

ANXIOUSLY

BECOMING MORE SECURE
IN LIFE AND LOVE

ATTACHED

拥有即是疗愈：
爱的安全感，
亲密关系的边界感
JESSICA BAUM

“如果你和我一样不明白为什么
爱情这么难，这本书很适合你。”

汇集真实案例， 亚马逊用户评分
提供亲密关系指南 4.8（满分5）



章鱼学会
冷静

〔美〕杰西卡·鲍姆 著
张佩 译

人民文学出版社

ANXIOUSLY

BECOMING MORE SECURE
IN LIFE AND LOVE

ATTACHED

拥有即是疗愈：
爱的安全感，
亲密关系的边界感
JESSICA BAUM

“如果你和我一样不明白为什么
爱情这么难，这本书很适合你。”

汇集真实案例， 亚马逊用户评分
提供亲密关系指南 4.8 (满分5)



人民文学出版社

关于作者

杰西卡·鲍姆，持照心理健康顾问（LMHC），棕榈滩关系研究所（Relationship Institute of Palm Beach）的创始人，自 2011 年起在佛罗里达州南部提供亲密关系咨询、家庭咨询和成瘾治疗。杰西卡从业十余年，用其独特的自我充实（Self-full）疗法，帮助了数千名来访者。杰西卡通过她的姊妹公司 Be Self-full（beselffull.com），在全球范围内提供在线辅导，支持个人和伴侣形成健康长久的关系。杰西卡·鲍姆在曼哈顿出生和长大，现居于佛罗里达州西棕榈滩。

关于译者

张佩，青年教师、译者。先后毕业于郑州大学、上海外国语大学，现任职于浙江越秀外国语学院，从事大学英语教学及英美文学研究。所出版译著包括《古希腊罗马留下了什么》《关于痛苦的七堂哲学课》《维多利亚女王》《沉思录》等。

文前插图



JESSICA BAUM
杰西卡·鲍姆

ANXIOUSLY

ATTACHED

JESSICA BAUM

章鱼学会
冷静

[美]
杰西卡·鲍姆 著
张佩 译

 人民文学出版社

著作权合同登记号图字01-2022-5163

Copyright © 2022 by Jessica Baum

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

图书在版编目（CIP）数据

章鱼学会冷静/（美）杰西卡·鲍姆著；张佩译.—北京：人民文学出版社，2023

ISBN 978-7-02-017556-7

I.①章... II.①杰... ②张... III.①恋爱—通俗读物 IV.①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第199133号

责任编辑 付如初

装帧设计 陶雷

责任印制 张娜

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街166号

邮政编码 100705

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

经 销 全国新华书店等
字 数 **177千字**
开 本 **880毫米×1230毫米 1/32**
印 张 **9.375 插页2**
印 数 **1—10000**
版 次 **2023年1月北京第1版**
印 次 **2023年1月第1次印刷**
书 号 **978-7-02-017556-7**
定 价 **59.00元**

如有印装质量问题，请与本社图书销售中心调换。电话：010-65233595

本书荣誉

杰西卡·鲍姆的勇敢直率和临床敏感性，为任何经历过不安全依恋方式（正式名称为“矛盾性依恋”，俗称为“焦虑型依恋”）的人踏上强大的自我成长之旅，奠定了基础。亲子关系的科学，即依恋研究，揭示出我们选择具有习得性焦虑和不确定内在体验的关系背后的原因。由于神经可塑性，我们可以集中注意力构建儿时未能形成的神经网络，从而即使在面对关系中的挑战时，也能获得平静。现在你可以在本书的细致指导之下，培养内在安抚的技能，依照本书所列的科学且使用的练习步骤，你将明白如何“习得”或“获得”安全感，从而建立起儿时未能形成的能力。这既是机会，又是挑战，欢迎你的加入，由内而外改变自己的生活！

——丹尼尔·J.西格尔（Daniel J.Siegel），医学博士；

心智研究所（Mindsight Institute）执行董事；

加州大学洛杉矶分校医学院临床教授；

《纽约时报》畅销书《内在联系》（*IntraConnected*）、《觉察》（*Aware*）和《心智的本质》（*Mind*）的作者，《由内而外的教养》（*Parenting from the Inside Out*）的合著者

杰西卡全身心投入到她做的每件事中，这本书是献给你的真实自我的绝佳礼物。自爱是建立充实平衡生活的基础。读者们，你一定会收获满满。

——香农·凯撒（Shannon Kaiser），《自爱实验》（*The Self - Love Experiment*）的作者

在充满空洞承诺、虚假外表的世界，杰西卡·鲍姆写出了一本丰满而真诚的书。在《章鱼学会冷静》一书中，她带领读者踏上了一段疗愈之旅，使他们能够明白自己深受关系不安全感困扰的原因，并为他们提供了具体工具，使他们能够修补过去的问题，与自己 and 他人建立并维持富有意义且丰富的关系。

——保罗·L·霍克梅耶（Paul L.Hokemeyer）博士，《脆弱的力量》（*Fragile Power*）的作者

杰西卡·鲍姆是一位充满活力的现代作家，她为学习如何爱自己 and 他人带来了全新的见解和表达。这本书有关自我关爱的信息丰富、思维方式新颖，强烈推荐。

——约翰·李（John Lee），《重新发现真实自我》（*The Half-Lived Life*）和《再次长大》（*Growing Yourself Back Up*）的作者

杰西卡的作品像一股清流。此书融合了临床和精神两方面的方法，帮助我们厘清现代关系的细微差别，并为通过自我疗愈，疗愈我们所处关系指明了道路。

——詹姆斯·麦克雷（James McCrae），《糟糕！你的自我如是说》（*Sh#t Your Ego Says*）的作者

杰西卡在本书中带领你经历一段精神之旅。《章鱼学会冷静》涉及与相互依存相关的复杂概念，她的解释深入浅出，使这些概念变得容易理解。杰西卡的作品能让你在各层面的转变过程中感受到支持。

——艾艾米·雷·麦克里（Amy Leigh Mercree），畅销书《一点女神》（*A Little Bit of Goddess*）和《一点正念》（*A Little Bit of Mindfulness*）的作者

学会以健康的方式与他人建立联系，是你能给自己的意义最重大的礼物之一。《章鱼学会冷静》为你提供了迈出这一步所需的工具。在杰西卡的指导下，你将能够获得内在安全感，从而改变自己最重要的关系。

——R.斯科特·根托（R.Scott Gornito），博士、神学硕士、家庭与婚姻治疗师、性治疗师，《我们讲给自己听的故事》（*The Stories We Tell Ourselves*）的作者

对那些发现自己一次又一次地深陷加剧焦虑的关系中的人来说，杰西卡·鲍姆的《章鱼学会冷静》必读不可。她科学严谨而又体贴入微地帮助我们理解为何自己总是陷入这种关系，勾画出一条能够让我们形成内在安全感的疗愈之路，陪我们一步步迈向我们都渴望的相互支持、日

益亲密的关系。这本书也很适合分享给我们的伴侣！

——邦妮·巴德诺（Bonnie Badenoch）博士，持照婚姻家庭治疗师（LMFT），《了解大脑的治疗师》（*Being a Brain-Wise Therapist*）和《创伤之心》（*The Heart of Trauma*）的作者

每隔一段时间，就会有令人耳目一新的声音从书本中跳跃出来，增进我们对关系的理解。杰西卡·鲍姆以朴实无华、深入人心的风格，向我们讲述了关系的本质，教会我们在关系中如何不再迷失方向，回归自我。对于任何想要发掘以亲密关爱为基石的关系的人来说，《章鱼学会冷静》提炼了人类关系科学中最重要的发展，使我们都能轻松读懂。太棒了！

——阿尔伯特·黄（Albert Wong）博士，加利福尼亚整合研究学院（California Institute of Integral Studies）心理学教授

我们正处于一个失去连接的时代，许多人面临着潜在关系问题，在《章鱼学会冷静》中，杰西卡·鲍姆针对这些问题，分享了深入人心、真实可靠的洞见。她为实现“自我充实”提供了切实可行的方法，将自爱和自我关怀运动推向了新的高度。

——鲁比·沃灵顿（Ruby Warrington），《物质女孩，神秘世界》（*Material Girl, Mystical World*）和《清醒的好奇心》（*Sober Curious*）的作者

亚马逊读者评价摘录：

1.一本具有实操性的书

我读过许多有关焦虑型依恋和依恋风格的书籍，但这些书鲜有解决或帮助缓解这种依恋风格的实际办法。作者分析了我们焦虑型人士表达自我方式背后的科学，并提供了最终吸引和寻找安全型、辨别回避型的方法。我虽目前单身，但这本书帮助我看清楚过去与回避型之间的关系，帮助我明白自己为何会焦虑、如何提升自我意识和对自己的同情心。

2.对焦虑型依恋人士具有真正的帮助

如果你背负着儿时留下的创伤，缺乏安全感，因而一次又一次地试图通过经历同样的关系模式，改写自己的童年经历，这本书会对你很有帮助。你将学习如何挣脱这种惯性，明白自己行为模式背后的原因。这本书以依恋理论为支撑，具有可靠的科学根据，我是一名心理咨询师，我会向自己的许多来访者推荐这本书。

3.终于明白我为什么那么做

这本书写得通俗易懂，作者结合了许多真实案例。分手之后，我状态越来越糟糕。这本书让我认清现实，我意识到不光是我感受如此强烈。这本书，再加上心理咨询以及其他资源的帮助，给了我一种回归自我的感觉。如果你和我一样不明白为什么爱情这么难，这本书很适合你。

4.颠覆了我对关系的认知

这本书让我大开眼界，帮助我厘清了自我，我明白了为什么我是这样的人、如何更好地与伴侣相处。这本书教会我不必将对方放在首位，而是要强大自我、提升调节自身神经系统的能力，从而缔造一直以来我所渴望的安全感。她的文字让你感觉自己被看到了，自己并不孤单。她具有焦虑型依恋的亲身经历，因而她的问题充满同理心、洞察力和理解力。我强烈推荐这本书！它在帮助我提升与自己、伴侣、父母以及孩子之间的关系。

5.必读

作为一名治疗师，我强烈推荐这本书。你会对自身依恋风格，如何调节自身神经系统，如何加强与伴侣之间的关系、沟通你的需求、设定健康的边界、建立安全的关系，产生许多了解。感谢杰西卡不吝向公众分享自己全部的智慧 and 知识。无论你是谁，都会从阅读这本书中获益。

6.对在关系中质疑自己及自身行为的人很有帮助

阅读这本书，使我获益匪浅。和多数女性一样，过去经历的关系使我蒙受创伤，这些伤口依然鲜活，尚未愈合。我发现自己总是对不适合自己的男性感兴趣或交往。我没有意识到的是，我之所以选择这些男性，是因为受到儿时许多重要关系经验的影响。

在杰西卡温柔的指导下，我学会原谅自己，并且意识到我的需求至关重要。我多么希望24岁时就遇到这本书。

写给中国读者的信

亲爱的读者：

如今我们的文化正以前所未有的速度演变，有关现代亲密关系的认识不断更迭。祖祖辈辈流传下来的“智慧”，更为传统的文化，无不在对我们的行为指手画脚，告诉我们亲密关系“应该”是什么模样，如此种种，令我们的关系模式混乱不堪，如同一团无从解开的乱麻。这些旧有的观念，其中许多已经被我们内化，我们可能已经对“自我牺牲是一种爱的表现”深信不疑。尽管在健康温暖的关系中双方会为彼此做出牺牲，但事实证明，不断的付出并不能让我们拥有真正渴求的亲密关系。

在本书中，我将分享我的个人经验——我曾饱受焦虑型依恋之苦，和专业知识——也通过自己的研究，帮助过成千上万像我一样饱受焦虑型依恋之苦的人发掘自身惊人的疗愈能力。自幼时起，我便从最亲密的关系中习得，要想维系连接，我必须不断地去付出。然而，当我们真正开始明白，关系是能量的互换，双方的需求都应该得到满足，我们才开始真正尊重自己的需求，疗愈过去未能得到满足的需求所带来的创伤——从而进入有益我们成长的充实关系。

很快你会认识到，连接是一种生物本能，为了维系连接，我们几乎会无所不为，焦虑型依恋人士尤甚。我希望，通过加深对自身适应方式和成长过程的理解，你能对自己产生新的认识，并且对自己在浪漫关系中的种种行为形成新的见解，从而以更富同情心的眼光看待自己。很快你会意识到，你的亲密关系不仅能让你察觉内在亟需疗愈的创伤，还能以未曾想到的方式为你带来支持。我还希望能够为你提供一条前进的路径，你可以将其作为个人成长历程的一部分，也可以借助它获得你此时此刻以及未来所需的支持。

我经历过不安全依恋关系，发自心底感到需要用在在我身上卓有成效的见解和路径，来帮助更多其他人，这就是我写这本书的初衷。我知道，许多人正深受依恋之苦，我需要把这些至关重要的信息、工具和支持分享出去，帮助他们疗愈。本书还具有强有力的科学依据，阐释了我们陷入恐惧时之所以会如此行动的原因。本书旨在引导你踏上内心之

旅，在此过程中，我将帮助你学习以富有深远意义的新方式看待自己，以一种全新的方式去爱，为你的疗愈之旅开辟一条道路。我希望通过这些知识的分享，激励你为获得内在的安全感不断做出努力，并且希望这份努力在你读完本书之后依然一直持续下去。

在此，我想感谢你拥抱好奇心，允许我通过此书为你提供促成改变所需的安慰、支持和智慧，与我一同开启疗愈之旅。有幸陪你踏上这段旅程，我十分感恩。

真挚的

杰西卡

文前辅文

献给我亲爱的伴侣斯文

你的爱一如既往

给我前所未有的安全感

- [引言](#)
- [第一部分 我们是如何失去自我的](#)
 - [第一章 亲密关系的角色](#)
 - [何为依恋理论？](#)
 - [依恋是一种本能](#)
 - [童话故事](#)
 - [焦虑和共情天赋](#)
 - [都很好！](#)
 - [第二章 幼我契约的密语](#)
 - [了解“幼我”](#)
 - [核心创伤来自哪里](#)
 - [哪里疼？](#)
 - [识别核心创伤的步骤](#)
 - [苏珊和丹](#)
 - [致命的吸引](#)
 - [关系中的能量互动](#)
 - [第三章 焦虑型和回避型的相爱相杀及其他](#)
 - [彼得和劳伦](#)
 - [走向获得性安全型依恋](#)
 - [当缺乏同理心成为虐待，吸引沦为爱情上瘾症](#)
 - [走向疗愈的第一步](#)
- [第二部分 实现自我充实](#)
 - [第四章 倾听你的心声](#)
 - [练习：开始倾听我们的心声](#)
 - [练习：心脏扫描冥想](#)
 - [与你的内在保护者做朋友](#)
 - [练习：与你的内在保护者结盟](#)
 - [认识你的内在关怀者群体](#)
 - [练习：倾听自己的内在关怀者](#)
 - [第五章 由内而外疗愈幼我](#)
 - [学会与幼我共处](#)
 - [感到痛的地方就是需要疗愈之处](#)
 - [真正的自爱](#)
 - [说出你的感受](#)
 - [觉察自己的自主神经系统反应](#)

- [受惊自主神经系统的庇护所](#)
- [接受完整自我，满足其需求](#)
- [为了对吉吉的爱](#)
- [你很值得](#)
- [第六章 从无我到自我充实](#)
 - [内心遗弃感与拯救幻想](#)
 - [理想化与爱的轰炸](#)
 - [走下神坛](#)
 - [信任背摔](#)
- [第三部分 用完整的自我来爱](#)
 - [第七章 边界的妙处](#)
 - [形成你的内在边界](#)
 - [相互依存，而不是单子独立](#)
 - [为什么愤怒如此重要](#)
 - [与母亲设定边界](#)
 - [当脆弱导致亲密](#)
 - [承认你内心的“不”](#)
 - [当一堵墙成为一道门](#)
 - [认清自己的底线](#)
 - [终极边界：学会放手](#)
 - [第八章 爱与被爱的新方式](#)
 - [当蜜月期结束时](#)
 - [这是谁眼中的真相？](#)
 - [走出舒适区，形成连接](#)
 - [为沟通创造空间](#)
 - [章鱼学会冷静](#)
 - [练习：队友关系的团队建设](#)
 - [爱这个人的全部](#)
 - [第九章 爱的神秘转变力量](#)
 - [与你共同疗愈的宇宙伴侣](#)
 - [宇宙自有其安排](#)
 - [感情状况远远不能定义你](#)
 - [大自然神奇的力量](#)
 - [焦虑型依恋的各种优势](#)

引言

年轻时，我在恋爱方面一塌糊涂。我不断谈着恋爱，唯恐形单影只。而我交往过的男性无不情绪无能，根本不知道我想要什么——对我的需求既不感兴趣，也懒得过问。我时常感到受拒于千里之外，气愤不已，苦不堪言。

我想分享两段刻骨铭心的经历。这两段经历看似不同，实则触及了同样的伤口，唤醒了我内心深处的依恋模式。十九岁那年，我与一位满心工作的创业者开始交往。激情期过后，关系归于平淡，他便又全心扑在了工作上。现在我明白了，他也没办法，这是职业需要。他人不坏，只是刚创业，承受了很多压力。可是，随着他的注意力逐渐转移，我内心深处的被抛弃感逐渐苏醒，焦虑接踵而至。我日渐消瘦，看不到生活的意义，虽害怕，也只能任由内心的焦虑翻腾发酵。久而久之，我患上了重度焦虑症，不得不住院接受治疗。医生询问病因，我只是说：“我男朋友不爱我。”事实上，往深处说，是我对形单影只的恐惧——曾经一度形影不分，后来逐渐分离，因此触发我内心深处强烈的不安。当时我不懂这些，以为自己要疯了，只好求助于书籍，将有关依赖共生（codependency）的书看了个遍。这些书虽有用处，但还是无法解释我的种种身体反应。

几年后，我结婚了，对方总是若即若离。交往之初，他不回复我的信息，我没想太多。可是，长此以往，哪怕是极其细微的疏离，我都非常敏感。我们的关系陷入了一种模式——每隔一两个月，他就会疏离，而我试图恢复联系。我受困其中，天真地以为步入婚姻能打破这种循环，让自己获得安全感。现在我明白了，一旦我们之间的关系更进一步，我开始感到安全，他就会退缩，因为他害怕亲密。他不再回复我的信息，沟通每况愈下，似有似无。随着他变得越来越冷漠，我看着他的时候都感觉对面空无一人。他的疏离牵动了我的全身。刹那之间，我心跳加速，肝肠欲断，眼前一片模糊，心慌意乱。无法恢复亲密关系时，我会像胎儿般蜷缩起来，儿时的被抛弃感潮水般涌上心头。他的冷漠，他空洞的目光，瞬间将我带回儿时最茫然无助的那一刻，仿佛我被人割断了救生索，或是拔掉了氧气。

那些年，我浑浑噩噩，懵懵懂懂，不知身心为何会这样反应，还以为自己精神出了问题。通过充分了解自己的依恋模式、神经系统反应、核心创伤（core wounds），才改变了这种看法。回望过去，我意识到分离焦虑一直都在，如影随形，明白了自己的身体为何会产生如此反应，这为同情自己、疗愈自己奠定了基础。其实，我写这本书，就是为了让你们深入理解自己的身体反应，洞悉你为何总是一步步失去自我，从而踏上治愈之旅，最终获得充足的安全感，使建立和维系充实的亲密关系成为可能。

我们先来回答几个问题，看看自己是不是焦虑依恋型人格。童年时期留下太多分离焦虑，这些问题描述的就是这种焦虑的情感和行为。有些描述的是焦虑感本身，有些则是应对焦虑的办法。在回答这些问题时，请不要自责。

你是否：

总想着现任伴侣，对其他事情都提不起兴趣？

总和朋友聊自己的伴侣以及你们之间的关系？

为了做你认为对方想做的事情，放弃做自己想做的事情？

先开始将对方想得过于美好，当对方无法完全满足你的需求时，感到失望？

如果伴侣没有及时回复你的信息，感到焦虑不安？

如果伴侣没有及时回复，为他找原因？

如果伴侣没有及时回复，一遍遍联系对方？

很快进入一段关系，而后担心这段关系能否持续下去？

因为对方没有给你充足的关注，时不时威胁要分手？

因为对方没满足你联系的需求，与他拉开距离？

在吵架后急于和好，坚持继续沟通，直到觉得关系恢复为止？

因为伴侣没满足你随时联系的需求，埋怨或数落对方？

记录伴侣没及时回复你的次数？

如果对方没满足你随时联系的需求，易怒或生对方的气？

想过或做过用出轨让伴侣嫉妒？

在网上跟踪伴侣，密切关注对方的一举一动？

为了确保伴侣没在骗你，偷看伴侣的手机，看对方在和谁联系？

如果你有以上部分或是全部行为，无需苛责自己。通过阅读这本书，你很快会理解自己为何如此，从而对自己产生更多的理解和同情。直面这些情感和行为，可能会让你感到痛苦或羞愧。然而，这样做也会让你意识到自己的痛苦和恐惧，是儿时的创伤促使我们在关系中做出这些反应，疗愈这些创伤理应受到支持。

如果我告诉你，要想改善亲密关系，需要更多地关注自己，你会不会感到不可思议？这个建议可能有悖于你对作为温柔体贴的伴侣的认知。或许你甚至认为，要想得到爱，必须不断给予，就好像爱是必须去赚去挣的东西。可是，我一次又一次告诉别人：要想培养健康的亲密关系，我们需要先深入了解自己，疗愈让我们陷入这种痛苦循环的创伤，只有如此，在进入下一段关系时，我们才能感到更强大、更有安全感。我将这一转变过程称为自我充实（self-full）。

如果在进入关系时，如此强大充实，你就不屑于耍心机或寻求注意力。而且，你会吸引真正适合你的人。无论出现什么困难，你都能积极应对，而且明白是否应该或是何时应该结束一段关系。

我是一名亲密关系咨询师，在十多年的从业生涯中，帮助过成千上万男女获得自我充实，吸引对的人，建立支持性的亲密关系。我之所以会选择这份工作，是因为自己疗愈的过程让我认识到，亲密关系中的反应模式是可以改变的。对我来说，促成这种改变的关键是认识到自己是焦虑型依恋风格——我经历的浪漫关系无一例外，全都体现出这一点。如何判断自己是否陷入这种关系呢？当我们明明知道自己在关系中痛苦不堪，却还是受困其中，无法离开，或者总是吸引这样的关系，为此困惑不已、疲惫不堪时，就足以说明自己陷入了这种关系。

还有非常重要的一点是，我认识到，在我的恋爱生活中反复出现的这些模式，早在婴幼儿时代与父母互动的过程中，已经在我的神经系统中形成。直面这一点，意味着我可以充分认识到，试图用浪漫关系“修复”我内在的缺失或破碎的部分，只会让我陷入更深的失望和痛苦。我要做的是，停下来，获取可靠支持，转而疗愈父母无意间植根于我心底的焦虑感。

这不是父母的过错。他们能力有限，已经尽力了。他们用自己知道的方式爱着我们，但是要为建设牢固自我意识打下坚实基础，只有爱是不够的。父母们还需要能够看到我们真实的自我，即便我们混乱不堪、愤怒不已、郁郁寡欢，他们也完全相信我们。他们还要对我们的成长充满好奇，关怀备至，支持构成我们自我的方方面面。因为他们能够看到我们真实的自我，所以他们善于让我们认识到自己的心境，并且具备修复自己可能已犯过错的能力。只有具备以上种种条件，我们才能获得充足的安全感，实现真实的自我。这些与父母之间的早期经历塑造了我们的大脑，让我们到了交朋友、谈恋爱的年纪，能够拥有同样充实的关系。也许最为重要的是，我们还会将父母内化，使之成为我们的精神内核，终身与之相伴、受其滋养。我们将会在本书中探讨更多有关大脑和内化的内容。

