

走出恐惧

理解并疗愈内在的“情绪小孩”，重获爱与自由

基于 Krishnananda 与 Amana 的著作《Uscire Dalla Paura》核心思想摘要

我们为何总在重复同样的痛苦？

我们生活中最深刻的议题之一，是如何摆脱旧有的行为模式，尤其是在人际关系中。我们之所以陷入痛苦，不仅因为内心有未疗愈的创伤，更因为我们认同了这些创伤，我们认同了内在那个受伤、充满恐惧的“情绪小孩”。

生活中的迹象

- ✦ 在关系中反复经历同样的痛苦模式
- ✦ 沉溺于各种成瘾行为
- ✦ 反复遭遇意外和疾病
- ✦ 感到无望和沮丧



认识我们内在的“情绪小孩”

定义：我们内心都有一个这样的部分：它被我们无法控制、甚至常常意识不到的强烈情绪所支配。它活在“当下”的冲动中，没有未来的概念，无法忍受等待或挫败，不懂得延迟满足。



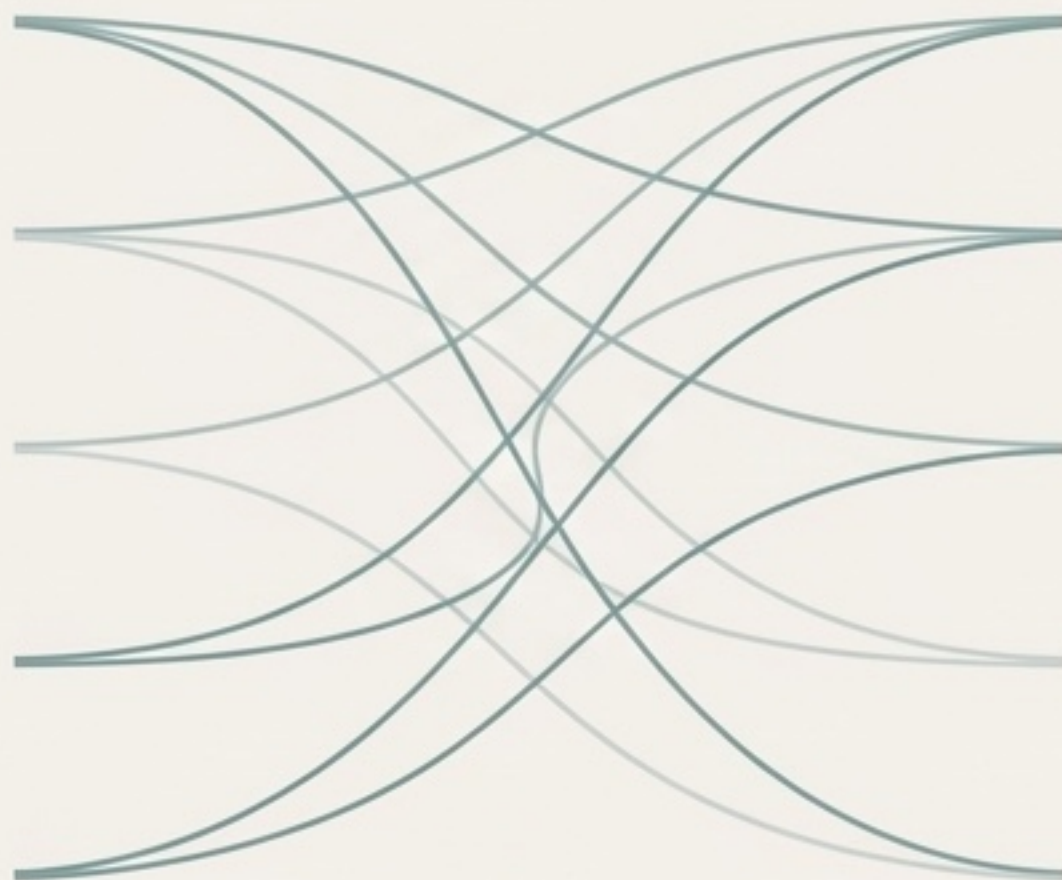
核心状态：在这种意识状态下，我们无法安于当下，内心充满恐惧、不信任和不安全感。只要我们认同它，我们就会被恐惧驱动，不断重复旧有的模式。

