

安全的感 觉

如何使自己强壮 ,以积极应对一个变化中的世界

[英] 威廉·布卢姆 著

梁 豪 王彦华 译

上海人民出版社

作者简介

威廉·布卢姆博士是英国一流的整体医疗专家,他与人共同开创了替代疗法。他长期从事精神心理医学的研究与教学,在英国设有专业网站,并在电视台开设专题节目。他的其他相关著作有《内啡肽效应》、《精神保护》、《与天使、仙女和大自然精灵合作》、《新世纪与整体治疗企鹅丛书》(编辑)等。

目 录

| | | |
|---|--|---|
| 员 | 安全需要：认识安全感是获得真正的成功和个人发展的基础 | 员 |
| 圆 | 安全感的构成要素：认识生物图谱、性向图谱和能量图谱 | 源 |
| 猿 | 控制你体内的化学反应：扩建用于应付未来挑战的积极情感储藏所 | 圆 |
| 源 | 宽容、骑士精神和善良：关心别人，以积极的眼光看待事物，以使大家都觉得安全 | 源 |
| 缘 | 看不见的安全动力学：利用驾驭能影响你的能量、感应和气氛 | 缘 |
| 远 | 创造有力的保护：在干扰中保持你的能量场专注和强大 | 愿 |
| 苑 | 直面现实的力量：揭露并驯服破坏安全感的隐身恶魔 | 愿 |
| 愿 | 一颗安全而伟大的心：从安全奔向圆满 | 源 |

员 安全需要 : 认识安全感是获得 真正的成功和个人发展的基础

也许你熟悉这个实验 :幼猴出生后立即被与其母亲隔离 ,生活在温度适宜的环境中 ,人们用最好的食物和营养品来喂养它们。但在隔离期的大多数时候 ,它们都是孤零零的 ,得不到来自母亲和家族成员的温暖和抚慰。

结果 ,这些小生命往往发育不良 ,它们在早期阶段所受到的心灵创伤影响了它们的一生。它们的性格变化无常 ,易受惊吓。它们的眼睛很大却茫然无神 ,时时流露出对心理抚慰的渴望。它们的情绪波动起伏 ,它们的行为在怯懦与好斗之间游移不定。它们很难适应群体生活。

由于在身心两方面都缺乏安全感 ,这些小猴子不能正常成长。人的情形和这些幼猴也没有什么差别。

当别人担惊受怕或焦虑不安时 ,你是否注意过他们的眼睛 ?人在精神受伤害和遭打击时 ,整个人似乎会变小。观察一下刚刚遭受惨痛的失败或灾难的人 ,你会发现 ,他们较平常显得更加矮小、脆弱和不知所措。

再对比一下不那么强烈的情形 :观察刚刚遭到拒绝或期望落空的人的眼睛。我曾经观察过一位生意人 ,当时他正在忍受失去一份订单所带来的打击 ,而为了得到这份订单 ,他已经投入

了太多的时间和精力。他下巴前突,肩膀后塌,走起路来怒气冲冲,充满挑衅性。但是,他的眼睛睁得大大的,透出强烈的自我保护的神色。他在心理上已经暂时崩溃了。正如一个丢失了安乐毯的小男孩想方设法让自己显得充满男子汉气概,但结果却欲盖弥彰。

人在缺乏安全感时,不管他如何面对世人,都无法有效地应付生活。在他的内心好像有什么东西崩溃了。看看那些受到欺凌、恐吓的弱小的孩子,或者观察一下在社交聚会、酒吧或夜总会里觉得自己不适合这种场合的成人,他们也会畏缩不前。面临着信息超负荷的工人,其信心会下降,创造性生产力会降低,进而形成难以扭转的惰性。一位游客来到一处古迹,那里似有鬼魂出没,森然可怖,他停住了脚步,拿不准是否应该继续前行。全球政治局势滑向可怕的冲突之时,一些人能感觉到恐怖的气息。而那些遭受过虐待、精神受过创伤的人,确实会变得畏缩和冷默。