许多父母根本不具备为我们提供这种安全感的能力。我们在内化他们时，也吸收了他们的焦虑、愤怒或忽视。这样的话，我们就得用心修复创伤。实话说，我做过的最困难的事莫过于这个疗愈之旅。我必须回顾过去的创伤，才能逐渐改变对亲密关系根深蒂固的期待。促使我踏上这段疗愈之旅最重要的因素是我第一次婚姻的结束。我鼓足勇气，回归单身，感到无比的孤独、困惑、恐惧。我当时没有意识到，是这段关系让我看到深藏潜意识之中的创伤，从而得以将其疗愈。在此期间，我开始依靠我的挚友。是他们始终如一的支持，让我在修复内心世界时，倍感安心。是他们无微不至的关怀，让我获得了疗愈自己所需的安全感，从而帮助安抚了我的神经系统。我知道我已将他们内化，因为此时此刻在写下这句话时，能感受到被他们善意的支持呵护着。就这样，慢慢地，我的创伤逐渐愈合，我不再像过去那样在恋情中失去自我了。我因此内心平和，踏实无比，对自身需求清晰明了，对自身能力充满信任，这些感受前所未有的。最终，我遇到了一位温柔体贴的伴侣，与他建立了富有安全感的依恋关系。在这段新关系中，得益于我的成长以及新形成的自我意识，我们获得了更真切、更充实的亲密感。因此，我感受到了一种前所未有的支持，也能同样接受他，为他提供同样可靠的支持。无

论你是否踏上这段疗愈之旅，我们在此书中所探讨的转变过程，将让你知道如何才能疗愈过去的创伤，去结成体贴关爱、健康持久的亲密关系。这就是我写这本书的目的。

前三章，我们着重加深对自己以及在亲密关系中行为的理解。这样才能更睿智、更仁慈地看待自我中可能一直遭到厌弃的部分。这份清醒和接纳是促成改变的基石。

我们先探究两种依恋风格，两者虽在儿时形成，却促成了成年后不同的关系模式，这点在亲密关系中表现尤为显著。有些人形成了我这种焦虑依恋风格。在恋情刚开始时，我们并没有这种感受，此时一切还很新奇，这种关系模式可能尚未显现出来。每个人在关系中都体会着丰富多彩的感受，偶尔都会对伴侣感到不放心，担心遭到抛弃。恋情开始时，我们的感觉是那么美妙，随着对亲密关系的隐忧出现，核心创伤被唤醒，剩下的却只有失落和迷惘，实在令人不解。

焦虑型依恋源于深深的内在不安全感，过去的创伤让你觉得自己会一次又一次地遭到抛弃。因为这种担忧，我们可能会对伴侣进行短信轰炸、偷看对方的手机、密切关注伴侣的社交媒体动态，或者变得很黏人、动不动就吃醋，讽刺的是，这种种行为只会将对方推得更远。我们害怕遭到抛弃，迫切需要伴侣的关注，千方百计与对方保持亲密。结果，关系却跌宕起伏、痛苦不堪、难以为继。

本书的写作对象虽是焦虑型依恋人群，但对理解与之相反的回避依恋型人群也有所帮助。回避型依恋同样源于婴幼儿时期父母的缺席或关爱不足，但应对机制却迥然不同。因为觉得在关系中依赖对方很不安全，回避型学会了通过远离亲密关系，获得安全感。他们往往事业心很重，当关系更进一步时，就会退缩。伴侣若指责，他们可能会以此为理由结束关系。虽然我不是这种依恋类型，但却有相当多与这种类型相处的经验。我们之所以专门探讨这两种依恋型人格，是因为他们经常会飞蛾扑火般相互吸引。

在接下来的一章中，我们将探索我们自我中最幼小的部分，“幼我（Little Me）”。幼我为了保有父母的关爱，形成了一些行为模式。我们可能最讨厌自己的这些行为，但为了让我们生活中最重要的人与我们保持亲密，却不得不如此。理解到这点，我们便会对自己更加宽容。儿时感受的缺失形成核心创伤，虽然我们可能没有意识到这些创伤的存在，但成年后却在其作用下，延续儿时的行为模式。

基于这一理解，我们将在第一部分的最后一章中，探讨这些儿时经历如何促成了焦虑型和回避型成年后的相爱相杀。两个人寻求亲密关系，却因儿时留下的创伤，陷入熟悉的保护机制之中，从而形成梅洛迪·贝蒂（Melody Beattie）所说的依赖共生关系。依赖共生关系，简单来说，就是试图控制另一个人的情感及行为，以避免体验自己的痛苦感受。如果我能让你与我保持亲密，我就不需要感受到内心深处可怕的被抛弃感（焦虑型）。如果我能与你保持足够的距离，我就不需要感受到内心深处无尽的空虚感（回避型）。关系中的每一方其实都在依赖另一方提供的保护，可这种互求担保的相处方式只会为双方带来更多痛苦。回避型由此更加确信要避免亲密，更为敏感的焦虑型则感受到强烈的被抛弃的恐惧，为了留住对方，不惜舍弃自我。我们将会深入探讨这一关系模式。

在本章的结尾，我们将讨论导致焦虑型恋爱脑和回避型以自我为中心的创伤类型。我经历过这种依赖共生关系，知道这种关系有多痛苦，知道疗愈导致这种痛苦的创伤是多么必要。

接着，我们进入本书的核心部分——疗愈核心创伤，实现自我充实。我们将一起逐步达成这一目标。也许我在应对自己的焦虑型依恋风格时，得到的最重要的经验是，直面内心深处对被抛弃、孤独、不值得被爱的恐惧，是实现自我充实、准备进入良性亲密关系的关键。如果我们迟迟不肯面对脆弱受伤的自我，必将受困于糟糕的亲密关系，一次次体验儿时经历的那种被抛弃感和恐惧感，痛苦不已。

厌恶痛苦是人类的本能，我们往往会尽其所能不去面对内心的伤痛。而实现自我充实的内在工作，无一例外地包含着精准找到并抚慰这些伤痛之处，但碍于这种本能，我们许多人可能终其一生也没能抚慰伤痛。即使我们本能地意识到只有这样才能摆脱不健康的依恋关系，但由于缺乏必要的支持，我们很可能还是不敢触及内心的伤痛和恐惧。我们所处的社会总是倡导独自面对自己的伤痛，但是找到合适的人饱含温情、不带评判地倾听我们的伤痛，至关重要，这个人可以是心理治疗师，也可以是你的朋友。在阅读这本书的过程中，我也会给予你支持。我将和你一起，帮你自己构建全新的内在支持系统。让自己感受到别人的关怀和倾听，也会为你缔造一种安全感，这是实现自我充实的关键要素，也是往往被忽略的要素。这种外在的安全网会抚慰你的神经系统，构建内在关怀系统，使你充分倾听身体的声音，在依恋需求出现时，有意识地做出不同的反应。长此以往，你会发现自己的安全感大幅提升。

我们先做一项反思练习，它能帮助我们建立内感觉（interoception）：倾听身体的感觉，正视内心世界。在没有人帮助疗愈的情况下，我们将核心创伤小心地储存在内心世界，不敢触及。现在我们能够面对年幼的自我，我们的“幼我”，回顾他们的经历，结识我们的内在保护者和内在关怀者。因为我正和你一起面对自己的内心世界，你还可以找心理治疗师或值得信赖的朋友陪你一起，所以你完全有条件开始这段疗愈之旅。

当这种倾听内心的能力开始形成，你的“幼我”便可以在下一章踏上他们的疗愈之旅。你可以一再回到这里，根据指导进行这些练习，从而获得往后余生所需的支持。我记录下这些冥想训练，就是为了陪你一起练习。我们将触及从儿时起一直存在的伤痛与恐惧，这段旅程有时会显得无比艰难。不过，我们能够克服这些艰难，因为我们在倾听内心时饱含同情、满怀关爱，这种能力会让我们受用终身。只要足够勇敢直面内心，就能使自我充实成为可能。

在第二部分的最后一章，我们将探讨如何改变在恋情中失去自我的境况，实现自我充实。这也是我们踏上这段疗愈之旅的目的。我们先回顾自己的经历，通过不断支持幼我修复创伤，构建坚实的内在关怀系统，形成全新的充实感。经过这一章的指导训练，你将增强自我充实感，并且对获得这一坚实基础，越来越心怀感恩。

这时我们就可以开始第三部分了。与伴侣之间形成相互依存的关系（interdependence）是什么样的？在这种关系中，双方都具备充足的安全感，既不会将连接的需求完全寄托在对方身上，又能轻松面对亲密关系的不断发展。与此同时，他们会彼此依赖，相互扶持。也就是说，他们既不会抛弃对方，也不会让对方感觉受到侵犯。带着全新的自我进入一段亲密关系，意义非凡，不乏挑战。它意味着要形成新的内在和外部边界（第7章），获得处理冲突的技能，让两人之间艰难的磨合使关系增强而非中断（第8章），极尽所能帮助自己不断提升爱的能力（第9章）。

我相信，生命中遇到的每一个人都是缘分，只要敞开心扉积极吸收，便能从每个人身上获得宝贵的成长经验。从这个角度来看，不妨说所有关系的本质都是对灵魂的修炼。因而，通往自我充实之路也是一种完善灵魂的修炼，我们不仅要与内在的自我建立连接，还要从内心深处发掘爱的源泉，世间最可贵的东西莫过于无条件的爱与支持。

这段内心之旅充斥着深深的神秘感。我们可能会逐渐感到一路上如有神明相助，从未孤身一人，仿佛宇宙确实站在我们这边。根据关系神经科学，我们天生具备构建安全滋养关系的能力，这种连接会让我们的身体释放大量积极的神经化学物质。对这种神秘联系深信不疑，相信自己能够得到来自他人充足的支持，我们便能更加随心所欲、不落俗套，从而更可能步入充实的恋情。随着创伤逐渐愈合，你的安全感会不断提升，你将更加从容自信地面对这个世界、所处的关系以及自己。

我希望这些能够成为让你踏上疗愈之旅的动力，只有更好地了解自己的创伤，将其治愈，你才不再需要完全依赖外界获得慰藉和滋养。本书包含大量冥想和练习指导，旨在帮助你认清藏匿在内心深处的情感创伤和需求。与此同时，你将审视以往的恋情，认识到它们其实是创伤的反映。请按自己的节奏来阅读此书，给自己充足的时间，一步步深入内心。我们携手，一定能完成这段疗愈之旅。

第一部分 我们是如何失去自我的

第一章 亲密关系的角色

首先，你要知道，渴望亲密关系是再自然不过的事情。与他人建立亲密连接是我们每个人的本能。呱呱坠地时，脐带将我们的身体与母亲连接在一起，这个连接生命的神奇纽带是我们出生前获得营养的唯一途径。成为婴幼儿之后，我们继续仰赖父母和亲人存续生命获得成长，同时，成长也意味着学习更加自立，最终能够养活自己。长大成人的过程中，社会告诉我们必须独立，学会依靠自己。可是，如果我们是焦虑型依恋风格，我们的内心会告诉我们，在关系中必须紧紧抓住对方，否则就会被抛弃。事实上，我们在出生之前，一种不偏不倚相互依赖的蓝图就已画定。我们自打娘胎出来，直到咽气那一刻，都难以摆脱作为社会动物的命运——终其一生寻找能够相互依存的人。只有找到那个人，形成真正的亲密连接，我们才会安心。

当我们长大成人，开始在家庭之外寻求亲密关系，我们怎么知道爱上的到底是不是对的人，会不会糟蹋我们的真心？因为这种不确定性，成年的我们要么过于独立，压抑与人建立亲密关系的欲望，要么不断地谈着恋爱，以此安抚啃噬内心的孤独感。虽然我们已成年，不再需要依赖他人满足我们吃穿住的需求，但成年关系扮演着两种不尽相同但同等重要的角色。一来，我们需要通过另一个人的视角认识自我了解自我，从而获得安全感。二来，与他人建立长期的亲密关系，能为我们带来满足感。

在最亲密的关系中，我们处于一种安全放松的状态，可以做真实的自己，我们能够更深入地了解自己，体会到真实自我完全被接纳的喜悦。所以说，亲密关系如同一面镜子，能照出我们完整的自我。只有敢于充分展现自我，我们才能看到藏匿在内心深处的需求，尽其所能满足这些需求，满怀自信地实现自身价值。允许对方毫无顾忌地做自己，是对其自我最大的肯定和解放，而在健康的关系中，双方都要允许对方做自己，不断无条件接纳彼此、欣赏彼此。在这种关系中，冲突被视作一种建立共情、增进了解的途径，能够拉近彼此的距离。这些都有助

于我们习惯亲密关系，更加自如地表达爱意、接受爱意。

单凭父母养育和文化熏陶的作用，我们很难形成这样安全健康的依恋关系。或许儿时的我们曾感到父母对我们漠不关心，所以才学会了依赖自己。抑或我们只是偶尔得到关注，因而哪怕是一星半点的关怀，都不肯放过，生怕无法得到充足的关爱。如果我们亲密关系的基础如此不稳定，那么我们只有将这些核心创伤修复，才能建立起安全稳固的关系。

何为依恋理论？

依恋理论 是关于婴儿与其看护人之间情感纽带的理论，20世纪50年代由心理学家约翰·鲍尔比（John Bowlby）开创。鲍尔比认为，婴儿依赖看护人满足其基本需求，而看护人（父母、祖父母、哥哥姐姐）对其需求的回应方式，促成一种依恋风格的形成。依恋风格会影响我们童年及成年与他人相处的方式。鲍尔比还和同事玛丽·安斯沃思（Mary Ainsworth）一同将依恋关系分成三种不同的风格：焦虑型、回避型和 安全型。了解这些依恋风格，为我成为亲密关系咨询师奠定了基础，而且还帮助我在第一次婚姻惨遭失败后，洞悉自己在亲密关系中的行为模式。当时我的情绪跌入谷底，我知道是时候做出改变了。我意识到造成自己不幸福的核心是我的焦虑型依恋风格，我需要建立起一直以来都缺乏的内在安全感。

正如我在引言中所说，焦虑型依恋风格的人因为幼年父母的照顾不够稳定，生怕遭到抛弃。为了避免同样的遭遇，他们集中精力找寻伴侣，拼尽全力维系感情，不断纠结伴侣的投入程度并无法自己，时常令伴侣感到窒息。而一旦对方开始退缩，这时他们又往往感到自己一文不值，不配得到爱。他们很可能终其一生不断寻求恋情，以此证明自己值得被爱，然而，一旦进入恋情，受内心的恐惧感和不安全感驱使，他们需要一遍又一遍地确认对方的感情，直至遭到抛弃，应验由来已久的恐惧。

与此同时，回避型依恋风格的人具有完全相反的强烈冲动，他们一看到亲密关系的迹象，就想抽身离开。他们和焦虑型一样，认为自己不配得到所需的爱。不过，这一观念的形成方式有所不同。回避型的父母始终无法满足孩子的情感需求。于是，他们得出结论，凡事必须依靠自己，他们不相信有人能够满足自己的情感需求，因而学会将保持独立、依靠自己置于首要的位置。

安全型依恋风格的人更擅长亲密关系，他们相信对方能够满足自己的情感需求。他们在幼年得到父母持续稳定的照顾，认为自己值得被爱。他们能够在爱护伴侣、支持伴侣的同时，不失去自我，因而能够在亲密无间和独立自主之间轻松切换，不会对关系的存续忧心忡忡。

我们中许多人儿时体验着不止一种依恋风格。也许我们的母亲焦虑不安、情绪不稳，父亲沉默寡言、漠不关心。这两种模式潜伏在我们内心，到底哪种会被激活，取决于我们当下所处的关系。如果我们感到朋友或伴侣距离太近，从父亲身上体验到的回避就会被激活，促使我们拉开距离。如果在关系中对方倾向于拉开距离，从母亲身上体验到的焦虑就会苏醒。在阅读此书的过程中，你将对自己在不同情境中的倾向、模式和需求更为明晰。这些认知会帮助你更好地了解自己对伴侣有何种需求。

令安全型人士感到不解的是，他们有时也会感到不安全。需要注意的是，如果伴侣具有强烈的疏远倾向，我们都会感到焦虑。这些焦虑感像是一种早期预警系统，提醒我们更多关注与伴侣之间可能出现的问题。这点恰恰说明依恋永远是一种双人舞蹈。

依恋风格没有好坏之分，无论我们是焦虑型、回避型，还是安全型。依恋风格是我们自我的一部分。在成长的过程中，我们尽其所能适应家庭环境，久而久之形成与他人建立连接的方式。我们要做的不是一夜之间将其改变，而是去了解我们的依恋类型，学会应对自己的独特需求，与此同时尽力疗愈创伤，这样我们才能将精力用在有利自我成长的关系上。

在本书中，我们将主要探讨焦虑型依恋风格，我猜你最能认同这种依恋风格，所以才会被这本书吸引。你可能一次又一次在关系中受伤，不明白自己吸引的伴侣为什么总是异常独立、自给自足，不需要他人，或是无比自恋，毫不在意你的情感需求，甚至都不能理解你。这跟你的爱情观完全相悖，在你看来，为了爱与被爱，你要付出所有，做到无我，这才是伟大的爱情。这样做听起来虽浪漫，但实际上只会让你迅速失去自我，失去成人关系中自我发现、自我接纳的意义。

成人依恋理论最初由心理学家辛迪·哈桑（Cindy Hazan）和菲利普·R·谢弗（Phillip R. Shaver）于20世纪80年代提出。其研究显示，人群中高达56%的人是安全型依恋风格，25%是焦虑型，19%是回避型。在接下来的几十年里，这些比例发生了一些变化，安全型有所下降，非安全

型有所上升，促成这些变化的原因可能是日常生活压力的增大。此外，哈桑和谢弗发现，我们婴孩时代的依恋经验严重影响我们的成人关系，尤其是最为亲密的伴侣关系。关系越亲密，越能触发我们在婴孩时代对依恋的期待。

他们的研究还显示，特定的依恋风格可能会相互吸引。正如我在引言部分所说，焦虑型和回避型往往彼此吸引。焦虑型千方百计想得到亲密关系，回避型则避之唯恐不及，可回避型偏偏会受到焦虑型吸引。焦虑型渴望稳定，回避型只会若即若离，但焦虑型偏偏要飞蛾扑火。

以我和前夫的关系为例。我们刚认识时，一切都很美好。他细心周到，制造了许多浪漫的约会。最棒的是，他的注意力一直在我身上。他甚至會收放自如地表达自己的情感，毫不迟疑地告诉我他爱我。然而，随着我们变得日益亲密，我们在亲密关系中的个人恐惧也变得越来越。依恋风格的差异，使得我们恐惧的表现形式大不相同。他感到恐惧，就会疏离，而我恐惧之下会向他靠近，寻求安慰。我的焦虑让我靠得越近，他的回避就让他躲得越远。感到他的退缩，我会惊慌失措，想方设法寻求他的注意力，比如对他进行短信轰炸。作为回避型的他，会因为我情感需求太高，情绪表达太强烈，感到受威胁，一下子冷淡下来，与我断开所有联系。然后他会与我分手。随着时间推移，感受到的压力降低，他又会记起曾经有多爱我。他会回来找我，对我加倍疼爱。可是，一旦关系恢复正常，这种你追我跑的模式又开始了。

我敢肯定你对这种情况并不陌生，大多数焦虑型依恋人士都有类似经历。我们内心的恐惧是如此之强，以至于我们会不惜一切代价维系一段感情。你可能听人说过，“我想找个男人依靠”，或者“等结婚了，就好了”。虽然健康的关系确实能帮助我们成为最好的自己，但问题是这些表达无不暗示着，伴侣能解决我们所有的问题。受这种思维方式左右，我们要找的不是伴侣，而是自我缺失的部分。我们往往不把亲密关系视为加深自我理解的磨炼（即便在令人满足的亲密关系中也是如此），而是用找到伴侣的方式让自己完整。

找到这样的伴侣后，我们便开始利用对方的能量，久而久之形成依赖，无法离开他们的爱和关注。产生情感需求时，我们没有挖掘内在的力量，而是依赖对方令自己感到完整。短时间内，这个办法也许行得通。我们开始感到更安全，然而与此同时，恐惧感开始浮上心头，生怕失去这份安全感。我们告诉自己，“他就是我要找的那个人”，于是立刻感到，“如果他离开我，我可活不了。我必须牢牢抓住他”。为了不让对

方离开，我们可能会完全放弃自我，将对方的需求置于自己的需求之上，希望他们像我们依赖他们那样依赖我们。

以我的一个咨询者萨姆为例。她一个人似乎过得很好，从事公关工作，拥有丰富的社交生活。她认识了马克，马克相貌英俊，工作体面，温柔体贴，还很风趣，是她梦寐以求的那种男人。她很快爱上了他。马克的表现也无可挑剔。他带她去高级餐厅，整天给她发短信，对她家人很好，甚至跟她聊起未来在一起的生活。他们什么事都一起做。萨姆不再去上健身课，将时间空出来等他来安排。她开始缺席“闺蜜之夜”，周末也不再去姐姐家。看得出萨姆深深地爱上了马克，为他放弃了很多精彩的生活。她开始极尽全力满足马克的所有需求。几个月后，她百分百确定马克就是她要找的那个人。就在这时，马克开始疏离。他白天不再给她发短信，周末大部分时间和哥们儿在一起。萨姆质问他时，他不肯解释自己为什么有如此变化。马克可能也无法解释自己的疏离，萨姆的依恋唤醒了他幼时的经历，很可能连他自己都没意识到。

看得出她的情绪在逐渐崩溃。她不明白发生了什么，跟我说：“我为他改变了自己全部的生活。我以为他会向我求婚。我不知道没有他我该怎么办。”看到她情绪失控，马克变得更加冷漠。萨姆的状态急转直下，着实令人心碎。她的工作表现不再优秀。她的家人朋友们看到她找到心仪的对象，本来为她高兴，可她在和马克恋爱期间对他们不闻不问、漠不关心，他们不免感到受了冷落，心生嫌隙。她的自信心受到了打击，焦虑感与日俱增，时常怀疑自己。马克最终结束了这段恋情。而萨姆要和我一起，疗愈她心中由来已久的创伤。

回望这段关系，不难发现焦虑感无时不在。萨姆之所以迫切需要建立亲密关系，是因为自婴幼儿时期以来，她的依恋对象带给她的一直是焦虑感和不可预测性，而非持续可靠的呵护。因此，萨姆的神经系统善于捕捉所有冷漠疏远的信号，无论她当下所选的依恋对象、负责满足自己情感需要的人是谁。那时是马克。焦虑型依恋人士的依恋系统通常格外敏感，他们本能地将满足伴侣的需求当作头等大事，所有其他需求和重要事情为此都得靠边站。

这种本能不无道理。如果在成长过程中，你的依恋对象对你的关怀不稳定，那么成年后，你在面对亲密关系时，总是会忍不住等待另一只鞋掉落。儿时的经历让你形成了这种警惕的本能。因此，你总是紧张兮兮，时刻关注伴侣情绪的微小变化，留意感情问题的蛛丝马迹，你没有安全感，生怕遭到抛弃，一旦觉察类似迹象，就神经紧张、痛苦不已。

如果你是安全型依恋风格，如果伴侣没有立即回你信息，你可能会想，“他肯定在忙工作”。但是，如果你是焦虑型依恋风格，你立马会想，“他不在乎我”，或者“我们的关系出了问题”。你这样想同样也不无道理，因为你很早就认识到，亲密关系是靠不住的。

还记得我描述的前夫疏远我时我的感受吗？——我肝肠欲断，仿佛心被掏出来了一般。我们的第二大脑——腹脑，与安全感紧密相连。这种强烈感受是在告诉我，自己很可能被抛弃。一旦产生这种感觉，理性思维就失灵了，取而代之发挥作用的是战或逃的防御本能，我们开始为了维系关系不择手段。比如，短信轰炸，为不是自己的错道歉，甚至跟踪对方，只要能解决问题、恢复关系，无所不用其极。这些举动看似完全违背理智，但以我儿时的经历以及对被抛弃的恐惧来看，全都合情合理。毫无疑问，这样做只会将他推得更远，然而我的依恋系统只是在竭尽所能帮助我感到安全。

依恋是一种本能

理想的亲密关系会让我们对自身感到满意，而焦虑型依恋风格一旦激活，会让我们浑身不适。每次前夫疏远我时，我的身体都会产生强烈反应，我还以为自己发疯了。但后来，我了解到，这是我的神经系统在我感受到伴侣疏远时的本能反应。对自主神经系统（ANS）作用方式的了解，使我得以充分理解自己、接纳自己。多重迷走神经理论（polyvagal theory）的开创者斯蒂芬·博格斯博士（Dr. Stephen Porges）清晰地表明了这种联系。博格斯认为，“依恋具有生物的必然性”，也就是说，依恋对我们的神经系统和心理来说是一种本能。接下来我将解释为什么理解这点如此重要。

