

为生活服务

作者：雷切尔·内奥米·雷曼

近年来「我能提供什么帮助」这问题对很多人来说已经变得有意义。但也许我们可以考虑一个更深层次的问题。也许真正的问题不是「我能提供什么帮助？」，而是「我该如何服务？」

服务与帮助不同。帮助是建立在不平等的基础上的；这不是一种平等的关系。当你提供帮助的时候，你用自己的力量来帮助那些力量较小的人。如果我在帮忙时留意自己内心的想法，就会发现我总是在帮助那些不如我坚强、比我更需要帮助的人。人们感受到了这种不平等。当我们提供帮助时，我们可能无意中从人们拿走的东西，可能比我们所能给予他们的更多。我们可能削弱了他们的自尊、价值感、正直感和完整性。当我帮忙时，我非常清楚自己的力量。但我们不是用我们的力量来服务，而是用自己来服务。我们从所有的经验中汲取教训。我们的局限性、伤口，甚至黑暗也可以发挥作用。我们的完整性服务于他人的完整性和生活的完整性。你的完整性和我的完整性是一样的，服务是平等的关系。

帮助会产生债务。当你帮助别人时，他们就欠你一份。但服务就像治疗一样，是相互的，没有债务。我就像我所服务的人一样被服务。当我帮忙时，我有一种满足感。当我服务时，我有一种感激之情。这些是非常不同的事情。

服务也不同于修复。当我修复一个人时，我认为他们是破碎的，而他们的破碎需要我采取行动。当我修复时，我看不到对方的完整性，也不相信他们生活的完整性。当我服务时，我看到并相信这种完整性。这就是我正在回应和合作的内容。

我们与我们正在修复的任何事物或任何人之间存在着距离。修复是一种判断形式。所有的判断都会产生距离、脱节和差异体验。修复时，专业知识的不平等很容易成为道德距离。我们无法远距离服务。我们只能服务那些与我们密切相关、我们愿意触及的事物。这是特蕾莎修女的基本信息，我们侍奉生命，不是因为它破碎了，而是因为它是神圣的。

如果说帮助是一种力量的体验，那么修复就是一种精通和专业知识的体验。另一方面，服务是一种神秘、臣服和敬畏的体验。修复者予人一种非正式的错觉。服务者知道他或她正在被利用，并且愿意被利用来服务于更伟大的、本质上未知的事物。修复和帮助是非常个人化的；它们非常特殊、具体和明确。我们一生中修复和帮助许多不同的事情，但当我们服务时，我们总是在服务同一件事。历史上每一个曾经服务过的人都在服务同样的事情。我们是生命的完整性和神秘性的服务者。

当然，底线是我们可以不提供服务的情况下解决问题。我们可以提供帮助而不需要服务。我们可以在不修复或帮助的情况下提供服务。我想我甚至可以说，修复和帮助可能常常是自我的工作，服务于灵魂的工作。如果你从外面看，它们可能看起来很相似，但内在的体验是不同的，结果也常常不同。

我们的服务为我们自己以及其他人服务。使用我们的事物会增强我们的力量。随着时间的推移，修复和帮助会耗尽精力。随着时间的推移，我们会精疲力尽。服务正在更新，当我们服务时，我们的工作本身就会支撑我们。

服务的基本前提是生命的本质是神圣的，生命是一个神圣的奥秘，有着未知的目的。当我们服务时，我们知道我们属于生命并属于那个目的。从根本上说，帮助、修复和服务是看待生活的方式。当你帮助时，你看到生活是脆弱的。当你修复时，你看到生活是破碎的。当你服务时，你看到生活的整体。从服务的角度来看，我们都是相连的：一切苦如我苦，一切乐如我乐。从这种看待方式中，服务的冲动会自然而然，不可避免地出现。

最后，修复和帮助是治疗的基础，但不是治愈的基础。在 40 年的慢性病中，我得到了很多人的帮助，也得到了很多不认识我的完整的人的修复。所有这些修复和帮助都让我在一些重要和根本的方面受到了伤害，只有服务才能治愈。

© 1996 [雷切尔·内奥米·雷曼](http://www.rachelremen.com) 1996, 思维科学评论 (1996 年春季)

来源自：<http://www.rachelremen.com/service.html>

雷曼博士是加州大学旧金山分校医学院家庭和社区医学临床教授，也是加州大学旧金山分校创新课程《治疗者的艺术》的总监，该课程最近在《美国新闻与世界报道》中得到专题报道。她是健康与疾病研究所的创始人兼所长，该研究所是一个针对研究生医师的专业发展项目，已有十年历史。她是《纽约时报》畅销书《厨房餐桌智慧：治愈的故事》（Riverhead Books 1996）的作者。她的最新著作《我祖父的祝福：力量、避难所和归属的故事》（Riverhead Books 2000）是全国畅销书。作为一位讲故事的大师和公共演说家，她曾对全国成千上万的人进行过演讲，提醒他们人性的力量以及利用自己的生命做出改变的能力。雷曼医生有 48 年的克罗恩病个人病史，她的工作独特地融合了医生和患者的观点。