世界并非安全之所,那么什么是最佳的应对之道呢?毫无疑问,答案是你要自己树立内在的安全感。这样,不管世事如何变幻,你自有一个稳固的据点,供你据此活动。

人有了安全感这种基础性感觉就会充满信心,行动自如,积极乐观。幸福的、真正成功的和满足的人是有安全感的。他们能够应付生活中的挑战和危机,生活在他们身边的人是幸福的,因为从他们那里可以得到支持和鼓舞。

本书旨在帮助你树立一种持久而可靠的心态。

个人发展的基础

安全感乃是正常、幸福和美满生活的基础之一。缺乏安全

感、担惊受怕、焦虑不安的话,就连最基本的生活也难以为继。

人们需要掩身之所、果腹之物和蔽体之缕,以此获得安全感的起点。可叹而又显见的是,假如你得操心明天的早餐在哪里,或者你和你的家人有性命之虞,你就不可能去展现你全部的潜力。那些生活在战火之中、饥馑之地或灾区的人们,那些在危险四伏的社会中生活的人们是无路可走的,唯有以全部精力去应付严酷的现实,求得生存。

更糟糕的是,一些人受伤至深,以至于除了抚慰身体之痛、心灵之创外已无可致力处。他们没有时间和精力去追求意义更为深远的人类生活目的,也就是说,无法去追求人生目标并履行使命,无法追求精神成长和个人发展,无力去寻求爱情,更不可能去改善人类和地球的状况。

不过,造成恐惧、焦虑和伤痛的并不仅仅是人身威胁。人还需要精神上的安全。例如,倘若你觉得自己不见容于社会,那么,这种威胁与拿枪顶着你的脑袋可能并无区别。兹事体大。一些人失去了工作,或者损失了钱财,或者丧失了地位,此时,他们往往更愿意结束生命,而不愿在丧失了先前那种身份感的情况下苟活。与其丧失地位,不如死亡。每当经济衰退,自杀率总会上升,并且自杀的往往是有家小、身体健康的人。没有内在据点的人会精神崩溃,羞愧而迷惘。

有一种心理威吓来自周围的人——某人成了歧视的对象。如若你与之一块儿生活、工作的人不接受你,你怎么可能会觉得安全呢?它会让你筋疲力竭、虚弱不堪。对于受歧视者来说,由于种族、性别或残障,看得见的、看不见的敌意和威吓,总是无时不在。

安全感是个人健康发展的自然基础。没有安全感,你必会有意或无意地神经紧张,而你所正在进行的行为会受到“劫持”,

猿

比如,被夸夸其谈或欺骗这种强烈的个性品质所“劫持”。欺凌弱小者和大言不惭者,如同怨天尤人者和欺诈作假者,心理上总是觉得不安全。缺乏安全感,人的和谐成长和成功就没有能量。由于陷入了无休止的紧张,由于你得保持进攻或防卫姿态,你渐渐地已将精力耗光。

甚至在人获得了物质成功和社会地位的时候,也不能保证他必定会消除紧张感,得到心理上的安全感。例如,据最近研究,物质上成功的人士,较之其他人噩梦更多。对于一个缺乏安全感、有控制需要的人来说,财富增加、权力增大也许会给他带来更多的威胁和焦虑,因为他有更多的东西需要去控制。想一想你所认识的具有狂热控制欲望的人,反省一下你自己的控制需要,它来源于内部安全感的缺乏。

成功常常会遮盖恐惧,更糟糕的是,它会激发焦虑感。而且,即使有效的身体保护也可能无助于改善这种情形。堡垒、城堡、武器和保镖,以及所有的武术、防身术,都不能让缺乏安全感的人感到安全。

这世界在诸多方面都是一个危险的所在,人在诸多方面均无安全可言。

不管你的生活条件如何,即不管贫富贵贱,也不管你生活在冲突地区还是和平国度,本书旨在帮助你形成可靠的内在安全感。这种内在安全感来自于内心的力量和智慧。它与你的性格同在,是其中的一部分。对于你身边的人来说,它也是你给别人的一种有积极意义的特征,给其他人带来安全感。邻里可靠,同事可靠,朋友可靠,实乃人生一大乐事。他们是我们危机时刻可以求助的人。