自主神经系统为了确保我们的安全，使我们处于依恋的状态。在进化的过程中，我们作为人类能否幸存下来，完全仰赖部落或族群的接纳，于是自主神经系统分成了三部分，这些“迷走神经”让我们对内外部事件的信号产生三种不同的反应。博格斯自创“神经觉”（Neuroception）一词来描述这一过程，即神经系统如何觉察我们是否感到安全。神经觉的运作原理与雷达相似，它不断检视我们所处的环境，与此同时我们的神经系统不自觉地查问，“你和我在一起吗？”意即：你像我现在这样不带偏见地接受我吗？你真的关心我？你支持我吗？如果我们吵架了，你会离开我吗？

当这个雷达检测到我们是安全的，自主神经系统中让我们爱恋他人

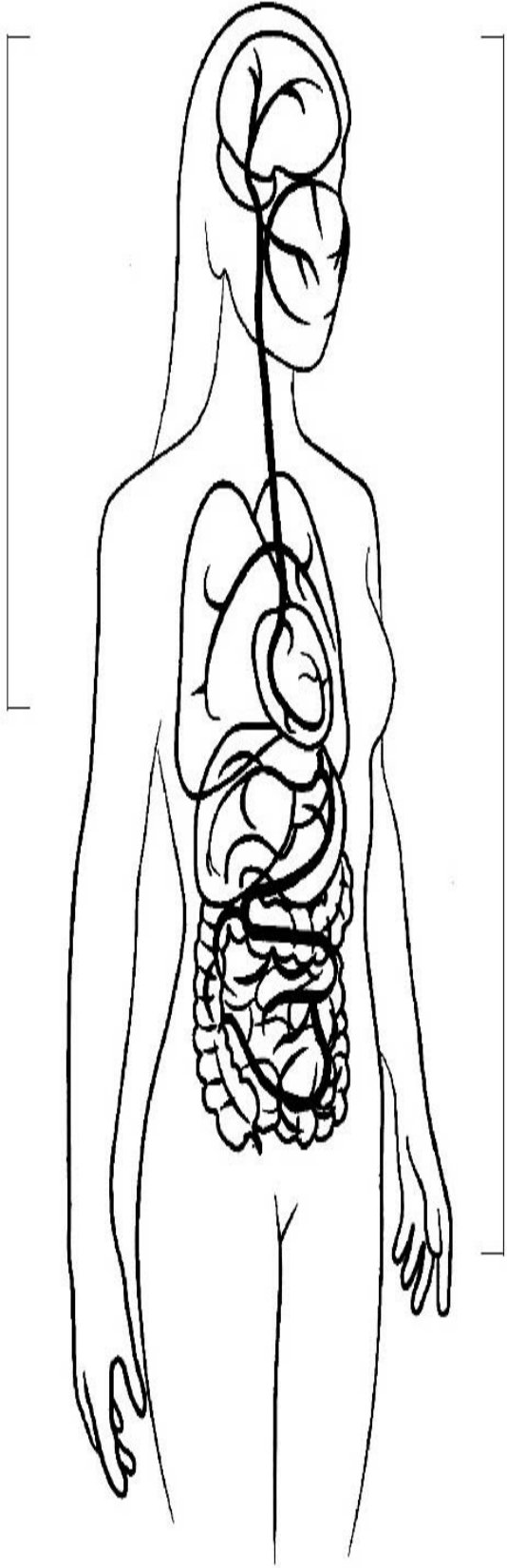
的那一部分就被激活了，从而进入了所谓的腹侧状态（ventral state）。进入这一状态的我们会彼此倾听，讲话轻柔，与此同时我们的眼周肌肉也会得到放松，从而表情会变得更加生动活泼，这样我们就能更好地表达情绪。无须言语，单凭这些身体变化，别人就能感觉到可以放心接近我们，对我们敞开胸怀，投入感情。这种状态是装不来的。只有我们在他人面前感到安全时，才会进入这种状态；也就是说，如果我们感到受到威胁，就会进入完全相反的状态：腹侧状态关闭，无法与他人形成情感连接。

每次我前夫疏远我时，我就是这种状态。我一感到自己遭到抛弃，另一部分自主神经系统就会启动，让我处于所谓的交感唤醒状态（sympathetic arousal）。这种状态旨在护我周全，免受外部威胁伤害，通常被称为战或逃反应（fight-or-flight response）。进入这种状态后，我们的耳朵开始专注于任何危险的信号，因而无法听出对方话语的微妙含义。我们的眼周肌肉紧张起来，眼神变得锐利。声音也会紧张起来，语调中充斥着不安。以我的关系为例，我在进入这种状态后，会不断给对方发短信，对他穷追不舍，为了获取他的关注无所不用其极。更加糟糕的是，我们在进入交感唤醒状态时，会导致他人作出类似的反应。我们的神经系统非常敏感，从而能够与周围人形成共振。所以，当我开始向伴侣释放危险信号时，他相应地也进入战或逃状态。我倾向于调动精力进行“战斗”，想方设法拉近与他的关系，而他习得的反应方式却是“逃跑”。

自主神经系统的第三部分，只有在我们极端无助和恐惧、感到生命受到威胁时，才会启动。想象一下，一个婴儿在她的床上哭啊哭，就是没人来。她正处于交感唤醒状态，在寻求帮助。过了会儿，她安静了下来。一直没人来帮她，她绝望了，触发自主神经系统的第三部分——背侧迷走神经丛（dorsal vagal system）。我们的大脑认为我们遭遇了极其重大的危险时，会尽量减少能量支出，我们的身心统统完全放缓，包括呼吸和心率。我们的脸孔变得苍白，我们开始与周遭世界分离，尽可能让自己缩小，变得“隐形”。这种消失是我们在面对极端无助时的一种休眠，以便储存能量，静候情况好转。比如，在我与前夫的关系中，有时我情绪失控后羞愧万分，恨不得化作一块没有情感的石头。现在我明白了，我之所以想摆脱情感，将自己隐藏起来，是因为我的背侧反应启动了，我已经不再期待伴侣给我回应，就像那个在婴儿床哭喊求救的小婴儿最终筋疲力尽，不再期待一样。下图展示了构成自主神经系统的三个部分，以及自主神经系统在我们体内的分布。

自主神经系统 (ANS)

腹侧迷走神经丛



交感神经系统

+

背侧迷走神经丛

有趣的是，我们外在世界和内心世界发生的事情，都会触发以上种种自主神经系统反应。从外部来看，是我前夫的行为触发了交感反应，令我忧心忡忡，但这也是我内心状态的一种反应。早年经历让我形成了一种潜意识核心认知：别人会在我需要他们时远离我。强烈的生理反应促成了我的疯狂举动，同理，前夫早年的经历只会让他逃得更远。

那么，能让自主神经系统不做出这些反应吗？能，也不能。我们在子宫中时，自主神经系统与其他神经一起开始形成。三个月后，我们的神经系统开始反映母亲的神经系统。如果她在怀孕期间心情舒畅，感到放松满足，我们正在形成的神经系统就会反映出这点。我们尚未出生，便开始认识到这个世界是个安全美好的地方。但是，如果她在怀孕期间，经常感到焦虑，我们的神经系统和神经化学物质也开始与她的保持一致，我们在来这个世界时，已经为恐惧做好了准备。出生后，我们开始与母亲面对面，如另一位迷走神经理论作家黛布·达纳（Deb Dana）所说的那样，跳起了“依恋双人舞”。

不管我们的母亲在怀孕期间的情绪状态如何，我们在生命最初的阶段都在得到她的滋养，在出生之时，都期待她的热情关怀。我们的母亲（或者主要照料人）也是我们试图依恋的第一个人，我们通过实现和母亲的同步调谐（co-regulation）与母亲建立亲密连接。例如，每当感到不开心，或肚子饿了时，如果她悉心关注我们的需求，一般会抚慰我们，或给我们吃的。于是我们知道，如果我们表达自己不开心或是肚子饿了，我们的需求就会得到满足。我们得到母亲的照料，就会平静下来，因此她也会产生温暖的感受。母子共舞。与此同时，我们的母亲对这个刚刚诞生的小人儿的成长充满好奇与兴趣，也向我们反映出了我们存在的重要性。

理想情况下，这种共同调节是通过与母亲和其他主要照料人发自本能、心照不宣的连接实现的。同样理想的是，即使我们还是婴幼儿，只会哭闹或发脾气，他们还是会通过直觉感知到我们的需求。早期体验到的这种可靠的亲密感和安全感，使我们处于腹侧状态，让我们相信我们也会得到他人的热情对待和温暖关怀。与此同时，同步调谐出现时，我们的神经系统会产生两个过程：负责调节情绪的神经元连接开始形成；我们将母亲慈爱的形象内化，使其在我们内心中永远与我们相伴。随着我们逐渐长大，变得更加独立，即使一时没人照料我们，有了这两个过程，我们也会感觉“还好”。

如您所料，我的早期经历没能建立起这种神经回路，许多焦虑型依

恋人士都是如此。我所内化的母亲总是焦虑不安、郁郁寡欢，充满了恐惧。她生下我后，患上了产后抑郁症，而且她说过她总是不放心我。此外，她的婚姻很不幸福，她有时沉浸在痛苦之中，对我疏于照顾。我的母亲自己都感到很无助，受困于她自身的交感和背侧神经反应之中，根本无法为我提供稳定的同步调谐。因此，我的神经系统开始预期我的需求不会得到满足，身边的人只会若即若离，时刻都有可能与我断开连接。我母亲自身的挣扎与无助，使她无法与我保持同步调谐，这就意味着我没能建立起成年时会帮助我安抚神经系统的神经回路，与此同时，我内化的母亲只会加剧我的焦虑。另外，我的父亲在与抑郁症和药物滥用做斗争，没工夫照顾我的需求，于是我内化了他的缺席。当婴儿对其养护人自然的需求没有得到满足，他们会产生一种感受感应（felt sense），即感受、知觉，一种与身体相连的意识：他们哪里不对。因此，我们许多人，包括我自己，在进入成人关系时，这种“不对”的感知深藏内心，直到我们逐渐进入亲密关系，让它无处可藏。

这些让我明白，自己对前夫的情感、认知和行为之所以失控，是因为我儿时形成的神经回路。我的大脑没有自主地选择这样感知或行动，它只是在对神经系统视作威胁的信号做出反应。这些反应闪电般瞬间产生，而我们大脑其他部分运转的速度要慢得多，一旦我们身体中的警报感知到这种痛苦的疏离，我们大脑有意识的思维还没来得及阻止，这些反应就产生了。然而，虽然我们在婴儿时代没能得到稳定可靠的照料，缺失了同步调谐的能力，但我们确实也能够再建立起这种能力。由于神经可塑性（neuroplasticity）[\[1\]](#)，我们的大脑能够在任何年纪形成新的神经回路。实现自我充实，意味着现在重获儿时所需的关怀和抚慰。在本书中，我们将一起走向自我充实，我们将利用过去积极的经历，内化一个全新的，能够感知我们需求、对我们百般呵护的家长。此外，你将认识到与此刻你的生命中能够一直支持你的人形成连接是多么重要。这样，你将开始在身体之中感受到一种前所未有的安全感。这种感觉反过来会作用于你的大脑神经，让你更加长久地处于依恋的腹侧状态，即使你面对的是原本会让你情绪失控的情形。当关系中的强烈情感被激活时，你将越来越能够有意识地做出反应，而不是立即进入交感状态，不择手段地自我保护。

久而久之，通过不断训练，这种新的神经元连接得到加强，即使当你感到自己进入了交感唤醒状态，你也能注意到自己正心跳加快，腹部变得紧张。如果我们能够注意到这些身体感觉，能够理解其意义，没有立即采取自保措施，这就说明新的神经回路正在形成。你还会发现自

己的自主神经系统恢复平静的速度比之前更快，难度比之前更低，这也是新的神经回路建立的表现。后来，你甚至会发现你的想法跟上了神经系统的变化。你不再总是疑神疑鬼，你会发现，伴侣没有回复你的短信时，你脑海中的他只是在忙工作，而不是将其视作他要和你分手的征兆。最终，你不再缺乏自我价值感，本能地相信自己值得被爱，并且能够接受自己儿时养成的保护机制。很快，你会发现自己以前所未有的方式同情着自己和他人。

童话故事

我们被灌输了太多关于爱情的幻想。我们以为只要找到合适的伴侣，就再也不会忧虑不安，可以就此享受对方的宠爱。我是一名心理治疗师，负责帮助伴侣及个人应对情感问题。然而，我发现许多来访者想要的并不是真正充实的爱情，寻求的并不是相互依存、共同成长的那种健康关系。不是。他们通常坐在我的沙发上，描述着童话故事般的爱情，就像他们在电影中看到的那样，在故事的结尾，男女主角要从此幸福地生活在一起。虽然在亲密关系中找到真正的幸福并非不可能，但是我们必须得知道，要得到这种一起的幸福，我们必须先深入了解我们自己，纠正自己对爱情的认知。

然而，我们接受的爱情教育却与之完全相反。无论是迪士尼动画中公主因为王子的一个吻起死回生，还是对谁会邀请我们参加高中毕业舞会小题大做，或是无数浪漫喜剧向我们描述着女主如何找到唯一的真爱，这些无不在我们脑海中形成一种烙印——只要找到爱情，我们便能无忧无虑、永不孤独。如果你是焦虑型依恋风格，容易产生“拥有他，是我的幸运”的念头，这也会导致你紧紧抓住第一段感情不放，无论它是否适合你。面对这种咨询者，我要做的是帮助他们诚实地面对自己的感情关系，看看他们是否被爱情幻想洗脑，认为伴侣能够拯救自己，并因这幻想迷失自我，失去对自己的信任。然后，在我们的共同努力下，他们将认识到，只有先接纳自己，实现自我充实，他们所处的关系才有可能发展成充实的相互依存关系。

我们还被引导相信，婚姻是伴侣爱的证明，代表着一生的承诺。我们期望婚姻给我们带来幸福、物质、安全感，虽然它从来没有如此保证过。因此认清婚姻的实质至关重要，婚姻是对关系质量究竟如何一无所知或一知半解的两个人，在法律意义上的结合。想与所爱之人步入婚姻，再正常不过，婚姻可以是人生最富意义的经历之一。可是，我认

为，我们的社会太过依赖将婚姻当作人生的终极目标或解决问题的良药了。事实上，通过建立法律关系，将自身的安全感外包给另一个人，会阻碍我们深入自我，从根本上建立自身的安全感和稳定感。

通常，结婚几年后的咨询者会来到我的咨询室，跟我诉说她决定结婚的真正原因。许多来访者告诉我，他们选择结婚是因为想要孩子。也有人说他们“年龄越来越大”，觉得再不结就没机会了。有些来访者坦言，他们其实知道这个决定有问题，比如因为婚前协议闹得别别扭扭，但是为时已晚——婚礼请柬已经发出去了，他们无法叫停。此类因素导致许多人在进入婚姻时，深知自己的动机可能不纯。回头去看，来访者往往承认他们看到了种种强烈的危险信号，直觉不止一次告诉他们这段婚姻有问题。后来，这些一度受到忽略的问题，在婚姻关系走向破裂的过程中显示了全部的破坏力，只留下两个同行者，感觉像是这个星球上最孤独的两个灵魂。

还有一种普遍观点认为，婚姻是终身相爱的关键。事实上，近一半的婚姻以失败告终。此外我们必须意识到，并非所有的关系都应该长长久久。我们的大多数关系，包括亲密的友谊，其存在的意义在于让我们对自己产生宝贵的认知，从而使我们实现个人的成长和提升。这样来看，对关系的结果会如何忧心忡忡就没有什么必要了。真正重要的是珍惜当下彼此相伴的时光，发自内心地珍惜每个人为我们带来的成长。

如果你不是用婚戒和求婚来衡量一段关系的质量，而是看双方在这段关系中各自，以及作为伴侣是否有所成长，会怎么样？当你觉得与对方在一起足够安全，不必总黏着对方，而是时不时享受个人时光，维护自己的内在资源和社会资源，然后带着新的活力回到关系之中，你自然而然就会用成长的眼光来看待关系。企图靠伴侣关系满足一切需求，是爱情上瘾症的表现，也是导致依赖共生关系形成的原因（我们将在第三章详细探讨这点），我建议摒弃这种看待关系的方式，用以上态度取而代之。如果社会也倡导从自我充实的角度来看待爱情，那该多好呀！

当两个人在彼此身上找到“家”的感觉，并且接受彼此的缺点，明白彼此的需求，他们就可以开始一起建立一个外在的家。这时，合法婚姻的誓言（当然包括婚戒和婚纱）就只不过是三层婚礼蛋糕上的奶油糖霜，锦上添花而已。当在一段关系中，双方共同投入、彼此扶持、相互依存，婚姻就不再是目的地，而是成长的过程。你也会感到与一个人在彼此心安的环境中，可持续性地共同成长，是多么轻松释然。婚姻背后的安全感和相互接受，比婚姻本身更为重要。

焦虑和共情天赋

当我们坠入爱河，就理应与伴侣同步，形成一个协同的整体，对吗？在某种程度上，确实如此。在亲密关系中，一条能量线和镜像神经元（mirror neurons）将我们与伴侣连接在了一起，一方的情感、情绪、想法、恐惧、行为，另一方都能感受得到。例如，如果伴侣因为工作感到紧张，我们也会感受到压力；同理，如果伴侣开始大笑，我们也会跟着笑出声。这是我们共情能力的自然表现，是我们与他人形成情感连接的重要方式。由于父母无法与我们保持亲密，焦虑型依恋人士在成长的过程中投入了大量时间和精力体察他们的存在，因而共情神经回路通常格外成熟。

共情，又称为同理心，简单来说，是指能够感知他人的情绪想法，甚至感同身受。共情能力是一种天赋。它让我们与他人形成连接，关怀家人，体贴朋友。同理心赋予我们同情心，使我们能够关心他人，理解他人，变成他人的好朋友。事实上，我之所以选择帮助他人，成为一名治疗师，就是因为我的同理心。然而，共情能力如果不加约束，就会成为一种负担。如果没有适当的界限感，我们就可能没办法区分哪些情感是我们自己的，哪些是我们伴侣的。我们会满脑子对方的感受，全然忽略自己的感受。

焦虑型依恋的儿童为了尽可能多地感受到与他人的连接，会变得更加敏感。对父母的感受极度警觉，是我们适应他们多变的一种方式。我们成年后与他人形成依恋关系，如果感到对方忽冷忽热，我们自然而然会用小时候习得的方式来应对。体察配偶或伴侣情绪的能力，是我们防止被抛弃的一种方式。实现自我充实，并不代表要停止使用我们体察他人情感或共情的能力；而是意味着学会在运用共情能力的同时，倾听并照顾我们自己的需求，这样我们对他人的关怀才会源自完整的自我。

如果我们在进入一段关系时，没有建立起安全感，总是惶恐不安，那么我们很可能不自觉想变成所爱之人肚子里的蛔虫，去了解对方的一切。他感觉幸福吗？她有什么需要？他说他爱我是真的吗？她是不是生气了？我们的脑海中充斥着有关他们情绪的信息，越来越难觉察自己的感受、自己的需求。

我们可以学习与我们的敏感特质以及同理心共存。通过大量练习和对创伤的疗愈，你可以在全身心爱一个人的同时，保有清晰的界限感。这就意味着，你要明白自己的需求与伴侣的需求并非一体，感受并且表

达自己的需求是保持关系平衡的重要组成部分。在亲密关系中，认识到说出自己的需求和满足另一个人的需求同样安全，你便能自如应对共情能力促成的深刻连接，以此为通道，通往更深的伴侣关系以及更伟大的博爱精神。

首先，我们要从内心开始与世界建立牢不可破的关系。如果我们能够时刻觉察自我，注意力便能在自身需求和伴侣需求之间自由切换，我们便能本能地知道何时该为关系注入能量，何时该回归自我积攒能量。实现自我充实的过程，还包括学会辨认哪种关系才是能够帮助你学会信任、感受支持、走向疗愈的可靠关系。无论你现在是否处于爱情关系之中，你都要找到这种可靠的情感支持。无论治疗师、朋友，还是支持小组，只要能在你重建内心世界时提供外部支持，都可以。想一下，你的世界里曾经有谁或者现在有谁可以不加判断、无条件地支持你，告诉他们你正在疗愈内心的创伤——内在转变，可能会时不时找他们聊聊自己的经历。

都很好！

读第一章时，你可能心想：“说得很好，可是我的问题是总选错人。”如果你的恋情总是不顺利，不是无疾而终，就是糟糕透顶，让你身心俱疲，那么你很容易陷入这种思维。然而，将自己屡屡失败的爱情归咎于没选对伴侣，并不公平，因为这就意味着你只是看人的眼光不行。事实上，你总是陷入这样的关系，原因一定与你对爱和被爱的期待有关。而这又可以追溯到你儿时起就开始形成的期待模式。我曾为妮娜提供服务，她33岁，单身，是一位同性恋女性，做着一份守口如瓶的会计工作。她循规蹈矩，做事谨慎。她来找我，是因为用她的话说，她总是爱上“混蛋”，她们感情不专一，有时还故意在她最需要她们时玩失踪，无缘无故对她不理不睬。聊完这些，分析完自己的感受后，妮娜意识到她之所以喜欢桀骜不驯、放荡不羁的类型，是因为她觉得自己缺乏这些品质。经过一些思考，她发现，她的自由精神是被父母摧毁了，她的父母扼制她探索的冲动，不愿意让她体验探索的乐趣。她逐渐开始解锁久经压抑的天性，可是她却害怕自己只要稍微释放天性，就会变得不讨人喜欢。克服了这些恐惧之后，她便更敢于冒险。她开始上现代舞课，改变着装风格，穿更能展现她本性的衣服。她以前喜欢穿牛津纺衬衫，将扣子扣得高高的，现在却变成了时尚靓丽的波西米亚风格。她甚至还文了一个小小的月亮形文身。在我们谈话的过程中，她越来越能表达自己，甚至头一次释放出了健康的愤怒。所有这些都有助于她打破自

己对“应该”以什么面貌示人的由来已久的看法。没过多久，她发现自己更喜欢友善稳定的类型，并且开始了多年来的第一段长期关系。

如果你像妮娜一样，陷入一段又一段无疾而终的恋情中，痛苦不堪，这并不意味着你只是一再选错人。在每段关系中，你和伴侣都下意识地选择彼此。你之所以做出这样的选择，背后是有原因的。我们将在下一章深入探讨这种关系模式，不过由此可见，你需要花更多时间认识自己，疗愈自己。你还需要深入了解自己是谁，你需要什么，你的内心有什么创伤等待你去疗愈。当我们以“好/坏”“对的人/错的人”这样的二元视角来看待我们的关系时，我们忽略了自己在关系发展中扮演的角色。

我和前夫在一起时，我觉得自己是这段不幸婚姻的受害者，仿佛一切都是碰巧发生在我身上，我束手无策。但是，离婚后的几年里，我没有选择不断投入新的恋情，找寻能够令我破碎的心再次完整的那个人，而是选择审视内心。当时我孑然一身，确实感受到些许的孤独。不过，我发掘了一些能够在我重新认识自己的过程中支持我的亲人跟朋友。你也可以抓住机会审视内心，看是什么驱使你不自觉地爱上助长你的焦虑感，让你疑神疑鬼、草木皆兵的人。事实上，不健康的浪漫关系让我们获得了一些最为宝贵的人生教训。这样看来，每一次剑拔弩张的争吵，每一次痛苦不堪的分手，都像是一个路标，上面写着“赶紧停下，开始疗愈”。

