

与你的内在小孩对话



与你的内在小孩对话

回归内在

HOME COMING

与你的内在小孩对话

约翰·布雷萧 (John Bradshaw) 著

傅湘雯 译

内蒙古人民出版社



与你的内在小孩对话

回归内在



约翰·布雷萧

(John Bradshaw)

著

傅湘雯

译

内蒙古人民出版社

回归内在

约翰·布雷萧 著

傅湘雯 译

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 北京朝阳新源印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：11.75 字数：200千

1999年3月第一版 1999年3月第一次印刷

印数：1—10000册

ISBN7-204-03967-X/G·876 定价：24.80元

导 读

郑玉英



继《家庭会伤人》(Bradshaw On The Family)之后，布雷萧的著作又有一本译成中文问世。国内读者可以进一步在他的文字中受到震撼与燃起希望。

布氏的文章特色是把人会受伤的事实与在家中受伤的可能性不留余地的铺陈出来，毫不婉转，直指人心。读来叫人不禁自问：“当真如此？”而心底下往往已经有一个共鸣的声音轻轻答道：“是的。”

身为心理辅导的实务工作者，在《家庭会伤人》出版之后，笔者已有多次听人问起：理应是安全港湾的家庭真的会叫人受伤？其实这么询问的人心中往往已经有了自己的答案。而我们都知道，家人之互相伤害绝非故意，乃是太多的善意与太多的在意，加上家庭系统互动的原理所致。

徒然知道自己曾经受伤又如何呢？那没有建设性的意义，必须学会自己为自己作些补救工作才好。这本《回归内在》正好回答了这个问题。

在本书的头两章里，布氏再度提到孩子的成长途中留下创伤的历程。在后面三篇里则仔仔细细提出方法来，讨论如何照顾曾经受伤而至今仍存于我们心中

的孩子，企图协助读者找到阶梯由痛苦的谷底爬升起来。

人要走出创伤的幽谷，途径有许多，却没有一条是容易的或便捷的。走出来的速度也各有不一，要取决于受伤的轻重与当事人自己所持的态度。在这许多走向康复的途径上，“找到内在小孩”是一种跨越问题形态的方法，无论目前遭遇的问题困扰是什么，当年的创伤是哪一种，找寻内在小孩均是有助益的做法。事实上，这是每一个健康的成人也可为之的心灵历程。谁不需要有更多滋润与能量？谁的被爱与自爱已臻完美之境？谁的父母是完人？谁的成长过程中毫无瑕疵？谁的自我肯定恰到好处，既不缺失又不过度呢？我们每一个人都值得接触自己内心脆弱、真实而又极具创意的小孩，亲手领他长大起来。

自我疼惜与自我照顾是一种负责任的心态。当别人对不起我们时，至少自己要对不起自己，当别人无暇、不愿或不能给我们温暖时，可以不一意哀求对方，也可以收拾对别人的怨愤，反求诸己、反观自己，给自己深厚的拥抱。这不是说要对别人封闭自己，而是要更优先地向自己开放。

常听到有人失爱而久久不能释怀甚至自伤伤人的故事。有人日日夜夜里脑中都是那个负心的人，渴望再见一面，再得到一个他的电话；也有人气得给他身





上浇了汽油再燃上一根火柴，却忘了自己全心系于对方，已经久久不曾静下来看自己一眼，爱护一下心头的孩子。多少人饥渴地向外求爱，却不知自己也可以爱自己；多少人气愤别人的吝于给予，执着地要，却使内在小孩再度受创于自己的疏忽之中。

也有人习于自恨，那是在“理想我”的追逐中，弃“真我”于不顾，一意朝向成功优秀，却在功成名就之余，不知如何面对心中的孤单，那久被鞭策少有滋润的内在小孩乃在寂寞当中。

内在小孩是什么？那是源自儿时经验而存于我们之内的一个心理实体，既是心理实体就不是物理性的存在而是心理性的存在。是一些情绪经验与需要的组合，因为每个人不同的成长环境与当年与重要他人的互动而具有个人特色地存于记忆当中，不止是知识性的认知系统里，还会情绪性地记忆于神经系统与身体之中。

我们都曾是婴儿，曾经蹒跚学步，走过自己的幼儿阶段与学龄期，度过青春岁月逐渐长大。多年的经验跑到哪儿去了呢？其实在你我已经高大成熟的身体里还存留着童稚的小孩，拥有脆弱的特质与被关注的需要。