“情绪小孩”的一体两面：外在行为与内在创伤

它的行为是我们试图保护内在核心创伤的方式。理解这一点，是疗愈的第一步。

五个外在行为

1. **反应与控制**：出于恐惧，做出自动化的反应，试图控制他人。
2. **期待与索取**：期待他人满足自己的需求，否则便感到受伤或愤怒。
3. **妥协**：出于对他人看法的恐惧，放弃自己的真实。
4. **成瘾**：寻求即时满足来平息内在的焦虑与恐惧。
5. **魔幻思维**：幻想会出现一个完美的人来拯救我们。



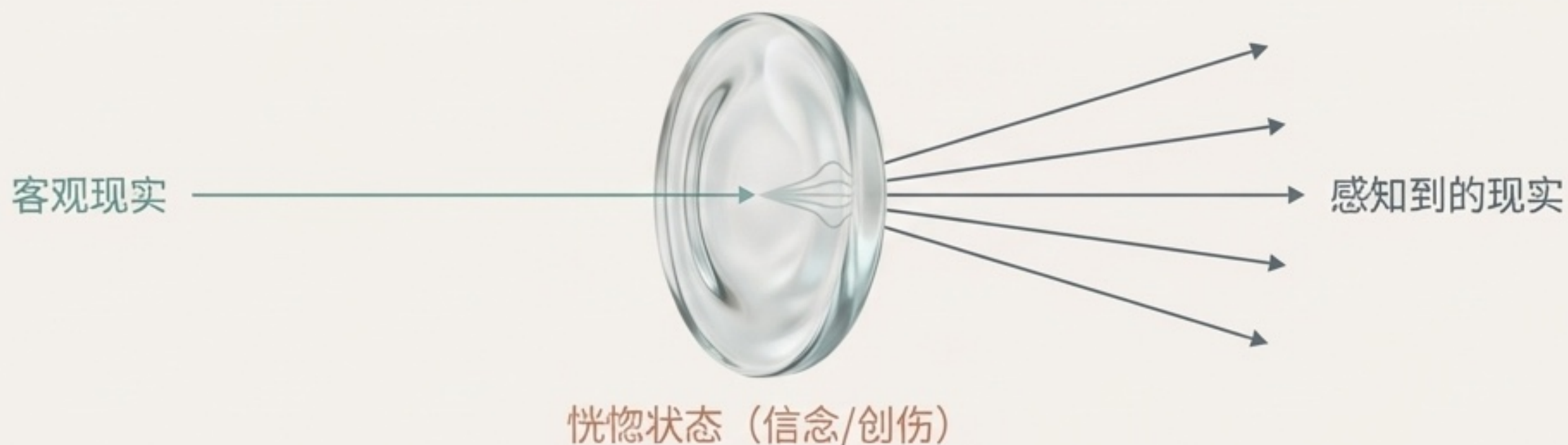
五个内在创伤

1. **恐惧与惊吓**：源于过去的创伤，深植于内心。
2. **羞耻、内疚、不安全感**：感觉自己有缺陷、不值得被爱。
3. **匮乏与空虚感**：感觉内心空洞，拼命想从外界寻求填补。
4. **悲伤与痛苦**：承载着未被疗愈的哀伤。
5. **不信任与愤怒**：对世界充满戒备，并因此感到愤怒。

