



# 走出恐惧

STEPPING OUT OF FEAR

穿越“内在小孩”的迷思，消融我们的伤与痛

[美] 克里希那南达 & 阿曼娜 著  
Krishnananda Trobe & Amana Trobe  
王静娟 译

◆ 漓江出版社

B842.6  
201210

阅 览

# 走出恐惧

[美] 克里希那南达 阿曼娜 著

王静娟 译



◆ 漓江出版社

桂图登字：20-2010-357

## 图书在版编目(CIP)数据

走出恐惧 / (美) 克里希那南达, (美) 阿曼娜著; 王静娟译. — 桂林

漓江出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5407-5077-0

I. ①走… II. ①克… ②阿… ③王… III. ①恐惧—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104125号

Stepping Out of Fear by Krishnananda & Amana

Copyright: © 2009 BY Krishnananda & Amana

Simplified Chinese edition copyright:

2011 HONGKONG SPIRITUAL FAMILY PUBLISHING GROUP CO., LIMITED

All rights reserved

本书版权经由香港心灵坊出版集团有限公司授权漓江出版社出版

## 走出恐惧

作 者: [美] 克里希那南达 阿曼娜

译 者: 王静娟

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 符红霞 董 卉

责任监印: 唐慧群

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85800274

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京华忠兴业印刷有限公司

开 本: 640×960 1/16 印 张: 16 字 数: 186千字

版 次: 2011年8月第1版 印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5077-0

定 价: 28.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



## 译者序

心理咨商与身心灵的成长在各学派的淋漓发展中，逐渐走向细致深入的整合过程，帮助人类朝向均衡健康的生活。当我敞开胸怀去品尝了解各式各样可以帮助自己成长的方式与学派时，我总是对这取之不尽，用之不竭的资源心存感激，感激自己能够生长在这个生气蓬勃的时代。

二十年的自我成长与致力于助人工作的过程中，接触过许多不同的老师与工作方式，我受益良多。尤其是在接触了克里希那南达和阿曼娜的工作之后，我深入地经验到西方心理治疗与东方静心的结合，所带来的在助人工作中的细致与完整。他们的工作不只帮助个人的自我成长，同时支持我们学习如何在亲子关系，亲密关系，或是家人之间的互动中，发展健全的互动模式来迎向爱。

《走出恐惧》是作者克里希那南达在《拥抱你的内在小孩》之后，透过个人成长与工作经验，深入整合内在小孩疗愈旅程的结晶著作。第一篇的概览以简要的方式，清晰地描绘内在受创的“情绪化小孩”如何无意识地随时影响着我们的生活，这些影响是那么活生生地出现在每个人的生活中，造成我们关系上的受苦与无助。然而，一旦我们可以对内在“情绪化小孩”有所了解，就可以穿越关系中的冲突，让亲密关系这面明镜成就彼此的成长与滋养。

第二篇情绪化小孩的外显行为，作者以深入浅出的方式，来让读者可以学习辨识内在“情绪化小孩”出现在生活中的隐晦方式。

事实上，这些隐晦方式通常是生活中随时可见的具体行为。顺着章节读下来，读者或许很多时候会觉得自己就是书中所描述的人物或状态。然而，一旦我们可以辨识这些行为，同时了解它可能给关系带来的伤害，我们可以开始做不同的学习，有机会脱离它的影响。

第三篇情绪化小孩的内在经验，小孩子的特质在于他或她满怀纤细敏感的内在感觉。当感觉没有受到同理或了解时，就会导致各种被压抑下来的情绪，仍然无意识地留存于系统中。作者试着以婉约易懂的表达方式，来让读者了解体会“情绪化小孩”的主要内在创伤经验，尤其是羞愧、惊吓、被遗弃的创伤，如何实际地影响着现在成人生活中的亲密关系。书中同时也支持读者学习如何照料内在受伤的“情绪化小孩”，慈悲地拥抱它，关爱它。这份关爱让我们再度地人性化，同时培养与亲密伴侣分享真实的爱与关怀的能力，不再不自觉地受困于对亲密与爱的恐惧感中。