在大街上,某人被冠之以“可靠”——赞赏和认可的标志——的话,意味着此人镇定、自信。这个可靠的人保持冷静沉

着、机智聪明,知道何时应有所为、何时当有所不为。他镇定,但不冷漠超然;他观察敏锐,但不怀有恶意;别人受欺凌或伤害时,他不袖手旁观;他的在场是一种力量,一种温暖。他警惕、细心、鼓舞人心,他对他身边的人大有好处。

内在安全感的构成要素

如何获得安全感?本书将向你提供一些必要而简单的策略和建议。大海是水的归处,而人类不能没有安全感和信心。这种感觉是人不可或缺的组成部分,而我的经验是,凡人都能成就它,无论他的经历和境况如何。

我为多种不同类型的人研究、开发并教授这些策略几近 猿年,以此支持他们个人发展。起初,我的兴趣几乎完全是个性的,只是为了增进自己的身体安全感和心理安全感。年轻的时候,我就已经经历了人生的许多历练。在头 猿年里(在我二十岁出头的时候),我习惯于摩托车族生活,而在后 猿年里,我曾一度经营一家酒馆,那是我们镇上最简陋的酒馆之一。

那时,我对人体化学一无所知,但是,危险来临时我所经验的各种感觉却强烈地吸引了我。一俟有了危险,我能感觉到体内开始剧烈地分泌肾上腺素,而同时会开始丧失控制力,紧张和兴奋感油然而生。我无法注视别人的眼睛。我开始流露出焦虑的神色。别人注意到了这一点,意识到我脆弱不堪。为了保持安全感,我不得不控制肾上腺素的分泌。

运用沉思冥想和武术策略,我逐渐懂得了如何调节身心,保持镇定自若,坚不可摧。

继而我对这个问题的社会和政治涵义产生了兴趣,并完成了博士论文,研究个人安全感这—个性问题怎样波及周围的世

界。我还一度在大学的国际政治系教授心理问题研究课程。之后,我对亲身实践法更感兴趣,便在内地的一所社区学院执教,学生是一群有着特殊需求的成年人和青少年,他们中的许多人正深陷创痛和焦虑之中。

我的研究工作不断地取得进展,并更为宏观、全面,融合了现代医学、心理学、玄学和武术方面的信息——为安全感这个药方提供了结构成分。

在著书立说和讲授课业之余,现在我还为其他一些人提供咨询,其中有使馆工作人员、缓解病人痛苦的医护工作者,正处于危机和危险关头的男男女女。和你一样,这些人需要清醒认识所有的生活真相,从而无忧无虑,信心百倍。

在本书中,我将与您共享获得安全感的有效策略,据我所知,这些策略非常有效,屡试不爽。以下就是这些策略:

- 控制引起恐惧感的荷尔蒙。
- 建造一个积极情感的储藏所,以备将来危机时刻使用。
- 不管遇到何种挑战,总不远离生活中美好的事物。
- 运用你的能量,划分清晰的界限。
- 增强内部力量。
- 培养勇气和骑士精神。
- 敢于面对你不喜欢的事物。
- 面对挑衅,镇定而坚强。
- 心胸宽广
- 营造激励他人的氛围和态度。

如果你领会了以下各章中的建议和技巧,以上策略都不难付诸实践。这样的话,你将保持一种真正的坚毅、快乐和大度。在面对先前那些可能曾令你烦恼不堪的情形时,烦闷的家庭,忿忿不平的同事,粗野乖戾的学生,粗鲁无礼的客户,信息超负荷,

负面消极的氛围,最后期限,私人或政治危机——事实上,所有这些都会导致生活严峻。或许你依然处于愤怒、紧张或沮丧之中,但是你将有一个稳固的内心据点,你可以随时返回。

如若你不幸遭遇到更为极端的危险、威胁和伤害,你也可以从这些技巧中得到支持和帮助。当然,我最大的愿望是,你和任何其他生命永远都不会遭受伤害或恐怖,如果这种事不可避免——但愿不会如此,我愿有众多的护理员、医生和朋友围绕在你身边。此外,此书还有助于你做好准备,以应对任何剧变和危险之类的情形。