恍惚状态（Trance）：当我们被“情绪小孩”淹没

当我们被情绪小孩淹没时，就如同生活在一种“恍惚状态”中。在这种状态下，我们无法如实地看待外部世界，只能通过我们固有的信念和期待的滤镜来看待它。

我们深深地认同了受伤的情绪小孩，我们“是”我们的创伤。

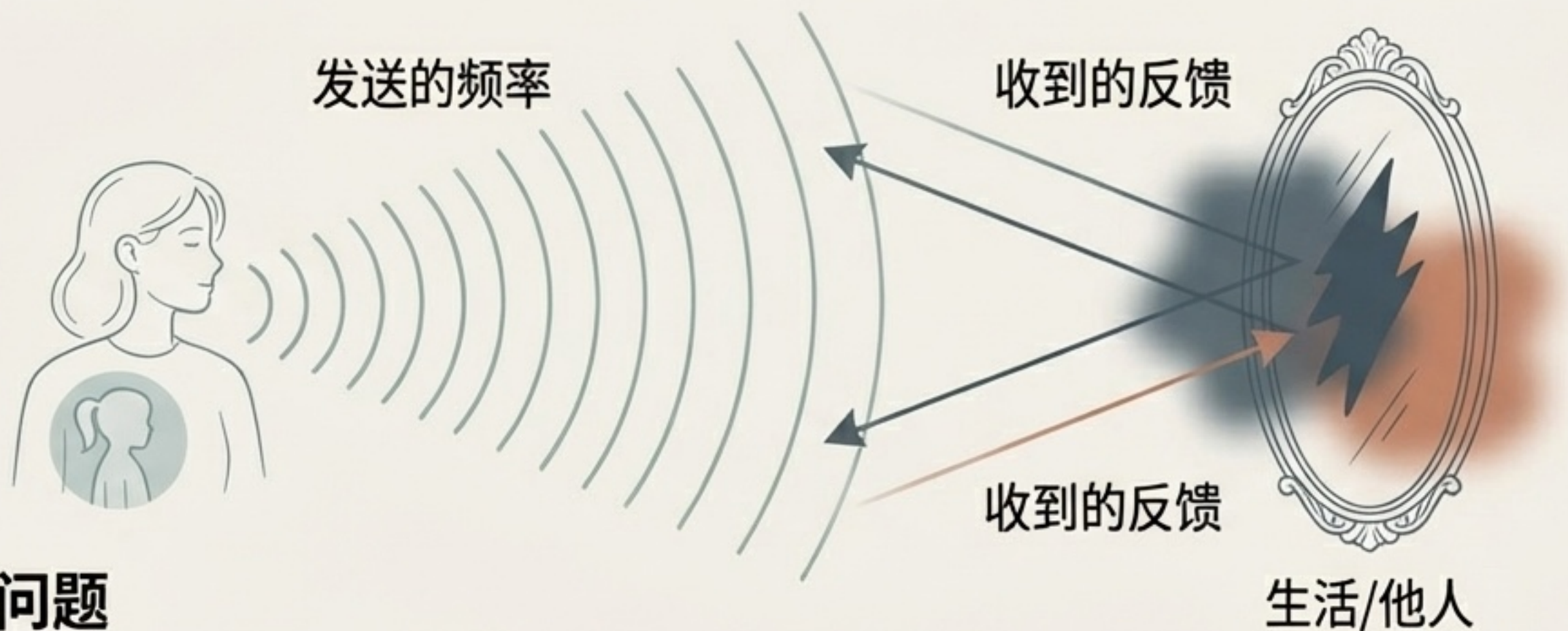


常见的恍惚状态类型

- **羞耻的恍惚状态**：感觉自己不值得被爱、失败、无用。
- **遗弃的恍惚状态**：感觉不被爱，陷入被剥夺和绝望孤独。
- **不信任的恍惚状态**：感觉世界充满危险，必须时刻警惕。
- **侵占/吞噬的恍惚状态**：感觉他人会侵犯自己的界限和自由。