第四篇突破旧有模式，重新拾回生命的自主能力。“内在小孩”治疗的奥秘在于，当我们学习了解内在小孩的外显行为机制，接受与慈悲地对待它的内在感受与经验时，我们同时也培养了自己的心理成熟度。这份成熟度让我们可以慈悲地关爱彼此的心情与感受，同时拥有力量在关系中设定健康的界限。我们不再需要受制于恐惧而对爱情生活踌躇不前，因为我们知道自己有能力面对关系中的挑战。

在我个人的自我成长与专业工作中，我深深地感受到“内在小孩”工作的深度与对实际生活所带来的建设性影响。诚如作者在本书前言中所提到的：对自己内在恐惧感工作的探索只是这趟旅程的第一步，如果没有踏出第二步，我们可能会迷失在这些创伤里；因为阻碍我们享受爱以及喜悦生活的因素，并不单单是尚未疗愈的创伤，还包括我们对这些创伤的认同。所以，第二步就是去了解到这

个“情绪化小孩”并不是本质的我。书中也提供了读者可以学习的静心观照方法，来运用于实际生活中以滋养本质小孩，同时培养对“情绪化小孩”卸除认同的能力。

咨商治疗或是身心灵成长丛书，不只在提供读者的自我了解，同时能透过这份了解来实际地转化行为模式，使落实的日常生活能蜕变为彼此滋养的资源，而不再只是无意识地上演互相伤害的戏码。在《走出恐惧》这本书中，作者以简约易懂的方式表达出深奥的专业咨商治疗理论，画龙点睛地描绘内在心理状态，深入浅出地说明心理状态如何呈现在日常生活行为中，同时提供给读者重新拾回生命主导能力的技巧与方向。如果读者在阅读的过程中，触碰到心有戚戚焉之感，或是纤细脆弱的感觉浮现，建议可以与了解这些感受的朋友分享。或是，当感觉到被情绪所淹没，或想要更深入自我探索或疗愈创伤时，寻找专业咨商师的协助。

我个人深受这份工作的深度与完整性的感动，这份感动驱使着我在工作与读书的忙碌中，秉持着热情完成这本书的翻译，同时很荣幸应出版者之邀撰写这篇序文。盼望拙序能带给读者对本书的些许启发。深信《走出恐惧》能伴随着您的身心灵成长，同时学习到如何在您的重要关系，尤其是亲密关系中，迎向真爱。

王静娟：“爱的学习”国际认证带领者，父母效能训练讲师。

## 前言

我深深地感受到，如何打破那些阻碍我们体验爱和喜悦的旧有模式，是我们需要面对的最深层问题之一。这不仅仅在关系中显得特别真实，事实上，它也影响了我们的创造力、性能量以及生活的其他层面。这是我在这本书中所要强调的主题。

最主要的问题在于我们如何看待自己。小时候，我最喜欢的电影是丹尼·凯（Danny Kaye）所拍的《安徒生传》；我的父母为我们买了电影原声带，我们常常唱里面的歌。其中一首讲述的是丑小鸭的故事：“从前有一只丑小鸭，有着凌乱的棕色羽毛……”丑小鸭因为无法融入身处的环境，所以受到鸭子世界的排挤，不得不四处流浪；直到有一天，它遇到了一群天鹅，才发现自己其实是一只美丽的天鹅，只是意外地出生在错误的地方。

就某种意义上来说，我们其实是走在重新找回自己“内在的天鹅”——我们真实的自己——的旅程上。过去，我们一直在自我欺骗，让自己相信自己是一只“鸭子”。基本上，“鸭子”所感受到和看到的自己，是一个充满恐惧、丑陋，不被爱也不值得被爱的个体，生活在一个陌生而不友善的世界里；在这样的世界里，没有人真正地看到他们、珍惜他们。他们因此尝试以各种补偿行为来掩饰内在的恐惧和不安全感，而变成一群倍感压力，不断催迫、竞争的小“鸭子”。相反的，“天鹅”觉得自己是充满着爱、有能力、具有天赋的存在，平静祥和地生活在美丽的世界。

