

DAVID RICHO

大衛·里秋 | 著

曾育慧、張宏秀 | 合譯

張宏秀 | 審訂

放下恐懼，愛就能滋長！

卸除不必要的自我防衛，

完整地感受每一個感覺，

明確表達你自己、要求你想要的，

以及對你的感覺與行為負責，

藉由自我肯定啟動潛藏內在的生命能量，

找回真正愛與被愛的能力。

WHEN LOVE MEETS FEAR

Becoming Defense-less and Resource-full

# 當恐懼遇見愛

療癒害怕的內在小孩，找回無懼的愛！

精神科醫師、作家

王浩威

精神科醫師、作家

吳佳璇

心理治療師、婚姻家族治療督導

張宏秀

知名身心靈作家

張德芬

身心靈成長導師

賴佩霞

馬偕協談中心諮商心理

蘇絢隴

——專業推薦——

(依姓氏筆劃)

DAVID RICHO

大衛·里秋 | 著

曾育慧、張宏秀 | 合譯

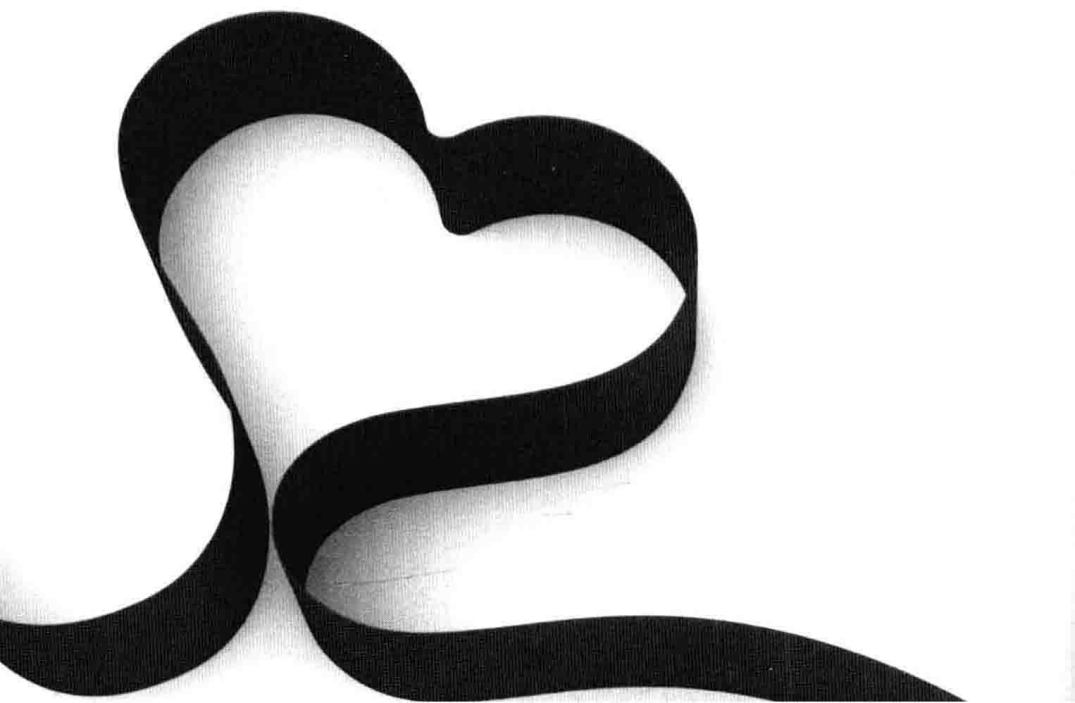
張宏秀 | 審訂

WHEN LOVE MEETS FEAR

Becoming Defense-less and Resource-full

# 當恐懼遇見愛

療癒害怕的內在小孩，找回無懼的愛！



當恐懼遇見愛 / 大衛·里秋(David Richo)作; 曾育慧、張宏秀 譯。-- 初版。-- 臺北市: 啓示出版: 家庭傳媒城邦分公司發行, 2013.6

面; 公分。-- (Talent系列; 23)