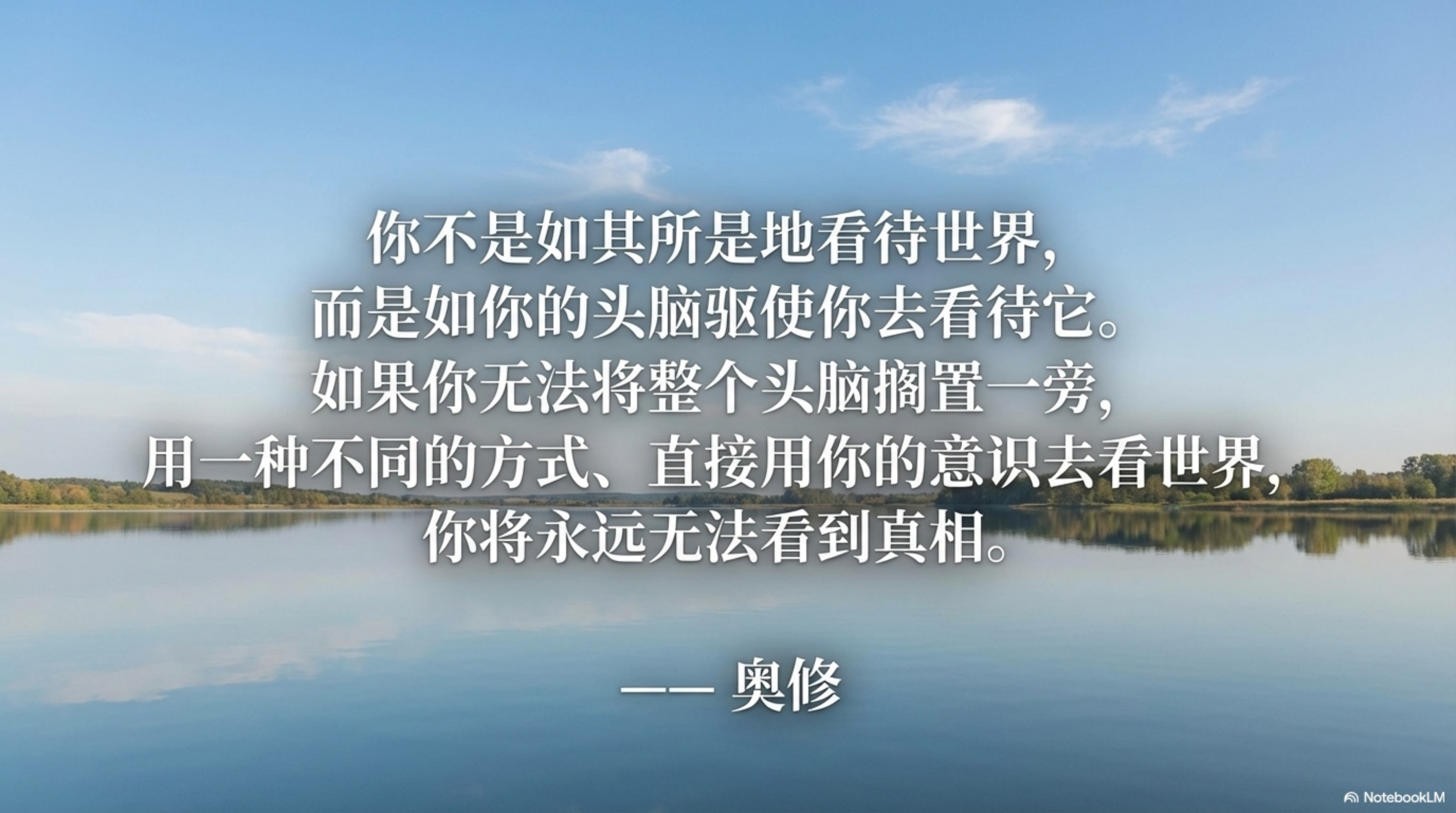
生活是一面镜子，映照出我们的内在状态

当我们处于恍惚状态时，生活和他人就像一面镜子，反映出我们的状态。我们持续向外发送某种特定频率的信息，就会收到可预见的反馈。存在会不懈地努力向我们展示我们需要看到的东西。



提出正确的问题

1. “他人或生活正在向我反射回什么？”
2. “我正在向外发送什么振动，导致了这种反射？”
3. “这种振动背后的创伤是什么？”



