**不存在的自我**

**——读《自我的本质》有感**高一15吴思疑

“大多数人相信自己是能够独立做出决定、而且能够直面自我的个体，而我们真的如此吗?”胡德在开篇就提出了这样一个疑问，而这也正是他想要通过这本书向我们解释的。书中引用了一个事例:霍德华·休斯是众人熟知的商业大亨、飞行员、电影界大亨、社会名流。他厌恶社交，却曾与数百个、甚至据说上千个女人幽会；他把钱挥霍在不切实际的电影项目或小明星身上，却又会为了让一条床单便宜几美元而斤斤计较；他是无畏的飞行员，却终因为害怕死于细菌感染而足不出户，直到身价高达20亿美元却蓬头垢面死于家。通过这位霍德华先生的故事，作者首先印证了人们常做出与其自身相矛盾的举动。
 这个“自身”，实际上是人们对他的认识，而并非他本身。每个人对自己也有一个认识，或许与他人对自己的看法不完全相同，可事实上是受他人影响发展形成的。书中的理论支持一个观点:自我是我们思维和行为的总和，由大脑产生，受外界影响。这与苏格兰启蒙哲学家休谟的“羁束理论”有异曲同工之妙，与东方释迦牟尼的“无我”也有相像之处。简单点来讲，不管是别人看到的“我”还是自认为的“我”，都不是真的我，因为“自我”并不存在。“自我的本质”就是一个生物体大脑，书中提出了“我即我脑”的说法。
 可在接受了这样的观点之后，一个已经没有自我存在的人，又该如何自处呢?作者也说，“因此去质疑‘我是谁’，就像是在质疑我们是否真实存在一样，
就意味着我们可能在承爱着心理问题的折磨。”或许有消极的人认为，既然我的存在是一个幻想，那么我也就毫无意义了，余生可以随意挥霍；可是不妨想想，既是如此，虚拟的“我”的产生，本就是这个世界赋予我们的礼物。事实证明，绝大多数人就算接受了“我即我脑”，也无法摒弃虚拟的我。作者在全书都是客观地立于科学角度来阐释，可我认为，从某种意义上来说，我只要存在于这个世界上，对于我，对于这个世界的其他人，我就是那个众人眼中、自己心中的“我”。

如果每一个“自我”都是虚构的，那么这整个社会自然也是在这种虚构中建立起来的。虚构已经成为了存在，那么何必因为虚构质疑自身的意义呢?每个人的贡献对于世界都是有价值的，这与自我的假想并无冲突。心理学家布珊·克莫尔提出了这样一个论点：“幻象并不意味着它不存在，它只是不像看起来那样。”通过这本书，只是让我们看清就生理上而言，我们是什么；可精神上，我们一直都是我们。

对于自我是如何形成的认知，同样帮助我们纠正一些下意识的行为与思想上的误区。例如，别人做不好事情时我们会认为是因为愚笨，自己发生同样情况时，却会归因于环境；我们的所为与构建的自我不一致时，我们会推脱说是“当时的我不受自己控制”或者“我只是在说胡话”；我们很容易注意到他人被操控，却很少注意到自己也在被他人影响。正如作者所说，了解自我幻象可以调解我们生活中“思想和言行上的不一致”。

不得不承认，现实生活中环境、他人对我们的影响远大于我们的想象，可能真的难以避免这样的情况。但是人们还是会想坚持所谓的“自我”吧。就算自我并不存在，但我们仍可以在不确定中找到一个确定的自己，用这个“不存在的自我”去发光发热，完成生命的使命。