

当爱遇见恐惧

When Love Meets Fear

Becoming
Defense-less and Resource-full



疗愈害怕的内在小孩，
才能坦然无惧地爱与被爱！

[美] 戴维·里秋 著
曾育慧 张宏秀 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当爱遇见恐惧 / (美) 里秋著; 曾育慧, 张宏秀译. — 北京: 华夏出版社, 2014.1
书名原文: When Love Meets Fear: Becoming Defense-less and Resource-full
ISBN 978-7-5080-7900-4

I. ①当… II. ①里… ②曾… ③张… III. ①心理健康—通俗读物
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第280119号

Copyright © 1997 by David Richo

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from the Publisher.

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2013-6860

当爱遇见恐惧

作 者 [美] 戴维·里秋
译 者 曾育慧 张宏秀
文字编辑 王占刚

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市兴达印务有限公司
装 订 三河市兴达印务有限公司
版 次 2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16开
印 张 13
字 数 168千字
定 价 39.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话: (010) 64663331 (转)

前 言

少一分心防，多一分力量

近几年来，我开始发现我作的决定多半是基于恐惧，我该面对的许多问题也带有恐惧的成分，而且恐惧一直隐身在我所有的人际关系当中。我想到，有这种感受的人也许不是只有我，便产生了写下这本书的念头。这本书是为你而写，如果你——

害怕爱得太多或不够多；
害怕别人根本不爱你，或别人展现出具有侵略性的爱；
害怕被爱得太强烈或太迟疑；
害怕难以掌握的爱；
害怕关系变得亲近而不受重视；
害怕在关系走不下去时离开；
害怕改变，不想失去保持现状所带来的安全感；
害怕在冲突持续发生时选择留下来；
害怕即使知道该抽身，却离不开；
害怕因为不听话而被遗弃；
害怕承诺；
害怕打破承诺；
害怕放手，也害怕继续前行；
害怕悲伤、愤怒或喜悦的感觉；
害怕某人在身旁时的不安全感；
害怕想笑就笑；
害怕想做就做；
害怕被拒绝，因此极力取悦他人；

害怕被态度冷淡的伴侣甩掉；
害怕被黏人的伴侣占据你的全部；
害怕被信赖的人背叛；
害怕羞辱而要争面子；
害怕自己的潜力；
害怕自己内心黑暗的一面；
害怕性欲出现或消失；
害怕发现自己想要的东西；
害怕认识自我；
害怕被伴侣看透；
害怕给予，因为不想被索求无度；
害怕接受，因为不能决定会收到什么；
害怕开始或重新开始；
害怕为过去或失去而悲伤；
害怕独处；
害怕与别人相处；
害怕面对他人的真实面；
害怕被看出自己的真实面；
害怕要求你真正想要的；
害怕花钱、存钱、赚钱、分钱或浪费钱；
害怕失败或成功；
害怕因无所恐惧而心生恐惧，设法在生活中让自己有事可担心。

我们每天都有害怕的时候。因为恐惧，我们去做或不去做某件事，或者因为恐惧而改变、不做或不终止某项行动。恐惧让我们不想冒险，不愿发挥创意、勇往直前。这本书不是让你感受不到恐惧，而