在我的第一本书《拥抱你的内在小孩》中，我分享了对治疗自己内在恐惧感的体验，对我而言，那是一条接触自己内在深层敏感脆弱空间以及学习自我接受的道路。我感觉到深入体验内在小孩的创伤，是一条让我们能够在生活中创造真爱的道路——对自己的爱以及对他人的爱。我花了很多年的时间来探索这些内在创伤，那是我以前所忽视、压抑的内在空间；之后，我开始明白，如果我们没有意识到这些创伤，它们将会以各种方式来妨碍我们的生活以及我们的爱。至今，我仍然持续地把我在第一本书中提到的方式应用在生活中以及工作坊里，但在那之后，我又有了更深入的体认。现在我知道，对自己内在恐惧感的探索只是这趟旅程的第一步，如果缺乏第二步，我们可能会迷失在这些创伤里；因为阻碍我们享受爱以及喜悦生活的，并不只有尚未疗愈的创伤，还包括我们对这些创伤的认同。

我们会重复旧有的模式，是因为我们带着受创的自我形象，而且认为那就是我们本然的自己。我们无意识地认同了自己就是内在那个受创伤的“情绪化小孩”。

我将这样的内在空间称为“情绪化小孩”，因为它由强烈的情绪驱策，而这些情绪是我们无法控制，甚至常常是不自觉的。一旦落入这样的认同中，我们就会受恐惧的驱使而失去主导自己行为的能力。就像是一部由年幼、莽撞、没有归于内在中心的孩子所驾驶的车子，不由自主地重复着旧有的模式，并且不断吸引他人或某些情况来强化旧有的自我形象。

所以，对我来说，第二步就是了解到这个情绪化小孩并不是本质的我。我曾经强烈地认同于这样的自我形象和内在感觉，认为自



己是一个永远比不上哥哥的小弟弟，认为哥哥总是比我聪明、迷人、有自信、敏感、有觉知，总是能得到我所渴望得到的注意力和尊重，所有的人都喜欢他。我已经从每个可能的层面来探索这个创伤，但是羞愧、恐惧和不安全感仍然存在着；在某些情况下，我会完全地被这样的感觉所淹没，什么都没办法做，只能观照着它。不管多么努力地要去改变它或是摆脱它都没有用，甚至曾经无数次地受到这些压力的影响，而无法好好地展现自己。

有很长一段时间，我甚至想都没想过自己可以或是可能不再扮演这样的角色；感觉起来好像我就是这样的一个人，任何试图避开这种感觉的努力，都只是在掩饰。记得生命中曾经有一个非常伤痛的片刻，强烈地把我带回到这个致命伤里。我哥哥是哈佛大学的三年级学生，那时我正要去申请就读哈佛大学。有一天，我收到来自学校的信，打开之后，我惊讶地发现自己被录取了。我当时的第一个反应就是他们一定搞错了。后来我才知道，学校的高层曾和我哥哥谈过，他那时是校刊的编辑之一。他们告诉他：“如果你弟弟有你一半好，我们就录取他。”

这个只有哥哥一半好的小弟弟的自我形象，终生都困扰着我。然而，当内在的探索到了某个阶段，我开始明白那不是真正的我；我很高兴开始认知到，这样的自我形象只是来自强烈的制约。借由离开家族窠臼，为自己找到完全不同的生活和世界，并且发展自己的天赋和静心，我开始看到那样的自我形象只是过去经验的产物。更奇怪的是，我是如此的被这样的自我看法所蒙蔽，以至于看不到事实上我的父母尊重而且欣赏我本然的样子，包括我所有独特的天赋，以及具有脱离家族窠臼、寻求新的生活方式的勇气。当我对自己的看法改变了，我的生活也开始起了变化。许多在过去严重影响着我的关系、创造力和喜悦的旧有行为模式，变得越来越不具影响

力。现在，还是有很多时候，旧有的自我观感会接管我的意识；然而不同的是，现在我能够觉知到它，而且能和它保持距离，观照着它。

要看到自己内在的“天鹅”并不容易，因为我们对于“鸭子”有着太深刻的认同，而这样的认同开始于我们刚要发展形成自我概念的时候。

基本上，我们内在自我观感的形成，来自早期照顾者的价值观以及成长环境的社会文化，我们也因此学习到必须切断和真实自己的联结。

这就是我所谓的“情绪化小孩”的基础内涵——隐藏在冲动的行为之下，充满恐惧、羞愧、不信任感的内在经验。

当这个情绪化小孩接管了我们的生活，它会以各种不同的方式出现在生活中。其中之一就是，我们会发现自己一再地在关系中重复同样痛苦的模式，而不知道究竟是怎么一回事；还有，我们可能会迷失在一种又一种的上瘾行为里；或者，我们可能常常发生意外或生病，或是不停地让自己陷入困境；又或者，我们很容易就觉得想放弃、心灰意冷和绝望。