内在小孩的譬喻引发我们对自己藏于深处的情感需要予以疼惜关爱之心。

本书提出许多可在团体中使用及自助进行的方法，倘若读者采用自助方式为之，我有下列建议，或可作个参考：

一、与其一个人独自进行，不如找一两个伙伴一同进行，其目的是在过程中有个分享的对象，可以说说心中产生的情绪思念；在难过之时，也可相互支持。但伙伴之间切不要给对方分析、建议、聆听陪伴即可。每人要按自己的速度和态度来进行，在过程中一人给另一人分析，徒然干扰坏事。

二、第二篇中，每章之首，针对每一发展阶段有一些测量“怀疑指数”的问题，读者作为刺激自省的工具即可，不要太认真地计量来作为某一阶段受伤轻重的衡量。

三、书中所提“写信”给自己，是很好的方法，如果您愿意动笔是极好的。一方面能够保留重看，重看时可以有新的发现，增多新的察觉角度，再一方面书写有宣泄功用，但又不至于过分激烈，是自助方法中最适宜而安全的一种。

四、要持有正向的基本假设和人性观来进行，以欣赏自己、爱护自己为目的。但也要对不完美的人生中不完美的他人有份宽谅的成熟心态，尤其是原生家庭中的亲人。





五、倘若读者有份信仰那是再好不过，带着您对“更高力量”的认知，以您的人生观来调整自己的康复过程，在更高力量之下，我们更能接纳人世间的短缺，更能见出数十寒暑的人生只是过渡，更能知道伤了我们的“重要他人”也是宇宙中的一个小小分子，彼此当有可以相怜相惜之处。

六、倘若您在找寻内在小孩途中，心情有太大波动、思绪有太大混乱，不要害怕，告诉自己：这是过程。但也不妨考虑找专业的心理工作人员作些咨商，至少拿起电话联系一下有电话服务的张老师、生命线都可及时帮助自己疏缓一下心情。

成长是一生的事，追寻、接触、关照内在小孩也是持续进行的事，不要操之太急太切。在着眼于内在世界、情绪取向、过去经验之时，也要不疏忽了眼前的外在世界，也能运用理性功能来平衡自己的现实生活，才是内外兼修、情理并重的生活方式。

序 言

我知道我圣诞节时真正想要的是什么。我要重拾童年。但没人会给我这件东西……我知道这并不太合理，但是圣诞节又有什么时候是合理的？这是有关一位很久很久以前的小孩，也是有关现在的这名小孩。就在你我的里面。在我们的心门之后等待着，盼着某一件奇妙的事情发生。

——罗伯富罕

我在研习会的会场中巡行，深深地被那种热烈的讨论气氛所感动。有一百人，分成了六或八个人一组，聚集在这间房子里。每组都是各自独立的，组员们靠紧了坐在一起，彼此轻声细语。这是研习会进行的第二天，所以已经过了好些互动与分享的过程。然而，在开始分组讨论之前，他们还都是完全互不相识的陌生人。

我走近了一组。他们都全神贯注地在倾听一位灰发男子所做的倾吐。他正在朗读他的内在小孩(inner child)写给他父亲的一封信。



亲爱的爸：

我要你知道，你以前怎样的伤害了我。你给我的处罚比你陪伴我的时候多。要是你当初愿意花点时间跟我一起，那我也比较能忍受得住那些责打了。我渴望你的爱，超过我所能表达的。要是你当年肯跟我玩玩，或是带我去看一场球赛，要是你告诉过我你爱我……该多好！我要你爱护我……

他用双手捂住了眼睛。坐在他旁边的中年妇人开始温柔地抚摸他的头发；一位较年轻的男人伸手握住了他的手。另一位男士则问他愿不愿意被拥在怀里；这位灰发男子点了点头。

另一组则坐在地板上，用手臂彼此环接的搂着。一位七十多岁的优雅老妇人正朗读着她的信：

母亲，你过去总是忙于你的慈善工作，从来就没时间告诉我你爱我。只有在我生病，或是在弹钢琴，让你感到骄傲的时候，才会注意我。你只允许我有那些能令你高兴的感情。只有在我让你开心的时候，我才算数。你从来就没有为了“我”的缘故爱过我。我好孤单……