前 言 少一分心防，多一分力量 / 1

第一部 正视恐惧

第一章 恐惧如何运作 / 3

对哀悼功课的恐惧 / 6

恐惧与自我 / 9

恐惧的过去：细胞记忆 / 13

被压抑的尖叫 / 17

现在的恐惧：在真实与虚幻之间 / 20

何谓神经质的恐惧？ / 22

故事与寂静 / 29

功课：老戏码 / 29

适当的恐惧 / 31

抱着恐惧不放？ / 32

功课：夸大 / 37

第二章 恐惧如何表露 / 40

恐慌发作 / 40

功课：当陷入恐慌时 / 42

恐惧的来与去 / 44

害怕放下依赖 / 49

功课：留住感觉 / 55

功课：处于健康心灵的居所 / 56

害怕独处 / 58

功课：孤寂如何进行 / 62

功课：与孤寂共处，不对抗 / 63

第三章 面对空无 / 68

空虚感 / 68

自我的空无 / 74

来自空无的呼喊 / 76

维持悬空状态：无为 / 78

网 / 82

第四章 当爱遇上恐惧 / 87

爱与恐惧 / 89

爱与伤害 / 92

当爱走近？ / 95

小生怕怕 / 99

恐惧的自我揭露 / 101

性的连结 / 102

害怕付出/接受 / 106

害怕被抛弃与被吞没 / 106

功课：与恐惧共处 / 110

害怕别人的感觉 / 111

功课：活在当下 / 114

爱上一个受你支配的人？ / 117

功课：让爱进来 / 118

第二部 收服恐惧

第五章 面对恐惧 / 123

功课：简易三步骤 / 127

允许的技巧：停下来感受恐惧 / 130

功课：编制情绪清单 / 135

第六章 勇气倍增 / 144

功课：运用“表现得好像……”的策略 / 146

第一部 正视恐惧

Part One: Calling Fear by Name



- | | |
|-----|--------|
| 第一章 | 恐惧如何运作 |
| 第二章 | 恐惧如何表露 |
| 第三章 | 面对空无 |
| 第四章 | 当爱遇上恐惧 |

第一章 恐惧如何运作

生命的规律，因其无所保留的赞同，而活在英雄的生命之内。

——宗教学家米尔恰·埃利亚德

恐惧与生存的环境

我们主要的恐惧都是来自害怕失去和改变，例如，放手后继续生活，不敢敞开心扉，对他人心怀恐惧，害怕别人，害怕被拒绝，害怕施与受，害怕送往迎来，害怕孤单和空虚感。这些也都是人类的正常状态！

以下四点都是生命的常态：

- 人最终都是孤独的；
- 世事无常；
- 人生无法预料，而且经常不是公平的；
- 受苦是全天下人的经验。

我们不妨比较一下，一个成人和一个担惊受怕的小孩在面对上述每一种生命常态时，反应有什么不同。当孤独感来袭时，成人会去寻找支持，或是跟孤独共处。“共处”是活在当下的形式之一：不带批判、不掺杂情绪、没有恐惧或欲望，只是默默地感受现状。担惊受怕的小孩则会对孤单作出价值判断：“一定是没有人想跟我在一起，我会孤单地死去。”因此，我会想办法去填补孤单，减轻被孤单团团包

围的感觉。我不会只是找人给我支持，而是找一个能带走孤寂感、填补空虚的人。我相信这件事靠我自己是做不到的（前面曾提到用幽默的方式度过恐惧期，我们不妨引述上面害怕的小孩说的那句话，然后大声喊出来，喊到我们自己笑出来为止！）。

对于世事无常，成人会通过观察，接受人生的每件事都有阶段性的发展，从上升、到达高峰再渐趋衰弱的钟形曲线，似乎是所有生命的共同点。若从孩子的恐惧观点出发，我们会企图留住“此刻”，只盼望事情变好，不能变坏。“我跟你有过美好的恋情，现在激情已退，我要去找别人。让关系正常地从甜蜜发展到冲突出现，再到成熟的彼此托付，这种转变我不要。”这是浮士德的凡人过之，“留下吧，你是如此美丽！”

如果我们坦然接受世事的常态，便能接纳事情无法预测或难以掌控的特性。但若从孩子的恐惧观出发，一切都要求要确信，就会去寻求安全的港口靠岸，拼命去抓住可以依赖的事物，不管是人、宗教、某个大师还是信仰体系，甚至是能让人上瘾的东西。当每件事都很妥当、处理得很好，一切都在预料之中时，才会觉得有安全感。另一方面，成人经历过恐惧，早已跟世间的不确定性达成默契，不会刻意回避那些变故。“有些事按照我的计划发展，有些事则完全相反，这样的结果，我认为都是天命。”这样想，反而能够提升你处理不可预料之事的能力。这听起来有点矛盾：**甘愿承受，反而会增强处理无法改变之事的能力**。事实上，我们可以把世间的各种状态简单地加以分类：有些事我改变得了，至于我无法改变的事，我就接受，不去挑战它。

另一种状况，是天下事不一定公平，邪恶有时会战胜善良。人世间不见得每件事的结果都公平、正义。恐惧的小孩总是认为公正的判决是可以期待的。他假设有位全知的法官会伸张正义，惩罚作恶者、奖赏无辜者。这是简化的因果报应论。根据实际观察，现实似乎不这

么正气凛然，而是漠然！

受苦则是普世皆然。好人受苦，坏人走运，相反的情况也有，总之很难说。孩子的想法是坏人应该让他受到伤害（得到惩罚），不必帮助他改过或转变。这种想法的起源是以自我为中心的报复主义，而不是慈悲的本我（self）。

