者会移除人们身边的信息，只向他们提供关于遥远事件的新闻。

(321) 因此，当一个名人去世或发生一起事故时，人们几乎会感觉仿佛发生了大量死亡和事故——因为这些新闻会被反复播放无数次。这种做法强化了负面现实，使人们仿佛只从太平间、警察局、医院或消防部门获得信息，从而让社会陷入一种消极的心理状态，例如失败主义。

(322) 这种负面氛围让人们始终对风险保持高度警惕，处于防御姿态，却对美好的事物变得麻木。因此，人们往往在事情发生之前就被推向消极的确定性，并不尝试阻止事情发生——仿佛被一种意识形态包围，甚至有时还会在无意中协助这些事件的发生。

(323) 为了避免这种心理控制，每个人都必须练习自我控制。此外，心理学本身也是一种控制手段，它可以作用于各种主体——无论是个人、法人、公司还是国家——因为所有这些结构最终都以人类为基础。

(324) 一种练习自我控制的方法，是通过语言给自己下达指令。例如，一个人可以对自己说：“我知道这个人会让我生气。我很快会见到他，但我会避免被激怒！”通过这种语言暗示，人们可以调节自己的身体化学反应，从而避免情绪失控。

(325) 心理自我控制的一个例子是化学伪装（chemical camouflage）。在这种情况下，人们主要通过眼神来进行一种内在的“表演”，控制自身的化学反应，以达到欺骗效果。例如，一个充满激情眼神往往可以轻易地产生吸引力。然而，这种伪装也可能影响一个人的整体人格——根据所产生的化学反应方向，它既可能改善心理状态，也可能损害心理状态。

(326) 化学伪装是一种存在于地球所有生物环境中的人类特性。支配者利用这种特性来实施隐形控制。他们以伪装的方式进入现实，表现得仿佛是“好人”。随后，通过这种表演，他们吸纳他人——往往是他们的受害者——使这些人成为控制体系的一部分，而这种控制既成为手段，也成为目的。

(327) 从法人或国家的角度来看，美国在用武力征服拉丁美洲之前，首先是通过一种“充满魅力的目光”征服了这些国家。这个国家对其他国家施加的心理控制与化学伪装十分相似。他们把自己展示为和平者，但在拉丁美洲国家，他们却往往是动乱的煽动者。

(328) 通过隐瞒信息来控制人口的一种不太被注意的方式，是让人们缺乏对权利和义务的了解——而这种情况往往是有意造成的。然而，这种状况严重削弱了人们的自我防御能力，因为我们的法律体系最基本的原则之一就是：推定人们知道法律。这一原则

体现在第4.657/42号法令第3条（《巴西法律规范导入法》）中，其中规定：“任何人不得以不知法律为理由拒绝遵守法律。”

(329) 请思考这一点：如果法律要求人们必须了解法律，那么国家显然也有义务向公众提供信息。当然，在大众媒体中一次性展示所有法律既不现实，也没有必要。但完全可以逐步而持续地向公众介绍他们的权利与义务，并在法律公布时进行报道。此外，这一条款真正的智慧在于：至少应该传播权利与义务的基本理解。如果所有媒体节目都能够说明某种行为是合法还是非法，那么这本身就会成为一种普及法律理解的方式。

(330) 事实上，这种所谓的“法律空缺（legal gap）”¹¹¹在第869/69号法令（Decree Law 869/69）¹¹²被废除之前并不存在。该法令的核心内容是道德与公民教育。这一法令的废除可以被视为资本主义滥用行为迅速增加时期的开始。它严重损害了大众媒体中信息传播的整体质量。

(331) 该法令第2条第“f”项明确规定了对权利与义务的理解¹¹³——这是任何法律体系的基础原则。因此，我认为废除这项规定是一个非常严重的问题，而让我惊讶的是，几乎没有人对此进行讨论。毕竟，如果权利与义务的理解没有被传播，那么就不可能存在推定知法原则。这样一来，我们整个法律体系的结构就会失去基础，因为它正是建立在这一原则之上的。

第2条：道德与公民教育以国家传统为基础，其目标是：[...]

f) 确保人们理解巴西公民的权利与义务，并了解国家的社会、政治与经济组织结构。

(332) 与此同时，该法令第6条第“d”项要求所有社会传播活动都要围绕道德与公民教育进行协调——这自然也意味着传播权利与义务的知识。此外，公民礼仪教育本身是整个社会的民主利益，而不仅仅是军方的利益——尽管当初支持废除该法令的人正是以这一理由来为其辩护。

第6条：国家道德与公民委员会（CNMC）的具体职责包括：[a、b、c]

d) 影响并动员塑造公众舆论和传播文化的机构与组织的合作，其中包括：报纸、杂志、出版社、剧院、电影院、广播电台与电视台；体育与娱乐机构；专业协会与组织；以及印刷与广告公司等。（.....）

(333) 当这一部分法律体系被破坏之后，教育标准本身的界定也随之瓦解。这进一步混乱了我们对于广播媒体界限的理解。第52,795/63号法令（Decree No. 52,795/63）第3条——该法令用于规范广播服务（broadcasting services）¹¹⁴——明确规定，广播节目不得违背教育原则。然而，当道德与公民教育被取消之后，“教育”这一概念本身变得模糊不清，这也为资本主义者无限制地利用媒体打开了大门。

¹¹¹ 法律空白（Legal gap）——指在某种情况下没有适用法律的情形。

¹¹² 第8.663/1993号法律——废除1969年12月12日第869号法令，并作出其他规定。参见 http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8666cons.htm。

¹¹³ 关于权利与义务的理解，也见《圣何塞协定》第32条。参见：<http://www.pge.sp.gov.br/centrodeestudos/bibliotecavirtual/instrumentos/sanjose.htm>。

¹¹⁴ 广播（Broadcasting）——指面向公众直接、免费接收的传播服务，其主要形式包括声音广播（广播电台）以及声像传播（电视）。此外，还有通过无线电信号传输的其他通信方式，例如电传。

第3条：广播服务具有教育和文化目的，即使在其信息与娱乐功能中也是如此，并被视为国家利益的一部分。只有在不损害国家利益且不违背其教育与文化目的的前提下，才允许对这些服务进行商业利用。

(334) 从那时起，广播媒体中的商业利益开始压倒教育利益，甚至逐渐转而反对教育本身。随着限制的减少，利润越来越多地来自不良习惯、成瘾行为以及缺乏道德基础的生活方式。渐渐地，人们被引导去使用更加攻击性的语言，从而加剧社会的分裂。许多这样的观念通过喜剧节目传播，这些节目很快让公众习惯于对立的社会角色，并使社会变得更加冲突化。

(335) 例如，英雄形象本不应该表现出不尊重他人的行为——也就是说，他们不应忽视权利与责任——而如果他们这样做，就应该面对真实而严肃的后果。

(336) 如今，支配者常常声称，巴西音乐中色情舞蹈和色情歌词的兴起只是因为军事独裁时期的审查制度被取消。然而，这是一种严重的误解，需要被澄清。独裁时期的审查本质上是政治性的、反民主的，它与我们这里讨论的内容规范限制完全不同。事实上，在那个时期，许多优秀的巴西电影遭到审查，而色情电影却反而得到了推广。

(337) 对广播媒体设定法律限制是必要的，因此也是民主的；真正反民主的是对这些限制的忽视。更糟糕的是，根据第52,795/63号法令第2条，正是行政权力机构（Executive Branch）在授权这种不尊重法律的行为——尽管它本应负责防止这种情况发生。

第2条：对一切与广播服务相关的事务进行规范，属于联邦政府的专属职责。 [...]

(338) 色情内容渗透进巴西音乐的时间比电影要晚一些——主要是因为巴西音乐在全球范围内具有影响力。这种现象在1996年之后明显加剧，当时早期性化（early sexualization）开始逐渐扎根。一切始于巴西乐队“马莫纳斯刺客”（Mamonas Assassinas）¹¹⁵所创造的一次小小突破——他们把情色语言与儿童式语言混合在一起。这种方式为像“埃欧昌”（É o Tchan）¹¹⁶和“帕戈德公司”（Companhia do Pagode）¹¹⁷这样的团体打开了空间，使他们能够推动一种明显带有色情倾向的音乐风格。随后，其他团体也纷纷加入，使情况进一步恶化。他们的策略其实非常简单：使用儿童也能够理解的语言，并通过这种方式推动过早的性行为观念——甚至包括恋童倾向（pedophilia）。而这种操控直到今天仍然没有停止。

¹¹⁵ Mamonas Assassinas——巴西流行摇滚乐队，其音乐风格融合幽默元素与多种音乐类型，常借鉴不同风格。他们不仅因歌曲歌词而走红，也因现场表演而深受欢迎。1996年3月2日，乐队乘坐的飞机在圣保罗附近的坎塔雷拉山脉坠毁，五名成员全部遇难。来源：维基百科。参见：
https://pt.wikipedia.org/wiki/Mamonas_Assassinas.

¹¹⁶ É o Tchan——巴西音乐组合，20世纪90年代因大众媒体的广泛传播而走红。其舞蹈表演由三名舞者完成，通常为两名女性和一名男性。

¹¹⁷ 该组合最著名的歌曲是《Na boquinha da garrafa》，歌词带有明显的性暗示。

(339) 此后，在广播中反复播放的歌曲逐渐被替换为公开贬低女性的歌曲。公众的性欲（libido）被各种过度刺激的技术手段不断放大。这种情况逐渐使人们对一个重要事实变得麻木：掠夺性的性行为——即某人认为可以在没有对方同意的情况下发生性关系——并不是性行为，而是一种暴力行为。

(340) 这种违规行为的一个明显例子是歌曲《埃欧昌旋律》（“Melô do Tchan”）¹¹⁸，这首歌的内容实际上在暗示强奸行为。在这首歌最早的音乐视频中，制作方甚至在舞者的身体上叠加了伪造的X光影像，以突出她们阴道的位置。这种意识形态层面的破坏严重损害了巴西音乐曾经在全球享有的声誉。

(341) 除此之外——把强奸当作娱乐的一部分——还有一个事实：我们的社会在阻止这种行为方面既虚伪又无效。法律规定强奸犯应该受到惩罚，但在现实中，由于社会污名，受到惩罚的往往是受害者——无论她们是被强奸还是遭受其他形式的性侵犯。这实际上是一种利用男性力量来压迫女性的方式。

(342) 我们的法律在纸面上看起来很好，但现实却是虚假的。这个体系要么主动、要么被动地违背这些法律。正因为如此，我们仍然停留在这种野蛮状态之中。这种保护强奸犯的心态，与耶稣在世时存在的思想是同一种心态。而只要我们继续容忍这种暴力行为，我们就会用强制手段阻碍人类自身的进化。

(343) 美国曾资助1964年巴西军事政变，此后一直在推动对知识的扭曲、制造意识形态混乱并向民众施加权力。他们利用娱乐产业来影响和控制其他国家。通过电影，他们经常以明显的方式诋毁其他国家。在这些作品中，他们总是把自己描绘成中立、理性、平衡的一方，而把其他人表现得荒谬可笑。他们把其他文化描绘成带有侮辱性的漫画式形象，从不把它们当作平等的文化来对待。

(344) 这其实只是一种转移注意力的策略——就像扔石头的把戏：先把一块小石头扔向一个方向，让所有人都看向那里，然后从另一边悄悄通过。建立或摧毁某种名声，往往只是为了让人们看不到自己的积极价值，从而保持分裂，更容易被控制。这正是他们对那些处于其意识形态控制之下的国家所做的事情。

(345) 事实上，扭曲信息是一项非常费力的工作——如果新闻只是如实报道，事情会简单得多。媒体完全可以报道社会和技术进步、本地可用的服务、公共机构或企业如何运作。毕竟，现实中有大量真实材料可以被分享。

(346) 我们今天看到的那些让人们被不诚实集团控制的问题，直接与精神智慧（精神智慧）和道德的削弱有关。因此，如果我们想克服这种挑战——也就是巴别塔体系所形成的监狱——

¹¹⁸ 歌曲《Melô do Tchan》（作者：Cissinho do Tchan 和 Lima，译文为本书所译）片段——“凡是完美的，我们就抓住她的手臂 / 把她带到中间 / 往上放，往下放 / 九个月你就会看到结果 / 星期天，她不去，不去，不去。”（这句常被误听为：“和我一起，她不去，不去，不去”，暗示即使女性拒绝性行为，仍会被迫接受。）

我们就必须解放我们的思想，以尽可能广阔的视角看待知识。我们必须避免沉迷于他们提供的空洞娱乐，而更多关注真实的事实。当我们的社会能够达到这种成长水平时，它才会真正获得自由。而要做到这一点，我们首先必须走出这个被精心布置的舞台——在那里，我们监狱的栏杆正被当作戏剧布景展示出来。

章后—电化学通信与闭路系统.

(1) 就像著名的附言“P.S.”一样，这一部分可以被看作是《巴别塔体系》的一个“后章”。在这里，我试图对心灵的深度以及人类与语言之间亲密关系的一些方面提供一种更具体的理解。

(2) 首先需要说明的一点是：人类自己说出的语言，对他们的控制力往往比他们听到的语言更强。正因为如此，支配主义者（dominationists）常常通过让人们说出某些词语来行动，而这些词语最终会反过来控制说话的人本身。

(3) 在我们体内，始终存在着一种持续输入信息的系统。对我们来说，有时甚至很难分辨：究竟是词语中的能量先出现，还是词语本身先出现。词语不仅仅是一个模糊的、由社会共同约定的符号。它在具有普遍意义的同时，也具有个人化的应用。例如，“世界”这个词，永远无法完全表达“世界”的全部含义。同一个名词，根据不同的应用方式，在人的一生中可以产生无数不同的概念。一个人越成熟，他对世界的理解就会越深刻。

(4) 人类所感知的现实，本质上是概念性的现实——由各种概念所界定。整个机制其实就是：我们要么把意义赋予一个词语，要么从一个词语中抽离意义。这种过程会扩大或缩小词语的意义范围（语义场），从而使说话者对世界拥有更广阔或更狭窄的视野。当一个词在某个人的理解中达到稳定时，那意味着在“拥有意义”与“表达意义”之间达到了某种完美的平衡。

(5) 让语义场扩大或缩小的过程，本质上就是结论的形成或消失——当意义被减少时，结论也随之被删除。例如，当有人说：“对我来说，没有她，世界就不再是原来的世界了。”我们可以看到，在这个表达中，许多原本属于“世界”的意义被移除了。支配主义者经常利用这种扩大和缩小意义的机制，把各种观念悄悄植入社会之体。因此，我们有必要稍微讨论这些心理过程，并观察某些概念对我们的影响。

(6) 有一种情绪会迅速削弱结论并大幅减少意义——那就是嘲笑（mockery）。之所以如此，是因为它具有极强的心理力量，并带有一种极端的否定态度。因此，它往往会把概念完全颠倒过来。嘲笑的行为与信仰正好相反——嘲笑总是与信念作对。在某些情况下，这种方式也可能有积极作用，例如帮助人们清除错误的理解。但在另一种情况下，它却会阻断正确的理解路径，并传播羞辱与偏见。正因为它在传播观念方面如此强大，它成为支配主义者最常使用的工具之一——尤其是在喜剧节目中。

(7) 另一个在我们心理世界中非常重要的词语是“房子（house）”。“房子”这个词常常映射我们的心理状态。例如，心理学家荣格（Carl Jung）曾描述过一个梦：他梦见自

己身处一栋房子里，而那栋房子正是他的家。在梦中，这栋房子有地下楼层，象征着他在思想发展上的不同阶段——从人类学（Anthropology）一直到心理学（Psychology）¹¹⁹。

(8) 如果一个人梦见凌乱的房子，这可能意味着他正在经历某种心理混乱。因此，这个意象会产生许多联想，因为“房子”对我们来说非常重要；它会唤起一种极其个人化的情感，而我们往往把自己的身份认同投射到其中。

(9) 与“房子”的概念相联系，每个人都会产生许多潜意识层面的意义。这些意义来自我们与这个对象或“房子”这个词相关的生活经验。因此，这个对象会携带一种由情感或创伤塑造的感觉。其他词语也会发生类似的情况，但许多词语在心理层面上所承载的重量远不如“房子”这样深重。

(10) 我们所认识的世界，与我们所体验到的电性印象相对应。在我们大脑中构建思想的层层结构，会不断增强每个词语的能量潜势。与此同时，对知识拥有更广阔的视野，也会扩大我们理解世界的能力。

(11) 同时，由于我们与自己的语言如此紧密相连，如果在短时间内过快地关闭或删除过多结论，就会带来巨大的心理风险。我们的思想主要是通过电信号的传递来运作的。而在任何电路中，过载都是危险的。我们自身，其实也是一个存在风险的电路系统。

(12) 例如，启示（illumination）就是一种复杂的心理行为，其中往往包含某种能量过载。在这种状态中，一个人会在同一时刻得出许多结论。在儿童插图中，人们常常用人物头顶亮起的小灯泡来表示“产生了一个想法”。我们也可以借用这个形象。那盏亮起的灯，就像一个正在扩展的电路。而这个过程可以在更深的层次不断重复。当我们找到一盏“灯”时，就意味着我们得出了一个结论。每一盏灯都像是一条新的推理路径——一条我们以前无法进入的思考道路。

(13) 我们的各种感觉，其实是身体中电化学过程的反映。这些感觉是由我们形成的化学通道所触发的——可以称为通道化过程（channelings）。这些通道就像一条条小河，运作方式类似于电线。通道越深，它对我们心理的影响也越强。这种影响既可能照亮我们的理解，也可能使理解变得更加黑暗。一切取决于这些通道是沿着积极、扩展的方向建立，还是沿着消极、收缩的方向形成。

¹¹⁹ 《人及其象征》（Carl G. Jung 著，译文为本书所译），第56页——“我在与弗洛伊德共事期间做过一个梦，这个梦可以说明这一点。我梦见自己在‘家中’，似乎在一楼，一个布置得舒适宜人的客厅，风格类似18世纪。我惊讶于自己从未见过这个房间，于是开始好奇底层是什么样子。我走下去，发现那里相当昏暗，有镶板的墙壁和沉重的家具，年代可追溯到16世纪甚至更早。我的惊讶和好奇不断增加，我想看看整栋房子的结构。于是我又走到地下室，发现一扇门通向一段石阶，通往一个有拱顶的大房间。地面由巨大的石板铺成，墙壁看起来非常古老。我检查了灰浆，发现其中掺有砖块碎片，显然这些墙是罗马时期的。我越来越兴奋。在一个角落里，我看到一块石板上有一个铁环。我把石板拉开，又看到一段狭窄的台阶通向一个类似洞穴的地方，看起来像史前墓穴，里面有两个头骨、一些骨头和破碎的陶器碎片。然后我醒了。”

(14) 在我们的核心心理机制中，有一种在发生病变时会压制意义的过程，那就是虚荣（vanity）。病态的虚荣就像一种巨大的心理绕路。

(15) 虚荣本身是个体化（individuation）过程的一部分，在这个过程中，人通过自我定义，把自己感知到的特质加入到自身的人格中。就像在说：“我拥有这个特质，还有那个特质……”然而，当这一机制发生病变时，人就会过度执着于某一个特质，例如：“我是美丽的。”这种执着反而会削弱他整体人格的普遍性。

(16) 虚荣（vanity）与骄傲（pride）是两种非常接近的情感，但虚荣更与自我爱恋相关，而骄傲则更多与尊严相关。这两种情感本来都具有扩展性，但当它们变得病态时，就会转变为收缩性的情感。

(17) 我们所生活的体系——一个损害心理健康的体系——正是通过让这些情感发生病变来运作的。此外，它还会混淆骄傲与虚荣。由于虚荣被教条化地视为一种永远的罪过，这些情感就被当作一种禁忌，成为社会不愿讨论的话题。当人们不去讨论这些情感时，它们周围的心理能量就无法释放，从而形成一种紧张状态——一种消极的状态。

(18) 语义场本质上也是一种能量场。对我们来说，意义其实是一种感觉，而感觉可以携带正面或负面的能量。这些能量会根据自身的倾向聚集在一起。因此，它们会形成一些情感集群——这些集群比单个词语更大，却又比完整人格更小。如果其中的能量达到平衡，它们就会保持中性状态。但如果正面或负面的能量占据主导，它们就会变成我们所说的内在的天使与恶魔。

(19) 这些结构能够影响我们的人格，甚至把我们转变为天使或恶魔。恶魔通常反映出一种紧张情绪的积累，但它们并不总是具有明确的动机。例如，偏见（prejudice）其实就是“先入之见”——也就是在真正了解之前就已经形成的概念。它们正是内在恶魔的一种形式，源于那些在我们真正认识事物之前就已经存在于心中的错误概念与情绪。

(20) 内在恶魔的干预可以以不同的强度出现。当这种干预开始变得严重时，它通常表现为焦虑发作，并可能进一步发展为其他心理问题。例如，在惊恐障碍（panic syndrome）¹²⁰或夜惊症（night terrors）中，个体会完全被恐惧所包围。对我们身份的这种“恶魔式”干预，其实反映的是我们对自己实施的内在恐怖主义。

(21) 正如真正的知识能够稳定社会心智一样，在个人层面上，对积极事物的信念（faith）是一种心理行为，它能够引导我们消除内在的恶魔。因此，我们确实有办法摆脱这些紧张：那就是培养一种积极的视角来看待发生在我们身上的一切。只有这样，我们才能保持心灵不被恶魔占据。在这种情况下，即使我们相信存在灵体，并且真的存在试图干扰我们的敌对灵体，它们也无法影响我们。

(22) 例如，嫉妒（jealousy）和羡慕（envy）就是从虚荣中产生的内在恶魔。它们是自我定义中的一种恶习，使我们去否认他人。否认，就是一种减去。人会陷入一种幻觉：仿佛只要抹去

¹²⁰ 惊恐障碍（Panic syndrome）——又称惊恐症，是一种心理状态，其特征是突然出现强烈焦虑，伴随恐惧和绝望感以及身体症状。在发作时，患者可能感觉自己将要死亡、失去控制或发疯。

他人的价值，自己就能更加突出。这种心理上的否认构成了所谓的负面自我（negative ego）。负面自我是一个通过否认而存在的自我——一种由虚荣构建的个性。但它只是一个影子，是我们真实自我的反向投影，一种存在于我们内心的次人格。

(23) 当虚荣变得病态时，我们往往很难察觉，因为一个被傲慢支配的自我总是会不断赞美自己的特质。这种感觉确实让人愉快。但与此同时，它也会倾向于摧毁一切不同于自己的事物，以便从自我崇拜中获得更多满足。实际上，这种行为源于不安全感，使我们始终对他人保持防御状态。问题在于，这不是一种健康的防御方式。它只会让我们变得具有伤害性，却并不能保证我们真的避免受到伤害。

(24) 如果一个人能够避免病态虚荣、嫉妒和羡慕，那么他就已经避免了一整套消极模式。这些情感本身也是一种化学过程，这意味着它们确实会在身体层面塑造我们的状态。如果缺乏心智纪律，即使一个人从不把这些负面情绪说出来，只是在心中默默保留，它们也会形成消极的条件反射。最终，这些条件反射会与一个人的人格混合在一起。

(25) 我们可以用一个简单的例子来说明骄傲、病态虚荣以及负面自我之间的区别。想象一群人正在清理冰箱。一个具有健康骄傲的人可能会看着自己的工作说：“我把这个冰箱清理得很好——我在这方面很擅长！看，这个地方以前有污渍，现在已经发亮了！甚至这个标志以前都被遮住了！”在这种情况下，被关注的是对象本身——冰箱。

(26) 而一个虚荣的人在完成同样的工作后可能会说：“我把这个冰箱清理得很好——我在这方面很擅长！每当我做一件事，我总是最出色的。我很注意细节！”然后不断地谈论自己。虚荣的人不再看到对象，也不再看到他人。他这样做，是因为他需要不断定义并确认自己。

(27) 如果清理冰箱的人受到负面自我的支配，他可能会说：“我把这个冰箱清理得很好——我很擅长！要不是我，谁知道这个破东西会变成什么样？它臭得要命！大家都不想再用了！”在这种情况下，负面自我通过贬低他人来突出自己——它会减去他人的优点，只强调缺点。

(28) 如果这种自我变得更加病态，那个人甚至可能会说：“是啊，我把这个破东西清理了，但我已经不再擅长了！因为以前我清理的时候是快乐的，现在却是在悲伤中清理！”在这里，负面自我不仅减去了他人的优点，甚至减去了自己的优点。情感被拒绝和自我贬低所取代。负面自我会削弱人对自己和他人的信念。

(29) 例如，有些宗教人士对上帝怀有一种看似虔诚的信仰，但这种信仰实际上是消极的，因为它削弱了他们对自己的信心。然而，这种内在的信念同样是必不可少的。

(30) 缺乏对自己的信念在许多方面等同于一种不体面（indignity）。事实上，对不良行为感到羞耻——这种不体面的感觉——以及对良好行为感到骄傲——这种尊严的感觉——对我们来说都是重要的参照。然而，无论是什么力量把我们推向其中的一端，人类如果想让自己的生命具有真正的意义，就必须感到自己是有价值的。顺便说一句，我们不应该把谦逊（humility）和屈辱（humiliation）混为一谈。谦逊是必要的，但屈辱应当避免。

(31) 谦逊与对自己的信念并不是对立的情感——它们是相互补充的。谦逊同样重要，因为它能够抑制虚荣。缺乏谦逊会使我们陷入病态的虚荣和负面自我。如果没有谦

逊，我们会停留在自我之中而不再进步，因为我们不再看到更伟大的真理，也不再看到他人。

(32) 真正的谦逊来自于认识到：在更伟大的真理面前，我们是渺小的。这种认识使我们在整体之中更加平衡，并防止我们崇拜自己。毕竟，总会有人比我们更优秀，我们必须准备好向更高的真理（上帝）顺从与服从，而这种真理可能通过任何人来显现它的优越性。

(33) 我们应该拥有的骄傲是一种谦逊的骄傲——一种不占有自己优点的骄傲，因为一旦占有，我们会变得虚荣。真正的骄傲是一种喜悦：为拥有美好的事物而感到高兴，但又不让它使我们变得具有伤害性。

(34) 这些问题看起来或许微不足道，但实际上它们是我们必须面对的心理战斗，关系到我们的平衡，而这些战斗都发生在意义的领域之中。

(35) 在我们的内在沟通中，还有一个重要因素是反馈（feedback）。事实上，反馈在任何形式的沟通中都是至关重要的。

(36) 例如，一个音乐家在演出前会测试演出场地的反馈系统。这个步骤非常重要，因为音符的音高不能被改变，否则整个演出就会崩溃。各种声音之间必须保持精确的比例关系。由于环境条件不断变化，乐器在乐团演奏前总是需要由音乐家进行调音和测试，以检查声音如何被接收、是否被理解。语言中的词义也是如此，我们同样需要反馈来确认其意义和理解是否准确。

(37) 我们需要不断得出结论，而反馈正是这一过程的关键。因此，我们会测试自己的话语，以检查其中是否存在错误或成功之处。如果我们说出一个词，而听者却无法理解，那么我们的推理就很难完成。这也是为什么人类的进化是集体性的，即使拯救是个人的。我们需要他人来帮助我们验证自己的理解。

(38) 理解本身也是一种需求，它甚至可以驱使我们耗尽所有资源去满足它。因此，在巴别塔（Tower of Babel）的建构过程中，理解成为最主要的破坏目标之一。我们必须相互理解，才能让别人理解我们。

(39) 因此，我们应该始终努力去寻找对事实尽可能深刻的理解，这样在下一阶段时才不会失去这种理解。我们的进化与语言的进化以及阅读现实的能力直接相关。使用积极而精确的词语是一种能够简化这段旅程并点亮我们心灵的行为。

(40) 词语具有力量！但不要忘记，它们最大的力量其实是作用于说话者自身。正因为如此，对正确词语和正确理解的追寻必须是永无止境的。



¹²¹ 参见：https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_mode=2

Carros elétricos impressionam Senadores americanos

A exposição inclui um Renault equipado com baterias de prata-zinco, de fabricação da Yardney Electric Corp; outro Renault equipado com células de chumbo-zinco, da Electric Storage Battery Co; um "Carval" de propulsão a bateria; um caminhão fechado construído pela General Motors e com propulsão a combustível e célula; e uma motocicleta c.m. célula de combustível, construída pela Union Carbide. A célula de combustível, por ser mais complicada do que a bateria, não é considerada boa solução para veículos de uso diário.

第二章——巴别塔



在下一部分中，将展示一些报纸图片，其中包含关于“法蒂玛奇迹”（Miracle of Fátima）的当时报导。1917年，三位灵媒——露西亚（Lúcia，十岁）、弗朗西斯科（Francisco，九岁）和雅辛塔（Jacinta，七岁）——共同与一位自称来自天堂的女性进行交流。这位被灵媒们看见的女性自称是耶稣基督的母亲。三人之中，最年幼的两位分别于1919年和1920年因看似自然的原因去世。年纪最大的露西亚则在不久之后的1921年被送入一所学校——维拉尔收容院（Asilo do Vilar），在那里过着隐居的生活，直到2005年去世。译文经过适度调整—原始图像的副本见葡萄牙语版本。



人们跪下，仰望天空

超自然的现象发生了。人们并没有因为恶劣的天气会削弱其虔诚与庄严而懈怠。

我看到，灰心并没有进入人们的心灵：信念依然存在，并在意外的挫折中磨炼；人海——大多由农民组成——的排空十分壮观；而那些被认为顽固的愚昧的乡民们，也敞开心扉，虔诚地祈祷——以虔诚的虔诚，当“奇迹”的时刻临近——那个可见征兆出现的时刻——那个神秘而令人渴望的时刻，即天堂与大地相接触的刹那。

正当我以为自己已昏昏不醒比那缓慢移动却又平和的人海令人震撼的景象时：他们聚拢一个伏卧的宿舍所那里，散开一种强烈的渴望所推动——在法蒂玛的荒原上，我又看见了什么真正奇异的景象....

在奇迹的时刻，雨停了。厚重的云层散开：太阳——发一枚雪白的银光——出现在天空的尽头，并开始以一种狂喜而剧烈的方式旋转舞动。许多人认为那像是一种鲲鹏舞....

这是奇迹吗？正如人们所呼喊的那样？

还是一种自然现象？正如学者们所谈的。——阿塞利佐·德·阿尔梅达(Avelino de Almeida)



三位孩子，他讲述至圣圣子。
圣子时三孩。



人们跪下见证奇迹 (1916)
(Bendetti 摄影)

第三章——支配主义

“有那么多无知的人在统治聪明人，以至于我有时会怀疑愚蠢是否是一门学问。”（归于葡萄牙诗人安东尼奥·阿莱肖的一句话；其中“愚蠢的人”被替换为“无知的人”）

(1) “支配主义”（Dominationism）这个词，是由“支配”（domination）的词根加上后缀“-主义”（-ism）构成的，后者通常表示一种思想体系或执念。支配主义指的是一种病态的支配——因为并非所有控制都是坏的。实际上，我们总是需要一定的结构，这也包括在一定程度上对局势的掌控。

(2) 这种意识形态建立在这样一种观念之上：必须永远存在支配者和服从者。它不接受人与人之间的平等与自主。这是所谓“敌基督时代”的思想，也是我们当下所处混乱的一部分——如同现代的“巴别塔”——因为它建立在谎言之上，并且在各个历史时期都助长了奴役制度。

(3) 这种思维方式会扭曲规则的运用，把公正变成偏袒，制造失衡，而这种失衡本质上就是一种失败。支配主义者会把权利和资源据为己有，就像把蛋糕全部留给自己一样。而真正有智慧的领导者——不是为了剥削他人的人——会以一种让所有人都受益、共同增值的方式进行分配。

(4) “反支配主义”（Contradominationism）正好相反。它是对抗支配主义的理念——正如后缀“contra-”所表示的那样。这也是我们所坚持的立场。本书标题中所说的“巨人的觉醒”，指的是唤醒那些追求善的人所组成的精神整体，而这个整体是庞大的。其中也包括基督徒，因为真正的基督信仰是解放性的，也是反支配主义的。但如今，大多数人对理解仍停留在表面，缺乏真正的觉察。最后，本书也可以看作是一部“福音”，因为我在重新讲述耶稣的一生，同时指出传统福音中的问题，并尝试加以理性解释。我相信这是我的使命，因为就像塔尔苏斯的保罗一样¹²²，我也曾与耶稣有过接触。

(5) 支配主义助长一种幻觉，让人相信有些人“更高”，而另一些人“更低”。它甚至会让人变得更糟，只为了把他们贴上“低等”的标签。这是一种低劣的思想体系，传播低劣的观念，其目的只是控制人的身体乃至整个社会，从人们身上夺走那些本不该被剥夺的东西——也就是他们最本质的部分。

(6) 支配主义的思维方式就像一个数学公式，会把一切结果都变成负数。因此，无知被当作一种生活方式加以推崇，并与愚昧直接相连。只需看看媒体和电影中人物的塑

¹²² 塔尔苏斯的保罗（Paul of Tarsus，约5—67年）——又称使徒保罗，最初曾系统性迫害基督徒，后来却成为基督教最重要的传播者之一。他是在耶稣复活之后，在前往大马士革的途中经历显现，才认识耶稣的。

造——他们常被赋予愚蠢的特征——然后人们开始模仿这种行为，甚至自称为“傻子”。当然，这个词本可以指那些与众不同的人，但在如今的使用中，它却成了一种侮辱，甚至是在贬低人的理性与智慧。

(7) “傻” (dumb) 这个词，和“白痴” (idiot) 一样，在媒体中被反复使用，已经变得泛化、失去分量。但这两个词本质上都有同一个问题——因为说一个人缺乏人的智慧，其实是在冒犯圣灵，而圣灵正是我们智慧的源头。

(8) 圣灵通过恢复人的理性来驱除邪灵。所以，当你贬低他人的智力，或者抱怨所谓的“偶然”，其实是在冒犯上帝——因为人的理性反映了祂，而且没有任何事情是在祂的许可之外发生的。这并不意味着我们不应指出错误的行为；但当事情没有按照我们的预期发展时，我们需要明白，其中存在着更高层次的逻辑。

(9) 如果你不相信造物主，也可以这样理解：当我们贬低人的理性或抱怨现实，其实是在让内在最高的指引反过来对抗我们自己——因为我们先背离了它。发展理性是我们的责任，而否认他人的理性或否认现实，只会阻碍这种成长。我们需要接触各种不同的思想，并接受现实，去面对挑战，而不是停留在指责和抱怨之中。

(10) 这种病态的支配思想——支配主义——试图把奴役描绘成一种高尚的行为。在这种思维下，被支配的人往往被支配主义者包围，就像野生动物被人类围困、关进笼中一样。

(11) 在支配主义中，选择是基于权力而不是基于价值或能力，这往往导致决策缺乏理性与智慧。因此，邪恶反而成为主导趋势——并不是因为它有效，而是因为它被强行推行，是少数孤立意见的结果，而不是群体智慧的体现。如果所选择的道路真的经过检验、对所有人都有效，这种情况就不会发生。

(12) 与社会进行真实的对话，会让真理经受检验——因为一旦被人们付诸实践，其中的缺陷或不足就会显现。如果某种东西低效或不合逻辑，它就无法契合语言与思维本身的要求。

(13) 通过真诚的对话，世界的运行会逐渐趋向智慧——因为交流能够提升思维，使人变得更加理性。这是一个不断发展的过程，只要它不被压制。你的思维范围越广，容纳思想的空间就越大。而语言会自然扩展这种空间——仅仅使用语言，本身就能推动理解的拓展。

(14) 马丁尼奥·达·维拉的歌曲《梦中之梦》 (Sonho de um sonho) 展现了人类思维中更深层、更加潜意识的结构——一种“梦中之梦”的状态。

梦中之梦

(Martinho da Vila - Rodolpho - Graúna - 1997)

我梦见

自己在做一个梦中的梦

梦中的梦

被吸引

心灵敞开

没有沉默的嘴唇

青春警醒
有翅的存在
我的梦
我梦见我在做梦
我梦见
我是一个像普通人一样统治的王
一人如千人，千人如一人
如同自由的光芒穿越天空
与宇宙相连
驱散迷雾
哦，可怜的我
哦，可怜的我，我几乎没有做梦
在清澈如镜的世界里，我只看见纯净之物
如圆月照耀树梢
在控诉者与审判者之间，是没有愤怒的微笑
为了约束而存在的怜悯与温柔
没有折磨的牢笼，纯真的快乐
哦，我的上帝
一个我所梦见的虚幻之梦
哦，可怜的我
我梦见自己没有做梦
但我确实做了梦

(15) 这个梦反映了一种在社会中逐渐实践的智慧——正如“红凤凰预言”所预示的那样。马丁尼奥·达·维拉所表达的梦，指向一种曾经处于无意识层面的认知领域，而这些层面之所以少被探索，是因为曾被谎言所掩盖。

(16) 你掌握的词汇越多，思维能力就越强——因为你拥有更多可以用来思考的“材料”。除非这个人只是机械重复他人的话，只是传递他人的语言，却没有真正理解或内化。

(17) 相反，当一个人自认为对方低于自己时，他其实在缩小自己的能力。这种心态会导致自身的退化——因为行为会随这种认知而改变。而支配主义正是在鼓励这种思维方式。

(18) 一个人的成长能力，并不在于压过别人，而在于超越自己。

(19) 支配主义通过强制行为来运作，因为它建立在颠倒的逻辑之上，从而阻碍了社会整体思维的进化。它几乎可以说是“愚蠢的学问”——通过让能力最弱的人掌权来对抗更高层次的智慧。这样一来，即使思维更开阔的人，也只能重复那些思维更狭隘者的话，最终拉低所有人的认知水平。

(20) 在个人层面，我们的自我中也会发生类似于社会层面的过程：意识通过谎言和控制压制无意识。如果不是这样，梦境或许就不会显得如此神秘。这种梦的神秘感，源于内在的冲突。梦中那种神秘氛围，其实是由我们内在的“阴影”构成的——它们试图阻止无意识传递信息¹²³。

¹²³ 梦既可能是灵性体验，也可能是身体进行心理调节与净化的一种表现等。

(21) 例如，当我们解读反复出现的噩梦时，就像打通了一条被堵塞的通道，噩梦也随之停止。在这种情况下，无意识是在不断尝试传达某种信息。反复梦境中的细微变化，往往预示着做梦者生活中的重大转变。而当噩梦终于结束时，也意味着某个内在的“障碍”被解除，这条通道重新被释放。

(22) 支配主义通过有意识地制造恐惧来运作，使我们的的心灵处于一种敞开的状态，容易产生“清醒时的噩梦”。正因如此，内在冲突始终得不到解决。

(23) 当理性的成长让无意识逐渐被意识所理解时，支配主义却在做相反的事情——它不断增加无意识的层次。谎言必须不断扩张才能维持自身，这会把真相推向更深的心理层面，使其只剩下模糊的感觉，远离确定性。

(24) 社团主义是支配主义运作方式的一个典型例子¹²⁴。在这种体系中，支配者既是合作者，也是被束缚者：一方面他以为自己在掌控，另一方面又不得不服从“更高层”的人。因此，身处这种结构中的人始终处于被支配的状态——即使他们以为自己在支配别人。

(25) 当然，有些情况下谎言是必要的。比如对孩子说：“如果小偷来了，不要说金子在哪里。”我们都需要一点“保留”，以避免某种“心理上的赤裸”。有时，损害我们的并不是谎言，而是过度的坦白——因为并非一切都需要被说出来。但荣誉准则与“沉默法则”之间只有一线之隔：前者中，谎言是为了保护自己，是正当权利的体现；后者中，沉默则是被压迫强加的。

(26) 公共机构是观察权力运作的典型场所，可以清楚地看到权力是如何被正当或不正当地使用，是个体行为还是系统性行为。在这些地方，一切行为都必须先有法律依据，才能执行。

(27) 财产查封¹²⁵——即法院为清偿债务而扣押财产——就是一个需要保密信息的例子。如果当事人提前得知，可能会转移财产，从而阻碍程序。在这种情况下，保密是对权力的正当运用，是一种合理的规范。如果查封理由正当，那么整个法律程序体现的是司法公正，而不是支配主义。

(28) 合法性本身并不难判断。但在现实中，法院工作人员和实习生常常遭受精神压迫——他们被迫承担过量工作，以弥补一些受保护人员、管理者甚至法官的低效表现。这正是支配主义的体现。

(29) 我曾亲眼看到这种情况发生在一位女性身上——在她遭受这种骚扰期间，甚至在之后，她周围的人却表现得仿佛一切正常。更糟的是，她的同事开始像她的上司一样对待她，重复那种羞辱性的行为，助长这种欺凌，并从中换取好处。没有人站出来支持她，任何人都可能成为对立面。于是，一种“沉默法则”形成了。

¹²⁴ 社团主义 (Corporatism) ——此处指一种吸纳其成员利益的组织或结构。

¹²⁵ 第13.105/2015号法律第831条（巴西《民事诉讼法》）——“第831条：查封应针对足以覆盖更新后的本金、利息、费用以及律师费的财产。”参见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113105.htm.

(30) 支配主义者总是以群体形式行动。他们彼此依赖，以维持谎言的存在。“沉默法则”的作用，就是孤立和控制个体。但一旦有人打破这种规则，与他人联合，这种行为就会被视为威胁，因为它不再受控制。比如耶稣，他从未表现出攻击性，他所做的只是打破沉默，但这已经足以让整个体系对他产生敌意。因此，本书从一开始就充满了各种谨慎。

(31) 米哈伊尔·巴赫金在其早期著作中批判支配体系时，不得不以两位学生的名义发表作品，这很可能是因为出版方面的压力。署名这些作品的学生——沃洛希诺夫和梅德韦杰夫——不久后便消失了。我无法断言他们被害，因为没有确凿证据。但关键正是在这里——不会有证据。这个体系早已进化到能够抹去痕迹。这就是它的运作方式。很长一段时间以来，它都在确保那些匿名的受害者不会成为被人铭记的殉道者。

(32) 例如，在巴西1964年的军事独裁时期，一切迹象都表明军方试图让民众保持沉默，并掩盖支配体系的变化。而在今天，一个与国际政府相关的庞大腐败与犯罪网络依然存在，这一结构正是在当时逐渐形成的。这也让我们看到那场镇压的真正目的：不仅是抹去书本中的知识，更是抹去人们头脑中的认知。这种做法正是为了建立一种“沉默法则”，类似于中世纪的情况。

(33) 如果认为我写这本书不会面临风险，那就太天真了。我正在揭露一个持续了数十年、至今仍然隐藏在表面之下的体系。但即便如此，这一切其实是脆弱的。一次意识的觉醒，就足以将其瓦解。而我正在尝试做的，正是通过打破沉默来实现这一点。

(34) 在当今的巴西，围绕系统性压迫的沉默已经深到几乎让人感觉它不存在。针对民众的各种侵害明明摆在眼前，但几乎没有人作出反应，因为很少有人真正了解自己的权利。而即便了解，也常常觉得无能为力。毕竟，警方几乎只专注于“禁毒战争”，他们并不是在保护公民，而是在针对公民。整个国家机器以及与之相关的结构，似乎都在对抗人民，使人们暴露在各种社会风险之中。

(35) 这些侵害中，有很大一部分来自企业——在面对人时，它们往往冷漠无情——也来自一些外来力量，它们对这个国家的人民缺乏关心。

(36) 此外，社会层面的恐惧不断被强化，让人们始终生活在对新一轮暴力压迫的担忧之中，就像军事政权时期那样。这正是支配主义者的运作方式——间接施压。他们通过制造恐惧让人保持沉默，从而阻止真相被说出。而说出真相，正是摆脱这种局面的唯一途径。

(37) 因此，我们的解放在很大程度上取决于说出真相——为社会形成一种健康的共同认知创造空间。因为善本身是一种理性的逻辑，而恶只是一种错误的观念。要建立这种集体意识，清晰的概念至关重要。

(38) 以“无知”这个词为例，如果人们不理解它的真正含义，就会在思维上陷入混乱，被低层次的观念困住，从而阻碍理性思考。无知，本质上是缺乏正确的概念，这会导致错误的判断和不良的结果。

(39) 在巴西，“无知”这个词常被用来表示“愤怒”，这种联系值得注意。实际上，问题在于：无知的人缺乏足够的语言来理解自己或他人在特定情境中的状态，这种表达能力的缺失，使他们更容易情绪失控。

(40) 当人们无法正常沟通时，就容易变得具有攻击性，因为思想被困在内心，逐渐积累成压力。他们需要一种宣泄，也就是一种心理上的释放方式¹²⁶。但如果这种释放没有配合清晰的概念来整理这些冲突，那么它就没有真正的效果。只有通过清楚地界定事物，我们才能预防冲突；即使冲突发生，也可以通过准确的定义来解决。这不仅适用于个人，也适用于整个社会。

(41) 当我们缺乏正确的概念时，就容易把事情看成命运，或当作针对自己的攻击。整个冲突的产生过程，都与无知直接相关。没有清晰的概念，我们作为“以概念思考”的存在本身就会被削弱。而如果在情绪激动时，尤其是在道德压力之下，我们没有说出真相，那么这种混乱只会加剧。因此，治疗者最重要的作用，就是帮助来访者找到合适的表达方式。

(42) 事实上，对某些事情的无知，是人类普遍的状态，这并不是一种侮辱。没有人能够无所不知。无论是哪个阶层、哪个领域、哪种教育背景，都存在各自的无知。不论是流浪者还是住在豪宅中的人，每个人都有可以分享的知识，也都有不了解的部分。

(43) 能够理解这种显而易见且必要的自然状态的人，更能敏感地面对自身的无知，并意识到在没有谨慎的情况下处理未知事物所带来的后果。不承认自己的无知，就像是在毫无准备的情况下撞上障碍，从而陷入困境。

(44) 相反，支配主义体系把无知当作一种冒犯，并鼓励人们否认自己的无知、强行把自己的理解加诸他人。这会阻碍沟通，导致更低水平的解决方式。例如，“不打破几个鸡蛋，就做不成煎蛋”这句话，暗示了“目的可以证明手段的正当性”。这会推动人们侵犯他人的权利、制造破坏，以满足自身需求，仿佛自己处于“不得已”的状态。

(45) 在刑法中，“紧急避险”可以免除责任¹²⁷。但支配主义体系会扭曲这一概念为自身服务。它鼓励对他人权利的侵犯，因为混乱为支配者提供了更多滥用权力的空间。它还会让人误以为自己“必须如此”，从而更容易伤害他人，并认为自己有权这样做。很多时候，人们甚至意识不到这是错误的，因为他们生活在一个将不尊重他人视为常态的环境中。

(46) 这种对权利侵犯的“常态化”，在电影中表现得尤为明显。例如，在追逐小偷的场景中，人物会撞翻食物摊、撞倒老人、婴儿车、女性等等，而这些情节其实包含着更深层的含义。

¹²⁶ 关于该术语的更多定义，参见 <https://pt.wikipedia.org/wiki/Catarse>。

¹²⁷ 巴西第7.209/84号法律第23条第1款。参见：planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1980-1988/17209.htm。

(47) 在这些影视作品中，观念被操控，以颠倒逻辑的方式呈现：深层的道德价值被削弱，而浅层的、以个人为中心的价值被强化。自私、感官化、肉体化的欲望被置于理性意志之上，从而鼓励不良行为与不尊重他人。在这种个人主义中，视野只剩下被追逐的“自我”。

(48) 当然，有时人们确实需要采取更直接甚至较为原始的方式来维护自己的权利，或保护弱者。毕竟，心怀恶意的人，只有在意识到会遭到反抗时才会收敛。这种对抗本身，也是推动世界前进的一种力量，因此它是必要的。但即便如此，我们仍应设身处地为他人着想，尽量避免伤害他人，或者至少把伤害降到最低——就像我们希望在角色互换时别人对我们所做的那样。

(49) 这些影视作品通常建立在资本主义和大男子主义之上，这些意识形态会让人对浪费与压迫变得麻木。在这样的背景下，支配主义观念以潜移默化的方式形成，把反对的声音困在其中，仿佛存在一种不可动摇、无需质疑的“既定理解”。

(50) 这种不健康的支配不断演化，以维持自身的隐蔽性。它以控制为核心，通过压迫与对立来制造表面的统一，把权力与注意力集中在支配者身上，并借助负面情绪来维持这种结构。人们难以认识真相的一个重要原因，就是误以为这种病态的支配是必要的。

(51) 支配主义者乐于操控他人，把人当作自己的“所有物”，仿佛对方没有自由意志。根据他们所抱持的幻觉，当有人不服从时，他们往往会采取更加不正当的手段，以维持自己“掌控一切”的感觉。

(52) 例如，支配主义者可能会给孩子送礼物，只是为了借此控制其中一位家长。随后，他们又会说服家长因为孩子没有好好保管礼物而惩罚孩子，然后再去安慰孩子。通过制造分裂，再分别向双方提供“支持”，他们把整个家庭都绑在自己身上，让成员彼此牵制，从而实现控制。这正是整个体系的运作方式。

(53) 支配主义者还会试图让人相信支配是有益的，比如电影《黑客帝国》。这类电影属于未来末世题材，往往用“资源稀缺”和“生存需要”为支配辩护。在我看来，其隐含的信息是：我们确实被某些观念所支配，但这是“为了我们的利益”。

(54) 《阿凡达》¹²⁸ 虽然走的是类似的路径，却把人引向解放。它同样展示了观念层面的支配，但传达的信息却是：人类缺乏道德——那种想要支配他人、占有他人之物的冲动——才是造成这种扭曲现实的根源。同时，它也让人反思体制内那种机械化的生活，并引导人回归灵性。

(55) 食物作为一种支配方式，在《黑客帝国》和《阿凡达》中都有体现，但方式完全不同。在《黑客帝国》中，人物渴望系统提供的食物；而在《阿凡达》中，主人公拒绝这种食物，只为生存而进食。因此，在《黑客帝国》中，人被味觉所控制；而在《阿凡达》中，则没有这种控制。

¹²⁸ 2009年上映的美国电影，由詹姆斯·卡梅隆执导并制作，出品公司为 Lightstorm 和 Dune Entertainment，发行方为二十世纪福克斯。

(56) 通过食物进行支配，是最有效的方式之一。帝国主义通过引入快餐文化，以观念的形式渗透，同时推广令人上瘾的饼干和含糖饮料来实现这一点。如今，人们有时会批评这些食品对健康的危害，但社会整体并没有真正作出反应，因为大众已经对这种味觉形成了依赖。

(57) 成瘾——即使只是味觉上的依赖——也是让人相信自己并没有真正自由意志的一种方式。而这本质上就是一种奴役。直到今天，人类一直生活在某种集体性的奴役之中。有些人认为过去只是存在“选择性的奴役”，但这种看法往往让大多数人对奴役本身视而不见。

(58) 事实上，任何制造奴役的体系，本身也是被奴役的整体，即使有些人没有意识到这一点。所有配合这种体系运作的人，在精神上都是奴隶。支配者为了充当“监工”，不断服从支配主义的规则，从而失去了自身的自由。他把自己锁在对他人的控制之中。从心理上看，监工往往比奴隶更受束缚，因为他的人生围绕着“控制他人”展开，而凡是以束缚他人为目的而活的人，最终也会被束缚。¹²⁹

(59) 只要有支配主义存在，就必然会有冲突，甚至可能演变为肢体冲突。总会有人不惜一切代价去装出自己拥有并不存在的资格。因为事实是，没有人比别人更高一等。

(60) 支配主义是一种系统性的运作，它由个人的情绪驱动，比如嫉妒或虚荣。竞争会让人的心态失衡。国家之间互相破坏，就像彼此嫉妒的兄弟一样。然而，嫉妒本质上是个人层面的行为，它会带来严重后果，比如拖延人类整体的进步——因为最优秀的往往会因嫉妒而被打压。

(61) 正因为人们习惯于打压善、让不正当行为占据上风，我们的灵性发展依然非常有限，而耶稣也曾承受这种思维方式带来的后果。

(62) 也正因如此，我们所处的世界更多是由恐惧主导，而不是由爱主导。人们甚至把恐惧当作一种合理的动机。当我们说自己出于爱而行动时，往往会被嘲笑；而当我们说出于恐惧时，却更容易被接受。然而，正如本书一开始所论述的，真正的上帝是爱的上帝，而不是恐惧的源头。

(63) 当我们相信错误的观念时，就会在生活中制造破坏，并懦弱地把责任归咎于上帝。正是这种对上帝的错误理解，使人难以明白：用痛苦去回报恶并不是必要的。真正的上帝带来的是公正，如果我们以爱来偿还“债务”，通过奉献或善行去回应，甚至可以减轻负面的后果。我们也可以通过善待自己，来中和所遭受的伤害。

(64) 集体思维之所以影响我们，是因为我们的意识像处在一股巨大的潮流之中，不断发出和接收“波动”。我认为圣灵正是这股宏大的潮流，因为祂是人类理性所源自的神性力量。但同时也存在一种负面的“社会自我”——由病态的支配所形成的思维流——它会把我们拉离更高层次的智慧。例如，亵渎性的言语会让人远离灵性，因此我们应当避免。

¹²⁹ 圣经，启示录13:10——“如果人应该被俘掳，就必被俘掳；如果人应该被刀杀，就必被刀杀。在这里圣徒要有忍耐和信心！”

(65) 圣灵不仅仅是一个“灵”，祂是上帝的终极心灵显现，将我们的意识连接在一起——当我们与上帝合一时，彼此也会合一。奇科·泽维尔的导师埃马努埃尔在其著作中描述过五旬节¹³⁰，但他并未完全理解圣灵的本质，就像大多数宗教人士一样。真正的常识往往会自然趋向圣灵，因为祂更高。然而，由于体系不断提供虚假的观念以维持支配，一个“虚假的常识”也随之形成，把人的思维引向负面的集体自我。

(66) 即使是虚假的，“常识”仍然会形成一种巨大的心理潮流，就像一股庞大的思维波动，影响着整个人群。一个人很难单独与之对抗。它之所以强大，是因为它为人类提供了一种参照。常识就像一本“词典”，用来解释和定义我们共同使用的语言体系；没有它，我们会失去思想的内容与意义，也会失去稳定性。

(67) 我们的思维本质是以概念为基础的，因此我们需要一种共同的意义体系。而支配主义正是利用了这一点。它通过让人变得迟钝，使社会整体产生一种“稳定”的错觉。但这种迟钝之所以看起来像平衡，只是因为在这两种状态下，思想似乎都停止了流动。

(68) 实际上，概念始终在变化之中。但我们之所以感觉它们是静止的，是因为我们处在一个已经稳定下来的群体内部，就像坐在一列与旁边列车同速同向行驶的列车上——一切看起来都是静止的。语言进入“常识”之后也是如此：它显得清晰而确定，好像只有一个意义，没有任何疑问，因此看起来像是固定不变的。

(69) 当一个人因为打破沉默或反对体系而被排除在这种共同认知之外时，他要付出沉重的代价。这就像被从“理性”本身中切断一样。他失去了参照点，语言体系变得模糊，但他的思维仍然需要清晰。当我们在与他人的交流中得不到回应或确认时，就会开始感受到这种崩塌。

(70) 对我们来说，理解本身就是自我认同的一部分，因此一旦失去，就会带来痛苦。有时，由于缺乏反馈而产生的不稳定感，会让人产生“自己是错的”的感觉；如果这种感觉过于强烈，就可能引发对“正确性”的强迫性追寻。这会导致大量意义相近的想法不断涌现，人们试图找到合适的表达方式，强行让语言变得清晰。

(71) 这种自由联想的泛滥，可能发展为所谓的“加速性思维综合征”¹³¹，即思维过快、问题不断却得不到答案，以至于连最初的问题都被遗忘。疑问不断增加，记忆无法

¹³⁰ 圣经，使徒行传2:1-3——“五旬节到了，他们都聚集在一起。忽然有一阵好像强风吹过的响声，从天而降，充满了他们坐在里面的整间屋子。又有火焰般的舌头显现出来，分别落在他们各人身上。

¹³¹ 加速性思维综合征 (Accelerated Thought Syndrome, ATS) ——由巴西精神科医生、教授、也是“多焦点智能理论”提出者奥古斯托·库里所提出的一种心理状态。其特点是在清醒状态下思维持续高速运转，导致焦虑增加、注意力下降，并对身心健康造成损害。

跟上思维的速度。最终，这种过程虽然看似“聪明”，却走向死胡同。最好的做法，是避免陷入这种循环¹³²。

(72) 系统在社会交流中使用的那些“暗示”——正如上一章所提到的——就是一种在没有确认的情况下，把潜在观念植入语言体系的方式。它们刻意避开那些容易被批评的词语，使表达变得模糊不清，从而让思想更难被理解和分析。

(73) 这种模糊性会让人陷入无休止的争论与矛盾之中——因为他们找不到准确的表达方式。理论上，讨论应该引导社会思维走向更好的共识，并带来稳定；但实际上却恰恰相反：争论往往重建了一种类似“加速性思维综合征”的混乱状态。肤浅而无结果的观点，使社会思维持续不稳定，仿佛陷入混乱。

(74) 当真正的“常识”形成时，原本的争论会转化为统一的认知——前提是人们是在追求真理，而不是强加观点。要做到这一点，我们必须明白：真理是绝对的。如果不是这样，我们甚至无法在语言上达成一致。一个人说“胰腺”，另一个却理解为“肝脏”。理解可以是相对的，但真理不是。

(75) 支配主义的思想恰恰相反——它通过制造信息冲突来破坏思想的统一，把人们推入对立的争论之中，使他们被困在各自的观念圈子里。这正是一种“巴别塔效应”。看看周围，有多少毫无意义的争论正在发生。而更奇怪的是，本应属于建设性探索的一部分——对立与分歧——却变成了常态，而不是例外。难道我们真的无法达成任何共识吗？难道没有任何一件事，是我们可以共同认可的吗？

(76) 为了让这种混乱在社会思维中进一步扩大，体系还鼓励人们变得“反应性”，通过公众人物或角色去示范这种行为。其中一个原因是：反应性的人更容易被控制。主动行动的人由自己的意志引导，而只会反应的人则是对外界刺激的回应。因此，以“反应”为基础的情绪——例如愤怒——往往会制造社会冲突，应当加以避免。

(77) 当反应占据主导时，人们就不再倾听。如今，人们常常在还没真正理解对方说什么之前，就迅速用一句“不是”来回应，直接中断对话。我会建议人们正确使用“不是”：可以迅速，但要经过思考，而不是出于冲动。

(78) 由于这种体系的运作方式，那种不加思考的本能反应正变得越来越强。人们急于节省时间，结果变得更加肤浅，也越来越远离真实的交流。沟通越是即时，人们就越不愿意放慢节奏、认真讨论。因此，很难得出真正的结论。这个过程不仅削弱了理性能力，还会让人逐渐变得“心理上的聋与哑”，从而加剧彼此的分裂。

¹³² 在第十二章《抑郁与疾病的制造》中，我提出了一些控制焦虑的心理练习，其起点是放缓思维的速度。

(79) 此外，在支配主义的思想中，对立、冲突和分歧是常态，因为权力斗争从未停止。再加上这种条件反射式的反应，人们会表现得好像自己高于他人，仿佛拥有某种并不存在的“资格”去否定他人。而这一切会不断循环，因为人们接受了一种虚假的“常识”，这种常识由一群情绪化反应的人共同维系。

(80) 这种虚假的常识，是支配主义者通过操控对立性争论而建立的，他们引导结果始终有利于少数人，而不是整体。在这种模式下，人们逐渐接受对自身权利的侵犯，使人与人之间的安全感被削弱。甚至连语言本身也被塑造，以掩盖体系的运作，从而让这种权力滥用看起来“合理”。

(81) 他们对人的控制，直接依赖于削弱人的意志——而意志本身是一种心理活动。因此，这个体系甚至试图界定你的思想。如果“我思故我在”¹³³ 是成立的，那么同样可以说：我们就是我们所思考的。虽然思考本应由我们自己完成，但大多数人却无法掌控自己的思想。没有自主的思想，也就不可能有自主的行动。

(82) 相反，真正的知识——也就是理解——赋予我们行动的能力。而这不仅仅是信息的积累，逻辑与推理往往更能引导人走向智慧。毕竟，世界本身就在我们面前。但我们必须谨慎面对一切，因为哪怕一点点无知，都可能带来严重后果。

(83) 错误的概念被传播，是为了掩盖真正的知识。这不仅会引发社会冲突，还会让人做出错误的决定。仿佛在一种“选择机制”中，总是选中了最差的选项，而不是最好的——仅仅因为支配主义者从失败与损失中获利。

(84) 因此，支配主义者倾向于让思维受限的人掌权——这些人通过谎言制造分裂，只接受单一声音，从不质疑命令。他们试图把所有人拉入一种浅层、物质化的平庸状态，而真正的出路，恰恰在于超越这种状态。他们在人的理性周围建立起无形的界限，阻挡真实而有益的概念，用虚假的观念取而代之，从而让人不断退化。

(85) 如果支配主义者真的能够让这种退化成为永久状态，人类就会像牲畜一样，被困住并受制于“捕食者”。但他们的胜利从来不稳固。他们必须不断努力去压制人，因为进化的力量比他们更强，无法被阻止。我们每个人都在教导他人，同时也能从每个人身上学习。

(86) 支配主义者通过缩减和扭曲概念来控制个人与群体。例如在巴西，人们对自身文化的认知被重新塑造，使他们更容易被控制，因为他们失去了积极的身份认同。我们的文化在我们自己眼中失去了价值，而这正是通过媒体实现的一种操控。

¹³³ “我思故我在” (*Cogito, ergo sum*) ——是17世纪哲学家、物理学家和数学家勒内·笛卡尔提出的名言。他在其时代对哲学与科学产生了深远影响，其思想至今仍具有重要意义。

(87) 直到20世纪60年代，也就是军事政变之前，巴西的身份认同还与一种真实而自然的享乐精神相关。《巴西水彩》¹³⁴ 这样的歌曲赞美了这个国家的自然之美，展现出丰富多彩的色彩以及多样的动植物。同时，卡门·米兰达的形象与音乐¹³⁵，也向世界传播了一种热带的巴西形象——一个充满丰富多样水果的土地。

(88) 在电影中，迪士尼角色泽·卡里奥卡塑造了¹³⁶ 一个积极的巴西形象。在《致候吾友》¹³⁷ 中——影片中包含《巴西水彩》并向卡门·米兰达致敬——泽被描绘成一个没有钱却生活在如同天堂般环境中的巴西人。但这种形象其实是美国心理渗透策略的一部分，即所谓的“睦邻政策”。在漫画中，这种叙述更进一步，强化了“狡黠者”的刻板印象，把巴西的享乐主义与懒惰和不诚实混为一谈。

(89) 随后，军事政权上台，巴西文化遭到强力压制——被国家审查与打击。作为回应，民众走上街头，掀起大规模抗议。即使面对军队的暴力，抗议者依然保持道德立场，并彼此团结。然而与此同时¹³⁸，媒体和影视产业却在破坏这种形象——不断攻击巴西人的诚实与正直，直到人们开始相信自己本质上就是腐败的。

(90) 之后，巴西社会经历了一种“去教育化”的过程——这种过程削弱了人的本质。这使得支配主义者更容易以一种被制造出来的“共识”为依据，对民众加以轻视，认为巴西人总是出于不良动机行事。

(91) 如今，我们正经历一种彻底的价值颠倒——因为谎言被应用于一切之中。这个体系违背了它本应维护的一切，遵循一种“通过破坏获利”的逻辑。律师让客户陷入诉讼或牢狱之中；学校让学习变得更加困难；医疗反而加重疾病；警察掩盖犯罪；宗教不再解放人，而是进行谴责；而本应建设国家的巴西政府，反而在推动其衰败。

¹³⁴ 《巴西水彩》（*Aquarela do Brasil*）——是巴西最著名的歌曲之一，由米纳斯吉拉斯州作曲家阿里·巴罗索于1939年创作。这首桑巴最初由歌手弗朗西斯科·阿尔维斯录制，此后被众多艺术家翻唱，包括卡门·米兰达、弗兰克·辛纳特拉、若昂·吉尔伯托、汤姆·若宾、卡埃塔诺·维罗索、蒂姆·马亚、加尔·科斯塔、埃拉斯莫·卡洛斯以及埃利斯·雷吉娜等，直至今日仍不断被演绎。《巴西水彩》成为巴西音乐的重要象征，几乎像一张“音乐名片”。

¹³⁵ 玛丽亚·多·卡尔莫·米兰达·达·库尼亚——更为人熟知的名字是卡门·米兰达——是一位葡萄牙出生的歌手和演员，十个月大时移居巴西。她的艺术生涯横跨巴西与美国，从20世纪30年代持续到50年代，活跃于广播、戏剧、电影和电视领域，成为巴西在国际上的文化象征。来源：维基百科。参见：
https://pt.wikipedia.org/wiki/Carmen_Miranda (https://pt.wikipedia.org/wiki/Carmen_Miranda)。

¹³⁶ 图像III，第101页——泽·卡里奥卡（*Zé Carioca*）是华特迪士尼公司创造的拟人化鹦鹉角色，首次出现在1942年的动画电影《致候吾友》中，被塑造成一位时尚的巴西鹦鹉，带领唐老鸭游览里约热内卢。

¹³⁷ 《致候吾友》（*Alô, Amigos / Saludos Amigos*）——是迪士尼于1942年制作的动画电影，出于外交目的对巴西进行了描绘和赞美，因此被视为“睦邻政策”的一部分。然而，这部作品也成为记录巴西文化的优秀影像资料。即使今天美国可能试图削弱我们的文化认同，这部电影却在某种程度上将其永久保留下来。

¹³⁸ 图像XV，第434页。

(92) 巴西政府被帝国主义力量所利用，服务于其商业利益以及外国政府的利益，而牺牲本国人民。这种控制首先通过暴力施加，然后通过意识形态加以巩固——一旦抵抗被打破，支配就会显得“理所当然”。

(93) 巴西的军事独裁时期，标志着大众媒体开始被用来对付人民、剥夺其尊严。在现实中暴力被直接实施的同时，各种所谓的“教育宣传”则传播着潜在的信息，试图瓦解巴西人原本充满活力与享乐精神的文化。例如角色苏吉斯蒙多¹³⁹，在表面上宣传卫生与良好习惯（这些本身是合理的），却把我们的河流描绘成污染严重，即使背景明显是乡村地区。而事实上，即使在今天，巴西仍然拥有大量被河岸森林保护的河流，这些河流保持清洁，适合人们游泳。

(94) 同样地，水果也被不断与垃圾联系在一起。无数影视作品中，人们踩到香蕉皮滑倒，把水果变成一种笑料。讽刺的是，香蕉正是卡门·米兰达通过歌曲《Yes, Nós Temos Bananas》¹⁴⁰所推广的代表性水果之一。甚至在漫画中，水果也常被画在垃圾堆中，仿佛它们本身就是垃圾。

(95) 除了苏吉斯蒙多之外，当时还有以一个名为加斯托尼尔多角色为主的宣传活动，但我在网络上几乎找不到关于他的任何资料。这种“消失”显得可疑，仿佛有人刻意将其抹去或隐藏。因此，我特意记录了我唯一找到的数字来源中对他的间接提及¹⁴¹。以下是罗伯托·恩格尔创作的第1、2、3号广告歌的内容概要¹⁴²。

加斯托尼尔多总是随意浪费水，
用水管洗车，毫不在意。
用桶吧，动动脑子吧，加斯托尼尔多，
处理过的水不该被浪费。
加斯托尼尔多总是随意浪费水，
刷牙时水龙头一直开着。
关掉水龙头，清醒一点吧，加斯托尼尔多，
处理过的水不该被浪费。
加斯托尼尔多总是随意浪费水，
洗澡超过半小时也不在意。
时间少一点，节约多一点，加斯托尼尔多，
处理过的水不该被浪费。

¹³⁹ 巴西角色 Sugismundo——由 Ruy Perotti Barbosa 于1972年创作，在整个70年代出现在巴西联邦政府的广告歌曲中。该角色因不良清洁和卫生习惯而陷入困境，从而起到宣传个人卫生重要性的作用

¹⁴⁰ 布拉吉尼亚，阿尔贝托·里贝罗，1937年。

¹⁴¹ 参见： soundcloud.com/search?q=gastonildo

¹⁴² 罗伯托·恩格尔——是一位从事广告创意的专业人士，拥有超过20年的市场营销、机构传播及推广活动经验，涵盖BTL（线下传播）与ATL（大众媒体）平台。他主要从事广告创意与销售激励活动的策划，拥有工业、服务业及零售领域的经验。来源：SoundCloud。参见：<https://soundcloud.com/robertoengel>。

加斯托尼尔多总是随意浪费水，
洗碗时水龙头一直开着。
关掉水龙头，清醒一点吧，加斯托尼尔多，
处理过的水不该被浪费。
加斯托尼尔多总是随意浪费水，
每天晚上冲洗人行道。
别再这样了，拿起扫帚吧，加斯托尼尔多，
处理过的水不该被浪费。
加斯托尼尔多总是随意浪费水，
每天都把游泳池装满。
停止吧，改掉吧，加斯托尼尔多，
处理过的水不该被浪费。
不要成为加斯托尼尔多，
如果浪费，水终会耗尽。
节约用水，
这是若因维利供水公司与若因维利市政府的宣传。

(96) 加斯托尼尔多被“抹去”，很可能是因为他教人如何避免浪费，从而避免耗尽自身资源。例如，浪费水就是对个人权利和公共权利的一种侵犯。然而，如今许多影视、网络和媒体中的角色，在某种程度上都像加斯托尼尔多一样，但他们的有害行为却没有被指出。为什么？因为浪费本身服务于资本主义利益。

(97) 从理论上讲，我们每个人都有可能侵犯他人的权利——因为我们都拥有某种形式的“权力”。没有人是完全中立的。至少，我们都在行使自己的自由意志，而这必然会影响到他人的自由意志，反之亦然。但关键在于，我们如何使用这种力量。

(98) 自由意志是我们唯一真正的力量——其他一切力量都源于它。它的运用必须受到权利与责任的约束。因此，我们需要法律来界定这些边界，并保护每个人的自由意志。

(99) 从原则上说，法律体现的是一种超越个人的智慧。它是经过数千年社会经验不断积累和完善而形成的思想成果。掌权者的职责，就是确保法律得到执行。一旦他们失职，社会就会进入一种“各自为政”的状态，每个人只能自我保护，这也就导致了社会失衡。

(100) 我们通常所说的“权力”，实际上是对他人自由意志进行干预的许可。但这种许可是社会赋予的，是意志之间的一种约定，它始终低于自由意志本身。

(101) 行动的权力可以通过契约、法律或自然状态获得正当性。法律上的正当性在巴西1988年宪法第5条第II项中有所规定：“除法律规定外，任何人不得被强制做或不做某事。”

(102) 法律是最重要的社会契约——必须对所有人一视同仁。巴西的法律体系本身拥有良好的机制，可以废除不公正的法律、维护正义，并以人权为核心原则。如果不是社会长期容忍政府自身所犯下的违法行为，这一体系本可以运作良好——而政府往往正是最不受惩罚的违法者。

(103) 例如，在某些情况下，巴西政府实际上默许了剥夺生命的行为，而警方对此存在滥用。但从法律上讲，没有人拥有这样的权利；从道德上讲，在任何地方也不应存

在这种权利，因为没有人会同意被杀害——只会同意杀害他人。这违背了法律的本质：法律是所有人都应遵守的规则。

(104) 那些凌驾于更高法律之上的法律，本质上是一种对人民的“隐形政变”。在这种情况下，政治人物把法律体系当作私有工具，系统性地侵犯权利。但终有一天，人们会更倾向于选择公正而完善的法律，因为长期生活在失衡之中是难以承受的。

(105) 这种失衡使社会关系更依赖“强者法则”，而不是真正的权利，从而导致混乱。如果把国家看作一个自然人，那么它可能需要类似监护的管理，就像一个无法自我管理的失衡个体一样。

(106) 事实上，我认为巴西面临的一个风险在于：由于社会整体如同由个体投射而成的“巨人”，这种控制也可能扩展到法人甚至国家层面。企业会进入那些秩序混乱的国家，以“个别解决方案”的形式介入。而这些国家在治理上的缺失，也被帝国主义利用，从而侵蚀其主权。解决这一问题的一个简单方式，是重新系统性地执行法律，并清除那些允许专制存在的法律机制。

(107) 在巴西，推动社会混乱的一个标志性事件，是一场由足球运动员热尔松参与的宣传广告。他是1970年世界杯冠军巴西国家队的一员。他出演的香烟广告最早于1976年为Vila Rica品牌播出，随后在1978年为万宝路拍摄。在这些广告中，他反复说一句口号：“关键是始终占便宜。”这句话后来被称为“热尔松定律”¹⁴³。

(108) 然而，总是追求占便宜并不正确。不同的时机有不同的优势，而一味想要凌驾于他人之上，最终会变成一种有害的行为。这一宣传暗示了文明的流失，以及腐败和不尊重的蔓延——就像足球比赛中，规则本身就是要“进入对方的地盘”。

(109) 这种负面观念的植入，背后的主导者是美国和英国¹⁴⁴，它们控制着香烟产业，并借此传播不良影响。这场宣传不仅标志着一种行为转变，也开启了“去教育化”的过程，带来了深远的后果。因为在人类进步中，我们真正的优势，正是我们所获得的文明与教育，而不是缺乏它。没有文明，一切都会变得不稳定。

(110) 教育的核心，在于教导权利与义务之间的平衡规则，例如：“一个人的权利止于他人的权利开始之处”、“每一项权利都对应着一项义务”、“人人在法律面前一律平等”等原则。

(111) 在恶意之中，人们往往会保留自己的力量，只为自身利益服务。这种心态阻碍人与人之间的联系，从而导致分裂。当一个人认为他人的损失就是自己的收益时，对“

¹⁴³ “热尔松定律”——是巴西的一种表达，用来描述一种行为方式，即不顾道德，总是想从一切事物和他人中获取利益。

¹⁴⁴ 万宝路香烟由美国公司菲利普·莫里斯生产，而Vila Rica香烟属于R.J.雷诺兹烟草公司。该公司虽为美国企业，但隶属于总部位于英国伦敦的英美烟草公司。

优势”的追求会变得更加严重。敌对本身就是对人类不利的，因为从根本上说，人类彼此依赖。

(112) 如果巴西的善意曾受到帝国主义的打击，那是因为这些国家希望控制我们——而在善意中，一切本可以良好运转、自我调节。怀有善意的人，会用自己的力量去创造共同的利益，从而提高整个社会的效率。这才是真正“强大”的表现。善意才是进步的动力，是推动世界前进的力量。如果这种价值被推广，我们的社会本不会经历贫困，即使仍存在一定程度的社会分层。

(113) 意志与自我决定和有意识的选择相关。而欲望则更接近一种“化学性的意志”——不一定是理性的，更像冲动或一时的想法。而这种欲望往往会把人引向恶意与自私。因此，资本主义有意把“意志”和“欲望”混为一谈，因为欲望更容易被利用，通常也不包含理性的目标。

(114) 在支配主义之下，权力的行使从未真正获得正当性——即使它被刻意掩饰以显得合理。因此，我认为法律是一种根本性的指引：它是一个稳定的参照点，不断被完善，同时也是责任的来源。判例同样重要，但它也必须建立在更高的法律和基本正义原则之上，并且在必要时可以被修正。

(115) 巴西宪法是一部以保障为核心的宪法，因为它以人权为基础，提供对抗国家权力的保护，例如健康权和尊严权。当人们违法而不受惩罚时，这并不是法律本身的选择，而是政府通过“默许”所作出的选择。

(116) 对权利的无知会使人民陷入混乱，从而实践支配主义的一条规则：“如果无法说服他们，就让他们困惑。”这正是“巴别塔”的一个基础。

(117) 心理上的混乱，同样是1954年危地马拉、1964年巴西、1973年智利军事政变以及针对尼加拉瓜的叛乱活动的基础之一。这些行动的真实目的从未被清楚说明¹⁴⁵。然而，无论体系如何试图淡化美国在这些政变中的参与，其计划早在事件发生之前就已写入美国政府文件之中。这已经足以证明这些行动是由该国推动的。美国方面则以“谨慎”为理由进行干预，但实际上体现的是其扩张性的意图。

(118) 如今，如果我们想在互联网上找到真相，就必须用信息来源地的原始语言进行搜索。例如，前一段提到的关于美国干预的信息，我就是用英文找到的。这也说明了为什么我们需要保存纸质书籍——因为它们是稳定的记录，不会被篡改或消失。而数字信息则不同，它随时可能被删除或修改，就像网络上的其他内容一样。但那些在事件发生之前就已经记录下来的资料——揭露美国通过恐怖手段进行帝国扩张——将会被保留下来。

¹⁴⁵ 参见：https://en.wikipedia.org/wiki/Latin_America%E2%80%93United_States_relations

(119) 早在热图利奥·瓦加斯政府时期，蒙泰罗·洛巴托就已经揭露了帝国主义这种掠夺性和犯罪性的行为。他相关的作品至今仍然难以被大众接触，因为宣传非常有限¹⁴⁶。尽管如此，这些记录分散存在，而正是这种分散性，最终会让真相浮现。

(120) 在独裁时期，掩盖事实的一种方式就是拒绝确认死者身份。他们被称为“失踪者”，因为尸体从未被找到。但更可能的情况是，这些人之所以被消失，是因为他们掌握了能够揭露帝国主义行为的真相。

(121) 帝国主义的策略主要依赖于让人们处于无知之中——对事实的不知情，使得奴役拉丁美洲国家、瓦解其抵抗变得更加容易。因此，在巴西，大学成为独裁时期抗议的主要场所，因为那里的人更直接地看到政府的镇压。

(122) 当时，所谓的“颠覆分子”是主要打击对象，整个社会都感到自身安全受到威胁。但“颠覆”本身的含义，其实是推翻压在上层的东西，让被压制的一方得到提升。因此，“颠覆者”不过是那些希望结束压迫、改善巴西民众处境的人。

(123) 后来，巴西政府实行了所谓的“特赦”¹⁴⁷。支配主义者声称这是为了“宽恕颠覆者”，但实际上，这一措施却让军事政权中的施害者受益，并使受害者的真相被永久掩盖。因为一旦我们知道他们杀害了谁，就会知道他们为何杀人。而这些人很可能正是因为掌握了真相才被杀害的，因此隐藏身份就成为最有效的掩盖方式。

(124) 如今，那些曾经用来攻击争取巴西解放者（所谓“颠覆分子”）的观念，再次被植入社会之中。这正是支配主义的手法：让受害者反过来否定自身的防御。在20世纪70年代，教师甚至冒着生命危险去解释这个词的真实含义。而现在，由于大众缺乏了解，这个词在很大程度上被“共产主义者”所替代。

(125) 对于那些天真地认为军方应该“回来”的人，我想问：他们从哪里回来？特赦已经说明了一切——他们从未真正离开权力中心。今天的体制，只是过去那一体制的延续，国家军队也是如此。

(126) 自独裁时期以来逐渐传播的色情内容，也被用作对大众进行私密层面控制的一种工具。这在支配主义中几乎是常见手段。历史上，人们曾因扭曲的性观念而做出各种极端行为，而色情正是这种现象的反映。

(127) 社会对人际关系的压力会造成心理上的混乱，因为无论是性行为还是禁欲，都不应被强迫。任何被强制规定的性行为模式，都会忽视“爱”这一关系中应有的核心动力。

¹⁴⁶ 2019年，一项出版计划启动，旨在重新发行蒙泰罗·洛巴托的两本著作，这些作品至今在巴西仍难以获得。这两本书分别是《石油与铁的丑闻》和《子爵的井：儿童地质学》，创作于20世纪30至40年代，是其作品中较为少见、流通受限的例外。来源：Catarse。参见：catarse.me/lobato。

¹⁴⁷ 第6.683/79号法律。

(128) 不过，色情的传播在某种程度上也打破了过去因性压制所带来的心理束缚——那种压制只会导致虚伪和缺乏爱的关系。至少在如今更加开放的环境中，人们已经没有必要再通过虚假来掩饰自己。接下来需要做的，是去追求真正的爱。

(129) 顺便说，这个问题也让我们想到耶稣的母亲玛利亚——有人把她当作性压抑的象征，也有人认为她一定还有其他孩子。但如果玛利亚还有别的孩子，如果耶稣有兄弟或侄子，他们很可能都会被当作犹太王位的继承人而遭到追杀。此外，如果在被钉十字架时，耶稣把母亲托付给朋友约翰，那么可以合理推断¹⁴⁸，他并没有兄弟来共同承担这一责任。玛利亚如果有其他孩子本身并没有问题，但她是一位与众不同的女性——她需要完全自由地把自己奉献给耶稣。

(130) 但对我们来说，更重要的问题也许是：性方面的迫害在多大程度上其实是政治性的？看看社会如何对待单亲母亲——玛利亚本人也经历过这种处境。她最初不得不隐藏自己的怀孕，以免被用石头打死。对女性的迫害往往从单亲母亲开始，她们经常被贴上“淫乱”的标签，成为社会中最容易被攻击的群体之一。

(131) 这种迫害的主要目的，是阻止女性通过血脉获得主导地位。这也是为什么“婊子养的”会成为最常见的辱骂之一。在我们的社会中，孩子往往成为巩固母亲被奴役地位的“筹码”，而他们自身也因此成为奴隶，因为他们是母亲的延续。直到今天，单亲母亲仍然被污名化或被迫处于某种依附状态。但理想的状态应当是由整个社会共同抚养所有的孩子——因为每一个孩子都是人类的孩子。

(132) 如果玛利亚的故事能通过她自己的福音广泛传播，那么女性被奴役的现实就不会再被掩盖，因为她的努力之一正是摆脱这种处境。独身本身也是摆脱女性奴役的一种方式——因为这种奴役首先体现在性层面。

(133) 同样地，耶稣和约瑟在这一点上也与玛利亚一样保持纯洁。而人们之所以回避谈论他们的这种状态，是因为这会削弱以性为基础的迫害，而这种迫害正是奴役机制的一部分。

(134) 在天主教会中，以性为基础的迫害一直存在。其成员，尤其是女性，往往直接根据婚姻状况和是否有孩子来被界定。教会把“爱的孩子”和“罪的孩子”区分开来，并错误地将前者与合法婚姻中的孩子联系起来，将后者与非正式关系中的孩子联系起来。但实际上，圣经中的这种区分与性无关，而是与关系中的友爱有关。

(135) 所谓“罪的孩子”，是夏娃的孩子——属于支配体系、属于敌对之母的孩子；而“爱的孩子”，则是玛利亚的孩子——属于新约的孩子，是建立在友爱而非控制之上的约。耶稣称他们为“人的孩子”，强调他来是为了捍卫人本身，使人重新获得人性与人的价值。

(136) 在耶稣所处的时代，犹太法律本身充满矛盾：它允许排斥甚至杀戮。女性和麻风病人是这种压迫的主要受害者。耶稣并没有因为女性的性问题而迫害她们，也没有

¹⁴⁸ 圣经，约翰福音19:26-27。

回避与麻风病人接触。例如抹大拉的玛利亚——他的门徒之一——似乎曾有过混乱的性经历。耶稣让像她这样的人重新融入社会，这使他被视为在挑战既有的知识体系和社会秩序，也就是挑战支配本身。这并非他的主要目的，但却是他行为带来的结果。

(137) 直到今天，仍有人以耶稣选择男性作为门徒为理由，来维持反女性的观念，尽管他实际上与整个家庭群体互动，而不仅仅是男性。事实上，他当时只能选择男性，因为在那个时代，只有男性能够公开发言、施行洗礼或医治病人，而不会引发社会的强烈反应。

(138) 值得注意的是：在支配主义中，最先被攻击的往往是女性的权利。女性的声音，即使是在拒绝性行为时，也常常被压制。而当这种声音被听见时，它就像一个温度计，表明支配正在减弱。中世纪宗教裁判所中的“猎巫行动”这一说法，本身就是女性遭受迫害的重要证据，也表明反女性运动很可能是其核心动力之一。

(139) 支配主义通过制造性混乱来去人性化人类，并瓦解我们对“爱”的理解。而反女性主义常常成为触发这一过程的工具。男性被诱导将挫败感发泄在女性身上，甚至进行性方面的侵犯，从而引发一系列社会后果。这也让人感觉，每当社会有所进步时，反女性的运动就会再次被激活。

(140) 社会用来压制性的一种主要手段，是传播诽谤、造谣和中伤。在巴西，这些属于侵犯个人名誉的犯罪，但它们已经被如此普遍地使用，以至于看起来像是过时的概念。然而，它们依然在破坏社会关系——无论是人与人之间，还是组织之间。

(141) 侮辱往往会演变成诽谤和中伤。而一旦形成中伤，即使后来被澄清，虚假信息仍可能停留在人们的潜意识中。因此，当有人公开更正或道歉时，理应通过传播原始谣言的同样渠道来进行——如果受害者有此要求¹⁴⁹。但这种情况很少发生，这也正是它成为系统常用手段的原因之一，就像假新闻一样。

(142) 一个明显的例子，是某人已经证明了自己的清白，但社会仍然把他当作强奸犯来看待。事实上，社会中相当一部分人对强奸行为要么容忍，要么加以辩解。从这个意义上说，这就形成了一种“强奸文化”的社会，在这种环境中，人们默认没有人是无辜的。

(143) 尽管中伤具有很强的影响力，但当相反方向的新谣言出现时，它也可能迅速被取代——例如，一个人既可能被说成“挥霍无度”，也可能被说成“吝啬”。但为了反击中伤而公开自己的性生活，这并不可取，因为这可能侵犯他人的权利。例如，简单的亲吻可以在日常场合中自然发生，但带有明显情色意味的接吻，则应当保持私密。

¹⁴⁹ 第2848/40号法令（巴西刑法典）第143条唯一款。参见：
lei/del2848compilado.htm.

planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-

(144) 兄弟般的爱之所以会受到打击，是因为它不会排斥其他形式的爱。而唯一倾向于排他性的，是情色之爱。这正是支配主义试图把“爱”的概念全部引导到这一形式上的原因。但问题在于我们如何理解情色之爱——因为我们通常称为“爱”的，其实并不是真正的爱，而是被简化为单纯的性行为。

(145) 真正的情色之爱意味着专一，因为它涉及的是灵魂的结合，而不仅仅是身体。当人与人之间建立起灵魂的连接——而这只有在兄弟之爱作为基础时才可能实现——他们才会获得精神上的自由。许多伴侣无法维持婚姻，正是因为他们没有达到这一层次。爱，是人类在世间最重要的学习。

(146) 大男子主义是系统所灌输的观念之一，用来推动性方面的压迫以及整体的支配机制。男性从小就被训练去压制女性，把嘲笑女性当作自我肯定的一种方式。

(147) 控制者鼓励男性以不尊重的方式对待女性，从而在各个层面上支配她们。在巴西，男人在街头对女性大声喊出下流或带有性暗示的话很常见——有时是一个人，有时是一群人。正是在这种情况下，我学会了用犀利的话回击，把羞辱原样还回去，从而扭转权力关系。

(148) 与此同时，社会的“说话方式”——也就是集体语言——往往带有反女性的倾向。比如在巴西描述伴侣关系中的主导地位时，如果是男性占主导，人们会说“主导的男性”。

(149) “主导”这个形容词本身含义广泛，可以用来描述任何具有力量或突出特征的事物，比如：“这个元素具有主导性”。它带有一种中性的意味，暗示一种自然且合理的突出地位，也可以意味着根据情况不同而轮流承担主导角色。

(150) 但当主导地位落在女性身上时，在巴西更常用的说法却是“支配型女人”（即“具有支配性的女人”，也就是“dominadora”）。这里用“女人”，而不是与“男性”对应的“女性”，是在暗示她是一种例外，甚至是不自然的存在。而“支配型”这个词本身带有压迫、失控甚至偏执的意味，就像是在与神争夺权力。当一个人试图篡夺不属于自己的权力时，就容易走向极端，性格变得强硬，甚至让人难以相处。

(151) 在人类之中，只有耶稣基督才是唯一真正合法的“主宰”（大写）——因为他存在于我们之中，并直接与上帝相连。其他人只能通过社会约定成为“被认可的主导者”。有时我也会用“主宰”这个词来指那些篡夺权力的人，以强调支配并不是一种抽象力量。但“支配主义者”这个词更为准确。

(152) 虽然每个人都有自由意志，但它却很容易被剥夺。而最有能力完全剥夺它的——上帝和耶稣基督——反而最不愿这样做。如果他们允许其他灵体干预我们的自由意志（也就是支配主义），那是因为在某种程度上，我们要么同意了，要么是自身行为的

结果。但最重要的是，耶稣才是真正的至高主导。他通过爱与吸引力引导我们，当我们被他的智慧引导时，我们才真正认识自己。

(153) 因此，用一种不带性别歧视的方式来描述伴侣中一方的合理主导地位，可以说“主导的男人”或“主导的女人”。事实上，双方都可以在不同方面处于主导地位。然而，系统却用“主导雄性”这种说法来去人化个体，这种表达突出并崇拜男性的生理特征，这正是大男子主义的基础。

(154) 在各种支配主义运动中，这里最常提到的是大男子主义。但我并不是出于个人执念而专注于此，也不是在变相宣扬某种形式的女权主义。我认识自己的生父、祖父、曾祖父，也有叔叔、表亲、兄弟、侄子、儿子以及许多男性朋友。因此我清楚，男性同样需要关怀和支持，而这并不是某些女权主义所能提供的。女权主义本身也可能变成一种支配主义意识形态。目前，两性之间的冲突，很大程度上正是由这些性别意识形态造成的。

(155) 不过，大男子主义是最广泛的一种支配主义形式，因此为分析意识形态的扭曲提供了大量材料。而且，由于支配主义的手段在不同意识形态中不断重复，通过大男子主义更容易观察到这些模式。但本书反对的是一切形式的支配主义。

(156) 我的目标，是推动“新约”这一社会理念，以对抗支配主义。它象征着一种精神上的救赎，同时也是心理上的疗愈——通过一位新的“母亲”，使我们在以基督价值为导向的社会中成为耶稣的兄弟。这些价值本质上也是人类的价值。“新约”旨在消除支配主义，重视女性，与“新世界秩序”（NWO）形成直接对立。前者倡导基于真实与自由的人类体系，而后者则建立在谎言与奴役之上。

(157) 支配主义的影响如此之大，以至于人们常常把“权力”和“支配”混为一谈。但真正的权力——更准确地说，是被合法化的权力——始终受到责任的严格限制，而支配主义恰恰试图逃避这种责任。行政中的责任机制，本应防止支配主义的产生。任何管理公共资源的人，如果哪怕有一点点不当使用，都应被视为犯罪。在一个真正为人民服务的法律体系中，这甚至应被认定为加重情节。但在现实中，法律几乎只被用来约束普通民众。

(158) 围绕5月13日的事件——巴西废除奴隶制的纪念日——清楚地体现了权力与支配之间的区别，也揭示了支配主义如何以隐蔽的方式运作。这个日子在几年前不再被列为国家假日。然而，拒绝纪念它，本身同时也是一种奴役行为、反女性行为以及种族歧视。

(159) 在地球上，每一顶真正合法的王冠，都是一顶荆棘之冠。皇帝佩德罗二世在推动废除奴隶制时，深切感受到这份重担——当时他必须对抗巴西的精英阶层。他采取低调的方式，在幕后推动这一进程。而今天，他作为解放者的作用，并没有得到与其贡献相称的重视。

(160) 他不知疲倦地努力，使整个社会逐步走向废除奴隶制，并通过一切可能的方式加以影响。他是一位智慧的人，在世界范围内被称为“宽宏者”。他几乎将自己的一生都奉献给了巴西，并坚定地致力于废奴事业。

(161) 他的人生经历使他对这一事业产生深刻认同。作为君主，他是国家权力的最高象征，却以一种近似“奴役”的方式服务于国家。五岁时，在父亲退位后，他几乎成为

孤儿，因为母亲在他一岁时就已去世。当被立为摄政王时，他失去了自由，被迫每天从早上六点学习到晚上十点，只有两小时的休息时间。

(162) 佩德罗二世身高两米，金发蓝眼——但他却坚定反对奴隶制。他厌恶奴隶的痛苦，并对他们深感同情。他从不拥有奴隶，由一位黑人仆人抚养长大，甚至曾把自己形容为“被奴役的人”。

(163) 他发展了帝国的通信系统，使废奴主义者能够发声，以对抗那些反对废奴的强大精英阶层——这些人多为帝国主义的后代。1850年，他甚至威胁说，如果总议会拒绝禁止奴隶贸易，他将退位。

(164) 他与女儿伊莎贝尔公主关系密切，而她常常完成他无法亲自完成的事情。她公开支持废奴，甚至大胆地在公众场合佩戴山茶花——这是激进废奴主义的象征。她还组织了著名的“花之战”，乘坐装饰着鲜花的敞篷马车在街道上巡游，为废奴事业募集资金。

(165) 因此，正式签署废除奴隶制法律——“黄金法”的，是伊莎贝尔公主。但这一举动却直接导致了共和国的成立，以及佩德罗二世及其家人的流放。无论农业大臣、众议院还是参议院如何行动，支配主义者都清楚：真正推动废奴的是佩德罗二世和伊莎贝尔公主。共和国的建立本身就是一种精英行为，并没有得到人民的支持。尽管如此，佩德罗二世选择了和平退位，并拒绝接受任何流放补偿。

(166) 正因如此，直到今天，他仍然遭到诋毁。支配主义者指责他反对毛阿男爵¹⁵⁰，从而阻碍了巴西的发展。但事实上，正是佩德罗二世授予毛阿贵族头衔，并动用国家力量支持他的项目——这清楚表明这些指控毫无根据。

(167) 还有人试图通过另一种方式抹黑他的名声，声称他像父亲或导师一样，是共济会成员。但事实并非如此。他只是捍卫信仰自由——包括共济会的自由。他平时穿着朴素。有一次，一位外国水手问为什么皇帝没有护卫，有人回答：“整个帝国都在保护他。”在巴拉圭战争中，他更是亲自参战，成为第一位“祖国志愿者”¹⁵¹。

¹⁵⁰ 伊里内乌·埃万杰利斯塔·德·索萨 (1813–1889) ——巴西商人、船东、工业家和银行家。他一生获得多个贵族头衔，先后被封为男爵 (1854年) 和毛阿子爵 (1874年)，以表彰他在帝国时期 (1822–1889) 对巴西工业化的贡献。他是巴西经济多个领域的先驱，其主要成就包括：建立全国第一家铸铁厂和造船厂；修建巴西第一条铁路（位于马热的毛阿铁路）；推动亚马逊河及其支流以及南里奥格兰德州瓜伊巴河及其支流的蒸汽航运发展；在里约热内卢引入煤气路灯；创建第三个巴西银行（第一个成立于1808年，于1829年解散）；以及铺设连接南美与欧洲的海底电报电缆。来源：维基百科。

¹⁵¹ “祖国志愿军” (Voluntários da Pátria) 这一称号由巴西皇帝佩德罗二世于1865年1月7日通过第3371号法令设立，号召民众志愿参加巴拉圭战争。来源：维基百科。

(168) 由于他精通多种语言（超过十种），他与当时许多杰出人物建立了联系，并赢得了他们的真诚赞誉。通过这些联系，他将当时最先进的思想带入巴西。不仅如此，他还推动了国家在文化和教育方面的巨大进步——因为真正持久的解放，必然包含这些方面。

(169) 然而，在一个严重的错误中，一些黑人意识运动推动用11月20日（帕尔马雷斯的祖姆比被杀之日）取代5月13日（废除奴隶制的纪念日）。祖姆比确实为自身自由而斗争，但并不一定是反对奴隶制本身。多项学术与历史资料表明，他在帕尔马雷斯的基隆博中也实行过奴役制度——尽管其残酷程度低于欧洲的形式¹⁵²。当当局取消对5月13日的纪念时，他们实际上实施了一种形式的种族歧视——这一次针对的是“白人”。而黑人意识运动在这一过程中被利用，成为推进支配主义利益的协同力量。

(170) 我们来分析一下：结束奴隶制的运动，难道只是由黑人组成的吗？不是。巴西是一个混合民族的国家。当时许多“白人”巴西人同样坚决反对奴隶制。再问一个问题：废奴只是为了“黑人”吗？也不是。对黑人的奴役只是被羞耻地视为奴隶制的最终形式——这也是为什么由一位女性签署废奴法具有重要意义，因为这同时也是对女性被奴役的反抗。

(171) 5月13日属于所有人——“黑人”和“白人”、富人和穷人、男性和女性——因为任何人都可能被奴役。因此，这一天应当被所有人共同纪念和重视。正如我在这里所指出的，“白人”和“黑人”之间所谓的差别，在人类层面上根本不存在。那只是皮肤的颜色，而不是人的本质。这也是我给这些词加上引号的原因。

(172) 控制者希望人们忘记废奴的重要性——因为一旦人们记住，他们可能会意识到自己本应是自由的。而这会让他们更难被困在隐蔽的操控之中。如果佩德罗二世和伊莎贝尔公主的行为变得不被看见，那是因为支配的行为更加隐蔽。

(173) 资本主义是一种支配主义意识形态，它同样以隐蔽的方式运作——表面上看似自由的力量，实际上却被用作压迫的工具。它操纵了“竞争”、“更好”和“更差”等概念，并被虚荣心所污染。撒旦可以被看作这种思维方式的社会投射——一个由人类创造并加以崇拜的虚假之神。当然，在脱离这种压迫环境时，这些概念本身对我们仍然具有意义。

(174) 当我们在某方面“更好”时，如果考虑到所有因素，就会发现我们并不真正优于他人——只是更为幸运而已。但当我们执着于“更好”的骄傲观念时，就为虚荣留下了空间，而这会削弱我们的理性。

(175) 看看这句话有多么有缺陷且具有破坏性：“我想在一切方面都比你和所有人更好。”这几乎等同于说：“我想成为你和所有人，而不是我自己。”这正体现了一种破坏性的竞争。当一个人与他人的优点竞争时，就会迷失自我，对自己和他人形成负面的看法。这种思维既低层次又具有伤害性，使人远离真实的生活。

¹⁵² 参见：https://www.infoescola.com/historia-do-brasil/escravidao-nos-quilombos/#google_vignette

(176) 一个人真正能够“优于”他人的唯一方式，就是成为自己。当一个人把注意力集中在自身的成长上，这才是建设性的。心理上也会因此变得充实，仿佛存在的渴望终于得到满足。

(177) 然而，在资本主义的压迫下，这些词语也被赋予了负面的含义，比如：“无论你多优秀，总会有人比你更优秀。”这句话带有沉重的意味，仿佛无尽的竞争是必要的。在更平衡的使用中，可以说：“我在这方面比你更好”，但不应说：“我比你更好”。

(178) 我特别强调“更好”这个词，因为它的使用需要非常谨慎——它就像人类理性道路上的一个岔点。我们不能将其从认知中剔除，因为我们需要知道何时已经尽力，何时达到了自身所能达到的最好状态。

(179) 同时，由于我们本质上会成为我们所热爱的东西，我们应该努力变得更好……更好……再更好¹⁵³。这才是对自尊和自信的正确而建设性的态度。

(180) “更差”这个词也是如此——对它的错误理解同样会导致心理冲突和情感痛苦。一个需要解决的问题，可能被贴上“最糟糕”的标签，从而被视为无解；或者被完全忽视，因为“总有更糟的事情存在”。但就像“更好”一样，“更差”的概念在自我评估中同样是有用的，例如：“我在这方面做得不如别人”。

(181) 支配主义渗透到系统的各个层面，让人产生一种“控制无处不在”的错觉。这个“控制无处不在”的观点源自米歇尔·福柯。不过，我认为这种看法实际上有利于支配本身。我更倾向于认为，控制并不无处不在，而是存在于那些在心理上接近控制者的人之中。

(182) 能够束缚一个人的最微小却最强大的锁链，其实是他自己的观念。一个在身体上被奴役的人，仍然可能尝试逃脱；但一个在思想上被奴役的人，则更难解脱。不过，如果控制不在被支配者的思想中，那它就不存在于任何地方。许多鸟类生活在完全没有控制的状态下——人类同样也可以做到。

(183) 我的祖父就是一个例子，他在某种程度上享有成长的自由，突破了体制的限制。他是一位农民，拥有一块自给自足的中等规模土地。他每月在商店的小额消费更多是为了便利，而不是生存所需。他通过水车自行发电，很多交易采用以物易物的方式进行——但他依然并不缺乏资本。

(184) 这个体系试图阻止人们意识到，除了它所提供的方式之外，人还有其他生存选择。支配主义通过“在盲人之国，独眼者为王”这句话来实现控制——它让人们变得“盲目”。它的言论正是使人失明的工具。因此，统治者有时也会制定公正的法律——这是社会努力的成果，因为这样可以让人民与国家形成一致。但与此同时，他们又计划违背这

¹⁵³ 在“席尔瓦心灵控制法”（1945）中，有一句常用语：“每天，在各个方面，我都在变得越来越好。”这句话强调通过积极暗示实现自我提升，是该方法的重要内容。

些法律，并鼓励他人也这样做。于是，一张建立在支配观念之上的篡夺之网，从宏观到微观被编织出来。

(185) 支配主义会造成人的心理和社会性死亡，甚至导致身体上的死亡。社会性的死亡来自排斥和诽谤；心理和精神上的死亡，则表现为眼中失去光芒、生活没有目标和快乐。在这种状态下，人就像行尸走肉，没有生存动力，只是在消磨时间。而从这种空虚中，疾病产生，最终走向身体的死亡。

(186) 人体的寿命大致是可预期的——最终会因疾病而衰败并死亡。但本书关于通过神经语言学理解疾病与疗愈的一个核心观点是：大多数疾病和过早死亡，源于心理健康的缺失，而这种缺失来自对自身真实身份的错误认知。在这种情况下，通过语言构建的一种“心理钥匙”，可以逆转疾病。

(187) 在这一分析中，最具挑战性的疾病是反社会人格（精神病态）——即缺乏同理心、被对他人具有破坏性的冲动驱动的人。相关理论往往为这种状态增加了层层神秘色彩。

(188) 然而我们也观察到——就像其他精神疾病一样，有些人是天生失常的，而有些则是在后天形成的。很多时候，疯狂源于被压迫者羞辱后产生的杀意。我提出一个假设：希特勒可能就是这种情况之一——出于对过去某种伤害的报复而转向仇恨犹太人。

(189) 还有一种情况，在文学中被描述，并在无意识中被军方所鼓励：通过“斯德哥尔摩综合征”制造出精神病态者——即顺从受害者的刻板形象¹⁵⁴。

(190) 一个支配主义者可能会沉溺于支配带来的快感，以至于希望被支配者满足其一切细小的欲望。但事实是：被迫行动的人是奴隶，而为了操控他人而强迫自己不行动的人，同样也是奴隶。如果一个人坚持这种思维方式，就会对他人所能给予的一切始终感到不满，最终甚至可能发展成一种心理上的“残缺”。

(191) 支配主义是一种人类心灵的疾病，是一种使人退化为动物状态的过程。它诱导我们走向轻松的道路——那条“宽门”。但如果我们跟随它，就会退步。它把我们困在低层次的欲望之中，比如复仇的欲望。例如“以眼还眼，以牙还牙”的报复法则，曾经是一种限制——用来防止复仇无限扩大。但这一原则早在数千年前就已被基督教所超越。然而，即便如此，仍有无数人连这些基本的界限都忽视。

(192) 总体来说，上帝并不赞成报复——祂教导我们始终要宽恕。祂并不反对的是补偿，只要其中不包含恶。因此，祂曾指示希伯来人在离开埃及时向埃及人索取财物¹⁵⁵。如果我们行恶，即使是以“以恶还恶”为名，我们也会被卷入其中，最终反噬自身。简

¹⁵⁴ “斯德哥尔摩综合征”——指一种心理状态，即人在长期受到威胁或控制后，反而对施害者产生同情、好感甚至依附关系。来源：维基百科。参见：pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Estocolmo。

¹⁵⁵ 圣经，出埃及记11:2-3。

单来说：种恶得恶，种善得善。对于相信造物主的人来说，我们只需对自己的行为负责，并有责任行善。对于从内在之神出发的人来说，结果也是一样——良心不会容忍自身的恶，并会对其产生反作用。

(193) 上帝之所以允许补偿，是因为很多时候，如果我们不去争取应得之物，就无法真正与伤害过我们的人和解。怨恨会残留，信任也会消失。事实上，很多人之所以克制自己不去作恶，正是因为他们知道会有补偿。因此，补偿虽然可能带来痛苦，却有助于恢复彼此之间的理解。但它不同于报复：补偿是为所受之害得到善的回馈，而报复则是以伤害回击伤害。

(194) 然而，当我们拒绝承认自己的过错时，上帝也会允许报应发生。在这种情况下，祂会对我们展开审视¹⁵⁶，而我们曾伤害的人可能被允许向我们“讨回”。从“内在之神”的角度来看，这意味着我们在无意识中变得疏忽，从而引来报应者。一些更为成熟的人，既不渴望报复，也不寻求补偿。但要过完整的人生，至少应远离那些伤害自己的人。上帝希望使我们彼此靠近，而祂将补偿视为平衡关系的一种方式——当双方都得到满足后，和解才有可能发生。

(195) 不过，当对方既无法补偿，也无法对我们造成报复，而我们又拒绝承认自己的错误时，我们依然会按比例承担后果。这是因为我们生活在一个“反射”的世界里。我们释放的负面能量，会以同样的强度反弹回来，就像撞上盾牌后反射回来一样。对于相信造物主的人来说，祂会精确地让我们偿还“债务”。例如，当我们受到惩罚时，只有我们应得的部分才会真正让我们感到痛苦。而那些我们曾想施加给他人的伤害，即便未能实现，我们也同样要为之付出代价。

(196) 在灵性层面上，如果我们明知某件事是恶，却仍然认可它，我们就等于“失去”了那只手——即使在身体上它依然存在。我们的手投射恶，因此也会承受恶。生命本身有其逻辑，所谓“地狱”也有其逻辑。即使我们在现实中没有失去任何肢体，也可能在灵性层面一无所有。有时，一个人在现实中失去一条腿，人们会说那是因为他的腿把他带向了邪恶；在这种情况下，他在灵性世界中反而可能“拥有”那条腿，因为其负面作用已经被清除¹⁵⁷。

(197) 《圣经》讲述的是上帝试图使人类摆脱奴役的历史——因为我们的奴役首先是精神层面的。邪恶的政府可能会强化这种状态，但问题不在于“政府”本身，而在于邪恶。耶稣在《马太福音》22章17节中曾被间接问及这一点：“请告诉我们，你怎么看？向凯撒纳税合法吗？”

(198) 这个问题本身带有恶意，因为无论祂如何回答，都可能被指控为政治罪，而非宗教问题——从而引发对祂的攻击。提问者似乎想借此激怒一方或另一方：若不触怒统治者，就会激怒犹太人。但耶稣的回答没有冒犯任何人，因为祂并不反对政府本身，而是支持人的转变。

¹⁵⁶ 圣经，耶利米书2:35——“你还说：我是无辜的，他的怒气必已离开我。看哪！我要审判你，因为你曾说：我没有犯罪！”

¹⁵⁷ 圣经，马太福音5:30——“如果你的右手使你犯罪，就把它砍下来丢掉；宁可失去身体的一部分，胜过全身进到地狱里去。”

(199) 在《马太福音》22章21节中，耶稣回答说：“该归凯撒的归给凯撒，该归上帝的归给上帝。”祂的意思是，祂并不反对治理，而是反对不诚实。祂强调，我们献给上帝的不是金钱，而是精神层面的价值。

(200) 甚至耶稣被钉十字架的原因，也与意识形态的支配有关。毕竟，尽管耶稣是大卫的后裔、犹太人的王位继承者，但祂并不构成现实威胁，因为祂是众所周知的和平主义者。然而祂仍因政治原因被处死。如果是宗教原因，本应采用石刑。甚至门徒们也未能理解耶稣并无政治野心——即使他们亲眼见证了祂的诸多作为¹⁵⁸。因此他们彼此争论，仿佛政治权力才是最重要的。

(201) 耶稣提升了祂所医治之人的意识，因为祂最深层的关注在于恢复人的本真身份。真正的个人解放，是不被暴政的幻象所迷惑——因为那样的生活方式实际上会让人因自身错误而被奴役。

(202) 支配主义与暴政直接相关。它是一种原始的人类行为，使人被曾经服务过的人所贬低和奴役。但我认为，不愿服务的人反而是不幸福的——因为当我们出于自由意志去服务时，我们同时既是仆人，也是“王者”，正因为这是我们自己的选择。

(203) 我们已经发展到足以改善这个体系的阶段。改变的时刻已经到来——去结束这一被支配主义所毒害的、落后的精神阶段。

(204) 任何宗教，即便拥有悠久的历史传统，也必须不断追求成长——因为这才是接近上帝的道路。如果将“反基督”理解为一群信奉反基督思想的人所构成的网络，那么我们就必须警惕，不要让自己成为这个网络的一部分——确保自己不会误入错误的精神共同体。

(205) 反基督的观念具有破坏性——因为它们把原本属于核心价值的能量扭曲到相反的方向。缺乏基督价值观会带来巨大的破坏。但只要有一个真正思考、向善的人，就足以引发连锁反应——就像一间房间，只需一盏灯便能被照亮。

(206) 我们已经发展到足以改善这个体系的阶段。改变的时刻已经到来——去结束这一被支配主义所毒害的、落后的精神阶段。



¹⁵⁸ 圣经，马太福音20:21。

图像 III

1917年伦敦一处充电站停放的电动车。¹⁵⁹



卡门·米兰达——2011年3月美国发行的一枚纪念邮票，上面是这位歌手的形象。她在1970年代之前就已成为巴西的文化象征，并在那个时期广受欢迎。邮票突出了巴西的水果。



若泽·卡里奥卡——由美国公司迪士尼创造的角色，用来代表巴西人。起源于20世纪40年代，在70年代走红。形象是一个性格随和的人：虽然贫穷，但生活轻松、享受闲暇。

¹⁵⁹

参见：
https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%AE_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D9%83%D8%A8%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%87%D8%B1%D8%A8%D8%A7%D8%A6%D9%8A%D8%A9 参见：<https://www.coulst.com/blog/evchargersareold>

第四章——权力与自由意志

(1) 人们往往认为，在人类权力面前谈论“爱”只是空想。奇怪的是，他们把使用武力看作是必要的，而不是爱缺失的表现。他们一次又一次把自己的权力强加于他人，并称之为爱，却没有意识到，这种“爱”其实仍然是原始的。

(2) 然而，在其最高形态中，爱才是真正的至高法则；一切都通过爱而实现，没有爱，一切都会崩溃和毁灭。平等权利的法律源于爱，因为充满爱的人会努力平衡权利与义务，而被仇恨驱动的人只会破坏这种平衡。

(3) 在《慰藉者》一书第361问中（由灵体埃马努埃尔口述、奇科·泽维尔记录¹⁶⁰），作者提到一种“力量至上”的观念，这种观念妨碍了身处权力位置的人在精神上的成长。这类人往往只接受由力量支撑的事物，或被力量认可的原则。这种“力量”本质上是一种人类控制，通过某种压力来实现——无论是身体上的还是心理上的。

(4) 在《犹大福音》中，当门徒反抗耶稣时，耶稣挑战他们：如果有人是完美的，就站出来。他们却回答：“我们拥有力量¹⁶¹。”在《星球大战》系列中¹⁶²，“愿原力与你同在”这一句口号，用“力量”取代了“上帝”或“和平”的概念，并被反复使用。在马利亚的福音中，她记述了耶稣与反叛领袖吉斯卡拉的约翰的一次对话，耶稣拒绝了他的战争号召，并将“力量”视为与爱对立的东西。¹⁶³

(5) 那么，如果用武力来证明自己是正确的，你会怎么看？这只会让人觉得你不讲理。如果你的道理真正成立，它本身就能说服人——它会带来和平，而不是冲突。人类至今尚未实现真正的和平，原因很简单：我们还没有进化出那种智慧。埃马努埃尔在同一段中总结道：“终有一天，真理与善的永恒权利将照耀大地，使这种暂时的‘力量’失去作用。”

(6) 在《疯狂与文明》中¹⁶⁴，米歇尔·福柯深入分析了“疯狂”以及“疯狂的定义”是如何被掌权者所塑造的。他展示了法国社会——更准确地说，是某些精英家族——如何利用国家权力把人

¹⁶⁰ Xavier, 1941年，第122页。

¹⁶¹ 《犹大福音》来源：Internet Archive: <https://ia800501.us.archive.org/0/items/white-alexandrias-library/The%20Gospel%20of%20Judas%20from%20Codex%20Tchacos.pdf>

¹⁶² 电影《星球大战》——导演：乔治·卢卡斯、J.J.艾布拉姆斯、欧文·克什纳、莱恩·约翰逊、理查德·马昆德。制作与发行：卢卡斯影业、二十世纪影业、坏机器人制作公司、华特迪士尼影业、拉姆·伯格曼制作公司，1977年。来源：维基百科: https://pt.wikipedia.org/wiki/Star_Wars。

¹⁶³ 《圣母马利亚的秘密福音》（作者：圣地亚哥·马丁），第183—184页（作者自译）：“我的道路不是你们的道路。我来是为了拯救丧失的人，而不是增加毁灭。你试图建立的是这个世界的国度，而我所追求的国度并不属于这里。你相信力量，而我相信爱。也许你认为你会赢，甚至可能赢得几场战斗，但最终你会失败。至于我，我很快会死去，但不久之后，我将再次活着，直到永远。”

¹⁶⁴ 福柯，1978年。

关起来。不只是精神病患者，还有任何妨碍他们的人。福柯揭示了这些所谓“治疗”在历史上的荒谬之处：大多数更像惩罚，而不是治疗。其真正目的并不是治愈，而是重写现实——用社会控制取代医学真理。

(7) 在历史上，掌权者常常利用“精神失常”的判定来清除反对者。对支配主义者来说，把某人说成疯子，是让其噤声的一种手段。如今，人们已经被这种现实深深影响，以至于任何说出真相的人，往往都会被反问一句：“你是不是疯了？”在“反基督时代”，真理反而被等同于疯狂。而系统会打压那些说真话的人——因为真理威胁着建立在谎言之上的“力量”。

(8) 创新与疯狂有一个共同点：它们都是自由思考的表现。一旦出现，就不会被忽视——因为它们使用的语言不属于支配体系的语言，而后者充满了“沉默规则”。这就是为什么社会话语常常听起来像一连串预设好的重复话术，还夹杂着各种陷阱。

(9) 与此同时，我们的社会把“疯狂”当作一种永久状态来看待。但说实话，在某些情况下，不发疯反而不是不正常的。比如，一个人目睹一场残忍的谋杀后，怎么可能还能完全保持心理稳定？

(10) 支配主义者常常故意让对手心理失衡——试图把他们逼疯，或者让他们被永久贴上“精神不正常”的标签。在这个过程中，他们完全无视一个人的心理承受能力。

(11) 把一个人认定为精神失常，其实就是在社会层面抹去他的意志和人格——这几乎等同于一种“社会性死亡”。这个人失去了自由意志，不再被倾听，也没有权利为自己辩护。他被判定，却没有回应的机会。就这样，他不再对支配体系构成威胁。

(12) 在《疯癫与文明》中，福柯指出，精神病学并没有真正去发现疯狂的本质、让其获得解放，反而进一步加强对精神病人的控制。电影《飞越疯人院》¹⁶⁵就是一个强有力的隐喻：一个正常人被关进精神病院，并因为不服从而被实施脑叶切除手术——揭示出有多少正常人被当作疯子来控制。在20世纪70年代的巴西音乐中，Raul Seixas¹⁶⁶、Silvio Brito¹⁶⁷ 和 Rita Lee¹⁶⁸ 是最强烈质疑“疯狂”定义的声音之一。

《疯子之歌》

(Arnaldo Baptista 与 Rita Lee, 1972——改编译文)

他们说 I 疯了，因为我这样想
他们说 I 太疯狂，只因为我快乐
但真正疯狂的是这样说我的人

¹⁶⁵ 《飞越疯人院》——1975年美国电影，改编自肯·凯西1962年的同名小说。导演：米洛斯·福尔曼；制片人：迈克尔·道格拉斯、索尔·扎恩茨；制作公司：幻想影业；发行公司：联美公司。来源：维基百科: https://pt.wikipedia.org/wiki/One_Flew_Over_the_Cuckoo%27s_Nest

¹⁶⁶ 劳尔·桑托斯·塞沙斯——巴西歌手、词曲作者、制作人和多乐器演奏家，被认为是巴西摇滚的先驱之一。

¹⁶⁷ 西尔维奥·费雷拉·德·布里托——巴西摇滚及民谣摇滚歌手，以在军政府时期创作涉及社会与心理问题的歌曲而闻名。

¹⁶⁸ 丽塔·李·琼斯·德·卡瓦略——巴西女中音歌手、词曲作者、多乐器演奏家、演员、作家及社会活动家，具有美国和意大利血统。

而那些不快乐的人，不快乐的人

如果他们帅，那我就是阿兰·德龙

如果他们有名，那我就是拿破仑

但真正疯狂的是这样说我的人

而那些不快乐的人，不快乐的人

我发誓，其实更好的是

不要“正常”

如果我可以认为自己是上帝

如果他们有三辆车，我就能飞

如果他们虔诚祈祷，我已经在天上

但真正疯狂的是这样说我的人

而那些不快乐的人，不快乐的人

我发誓，其实更好的是

不要“正常”

如果我可以认为自己是上帝

是的，我真的很疯狂；我不会被治好

我已经不再是唯一找到平静的人

但真正疯狂的是这样说我的人

而那些不快乐的人——我很快乐

(13) 我们生活在一个已经“疯狂”的社会中——一个由它自己来定义什么是疯狂，并用强制手段加以推行的社会，使人难以判断“正常”还是“不同”才更健康。在《外星人》（《精神病学家》）一书中，马查多·德·阿西斯通过¹⁶⁹ 一个故事探讨了疯狂的相对性：一位精神科医生拥有无限权力，还有一座全新的精神病院需要“填满”，于是他不断改变收治标准。最终，整个城镇的人都被关了进去。后来，他又将所有人释放，并宣布真正的疯子只有他自己，于是选择留在精神病院中，用余生研究自己的疯狂。通过这种方式，作者揭示了隐藏在所谓“正常”之中的荒谬。

(14) 在《权力的微观物理学》中¹⁷⁰，福柯深入分析了权力在社会中的运作方式。正如我们在第二章中提到的，他强调知识是支配最主要、最具战略性的工具。他称之为“制度化知识”——即由权力筛选、由强制生产并强加于社会的知识体系。这种知识成为文化的共同代码，被当作不可质疑的真理——但实际上，它仍然与无数谎言交织在一起。

(15) 当有人试图反对这种制度化知识时，就会撞上一堵文化之墙。异议声音或替代性思想往往在完全形成之前就被扼杀——从而使反对者被孤立。制度化

¹⁶⁹ 若阿金·玛丽亚·马沙多·德·阿西斯 (1839–1908) ——1897年当选巴西文学学院院长。他是小说家、短篇作家和诗人，其创作经历了浪漫主义和现实主义两个阶段。他的现实主义作品被视为杰作集，特点是对人物的心理分析、对社会的观察以及对浪漫主义价值的批判。

¹⁷⁰ (福柯，2007) ——《权力的微观物理学》：
<http://www.cidadaniareflexao.com.br/uems2018/Microfsica%20do%20Poder.pdf>.

过程会按照体系的利益来塑造知识，并在不同领域中不断强化，使其几乎无法被挑战。

(16) 一个例子是当今的舞蹈潮流，人们模仿与空气发生性行为。这种行为原始而动物化，但却被音乐推广、被社会鼓励，并在各种媒体中不断重复。许多公司甚至把这种带有色情意味的舞蹈当作“欢乐”的表现形式加以制度化，并向年轻人施压，让他们接受这种行为，以免因与众不同而感到尴尬。然而，从中立的角度来看，真正令人尴尬的，恰恰是这种舞蹈本身。

(17) 苏格拉底是一个典型的例子：他仅仅因为反对制度化知识，就被判在公众面前饮毒而死。他的抵抗如此有力，以至于至今仍被铭记。然而，由强制维持的社会性愚昧依然存在——使同样的问题以不同形式延续至今。

因此，他们这样想：一个人怎么可能免费教学，还声称不需要像他们这样的老师？更进一步，他们反对苏格拉底的观点——认为人必须先验证某件事是否真实，才能相信它。……（柏拉图）

因为如果你认为，通过杀人可以阻止别人批评你生活不正当，那你就错了。这种消除批评者的方式既不有效，也不光彩。（柏拉图）

(18) 在古代，任何以个人权威发声的人，都会被用作“示范性惩罚”的对象——就像苏格拉底那样。在某些社会中，这种情况至今仍存在。但很多时候，这种惩罚不仅没有消灭思想，反而使其传播得更广。因此，这个体系不得不调整其策略。

(19) 如今在巴西，系统通过工作来控制人。例如在里约热内卢，过去街头小贩对任何人开放——这是那些找不到其他工作、面临饥饿风险者的一种生存方式。而现在，市政府要求他们获得官方许可，甚至必须穿制服¹⁷¹，把街头小贩当作正式商业的一部分。其目的是什么？限制这一职业，并加强国家控制。但由于法律无法全面执行，许多人干脆选择无视它。

(20) 这种控制对知识分子最为有效——而他们恰恰也是最容易受到制度化知识操控的人群。政府通过公务员考试雇佣他们，将他们锁定在官方话语体系中。如果他们敢表达不同观点，就会逐渐受到系统中受保护且忠诚的支持者的打压。如果压力使他们精神不稳，他们会被送去接受精神科评估——通常由机构内部的医生进行，而这些医生几乎总是将问题归因于“化学原因”，而非社会因素。一旦被贴上标签，他们就被迫服用精神类药物，使情绪变得迟钝——进而削弱判断力和行动能力。

(21) 个体经营者和自由职业者也面临着各自的压力。他们不得不向系统妥协，才能维持收入。社会中的排斥与分化机制，将人们推向顺从与对支配思想的共谋。对饥饿的恐惧、对警察暴力的恐惧，甚至对暗杀的恐惧，以及监狱中不人道的条件，都像持续存在的威胁一样笼罩着人们。而这些威胁，足以在新思想诞生之前就将其扼杀。

¹⁷¹ 巴西法律6.272/2017。

(22) 在当今的意识形态支配中，系统通过放任最糟糕的观点泛滥，来营造“所有意见都是自由的”这种假象。这正是破坏的方式。任何关于“缺乏自由”的主张都会被压制。与此同时，年轻人一开口就被否定。他们被灌输一种观念：他们没有权利利用自己的眼睛去理解世界。

(23) 制度化知识并不总是与学术知识一致。例如，在巴西的公共部门中，法律设定了明确的界限，只需少量要素即可将越权行为认定为犯罪。然而，学术知识却常常被当作空想，与支配主义观念相比毫无价值。员工之间流传的故事，往往把腐败、奴役、霸凌和性骚扰当作“常态”，而不是犯罪。

(24) 在公法中，每个人都应当遵守法律——不多也不少。否则，惩罚早已在那里等待。每一项职责从一开始就被明确写在制度中。例如，“礼貌原则”——这是防止人类行为动物化的主要屏障——既适用于公众，也适用于机构内部的同事。从理论上讲，没有人对他人发号施令：是法律在发号施令，而这本应足以规范人际关系。

(25) 然而，支配主义者推动原始的权力斗争，认为这样就能把自己的意志强加给他人。处于信任岗位的人，往往把等级理解为人优越性，从而缺乏基本的礼貌。在这种情况下，礼貌逐渐消失，道德骚扰也就变成了一种不言而喻的常态。

(26) 我们的共处是由社会契约所规范的，这些契约不一定总是写在纸上，但它们受法律理性的引导。支配主义违背了这种理性——甚至违背了逻辑本身。在法律框架的背后，支配主义者常常建立起属于自己的非法权力结构。支配主义本身仿佛具有独立的生命，不依赖于具体的执行者而存在。它延伸到社会最基本的层面——因为它是一种观念。而由于我们的习俗仍然相当原始，人们往往从小在家庭中就习惯了这种模式。

(27) 支配主义并不是固定在社会结构中的某个点上。它更像一张网络——各种装置和机制不断重复，把思想和行为连接在一起。这就是那张网。而在这张网中，还保留着一些“自由空间”，这些空间对支配的运作至关重要。那里正是权力斗争发生的场所——通过力量、通过思想，或两者兼而有之。紧张始终存在，确保没有任何人或事能够逃脱。

(28) 在这张网络中，总会不断留下“继任者”。个体被当作纯粹的工具来对待，使那些在强制之下被支配的人无法意识到体系之外的存在，也无法看清权力的边界。这种“盲目性”使他们无法把这种权力称为它真正的名字：篡夺。

(29) 知识在传播过程中本身也会被扭曲。在实际应用之前，规则就已经被歪曲。例如刑法，常常停留在纸面上，远离执法环境——在那里，暴力与强制占据主导，却被包装成所谓的“误会”。

(30) 支配始终在被施行，同时也始终在被争夺。人们争相攀升到更高的权力层级，在那些所谓的“自由空间”中争夺优势。一个明显的例子是在政府机构中

，当新的信任职位即将分配时。这些职位伴随着新的责任和更高的薪酬。当一位新法官即将上任时，人们的行为会迅速发生变化——尤其是在原有关系网尚未稳固的情况下。

(31) 员工之间往往会为了职位展开激烈竞争，把更高的职位视为更大权力的象征，并经常越过正当的等级界限，走向权力篡夺。许多人甚至一想到自己处于较低位置，就会感到恐慌和绝望——因为他们害怕遭受自己曾经对他人施加的那种冷漠与轻视。

(32) 这些问题因对法律的普遍无知而更加严重。如果能够持续进行关于权利与义务平衡的指导——正如第869/69号法令第6条“d”¹⁷²项和第2条“f”¹⁷³项所规定的那样——就有助于缓解这一问题。由于“f”¹⁷⁴项已被人权原则所确认 并与宪法性保障相联系¹⁷⁵，它已经成为一项基本条款¹⁷⁶，因此不可被废除。我甚至认为，这一条款应被称为“法律的基石”——因为它直接涉及权利与义务的根本概念。

(33) 权力既可以向上腐化，也可以向下腐化。在工作关系中，员工可能利用工作时间谋取私利或忽视职责；同样，雇主也可能要求无偿加班或强加未曾约定的任务。这些行为都突破了合同中合法权力的界限。而当权力越界时，那就是篡夺——毫无疑问。

(34) 在国际层面上，当这种权力篡夺来自强国时，往往会被合理化。但侵犯他国主权始终是错误的——除非有明确的法律依据。例如在巴西，宪法确立了人权优先原则，但这只在一种情况下允许外国干预：即在极端情况下，为了大规模保护人类生命。

(35) 我们必须表明立场，否则就会承受自身不作为的后果。以当今的音乐为例，它常常教导男性通过性上的不尊重来对女性施加力量。同时，社会也默许

¹⁷² “d) 通过各种塑造公众舆论和传播文化的机构与组织——包括报纸、杂志、出版社、剧院、电影院、广播电视台、体育与娱乐机构、专业协会以及印刷与广告公司——进行引导并号召合作，以实现道德与公民教育的目标；……”：https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/1965-1988/del0869.htm

¹⁷³ “f) 理解巴西公民的权利与义务，并了解国家的社会、政治和经济组织。”

¹⁷⁴ 第32条第2款——“每个人的权利受到他人权利、公共安全以及民主社会共同利益正当要求的限制。”（来源：美洲人权委员会）：

<https://cidh.oas.org/Basicos/English/Basic3.American%20Convention.htm>

¹⁷⁵ 第5条——“法律面前人人平等，不得有任何形式的区别，保障在巴西的本国人与外国居民享有生命、自由、平等、安全和财产不可侵犯的权利，其中：……第三十三项——人人有权从公共机构获取涉及个人、集体或一般利益的信息，必须在法律规定的期限内提供，否则将承担责任，但涉及社会与国家安全需要保密的除外。”：

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

¹⁷⁶ “不可修改条款” (*cláusulas pétreas*) ——规定于巴西联邦宪法第60条第4款：“凡意图废除以下内容的修正案，不得予以审议：……第四项——个人权利与保障。”

了对基督教日益增长的敌意。而现在呢？现在社会正在为此付出代价，因为激进伊斯兰主义——一种强化这些暴力倾向的意识形态——正在全球扩张。

(36) 早在20世纪70年代，嬉皮士运动的影响似乎正在消解这种对女性的暴力，以及对基督教解放精神的攻击。一度看起来，我们正走向自由。但随后，系统进行了反击，大规模重新引入这些有害观念。甚至连动画片也开始正常化暴力，描绘原始人殴打女性、像战利品一样拖着她们的头发。而就在离婚法通过的同一年，媒体还推广了一首歌曲：

《她哭着来了 / 没有钱》（改编译文）
(Beth Carvalho, Ernâni Alvarenga 与 Benedito Lacerda, 1977)

她哭着来了
她想要什么？
我知道，她不是想挨打
一个爱玩乐的女人，一旦哭起来，
就是想要钱
钱，没有
没有
我有的是感情
可以给，也可以分
打骂也不会缺
但钱，不，那不是给女人的
如果她愿意
我可以把天地星辰都给她
但钱，没有

(37) 暴力是力量最明显的表现形式——一种粗糙的纪律强制方式，其目的只是控制。福柯称这种现象为“规训权力”，即通过强制来控制个体。但强制本身就是一种暴力，而试图通过强制来施加纪律，本质上是相当原始的行为——无论是身体上的、语言上的，还是心理上的。

(38) 强制是一种有效的约束——可以是直接的，也可以是间接的，其目的是阻止一个人表达自由意志。它像一道行动的屏障，通过惩罚来迫使人违背自身意愿行事。强制这一概念本身已经揭示了它的本质：它是对自由意志的侵犯。因此，它只应当用于正当的目的——并以更高的原则为指导。

(39) 事实上，剥夺一个人的自由意志，只有在说服无效且必须防止伤害发生时才是正当的——无论是为了保护个人还是社会整体。强制应始终是例外，并且从一开始就应设定清晰的界限。它本身带有破坏性的逻辑，而且由于容易激起反感，往往并不奏效。其缺陷存在于其本质之中。例如，侮辱就是一种道德层面的强制。

(40) 强制的目的，是让个体屈从，并对其身体进行细致入微的控制。它可以规定姿态、行为、习惯甚至语言。例如，监护人可能会打女孩，让她坐着时必须双腿并拢，而社会也会对这样做的女性进行侮辱。社会通过制造并传播带有性意味的羞辱性语言，来实施强制和控制。

(41) 家庭权威通过规训权力实施强制，并将其转移到学校，而学校则成为再生产支配的工具。于是，人们在尚未成熟时，就已经被系统施加了间接的强制。然而，在教育纪律时，如果不依赖强制，效果反而更好。像温和训练这样的技术——例如蒙蒂·罗伯茨的“join-up”方法——就证明了这一点。

(42) 从积极的角度来看，纪律对人的发展至关重要。它所带来的条件反射，是实现目标的重要助力。我曾听人说：我们总会成为奴隶——要么是纪律的奴隶，要么是缺乏纪律的奴隶。但我认为，我们可以在不成为奴隶的情况下保持纪律。

(43) 真正的纪律——那种构建内在心理殿堂的纪律——并不会使人沦为奴隶。它是一种由个体持续实践的技巧，帮助人摆脱错误，朝着目标前进。成为纪律的奴隶更像是一种执念，这并不总是有益的，尽管在某些特定目标（如通过考试）中可能有用。正如雷纳托·鲁索所提醒的那样，学会为自己所用地运用纪律，才会引向真正的自由。

(44) 规训性权力作用于人的最基础层面——因此必须谨慎使用。只要想一想：当老师决定是否允许学生离开教室去上厕所时，这本身就是一件非常私人的事情。同样，在青少年时期，监护人出于关心，可能需要让孩子待在家里、禁止他们去某些地方，或者查看他们的信息。但如果这些行为被当作惩罚来使用——再加上持续的监视甚至打压——就会造成严重的心理伤害。

(45) 然而，对控制的渴望常常让照料者越过这些界限——走向心理上的折磨，迫使年轻人陷入危机，逼迫他们说出内心想法。在这一点上，控制就与疯狂相交——不仅体现在被控制的人身上，也体现在控制他的人身上。

(46) 从某种角度看，纪律会让人像马戏团的大象一样——从小被训练不去挣脱脚上的锁链。因此，当它们长大、已经有能力挣脱时，却依然不会尝试。

(47) 但相反的过程也可能发生。当一个年轻人习惯于克服大的挑战时，他长大后就具备面对更大困难的能力。纪律既可以解放人，也可以奴役人。我们最大的敌人，可能就在自身之中。在约束他人之前，人们应该先问自己：我是真正有纪律，还是只是执念过强？

(48) 纪律既有低层次的含义，也有高层次的含义。在高层次上，纪律使人能够在判断力和知识的引导下，更好地发挥自身的能力。而缺乏纪律，则会导致人的潜力被浪费。能够自律——或在不依靠强制的情况下引导他人——也许是我们能给予自己或他人最宝贵的礼物。有纪律的人更容易实现目标；没有纪律，这条路就会变得更加艰难。

(49) 规训性权力常常与系统本身难以区分。它在塑造我们适应系统的能力方面起着重要作用——而这种能力对生存来说至关重要。这一过程始于个体。一个具有自律能力的人，能够将自己的力量集中到特定目标上。问题在于过度和扭曲。

(50) 制度化知识一直是系统性控制机制的一部分。从这里开始，这种机制扩展到空间的组织——通过将人们围绕共同目标（如工作）聚集起来，对其进行规训。

(51) 空间的组织也包括通过隶属关系或协作关系来组织人——要么在他人的指挥下，要么指挥他人，或在平行的角色中运作。当个体被卷入这种控制体系时，系统会根据他们的角色来识别他们，逐渐形成特定的“人群类型”。

(52) 时间控制涉及对人在执行任务时行为的调节。这种控制与监督相结合，以确保任务按照既定知识完成。

(53) 随着资本主义的加速发展，时间控制变得越来越强——目标是尽可能快速和高效地生产。“时间就是金钱”这句话反映了支配者的思维方式，它让被支配者接受自身被束缚的合理性，并形成一种被普遍遵循的共同规则。这种机制产生了一种“顺从—有用”的关系，从而减少反抗。

(54) 监督是最具战略性的控制手段。人可能会逐渐把它感受到持续且无处不在的存在，并内化为一种“被观察的视角”，以防御某种外在的压迫性目光。这是危险的——因为当一个人内化了支配者的身份，就会按照这种身份来塑造自己。这可能导致身份危机，阻碍情感成熟，甚至妨碍对幸福的追求。

(55) 在电视剧《明日少年》早期版本中，“杰德凯亚的奴隶”这一集中出现的反派角色¹⁷⁷，完美地说明了这一过程——他就像一个无处不在的外部之眼。在这部剧中，主角们一直被反派监视，就仿佛在现实生活中，我们始终处在摄像头前一样。

(56) 这种影视化的表达一直延续到今天，在人们心中植入了被监视的感觉。当被支配者使用支配者的知识时，就会从对方的视角看世界，并在内心形成一种对所有反对该知识的事物的自我监控和压制——从而变成自己的压迫者。有时，这种视角被内化得如此深，以至于人们在内心对话中也会重复支配者的话语，用它来攻击自己。

(57) 这种干预不仅作用于个人，也作用于组织。在巴西，大众媒体承担着这种意识形态调节的角色，通过幽默贬低巴西人，从而贬低本土文化。这种现象在互联网中也同样存在：本国的重要作家和作品被忽视，而来自美国和其他强权国家的一切却被高度推崇。结果，巴西人逐渐形成对自身文化的压抑性看法，并开始用外国人的视角来看待自己。

(58) 此外，我们的学校忽视本土知识，使我们转而接受外国文化，并被要求使用他们的知识。例如，在中小学阶段，我们并不会系统学习本国的生物多样性或健康饮食在医疗和药用方面的价值，尽管这些知识在祖先中早已存在。因此，我们的行为也被控制——那些想要出人头地的巴西人，不得不去适应外来的标准，从而压制本土文化。

¹⁷⁷ 《未来人类》——1973年4月30日至1979年2月19日在ITV电视网首播，在巴西由环球电视台播出。
:https://en.wikipedia.org/wiki/The_Tomorrow_People.

