

心灵瑜伽

生命中的不速之客

[美]哈里特·勒纳 著
郭晖 译



Fear and
Other
Uninvited
Guests

当我们面对恐惧、焦虑和耻辱这三个生命中的不速之客时，该如何勇敢、自信地生活

浙江教育出版社

生命中的不速之客

Fear and

Uninvited



[美] 哈里特·勒纳 著
郭晖 译

图书在版编目 (CIP) 数据

生命中的不速之客/(法) 勒纳著: 郭晖译.—杭州:
浙江教育出版社, 2006.5

(个人发展书系. 心灵瑜伽)

书名原文: Fear and Other Uninvited Guests: Tack-
ling the Anxiety, Fear and Shame That Keep Us from
Optimal Li

ISBN 7-5338-6362-3

I. 生... II. ①勒... ②郭... III. 心理保健—通
俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034911 号

著作权合同登记号 浙图字11-2005-34号

Fear and Other Uninvited Guests

Copyright© 2004 by Harriet Lerner

Simplified Chinese Translation Copyright©2006 by

Zhejiang Education Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publisher Inc.,USA

ALL RIGHTS RESERVED

生命中的不速之客

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)

著 者 哈里特·勒纳

译 者 郭 晖

责任编辑 王晴波

装帧设计 王 坚

责任印务 温劲风

责任校对 池 清

激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.5

插 页 2

字 数 150 000

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次

书 号 ISBN 7-5338-6362-3/R·7

定 价 18.00 元

联系电话 0571-85170300 转 80928

E-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

版权所有 翻印必究



目录 Contents

- 第 1 章 为什么不能像猫那样生活 /1
- 第 2 章 怕遭拒绝的恐惧 /16
- 第 3 章 害怕了? /31
- 第 4 章 赞美焦虑 /44
- 第 5 章 焦虑惹的麻烦 /60
- 第 6 章 我们为何害怕变化 /81
- 第 7 章 充满焦虑的工作单位 /101
- 第 8 章 耻辱的神秘力量 /128
- 第 9 章 对镜子的恐惧 /155
- 第 10 章 大难临头的时候 /179
- 第 11 章 面对恐惧的勇气 /207
- 结束语 /233

第 1 章 为什么不能像猫那样生活

“恐惧常常弄得我什么事都干不成。”我提及这本书的主题时，一位邻居就这样道出她的心里话。然后，她干脆痛快地说了一番她的同事卡门的事。这个女同事总给人一种沉静、快乐而且平和的感觉，以至于大家都愿意和她在一起。“卡门从没有害怕过，也没有其他的消极情绪。她总是那么兴致勃勃，每天都过得非常充实。”邻居这时喘上一口气，然后充满羡慕地说：“我要是能像卡门，让我做什么都行！”

她说得那么诚恳，语气听来都像加了着重号似的，所以我没好说卡门也许有着多重性格，她在心情不好时，也许会默不作声地坐在角落里，同样会感受一般人所有的恐慌。不过我还是对她讲了这些：我所知道的唯一不懂得害怕的动物，就是我的猫费利克斯。它总是做出一副从容不迫的姿态。我的猫活着的时候，我真渴望像它，如同我的邻居渴望像卡门一样。



费利克斯，我的榜样

费利克斯曾经是我的小佛教徒，是我认真生活的榜样。受威胁时，它会以一种健康的姿态面对，或者争斗，或者逃跑。当然，面临危险的时候，它也会表现出害怕。把它关进笼子带走时，它会焦躁不安，因为它很明白，这是要开车带它去看兽医。但是它不会让恐惧、担心和左思右想搅坏一个好日子。

这让我想起小时候自己等着去挨讨厌的第一针时的经历。要打针前整整一星期，想象中的可怕就让我感觉异常，总觉得有长长的针在扎，特别的疼。我妈有一次告诉我：“胆小鬼会被吓死一千次，而勇敢的人就死一次。”她这句格言是跟我小舅舅学的，那是二战时他正要上前线去打仗时说的。

她的话并没给我多大安慰，那些话对于一个9岁的孩子有什么意义？我不勇敢，也不是大人，不能理解为什么我妈要和我谈论死亡？等我后来长大了，有了抽象思维的能力，我才明白她想教给我的东西。实质上，我妈是想鼓励我像费利克斯那样对待生活。