在人际关系中，受到伤害和背叛的痛苦，造就了我们的性格。带给我们痛苦的人，也是我们被迫成长的过程中的一分子。当你能够带着这种心态来面对时，就会知道他们在这个过程中做了他们该做的，不管是好还是坏，最后你真的可以放下。生气和怨恨很正常，但你终究会原谅，也知道这一切都注定要发生。尼采说：“坏事和痛苦发生了，巨大的解放才会出现。”

无果树会在季节的开始，先结出一颗美妙无比的果实。果树生产这颗“先锋果”，目的是派它出来体验周遭的环境，再把是否要开花结果的信息传送给其他还没成形的果实。信息的内容也许是“可以出来了”，或是“外面很危险，空气太脏，继续躲在里面吧”，还没出生的果实会依据这个信息给出回应。它们对于先锋果传回来的信息全盘接受，不带有任何痛苦、失望、愤怒或恐惧，因为这个信息就是一则事实。这是接受现实的例子。

在自然界还有另外的例子也是如此（只有同意，而且是无条件地同意，几个世纪以来的每一刻都没改变过）。猎鹰在交配之前，会在自己的地盘上用低飞的方式，仔细查探地面有多少只松鼠、鸟和其他哺乳类动物，看看这一区域现有的生态够不够供应两只猎鹰和它们的后代活下来。如果食物来源足够，它们便交配，母鹰会把蛋生下来。如果数一数发现不够吃，交配的事就等明年再说（想想看，如果人类也这么做，那么世界人口数应该会有很大的不同）。要不要交配就这么决定，不必生气，也不用抗议，因为这就是事实。

当我们知道事情的状态，并把这些状态视为现实而接受时，就叫做活

在当下、全盘接受，既不恐惧，也没有其他要求，有点类似庭外和解。

吸烟的人读了卫生部部长的报告后，说了一句“吸烟有害健康”，然后把烟丢掉，再也不吸烟。他既不抗议，也没发脾气，只是以成人的方式看待这则信息。这是对现实状况的忠实反应，并对它加以认可。我们该如何接收信息？用成人的理性还是用孩子气的逻辑去抗议，要求现实对自己破例？

此时，信仰的角色可能会出现。成人的信仰在面对世事无常和神启之间，存在一个互相矛盾的缺口。无常和天赐看似两个对立、不兼容的概念，然而，一旦用了“和”这个连接词之后，缺口便会消失。也就是说，我们既被抓住，也没被抓住，我们被际遇所支配，也被际遇所包容。信仰不能删除或简化人类的经验，却会通过相对事物共存的矛盾和反合性，使人生的经验更加丰富。自然是难以预知的，自然界的一切会朝着和谐而一致的完美境界运行。我们在逻辑学中学到的非A即B，在信仰体系中可以同时存在，不必二择一。

我们都被慈悲层层地包裹住。

——英国诗人杰拉尔德·曼利·霍普金斯

对哀悼功课的恐惧

含着泪，我们仍须松开这张编织多年的爱之网。

——亨利·金

人类存在所处的状态，通常会发生痛苦和失去。这整本书都在告诉我们，因为失去而感到悲伤，是一种正常、健康的态度。我们常因为害怕而不愿放手，也不愿面对接下来的发展。所有哺乳类动物都会

感到悲伤，人类更是从两岁起就具有悲伤的能力。因为悲伤会带来锥心之痛，所以我们很自然地想要避免，我们会哭、尖叫、感到难受、感觉愈来愈糟，似乎做什么都改变不了事实。这种经验会一而再再而三地出现，你的心情也随之大起大落。心中哀凄，就如同走在一条崎岖不平，充满悲伤、恐惧与愤怒的路上。

有一回在旧金山，我跟朋友走在拥挤的唐人街上，突然听到路旁一个孩子发出惊天动地的呼喊，令人脊骨发凉。我顺着声音的来处寻找，以为发生了可怕的家暴事件。后来我找到那个哭泣的小孩，发现他哭得那么悲惨，是因为玩具被妹妹抢走了，凄厉的哭闹声似乎与他蒙受的损失不成正比。我在那一瞬间突然有个体会，便跟友人说：“如果要为任何一件东西被夺走而哭，就应该这么哭！”**从那时起，我便如此哭过很多次。**

悲伤难过是我们在失去时的自然反应，这是天生的。害怕失去，是因为害怕随之而来的感觉，包括悲伤、生气和恐惧。我们不敢面对失去之后的悲伤、事情发生时的气愤，也不敢面对损失无法弥补、最后还没有慰藉的恐惧心情。我们一旦爱了，这些情绪都必须体验，也一定会尝到不同形式的失去。如果你害怕感受悲伤的情绪，拒绝打开内心之门，就等于拒绝开放自我，不愿开启恐惧爱情的心。这些情绪都是生命活力的基础，在我们排斥、拒绝悲伤情绪的同时，我们生命的活力也会逐渐萎缩。