只要我们愿意观察学习，我们就能从每次与他人的互动中体会到深刻的意义。事实上，我认为我们遇到的每一个人，包括我们的家人、朋友、老师、同事，甚至是我们在社交媒体上互动的人，都能帮助我们成长。我们要做的是敞开心扉吸收学习。与他人的互动能够加快我们认知自我的进程，我们不用进入一段关系，就能开始学习如何实现自我充实。有时，在我们失恋时，更容易开始这段疗愈之旅，因为我们必须依靠自己才能实现疗愈，追求自我充实的愿望必须发自内心。另一方面，我们也不能强迫任何其他人和我们一起开启疗愈之旅。我们可以向伴侣提出请求，但不能盛气凌人地说：“跟你说哦，我在学习如何疗愈自己，你最好也这样做。你的问题和我的一样多，除非你也解决你的问题，不然我们的关系走不下去。”即便你不是亲密关系方面的专家，也能想象得到这段对话会怎么收场。

归根结底，你只需要对自己负责，也应该只对自己负责。如果你主动修复内心创伤，你现在和将来的关系会得到大幅改善，其程度会令你

惊叹。听起来挺简单的：疗愈你自己的创伤，你的爱情就会瞬间蜕变成你梦寐以求的童话般的完美恋情。但是，我们万不可不切实际。首先，完美无瑕的关系是不存在的。无论你变得多有安全感，你都会与伴侣时不时产生冲突。成功的关系并非一帆风顺、毫无问题的。事实上，关系的健康与否取决于你在冲突发生时如何进行处理。

许多人发现自我疗愈具有精神层面的意义。最终，你可能会发现自己的能量与一种博爱的精神连接在了一起，你开始看到自己所有的关系都体现出了这种不可思议的连接。毕竟，爱的形式丰富多彩，有自爱、爱情，还有神明之爱、普世之爱。你在为培养健康的浪漫关系而努力时，无疑正踏上一条通往精神转变的道路。这段疗愈之旅的意义可能变得格外深远，远远超过寻找伴侣、建立家庭，或是满足你的日常需求。建立起内心的安全感，我们的关系便能引领我们了解自己与万物相连的灵性的一面。

[1] 指由于经验原因引起的大脑的结构改变。——译者注

第二章 幼我契约的密语

对于爱情承诺来说，婚姻契约算是锦上添花，因为实际上我们与每个建立亲密关系的人都达成了情感契约。随着关系中的双方越来越亲近，他们通常卸下防备，敢于更多地展露内心，即便他们担心伴侣可能不喜欢。也许一方开始表现出对某些事情没耐心，抑或另一方承认在电视上看体育节目是他或她生活中重要的一部分。随着双方越来越袒露内心，他们儿时习得的爱与被爱的方式开始苏醒。他们的心头开始萦绕着“如果……你还会爱我吗？”这个问题。上次感到如此脆弱时，他们还是婴幼儿，那时他们达成的情感契约，成为了现在所处关系中至关重要的部分。

仔细想想，一天中我们每一次与他人的互动都是某种交换。无论是在商店里买东西，为了薪水上班，还是与朋友闲聊，每次我们投入时间、精力或金钱，无不期待得到某种报偿。这并不代表我们是精于计算、善于操纵、贪得无厌的人。世界就是这样运作的。正如树木吸收二氧化碳，释放氧气，接受和给予是生命的组成部分。从这个角度来看，不难理解接受和给予也是浪漫关系的基础。

虽然我们在与潜在人生伴侣签订婚姻契约时，无不期待得到理解、支持、无条件之爱的相互交换，但我们体验理解、支持、无条件之爱的能力却受到童年经历以及由此形成的依恋方式的影响。我们生来就具备一种能力，能够适应首要看护人对我们的基本需求回应与否及回应方式如何。连接是一种生物本能，我们竭尽全力尽量与父母保持亲密。我们带进亲密关系中的情感契约源自于此。接下来让我们仔细看看这些情感契约是如何建立起来的。

刚出生时，我们脆弱无助，完全依赖父母的照顾。等到一岁时，我们已经根据父母与我们的相处方式，形成了与父母互动的模式。如果父母能够感受到我们的需要，如果他们对我们满怀关爱，充满好奇，接受我们的方方面面，如果他们能在我们需要他们时做出回应，我们就会形成安全型依恋风格。这使得我们产生根深蒂固的期待，认为自己在关系中会得到满足、重视和支持。我们很清楚自己是值得被爱的。这种清楚并非基于一种想法或信念，而是源于在关系中我们身体的感觉，比如温暖塞满胸腔，腹部放松，总体感觉开放自如，爽朗大笑，等等。我们的

眼泪得到关注、认可和帮助，也会让我们产生这种确信。这些感觉会让我们的自主神经系统一次又一次地进入腹侧状态，形成情感调节的神经回路。多棒的能力呀！

然而，有些父母伤痕累累，无法给予这种照顾。如果我们的父母双方或其中一方焦虑不安，他们有时会陪伴我们，对我们悉心照料，可是他们会被自己内心的不安拉走，忽略我们的需求，这种情况频繁且难以预期。由于这种不可预测性，我们不知道他们何时会再次与我们分离，因此我们惶恐不安，警觉无比。尚且年幼的我们能很快摸清楚自己的哪些行为会令父母与我们分离，于是就开始压抑这些行为。为了让父母一直陪在身边，我们可能开始本能地抑制自己表达喜悦、悲伤或愤怒。与此同时，由于我们的自主神经系统时常处于交感唤醒状态，我们几乎无时无刻不在害怕父母离开、自己遭到抛弃。进入成年关系时，这种模式隐藏在我们的潜意识中，当我们与对方越来越亲近，它就会被激活。这时，那些我们从未刻意学习的依恋方式开始浮出水面。

如果儿时我们的父母一心扑在事业上，认为良好品行和事业有成高于一切，那我们早早地便明白，与事业有成相比，亲密关系并不重要。没人陪伴时，我们通常会默默地、毫无趣味地自己玩；父母回来时，我们也不怎么想与他们亲近。这些父母通常喜欢帮助我们发展技能，却对我们的悲伤或恐惧感到不知所措。仿佛我们的一半（智力部分）得到了关注，另一半（情绪和关系的部分）却遭到忽视。我们早已习惯不断感到压力，唯恐蒙受耻辱，并将其视作生活的常态，可是研究者告诉我们，这种情感上的抛弃会导致我们的自主神经系统几乎一直处于交感唤醒状态。当我们成年后开始恋爱时，我们发现自己面对亲密关系时迷惘困惑，不知所措。我们也许事业有成，精明强干，可却难以理解为什么这不足以令伴侣感到快乐。当伴侣要求更多时，我们就会惊慌失措，转而投入工作，毕竟工作是我们所知道的唯一可靠连接。

当然，每个人都是独特的，儿时的依恋经验各不相同。但是，阅读这部分时，你可能会注意到，自己很小时，在试图与看护人建立连接的过程中，形成了一些无形的倾向。依恋是我们最基本的需求，为了获得归属感，我们会将自己塑造成各种形状。

了解“幼我”

你可能在之前的描述中注意到，我们一直在用“幼我”一词，指代住在你内心的那个小孩。在成长的过程中，我们的身体产生的每一种感

觉，都会被传送到大脑，大脑将这些感觉加工成一个个“故事”，帮助我们理解当下经历的事情。例如，如果我们因为某人的出现感到悲伤或恐惧，我们可能会觉得自己有问题。幼我（至今仍住在你内心里）将这些经历、感受、故事，储存在我们大脑的潜意识中。我们儿时产生的核心创伤和得到的核心支持都存储在潜意识中，成年后这些记忆对我们的行为产生了巨大影响——尤其是在我们恋爱结婚的时候。

在这一章中，你将加深对你的“幼我”的了解，因为幼我对焦虑型依恋起着关键作用。既然幼我能够影响我们的行为和选择，而且这种影响往往难以察觉，那我们发现自己在爱情中一次又一次地犯同样的“错误”，还有什么值得奇怪的吗？我们的成年自我有意识认定的错误决定和危险信号，幼我通常十分熟悉，并且深信这就是爱的模样。让我们看看具体怎么运作的。

想象两个四年级小朋友在学校操场上相遇了。其中一个叫本，本的妈妈少有情绪表现，对自己的事业非常专注。尽管她是一名高级会计师，工作压力相当大，可她还是能处处照顾本，比如辅导他的家庭作业，在他表现好时夸奖他。她观看本的足球比赛，经常告诉本他是她的骄傲。可是她却不知道如何照顾本的情绪，比如当他表现出悲伤或愤怒的时候。事实上，她往往察觉不到本的情绪状态。每次本心情不好时，她不是静静倾听，试着去理解他的感受，而是帮他想办法“解决问题”。这些并不代表她是个“坏”妈妈，她只是以她小时候被爱的方式爱着本。在她成长的过程中，父母也不善共情，而是更注重夸奖她的成就。小孩子会依照父母的需求和价值观来塑造自己，因此本认为要想获得母亲的爱，他必须总“表现好”，久而久之，他越来越专注于做值得骄傲的事情，同时尽量不去注意自己的情绪状态，而当情绪总是遭到忽视，它就会产生危害。在学校，他的独立让他看起来非常自信，他的同班女同学亨特（Hunter）被他吸引了。

亨特家的情况大不相同。她的母亲时常沉浸于自己的焦虑情绪，无暇顾及自己的女儿。她妈妈要照顾家庭，还要从事自己不喜欢的职业，因此很难顾上亨特的情感需求。她妈妈的情绪偶尔会平静下来，能给她讲讲故事，抱抱她，但多数情况，她看起来疲惫不堪，心烦意乱。因此，亨特体验到的爱飘忽不定，难以预测，令她惊恐不安。她对母亲的情感需求变得异常敏感，这样她就可以做些力所能及的小事，让妈妈更疼爱她，比如做个安静的孩子，不大吵大闹；自己的房间自己整理，不提过分的要求。她得到的疼爱虽然少得可怜，却让她产生了如此美妙的

感受，于是她学会将自己的需求放在次要位置，千方百计取悦她的母亲。她觉得，只有努力才能赢得母亲的爱。然而，当努力无效时，受到忽视的感受就会扑面而来，她只好绝望地紧紧抓住母亲。在学校，本被亨特的善良体贴、活泼开朗吸引。

随着时间的推移，亨特和本成了朋友，这样他们就根据儿时习得的爱与被爱的方式，达成了幼我契约，彼此心照不宣。本将向亨特展示自己独立的魅力，在他想和亨特相处时，让亨特感到“特别，被看见”。反过来，无论情况如何，亨特都关注着本，让他感到“特别，被看见”。仿佛他俩本能地知道对方需要什么才会感受到被爱、受到欣赏。他们之间的友情一开始对彼此有益，但不久后他们在一起时就会感到紧张、不自然。亨特总是渴望得到更多关注，本对此开始感到无法理解，力不从心。亨特开始觉得自己在单方面维持他们之间的友谊，感到不满，她气愤地向本说出了自己的看法；面对她的情绪表达，本不知所措，开始疏远她。亨特感觉受到冷落，对他更加愤怒。最终他们大吵一架，结束了友谊。

他们之间的友情如此收场，是这两个孩子的错吗？是他们在缔结友谊时太过天真，还是他们故意破坏自己的友情？当然不是。他们开始和他人建立连接时，所知不多，没有更好的办法。他们只是想有人认可、接受并且爱他们原本的样子，儿时的经历教会他们如何才能获得内心渴求的爱和关注，他们只是在依照这些方式行事。

核心创伤来自哪里

从亨特和本的故事中，我们能够看出核心依恋创伤如何在儿时产生，如何影响我们后来的关系。由于本的父母不理睬他的情绪，他为了与不露感情的父母保持亲密，形成了一种回避型依恋风格。由于亨特的母亲对她的关注时有时无，她竭力获取母亲偶尔心情好时给她的关注，形成了一种焦虑型依恋风格。因此，他们的友情呈现出的模式，以后他们在谈恋爱时会反复经历，因为他们的每一段恋情都建立在同样的幼我契约之上。

何以如此？儿时形成的核心创伤和随之而来的关系模式，如果不加审视，会在我们成年后继续悄悄控制着我们的行为。如果创伤尚未愈合，我们的幼我永远长不大。我们可能认为在我们的恋情中双方都是完全成熟的成年人，可事实上我们受伤的幼我总是在重复着他们唯一会做的事情。

这些核心创伤植根于婴幼儿时代，其原因是一个或多个基本情感需求未能得到满足。有些父母是略有差池，有些父母则多数时候都没做到。我们需要安全感、被关注、被肯定、被疼爱，以及有人陪我们一起玩耍。如前一章所说，在婴幼儿时期，我们依赖主要看护人来满足这些需求。当出于某种原因，这些需求未能得到满足，我们的情绪就会混乱。即使在完全健全的家庭环境中，这种情况也可能发生。我们的父母不过是有血有肉的人，现代生活的节奏如此之快，而且他们缺乏来自大家庭的帮助，因此不能期待他们全天候、百分之百满足我们的需求。不过，如果他们没能满足我们的需求，但能承认这一点，而且在陪伴我们时带给我们欢乐，让我们体验到无条件的爱，那就足以让我们形成安全型依恋风格。反之，如果我们的一个或多个需求一直未能得到满足，而我们的父母无法意识到这一点，不能修复伤害，我们就会围绕这一需求形成一种核心创伤。本需要一个安全的情绪表达环境，亨特需要母亲的情绪稳定给她带来安全感。他们得不到，只能适应这种缺乏，尽可能地获取父母能够提供的关爱，可还是远远没有满足自己的需求。因此，两人在成长的过程中，这些创伤都根深蒂固。

现在是停下来进行一些反思的好时机。读到这里，你是否开始想自己的父母在满足你对安全感、被关注、被肯定、被疼爱和有人陪你玩耍的需求时怎么做的，他们哪些方式未能满足你的这些需求？即使我们的父母有心满足我们的每一种需求，可他们也有自己的创伤，因而常常很难将自己未曾获得的东西给予我们。在这里稍作停留，听听你内心深处的声音，能够让我们共同开启这段旅程。

我们对父母的依恋经历，在很大程度上影响了我们大脑的发育。这种影响是如何产生的呢？大脑的重要组成部分杏仁核，负责在我们遭遇危险状况时，做出情绪反应。为了发挥这一功能，杏仁核存储着我们儿时应对恐惧事件的记忆，为我们今后应对类似情况提供了参照。这是大脑保护我们的一种方式。如果我的父母需要我在吃晚饭时坐直才能接受我，那我的大脑会提醒我不要弓背，即使我以后在自己的公司身居首席执行官的要职，在面临我们认为会危及自身安全的处境时，我们根本来不及思考，大脑就迅速做出这样的反应。尽管显而易见，我弓起背也不会有什么危险，可我们的大脑并不是根据当下情况做出反应。过往关于弓背的记忆此刻栩栩如生。这只是个小例子，无关紧要，如果触发我们大脑本能反应的不再是要不要任由自己弓背，而是要不要选择一个看似冷漠疏远的伴侣，其中的利害就重得多。

反观亨特和本的关系，焦虑型的亨特担心遭到抛弃，核心创伤被激活。对于焦虑型依恋人士，对被抛弃的恐惧源于自己的需求没能得到持续的关注，从而导致依恋系统不得时刻保持警惕，自主神经系统总是处于交感唤醒状态。因此，他们的杏仁核对抛弃的信号异常敏感。为了应对这种恐惧，他们自然会专注于对方的需求，如果这也行不通，他们就会竭尽全力紧紧抓住对方，寄希望于对方来安抚他们的自主神经系统。对于回避型依恋人士，他们共有的核心创伤与情感忽视有关。在孩提时代，由于他们的情绪总是得不到关注，他们的大脑在感觉到这种需求因未被满足而痛苦万分，和自己全力取得的成就之间建立起了一堵墙。亲密关系会让他们不得不面对情绪得不到认可的巨大痛苦，因此一旦嗅到亲密关系的气味，他们的系统就会关闭，转而专注于手头的任务。对两个人来说，这一切都自动发生，以免他们遭受核心创伤带来的难以忍受的痛苦。

要想在人际交往中游刃有余，承认并抚慰遭受创伤的幼我至关重要。在你学习面对儿时的这些艰难经历的过程中，我会一直陪着你。我将指导你倾听幼我的声音，这样你才能给幼我提供儿时未能得到的关注和照顾。这就是实现自我充实的必由之路，我将在本书的第二部分帮助你一步步向前迈进。但是首先，我们必须识别内心背负的核心创伤。这是我们改写幼我契约的第一步。幼我契约是我们已适应的痛苦核心创伤的结果，是我们处理关系问题的症结所在。

哪里疼？

综上所述，当某一基本需求始终得不到满足时，我们就会产生核心创伤。时间久了，就会促使保护机制的形成，进而影响我们的行为以及与他人的关系。核心创伤通常在儿时形成，随着时间的流逝，越来越顽固，关系模式也随之变得根深蒂固，直至成为我们看待世界的有色眼镜，扭曲了我们对每一次互动的感知。久而久之，我们习惯了与核心创伤共处的日子，对其灌输给我们的观点深信不疑，于是核心创伤似乎就成了我们本来的样子。我们成了被创伤化的自己。

以我的咨询者嘉丽为例。她竭尽所能找寻爱情，可是她的创伤却令她无法进入更深的亲密关系。她不明白为什么自己所有的关系都没有结果，仔细想后，她发现自己总是在热恋期后感到失望，那时男性不再关注她的容貌，想与她建立更深的关系。随着他们对她的关注发生改变，她开始感到焦虑，而后感到失落孤单。自她记事起，她的父母有时十分

关注她，但关注的总是她姣好的容貌；剩余时间，他们专注于工作，无暇关注她。她开始觉得自己唯一有价值的东西就是她的美貌，因而每当感到困惑、悲伤或恐惧时，她便将这样的自己抛诸脑后，认为自己的情绪不值得理会。久而久之，这种思维方式开始在她脑子里生根：“真正重要的只有我的相貌”，“除此之外，我一无是处”。

当然，事实并非如此，可是父母让她觉得这是自己唯一有价值的东西，她没办法发展自己的其他方面。当她的母亲说，“别哭啊，哭红了眼睛没人喜欢”，或者她的父亲告诉她，“不必担心在学校的表现，你的美丽会为你打开所有的门”时，她非常痛苦。嘉丽最痛苦的经历之一是她的父母从不允许她探索自己的兴趣。当她告诉爸妈自己想上一两门艺术课时，他们立即制止她，说：“有什么用呀？艺术又不会让你取得任何成就，你要做的事情已经够多了。”当她告诉妈妈自己因为某件事不开心时，妈妈会说：“我知道你很受伤，可是至少你很漂亮呀。”嘉丽从未感觉到自己的真实声音被父母听到过。

她将自己所有的注意力都倾注在维持外表上，不仅没机会发掘自己的艺术潜力，而且还没能意识到悲伤、愤怒等情绪也是构成她的自我的重要方面。她内心深处产生了一种核心创伤——羞耻。久而久之，当她长大成人，她的无价值感促使她认为，别人爱她，必须先爱她的美貌，否则她儿时因父母忽视她丰富的情感内涵而感受到的深深的被抛弃感就会苏醒。仿佛她脑子中一直有个声音在说：“不管你怎么做，千万不要让他们的视线离开你！”

不过等一等，难道她就不能一直寻找，直到找到一个总是关注她外表的伴侣吗？可惜事情没这么简单。这一核心创伤已经成为嘉丽自我的一部分，她将它带入自己的每一段感情中，向她的伴侣传达着：“你必须一直对我的容貌着迷，永远不要奢求从我身上得到更多东西。”与此同时，在内心深处，她坚信：“虽然我知道我很漂亮，可除此之外我也没什么有价值的东西了。”如果她吸引的是只对她的外表感兴趣的人，她会感受到父母带给她那样的痛苦。如果她吸引的是真心想深入了解她的人，那当这个人不再关注她的容貌时，她会感到恐慌。这个核心创伤让她无路可走。

如果这一切都是悄然进行，我们甚至都没意识到，那我们如何才能打破这种模式？首先，我们要记住，伴侣不是来修复我们创伤的，我们也别执着于找到一个会奇迹般地理解我们、懂得修复我们创伤的人。我们要做的是识别自己的创伤，看它来自哪里，去感受促使我们如此思考

和行为的痛苦及恐惧，并将其疗愈。除非我们能做到这些，不然同样的模式将一遍遍在我们的恋情中重复出现。

随着时间的流逝，嘉丽的创伤可能会结痂，可是，每当她进入一段新的亲密关系，这个伤疤就会被揭开，很快她便会习惯这种痛苦。更为悲惨的是，我们往往鬼使神差地受到同一类型的吸引，然后不断去体验这些核心创伤，因为内心深处我们相信这些创伤就是构成我们自我的一部分。

儿时最常见的关系模式塑造的普遍观念包括：

- 我会被抛弃。
- 我不值得被爱。
- 如果我表现出真实自我，会惹人讨厌。
- 我将感到羞辱或尴尬。
- 我不能信任别人。
- 我不够好。
- 我必须努力才能赢得爱。
- 我需要别人，但我不能依赖他们。
- 让别人开心是我的责任。
- 别人总让我单方面付出。
- 这个世界是个凶险的地方。
- 坏事总是发生在我身上。
- 我表现出色，别人才爱我。

识别核心创伤的步骤

在你进行以下步骤时，我们继续讲述嘉丽的故事，以便你以此为参照，识别自己的核心创伤。

第一步：你容易吸引什么样的人？

嘉丽回顾自己的恋爱史，发现自己总吸引具有如下特征的伴侣：注重事业，对她着迷，在追求她时非常上心，可一旦发现她投入了感情，便不再将她放在心上。她的伴侣往往非常在意成功，因此当他们重新专注于事业时，她常常感觉自己遭到抛弃、孤单一人。问问自己：

- 你交往过的伴侣具有什么样的共同特征？
- 他们在关系中对你的态度具有什么样的共通之处？

第二步：你是如何处理关系的？

嘉丽喜欢精明强干、相貌英俊、事业成功的商业人士。他们也容易被嘉丽吸引，因为她看起来既性感又自信。不过，这些男人一开始还能关注到她的需求，但是很快，他们便忙于事业，自己的情感生活退居其次。他们永远没有时间聊深入的话题，而且也不知道如何谈论自己的感受。久而久之，嘉丽开始感到他们无法满足自己的情感需求，只得通过性感穿着来吸引他们的注意力，可随后她会产生一种被抛弃感，因为关系缺乏深层沟通。问问自己：

- 你和伴侣之间的沟通有哪些分歧？
- 你觉得自己不能自由表达的是什么？
- 当你表达时，对方听不进去的部分是什么？
- 你在关系中反复感受到的消极情感有哪些？

第三步：回到小时候。

嘉丽的母亲自身相貌出众，也很重视女儿的外表；嘉丽的父亲是一位出色的律师，他几乎只关注工作。她的容貌得到了父母的赞美和喜爱，可没人肯花时间帮她学会健全完整的自我。她甚至记得有一次他们告诉她：“亲爱的，别担心，你长得那么好看，永远不用为找男朋友发愁。”她深爱自己的父母，却因内心空虚而感到悲伤，两种情绪时常撕

扯着她。她害怕遭到抛弃，这个核心创伤后来持续作用于她所处的关系，久而久之她形成了这样的观念：别人只看重我的容貌，最终都会离开我。问问自己：

- 儿时你接受的养育缺少了什么？
- 你能记起感受到这种缺乏的一件具体事例吗？
- 回想这件事时，你的身体产生了什么感觉？
- 这件事可能促使你产生哪些关于被爱的观点？
- 你的儿时经历对现在的关系有什么影响？

第四步：用表格列出你的模式。

你可以制作一个表格，分析你的核心创伤，这样你就能真正了解这些童年形成的核心创伤如何继续作用于你的亲密关系。首先，写下你识别出的核心创伤，以及与之相关联的看法。然后，描述你儿时初次经历这些创伤的情形。最后，记录这些创伤是如何在你的恋情中被重新激活的。以下的例子是嘉丽的表格。

我的核心创伤	别人总是会离开我
儿时的一个事例	我的父母都没有帮助我认识自己的其他方面
由此形成的对自己的看法	我的需求不重要，我要做的是扮演好自己的角色
对现在有何影响	我总是吸引很多男人，可是他们都不想深入了解我
引起的身体感觉以及情绪	悲伤，心痛，腹部紧张，抑郁