譯目: When love meets fear: how to become defense-less and resource-full

ISBN 978-986-7470-81-2 (平裝)

1.恐懼 2.愛

176.52

102008876

Talent系列023

## 當恐懼遇見愛

作者 / 大衛·里秋 (David Richo)

譯者 / 曾育慧、張宏秀

審訂者 / 張宏秀

企畫選書人 / 彭之琬

總編輯 / 彭之琬

責任編輯 / 李詠璇

版權 / 葉立芳

行銷業務 / 何學文、莊晏青

總經理 / 彭之琬

發行人 / 何飛鵬

法律顧問 / 台英國際商務法律事務所羅明通律師

出版 / 啓示出版

台北市104民生東路二段141號9樓

電話: (02) 25007008 傳真: (02) 25007759

E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線: 02-25007718; 25007719

服務時間: 週一至週五上午09:30-12:00; 下午13:30-17:00

24小時傳真專線: 02-25001990; 25001991

劃撥帳號: 19863813; 戶名: 書虫股份有限公司

戶名: 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

訂購服務 / 書虫股份有限公司客服專線: (02) 2500-7718; 2500-7719

服務時間: 週一至週五上午09:30-12:00; 下午13:30-17:00

24小時傳真專線: (02) 2500-1990; 2500-1991

劃撥帳號: 19863813 戶名: 書虫股份有限公司

讀者服務信箱: service@readingclub.com.tw

城邦讀書花園: www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦 (香港) 出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓; E-mail: hkcite@biznetvigator.com

電話: (852) 25086231 傳真: (852) 25789337

馬新發行所 / 城邦 (馬新) 出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622 Email: cite@cite.com.my

封面設計 / 李東記

排版 / 極翔企業有限公司

印刷 / 城邦印書館股份有限公司

總經銷 / 高見文化行銷股份有限公司

地址: 新北市樹林區佳園路二段70-1號

電話: (02) 2668-9005 傳真: (02) 2668-9790 客服專線: 0800-055-365

■2013年6月4日初版

■2013年7月5日初版3刷

定價320元

Original Title: When Love Meets Fear

Copyright © 1997 by David Richo

Published by Paulist Press, Inc.

997 MacArthur Boulevard

Mahwah, NJ 07430

Traditional Chinese edition © 2013 Apocalypse Press, a division of Cite Publishing Ltd