费利克斯从不杞人忧天，该玩就玩，该吃就吃，该过性生活就过，根本不让恐惧、内疚或负罪感妨碍它。一旦被阉割了，它也会欣然接受这种新情形。我相信随遇而安是它生活的座右铭。

得过且过的生存能力让它有一种很强的自我接受意识。它



舔毛的时候，一点儿不担心这件事自己是不是做得很好，或者担心是不是因此而花了太多的时间，或者疑心它身体的哪一块不那么漂亮，它也从不花精力费劲地去想：“我这是怎么了？时间花了，一点儿新意和成效都不见。”

因为猫不过恐惧困扰的生活，而是能够按照它本来的样子去过日子。它想和人亲近时，就会跳到我的腿上，不会停下来想一想我是不是会嫌它没劲，太依赖人（尤其对猫）。它愿意的话，又会极为坦然地从我腿上跳下，跑出屋去，绝不理睬我对它离去的感受和我可能感到的伤害。我还可以讲更多，不过你也清楚我要说的了。

一位搞生物社会学的朋友对我说，我把费利克斯的内在情绪与精神生活理想化了，这么说，我不同意。我并不是说，所有的猫都和费利克斯一样。我也见过受过精神创伤的猫，它们见生人不是躲开，就是扑上去抓。费利克斯几乎形影不离地跟了我10年，因而我遇到过它一个下午一动不动地翻倒在我家后廊上的情形。我只是深信，是它的天性让它不会陷于恐惧与内疚之中罢了。

面对它，因为你是人

当然，费利克斯的生活并不包罗万象。它幸免于做人的苦难，因而也就错过了一些只有人才享有的快乐，比如读一本令人着迷的小说，或是坠入情网。人们也许会争论是做人更好还

是做猫更好，不过为什么要争论呢？如果你现在正读到这里，你就不是猫，也绝不会是猫。我们的一生中有过好日子的时候，也有要经历痛苦情感历程的时候，这样最终才能成为真正意义上的人。

这意味着你也许会在凌晨3点醒来摸着胸脯找肿块，你会担心女儿没有按疗程用药，担心自己的情人开始厌倦自己了，要不就是担心丢了工作自己会成为居无定所、到处流浪的女人，你的记忆也会随着时间的推移变得千疮百孔。很可能，你要急疯了。

每个人都有一长串令人担忧的事，没有人对焦虑、恐惧和耻辱具有免疫力——“这三大情绪”充斥着我们的生活，是人生中的不速之客。一旦悲剧或苦难降临，它们也许会与我们形影不离。

只消简单的6步即可克服恐惧并获得幸福吗？！

一读到热衷于用夸大并且愚蠢的承诺鼓动人心的书，我就十分气愤。诸如“挣脱恐惧你会像只雄鹰展翅翱翔，改变衰老进程，吸引一群非常性感又有眼力的情人”等等之类的说辞。我最近从一本新出的自助指南上读到：“无论生活多么艰难，任何人在任何时候都可以得到幸福。”我当时心里就暗暗想道，要是让这个作者遭遇一场突如其来的大灾难，也许就能让他（她）好好检验一下自己的幸福理论是否实用。我深信这样告诉



人们不看现实，不管自己的实际情况有多糟糕，就依靠几个新技巧和一种较为乐观的态度便足以改变现实是妄自尊大的，同时也是极富欺骗性的。

当然，每个人都可以朝着少些恐惧，多些平静、关爱和祥和的方向走。这是一种值得付出努力也是完全可行的探险。冥想、心理治疗、友情、追求创造性的活动、锻炼身体、做瑜伽、侍弄花草、真诚地谈心、阅读和听音乐等等是可以让我们变得更充实并且安下心来的几条途径，通过这些途径，会减少恐惧对人的控制。此外，我们还可以改变习惯了的思维方式。虽然我们不能阻止坏事发生，但是我们可以改变自己关于事情过去如何，或是现在我们想要事情如何的态度和看法，并且逐渐形成一种对现实更加正确的认识。不过，要记住：当我们处理生活中遇到的恐惧和痛苦时，甚至是在处理日常生活中的那些一般压力时，都没有什么速效药。

