

拥抱 你的内在小孩

以爱疗愈内在的恐惧

FACE TO FACE WITH FEAR

Transforming Fear into Love

[美]克里希那南达 & 阿曼娜 著

Krishnananda Trobe & Amana Trobe

方志华 李淑娟等 译




◆ 漓江出版社

拥抱你的内在小孩

[美] 克里希那南达 & 阿曼娜 著

方志华 李淑娟 高永恩 译
林青蓉 刘玉玲 蒋昭仪

吴璿 审校

 漓江出版社

桂图登字：20-2010-359

图书在版编目(CIP)数据

拥抱你的内在小孩 / (美) 克里希那南达, (美) 阿曼娜著; 方志华等译. -- 桂林: 漓江出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5407-5074-9

I. ①拥… II. ①克… ②阿… ③方… 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104100号

Face to Face with Fear by Krishnananda & Amana

Copyright: © 2007 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

拥抱你的内在小孩

作 者: [美] 克里希那南达 阿曼娜

译 者: 方志华 李淑娟 高永恩 林青蓉 刘玉玲 蒋昭仪

审 校: 吴 璿

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: 16.25 字 数: 196千字

版 次: 2011年8月第1版 印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5074-9

定 价: 32.00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

推荐序

只要我们活在一种分离的意识里，恐惧就是人类的状态，我们可以畏惧它也可利用它。我们可以逃避我们所害怕的，也可以带着清楚的意识去面对，从中发现它只是一个阴影，在消散之后呈现出真相。

审视我的生命，我发现恐惧一直是我最好的老师，我可以说是个恐惧专家。童年时父亲相当专制，我很怕他。幸运的是他不吃恐惧这一套，常告诉我们：“别听恐惧的话。”他总是创造一些状况让我和哥哥得去面对并穿越自己的恐惧。现在我由衷地感激那些早期的学习。

六岁的时候我病得很严重，常要在许多医院里面面对护士和医生。

我害怕护士，面对这个害怕我成为了一个护士。

我害怕医生，面对这个害怕我也成为了一个医生。

身为医生我害怕那些昏迷或重伤的病人，面对这个害怕我成为一个急诊医生……

我害怕私人诊所开业要负担的责任，面对这个害怕我就开了一家诊所。

然后我开始探索内心世界，去上一些疗愈课程。

我害怕治疗师因为我觉得他们会看穿我，比我还了解我。面对这个害怕我成为一个治疗师。

每次我面对任何恐惧，恐惧就消失。恐惧只是个影子，其中什么都没有。等到恐惧的面纱一被揭开，背后隐藏的东西就会呈现。喜悦、爱、恩典、自信、生命、临在、宁静以及我们在成长之路上所有的寻求。

人类碰到的最大的一个恐惧就是对亲密的恐惧，害怕深入一段关系，害怕对爱敞开。

在这本美丽的书《拥抱你的内在小孩》里，克里希那南达和阿曼娜探索了恐惧深层的根源。他们说恐惧是共依存状态的肇因，造成关系里最大的挣扎和受苦。恐惧也是所有痛苦瘾头的来源，饮食失常、酗酒、嗑药、烟瘾以及其他至今人类沉溺的劣性恶习。

克里希那南达和阿曼娜精辟地阐述了恐惧和童年创伤的关联，同时也引导读者一步步地走出苦痛的谜团，他们提供了一些智慧有效的工具穿越恐惧，达到尊严、爱和信任。

本书像是指月之手，指引着读者一个正确的方向。但读者必须带着勇气亲自走上这条路，敢于亲身去经验并面对自己的恐惧。而在刚开始经验的前期，最好有一些引导比较容易些。这些引导可以是个人的咨询或可以创造直接体验情境的成长课程。

当然，在无意识里的许多东西会想避免去看清楚我们的恐惧。而这种逃避却造成了一个充满恐惧的自我感，只想为自己辩护和防卫。我们还不认识自己的真貌，许多我们的行为都受恐惧驱动。当我们的意识成长并面对我们的恐惧时，我们便可以穿越这层幻象阴影，迎向一个全新的领域，在那里当下如是地感受。我们就从恐惧的作为进入了爱的作为。本书提供了一些技能指引，帮助我们建立内心深处的信任。