你不是如其所是地看待世界，
而是如你的头脑驱使你去看待它。
如果你无法将整个头脑搁置一旁，
用一种不同的方式、直接用你的意识去看世界，
你将永远无法看到真相。

—— 奥修

核心创伤（一）：羞耻——“我不够好”的无声监狱

羞耻是一种不配感，感觉自己有缺陷、不够好。当我们被羞耻感淹没时，能量会减少，我们感觉与内在的归属感脱节，并会以强化这些感觉的方式行事。

内在的声音：羞耻感被内在的“驱驱使者-评判者”所强化，它不断地提醒我们是有缺陷的。



核心创伤（二）：遗弃与吞噬——对亲密的双重恐惧

我们渴望爱，但又不信任爱。这两种创伤是亲密关系中最强大的驱动力，让我们在依赖与反依赖之间摇摆。

遗弃的创伤

恐惧

害怕被抛弃，体验到极度的孤独、恐慌和无助。

行为

变得痛苦地黏人、依赖、索取，试图填补内在的空虚。



吞噬的创伤

恐惧

害怕被控制、侵犯、失去自由和自我。

行为

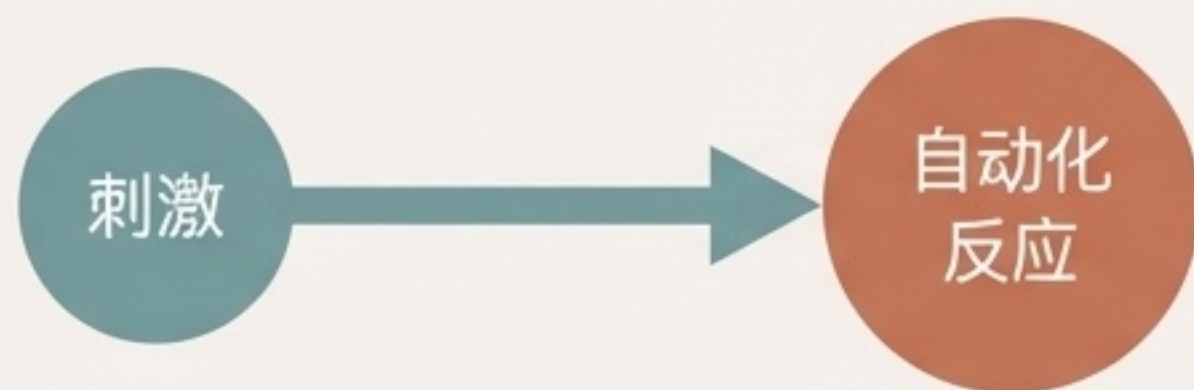
变得冷漠、疏远、反依赖，将他人推开以保护自己。

疗愈之路：从观察开始，而非改变

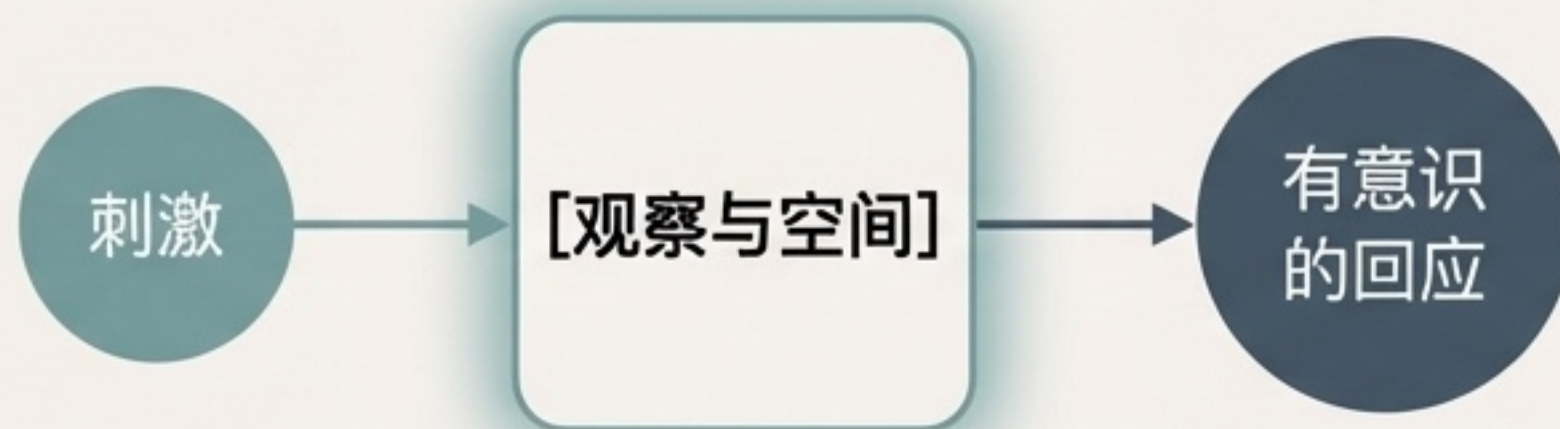
核心方法：疗愈的目的并非改变或修复情绪小孩，而仅仅是 **观察并为之提供空间**。就像对待一个闯入房间的孩子，我们不压抑它，也不把它赶走，而是尝试去理解它。