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

版權所有、翻印必究 ISBN 9789867470812

Printed in Taiwan

導 讀 接納恐懼，擁抱祝福

專文推薦 用心若鏡——我讀《當恐懼遇見愛》

專文推薦 親吻黑天使

專文推薦 愛，是恐懼的最佳療癒力量

作者序 敞開自己，擁抱無懼之愛

前言 療癒害怕的內在小孩

張宏秀

吳佳璇

賴佩霞

蘇絢慧

## 第一部 正視你的恐懼

### 第1章 恐懼如何運作

恐懼與生存的條件／對哀悼功課的恐懼

恐懼與自我／恐懼的過去：細胞記憶

被壓抑的痛苦／當下的恐懼：在真實與虛假的恐懼之間

何謂神經質的恐懼？／故事與靜默

**功課** 用一則老掉牙的故事來練習／適當的恐懼

為何抱著恐懼不放？／**功課** 誇大恐懼

### 第2章 恐懼如何表露

恐慌發作／**功課** 陷入恐慌時／對生命中來與去的恐懼

來去四部曲／害怕放掉依賴／**功課** 留住感覺

### 第3章

#### 面對空無

**功課** 健康的心靈空間／害怕獨處

**功課** 如何處理孤寂／**功課** 與孤寂共處，而不是與它對抗

空虛感／自我的空無／來自空無的呼喊  
維持暫停的狀態：無為／安全的網

### 第4章

#### 當愛遇見恐懼

愛與恐懼／愛與傷害／當愛走近時

愛一個心懷恐懼的人／害怕自我揭露／性的連結  
害怕付出與接受／害怕被拋棄與被吞沒

**功課** 與恐懼共處／害怕他人對你的感覺

**功課** 活在當下／愛上一個受你支配的人

**功課** 讓愛進來

## 第二部 克服你的恐懼

### 第5章

#### 面對恐懼

**功課** 簡易三步驟／**功課** 實際練習：害怕表達意見

容許的技巧：停下來感受恐懼／**功課** 編製你的恐懼清單

## 第6章 勇氣倍增

**功課** 運用「表現得像是……」的技巧來確立我們的無懼

不該做的事之一：消極——因恐懼而交出你的力量

不該做的事之二：侵犯——把力量用來控制

我們有免於恐懼的權利／通往真實勇氣的障礙

當恐懼感遇上安全感

227

## 第7章 通往無懼的靈性之路

超越「做什麼」(to do)・進入「存在」(to be)