您是否准备好了放下这伪造的自我感？光是看书是碰不到恐惧的，您得开始试试……

请深呼吸，带着勇气，纵身一跳……

（钱维德译）

瑞哈夏：德国人，国际生命教练，《生命的教导》作者。

推荐序

这是我读过的书当中，把内在小孩描述得最清楚的一本。

其实它英文的书名叫做“面对你的恐惧：如何将恐惧转化成爱”

原来我们内在小孩的最大特征，就是恐惧。

但是在日常生活当中，我们的恐惧幻化成愤怒、悲伤、嫉妒、自卑、自责、退缩等不同的负面情绪，让我们眼花缭乱，而不知道其实是一个受了伤的内在小孩被触动了。

这个孩子敏感而纤细，多面而热情，但是由于从小受到了伤害，他的正面特质被压抑了，转而被生存的恐惧所替代。

一个孩子是没有勇气和智慧来面对他所遭受到的伤害的。但是身为成人，我们有足够的资源，就像我们安抚、疼惜自己孩子一样的，可以去疗愈自己的内在小孩。

一旦我们的内在小孩获得了疗愈，他的喜悦、创造力、生命力、信任等特质，就能毫无阻拦地表达出来，为我们的生活带来无数的乐趣和希望。

这个疗愈的过程，就要先从认出自己内在那个受伤的小孩开始。

作者克里希一步一步地，用非常细腻的描述方法，为我们揭开了内在小孩的面纱，从恐惧、羞愧、惊吓，到被遗弃和被剥夺等让我们缺乏安全感的根源开始说起，并且加上他自己亲身经历的故事，为我们每个人的内在小孩找到了对号入座的情境。

克里希诚实地描述了他自己的内在过程，也让我能够感同身受地看到自己的内在小孩的一些作为：反弹行为、任性、不切实际的期望，以及孩子用来保护自己的策略，而这些策略在幼年时期对我们来

说也许有效，但是在成年之后，这些策略不仅阻挡了我们人生的脚步，更让我们远离真相，远离自己的内心。

在“面对爱的迷妄”这一章中，作者让我们看清楚亲密关系的最大困难所在，就是我们每个人都无意识地在伴侣身上寻找那个永远不会存在的完美父母。我们也都想在对方身上弥补童年时候没有得到的关爱、尊重、了解和接纳。这些迷思，是造成亲密关系问题的关键所在，如果每个人能够追寻克里希的脚步，回到自己内在的感觉，看到并且安慰那个受伤的内在孩童，我们的人生，就会有大的转变。

最后，作者指出，静心是一切疗愈的开始。因为静心可以帮助我们对于自己的身体、念头、感觉和行为都有更多的觉知，而觉察和接纳，是疗愈最好的良药。

如果读者看了本书之后，觉得深得我心，的确是治疗你病症的最好药方，但是觉得还是有抓不到药的感觉，那么我建议你多做一些静心的活动，扩展你的灵性空间，同时，最好的方法还是参加作者和他夫人每年来中国举办的工作坊。

张德芬：身心灵作家，《遇见未知的自己》作者。

前言——

以爱疗愈内在的恐惧

一般人有个错误观念：“恐惧是负面的，应该要避免或克服它。”至少这么多年来，我一直是这么想。随着岁月增长，我开始了这一趟面对内在恐惧的深度学习之旅。这本书就是在描述这一旅程，学习以爱与慈悲去疗愈自己恐惧的历程。书中的题材来自于我自己的内在经历，也有我和我的伴侣阿曼娜在世界各地带领工作坊的故事。我们发现，我们老在生活中退缩，无法过充实而有意义生活的原因，多半是我们仍有尚未探触和整合的内在恐惧。我们越能接受自己的恐惧并穿越它，就越觉得日子过得充实而值得。而且就更深的层次而言，去面对并拥抱我们的恐惧是条通往神圣的道路，让我们与存在深入地联结，同时能够敞开自己的脆弱。

我想到生命中的重要事件，或多或少都和恐惧的感受有些关联。像害怕失去、怕被处罚、怕被骂、怕被批判、怕被拒绝、怕孤单和被遗弃、怕求生存、怕被看穿、怕被羞辱、患得患失、怕太亲密、怕被当面质问和生气，或是怕失去控制。然而，每当我穿越一个重要的恐惧，学会在当中放松、放下时，代表我又进入到一个更深层的自我发现。

