

只有自己可以毀掉自己的人生

讀《卓爾，謝謝你毀了我的人生》

蔡惠琴 ◎ 遠東科技大學專任講師



卓爾，謝謝你毀了我的人生

強納森·布魯斯特著；
周群英譯 / 橡實文化 / 10105
303 頁 / 21 公分 / 平裝 / 300 元
ISBN 9789866362446/874

前言

這是本很有意思的書，它有點像小說，有點像心理勵志，又有點像宣揚理念，但毫無疑問的是它在講一個有社會地位的男子被摧毀掉的人生。這位男子三十年間的奮鬥一夕之間化為烏有，失去工作、頭銜，但幸運的是他還能保有不愁吃穿的生活，面對巨大變局，他不怨恨，還滿心歡喜。有趣的是這人生不是被別人摧毀，而是他自己毀掉的，卓爾？非也，他名喚約翰。

故事情節

故事主角約翰·布魯斯特，家境優渥，父親是家族企業布魯斯特資產公司的經理，就如同豪門故事般，約翰不想走家人規劃好的人生路線，無意進入家族企業工作，他想

在大學畢業後參加非洲和平工作隊，做些有意義的事。卻在出發前夕，家族內不學無術的叔叔計畫逼退父親，企圖奪取家族企業的控制權，眼看父親面臨重大危機，約翰挺身而出，接掌家族企業，成為父親的繼任者。

其後與大學女友結婚、生子，過著優渥的生活，就這樣三十年過去，他也年逾五十，本以為人生就這樣了，直到他遇到卓爾，兩人之間的對談，使他燃起年輕時的夢想，不意這夢想卻讓約翰付出極大的代價。

卓爾

卓爾，「是一個聰明絕頂，身高不滿五呎的海地人」，「說起話來沉穩迷人，有著讓人放鬆的加勒比海式輕快語調」。約翰與卓爾初次見面是在公園，當時卓爾正被兩個年輕人騷擾，他卻輕易脫身。約翰覺得有點驚訝，趨前與之對談，之後兩人的後續談話便成了全書的重點。

他倆再次見面是在傑克之屋酒吧，這次談話較久，兩人談到約翰的婚姻，約翰自認與妻子現況是成熟的婚姻，沒有年少的迷戀，「安逸的依賴似乎取代了激情」，不過，他與妻子間「曾經有過一段完美連結的時光」，「如今我們只是被放在一起而已」，約翰



很希望能和妻子回復年輕時那種甜蜜關係。卓爾則點出他們之間會變成目前的情形，是因彼此不斷在增強負面能量，負面能量來回轉移，加強了它的殺傷力，所以兩人關係才會演變成「相敬如冰」的局面。他建議約翰要與妻子「分享正面的東西」，用正面的情感能量去改善兩人目前的關係。

老實說，筆者讀到這裡時很想放棄，這類正面分享、心理輔導的書籍平日已經看很多，沒必要再增加這本。並且一般人對此也有一定的概念，也不必特地撰文介紹。但與一般心理勵志書籍不同的是書中試圖用科學研究來證明能量的存在，這樣的解釋角度就吸引人繼續讀下去。

❁ 能量

能量或氣的概念一般認為是屬於精神層面，在我們的社會並不難被理解，但要證明就有點難度。作者用學術研究來證明生物有集體潛意識的存在，他舉俄國生理學家巴夫洛夫的老鼠實驗、人類學家觀察到的猴子清洗食物、帝王斑蝶的飛行數千哩移居等為例，說明潛意識在同類間會相互影響，這種潛意識就是氣，也就是能量。

除了生物潛意識的例證外，作者還運用量子物理學來說明能量的存在，他舉粒子加速器的實驗為例。世界上最大的粒子加速器稱為大型強子對撞器（Large Hadron Collider），它的運作是建立在一個假設上：讓兩個以相反方向運動的質子束，以最高的速度相互對撞，會產生何種結果？實驗顯示撞擊後的能量低於撞擊前的能量。

能量是一個常數，無法被消滅，那相差的能量到哪兒去了？作者認為存在於另一次元，而另一次元就與我們相連結，「正面能量，也就是氣，它在另一個次元裡，而我們都和那個次元相連結」。能量同步或相似，就會互相吸引，「我們的念頭和情緒所產生的能量，的確會提高連結的可能性」。所以卓爾與約翰會相遇交談也是因為如此，散發出相同能量的人容易彼此接納，自然不難理解，但用量子物理學來解釋這種關聯的人大概不多，有科學佐證的東西較易被人接受，這是現在的學習迷思。