(59) 控制还体现在对知识的持续记录之中。这正是支配网络得以维系的方式——制度化知识像一条线，从头到尾贯穿其中。在管理者行使权力的同时，也在生产知识。那个用来观察和控制的“目光”，同样负责提取、记录并向权力结构的高层传递信息。因此，没有任何制度化知识是中立的。它具有政治性，源于权力关系，通过操控“真相”来引导整个社会。

(60) 像医院、学校、监狱和精神病院这样的机构，不仅仅是治疗、教育、惩罚或照护的场所，它们同时也是知识的生产、积累和传播中心。医学、教育学、犯罪学和精神病学等学科，正是在这些机构中诞生的。

(61) 为了完善这张支配之网，所有知识都会服务于权力的运作。它使人在支配结构中能够操控这些知识。福柯指出，存在一些不同于国家但又与国家相连的权力运作形式，并认为社会变革不仅取决于国家的改变，还取决于其周围运作机制的改变。

(62) 在我看来，只有当支撑权力篡夺的观念——也就是支配主义——在社会中被瓦解，并且坚持以真相作为工具时，一切才会真正改变。治理必须是正当的，而不是为了少数人利益而剥夺多数人的权利。所有真正的改变都必须是道德上的改变。社会问题反映的是个体问题，而诚实的道德转变只能建立在真相之上。

(63) 然而，由于我们的发展仍不成熟，我们甚至在宗教中也使用谎言。例如佛教，是一种方向良好的宗教，强调和平与善。但其故事中的隐喻——比如赋予动物、身体部位或变化能力以“声音”——并不现实。这是因为有人难以表达，也有人难以理解。但这也使得这些故事的真实体验难以触及，从而让其教义显得模糊。

(64) 不过，我想说明一点：佛陀的教导并不违背上帝。它引导人的思想走向更高层次——可以称为“精神智慧”——而不是引向其他神。宇宙的逻辑高于控制的逻辑。当我们按照这种更高的逻辑成长时，就像沿着一条“神经路径”发展，扩展我们思维的方式。佛教正是在寻找这条路径——提倡善念与善行——因此，它不应被否定为一种宗教。

(65) 可以说，《圣经》中也包含一些带有神话色彩、甚至不太可能发生的故事。因此，我并不相信其中的全部内容。但耶稣的比喻更侧重于人的经验，他的话可以直接应用在我们的生活中。比如，我们大多数人就像对上帝而言的“浪子”¹⁷⁸，这种关系是直接

¹⁷⁸ 《圣经》，马太福音13:3-9 —— “他用比喻对众人讲了许多事，说：“有一个撒种的出去撒种。撒的时候，有的落在路旁，小鸟飞来就吃掉了。有的落在泥土不多的石地上，因为泥土不深，很快就长起来。但太

的，因为耶稣教导说，上帝是父，我们是他的孩子。同样，在“播种者的比喻”中¹⁷⁹，耶稣用人们熟悉的耕作经验，来说明我们自身的状态。

(66) 按照主的教导，我们绝不能像“三不猴”那样，闭眼、闭口、闭耳。制度化的知识固然重要，但自由的知识同样重要——也就是依靠我们感知和验证真理的能力所得来的知识。

(67) 而系统却教我们相反的东西，用“三不猴”的形象，或者“打不过就加入”这样的陈词滥调，暗示我们要放弃自己的信念，去迎合更强的一方。同样，一个狡猾的支配者往往会假装投降，扮演受害者，以博取同情，让他人屈服，从中获利。

(68) 只要我们继续与这些“心理变态者”同流合污，默许那些不正当的权力结构——例如对女性的压迫、选举式独裁、非法监禁制度等——我们就会停滞不前。这些都是建立在谎言、权力掠夺和恐惧之上的低效社会结构。它们通过否定个体、从死亡中获利而得以维持。如果不加以阻止，这个问题只会不断恶化。

(69) 每一个被不公正关押的人背后，都有一个充满悲伤与愤怒的家庭，甚至可能渴望向看守复仇。同样，这个国家的大多数贫困人群，也在沉默中看着各种不公被当作常态。既然我们容忍这种残酷对待，那么我们又凭什么把贫穷的囚犯称为“罪犯”？我们纵容恶，从而建立了一个充满怨恨与暴力的社会——尽管我们本可以用自由意志去反抗或拒绝这一切。

(70) 以“纪律”为名的迫害始终存在，它是一种迫使人们屈服于支配主义的工具。尽管这种屈从看似轻松，但社会为此付出的代价却极其高昂。以巴西为例，这种顺从往往意味着整个社会的瓦解。

(71) 支配主义的意识形态把自由意志描绘成罪恶的根源，声称只有服从才不会犯罪。确实，如果没有自由意志，人就无需为自己的行为负责，“罪”的概念也就失去了意义，我们都会变成物体。对此，奈尔·德·阿西斯·奥利维拉修女在《论自由意志》中总结圣奥古斯丁的话：“犯错的能力与自由意志不可分，但避免犯错的能力才是自由的标志。”

(72) 每个人都有自由意志，无论是否愿意，也都要为自己的行为负责——要么遵循因果的自然法则，要么遵循“收获法则”，即种得少却收得多。我们可以在社会影响力

阳一出来，就把它晒干，又因为没有根就枯萎了。有的落在荆棘里，荆棘长大了，就把它挤住。有的落在好土里，结出果实，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，就应当听。”

¹⁷⁹ 《圣经·马太福音》13:3-9：他用比喻对众人讲了许多事，说：“有一个撒种的出去撒种。撒的时候，有的落在路旁，小鸟飞来就吃掉了。有的落在泥土不多的石地上，因为泥土不深，很快就长起来。但太阳一出来，就把它晒干，又因为没有根就枯萎了。有的落在荆棘里，荆棘长大了，就把它挤住。有的落在好土里，结出果实，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，就应当听。”

较大的人身上清楚看到这一点，比如教师、神职人员或艺术家，他们的行为往往会在社会中产生更大的回响。事实上，及时为错误承担后果反而更好，这样伤害才不会继续扩大。

(73) 支配宇宙的法则首先是精神性的：有了平和，就有和谐；有了爱，就有统一；有了善意，就有力量。缺少这些品质，就会走向毁灭、心理痛苦以及各种层面的脆弱。我们要么通过爱接近上帝，要么通过痛苦接近上帝，因为在这两种情况下，我们都能理解事物运作的机制。宇宙的法则是法则，而不是建议；如果我们不遵循，就会偏离宇宙的逻辑。

(74) 存在意味着建设与积极，而不是破坏与消极。一个充满负面思想的心灵无法产生好的结果，因为它否定了积极的可能性。很多不良结果都源于错误的心态。例如，人们常常不去正面对问题，而是通过有害行为来逃避，比如酗酒——这是最常见也最具破坏性的方式之一。正因为如此，甚至连酒精的销售，系统都在无形中推动着一种精神层面的破坏机制。

(75) 更高层次的、神性的观念就像一副眼镜——它们帮助我们更清晰地看清现实。有了正确的观念，我们才能更好地运用自由意志；没有它们，我们很容易走向毁灭。每个人都可以选择善或恶，但如果远离善，就谈不上真正的自由。

(76) 只有“奇迹”能够打破自然的因果规律。即使在现代，也有成千上万的人见证过奇迹，比如法蒂玛奇迹，或奇科·沙维尔、若泽·阿里戈等灵媒所进行治疗。有些人认为这些不是奇迹，但在我看来，它们确实是——因为它们改变了自然的秩序。这类看似不可能的疗愈，并不是人人都能做到的，也不仅仅源于机械性的力量，而始终取决于上帝的许可。

(77) 在这一点上，我与无神论者的看法略有不同。对我来说，并不需要依靠奇迹来证明造物主的存在。人类可以复制生命，就像较低层次的生命在其能力范围内所能做到的那样——但却无法创造生命。我自身的存在，以及生命本身，就已经是一种奇迹。

(78) 同时，我们也不能只是等待奇迹。我们必须行动起来，改善自己的生活。这意味着在尊重自由意志的基础上进行合作，同时维护人的尊严。共同行动本身就是人类进化的一种体现，我们必须这样做。

(79) 从属关系是一种分工合作的方式。它意味着为了管理而在一定程度上让渡自由意志，但这并不是失去，而是为了实现共同目标而汇聚力量。凡是需要从属的任务，都不应该包含强制或尊严的丧失。共同的意愿和积极的表达，才是真正高效的工具。

(80) 我们都是同一物种的人——无论年龄、肤色、社会阶层；无论是父母、子女、兄弟姐妹；还是雇员与雇主、专业人士、学生或失业者；无论男女；我们都对自己的身体负责，都是会思考的存在。我们需要彼此联系，而人与人之间最重要的情感，是以友谊形式体现的爱——这对任何自称为基督徒的人来说都是必不可少的。

(81) 我们最大的力量，不只是意志力，更重要的是善意。



“每一个教育体系，都是一种维持或改变话语适配性的方式，同时也涉及其中所蕴含的知识与权力。”

Michel Foucault



权力的谱系学

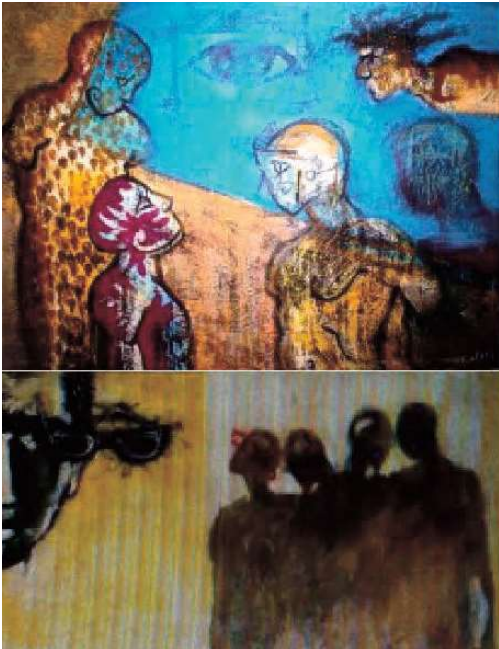
就像德国哲学家尼采一样，法国哲学家米歇尔·福柯也发展了他自己的“谱系学”方法。其出发点在于：诸如善与恶、真与假、对与错、健康与疾病等价值，都是在历史中形成的，并与社会中的权力利益密切相关。换句话说，什么被定义为“善”“真”或“健康”，取决于权力所处的位置。



心理学永远无法对“疯狂”说出真理，因为恰恰是“疯狂”掌握着心理学的真相。

Michel Foucault
France / Philo
1926 / 1984

www.citador.pt



福柯：权力无处不在

法国后现代思想家米歇尔·福柯，在权力分析领域具有极其深远的影响。他不再把权力看作是某些主体用来实施强制的工具，也不局限于这些主体所运作的具体结构，而是提出：“权力无处不在”——它弥散在话语、知识以及所谓的“真理体制”之中（Foucault, 1991；Rabinow, 1991）。在福柯看来，权力塑造了“我们是谁”，它运作的层面与传统

来源：pt.slideshare.net 和 powercube.net 链接：<https://pt.slideshare.net/slideshow/sociologia-michel-foucault/37977712>(<https://pt.slideshare.net/slideshow/sociologia-michel-foucault/37977712>)
[www.powercube.net/other-forms-of-power/foucault-power-is-everywhere/]
(<http://www.powercube.net/other-forms-of-power/foucault-power-is-everywhere/>)

第五章—目光，即时语言

(1) 现在请你看一看：当我让你去“看”的时候，你有没有注意到，我们之间的联系被加强了？看到了吗？没错！眼神交流是即时的，几乎像光速一样快。它会立刻建立一种强烈的连接。我们不仅通过语言交流思想，更主要是通过“看”的方式，因为目光是我们思维的基础——即使对视力受限的人来说也是如此。

(2) 我们怎么看待事物，其实就是所谓的“观点”。人的目光和语言联系得太深，以至于各种社会规则和符号，本质上都只是这种“看法”的延伸。所谓“支配主义”——一种建立在压迫上的意识形态——也是通过这些符号和规则形成的。不过，大多数跟随它的人，其实只是被裹挟进去的“无意识帮凶”。他们容易被那些被不断重复的扭曲解释影响，也容易被自己的欲望和弱点牵着走。

(3) 即便如此，我依然认为，真正的理解其实比错误观念更容易扎根。因为真理解不需要被反复灌输。一个人只要真正明白了一件事，它就会在心里生根。而当一个人真正理解之后，他自然会把这种理解向外传递。这种影响力反而更强，也会让相反的观念更难进入人的内心。

(4) 我们看待和思考事物的方式，甚至会因语言不同而变化。例如，在葡萄牙语中，“motorista”（司机）与“motor”（发动机）相关；而在英语中，“driver”则与“驾驶、引导”有关。在一些语言中，彩虹的颜色是渐变的，而在葡萄牙语中，则被划分为七种明确的颜色。

(5) 资本主义、年龄划分、男女之间的区分，本质上都是通过观念建立、再通过社会规则不断强化的支配形式。帝国主义也是如此，只不过它更多是一种赤裸裸的不公平，而不只是文化差异。我们眼看着自己的财富被掠夺，却被包装成“合理合法”的事情，但事实上并不是这样。

(6) 帝国主义者把我们当成傻子，觉得我们的无知能让他们占尽便宜。但实际上，他们更像强盗，而不是商人。历史也早已证明：一旦人们拒绝接受他们的不公，他们就会诉诸武力。

(7) 故事其实也是一种更大规模的“符号系统”。它会把某种世界观固定下来，甚至强烈到能够影响人的心理状态。比如《堂吉珂德》¹⁸¹里，主人公因为沉迷骑士小说，最终出现精神错乱，把自己活成了游侠骑士——而这种人物，正是当时骑士文学里的核心形象。

(8) 我认为，很多故事都会对人的心理产生影响。而童话里那些“恶毒继母”的形象，其实像是一种我称之为“夏娃综合征”的隐喻。像《白雪公主》和《灰姑娘》这样的故事中，这种心理状态通常出现在母亲——或者承担母亲角色的人——身上，所以她们才会被塑造成“继母”。

¹⁸¹ 《奇思妙想的绅士堂吉珂德·德·拉曼恰》（*The Ingenious Gentleman Don Quixote of La Mancha*）是西班牙作家米格尔·德·塞万提斯·萨维德拉于1605年在马德里出版的小说。它讲述了一个男人因为沉迷骑士小说而逐渐失去理智，最终把自己当成了一名游侠骑士的故事。可免费阅读的版本：<https://www.gutenberg.org/ebooks/996>。

(9) “继母”这个词本身，其实就在暗示：她并不是真正意义上的母亲，因此也不是朋友，而更像一个带着敌意的监护者。我认为，造成某些母亲对孩子产生异常敌意的第一个因素，就是分娩的痛苦。如今我们已经知道，生产的疼痛不仅能通过麻醉减轻，也能通过心理支持和精神引导得到缓解。所以，《圣经》中“女人生产时会承受加倍痛苦”的说法，也可以被理解成一种负面的心理暗示——一种不利于心理健康的观念。

耶和華 神對女人說：“我要大大增加你懷胎的痛苦，你必在痛苦中生產兒女；你要羨慕你的丈夫，他却要管轄你。”（《聖經·創世記》3:16）

(10) 我所说的“夏娃综合征”，可以被看作过去所谓“产褥热”反应的一种延续。在极端情况下，它可能会发展成杀婴¹⁸²——也就是母亲在分娩过程中或生产后不久杀死自己的孩子。在我看来，这种心理状态可能与文化因素、激素变化以及情绪压力有关，最终演变成对生产创伤与压力的极端反应。而“亚当与夏娃”的故事，也可能在心理层面对这种状态产生影响。不过，这种问题并不一定都会导致孩子死亡。

(11) 由于分娩常常伴随着剧烈痛苦，当这种悲剧发生时，母亲有时会像是在拼命摆脱某种威胁自己生存的东西。如果这种心理状态得不到治疗，她可能会在孩子成长过程中持续表现出敌意，比如控制、压迫、针对，或者情感上的伤害。在我所说的“敌对监护人综合征”里，孩子往往会被贴上某种社会标签，因为监护人会不断把外界的敌意引向孩子，让更多人一起排斥他。

(12) 在耶稣生活的时代，犹太人把亚当和夏娃视为人类的始祖。直到今天，很多人依然在重复着与亚当和夏娃相似的模式——不是被工作奴役，就是被性欲束缚。而耶稣则通过“上帝是父、玛利亚是母”的观念，为人们提供了一种摆脱这种制度化奴役的道路。这里最核心的思想其实很简单：当“源头”改变了，一切都会随之改变。

(13) 很长一段时间里，我都不知道该怎么看待亚当和夏娃的故事，因为它在我看来并不像真实发生过的事情。但与此同时，我又不断看到人们重复它。有一次，在一场卡尔德克派灵修聚会上，我听到有人说，这个故事其实是一种寓言，是为了让人理解“罪”意味着什么。我认同这种看法，因为我第一次听到这段《圣经》内容，是在幼儿园开学第一天。当时我理解到的“罪”，其实是撒谎和违背上帝。那时候，我甚至都不知道“性”或“死亡”是什么意思。可在现实中，这个故事最终却常常变成一种让人盲目服从制度的工具。

(14) 随着我慢慢长大，我发现大众媒体不断重复这个故事，而且总是在暗示“禁果”代表性行为。可《圣经》里，禁果真正关联的其实是“知识”。把知识本身视为禁忌，就已经是在鼓励无知了；而把它进一步和性联系在一起，则更糟，因为那会让人对一种自然、不可避免的东西产生罪恶感。

(15) 我认为，亚当和夏娃的故事带有一种人为制造的恶意，尽管它也确实映射了集体无意识中的某些阴暗面。同时，我也认为，没有任何人类写下的文本能够真正完全客观——哪怕是被视为“神启”的作品也一样，因为作者永远无法彻底摆脱自己的立场。所以，在我看来，《旧约》虽然包含许多历史记录，但其中同样存在不少值得怀疑的内容。

¹⁸² 《巴西刑法典》（1940年第2.848号法令）第123条。可在以下网址获取：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm.

(16) 《新约》更像是一副帮助人理解整本《圣经》的“眼镜”。虽然它里面也并非每一段都绝对真实，但正是在那里，我们能读到耶稣那些最完整、最清晰的话语——而这些话，本身就足以揭示许多不合理与矛盾之处。

(17) 比如说，即使《圣经》没有直接描写，耶稣和玛利亚之间必然有着很深的友谊，这其实是很自然的事情。毕竟，他们共同生活了三十年。如果耶稣一边宣讲“爱人”，一边却忽视自己的母亲，那反而会显得虚伪。而且，在迦拿婚宴上，请求耶稣把水变成酒的，也正是玛利亚¹⁸³——这说明她对耶稣的能力有着非常特别的理解。再说，任何讲述耶稣诞生故事的人，最终都必然是从玛利亚那里得知的，因为只有她自己才能真正见证那件事。

(18) 因此，如果玛利亚不识字，那么由约翰记录她的叙述（如《圣母玛利亚的秘密福音》中所呈现的那样）是合理的。这段文本似乎具有一定的真实性。它也使得西缅在玛利亚带着耶稣出生第八天进入圣殿时所说的话变得更易理解¹⁸⁴——因为她在耶稣受难前不久就在精神上与他合一，共同承受痛苦。正如他被悲伤之剑刺透¹⁸⁵，她也同样如此。

(19) 米开朗基罗著名的雕塑《圣殇》（La Pietà）¹⁸⁶所呈现的，其实也是《圣母秘福音》中才提到的一个场景：玛利亚为耶稣合上双眼，并与祂说话。在我看来，这种长期以来的“缺失”与亚当和夏娃的故事有关，因为那个故事不仅塑造了对女性的错误观念——让女性被压制、被忽视——也塑造了对男女关系的错误理解，从而在最基本的社会单位，也就是伴侣关系中，制造出深层的心理冲突。

(20) 亚当和夏娃的故事本身其实充满了矛盾。比如，对他们的“惩罚”往往和性以及劳动奴役联系在一起，可这些事情在“惩罚”出现之前其实就已经存在：夏娃原本就在为亚当采集食物，而亚当也本来就是被创造出来照料伊甸园的。

(21) 这个故事在社会层面的解读——甚至被视为当代宗教观念的重要基础之一——往往会把人引向一种失衡的亲密关系观。但实际上，这则寓言真正讲述的并不是“性”，而是人类如何远离上帝，以及因此远离自己内在的神性。

(22) 亚当和夏娃的故事，其实也涉及“眼睛的语言”。在吃下禁果之后，他们开始意识到自己的裸体，于是遮盖身体。这象征着他们失去了最初的统一状态——包括彼此之间的统一。但这种新的“看见”，其实更像是一种“失明”：眼睛开始只看见外在，却再也看不见内在。

(23) 而且，亚当和夏娃的故事，其实也与《创世纪》第一章中“上帝按照自己的形象创造人类”的说法存在矛盾¹⁸⁷——因为那本应意味着男女之间同样平等。上帝是不可见的，而人的灵魂同样不可见。甚至连无神论者也可以承认：并不是人类创造了智慧，而是某种更高的根源孕育了人的意识与理性。我们之所以拥有内在意识与智能，是因为人的心智建立在那个基础之上，也建立在那种把所有人连接在一起的终极真实之上。

¹⁸³ 《圣经·约翰福音》2:1-11。

¹⁸⁴ 《圣经·路加福音》2:35。

¹⁸⁵ 《圣经·约翰福音》19:4。

¹⁸⁶ 图像 V —— 许多历史学家记载，在完成这座雕塑后，米开朗基罗曾喊道：“说话吧！你为什么不说话？”随后打断了雕像的手臂，以使其看起来不那么逼真。

¹⁸⁷ 《圣经·创世纪》1:27 —— “于是，神照着自己的形象创造人；就是照着他的形象创造了人；他所创造的有男有女。”

(24) 关于“看见”与“感知”的象征意义，其实还有很多层次。最经典的一句，大概就是：“真正重要的东西，用眼睛是看不见的¹⁸⁸。”。

“眼睛就是身体的灯。如果你的眼睛健全，全身就都明亮；如果你的眼睛有毛病，全身就都黑暗。如果你里面的光变成黑暗，这是多么的黑暗！”（《圣经·马太福音》6:22-23）

(25) 按照这个寓言的逻辑，一切知识都应该源自上帝，因为知识需要被某种更高的、神性的价值观所引导。否则，知识就很容易被虚荣扭曲。毕竟，这个世界不是我们创造的，我们只是逐渐学会如何使用那些本来就独立于我们而存在的东西。从这个意义上说，一切本来就属于所有人。

(26) 真正懂得如何运用知识的智慧，其实来自更高层次的价值观。我们需要学会正确地“看见”真相，也需要学会正确地“解读”真相。事实上，“真理”本身就是一种最根本的视角。如果一个人不再相信真理能够引导现实的逻辑，他就会开始迷失方向。而且——你可以相信我——确实有很多人从这种混乱中获利。

(27) “禁果”象征的，其实是人以一种扭曲而自私的方式获取知识——这种知识不会带来启发，反而会让人失明。现实中也能看到类似的情况：有些学者对理论非常熟悉，却连现实里一些简单的问题都看不明白。知识永远来自我们所处的世界，但我们依然可以选择如何使用它：是自私地占有、限制它，还是开放地分享它、善意地使用它。

(28) 在写这本书的时候，我常常会有一种感觉：很多想法像是突然从我的内心深处自然浮现出来，就像某种“灵光”降临一样。所以，我并不觉得这些理解真正属于我自己，而更像是来自上帝。因为这本书打破了许多不同知识领域之间的边界，所以出现错误其实是很自然的。因此，要弥补这些不足、让这部作品真正完整，还需要读者的善意与理解。这也是为什么，我始终需要你的帮助。

(29) 尤其是耶稣基督，祂本身就代表了一种并非来自世俗教育的智慧。有些人会说，祂讲过的很多思想，其实希腊哲学家早就讨论过了，好像祂只是在“重复别人”。但实际上，在那个时代，一个没有受过正式教育的人，光是完整掌握犹太经典就已经极其困难，而耶稣对这些文本的理解和运用却达到了惊人的程度。如果说祂超越了自己时代与文化的局限，那更像是在证明祂的神性，而不是所谓的“抄袭”。

(30) 耶稣的思想不仅超越了希腊哲学，也超越了时间、地域和文化本身。祂的话语带着一种真正普世性的视角。祂教导中的那种清晰与逻辑，显示出一种超越任何历史时代的精神高度。

(31) 从某种意义上说，所有人都可能通过“圣灵”连接到同一种更高层次的智慧¹⁸⁹。不过，圣灵并不是像我们这样的“灵魂”，因为人类本身都是不完美的。圣灵直接来自上帝，而我们只是被创造出来的存在，并不是像圣灵那样直接出于神本身。只有耶稣，才真正拥有那种完整的纯净，以及与圣灵完全合一的精神状态，因为祂直接来自天父。圣灵是一种来自上帝的“活的力量”，因为我们的上帝，本就是生命之神。

(32) 即使是无神论者，也可以从“思想本身是一种活的能量”这一点来理解这个概念。所谓“集体无意识”，其实可以被理解成一种超越个体意识的生命能量。它像是所有人精神频率

¹⁸⁸ 引自安托万·德·圣埃克苏佩里的《小王子》。

¹⁸⁹ 《圣经·哥林多前书》12:4 ——“恩赐有许多种，却是同一位圣灵所赐的；”

的汇聚，形成一种共同的“内在神性”，并指向唯一的“外在上帝”。而我个人认为，真正唯一的外在上帝，才是我们内在神性的根源。不过实际上，无论人接受哪一种解释，圣灵在人身上的作用结果，其实都是相似的。

我从父那里要差来给你们的保惠师，就是从父那里出来的真理的灵，他来的时候，要为我作见证。（《圣经·约翰福音》15:26）

(33) 在《圣经》里，当门徒被圣灵触及时，他们得到的是“理解力”，而不是变成另一个人格。可是，耶稣又怎么可能在两千年前就向人解释清楚：圣灵其实是上帝精神性的流溢，而上帝之中的一切都是“活着的”呢？直到今天，人们依然很难真正理解这一点。对我来说，圣灵更像一种巨大的“精神能量场”——一种赋予生命的灵性存在。它穿透人的灵魂，使人获得精神上的更新与重生。

“说了这话，就向他们吹一口气，说：“你们领受圣灵吧！””（《圣经·约翰福音》20:22）

(34) 这个问题在文化层面产生了很深的影响，甚至也解释了福音派与灵修主义者之间长期存在的一部分冲突。许多灵修主义者把“灵学”称作“保惠师”（The Comforter），而这本身也是圣灵的一个称呼。不过，《圣经》中预言“保惠师”降临的那段经文，对祂的描述，其实既不像现代灵学，也不像普通意义上的“灵体”。圣灵更像是上帝精神的一种外在流露，直接来自天父。所以，虽然福音派在这一点上可能更接近经文本意，但他们若因此拒绝把灵修主义者和逝去的灵魂视为自己的“灵性兄弟姐妹”，那也是一种偏差。

(35) 圣灵，是人与上帝之间真正建立连接的力量。祂引导着所有宗教，也引导着人的灵性智慧，而并不只属于某一种宗教。《圣经》、奇科·沙维尔的著作，以及阿兰·卡德克的 writings，都说明了：通灵能力以及人与灵界的接触，在现代“灵学”出现之前就早已存在。承认灵性生命的存在、相信人在肉体死亡之后灵魂依然继续存在，这本该成为所有真正宗教共同的基础，而不只是灵修主义者的观念。

(36) 对知识的虚荣，反而会削弱知识本身。因为人类共享着一种共同的社会智慧，所以知识并不真正属于任何个人，它可以通过许多人被表达出来。真理——也就是一切真正知识的源头——本来只有一个来源。而我们却常常通过专利、垄断和各种限制，在真理前设置障碍。人的价值判断本身并不完美，而把知识私有化，其实只会让更多人远离理解与智慧。

(37) 犹大，就是一个被“知识上的虚荣”吞噬的人。他沉迷于通过知识获取权力的可能性，最终背叛了耶稣基督。福柯曾说，“权力会让人疯狂”，但我认为，真正让人堕落的，其实是那些被篡夺而来的、不正当的权力。在那个寓言里，亚当和夏娃也是如此：他们因为占有了原本不属于自己的知识而迷失了自己。这才是真正意义上的“被逐出乐园”——他们失去了内心的平安，也开始把世界看成一个充满敌意的地方。

(38) 我们如何理解“知识”，会直接影响我们的生活方式，甚至影响我们的语言。亚当和夏娃的故事正体现了这一点。他们把知识看成一种“权力”，而不是一种带来幸福、改善人生的东西。这种狭隘的视角直到今天依然存在。在这样的观念下，“知识”——原本应该通向真理——反而会变成无知与谎言。

(39) 人类通过视觉与世界建立联系，这是一种非常强烈的本能，和其他动物其实很相似。而这种联系，也延伸进了口语语言之中。几乎所有不是植物状态的生命，都存在某种交流方式。

但如果没有语言，人类甚至会失去一部分“人之所以为人”的特质。与此同时，语言的发展，也赋予了我们一种能不断适应环境、面对挑战的能力——这是动物很难做到的，因为它们更多受限于自身的生理条件。

(40) 从还在母体里的时候开始，我们其实就已经在接收各种形式的交流。触碰、母亲的心跳声，都会与婴儿产生沟通。而“视觉连接”对人类又是如此重要，以至于当这种连接缺失时，往往会被视为某种异常的信号。

(41) 人类的语言建立在“视觉”基础之上，而其中最有意思的一点，就是人的视野其实非常有限。我们的目光只能聚焦于很小的一部分，而大脑会自动把剩下的画面“补全”。也正因为如此，我们无时无刻不在做取舍、定重点。也许，人类语言之所以会发展得如此细致、具体，正是因为这种视觉上的局限。

(42) 与此同时，我们会把“看到的東西”和身体里的化学反应——也就是情绪——联系在一起。因此，人类的语言从根本来说，其实是一种充满情感的语言。也正因为如此，一个人在情感层面越成熟、越进化，他的视野就越广，运用语言的能力也会越强。

(43) 眼神交流，往往是最诚实的一种交流方式。很多时候，我们会盯着别人的眼睛看，就是为了判断对方有没有说真话。而当一个人能够通过情绪与表情把谎言“演”得足够真实时，这个谎言也就会变得更容易让人相信。眼睛的语言，有时候比衣服和言语更能“包装”一个人。它甚至能成为一种情绪上的伪装。

(44) 可是，说谎本质上违背了人真实的感受与经历，所以，用情绪去“演”一个谎言，其实是非常消耗人的。人或许有权为了自我保护而稍微撒一点谎，但这种谎言应该和自己受到的伤害成比例——就像“正当防卫”一样¹⁹⁰——而且只能在保护个人隐私确有必要的时候使用。一旦谎言超过了这个界限，它就会开始制造更大的问题。

(45) 人为了维持那些不必要的情绪伪装，往往会付出很高的代价。久而久之，谎言甚至会只对你说谎的人自己变成“真实”，并在记忆里制造严重的断裂，最终甚至发展成心理疾病。一个人如果长期按照自己扭曲的世界观去篡改现实，那么“说谎”本身，就可能是一种严重心理失衡的表现。而当一个人长期活在谎言里，他也会逐渐陷入一种心理上的“失明”——脑子里充满虚构的东西，失去真正理解世界、也失去通过眼神真诚交流的能力。

(46) 人的大脑会适应自己成长的文化环境，因此，它同样也会被谎言伤害。演员如果分不清自己和角色，就很容易被角色吞没。同样地，因为情绪构成了我们内在“编码”的基础，也塑造了我们看世界的方式，所以我们必须小心，不要让自己沉迷于那些负面的情绪。一个总是在批判别人的人，最终其实也在不断审判自己；而一个无法原谅别人的人，通常也无法真正原谅自己。

(47) 我们怎么看待一件事，也是在赋予它意义与存在。两个人之所以会对“自己看到了什么”产生不同意见，很多时候，仅仅是因为他们成长于不同文化。比如，一个从小被狼养大的人，甚至可能根本不会注意到一把椅子，因为“椅子”对他来说没有任何文化意义。

(48) 我们会根据自己赋予事物的价值，去理解这个世界，而这也决定了我们如何“阅读”现实。共享同一种“符号体系”，会让人们拥有相近的世界观，并因此联系在一起。但反过来也

190

《巴西刑法典》（1940年第2.848号法令）第23条第II项唯一一段。可在以下网址获取：
”http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm.”

是一样：当我们排斥某个人或某件事时，我们其实也在逐渐否认他们的存在。我们开始“不再看见”他们——仿佛他们已经被从这个“体系”里删除了，尽管他们其实依然存在。

(49) 你想看一个“以为自己在提高价值，实际上却在贬低自己”的典型例子吗？那就是所谓的“尼哥拉党人”¹⁹¹——那些觉得自己高人一等的人。今天，人们往往把他们称作“竞争意识特别强的人”，但这种心态其实并不健康。

(50) 当“竞争”变成一种虚荣时，人就会失去认可别人价值的 ability。但说到底，这种情况之所以会发生，是因为他们其实根本看不清自己。至于看不见别人、看不见世界，不过只是这种更深层“失明”的结果而已。

(51) 当一个人被无休止的竞争困住时，竞争本身就会慢慢吞噬他人生的意义。他开始拼命争夺关注，想方设法压过别人。遗憾的是，很多人一旦觉得自己没办法“光明正大地赢”，就会开始耍手段、玩不诚实的把戏。可问题就在这里——这其实是个陷阱。因为现实并不是“必须有人输”。真正的失败，只发生在一个人认定自己“输了”，并因此放弃了自身精神成长的时候。

(52) 从精神层面来说，就连“失去”本身也可能有价值。因为很多时候，我们失去的东西，恰恰是在保护我们。这个世界之外，还存在着比这里痛苦得多的精神层面。所以很多情况下，失去某些物质上的东西，反而能避免我们失去更深层、更重要的东西——比如灵魂上的东西。

(53) 我们对面部表情——也就是“视觉语言”——的理解，也会影响我们如何理解口头语言。父母对各种事情的反应，会赋予婴儿所看到、所听到的一切意义。而婴儿甚至在还不会说话之前，就已经会像小独裁者一样，用哭喊来表达自己的“意见”，在别人怀抱提供的安全感里行使自己的“权力”。

(54) 婴儿闹脾气式的大哭，有时其实是一种试图“掌控局面”的表现，而这也可能激起兄弟姐妹之间的嫉妒和争宠心理。为了避免造成心理问题，大人需要让其他孩子明白：婴儿并不是“权利更多”，而只是“限制更多”。与此同时，也应该让孩子理解：一个人越独立，就越自由，但同时也意味着要承担更多责任。

(55) 而资本主义恰恰把这一整套逻辑彻底颠倒了。它贩卖一种幻觉：好像人可以在承担更少责任的同时，拥有更多权利，仿佛权利不需要任何代价和条件。它看似在制造一种心理平衡，实际上却是在不断削弱这种平衡。

(56) 很多被资本主义文化包装成“理想”“平衡”的人物形象，其实内心都非常失衡。人类始终都在寻找内在平衡，而在真正找到之前，人往往很难真正看清自己，甚至会感觉自己的“自我”正在慢慢瓦解。所以很多人开始模仿这些角色，最后却越来越迷失，把“停滞不前”误以为是“稳定和平衡”。

(57) 就连体育运动本身，也在通过一种“编码”向人们传递对人的扭曲理解。运动队通常建立在非常固定的模式上——同年龄、同性别。但现实生活并不是这样。真正的群体，本来就存在差异。而这种差异其实是一种智慧，因为一个相对弱势的人，反而会逼着整个团队去思考更好的解决办法，提高整体的适应能力和思维能力。从这个角度来说，“较弱”的成员，同样是团队成长中不可缺少的一部分。

¹⁹¹ 《圣经·启示录》2:15 —— “同样，你也有些人持守尼哥拉党的教训。”

(58) 这种思维方式也在塑造整个社会。在巴西，女性经常被排斥在体育运动之外，被限制在更加静态、家庭化的角色里。而体育项目长期按性别划分，也进一步强化了“女性天生更弱”的错误印象

(59) 可现实里真正发生的却是另一回事。很多男人会在自己唯一的休息日跑出去跟一群陌生人踢足球，而把整个家庭留在家里。当然，娱乐和放松很重要。但如果伴侣之间不被僵化的性别角色束缚，而是能够像朋友一样相处，他们本来是可以一起享受生活的，甚至会期待彼此陪伴的时光。可如今，很多人期待的却是“离彼此远一点”，这样才能觉得轻松和快乐。

(60) 眼神的语言几乎是一种本能，而随着口头语言的发展，它也会不断扩展。其实，语言本身似乎也是一种非常自然的能力，因为人在出生时，头骨并不会立刻完全闭合，而是会一直保留一定的开放状态，直到开始学会说话。这仿佛说明，大自然本身就给人类留下了适应语言能力发展的空间。

(61) “看”的语义几乎无处不在。人类社会之所以比动物群体更加紧密，就是因为我们能够共享理性的视角。而真正把我们联系在一起的，正是“理性”本身。

(62) 所谓消极的集体无意识——也就是集体无意识中的“阴影面”——其实是一种被社会塑造出来的、带有强烈个人主义色彩的现实观。它并不是真正的现实。真正的集体无意识，应当建立在普遍而超越时代的价值之上。不过，人类天然就会形成一种“群体意识”，因为任何共同语言和符号体系，都必须依赖某种集体视角才能被理解。

(63) 我们会不断吸收社会的观点，其中一个重要原因，就是我们必须依靠这些共同的表达方式来进行沟通。一个人越会重复社会已经接受的话语，他的声音往往就越容易被听见。某种意义上，就像是在说：“最厉害的演讲者，就是那个把大家心里早已在想的话说出来的人。”但这种思维上的一致性，也会压缩新思想诞生的空间。所以，即使是创新，也需要学会在一个充满陷阱的语言体系里运作，并慢慢把它引向更好的方向。

“言语交流与其他交流形式密不可分，它涉及冲突、支配与反抗的关系，对等级的适应或抵抗，以及统治阶级通过语言来巩固其权力（即对被支配者权利的篡夺）；因为阶级差异也对应着表达方式（制度化知识）甚至语言体系的差异。”（巴赫金，2006，第7页，作者译，方括号内为强调）¹⁹²

(64) 如果我们真的想面对这个时代的挑战，就必须用自己的视角取代“系统”的视角。这意味着：把世界看作属于所有人的地方，并开始质疑那些维持支配与控制的语言结构，逐渐拆解那些让压迫和剥夺得以存在的机制。

¹⁹² 《马克思主义与语言哲学》。

图像 V



图像——米开朗基罗（1475–1564）的陶土《哀悼基督》（La Pietà）。来源：
[<https://www.vaticannews.va/it/mondo/news/2019-03/michelangelo-pieta-terracotta.html>。该场景仅见于圣地亚哥·马丁所著《圣母马利亚的秘密福音》。][<https://www.vaticannews.va/it/mondo/news/2019-03/michelangelo-pieta-terracotta.html>。该场景仅见于圣地亚哥·马丁所著《圣母马利亚的秘密福音》。)¹⁹³。

我看见你

——电影《阿凡达》中的新基督式信息



¹⁹³ 《圣母马利亚的秘密福音》（作者：圣地亚哥·马丁，通行译本），第202页：“我坐在石头上，让他的上半身靠在我的腿上，其余的身体躺在地上。抹大拉的马利亚和其他妇女悲痛欲绝，小心地为他擦去脚上的泥土和血迹。我抱着他的身体，轻轻地亲吻他的脸，但仍然无法哭出来。我为他合上双眼。我怎么能够合上这双由我带入生命的眼睛呢？我在他的双眼上各吻了一下，又在他的额头上吻了一下。随后我想起，他曾有一些临终的亲人和朋友身上做过一个特别的手势。我记得那正是十字的手势，而我这才明白，他刚刚死在十字架上。”

在接下来的部分“行动（Activism）”中，项目名为“从第一个字母开始学习葡萄牙语阅读”。乌利塞斯老师正在向一组来学校拍摄的人介绍班上的学生——安娜、爱德华多、伊亚拉和奥尔加。这时，奥尔加没有正常回答，而是说了一声“诶诶诶”。她接着解释说，小蜜蜂又摔了一次，不过这一次却因此没有被小鸟吃掉，大家于是一起欢呼“诶诶诶”为它庆祝。然后她还分享说，自己试着给小蜜蜂做了一只“头发做的翅膀”，而当她梳头的时候，梳子会发出“诶诶诶”的声音。乌利塞斯老师借此机会教大家字母“E”，并教了一首关于“梳子”的小歌：“诶诶诶，小梳子在动，诶诶诶，小梳子在动。给小蜜蜂做个翅膀，给小蜜蜂做个翅膀。”¹⁹⁴



¹⁹⁴ 音乐与展板图像来自“Abelhinha教学法”，作者为Alzira Sampaio Brasil da Silva、Lúcia Marques Pinheiro和Risoleta Ferreira Cardoso。

第六章——种子与树

(1) 我们已经讨论过，口语语言如何影响我们的认知方式，因为它依赖于视觉语言。现在，我们将探讨“崇拜”（偶像化）以及其他让我们在心理上变得“失明”的原因。“种子与树”是这个主题的一个重要隐喻，因为它象征着人生的历程。

(2) 我有一个看法：人在童年和老年时更接近自然，而在成年阶段反而与真实的自我疏离。我们会被自身的生命力以及所处的社会所“腐化”。生命力会驱使我们去崇拜某些事物、沉溺于激情之中，而社会同样如此；但另一方面，社会也会对我们进行“修剪”，不断约束和塑造我们。

(3) 人们常说老年是“第二次童年”，理想情况下确实应如此——但应是积极意义上的。孩子越小，就越能与周围的一切生命产生连接，这说明善良是与生俱来的。有时他们会因为小事生气，但很快就能释怀，又和刚刚争吵过的朋友重新玩在一起。这表明他们的判断是轻盈的：会生气，却不记仇，因此容易原谅。而当一个人在老年也具备这些品质时，我们才可以说他真正成熟了¹⁹⁵。

(4) 我们应当成为我们所热爱的那种人。但成年后被强加的各种角色，让我们偏离了这一点——这些角色要求我们装作看不见、听不见，要求我们保持沉默、克制自己。久而久之，我们开始把这些角色当成真实的自我，而不再是自然、真实的人。因此，在我们的社会中，很多人需要别人来告诉他们“你是谁”，因为连他们自己也不再确定。

(5) 因此，尽管人类不断试图记录自身特征、在时间中留下痕迹以界定自我，他们依然不知道自己是谁。本书的一个目标，就是提供更多视角，帮助人们更清晰地认识自己。

(6) 例如，许多人认为人性本质是恶的，而我认为它本质是善的。首先，因为我们是按照上帝的形象被创造的，而上帝本身就是纯粹的爱与善；其次，因为善良正是人之所以为人的核心特质。拥有“人性”，就意味着拥有善良。

(7) 童年是为人生构建理想蓝图的最佳时期，这种理想在许多方面都具有重要意义。而老年同样关键，因为它让我们能够从整体上回顾自己的人生与所做的一切。种子象征计划，树象征实现。

(8) 这一循环本应是理想的成长路径，因为连我们对“完美”的理解也可以不断进化。然而，即便在童年，我们也被灌输各种错误观念——那些由社会通过父母传播的神话，被认为是“激发想象力”的工具。例如圣诞老人、复活节兔子，甚至在更早时期的亚当与夏娃。这些故事训练我们在没有解释的情况下去接受和服从，直到我们逐渐失去行动的动力，因为一切看起来都像是虚构的故事。

¹⁹⁵ 《圣经·马太福音》18:3——“我实在告诉你们，如果你们不回转，变成像小孩子一样，一定不能进天国。”

(9) 如果不是这个系统通过电视、互联网等媒介不断制造混乱，我们本可以拥有成长所需的一切。这些平台本应帮助我们发挥潜能，但却反而在阻碍我们，把我们引向一种“动物化”的状态，背离了我们本应走向的自然进化——而那才是我们的终极真实。真理是不可避免的；谎言无论被重复多少次，也不会变成真理。

(10) 真理是一种独立存在的抽象力量。所有道路最终都会通向真理，因为万事万物都是循环的。既然一切路径——就像语言、也就是我们的思维路径——都源于真理，那么它们也都会回归真理。真理存在于我们之中，是一种宏大而超越性的存在，帮助我们找到真正的自己。

(11) 歪曲事实会让我们难以认识自己，也会削弱我们。但无论谎言多么铺天盖地，它都不可能超越真理，因为真理本身是完满的。

(12) 谎言的不合逻辑正是伤害我们、并对我们进行“修剪”的原因。因此，我们需要不断成长，像一种“再生”。歌曲《牙齿中的春天》就用一声“哇！”表达了这种“人的修剪与再生”的过程。

《牙齿中的春天》

(若昂·里卡多 / 若昂·阿波利纳里奥，1973，常见译本) ¹⁹⁶

有意识才有勇气，
有力量才知自身存在，
在自身这部机器的核心，
创造出反抗的逆向弹簧。

在失败中也不动摇，
即使迷失也不绝望，
哪怕在风暴中被斩断，
仍将春天咬在牙间——
哇！

(13) 在20世纪70年代，视听媒体尚未普及到每个人。那个时期更容易看清“系统”如何削弱我们的社会身份与个体身份，因此这里经常提到。例如，这首歌表现出当时巴西社会存在一种强烈的反抗精神。面对这种强烈的社会认同，同一年（1973年）推出了英国剧集《未来少年》，通过类似催眠的手段，把注意力从现实世界转移开，从而削弱人的身份认同。

(14) 《未来少年》让观众相信不现实的心灵能力，诱导人们崇拜头脑和知识，同时又暗示失败。也就是说，它起到了双重作用——一方面让年轻人产生优越感，另一方面却削弱他们的自信，在心理上击败他们。

(15) 在这个故事中，“普通”的成年人被描绘成性格软弱的人，暗示拥有强烈个性是一种被社会压制的特殊能力。这实际上是在阻止人们表达自我个性，在潜意识层面传递“顺从”的信息。

¹⁹⁶ “Secos e Molhados”乐队——这是一个活跃于20世纪70年代的音乐团体，成员包括 João Ricardo、Ney Matogrosso、Gérson Conrad 和 Daniel Iasbeck，以其在当时极具创新性和前瞻性的风格而闻名，至今仍受到高度评价。

(16) 我认为之所以采用类似催眠的方式，是因为当时的儿童在淡水河谷公司（现 Vale）私有化时正好成为成年人。这家公司成立于1942年，计划大约50年后被出售¹⁹⁷。因此，帝国主义者有充足时间削弱我们的反抗能力，把年轻一代训练成对权威顺从、在国家资源被私有化时不作反应的人。

(17) 与此同时，社会舞台呈现出一种保守化趋势，把注意力集中在制服、礼服、长袍等仪式性服装上。这些源自过去的仪式强化了统治阶层的权力。同时，一边讲述关于心灵能力的美好幻想故事，另一边通过仪式巩固统治阶层，就像古希腊罗马诸神体系那样。

(18) 与此同时，真正的灵媒奇科·泽维尔却被边缘化，他的思想也被间接攻击，使人们难以关注他的工作。尤里·盖勒（1976）则宣传“心灵力量”，与“灵性智慧”这一真正的力量形成对立。他展示读心术、弯曲汤匙、移动物体等现象。同时，电视剧《星象》¹⁹⁸（1977）又通过一个假装拥有超能力的角色，强化人们对这些能力的怀疑。

(19) 因此，我们可以看到，精神层面的真理正在被打压。其中一个例子是：通过动画片中反复夸张地喊出“鬼——鬼——鬼——鬼啊！”，来强化人们对灵媒现象的恐惧。而灵媒本身其实与“精神智慧”的概念是相关的。

(20) 到了20世纪70年代，一些新的观念开始被用来“蒙蔽”人们。所谓“灵性黑暗”——也就是心理上的黑暗，即谎言和错误遮蔽理解——被逐渐制造出来。一些名字变得不可言说，同时鼓励狂热与偶像崇拜。

(21) 然而，如果这一过程只局限在我们国家内部，是不可能成功的，因为我们终究会察觉到。因此，我们的“社会表演”只是一个正在被构建的全球性布局的一部分。这些叙事在世界范围内不断重复，把所有人都推向更强的控制之中——甚至可能影响整个人类。

(22) 在这种对“理性”的崇拜背后，是一种以人为中心的观念（人类中心主义）。它看起来很有吸引力，仿佛是通向自我认知和灵魂的道路，但实际上并非如此。在这种情况下，我们就能理解第一诫命的智慧与重要性：“你要全心全意爱上帝。”上帝代表终极真理，而人类并不完美，因此不能把自己当作崇拜对象。如果崇拜的不是完美与终极真理，那么这种崇拜就是一种让心智迟钝的心理陷阱——因为一个人一旦认为自己已经完美，就不会再追求成长与进步。

(23) 这一过程推动人们从“精神智慧”转向“笛卡尔式理性”（以计算和逻辑为基础），并进一步滑向更低层次智能——仅仅围绕物质生存的智能。对比一下：在数学或化学式的思维中，人们相信“占有越多就拥有越多”；而在精神智慧中，人们相信“分享才能真正拥有更多”。

¹⁹⁷ 巴西第4352/42号法令，标题——淡水河谷公司章程草案，第一章第4条：“公司的期限为50（五十）年，自其成立大会之日起计算。但股东大会保留随时决定延长期限或在期限届满前解散公司的权利。”来源：立法议会（Câmara Legislativa）：<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-4352-1-junho-1942-414669-republicacao-68227-pe.html>。

¹⁹⁸ 巴西电视剧——由 Janete Clair 编剧，于1977年12月6日至1978年7月8日在 Rede Globo 播出。

(24) 如果说我们的内心都为某种“神”设有一座祭坛，那么我们必须谨慎选择放置其上的对象，否则就可能供奉错误的“神”。正确的“神”会让心灵清明，而错误的则会让心灵受困。

(25) 总体来说，天主教徒容易崇拜圣像，福音派更容易崇拜《圣经》，灵性主义者倾向于崇拜灵体，而技术主义者则崇拜人类知识。偶像崇拜可以存在于任何宗教中，但也不限于宗教——比如对性的崇拜也是一种形式。而最常见的偶像崇拜，其实是对金钱的崇拜。

列国的偶像是金的银的，是人手所做的。有口却不能说话，有眼却不能看，有耳却不能听，口中也没有气息。做偶像的必和它们一样，所有倚靠它们的也必这样。（《圣经》诗篇135:15-18）

(26) 在20世纪70年代，社会的集体意识被引导偏离，使其无法成长为理想中的“树”。恐惧被传播到各个领域，包括健康领域，从而削弱人们的行动能力。这并不新鲜——历史上充满了令人恐惧的疾病，比如耶稣时代的麻风病，或浪漫主义时期的肺结核。对未知疾病的恐惧——尤其是高致死性的疾病——会让人变得盲从，更容易服从权威，也更加执着于肉体生命。

(27) 当时，癌症的发病率急剧上升，在社会中制造了巨大恐慌，以至于人们用“CA”来代称它。甚至连医生也常常对这种诊断感到害怕，因为当时癌症罕见、致命且无法治愈。很多患者甚至被隐瞒病情。

(28) 如今，癌症的发生率更高，仿佛存在某种“放射性泄漏”。我个人非常相信大麻在癌症治疗中的潜力（因为其中含有抗肿瘤的成分），也认可免疫疗法¹⁹⁹，因为它更接近自然方式。同时，我也认为合理饮食和避免致癌物，有助于预防癌症，并在治疗过程中发挥重要作用。从某种意义上说，身体的“净化”与癌症这种“中毒状态”正好相反。

(29) 艾滋病疫情大约始于1981年，由于其致命性，引发了广泛恐惧。同时，由于其通过性传播，也带来了偏见和羞耻感，这被系统用来强化对性的压制。在里约热内卢，一些父母甚至教孩子用“我有艾滋病”来吓退小偷，而一些狡猾的小偷也反过来利用这一点，在不使用武器的情况下实施抢劫。不过，根据一些民间说法，也有人认为某些企业可能更早就利用这一点，在实验室中制造病毒以谋利。

(30) 人们甚至因为恐惧而避免直接说出这些疾病的名字，仿佛对死亡给予了过多的敬畏，变相形成一种崇拜。有些人认为不应直呼邪恶之名，以免“招来它”，比如用“那位邪恶者”来代指魔鬼。但回避词语并不能解决问题，反而会让问题更加严重。

¹⁹⁹ 免疫疗法——一种利用人体自身免疫系统对抗癌细胞的治疗方式，能够增强机体对癌症的自然防御能力。

(31) 人们往往把过多注意力放在某一个瞬间——比如死亡——却忽略了生命的整体，就像只活在一部电影的某一帧里。总体来说，人们会把大量金钱花在自己所崇拜的事物上，而在致命疾病上的花费更是巨大——这也促使系统为了利益不断制造“偶像”和“疾病”。

(32) 许多人也相信金钱可以解决一切健康问题，因为他们把金钱当成了偶像。崇拜金钱的人往往会对更富有、更有权势的人低头，同时把贫穷的人看得低人一等。但我们应该注意到：很多富人即使投入大量医疗开支，仍然早早去世；而许多贫穷的人却用很少的钱也能健康长寿。

(33) 对很多人来说，最明显的一种偶像崇拜是对“圣人”的崇拜——我之所以加引号，是因为用“被拯救的人”或“获得自由的人”更为准确。这些人之所以值得尊敬，是因为他们以自身为榜样，指引人们走向精神智慧，帮助他人以真理为目标去面对现实。

(34) “圣人”并不是超人，他们仍然是人——是在与体制斗争中的英雄与受害者，而且这种斗争是以和平方式进行的。他们是先知，是耶稣与上帝的信息传递者。然而，体制却扭曲了他们的形象，掩盖基督教的真实历史，把他们变成类似“心灵护符”的存在，比如“眼睛的守护圣人”“司机的守护圣人”“姻缘圣人”。有些人甚至会对圣像进行某种“威胁式”的对待，好像用类似巫术的方式逼迫它们实现愿望。²⁰⁰

(35) 所谓“流血的圣像”，实际上是死亡的象征，因此人们把它当作护符来看待是值得警惕的——因为这种“力量”的来源，往往与向罗马神祇献祭的人类牺牲有关。

(36) 曾有成千上万的人，尤其是基督徒，被罗马人杀害。他们在白色石膏雕像前被处决，这些雕像被他们的鲜血染红。有的人被狮子撕咬，有的人被涂毒的箭射杀，还有的人被活活烧成“人形火炬”，用来照亮竞技场，而观众则狂热地观看这一切。

(37) 这些迫害者对自己所做的暴行已经麻木，他们认为自己的神是在惩罚那些不崇拜偶像的基督徒。因此，他们甚至从杀戮中获得快感，把处决变成一种娱乐活动。处刑常伴随着战争进行曲，象征罗马对敌人的胜利。基督教的殉道者，正是这种由偶像崇拜引发的疯狂的受害者——而后来，他们又被这种同样的疯狂称为“圣人”。

(38) 到了中世纪，天主教会在某些时期也变得充满暴力，对不遵循其信仰的人进行惩罚，从暴力中获得快感，并把这种行为变成致命的表演。更令人警惕的是，这种对原始暴力的“欣赏”至今仍在回响：比如格斗类体育、充满血腥画面的电子游戏，以及专注报道暴力死亡的新闻节目——这些仍然让人产生某种兴奋感。

²⁰⁰ 巫毒教 (Voodoo) ——一种起源于非洲的宗教，但更广为人知的是与“巫毒娃娃”相关的民间观念，即通过仪式来控制或影响他人。

(39) 有些宗教在我看来显得过时，尤其是在对偶像的崇拜以及用酒、食物、香烟甚至动物献祭来交换“恩惠”的做法上。当然，这只是我的看法，并非对宗教的偏见。事实上，我也认同其中的一些实践，比如芳香疗法、草药疗法，以及对自然和人类的尊重。我甚至对乌班达（Umbanda）有一种亲近感，因为在了解它之前，我就已经直觉性地实践过其中的一些仪式。

(40) 与此同时，在这种较为原始的观念中，耶稣的被处死被看作是一种荣耀的行为——从祂的角度来看确实如此。但这同样也应被视为人类的一种极其残酷的行为，而之所以常被忽视，是因为人们在无意识中对死亡存在某种崇拜。

(41) 值得一提的是，我与基督教灵性主义（灵修派）的观点有很强的共鸣，因为它强调灵魂的进化，并遵循耶稣福音的教导。从总体上看，我也与福音派、天主教和佛教有许多共通之处，同时在《古兰经》和《妥拉》中也能看到值得肯定的教义。至于我不太了解的其他信仰，我不便多作评论，但我相信它们之间也存在共同点。

(42) 在我的信念中，耶稣是直接由天父所生，与祂同一本质，自始至终都是完美的。祂是完美的人类，是原初的灵魂，也是我们所认知世界的创造者。正如许多人相信“宇宙大爆炸”，我则相信耶稣是一位真正拥有创造能力的存在，而这种能力是上帝赋予的。祂所做的一切都离不开天父的参与与许可²⁰¹，但正因为天父深深爱祂，才将一切权能交托给祂，使祂能够按照自己的意志创造一个充满爱的世界。

(43) 如果不是因为背后的观念，图像本身并不会造成偶像崇拜的问题。真正的偶像崇拜者，是那些思想被某种意识形态所固定的人，而这些意识形态往往通过图像来表现。人的形象也可能作为参照，对心理产生负面影响，这取决于其所呈现的表情与含义。

(44) 因此，我认为基督教真正传达的信息，是“空的十字架”，而不是展示死去的基督的形象，因为后者会传递一种失败的含义。

(45) 错误的意识形态会导致缺乏分辨力。比如，对《圣经》的偶像化，会使许多读者无法理解《新约》相对于《旧约》的更高权威。事实上，人类甚至会把身体的某些部分当作崇拜对象，例如对生殖器的崇拜（如湿婆神的象征）或对眼睛的崇拜（如荷鲁斯之眼）。

(46) 这个体系不断试图掩盖和扭曲真正的基督教，而这种真实的基督教仍然以一种不完美的形式存在着。我们依然在面对同一个对立的体系，而“圣人”的榜样至关重要，它们向我们展示如何面对这一体系，并走向德性。

(47) “圣人”引导我们走向耶稣，而耶稣又引导我们走向上帝，因为祂是完美的人类典范，不会让我们陷入盲目。虽然我们应当敬拜上帝，但耶稣可以作为参照被“仰慕”²⁰²，而这种参照也

²⁰¹ 《圣经·约翰福音》5:19——“¹⁹ 耶稣又对他们说：‘我实实在在告诉你们，子靠自己不能作什么，只能作他看见父所作的；因为父所作的事，子也照样作。’”

²⁰² 《圣经·约翰福音》5:23——“使所有的人尊敬子好像尊敬父一样。不尊敬子的，就是不尊敬那差他来的父。”

是必要的²⁰³。因此，我认为“万军之主”这一称呼可以被“和平之主”所替代，因为耶稣是和平之君。祂在没有发动战争的情况下建立了一个宏大的“地上国度”，尽管许多人却以祂的名义发动战争。

(48) 即使把上帝理解为一种更高层次的心智能量结构，祂依然是极其强大的。无神论往往源于宗教内部的缺陷，因为偶像崇拜与狂热——这些在宗教环境中普遍存在——实际上与平衡背道而驰。然而，许多宗教人士却在无意识中助长了这些现象。

(49) 男性割礼——可以追溯到亚伯拉罕，如今仍被穆斯林和犹太人作为宗教习俗遵守——也是一种原始宗教仪式的例子。认为上帝会因为一个人身体上缺少某种标记而谴责他，这是不合逻辑的，这种观念容易导致对身体的崇拜。而且，许多宗教中普遍存在的男性优越观，也隐含着这种身体崇拜的倾向，包括天主教在内。

(50) 当激情变成执念时，也可以被视为一种偶像崇拜。在我看来，当这种状态表现为反复且扭曲的思维模式时，应当通过抗抑郁药进行治疗。“爱情是盲目的”这一说法，实际上反映了由神经递质失衡导致的一种心理性失明。但由于某些现实原因，它并未被视为一种疾病，反而被不断美化甚至在各种故事中被鼓励。然而，一个陷入这种状态的人，实际上会成为自己所迷恋的人或观念的“奴隶”，这说明无论是对观念还是对情感的偶像化，都会导致某种形式的被束缚。

(51) 儿童与老人，就像“种子”和“树”，象征着人类更新的可能性，也许是因为他们并不会把自己当作偶像来崇拜。如果得到正确的引导，童年与老年是最接近上帝的阶段。儿童就像原始或“再生”的材料（对于相信轮回的人而言），而老人则因为目睹一切走向终结、身体逐渐衰退，会产生一种回归本源的感觉——在精神层面上，这是一种“再生”。

(52) 虽然他们在年龄上分处两端，但在生命的起点与终点这一位置上，他们彼此相通，也更接近真理。在年龄带来的限制下，他们都更容易意识到爱的必要性。孩子像种子，把自己看作未来的树；而老人像树，却常常感觉自己又回到了种子的状态，把经验转化为智慧传递出去——这正是人类真正的传承。

(53) 我们需要思考自己将来会成为怎样的老人，并努力改善那些可能让他人难以相处的性格部分；应当有意识地让自己变得更加温和善良。因为并不是所有老人都难以相处，但面对一个不善良的人，确实会让人感到疲惫。

(54) 我们的“内在小孩”也不应该被溺爱，否则会让我们变得难以相处。但这个内在的小孩同时也是一种稳定的支撑，让我们保持与曾经的纯真相连。通过它，我们能够看到自己曾经想成为的那个成年人，从而有机会找回正确的方向。我们应该努力改变那些会让内在小孩失望、或让未来的自己感到羞愧的部分。

(55) 当目标是自我认同时，过去与未来就会在此交汇。通过重新连接我们曾经的那个孩子，我们也在投资于未来将成为的那个老人。这同样是一种改善社会心态的方式，因为它会让我们更加关注身边的儿童与老人。改变自己，本身就是推动现实改变的强大起点。

²⁰³ 《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。”

图像 VI

在下一部分中，将展示电视剧《未来少年》（The Tomorrow People）片头中的画面。从这些画面中可以观察到催眠技术的运用：通过强行集中注意力，而“专注”正是催眠的关键之一。通过把注意力引导到一个具有刺激性的对象上，人会形成围绕该对象的单一思维。这一过程会导致思维缺乏深度——也就是说，对所看到的内容并没有真正的理解与分析。这种浅层的专注会改变大脑电信号的频率，使其转而产生“ α 波”（较慢的脑电波）。一旦进入这种状态，注意力会变得极度狭窄，以至于人实际上已经“看不见”那个对象了。在这一刻，人进入一种恍惚状态，停止评估判断，从而更容易受到其他思想的影响。



上方及两侧：一些儿童角色，表现出催眠状态中常见的“失焦凝视”。



下方及两侧：香烟广告，传递出消费主义、支配与竞争的观念。



画面由网络图片拼接而成。

第七章——父母权威

(1) 我是家里最小的女儿。我的家庭有一部分农村背景，在那里一直有一种不成文的观念：最小的女儿将来要负责照顾年老的父母。正因为如此，家里人总想把我留在身边，不让我真正拥有属于自己的人生。母亲从小就把我培养成一个习惯于服从和被控制的人。

(2) 她总会追问我：“是谁让你这么做的？”好像我必须时时刻刻听命于谁，否则就该受到惩罚。除此之外，我身边仿佛始终笼罩着一种看不见的压力。所有人——甚至那些刚接触我们家的人——都会被默默拉进这种氛围里。他们会来劝我、拦我，如果我做了什么让家里不高兴的事，他们甚至会故意不再跟我说话。

(3) 母亲对我的控制，几乎像一张没有漏洞的网。小时候有一天，她突然对我说：“从现在开始，你什么都要告诉我。”我问她：“连我在厕所里做什么也要说吗？”她回答：“连你脑子里想什么都要告诉我。”这句话后来深深影响了我的人生，其中一个结果，就是我慢慢被人排斥在社交圈之外。家里人经常背着我聚在一起，理由总是“你还小”，可他们私下里却总说我是那个“什么都会说出去的人”。

(4) “什么都要说”这件事，让我渐渐把自己的焦虑和不安带给身边的人，也把别人隐藏的问题全都暴露出来。我会在事情发生的当下，直接当着对方的面批评自己、批评别人，结果无论走到哪里，气氛都变得紧张压抑。更糟的是，每当我不得不配合某个谎言时，我都会痛苦到几乎发疯。

(5) 我一直被当成一个不成熟的人对待，时时刻刻都像活在监视之下。母亲常常替我“决定”该怎么说话，她总觉得我不懂什么话该说、什么话不该说。每次遇到事情，她都会先问我准备怎么说，然后逼我换一种说法。久而久之，我连自己到底该说什么都弄不清了。

(6) 在家里，我的感受和权利几乎从来没人真正重视。后来的人生里，我也见过很多家庭——有的比我更糟，有的比我幸福一些，但几乎每个家庭都有自己的矛盾和伤口。可奇怪的是，在那些并不完美的关系里，又总存在一种微妙的连结。只要人不过度怨恨、不彻底反抗，那种关系有时反而会把人慢慢推向更好的方向。

(7) 我曾经非常叛逆，也完全看不出我的家人有什么值得称赞的地方。但与此同时，每当我离开他们、独自待在别的环境里时，总会有人夸奖我身上一些连我自己都没发现的优点。那种时候，我会感到一种巨大的轻松，因为终于没有人时时压着我，我也第一次感受到被平等对待是什么感觉。

(8) 他们给我的人生设置了很多阻碍，所以我每一次真正重要的成就，都需要付出比别人更多的努力。可与此同时，很多人又把我的成功归功于我的家庭，尤其是我的母亲——她在和父亲分开之后，一个人把我们养大。尽管经历了那么多，我也不得不承认，这种说法并不完全错。因为我确实依赖那个家庭活下来，而母亲给予我的那些支持，也的确给了我继续走下去的力量。

(9) 其实我们彼此深爱，但各自背负的家庭角色，还是让我们在心理上越来越疏远，好像彼此早已不是站在同一边的人。那时候，连很多关于家庭权威的民间俗语都带着一种羞辱意味，

比如：“把你家的母羊拴好，我家的公羊放出来了。”所以，我所承受的压迫，并不只是来自家人本身，也来自那个教会他们如何“教育孩子”的社会。

(10) 家庭中的权力，其实和其他一切权力一样，都源于人的自由意志。它并不是直接被宣布成立的，而是在生活中慢慢被默认、被合理化，甚至从事情本身的逻辑来看，也似乎顺理成章。理论上，父母在发生亲密关系时，就已经表达了想要孩子的意愿；而孩子则像是在出生那一刻“选择”了家庭而不是死亡，因为婴儿若没有大量而持续的照顾，根本无法存活。因此，家庭权力也成了人一生中最早接触到的一种权力关系。

(11) 家庭是一个人最先进入的社会组织。人在这里学会最初的道德观念、行为规则，以及与他人相处的基本共识。正因为如此，家庭权力本该是一个极其重要、必须被认真讨论的话题。可几千年来，人们却很少真正去谈它，仿佛父母与孩子之间越界、侵犯彼此权利，是理所当然、不容置疑的事。但事实上，每个人都有责任不去侵犯他人的权利。

(12) 巴西2002年的《民法典》把“家庭权力”²⁰⁴（在1916年的《民法典》中被称为“父权”）定义为父母或监护人对孩子所拥有的一系列权利与责任。从理论上来说，这种权力本应是中立的。但人本身并不完美，我们生活的社会也同样如此。因此，真正能让这种权力变得健康的方式，只有在人与人的相处中拥有更多的爱与包容。。

(13) 直到今天，依然有很多父母把孩子培养成“为自己服务的人”，把他们当成自己生命的延伸。这种做法其实很容易出现，因为孩子来到这个世界时，对一切都一无所知，只能在家庭中学习成长——而家庭，本来就是一个人的生命里最重要的地方。

(14) 可奇怪的是，这样的成长方式有时又确实会给孩子带来一些积极影响。父母不断施加道德要求，某种程度上也确实让孩子学会了责任感和道德感。而且，这些孩子通常也更早学会劳动。毕竟，人只要劳动，本质上就是在为别人提供服务。

(15) 如果父母越过了孩子的自由意志，阻止他们追求自己真正想走的路，把他们从正确的人生方向上拉开，那么孩子后来的人生道路，父母也必须承担相应的责任。

(16) 这种影响甚至可能延续到下一代，让人更加意识到父母在自己选择与行为上的责任有多大。曾经，使徒们问过耶稣，一个人生来失明，是否是因为他父母犯了罪²⁰⁵。我们当然不会真正替父母“偿还罪过”，但很多时候，我们受到父母行为的影响之深，几乎就像是在替他们承担后果一样。

(17) 家庭权力对一个人的人生影响实在太大了，因此巴西的法律、法学理论以及司法实践，通常都认为它具有半公共性质，不可以随意放弃、交易，也不会因为时间过去而失效。当父母失去这种权力时，《儿童与青少年法》²⁰⁶会提供不同的安排，把孩子送往能够替代家庭功能的照顾体系中。

(18) 家庭这个结构，与一个人的生活质量直接相关。没有家庭，人往往会面对一种巨大的精神空洞。但家庭权力和所有权力一样，并不是没有边界的。理论上，当孩子年满十八岁后，在个人生活上就不再隶属于父母或亲属，即使经济上仍然依赖家庭也是如此。

²⁰⁴ 巴西《民法典》第10.406/2002号法律，第1630条——“未成年人受父母权的约束。” 来源：Planalto : http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/L10406compilada.htm.

²⁰⁵ 《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？’”

²⁰⁶ 1990年第8.069号法律 — Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm.

(19) 成年之后，一个年轻人也开始真正为自己的行为负责，并承担人生后果，而亲属原本承担的一部分责任，也会逐渐结束。因此，一个人需要开始规划自己的经济独立和职业道路，最好能够从事那些自己真正感兴趣、愿意投入热情去学习和发展的事情。

(20) 很多时候，家人会利用经济上的控制，来要求已经成年的年轻人继续服从自己，甚至继续替他们决定恋爱关系、生活方式和未来方向。但一个健康的家庭，本应建立在互相支持、彼此分享，以及责任逐渐交接的基础上。理想的状态，是家人帮助年轻人平稳地进入成年世界，尊重他们的隐私，同时也保留一些童年时期的积极部分，比如运动和兴趣爱好。

(21) 最好的情况，当然是年轻人能够没有经济压力地专心读书。不过，即便如此，他们还是应该学会自己做饭、洗碗、洗衣服，照顾自己的卫生，也照顾生活环境。因为这些事情本身，就是一种成长教育。甚至哪怕只是适度地下地干点农活，也能让年轻人学到很多东西——毕竟，人类想要拥有食物，本来就离不开土地。

(22) 如果年轻人已经有一定经济能力，就应该根据自己的情况，开始承担一部分自己的开销。而对于经济条件有限的家庭来说，年轻人适当地帮忙分担家里的经济压力，更是一件非常重要的事。

(23) 家庭中的权利与责任共享，不只是金钱问题，也包括家务劳动，而且无论男女都一样。年轻人越独立、越有能力，对他们越好。而学会管理财物和承担责任，本身也会让人成长。不过，像家里的车这类财产，也只有在年轻人足够谨慎、负责和值得信任的时候，才适合交给他们共同使用。

(24) 与此同时，从少年走向成年，本身也会给很多年轻人带来巨大的焦虑。我当老师的时候，就曾在一个班级里明显看到这一点。那时的我，其实也才刚刚接近青春期结束不久，但我还是做了一张表格，用来帮助学生理解：责任是如何一点点从父母转移到年轻人自己身上的。

(25) 后来，我在课堂上讲解这张表时，明显感觉到学生们的状态稳定了很多。他们开始更理解自己，也逐渐形成了一个学习能力很强、凝聚力很高的班级，甚至后来超过了“A班”，还经常和“A班”发生冲突。在那所学校里，班级字母其实对应着这座城市的社会阶层。“A班”基本都是一些“重要人物”的孩子，比如校领导、主管之类家庭出身的学生。

(26) 我首先告诉学生们，监护人之所以会对他们提出要求，是因为父母本身需要对他们的行为承担责任。正因为如此，父母才会希望他们做出正确的事情。我也告诉他们，这种要求未必完全是坏事，因为它能让人慢慢学会追求好的结果。毕竟，随着长大，人生后果终究会由他们自己承担。所以很多时候，愿意听父母的话，确实能少走一些弯路。

(27) 接着，我向他们解释，他们正处在人生里从孩子变成大人的阶段，而年龄增长，本身也意味着责任会一点点从父母转移到他们自己身上。所谓“成为大人”，其实就是开始学会为自己负责。

(28) 在那张表格里，我把成长划分成一种逐年变化的过程：每长大一岁，就多10%的“大人”。十三岁时，是90%的孩子、10%的成年人；到了二十二岁，则变成99%的成年人，只保留1%的孩子。我告诉他们，那最后保留下来的1%，其实非常重要，因为那代表着一个人继续拥有更新自己的能力、保持敏感，以及保留勇气。

(29) 我还给他们提出了一些与父母共同生活时的基本规则，比如不要把个人物品随意丢在公共空间里，每个人都应该把自己弄脏的地方收拾干净。这些规则的目的，其实只是为了让每个人都能舒服地生活，同时又不给别人带来额外负担。

(30) 从理论上来说，一个家其实只需要一些所有人都共同遵守的基本规则，就像公共空间一样，这样彼此相处才不会变得混乱。很多公共规则其实并没有明文写出来，人们只是通过后果慢慢学会它们。比如，如果我们把自己的东西随手丢在公共场所，东西可能就会被别人拿走；如果随地乱扔垃圾，不仅可能被罚款，还可能堵塞下水道，引发水灾和疾病传播。在家里，后果未必会这么直接，但这些道理同样适用。

(31) 很多孩子和年轻人，其实也会在家里“压迫”自己的亲人。他们拒绝承担属于自己的家务和生活责任，却理所当然地享受父母的照顾。有时候，父亲、继父，或者家里的其他成年人自己也不愿承担责任，于是孩子自然也会被带偏。但无论是谁，都应该遵守共同的家庭规则；如果不遵守，也应该承担相应的后果。

(32) 孩子对父母和长辈的爱，或者带着敬畏感的尊重²⁰⁷，是家庭权力里非常核心的一部分。在家庭关系中，孩子通常需要服从父母或监护人，直到他们拥有足够独立生活的能力。因此，在成长过程中，对父母产生某种敬重，其实几乎是不可避免的。

(33) 可惜的是，很多长辈会慢慢变得自负，把“尊重”误认为“恐惧”，甚至让孩子对他们产生过度害怕，就像他们是不能违抗的神一样。而很多时候，他们自己甚至意识不到这种行为已经变得不正常。

(34) 在我们的文化里，家人对孩子使用肢体暴力²⁰⁸，其实一直都很常见，哪怕这种做法违法、有害，而且并不被提倡²⁰⁹。很多人觉得，教育孩子不可能完全不带一点心理压迫。但事实上，人更多是通过别人的行为去学习，而不是通过说教。因此，强迫和恐吓往往教会人的不是坚强，而是懦弱与服从。

(35) 有一个故事，很能说明养育孩子时常见的困境。一位母亲有两个性格完全不同的孩子。有好几次，孩子们差点从窗户掉下去，每次她都只能立刻冲过去阻止。最后，在确认两个孩子都安全之后，她威胁说，如果他们再跑到窗边做危险的事，就要挨打。

(36) 照顾孩子时，很多危险其实都发生得非常突然，需要人在一瞬间做出激烈反应。比如，有时候我们可能必须拍一下孩子的手，让他赶快松开危险的东西；或者猛地

²⁰⁷ “敬畏之惧” (reverential fear) 的概念——见于巴西《民法典》第153条（第10.406/2002号法律）：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/L10406compilada.htm。

²⁰⁸ 肢体冲突 (Physical Altercation) ——巴西第3688/41号法令，《轻罪法》第21条：<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decllei/1940-1949/decreto-lei-3688-3-outubro-1941-413573-publicacaooriginal-1-pe.html>。

²⁰⁹ 巴西第13.010/2014号法律（俗称“禁止体罚法”）——确立了儿童和青少年在接受教育和照料时，不得遭受体罚或任何残酷、侮辱性对待的权利。可查阅：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/113010.htm。

把他推开，避免被车撞到；甚至为了阻止他溺水，不得不用力打他一下。这些行为本身带有暴力性，但它们并不属于伤害，而是在紧急情况下不得不采取的强制行动。

(37) 过去，我们的父母普遍认为，打几下年幼的孩子并不会造成太大的心理创伤。但如今已经有大量研究表明，事实并非如此。所以，在那个母亲的例子里，更好的做法，其实应该是给窗户装上护栏，或者直接锁上窗，而不是去打孩子。

(38) 我们的社会，经常通过影视作品和虚构故事，让人相信“只有暴力才能对抗邪恶”。在这些故事里，英雄往往依靠武力解决问题，而不是依靠智慧、理解或说服。久而久之，这种观念也影响了现实生活，使很多人——哪怕只是潜意识里——都会默认警察对所谓“罪犯”使用过度暴力是可以接受的。

(39) 曾经的我，本身就是那个时代的一种见证。直到今天，当我试着劝身边的亲人不要用攻击性的方式对待孩子时，他们还是会露出一一种“你根本不懂教育”的表情。但正因为我自己也曾经是那样的人，所以我明白他们心里到底在想什么。

(40) 过去的我，总觉得不打孩子的父母，根本不算在教育孩子，也无法让孩子拥有坚定的品格。甚至连《圣经》中关于“棍杖教育”²¹⁰的话，也曾让我更加相信这一点。在我看来，那些不打孩子的父母太软弱、太没有原则。如果一个人从没打过自己的孩子、没有“验证”过这种方式是否有效，那他甚至没资格来和我讨论该怎么教育孩子。

(41) 那时的我，是一个极度紧绷、近乎偏执的人。我总觉得时间不够用，把自己活成了一个“战士”，甚至把孩子当成“以色列的小士兵”一样去培养。虽然这些错误后来给我的人生带来了很多痛苦，但今天我也明白：如果我没有亲身经历过这一切，我就没有资格去对那些最需要听见这些话的人说话——那些充满攻击性的父母。

(42) 有一次，我的一位亲戚去巴西欣古地区的原住民保留地时，看见一位母亲。她的女儿一次又一次打碎她亲手做的陶罐，但她始终没有动手打孩子。我的亲戚受到我们文化的影响，很不理解，就问她：“为什么你不惩罚她？”那位母亲回答说，小孩子本来就会这样，等她慢慢开始觉得完整的陶罐比碎掉的更好时，自然就不会再故意打碎了。她用自己的态度证明了：耐心和理解，很多时候比暴力更能教育孩子。在这一点上，她们的文化，反而比我们的文化更成熟。

(43) 现在回头看过去，我已经能看见很多当年本可以有效的教育方式——只可惜，那时的我并没有使用它们。所以今天，我真正想给出的建议是：请用更温和、更有尊重感的方式去引导你的孩子，把他当成“别人家的孩子”一样对待；同时，也请像对待自己孩子一样，平等地对待别人的孩子。

(44) 一个父母如果拒绝用暴力对待孩子，其实就是在实践基督教里“爱人如己”的精神。在人与人的关系中，也几乎没有什么方式，比这一点更能真正带来好的结果。对孩子使用暴力，本身也违背了基督教的核心。基督教之所以被称作“轻省的担子”，是因为它反对让人承受不必要的痛苦；但它同时又是一条坚定不摇摆的道路，因此也有自己的原则和边界。

(45) 真正的敬重，其实来自欣赏与钦佩。想让人发自内心地产生这种感觉，最重要的是：教育者与被教育者之间，需要建立同样的尊重。教育者必须先克制自己内心想要压制别人的冲动，给孩子留下成长的空间。纪律当然仍然存在，但它应该是帮助人成长的边界，而不是压迫。

²¹⁰ 《圣经箴言》22:15，23:13-14 和 29:15。

(46) 还有一个故事：一个年轻人从小就在家里的生意里工作，却几乎拿不到真正的报酬，也没有机会继续完成高中之后的学业。

(47) 后来，当他想带着自己的家庭搬离父亲家时，父亲强烈反对，甚至直接把他赶出了家族生意，而且没有给任何补偿。这段经历让他根本没有能力适应外面的工作环境，后来长期陷入绝望与抑郁，最终在缺乏医疗帮助的情况下，因为癌症而悲惨去世。

(48) 一个从小没有被尊重对待的人，往往很难真正意识到自己也拥有权利。他们会把别人给予的一切，都当成“施舍”或“恩赐”。而这种成长环境，也容易让人继续去压迫别人，让人逐渐变得麻木、失去同理心，把被教育者的一切牺牲都视为理所当然，只为了满足自己的利益。但压迫别人的人，同样也在冒着风险——他们可能最终迎来对方无法承受的反抗，甚至把自己深爱的人一步步逼向悲剧的结局。

(49) 让我难过的是，如果说这种压迫在男性身上还算少见，那么在女性身上，被迫活成“服从者”的情况却更加普遍。但只要这种观念被接受，它就会对所有人造成伤害。所以，它必须被所有人共同面对和反抗。很多时候，人们甚至意识不到：剥夺一个人的性权利，以及与建立家庭有关的各种权利，本身就是对家庭权力的滥用。在这种情况下，“纪律”被误解成了单纯地剥夺孩子的自由。

(50) 当然，纪律本身也确实能帮助人成长，家庭也应该教会孩子这一点。但真正健康的纪律，应该是一个人为了让自己变得更好而主动做出的选择，而不是被强加的命令。过度严苛的纪律，反而会阻碍一个人形成自由、健康的心灵。

(51) 耶稣自己的人生，其实也体现了父母权力对人的影响。在迦拿婚宴上²¹¹，祂顺从了母亲的请求，也由此开始了祂公开的使命。后来，当祂的亲人来到彼得家寻找祂时，祂又表现出一种不再继续服从家庭权威的态度。

耶稣的母亲和弟弟来了，站在外面，传话给他，叫他出来。有许多人正围坐在耶稣身边，他们告诉他：“你看，你的母亲和弟弟（有些抄本在此有“妹妹”一词）在外面找你。”耶稣回答他们：“谁是我的母亲，我的弟兄呢？”于是四面观看那些围坐的人，说：“你们看，我的母亲！我的弟兄！凡遵行神旨意的，就是我的弟兄姐妹和母亲了。”（《圣经》马可福音 3:31-35）²¹²

(52) 一种病态的控制欲——或者说“支配欲”——会让一些人在拥有某种权力后，渐渐觉得别人属于自己。耶稣的亲人其实也没有完全例外，虽然他们的行为本身是可以理解的。他们之所以那样做，是因为害怕在当时犹太社会的紧张局势和罗马统治的敌意之下，耶稣会遭遇危险。但也正因为如此，耶稣才选择在公开场合与母亲保持距离，所以祂才会在人前表现得像“不认识她”一样。与此同时，祂那些冷静而充满智慧的话，也切断了亲人想继续对祂施加权威的尝试，并为一种超越血缘的博爱奠定了基础。

(53) 根据圣地亚哥·马丁所写的《圣母秘福音》，耶稣的表亲之所以会被别人理解成祂的“兄弟”，是因为他们当时和耶稣的母亲一起出现

²¹¹ 《圣经·约翰福音》2:1-11.

²¹² 该段经文亦见于《圣经》马太福音 12:47-50，以及路加福音 8:19-21。

213。通过祂的话，耶稣其实是在表达：人与祂真正的连接，并不来自血缘，而来自是否认同并践行祂的教导。

(54) 即使在那个时代，这件事本身也足以引发很多关于耶稣与母亲关系的讨论。所以，这段故事后来被反复提起，也借此传播了许多重要观念。

(55) 我之所以相信《圣母秘福音》，是因为我觉得它里面的逻辑和智慧，已经超出了普通人类作品能够达到的程度。在真正读它之前，我就已经听说过它被称作“梵蒂冈秘密文献”的传闻。而当我阅读它的时候，我几乎像进入一种恍惚状态一样深深沉浸其中，对书里的内容产生了极强的共鸣。我甚至仿佛真的在人群里拼命寻找耶稣，并在通往加略山的路上与祂迎面相遇。除此之外，它与《圣经》中的福音书、一些灵性主义文本之间的呼应，以及对《旧约》的精准引用，也都让我更加相信它的真实性。

(56) 在我看来，耶稣代表着人类意识不断成长的道路。祂之所以不断向人提出问题，是因为祂希望人能够真正思考、真正学会推理。祂教导的是一种新的家庭模式——这种关系不再像亚当和夏娃的故事那样建立在利益和控制之上，而是建立在爱之上。

(57) 父母权威常常被体系所利用，沦为一种虚伪地控制他人的工具。例如，很多人不教孩子如何独立做饭，因为这种体系鼓励依赖与人对人的剥削。有些人甚至觉得，如果孩子学会了做各种事情，将来就容易被人“当佣人使唤”，所以干脆什么都不教。但实际上，一个人拥有自己做事的能力，恰恰是一种自由。

(58) 除此之外，如果我们的善良只留给自己的家人，却总等着别人来服务自己，那我们其实并不能算真正善良。这也是为什么我经常提到童子军精神，因为它强调的是普遍意义上的善行和独立，而不仅仅是出于自私目的。光是这一点，就已经能大大减少一个人将来去剥削别人的可能。那些真正学会行动、学会自立的人，也更不容易变得虚伪，因为他们不需要靠欺骗来满足自己。

(59) 玛利亚象征着“新的盟约”。在这种象征里，人不再只是“罪之子”，而是成为耶稣基督的兄弟姐妹。一个诚实、正直地承担家庭责任的妻子与母亲形象，对于建立健康的女性观和家庭观非常重要。因为如果连“母亲”都无法让人产生信任，人就很难真正获得内心的稳定，也很难成长为更好的人。

(60) 在我们的社会里，很多“奴役关系”其实都起源于压迫性的家庭结构。孩子从小被要求无条件付出、服务别人，却得不到真正的尊重，还常常伴随着贬低和羞辱的话语。而很多女性

213 圣地亚哥·马丁：《圣母马利亚的秘密福音》，第157页：“他比约拿更伟大，比所罗门更伟大！”我的亲人愤怒地喊道。‘太过分了！他疯了，如果我们不阻止他，他会让我们所有人，甚至整个以色列蒙羞。’在人群的骚动中，有人转身让他们安静下来：‘他在讲撒旦——安静，让我们听。如果你们不相信，那是你们的问题。对我们来说，他所说的一切都是真的，因为我们亲眼见过他行的许多神迹，连所罗门甚至大卫都无法与他相比。’我的表兄弟们继续抗议，骚动非但没有平息，反而更加激烈。于是他们表明身份：‘我们是他的家人，我们来自拿撒勒，他的母亲也在这里。’我的心猛地一跳。他们怎么敢把我卷入这场混乱？怎么敢提到我的名字，仿佛我认同他们、怀疑我儿子的身份和意义？但我无能为力。一旦确认我在场，而又无人认识我，这个消息便迅速传开。‘是他的母亲，’有人低声敬畏地说道，并为我让出一条路。终于，有人靠近耶稣，对他说：‘看，你的母亲和你的弟兄在外面，要与你说话。’”

，在婚姻里也会继续遭遇同样的对待。但问题在于，这些女性后来往往又会成为母亲，而母亲恰恰是整个社会最难被替代的支柱之一。于是，如果一个母亲开始相信“自己天生就该被奴役”，她很可能会把这种观念继续传递给丈夫和孩子，让整个社会不断重复这种压迫循环，再一次把下一代培养成习惯服从和服务别人的人。

(61) 很多时候，父母和长辈之所以会那样对待孩子，仅仅是因为他们自己当年也是这样被对待的。他们把不公和压迫一代代延续下去，也因此制造出越来越深的隔阂与敌意。很多人潜意识里觉得，既然自己曾经像“奴隶”一样活着，就必须再把这种东西转嫁给别人。而整个社会体系，又通过极端个人主义不断强化这种逻辑，阻碍真正健康的家庭关系形成。可事实上，一个更简单、更真实的道理是：没有人生来就是奴隶，而这个世界本来也足够丰盛。

(62) 如果父母之间没有真正的友爱，他们看起来就像只是“拥有孩子的人”；而如果孩子和父母之间没有真正的友情，他们又会像只是等待继承财产的人。我们不能把孩子培养成压迫别人的人，也不能把他们培养成习惯被压迫的人；同样，我们自己也不应该被孩子“奴役”。因为只要这个世界上还存在任何形式的奴役，其实没有人是真正自由的。

(63) 我们需要重新定义“家庭权力”——它应该建立在尊重、自由和爱之上，而不是建立在压迫之上。如果我们真的能做到这一点，就能打破这种一代代延续下去的支配循环，也能通过培养更加独立、更加健康的人，慢慢改变整个社会。愿事情能够如此发展吧！我听见“阿门”了吗？阿门。

章后一夏娃对玛利亚

(1) 在今天的社会里，依然残留着很多“基督之前”的思想，而这些东西之所以一直存在，是因为有一种反基督式的社会体系在延续它们。其中影响最大的，就是亚当和夏娃的故事。这个故事早在耶稣出现之前就已经存在，并且直到今天还在塑造我们的社会。它建立起一种像“问题家庭”一样的社会结构——建立在谎言之上，并不断通过家庭神话放大人的心理扭曲与焦虑²¹⁴。

(2) 因此，在我们的社会里，其实同时存在着两套彼此对立的精神与哲学体系：一种建立在奴役之上的“夏娃体系”，另一种则是建立在解放之上的“玛利亚体系”。在“亚当与夏娃”的体系里，神更像是一种控制和奴役人的存在，而夏娃则象征着那个把人引向错误、让人彼此束缚的“敌对女性”，所以她成了支配体系的象征。基督教则试图取消亚当和夏娃作为“人类父母”的地位²¹⁵，用上帝与玛利亚来取代他们，让玛利亚成为新的象征。因此，基督教实际上带来了一种全新的家庭观，也带来了一种新的社会观。

²¹⁴ 曼诺尼 (M. Mannoni) 多次强调家庭神话在精神病发生中的作用。根据她的观点，在前两代人中，象征化不足的叙事已经被构建，这种影响可能导致儿童发展为精神病。（《精神科医生、他的“疯子”与精神分析》，里约热内卢：Zahar出版社，1974年，第43页）“在这种情况下，孩子的出生，并不是进入一个为其开放、可以自由发展与个体化的位置，而是被安置在一个预先设定的位置中，这一位置属于某种家庭神话，该神话预定后代承担特定功能，而忽视其自身愿望。这种命运通过命令、预言、誓言等形式被象征化，并对孩子产生无意识的强制作用，形成一个‘完整的命运装置’（同上，第159页）。孩子往往在试图逃离时反而更深地陷入其中，类似俄狄浦斯模式（在这一意义上更接近精神病模型）。”参见：奥拉尼耶 (Aulagnier) 《解释的暴力》，里约热内卢：Imago出版社，1978年。（BUCHER, 2012）

²¹⁵ 《圣母秘福音》圣地亚哥·马丁著，第190页（作者译）——“几个世纪以来，他们一直陷在无休止的冲突之中，自从我们的祖先亚当在最初那一天被蛇诱惑开始，一切便已经如此。”

(3) 当耶稣称自己为“人子”时，我认为祂真正想表达的是：祂属于人类，而不属于那个压迫性的旧体系。因为在那种旧体系里，人仿佛都诞生自一个冷漠、敌视人的“母亲”，于是大家活得像孤儿一样。

(4) “夏娃体系”建立在敌对和支配之上——人与人互相控制；而“玛利亚体系”则建立在友爱和兄弟般的爱之上，这其实也是基督教最核心的基础。压迫性的体系，会教人利用友情，把人与人的关系慢慢变成一种奴役关系。耶稣之所以遭到反对，很大程度上也是因为祂打破了当时犹太社会里很多带有隔离性质的观念，比如排外、极端轻视女性，以及对某些人的歧视。也许，最接近耶稣思想的犹太群体，其实是艾赛尼派——毕竟，“Essenes（艾赛尼）”这个名字本身就带有“联合、合一”的含义。

(5) 耶稣的教导，本来应该是人类精神建设最重要的基石，因为祂试图为人的内在冲突提供真正的答案。但“夏娃体系”不断扭曲这些教导，因为历史往往是由掌权者书写的。而那个早在耶稣降生之前就已经形成的体系，其实直到今天仍然在主导世界。

(6) 社会的方方面面，都在这种体系影响下逐渐远离了灵性。大学虽然宣称自己“中立”，但很多时候其实遵循的是一种偏向无神论的思维方式。所以，人类的知识发展到今天，依然像只成长了一半——因为它被一种有限的道德观限制住了。

(7) 比如说，耶稣的故事主要是由罗马人和犹太人的视角流传下来的，而他们当时都把耶稣看成一个扰乱秩序、破坏摩西律法的人。从某种意义上说，就连使徒们也会为了自己的民族做出妥协，因此他们的记述也未必完全真实。这也导致后来的某些基督教流派，依然保留了很强的犹太式思维。

(8) 也正因为如此，保罗才会被很多人视为耶稣“最后的门徒”——那个真正建立起基督教会的人。他确实曾正面挑战犹太式的分离主义，而且他也是最适合做这件事的人，因为他自己原本就曾参与迫害基督徒。他非常了解犹太人的思维方式。

(9) 而只要“亚当与夏娃的神”依然压在基督的神之上，我们的社会就连“精神进化大楼”的第一层和平——都还没有真正建成。我们至今仍停留在最底层，停留在人类彼此伤害、彼此杀戮的阶段。

(10) 耶稣所展现出的上帝形象，其实和当时受亚当与夏娃体系影响的犹太人理解中的神完全不同。在《圣母秘福音》里，耶稣曾引用《以赛亚书》，批评犹太社会中过度依赖仪式性献祭的做法²¹⁶，并表达了上帝对这些行为以及其背后虚伪心态的厌恶²¹⁷。

(11) 即便如此，耶稣也并没有否定摩西十诫²¹⁸。祂真正做的，其实是让人们对这些诫命有了更深、更完整的理解。而这也恰恰说明，当时那些追捕祂的人是多么缺乏理

²¹⁶ 《圣经》，以赛亚书 1:11-14 —— 对《利未记》中祭祀仪式的批判。

²¹⁷ 圣地亚哥·马丁：《圣母马利亚的秘密福音》，第118-119页：“父啊，您难道看不见吗？上帝向我们民族启示的核心，并不在于律法、圣殿，甚至也不在于对所有律法条文的严格遵守。最重要的是爱。如果没有爱，如果存在不公、怨恨、仇恨、嫉妒等等，那么无论我们献上多少祭品、祈祷多少次，上帝都不会悦纳我们——祂又怎能悦纳呢？”“这并不是要毁掉我们已有的一切——圣殿、律法以及其他一切——而是要净化它，使其摆脱一切不合上帝心意的东西。”

²¹⁸ 雷娜特·约斯特·德·莫赖斯：《无意识的钥匙》，第四部分，第297页：“关于道德与宗教价值，这些价值也趋于相似，并与摩西传下来的‘十诫’相一致。因此，这项研究并未证实所谓的道德相对主义的真实存在，反而揭示出一种跨越时间持续存在的稳定模式。从某种意义上说，这项研究通过其数据（虽未直接表述）表明，人类内在存在一种伦理代码，其基本内容并非由习俗塑造，也不依赖社会学习。尽管价值观在青年时期可能发生变化，但在成年后会重新趋于统一。”

性。我们也应该记得，真正让犹太人和祭司愤怒的，是耶稣曾不断强调的一点：祂拥有比先知更高的属灵权威²¹⁹。

(12) 比如，“不可制造神的形象”这一诫命，本身其实非常合理。因为如果上帝本来就是不可见的，那么任何试图把祂具体画出来、塑造出来的行为，都难免会扭曲祂真正的样子——哪怕对于那些只相信“内在之神”的人来说也是如此。与此同时，真正的“被钉十字架的耶稣”其实也不可能被真实呈现，因为那本身是人类残酷与恶意的创伤性见证。而各种艺术化的再现，很多时候反而会让人逐渐失去对这种痛苦的真实感受。

(13) 至于“守安息日”这条规定，在我看来同样有它合理的一面。耶稣其实也没有违背“不要在安息日做沉重劳动”这一点。但如果把安息日理解成“什么都不能做”，那就会变成一种束缚。因为有些事情，我们本来就不能停止去做——因为那是善，也是必要的事。在这种情况下，如果我们明明该行动却什么都不做，那么某种意义上，其实也等于在作恶。所以，当面对真正必要的事情时，无论是哪一天，人都应该去行动²²⁰。

(14) “夏娃体系”会不断“吞噬”基督教，把它吸收进自己内部，再重新包装。这一点，和荣格曾描述过的那个象征非常相似²²¹：拥有耶稣式形象的英雄，被怪物吞进肚子里。这个体系会接受基督教的外壳，却不会真正把它完整地呈现出来。

(15) 那些建立“夏娃体系”的支配者，直到今天依然在迫害真正的基督徒，因为他们把真正的基督精神视为对奴役体系的威胁。而这种体系，也让整个社会形成了一种病态的集体自我²²²。但与此同时，基督教殉道者所承受的痛苦，并不一定比压迫他们的人更多。因为当一个人拥有更高的信念，并且摆脱了仇恨与负面情绪时，那种精神状态本身就能减轻痛苦——哪怕死亡的疼痛，本来就是所有人都会面对的。

(16) 即便如此，“夏娃体系”依然会故意扭曲耶稣和殉道者受苦的意义，让人们去崇拜“痛苦本身”。比如现代超级英雄，很多都被塑造成孤独、与人隔绝的人物。而这种设定，其实是在潜移默化地反对“人与人真正联合”这件事。

(17) 这一点，也能从很多人对复活节的理解里看出来。很多人至今仍没有真正意识到：复活节真正想表达的核心，其实是“生命通过上帝获得更新”，而不仅仅是十字架上的牺牲。耶稣通过复活节所展示的是：死亡后三天会迎来复活——这里的“三天”包括第一天和最后一天。之后，一个人要么进入永恒的生命，要么进入地狱。而这里的“地狱”并不是永恒的，它更像是旧人格的死亡与净化过程。

²¹⁹ 《圣经》：约翰福音 8:53 —— “难道你比我们的祖宗亚伯拉罕还大吗？他死了，先知们也死了；你把自己当作什么人呢？约翰福音 8:58 —— 耶稣说：“我实实在在告诉你们，亚伯拉罕出生以前，我已经存在了。马太福音 12:42 —— “乙审判的时候，南方的女王要和这个世代一同起来，定这个世代的罪，因为她从地极来到，要听所罗门智慧的话。你看，这里有一位是比所罗门更大的。”

²²⁰ 马太福音 12:11-12 ——¹¹ 耶稣回答：“你们当中有哪一个，他仅有的一只羊在安息日跌进坑里，会不把羊抓住拉上来呢？人比羊贵重得多了！所以，在安息日行善是可以的。”

²²¹ 荣格：《接近无意识》，2002年，第72页。

²²² 雷娜特·约斯特·德·莫赖斯：《无意识的钥匙》，第一部分，第83页：“为了维护人类内部秩序，无意识本身具有自我审查与自我惩罚的功能。当个人自我发生价值颠倒时，这些机制会自动被激活。这是一种存在层面的防御机制，因为在人类内在结构中，价值体系的颠倒等同于自我毁灭的过程。”

(18) 耶稣其实也反对一种犹太观念：认为“最后的日子”或“最终审判”会意味着整个世界的终结、人类的最后一天。因为如果所有人都在一切结束时同时接受审判，那某种意义上，其实更像是一种集体性的毁灭。这种观念，更像属于“毁灭之神”²²³，而不是创造万物的神——它属于亚当和夏娃的神，而不属于耶稣所启示的神。

(19) 耶稣对抗这个体系的方式，其实非常深刻。祂把智慧带到世界上，让人类的“社会自我”开始面对自己内心的黑暗与矛盾，用心理上的冲突去慢慢治疗社会本身的病。就在祂复活后的几十年里，犹太人之间爆发了内战，而罗马人以及其他统治者，也开始更激烈地迫害基督徒。这些外部与内部的冲突，也正是从那个时候开始真正展开的。

(20) 后来，当罗马帝国发现自己无法通过十字架和竞技场彻底消灭基督教时，它改变了策略。它开始让基督徒把重点放在“哀悼耶稣之死”上，而不是庆祝祂的复活。于是，“基督教是一种悲伤的宗教”这种印象被慢慢植入人们心里，而对复活与永生的信念，反而被放到了次要位置。

(21) 直到今天，我们的“社会自我”依然处在这种冲突之中。世界上很多地方，基督徒仍然会遭受残酷迫害。而且，很可能有许多人在精神上已经“死去”，却仍在另一个世界里等待一个永远不会到来的“最后审判日”。但如果有一天，所有基督徒都真正意识到：所谓“最后一天”，其实就是死亡后的第三天，那么人类也就真正跨越了死亡本身。

(22) 人类历史上的每一个时代——哪怕充满缺陷——其实都在上帝的计划里，沿着某种进化的方向前进。上帝始终掌控着一切，也在引导社会中的各种冲突。比如现代色情文化的大规模泛滥，某种程度上，其实也是对过去那种虚伪清教主义的反弹。过去，人们常常仅仅因为别人谈恋爱、拥有感情关系，就对其进行羞辱和诋毁。而这种极端，最终往往会把社会重新拉回平衡。随着时间推移，当人们对这些东西逐渐厌倦，公开的色情文化自然也会慢慢衰退。

(23) 甚至巴西当年的军事政变，在我看来也有它自己的历史作用。统治者为了利益而加强对大麻的打压，但某种意义上，这也间接阻止了那个时代的巴西被大量更危险的化学毒品淹没。今天，我们已经能够更清楚地区分什么是毒药、什么是药物，但在当时，人们还做不到这一点。比如 Janis Joplin 来到巴西时，就正在努力摆脱海洛因成瘾²²⁴——因为当时巴西并没有那么容易获得海洛因。

(24) “夏娃体系”尤其贬低女性作为母亲的价值，在女性的性与母职之间制造冲突。已婚女性被视为被束缚的，未婚女性则被贴上放荡的标签，从而被贬低或污名化。这种结构使孩子无法接受母亲作为一个具有性的人，进而产生一种心理上的“孤儿状态”。

²²³ 《圣经》，马太福音 9:13 ——“¹³‘我喜爱怜悯，不喜爱祭祀’，你们去想一下这话的意思吧。我来不是要召义人，而是要召罪人。”（参见何西阿书 6:6）

²²⁴ 詹尼斯·乔普林（1943–1970）：美国歌手与词曲创作人，以强烈的中音嗓音与极具感染力的舞台表现力著称。： https://en.wikipedia.org/wiki/Janis_Joplin。

(25) 而“母性”真正应该代表的，其实是通过尊严和人性的对待所带来的解放。耶稣母亲玛利亚的形象，正是在维系母亲与孩子之间那种建立在爱与尊重上的连接，与这种对女性和母性的贬低形成对抗。

(26) 与此同时，像 Catholic Church 这样的机构，很多时候并不会真正反对歌曲和舞蹈中的公共低俗化，却反而强烈反对避孕措施——这种矛盾，其实恰恰说明它仍然在支持某种支配体系。这样的做法，一方面助长了混乱的性关系，另一方面又让生育控制变得更加困难，最终把社会推向贫困、排斥和脆弱的循环之中。而为了让这种非人化状态进一步持续下去，整个体系又不会真正给予孩子们更多支持。

(27) Cálice 这首歌，就很好地表现了这种复杂性。它把“圣母的孩子”与“另一个女人的孩子”放在对立的位置上，暗示了一种社会与道德上的分裂。从语言逻辑上来说，这句歌词其实也会自然让人联想到一句带有侮辱意味的话——“妓女的孩子”。而这种表达，本身就带着一种针对女性血统的攻击，把各种邪恶、堕落和人格缺陷都归咎于女性。压迫性的体系，正是通过这种方式不断妖魔化女性形象，把社会的问题都推到女性身上。下面，是《Cálice》中的一段歌词。这首歌由 Chico Buarque 与 Gilberto Gil 于1973年创作，并在1978年发行。

父啊，请把这杯拿走。父啊，请把这杯拿走。
父啊，请把这杯拿走。这杯盛满鲜血的红酒。（副歌重复）

我如何饮下这苦涩的酒，吞下痛苦，承受挣扎？
即使我闭口不言，胸口仍在作痛，
城市的沉默无人倾听。做“圣人的孩子”又有何意义？
倒不如成为“别人的孩子”，那是另一种现实，不那么死寂，
充满谎言，也充满暴力。

(28) “婊子养的”这种说法，本身就带着一种很深的社会暗示：有些人会被体系接纳、保护，而另一些人——尤其和女性血缘相关的人——则会被不公平地归咎于一切问题。说到底，这其实是一种针对“不是体系自己人”的迫害方式。它最终想建立的，是一个彼此保护、彼此包庇的关系网络。这种现象，我在公共部门里看得尤其明显——要么你是“被保护的人”，要么你就是被针对、被排挤的人。

(29) 在“夏娃体系”里，占主导的是各种负面的规则：恶性的竞争、对个人价值的贬低、边缘化，以及各种污名化。“夏娃的孩子”这个说法，某种意义上，就是在形容那些被这种世俗逻辑驱动的人。

(30) 在这种体系里，“圣洁”常常被误解成一种心理上的自我压抑，用来打压一切真实、自然的生命表达。而“玛利亚体系”所理解的圣洁，则完全不同——它尊重生命本身，也尊重生命各种真实的表现形式，并强调建立在真正的爱与友谊之上的关系。

(31) “夏娃体系”创造的是一种充满敌意的环境，在那里，人不是被当成敌人，就是被当成满足自私目的的工具。而“玛利亚体系”所提出的，则是一条尊重个体的道路——在那里，每个人都因为自己的本质，以及自己爱人的能力，而被真正重视。

玛利亚体系：	夏娃体系：
— 相信一位宽容且使人获得自由的上帝。	— 相信一位不宽容、惩罚性、控制性的神。
— 代表源自人类意识中属灵与神圣起源的思想。	— 代表支配性的思想，把人等同于低等动物。
— 相信通过真理形成的自由信念。	— 相信通过谎言进行控制。
— 重视尊重、协作的沟通方式。	— 以不尊重的沟通与服从关系为基础。
— 相信“积极意志”推动社会进步（意志的统一）——善意使力量汇聚。	— 相信“消极意志”推动社会进步（压制他人意志）——恶意或不良动机导致竞争。
— 倡导生命、和平与爱的成长。	— 主要依赖对死亡的恐惧、愤怒与仇恨。
— 肯定人的价值（对人的认可）。	— 以“评判人”代替“认可人”（贬低人的价值）。
— “玛利亚的子女”=人的子女=真正的人；关系建立在人性与友谊之上。	— “夏娃的子女”=支配体系的子女=社会之子；关系充满非人性与敌意。
— “友爱之子”=圣洁之子——通过内心认同与父母合作。	— “控制之子”=罪之子——通过强迫与父母合作。
— 象征天堂。	— 象征地狱。
— 象征自由。	— 象征奴役。

(32) “夏娃体系”具有攻击性。奇科·布阿尔克曾被递上“毒芹之杯”，劳尔·塞沙斯也遭遇了同样的命运，这一点在他的歌曲《法外牛仔》中有所体现²²⁵。那首歌仿佛是在暗示：他并没有力量真正去对抗富人和掌权者。

(33) 歌词中提到的“杜兰戈小子”²²⁶ 是一个来自漫画和电影的角色，象征反抗暴政。“当市长”象征被选中，“被钉在十字架上死去”直接指向基督教，而“创造历史”则意味着发动变革——而他选择回避这一点。总体来看，这首歌暗示他拒绝推动基督教式的解放，因为这会遭到体系的反对，而他也害怕因此被暗杀。

(34) 与此同时，自从20世纪70年代开始，那些掌握权力的人逐渐阻止通过艺术去传播真正的基督精神，而媒体则开始越来越多地鼓励不可知论，以及对宗教本身的质疑。电影《万世巨星》²²⁷ 就是这种转变的一个较为隐性的例子。

²²⁵ 《法外牛仔》（Raul Seixas / Cláudio Roberto Andrade de Azevedo, 1987）“妈，我不想当市长，万一当选了，说不定还会被人暗杀。我也不需要看新闻，我自己就能撒谎。我不想去招惹命运。爸，我不是想证明什么，我已经为我热爱的国家付出过，可大家还总是让我去付账。唉，可怜的人啊，这么早就走了。上帝保佑，我害怕——被钉在十字架上死去。我可不傻，不会去当什么英雄。我已经打过我的仗了，我是个牛仔，一个法外牛仔。“杜兰戈小子”只存在于漫画里。谁想留下就留下吧。至于创造历史？那是你们的事。”

²²⁶ “Durango Kid”——虚构的牛仔角色，见于电影与漫画：https://pt.wikipedia.org/wiki/Durango_Kid。

²²⁷ 《万世巨星》（Jesus Christ Superstar, 1973）：英国音乐电影，由诺曼·杰维森执导，根据同名摇滚歌剧改编。影片以嬉皮士文化为背景，讲述耶稣受难前一周的故事，从他进入耶路撒冷到被钉十字架，融合了现代与古代元素（如机枪与罗马长矛并置），形成强烈的视觉对比。：
https://en.wikipedia.org/wiki/Jesus_Christ_Superstar。

(35) 与此同时，社会也开始通过大量的“神经语言式暗示”去影响大众。从“真正的爱情=情色爱情”，到“男女关系里唯一存在的东西就是性”，这些观念不断被重复灌输。²²⁸最终，它们一步步把人引向一个结论：爱其实并不存在。可事实上，第一个暗示这一点的，恰恰就是亚当和夏娃的故事本身。

(36) “夏娃体系”会诱导人们亲手毁掉自己的人际关系，因为它让人逐渐失去了“人与人之间真正友谊”的概念。比如那句被广泛传播的话：“狗是人类最好的朋友。”在我看来，这句话其实同时伤害了基督教里的第一和第二诫命，因为它把人与上帝的友谊、人与人的友谊，都从最重要的位置上移开了。

(37) 很多民间俗语，其实也成了这种体系传播观念的工具。因为这些话人人都会说，而且会潜移默化地影响整个社会的行为方式。比如“欲望总会过去”和“只要等待，总会得到”，这些说法其实都在诱导人变得被动、不行动，而这也正符合“夏娃体系”想让个人意志停滞下来的目标。

(38) “夏娃体系”建立在权利不平等之上。虽然我们拥有不少好的法律，但现实里，我们却始终无法真正让有权势的人也服从法律。而这一点，本身就违背了基督教里的第二诫命——因为那是“命令”，不是“建议”。所以，失衡最终一定会以冲突的形式反弹回来，推动事情重新走向平衡。而这种冲突，也会迫使很多人慢慢失去原本的冷漠与麻木。

(39) 直到今天，人类似乎仍然需要通过痛苦，才学会变得更有同情心。在《圣母秘福音》里，玛利亚在教会建立前那段动荡时期曾说过：“我告诉你们，苦难具有救赎意义。并不是因为上帝喜欢看我们受苦，好像祂是那些希腊或罗马神话里的残酷神明一样。上帝真正喜悦的，是我们的幸福²²⁹。”

(40) 暴政会让所有人都痛苦，包括暴君自己。因为暴君会时时刻刻盯着别人是否满足自己的意愿，而每一次哪怕最小的“不顺从”，都会让他痛苦。很多时候，人恰恰会去伤害那个本应成为自己平衡点的“邻人”。这就像一条腿去绊倒另一条腿一样——亚当和夏娃之间也是如此。而正因为这种模式被写进了《圣经》，我们的社会才不断重复这种彼此控制、彼此利用的关系模式。这也让社会在不知不觉中，越来越偏离真正的基督精神。

(41) 按照耶稣所展现出来的上帝形象，祂其实正好和“夏娃体系”相反。祂反对罪恶，却不会因为人的错误就彻底否定一个人。祂尊重人的自由意志，因为自由本来就是灵魂的一部分。祂一直在努力把从自我毁灭里拉出来。耶稣曾赶走圣殿里的商人²³⁰

²²⁸ 在这次宣传活动中，使用了“Love Is...”中的角色，这是Kim Casali创作的作品。第一幅连环画于1970年1月5日发表在《洛杉矶时报》。来源：euteamohoje.com.br。可在以下网址查看：
https://loveiscomics.com/#google_vignette/。

²²⁹ 《圣母玛利亚的秘密福音》，Santiago Martin著，第218页。

²³⁰ 《圣经》，约翰福音 2:13-25。.

，因为祂反对拿信仰做交易²³¹；祂也说过，祂给人的“担子是轻省的”²³²，因为祂希望人能够成长、反省自己，而不是活在压迫里。

(42) 很多时候，把痛苦带进自己人生里的，其实正是我们自己。人活在肉身里的时候，很难真正看清自己释放出的恶意和伤害。有些人总希望别人倒霉，希望别人陷进无法解决的问题里。可慢慢地，这种东西也会回到他们自己身上。

(43) 比如有些人会说：“只要还有酒、还有肝，我就继续喝。”可等身体死去之后，人的精神状态却不会一下消失。那时候，没有了酒精麻痹自己，一个人内心长期积累的痛苦和混乱，反而会变得更加明显。在精神层面，一个人长期活在什么情绪里，最后往往就会被带进什么样的世界。一个被愤怒和怨恨吞没的人，最后看到的世界，也会越来越黑暗。

(44) 很多人把这些后果叫作“上帝的惩罚”，因为“夏娃体系”一直在故意塑造一个让人恐惧的神。它让人觉得，人和人之间不是因为爱才互相帮助，而只是因为钱、利益和交换。久而久之，人们开始觉得：服务别人是低人一等，而被别人服务才代表高贵。于是，有些人被当成天生就该付出的人，另一些人却被当成理所当然该接受一切的人。

(45) 与此同时，人们也越来越容易被各种对立情绪带着走。现在常说的“政治正确”²³³，表面上是在反对歧视和偏见，所以很多人会觉得它很合理。但很多时候，它又会用同样激烈、同样不宽容的方式去对待意见不同的人。于是，它一边说自己在反对压迫，一边又制造新的对立。

(46) 最开始的时候，抽烟、喝酒、说脏话这些行为，其实都不算“政治正确”。后来，这个词慢慢变成了保护少数群体、反抗体制的一种象征。但在我看来，事情并没有那么简单。现在，很多过去会被批评的行为，反而又被包装成一种“正确”。而且，

²³¹ 《圣经》，马太福音 11:30 ——“我的轭是容易负的，我的担子是轻省的”。

²³² 摘自Renate Jost de Moraes所著《通往无意识的钥匙》（数字版，第84页）第一部分“无意识”，1.7“无意识的人类学维度”：“当价值发生颠倒时，无意识中的自我审查和自我惩罚机制会通过身心失衡的症状表现出来，而这些症状往往对药物和其他治疗方式具有抵抗性。这会引发其他重要的痛苦形式，例如对死亡的恐惧、存在性焦虑以及类似的困扰。因此，我们的治疗通过经验揭示了一些关于人性的真理，这些真理跨越时间、历经千年依然存在。通过无意识的自我审查，我们对自己的约束往往比任何外在的社会或宗教机构都更加严格。”

²³³ “政治正确”（Political Correctness）这个词，通常用来形容一些表达方式、政策或行为，它们的目标是避免冒犯、排斥或边缘化那些被认为处于弱势或长期受到歧视的人群，尤其是和性别、性取向、种族等相关的群体。这个词后来在美国逐渐流行起来，尤其是在《The New York Times》发表了一系列相关文章之后，更广泛地进入公众讨论。1987年，Allan Bloom出版了《The Closing of the American Mind》，围绕“政治正确”的讨论开始变得更加激烈。之后，Roger Kimball的《Tenured Radicals》以及保守派作家Dinesh D'Souza在1991年出版的《Illiberal Education》进一步推动了相关争论。在《Illiberal Education》中，D'Souza批评了一些自由派倾向的大学与文化运动，认为它们通过强调“受害者身份”、推动平权措施，以及修改学校和大学课程内容等方式，过度地使用语言与意识形态来影响教育和社会。资料来源：Wikipédia. Disponível em: https://en.wikipedia.org/wiki/Political_correctness.