我的一位良师益友曾说：“我们可以自己决定生活在‘丛林’里，还是‘花园’中。”在“丛林”里，我们被生存竞争、成功或失败、形象表现的价值所左右，大家生活在一个以成功、魅力及权力为基础的社会阶层中，而主导这一切的是内在害怕和恐惧的感受。在这样的“丛林”中，我们要压下害怕的情绪，要强迫使用补

偿行为去避开自己的脆弱恐惧，不然就是等着垮下来。

在“花园”中，世界应该是这样：每个人都可以用自己的方式在这个空间中表达他或她自己。在花园中，不管我们处在什么样的状态，都是被接受的。在这个世界中的最高价值是接受本来的面目，大家互相支持去学习爱自己，无须比较，只要尽情去发现自己的价值、发展自己的天赋就好了。我们要学的是将别人视为资源，而非威胁。也许，我们心里会比较想过着“花园”中的生活，而我们的心智和行为却依然停留在“丛林”里。要改变我们的视野，需要一些意识上的微调。

然而，我们之中许多人，也许是大部分的人，都在“丛林”的氛围中长大，在压力、紧张和比较中，总被要求要表现和被看见，好让人评头论足，而非单纯地活着就好了。这种制约深深植根于我们成长的社会，自然而无意识地传了一代又一代。当这样被带大时，我们会把大量的恐惧和羞愧感隐藏在头脑和身体中。自我感开始受伤，最终失去了天赋的信任和敞开。

这种生活在“丛林”的意识，实在令人痛苦万分，只要一想起自己曾经出于这种意识做过（和盘算过）的一些事情，就觉得很难原谅自己。我曾和同事竞争，甚至希望打败他们；曾经不耐烦地对待我的朋友、爱人和案主，甚至用批判和不耐烦的态度虐待他们；我曾经做出不诚实和不可靠的事，也因过度以自我为中心而背叛别人，在他们需要我时，我却没有和他们在一起；我过度自我要求，用过高的标准自我期许，达不到时就自我苛责。这些行为正是我受“丛林”意识制约的结果。我不是以此作为借口，而是提出解释。“丛林”的制约建立起以恐惧为核心的意识，而恐惧让人无法有爱的意识，我们自然而然会出现毁灭或破坏自己和别人的行为。

多年来，我通过在自己和别人身上工作的经验，终于了解到我

的功能失调、无意识的破坏和所有上述种种行为，都是来自恐惧。恐惧是最核心的课题，也许这个核心课题是我们每个人一生中都需要去面对的。我们可以从害怕的事情中，像侵犯、麻木不仁、虐待、遗弃、拒绝、寂寞、孤立、灭绝，去学着了解内心的恐惧。然而，在更深的层次中，我们可以经由身体如何感受恐惧以及我们的思维和行动如何受到恐惧操控来认识恐惧。

当我们拒绝感受恐惧或没有觉知到恐惧时，恐惧就会被推入意识的底层，施展强力的影响，阻碍我们过好日子。虽然我们会用尽各种补偿或上瘾行为来掩饰恐惧，但只要它仍是一股潜藏的力量，就能造成长久的焦虑，毁损我们的创造力，让人变得严厉、缺乏安全感、疑心重重。最糟的是，恐惧毁掉了我们对爱的追求。正是恐惧，让我们一直生活在“丛林”意识中，而远离了“花园”。正是恐惧，让我们无法认识自己重要的天赋，向生命敞开。

恐惧影响生活的各个层面，几乎主宰我们的生活，包括言谈举止、生活起居、工作关系和创造力等。还有我们不想去做的事，都可能出于恐惧。它也影响我们的呼吸，甚至可能是我们最想忽视、克服、推开的一个当下真实现象。在自我探索的路上，我发现自己的恐惧由来已久、由来甚深。我知道自己有许多恐惧，但我的态度总是要去克服它，或觉得它会限制我的生活，让我变成一个懦夫。在记忆深处，我只记得我曾决定绝不让恐惧胜过我。我决心用强力意志去打败恐惧。我甚至记得多年以前学习攀岩，攀爬三百五十度岩石的半途中，我大声地叫：“去你的！你这座山休想打倒我！”