探索、感觉以及了解自己内在所携带的伤痛，对我产生了极大的帮助；但是到了某个时候，我发现我的焦点自然地转移到观照自己被情绪化小孩接管的片刻，不再那么在意过去的发生，而比较聚焦于观照这个情绪化小孩如何影响着我的日常生活。我也注意到这样的自然转移发生在我们训练团体中的其他学员身上；一旦他们已经深入地在内在创伤上工作过，注意力就会自然地转移到当下这个片刻。注意力转移到当下，意味着看到自己在什么时候、以什么方

式认同了情绪化小孩；也就是留意到自己在任何时候，如何地被羞愧、恐惧或不信任感所淹没，而行为像个小孩般——反弹、抱怨、妥协，或是让自己迷失在某种上瘾行为里。

我在这本书里所要分享的，主要是我的伴侣阿曼娜以及我自己在工作坊里所使用的素材。大约在二十年前，在花了很多时间在不同的灵性道路上追寻之后，我到了印度成为一个成道师父的门徒；从此，我就一直是他的门徒。这些年来，我一直强烈而热情地遵循着他独特的自我追寻道路。这条道路基本上是学习如何把觉知带入生活中，以及学习带着好玩和庆祝的心态待在当下这个片刻。当初去印度的时候，即使身处于一段关系里，我对于“爱”的意义以及所谓的“亲密”仍没有多少概念，只是忙着自己的事情、工作，确定自己做了“我该做的事”。但是经过这些年的学习，我已经对“爱”有了一些体验与了解。

1. 我们生活中的受苦，主要是因为我们的想法与身心经验，深深地受到来自于过往充满恐惧，不安全感，无法信任的受创经验所驱使，我们称呼这个受创部分为“情绪化小孩”。

2. 我们无意识地认同了内在这份受创空间——相信它就是我们本然的自己。

3. 为了卸除对情绪化小孩的认同，重新拾回自己生命的真相，我们必须对自己的受创部分有所了解，同时感受着它仍然携带着的痛苦与恐惧。最后，允许自己开始冒险，来协助自己突破旧有行为与生活模式。

我在这里所提出的方法主要着重于观照并且了解情绪化小孩是如何在我们的生活中运作着。这可能是一项挑战，因为这个情绪化

小孩是如此强烈地紧抓住我们的感觉和行为，当我们被它攫住时，通常没有什么内在空间可以观照；因此当情绪化小孩的感觉被触动时，我们通常会立刻产生反弹行为。我在这里所提到的方法，并不是要我们去做出改变以达到什么目标，也不用特意去改善什么，就只是简单地观照，然后允许一切的发生；经由这样的过程，就可以慢慢纾解内在情绪化小孩的失控与恐惧。当开始明白情绪化小孩是如何驱策着我们的生活，我们就超越了它的影响，然后开始拥有不同的选择，而不再失控或是被恐惧所左右。

书中的每一个章节都包含了我自己内在探索的一个领域，也举出了许多我自己生活中的例子。我同时引用了一些朋友或团体学员的例子，当然，为了维护个人隐私，我更改了名字和某些情境。我也尽量让每一个章节看起来简单明了，而在每个章节的最后，会有一些特别的练习来帮助大家探索自己的内在。

我从宽广的角度着笔，每一章节并不局限于该章主题的探索。如果您想要在每一主题上作更深入的探索，我也会提供一些重要书目供你作为参考。借由本书，我想要提供的是读者对内在情绪化小孩的外显行为与内在体验的概念性理解，以及当它浮现时，知道如何与它相处，同时有能力辨识它并非本然的你。我建议你在阅读这本书的时候，最好给自己时间慢慢来。它有点像是工作手册，每一个章节处理生活中的不同层面，最好是多花一些时间去消化各个章节。