通过表格展示她的模式情况，嘉丽还意识到，每当她的核心创伤被激活，她就会抑制自己感觉遭到抛弃的部分，继续自己的日常生活。毕竟，她的伴侣（正如她的父母）一直在满足她吃住方面的身体需求，她觉得自己还是应该心存感激，虽然她无法得到无条件的爱，内心空虚无比。要想认清以往的关系，你需要仔细想想当核心创伤被触及或激活时，你是如何反应的。你是倾向于逃开躲起来，还是会产生某种情绪，比如气愤或悲伤？你是停止感受，还是陷入无尽自我否定？

嘉丽害怕遭到抛弃的创伤只是一个例子。也许你的父母经济困难，为了付账单，借你暑假打工挣的钱。因此，你可能形成以下模式：你总是吸引没有工作、靠你养活的穷光蛋，长此以往，你认为自己要想得到爱，必须给对方提供经济保障。也许你总是相处三个月就将对方推开，因为你的核心创伤告诉你没人值得信任。抑或，你早就看清自己和对方不合适，还是死守着这段关系，因为你的核心创伤是害怕孤身一人。无

论你识别出的核心创伤是什么，与之相关联的模式有多么痛苦，我们都能开启疗愈的过程。在你将其疗愈之前，意识到这些创伤的存在也颇有助益。在一段新关系中，你更可能感觉到何时该放慢脚步，专注于疗愈创伤，而不是一味向前推进。如果你对自己的创伤一直毫无察觉，你可能落入类似苏珊和丹的情境。

苏珊和丹

在外人看来，苏珊和丹在一起似乎挺幸福，可是关起门来，他们之间不无问题。尽管他们喜欢出去吃，可苏珊还是经常做饭。如果她做晚饭，她就会让丹帮她收拾厨房，将盘子放进洗碗机中。大多数时候，吃完饭，丹还记得这些家务，愿意帮她打扫。可是，有时候他会将苏珊的请求忘得一干二净，通常这时他工作了一天筋疲力尽，只想躺在沙发上看看电视。

发生这种情况时，苏珊会感到生气，觉得丹不懂得体谅她的辛苦。可是，她不敢向丹表达自己的不满，她的幼我受过创伤，害怕丹会生气，因此离开她。她的核心创伤是害怕被抛弃。这就意味着，她潜意识里认为，只有让丹一直开心，她才能得到丹的爱——焦虑型依恋人士的典型心理。因此，当丹忘记打扫厨房时，她不直截了当说出来，让丹知道她在意这点，而是压抑自己对被帮助和被体谅的需求，反而更加关注丹的需求以求弥补。

直到某个周日的晚上，苏珊精心准备了一顿晚餐。整个下午，她都在厨房忙活，又是蒸煮，又是烘焙。丹一整天都在期待一场体育比赛，晚饭后他立即钻进休闲室，打开电视，收看比赛。苏珊见状气炸了。她再也无法抑制自己的懊恼，体内积攒的所有愤怒倾泻而出。她骂了丹一顿，还摔了盘子，他们大吵一架，从此心生嫌隙。

丹根本不知道他不参与厨房清理会让苏珊这么愤怒。他之所以丝毫没有察觉到，不是因为他不是一个称职的伴侣，而是因为苏珊从没表现出自己的懊恼。当然，他知道她想让他搭把手儿。可苏珊害怕失去丹，一直在压抑自己的需求，不去真实表达自己的情绪。她一直回避冲突，直到愤怒不断累积，无处可躲，直到她的幼我别无选择、只能爆发。不知不觉之中，她制造了这一场面，让她对丹离开她的恐惧在成为现实的路上迈进了一步。

致命的吸引

现在我们来看看幼我契约如何对成年人的约会产生影响。两个人在一款当下流行的约会软件上认识了，立即产生了火花，相谈甚欢。他们在线上聊得越来越多，不久后就开始频繁见面。他们先是一起去喝咖啡，后来一起去喝酒，很快，每周见面三到四次。

在外人看来，这段关系的发展似乎没什么异样，非常健康。这不就是每个人苦苦寻觅的关系吗？可是我们看不到的是，他们各自的幼我从一开始就在影响着这段关系。如果他们的幼我获得了形成安全依恋关系所需的关怀，我们能够想象这段关系会进展得很顺利。然而，如果他们中的一方或双方的幼我受过严重的核心创伤，那么他们可能在没有意识到的情况下，从对方身上看到了过去经历过的东西。我们的感知系统能感知对方的内心，其敏锐程度令人感到不可思议。曾经有一位咨询者对我说，如果我将20个男人排成一排让她选，她会立即向连续出轨的那一个走去，尽管她对他一无所知。我们在进入关系时，潜意识中无不带着某种期待，随着关系向前发展，这些期待逐渐成真。

每个人的期待大不相同。有的人期待再次体验童年的创伤，如此便能尝试将其彻底修复。有人期待的则是逃离自己最大的恐惧，比如害怕自己遭到抛弃，抑或害怕自己完全为另一个人的幸福负责。也有人就像第一章描述的那种健康关系一样，期待更加深入地了解自己，并在精神上得到成长。

在关系刚开始时，要想意识到你和伴侣之间的幼我契约，几乎不可能，但当你们的关系碰到第一颗钉子时，认识这种潜意识中达成的契约，能够帮助你觉察内心有哪些创伤需要修复。比如，当朱莉开始觉察到自己的幼我，她与新男友史蒂夫的关系就正在激活她故有的创伤。朱莉家有四个孩子，她最小，她的父母精力有限，无法给予她充分的关注，因此儿时她的情感需求有时没能得到满足。当她遇到史蒂夫时，她发现史蒂夫对她关怀备至，有求必应。她的需求能得到史蒂夫及时的满足，朱莉的幼我一度感到备受关爱，充满安全感。然而，他们相处得久了，史蒂夫变得越来越具有控制力。朱莉明显感到，他只有在能够掌控对方的情况下，才愿意投入感情。于是，朱莉不得不压抑自己的真实需求，掩盖自己的真实自我。她不再有受到关爱的感觉，反而感到自己落入了陷阱，无路可逃。朱莉要做的是反思自己，想清楚从什么时候开始对史蒂夫关注的的需求消磨了她照顾自己内心世界的的能力，从而导致她丧失自我。

花点儿时间想想你过去和现在的恋情。你能感知到自己无意中与不同的伴侣达成的幼我契约是什么性质吗？“如果和他在一起，你就永远不会孤单一人。”一个幼我可能这样向你承诺。“如果你和我在一起，我会让你做所有的决定。”另一个幼我可能这样告诉你。

既然如前文所说，我们所有的人际关系都是建立在互惠的基础上，那我们想与“懂我们”、看上去了解我们需求的人结成伴侣，就是情理之中的事。如果这种互惠契约需要任何一方舍弃自己完整真实的自我，关系就会出现問題，关系中的双方就会不可避免地彼此心生怨恨。结果是两人懊丧不已，互相埋怨，甚至彼此仇恨，获得又一段“失败的”关系。此外，这种性质的契约一旦达成，作为其建立基础的核心创伤就更加难以识别和疗愈，仿佛你被爱情蒙蔽了双眼。

关系中的能量互动

让我们从另一个角度来看待这种吸引。还记得我说过我们的核心创伤就像一块能量的磁铁吗？我们先来看看能量的运作方式。根据量子理论，宇宙中的一切事物都由能量构成，我们的思想和情感也不例外，自带电磁荷。这就意味着，我们的思想自身（包括我们有意识的想法和潜意识中的主要思维模式）具有能量，能够“磁吸”符合其能量特征的情境。这就解开了我们为什么会被一些人吸引，不会被另一些人吸引的谜题。简而言之，一些人对自身的看法和对世界的观点，与我们的能量契合。

这也说明，核心创伤所缔造的思维模式具有能量，会让我们在关系中一次又一次签署同样的幼我契约，将我们推向痛苦的深渊。例如，如果亨特下意识认为“我必须努力才能赢得爱”，那么她会将这一观点的能量投射到她的世界中去，从而吸引证明这种看法的情境和关系。不知不觉中，她通过内心的期待，重新创造出了这种现实。

由于我们的“幼我”紧紧抓住过去的创伤不放，直至（通过实现自我充实）创伤得到疗愈，这些创伤的能量或情感负荷被困在我们体内，无法得到释放。作为能量存在，我们通过能量的自由流动，在世界中正常生活。核心创伤的能量受困体内，无处释放，长此以往会逐渐累积，导致情绪爆发（正如我们在苏珊的故事中看到的那样），或者出现焦虑、抑郁、上瘾、自我伤害等情绪问题。当诸如此类的问题出现时，表明我们受过创伤的幼我感到不安，正想方设法自我安抚。其中一个办法就是进入新的恋情，亲密关系似乎正好向我们提供了苦苦寻觅（我们对

依恋的“渴求”永远得不到满足）的慰藉（让我们获取新的能量）。然而，当我们进入新的亲密关系，与对方达成了幼我契约，我们自身的情感能量却仍然无法自由流动，或者无法得到补给。

由于能量无法自由流动，我们开始变得单调呆板，缺乏灵动性，并因此感到沮丧不安、内心空虚。我们难以提升自我，无法在世界中找到任何精神依托或意义。我们开始与自己的直觉和内在固有的是非感脱节，无法做出对自己最有利的决定。即使当我们认为所做之事对自己有益，事实上我们也可能在制造更多伤害。从本质上说，我们一直处于求生模式，因此感觉生活缺乏真实持久的快乐和满足。

如果受核心创伤能量的引导，进入一段伴侣关系，我们不会精心挑选会帮助我们打开自己、获得成长的伴侣，只是会将这段关系当作另一种抚慰自己的快捷办法。一开始，我们可能会因为这个新人给我们的生活带来新的能量，一时忘记内心的痛苦，或是暂时得到抚慰。或者，当关系难以避免地恶化时，我们可能因为能够将自己的痛苦归咎于对方，感到些许的慰藉。可是，我们越是长久地不去审视体内这股能量的根源，并且努力将其释放，我们就越会长时间地为它所困。

现在来看看，如果在进入亲密关系时情绪健康，会有什么不同。当意识到自己的核心创伤，我们便能看出生活中哪些方面格外需要关注，然后在可靠亲友的支持下疗愈这些创伤。在这种情形下，我们与伴侣达成的幼我契约是基于自由流动的能量的相互交换。这就是自我充实的状态。例如，瑞秋开始感觉与同龄人脱节了。她下班后已经很累了，很少外出，因而尽管她并非单身，在生活中却没有社群归属感。所幸瑞秋处于自我充实的状态，因而能够容纳自己孤独和不合群的感觉。她意识到自己儿时经常有这种感觉，从她记事起就已经产生了这些感受。她跟自己最好的朋友讲这些感受，这位朋友很善于倾听，不会试图帮她解决问题。有了这番倾诉，她不会依赖伴侣帮她缓解孤独感，也不会因为自身的孤独感而埋怨伴侣。当她的幼我得到了满足和照顾，瑞秋就开始关注自己对社群归属的需求。她可以购买当地瑜伽工作室的月卡，或是加入一个非小说类的图书俱乐部，讨论她喜欢的话题。意识到自己社群归属的需求没有得到满足，她就积极行动，为自己创造社群归属感。

然而，如果未能意识到自己的创伤，没有采取行动寻求疗愈，她的能量流动就会被阻塞，或者无法被她利用，那么瑞秋自动反应可能是更加沉浸于自己的浪漫关系。她会选择花更多时间与伴侣待在一起，尽其所能满足他的需求，希望他也能满足自己的需求。当她的伴侣想见朋

友或者独自去健身房时，她可能会不开心，甚至心生怨愤。这时，瑞秋已经开始依赖伴侣来满足她的所有需求，甚至包括那些伴侣根本无法满足的需求。结果，她变得郁郁寡欢，他们的关系剑拔弩张。

瑞秋故事的第二个版本是陷入依赖共生关系的典型例子。处于依赖共生关系中的一方或双方，为了不让自己感受到自身的痛苦和恐惧而专注于对方的需求。确实，人是一种相互依存的动物，我们都需要与他人建立联系，但是当这种联系建立在恐惧之上，或者当伴侣成为我们情感滋养和能量支持的唯一来源时，依赖共生的关系就产生了。在这种关系中，我们往往不敢要求对方满足自身需求，害怕遭到拒绝或抛弃，因而密切关注伴侣的需求，对自身需求置若罔闻。因此，我们会不知不觉吸引那些“需要”我们的人，以为他们是“爱”我们。让恐惧牵着鼻子走，会阻碍能量的流动，破坏我们的直觉。

为了让你明白能量的运作方式，想象有一条能量线将你的头和心连接在一起。耐人寻味的是，当我们处于腹侧状态，能够与他人建立安全的连接时，激活的神经网络也是这条线。这条能量线从我们的头顶上方开始，将我们与宇宙能量流动连接在一起，然后穿过我们的大脑，连接着我们的心脏。当这三个中心成一条直线、我们重心平稳时，能量能够在其间自由流动，使它们能够相互连接，互相交换信息。这个系统顺利运转时，我们能够获取疗愈过程中形成的内在资源，以此补充自己的能量资源。我们更加能够做出与此刻的自我相符的决定，而不会被潜意识中用来抚慰受伤幼我的模式牵着鼻子走。此外，我们还能为所处的关系带来自由流动的新能量，让关系中的双方都获得成长。

现在让我们假设其中一个中心由于某种隐蔽的核心创伤，能量无法流动。也许（像苏珊那样）因为害怕遭到抛弃，心门紧闭，为了让别人开心，忽略自己的感受。或是我们不愿受到伴侣责备，故意向他或她撒谎，害怕谎言被识破，内心惶惶然，紧张不安。抑或我们因为害怕孤独，对灵魂的呼唤置之不理，对直觉的声音充耳不闻，从而做出不符合自己最高利益的人生选择。在以上每个例子中，都有一个核心创伤被激活，能量流动被阻塞的过程，这样我们就可能开始全然依赖伴侣调节自己的能量系统。

当我们总是完全依赖外力实现自身能量的稳定和补给，我们就会失去重心，而我们所处的关系就会失去平衡。也就是说，如果我们在进入一段关系时，将所有的安全感都寄托在伴侣身上，不去培养自己调节和补充自身能量系统的能力，那么我们的关系就会走向衰微。如果我们

将全部的安全感都寄托在一段关系上，而这关系突然难以为继，我们的能量系统很可能就会突然僵住，我们变得惊慌失措，为了获取对方的能量，会无所不用其极。在恐惧感的驱使下，我们用尽自己的能量，直至感到精疲力竭。在关系中，时间久了，或是一夜之间，我们开始完全依赖对方保证自己的安全感。这时，我们就偏离了相互依存的健康关系，进入了依赖共生的关系。对于许多焦虑型依恋人士，这一过程可能并不陌生。在下一章中，我们将探讨焦虑型人士和回避型人士之间的相爱相杀，以加深我们的理解与共情，为开始疗愈自身创伤奠定基础。

第三章 焦虑型和回避型的相爱相杀及其他

如第一章中所说，安全型依恋关系是由我们与儿时主要看护人同步调谐的能力形成的，第一段安全型依恋关系通常是我们与母亲之间的关系。如果她能够感知我们的需求，我们会自然而然形成这种同步调谐的能力。婴儿刚刚降生，母子刚刚相见，还无法告诉母亲，“妈妈，我需要你抱我起来”，“妈妈，我饿了”。母亲通过微笑、对我们哭声的回应以及轻柔的声音，告诉我们她懂我们，同步调谐由此产生。我们与母亲的互动，背后的推手是化学物质的相互作用。母亲一开始可能会判断错误，但只要她坚持照顾我们，不断尝试，我们就能愉快相处，一起玩耍或安睡。每次达到这种状态，都会促使我们年幼的大脑形成这种亲密互动的神经回路，这种亲密关系的互动模式会在我们成年后的恋情中再次出现。

在相互支持的健康关系中，这种彼此照顾、让对方感到安全的能力，能够帮助关系中的双方以最适当的方式回应所爱之人的需求。然而，如果关系中的两个人儿时都没有学会如何同步调谐（焦虑型人士和依恋型人士的潜在问题），他们根本无法看到对方的需求。等到双方真正在一起，等待两个人的结果要么是矛盾爆发、不欢而散，要么是默默忍受、痛苦不堪。如果是两种依恋风格完全相反的两个人彼此吸引，其结果尤会如此。因为两个人都期待对方弥补他们童年的缺失，可对方都无法做到。

归根结底，我们都需要无条件的关爱、支持与理解。焦虑型依恋人士渴求不断地连接和安慰，说明他们有这种需要，而回避型人士只有获得充足的空间和相当的独立性，才会感到安全。还记得幼我契约的原理吗？由于在婴幼儿时期得到的照料不够持续可靠，或者忽视我们的情感，为了生存下去，我们形成这两种不同的关系模式，成年后进入恋情，每当遭遇类似状况，就会触发这些关系模式。究其本质，我们的潜意识认为，爱就是这种感觉，因而我们越发容易受到证实这种看法的行为所吸引。我们认为熟悉的的就是正确的，即使伴侣的行为令我们越来越心神不宁，焦虑型也会越抓越紧、穷追不舍，回避型则会冷淡下去，疏离开来。

焦虑型与回避型相遇，仿若磁铁的两端碰到了一起。要想凭靠直觉

建立起稳定安全的亲密关系，艰难无比。双方都缺乏安全感，都进入交感唤起状态，使得形成亲密连接、实现同步调谐变得不可能。他们不仅不在一个频道上，而且还完全无法察觉对方的需求。两个人都在以他们所知的唯一方法处理着关系，因而他们的所作所为以及表现出的情感，似乎一直在证明对方最深的恐惧是对的。对焦虑型人士来说，伴侣不断疏离，恰恰证明了自己根本不值得被爱，总是会遭到抛弃。两股力量开始撕扯着这位焦虑型人士：“我必须留住他们！”“我不能相信他们。他们终将离开我。”结果，对方的行为几乎毫无疑问地证明第二种想法是正确的，为了留住对方，这位焦虑型人士越来越倾尽全力。

回避型人士内心的挣扎有所不同。要么儿时的经历让他们认为，他们身上唯独受到重视的就是专注于工作和成功、行为得体、感情不外露的部分；要么他们的家庭混乱不堪，他们唯一的庇护就是疏离开来。无论是哪种情况，他们的父母都无法感知到他们的需求，在他们心中，关系无关紧要。也就是说，他们的父母没有能力与他们实现同步调谐，因而他们大脑中安全依恋的神经回路从未形成。然而，依恋是一种生物本能，回避型人士为了适应儿时经历，将对情感支持的所有需求都隐藏起来，他们内心深处对安慰和关爱的合理需求未能得到满足，因而心中之痛深不见底。当焦虑型人士开始依恋上他们，他们恐慌不已，因为对方的情感关注可能会打开他内心的痛苦之渊。往往在他们毫无察觉的情况下，内心就发出刺耳的预警：“如果你放这个人进来，内心的痛苦就会让你生不如死。”在意识层面上，他们常常会想，“这个人情绪不稳定，行为总是越界”。他们按照父母的惯常做法，干脆从这段关系中撤离。

在焦虑型和回避型的关系中，双方的潜意识发挥了同等重要的作用，他们的核心创伤被唤醒，引发种种行为，促成他们之间的相爱相杀。因而，我们将仔细探讨这些创伤。需要记住的是，关系中的双方只是在尽其所能保护自己，（通常）无意造成伤害。他们的种种行为和举动，皆由安全感缺失引发，是生存本能使然，当以同情的目光视之。

对于你我这样的焦虑型人士，每当有外在或内在信号表明我们可能很快会被抛弃，我们的依恋警铃就会响起。幼我的内心世界被唤醒，我们开始执着于与伴侣重建亲密关系。我们内心本就担心遭到抛弃，看到疏离的外在信号，自然难以保持平静，很快进入交感唤醒状态，做出了战或逃的反应。过去的模式不断被触发，儿时为了与父母恢复亲密感所做的种种努力，以及失败时的锥心之痛，我们的身体再次逐一体验。在那一刻，过去与现在重叠在了一起，根本无法对当下的情况做出清晰

的判断。

虽然我们体内涌动的恐惧感有时会让我们“逃离”，不再寻求重建连接，但多数情况下，我们做出的反应是奋力“提高音量”，以期重获亲密。我们启用种种“激活策略”（activating strategy），仿佛变成了一只章鱼，向四面八方伸出触手，吸取能量。在恐惧和欲望的驱使下，这些行为会一直持续，直至我们得到回应，确信关系完好无损。尽管我们得到了回应，幼我的核心创伤却并没有因为这次伴侣的短暂回归而得到疗愈，因而我们的内心依然保持着警惕，等待着下一个预示着抛弃的信号。幼我的安全感难以维持，一旦有点儿风吹草动，就如临大敌。

由于这种恐惧感如影随形，一些激活策略就时不时地在运作。我们可能用一些无伤大雅的举动抚慰内心的恐惧感，比如总是提及某人，这样就能一直念及此人，在脑子里与此人保持亲近。没有哪个伴侣会全天候待在我们身边，然而，我们所处的亲密关系唤醒了儿时父母不在身边的痛苦回忆，让我们觉得这就是我们的需求。

另一种常见的举动是，如果我们长时间联系不上伴侣，对方也没有提前告诉我们原因，我们会要求伴侣尽快与我们联系，并且说明原因，以此安抚自己的依恋系统。伴侣如果理解我们这种需求，就能注意细节，想办法让我们放心，帮助我们获得安全感，比如发条短信提前告知他们要迟到，原因是什么，或是告诉我们他们将有什么样的安排。可是，当伴侣做不到这点时，我们的幼我便更加确信自己会遭到抛弃，更加竭尽全力获取伴侣的关注，激活策略就会愈演愈烈，更加难以自己。

这是通常我们会启动的第一层保护行为——不断奉献自己，不求回报。只要与伴侣的亲密关系因此得以维系，我们就能恢复平静，不过只是表面上的平静，我们的内心依然紧张不安。当我们感到对方与我们的距离在拉远，或是生活所迫，或是刻意疏远，我们就会启动第二层保护行为。儿时缺失酿成的苦痛仿若一根等待释放压力的弹簧，我们总是在留意任何预示着对方可能抛弃我们的蛛丝马迹。然后，我们感觉这次一定会失去伴侣并深信不疑，立即进入交感唤醒状态，启用以下行为，控制内心的恐慌和确信。

不断尝试与伴侣联系。 短信轰炸（特别是当对方没有及时回复时），不停打电话，到伴侣常去的地方蹲点。

计时 。记录伴侣用了多久才回复，等同样长甚至更长的时间再回

复。

没做错却道歉。 这种行为儿时形成，根深蒂固。那时我们总是觉得父母疏远我们，一定是自己做错了什么。

迫使伴侣继续交谈，直到亲密感重建。 这种交谈可能会通宵，到问题解决为止。

不愿主动示好。 乍一看，这种行为可能与重建亲密感背道而驰，其实这样做是为了让伴侣主动示好，证明他们的爱。

如果以上行为都不足以抚慰我们神经系统的不安，为了让伴侣回心转意，我们通常会启用抗议行为（protest behavior）。这是惊慌失措的孩子为了维持关系的绝望之举，尽管这样做的后果只会把伴侣越推越远。

空洞的威胁。 威胁说如果伴侣不满足我们的需求，就和他们分手。

愤怒的指责。 意图令伴侣因感到内疚而回心转意。

歇斯底里。 幼稚我失控，怒不可遏，举止失常。

网络跟踪。 揣摩伴侣在Instagram上点赞和关注的内容。沉迷于观看他们的抖音视频，仔细翻看他们的Facebook账号内容。

出轨。 故意出轨让伴侣吃醋。

你可能还有其他试图控制关系的行为添加进这个清单。如果你发现自己有上述任何行为，请不要苛责自己。记住，你在婴幼儿时期可能就学会了，要想让自己的需求得到满足，你需要提高音量，扩张能量。你可能为了让爸爸或妈妈把你抱起来，哭到声嘶力竭。这只是你受伤的幼我试图获取安全和连接的方式。如果你发现自己倾向于启用某种激活策略或行为，本书致力于疗愈创伤，让你拥有其他选择。我们将关怀幼我，强化内在关怀系统，为形成内在安全感打下基础。通过这些努力，你需要防御的痛苦和恐惧会少很多，这样你的内在保护者就会卸下防备，而你外在的防御性行为也会相应减少。