破解恐惧

恐惧不是能被克服或消除的东西——就此而言，这种情绪甚至是人无法应付的。相反，我们或许需要密切注意它所带来的信息。实际上，大多数人都有过恐惧的经历，觉得它像一种停止标志，或是闪亮的红灯：“危险！别进来！”不过我们也许需要破解这个信号，并思考它究竟要表达什么。这种危险的实质是什么？它是过去还是现在，真实的还是幻想的？我们会因为

勇敢地绘制新版图，或是因为要做件蠢事而焦躁不安吗？

有时候我们会因为无意识的自我警告——“我们真是做错了”——而感到一阵恐惧的刺痛或是焦虑。或许我们不该发送那封怒气冲冲的电子邮件，不该买下那幢可爱的“需要修理屋顶的”房子。也许我们不该匆忙地选择从事那种职业，不该进行那次谈话，不该去做那次旅行，不该卷入这桩婚姻或是选择离婚。在这些情况下，我们可以把恐惧看做一种明智的保护，值得我们给予充分的尊重。

如果恐惧只是种警告信号，那么我们就不必去看心理医生了，也不会在情绪激动时大嚷大叫，更不会因为感到害怕而结束一段无望的恋爱关系。总会有这样的情形：我们把恐惧深埋在心底，让心在胸膛里怦怦跳着，坚定地做出决断，付诸行动。还有些时候，我们要找出恐惧的实际根源——从现在或是过去的经历中找——这根源在我们的眼里也许是模糊不清的。例如，当你想着要面对自己也许不忠实的配偶而满心焦虑时，也许是在你身上隐蔽多年、在孩童时代就不敢跟爸爸讲话的一贯的恐惧在作怪。分清这些焦虑的更深层原因，可能有助于你直截了当地去跟对方把事情谈清楚。恐惧是一种有时有益、有时无益的信息——不过常常表现为对我们的信仰、需求和与周围世界关系出现危急的信息。

还有最后一种恐惧需要破解——我们根本感觉不到的恐惧（至少是意识不到的）。当我们不能面对焦虑并分清其原因时，我们往往会用行动来代替，例如，攻击某个同事，在孩子面前

反复地唠叨，或是整个周末还在加班做周五已经结束的项目等等。我们不停地告诉自己，所有这些反应都是正常的、天经地义的。

当焦虑与日俱增时会引起更严重的后果，如贪婪、固执、代人受过、暴力甚至其他残忍的行为。当人处于焦虑的状态下，无论是在个人生活层面，还是国家政治层面，一个人所产生的想法和做出的决定都不是基于对过去和将来的理性的思考，而只是因为心里充满了恐惧。我们认为每个人都有责任认识到该如何对待反映焦虑的行为，并且处理好自己的焦虑情绪，以防它以伤人的方式释放出来。

害怕与生活

我们也许以为只要我们去感受焦虑和恐惧，它们就会与我们无关；我们可能会选择日复一日的安定的生活方式，从而把自己的生活限制在狭小而熟悉的范围内。我们甚至可能不知道自己会害怕成功和失败、拒绝和批评、冲突和冒险，因为我们很少挑战自己的能力和创造力的极限。我们通过躲避危险和变化来避开焦虑。

我们所面临的真正挑战是：投入新的情境，步入更广阔的生活，直面焦虑。

一些人（比如詹姆士·邦德）通过切断情感生活而避开焦虑与恐惧。我承认自己羡慕这些人——他们看上去是那么无畏地

跨过人生的各种困难，不过我同时意识到这种“勇气”也付出了代价。感情是一揽子交易，你只有泯灭部分人性，才能避开或无视一些痛苦。如果你从不害怕，那么也许表明了你是个缺乏同情心、好奇心，甚至无法享受快乐的人。也许恐惧毫无乐趣可言，但它标志着我们是有血有肉的人。