害怕悲伤是可以理解的。我们在孩提时代的自我观念和健全发展，都建立在父母的存在和爱的基础上。我们需要亲情依附，一旦丧失，心里就会出现缺口，这时要承受的悲恸非常巨大，而孩子的悲伤系统还没有成熟到能妥善处理这种问题，所以我们会感到惊恐、无助和孤立无援。这些围绕在悲伤周围的情绪会变成我们身上的细胞，与悲伤画上等号。之后如果我们再度感到悲伤，甚至在预见悲伤出现时，早期的恐怖印象就会被唤醒。我们现在会害怕面对悲伤，是因为

它让我们感觉自己又成了没人要的孤儿！所以，我们的功课就是在伤心难过的同时，也要把幼时的伤痕、挫折与失落放下。只有这么做，我们才能面对当下的悲伤，从而让爱进入原本只有忧伤、愤怒与恐惧存在的悲伤组合里。愿意拿出诚意和勇气面对这些不愉快情绪的人，为爱创造了空间，当恐惧过去后，幸福感便能找到归属。

大部分的危机都跟失去与恐惧有关。你也许会注意到，处在压力、危机或情绪低落的状态一段时间之后，身体会出现恐惧反应。你并没有特别害怕什么事，但你会觉得肾上腺素迅速分泌。这也许是你不久前才经历过的恐惧的一部分，而且这个感觉会与你之前感受到的悲伤或愤怒结合。恐惧会自动召集这些情绪，不管我们同不同意让它发生。这个似是而非的概念，就是佛家讲的“不逃避的智慧”。

从小学的时候开始，学校就教我们要意志坚定，熬到胜利的那一刻为止。只是，“永远当赢家”并非世间的常态。有时候不管怎么努力，都不能保证得到你想要的结果。“我下定决心要让他回心转意，可是他就是不愿回到我身边。所以，即使我的心意再坚定，结果也不会改变。”这时，自然法则会现身，向我们宣告：“现在不是你要什么就给你什么的时候。”当这种情况发生时，我们最好放弃坚定的信念，因为这样才能避免威力相当于决心的悲伤出现。“坚持不放弃，绝不动摇”这句话可能是那些害怕失去、害怕尝到失去后的悲伤的人发明的！你看到的勇敢，很可能只是为了掩饰恐惧悲伤而戴上的面具。

藏传佛教的导师创巴仁波切对于“没有选择的态度”作了如下阐述：不必固执己见，而是要敞开心扉，接受宇宙对你做的事。他说：

“没有选择是指没有转圜的空间，也没有回头路可走。当你无路可走时，并不表示你失去了自由，只是表示你能把事情看得格外清楚。一旦没有选择，你就知道该放弃了。放手之后，你会感受到真正的富足与力量，也只有这么做，你才会认识真正的自我。因为你最后一定会领悟，空间不必从杯子里寻找，因为这个经验已经为你创造了空间。

空间无所不在。”让空间出现，把自己置于其中而不刻意填补，需要真正的勇气。执行这本书提出的改变计划，你便能具备这样的勇气。

心是不会破碎的，因为心本来就是柔软而开放的。会破的东西都是因为外表有自我保护的硬壳，因为不愿承受痛苦而把自己包覆起来。当我们的冲冲破这层硬壳后，虽然会觉得刺痛而脆弱，却是怜悯自己与他人的开端。

——约翰·威尔伍德《平凡的魔术》

恐惧与自我

我的生命的目的是创造更多意识。人类存在的唯一目的，是于全然存在的黑暗中点燃光明。

——荣格

我们的自我（ego）是意识与理性的生命中心。自我的运作功能，可以帮助我们达到人生目标，但是当自我开始让我们远离或扼杀我们的目标时，它就会变得失去功能且神经质。精神官能症的背后都隐藏着没有得到妥善处理的恐惧。“神经质”是指对于已经不再具有威胁性的事物，一再地出现时的自我心理防卫，也就是荣格所谓的“被不实际之事击溃”。因此，不正常行为和来自神经质的选择，都是基于恐惧。

自我这套机制，让你相信自己与众不同、具有自主权，并有脱离生命规律的特权。新时代经典《奇迹课程》提到：“你启动了这套机制的选择，会让它运作得更持久。”神经质的自我有两种极端的展现方式，一种是自负与夸大，另一种会显示出卑微而渺小的受害者姿