她的声音变得沙哑，开始哭泣。那道小心维护了七十年的防护墙，也随着泪水而崩塌了。一名十来岁的女孩拥住了她。一位年轻男子告诉她尽管哭个痛快，他称赞她的勇气。



我又走到另一组那边。一位三十多岁的盲人男子正读着他以点字写下的信：

我恨你，因为你以我为耻。你在招待朋友的时候，把我锁在废物间里。我从来没有吃饱过，我好饿。我知道你恨我，因为我是你的负担。我跌倒的时候，你讥笑、愚弄我……

我不得不继续向前走。我开始感受到我自己内在那名受伤的小孩所存的余怒，我想要愤怒的大声狂叫。童年的悲哀和孤独排山倒海涌来。我们怎么能从这许多悲愁中复元呢？

然而，一天将尽，我们的心情已转变成为平和与喜悦。人们坐在一起，有些人相互握着手；大多数的人都还保持着做结束练习时的那抹微笑。他们一个接一个地走过来向我致谢，因为我帮助他们找着了他们内在那个受伤的小孩。有一位银行总裁，在研习会一开始时曾经公开表示过排斥的态度，现在他却告诉我，四十年来他第一次把感情哭了出来。小时候他曾经被父亲痛打过，所以他发誓从此再不让自己显得脆弱，或是流露出任何感情。而今他却在谈论着照顾他内在那名孤单的小男孩。他的脸孔变得柔和，看起来也年轻多了。

在研习会一开始时，我曾鼓励参加者要搁下面具，走出自己的藏身之处。我解释道，当他们藏匿起





内在那名受伤小孩的时候，那小孩便会使他们的生活受到污染，让暴怒、激烈的反应、婚姻问题、不良的嗜好、恶劣的亲子关系、受损而痛苦的关系，充斥在生活之中。

我显然是触动了他们的心弦，因为我发现他们真的有了反应。当我看着那一张张开朗、喜悦的笑脸时，心里是既兴奋又感谢。这个研习会自一九八三年起开办至今，多年之间，我对这种内在小孩的疗效，越来越感到神奇。

在内在小孩这方面的工作上，有三件事是十分引人注意的：当人们开始在这上面下功夫的时候，他们改变的速度极为惊人；改变的内涵极深；旧伤治愈之后所产生的能力与创造力也极大。

十二年前我开始这项有关内在小孩的医治工作，用的是一种临时性的沉思冥想方法。但是这种沉思冥想却达到了显著的效果。当人们初次跟自己内在的小孩产生接触，这种经验常常都是极具震撼性的。有时候他们会痛哭流涕，之后，他们也常表示“我这一辈子一直都在等，有那个人能够找到我”、“觉得好像终于回到家了”、“自从我找着我的小孩以后，我的生命已经完全改变了”。

因为有这些反应，所以我发展出一个完整的研习机构，来帮助人们寻找并且拥抱他们的内在小孩。多

年来这个研习会一直在演变，这主要是因为和那些参加研习的人员在持续进行对谈的缘故。这是我曾进行过的最具震撼力的一份工作。

这个研习会所偏重的，是在帮助人们结束他们自童年以来就一直未解决的悲愁情绪——那些因为遗弃、各种形式的侵犯虐待、童年发展期中未获满足的倚赖性需求、以及家庭结构不正常所造成的苦恼……这一切所导致的忧愁。（在后面，我会对这些方面，逐一详细讨论。）

在研习会中，我们把大部分的时间都用在悲悼童年时遭到忽视的发展期倚赖性需求上。这也是本书的主要重点。我的经验是，使用发展性的方法是医治情绪伤害最为彻底而有效的方法。我相信，这种针对每个发展阶段进行医治的作法，是研习会所特有的。

在研习会中我会先描述童年中的正常倚赖性需求。如果这些需求不能满足，我们会带着一名受伤的内在小孩，走入成年。要是这些童年需求都能获得满足，我们就不致变成这种“成年小孩”了。

在我把某个特定阶段的需求做了概要性的说明之后，与会者就被分为几组。在那儿，每名组员都轮流当主角，聆听其他的组员倾诉他在婴儿、幼儿、学龄前等岁月里需要听到的那些积极、能肯定他的话语。

这一组的组员会视这个人的情况，安慰他童年的



痛苦，给他抚慰、鼓励、或同情的话语。当他听到某个需要得到，但童年时却硬被剥夺了的特定话语时，常会为之落泪，甚至嚎啕大哭。于是一些冰冻已久的悲哀会溶化。等到研习会结束，每个人至少都做过一些这种悲哀的清理工作了。其量之多寡，就看这个人是处于这种医治过程中的哪个阶段了。有些人在来研习会之前，就已经在这方面下过很多功夫；有些人则一点都还没做过这类的工作。

研习快结束的时候，我会让大家有一次在默想中拥抱内在小孩的机会。那时，很多人都会感到一股强烈的感情宣泄。学员们要离开前，我也鼓励他们，每天都要花点时间跟他们的内在小孩做点谈话。

一旦大家认领也爱护了自己内在那名受伤的小孩以后，通常那个天生的奇妙小孩就会发送出他的创造性精力。只要能予以适当整合，这小孩就会成为一股重生与新活力之源。卡尔容格（Carl Jung）把这个天生小孩（natural child）称之为“奇妙之子”——是我们探索、敬畏与创造性本质的内在潜能。