“观照者”的力量：当我们开始观察，就能发展出内在的“观照者”。观察在刺激和反应之间创造了宝贵的 **空隙**，这个空隙将我们从自动化反应中解放出来，让我们拥有了 **选择的自由**。

路径 A（情绪小孩状态）



路径 B（觉知状态）



练习（一）：包容痛苦情绪，而非被其淹没

我们常常在 **压抑**（失去连接）或 **失控表达**（被情绪主宰）之间摇摆。“包容”是第三条路：与内在的能量流保持连接，同时拥有是否表达它的选择权。

当感到不安时：



1. **暂停与呼吸**：深呼吸几次，静坐或散步。
2. **感受身体**：观察这种不安如何影响你的身体（胸口、腹部、呼吸）。
3. **识别触发点**：留意是什么触发了这种不安。
4. **观察想法**：不加评判地观察伴随不安而来的想法，让它们像云一样飘过。
5. **不抗拒**：选择不以任何方式抗拒这种体验，想象将任何不适“交给存在”。

关键收获：发现我们能够容纳痛苦和恐惧，是非常有力量的。

练习（二）：设定界限，从惊吓走向清晰

挑战：对情绪小孩来说，说“不”会引发深层的惊吓和羞耻。我们害怕对抗，宁愿妥协。但作为成年人，我们不能没有尊严。

侵犯的觉知：留意那些不易察觉的“侵犯”行为，例如：被告知该感受什么、不请自来的建议、我们的“不”不被尊重。

设定界限的三个阶段



1. 阶段一：感受惊吓：首先要允许自己感受被侵犯时的惊吓和麻木，并清晰地认识到“这是一种侵犯”。
2. 阶段二：连接愤怒：惊吓之下是愤怒。允许自己感受这股能量，即使最初可能会以“反应”的形式出现。
3. 阶段三：获得清晰：当情绪被容纳后，我们能以一种中心化的方式回应，而非反应。清晰地表达自己的界限，同时愿意与自己的孤独同在。

在关系中成长：从“孩子状态”到“成人状态”

真正的问题不在于对方，而在于 **是谁的眼睛在看**。让关系奏效的，是对我们的情绪小孩带入觉知。

孩子状态 (Child State)	成人状态 (Adult State)
防御性，指责他人	清晰看待，为自己的情绪负责
期待对方是拯救者	接受并享受独处的能力
界限不清或过度	清晰而充满爱地设定界限
无法感受恐惧与痛苦	愿意接受并享受恐惧与痛苦
期待一致性，害怕差异	欣赏并尊重彼此的差异