同理，無法以科學證明的東西通常不易被接受，書中也批判此點，「我們現在已經到了科學說了就算數的地步了嗎？我們現在已經把愛簡化為勝肽、賀爾蒙以及維生素了嗎？」但批判歸批判，作者仍廣泛採用書籍或科學的理論學說來證明其論點，如《蘋果橘子經濟學》、《秘密》、人類學研究、量子物理學等，畢竟有學術研究當立論基礎較容易說服人，作者在這點的用心是值得肯定的。

❁ 負面能量

能量有正、有負，人們有壓力時，容易產生負面能量，但一般人沒有意識到，反而是藉著菸、酒、嗑藥等方式掩蓋這些負面能量，「人們用藥物和酒精把心智矇蔽，企圖藉此阻斷負面能量，但這些能量依舊存在，只是我們暫時接收不到它。」作者認為如果我們可以掌控自己的人生，認清負面的氣並且妥善處理它，就可以消除酗酒、抽菸、暴食、嗑藥等不良行為。

約翰不算酗酒，但他在下班時習慣去傑克之屋酒吧獨自喝一杯，他自認為是獨處的放鬆時光，但卓爾認為這是約翰企圖阻斷負面能量的行為，負面能量依然存在，如果不察覺到它的存在，總有一天它會爆發並產生可怕的影響。後來約翰的問題解決後，他一點都不想上傑克之屋喝一杯，三十年來的習慣為之改變。「負面能量永遠也不會自我終結，它需要的是被有意識的緩解下來」，只有不被負面能量控制，才能獲致真正的快樂，世界也才能因此改變。

這道理大家都懂，但真正發生重大打擊時，那種排山倒海的壓力所產生的負面能量，有多少人能察覺並且試圖不受影響？所謂重大打擊可以指三十年來的人生居然是被算計的，而這陰謀的主使者還是自己最親密的妻子與最敬愛的父親。

❁ 謊言人生

約翰與妻子關係改善後，讓他想到美好的大學時代，那是一個充滿理想快樂的時代。約翰為了實現年輕時與大學摯友艾德的共同願望，因此急切買下農場想要安置非洲的數百名孤兒，卻因收購的瑕疵程序賠上幾乎全部的積蓄。覬覦公司管理權的叔叔趁機逼退約翰，眼看三十年來的努力付之一炬，他狠罵叔叔，還掀起三十年前的往事，他叔叔放聲大笑，說出事情真相，「那是你爸和瑪麗搞的鬼」。約翰自以為捍衛家族企業，協助父親度過危機，這一切原來是三十年前妻子與父親的聯手密謀，他整個人像是被狠狠揍了一拳。

年輕時犧牲理想，壓抑自我，結果是被最親愛的人算計，他傾全力打造的人生，原來只是一場騙局。敗家叔叔最後還補上一句：「我想你的女朋友是怕丟了她的飯票吧。」瞬間約翰滿臉脹紅，感到憤怒、羞辱，他怒氣沖沖開車回家要找妻子對質，這橋段有強烈的戲劇張力，讀者預期看到激烈的爭吵場面，但作者卻以約翰的「頓悟」來承接這橋段，有點出人意料，卻不顯得突兀。

回家路上，約翰突然間領悟了過去六個月卓爾所說的一切，他「經歷了一個完全清明的瞬間，看到負面能量正在吞噬我……它是一個存在於我身外的個體，企圖寄生在我的生命力之上」，了解到「這巨大的負面能量之所以能夠存在，是因為我先接受了它，領悟這些之後，我於是被釋放了」。最後約翰以平靜坦然的心態接受現況，放棄他過去三十年的謊言人生，邁向他想過的生活。

❁ 只有自己可以毀掉自己的人生

其實約翰真的不知道三十年前那件事的真相嗎？還是他之後有所懷疑，卻選擇不去深究。人生很多時刻我們都在自欺欺人，內心深處隱約知道事情不對勁，但不願或不敢去挖掘，深怕傷害自己或傷害別人。約翰也坦言，「我讓自己上當，決定不去思考我不想得到答案的問題」。約翰選擇不去深究，但內心的懷疑慢慢侵蝕他與妻子的感情，兩人逐漸變冷漠，以致在遇到卓爾之前他與妻子是各過各的。