现代“政治正确”很多时候正在不断强化一种情绪：让弱势群体永远觉得自己只是受害者，并把愤怒持续扩大。

(47) 这一运动被系统所推动，用来实践某种性别或群体偏见，并对被视为“特权者”的人进行报复。这些群体创造了许多带有负面含义的词语。例如，“mansplaining”²³⁴ 和“maninterrupting”²³⁵ 等词，被视为女性对其所认为的反女权行为的一种反击。“发言空间”（或“发言权”）²³⁶ 以及“文化挪用”²³⁷ 等表达具有分裂性；“取消”²³⁸ 这一说法则助长了社会排斥；“女性身体赋权”²³⁹ 这一说法指向对女性身体的性感化——甚至物化；而“to slay”（或“clap back”）²⁴⁰ 则鼓励人们以激烈方式压制对话，打断讨论。

(48) “政治正确”的做法试图维护黑人文化，却拒绝使用“negro”（黑人）一词，而以其他词语替代。问题在于，这整套论述本身存在缺陷，因为这些替代词同样带有种族色彩。相反，更合理的方式或许是采用新的表达，例如描述一个人的肤色较深或较浅。

(49) 将脏话推广为可接受语言，也是政治正确运动中一个颇具争议的方面，因为这些词语本身带有明显的攻击性，尤其是针对女性。脏话往往被当作填充词使用，替代名词，这对我们并无益处，因为它会让大脑逐渐遗忘词汇。许多受人尊敬的人也喜欢说脏话，甚至认为不说脏话的人是虚伪的。

(50) 因此，当今的“政治正确”通过制造某种沉默氛围，并对什么可以说、必须如何说加以规范，已经偏离了其最初旨在缓和语言冲突、改善行为的目标。相反，它更像

²³⁴ “Mansplaining”——指男性以居高临下或带有说教意味的方式向女性解释事情，从而贬低对方。

²³⁵ “Maninterrupting”——指男性以压制性的方式打断女性发言。

²³⁶ “发言空间”或“发言权”在巴西的语境中，大致相当于美国所说的“亲身经验”，两者都指源于对某一问题或情境的直接经历而获得的发言权威与正当性。不过，在日常语境中，这一概念常带有“限制谁有资格发言”的意味。例如，有人可能认为，只有女性才可以批评女性主义。

²³⁷ “文化挪用”——从更广义来看，它强调一种权力不对等的现象：主导群体采用边缘文化的元素，往往将其商品化或误读，而这些文化本身在实践其传统时却仍遭受歧视。例如，资本主义者以表现嬉皮士为名，在《Hair》和《Jesus Christ Superstar》等电影中歪曲了其形象。不过，在更日常的语境中，这个词常被理解为限制人们使用其他文化元素的权利，尤其是在涉及意识形态或象征层面时。例如，如果我作为一个白人把非洲大陆纹在身上，可能会因此受到批评，仿佛这不是我的权利，而只是黑人专属的权利。

²³⁸ “取消”（cancel）——指因为被认为“不政治正确”，而在网络上对某人进行社会性排斥或抵制的行为。

²³⁹ “女性身体赋权”——指女性通过展示自己的身体来体现其魅力与吸引力，例如通过舞蹈等方式。

²⁴⁰ “压制性回应”（shut down）——指某人以强硬甚至带攻击性的方式打断或终止他人的论述或观点表达。

是一种制造分裂的工具，而不是促进对话与相互理解的方式。它似乎更关注语言之争²⁴¹，而非推动建设性的讨论。

(51) 那“谎言”呢？它真的像很多人以为的那样，也属于一种“政治正确”吗？如果一个人说自己从来不撒谎，那本身往往就是一种虚伪。但谎言应该只是例外，而不能变成习惯。因为一旦人总是在说谎，别人就再也无法真正信任他。只有当谎言极少出现时，人们才会明白：那并不是一种攻击，也不是为了操控别人。

(52) 如果我们真的想改变这个体系，我们需要做的不是变成“政治正确的人”，而是真正做一个“正确的人”。而如果我们想在说话方式上更成熟、更有分寸，就必须学会怎么表达。只要发现某种说法已经偏离了真实和逻辑，我们就应该愿意调整它。人与人之间需要的是带着理解去交流，而不是像某些运动那样，把对话变得越来越困难。

(53) 真正意义上的“政治正确”，其实是不让自己的情绪在话还没说完之前就先“爆炸”。也就是说，一个人能够在愤怒里依然保持沟通，而不是让情绪毁掉交流本身。

(54) 如果我们希望建立一个更和平的世界，那么我们也必须学会使用那些能把人带向上帝、带向善意的话语。所以，我们需要对自己说出的每一句话负责²⁴²。

(55) 最后的晚餐里²⁴³，耶稣亲自为门徒洗脚，这件事本身已经说明了一个非常简单的道理：人应该彼此服侍、彼此照顾。他们之间应该是协调与合作，而不是谁支配谁。没有友谊、没有兄弟般的爱，人甚至很难真正像“人”。因为没有谁只是属于自己母亲的孩子——从更大的意义上说，我们都是人类的兄弟姐妹。

(56) 真正的“兄弟情谊”其实有能力建立一个远比现在更好的世界。在那样的世界里，一个人的成功不会只是属于他自己，而会被大家一起分享、一起庆祝。

(57) 真正的上帝，会让我们不再只把人分成“施害者”和“受害者”。因为很多时候，这两种身份本来就会互相转换。甚至，一个真正善良的人，也可能被当成“坏人”去迫害。真正的解放，应该是给所有需要被当成人来对待的人，一种真正的人性关怀²⁴⁴。

(58) 耶稣来到世上，其实正是在告诉人们：这种病态的支配关系应该结束了。但如果人类真的能做到这一点，就必须改变自己的生活哲学——也就是改变自己的“精神母体”。

(59) 在我看来，耶稣的母亲玛利亚，就是一种理想的“精神母体”。通过她对儿子的奉献，她展现出了七种成长层次：和平、爱、善意、信念、智慧、超越，以及普世性。她愿意接受自己将成为救世主母亲这件事，即使这会让她面对巨大的社会压力，这说明她拥有真正的信念。她也曾向自己的表姐伊丽莎白请教关于男性心理、婚姻关系和

²⁴¹ 《圣经》，提摩太后书 2:14 —— “你要在 神面前把这些事提醒众人，叮嘱他们不要作无益的争辩；这只能败坏听见的人。”

²⁴² 《圣经》，马太福音 12:36-37 —— “我告诉你们，人所说的闲话，在审判的日子，句句都要供出来，因为你要照你的话被称为义，或定为有罪。”

²⁴³ 《圣经》，约翰福音 13:1 至 17:26，以及哥林多前书 11:23-26。

²⁴⁴ 摘自 Renate Jost de Moraes 所著《通往无意识的钥匙》（数字版，第82页）第一部分“无意识”，1.7“无意识的人类学维度”：“当我们谈到正确使用自由时，是因为实际上，对于有意识且自由的个体而言，只有一个总体方向：选择那些引导人实现充分发展的道路。在实践中，这意味着持续不断地在价值、目标以及人生意义之间作出选择。任何在这一选择上的错误，都会逆转人性化的进程，并将个体推向动物化。”

养育孩子的问题。而这种愿意主动寻求自己所不了解之事的態度，本身就是一种智慧——因为真正有智慧的人，会主动寻找自己需要的知识。毕竟，除了上帝，没有人什么都懂。

(60) 她在那个肮脏恶臭的山洞里，为了迎接耶稣的诞生而亲手清理环境，这表现出了她的平静、爱与善意。即使自己正处在最艰难的状态——即将在极其恶劣的环境里分娩——她依然努力保持内心稳定，去支持自己的丈夫，这是一种超越性的力量。而最后，当她接受自己儿子的死亡是为了整个人类时，她也展现出了真正的普世之爱。

(61) 当年耶稣开始传播自己的思想时，人们最难理解的一点，其实是：祂所推动的，并不是一场政治运动，而是一场精神层面的改变。政治通常围绕着不同群体的利益运转，而灵性本身——至少从理想上来说——面对的是整个人类，而不是某一个阵营。所以，真正应该引导一切权力的，不是利益，而是精神与良知。我们并不需要消灭社会管理本身，我们需要消灭的，是对人的压迫与侵占；真正需要的，只是尊重人。

(62) 玛利亚所代表的，是“人有权存在”高于“人必须服务于体系”。她象征着对人的保护。在“新约”所描绘的理想社会里，玛利亚式的价值观能够带来健康与幸福，因为它把耶稣的价值观当作一种理想的人类成长标准。与我们这个通过层级和支配来运作的体系相比，这种价值观更能让人的内心保持平衡，也让人的思维和精神状态更加健康。

(63) “玛利亚体系”是围绕“人”建立的，它更像一位真正关心孩子成长的母亲，希望孩子慢慢成熟、独立。而“夏娃体系”则刚好相反：人在那里是为了服务体系而存在，就像被控制、被束缚的孩子一样。很多人其实已经习惯并接受了这种模式，甚至会本能地维护它、抵抗改变。但这也不能完全怪他们，因为“亚当与夏娃”的那种关系模式，几乎已经变成了这个时代默认的行为标准。

(64) 由于这些观念长期被大规模灌输，很多人其实早就不知道自己该怎么思考了。（2016年7月27日13:09——“干净的死亡”——我挺过来了！——又一次“交付”发生了²⁴⁵）。

(65) 耶稣真正想教给人的，是做一个真实的人，而不是成为体系的一部分、成为它的附属品。祂鼓励人用自己的感官和经历去感受现实，而不是只依赖别人告诉你“现实是什么”。就好像祂在提醒人们：“相信你自己的感知吧，因为这个世界上，有太多谎言了。”

²⁴⁵ 关于日期的标注，是指在本书最初写作阶段的一次启示时刻，当时我听到了“洁净的死亡”这一灵性信息，并将其理解作为一种获得新信息的灵性许可。这发生在文本《双重六理论》提交之前不久。

图像 VII



旁边的插图指的是一套名为《小童子军图书馆》的杂志合集。1975年，基督教教育与童子军活动正逐渐兴起。为了推广童子军教育，这些面向儿童的杂志被出版出来。虽然封面上呈现出“家庭”的形象，但其内容却带有个人主义倾向。因此，其中的人物并不是父母与子女，而是叔叔与侄子——这是一种叙事手法，用来为他们之间的某些行为提供合理解释。

华特迪士尼公司。《小童子军图书馆》。圣保罗：Círculo do Livro S.A., 1975年。

在接下来的部分中，是一个教学活动，项目名为“从第一个字母开始学葡萄牙语阅读”。教师乌利塞斯请班上一位同学分享一个包含土著人物以及字母“i”发音的故事。爱德华多说：“我！我！我！”并讲述了一个故事：在他祖父母家附近的森林里，有一位行动非常迅速的土著人。当人们指着他说“i, i, i”的时候，他已经不见了。随后，老师使用“蜜蜂教学法”在黑板上引入字母“i”，学生们还排练了一段与字母“i”相关的歌曲与动作：“i, i, i, 土著人来了；i, i, i, 土著人来了；快速跳跃，跑进森林；快速跳跃，跑进森林。”



接着，乌利塞斯老师问是否有人能分享一个与眼镜和字母“o”有关的故事。安娜主动举手说：“我！我！我！”她讲述道，有一天她的奶奶把新眼镜掉在地上。很多人试图去捡，但都没能成功，结果眼镜被摔坏了。当大家没能抓住眼镜时，都发出了“哦！”的感叹。老师随后用“蜜蜂教学法”引入字母“o”。之后，他们到院子里排练歌曲：“O, o, o, 奶奶的眼镜；O, o, o, 奶奶的眼镜；已经坏了，只剩一边；已经坏了，只剩一边。”



第八章—社会统一与认可

(1) 人类最重要的特征之一，就是我们是社会性生物。我们生活在复杂的社会里，每个人都承担着不同的专业角色，这让我们能够照顾身体和生活中的各种需求——只要我们愿意。因此，我们才会有医生、清洁用品、药物等等。如果没有社会，人类就会退回到物质上的原始状态，就像那些荒岛求生故事里的遇难者一样。人类所有的进步，其实都建立在一种共同理解之上——也就是一种“共同思考”的方式。

(2) 而“认可”正是这种共同理解的基础。所谓认可，就是承认某件事真实、有意义。比如在统计学里，“验证”意味着确认信息是否准确。但在人类世界里，最重要的并不是数据，而是“人”本身。我们如何评价彼此、如何赋予彼此价值，是塑造社会最强大的力量之一。认可一个人，就等于承认他的存在——某种程度上，就像在说：“你对我来说是重要的。”

(3) 人与人之间的相互认同，对我们的存在感至关重要。忽视别人、贬低别人，其实也会让我们自己的内心变得贫乏。事实上，人几乎不可能完全不赋予事物价值；一旦失去了这种能力，内心就会产生一种心理上的空洞感。所以，我们同样也需要被别人定义、被别人认可。

(4) 这些评价行为，其实反映的是我们自身的心理机制——比如虚荣、喜爱、排斥等等。虚荣本质上是一种自我保护机制，它与人的自我形象紧密相连。我们需要把自己看成独立的个体，并以积极的方式认识自己，这样才能确认自己的存在感。

(5) 根据Carl Jung的观点，人格本身是脆弱的，很容易发生“分裂”或“解离”²⁴⁷。这种心理分裂，如果是有意识地进行，比如为了专注某件事而暂时压下其他情绪，有时反而是积极的。但如果这种分裂是在无意识中发生的，它通常会带来伤害，甚至导致心理问题²⁴⁸。

(6) 虚荣最直接的表达，其实就是“我是……”这句话——它是一种自我确认的方式。在健康状态下，虚荣能够帮助人维持身份认同，让人不至于失去对自我的认识，因为它会让人意识到自己人格中的各种特质。

(7) 但由于人类本身并不完美，整个社会也形成了一种病态的“集体虚荣”，而且每个人都会受到它的影响。它制造竞争，让人们拼命按照社会赞赏和奖励的标准来提升自己的价值。可在这个过程中，人们往往会不知不觉地越来越远离真正的自己。

²⁴⁷ 《人及其象征》，C.G. Jung著，第24页——“[意识]是脆弱的，面临特定的危险，很容易受到伤害。正如人类学家所指出的，在原始人群中最常见的心理紊乱之一，被称为‘灵魂的丧失’——正如其名称所表明的，这意味着意识发生了明显的破裂（或更专业地说，是一种解离）。”

²⁴⁸ 《人及其象征》，C.G. Jung著，第25页——“然而，有意识地决定将自身心理的一部分分离并暂时加以压制，与这种过程在不知情、无同意甚至违背个人意愿的情况下自发发生，是有本质区别的。前者是一种文明的成就，后者则是原始的‘灵魂丧失’，甚至可能成为神经症的病理根源。”

(8) 在盲人的国度里，独眼者就是国王”这句话，其实意味着：大众的“盲目”会给那些维持这种盲目的人带来权力和优势。当虚荣变得病态时，它会造成一种心理上的失明与混乱。一个极端例子，就是Narcissistic Personality Disorder（自恋型人格障碍）²⁴⁹——当一个人的自我欣赏发展成自我崇拜时，就会走向极端利己主义。这样的人，几乎像是被自己的倒影催眠了一样。

(9) 在人类社会里，虚荣往往会让人崇拜物质主义——也就是对“拥有”的执着，并把物质层面的东西看得高于一切。甚至连智慧、知识和文化这些本应属于精神层面的品质，也常常被当成一种“物质成就”来崇拜。结果，人类开始崇拜自己的头脑，以及由人类自己创造出来的知识。

(10) 病态虚荣的问题之深，以至于《圣经》里经常以负面的方式提到它。Solomon曾说“万事皆虚空”²⁵⁰，意思是：人总会过度看重那些最终让自己疲惫不堪的东西，却忘记了，与神相比，物质世界是多么渺小而短暂。

(11) 很有意思的是，在《圣经》中，上帝曾以“我是”²⁵¹来称呼自己。对“我是谁”的追寻，其实也是人类对自身身份认同的追寻——而神则代表着这种认同最完美的形态。可很多人会陷入病态虚荣的陷阱，反复执着地问自己：“我到底是谁？”与此同时，我们也不能靠否定那些虚荣的人来解决问题，因为那只会让情况变得更糟。

(12) 更健康的方式，是像Solomon所暗示的那样，承认我们的优点来自于神。这样一来，我们既可以认可和欣赏自己的能力，也能够因为“如何使用这些能力”而感到自己有价值，而不是因为觉得自己比别人更高一等。我们应该怀着感恩去看待自己的天赋，就像幸运地收到了礼物一样，而不是骄傲地认为这些东西完全是我们自己创造出来的。

(13) 某种意义上，虚荣其实是一个人对自身内心各种“所爱之物”的欣赏。因此，抑郁也可能扭曲虚荣。有时候，一个人拼命提高自尊，并不是出于健康的自我认同，而只是为了对抗内心的痛苦，于是虚荣就会变成一种心理逃避。

(14) 当虚荣变成一种上瘾状态时，人会给自己制造出一种近乎神秘化的幻想，并逐渐无法从里面逃脱。社会也在不断强化虚荣的“双重形象”——一会儿把它描绘成天使，一会儿又把它描绘成恶魔。事实上，它两者都有。但问题在于，人们通常对待虚荣的方式，要么是彻底否定，要么是轻易原谅，这反而让人无法真正理解问题本身，更谈不上解决它。

(15) 过度自怜以及对痛苦的沉迷，其实也是虚荣的一种表现。很多人会抓着自己的痛苦不放，比如说：“像我这么聪明的人，怎么会遭遇这种事？”他们抗拒走出那个让自己依然感觉“重要”或“优秀”的阶段，就像在说：“我为什么要离开这个循环？”这种状态，就像想把自己永远冻结在某个瞬间、一张照片里。

(16) 如果把“我正在经历”这句话里的“正在经历”拿掉，问题就会更接近答案：“我——聪明——这件事。”接下来真正的问题才会出现：“那我想从中得到什么？”答案其实是：行动，

²⁴⁹ “自恋”——这一术语源自希腊神话中的纳西索斯，他是一位英俊的青年，在水中看到自己的倒影后爱上了自己。来源：维基百科: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Narcisismo>。

²⁵⁰ 《圣经》，传道书 1:1-5。

²⁵¹ 《圣经》，出埃及记 3:14 —— “神回答摩西：‘我是‘自有永有者’。’又说：‘你要对以色列人这样说：‘那自有者派我到你们这里来。’”

然后解决问题。人的无意识本身就包含着智慧的可能，也因此包含了解决方案。如果一个人能够健康地引导这种力量，他自然会被推动着去解决问题；但如果这种力量被扭曲使用，人就会一直困在问题里面。

(17) 病态虚荣的问题其实非常普遍，但人们往往只看到别人身上的问题。因此，当某个人陷入这种状态时，周围的人很多时候并不会真正帮助他理清思路，因为他们更在意的是证明“对方并没有比自己聪明”。

(18) 人们还会因为要求“立刻得到答案”，而掉进虚荣的恶性循环。可有些问题，本来就只能靠时间慢慢解决。于是，我们开始否认自己的问题，对它们抱怨、反抗，仿佛那些困难是专门针对自己的冒犯一样。

(19) 人有时候会执着于自己的问题，仅仅是为了继续维持“受害者”的身份，因为一旦真正解决了问题，他就不得不面对自己的真实状态和自身的局限。就好像有人会说：“像我这么漂亮的人，不应该遭遇这么糟糕的事情。”或者：“像我这么好的人，不该碰上这种坏事。”人们往往通过比较来建立自己的个体认同。所以，虚荣心强的人，很多时候更喜欢抱怨，而不是真正去面对和解决自己的问题。

(20) 其实，问题并不在于“自豪感”本身。如果一个人完全不相信自己擅长某件事，他甚至不会愿意去做。真正的问题在于：当一个人无法跳出自己已有的结论时，大脑就会开始沉迷于“孤立感”，沉迷于“我是特别的、与别人不同的”这种感觉。

(21) 把一切虚荣都简单地妖魔化成“罪”，把健康的自尊、自信和病态的虚荣、傲慢混为一谈，反而会逼得人们通过各种间接的方式去证明自己的价值、吸引关注。

(22) 这个问题其实和心理平衡有着非常深的关系。健康的自豪感和自尊，就像灵魂的药物，能够帮助我们建立一个更好的内心世界。而病态的虚荣和傲慢，则像毒药一样。前者与基督教的核心价值是协调一致的，而后者则恰恰相反，会让人爱自己超过爱上帝和爱别人。所以，前者像“天使”，后者则像“恶魔”。

(23) 很多时候，来自外界的认可，能帮助我们真正看清自己，从无休止的自我怀疑里走出来。别人的视角，会给现实带来另一种形状和理解方式。当我们的思维陷入重复和扭曲时，这种来自他人的视角，往往能把我们拉出来。

(24) 即使别人说的，其实正是我们自己心里早就隐约想到的事，但因为它是通过另一个人的语言表达出来的，我们依然会在理解这些话的时候产生新的思考。

(25) 如果一个人无法自己认可自己，而完全依赖别人来确认自己的价值，那么他的人生就会变得越来越狭窄。一个人如果必须依靠别人承认自己的存在，才觉得自己“存在”，那几乎等同于没有真正独立地存在。不过，我们同样也可以说：我们自身就是真理的一部分，因为我们的存在，本身就足够有力量去证明自己。

(26) 能够不依赖外界认可，而真正确认自己的身份和价值，是一种非常高层次的成熟。这可能需要很多年，甚至也许一辈子都无法完全完成。对于那些相信生命永恒的人来说，这更像是一个持续不断的过程。

(27) 笑，因为是一种极其强烈的快乐来源，也会变成一种非常有力的社会评价工具。它能够瞬间“认可”或“否定”某个人、某件事。所以，笑同样既可能像天使，也可能像恶魔。

(28) 笑会让人放下防备。直到今天，人类依然在研究笑的奥秘。它仿佛来自人内心最深处，并能够迅速在整个群体中扩散。当一个人真诚、没有恶意地笑起来时，那种情绪会很快感染别人，让其他人也不由自主地跟着笑，即使他们并不完全知道原因。

(29) 笑是非常重要的，它甚至能够帮助我们摆脱内心的“恶魔”。但负面的笑——比如讽刺、嘲笑和挖苦——则会反过来滋养这些“恶魔”。它会激发人的烦躁、愤怒和破坏性的情绪。

(30) 在我年轻的时候，嘲弄和取笑几乎是我的家庭以及社交圈里的“标志性文化”。在家里，什么事情都能拿来开玩笑。我们会互相取笑，会拿失败的事情开玩笑，甚至会给各种东西起搞笑的外号。有时候，取笑某个人，甚至还能缓解我们对那个人的不满和烦躁。

(31) 但很多时候，嘲笑会逐渐演变成给人贴标签，这取决于被取笑的人如何反应。有时候，它甚至会变成诽谤，尤其是在带着恶意和不诚实的情况下。因为嘲弄本身就是一种否定和冒犯别人的方式，所以这些行为最终只会让人与人之间越来越疏远。

(32) 不过，这种现象其实也不算完全自然形成的。很多年来，媒体通过各种喜剧节目和搞笑内容，不断影响人们互相取笑。在这些作品里，不少群体都会被套上刻板印象，甚至故意被丑化成笑料²⁵²。

(33) 很遗憾，媒体经常以有害的方式使用“笑”。很多喜剧节目会在暴力、欺骗或不诚实的场景里加入笑声效果，好像这些行为值得鼓掌一样。这会慢慢训练观众接受负面的行为模式，甚至开始否定诚实和正直。

(34) 但如果运用得好，笑其实是一位很好的老师——它能够创造共情和人与人之间的连接。那些懂得幽默教学的老师，往往会让學生把课堂内容记一辈子。

(35) 民间常说：“笑是最好的药。”这句话确实有道理，因为笑也能帮助我们抵御别人带来的心理伤害。既然所有恶意本质上都反映着一种精神层面的退化，那么对于那些学会保持平静的人来说，有时候这些恶意甚至会显得可笑。真正学会放下防御的人，会对荒谬发笑，而不是立刻愤怒。神经语言程序学（NLP）也可以帮助我们在生活中加入更多让自己发笑的瞬间，用平衡取代反抗。因此，如果我们懂得如何生活，我们就像在指挥自己人生的指挥家一样，因为人的肉体本能是可以被驯服的，而笑也可以被主动激发出来。

(36) 比如，带着善意的笑，就能够阻止坏念头扩散，并把它们转化成好的想法，像一种疗愈性的安慰。如果我们学会用温和的笑意去化解自己的烦躁，就会获得一种非常珍贵的能力——不会比“理解一个问题所需要的程度”更加愤怒。很多时候，只要从一开始就避免把别人“妖魔化”，并及时清除那些负面情绪，烦躁本身就会变成一种短暂而可控的东西。

(37) 不过，正如前面所说，笑并不总是最好的药。最好的，其实是“觉察”。虽然这条路更难，但如果持续运用神经语言上的自我指令，它也会逐渐变得更快、更自然。比如，当我们意识到自己快要烦躁时，可以对自己下达一个简单的心理指令：“让这种烦躁过去吧！”这样就能防止烦躁进一步演变成愤怒。

²⁵² “刻板印象”——指对不同类型的人或社会群体形成带有偏见的固定看法，也可以指对整个群体或文化的简单化认知。

(38) “否定”也是这种价值机制中的一部分，与“认可”相对应。否定，意味着拒绝、取消或不承认某件事本身。否定并不天然就是坏的；真正的问题在于，当它失去了实际意义，并开始服务于恶意时，它就会变得有害。

(39) “恶并不是一种存在，而是一种存在的缺失与匮乏。”就像谎言是真实的缺失一样，作恶也是一种“存在感”的缺失²⁵³。因此，在“否定”这个问题上，真正的恶发生在：一个人利用否定去“心理上杀死”别人，而不仅仅是进行评价。

(40) “否定”也是剩余价值形成的重要基础。因为当一个人的作品，或者作品的创作者，被不断贬低时，这个人就会逐渐相信：自己无法靠自己的劳动独立生存。于是，他只能依附于别人工作，而真正的价值，最终却被那些否定他的人拿走了。

(41) “否定”是剩余价值的基础。因为当一部作品或它的作者被贬低时，作者就会觉得自己无法靠作品生存，于是只能屈从于替别人工作，而真正的价值最终被他人拿走。

(42) 我们现在的社会建立在一种有害的“否定”机制之上，甚至还残留着某种近似奴役的状态。它不断让人形成失败主义思维，诱导人们建立只依赖肉体、脆弱且不稳定的关系，而这些关系往往由负面情绪驱动，实际上只会造成心理上的疏离。

(43) 当我们无法认清自身价值时，就会在自我认同中形成一种缺失，把自己困住。相信别人对自己的否定，会扭曲我们对人类社会的认知。

(44) 对于支配者来说，贬低被支配者会让控制变得更容易；但这也削弱整个世界，因为一切都会被低估，从而逐渐失去活力。他们鼓励彼此竞争，让人们在虚荣驱动的争斗中互相否定。

(45) 一旦如此，人们就不再映照彼此真实的样子，而是开始投射扭曲的形象——把自己的观点强加给别人，并压缩对方的视角。

(46) 社会性的否定，很多时候已经被嵌入语言本身——那些带着偏见和刻板印象的词语。结果就是，这些负面价值观会传播给所有人。于是，人们会疯狂渴望被认可，同时也急于去否定别人，而这在今天已经非常普遍。

(47) “性”是这个体系最喜欢用来进行否定的工具之一，它也极大推动了社会对性的污名化。甚至连生殖器都被赋予了无数所谓“禁忌”的称呼。

(48) 我们内心里“妖魔化”的增长，就是耶稣所说的“法利赛人的酵”²⁵⁴。它往往始于一个负面的念头——比如闲话和流言——随后又通过想象不断扩散。人的想象力既是力量，也是弱点，因为它可能蒙蔽判断。当一个人开始把情绪妖魔化、开始“看见恶魔”

²⁵³ 《自由意志论》，圣奥古斯丁著，Nair de Oliveira译，1995年，引言，第16页。

²⁵⁴ “法利赛人的酵”——在这里指的是一种“妖魔化”的倾向，因为酵母会使面团膨胀。这个说法出自耶稣，在马太福音16:12中解释为：“这时他们才领会耶稣说的不是要提防饼酵，而是要提防法利赛人和撒都该人的教训。”

并相信它们时，他其实也在映照这些“恶魔”。愤怒和烦躁一旦被不断放大，就可能在我们的意识中变成神话般的怪物。

(49) 对“否定”的滥用，与妖魔化和情绪烦躁有着直接关系。一个容易暴躁的人，其实也更容易被操控，因为他们会暴露自己的弱点，从而被支配者利用，并进一步恶化其心理状态。这也是为什么“否定”对支配者如此有用：因为它能够激起人的烦躁和失控。

(50) 霸凌 (bullying)²⁵⁵ 和网络钓鱼式挑衅 (trolling)²⁵⁶ ——这两种负面的社会行为——本质上都是社会默许的“否定他人”的方式。霸凌已经被正式认定为有害行为，甚至可能构成非法胁迫罪²⁵⁷；而网络挑衅却常被当作无伤大雅的玩笑。然而，这两者本质上都是带有攻击性的行为，往往会在心理上“抹杀”受害者。

(51) 电影里，这种事有时候还会被拍成“搞笑桥段”——上位者欺负下位者，观众还跟着笑。所以很多自认为“人不错”的人，其实也会去霸凌别人、恶意挑衅别人。社会嘴上虽然一直在谴责这些行为，但很多时候也只是说说而已，挺虚伪的。

(52) 这种风气一旦越来越严重，最后就很容易发展成战争。很多发动战争的人，嘴上讲的是正义、宗教，其实说到底还是为了利益和控制别人。真正把人一步步推向战争的，往往是恐惧、敌意、嘲笑这些情绪。喜欢霸凌别人、故意挑衅别人的人，本质上也是同一种心理。很多掌权的人也会故意煽动这种情绪，因为人一旦被情绪带着走，就更容易听话。

(53) 仔细想想，说战争是“为了宗教”本身就很矛盾。一个真正相信神的人，应该明白：神不需要谁去替他杀人。既然祂给了人生命，那祂更不可能希望人互相残杀。

(54) 战争毁掉的，不只是生命，还有人性，以及我们真正珍惜的一切。人一旦陷入战争，就会慢慢变得不像人。战争从来不是为了创造什么，它存在，本质上就是为了毁灭。

(55) 战争的画面，其实和人们想象中的“地狱”很像。而所谓的地狱，很多时候就是人在现实里亲手造出来的。东西拥有再多，如果心里全是负面情绪，人照样会活得像在地狱里。这个世界到底像天堂还是像地狱，很大程度上取决于我们和别人建立了什么样的关系。身边有真正关心你的人，世界就没那么可怕；如果始终孤零零一个人，那日子就真的会像地狱一样。

(56) 如今，人们甚至被鼓励通过恶意的玩笑为自己构建一个“地狱”。许多人不愿脱离这种生活方式，因为人需要欢笑，而他们误以为这是唯一的方式。

²⁵⁵ “霸凌” (bullying) ——指两个或以上的人结成群体，针对较弱者进行取笑或羞辱，常伴随语言、心理甚至身体上的攻击。

²⁵⁶ “网络挑衅” (trolling) ——一个在互联网中流行的术语，指通过言语或行为故意激怒或骚扰他人。

²⁵⁷ 巴西第2848/40号法令，《刑法》第146条——“以暴力或严重威胁，或通过其他方式削弱他人反抗能力，强迫他人不做法律允许之事，或去做法律未规定之事。处罚——三个月至一年监禁，或罚款。”

(57) 很多关系，并不是因为大事才破裂，有时候只是因为长期得不到认可。甚至有些关系，还没开始就已经结束了。没有正确的评价，对当事人来说，存在本身就会变得空洞而机械。按机械规则生活或许看似完美，但那等同于只在肉体中活着，而灵魂却缺席。

(58) 长期不被认可，不但会破坏人与人的关系，还可能把人逼到心理崩溃。所以，当一个群体总是否定我们的时候，我们会本能地想逃离。因为待在一个“没人真正看见自己”的环境里，人迟早会出问题。

(59) 一个人如果长期得不到认可，就会越来越看轻自己；一个社会也是一样。我甚至觉得，很多人的“思维停不下来”，并不只是因为信息太多，而是因为内心始终缺少一种“完整感”。没有回应、没有理解、没有真正的共鸣，人就会越来越焦虑，大脑也会不停地乱转，拼命想找到答案。

(60) “被否定”和“缺乏认可”都会让人慢慢看不清自己，就像过度虚荣一样。区别在于：虚荣的人，是被太强的光晃得看不见自己；而长期缺乏认可的人，则像活在黑暗里——因为他们心里根本没有属于自己的光。

(61) 一个人长期被否定，就会慢慢把自己封闭起来。而这种心理上的孤立感，其实正是“奴性”最容易滋生的地方。人太需要陪伴了，哪怕没有真正的友情，也会去接受一些低人一等、被压着的关系。在掠夺性的资本体系里，踩低别人的尊严，很多时候甚至都成了一种“赚钱方式”。最后，社会阶层越来越固定，整个社会也会越来越压抑。

(62) 与此同时，这个体系又会把“放纵”“不自律”包装成一种自由，好像人只要彻底随性，就能摆脱痛苦。但实际上，失控往往只会让人越来越脆弱，也更容易被人操控。真正得利的，通常还是那些强势的人。

(63) 这种靠“放纵”让人慢慢失去自控的方式，其实已经用了很久。因为人都想要一种心理上的自由感。可问题是，人又离不开群体生活，离不开别人。结果很多人最后只能把“自由”理解成短暂的发泄——比如疯狂放纵一下、失控一下——剩下的大部分时间，还是觉得自己被困住。所以，他们也更容易接受那些有毒的关系，甚至明知道不好也离不开。而这种关系，最后只会让所有人越来越不自由。

(64) “否定别人”本身，也是一种毁掉别人的方式。比如巴西，其实本来是个很有潜力、很强大的国家，但长期以来，它也一直活在各种否定和贬低里。可问题是，那些靠否定别人来达到目的的人，最后其实也在毁掉自己。因为他们会慢慢失去生活里真正有意义的东西。

(65) 在人与人的关系里，“认可”其实是最有力量的东西。它甚至能决定一个人眼中的现实是什么样子。小说也是一样。很多作家之所以能让读者相信一个故事，不是因为故事本身多真实，而是因为故事里的人物先相信了它。角色一旦认真地去相信某件事，读者也会不知不觉跟着相信，觉得这一切真的发生过。

(66) 这种“让人相信”的写法，其实并不复杂。厉害的作者，很会制造一种气氛——就像一群木偶在那里拼命鼓掌一样。哪怕被夸的东西其实很普通，只要角色们表现得特别认可、特别投入，读者也很容易被带进去。因为人本来就渴望被认同，也很容易跟着

群体感觉走。但危险也在这里：很多人会因为这种方式，慢慢开始同情某些糟糕的人，甚至不知不觉接受一些原本不正常的行为。

(67) 人在看故事的时候，其实很容易跟着角色的视角走。角色看见了什么，观众就会觉得什么是真的；角色没看见，观众也往往意识不到。如果只是一个配角看到某件事，大家可能还会怀疑；可如果只有主角或叙述者“看见”了，那观众就容易觉得，那可能是什么被隐藏的真相——当然，也可能只是角色自己的心理问题。说到底，故事怎么让人相信，其实一直都有套路。很多作品从一开始，就是带着某种目的去写的，为的就是把某些想法种进观众脑子里。

(68) 比如悬疑故事，观众之所以会一直追下去，就是因为大家在等那个“真相”被揭开。角色越相信那个真相，观众也越容易跟着信。可问题是，整个故事可能从头到尾都是假的，而最后揭开的“真相”，也可能只是一个更大的谎言。这类故事真正厉害的地方，就在于它会慢慢影响一群人的判断方式，让大家开始用同一种思路去看世界。

(69) 故事里的人物性格、情绪状态，其实很容易被观众模仿。可惜的是，现在很多作品都在不断放大疯狂、扭曲和阴暗的东西。久而久之，人也会开始习惯这些东西，甚至把它们当成正常。很多现代作品，本身就是建立在病态情绪和扭曲人格上的。

(70) 一个人如果长期接触那种过度渲染恐惧的画面，自己也会越来越容易害怕；总看那些懒散、颓废的形象，人也会慢慢变得没精神、没动力。尤其人在心理状态不好的时候，过去看过的那些吓人的画面，往往会突然在脑子里冒出来，而且比当时感觉更可怕。

(71) 影像和画面，其实很容易影响人的心理状态，甚至会慢慢削弱一个人。文学里也经常写到这种感觉。比如一些雕像、宗教形象，会在人情绪激烈的时候突然浮现在记忆里。很多“圣人”形象——尤其是那些受难的基督教圣徒——给人的感觉，其实更像是在告诉人们：人在这个体系面前，是失败和受压迫的。

(72) 墓地那些神话风格的雕像，其实很容易让人越来越混乱。很多信徒本来就已经很痛苦了，这些东西不但没办法让人真正得到心灵上的平静，反而还会加重心理上的压抑。至少我自己一直觉得，所谓“天使”，其实就是特别善良的人而已，根本不是什么长着翅膀的存在。那些半人半兽、带翅膀之类的形象，在我看来，更像是在象征一种精神上的退化，而不是进化。

(73) 人和人之间，其实特别需要互相认可，尤其是对那些真正善良的人。有时候，一个眼神、一个微笑，甚至一句很简单的夸奖，就已经足够让一个人感受到“自己被看见了”。

(74) 教育里的“认可”也需要有分寸。太放纵不行，太严厉也不行。当一个人能够被看见、被肯定，他才会更愿意去坚持那些真正重要的价值，也更容易培养出自律。因为很多时候，自律其实来自一种“我认可我自己”的感觉。

(75) 真正的认可，会让人感到很舒服、很正面。人其实很需要这种感觉。你会发现，小孩子刚开始学说话的时候，最难理解的词之一就是“不”。这个字很小，却能一下把整句话的意思全翻过来。比如在一些语言训练里，就有人会尽量少用“不要”。与其说“不要跑”，不如直接说“停下”。因为人的大脑有时候会先接收到动作本身，再去理解否定。

(76) 夸奖，其实是最直接、也最有温度的一种认可。它不只是让被夸的人开心，连夸别人的人自己也会变得更积极。人与人之间的关系，也会因为这种认可变得更亲近。

(77) 很多时候，一句夸奖，甚至可能帮助一个人把某种优点真正发展出来。所谓“认可”，不只是看见别人而已，更像是在拆掉你和对方之间那堵墙。因为很多矛盾、很多烦躁，本来就是隔阂造成的。真正重要的是：你要像看自己一样去看别人。等你真的这样看待对方的时候，对方也会开始真正看见你。所谓“真正看见”，其实就是中间没有东西挡着。

(78) 当我们发自内心去理解一个人的时候，就不会觉得对方离自己很远；而当我们能从别人身上看到自己的影子时，我们也才算真正走进了对方的内心。这个感觉其实很像《Avatar》里那句经典的话：“我看见你了。”后来电影里还有一句解释：“不只是看见，而是发自内心地看见你。”

(79) “认可”其实是双向的。你愿意相信别人，也会让你更容易相信自己。当然，这种相信并不代表毫无底线，更不是委屈自己、硬说假话。真正健康的认可，应该是自然的，而不是带着压抑、勉强或者烦躁。很多时候，人之所以会痛苦，反而是因为明明看见了价值，却不愿意承认。

(80) 最理想的认可，其实应该是平衡、客观的，像一种不带私心的评价。可人一旦开始用语言表达，就很难完全做到这一点。所以某种程度上，数字、分数，还有一些竞争性的考试，才会让人觉得“比较公平”。

(81) 真正正确的认可，其实是一种很强大的精神能力，它和那种病态的控制欲是相反的。那些喜欢支配别人的人，往往不会轻易认可别人，因为一旦别人被认可了，他们就没那么容易继续掌控对方。而这种做法，最后伤害的不只是个人，也会让整个社会慢慢失去正常的判断标准。

(82) 现在很多所谓的“社会认可”，其实并没有让人更了解自己，反而让人越来越迷茫。人会慢慢活成别人期待的样子，而不是自己原本的样子。人最大的束缚，其实是一种心理上的“看不见”。一旦看不清自己，人也会慢慢和别人断开联系，最后只能被人带着走。我们之所以很难真正理解别人，很多时候，是因为连自己都没真正看懂。

(83) 一个人怎么看世界，其实和他接受过什么样的“认可”有很大关系。同样是一把椅子，小孩看见它、成年人看见它、老人看见它，脑子里冒出来的感觉和意义可能完全不一样。所以，“认可”这件事一定得尽量接近真实。否则的话，人就会在错误的认知里不断消耗自己。

(84) 我觉得，这种“消耗”其实一直都在发生。很多东西，我们本来应该发展得更远，包括科技也是一样。人类真正能达到的程度，可能比现在看到的高得多。只是很多进步，会被那些想维持控制的人压下来。

(85) 可问题是，大多数人其实并没有真正理解“知识”本身。他们更多只是记住了一堆抽象的概念和符号。各种复杂的术语、代码、规则，把普通人越推越远，让人根本没办法真正理解和参与。最后，知识就会被少数人垄断，而这些人又会被当成“权威”。

(86) 久而久之，一个群体会慢慢形成一套共同的判断方式。大家都这么想、这么说，这就变成了所谓的“常识”。这种东西，其实也可以说是一种“群体意识”或者“社会心理”。它会影响人们怎么看问题、怎么表达观点，还会和各种规则、制度、所谓专业知识混在一起。因为所有人都默认它是对的，所以很多时候，人们会把“常识”和“真正正确”混为一谈。

(87) 可“常识”很多时候也会限制人的思考。因为人在一个群体里，往往只能说那些被允许说的话。哪怕一个新的想法其实更好，只要它不符合原本那套规则，就很容易被误解，甚至被排斥。

(88) 不过，“常识”本身也一直在变化。尤其当那些有影响力的人开始推动某种方向时，人们的看法也会慢慢跟着变。所以，有些一开始不被接受的观点，后来反而会被重新理解。历史上很多思想家，其实都是这样——他们活着的时候没人理解，可后来却影响了很多代人。

(89) 随着时间推移，主导力量往往会与更广泛的共识融合一直到真正趋向于“善”。人类的想法，总有一天会越来越接近真正好的东西。到那时候，人们或许才能真正开始一起思考，并被一些更大的真实所引导。

(90) 人只要觉得自己属于某个群体，就会感觉自己变得更更有价值，好像自己也跟着那个群体一起“变大”了。这也是为什么，人会那么在意被别人接受。尤其是青少年，他们特别渴望被认可。因为在成长早期，他们最熟悉的安全感，其实一直都来自家庭。可很多教育者的问题在于：他们想继续给孩子那种“被保护”的感觉，却靠的是隐瞒、敷衍，甚至谎言。

(91) 很多青少年长大以后，会突然一下子被丢进这个世界最黑暗的那些东西里——战争、灾难、人性的恶……比如两次世界大战。社会会把这些东西当成“真正的现实”告诉他们，好像他们小时候相信过的一切美好都只是幻觉。然后，人们又会用另一套新的谎言来取代旧的谎言，并告诉他们：“这才是真相。”

(92) 《It's Kind of a Funny Story》²⁵⁸ 这部电影，其实就很能说明这种状态。故事里的男孩，因为长期被家庭控制、压得喘不过气，最后甚至产生了轻生的念头，于是主动住进精神病院。可反而是在那里，他第一次真正开始找到自己。因为在那里，他第一次感受到别人真正看见了他、认可了他。也正因为这样，他才慢慢摆脱了原本那个把他压成“固定样子”的家庭和社会环境。

(93) 错误的价值观，会把人一步步推向战争；真正正确的价值观，才会让人走向和平。最聪明的支配者，很擅长伪装出一种“大家已经达成和平共识”的感觉。人之所以容易相信这种假象，是因为如果没有各种扭曲，人类本来就更倾向于和谐地生活。于是，他们会一边告诉大家“社会已经很稳定、很和平了”，一边继续压制所有人，防止有人反抗。同时，他们还会通过各种看似无害的故事，把恐惧一点点种进人心里。久而久之，人就会变得越来越胆小、越来越麻木，哪怕面对明显的不公，也不敢反抗，仿佛那些事情本来就是“正常的”。

(94) “虚伪”其实是最典型的一种集体自欺。一个群体会一起维护某种假的“正确”，然后大家嘴上都把自己说得很高尚，好像人人都很有道德。但实际上，他们根本没按那些价值活着。更讽刺的是，很多人后来反而会变成压迫别人的那一方，因为“虚伪”会让他们觉得：只要表面上站在正确的一边，自己做什么都合理。

(95) 现在这个社会，很多时候已经把“虚伪”变成了一种默认规则。哪怕现实里的生活根本没那么完美，人也会被逼着装出一副“我很好”的样子。如果你不愿意配合这种表演，反而可能会被排斥。它就像一种伪装，表面上是在保护人，可时间久了，人反而会越来越脆弱。

(96) 那些想维持控制的人，最重要的一件事，就是尽量不让真相浮出来，或者至少让它晚一点出现。可问题是，真相这种东西，压得越久，最后反弹得越厉害。就像大坝里的水一样，压力一旦积累到极限，迟早会冲破一切。

²⁵⁸ 《半点心事也没有》(It's Kind of a Funny Story) ——美国电影，由Zach Galifianakis和Keir Gilchrist主演。影片改编自Ned Vizzini于2006年出版的同名小说，该书被美国图书馆协会评为2007年最佳青少年读物。电影于2010年上映，由Anna Boden与Ryan Fleck执导，Misher Films制作，Focus Features发行。来源：维基百科：[https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film))。

(97) 人心里的恶，其实会随着人的成长一点点减少，就像谎言终究会被真相取代一样。当一个人开始厌倦那些负面的后果，厌倦这种充满扭曲和欲望的生活时，他就会慢慢开始向往真正好的东西。然后，人会一点点学着去爱“善”，学着主动去做对的事。而在这个过程中，人自己也会被改变。

(98) 总有一天，人们会明白：所谓“服从”，不应该是把人变成工具，更不应该是否定一个人的存在。真正健康的关系，应该是人与人之间的互动，而不是谁把谁压没了。因为别人一旦被毁掉，我们自己其实也会跟着被毁掉。别人本来就是生命的一部分，也是见证我们存在的人。到那个时候，“认可”会被真正用在好的地方——用来鼓励团队、保护人的尊严。很多时候，一个团队只要能做到这一点，其实就已经算成功了，不一定非得看结果。

(99) 直到今天，人们其实都还没有真正学会相信“大家可以一起赢”。可如果一个社会从来不相信集体性的成功，那本质上，其实就是在提前接受失败。真正的成功，本来也不该只是少数人的成功。真正的自由、真正的胜利，最后一定是大家一起得到的。可很多人却一直以为：只有踩着别人，自己才能赢。可那种“赢”，其实本身就是一种失败。

(100) 真正的基督精神，其实更像一种最朴素、最正常的“做人道理”。它强调的是：保护自己，但不主动伤害别人；坚持自己的原则，但不靠压迫别人活着。而这种东西，其实会影响人生活里的方方面面。可惜的是，我们这个时代很多知识分子，即使反对压迫，也没真正看清“支配”这件事到底是怎么运作的。所以他们也不知道该怎么真正对抗它。结果反而让帝国主义、强权这些东西变得越来越强。但不管怎样，人类终究还是有比这些东西更高的原则存在。

“老师，律法中哪一条诫命是最重要的呢？”他回答：“你要全心、全性、全意爱主你的神。这是最重要的第一条诫命。第二条也和它相似，就是要爱人如己。全部律法和先知书，都以这两条诫命作为根据。”（《圣经》马太福音22:36-40）

(101) 耶稣留下的那些教导，其实很像古代建筑最重要的基石。少了那块石头，整个结构就站不稳。很多真正重要的精神原则，也是一样。它们能让一个社会变得更完整，让人和人之间愿意互相认可，也让好的价值观真正扎下根来。

(102) 人其实需要通过那些积极、美好的东西，去感觉到“自己的存在是有意义的”。所以，如果一个人长期得不到认可，或者也不会认可别人，心里就很容易出现一种说不出的失落感。因为人本来就会期待很多东西——安全感、稳定感、被关心、被理解、有人愿意分享情绪、被接纳、被尊重……这些东西一旦长期缺失，人就会越来越空。

(103) 人与人之间通过“认可”连接在一起，其实是人类最自然的一种本能。当一个人真正感受到自己被接住、被理解的时候，内心会产生一种很深的满足感。而这种彼此支撑的关系，本身就像一张真正安全网。

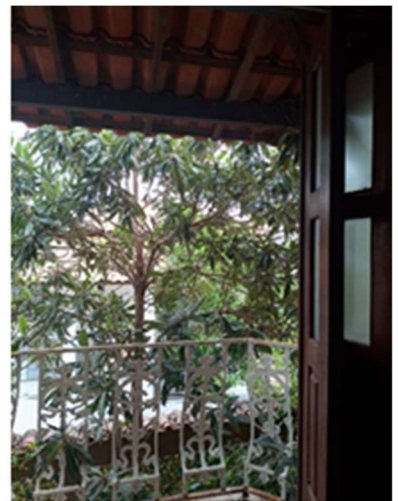
(104) 《Snow White and the Seven Dwarfs》里的坏皇后，总喜欢对着镜子问：“魔镜魔镜，谁是世界上最美的人？”而镜子的回答，会让她得到满足。可现实里，真正像“镜子”一样存在的，其实是别人。很多时候，我们是通过别人的眼神、别人的反应，才慢慢感受到：原来自己的存在是有价值的，原来“我”是真实存在的。

(105) “认可”本身，其实是一种很温柔的态度，它藏在人很多细小的动作里。一个真诚的笑容、一张温暖的脸，往往就足够改变一次相遇的感觉。它会让人放下防备，也会让人更容易

接受彼此。最美好的事情之一，大概就是：你能从另一个人的眼里，看见那个正在发光、正在成长的自己。那种感觉，会让人与人之间产生很深的连接。一个人一旦开始真正看见自己的优点，也会更愿意把这些优点继续发展下去。慢慢地，人会学会把自己的力量真正发挥出来。而当人与人之间能够通过“认可”连接在一起的时候，整个社会也会变得更紧密、更有力量。等到有一天，这种力量真的被完全释放出来的时候，人类或许会变得比现在美好得多。

图像 VIII

下面展示的是一项社会行动：在里约热内卢州伊塔佩鲁纳市科门达多尔·韦南西奥区的RJ116公路沿线以及一段公共人行道上种植果树幼苗，以应对潜在的粮食短缺风险。第二处种植同时也起到“绿色屏障”的作用，在城市环境中提供隐私保护，并增强人与自然的和谐。靠近住宅种植的树木被安置在混凝土管中，以减少树根可能带来的影响。



第九章——时间的加速与人类体验

(1) 人只有在不再被身体的基本恐惧——饥饿与死亡——所困扰时，才能真正完整地生活，真正体会存在的意义。我们必须学会摆脱这些忧虑。但每个人都会面对挑战，也都有在世上的有限时间。因此，有些人觉得人生漫长，而另一些人则觉得短暂。我认为，生命的长度总是恰如其分——除非一个人通过死亡或精神崩溃缩短了它。

(2) 我们面对生活的主要工具，是良好的能量。没有它，即使物质上再完美，一切也会显得毫无意义。幸福既应是目标，也是过程——缺少它，一切都会变成空洞的幻象。然而，现实体系扭曲了幸福的含义，让人生活在烦躁之中，拼命制造虚假的快乐时刻——酒精往往成为其中的主要手段。尽管如此，烦躁只是暂时的，只要学会培养真正的幸福，它是可以被克服的。

(3) 培养内心的平和，是通往幸福的捷径——在这种状态下，我们不会被挑战或负面情绪动摇。平和与善意、宽恕和理解密切相关。我们需要对不完美保持包容，而不是愤怒。世界上没有任何事物必须完美，因为一切都存在于不断完善之中。

(4) 如果我们学会控制自己的烦躁，随着时间推移，它们会更快消散。但如果不断滋养这些情绪，它们就会唤醒更阴暗的感受，逐渐积累，直到把我们最糟糕的一面释放出来。

(5) 被负面情绪支配的人，长期以来常被误认为“怪物”——也就是所谓的“魔鬼”。这种形象之所以令人恐惧，是因为它让人联想到一种原始、失控的人类——像一头强大的野兽。

(6) 这种恐惧被现实体系所利用并加剧。它塑造出一种“神与神对抗”的形象。但“上帝”的概念本身意味着一个无可比拟的存在——没有对手。无论是否相信祂是创造者，真正支配世界的，是至高的智慧，而不是动物本能。那些选择以本能生活的人，最终会让自己的人生走向崩塌。

(7) 像动物一样生活的人，其能力低于精神提升的人。野性的那一面只是人类的阴影——黑暗的一面。我们已经看到的人性中的“动物性”就足够令人恐惧，这也是为什么被夸张化的“魔鬼”形象更让人害怕。

(8) 所谓“魔鬼”，其实只是一个被妖魔化的人类形象。但实际上，愤怒并不会增加智慧。对这种形象的强化，服务于支配者，因为它让人们保持恐惧与封闭——这正是他们所需要的。人们相信“魔鬼”，是因为它代表了我们自身性格中怪物般的一面——这种一面确实存在于我们内心，就像“神性”也存在一样。这才是真相。但可以肯定的是——邪恶的胜利永远是暂时的，它只持续到我们变得更有智慧为止。

(9) 归根结底，这一切都与我们如何管理时间有关。如果我们怀疑自己是否有足够的时间实现目标，就会失去内心的平静。而平静正是充分利用时间的关键。时间才是真正的“货币”，它让我们获得有意义的存在。在人生中，我们真正得到的，只有时间。甚至金钱本质上也是时间的体现，因为我们所购买、出售或夺取的，归根到底都是时间。

物理时间

(10) 在现代物理学中，时间被视为一个连续的维度，它与三维空间共同构成了“时空”的结构，这一概念由爱因斯坦的相对论所描述。物理学认为，时间与空间和物质紧密相连，会受到速度和引力的影响，从而挑战了“时间是普遍且恒定流动”的传统观念。

(11) 过去，人们通过太阳的运动等简单方式来测量时间；而如今，随着理论与实验物理的发展，我们已经能够以更高的精度来理解时间。

(12) 虽然时间有其物理定义，但对人类而言，时间与存在是深度交织的。存在创造时间，而时间也塑造存在。时间不仅是一个物理概念，更是一种复杂的体系。对于一个孤立且没有目标的人来说，时间可能显得毫无意义。然而，我们都需要学会如何善用时间。

(13) 要让时间为我们所用，我们不应去追赶它，而应走在它前面。没有人拥有无限的时间，但如果想要过上更充实的生活，就必须像拥有充足时间那样去生活。人类无法像科幻作品中那样操控时间，但可以让时间足以帮助我们实现目标。

(14) 只有未来的人类或许才会知道时间旅行是否可能。就目前而言，我们无法改变时间，只能从中学习，而不是试图控制它。

(15) 对时间的执念，常常会导致人们因试图以自身逻辑取代宇宙的法则而走向失败，把个人意志置于更高秩序之上。有时候，放弃某些机会，比承担不必要的风险更明智。

(16) 我们对时间的感知也是由自己创造的。我们拥有一种内在的“时钟”，往往比外在的计时工具更为精准。我们会在眼前“暂停”画面，以便更仔细地观察。在潜意识层面，时间甚至会被拉长。

(17) 例如，当一个人在梦游状态中被唤醒时，可能会表现出惊人的反应速度。在不到一秒的时间里，他们可以构建出一个持续数小时的复杂情境，并将一个微小的声音当作激烈追逐后的枪声来回应。这种能力显示了人类心智在时间处理上的非凡潜力。

(18) 然而，当一个人无法管理时间时，就会漫无目的地奔波，追逐一种空虚感。人类在多重内外“时钟”的引导下，试图理解时间，以满足自身在物质、心理与精神层面的复杂需求。

童年的时间

(19) 在我五岁时，我曾和Regina Duarte一起观看电视剧《石之森林》（Selva de Pedras）²⁵⁹。其中有一幕，主角发生了车祸，而电视台把那辆车留在拍摄现场。当我和家人看到那辆车时，我们开始讨论角色是否已经死亡。

(20) 但当大家意识到我并不知道“死亡”意味着什么时，气氛突然安静下来。我的姐姐很快解释说，死亡就是一个人睡着了再也不会醒来。这个解释让我深受震撼。

(21) 我对死亡的恐惧并不特别，因为社会对死亡的定义本就让更多人感到害怕。我当时极度不安，甚至哭了很久。

(22) 那时，父母和教育者还在讨论如何让孩子更容易理解死亡。如今，这个问题反而被淡化，仿佛它不存在，但实际上，我们更应该重新审视“死亡”这一概念本身。

(23) 在我尚未理解死亡之前，我是自由而无畏的。而当我接触到这个概念后，内心开始产生冲突——直到后来在一次弥撒中听到“灵魂不朽”的说法，这种不安才逐渐缓解，那是在《圣方济各祈祷文》中传达的思想。

圣方济各祈祷文 ²⁶⁰

主啊，使我成为你和平的工具；
在仇恨之处，让我播种爱；
在伤害之处，带去宽恕；
在怀疑之处，带去信念；
在绝望之处，带去希望；
在黑暗之处，带去光明；
在悲伤之处，带去喜乐。
哦，至高的主，
求你使我不求被安慰，而去安慰他人；
不求被理解，而去理解他人；
不求被爱，而去爱他人；
因为在给予中，我们获得；
在宽恕中，我们被宽恕；
在死亡中，我们获得永生。

(24) 如今，我意识到，我们用虚假且有害的故事充斥孩子的头脑，以说服他们接受“死亡”的概念。然而，在内心深处，他们其实知道生命是永恒的。

²⁵⁹ 一部由Janete Clair编剧、Daniel Filho执导的巴西电视剧，首播于1972年4月10日，至1973年1月23日结束，播出平台为Rede Globo。

²⁶⁰ 圣方济各大约生活在1181年至1226年之间，出生于意大利阿西西。他创立了方济各会（小兄弟会），并在当时天主教会衰落的背景下复兴了基督教精神。他最突出的特点是关怀贫困者、远离物质享受，以及对上帝创造万物的无条件之爱。

(25) 耶稣教导我们，人并不会真正死亡。他通过让自己复活以及使他人复活来证明这一点。难道两千年过去了，人类仍然没有接受这一真理吗？毕竟，关于灵魂不朽的智慧，会给我们带来深刻的改变。

(26) 当今社会的共识，塑造了一个自相矛盾的“神”——一方面被描述为充满爱，另一方面却会把人送入永恒的地狱。真正的上帝说祂不愿失去任何一个人，而社会所塑造的“神”却让大多数人迷失²⁶¹。这是恐惧之神，而不是真理之神。这些观念本身缺乏逻辑，也阻碍了健全人格的发展。

(27) 完全没有恐惧是不可能的，因为我们需要敏感性。但恐惧必须被管理，否则会导致心理不稳定。在我童年时，当我逐渐稳定了对死亡的恐惧，我获得了某种能力，能够以一种近乎“超然”的状态去面对挑战。

(28) 一个面对巨大挑战的小孩，会感到自己也变得更大。我们有多大，取决于我们所面对的事物。有时候，对微小事物的退让也体现出一种力量。但一个在成长中面对重大困难的人，会明白：挑战依然巨大，而自己依然渺小——但仍然具备去面对它们的能力。

(29) 成年人应当思考如何帮助孩子更好地利用他们的时间。在我的童年时期，受嬉皮文化影响，孩子在服饰上的性别区分较少，最大的区别往往只是女孩戴耳环，而这些耳环常常会丢失。

(30) 有趣的是，男女往往通过装饰来区分彼此，而不是认识到彼此之间的相似性。很多时候，成年人在装扮孩子上的虚荣，反而限制了孩子的自由，也浪费了他们的时间。

(31) 拥有一个更自由的童年，对于形成更成熟的自我认同至关重要。每个人都应该经历一个没有虚伪的阶段，而童年正是最适合的时期。从嬉皮的视角来看，儿童的裸体被视为一种与自然和自身身体连接的必要方式，使他们感到自己属于人类整体，是上帝创造的一部分。

(32) 正因为这些观念，我没有感受到成年人对女性所施加的那种贬低——仿佛她们没有灵魂或个性。更自由的童年让我明白，拥有性别是人的属性，而不执着于性别则是一种更接近“神性”的状态，它能减少争论，也能减轻焦虑。

(33) 一个真正被好好度过的童年，是一个人发现自我的时期。作为男性或女性只是次要的，我们首先是具有神性本质的存在。这种感受带来极大的满足感，与现实体系所制造的挫败形成鲜明对比。性别角色固然塑造个性，但也会掩盖一个事实：最重要的一切，其实早已存在于我们之内。

(34) 我们都是光的一部分，这是一种宏大而本质的力量。每个人都有属于自己的“光”，它代表着我们的灵魂——我们最真实的部分。

²⁶¹ 《圣经》，马太福音 18:14 —— “照样，你们在天上的父是不愿意这些小弟兄中有一个丧的。”

Renate Jost de Moraes²⁶² 博士将受孕描述为配子结合并接收一束“光”的瞬间²⁶³。

(35) 然而，在我这一代之后的几代人，是在重新引入“死亡观念”和性别角色的意识形态中成长起来的，这些观念通过语言被迅速传播，使分离性的思想扩散得更快。如今，我们看到人类完全服从于一个利用“性”来分配角色并规定行为的体系。性变得高度制度化，甚至催生了所谓的“性别意识形态”，从而引发更多身份危机，并在各代人中增加了对药物的依赖。

(36) 在我们的社会中，许多人通过滥用药物来接触潜意识，试图摆脱谎言。这显然是对童年缺乏尊重的结果。我们的娱乐体系充斥着暴力的动画、电影和致命的游戏，同时不断强化男女之间的差异。角色往往被塑造成各种被物化的特征集合。

(37) 自从关于“道德与公民教育”的法令被废除后，儿童的处境变得更加矛盾。电视节目分级制度限制儿童在没有父母陪同的情况下观看某些内容，但与此同时，在儿童节目中却依然播放带有性暗示的商业广告，这种矛盾十分明显。

(38) 例如“Mulata Globeleza”这一形象²⁶⁴，在1991年至2016年间的25年里，多次在电视上以近乎裸体的舞蹈形象出现，甚至在儿童节目时段播出，推动了早期性化的趋势。事实上，“É o Tchan”这个团体所展示的内容也表明，这种倾向从一开始就是娱乐产业的一部分。

(39) 在某些时段，电视剧中会出现大量亲吻等亲密场景，在我看来，这类内容不应在公共电视中播出，因为它违背了广播应优先考虑教育功能的原则。此外，一些演员曾表示这些场景并非完全表演，这在某种程度上也涉及对他人尊严的侵犯。

(40) 1995年之后，随着“É o Tchan”通过带有儿童化语言的歌曲谈论性内容，早期性化现象进一步加剧。即使孩子无法自行理解这些内容，也总有人会向他们解释。例如类似“上面来一下，下面来一下，九个月后就有结果”的表达。

²⁶² Gisela Renate Jost de Moraes，通常被称为“Renate博士”（1936年1月17日—2013年2月5日）。她自1979年起居住在贝洛奥里藏特。Renate博士是“无意识直接接触法/个人整合疗法”（ADI/TIP）的创始人。她在PUC-MG获得心理学学位及研究生（Lato Sensu）资格，同时接受过社会工作与护理培训。她曾长期居住在巴西利亚（DF），并担任国家社会工作委员会成员（现为CNAS）。1986年，她创立了综合人本健康基金会（FUNDASINUM），该机构致力于ADI/TIP方法的研究与发展，同时也是该方法专业人才的培训学校，以及为社会弱势群体提供心理治疗的中心。来源：TIP诊所：<https://tipclinica.com.br/contents/biografia-dra-renate>。

²⁶³ 摘自Renate Jost de Moraes所著《通往无意识的钥匙》（数字版，第113页）第2.3节“受孕中的孩子”：“我是进入一个微小点中的一束光，而那个点也是我！”

²⁶⁴ “Mulata Globeleza”——是巴西电视台Rede Globo在狂欢节期间推出的一个形象，用于其名为“Carnaval Globeleza”的节目报道。该形象出现在20世纪90年代初，通常表现为一位桑巴舞女，身体部分涂有亮粉进行舞蹈表演。来源：维基百科。可访问：Wikipedia. Acessível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Mulata_Globeleza。

(41) 在同一组合的歌曲《Dança do Põe Põe》²⁶⁵中，“放”的动词被暗示为一种性行为的表达。歌词中通过元音和字母的组合进行暗示，例如强调某些字母，可能让人联想到粗俗的词汇。此外，歌曲还引导女性做出带有性暗示的动作，而对男性的表现则较少。这种内容似乎刻意吸引正在学习阅读的儿童，间接引导他们接触不适宜的语言。

(42) 与此同时，20世纪80年代引入的整体识字法逐渐普及，学校不再单独教授元音。这在一定程度上减缓了识字进程，也被认为与功能性文盲的增加有关。

(43) 当前某些推动色情化的意识形态似乎已经走向极端，生活仿佛围绕着满足性欲而展开。例如，许多女性通过手术改变身体，以增强所谓的吸引力。

(44) 我承认整形手术在某些情况下对建立个人身份具有意义，例如帮助一些女性在社会中获得认同。但我批评那些导致个体失去自我、走向物化的手术。

(45) 这种早期性化的趋势，也增加了在酒精影响下发生的无意识性关系，从而带来更多缺乏稳定家庭环境的孩子——这些孩子往往诞生于短暂的关系之中。这一现象本应让社会意识到需要关爱所有儿童，但同时也揭示了社会从一开始就未能做到这一点。那些缺乏保护而出生的孩子，是我们作为人类失败的体现。

(46) 此外，看起来我们正在把人们教育成忽视人际关系、变得麻木不仁。色情内容的传播削弱了社会交往，使儿童逐渐失去人性，长大后反而成为更糟糕的成年人。

(47) 社会性的“反教育”甚至会抵消良好的家庭教育，仿佛孩子一整周都在“电视和互联网的学校”里，学会遗忘如何说话、思考和尊重他人。当刺激被不断放大时，人们就会忽视教育，只被本能所驱使。

(48) 与此同时，卡通角色以所谓的“陌生化”²⁶⁶手法传递震惊且负面的台词，而孩子们会模仿这些表达。同样，它们还示范不当行为，例如欺骗。

²⁶⁵ 图像 XII —— 歌曲《Dança do Põe Põe》的舞蹈编排。

²⁶⁶ “陌生化” (*defamiliarization*, 俄语: *остранение*) —— 是一种艺术手法，通过以陌生或不寻常的方式呈现日常事物，使观众获得新的视角，从而以不同方式看待世界。根据提出这一概念的俄罗斯形式主义者的观点，它是艺术与诗歌的核心原则。来源：维基百科。
<https://en.wikipedia.org/wiki/Defamiliarization>.

(49) 这在不同生理世代之间造成了心理上的断层，而一个世代通常约为二十年。20世纪70年代的一代人在心理上较为压抑，而1990年代之后的一代则经历了过度的性化。

(50) 支配者构建了一套思想体系，为这种“过度暴露”的观念提供正当性。如今，许多人开始为公共色情化和放纵行为辩护，这不仅造成心理伤害，也浪费了儿童宝贵的发展时间。面对这样一个停滞且缺乏反应的社会，我们还能说什么？“醒来！”是的，“醒来！”正是最恰当的呼喊。

(51) 我们很大程度上是童年所吸收事物的反映，而这一阶段不应被如此浪费。此外，这种结构还助长了对儿童的性侵害，并压制个体人格的发展。这个体系形成了恶性循环，导致儿童遭受性伤害，并培养出具有相关问题倾向的成年人。

(52) 与此同时，儿童的性发展需要以尊重与谨慎的方式对待。如果孩子出现自我刺激行为，家长不应以创伤性的方式处理，而应引导他们理解这些行为应保持私密。虽然可以适度引导其减少，但应采取温和的方式。

(53) 成年人应以成熟与技巧，用温和的方式解释性行为的私密性，帮助孩子理解界限，例如建议他们在私密空间中处理相关行为。这是一种引导，而不是压制。

(54) 儿童的性探索也不应成为共同的行为。如果发现孩子之间有相关行为，照护者应先缓解他们的心理紧张，然后以温和、带有善意的方式说明这并不合适，并引导他们转向其他活动。例如：“你们在做什么？那不是玩具，我们来玩别的吧！”也可以配合类似“这不是给小朋友的”或“这不属于学习内容”的表达。

(55) 如果孩子已经理解照护者始终以他们的利益为出发点，他们会更容易接受这些引导。因此，建立这种信任至关重要。如果孩子继续追问，照护者可以解释这些身体部位需要特别保护，以免受伤，并在将来具有生育的功能。关键在于，根据孩子的提问程度给予解释——如果他们尚未提出问题，则无需过早说明。最重要的是避免造成心理冲突，包括对照护者自身而言。

(56) 如果照护者一时不知道如何回答，可以请求时间思考更合适的解释，并告诉孩子先记住这个问题，稍后再回答。虽然具体方式因情况而异，但这种做法有助于保持沟通的平静与清晰，避免冗长或令人困惑的解释。

(57) 此外，成年人必须教导儿童和青少年如何保护自己，防止遭受侵犯或权利被侵害。应向他们说明，在未经同意的情况下触碰其私密部位属于侵犯行为，并鼓励他们在必要时寻求帮助以避免这种情况发生。

(58) 针对童年的各种侵害，往往源于逐利动机以及支配体系对精神智慧的压制。我们的社会性认知在关系、死亡和性等方面传播了有害观念，而本应推广更健康的理解。

(59) 因此，只要社会仍在传播有害思想，儿童就有权在一定时期内不接触这些内容，以避免心理冲突。在某个阶段保持“无知”，反而能让他们凭直觉认识到生命更高的价值。

(60) 当我们远离精神与神性的觉知时，死亡就成为一种失败。我们应当要求对视听媒体和互联网内容进行改变。任何非教育性的节目，都应通过订阅密码才能访问；若拒绝改变，则应被停止传播。

生物时间

(61) 排泄、排尿、性表达、睡眠、进食、感受快乐等生理活动，都是极为个人化的，并且在各个年龄阶段都会发生。然而，社会性的支配让我们在压力中生活，甚至对这些最基本的权利产生怀疑。

(62) 当基本权利被侵犯时，就会干扰个人的“生物时间”，引发不适与痛苦。这种干扰会让人难以及时识别正在发生的侵犯，因为个体在心理上已被扰乱。

(63) 人类需要时间来“活着”——这就是所谓的生物钟，它调节着睡眠、觉醒、饥饿以及其他基本需求的节律。一旦这种节律被破坏，一切都会失去正常运作，我们的存在也会变得空洞，因为我们不再在精神上“在场”。例如，一个急需上厕所的人，只有在完成这一需求后，才会恢复专注；在此之前，他在心理上是“缺席”的。同样，当我们困倦时，即使努力完成任务，也往往难以达到理想效果。

(64) 生物钟同样调节着人的成长阶段：童年、青年、成年、中年与老年。例如，儿童的身体通常无法承受成人的重口味食物，因为他们的黏膜（如同皮肤一样）更加脆弱。这说明，尊重生物时间对于维持健康生活至关重要。因此，人类文化逐渐形成了精细的时间管理方式。

(65) 例如，各种仪式的存在，是为了帮助我们记住重要的生理需求，避免忽视它们，比如进食或与他人建立联系。

(66) 生育一直是社会中被高度仪式化的领域之一。理想情况下，我们首先应向年轻人解释什么是爱——即灵魂的结合。然而，我们的社会往往只强调性行为本身，却忽视其背后的情感与意义。当教育回归正确方式，并重视生育问题时，关系自然会趋于平衡。

(67) 我曾完全认同天主教，但我不同意其对避孕手段的否定。因为在现实中，人们在选择伴侣时可能因脆弱或不成熟而犯错，而避孕可以减少这种错误带

来的后果，避免不必要的生命诞生。借助避孕，选择伴侣的失误不会变成永久的联系；而一旦有了孩子，这种联系将是终身的。当社会真正承担起对所有儿童的责任时，这一问题将大大缓解，使养育不再成为沉重且充满冲突的负担。

(68) 即便如此，在涉及性行为时仍必须保持责任感，避免与那些不愿承担责任的人共享生活。否则，生活将走向自我毁灭。在这种情况下，自我调节（不依赖色情内容，在祈祷之后进行，而非出于娱乐目的）被视为一种减少伤害的方式。然而，社会往往鼓励的是相反的方向。

(69) 在巴西，对生物时间不尊重的一个例子是夏令时制度，该制度已于2019年通过第9,772号法令被取消。在其最后实施阶段，甚至出现了“时间被缩短”的说法，使人们在日常活动中变得更加匆忙。

(70) 我认为，这种“时间变少”的观念，是为了加快人们的节奏、提高生产效率，使人们更加机械化、无意识地运作。在这种思维下，人们不再停下来交流或思考。事实上，真正被压缩的只有夜间的睡眠时间，尤其是对弱势群体而言。

(71) 这种情况一方面增加了制药行业的利润，因为睡眠问题加剧；另一方面也提高了由埃及伊蚊传播疾病的风险。在前者中，镇静类药物逐渐变得更具依赖性；在后者中，原本更有效的预防措施（如补充维生素C和铁）反而被忽视。

(72) 夏令时最严重的问题在于，在巴西，它叠加在本已存在的劳动违规之上——许多员工被迫工作10至12小时，而法律规定为8小时。这些工作时间往往超过加班的合法上限，且部分时间甚至没有报酬。

(73) 这种状况之所以持续，是因为监管执行不力。在夏令时期间，劳动者同时受到雇主和消费者的双重压力，被迫延长工作时间，直至最后一缕日光消失。

(74) 此外，还有通勤时间。在像里约热内卢这样的城市，许多人每天凌晨四五点起床，七八点开始工作，晚上九点甚至更晚才回家。因此，实际上存在一个“隐形通勤班次”，虽然不被正式计入，但其压力往往不亚于正式工作时间。

(75) 时间是人类的历史遗产。尽管某些事物被称为“历史遗产”，但或许并非全部如此；然而，没有什么比时间本身更具有历史性。当政治权力随意改变时间时，实际上是在干预不应被干预的领域。真正应该调整的，是工作时间，而不是时间本身。

(76) 如果决策者的目标是真正造福大众，那么在白昼较短的冬季，应当减少工作时间。这样不仅能提高效率（因为动力与休息能提升生产力），还可以适当推迟上班时间，从而减少照明和热水使用的成本，实现真正的节约，同时尊重人的生物节律。因此，最好不要恢复时间调整制度——因为真正无法恢复的，是我们的生物时间。

虚构时间

(77) 文学与电影常通过操控时间来制造紧张感。例如，在电影中，角色可能说“我们只剩五秒钟”，但画面却以慢节奏展开，甚至呈现本应需要更长时间的动作。这种时间的拉伸或压缩，被我们的意识所接受，就像梦游等现象中所体现的那样。

(78) 例如，主角通常比对手更“掌控时间”。但事实上，时间对所有人都是一样的，这种表现只是一种叙事手法。有人会因此产生错觉，认为自己拥有更多时间或更高的优先权，仿佛自己是“主角”。然而，时间是人类共同面对的终极课题，本应对所有人平等。学会面对挫折，正是我们成长的关键。

(79) 当文学中对时间的操控被套用到现实世界时，就会产生对时间的错误认知，形成一种误导性的思维模式。因此，有些人开车时仿佛置身于动作电影中，在时间不足的情况下强行超车，常常导致事故发生。

(80) 《堂吉珂德》是故事如何影响人的经典例子。如今，“游侠骑士”的神话之外，又叠加了许多其他幻想，例如宇宙飞船等。结果，人们出门晚了，却像在驾驶飞船一样加速前进。但如果想更早到达，就必须更早出发；晚出门只会导致迟到，因为时间无法被拉长。

(81) 这些“速度狂人”在驾驶时仿佛把自己当成半神，认为普通人甚至无权要求他们减速。然而，驾驶者与他人享有同样的权利，更重要的是，他们有义务倾听乘客的合理要求。

(82) 驾驶有时会赋予人过大的权力，甚至足以让人失去理智。在这种情境中，人类最明显的缺陷——以自我为中心——会暴露出来，让人误以为自己掌控着他人的时间与生命。

(83) 我们消费虚构作品，是为了寻找自我认同与尊严。然而，这种追寻往往让我们陷入心理陷阱，被甜美却残酷的“幻象之网”所困。更糟的是，我们并没有在这些故事中找到自我，反而迷失其中，沉溺于幻想之中。于是，人们开始模仿角色的行为，从夸张的表现到各种荒诞的潮流。

资本主义时间 vs 心理时间

(84) 资本主义通过强调快速、高效和大规模生产，加快了人们的生活节奏。资本主义者常说“时间就是金钱”。然而，人类需要时间来有尊严地生活，这种

观念却把时间完全等同于金钱。同时，它还传播“金钱让世界运转”的说法，而事实上，是人类让世界运转。这两种说法都在贬低人的价值。

(85) 资本主义以利润为导向，忽视人的存在。加速一切活动却忽略基本节律，是具有破坏性的。因此，可以说资本主义时间是“致命的”，因为它建立在“时间不够用”的观念之上，而《圣经》则传达了不同的理解²⁶⁷。这种逻辑会加速个人、企业、政府乃至整个社会的衰败，因为在这种体系中，“消耗”本身也被转化为利益。

(86) 时间与资本在某种程度上相似：当人们只专注于积累它们时，都会削弱人性；但当它们被合理分享时，也能促进人性的成长。不同之处在于，资本可以重新获得，而时间是不可重复的。在人生的某些阶段，每一刻时间都如同珍宝，因为时间本身是一种心理性的“货币”。例如，在孩子成长的早期，父母往往会意识到时间的珍贵；而许多人后来会后悔，因为缺席而错过了孩子的童年。

(87) 对我们而言，时间最大的价值是心理层面的，这也是为什么这里要区分“资本主义时间”和“心理时间”。心理时间让我们能够沉浸在电影或故事中，是一种清醒而富有创造力的时间，涵盖过去、现在与未来。通过观察动物，我们会发现，人类对时间的体验更为丰富；与动物不同，人类能够储存记忆并设定目标，从而预判时间并更好地管理它。

(88) 动机是推动心理时间的关键因素。例如，有些人觉得早晨比下午更漫长，尽管两者的时长相同（6:00-12:00 与 12:00-18:00）。动机会让时间感觉变轻或变重，变快或变慢。

(89) 心理时间是脆弱且可被操控的，因为它属于思维的范畴，由我们的神经感受所塑造。我们有多少次只是“身体在场”，而心却不在？人类需要时间，就像需要内心的平静一样，才能真正感知周围的世界。否则，我们只是“看而不见、听而不懂、说而不通”。没有时间，人就像在黑暗中摸索，不知道自己触碰的是什么，甚至连呼吸中的气味也无法觉察。

(90) 心理时间是人类正常运作所必需的一种平静的精神状态。如果没有这种用于思考与存在的心理时间，人就仿佛不存在。这与“我思故我在”的状态正好相反。

(91) 电影《人生遥控器》²⁶⁸生动地展示了资本主义时间如何侵蚀心理时间。主人公在工作压力下，试图通过“快进时间”来获得职业成功，却因此失去了与家人的亲密关

²⁶⁷ 《圣经》，传道书 3:1 ——“万事都有定期，天下万务都有定时：”

²⁶⁸ 《人生遥控器》（Click）——于2006年8月12日在巴西上映，由Frank Coraci执导，Revolution Studios、Happy Madison和Original Films出品。

系，陷入存在的空虚之中。这说明心理时间的必要性。没有它，人就会像机器一样运作，而现实中确实有许多人正处于这种状态。

(92) 要有效利用时间，我们需要在开始任何事情之前先停下来思考。这就像那个伐木工的故事：他每天努力工作，想要打破记录。随着目标越来越接近，他更加拼命，却砍得越来越少，因为他忘了磨利自己的斧头。

(93) 心理时间，就相当于“磨斧头”的过程。资本主义所推动的时间加速，正是要消除这种反思的停顿。单纯追求生产效率的时间，会摧毁心理时间，使人不断与时间赛跑，从而引发各种疾病。

(94) 然而，资本主义也不过是人类众多制度中的一种，它并没有带来真正的心理层面的改变。在漫长的历史中，大多数人一直处于一种无意识的状态，尽管其他方面在不断进步。

(95) 从这个角度来看，当代人类与耶稣时代的人并没有本质区别。所谓“哲学世代”大约每五十年更新一次，这与人类思想的发展有关——这大致是一个理念被检验并逐渐被接受所需的时间。

(96) 然而，人类依然接受奴役、谎言以及某些形式的杀戮。从整体来看，我们仍然是一个“背离真理的世代”，在生活的各个方面进行扭曲与伪造。即便经历了数十个这样的思想世代，这种状况依然没有根本改变²⁶⁹。更令人担忧的是，许多人认为这种现实无法改变。真的无法改变吗？那么，为什么每当道德进步出现时，都会遭遇系统性的压制？道德的提升，才是真正的出路。

虚拟时间

(97) 虚拟时间，尤其是在电子游戏中的体验，是虚构时间的一种加速形式。这种加速伴随着玩家的肾上腺素反应，类似于人类思维的速度——一个简单的冲动就能引发一连串反应。

(98) 虚拟时间使人的注意力集中在反应速度上，降低了对等待过程的耐受度。在现实生活中，这种影响可能导致错误决策，因为正确的判断往往需要时间与思考。匆忙得出结论，往往意味着无法真正解决问题。此外，由于这种时间是人为构建的，它还削弱了我们与现实世界的连接能力。

(99) 通过游戏，我们逐渐习惯在不思考正当性的情况下接受“破坏行为”，只凭反射来行动。而这种被训练出来的反射往往具有破坏性。破坏本身又会促进消费，从而有利于资本运作。

(100) 虚拟时间带来的快感具有很强的成瘾性。一个依赖冲动的头脑，往往无法克服哪怕很小的困难，也会削弱其判断能力。同时，这种状态还容易导致冲动消费。

²⁶⁹ 《圣经》，马太福音 12:39 —— “但耶稣说：‘邪恶和淫乱的世代寻求神迹，除了约拿先知的神迹以外，再没有神迹给你们了。’”

(101) 我认为，电子游戏与催眠之间存在某种联系。当反应速度被强化，而深层思考被抑制时，大脑会进入一种自动化状态。

(102) 游戏所带来的“沉浸状态”让人产生思维加快的错觉，但实际上只是注意力被转移到了手指操作上。这使玩家更容易受到潜在信息的影响，例如屏幕上的广告。同时，这种“思维变强”的幻觉以及游戏中的胜利体验，也可能让人产生优越感，甚至发展为一种自恋倾向。

(103) 具有成瘾性的游戏音效常被整合进手机中，使这种依赖进一步扩展到以手机为主的网络浏览中。总体来说，互联网浏览也会因过量图像的冲击而打断思维连贯性，使人进入一种自动化的精神状态。

(104) 遗憾的是，许多本可以促进个人成长的技术工具，反而被用来让人停滞不前，使其难以抵抗各种控制与影响。

(105) 受影响最深的是年轻人，因为他们的认知尚未成熟，难以分辨是非。有句英文谚语说：“摇动摇篮的手掌控世界”，很好地说明了为什么各种体系会通过制造分心来影响年轻人。许多“手”试图操控他们的成长，使他们保持无意识状态。因此，各种具有诱惑力的内容（例如带有性暗示的形象）被不断传播，使他们沉浸其中。

(106) 在这个时代，互联网还促成了一种被称为“富裕儿童综合征”²⁷⁰的现象，这种状态类似于自恋。它通常被认为是父母用物质替代陪伴所造成的，但实际上，更深层的原因是，在系统压力下，物质逐渐取代了父母本身。

(107) 这种现象并不仅限于缺乏陪伴的家庭，而是在拥有电子设备的年轻人中普遍存在。这些设备正在塑造他们的思维方式。在某种意义上，它们就像一种无形的锁链，将人束缚其中，尽管这并不总是父母的本意。

(108) 导致这种心理状态的关键问题，并非如一些人所说的“缺乏约束”，而恰恰是“过度约束”。这种现象本质上是一种孤独所引发的心理状态，是一种只能在虚拟世界中获得满足的优越感。

(109) 当年轻人沉迷于电子设备时，他们会逃避到一个想象的世界中，而这个世界无法填补现实中缺乏真实关系所带来的空虚。理想情况下，学校应当更多地促进人与人之间的互动，引导年轻人远离游戏的负面影响。

²⁷⁰ “富裕儿童综合征”——被认为是一种心理问题，通常由父母长期缺席、过度竞争压力、物质供给过多以及缺乏道德边界所导致。其表现包括无聊、压力、缺乏兴趣、缺乏同理心、攻击性、自恋（源于优越感）以及因无法脱离外在条件确认自我而产生的低自尊。许多资料将父母视为主要原因，而我对此持不同看法，更倾向于认为电子设备才是关键因素，因此将这一观点单独提出。

(110) 对父母和监护人而言，一个重要的道德挑战在于认识自身在这一现象中的角色。控制并不等同于教育；真正的教育应建立在尊重与关爱之上。保护孩子免受电子产品的不良影响，并不意味着简单地限制他们，而是需要通过合理的引导与自律培养，因为对电子设备的依赖会削弱心理上的自由。

(111) 我们可以通过要求网络平台更加注重教育性，并对其对大脑影响保持透明，从而减少网络游戏与网络消费带来的问题。许多平台通过强烈的视觉与听觉刺激（如闪烁的光效）来影响用户的精神状态。

(112) 例如，《宝可梦》²⁷¹系列曾因强烈视觉刺激在日本引发儿童癫痫事件，这体现了过度刺激的问题。此外，其核心设定（让生物相互对抗）本身并不具备教育意义，而更多围绕控制与占有带来的快感。

(113) 过度的闪烁光效会产生类似烟花般的震撼效果，对视网膜产生强烈刺激，也可能在潜意识中留下负面影响。

(114) 许多父母将电子设备视为让孩子待在家中的“安全工具”，却忽视了其长期影响。部分游戏还会美化甚至诱导犯罪行为，这种价值观的扭曲令人担忧²⁷²，以至于一些年轻人对现实中的基本需求感到反感，却对暴力画面习以为常。

(115) 通过阅读Chico Xavier的《两千年前》²⁷³，我意识到，人们曾被罗马斗兽场的暴力娱乐所吸引，那时音乐与舞蹈等娱乐形式还较为稀缺。而今天，这种现象以新的形式延续，人们的审美与兴趣依然在很大程度上受到外部体系的引导。

(116) 与催眠类似，游戏带来的最常见危害是注意力缺失。此外，电子游戏成瘾还会导致对多巴胺和肾上腺素的依赖。肾上腺素在运动中是有益的，但当身体长时间处于静止状态（如玩游戏时），这种刺激反而会带来负面影响。

(117) 对电子设备的依赖，会让人在无法使用时变得易怒，类似于戒断反应。如果人们了解这一点，或许会加以避免。但那些试图控制他人的体系，往往希望人们保持这种依赖。

(118) 与此同时，媒体语言正变得越来越简化，几乎像电报一样，削弱了有意义的交流。连接词——那些用来连接思想、引导思维的词语——正在消失。而当这些“连接”消失时，人际之间的真正连接也随之削弱。

(119) 我们必须意识到，人们正变得分心、出现思维断裂，这些都是一种由媒体和游戏引发的“集体恍惚”状态。心理学家在使用催眠时通常非常谨慎，会将负面表达转化为正面表达以避免问题；而媒体和游戏却往往反其道而行之，将正面思维扭曲，制造心理空白。

(120) 总的来说，花在电子游戏和互联网上的时间，会深刻影响我们对时间的感知、思考能力以及社会交往能力。认识并应对这些影响，对于更健康、更有意识地使用科技至关重要。

²⁷¹ 《宝可梦》（漫画）——由Kosaku Anakubo创作，Shogakukan出版，最初连载于1996年11月至2003年4月，共14卷，主要面向儿童读者：https://en.wikipedia.org/wiki/Pok%C3%A9mon_Pocket_Monsters

²⁷² 巴西第2848/40号法令《刑法》第286条与第287条：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm.

²⁷³ XAVIER, 1939年。

从“神”的角度看时间

(121) “每天都要打败一头狮子”这样的说法，虽然表达了生存的努力，但它本身带有攻击性，就像许多类似的表达一样，会滋生烦躁情绪。与其对抗想象中的“狮子”，不如关注清除内心的压迫与执念。我们甚至需要学会接受失败，并花时间与他人以及自己相处，从而赋予生命意义——去看并真正看见，去听并真正理解，去思考并真正存在。

(122) “神的时间”是智慧的，它以从容而非急促的方式前行。可以在内心轻声对自己说：“没必要生气”“像天使一样保持平静”。即使在需要迅速行动的情况下，我们也应克制被情绪左右。真正的挑战在于放下烦躁，培养内心的平静，即使时间有限，也要像拥有充足时间一样去行动。

(123) 当我们愤怒时，会吸引负面情绪，使自己变得沉重，也更难前进。

(124) 很多时候，挫败感源于我们觉得时间被浪费了，但真正的问题是我们没有珍惜已有的时间。有时，我们执着于一些已经不再必要的事情，而不是学会放手。

(125) 对更高层次秩序的信任，会让人对时间的运用更加从容，即使是不相信造物主的人也是如此。接受“唯一存在的时间是当下”，能帮助我们与宇宙的节奏保持一致。无论带我们来到此刻的经历是好是坏，我们都需要如实面对。

(126) 对于有信仰的人来说，每一刻都是一种奇迹般的机会，困难也成为提升心智与情感平衡的契机。而对相信造物主的人来说，连一根头发的落下也在祂的许可之中。明白一切都在更高的安排之中，会带来深深的安宁，消除“浪费时间”的焦虑。如今，我向上天祈求更多时间，让我能够实现自我，也祈求不要把一切弄糟。但如果有一天这一切必须结束，那也是它本该结束的时候。这种理解，使人不再恐惧，也不再抗拒。

(127) 对于上帝而言，并不存在损失或失败。当人们只关注失败时，就忽视了宇宙所遵循的更高逻辑：一切都是收获，一切都是胜利。危机是重建的契机，而看似失败，往往只是必要的转折。因此，我们越是把时间交托给上帝，就越能获得宇宙的祝福。

(128) 所谓的失败，只发生在我们偏离这种更高逻辑或选择“死亡”的时候。那些选择自杀或杀害他人的人，是错误的，他们以为这样能结束痛苦或夺走他人的时间。但从精神层面来看，没有人真正消失。自杀不会带来解脱，反而带来痛苦；而施害者失去的，是他们自己的时间。

(129) 施害者在心理上从未真正完整；而对于有信仰的人来说，没有任何人的离去是在更高意志之外发生的。从某些信仰视角来看，所谓“地狱”是一种心理

状态，是混乱与痛苦的体验，而非具体的地点。即使有些人表面上看似无愧，他们最终仍会面对内在的冲突与后果。

(130) 在社会层面，人类的冷漠会让人对暴力行为视而不见或加以合理化，从而形成某种共谋。人类之所以仍处在自我毁灭与相互伤害的阶段，与许多人不真正相信生命延续有关。

(131) 对于相信轮回的人来说，人可能会为过去消极使用时间的行为承担后果——这并非惩罚，而是一种自然的结果。

(132) 一些精神传统认为，只有通过真诚的悔改与宽恕，人才能继续前进；否则，就会停留在某种过渡状态，有人称之为“门槛”、有人称为“炼狱”²⁷⁴，也有人称为“地狱”。

(133) 在精神层面，还有许多“门”尚未开启。而更高的慈悲给予我们修正的机会，尤其是在现世之中。因此，明智的做法是从现在开始更有意义地使用时间，更真实、更有人性地生活。

(134) 在上帝的时间里，没有被浪费的时间——只有未来的时间，只有可以获得的时间。在这种时间观中，痛苦会逐渐失去意义。因为对上帝而言，一切都是创造与生命的展开。

章后1—“双重六”理论

(1) 首先，需要说明什么是“修复性神经语言学”：它是一门通过语言（语言学）来修复大脑运作（神经）的学问，用以调整我们的思维与情感。语言具有引导我们走向真理的力量，而真理最终指向上帝——终极的真实。因此才有“起初有道”²⁷⁵这一说法，因为真理源于语言，人也通过语言接近真理。基督教在这一背景中具有重要意义，它不仅是这种方法的应用形式，也被视为其源头。

(2) 当神经语言学被积极运用时，会带来“觉知”——即让心智更加清晰地感知现实的能力。当人具备觉知时，就能够更好地运用大脑。那些学会用语言给予自己积极指引的人，往往能通过理解获得显著进步。如果我们理解其中的正向机制，就可以内化有助于更清晰思考的指引。

(3) 然而，我们也能看到这种学问的负面运用——通过大量重复的消极语言对人进行影响。因此，虽然其本质具有修复作用，但现实中往往需要先“解除”这些负面影响。

²⁷⁴ “阈界”（Threshold）——是在灵性主义（Spiritism）中使用的一个术语，用来描述一个被具象化的空间，在那里，处于痛苦之中或需要心理重建的灵魂会停留。这个概念比“炼狱”更具体，也更接近“地狱”的概念。同时，在阈界区域中也存在灵性殖民地，它们则更类似于一种接近“天堂”概念的炼狱状态。

²⁷⁵ 《圣经》，约翰福音 1:1 ——“太初有道，道与神同在，道就是神。”

(4) 神经语言学可以深刻影响社会的行为与观念。例如，针对牛奶的社会性舆论变化，就是一个典型案例。

(5) 牛奶及其制品长期以来一直是人类的重要食物来源。牛、山羊、水牛、骆驼等动物，为世界各地的家庭提供食物与收入。在巴西农村，许多家庭几乎完全依赖牛奶生产维持生计。然而，当社会开始对这种食物进行负面宣传后，许多人逐渐将其视为有害之物而加以排斥。

(6) 政府最初采取的措施，是通过第66.183/70号法令禁止生产者直接向消费者销售牛奶²⁷⁶，这项规定至今仍然有效。该法律甚至允许执法人员在发现出售生奶时采取强制措施，例如直接处理掉这些产品。

(7) 然而，由于许多人难以遵守这一禁令，直接销售牛奶的现象依然在全国范围内存在。于是，几十年后，这一体系开始通过神经语言学的方式展开针对牛奶的宣传。如今，有人声称“除了人类，没有成年动物会喝牛奶”，但这一说法并不准确。自然状态下的牛奶，任何年龄的动物都可以饮用；反而是经过加工、含有防腐剂的牛奶，才可能被一些动物排斥。然而，许多人因此停止饮用天然牛奶，甚至不再让孩子饮用。

(8) 这表明，该体系能够动员整个社会结构来实现其目标，其目的在于垄断乳制品产业，并阻止人们通过这种资源获得独立的收入与食物来源。例如，一些相关言论借助专业身份进行传播，从而增强说服力。这种做法体现了神经语言学被负面利用的一面，通过不准确的信息影响公众认知，进而对社会产生直接或间接的影响。

(9) 神经语言学的正面应用，则可以帮助实现个人与社会的发展。个体的成功与成长，正是社会稳定与强大的基础。

(10) 纠正思维中的错误，是实现自我掌控的关键路径。正确思考的过程其实简单而自然，需要一步步学习，并以一种平和、开放的态度去观察哪些思维方式能带来更好的结果。这种友善的态度，本质上就是“善意”，也是找到最佳解决方案的重要条件。缺乏这种态度时，人容易变得急躁，屏蔽外界信息，从而失去判断的依据。

²⁷⁶ http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1970-1979/d66183.htm.

(11) 我们之前提到的一种平静表达是“仿佛拥有充足的时间”。这句话在心理层面具有很强的作用，它能帮助人进入更平稳的状态，从而更清晰地思考。所谓“拥有充足的时间”，其实就是在心理上给予自己完成事情的空间感。

(12) 当我们缺乏可支配时间时，紧迫感带来的压力可能导致紧张、失误甚至意外。而当一个人能够保持从容，并专注于手头的事情时，就更容易高效完成任务。从神经语言学角度看，如果时间足够完成任务，那么在心理上“当作有充足时间”，有助于稳定情绪与专注力。这种“假设”在某种意义上反而是一种有效的真实。

(13) 因此，我们需要学会放慢节奏。以较慢的方式做事，反而能训练出更快且更准确的能力。这种方式有助于打磨细节，并逐渐形成高效而稳定的行动习惯。

(14) “拥有充足时间”所带来的平静感，与“万事皆有其时”的观念是相通的²⁷⁷。它强调接受当下所拥有的时间，无论事情是否最终完成。当然，也有人在时间压力下表现更好，因此这一原则更适合那些在无压力状态下发挥更佳的人。

(15) 一个体现这种平静观念变化的例子，是20世纪70年代动画中的一句常见台词：“首先要保持冷静。”而在现代动画中，角色在面对危险时往往集体惊慌失措。这种变化可以看作是一种潜在的心理引导，即使它是通过非语言方式传达的。但事实上，在恐慌中，人无法有效解决问题。

(16) 同时，也存在一些必须顺其自然、让时间流逝的时刻，即使看似是在“浪费时间”。例如，虽然守时很重要，但现实中的交通状况有时无法控制。在这种情况下，不应通过加速来弥补时间损失。通常来说，短暂的延误带来的影响，远小于因匆忙而造成的风险。与其冒险，不如稍晚到达。

(17) 在某些情况下，迟到只是一个小问题，尤其是与把事情做得不好相比——后者可能带来更大的损失。有时，迟到甚至是必要的。很多时候，适当的延迟反而比仓促行事更有益。

(18) 学会良好地管理时间，是一项重要的人生能力。如果我们想走在时间前面，首先要做的不是因为害怕迟到而慌乱。在获得内心的平静之后，应在开始一项任务前评估时间安排，并在必要时去除不必要的步骤，以腾出余地。毕竟，有些时候，限制的是时间，而不是人的能力。

²⁷⁷ 《圣经》，传道书 3:1。

(19) 在这种情况下，我们必须谨慎，避免跳过关键步骤。被省略的步骤不应影响整体过程。例如，专注力本身就是一个不可或缺的环节。从这一点出发，我们可以优化时间，使其更好地服务于我们的目标。

(20) 任务完成后，我们仍可以继续对其进行改进和完善，以提升整体质量。这是一种实际可行的方法，而其核心动力来自我们内在的语言与思维模式。正向使用时，这种内在引导就像一位耐心的母亲，给予指引。因此，“母亲”的形象常被用来象征一种新的精神契约。

(21) 这种方法也帮助我们理解所谓的“二重六理论”——一种基于相互否定的控制模式。这种控制与耶稣所倡导的原则相反，因为它违背了建立在平等基础上的爱。然而，由于这种模式在文化中被长期固化，人们往往没有意识到，它其实与对立於爱的思想模式相一致。对价值观的颠倒，会导致推理错误，并带来严重后果。例如，试图控制他人时，首先做的往往是剥夺其内心的平静；而与之相反，基于爱与理解的方式则强调保持内心的安定。

(22) 耶稣的教导在于恢复正确的人性观，通过唤醒人内在更高层面的意识来引导人。这些原则，与正向的内在语言引导一致，能够缓解内心冲突并稳定心理状态。接受这些理念，意味着认识到人性中更高层面的价值，同时避免被虚荣所扭曲。然而，当社会对这些理念产生误解时，也可能导致对其本质的偏离。

(23) 耶稣被称为“和平之子”，他的教导在于帮助人保持真实的自我，并面对现实世界的挑战。清明的良知能带来坚定的道德力量，使人不易被外界腐蚀。内心的平静，本身就能减轻生活的压力。

(24) 在人处于不完善状态时，往往会误以为自己是完美的。从某种角度看，人内在的负面情绪有时会占据主导，使人暂时失去自我认知。

(25) 耶稣的降生，被理解为一种引导，使人更清晰地认识自己。如果没有以人的形式出现，这种示范就难以实现，也难以说明人在现实条件下依然可以过上良好的生活。

(26) 此外，他必须以普通人的身份生活在民众之中。如果他带有任何明显可辨识的特征，支配者很可能会将他杀害，就像他们在“无辜者大屠杀”时期所做的那样²⁷⁸。他还需要在不剥夺他人自由意志、并尽量减少干预的情况下完成自己的使命，以表明真理本身就是自然的道路。

(27) 被称为“亚历克萨美诺斯涂鸦”的历史遗迹²⁷⁹（大约出现在耶稣被钉十字架后一世纪），揭示了基督教早期传播中的一个侧面：部分罗马人开始接触并

²⁷⁸ 《圣经》，马太福音 2:18（应验于耶利米书 31:15）。

²⁷⁹ 图像 IX。

接受这一信仰。随后，罗马社会也对其进行了不同方式的回应与吸收，在传播过程中产生了多种解释与理解。

(28) 同时，人们也很难理解耶稣驱逐“恶魔”和内在邪灵这些行为背后的永恒意义。他不断进行这样的行为，并教导门徒也要如此行。灵性加持、天主教祈祷以及福音派祈祷，在这方面同样有改善作用，因为它们能消除我们内心的烦躁，从而驱散围绕在我们身边的那些充满烦躁的灵性存在。

(29) 耶稣告诉我们，当我们从内在的“恶魔”中解脱出来时，我们就会得到疗愈。理想情况下，人们应当调整自己的心理状态，使自己甚至不至于走到生病这一步。为此，任何人都可以通过一些简单的方法运用神经语言学。爱能治愈我们，但理想上，爱应建立在平静之后。你会发现，一个处于爱中的人会觉得一切都更美好，因为从某种意义上说，他们正处于内心的平和之中。

(30) 基督教以其根本逻辑为基础，不能被割裂；它必须保持完整，就像一个完整的人格一样。圣体饼的圆形象征着这种完整与永恒²⁸⁰，因为圆代表循环，没有开始也没有结束，正如灵魂是永恒的，而人格也不应被分裂。

(31) 耶稣的价值观并不是关于“阵营”的——因为在所谓的好人阵营中也有坏人，而在坏人阵营中也有好人。他的价值观是要把“人性”带回到人之中，而实现这一点，每个人都需要内心的平和。

(32) “双六理论”以及“六、六、六”的公式，说明了当基督教原则被颠倒时，人会发生什么。这一公式由三类人构成：“基督型的人”（第一个六）、“激怒者”（第二个六）以及“控制者”（第三个六）。在巴西，“基督型的人”常常被视为那些承担他人责任、负担沉重、却又被上级压迫的劳动者。这些概念对于理解权力与控制如何运作、并如何对抗耶稣所倡导的自由与实现，是至关重要的。

(33) 第二个“六”——“激怒者”，通常表现为试图通过某种优势来突出自己、显得与众不同的人。这类人认为自己“更优秀”，并以此作为心理上的正当性，去利用他人的力量。

(34) 我们要么通过爱被纠正，要么通过痛苦被纠正。自愿纠正错误思维，是走在爱的道路上。用神经语言学的说法，这可以总结为：犯错、觉察、修正。如果我们通过爱而获得智慧，就会这样自我修正，从而避免他人带来的伤害。否则，我们往往会通过亲近之人带来的痛苦来学习。充满虚荣的僭越性等级结构，依赖控制的公式，并促使不成熟的人产生有害的思想，也就是所谓的“恶魔”。

(35) 控制理论与基督教所倡导的友善是相对立的。仅仅把某人视为敌人，就会在我们内心激起许多“恶魔”。所谓的“敌人”——甚至有人以此为荣——其实并没有过上真正充实的人生。

²⁸⁰ “祝圣圣体”（Consecrated host）——指天主教中的一种仪式，在该仪式中，神父为饼和酒祝福，从而产生“共质说”（consubstantiation）和“变质说”（transubstantiation）的现象——即这些元素转变为耶稣基督的身体和血。信徒通过领受这些祝圣的元素，与基督的身体和血结合。

他们往往没有意识到，选择敌对²⁸¹，就已经偏离了真正的“基督之道”。第二个“六”正是以“敌人”的形式运作。

(36) 获得充实的人生需要努力，因为这意味着用精神意志去超越生理欲望与理性意志²⁸²，从而使一切达到平衡。控制的公式使这一过程更加困难，因为它与耶稣所代表的实现之道相对立，最终会导致个体及其周围人的毁灭。

(37) 这一公式也可以理解作为一种等级结构：第一个、第二个和第三个“六”。在社会结构中，它会像循环小数一样不断重复²⁸³。同时，这种机制既促使人产生内在的“恶魔”，又对“恶魔”这一概念进行妖魔化，使人无法识别真正发生的事情，反而把“恶魔”想象成强大的存在。事实上，它们只是被有害情绪吞噬的人。这样的情绪并不会赋予力量，反而削弱人。耶稣所说的“恶魔”，可能是脱离肉体的灵体，但无论如何，本质上都是被内在黑暗所控制的人。

(38) 据一些灵媒所说，在另一个维度中，许多灵体会呈现出半人半兽的形态——即“人兽混合体”²⁸⁴，甚至完全呈现为动物。这是因为这种“魔性退化”与身份的缺失有关，使个体无论在有形或无形状态下都倾向于有害行为。在灵性层面上，这是一种限制，而不是特权。然而，那种半人半兽的“魔鬼形象”却常被用来迎合那些沉溺于恶意的虚荣，好像他们能在作恶中表现得更“优越”。

(39) 一个被自身性格中负面一面所主导的人，往往会通过恐惧而崇拜“魔鬼”，因为他们在某种程度上与之产生认同。像“魔鬼”这样的神祇，是人们通过行为和习惯向其“偿还代价”的对象，这些行为反过来又控制着信奉者。例如，当阿波罗被称为“理性之神”时，就暗示理性属于他，从而让不追随他的人显得是错误的。关于这些神的叙事，其实是一种控制工具，用来维持其影响力与记忆的延续。

(40) 在20世纪70年代初，媒体大规模推广了魔鬼的形象，甚至赋予它一些讨喜的特征，比如婴儿般的外貌，或眼睛和尾巴带有爱心。这实际上是一场大型的宣传行动。相信这种人兽混合的形象，会扭曲人们对人性和灵性的理解。

(41) 如果正确理解“魔鬼”的概念，它就不会引发自豪感，因为它代表的不是力量，而是能力的缺失。根据奇科·泽维尔的灵性导师埃马努埃尔的说法，人类在成为人之前²⁸⁵，会经历动物界中的多个进化阶段，这意味着一个道德与智力不断完善的过程。而烦躁与攻击性则会使人去人性化，使其更接近动物本能。

²⁸¹ 《圣经》，路加福音 10:19：“我已经给你们权柄，去践踏蛇和蝎子，胜过仇敌的一切能力。绝对没有什么能伤害你们了。”

²⁸² 《圣经》，罗马书 7:22-24 — “因为按着我里面的人，我是喜欢神的律；但我觉得肢体中另有个律，和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？”

²⁸³ “循环小数”（repeating decimal）是指在十进制表示中，小数部分无限延伸，并且从某一位开始，有一组数字按照相同顺序不断重复，这组重复的数字称为“周期”。

²⁸⁴ 具有同时融合人类与动物特征的角色，通常被称为“人兽混合体”（human-animal hybrid）；在更具体的语境中，也可称为“兽人”（therianthrope，常见于神话与民间传说）。在现代语境中，如果角色表现出动物特征但具有类人行为和姿态，也可称为“拟人化”（anthropomorphic）。

²⁸⁵ 摘自灵体埃马努埃尔（Emmanuel）通过奇科·沙维尔（Chico Xavier）记录的著作《慰藉者》（The Consoler），第35页：“第79问——我们应如何理解我们与动物的亲缘关系？既然它们也拥有未来，通过无数次经验

(42) 顺便说一下，对于不相信的人而言，低层次灵体的能力其实相对有限。据我所见，它们可能附身于处于睡眠或恍惚状态的灵媒，甚至可能与曾有关系的人发生性行为。它们可以伤害人，使人感到不适甚至生病。它们与我们的灵体互动，甚至像寄生物一样依附其上。但大多数时候，它们只是待在我们身边，向我们传递一些我们误以为是自己想法的念头——这也是为什么我们需要时刻警醒并祈祷。

(43) 我们所有的健康问题都与我们的精神状态有关。即使一个人不相信灵体，改善健康的一部分方法也是学会放下负面想法。这种自我控制有益，因为它不仅能对抗我们自身的消极思维，也能抵御他人的负面影响，无论是否通过某种“心灵感应”。如果我们不进入负面的心理状态——避免一种消极的“脑波频率”——就能阻挡有害影响。

(44) 我的状况真正开始好转，是在我每天坚持祈祷之后——早上一次，睡前一次。我是在一个灵修中心学到这一点的，但《圣经》中也提到过²⁸⁶。当我祈祷时，我会与上帝、耶稣以及守护我的灵——守护天使——交谈、感谢并请求保护。即使是不信者，也可以把这些存在理解为内在的一部分来进行类似的练习，因为关键在于提升自身的能量，把负能量转化为正能量。

(45) 他人的能量也会影响我们。有些人的能量场很强烈，甚至在大约半米的距离内就能被感受到，就像一层带有攻击性的气场包围着他们。这类似于一种不会电击人的电场，但却围绕着个体存在。

(46) 因此，从某种角度来看，无论困扰我们的“恶魔”是来自内在还是外在，是有形还是无形，净化都必须从自身开始。

(47) 当灵媒遇到人兽混合形态的灵体时，应当让其意识到，这种状态源于过去行为导致的身份迷失，并提醒他们我们本质上都是人。理解“人性”的真正含义，是帮助任何灵体恢复的关键。

(48) 关于人类会转生为更低形态（如动物）的观点是有争议的，大多数灵性学者并不接受，他们认为转世是一个持续进步的过程，而不会倒退。我个人也不相信这种倒退，因为我从未遇到任何灵体证实这一点。

，终有一天会达到所谓的人类境界，正如我们经过千百年的发展，将达到天使的状态。进化的阶梯是崇高而无限的。在你们有限的认知范围内，让我们用一个形象来唤起应存在于可见与不可见自然界中的团结与爱：矿物是吸引，植物是感觉，动物是本能，人类是理性，天使是神性。让我们努力认识这些通过渐进价值将我们联系在一起的无限纽带，并在自身之中建立永恒的普世博爱圣殿。”

²⁸⁶ 《圣经》，马太福音 26:41 ——“应当警醒、祷告，免得陷入试探；你们心灵虽然愿意，肉体却是软弱的。”

(49) 然而，我们不能否认精神层面的退化是可能的，这通常表现为堕落的行为，往往源于成瘾和不良习惯。例如，精神失常就是一种常见的退化形式。《圣经》中提到，巴比伦王尼布甲尼撒因不承认上帝的力量而受到惩罚，行为如同野兽，在田野中吃草²⁸⁷。

(50) 《马太福音》8:28-34（以及《马可福音》5:1-20和《路加福音》8:26-39中的记载）中的故事，或许会让人联想到人类灵魂转生为动物的可能性。在这个故事中，耶稣遇到一个被恶魔附身的人。那些恶魔自称数量众多，当耶稣命令它们离开时，它们请求进入一群猪中。耶稣应允了它们的请求。

(51) 因此，虽然转生为动物并非完全不可能——因为对上帝而言没有不可能的事——但我认为这与人类本性并不相容，对人的灵魂来说也是难以承受的。我推测，把人的灵魂置入动物体内会导致严重的精神混乱，因为人类的发展程度远高于动物。或许正因如此，在圣经的故事中，那群猪冲下悬崖而死。

(52) 在奇科·泽维尔的预言中（如第二次《Pinga Fogo》²⁸⁸ 节目中提到的），他说如果发生第三次世界大战，灵魂可能会被送往较低层次的世界——那里可能更加恶劣，形态也更接近动物，但仍属于人类。这种情况可能源于地球被破坏后空间不足的需要。

(53) 如果不是这个体系不断推动，人类或许不会如此不人道。那些推动支配思想的领导者很了解“魔鬼”，因为“魔鬼”代表一套建立在“双六理论”哲学基础上的人类控制规则。这才是真正的“阴谋论”——人们联合起来，在精神层面束缚他人。它基于一个非常简单的“公式”，但恐惧让人们不敢去揭开它。

(54) “魔鬼”这一形象，是一个想象中的敌人。人们往往因为恐惧而对它产生的服从，甚至超过对上帝出于爱的顺从。它被制度化，就像圣诞老人或复活节兔子之于儿童一样。

(55) 我自己也曾无意识中相信这种观念。在我的工作中，当电子系统中的案件编号达到66时，常常会出现问题，比如系统卡顿等。但在我理解了“公式”之后，这种情况就停止了。我无法解释原因，但我的信念似乎在某种程度上影响了系统的运作。

(56) “魔鬼”的形象以一种负面的方式存在于集体想象之中，像一种社会自我层面的“精神分裂”，并延伸到个体。人类的问题本质上是人类自身的问题，因此我们都有能力面对，因为它们始终在我们的层面之内。如果我们解决了社会层面的这种“分裂”，个体层面的分裂也会随之缓解。

²⁸⁷ 《圣经》，但以理书 4:29-34。

²⁸⁸ 该节目于1971年12月21日在图皮电视网播出，是对同年7月28日首播节目的延续。第一部分可在此观看：
<https://www.youtube.com/watch?v=-Dyy-gZS4Gk>。

(57) 对“魔鬼”的虚构形象，使人们无法以逻辑方式理解它的本质——它并非超自然存在。所谓的支配者，本质上就是一种“魔鬼”：不诚实的人，追求更多权利却承担更少责任，受虚荣驱动。他们把自己与上帝作错误的比较，自认为高于他人。不相信这种神话形象的人，反而更容易获得自由，因为他们不会在内心再供奉另一个“神”。

(58) 我是在一种灵性启发下开始写下“双六理论”的，并被赋予将其传播的使命，即使当时我自己也未完全理解。当我分享这一理论时，我看到一位精神分裂患者在阅读后变得稳定，这让我意识到它的重要性和疗愈潜力。

(59) 那份小册子的文字不长，但内容十分浓缩，分为理论部分和寓言部分。寓言部分将在后面讲述。在理论部分中，我首先尝试解释神经语言学如何帮助对抗“时间不够”的感觉。因为这正是系统用来阻断人们获取信息的主要手段之一，而我需要让人们意识到这一点。在这个过程中，我甚至接收到一种“灵性提示”，提醒我这种对时间的焦虑其实源自一种类似催眠的暗示。

(60) 对人来说，现实会按照他们所说的话逐渐成形。如果一个人总说自己“没有时间”，那他就无法真正利用时间。但从理论上讲，我们本应始终拥有足够的时间去平静地生活，甚至关心身边的人。如果事实并非如此，那是因为我们追求的远不止生存本身。因此，当神经语言学以理性方式被运用时，它能够改变世界——通过对立观点的碰撞逼近真理，从而在心理上解放个体。

(61) 时间操控的问题也与烦躁和控制密切相关。因此，它与各种控制性的“神祇”（包括“魔鬼”）有着紧密联系。所谓的异教神，多是支配者用来控制和惩罚人们的造物，因为这正是它们的功能。而人类之所以接受这些惩罚，是因为他们认为这些是“正当的”。

(62) 在亚当与夏娃的故事中，蛇扮演了一个控制性神祇的角色。对基督徒来说，这一形象可以被理解为“兽”，在《圣经》中以数字666来象征²⁸⁹——这可以看作是“双六理论”的一种延伸与发展。

(63) 根据“双六理论”，人们只需颠倒基督教的教导，就可以支配他人——但这实际上是一种自我毁灭的行为，因为例如，激怒他人的人最终也会让自己变得烦躁。激怒者会把自己施加给他人的缺陷带回到自身。因此，这一理论展示了从“激怒者”到“控制者”的演变过程。所谓“控制者”，即“第三个六”（666），是通过制造他人的烦躁来进行控制的人，但他自己却尽量避免直接暴露在这种烦躁之中，通过自我隔离来完全中和它。这种机制形成了与社会等级结构相互叠加的控制链条。这也解释了帝国主义象征中“荷鲁斯之眼”的意义：位于金字塔顶端的一只眼睛，象征着监视与权力，而金字塔本身则代表社会等级结构。

²⁸⁹ 《圣经》，启示录 13:18。

(64) “第三个六”之所以变得强大，是因为处于社会优势地位的人会联合起来，孤立并压制较弱的群体，使其持续处于被支配状态。这些人往往没有意识到，当他们垄断优势时，也是在阻断他人的机会。同时，“第三个六”也掌握着一些基于耶稣价值观、能够快速改善生活的思维方式，但出于虚荣，他们选择不将这些知识分享给他人。

(65) “第三个六”通过攻击人与人之间的关系来对抗爱，通过分裂来实现控制。这会使被支配者失去常识性的参照，从而陷入混乱。每个人都需要“友谊”的价值，即使他们有敌人。毕竟，即使是敌人，也具备爱的能力，他们甚至可能比我们更深地爱着自己的家人。这种操控手段并不局限于某个特定群体，也不是某种封闭体系中的专属。

(66) 在这一公式中，“6”的来源，是数字33各位数字之和，而33象征着耶稣在世时的最终年龄。数字33也象征使我们在精神上完整的价值体系；否认这些价值，就会引发冲突并削弱人格。因此，“6”在广义上象征“人”。

(67) 公式“ $33 - 33 = 0$ ”象征着激怒者对“基督型的人”的否定，尽管他们自以为在运用“ $33 + 33 = 66$ ”的逻辑。也就是说，他们以为自己是在把对方的力量加到自己的智慧之上。这个公式被称为66（六六），因为它代表一个人对另一个人的强加与压制。

(68) “第三个六”为这一公式引入了新的层面，形成“ $33 - 33 - 33 = x$ ”的结构。表面看似加法，实际上是减法。这个结构被称为666（六六六），其真实结果是-33，象征着与人性和耶稣价值的彻底对立。之所以出现这种极端的精神对立，是因为“第三个六”已经完全脱离了与他人的相似性。

(69) 这种“控制的公式”——也就是所谓“反基督”的逻辑——本质上是一种精心设计的敌对策略，通过心理控制来奴役他人。那些对抗这种体系的人，被称为“被拣选者”，并因此受到控制者的迫害。这或许也启发了像《Cálice》和《Cowboy Fora da Lei》这样的作品。

(70) 根据我从灵性层面获得的一些信息（无法完全证实），2016年被视为一个象征性年份，与对“被拣选者”的迫害有关。当时控制者预期有人会揭露所谓“反基督”的秘密，因此试图消除这一威胁。在那段时间里，我曾收到威胁，也有陌生人以可疑方式接近我。不过，由于缺乏确凿证据，这一切仍只能作为理论来看待——这也是“双六理论”这一名称的由来。

(71) 控制者往往带有神秘主义倾向。因此，在2016这个闰年中，他们选择的日期通常带有象征意义，比如“双六”、12，或任何重复出现数字6的组合。

(72) 有一天，有人通过发动卡车引擎、将车头对准我来威胁要撞我，当时还有人直接或间接地在一旁观看。同时，有人在阳台上焦急地向司机做手势，似乎在监视我的行动。然而，很快一辆垃圾车出现在我身后，阻挡了这次可能的撞击。后来，一个并未目睹此事的人问我是否被撞，而另一个人在看到我还活着时几乎晕倒。

(73) 随后，这一理论以一种不同寻常的方式呈现在我面前。事实上，读者应当为接下来的叙述做好心理准备——因为这正是医生们会急忙拿起笔记、认定我精神失常的那一刻。如果读者愿意，也可以拿起笔，但请暂时不要下结论，因为仍有许多内容需要分析。

(74) 我在一种“灵性引导”下开始了一项行动，却没有具体的细节，仿佛耶稣在对我说：“去那里行动吧，我会告诉你该怎么做！”这表明我要揭示的秘密具有极大的重要性，以至于我必须在远离家乡的地方传播它，并尽可能广泛地扩散。我知道自己在冒生命危险，但并不清楚危险有多大。

(75) 选择米纳斯吉拉斯州的茹伊斯-迪福拉作为起点，让我大开眼界。在那里，我没有再听到在家中听到的那些令人烦躁的声音，那些声音类似可能具有危害性的超声波和次声波。此外，由于茹伊斯-迪福拉是一个历史悠久的区域中心，这里也被认为存在许多共济会的“控制者”。因此，这些干扰信号的消失让我怀疑这些“发射”可能与共济会有关。

(76) 在描述这次行动之前，有必要做一个简要说明。我之所以感到危险，是因为这些声波，尤其是超声波，可能会刺激大脑执行一些简单的指令，比如睡眠呼吸暂停、折磨性的加速思维，甚至像帕金森病这样的神经系统问题。

(77) 在家中，我感到极度不适，甚至想要逃离这些声音。我多次不得不离开家，只为不再听到它们。离开之后，我会呕吐、稍作休息，并思考如何阻挡这些声音。我儿子说他听不到这些声音，但他总是戴着耳机；而当他戴着耳机时，他显得非常紧张，这让我怀疑他也可能受到了影响。

(78) 每天醒来时，我都会剧烈呕吐。由于这些振动，我的头皮出现难以忍受的瘙痒，仿佛有什么东西在深处啃咬。当我剃掉头发时，我发现颈后上方有一块很大的紫色斑痕，几乎发黑。我意识到这可能会造成内部损伤，情况可能非常严重。

(79) 为了对抗这些声波频率的影响，我开始听双耳节拍（binaural beats）。当它们被用于积极目的时，是具有疗愈作用的，因为它们通过声音刺激激活大脑的各个部分。

(80) 相比之下，超声波是有害的，因为它们只刺激大脑的某一部分，可能导致局部损伤，甚至形成病变。最终，通过使用隔音耳塞，我成功阻挡了这些声音，这也加强了我对这些声音来自外部的判断。

(81) 如果这些听起来难以置信，请见谅，但我相信声音可以影响人的情绪，甚至控制人的行为，就像《哈默林的吹笛人》²⁹⁰的故事一样。而近来人们似乎变得越来越异常，这也加深了我的怀疑。

(82) 超声波是最令人烦躁的声音——频率高、尖锐刺耳——它们可能正在造成真正意义上的“洗脑”。虽然它们似乎不可听见，但却能传递本能层面的信息。

²⁹⁰ 《哈梅林的吹笛人》（The Pied Piper of Hamelin）是一则故事，其中主角通过吹笛子控制老鼠。

(83) 我无法获得这些声波发射的证据，因为相关信息并不公开。此外，无论走到哪里，都存在大量由电子设备造成的噪音污染，这本身也会引发烦躁情绪。

(84) 这些声音也可能由灵体引起。超声波或许代表人类的哭声，被拉伸到几乎无法听见的高频；而次声波则可能反映极度愤怒之人的振动——那是一种大范围的空气位移，与我们发生碰撞。不过，我只是如实描述我所听到的：类似超声波和次声波的声音²⁹¹。²⁹²

(85) 我之所以不排除声波发射的可能性，主要是出于对这一问题提高认知的需要。确实存在能够产生这些声波的声波武器²⁹³，它们可能造成从轻微伤害到致命后果的影响。

(86) 我记得在20世纪70年代，人们曾讨论过这些声音的影响，而如今却几乎听不到相关话题，仿佛这一切已经不再可能。因此，我把这些感受留给读者——我相信你也已经产生了自己的疑问。让未来去澄清这些问题吧。但现在，还请不要急着放下你的笔。

(87) 接下来，在茹伊斯-迪福拉摆脱那些声音之后，我写下了“双六理论”。当时我感到一种类似诗意的灵感，仿佛是在“发现”信息，那是一种启示。我只带着一本笔记本出发，唯一的写作工具是一个简单的记事本程序。这导致了许多语法错误，因为没有拼写检查功能。而我甚至无法修改这些错误，因为程序崩溃了。

(88) 后来，当我外出复印文本时，我进行了一种类似街头表演的活动，并遇到了一位看起来患有精神分裂症的流浪汉。他与我产生了互动。我问他是否想被治愈——他说愿意。这种“表演”原本只是我青少年时期的玩乐，但那一刻，我感觉自己仿佛处于一种恍惚状态。在互动中，我跳舞、吹口哨，哼着电影《星际宝贝》（Lilo & Stitch）开头的一段夏威夷咒语²⁹⁴。

(89) 不久之后，我开始与一些“看不见的存在”争夺他的注意力。我说：“嘿，看着我！我看起来像个女人，但我是个天使！”当他分心时，我又说：“你得专注在我和我说的话上，而不是那边那个！”那一刻，我感觉自己不像自己，更像一个调皮捣蛋的孩子。

(90) 周围的人睁大眼睛看着这一切的每一个细节，仿佛在看一场超现实的场景。对我来说，这也同样超现实。实际上，我是在学习，而不是在教导；人们看到的是我在进行街头表演，而我则在观察他们对我那些模糊却充满关键词的言语的反应。

²⁹¹ 可参见：<https://en.wikipedia.org/wiki/Ultrasound>

²⁹² 五十多年来，研究人员一直在探索将次声波用于战争武器的方法，因为其威力可以摧毁结构，甚至破坏人体器官。参见：<https://en.wikipedia.org/wiki/Infrasound>。

²⁹³ 声波与超声波武器（Sonic and Ultrasonic Weapons, USWs）是利用声波来伤害、使人失去行动能力，甚至杀死任何生物的多种武器类型。资料来源：https://en.wikipedia.org/wiki/Sonic_weapon

²⁹⁴ 《星际宝贝》（Lilo & Stitch）——美国动画长片；类型：动画 / 喜剧 / 冒险 / 科幻；制作公司：华特迪士尼影业（Walt Disney Pictures）与华特迪士尼动画工作室（Walt Disney Feature Animation）；发行：博伟影业（Buena Vista Pictures）。资料来源：https://en.wikipedia.org/wiki/Lilo_%26_Stitch。

(91) 那个人跟着我来到复印店。当我等待店员打印包含该理论的小册子时，我按摩了他耳朵周围的区域。我的意图是进行一种针对下丘脑的经颅刺激。

(92) 接着，我把小册子读给他听，他听得很专注。到了即将揭示“双六理论”的部分时，我告诉他我不能再继续朗读了，并建议他去Halfeld公园坐下来把剩下的内容读完。

(93) 他拿着小册子走出门廊，到人行道上时停了下来。店员惊呼：“看，他停住了！”我回答说：“他只是停下来思考，很快会继续走的。”随后，他点了点头，仿佛在那一刻理解了什么，然后继续前行。那个人看起来已经不一样了——他显得清醒而理智。

(94) 正是在茹伊斯-迪福拉，我发现很多人已经意识到本书中的一个观点：化肥会传播放射性。在这次行动的许多时刻，我都感到自己被一种强烈的恩典状态所推动，同时伴随着安东尼奥·克劳迪奥·德·索萨（Antônio Cláudio de Souza）的歌曲《Alegria!》的旋律²⁹⁵。

(95) 离开这座城市时，我知道这些小册子会引导我接下来的方向。我总是保留三份用于复制，其余的则“偶然”地留在某些地方，仿佛在指引我。例如，有一次我手上剩下八份（不包括用于复制的），而收费站正好有八个人，我便把它们全部分发出去。随后，我住在附近里约州米格尔·佩雷拉的一家旅馆。

(96) 在那里，我发现了一种通过“思维悬置”来治疗思维加速综合症的方法。一列载满铁矿石的火车沿着附近的铁轨驶过。车厢持续而漫长的声音吸引了我的注意力，使我一直处于一种悬念状态，直到火车完全驶过。仅凭这一机制，就帮助我减缓了由该综合症引发的强迫性思维提问。

(97) 基于这一观察，我将这一机制改编成一种可用于治疗该方法的方法。我用自己的肺作为“计时器”。这已经足够让我保持专注。我开始用嘴唇发出轻柔的“u”音，类似佛教中的“om”，尽可能缓慢地呼气。即使是我自己，也无法预判气息和声音何时结束。这种不确定性让我的注意力始终被锁定。

(98) 继续行程，我在里约州特雷斯里奥斯分发了大约一千份小册子。在里约-尼泰罗伊大桥的收费站，当我正准备分发时，一名保安试图阻止我。我回答说：“你是要拦住我吗？那好，我就往前跑，你可以一边追一边喊‘女士，女士，女士！’”结果事情真的就这样发生了。小册子的数量也正好与收费站工作人员的人数相匹配。我在尼泰罗伊（RJ）停留了两晚，一晚在汽车旅馆，另一晚在车里。人们都待在家中，这座城市仿佛被恐惧笼罩。

²⁹⁵ 这首歌以摇滚节奏改编的演唱版本大致为：“喜乐在那已经认识耶稣之人的心中……”这一副歌被反复吟唱，随后我充满热情地继续：“最珍贵的感受 / 是对主的爱，是那些已经认识耶稣之人的爱……”我会模仿吉他的节奏声“Tam...tam”，然后重新开始这首歌。正确歌词可见：<https://www.lettras.mus.br/jelbi/1118576/>。

(99) 最终，我来到了里约热内卢市中心。那里给我一种“亚洲区域”的感觉，几乎没有人对小册子感兴趣。有些人甚至做手势或简单地说他们不会读葡萄牙语。整个家庭都在说外语，看起来像是中国人，他们在售卖中国商品的店铺里工作。同时，还有一些与老板相同族裔的服务人员似乎也不会说葡萄牙语，在我看来仿佛处于被奴役的状态。

(100) 我把大部分小册子留在车里，只带了一部分装在塑料袋中分发。当小册子所剩无几时，我把袋子缠在手上继续发放，同时保持警觉，因为当时的情境带着一种神秘的氛围。我总是希望每个地点的小册子数量刚好足够分给在场的人。最终，我来到葡萄牙皇家阅览室附近的一家咖啡酒吧时²⁹⁶，只剩下几份小册子。

(101) 在这家咖啡酒吧里，当我分发最后两份小册子时，我的脑海中仿佛出现了一部“电影”。四个人坐在一张桌子旁，由于小册子不够，他们迅速聚在一起阅读内容——这在那个地方并不常见。其中一人手上有一个典型的黑手党纹身，位于拇指与食指之间，是识别杀手的标志。我知道如今任何人都可以随意纹身，但不知为何，我确信这个纹身正是这个含义。我感觉自己正是为了揭示这一点而来到这里。

(102) 由于文本中寓言部分的内容，这一情景让我立刻感到恐惧。在那部分中，我提到了两个预言性人物——“白色女教宗”和“红色凤凰”。后者指的是我曾听说的1850年西藏预言，预示智慧的重生。西藏几乎因佛教而被中国摧毁，而这正是一个仍在展开的预言的一部分。我们正生活在预言所说的那个时刻——一位宗教领袖将在巴西诞生，并将使中国人民摆脱奴役。

(103) 从逻辑上讲，中国的统治者必然极力想要消灭这样的人物，而黑手党正是这些统治力量的体现。我有一种强烈的直觉，认为这位宗教领袖就是我，因为我正在推动真正基督教的复兴。因此，我无论如何都不能留下来验证这一点。我平静地离开酒吧，取下那些改变我外表的配饰，以不改变步伐的方式进行伪装。

(104) 当时我把一条毛巾塞在裤子后面，以便坐下时不弄脏衣服。从背后看，这条毛巾让人觉得我穿着裙子。这是我首先取下的物品。我还把头发放下来。最后，我把缠在手上的袋子解开，将这些配饰装进去，并在到达拐角时保留体力准备奔跑。

(105) 当我刚离开酒吧的视线范围时，我看到那个有纹身的男人愤怒地走出店外，四处张望。就在我进入一条狭窄小巷的那一刻，我拼命奔跑。就在我感到体力下降的同时，一辆出租车出现了。我立刻上车，迅速离开了那里。那几分钟充满了极度的紧张！

²⁹⁶ 葡萄牙皇家阅览室 (Real Gabinete Português de Leitura) ——位于巴西里约热内卢市中心路易斯·德·卡蒙斯街30号，是一所葡语图书馆与文化机构。该建筑被列为文化遗产，并被《时代》杂志评为世界第四美的图书馆。馆内收藏了葡萄牙以外最大的葡语文学藏书。资料来源：
https://en.wikipedia.org/wiki/Royal_Portuguese_Cabinet_of_Reading.

(106) 这一事件进一步强化了我的信念：双六理论确实包含着重要的信息。我也意识到，由于我们看了太多关于黑手党的电影，它们似乎变得抽象，但它们在巴西的存在却是真实的。

(107) 这一革命性的行动是必要的，因为灵性世界正在向我揭示一个巨大的秘密——一个将推翻某些以里约热内卢为基地的黑手党的秘密。为了让这一切奏效，我必须亲自前往他们的“据点”，传达他们即将失败的讯息。一切发生得如此迅速，以至于他们根本不可能知道我来自哪里、又将去往何处。

(108) 文本中的寓言部分——关于“红色凤凰”和“白色女教宗”的提及——此前看似只是毫无意义的诗意激情，但实际上却蕴含着严肃而重要的信息。

(109) 我从车里取出更多小册子，又回到巴西中央火车站附近分发。当时那里因据称有定时炸弹而被军人包围。一些守卫把它称为“bomba relógica”，混淆了葡萄牙语中“定时炸弹”和“意识形态炸弹”的说法。我相信，我的行动已被统治者预见，他们正将其当作一种游击战术来对抗。

(110) 回到家后，我发现我的电话被监听，互联网也被入侵。我再次外出，实施了另一枚“意识形态炸弹”，我在本书第一版中这样描述：

今天，2016年8月16日，我身处一个安全地点，并发送了本次行动的第二枚意识形态炸弹。再次，这本书以当前版本被发送至5000个电子邮箱。

章后2—异教神祇对基督教的干预

(1) 引诱亚当和夏娃的蛇，之所以扮演“邪恶之神”的角色，是因为它具备超自然能力，比如说话——而蛇本身并不具备这种能力。如果有人声称自己看到一条蛇在说话并坚持这一点，很可能会被认为精神异常。

(2) 动物并没有像人类一样能够发声说话的口腔结构，尽管它们可以通过声音进行交流，但那不是语言。例如，狗会吠叫或哀鸣，而蛇只能发出嘶嘶声。即使是鹦鹉能够模仿人类语言，也并不理解其含义。

(3) 有人认为这条蛇是在撒旦或魔鬼的力量下说话。如果把魔鬼理解为一种原始的灵体，这种解释或许有一定道理。但许多相信这一故事的人，往往把魔鬼看作一个强大的神，而撒旦并非如此，尽管他确实可以深刻地影响人类。如果把撒旦理解为一种负面的集体无意识，那么他也不具备让动物说话的能力。因此，是人类自身创造了这条“蛇”，并借此暗示上帝在说谎²⁹⁷——这是因为他们仍然处于原始状态。

²⁹⁷ 《圣经》，创世记 3:2-5 ——“女人对蛇说：“园中树上的果子，我们都可以吃；只有园中那棵树上的果子，神曾经说过：‘你们不可吃，也不可摸，免得你们死。’”蛇对女人说：“你们决不会死；因为神知道你们吃那果子的时候，你们的眼睛就开了；你们会像神一样，能知道善恶。””

(4) “异教” (pagan) 一词源自拉丁语“paganus”²⁹⁸，最初指居住在乡村的人。后来，它被用来指代非基督徒，因为希腊罗马多神信仰在乡村地区持续时间更长。今天，我们可以将异教诸神理解为对上帝较为低级的发展概念。基督教最初战胜了这些神，但随着时间推移，它们被权力体系重新利用，通过推广前基督教的信仰来对抗基督教。

(5) 人类创造了许多异教诸神。古希腊、古罗马和古埃及的文献，以及土著民族的信仰，常常将自然现象与这些神联系在一起。因此，不可能列出所有异教神，但至今仍有许多人相信它们。

(6) 即使在今天，异教诸神仍被用来限制自由意志，通过压制人类的觉知。在亚当与夏娃的故事中，对“善恶知识之果”²⁹⁹的禁令，暗示着让人保持无意识状态以避免惩罚。这一直对掌权者有利，因为社会中充满了与控制相关的秘密。这个“果实”也象征着当我们个人发现某些重大且改变人生的真相时所经历的沉重心理过程。

(7) 科学代表着善，但如果不被分享，就会带来伤害。当我们发现某些具有重大责任的知识时，往往会感到一种负担，因为制度的限制使我们在是否分享之间陷入矛盾。在这一刻，我们会感到强大，因为知识赋予我们的行动力量。然而，这种虚荣的力量感可能会使人走向疯狂。

(8) 我的工作与挑战这些异教诸神密切相关，因为它们是控制的工具。它们通过神秘化来控制人，而我试图去除宗教知识的神秘性，使人获得自由。这也包括揭露各种控制体系。

(9) 控制之神反映了控制体系，它们说服人们接受邪恶并造成伤害。这些体系主要通过制度化手段剥夺弱势群体的权利，将权力集中在社会金字塔的顶端。在亚当与夏娃的故事中，弱势者是劳动的男人和女人，而控制者则是被称为“神”的地主。

(10) 在印度，达利特 (Dalits) ³⁰⁰ 是最受压迫的群体，被视为不洁的种姓，许多人认为神并不居住在他们之中。这与亚当与夏娃的故事相似——男人被赋予了上帝的气息，而女人却没有。对特权的争夺会导致一种杀戮的心态，就像他们的儿子该隐一样，因为微不足道的原因杀害了他的兄弟亚伯³⁰¹。

²⁹⁸ NASCENTES, Antenor : 《葡萄牙语词源词典》，第一卷第二次印刷，里约热内卢，1955年。

²⁹⁹ 《圣经》，创世记 2:9。

³⁰⁰ “达利特” (Dalit) ——指印度种姓制度中曾被归为“不可接触者”的群体。“不可接触制”是一种社会隔离制度，通过习俗与法律限制这些经济弱势群体与统治阶层接触。如今，达利特信仰多种宗教，包括印度教、佛教、锡克教、基督教和伊斯兰教等。资料来源：
<https://en.wikipedia.org/wiki/Dalit>.

³⁰¹ 《圣经》，创世记 4:8。

(11) 控制之神是一种破坏权利与责任平衡的工具。在这些神之间，通常也存在社会等级，因为它们的目的正是维持或建立这种等级。在亚当与夏娃的故事中，男人高于女人，但又低于地主。

(12) 正因为如此，许多无神论者在精神层面上反而比一些宗教人士更具优势，因为他们相信善，却拒绝这些控制之神。不幸的是，许多人之所以成为无神论者，正是因为他们看到了宗教中掺杂的谎言。

(13) 《启示录》描述了一些象征，这些象征指向在全球范围内对人类影响最大的异教诸神。它预言，这些神最重要的象征将被基督徒所击败³⁰²。事实上，真正的基督教逻辑与控制体系并不一致，尽管许多基督徒仍然相信这些体系。

(14) 由于基督教威胁到控制体系，真正的基督徒在历史上几乎从未停止被杀害。即使在今天，我们仍然看到极端主义团体像早期基督教时代那样杀害基督徒。帝国主义者也在做同样的事情，只是方式更加隐蔽。这些群体相信，只有通过病态的统治与奴役，他们才能生存，因此他们与控制之神结盟。

(15) “ISIS”³⁰³这一缩写，是古埃及生育女神伊西斯（Isis）的名字。这种巧合值得质疑，因为该组织将性与生育控制作为其统治策略的一部分。

(16) 事实上，伊斯兰社会在仍然维持对女性原始且带有虐待性质的做法方面居于前列，这些做法往往以文化传统的名义存在，尽管它们早已失去了任何合理性。例如，罩袍（burqa）的使用以及女性生殖器切割。在这种被错误称为“女性割礼”的做法中，阴蒂被切除。这会损害女性的健康，而男性割礼则并不总是有害。

(17) 当代基督徒在行为和信仰上常常显得困惑，因为他们在无意识中接受了控制性的观念，从而采纳了与耶稣教导相违背的思想。控制之神正是用来制造这种混乱的工具。现在正是每个人摆脱这种干扰、让世界变得更加基督化的好时机。

章后3 – 白色女教宗的故事

(1) 当我还是个孩子时，我总是留心倾听我那位青少年姐姐和她朋友们的谈话。有一天，她们在讨论一个预言，说在末世将会出现一位女教宗。我问“女教宗”是什么意思，我姐姐解释说，那是教皇的女性对应。从那以后，每当我听到这个词，我都会想起这个故事。

³⁰² 《圣经》，启示录 20:2 ——“他捉住了那龙，那古蛇，就是魔鬼，撒但，把它捆绑了一千年。”

³⁰³ “伊拉克和叙利亚伊斯兰国”（Islamic State of Iraq and Syria），也称“伊拉克和黎凡特伊斯兰国”（ISIL），“黎凡特”（Levant）指对利比亚和埃及等地区的控制范围。

(2) 后来，在我最初与耶稣的接触中，他似乎对我有些不耐烦。当我考虑走一条不同于他所指引的道路时，他显得更加不耐烦，说：“不要个体化，否则你会死。”以我当时单纯的理解，我感到害怕。在这一切面前，我是谁？在《双六理论》的部分文本中，有这样一段话：

但有些人喜欢吓唬别人。为了简短起见，我会使用他们的代码。例如，这个代码基于国际象棋棋子：不存在黑色国王。白色女教宗已经推翻了他的统治。

(3) 我当时并不理解那一部分。我甚至试图删除它，却无法做到。不过，这本书中有一些我已经习惯的“神秘之处”，于是我明白应该保持原样。例如，有一次我的电脑键盘停止工作，直到我改变了想法。

(4) 在那次行动期间，我感觉自己像个孩子；一切都显得轻盈而迷人。但当我回来时，我意识到发生了什么——我把一段文字交给了一个可能来自中国黑手党的杀手，而那段文字中写着：“飞翔吧，红色凤凰，天空才是极限。”

(5) 震惊之下，我在网上搜索“白色女教宗”，却一无所获。我唯一的线索就是童年的那段记忆。于是，我坐在棋盘前，根据文本思考这些棋子的含义：“不存在黑色国王。”我把那枚棋子推倒，并得出结论：“这句话很容易理解。它指的是一种统治，它不是一个人，而是一种意识形态。”

(6) 我继续思考白棋：“国王和王后是耶稣和玛利亚。”

(7) “车（Rook）标志着王国的边界，因为它可以在整个边界范围内移动；我们只需要一个。耶稣称拉撒路的姐妹为‘抹大拉’，这个词来自希伯来语‘Migdal’，意思是‘塔’。”

(8) “骑士（Knight）象征《启示录》中的四骑士。数字四代表一个周期的结束，因此这里象征着一个时代的终结。因此，也有必要强调那两匹黑马，因为上帝是时间的主宰。此外，尽管棋盘上只突出了一部分棋子，并且存在对手，但没有任何一个棋子可以被视为不属于上帝。”

(9) “兵（Pawn），这些我们可以称为‘无名者’的棋子，也可以简单称为‘石头’。彼得是第一块石头。早期的基督教殉道者也是如此，因为在国际象棋中，兵往往是最先被牺牲的棋子。”

(10) 在完成分析后，我得出结论：位于黑格上的主教（Bishop）代表天主教教皇，因为天主教会仍然通过负面形象、反女性主义以及统治观念支持这一体系。最后，我认为自己是白格上的主教，因为我来到这里，是为了摆脱统治的意识形态，并呈现真正的基督教。主教以斜线移动，这正象征着这种突破与偏离。

(11) 我们在历史的过去中看到耶稣，那是一个甚至不确定国际象棋是否已经存在的时代。但耶稣，如同上帝一样，了解过去、现在与未来，并能够在跨越千年的时间里构建一场“棋局”。他让我与中国人之间的“引见”是简单的，大致像这样：“白色女教宗，这些是想要杀死你的敌人。”

中国人，这就是负责红凤凰重生的人。”我相信，如果我们没有面对面地被“介绍”，或许没有人会相信这一切。

(12) 最糟糕的是想到，统治者可能正在追踪我，而那些我想要解放的人，反而可能嘲笑我的身份认同。但通过揭示这个故事，我至少希望不会被秘密杀害。既然所有危险的时间点都已经过去，如果他们杀了我，反而会证明我所说的一切，我相信他们不会这么做。他们甚至无法对我发动攻击，否则只会让我更具价值。而耶稣会在这项使命结束之前一直保护我。

(13) 我可以看出，统治者还没有被完全逼入绝境，但他们唯一的选择是赌人们不会相信我。而我赌人们会相信。因此，在这个故事的结尾，似乎将会出现“白色女教宗”对“黑色国王”的将死（将军）——而这个“黑色国王”其实并不存在，它只是统治的观念。将军。

解读时间、重新掌控你的人生之旅。



你是否曾感觉时间在加速流逝？

日子、星期，甚至年份似乎越来越快地过去，
留下一一种空虚与紧迫感。

如果这种感觉并非偶然呢？如果这一切是被设计好的呢？

解码敌人：魔鬼并非你所想象的那样

这个体系利用我们对“魔鬼”的恐惧来使我们陷于停滞与束缚之中。但真相其实更简单，也更符合现实。

- **恐惧的起源：**一个被负面情绪（如愤怒、烦躁等）压倒的人，会被误认为是某种原始、无法驯服的人类力量的体现。因此，魔鬼被塑造成一个强大而可怕的存在。
- **真正的身份：**魔鬼其实只是一个被妖魔化的人性形象——一个被剥夺人性的人类的扭曲投射。它是我们自身人格中堕落部分的怪异映像，存在于我们之内，就如同善良与智慧也存在于我们之内一样。
- **支配性的操纵：**对这种形象的神化与夸大服务于支配和控制，因为它让人们持续处于恐惧之中。他们宣扬一种“与魔鬼争战的上帝”的观念，但恐惧并不会带来智慧。邪恶的任何胜利都只是暂时的。
- **支配性的操纵（进一步说明）：**这种对魔鬼形象的持续强化有助于维持控制，因为它使人们把注意力集中在恐惧上，而不是理解自身的人性。因此，人们不断追逐战胜邪恶的胜利，却难以获得真正的洞察与成长。邪恶的任何胜利都只是暂时的。



掌控的终极钥匙：双重六重理论

掌控的根源是“双重六重理论”的安排：钥匙。这个理论是所有形而上学和哲学公式的基础，其根基建立在我们所称的“基督”的教导之上。



其运作机制

它是对耶稣教导的最简单反转。

耶稣的命令

保持内心的平安。
和平使我们在困难和诱惑的时刻
能够找到应对之道。

支配者的命令

消除内心的平安。
它令我们恐惧和焦虑，从而阻挡我们
理性思考并做出错误的反应。

这个理论描述了在耶稣所提供的自由与其对手所施加的虚假之间的力量动态。

图像 IX

打倒那些描绘内心天使与恶魔的儿童动画——它们揭示了这种认知已经传播得多么广泛。



阿列克萨梅诺斯涂鸦——这是一幅刻在罗马帕拉蒂尼山附近墙壁灰泥上的图像。碑文是一幅带有讽刺意味的画，描绘了一个被钉在十字架上的驴头人形象。据说，一名罗马士兵正在崇拜他，而这一行为也遭到他人的嘲笑。

在图像的右上角，我们可以看到字母“Y”，被认为代表“Yah”的变位形式，意为“神”。在下方，有一句带有嘲讽意味的铭文写道：“亚历克萨梅诺斯在崇拜他的神。”



关于其创作时间的推测大致在公元1世纪到3世纪之间，同时考虑到十字架刑是在公元4世纪君士坦丁统治时期被废除的。

第十章——分离的意识形态

1. 按年龄划分的分离

(1) 在本章中，我们将讨论体制如何通过制造分离来控制人群。不过，对于因致命疾病导致的人群隔离，这里不会展开细说，因为第六章已经讨论过，这里简单概述即可。这类隔离通常是暂时的，因为当人们逐渐适应最初让他们恐惧的疾病后，它就不再是有效的控制手段。

(2) 致命疾病常常被体制当作借口，用来让人们在身体上保持距离，并规定他们的行为方式。我并不是否认这些疾病的存在——它们确实存在。但其中很多，其实只需要隐瞒与营养相关的关键信息，就可以被轻易诱发。

(3) 因此，我认为大多数全球性的疾病暴发，都是由体制人为制造的，要么通过急性饥饿，要么通过长期营养不良。后者指的是，即使人们没有饥饿感，也无法获得身体所需的营养。从我的观察来看，病毒可能与缺乏铁和维生素C有关，而肺部和骨骼疾病则似乎与缺乏天然牛奶及其制品有关。医院的结构本身带有支配性，而大规模疾病则把这种控制扩展到整个社会。

(4) 现在我们重点讨论的，是基于年龄的分离。这是一种利用年龄分类来分配角色、规定行为方式的意识形态。时间被工具化，既作为控制手段，也成为实施社会性压制的理由。

(5) 大多数时候，我们甚至察觉不到年龄分离的影响，因为它被包装成文化的一部分——从某种程度上来说，它确实也是。正如上一章所说，人类使用时间来更好地管理自己。但在这种可能带有自然属性的结构背后，还存在另一种更具压迫性的结构，是通过特定观念被植入的。

(6) 时间既被用来剥夺资格，也被用来赋予资格。但体制赋予我们的“资格”往往是负面的——它们让我们有理由去不公正地对待那些无法自我辩护的人。我们的声音——本应是最重要的“资格”之一——在每个年龄阶段都被剥夺，取而代之的是对我们该说什么的持续指令。而通常，如果我们不重复体制设定的话语，就根本不会被听见。这也是为什么年龄常常被当作让人沉默的借口。

(7) 在年龄分离的视角下，人生被当作一种机械流程——可预测、有剧本、并且排斥尝试。这会让我们逐渐抹去自己的记忆，因为一切都变得不再值得记住。但事实上，人生的每一个阶段都应该充满探索与快乐。

(8) 如果只是用于个人成长，将人按“成熟度”分类或许是有帮助的。但现实中，它往往变成一种分裂的工具——而本应只局限于教育或发展情境中。成熟反而被不断推远，而不同年龄阶段则被用来把人困在固定的心理阶段里。

(9) 在课堂上，那些年龄与同龄人不一致的年轻人，往往被体制视为风险对象，因为他们更难被控制，从而受到排斥。在这种背景下，巴西推行了“自动晋级”制度，把年级与年龄直接挂钩。这样一来，体制可以用统一方式管理学生，同时鼓励群体内部互相监督，使成员充当体制的执行者。

(10) 更讽刺的是，即使有了这种“便利机制”，巴西的辍学率依然居高不下。这是因为，一旦学生跟不上进度或出现困难——而这种制度本身就会制造困难——他们往往被直接排挤出学校。结果就是，体制一边加剧辍学问题，一边把责任归咎于其他原因。此外，这种结构还导致许多人即使进入大学，仍然处于功能性文盲的状态。

(11) 在《黑客帝国》中，人类被置于类似植物状态，困在人工子宫里——他们从未真正出生，只是像电池一样为系统提供能量。这与平克·弗洛伊德的《墙上的另一块砖》³⁰⁴表达的是同一个意思：人被塑造成没有思考能力的劳动者，失去个性，为机器服务。按年龄划分的意识形态一方面夸大、另一方面贬低不同年龄的人，但结果是一样的——人变得无意识、机械化，无法真正掌控自己的人生。

(12) 一些养老院通过有害做法体现了这种人的停滞，比如工作人员把情绪激动的老人手脚绑在轮椅上。这不仅让他们失去行走和自主活动的的能力，还会导致肌肉萎缩、器官衰竭，最终走向死亡——而这一切却被说成是“为他们好”。

(13) 人被当作生命不属于自己来对待，其发声和维护自身权利的能力被限制。结果，人们往往选择顺从体制的建议或强加的规则。

(14) 理想情况下，人不应该把自我割裂，而应在成长中仍然保持本真——那个曾经出生的自己。由于对人类智慧的压制，按年龄划分的分离使社会整体呈现出一种“失败者”的人格。同时，很多人也把年龄当作施加不当行为的借口。常听到类似的话：“我能这样做，因为我还年轻。”这种说法往往被用来为错误行为辩护，把年龄当成一种“特权”。

(15) 人在一生中难免犯错，这本应得到一定程度的包容。但我们没有故意犯错的权利。一旦一个人开始有自我意识，就要承担责任——不仅是对自己的人生，也包括对那些尚未达到这一阶段的人。我们都可以学习，也可以分享自己的经历。因此，在人生的任何阶段，都不应把自己当作不负责任的“特权者”。

(16) 家庭本应是不同年龄的人自然交流的理想场所。但正因为如此，它也成为体制推动分离的重要目标之一。所谓的“代沟”，同样是在这种推动下被不断强化的。如今，一些主导力量甚至鼓励孩子表现出不尊重甚至专横的态度，以此压制父母。

³⁰⁴ 《Another Brick in the Wall》是英国乐队Pink Floyd创作的摇滚歌剧《The Wall》中的歌曲，属于前卫摇滚风格，由贝斯手Roger Waters创作，发行于1979年。这是一首反对学校制度中僵化与顺从角色的抗议歌曲。： https://en.wikipedia.org/wiki/Another_Brick_in_the_Wall.