这时，你便可以开始感知，在这段关系中你们两人是能够共同努

力，帮助彼此疗愈创伤、实现成长，还是到了该分手的时候。做到这一点，需要一个过程，根据我的经验，我知道有时要想进入这种自我充实的状态比较困难。不过，在感到没那么充实时，不苛责自己，也是自我充实状态的一种表现。

与此同时，我们的回避型伴侣也在应对内心对安全感的需求。儿时他们没有得到多少情感连接和抚慰，成年后，他们内心确信一种东西，即认为关系给他们带来的大多是痛苦，最好保持情感独立。与此同时，他们也渴望亲密关系，一如所有人。当他们走进亲密关系时，儿时的痛苦随时可能苏醒，不知不觉之间，他们开始启动自我防御机制。然后，他们一遍遍告诉自己这段关系不适合自己。焦虑型伴侣一旦察觉出他们有疏离迹象，为了让他们回心转意，便开始种种疯狂之举。当我们采用了激活策略，回避型伴侣会如何回应呢？通常他们会逃得更远，因为这是他们知道的感到安全的唯一方式。我们将此种行为称作去激活策略（deactivating strategy），以下是一些例子。

不回电话或短信。 一连几天没有音讯，即便之前在聊天软件上聊得热火朝天，或是有过一次美妙的约会。

不给承诺或不谈“我爱你”。 他们不透露对我们以及这段关系的感受。

在讨论未来时含糊其词。 即使恋情进展顺利，他们也不愿意做具体的安排。

保持身体距离。 他们不会表现爱意，不喜欢在对方家里过夜，即使早已经在了一起，还是不愿意考虑一起生活。

总加班或出差。 他们以加班和出差为理由，与对方保持距离。

这些去激活策略令我们更觉焦虑，我们可能会启用抗议行为，促使我们的回避型伴侣也升级自己的行为，启用消除行为（elimination behavior）。

对我们吹毛求疵，比如直接叫我们黏人精。 他们这样做不是为了打击我们，而是为了提醒自己这是与我们保持距离的最佳借口。

与他人保持暧昧关系。 无论是身体上，还是情感上与他人暧昧，

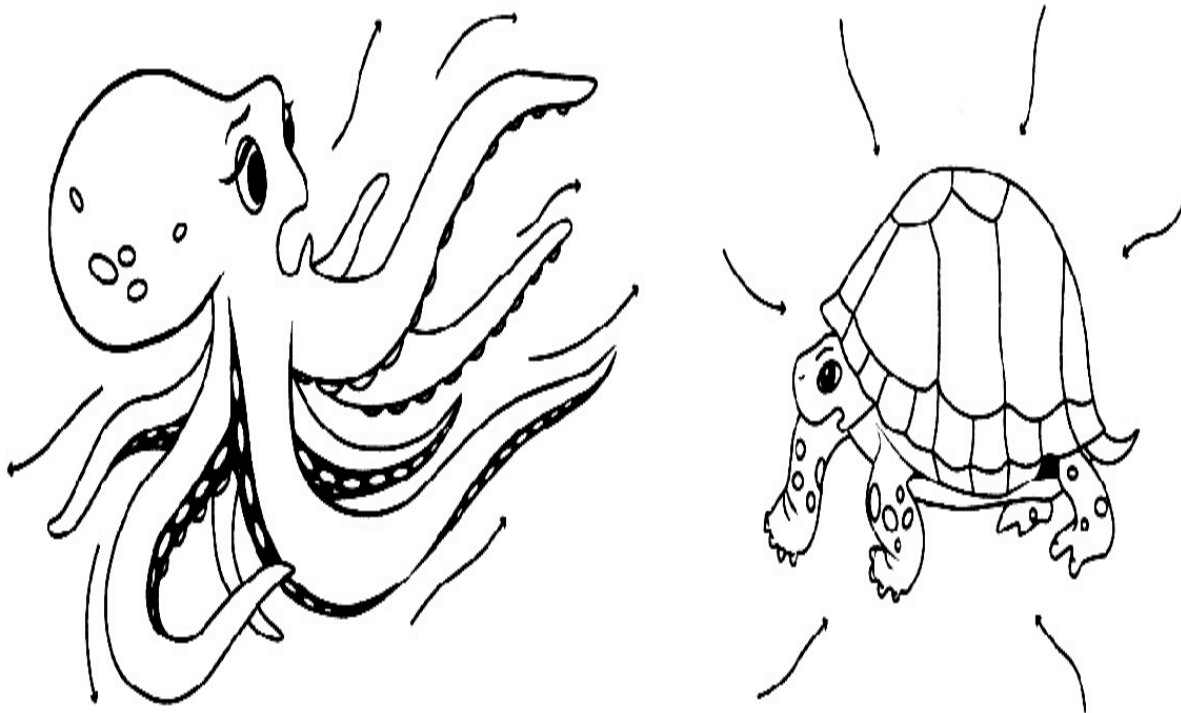
都能拉开与我们的距离，削弱彼此之间的关系。此举还会表明这些伴侣不会将所有鸡蛋都放在一个篮子里。

提分手。 这种分手来得特别突然，通常是在我们以为关系进展顺利的时候。这往往令焦虑型人士始料未及，我们会因此陷入一种疯狂的状态，对关系出了什么问题寻根究底，或者更糟，疯狂从自己的身上找原因。

突然消失。 突然从我们的生活中消失，没有任何征兆，不给任何解释。

同样地，你可能遇到过其他行为，可以添加进这个清单。尽管以上许多行为给我们造成过伤害，但或许我们能够提醒自己，这是回避型人士的保护模式。这样做不是在为他们的行为开脱，或者将其合理化，而是因为我们会因此理解自己所处的情境，从而使自主神经系统平静下来。从另一方面来说，正如你所想象的那样，上述去激活 和消除策略会触发焦虑型人士的原始本能。一场你追我跑的恋情就此拉开序幕。关系中的双方对这种模式并不陌生，一旦陷入，欲罢不能，与此同时各自深受其苦。下图展示了当焦虑系统被激活时，焦虑型人士像章鱼一般，惊恐地伸出触手，而回避型人士在感受到恐惧时，像乌龟般，将头缩了回去。

在一些亲密关系中，自主神经系统一直处于恐惧状态，无法形成稳定的亲密感，实现同步调谐的状态，促成创伤的修复，于是这些关系像是过山车一般，身处其中的双方都时常感到失去平衡。不过，在第八章中，我们将探讨章鱼如何才能学会安抚其自主神经系统，乌龟如何才能将自己的头伸出来，允许自己在关系中暴露更多脆弱，以便获得充分的连接，认识到自己的创伤，从而获得疗愈。



图中章鱼刻画出当自主神经系统受到惊吓时的一种能量扩张状态。图中乌龟刻画出当自主神经系统受到惊吓时的一种能量收缩状态。双方的自主神经系统都在对恐惧做出反应，导致彼此处于一种反应的循环之中。开启这一循环的一方无论是谁，都难以避免地会促使彼此的自主神经系统警铃大作。

彼得和劳伦

劳伦也是一位咨询者，她32岁，外表迷人。她一直是焦虑型，不过她的依恋创伤直到她爱上彼得才完全被唤醒。在我看来，彼得曾经尽力爱过她。可是，随着时间的推移，她发现每次她觉得他们的关系越来越近时，彼得就会疏远她，有时甚至会提出分手。她的焦虑开始引起生理和心理的症状，比如肠易激综合征（irritable bowel syndrome）和强迫性思维（obsessive thoughts）。她的童年充斥着紧张情绪，因为她要应对母亲的情绪问题，如今她隐忍着彼得的忽冷忽热，她视隐忍为真爱。对她来说，紧张情绪等同于爱。

他们来找我咨询时，我能看出彼得对这段感情的投入。在咨询的过程中，劳伦谈到她的童年，她感到无论她多么努力地取悦母亲，都感受不到母亲对她的爱。逐渐地，她开始认为母亲从来都不想要她。我发现

当劳伦讲述这些痛苦的故事时，彼得无法形成共情。当我问及他的感受时，他说自己很难在劳伦感到脆弱时与她形成共鸣。他爱的是最初认识的那个风趣独立的劳伦，当劳伦表达对他的需要，或是表现出脆弱或强烈的情绪时，他的爱就会顿时消失。彼得坦言，儿时他因为胆小或悲伤受过惩罚。他记得父亲厉声训斥他，“挺直腰板，有点男人样儿”，那时他才三岁。父亲脸上厌恶的表情让他胃痉挛，从此会躲开所有情感细腻脆弱的人。每当我们试图解开这些心结，彼得就会心烦意乱，身上起疹子，特别想跟劳伦分手。如果维系这段关系的代价是要处理这些深植内心的锥心伤痛，他情愿不要这段关系。他不但没能帮助自己的幼我疗愈创伤，还启用了自我保护机制，认为劳伦的黏人说明她不像自己那么聪明。

尽管彼得能够认识到他的许多反应其实是自我保护在发挥作用，可是他害怕面对自己的内心世界，于是他死死盯着劳伦的缺点，每当他们的关系有所深入时，脑海里的声音就告诉他，劳伦不适合他。他的身体也会停止运转，有时他甚至睡着，因为他无法应对内心的情感。他记得自己儿时，为了躲避父亲的冷嘲热讽钻进衣柜，一待几个小时。而劳伦也会陷入儿时与母亲的相处模式，认为她得改变自己，才能保有彼得对她的爱。她这种做法对她母亲行不通，对彼得也行不通。随着焦虑感日益加剧，她的体重开始下降，睡眠也出现了问题。他们俩很想继续在一起，却受困于各自儿时的创伤，无能为力。如此情景，令人心酸。正如健康关系中的双方会实现同步调谐，如果两个人内心都缺乏安全感，便会出现同步失调的状态。随着他们的绝望感逐步加深，他们由来已久的行为模式也变得更加根深蒂固。久而久之，劳伦逐渐意识到，这种你追我跑、分分合合对她来说实在太痛苦了。彼得也许同样意识到这段关系气数已尽，再一次说分手后找了另一个人。

从表面看，他们的关系走到这一步令人唏嘘，因为我能看出他们之间的感情是真挚的。关系并非只有黑白两色，它远比这复杂。劳伦和彼得的成熟自我，使他们形成了彼此关怀的良性关系，但当亲密度增加时，他们儿时的经历被唤醒，他们开始每天彼此伤害。最终，劳伦能做的最能自我充实的事情就是离开这段关系，不过，她看到了自己的幼我和内在关怀系统需要疗愈的地方，并且更加清楚什么样的伴侣才真正适合自己。

有时，与极端回避人士谈恋爱，会让你的依恋系统产生从未体验过的感觉。儿时的创伤逐渐苏醒，早年那些未能得到满足的强烈需求浮出

水面，这与对方的真实情意交织在一起，刺激着我们的神经化学系统，令我们心驰神往、如痴如醉、欲罢不能。通过努力实现自我充实，能使我们吸引此类伴侣的可能性降低。由于我们产生了更加清晰的自我认知，更能觉察到内在关怀者的声音，那我们即便陷入了这种关系，也能很快走出来。对劳伦来说，最困难的事情是接受这个事实：自己对彼得的强烈吸引和爱并不够。我们无不渴望自己的爱能被另一个人接受，但她逐渐明白，她和彼得都没错。他们各自的创伤让他们对关系产生了完全不同的需求，劳伦求保证，彼得要独立，因而他们不可能建立起彼此受益的稳定关系。他们需要各自努力，疗愈自身创伤，然后才能在一起。

如果你爱上了一个不能以你需要的方式爱你的人，更加用力地爱他们只会让你完全失去自我，那么你要学的最重要的一课是放手，并且意识到光有爱是不够的。我们中有许多人发现，自己所处的关系无法为疗愈创伤提供安全的环境，相反，这些关系令我们陷入情感伤痛的恶性循环。劳伦开始明白自己为何在这种关系中失去了自我。她选择从一段动荡不安的关系中走出来——这一选择体现了她的个人成长。只有如此，她才能找回自我。

我们这些焦虑型依恋人士，具有一种不同寻常的弱点——每个人在我们看来都有点像回避型。有些人的保护机制只是略带回避型的特征，因为这是他们学会的在某种场合下用来保护自己的方式。这种保护性行为偶尔才会出现，并非他们依恋方式的主要特征。即使是这种程度的疏离，也会激活我们的创伤。因而，开始疗愈幼我的核心创伤，然后在一生中将其贯彻，至关重要。只要我们的幼我受困于旧有的痛苦和恐惧，我们看待事情的方式就会一直受到这些早年缺失的影响。即便是最典型的安全型人士，有时也会忘记回电话，想一个人待着，需要自己的空间，表现得像只乌龟。也就是说，即便我们的伴侣从根本上说是安全型，他们也可能拥有乌龟那样的保护机制，我们可能也要学会应对自己的焦虑。不过，安全型伴侣能快速恢复联系，不会让我们的自主神经系统产生太大压力，因而在这种关系中，双方对彼此会更加包容。久而久之，这种互动就成为我们疗愈创伤的一部分，伴侣的言行也会成为我们内在关怀系统的一部分。在此过程中，我们学会另一种爱：关系中的双方都能表达自己的需求，体验需求被满足的感觉。我们将在第八章详细探讨这种关系。

走向获得性安全型依恋

在疗愈的过程中，我们可能不再自称是焦虑型依恋风格，我们正成为所谓的“获得性安全型（earned secure）”依恋风格。我们内在的安全感不是儿时的照顾者给我们的，而是成年后通过努力获得的，此依恋风格因此得名。然而，对于任何一个曾经是焦虑型的人来说，当某人由于某种原因无法回应我们的情感时，我们还是会对他们的疏离很敏感，其情境就像是感觉到了早年受伤留下的伤疤。当我们发现自己以不同的方式，回应内心浮现的旧有的伤痛时，我们便知道自己的创伤正在痊愈。这时，我们清楚这些伤痛源自哪里，不必再像以前那样用过激的防御性行为来做出反应。

在疗愈的过程中，我们可能发现自己还是容易受这种你追我跑的关系吸引。这种关系困难重重、跌宕起伏，与我们儿时体验的自主神经系统交感唤醒状态契合。而且，这个人对我们的疏忽冷漠，恰恰证实了我们受伤时我内心深处的感觉：我不配得到他人的关爱和支持。

因而，我们容易被常见的那种“坏男孩”吸引。他们是纯爷们儿，谁都不靠，习惯压抑自己的情绪，令人着迷。你过去很可能遇到过不止一个这种类型的男人。在你迫切需要抚慰和关爱时，他们很可能一副漠不关心的样子，令你痛苦不堪、心碎不已。在这种情况下，深层的信任和亲密感根本无法建立。到某一刻，追逐的新鲜感褪去，你感到身心俱疲，自己的感情得不到回馈，看不到出路。相信我，我们都经历过这些。

随着我们的创伤被疗愈，这种吸引会减弱。我们逐渐承认自己在关系中真正需要的是高水平的情感连接和安全稳定的依恋关系。我们越大方地承认这点，就越不会去将就。与此同时我们学会了辨识危险信号。这就意味着，我们不会那么快以为对方是“真爱”而深陷其中，反倒会被完全不同的感觉，一种更满足、更安心的感觉吸引。对我们中许多人来说，似乎还有一个过渡阶段，即对遇到的好男人，即便我们能够看出他们会给我们带来一直渴望的、亲密稳定的关系，还是觉得他们无趣，对他们提不起劲。

我们不禁发问：“那些浪漫之举，还有心跳加速、小鹿乱撞的感觉，都哪里去了？好怀念呀！”别忘了，当我们还是焦虑型依恋风格时，这些常常被误以为是化学反应，实际上这不过是我们的依恋创伤被唤醒的信号。再次强调，我们必须认清，如果我们想要的是安全，是真正亲密的持久关系，什么样的伴侣才真正适合自己。

事实上，只有我们在一段关系中感到安全，我们才会产生信任。一旦建立了互信，关系中的双方就可以自由探索关系之外的世界，发展各自的兴趣，补充自身的能量。这样，他们就能获得进步，共同成长，不断为关系带来新的、不同的东西，从而在两人之间形成良性的化学反应，为关系打下坚实的基础。

这种转变有时并不容易，因为我们的身心系统已经习惯了交感唤醒带来的刺激的感觉。一开始，缺乏刺激可能会让我们感到无趣。可是，随着我们与腹侧系统强大的朋友相处的时间越来越多，对自我的需求越来越熟悉，我们逐渐走向自我充实，便会感到这些可靠的伴侣对我们来说是多么的合适。我们不会感到无趣，恰恰相反，我们会感到安全，从而能够自主地探索自我，为关系注入活力。如果“坏男孩”，或是情绪无能的男人，是通过让你一直提心吊胆而让关系变得欲罢不能，那么好男人则是通过使你安心去提升自我，与你一同体验爱恋的幸福与甜蜜而使你乐在其中、流连忘返。

当缺乏同理心成为虐待，吸引沦为爱情上瘾症

焦虑型人士无私，富有同理心，不仅容易吸引具有强烈回避保护机制的伴侣，还容易吸引迫切需要他人崇拜的自恋型人士。如何能够看出一个人是自恋型人格？自恋型人士早年的依恋创伤使他们专注于自我，缺乏同理心。他们内心深处充满羞耻感，潜意识认为自己一文不值，于是通过有意识地相信自己优于别人来保护自己，因而他们需要获取身边所有人的崇拜，不断证明这一点。一开始，为了俘获我们的感情，自恋型人士似乎深谙我们的需求，尤其擅于让对方觉得自己“特别”。想象一下，如果我们儿时未能获得这种感觉，现在这该有多么诱人。人与人之间存在一种神奇的磁场，自恋型人士能够捕捉到无法经受住这种诱惑的人。

他们试图控制我们对他们的崇拜，实际上是启用另一种极端的自我保护机制。只要能够确保这点，他们就永远不必面对内心深处的羞耻感。我们不过是区区凡人，无法持续满足这种对崇拜的不断需求（尽管出于无私，我们会这样尝试）。当我们有所疏忽时，他们就会觉得不对劲，并以此为理由抛弃我们。尽管被自恋型人士抛弃其实是一种幸运，可我们还是痛苦不堪，这种痛苦会加深我们内心的创伤，使我们更容易落入自恋型人士铺设的情网。

不幸的是，自恋型人士和焦虑型人士的恋情非常普遍。无私的人格

太关注他人的需求，因而容易吸引自私或以自我为中心的人。在这种关系中，无私会变成一种病态的照顾，一方为了维系关系，不得不时刻关注另一方的需求。实际上，自恋型人士造就了一种不平衡的关系模式。在这种关系中，他们始终是关注的焦点，因而他们受伤的幼我更加确信，只有通过支配他人，才能获得所需要的东西。他们以给予关注的方式，使焦虑型人士产生少量多巴胺，通过间断强化（intermittent reinforcement），令焦虑型人士越陷越深。也就是说，我们死守着这段关系，静静等待他们下一次关注我们的时候，这一刻到底什么时候会到来，我们永远无从得知。现代约会文化将这种行为称为“撒面包屑”，如果你的伴侣只在感觉快要失去你的时候，对你表现出兴趣，那么他或她就在撒面包屑（breadcrumbing）。深陷其中的你感觉自己似乎在坐过山车，情绪大起大落，难以平静。甚至只是谈起这些，就会立即唤醒交感唤醒的种种感觉。

这种关系模式对焦虑型依恋人士来说实际上比较危险，因为为了维持与自恋型人士的关系，他们可能不惜自我伤害。无私的人会无休止地奉献自己，直至自我完全消失，与此同时，焦虑感不断升级。他们无法获得片刻的安全感和真正的亲密连接，因为自恋型人士完全专注于自己安全感的完全缺失，羞耻感随时会冲破防备，所以自恋型人士必须不断从被崇拜的感觉中汲取能量。只要感觉不到对方膜拜的目光，他们就会心烦意乱、气急败坏（乃至会动粗）。在内心深处，双方都是受伤的孩童，被困在一段只会造成更多伤害的关系中，然而从外面看，我们却受到更多的惩罚。那我们为什么不离开这段关系呢？作为焦虑型依恋人士，我们认为“被需要”等同于“被爱”，因而我们如此死心塌地、尽心尽责地照顾自恋型伴侣受伤的幼我，就不足为怪了。通常，我们父母的创伤与自恋型伴侣的创伤越相似，我们越难离开这段关系。

你觉得自己落入过自恋型人士铺设的陷阱吗？尽管“自恋型人格”这一术语经常有人提及，但人群中只有大约0.5%到5%的人具有典型的自恋型人格障碍（男性中比例更高）。不过，人们会表现出不同程度的自恋倾向，任何人只要专注于自己、缺乏同理心，就会展现出自恋倾向。我们都有这种时候。当我们受到一定量的威胁时，即使我们平常很无私，我们还是会展而专注于自身需求，想方设法让自己获得安全感。

同样地，这不是自恋型人士的错。幼儿时期，他们一次又一次受到羞辱，因而学会了用这些方式保护自己，他们的表现不过是早年情境的结果。尽管如此，如果你觉得自己的回避型伴侣具有自恋倾向，无论你

为他们做多少牺牲，也无法与这种极端的人格形成彼此关爱的伴侣关系。而对自恋型人士来说，与另一个人建立真正的亲密关系，会带来一定的脆弱性，因而有可能让他们跌入羞耻的深渊。想象溺水者有多么绝望，你就能理解自恋型人士面临内心世界被暴露是什么感受。与此同时，你的自尊心大厦上的每一块砖瓦，在他们心中都是对其生存的威胁，因而他们等待时机，再一次对你冷嘲热讽或不屑一顾，以此将你的自尊心大厦摧毁。若你陷入这种关系之中，你唯一能做的就是认清并接受现实，然后转身离开。如果每一段关系的目的之一都是为了帮助我们加深对自己的了解，那么这段关系教会我们的就是，更加用力地爱一个人、更加努力地让此人爱上你，并不一定能够让你们彼此建立起健康的关系。要想扭转这种局面，双方都要努力疗愈自己的核心创伤，而对多数自恋型人士来说，这样做他们就要直面排山倒海的痛苦，所以他们固守防御行为，确保这种情况永远不会发生。

尽管我们“知道”自己需要离开这段关系，但我们不一定能做到。面对自恋型伴侣的疯狂与绝望，焦虑型依恋人士的反应可能比依赖共生更加过激，他们可能对爱情上瘾。上瘾指的是我们反复做某件事，这样我们就不会感受到旧有的痛苦和恐惧。尽管它能暂时抚慰伤口，却没有将其疗愈，因而我们总是不满足，需要再来一次。正如任何其他毒品，初恋会产生让人感觉良好的化学物质，这些化学物质很快会让人产生依赖性，焦虑型依恋人士尤其如此。我们对关系初期释放的神经化学物质感受非常强烈，我们儿时没有更多的机会分泌这样的化学物质，因而对其释放的感受强烈。

因为对爱情上瘾，我们的注意力范围变窄，逐渐地，其他一切在我们眼中都变得无关紧要。我们满脑子都是寻找伴侣、留住伴侣，以此满足我们对爱的渴望。因为这种对爱的迫切需求，我们即使深知这种关系对自己有害，还是会不自觉地回到这种关系中。当我们走到这一步时，我们有可能为了寻得爱情的短暂慰藉而完全丧失自我。自恋型人士想找不断为他们输送崇拜和关注的伴侣，我们完美契合他们的需求。无论这种关系对我们多么有害，我们还是会被他们俘虏。虽然对爱情上瘾可能像强力毒品一样难以戒除，但是它也是幼我的副产品，你内在受伤的小孩试图找到一个人修复破碎的内心或填补空虚的内心。因此，戒除爱情上瘾症也是有希望的。

爱情上瘾症会有什么表现？首先，我们可能会渴望找到爱我们的人，与他们建立关系，还可能从一开始就在他们身上投入大量的时间。

我们沐浴在爱河之中，满脑子都是我们的伴侣。我们难以专心工作，在和朋友聊天时，开口闭口都是他们。他们在社交媒体上发的每一条动态，我们都密切关注，恨不得整天与他们待在一起，他们说的每个字，我们都细细揣摩。你甚至开始研究夏季婚礼和秋季婚礼分别有什么利弊。虽然你觉得是这个人让你产生了这些美妙的感觉，但其实促成这些感受的是你自己体内释放的化学物质。