态，这两种都是非常极端的情况。恐惧与两极化的二分法，都是导致功能性的自我失常、变得自我夸大或自我贬抑的推动力。

灵性我（Self）被荣格称为“神的原型”，是整个心灵中有意识与无意识的中心。灵性我是“客观的心灵”，它虽不受个人性格（自我）所限，却需要自我的存在才会完整。我们的灵性我，是人人皆同的，它包括无私的爱、恒久的智慧以及自我疗愈和疗愈他人的力量。所谓的心理成长，就是让“自我”臣服于“灵性我”，让我们的思想、言语和行为呈现爱、智慧与疗愈的力量，使我们在有限的人生里，展现不朽的爱、智慧与疗愈的力量。至于我们的灵性成长功课以及人生目标，便是允许这个历程有所进展，并领受让我们成就此历程的天恩。

我们都知道，在灵性的旅程中，我们能有效地整合自己，同时享有功能正常的日常生活。而我们的心理成长工作，就是卸除神经质的自我，让功能性的自我恢复，有利于灵性我的展现。只有功能健全的马（自我）才能回应风（神佑），继续前行！从自我中心表现出的行为，是基于错误的前提，误认为自我是心灵的核心，事实上自我仅仅是意识的中心。这是没有认清灵性我的原型，反被其迷惑的结果。健全且个体化的自我，能够接纳灵性我，也认可灵性我带来的权力，不再试图占据心灵的中心，让爱、智慧与疗愈得到应有的地位。

圣十字若望曾说：“飞快地，我被完全拆解，没有一丝保留。”这是神经质的自我应得的真实命运。要达到身心完整，关键在于让神经质、带着恐惧的自我意识完全解构，再重新建构对灵性我不感到恐惧，并依循灵性我而行的自我。因为灵性我就是爱，所以自我便会为爱产生恐惧，这对我们的人生挑战来说，真是个明显的讽刺。

出于自我的爱受到恐惧所制约，总是害怕得到的比较少，也渴望拥有更多。只有无条件的爱，才能让人们融合。人际关系是破除控制欲和特权的幻觉最有力的工具。亲密和爱能让我们从自我中心的世

界得到解放，不再自我捆绑。与他人共享亲密关系，能让我们变得完整。爱是使彼此个体化的过程。被爱与爱人，让我们进入另一个世界，在这个世界里，在彼此的拥抱中，自我会除掉傲慢的外衣，也不再害怕失去。具有讽刺意味的是，失去自我是我们最害怕、最不愿发生的，但失去自我恰恰能让我们变得完整！我们都听过这句话：

“爱，就是要懂得放手。”但是你有没有想过，其实我们该放弃的，应该是依附控制又自恋的神经质的自我。就像荣格所说：“如果缺乏有意识的肯定与周遭人的友谊，性格不可能形成。”

佛教与西方心理学对于功能性自我持有相同的观点，都不认为功能性自我是与生俱来的，而认为它是从我们与他人的关系中衍生而成的。我们所称的认同，是从过去到现在与环境互动后不断形成的信念，经过累积和内化后的结果。然而，我们被自己的心智蒙蔽，误以为自我是恒定的、不会改变的完整实体。自我认同感是东西方心理学的重要主题。弗洛伊德学派关心的是缺乏自我意识，佛教徒则认为痛苦最深的来源是自我意识与认同（自我）的持续不变。史蒂夫·莱文曾经这么说：“身体死亡的疼痛，远比自我死亡来得轻松。”

自我是光明的容器，灵性我则是光明的本体。我们的人生目的就是努力察觉现在被我们视为潜意识的内容，如同荣格所说：“人类存在的唯一目的，是于全然存在的黑暗中点燃光明。”爱与合一都是推动灵性我的力量，而灵性我可以借着功能性自我的行为和抉择得到体现。

然而，在我们丧失身份之前，必定要先具备某种身份。重点不在于有或没有自我，而是依照适合发展阶段的顺序，同时兼容两者。我们要做的，是建立成熟的功能性自我；我们治疗的目的，则是在自我认同的形成过程中出问题，尽快让过程回到正轨。我们要摆脱的并非健康的自我，自我的内在表现才是我们针对的目标。灵性觉醒的功课绝不是去除真实，而是认清被我们称为自我的虚幻本质。

我们的本意不是摧毁自我或灵性我，只是要打破隔开两者的界线。