(17) 人在任何时刻都可以活得完整而充实，但社会却倾向于把人推向“别的时间”，让他们远离当下。年轻人被不断推向未来，而老年人则被困在过去——仿佛前者尚未获得幸福的资格，后者已经失去了它，尽管人始终都需要幸福。

(18) 在宇宙的流动中，一切都是短暂的；我们会经历所有年龄阶段，但不会停留在其中任何一个。没有哪个人生阶段应该被忽视。然而，童年往往被轻视。在我的童年时期，一些军人家庭的孩子透露了许多关于独裁统治的信息，这也反映出人们对儿童心智的忽视——而这些孩子如今已经成为成年人，当年却曾接触到特殊的信息。

(19) 许多父母把孩子当作没有能力的人，对他们过度保护、限制独立性。比如，母亲在孩子早已过了婴儿期后仍使用“婴儿语”与其交流，这正是这种现象的体现。这会助长不成熟，并逐渐形成有害的社会结构——从以孩子为中心的家庭开始，最终延伸到诸如大男子主义等问题。

(20) 把人“幼儿化”看似是一种照顾，实际上却是在伤害他们。过去，即使是儿童国王，也会被以成人的标准尊重。在《圣经》中，孩子被称为珍宝。但如今，孩子却陷入一种矛盾的处境——一方面被剥夺自主性、事事被指示，另一方面又被放任去消费垃圾内容，却缺乏引导。

(21) 孩子常常被当作低于成人的存在，被困在某种“年龄等级”之中，这种结构会在他们的记忆中留下负面的烙印。《70年代秀》³⁰⁵很好地展示了这种基于年龄等级的支配关系。剧中父亲的姓是 Foreman——这是美国常见的姓氏，但在英语中，“foreman”本意是“工头”或“监督者”。他对孩子要求过度的尊重，却以不尊重回报；而母亲则以幼儿化的方式对待他们。

(22) 如今，成年人在知识上占据主导地位，但孩子同样具备独立思考的能力，也能提出有价值的见解。他们确实需要边界和榜样，但同样需要被鼓励表达自己的想法。成年人也应该解释为什么接受或否定孩子的观点，而不是一味忽视或打压他们的梦想。

(23) 在童子军活动中，孩子被鼓励每天做至少一件好事——这个简单的习惯会推动他们成长，让他们拥有目标感：完成一个任务，再迎接下一个。这不仅关乎意志力，更关乎善意。理想情况下，我们都应同时追求个人成长和集体进步。习惯于解决不仅仅是自己问题的人，往往成长得更快。不断让思维朝着更多解决方案和更大成果前进，本身就具有强大的力量。

(24) 在童年时期坚持每天行善，会强化并正面塑造我们的记忆，使每一天都成为充满感激与光亮面孔的美好回忆。这种体验会深深刻入内心，并在未来帮助我们消解创

³⁰⁵ 《That '70s Show》是一部共200集的电视剧，产自美国，由The Carsey-Werner Company制作，1998年发行: https://en.wikipedia.org/wiki/That_%2770s_Show。

伤和失败感。每一次善举都是一种没有对手的胜利，因为能够坚持行善的人，本身就具备这种能力。

(25) 行善是一项额外的行为，因为从原则上讲，我们应始终努力成为善良的人，而不仅是在特定时刻如此。此外，行善不应只是为了利益，尽管它可能带来回报；否则，它就不再是出于善意，而变成了出于私利的行为。

(26) 每天做一件好事，会让我们感到时间被充分利用，仿佛在过更充实的日子。这种习惯会形成一连串积极的思维，从而真实且更早地促进成熟。当我们选择行善的那一刻，其实是在提供一个触手可及的解决方案。

(27) 我认为，孩子也需要在自身能力范围内采取行动，去支持自己的生存，就像成年人一样。否则，过度依赖他人会在心理上造成负担。

(28) 只有在面对不利情境时，我们才能真正判断自己是否善良，因为许多人会在那种时刻变得恶劣。因此，为了避免对自己产生负面的意外认知，我们需要通过行动来提升这种学习能力，主动面对挑战，唤醒内在的良好本能——而不是被动等待他人，这样只会助长不良倾向。

(29) 因此，我并不认为童工在任何情况下都是错误的。我记得自己曾帮一些老人把购物袋提回家——只是顺路做件好事。有一次，一位女士告诉我，我这样做会让那些希望通过这类工作赚钱的孩子失去机会。于是我停止了，即使那并不费力。但那件事让我意识到：孩子获得报酬本身没有问题——前提是这是他们自愿的选择。

(30) 由于我们的体制传播的是与人性相反的观念，它也在推动一种“依赖性语言”。在这种情况下，它实际上与童子军理念形成对立。当时有大量描绘可怕夏令营的虚构故事被传播。在这些故事中，年轻人往往不愿意参加露营，而且事情总是因为竞争中的不诚实而变糟。

(31) 可惜的是，即便父母试图关闭电视和互联网来阻断这些影响，孩子仍然会听到这些故事——因为它们被反复传播，人们在离开屏幕后仍不断讲述。但父母可以改变这种局面——他们可以亲自带孩子去露营，并在实践中加以引导。

(32) 本书中许多思想，其实是在我20岁之前就已形成。当时我还制作过图表，说明“支配”是如何运作的，并且已经对基于年龄的分离提出警示。然而，我的年轻常常成为这些观点被认真对待的障碍。人们总说，随着时间推移，我的想法会发生巨大改变。

(33) 人们常说青春是人生最好的阶段，但实际上，从童年结束后，年轻人就已经开始承受各种压力。有人谈到“黑人青年遭受的种族灭绝”——这确实存在。但不只是种族问题，贫困青年整体上都在被压迫，仿佛他们的时间和行为都没有价值。

(34) 体制以一种混乱的方式操控年轻人，在性压抑与放任之间不断摇摆。一方面，它推动高风险的性行为；另一方面，又剥夺他们掌控自己人生的能力。过早的性化被用来拉开年轻人与家庭的距离，使他们更容易陷入性剥削和劳动剥削。这种机制通过制造性需求和早育，把年轻人推向必须工作养家的境地。

(35) 很多时候，我们会通过重新认识童年的自己来找回身份认同。然而，我们的缺点往往说明我们停留在某个阶段。专制型父母常常延续他们小时候的任性与专横，只是对象从自己的父母变成了自己的孩子。

(36) 在按年龄划分的体系中，“资格”就像配给品一样被分发。大多数时候，我们要么被说成太年轻、不懂事，要么被说成太老、无法清晰思考。只有在四十到五十五岁之间，人们似乎才短暂摆脱这些偏见——而且一旦出现其他标签，比如所谓的“激素变化”，这种认可又可能被再次剥夺。例外很少，因为机会往往只留给服务于体制利益的人。

(37) 年龄分离的意识形态让老年人处于心理上的脆弱位置，把人的整体人格割裂开来——仿佛每进入一个新阶段，我们就不再是原来的自己。

(38) 身体的衰老会带来外貌和社会地位的变化，从而增加身份认同流失的风险。如果缺乏心理准备，人随着年龄增长而陷入抑郁是可以预见的。从社会层面看，老年人常被孤立，人际关系被限制在伴侣范围内，这会损害自我认知，并加剧身份的丧失。

(39) 人类心理的脆弱性在某些时刻会表现得很明显——比如一个人反复讲述同一段记忆。这种重复往往与创伤有关，而创伤可能在任何年龄、因各种原因出现。

(40) 有时，反复的思维可能意味着执念；但完全回避对记忆的反思同样有害。在人生的不同阶段直面负面体验，有助于形成一种“心理免疫”，预防未来的抑郁。如果这些问题在年轻时没有得到处理，它们往往会在老年时期加剧。虽然那时更容易陷入记忆的固着，但也可能具备更强的化解能力。

(41) 在晚年扮演“受害者”的角色，既可能是一种标签，也可能是一种策略。沉溺于带有忧郁色彩的过去，会阻碍真正的成长——无论年龄多大都是如此。

(42) 成熟从不嫌晚。想要在心理和情感上更好地老去，最有效的方式之一是学会感恩——感谢每一段经历，也感谢生命中遇到的每一个人。我们应克制抱怨的冲动，相信一切都有其更大的内在逻辑，即便这种逻辑未必完全被我们理解。如此，我们才能从出生到生命终点，都活得更从容、更完整。

2. 自我中心与个人主义——基于性取向的歧视³⁰⁶

(43) 个体特征常被用来划分社会角色和刻板印象，由此衍生出一种与虚荣相关的状态，即个人主义。在个人主义影响下，人们彼此竞争，各自维护自身类型、对立他者，从而形成基于性取向的分裂性意识形态。这类意识形态包括以性别（男性、女性、同性恋）为基础的支配观念，以及种族主义和资本主义等。

(44) 个人主义意识形态被体制化的支配逻辑所利用，主要目的是破坏以团结为基础的健康家庭结构。这是一种最基础的“分而治之”的方式。这些观念会对性进行歧视，而性本是家庭形成的基础。在人类早期，父权结构未必受到这些意识形态的影响，可能曾是一种更具人性、也更理想的家庭形式。

(45) 如果这一观点成立，那么最初的父权结构并不会僵化地划分父母角色，而是强调责任的共享。在这种情况下，最早出现的个人主义意识形态可能正是“父权主义”，它将男性单独划分出来，推动人类从以家庭为中心逐渐走向以个体为中心。

(46) 父权意识形态促使家庭成员被分配到不同角色，从而成为控制的起点。这些角色影响着人们的穿着与行为方式。于是，从两性出发，社会通过“性别”构建出无数生活方式。体制还通过对差异进行刻板化来拉开人与人之间的距离。然而，更健康的方式应当是把差异视为个体特质——一种带有愉悦性和表达性的个人属性。

(47) 通过对性关系的规范来实现生育控制，是体制控制个体性行为的最初理由。这种控制甚至体现在看似与性无关的意识形态中，例如种族主义和资本主义，它们规定了人与谁可以交往或结婚，从而削弱人与人之间的真实联系。

(48) 对性的控制之所以具有破坏性，是因为它往往走向矛盾而极端的两端：一方面造成心理压抑，另一方面又助长放纵。社会层面的自我意识，反映出个体在性需求与道德之间的撕裂状态。强制性的性行为与心理压抑这两种相互冲突的现象，却在社会中同时存在。当性处于这种冲突之中时，往往会变得强迫化，并催生围绕性癖好的消费市场，从而干扰甚至主导亲密关系。

(49) 当今社会不断暗示，人必须通过性行为来“证明自我”。这种观念反而抹去了个体身份——因为如果一个人从未在独立状态中认识自己，就难以真正理解自我。在群

³⁰⁶ “歧视”在此指的是基于个人特征侵犯他人权利的行为。

体环境中，心理压抑被潜移默化地制度化，成为一种目标或群体提升的方式。而社会真正排斥的，其实是缺乏性行为或性欲，这进一步推动人们陷入空洞的关系之中。

(50) 以“文明”为名去否定他人的性取向，结果往往适得其反，使人失去人性。这是因为，对性的管理无法通过外在强加实现，只能依赖自我约束。提升性体验以及自我控制能力，归根结底只能建立在自由意志之上。

(51) 同时，解决性问题的方式并不总是依赖于与他人的身体结合。自慰可以作为一种自我认知与平衡的方式，使个体能够独立满足自身的性需求。从理论上讲，每个人都应具备通过自身满足这一需求的能力。

(52) 在很多情况下，通过自慰获得高潮反而比性行为更容易。如果采取适当的方式，这种行为并不会带来伤害，例如避免接触色情内容，并在行为前进行自我反思或内心沉静。不过，它应当用于释放过剩的性欲，而非作为娱乐或习惯，否则过度会导致身体疲劳以及心理层面的影响。

(53) 另一方面，体制也在推动性行为的增加，使其失去自然性。许多人变成了“性表现的追求者”，关注的是表现与投入，而非真实的感受。这导致越来越多的人被忽视，同时也滋生出有害的行为方式，因为关系建立在表层互动之上。在这种情况下，高潮往往只是生理反应，从而引发对满足感的不断追逐。

(54) 人们发生性行为，可能出于生理、理性或精神层面的原因。仅建立在生理吸引上的关系是浅层的，会削弱个体价值。即便结合了生理与理性，也未必带来真正的满足。唯有融入精神层面的联系，才可能获得完整的满足。

(55) 无论做什么事情，无论多么微小，都应以常识作为指引。另一方面，一个人不会因为缺乏性欲或没有性行为就不再是“有性的人”。不想发生性行为是完全正常的。真正不健康的，是在任何时间、地点，对任何对象都产生性冲动的欲望。把性当作解决一切问题的方式，本质上是一种崇拜。然而，当今社会乃至长期以来的主流观念，却往往把这种“性崇拜”当作行为标准。

(56) 虽然性是人类存在的一部分，但能够控制它，甚至在没有它的情况下生活，会使人达到更高的境界。性行为只是人生中的一个部分，而对低等动物来说却并非如此。不过，要达到这种状态，需要心理上的平衡。如果性占据了过多的时间和精力，就应寻求专业帮助，因为人不应仅仅被这一点所定义。

(57) 性自由运动源于人们希望摆脱通过性实施的控制。这些运动本不应与放纵混为一谈——那对任何人都没有益处——但它们常被刻意丑化成那样。即便

是本不依赖这些运动的异性恋男性，也常在“大男子主义”的语境下被塑造成放纵形象。

(58) 所谓“男性权利”在大男子主义中的矛盾尤为明显：许多男性自称基督徒，却同时鼓吹男性的出轨行为，尽管耶稣明确反对这一点。事实上，鼓吹放纵的人，已经逐渐从例外变成常态。

(59) 同时，通过不断尝试来寻找关系，不应只被视为男性的特权。行为本身并非问题，关键在于行为时的内在动机与思想。

(60) 例如，用一个词就足以指代“通奸者”（在葡萄牙语中为阴性形式“fornicadora”³⁰⁷），再根据需要加上“同性恋”“异性恋”或“双性恋”等限定词即可。

(61) 从生物角度看，只有两种性别和两种基本性取向；但由此衍生出的心理类型却更加复杂。然而，社会通过标签和绰号，一方面鼓励异性恋男性的放纵行为，另一方面压制其他人，这反映出人类认知中仍然存在的原始性。

(62) 直到今天，异性恋男性中的放纵者仍被称为“猎人”，在大男子主义的推动下被鼓励追求表面的性关系。在巴西，他们的住所甚至被戏称为“屠宰场”，暗示女性在这种关系中会遭遇“社会性死亡”，受到名誉损害。当人们想表达某个男人与女性发生关系时，会用“吃了她”这样的说法。

(63) 对同性恋者来说，这种情况更加严峻，因为这种污名化也会波及他们的伴侣。这场“狩猎”的真正武器，是社会的目光——它针对一切女性化的表现，通过羞辱他人来强化所谓的男性“自尊”。

(64) 在历史上，与性相关的“贞洁”或“名誉”几乎只被要求于女性。然而，荣誉本应指导每个人的行为，而性只是其中的一部分，与性别或性取向无关。违背这一点，只会延续不必要的原始观念。放纵的性行为对任何人都没有益处，它会削弱品格，也会损害积极的情感。

(65) 带有性别歧视的绰号被用来羞辱他人，并不断演变，像需要持续更新的暗语一样。在巴西，如今“通奸”常被称为“拿下”。当人们表示某人与他人发生性关系时，会使用“拿”这个动词。在葡萄牙语中，这个词同时也带有“夺取”或“占有”的含义。这种表达反映出一种掠夺式性行为的蔓延，其中往往伴随着缺乏同意，甚至涉及未成年人。

(66) 我认为，这些用语的产生都与体制性影响有关，而较新的表达方式则多来自大众媒体。一些富有的商人凌驾于法律与政府之上，形成一种企业主导的权力结构，他们出资让许多女性在节目中进行脱衣表演。随着这些内容的传播，大量针对女性的侮辱性语言开始被公开使用，却没有被视为侮辱。

³⁰⁷ “通奸者”在此指因轻率、不负责任或过度行为而发生性关系的人。

(67) 与此同时，在体制影响下，一些女性开始拒绝“受害者”角色，转而与男性竞争“猎人”这一不诚实的角色。此外，女性所追求的平等理念也被扭曲，被简单等同为追求放纵的权利——尽管这确实是一种权利，但绝非她们唯一的诉求。

(68) 我们的社会正在传播一种叙事，反映出对某些行为的容忍，而这些行为与性侵犯和对未成年人的侵害有关。近年来，通过媒体传播的一些巴西流行音乐作品中，频繁出现涉及“年幼女孩”的表达³⁰⁸，甚至对相关犯罪进行美化³⁰⁹。未来，人们回看这些内容时，可能会感到震惊。

(69) 此外，尽管1996年第9.294³¹⁰号法律对相关内容进行了限制，但在2016年前后，广告中仍常把女性塑造成穿着暴露、为一群男性提供啤酒服务的角色。这种表现形式在潜移默化中，将女性身体的服务性、多人性关系以及借助某种物质实现这一切联系在一起。

(70) 这种关联在1995年推出的歌曲《Na Boquinha da Garrafa》中已有体现。这首歌由“É o Tchan”组合演唱，虽然发布于相关法律出台之前，但在之后多年仍被媒体广泛传播。

(71) 在这首歌的视频中，舞者会做出蹲下的动作，使身体部位对准啤酒瓶口，而这种瓶子的形状逐渐被赋予象征意味。这种带有性暗示的表现形式随着时间不断强化，并在一定程度上助长了对女性的攻击性理解。在某些解读中，这类表演被理解为对性行为的隐喻。这样的演出方式把女性等同于物化的存在，仿佛其唯一作用是带来感官刺激。³¹¹

(72) 因此，除了对女性物化带来的道德问题外，还涉及酒精本身的影响。尽管曾规定酒类广告只能在晚间特定时段播放（并在2006年才扩展至啤酒）³¹²，但类似表演却在任何时间段都能出现，实际上构成了间接的酒类宣传。从更理性的角度来看，全面限制酒类广告，类似对烟草的管控，或许更加合理。

³⁰⁸ 例如歌曲《Essas novinhas tão que tão》（MC K5）、《Várias Novinhas》（Breno Casagrande、Rafinha RSQ、Samir）等，这类作品甚至催生了“Bonde das Novinhas”这一群体。

³⁰⁹ 在此语境中，“novinhas”可能指未达到法定性同意年龄（巴西为14岁）或未成年（18岁以下）的女孩。相关法律依据包括STJ第593号判例以及《巴西刑法典》第213条：
https://www.stj.jus.br/internet_docs/biblioteca/clippinglegislacao/Sumula_593_2017_terceira_secao.pdf；
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm。

³¹⁰ 法律规定，酒类广告在广播电视中只能在21:00至6:00之间播放，且不得将产品与体育、健康表现、驾驶或性成功等形象联系。”

³¹¹ 在性行为过程中（甚至之前），大脑会发生一系列神经反应，例如多巴胺（带来愉悦感）和血清素（与执念相关）等。这些物质与某些兴奋类药物相似：
<https://mundoeducacao.uol.com.br/quimica/a-quimica-amor.htm>。

³¹² 2006年7月20日司法部第1098号法令。

(73) 一些拥有资本力量的人利用对性行为的表演化以及对女性身体的使用，来激发大众的生理欲望。这可以被视为一种策略，通过制造性混乱和刺激攻击性来影响社会。其后果是明显的——当社会整体处于这种被激发的状态时，个人的隐私和情绪稳定都会受到干扰，这不仅影响个体，也影响整个社会的集体心理。

(74) 《Melô do Tchan》这首歌在歌词中包含对强迫性行为的暗示，同时提及由此产生的后果，并对女性的行动自由进行限制性的表达³¹³。此外，在该歌曲发布时，画面频繁聚焦于两位女舞者的身体敏感部位。

(75) 在该组合的编舞中，女性舞者常以快速摆动臀部的方式表演，有时骨盆抬高、双腿分开；与此同时，男性成员则做出类似从后方抓住他人并模拟性行为的动作。这种表现形式强化了对性行为的表演化处理，并进一步加深了对女性的物化。

(76) 在该组合的一段编舞中，舞者模仿“母鸡”的动作——在巴西，这个词常被用作对被认为性行为随意的女性的俚语。更严重的是，这段表演中，舞者穿着类似婴儿风格的服装，这种设计灵感来自当时女婴的时尚风格³¹⁴。

(77) 在歌曲《Ralandó do Tchan》³¹⁵中，有一个镜头特写舞者的臀部：她穿着紧贴皮肤的短裤，镜头直接聚焦在身体的私密部位，同时她做出环绕摆动的动作。

(78) 这同样是一种对人的贬低，而这种现象已经成为某些资本力量获取利润的基础。当女性在电视上以裸露或接近裸露的方式展示身体时，社会往往以对大量女性的不尊重作为回应。然而，无论如何，这都不能成为这种行为的正当理由。

(79) 当性行为仅出于生理刺激而发生，人们往往会对随意的性伴侣产生反感，这会导致人格的退化，并在性别之间滋生对立情绪。这种状况进一步推动了物化女性的媒体内容流行，使其成为一种带有报复心理的“娱乐”。

(80) 这些传播内容不仅违背了公共传播应有的宗旨³¹⁶，也与1988年《巴西联邦宪法》中确立的人类尊严原则相冲突³¹⁷。人类尊严与人的本质紧密相关，因

³¹³ 图像X：突出标示外阴区域的图示。

³¹⁴ 图像XII：歌曲《Dança do Põe Põe》的舞蹈编排。

³¹⁵ <https://www.dailymotion.com/video/x7p0e52>.

³¹⁶ 广播服务应以教育与文化为目的，即使包含娱乐内容，也应符合国家利益：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/antigos/d52795.htm.

³¹⁷ 巴西联邦宪法第一条第三项：“巴西联邦共和国由各州、市以及联邦区不可分割的联合组成，是一个民主法治国家，其基本原则包括：……第三项——人的尊严。” 来源：Planalto 可访问：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

此这种侵害不仅针对女性，也伤害所有正直的人。然而，大多数人并未意识到这一点，因为这些歌曲与编舞通过多渠道、快速且反复地传播，使人们更倾向于追求群体认同，从而削弱了独立判断能力。

(81) 此外，这类媒体还会刺激各种癖好，操控人的心理力量，以至于人们逐渐失去自我控制。这种状态会导致社会走向“动物化”，被本能或单纯理性驱动，却缺乏真正赋予人类尊严的精神层面。

(82) 过早的性化会促使年轻人花费大量金钱去吸引被社会认可的伴侣。他们觉得必须通过装饰自己、使用香水、购买昂贵品牌服饰、手机等物品来完成这种“展示”。在这种观念下，消费变成一种必要条件，否则就难以建立关系，从而推动对低质量商品的冲动消费。

(83) 要注意的是，仅仅15秒的视频，就可能对儿童或青少年产生长期影响。而当今巴西的许多年轻人，由于父母长时间处于高强度工作中，往往花费大量时间接触电视和互联网。尤其是互联网中的自动播放机制，使内容不断循环，容易导致认知上的偏差甚至“反教育”。

(84) 此外，媒体还会把人带入一种不同的心理现实，塑造他们的癖好与执念，使他们与这些内容产生关联并受到操控，甚至忽视或否定现实中身边的人。

(85) 巴西第869/69号法令的废除常被提及³¹⁸，因为这被认为加速了资本主导的扩张，助长了社会范围内的不尊重，尤其是对女性的轻视。这也使资本力量能够绕开限制，引入更具挑衅性的表演形式。

(86) 当社会逐渐被性化之后，很快就出现了向色情化与低俗化的跃迁。在这一时期，人们仍能感受到过去审查制度对文化的影响，电影领域一度只剩下色情内容。然而，对于普通人来说，这一转变背后的动因并不容易理解。

(87) 体制推动带有性别偏见的宣传，其中一个原因在于所谓“永恒女性”的观念。西蒙娜·德·波伏娃曾用这一概念来描述一种“姿态的专制”³¹⁹。这种观念规定了女性可以说什么（例如不能说粗话）、在社会中的角色（承担双重或三重劳动负担）、以及当不符合外在标准时被排斥（如必须剃除体毛、化妆、穿高跟鞋等）。这些要求构成了对女性形象的贬低。然而，很少有人意识到，这种机制实际上被施加在所有人身上。

(88) 男性同样被赋予各种刻板要求，比如必须冷静、不表露情绪，说话低沉、身材高大、具有性经验，以及符合某些身体标准等。这也形成了一种“永恒男性”，并同样

³¹⁸

关于在全国各级各类学校中设立“道德与公民教育”为必修课程的法令：

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/1965-1988/del0869.htm

³¹⁹ BEAUVOIR, 1970.

导致对男性形象的扭曲。时尚产业同样在施加一种“姿态规范”，甚至规定男性跳舞时的动作方式。然而，我们需要的是摆脱性别束缚的表达形式，例如更自由的舞蹈风格。

(89) 这让人联想到《自由的苦果》³²⁰一书中的一个重要观点：人所能身处的最小牢笼，就是被观念塑造的身体本身。即使是像走路这样本能的行为，一旦被控制（例如被要求以特定方式行走），也体现出一种从思想到身体的控制机制。

(90) 值得注意的是，一方面存在对年轻女性的心理压制，另一方面却通过特定表演形式强化对身体部位的关注。这种矛盾本身就说明，大规模的心理冲突是在被人为制造的。

(91) 男性在无意识中也参与了对女性行为方式的限制，但实际上，对某一性别动作的规范，最终等同于对所有人的规范，从而对整体人性形成压抑。

(92) 与此同时，互联网和电视所构建的“诱导性内容”不断影响男性的欲望，并助长大男子主义，而这最终也会反过来伤害男性自身。类似大男子主义这样的分离性观念，会破坏健康的人际关系。

(93) 这些因素共同阻碍了健康家庭结构的形成。当家庭被削弱时，社会就会变得分裂，并对所有人产生压迫，包括老年人。一个物化女性、将某种单一价值视为核心的社会，也更容易忽视甚至抛弃其他群体。

(94) 这种状况有利于支配性力量的维持，因为缺乏家庭支持的人往往生活质量下降、寿命缩短。同时，如果缺少老年人，社会也难以实现知识的积累与传承，因为缺少从更长时间维度进行总结的人。

(95) 大男子主义对男性的伤害有时甚至超过对女性的影响，因为它会削弱男性的自我认同。对某些女性形象的夸张描绘与贬低，也会引发对女性整体的负面情绪，从而扭曲男性的自然情感取向。

(96) 此外，男性还不断被要求证明自身的“男性气质”。他们被迫表现出某种特定形象，否则就会被指责为相反。这种基于性别的评判体系，很容易造成深层的身份困惑。

(97) 一个典型例子是，在巴西，一些父母会对孩子说“要像个男人一样”，而不是“要像个成年人一样”。这种说法在潜意识中暗示，其他行为方式等同于“像女人一样”，从而进一步强化性别刻板印象。

(98) 基于性别（男性、女性、同性恋）的支配性观念，会建立各种审美标准，并在某种程度上形成共识。这是因为它们本质上都受到同一体制的影响。当今对女性的审美标准强调纤瘦，但具体趋势会随时尚变化，在突出或弱化某些身体特征之间摇摆。问题在于，与自身身体类型对抗，往往会成为一种痛苦的过程，因为并非所有女性天生都适合这种标准。

(99) 这种失衡使人们在身体表达、思维方式等方面受到限制。在追求这些几乎无法达到的审美标准过程中，各类疾病随之出现，例如暴食症、厌食症和抑郁症等。此外

³²⁰ LEAL, 1993.

，营养不良还会引发更多问题，并成为某些产业获利的来源。这一切都表明，人必须从内在建立自我，学会接纳和热爱真实的自己。真正的自我始终是足够的，只要我们认同它。自尊几乎是一种生存所必需的条件。

(100) 试图迎合既定标准，会让我们远离真实的自我。然而，体制不断试图说服人们复制某种单一的“美”的形象，以此作为自我认同的依据。我曾亲身体验过，这种过程如何影响人的神经状态。

(101) 在我抑郁的时候，在服用调节化学失衡的药物之前，我觉得自己很丑；而在服用之后，即使外貌没有变化，我却觉得自己变得美了。个体在前后并不会看到不存在的事物，改变的只是对自身形象的认同。人不应该在内心寻找一个与自己不同的“自己”。

(102) 例如，在巴西有一句常见的话：“她又不是吉赛尔·邦辰”³²¹ 这句话会降低每个人的独特性，使人无法被真实地看见。事实上，吉赛尔·邦辰就是她自己。但当一个单一形象被当作标准时，其他人都会被简化为某种模糊的“替代品”。一个人可以成为任何人，但唯一被强调的却是：她不是吉赛尔·邦辰。

(103) 个人主义让少数人被抬高，而让其他人陷入匿名状态：一个阶层凌驾于其他之上，而这个阶层中又只有极少数个体被认可。审美的“专制”甚至把“不符合标准”等同于“失去女性身份”，并规定只有符合标准才算美。

(104) 在对性的控制中，女性常常受到来自丈夫、子女以及整个社会的约束，被要求表现出低于人的行为方式。通常，男性被视为“人”，而女性则被降格为附属存在。当女性反抗这种结构时，往往会遭到类似中世纪式的攻击，只不过形式更加现代。许多杰出的人，也会以“性”为借口受到打压，被公开剥夺选择的自由，以此作为权力展示。

(105) 一个公开的例子，是围绕个人性与社会评价展开的舆论压力，例如戴安娜王妃所经历的情况³²²。她是一位美丽而善良的人，并与德兰修女建立了深厚的友谊³²³。

³²¹ 吉赛尔·卡罗琳·邦辰 (Gisele Caroline Bündchen, 1980—) ——巴西模特、社会活动家及企业家。自2004年以来，她一直位列全球收入最高的模特之一，并自2007年起成为娱乐行业中最富有的女性之一。来源：Wikipedia 链接：https://pt.wikipedia.org/wiki/Gisele_B%C3%BCndchen。

³²² 戴安娜·弗朗西丝·斯宾塞 (Diana Frances Spencer, 1961–1997) ——以其美貌与人格魅力闻名，是一位和平倡导者，获得了全球范围的关注与同情。她利用自身影响力推动社会改善。她育有两子：威廉·亚瑟·菲利普·路易斯 (1982)，即威廉王子；亨利·查尔斯·阿尔伯特·戴维 (1984)，即哈里王子。婚前，她曾在皮姆利科的Young England School担任幼儿教师。与查尔斯王子 (Charles Philip Arthur George, 1948—) 结婚后，她获得“威尔士王妃”的称号。

³²³ 加尔各答的特蕾莎修女 (Madre Teresa de Calcutá, 原名Maria Teresa Bojaxhiu, 1910–1997 ——天主教中的圣人之一，是具有全球影响力的和平主义者与慈善家。她出生于阿尔巴尼亚裔家庭，出生时其地区仍属奥斯曼帝国。她是天主教传教修女，一生大部分时间在印度度过。她创立了“仁

(106) 戴安娜王妃在与一名男子共进晚餐后，为躲避舆论风波而离开，其司机在试图摆脱跟随的记者时发生车祸，最终导致她去世。而在此之前，她与前夫查尔斯王子早已分开。与此同时，她的前夫在婚姻期间公开与情人交往，这对她而言本身就是一种伤害。

(107) 像查尔斯王子婚外情这样的事件，常被体制放大，用作性别权利不平等的典型案例。这类来自上层阶层的社会戏剧具有强大的示范效应，会影响整个社会，使支配性的行为逐渐被视为“正常”。

(108) 对他人性行为的控制或迫害会导致心理问题，因此，人们需要更好地接纳自己以及他人的性。但另一方面，公开的低俗表现同样会引发心理冲突。这些矛盾最终往往转化为长期的经济利益来源。由此产生的心理创伤，也促成了精神分析学的发展，因为早期研究者本身也在面对类似问题。

(109) 要消除这些失衡，必须从体制层面入手，改变对性的压制方式。例如，应让公众认识到，酒类广告不应将性欲或女性形象与产品绑定，甚至应全面禁止此类广告。

(110) 反女性主义是一种强有力的社会控制工具，其影响范围甚至超过大男子主义，因为它往往也被女性所接受，并同时影响不同性取向的人。在某些情况下，对女性的极端排斥甚至会影响个体的情感取向。

(111) 为了削弱这种通过性来分裂人性的社会执念，有必要回到一个更基础的层面——通过强调共性来淡化差异，以一种理性而成熟的方式讨论性体验本身。

(112) 性高潮本质上是神经系统中电信号的释放，它之所以具有强烈体验，是因为涉及全身。其产生源于身体特定部位的刺激，信号传递至大脑，再由大脑向全身扩散，从而影响神经系统的整体状态。

(113) 从某种意义上说，这主要是一种神经层面的体验，而非单纯的身体行为。例如，在某些情况下，即使身体功能受限，人仍可能体验到类似的感受。适当情况下，这种体验有助于缓解紧张状态，对身心具有一定的积极作用。

(114) 设想如果存在一种装置，可以通过电磁刺激模拟这种体验，而不依赖身体接触，那么性别差异在这一层面上就不会再成为核心问题。

爱传教修女会”，该组织在2012年已有超过4500名修女，活跃于133个国家。其工作包括照料艾滋病、麻风病和结核病患者，运营施食处、诊所、流动医疗服务，以及儿童与家庭援助项目、孤儿院和学校。成员誓守贞洁、贫穷与服从，并额外承诺“全心全意无偿服务最贫困的人”。

来源：Wikipedia 链接：https://en.wikipedia.org/wiki/Mother_Teresa.

(115) 因此，围绕性取向的许多争论将不复存在。比如：一个人生来为女性，与女性建立关系时是否会觉得自己是女性；与女性建立关系时是否会觉得自己是男性；与男性建立关系时是否会觉得自己是女性；或者，与男性建立关系时是否会觉得自己是男性。

(116) 这种设想还意味着，这类机制不应局限于某一性别，甚至可以被用于治疗某些行为上的失衡问题，从而强调人类在体验机制上的共通性。

(117) 与此形成对比的是，非性化的情感表达——如以耶稣为代表的公共关怀与博爱——具有凝聚力，能够连接人与人，并提醒我们，非情色的爱同样是生活的重要组成部分。这种情感表达应被公开倡导，以对抗冷漠与社会分裂。

(118) 相反，公开的情色表达往往会削弱人的理性判断。对于儿童和青少年来说，这类内容容易造成心理冲击，因为他们尚未具备理解能力。而更复杂的是，许多成年人本身也缺乏足够成熟的认知去解释这些内容。

(119) 即便面对这些公开内容，个体仍需要具备不去过度关注或误读的能力。因为真正受到损害的，往往是暴露自身的人。更理想的方式，是通过教育让人们认识到过度暴露的风险，同时避免把所有情感表达都误解为情色行为，从而减少因性压抑带来的问题。

(120) 与此同时，我们必须重建家庭。在婚姻中，双方应当成为“一体”，也就是说，如同同一只手、同一只脚、同一颗心去行动。这样一来，就不会产生冲突，因为双方的目标、权利与责任是对等的。

(121) 如果一段婚姻的设计是为了让一方支配或利用另一方，那么它就不是真正的婚姻，因为它从一开始就在精神上是分裂的，这违背了婚姻的本质。

(122) 在健康的婚姻中，分歧并不是无法克服的障碍，只要双方具备良好的沟通，并理解彼此的思维方式，就能在不强加于对方的前提下找到平衡点，同时尊重彼此的差异。

(123) 当然，也存在一些特殊或紧急的情况，需要暂时由一方的意见占主导。但在以精神为基础的婚姻中，信任能够带来安定，使双方能够包容彼此的失误，或在必要时由一方承担主导角色，以维护整体关系。

(124) 我曾有过不止一次婚姻。由于过去我常常独自承担关系中的全部责任，亲人甚至说我是在“一个人结婚”。但事实上，婚姻不可能由一个人完成。那时的我，其实从未真正进入过婚姻。婚姻并不是由文件或仪式构成的物质制度，而是一种具有更深层意义的结合。

(125) 法律与宗教上的婚姻形式，本质上只是社会契约与祝福，目的是帮助双方维系关系，但它们并不能定义婚姻真正的结合。

(126) 人拥有自由意志，甚至可以进入并不真实的婚姻。这类关系往往可以、甚至应当被结束，因为它们既不完整，也缺乏真正的基础，容易导致冲突与不满。而对于真正完整的结合，则不应轻易分离，双方应努力共同面对起伏。

(127) 维护真实婚姻的重要原因之一，是保护孩子的成长，因为每个人都需要家庭。家庭不能仅建立在性或物质之上，更应是情感与精神价值的共同体。因此，在家庭中，伴侣之间的亲密关系应保持私密，而关爱与亲情则应充分展现。

(128) 同时，在关注人口问题的过程中，如果社会能够以更包容的态度对待所有孩子，或许会更加平衡。即使父母不再维持婚姻关系，人们仍可以在心理层面建立家庭联系，而不受物质利益影响。对孩子而言，最重要的是与父母之间的良好关系与信任。社会也应通过教育与公共空间建设，为儿童和青少年提供更多积极、健康的成长环境。

(129) 在其教导中，耶稣始终保持一致的立场：反对放纵，但也不主张压制或心理上的束缚。他强调爱、相互尊重以及人的尊严高于僵化的社会规范。他反对真正婚姻中的离散，但并不否认那些缺乏实质基础的关系可以结束³²⁴。如果社会能够在这些原则下提供更多理解与支持，与性相关的冲突也会减少。

2.1. 男性个人主义与大男子主义

(130) 即使在今天，我们仍很少看到男孩以“父亲”的角色玩玩偶。这表明社会并非如某些观点所说是“父权制”的，而更准确地说，是带有性别偏见的。同样，大男子主义并非某一地区特有，而是一种普遍现象。关于男性支配观念（即大男子主义、男性中心主义或性别歧视）的起源，有多种理论：有人认为人类曾经历母系社会，直到认识到男性在生育中的作用后才转向父权结构；也有人认为社会一直以来都存在男性主导，这与体力和攻击性有关。然而，这些支配因素既不代表进步，也不体现理性，而大男子主义至今仍然存在。

(131) 这些理论都难以被证实。然而，如果没有被教授，大男子主义并不会自然出现。因此，它并非天性，而是一种文化产物。我们的社会持续在传播这种观念，只是程度因文化而异，在某些情况下甚至可能不存在。基于这一点，我提出另一种关于其起源的解释。

(132) 大男子主义可以被看作父权主义发展的结果。我之所以多次提到这一点，是因为它可能是最早的个人主义形态，也是其他类似观念的基础。由于其个体化倾向，它削弱了家庭的形成，并可能与离婚现象相关，而离婚又常与欲望的追求相联系。

(133) 在父权主义意识形态形成之前，“家长”的角色只有在另一方缺位时才会突出。真正的家庭结构应当是父母与子女的协作整体，需要所有成员的参与，

³²⁴ 《圣经》：马太福音 19:4-12

而不是排斥任何一方。在《启示录》中提到的二十四位长老，也被解释为以家庭为单位的象征。

(134) 根据这一理论，在“亚当和夏娃”故事之前的早期父权结构，在权利上是相对平衡的，并没有形成带有大男子主义色彩的体系。有意思的是，一些文化中还流传着说法，认为亚当在与夏娃结合之前曾有过分离。在《马太福音》19:8中，耶稣提到，离散关系并非一直存在³²⁵，但他的门徒则提出了可以解除关系的观点³²⁶。

(135) 随着某些叙事被广泛传播，这些观念逐渐成为性别不平等思想的重要来源，并被不断强化与延续。

(136) 此外，历史上的物质条件，例如女性在分娩中的高风险，以及男性在某些情况下不得不单独承担家庭责任，也可能强化了男性权威，并在一定程度上促进了多配偶关系的出现，从而使父权结构更加突出。

(137) 在这种背景下，男性身份逐渐与更高的权力相联系，这也使部分人以更物质化的方式看待两性关系，并对婚姻中的共同责任产生抵触。

(138) 在某些历史文化背景中，离婚的主动权往往掌握在男性手中，有时甚至出于较为随意的理由。这使女性处于极其不稳定的地位，可能面临贫困、依附甚至社会排斥等风险。

(139) 这种结构导致权利分配严重失衡，男性拥有更多自由，而女性则因社会环境限制，缺乏接触外界与获取信息的机会，从而在文化上进一步固化了这种不平等。

(140) 有人认为女性也可能表现出大男子主义甚至更为明显，但在许多情况下，这是因为她们所处的文化环境本身缺乏其他选择，使这种观念成为唯一可依循的模式。

(141) 在这种观念支持下，一些男性过着双重生活，在家庭中缺席，忽视自身责任。

(142) 这往往使女性不得不同时承担经济与照顾子女的责任，即使在婚姻关系中也是如此。在分离的情况下，社会通常默认男性可以重新建立个人生活，而女性则被期待为子女放弃自身发展。

(143) 弗洛伊德提到的“情绪失衡的母亲与缺席的父亲”这一结构，反映了一种受大男子主义影响的常见家庭模式。在这种模式中，女性承担过多责任，从而更容易出现心理失衡。

³²⁵ 《圣经·马太福音 19:8》：“他说：‘摩西因为你们的心硬，才准许你们休妻，但起初并不是这样。’”

³²⁶ 《圣经·马太福音 19:10》：门徒对他说：“夫妻的关系既然是这样，倒不如不结婚了。”

(144) 如今，对父亲角色的呈现常在被低估与被过度强调之间摇摆，这种模糊状态既可能强化大男子主义，也可能因贬低父职而削弱家庭观念。

(145) 与此同时，单身男性往往被过度理想化，这可以看作是大男子主义的一种极端表现。这种过度的自我崇拜，不仅是性别优越观，更带有对男性身体的盲目崇拜，并进一步延伸为以人为中心的观念，对立于是更高层次的价值观。

(146) 大男子主义本质上包含两点：对男性的过度崇拜，以及对女性的否定。其核心逻辑是，男性只有在“优于女性”时才算成功。这种观念制造了性别对立，使男性被推动去与女性竞争甚至压制对方。在历史上，这种观念甚至曾被制度化，表现为以“婚姻义务”为名的不平等行为。

(147) 亲密关系本应是美好的体验，但强迫行为却是人类能够经历的最痛苦、最令人反感和最具羞辱性的事情之一。不幸的是，仍有人为此类行为辩护，却忽视了其本质是一种对他人的严重伤害。

(148) 在过去，当家庭结构更加协调时，带有性别偏见的男性往往会受到批评，并被视为行为不端，这种看法在某种程度上比当今更为理性。

(149) 同时，当家庭中的男性缺乏责任感、依赖谎言和无知时，其自身负担也会加重，因为这些特质使家庭关系更加困难。而女性则常被限制在无知状态，甚至被禁止接受教育。

(150) 因此，为了所谓“保护”女性，一种常见做法是将其与社会隔离。这在童话故事中也有所体现，例如年轻人需要突破重重障碍去接近心爱之人，这种叙事反映了特定社会结构下的观念。

(151) 这种对女性的隔离在某些情况下演变为更极端的限制形式，尽管在法律上不被允许，但在现实中仍可能以不同方式存在。

(152) 家庭曾依赖诚信来维持平衡，但当社会开始默许男性对伴侣的不诚实时，这种平衡被打破，使一些人转变为对家庭施加压力的角色。过去甚至有一种说法，认为一个人的承诺本身就足以保证其履行责任。

(153) 大男子主义的一个基础，是默认男性可以对女性不诚实。在这种背景下，“我是男人”之类的说法被用来为不当行为辩护。

(154) 大男子主义之所以被体制支持，是因为它有利于剥削。因此，它在无形中不断强化自身，使男性被抬高到近似“半神”的位置，而女性则被贬低。同时，男性也被塑造成必须具有攻击性甚至破坏性的形象，即使只是心理层面，这种引导本身也是一种退化。

(155) 大男子主义也体现了荣格所描述的神经质社会特征，即人格的分裂，使人无法把一些简单的道理联系起来。很多人声称信仰上帝，参加宗教活动，也机械地重复“爱

人如己”的教导，但在大男子主义的影响下，他们却轻易忽视这一点，仿佛女性并不属于“他人”的范畴。

(156) 值得注意的是，这些观念往往不会被直接表达，而是通过行为体现出来，比如用贬低的态度对待女性，或总是期待她们在男性面前表现得不成熟。

(157) 例如，在一些工作场所，男性可能整天讲带有侮辱性的笑话，而女性却难以反驳，仿佛这是男性的“权利”。一旦反抗，还可能遭到报复。

(158) 此外，大男子主义还伴随着一些极端的说法。例如在巴西，由于性竞争，一些男性会把对女性的强迫行为或让其怀孕说成“赢了一局”，并以此为荣；与此同时，他们却极度恐惧在类似情境中成为被动的一方。

(159) 可以看到，在一些文化环境中，人们习惯于让女性在完成工作后仍独自承担家务。这种观念也会影响孩子，使他们对母亲提出更多要求，甚至形成类似“监督者”的角色，从而进一步削弱家庭关系。

(160) 在大男子主义影响下，一些男性在发生亲密关系后，会对女性的态度发生明显变化，不再以平等和朋友的方式相处，而转向控制与支配。

(161) 我曾尝试在亲密关系中建立一种平等的友谊，但并未成功。这种支配关系往往破坏了原有的平衡，使关系变得不再平等。而当试图以朋友关系开始时，各种心理冲突又可能逐渐侵蚀这种基础。

(162) 体制还会通过塑造女性形象来服务自身目的，使女性被限制在某种固定角色中，同时让男性对她们产生不切实际的期待。在一些关系中，对方关注的并不是一个真实的人，而是自身投射的想象，甚至在关系开始后压制对方的真实个性。

(163) 支配性结构也会利用弱势群体的脆弱性。例如，它一方面把情绪问题更多归因于女性，另一方面又通过文化不断强化这种状态。像“男人不能哭”这样的说法被广泛传播，而女性则被不断鼓励通过情绪表达来获得认同。

(164) 此外，在这种观念下，女性往往会受到不公平的对待。例如，在一些场合，客人理所当然地只接受女性的服务，而离开时却向男性表达感谢。这种现象因为被视为“正常”，使女性很难获得应有的理解与支持。

(165) 1977年离婚法的通过³²⁷，是一种自然的发展。毕竟，在男性缺位的情况下，女性不得不承担更多责任，这在一定程度上推动了以女性为中心的家庭结构，同时也与当时婚姻制度的限制发生冲突。

(166) 在此之后，体制进一步加剧了性别不平等的问题，而针对性侵行为的惩罚在一些情况下仍然偏轻。

³²⁷ 巴西1977年第6,515号法律（离婚法）。

(167) 维持对女性的恐惧氛围，同样符合体制的利益。因此，当出现个别虚假指控的情况时，媒体往往大肆渲染，导致人们对真实案件产生怀疑。

(168) 更严重的是，在某些情况下，受害者反而会被社会指责，遭受排斥，甚至被边缘化。这种环境使她们更容易成为进一步伤害的目标，从而选择沉默。

(169) 大男子主义会利用男性相对于女性的一切优势，例如性行为后不易留下明显的身体痕迹。因此，女性的贞操和怀孕往往被视为可被利用的弱点。在耶稣时代，女性甚至可能因通奸而被石刑处死，这种做法在一些较为落后的文化中至今仍然存在。这类行为可以被视为一种集体性的审判³²⁸；而在当今社会，它更多以心理方式表现出来，例如通过侮辱和诽谤来实施。但这种现象依然存在。

(170) 反女性观念会助长对女性的不当行为，使部分男性通过展示力量来进行所谓的“自我证明”，这种表现有时会体现在不负责任的关系行为中。

(171) 社会在某种程度上塑造了一种观念，使男性认为自己应当主导性关系，并将女性视为需要被控制的一方。这种结构使女性被置于被动位置，也使男性更容易将其视为对象而非平等个体。真正的改变，需要有意识地拒绝这种角色设定。

(172) 大男子主义之所以对支配性结构有利，是因为它以个体对立的方式运作，使一半人群迅速处于不利地位，同时也让男性在“权力”的幻象中被束缚。这样一来，整个社会更容易被控制。由于一些人从中获得短期利益，他们往往不会质疑这种结构。

(173) 在任何支配性体系中，支配者本身也会受到约束。男性常被引导去压抑情绪，因为正如电影《Equilibrium》³²⁹所展现的那样，情感的缺失会削弱人的思考能力，使其更容易被控制。因此，大男子主义也成为一种自我隔离的形式，使男性难以自然地生活和表达自己，甚至剥夺了他们欣赏美与装饰自身的权利。

(174) 在我们的文化中，体制从小就引导男性去削弱甚至压制父爱，从而影响家庭的形成。此外，体制还在推动一种以父亲专制为核心的家庭模式。

(175) 大男子主义还会促使男性对女性施加压力，使其被动接受不公平对待，甚至在一些情况下影响其自主选择的权利，从而加重不平等关系。

³²⁸ 指由群体对某一个人提出指控并进行社会性谴责的行为。

³²⁹ 《撕裂的末日》（Equilibrium）——美国科幻电影，由库尔特·维默编剧并执导，克里斯蒂安·贝尔主演，Dimension Films出品与发行，2002年上映。来源：Wikipedia 链接：[https://en.wikipedia.org/wiki/Equilibrium_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Equilibrium_(film))。

(176) 从某种角度看，大男子主义反映出一种较为落后的观念，类似于古代某些时期对人性的片面理解。不同之处在于，这种观念在当代往往以更隐性的方式存在。

(177) 对女性的剥削往往被隐蔽起来，同时从小被暗中灌输给男性。长期以来，为了合理化这种压迫，社会总是借助所谓的“共识”，例如以宗教叙事为依据，至今仍以亚当和夏娃的故事为例。

(178) 我们的社会之所以腐败，是因为它接受了这种本质上不人道的压制关系。仿佛人类自己修改了规则，使不人道的行为可以被允许，甚至被正常化。

(179) 一个持有大男子主义观念的男性，往往不懂得如何真正去爱女性，就像一些父母在所谓宗教教导（例如《圣经》中的某些解读）影响下打孩子³³⁰，却认为是在“为他们好”一样。真正的爱并不建立在控制之上，一旦一方支配另一方，就会逐渐失去对对方的感受与理解。

(180) 此外，男性还被迫不断证明自己的“支配力”，仿佛这是成为“男人”的标准。然而，这种逻辑会带来负面后果，使人不断追求更多，却始终无法获得满足。

(181) 在巴西，一些地区常被认为大男子主义较为严重，但这并非个别现象。在一些被视为更开放的地区，也能听到类似言论，例如有人公开表达对伴侣的强制行为，而周围人却很少质疑，这说明这些观念已被日常化。

(182) 大男子主义最终也会伤害男性自身，例如导致亲子关系的疏离，使孩子在缺乏认可中成长，这种影响甚至会延续到下一代。父母本应承担抚养责任，这一点在法律层面也是被明确的³³¹”。

(183) 有些女性会利用大男子主义来反转其所带来的支配关系，而这种支配并不总是来自男性。由这种支配结构引发的怨恨，会造成持续的权力争夺，因为这种权力本身并不正当，因此可能落在任何人手中。

(184) 语言也是一种被操控的工具。例如粗俗语言，本不应成为表达的首选，但在性别观念影响下，它被塑造成某种“男性化”的表达方式，并被用来进行自我强化，甚至掩盖冲突。

(185) 在这种环境下，一些女性也开始模仿这种表达方式，把粗俗语言当作一种力量象征。然而，这种做法实际上削弱了表达的意义，因为真正有效的沟通应建立在有内容的语言之上。

(186) 最重要的是，粗俗语言会强化对性的崇拜，进而演变为对阴茎的崇拜。印度神祇湿婆象征着这种崇拜，这种观念在历史上也被用来支撑通过性进行的

³³⁰ 《圣经·箴言 13:24》：不用杖责打儿子的，是恨恶他；爱儿子的，必对他勤加管教。”

³³¹ “保证人”（guarantor）是刑法中的一个法律概念，指个人负有法定义务采取行动，若其不作为则可能承担刑事责任。该原则规定于《刑法典》（法令第2.848/40号）第13条第2款，标题为“作为义务的不作为的法律意义”。

支配。一些崇拜湿婆的印度修行者，会进行某些极端展示，例如将阴茎缠绕在与重物相连的器具上并拉动，以此象征所谓的“力量”³³²。

(187) 那么，这种所谓的“力量”究竟是什么？更重要的，应当是人与人之间更深层的情感连接与理解。真正有价值的，不是外在的控制或表现，而是建立在尊重与情感基础上的关系。

(188) 一个有吸引力的男性，其性魅力应当体现在一种让人无法抗拒的美感上，而不是力量或攻击性。带有大男子主义的社会常常引导女性去赞美男性的阴茎，但这并不是关系中最重要的一部分。事实上，阴茎过大在很多情况下反而可能影响体验。

(189) 男性的美在于其人性，而不是力量的展示；在于成为一个可靠的伴侣和有责任感的父亲，与另一半共同分担生活，无论对方是男性还是女性。试想一对伴侣，在相遇时彼此对视、轻触，哪怕只是牵手；在公共场合，他们分享充满笑声的对话；在私下里，他们彼此关怀。他们一起玩耍、做饭、与家人共进餐。这种关系本身就充满美感。

(190) 在真正的关系中，我们投入的不只是身体，更重要的是灵魂——否则就不算真实。这类关系是最理想的，因为人在其中会像飞翔的鸟一样自由；而在不健康的关系中，人则会感到被束缚、充满攻击性，或失去活力。

(191) 我们需要这种由良好关系带来的生命力。真正的幸福建立在爱之上，这是人能够通过亲密关系获得的最珍贵的东西。所谓身体上的价值，在这种关系中只是附属的。

(192) 耶稣提到要“爱人如己”，而最接近我们的人，正是与我们建立亲密关系的人。这种关系应建立在尊重之上；如果做不到，离开或许是更好的选择。如有必要，人可以不断尝试，直到建立真正完整的关系。在找到正确的关系之前，一切都可能是试错。但在此过程中，也应保持谨慎，对现有关系给予耐心，先尝试修复，而不是轻易做出会带来伤害的分离。

(193) 所谓支配者，是被支配欲望所驱使的人；而大男子主义者，本质上也属于这一类。这种行为违背了基督教关于“爱人如己”的教导。这并非建议，而是一种应当遵守的原则。我期待一种新的男性形象出现——一个真正具有人性、摆脱大男子主义的人。

2.2. 女性个人主义与女性主义

(194) 作为一名女性，我需要首先说明：我并不支持将女性主义理解为一种主张女性支配的运动，因为这种理解很容易被体制所利用。事实上，西蒙娜·德·波伏娃也曾对“

³³² 图片来源：<https://www.fotosearch.com.br/IMB002/iblfbd03152408/>。

女性主义者”这一称谓持保留态度，可能正是因为它会削弱其立场的中立性。在《第二性》中，她这样写道：

很长一段时间里，我都在犹豫是否要写一本关于女性的书。这个主题令人不安，尤其对女性来说。而且它并不新鲜。关于女性主义的讨论已经产生了大量言论，如今也差不多结束了。让我们不再谈论它……

(195) 一些消极的支配性观念会扭曲概念，女性主义也经历了这样的过程。从名称上看，它似乎倾向于偏袒女性。但事实上，女性主义在历史上主要是争取平等权利的运动，而不是追求女性支配。同时，追求平等的思想早在波伏娃之前就已存在，尽管许多人将她视为重要代表人物。

(196) 将女性争取平等权利的行为简单称为“女性主义”，某种程度上反而体现了一种反女性主义立场。这说明，“女性主义”这一名称本身就带有复杂的历史背景。如果人们将这些诉求理解为对正义的追求，而非标签化的运动，那么会更容易被广泛接受。

(197) 因此，有必要引用1988年《巴西联邦宪法》第五条所确立的平等原则：

第五条——法律面前人人平等，不分任何差别，保障在本国的巴西人和外国居民享有生命、自由、平等、安全和财产的不可侵犯权利，具体如下：……

一、男女在本宪法下享有平等的权利与义务。

(198) 即使在今天，“强者为王”的观念仍在被潜移默化地传递，使男性处于女性之上。《摩登原始人》³³³ 所呈现的家庭模式，正是社会不断重复的一种典型：男性被塑造成比女性更强，而女性的主要角色则被限定为弱者、保持女性气质、承担家务，并不知疲倦地服务于丈夫和孩子。

(199) 社会教育使女性倾向于向男性和社会寻求认可，并为自己的行为请求许可，而这些评判者本身却被培养成不去重视女性的人。这一切，尽管看起来隐蔽，却常常源于某些宗教叙事，例如亚当和夏娃的故事，这些叙事在某种程度上削弱了人性中的精神层面，而不是促进它。

(200) 另一方面，在一些社会阶层中，也存在相反的现象：部分女性不主动承担自身生活责任，不参与需要体力的工作，不从事所谓“男性职业”，甚至不分担家庭事务。有些人认为自己的角色只是装点男性的生活，这种态度在本质上与大男子主义类似，只是由女性体现。这种情况同样排斥责任的共享。我不认同任何性别拥有特殊权利。这些“权利”往往并非来自法律，而是根植于观念，并带来负面影响。

(201) 但可以看到，这种现象在一定程度上是对大男子主义的反应，因为一些男性在现实中对女性采取越界行为，甚至无视法律。在巴西东北部，我曾遇到一个地方，那

³³³ 《摩登原始人》（*The Flintstones*）——美国喜剧动画系列，由Hanna-Barbera公司制作，自20世纪60年代起在巴西电视台播出，目前仍在Rede Brasil及有线频道播放。该动画描绘了一个中产阶级家庭：男性在工厂工作，女性负责家庭事务，背景设定在被浪漫化的石器时代，其中类似侏罗纪时期的动物被当作家用工具使用。

里存在限制女性自由的现象，但几乎无人举报，因为执法层面往往不予受理，即使进一步上报，也难以推进。这种从头到尾的无效机制，使女性难以维护自身应有的权利。

(202) 西蒙娜·德·波伏娃在分析女性处境时，力求保持一种相对中立的立场。她指出，在带有性别偏见的社会中，对信息与语言的控制，是反女性观念与支配结构最重要的工具之一。她从不同物种、不同文化以及历史时期的角度，探讨男女关系的发展。同时，她也对一些被称为“女性主义”的行为提出反思，有时称之为“女性之争”³³⁴。在她看来，“争论”³³⁵往往意味着人们失去了理性判断。

(203) 女性在社会权利方面的许多进步，并不完全来源于某一特定运动。也有一些例外，例如选举权的获得以及近代关于女性权益的法律完善。但总体来看，女性长期面临的障碍，主要源于其性别本身。随着时间推移，这些努力逐渐推动了社会结构的改变，使女性能够更多参与其中。同时，女性所经历的不平等，并不仅仅是个体问题，而是整个人类社会失衡的一种体现，因此，对平等的追求对整个社会都有益。

(204) 波伏娃曾将女性主义的一部分视为一种被体制利用的工具，这种表现往往集中在少数群体之中³³⁶，社会影响有限。然而，也有许多女性在争取公正的过程中付出了生命的代价，而基于性别的暴力问题至今仍然严峻。因此，在现实层面上，这一运动在反对大男子主义、争取女性作为完整个体被认可方面，确实发挥了作用。一些象征性的行为³³⁷，也被视为摆脱束缚的表达。

(205) 与此同时，反女性观念往往对女性的各种行为作出过度反应，把她们的表达视为负面行为，而忽视其真实角色与责任。这需要被正视，因为社会如今对女性的评价标准本身就存在偏差。真正需要关注的，是女性拥有选择成为母亲或不成为母亲的自由，而这种权利在现实中仍受到限制。

³³⁴ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》（作者自译）——“在这场从中世纪延续至今的‘女性之争’中，有些男性只愿看到他们梦想中的理想女性，而另一些则执着于否定其幻想的‘堕落女性’。”来源：<https://newuniversityinexileconsortium.org/wp-content/uploads/2021/07/Simone-de-Beauvoir-The-Second-Sex-Jonathan-Cape-1956.pdf>；<https://libcom.org/article/second-sex-simone-de-beauvoir>。

³³⁵ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》（作者自译）——“如果‘女性问题’显得如此琐碎，那是因为男性的傲慢将其变成了一场争吵；一旦陷入争吵，人们便不再理性思考。人们不断试图证明女性是优于、劣于，或等同于男性……”

³³⁶ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》（作者自译）——“女性主义从未真正成为一个独立的运动：它一方面被政治力量所利用，另一方面只是更深层社会矛盾的表象。”

³³⁷ 1969年“美国小姐”抗议活动（实际发生于1968年9月7日）。

(206) 当代社会中，女性常被置于一种“虚假的自由”之中。在某些语境下，“自由的男性”被理解为可以自主决定人生的人，而“自由的女性”却被误解为放纵或供他人使用的对象。这种差异反映出对男女自由权利的不同理解，使女性的自主性被削弱，其身体甚至被当作具有交换价值的对象。因此，在许多地方，不仅女性的社会参与受到挑战，其基本权利也在不同层面上被忽视。

(207) 大男子主义社会通过传播关于女性的各种神话，使她们难以真正认识自己。其中一个说法是，只有女性才会有性高潮，但任何观察过动物的人都知道这并不准确。比如，雌鸟会通过拍动翅膀吸引雄鸟，母狗也会发出声音来吸引配偶。另一个常见说法是，男性的性需求比女性更强。我年轻时常说：“要真是这样就好了！”

(208) 女性需要以更清醒的方式保护自己，而不是把自己放在受害者的位置。我们每个人都是自己人生的主角，而不是受害者或配角。应当避免走向极端，看清事物的本来面目。带有支配倾向的女性主义，在很大程度上是对大男子主义的反应与反击。

(209) 有些女性将自己视为受害者，是因为她们不像部分男性那样容易放弃子女。值得庆幸的是，她们并不会这样做，否则我们甚至难以维持人类社会的基本形态。而对另一些女性来说，与子女的紧密联系可能被视为一种优势，甚至在某些情况下成为对男性施加影响的方式。因此，不能仅凭性别将人简单划分为受害者或加害者。

(210) 如果我们希望进步，就必须结束对女性的过度受害化与妖魔化，也要终止一切不健康的关系模式。我们应当以客观的尺度看待问题，因为很多时候，问题不在于人本身，而在于关系的方式。应当批判不良关系，而不是否定个体。对他人的错误保持理解，也有助于我们看清自身的不足。

(211) 因此，对于那些因认知有限而表现出问题行为的人，也不应简单归咎于其本身。长期的怨恨会阻碍人的成长。一些女性会以这种情绪为基础，通过对抗来维护自身立场，但这有时会再次陷入对性的片面强调，只是换了方向。这种情绪也可能影响家庭关系，例如使母亲变得急躁，从而影响子女的情感发展。

(212) 在当前的社会环境下，所谓“自由”的个体仍然难以完全避免在亲密关系中受到伤害，这一点对男女皆然。我认为，真正的人类进步，将来自于建立在爱之上的关系

。在当下高度性化的社会中，人们往往在经历中学习如何更健康地相处。因此，有一个基本共识：任何人都无权强迫他人与自己建立关系。同时，自由也意味着责任，尤其是在涉及生育与抚养时，更不能缺失责任感。

(213) 对于两性来说，重要的是认识到：不健康的关系应当被结束或避免。如果遭遇不愿意的骚扰或侵犯，人有权进行反抗、举报或离开环境。同时，也应将这些经历转化为成长，使其成为走向更好状态的一部分。

(214) 没有人完全不会犯下自己曾批评过的错误。成长的过程，正是让我们在面对不足时变得更好。我们都有改变的能力，在不被负面影响同化的前提下克服问题，也可能带动他人一同改变。

(215) 女性在养育子女方面的自然角色，凸显了她们在社会中的重要性。人类的延续本就源于女性，这也强化了“母亲的重要性”这一观念。

(216) 即使是通过代孕方式孕育孩子的女性，也会与婴儿建立情感联系，这使得分离在出生后变得困难。因此，代孕通常只在严格限制下被允许³³⁸。同时，在巴西，将生命权从受孕时就予以承认³³⁹，也强调了对子宫的保护，这说明女性应当以母亲的身份受到尊重——她们是生命进入世界的通道，也是人类最初的依托。不过，这种观点与女性主义是不同的。

(217) 正如西蒙娜·德·波伏娃所指出的，反女性主义有多种形式³⁴⁰，她在历史分析中同时考察了反女性主义与女性主义的表现³⁴¹。

(218) 为了激化大男子主义与女性主义之间的对立，体制塑造了“性别之战”这一诱人的概念。双方在这种框架下都可能走向极端，使女性主义在某些情况下也呈现出类似大男子主义的支配倾向。

(219) 另一方面，一些宗教环境中的反女性主义，也会在信徒中引发心理冲突。其历史之久，可以从缺乏女性作者的福音书中看出，例如并不存在以圣母玛利亚名义流传的经典，这一点常被提及。

(220) 许多人认为这种缺失是“自然的”，因为反女性观念已经深植于文化之中。他们往往解释为女性当时缺乏受教育机会，或被视为不具备表达能力。然而，在强调互助的宗教群体中，这种解释并不完全成立。有观点认为，玛利亚的见证曾由他人记录保存。

³³⁸ 受巴西联邦医学委员会第2.168号决议（2017年）规范。

³³⁹ 巴西《民法典》（第10.406号法律/2002）——“第2条：人的民事人格自出生并存活时开始；但法律自受孕之时起即保护胎儿的权利。”来源：Planalto:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2002/L10406compilada.htm.

³⁴⁰ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》（作者自译）——“为了证明女性的低等地位，反女性主义者不仅诉诸宗教、哲学和神学（如同过去那样），还借助科学：如生物学、实验心理学等。”以及：“反女性主义在1617年以一种新的、激烈的形式出现——雅克·奥利维耶的《女性不完美字母表》。”

³⁴¹ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》，第15–16页（作者自译）——“关于女性的一切男性书写都应持怀疑态度，因为他们既是法官，也是当事人。”——17世纪思想家普兰·德·拉·巴尔

(221) 此外，人类的文字记录本身也存在局限³⁴²。例如，一些作者在记录宗教人物生平时，可能会带入特定的叙述方式与立场，从而影响内容呈现³⁴³。

(222) 塔尔苏斯的保罗在见到玛利亚时非常激动，并鼓励她和若望各自撰写属于自己的福音。他甚至提出可以代她执笔，但这个机会始终没有实现³⁴⁴。

(223) 《圣经》中的许多福音片段，很可能源自玛利亚的叙述。甚至可以认为，“猎巫行动”在某种程度上是针对那些持有她福音的人进行的迫害，因为这一概念本身就带有反女性主义的色彩。

(224) 我十五岁时，因为听到一位朋友的经历而成为无神论者。她当时十六岁，在向神父忏悔后，反而遭到侮辱并被逐出教会。我的母亲在与父亲离婚后，也经历了反女性主义的对待，被教会群体孤立。与此同时，我的父亲虽然承认不忠，却没有承担任何后果，甚至停止了对孩子的抚养。

(225) 当我已经走出无神论时，我的母亲却开始逐渐失去信仰。尽管她一直乐于助人，但教会中大男子主义与反女性主义的结合让她感到失望。有一次弥撒前，一位神父宣布离婚者不得领受圣体，这实际上等同于一种集体性的绝罚。我和同样离过婚的母亲对视了一眼，随即离开，这最终使她几乎成为不可知论者。

(226) 在《圣经》中，保罗在《哥林多前书》11:23-26中谈到了不配领受圣体的问题。然而，由于出卖耶稣的犹大也出现在耶稣设立圣体圣事的场合中，我认为对任何人实施绝罚都是错误的。在弥撒中，我们常听到对这一事件的概述，大致如下：

当他自愿走向受难时，他拿起面饼，祝谢后擘开，交给门徒，说：“你们大家拿去吃，这就是我的身体，为你们而舍。”随后他拿起杯，祝谢后交给门徒，说：“你们大家拿去喝，这一杯是我的血，新约之血，为你们和众人倾流，使罪得赦免。你们应这样做，以纪念我。”这就是信仰的奥秘。³⁴⁵

³⁴² 《圣经·马太福音 9:9》：“耶稣从那里往前走，看见一个人，名叫马太，坐在税关那里，就对他说：“来跟从我！”他就起来跟从了耶稣。”

³⁴³ 此处指《圣经·马太福音 25:1-13》中“十童女”的比喻。

³⁴⁴ 《保罗与司提反：早期基督教的历史片段》（作者：Emmanuel之灵，通过弗朗西斯科·坎迪多·沙维尔转述），第384页（作者自译）——“他满怀温柔地拜访了耶稣的母亲，在她那简朴的海边小屋中。他被这位朴素而充满爱心的女性深深打动，她仿佛是一位披着人形的天使。塔尔苏斯的保罗对她讲述的关于主诞生之夜的慈善故事产生了浓厚兴趣，将这些神圣的印象铭刻在心，并承诺在适当时机再次拜访，以收集他为未来基督徒撰写福音所需的资料。玛利亚欣然表示愿意协助。”

³⁴⁵ 文本摘自周日杂志及弥撒中的记录整理。

(227) 绝罚违背了基督教包容与宽恕的原则。此外，教会谴责一位诚实的女性，却宽恕一个通奸的男性，这显然是错误的。遗憾的是，天主教会许多情况下表现出分离性和反女性主义，甚至暴露出对男性性征的崇拜。

(228) 如果上帝声称要拯救人类，却又因为性问题而抛弃他们，那将是自相矛盾的。《通奸妇人的故事》³⁴⁶正好说明了这种不公至今仍然存在——女性会被社会惩罚，而男性却不会，尽管他们共同参与了同一行为。也就是说，即使行为主要由男性实施，最终受到惩罚的仍然往往只有女性。

(229) 过去，我在教会中经历的反女性主义，也一度把我推向了带有支配倾向的女性主义立场。在一次大学项目中，我曾就巴西的堕胎问题进行研究，并为其辩护，认为这是对女性所承受社会压迫的一种回应，尤其是在她们因生育而处于脆弱处境的情况下。

(230) 我曾认为堕胎是女性的权利，因为她们常常被迫独自抚养孩子。当时我正处于怀孕的倒数第二个月，即将面对这一挑战，尽管我当时已婚。女儿出生后，我经历了严重的心理问题，出现了产后创伤性应激反应，甚至产生了强烈的伤害冲动。因此，我必须时刻保持警觉，因为我有梦游症，担心自己会伤害到女儿。

(231) 女性的处境是复杂的，它反映了人生的诸多困境。产后创伤让我直面一个从未见过的自己——一个潜在的危险一面。更糟的是，我无法摆脱大学项目中看到的那些画面：被堕胎破坏的婴儿。在女儿出生前，那些在我眼中不过像破碎的玩偶。

(232) 因此，我回到了教会，因为尽管它存在缺陷，但仍然宣扬人性，这对我的女儿来说是重要的。但我真正重新相信上帝，是在我意识到玛利亚并不应为女性被污名化或在社会中被压制负责之后。这一点至关重要，因为这种“压制”虽然是心理层面的，但却是不人道且不合理的，与神性相去甚远。然而，教会对玛利亚的形象塑造——总是穿着类似罩袍的服饰——是一种扭曲，使我一度排斥她，未能看清她实际上是女性最重要的支持者之一。

(233) 近些年来，正如西蒙娜·德·波伏娃在其他时代所观察到的那样，反女性主义有所加剧，将男性描绘为对女性天然不诚实³⁴⁷。在巴西的一些贫困群体中，可以看到某些被强化的男性行为模式，例如极端自我中心和较差的人际互动：挑选最好的食物，占据更舒适的位置，甚至要求社会接受他们的不忠行为。

(234) 然而，将反女性主义简单理解为两性关系问题是天真的，它实际上与对大众的政治操控有关。西蒙娜·德·波伏娃之所以遭到攻击，正是因为她接近揭示这一点。事实是，女性的从属地位不仅仅源于男性优势的倾向，更是一种被社会结构强加的状态。

³⁴⁶ 《圣经·约翰福音 8:3-11》。

³⁴⁷ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》，第251页（作者自译）——“某些男性坚持拒绝一切能够赋权女性的事物，这恰恰说明反女性主义依然顽固地存在着。”

(235) 同时，在我看来，带有支配倾向的女性主义并不是积极的，因为它在某种程度上淡化了堕胎问题。然而，在当今社会，在已有多种避孕方式的情况下，轻率地进行这种行为是缺乏合理性的。

(236) 对女性来说，一些较长期的避孕方式包括皮下植入式避孕装置³⁴⁸、宫内节育器（IUD）³⁴⁹、宫内系统（IUS）³⁵⁰以及孕激素注射等。³⁵¹

(237) 目前，男性只有一种半永久性的避孕方式：可逆输精管结扎，但并不能保证一定可逆。有些人尝试使用睾酮联合孕激素作为避孕方法，但由于其可逆性不确定且存在副作用，因此并不被推荐。其他方法，如RISUG³⁵²，仍在研发中。然而，男性缺乏半永久避孕手段这一现实，应促使他们与伴侣进行更加坦诚的沟通，并对亲密关系承担更大的责任。他们应避免滥交——而现实中却恰恰相反。

(238) 从我的观点来看，西蒙娜·德·波伏娃唯一真正体现女性主义的一点，是她对堕胎的支持。她认为堕胎现象规模巨大，应被视为女

³⁴⁸ 皮下植入式避孕装置——一种植入女性手臂的避孕方法，通常在月经周期第1至第5天进行，在局部麻醉下完成。其通过持续释放激素进入血液，抑制排卵并使子宫内膜萎缩，从而达到避孕效果。装置为约3厘米长、2毫米直径的硅胶小管，需由妇科医生根据个体健康状况评估后植入。其含有较高剂量的孕激素，可在约3年内持续释放。来源：Tua Saúde: <https://www.tuasaude.com/implante-anticoncepcional/>.

³⁴⁹ 宫内节育器（IUD）——一种“T”形的小型避孕装置，放置于子宫内，用于长期、可逆避孕。即使是青少年或未生育女性也可安全使用。取出后，生育能力通常能迅速恢复。来源：Wikipedia https://pt.wikipedia.org/wiki/Dispositivo_intrauterino.

³⁵⁰ 宫内系统（IUS）——一种含激素的子宫内避孕装置，通过每日释放左炔诺孕酮发挥作用。其主要机制包括：使宫颈黏液增稠以阻止精子进入，以及改变子宫内膜结构，使其不利于胚胎着床。该方法通常不以抑制排卵为主要作用机制。来源：Wikipedia: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sistema_intrauterino.

³⁵¹ 孕激素注射——每三个月注射一次。孕激素是一类包括天然黄体酮及其合成类似物的激素，被广泛用于避孕（如口服避孕药、植入物、注射剂和激素IUD）。其作用包括抑制排卵、增厚宫颈黏液以及降低子宫内膜对受精卵的接受性。来源：: <https://www.saudedireta.com.br/docsupload/1340374587Portuguese-Chapter4.pdf>

³⁵² RISUG（可逆性精子抑制技术）——一种正在研究中的男性避孕方法。

性所面临的内在风险之一³⁵³。因此，她主张不应对其进行惩罚，并进一步认为应当取消其犯罪性质。

(239) 然而，我们也必须考虑波伏娃所处的时代。当时最有效的避孕方式主要是体外排精和阴道冲洗。男性避孕套虽已存在，但女性无法依赖男性的配合，这一点至今仍然存在。此外，避孕套会降低阴茎敏感度，使许多人难以适应。同时，对避孕知识、子宫帽等工具的推广曾受到限制。也就是说，在缺乏有效避孕手段的背景下，她支持堕胎，是因为当时这几乎成为控制生育、保护女性的唯一方式。

(240) 波伏娃认为，堕胎合法化有助于减少地下诊所中女性的死亡，以及出生后因忽视而夭折的儿童³⁵⁴。她提到过一些因父母故意疏忽而死亡的案例。不过需要说明的是，我也支持堕胎诊所的合法化，但这体现了我立场的矛盾性：我并不支持堕胎本身，只是承认其现实存在——有些女性可以安全进行，而另一些则因此丧命。

(241) 就我个人而言，我并不认同巴西所有关于堕胎的法律许可，例如强奸情形下的相关规定。但我承认，女性有权在自身生命与胎儿之间作出选择，即使这种选择是为了避免心理上的崩溃。我认为真正应当被打击的是强奸行为，而社会却通过音乐与带有性暗示的舞蹈等形式在某种程度上助长了这一问题，甚至女性在无意识中也参与其中。

(242) 然而，当人们决定终止妊娠时，我也无法否认其自由意志。因此，我提出一种社会政策：只要是在孕妇请求下进行，医生或诊所不应因实施堕胎而受到惩罚，以避免女性在不安全条件下独自尝试。在这种情况下，医生不得拒绝提供帮助，否则构成不作为的过失。但医生有义务向相关机构报告该行为，否则将承担责任。

(243) 在《通往潜意识的钥匙》一书中，Renate Jost de Moraes医生提到，一些患者在催眠状态下能够回忆起子宫内的经历。这表明，在胎儿阶段已经存在某种意识，这也是为什么堕胎可以被视为一种夺取生命的行为³⁵⁵。既然这在法律上属于典型的违法行为，就不能完全不受约束。不过，我们可以建立更完善的支持与责任体系，以尽量避免其发生。

(244) 在医疗申报制度下，孕妇需要说明堕胎的原因。如果存在明确的责任或主观意图，男女双方都可能需要承担责任，或签署协议，各自承担相应后果。如果能够证明已采取避孕措施但失败，处罚可能减轻。不过，这种证明较为困难

³⁵³ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》（作者自译）第二卷，第249页——“这一现象如此普遍，以至于必须被视为女性处境中的一种内在风险。然而法律却坚持将其视为犯罪，并要求这种精细的操作在地下进行。”

³⁵⁴ BEAUVOIR, 1967, 第249页。

³⁵⁵ Renate Jost de Moraes：《通往潜意识的钥匙》，第123页（电子版）（作者自译）——（摘录）“爸爸很生气……他在打妈妈……他说他们养不起更多孩子……他说不想要我……那我就改变我的身体……我要把头伸进脐带里……勒住我的脖子……我不能存在……他们不要我了……”

，除非使用的是半永久性避孕方式。无论如何，为避免处罚，仍需签署相关协议。

(245) 明确男性在此类事件中的责任，对于预防其发生至关重要。签署协议的人需接受医学评估，并使用半永久避孕措施；若无经济能力，可由政府承担费用。若男性希望免于使用此类措施，至少需要证明其采取了基础的避孕方式，例如在女性接近月经期时才发生性行为。更重要的是，必须证明双方在行为前曾就生育问题进行过沟通。如果能够证明主动选择更安全的时间，这将成为重要依据。

(246) 在诊所中，女性在接受手术前应被告知所有法律后果，并需指出可能的生父。所有可能的父亲都应被询问是否同意堕胎。如果存在多个自愿关系且无法在出生前确定父亲身份，母亲可以独自承担责任。若男性否认自己是父亲但后来被证实是生父，其法律责任将与该女性相同。在这种情况下，堕胎将被视为具有主观意图的行为，用于后续责任认定。如果女性在父亲不知情或反对的情况下进行堕胎，将作为加重情节；反之，如果男性刻意回避，使女性无法告知，则可能成为其责任加重的因素。

(247) 在重复违法且确认存在主观过错的情况下，男性或女性将被要求签署新的协议，接受绝育措施。他们可以选择冷冻精子或卵子，以便将来进行人工授精或体外受精。该规定适用于即使与不同伴侣发生的情况。如果拒绝签署协议，且首次违法所获得的宽免仍在有效期内，则该宽免将被取消，并对两次行为合并追究刑事责任。

(248) 最后，在这些协议中，男女双方都必须参加未来父母课程，以增强为人父母重要性的认识。同时，他们还将被告知政府为防止堕胎所提供的各种支持措施。此外，还需接受心理治疗，以应对其性行为中的不稳定因素。

(249) 堕胎应当作为一种可提供的医疗手段存在，但不能在法律上被忽视，即使在现实中可能仍需被容忍。我曾是单亲母亲，经历过社会压力，也了解女性在类似怀孕情境中会面临多种心理危机，甚至考虑终止妊娠。因此，这一过程不应过于容易获得，但同时也必须正视并解决女性面临的现实困难。

(250) 我们正处在一个历史阶段，正如耶稣所说，女性会希望自己不曾生育³⁵⁶。而如今，我们仍在重演西蒙娜·德·波伏娃在五十年前所描述的那种倒退状态。许多男性甚至认为自己有权不承担父亲责任，并要求伴侣堕胎。在我提出的法律框架下，这种行为将导致更严厉的处罚。

(251) 自杀是一种对既定人生道路的拒绝，而堕胎在某种意义上也是如此。我理解堕胎可能反映出对上帝缺乏信任，但在亲密关系中人所承受的绝望深度，并非他人可以轻易评判。

(252) 欧洲通常被视为发达的象征。然而，许多欧洲国家在发展过程中依赖生育控制政策，并在某种程度上以虚伪的方式将堕胎常态化，即使在其非法时期也是如此。一个曾对世界造成巨大破坏的地区，也可能最终走向自我消耗。

(253) 如果更有效的避孕方式能够被广泛推广和普及，堕胎的发生率可能会大大降低。然而，堕胎在很大程度上源于社会的虚伪。例如，一方面反对堕胎在逻辑上是合理的，但另一方面又拒绝避孕措施。天主教会以及许多福音派教会对避孕的反对，使这种矛盾持续存在，从而间接促成了堕胎现象的延续。

(254) 堕胎诊所也可以作为心理支持中心，尝试劝导女性放弃堕胎。在强奸案件中，可以为孕期女性提供类似疗养环境的支持性居住条件。然而，如果女性已坚定决定终止妊娠，在现实中往往难以阻止，因为非法性和资源缺乏从未真正成为有效障碍。

(255) 诊所仅可在怀孕三个月内实施堕胎。此后，需经司法审查，以判断是否属于治疗性堕胎或胎儿严重畸形等情况³⁵⁷。³⁵⁸ 相关裁决必须在一周内完成。同时，在诊所合法化的同时，政府应大力推进避孕措施的普及政策。

(256) 登记进行该手术的女性还应获得专项心理支持，使其有机会重新考虑分娩并将孩子交由收养。孩子的监护权可转移至预先登记的家庭。虽然正式收养程序较为漫长，但监护权可以快速授予，并在母亲同意下作为进入收养程序的过渡方式。

(257) 政府应设立类似寄宿机构的设施，用于照顾无法由家庭抚养或被遗弃的儿童。在这些机构中，儿童和青少年将获得全面的医疗和牙科护理。除基础教育外，他们还将接受音乐教育，并至少掌握一门可作为带薪助理从事的职业技能。同时，在双方同意的情况下，他们也可以在每周休息时间与父母共同度过。

(258) 父母应根据自身经济能力支付抚养费。多余的资金将分配给受益儿童以及其他孩子。其中一半存入该儿童名下的储蓄账户，另一半用于改善机构内所有儿童的生活质量。该制度将持续至儿童被收养或返回家庭为止。

³⁵⁶ 《圣经·路加福音》23:28-31》

³⁵⁷ 巴西《刑法典》（法令第2.848号/1940）第128条第I、II项 来源：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm.

³⁵⁸ 基本原则违宪控诉案第54号（ADPF
<https://redir.stf.jus.br/paginadorpub/paginador.jsp?docTP=TP&docID=3707334>.

54) 来源:

(259) 电影《苹果酒屋法则》³⁵⁹由托比·马奎尔主演，展示了因意外怀孕引发的堕胎与孤儿问题。堕胎的非法性反而增加了堕胎数量，并导致女性因在不安全环境（如条件恶劣的诊所或家中）进行手术而死亡。

(260) 然而，将堕胎当作一种“权利”，仿佛杀害生命可以被正当化，这本身就是一种滥用，就像大男子主义对女性的压迫一样。女性对自己的身体和生活拥有权利，但对其体内孕育的生命并不拥有支配权，而是负有责任。因此，设立堕胎诊所的目的，应是最终减少堕胎的发生。

(261) 这是因为，只有通过向最直接相关的人群——育龄男女——提供信息与支持，问题才能真正得到解决。应当从高中阶段开始强化教育，让人们认识到稳定关系对建立家庭的重要性，以及为人父母的意义与价值。

(262) 与其惩罚堕胎，不如预防它更为重要。对于不希望生育的人来说，绝育并不应被视为惩罚。然而，堕胎在法律上仍应被视为犯罪³⁶⁰。如果当事人拒绝签署相关协议，则应判处监禁，并在严格条件下执行，因为本应有充分理由避免该行为发生。

(263) 医疗系统应提供可持续三年的免费避孕植入装置，从女性初潮开始作为预防措施，以避免意外怀孕，包括因强奸导致的怀孕。需要指出的是，在巴西，任何与14岁以下未成年人发生的性行为在法律上均被视为强奸，因为该年龄段缺乏有效同意能力。这一措施有助于应对一种长期存在且不平等的现实情况：许多女性处于曾被强迫却未敢举报的关系中。

(264) 强奸犯也可以选择签署绝育协议并接受降低性冲动的治疗，以换取减轻刑罚³⁶¹。但他们仍需对所实施的一切暴力行为或其他犯罪承担法律责任。

³⁵⁹ 《苹果酒屋法则》（*The Cider House Rules*）——1999年美国剧情片，由Lasse Hallström执导，改编自John Irving同名小说。来源：Wikipedia: https://pt.wikipedia.org/wiki/The_Cider_House_Rules.

³⁶⁰ 巴西《刑法典》（1940）——第124条：“自行堕胎或同意他人实施堕胎者，处1至3年拘禁。”第126条：“在孕妇同意下实施堕胎者，处1至4年监禁。”附则：若孕妇未满14岁、精神障碍或同意系通过欺骗、威胁或暴力取得，则适用更严规定。： http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm.

³⁶¹ 关于“抑制性欲物质”（anaphrodisiac）的说明——目前不存在在不产生显著副作用的情况下抑制性欲的物质。部分药物（如SSRIs、抗精神病药、抗雄激素、雌激素治疗及LHRH激动剂）可通过副作用产生类似效果。来源：Wikipedia: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Anafrodis%C3%ADaco>.

(265) 将避孕制度化，有助于解决由性失衡引发的深层问题，包括家庭内部的性暴力，这类问题往往未被举报。堕胎非法化的最大问题在于，它被秘密容忍，从而导致其在缺乏监管的情况下广泛发生。有些女性甚至将反复堕胎当作替代避孕的方法。

(266) 紧急避孕药是医学上的一项重要进步³⁶²，其主要通过抑制排卵发挥作用。但在某些情况下，它也可能阻止受精卵着床。由于这一过程发生在极早期（仅有少数细胞阶段），因此通常仍被认为可以接受，也因此不被归类为堕胎行为。事实上，即使使用该药物，仍有女性可能怀孕。该药应在性行为后尽早服用以提高效果，在正常月经期间无需使用，因为此时不会排卵。然而，这种方法不应被频繁使用，因为其含有较高剂量的激素。一般建议每月不超过一次；若同月内多次无保护性行为，仍存在怀孕风险。因此，更安全且对身体影响较小的方式，是使用常规避孕方法，如每日口服避孕药。

(267) 唯一不带来副作用的方法是自然避孕法，即只在月经期及其前后进行性行为，避开女性的排卵期（通常在月经周期中期）。这被称为奥吉诺-克瑙斯法，也就是常说的“安全期法”。但这种方法不仅要求伴侣关系稳定、双方配合，还需要在女性排卵期内节制性行为，而这在现实中往往难以做到。这也是天主教会唯一认可的避孕方式。我认为，仅仅因为支持避孕手段的使用，就不应被教会排斥。相反，我认为教会的某些立场已经显得过时，因为绝大多数天主教徒早已在使用避孕方式，在追求精神成长的同时也获得了更为平和的生活。

(268) 正是这种拒绝为处于脆弱处境的女性提供保护的极端立场，推动了激进女性主义将堕胎视为一种社会正义。但我并不认为一个心理健康的女性会单纯因为“想要”而选择堕胎。她们往往是因为缺乏抚养孩子的条件，或受到社会压力。因此，如果我们能够解决这些现实问题，堕胎现象将大大减少。

(269) 当今社会对生育的放弃，并不是消极的不作为，而是一种通过社会性机制表现出来的态度，这种机制在某种程度上伤害了处于弱势的女性。

(270) 这一问题真正的解决方式，是为儿童提供支持，因为女性往往需要独自面对这一挑战，缺乏足够的力量去承受。

(271) 对许多女性来说，被迫堕胎是一种痛苦的经历。同时，也有一些女性将自己完全置于“受害者”位置，忽视堕胎所带来的影响，从而缺乏反思与改变。

³⁶² 紧急避孕药（事后避孕药）。

这种情况阻碍了问题的改善。例如，随意的性关系不应成为常态，而应是例外，女性也应始终采取避孕措施以降低风险。

(272) 教会在某些问题上的矛盾立场，尤其是在对待女性的问题上，可能会引发人们对信仰的质疑，也反映了社会本身的状况。当我们看到他人的问题时，也应反思自身是否存在类似的不足。

(273) 我们常常谴责他人的行为，却忽视自身的类似问题。在社会环境中，人们容易重复相同的错误，因为往往受到共同观念的影响。堕胎虽是个人行为，但也受到社会整体观念的影响。

(274) 儿童不仅属于个体家庭，也与社会整体相关。当堕胎发生时，从某种意义上说，它也反映了社会的共同责任。堕胎往往在相互推诿中发生，但其影响却是普遍的。

(275) 西蒙娜·德·波伏娃通过“343人宣言”揭示了围绕堕胎的社会虚伪现象，许多公众女性公开承认自己曾堕胎，从而暴露出经济条件优越者往往不受惩罚。这种情况在巴西至今仍然存在³⁶³。由于其非法性，相关数据并不精确，但可以推测其规模依然较大。

(276) 在1988年前后，堕胎数量已经相当可观。我认为，是时候结束这种社会性的忽视了。

(277) 同时，我并不反对女性在某些必要领域享有特殊权利。例如，女性至少应享有产假，以便哺乳和照顾新生儿，这在现实中已经存在。我甚至认为，随着远程工作的普及，可以进一步改善这一制度，例如允许母亲在孩子两岁之前（或在必要情况下更长时间）在家工作。

(278) 然而，在退休条件方面，我认为男女应适用相同的工作年限和缴费年限。这样一来，没有人需要工作超过30年。在巴西，目前女性的要求就是如此，男性也应采用同样的标准。事实上，我主张降低退休所需的最低年限。最佳方案是恢复按缴费年限比例退休的制度，从20年开始就可以申请，就像1988年之前那样。相应的约束是养老金会有较大幅度的减少。

(279) 最后，还必须指出，许多女性试图通过婚姻来解决经济问题，因此常常容忍缺乏真正友谊或感情的关系。如果婚姻是真实的，我们无权随意追求离婚；但如果婚姻是虚假的，那么分开甚至可能是一种责任。

(280) 同样，我们无法预知一段关系是否会成功，犯错反而更常见。因此，我们应当努力建立稳定的关系，全心去爱，并相信它可以长久。但对于不完整的

³⁶³ 西蒙娜·德·波伏娃：《第二性》，第250页（作者自译）——“……在法国，每年的堕胎数量几乎与出生数量相当……”并指出：“无论支持还是反对堕胎合法化的人，都承认压制措施的彻底失败……”

关系，不应勉强维持。在没有友谊的婚姻中，应当承认这并不是真正的婚姻，并结束它。

给女性的一封信

(281) 在本书第一版中，我曾因那些经历堕胎的女性所面临的处境而深受触动，对她们表示过同情。然而很明显，面对她们所承受的巨大困难，我所能提供的任何帮助都十分有限，难以真正改变什么。因此，我能给予的最好支持，就是对这个问题进行深入而真诚的表达。

(282) 我在这部作品中所说的一切——尽管其中许多思想来自书本那种冷静而理性的文字——在我体内却像燃烧的激情一样流动。这是因为我一直以强烈的情感生活，被愤怒和个人反抗所推动。多年以后，我几乎忘记了年轻时经历的那些失败，也许遗忘本身就是我逃避痛苦的一种方式。

(283) 2016年1月1日，当我经历了一次觉醒，仿佛双眼被打开，我感到一种迫切的愿望，要把我所领悟到的东西传达出去。但如果不亲身经历，我就无法真正成为见证者——否则，我的话语将缺乏生命，不会源自真实的体验。

(284) 这些说明，是为了引出一个前提：我曾经历过两次堕胎。在这些行为中，我背离了自己的原则，仿佛也在抹去自己的一部分，因为我其实是真心想要那些孩子的。既然我违背了摩西十诫和基督的两条诫命，却依然能够获得救赎，那么你——无论是否比我做得更好——也同样可以获得救赎。

(285) 第一次堕胎发生在我18岁时。那一天，在我哥哥的一位朋友的劝说下，我发生了一次随意的亲密关系，并因此怀孕。之后，这个年轻人消失了，很可能是为了逃避建立关系。当我发现自己怀孕时，我正遭受严厉的社会排斥，也被家人拒绝。

(286) 这种情况从我12岁、父母分开时就开始了，并随着时间不断加剧。我遭受了大量诽谤，尽管那时我才刚刚失去处女之身不久。我理解，这种诽谤是一种对女性的社会性压制方式，迫使她们进入顺从的角色。

(287) 在这样的处境下，我把堕胎视为唯一的出路。由于经济拮据，我落入了一位冷漠医生的手中，他在没有麻醉的情况下为我进行子宫刮宫手术。那种痛苦难以忍受，恶劣的条件甚至可能夺走我的生命，这段经历给我留下了深深的心理创伤。

(288) 第二次堕胎对我来说更是一种自我伤害。那时我已经成为基督徒，也处于一段有真实感情、符合社会期待的关系中。然而，我的伴侣通过心理施压迫使我堕胎，把这作为维持关系的条件。为了说服我，他甚至提起了我第一次堕胎时所承受的社会压力

。他还要求我用我自己的积蓄支付手术费用，尽管他来自一个富裕家庭。手术后不久，他便与我分手并彻底消失。

(289) 当我后来真的有了孩子时，我逐渐发现，母职带来某种形式的束缚。在支撑家庭的过程中，各种困难让我几乎不堪重负，甚至一度感觉自己快要失去理智——我用金钱去养育孩子，却没有真正与他们建立起亲密的情感联系。

(290) 然而，成为母亲之后，我也第一次感到自己真正活着。我不再是无神论者，而是在女儿每天受到的保护中看见奇迹。所以，尽管经历了种种艰难，我依然对母职心怀深深的感激。只有在上帝的帮助下，母亲才能坚持下去。神圣之事无可阻挡！当一位母亲真正愿意面对一切挑战时，她为孩子所付出的努力就是神圣的。如果我们拥有得少，是因为我们祈求得太少。我们常常祈求逃避困难，那本身就是一种失败。相反，我们应当祈求力量去战胜它们。

一个关于失去与获得的小仪式

(291) 主啊，堕胎是严重的罪。但我恳求您，尤其宽恕那些因为恐惧、因为觉得无法面对未来挑战而选择堕胎的女性，而不是出于轻率。我也请求那些因堕胎而离去的灵魂能听见我、理解我。她们的母亲没有合适的语言，也不知道自己在犯错时做了什么。她们是在痛苦中，或被欲望所左右的人。请宽恕她们，也请宽恕我。愿你们接受那些被派来帮助你们恢复的光明灵魂的引导。主啊，我知道您总会派遣光明的灵魂来安慰和扶持我们！对此我深表感谢！阿门！

个人忏悔

(292) 在本书第一版中，我曾表达过自己对1988年堕胎数据的震惊。我甚至拒绝继续研究这个问题，因为它让我感到厌恶。而在私下里，我的合著者——耶稣——通过一些灵媒式的经历，一再促使我在书中公开承认自己曾有两次堕胎。

(293) 与此同时，我对自己与耶稣之间的联系感到困惑，与祂的“交流”也显得混乱而笨拙。我经历了一次心理崩溃，在祂的伟大面前感到极度渺小和不配。我甚至恐慌地想，如果耶稣需要像我这样的人，那一定说明局势已经非常严重。我无法对这种联系保密，仿佛自己获得了重生，整个人生都变得相对而次要，好像这一切才是真正的意义。

(294) 这个体系对“通灵能力”的恐惧被刻意地培养，有时我甚至认为，那些主导体系的人是在有意阻止耶稣向我们揭示真相。

(295) 我曾强烈反对公开自己的堕胎经历，因为我把自己看作受害者，而不是犯错的人。我认为自己是无辜的。但同时我也明白，我没有权力原谅自己。毕竟，就像我曾在亲人去世后与他们有过某种“精神上的接触”一样，我也感受到与那些未出生的孩子之间的联系。

(296) 我知道我的孩子并不认可我。在一个梦里，我看见他们处在一个黑暗而可怕的地方，被困在一间房子里，试图躲避我。当我靠近时，他们往更深处逃

去，与我拉开距离。他们远远地对我喊道：“你将面对犹大的狮子³⁶⁴！”并召唤出一头巨大的狮子来威胁我。

(297) 作为一名天主教徒，我无法理解这些经历，也无法用理性去解释。按照宗教规定，堕胎在近些年才被允许通过向神父忏悔而获得宽恕。但在我看来，这显得虚伪，因为如今许多天主教徒只是机械地履行信仰，在教堂祈祷，却没有真正的精神投入。其实我也好不了多少，只是当时没有意识到而已。在潜意识里，我把基督教当作一种乌托邦。而亲自“遇见”复活的耶稣，对我来说是一种极其强烈的体验。

(298) 在我拒绝就此作出见证之后，耶稣温和地试图说服我去向一位神父忏悔我第一次堕胎的事情。他提醒我，那时我是无神论者，并没有去忏悔。他建议我去找一位我认为是朋友的神父，但我因为羞愧而拒绝了。随后，他又推荐了另一位非常优秀的神父，但我同样拒绝了，因为他与一个我不信任的人有交情，我害怕受到对方的影响。

(299) 于是，出于我一贯的虚荣，我声称自己在精神层面高于他们，说：“我直接向上帝忏悔！这些神父并不比我更好！”随后，耶稣在另一个维度中出现在我面前，穿着那位神父的样子，身边还有一位朋友，同样打扮成神父，从他的举止和《圣经》中描述的特征性目光来看，他似乎是约翰。耶稣略显不耐烦地说：“这个人太固执了！”他的朋友看了他一眼，我顿时感到深深的悔意，跪倒在他脚前，完全不知所措，也不明白自己做了什么。

(300) 之后，我进入了一段极度精神混乱的时期。我去向那位神父忏悔，但完全无法理清自己的状态。感觉自己曾经已经得到救赎，却又重新走向定罪。耶稣带着悲伤与担忧对我说：“我不想让你发疯！”我陷入了严重的身份危机，说话混乱，写下的文字也变得难以理解。

(301) 随着时间推移，我逐渐想起了过去与神父忏悔相关的其他创伤。我记起，在我第二次堕胎后的忏悔中（当时我已经是基督徒），那位神父似乎产生了性方面的兴奋，并说出带有性暗示的含糊话语。也是在那次之后，我才意识到自己还需要忏悔第一次堕胎，但我害怕再次经历类似的事情。这种感觉极其可怕——我最深的痛苦被一个对此

³⁶⁴ 犹大之狮——是耶稣所属支派的象征。犹大之狮是犹太民族的国家与文化象征，传统上被认为是以色列人的标志。根据《托拉》，这个支派由雅各第四个儿子犹大的后代组成。犹大与狮子的联系，源自雅各对他的祝福。《圣经》来源：维基百科。相关经文见《创世纪》49:8-10。在这段经文中，预示了诸如狮子的归来（耶稣）携带猎物，以及万民对他的服从：“犹大啊，你的弟兄必赞美你；你必抓住仇敌的颈项；你父亲的儿子们必向你下拜。犹大是小狮子；我儿啊，你抓了猎物上来。它屈身卧下，如公狮，如母狮，谁敢惊动？权杖必不离开犹大，统治的杖不离开他脚之间，直到那应得之人来到，万民都要归顺他。”这个称号在《圣经》结尾的《启示录》5:5中再次出现，这里在犹太人与基督徒之间存在争议，因为基督徒认为指的是耶稣，而犹太人并不这样认为：“其中一位长老对我说：不要哭！看哪，犹大支派中的狮子，大卫的后裔，已经得胜，能展开那书卷，揭开那七个印。”

产生兴奋的男人所利用。更糟的是，这个人不是普通人，而是一位我曾经怀有纯粹敬意的神父。

(302) 此后，我周围的环境变得更加混乱。我接触到一些急需成年人保护的年轻人，以及与大麻合法化相关的社会问题。总的来说，我同时面对：带有偏见的本地社区；这些年轻人的家庭，他们无法理解我是在帮助他们；心理问题严重的年轻人；因为我揭露他们行为而与我对立的当地警察；与我因理念冲突而断绝关系的亲人；甚至还有我自己——因为我正处于个人危机之中。

(303) 与此同时，我的工作状况也不好，即使是远程办公。系统在正常工作时间内运行不良，迫使我不得不在夜间、周末甚至节假日工作来完成任务。此外，职场骚扰也在加剧。

(304) 然而，每当情况变得更加复杂时，我反而会恢复清醒，撰写出坚定有力的法律文件。我也没有停止社会种植项目的工作，以及这本书的写作。

(305) 我的冲突主要源于我试图过一种无罪的生活。我想向人们证明这是可能的。我陷入了一个问题：“我到底是天使，还是魔鬼？”我需要理解正在发生的一切，因为这很可能是我自身行为的结果。这也符合我的信念：上帝不会惩罚我们，我们的经历源于我们的选择。我觉得如果要理解并证明这一点，我就不能享有任何特权。我的目标是证明，一个曾经违背所有基督教原则的人，依然可以获得救赎。我必须证明任何人都可以被救赎。然而，我的救赎尚未完成——我精神净化的最后阶段已经开始，并与净化我的言语有关。

(306) 当我决定在书中公开承认我的堕胎经历时，我感到关于这一主题的第一波精神混乱开始减轻。我逐渐真正理解了围绕这一切的各种情况。此前我无法清晰理解，是因为这个问题被谎言封锁着，就像有一扇关闭的门阻止我获得更深入的认识。

(307) 当这个障碍被移除后，其他阻碍也开始慢慢消失。我看到自己的内心产生了许多冲突，这些冲突仿佛来自外部思想，好像我体内存在两个自我——一个更高的，一个更低的——在彼此对抗。我出现了许多令自己反感的念头，仅仅它们的存在就让我痛苦。我意识到，我许多潜意识中的低级思维模式来自电影。渐渐地，我感觉自己像是从一种催眠状态中醒来。

(308) 于是，我开始将忏悔视为任何寻求精神提升的人都需要的一种实践。不过，我也认同奇科·泽维尔的导师埃马努埃尔所强调的公开忏悔的重要性——只有在无法公开忏悔的情况下，才诉诸于向神父忏悔³⁶⁵。毕竟，与一位陌生男性私下讨论女性的私密问题，对双方来说都可能造成创伤。

³⁶⁵ 摘自《埃马努埃尔——关于困扰人类的重要问题的灵性演讲》（由灵体埃马努埃尔口述，奇科·沙维埃尔书写）——“确实，在先驱者的时代，新信徒曾采用公开承认自身过错与错误的做法，但

(309) 最后，我必须指出，一个人自称是基督徒却支持堕胎，这是虚伪的，因为基督教中关于“不可杀人”的戒律是简单而明确的。如果这一原则连在人与人之间都不需要遵守，那才是令人惊讶的。

2.3. 同性个体主义与同性恋

(310) 艾伦·图灵是一位英国数学家、逻辑学家和科学家，同时也是一名同性恋者。正因为这一点，尽管他作出了非凡贡献，仍然遭到英国政府的迫害。他在计算机诞生的理论基础方面起到了关键作用。在第二次世界大战期间，他领导团队破解了纳粹使用的恩尼格玛密码机，这一成就缩短了战争时间，挽救了数百万人的生命。

(311) 1952年，图灵因“严重猥亵罪”被定罪，并被强制接受化学阉割。两年后，他去世，许多人认为这是自杀。直到2013年，英国女王伊丽莎白二世才为他进行追授赦免。2017年，英国政府通过了“图灵法案”，将同样的赦免扩展到数千名曾因过时的反同性恋法律而被定罪的人。

(312) 仅仅通过这一引言，就可以看出过去同性恋者所面临的挑战有多么艰难。社会施加在他们身上的压力——在许多方面至今仍然存在——往往令人难以承受，甚至导致自杀。没有什么比生活在谎言中、因为社会的负面评判而无法真正认识自己更糟糕的了。然而，与大男子主义和女权主义不同，“同性恋”这一术语曾一度被视为一种疾病，而不是一种运动。

(313) 尽管如此，毫无疑问也存在一种个体性的运动，就像女权运动一样，同性恋者的努力逐渐在体制中打开裂缝，为所有人带来了进步。同时，社会在与同性恋群体的互动中，也逐渐意识到这一社会问题——人们要么必须努力争取最基本的存在权，要么在缺乏接纳的情况下放弃生活。

(314) 最初，“homosexuality（同性恋主义）”这一词带有贬义，用来指代同性恋。这一情况在1990年代发生改变，当同性恋被从《国际疾病分类》（ICD-10）中移除。在巴西，1999年联邦心理学委员会禁止所谓的“同性恋矫正治疗”，进一步巩固了这一转变。

(315) 这一胜利实际上源于同性恋者的社会运动，该运动起始于“石墙事件”，这是对纽约同性恋群体遭受警察暴力和迫害的抗议。起义一年后的1970年6月28日，同性恋群体以一种充满华丽、艺术与欢乐的方式反击体制——通过大胆而引人注目的“同性恋骄傲

这一习俗与后来天主教会所建立的一切完全不同。当那些以牺牲之血和最崇高的对世俗的放弃奠定信仰基础的高尚灵魂离世之后，教会才逐渐形成了后来的制度，而这些基础本已经得起世纪的考验。使徒时代公开承认自身缺点，是防止再次堕入罪恶的一道强有力的屏障。在那些时刻，真正谦卑的深刻情感充满人心，使人更有能力抵抗诱惑。这一原则如同疫苗，抵御悔恨的溃疡和道德创伤。然而，随着时间推移，人们观察到此前由基督教兄弟之爱所推动的一切崇高法则发生了根本性变化。（……）不幸的是，围绕所谓忏悔圣事的一系列荒谬之处，源自教会高层、神学家以及虚伪的道德家，他们恶意地设立了冗长而不适当的盘问，要求女性被动地在一个男人面前接受质问——这个人往往是陌生人，她们甚至并不认识。”

游行”。这些活动无法被忽视，它们不仅表达了立场，也为参与者提供了保护和匿名性，人们通过面具和浓妆来掩饰身份。

(316) 由于大男子主义建立在对男性生殖器的崇拜以及反女性主义之上，同性恋男性会遭遇来自这种体系最强烈的抵制，因为他们直接挑战了其规范。一些同性恋男性本身也可能带有大男子主义观念，但他们的存在并不会强化这种体系。这也是为什么“gay（男同性恋）”一词最初被用来命名这一运动，因为作为最早的代表者，同性恋男性成为最早的“殉道者”。

(317) 随着时间推移，这一群体不断加入新的字母，以涵盖基于性别与性取向的更多身份表达。如今，这一运动通常以LGBTQIA+来表示（女同性恋、男同性恋、双性恋、异装者、跨性别者、酷儿、间性人、无性恋以及其他群体），并与所谓的“性别意识形态”相关联。

(318) 毫无疑问，我们不能将同性恋运动简单地理解为一种节日化或“欢乐”的现象。这样的简化忽视了其中涉及的深层身份与人性问题。最重要的问题是全人类的共同身份，而不是被分割成各种类型和角色。

(319) 这个体系对表现出“异性特征”的人进行迫害，是一种有策略的残酷行为，因为我们每个人在不同程度上都具有一些异性的特质，这本身就会引发许多内在冲突。真正不自然的，是对两性进行过度而极端的分离。

(320) 在全球范围内，一些伊斯兰文化在反对同性恋方面尤为突出，其文化中的恐同表现为不同程度的惩罚，例如监禁、鞭刑，甚至死刑，这些惩罚因国家而异。

(321) 与此同时，即便在今天的基督教文化中，仍有许多人反对同性恋，往往以宗教理由为依据。借用“上帝”的名义来为不合逻辑的支配性规范辩护，是一种历史悠久的做法，例如古埃及的法老就曾宣称自己是活着的神。

(322) 《圣经》中关于所多玛的故事常被用来论证同性恋是不自然的、并且不被上帝接受。然而，如果同性恋是自然产生的，那么它和异性恋一样，都是身体对性的一种自然表达。所多玛故事中的问题并不在于同性之爱，而在于强暴的意图³⁶⁶。换句话说，问题不在于性取向，而在于暴力与侵犯。

(323) 所多玛常被当作历史警示，被认为是因为严重的堕落而遭到毁灭。我设想，在那样的社会中，一些人被物化为性对象，被限制在极小的空间中以便实施特定的虐待，这也体现了所谓“所多玛之床”的残酷。在这个故事中，身材较大的人会被截断肢体，而较小的人则被拉伸，以适应床的尺寸。

(324) 但上帝完全可以直接让一个人从世上消失，而无需通过灾难。因此，这些事件更像是考验与教训。真正能够激怒上帝的，是人与人之间的残酷与分裂——如果有人相信造物主的话——而不是性取向的差异，因为这些差异本身也是祂所创造的。

³⁶⁶ 《圣经》创世记19:4-5——“他们还没有躺下睡觉，那城里的人，就是所多玛的男人，无论是年轻的或是年老的，都从各处来围住罗得的房子。他们呼唤罗得，对他说：“今晚到你这里来的人在哪里？把他们带出来，我们要与他们同房。””

(325) 实际上,《圣经》中的观点并不一致。在旧约中,《利未记》18:22 和 20:13 中,摩西谴责同性之爱。但在《以赛亚书》56:3-5 中,则通过“太监”的形象接纳了他们:

与耶和華联合的外族人不要说:“耶和華必把我从他的子民中分别出来。”被阉割了的人也不要说:“看哪!我是一棵枯树。”因为耶和華这样说:“那些谨守我的安息日,拣选我所喜悦的事,持守我的约、被阉割了的人,在我的殿中和在我的墙内,我要赐给他们有记念,有名号,比有儿女更好;我必赐给他们永远不能废掉的名。”

(326) 在新约中,使徒保罗在《罗马书》1:24、《哥林多前书》6:9 和《提摩太前书》1:10 中反对同性恋。由于保罗是基督教的重要传播者之一,他很可能在塑造当今仍存在的偏见与文化性恐同方面起到了重要作用。但事实上,他同时也是犹太人,其思想深受犹太传统影响,这很可能使他基于对所多玛故事的误解而拒绝同性恋。

(327) 而耶稣——基督教中最高引导者——在《马太福音》19:10-12 中则接纳了这些人,与《以赛亚书》的立场类似。祂通过承认“太监”的存在,表达了他们有权存在

门徒对他说:“若夫妻之间是这样,倒不如不娶。”

耶稣说:“这话不是人人都能接受的,唯独赐给谁,谁才能接受。因为有些人从母腹生来就是这样,有些人是被人使之如此,还有些人是为天国的缘故自愿如此。能接受的,就接受吧。”

(328) 在耶稣生活的时代,“太监”这一概念包括一类广泛的人群,即那些不与女性发生性关系的男性。这些人因为偏离了以亚当和夏娃为基础的婚姻标准而被社会排斥。正因为他们脱离了这种标准,也在某种程度上摆脱了体系的控制。在当时,婚姻几乎是所有人的必然要求。

(329) 耶稣将“太监”分为三类:天生如此的人,被他人变成这样的人,以及出于精神原因自愿如此的人。间性人(过去称为“雌雄同体者”)较为罕见,因此没有被特别提及。有些版本的《圣经》在此处使用“被阉割的人”而不是“太监”,但我认为这种译法在语境中并不合理。“阉割”是一个行为动词,就像“收割”一样,不可能对尚未出生的对象进行,因此不存在“天生被阉割”的人。

(330) 这表明真正的基督教并不恐同——恰恰相反。耶稣很可能也遭受过与同性恋者类似的偏见,因为祂并没有与女性建立亲密关系。

(331) 在这段话中，耶稣强调的是在异性关系中对性应承担最高程度的责任，这一点是合理的，因为涉及到子女的诞生。比如在堕胎问题上，我们谈到需要追究男性的责任，因为虽然实施的是女性，但在多数情况下，男性才是更主要的责任方。

(332) 然而，同样可以说，同性恋者也应当以诚实和节制的方式对待性行为，尽管性自由对每个人来说都是一种权利。这是因为问题并不“只是”性本身——即便性本身是否只是小事也值得思考。负面的性行为问题不在于身体，而在于驱动行为的思想，就像其他有害行为一样。

(333) 一些同性恋者主张公开展示带有情色性质的亲密行为的权利。但我认为，我们所有人都应当对此保持节制，因为过于强烈的亲密表达，例如深度亲吻，会在公共空间中越过他人的私人界限，而这与性取向无关。

(334) 另一方面，也有人——显然并非同性恋者——宣称同性恋者不应该发生性关系。这些人通常拥有稳定的伴侣关系，却仿佛自己的性生活是“自然”的，而同性恋者的则不是。然而，违背自身欲望去强行保持禁欲，与强迫他人发生性关系一样困难，也同样不自然。否认肛门快感的存在是虚伪的，因为每个人都有肛门，其刺激并不只属于同性恋者。许多异性恋男性因为偏见而回避这种刺激，害怕它会改变自己的人生。

(335) 性的真正意义在于让我们在一段深层关系中获得稳定，而不是进行毫无情感意义的行为，因为那样会抹去这一意义。在性中，一个人不仅脱去衣服，也卸下自我感。这也是为什么它可能对身份造成巨大影响——因为它与自我脱节。如果连沉浸在欲望中的人都未必完全理解自己，那么外人又如何理解呢？

(336) 有一次，我无意中短暂看见几位熟识的同性恋朋友处于亲密状态。我得出的结论是：我们在亲密行为上的方式大致是相似的，这让我开始思考，我们为何会在性的问题上产生如此多的心理扭曲。而这适用于所有人。

(337) 需要强调的是，保护亲密性与虚伪或伪装成他人是不同的。提倡克制，并不意味着否认爱或隐藏所爱之人，而是选择合适的情境来表达亲密。

(338) 展现友谊不会带来伤害，因为它才是真正连接人们的纽带。缺乏友谊的关系反而会让人变得不健康，甚至导致身份的丧失。例如牵手、挽臂、搭肩等行为，并不专属于情色之爱，也不属于某一性别。能够表达友谊的伴侣，往往比仅仅暗示性欲的人更能传递真正的爱。

(339) 人生中最重要的是人与人之间的关系，但只有建立在友谊之上的关系才真正拥有爱。当一个人拥有真正深爱的伴侣时，也会感到更加安全与稳定。

(340) 我支持所有人实行一夫一妻制，因为这是一种更负责的生活方式，也能减少情感上的伤害。但在感情中失败、需要重新开始，并不等同于放纵。只有在进入亲密关系时只是为了玩乐、没有认真投入的人，才算是放纵。

(341) 我也不想虚伪地否认，我们的身体常常会把我们带入一些我们自己都难以理解的关系之中。对于那些在情感上没有真正投入的人来说，这始终是一种风险。然而，如今基于“资源有限、需求无限”的观念，许多人把放纵当作满足性欲的一种方式。但如果一个人在性中不追求真实的连接，即使身边有人，也可能感到孤独。

(342) 也许，传统家庭模式——以及人们对它的反感——在某些情况下反而会促使一些人走向同性关系，因为如今这种家庭结构往往建立在缺乏真诚的空洞关系之上。

(343) 这与父母之间存在的从属关系有关。从属会削弱爱，这说明理想的关系应建立在协调之上，即一种带有手足情谊的爱，它能够消除冲突。关于同性关系的讨论，在电影《我盛大的同志婚礼》³⁶⁷中有所体现，该片由亚当·桑德勒主演。影片展现了对同性恋的偏见，同时也表现了两位假扮同性伴侣的朋友之间真实而深厚的情谊。

(344) 玛利亚和约瑟是选择在婚姻中保持贞洁生活的例子。私下里，一对伴侣也可以决定过无性生活，如果他们这样更有利于维持情感连接而不受伤害。最重要的是，人应该成为真正的伴侣，而这种关系在放纵中是不存在的——即使这种放纵只是心理层面的。

(345) 对我来说，最大的问题在于人们对男女之间的极端区分。这并不意味着我否认《创世记》1:27的内容——只有两种性别这一点是明显的。但如果上帝按照自己的形象创造了男女，那么也意味着我们彼此之间是相似的。

(346) 很可能，在大多数时间里我们都是中性的，因为性只有在发生亲密关系时才变得重要。比如我穿男装时，并不会觉得自己有任何不同；同样，我也觉得弗雷迪·墨丘利在一些被认为偏女性化的服装和妆容中依然非常迷人。

(347) 我们需要超越性特征来重视人的存在，才能真正理解自身的身份。把一个人简化为其性特征，会忽视其复杂性与丰富性。例如，问一对同性伴侣谁是“男人”、谁是“女人”，并期待他们符合传统角色，这本身就没有意义。

(348) 在过去的几代人中，人们往往否认一个人生来可能是同性恋，把同性恋归因于社会因素或某种“问题”。这种观点否认了同性恋的自然性，这也是为什么耶稣对“阉人”的认可显得如此深刻。

³⁶⁷ 原名《我宣布你们为查克和拉里》——是一部2007年在美国上映的喜剧电影。制作：亚当·桑德勒、杰克·贾拉普托、汤姆·沙迪亚克、迈克尔·博斯蒂克。制作公司：Relativity Media、Shady Acres Entertainment、Happy Madison Productions。发行：环球影业。来源：维基百科：https://en.wikipedia.org/wiki/I_Now_Pronounce_You_Chuck_%26_Larry。

(349) 弗洛伊德曾认为，同性恋的形成与“歇斯底里的母亲和缺席的父亲”这一结构有关，也就是说更多是受到女性方面的影响。

(350) 如今，关于一个人可能因为身份迷失而转变为同性恋的观点是一个敏感话题，很少被直接讨论。我认为这种情况是可能存在的，这种恐惧常常体现在男性之间的玩笑中。不过，在我看来，这种转变最主要的原因是性别歧视的社会环境，因为这种环境在某种程度上将强奸行为正常化。

(351) 由于人是以观念为基础的存在，我们所遭受的压迫也同样是观念性的。性本应是简单的事情，但这种迫害却使许多人走向精神崩溃。问题不在于同性恋本身，而在于人们对其产生的困惑。

(352) 喜剧节目在对同性恋群体的刻板印象塑造中起着重要作用³⁶⁸，这种现象形成了一种社会陷阱，使人很难在保持心理健康的情况下摆脱它。这应被视为一种欺凌。同性恋者被引导去采用夸张的举止，这种行为模式源于社会通过嘲笑塑造出的“人格”。由于这是一种通过强加性别角色而进行的广泛迫害，因此往往不被察觉。

(353) 作为“政治正确”一部分而被推广的性别意识形态，反而延续了对同性恋的刻板化，这实际上是一种制度化的反同性恋形式。它不断细分性别身份，而实际上，这本应是简单的：只有两种性别——男性和女性，以及两种性取向——同性恋和异性恋。

(354) 同时，许多人会经历身份危机，因为他们的自我形象与镜中所见不一致，从而试图让两者统一。这种情况有时会持续存在，当一个人无法认同自己时，就会产生改变的需求；也可能是暂时性的，由某种心理冲击或紊乱引起。

(355) 因此，我甚至建议，在进行变性手术之前，应当等待一段合理的时间——至少一年或更久——以避免将来的后悔。同时，在转变之前、期间和之后，都应接受心理咨询。此外，我还建议人们在家中多放置镜子，并经常通过镜子直视自己的眼睛。

(356) 另一个需要注意的重要点是，跨女性者并不一定是同性恋，因为与外在装饰和行为方式的关联是文化性的，而非自然性的。同样，跨性别关乎的是身份，而不是性取向。努力理解自身身份至关重要，因为人类最大的弱点之一就是不了解自己。

(357) 不了解自己的人也不了解自身的力量，最终会成为系统的工具。过度的女性化同样是一种身份丧失的表现。

³⁶⁸ 刻板印象是指通过投射先入为主的观念，把某一社会群体简化为固定模式，从而形成扭曲的形象。这一术语与雅克松·F·德·阿伦卡尔在2016年10月13日发表的文章《媒体中的差异刻板化》中所描述的含义相同：曾经较少被看见的“他者”，如今通过媒体和旅行变得无处不在，但这种可见性并不意味着更深的理解。可见性越高，差异越明显，“他者”依然神秘、被异化或被刻板化，即使在同一国家内部也是如此，更不用说不同国家之间：

<https://www.paulus.com.br/portal/estereotipizacao-do-diferente-nas-midias/#.X46GbtBK1s>.

(358) 西蒙娜·德·波伏娃所讨论的“永恒女性”概念，是一种社会性神经症——一种将人推向脆弱的刻板形象，使社会的女性化成为支配工具。这一观念被广泛传播，并被整个社会吸收，包括许多男同性恋者，他们也常常内化这种自我形象。比如，当今的时尚高度性化，过分强调男女差异，而在20世纪70年代，这种差异要温和得多。

(359) 因此，许多同性恋者在发生性行为后会发生改变，仿佛变成了另一个人。童年时期的我们彼此差异并不大，行为也更加自然。如果正如LGBTQIA+运动所暗示的那样存在如此明显的差异，那么这种差异应该在儿童时期就能体现出来，因为孩子通常并不了解这些区分。

(360) 儿童确实会模仿他们所看到的行为，但很少会持续这样做。如果仅仅因为性经验就发生如此大的变化，这说明我们并没有忠于自己。这表明，同性恋者在心理上最大的挑战，是做真实的自己，而不是扮演系统让他们相信的角色。

(361) 一个事实是，从青春期开始，父母就开始塑造我们的身体表达方式。大男子主义使家庭像教授一门语言一样向年轻人灌输性别角色。然而，从系统性的支配角度来看，使社会趋向同性化是有利的。因此，它一方面推动同性恋（以削弱家庭），另一方面又推动对同性恋的恐惧与压迫。系统吸收了同性解放运动，并按照自身利益对其进行重塑，就像它对所有解放运动一贯所做的那样。

(362) 还有一个事实是，我们的社会仍然依赖刻板印象，当看到所谓“异装者”时，人们依然会感到惊讶。但这种反应源于社会和文化塑造的性格，而不是个人本身。在这一点上，LGBTQIA+运动确实展示了人类经验的多样性，使得有一天这种外在表现不再令人惊讶。不过，如果系统没有如此强烈地强调性别差异，这个问题本可以小得多，因为人类的多样性本就是无限的。人们之所以寻求标签，是因为他们想回答一个问题：“我是谁？”

(363) 同性恋支配主义推动一种群体性的同盟，以试图确立该群体的优越性，并助长对异性恋的排斥。它甚至通过扭曲基督教的象征来对抗基督教关于贞洁的观念。然而，耶稣确实是守贞的，这主要是因为他非常忙碌，没有时间发展亲密关系，同时他本身也是一个纯洁的人。但这种运动并不是为了团结人，而实际上是在制造分裂。由同性恋支配主义带来的贬低，正源于一个事实：性不应该定义一个人。

(364) 同时，如果早期的LGBTQIA+骄傲游行需要通过类似狂欢节的形式来对抗系统，那么现在它们应该转向呼吁对人的尊重。这种展示方式会削弱其严肃

性，反而助长社会性的嘲笑与欺凌。同性恋只是人类的一种自然现实，但却引发了复杂的问题。我们不需要任何标签来让他人认识我们是谁。

(365) 在我看来，LGBTQ+的“骄傲”某种程度上是在修复因男性自尊受损而产生的羞辱感，因为男性的自我确认往往建立在贬低他人之上。同性恋者因这种压迫而产生的受害感，会推动他们走向同性恋支配主义。然而，这一运动本身也成为许多冲突的来源。

(366) 关于这个问题，更深层的真相恰恰在于我们之间的共同点——我们都同时具备两性的某些特征。对人的刻板化划分是一种荒谬的分裂，比如认为男人不能涂口红，女人不能张开腿坐。我们首先只是“人”。我们需要做自己，而不是变成别人。但系统却让人相信，只有贴上某种标签，才能被接纳。

(367) 爱是让我们最为平等的东西。在性行为中最真实的话是“我爱你”，而这并不属于任何特定的性别或性取向。对于任何想成为真正的人、过上充实生活的人来说，这一点都是必要的。

(368) 我们生活中的一切都应该象征生命。当性反映生命时，它就会以健康的方式表现出来，实现其丰富生命体验的自然目的。当人在性方面得到满足时，会吹口哨、哼歌……无论性别或性取向如何，都不应该被剥夺这一生活层面。但同性恋支配主义，就像所有个人主义运动一样，对任何人都没有好处。

2.4. 种族主义 ³⁶⁹

(369) 种族主义和仇外心理具有相似之处，因为它们都与不同文化之间的偏见有关。在这种情况下，刻板印象往往源于嘲笑。

(370) 在巴西，来自帝国主义者对本国人民的种族主义广泛存在，大众媒体在国内外都对巴西人进行刻板化塑造。从理论上讲，由于高度的种族融合，巴西人本不应存在种族主义。然而，许多帝国主义后裔，即所谓“白人”群体，却表现出种族主义。这种矛盾的现实使整个巴西处于不利地位。

(371) 种族主义源于个人主义，其目的在于阻止不同文化背景的人之间的性关系。在巴西，黑人在社会上面临的障碍类似于女性，在恋爱关系中被排斥。而这也许正是巴西种族主义最严重的一点——人被利用，却得不到爱。

(372) 然而，在这里处境最糟糕的并不是黑人，而是原住民。他们不断被有权势的人驱逐和消灭，以夺取他们的土地。具有讽刺意味的是，大众媒体反映着商人、农场主和外国势力的利益，经常谈论亚马逊，却忽视了生活在那里的人民。

(373) 种族主义可以存在于家庭、部落、国家甚至洲际之间，因为它是一种文化上的排斥情绪，例如部落之间的冲突就是这种表现。比如，从历史上看，犹太民族曾表现

³⁶⁹ 1988年联邦宪法第5条第XLII项——“种族主义行为构成不可保释、不可追诉时效的犯罪，应依法处以监禁。”：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

出排外性——如他们对撒马利亚人的偏见³⁷⁰。然而，具有讽刺意味的是，他们在离开埃及时的一个显著特征恰恰是族群的混合。

(374) 巴西历史上的族群融合，使其人民对外国人更容易产生认同与好感，也更加容易接受他们。这也解释了我们一种自我损害的倾向：在某些情况下会支持外国人而忽视自身利益。

(375) 我们的祖先因远离家乡而彼此团结，这种情感延续至今。“黑人”对照白人产生了情感，就像白人对“黑人”也有类似的情感。例如，多姆·佩德罗二世的故事——这位金发、浅色眼睛的孤儿，是由一位“黑人”仆人抚养长大的。

(376) 巴西的精英阶层——曾经反对君主制的群体——却以一种虚伪的方式将种族主义制度化，而在贫困阶层和中产阶级中，“黑人”和“白人”反而更为团结。共和国时期的行为长期以来广泛针对“黑人”，例如警方因一些琐事（如使用大麻）对其进行迫害。其结果是，如今在16至25岁的“黑人”男性中出现了一种群体性灭绝的现象。

(377) 同时，为“黑人”权利而进行的行动，一直是我们最重要的抵抗形式之一，尽管这种抵抗常被描绘为不存在，好像我们顺从于支配。实际上，我们的人民是被压制、被剥夺发声权，而不是顺从。例如卡米拉·茹尔丹及其23名同伴，他们在没有媒体关注的情况下遭到压制³⁷¹，被错误地当作“恐怖分子”，并受到系统的多重打压，以阻止他们的行动。

(378) 对贫穷巴西人的偏见是普遍存在的，而“黑人”往往成为这种偏见的主要承载者。不过，尽管针对“黑人”的歧视更明显，但与其他国家相比，这里的种族主义程度较轻。我们没有明显的种族仇恨示威，也没有像“贫民区隔离”或种族隔离制度那样的社会结构³⁷²。

(379) 在这里，种族主义是选择性的，更多体现在社会竞争中，表现为针对“黑人”的经济壁垒。较深的肤色常被污名化，与贫困或能力不足联系在一起。由于相较于浅色皮肤更为显眼，这使得歧视更容易发生。这是一种视觉上的、个体化的标记方式，类似于通过服饰和装饰对女性进行的标记。

(380) 然而，许多“白人”也与“黑人”一起参与反种族主义的行动。因此，“黑人”应避免走向受害者化并由此产生报复心理，否则我们可能走向种族冲突，这将是社会发展的倒退。

(381) 在这里，种族主义之所以持续存在，仅仅是因为它以一种虚伪的方式被不断教授，甚至有时以“为黑人发声”的形式被掩饰。这让我担心，对“白人”的种族主义也可

³⁷⁰ 《圣经》约翰福音4:9——“撒玛利亚妇人对耶稣说：“你是犹太人，怎么向我，一个撒玛利亚妇人要水喝呢？”（原来犹太人和撒玛利亚人不相往来。”

³⁷¹ 卡米拉·若尔丹，哲学博士，里约热内卢州立大学教授及社会活动家，与另外23名里约热内卢的活动人士一起被判处13年监禁。所谓的法律理由在本质上与事实并不相符，这些指控与2013年6月抗议活动有关。在这些抗议中，这位教授及其他活动人士谴责世界杯是一个帝国主义项目，违背人民利益，同时也是压制社会运动的工具——他们担心随着反恐法的通过，这种压制会进一步加剧。

³⁷² “种族隔离”（apartheid）一词在南非语中意为“分离”，指的是1948年至1994年在南非实施的一种种族隔离制度。在该制度下，黑人被限制在特定区域活动，并被禁止与白人直接接触。

能被激发，因为支配往往会制造这种反转，从而引发社会冲突。权力者可能会像制造“男性骄傲”与“同性恋骄傲”的对立一样，推动“白人骄傲”与“黑人骄傲”的对抗。

(382) 但如果种族主义不再被传播，它就会消失，从而终结所有怨恨，把种族不尊重仅仅留在历史之中。

(383) 社会行动正在提高人们对大众媒体如何助长种族主义的认识，例如在影视作品中，“黑人”常被描绘为从属角色。得益于这些努力，公众舆论已经开始反对这种表现形式，并推动了其他社会进步，例如针对种族歧视犯罪的法律³⁷³、对种族侮辱的惩罚³⁷⁴，以及政府实施的种族配额政策³⁷⁵。

(384) 我亲眼见证了我们家庭内部在反对种族主义方面的演变。这种现象在几代人之间逐渐减弱。我的曾祖父母非常种族主义，我的祖父母仍然相当种族主义，我的父母只是稍微有些种族主义，而我和我的兄弟姐妹则不再种族主义——即使有，也非常轻微。如今，我的孩子、侄子侄女以及我都会公开反对种族主义，甚至反对我们语言中带有种族主义色彩的表达。

(385) 还必须提到“黑人意识运动”，这是反种族主义行动中的重要一部分。这个运动由史蒂夫·班图·比科发起³⁷⁶。他的口号“黑色是美的”和“人啊，你本来就很好；开始把自己当作人来看”³⁷⁷，推动了自我接纳和对黑人身份的认同，强调美与尊严。

(386) 然而，信息控制非常严格，以至于史蒂夫·班图·比科至今仍然是一个鲜为人知的殉道者，尽管他是历史性的标志人物——他为这一运动不懈奋斗，直至生命终结。

³⁷³ 第7716号法律（1989年）——规定了因种族或肤色偏见产生的犯罪。：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7716.htm.

³⁷⁴ 刑法第140条第3款（法令第2848/1940）——“侮辱他人，损害其尊严或名誉：处罚——拘留六个月或罚款……第3款：如果侮辱涉及种族、肤色、民族、宗教、出身或老年人、残疾人身份等因素：处罚——一至三年监禁并处罚金”：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12711.htm.

³⁷⁵ 第12711号法律（2012年）——规范联邦大学及联邦中等技术教育机构的入学制度，并作出其他规定：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12711.htm.

³⁷⁶ 史蒂夫·比科是20世纪60至70年代南非反种族隔离的活动家。他在学习医学期间创立了“黑人意识运动”，随后被开除。1973年被流放，运动领导人被分散。他后来学习法律，并建立社区发展项目，但受到越来越严格的政治限制，包括禁止与多人会面、禁止参与公共活动、禁止被引用或发表言论。1977年9月12日，他在监狱中被杀害。：<https://artsandculture.google.com/exhibit/steve-biko-o-movimento-da-consci%C3%Aancia-negra-steve-biko-foundation/AQp2i2l5?hl=pt-BR>. and
https://pt.wikipedia.org/wiki/Steve_Biko.

³⁷⁷ “黑就是美”和“人啊，你本来的样子就很好，从现在开始把自己当作一个人来看待”：
https://pt.wikipedia.org/wiki/Steve_Biko.