刚进入一段新恋情时，在神经化学物质和荷尔蒙的共同作用下，我们兴奋不已，进而与这个人形成依恋关系。首先，多巴胺让我们与他们在一起时，产生一种新鲜刺激的感觉，同时也会让他们在我们眼中显得独特而迷人。简单来说，多巴胺让我们意犹未尽、渴求更多。接着，去甲肾上腺素会让我们像服用安非他命一样，精力无限，兴奋不已。我们吃不下、睡不着，误以为自己心跳加快是因为遇到了真爱。最后，我们体内负责调节情绪的血清素显著下降，从而使我们更容易对新伴侣入迷。我们开始满脑子都是这个人，开始揣测对方需求，想方设法改变自己，满足这些需求。

在这三种化学物质的叠加作用下，与另一个人建立富有意义的新连接，成为人类最享受、最满足的体验之一，与之比肩的还有令人销魂的性爱（这也可能是建立连接的一部分），或者中彩票。因而，这种感觉很容易让人上瘾。谁不想每天感觉到自己是世界上最幸运的人呢？

然而，世间万物有起必有伏，恋爱之初身体中涌动的这些让人感觉良好的化学物质，无法持久。当一对情侣结束磨合期，彼此信任，感情稳定，变化自然而然会产生。当新鲜感消失殆尽（可能只需几周、几个月，对有些情侣来说可能需要几年时间），我们的系统就会进入更具持续性的模式。当一段关系稳定下来，催产素，一种在拥抱、性高潮、分娩和母乳喂养时释放的激素，会帮助我们形成一夫一妻制所需的信任感。与一个人建立长久关系，必然会经历这一过程，然而如果一个人幼时与母亲之间的感情缺乏强度，渴求这种强烈情感的愿望从未被满足，那经历这一过程无异于冷水浇头。

对于我们当中因为所受创伤容易对爱情上瘾的人来说，恋爱之初的兴奋感是如此地妙不可言，如此地不可或缺，即便我们为了得到这些强烈的兴奋感，让自己变得卑微无力，我们还是会以为自己遇到了真爱。在这些化学物质的共同作用下，我们感觉自己遇到了一个疯狂爱着自己的人，此人本能地知道如何满足我们的情感需求。这听起来很像新生儿在与父母建立安全依恋关系时的情境。与此同时，去甲肾上腺素带来的

躁动不安的精力，让我们对对方疏离的迹象高度警觉。血清素水平的下降，令我们更加焦虑难安，我们开始密切关注对方的一举一动，没有心思做其他任何事情。自恋型伴侣的反应只会使这一过程加剧，他们不会做任何改变，继续利用我们抚慰他们的创伤。本来这些体内化学物质的改变，会帮助我们建立持久的依恋关系，结果却很快激起我们根源于幼时的对被抛弃的恐惧。在内心深处，我们受伤的自我逐渐苏醒，与此同时，在这段关系中，我们开始为了不断感受到哪怕是最短暂的爱情的兴奋，不惜处处改变自己、迎合对方。

自恋型人士和爱情瘾君子皆囿于严重的童年创伤，无法控制自己对彼此做出的反应。他们的关系如果破裂，是件好事，因为在这样的关系中疗愈创伤几乎不可能。爱情瘾君子往往需要获得支持才能离开这样的关系，但只要他们走出这一步，就可以开始疗愈创伤了。

具有回避型依恋风格的人和病态自恋狂之间的主要区别在于，前者通常能够审视自己的行为并对自己的行为负责。他们的创伤没有那么深，因而尚且可以做到这一点。此外，许多回避型人士能够感同身受，会感受到脆弱。他们只是表达的方式非常不同，让人感觉冷酷无情，其实这是他们保护自己的方式。他们的父母不会表现出柔软脆弱的情感，也不允许他们有这样的情感表现。劳伦和彼得的情况就是如此，他们很难克服各自的创伤，建立持久的伴侣关系。然而，许多回避型人士都能够获得所需帮助来疗愈儿时创伤，也是事实。这在伴侣心理治疗中常有发生，焦虑一回避型关系中的双方一起寻求帮助，共同疗愈他们的核心创伤。我亲眼见证有情侣在疗愈创伤后，比许多刚开始关系健康的情侣，更懂得彼此关爱、互相理解，并且更具同理心。这真是令人振奋的好消息。

走向疗愈的第一步

回归自我之旅即将开始。不妨想象我们的身体是一个家园，它可以成为我们的庇护所，在这里，我们可以安静下来，放松自己，用心体会自己的创伤和需求。然而，对于经历过创伤（比如情感忽视）的人来说，完全沉浸于自己的身体之中，往往会感到不安全。我们为了保护自己，可能会对自己下驱逐令，难以坐下来，静静地待着。恢复对身体的感知，是走向自我充实的重要一步。

正如前文所说，我们最初的经历促使身体产生不同的知觉和情感。我们的大脑根据接收到的这些信息，形成对于周遭世界是否安全，以及

别人会如何对待我们的认知。这些神经系统模式，还会影响我们对当下经历所做的反应。如果我们儿时感到疏离身体更安全，我们现在的反应可能就是“疏离身体”。如果我们感觉不到压力、痛苦或恐惧，我们就会觉得超脱自己的情感更安全。为了避免被自己的情感吞噬，回避型依恋人士的身体通常会启用这样的保护机制。焦虑型依恋人士的安全感来自对他人情感和行为的掌控，因为他们通常对他人的想法和感受极其敏感，以至于忽略自己的情感和感受。要想真正认同自我，从而不再逃避自我，我们必须鼓足勇气，回归身体，直面身体的所有感知。这是所有一切的前提，因此我们必须通过不断训练，实现身心同步。让我们深陷爱情上瘾症和依赖共生关系的反应模式由来已久、根深蒂固，要想将其改变，除了对我们的核心创伤极其激活方式形成理性和感性的认知外，实现身心同步也至关重要。

在本书的第二部分，我将陪你回归身体的家园，你会发现许许多多不同的情感，因为不同的自我状态争夺你的注意力，掩盖了这些情感的存在。意识到身体以及导致外在反应的内心状态，对理性认知自身感受的形成至关重要。这种觉察会帮助你了解自己的焦虑依恋系统被激活时，你的身体和自主神经系统产生了什么变化。我知道这没那么容易，而你选择迎难而上，去做这件事，实在了不起。努力回归自我，是为形成与自己与他人全新的关系模式奠定基础。这样，你才能在内心深处形成一种坚不可摧的安全感。

第二部分 实现自我充实

第四章 倾听你的心声

现在是时候正式踏上通往自我充实之路了，让我们向自我的最深处迈进。你的内心世界广袤无垠，探索这一未知之境，虽然会激起许多复杂情感，但也不失为一场激动人心、扣人心弦的冒险。因此，在踏上这段旅程之前，拥有充足的安全感、爱和支持，至关重要。这就是我们携手同行的原因。焦虑型人士的世界缺乏提供安全感和连接的资源，即使拥有爱，这两样也不可或缺。现在你还拥有别人的支持——一个治疗师和一帮可靠的朋友，他们会帮你编织这段旅程的安全网。

如果你是焦虑型依恋人士，实现自我充实就意味着在别人的支持之下，你能与自己的自我建立起悦纳关爱的关系。我将引导你，陪着你形成安全而富有同情心的内心环境，为实现自我充实创造条件。在这样的环境中，痛苦的情感即便产生也没什么，你能将其表达出来，这一过程需要无所畏惧的勇气和毫无保留的坦诚，这也是通往自我充实不可或缺的因素。

在第一部分中，我们探讨了对我们这样的焦虑型依恋人士来说，我们受伤的幼我在关系中起了主导作用。要想安抚幼我，我们首先需要真切感知幼我及其未被满足的需求。可是，如果缺乏安全感，幼我不会显现，也不会告知我们这些需求是什么。就像对待我们外在孩子气的一面，如果我们的第一反应是批评、指责，乃至排斥的话，我们的这一面就会隐藏起来。但如果我们是悦纳的态度，幼我就会敞开心扉、畅所欲言。现在让我们来认识构成内心世界的另外两个角色：你的内在保护者（通常不止一个）和你的内在关怀者（通常也不止一个）。这两个角色对你的幼我影响巨大。我们的内在保护者总是急于警告我们，语气严厉，而我们的内在关怀者则是对我们的方方面面表示关爱的成年人或人生导师。

也许我们对内在保护者各式各样的声音已经非常熟悉。有些是批评的声音，让我们不要做儿时令我们陷入麻烦的事，“不要抱怨”“不要乞

求别人的关注”。有些是怀疑的声音，“看吧，他根本不喜欢你。”“你的父母都不爱你，她为什么要爱你？”有些声音让我们全心扑在这段关系上。这些声音没有具体的言语，而是给你一种感觉，让你高度警觉。如果这段关系变得痛苦不堪，不得已之下，它们会激活抗议行为。我们每个人内在都有独特的保护者声音，在探索内心世界的过程中，我们将对它们形成充分的了解。在本章中，我们将认识构成自我的这三个不同部分。我们将逐渐了解每种声音都有存在的道理，它们之所以在那里，不过是因为我们内心深处的痛苦和恐惧需要它们，这样，我们便能培养对内在保护者的好奇心。

我们也会开始认识内心所有养育者，所有曾经用关注、理解、温暖以及长久的陪伴关爱过我们的人，我们都将他们内化，形成众多内在关怀者。因为这些人触及我们的内心（我们身体中的第三个大脑），我们常常感到他们就在我们心中，关爱着我们。让我们暂停一会儿，请把手放在胸口，看看会有什么感受。由于我们在谈论养育者，你可能会发现脑海中浮现出某个曾经关爱过你的人。由于心脑（heart-brain）是我们储存关系记忆的一部分，你可能会想起某个曾经给我们造成痛苦或抛弃过我们的人。现在，请注意我们将这些曾经对我们很重要的人内化得有多深，这么做很有益。

我们中大多数人从没有将心脏看作一种大脑，而是更多地将其视作浪漫爱情的种种代名词。新的研究表明，心脏要比我们想的复杂得多，心脏也具有某种智慧。美国心脏数理研究所(HeartMath Institute)致力于研究人们如何平衡自己的身体、心理以及情感系统的关系，使其与心脏直觉保持一致。他们的研究表明，心脑（内在心脏神经系统）与头脑和腹脑同等聪慧。

心脑由神经递质、支持细胞、蛋白质和神经节构成，这种复杂精密的构成与头脑的信息网络十分相像。研究者相信，心脑与头脑紧密相连，不断输送信息，影响我们的想法、感受、行为以及关系。事实上，大约80%的信息是从心脑向上流动的，只有20%的信息是从头脑向下流动的。这些信息流塑造了我们的感受，决定了我们下一步的行动。由于心脑是通过神经递质和感觉输送信息，所以我们通常不能有意地听它释放的信息。

因此，要想了解自我、拯救情感生活（包括我们的浪漫关系），很大程度上取决于我们倾听内心的能力。倾听内心会帮助我们平衡脑中想法与心中感受的关系。我们的头脑中充斥着来自核心创伤的看法。我们

的内在保护者总是胡思乱想、如临大敌，臆想出各种情景，计划着要怎么做才能维系这段关系。心脑的智慧植根于我们内在关怀者曾经拥有和体验的、充满关爱的关系，而超越头脑逻辑的直觉就源于心脑的智慧。通过培养对内心信息的觉察，我们也能触及破碎关系造成的苦痛。我们一旦这样做，疗愈之门就打开了。

减轻核心创伤疼痛的路径之一，是我们承认这些伤口仍然在痛，让自己充分感受其疼痛，这样我们才能接受另一个人的温暖关爱，从根本上疗愈创伤。只有在别人的支持之下，充分感受了这些疼痛，我们才能走出痛苦的深渊，感到平和、完整，且安全。只有当我们开始直面深藏内心的感受，比如允许自己悲痛或愤怒，我们的内心才能接受修复性体验，这样哪怕是最早最深的伤口，都能愈合。

我们倾听内心时，大脑逻辑区域的作用就会减轻乃至消失，从而使我们能够突破限制我们获取自身智慧的区域和类别，把握其背后的关联性。我们开始感受到心脏与大脑的联系，以及万事万物之间的联系。当你的心脏开始重新产生安全温暖的感觉，进入一种开放或与大脑相一致的状态，你的神经系统就会提升大脑的活力、创造力以及直觉，从而你的心脏和大脑之间就会形成强大的联系，你的健全感也会增强。

在开始之前，请一定记住不要着急，慢慢来。我们将与自己的直觉建立更深的连接，形成全身意识。心理学将其称作内感觉。在培养这种能力时，我们会获得感受感应，即我们内部的一种身体感知，它能感知到我们经历过善良和温暖的部分（我们的内在关怀者）、每天致力于保护我们的部分（我们的内在保护者），以及承载急需疗愈的伤痛以及恐惧的部分（我们形形色色的幼我）。首先，你要确保有人支持自己。我是其中的一个。我在本书中记录了我们即将做的练习，因此在做这些练习的过程中，我的声音（以及我的内心）将陪伴着你。请不断自问是否还需要其他支持。我们所处的文化，倾向于鼓励我们单打独斗，因而要时常检视自己的身心，看是否需要更多支持。体会旧有的情感，往往像是此刻又经历一遍。这一过程可能令人难以承受，当你有深藏内心的创伤时，尤其如此。因此，要按自己的节奏来，为自己的创伤疗愈建立一个安全的环境。

请在深入内心时，慢慢来，善待自己。如果你开始感到焦虑，难以控制自己的思绪，或是感觉整个人僵住或“灵魂出窍”，这说明你要放慢速度，回到当下了。只要你感到难以承受，请停下来，放下书，找个地方坐下，将脚放在地上，最好把鞋也脱掉。睁开眼睛，注意你周围环境

的细节。专注于你的呼吸，大声对自己说出眼前事物的名字。把手放在椅子上，注意周围的声音或气味。在与咨询者做这个练习时，我喜欢在办公室里放些鲜花，因为专注于美好的事物，能帮助你快速回到当下。想象深爱你的人的目光，也能帮助你产生温暖安全的感觉。

在准备做这些练习时，你也可以告诉一位朋友，你即将进行心理疗愈，如果自己情绪崩溃，可能需要给他或她打电话。找一个你完全信任、会全力支持你的人。如果你在做心理咨询，你可以将这本书告诉你的心理治疗师，如果觉得合适的话，甚至可以在做心理咨询时将这本书带上。如果这些都令你望而生畏，请承认自己的恐惧，然后找人支持你。实现自我充实这一过程，会随着时间推移以及你的不断练习，变得越来越容易。你内心的安全感和支持感，会随着我们一步步向前推进，逐渐增强。最后，在我们开始之前，请明确自己的意图，用一句话表述出来，这样你就可以向自己重复，帮助自己获取你想挖掘的能量。这句话可以是：“我正在学习感受内心世界的安全方法，这样我就能感受到真正的爱情。”最后，最重要的是，请记住，我就在你身边陪着你。

练习：开始倾听我们的心声

在我们开始致力于让你深刻觉知心脑智慧的冥想练习之前，我想分享一些提升你每天“心灵觉醒”的方法。我们不习惯与这层自我对话，因此不要有立即掌握的期待。这些方法的目的仅仅在于学会更加仔细地倾听你的心声。不妨从以下五个步骤开始：

- 1.留意你在一天中某些时刻的感受。只是问问自己：“我这会儿感觉如何？”将意识集中在胸口，试着让你的心，而不是你的大脑，来回答。注意任何感受和情绪的反应，但不要试图去分析这些感受和情绪。

- 2.在检视内心的感受时，也要注意呼吸的质量。我们的呼吸是慢还是快，是深还是浅，能告诉我们在思维的表层下在发生什么。

- 3.如果在一段时间里，你发现自己的呼吸总是浅而快，体验一下将呼吸延长的感觉。吸气数到五，呼气数到七。想象你的呼吸一直向下深入你的腹部，然后向四周扩散。你的腹部，而不是胸腔，在每次呼吸之间，都会慢慢扩张、收缩。现在再次检视你的感受。你是不是能更容易地判断自己的情绪状态？

- 4.检查你的姿势。你是否含胸驼背、双臂交叉？如果你是这样的姿

势，试着打开双肩，这样你就能站得或坐得更直了。你的心胸也会更大。改变姿势后，再检视一下内心，看你的感受是否有所变化。

5.最后，想象你的呼吸在肺部集聚，然后充斥整个心脏，将其洗净，使其彻底打开。再次检视内心，看是否能更容易判断自己的感受。

这种觉知练习做得越多，你就越能听到自己的心声。内在养育者蕴藏着你的心灵智慧，当你逐渐感受到它们的存在，你会意识到它们的表达方式与大脑不同，主要是通过“感觉”这种身体语言来发送信息。无论你收到了什么信息，你现在唯一要做的就是接受。不需要去“解决”出现的任何感受或情绪，只需接受它们的存在。久而久之，通过练习，你可能会发现自己开始像对待刷牙那样，习惯性检视自己的内心、呼吸及姿势。

如果你的信心得到鼓舞，准备好与自己的内心建立更深的连接，请阅读下一个练习。你可以从beselffull.com/meditations上下载这个练习的冥想指导录音。在播放录音之前，告诉自己我们能一起做到：激活好奇心，鼓足勇气，准备好探索你心灵智慧的下一个边界。

练习：心脏扫描冥想

第一次做这个练习时，请慢慢来。一旦学会如何做“心脏扫描”，你就可以随时开始，几分钟就能完成。心脏扫描冥想是关注自身身体、活力及情绪的富有成效的方式。借助心脏扫描练习，你能逐渐形成富有安全感、充满支持和关爱的内心世界，为实现自我充实奠定基础。心脏扫描是由我的朋友兼同事琳·卡罗尔（Lynn Carroll）开创的心理疗法。琳是一位出色的治疗师，她通过培养身体意识，引导来访者与其自我建立更深层的连接。她的心脏扫描冥想，能让你随时倾听心声。

1.先找一个安静的场所，一个你感到安全舒服的地方。心脏扫描对环境没有要求，但初次练习，最好找一个让你的身体感到安全的场所。

2.告诉自己该慢下来了。这种心理暗示会帮助你从此前所做之事的状态中走出来，进入你想抵达的安静状态。有意识地放慢速度，直到你能真正与自己的身体形成连接。呼吸慢下来，动作慢下来。

3.闭上眼睛，缓慢而轻柔地呼吸，将自己的意识集中在胸口中央的心中（heart center）。去倾听，去观察。你的心感觉是开放的、紧闭

的，还是没有倾向性？你可能不习惯从感官的角度或用与感官相关的语言，描述你的体验或感受。当你将意识集中在心中，你可能会感觉到紧张、刺痛、敞亮、坚硬、浓厚、空白、轻盈、宽广、沉重等感官体验。你是什么感觉？仔细观察。你感到焦虑、平和，还是没有倾向性？有时这些感受可能同时出现。无论你的感受如何，细细体会即可。

4.当你将意识集中在心中，你的眼前可能会浮现一些画面或色彩，脑海中可能会浮现一些思绪或过去的记忆，你可能会产生恐惧等强烈情感。你只需要去观察，并且注意身体中的种种反应。你的意识变得更加集中，你的身体是感到更平和，还是更紧张？

5.无论你产生了什么感受，任由其出现、改变，乃至消失。我们的感受时刻都在变化。如果你感到自己的思绪变得急促，越来越紧张，甚至感到难以承受，让注意力回到呼吸上。专注呼吸一段时间，能帮助抚平你的系统，让你放松下来。

6.继续说出你注意到的感受，不要执着于任一想法或感觉。说出你的感觉即可，比如“肩膀紧绷”“悲伤”“平静”“担忧”“烦躁”“困倦”。只专注当下的感受。客观看待自己的体验，感受体内感觉，注意心中感觉像什么，是什么样的？也许你开始意识到这种智慧与思维有所不同。

7.现在，让脑中浮现出一个能令你感到平和的画面，可以是在山间或海滩上漫步，或是与自己的宠物玩耍，抑或烘焙或看书的时候。无论你的脑海中浮现出什么样的画面，用心体会那种美好。你身体有什么反应？你如何得知身体感到舒服？你心里产生了什么情绪？注意你脑海中浮现的任何画面，留意观察当你产生平和感时，心有什么反应？

8.现在让脑中浮现出一个你感到备受关爱的时刻，可以是儿时的记忆，或是最近的经历。如果你觉得自己从未感受到被爱，那想象被爱会是什么感觉。当你脑海中浮现出这种感受到被爱的画面，注意你的心有什么反应？你的心感到更温暖、更轻盈、更开放吗？还是心门开始关闭？当你想象被爱时，你脑海中产生了什么思绪？任由这些思绪浮现并消失，不要纠结。

9.将意识从心中扩展到全身，你的身体有什么感觉？你现在有什么样的情绪？如果你的大脑思维开始加速，将注意力放在感受身体的感觉上。从呼吸开始，注意一呼一吸的感觉。

10.如果你的身体感到空虚，一片空白，或是你感受到一堵墙或分离的苗头，关注这些感受。你看到这堵墙的颜色吗？它有多厚？你坐在墙边，它有变化吗？它让你想起什么？你脑海中浮现什么记忆了吗？注意体内的感受。

11.如果你感到自己卡住了，注意你在哪个位置产生这种感受。接受这种感受的存在，它感觉起来像什么，看起来像什么？关注而不抗拒，让这种感受发生变化了吗？问问内心，你能给自己什么，才能解除这种卡住的感觉。然后想象你得到了这种东西。

12.让你的注意力回归心中。你能将注意力集中在这一位置吗？还是你发现自己总是走神，想知道别人在说什么或做什么，思考工作，琢磨着过去发生的事情，或是计划明天做什么？也许你注意到自己不想面对心中的情绪。也许你还没准备好。

13.继续倾听心声，你的内心可能会告诉你，你需要给它什么，才能感到更安全、更开放、更关爱、更包容。这些东西可能是脑海中浮现的画面，或直觉的“认知”。注意如何深入倾听内心才能让你获取来自内心世界的信息。

当你学会以这种方式关注内心，无论你内心发生什么或外在遭遇什么，只要勤加练习，假以时日，你都会与安全、关爱、支持的真正源头形成更加紧密的连接。有时它们是我们出现的情绪或感觉，有时它们化身为曾经关爱我们的某个人、一位内在关怀者，浮现于我们的心头。我们将在第八章回顾心脏扫描冥想这一练习，学习如何在关系中以心为中心。现在，试着在不同情形下做这个练习，了解自己的内心，从而学会在任何必要时刻获取心灵的智慧。在这段疗愈之旅中，我们将不断回到这一主题，因为心能为构建富有安全感、关爱和支持的内心世界奠定基础，从而使你能直面并疗愈自己的创伤，找到情绪的平衡点，最终重新学习如何去爱。

与你的内在保护者做朋友

本章旨在帮助你从关爱支持的角度认识自己的幼我，即学会理解自己的内在保护者所扮演的角色。在做心脏扫描冥想练习时，你可能充分意识到那些刺耳的批判性声音有时有多么嘈杂，多么难以忽略，它们总是在那里，急于指出你应该做这件事或不应该做那件事。和幼我一样，你必须充分承认它们的存在，它们才能成为疗愈过程的一部分。

不再想将这些保护者的声音赶走，反倒感激它们的存在，是内在最重要的转变之一。想让批评的声音停止，无可厚非，可这些声音的强烈程度，恰恰说明了你内心的痛苦和恐惧有多么强烈，这些声音在努力让你免受更多伤害。如果我们大脑告诉我永远不要期待别人的关注，可以肯定的是，我受到的关注一定少之又少，而内心的痛苦深如大海。我们每个人大概都能从自己的生活中找到这样的例子。因此，我们应该感谢为受伤幼我把关的每一个保护者。它们努力保护着这个幼我，以免它因为没达到文化或家庭的期待，受到羞辱或责难。

然而，我们的内在保护者还有另一面。虽然它们无意对我们形成阻碍，可还是强化了我们最深的恐惧，使我们缺乏自信、惹人讨厌、敏感多疑，毁坏我们以往的关系。由于内在保护者的声音源自恐惧，所以它们看待事情的方式是非黑即白的，不是好就是坏，不是对就是错。它们打着保护我们的名号，挑起我们的焦虑情绪和羞耻感，而且无意中强化了我们所有负面的核心观念。只有友善对待内在保护者，试图理解自我的这些部分，我们才能触及到它们所保护的幼我。只有幼我得到疗愈，这些保护者才不必再以这种形式出现。疗愈内心的伤痛和恐惧，才是平息每天内心无数嘈杂声音的捷径。