靈性的接納

261

## 第8章 肯定自我，無所畏懼

練習自我肯定的技巧

279

## 結語 當衝突遇見光明

298

DAVID RICHO

大衛·里秋 | 著

曾育慧、張宏秀 | 合譯

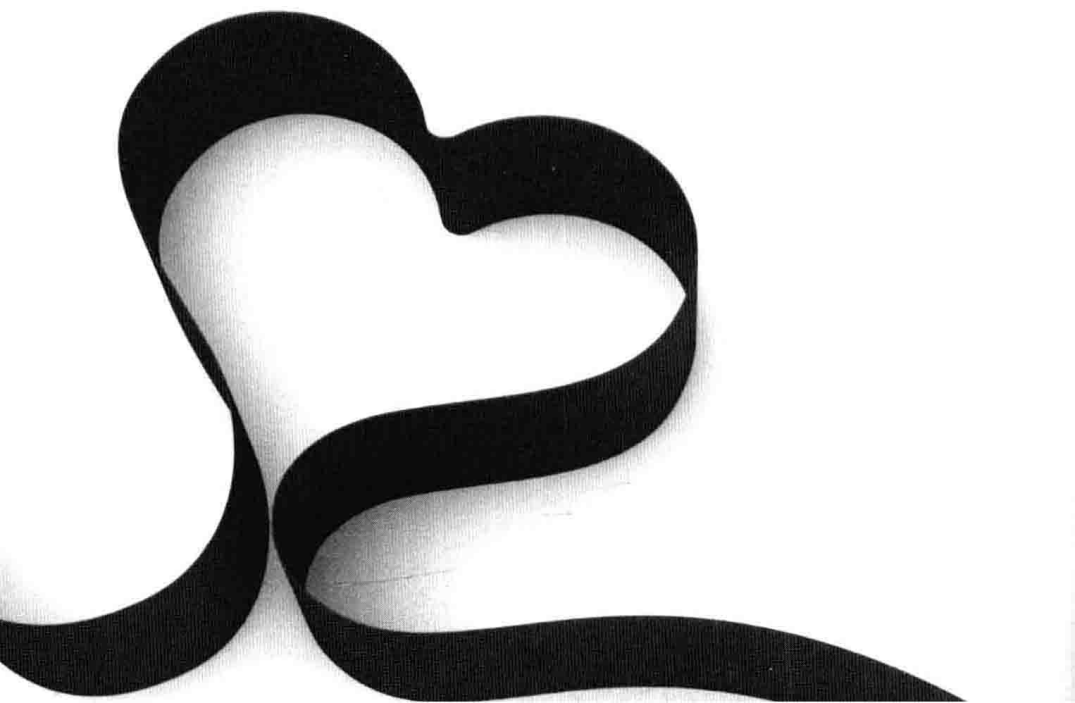
張宏秀 | 審訂

WHEN LOVE MEETS FEAR

Becoming Defense-less and Resource-full

# 當恐懼遇見愛

療癒害怕的內在小孩，找回無懼的愛！



導 讀 接納恐懼，擁抱祝福

專文推薦 用心若鏡——我讀《當恐懼遇見愛》

專文推薦 親吻黑天使

專文推薦 愛，是恐懼的最佳療癒力量

作者序 敞開自己，擁抱無懼之愛

前言 療癒害怕的內在小孩

張宏秀

吳佳璇

賴佩霞

蘇絢慧

## 第一部 正視你的恐懼

### 第1章 恐懼如何運作

恐懼與生存的條件／對哀悼功課的恐懼

恐懼與自我／恐懼的過去：細胞記憶

被壓抑的痛苦／當下的恐懼：在真實與虛假的恐懼之間

何謂神經質的恐懼？／故事與靜默

**功課** 用一則老掉牙的故事來練習／適當的恐懼

為何抱著恐懼不放？／**功課** 誇大恐懼

### 第2章 恐懼如何表露

恐慌發作／**功課** 陷入恐慌時／對生命中來與去的恐懼

來去四部曲／害怕放掉依賴／**功課** 留住感覺

## 第3章

### 面對空無

**功課** 健康的心靈空間／害怕獨處

**功課** 如何處理孤寂／**功課** 與孤寂共處，而不是與它對抗

空虛感／自我的空無／來自空無的呼喊  
維持暫停的狀態：無為／安全的網

## 第4章

### 當愛遇見恐懼

愛與恐懼／愛與傷害／當愛走近時

愛一個心懷恐懼的人／害怕自我揭露／性的連結  
害怕付出與接受／害怕被拋棄與被吞沒

**功課** 與恐懼共處／害怕他人對你的感覺

**功課** 活在當下／愛上一個受你支配的人

**功課** 讓愛進來

## 第二部 克服你的恐懼

## 第5章

### 面對恐懼

**功課** 簡易三步驟／**功課** 實際練習：害怕表達意見

容許的技巧：停下來感受恐懼／**功課** 編製你的恐懼清單

## 第6章 勇氣倍增

**功課** 運用「表現得像是……」的技巧來確立我們的無懼

不該做的事之一：消極——因恐懼而交出你的力量

不該做的事之二：侵犯——把力量用來控制

我們有免於恐懼的權利／通往真實勇氣的障礙

當恐懼感遇上安全感

227

## 第7章 通往無懼的靈性之路

超越「做什麼」(to do)・進入「存在」(to be)

靈性的接納

261

## 第8章 肯定自我，無所畏懼

練習自我肯定的技巧

279

## 結語 當衝突遇見光明

298

導讀

## 接納恐懼，擁抱祝福

張宏秀

你承認常害怕嗎？你知道你在怕什麼呢？你討厭恐懼的感覺嗎？你想瞭解讓你害怕的真正原因嗎？如果你想一勞永逸地克服你的恐懼情緒及情結，此書是為你而寫的。本書較先前出版的《回歸真我》及《與過去和好》更深入地討論恐懼與其克服之道，也更具體地詮釋恐懼對靈性成長的價值。里秋博士以其心理與靈性整合的一貫風格及實例，帶領讀者循序地反思並整理恐懼經驗，協助讀者從恐懼的瞭解、聆聽與接納、克服、進而在靈修中放下對恐懼的控制心態，並以慈悲待之，讓恐懼成為靈性轉化的助力！

里秋博士相信，一切恐懼肇始於對失落與改變的抗拒，並在抗拒中產生對人對事的錯誤觀點，而衍生出更多的恐懼。與其說克服恐懼，不如說學習與恐懼共處之道。我們選擇與恐懼為友不為敵，能與恐懼共處一室，即是與恐懼共處的第一步！尋求「零恐懼」的生活並非作者的理念，因為恐懼是生命的本質。里秋博士鼓勵我們對恐懼經驗開放與接納、允許自己與恐懼共處，而在恐懼中經驗無懼。我欣賞作者將恐懼經驗、自我

肯定的行動與恐懼的靈修，做三個定點的連結貫穿各章，而形成本書核心精神。書中所提供有關恐懼心理學、恐懼情緒管理，以及恐懼與靈性整合的資訊，可以滿足讀者不同階段的需要。所以本書沒有「有效期限」，可供長期使用。