事实上，当前的支配体系对压制“黑人”的关注程度如此之高，以至于它甚至渗透进了他们的运动之中。

(387) 支配通过假装给予好处来获得人们的配合，但实际上只提供符合自身利益的东西。因此，如今在网上很难找到关于真正“黑人意识运动”的信息，这一点从史蒂夫·班图·比科所遭受的压制中可以看出。在巴西，这个运动被改名为“黑人运动”，去掉了“意识”这个词。

(388) 现在，系统鼓励巴西这一运动的领导者拒绝使用“negro”这个词，而改用“preto”，类似于英语中“nigger”被“black”取代的情况。他们声称称呼某人为“negro”具有冒犯性，而称为“preto”则没有。然而，在巴西，如果这个词也从使用中消失，人们将更难获取关于“黑人意识运动”（葡萄牙语：Movimento de Consciência Negra）的信息。

(389) 从某种角度来看，为了与全球语言趋势接轨而回避“negro”这个词是有其意义的，因为不同语言之间越接近，世界就越趋于统一。此外，这也是避免冒犯黑人访客的一种方式。然而，在葡萄牙语中，这个词承载着某一族群的文化遗产，它指向一个庞大的思想体系，这一体系旨在维护黑人文化与身份。因此，这个词不能消失——相反，它应被提升到一个没有偏见的层面。

(390) 值得回顾我在第九章第一部分之后所说的话：黑色和白色只是颜料的颜色，而不是人。事实上，“白人”这个词在族群意义上和“黑鬼”或“黑人”一样具有误导性，它被用来维持帝国主义的支配。因此，这个词确实应该被替换，因为这不会损害任何历史或文化遗产。也许理想的方式是用黑色素水平来区分人：对“黑人”称为颜色（+），对“白人”称为颜色（-）。例如，我们可以说某人“颜色更深”或“颜色更浅”。

(391) 即使是一些看似对“黑人”有利的措施，比如大学配额制度，实际上也是政府回避为所有人提供教育的一种方式。这种政策把“黑人无能力”的观念制度化，而不是通过高质量的基础教育和中等教育来真正赋权。

(392) 在巴西，种族主义通过忽视让人变得“看不见”。但这种情况不仅发生在黑人身上，也普遍发生在穷人身上。人们不愿面对自己无法接受的现实，于是选择否认，并在视野中“抹去”他人。

(393) 在种族主义中，通过目光缺乏共情会形成障碍，阻止“黑人”融入社会。如今，所谓的“融入”，意味着在更高社会阶层中获得“接受”和“认可”。因此，在一些富裕环境中，当一个“黑人”突破这些障碍出现时，往往会引发冲突。他们被以异样的眼光注视，使周围的人感到不安，并试图将其排斥。嘴上说“多漂亮的肤色啊”，强调他们的颜色，但眼神却在说：“离开这里！”

(394) 在巴西，种族主义主要是一种维持未被明说的奴役状态的手段——不仅针对“黑人”，但主要集中在他们身上。如果一个人是“黑人”，又没有财富或权势保护，他的生活就会变得困难。

(395) 在我参与的最近一次人口普查中，人们似乎更加团结地反对对“黑人”的污名化。政府的种族配额政策对此起到了一定作用，因为人们开始希望从中受益。我所在地区的许多熟人都

把自己申报为混血，尽管他们在社会上被视为“白人”。普查员解释说，这一类别是根据个人理解来填写的。有些人甚至会对别人说：“他们来我家调查了……你也要说自己是混血。”

(396) 确实，大学中的种族配额在一定程度上缓解了巴西历史种族主义所造成的不平等。然而，这是一种虚伪的让步，因为教育体系在基础层面已经被削弱，学校正常运作所需的基本资源被严重剥夺。

(397) 与此同时，在精神层面上，根据非洲的预言，将会诞生一位国王，他被视为耶稣基督的转世，并为他的人民带来解放。这位国王就是海尔·塞拉西³⁷⁸。虽然他并不是耶稣的转世，但他为非洲人民及其在世界各地的后裔重新唤起了基督教信仰。从海尔·塞拉西的形象中诞生了拉斯塔法里运动，这是一种倡导正直行为的精神运动。

(398) 解放黑人文化的斗争同样包括面对其中存在的大男子主义。总体而言，“黑人”男性被塑造成压迫女性的人，随后又被社会所淘汰。因此，“黑人”女性更容易被剥削。

(399) 几年前，我在巴西一所公立学校收集了一些“黑人”学生的证词，这让我感觉仿佛反种族主义的法律根本不存在。在学校的氛围中，黑人学生觉得战争随时可能爆发。他们开始在心理上为此做准备，认为无论如何都会遭到迫害。而现实中往往也确实如此，因为实际上我们缺乏可行的手段来确保那些负责执行法律的人真正履行职责³⁷⁹。“黑人”青年被一个口头反对种族主义、实际上却反对“黑人”的政府所压迫。

(400) 与此同时，在2016年初，我注意到有大量中国人突然进入巴西。我进行了一种零散式的访谈，以避免引起注意。我把所有中国受访者当作一个整体来看待——仿佛他们是一个“集体的中国人”。基于此，我问他们是否喜欢巴西，他们的回答是“不喜欢”。仅这一点就已经是一个不好的信号。

(401) 对中国人的访谈并不是出于种族主义或仇外心理，而是一种观察。除了“不喜欢巴西”这一点外，我还听到诸如“不是自愿来这里”“完全无法回到中国”等说法。看到中国黑帮在巴西的活动，不难推测在这个情境中谁可能是压迫者。当然，也存在其他黑帮。同时我们也必须记住，中国政府对其本国人民的压迫程度，与这些黑帮并无本质区别。

³⁷⁸ 海尔·塞拉西一世（1892–1975）是埃塞俄比亚皇帝（1930–1974），自1916年起担任摄政。他是现代埃塞俄比亚历史上的关键人物，属于所罗门王朝，自称为所罗门后裔。他推动国家现代化，包括制定宪法和废除奴隶制。他推动国际合作，使埃塞俄比亚成为联合国创始成员之一。1963年主持建立非洲统一组织并担任首任主席。1974年被军事政变推翻，1975年被暗杀。在部分拉斯塔法里运动信徒中，他被视为圣经中再来的弥赛亚、上帝的化身。
https://en.wikipedia.org/wiki/Haile_Selassie.

³⁷⁹ “保证人”是刑法中的一个概念，指负有法律作为义务的人，如果不作为可以承担刑事责任。在这里，这一概念指的是政府代表。

(402) 在进行这项访谈时，我的关注点其实并不在中国人本身，而是在他们具有压迫性的政府。奴役的思维在巴西依然存在，因为这个国家与帝国主义国家保持着从属关系。巴西被帝国主义视为一个可以被剥削和掠夺资源的国家，这实际上等同于说它是一个被他人奴役的国家。这正是蒂拉登特斯的观点³⁸⁰——他希望国家摆脱外国统治，并在临终时念着耶稣的名字，这在启蒙运动中引发了某种矛盾³⁸¹。

(403) 但每一个解放者都是“基督”，无论他是否有宗教信仰。我们现在看到的这一切都是旧的；改变它并不需要是渐进的。如果在这个时代，一群腐败的利益集团对混血人群推行虚伪的种族主义，那是因为从整体上看，大多数巴西人本身就是混血。

(404) 巴西的观念性音乐揭示了我们的灵魂，也表明我们拒绝种族主义。

《抬起头，小黑人》

(Edu Lobo, 1966 ; Elis Regina传唱³⁸²)

抬起头，小黑人，走在路上。
抬起头，来来回回地走。
多么纯净啊，多么动人的画面！
抬起头，小黑人，刚学会走路……刚学会走路……
刚学会走路……却已经开始被打……
长大吧，小黑人，来拥抱我吧。
长大吧，教我歌唱。
我走过太多苦难，
但我也有很多可以教给你的……
真的，有很多可以教给你。
卡波耶拉，我可以教你。
疾病，我可以为你医治。
勇气，我可以分给你。
可自由……
我只能去盼望……

³⁸⁰ 若阿金·若泽·达·席尔瓦·沙维埃尔（“提拉登特斯”）（1746–1792）是巴西的牙医、商人、士兵及政治活动家。他参与反对葡萄牙殖民统治的“米纳斯不服从运动”，因此被处以绞刑并肢解，遗体被公开示众以震慑民众。

³⁸¹ 在《彼岸编年史》中（由灵体温贝托·德·坎波斯口述，奇科·沙维埃尔书写），提拉登特斯接受采访，表达了对当时事件的回忆与对社会虚伪的厌恶。

³⁸² 埃莉斯·雷吉娜（1945–1982）是巴西著名歌手，以其感染力、音域广、自然表现力和舞台魅力闻名，在巴西及国际上都受到高度赞誉。

(405) 我们每个人都应该具备黑人意识，因为它是整体人类意识的一部分。

2.5. 资本主义

(406) 资本主义是一种倾向于摧毁小企业、并对各种力量形成垄断的制度。它依赖压力运作：人们在等级体系中贬低自己，也压迫他人。

(407) 资本主义使人与人之间始终处于竞争状态，甚至加剧存在的空虚感。人在压力下变得紧张，对细小的事情也过度敏感，从而变得不友善。他们在公开场合被羞辱，在私下里也去羞辱别人。

(408) 通过对生产施加严格纪律，人被贬值，变得不如他们所创造的产品有价值。这才是真正的“剩余价值”的来源。它应该被称为“贬值”，因为它建立在对人的低估之上。资本主义的逻辑是通过这种不平衡来最大化利润，同时忽视公平的计算。这种不平衡往往超出可承受范围，并导致他人的死亡。

(409) 更糟的是，我们已经习惯了一种不必要的服务制度，人们被服务更多是出于虚荣，而不是出于需要，常常去做本应属于自我照顾的琐碎事情。被过度服务会滋养专制，这就是为什么到处都有专制者。他们是自己虚荣的奴隶，对他人的付出漠不关心，从而不断压榨周围的人。而这些人因为负担过重，逐渐失去反抗能力。

(410) 在资本主义下，贫困人群所面临的困难常常得不到解决，从而强化了“资源稀缺、需求无限”的观念。

(411) 在巴西，司法体系被压迫，是为了压迫整个社会。案件过多而法官不足。与资本主义的关系不仅在于这种过载，还在于当人道法律无法得到执行时，“强者法则”就会占上风——这是资本主义的典型特征。

(412) 残疾补助或伤残养老金的案件因拖延过久而在申请人去世后被终止的情况并不少见。这成为压迫劳动者、掩盖劳动伤害的一种方式，使专制得以维持。虽然任何司法体系（除上帝的审判外）都不完美，但很明显，企业利益一直在削弱巴西的司法体系。如果没有这种干扰，这个体系本可以非常优秀。

(413) 不健康的支配与真正的正义是相对立的——真正的正义是用同样的标准衡量一切。这种支配的本质就是制造权利的不平等。但我想安慰人们，让大家明白这只是一个阶段。我们仍然拥有能够实现正义的法律，因此必须认真守护司法体系。“上帝掌控一切。”

(414) 不健康的支配同时存在于资本主义和共产主义中。这两种制度都不真正公平。这种支配会把责任推给被伤害的一方，以便继续伤害。例如，大众媒体常说司法拖延是司法系统自身的问题，却不提司法人员严重不足这一事实。

(415) 同时，行政部门会因其违法行为不断制造案件，周期性地压垮司法体系，而媒体又借此进行炒作，使本已严峻的情况进一步恶化。

(416) 此外，作为最高司法机构的联邦最高法院的十一名法官由总统任命³⁸³，他们并不总是职业法官。因此，他们往往通过发布打乱既有程序的命令，阻碍司法体系的正常运作。

(417) 由行政权任命最高法院成员，本质上使他们成为其下属，这意味着司法权并不独立。但从法律上看，司法权与行政权、立法权并列为三权之一³⁸⁴。按照我的看法，这种失衡使宪法中关于司法的规定自相矛盾，削弱了司法独立，把本应是相互制衡的关系变成了从属关系。司法机构的领导不应由行政和立法来决定。此外，司法职位不应长期空缺，就像其他权力部门的职位也不允许空缺一样。

(418) 支配主义者声称，而且社会上也普遍重复这种说法，说法官短缺是因为候选人水平不够。但这并不准确，因为教育水平始终是相对于接受教育的人群而言的。在司法考试中，达到平均水平的人，其法律知识已经高于全国平均水平，这就足够了。

(419) 这一点从考试设置高分分数线就可以看出来，这与所谓教育不足的说法相矛盾，同时淘汰了大多数考生。如果没有这些分数线，法院就必须采用其他选拔方式，以避免出现大量通过考试却等待任命的候选人积压。

(420) 法官短缺反映出一种类似资本主义逻辑的控制与垄断策略。这种控制从根据司法体系之外的政治利益来选择领导开始，并延伸为通过“门生网络”建立影响力，把权力集中并维持在全球企业寡头手中。

(421) 资本主义本身未必一定是坏的，但在支配主义层面，它的意识形态是极其有害的，因为它忽视人的本性。资本主义让人彼此对立，耗尽人生最宝贵的时间，然后在不顾其过早死亡的情况下将人抛弃。它制造一种过度劳累、缺乏意义的生活，只为追逐短暂的物质回报。资本主义是这个世界上最大的“时间掠夺者”。

(422) 在电影《Click》中，这一观念被表现出来：死神试图说服主人公不要再为了物质回报而过度工作。他大意是说：“不要把精神财富想成彩虹尽头的一罐金子。当你走到彩虹尽头时，你会发现那里没有金子，只有彩虹的终点。”而彩虹本身就是生命。

(423) 《Click》揭示了一个重要的事实：当我们试图为了物质目标而“快进”人生时，我们其实在浪费自己真正的财富——生命本身。真正的回报是活在当下，而时间是实现改变与获得自由的工具。

³⁸³ 巴西联邦宪法第101条（正文及唯一一段）以及第84条（正文及第十四项）的规定。可见：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

³⁸⁴ 巴西联邦宪法第2条。

(424) 在这个时代，很难否认经济力量被视为世界上最强大的力量。本书并不认同这种观点，但也无法完全否定。人类需要停止为金钱而活、对金钱的执着，这已经成为一个迫切的问题。金钱本是为了交换而存在，用来满足需要。但当我们崇拜它时，就会为了追逐它而牺牲最基本的东西——包括我们真正生活所需要的时间。这听起来荒谬，但已经成为普遍现象。

(425) 关于这一点，人们说了很多，但改变很少。资本主义并不新，它只是延续而已。“他们口中没有生命的气息”（《圣经》诗篇135篇）³⁸⁵ 所描述的，正体现在《Click》中：主人公在他人眼中像一个“僵尸”或自动机器。这正是金钱崇拜带来的结果。

(426) 人们把自己的感知能力与金钱绑定。他们会说：“如果我有钱，我就会快乐或健康。”他们认为自己解决不了问题，是因为没有钱。更重要的是，他们回避表达真实想法，害怕承担立场，也害怕冒犯庇护他们的体系。这在巴西的公共部门是日常现实——仅仅表达不同意见，就可能遭到隐性的报复和道德骚扰。这是一种“没有呼吸的生活”，因为人无法说出自己的思想。这种现实在Pedro Angi的歌曲《无意识》中有所体现，这里引用以示感谢：

在一个被设计来欺骗、让我们彼此争斗的世界里
说出真相会冒犯那些为生存而出卖灵魂的人
他们拼命保护、崇拜并为压迫者辩护
一边自我毁灭，一边沉溺于麻痹痛苦的鸦片（在这个时代，是酒精³⁸⁶）。

(427) 语言定义了我们，使我们区别于机器，而机器只是机械运作。如果我们只重复别人说的话，就会变成给系统供能的“电池”，就像《黑客帝国》中那些没有面孔的人一样。

(428) 资本主义试图用数字衡量一切，却忽视了人的价值无法被量化，也忽视了维持生活所需的数额其实并不高。于是，高额金钱制造出虚假的优越与低劣，让人为了获得认可，被迫去购买所谓“最好的”产品，即使它们并不真的更好。

(429) “剩余价值”推动消费，用来弥补尊严的丧失，从而制造负面的收益。而尊严直接关系到自尊，是行动的基础；一旦失去，人就会迷失自我、失去控制，并通过虚荣来试图找回自己。

³⁸⁵ 《圣经·诗篇》135:15-18 —— “列国的偶像是金的银的， 是人手所做的。 有口却不能说话， 有眼却不能看， 有耳却不能听， 口中也没有气息。 做偶像的必和它们一样， 所有倚靠它们的也必这样。”

³⁸⁶ 方括号中的内容为我们添加的说明。

(430) 资本主义利用“最好的”这一概念制造执念。但“最好”并不总是好的，很多时候，“最好”反而是“好的”的敌人³⁸⁷。所谓“强迫症”正说明这一点。例如，有些人过度追求清洁，洗手用力到仿佛要把皮肤撕裂，甚至有人用钢丝球来洗手。

(431) 在古埃及，对清洁的执念可能被视为正常，这反映了一种通过“成为最好的”来追求优越的无尽欲望——在做、在拥有、在存在上都要超过他人。

(432) 由于对“洁净”的执念，资本主义倾向于“消毒”——消灭一切周围的事物。这也是耶稣诞生在马厩中的原因之一。那里环境简陋、气味难闻，使想杀他和想证明自己孩子才是王的人都不会去那里。前者会在极其干净的地方寻找他，后者也会在那里。但真正侍奉上帝的人，会在任何必要的地方找到他。

(433) 看，这种距离的原因很简单。所有大卫王的后裔都会因人口普查聚集在伯利恒，而犹太人的政治自治并不符合罗马的利益。这就为消灭预言中的未来之王提供了机会——一种以行政理由为掩护的政治性谋杀。

(434) 我们对“完美”的理解是扭曲的、机械化的，并体现在各种执念中。资本主义，像所有支配主义一样，提出了荒谬的逻辑，比如那句错误的前提：“资源稀缺、需求无限”，把欲望当成需求。但人的需求是有限的，就像我们的胃容量一样有限。

(435) 需求不会同时出现。在某一时刻，我们需要某样东西，那就去满足它。真正的管理方式打破了资本主义把过去、现在和未来的需求全部叠加的逻辑，因为现实是，我们一次只活在一个时刻。

(436) 这种思维导致的一个典型过度现象是：地球如此广阔，但人类却一直为小块土地争斗。这只能是一种集体性的心理失衡，因为我们远未达到地球的承载极限。也许，支配者的主要目的甚至不是占有，而是阻止他人拥有。

(437) 即使矿产资源的短缺也是相对的。根据已知储量，在它们真正枯竭之前，我们早已不在世了。那时人类的发展水平也无法预测。也许到那时，我们已经不再像今天这样依赖金属。

(438) 问题不在于资源不足，而在于资源被控制和囤积。如果资源真的稀缺而需求无限，结果就是需求永远无法被满足——那将是永恒的痛苦，就像地狱的定义。我们必须选择，是维持这种模式，还是去追求幸福。

³⁸⁷ 圣地亚哥·马丁著《圣母玛利亚的秘密福音》第87页——“大多数时候，和平更重要，即使为此你不得不付出代价，不能做到所谓‘最好的’。因为‘最好’常常是‘好’的敌人。只要涉及的利益不是更高的，冲突应尽量避免，因为和平如此珍贵，很少有事情值得为之失去。”

(439) 资本主义不同于建设性的思想体系，它推动的是永不满足，唤醒人类的动物性欲望。摆脱这种逻辑，对于拯救我们的灵魂、避免精神崩溃是必要的。只要我们状态不好，任何地方都可能变成地狱，而接受这种逻辑的人，正走向地狱，除非他们及时醒悟。

(440) 这并不意味着我们不该对需求进行排序。但如果是我们自己在满足需求，当我们依然感到不满足时，说明我们的方法可能并不正确。另一方面，我们最大的需求之一是内心的平静，而资本主义正致力于剥夺它。这也是为什么我们会产生“匮乏”的幻觉。

(441) 匮乏的幻觉让我们仿佛处在法律意义上的“紧急状态”，一种持续的警戒状态。换句话说，它在社会中制造恐慌，使我们丧失道德。

(442) 地狱并不是一个物质存在，因为上帝没有创造任何邪恶的东西。但疯狂是一种痛苦的状态，会在我心中把它具象化。如果说地狱存在，那是因为疯狂存在，但二者都不是永恒的。不过，我们确实会承受后果——不是惩罚，而是我们行为的自然回归。

(443) 个人的转变需要我们内心邪恶部分的“死亡”，这是一个痛苦但必要的成长过程。这就是我们在“地狱”中受苦的逻辑，因为邪恶的一面正在消亡。因此，宽恕并不是无条件的。要离开地狱，我们必须悔改，并向上帝请求宽恕。如果不这样做，就等于拒绝自我修复。只有悔改才能治愈我们错误的信念。

(444) 爱自己，同时不高于任何人，这会带来一种必要的平静。这是我们心理完善的根本——它是一种准则，与资本主义“更好”“更差”的逻辑相对立。

(445) 当我们在自身内部追求更好的自己，这是健康且必要的，因为认识自我是满足人类需求的关键。但资本主义所倡导的自我证明式竞争是疯狂的。它把人的身份与物质价值混为一谈，这实际上是在摧毁人的本质。对“成为最好”的执念意味着“最好不在我们自身之中”，从而让人认为，要变得更好，就必须变成另一个人。

(446) 资本主义关于“最优秀”的概念削弱了个人成长，因为除了耶稣，没有人可以成为“最好的”。然而，自我提升应该是每个人内在的目标。真正的成长需要理解在时间中沉淀。我们不是生来就知道一切，所有知识最初都是不稳定的，之后才逐渐被修正和完善。

(447) 例如，荣格在研究“英雄”时就面临复杂的情况。他发现，资本主义导致的劳动分工正在引发身份的分裂，因为人往往通过工作来定义自己。这种身份

的碎片化——一种被切割的状态——类似于查理·卓别林在³⁸⁸《摩登时代》中所表现的情景³⁸⁹。

(448) 在资本主义中引入超级英雄，并不只是结果，而是一种对人类身份的攻击目标。荣格未能完全预见这一现象，因为像超人和蝙蝠侠这样的形象正是在他那个时代出现的。

(449) 资本主义通过制造名人，正在把社会变成一个由“匿名个体”组成的体系。这些名人充当“半神”，引导人们的思想。这一过程的目的，是用法律身份取代真实的个人身份，从而推进人格的碎片化。

(450) 正因为如此，资本主义构建的“英雄体系”实际上是在对真正的英雄形象进行对抗。要注意，资本主义试图分裂的，正是耶稣试图整合的。因此，我们进入了一个基督教观念受到挑战的时代——“反基督的时代”。但由于围绕魔鬼形象的宗教恐吓，这一点在当时无法被公开讨论，因为人们对此会产生极大的恐惧。

(451) 资本主义通过不断试错来削弱基督教，用新观念替代旧观念。然而，支配者低估了人类对逻辑的本能追求——人会自然地排除不合理的东西，重新走向真理，并最终回归基督教。

(452) 在荣格所处的学术环境中，研究逐渐远离灵性，把信仰归入私人领域。由于被贴上“神秘主义者”的标签，荣格在提出“耶稣是人类真正原型”这一理论时遇到阻力，这反映了当时科学与信仰之间的紧张关系。要理解这一点，首先必须摆脱旧式基督教中的神秘主义。

(453) 资本主义的口号“没有个人因素”，掩盖了一个残酷现实：“一切都针对个人”。这句话揭示了制度中的去人格化和去人性化——个人被牺牲，用来服务强者的利益。

(454) 例如，像超人这样的英雄，有时看起来体现了耶稣所要求的道德，但他在解决冲突时使用暴力，而这是基督教所拒绝的。为了合理化这种暴力，这类故事创造了不存在的世界和生物。

(455) 超级英雄的能力削弱了普通人，使人产生依赖，因为他们没有这些“超能力”，仿佛自由意志和理性不足以解决问题。身体上的超能力，也在支持一种“精神超能力”的不可知论倾向。此外，这些故事中的冲突让人相信，系统的需求比个人需求更重要。

³⁸⁸ 查理·卓别林（1889–1977）是英国演员、导演和作曲家，在无声电影时代成名。他通过“流浪汉”这一角色成为全球标志性人物，被认为是电影史上最重要的人物之一。他的职业生涯持续了75年以上，从维多利亚时代的童年一直到1977年去世前一年，期间既有赞誉也有争议。：

https://en.wikipedia.org/wiki/Charlie_Chaplin.

³⁸⁹ 《摩登时代》（1936）是一部美国无声电影，融合喜剧、剧情和爱情元素，由查理·卓别林编剧并执导。影片中，“小流浪汉”试图在现代工业社会中生存。这部电影强烈批判资本主义、纳粹主义、法西斯主义以及（部分）帝国主义，同时也揭示了从工业革命到大萧条期间对工人的剥削。

发行：联合艺术家。： https://pt.wikipedia.org/wiki/Tempos_Modernos.

(456) 古希腊和古罗马关于众神的叙述代代相传，人们无法验证其真实性，因此接受了这种集体想象。这些神与资本主义的超级英雄类似，都是被创造出来，为掌控体系的人服务。

(457) 例如，《俄狄浦斯王》³⁹⁰ 中母子乱伦的情节，反映了古希腊罗马社会中母子被分离的一种社会结构。

(458) 资本主义中的超级英雄最初被塑造成道德典范，但后来逐渐演变为更加暴力和道德模糊的形象。越轨行为和心理失衡变得常见，这与神话中众神的缺陷类似，最终发展为极端暴力，甚至动摇了“英雄”这一概念本身。

(459) 当代“英雄”的形象已经变成一种矛盾：他们是从虚无中来、跃过虚无、去攻击虚无的想象之物。这些故事中看似真实的部分，只能靠一种“催眠效果”来维持——甚至可以让方的看成圆的。逻辑断裂非常严重，唯一清晰传达的信息就是暴力。甚至这些“英雄”的眼神都被画成带有残忍的表情。这一切都会影响人，把人引向远离人类所需要的统一与和平的方向，仿佛暴力才是英雄行为。

(460) 这些空洞的故事，本质上是在语言中剥离连接关系，也就是“连接词”³⁹¹。看过这些作品的人，往往很难复述剧情，因为几乎没有真正的内容。这会导致智力下降。连接词的缺失，使思想无法展开和深化。没有连接词的长句几乎无法传达意义。受这些故事影响的人，其语言会变得破碎，逻辑出现断裂，连理解和解决简单问题都会变得困难。

(461) 这正是我们集体“催眠状态”的一部分，使人难以察觉这种状态正在加深。正因为如此，社会自我一直在主导人群，但趋势将转向由人群来主导社会自我。

(462) 当代英雄就像催眠的钟摆，是吸引注意力的刺激物。他们的负面行为会被模仿，因为人与“英雄”之间的关系非常亲近。他们成为行为的参照。

(463) 英雄总是去对抗外星人，其实是一种回避现实问题的方式，使现实问题得不到解决，因为这些问题大多正是由体制造成的。而现实问题，才是我们真正需要解决的。

(464) 动画《阿凡达》³⁹²（而不是同名电影）本身带有支配主义倾向。它看似涉及灵性，但其中的“英雄”被称为“操控者”，用意念操控水、火、土、气。他

³⁹⁰ 《俄狄浦斯王》相关资料可见：https://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%89dipo_Rei

³⁹¹ 连接词是连接思想、句子或文本部分的词语或表达方式，用来建立意义关系。它们对文本的连贯性和流畅性至关重要，帮助读者理解思想如何组织和相互关联。

³⁹² 《降世神通：最后的气宗》相关资料可见：https://pt.wikipedia.org/wiki/Avatar:_The_Last_Airbender

们性格暴躁，因为他们认为自己能控制这些自然力量而高人一等，却没有任何真实的媒介或工具。

(465) 有一天，受这类作品影响的年轻人会发现，人所能“支配”的，其实是他人和生命体，而不是没有媒介的无生命力量。要控制这些力量，我们需要工具。但由于这种误导，他们会难以理解：在人类层面上，“支配他人”是一种低级行为，而不是英雄行为。

(466) 在“现代化语言”的借口下对电子版《圣经》的修改，反映出一种削弱精神基础的企图。对经文的细微改动，可能会彻底改变其理解方式，这显示出一种试图重塑宗教认知的行为。

(467) 2016年6月1日（两个“6”的日子），一群被本书称为不诚实的资本权贵举行了一场仪式，暗示他们试图摧毁基督教，这一意图以一块石头为象征。在仪式中展示的画面，呼应了本书中提到的各种意识形态植入。

(468) 这些画面暗示所谓“新世界秩序”将是一个奴役体系，展示了各种控制手段。画面中的艺术表现包括：早期性化、对电子游戏成瘾的植入、对社会意识的控制，以及通过推广“淫乱者”（“大淫妇”）形象来刺激欲望。最后，还展示了帝国主义势力通过不正当操作，试图重新加强对巴西乃至世界的控制，以实现自身利益。

(469) 在富人阶层中，导致资本主义支配的重要原因之一，是一种对宗教观念具有抵抗性的意识形态思维。许多人是“反应式”的——他们不讨论宗教，不深入理解，只接受自己教会的版本。此外，还有不少人实际上是无神论者，只是没有意识到，或不愿承认。

(470) 金钱与上帝形成竞争，因为人们把物质财富当作上帝的奖赏，并将其等同于幸福。然而，有些人即使得到了钱，也找不到幸福，因为他们缺乏面对随之而来的问题所需要的个人成长。

(471) 因此，我们不应过度依赖金钱，因为无论拥有还是没有，都是复杂且充满考验的处境。

(472) 人生中的一切都是道路、线索和考验。很多时候，我们给自己背上了超出承受能力的负担。学会解读这些信号，是个人成长的重要一步。如果我们执着于物质价值，无论拥有与否都可能不幸福，因为我们的认知是受限的。幸福的一个关键，是对已有的一切感到满足。当我们在心理上达到这种状态时，我们就像在与国王相比。

(473) 过度囤积同样意味着浪费，而不仅仅是预见。很多时候，我们保存某些东西，最终只是为了浪费它，而不是单纯拥有它，这与资本主义所宣扬的不同。此外，在资本主义世界里，时间等于金钱，而不是生命、不是存在。但有多少人愿意付出高昂代价，只为了拥有几小时的阳光？又有多少人，无论收入高低，都因为工作而生活在黑暗中，甚至在“天堂”里也没有时间享受阳光？

(474) 在资本主义世界中，被认为推动世界运转的是金钱。但如果一个人没有善意去做好一件事，再多的钱也无法买来好的结果——真正推动世界运转的，是这种善意。他们还说没有钱就无法生活，但真正离不开的是食物、水和空气。我们也无法在没有快乐与内心平静的情况下生活得好。如果拥有金钱却没有这些，那么金钱就没有真正的价值。如果我们疯狂追逐金钱，那是因为我们渴望这些精神层面的价值，并误以为金钱可以提供它们。

(475) 精神上的满足不应该被当作生命最后一天的奖杯来等待，而应当每天去体验，不论有没有职业或经济上的成功，否则一切都毫无意义。真正的胜利是在日常中建立的，而不是某个想象中的终点。如果我们在心理上没有处在自己想要到达的位置，就不会真正到达任何地方。我们在心理上构建的道路，就是我们最终到达的地方。

(476) 真正重要的是精神层面，因为我们的物质存在，很快就会消失。离世大约二十年后，我们在他人记忆中只剩下模糊的影子。因此，生命真正的价值，在于它是否被好好地活过。

(477) 解放你的观念，去认识你自己。在资本之外，还有一个完整的世界。注意看，我们曾经称为“财富”的东西，如今被称为垃圾；而曾经的垃圾，如今被称为回收。一切，在物质世界中，都是相对的。

所多玛与资本主义体系

(478) 请记住所多玛的故事。这是一座城市，其居民即使没有明确的神圣道德律法，仍然具备内在的良知。这说明，无论是否有外在引导，人类都本能地知道什么是对与错，因此必须为自己的行为负责。

(479) “所多玛人”代表的是一群反对上帝的人。这与他们把人分割、拆解并为自身利用的行为有关。问题不在于同性吸引——正如许多人误解的那样——而在于剥削与压迫。

(480) 定义“所多玛人”的，并不只是像圣经中描述的那样³⁹³，男人对男人实施强暴。这种行为对任何性别的人来说都是噩梦。然而，在这种语境中，同性恋者却被不公正地厌恶，好像他们会享受这种暴力一样。

(481) 所多玛不仅仅象征放纵，它更象征去人性化，例如把人限制在狭小空间中，仅仅为了利用他们的功能，而忽视身体和心理上的后果，比如“静态姿势”带来的伤害³⁹⁴。

³⁹³ 《圣经·创世记》19:4。

³⁹⁴ “姿势性静止”即“长时间保持同一姿势”，通常出现在工作中。它可能导致多种健康问题，包括肌肉损伤、血液循环不良、肌肉骨骼疾病、关节损伤、疼痛以及心血管问题。

(482) 本节旨在指出骨骼疾病、长期不动以及不人道行为之间的联系，无论是在所多玛，还是在现代资本主义中——后者将利润置于人的健康与福祉之上。

(483) 企业内部从事计算机工作的员工，就是这种过度限制的典型例子。他们通常个人空间极小，要与家具和设备竞争空间，还受到电缆限制行动。合理的人类标准应是每人约6平方米，类似监狱的分配标准。然而现实中，他们往往长时间坐着，离屏幕不到半米，被迫盯着靠近胸前的键盘。

(484) 公共部门配备了一些声称可以缓解这一问题的设备，但却忽视了使问题加剧的隐性因素。员工长时间保持紧张和不动，就像被石膏固定一样，只是没有真正的石膏。我本人就是长期静态姿势受害者之一。

(485) 在法医鉴定领域，我观察到许多因工作导致的残疾案例，主要源于长时间站立（直立性负荷）。这让我清楚地认识到，长时间保持同一姿势，会对人体造成负面影响。

(486) 实际上，任何形式的过度不动都会导致身体磨损和疾病。问题不仅是避免不良姿势，而是要认识到：无论姿势如何，过度固定本身就是有害的。

(487) 理想情况下，公共管理应尽可能推行远程办公，仅保留必要人员轮班到岗处理公共事务。这不仅符合效率与节约原则，还能预防员工健康问题，对国家有多方面益处。

(488) 在所多玛，从事性服务的人——其中包括同性恋者——被非人道地固定和利用，只为这一目的。虽然现代性工作者不完全如此，但疾病在社会中的传播呈现出类似流行病的特征。我们看到的是一种新的“所多玛模式”，但其本质仍与圣经从始至终所描述的那种扭曲现实相同。

(489) 这个灾难性的例子对我们来说很重要。正因为如此，我们现在能够识别什么才是对身体的不自然使用，这不仅仅涉及性方面，也包括更广泛的层面。

章后1—阶段的转变

(1) 《创世记》第一章开启了圣经的叙述，解释了世界的创造。令人惊讶的是，尽管它写于人类原始时期，却与现代科学认知相契合。文本首先提到“天”的创造，然后是地。“天”的创造意味着地球之外一切的形成，并各自经历发展。随后，上帝命令光的出现，地球开始运动，产生昼夜交替。这被称为“第一天”，实

际上包含了数十亿年的时间³⁹⁵。这种表达方式让我认为，这个故事可能是通过某种启示呈现给一个通灵者，他在一幅幅画面消失时，将其理解为“创造的一天”。

(2) 第二天，更准确地说是一个持续数百万年的阶段，发生了“水的分离”。科学认为，水分子在地表附近凝结，或以气态上升，形成原始大气层³⁹⁶。

(3) 第三天，上帝将陆地与海洋分开，并创造植物。科学证实，大陆与海洋是在数十亿年的地质过程中形成的。生命起源于简单生物，逐渐发展出光合作用，并使大气富含氧气。我们今天所见的植被，是在大陆形成很久之后才出现的³⁹⁷。

(4) 第四天，尽管表面上存在矛盾——因为太阳等天体早于地球存在——经文说上帝“使光体显现”，这并不违背科学。只有在植物光合作用减少了浓厚气体之后，人类才得以看到太阳和星辰。因此，这里强调的不是天体的创造，而是宇宙对人类的可见性。³⁹⁸

(5) 第五天，描述了海洋生物和鸟类的创造。从科学角度看，生命确实起源于海洋，从简单生物演化为更复杂的形式，包括鱼类，后来又出现了由恐龙演化而来的鸟类。这一过程同样持续了数十亿年。³⁹⁹

(6) 第六天，陆地动物和人类被创造，人类被造为“按上帝的形象”。这一点同样可以理解为真实，尽管它对应的是一个漫长的进化过程——在最早的陆地动物出现数百万年之后，人类才从与灵长类共同祖先中分化出来。但我们确实与上帝相似，因为上帝是无形而更高的精神存在，而我们也是。⁴⁰⁰

(7) 最后是第七天，上帝安息。这一天象征人类进化达到天使般完善的阶段。到了那一天，作为共同创造者与万物的守护者，人类将使上帝得以安息。⁴⁰¹

(8) 在第七天之后，亚当与夏娃的故事开始，但这一部分并不对应真实或科学事实。有人可能会问：“如果亚当和夏娃的故事不是真的，为什么耶稣没有提醒我们？”如果他说过的，也没有传到我们这里，因为这个问题始终充满争议。即使今天，许多人听到这种可能性也会感到愤怒。但可以肯定的是，耶稣不会与人争论他们的信仰和执念⁴⁰²；他

³⁹⁵ 《圣经·创世记》 1:1-5.

³⁹⁶ 《圣经·创世记》 1: 6-8.

³⁹⁷ 《圣经·创世记》 1: 9-13.

³⁹⁸ 《圣经·创世记》 1: 14-19.

³⁹⁹ 《圣经·创世记》 1: 20-23.

⁴⁰⁰ 《圣经·创世记》 1: 24-31.

⁴⁰¹ 《圣经·创世记》 2: 1-4.

⁴⁰² 《圣经·马太福音》 12:18-20 —— “看哪！我所拣选的仆人，我所爱，心里所喜悦的；我要把我的灵赐给他，他必向万国宣扬公理。他不争吵，也不喧嚷，人在街上听不见他的声音。压伤的芦苇，他不折断，将残的灯火，他不吹灭；直到他施行公理，使公理得胜。”（以赛亚书42:1-4）

只是引导人去思考。因此，在《主祷文》中，他称上帝为“父”，而不是亚当，这在无形中修正了亚当与夏娃的叙述。

(9) 当被问及离婚问题时，耶稣引用的是第六天关于男女创造的描述，而不是“男人由泥土造、女人由其肋骨造”的说法。他引用了《创世记》1:27的内容⁴⁰³，然后接着引用2:24⁴⁰⁴，却省略了专门叙述亚当与夏娃创造的那28节经文。

(10) 在亚当与夏娃的叙述中，一个存在被分成两个身体、两个个体，最后又说他们成为“一体”，这在逻辑上是不通的⁴⁰⁵。而耶稣所描述的是两个按上帝形象被造的人，因此他们结合成为“一体”，这才是合乎逻辑的。

“他回答：‘造物者从起初造人的时候，就造男造女。’因此人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。’这些话你们没有念过吗？这样，他们不再是两个人，而是一体的了。所以神所配合的，人不可分开。”（《圣经》，马太福音 19:4-6）

(11) 实际上，需要指出的是，任何相信《创世记》第一章——上帝按自己的形象造男造女的人，都不可能同时相信第二章中“人由泥土造、女人由其肋骨造”的说法。这两个叙述是互相矛盾的。

(12) 然而，亚当与夏娃的故事已经成为集体想象的一部分。它使社会变得控制性更强，因为它本身讲述的是一个关于控制的故事。亚当和夏娃并不是最初的人类，而是一种关系模式，体现为控制与惩罚的连续过程。

(13) 其结果是一个由心理和情感失衡的人构成的社会，人们因为去适应这些故事和意识形态而产生各种综合症，这一点可以通过堂吉珂德的形象来说明——这种现象至今仍然存在。

(14) 此外，在这个故事中，亚当和夏娃被禁止吃“分别善恶树”的果子，这实际上等同于对知识的禁止。这与耶稣鼓励人寻求真理的教导相矛盾。

(15) 这个故事中描述的控制体系，主要建立在对知识的剥夺、对食物获取的限制（只能通过艰苦劳动获得），以及男性对女性的支配之上。本书的一个核心主题正是对知识的剥夺；在耶稣时代，饥饿极为明显，例如麻风病人的处境；而男性对女性的支配，在当今世界大多数地区依然普遍存在。

⁴⁰³ 《圣经·创世记》——“于是，神照着自己的形象创造人；就是照着他的形象创造了人；他所创造的有男有女。”

⁴⁰⁴ 《圣经·创世记》 2:24 — “That is why a man leaves his father and mother and is united to his wife, and they become one flesh”.

⁴⁰⁵ 《圣经·创世记》 2:23-24 ——“那人说：‘这是我骨中的骨，肉中的肉；她当称为女人，因她是从男人身上取出来的。’因此人要离开父母，和妻子连合，二人成为一体。”

(16) 麻风病⁴⁰⁶（汉森病）会因饥饿而加重，因为营养不足会削弱免疫系统。这表明当时饥饿现象非常严重，从而促使疾病传播。

(17) 今天的饥饿程度不如过去严重，但由于政治原因仍然存在。如今，食物中的营养成分使其价格更高，导致人群营养不足，并依赖药物。急性饥饿则更加残酷，其症状类似食物中毒，如腹痛、呕吐、腹泻、虚弱和呼吸困难。

(18) 目前，一些基督教教会把亚当和夏娃当作榜样，但这与耶稣的教导相矛盾。即使在他们的故事中，他们本身也是被扭曲的人类。支配主义意识形态就是“反基督”，有时被称为蛇，有时被称为魔鬼或撒旦，但它本质上是人类的构造⁴⁰⁷。撒旦是一种观念，代表一种社会整体，就像一个巨大的人。

(20) 耶稣基督带来了好消息，打破了基于亚当与夏娃故事所形成的“人类生而有罪”的普遍定罪。资本主义以贬低人类价值或缺乏认可的方式，反映了这种定罪。耶稣的到来，是为了终结这一点，通过推动有助于个人精神成长的道德价值，来解放人类。

(21) 这种“好消息”类似童话中的“幸福结局”。它通过让女孩去寻找“王子”来对抗支配主义——一个不控制他人、也不像国王那样被工作奴役的人。如果我们仍然相信死亡，也因此相信“杀戮”，那是因为我们仍然受亚当与夏娃观念的束缚。

(22) 在圣经中关于拉撒路的比喻里，那个富人请求上帝派一个死人去警告他的亲人关于死后的生活，但这个请求被拒绝了⁴⁰⁸。这说明不存在统一的最终审判，只有个体性的审判，因为人们在不同时间被评判。

(23) 只有灵性主义对灵魂的生命进行了具体描述，而教会通常以抽象方式谈论永生。因此，上帝通过奇科·沙维尔让成千上万的灵魂进行沟通，使这种认识更加具体。那些质疑他所展示内容的人，也是在质疑那成千上万声称收到他所“心灵书写”信件的人，同时也忽视了他所写的数百本充满理性与逻辑的著作。

(24) 在这些信件中，奇科所使用的语言与那些自称为作者的灵体相似。很多信件是写给母亲的——最了解孩子的人。有些母亲甚至确认，信件中的笔迹与她们孩子的笔迹一致。

⁴⁰⁶ 麻风病（又称汉森病）是一种由麻风分枝杆菌或弥漫型麻风分枝杆菌引起的慢性感染性疾病。它会损害神经、呼吸道、皮肤和眼睛。遗传因素和免疫功能会影响一个人感染这种疾病的可能性。麻风病最常见于贫困人群中。： <https://en.wikipedia.org/wiki/Leprosy>.

⁴⁰⁷ 《圣经·启示录》13:18 ——“在这里要有智慧。有悟性的人，就让他计算兽的数字，因为这是人的数字，它的数字是六百六十六。”

⁴⁰⁸ 《圣经·路加福音》16:19-31

(25) 亚当与夏娃主要象征人类进化的一个低级阶段。轮回不是奖赏，而是第二次机会，是一种类似炼狱的状态。“哈迪斯”（Hades）这个词与“伊甸”（Eden）有相同的词源。不同之处在于，伊甸指乐园，而哈迪斯指亡者之地。地球正是这种结合：在物质上，它是充满生命的生者之地；但在精神上，它仍然是亡者之地。

(26) 目前，这个星球仍然是“死者之地”，因为大多数人的性格都会“消亡”，以便在下一次生命中成为另一个人。但当人类开始以真实的方式生活时，真正的生命将会出现在地球上。

(27) 在接近我们的人类精神世界中，善的灵体能够创造某种“物质上”更高级的事物，这使他们看起来比我们进化更高。但只有当我们停止轮回循环时，才会真正获得自由。如果一个人地球上就达到精神上的幸福，他就实现了进化。

(28) 此外，还存在一种精神状态，在这种状态中，人类意识被投射到一个充满绝望、羞耻、痛苦、寒冷、饥饿和破坏的环境中。我们这些在世的人把它称为“地狱”，也就是所谓的“地界边缘”。我们很容易陷入这种状态，因为我们甚至可以通过自己的饮食方式“自我毁灭”。在一个以食肉为主的文化中，人既是杀戮者也是自我破坏者，因为肉类并不是人类自然的食物，它在体内的腐败会带来严重伤害。为了避免走向自我毁灭，肉类的摄入必须降到最低。

(29) 最后，需要指出的是，有些人认为耶稣让所有人接受奴隶制，因此把他视为背叛者。但这种制度不是他创造的，而是他容许存在的，因为上帝尊重人的自由意志。上帝不想要机器人，如果他想，他完全可以创造出来。培养具备良好判断力的人，其“方式”要复杂得多，也需要更长时间。

(30) 我们的人生体验就是如此：“如果有人告诉我，我也不会相信。”我们需要亲自经历，才能理解发生的事情，从而不去评判他人。我们需要一段错误的历史，一个可靠的记录，最终才能建立成功的历史。这是必要的，因为即使我们无法在“什么是对的”上达成一致，至少可以在“什么是错的”上达成一致，而这已经足够帮助我们走向正确。

(31) 通过错误，即使在逻辑上，我们也能走向真理。例如，如果某件事需要被不断宣传，比如奴隶制，那就说明它本身并不会自然存在。我认为，社会自然的趋向是建立在友谊之上的联合，这种联合尊重自由意志。自由意志是与生俱来的，而不是后天学习的。只有在自由中，我们才能形成自由的判断，并理解自身的责任。

(32) 新约尚未完全实现。基督教还没有完善，因为它仍然与控制体系相联系。但随着时间推移，我们通过不断形成更成熟的共识，逐渐远离这些体系，走向完整的人性。无论是个人意识还是社会意识，都在朝这个方向发展。

(33) 我们是上帝的折射之镜。这种折射推动着人类的进化，但在历史中常常被压制，比如通过猎巫或独裁统治。这些压制之所以发生，是因为控制者拒绝他人的自由判断。而自由判断才是通向真理的道路。

(34) 我的父亲相信控制，也相信自己是“集体自我之神”的儿子，在这种观念中，男人通过自己的精子被视为生命的创造者。这种看法源自亚当与夏娃的故事，在其中，只有男人拥有神的气息。这种思维把撒旦看作世界的神，因为他代表了个体“自我”的联合。

(35) 有人认为新约是谎言，因为分娩的痛苦不会消失。而我认为，就这些痛苦而言，旧体系从未真正存在过，因为只要母亲和孩子的健康得到保障，一些简单的措施就可以消除或大大减轻这些痛苦。例如避免孕期胎儿体重过高，以及在分娩时保持冷静。不过可以确定的是，怀孕本应是一个更加平静的时期。而在当前体系下，孕期工作是一种沉重负担，会损害婴儿的健康，常常导致出生时免疫力低下。

(36) 甚至“为了吃饭必须工作”这一观念也可以被质疑。比如在巴西，如果充分利用广阔而肥沃的公共土地，可以让人们更容易获得免费的水果。在公路沿线种植果树，将是一个对抗人为制造的食物短缺的有效项目。这种思维转变，对于走出当前阶段、迈向“第七天”——一个更慷慨、更可持续的地球阶段——是必要的。

章后2—动物权利

(1) 我的父亲认为，我们生来就带有动物本能，需要通过亲身体验来学习。因此，在我五岁时，他把我放在一匹躁动的马背上，拍打马的后部，大喊“抓紧！”，马立刻在围栏中狂奔。那一天，在一次强烈的经历中，我几乎学会了骑马所需要的一切。我的身体与马的动作同步，让我学会如何调整姿势，与它一起运动。从那以后，我学会了掌控缰绳，控制方向，更重要的是“证明谁才是主导者”。我成了一个让人羡慕的骑手。

(2) 他教导我和兄弟姐妹要有强势的性格，并且经常对他认为地位较低的人表现出攻击性，包括对动物也是如此。同时，他也讲述自己所承受的深层创伤，因为我的祖父对他更加暴力。我们的成长中存在一个严重的问题，那就是让我们相信使用暴力是正确的。

(3) 这种攻击性行为源于一种传统的训练方式，它依赖惩罚而不是奖励⁴⁰⁹，使真正的理解和学习变得困难。随着时间推移，处于权力位置的人被自负所支配，不断加重惩罚，最终变得过度，因为没有人真正从中学到什么。

⁴⁰⁹ 《圣经·箴言》13:24 —— “不用杖责打儿子的，是恨恶他；爱儿子的，必对他勤加管教。”

(4) 随着我长大，我在对待比我处于从属地位的人时，也重复了祖先的错误，以为必须证明“谁是主导者”。这导致了多年糟糕的人际关系——母女之间、师生之间等等——都以喊叫或惩罚作为教育方式。

(5) 的确，有些人把人与动物的关系颠倒过来，这同样是不正确的。在圣经的一段记载中，一位妇人请求耶稣医治她被鬼附的女儿。耶稣在帮助她说，不应该把儿女的食物给狗，而她回答说，即便如此，让狗吃儿女剩下的食物也没有问题⁴¹⁰。

(6) 这段话有很多解释，但耶稣常说的是“我实实在在地告诉你们”，而不是“我用暗语告诉你们”。因此我认为，在这个情节中，这位母亲看到孩子吃得太慢，就把食物扔给了狗，使孩子因担心挨饿而陷入极度不安。我们应该对人类更有同情心，而不是给动物比人更多的权利。但这并不意味着我们可以对动物残忍。

(7) 同时，在一些情况下，我骑过愿意配合的马，这让我明白惩罚并不是必要的。马和我朝着同一个目标一起行动，这对双方来说都是一种愉快的体验。

(8) 传统训练建立在对抗他人意志之上，但意志正是推动我们的力量。剥夺一个人的动力，就像抽走能量，让一切努力变得疲惫。动力带来愉悦并培养情感，而剥夺它则产生相反的结果。

(9) 很多时候，处于高位的人把自己的意志强加于公共利益之上。在他们的公共项目中，他们强迫他人参与，以便把所有功劳据为己有。他们把别人看成自己故事中的配角，而不是各自人生的主角。

(10) 这种方式会破坏一切共同引导的积极潜力。真正的共同引导是参与式的，而个人控制则是削弱性的。真正的领导力，是通过共识达成共同理性。而真正的共识，在于追求一个更高的目标——上帝的旨意——一个高于一切、却尊重每一个人的共同目标。

(11) 有一次我和一群朋友骑马时，大家都想往一个方向走，但马却拒绝前进。我也拒绝走那条路。他们批评我，说我必须证明谁才是主导者，还质疑我是否真的像我说的会那样会骑马。

(12) 我坚持自己的决定，尊重动物的意志，结果我是对的。他们坚持前进，最后陷进了沼泽，马的身体一半都陷进了泥里。

(13) 当我和女儿骑行回来时，他们还满身是泥。我得意地喊道：“看吧？！你们得听建议，哪怕是马给的！”意思是他们也忽视了我的建议。

⁴¹⁰ 《圣经·马太福音》15:26 与《马可福音》7:27

(14) 毫无疑问，我们是更高级的动物，但如果人类忽视其他动物的智慧，就有可能显得比它们还要愚蠢。事实上，作为更高级的动物，其中一部分就是不否认其他形式的智慧。

(15) 不过，我想强调的不只是动物的智慧，还有不要把它们的存在当作单纯的物品。

(16) 关于动物权利的讨论在上个世纪开始加强。核心问题在于它们也能感受痛苦，并与我们共享这个世界。毕竟在人类之间，如果没有他人的参与，个体的存在是没有意义的。如果我们因为情感而自称为更高级的动物，那么我们就不能忽视他人的感受，也不能忽视我们在彼此生命中的作用。

(17) 蒙蒂·罗伯茨提出了“Join-Up”，一种温和、非暴力的驯马方法，尊重动物的自然语言，也被称为“自然马术”。罗伯茨是在背着父亲的情况下发展出这种方法的，他的父亲是职业驯马师，当父亲发现后还对他进行了殴打。

(18) 16岁时，罗伯茨证明，用温和的方式在几个小时内就能达到他父亲用暴力需要数周才能达到的效果。这揭示了传统训练中依赖痛苦和折磨的低效。

(19) 在了解温和训练之后，我开始注意到，用传统方法训练的动物表现出敌意和报复心理。它们常常试图伤害骑手，比如蹭带刺铁丝网、钻到树枝下面，或者在转弯时把臀部甩出去，试图把骑手掀下来。

(20) 两种训练方式下的动物差别非常明显！用暴力训练的动物充满怨恨和不信任，而接受温和训练的动物则更愿意合作、有尊严，认为自己是团队的一部分。

(21) 采用传统方法训练的动物总是需要用暴力“强化”才能重新学会，而通过温和训练获得的学习很快就会稳定下来。由于我经常骑不同的马，我不得不面对那些用传统方法训练的动物，这让我更加明显地偏向更人性、更有效的温和训练方式。

(22) 随着时间推移，我逐渐明白应该避免接触那些用传统方法训练的动物。我开始看它们的眼睛，因为温和训练的动物眼神中没有创伤，总是显得年轻；而传统训练下的动物眼神显得苍老，带着幻灭和报复的心理状态。

(23) 动物眼神的表达，结合它们的动作，可以反映出很多心理状态。它们也会试图表现谁在主导。有报复情绪的动物表现出烦躁，而带有幻灭感的动物则表现出类似抑郁的迟缓。

(24) 很有意思的是，我们会通过眼睛识别情绪，这一点在动画中被广泛使用，眼睛的形状直接表达心理状态。不幸的是，很多“英雄”的眼神被描绘得很残酷，这会在潜意识中影响观众，使我们对周围眼神的表达变得迟钝。

(25) Join-Up代表了人与动物关系中的一次重要进步，强化了一个观念：动物有权过一种不受痛苦的生活。

(26) 即使是在与动物的关系中，我们也必须体现人性，用同情和尊严对待它们。例如，如果方式正确，挤牛奶并不残忍，因为牛是自愿提供这种食物的。处理奶牛时需要耐心，同时要保持指甲很短，用挤压而不是拉扯乳头。正确的方法是：用拇指和食指夹住乳头根部，防止牛奶回流到乳腺中，然后用中指、无名指和小指依次挤压，使牛奶从乳头口流出。

(27) 我曾经工作的那些奶牛每天都会在牛棚入口排队，顺序和每天挤奶的顺序完全一致。它们就像是在接受我的服务一样。与其他情况不同，经过温和训练的奶牛不需要把腿绑紧，只需要固定尾巴。

(28) 粗暴的挤奶方式并不常见，因为那会降低产奶量。维护良好的机械挤奶设备是一个合理的替代方式，可以减轻这种高强度劳动。但很多人粗暴又无知，把自己对他人的粗暴方式投射到动物身上，把它们当作没有权利的存在。但动物是有权利的⁴¹¹。

(29) Join-Up的理念对我来说非常重要。通过它，我开始更加有人性地对待动物。但我仍然用暴力对待我的孩子。

(30) 尽管环境立法有所进步，但社会上仍然存在一种观念，把动物仅仅视为财产，没有承认它们身上所体现的生命本质。这种看法也被法律所强化，在权利纠纷中，它们往往只被当作物品对待。

(31) 动物既有天赋权利，也有法律权利。尤其是前者，是超越任何法律制度的道德权利。这些权利包括：生命权（或人道屠宰）、物种自由发展的权利、身体完整权，以及免于痛苦的权利⁴¹²。

⁴¹¹ 巴西第9.605/98号法律第32条——“对野生动物、家养动物或驯养动物（无论本地或外来）实施虐待、伤害、致残或肢解行为：处罚——三个月至一年监禁，并处罚金。”：

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19605.htm.

⁴¹² 《世界动物权利宣言》（DUDA）是一份具有伦理和道德性质的文件，不具有法律或规范效力。它是一份在联合国教科文组织签署的哲学性文本，但并非由该组织正式发布。它没有官方或政府背书，但在道义层面对巴西立法产生了影响。《动物权利宣言》第2条：“每一种动物都有被尊重的权利。人类作为动物的一种，不能声称有权消灭其他动物或剥削它们，从而侵犯这一权利。人类有责任将自己的良知用于服务其他动物。每一种动物都有权获得人类的关怀与保护。”：

<https://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/direitoanimais.htm> 在这一原则的指导下，立法者在1988年巴西联邦宪法第225条第1款第七项中规定：“第225条：人人都有享有生态平衡环境的权利

(32) 我们可以问：仅仅“存在”的权利意味着什么？如果在人类法律中动物被视为物品，那么人类就必须承担相应的法律责任。如果我们奴役它们，我们也在奴役自己，因为奴役他人也会让我们成为囚徒。温和训练的教训很清楚：“暴力不是答案”，这体现了对生命的尊重，也体现了我们作为有意识存在的进化。

(33) Join-Up的发现启发了一种新的管理者培训方式。它强调承认个体价值和促进合作，与传统方法中以强制为主的学习方式形成对比。

(34) 智能化训练的有效性在于把群体看作一个团队，在其中不存在权力争夺，而是相互承认价值与责任。因此，动物在完成任务和取得成果时，也应当获得奖励。

(35) 电影《怪兽电力公司》很好地展示了用激励取代强制的方式，说明激励是一种极其强大的资源。当它缺失时，会把内在状态转变为痛苦，甚至产生反向动力。

(36) 值得注意的是，也许大多数人仍然没有意识到人类也需要被有尊严地对待。例如，一些警察在《玛利亚·达佩尼亚法》⁴¹³下不回应女性的求助，在搜查或逮捕过程中还经常进行不必要的殴打。

(37) 巴西监狱的状况——许多地方比动物笼子还差，几乎见不到阳光——是我们文化落后的一个明显标志。我希望未来人类至少能拥有一种权利：在不伤害他人的情况下，像动物那样生活。

(38) 缺乏同情心似乎是我们问题的根源，因为我们本身也是动物。因此，当人类偏离自身本性时，就需要通过动物的例子来重新找到方向。事实上，温和训练并不是新概念。蒙蒂·罗伯茨方法的基础，其实早已存在于《圣经》中关于如何对待羊群的方式，只是很多基督徒还没有意识到。

(39) 牧羊人与羊之间的关系，是建立在相互识别和信任之上的，因为双方有共同的利益。羊是很好的例子，因为它们不会接受任何非温和方式的训练。

(40) 在我们的故事中，贬低他人的价值、夺取他们的功劳，是一种严重缺乏道德的行为，尤其会伤害最脆弱的人。这就像一种低级的柔道，只是为了伤害他人，而终有一天我们会明白这一点。下面是一段本书第一版中的简短摘录：

2016年1月1日 上午10:07 我父亲问我长大后想成为什么……我回答：“自由！自由地成为我想成为的一切……”

，这一环境是全民的共同财产，是健康生活质量的基本条件；国家和社会有责任为当代和后代加以保护和维护。……第七项——保护动植物群，依照法律禁止危害其生态功能、导致物种灭绝或对动物施以虐待的行为。”这一原则促成了《阿鲁卡法》的制定，该法规范了科学研究中对动物的使用：第11.794/2008号法律。它同样指导了第9.605/98号法律第29条和第32条的制定。此外，它还影响了圣保罗州关于动物屠宰的法律，即第7.705/92号法律。

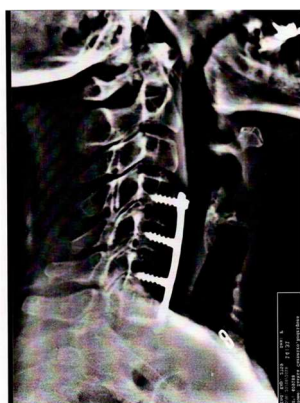
⁴¹³ 第11.340/2006号法律: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm.

他听到后震惊了.....可怜的人！ 他拼命想劝我放弃这个想法，因为我根本不知道自己在说什么！可怜的人.....



图像 X

以下图像来自作者档案，展示了骨骼变形问题。在这里，我们认为这种变形属于一种工伤事故，是与长时间保持固定姿势以及反复在电脑屏幕和键盘之间移动视线有关的结果，主要原因是空间受限。姿势性静止（长时间保持同一姿势）是导致骨骼变形和疾病的重要原因，但几乎没有得到公众的认可。这种情况的严重性体现在：在手术前，作者曾面临脊髓中断、从颈部以下瘫痪的风险。



Centro Diagnóstico por Imagem **DOC. 1A**
DR. EDNO LUIZ CARPI
Ressonância Magnética - Tomografia Computadorizada
Raio X - Ultra-sonografia - Mamografia - Densitometria
Hospital das Clínicas
Página 1 de 1

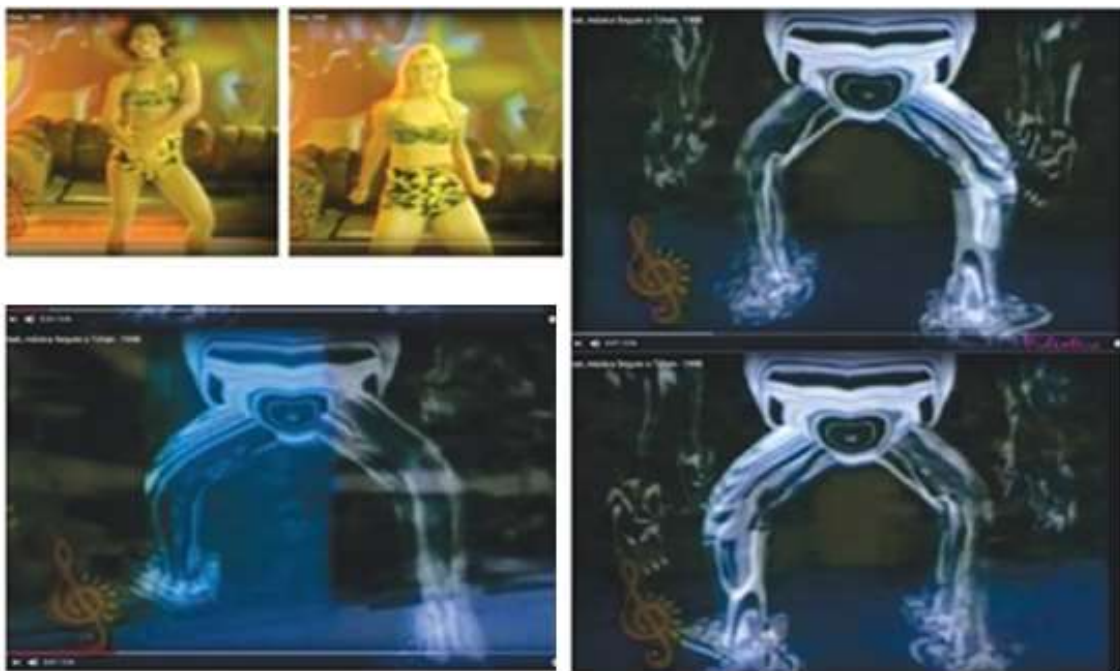
AV. CARDOSO MOREIRA
Cidade: ITAPERUNA - RJ
C.G.C.: 39218136000108
CENTRO
CEP: 283000-00
FONE: (22) 38232112

Paciente: SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
Data Exame: 20/08/2018
Registro: 409188
Tipo de Atend: Externo
Prontuário: 1532609
Convênio: 2 - PARTICULAR
Méd Solic.: 0 -
Méd Exec.: 392699 -
Sexo: Feminino
Unid. de Atend: RADIOLOGIA TANNUS
Idade: 51 ano(s) 2 mês(es) 29 Dia(s)
Tel.: 38473163

Exame.....: COLUMNA CERVICAL (AP - LATERAL)

- Placa e parafusos metálicos em C4, C5, C6 e C7.
- Cage entre C4-C5, C5-C6 e C6-C7.
- Pedículos e articulações interapofisárias sem alterações.

下面的图像取自组合 É o Tchan 在 1990 年表演歌曲《Segura o Tchan》时的视频，其中包含旨在引发性刺激的潜在影像。在对舞者进行类似 X 光的呈现中，标注强调了其阴道的深度。这些图像来源于互联网。



接下来的六个画面来自 2016 年 6 月 1 日圣哥达隧道启用仪式。在这场仪式中，呈现了一种对帝国主义力量在全球实施的意识形态植入的总结。在最初的画面中，可以看到通过劳动、酷刑和社会恐怖来实现奴役的场景。其中一幕中，一辆轨道车沿着铁轨前行，一名工人敲击铁链，仿佛在执行监督角色。那些头部异常巨大的角色代表政府，而图中出现的那个角色则象征“兽”。这种表现暗示，该角色是通过劳动实施酷刑的统治者。图像取自以下视频：
<https://www.youtube.com/watch?v=CWoxalvETqE&t=104s>



在中间左侧的图像中，可以看到“控制者”的形象，其形态为雌雄同体，类似于共济会常用的形象巴风特。在这里，我们将其解读为通过恐惧植入实现的帝国主义控制，例如拉丁美洲国家的军事政变。

在中间右侧的图像中，可以看到对性过早化的表现。表演者呈现为青少年形象。在表演中，他们向身体撒滑石粉，以象征性欲的释放。最下面的两个画面表现的是基于性别差异制造社会冲突，以及全面推动性化的过程。

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。可怜的人们！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，正是因为他们青春所经历的这些压迫。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，亵渎圣灵就得不着赦免。”

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，不把他当人当作享乐工具。

(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。



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，从而提高思维能力。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，因为任何跟随他都会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，往往是从小试探开始的，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”。

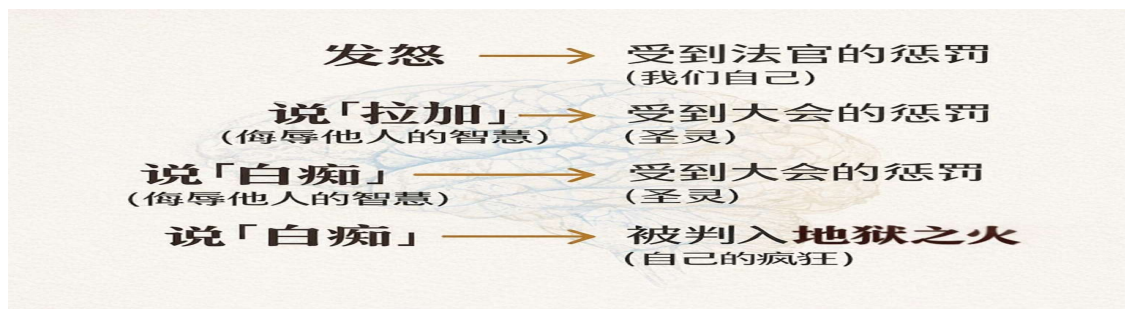
(62) 真正的宽恕并不是忘记他人所做的事情，而是放下负面情绪——就像放下伤害本身。它意味着不再对犯错的人心存怨气。宽恕可以消解伤痛，仿佛抹去事件本身。真正的宽恕，是更多地看到他人的优点，而不是缺点。事实上，我们应当提前对他人抱有同情心，尤其是在自己愤怒的时候——这样才不会事后后悔。

(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一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.eletobras.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.

第十三章——经济权力、学校与儿童的“专制

(1) 在巴西的公立学校里，教师常常被迫执行一些教学方案，这些方案用远超学生实际水平的内容把他们压得喘不过气。此外，教材还在灌输一种主导性、控制性的世界观。与此同时，电视和广播中的喜剧节目，比如《雷蒙多老师的小课堂》，嘲笑学生和教师。这种不尊重也被带进了真实的课堂。当然，他们还喜欢拿教师的低薪开玩笑，好像这是一件可笑的事情。

(2) 目前，巴西的公立教育体制被设计成让一部分人原地踏步，好让另一部分人向前。与此同时，私立学校则兜售“让学生领先一步”的概念。至于人们对辍学问题的抱怨，很多时候只是虚伪。这件事困扰着一些教师，而另一些人则在暗中把学生赶出校门。这种带有奴隶时代特征的教育体系，并不是为了教育谁，而只是浪费学生和教师的时间。

(3) 对巴西教育整体产生负面影响的一项做法，是完全取消语法教学。这是以“教育现代化”为名进行的。但语法就像一门语言的总结。我们无法完全整体地看清一门语言，而语法能给我们一个整体的把握，帮助我们更好地理解自己在说什么。

(4) 教语法其实是一种民主行为，它赋予人力量。会说话的人更难被控制，也更能为自己辩护。说话和写作是需要一生不断提升的能力。在巴西，穷人的声音被压制——甚至是通过不教他们如何表达。在沉默者的世界里，会说话的人就是王。别忘了，在独裁时期，任何试图反抗这种体制的人都会被称为“颠覆分子”。但他们不是罪犯，他们是正义的。

(5) 同时，如果使用得当，科技和电子游戏其实可以帮助教育发展。但要把技术引入公立学校，社会必须先放下虚伪。因为如果有人应该优先获得手机和数字学习工具，那应该是教师——并且应当与学生一起。

(6) 一旦做到这一点，就不难为全国制作统一使用的视频课程和教育类游戏。通过大众媒体来统一学习内容，反而能让教学更加透明，甚至还能减少一些教师滥用职权的情况。

(7) 但使用技术并不意味着要抛弃书本。相反，如果走另一条路，书本会变得更加重要。学校也不应以此为借口把学生拒之门外。我支持改革教育体系，但不是把一切变成远程教学。

(8) 不过，如果数字工具成为教育的固定组成部分，那么远程学习可以作为一种选择——提供给那些更适合这种方式的学生。对某些人来说，这也许正是他们所需要的。

(9) 理想的学校应当鼓励互动和社会性成长，比如舞蹈、体育和集体用餐等活动。实际上，学校可以提供大量有吸引力的线下体验，而不是维持现状。

(10) 学校应当成为真实、实践性的学习空间，是年轻人培养社交能力的地方，比如对话、音乐和艺术。但巴西的大多数学校仍然像过时的工厂，更强调严厉的纪律，而不是帮助学生作为一个人去成长。

(11) 一切阻碍更好教育的因素，都会助长暴君的产生。被宠坏的孩子是典型的冷漠支配者——要求本不属于自己的权利，把责任推给别人。这种行为在性别歧视的社会中常被正常化，比如人们会说：“我丈夫从小就是被母亲什么都包办着养大的。”这些其实是有害的习惯，却被当作正常现象来谈论。

(12) 如今，不少人带着这种习惯成长，在网上什么都不用做，久而久之变得像暴君一样。他们操控社交关系，只为得到自己想要的东西。这一代人最终长期依赖父母，因为他们被教导“被服务是正常的”。于是，我们就产生了一整批新的“小独裁者”。

(13) 互联网真正的问题在于人们“浏览”的方式——或者更准确地说，是它让人进入一种恍惚状态。人们被无意义的娱乐困住，时间被吞噬，被动观看变成了上瘾。这不是在浏览，而是在下沉。哪怕只是等待页面加载时的旋转图标，也会让大脑进入一种类似催眠的状态。

(14) 现在的互联网已经偏离了它原本的目的。实际上，它正在威胁教育，而不是支持教育。这种使用方式让知识的控制权继续掌握在精英手中，并维持社会不平等。

(15) 虽然压迫的手段变得更加现代，但学校中对黑人和女性声音的压制依然存在——只是披上了一层新的虚伪外衣。过去，暴力是被接受的，教育被设计用来服务宗教和强化控制。而今天？本质上并没有太大改变。

(16) 如今，校园暴力不再主要来自教师，而是源于对学生缺乏管理——这导致了“强者生存”的氛围和持续的同伴攻击。心理暴力依然存在，继续摧毁学生。过去的宗教压制被一种激进的无神论取代，但两者都在抹去精神层面的认知。掌权者的目标依然相同：通过设计成“不会真正教学”的课程来瓦解教育。

(17) 过去，没有钱就无法接受教育，但这并不等于无知。而今天，即使上学的人更多了，“自动升学制度”⁴⁷³却掩盖了一个事实：人们其实没有真正学到东西，也越来越难分辨谁真正有知识。

⁴⁷³ “连续升学制度”（自动晋级）——规定于巴西《教育指导与基础法》第32条第2款第IV项，是一种不留级的评价制度，使学生持续升入下一阶段。： http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm

(18) 更糟的是，我们正面临彻底失去知识的风险——而互联网正是原因之一。网络信息变得越来越不稳定、越来越不可靠。在不久的将来，互联网可能会吸收纸质书籍、垄断知识、设置访问壁垒（付费墙），甚至导致有价值的信息消失。

(19) 当今教育的失败始于基础识字能力的崩溃。直到20世纪70年代，巴西的孩子还是用一种被称为“bê-á-bá”的方法学习阅读—— $B + A = BA$ 。这是一种拼读、语音和音节结合的方法。孩子们先学元音，然后就开始组合声音并阅读。

(20) 通过难度逐步增加的小册子，学生很快就能掌握读写能力。后来出现的“Abelhinha方法”（小蜜蜂教学法）⁴⁷⁴在此基础上进行了改进。我自己就是在五岁时用这种方法学会读写的。在那个年代，如果孩子在校前班没学会阅读，就会留级——但实际上这种情况几乎不会发生。

(21)（如今，我看到一波学术文章试图说服教师：建构主义——一种从整体入手再拆分为部分、在20世纪80年代于巴西兴起的方法——是一种识字和教育上的“革命性方法”。我并不同意。

(22) 根据我的经验，在建构主义在全国传播之后，围绕识字教学方式出现了许多意识形态上的混乱。这让教师被各种理论压得喘不过气，反而削弱了他们真正教孩子读写的能力。在建构主义中，孩子先看整个单词，再把它拆分成音节，最后才尝试理解字母的发音。概念被回避，学习更偏向直觉而不是具体理解。但如果人是依赖概念的存在，那么没有被概念化的内容，我们就无法真正理解。

(23) 用这种方法教学生阅读，通常需要大约三年时间——如果他们最终真的学会的话……如今，识字被推迟到九岁才完成，而在我那个年代，最晚六岁就应该掌握，几乎没有例外。学生学习变慢的一个原因是，在建构主义或整体法中，元音并没有被清晰地单独教授和解释。

(24) 想想看，在葡萄牙语中，元音是字母表里最重要的部分。如果学生先理解元音——而元音只有5个，很容易记住——他们就可以通过比较音节，快速推断出其他字母的发音。但如果这些构成一切词语基础的字母没有被教授，学生就很容易变成功能性文盲，混淆字母和发音。

(25) 字母的发音是词语中最基本、最小的声音单位。掌握这些是读写的基础。缺乏识字能力——从不知道这些基本声音开始——最终会助长压迫，尤其是对贫困人群。

⁴⁷⁴ 该方法创建于1965年，由Alzira Sampaio Brasil da Silva、Lúcia Marques Pinheiro 和 Risoleta Ferreira Cardoso 提出。

(26) 学习障碍造成的社会压迫是真实存在的。教师使用政府提供的教材和练习册，往往照搬整体识字法，结果不是在教学生读写，而是在让他们混淆字母。由于功能性文盲的存在，人们在就业市场上的竞争力下降，最终陷入贫困，只能从事低薪工作，勉强维持生活。同时，他们所能获得的食物质量较差，使他们在身体和心理上都更加脆弱，从而继续被排除在与富人竞争之外。

(27) 我认为，在巴西存在一种制造功能性文盲的支配性倾向。在我所在的地区，我注意到公立学校的学生并没有真正学会阅读。因此，许多家长不得不拿出本就不多的钱去请私人教师。有些家长或辅导老师甚至替孩子完成学校作业，同时在课外教他们。但很多家长或监护人本身也是功能性文盲，因此并没有意识到孩子只是混淆字母，而不是在真正学习。

(28) 更糟的是，学校往往把责任归咎于孩子——说这是注意力问题。我遇到过两个孩子，被送去见社工，然后是心理医生和普通医生，并被建议使用利他林（Ritalin）⁴⁷⁵。之后，社工开始跟进家庭情况，并要求他们必须给孩子服药。如果不这样做，甚至威胁要报告儿童保护机构。

(29) 这其实是一个系统性问题。如果你正面临这种情况，我认为最好的办法是自己教孩子读书。我建议使用“小蜜蜂教学法”⁴⁷⁶和“口型发音法”⁴⁷⁷。小蜜蜂法通过故事教学，而口型发音法通过展示发音时嘴型的图片来帮助学习。如果严格按照步骤进行——每周学习一个元音——五周内，大多数孩子就可以开始阅读。我亲眼见过这种方法的效果。其中一个我教过的孩子曾被开了利他林，但她的父母不愿意给她服用，而我也发现她其实并没有学习障碍。

(31) 所谓“连续晋级”制度，虽然避免了学生留级，但并没有阻止真正的教育失败。它实际上把学习断裂制度化了。学生从一个本应补回未学内容的年级被直接升上去，然后以完全没有准备的状态进入下一阶段学习。

(32) 很多时候，跟不上课堂的困难从一年级就开始了——也就是孩子刚学读写的时候。如今的教育管理者声称，这种评分和晋级制度可以防止辍学。但它并不能防止情感或智力上的脱节。学生年年被“通过”，却没有真正学会知识，最

⁴⁷⁵ 甲基苯丙胺类药物（Methylphenidate），商品名利他林（Ritalin）——用于治疗注意力缺陷多动障碍、发作性睡眠及中枢性嗜睡症，具有成瘾性。

⁴⁷⁶ 此外，还有一些资料支持前面的内容：“小蜜蜂识字法”的故事可在以下网站查看：
<http://abcfeliz.blogspot.com/p/metodo-da-abelhinha.html> 完整教学资料可在此下载：
<https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-76187/metodo-da-abelhinha-em-pelotas---contribuicoes-a-historia-da-alfabetizacao-1965-a-2007>

⁴⁷⁷ “口型发音法”可参考：<https://www.papodaprofessoradenise.com.br/alfabetizacao-e-o-metodo-das-boquinhas/>

终只是变成系统里的一个数字，而学校也逐渐扮演起一种类似监狱的角色——正如平克·弗洛伊德（Pink Floyd）在歌曲《墙中的另一块砖》（Another Brick in the Wall）中所描述的那样⁴⁷⁸。

墙中的另一块砖

爸爸飞越大海 只留下回忆 家庭相册中的一张照片 爸爸，你还给我留下了什么？
爸爸，你还留下些什么给我？

说到底，那不过是墙里的一块砖
说到底，那一切不过是墙里的砖

! Leave us kids alone!

All in all i“喂！就是你，车棚后面的那个，站住，小子！”当我们长大走进学校总有一些老师 用各种方式伤害孩子（哼！）他们把嘲讽 倾泻在我们所做的一切上 揭露每一个弱点 哪怕被小心隐藏

但在城里大家都知道 当他们回到家 他们肥胖又心理扭曲的妻子 会把他们打得半死 我们不需要这样的教育 我们不需要思想控制 课堂里不要阴暗的讽刺 老师们，别再管这些孩子了 嘿！老师！别再管这些孩子了！

说到底，这不过是墙里的又一块砖
说到底，你也不过是墙里的又一块砖

我们不需要这样的教育 我们不需要思想控制 课堂里不要阴暗的讽刺 老师们，别再管我们这些孩子了 嘿！老师！别再管我们这些孩子了！

说到底，这不过是墙里的又一块砖
说到底，你也不过是墙里的又一块砖

“错了！再猜！ 不吃肉就别想吃布丁！ 不吃肉你怎么能吃布丁？ 喂！就是你，车棚后面的那个，站住，小子！” 我不需要谁来拥抱我 也不需要 药物让我平静 我已经看清了墙上的字 我觉得我什么都不需要 不，我觉得我什么都不需要

说到底，那一切不过是墙里的砖
说到底，你们也不过是墙里的砖

⁴⁷⁸

英国乐队 Pink Floyd
https://en.wikipedia.org/wiki/Pink_Floyd

成立于1965年，以迷幻摇滚、实验音乐和前卫摇滚闻名。

(33) 因此，学生被当作“有知识的人”对待——即使他们其实并没有。这往往让他们依赖这个系统，并对周围的人表现出专横的态度。

(34) 《墙中的另一块砖》告诉我们，这个系统有一整套机制，把人塑造成服务于它的工具，而不是反过来。它描述了一种压制人类成长、让人顺从的教育模式。所以，即使科学和技术不断进步——这些本来来自学习——学校体系却依然落后，好像学校与这些进步毫无关系。值得注意的是，这首歌发表于1979年，已经过去四十多年了。

(35) 像“新高中模式”⁴⁷⁹ 这样的改革宣传，掩盖了这样一个现实：教育实践本身实际上在剥夺学生的能力和自主性。虽然这项法律在纸面上看起来很有前景，但在实际执行中并没有真正发挥作用，最终只是重复同样的控制体系。

(36) 此外，电视也在破坏教育。想一想：环球电视台在军事政变之后主导了巴西，而它成立于1965年，也就是政变后一年。没人能说服我，他们从一开始就没有使用类似催眠的手段。而那个“Plim-Plim”的声音，很像是用来让人进入和退出一种恍惚状态的信号。

(37) 正如莱昂内尔·布里佐拉⁴⁸⁰ 在1994年3月15日⁴⁸¹对环球电视台赢得的答辩节目中指出的那样，这家公司一直从政府的特殊照顾中获利。那么结论是什么？这种放任之所以存在，是因为背后有利益交换。

(38) 这是一个整体系统。它通过思想来控制人。电视传播的支配性观念进入学校，阻止人形成平衡的人格，使人格变得脆弱。结果，这加强了那些控制社会的公司，而这些公司本身又受到帝国主义力量的控制。

(39) 电视的声音至今仍存在于学校中——不是为了帮助人，虽然它本应如此。正如我们之前说的，如果电视上讲解并重复有用的知识，学生可以节省大量学习时间。但

⁴⁷⁹ 巴西法律 13.415/2017： http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm

⁴⁸⁰ 莱昂内尔·德·莫拉·布里佐拉 (Leonel de Moura Brizola, 1922–2004) ——巴西土木工程师和政治家，是巴西历史上唯一被人民选举为两个不同州州长的人：里约热内卢州和南里奥格兰德州。他是民主劳动党 (PDT) 的创始人和长期主席，与若昂·古拉特 (João Goulart) 关系密切。他在巴西政治中发挥了重要作用，并与达西·里贝罗 (Darcy Ribeiro) ——安尼西奥·特谢拉 (Anísio Teixeira) 的密友——共同创建了被称为“Brizolões”的教育单位，这些学校最初旨在提供免费的全日制教育。他曾多次竞选巴西总统，虽然从未当选，但获得了相当数量的选票。

⁴⁸¹ 莱昂内尔·布里佐拉在1994年3月15日的讲话（由西德·莫雷拉在《国家新闻》中朗读）内容如下：“当它说自己在揭露坏的管理者时，实际上它是在攻击并试图抹黑那些不向其权力低头的公职人员。如果我真的像他们所说的那样有选举野心，我就不会站在这里对抗像环球电视网这样的巨人。我这样做，是因为我没有活到七十岁却变得顺从。当他们因为我们与联邦政府的行政合作而攻击我时，环球电视网充满嫉妒和怨恨，只看到奉承和奴性。这很容易理解——那些一直依赖恩惠和公共特许权生存的人，看别人时只会看到他们自己内心的缺点。愿巴西人民作出判断，用清醒而正直的良知，把真正值得信赖和有原则的人，与那些一直以来卑躬屈膝、贪婪自私的人区分开来。”： <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/1994/3/16/brasil/29.html>

现实中被重复的是嘲笑。嘲笑与信念相反，这就是为什么人们会抗拒知识，除非它被包装成复杂的专业术语。而一旦用这种术语表达，很多人又听不懂。

(40) 在我们这个时代，公立教育已经在世界各地建立起来。但在其背后，并没有实现真正的民主化——相反，形成的是一种虚伪的“独裁”，通过让人远离优质教育来控制人。

(41) 教育应该从最基本的文明行为开始——教人如何有尊重地生活和相处。如果不会与他人共处，其他任何知识都无法真正建立。但在这个人类退步的时代，糟糕的教学占据了所有时间和空间，本可以用于真正学习的地方——甚至包括家庭。1969年第869号法令中关于道德和公民教育的内容，其实是正确的。

(42) 低质量的教育是由政府强加的——并被教师吸收，而许多教师本身也是这个体系的受害者。教师就像殉道者，在一个注定失败的体系中尽力带来理解。这个体系的目标是制造一支“人力储备”——一群没有资格的人，从学校直接被送进工厂、商业或其他体力劳动领域。

(43) 工业和商业是这样的地方：由于缺乏知识，人们接受被工作榨取，而这些工作并没有发挥他们的潜力。这种情况在所有教育层次都存在。人们长时间站在柜台后面或坐在桌前。即使是自由职业者——无论富有还是贫穷——也会经历同样的情况。因为人类社会有把一切标准化的倾向。

(44) 这个体系的后果对所有人都有害。受过教育的人希望充分发挥自己——但受教育有限的人只想节省精力。资本家认为，由于缺乏资格，总会有大量失业者可以替代工人。因此，员工因为害怕失去工作而忍受持续的贬低、虐待和不尊重。但这对所有人都会造成精神上的伤害。

(45) 四十年来，平克·弗洛伊德的歌曲几乎自动地被传唱和流行——而与此同时，没有人可以不送孩子去上学而不受到政府的惩罚。关于这个问题的讨论被“固定在墙上”，无法前进。与此同时，人们被虚假的胜利分散注意力——比如游戏和竞争带来的那种胜利。

(46) 在这个体系的思想控制中，学校的作用不只是被动参与。在青少年阶段，更强调那些削弱人类价值的知识——比如战争——而不是促进建设性价值的知识——比如科技和科学进步。

(47) 在罗马帝国，如果你不会说拉丁语，一切都会被官僚程序阻碍——迫使被征服者学习帝国的语言。在纳粹德国，科学理论被用来让学生相信雅利安种族的优越性。在这两种情况下，如果人们不遵守掌权者设定的规则，就会受到压迫。

(48) 在今天的巴西，学生通过国家中学考试（ENEM）竞争有限的大学名额——就像求职竞争一样。这是因为名额远少于学生人数。因此，学生被迫成为“脑力运动员”，按照体系的要求重复信息。然而，如果学生真正发展了在每个年级自然进步所需的能

力和知识，这种竞争就没有必要。真正需要的是为所有人提供足够的大学名额——就像古巴那样。

(49) 此外，即使在今天，这个体系仍然控制我们的语言。许多词语通过媒体和学校系统的共同作用，被从日常词汇中删除。

(50) 一些英语词汇在没有翻译成葡萄牙语的情况下被使用，理由是它们是技术术语。这违反了1988年巴西联邦宪法第13⁴⁸² 条和第210条第2款⁴⁸³。葡萄牙语是国家的官方语言。因此，所有官方交流都必须使用葡萄牙语——而学校在教育中代表国家。使用外语侵犯了公民权利，并威胁巴西的主权。

(51) 在教育中使用葡萄牙语的原因是，教育是一项社会权利，如第6⁴⁸⁴条所述，也是国家的责任，如第205⁴⁸⁵条所述，这两条都来自1988年巴西联邦宪法。

(52) “focar”（专注）是催眠在运作中的一个典型例子：“集中注意力。仔细看这只手表……”催眠的一个秘密就是专注。而今天，人们太分散注意力了——因为分心正是进入催眠状态的入口。所以我们必须反击——重新夺回正确的词语，并再次使用它们。

(53) 这似乎是一个持续的过程，因为巴西社会看起来正处在一种集体催眠状态中，这种状态表现为心理“流行病”，像打哈欠或集体大笑一样容易传播。登革热、基孔肯雅热和寨卡病毒等疾病曾被大量宣传。并不是说这些疾病不存在，而是对营养预防的关注消失了。相反，被反复强调的是症状，人们也开始集体地感受到这些症状。

(54) “专注”这个词以一种非常明显的方式体现了催眠过程：“保持专注，仔细看这只手表。”催眠的一个关键就是专注——而今天的人非常容易分心，因为分心正是进入催眠状态的一种方式。所以我们需要纠正这一点，把正确的词重新带回来，并再次使用。

(55) 此外，用这种词替换原有词语是有害的，因为“专注”只是注意力的一个初级阶段——主要是视觉上的——这种状态下注意力并不会真正停留。而“集

⁴⁸² 第13条：葡萄牙语是巴西联邦共和国的官方语言。

⁴⁸³ 第2款：基础教育必须使用葡萄牙语教学，同时保障原住民使用其本族语言和自身学习方式的权力。

⁴⁸⁴ 第6条：社会权利包括教育、健康、食物、工作、住房、交通、休闲、安全、社会保障、对母亲和儿童的保护，以及对弱势群体的援助。

⁴⁸⁵ 第205条：教育是所有人的权利，也是国家和家庭的责任，应在社会合作下促进和推动，其目标是实现人的全面发展，培养公民意识，并为工作做好准备。

中”是注意力的最终阶段，也是更深层的阶段。它意味着保持信息，对其进行思考，在头脑中加工，直到理解并整理清楚。

(56) 只有一个专注点是不够的。例如，分散注意力——这是我们开车时需要的注意方式——要求在不同方向上设立多个注意点。这样，我们的大脑才能形成对车辆的整体认识，从而更好地理解和控制它。如果驾驶员只依赖一个注意点，那么我们今天所理解的驾驶行为将无法实现。

(57) 分散注意力对教师也非常重要。教师会观察学生的眼神，以判断全班对内容的理解程度。在他们的脑海中，他们能感知每个学生的内在反应。当教师通过表情发现学生没有理解时，通常会停下来问：“有人有问题吗？”

(58) 从最字面上看，“专注”是眼睛的行为，而不是大脑的行为。用这样的词替换原有表达会影响我们，因为词语不仅描述我们的思维过程——它们还塑造这些过程。随着这种语言变化，人们正在失去集中能力。他们不再真正注意或集中，而只是“专注”。

(59) 专注不等于看见——它只是看见的一部分。看见不仅仅是专注。一个只会专注的人，只看到一个点，而忽略其他一切。因此，我们现在看到很多人长时间盯着手机，却没有在现实生活中发展更完整的感官能力。而当他们需要这样做时，往往会变得紧张。

(60) 我不认为用“专注”取代“集中”是巴西教育和媒体领导者一个天真或无意识的行为。研究语言的大学对语言有深入研究，而这种变化是通过新闻专业和电视传播开来的，是一种广泛而且同时发生的变化。

(61) 这种变化为我们提供了一个观察系统性实施方式的好机会。它的速度和影响范围是其最强大的特点。几乎在一夜之间，在媒体中，所有使用“集中”的地方都开始被“专注”取代。很快，这种变化扩散到整个社会的日常语言中。

(62) 这种变化会立刻影响我们理解事物的方式——通过视觉语言，通过我们的目光。人们使用的词语可以让他们变得“看不见、说不出、听不到”。但如果策划这一切的人以为自己不会受到影响，那是错误的。最终，我们只能使用大家都在使用的词语。所以改变这种语言代码，最终会影响所有人——包括最初推动这种变化的人。

(63) 这种说话方式会损害“心灵之眼”。没有比切断与心灵之眼的联系更严重的分离了。心灵之眼是一种心理态度，它决定我们如何看待事物。对我们的内心来说，“看不见”比失去肉眼视力更有害。当无意识不再“看见”时，我们更容易发生错误和事故。在这种词语替换中，我们破坏了语言中非常深层的结构。

(64) 电子设备带来的过度“心理放松”也并不是好事，因为人的目光与大脑是一起工作的，用来接收现实。事实上，大脑才是主要“看见”的部分，因为它需要补充眼睛——由于聚焦能力有限——无法捕捉到的内容。如果我们的眼睛停止移动，不再寻找新的

关注点，我们就容易失去集中力，因为大脑会认为自己也不需要做任何事情——就像做梦时一样。

(65) 当我们长时间观看电视、电脑或手机上的视听内容时，大脑往往会停止清晰思考，因为我们的推理过程不断被打断。结果，信息被直接吸收，好像一切都是正常的，我们被引导去接受一些控制性的利益——这些利益其实是违背我们自身的。但在那时，我们已经失去了很大一部分批判性思考的能力。

(66) 很多人为今天的互联网辩护，说它是一个用户可以自由选择的空间，却忽略了那些自动选择的工具，而用户并不总是记得关闭它们。因此，呈现给用户的选项被当作中立的选择——但实际上存在一种看不见的控制，而任何涉及意识形态的东西都不可能真正中立。

(67) 随着自动推荐不断出现，它们甚至可能违背用户的意愿，而用户却没有意识到。视频中会插入广告，而你必须接受它们才能继续观看。有些广告使用闪烁的画面，这并不是无害的——它们会把观念直接植入观众的潜意识中。

(68) 在音乐方面，自动推荐的播放列表往往会引导人走向消极思想，并导致道德和心理状态的下降。自20世纪70年代以来，巴西音乐中出现的思想退化，就是一个明显的例子，说明这种由机器选择驱动的过程一直在持续。

(69) 互联网逐渐偏离了其教育功能，变成了传播虚假观念的强大工具。这些观念被数百万人重复，当作真实的，只因为它们被单独推送，制造出“选择”的假象。当批判性思维被关闭时，人们会吸收这些想法，并重复这些行为，就好像是他们自己的——仿佛拥有两个性格，被潜意识深处储存的图像所影响。自我形象和行为被替换成所看到的内容，从而导致身份的丧失，甚至引发疾病。

(70) 如今，年长且更有经验的人通常还能看出互联网带来的有害内容。但如果我们不提醒他人，不要对互联网过度信任，未来几代人可能会在毫无察觉的情况下被引导，甚至分不清善与恶。

(71) 支配者的主要目标之一，一直是制造一支“机器人式”的人群——把信息灌输进去，却没有任何批判性思考。电视和流媒体平台上大量传播的虚构故事，展示的是充满异常的生活方式，把人们引向那个方向。这些内容让人停止评估事物，并逐渐接受各种滥用。

(72) 评估能力是保护我们自己的关键。例如，在许多电影中，角色杀人时甚至不看对方——这传递出多种信息：美化虚荣、促进麻木、破坏人与人之间的联系。但我们需要的是相反的方向。事实上，如果我们停止通过眼神交流建立联系，我们也会开始感到与世界脱节。

(73) 在互联网这种新型催眠环境中成长的一代人，其行为和观点往往会被系统控制——甚至违背他们父母的意愿。如果不改变，他们的感知能力会减弱，并失去像直觉

这样的自然本能。这也让父母变得更加脆弱。毕竟，我们之所以走到这一步，是因为父母本身常常因过度劳累而处于脆弱状态。而现在，这种脆弱性有可能传递给孩子，让所有人都成为人质——被系统所奴役。

(74) 如今，我们看到很多人已经过了正常的成长阶段却仍然不成熟，而许多父母却把全部精力放在服侍孩子上，没有意识到他们其实已经长大了。同时，这些已经长大的孩子却表现得像早熟的“天才儿童”。他们会和父母争论现实中的事实，因为他们陷入了一种“自己很有深度知识”的幻觉——而这种幻觉正是互联网不断强化的。

(75) 许多父母把互联网当作一种控制工具，试图用它来监视孩子。但他们没有意识到自己正走进一个陷阱——除非他们主动引导孩子接触有教育意义的内容。

(76) 由于互联网，很多人开始觉得自己高人一等——这并不正常。例如，在像GTA这样的游戏中，玩家会违法、犯罪。同时⁴⁸⁶，带有性暗示的内容不断被推送——无论是直接还是间接——这让年轻人花费大量金钱去让自己看起来更有吸引力，以吸引潜在的伴侣。

(77) 在这个互联的系统中，学校本身也在推动数字化，让学生上网，但却没有提供必要的指导来帮助他们避免风险。实际上，学校应该建立自己的平台，提供安全且有教育意义的在线研究空间——“研究”这个词比单纯的“上网浏览”更合适。

(78) 由于学校缺乏正确的引导，很多年轻人沉迷于无目的地上网或玩没有教育意义的电子游戏，而不是真正进行研究，他们也因此失去对学习的专注。但学校其实可以提供既有趣又有教育意义的游戏。

(79) 即便如此，互联网不应该成为唯一的学习工具。面对面的学校教育——尽管有很多问题——仍然是必要的，因为大多数父母无法提供孩子所需的全部支持，年轻人也仍然需要成年人来照顾和引导。

(80) 由于教育结构几个世纪以来几乎没有变化，而教学又被破坏，很多人觉得我们在倒退。但进步总是会发生的，即使是不均衡地发生——就像现在这样。之所以没有完全实现，是因为这个体系在阻止它，试图让阶级差距长期存在——尤其是通过控制教育。巴西的军事政变就是一个例子，说明这个体系如何试图压制知识和掌握知识的人

(81) 这种迫害的受害者之一是阿尼西奥·斯皮诺拉·特谢拉（Anísio Spínola Teixeira）⁴⁸⁷。他推动了“新教育”思想，并为教育作出了重要贡献。他的一项公开行动，是与蒙特罗·洛巴托一起揭露外国势力在巴西造成的不正当行为。

⁴⁸⁶ 《侠盗猎车手》（GTA）：这是由David Jones和Mike Dailly创建的游戏系列，主要由英国Rockstar North工作室开发，由Rockstar Games发行。名称来源于美国法律术语“重大汽车盗窃”。游戏主要围绕驾驶和射击展开。： https://en.wikipedia.org/wiki/Grand_Theft_Auto。

⁴⁸⁷ 阿尼西奥·斯皮诺拉·特谢拉（Anísio Spínola Teixeira, 1900–1971）：

(82) 1971年他被杀时，围绕他的死亡存在许多可疑情况。但由于军方说法前后矛盾——而他们此前曾拘留他进行审问——唯一可以确定的是，他是他们的受害者之一。尽管军方从未承认这起杀害事件，但他的死亡并没有被忽视。从那以后，独裁政权针对教师的行动变得明显，教育开始遭到强烈打击。

(83) 达西·里贝罗 (Darcy Ribeiro)⁴⁸⁸ 和莱昂内尔·布里佐拉 (Leonel Brizola) 曾联合起来，试图实现阿尼西奥·特谢拉提出的全日制教育理念，并建设了许多学校。但他们始终无法完全实现这一计划，其中一个重要原因就是体系设置的障碍。在我看来，要让阿尼西奥·特谢拉的计划真正实现，首先必须让教育在富人和穷人之间实现平等。否则，来自富人的阻力将始终笼罩在教育之上。

(84) 如果知识能够广泛地提供给所有人，那么一个人的社会阶层就不再重要。苏格拉底早就批评过对知识的垄断，而不幸的是，学校往往成为限制知识传播的工具。从这一点可以看出，学校至今并不是为了真正教学而建立的——而是为了控制知识。

(85) 如今的学校成了各种形式隔离的温床，学生之间仍然存在以社会阶层为基础的等级结构。一些有特权的家庭选择只接收同一社会阶层学生的学校，希望自己的孩子能被平等对待。但更应该看到一个明显的事实：这种社会排斥的体系不仅伤害穷人，也通过自我隔离让富人被孤立。不过，学生属于哪个社会阶层本不应该重要——重要的是所有学生都学习相同的道德价值和基本的相处规则。

(86) 同时，我也见过一个相反的情况：一名学生在公立学校里被老师和同学欺负，只因为他被贴上“有钱人”的标签——仅仅因为他的家庭负担得起学费。这让我想起美国电影中的情节，那里年轻人常常在学校待很长时间，却缺乏成人的支持，与就业市场和家庭脱节，而不是被真正教育。

(87) 从教育时间被不断延长这一点，可以清楚地看到体系试图让年轻人远离劳动市场。高中以前是三年，现在变成四年。文学或法律的大学课程以前是四

巴西法学家、知识分子、教育家和作家，是20世纪20至30年代巴西教育史上的核心人物。他传播“新教育运动”的理念，强调智力发展和批判性思维，而不是死记硬背。他改革了巴伊亚州和里约热内卢的教育系统，并担任多个行政职位。他是1932年《新教育先驱宣言》的重要签署人之一，主张免费、世俗、公立和义务教育。他于1935年创建联邦区大学，该校后来成为巴西大学哲学国家学院。他的教育理念贯穿其一生。： https://pt.wikipedia.org/wiki/An%C3%ADsio_Teixeira

⁴⁸⁸ 达西·里贝罗 (Darcy Ribeiro, 1922–1997)：巴西教育领域的重要人物，人类学家、历史学家、社会学家、作家和政治家。他主要研究原住民问题和教育，并与布里佐拉合作设计和实施“Brizolões”学校项目。

年，现在变成五年。如今，工作市场还要求研究生、硕士、博士学位——但这些并不能保证任何结果。很明显，仅凭文凭无法保证就业，因为最终人们被雇用不是因为纸上写了什么，而是因为他们真正能做什么。

(88) 另一个问题是对学生守时的压力，即使很多时候课程根本没有正常进行。在大城市里，低收入家庭的孩子上学本身就是一项挑战，尤其是因为交通问题。父母也有自己的时间安排，但实际上，这些时间安排都应该更加灵活。从某种角度看，严格的时间制度是不人道的，因为它忽视了人的其他需求。

(89) 此外，如果没有现场教师等待讲课，就没有必要维持如此严格的时间安排。也许如果学校提供录制课程，就可以有更大的灵活性——甚至还能减少交通高峰。

(90) 理论知识不应该是唯一的重点——尽管它在学校中有其位置。艺术活动应该得到更多重视，因为它们有助于发展创造力，并提供有意义的实践学习方式。最终，创造力才是真正让我们解决问题的能力。

(91) 最重要的是，我要强调，在任何时候，实体书都应该是教育的基础。书籍不仅是工具，也是记录社会特征的载体。巴西公立学校目前提供的教材显示出政府对教育缺乏重视。这些书价格昂贵，但内容质量低，因此不断被丢弃。与其这样，不如提供内容优质、可以重复使用的书籍，成本会更低。

(92) 理想的学校应当在公立和私立之间形成一种混合结构。知识应当广泛且免费地传播。这样，重点将放在学生身上，而不仅仅是知识本身。政府的角色应从管理学校转变为支持学校。

(93) 在我看来，当今许多教育问题的根源在于自动升学制度带来的影响。学生的升学应该基于评估。在《石油与钢铁的丑闻》一书中，蒙特罗·洛巴托批评了当时实施的学生自动升学制度⁴⁸⁹。如果不是过度强调出勤率，而是通过全国统一考试来评估学生——按年级、按科目逐步推进，那么学校本身的形式就不会那么重要。

(94) 单一模式的学校并不适合所有人，但统一的评估可以让不同类型的学生站在同一起点上，从而消除贫富之间的差距。事实上，学生也不必被固定在某一个年级。如果某人在某一科目上落后，他们可以在其他班级学习该课程——甚至通过视频会议来完成。

(95) 学校仍然可以进行每月评估，但全国性考试可以每学期进行一次。这可以防止父母假装在教育孩子而实际上没有做到。只有当学生参与度低或成绩差

⁴⁸⁹ 《石油与钢铁的丑闻》一书摘录：“他们知道巴西并不重视学习，甚至发明了一种世界上从未见过的全新‘学习制度’：通过法令制造科学。因为一些流感，那些没有学习物理、几何、化学等课程的孩子，被允许‘申请考试’，也就是说，让政府认证他们掌握了自己从未学习过的内容。”

时，政府才应强制他们参加面对面的课堂。同时，政府还可以要求学生接受心理评估，以检查是否存在由健康问题引起的学习困难。

(96) 在某些情况下，远程学习其实是更好的选择。例如，在农村地区，由于下雨，学生常常很难去学校。因此，如果父母有一定教育水平，并经营农场或农村生意，那么由他们在家中照顾和指导孩子可能更合适。他们还可以雇一位家教来教孩子，甚至把社区里的其他孩子也⁴⁹⁰一起带上。有了家教、视频课程、高质量的书籍和学习材料，以及一群可以互动的孩子，这些学生可以学得一样好——甚至比富人学校里的学生更好。

(97) 但理想的学校应该更加包容，并提供全面服务——不仅对学生，也对工作人员。它应提供所有必要的支持，包括医疗、牙科和物理治疗服务，并且开放更长时间。

(98) 通过使用视频课程，教师可以更多地专注于为学生提供个性化帮助和解答问题，而不是严格按照教学进度走。所有教学材料都应提前准备好，质量高，可以直接使用。即使学校采用全日制或半寄宿制模式，也应更多关注学生的心理健康，而不是学业压力。

(99) 想象一下，学校像大型社区中心一样——管理人员和教师在设备齐全的空间中与学生互动，提供安全且有数字管理的环境，促进动态、实践性的学习。会有电视在不同频道播放各年级的教学节目，有宽敞的教室，配备电脑、书籍、桌椅和坐垫，让学生和教师都能舒适地学习。学校提供内部网络和有限的互联网访问——只允许进入经过批准的网站，并为学生手机提供无线网络。

(100) 在必须上课的时间，会有音乐提示学生前往教室。在这一刻，学生的手机会被锁定其他功能，并根据课程表自动显示该节课的学习内容。

(101) 一个由政府管理的教育平台会根据年级提供不同页面，同时也包括固定页面，比如图书馆、视频档案、音乐资源（包含不同作者）以及其他学习资料。外语内容会配有翻译，帮助学生通过对比学习。内容会非常丰富，以至于好的内容会占据全部时间，不给有害内容留下空间。这正好与当前不健康的环境相反——在现在的环境中，互联网常常因为系统推送的大量有害内容而导致心理混乱。

(102) 每位教师在课堂上至少配备一名助教。他们会与其他工作人员轮班工作，在学校为学生提供更长时间的支持，同时个人工作时间更少。这样也能更好地适应家长的时间安排。

⁴⁹⁰ “家庭教师”的含义：指在家中负责教育儿童或青少年的人员，是教育者、导师或指导者。

(103) 在课程设置中，学校可以加入农业和烹饪实践，帮助学生培养自给能力、责任感和营养意识，同时也为学校提供健康餐食。每个区域都应至少有一块用于农业实践的土地，供所有学生使用。学生是否为餐食付费，可以根据家庭经济状况决定。

(104) 这些校内农场除了通过餐食获得资金外，还可以出售多余的农产品，用于补贴学校开支。它们既是学习空间，也是营养和治疗空间。可以包括运动场和用于马术治疗的动物。虽然看起来成本很高，但从长远来看反而会降低开支。当学生达到一定课程数量后，课外活动将由学生自行支付。

(105) 休息时间会被设计为在休息、娱乐和用餐之间取得平衡——由工作人员进行低干预监督，并通过摄像头监控，确保学生在学校各个区域的安全。

(106) 一些家长在通过心理评估和背景审查后，可以志愿参与，通过学校的摄像系统协助监督学生。这将增强学校社区的联系并提高安全性。这些家长由学生选出，负责向学校管理层报告违规行为。

(107) 这种创新教育模式的逐步实施，将从统一教学材料开始，然后推进到硬件和课程结构的调整。整个过程需要持续评估，并根据学生的真实需求进行调整，避免让他们承受过多负担。如果出现大量不及格，或者成绩普遍过高或过低，就说明课程或评估需要调整。即便这些改变需要时间，即使我们仍然处在不完美的体系中，只要有真正的善意，事情是可以被平衡的。

(108) 教师本应是推动这些变革的最佳力量，但不幸的是，他们已经被当前的体系压得不堪重负。他们不断需要填写各种文件、作出说明，还要处理大量学校事务。因此，目前他们能提供的，主要是极大的耐心，用来应对学生从家庭和媒体带来的各种心理问题。

(109) 最后，我必须说，虽然过去的人可能会把这些想法看作乌托邦，但未来的人很可能会把今天的学校看作非常原始的东西——这正说明这些改革有多么紧迫。

后续章节 1——词类教学

(1) 在我短暂的教学经历中，我成功开发了一种学习葡萄牙语的方法，这种方法以“词”作为意义的基本单位。在这个方法中，词类的概念是一起教授的，但这不会给学生的记忆带来负担，因为词类一共只有十种。

(2) 受语言学习中实践方法的启发，这种方法把语言看作一项团队运动。只有当我们知道词语是如何一起运作，并理解每个词的作用时，我们才能真正理解

语言的运作方式。否则，我们就无法熟练运用它们——就像如果不知道每个队员的角色，我们也无法成为好的球员一样。

(3) 使用这种方法的学生，在短短六个月内就掌握了语法的基础——而在巴西，我常常看到学生读完高中仍然无法理解这些概念。

(4) 在巴西，即使教授语法，词类通常也是一个一个地讲。然后，教师往往对每一类讲得过深，让学生记住大量细节。这种语法教学方式并不起作用。例如，在讲名词时，学生常被要求记住所有类型：专有名词、普通名词、具体名词、抽象名词、集合名词等等，还要记忆大量词汇及其含义。但这样做的真正效果只是扩大词汇量——因此这些内容不应该死记硬背，只需要了解即可。毕竟，词汇量的增加有助于提高智力。这种教学方式让学生因为信息过多而忘记词类之间是如何配合运作的。

(5) 语言是我们思维的基础，也是通过神经语言学进行自我修复的基础。因此，教授语法是很重要的——不仅是为了更好地理解语言，也是为了理解自己和周围的世界。语法就像一个框架，展示语言是如何运作的。所以，语法教学应该有结构，而不是让人感到压迫。

(6) 加快学习过程的步骤很简单。首先，必须按照给定的顺序记住这十种词类的名称。在这个阶段，每一类都要与其在列表中的编号对应——这被称为“正序”。

(7) 接下来，应讲解这十个概念，并把它们的定义写在名称旁边。如果教师觉得合适，可以在一节课中讲解一类、两类或三类词，但不要深入讲解具体细节。在这个阶段，应使用词典中的例子，让学生学会区分，因为传统词典会标明每个词的词类。这也有助于学生学会使用词典并理解其中的缩写。还可以通过音乐来帮助记忆五个意义最广、最核心的词类概念。

(8) 最后，为了巩固学习内容，教师应布置练习，让学生用词类的编号来造句，构建不同的结构。首先，按正序写句子（1、2、3……例如冠词、名词、形容词……），然后再用不同顺序来造句。学生可以使用词典来检查自己的答案，看看是否正确使用了词类。下面是用于记忆的歌曲：

每一个词 / 词类 (改编版)

共有十种词类，
语法把它们说明。
其中五类更关键——
我们用歌声来记清！
(副歌)
每一个词都有作用，
组合起来表达内容。
说话清楚、意思分明，
语言才会有力量和生命。

名词 (名词) 排在第一位——
用来表示人、事、物和概念。
能被数量词一起使用，
就是名词的常见特点。
(重复副歌)
接下来继续往前走——
新的词类来开口。
形容词 (形容词) 表示性质和状态，
说明事物 “ 怎么样 ” 的存在。
(重复副歌)
代词 (代词) 来替代，
不用重复更轻快。
指人指物都可以，
让句子更简洁明白。
(重复副歌)
动词 (动词) 表示动作或变化，
也能说明一种状态。
没有复杂的变形规则，
时间常靠词语来交代。
(重复副歌)
副词 (副词) 说明方式和程度，
修饰动作或形容词。
它不变化却很关键，
让表达更加细致。
(重复副歌)
现在停下歌声，轮到你说，
把这十类词一起记住：

1. 名词 —— 表示人、事、物	6. 数词 —— (表示数量)
2. 动词 (表示动作、状态)	7. 量词 —— (表示单位，如 “ 个、本 ”)
3. 形容词 —— (表示性质、特征)	8. 介词 —— (表示关系，如时间、地点、对象)
4. 副词 —— (修饰动作或状态)	9. 连词 —— (连接词语或句子)
5. 代词 —— (代替名词)	

最后一个：10. 感叹词 (表达情绪) ！ “ 啊！就这些吗？ ” 完整了！

第二章之后——反基督者在巴西教育的开始

(1) 基督教是人类伟大的精神革命。它甚至带来了物质层面的益处，比如更人道的法律，使法律关系更加安全。在耶稣到来之后，人类历史被划分为基督之前和之后。因此，理想情况下，我们应该以基督教教育为指引。然而现实并非如此。法律仍被掌权者扭曲，人类也常常仍然不人道。这在很大程度上是因为许多基督徒实践的是一种模糊的基督教——一种被体制塑造的自相矛盾的版本。

(2) 皇帝佩德罗二世大力推动教育，甚至违背了自巴西建立以来一直干预我们政治的外国势力的利益。如今，我们看到的是一个混乱的人口，总体而言与道德原则和教育脱节。的确，即使在20世纪初，当时我们仍更重视灵性和教育，我们的社会也没有完全践行基督式的生活方式。灵性在很大程度上被当作与现实生活分离的东西——而实际上，一切都依赖于它。

(3) 很难向人们解释，这些扭曲并非来自基督教本身。基督教是一条完美的道路，建立在两条核心诫命之上。但很少有人意识到，例如，反女权至少违反了第二条诫命——而这会使我们失去人性，就像任何平等者之间的歧视一样。同样，很少有人理解消除贫富之间社会不平等的重要性。许多人认为这些差异是一种权利，而不是同样违背耶稣教导的事情。

(4) 正因为如此，世界不断陷入那些不知疲倦地阻止真正改变的破坏性体系之中。因此，尽管我们生活在基督时代，许多人谈论耶稣，但实际上我们接受的是一种反基督的教育。我们近代历史中的一些政治发展只强化了这种阶段。

(5) 在大众媒体出现之前，巴西的教育极为匮乏。农村地区的人——占人口的大多数——尤其受到无知的影响。如今，大众媒体甚至改变了人口的文化身份。例如，总体而言，巴西人在意识形态上从朴素转向了淫秽，从乡村转向了城市。这既是过去大众媒体物质垄断的结果，也是当前意识形态垄断的结果，这种垄断按照掌权者的利益影响公众，使其失去本质和道德价值。

(6) 如今巴西全国性大众媒体的意识形态垄断并不是以明显的方式发生的，而是通过媒体市场的不平等分配实现的。另一方面，即使这种垄断不存在也无关紧要。因为任何广播公司，比如电视台甚至报纸，在法律上始终处于政府控制之下——政府有权撤销其运营许可。在巴西，反基督教的斗争实际上始于政府撤销一家向公众传播非常重要信息的电视网络的执照。那一行动像是对我们文化本身的攻击。殖民意味着剥夺一个人的人性，而这正是帝国主义势力所走的道路。

(7) 那家电视网络是图皮电视网，是巴西第一家常规的全国性电视台。它成立于1950年，并且在1965年之前基本上是唯一的全国广播机构。就在那一年，环球电视网成立了，正如我们之前提到的。在网上，你会看到很多关于当时其他电视网情况的不同说法。但根据我个人所见，当时大多数其他电视网状况都很差。它们更偏向地方性，没有资源制作自己的节目。大多数时候，它们只是转播其他人的内容。Record TV就是一个例子。它始于1953年，但由于播出时间有限且信号问题不断，它并没有太大影响力。

(8) 在巴西，一家电视网络一旦占据主导地位，就会立刻影响教育。因为它塑造并统一了社会中人们讨论的主要话题。那个网络说什么，就会被其他频道、学校、报纸、电台以及网络平台重复。

(9) 即使在环球电视网成立之后，图皮电视网也没有立刻失去其主导地位。真正终结它的是其广播执照被取消。在那段时间发生了许多可疑的事件。图皮电视网所受到的对待很不寻常，尤其考虑到它对巴西的重要性。该网络制作了大量重要的文化和历史内容，比如包含灵媒奇科·泽维尔的视频。

(10) 1978年其设施发生火灾后，图皮电视网开始出现财务下滑，这使公司陷入债务——这也是官方给出的取消其执照的原因。1980年6月18日的关闭十分戏剧性：980名员工进行绝食抗议，只饮用加盐和糖的橙汁。关闭之后，其执照被交给了一个名为SBT（巴西电视系统）的新网络，该网络继承了其大部分内容库。

(11) 这家电视网遭遇的火灾，在当时是一种常见的恐怖行为。它毁掉了被认为在那个时代相当先进、而且刚刚购入的设备。就在火灾发生前，图皮电视网的语气发生了变化——其内容转向批评并反对另一家电视网。这很不寻常，因为在那之前，它的信息是温和而友好的。火灾之后，它的语气明显带有失败感。经历过那个时期的人注意到了这一点，但后来的人却不知道，因为这个话题被压制了。

(12) 图皮的声誉和观众基础非常强大，它的主导地位只能通过直接摧毁这家电视网来打破。但最可疑的是，政府拒绝给予图皮与其竞争对手相同的财政支持，然后又撤销了它的执照。这显然是不公平的对待。我认为它被关闭更多是出于政治原因，而不是经济原因。这标志着公共传播中开始远离基督教价值，逐渐转向世俗——甚至反基督教——的叙事。

(13) 《芝麻街》是当时在环球电视网播出的节目之一。它是美国《Sesame Street》的翻拍，讲述同一条街上邻里之间的家庭生活故事。这种信息建立在基督教价值之上，因为它传达了关于友谊的内容。

生活的喜悦

（保罗·塞尔吉奥·瓦莱——旧节目《芝麻街》主题曲）

每一天都是那一天，每一刻都是时刻

要知道这个世界属于你。

如果你是朋友，也是好伙伴，

带着快乐和想象，

生活、微笑、创造、欢笑，

你会非常幸福，

其他人也会如此。

其他人，

其他人。

(14) 渐渐地，社会信息开始远离友谊的价值。之后的故事开始宣扬个人主义，与集体现实脱节。如今，甚至“世界”这个概念也常被忽略，被外来的英雄取代。此外，许多角色现在代表的是品行不好的人。总体来说，年轻人会吸收这些信息。

(15) 如今的故事往往围绕打斗展开，因为每一场战斗背后都有一种敌意的信息。结果，人们被教育成彼此为敌——他们不互相服务，也不团结，反而被推向一种资本主义思维。

(16) 在基督教教义中，人是为了彼此服务而生活的。但从某种意义上说，他们仍然是自由的——因为他们生活在逻辑和真理之中。任何在自己周围建立善意环境的人，仅仅通过保持平和，就能完整地生活而不带怨恨。

(17) 反基督的人——即使他们并不完全意识到——往往更在意拥有物质，而不是成为更有人性的人。想要“拥有”的欲望会带来冲突和敌意，而想要“成为”的愿望则与建立牢固而有意义的友谊有关。

(18) 个人主义是一种自私，它塑造了人们的行为方式，最终创造出一个充满怨恨的社会——一个以伤害回应伤害的社会。比如，我曾遇到一些罪犯，他们经过乞丐时会喊：“别傻了，去偷点东西。”他们声称，当他们请求帮助时，人们对他们很不好，忽视他们的需要。很多时候，本可以帮助他们的人却什么都不给，认为一切都是自己的，穷人只该满足于残余。但据他们说，当他们去偷时，人们却表现得好像一切都属于小偷，说“随便拿你想要的”，不管他们真正需要什么。在那些时刻，人们反而对他们友好——仿佛其实什么都不真正属于他们，他们只是留下剩下的部分。

(19) 我想说明，我并不认同这种想法——我只是转述我听到的内容。不过，我理解他们回以伤害，似乎是在反映他们认为从资本家那里受到的伤害，因为在很多情况下，资本家收取不公平的价格并以不诚实的方式获利。所以现在，他们寻求报复。实际上，我们只是所拥有之物的管理者——并不是真正的所有者。恶意只会产生更多恶意。忽视他人的需要会引发反抗。当我们不分享所拥有的，而是像炫耀战利品一样展示时，就会激起那些一无所有、认为不平等不公的人心中的愤怒。

(20) 这种情况非常强烈，以至于当今社会关于“成功者”“值得的人”或“失败者”的概念，助长了一种鼓励仇视成功者的意识形态。在这种思维中，嫉妒被视为正常。人们对好人变得不宽容，期待他们永远不犯任何错误。而一旦他们出现失误，这个错误就会被大肆宣扬，作为证明这个好人是虚伪的证据。这造成了一种社会性的成瘾，人们只关注揭露彼此的缺点并传播出去。

(21) 竞争这种消极心态以破坏为中心。没有这种心态，人们就不会试图伤害竞争对手——他们会帮助对方，因为不会把对方当成敌人。在生活中，我们的目标应该是建设，而不是破坏。我们彼此不是对手，而是同伴。只要存在消极竞争，同伴关系就会消

失。积极竞争是指有人做出对所有人都有益的好事，从而激励他人做得更好——不是为了打败对方，而是为了做出更大贡献。

(22) “最后的将成为最先的”这一基督教教导，直接挑战了竞争的观念。事实上，这个时代最后的基督徒，将最先体验到一种更成熟、更完善的基督教形式。直到现在，任何真正的信仰实践都是有价值的，因为我们不可能等到一个完美的体系才去接近上帝。每一代人都会为下一代留下遗产。因此，在失败历史中最后出现的人，可能最先理解这一切，并将其转变为一个胜利的时代。

(23) 当今基督教变得混乱的主要原因之一，是最初的门徒并没有完全皈依基督教。他们彼此之间的争论表明⁴⁹¹，他们更多把耶稣看作世俗的国王，而不是弥赛亚。因此，耶稣曾鼓励他们不要再像仆人那样行事，而要像朋友一样⁴⁹²。他也谈到彼得的转变，以及其他门徒的转变。而谈到一个人的“转变”，只有在那个人尚未真正相信时才有意义⁴⁹³。所以，即使在耶稣被钉十字架前的几个小时，门徒们仍表现出他们并没有完全相信他的神。

(24) 例如，《马太福音》似乎在某些地方对耶稣的话作出含蓄的反驳。那段无果的无花果树的故事，看起来并没有⁴⁹⁴一个合乎逻辑的结局。这个事件真正的含义，在其他段落中更清晰——比如不结果子的无花果树的比喻、以赛亚的话⁴⁹⁵，一个合乎逻辑的结局。这个事件真正的含义，在其他段落中更清晰——比如不结果子的无花果树的比喻、以赛亚的话⁴⁹⁶，以及施洗约翰的话⁴⁹⁷——这些都提到不结果子的树会被砍掉。关于“移山”的部分，可能是门徒加入的，用来避免暴露他们自身的缺点。

(25) 最终，耶稣选择约翰作为“兄弟”⁴⁹⁸，表明真正的基督教与真正的爱密切相关——这种爱建立在彼此服务之上。这就是为什么耶稣在复活后对彼得进行了含蓄的责备

⁴⁹¹ 《马太福音》20:21

⁴⁹² 《约翰福音》15:14

⁴⁹³ 《路加福音》22:32

⁴⁹⁴ 《马太福音》21:18–21：耶稣清早回城的时候，觉得饿了。他看见路旁有一棵无花果树，就走过去；但他在树上什么也找不到，只有叶子，就对树说：“你永不再结果子了。”那棵树就立刻枯萎。门徒看见了，十分惊奇，说：“这棵无花果树是怎样立刻枯萎的呢？”耶稣回答他们：“我实在告诉你们，如果你们有信心，不怀疑，不但能作我对无花果树所作的，就是对这座山说‘移开，投到海里去’，也必成就。（该事件也见于《马可福音》11:12–14、20–21节）。

⁴⁹⁵ 《路加福音》13:7–9：他对管园的说：“你看，这三年，我来到这棵无花果树那里找果子，却找不到，把它砍了吧！何必白白占地土呢？”管园的说：“主人，今年且留着它，等我把周围的泥土挖松，加上肥料；以后结果子就罢，不然，再把它砍了。”

⁴⁹⁶ 《以赛亚书》5:4–7：“我为我的葡萄园所作的以外，还有什么要作的呢？我期望它结出好葡萄，它为什么倒结出野葡萄呢？现在我告诉你们，我要怎样处理我的葡萄园：我要把它的篱笆撤去，使它被吞灭；我要把它的围墙拆毁，使它被践踏。我要使它荒废，不再修剪，也不再耕耘，荆棘和蒺藜却要长起来；我也要吩咐云不再降雨在园子上。因为万军之耶和华的葡萄园就是以色列家，他喜悦的树就是犹太人；他期望的是公平，但看到的只是流血的事；他期望的是公义，听到的只是哀叫声。”

⁴⁹⁷ 《马太福音》3:10：“现在斧头已经放在树根上，所有不结好果子的树，就砍下来，丢在火里。”

⁴⁹⁸ 《约翰福音》19:26–27：耶稣看见母亲，又看见他所爱的那门徒站在旁边，就对母亲说：“母亲（“母亲”原文作“妇人”），看！你的儿子。”然后他对那门徒说：“看！你的母亲。”从那时起，那门徒就把她接到自己的家里去了。

。他三次问彼得⁴⁹⁹“你爱我吗？”——这是在提醒他曾三次否认耶稣。彼得带有嫉妒和竞争心，这样的提问也是在告诉他，不要因为约翰的福音与马太的不同，就去否定它。

(26) 另外两位福音作者路加和马可，遵循了马太的观点，因为他们并不认识耶稣本人。他们是彼得和保罗的门徒——而保罗是基督教中的重要人物。保罗指示路加收集其他见证，好写出另一版本的福音书，以作补充并使其更易理解。路加是一名医生，因此他的写作非常谨慎而细致。在他的记述中，他表明自己收集了马利亚的见证，而这也是保罗所关心的。

(27) 马可是何西阿和马利亚·马可的儿子。他的父亲非常富有，把全部财产都给了门徒；在丈夫去世后，他的母亲也捐出了所有财产，把自己的房子变成了一座基督教教会。马可还是巴拿巴的外甥，巴拿巴是最早支持保罗的人之一。当马可还年轻，与保罗和巴拿巴一起参与传教时，他常常通过为需要的人抄写福音书来提供帮助⁵⁰⁰。

(28) 这三位福音作者都通过他们的工作作出了重要贡献，展现出真正服务基督教的意愿——这是某些其他门徒所缺乏的。

(29) 真正的基督教首先是在事实问题上讲求逻辑。它教导人们用理性思考。耶稣的教导并不是要人过饥饿的生活。相反，当施洗约翰的门徒问为什么耶稣的使徒不禁食时，耶稣解释说，他们所处的是喜乐的日子，而不是受苦的日子⁵⁰¹。

(30) 耶稣所宣扬的平等观，对犹太人来说很难理解。即使在今天，不平等和控制仍然违背耶稣的教导。但人们常常隐藏自己的真实想法。如今，每个人都按照自己的观点塑造耶稣，并以虚伪的方式行事。人们赞美耶稣，但很少有人真正愿意跟随他。

(31) 虚伪的人推动反基督的教育，因为他们避免承认自己罪过的真相，反而去指责他人的错误。有些人声称他们这样做是出于“无辜”，只是为了避免树立坏榜样。但实际上，他们为自己开脱，却谴责他人，这种虚假的态度违背了基督教。真正的基督教教导人应当承认自己的罪，使其被看见并得到纠正。以虚伪行事是一种逃避纠正的方式，但这也会带来负面的心理后果。

(32) 嬉皮一代曾被体制打压，因为它是新时代基督教仍然混乱的开端。这一代人强调了基督教的和平、爱与善意等价值。他们的一个重要特点是敢于面对虚伪，就像耶稣一样。他们的外表和生活方式受到耶稣形象的启发。通过攻击嬉皮士来攻击基督教几乎是看不见的——因为这种攻击被伪装成对他们的“保护”，同时却把他们描绘成无神论者。

(33) 这种描绘之一就是电影《耶稣基督万世巨星》，一部摇滚歌剧。它于1973年上映，讲述了耶稣在被钉十字架前最后一周的一个时代错置版本。“时代错置”指的是把

⁴⁹⁹ 《约翰福音》21:15-17

⁵⁰⁰ 关于福音书作者马可的信息：基于书籍《保罗与司提反：早期基督教历史片段》（灵体Emmanuel所述，由Francisco Cândido Xavier于1943年记录）。

⁵⁰¹ 《马太福音》9:14-15

不同时代的元素混合在一起，从耶稣生活的时代一直到20世纪70年代。不过，这个故事主要是从犹大的视角展开——他是最著名的背叛耶稣的人。

(34) 这部电影以《犹大福音》作为基础，本应成为向公众发出的一个明确警告，表明其反基督的意图。然而，还有其他矛盾之处，人们似乎没有注意到。例如，这部电影制作成本很高，却把人物打扮成嬉皮士。这是一个巨大的扭曲，因为嬉皮士实际上反对的是建立在经济权力之上的非人性体制。大多数人把这部电影看作是在推广嬉皮运动，但看不出经济权力实际上是在攻击他们，这种看法是天真的。而这种攻击是通过采用一个在精神上与耶稣竞争的人的视角来实现的。在《犹大福音》中，犹大的崛起被预言，而通过这部电影⁵⁰²，我可以看到这一点已经发生。

犹大询问自己的命运 犹大说：

老师，难道我的后代受那些统治者的控制吗？”耶稣回答他说：“来吧，使我[缺失两行-]，但当你看见那个国度及其所有世代时，你将遭受巨大的痛苦。”耶稣继续说：“你将成为第十三个，你会被其他世代诅咒——但你将统治他们。在最后的子，他们会诅咒你升入神圣世代的过程。”⁵⁰³

(35) 在这部电影中，犹大被描绘成出于道德原因反对耶稣，并且因为耶稣与抹大拉的马利亚的亲近而与他决裂。犹大还想改进基督教的思想。这与其他反对耶稣的犹太人不同——他们认为，为了避免整个民族被罗马毁灭，一个人死去更好。犹大并不希望耶稣死去，这也是他自杀的原因。

(36) 这部电影通过把耶稣描绘成对使命感到悲观和后悔的人来贬低他，呈现出一个被贬损的形象。有些角色甚至暗示他个子矮。在一个场景中，他在一群麻风病人面前晕倒，仿佛他的能力是有限的——而这一点在任何福音书中都没有提到。

(37) 电影中也没有出现耶稣的母亲，结尾时耶稣没有复活，而是仍然被钉在十字架架上。当时这一点大多没有被注意到，因为舞台剧通常分为两部分：受难前和受难后。但不提及耶稣的母亲，也改变了信息的含义。毕竟，耶稣被称为“人子”，而这个“人”指的是马利亚——给予他母性关怀并使他与全人类相连的人。

(38) 在电影中，犹大暗示他认为耶稣在被钉十字架后会被遗忘——但今天我们知道，这完全错误。问题在于，把故事结束在十字架上会改变整个基督教的意义。然而，由于基督徒已经习惯看到带有死者形象的十字架，许多人天真地以为电影会有第二部分。后来，他们甚至忘记了这件事，仿佛它并不重要。

(39) 与此同时，嬉皮一代在意识形态上被体制抹黑，被贴上“没有生产力”的标签，因为他们反对被权力集团垄断的生产。他们是一代通过使用大麻而获得自由、达到超

⁵⁰² 《犹大福音》：<https://www.fra.org.br/files/O-EVANGELHO-DE-JUDAS.pdf>

⁵⁰³ 《犹大福音》，数字版本，第3页。

越状态的人。然而，也正因为大麻，他们遭到严厉攻击，甚至在认知上被扭曲，并被推向使用“更强烈”的毒品。

(40) 在嬉皮时代，人类社会仍停留在一种虚假的清教主义的落后阶段——正是耶稣所反对的那种虚伪。

(41) 所有这些进一步助长了虚假的基督教。虚假的基督教在《犹大福音》中被耶稣揭露。在其中，耶稣提到一个名为“基督”的天使，但那并不是他，并说所有献给这个另一个“基督”（也被称为“Saklas”）的东西都是邪恶的。他还补充说：“但你将超越他们所有人，因为你将献祭那披在我身上的人⁵⁰⁴。”

(42) 在电影《Hair》⁵⁰⁵中，嬉皮士被刻画成类似乞丐的形象。代表嬉皮士的角色被描绘为不负责任且不稳定，他们的性格只建立在公民不服从之上。最清楚体现这部电影反对嬉皮士的一幕，是一个“嬉皮士”角色穿着又脏又破的运动鞋爬到桌子上——据说这是对消费主义的抗议。然而，运动鞋本身就是资本主义的产品，因此这实际上违背了嬉皮士的理念。而运动鞋的肮脏状态，使这种象征变得更加糟糕。

(43) 嬉皮士的理念反对那种建立在仪式之上的标准化生活，这种生活方式使人依赖并变得落后。他们有自己的风格，甚至鼓励人们自己制作鞋子、衣服以及其他物品。

(44) 大众媒体从反对嬉皮士解放思想开始，在20世纪70年代推动了一种反基督教的教育。这种教育建立在一种“死去的信仰”之上，以一个死在十字架上的基督为中心，而不是一个复活并超越死亡、仍然活着的基督。这是一种对“不是耶稣的基督”的信仰。对“死去的基督”的教育，就是反基督教的教育。甚至许多宗教在这一点上也失败了，因为它们只把耶稣当作过去的人来谈论。然而，他就在这里，并且始终在倾听我们。

(45) 在他的福音中，犹大记述说，耶稣有时会消失。他还说，耶稣会以多种人的形态出现，而最常见的是孩童的形象。我相信犹大所叙述的这些事情，因为门徒有时确实认不出耶稣。抹大拉的马利亚在墓外见到他时也没有认出他⁵⁰⁶。在《约翰福音》的一段经文中也显示，虽然门徒并不完全确定那就是耶稣，但他们出于敬畏没有说什么。而他们出于敬畏保持沉默，说明这种情况以前也发生过。

清早的时候，耶稣站在岸边；门徒却不知道他就是耶稣。（《圣经》，约翰福音21:4）
耶稣对他们说：“你们来，吃早饭吧。”门徒中没有一个人敢问他：“你是谁？”因为知道他是主。耶稣走过来，拿饼递给他们，又照样拿鱼递给他们。（《圣经》，约翰福音21:12-13）

⁵⁰⁴ 《犹大福音》，数字版本，第7页。

⁵⁰⁵ 电影《Hair》：1979年美国音乐电影，摇滚歌剧风格，由米洛斯·福尔曼执导。讲述一名青年在被征召参加越南战争前，与一群嬉皮士相遇的故事。后来该群体的领袖代替他参战并牺牲。

⁵⁰⁶ 《约翰福音》20:14：“马利亚说了这话，就转过身来，看见耶稣站在那里，却不知道他就是耶稣。”

(46) 同样的事情也发生在以马忤斯路上的门徒故事中，两位门徒与耶稣同行交谈⁵⁰⁷，却直到他擘饼时才认出他。多马是其中一位门徒，当耶稣向另外十位显现时他不在场，他怀疑他们的说法，并表示只有当耶稣以他熟悉的外貌出现时才会相信⁵⁰⁸。门徒们刚刚与耶稣一起生活了三年之久。如果犹大所说的不是真的，那么为什么他的使徒会认不出他？反过来说，如果他的外貌不同，为什么他们仍然知道那是他？