基本生存技能的需要

无论外部境况如何,都能感到安全是一种至关重要的生活技能,在现代社会尤为必需。

你可能遭遇到的不仅仅是人身暴力威胁,你生活在一个紧张感和焦虑感为常态的年代。瞬息万变,无物常驻,一切都很活跃,一切都在颤抖。变化意味着新事物诞生,而连续不断的新事物带来了没完没了的压力。你永远不能够放松神经,以为你如今已知道得够多了。

人类以前从未经历过如此无情的变迁、威胁和刺激。在过去,假设你在乡村绿地上酣然入眠了,百年后悠然醒来,你会发觉酣眠处依然大致如故。绿地依然,建筑仍旧,道路还是那条道路,池塘也还是当年模样。而如今,你生活在一波接一波的浪涛中,瞬息万变,永无休止。一切都转瞬即逝,一切都毫无把握。近缘年来在这个地球上发生的变化,比过去缘年间所发生的都要多。

你必得终身学习,因为这世界变动不定,不断地向你提出新

要求。每一天都像一次考试,在检查你是否与时俱进,是否掌握了你今天应该知道的东西。那些老一套的、给人安全的事物——一份终身工作,稳定的社区,始终如一的伦理美德,尊敬长者,敬畏权威——已经一去不复返了。这个月还安全可靠的工作,到下个月就可能失去。以前似乎固若金汤的公司和商行现在可能会突然崩溃。在我们的生活里,总有一种声音在追问,追问我们是否能够继续支付房租或押金。数十年来对保险计划所作的投资,可能会一夜之间化为乌有,前些年对生活所抱的期望转眼成为泡影。

此外,有一种“噪音”——当今世界的脉动,无休止地紧张刺激着你的神经,使你痛苦。

你可能对此已习以为常,你的意识不会受到它的干扰。但是在潜意识里,你对它还是一清二楚的。你只是过滤掉了似乎不重要的信息。打从呱呱坠地的那一刻起,你便遭受着机械装置和电子设备的干扰。它似乎是正常的,甚至有些让人快乐,但不适宜于感官。车辆的噪音和汽油味,媒体的声音和图像,电子照明设备冷冰冰的光亮,电脑和其他视屏的辐射,移动电话和发射机的微波频率,如此之类,不胜枚举。

我们喜爱这些东西。我们视之为理所当然。但是,如果你在一个既没有电子设备也没有车辆噪音的地方持续度过几个夜晚,你的感觉又会如何呢?那份宁静真让人心醉神迷。试将你在大街上、办公室或厨房里消磨的时光,与你欣赏海上明月,躺在海滩上或在大山里行走相比较,所感所受,相去何止千万里!

剧变也会影响我们如何处理各种关系。今天的我们已经拥有了很多的自由,而这在几十年前是不被允许的。近一个世纪前,婚前性行为极其少见,即使有,一被发现,立遭谴责。时至今日,在大多数地方——至少在西方,人们对此不过是一笑置之。

所谓女性贞洁神圣的观念,在当今西方世界甚至已经是了无痕迹了。数十年前被认为是离经叛道的性自由,现在已经是家常便饭。一些传统留存至今,另一些则湮灭无闻。我们似乎已经接受了这样一种现实:凡是婚姻均有可能破裂,至于白头偕老,则被认为是奇特的。

人并没有在生物学上被设计为能够处理所有这些刺激的。20世纪50年代有一支流行歌曲,名为《让这个我想与异性交往的世界停止旋转》。面对21世纪,真不知那位歌手将作何感想。