約翰是冷靜理智的人，他知道現在的生活是由於過去一連串的選擇，他既然選擇



了，便沒有抱怨。三十年前他選擇留下來幫助父親，內心也就不去深究那天妻子不能出席午宴背後真正的原因，他是接受當時情況及後續的人生，但當他在一切都盡到義務後，內心深處應該會覺得這一切夠了吧，他為妻子、孩子、家族、投資人所盡的義務都做到了，多年來擔任基金管理經理職位已有很深的倦怠感。他已年過 50，再不行動，就來不及了，趁他還有能力改變這一切時，約翰的潛意識裡想要毀掉目前的人生，他想要重新開始。這種想法呼喚了卓爾，卓爾就在此時出現（以書中的理論來說，就是相同能量的人容易連結），以對談的方式，喚醒約翰年輕時的理想，因緣際會之下，約翰急切購買農場想幫助非洲貧童，沒想到這讓他賠上全部的財產。

購買農場的事件上，或許是他內心深處希望帶來崩壞，所以選擇倉卒行事，故意忽視程序的某個環節。不然以他三十年的商場經驗，怎可能不經過仔細考慮就買下農場，而且融資過程如此倉卒，通常越鉅額的投資需要越多時間評估，而約翰只憑一股衝動就行動，未免不符合他資金經理人的穩健作風，他是下意識企圖讓自己丟掉現職，去從事他真正想要的人生。所以是約翰一手摧毀了自己過往的人生，卓爾不過是催化劑。事實真相就是沒有人可以毀掉你的人生，只有自己可以毀掉自己的人生。

✿ 反思

約翰是幸福的，雖然最後他失去三十年間奮鬥的一切，但他後半輩子生活無虞，有

妻子相伴，又投入自己喜歡的事業。人生至此，夫復何求？

值得注意的是一般讀者與作者的立足點是不同的，作者強納森·布魯斯特在書末訪談時提到「在某些時候經歷過書中角色的人生經歷」，此書被視為作者的半自傳，所以約翰有作者的影子。作者在 30 歲時已名列全美收入前百分之一人士，他的物質生活不虞匱乏。金錢對他來說沒有太多意義，「的確，我們都需要足夠的錢來過活，但是上流社會的浮華對我已經不再具有絲毫的吸引力。」

相信大部分的讀者沒經歷過所謂的美國「上流社會的浮華」，也不太有機會體會到「有錢也不快樂」的經驗，通常一般人都為沒有充裕的經濟能力所苦。快樂自然不是完全建築在金錢上，但金錢有其積極的力量，善用它可以讓某些事變得容易些，一般在談論金錢時，過分強調或輕視金錢的力量都是不太恰當的。我們只是凡夫俗子，維持正常生活已屬不易，哪有閒情質疑，就算有質疑，但在經濟壓力下，通常會選擇自我欺騙或壓抑原本的理想，認份從事一份可以維持自己與家人溫飽的工作。

約翰過往三十年的人生或許不是他想要的生活，但三十年的歲月自有其貢獻，不必如此排拒，甚至否定，任何人為了家人盡責工作並沒有錯，不論是心甘情願還是為了五斗米折腰，只要在工作崗位上認真盡責就是值得肯定的事。約翰雖不是很喜歡基金經理人的職務，但他努力工作，照顧妻子，養大小孩，保障投資人的權益。這樣的人生也值得肯定了，試想如果沒有過去三十年的經濟

基礎，很難令人相信他可以義無反顧的走上濟弱扶傾的理想道路。爲了家人而放棄理想的人是偉大的，而走在自己想要的道路上的人是幸運的。

✿ 關於智慧小語

書內有一些類似格言的語句，甚至內摺頁都有書中智慧小語摘錄，個人認爲如果對某些事情沒有經歷過深刻的體驗，其實意義不大。譬如「寧可在你喜歡的事物上失敗，也不要在你不喜歡的事物上成功。」(頁32)，這句乍看之下很有意義。但更深一層思考，要是你不喜歡某些事物，還能在那上面成功，那真是耐力與毅力的表現，非常人能及，反而值得肯定。

另外還有「當一個人放棄他的夢想時，他剩下的只有夢魘。」(頁130) 這話講得有點太過，一個人放棄夢想有很多原因，剩下

的不一定只有夢魘，端看我們的價值觀及對生活的取捨而定。其他諸如此類的智慧小語，還有許多，有些發人深省，有些則有待商榷，我們對書中所言不一定照單全收，有時好好想一想，也是訓練獨立思考能力極佳的方法。

✿ 結語

此書很貼近壯年人的自我追求，50歲後事業、家庭都已穩定，人生雖達巔峰，但離遲暮之年也近了，人們會開始質疑自己所想要的人生是這樣嗎？縱使有所質疑，卻不敢輕舉妄動，因爲一切得來不易。其實此書並不是鼓勵我們去摧毀過往的人生，而是要我們去檢視生活中的不快樂因素，認清負面能量的存在，拒絕接收它，不要讓它影響到生活，這樣不論身處何種境地，有錢沒錢，都會是快樂的人生。🍷