恐懼是保護生存的原始情緒，它與焦慮及憤怒有親密的關係。因為恐懼常是躲藏在憤怒後的真正情緒，而焦慮是一股模糊不清的恐懼。恐懼與受其影響的憤怒及焦慮，可以被轉化成對生命有建設性的能量。對情緒管理有經驗的人都知道，被壓抑的恐懼可能會變成憂鬱症、焦慮症、強迫性行為、身心症或成癮問題，所以妥善處理恐懼也是對以上病症的預防。

人對恐懼的反應方式，自然會受到人格特質、成長背景及經驗的影響。許多中國人對恐懼的反應不外乎轉移注意力、否定它的存在，或是壓抑它，因此失去了與恐懼感的接觸。臨床上許多惱人的行為困擾，都只是恐懼情緒被忽略後的外顯癥狀。人會自然而然地以恐懼感來處理生存的威脅，但人也可能不自覺地將恐懼變成一種控制的方式或不健康的自我保護機制。這心理上的矛盾，使許多人習以為常地活在恐懼中。心靈成長的目的，在增加對恐懼的包容共處力，而非麻木。世界上沒有讓人免於恐懼的香格里拉，只有我們回到方寸之間，以愛與接納克服恐懼，將假敵人變成真朋友。

你的生活是否因恐懼而被逃避卡住？被依附關係或某些執著所主導？要認識恐懼，應該先弄清楚自己的恐懼到底如何在生命中運作，而不只在所害怕的人事物上打

轉，白白耗掉你的能量。恐懼是由內而生的情緒反應，環境中的人事物只是引發心中早已存在的恐懼。在此不妨參考里秋博士關於恐懼運作脈絡的歸納：害怕失落，害怕改變不了自己又怕自己被改變，害怕體內對恐懼的記憶，害怕來自神經質的恐懼。當我們釐清恐懼的脈絡，學習與其共存之道，而能允許適量的恐懼來提醒並保護我們，此時的恐懼何嘗不是化了妝的祝福！另外，你可以認出恐懼在生活中常出現的場景嗎？有些場景是如此讓人熟悉，有些能帶給你驚訝！里秋博士提醒我們注意以下的場景：無名恐慌的出現，生命階段的開始與結束，失去所依賴的安全來源，及面對無法用忙碌去否認的孤獨。我喜歡里秋博士邀請我們一邊閱讀，一邊回顧自己在這些人生場景中的經驗，也為這些場景的再現而準備。

為什麼有越來越多的人害怕親密關係或無法承諾？他們到底在逃避什麼？他們是在逃避關係？逃避所愛的人？或是逃避自己？里秋博士提醒我們，在親密關係中的恐懼總是與自己有關的，因此我們要學會在愛的關係中處理自己的不安與害怕，幫助自己成長改變，也讓關係有成長的可能性。我們可以輕易地指責對方，自認自己是受害者，要對方為自己的痛苦負責，而永遠卡在悲情中。或者，我們選擇去勇敢地審視自己的恐懼，而從肯定並聆聽自己的害怕開始。薄弱的自我肯定，讓我們活在迷糊的人際界線，搞不定人我之間施與受的平衡。可以因為害怕失去愛，而允許自己不被尊重而不察。也可以因為童年未癒的恐懼，而容許對方侵犯自己的身體情緒或基本尊嚴。

你可以辨識關係中愛與恐懼的互動模式嗎？來自愛的分享及接納與來自恐懼的控制及被控制是如何在你的關係中對話？里秋博士鼓勵你先練習在自我肯定的基礎上，面對關係中的恐懼，你將漸漸能平心以對。具體而言，他建議你首先在心理上要清楚你是誰？你此時的身心狀態？成長背景對你的影響？你的生命目標與願景？你的需要與渴望？如此你才能在適當的時機表達你自己，這就是自我肯定的開始。其次，能肯定並表達自己的需要，也能給人回饋、肯定與讚美。最後，能實踐在第六章中十個「無懼的力量宣告」為生命負責，例如表達自己的感受及處理自己的未竟之事。