问题在于，这些对于我和自己的亲密联结，没有任何帮助。我是由我的恐惧推着往前走的。这使得我和自己的内在和敏感脆弱空间的距离更遥远了。这样的裂缝会在我的的人际关系中具体展现出来。我以前的爱人都成了我内在脆弱的投射，我总是责备她们需索

无度，或太自寻烦恼。我根本就和自己的感觉分离了，却还宁可相信，如果停下脚步去探索内在的恐惧，一定会被恐惧感所淹没。总之，为了极力掩饰所有的恐惧，我形成了一种生活形态：在学校中用功读书，保持自己总是很忙碌，参加可以挑战自我的冒险活动，还逃避亲密关系。我努力再努力，忙得团团转，成就事业、取悦别人、寻求别人的赞同和肯定，一再避免去感受自己的恐惧和内心的空虚。

当然，我并没有觉察到，其实这只是一直在重复做着避免恐惧发生的事。我以为生活本来就是这样，直到很久以后，我才知道原来生活还有别的选择。只要我被这种需要掩饰恐惧的心态拖住一天，我就无法看穿真相。这种日子其实已在西方文化中根深蒂固，深到已无法想象还有别种生活可以过。经过多年的自我灵魂探索之旅，直到有一天，我终于发现自己陷溺之深，那是一种无意识的“催眠防御状态”，总是试着避开恐惧，来把内在那位被失败和拒绝吓坏了的小男孩隐藏起来。包括我习惯性地和人有距离、离群索居，都是对恐惧的掩饰，一个饱受惊吓的小孩的恐惧。

当我们没有认出恐惧并好好处理它时，它会让爱人间产生争执、形成共依存的关系，最后终究还是会分离。恐惧让我们没有办法和人亲密，因为焦点没有放在自己身上，而是放在别人身上，放在他或她做了什么、或没做什么，放在他或她没有做我们想要他们做的事情上。没有好好在恐惧上下工夫，也会扼杀我们的创造力，毁伤我们的自尊心。我们会不断去逼迫、批判、责难别人和自己，永无止境地比较一切，想要保持良好的形象，在寻求别人的赞赏、尊敬和认同之中，迷失了自我。更进一步来说，**没有认出自己的恐惧并好好处理它，会让我们无意识地伤害自己和最亲密的人。**未经处理的恐惧也会不断地制造分裂，因为我们会深信：这个世界是没

有爱心和关怀的地方。除非我们疗愈这种不信任，否则我们会一直有疏离感，而疏离会让人无法接收到爱。

现在，我已经知道接触恐惧的另一种途径。我一直在学习有关创伤和创伤对人神经系统的影响，也已学到不少。我花了许多时间去追溯我身体中的感官感受，当某些感觉被唤起时，我也觉察到恐惧是如何影响着我的思维和行为。在本书中，我将呈现一种治疗方法，从“丛林意识”转化为“花园意识”的方法，这是我和阿曼娜在工作坊中运用的，也是我一直在自己身上做的功课。这种方法让我们学着去接受并了解自己的恐惧，包括恐惧对我们目前生活的影响以及这种影响如何从童年经验发展而来。此外，还要培养能真实感受恐惧在身体作用的能力，并学习注意我们的思维如何和何时会受到恐惧的摆布。

我们所教的方法不只是学习去“感受”恐惧，也包括如何去发挥身体的能量，好让自己重新取回生命能量，那是在创伤以及负向制约中流失的能量。这也包括学习在身体中重建力量和自信。要重建能量和力气，就得在生活中加入一种冒险的特质，在冒险中建立起自信、信任感和自尊。每个人可以冒险的领域都不同，疗愈的一部分就是学习何时何地可以展开冒险，这样的冒险必须挑战自我的恐惧，同时不会被失败和无助感击垮。

在本书中，有时我会揭露自己童年时代的伤痛经验，但这并不是要去责备我的父母或任何人，而只是单纯地分享我的受伤经验。完成此书后，我甚至对于父母所赐予我的天赋和灵感，更加地感恩。可怜天下父母心，来自于我父母无意识的创伤，造成的我内在的伤痕，必须靠我自己去揭露与疗愈。分享自己经验的用意也就是想指出，我们所有人都有这个负面制约的源头。我的疗愈过程是一趟旅程，这趟旅程首先开始于否认我曾有个“美好的”童年，然后