自由是伟大而美妙的,但是在自由的背后,我们付出了心理的代价。要找到情感的稳定,使我们觉得安全和可靠,犹如大海捞针。

一天,我路过伦敦中心区,看见一件女式粉红色紧身无袖裁恤,上面写着:快速快速杀戮杀戮杀戮(杀杀杀杀杀杀杀杀杀杀)。这样的话让人发笑,也让我担忧。

我不想做一个在社交聚会上无精打采、令人扫兴的人,我只希望现实一点。上个世纪的最后50年是一个大多数人都感到激动、兴奋、快乐非常的年代,有大量刺激性的活动独霸着我们的文化。但是,在这种种事件的背后,你依然只是凡夫俗子,有血有肉,是复杂的、高度发展的哺乳动物,有着一定的本能和需要。在某一层次上你是快乐的;而在另一层次上,在潜意识中,你并没有消除紧张。在全部的新奇与活泼背后,有太多的刺激和疾速的变化。你可能受到了强烈的刺激,忍受着下意识的紧张,却要假装这种紧张感不存在。

但是,潜意识中的东西必定是要显现出来的,以一种激烈的方式。潜在的紧张缓慢或突然爆发出来,表现为身体或精神上的痛苦:背痛、头疼、易怒(脾气暴躁)、狂热行为、抑郁、筋疲力竭、胃溃疡、中风,等等。70岁之后的人所患的疾病,大多数起因于

某种紧张 这种紧张会妨碍本应顺畅的血液循环、呼吸和荷尔蒙分泌。

此外 外部现实也会以猛烈的方式强加于人。自然 人并不乐意仔细去观察令人恐惧的东西 但是不观察的话 代价又太大。1991年 9月 26日那一天 对美国和西方世界伤害最深的或许是 安全的幻象被粉碎之时大众所遭受的心理创伤。一切都似乎固若金汤 谁料眨眼间 安全城堡就被击穿了 还有什么安全的安全的呢？

在延长人的寿命、提高分娩的安全性、讲究日常生活卫生和发展现代医药上 我们取得了巨大的成功 但是 我们仍然得面对可怕的灾殃祸患 诸如核武器的威胁、生化武器的威胁、环境污染、艾滋病。你快快乐乐地走在去购物中心的路上 但你可曾想到 在那种地方 危险最有可能发生。

装扮出生活是安全的假像 实属幼稚和心理不健康之举 因为在假装的背后 你完全知道有危险存在。稳定也罢 安全也罢 都是水中月、镜中花。生活的每一个角落里都有不幸。通过地震、暴风雨、龙卷风、旱灾和瘟疫 自然界的力量无物不可震动、无物不可毁坏。人有旦夕祸福 疾病和死亡突如其来。你希望维持关系稳定 但可能会遭到背叛。政治气氛、商业环境可能一夜之间改变 所谓财务成功终归破灭。行凶抢劫的盗贼、法西斯主义者和恐怖分子潜藏在暗处。

敢于直面现实的话 你将看到 不可依赖者不能依赖。生活并不安全 人永远不能控制其境遇。你可以花一生的心血来建造舒适安全的环境 但它们可能会被你完全不可控的因素毁灭于瞬间。

本书惟现实是问 而它所提供的策略将指导你如何面对生活中不愉快的一面 同时获得安全、坚强和自信的感觉。

坚强和自信

那么,你如何获得实实在在的安全感呢?我认为,如果人们遵循一些简单的指导方针的话,安全感和信心就会自然而然地来到。

这种人人都有的内在力量是有榜样的。优秀的父母、朋友、教师、领导、同事和武术家有何共同之处?在危机之时,他们懂得如何让自己坚强、乐观和警惕。在你的生活中,在某个地方,可能是在家庭、学校、工作地、运动场,你必定会认识这样的人。

在我的职业生涯的初期,我曾经在一家大型出版公司工作过,至今我还对其中的两个人记忆犹新。其中之一是一位女性,她干的是用茶具小车——咖啡机面世前——送茶点的活,她一露面,大家就会高兴起来。在她分发饮料、点心的时候,就算是最暴躁易怒的职员也会变得轻松。如果谁心情恶劣,她会小心地看着他,思谋着是开个玩笑还是走开。她有一种与生俱来的智慧,是一个镇定自若的人。

另一位是一名董事。他得作出许多影响大、难度高的决策,得时时说“不”,但他自始至终保持着一种友好的尊严。我偶尔出席董事会会议,开会时间极长,会议气氛让人神经紧张,但那位董事一直保持着镇定,即使是在遭到挑衅性质问的时候,他也是一个镇定自若的人。