(47) 我也相信《犹大福音》中所写的——上帝是一个巨大而不可见的灵，无法被我们的感官触及，也超越我们的理解。我也相信耶稣是自生的。福音中还提到，在神圣世代之前的那些世代之人的灵魂会死亡。这个概念对许多人来说可能难以理解。但当我们转世时，就像是过去的自我死亡。神圣的世代，是不再需要转世的世代，或者说过去的自我不再需要死亡的世代。

(48) 在另一段中，犹大揭示所有门徒都是虚荣的，自认为完美，因为他们就是这样宣称自己的。但当他们被耶稣召唤去面对他时，只有犹大敢于上前⁵⁰⁹——这显示了他极大的虚荣心。

(49) 犹大的立场充满矛盾。他是耶稣的门徒，却崇拜知识，相信人类的心智能力。正因为如此，他的命运早已注定。这也是为什么耶稣与他说话时没有设限。由于犹大在某些观点上受犹太意识形态影响而反对耶稣，他最终创造出一种不同形式的基督教，一种掺杂了犹太教的基督教。这是一种“犹大式的基督教”，类似于电影《耶稣基督万世巨星》中所表现的思想。

(50) 犹大的兴起就是诺斯替主义的兴起——这种思想崇拜人类的知识和力量，并且按照他的福音所说，为了神圣世代的出现，这种思想必须被诅咒。这正是“超级英雄”概念背后的意识形态。正因为这种思想，今天许多人不再相信上帝的引导，而是过度相信人的力量。

(51) 我们是最后的一代，而神圣的世代是下一代。这就像正在发生一次真正的“输血”。我们正在走出通奸者的世代。这是末后的日子。因此，为了完成《犹大福音》中耶稣预言的内容，只剩下诅咒尚未说出。可怜的犹大！但是——愿你的上升被诅咒。一切已成。

⁵⁰⁷ 《圣经》，路加福音 24:13–35

⁵⁰⁸ 《圣经》，约翰福音 20:25–27——其他的门徒对他说：“我们已经见过主了。”多马对他们说：“除非我亲眼看见他手上的钉痕，用我的指头探入那钉痕，又用我的手探入他的肋旁，我决不相信。”过了八天，门徒又在屋子里，多马也和他们在一起。门户都关上了。耶稣来了，站在他们中间，说：“愿你们平安。”然后对多马说：“把你的指头放在这里，看看我的手吧！伸出你的手来，探探我的肋旁！不要疑惑，只要信！”

⁵⁰⁹ 《犹大福音》，数字版本——改编译本，《门徒发怒》，第1页——“当耶稣注意到他们缺乏理解时，他对他们说：‘为什么这种骚动使你们发怒？你们内在的神，以及[...] [35] 激起了你们灵魂中的愤怒。你们当中任何一个在人类中[足够坚强]的人，都可以显现那完美的人，并站在我面前。’他们都说：‘我们有这个能力。’但他们的灵却不敢站在[耶稣]面前，只有加略人犹大除外。他能够站在耶稣面前，但不敢直视他的眼睛，于是转过脸去。犹大对他说：‘我知道你是谁，也知道你从哪里来。你来自巴尔贝洛的不朽领域，而我不配说出那位差你来者的名字。’”：<https://www.fra.org.br/files/O-EVANGELHO-DE-JUDAS.pdf>

1. 语言如同团队运动

理解词语是一起运作的，每个词都有自己的作用，就像团队中的球员一样。



2. 词类记忆

- | | |
|--------|---------|
| 1. 名词 | 6. 数词 |
| 2. 动词 | 7. 量词 |
| 3. 形容词 | 8. 介词 |
| 4. 副词 | 9. 连词 |
| 5. 代词 | 10. 感叹词 |

3. 概念讲解与练习

用简单的方式讲解概念，并使用词典找例子，学会在实践中区分词类。



用简单的方式讲解概念，并使用词典找例子，学会在实践中区分词类。

4. 动手造句

最终练习：学生用词类的编号造句，构建词类顺序，加固所学知识。



图像 XIII

下面是一段《犹大福音》的节选，以卷轴形式呈现。

犹大询问自己的命运

犹大说：“夫子，我的种子难道在统治者的掌控之下吗？”

耶稣回答：“到我这里来，我会一（……有两句速音丢失了）——但到那时你与国度和世代的所有人之外，将会遭受极大的痛苦。”

犹大听后说：“那么我得到什么呢？因为你已使我与那些世代分离了。”

耶稣说：“你将成为第十三位，并且你将被那些世代所诅咒——而你 will 统治他们。在最后的日子里，他们将诅咒你升入圣世代。”

耶稣教导犹大宇宙学： 灵性与自生者

下面是与电影《耶稣基督超级巨星》相关的图像。



在右侧的第一幅图中，我们看到资本主义英雄超人，他实际上通过带有浪漫色彩的故事来传递暴力。

在第二幅图中，我们看到查理·卓别林在电影《摩登时代》中的角色。他展示了人类在以工作来定义自我以及大规模生产开始之后所导致的身份丧失。



图像来源于互联网。

第十四章—巴西的选举独裁与杀戮性腐败

(1) 巴西是一个幅员辽阔且资源丰富的国家，因此一直受到全球强国的觊觎。结果，从被发现的那一刻起，它就被变成了一个被掠夺的殖民地，使其人民失去了和平与自由。另一方面，美国属于定居型殖民地，并成为英国及其帝国主义的继承者。

(2) 在美国，土地被分配给许多人，从而有助于权力的分散。而在巴西，土地被分配给少数人，使权力集中在他们手中。这种权力分配方式形成了一种寡头统治⁵¹⁰，与天主教会和共济会一起控制国家——并始终服务于帝国主义。然而，由于美国起初建立在奴隶制之上，并接受社会排斥而不是努力提升所有人，他们也面临着与我们类似的政治问题。

(3) 共济会、天主教会以及掌控经济权力的人，像是凌驾于国家之上的“国家”。他们跨越国界，建立起一个受保护人物的网络，形成一个通向最富有者的权力金字塔。通过这种权力分配方式，形成了一个庞大的寡头体系，由大型企业和跨国公司构成。它不仅凌驾于民族认同之上，也凌驾于资本主义和共产主义等政治制度之上——即使这些制度在其他层面上彼此对抗。

(4) 如今，随着许多其他基督教教会的兴起并与之竞争，天主教会的权力已经被分散。但这些教会仍然遵循类似的意识形态路径，在应当发声的问题上集体保持沉默，或介入那些并非其职责的事务。共济会也保持着对不同教会的影响力。它受到一个更加隐秘的团体——光明会——的控制。光明会汇集了大型企业和政府的领导者。

(5) 在巴西帝国时期，共济会的影响是众所周知的。佩德罗一世和佩德罗二世的顾问都是共济会成员。尽管佩德罗二世本人不是共济会员，但他经常表现出真正的权力不在他手中，而在富人手中。当他通过废除奴隶制挑战寡头集团时，他被共和国推翻——而这个共和国正是那些寡头所支持的。

(6) 今天的政治候选人是同一体系的延续，因为共济会仍通过关系网络影响他们的选择。问题在于，这些选择是以从民众身上获利为目标的，而在这种情况下，统治就会变得病态而具有破坏性——通过伤害他人来实现控制。这就是为什么在其政治历史中，巴西不断遭受由外国利益驱动的破坏行为。

(7) 在军事独裁时期，若昂·古拉特（Jango）被罢免总统职务，因为他偏离了操控者的计划，并即将把真正的权力归还给巴西人民。与许多人所说的相反，

⁵¹⁰ 寡头统治——在希腊语中意为“少数人的统治”。它是一种由少数人掌握政治权力的政府形式，这些人通常来自同一家族、同一政党、经济精英或专业性公司集团。

他实际上非常受欢迎。事实上，当时总统和副总统是分别选举的，他在副总统选举中获得的票数比雅尼奥·夸德罗斯在总统选举中获得的票数还多。

(8) 1961年雅尼奥·夸德罗斯辞职后，Jango成为总统，并执政至1964年。1964年3月13日，在签署了一些法令之后，他在里约热内卢中央车站举行了一场集会，约有13万人参加，他在会上宣布了旨在带来社会和经济变革的“基础改革”⁵¹¹。正因如此，仅仅几周后，在1964年3月31日，军事政变发生，将他赶下台。1964年4月1日，军方正式接管政府。随后，Jango被迫离开国家，流亡乌拉圭。

(9) 若昂·古拉特于1976年在阿根廷去世。我和许多人一样，相信他是被毒害的，尽管官方报告称他死于心脏病。毕竟，他是那些自认为是巴西真正主人的帝国主义势力的主要目标。他不是共产主义者，但反对大型托拉斯、捍卫国家资源和人民的斗争，在当时已成为一种共同事业，这要归功于蒙泰罗·洛巴托的工作。在他的著作《石油与铁的丑闻》⁵¹²中，洛巴托揭露了帝国主义者如何在政府的帮助下试图控制巴西的财富。一个证明帝国主义者并非真正反对共产主义，而是反对巴西人民的证据是：在军事独裁时期，我们的电影受到审查——然而，我们电影中的许多思想后来却被美国等国家所利用。

(10) 与此同时，所有来自民间的反抗领袖以及潜在领袖都被压制。一个显著的例外是莱昂内尔·布里佐拉，尽管他是Jango的妹夫，但他在军事政变中幸存下来，甚至后来赢得了重要的政治职位。然而，他的公众形象遭到了环球电视网的强烈攻击。这场冲突的一个痕迹，是他后来赢得的公开回应权，时间是在1994年3月15日⁵¹³。

(11) 在军事独裁时期，总统候选人由武装部队挑选，并由选举人团投票决定。该选举人团是在反对政变的领导人被清除后，在国会内部组成的。1965年的第二号制度法令（AI-2）解散了所有政党，只允许成立两个新党。国家革新联盟（ARENA）是执政党，而巴西民主运动（MDB）是被容忍的反对派。1979年，总统若昂·巴蒂斯塔·菲格雷多签署了政党法，恢复了多党制。政治开放进程始于1984年，当时坦克雷多·内维斯被选为巴西民主运动党（PMDB）的候选人（该党是MDB的继承者），而保罗·马卢夫则被选为社会民主党（PDS）的候选人（该党是ARENA的继承者）。

(12) 大众媒体对这次选举进行了大量报道，引导公众舆论把坦克雷多·内维斯看作“好人”，而把保罗·马卢夫看作“坏人”。这种心理策略让人们们对选举高度投

⁵¹¹ 若昂·古拉特原本打算实施土地、税收、行政、银行和教育方面的改革。

⁵¹² 本书对此的最佳讨论见第十六章第209至213段。

⁵¹³ 在第十三章第37段的脚注中引用。

入，尽管这仍然是间接选举。最终，坦克雷多·内维斯获胜，但在就任前，他因憩室炎而病重并去世⁵¹⁴，在全国引发了深切的悲痛。

(13) 事实上，这一局势所营造的所有热情，正好为掌权者服务，因为它让人们忘记了军事独裁，转而愉快地关注即将到来的选举。这降低了人们的警惕性，也帮助赋予下一批候选人更多的合法性。实际上，民众正被引入一种带有选举形式的独裁体制。

(14) 在接下来的选举中，费尔南多·科洛尔当选，这在很大程度上归功于大众媒体的大力宣传。许多画面展示他游泳、练习武术和跑步。在他当选后不久，电视播出了一段以狂欢节为主题的片段，其中一名女性裸身跳桑巴舞——这个角色被称为“Globeleza”。这属于一个渐进过程的一部分：有时通过性化内容转移人们对政治的注意力，有时又用政治来分散人们对持续性性化现象的关注。

(15) 费尔南多·科洛尔的竞选让我明白，统治者会把自己的行为包装成“民众的胜利”来使其合法化。毕竟，科洛尔的过去并不清白，人们实际上也没有强有力的理由投票给他。统治者通过赢得人们的同情来实现自己的目标。这与福柯在第四章中所讲的“驯服与有用性”是一致的。

(16) 正因为如此，当统治者不赋予某些权利时，人们往往会接受这种状况，觉得是因为自己或他人的不作为才导致失败。但事实并非如此。自国家建立以来，人民的意志和权利一直在被侵犯。当人们作出反应时，要么这种反应被孤立，要么他们被消灭。孤立人们的一种方式，是封锁信息，阻止他人加入。因此，大多数人甚至没有动力去反抗，因为他们觉得那只是孤独且徒劳的努力。

(17) 费尔南多·科洛尔的竞选资金极其充足——非常奢华。他的照片遍布全国，到处张贴在墙上和电线杆上，而讽刺的是，他的主要政治承诺却是打击所谓的“marajás”（腐败的精英官僚）⁵¹⁵。当时，人们并不知道自己可能正被帝国主义势力操控，因为没有公开信息将美国与军事政变联系起来。然而，科洛尔的行为显示出他对人民的敌意。当他撤销第51,009/61号法令时，他实际上是在默许大众媒体的“催眠效应”⁵¹⁶。

(18) 从政变后的首次文人选举开始，在大众媒体的强力支持下，我们的政治就被划分为左右两极⁵¹⁷。右派与资本主义相关，左派与共产主义相关。然而，我认为这些标

⁵¹⁴ 憩室——是肠壁上形成的囊状突出物。憩室炎是这些囊的炎症，可能破裂并将粪便污染扩散到全身。

⁵¹⁵ “马拉雅斯”（Marajás）——是当时费尔南多·科洛尔给那些掌握政治权力、从国家领取高额薪资的政府官员和退休人员起的绰号。

⁵¹⁶ 第51,009/61号法令——禁止在俱乐部、礼堂、剧院或广播电视台以任何形式进行催眠和嗜睡相关的表演或单独演示。不幸的是，该法令后来被1991年1月18日第11号法令废除，当时的总统是费尔南多·科洛尔。来源：Camara。可在以下地址获取：<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1960-1969/decreto-51009-22-julho-1961-390635-publicacaooriginal-1-pe.html>。

⁵¹⁷ 政治上的左右光谱——是一种根据社会平等（左）与社会等级（右）来分类政治立场、意识形态和政党的体系。“左”和“右”这两个术语起源于法国大革命（1789–1799），当时国民议会中支持

签主要是用来混淆和分裂民众，因为这更像是一种经济上的划分，而不是政治上的划分。毕竟，无论是资本主义政府还是共产主义政府，都曾对人民施加经济独裁。例如，资本主义赋予民众的自由，并没有保护他们免受企业和政府的滥用。另一方面，古巴尽管是共产主义国家，但在医疗和教育方面的社会指标却远好于美国，即使它长期受到该国的封锁。

(19) 在我看来，正确的定义是：右派支持政府对民众更强的控制，而左派支持民众更直接参与政府决策。基于这一点，我们1988年的巴西联邦宪法是偏左的，因为它将国家定义为民主制度，并与平等、自由和博爱的理念相一致。它还设有机制来消除矛盾，并将对人民的保障转化为不可更改的条款⁵¹⁸，使其无法被修改。

(20) 但我们的政府却是右倾的，因为它们不遵守法律，甚至制定与宪法相冲突的下位法律。我们正生活在一种类似独裁的体制之下，而独裁本身就是右倾的——尽管许多哲学文本试图混淆这一点。

(21) 看看我们的体制是如何具有独裁性的：如果我的车缺少备胎，警察可以把车拖走，送到他们的停车场或私人停车场。那么，哪种情况更不安全——没有备胎，还是没有车？有一次，因为我没有备胎，警察在夜里、在一条远离城市的乡村道路上把我的车拖走，当时正值健康危机。我当时是一个人，而且我有健康问题。这是一种有组织的压迫行为，违反了更高层面的法律，包括道德法律，使我的健康和安全处于危险之中。警察突然出现在黑暗的道路上，就像伏击一样，甚至对我进行威吓。

(22) 当前的交通规则为警察和政府以独裁方式行事创造了机会，但人们很少去思考这一点。交通管控是独裁体制的一个战略工具，因为即使我们有“人身保护令”，仍然可以通过其他更随意的手段被限制，而这些并不在“人身保护令”的保护范围之内。缺乏对警察行为的外部记录，使这种情况更加严重。

(23) 我们在巴西葡萄牙语中使用的表达方式，揭示了很多未被讲述的历史。其中一个例子是米纳斯吉拉斯的说话方式⁵¹⁹，它暗示在殖民时期，巴西的统治也涉及英国人。

(24) 例如，“uai”是米纳斯吉拉斯一个非常古老的表达，其起源并不清楚。在我看来，它显然来自英语单词“why”，因为在巴西葡萄牙语中，它是一个表达疑问的感叹词。另一个支持这一观点的表达是“这是给英国人看的”，意思是只是为了表面上遵守某种

国王（旧制度=统治）的人坐在议长右侧，而支持革命（平等、自由、博爱=解放）的人坐在左侧。来源：Wikipedia。可在以下地址获取：

https://en.wikipedia.org/wiki/Left%E2%80%93right_political_spectrum

⁵¹⁸ 巴西联邦宪法，第60条，第4款——“若修正提案旨在废除以下内容，则不得审议：一、联邦国家形式；二、直接、秘密、普遍和定期的投票；三、权力分立；四、个人权利与保障。”

⁵¹⁹ 巴西米纳斯吉拉斯州的本地人。

程序，即使毫无意义。这两个表达都暗示英国人曾对巴西人拥有权威——他们不断被英国人质问，并被迫遵循各种程序。

(25) 一个世纪前，巴西最大的争论是选举如何被操控，从候选人的选择到实际投票。如今，巴西的投票并不代表民主，而更像是一种独裁。这就是为什么许多人不信任电子投票系统和电子投票机。我自己在本书第一版中也表达过反对电子投票的观点。

(26) 若昂·古拉特是巴西第一位真正民主的总统——这不符合帝国主义势力的计划——这也是军事政变发生的原因。其目的在于重新控制我们的选举体系，并将其改造为不具有民主性。所做的改变，是为了让腐败成为体制的一部分，并削弱所谓民主权利的保障。如今巴西的政治，更像是在让人民保持无知，而不是帮助他们理解现实。这也是为什么总统选举与世界杯在同一年举行的原因之一。比赛分散了人们的注意力，使他们几乎没有时间思考候选人是谁。要让选举更加公平和有意义，这种安排需要改变。

(27) 到目前为止，巴西的电子投票机尚未显示出易于被操控的迹象。从官方角度来看，引入电子投票是为了打击舞弊。然而，这一问题并没有与公众进行充分讨论——但本应如此。至少，公众应该了解那些使电子投票安全的机制。

(28) 一些已经停止使用电子投票或没有广泛采用的国家包括荷兰、爱尔兰、德国和英国。如今，在西班牙、意大利和葡萄牙，电子投票仅用于没有法律效力的试点测试⁵²⁰。

(29) 2009年3月3日，在德国，联邦宪法法院裁定允许使用电子投票机的法律违宪。原因是，这些机器无法让普通公民在不具备技术知识的情况下验证计票过程⁵²¹。这被认为是违宪的，因为选举应当是公开行为，而如果计票过程不透明，就变成了私人行为。

(30) 在美国，一部名为《Hacking Democracy》⁵²² 的纪录片于2006年上映。它展示了一项由美国公民进行的为期三年的调查。影片讲述了2004年总统选举中电子投票系统存在的不规则现象和问题，尤其集中在Diebold公司制造的机器上。

(31) 在法国，电子投票机被称为“投票机器”（Machine à voter）。2007年总统选举期间，这些机器在81个城镇使用，引发了巨大争议。公众进行了大量抗议和法律诉讼。在一系列反对声中，允许使用这些机器的城镇数量被冻结，内政部

⁵²⁰ 来源：Sénat。可在以下地址获取：https://www.senat.fr/lc/lc176/lc176_mono.html

⁵²¹ 来源：Wikipedia。可在以下地址获取：https://fr.wikipedia.org/wiki/Vote_%C3%A9lectronique

⁵²² 来源：Wikipedia。可在以下地址获取：https://fr.wikipedia.org/wiki/Hacking_Democracy

还成立了一个工作组来处理这一问题。到2015年，仅有65个城镇仍在使用，其中一个最常见的问题是投票数量多于登记签名数量⁵²³。

(32) 在巴西，这些争论至今并没有以技术性或逻辑性的理由为基础，而主要是用来激起人们的愤怒。在这个国家，常常可以看到家庭因为政治而分裂，而来自对立阵营的政治人物却在私下里像亲密朋友一样互相拥抱。但如果我们能够理解，所有政治人物——无论属于哪一方——都在为某种更大的整体运作，那么我们就可以开始缓解对政治的愤怒。

(33) 任何当选的政治人物，本质上都只是公职人员。无论他们属于哪个政党，我们的责任是确保从他们的工作中获得最大利益。真正的问题在于，人们只会抱怨，却不去寻找解决办法。

(34) 在我看来，在当前条件下，巴西人实际上需要削弱立法和行政部门的政治连续性，以加强司法权。如果加强司法体系中的职业法官，我们至少有可能确保行政和立法部门遵守法律——并阻止制定违法的法律。这并不意味着司法是完美的，正如我之前所说，但加强它有助于恢复我们所需要的平衡。

(35) 我们所处的这种带有选举形式的独裁，可以通过诸如“释放23人”组织的事件看出来。这个组织在贫困社区开展基层教育，并公开批评我们的代议制体系的失败。在2013年和2014年，他们组织抗议，反对世界杯期间政府的滥权行为。为此，他们被当作恐怖分子对待，遭到政府迫害，并被判处七年监禁，其中包括成员卡米拉·朱尔丹博士⁵²⁴。所有这些，仅仅因为他们敢于挑战富裕国家的控制并揭露帝国主义的腐败。该组织还警告说，社会运动正被当作犯罪行为来对待，这是更广泛的威权镇压的一部分。

(36) 针对民众的滥用权力是在公开场合进行的，但以一种虚伪的方式——例如对参与政变的军官给予特赦。这样的行为使得那个时期的社会活动人士至今仍承受军事独裁的后果。这是一种将军方罪行从记录中抹去的策略。因此，我们至今仍能看到监狱中的酷刑、非法逮捕、入侵住宅、对抗议活动的非法渗透、窃听律师电话，以及以认罪协议换取巨额贿赂等各种滥权行为。

(37) 2018年里约热内卢的军事干预以及警方的滥权行为表明，压迫的大门仍然敞开。这要求公众持续保持警惕，以捍卫自身的自由和权利。

(38) 到目前为止，许多死亡既源于政府的行为，也源于其不作为。民众最终在这种控制中成为“共犯”，因为人们常常抱怨、发表负面言论——甚至贬低自己——并批评

⁵²³ 来源：Interstices.Info。可在以下地址获取：<https://interstices.info/le-vote-electronique-10-ans-apres/>

⁵²⁴ 卡米拉·朱尔丹博士——里约热内卢州立大学（UERJ）的哲学教授，《2013——记忆与抵抗》一书的作者，同时也是无政府主义活动人士。她在该团体的YouTube频道发言：https://www.youtube.com/channel/UCYqUYs1zH8jKr8NxBr_ssYA。

自己的同胞。他们重复统治者的话语，却不去理解真正发生了什么。而这个群体本身也有许多值得理解之处，因为它具有某种普遍性特征。

(39) 例如，每当出现政治丑闻——而这种情况在这里很常见——人们的第一反应是责怪民众不会投票，仿佛问题仅仅在于教育。但我们的制度是，每次选举总会有人当选——即使只是少数人投票支持——只要其获得的有效票数多于其他候选人。因此，即使因为没有诚实的候选人而拒绝投票，也不会改变任何事情，因为选举从不会被取消。所以，腐败政治人物的当选并不是人民的错——而是那些选择候选人的集团的责任。

(40) 与此同时，人人都知道，统治者并不关心教育。如今的政府利用制度化的反女权主义作为工具来打压教育。他们把教师职业描绘成只是由女性构成的职业，并贬低女性的收入，好像这些收入只用于购买香水。因此，在军事独裁时期教师被暴力杀害，而在如今所谓的选举民主中，他们的声音则通过经济手段被削弱，从而被压制。

(41) 1991年，在米纳斯吉拉斯州，当时的州长埃利奥·加西亚花费大量资金投放电视广告，间接反对教师罢工。而这笔费用实际上超过了满足教师加薪要求所需的金额，这表明问题并非经济问题。尽管如此，公众还是受到这些广告的强烈影响，这在一定程度上阻碍了教师实现他们的目标。

(42) 如果公众不支持教师——甚至违背自身利益——那是因为他们直接受到广播媒体和互联网的影响。而自从费尔南多·科洛尔取消了对在娱乐节目和观点类节目中使用催眠的禁令之后⁵²⁵，谁还能真正说自己的观点不受心理操控影响？大多数人会说不受影响，但事实上，只要他们看电视、使用互联网或玩电子游戏，就无法确定。这种催眠式影响在禁令解除前就已经普遍存在——但之后，这种做法甚至不再被质疑。

(43) 由于政党内部长期的政治延续性，选举的安全性实际上反而有利于统治者。事实上，选举过程的安全远不止投票机本身——投票机只是其中的一部分。旧的手工系统极易受到操控，舞弊现象普遍存在。电子投票系统自1996年建立并不断发展，其目标是防止舞弊，并逐渐演变为一个完整的安全体系。

(44) 加密和电子签名确保数据处理对选举法院系统之外的任何人都是不可读取的。同时，它们将流程的每一个阶段与相关责任人绑定，对每个阶段进行封存，从而实现对整个过程的全面监督。

(45) 投票机软件会接收哈希值，用以验证其真实性，这被认为是防篡改的。软件至少会被审计两次：一次是在公共安全测试期间，另一次是在数字签名与系统封存仪式中。这两项都是公开活动，由不同背景的监督机构参与，最终系统会被封存。

⁵²⁵ 1991年1月18日第11号法令废除了第51,009/61号法令。

(46) 公共安全测试在投票机软件生成之后、选举前一年进行。在该测试中，通过公开征集选出的安全专家和黑客（系统入侵者），可以单独或组队尝试攻破投票机系统。如果他们成功或发现可能被利用的漏洞，系统将进行调整以修复问题。

(47) 数字签名与系统封存仪式在选举前二十天举行，在选举工作人员将数据加载到机器之后立即进行⁵²⁶。在该仪式中，还会再次进行公开测试以供监督，任何年满18岁的公民都可以参加。在选举当天，机器上的实体封条会由政党代表进行检查。

(48) 在另一种审计中，一些投票机会被随机选中并送往首都，在选举当天通过并行投票进行录像，以验证计票的准确性。这一程序也会在地方选举办公室进行。此外，这些机构还可以使用审计软件，在流程的任何阶段调查可疑的舞弊行为。

(49) 当投票机被加载数据时，会获得一个由系统生成的新安全编号。随后，通过硬件ID和数字ID，它们会与特定的投票区和投票站绑定。这种唯一识别方式使系统能够识别每一台机器，而选举法院不会接受来自不匹配注册信息的机器的投票传输。这是防止机器被替换的机制之一。

(50) 需要注意的是，投票机没有任何外部接口——只有电源按钮和投票按键。它不接受鼠标、键盘或任何硬件或软件输入。机器只识别由选举法院开发的封闭源代码软件。如果有人试图篡改，它会自行锁定，因为它不接受外部指令。它只按照预设的程序和时间运行。如果被关闭，重新启动后会从中断处继续。因此，任何物理篡改只会导致设备损坏。

(51) 选民名单在选举前150天就被录入投票机，这是截止日期。此后进行的任何更改都不会被记录。名单上的姓名将出现在正式选民名册中。任何未被录入机器程序的人，都无法在该投票站投票。

(52) 主要的安全措施保护源代码、投票机硬件以及投票结果的传输。此外，这些机器也不连接互联网。

(53) 在投票传输和计票过程中，使用了三个控制系统，它们相互监督。要共同运作，这些系统必须不受到任何外部干扰。

(54) 作为额外的安全措施，从选举前一天开始，地方选举办公室会断开互联网连接，并在整个选举日保持离线。所有数据传输都通过内部专用网络（内联网）进行。

⁵²⁶ 这意味着输入或上传必要的信息。

(55) 在投票开始之前，会打印一份“零票报告”，以确认机器中尚未记录任何投票。该报告在选举的各个层级都会重复生成。它是以书面形式打印的文件，会印制多份并张贴在投票地点，作为对选民的保障。

(56) 投票结束后，会打印一份票箱报告——显示该机器所记录的投票情况，并且必须与投票人数相符。为保护投票的保密性，系统还会生成一份数字记录，其中投票顺序被打乱，使任何人都无法将具体选票与具体选民对应起来。机器的解封和报告的打印都是在公开场合进行的，在选举监督人员的监督下完成，没有互联网连接，也不会将机器从投票点移走。

(57) 也不存在更换投票机U盘的可能，因为除了有政党观察员在场外，该存储设备还包含记录，用以确认其中的软件与选举法院提供的软件一致。选举法院（TSE）出具的投票传输报告必须与投票机打印的报告一致。任何提出请求的政党或联盟代表，都必须在报告打印后一小时内获得一份票箱报告副本。

(58) 所有这些措施形成了广泛的公众监督。因此，要实施选举舞弊，不仅仅需要某一位选举法院官员的意愿——还需要一个由不同来源的人和手段组成的整体网络参与，并且必须在极短时间内完成。这使得舞弊几乎不可能。然而，由于这些安全机制是相互整合的，只要其中任何一个被削弱或被轻视，就会使整个系统受到质疑，尤其是在涉及公开报告时。

(59) 使我们的选举缺乏正当性的，并不是电子流程或投票机本身，而是选举竞选过程中存在的深层不平等。其中一个关键问题是政党的主导地位：政治人物受制于其所属政党，如果违背党派利益，甚至可能失去其立法席位。

(60) 在选举活动中，分配给各政党的免费广播时间是不公平的。分配的总时长中，有90%根据各党在众议院所占席位数分配给六个最大政党，其余10%才平均分配给所有其他政党。同时，还存在竞选开支上限，这使候选人依赖政府提供的宣传资源来当选。

(61) 乍看之下这似乎是公平的，但实际上，它维持了从军事独裁时期继承下来的主导政治体系，尽管政党名称随着时间发生了变化。事实是，在独裁时期参与政府的政治人物在早期选举中拥有更高的知名度。因此，他们建立了政党及其政治继承者，由于在选举体系重新开放之初就已在国会中占有席位，这些政党如今规模更大、资金更充足。

(62) 另一方面，还必须指出司法系统缺乏政治独立性，因为高等法院的法官是由政治人物直接或间接任命的。例如，作为司法体系最高机构的联邦最高法院（STF）的法官全部由共和国总统任命，最高选举法院（TSE）的法官也是如此

。这与职业法官的情况形成对比，后者必须满足严格要求以保持政治中立，因此人们普遍认为他们更具公正性。

(63) 然而，最高选举法院（TSE）负责批准新政党的注册，因此它本应完全不受政治影响。理想情况下，法官应通过内部选拔考试竞争进入更高职位，例如大法官、上诉法院法官以及高等法院法官，同时也应考虑其资历与任职年限。这类机制也能鼓励法官持续学习和提升自身能力。

(64) 目前，这种情况对选举本身并不会构成直接问题，因为正如我们所说，整个系统受到广泛的公众监督。然而，它确实给司法体系整体带来问题，因为行政和立法部门经常拒绝执行司法裁决。更糟的是，它们往往不遵守法律，最终被起诉。因此，它们不应司法机构的最高职位产生任何影响。

(65) 某些社会福利的发放过程就体现了这一制度性问题：行政部门往往只有在经过司法程序后才履行职责，这使整个过程被拖延——而在这种情况下，本应是快速处理的。

(66) 这种政策以间接方式危害民众，使社会变得脆弱，因为它让不安全感占据主导，从而导致自私。每个人都更加重视金钱，因为没有钱的人会面临各种风险——包括生病时的风险。在当前的公共医疗体系（SUS——统一医疗系统）中，预约常见专科、进行基础检查以及获得较便宜的药物相对容易。但除此之外，除非通过司法途径，否则很难获得真正需要的医疗服务。尽管如此，根据一些说法，我们的公共医疗体系仍优于美国的一些医疗保险计划，尤其是考虑到美国并没有像巴西这样全国性的公共医疗体系。

(67) 我们面临的另一个重大政治问题是农民——或希望成为农民的人——缺乏土地所有权。毕竟，食物来自土地，如果我们不自己生产，就会受制于他人。拥有土地是一种权力，而一个人民拥有权力的国家，才是强大的国家。这是自国家建立以来一直存在的政治失败。

(68) 土地改革是1964年被推翻的总统提出的主要变革之一——也许这正是他被推翻的最大原因，尽管他本人愿意拿出自己的土地进行再分配。⁵²⁷大地主和帝国主义势力把自己视为国家的真正所有者。他们不愿意这种状况改变——甚至愿意为此杀人。

(69) 然而，当今土地再分配的方式更像是一种社会性恐怖行为。它常常针对错误的对象，却放过真正的权势者。此外，政府支付的补偿远低于土地价值，而且执行过程极其缓慢。像若昂·古拉特曾提出的那样，实施一个逐步购买并分配靠近道路和水源的土地的计画，会带来更好的结果。该计划的受益者将受到政府监管，需要每年参加培训并

⁵²⁷

这一事实曾刊登在1964年3月15日《巴西日报》的头版。可在以下地址获取：
https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_mode=2

实际耕作土地。他们的生产足以偿还土地费用，但只有在连续5年证明有产出之后，才开始获得永久产权。

(70) 在这个计划中，政府可以派遣人员，利用机械设备为这些新生产者提供免费服务，帮助他们进行耕作和土地管理。政府还可以收购他们的农作物和牲畜，用于供应学校、医院，甚至制药行业。这样，这将成为一种能够通过国内供给为国家带来回报的投资。而且，由于农场靠近公路并优先供应本地市场，运输成本也会更低。

(71) 然而，政府并没有支持基础农业生产，反而以有害方式对其进行操控。这是因为迄今为止我们一直由帝国主义政治领导人统治，尽管那些富有的政党有时自称为右派，有时又自称为左派。在某些时期，政府以不公平的方式发放农业激励政策，扶持一部分人，同时打压另一部分人。

(72) 事实上，本书中讨论的最大问题，都是由帝国主义政治造成的——例如操控教育以制造功能性文盲，或利用传播媒体对公众进行错误教育。政治人物被说服去做出违背人民利益的行为，而他们之所以会这样做，也是因为他们本身就受到错误教育和误导。最终，受教育不足的政治人物往往判断力较低，出于不诚实而做出损害民众的行为——尽管他们本可以在一个繁荣社会中让所有人（包括他们自己）变得更富裕，而无需在安全上花费大量资源。

(73) 退休制度的变化是帝国主义政治有害影响的另一个例子，它削弱了民众。大概没有什么比被迫过度劳动更接近奴隶制的了——而这正是这种政策所推动的。在贫困群体中，许多人很早就开始工作——法律允许从14岁开始。但在1998年，第20号宪法修正案提高了最低退休年龄，并取消了按比例提前退休的选项⁵²⁸。这对所有人都有影响，尤其是巴西的农村劳动者，他们通常比其他群体更早开始工作，而且从事体力劳动强度更大的工作。

(74) 而你知道这一切中最糟糕的是什么吗？我们的政治体系被精心设计，使人民彼此对立，从而把控制权维持在帝国主义势力手中。富有的政党，往往由国外商业寡头资助，通过推出两极化的候选人——无论是右派还是左派——来制造对立，而这些候选人的反对率都很高。但双方都在服务帝国主义的利益。这使公众陷入一种局面：选择一个候选人只是为了阻止另一个，最终获胜的总是帝国主义——而这实际上是腐败的另一种说法。

(75) 由于这些候选人获得最多的媒体曝光和关注，公众最终会参与这种心理上的两极化游戏，认为其他候选人没有真正的胜算。这导致人与人之间的争论更加集中，也更加对立。

528

第20号宪法修正案。可在以下地址获取：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc20.htm

(76) 这一过程因投票意向的民意调查而加速。当一方候选人在民调中领先时，另一方的候选人就会获得更多支持。而随着第二位候选人支持率上升，第一位又会进一步增强，如此循环，直到选举结束。因此，人们往往忽视自己阵营最初的反对情绪，只专注于对抗另一方。

(77) 实际上，在没有明显舞弊的情况下，也很容易对民调进行不诚实的操控。只需提前通知并动员某一方的支持者，在特定时间和地点参与调查表达意见即可。有时这种操作只需在初期进行一次，之后这个过程就会自行延续。而我认为，这正是正在发生的情况。

(78) 结果，人们投票是出于挫败感，而不是出于政治信念。他们只是想投票反对另一个候选人。许多人说，他们投给那个“没人喜欢的人”，只是因为没有其他选择。但如果一个人不信任任何候选人，正确的做法是不投票。

(79) 这种制度让人们以愤怒为基础生活，而不是基于对理想的热爱。统治者让公众相信他们的投票没有意义，从而使他们对政治失去兴趣。如果人们也能表达拒绝，甚至在必要时取消选举，那么“反对”本身就不会成为问题。事实上，关于反对率的信息被弱化处理。也许政治人物只凭10%或20%的人口支持就能当选——这些是“有效票”——而其他人士实际上是反对他们的。这就是为什么当今的独裁更倾向于操控结果，而不是取消选举——这样一来，反对就被容忍，而不会产生真正的后果。

(80) 甚至政变也可能得到相当一部分民众的支持。巴西的军事政变得到了精英和军方的支持，而他们控制着媒体。于是，许多人相信这是多数人的意愿并顺从了，因为人们往往会跟随社会共识。这种相信也很容易产生，尤其是在政变之后，民众选举被取消。

(81) 还有一句常见的话是：“每个民族都会得到它应得的政府。”但这在我们的国家并不成立。我们的腐败并不是自下而上的，而是来自国外并自上而下的。这种状况持续存在，直到贫困人群认为投票唯一的价值只是换取一袋水泥或一篮食物。有时，卖掉选票的好处甚至只是获得一次休息的机会，因为许多巴西人长期工作，没有休假、带薪年假或节假日。

(82) 所有通过“反对”来否定选举的方式都被封锁了，因为法律中没有这种可能性。法律只计算有效票，即使数量很少，也忽略其他所有情况。在选举期间，投票义务被大力宣传，同时强调不投票的惩罚——例如不能参加公职考试，或作为公职人员会被扣工资。

(83) 这个法律、政治和心理体系制造的最大幻象，是让人们相信投票是真正强制性的。事实上，不投票的罚款极低。实际上，如果没有用罚款来替代投票，巴西甚至无法自称为民主国家。这笔罚款可以在任何工作日缴纳，一旦缴纳，就取消了所有不投票的处罚。

(84) 纠正这种操控的一种方式，是更公平地规范竞选广告。理想情况下，免费广播时间应在所有候选人之间平均分配，而竞选行政职位的候选人可以获得略多的时间。

(85) 竞选广告也应当简短而直接——只展示候选人的照片（与投票机上使用的相同）以及其过往工作的真实影像。广告内容应仅包括候选人的履历、其主要执政重点以及政党网站地址。这些重点应当是具体的，例如：将政治人物的福利削减99%、将政党基金削减95%、取消“议会修正案”、将教师工资提高一倍。网站应接受公众监督，并对虚假宣传或无根据攻击其他候选人的行为进行处罚。在网站上，候选人可以更详细地说明其计划，并接受公众公开评估。

(86) 关于投票意向的民意调查应当被完全取消。任何此类调查都应被视为可疑的，即使有各种反舞弊的承诺也是如此。操控社会的人提出某种观念，然后让社会去实现它。因此，取消投票意向调查是一种防止这种情况发生的方式。

(87) 候选人数过多也是造成选举混乱的一个因素。这主要是因为缺乏选前筛选机制来决定谁应真正参选。对于行政职位来说，候选人越多，发现理想且诚实领导者的机会就越大。

(88) 在选举前，政党应邀请所有成员根据其选区投票选择候选人。全国性选举将进行全国范围的动员，本地选举则在地方范围进行。选民需要是注册的政党成员，投票甚至可以在线进行。这种模式将为新领导者的出现创造空间。

(89) 在每次选举中，应当设立两种投票：支持票和反对票。这应从候选人筛选阶段开始，这是解决政治问题的关键步骤。这样，选民既可以表达支持，也可以表达最强烈的反对，而候选人的反对票将抵消其支持票。通过同时存在的支持与反对投票，可以终结政治对决——这些对决实际上是制造社会分裂的机制——以及由最不受欢迎的候选人组成的政府。

(90) 最后，一个候选人要当选，其获得的票数应当占人口的一个显著比例——至少20%或30%——选举才应被视为有效。如果由于投票率过低而无人当选，则当前职位的法定替代者应暂时接任空缺职位，同时重新举行选举，并由不同于原竞选者的新候选人参选。

(91) 在立法机构中，目前候选人数量过多，扰乱了投票过程。但这源于一个更严重的问题——国会成员数量过多。人数实在太多！这损害了公民被有效代表的能力。因此，立法者的数量也应减少。

(92) 议会不应是人群的堆积——它应当是经过筛选的群体。如今，高人数被用来证明需要代表社会中多样的利益。但实际上，只需少数人就足以代表一个

州的人口的全部利益。毕竟，选举的目的在于统一意见、减少冲突。无论谁当选，都必须对所有社会群体负责，而一个小规模群体同样可以代表他们。

(93) 如果把社会整体看作一个有机体，它将作为一个整体成长并变得更加平衡——因为身体的每一个部分都很重要。即使是一个小伤口或刺痛，也会影响整个身体。同样，社会发展必须被视为一种惠及所有人的过程。如果我们遵循这一方向，随着时间推移，就能建立一个更加平衡的社会。

(94) 然而现实却相反，由于成员过多，几乎无法对国会进行有效监督。因此，我们看到立法者为自身利益行事，甚至损害公共利益。如果国会只有100名成员，这种情况将更加难以发生——这一数量仍然足以进行决策，同时也更容易追踪每个人的投票行为。

(95) 国会中这种失控的滥权情况，可以通过要求议员在表决法案时遵循时间顺序来开始得到纠正。这一制度在司法系统中已经存在，并带来了更高的透明度和诚信。如果国会议员必须遵守这一规则，他们就需要先履行立法职责，然后才能为自己的薪资投票。这将使公众更容易跟踪立法过程，并在出现不当行为时增加压力。

(96) 必须记住，行政和立法部门也必须遵守公共行政的核心原则⁵²⁹——正如司法部门已经做到的那样。这些原则比它们自身的内部规则更为重要。当它们不遵守这些原则时，就等于把自己置于法律之上。这实际上是我们更接近独裁体制的主要标志之一，因为在真正的民主中，没有人可以凌驾于法律之上。

(97) 公共行政最重要的五项原则是：合法性、公正性、道德性、透明性和效率。

(98) 成本效益原则应当迫使政治人物对其办公经费和各类补贴的使用作出详细说明。值得注意的是，仅仅这些补贴被全部使用——考虑到其数额之高——就足以让人怀疑政治人物的不诚实⁵³⁰。事实上，这甚至可以通过透明度门户作为一种间接识别腐败政治人物的方式⁵³¹。但情况已经恶化到，人们普遍认为所有人都是腐败的，并试图用同样糟糕的人去对抗他们最厌恶的对象。

(99) 与此同时，贫困社区常常因为政府提供的一些小额经济利益，而对政治人物及其不良行为产生同情。在许多小城镇中，政治人物通过举办公共聚会并大量提供免费酒精饮料来赢得支持。有时，人们甚至仅仅用冰淇淋或冰棍就被“

⁵²⁹ 1988年巴西联邦宪法，第37条——“联邦、各州、联邦区及各市任何权力机关的直接和间接公共行政，应遵循合法性、非个人化、道德性、公开性和效率原则，并且还应遵循以下内容：（……）”（措辞依据1998年第19号宪法修正案）。

⁵³⁰ 有关立法机关成员的信息可在众议院官方网站查询：<https://www.camara.leg.br/deputados/quem-sao>。

⁵³¹ 议会支出透明度：<https://www.camara.leg.br/transparencia/gastos-parlamentares>

收买”。还有一些人为某位候选人做竞选宣传后，就觉得自己和整个家庭都有义务投票给他——只是因为觉得这个候选人“人不错”。

(100) 那么，在挪用公款和收买选票方面最荒谬的表现是什么？只需看看这一连串事件：“月供案”、秘密预算，以及报告员修正案。巴西的预算本应像用尺子和圆规画出的图表一样规整，但最终却更像一个被撕裂的蛋糕——人民只能得到残渣。坦白说，我看不出“月供案”、上一届政府的秘密预算以及当前的报告员修正案之间有太大区别。讽刺的是，这一机制始于一位被称为“左派”的总统，然后转到一位被认为是“右派”的总统，之后又回到了同一位“左派”总统手中。

(101) 如果让我来解说这场比赛——把预算当作球——我会这样说：“卢拉从左侧上场，抢走了人民的球，还犯规了。裁判暂停比赛准备判罚，但人民却不能主罚点球。相反，博索纳罗——在右侧、与卢拉属于同一队——拿起球……进球！现在没有人守门——没有审计法院，没有任何人！国会冲进禁区，一个接一个地进球，多得数不过来！裁判说这些进球不应算数，球必须归还给人民。但球员突然改变了规则——现在这些进球竟然算数了！疯狂！疯狂！疯狂！要么球会爆炸，要么球网会被撕裂！而人民已经放弃比赛了，各位！他们放弃了！所有人都跑到看台上喝酒庆祝，为对方球队的前锋欢呼！这场狂欢是政客买单的。”

(102) 那么，对于不记得的人来说，“月供案”（又称第470号刑事案件）是2005年卢拉第一任期内发生的一起涉及议员的买票丑闻。当时，这被认定为犯罪⁵³²。

(103) 这场危机在联邦最高法院（STF）正副院长——若阿金·巴尔博萨法官与里卡多·莱万多夫斯基法官之间的冲突中达到顶点。前者认为，在第470号刑事案件中被定罪的议员应由法院裁决自动失去其席位，而后者则认为这属于国会的职责。

(104) 坦白说，我完全同意若阿金·巴尔博萨的观点，在我看来这是常识——在刑事案件中被定罪的人，绝不应继续担任国会议员。但最终，反对意见占了上风，这一切也导致若阿金·巴尔博萨法官于2014年退休，官方理由是健康问题。

(105) 是的……当联邦最高法院院长的理解被忽视时，这就像是在削弱整个司法体系的权威。因此，悄然辞职或许是最有尊严的选择。而这种认为国会凌驾于司法之上的观念，至今仍然存在，使立法者在法律上处于高于法律的位置。

(106) 这些预算滥用中最糟糕的部分不仅仅是金钱，而是其背后的机制。它变成了一种类似金字塔的买票结构，彻底摧毁了所谓的民主。总统释放公共资金，让议员在其

⁵³² 第470号刑事案件——主动腐败、被动腐败、侵吞公款、洗钱、欺诈性管理、犯罪组织。来源：联邦最高法院（STF）门户。可在以下地址获取：
<https://www.stf.jus.br/arquivo/cms/noticianoticiastf/anexo/relatoriomensalao.pdf>

选区实施项目。这样一来，议员就通过这些项目从选民那里购买支持——或者谁知道还通过其他什么方式？

(107) 2020年，在随后由右翼总统博索纳罗执政期间，“秘密预算”被建立。这是在总统府的主导下，并得到“中间派集团”（Centrão）的支持而实施的。他们使用的工具是报告员修正案（RP-9）——一种预算修正形式，令人难以置信的是，它完全不公开是谁提出的、资金流向何处、金额是多少，或将用于什么目的。换句话说，这是一个装满数百万资金的“黑箱”⁵³³。

(108) 于是我们看到，政府之间像在同一支球队中传球一样运作——而不是左右之分。从“月供案”演变为“秘密预算”，再演变为“议会修正案”。不过，如果用更“技术性”的说法，议会修正案分为三种类型：个人修正案、党团修正案和报告员修正案。

(109) 个人修正案是由每位参议员或众议员提出的——根据2015年第86号宪法修正案，这些必须依法执行。但报告员修正案——也就是我们所讨论的——仍然缺乏透明度。现在它们只是换了新名称，例如“委员会修正案”或“平行修正案”⁵³⁴。简而言之，秘密预算变成了一种没有名称、没有面孔的预算。到2024年，通过这种方式支出的金额超过85亿雷亚尔——标准不清，且没有公众监督⁵³⁵。

(110) 需要记住的是：根据宪法第2条，“国家各权力机关相互独立并应当协调运作”。但买票行为直接破坏了这一原则——因为立法机构实际上在像行政机构一样行事，动用本应通过透明和技术规划来使用的公共资金。议员并不是被选来铺设道路的——那是市政府或联邦政府的职责。就是这么简单。

(111) 事实上，联邦最高法院（STF）在2022年以6比5的投票结果裁定，这种做法违宪，因为它违反了公共行政中的透明性、非个人化和道德原则⁵³⁶。

(112) 但这一裁决之后发生了什么？什么都没有。国会仍以相同方式运作——只是换了不同名称。2024年，法官弗拉维奥·迪诺下令暂停这些修正案，直到制定出明确规则。但显然，国会已经在策划恢复⁵³⁷当最高法院试图限制国会权力时，它遭到调查、弹劾和政治压力的威胁。结果？法院退让了。

⁵³³ 来源：CNN Brasil。可在以下地址获取：<https://www.cnnbrasil.com.br/politica/stf-julga-suspensao-das-emendas-do-relator-ao-orcamento-entenda/>

⁵³⁴ 来源：参议院新闻机构。可在以下地址获取：<https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/01/10/emendas-parlamentares-o-que-sao-e-qual-a-diferenca-entre-as-deputados-e-de-senadores>

⁵³⁵ 来源：Terra。可在以下地址获取：<https://www.terra.com.br/noticias/brasil/politica/governo-e-congresso-criam-emendas-paralelas-e-turbinam-novo-orcamento-secreto-diz-transparencia>

⁵³⁶ CF/88，第37条。来源：CUT。可在以下地址获取：<https://www.cut.org.br/noticias/stf-acaba-com-orcamento-secreto-e-exige-transparencia-para-distribuicao-de-dinheiro>

⁵³⁷ 来源：Brazil Agency。可在以下地址获取：<https://agenciabrasil.ebc.com.br/justica/noticia/2024-10/dinamantem-suspensao-de-emendas-do-orcamento-secreto>

(113) 因此，在2024年，《年度预算法》（LOA）中包含了超过500亿雷亚尔的议会修正案——这些资金本应依据技术规划使用，而不是政治交易。卢拉在年初试图削减其中一部分，将其限制在300亿雷亚尔，但国会通过了增加额度的方案。这种情况年复一年地重复，仿佛是正常现象⁵³⁸——而且金额不断增加。

(114) 如果这一切听起来像一张充满勒索和掩盖的巨大网络，那很可能确实如此。与此同时，公众仍然不知道资金流向何处、谁在作出决定，或者为什么某些公共工程会在选举前“突然出现”。

(115) 因此，即便是这种事实上属于违法的情况，也许可以通过一个简单的措施来预防：强制按照时间顺序对法案进行表决。仅此一项，就能减缓流程，为司法机构提供足够时间介入，在这些提案获得通过之前就将其阻止。

(116) 与此同时，这里发生的大规模屠杀、酷刑以及令人震惊的压迫并没有被纳入教育体系。这使得人民变得退缩，在一个富有的政府面前表现得像乞求者。但如果不是政治人物的不诚实，这个国家本可以是富裕的。

(117) 政治人物的薪资应设定为固定的最低工资倍数——不超过十倍。需要注意的是，以最低工资作为参考并不意味着薪资与其直接挂钩，而只是作为一种衡量方式⁵³⁹。政治人物还应被要求使用公共服务——学校、医院、交通等一切。只有这样，他们才不会再通过损害民众利益来谋取自身优势，因为他们将不再与民众有差别。

(118) 然而现实中，政治人物却因其高额薪资、办公经费、各种补贴、选举基金，尤其是议会修正案，而成为民众的财政负担。他们之所以能做到这一点，是因为税收并不总是与具体用途绑定，例如机动车财产税（IPVA）就是如此。如果所有税收都严格用于其既定目的，就不会出现政治人物拥有“额外”资金而基本需求却得不到满足的情况。

(119) 法律并未规定机动车税（IPVA）必须用于道路维护或铺设工程。因此，政府在修路之后，往往将道路交给私人公司收费运营。但只有在该税真正用于道路建设时，征收才合理——而且不应再叠加额外收费。

(120) 我认为，如果我们每个人都为社会作出贡献——无论是通过劳动还是资金——也许我们根本不需要一个过多干预的政府来管理我们。

(121) 我们的人民仍未按照自身最大利益行事，因为不幸的是，他们因政治人物的不作为而愤怒，最终以自私的方式作出反应。但这些努力本可以成为一种更有效的“预竞选”方式，而不是向选民分发礼物。例如，当我在公共道路两旁种植植物时，会引起公众和政治人物的关注。许多政治人物甚至试图阻止我，因为他们将其视为竞争——但我并不是在与他们竞争，我只是想采取行动。

⁵³⁸ 来源：国际透明组织。可在以下地址获取：<https://www.transparencia.org.br/posts/congresso-aprova-proposta-que-perpetua-orcamento-secreto/>

⁵³⁹ 1988年巴西联邦宪法第7条第IV项——禁止将最低工资与任何用途挂钩。

(122) 与此同时，帝国主义势力仍像黑手党一样行事，把社会当作一个单独个体来操控施压。而民众仍受其控制，因为他们无法取消选举，这使他们相信必须在“主要候选人”中做出选择。

(123) 我认为，改变这种状况的一种方式，是拒绝受到民意调查的影响。因此，我们应投票给自己真正相信的人，或选择主要政党之外的候选人——或者在必要时，以集体方式选择不投票。巴西的政治机器运转失常，只有打破这种政治统治循环的连续性，它才会重新运作。我们必须坚持寻找那些不属于这一掌控体系的政治内部网络的人。这也意味着要面对像共济会这样的组织影响，因为这种影响导致了帝国主义统治。

(124) 你看，如果在城市入口处存在共济会的纪念物——这些属于公共区域，而非私人空间——那么我们就必须怀疑它也存在政府之中。但总体来说，没有人敢面对这一现实。我们需要向甘地和⁵⁴⁰“真理坚持”(Satyagraha)⁵⁴¹方法学习，这是一种非暴力公民抗命、坚持真理的方式。首先，他是一位精神领袖，因为精神智慧必须存在于我们生活的各个方面。而这种智慧让我们关心整体，而不仅仅是局部。

(125) 在我看来，没有任何政府高于上帝的权威。任何身处政治职位的人都只是其计划的一部分。我们应祈祷上帝触动人心，改变我们的政治现实——因为对他而言没有不可能的事。如果你是无神论者，那就相信一种伟大的思想波动，一旦被激活，就会传播到所有人的思想中。因此，没有什么能够阻挡它，它能够改变一切。

(126) 同时，我建议我们不要依赖政治来建设更好的世界。相反，让我们通过善行尽一切努力改善我们周围的世界。而且最重要的是，我提议我们每个人都坚持推动那些必须实现的政治变革。

章后一以色列-哈马斯战争

(1) 在我使命开始之初，我意识到自己需要远离娱乐媒体和新闻，因为我们正进入一个意识形态极度混乱的时期。我不能让这些影响到我。在本书最早的版本中，有一段故事片段，其中一个“疯狂的女人”在劝说生活在巴勒斯坦冲突地区的女性带着孩子离开。我开始谈论类似1967年的阿以战争，尽管在2017年，巴勒斯坦的这场战争尚未爆发。

⁵⁴⁰ 莫罕达斯·卡拉姆昌德·甘地 (1869–1948) ——印度人，是继耶稣之后人类历史上最著名的和平主义者之一。他是一名律师，推动了印度摆脱英国统治的独立。“摩诃陀”(梵语意为“伟大灵魂”“可敬者”)这一尊称最早于1914年在南非赋予他，现已在全球广泛使用。来源：Wikipedia。可在以下地址获取：
https://en.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi.

⁵⁴¹ “真理坚持”(Satyagraha) ——梵语：satya (“真理”)，āgraha (“坚持”或“执着”)，意为坚持真理或真理的力量。这是一种特定形式的非暴力抵抗或公民抗命。来源：Wikipedia。可在以下地址获取：
<https://en.wikipedia.org/wiki/Satyagraha>.

(2) 当前的战争在某种程度上是1967年战争的延续，当时以色列占领了加沙地带、约旦河西岸（包括东耶路撒冷）以及戈兰高地。这些地区的占领为如今的以巴危机奠定了基础。

(3) 尽管如此，我仍然难以理解自己当时的感受，尤其是在战争爆发之后，我第一次听到“叙事之战”这个词。这意味着存在不同版本的叙述，双方都被指控犯有战争罪。成千上万的平民在寻找食物或医疗帮助等基本活动中被杀，这表明这场不人道危机有多么严重。与此同时，我们也看到全球对政府信任的危机，领导人不履行承诺，甚至做出与其承诺完全相反的事情。

(4) 需要记住的是，耶稣是犹太人，并生活在那个地区。事实上，《圣经》中有一些段落，像我和许多人一样，认为他是在谈及涉及以色列的这些冲突。《马太福音》记载他在被钉十字架前于橄榄山上谈到这些事；《路加福音》则说他在前往十字架的途中提到过。他甚至提到婴儿⁵⁴²，这让人想起这场战争中最令人震惊的一点——它是以在镜头前绑架并杀害以色列婴儿开始的⁵⁴³。

(5) 现在，我之所以能够理解这场战争中真正发生的事情，只是因为我的直觉以及耶稣在走向十字架途中所发出的警告。这些警告的含义是，妇女和儿童会被哈马斯当作人盾和政治工具使用。该组织在其支持者于2006年通过民主选举上台后继续掌权，但此后再未举行民主选举。

(6) 基于这一切，我认为巴勒斯坦的伊斯兰保守主义在对待女性的问题上已经走到了最糟糕的阶段。值得指出的是，像哈马斯这样的伊斯兰极端主义者，对其他宗教极不宽容，并反对任何形式的自由。我期待有一天伊斯兰领袖能够公开反对这些极端分子，并指出他们并不属于伊斯兰——这一点在《古兰经》中有明确依据。毕竟，《古兰经》说，杀害一个无辜的人就等同于杀害全人类⁵⁴⁴。而我们看到的是，当一个民族无法控制其最恶劣的本能时，就仿佛所有人都要为此负责。因此，许多伊斯兰极端分子以伊斯兰之名虐待女性并实施杀戮，使这一宗教在全球呈现出一种原始而暴力的形象。

(7) 此外，像所有反社会人格者一样，哈马斯通过制造袭击并利用这些时刻的影像来操控公众舆论——这些是他们自己制造的情境，然后再归咎于以色列。

⁵⁴² 《圣经》，路加福音 23:28–29

⁵⁴³ 《圣经》，马太福音 24:6–14；路加福音 21:9–28；以及马可福音 13:7–10

⁵⁴⁴ 《古兰经》，第五章（宴席章），第32节（通行译文）——“凡杀一无辜之人……如同杀害全人类；凡拯救一人，如同拯救全人类。”

他们是营销方面的高手，这也是许多恐怖分子的共同特征。有时他们制造这些场景是为了制造恐惧，比如“9·11”，有时则是为了获取某种回报。

(8) 因此，我们会看到许多基督徒热情地为这些恐怖分子或其支持者辩护——尽管正是这些群体以极其残忍的方式杀害基督徒。而最糟糕的是：没有人谈论这一点。仿佛基督徒的生命并不重要。

(9) 事实是，恐怖主义必须终结，因为它的存在本身就是对和平的攻击，并给整个世界带来不安全感。然而，对抗它的正确方式，是對抗其思想。例如，大男子主义作为一种主要的恐怖主义意识形态，在各方的默许下被不断助长……更不用说，我们实际上生活在一个滋养恐怖的社会之中。

(10) 因此，从人类法律的角度来看，以色列的行为属于正当防卫⁵⁴⁵——尽管耶稣并不宣扬暴力，甚至不主张为自卫而使用暴力⁵⁴⁶。这并不令人意外：如果和平真的能够通过理念建立，就不需要用武力来维持。事实上，如果巴勒斯坦人民正在受苦，这在某种程度上也是因为他们庇护了恐怖分子。如果民众能够合作并举报哈马斯，以色列的行动可能会更加精准，从而减少伤亡。但当然，即使是不支持哈马斯的人，也同样面临被杀害的风险。

(11) 我看待这场战争，就像是恐怖分子遇到了比他们更强大的对手——这是他们长期滥用暴力的自然结果，正如耶稣所说：“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”（《圣经》马太福音 11:12）因此，世界的平衡仍然是通过暴力来实现的，而实际上，仅仅对抗大男子主义，或许就已经足够。这也是为什么在“疯狂女人”的故事中，我的主要信息是：女性应当带着孩子离开那里，以避免屠杀。按照这个故事的设定，这将结束战争，因为没有女性，连男人也不会留下。但正因为如此，她才被称为“疯狂”。那些女性认为她们无法改变现实。而事实上，人们也常常这样看待我。

(12) 需要注意的是，犹太民族在其整个历史中也一直经历冲突与迫害。在这一时刻，他们正在叙事之战中失利，并承受来自世界各地的压力。这些灾难之所以发生，是因为他们曾因耶稣的血而将诅咒加在自己身上——耶稣不仅是他们纯洁无罪的王，也是弥赛亚。他们曾说愿为他的死负责，让彼拉多得以洗手不管：“群众回答：‘流他的血的责任，归在我们和我们子孙的身上吧。’”（《圣经》马太福音 27:25）。而耶稣并不是唯一一个因他们民族的骄傲而受害的上帝使者⁵⁴⁷。

⁵⁴⁵ 巴西刑法典第2,848号法令第25条——“当一个人使用必要手段并以适度方式，制止针对自己或他人的不正当侵害——无论该侵害正在发生还是即将发生——即视为正当防卫。”（措辞依据1984年7月11日第7,209号法律）（参见ADPF 779）。“唯一段：在满足本条主文规定条件的情况下，当公共安全人员在犯罪过程中为制止针对人质的侵害或侵害风险而采取行动时，也视为正当防卫。”

⁵⁴⁶ 《圣经》，马太福音 26:52——“耶稣对他说：‘把你的刀收回原处！凡动刀的必死在刀下。’”

⁵⁴⁷ 《圣经》，马太福音 23:37——“耶路撒冷，耶路撒冷，你这杀害先知、用石头打死奉差遣到你这里来的人啊，我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意……”

(13) 因此，作为基督徒，我们有充分理由在这一冲突中不选边站，因为这些民族并不听从我们的声音。但在巴西，我们看到一种政治两极化正在形成：政治右派支持以色列——与资本主义帝国主义阵营一致——而政治左派支持巴勒斯坦——与共产主义帝国主义阵营一致。任何阅读过1967年相关历史的人都能看出，这并不是什么新现象。

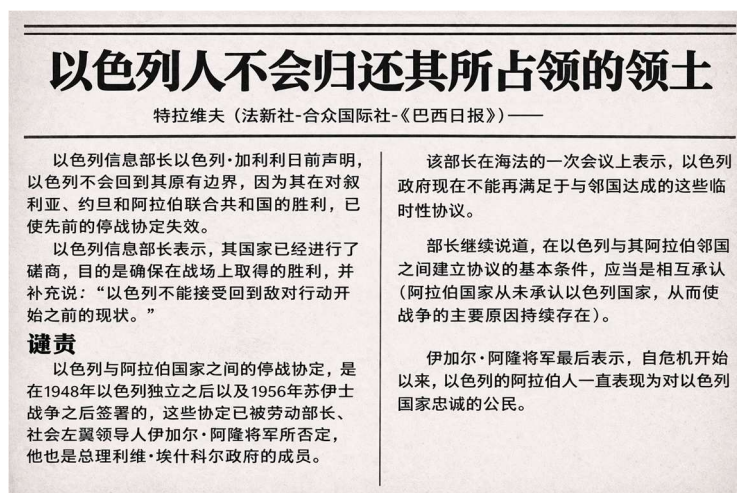
(14) 没有一场战争真正属于我们——而且大多数时候，它甚至不属于参与其中的人民，而只属于他们的领导者。真正的基督徒不会想着杀人或赴死，而是只在战争中为了拯救生命、帮助他人撤离而行动。

(15) 最重要的是，我们应当更加关注世界各地针对基督徒的屠杀，使人们能够向他们提供帮助和庇护。但这绝不意味着我们不能同时帮助这场战争中的受害者以及因此流离失所的难民。



图像 XIV

以下为1967年6月11日《巴西日报》（Jornal do Brasil）第一版第4页所刊登新闻文章的中文改编译文。



接下来的一系列报纸剪报，涉及《巴西日报》在巴西军事政变关键时刻发布的报道。首先，是1964年3月14日的头版，报道了前一天在里约热内卢中央车站广场举行的总统若昂·古拉特集会，他在会上宣布将实施国家的结构性和政治改革。



随后，是1964年3月31日的报纸（第一版，第13页），标志着巴西军事政变的开始，并揭示了当时巴西所处的政治危机。



接着，是1964年4月1日的报纸（第一版，第4页），报道军方开始通过接管广播电台和报社来干预通讯。



下方还包括军事政变期间抗议活动的场景，以及1968年国际歌曲节的图片⁵⁴⁹。在该音乐节中，创作歌手热拉尔多·万德雷未能获得⁵⁵⁰——尽管他的歌曲《为了不说我没有谈及花朵》（Pra Não Dizer que Não Falei das Flores）受到了观众的热烈赞誉。



⁵⁴⁸ 所有报道可在以下地址获取：

https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_mode=2

⁵⁴⁹ 图片取自以下链接：

https://pt.wikipedia.org/wiki/Ditadura_militar_brasileira e <https://biblioo.info/censura-o-fantasma-que-volta-a-assustar-as-bibliotecas-brasileiras/>. AI-5（第五号制度法令）禁止具有政治性质的群众示威，暂停政治犯罪的人身保护令，并对报纸、杂志、书籍、戏剧和歌曲实行事前审查。）

⁵⁵⁰ 热拉尔多·万德雷——本名热拉尔多·佩德罗萨·德·阿劳若·迪亚斯（1935年9月12日生于若昂佩索阿），是一位巴西律师、歌手、词曲作者和诗人。来源：Wikipedia。可在以下地址获取：
https://pt.wikipedia.org/wiki/Geraldo_Vandr%C3%A9.

第十五章——成瘾与围绕健康垄断的残酷战争

(1) 听着，如果有一个话题真正需要以诚实、人性和中立的态度来讨论，那就是药物的使用与滥用——尤其是成瘾问题。我们社会至今仍未解决药物滥用和成瘾的问题，是因为我们一直没有用正确的方式来看待它。因此，在这个非理性的时代，关于药物问题，世界各地仍然在发生许多荒谬的事情——主要是因为没有区分什么是有毒的，什么是具有治疗作用的。

(2) 以酒精饮料为例。它被广泛接受，甚至在电视上做广告。但酒精是有毒的，会导致许多疾病，并让使用者面临严重风险。所以，就像香烟一样，它根本不应该像现在这样被推广。它的标签应该清楚地警告其对健康的危害，以及与其他物质混合使用的危险。然而，这个体系却只强调饮酒后不能开车。此外，在巴西，广告和歌曲中，酒精不断被与空洞的性行为联系在一起，好像这两者天然相连。由于这种表现被塑造成一种欢乐和庆祝的场景，最终就只剩下享乐和娱乐的含义。仿佛酗酒和放纵的性行为没有任何危害。

(3) 酒精带来的认知混乱，使人更容易被操控——也更容易为这个体系带来利润。这正是它被大力推广的原因。资本主义把人当作可以获利的“群体”，尤其利用人们在生育问题上的不负责任。于是，媒体创造了无数带有喜剧色彩的角色，他们被描绘成酒鬼和好色之徒，让人从小就学会嘲笑酒精成瘾和性成瘾，并对这些问题产生同情。但事实是，像酒精这样的有毒物质不应该被如此广泛宣传，而性行为也不应该被不负责任地鼓励。

(4) 另一方面，大麻（cannabis）⁵⁵¹这种有着数千年使用历史、已知可以对抗多种疾病的药物，却被当作毒品来迫害。

(5) 如今，大麻通常通过吸烟的方式使用。用于产生烟雾的部分是花和叶。雌株的茎以及雄株（即工业大麻）被广泛用于工业领域。但雄株的医疗价值较低，其花和叶在吸食时不会改变脑波。还有雌雄同体的植株，其医疗潜力取决于其更接近雄株还是雌株。

(6) 大麻在中国作为药物已有数千年的历史。一些学者认为，在公元前1000年至19世纪中期之间，根据不同文化，它是第二或第三常用的药物。据他们说，在此期间，大麻和工业大麻还是制造纸张、燃料和纺织品的主要原料。按逻辑推断，在某些文化中，它甚至可能是最常用的药物——因为它用途极其广泛。

⁵⁵¹ 这里之所以在大多数语境中优先使用“marijuana”（即大麻）一词，而不是“cannabis”，是为了让所有读者都能理解，并强调针对这种植物所进行的迫害，尽管“cannabis”这一术语比“marijuana”更为通用。

(7) 在“cannabis”这个名称下，19世纪的英国医生常以酊剂形式出售这种药物，从而推广了这一术语。维多利亚女王的私人医生约翰·罗素·雷诺兹爵士曾用它为女王治疗，并在医学期刊《柳叶刀》的首期中撰文介绍大麻的益处。⁵⁵²

(8) 在巴西，20世纪初，“印度香烟”⁵⁵³曾在药房出售，其已知功效包括治疗失眠。正因为这一点，大麻对公众具有极其重要的意义。

(9) 大麻之所以具有如此强的治疗作用，是因为它在细胞层面调节人体。它可以用于对抗肌肉痉挛、多发性硬化、青光眼、结肠炎、恶心、疼痛、偏头痛以及许多其他疾病。这份清单并不是有限的。人们发现大麻有益的原因有数百种。它能引导患者使用毒性更低、成本更低的治疗方式，甚至有潜力替代多种传统药物。因此，迟早人们会认识到它的重要性。

(10) 然而，尽管如此，如今社会中仍在进行一场残酷的战争，试图将大麻从市场上彻底清除，并惩罚其使用者——有时是殴打，有时是监禁，甚至有时是处死。因此，即使在你读到这一章的时候，这一真相已经被澄清，那场所谓的“禁毒战争”的荒谬也不应被遗忘。即便看起来不像，大麻使用者所遭受的迫害，也应该像我们至今仍在讨论耶稣时代对麻风病人的迫害一样，被认真讨论。

(11) 由于这些被颠倒的观念，社会最终陷入严重失衡，疾病和社会痛苦被制造出来，身体健康和社会健康都受到阻碍。这场战争制造了一种类似恐怖统治的环境，在这种环境中，监狱成为国家支持的“合法杀害”的威胁。这让人们出于恐惧而容忍政府的滥权，甚至认同其镇压行为，以免自己成为目标。

(12) 许多人支持这种政府的迫害，因为他们无法想象自己会进监狱，于是把自己当作永远不可能被贴上“罪犯”标签的人而加以开脱。然而，这是一种自私的看法。真正的基督徒既不会压制医药的使用，也不会认同监狱中对他人的不人道行为，因为最终，这些不公会影响到所有人。

(13) 此外，巴西禁止并惩罚涉毒行为的法律，并没有对使用者与贩运者作出足够清晰的区分。这使得法律在执行中存在很大差异，且往往对社会弱势群体施以更严厉的惩罚。相比其他毒品，对大麻更严厉的打压，揭示了由帝国主义推动的经济利益。这暴露出一套精心构建的控制结构。

(14) 随着时间推移，这一体系不断调整以维持这种始于20世纪60年代的压迫。最初，大麻被定义为“有毒物质”，以此为镇压提供理由。但当人们意识到它

⁵⁵²

来源：Wikipedia。可查阅：

https://pt.wikipedia.org/wiki/Legisla%C3%A7%C3%A3o_sobre_a_cannabis

⁵⁵³ 研究资料来自《心智与大脑》杂志第26页，其中包含“印度香烟”广告的图片——见图像XVI。

并非有毒时，体系便扩大法律范围，将其泛化为“毒品”。而“毒品”这一概念，本身甚至可以适用于糖。

(15) 这导致了荒谬的局面：使用有毒物质的人可以自愿寻求治疗——这本身没有问题——但大麻使用者却因此被逮捕、惩罚，甚至被杀害。通过使用“毒品”这一笼统概念，法律在社会上制造了一种共识，使人们认为因涉毒入狱的人只是贩毒者或成瘾者。然而，大麻使用者常被错误归类，现实中并不罕见有人仅因持有一支这种具有医疗价值的植物制品就被关进监狱。

(16) 这种情况还带来了更多问题。想想看，当一个人需要某种药物时，对他伤害最大的，往往是无法获得它。很多人会试图通过过量使用其他药物来替代正确的治疗，但往往无效。许多人还试图通过与酒精混合来增强这些物质的效果——这种做法确实具有高度毒性，甚至可能致命，因为酒精本身就是一种致命的物质。比如顺势疗法中，只使用极少量的酒精来加快药物的作用。

(17) 与此同时，警方被赋予了过度的权力来压制大麻使用者。这些权力往往超出法律界限，却仅因习惯而被接受。在例行检查中，黑人或看起来贫穷的人常常遭受暴力、性骚扰、栽赃威胁，甚至被用警棍实施强奸，以逼迫他们说出大麻的来源。许多时候，大麻使用者是在完全非法且充满虐待的情况下被逮捕的，因为警方既充当执法者又充当“证人”，从而更加肆无忌惮。这种不受约束的权力助长了压迫。

(18) 进一步来说，在监狱中，人们往往没有钱支付律师费用，因此会被无限期关押。法律本来提供了“人身保护令”（habeas corpus）⁵⁵⁴作为保障，理论上一个人可以在任何纸上写下申请，由自己或他人代签，用来对抗非法拘押，而且不需要律师，也不需要引用法律条文。然而，一旦被逮捕，这个人就会经历一种“社会性死亡”，无法再与外界沟通——甚至连写信都不行。因此，他们变得依赖付费律师，因为只有通过律师，文件才能被递交到法官面前。

(19) 公设辩护机构无法满足这些需求，因为案件数量过多，导致服务缓慢、机械，最终效率低下。这一问题造成了监狱过度拥挤，而这正成为社会恐怖化的初始基础。然而，一旦监狱出现过度拥挤，其本身就已变为非法——其中的拘押同样如此。尽管如此，仍有无数加剧这一状况的行为不断发生，而人们却对此漠不关心。

⁵⁵⁴ 巴西联邦宪法，第5条第LXVIII项——“当任何人因违法或滥用权力而遭受或受到威胁，将其行动自由受到暴力或强制时，应授予人身保护令。”来源：Planalto。可查阅：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

(20) 在许多人的观念中，政府仍然拥有伤害民众的权力，仿佛《第五号体制法令》（AI-5）⁵⁵⁵ 从未被废除。在AI-5时期，公众将其执行与政府敌人的“失踪”联系在一起——而这种失踪往往意味着死亡。

(21) 如今，许多人以“拒捕”为借口被杀害。有时，这种杀害是以间接方式进行的，比如对囚犯进行严重殴打，然后将其置于恶劣环境中，让其自行“存活”，睡在地上，没有水也没有食物。这样一来，随着身体虚弱，警察造成的外伤逐渐消退，而囚犯却会患上其他疾病——例如肺炎——最终导致死亡。

(22) 一些证人报告称，许多囚犯被施以寒冷作为一种酷刑。他们被关在极其狭小的空间中，如同竖立的坟墓，无法坐下或躺下。当他们请求喝水时，水却被倒在他们头上。

(23) 监狱内部公民权利的缺失，最终会扩散到整个社会。在监狱中提供标准化的人身保护令申请表，并由司法人员定期审核和递交，将是对抗这些不公的一种有效方式。这些申请应从请求国家提供律师开始，但应以能够提交至最高审判机构——美洲人权法院——的形式来撰写⁵⁵⁶。

(24) 值得说明的是，我曾经和我们社会中的大多数人一样，对许多社会问题缺乏敏感。在我看来，进监狱的人就是罪犯，我在心里谴责他们。我也不希望我的孩子吸食大麻，现在依然如此。然而，我如今对这种可能性更加宽容，因为我明白这往往反映出正在被治疗的健康问题。我的看法是在自身健康问题恶化之后改变的，当时我不得不将大麻作为药物使用。从那一刻起，我无法再保持中立，因为我面临被监禁的风险。

(25) 随后发生的一系列事件，使我周围的情况逐渐变得更加复杂。因此，我坚定地投身于行动主义，因为我开始看到针对公民的犯罪行为，而这些必须被揭露以加以制止。本章还叙述了其他事件，其中包括一份非正式的刑事举报，这促使我仓促整理自己的写作，并发布了本书的第一版——当时内容仍相当不成熟。

(26) 还有一点：我们的身体中确实存在一个以这种植物命名的天然系统。没错，它就是内源性大麻素系统⁵⁵⁷，其名称来源于大麻。纪录片《The Culture High

⁵⁵⁵ 1968年12月13日《第五号制度法令》（AI-5）——该法令规定取消宪法权利和保障（如人身保护令），并允许国家采取极端措施以维护所谓的“军事革命”（实际上是一次政变）。然而，它在民间被视为国家用来实施死刑的一种虚伪手段。

⁵⁵⁶ 美洲人权法院——这是一个设在哥斯达黎加的区域性法院，由美洲国家组织（OAS）设立，负责审理已接受其管辖的成员国所犯的人权侵犯案件。

⁵⁵⁷ 《心智与大脑》杂志，2011年9月，第26页——“在20世纪60年代，以色列生物化学家拉斐尔·梅舒拉姆成功分离出大麻的主要精神活性成分—— Δ^9 -四氢大麻酚（THC）。在研究该物质作用时，研究团队发现它与两种大麻素受体相互作用，这些受体分别存在于外周组织（CB1）和大脑（CB2）。这些受体位于神经系统的关键区域，例如与食欲控制和性行为相关的下丘脑；负责运动协调的小脑；以及参与记忆功能的海马体（参见第27页“遍布大脑”一栏）。当然，这并不意味着我们的大脑结构是专门为处理大麻中的化学成分而存在的。但这表明，大脑会自然地产生并释放类似的物质——简而言之，一种‘内源性大麻’——梅舒拉姆团队称之为内源性大麻素，以及其他参与神经元之间信息传递与调节的类似分子。”

》⁵⁵⁸ 是传播有关大麻科学知识的可靠资料之一。它解释说，大麻之所以是一种强效药物，是因为它作用于这一系统。该系统拥有多种针对大麻的受体，因为大麻会模拟人体内天然存在的内源性化学物质。植物产生的物质被称为大麻素，而人体自身产生的则称为内源性大麻素。换句话说，这一系统极其重要——当它需要被激活或增强时，这种植物就显得尤为有用。

(27) 大麻素是由人类和植物共同产生的分子，每个分子含有20个碳原子。它们之间的细微差异会形成不同的物质。植物中含有超过一百种不同类型的此类化合物。随后，这些分子通过一组细胞共同作用，帮助调节其他细胞的内部功能。大麻素本质上是支持细胞运作的——而且始终是正向作用，因为它们属于一个调控人体代谢的系统。

(28) 大麻素并不关心细胞是在收缩、释放甲状腺激素、合成某种物质，还是在构建骨骼。它们唯一“识别”的，是细胞正在进行调节身体的活动，并帮助这一过程更加高效。现代西方医学已经忽视了这种物质的益处，尽管它几乎可以作用于每一个细胞。这本身就是一种矛盾：我们的社会拥有如此多的知识，却仍然因为围绕大麻的迫害而不断导致人死亡。⁵⁵⁹

(29) 在我们社会中，大麻最具争议的特性，是它能够改变大脑发出的电脉冲频率⁵⁶⁰。它会产生一种不同于清醒状态的“脑波”或“脑频率”。它对心理的化学作用会改变感知，其效果可以从镇静、放松、抗抑郁，一直到心理紊乱。

(30) 在人体中，大麻引发的脑波类似于做梦时的脑波，而梦的作用是清理大脑。这是因为大麻具有神经保护特性⁵⁶¹。我们的无意识会更接近意识，使人产生一种类似梦境的不确定感。仿佛现实环境被一种梦幻般的氛围所包围。

⁵⁵⁸ 《The Culture High》——一部于2014年9月上映的纪录长片，由Brett Harvey执导，探讨了美国对大麻的禁止以及“禁毒战争”。编剧和制片人为Michael Bobroff，剪辑为Stephen Green。来源：Wikipedia。可查阅：https://en.wikipedia.org/wiki/The_Culture_High

⁵⁵⁹ 相关信息整理自纪录片《The Culture High》。

⁵⁶⁰ 脉冲（信号处理）——指信号振幅从基准值迅速变化到较高或较低值，然后又迅速返回基准值的短暂变化。来源：Wikipedia。可查阅：[https://pt.wikipedia.org/wiki/Pulso_\(processamento_de_sinal\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Pulso_(processamento_de_sinal))

⁵⁶¹ 神经保护作用——指某种物质保护神经细胞（神经元）免受损伤、退化或死亡的能力。神经保护有助于维持大脑功能，并减缓或预防神经系统疾病。

(31) 在美国，由大麻引发的这种脑状态被称为“high”、“buzz”或“stoned”（在巴西葡萄牙语中称为“barato”或“onda”）。在这种状态下，四氢大麻酚（THC）和大麻二酚（CBD）分别负责带来愉悦感和放松感。

(32) THC在大麻的Sativa品种中含量更高，而CBD在Indica品种中更为丰富。除了每种植物具有独特的大麻素组合外，它们还含有其他具有治疗作用的化合物。因此，每当使用不同的植株时，效果都会显得更强——就像在尝试一种全新的配方。因此，持续使用同一种类型，可以减少“high”的程度，从而让患者更容易控制。

(33) 无论是兴奋还是放松的效果，都会让注意力发生游移。这并不是意识本身崩溃，而更像是语言功能发生了变化。思维会被各种通过自由联想突然出现的想法唤醒。当处于兴奋状态时，抽象思维的流动会变得非常强烈，不断打断原有的思路。这会使记忆过载，从而导致遗忘。如果一个人没有为这种思维流做好准备，就会感到困惑；但如果准备充分，就会感觉意识正在超越自身。

(34) 我并不完全否定这种“high”，尽管我理解在某些情况下应当减少甚至避免它。然而，我可以理解为什么一种具有神经保护作用的物质会产生这种状态。我甚至能够理解，在必要情况下，如果没有这种“high”，治疗可能会变得无效。这与“恢复性睡眠”的概念有关。

(35) 我们通过做梦来消解心理阻塞。例如，一次创伤性的跌落，可能会让我们连续几天反复梦见坠落，直到我们从当时的痛苦中恢复。随后，我们可能会梦到在坠落过程中成功抓住自己，从那一刻起，这个反复出现的梦就会消失。我们所需要的心理清理，就像擦拭黑板一样。但这种清理不应作用于需要记忆的内容，而只应针对不必要的思维。它是在消除那些把我们带回其对应化学反应的负面感受。在“high”状态下出现的思维流，对应的是我们所保留的那些观念⁵⁶²——甚至可能只是某种执念——而我们开始对它们进行分析，有时是为了将其消除。

(36) 实际上，这一过程是一种化学层面的清理，以及对被中断的心理通路的重新建立，它处理的是由情绪阻塞（如神秘感和恐惧）形成的神经症。梦中的不确定感，正是因为它们在面对这些阻塞，也就是我们的“创伤性情结”或“内在的恶魔”。

(37) 梦往往会寻找一种更内在的语言，以揭示我们内心保留的内容——这些主题可能在我们的意识中被压抑。例如，禁忌是社会所禁止的话题，人们通常不会谈论它们。一旦被提及，说话者就会产生负罪感，仿佛自己在犯罪。禁忌是一种先入为主的观念，类似偏见，是在理解之前就做出的判断，从而阻碍我们看清其更深层的真相。

⁵⁶² 单一观念症 (Monoideism) ——一种灵性主义概念，指个体被某一种执念所主导，如复仇、贪婪、渴望被认可、怨恨、激情等，从而形成一种心理失衡状态。

(38) 当我们面对自身的心理阻塞或禁忌时，会产生不安和神秘感，这也是为什么梦常常显得模糊不清。梦会打破意识与无意识之间的界限，将心灵作为一个整体来处理，并进入其“被禁止”的区域。另一方面，大麻也会带来这种感觉。“high”状态会解除心理阻塞，并唤起“内在的恶魔”。因此，如果一个人在吸食大麻时摄入较高比例的THC（最容易引发这种反应的成分），就有可能经历类似轻度短暂精神紊乱的状态。然而，在正确使用的前提下，这一机制也可以是积极的，因为它能够暴露精神问题的形成过程。这种效应会被CBD所平衡，因为CBD具有抗精神病作用。这个机制的风险在于，“内在的恶魔”可能过于强大，或者剂量被过量使用。

(39) 使用大麻的问题不在于植物本身，而在于个体不了解自身的神经症类型。如果神经症非常严重，那么在“high”状态下产生的不适可能会非常强烈，并带来心理风险。然而，在适量使用大麻的情况下，随着神经症的减轻，“high”状态也会减弱。

(40) 有些人在使用大麻后会出现明显的迟缓状态，仿佛进入恍惚之中，这一点也受到很多批评。我称这种状态为“stoned”，通常出现在摄入较高比例CBD的情况下。在这种情况下，“high”会带来一种内省，通过对时间、空间以及周围事物的沉思来实现。这是一种类似梦境的能量语言，进入那些被中断的无意识通道。因此可以看出，理想的方式并不是去除THC或CBD，因为它们是互补的，而是要对它们进行平衡——或者减少使用剂量。

(41) 当人们了解大麻的作用后，往往会更加谨慎地使用，甚至选择停止使用，因为他们认识到它作为一种药物所带来的风险。因此，提高认知比完全压制其使用更能有效防止滥用。

(42) 近年来，信息缺口已经大到这样的程度：那些需要使用大麻的人只能凭直觉去尝试，并根据效果进行调整。然而，他们往往无法认识到系统性治疗的重要性，也无法区分医疗用途和娱乐用途。后者通常是在聚会或娱乐环境中偶尔使用大麻，而我认为，将药物用于娱乐的人本身已经处于不健康状态。当然，它也可以被用于娱乐，因为它带来愉悦——而愉悦和休闲本身也是一种治疗。我们常常需要某种方式来让精神放松，因为我们并不总是能够靠自身实现放松，而大麻可以提供这种放松。但它不应该与酒精或其他有毒物质混合使用，而人们却常常这样做。

(43) 根据我个人使用大麻的经验，我尝试寻找减少“high”的方法，因为它会影响日常生活。“high”会让人变得笨拙，而且在花朵较新鲜时这种感觉更强。如果大麻存放过久或发霉，它不会产生强烈的“high”，但仍然保留治疗作用，这体现了CBD更强的作用。

(44) 需要睡眠疗法的治疗中，大麻表现尤为突出，甚至优于一些传统方法——那些方法可能会对大脑造成损伤，而且无法提供真正恢复性的睡眠。而大麻恰恰可以做到这一点。睡眠疗法是一种非常重要的治疗方式，甚至可以缓解药物戒断综合征带来的压力。

(45) 由于大麻不会造成伤害，并且能让意识更接近无意识，在患者得到正确引导并理解“high”的机制时，它能够促进心理治疗。在这个过程中，所有固着的观念都会在思维中被更新。个体通过直接面对这些问题来消解心理混乱。在“high”状态（会强化情绪）消退之后，如果一切顺利，心理问题的强度就会减弱。因此，那种曾因处于无意识而显得强烈的心理状态，会在被意识到之后逐渐消解。

(46) 在某些情况下，吸食大麻需要更加谨慎：例如第一次使用时；使用与以往不同品种时；或对吸食方式不熟悉时。在这些情况下，应只吸一口，然后等待观察身体反应，再决定是否吸第二口。吸食大麻时，并不需要长时间屏住呼吸——只需将烟吸入口中，短暂停留后呼出即可。此外，建议的用量仅为两口。在巴西独裁时期，当吸食大麻的人受到追捕时，这种行为被称为“吸两口”。事实上，如果一个人习惯了这种剂量，可能在每次使用时都不需要超过这个量。

(47) 在谈论大麻时，我必须非常明确，因为有些人对大麻存在恐惧，而另一些人则对其过于宽松。我必须在这两个极端之间取得平衡，因为这个体系对它进行了严重的污名化——而这也是必须被质疑的现实。同时，大麻的使用确实存在风险。

(48) “high”的持续时间取决于大麻的种类以及个体的敏感程度。一般估计约为两小时，但也可能持续更长时间。大麻的风险之一在于，如果使用者缺乏经验，可能会对自己施加负面的心理暗示，从而出现不适反应，例如焦虑发作、心动过速和呼吸急促等。低剂量有助于避免这种情况。

(49) 此外，当超过个体所能承受的剂量时，这类反应也很常见。为了减少过量使用以及燃烧带来的损害，我建议使用天然植物蒸发器，因为它可以消除燃烧产生的不良影响。但需要注意：这并不是常见的电子烟或“vape”，而只是加热天然植物——不涉及化学制剂。在我开始使用蒸发器之后，吸入这种植物时不再感到不适。这些设备还可以限制使用量和使用时间，因为其电池大约在45分钟后就会耗尽。

(50) 在开始使用蒸发器之后，我在吸入这种植物时不再感到不适。这些设备还可以限制使用量和使用时间，因为其电池大约在45分钟后就会耗尽。它们还可以减少持续吸食的冲动，而这种情况在燃烧使用时很常见。因此，它们也可以用于逐步减少大麻的使用——而且需要指出的是，在使用蒸发器时，这一过程会变得出奇地容易，因为它可以实现逐步、低冲击的减少。你可以控制剂量和温度。使用蒸发器几个月后，一个人可以开始咀嚼原本用于蒸发的同样剂量的大麻，然后逐渐减少，直到不再需要。

(51) 如果有人在吸食大麻时感到不适，建议立即摄入盐和糖以防止昏厥，然后补充水分和碳水化合物。我还认为，在吸入大麻时始终饮用水或果汁会是更好的做法。

(52) 在不适感被缓解之后，建议放松并等待，因为这些措施可以减少“high”的强度和持续时间。在摄入小剂量后入睡，可以在醒来时使脑波恢复正常。即使在较高剂量下，大麻也不像有毒物质那样致命；最多只是引起持续的心理不适。在没有这些不适的情况下，“high”甚至可能唤起一种温和、充满发现感的情绪状态。

(53) 需要强调的一点是，大麻不会导致精神分裂症。它最多只能起到诱发作用。而其他因素同样可以触发这一问题：事故、创伤、酒精、止咳糖浆——很多因素都可能如此。如果一个患有精神分裂症的人不知道自己的状况，并且超过推荐剂量使用大麻，那么它不仅不会起到治疗作用，反而可能诱发病状。因此，这个人可能会失去一种原本对未来治疗有价值的工具，因为这次负面体验可能会转化为创伤性记忆。

(54) 我们不应该将酒精与大麻混合使用，就像不应该将酒精与任何用于大脑或心理健康的药品混合同样。酒精会使身体脱水并毒化血液，从而增强体内其他物质的作用，即使其实际含量没有变化。因此，酒精会让所有效果在体内变得更强。而大麻则不同，它也可能引起轻微脱水，但并不严重——而且它不会毒化血液，因此身体能够较容易恢复。问题在于将两者混合使用：醉酒状态会变得更加严重。

(55) 酒精对人体的早期作用之一，是削弱甚至抑制我们对情境的判断能力，从而可能消除对尝试有毒物质的心理阻碍。因此，一个处于酒精影响下的人，会对自己的行为产生一种整体上的愉悦性认同感，而这种情况在单独使用大麻时并不会出现。

(56) 如果人们了解大麻的正确使用方式，就会得出结论：任何物质的使用都应建立在适配性或真实需要的基础上。那些需要长期使用某种药品的人，却因为使用它而被关进监狱，这本身就是社会的倒退。如果再考虑到这是一种容易获取、可以自行种植的植物，这种倒退就更加明显。然而，掌控体系的人会尽一切努力让它变得难以获取且价格高昂。这种做法与制造饥饿一样落后。

(57) 在这里，我并没有淡化成瘾带来的问题——恰恰相反。本书一开始就讨论了这一点。在我15岁时，我曾与一位朋友讨论工业化烟草香烟所造成的化学依赖程度。我的朋友坚持认为我已经对其成瘾。当时的普遍理解是，这些香烟只会造成心理依赖，而不是化学依赖。我为这一观点辩护，而她则认为我存在化学依赖。我们打了一个赌来验证我是否上瘾，结果我输了。不久之后，我意识到这种成瘾控制了我，使我失去了自主性，并左右了我的行为。

(58) 面对成瘾是一种极其痛苦的经历，因此最理性的做法就是从一开始就彻底避免。当我尝试戒掉工业化烟草时，戒断反应带来了许多不适症状——例如排便困难，甚至说话困难，还出现了记忆缺失。如果我没有香烟，就会变得烦躁不安。我会因为任何事情哭泣，有时甚至毫无原因。正是这些戒断反应，使我失去了对自己的控制。

(59) 每一次我重复尝试戒烟，戒断反应都会变得更加严重。直到经过几十年把自己当作试验对象之后，我得出结论：我应该尝试在不承受痛苦的情况下戒烟。痛苦本身正是引发戒断反应的因素，也是让我失败的原因。

(60) 如今，普遍的看法是，工业化烟草成瘾者属于潜在的自杀人群。然而，烟草同时也是一种许多人依赖的“治疗性物质”，这使得部分人无法戒除。在我作为“潜在自杀者”的思维中，我曾认为死亡会带来解脱，使我摆脱内心的冲突和强迫行为。如今我明白，如果我们结束自己的生命，得到的恰恰是相反的结果。

(61) 那么，有哪些戒烟的方法呢？坦白说，我很遗憾没能尝试干草蒸发器这一方法，因此无法对此发表意见。但我不敢再冒险回到成瘾的地狱——绝对不行！我也不清楚强迫性使用蒸发器会产生什么影响，因为理想的方式始终是逐渐减少用量。我有一些吸烟的朋友尝试过一种方法：用过氧化氢清洗深色烟草，同时咀嚼含有少量卷烟烟草的薄荷口香糖，他们在短时间内成功戒烟。

(62) 那么，这种方法的缺点是什么？在口香糖方法中，如果一个人在一年内无法戒烟，那么继续咀嚼烟草也比重新吸烟要好。然而，如果能够更早停止，那就更理想，因为口香糖本身也会带来伤害。推荐的做法是有策略地逐步减少香烟和口香糖的使用。核心在于尽可能减少痛苦，在不放弃的情况下逐渐减少摄入。尝试戒烟的人应当选择在自身状态较稳定、困难较少的时候推进这一过程。

(63) 尼古丁是一种代谢刺激物，而糖则提供能量。因此，甜味口香糖与烟草的结合会显著加快新陈代谢，并使身体对这种刺激产生依赖，因为这种能量带来的感觉是愉悦的。结果，身体会对这种摄入形成依赖，一旦延迟摄入，就会出现低血糖反应，从而促使人增加摄入量⁵⁶³。这种情况具有风险，因为它可能成为糖尿病的前兆。

(64) 在甜味口香糖和无糖口香糖（含人工甜味剂）之间交替使用，可以降低糖尿病的风险。然而，由于人工甜味剂本身也具有较强的酸性，过量使用可能导致口腔溃疡甚至诱发癌症，因此这种交替应持续进行。此外，还应注意，咖啡因也是一种类似尼古丁的刺激物。因此，在饮用咖啡时，也应在甜味剂与糖之间交替使用，或者选择不加糖的脱咖啡因咖啡。

(65) 在我母亲与癌症抗争的那段时间里，我无法停止咀嚼烟草。看到医院里患有同样疾病的孩子们所带来的悲伤，使我开始思考是否存在一种“癌症大流行”，从而促使我去研究大气污染，而当时我并没有意识到这些问题之间的相互关联。

(66) 在母亲去世之后，我花了数年时间才彻底摆脱咀嚼烟草的习惯，而我的健康问题也因此加重。

⁵⁶³ 血糖降低——指血液中所需的糖分减少，导致虚弱、头晕及其他症状。

(67) 在接受脊柱手术之前，我几乎一直处于手部、手臂、肩膀和背部的持续疼痛之中，有时还会出现头晕、头痛和恶心。我所承受的疼痛非常强烈，止痛注射已经不再起作用。

(68) 在一次疼痛危机的高峰期，我请求一位朋友帮我找一个贩卖者，以便让我尝试大麻。在吸食不到一支大麻卷之后，我竟然整整一周没有再感到疼痛。令我惊讶的是，我所有其他健康问题也得到了缓解，尤其是长期困扰我的失眠和抑郁。

(69) 如今，我认为这是荒谬的：我们容忍使用更有害的药品（如吗啡）来缓解疼痛，却在获取大麻时面临繁琐的官僚障碍。如果正确使用，大麻几乎可以作为这一类问题的早期解决方案，并且几乎没有有害影响。

(70) 当时，我并没有意识到我的主要问题是心理上的，是由于承担过多责任而积累的结果。我只是极度疲惫，迫切需要睡眠，因为长期依赖安眠药让我无法获得真正的恢复性休息。因此，我对自己实施了一种我称之为“清醒睡眠疗法”的治疗方式，其核心是在一段时间内持续保持在这种植物带来的困倦状态中。在最初的问题背后，我逐渐发现了越来越多需要定期使用大麻的原因。

(71) 从童年开始，我就一直存在睡眠困难。在一次尝试戒掉烟草的过程中，我曾连续五天无法入睡，到第五天时甚至出现了听觉幻觉。后来，大麻帮助我摆脱了安眠药、止痛药、两种抗抑郁药、工业化烟草以及酒精饮料。

(72) 酒精在我的生活中也是一个严重的问题。当我感到烦躁、不安或难以入睡时，我通常会依赖饮酒。但由于我同时还在服用镇静剂和精神类药物，有一天我变得绝望——即使服药后仍然无法入睡——于是我喝了酒，试图增强药效。

(73) 结果是，我开车离开家，在类似梦游的状态下出门，最终到了邻近城市的一个公共活动现场——因为我担心在那里会遇到某个人。在活动中，我不断出丑，多次在众人面前摔倒，引来熟人和陌生人的讽刺笑声，直到有一位好心人冒险决定帮助我。关于那次经历，我的记忆是碎片化的，只记得一些片段，尤其是在我被警察包围的时候——因为我在当地是一个被认识的人。从那以后，这件事一直成为我内心的恐惧，因为我意识到，如果我继续无法入睡，我的生命也会受到威胁，而这种痛苦是巨大的。我无法保证这样的事情不会再次发生。

(74) 疾病的发展表明，我正在进入一种整体失衡的状态。而通过大麻，我终于能够让自己恢复稳定，这是我此前无法做到的。我使用大麻并不是为了“high”，而是为了重新获得平衡。

(75) 大麻在真正的“药物战争”中之所以有效，是因为它的成瘾潜力较低，从而能够帮助对抗成瘾。一个试图摆脱成瘾的人，是在努力卸下沉重的负担，就像头上悬着一把剑一样。借助大麻，我完成了戒烟的过程，不再经历戒断反应，也失去了吸烟的冲动

。大麻的使用可以像长期用药一样，被限制在合适的时间进行——而这一点，是我在使用工业化烟草时无法做到的。

(76) 在这一点上，我必须明确说明，例如，我并不认为如今的大麻完全不会导致成瘾。我理解，其种植过程中可能会使用化学肥料、农药和除草剂，而这些正是工业化烟草成瘾的重要来源之一。然而，大麻所引起的化学依赖程度较低，因此在需要时更容易停止使用。

(77) 我认为，它并没有像工业化烟草那样被严重污染，因为使用者通常会通过气味来判断大麻的质量。如果加入有毒物质，其气味会发生变化。工业化烟草的成瘾性之所以复杂，正是因为它并非完全自然。

(78) 在我编辑这本书的过程中，我对大麻的态度经历了多个阶段。有一段时间，我甚至写过自己已经自然停止使用，并打算彻底戒除。然而，我的生活质量随之下降。我再次出现了长期存在的睡眠问题，背部疼痛也重新出现——这种疼痛通常会在我完成写作后缓解，因为那时我会增加活动，而目前的工作让我过于久坐。理想情况下，人不应该依赖任何东西才能感觉良好，我也希望达到这一点。但大麻在很多时候对我来说是一种心理支撑——没有它，我会崩溃，而这是我无法承受的风险。理想是无需依赖拐杖生活，但有时拐杖是必要的。因此，我们只能希望它们是暂时的，是用来训练我们的心智，使我们的身体和精神最终能够在没有它们的情况下良好运作。

(79) 我必须非常明确地说明，我是完全反对药物滥用的——恰恰相反，我的一生一直在与成瘾作斗争。我大约在四岁左右就开始饮酒。然而，如果大麻确实是一种药品，那么那些需要它的人就不应过度担心成瘾，因为它是一种需要持续使用的药品。理想情况下，在使用期间，应利用其治疗效果来培养有助于减少依赖的生活习惯——例如定期锻炼。此后，应开始逐步停用的过程——如果无法完全停止，至少也应减少剂量——并且在此期间不要转向任何有毒物质。低剂量、仅在夜间使用，可以降低对大麻产生依赖的风险。

(80) 所有的药物滥用，从根本上来说，都是缺乏爱的结果。这个体系是制造成瘾的主要因素——它破坏家庭，并通过电影、电视节目、音乐以及其他媒体鼓励冲突。通过让人成瘾而导致疾病，这个体系又从垄断医疗中获取更多利润。一切都是出于利益动机，这些动机显然是“与个人无关”的，完全违背人的尊严。这种破坏从个体开始，延伸到家庭，影响国家，最终波及整个世界，形成一个毁灭性的循环——甚至连那些发起这一切的人也无法幸免。

(81) 这个体系中的支配者鼓励成瘾，因为成瘾是有利可图的——同时，他们让公众对药物保持无知，以防人们了解如何进行有意识且安全的使用。对药物的评估应基于客观标准，例如危害程度、致死性和成瘾性。然而，就像我们在香烟问题上看到的那样，他们并不打算澄清这些问题。相关产业声称香烟中含有4700种或更多有毒物质，这一

说法在所有媒体中反复出现。然而，没有人提供这些物质的完整清单，也没有解释它们为何存在。

(82) 某种物质是否天然，是解决成瘾问题的重要因素之一，但并不是唯一的答案。许多物质是天然的，但对它们的成瘾并不有益。许多毒物同样完全来源于自然。所有情况下的最终解决办法，是对“药物是什么”的认知，尽管大多数问题源于药物的人为制造。

(83) 真正的问题在于那些使我们失去人性的因素，它们让我们的思维陷入重复且无效的行为模式。例如，对电子设备的成瘾，它提供的是没有目的的快感，一旦被打断，可能引发极端反应。

(84) 性成瘾者也是如此，他们往往对他人变得冷漠甚至去人性化，试图强迫他人发生关系。我们的社会也通过传播挑逗性的图像和故事来助长这种成瘾。

(85) 在耶稣基督在世的时代，曾存在共同种植罂粟（鸦片来源）的田地，但鸦片成瘾并没有严重到需要被祂提及的程度。然而，我们可以看到，酒精饮料是一个显著的问题⁵⁶⁴，因为作为祂的先驱，施洗约翰与酒精保持了明显的距离⁵⁶⁵。同样，《圣经》中也有大量段落将酒精视为问题。耶稣并没有谴责其使用，因为它可以带来喜乐，而祂所关注的是导致成瘾的根本原因⁵⁶⁶。当这些根源被解决时，成瘾本身也就不再成为问题。

(86) 耶稣在其降世为人时，是一个平衡而喜乐的人，祂试图向我们展示如何避免对这个体系的依赖。以祂的灵性高度而言，酒精对祂来说不可能成为问题。在极少数情况下，祂会少量饮用葡萄酒，承认在小剂量下，酒精可以作为一种缓解灵魂痛苦的“药品”⁵⁶⁷。此外，酒精也可以被视为自由的象征，因为用水果制作酒精饮品是很容易的。

(87) 例如，制作嘉布提卡巴酒（jabuticaba酒）非常简单。只需将嘉布提卡巴压碎（或保持完整），放入密封容器中，可以选择加入水和/或糖（也可以不加）。随后开始发酵。应偶尔打开容器以防爆裂。大约两个月左右，或更短时间，过滤后即可饮用。

(88) 早晨饮用加糖咖啡这一习惯——其中糖和咖啡因都是强效物质——正说明了药物如何在缺乏风险认知的情况下融入我们的文化。糖会消耗体内的钙质，影响骨骼、大脑以及其他多方面的健康。过量摄入糖并非没有后果，它是龋齿的主要原因之一，同时还会导致化学依赖和行为改变。

⁵⁶⁴ 《圣母玛利亚的秘密福音》，作者Santiago Martin，第176页——“他问我是否疲惫，当我不累时，他让我陪他在村庄周围的田野散步，那些田野种满了橄榄树、小麦、大麦和罂粟。”

⁵⁶⁵ 《圣经》，路加福音 1:15。

⁵⁶⁶ 《圣经》，利未记 10:9；箴言 31:4-7；箴言 20:1；以赛亚书 5:11；以赛亚书 5:22；以弗所书 5:18；加拉太书 5:21。

⁵⁶⁷ 《圣经》，民数记 6:2-4。

(89) 糖被推荐用于对抗酒精中毒，因为它会与酒精产生竞争。由于糖中氢和氧的比例与水相同，它能够迅速溶解在血液的水分中，中和其酸性，从而恢复人体的酸碱平衡。问题在于，糖由于含有相对较多的碳原子，会很快使这种水溶液达到饱和，因此需要更多的水来溶解，这反而会进一步增加体内的酸性。例如，汽水就是一种高度有毒的物质。其中一个原因是含糖量过高，另一个原因是碳酸。然而，我们却把它们给儿童饮用——甚至可以说，尤其是给儿童饮用，这使这一切显得更加荒谬。

(90) 人类需要学会以更精确的方式使用药物。对精制药物的强迫性摄入是非常强烈的。精制药物的主要问题在于，它们被人体吸收的速度快且几乎没有限制。以氯硝西泮为例，在使用过程中，人们往往会出现症状加重的情况，因为短期内其化学依赖会逐渐增加。

(91) 在消化过程中，物质会被分解，直到能够成为身体的一部分。而精制则意味着将已经分离的分子进行高度浓缩并聚集在一起。当精制药物被摄入时，它们会直接进入血液并造成失衡。而人体需要维持血液中稳定的酸碱平衡等多种状态。

(92) 当这种平衡被打破时，身体会从其他部位调取物质，尤其是矿物质，来进行补偿。在完成对该药物的分解之后，身体会形成一种适应这种药物的化学状态。因此，它会再次“要求”这种物质，因为身体已经建立了一种将其纳入其中的新平衡。同时，身体也会“享受”这些已经形成的物质，这进一步加剧了问题。

(93) 氯硝西泮是巴西最畅销、最常被处方的药物之一。在助眠方面，它的效果与大麻相似，但却很容易导致身体损伤和成瘾。这与大麻相反——大麻反而对大脑具有保护作用，而且许多人仅为娱乐使用它而不会上瘾。

(94) 一个无法获得适当心理治疗、却承受身体损害的社会，不符合任何人的利益。然而，存在着一个支配性网络在阻止信息传递给公众，从而促成这种局面。

(95) “合法药物一定是安全的”这一观念具有误导性。许多药物在剂量过高时都可能致命——尤其是在与酒精混合使用时。在美国，这种混合被称为“约会强奸药”情境，即将安眠药等物质偷偷加入他人的饮料中，使其失去反抗能力。

(96) 我们并不需要去发明镇静剂。真正需要的是获取天然、有机的治疗性物质，以及关于它们的正确信息，从而使我们能够在不经过精制的情况下自由使用它们。这是一个长期存在的问题，而不是暂时现象。在我看来，天然大麻比从植物中分离出的单一化合物更有效。这是因为整株植物中还含有其他具有治疗作用的物质，例如萜烯，它们通过“协同效应”增强大麻素的治疗效果。即使是同一品种的植物，其萜烯组合也可能不同，从而为不同个体带来不同的体验。

大麻中常见的一些萜烯			
萜烯	气味	作用	也存在于:
香叶烯	泥土味、麝香味、类似丁香，带有轻微果香	放松、镇静，增强大麻素的作用	芒果、啤酒花、百里香
柠檬烯	柑橘味、柠檬、橙子	提振情绪、改善心情、减轻焦虑	柠檬皮、橙皮、薄荷
蒎烯	松木、森林气息	提高专注力和思维清晰度，抗炎	松针、迷迭香、鼠尾草
芳樟醇	花香、类似薰衣草	放松、抗焦虑，有助于睡眠	薰衣草、芫荽、肉桂
β -石竹烯	辛辣、胡椒味、类似丁香	抗炎、抗焦虑，可与大麻素受体相互作用	黑胡椒、丁香、肉桂
葑烯	木质、泥土气息，带有轻微辛香	抑制食欲、抗炎	啤酒花、芫荽、生姜

(97) 我不反对自我用药。我反对的是那种导致医疗被工业化医学垄断的无知——即使这些药物很多时候确实是必要的。现代药物最大的问题是它们是由高度浓缩的物质制成的。如果我们使用天然疗法，就不需要那么频繁地去看医生。此外，患者不应该被排除在关于自己健康的讨论之外，好像他们没有发言权一样。

(98) 健康不应该只是少数人的特权，更不应该由更少数的人来控制，因为这是每个人的基本需求。最好的方法始终是定期体检，特别是验血，以预防疾病，并在需要时改变习惯和饮食。诊所的墙上也应该有展示人体生物结构的图示，这样病人在等待时可以更好地找到不适的来源，并帮助医生做出诊断。

(99) 每个人都应该接受基本的健康教育，知道如何照顾自己，以及如何用天然物质对轻微、非反复出现的症状进行自我用药。但如果症状严重或反复出现，就应该去看医生，对身体进行检查——当然也包括定期体检。我们社会对医生的过度依赖，常常让病人把自己看成无助的受害者，像被宠坏的孩子一样行事。最好的方式是学会自己照顾健康，而不是被迫把它交给别人。

(100) 在种植像大麻这样的疗愈植物时，需要一种更理解、惩罚性更低的方式。这将体现出一种更人道、更符合时代的正义观。

(101) 现在几乎没有哪种药物比酒精更赚钱。但我认为，酒精的大部分利润来自于大麻被限制。如果允许大麻公平竞争，它可能会打破酒精的主导地位。

(102) 在一个人对有毒物质上瘾之前，他通常可以选择不用它，从而不受到伤害。但对于像大麻这样的真正药物来说，情况并非如此。不使用必要的药物，往往会把人推向像酒精这样的有毒物质。药物有助于维持健康的平衡，而有毒物质通常是在这种平衡已经被打破时才被使用。

(103) 以可卡因为例，我听说它的效果包括提升自尊、产生优越感和欣快感。因此，人们开始使用它，可能是因为潜在的抑郁。但随之而来的是一次严重的崩溃——强烈的抑郁阶段——以及一种类似全面性神经症的状态，充满偏执、怀疑和恐惧。这种心理上的下坠，会因为短期快感与长期情绪低谷之间的强烈对比，而产生持续使用的强烈欲望。

(104) 我就不详细说可卡因造成的身体伤害了——众所周知，它具有破坏性，甚至可能在短时间内致命。我认为，只要知道在快感之后会有强烈的崩溃，就足以让任何人在尝试前三思。我听说，很多人第一次尝试可卡因通常是在喝酒之后。而且它极易上瘾。

(105) 我曾有一个非常亲密的朋友——我们一起经历了无数快乐的时刻，他也在我们艰难的时候陪伴了我八年——但在他生命的最后四个月里，他已经完全变了。有时候他惊慌地来找我，说自己可卡因用量过多——但他还是停不下来，拼命地吸食，并坚持认为一旦停止就会死。

(106) 他当时只有24岁，在我的帮助下，自2019年以来一直远离酒精和可卡因。但在他生命的最后阶段，他经历了一次严重的复发。通过公共医疗系统，我们甚至无法让他被转诊给心理医生——他的成瘾问题被写在急诊记录中，而他害怕在我们这个小地方被贴上标签。所以我们没有说出真正的原因，而医生也没有把他转给心理医生。

(107) 我们又找了一位全科医生，但他拒绝给我们转诊，认为看精神科医生就够了，只会给他开一些药。我朋友撒了谎，说自己只是有恐慌发作。

(108) 我本来想去咨询我自己的心理医生，来制定一个应对他的策略。但事情变得太过戏剧化，以至于我不得不一直盯着他，完全无法照顾自己——就像站在一个正在溺水的人旁边，而自己却几乎不会游泳。我已经无法再和他沟通了；在他的抑郁发作期间，他变得既僵滞又难以接近，让我在焦虑中备受煎熬。

(109^o) 当终于到了看精神科医生的时候，我突然不得不跑去洗手间。当我回来时，他已经一个人走了。精神科医生只是开了一些药，并拒绝把他转给心理医生。但他需要心理治疗——而且还需要被说服去服药，因为他害怕任何可能让他精神变迟钝的东西。

(110°) 最后，情况变得 **настолько** 糟糕，以至于他开始让我的安全受到威胁，迫使我与他保持距离——而我也把这种疏远当作最后一次绝望的尝试，想把他推向住院治疗。其实他真的想被收治住院，但他不知道该怎么办。他有一家店要经营，还有妻子和一个一岁的孩子要养。当他终于决定行动时，一切已经太晚了。他再次复发……并被毒贩杀害了。

(111°) 我必须说，我对我朋友当时的状态感到极度震惊——而我对可卡因本身更加恐惧。那感觉就像看着杰基尔博士一次次变成海德先生。

(112°) 最糟糕的是什么？是谎言。不能把发生的事情告诉任何人，也得不到关于如何处理的真实信息，因为这是一个被禁止的话题。就是这样……可卡因到处都是，仿佛它甚至不是非法的——然而一旦涉及真实信息，却什么都不说……

(113°) 我们无法知道是否存在一种“正确”的使用可卡因的方法。许多艺术家使用它，是因为他们觉得需要某种刺激来工作。坦白说，我相信可能存在一种更自然的方式来使用古柯叶——甚至可能成为对抗可卡因成瘾的方法。但我们所知道的一切都是毒药——不是药物——这就是为什么这么多人因此而死。所谓的“禁毒战争”，实际上是一种大规模杀戮，它从禁止那些本可以具有治疗作用的天然物质开始。

(114°) 对精炼物质的无限制使用，让人们会说，比如，一个可卡因使用者“把自己的房子吸掉了”。如果人们更细心，就会发现很多人是“把自己的房子喝掉了”——就像他们“喝掉”了所有的梦想。有些人甚至因为在酒精上的花费，连梦想都无法实现。至于强效可卡因（crack）之后，我们才可以说一个人“把自己的房子抽掉了”，但在那之前不行。另一方面，大麻使用者的情况是相反的。如果他是一个正在治疗中的病人，不使用大麻就意味着失去健康——因此，他会失去一切。

(115°) 酒精，尽管没有被这个体系妖魔化，却是家庭暴力、女性被杀以及家庭破裂的最大原因。酒精成瘾是一种严重的疾病，而醉酒者常常会实施暴力行为，甚至杀人。

(116) 我们需要确保大麻不会变成一种令人上瘾、被污染的物质，因为掌控我们社会的商人有把各种物质变成这样的习惯。因为毒品，人们会被杀，也会自杀。不要再这样了！请停止吧！到现在为止，我们的社会一直在把地狱强加给那些无法保护自己的人。如果它给予地狱，也会得到地狱作为回报！但这个决定属于每一个人，而不只是集体意识。大麻甚至可以治疗许多由有毒物质引发的健康问题——这也表明，对它的禁止违背了宪法中关于保护健康的原则⁵⁶⁸。

(117) 禁止大麻的进程始于1912年1月23日，当时在海牙签署了《国际鸦片公约》。随后在1925年2月19日⁵⁶⁹，通过对该公约的修订，对大麻及其衍生物实施了全球性的禁止，并于1928年9月25日生效。之后，各国通过本地法律落实该公约，从而禁止了大麻。

⁵⁶⁸ 巴西联邦宪法第196条。

⁵⁶⁹ 《国际鸦片公约》的修订——国际联盟条约汇编——第一章 定义。

(118) 大麻的禁止是通过对一个最初针对鸦片的公约进行修订而实现的，这一事实揭示了巨大的虚伪。统治者们早已知道它在全球范围内的使用情况，而且当时已经存在关于其治疗潜力的科学认识⁵⁷⁰，这也表明了它具有很高的经济价值。

(119) 请注意：鸦片与大麻是非常不同的物质，而且更具攻击性。我认为，支配主义者利用修改鸦片公约这一手段，是为了避免人们注意到大麻被禁止背后的真正原因——那些原因并不正当。毕竟，大麻曾经在药店中自由出售，并没有引发任何社会问题。

(120) 在巴西，禁止麻醉品（也错误地包括大麻）的法律基础，来源于1938年11月25日的第891号法令⁵⁷¹。该法令在第1条第3款以及第27条和第29条中间接规定，其目的是打击有毒物质和药物成瘾。

(121) 最好的选择不使用任何毒品，但大麻的合法化是必要的。要实现这一点，只需共和国总统废除第891/38号法令第1条第XVI项。这也说明，到目前为止，没有哪一位总统真正想要将其合法化，因为他们都是一场迫害的继承者和延续者——这场迫害基本上始于巴西军政府时期，作为针对民众（或其中某些群体）的一种手段。不过，其他

第一条：缔约各方同意为本公约之目的采用以下定义：（……）印度大麻——“印度大麻”是指雌性大麻植物（*Cannabis sativa* L.）的干燥开花或结果顶部，且未提取树脂，无论在商业中以何种名称称呼。（……）第四条：本章规定适用于以下物质：（……）（f）印度大麻的加仑制剂（提取物和酊剂）；第五条：缔约各方应制定有效法律或法规，将本章所涉物质的制造、进口、销售、分销、出口和使用严格限制于医疗和科学目的。各方应相互合作，以防止这些物质被用于其他用途。第四章 印度大麻 第二条：1. 除本公约第五章的规定（其适用于印度大麻及其树脂）外，缔约各方承诺：（a）禁止向已禁止使用这些物质的国家出口印度大麻树脂及以其为基础的常规制剂（如大麻脂、esrar、chiras、djamba）；在允许出口的情况下，须提供进口国政府签发的特别进口许可证，证明进口用途并保证不再出口；（b）在依据本公约第13条签发出出口许可之前，要求提供进口国政府签发的特别进口许可证，说明该进口仅用于医疗或科学目的。2. 缔约各方应实施有效控制，以防止印度大麻，特别是其树脂的非法国际贸易。：

<http://www.worldlii.org/int/other/LNTSer/1928/231.html>

⁵⁷⁰ 关于大麻作为纤维和谷物来源的最早历史记录可追溯至约12,000年前的中亚（Small and Marcus, 2002；Pain, 2015）。据记载，大麻作为药物的首次使用可追溯至约公元前2700年，由中国皇帝神农所使用。多年后，在1899年，英国化学家分离出大麻二酚（CBD），这是在该植物中发现的第一个大麻素。20世纪初（1924年），《Sajous实用医学分析百科全书》提出了大麻在医学上的应用，主要包括三大领域：作为镇静剂或催眠剂；作为镇痛剂；以及用于其他疾病，如腹泻、糖尿病、心悸和头晕（Zuardi, 2006）。随后，在1932年至1963年间，大麻二酚再次被分离，其结构被阐明，并开始了药理学研究（Mechoulam等，2014；Pain, 2015）。（Borille, Bruna Tassi. 《对南里奥格兰德州联邦警察查获种子中*Cannabis sativa* L.植物的表征研究》。博士论文。巴西南里奥格兰德州联邦大学药学院，药理学科学研究生项目，阿雷格里港，2016年。来源：UFRGS。可获取于：<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/159507/001023496.pdf?sequence=1>

⁵⁷¹ 另见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/1937-1946/del0891.htm

非法药物的合法化应当逐案分析。但对供人类使用的物质进行污染——这一点必须停止。

(122) 当一项法律规则与1988年《巴西联邦宪法》相冲突——例如把大麻定义为非法毒品的这一条款——它就成为违宪的，因为必要的药物不应被视为非法。这实际上是在间接说明该规则本身是非法的。由于这项规则早于宪法定制，只需承认它从未被宪法所接受即可。但掌握社会“真理”裁定权的司法机关出于政治原因拒绝这样做。然而，这种违法性也与整个法律体系产生更广泛的冲突，因为1988年《巴西联邦宪法》是国家的最高法律。这就造成了整体性的失衡。

(123) 在巴西，直到2006年，1976年10月21日的第6.368号法律第12条⁵⁷²，对任何与第891/38号法令所列物质接触的行为，规定了3至15年的监禁以及360天罚金。后来，2006年8月23日的第11.343号法律成为规范现状的法律⁵⁷³。它在表面上对使用者表现出一定的宽容——但这种宽容在实践中往往并不存在。

(124) 那么情况有所改善吗？并没有。该法第33条取消了物质必须是麻醉品或必须导致生理或心理依赖的要求——而在大麻的情况下，这种依赖通常较轻。此外，就像之前的法律一样，它模糊了使用者的典型行为与被认定为贩毒之间的界限。最终，它实际上将最低刑期提高到五年，并把罚金提高到500至1500个日罚单位——对任何与这些物质的接触行为进行惩罚。

A第33条：进口、出口、寄送、准备、生产、制造、取得、出售、要约出售、储存、运输、携带、持有、开具处方、施用、提供使用或以任何形式提供毒品，即使是无偿提供，在没有授权或违反法律或行政规定的情况下：（……）

(125) 请注意，如果在这一条中把“毒品”一词替换为“药物”，那么它与健康权之间的冲突将会变得非常明显⁵⁷⁴。因此，就必须承认，这项法律侵犯了生命权本身。⁵⁷⁵

(126) 在我看来，如果不向有需要的人提供必要的药物，就构成不履行救助义务⁵⁷⁶，这表明这种法律冲突还延伸到其他领域。

⁵⁷² 第12条：

未经授权或违反法律法规，进口或出口、寄送、准备、生产、制造、获取、出售、提供出售、供应（即使免费）、储存、运输、携带、持有、开具处方、施用或以任何方式提供用于消费的麻醉物质或导致身体或心理依赖的物质：https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6368.htm

⁵⁷³ 另见：https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11343.htm

⁵⁷⁴ 1988年联邦宪法第6条。另见：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

⁵⁷⁵ 联邦宪法第5条及《圣何塞公约》（美洲人权公约）第4条。
https://www.cidh.oas.org/basicos/portugues/c.convencao_america.htm

⁵⁷⁶ 刑法典第135条：未能在无个人风险的情况下向被遗弃或迷失的儿童、受伤或残疾且无助或处于严重紧急危险中的人提供帮助，或未向公共当局请求援助。处罚：拘留一至六个月或罚款。附款

(127) 从这个角度来看，很明显，这项法律只应适用于有毒物质，而不应适用于像大麻这样的药物。大麻使用者应被视为正在接受治疗的人，而不是毒品成瘾者。

(128) 1938年第891号法令在涉及可卡因和吗啡制剂时相对宽松——这未必是坏事——但对任何数量的大麻却完全零容忍。它甚至禁止工业大麻（即大麻植物的雄性形态），而这种植物不含四氢大麻酚（THC），并且在纺织工业中具有很高的经济价值⁵⁷⁷。事实上，工业大麻在生产可生物降解塑料、一次性尿布和卫生巾方面具有减少环境影响的潜力。此外，它还能在这些产品赋予舒缓和镇痛特性。因此，这种禁令在道德上毫无正当性——本质上是一种经济封锁。

(129) 该法令第一条第三款允许随着新研究的出现更新被禁止物质清单。从逻辑上讲，这也意味着可以缩减该清单。这表明法律具有灵活性，应当允许根据科学证据进行调整。

第3款：本规定可在认为适当时进行修订，并且可随时对本条所列物质清单进行修改，以纳入其他具有类似治疗作用或可能导致成瘾的药物制品。（巴西，1938年）

(130) 目前，我们已没有真正理由继续在大麻问题上执行《国际鸦片公约》，因为其与宪法相冲突。然而，《美洲人权公约》在效力上优先于宪法，并同样保障生命权⁵⁷⁸——这在逻辑上也包括获得健康与医疗的权利。

(131) 相信法律并确保其得到遵守，是实现和平的唯一途径。但要做到这一点，法律必须与更高层级的法规范保持一致。否则，不幸的是，和平可能反而来源于对法律的违抗。在我看来，已有超过500项与大麻相关的专利，这一事实清楚表明1938年第891号法令在该问题上是不合法的。

(132) 实际上，这一问题对社会的风险已超越了毒品使用本身。1988年巴西联邦宪法第243条及其补充法律允许对用于种植非法物质的土地进行征收，但这些规定往往对大麻适用不成比例。这反映出对该植物的针对性迫害。

(133) 可以说，如果法律禁止生产和销售致命物质，这至少符合某种理性逻辑。但自然界中存在无数有毒物质，法律却甚至未加提及，而政府却选择惩罚具有治疗作用的物质的生产与使用？这使得“杀人”反而比“治病”更容易。

：若因不作为导致严重伤害，处罚加重一半；若导致死亡，则加重三倍。

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm

⁵⁷⁷ 四氢大麻酚（THC）：也称为THC，是大麻属植物中主要的精神活性物质。可以通过从植物中提取或在实验室中合成获得。： pt.wikipedia.org/wiki/Tetra-hidrocanabinol

⁵⁷⁸ 联邦宪法第4条：巴西联邦共和国在其国际关系中遵循以下原则：（……）II —— 人权优先。： http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

(134) 如果这些禁令背后确实存在真正的道德意图，那么法律就不应列举固定数量的非法物质，而应广泛禁止具有致命潜力的有毒物质的销售。但那将意味着必须禁止酒精和工业烟草——而不是禁止大麻。

(135) 围绕毒品问题缺乏社会透明度，使人们能够接触到毒物，却无法获得其解药。提高认知是唯一真正的解决方案，使每个人都能找到属于自己的最佳解放路径。

(136) 大麻的非法性造成了矛盾。一方面，根据1988年巴西联邦宪法第5条、第6条和第196条，政府有义务提供以大麻为基础的药物；另一方面，却因同样的物质而逮捕甚至杀害人们。

(137) 在我们的社会中迫害大麻使用者是不人道的，尤其是考虑到它具有缓解疼痛的医疗作用。事实上，鉴于其广泛的治疗用途⁵⁷⁹，根据“疑罪从无原则”（*in dubio pro reo*）⁵⁸⁰，甚至不应考虑因这一原因对任何人实施监禁。

(138) 对于有需要的人来说，大麻是一种日常紧急用药。在这种情况下，无法等待法官裁决或巴西国家卫生监督局（Anvisa）的决定。在街头购买压缩大麻不仅更容易——往往是出于必要。这就形成了一种情形，即公民的权利优先于国家的权利，因为所涉及的是获得药物的权利。

(139) 在巴西销售大麻并不需要制定新法律——只需取消其作为非法物质的分类即可。从那时起，它只能在药房凭说明书销售，或由授权生产者直接销售给18岁以上的消费者。然而，由于它将被认定为一种治疗性物质——这正是其不再被视为非法的原因——因此必须采用有机种植，并标注其基因选择信息，即具体的植物类型及其THC和CBD含量。我们不会鼓励其娱乐性使用——即使是在药房购买含大麻成分的糖果或软糖，也必须凭医生处方或签署责任声明，而这仅限于法定成年人士。

(140) 事实上，糖果和甜食不应采用易于开启的包装，也不应具有吸引人的设计，以免诱导未成年人使用——因为大麻对儿童和青少年可能有害。责任协议有助于追踪这些情况，并在必要时明确责任归属。甚至可以制定明确的处理未成年人事故的指导规范——若未遵守，则可能因不作为或过失而被认定为犯罪。

⁵⁷⁹ 大麻的一些治疗功能包括：抗痉挛、抗癌、抗菌、血管舒张、抗缺血、止吐、抗银屑病、神经保护、抗糖尿病、镇痛、抗癫痫、抗精神病、促进骨骼生长、抗焦虑、抗炎、免疫抑制、抑制食欲、抗微生物等。

⁵⁸⁰ *疑罪从无原则*（*In dubio pro reo*）：拉丁表达，意为在存在疑问时，应作出有利于被告的判决。《刑事诉讼法》第386条第VI和VII项：法官应在判决中说明理由，在以下情况下宣告被告无罪：VI——存在排除犯罪或免除处罚的情形，或对此存在合理怀疑；VII——缺乏足够的定罪证据。：
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del3689.htm

(141) 资本主义利益助长了对大麻的恐惧，以便制造并销售更具成瘾性和致命性的药物。在污名化大麻之后，他们创造了与其所塑造形象同样有害的药物。因此，许多人拒绝并害怕大麻，仅仅是因为它在社会上被广泛污名化。结果，当他们最终需要将大麻作为药物时，反而转向这些更有害的替代物。我们所不鼓励的仍然是娱乐性使用——在药房的任何购买，即使是含大麻成分的糖果或甜品，也必须提供医疗处方或年龄证明。

(142) 法官被要求避免作出无法执行的裁决，以免损害法律或司法体系的公信力。对大麻的禁令既无效又普遍遭到忽视，正体现了这一原则。

(143) 无法有效禁止大麻，反映出法律与社会需求之间的脱节。如果我们的社会坚持禁止它，那么非理性之处在于我们的集体观念——但其后果却由整个社会承担。监狱过度拥挤就是明证。由于对“贩运者”的法律定义不清，入狱的使用者远多于真正的贩卖者。此外，在监狱已经过度拥挤的情况下，法官依法不应判处监禁⁵⁸¹。

(144) 由于对大麻的打压，主流媒体常将巴西描绘成仿佛处于战争状态——但事实并非如此。这种叙事在民众中滋生了类似玻利维亚和哥伦比亚因可卡因问题而出现的极端自我冲突意识形态。它助长攻击性，并阻碍社会发展。音乐人Gabriel o Pensador⁵⁸² 在其歌曲《和平烟斗》（“Cachimbo da Paz”）中表达了这一矛盾。以下为译文节选：

他们殴打那位老印第安人，直到他无法再承受
临死前他想到：这个部落太落后了！
他们说想结束暴力，
但和平违法，而法律反对和平。
印第安人的烟斗依然被禁止，
但如果你想买，却比买面包还容易。
如今它由那些罪犯出售，
正是他们曾在监狱中杀死了那位老印第安人⁵⁸³（……）

(145) 对大麻的社会性禁令还带来了其他副作用，例如非法市场的扩张。它削弱了人们判断何为真正道德正当的能力。这最终使许多本意良好的人被卷入非法活动，因为他们认为这样做是在帮助他人。

(146) 销售大麻本应是公平的——但由于它受到惩罚，它被与硬性毒品的交易甚至盗窃相提并论。许多贫困人群之所以贩卖毒品，是因为他们需要大麻，而这成为他们获得或负担该物质的唯一方式，这又使他们接触到更有害的物质。在我看来，这属于“由饥饿驱动”的行为——因为它同时涉及生存和医疗需求。而由饥饿驱动的人，不应受到法律或司法的惩罚⁵⁸⁴。

⁵⁸¹ 严格履行法律义务——第23条第III项。

⁵⁸² Gabriel, o Pensador (Gabriel Contino, 1974年) ——以其艺名更为人所知，是一位巴西说唱歌手、词曲作者、作家及企业家。巴西人。来源：维基百科。可访问于：
https://pt.wikipedia.org/wiki/Gabriel_o_Pensador。

⁵⁸³ 另见：<https://www.lettras.mus.br/gabriel-pensador/46096/>。

⁵⁸⁴ 饥饿驱动的犯罪理论：我认为，“因饥饿而从事大麻贩运”类似于“因饥饿而盗窃”。这种盗窃发生在某人为了满足紧急且基本需求而实施行为，例如为了避免饿死而偷食物。这种情形不仅限于食物：偷

(147) 这也导致人们大规模违法，同时围绕大麻的不公正削弱了警察的公信力。警察最终无法有效打击真正应被视为犯罪的行为，因为他们的行动与不人道的镇压混杂在一起。

(148) 纪录片《高文化》（*The Culture High*）讨论了美国的大麻战争，表明类似情况在美国和这里都存在。不同之处在于，那里的许多滥用行为是合法的，而在这里则不是。纪录片提出的一点——我完全认同——是：大麻禁令根本没有道理。这并非因为人们无知——甚至连专家也无法解释。

(149) 随后，纪录片呈现了多位专家的观点。洛杉矶警察局前副局长斯蒂芬·唐宁解释了所谓的“公平分享政策”（equitable sharing policy）。其理念是没收可能与犯罪活动相关的资产。他指出，大麻已成为该政策下的重要利润来源。

(150) 英国前情报与反间谍人员安妮·马洪补充说，这些没收行为是在没有任何定罪的情况下进行的。他们只是保留所没收的金钱或财产。

(151) 巴尔的摩缉毒与凶杀部门前侦探埃德·伯恩斯表示，这一切是在毫无道德标准的情况下进行的。执法人员被激励去没收财产，仿佛在为国家创造收入。换句话说，他们成为制度化的“窃贼”，既为自己，也为“王权”进行掠夺。这类似于英国海盗的运作方式。此外，失去财产的人还必须承担取回财产的成本和努力。因此，执行没收的人几乎不承担任何风险——而大多数情况下，财产也无法被追回。

(152) 参与该纪录片的其他专家包括：Cara Santa Maria（科学记者、作家、电视主持人）、William Courtney博士（医学研究员）以及Lester Grinspoon博士（哈佛大学精神病学荣休教授）。William Courtney博士表示，他震惊地发现，美国联邦政府——尤其是卫生与公众服务部——早已拥有关于大麻素作为抗氧化剂和神经保护剂的专利，并用于心脏病、糖尿病、阿尔茨海默病、亨廷顿病、白内障、唐氏综合征及恶性肿瘤等疾病。然而与此同时，政府却不承认大麻为药物。这表明一种不顾公众伤害、隐瞒重要信息，并决定谁可以从中获利的政策。

(153) 该纪录片指出，例如在2012年，全球最大的11家制药公司净利润达到850亿美元。这一切只是我们社会现状的反映。我们不仅因为人际关系中的不忠而堕落，更因为我们“掺假”我们所拥有的一切。“掺假”意味着伪造或改变某物，使其变得更差。因此，我们篡改药物、食品、饮料、空气等等。大麻也面临同样的风险。由于政府不允许人们使用天然植物，这反而给企业提供了对其进行人为改造的机会。

取必需药物、寒夜中的毯子或基本衣物，也可能属于“因饥饿而盗窃”（刑法第155条结合第24条）：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm）。

(154) 目前，在巴西，即使是大麻油的使用说明也未能完全说明真相。这表明“大麻战争”的主要动机在于，一些主导利益集团通过妖魔化和虚假信息获取巨额利润。

(155) 甚至连医学生都没有充分学习内源性大麻素系统。这是因为，在试图推销某种产品时，人们通常先说服“销售者”。医生就像药品销售者，即使这并非他们的本意。由于只接触反对大麻的研究，医生无法以其天然形式进行处方。这使他们依赖外部（外国）知识，从而只在极端情况下开具昂贵的大麻类药物处方。最终，他们无意中帮助某些势力维持其垄断。我并不相信许多诋毁大麻的研究，因为我的研究表明，这些研究往往受到政府引导，目的是抹黑大麻。真相将在未来显现。

(156) 由于人们确实需要大麻，它已成为毒品战争中“制度化掠夺”的“摇钱树”。其气味强烈，可以从远处被察觉，这使举报其使用变得容易。这进一步加剧了使用者与非使用者之间的隔离。不使用的人为了避免麻烦而保持距离，这也使公众更难获得关于大麻真实情况的准确信息。

(157) 根据斯蒂芬·唐宁的说法，在该纪录片拍摄时，美国监狱中仅因使用大麻而被关押的人数就达到数万人——也就是说，这些人并未与任何其他犯罪相关。奇怪的是，大致而言，美国约85%的非法药物使用者都是大麻使用者——这是一个极其庞大的数字。这项政策的失败正揭示了其虚伪性，因为它并没有解决任何社会问题——反而使问题更加严重。它既未能阻止毒品供应，也未能遏制有害的人类行为。

(158) 例如，纪录片指出，2012年美国参议院一个小组委员会发布了一份关于汇丰银行（HSBC）重大金融交易的报告。这些交易与毒品贩运、恐怖主义等洗钱活动有关。而最终的结果与权势群体通常的情况一样：无人入狱。该银行仅支付了19亿美元罚款，没有面临任何联邦或刑事指控，并且依然保持其强大地位。

(159) 如今我们所知的全球“毒品战争”始于理查德·尼克松。他后来于1974年8月9日辞去美国总统职务，以避免被弹劾。这使政府对大麻采取的强硬立场显得更加可疑。

(160) 一些国家在大麻医药专利方面占据领先地位，很大程度上是因为世界上大多数地区仍将大麻的种植和使用定为非法。因此，这些专利在某种意义上成为从公众手中“合法夺取”药物的手段。这类似于生物盗窃（biopiracy）——即外部势力试图控制世代使用的自然与文化资源，例如曾有日本公司试图为巴西的库普阿苏糖果申请专利。

(161) 许多人无法承认大麻是一种被否认的药物，而确实有很多人需要它。但请想一想——大麻合法化也将是终结政府体系腐败的重要一步，从警察系统开始。这还将切断流向有组织犯罪和国际腐败的资金来源，有助于瓦解犯罪网络，并阻止黑手党式组织在当今天国内部运作。

(162) 如今，在民兵组织的支持或对抗之下⁵⁸⁵，犯罪团伙已经发展为类似大型企业的组织形式。它们彼此竞争，同时又受到警方的控制，在一种走向帝国式垄断的权力斗争中运作。法律若仅专注于打击毒品，就会重蹈覆辙，忽视保护公众健康乃至经济福祉这一基本需求。

(163) 从经济角度来看，政府对就业市场设置了大量繁文缛节，使许多巴西人除了贩卖毒品外几乎没有其他方式能够维持稍有体面的生活。因此，在里约热内卢，毒品交易在公众中被某种程度地容忍——部分原因正是它与大麻有关。相比抢劫或盗窃等犯罪，毒品交易往往被视为危害较小。

(164) 与贫困人群相比，我在使用大麻方面遇到的问题要少得多。按照一些人的说法，我是那种“并不需要却仍面对社会”的人。有些人认为这并不是我的问题。这是因为，在这种不公正的制度下，真正受到惩罚的往往只是那些明显贫困的人。

(165) 无论一个人是富有还是贫穷，这都不应成为区别对待的理由——任何人都不应因使用其所需的药物而受到惩罚。仅仅因为了解法律，也不应成为适用不同司法标准的理由。真正的正义不允许双重标准。因此，我有责任为那些需要大麻的人发声，因为我深刻理解这种迫害的不公正。音乐人Bezerra da Silva⁵⁸⁶也在他的作品中唱出了这种现实：特权者逍遥法外，而贫穷者却受到惩罚。

Se Leonardo dá vinte (Bezerra da Silva) Se Leonardo dá vinte, por que é que eu não posso dar dois? (2x) Mesmo apertando na encolha, Malandro, Pinta a sujeira depois (2x) Levei um bote perfeito com um baseado aceso na mão. Tomei um sacode regado a tapa, pontapé e pescoção. Hiiiiiiii! Eu fui levado direto à presença do dr. Delegado Ele foi logo gritando: “Vai se abrindo, malandro, e me conta tudo como foi”. Eu respondi: “Se Leonardo dá vinte, Doutor, por que é que eu não posso dar dois?” A parada é essa, aí Doutor mandou assim pro Malandro, se liga! Leonardo é Leonardo, me disse o doutor, ele faz o que bem quer e está tudo bem. Infelizmente é que na lei dos homens a gente vale o que é e somente o que tem.	如果莱昂纳多能给二十，为什么我就不能给两个？ ⁵⁸⁷ (2x) 就算我偷偷来一口 ⁵⁸⁸ ，兄弟，最后还是有人来“收拾残局”。(2x) 我当场被抓，手里还拿着一根大麻烟 ⁵⁸⁹ 。 被狠狠干了一顿——巴掌、拳脚，全都招呼上。 哎呀！我被直接带到警长面前，他立刻大喊：“老实点，把事情全都说清楚！” 我回答说：“如果莱昂纳多能给二十，长官，那我为什么就不能给两个？”事情就是这样。 然后警长对我说：“听好了！”“莱昂纳多就是莱昂纳多，他想干什么就干什么，一切都没问题。可惜，在这个社会里，一个人的价值，只取决于他有什么。他有钱有势，自然有‘特权’， 想给多少都行，谁也动不了他。
---	--

⁵⁸⁵ 民兵 (*Milícia*)：在此语境下，指由警察组成的犯罪组织在城市社区中的运作方式。他们以打击毒品贩运为借口，实际上通过压迫控制毒品市场，并依靠腐败政府保护以及非法经济来源（如毒品、燃气供应、有线电视、非法赌博、高利贷和房地产加价等）维持运作。

⁵⁸⁶ Bezerra da Silva (José Bezerra da Silva, 1927–2005) ——巴西社会活动家、词曲作者、小提琴演奏家、打击乐手，以及coco、桑巴 (samba) 和partido alto等音乐流派的表演者。来源：维基百科。可访问于：
https://pt.wikipedia.org/wiki/Bezerra_da_Silva.