进入愤怒的感受，并为自己经历过的伤痛感到悲伤，最后呈现出如何让这些经验转化成为“花园”意识。恐惧和伤痛是伟大的导师，只要我们愿意学习如何与之相处。

在书中我也会陆续分享我从我的灵性师父那里所学习接收到的静心和庆祝生命的礼物。在禅宗传统中，求道中的一件大事，就是将全然信任一位精神灵性上的师父，作为通往信任生命的修行之路。在我穿越自己恐惧的旅程中，这曾是重要的一部分。在这趟学习之旅中，我也会举一些个案实例、练习，以及指引一些静心方法，让读者可以将我所提供的内容，整合在生活实践中。我所处理的这些议题，对每个人而言都影响深远，即使每个人有个别差异，但我们都面对着共同的课题。也许更深入而言，我们都在寻找着相同的东西，一种能接纳自己、爱自己的能力，并将这种爱的能力与人分享。

我在医院刚开始精神科医生的受训时，留意到有位女子会在病房的地板上艰难地匍匐、蠕动爬行。我从病历卡上看到她的名字，趋前问她：“玛丽，你在这里做什么？”她抬头看着我，诚恳地说：“我正在尽我最大的努力。”我沉默以对，那天，玛丽给我上了重要的一课。

克里希那南达

目 录

前言——以爱疗愈内在的恐惧 /1

第一章 一种疗愈模式的新视野 /1

核心层——生命的本质和核心 /2

中间层——易受伤的脆弱情感 /3

第三层——保护层的防御机制 /5

“保护层”会互相吸引 /7

回家之路 /8

与自己更亲密 /9

第一部 恐惧和缺乏安全感的根源

第二章 认出恐惧并接受它——与恐慌的内在小孩为友 /12

以恐慌的内在小孩为隐喻 /12

恐慌的内在小孩会主导我们的生活 /13

“情绪的恐惧”和“真实的恐惧” /16

受惊吓小孩的四大恐惧	/16
带领恐慌的内在小孩从躲藏中走出来	/18
感受恐惧	/20
恐惧的缘起	/21
接纳我们的恐惧	/23
练习：探索内在受惊吓小孩的各种恐惧	/24

第三章 羞愧——自我的虚假经验 /25

什么是羞愧	/27
羞愧的肇因	/30
羞愧对当下生活的影响	/33
补偿的状态	/34
崩垮的状态	/35
羞愧的声音	/36
允许羞愧	/37
练习：探索羞愧	/39

第四章 惊吓——恐惧的冻僵状态 /41

惊吓的征兆	/42
惊吓的缘起	/43
触动惊吓的扳机	/44
惊吓的影响——功能失调的根源	/47

惊吓的补偿行为	/49
惊吓如何将我们带离自己的中心	/49
我们有悲悯自己的天赋	/50
练习：亲近自己惊吓的情绪	/51

第五章 被遗弃的创伤

——穿越挫折与悲伤，放下并感受幸福 /53

被遗弃的经验打开通往内在的空间	/53
被遗弃和被剥夺——只是程度轻重之别	/55
被遗弃	/55
被剥夺	/57
空虚感	/60
来自遗弃创伤的阴影	/60
我们内在的修行者而非内在小孩，可以进行伤痛的疗愈	/61
面对伤痛	/63
从寂寞到单独	/66
练习：与被遗弃的伤痛共处	/67

第二部 孩童意识状态如何操控我们的生活

第六章 反弹行为、任性、不切实际的幻想

——孩童意识状态的特质 /70

孩童意识状态的外显行为	/71
孩童意识状态的亲密关系	/73
孩童意识状态不懂得关系的界限	/75
反弹行为与任性而为都是破坏者	/78
幻想/退缩的内在小孩	/78

第七章 期待——反弹行为和任性小孩的动力来源 /81

揭露期待	/81
感受期待背后的隐藏	/83
练习：认出自己的期待	/85

第八章 策略——孩童意识状态的外显行为 /86

要求和指责（锤子）	/86
操控（钩子）	/88
罪恶感（生命轻羽难以承受之重）	/89
报复（刀子）	/89
矫正（螺丝起子）	/91
视而不见（眼罩）	/91
放弃（倒置的乞钵）	/92
策略的共通特质	/93
策略之舞	/94
在策略上进行疗愈	/95