其實，人最深的恐懼是害怕成長與改變。因為我們不願面對自己的不足與有限。而靈性成長的挑戰即是去學習心悅誠服地面對自己裡面終究是空無一物的實像。在發現自己原來什麼都不是，或接受自己原來「不是什麼東西」的剎那，我們過去感到安全的存在方式受到前所未有威脅與挑戰，真是無比的恐怖！然而，一旦接受自己是「一無所有、一無所有、一無所能」，我們就進入更高深寬廣的生命意識中。正如靈性的弔詭原理，我們活在「無所不是、不有、不能」的永恆生命架構中。在這個與宇宙大我連結的架構中，祂的就是我的。在我內有宇宙的豐盛及我所需的一切！我何懼之有？所以恐懼也是一條靈修的路，一條從有到無、又從無到無所不有的路！

里秋博士非常肯定他的基督信仰，但也尊重禪宗的智慧。在一次與里秋博士的對談中，他被問及本書除了引用聖經及聖人話語之外，也引用了來自佛學及禪宗對恐懼心理

的剖析與處理。對此他認為：其實最重要的是與基督建立有品質的關係。如果能與這位肉身的天主培養亦師亦友的關係默契，我們自然能在聖神內分辨並選取能滋養天人關係的知識與經驗。因此在信仰旅程中，儆醒小心的態度並不等於害怕與控制行為，我們需要分辨小心與恐懼的差異。心理學是知識，是一種對靈性成長及靈修的有利工具，心理學協助我們腳踏實地而非天馬行空的靈修，用自己的生命體驗基督的宇宙性，祂是一條天人合一的道路，一條回家的路。因此在文末，我以喜樂的心，與您分享本書對我個人最大的影響。

（本文作者為心理治療師、婚姻家族治療督導）

專文推薦

## 用心若鏡——我讀《當恐懼遇見愛》

吳佳璇

至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。

——莊子內篇應帝王第七

身為一位愛書的精神科醫師，我必須坦承，替自己和病人找參考書，是進入職場後重要的閱讀動機。

病人也要讀書？是的，現下台灣精神科門診，雖然不像內外科名醫掛號動輒破百，半天門診少說仍需服務二、三十位病人。為了提升效率與品質，醫病都得善用「參考讀物」。

很高興我的中文參考書單，即將多一本重量級作品——大衛·里秋博士在一九九七年發表的《當恐懼遇見愛》。

眾所周知，「免於恐懼」同言論、信仰、免於匱乏並列四大自由。本書開宗明義卻主張，無人能免於恐懼，我們只能試著去明白恐懼如何妨礙、限制我們，學習與恐懼感

共存，進而超越恐懼，不讓恐懼主導或阻礙我們的人生。

循此理路，作者先定義恐懼為身體／心理在面對真正的或想像中的危險時所出現的反應，並提出「適當的恐懼」與「神經質恐懼」的概念，使讀者認識健康和不健康的恐懼如何運作與表露。由於恐慌本身並不危險，被它攫住才是真正的危險，作者進而主張學習與恐懼共處，並非對抗，才是身心獲致平和的法門。

面對孤寂亦同。

如何與恐懼、孤寂共存？作者將「鏡映」（無條件接受）和「連結」視為兩大法寶。鏡映使人有全然的醒悟，便永遠不再感到絕望，如莊子所言：「至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷。」<sup>1</sup>連結則是一張充滿包容與扶持的生存安全網，即便危機降臨，終將安然度過。

要是本書沒有第二部的內容，應該會被放上哲學類書架，能成為一本長期受歡迎的自助（self-help）書。筆者以為五、六兩章開出的「功課」不但是關鍵，更是所讀過最實用的「自我肯定」（self-assertiveness）技巧訓練守則。讀者若能反覆練習、再三體會，不但能充分關注、接納、欣賞身邊的人，並容許對方做自己，更能從而建立「成人

1. 注：至人的用心有如鏡子，任物的來去而不加迎送，如實反映而無所隱藏，所以能夠勝物而不被物所損傷。（陳鼓應注釋）