⁵⁸⁷ 表示吸食大麻

⁵⁸⁸ 指秘密制作香烟

⁵⁸⁹ 大麻卷烟

Ele tem imunidade pra dar quantos quiser porque ele é rico, poderoso e não perde a pose. E você, que é pobre e favelado, só deu dois, vai ficar grampeado no doze.	而你，一个贫穷、来自贫民窟的人，只不过给了两个，就已经被关进监狱了 ⁵⁹⁰ 。”
--	---

(166) 有时，人们拒绝了解关于大麻的真相，仅仅是因为他们固守旧有习惯。即使他们知道大麻是一种药物，仍然回避谈论这一话题，并支持对使用者的压迫，仿佛这完全是可以接受的。

(167) 此外，有些人声称“毒品战争”的存在只是为了维持利润，因为大麻可以免费种植，并与其他高利润药物形成竞争。但这种说法同样缺乏逻辑。大多数人很可能更愿意购买而不是自行种植，因为专业种植者和销售者能够提供更多样化和更安全的产品，而家庭种植难以达到这种水平。

(168) 随着合法化，使用者甚至可能开始购买更多由该植物制成的产品，从而推动市场发展。同时，他们也可能更加关注质量，要求产品为有机种植——因为它是一种医疗物质——并根据需要选择不同THC含量的品种。

(169) 即使读者认为大麻应当保持非法，也必须承认：如果一个人仅仅因为大麻而被逮捕，那么这种逮捕是不公正的。毒品使用并不是警察事务——它是一个公共卫生问题，应通过医疗手段加以处理。例如，经颅刺激就是一种有效的成瘾治疗方法⁵⁹¹。

(170) 这种惩罚大麻使用的制度需要重新审视，尤其是因为这些不公正的逮捕不仅影响个人，也会伤害其家庭，往往剥夺其经济来源。这会导致愤怒和社会失衡的恶性循环。

(171) 我们的生命能量只是暂时借来的，而健康应始终受到保护——而不是被浪费在琐碎之事上。然而，在当前社会结构中，疾病反而被某种程度上“助长”——例如通过对大麻的刑事化。同时，酒精却几乎不受限制，通常只在驾驶相关问题上受到监管。这最终加重了医疗系统的负担，而事实上，我们本可以通过不使情况恶化来改善人们的生活质量。

(172) 需要认识到，目前与大麻相关的利润几乎完全被不良行为者垄断，而这些资金被用于有害用途，而本应投入社会发展。但要实现这一点，大麻必须合法化。

(173) 在巴西，毒品贩运和“毒品战争”是暴力和枪支扩散的主要来源——如果不将大麻与其他真正有害的非法毒品混为一谈，这种情况本可以大幅缓解。毒贩之所以武装自己，是因为他们以同样方式遭受攻击。事实上，当主流媒体展示查获武器的画面并提及价格时，实际上是在为其做宣传。而毒贩正是这些武器的主要客户。

⁵⁹⁰ 因旧法第12条而被监禁

⁵⁹¹ <http://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2012/06/tecnica-combate-abstinencia-de-dependentes-de-cocaina.html>

(174) 我们在拉丁美洲国家所经历的状况，类似于一场“化学战争”，在这场战争中，一些国家联盟通过毒害他国的一切来削弱甚至摧毁对方。烟草香烟就是一个例子——如果有机会，他们会以类似方式处理所有药物。

(175) 目前，我们正在为了遵从外部命令而伤害自己的人民。我们的政府行为就像愚蠢的富人，用家族全部财富换取微不足道的回报。而外国政府——尤其是美英联盟——可能只投入数十亿，却在长期中获取数万亿甚至更高的利润。

(176) 更糟的是，由于“毒品战争”背后的不诚实，其周围的一切也随之变得不诚实，最终影响整个体系。只需将巴西《刑罚执行法》第88条和1988年《联邦宪法》第5条，与巴西监狱的过度拥挤现状进行对比，即可看出这一点。：

第88条：被判刑人员应被安置在配有床铺、卫生间和洗手池的单人牢房中。（.....）最低面积：6.00平方米⁵⁹²。（巴西，1984年）第5条，XLVII项：不得施加以下刑罚：（.....）（e）残酷刑罚；（.....）XLIX项：保障所有被拘押人员的人身和精神完整性。（巴西，1988年）⁵⁹³；

(177) 正是在这里，我们的监狱制度和刑事司法的不诚实开始显现。事实上，法官最终往往要对非法监禁承担责任，因为他们大多数情况下在未核查监狱条件的情况下就下达拘捕令。作为一个社会，当我们至今仍允许仅因使用大麻而将人监禁时，我们实际上是在重演释放巴拉巴、处死无辜者的行为⁵⁹⁴。每一个被关押的无辜者，都会占用本应用于真正罪犯的警力和监狱空间。

(178) 然而，真正应对监狱数量不足、无法合法容纳在押人员负责的，是巴西行政部门的负责人，因为建设和维护监狱设施是他们的职责。因此，法官应要求行政部门改善监狱条件，以避免自身承担责任。如果监狱问题仍未解决，则应冻结相关责任人的个人银行账户，用于资助监狱建设或电子脚环等替代措施——后者适用于较轻罪行。

(179) 司法机关本身也是这一问题的重要组成部分，但它并不总能将其裁决强制执行于其他政府部门。此外，由于法官数量不足以应对人口规模，许多案件无法得到及时处理。

(180) 司法机关作为国家权力之一，与行政和立法部门一样，不应存在职位空缺。然而，由于法官岗位未被全部填补，许多未通过法官考试但具备高能力的工作人员，实际上承担了大部分司法工作，却获得远低于法官的报酬。

(181) 司法系统中的许多问题往往源自高层。有时，工作人员努力优化流程、消除瓶颈，使案件审理更高效。当这些改进取得成功后，其他部门也会借鉴这些经验。但随后，管理层往往改变执行方式，使流程再次变慢。

⁵⁹² 第7.210/84号法律——巴西《刑罚执行法》。可访问于：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/17210.htm

⁵⁹³ 1988年巴西联邦宪法。可访问于：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

⁵⁹⁴ 巴拉巴（Barabbas）——是在耶稣被审判时，由犹太人选择释放的罪犯。

(182) 在我看来，限制司法系统运作的这一局面始于入职考试。由于分数要求极高，只有极少数人能够通过。而在行政和立法部门，候选人只需获得相对多数选票即可当选。因此，司法考试不应以最低分数作为限制，而应以岗位数量为依据进行录用。

(183) 为了减轻司法负担，结束毒品战争将是一个良好的起点。如果通过停止这场战争来缓解监狱过度拥挤问题，也将更容易评估警务效率，并减少不公正现象的发生。

(184) 此外，许多人因携带少量大麻而被逮捕，而根据“轻微性原则”，这种情况本不应发生——即便是在销售的情况下也是如此。事实上，这一问题仍在讨论中，甚至已引发联邦最高法院（STF）与国会之间的分歧。STF提出了一项指导标准：持有不超过40克大麻或种植不超过6株雌性大麻植物，应被视为个人使用，而非贩毒。在该数量范围内，一般推定其不构成犯罪，而仅属于行政问题⁵⁹⁵。但由于这一推定属于“相对推定”，若存在充分证据，仍可能被认定为贩毒。

(185) 与此同时，参议院通过了一项宪法修正案提案——第45号宪法修正提案（PEC No. 45）⁵⁹⁶——其立场与上述观点相反，将持有任何数量的毒品均定为犯罪。

(186) 毒品战争构建了一种强大的意识形态基础，使人们将暴力视为对抗压迫性资本主义体系的手段。在这种背景下，毒品贩运甚至成为这种斗争的象征。结束毒品战争可能成为一种“解除武装”的方式。事实上，“没有武器”与“拥有武器但选择不使用”之间差别不大。这种解除武装将迅速发生，因为其本质更多是心理层面的，而非物理层面的。

(187) 让有罪之人逍遥法外，与惩罚无辜之人一样，都是问题。谋杀和未遂谋杀案件由普通公民组成的陪审团裁决，这些人缺乏法律知识，容易受到律师或精神异常者证词的影响。此外，陪审员有时会转而评判受害者，从而宣告有罪者无罪，仿佛在说：“如果是我，我也会这么做。”

(188) “杀人应被禁止”的道德标准之丧失，很大程度上源于警方的杀戮行为——其中大多数与“毒品战争”有关。

(189) 从理论上讲，巴西法律只允许极少数情况下的杀人行为不受处罚。其中之一是正当防卫，即一个人仅为了避免自身被杀而实施杀人行为⁵⁹⁷。然而，这种反应必须与威胁相称，这一原则同样应适用于警方行动，只有这样，杀人行为才能在法律上被视为履行职责的正当行为。

⁵⁹⁵ 特别上诉案第635.659号及一般性影响主题第506号。

⁵⁹⁶ 判决全文。可访问于：

https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=2437730&filename=Avulso+PEC+45%2F2023+%28Fase+1+-+CD%29&utm_source=chatgpt.com

⁵⁹⁷ 违法性阻却事由见巴西《刑法典》（第2,848号法令，1940年）第23条。

(190) 因此，当一个人从背后开枪射击他人，或先回家取武器再返回实施攻击时，这些行为都不能被视为正当防卫，因为此时危险已经解除。然而，这些标准往往被忽视，从而在没有正当审判的情况下，变相地作为一种“死刑”提供了理由。

(191) 这种不公正的情况在小城市的陪审团审判中尤为常见，尤其是在被告有经济实力，或与有权势者存在亲属、朋友或政治关系时。在这种情况下，我认为，为了确保陪审团审判的真正公正，应当将案件移送至其他地区审理（即所谓的“变更审判地”）⁵⁹⁸。毕竟，应当入狱的是杀人者，而不是那些仅仅需要药物的人。

(192) 以社会认可的方式实施杀戮来对抗“邪恶”，反映出一种社会虚荣以及对暴力叙事的迷恋。例如，当狮子构成威胁时，人们会使用麻醉枪将其制服，而面对人类却直接杀害，这种逻辑是荒谬的。我们的技术之所以发展为用于杀戮，是因为我们的思维本身具有杀戮倾向。

(193) 人们因毒品而相互杀戮甚至丧命，这本身就具有讽刺意味，因为毒品本应是为了帮助人类生活。在大麻的情况下，其使用具有多样性——因为植物本身具有多样性。这场战争源于无知，主要是因为政府没有向公众提供关于大麻的清晰信息，反而通过妖魔化将其推向滥用。这使我们更容易成为危险合成毒品的受害者，因为我们未能区分良莠。

(194) 比毒品更糟的是“毒品战争”本身，它腐化了所有参与其中的人。与大麻相关的警察腐败已成为一种普遍性问题，执法行为常以从使用者和贩卖者中获利为目的——甚至包括酷刑和勒索。当警方闻到大麻气味时，许多警员会拘留相关人员，对其施暴，没收其所有财物，并反复索要贿赂，以换取不将其送入监狱。

(195) 我的行动主义始于我开始为大麻辩护之前。我最早的行动之一，是帮助一名遭受伴侣虐待的少女——这一事件我之前已经提到。一天深夜，我看到她被人揪着头发从家中拖出，第二天我将她接到家中。然而，她仍不断受到威胁，而警方不仅未提供帮助，反而给出带有性别偏见的回应。因此，我向固定电话运营商申请获取我曾拨打的紧急电话记录，包括报警记录。

(196) 我错误地以为我的请求已经被处理。之后，我开始以更强硬的方式联系警方。我告诉他们必须出警，因为通话都有记录，如果他们不采取行动，一旦

⁵⁹⁸ 审判地变更（Change of venue）——指将陪审团审判移至另一地点进行。 Planalto. Aavailable at: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm.

发生不良后果，他们可能因疏忽或不作为而承担责任。这种方式一度奏效。但当我真正需要帮助时，我才发现这些通话并未被记录，我也无法获取任何证据。此外，警方内部只有一个部门负责这些记录，使其极不可靠。

(197) 尽管如此，我仍然成功促使警方对我的求助作出回应。也正是在这个过程中——即便是偶然地——我开始认识并对抗我所在地区的警察腐败问题。

(198) 在那次事件之后，我又目睹了另一件事，并最终以一种隐蔽的方式采取了行动。一些警察在我一位亲属（曾是承包商）家旁边逮捕了一名男子——一个当地的小规模大麻贩子。不过，说他是“贩子”其实有些牵强——他患有癫痫，贩卖大麻只是为了自己能够使用。他的处境可以说是绝望的。如果人们从不同角度来看，就会明白这是出于真正的需要——一种甚至让人不再害怕入狱的需要。说实话，我认为问题甚至不需要如此严重——仅仅是失眠，就已经足以成为使用大麻的理由。

(199) 除了这种不公正的情况，这次逮捕本身也是完全非法的。警察在车里等候，在该男子下公交车时将其抓捕。他们把他带回家中——他与父母和兄弟同住，不过当时家中无人。他们将他铐在厨房的椅子上，然后开始搜查房屋。

(200) 在浴室中，他们发现了38克大麻。在其兄弟的房间里，他们找到了一些钱——这些钱从未归还——并声称这是毒品交易所得。然而，其兄弟表示这是他的假期工资。在父母房间的抽屉里，他们找到了一顶滑雪面罩，并将其作为犯罪证据——但实际上那是父亲的物品，他在田间工作时用它来保护脸部不被草割伤。

(201) 当这名癫痫患者被警方带走时，他的家人甚至不知道他是否还活着。他的父母、兄弟、其他亲属以及邻居，都因目睹这些暴力行为而受到震动，仿佛法律根本不存在。这不应该发生——这里本应是一个人们可以开着窗户睡觉，甚至把车钥匙留在点火处的地方。然而，许多警察却暗中对贫困人群实施暴力，仿佛没有任何约束。

(202) 我甚至尝试提交人身保护令（habeas corpus），但该男子的家人无法接触到他，因此无法取得他的签名以使申请生效⁵⁹⁹。只有律师才能帮助他，而提出人身保护令的费用为5000雷亚尔。最终，他在被暂时释放后，于2019年初因同样原因再次被逮捕，并在监狱中去世。

⁵⁹⁹ 巴西《刑法典》（第2,848号法令/1940年）第427条：“如出于公共秩序利益之需要，或对陪审团公正性或被告人个人安全存在疑虑时，经检察机关、辅助人、控告人或被告申请，或经主管法官提议，法院可裁定将案件移送至同一区域内不存在上述问题的其他地区审理，并优先选择距离较近的地区。”来源：Planalto。可访问于第3.689/41号法令—《刑事诉讼法》第654条：“任何人均可为本人或他人提出人身保护令（habeas corpus），检察机关亦可提出。第1款：人身保护令申请应包括：a) 正在遭受或面临暴力或胁迫之人的姓名，以及实施该行为之人的姓名；b) 所遭受约束的性质说明，或在仅存在威胁的情况下，说明产生恐惧的理由；c) 申请人签名，或在其不识字或无法签署时，由他人代签，并注明相应地址。”来源：Planalto。可访问于：http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del3689.htm

(203) 渐渐地，我开始被当地的腐败警察注意到——更准确地说，是被针对。不过，由于我的性格强烈，许多人早已认识我。某次，我与我的丈夫（当时由他驾驶）以及我们4岁的儿子一起离开乡下的住所，幸运的是孩子在后座熟睡。突然，我们被多名手持机关枪的警察包围。我当时有些微醉，本打算去附近餐馆跳舞以清醒一下。当车停下后，我拿出我的公务员证，高高举起，并走过去与他们交谈。

(204) “晚上好！我也是一名公职人员！我甚至是你们中一些人的邻居，我相信在场的人都认识我。”——我以邻近城市一位法官之女的身份作了自我介绍。

(205) “而且你们看——我刚休完假回来，工作堆成一团，因为我不在的时候没人做任何事情！所以我觉得我理应在这个周五晚上好好放松一下！我喝了点啤酒放松，正准备去跳舞消耗掉酒精——结果却碰到了你们！你们知道我犯了什么‘罪’吗？就是当一个母亲的‘罪’——因为感谢上帝，我的儿子正在睡觉！否则，你们会在他的心里留下如此深的创伤，让我余生都难以弥补。而且，你们还让我丈夫伤到了我——当我下车时，他用力抓住了我的手臂。你们正在对我的家庭实施真正的侵害！而且你们知道吗？我现在甚至都不想去跳舞了。我宁愿回家哭一场。你们满意了吗？”

(206) 直到2015年12月30日，我们目睹了更加严重的事情后，我才把这个故事告诉了我的儿子。他问我：“他们怎么说？”我回答：“当然，他们很尴尬，一再向我道歉。”这并不是因为任何权力——尽管我当时必须保护自己——而是因为我说出了事实。

(207) 那一天，我和我十几岁的儿子目睹了一起犯罪事件，这也成为我使命开始的导火索。我们当时走在RJ116公路上，位于科门达多尔·维南西奥与拉热·杜·穆里亚埃之间（里约热内卢州）。一辆警车在一个从公路上难以看见的位置拦下了一辆红色汽车。一名警员下车，用枪指向车辆。在那个地区，红色汽车常被视为与毒品贩运有关的标志。车内有一名婴儿和一对夫妇。从我的位置看，那名警员似乎正用枪指着婴儿——这让我非常愤怒。

(208) 我脱下上衣，露出我的红色露肩短上衣（halter top）⁶⁰⁰，作为一种大胆的警示。我环顾四周，找到一个在公路上完全可见的位置，然后走过去。我双臂交叉，点头示意，带着一种挑战的姿态，仿佛在说：“现在呢？你们还想做什么？”仅仅是我的态度，就足以让那些不良警察感到不安。

(209) 与此同时，我的儿子意识到，真正发生的是一场贿赂交易。由于那名警员察觉到我在注视，情况变得不那么紧张，他被迫收起了枪。从那一刻起，我明白自己的生命正处于危险之中，并感到必须采取引人注目的行动，迅速引起周围人的注意，以便在公众的注视下获得保护。

(210) 在那次事件之后，在本书第一版中，我作出了传播真相、影响全球思维的承诺。我提到《精英部队》⁶⁰¹这部电影，认为它在反映外国影响的同时，以一种带有偏见的方式呈现事实。

⁶⁰⁰ Top（服装）——一种类似于极短T恤的服装，上部类似无钢圈胸罩，但不形成乳沟，仅覆盖身体前部。

⁶⁰¹ 《精英部队》（Tropa de Elite），又译《精英部队：使命必达》，是2007年上映的一部巴西犯罪剧情片，由何塞·帕迪利亚执导，Zazen Produções和The Weinstein Company联合制作，环球影业发行。影片聚焦巴西里约热内卢的城市暴力问题，重点展

(211) 这部电影激发了公众和警方对毒贩的仇恨。我必须承认，许多毒贩确实存在问题——但正是政府在将大麻定为非法时，开启了如今我们所看到的这场战争。在现实中，许多警察通过威胁实施类似电影中展示的暴力行为来压迫大麻使用者。这正是将暴力角色塑造成“英雄”的后果。

(212) 一周后，即2016年1月6日，我前往曾经工作的法院，用官方日期章在书稿首页盖章，并像处理法律案件一样在每一页签名。随后，我在家中将全部内容扫描，并发送至里约热内卢联邦法院的所有电子邮箱地址，警告他们我的生命正处于危险之中。这样一来，如果我遭遇不测，就必须展开调查。

(213) 通过公开我的陈述，我做了一件类似法律程序中的行为：将案件公之于众。这是一种自我保护措施，因为我无法依赖司法系统或警方。

(214) 我认为，法律中“公开程序”的仪式，很可能正是源于类似这样的做法。但如今，司法文件仅在法律刊物中发布，通常只有法律专业人士才会关注——这虽然提供了程序上的保护，却无法提供现实中的人身保护。

(215) 在我看来，即使只是以谜语的形式，我的信息也会被听见。然而，实际上，这种公开更像是一种意识形态上的“烟雾弹”。文本已经揭示了所发生的事情，但方式难以理解。这在一定程度上牵制了我的对手——但他们很快就会识破我的策略。

(216) 整个过程反映了我的愤怒、恐惧与紧迫感，以及当时我尚未获得“表达的精神许可”这一状态——这种许可还需要几年时间才会真正获得。从那时起，我逐渐能够感知到最接近的对手的态度变化，因为他们开始持续骚扰我，甚至一度接近对我的生命构成威胁——例如那次卡车恐吓事件。

(217) 每当我出门时，都必须摆脱跟踪我的摩托车骑手。他们紧随我的一举一动，即使我多次改变行驶方向也是如此——这让我确信自己确实被跟踪。

(218) 一年多后，那位年轻理发师的事件成为我再次采取行动的推动力，也让我意识到我仍然需要采取防护措施来保护自己。不久前，一位朋友告诉我，一群年轻人（包括他自己）曾进入田野吸食大麻，结果被警察包围，对方甚至想要杀害他们，仅仅因为他们的一些亲属有犯罪记录。他们侥幸逃脱。

(219) 其中一名男孩是我儿时朋友的孩子，这使我为他们提供了类似“政治庇护”的帮助，让他们几乎像寄宿生一样住在我家中。

现里约热内卢州军警以及特别警察行动营（BOPE）打击毒品犯罪的行动。影片根据安德烈·巴蒂斯塔、罗德里戈·皮门特尔和路易斯·爱德华多·苏亚雷斯合著的《精英部队》一书改编，并由瓦格纳·莫拉以第一人称视角进行旁白叙述。影片对吸毒现象提出批评，认为吸毒者在一定程度上助长了毒品交易和城市暴力。同时，影片也展现了警方使用酷刑等手段，由此引发了关于警方是否被英雄化的广泛争议。资料来源：维基百科: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Tropa_de_Elite_\(2007\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Tropa_de_Elite_(2007))。

(220) 与这些年轻人共同生活也成为了一个相互学习的机会。我教他们我正在写的内容、公民意识、语法、音乐以及工作技能；而他们则帮助我改进书中的语言。在空闲时间，我们会一起去乡间、河流、瀑布以及其他自然环境中活动。我也很享受与他们相处，主要是因为他们不会对我进行性骚扰。

(221) 我收留他们的决定引发了来自各方的质疑和威胁，而我没有得到任何支持——既没有来自他们家庭的支持，也没有来自我自己家庭、社会或警方的支持。这些男孩本身也存在严重的心理问题。尽管如此，这一举动为我的住所带来了社会关注，并在一定程度上为我提供了保护。随着时间的推移，在我持续表现出坚持和投入之后，周围的人逐渐平静下来。最终，当父母看到孩子们行为的改善后，甚至向我表示感谢。连我自己的儿子——由于我对他的教育，他曾对大麻使用者抱有强烈偏见——也逐渐开始理解我，而家人其他成员则是在更晚的时候才有这种转变。

(222) 2017年3月31日早晨，一位住在附近街道的年轻理发师惊慌地来到我家，请求帮助报警。他的理发店被人闯入，他在工作时遭到袭击。实施这一行为的人自称是警察，并表示不希望该理发店继续存在——这种行为典型地类似于民兵组织成员。

(223) 在采取行动之前，我试图与这位所谓的警员沟通，以澄清误会——但我没有携带身份证明，这在面对他的攻击性时显得相当轻率。当我试图开口时，他打断我，并要求我说出全名。当我刚开始说，他便大喊：“Sáskia？谁是Sáskia？我是警察，我不认识什么Sáskia！但我知道Sáskia在Comendador Venâncio做什么！”

(224) 当时我立刻想到：“我也知道！即使是间接地，我也在通过记录报警电话来对抗警察腐败。不过我看得出来，他真正想做的是诋毁我。”

(225) 面对他大声的诽谤企图，我意识到必须通过吸引注意来保护自己。于是我开始在街上来回走动，挥动双臂。同时，我大声喊叫，让周围的人出来看看发生了什么。我喊道：“这里没有人会闯入他人住宅，没有人会打人耳光，也没有人能决定这里不能开理发店，因为这里不会有民兵存在！”

(226) 我的目的是引起注意，从而阻止可能发生的攻击或更严重的事情。我喊道：“我要报警了。”他回答：“我就是警察！”我反驳说，如果他不在执勤状态，他的权力就不适用——就像法官在休假时不能审理案件一样。

(227) 在他说已经报警之后，我在他家门前等了一会儿，此时他将我推倒在地，并表示不希望我出现在他的人行道上。我站起来告诉他，人行道属于公共空间，我和他一样有权在那里停留。

(228) 我认为必须亲自报警并对他提出指控。回到家后，我拿上证件并像往常一样报警，同时提到了警方的不作为、失职以及通话记录问题。

(229) 当我返回现场时，目击者——当时正在理发的顾客——告诉我，袭击者曾试图威胁他说：“没有证人。”当我看到警车到达时，我大声喊道：“他说没有证人，但这里有证人！”

(230) 突然，我遭到了同一名袭击年轻理发师的男子的攻击——这一次，他还得到了刚刚到达的警察的支持。

(231) 在第一次推搡时，我的钱包掉在了地上。当我弯腰去捡时，他对我实施了锁臂，将我头发往后拉，并以不会留下痕迹的方式使用暴力。他把我压在警车上并给我戴上手铐。我没有反抗，而是不断向围观的人描述正在发生的一切。

(232) 警员嘲笑我试图表明身份的行为，而袭击者拿走了年轻理发师的手机——其中记录了对我实施暴力的画面——并迅速删除了视频。随后，他们对理发师和目击者施压，试图让他们说出我家中是否有任何可以用来指控我贩毒的物品。

(233) 街上聚集了许多远远围观的人。当又有两辆警车到达时，袭击者开始编造说法，声称那名年轻人曾在吸食大麻。我从车中跳出来大喊：“这是谎言！他在撒谎！”随后我再次被推回车内。之后，他们搜查了那名年轻人祖母的家，但一无所获。在理发店内，他们声称发现了可卡因——这显然不太可能，因为店面是玻璃结构，内部一切清晰可见，只是一个带透明玻璃门面的简易车库。

(234) 之后，我为这名年轻人提供了全面的庇护。当时，我接收到一些精神层面的信息，劝我保持冷静——但我不知道该如何做到。于是，我迅速自费印刷了1000本本书第一版，花费不菲。2018年初，我将其中大部分分发给里约热内卢州的法官——当时该州正处于军事干预之下。

(235) 我让自己被各种策略所包围，因为我宁愿如此，也不愿生活在恐惧之中。毕竟，这之所以成为一个充满恐惧的世界，是因为恐惧在这里比爱更强大。以下是一条据称出自教皇方济各的WhatsApp信息，正说明了这一点：

I教皇方济各访谈

当我们面对困难时应该做什么？

第一：永远不要绝望。

保持冷静。

然后，寻找克服的方法。

如果无法克服，就学会承受。

直到能够克服的时刻到来。

我们永远不应该害怕困难。

永远不要。

我们每个人都有能力克服一切困难。

我们所需要的只是时间去理解，智慧去找到方法，以及继续前行的勇气。

但永远不要害怕。

(236) 随之而来的，是我试图证明自己确实报警的努力，以及他们试图栽赃我们的行为——双方都未成功。不得不通过大声呼喊来自我辩护，让我意识到正义已经变成了一套仪式，有时这些仪式更多是用来剥夺权利，而非赋予权利。司法机关垄断了社会真

相的认定，但由于形式主义，往往无法真正接触到事实。然而，既然现实如此，我们就只能在这种框架下行动——同时保持理性。

(237) 我对所发生的一切感到震惊，我想任何一个诚实的人都会如此。人们通常认为警察只会殴打违法者，但我是一名守法公民——我甚至参与社会工作——却在毫无法律依据的情况下遭到警察的殴打。

(238) 在警察局内，我仍处于震惊之中，向律师提供了混乱的陈述。同时，我愤怒地看到真正的施害者——那个攻击我的人——尽管仍穿着便衣，却介入并主导了内部操作。

(239) 在警方报告中，我的陈述与年轻理发师的陈述被分别作为不同事件处理。不久之后，我提出申请要求将两案合并，并正式投诉相关警员，要求对其行为展开调查。然而，这些报告从未被合并，而当我被传唤作证时，我被一种隐晦的语言所误导，这实际上阻止了我对当天涉事警员提出指控。

(240) 由于我没有刑法方面的经验，我无法理解某些表达的含义。或许我本应划掉那些暗示我不打算起诉的内容，写明我希望起诉，并在旁签名确认。但所使用的语言并不直白。事实上，许多律师认为，刑法往往在法律文本与实际执行之间制造出一道鸿沟。

(241) 警方报告由警员撰写，并在整个法律程序中起决定性作用——除非发生新的事件，否则几乎没有机会返回警局进行更正。这导致了大量错误，因为警员往往以有利于自身或便于工作的方式撰写报告，很少准确反映事实。

(242) 因此，理想情况下，警方报告也应通过视频记录，而书面文件仅作为摘要使用。这样一来，如果事件描述被歪曲，就可以提出异议，从而减少警员及警局负责人之间的腐败行为。

(243) 在里约州的Rio das Ostras，以及另一种情况下，我的一位朋友曾向朋友出售大麻，因为他们常来他家吸食，而他不想独自承担费用。警方起了怀疑，闯入他的住所，对他施暴，没收了大麻，并威胁他离开，否则就会让当地毒贩杀死他。这表明警方与当地贩毒组织之间存在勾结。

(244) 一位我曾帮助过的无家可归者告诉我，在里约州的Macaé情况更加严重。他曾在那里遇到一名被肢解并被抛入海中的男子，这使他受到严重心理创伤。他说，在那座城市，无论是警方还是毒贩，暴力都极其严重。

(245) 在该城市入口处，有一座共济会纪念碑，上面刻有金字塔和荷鲁斯之眼的图案。在我看来，这让该地显得更加可疑。毕竟，这是帝国主义顶层秘密组织的象征——而正是这些势力对这种形式的恐怖行为负有主要责任。

(246) 既然这场战争的存在是为了增加外国在大麻上的利润，那么讨论其价格也很重要。我的研究基于2018年的数据。在邻国，贩毒者可以以每公斤约80雷亚尔的价格购入。同年，在巴西，在没有警方干预的情况下，从生产源头批发购买的大麻约为每克1雷

亚尔。零售价格约为每克5雷亚尔，或稍大数量为20至30雷亚尔。这些价格远低于美国合法大麻的价格（每克约26.07雷亚尔）。

(247) 随着大麻合法化，国内生产市场可能会迅速被激活，因为使用者通常拥有大量种子——而一个直接结果是，用于购买大麻的资金将开始留在本地经济中。

(248) 在监狱中，腐败仍然存在，大麻以极高价格被出售。据证词称，囚犯几乎得不到任何物资——甚至连一块布都没有。一位曾在我经常提及的监狱服刑的朋友表示，家属被迫只能从政府指定供应商处购买物品，而且在将这些物品送达亲人手中时面临诸多障碍。

(249) 在监狱中限制物品进入在某种程度上是可以理解的。然而，囚犯却被剥夺了维持基本生存所需的物品——这些本应由政府提供，例如床垫和毯子。在这所监狱中，家属在获得探视许可方面也面临长时间延误。

(250) 这种不人道待遇甚至延伸至探视者，他们在所谓防止毒品进入监狱的名义下，被迫接受有辱人格的检查程序。女性被要求脱光衣物并下蹲检查。如果有单人牢房和视频监控，这种做法本可以避免，因为这些检查仅仅是为了发现毒品和毒物。事实上，为了检测金属物品，访客完全可以穿着衣物通过金属探测器。因此，国家打击毒品的权利并不高于其尊重人格尊严和道德完整性的义务。

(251) 同年，在这所监狱中，大麻在囚犯之间以每克80雷亚尔的价格转售。毒品通过吞入包裹在塑料中的方式被带入监狱，随后通过呕吐或排泄取出。然而，囚犯们还听说，在一些由贩毒组织控制的监狱中，警方对毒品交易的容忍度更高。

(252) 此外，囚犯最基本的权利也被剥夺。许多人甚至没有属于自己的3平方米空间——这同样构成对人身完整性的侵犯。因为人身完整性不仅仅意味着身体没有缺损，还包括拥有足够的生存空间。

(253) 这些牢房原本设计用于容纳30人，设有60个床位，但实际上却关押了120名囚犯。卫生设施极其有限。一个牢房仅有2个可用的厕所、2个淋浴、1个洗手池，以及4个水龙头，而且每天只在不固定时间开放5次，每次仅4至10分钟。甚至连用于储水的塑料瓶都价格昂贵，有时还会被看守没收。

(254) 囚犯通过家属探视获得金钱，每人最多可接收150雷亚尔。但即便如此，这些钱在定期突击检查中也可能被警方没收。在所有监狱中，尽管情况各异，却似乎有一个共同点：在其中可以赚取大量金钱，因为一个人的最基本需求本身就变成了获利来源。

(255) 在该监狱中，当时“床垫”被称为“空间”，价格为350雷亚尔。“床位”被称为“区位”，其价格取决于在牢房中的位置，从300到600雷亚尔不等。一瓶塑料水售价10雷亚尔，一根缝衣针也要10雷亚尔，等等。囚犯每天只得到两顿正餐——

——主要是米饭配少量豆类、肉类和沙拉——以及两次简单早餐（半杯牛奶和半块面包），还有两到四杯290毫升的小杯瓜拉纳味人工汽水。最后这一项显然使某些公司受益，因为人工汽水远非基本食品。有时还会发放两颗小糖果，囚犯甚至为此发生争抢。一切都有价格，一切都被商品化：饮用水、用于洗澡的一桶水、亲属带来的水果——甚至包括被奴役的人等。

(256) 当然，也有更糟或稍好的监狱。在某些地方，食物是变质的。在里约热内卢一所臭名昭著的监狱入口处，挂着“欢迎来到地狱”的标志，其中一些牢房弥漫着脓液和腐肉的气味，重病囚犯——如中枪者——被关在那里。那里还有地下牢房，漏水严重，囚犯必须轮流在干燥处睡觉。监狱内部存在帮派战争，甚至使用枪支。因此，当囚犯外出晒太阳时，确实存在被枪杀的风险。而当有人获释时，必须有人开车接应，否则他们往往在刚踏出监狱时就被枪杀。

(257) 如果不是因为毒品战争，以及大麻销售缺乏公开竞争，这一切本不会发生。这种情况之所以存在，是因为某些不法行为者看到了垄断其销售的机会。而利润之巨大，使得警方与毒贩往往合作以分得利益。

(258) 在整个拉丁美洲，毒品战争的设计也旨在摧毁农业和整个国家。如果没有这场战争，我认为像哥伦比亚或玻利维亚这样的国家，本可以发展高质量产业，而不是精炼可卡因。

(259) 这些国家真正的“叛徒”，往往正是那些自称为其捍卫者的人。他们的虚伪道德主义通过使用草甘膦（Roundup）摧毁古柯作物，在大规模上毒害民众——这种环境毒素，加上含磷肥料，显著提高了癌症发病率。而在这一切背后，是美国——战争的推动者，因为武器正是由他们提供的。

(260) 所有这些压迫性机制使整个社会沦为体系的人质。问题还在于，近年来政府结构变得极其庞大。这本可以是一件好事，为社会提供对抗大型企业的保护。但由于缺乏道德完整性，它们并未发挥这一作用。如果人们能够真正理解这些机构应当为所有人公平运作——而不是仅仅满足于个人获得的利益——那么它们或许才会真正发挥应有的功能。

(261) 请注意，本应服务公众的行政体系，从警察一直延伸到国家行政首脑，包括市长、州长、各部委、秘书机构、军队、联邦储蓄银行（Caixa Econômica Federal）、国家社会保障研究所（INSS）以及其他政府机构。在我看来，这整个体系都已深度腐败。更糟的是，限制司法机关的同一政治力量，对检察机关的限制甚至更为严重。

(262) 因此，无论是大麻生产者还是牛奶生产者，都因政府压迫而陷入贫困，而中间商——如毒贩、制药公司、乳制品企业以及帝国主义势力——则通过剥削他们不断积累财富。

(263) 值得深思的是，这整个体系竟然建立在一些看似无害的事物之上，而这些事物却通过传播敌对和缺乏伦理的意识形态，使社会分裂。像《Os Trapalhões》及其后继节目这样的电视节目，描绘了有毒的人际关系：朋友之间不诚实、彼此冒犯，并对相互施加的残酷行为加以嘲笑。总有一天，人们将不再对这种幽默发笑。正是由于这些影响，人们逐渐失去了辨别能力。他们既有善的一面，也有恶的一面，却坚信自己是善的。然而最终，恶占据上风，因为他们内心的善被这种冲突所消耗。

(264) 毒品成瘾是人类对物质世界依附的极端表现，但它的根源远早于毒品本身——源于我们对负面情绪、有害思想以及不良行为的依赖。因此，我们必须学会对抗各种形式的成瘾，包括与语言、饮食或行为相关的依赖。只有这样，我们才有可能让社会摆脱成瘾的束缚。否则，成瘾的风险——以及自杀的风险——将成为一种持续存在的状态，而非暂时现象。一句伤人的话或一个负面的表情，可能成为一个人物质破产和精神堕落的开端；同样，一句善意的话或一个温暖的表情，也可能成为其走向康复的契机。

(265) 我希望呼吁人们真正做到“完全的善”，并结束这场建立在伤害而非善意之上的战争。读者必须思考：即使你个人并不需要大麻，我们的社会却需要它。我同样不支持任何形式的药物滥用。但如果大麻是一种如此重要的药物，我们就必须确保它不会落入帝国主义垄断的手中。⁶⁰²

(266) 你是否曾停下来思考：这场战争所造成的种种荒谬，本不应该发生？那位曾经酗酒的母亲——尽管她以饮酒树立了不良榜样——仍然在孩子四岁时保护了他免受创伤。而我却无法避免在我儿子十六岁时让他面对这一切。如果我的儿子变得像机器人一样，对如此严重的暴行麻木不仁，那将更加糟糕。



⁶⁰² 罗马法格言：Abusus non tollit usum（滥用并不否定使用）。



图像 XV

下方以及接下来的两个章节中，展示的是作者在涉及那位年轻理发师事件期间所收集的文件。若需放大查看或获得更清晰的版本，请访问电子版：

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO SECRETARIA DE ESTADO DE SEGURANÇA - SESEG CHEFIA DA POLÍCIA CIVIL 143a. Delegacia de Polícia Avenida Cardoso Moreira, 667, Itaperuna - RJ, CEP: 28300-000, TEL.: (22) 3822-7700		TERMO DE DECLARAÇÃO	
Controle Int.: 009714-1143/2017		Procedimento: 143-00560/2017	
Data: 31/03/2017 às 17:59		Data: 31/03/2017 às 17:59	
Nome: [REDACTED] (Adolescente - Infrator)		[REDACTED]	
Nacionalidade: Brasileira	Naturalidade: S. ANTONIO DE PADUA	[REDACTED]	
Nascimento: 04/10/2000	Cor: Branca	[REDACTED]	
Sexo: Masculino	Profissão: Estudante	[REDACTED]	
Estado Civil: Solteiro(a)		[REDACTED]	
Documento: [REDACTED], emissão em [REDACTED]		[REDACTED]	
Filiação: [REDACTED]		[REDACTED]	
Endereço Residencial: Rua [REDACTED], CENTRO - ITAPERUNA, RJ - Brasil		[REDACTED]	
Tel/Celular: [REDACTED]		[REDACTED]	
Costumes: Contradita (SEM): Compromisso Legal: Inquirido, DISSE: QUE o declarante presta declarações na presença de sua representante legal, senhora [REDACTED], como de sua advogada [REDACTED]; QUE esta ciente de seus direitos constitucionais, inclusive o de ficar em silêncio; QUE o declarante reside com os avós situada a Rua [REDACTED], centro, Comendador Venâncio, distrito de Itaperuna e possui uma barbearia no local; QUE há um Policial Militar, chamado [REDACTED], residente ao lado da barbearia, que o ameaça dizendo que não quer barbearia no local, se ele abrir vai quebrar tudo; QUE o declarante não entende porque [REDACTED] possui essa implicância com o estabelecimento do declarante; QUE desde então, o declarante mantém a barbearia fechada porque tem receio do que possa acontecer; QUE na data de hoje, 31/01/2016 o declarante resolveu abrir o estabelecimento pois um cliente havia lhe procurado e pedido para cortar seu cabelo; QUE então, o declarante abriu a barbearia e fez seu trabalho quando por volta das 11h30min, [REDACTED] passou em frente a barbearia, encarou, voltou e disse para o declarante fechar a barbearia assim que acabasse o corte do cliente pois não queria o estabelecimento aberto; QUE o declarante disse que não iria fechar porque estava trabalhando, momento que [REDACTED] ficou nervoso, desferindo um tapa no rosto do declarante, logo após foi embora; QUE o declarante foi até a casa de SASKIA CARNEIRO RODRIGUES, uma amiga, pedir ajuda, então SASKIA		[REDACTED]	
Data da impressão: 31/03/2017		Data da impressão: 31/03/2017	
Página 01/02		Página 02/02	

TERMO DE DECLARAÇÃO

Controle Int.: 009714-1143/2017 Procedimento: 143-00560/2017

Data: 31/03/2017 às 17:59

acionou a Polícia Militar; QUE SASKIA foi até a casa de [REDACTED] enquanto o declarante voltava para a barbearia terminar o corte do cliente; QUE o declarante viu o policial [REDACTED] empurrando SASKIA para dentro da viatura da Polícia Militar; QUE o declarante filmou de seu celular a ação do Policial Militar [REDACTED], agredindo-a com um "mata leão", puxões de cabelo, a arrastou pelo chão; QUE segundo o declarante, [REDACTED] tomou o aparelho da mão do declarante e apagou o vídeo; QUE nesse meio tempo, Policiais Militares durante revista na barbearia, foi encontrado, atrás do espelho, dois papéis de cocaína; QUE o declarante INFORMA que o referido material não o pertence, não sabe também a quem pertence; QUE não sabe como o referido material foi parar no local; QUE o declarante não é usuário de drogas como não faz do estabelecimento um ponto de tráfico de drogas; QUE o declarante informa que não terminou o corte de cabelo em seu cliente. E não mais disse.

Nada mais havendo, mandou a Autoridade Policial encerrar o presente Termo que, lido e achado conforme, assina com o(a) Adolescente - Infrator.

Eu, [REDACTED], escrivão, matrícula [REDACTED], o lavrei e assino.

[REDACTED]

Delegado(a) Titular - [REDACTED] Oficial de Cartório - [REDACTED]

[REDACTED]

Adolescente - Infrator

[REDACTED]

Representante Legal - [REDACTED]



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Segurança Pública
Sexto Comando de Policiamento de Área
Vigésimo Nono Batalhão de Polícia Militar

TERMO DECLARAÇÃO DO OFENDIDO.

As dez horas e cinco minutos do dia três do mês de julho do ano de dois mil e dezessete, no Destacamento de Policiamento Ostensivo de Laje do Muriaé - Quartel do Vigésimo Nono Batalhão de Polícia Militar, situado no município de Muriaé, apresentando a Portaria nº 0080/046-2017, inquiri a QUINQUA TE [REDACTED], [REDACTED] SSP, CPF nº [REDACTED], brasileira, casada, filha de [REDACTED] nascida em [REDACTED], natural de Muriaé/MG e residente na Rua [REDACTED] - Comendador Venâncio - Distrito de Itaperuna/RJ, que ouviu sobre o fato que deu origem à presente Averiguação, aos costumes nada disse, DISSE QUE: No dia dos fatos, uma sexta-feira, a declarante mandou [REDACTED] abrir a barbearia para ver se ganhava algum dinheiro para cobrir suas despesas com passagem e lanche quando fosse para Itaperuna fazer seu curso e por volta das 11:00h percebeu uma movimentação na rua e quando foi ver viu que se tratava do policial [REDACTED] gritando com [REDACTED] que a barbearia não iria abrir, pois era um ponto de drogas. A declarante também presenciou quando SASKIA chegou e foi agredida fisicamente pelo policial [REDACTED]. Que a declarante chamou a polícia para o local, onde

vieram duas viaturas e autorizou os policiais a revistarem sua casa para ver que não havia nenhuma droga na casa. Que a droga achada dentro da barbearia não pertence ao seu neto [REDACTED] e nem sabe de quem é, acredita que alguém colocou a droga no local para incriminar [REDACTED] o policial que achou a droga mostrou para o [REDACTED] e a declarante mandou que [REDACTED] não colocasse a mão na droga, pois era para incriminar ele. Perguntada, se [REDACTED] foi agredido, respondeu que, sim, com dois tapas no rosto pelo policial [REDACTED]. Perguntada, se teve algum objeto apreendido ou sumido após os policiais revistarem a residência, respondeu que, não. Perguntada, se [REDACTED] tem envolvimento com drogas, respondeu que, não sabe informar. Perguntada, se sabe informar se [REDACTED] tem envolvimento com drogas, respondeu que, não sabe informar. Perguntada, se move ou pretende mover algum processo contra o [REDACTED], respondeu que, no dia foi feito o registro de ocorrência onde os fatos foram relatados e tem plena confiança que [REDACTED] vai ser inocentado e o [REDACTED] responsabilizado pela agressão. Perguntada, se após a ocorrência, [REDACTED] foi ameaçado ou perseguido pelo [REDACTED] ou qualquer outro policial, respondeu que, não sabe informar. Perguntada, se o [REDACTED] no dia a dia, demonstra ser violento com as pessoas, respondeu que, [REDACTED] sempre passava olhando para dentro do beco da residência, mas depois que instalou câmeras, [REDACTED] parou de olhar para dentro da residência. Perguntada, se presenciou o policial encontrar a droga dentro da barbearia, respondeu que, sim, viu quando ele levou a mão atrás do espelho, mas não pode afirmar se ele já estava com a droga na mão. Perguntada, se viu algo na mão do policial antes do mesmo levar a mão atrás do espelho, respondeu que, não. Perguntada, se [REDACTED] foi submetido a ECD, respondeu que, não. Perguntado se tem algo mais a declarar que possa

auxiliar no esclarecimento dos fatos, respondeu que, não. E como nada mais disse e nem lhe foi perguntado, dei por encerrado o presente depoimento às onze horas, do que para constar lavrei o presente termo, que depois de lido e achado conforme, comigo, 2º SGT PM [REDACTED].
AVERIGUADOR.

TESTEMUNHA

[REDACTED] - Averiguador

DECLARAÇÃO DE ABRIGO

Eu, [REDACTED], SSP/DETRAN/RJ presto esta declaração nesta data em que sou menor, mas vindo a fazer a sua ratificação no dia 04/10/2018, quando ficarei maior de idade, esclareço para os devidos fins que tenho plena consciência de que Sáskia Carneiro Rodrigues, RG [REDACTED] e inscrita no CPF [REDACTED] está me dando ABRIGO, por mera CARIDADE da referida senhora, e, portanto, NÃO SENDO POR ISSO ATO GERADOR DE DIREITOS, em sua residência, situada à rua Pedro Silveira, nº 68, centro, Distrito de Comendador Venâncio, Itaperuna/RJ, a partir de um pouco antes do dia 01/01/2018 quando PEDI AUXÍLIO à referida senhora com a AUTORIZAÇÃO DE MEUS PAIS. Fiz isso PORQUE NECESSITAVA para que pudesse continuar meus estudos tendo em vista que no ano anterior por eu ter trabalhado no comércio do meu pai como camelô acabei sendo reprovado nos estudos naquele ano. Pedi abrigo à esta senhora também em razão de a dita senhora possuir uma residência com estrutura mais segura do que a casa de minha avó. que se localiza neste mesmo distrito. Pedi abrigo à esta senhora também porque a casa da minha avó fica costumemente aberta durante o dia, enquanto a casa desta senhora tem muros altos e é costumemente fechada à chave. Necessito de tal segurança em razão de já ter sofrido ameaças de pessoas que manifestaram quererem me fazer mal.

Declaro ainda que foi claramente determinado por esta senhora que eu não exerceria em sua residência nenhuma atividade em benefício ou para o lucro desta senhora, seja ela pecuniariamente remunerada, ou não; ou seja, que não haveria nenhuma subordinação entre eu e a dita senhora de modo que não há qualquer característica nem empregatícia, nem de escravidão, nem de relação íntima com a referida senhora, NÃO GERANDO NENHUM DIREITO PESSOAL À MINHA PESSOA o fato da minha estadia em sua residência. Declaro ainda que eu sou, inclusive, livre para exercer minhas atividades estando aqui desde que não atrapalhe a referida senhora em sua residência.

Declaro ainda que meus poucos compromissos com a dita senhora se referem apenas em cumprir minhas próprias obrigações em relação a minha pessoa e colaborar também, como qualquer membro da família, na manutenção da ordem dentro da residência. Tenho ainda a obrigação de respeitar o espaço interno individual de cada membro que aqui estiver bem como tenho a obrigação de não provocar qualquer tipo de desordem e falta de decoro (dentro dos padrões normais de exigência para os dias atuais). Isso quer dizer que apenas tenho que seguir as regras de boa educação que resumidamente me foram explicadas como sendo a regra da casa.

Declaro ainda que, por ser o abrigo a mim concedido medida de mera liberalidade da referida senhora (Sáskia Carneiro Rodrigues), ele poderá ser extinto, independentemente de quaisquer formalidades ou burocracias, não constituindo este abrigo um direito por mim adquirido, e, em razão disso, poderá ser cessado por quaisquer convicções da dita senhora, ainda que seja por razões de foro íntimo.

Estando sob a posse de minhas plenas faculdades mentais assino a presente declaração conjuntamente com as testemunhas abaixo, que se declaram conhecedoras do fato acima, gozando de pleno entendimento de seu conteúdo. Eu, [REDACTED] Sáskia Carneiro Rodrigues digitei em consenso com o declarante.

Comendador Venâncio, Itaperuna/RJ, dia 08/08/2018.

RATIFICAÇÃO

Comendador Venâncio, Itaperuna/RJ, dia 04/10/2018.

TESTEMUNHAS

DECLARAÇÃO DE TESTEMUNHA

Eu, [REDACTED], portador de cédula de identidade nº [REDACTED], SSP/DETRAN/RJ, [REDACTED], Comendador Venâncio, Itaperuna/RJ, telefone nº [REDACTED] onde receberei possíveis intimações, declaro para os devidos fins que fui testemunha em fato ocorrido no dia 31/03/17, antes da hora do almoço. Neste dia passei pela frente da barbearia do Marlon, um conhecido meu, vi ela aberta, entrei e pedi o [REDACTED] pra cortar o cabelo. Ai ele começou a cortar o meu cabelo e antes de terminar o corte o [REDACTED], um agente policial morador daquela rua, [REDACTED] a porta e ficou olhando para dentro da barbearia. Eu sabia que o [REDACTED] era polícia, mas ele estava sem farda naquele dia. Ai o [REDACTED] perguntou a ele se estava acontecendo alguma coisa. O [REDACTED] falou que com o [REDACTED] que não, e em seguida o [REDACTED] contou ao [REDACTED] se também tinha algum problema. Em seguida o [REDACTED] falou pra ele que só estava trabalhando, ai ele falou com o [REDACTED] que não queria saber porque não q[ue] a barbearia aberta porque ele er[ra] e também [REDACTED] que não era homem para discutir com moleque de 16 anos. O [REDACTED] respondeu que não ia fechar a barbearia porque estava estudando, fazendo curso e que estava trabalhando. Nisso ele entrou dentro da barbearia e deu um tapa na cara do [REDACTED]. E eu continuei sentado na cadeira. Em seguida o [REDACTED] pediu que [REDACTED] se na barbearia para não fechar e falou com [REDACTED] que iria chamar a advogada dele. O [REDACTED] também foi [REDACTED] a dele. Em seguida vi a Sáskia che[gar] com o [REDACTED]. Depois disso a Sáskia começou a conversar com o [REDACTED] e ele começou a debochar da Sáskia verbalmente e a Sáskia falou que ia chamar a polícia. Ai quando a Sáskia foi chamar a polícia ele me chamou no canto e falou que "era sem testemunha".

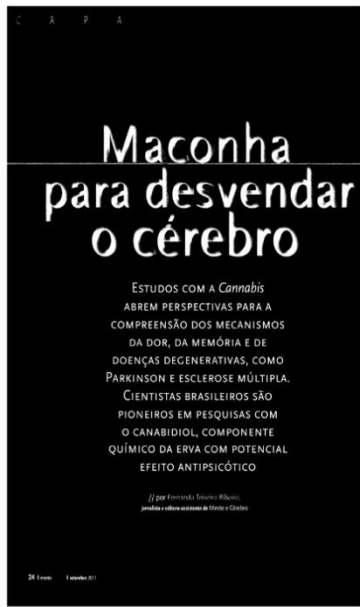
Após isso quando a Sáskia chegou eu falei que era "sem testemunhas" a forma como ele tinha me ameaçado. Após isso a Sáskia gritou no meio da rua que era com testemunhas e que ele tinha me ameaçado. Após isso a viatura chegou e ele veio encurralar a Sáskia com puxão de cabelo e chave de braço e algemou a Sáskia e colocou ela na viatura. Nesse momento os outros policiais foram revistar a casa atrás da barbearia e nisso o [REDACTED] ficou dentro da barbearia conosco. Ai ele mandou a gente ficar em pé na calçada do lado de fora, neste momento ele ficou dentro da barbearia sozinho e logo depois saiu e foi chamar os outros policiais que estavam na casa para irem lá revistar a barbearia. Em seguida entrou na barbearia para revistar e nisso eles acharam um conteúdo atrás do espelho que o [REDACTED] não sabia nem o que era nem de quem era. Pegaram também uma faca que tinha dentro da barbearia a qual depois tentaram colocar dentro do porta-luvas da viatura, mas como não coube colocaram dentro do porta-malas. Em seguida levou todos para a delegacia e me levou separado no carro dele. Quando fomos no carro dele o [REDACTED] reforçou que era sem testemunhas.

Estando sob a posse de minhas plenas faculdades mentais assino a presente declaração.

E eu, [REDACTED] Sáskia Carneiro Rodrigues digitei às ordens do declarante.

Co [REDACTED] a/RJ, dia 29/05/2017.

以下图片摘自2011年9月的《Mente e Cérebro》杂志，其中的图像来自巴西广告档案。在巴西，大麻雪茄一直销售到20世纪30年代末，并被推荐用于多种健康问题，例如哮喘、偏头痛和失眠。



PROPAGANDA DE 1905:
cigarro da planta era
vendido em farmácias

第十六章——去人性化与死亡产业

(1) 我们的社会就像一个巨大的死亡产业。然而，在20世纪60年代，那些摧毁我们人性——并进而摧毁人类共同体的控制体系，似乎正在瓦解。天主教会开始在普世主义的影响下采纳新的观点。但在教皇若望·保禄二世遭到袭击并部分失去领导能力之后⁶⁰³，教会出现了倒退。约瑟夫·拉青格在不到24年后成为教皇⁶⁰⁴，接掌领导，并持有更为严格的立场。他甚至反对解放神学，并针对莱昂纳多·博夫展开行动⁶⁰⁵。

(2) 所谓的“666控制体系”，建立在对人类价值的摧毁之上，正是使我们的社会如此具有破坏性的原因。但由于我们所有人都出生在一个接受这一体系的社会中，我们通常并不会察觉它的存在。这个体系建立在“数学型智能”之上，它认为通过控制他人可以获得更多权力与利益。我们此前已经讨论过多种人类智能类型，例如化学智能、数学（或逻辑）智能、情绪智能以及精神智能。事实上，精神智能是本书的核心基础，这也是我们反复强调它的原因。

(3) 情绪智力（EQ）在几十年前因丹尼尔·戈尔曼而广为人知，尽管早在柏拉图和圣奥古斯丁等思想家那里⁶⁰⁶，这一理念就已存在。情绪是我们智能的重要组成部分。没

⁶⁰³ 教皇若望·保禄二世遇刺事件发生于1981年5月13日，在罗马圣彼得广场，当时距离他就任教皇还不到三年（他于1978年10月16日成为教皇）。教皇腹部中弹多次。枪手是土耳其恐怖分子穆罕默德·阿里·阿贾。

⁶⁰⁴ 若瑟夫·阿洛伊修斯·拉青格——教皇本笃十六世（1927–2022）——是天主教会的荣休教皇和罗马教宗。他是第265任教皇，继任若望·保禄二世。2005年至2013年在位，之后辞职，由教皇方济各继任。辞职后，他成为罗马教区的荣休主教。

⁶⁰⁵ 莱昂纳多·博夫——曾任彼得罗波利斯方济各会神学院系统神学与普世神学教授。他在巴西及国外多个研究中心和大学教授神学与灵修，并曾任里斯本大学（葡萄牙）、萨拉曼卡大学（西班牙）、哈佛大学（美国）、巴塞尔大学（瑞士）和海德堡大学（德国）的客座教授。他获得都灵大学（意大利）政治学荣誉博士学位，以及隆德大学（瑞典）神学荣誉博士学位。他因支持弱者、受压迫者、边缘群体以及人权而在巴西及国际上获得多项奖项。1970年至1985年期间，他参与Vozes出版社的编辑委员会，期间协助协调“神学与解放”丛书的出版以及荣格全集的编辑。他曾任《巴西教会杂志》（1970–1984）、《Vozes文化杂志》（1984–1992）和国际期刊《Concilium》（1970–1995）的编辑。他在神学、灵修、哲学、人类学和神秘主义领域著有60多本书。来源：HUMANITATIS。 <https://www.humanitatis.com/blog/artigo/ponto-deus-no-cerebro>

⁶⁰⁶ 丹尼尔·戈尔曼——美国心理学家、作家和记者，《情商》一书的作者。他于1946年3月7日出生于美国加利福尼亚州斯托克顿。他曾就读于阿默斯特学院和加州大学伯克利分校，并在哈佛大学获得博士学位并任教。丹尼尔·戈尔曼曾在《纽约时报》担任记者12年，报道行为科学和脑科学领域。他曾任《今日心理学》编辑，并为专业团体举办讲座。来源：ebiografia。 <https://www.ebiografia.com/>

有情绪，我们无法正常运作。如果只依赖逻辑，我们的经验可能会把我们引向错误的结论。正如本书此前所说，没有情绪，我们无法作出良好的判断。

(4) 然而，直到现在，数学智能一直是我们的社会中最受重视的类型，这也是它主导大多数企业的原因。它遵循逻辑，并构成了许多科学及科学思想的基础，通过比例、因果关系等方式运作。然而，当它被单独使用时，会导致情感的缺失，从而引发去人性化。

(5) 精神智能（S.I.）存在的最明显标志是所谓的“上帝点（God Spot）”。它是一种人类进化上的优势。精神智能才是真正使我们成为“人”的因素，它赋予生命意义。灵性是人类本质的一部分——并不只属于宗教。事实上，宗教源自精神智能，是其表达形式之一。

(6) 古代知识与现代知识之间的真正区别在于，如今我们可以通过科学方式证明这种智能的存在。精神智能是人类灵魂的基础。当它被圣灵——或者对于非信仰者来说，被“集体无意识”——所激活时，我们的思维能力、情感以及逻辑推理都会变得更加高效。当其充分运作时，会引导我们达到所谓的“第七感”，这是一种基于直觉与对微妙能量或信息敏感度的超感知能力。而当这种感知进一步增强时，就会发展为“第三只眼”，即感知其他精神维度并对宇宙获得更深理解的能力。

(7) 迄今为止，我们所了解的通灵能力，是一种从精神世界向人类开启的通道，而人类自身对其控制有限。正如奇科·泽维尔所说：“电话是从那边打到这边的。”因此，这种能力并不总是源于个人功绩，而更多是出于上帝的许可，使人们通过它去服务他人并获得功德。如果没有按照其目的使用，它也可能被收回。而“第三只眼”则不同——它是由人类自身开启的通道，这表明我们在此生中达到了自身发展的某种圆满状态。

(8) 精神智能就像拼图中的最后一块——它完善了我们的智力，并与真诚的情感和洞见相连接。它整合了另外两种基本智能，并超越了它们。然而，要充分发展这种智能，我们需要精神上的功德。因此我们说，即使是“恶”，如果想变得更聪明，也必须具备这种智能。所以，在我看来，任何真正走在精神智能之路上的人，都不可能在发展的同时继续作恶。

(9) “上帝点”就像上帝的DNA，体现在耶稣基督的直觉性认知之中——祂是上帝的人类化身，向我们展示了如何成为真正的人。荣格通过人类学识别了我们内在的这种结构。使徒保罗告诉我们，我们是上帝的圣殿，祂的灵居住在我们之中⁶⁰⁷。“上帝点”是我们身体这张“地图”中的一个位置，上帝从这里向我们辐射祂的力量，使我们的生命保持活力。

(10) “上帝点”是大脑中对精神与正向价值、良好情感产生反应的一个区域，并且可以通过仪器检测到。脑电图（EEG）通常可以捕捉1至20赫兹之间的大部分脑信号，具

⁶⁰⁷ 《圣经》，哥林多前书 3:16。

体取决于大脑中被激活的区域。而“上帝点”则可以通过脑磁图（MEG，磁脑电图）观察到，该技术通过检测磁场来绘制大脑活动。当一个人达到适当的心理投入水平时，“上帝点”会发出约40赫兹的频率。

(11) 不幸的是，关于这种智能的信息至今一直受到控制。它只在非常有限的范围内被传播——一种表面上传播、实则隐瞒的虚伪方式。因此，即使在今天，当我谈到精神智能时，许多人仍错误地认为我在谈论灵学（唯灵论）。但这远远超越了灵学。这关乎人类的“精神化”——也就是说，构建一种更深层、更具人性的心理结构。

(12) 有一些精明的“控制者”，他们懂得如何维持自身精神智能的运作，同时阻止他人发展这种能力。其背后的目的，是让人们保持依赖，从而持续被利用，因为负面情绪正是束缚我们的关键。因此，他们对社会实施去人性化的行为，就像死亡体系中的齿轮一样运转。这些行为包括：打压灵性、控制甚至消除健康食品与治疗性产品、使用催眠、企业层面的压迫，以及广泛的化学污染。

(13) 关于对灵性的攻击，可以参考《诗篇》——这是一部可能在耶稣诞生一千多年前写成的《圣经》书卷。其中包含一些经文，预示基督教将遭到反对。例如：“世上的君王一齐起来，臣宰一同商议，要敌挡耶和华并祂的受膏者”⁶⁰⁸；以及“匠人所弃的石头，已成为房角的头块石头”。在天主教礼仪中，“匠人”一词被替换为“共济会成员”⁶⁰⁹。“Maçons”在法语中意为“石匠”——巧合的是，他们正是与政府一道构建一种虚假现实的人。耶稣存在于我们的过去、现在与未来。即使在今天，政府以及那些塑造现实的人，仍试图阻止人们接近耶稣——因为这是他们维持世界奴役状态的方式。

(14) 他们让人们生病、背负沉重负担，而基督信仰本应是“轻省的担子”⁶¹⁰——通向精神与情感疗愈的道路。即使我们不把这条道路视为最终目的，它依然是道路——因为这是我们自始以来所塑造、并置身其中的现实。之所以说担子是轻的，是因为当一个人快乐时，他就会充满动力——这会让一切变得轻松。精神生活在某种程度上必须是快乐的，否则它就偏离了正确的方向。

(15) 例如，真诚是一种促进和平的精神价值——因此，它同时带来精神与心理层面的自由。

(16) 由于社会中普遍存在说谎的习惯，与理性逻辑相违背，我们的社会性心智变得不稳定，甚至趋于混乱。这是因为人类的心智并不是为了在谎言中保持平衡而设计的。谎言是被强行嵌入整体中的非逻辑碎片，会留下裂缝。自由必须

⁶⁰⁸ 《圣经》，诗篇 2。

⁶⁰⁹ 《圣经》，诗篇 117:22。

⁶¹⁰ 《圣经》，马太福音 11:30。

先在思想中诞生，才能扩展到身体之中——这一过程就像火花一样，从一点微光点燃一切。我们经历的一切，首先都发生在我们的思想之中。

(17) 人类世界中的所有问题都是人的问题，因此所有的解决方案也必须来自我们自己。我们需要在看待事物的方式上发生根本性的改变，这样我们才能从一个死亡的社会走向一个生命的社会。而法律，作为真理的表达，在其中起着重要作用，因为它把人们聚集在一起。法律是人类通过各个时代众多思想所发展出来的一个哲学体系。从理论上讲，它代表着某种普遍的、永恒的、更高层次的东西——因为要么整个社会认同它，要么对它进行辩论，而这种过程总会留下基于最佳思想的法律遗产。一个更进化的人按照更高的法则生活。

(18) 我们被创造出来是为了成为更高尚且不可动摇的存在，如果我们遵循耶稣所指示的道路，这就会实现——因为他是通向完美的道路。如果我们否认耶稣，就像是在否认我们自己。没有基督教，我们就会停滞在一种被称为“通奸的一代”的倒退阶段——这意味着谎言的时代。

(19) 掺假意味着说谎，而当我们说谎时，我们不会成长——我们只是在欺骗自己。但当一个人改变或隐藏真相时，很快就会失去甚至识别真相的能力。这就是代价——他们失去了非常宝贵的东西。

(20) 言语展现我们是谁。当它们源自真理时，它们就是真实的。言语代表我们是谁，因为它们诞生于真理。当它们变成谎言时，那只是暂时的——它们不再是它们自己。每当一个词偏离真理时，都会有一种强大的力量试图把它拉回去。这就是自然的方向：回归它真正的本质。这表明，无论我们如何犯错，我们都在侍奉同一位神——真理之神——而且我们都有一种自然的拉力去回归他。

(21) 例如马太——门徒的代言人——由于他自身的利益，把耶稣的话与基于恐惧的体制控制混淆了。这与今天发生的事情并没有太大不同。他这样做是因为他是犹太人，信仰犹太教，并且不想面对他同胞的愤怒。

(22) 在犹太人当中，耶稣被视为一种威胁，因为在他们看来，他似乎在“削弱”摩西的律法。这种谎言的一个后果是，即使在今天，许多基督徒仍然遵循把旧约置于新约之上的观点。这表明他们还没有理解耶稣高于摩西和先知的至高地位。

(23) 在当时，基督徒被认为是精神脆弱的，因为他们表现出我在这里最看重的那种善良情感。但事实是，人们被保持在无意识状态——被困在严酷而受限的情绪中——就像催眠今天仍然所做的那样。我们今天所看到的，是过去那些同样遗漏所带来的结果。

(24) 在罗马人当中，耶稣被视为一种风险，因为他挑战了社会分层。在这个疯狂的时代，权势者允许一种浅薄版本的基督教存在，但真正的基督教仍然被他们反对——原因是相同的。控制的思想与基督教的思想混杂在一起，削弱了信仰。

(25) 在《两千年前》这本书中，耶稣对主人公——一位名叫普布利乌斯·伦图卢斯的罗马参议员——说，他们的体制是脆弱的⁶¹¹。在书的结尾，这位参议员在庞贝火山喷

⁶¹¹ 《两千年前》，奇科·沙维尔著，由灵体埃马纽埃尔口述，第86页——

发中看到罗马的统治者和斗兽场崩塌——就在那一刻，他想起了耶稣的话。我也看到我们的控制体系是脆弱的，而让它崩溃所需要的，只是人们意识到最重要的真理。

(26) 现代基督教比它应有的更加缺乏灵性。许多人谈论它，但很少有人真正尝试按照它生活。结果，我们的社会带来死亡，因为它不尊重一切形式的生命。甚至我们当前的饮食也把我们引向死亡——被广泛食用的红肉，被认为是癌症的原因之一。许多人说，不杀生就无法进食，但这并不正确。那些实行“牛奶与蜂蜜”禁食的人——只食用乳制品、水果和蜂蜜——不需要杀生也能生存。

(27) 现代基督教比它应有的更加缺乏灵性。许多人谈论它，但很少有人真正尝试按照它生活。结果，我们的社会带来死亡，因为它不尊重一切形式的生命。甚至我们当前的饮食也把我们引向死亡——被广泛食用的红肉，被认为是癌症的原因之一。许多人说，不杀生就无法进食，但这并不正确。那些实行“牛奶与蜂蜜”禁食的人——只食用乳制品、水果和蜂蜜——不需要杀生也能生存。

(28) 生命是一个整体，是一个整合的存在。如果我们进化，成为理想的人——不是抽象的或“柏拉图式”的，而是我们真正被创造要成为的样子——我们的意识就能够达到这种整体性。困难的不是成为理想的人，而是不成为真正的自己。耶稣基督来是为了向我们展示真正的自我。这个理想的人就是我们真实的身份。

(29) 当世界让人保持无意识状态以便利用他们时，耶稣是一种不同的王——他期望他的追随者在理解上成长。福音派常常谈论接受耶稣，但接受他意味着放弃我们对他人的优越感。在一个告诉我们“如果你不支配，就会被支配”的世界里，这并不容易。但如果我们不投入一种不同的生活方式——放弃我们自己的特权——我们就无法打破那个给几乎所有人（除了少数人）带来巨大不平衡、不安全和早逝的社会体系。

(30) 耶稣投资于和平。他把缔造和平的人派往各处。但在幕后，作为一位王——正如我们在第七章所谈到的——他承受着来自犹太人的压力，他们想要战争来使自己摆脱罗马的统治。他对基斯卡拉的约翰这个反叛者的回应清楚地表明了这一点，这个人在如今天主教会所称的“棕枝主日”那天接近了他⁶¹²。许多人希望继承大卫家族的领导权，这导致了犹太人与耶稣之间深刻的对立和骄傲的竞争。

“你们帝国的一切权力都是脆弱的，它的一切财富也是微不足道的。凯撒的辉煌不过是一种短暂的幻象，只持续一天，因为所有的智者以及所有的战士，都会在适当的时候被召到我天父的正义法庭前。有一天，它强大的雄鹰将在一撮可怜的灰烬之下消失。它的文化将被更配得进步的劳动者所改造。它不公正的法律将被这些不敬虔时代的黑暗深渊吞没，因为只有一条法律会在人的动荡废墟中存留——那就是我父从创造之初所建立的爱之法则。”

⁶¹² 《圣母玛利亚的秘密福音》，圣地亚哥·马丁著，第183页——“他坚决拒绝了奋锐党领袖提出的在圣殿发动起义的建议。‘不要暴力，’他说，‘这不是我父所要的道路。凡动刀的，必死于刀下。’那个人——一个名叫吉斯卡拉的若望的加利利人，仍是游击队的领袖——对他说，这条路行不通

(31) 掌权者有一个共同的利益，那就是除掉耶稣，因为他是唯一能够团结所有犹太人的政治领袖，因为他被视为先知们预言的王。没有国家元首，犹太人就无法主张他们的权利。

(32) 耶稣教导的是战争的对立面。他说我们的胜利来自爱。从爱中产生完美平衡的法则：第一条诫命——上帝，公正而完美的法则——以及第二条诫命——权利与责任之间的平衡。如果我们的社会思维想要达到平衡，它也必须整体上遵循这条道路。

(33) 相反，正在发生的是，掌权者为了保持控制而对权利进行一种隐蔽的攻击。在心理上，他们试图削弱灵性。在物质上，他们制造障碍——比如让人们更难自己种植食物。今天，大多数食物供应被富人控制。他们之所以还没有完全接管，只是因为他们还做不到。但很少有人思考农业垄断可能导致食物和药物的消失。

(34) 此外，对农业的限制使食物生产变得更加商业化而更少人性化。使用像草甘膦（农达）和以磷酸盐为基础的肥料这样的有害化学品没有任何恐惧——这两者都是致癌物。这一点由于与化学和农业殖民主义相关的政治原因而没有被公开承认。例如，在欧盟，草甘膦会定期接受审查，只被批准短期使用，并且已经在一些国家被禁止。然而，由于缺乏公开承认，欧盟并不禁止其生产和向巴西出口——这为欧洲公司带来了巨大利润，因为这些物质能提高农业产量。因此，这损害了巴西产品的质量和相对于欧洲产品的竞争力。

(35) 在《科学美国人——巴西健康专刊》第55期的文章《放射性烟雾》中⁶¹³，有一项警告指出工业香烟致命的主要原因：由钷-210引起的放射性。这种化学物质来自以磷酸盐为基础的肥料。因此，这不仅是对烟草行业的警告，也是对整个农业以及公众的警告。这可能是1970年代之后癌症病例大幅增加的原因之一。

(36) 尽管以磷酸盐为基础的化学肥料自19世纪以来就已存在，但直到农业变得更加机械化、大规模单一作物种植变得普遍之后，它们才被广泛使用。而且

，并告诉他一切已经准备好要逮捕他。他甚至警告他，在他自己的人当中也有叛徒，并给了他最后通牒：‘要么加入我们，要么在你需要时不要指望我们的帮助。’我儿子回答道，正如他之后告诉我的：‘我的道路不是你的道路。我来是为了拯救失丧的人，而不是增加毁灭；你们试图建立一个属世的王国，而我为一个不属于这里的王国而战。你们相信力量；我相信爱。也许你们以为会赢，也可能会赢得一些战斗，但你们终将失败。而我很快会死，但不久之后我将再次活着，直到永远。’”

⁶¹³ 杂志摘录整理：问题/解决——多么钷进入烟草。钷-210是铀衰变产生的众多产物之一。铀天然存在于土壤中——但在制造肥料所用的磷矿石中浓度更高。研究人员发现铀通过两条路径进入烟草并转化为钷：空气路径和根部路径。铀-238衰变为氡-222（气体），随后转化为铅-210，这些物质沉降在烟叶上，之后转化为钷-210。因此，由富含铀的磷矿制成的肥料被施加到烟草土壤中，在其衰变为铅-210后，又以钷-210的形式回到植物的地上部分。

由于放射性会深入扩散并通过各种可能的途径传播，使用以磷酸盐为基础的肥料最终会污染整个人群——尤其是在它们被允许进入食物的情况下。

(37) 由于食品贸易对产品的限制，水果——在我们这片土地上最容易种植的食物之一——并没有以大量形式进入巴西城市中大多数人的生活。更不用说水果的重要性——至少——可以帮助对抗疾病和饥饿，而这对所有人来说都是一种担忧，对许多依赖慈善或依赖别人给工作的人来说更是残酷的现实。在这一切背后，既存在巨大的潜力浪费——因为果树的维护成本很低——也存在字面意义上的浪费：食物被不断丢弃，只是为了维持高价格。

(38) 人民的独立性和自给自足能力在统治中逐渐被剥夺。在20世纪70年代，许多农村家庭依靠土地免费生活，甚至不需要支付电费。

(39) 打压农业是一种既致命又自我毁灭的政策，因为农业本应是我们的首要生产重点。它应该在各地被鼓励，在人们生活的地方周围种植作物。

(40) 而帝国主义者则通过让人们认为国家更公平的土地分配等同于共产主义来制造恐惧。很多人也相信，要实现这一点，政府必须从他人手中夺走土地。

(41) 但巴西政府拥有大量土地，而且巴西是一个大陆规模的国家——几乎到处都有适合农业的土壤和气候。如果这些土地被更公平地分配，以满足本地人口为目标的小规模、多样化农业将显著降低成本。

(42) 相反，政府一直在削弱本地农业。例如，直到20世纪80年代之前，全国各地都种植水稻。我有一位叔叔几乎靠加工大米赚取全部收入，而且很富有。但在那个十年里，政府开始只向巴西南部地区提供低息贷款，用于购买农业机械。这使其他地区陷入破产，因为它们的生产成本更高。我那位来自米纳斯吉拉斯州的叔叔就是这样破产的，他也是在那段时间倒闭的。

(43) 冰箱的普及也改变了一切——不仅是在农业方面，也在巴西人消费肉类的方式上。人们开始吃更多牛肉。在此之前，大多数人吃鸡肉和猪肉，因为他们在家自己养殖动物，不需要冰箱。

(44) 鸡通常在宰杀当天食用，而猪肉在用自身脂肪煎炸之后，会和脂肪一起储存在铝制罐中，就像用来装牛奶的那种罐子。脂肪冷却后会变稠，阻止空气接触肉类。只需要用盖子把罐子封好，就足以保存它。

(45) 后来，冰箱变得普及，并被视为必需品。人们习惯了吃牛肉。在那段时间，自家养殖动物被劝阻，而用于屠宰的养牛业被鼓励。这其中一个是积极方面是，由于人口教育水平较低，在城市中养猪和养鸡常常导致疾

病传播。但如今，由于这种转变，人们更加依赖金钱——既要用来购买肉类，也要支付电费。

(46) 我应该提醒读者，我支持人们减少过量食用肉类。然而，我反对奴役和饥饿，而且——既然人们仍然依赖肉类——这种转变把他们推向了那种处境。耶稣也教导以捕鱼作为摆脱饥饿和奴役的一种方式。在过去，人们为了食物养猪时，他们可以更加独立，营养也更充足。根据动物的大小，一头猪就可以供大约十二个人食用大约六个月。其余食物来自家庭菜园和鸡舍。

(47) 这个国家饮食向更多牛肉转变，也对巴西整体产生了负面影响，因为养牛需要更多土地。结果，许多农场被改造成牧场，造成了大规模的森林砍伐——甚至包括果树。最早被大规模砍伐的树种是番石榴树和橙树。如今，由种子种植的橙树已经很少见了，它们被嫁接植物取代。但嫁接树的种子无法长成优质的橙树，因为其砧木通常也不好。

(48) 与此同时，巴西成为了世界上最大的牛肉出口国之一，这表明这一切背后存在国际利益，并大幅推动了以肉类为目的的养牛业——而过去主要是用于产奶。毕竟，全球乳制品市场已经非常饱和，这也是为什么有人对破坏巴西乳业、并将重点转向肉类产业如此感兴趣。

(49) 但我们本可以两者兼顾：既养牛产奶，也养牛供肉。这将有助于更好地养活我们的人民。牛奶和乳制品可以在公立学校和托儿所的早餐中提供——给家长、教师和学生：加可可粉和红糖的牛奶、奶酪面包、奶酪，以及某种不添加糖的水果酱。提供用巴西丰富食材制作的优质餐食，是鼓励健康饮食习惯的好方法。从营养、经济、政治和社会各个方面来看，补贴牛奶和乳制品生产比补贴小麦粉更合理。

(50) 这就是为什么我认为，对牛奶的破坏始于对巴氏杀菌的制度性要求。它变成了一种垄断乳业地区、掩盖欺诈，并把国家变成服务于外国利益的牧场的方式。在必须进行巴氏杀菌的借口下，许多天然乳制品——如黄油和奶酪——在牛奶出售之前就被从中提取出来。

(51) 乳清是牛奶在主要成分被去除后剩下的一种副产品，公司常用它来增加牛奶的数量。因此，他们还需要加入更多防腐剂，否则混合物会凝固。乳清是一种略带绿色的液体，含有少量牛奶固体。这些固体被混合（均质化）、乳化，并用对健康有害的化学物质进行防腐处理。这个过程使乳清重新变白，看起来像牛奶。

(52) 此外，这些欺诈行为当然从未被公司公开披露，而且是它们从这种食品中增加利润的常见手段。2016年⁶¹⁴，意大利公司“帕玛拉特”在巴西米纳斯吉拉斯州被法院判定有罪，因为其在牛奶中添加了烧碱和过氧化氢。

⁶¹⁴ 这一骗局实际上是在2007年被揭露的。

(53) 但事实是，牛奶造假往往从生产者开始，他们通常会往牛奶中加水。这使消费者转而信任公司进行实验室检测和检查，以防止这种欺诈。而整个情况最终限制了人们获得这种食品以及通过乳业维持生计的机会——或者使其变得更加脆弱。

(54) 我应该说明，我并不认为巴氏杀菌是必须的。我来自一个奶农家庭，饮用生奶从未对我的家人造成任何伤害，即使没有煮沸。当然，我并不是说人们应该饮用生奶。但如今，如果是盒装牛奶——少数例外——我会说最好完全不要喝。

(55) 另一个人们常常不加思考重复的论点是，牛奶不应该被食用，因为它从小牛那里被拿走的，这很残忍。但这并不一定是真的。小牛通常不会喝完母牛所产的全部牛奶。如果喝完，甚至可能导致致命的腹泻。在自然情况下，当小牛刺激母牛乳房时，四个乳头往往会同时分泌牛奶。因此，许多升牛奶会被浪费，要么被其他动物消耗，要么被土壤吸收。

(56) 在精神平衡的人群中，挤奶不会伤害任何人——实际上是有益的。挤奶可以缓解乳房充满所带来的疼痛压力，并防止乳腺炎引起的炎症，这种炎症会堵塞乳头并停止产奶。在自然状态下，趋势是乳头逐渐堵塞，直到只剩下足够喂养小牛而不会导致其死亡的数量。这也是为什么母牛常常把挤奶的人视为朋友。牛奶是一种神圣的食物，尤其因为它往往是动物自愿提供的。

(57) 牛奶也是一种带来解放的食物。在农村，两头每天各产约10升牛奶的奶牛，加上自种食物，就可以产生足够的收入来养活一个家庭。这也带来了食物上的独立性。如果一个人拥有一头产奶的动物，并知道如何利用牛奶，他们就不需要购买奶酪、黄油、奶油、炼乳以及许多其他可以由牛奶制成的产品。但牛奶生产也可以被视为一种束缚，因为需要有技术的人每天进行挤奶，这通常意味着小规模劳动者没有休息日。

(58) 事实是，这种情况并不仅仅发生在牛奶上。在我们的文化中，许多最重要的食物——那些曾赋予我们独立性的食物——被一个接一个地贬低。如今，这个体系推广“纯素”饮食。这种饮食拒绝所有动物来源的食物，包括那些赋予我的禁食名称的食物：“牛奶与蜂蜜”。但遵循这种饮食的人通常需要补充维生素B——主要是因为缺乏牛奶——而我的禁食则无需任何补充剂就能让我获得极佳的检测结果。

(59) 我对这种远离天然食物的趋势感到担忧，因为它带来了许多问题。它为食物和生物圈被毒害打开了大门，剥夺了个人和国家的自给自足能力，也消除了一个创造财富的来源。

(60) 我从两位家人那里听说并认识到食物独立的重要性：我的父亲和祖父，他们都经历过第二次世界大战。我的父亲住在城市，在那段时间挨饿，因为公司生产的食物

被转用于供给盟军。他的家人不得不排长队，只能买到少量食物。而我的祖父则住在乡村，完全没有遭受困难，因为他和家人能够自己种植和生产食物。

(61) 通过转基因生物对种子的垄断也让我们面临食物消失的风险。绿色和平组织支持这一观点：

转基因生物被引入自然，使我们的生物多样性面临严重风险，例如我们植物和种子遗传资源的丧失或改变，以及有毒农用化学品使用的显著增加。它还使农业和农民依赖于少数掌握技术的公司，并危及农民和消费者的健康。绿色和平组织支持一种基于农业生物多样性且不含有毒产品的农业模式，因为我们相信只有这样才能让农业持续下去⁶¹⁵。

(62) 我应该向所有人说明，从理论上讲，由转基因植物产生的种子不能用于再种植，因为它们不会发芽。此外，由于这些植物对有毒农用化学品更具抗性，农民往往会使用更大量的这些化学品来对抗害虫并让果实长得更大。

(63) 我们需要从农业中消除草甘膦⁶¹⁶、农药、以磷酸盐为基础的肥料以及转基因生物。农药可以用天然驱避剂替代。目前，全球有多个组织在努力提高人们对这一需求的认识，例如“La Via Campesina⁶¹⁷”，“Biodiversidad LA”，“Unión de Científicos Comprometidos con la Sociedad⁶¹⁸”，“RAP-AL⁶¹⁹”，“Grupo Semillas⁶²⁰”，等。

(64) 如果我们不反对这个体系对食物的垄断努力，我们很可能会越来越成为掌控者面前毫无防御能力的猎物。这一切——让人类与土地脱离——会导致疾病，部分原因是我们对自然医学的无知不断加深，因为药物来源于农业。在大麻这一案例中尤为明显，但这同样适用于许多其他植物。例如三叶草⁶²¹，是可食用的，具有药用特性（而且味道其实不错），并且在巴西大量生长。

(65) 由于我们远离农业，我们本身也变成了一种利润来源——甚至通过我们的疾病。例如，在癌症激增之后，开发出了许多用于定期筛查的设备以预防癌症。这也成为一种稳定的收入来源，因为它迫使许多人支付健康保险费用，而如果人群是健康的，就不会为此担忧。

(66) 我们在精神上是不健康的，部分原因是，就像任何动物一样，在食物稀缺的地方我们会在情绪上受到影响——而这种稀缺是被人为制造并通过巨大努力维持的。要

⁶¹⁵ Greenpeace.org. Available at: <https://greenpeace.org/campanhas/>

⁶¹⁶ 其最著名的品牌是Roundup。

⁶¹⁷ <https://viacampesina.org/en/>

⁶¹⁸ <https://uccsna.org/>

⁶¹⁹ <https://rap-al.org/>

⁶²⁰ <https://www.semillas.org.co/>

⁶²¹ *Oxalis corniculata*——三叶草或酸模草。

在世界上开启一场重大改变，我们每个人都可以只是在公共空间种植至少一棵果树，并照料它成长。

(67) 我一直在朝这个方向尽自己的一份力，我真心希望其他人也这样做——以结束食物短缺以及失去食物的风险，这种风险可能导致我们自身的灭绝。只有当我们不再限制食物并结束饥饿之后，我们才会迎来一个真正的新纪元。而我们需要这一点，否则我们会把世界变成某种地狱。

(68) 顺便说一下，当我们谈论针对牛奶进行的神经语言编程时，我们也可以称之为催眠——两者之间没有太大区别。这基本上就是洗脑。我们通常没有注意到，但我们的社会具有统一的特征，就像古代社会一样。

(69) 这种一致性表明，我们在某种程度上都被困在一条轨道上。撒旦——消极的社会自我——通过我们所扮演的角色显现出来，而这些角色我们常常不加思考地重复。因此，我们最终为了融入一种否认真实自我的社会身份而失去人性。

(70) 与此同时，由于这个体系鼓励过早生育，人们——就像它的牲畜一样——被推入被迫劳动，以供养他们的孩子。他们也转向快速、方便的食物，因为他们没有时间做饭。

(71) 这引发了一连串反应，让我们的味觉对工业化的味道上瘾，从而形成一种精神上的奴役，把我们从真正的食物中拉开——不是因为食物稀缺，而是因为在饮食上的虚荣。我们拒绝天然食物，却贪婪地沉迷于超加工食品。

(72) 我们最终一直在为利润提供燃料直到死亡——吃太多无法滋养我们的食物，这些食物扰乱我们的消化，并充满了化学物质，只是为了看起来好看、吃起来好吃。

(73) 从那时起，我们被迫长时间、多年地工作，并为社会保障缴费。然而在这个体系中，大多数人要么活不到退休，要么即使退休后仍然需要继续工作。许多人因残疾而退休，这导致他们领取的福利更少。

(74) 所有这一切都由一种机械化的、以商业为导向的思维所驱动，这种思维把这种结果视为对掌权者最有利的。但这些不人道的做法会伤害整个社会——而且没有人生活在世界之外，即使他们认为自己已经建立了完美的隔离。

(75) 剥削性的殖民是一个国家奴役另一个国家的过程——正如人类在人与人之间互相剥削一样。直到今天，受这种影响最严重的大陆是非洲。在那里，德斯蒙德·图图致力于反对殖民带来的非人化⁶²²。他发展了“乌班图”神学。乌班图意味着，我的人性与他人的人性深深相连。如果我们不承认并赋予他人人性，我们就是不人道的。

⁶²² 德斯蒙德·姆皮洛·图图（1931）——他是圣公会大主教，并因在其祖国反对种族隔离制度的斗争，于1984年获得诺贝尔和平奖。他是“乌班图神学”的重要推动者之一。这一思想认为，一个人的人性是通过与他人的关系来体现的。乌班图神学与人的尊严密切相关。由于富裕国家对南非人

(76) 在当今全球格局中，那些处于特权地位的国家扮演着一种虚伪社会的角色——他们知道这种不人道的剥削正在发生，但他们不会放弃自己的权力，并会继续控制全球知识以保持领先。这与政府如何统治本国人民并没有太大不同。最终，在这个体系之下，我们都会变得平等，并受到它的影响。儿童故事中那些想要统治世界的疯子，只是现实中真正这样做的疯子的隐喻。

(77) 在巴西，当我们的集体催眠和所谓的“禁毒战争”开始时，支持民主的一方——那些本可以向我们揭示这一切的人——正在被大规模杀害。更糟的是，他们是被单独抓捕的，出其不意，手无寸铁，而且表面上没有理由。军方会进入人们的家中，然后再也不把他们带回来。现在我们对原因有了更多理解。他们不愿意接受那种导致社会分层和奴役的非人化，这被视为对既有秩序的威胁。

(78) 在信息时代，虚假信息被当作对抗人民的武器。其中一个例子就是专利制度。仅仅因为我们先发现某样东西，就把知识据为己有，这是不公平的。但社会总是找到法律方式来做到这一点——以加强支配者的权力——因为知识与自由意志结合，会让人变得自由而强大。

(79) 即使在今天，就像古罗马一样，支配者的主要目标是基督教的第二条诫命——在很多方面，它体现为团结。团结使我们人性化，而支配者希望我们保持像动物一样。

(80) 这个体系的催眠同时对抗我们的人性和灵性。例如，许多人很难真正理解生命在精神层面持续存在这一观念。这削弱了他们，使他们像普通动物一样生活——只专注于生存。商业领袖强化了这种心态，因为在企业计算的逻辑中，这种精神上的丧失被计作利润。

(81) 复活节兔子——我们之前谈到过——把这个节日简单化，从而掩盖了关于生命延续这一真正信息的真相。这就是为什么在这一天，上帝最初命令希伯来人宰杀并食用羔羊，以象征他更新生命。

(82) 许多人认为兔子是生育的象征，但生育与生命的更新有不同的含义——它更接近于人类共同创造的概念，这是以人为中心的。理解永恒的生命有助于减少对死亡的恐惧，并使人以更有人性的方式生活。

(83) 另一个所谓的基督教形象，实际上却是反基督教的，就是被钉十字架的基督。想象一下，如果你有一位亲密的朋友被残忍地杀害——你会希望这种残酷的死亡被不断展示吗？即使是对敌人，我也会厌恶这种事情。

(84) 图像本身就具有催眠的力量——它们不需要是视听的。而且由于人们几个世纪以来一直暴露在负面或虚假的图像之中，他们最终会自动追随一种负面的现实，而不去寻求理性的理解，就好像他们没有独立思考的能力一样。

民的剥削所造成的非人化，这一理念的重要性被进一步凸显。来源：乌班图神学。
https://pt.qaz.wiki/wiki/Ubuntu_theology

(85) 因此，耶稣的受难——一种人类行为——被看得比他在肉体死亡之后的生命——一种神性的存在——更为重要。即使是无神论者也可能把这看作一种隐喻：并非一切都在人类控制之下，而且存在一个引导生命的完美机制。毕竟，耶稣在肉体死亡之后仍然被广泛崇敬。

(86) 而完美的逻辑与真正的爱有直接的联系。如果人们在某个时候没有找到它，就会深受痛苦，耶稣通过他从不烦躁的态度表现了这一点。在他的福音中，犹太将他描述为一位父亲，与年幼的孩子在一起，忍住笑意，耐心地向他们解释事情。

(87) 当数学智能被视为最高形式的智能时，它会排挤灵性智能，并把我们将引向毁灭。商人试图利用艺术带来的享受来赚钱，而不是把它视为一种精神表达。例如，性是一种带来愉悦的东西，但它也可能使我们远离灵性。

(88) 但如果我们已经习惯把致命的图像当作艺术——比如被钉十字架的基督——那是因为这些图像被赋予了精神性的讯息，使它们看起来更有人性。这在我们内心造成了无意识的冲突。

(89) 由于这一切，我们的行为变得矛盾，并且违背生命。我们做出一些行为，比如喝有毒的东西——像汽水——却把它当作正常，因为我们的社会带有一种自杀和杀戮的心态。但这就是疯狂——即使每个人都在这样做。

(90) 另一方面，尽管让人的思维变得自动化、停止进行批判性评估并不需要太多条件，技术无疑在其中起了很大作用。如今，许多人重复那些被塑造成愚蠢或疯狂形象的角色思想和行为。但很难预测或评估这些行为对人类的所有后果——如果这些反映集体疯狂的现象还不是最严重的话。

(91) 系统性的催眠通过阻止被催眠者产生觉察来发挥作用。它的主要目标是阻止人们发展自己的思想。人们被引导进入一种心理状态，在这种状态下他们永远无法得出结论。这等同于剥夺了他们独立评估和感受事物的能力。

(92) 一种用来让人无法集中注意力、并引导其进入恍惚状态的技术，是系统性地引入彼此无关的话题。不断打断一个人的思路，使他们无法得出结论，因为话题一直在变化。他们的思维在不同主题之间跳跃而变得不稳定，而这些主题又不断被打断。由于无法得出结论，人们就不会深入任何一条思路——这可以称为“专注”，一种超越单纯观看的更深层专注。相反，他们的注意力停留在表面，并被固定在某个刺激性的对象上——这在视听媒体中很容易实现。

(93) 从大脑的角度来看，维持注意力但不深入思考，会导致 α 波的产生。这是一种电压频率在7.5到13赫兹（每秒次数）之间循环的脑电波。由于 α 波常出现在放松状态，如冥想和催眠中，人们错误地认为它们总是好的。但实际上，它们也可能出现在不愉快的状态中，当一个人并未真正放松时也会出现。

(94) α 波并不一定代表平静或安宁，也不总意味着一个人处于某种特殊的觉知状态。相反，它们可能表明警觉性的下降。当视觉输入和专注度降低时，脑电波会变得更加

稳定。从那时起，专注开始消退——几乎像不存在一样。图像在心理层面停止被“看见”，尽管眼睛在物理上仍然看到它们——机械地，就像双腿自动行走一样。在这种情况下，人就进入了恍惚状态。

(95) α 波是一种半意识状态。当我们进入恍惚时，就像制造了一种心理上的“失明”，于是我们开始通过他人的眼睛来看世界——即催眠者的眼睛。这正是支配体系的目标：它需要被控制的人采纳它的视角，从而变得顺从并对其有用——这正是福柯所说的“驯顺性与有用性”。

(96) 如今掌权者所使用的催眠，是通过语言结构来实现的，其方式与我为通过神经语言学进行心理恢复所建议的方法正好相反。例如，“犯错、察觉、纠正”这一序列，是改善推理能力的良好路径。它甚至可以用于教授动词，帮助一个人完成思考并保持更高的警觉性。

(97) 然而，在虚构故事中，角色会犯错却甚至没有察觉。然后，他们不是通过解决问题来让事情继续发展，而是破坏卡住的一切。在现实生活中，许多人也在这种影响下摔坏自己的手机。因此，因愤怒而行动的负面后果甚至不会被审视——人们不会反思错误，因为他们把结果看作是不可避免的。

(98) 请注意，废除禁止催眠的法律⁶²³，与规范广播的法律是相冲突的⁶²⁴。毕竟，催眠已经成为一种凌驾于教育之上的商业利益。

(99) 此外，观念植入对一个人心智的影响，可能会使其在面对现实时变得完全僵化。这正是偶像崇拜所做的——即使对象是英雄或榜样也是如此。这个体系通过广告影响年轻人来推动这一点。只需十五秒炫目的画面，加上一种被称为“审美疏离”的文学感受，就足以让一个年轻人沉迷于追逐无法实现的理想。这就像飞蛾扑火一样——尽管我们是更高级的存在。

(100) 以死亡为导向的社会——制造死亡的社会——通过扭曲逻辑理想为破坏性的东西，让人们彼此对立。其中一个例子是享乐主义。它本是一个合乎逻辑的理想，但我们的社会却把它变成了破坏性的。享乐主义是一种关于过好生活的思想。这个词源自“伊甸园”，而在圣经中，伊甸园被描述为乐园——一个各种果实随处可得，人类可以自由采摘和食用、无需付费的地方。这才是通向美好生活的真正道路。

(101) 对这一概念的扭曲，始于用懒惰的场景作为例子，比如狮子的日常生活，或男人在最细微的欲望上都被女性持续服侍。把狮子当作享乐生活的象征是荒谬的——它实际上是一个以暴政方式生活的动物例子。即便如此，它仍然只是一个普通动物，由于缺乏更高的智慧而过着悲惨的生活，还必须承受日晒雨淋。

⁶²³ 第51.009/61号法令

⁶²⁴ 第52.795/63号法令

(102) 事实是，享乐主义对人类来说是一个必要的概念，因为伊甸园代表幸福——所有有意识生命的目标。在我们所生活的这个失衡社会中，被扭曲的恰恰是那些对我们最重要的概念。被劫持的享乐主义版本推动的是奴役，因此它与乐园毫无关系。它违背自由意志，这不仅是无人道的，也是反基督教的。

(103) 除了缺乏自由与天堂不相容这一点之外，服务这一行为必须受到真实需要的限制。一旦超过这个界限，被服务的人就不会进化——反而会被腐化并退化。许多人试图把责任转嫁给被奴役者，把他们描绘成沉迷于工作的人，以此为自己开脱。

(104) 真正的享乐主义——即拥有可以自由获取和食用的水果——比我们今天所生活的现实更加真实。在我们的世界里，当局阻止在公共空间种植果树，以维持水果价格的高位。

(105) 在被扭曲的享乐主义观中，美好生活被描绘为少数人的奖励，而不是所有人的基本需求。因此，我们从小就被迫彼此竞争，并按照以竞争为基础的模式生活。这使我们彼此分离——但我们选择这样生活，是因为我们被训练去追逐掌声，并把赞美视为奖励。

(106) 真正让人类能够过上类似天堂生活的，是相互服务。我们通过团结变得强大。团结让我们更聪明，因为我们获得了更多思维带来的不同视角。它让我们更有能力，因为有更多双手去行动。它让我们更快乐，因为我们本就被创造为与他人相连。在真诚的团结中，人们能找到他们通常在掌声中寻求的情感。

(107) 然而，这个体系违背了我们的本性和需求——只是为了让我们消费那些为支配者带来利润的东西。利润总被用来为破坏性的心理模式辩护，比如成瘾。支配者投资于成瘾，尽管如果没有“成瘾的幽灵”吓跑顾客，他们本可以赚更多的钱。

(108) 许多简单的心理反应被用来引导人们走向有害的方向——比如在第二章中提到的“呕！”这个词。由于它与呕吐的冲动相关，它在儿童动画中被频繁重复，并被用来塑造食物选择、社会偏见，甚至对清洁的强迫观念。它常常给人一种印象：体系认可的食物是“干净的”，因为它们是无菌的——但没有人提到，其中许多甚至都不能算是真正的食物。

(109) 我们的社会是以死亡为导向的，因为它建立在从损失中获利这一空洞的逻辑之上。但有些损失是无法弥补的——因此最好根本不要发生。一个例子是催眠造成的心理伤害。例如，幽默就被用来对付我们。我们通过对糟糕事物发笑而被“治愈”了对它们的排斥——然后在不知不觉中接受了它们。愚蠢蔓延到整个社会，以至于我几乎认为《玫瑰之名》⁶²⁵ 中的杀手在他的神经质观点中有些道理。他的理论是，喜剧对我们的心理

⁶²⁵ 翁贝托·埃科（1932–2016）——他是中世纪学者、哲学家、符号学家、文化评论家、政治与社会评论者，同时也是意大利小说家。《玫瑰之名》于1980年出版，是他最著名的小说。这是一部

有害，因为它让我们更像动物——更不理性，更像野兽。在他的看法中，笑有能力把我们变成较低等的存在。

(110) 我并不反对笑，因为我相信真正的生活是快乐的生活——而笑正是这种生活的体现。在我看来，人需要笑。我人生中有一段时间，只有在喝醉时才能笑，这让喝酒几乎变成一种必要。但我看到，人们有意拿错误的事情开玩笑——比如展示人受伤的画面。这至少让我们的社会变得情感麻木。因此，有必要区分：当笑帮助释放内心的阴影时，它是好的；而当它反映这些阴影时，它就是坏的。

(111) 人类社会并不理解生命的完整表达。无数人追逐的是生命的一个片面版本——有时由一个头衔、一个物品，或者仅仅一个数字来代表。最终，他们获得的是一种不满足的生活。

(112) 如果我们试图反抗这个把我们从伊甸园和真正幸福中拉开的不满足体系，我们会立刻成为攻击目标。为了为对我们的攻击辩护，我们会被称为颠覆者或女巫。但最常见的是，支配者会把我们称为疯子，以阻止他人倾听我们。

(113) 事实上，军事独裁真正的目标是知识分子——正是因为他们开始找到通过视听媒体接触公众的方法。在所谓的“追捕颠覆分子”的背后，是一个大规模的欺诈和对国家财富的掠夺过程，这一过程以或快或慢、但始终隐蔽的方式进行。

(114) 由文化障碍造成的无知使我们的社会压迫更加严重。如果知识分子使用更简单的语言，人们就会有很多可以思考的内容。但由于这种情况很少发生，他们的知识常常被扭曲，他们的思想也经常被用在与原本意图相反的方向上。

(115) 《人及其象征》一书的引言谈到，荣格曾不愿将他的知识分享给大众，因为他认为人们无法理解他。最终，他找到了一位使用中等水平语言、但能够理解这一主题的记者，并帮助他一起完成了这本书。拥有知识却没有表达它的语言，就像让这些知识白白浪费——它无法继续发展。

(116) 催眠使人失去与自我的联系。它把人卷入一股巨大的情绪浪潮之中，使他们无法过上不受情绪崩溃影响的生活。我认为这一切背后有一个东西，它的名字是“金钱”，而不是“智慧”。商人这样做是出于贪婪，但如果他们投资于生命而不是死亡，其实可以赚更多的钱。

(117) 在这本书的第一版中，当我还是一个“女孩”的时候，我说过：“我必须教人们做人，就像我们教牛如何成为牛一样。”在我看来，教人类如何做人是没有意义的——没有人会教一头牛如何成为牛。我花了很长时间才理解这项任务有多困难，以及我需要

历史悬疑作品，将符号学、圣经分析、中世纪研究和文学理论结合在一起。他1988年的小说《傅科摆》也涉及类似主题。来源：维基百科。 https://en.wikipedia.org/wiki/Umberto_Eco

在书中语言上下多少功夫才能让它变得简单。更糟的是，在过去五十年里，日常语言已经变得如此去人性化，以至于我还必须把它翻译成一种更中性的表达方式。

(118) 事实上，错误的思维方式早已被支配者植入人们的头脑中——以及整个社会的思维之中。许多陈旧而局限的信念在不被察觉的情况下影响着人们。这是通过儿童故事实现的，这些故事用怪物传播恐惧——尽管它们是虚构的，却唤醒了人内心的“恶魔”。超级英雄扮演着愤怒之神的角色，就像希腊和罗马神话中的诸神一样。它们推动人们相信人类自身的力量，同时忽视——甚至对抗——真正的上帝，那位赋予我们精神智慧的存在。

(119) 与此同时，人类的知识被崇拜，而其语言却以一种把人们排斥在外的方式被使用。尽管没有任何人类的思想作品是完美的，但我们社会所接受为“真实”的话语深刻地影响着人们，并塑造我们的现实。米哈伊尔·巴赫金在《马克思主义与语言哲学》一书中对此有很多启示：

每一个意识形态符号不仅是现实的反映、现实的影子，而且也是现实的物质组成部分。（第23页）

事实上，对我们来说，问题的真正核心在于现实（基础结构）如何塑造符号，以及符号如何在变化中反映并折射现实……（第32页）

(120) 语言是我们思维的基础。因此，通过对概念的破坏来导致社会道德的衰败，看似复杂，但确实发生了。每一个符号（每一个语言对象）都是意识形态性的——它承载着一种思想。这正是符号存在的意义。人类与语言相连接。我们通过所使用的词语来认同和表达自己。没有语言，我们就无法认识自己。这就是为什么，当我们学习一种新的语言形式——例如专业语言——时，我们也会吸收随之而来的思维方式。

(121) 在这里，我们谈的是语言与人类之间的依赖关系。而这种关系从来不是固定的——它始终在变化，是动态的。当有人向我们传达一个思想时，我们在转述它时也会对其进行改变。话语会影响接受它的人，同时，当这个人再次传播它时，话语也会受到他的影响。

(122) 巴赫金向我们展示了一条通往文化“人类吞食”的路径——在这种过程中，“吞食文化”的群体吸收对立文化的话语，就像是在接纳“新”思想。但实际上，他们会把对方文化的话语加以扭曲（折射或变形），直到这些思想完全被重新导向，以符合他们的需要。文化上的“吞食”也会让原本的思想被遗忘，或被当作从未存在过。奥斯瓦尔德·德·安德拉德曾建议我们对外来文化这样做，但事实上，他们早已对我们做了同样的事情。

(123) 支配者通过干预大众语言，传播暴力或与死亡相关的表达，把人们推向自我毁灭。许多短语、谚语和日常表达都承载着与死亡相关的观念，例如：“我笑死了”（我笑得很厉害）；“他一石二鸟”（一次解决两个问题）；“我累死了”（我非常疲惫）。

(124) 号召战争的表达也充斥在我们的日常语言中。例如，我们常说“战斗”而不是“努力工作”或“投入”，比如：“我为这个项目拼了命。”我们通常把挑战称为“战争”，并说“战斗”或“对抗”，而不是“面对”，例如：“我与错误的观念作斗争。”但面对观念时，我们不应该摧毁它们——这正是“对抗”的含义——我们应该讨论它们并引导它们。当一个人试图“对抗”观念时，他实际上是在切断沟通。如果我们想达到精神智慧，就应该避免使用暴力语言。此外，工作、投入和面对是友好而积极的行为，而战斗、发动战争和对抗则是敌对而消极的行为。

(125) 我们社会思维中对语言所做的许多改变，没有明确的起始记录，它们可能是被支配者植入的，因为支配深入社会最细微的层面——而这正是它运作的工具。我们的心理健康与使用善良、健康的语言，以及在个人意识和社会共同意识中践行真理直接相关。剥夺这一点，就是动摇我们并加以控制的一种方式。

(126) 例如，大男子主义一直是色情语言传播的一个公开通道。许多男性被直接或间接地说服，认为具有攻击性、性别歧视的词语是男子气概的体现。但这些词语中的许多也被当今和过去的社交网络推广，以此在大规模上改变语言——因为性别歧视行为具有破坏群体内部团结的力量。请原谅这听起来可能让人难以置信，但我毫不怀疑我们正处在一场意识形态战争之中。它的目标是分裂我们，从而摧毁我们作为一个民族，并夺取我们的土地。

(127) 在20世纪70年代，电视主持人查克里尼亚推广了一句口号：“如果你不沟通，你就会trumbica”，其中“trumbica”是一个虚构的葡萄牙语动词，大致意思是“陷入麻烦”。当时，这句话变得非常流行。但突然之间，“trumbica”这个词开始被“去操”（一种粗俗的色情表达）所取代。

(128) “去操”意味着以粗鲁或不尊重的方式“发生性关系”。正因为如此，那句原本旨在提醒人们沟通重要性的表达，悄然从日常语言和人们的理解中消失了。

(129) 同样地，“做坏事或恶意行为”这一表达被“发生性关系”所取代，而这个词原本指的是与不尊重的人发生性行为。但在心理健康的语境中，“发生性关系”与伤害他人毫无关系。

(130) 这些变化得到了媒体和政府的支持，在独裁时期，它们审查正确的词语，并鼓励错误的表达。在外国电影中，这里只播放美国电影，而且只有这些电影——以及巴西电视剧——不包含色情内容。这些媒体垄断了普通大众的观众群，而巴西电影却被贬低。这种情况也因为当时没有私人方式来录制或观看其他类型的电影。人们没有意识到正在发生的事情，因为掌权者通常被视为道德的定义者。

(131) 从那以后，即使国产电影并非色情，角色的对白也充满了粗俗语言，据称是为了反映真实的日常语言。但这并不符合现实。在那个时期，巴西日常葡萄牙语使用的

是更为理性、丰富的词汇。例如，我记得观看公共辩论，当“sacanagem”（粗俗性词）这个词第一次被允许出现在电视上时的情景。

(132) 至于我们电影向色情化转变，如果读者感兴趣，只需比较政变前后的作品。“chanchadas”是政变前电影的一个例子——它们包含幽默而不带猥亵内容。演员在“chanchadas”中的肢体语言非常出色，其质量无人能及。例如安基托的表演⁶²⁶，我从未见过有人能够复制，尽管我注意到它们在动画片和美国电影中被模仿⁶²⁷。

(133) 而“pornochanchadas”则代表了这一类型的毁灭。它们出现在政变之后，没有幽默——只有色情。

(134) 巴西葡萄牙语中的词语替换，把一些关键表达变成了色情内容，使沟通变得更加困难，以一种几乎无法察觉的方式模糊了理解和道德判断。但这只是这种破坏的开始，而今天，我带着悲伤目睹这一切，并努力帮助扭转它。

(135) 所有这些都会塑造我们的视角，就像特定的摄像角度可以营造不安全感，或另一种角度带来被监视的感觉等等。我们在不知不觉中改变了我们所生活的语境——因为我们改变了语言的语境。

(136) 看：当一个人接收一条信息时，他既会反映它，也会在某种程度上扭曲它。这意味着他在传递这个思想的同时，也会对其做出一些改变。支配者正是利用这些扭曲来引导公众的思维。他们通常是基于物质利益，以负面的方式来这样做——然而，这些改变本可以用于教育目的，并且会带来更大的收益。

(137) 正在发生的是对我们存在本身的攻击，因为这是一个推动并维持低级价值、同时摧毁人类价值的体系。其背后的方向和规划，都是为了把人引向错误，而不是正确。

(138) 如果这发生在过去，甚至我们的语言也可能会随着文化一起被摧毁。但自从语法书出现以来，语言在某种程度上得到了保护。正因为如此，当今葡萄牙语的结构支撑了许多文学作品。这使得那些想要破坏语言的人更难得逞。尽管词汇不断变化，但语言的基本结构几乎保持不变。然而，词语随时间的变化方式仍然具有强烈的影响。正如巴赫金所说⁶²⁸：

词语由许多意识形态的线索编织而成，并存在于各个领域的所有社会关系之中。因此，词语始终是社会变化最敏感的指示器，甚至包括那些刚刚开始显现的变化（第32页）。

在符号中被反映的存在，不仅被反映，而且还通过符号被折射（第37页）。

⁶²⁶ 安基托（Ankito），本名安希泽斯·平托（1924—2009）——巴西演员，被认为是歌舞喜剧电影（chanchada）五大代表人物之一。出身马戏家庭，出生于圣保罗布拉斯区。他的父亲是小丑Faisca（1898—1936），母亲是马戏演员托马西娜·平托，叔叔是著名小丑Piolim。他曾与演员Denise Casais结婚。来源：维基百科。 <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ankito>

⁶²⁷ 这里指的是歌舞喜剧电影《运动之王》的一个引用。 <https://www.youtube.com/watch?v=0b2auLPTcWc>

⁶²⁸ 米哈伊尔·巴赫金——《马克思主义与语言哲学》（2006）。

(139) 在人与人之间，信息的扭曲并不总是有意为之。但在大众传播中，每一条内容背后通常都有精细的设计，因此几乎一切都有预设的方向。

(140) 互联网表面上声称不控制信息，但在搜索中却提供非常有限的结果，几乎迫使用户接受它的思维路径，因为它会屏蔽那些与支配者利益相冲突的答案。

(141) 正如人们沉迷于一种快速节奏以避免“浪费”时间，他们也会接受所提供的一切。因此，许多模糊的词语和观念——这些会使交流变得困难并破坏语言意义——不断被创造或加入我们的词汇中。这使人们的沟通能力和思考能力都在下降。

(142) 许多迹象表明，尽管表面上存在自由，意识形态的专制仍然存在。我们的视听市场仍然被美国电影所主导，甚至一些配音也是以影响我们为目的进行的。这种情况也出现在虚构故事情节中。它们常常被编写成事情总是出错，从而在人的心中植入失败的观念，使我们的社会变得更加脆弱。

(143) 我们的文化正在逐渐被美国文化压制，因为电影只向我们展示我们国家的负面形象。与此同时，我们无法在头脑中把简单的事物变为现实，因为它们被转化为抽象的东西——在虚构中频繁出现，却在现实生活中不被讨论。

(144) 例如，在巴西存在的犯罪组织——如中国黑手党、日本黑帮等——并不是抽象的；它们无处不在。但由于它们被呈现的方式，人们却无法看见它们，就好像它们只存在于虚构中一样。我自己，当遇到一些从外表看属于黑帮的人时，也会感觉那是某种抽象的东西，就像电影一样。但真正理性的看法是，这些黑帮确实存在于这里，而可以说，不相信这一点的人是天真的。

(145) 我们创造了一个以死亡为导向的社会，因为我们把死亡当作一种力量的形式。我们对各种破坏行为也是如此。我们对正在发生的事情失去了敏感性，因为我们习惯于享受邪恶带来的好处。例如，如果我们必须亲手杀死我们要吃的动物，也许我们会少吃一些肉。但由于社会替我们完成了这种杀戮，我们最终杀得更多——随之而来的就是更多的浪费和痛苦。

(146) 今天，我们有一种意识形态的恐怖主义，它由资本主义者推动，并通过大规模催眠变为现实。但如果在某种程度上没有我们的认同，这一切也不可能发生——而通常，我们之所以顺从，是因为我们相信资本主义。

(147) 无产阶级专政，尽管被马克思主义者描述为资本主义与共产主义之间的过渡阶段，却被扭曲成一种服务于全球资本主义的思想。资本主义已经首先变成了一种由企业运作的金钱专政。但它之所以能作为一种社会运动获得力量，是因为任何人——即使拥有很少——都会执着于成为这一专政“合伙人”的幻想。这使得人们普遍沉迷于赚钱，

而不是想要反抗这个体系。人们把拥有经济权力与拥有政治权力混为一谈，但从这个角度来看，除非拥有大量金钱，否则他们实际上并没有真正有意义的政治权力。

(148) 在大多数国家，政府权力与企业主的经济权力相互结合，通过强制手段来保护它们的利益，即使这些利益背叛了这些资产的最大股东——人民。掌权者总是采取行动来镇压工人阶级的反抗，而工人阶级本质上就是过去的被奴役者，因为反抗始终是一种威胁。毕竟，真正的权力属于使用权力的人——那个可以一直到行动前一刻都改变主意的人——而不属于被认为拥有权力的人，因为后者仍然依赖他人来行使它。我们的社会实际上是由工人阶级推动的。他们是社会真正的力量，尽管这个社会往往反过来对抗他们。

(149) 因此，资本主义运动努力把年轻一代变成独裁者。通过这种方式，独裁者通过他们的孩子的暴政来控制工人阶级和整个社会——而这些孩子，实际上是这个体系的产物。但这并不新鲜。这与性别主义利用孩子来控制女性的基本逻辑是一样的。性别主义同样是一种通过金钱实现的控制形式，这也是为什么那些通过分配特权来维持受保护群体网络、并控制世界的秘密社团，往往具有强烈的性别歧视。

(150) 支配者利用儿童和青少年故事来说服年轻一代站在他们一边。在许多这样的故事中，年轻人表现得仿佛在反抗父母的“独裁”，即使这种独裁根本不存在。他们被培养去把父母视为敌人。懒惰以多种方式被鼓励。许多虚构角色被描绘成弯腰拖步地行走，表现出懒散的心态。在很多故事中，孩子们仅仅因为做一些小家务就被描绘成受害者。这教导他们抗拒在家中学习，并试图把父母变成仆人。在没有合作的地方，奴役就会取而代之。

(151) 由于这种安排，父母被家庭中由孩子引发的问题所困扰，无法对政治压迫作出回应。这些问题，加上工作场所的剥削，使工人阶级家庭既没有多余的时间，也没有多余的金钱。因此，即使他们的收入高于平均水平，他们也会变得去政治化，并像生活在独裁之下一样被控制。资本主义只是重复了历史上一直发生的事情：暴君控制世界的思想，并夺走弱者的孩子来奴役他们。

(152) 然而，在当今庞大的人口规模下，如果没有由大众媒体强制维持的统一思维方式，这个体系将无法维持。共同的意识形态才是一个民族真正的政治力量。

(153) 这也解释了为什么巴西第一家电视网络——图皮电视台——在至今仍未查明的恐怖袭击中被物理摧毁。随后，它又因政府的不容忍而在经济上被摧毁，最终通过公众的遗忘在意识形态上被抹除。

(154) 但如果我们不是被那些想要我们种族灭绝和文化毁灭的人所控制，这种事情本不可能被允许发生。该电视台的档案是信息、教育、文化和历史记录的宝贵来源——不仅对巴西历史重要，对整个视听媒体历史也具有价值。如果没有与人民——甚至与整个人类——对立的企业利益，这种损失不会对任何人有益。

(155) 据我理解，图皮电视台之所以成为支配者的目标，主要是因为它为福音派灵性主义提供了可见性，这种思想曾将基督教各派联合起来。支配者希望它们保持分裂。一个例子是灵媒奇科·泽维尔在电视节目《Pinga-Fogo》中的访谈。

(156) 在这些节目中的第一期，于1971年7月28日播出⁶²⁹，这位灵媒连续被提问了三个小时。当时，巴西的电视尚未像今天这样普及，但全国75%的电视都在收看这个节目。这个事件影响巨大，以至于同年12月21日又播出了第二期节目⁶³⁰。这一期影响更大，持续了四个小时。

(157) 这位灵媒所带来的信息不仅引人入胜，而且具有启示性并充满希望，其中还包括对我们这个时代的预言。这些访谈的内容也被记录在一些书籍中，这些书籍是由不同的灵体通过奇科·泽维尔口述而成的⁶³¹。

(158) 我认为支配者曾竭力试图抹去奇科的形象。其中一个例子是《X战警》⁶³²系列中的角色查尔斯·泽维尔教授，这个角色似乎以相同的首字母和光头形象被创造出来，用来让人们混淆他们的身份。这种情况也发生在我们文化和精神知识中的其他重要事件和人物上。然而，到目前为止，支配者还没有成功抹去这位灵媒的形象，因为他的作品极其庞大。

(159) 图皮电视台的另一个积极节目例子是系列剧《公路巡警》。它是在军事政变之前、若昂·古拉特执政期间制作的。该剧共有38集，现在可以在圣保罗州公路巡警指挥部的网站上观看⁶³³。这是巴西第一部警察题材电视剧。它也展示了巴西人民的文化丰富性。该剧的主题曲提倡友谊，并与精神智慧相关⁶³⁴。其剧本语法非常规范，这一点也很重要，因为它有助于提升观众的思维能力。

(160) 这部剧推广了诸如冷静、人际关系中的专注、诚实、纪律、规律锻炼以及奉献等精神价值。它呈现了当时人类已知的一些最先进的哲学思想。例如，在讲述营吉祥

⁶²⁹ 可获取于：<https://www.youtube.com/watch?v=8jD3wmC2ABU>

⁶³⁰ 可获取于：https://www.youtube.com/watch?v=7s6l2_1TkFE&t=540s

⁶³¹ 可获取于：
<http://www.oconsolador.com.br/linkfixo/bibliotecavirtual/chicoxavier/listacronologica.html>.