旅程的回报：挣脱角色的囚笼

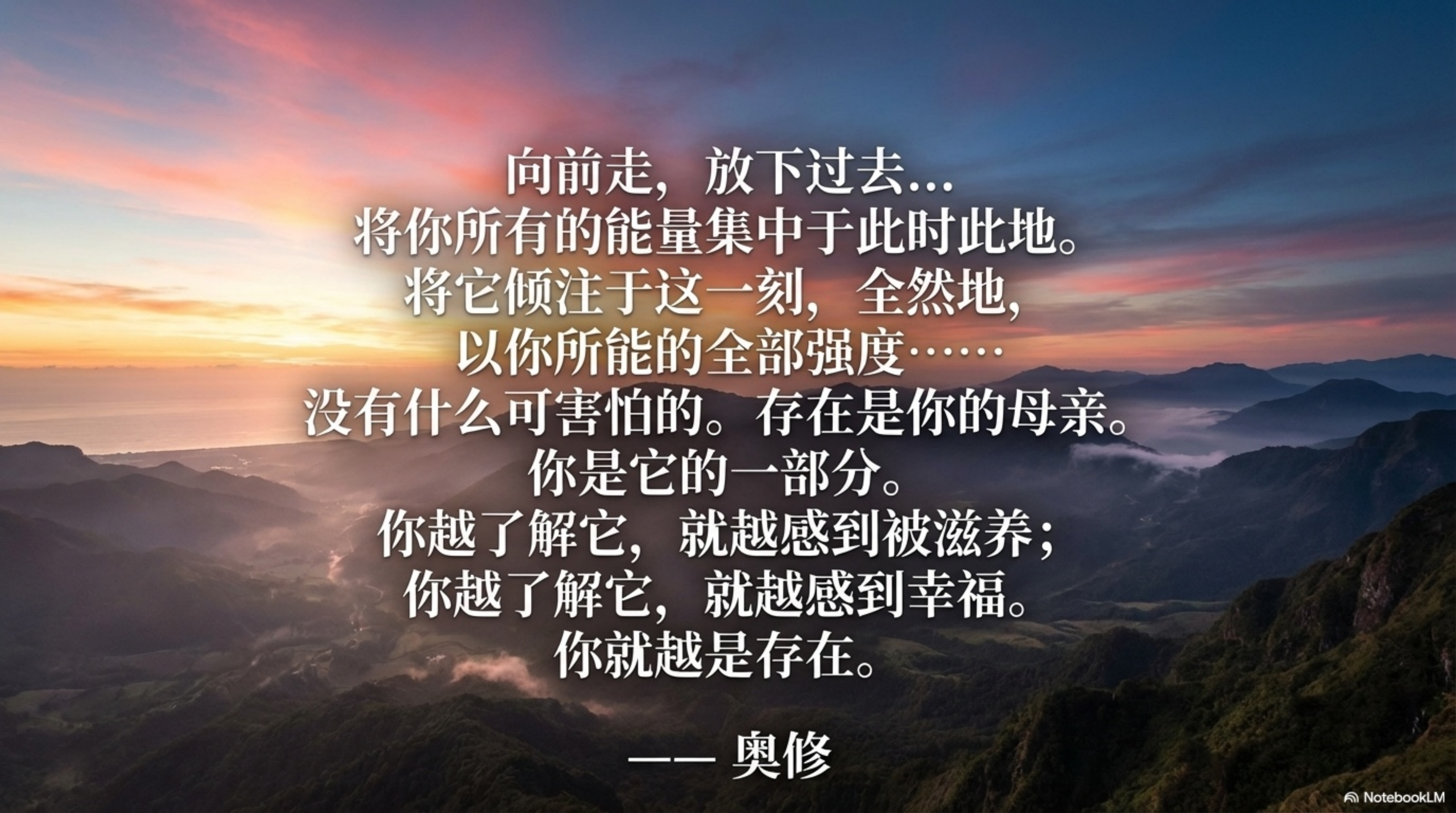
超越疗愈：真正的自由，不仅仅是不再认同情绪小孩。我们还有一个步骤要走：**将我们的身份与我们所扮演的任何角色分离开来。**

常见的角色：

- **"拯救者"**：感到有冲动去帮助、教导、疗愈他人。
- **"受害者"**：通过指责、抱怨或乞求来获得关注。
- **"控制者"**：享受权力，其背后是对脆弱的巨大恐惧。

真正的价值：我们的价值不取决于我们所做的事或扮演的角色。当我们开始认识到自己与生俱来的独特品质和天赋时，我们意识到它们的价值不取决于比较或被欣赏，因为它们就是我们自己。





向前走，放下过去...
将你所有的能量集中于此时此地。
将它倾注于这一刻，全然地，
以你所能的全部强度……
没有什么可害怕的。存在是你的母亲。
你是它的一部分。
你越了解它，就越感到被滋养；
你越了解它，就越感到幸福。
你就越是存在。

—— 奥修