与世连通的恐惧，与世隔绝的恐惧

9月11日，恐惧直接灌入美国人民心中。在遭到恐怖分子袭击的短短几个月内，我的两个卡片箱就被塞得满满的。一个卡片箱里装满写给市民的报刊文章，告诫他们如何对付因为恐怖主义而更加脆弱的情感；另一个卡片箱里装满心理治疗师们如何帮助人们学会控制恐惧的文章。我意识到许多建议可用于对付各种突然闯入我们生活中的恐怖事件和一些可能突发的事件。例如：

- 说！说！说！
- 去找事实。信息不足让焦虑和幻想暴涨。
- 保持理性的警觉，如果你选择避开某些危险，不必觉得可耻。
- 对以上3条不必强求。
- 避开让你快速改变心情的事件（如关掉电视）。
- 选择让你平静下来的活动（如关了电视后，去走走或是做一些瑜伽伸展动作，放松一下）。

• 保持一定的辨析能力。即使发生了可怕的事情，仍然可以怀着爱和希望生活下去。

• 沟通！沟通！沟通！

对于许多美国人来说，尤其是那些被剥夺公民权的团体成员来说，9·11 恐怖袭击事件当然不是第一次让他们感到自己是仇恨与残暴的潜在目标。然而，显而易见，“9·11”不只是另一个简单的制造恐怖的袭击事件。这场毁灭性灾难的性质与范围，加之电视里时时刻刻的纪实报道，随后的战争及其后果，以及白宫反复预测即将来临的恐怖主义者袭击制造了全国范围内史无前例的恐怖。

同时，用雷切尔·内奥米·瑞门博士的话来说，这种对焦虑和悲痛的“全国性诊断”产生了一种息息相关的感受，一种“国家有难，匹夫有责”的感觉。纽约市及全国民众团结一致对付这场灾难，有报道说人们与亲戚朋友的关系，甚至与陌生人的关系都更紧密起来。那些遭受损失的人们也感受到成千上万的人们的同情。只需说一声“9·11”，几乎每个美国人都理解——全世界的人们也如此。全世界都认识到了这一事件的残暴。

相比之下，某种可怕的事发生在个人身上时，你的恐惧也许无人提起、无人听到，甚或无人相信。甚至亲朋好友也不愿听你的经历，或者他们也许开始愿意听，却不愿听完全部内容。他们或许表现出这种令人焦虑的事件好像并没真正发生或是从未发生一样，或者也许发生了，但是你的反应过度了。做出反



应时，你也许开始感到孤立无援和人情冷漠，也许为自己真实地表现出恐惧和遭受的痛苦，却没有以美国惯有的闯劲、毅然决然地靠自己的努力改变境遇、大步向前而感到耻辱。你也许想知道为什么自己被悲剧“选中”，或是否是由于你做错了什么事情导致的。这些个人的危机不但极易引发恐惧和焦虑，还会带来其他的“不速之客”，比如耻辱、孤独和颓丧。

虽然个人危机与集体遭受毁灭性灾难的悲剧不同，但恐惧却是一种整个人类共同的体验。如果我们学会做出理智的反应，也可以把人们凝聚起来。在这个世界上，每个人迟早都会碰到挫折与不幸，会感到脆弱，也会从不幸的经历中意识到——我们多么需要别人的帮助和关怀。我们虽然无法避开恐惧和苦难，但是我们可以选择遭遇它们的方式，这会有助于我们再一次感到与世相关和与他人拧成一股绳。恐惧可以教给我们如何不断地参与人类最基本的行为，即给予和接受帮助。

关于这本书

正因为恐惧在大家的生活中有这么大的威力，无论是阻止我们去爱和工作，还是驱使我们走向灾难——我才产生了写它的想法。的确，焦虑、恐惧和耻辱（我们很快会涉及）几乎是所有问题——包括愤怒、亲密相处和自尊的问题——背后的罪魁祸首，因此人们需要寻求帮助。虽然人类的问题既繁多又复杂，但是人类痛苦的源泉最终可以归结为这三个关键性的情绪

因素——焦虑、恐惧和耻辱。或者，更准确地说，正是我们对这些不速之客所做出的不恰当的反应带给了我们大部分的痛苦，而且挥之不去。也许理解这些情绪如何影响我们，并且在受它们控制时我们该如何振作自己比什么都重要。