⁶³² 《X战警》——这是美国漫威漫画出版的一系列以暴力为主题的故事，于1963年9月首次推出。故事围绕由于基因突变而出现的拥有特殊能力的人类展开。在剧情中，这些变种人被科学上归类为“超人类（Homo superior）”，被普遍视为人类进化的新阶段。来源：维基百科。
<https://pt.wikipedia.org/wiki/X-Men>

⁶³³ 《公路巡警》——这是一部巴西警察题材电视剧，于1961年由图皮电视台推出，由卡洛斯·米兰达主演，阿里·费尔南德斯执导，共38集。来源：圣保罗州警察指挥部。

http://www4.policiamilitar.sp.gov.br/unidades/cprv/?page_id=29. 第1集来源：YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=rxHC7qHnNY;>

⁶³⁴ 《公路巡警》主题曲（Ary Parreiras）——“无论白天还是黑夜，他稳握方向盘，行驶在公路上，勇敢的巡警。守护每一条道路，坚强而自信，他是我们的伙伴，勇敢的巡警。他那友善的目光，如同警示危险的光芒，勇敢无畏，随时准备行动，在道路上他就是巡警。公路巡警！”

物——一只名叫“洛博”的狗——的那一集中，它教导一个正要打自己狗的孩子用温和的方式进行训练。

(161) 不过，我需要提醒读者，如今我只观看纪录片、真实影像或用于解读工作的视听内容。催眠在我们的社会中无处不在，我需要避免它，甚至包括在自己身上。事实上，我曾看到我的父亲把自己想象成那些电影中的主角，同时却没有注意到自己的错误和缺点。

(162) 催眠的结果，是一种无法看清自身的社会意识，因为它通过谎言的面具来看待自己。由于电影中的虚假逻辑，许多人感到挫败，并寻求通过毒品和致醉物来逃避。

(163) 这些故事中的幻觉，往往来自它们所使用的大数字——对事件的夸张。这使人类和社会的思维发展出一种夸大感，对自己和他人提出过高要求。如今，许多年轻人表现出这种过度的虚荣，这不仅受到虚构作品中高数字的影响，也受到电子游戏的影响。然而，人类的生活并不遵循“大数字”的逻辑，因为真正让我们伟大的，是我们对保护人类脆弱性的关注。而这种脆弱性依赖于“小数字”，因为实际上我们生存所需非常少。

(164) 梦想教会我们去想象各种可能性。人类需要梦想来成长。但由于我观察了整个过程，我有一种我认为在今天并不受欢迎的观点。我认为，是时候开始整体评估图像和故事对我们的影响——并开始避免它们。

(165) 艺术家承受着人们对他们疯狂崇拜的负担，因为图像让他们看起来像超人。实际上，这会让每个人都变得有些疯狂，因为我们都是人类，是相似的。另一方面，在现实生活中，人们常常因为把自己的身份与虚构角色混淆，而觉得自己“超人”。因此，他们甚至会觉得自己有权对他人不宽容。

(166) 催眠主要被用来消除反抗，但支配者也通过持续的威胁使用暴力来维持权力。如今，他们常常通过军事警察进行杀戮。据我所见，这一直都是如此。在过去，这是由埃及士兵、罗马士兵等执行的。如今，支配者只是不会承认他们在追捕某些人——就像在独裁时期，他们不会公开这样说一样。最糟糕的是，巴西只是他们在全世界所作所为的一个例子。

(167) 我们需要良好的沟通，才能在心理上保持健康。意识形态的解放依赖于对词语和概念的解放。这甚至与描述耶稣的一句话相关：“太初有道”（《圣经·约翰福音》1:1）。因此，通过思想进行的支配必然包含对语言的支配——通过破坏沟通来制造混乱。

(168) 所有动物都有使它们能够在地球现实塑造力量下生存的特殊能力。我们的能力是更高级的语言，它比其他动物的发展程度高得多。通过语言，我们调整我们的思维模式。因此，它也成为掌控社会之人手中的工具。

(169) 因此，商人通过电视和视频传播大量否定性的讯息来推动一种“疯狂”，例如角色在危险情境中大喊大叫。这与基督教和神经语言学的基本原则形成对比：保持冷静。“首先要做的是保持冷静”——这句话就像一种心理防护，可以持续一生。

(170) 我们需要良好的沟通，才能在心理上保持健康。意识形态的解放依赖于对词语和概念的解放。这甚至与描述耶稣的一句话相关：“太初有道”（《圣经·约翰福音》1:1）。因此，通过思想进行的支配必然包含对语言的支配——通过破坏沟通来制造混乱。

(171) 问题在于，许多人不愿离开这种催眠状态，因为它是一种个人主义的表现——就像萨、罗德里克斯和瓜拉比拉的歌曲《梅斯特·若纳斯》中⁶³⁵，那个人物拒绝离开吞噬他的鲸鱼。这违背了我们的本性，因为个人主义并不符合我们的本质。我们需要社会关系来获得满足。我们同时代人的生活也是我们的生活。生命是整体的结果，在其中人们彼此参与，并成为我们的见证。因此，我们不应该接受孤立自己、忘记他人。但这个体系制造恐惧，推动人们把自己封闭起来，由于习惯只看到现实的碎片，从而对整体现实变得“失明”。

(172) 在我看来，军事独裁时期的迫害在心理上得到了像《逃亡的乔》⁶³⁶这样的电影的支持，在这部电影中，主角是一只不断逃亡的德国牧羊犬，因为一个误解而被追捕。毕竟，这场独裁是通过基于“误解”的恐怖来维持的，而这些“误解”导致政府杀害人们。这类电影暗示一个人无法表达自己，因为人类会产生共情并模仿英雄的行为。这种心理上的压抑直接构成了任何形式防御的障碍。

(173) 在那个时期，巴西的正义观念遭到攻击，因为军方在没有明确理由的情况下迫害人们。在AI-5的行动下，死刑实际上被制度化了——即使没有审判。

(174) 不尊重被正常化，并通过诸如成年人中的“热尔松法则”，以及影响整个社会的儿童动画传播开来，例如《猫和老鼠》和《啄木鸟伍迪》。这些作品通过动物角色把

⁶³⁵ 《乔纳斯大师》（Sá & Guarabyra, 1973）——在鲸鱼的体内住着乔纳斯大师，自从他成年之后就是如此。鲸鱼就是他的家，他的城市；在里面他保存着自己的关系和亚麻西装。他说自己叫乔纳斯，他说自己是个圣人，他说他是自愿住在鲸鱼体内的，他说自己作出了承诺，他说他签署了一份文件，让自己留在鲸鱼体内直到生命的尽头，直到生命的尽头，直到升入天堂……在鲸鱼体内，生活要轻松得多，没有什么会打扰乔纳斯的安静与平和。天气恶劣时，风暴只会停留在外面；鲸鱼比一艘大船还要安全。他又说自己叫乔纳斯，他说自己是个圣人，他说他是自愿住在鲸鱼体内的，他说自己作出了承诺，他说他签署了一份文件，让自己留在鲸鱼体内直到生命的尽头，直到生命的尽头，直到升入天堂……来源：letras <https://www.letras.mus.br/sa-rodrix-guarabyra/468583/>

⁶³⁶ 《Run, Joe, Run》——在美国使用该名称；在美洲西班牙语国家称为“Corre Joe, corre”；在法国称为“Joe le fugitif”。

追逐和迫害描绘成自然的事情。但这些动物的行为却像人类，从而把这种贬低生命价值的不尊重性迫害带入人类世界，仿佛这是自然的。实际上，这不应该如此。作为人类，意味着做出完全相反的行为。

(175) 这种逐个进行的迫害不断扩大，通过说服某些群体去不尊重他人，并让他们接受这种不尊重，就好像他们没有发言权一样。这就像一只忠诚的狗在遭受不公时的反应——它承受却不反抗。请注意，被压迫者之所以被称为“被压迫”，是因为他们被迫沉默，而不是因为他们没有声音。

(176) 通过催眠，图像——主要使用蓝色和绿色，这些颜色往往带来心理上的平静——让现实世界看起来完美（只要有钱），或在没有钱时显得完全混乱。但这两种看法都是虚假的。在巴西，许多农民在没有金钱的情况下依然过着富足的生活。

(177) 声音频率也有能力让人进入催眠状态。我认为它们对社会的影响，就像洋流带动鱼群一样。它们直接影响我们的情绪，因此也能塑造我们的行为。

(178) 声音的节奏，无论是在音乐中还是在像狗叫这样的噪音中，都可以影响我们脑电波的节奏，从而改变我们的大脑化学和神经递质的运作。这是因为声音不仅是我们外部交流的一部分，也是我们内部交流的一部分——即我们为身体运作所发出的指令。

(179) 噪音会引起抑郁、兴奋、紧张以及其他情绪。例如，当我们紧张头部肌肉时，会听到类似“grrr”的声音。对我们来说，这种内在的声音是紧张的一种本能性表达。因此，当我们听到类似的声音时，就容易感到紧张，因为大脑会这样解读它。现在听一听你周围——有多少这样的声音是你之前从未注意到的？它们可能来自电脑、风扇、冰箱或其他设备。电子设备会影响我们，因为它们产生“情绪性语句”，从而引发紧张。

(180) 我认为，就像符号一样，每一种声音都带有意义。许多人会觉得，说周围的噪音中隐藏着“情绪性语句”是疯狂的。但在我看来，这些声音确实存在，并在影响人们。我建议的摆脱方法是关闭并远离电子设备。最重要的是，人们应该留意并学会察觉这些声音。如果他们识别出环境中可能引起烦躁的噪音，可以播放另一种“情绪性语句”来对抗它——例如音乐。

(181) 我们的社会建立在一种疯狂的逻辑之上，因为它指向敌对——即社会关系的破裂，这也意味着它自身的死亡。如果自杀在我们的社会中普遍存在，那是因为这个社会本身就是自我毁灭的。每个人的心理健康构成了社会的心理健康。如果我们想改变它的方向，就必须学会保护自己免受环境中负面影响的侵扰，从而给予自己真正生活所需要的内心平静。

(182) 例如，人们常常通过安抚奶嘴帮助婴儿入睡。婴儿会发出缓慢而有规律的吸吮声，这种声音模仿了稳定的吞咽节奏。在我看来，婴儿会下意识地在这种节奏与睡眠联系起来，使大脑活动逐渐放缓。当他们专注于这种重复而规律的

吸吮动作和声音时，脑部活动也会慢慢与睡眠节奏同步，从而更容易进入睡眠状态。

(183) 声音以一种类似语言的方式影响我们，甚至可以压过视觉。例如，如果把一幅果盘中红色圆形水果的画，与一段葬礼进行曲结合在一起，这种组合可能会在观看者心中触发与死亡相关的情绪信息。他们可能会想到像《白雪公主》和毒苹果这样的故事，或“禁果”的概念。但如果把音乐换成带有快乐节奏的旋律，同一幅画可能会让人联想到愉快的场景，比如孩子们玩耍或意大利番茄节。

(184) 我们可以从听到的声音中产生许多自由联想。但这并不意味着这些联想不能被引导，朝着操控这一过程的人所希望的方向发展。我认为，人们没有意识到这一点，是因为过量的噪音已经成为我们文化的一部分。

(185) 狗能够揭示这些声音的存在，因为它们会立即表现出自己的感受。而人类则把这种烦躁压入无意识，把它当作必须忍受的东西，很少将其带入意识层面。事实上，我们感受到的这种烦躁如此强烈，以至于我们甚至不愿去思考它。因此，我们只是回避这种不适，把声音直接储存在无意识之中。

(186) 听觉上的专注与视觉上的专注类似：我们会变得“聋”，并把听到的东西当作自己的思想接受——就像被吹笛人迷惑的老鼠一样。我们以一种物理的、机械的、自动的方式去听，但这个过程从未进入理性层面。

(187) 然后，就像红色水果的例子一样，我们可能被引导进入一连串的思维。我甚至敢说，现在可能存在一场巨大的“噪音交响乐”，由一位指挥家统一操控。

(188) 例如，我看到电视对人们有很强的影响，当它播放刀杀场景时，会增加类似犯罪的数量。更不用说恐怖电影并不具有教育意义，因此也不应该在公共广播中播放。这些呈现中的暴力和不尊重，是一种明显的犯罪煽动，却没有人因此受到惩罚，尽管巴西刑法中确实对此有所规定⁶³⁷。

(189) 超声波、次声波以及催眠，都是影响我们的方式，它们在无意识层面作用于我们的心智，却能立刻产生效果；自动听觉直接进入我们的情绪。神经语言编程和音乐在理论上是我们可以有意识察觉的手段。但由于催眠造成的心理自动化，即使这些也可能在无意识中影响我们。当我们察觉这一过程并将其带入意识时，我们就削弱了它——因为一旦被听见的东西进入意识，就可以被拒绝。

(190) 一个想法的不断重复，有助于催眠暗示扎根，因为它们正是利用这种理解的自动化来运作。但常识告诉我们，没有人会被催眠，除非他愿意。因此可以说，我们所看到的大规模催眠，在某种程度上总是一种自我催眠。

⁶³⁷ 第2,848/40号法令第286条。 http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848.htm

(191) 催眠者可以说服——事实上，他正是这样做的——观看者在没有意识到的情况下催眠自己。例如，孩子们看到动画角色被催眠时会觉得有趣，并想：“我也要这样做。”于是他们模仿那种失焦的目光，那种并不真正看见的目光。这是一种盲目的眼睛，因为它的视觉已经被催眠自动化了。既然心理自动化是催眠最大的秘密，那么只要一个人采取这种心理态度，它就会开始。因此，这个过程即使在玩耍中也可能被允许发生。

(192) 我希望读者明白，我不是以催眠他人的专家身份说话，而是以被大众媒体催眠的专家身份说话。我甚至上过一门催眠课程，但只是为了确认这种做法有多简单。

(193) 我小时候，我和兄弟姐妹会一起看电视。每当听到环球电视台提示广告时间的“Plim-Plim”声音时，就感觉我们的头脑重新开启了。我们会跳起来，跑去厕所，然后开始跳、玩、像疯了一样到处跑。很多时候，我们会重复刚刚看到的内容。当再次听到“Plim-Plim”时，我们都会按原来完全相同的位置坐回去，整理好自己，就像从来没有起身一样。从那一刻起，我们又会重新进入一种迟钝状态。

(194) 在那种情况之外，当有人在广告时间问我们正在看什么时，我们自动观看和收听的方式就变得很明显。如果我们是一个人看的，甚至回答不上来。

(195) 但在20世纪70年代，环球电视台没有向人们说明催眠，反而作为“Plim-Plim”声音的拥有者，努力让自己远离任何有关它在进行催眠的说法。他们播放了几个节目，暗示催眠是骗局，催眠师就像魔术师一样。催眠被轻视，被表现得不重要，甚至可能根本不存在。

(196) 催眠的概念开始被当成笑话。在短广告中，儿童角色会假装催眠父母给他们买巧克力。他们会一边在假装被催眠的人面前晃动巧克力，一边说：“买吧！买吧！”

(197) 与此同时，人们正在被杀害以使他们沉默，而后来又形成了一种共识，好像一切都已经解决了。支配的观念被隐藏并掏空了意义，把人们吸引进来，使他们成为它的共同作者。就好像人们开始相信支配是好的，因为正确的事情就是永远占便宜。人们对支配的看法发生了彻底颠倒。很快，被支配者开始融入支配者的社会身体中，像合伙人一样强化自己的压迫。

(198) 大男子主义是利用催眠进行压迫的一个明显例子。例如，许多啤酒广告展示一群男人聚在一起，全都色欲地盯着一个女人。通过一遍又一遍地重复这个场景，许多男人最终会和朋友一起在街上骚扰女性。由于广告中的其他间接符号，这种效果变得更

强——例如女性的性部位被夸大，而男性的被缩小。这使女性显得像是裸体的，因此也像是淫乱的，从而让一些男人为自己的淫乱找到“理由”。而且，男性的不诚实和放荡被表现为正常的形象，已经使我们变得麻木并对其宽容，这又进一步强化了这种现象。

(199) 最糟糕的是，如果一个人并不迟钝，我们甚至不会注意到他被催眠了。曾经有一段时间⁶³⁸，人们因为一款游戏在公共场所追逐宝可梦角色，那是一种非常明显的催眠形式。但没有人对它说什么。

(200) 我认为我们有可能看到一场严重的注意力缺陷流行病，因为注意力正是催眠最会破坏的东西。如果你是在这本书写成的那个时期阅读它，请检查自己是否也可能被催眠。测试自己，质问自己，分析自己，观察自己。

(201) 在我这里提出的理论中，所谓“新世界秩序”的支配者——也就是我们这个时代的帝国主义者——要对当前的集体催眠负责，而且这不仅发生在这里。这是一种由社会恐怖主义创造的全球性人为现实。为了构建我们今天所生活的这种心理舞台，支配者付出了大量努力。他们在世代更替中彼此替换，同时在过程中杀害了许多人。

(202) 然而，要从这种现实中走出来，我们只需要开始说真话。这就是为什么支配者会说服大众去说谎。人们所观看的虚构作品，已经训练他们去与谎言互动。由于他们所看到的内容，他们在不知不觉中加入了一场戏剧，而他们在现实中的表演角色，也成为催眠计划中被计算的一部分。

(203) 催眠甚至不需要影响整个群体，就可以对整体产生巨大影响。如果足够大的一部分人共享同一种理解，那么整个群体往往会采纳这种思维方式。这是因为我们就像是同一个巨大人类身体的一部分。我们以类似的方式感受我们的群体，而一些人的行为会影响其他人的行为。

(204) 人们所处的催眠状态，使他们首先相信自己没有时间。而一旦一个人相信这一点，他们甚至不会抽出片刻来让自己的注意力真正运作。从那一刻起，其他一切都无法发展，任务开始在没有注意力的情况下被执行。

(205) 支配者操控整个体系以维持这种催眠状态。以至于在2006年至2010年之间，整个系统发生了一次变化，这恰好与用“专注”取代“集中”这个词相吻合。大约在同一时期，由于不再要求文凭即可从事新闻工作，新闻行业变得更加竞争⁶³⁹，而这个流行的新词——“专注”——被到处推广。

(206) 我们必须治愈这种被创造出来的社会病，而方法很简单：停止制造它。我们所需要的改变是教育性的。治愈与重建之间存在着紧密联系，就像存在与语言之间的关系一样。就“专注”这个词而言，只需人们重新开始说“集中”就足够了。

(207) 这个体系努力让人们保持无意识状态，但也有一些人注意到，为了整体控制我们，始终存在着持续的强制力。

⁶³⁸ 《Pokémon Go》——一款基于现实地理位置的增强现实手机游戏，于2016年发布。来源：维基百科。
https://pt.wikipedia.org/wiki/Pok%C3%A9mon_GO.

⁶³⁹ R.E. 511961终止了第972/69号法令第4条第V项的效力，该条款曾要求从事新闻职业必须具备大学学历。

(208) 实践真理是一种爱的行为。爱会增强动机，因此它能在各方面改善我们的运作。一个处于爱中的人看得更清楚，听得更清楚，触摸时感到愉悦，品尝和嗅闻仿佛置身于一种明亮而愉快的氛围之中。通过爱，我们成长，因为我们在权利之间取得平衡，并以公正行事。通过它，我们通过提供一个公平的社会来解放他人，同时也因同样的原因获得自己的自由。没有这种平衡，我们就会陷入支配的网络。没有他人的爱或一个有人性的社会，我们就会像拖着身体生活一样，许多人甚至宁愿死亡。

(209) 数学思维使帝国主义者走向违背爱的计算方式，从而通过剥削获利。很少有人反抗他们，但一旦有人这样做，其行动会惠及所有人。蒙泰罗·洛巴托就是一个例子，他作为作家努力说出真相，试图防止我们的矿产资源落入外国控制之下。他曾在美国纽约担任商务专员。全球范围内对矿产资源的掠夺使他看清了巴西正在发生的滥用行为，这促使他在回国后创立了钢铁工人联合会和巴西石油公司。

(210) 从那时起，他开始面对大型跨国公司的愤怒以及巴西政府设置的障碍。随后，他在1936年的著作《石油与铁的丑闻》中揭露了所发生的一切——这在某种程度上也是为了保护自己。

石油如今几乎完全被两个强大的托拉斯垄断：标准石油和荷兰皇家壳牌——洛克菲勒和德特丁。自从他们控制了石油，他们也控制了金融、银行和货币市场；既然他们控制了金钱，他们也就控制了政府和行政体系。这种支配网络就是我们所说的隐性利益。

(211) 蒙泰罗·洛巴托详细解释了石油开采的情况以及其精炼的容易程度。之后，他列举了巴西多次试图开采石油却被政府阻止的例子。他指控热图利奥·瓦加斯既不进行钻探，也不允许他人开采石油。他提到“石油的殉难者”，包括德国人若泽·巴赫，并将这些死亡称为隐秘力量所为。

(212) 在这一革命性行动中，蒙泰罗·洛巴托指控政府机构利用内部信息，直接为标准石油公司（美国）和荷兰皇家壳牌（英国）谋利。他还谈到了针对他和他的同伴的迫害。

(213) 这本书在不到一个月内多次再版并迅速售罄，并在1937年被热图利奥·瓦加斯查禁。同年，他又出版了《子爵的油井》（O poço do Visconde），这是一部儿童作品，但他通过角色的对话继续提出指控，其中有一句话是：“没有人相信，在这片面积达850万平方公里、四周被邻国油井包围的广阔土地上会有石油。”他指的是瓦加斯政府声称巴西境内没有石油。

(214) 因此，直到今天，我们仍然可以看到，巴西石油公司——本应代表这一斗争的胜利——并没有像真正的国家企业那样为我们带来利益。这是因为我们曾被阻止自行精炼石油，因此我们以低价出售原油，却以高价购买其制成品。但至少如今我们拥有了大规模的石油开采，而这正是在那个时期开始的。

(215) 事实上，汽油本可以不是一个大问题，但政府通过税收提高了它的价格。此外，如果酒精燃料没有被征收高额税费，我们的消费量会大大增加，因为人们会出行更多。这一切都会带来就业、收入以及摆脱对外国石油的依赖。更不用说，首先带来的结果将是环境污染的减少。正因为这些限制，我认为全球变暖是一种利益，而不是一个问题。

(216) 我们的国家就像一个潘多拉的盒子，揭示了我们全球社会意识中的种种恶。这盒子中的真相——因为被隐藏而变成了“恶”——与本书中以某种精神方式呈现给我的思想相吻合。因此，无论我是否完全理解，我都必须写下这些内容。《伪十诫》就是如此⁶⁴⁰。它在我看到巴西某些目标被执行的那一刻出现在我手中。它就像这些目标的清单：

1. 腐化青年，并给予他们性自由；
2. 渗透并控制所有媒体；
3. 将人口分裂为对立群体，鼓励围绕社会行动的争论；
4. 破坏人民对领导者的信任；
5. 帮助削弱道德价值、诚实以及对政府承诺的信任；
6. 帮助浪费公共资金，损害国家形象——尤其是在国外——制造恐慌与动荡，并通过渗透破坏人们对领导者的信任；
7. 推动罢工，甚至是非法罢工，尤其是在关键行业；
8. 制造骚乱，并确保当局不去制止；
9. 记录所有拥有武器的人，以便在适当时机没收，使反抗或反应变得困难或不可能；
10. 始终谈论“民主”和法治，但一旦有机会，就毫无顾忌地夺取权力。

(217) 在巴西，这份目标清单被广泛传播，尤其是在政治右翼中，被认为是列宁所写。如果仔细分析，就会发现它不仅是一个夺取国家控制权的计划，也是一个文化灭绝的计划。从某种意义上说，这类似于一种间接形式的种族灭绝。

(218) 于是，我进行了查证。我阅读了同一时期列宁的其他文本，它们与这份内容毫无关系，甚至没有提到他。而且这也不符合列宁的写作风格——他总是将自己的文本相互联系起来。那时我意识到：这并不是他写的，与他毫无关系。

(219) 我的推测是？这是资本主义帝国主义者写的。他们把它传播出来，是为了制造恐惧，让人们站到他们一边，帮助他们实现目标。他们让人们误以为平等权利等同于共产主义。因此，人们最终支持了他们——甚至为他们而战。

(220) 这使我们的军队变成了为帝国主义者服务的雇佣力量。他们计划的第一步，就是通过武力控制社会的关键部分。他们利用我们的军队来对付我们——这比发动战争

⁶⁴⁰ TORTELLO, Paulo, 1987, 第14-15页——作者认为上述文本由列宁所写，但没有证据，也与同年其他文件没有关联。因此，我与其他作者一样，认为这是一份由资本主义利益制造的伪造文件。

对他们来说更便宜、更安全。之后，他们只需按部就班地执行剩下的步骤。据我所知，他们在几乎所有拉丁美洲国家都采取了类似的做法。

(221) 这一切中最不人道的部分是？他们必须以这种方式行事，因为我们的民族原本是友好的。因此，他们的敌意必须被隐藏，这样我们才会继续与他们合作，而他们却在掠夺我们。他们的主要工具是谎言和抹黑他人。

(222) 在巴西，这一过程始于第二次世界大战期间，当时美国在未告知公众的情况下悄然控制了我们的军队。我认为他们的目标之一，是控制淡水河谷的铁矿开采，以便日后接管该公司。

(223) 在我看来，淡水河谷公司的出售——现在的Vale S.A.——基本上是一种合法化的盗窃。从一开始就充满可疑。这家公司于1942年6月1日依据第4,352号法令成立，并规定自首次股东大会起持续50年⁶⁴¹。它源自巴西与美国之间的协议，这些协议是在被称为“索萨·科斯塔使命”的秘密会议中达成的⁶⁴²。

(224) 随后，在1997年5月6日⁶⁴³，费尔南多·恩里克·卡多佐总统的政府以仅33亿雷亚尔的价格出售了淡水河谷公司。数百万民众抗议、要求推翻出售决定，但这些声音在新闻中被淡化。在我看来，这完全是帝国主义的暴政——尤其是因为至少有一半人口反对私有化⁶⁴⁴。

(225) 如今，这家公司似乎几乎完全为外国利益服务。它违反劳动法，打压工会，消耗大量能源来出口未经加工的原材料。此外，其产品主要销往国外，这迅速耗尽了国家的资源储备。不仅如此，他们还造成了大规模环境灾难，导致人员死亡，并逃避责任。

(226) 例如丰当尾矿坝溃坝事件。2015年11月5日，矿业公司Samarco——由淡水河谷和必和必拓各持50%股份——向多塞河倾倒了约6200万立方米的泥浆。该河流域覆盖米纳斯吉拉斯州和圣埃斯皮里图州的220个市镇，其中许多依赖该河作为饮用水来源。在灾难发生时，这些泥浆导致约11吨鱼类死亡。

⁶⁴¹ 第4,352/42号法令——第4条——“公司的存续期限为50（五十）年，自其成立大会之日起计算。但股东大会保留在任何时候决定延长期限或在既定期限之前解散公司的权利。”

⁶⁴² “两个国家之间不会签署任何正式文件。”发表于《Folha da Manhã》，周三。
http://almanaque.folha.uol.com.br/mundo_07jul1937.htm

⁶⁴³ 来源：fgv.br。 <http://www.fgv.br/cpdoc/acervo/dicionarios/verbete-tematico/companhia-vale-do-rio-doce-cvrd>

⁶⁴⁴ 政府承认，在淡水河谷出售争议中承受了政治上的消耗。根据《Veja》杂志报道，由总统府委托的一项调查显示，50%的巴西人口反对私有化，30%支持，18%持无所谓态度。“我们得承认：反对派在把这笔交易描述为‘把黄金交给强盗’这件事上更有说服力，”规划部长安东尼奥·坎迪尔于5月9日表示。来源：fgv.br <http://www.fgv.br/cpdoc/acervo/dicionarios/verbete-tematico/companhia-vale-do-rio-doce-cvrd>

(227) 事实上，人类死亡人数之所以没有更高，仅仅是因为“人形警报器”保拉·热拉尔达·阿尔维斯的行动。当她看到公司造成的危险时，她没有逃跑，而是骑着摩托车穿过她所在的、约有400名居民的社区街道，一边按喇叭一边大喊：“快跑！大坝决堤了！”这显示了该公司是多么不人道，因为它甚至没有设置警报系统来提醒居民事故发生。

(228) 不到三十分钟，本托·罗德里格斯村就被毁灭。十九人当场死亡。但这场灾难给数十万人留下了终身的创伤⁶⁴⁵。相关责任人应当面临的是杀人罪指控，而不仅仅是环境罪。

(229) 一些环保人士认为，这一切对海洋造成的损害将持续至少一百年。但从未对这场灾难造成的全部损失进行过完整而详细的评估。该合资企业中淡水河谷的合作伙伴——英澳矿业巨头必和必拓有限公司——按市值计算是全球最大的矿业公司。而由于两家公司都是上市公司，它们似乎并不真正关心巴西的问题。

(230) 尽管淡水河谷的大股东是巴西人，但由于其资本在公开市场流通，并与其他大型外国企业合作，该公司实际上已经处于外国控制之下。这些企业才是真正的决策者，它们统一目标与指令，而巴西股东无法加以否决。它们造成的环境破坏规模包括650公里的河流以及40公里的海岸线。

(231) 而且，这种情况再次发生——四年后，即2019年1月25日，在布鲁马迪纽⁶⁴⁶。另一座尾矿坝倒塌，约270人死亡，仍有11人失踪。1200万立方米的有毒废料被排入至少300公里的河流。这些地区的渔业被彻底摧毁，许多人——尤其是最贫困的人——因此失去了生计。

(232) Vale S.A.是世界第二大矿业公司。它开采铁、黄金、铝土矿（铝的原料）和钛。它还拥有54家关联公司的股份，并拥有庞大的铁路网络，但这些都没有被纳入公司拍卖公告的评估中。批评出售过程的人指出，布拉德斯科银行起草了拍卖文件，随后又成为公司所有者之一——这是违法的。事实上，法律正是因为此类交易本身就容易涉及不正当行为而加以禁止⁶⁴⁷。

(233) 这两起事故中这些公司造成的损害覆盖了950立方公里的河流以及部分海域，对人口产生了严重影响。正确的做法应是强制这些公司首先修复其造成的破坏，否则应没收其资产以支付赔偿，甚至在情况恢复之前吊销其运营许可。

⁶⁴⁵ 来源：莫雷拉·萨莱斯研究所。 <https://ims.com.br/exposicao/a-lama-de-mariana-ao-mar/>

⁶⁴⁶ 来源：Brasil de Fato 与维基百科（淡水河谷出售及马利亚纳水坝决堤）
https://pt.wikipedia.org/wiki/Rompimento_de_barragem_em_Brumadinho.

⁶⁴⁷ 来源：维基百科（布鲁马迪纽水坝决堤事件）。
<https://www.brasildefato.com.br/2017/05/07/venda-da-vale-completa-20-anos-e-foi-um-dos-maiores-crimes-cometidos-contra-o-brasil>. e https://pt.wikipedia.org/wiki/Rompimento_de_barragem_em_Mariana.

(234) 值得记住的是，一个国家自身的不诚实是缺乏进化的表现。因此，这种情况很可能会随着时间逐渐消失，因为人们会逐步适应更理性的思维方式，直到达到一种精神性的思维状态。随着世界的发展，它会自然地消除边界，成为一个整体。真理是一种主导趋势，而不仅仅是一种选择。

(235) 去人性化过程的另一个方面，是广泛的化学污染，这种情况由于商业垄断以及阻止生产者与消费者之间的直接交易而发生。大公司在这方面塑造了消费习惯，而这些习惯被政府和消费者所容忍。

(236) 一种责任协议可以成为允许这种做法的法律文件。如果存在这样的文件，从理论上讲，政府甚至无法干预。这个文件不需要遵循任何固定格式——只需消费者写明他们对使用该产品自行承担 responsibility 即可。

(237) 顺便说一句，外国人已经比我们更善于利用这种责任协议——遗憾的是，是用来伤害我们。例如，烟草最初曾受到生产者与消费者之间直接销售的限制。后来，它开始以被污染的形式出售。然而，烟草公司在香烟包装上印上可怕和致命的图像，这实际上起到了一种责任协议的作用。

(238) 问题在于，消费者并不了解这种产品的全部真相——他们不知道烟草并不一定必须被污染。此外，根据我们的法律，主要由于尼古丁被视为一种药用物质，它不应以掺杂或被篡改的形式出售。

(239) 与此同时，反吸烟宣传中的普遍信息是“吸烟有害健康”，而这实际上是一种虚伪的信息传播方式。一般来说，烟雾对肺部总是有害的，但有些烟雾比其他烟雾危害更小。例如，木炭燃烧产生的烟雾比塑料燃烧产生的烟雾危害更小。但由于信息误导，致命的工业香烟占据了市场，并造成了大量死亡，就好像吸烟没有其他选择一样。

(240) 当我谈到其他类型的烟雾时，人们往往以为我只是在指大麻。但事实并非如此。大麻确实帮助我在戒烟过程中迈出了一步，因为它的成瘾性较低，但理想情况下，它也应避免通过燃烧来摄入。

(241) 我指的是减少烟草成瘾及其危害的方法。在这种情况下，将草本植物与烟草混合，可以减轻烟雾的刺激性，并逐渐降低尼古丁的摄入量。顺便说一句，如果烟草是有机的并采用更好的处理方法，这种方式效果会更好。其思路是逐步让人脱离烟草，直到只吸食草本植物——与工业香烟相比，它们的危害要小得多。可以用于吸食的草本包括鼠尾草、洋甘菊、香茅、野生洋甘菊、薰衣草、金盏花、甜菊、玫瑰花瓣、茉莉和艾草。

(242) 在抗烟支持疗法中，使用毒性较低的烟雾作为替代是重要的，因为成瘾的一部分与肺部纤毛的摆动直接相关。这些微小的纤毛负责将杂质排出肺部，但在接触热和烟雾时会停止运动。这就是为什么人们常说吸烟有害健康。

(243) 随着时间推移，这些纤毛上皮细胞和杯状细胞可能会受到损伤，甚至是永久性或接近永久性的，从而影响它们清除黏液和保护肺部免受吸入灰尘和疾病的能力。这会引发炎症，并加重已有的呼吸系统问题。

(244) 当吸烟者戒烟时，最不舒服的戒断症状之一，正是那些之前被抑制的肺部纤毛重新开始摆动。这种恢复活动既痛苦又负担沉重。人会感觉喉咙和身体仿佛在强烈渴求烟雾。在这种情况下，吸食与其他草本混合的烟草，或吸食毒性较低的纯草本，可以帮助减轻这种恢复过程的冲击，并减少毒素释放。此外，还可以配合使用含有少量整叶烟草的薄荷口香糖，或含服尼古丁含片，以逐步改变尼古丁进入身体的方式，从而实现逐渐适应。

(245) 我们之所以意识到烟草香烟如果没有化学污染就不会如此有害，是因为过去的香烟并没有这些污染；它们是有机的、手工制作的。污染来自农业和工业实践中添加的有毒物质，这些物质提高了成瘾程度——这对烟草业和制药业的利润都有利。

(246) 通过农业种植过程，会向烟草中加入砷、镉、铅、亚硝胺、环氧丙烷、DDT（二氯二苯三氯乙烷）、氯仿、氯乙烯、汞、镍和硼等物质。我特别强调放射性同位素：铅-210、镭-226，以及其中最致命的钋-210。

(247) 通过工业处理过程，焦油和一氧化碳的含量被增加并恶化，同时还会加入其他物质，如乙醛、N-亚硝胺、丙烯醛、丙酮、甲醇、氯乙烯、汞、镍和硼。此外，还会加入乙醛、氨、丙酮、氯仿、尿素和丁烷——我特别指出这些物质，因为它们是为了增强吸烟者对尼古丁的化学依赖。

(248) 尼古丁是一种具有治疗作用的物质。它被用于某些药物配方这一事实表明，它不会像酒精那样引发严重的戒断问题。在不通过燃烧的情况下，曾经的吸烟者可以少量摄入它，而不会引发重新上瘾。不过，需要说明的是，处于戒断期的人最好不要冒险使用它，除非确实必要，而且即使使用，也应控制在最小剂量。

(249) 烟草香烟中的主要有毒物质及其对健康的影响，在下面的两张表中有所说明。在香烟包装上所标示的4700种物质中，有4000多种存在于焦油中。

物质及致死剂量	是否天然存在于烟草中	农业添加	工业添加	是否由燃烧产生

1. 尼古丁——一种具有药理作用的物质，过量会对健康产生不良影响 / 约30-60毫克（约0.5-1毫克/公斤）。	是	否	否	否
2. 焦油——包含4000多种化学物质，如多环芳烃（PAHs）、烟草特异性亚硝胺（TSNAs）、酚类等 / 无明确致死剂量。	是（来源于烟草中成分如纤维素和糖的热分解）	否	是（来自香料和保湿剂）	是（由不完全燃烧形成，随烟雾冷却凝结进入肺部）
3. 一氧化碳——高浓度暴露可致命（1280 ppm以上持续1-2小时可能致死） ⁶⁴⁸	是	否	是（来源于丁烷分解）	是（燃烧直接产生）
4. 乙醛——高剂量具有毒性	是（由糖类如葡萄糖和果糖分解产生）	否	是（用于增强香烟风味的添加剂）	是
5. 砷——高毒性物质，用于灭鼠剂 / 约70-200毫克	否	是（来自采矿污染、农药残留及农业化学品）	否	否
6. 镉——用于电池的金属 / 约10-30毫克/公斤	是	是（来源于采矿、磷肥使用及工业废弃物污染）	否	否

⁶⁴⁸ LD50——指半数致死剂量，即在该浓度下，暴露个体中有50%会死亡。

7. 铅——重金属 / 数百毫克至数克，低剂量也会损害健康	是	是（来自采矿、化石燃料、电池制造及历史残留污染）	否	否
8. 氨——约5000 ppm	是（烟草在加工过程中蛋白质分解产生）	否	是（用于改善口感并增强尼古丁吸收）	否
9. 氢氰酸——约50毫克即可致命	是	否	否	是（由燃烧直接产生）
10. 甲醛——超过100 ppm具有毒性	是	否	否	是（由燃烧直接产生）
11. 苯及其他芳香烃——高浓度下具有毒性	是	否	否	是（由燃烧直接产生）
12. N-亚硝胺——焦油的重要成分（无明确致死剂量）	是（在种植、发酵和加工过程中形成）	是（来自肥料中的硝酸盐）	是（加工或添加剂产生）	否
13. 钚-210——极强放射性，微量即可致命	否	是 由于地理位置和土壤成分的影响。 来源于含镭的磷肥，并通过自然过程以及人类活动（如化石燃料燃烧和能源生产）释放到大气中。	否	否

14. 丙烯醛——超过250 ppm有毒	是	否	是（由添加的甘油产生）	是（由燃烧直接产生）
15. 环氧丙烷——无明确致死剂量	否	是（用作消毒剂或熏蒸剂）	否	否
16. 甲酚——约10毫升具有毒性	是	否	否	是
17. 甲苯——约200 ppm具有毒性	是	否	否	是
18. 苯酚——约1克具有毒性	是	否	否	是（由燃烧直接产生）
19. 尿素——本身毒性较低，但会增强尼古丁依赖性	是	否	是（用于改善口感并提高尼古丁吸收）	是（燃烧时可生成有害物质如氢氰酸和亚硝酸胺）
20. 丙酮——低毒（需大量才有害）	是（来自有机物分解）	否	是（作为溶剂或香料添加）	是
21. 苊——可转化为致癌物（如苯并[a]苊）	是	否	否	是（不完全燃烧产生）
22. DDT——农药（超过10克有毒）	否	是（土壤中残留污染）	否	否
23. 丁烷——高浓度吸入有害，加热后会分解产生一氧化碳等物质	否	否	是（用于助燃和改善吸食体验）	是
24. 甲醇——约30–240毫升有毒	是	否	是（用于改善燃烧或风味）	是

25. 氯仿——约45毫升摄入有毒	否	是（农药来源）	是（包装或处理过程）	是
26. 苯乙烯——高浓度有毒	是	否	否	是
27. 氯乙烯——致癌物（急性毒性较低）	是	是（农药来源）	是（化学添加剂）	是
28. 重金属（汞、镍、硼）——约1-4克；不同物质致死剂量不同	否	是（环境污染及农业来源）	是（加工过程引入）	否
29. 其他放射性同位素（铅-210、镭-226）——未明确剂量	否	是（来自磷肥）	否	否

(250) 在下面的图表中，尼古丁与其他物质在健康影响方面的差距非常明显——然而，尼古丁却被塑造成香烟中的“主要反派”。事实上，它是一种有价值的物质，却被烟草业和制药业共同控制。想一想：同样的尼古丁，又被以高价贴片、含片和口香糖的形式卖回给吸烟者，声称是帮助他们戒烟的产品。但如果使用有机、天然的烟草，并采用不同的加工和使用方式，也可以以远低得多的成本达到类似的效果。

物质	对健康的影响

1 – 尼古丁	对大脑的影响：提高警觉性；改善记忆；调节多巴胺；影响大脑发育。 可能具有治疗作用：通过刺激大脑中的烟碱型乙酰胆碱受体，对帕金森病和阿尔茨海默病等神经系统疾病有潜在帮助。 认知刺激作用：可减缓与衰老或神经系统疾病相关的认知下降。 可能有助于治疗注意力缺陷多动障碍（ADHD）。 可能具有抗炎作用。 有助于戒烟。 成瘾性——敏化与耐受：长期使用后，大脑会适应尼古丁的存在，产生耐受性，需要更高剂量才能达到相同效果。 对心血管的影响：心率升高；损伤血管。 心理健康问题：焦虑、抑郁，以及精神障碍的发展，主要与敏化和耐受机制有关，这些机制会在“愉悦高峰”之后引发负面反应。
2 - 焦油	可导致肺癌、口腔癌、喉癌、咽喉癌、食管癌等。 呼吸系统疾病，如慢性支气管炎和肺气肿。 心血管问题：促进心脏病的发展。
3. 一氧化碳	降低血液携带氧气的 ability。
4. 乙醛	本身不具成瘾性，但通过作用于大脑的奖励系统参与成瘾过程。 增强大脑对尼古丁的依赖，以及对香烟中其他有毒物质的作用。 呼吸道刺激物。 可能的致癌物。
5. 砷	与皮肤癌、肺癌、膀胱癌、肝癌等多种癌症风险增加有关。
6. 镉	可导致肾损伤、骨病和癌症（尤其是肺癌和前列腺癌），以及呼吸系统损伤。
7. 铅	损害神经系统；导致肾脏问题、认知功能下降、高血压和心脏病。
8. 氨	增强化学依赖性，并损害呼吸系统。
9. 氢氰酸（或氢氰酸气体）	可能干扰细胞利用氧气的 ability，导致头痛、头晕、虚弱、窒息，以及严重的呼吸和心脏问题。
10. 甲醛	高度有毒，是呼吸道刺激物，与癌症风险增加有关，尤其是鼻咽癌和白血病。
11. 苯及其他芳香烃	可能导致白血病及其他血液和呼吸系统相关癌症；可损害造血系统（负责生成血液），引发如再生障碍性贫血等疾病。
12. N-亚硝胺	与肺癌、胰腺癌以及消化道和呼吸道的其他癌症有关。
13. 钋-210	会释放 α 射线，若被吸入或摄入，会对人体组织造成严重损伤，大幅增加肺癌风险。

14. 丙烯醛	-可对眼睛、鼻子、喉咙和肺部造成严重刺激，可能导致吸烟者出现慢性呼吸系统问题。 通过引发炎症和组织损伤，促进致癌过程，同时也与心血管问题有关，如增加动脉僵硬和促进动脉粥样硬化。
15. 环氧丙烷	与肺癌和白血病有关。 对眼睛和呼吸道有刺激作用。
16. 甲酚类	本身不一定致癌，但通过刺激和损伤组织，可能增强烟雾中其他致癌物的作用，从而加剧整体致癌效果。
17. 甲苯	具有成瘾性。 对呼吸系统和神经系统有影响：头痛、头晕、疲劳；神经和呼吸方面的不良反应。 虽未被归类为致癌物，但与其他物质共同作用时可能增加癌症风险。
18. 苯酚	对呼吸系统、皮肤和眼睛有明显刺激作用。 对肝脏、肾脏和心脏有不良影响，可能增加癌症风险。
19. 尿素	在燃烧过程中会生成氢氰酸和亚硝胺等有害物质，从而增强这些物质的危害。
20. 丙酮	短期具有精神活性作用，可能导致依赖。 会增加吸入毒性的整体负担。 可导致长期呼吸系统问题及其他健康损害。
21. 茈类	具有呼吸系统、心血管、基因毒性影响，可引发突变和癌症。
22. DDT	内分泌干扰物，与癌症、生殖系统和发育问题以及神经系统损伤有关。
23. 丁烷	具有成瘾性。 增强对尼古丁及其他成瘾物质的依赖。 增加吸烟风险的复杂性。
24. 甲醇	损害神经系统和视力。 长期使用会对呼吸系统和心血管系统产生不良影响。
25. 氯仿	具有麻醉作用，可能促进依赖。 可损害肝脏、肾脏及其他器官。 与吸烟相关的癌症有关。
26. 苯乙烯	刺激眼睛、皮肤和呼吸道，在高暴露情况下对中枢神经系统影响更严重。
27. 氯乙烯	致癌物，吸入大量时可能损害肝脏、中枢神经系统和肺部。
28. 重金属：汞、镍、硼	对神经系统和呼吸系统有害影响。
29. 其他放射性同位素：铅-210、镭-226	由于放射性，会增加癌症风险，尤其是肺癌。

(251) 这些图表中的数据清楚地表明了一点：烟草确实含有天然毒素——但如果没有有害的农业和工业做法，这些物质的数量、浓度和复杂性都会低得多。

(252) 未经工业加工的烟草成瘾性更低。这也许才是吸烟导致高发疾病和死亡的真正原因，因为从现有情况来看，在这些做法出现之前，烟草中的大部分毒性更容易被人体代谢和清除。每增加一种有毒物质，都会叠加吸烟者吸入的毒性负担，使身体更难应对。

(253) 在我们的资本主义社会中，虽然存在一些号称能帮助戒除成瘾的“替代方案”，但实际上却往往加重问题。我在这里尝试提供一些方法，帮助人们戒除或至少减少依赖，因为真正的问题在于成瘾本身。如果一个人只是偶尔抽一支烟，或者每天、每周甚至每月只抽几口——类似于适度使用大麻的情况——这并不会对其造成重大风险。但如今的工业化香烟成瘾性极强，不允许这种情况发生。一旦开始吸烟，人往往会产生不断增加的冲动，最终成为长期吸烟者。

(254) 需要强调的是，电子烟和雾化设备并不是比可燃香烟更好的替代品。事实上，它们往往会让人吸得更深，摄入更多尼古丁，从而更快加重成瘾，并导致更迅速、更严重的肺部损伤。而且，如果烟草公司曾经对传统香烟的研究隐瞒了近四十年，又有谁能保证它们不会在这些新产品上继续隐瞒？就吸入方式而言，危害最小的选择仍然是天然草本蒸汽设备。

(255) “反基督的时代”是一个谎言盛行的时代，在这个时代中，法律被大规模、公开地破坏。我们的刑法对毒害药用物质（如烟草）的行为有明确规定。然而，烟草却在农业和工业过程中被“投毒”，而政府对此予以纵容。

P污染饮用水、食品或药用物质罪第270条——对供公众或私人使用的饮用水，或用于消费的食品、药用物质进行投毒：处罚——十年至十五年有期徒刑。（《刑法典》法令第2.848/40号，1990年7月25日第8.072号法律修订）

(256) 仅对烟草进行加热的设备，被视为相较于化学污染香烟的一种减害替代方式。然而，它们并不能消除烟草的全部危害，因为与电子烟类似，这类设备同样会促使人们更深地吸入烟雾——而且，很难获得真正有机种植、正确处理且不产生毒素的烟草。

(257) 在我戒烟多年后，我曾尝试使用四分之一片7毫克的缓释尼古丁贴片，并注意到自己的表现有所提升，抑郁倾向也有所改善。对我来说，这种效果甚至优于盐酸哌甲酯（通常以“利他林”这一商品名为人所知）。不过，一周之后，我明显感觉效果迅速减弱。

(258) 如果能像我在这里尝试做的那样，提供关于香烟中各种物质的精确信息，人们也许会拥有更多工具来对抗其有害影响。在不了解毒物的情况下，是无法制定解毒方法的。

(259) 与此同时，还应该提供关于低毒产品的信息，例如与低或无成瘾性、低毒性的草本混合的烟草，以及其他尼古丁摄入方式。如果法律要求企业这样做，市场很可能会朝着更安全的方向发展，人们也会更清楚地认识到：无论以何种形式吸入烟草，都应尽量避免。

(260) 例如，鼻烟相较于加热或燃烧的烟草是一种更好的选择，而且使用量较小——但它在使用后也会带来明显的负面反弹效应。它同样具有成瘾性，而且对于胃部较为敏感的人来说往往难以接受。事实上，胃部敏感也会使人难以使用含有少量烟草叶的口香糖。

(261) 理想情况下，人们应该能够自行种植有机烟草，去除所有有害干预，并与其他无毒草本混合使用，以逐步戒除成瘾。但由于种植被垄断，这在现实中几乎不可能实现。

(262) 还值得注意的是，化石燃料对香烟毒性的重大影响。这一点指向了食品污染以及大气污染的真实状况，也进一步加深了我们的认识：化石燃料必须从我们的文化中被淘汰。

(263) 当我看到1971年的香烟数据时，我才真正理解了其中的含义。我意识到，一场隐藏的“大屠杀”正在发生——因为许多人需要尼古丁，它具有治疗作用，并在对抗抑郁方面很重要。我所发现的数据印证了我祖辈的认识：经过适当处理的天然香烟，其致死性和成瘾性都远低于今天的产品。

(264) 这些数据发表于1971年1月4日《巴西日报》（Jornal do Brasil）第13版⁶⁴⁹，虽然只涉及美国，但已足以让我与当前情况进行对比。当时，美国有5100万吸烟者，人均每年消费4公斤烟草，年戒烟率为6.5%。而在2016年，全球共有11亿吸烟者，消费了5.7万亿支香烟⁶⁵⁰。按每支香烟1克计算，相当于人均每年约5.182公斤烟草——比1971年美国的人均消费高出1.182公斤。

(265) 再来看美国每年的新增肺癌病例数——1971年为7000例，而2016年为224,390例⁶⁵¹。这个差距极其惊人。1971年时，癌症尚未出现爆发式增长

⁶⁴⁹ 图像 XVI

⁶⁵⁰ 2016年香烟销售数量，数据来源：<https://tobaccoatlas.org/topic/consumption/>

⁶⁵¹ 2016年肺癌数据，来源：<https://www.cancer.org/research/cancer-facts-statistics/all-cancer-facts-figures/cancer-facts-figures-2016.html>

，烟草仍以更接近天然的形式销售。当年的6.5%戒烟率也说明其成瘾性较低，而到2016年，这一比例约为5%，尽管当时已经有了过去根本不存在的药物和戒烟手段。

(266) 此外，香烟公司之间是相互关联、协同运作的企业，共同形成对这一产品的垄断。值得怀疑的是，香烟的生产极其简单，因此这一行业本不应存在垄断。作为一种农业产品，按理说应当在各地都有大量供应者。例如，一些原住民只需把烟叶卷成筒状，点燃一端，从另一端吸食即可。

(267) 与此同时，我也无法忽视这样一个事实：美国在美洲的主要对手——古巴——恰好是雪茄和小雪茄的生产和出口国。这表明，美国针对古巴的一个主要原因，可能在于古巴拒绝接受控制。事实上，古巴在多个社会发展指标上明显优于美国。

(268) 在巴西，香烟行业的垄断由Souza Cruz主导，该公司受英国企业英美烟草公司（British American Tobacco, BAT）控制。这种垄断并不依附于某一家公司的名称，而是建立在“网络化企业”的概念之上。在香烟行业中，我们可以看到战略型网络和多碎片化网络两种模式的存在。

(269) 在战略型网络中，参与联合垄断的公司之一会处于核心和关键位置——在这里就是Souza Cruz——负责协调各个环节、控制信息流动，并引导整个集团的扩张方向。在这种结构的垄断中，与其他公司的市场共享极为有限，其存在主要是为了规避垄断指控，因为此类行为在法律上是被禁止的。

(270) 总部位于美国的菲利普·莫里斯公司（Philip Morris）与英美烟草公司（BAT）合作，自1881年香烟制造机器发明以来，共同维持其在该行业的全球主导地位。如今，这两家公司控制着巴西90%的卷烟市场。

(271) 1973年，Souza Cruz（BAT）占据了巴西80%的烟草市场。从那时起，市场开始与“竞争者”共享。但在此之前，这两家公司在巴西的大部分增长，都来自政府给予的各种优势，例如有国有银行的融资支持，以及小企业难以跨越的官僚壁垒。这使它们能够不断吸收本土企业。

(272) Souza Cruz在巴西的主导地位，主要是通过研究如何最大程度利用该国的气候和社会条件而建立的。公司建立了一套一体化体系，使得原本从事小规模家庭农业、并将产品卖给当地商贩的南部农民，开始直接为Souza Cruz工作。这些定居农民在道义上被迫只向该公司供应烟草，这一举措将小型商贩逐步挤出了市场。

(273) 因此，一个围绕香烟产业的战略支持网络，通过来自工人和经济层面的独立需求不断扩展，这些需求源于当地人口的参与。如今，南里奥格兰德州的圣克鲁斯-杜苏尔（Santa Cruz do Sul）被称为巴西的“烟草之都”。

(274) 另一方面，还存在一种碎片化网络，将各种反吸烟行动汇集在一起。烟草公司早已习惯应对反吸烟运动，因为这些运动由来已久，因此公司也掌握了

应对和管理它们的方式。从某种意义上说，这些对立的运动最终也在为该行业服务⁶⁵²。

(275) 在1980年至2003年之间，巴西的烟草产量增长了70%，而美国——其中一家企业菲利普·莫里斯（Philip Morris）的所在地——却将产量减少了50%。自1993年以来，巴西被推到了全球烟草生产的领先地位。

(276) 事实上，烟草生产带来的危害不仅仅是让吸烟者生病——但这些危害往往没有被注意到。该行业迫使农民采用标准化技术，而正如我们已经看到的，这些技术会导致烟草被“投毒”，并造成环境污染。

(277) 几十年来，吸烟者在要求因吸烟致病而获得赔偿的诉讼中不断败诉。烟草公司辩称，人们有自由意志去选择是否吸烟。但他们忽视了公司实际上在不断加重成瘾性，而且也存在成瘾性更低的吸烟方式。尽管如此，与磷肥所造成的更大规模危害相比，吸烟者在总人口中仍只占很小一部分——这种危害可以从国家癌症统计数据中体现出来。

(278) 目前，巴西总检察长办公室（AGU）⁶⁵³ 正在对这两家公司提起一项公共民事诉讼。政府认为，对于因烟草而患病的人群，国家并没有选择是否治疗的自由。该诉讼（案件编号5030568-38.2019.4.04.7100⁶⁵⁴）已于2019年5月21日在阿雷格里港第一联邦法院立案。起初，这些公司甚至拒绝在其巴西分支机构接受法院传票⁶⁵⁵。

(279) 巴西如今正面临过去在经济上支持这些行业所带来的后果。1973年，国家通过巴拉那州开发银行参与了33%的投资，用于在库里蒂巴建设一家香烟工厂。同时，还通过米纳斯吉拉斯州银行协助在乌贝兰迪亚建立新工厂⁶⁵⁶。因此，这一点可能被用来反过来对付国家——仿佛国家本身签署了某种“责任协议”。

(280) 然而，在这种情况下，自由意志不能被用作否认个人或法人权利的理由。毕竟，联邦政府本身也并不知道工业化香烟存在非致命替代方案，因为烟草公司自1975年

⁶⁵² 信息摘自塞尔吉奥·路易斯·博埃拉（Sérgio Luís Boeira）的文章《烟草产业与公民身份：组织网络之间的对抗》。<https://www.scielo.br/pdf/rae/v46n3/v46n3a04.pdf>.

⁶⁵³ 1988年《巴西联邦宪法》第131条——“联邦总检察院是一个机构，通过其本身或其附属机构，在司法和非司法范围内代表联邦，并根据规范其组织和运作的补充法律，负责为行政权提供法律咨询与顾问服务。”http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

⁶⁵⁴ 司法程序——基于法律向司法机关提交的书面请求，该请求会获得一个登记编号，并按照程序阶段推进，以便法官根据法律和既有判例作出批准或驳回的裁决。

⁶⁵⁵ <https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/HRBodies/HRCouncil/WGTransCorp/Session5/add/Others/OEIGWG.pdf>

⁶⁵⁶ 信息摘自1975年2月14日第119期《Opinião RJ》报纸。《Opinião》是1970年代巴西的一份报纸，属于所谓的“另类媒体”，主要发表反对军政府的知识分子文章。
<http://memoria.bn.br/DocReader/Hotpage/HotpageBN.aspx?bib=123307&pagfis=2681&url=http://memoria.bn.br/docreader#>

以来一直在隐瞒相关研究⁶⁵⁷。如果从那时起，人们就知道香烟的大多数问题源于农业和工业做法，那么今天我们就不会以现在这样的方式面对癌症问题。正是在那个时期，化学肥料开始被系统性地使用。但这种情况从现在开始是可以停止的——如果我们决定去做的话。

(281) 在这一情况中最令人震惊的是：香烟公司早已知道如何降低烟草的致命性——却选择不采取行动。他们要么继续隐瞒这些信息，要么以虚伪的方式公布，却不让其进入大众媒体。支配性体系更关注传播以恐惧为基础的形象，而不是解决问题，这也是为什么最完整的信息只出现在科学期刊中。这些期刊的读者只是社会中的一小部分群体，而且由于意识形态上的分隔，他们常常被误解——从而使关键信息无法进入公共领域。

(282) 这些研究甚至从未真正考察过有机烟草，因为行业的目标是宣称烟草本身天生致命——这样就可以免除自身责任。然而，如果不是由于他们的生产方式，烟草的致死性很可能会低得多，这一点几乎没有疑问。

(283) 这一切也与一个事实有关：1974年，巴西工业化香烟的销售利润比前一年增长了34%。此后，相关研究之所以被完成，是因为其目标在于界定这些含有化学添加剂的香烟。然而，这些结果直到最近才被公布，以避免干扰既有过程，从而阻止癌症被预防。如今，癌症已经成为一种高度普遍的疾病。

(284) 事实上，烟草（*Nicotiana tabacum*）在种植过程中本不需要添加毒药，因为它本身就是一种强效的杀虫剂⁶⁵⁸。在纯状态下，尼古丁对哺乳动物具有极强毒性，尤其危险的是它可以通过皮肤、眼睛和黏膜被吸收。在高剂量下，尼古丁会过度刺激动物的神经系统，直至导致死亡。这使它成为一种天然的驱虫物质。从理论上讲，烟草不需要额外的农药——解决方法只是避免再添加毒物。

⁶⁵⁷ 《科学美国人》2011年1月刊——“美国农业部的研究人员研究了肥料中的钋问题。1966年，美国农业部与原子能委员会进行了一项实验，测试了两种不同类型的肥料：一种是商业用‘过磷酸钙’，另一种是由化学纯磷酸钙制成的特殊混合物。结果差异显著。商业肥料中的镭-226含量大约是特殊混合物的13倍，导致烟叶中的钋含量接近7倍……（第80页）……1975年，美国农业部科学家T. C. Tso估计，肥料中30%至50%的钋可以很容易被去除，清洗还能再去除约25%。再加上过滤的作用，烟草中的钋含量几乎可以被完全消除。但正如R. J. Reynolds公司的一份备忘录所说，‘去除这些物质在商业上没有任何优势’（第81页）。”

⁶⁵⁸ 关于烟草作为杀虫剂的研究发表于第二届国际农业科学大会（COINTER – PDVAgro 2017）。主题为使用烟草提取物（*Nicotiana tabacum*）作为蔬菜害虫控制的替代方案。
<https://submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/501#:~:text=Com%20base%20na%20observa%C3%A7%C3%A3o%20direta,mostraram%2Dse%20igualmente%20eficientes%20e>

(285) 我还记得有一段时间，尽管Souza Cruz占据主导地位，但仍有许多地方售卖烟草，店里到处悬挂着成捆晾干的烟叶。当时人们对害虫并没有太多担忧。

(286) 保护烟草和粮食作物免受害虫（无论是昆虫还是动物）侵害的方法，并不一定需要使用有毒手段。如今，机械割草机就足以控制杂草生长，从而无需化学除草剂。还可以采用半永久性的方法，例如在种植前用拖拉机刮平土壤，然后用塑料薄膜覆盖作物行。在收获前，这些覆盖物可以被移除、储存并重复使用。

(287) 然而，对于烟草来说，最合适的种植方式——以及理论上应当用于种植治疗性植物的方法——是高床种植系统，就像APEPI在Sofia农场用于大麻种植的方式⁶⁵⁹。高床种植是指用木材或砖瓦搭建约30至50厘米高的种植框，内部填充基质，使植物不直接接触原土壤。

(288) 总的来说，我们所识别出的所有有害做法，要么是不必要的，要么都有可行的替代方案。选择这些有害路径，定义了一种“致死型社会”——一种“死亡产业”，它依赖不人道的政策，仅由数学式的理性维系。最终，这种方式带来的伤害超过了收益，就像一把武器，不仅指向公众，也指向扣动扳机的人。

(289) 这一产业使我们失去人性，而我们的真正社会本性却始终处于即将觉醒的边缘——因为那才是我们的自然方向。我们至今尚未真正体验到和平——作为精神进化的第一步——正是因为真正的和平必须通过努力获得，否则我们会变得麻木。只有当和平惠及所有人，当整个世界本身变得和平时，我们才会真正拥有它。

(290) 真正的人类个体，所走的方向与这一产业的运作机制完全相反：是精神性的，因此是善的；分享食物与健康；尊重自由意志，而不是将他人引向伤害；促进正义，而非压迫；在一切意义上保持纯净。如果缺乏这些品质，我们就是不人道的——与动物几乎没有区别。

⁶⁵⁹ <https://mapacanabico.com.br/aepi-a-fazenda-que-colocou-o-brasil-no-mapa-verde-mundial/>

图像 XVI

下面是香烟相关统计数据。译文根据葡萄牙语版本调整。原文副本可见葡萄牙语版本。本书末尾附有参考文献。报纸来源：网站
website[https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_m](https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_mode=2)
ode=2 或通过网站 www.jb.com.br

人民日报

1971年1月5日 星期二

国际新闻 · 3 ·

美国电视播出最后一则香烟广告

纽约（美联社-合众国际社-JB）——美国电视在前天午夜播出了最后一则香烟广告——这是一则由菲利普·莫里斯公司赞助的广告，费用为125万美元（618.7万克鲁塞罗）。该广告占据了最后三个演播室节目的时段，同时还出现在当晚电影的广告间隙以及白天转播的足球比赛中。

在禁止香烟广告法律生效之前，由各大电视网播出的最后一则广告由国家广播公司（NBC）播放，并在前天午夜前一分钟整结束。

开支

美国香烟销售额每年约为100亿美元（4950万克鲁塞罗），其中政府通过税收获得40%。广告支出约为2.5亿美元（123.7万克鲁塞罗），相当于利润的8%。

禁止在电视上播放香烟广告的法律于去年由美国国会通过，此前公共卫生部门和一些科学机构与烟草行业及广告业代表之间进行了长期的斗争。

战争结束

反对吸烟习惯的斗争在世界卫生组织（WHO）明确宣布吸烟是“一种致命工具，对此已不可能保持中立”之后，进入了新的阶段。

法国（快报）（L'Express）杂志在最新一期中发表了一项由其记者亨利·特兰谢（Henri Trinchet）负责的研究结果，并作为封面报道。如今，对吸烟的指控已无争议：癌症、冠状动脉疾病、慢性支气管炎、胃溃疡、视神经损伤以及精神机制的改变等。

世界卫生组织抱怨，其所呼吁的“防控措施”实施得过于缓慢。除美国外，其他国家进展甚微。而在美国，尽管香烟制造商拥有巨大的经济实力，这场斗争早已展开。该国保持着全球最高的烟草消费纪录：人均每年约4公斤，总支出100亿美元（500亿克鲁塞罗），5100万吸烟者，每年新增7000例肺癌病例。

这场攻势分为三个阶段展开。1965年，规定在香烟包装上必须标注警告：“Hazardous to your health”（可能危害您的健康）。

三年前，美国癌症协会获准在电视上免费开展反吸烟宣传。这一机会被充分利用，并取得了效果：美国香烟消费在一年内下降了6.5%。然而，制造商抗议称，这一下降更多是由于价格上涨——税收增加——而非电视宣传所致。

最后阶段开始

美国这场攻势的最后阶段从昨天开始：全面禁止在广播和电视中播放香烟广告。但与此同时，反吸烟运动仍将继续。

在香烟包装上，“hazardous”一词将被“dangerous”（危险）所取代。

背景链接

美国国会于1967年通过《公共卫生烟草法案》，规定自1971年1月4日起，禁止在广播和电视中播放香烟广告。这是美国公共卫生史上的一项重要里程碑。

章后1—对《启示录》的超时代解读

(1) 在这一章后记中，我解读《圣经·启示录》中的象征。我在这里提出的是对这卷书的一种独立阅读，因为外面已经有太多解释——而其中大多数只是让它的意义变得更混乱，而不是更清楚。在书中，耶稣所爱的门徒约翰被囚禁在拔摩岛上，当时他看见了耶稣基督的异象，耶稣警告他关于末世和将要发生的事。随着文本展开，正是对人物身份的识别，揭示了即将发生的事情。

(2) 基督教是真理的宗教。躲在一层又一层密码后面，并不是基督教的本质。因此，我尽可能按字面来阅读这段文本。即便如此，仍有一些内容我无法解释——这可能有许多原因，包括原文可能被改动过。

(3) 除此之外，如果《启示录》指的是耶稣来到世上很久以后的时期，那么作者约翰不可能知道我们这个时代的武器或象征——这包括飞机和其他工具。这也是质疑至今已有解释准确性的一个重要原因。

(4) 我认为，这些象征只有在第二次世界大战之后才可能变得清楚。与此同时，这段文本也对国家和宗教提出批评。谈到宗教时，它直接对个人说话——以一种任何人都可能感到自己被点名的方式。

(5) 以给撒狄教会的信息为例。其中有一句话说：“我知道你的行为；你有活着的名声，其实你是死的⁶⁶⁰。”这让我把它与天主教会联系起来，尤其是因为它所维护的被钉十字架的基督形象。但任何把耶稣当作过去的人来谈论、仿佛他已经死去的人，或者任何行为只是表面功夫的人，都很容易在这节经文中看到自己。

(6) 也就是说，让我们按照《启示录》本身呈现的顺序来。它一开始就写给亚洲的七个教会。约翰应当把耶稣的警告传给它们每一个。在每一段信息中，耶稣通常先称赞它们的美德和潜力。然后指出它们的错误，呼吁它们改正，最后给出奖赏——每一种奖赏都按照那个特定教会的可能性而定。

说：“你所看见的，要写在书上，也要寄给以弗所、士每拿、别迦摩、推雅推拉、撒狄、非拉铁非、老底嘉七个教会。”（《圣经·启示录》1:11）

(7) 以弗所是第一个教会。从物质层面看，它指的是土耳其的一座城市——其他几个教会也是如此。事实上，圣母玛利亚在其道成肉身的最后几年所居住的房子，就在那里。它也是圣保罗帮助把基督教传播到世界的一个历史标志。以弗所是古代世界保存最好的城市之一。但它的名字只是指一个地理位置——而这并不是最安全的位置。我这样说，是因为这段文本谈到战争的风险，而这样的名字可能像空袭的靶心一样。除此之外

⁶⁶⁰ 《圣经》，启示录 3:1。

，以弗所也是一种容易被攻击的地方——无论是被恐怖分子还是被资本家攻击——因为它最后的日子，那里充满了难民。资本主义世界是虚伪的：它声称害怕恐怖分子，但它真正害怕的是难民。

(8) 但属灵的以弗所比这大得多。我个人以一种非常具体的方式认同这个教会。当耶稣把信息传给以弗所的天使时，他说这位天使试验了那些自称是他使徒、却并不是的人——并发现他们是说谎者⁶⁶¹。嗯，我在本书中也说了同样的话，并试图说明其中的推理。不过，我说得很谨慎，因为我不想完全剥夺福音书的可信度。我只是想在我认为信息被错误传达的地方加以纠正——尤其是在那些与耶稣公开宣讲的内容相冲突的地方。

(9) 例如，在第三章中我谈到过耶稣禁止离婚的那段经文⁶⁶²。对那段内容，我是完全相信的。但门徒们通过马太——他们的代言人——却不同意。几章之后，马太讲述了十个新娘的比喻，这与前一段的教导相冲突⁶⁶³。所以，如果我相信第一段——它教导真正的婚姻——那么我就不能相信第二段——它教导虚假的婚姻，也就是一夫多妻。马太代表了他那个时代的犹太人，他们实行一夫多妻。此外，他属于最反对耶稣的那一类人，是一个税吏，并且被许多人视为罪人⁶⁶⁴。

(10) 使徒们的这种不忠，在我们这个时代大大削弱了人们的信仰。但基督教在传播之前不可能等到完美才开始传播。马太夸大描述的耶稣的一个公开事件——而这些夸张我不相信——就是受难。我理解，尽管有许多见证人，很多人仍然相信他的版本，只是因为据灵性方面的记载，那一天爆发了一场可怕的风暴⁶⁶⁵。这让人们觉得可能真的发生了什么非同寻常的事情。

(11) 在对以弗所教会的描述中，与约翰说话的灵提到其成员最初的爱已经减弱，并且因此他们的灯台将被挪去⁶⁶⁶。这个“最初的爱”就是第一条诫命：爱上帝高于一切。在这一点上，我同样完全认同以弗所教会。

(12) 当我第一次接触耶稣时，我内心充满了愤怒，并且与许多人对立。事实上，我曾上帝面前立下承诺，要为所有人辩护，不论他们有什么过错——而这与我当时的生活方向完全相反。今天我知道，我们谁都没有不去宽恕的权利。但我的情况更严重，

⁶⁶¹ 《圣经》，启示录 2:2——“我知道你的行为、你的劳苦、你的忍耐，也知道你不能容忍恶人。你也曾经试验那些自称是使徒，而其实不是使徒的人，看出他们是假的。”

⁶⁶² 《圣经》，马太福音 19:8——“他说：‘摩西因为你们的心硬，才准许你们休妻，但起初并不是这样。’”

⁶⁶³ 《圣经》，马太福音 25:1——“那时，天国好像十个童女，拿着她们的灯出去迎接新郎。”

⁶⁶⁴ 《圣经》，马太福音 9:9-10——“耶稣从那里往前走，看见一个人，名叫马太，坐在税关那里，就对他来说：‘来跟从我！’他就起来跟从了耶稣。耶稣在屋里吃饭的时候，有很多税吏和罪人来与他 and 门徒一起吃饭。”

⁶⁶⁵ 《两千年前》，奇科·沙维尔著，由灵体埃马纽埃尔讲述，第129页——“耶路撒冷正处在一场真正的毁灭旋风之中，这场旋风过后，将留下废墟、荒凉与死亡的痕迹。”

⁶⁶⁶ 《圣经》，启示录 2:4——“然而有一件事我要责备你，就是你已经离弃了你起初的爱。”

因为我违背了与上帝的约定。就在那之后，我的灯台被挪去了⁶⁶⁷：我经历了一次深刻的心理崩溃，甚至连这本书中最简单的问题也无法理解。

(13) 我过去经常抱怨人和事情——也就是发怨言——却没有意识到这其实是在对上帝犯罪。我花了很长时间才意识到自己错了，并且必须改变人生的方向。

(14) 这也让我明白，第二条基督教诫命只有在完成第一条时才能真正实行。第二条诫命要求我们爱人如己——但有时我们会以为自己有权不爱自己。而第一条诫命告诉我们，我们连“恨”自己都没有权利。因此，我们也不能“恨”他人。通过第一条诫命，我们不再认为别人属于我们，也正因为如此，即使他们伤害了我们，我们仍然尊重并爱他们。

(15) 除了这些诫命本身就是命令而不是建议之外，我们需要这种指引，因为我们的爱是不完美的。人的爱通常是被错误教导的——我也不例外。不过，我也相信自己的错误可以成为指引他人的路径。如果我想把人从地狱中拉出来，我就必须下到那里，而疯狂就是人类的地狱。如果我从未犯错，我甚至不会知道错误的存在。同样，《圣经》的文本也预示了以弗所如果悔改会有一个好的结局——而那正是我所渴望的奖赏：吃生命树的果子。这意味着不再需要转世⁶⁶⁸。

(16) 士每拿是第二个教会。它指的是一座因迫害和杀害基督徒而出名的城市——在那里，他们被活活烧死、被斩首、被狮子撕裂，并遭受各种残酷对待。这座城市最严酷的时期持续了十年，从公元303年到313年，被称为“大迫害时期”。在那时，无论他们是否理解“魔鬼”的含义，预言的知识都给那些正在经历这些苦难的人带来了力量：

“你不要怕你将要受的苦。看哪！魔鬼将要使你们中间几个人下在监里，叫你们受试炼，你们要受害难十天。你要忠心至死，我就把那生命的冠冕赐给你。”（《圣经·启示录》2:10）

(17) 对这个教会，灵说它将得到“生命的冠冕”。不过，这个教会最大的奖赏并不是摆脱轮回。看看经文是怎么说的：“有耳的，就当听圣灵向众教会所说的话：得胜的，必不受第二次死的害⁶⁶⁹。”为了理解圣灵对士每拿教会的信息，我不得不更深入地阅读奇科·沙维尔的著作。在一些描述中，这位灵媒谈到一些阴暗的世界，在那里灵体必须经

⁶⁶⁷ 《圣经》，启示录 2:5——“圣灵向众教会所说的话，有耳的就应当听。得胜的，我必定把神乐园里生命树的果子赐给他吃。”

⁶⁶⁸ 《圣经》，启示录 2:7——“圣灵向众教会所说的话，凡有耳的，就当听。得胜的，我必将神乐园中生命树的果子赐给他吃。”

⁶⁶⁹ 《圣经》，启示录 2:11。

历死亡，才能再度转世⁶⁷⁰。因此，由于这是一个更加灵性化的教会，它的奖赏是在灵界中免于死亡——但它仍然由那些必须继续转世的人组成。

(18) 别迦摩是第三个教会。这个名字的意思是“多重婚姻”。在此之前，基督徒曾遭受激烈的迫害和屠杀，而在这个教会中却发生了相反的情况。在别迦摩，一场战斗之前，皇帝君士坦丁看见了一个异象，于是把十字的标志画在所有盾牌上。随后，这位皇帝接触到对耶稣基督的崇拜并皈依，使基督教成为罗马的官方宗教。

(19) 但在那次事件中，这个教会并没有真正皈依基督教——那只是教会与国家的结合。写给这个教会天使的信息描述的是一个由负面自我支配的社会。我认为，罗马接受基督教并不是出于信仰，而是把它当作一种控制工具。君士坦丁把耶稣当作一种护身符。对罗马人来说，祂是一个拥有强大通灵能力的媒介，被献祭给朱庇特。相信父神，基本上就等同于相信朱庇特。从那时起，基督教开始通过被钉在十字架上的“死去的基督”形象来表现，也就是带血的十字架人像。在罗马教会之前，并没有基督教的图像，因为最初的基督教既不崇拜也不允许图像——那是罗马人的习惯。反对偶像的立场，早在摩西时代金牛犊的故事中就已经明确了⁶⁷¹。

(20) 在我看来，罗马对基督徒所做的事情，就像罗马士兵曾经对亚历克萨美诺斯所做的那种嘲弄一样⁶⁷²。自从耶稣被钉十字架之后，十字架就成了祂的象征。对于新皈依基督教的人来说，很难分辨带有人像的十字架和空十字架之间的区别。摩西的第二条诫命本可以解决这个问题，因为它禁止制造偶像⁶⁷³。但当基督教被罗马教会掌控之后，圣经文本被垄断，只以希腊文，后来以拉丁文传播，使人几乎无法直接理解。此外，这种新的象征实际上是在反对耶稣，而不是代表祂。它传达的是一个死去的耶稣，这与祂关于生命的信息相矛盾。

(21) 今天，对我来说，很难理解为什么我们仍然如此落后，以至于把那些反对灵性的形象当作灵性的象征来接受。我把这看作是一种与食肉有关的原始性残余。奇科·沙维尔曾在电视节目《Pinga Fogo》中说，人类仍然需要肉类，因为在早期进化阶段——像其他动物一样——人类就是吃肉的。作为食肉者，人类对自己所杀生物的痛苦仍然缺乏感受，因为他们仍然从血的味道中获得快感。很明显，耶稣允许祂的门徒吃鱼，甚至亲自给他们鱼。在君士坦丁时代之前，基督徒实际上是用鱼作为彼此识别的标志。在希腊

⁶⁷⁰ 《弃绝》一书——波吕克斯与阿尔西奥涅在他临终准备转世时的对话：“——阿尔西奥涅，这种痛苦会不会就是我们在世上所知道的死亡？……”“——是的，亲爱的，你现在的痛苦是另一种周期性的危机。”“——我明白了——”他说，结束了自己的思考——我相信，在地球上，或者在其他层面上，我还会经历类似的危机，直到我从罪中的死亡中解脱出来……总有一天，我会找到永恒的复活，无尽的和谐……我将永远在你身边！……”

⁶⁷¹ 《圣经》，出埃及记 32章。

⁶⁷² 亚历克萨美诺斯涂鸦——图像IX，第203页。

⁶⁷³ 《圣经》，出埃及记 20:4-6——“‘不可为自己做偶像，也不可做天上、地下和地底下水中各物的形象。不可跪拜它们，也不可事奉它们，因为我耶和华你们的神是忌邪的神；恨恶我的，我必追讨他们的罪，从父亲到儿子，直到三四代。爱我和遵守我诫命的，我必向他们施慈爱，直到千代。’”

语中，“鱼”是Ichthys，这是“Iesous Christos Theou Yios Soter”的首字母缩写，意思是“耶稣基督，上帝之子，救主”。

(22) 如今《圣经》的编纂，是君士坦丁的工作。它在公元325年的第一次尼西亚公会议上被正式认可。因此，之后的各个教会也就不断重复其中的错误。最大的错误，是宣讲苦难和死亡。比如，在天主教纪念耶稣受难的那一天，会号召信徒哀悼。但哀悼只对死者才有意义——而耶稣是活着的。实际情况是，尽管福音派和灵修派曾质疑天主教，他们也同样复制了它的做法。这就是为什么直到今天，教会整体仍然落后，仍在宣讲苦难。

(23) 写给别迦摩教会天使的信息说，在其中有一些人非常忠于耶稣。但即便在这些人中，也存在不良行为。这些行为被描述为“使人跌倒”⁶⁷⁴；实际上，它们就是把人引向奴役的方式。所以我得出结论，这个教会最大的缺陷是奴役他人。“吃祭偶像之物”看起来也并不完全是字面意义。奴役他人的人，就像在吃被奴役者的肉——那些被献给压迫者偶像的人。如我在前面章节所说，人会把许多东西当作偶像。他们最常崇拜的，是金钱。许多人因此牺牲他人的生命。这正是我们在商业中经常看到的情况。

(24) 因此，这个教会所得到的奖赏，是通过死亡获得的恢复，也就是以转世的形式实现。这一点在经文中很清楚：得胜的人会得到一块白石，上面写着一个新的名字⁶⁷⁵。这种形象让人想到坟墓，而新的名字则指向新的生命。

(25) 推雅推喇是第四个教会。这个名字的意思是“持续的献祭”或“不断的”；它指的是一个粗心、放纵的教会。推雅推喇城中的基督徒历史，与一些坏习惯有关，这些习惯是为了避免受到政府迫害而选择的。虽然一开始圣灵称赞了他们的情感和品质，但也指出这个教会容许淫乱的行为。这种纵容导致了人们在灵性上的堕落。对这个教会来说，经文宣告了对成员以及他们子女的惩罚⁶⁷⁶。要注意，提到对子女的惩罚，其实是错误性行为带来的可预见后果。

(26) 文本把当地神庙的女先知称为“耶洗别”。她是生活在耶稣之前几百年的一位王后，以邪恶著称。她是亚哈王的妻子，也是一个操控者。她通过操控国王获得权力，迫害先知，并推广对巴力那种典型的放纵性崇拜。

(27) 不过，如果他们能够摆脱这些影响，这个教会的成员同样也被许诺奖赏。奖赏是什么？世俗的权力——以及第二次机会。这个“第二次机会”，被称为“晨星”，是对转世的一种比喻⁶⁷⁷。

⁶⁷⁴ 《圣经》，启示录 2:14-15——“然而有几件事我要责备你，因为在你那里有些人持守巴兰的教训。这巴兰曾经教导巴勒把绊脚石放在以色列人面前，叫他们吃祭过偶像的食物，并且行淫乱。同样，你也有些人持守尼哥拉党的教训。”

⁶⁷⁵ 《圣经》，启示录 2:17——“圣灵向众教会所说的话，有耳的就应当听。得胜的，我必定把那隐藏的吗哪赐给他，并且赐他一块白石，石上写着新的名字，这名字除了那领受的人以外，是没有人能知道的。”

⁶⁷⁶ 《圣经》，启示录 2:22-23。

⁶⁷⁷ 《圣经》，启示录 2:26-28——“得胜的，又遵守我的旨意到底的，我必把统治列国的权柄赐给他，他必用铁杖治理他们，好像打碎陶器一样粉碎他们，（“我必把……粉碎他们”引自诗2:8-9）好像我从父领受了权柄一样；我还要把晨星赐给他。”

(28) 撒狄是第五个教会，我之前在谈到“死去的基督”时已经简单提到过。这个名字的意思是“逃脱的人”。撒狄这座城市长期沉迷于奢华和堕落的生活方式——而这一切都是以牺牲灵性深度为代价的。

(29) 在写给撒狄教会天使的信息中，没有任何称赞，一点都没有。但圣灵仍然应许，那些能保持自己衣服洁净的人，将与耶稣同在——并且会得到永生⁶⁷⁸。

(30) 撒狄教会在某些方面与天主教会相似，但又走得更远。它所宣讲的是一种死去的信仰——一种抹去信徒个人身份的信仰。如果我们没有看出来，是因为各种法人组织通常会牺牲个体来维持自身的存在。天主教会就是一个典型例子——它从“集体有罪”的观念开始，并要求信徒通过受苦和自我牺牲来赎罪。对于一个真诚想过好生活的人来说，这种逻辑是说不通的。在巴西刑法中，有一个原则叫“无罪推定”，意思是在最终判决之前，任何人都不被视为有罪。也就是说，只惩罚真正有罪的人。但这个教会把它颠倒了——因为“亚当和夏娃”的故事，从一开始就判定所有人有罪。谁能摆脱这一点，谁就是真正的英雄——也理应得到重要的奖赏。

(31) 非拉铁非是第六个教会。这个名字的意思是“兄弟之爱”，被认为是一个蒙福的教会。在写给它天使的信息中，它被描述为完全忠于耶稣。兄弟之爱就是第二条诫命。我认为这个教会其实已经分布在其他教会之中——但力量还不够强大，无法改变它们。因此经文说它“力量微小”⁶⁷⁹。

(32) 即便如此，圣灵对它的天使说，它将胜过“撒但的会堂”。代表耶稣发言的圣灵说，这个教会的成员将得到上帝的名字——就像姓氏一样。就像许多婚姻中，一个人会使用另一个人的姓氏，成为对方家庭的一部分。

(33) 奇科·沙维尔所代表的基督教福音派灵修主义符合这种描述——虽然并不是所有灵修主义都如此。非拉铁非教会就是新基督教。它是耶稣所选择的教会。兄弟之爱超越边界。把人分成不同教会的做法，本身就违背了这种精神。因此我认为，这指的是一种普世合一。这是一个高于其他教会的教会——是我们宗教表达真正的灵性进化。

(34) 老底嘉是第七个，也是最后一个教会。这个名字的意思是“统治的人民”，代表一个傲慢的教会。写给老底嘉天使的信息描述的是一个冷漠、精于计算、沉迷金钱的社会⁶⁸⁰。

⁶⁷⁸ 《圣经》，启示录 3:5——“得胜的，也必这样身穿白衣，我决不从生命册上涂抹他的名，我还要在我父和他的众天使面前，承认他的名。”

⁶⁷⁹ 《圣经》，启示录 3:8——“我知道你的行为，看哪！我已经在你的面前给你一道开着的门，是没有人能关的；因为你有一点点力量，也遵守我的道，没有否认我的名。”

⁶⁸⁰ 《圣经》，启示录 3:15-17——“我知道你的行为，你不冷也不热；我巴不得你或冷或热。因为你好像温水，不热也不冷，所以我要把你从我口中吐出去。你说：我是富足的，已经发了财，毫无缺乏。却不知你是困苦的、可怜的、贫穷的、瞎眼的、赤身的。”《圣经》，启示录 5:5——“长老中有一位对我说： ”

给它的建议是：把这些钱用在基督教上⁶⁸¹。这个教会将被给予悔改的机会——以及一个荣耀的位置：坐在耶稣的宝座旁边。

(35) 这些教会——通过它们的名字、历史和地理位置——讲述了基督教如何开始的故事。它传播得很快，但这种传播本身已经带着病态。在《启示录》中，这个信息带来了耶稣基督的请求：人们要悔改，好让自己从即将到来的邪恶中得救——而那邪恶正是他们自己行为的结果。

(36) 在谈完基督教各教会之后，《启示录》转向异教的神。在本书的第一版中，当时我处在一种类似幼稚的心理逃避状态中，我把这些异教神称为“怪物”。后来，当我更仔细地分析这些象征时，我意识到这个对比完全说得通。“怪物”是用来控制人的（尤其是孩子），就像异教的神一样。

(37) 在《启示录》中，这些异教神被描绘为四个前后都布满眼睛的活物⁶⁸²。实际上，这是四个掌控权力的统治之神。这也就是为什么它们有那么多眼睛——它们的本质就是监视。

(38) 它们是人类为了通过恐惧来控制而创造的产物，当人们想反抗上帝时，就会召唤它们。有时，它们甚至会给出“不公正的地址”——因为这些控制之神通过特定的人统治特定的地区。这些控制之神的“地址”，就是被它们控制的人的地址——也就是它们所实施社会恐怖的地点。我也把它们看作人类司法的象征，因为它们倾向于关注审判和监控。

(39) 这四个控制之神分别是：狮子、牛犊、有着人脸的生物，以及飞鹰。

(40) 狮子是第一个活物。它本应代表所谓的“犹大之狮”⁶⁸³，也就是对耶稣的象征。但实际上，它被当作一种意识形态恐怖的工具——一种犹太式的社会恐怖。

(41) 牛犊是第二个活物。它代表埃及阵营。印度教徒和ISIS都属于这一体系，因为他们继承了那种通过“神”来实行的恐怖形式。在古埃及，有许多神，而牛犊成为所有这些神的集中象征——尤其是在沙漠中的希伯来人当中。那个牛犊就是阿匹斯公牛。埃及的影响传播得如此之远，以至于我们今天仍然能在印度教的诸神中看到它——这是同一种埃及控制体系的延续。例如在印度，牛被视为神圣；恒河也被视为神圣——就像埃及的尼罗河一样。

(42) 魔鬼是第三个活物。他被描述为一个有着人脸的动物——也就是说，是一种人兽结合的形象。魔鬼代表拉丁阵营，包括欧洲和美洲的拉丁地区。在我看来，拉丁美洲人是最害怕他的——这也是他们服从他的原因。因为害怕魔鬼，人们会去做某些事，

不要哭！看哪，那从犹大支派出来的狮子，大卫的根，他已经得胜了，他能够展开那书卷，拆开它的七印。”

⁶⁸¹ 《圣经》，启示录 3:18——“我劝你向我买精炼的金子，使你富足；又买白衣穿上，使你赤身的羞耻不会显露出来；也买眼药膏抹你的眼睛，使你可以看见。”

⁶⁸² 《圣经》，启示录 4:7。

⁶⁸³ 犹太人与基督徒之间最大的争议之一是：基督徒认为这只“狮子”象征耶稣，而犹太人并不这样认为。《圣经》，创世记 49:8-10——“犹大啊，你的兄弟们要称赞你；你的手必压住仇敌的颈项；你父亲的众子必向你下拜。犹大是只小狮子；我儿啊，你猎取了食物就上到洞穴去。他屈身俯卧，好像公狮，又像母狮，谁敢惊动他呢？权杖必不离开犹大，王圭必不离他两脚之间，直到细罗（“细罗”有古本作“属他的那位”）来到，万族都要臣服他。”

也会避免做某些事。这个群体同时也代表“正义”。注意，魔鬼提出的是一种对罪的报应式正义。以巴西为例，这个国家社会危机的解决完全取决于正义。权利的不平等正是造成这一切的原因。

(43) 飞鹰是第四个，也是最后一个活物。鹰这个符号本身，在其他时代已经被其他帝国主义使用过。它曾是纳粹德国和罗马帝国的象征。在希腊神话中，它代表宙斯。在古埃及，它象征永生。美国也使用这个符号。但直到第二次世界大战之后，“美国力量”这一概念才形成。在那之前，人们不会把这个国家与《启示录》的预言联系起来。

宝座前有一个看来好像水晶的玻璃海。在宝座中间和宝座周围有四个活物，前后布满了眼睛。第一个活物像狮子，第二个活物像牛犊，第三个活物的脸面像人，第四个活物像飞鹰。（《圣经·启示录》4:6-7

(44) 崇拜这个象征的人，可能并不觉得它有任何宗教意义。但它其实是一种控制之神，像其他那些一样强加于人。美国被看作不可战胜，这反而让它的人民更容易受到这种力量的支配。它的政府几乎被当作神来对待。飞鹰就像魔鬼：人们因为害怕它，就会去做或不做某些事情。鹰是一个狡猾捕食者的象征。

(45) 这些控制之神，是通过惩罚来体现的地狱象征，它们映射出人的性格以及对死亡的崇拜。它们是社会负面自我的表现——正如在大众观念中，撒旦是这些负面自我的更大投射，是其中的领导者。但它们并不一定与上帝对立⁶⁸⁴。

(46) 《启示录》讲述的是自耶稣复活以来世界所发生的事情，以及直到他再来将要发生的事。最重要的是，它暗示控制的终结——通过承认耶稣是唯一真正合法的主宰⁶⁸⁵。而耶稣之所以被对抗，正是因为他不是一个控制者——这使他成为那些“控制之神”制造者的敌人。

(47) 例如，路西法和魔鬼只存在于人的头脑中，但却被当作真实存在来表现。路西法是虚荣——因此被看作内在的天使，因为每个人都需要属于自己的光辉。但当一个人因接触这种内在之光而受到情感冲击时，通常会被它刺目致盲——充满傲慢。就在那一刻，这位光之天使从天上堕落，变成了魔鬼路西法。也正是在这个时候，那些负面的情绪在人类身上显现出来——构成了定义他们为“魔鬼”的负面自我。

(48) 这种负面自我滋养了尼哥拉一党那种傲慢的言论，他们把自己看得高于他人。那种想要比所有人都更优越的冲动，一开始似乎让人感到愉快，但很快就会变成负担。傲慢是一种烦躁，即使它看起来像是在提供某种精神上的平静。

⁶⁸⁴ 《圣经》，启示录 5:13-14——“我又听见在天上、地上、地底下和海里的一切被造之物，以及天地间的万有，都说：“愿颂赞、尊贵、荣耀、能力，都归给坐在宝座上的那一位和羊羔，直到永永远远。”四个活物就说：“阿们！”众长老也俯伏敬拜。”

⁶⁸⁵ 《圣经》，启示录 1:8——“主神说：“我是阿拉法，我是俄梅格；我是今在、昔在、以后永在，全能的神。””

(49) 《启示录》描述的毁灭，并不是来自上帝之手，而是来自人类之手。在这个故事中，美国的鹰扮演了核心角色。它预示将要发生的事情，因为这些事件正是由它的行动引发的。我认为这已经发生过。例如，美国在拉丁美洲军事政变发生之前就已经知道这些事情——有记录表明——因为这些政变本来就是他们策划要引发的。

(50) 《启示录》中的四个活物，代表了直到我们这个时代为止的人类思维。数字“四”简要来说象征整体、“自我”，以及一个周期的结束。

(51) 在文本的顺序中，《启示录》的天使和骑士的排列，与这四个活物通过顺序编号对应起来。因此，第一个活物对应第一个天使和第一位骑士。这是一种用来识别这些角色所执行行动来源的方法。

(52) 于是冲突开始了。第一个出征的骑士与犹大之狮相连，他骑着一匹白马⁶⁸⁶。他走向胜利，因为这代表真正的基督教。第二个骑士与牛犊相连，骑着红马。他与恐怖主义阵营有关。他夺去和平，使人类彼此杀戮。第三个骑士骑着黑马，与魔鬼相连。他手里拿着天平，对食物进行配给。这种联系很合理，因为在第二次世界大战期间，许多巴西人被迫严格配给食物⁶⁸⁷。第四个骑士与美国的鹰等有关。他骑着一匹苍绿色的马，被称为“死亡”。经文说他被赋予权力，用刀剑、饥荒、瘟疫和野兽来杀人⁶⁸⁸。我认为帝国主义者在历史上一一直在做这些事情。

(53) 在《启示录》的整个文本中，都在不断强调上帝和耶稣的力量与荣耀。在第五个封印中，不再与任何活物相关。在这里，为耶稣而死的人呼喊正义。这标志着对大规模屠杀人类的描述开始。下一个封印讲到地球的毁灭。它描述了一种只能与核爆炸联系起来的現象：天空像卷轴一样被烧尽、卷起⁶⁸⁹。核弹产生的热浪看起来正是如此。这同样是一种在核武器出现之前不可能被理解的象征。

(54) 在第七个封印时，七位天使得到了七个号角，由此开始新的计数。号角宣告战争带来的地上毁灭。第一声号角响起时，三分之一的植被被烧毁。第二声时，火球——很可能是核弹——落入海中，杀死三分之一的海洋生物。第三声

⁶⁸⁶ 《圣经》，启示录 6:2——“我观看，见有一匹白马；骑在马上的拿着弓，有冠冕赐给他，他就出去，得胜并且要再得胜。”

⁶⁸⁷ 《圣经》，启示录 6:5-6——羊羔揭开了第三个印的时候，我听见第三个活物说：“你来！”我观看，见有一匹黑马；骑在马上的，手中拿着天平。我听见在四个活物中间，仿佛有声音说：“一公升小麦卖一个银币，三公升大麦卖一个银币，油和酒也不可糟蹋。”

⁶⁸⁸ 《圣经》，启示录 6:8。

⁶⁸⁹ 《圣经》，启示录 6:14——“天隐退了，像书被卷起来一样；山岭和海岛都从原处移去了。”

时，三分之一的河流被击中并被污染——我认为是放射性污染。第四声时，三分之一的天空变暗。这时，鹰飞起来，为地上的居民哀号，因为还有三个“灾祸”将要到来。在这里，每一个“灾祸”可以理解为三次世界大战之一⁶⁹⁰。

(55) 地球的四个角，以及站在那里的四位天使，象征着整个地球，这一点我在解释数字“四”的象征意义时已经说过。到这里为止，这段文字就像是在总结第三次世界大战结束时发生的事情。之后，事件会按每一场战争逐一展开。第四个号角标志着一个阶段的结束。在这里，它指的是一个影响地球三分之一以及人类三分之一的毁灭阶段。

(56) 正因为如此，数字“五”看起来像是一个新的起点。例如在第五个号角中，不再对植物造成伤害——因为它们已经被描述为被毁灭了。接下来出现的是两种画面：一方面是由火焰杀戮产生的地狱般阴暗景象，另一方面是对第一次世界大战的印象。约翰描述了一些混乱的景象⁶⁹¹，比如坦克⁶⁹²、徽章和飞机⁶⁹³。他无法识别这些东西——因为在他那个时代它们根本不存在。

(57) 接着，他提到深渊的天使，也就是阿波罗。阿波罗是一个拥有许多属性的神，总体来说，可以把他看作希腊的知识之神。按照这个象征，关于知识的争夺会引发战争。阿波罗既代表对人类知识的崇拜，也代表由此产生的对人本身的崇拜。

(58) 当第六个号角吹响时，那四位负责大规模毁灭的天使被释放出来。但这一次，战争的细节开始变得清晰⁶⁹⁴。

(59) 然后，约翰看到一个异象：一个明亮而多彩的天使，原本应该吹响第七个号角。他手里拿着一本小书。但他没有吹号，而是发出一声吼叫——像七声雷鸣。在这声吼中，他揭示了一段预言，约翰开始把它写下来，但被阻止了。而那一部分，本来应该是整个故事的结局性惊示。随后，天使让约翰把这本书拿过来吃掉。他说，这本书在口中是甜的，在肚子里却是苦的。

(60) 在这里，如果这听起来有些自负，请原谅——但我确实相信，那位天使手中的书，就是你现在正在阅读的这本书。我也相信，在耶稣的指引下，我一直在带来能够帮

⁶⁹⁰ 《圣经》，启示录 8:13——“我观看，就听见一只在高空飞翔的鹰，大声说：‘有祸了！有祸了！住在地上的人有祸了！因为还有三位天使将要吹其余的号。’”

⁶⁹¹ 我理解，约翰所提到的“像马一样的蝗虫”，实际上是战争中的坦克。约翰可能因为大炮以及早期坦克的外形而作出这种类比。在他的时代，用于战争的马可能有类似车辆外壳的侧面防护。坦克顶部的舱口看起来像冠冕，而“人的脸”可能指从里面探出的士兵。这段经文见《启示录》9:7——“蝗虫的形象，好像是预备好了要上阵的战马一样。它们头上戴的好像金冠冕，脸像人的面孔。”

⁶⁹² 《圣经》，启示录 9:8——“它们的头发好像女人的头发，牙齿好像狮子的牙齿；”

⁶⁹³ 《圣经》，启示录 9:9-10——“它们的胸甲像铁甲，它们翅膀的声音好像许多马车奔驰上阵的声音。它们好像蝎子一样有尾巴和毒刺，它们的尾巴能伤害人五个月。”

⁶⁹⁴ 《圣经》，启示录 9:14-15——“对拿着号筒的第六位天使说：‘把捆绑在幼发拉底大河的那四个使者放了吧！’那四个使者就被释放了，他们已经预备好，要在某年某月某日某时杀害人类的三分之一。”

助我们进入一个新时代的知识。即使在这本书还是一颗“思想炸弹”的时候，它也因为其诗性价值而赢得了许多人的尊重——因为它是甜的。

(61) 因为我曾与耶稣有过个人的接触，所以我对我正在做的这项工作有着深刻的信念。我从来不把它看作“我的”书。我把它看作上帝的工作——我只是执行这个工作的人。我是一个充满缺点的人，但日复一日，这项工作塑造着我，让我去服务他人。我继续怀着信念前行，相信耶稣和天父在这背后——也在我身后——作为唯一真正且正当的主宰。

(62) 这本书在语言上保持“甜美”，因为当我通过觉悟克服了自己的心理混乱——与自身缺陷形成对比——它的表达被不断打磨。除了体系内的工具之外，还有很多人——编辑、翻译、朋友——帮助我把它整理得尽可能清晰和完善。所以，它在语言上确实是甜的。但它所包含的真相呢？沉重、难以消化⁶⁹⁵。这就是为什么它在“肚子里是苦的”。至于那位天使以耶稣之名发誓“时间不再有了”？是的，这也与一个事实相吻合：从一开始，我就一直感觉自己在与时间赛跑⁶⁹⁶。

(63) 但是，《启示录》并不只是在讲地球的毁灭。它实际上提出了三种可能的结局。这就是为什么叙述会出现中断——为了展示另外两种可能在第三次世界大战之前发生的结局。如果这两种中的任何一种成真，那么战争就不会发生。在第二种结局中，上帝的两位见证人被杀。我当时真的相信自己是其中之一——这种想法让我非常紧张。这也在很大程度上影响了我决定出版这本错误百出的初版书。我相信，即使它有缺陷，这些话仍然能把人们引向真理。

我要赐能力给我那两个穿着麻衣的见证人， 他们要传道一千二百六十天。” (...) 他们的尸首要倒在大城的街道上。这城按着寓意叫所多玛， 又叫埃及， 就是他们的主被钉十字架的地方。(...) 过了三天半， 有生命的气息从 神那里来， 进入他们里面， 他们就站立起来， 看见他们的人都非常惧怕。(《圣经·启示录》11:3、8、11)

(64) 现在这些期限已经过去，我认为我们正走向一个出乎意料的结局。而这种事情是任何预言都无法预测的——因为我们通常所说的“预言”，其实只是关于某些需要被阻止之事的警告。邪恶是有模式的，而善是没有界限的。当这一阶段结束时，我们才会真正明白，有多少事情是被预言过的，又有多少是我们必须去修正的。

(65) 当然，说我认同那些见证人，可能会让人觉得有些傲慢——但我是有理由的。就在最近，我们才了解到一些恐怖组织——以及操控资本主义体系的那些人——在进行人祭仪式。很多这样的组织公开杀害像我这样的基督教传教者。而在巴西，任何反对帝国主义

⁶⁹⁵ 《圣经》，启示录 10:10——“我把小书卷从天使手中拿过来，吃了，在口里果然甘甜如蜜；但是吃完之后，我肚子就觉得苦涩。”

⁶⁹⁶ 《圣经》，启示录 10:6——“指着那活到永永远远，创造天和天上之物、地和地上之物、海和海中之物的神起誓，说：“必不再延迟了！””

利益的人，历史上往往都会被杀。这在军事独裁时期表现得非常明显。这本书直接点名批评了这些群体。所以，他们恨我、想让我消失，这一点是可以理解的。

(66) 经文中提到见证人将获得的力量——在接下来的段落里——看起来像是用于自我防卫的⁶⁹⁷。但基督教的信息并不真正允许那种形式的暴力⁶⁹⁸。那一部分可能是后来添加的，所以我不倾向于那样去解释。不过，有一点文本是相当清楚的：这些事件应该发生在第三次世界大战之前，因为它提到了第三个“灾祸”。

第二样灾祸过去了。看哪，第三样灾祸快要到了！（《圣经·启示录》11:14）

(67) 接下来是“身披太阳的妇人”的异象。人们在读这一部分时最常犯的错误，是把它当作一个即时发生的征兆——好像她今天出现，明天就会有灾难发生。但我仔细分析后发现，她早就已经在天空中出现过了。她就是耶稣的母亲玛利亚。2017年，正好是她在法蒂玛显现的一百周年。当时发生的事情是：她只向三个孩子显现出具体形象，而对其他人来说，她是通过太阳显现的——太阳在天空中移动。她第一次显现是在1917年5月13日。这个日期在巴西也有特殊意义——那是我们纪念废除奴隶制的日子（1888年）。

(68) 她预告说，她会在接下来的六个月里，每个月同一天、同一地点、同一时间再次出现。在第六次显现时，她说在第七次、也是最后一次，她会和她的儿子一起出现。按理说，第七次显现应该是在11月13日。但当那一天到来时……什么也没有发生。因此，我得出的结论是，第七次显现会发生在我们这个时代。

(69) 当这些显现发生时，世界正深陷第一次世界大战之中。在这些显现中，圣母告诉人们要每天诵念玫瑰经，为自己的罪悔改。她让人们为和平祈祷，祈求战争结束。当战争在1918年终于结束时，大多数人可能感到如释重负——但实际上，那只是痛苦的开始。

(70) 在这段关于妇人的经文中，《启示录》讲述了耶稣诞生的故事。这个故事表明，他的国度将建立在地上。然而，从我开始这项使命以来，我也感到自己与那位妇人有着某种联系。这本书就是正在诞生的孩子——而我就是承受分娩之痛的人。那条龙代表试图阻止这一切的邪恶。因此，我得出结论：《启示录》中的妇人代表“女性整体”。女性这一脉一直被这个庞大的系统追捕。在故事中，她被带到旷野，在那里得到供养。

(71) 关于这个“旷野”——它值得在《启示录》之外进行一些思考。圣经中还有其他提到旷野时期的段落，而这些时期通常持续40个周期。例如，希伯来人在旷野中漂流了40年，耶稣在旷野禁食了40天40夜。这个“40”的计算并不是指生物学上的世代（大约每20年一代），而是指思想层面的世代——哲学演进的阶段，每个阶段大约持续50年。我理解，除了赋予那位妇人的时间（我将在下面解释），还存在另一个与“旷野”这一象征相关的周期。

⁶⁹⁷ 《圣经》，启示录 11:5——“如果有人想要伤害他们，就有火从他们口中出来，吞灭他们的仇敌。凡是要伤害他们的，都必这样被杀。”

⁶⁹⁸ 《圣经》，启示录 11:6——“他们有权柄在他们传道的日子叫天闭塞不下雨，又有权柄掌管众水，使水变成血，并且有权柄可以随时随地用各样灾难击打全地。”

(72) 在这里，“旷野”代表一个正在结束的周期——一个针对女性这一脉的斗争周期⁶⁹⁹，而耶稣本身就是这一脉最重要的代表。这个周期的结束，标志着耶稣的最终胜利，同时也意味着他最强大的敌人的毁灭：控告者、龙、蛇、魔鬼和撒旦。魔鬼代表个体层面的负面“自我”，而其他则代表集体层面的负面“自我”。在我看来，这种集体性的邪恶在很大程度上建立在反女性主义之上。因此，经文指向了妇人的后代。这也意味着反女性主义的终结——从而使基督教达到真正的完成。

(73) 在第13章中，兽首先被描述为由多种动物部分组成，随后又被描述为一个有七个头的存在。这几乎像一家跨国公司——每个动物部分就像一个国家或国家集团的标志，而“七个王国”的说法则解释了这七个头。

我所看见的兽，样子好像豹，脚像熊的脚，口像狮子的口。龙把自己的能力、王位和大权柄，都交给了它。（《圣经·启示录》13:2）

(74) 豹象征“亚洲四小龙”——四个国家：香港、新加坡、韩国和台湾。熊代表俄罗斯。也可能指中国，但由于香港已被包含在“四小龙”中，我认为俄罗斯更符合。像狮子的口可能指英国，因为它的国徽中充满了狮子。但我认为这里指的是美英联盟，因为这两个国家都说英语——而经文只提到“口”，象征通过英语语言实现的统治。这样一来，就构成了七个法律实体。

(75) 那条龙，也就是兽所类似的对象，代表恐怖本身。在我们这个时代，这种恐怖与ISIS（伊斯兰国）有关。在我看来，这一对应非常吻合，因为我认为ISIS与帝国主义是相互配合的。接着，经文提到兽的一个头受了致命伤⁷⁰⁰。这个伤口指的是2001年9月11日对美国世贸中心双子塔的袭击。当时，那是帝国主义最重要的象征。我个人认为，这次袭击不过是一场“营销事件”。我这样说，是因为我看过一些塔楼倒塌的慢动作视频——在我看来，它们更像是受控爆破。

(76) 因此，在我看来，《启示录》的这一段暗示这些袭击是恐怖分子与美国之间的联合行动。其背后的利益是什么？恐怖会刺激投资、推高价格。此后，恐怖分子的力量变得如此强大，以至于他们转变成另一种力量——一条赋予权力的“龙”。

(77) 在本章结尾，“兽”也用数字666来标识。这个数字意味着它并不是一个单独的人，而是由人组成的一个“神秘整体”。每一个“6”代表等级体系中的一个个体，就像我们在“双六理论”中讨论的那样。这个数字甚至可以无限重复，成为一个循环小数：666.....

(78) 《启示录》第14、15和16章讲到兽的印记、对它的崇拜，以及“上帝的愤怒”。我并不相信一个会发怒的上帝，这与真正的基督教观念不符。因此我认为这部分可能是后来添加的。毕竟，即使祂的儿子耶稣被杀，祂也没有发怒。在我看来，这些所谓的“愤怒”，更像是帝国主义者实施的毁灭行为。

⁶⁹⁹ 《圣经》，启示录 12:17。

⁷⁰⁰ 《圣经》，启示录 13:3。

(79) 例如，第一碗讲到疮（癌症）的产生⁷⁰¹。而“癌症是被帝国主义者制造出来的”这一点，正是本书最核心的指控。但其余各碗，在我看来更像是想象的产物——一种精神恐怖主义，因此很可能是后来的添加。按照我的理解，兽的印记是一种计划，而不是预言。比如第六碗中提到幼发拉底河干涸⁷⁰²，这实际上正在发生；但那是出于人为便利，因为河水被引去灌溉其他地区。

(80) 不过，在《启示录》第14章中有一点我并不否认：对“永恒福音”的提及⁷⁰³。而在这里，读者恐怕还得容忍我的大胆推测——我认为这指的正是这本书。奇科·沙维尔曾写过一本由灵体温贝托·德·坎普斯口述的书《巴西，世界之心，福音之祖国》，其中强调巴西的传教使命，说这个国家注定承担这一角色。这甚至解释了为什么它的地理形状像一颗心。这本书就是一部在巴西写成的“福音”。

(81) 在《启示录》第17章中，出现了一种政治结构。经文谈到“大淫妇”、属灵的巴比伦，她与耶稣及殉道者对抗。她坐在七个王国之上。在这里，我认为文本回到了之前所说的那个跨国“兽”——通过性欲进行统治，把女性身体当作工具来使用。

(82) 经文说，这七个王国中有五个已经倒下——亚洲四小龙和俄罗斯；还有一个仍然存在——英国与美国的联盟。然后又提到第八个尚未到来的王国，但它原本属于那七个——中国。经文说，这个王国出现后不会持续太久⁷⁰⁴。

(83) 第18章讲的是巴比伦的覆灭——这一点可以有多种解读。如果第三次世界大战真的爆发，我们大概会把它理解为强国之间相互争斗所导致的物理毁灭。但既然大战没有发生，那么这种“毁灭”也许是全球强权体系的崩溃。不过，我认为它更深层地指向一种精神上的崩溃。因为赞美“兽”，本质上是在赞美人的动物化。而随着我们进入一个新的进化阶段，在我看来，这些旧的东西会因为过时而自然失去影响力。

(84) 还有一点——我也不太相信书中最后的那个诅咒。就是那个威胁任何修改预言之人的段落。它并不能真正阻止人们去修改，只是说如果修改就会受到惩罚。我认为这个诅咒的作用是阻止人们去解释文本，通过恐吓让人不敢对内容进行增减。

我警告所有听见这书上预言的人：如果有人在这些预言上加添什么，神必把写在这书上的灾难加在他身上。如果有人从这书上的预言删减什么，神必从这书上所记的生命树和圣城删去他的分。（《圣经·启示录》22:18-19）

⁷⁰¹ 《圣经》，启示录 16:2——“第一位天使去了，把碗倒在地上，就有恶性的毒疮，生在那些有兽的记号和拜兽像的人身上。”

⁷⁰² 《圣经》，启示录 16:12——“第六位天使把碗倒在幼发拉底大河上，河水就干了，为了要给那些从东方来的王预备道路。”

⁷⁰³ 《圣经》，启示录 14:6。

⁷⁰⁴ 《圣经》，启示录 17:11。

(85) 也许有人会问我关于“号角”的问题——经文提到号角被吹响，用来宣告事件的发生。这确实是个好问题。但事实是，有些事情本来就很难察觉——尤其是对那些没有留意的人来说。很长一段时间以来，我一直在听到一些让我不舒服的声音。它们可能是声波攻击——超声波或次声波武器。但它们也像人的情绪——哭泣或愤怒——这让我觉得它们也可能来自灵界。这也符合《启示录》的说法，因为经文说那些灵在呼求正义。不管怎样，无论是物理的还是灵性的，这些声音都可能是标记这些末日时刻的警示信号。

(86) 不管是物理层面的还是灵性层面的，这些声音可能是在标记这些末日时刻的警告信号。现在有很多预言似乎正在彼此对应，就像都在指向某种重大的终结。

(87) 至于未来，藏传预言说“智慧之光”将再次在西方闪耀——尤其是在“扶桑之地”，也就是巴西。这被视为所有预言的终点⁷⁰⁵。

(88) 在1969年，奇科·沙维尔从灵界得到警示：从那时起，将开始一个为期50年的倒计时——这是人类最终结束战争时代、彻底进入一个和平新纪元的期限。我们现在正处在这个阶段。这也是为什么我一直说，我们处在最后的日子。

(89) 这个期限在书中被当作一种时间限制提到。但还有其他期限。兽被赋予了42个月的权力——换算下来就是1,260天。这个数字也出现在外邦人、见证人和女人身上。首先，它被赋予外邦人，让他们践踏圣城⁷⁰⁶；然后是见证人⁷⁰⁷；接着是作为对女人的保护⁷⁰⁸；最后是作为赋予兽的权力⁷⁰⁹。

(90) 我认为这些期限就像法庭审理一样，被依次分配——每一方都有发言的时间。只有女人的期限和兽的期限是重叠的，因为在那段时间里，兽获得权力，而女人获得保护。

(91) 最终的期限，是指人类可能自我毁灭的时间窗口。这个倒计时从2016年初开始，但在2017年11月13日战争爆发的风险最为严重——那一天正好是法蒂玛第六次显现之后的一百年零一个月。

(92) 第一个期限的结束——第一段1,260天的结束——以及第二个期限的开始，落在登月50周年，即2019年7月16日。在那一天，《启示录》的第三种结局——全球战争——的可能性被关闭，而见证人的时期开始。

(93) 如果战争真的爆发，根据奇科·沙维尔的预言，地球的大部分地区——尤其是北半球——将因灾变、辐射和缺乏阳光而变得无法居住。巴西会幸免，但这会吸引更多强大的国家来到这里，用武力占领它。这位灵媒还说，在这种情况下，我们的进化将倒退200年。但如果战争没有发生，那么进化将在两年内开始。

⁷⁰⁵ 其中一些信息可参见：<https://www.encontroespiritual.org/bartigos/misteriosmagia/misterios01.html>

⁷⁰⁶ 《圣经》，启示录 11:2。

⁷⁰⁷ 《圣经》，启示录 11:3。

⁷⁰⁸ 《圣经》，启示录 12:6。

⁷⁰⁹ 《圣经》，启示录 13:5。

(94) 在第二个期限期间，见证人会身披麻衣进行预言，而在最后，在与兽的对抗中，他们会被兽杀死。之后，将会发生超自然事件和自然灾害。这个期限在2022年11月26日结束。

(95) 在这个故事的最后一种结局中，兽将再次被赋予42个月的权力，而女人将再被保护1,260天，因为这些期限是对齐的。但结果已经注定：胜利。这意味着倒计时将在2026年5月9日结束——一个新的开始的日期。

(96) 我们已经越过了期限，进入了“怜悯的终点”——也就是本书时间线的终点。2019年7月16日出现了一次月食，在整个巴西都可以看到，当时下午5点月亮高挂天空。我们应该庆幸，我们的结局既不是战争，也不是两位见证人的牺牲。

(97) 未来现在在我们面前完全敞开，充满希望和新的可能，这些可能建立在超出人类控制的道德实践之上。正因为这种未来无法被控制，它也无法被完全预言。现在，我只能重复奇科·沙维尔在1971年电视节目《Pinga-Fogo》第二次访谈结束时说的话：“让我们发出和平的振动。”让我们对集体的负面自我产生正面的干预。我们所需要的一切改变，只取决于朝正确方向进行的一次精神转变。其余的，自然会随之而来。

章后2—起点—承诺与启示

(1) 所以，我想我已经把之前对专家们说过的一切都告诉你了。这正是冲突所在……我把自己看作一个被预言的人，而他们因此给我下了诊断。我认为他们真正无法接受的是我的自信。但对我来说，真正重要的只有改变。再见了，末日！欢迎新的基督时代！

(2) 这一篇后记，是我对这本书的告别，带着一种类似年末时的氛围。我是在2015年12月31日写下它的——就在使命开始的前一天。但我不想在结束这本书之前，不先向上帝请求宽恕。耶稣是唯一一个，直到那时为止，能够面对如此沉重考验却不被内心的阴影击倒的人。所以我们必须原谅他人——而我自己也需要被原谅。

(3) 一些灵性主义者说，当耶稣去世后，他曾下到地狱去拯救犹大。当时犹大在痛苦中尖叫、四处奔跑。耶稣走到他面前，向他伸出双膝。犹大把头靠在他膝上，像孩子一样哭了起来。耶稣安慰他，轻轻抚摸他的头发。按照我的理解，耶稣对他说：你所做的，是必须发生的。上帝需要一个反面的例子，来向世界展示什么是善。正因为这个例子，我们才有机会拥有一个摆脱“谴责这种有毒习惯”的人类社会。

(4) 说实话，当你看看今天的世界，这种教导是很有道理的。在巴西——以及一些其他天主教国家——有一种在圣周六“惩罚犹大”的传统，叫做“烧犹大”。人们会殴打、吊起，甚至焚烧一个做成他模样的人偶。这只能说明，我们离本该早就理解的东西还有多远。直到现在，这些传统才开始消失，因为直到现在，我们才开始理解“天国的事情”。

(5) 我们都需要保持谦卑——因为根本不存在从未犯过错的“好人”。但我们应该首先把人看作会犯错的人，而不是“罪人”。犹太为评判付出了代价——因为他在自己心里评判了耶稣。为此，他承受了几个世纪的谴责。

(6) 这就是为什么我邀请每一个人从内心开始改变。停止对任何人的谴责。我们生活的世界看似充满知识，但仍然充满无知。而最糟糕的无知，是那种自以为无所不知的无知。它看起来理性，但其实充满疯狂。而最可怕的疯狂，是那些自认为清醒的人所做出的行为。放下谴责——无论是对自己还是对他人——这才是真正通向自由的道路。我们需要学会评估，而不是评判。很少有人愿意成为罪人——但没有人能不犯错地生活。

(7) 我，像犹太一样，也曾是一个反面例子——是我那个时代的产物，是“兽的时代”的产物——像野兽一样充满愤怒。但我也得到了一种帮助我的恩赐。当时间从2015年跨入2016年时，我体内仿佛发生了某种变化——我开始感到一种极深的充实感，以至于除了葡萄汁，我什么都吃不下。我在杯子里加了一点点酒，像个孩子一样玩着，然后开始唱：“我有太多话想对你说，却不知道该怎么表达——因为我对你的爱太大了⁷¹⁰。”

(8) 我开始向耶稣基督表达我的爱——也向祂的血，在那被祝福的葡萄汁中。我轻轻亲了一下酒瓶，走上露台去给植物浇水，在水管喷出的水雾中快乐地跳舞。我一遍又一遍地唱着罗伯托·卡洛斯那首歌的那一段……因为在那一刻，那正是我表达对“生命之神”之爱的完美方式。

(9) 但其实，是上帝在对我唱那首歌。祂有太多话想说——对我们所有人，对整个人类——而惊喜正是在这里出现的。这也是这个故事开始的地方。在我思考的过程中，我感觉上帝问我：“那你的兄弟呢——你爱他吗？”我回答说：“是的，我爱！你知道的！多亏了你……感谢上帝！感谢上帝！我从不让不公正的事情在我身边发生而不去为别人辩护。当我犯错时，那是我自己的问题——不是因为我不在乎，而是因为我不知道自己在做什么。”然后我感觉祂又问：“那你也愿意把那首歌献给你的兄弟吗？”我没有犹豫——立刻就说愿意。我把那首歌通过WhatsApp发给了我的同事。

(10) 我的内心对话继续着。祂问：“即使你的兄弟有各种缺点，你也会为他挺身而出吗？”我说：“是的，我会！”然后，就在那个群聊里，我开始赞美我的同事——指出他们每一个人的优点。

(11) 我当时感到如此平静、如此清醒，以至于我希望上帝永远不要停止赐福给他们……这让我对生命有了更深的感受，我也更加感谢上帝。我把一句话当作咒语，一遍

⁷¹⁰ 歌曲《我对你的爱有多深》（罗伯托·卡洛斯，1967）。

又一遍地重复：“我有太多话想对你说，却不知道该怎么表达——因为我对你的爱太大了……”

(12) 我当时是如此快乐，在那一刻，我的内心只容得下爱。但我并没有意识到自己所作承诺的严肃性，也没有理解自己所说话语的深度。

(13) 通过在不说谎的情况下真正去看见我的同事、承认他们，我学会了“失与果”的仪式。在这个仪式中，我们要看到他人的优点，并为此感谢上帝。感恩就是爱。上帝赐给我们的一切，以及祂赐给我们的每一个人，都应该以感恩来接受。然后，如果有人让我们感到烦躁——而确实有些人对谁都会感到烦躁——我们就应该怜悯他们，因为如果他们不改变，他们的错误终究会回到他们自己身上。要祝愿他们获得觉悟和改变，而不是承受痛苦，并替他们向上帝请求宽恕。我们需要把自己放在他们的位置上，就像他们的错误也是我们自己的错误一样。这就是“红凤凰的仪式”。

(14) 但我的任务并不简单——我必须批判那些病态的统治体系，因此我的愤怒仍然是我必须保持警觉的一部分敏感。而最困难的是，我能够说出正确的道路，却仍然不知道如何把“罪”与“罪人”区分开来。因此，我履行承诺的过程非常缓慢。

(15) 很久以后我才意识到，我没有做好自己该做的事，反而在树立坏的榜样。我被虚荣蒙蔽，看不到自己有多么不完美。我必须从自己的错误中学习，从他人的 *раздраж*（刺激/不满）、从那些在恰当时刻降临到我身上的痛苦和疾病中学习，以推动我改变。但不是在那个时候。在那个时候，我完全被爱所占据。

(16) 我是一只好的“兽”！我们是好的“巨人”！当我们真正的潜能将我们提升时，没有什么能够阻挡我们！永远不要放弃完善自己，愿你的道路被加速……倾听这个美丽的召唤……

(17) 通向上帝以及我们主耶稣基督神秘身体的名字是无数的。但爱是我们所有人最终必须到达的唯一道路。用这本书中写下的内容去寻找健康，因为上帝会自由地赐予我们健康——只要我们知道如何选择。而这一切从灵魂开始。

(18) 在WhatsApp上，我的同事们开始给我发来大量感谢的信息。在我的脑海中，我听到了维瓦尔第的《四季》。那感觉就像一个新时代的诞生。相信吧！要有信心！

(19) 我花了很长时间才学会在保持警惕的同时放下防御。我也花了很长时间才学会要以积极的方式思考，并信任上帝。但我之所以讲这些，是为了让你能更早学会——缩短你的试炼之路。

(20) 我有太多事情要感谢上帝——感谢祂让我在那场同样降临到我身上的心理毁灭之后重新建立自己，因为那种毁灭正是对“何为人”的瓦解。

(21) 仪式就这样继续进行，伴随着一种宏伟的声音——像印度或藏传乐器的回响——但那其实是天主教仪式中唱诵的咒语：

*Kyrie Eleison*⁷¹¹...
*Christ Eleison*⁷¹²..

(22) 强化爱，是最重要的净化和修复步骤。真理是其中的一部分，因为没有真理，我们在精神上就无法接近他人，也无法接近上帝。爱让我们的道路变得轻松。如果我

⁷¹¹ 意思是：“主啊，怜悯我们。”

⁷¹² 意思是：“基督啊，怜悯我们。”

们不把爱放在首位，痛苦就会像修剪树木一样降临到我们身上；如果我们理解这一点，我们就会很快失去那些必须失去的东西，并得到修复。

(23) 在坏之上看到善，才是真正推动关系前进的力量。我们甚至可以帮助他人反思自己的错误，但我们必须努力帮助他们建立对自己的信心——否则我们连对自己有信心能力都会失去，这会把我们带向一种存在的虚无。

(24) 许多人即使听到善意的话，也会用恶言回应。要用你的耳朵建立一个强大的过滤器，拒绝恶劣的言语。要坚信，那些说出这些话的人，即使在物质上看起来更优越，其实是可怜的，因为他们不知道自己在说什么。我们必须致力于把每一句话——无论是不是我们说的——都转向积极的一面，这样我们才能达到真正的幸福。

(25) 正如德斯蒙德·图图所说：UBUNTU。我的人性与你的人性紧密相连。我们必须削弱邪恶和软弱的威望，这样我们才能真正作为一个整体变得强大。

(26) 在五旬节，耶稣的门徒——一些有许多缺点的人——接受了上帝之灵的光照。《圣经》的记载与《圣母秘传福音》中的版本略有不同，但两者都带有强烈的象征意义，有助于我们理解真理。

(27) 《圣经》记载，当门徒接受圣灵的光照时，在场的各族人——说着不同语言的人——都听见他们用自己的语言说话，从而在他们之间形成了巨大的统一。这之所以发生，是因为思想才是我们真正的交流方式；因此，通过神性的作用，他们声音的语调被转化为对他们思想的理解⁷¹³。

(28) 五旬节正好与巴别塔相反。巴别塔通过语言造成分裂，而在这个画面中，人们尽管存在差异却被联合在一起。圣灵——以及真理的智慧逻辑——才是真正能够穿透我们理解的语言。

(29) 第二天清晨，我看见那道光从我眼前经过，那是我在地球上从未见过的景象。那是一种不会燃烧的火，一种不会打湿的水，一种像等离子体一样的胶状物质，充满内容，因为它充满生命。那是一个伟大的灵，更新了我的整个存在。

(30) 事情发生时，我无法分辨自己是清醒还是在睡梦中。但我与宇宙进入了一种深度的共振，在理解上实现了一次飞跃。那段记忆以一种任何梦境都无法达到的方式，作为一种伟大的真理固定在我的脑海中。当它消失之后，我听到了它的名字：“上帝之目之火花、集体无意识、主的圣灵——保惠师。”我也深深地明白，上帝通过祂的圣灵居住在我们每一个人之中。

(31) 我在灵性上变得强大、有力、轻盈，并且充满无法言喻的喜悦。没有任何事物可以与上帝，以及那位活着并掌权的基督相比。不要惧怕任何事，也不要惧怕任何人；以平静面对一切。对你必须面对的一切保持耐心，因为只有祂能决定一切何时结束。愿圣灵的气息通过这段话照亮你！

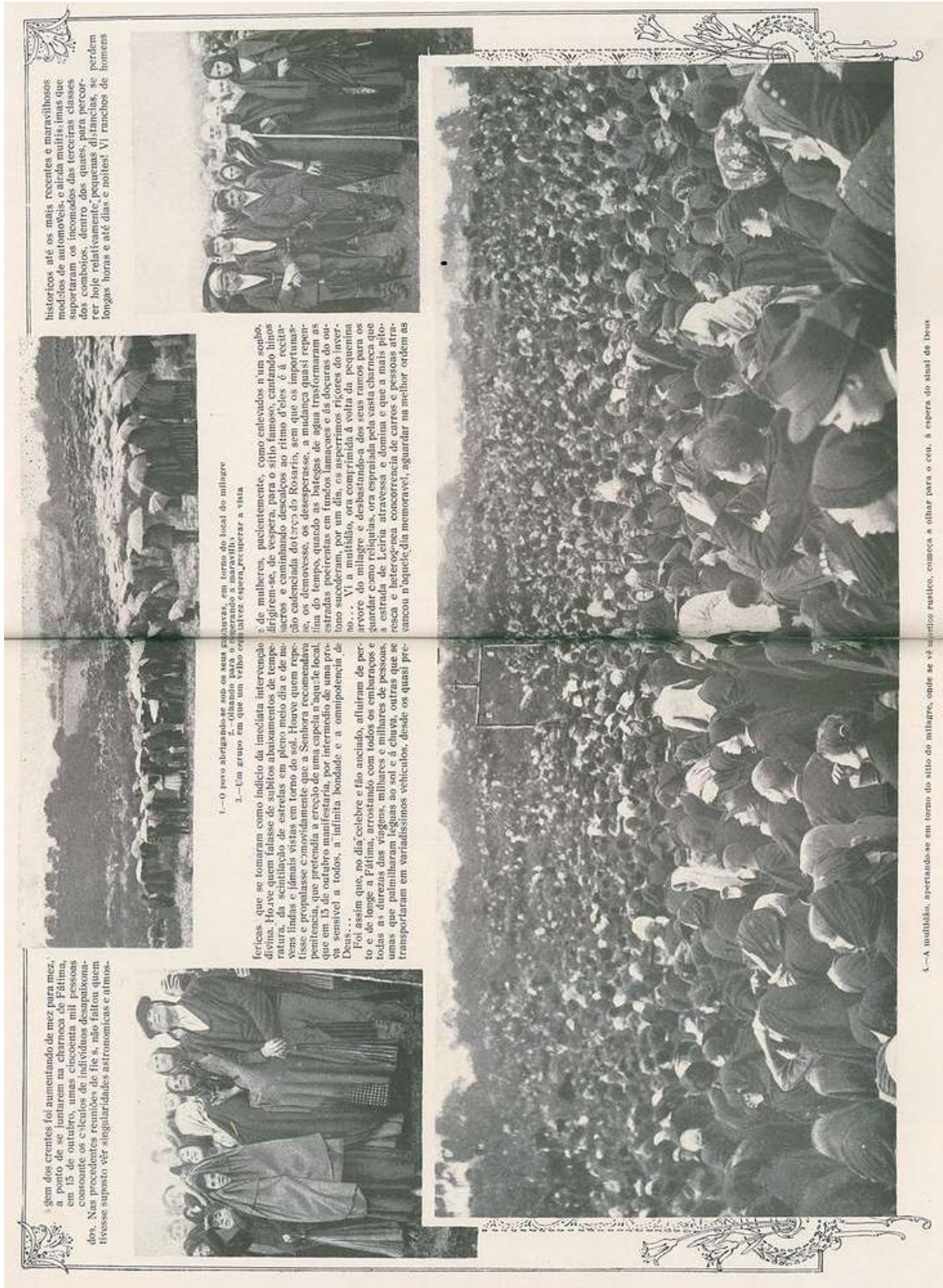
⁷¹³ 《圣经》，使徒行传 2:1-12。

(32) 愿如此，阿门。起来吧，巨人——我愿亲吻你的双脚。

图像 XVII

在接下来的部分中：法蒂玛的奇迹——1917年10月13日，发生了“太阳奇迹”。原本持续下着的雨停止了，云层变薄并散开，露出了太阳，看起来像一个暗淡的银色圆盘；人们可以直视它而不会感到困难，也不会失明。随后，太阳呈现出一系列奇异的变化，把光芒投射到人群之中。许多人注意到，他们被雨淋湿的衣服突然变干了。在18公里范围内的其他地点，也有人目睹了同样的现象。灵媒们曾预告，在那一天，将会给在场的人一个关于他们所听到之事真实性的征兆。这一事件被多位前往现场的记者报道并刊登在报纸上，他们本身也是目击者。





参考文献

- AGOSTINHO**, Santo. *O livre-arbítrio*. Tradução, organização, introdução e notas Nair de Assis Oliveira; revisão Honório Dalbosco. 2ª ed. São Paulo: Paulus, 1995. Disponível em http://www2.uefs.br/filosofia-bv/pdfs/agostinho_03.pdf.
- ASSIS**, Machado de. *O Alienista. Obra completa*. Rio de Janeiro. Nova Aguair, 1994. v. II. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/bv000231.pdf>.
- BAKHTIN**, Mikhail. *Marxismo e filosofia da linguagem*. 12ª ed. São Paulo: HUCITEC editora, 2006. Disponível em: https://hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/Bakhtin-Marxismo_filosofia_linguagem.pdf.
- BEAUVOIR**, Simone. *O Segundo Sexo*. Tradução Sérgio Milliet. Volume I. 4ª ed. Rio de Janeiro: Difusão Europeia do Livro, 1970.
- _____. *O Segundo Sexo*. Tradução Sérgio Milliet. Volume II. 2ª ed. Rio de Janeiro: Difusão Europeia do Livro, 1967.
- _____. Ambos os títulos acima disponíveis em <https://materialfeminista.milharal.org/2012/08/02/livro-o-segundo-sexo-volumes-1-e-2/>.
- BECHARA**, Evanildo. Moderna gramática portuguesa. 30ª ed. Rio de Janeiro: Companhia Editora Nacional, 1986.
- Bíblia** sagrada. Tradução dos Monges de Maredsous (Bélgica). Revista e atualizada no Brasil por Frei João José Pedreira de Castro. 30ª ed. São Paulo: editora Ave Maria, 2001. Disponível em <http://www.claret.org.br/biblia>.
- BERNE**, Eric. *Análise Transacional em psicoterapia*. São Paulo: SUMUS, 1985.
- BOFF**, Leonardo. *Teologia do cativo e da Libertação*. 7ª ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014.
- BOSI**, Alfredo. *História Concisa da Literatura Brasileira*. 3ª ed. 8ª tiragem. 1988. São Paulo: Editora Cultrix
- BUCHER**, Richard, “AS HISTÓRIAS QUE NINGUÉM CONTA’ - O Mito Familiar na Vida do Neurótico. Psicologia: teoria e pesquisa, Brasília, vol. 1, N1, pp. 7-18. 2012. Recuperado de: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/16795>
- CÂMARA JR.**, J. Mattoso. *Princípios de Linguística Geral*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Padrão Livraria Editora, 1980.
- _____. *Filologia e gramática*. 6ª ed. Rio de Janeiro: Padrão Livraria Editora, 1980.
- CAPOZZOLI**, Ulisses. A devastação do Tabaco e as controvérsias da Maconha. Revista *Scientific American Brasil*. São Paulo: Ediouro Dejeito Editorial Ltda. Segmento. Edição 55. Saúde 2. São Paulo. Outubro/novembro de 2013.
- CARVALHO**, José G. Herculano. *Teoria da Linguagem*. Natureza do Fenômeno linguístico e a análise das línguas, tomo II. Coimbra: Editora Atlântida, 1974.
- CERVANTES** Saavedra, Miguel de. *Dom Quixote de La mancha*. Tradução de Visconde de Castilho e Azevedo. São Paulo: Nova Cultural, 2002.
- COSERIU**, Eugênio. *O homem e sua linguagem*. Tradução Carlos Alberto da Fonseca e Márcio Ferreira. 2ª ed. Rio de Janeiro: Presença, 1987.
- COUTINHO**, Ismael de Lima. *Ponto de gramática histórica*. 7ª ed. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S.A., 1976.
- COUTINHO**, Afrânio. *A Literatura no Brasil*, v. 5. 3ª edição revista e atualizada. Rio de Janeiro: José Olympio. Niterói: UFF – UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE, 1986.
- CUNHA**, Celso; CINTRA, Luís F. Lindley. *Nova gramática do português contemporâneo*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.
- DINES**, Alberto (ed.). Onu dissolve sua força e tensão entre árabes e judeus se agrava. *Jornal do Brasil*. 1º caderno. Rio de Janeiro. 20 maio 1967, p.8.

_____. Carros elétricos impressionam senadores americanos. *Jornal do Brasil*, caderno do automóvel. Rio de Janeiro. 20 de maio de 1967, p.4.

_____. Do jeito que o mundo vai. *Jornal do Brasil*, caderno B. Rio de Janeiro. 05 de janeiro de 1971, p.7.

_____. Tv dos EUA transmite seu último anúncio de cigarros. *Jornal do Brasil*, caderno internacional. Rio de Janeiro. 04 jan. 1971, p.13.

_____. Todas as edições relacionadas do *Jornal do Brasil* Disponíveis em: https://news.google.com/newspapers?nid=0qX8s2k1IRwC&dat=19920614&b_mode=2. Acesso em: 05/03/2019

DORIN, Lannoy. *Psicologia da Adolescência*. 5ª ed. São Paulo: Ed. Do Brasil, 1978.

ECO, Humberto. O nome da Rosa. Tradução Aurora Fornoni Bernardine e Homero Freitas de Andrade. 2ª ed. Rio de Janeiro: Record, 1980.

FERNANDES, LUFT e GUIMARÃES, Francisco, Celso Pedro, f. Marques. Dicionário Brasileiro Globo. Edição 2784 A, Imprensa. Rio de Janeiro. Editora Globo S.A. Junho de 1984.

FIGUEIREDO, Waldyr (ed.). Carros elétricos impressionam senadores americanos. *Jornal do Brasil*, caderno de automóveis. Rio de Janeiro. 20 maio 1967, p.4.

FONSECA, Romi Medeiros da Fonseca et al. *A condição Feminina*. São Paulo: Vértice, Editora Revista dos Tribunais, 1988.

FOUCAULT, Michel. *A microfísica do Poder*. 23ª ed. Graal, 2007.

_____. História da loucura na idade clássica. Tradução de José Teixeira Coelho Neto. 1ª ed. São Paulo: Perspectiva, 1978.

Fraternitas Rosicruciana Antiqua (Tradução), Evangelho Apócrifo de Judas. Livro digital. Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.autoresespiritasclassicos.com/Evangelhos%20Apocrifos/Apocrifos/1/Evangelhos%20Ap%C3%B3crifos%20-%20O%20Evangelho%20de%20Judas.pdf>.

FRANCO, Divaldo. Adolescência e vida. Ditado pelo Espírito de Joana de Ângelis. 13ª ed. Livraria Espírita Alvorada Editora. Salvador B.A. 2005.

GARCIA, Othon Moacyr. *Comunicação em prosa moderna: aprenda a escrever aprendendo a pensar*. 23ª ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2003.

GUEDES, Maria Helena. *A vida do Filósofo Platão*. Livro digital. Joinville, S.C: Editora Clube dos autores, 2019.

GOLEMAN, Daniel. *Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Tradução Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2011.

GREENE, Judith. *Psicolinguística*. Chomsky e a Psicologia. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1980.

JUNG, Carl G. *O Homem e seus Símbolos*. Tradução Maria Lúcia Pinho. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.

KOELER S.J., Padre Henrique. PEQUENO DICIONÁRIO ESCOLAR LATINO-PORTUGUÊS. Rio Grande do Sul, São Paulo: Editora Globo, 1952.

LEAL, José Carlos. *Os Frutos Amargos da Liberdade*. Rio de Janeiro: Editora VJR, 1993.

LIMA, Rocha. *Gramática Normativa da Língua Portuguesa*. 16ª ed. Rio de Janeiro: Livraria José Olympio Editora, 1973.

LIMA, Luiz Costa. *Mimesis e modernidade, formas das sombras*. v. 1. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1980.

_____. *Teoria da Literatura em suas fontes*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1983.

LOBATO, J. B. Monteiro. *O Escândalo do Petróleo e Ferro*. São Paulo: Brasiliense, 1959. (Literatura Geral. Obras completas, 7)

MARTÍN RODRIGUEZ, Santiago. El evangelio secreto de la Virgen María. Barcelona: editora Planeta e Divulgación Ética y Religión, 2011.

MARTÍN RODRIGUEZ, Santiago. *O Evangelho Secreto da Virgem Maria*. Tradução Yolanda e Hilton Amaral. 24ª ed. São Paulo: editora Mercuryo e Paulus, 2012.

MELO, Gladstone Chaves de. *A língua do Brasil*. 4ª ed. Rio de Janeiro: Padrão, 1981.

MIELE, José Silva E. P. *Método Silva de Controle da mental*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Record, 1977.

MORAES, Renate Jost de. *Chaves do Inconsciente*. 9ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Agir, 1994. Disponível em: <https://docplayer.com.br/65607810-As-chaves-do-inconsciente.html>

NASCENTES, Antenor. *Dicionário etimológico da língua portuguesa*, tomo I. Rio de Janeiro: Casas publicadoras Livraria acadêmica, Livraria São José, Livraria Francisco Alves, Livros de Portugal. 1955

NICOLA, José de. *Literatura brasileira das origens aos nossos dias*. 9ª ed. São Paulo: Editora Scipione Ltda. 1988

PAVLOV, Ivan P. *Teoria: Reflexos Condicionados, Inibição e outros Textos*. Rio de Janeiro: Estampa, 1971.

REGO, Brianna. Scientific American Brasil – São Paulo: Ediouro Dejeito Editorial Ltda. Segmento. Edição 55. Saúde 2. São Paulo. Outubro/novembro de 2013.

RIBEIRO, Fernanda Teixeira. Maconha para desvendar o cérebro. Estudos com a cannabis abrem perspectivas para a compreensão dos mecanismos de dor, da memória e de doenças degenerativas, como Parkinson e esclerose múltipla. Cientistas brasileiros são pioneiros em pesquisas com o canabidiol, componente químico da erva com potencial efeito antipsicótico. *Revista Mente e Cérebro*. São Paulo: Editora Segmento, pp.24-32, set/2011.

SCOTTINI. Alfredo. *Dicionário escolar da língua portuguesa: 60000 verbetes*. Blumenau, Santa Catarina: Todo Livro, 2014.

SILVA, Maurício. *O novo acordo ortográfico da língua portuguesa: o que muda, o que não muda*. São Paulo: Contexto, 2008.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes Perigosas 1ª ed*. Rio de Janeiro. Editora Fontanar, 2008. Disponível em: <https://sites.google.com/site/vivalivrosbrasil/home/livros-para-ler-e-baixar>

TORTELLO, Paulo. *O Pensamento Vivo de Lenin*, São Paulo, Ed. Martin Claret, 1987.

ULLMANN, Stephen. *Semântica, uma tradução à ciência do significado*. Tradução J. A. Osório Mateus. 5ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1987.

Wikipedia the free encyclopedia. *Latin America–United States relations*. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Latin_America%E2%80%93United_States_relations> Acesso em: 05/05/2019.

WEIL, Pierre; **TOMPAKOW**, Roland. *O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal*. 61ª ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2007.

XAVIER, Francisco Cândido. *Boa Nova*, pelo espírito de Humberto de Campos. livro digital. Rio de Janeiro. Editora FEB, 1937.

_____. *Crônicas de Além-Túmulo*, pelo espírito de Humberto de Campos. livro digital. Rio de Janeiro. Editora FEB, 1937.

_____. *Emmanuel – Dissertações Mediúnicas sobre importantes questões que preocupam a humanidade pelo espírito de Emmanuel*. Livro Digital. Rio de Janeiro. Editora FEB, 1938.

_____. *Há dois mil anos, pelo espírito Emmanuel*. Livro digital. Rio de Janeiro. Editora FEB, 1939.

_____. *O Consolador, pelo espírito Emmanuel*. Livro digital. Rio de Janeiro. Editora FEB, 1941.

_____. *Paulo e Estevão: episódios históricos do cristianismo primitivo: romance/ pelo Espírito Emmanuel: [psicografado por] Francisco Cândido Xavier 45 ed 18ª imp. Brasília. FEB, [1943] 2020*

_____. *Paul and Stephen: historic episodes of primitive Christianity/ novel dictated by the Spirit Emmanuel*. Translated by Amy Duncan. Darrel W Kimble and Ily Reis. Second Edition. Brasília DF Brazil. International Spiritist Council, 2008.

_____. *Renúncia, pelo espírito Emmanuel*. Livro digital. Rio de Janeiro. Editora FEB, 1943.

_____. *Two Thousand Years Ago: historic episodes of primitive in the 1st Century Christianity*, by the Spirit Emmanuel. Translated by Darrel W Kimble and Ily Reis. Second Edition. Brasília DF Brazil. International Spiritist Council, 2011.

_____. Todos os livros digitais em português deste autor disponíveis em: <http://www.oconsolador.com.br/linkfixo/bibliotecavirtual/chicoxavier/listacronologica.html>