此外,使这两个人显得突出的还有他们的热情,无意识地表现出来的热情。烦恼之时,他们更加热情洋溢。危机之时,他们特别坚强,越发振奋人心。他们使别人觉得安全。

正像他们一样,许多人置身极其糟糕的境地却依然保持着坚强和乐观。即便周围都是真实的恐怖和困难,他们依然不改

其好脾气。你务必认识这样的人。他们是怎样臻至这种境界的呢？科学家或许会发现所谓镇定和勇敢的基因，并据此而解释一番，不过我对此是持怀疑态度的。

优秀的武术家也懂得所有这一切。最伟大的拳击手既不搏斗也无需搏斗。他们所表现出来的安全感，足以“不战而屈人之兵”。他们在内心葆有一份充盈的安全感，无惊无怖，决不会惹是生非、引火烧身。

面对敌人如云，武术家双眼‘照着’他们，泰然自若。他眼观六路，耳听八方。他明白自己甚至有可能丧命，但他的内心非常坚毅、踏实，坚守着内心的据点。你也可以培养这份沉着。

在一个寒冷漆黑的冬夜，在伦敦郊区，我曾见到一位有七个月身孕的美国妇女表现出了这样一种沉着。她穿过停车场，走进一幢大楼，去见她的英国驾照主考官。她对左侧驾驶感到紧张，早就有些忧虑。然而，在考试前夕，她完全稳定下来了。进主考官办公室之前她犹豫了片刻，扭头看了我一眼。她一手握拳举在空中，大声喊叫出一个美洲土著投入战斗前呼喊的短语。她的声音砸在柏油碎石地面上回响着：“捐躯的黄道吉日就是今天！”

我大笑起来，被她的态度所感动。她完全控制住了体内的化学反应，在需要这么做的时候。不必说，她通过了考试。

我不是说考驾照可以和对付虐待或恐怖相提并论，但是，在这些情况下，人们如何感受、如何行为是有其相似性的。例如，在与大使馆人员一块工作时，他们有时候非常相信自己的感觉和才能，而这消除了我对他们的疑虑。许多人承认，较之难管教的青少年、专横的父母或老板，恐怖主义者的攻击更易对付。不同的人对不同形式的威胁敏感。

在艰难中保持坚强和博爱态度是一种性格特征，一些人似

乎生而具有,但它也是一种可以学习到的习得性技能,可以随环境不同而变换。本书中的策略和观念可以简易、自然地付诸实践。我已见到许多人获得了成功。

我所认识的一个英俊男子,通过锻炼美化了体型,甚为健美。但是,他实际上是一个神经官能症患者,对工作感到灰心失望。他无法控制其不安全感,这让他受害极深,以致无力去应付、主导自己的生活。后来,他开始学习如何使自己感觉安全,并培育出了一个坚强的神经中枢。以此为新起点,他将自己和合伙人从愤怒与苦恼的漩涡中解救了出来,有了勇气和热情投入新的职业。

一位女性在一家培训组织做高级职员,在高层组织的内讧、自我主义的冲突中,她变得令人嫌恶。这一切都源自于创办并仍在管理这一组织的那个男人。三年来,她一直处于一种焦虑和烦恼的状态,心神不宁、神经紧张、优柔寡断,没有安全感。她要么牢骚满腹,要么突然发作,变得灰心丧气、蛮横无礼,态度摇摆不定。

遵循本书中的观念,这位女性获得了新的镇静,能够更清楚地看清全局。带着自信、决心和些许勇气,她着手改革组织,与老板谈判。事实是,老板并没有被说服,另一位高级主管也顽固地坚持他和老板的立场。但没有遗憾,也没有怨恨,这位女性转到了她能够真正施展全部才能的新领域。

我必须做到一是一、二是二,绝不欺诳。在我自己的生活中,在给我带来的幸福上,用我自己的话来说,在这种我所谋求的成功过程中,这些策略起到了非常重要的作用。我希望,它们同样能为你带来成功或幸福。