

THE OPEN DOOR



第二部

门槛 3

敞开的门

许多年来，我一直以为力量就在于掌控。

掌控言语。

掌控情绪。

掌控反应。

掌控痛苦。

这个观念是我慢慢吸收的，就像所有深刻的信念一样。

没有人公开教过我。

没有人对我说过：

“男人不能哭。”

然而这个信息无处不在。

在谈话里。

在举止里。

在榜样里。

在目光里。

在文化本身里。

于是我很早就学会了一条简单的规则。

扛住。

永远。

无论发生什么。

扛住。

年轻时，我以为这是一种美德。

今天我知道，那只是一种策略。

在某些时刻有用。

在许多别的时刻却很危险。

因为一切被压抑太久的东西，迟早都会寻找出口。

痛苦不会消失。

恐惧不会消失。

悲伤不会消失。

它们改变形态。

它们躲藏起来。

它们等待。

然后，在我们最意想不到的时候，它们来敲门。

我记得人生中有一个季节，仿佛一切都在要求力量。

工作。

家庭。

责任。

疾病。

决定。

指望着我的人。

需要一个答案的人。

在寻找方向的人。

我不能允许自己停下来。

至少我是这样以为的。

每一天我都加上一份新的重量。

每一天我都把倾听自己的那一刻推得更远。

更远。

越来越远。

令人惊讶的是，一个人可以忽视自己的内心世界那么久。

但不能永远。

没有人能永远这样。

总有一刻，身体开始讲述声音拒绝说出的东西。

疲惫加重。

睡眠改变。

头脑倦怠。

情绪变得更加脆弱。

慢慢地你明白了：你不是在与世界搏斗。

你是在与自己搏斗。

真相以一种简单的方式到来。

真正的真相总是如此。

没有特效。

没有预告。

没有表演。

有一天，重量变得太大。

防线变得太小。

我记得那份寂静。

我记得那份孤独。

我记得那种突如其来的感觉：不必再扮演任何角色。

很久以来第一次，我不是一个职业人士。

我不是一个父亲。

我不是一个丈夫。

我不是一个高管。

我不是一个作者。

我只是一个人。

于是我哭了。

不是体面的哭泣。

不是克制的哭泣。

是真正的哭泣。

那种从远方而来的哭泣。

那种穿越岁月的哭泣。

那种带出你甚至不记得自己藏起过的东西的哭泣。

就在那时，我有一种意想不到的感觉。

不是软弱。

是解脱。

仿佛一间关闭太久的房间，终于打开了窗户。

仿佛空气又流动起来了。

仿佛某种东西终于不再被压抑。

正是那时，我明白了一件根本的事。

情绪不是敌人。

它们是信使。

它们来，是为了告诉我们一些事情。

忽视它们并不能消除它们。

只会让它们的声音更大。

多年来，我一直以为勇气就在于不屈服。

那一刻我明白了，勇气也在于让自己被穿越。

被痛苦穿越。

被恐惧穿越。

被悲伤穿越。

被真相穿越。

人们常常把脆弱想象成一道裂缝。

我发现它可以变成一扇门。

因为在你不再抵御一切的那一刻，你终于开始认识自己。

而认识自己，比赢得许多外在的战斗要难得多。

从那一天起，有些东西改变了。

我没有突然变得更有智慧。

我没有突然变得更强大。

我变得更真实了。

这是另一回事。

我开始用不同的方式说话。

用不同的方式倾听。

用更多的理解去看待别人。

因为穿越过自己痛苦的人，更容易认出别人的痛苦。

他不评判它。

他不轻视它。

他不急着寻找解决办法。

他认出它。

而这种认出，本身已经是一种帮助。

随着时间推移，我开始用一种新的眼光看待脆弱。

我最钦佩的人，不是那些看似无坚不摧的人。

而是那些真实的人。

那些能够展现自己的人性、却不把它变成表演的人。

那些不害怕说出这句话的人：

“我在尽我所能。”

因为说到底，我们所有人都在这样做。

尽我们所能。

有些日子是很多。

有些日子是很少。

但那总是我们所拥有的。

回头看，我不认为那一刻是一次失败。

我认为它是一道门槛。

我人生中最重要的一道门槛之一。

以前，我以为力量意味着不哭。

后来我明白，力量意味着不害怕自己的眼泪。

因为有一种成熟，只有在我们停止伪装时才会到来。

当我们不再装样子。

当我们不再演戏。

当我们终于接受自己的人性。

脆弱的。

不完美的。

美妙地不完美的。

今天，我不记得确切的日子。

我不记得是几点钟。

我甚至不记得所有的情形。

我只记得我学到了什么。

分担的痛苦会更轻。

真相比骄傲更能让人自由。

脆弱不会毁掉尊严。

它让尊严完整。

最重要的是，我记得一句那时的我还不懂得说出口的话。

一句简单的话。

一句改变了许多事情的话。

我学会了哭。

从那一天起，我开始更好地理解自己。