# 目 录

译者序 / 1

前 言 / 4

## 第一部分 概说

第1章 情绪化小孩的心智状态 / 2

情绪化小孩的两个层面 / 3

情绪化小孩的五种外显行为 / 4

情绪化小孩的五种创伤 / 7

第2章 幻境状态 / 11

在幻境中，我们认同了创伤 / 12

不同种类的幻境 / 13

破除认同，走出幻境 / 15

第3章 镜子 / 20

镜子映照出我们对他人的影响 / 21

通常我们的行为模式是无意识的 / 22

探询适当的问题 / 24

## 第二部分 情绪化小孩的外显行为

### 第4章 反弹行为与控制 / 28

留意是什么触动了反弹行为 / 29

不同种类的触发机制 / 31

留意到我们的反弹行为 / 31

不同形式的反弹 / 32

控制的策略 / 33

隐藏于反弹行为背后的恐慌小孩 / 34

### 第5章 期待与任性 / 37

期待背后隐藏的是什么 / 37

任性是期待的化身 / 39

我们的期待反映了过往的被背叛经验 / 41

负面期待 / 43

### 第6章 妥协 / 46

情绪化小孩在意获得肯定 / 46

深入探索妥协的根源 / 50

妥协塑造了我们的自我形象 / 51

### 第7章 上瘾行为 / 55

许多种不同方式的上瘾 / 57

摆荡于控制与放纵的两极 / 58

令自己的内在意图与空间变得清晰 / 59

## 第8章 幻想 / 63

对小孩而言，幻化是自然现象 / 63

迷幻化的小孩长大成为迷幻化的大人 / 65

## 第三部分 情绪化小孩的内在体验

### 第9章 空虚感与需求 / 70

恐惧感是我们情绪化小孩的根源 / 70

不同形态的内在黑洞 / 73

原始基本需求 / 73

原始的需求 / 75

疗愈来自感受着内在的空洞 / 76

### 第10章 恐惧 / 79

恐惧感是深沉、非理性和充满奥秘的 / 79

过往创伤的恐惧留存于神经系统中 / 80

承认恐惧是接受恐惧的开始 / 81

恐惧的产生是有原因的 / 82

两种基本的恐惧 / 83

感受身体里的恐惧 / 84

### 第11章 感染同化 / 88

感染现象阐释了我们的负面模式 / 88

感染塑造了我们的自我认同 / 89

充满奥秘的同化现象 / 91

从感染同化中复原 / 91

### 第12章 羞愧和罪恶感 / 95

羞愧的声音 / 96

“赢家”或“输家”同样是羞愧的化身 / 97

羞愧创伤的恶性循环 / 98

脱离羞愧的幻境 / 101

### 第13章 严厉的内在法官 / 107

严厉法官呈现的方式 / 108

情绪化小孩对严厉法官的响应：叛逆或垮下来 / 109

厘定自己的准则 / 111

### 第14章 惊吓 / 117

惊吓可能发生的主要层面 / 120

### 第15章 被遗弃与被剥夺 / 124

遗弃与被剥夺创伤来自内在的空洞 / 126

亲密关系开启了我们内在的遗弃创伤 / 127

逃避面对内在的空虚会导致关系的困难 / 128

生气、暴怒、怨恨，是创伤的部分内涵 / 129

介于触发事件与反弹行为之间的是创伤 / 130

某些引发被遗弃创伤的情境 / 132

面对被遗弃的创伤是通往真爱之路 / 133

### 第16章 被吞没 / 136

被吞没创伤的肇因 / 136

来自创伤的外显行为 / 138

被吞没创伤造成了强烈的内在冲突 / 140

疗愈被吞没的创伤 / 143

### 第17章 信任感的丧失与愤怒 / 145

处于无法信任的熟悉世界中 / 146



我们与他人之间的心桥早已断裂 / 147

走出无法信任的创伤 / 149

## 第四部分 重拾主导生命的能力

### 第18章 突破旧有模式 / 154

盲目地随着脚本上演 / 155

如何突破旧有模式 / 160

### 第19章 疗愈情绪伤痛 / 165

我们没有被教导如何与痛苦的情绪相处 / 165

留意自己如何受到触动 / 167

辨识什么创伤受到触动 / 168

学习接纳与感受 / 169

### 第20章 为自己挺身而出 / 172

界限侵犯清单 / 172

设定界限会引发深沉的恐惧 / 175

选择“尊严”胜于“爱” / 177

反弹还是响应 / 178

学习设定界限的阶段 / 180

### 第21章 压抑、表达、接纳 / 182

接纳或压抑 / 183

压抑的情绪可能导致歇斯底里或控制 / 184

表达、燃烧、远离过往压抑的习性 / 187

学习接纳 / 190

从压抑到表达到接纳 / 192