此一研习会的成功使我深信，这种对内在小孩所下的功夫，是造成人们治疗性改变最快、最有效的方法。这种近乎立竿见影的效果，一直也令我感到十分的惊异。

通常我对任何速成的事物都存有几分戒心，但是



这一项工作却似乎启动了一个持久性的转变过程。很多参加过此一研习会的学员都在过后一两年内写信来，他们都表示这个研习会改变了他们的生命。我觉得十分满足，但也有点莫名所以。我真的不明白，为什么这种作法会对有些人产生如此强烈的影响，却又对另一些人只产生极微小的作用。于是我努力追求一项解释，而一幅图画也就慢慢开始浮现了。

我最先去研究艾瑞克波恩的著述，他是建立交流分析理论的大师。交流分析很重视“孩童的自我状态”，所指的就是我们都一度经历过的自发性天生小孩。交流分析也描述了这名天生小孩适应早期家庭生活中各种压力的许多方式。

这名天生小孩（或称奇妙之子）会出现在你遇见久别的老友；在你捧腹大笑；在你显得别具创意、自然而不造作的时候；以及你面对奇景，心中不禁充满敬畏之意的那一刻。

当你明明看到交通阻塞也拒绝闯越红灯，或是在四下无人，是知不会有事的情况下，也拒绝在红灯之下通过路口时，那时作主的，就是你内在那名已经过度调整适应或是受了伤的小孩了。另一些受伤小孩会表现出的行为，也包括了乱发脾气；过度礼貌、守规矩；用造作的幼稚声音讲话；爱指使人；以及撇嘴等。在第一章里，我将会概述这名受伤小孩污染我们



成人生活的许多层面。

虽然我已经以交流分析法作为主要的治疗模式进行多年，但是我从来没有把这种工作的重点，放在这个内在小孩为求适应、生存而经历的各种发展阶段上。我现在深信，缺乏发展方面的细节知识是大多数交流分析作业上的一大缺失。内在奇妙之子早期发展中的任一部分都有可能受阻。虽然身为成人，但我们的行为却可能表现的像个婴儿；我们可以退化到牙牙学语的小儿行为；也可以像学龄前的儿童一样相信魔法的力量；会表现出活像比赛失利的小学生一样，噘着嘴愠气。这一切的行为都很幼稚，代表着各种层次的受挫童年发展。而本书的主要目的，就是要帮助你寻回在各发展阶段中受了伤的内在小孩。

稍后对我的治疗工作产生影响的，是催眠治疗师米尔顿艾瑞克森（Milton Erickson），艾瑞克森相信，每个人都有他自己一套独一无二的世界地图，亦即一份内在的信念系统，是无意识的，而且能形成一种催眠的恍惚境界。我借着艾瑞克森的催眠法，学会了跟我的学员所置身的那种迷离幻境相接触的自然方法，并借此迷离之境来协助其心理的扩张与改变。但是直到我开始进行内在小孩方面的工作之前，我并没有看出来，形成此一核心信念系统的，就是此一受伤内在小孩。当我们的年龄退回到这种内在小孩的迷离之



境，就有办法直接而快速地改变这些核心信念。

治疗师郎克兹（Ron Kurtz）则使得我对这种内在小孩执行工作的原动力更加了解，克兹的系统称之为海寇米治疗术，重心就是直接放在核心物质上。所谓核心物质，就是组织我们内在经验的那种方式。核心物质是由我们最早的感受、信念与记忆所组成，其形成则是在因应童年环境的压力。此一核心物质是原始而非逻辑性的。它也是这个奇妙、易受伤、有需求而无疆界小孩所知的惟一求生之途。

一旦此一核心物质形成，它也就成了一切新经验所必须穿越的过滤装置。它也能解释，为什么有些人会不断选择同一种的破坏性浪漫关系；为什么有些人会反覆地经历周而复始的创伤；又为什么我们有不少人总无法由错误中学习。

佛洛伊德把这种重复过去历史的冲动，称之为“强迫性重复”。当代最伟大的治疗师艾莉丝米勒（Alice Miller）将它称作“荒谬逻辑”。一旦了解了这种核心物质是如何在塑造我们的经验，那么一切就会显得合理了。这就好像你戴了一副太阳眼镜，于是，不管实际上有多少阳光存在，它总都不免会被滤掉。如果这副眼镜是绿色的，世界就会呈现绿色；如果它是棕色的，那你也就看不见光彩亮丽的颜色了。

因此，如果真想要有所改变，显然就得要改变核