因为我熟悉这些不受欢迎的情绪，在以后的章节里我将讲述一些个人的经历，加上一些我作为心理学者和治疗医生在工作中搜集的案例，但你也别指望我会提供一份帮你在若干天里实现永不惊慌的灵丹妙药。这也不会是一本包罗万象的书。已经有大量的书和在线指南囊括了与焦虑相关的所有问题，包括恐怖症、惊慌失常和创伤后对压力反应的处理方法。这些用药或不用药的治疗方案，旨在帮助人们在各种具体的行为活动中克服恐惧心理，例如乘飞机出行、过桥、出门等。本书中也有大量关于思考、意象疗法和放松技巧的内容，帮助人们控制呼吸和肌肉紧张，改变习惯性的消极的思维方式。我就不长篇累牍地在这里多说了。

本书将全面直视恐惧，激发读者把这种令人头痛的情绪既当成障碍又当成朋友。我认为焦虑和恐惧是人必须经历的复杂的情绪，它们会压制我们的希望或激励我们进行有益的冒险，威胁人际关系或改善和稳固人际关系。这些情绪可以帮助人们预测自己的行为，还提醒我们自己确实实地活着，有恐惧，也有激情。

我希望能够激励你以恐惧为向导走向积极的方向，明智地处理好焦虑。我们也要学会勇敢，这样，恐惧就不能阻止我们

说真话，做出真实的行动，过真实的生活。用已故诗人奥德·罗德的话来说：“当我敢于强大，用我的力量为自己的视野服务的时候，我是否害怕就变得越来越不重要了。”如果恐惧占了上风，我希望这本书能使你对自己或他人更仁慈些。最后，我希望让你一直笑着读到最后，因为，正如我的朋友詹尼弗·伯曼所说，没有幽默，一切了无生趣。

面对耻辱

耻辱也将在本书中占较大的比例，许多常见的恐惧感——害怕遭到拒绝、害怕亲密、害怕社交场合、害怕在公共场合发言——都和耻辱感有关，其实质都是害怕被人认为有本质缺陷或不值得被人爱。

耻辱是那么令人痛苦，没人愿意从个人角度谈起，或者想要“回到那种心态”。你上回在餐桌上谈起丢人的事是什么时候？人们之所以极少谈起丢人的事是因为人们引以为耻——无论这和你形体有关，还是和你的青春期有关，或是和你吃东西时咀嚼的方式有关。耻辱将人们引向沉默的生活，不活跃、说谎和躲躲藏藏。或者，为避开耻辱，我们也可将耻辱扭曲成鄙视、傲慢或是表现为高人一等。我们可以学会比这做得更好，面对耻辱，不让它妨碍我们展现最好的自我。



恐惧与焦虑

我们中大多数人将恐惧和焦虑从一定程度上区分开，有时候这只是语言学的问题，我们说对某件事（乘坐飞机、衰老）有恐惧和为某件事（乘坐飞机、衰老）而感到焦虑；有时候我们通过亲身体验将这两种情绪区别开来。相信你一定意识到了神经生物学上所说的恐惧与焦虑是不同的。一个夜盗用刀顶着你的腰时你突然地重新调整内脏的分泌（恐惧），与在你要打个难应付的电话时表现的轻度恶心、眩晕和神经质的发抖（焦虑）是不同的。焦虑也是一个描述萦绕心头的忧虑的名词，或是一种常年担心或紧张的感觉，也许完全不知其起因何在。

在实际生活经验里，“恐惧”的概念总比“焦虑”意味着更大更强烈的情绪。有一只蜜蜂围着你的脸嗡嗡直叫，会让你产生暂时的恐惧反应；你可能会在凌晨3点醒来，沉浸在让你不能再睡去的焦虑中。考虑到区分“焦虑”与“恐惧”对即将进行的讨论并不那么重要，我只使用两词之一，取其广义而非狭义。焦虑、忧虑、恐惧、恐怖——无论人们怎么命名，重要的是怎么对待它。

日常谈话里，我们会使用令自己舒服、适应我们复杂的心理状态的情感词汇。我接待的一些求医者不说焦虑或害怕，“你也许不信，我被压垮了……”是他们选择的词汇。那种敏感的人，和人说起和认定自己的弱点时，以“压扁”代指“一反常