我们一直在讨论保护者，你的脑海中可能浮现出一种保护者的声音，注意这种声音是谁发出的，在说什么。也许它是你父母的声音。一位咨询者说：“我听到我母亲告诉我，打乒乓球时不要获胜，不然不招男孩子喜欢，所以现在，每当我想在—群男性面前表现自己时，我整个身体会后缩，喉咙发紧，说不出话来。如果我试图克服这些反应，我脑海中的声音会大声骂我，怎么这么蠢！”这种声音也可能比较抽象，是社会的声音，“做某件事没女人味/没男人气概”。我的一位男性咨询者说，尽管他的妻子和女儿都很爱他，但她们绝不允许他表现出软弱。你脑海中的声音在说什么？能否通过仔细倾听这种声音，追寻其根源，找到其努力避免再次出现的伤痛和恐惧？

吊诡的是，倾听这种声音，往往会让我们感到安全，仿佛它们说的不无道理。毕竟，假若你像所有杂志和电影里描绘的那样，又纤瘦又富有，你的生活岂不是很完美？不幸的是，并非如此。拥有平坦腹肌或高额银行存款，与你爱与被爱的能力，毫无关系。除非通过不懈努力，实现了疗愈，不然我们的内在保护者会继续用它们的声音填满我们的脑海，因为它们试图让我们免于更多曾经经历过的苦痛。内在保护者为了让你在外—部世界中免受苛责和羞辱，可能对你既苛责又羞辱。如果创伤

没有得到疗愈，这些声音会像上瘾一般，不断重复着，直到要避开的伤痛和恐惧得到了抚慰。

当我们友善对待我们的这一部分，理解它们的存在是为了避免幼我受到更多伤痛，并且感谢它们为幼我所做的努力，内在保护者就会开始感觉到被倾听和被理解。这样它们才会放心，愿意打开大门，让我们看到幼我深藏的痛苦和恐惧；这时内在保护者将我们看作保护幼我的盟友，知道我们不会对它们守护的幼我造成更多伤害，或带来更多苛责。随着这些旧有的创伤逐渐痊愈，我们的内在保护者就不必再试图保护幼我遭受更多伤痛了。随着幼我的创伤逐渐疗愈，幼我越来越能够体验探求知识、畅快玩耍、追随直觉的乐趣，内在保护者的声音便会消失。我们认识到，我们的内在保护者，与我们自我的任何其他部分一样，同样值得得到无条件的爱。这些保护者的注意力不再放在防止重复过去的伤痛，而是集中在此时此刻发生的事情上。它们不再说，“你不应该让任何人看到你的眼泪”，可能会说，“你的眼泪非常宝贵。这个人值得你分享自己的眼泪吗？”它们的智慧将指引你辨别谁才是你值得信赖的伴侣。

练习：与你的内在保护者结盟

准备好了与自己的内在保护者做朋友吗？首先，你要意识到内在保护者的声音什么时候会出现在你的脑海中。如果你是焦虑依恋型，很可能它们的声音一直萦绕在你的脑海中，你甚至认为这是你最重要的一部分，你的真实自我。但请记住，事实并非如此。内在保护者只是你丰富的内心世界中的一部分。有意识地提醒自己这一点，你便能越来越熟练地注意到它们对你的保护。它们帮助你看清你为了感受到被认可，不得不抛弃的那部分自我。当它们告诉你，“千万不要与老板顶嘴”，你可能开始记起，在你的家庭中表达不同意见是多么不安全。以下步骤将帮助你更好地了解自己的内在保护者：

1.开始有意识地倾听自己内在保护者的声音。当你的脑海中出现“应该”和“不应该”的字眼时，往往说明它们出现了。

2.注意它们一遍遍告诉你的信息。当你仔细倾听它们的声音时，你注意到一再重复的话题了吗？对它们来说，什么话题最重要？当你能够察觉它们的模式，你可能开始记起这些想法、感觉和行为在你的家庭中被否定的时候。

3.感谢你的内在保护者帮助你避免做那些让你在家中陷入麻烦的事情。感谢它们帮助你打开疗愈这些核心创伤的大门。让它们知道你疗愈创伤的决心，现在你将有更多自由做出不同的反应。相信它们会在你疗愈的过程中逐渐卸下防备，期待它们帮助你意识到你与他人之间的相互影响。仅仅通过接受你的内在保护者，将其视作自我富有价值的一部分，你可能就注意到它们的声音已经变得柔和了。

如果你不做出改变，你会感觉到自己的内在保护者苛刻严厉、不可拂逆。你很难不关注它们的声音，因为似乎听从这些负面、批评的声音会将你引向正轨。你可能担心，如果没有这些声音，你会失去保护，迷失自我，不知该何去何从。就像是一匹马忘记了不用鞭打自己也会行走。事实上，当你治愈内心的苦痛，你的内在保护者会慢慢变得温和，并继续以温和的方式指引着你。

现在，我们再来看看你的内在保护者与幼我的相互关系。还记得第二章苏珊的故事吗？她因为自己的伴侣丹不帮她洗碗气愤不已。她的幼我感到没有得到欣赏，愤愤不平。而她的内在保护者却告诫她：“什么都不要说！这样只会惹他生气。说出你的想法，只会引起无谓的争吵，他还可能因此离开你。你有义务满足他的需求，他没有义务满足你的需求。你的感受无关紧要。”这些根深蒂固的恐惧，源于她儿时的遗弃创伤，是一个人的内在保护者保护其幼我，以免它再次遭受遗弃的典型例证。

如果苏珊听从内在保护者的告诫，她的幼我就会害怕得躲起来，而她会压抑自己的怒火，任由怨愤累积。如果她的幼我突破恐惧，她可能会情绪失控，对丹大吼大叫，无法与他心平气和地谈论堆积的餐盘和自己的感受。她之所以会如此反应，是因为她的情绪缺乏安全的边界。这两种反应模式，对我们中的焦虑型人士来说，并不陌生。它们会一直延续，直至理性关爱的成年人——你的内在关怀者介入其中，帮助你开始疗愈内心创伤。了解内在关怀者试图避免的体验，你便能加深对自身核心创伤的认识。

认识你的内在关怀者群体

无论我们的父母是否善于满足我们的需求，我们都能通过其他关系，建立起内在关怀者群体。要想感知到这一群体，试着回忆：在你的生活中，对你最关爱支持、肯定呵护的人是哪些人？这种连接即使只是短暂存在，也至关重要。如果现在这个群体很小，我们即将做的练习，

将帮助你添加更多这样的人，他们将与我们终身相伴。他们的支持并非空话。他们真正关心过我们，反映出我们的善良和价值，因而他们增强了我们的自我价值感，并且在我们心中播下了希望的种子，让我们相信以后遇到的人也会如此关爱我们。他们陪在我们身旁，用其支持与智慧，帮助我们面对最艰难最痛苦的情绪，从而使我们能够拥有完整的自我。

我们的生活忙忙碌碌，所处的关系焦虑丛生，多数人不习惯获取自己内在关怀者们的支持。于是，我们的内在保护者们成为主角，使我们尽可能远离痛苦。现在，我们将有意识地开始与养育者群体建立联系，使其与内在保护者及幼我的各个方面相互关联。我们将尽可能多地唤醒你内化的人，它们在我们的内心永远支持着我们。它们无一例外是我们安全感的来源，不断与我们同步调谐。以下提示将帮助你唤醒内心沉睡的养育者能量。你的内在关怀者可以是：

- 无法经常陪伴你的家长，当你感到被他或她看到、保护和关爱的时候；
- 你的治疗师或其他人生导师，他或她了解你，并让你感受到了温暖；
- 一位密友，他或她一直认可你、支持你；
- 一只心爱的宠物，它一直陪伴着你，让你感受到它无条件的爱和支持；
- 一位老师，他或她不仅在学习上帮助你，还在生活中关心你；
- 一个让你感到特别“自在”的地方。可以是某处自然环境，或某个你感到安全的物理位置。

我们也可能与没有日常接触的人形成深刻的支持关系。

- 名人偶像，他们通过社会活动让我们感受到他们的温暖和同情；
- 你的信仰传统中的某个形象，我们中许多人都相信有种更高的力量，无论它是上帝、宇宙，还是大自然。

请再次细细品读这个列表，感受内心浮现的形象。在唤醒内心的这

些能量时，注意是否有内在保护者出没。它们可能担心你忽视潜在的威胁。它们甚至可能否认内在关怀者的存在，“你怎么知道它们是真的？它们可能是你想出来的。”承认它的存在会有帮助，“我听到你的声音了。我知道你很担心。我想让你也了解这些关怀者。它们能帮助我们。”每次你听到保护者的声音，向它们表示感谢，将注意力再次放在关怀者身上。这样，你就开始在你脑中和心中彼此独立、互不相干的两个群体中间，建立起了新的神经回路。事实上，我们既需要保护，也需要关怀，内在保护者一心护我们周全，可能因此精疲力竭，需要承载关爱支持体验的内在关怀者。

练习：倾听自己的内在关怀者

一旦与你的内在关怀者建立起连接，试着去了解他们。以下练习旨在探索这种新关系，将这种安全可靠的能量注入你的生活。由于这种连接的感觉在心中产生，你也可以将其视作心灵智慧的声音。你可以从 beselffull.com/meditations 下载这个练习的冥想指导录音，随时随地进行练习。倾听当下脑中浮现的关怀者的声音，会是一种不错的开启每一天的方式。

1.闭上眼睛，想象你做这个练习选择的内在关怀者。尽你所能用心感受他们的关爱、温暖、同情、善良与认可。让这些感受进入自己的身体，注意自己产生的感受。你可能产生很美好的感觉，嘴角上扬。你可能感受到情绪释放，开始哭泣。这都没关系，无须克制自己。感受这位内在关怀者的存在，让自己的情绪自然流露即可。

2.现在问问你的内在关怀者，它们是否有什么信息要告诉你。留心观察言语、情感、感官等各层面的反应。你可能听到脑海中有个与你的声音相似的声音告诉你，“你很安全”，或者只是感受到一种备受关爱的暖意。抑或，你可能会产生一种不适感，那是你的内在关怀者承认，这项练习对你来说比较陌生，有些困难，没关系。

3.允许自己感到安心鼓舞，受到理解和认可，允许自己感到安全。透过这种关爱的双眼，你注意到自己的哪些方面？你的哪些积极的自我感觉得到了验证？

4.相信你可以体验自己的每一种感受，无论它是“空虚”还是“平和”，“快乐”还是“悲伤”。你的内在关怀者为你提供了一个体验自身感受的安全空间。它想让你知道，你真实的情绪就是你真实存在的一部

分。它想让你知道做自己是安全的。

5.如果一位内在保护者闯入，也许因为你当下的感受对你百般羞辱，允许你的内在关怀者态度温和地介入。感谢保护者的建议，告诉它们你一切都好。让你的内在关怀者告诉这位内在保护者，有人关爱你、支持你，你是安全的，你可以去体验自己的每一种感受。

6.现在请求你的内在关怀者为你提供安全感、支持和无条件的爱，帮助你疗愈受伤的幼我。请它们在你的人生旅途中陪伴着你。

7.感谢你的内在保护者帮助你疗愈创伤。感谢你的内在保护者如此努力地护你周全。当你准备好时，睁开眼睛。

由于我们正积极与这些内在关怀者建立联系，你可能会发现自己一天中多次注意到他们的存在。我们能将某个人对我们的关爱、支持、温暖和善意，带入我们的内心世界，我的一些咨询者一开始难以理解这点。不过，我注意到，我的许多咨询者开始自然而然地说出类似“当戒酒变得艰难时，我脑海中浮现你的声音”或“我只需将手放在胸口，便能感受到你的存在”。我们大脑的构造是如此地不可思议，它能吸收他人的存在，在我们需要关怀和支持时，从中获取慰藉。

你可能也听到你的内在呵护者与你的内在保护者在交谈。这都是在重建你的内心世界，为你的幼我进入一个它们能感到安全的环境做准备。在下一章中，我们将继续深入与你的内在呵护者的联系，从而提升它们的影响力，并且学习依靠它们的存在，疗愈你受伤的幼我。在你进入这一核心部分时，我也会在你身边陪着你。你并不孤单。

第五章 由内而外疗愈幼我

现在你已经知道，你与幼我的关系，会影响你和他人的关系，尤其是与亲密伴侣之间的关系。幼我儿时遭受的核心创伤，在某种程度上决定你成年后本能寻求的关系类型，因为你身上某一部分学会的是一种痛苦的爱与被爱的方式，这方式没来得及被呵护你就长大了。在上一章中，你结识了自己的内在关怀者，当你感到伤心难过时，你随时可以让它们帮助你抚慰受伤的幼我。更妙的是，久而久之，这些内在关怀者能帮助创造一个富有支持性的安全环境，从而能够腾出空间包容你内心最深处的情感。这些内在关怀者充满智慧，就像是一位细心、负责任、满怀关爱的家长，在让你自由表达情感的同时，为你设定界限，从而保证你的安全。它们一直陪伴着我们，为我们中许多人提供了儿时没能得到的无条件支持。

让你的内在关怀者发挥主导作用，学习获取其稳定可靠、善意呵护的能量，为幼我提供帮助，对于实现自我充实至关重要。首先，我们将继续学习如何调用自己的内在关怀者，帮助疗愈你受伤的幼我。这种练习适合在治疗师的陪同下进行。我强烈建议你在通往自我充实的道路上，寻求额外的专业帮助。我也可以通过这本书，为你提供专业帮助。寻求专业帮助的好处，在于你开始建立自己的内在疗愈系统。一旦你拥有了强大的内在关怀系统，可以随时获取帮助，你就再也不用完全依赖他人，获取所需的关爱与支持了。

内在关怀者的存在，让你安心去了解自身幼我的不同方面，这些方面就像是你自己的小孩，你要留意它们被唤醒或想要发泄情绪的种种迹象。你的内在关怀者可以和它们谈谈，倾听它们的需求，也就是说，熟悉它们的情绪状态，从而你能够帮助它们表述自己在任何时候的感受，并且能够认识到它们的情绪动荡只是暂时的。从根本上说，这意味着成为它们的靠山，这样当它们感到要被遭到遗弃的恐惧淹没时，它们将不再为了让自己感到安全，不顾一切地抓住任何能够抓住的人或事，因为它们知道自己的内心深处就存在可靠的支持系统。

有些人将这一过程称作自我再抚育（re-parenting），因为这在本质上是让自己获得儿时主要照料人未能充分提供的东西。随着这种关怀系统增强，一种内在同步调谐将会形成。在漫长的人生中，我们需要并

想要与他人建立亲密连接。这是我们人类的本能。疗愈自己受伤的幼我，将使之成为一个快乐的成长过程，这样你便不再疯狂寻求他人填补你内心的空缺。随着你的创伤逐渐愈合，你将会发现，你开始依靠许多愿意支持你的人。他们有些是你的内在关怀者，有些是你相信能帮助你的人。与此同时，你还会在目前的生活里结识更多这种愿意支持你、让你感到温暖的人。

在我们一同踏上疗愈之旅时，请告诉自己，按照自己的节奏慢慢来。我们不用达成什么目标，也无须赢得什么奖励。你的幼我总是会陪着你，它们总是会需要安慰和呵护。学会信任自己的内在关怀者以及其他在这段旅程中陪伴你的人，是一个持续的过程，一开始你可能不适应，但久而久之你的安全感会因此不断增长。

学会与幼我共处

意识到当前自己与幼我的关系，是了解幼我的第一步。我们在上一章中谈到了这一点。我们注意到，内在保护者的声音在试图保护幼我的过程中，往往会对幼我造成伤害。现在，我们再深入一点，与最容易触及到的那部分幼我谈谈，听听它们要说些什么。

一开始你可能很难做到这点，这很正常，无需自责。事实上，在我们所处的社会中，人们常常将情感视作麻烦事，觉得它让人不舒服，还很浪费时间。在我们多数人成长的家庭中，情绪回避是一种常态，我们的父母不管有多么爱我们，总是没心思跟我们谈心，抽不出时间倾听我们的感受。如果我们感到难过，他们可能会抱抱我们，安慰我们说“都会没事的”，或是给我们一块饼干，让我们多看会儿电视。这也不是他们的错。直到最近，有关心理健康和情商的讨论才逐渐进入主流视野。很可能我们的父母也不知道该如何应对自己的情感。面对困难情绪，常见的反应是尽快将其解决掉，无论是用酒精或处方药麻痹自己，还是故作坚强，假装一切安好。

作为孩子，为了融入这个家庭，我们学会了做出同样的反应。我们其实需要父母向我们展示如何容纳各种不同的情绪体验，不光是骄傲、喜悦、激动的情绪，还有艰难、痛苦、困惑的情绪。想想我们中的多数人面对另一个人的悲痛时有多么的无所适从，想想我们一旦产生任何糟糕情绪，是多么急于利用一切触手可及的事物，分散自己的注意力（食物、工作、购物、刷社交媒体、健身等）。由此可见，在与自身情感共处方面，我们还有很长的路要走。

如果急于回避痛苦的情绪，我们就无从学习用受到支持的、健康的方式处理自己的情绪。而且，这还意味着，我们无视这些凌乱痛苦情绪之中蕴藏的良药与魔力。疗愈的关键因素在于，具有充足的勇气去感受并且容纳我们内心那些渴望被看到、被听到的受伤的部分。这些部分的需求可能一直未能得到满足，却掌握对我们总体幸福感至关重要的信息，而且它们往往只是渴望得到关心我们的人的关注。我们所有的情感都需要被知道重要性，我们所有的情感都需要被听到，我们所有的情感都有权得到承认。要想疗愈你受伤的幼我，你的内在关怀者应从此入手，认可你的全部自我。

要想成为幼我各个方面睿智的支持者，唯一的方法就是学会倾听它们所说的一切，这就要求你学会在任何一天尽可能安静地聆听它们的诉说，对焦虑型依恋人士来说，这并非易事。如前所述，我们通常学会对外界高度警觉以保证自身安全，密切监视对方的言行举止，寻找任何我们可能被遗弃的蛛丝马迹（对依赖看护人才能得以生存的婴幼儿来说，这种遗弃就意味着不管不顾、自生自灭）。这有助于我们洞察他人需求，也是我们保证自身安全感的一种方式。其代价是我们通晓周遭的情况，却无视内心的声音。

我们的生活越是匆忙，注意力越是分散，越是执着于寻求外在之爱，我们就越难听到幼我的声音，更是无法汲取内在关怀者关爱支持的力量。当我们敞开内心，拥抱内在关怀者时，我们就会对自身受伤的幼我形成内部共情（*internal empathy*）。放慢脚步，同时也意味着直面自身痛苦。如前所述，我们所处的社会不知道该如何面对伤痛。现在让我们一起放慢脚步吧。

感到痛的地方就是需要疗愈之处

无论我们将生活调整得有多好，无论我们有多幸运，作为人，我们都会经历痛苦。而幼我承受的创伤从我们记事起就一直在那里，似乎是我们自我的一部分。这种旧有的伤痛如果无法得到适当的处理，就会困在我们的身体之中，影响我们对世界的体验，使我们无法过上充实满意的生活。

虽然我们天生不喜欢经历痛苦，但在他人的关心和支持下，我们能够学习直面内心，直面没有得到关爱或需求没能得到满足的痛苦。当我们不愿感受到内心的痛苦和愤怒，在心中建起一堵堵墙时，我们也将自己与内心快乐的源泉隔绝起来。无法从内心获得幸福快乐的感受，我们

必须寻求外在的愉悦，使自己得到安慰。为了抚慰自身创伤或是分散自己对自身苦痛的注意力而追求另一个人，会造就依赖共生的关系，导致对爱情上瘾。

现在，我们开始专注于感受和体验身体传递给你的信息。我将其称作拥抱自己的情感。始终铭记无论你有什么样的感受，都没关系。也就是说，情感没有好坏之分。我们经常听到积极情感和消极情感的说法，实际上，所有情感都很重要，向我们传达着此刻内心的状况。“好”与“坏”的标签通常说明，父母或看护人不知道如何认可我们的感受——无论多么痛苦、困惑或麻烦，都关注并尊重我们当下的感受。

例如，儿时你可能有过父母迟迟不来学校接你而着急难过的经历。也许你的父母车爆胎了，或是临时遇到了急事，因此迟迟未到，你等得心慌。他们赶到时，看到你满脸的不快，于是问你：“为什么这么不开心？我不是来了吗？你有什么可感到害怕的！”这种反应似乎很正常，他们想让你知道你很安全。但这其实是情绪回避的表现——在那一刻，这番话表明你的痛苦毫无根据，不应该存在。此刻，你的身体也许能够感受到这种情绪受到批评或否认的感觉。

如果你的父母能够认可你的情感，让你知道你的需求得到了关注和理解，他们可能会询问你对他们迟到的感受。仔细聆听之后，他们可能会点点头告诉你：“是的，难怪你担心。不知道我在哪，你一定很害怕。”品味一下，这番话会让你的身体产生什么样的感受。

终究父母在令子女失望时，自己也不好受。如果间接造成子女的痛苦，他们会维护自己，试图掩饰自己的过失，以便让自己好受一点。毕竟愧疚是一种消极感受，没人愿意感到自己是个坏父母。他们更倾向于觉得，无论发生了什么事，触发了什么情绪，都没什么大不了的（尤其是如以上这种迟到的小状况，毕竟没有人身体受伤）。然而，对这些情绪体验长久地忽视，会令我们感到困惑无助。正如我们所知，需求未得到满足的小孩子永远不会长大，他们会躲藏在心中，成为受伤的幼我。

这样说，不是要去责怪谁。我们都时常会回避自己的感受，因为这是我们在成长过程中学会的“技能”。然而，感受是情感需求的信使。不认可自己当下的感受，就是不允许自己产生这种感受，也就是不允许自己有当下的需求。容纳这些感受，就意味着学习接受你的内在关怀者和那些在这段疗愈之旅中陪伴着你的人给予你的认可。要想学会以一种健康持续的方式满足自身情感需求，无论你是依靠自身内在关怀系统，还

是依靠能够为你提供帮助的他人，这一步都至关重要。

要想练习内在认可，你只需想一件令你感到难过的事情。留意这种情绪，为之命名。你还可以观察这种情绪让你的身体产生了什么感受。然后，注意倾听你的内在关怀者可能会对你说的话。在你阅读本书的过程中，我也会成为你的内在关怀者，所以你甚至可以想象我会说：“你有这种感受，没什么问题。我们可以一起探索这种感受背后的意义。”如果当你感到自己的声音被听到，你注意到自己的身体放松了下来，你就可以停下来了。如果你感到这种感受似乎超过了当下情境，你可以问问自己以前什么时候有过这种感受。你可能无法立即回答这个问题，但你放慢脚步作此询问会对你的内心有益。如果你能意识到你当前情绪与过去的联系，你便能够理解为什么现在这也会触发你的这种情绪。你只是在留意当下感受背后的情绪逻辑，就像迟到的父母本该做的那样。

拥有一个内在安全场所，也会有所帮助，这样你的内在关怀者就可以随时在此与你的幼我进行对话，照顾到它们即将面临的感受。它们可以通过内心对话（内在听觉）进行交流，你也可以通过你的心眼（内在视觉）看到它们的对话。当我的幼我的声音需要被听到时，我能看到我和蔼可亲的祖母，听到她的声音。你内在感受的能力能让你感受到任何需要被感受到的情绪。

在以下练习中，我们将利用你的内在视觉为它们创造一个见面交谈的场所，你需要尽量想象这个场景。找一张你熟悉的儿时照片，帮助自己记住幼我的模样，在做这个练习的过程中，将这张照片放在身边。我们可以去beselffull.com/meditations找配套音频版本，一起来做这个练习。无论你在任何时刻开始感到不安，或这一体验进展太快，你都可以停下来，睁开双眼，让双脚紧踩地面，感受你信任的人的存在。这也是倾听幼我声音的一部分。

内在安全场所

1.躺下，找个舒服的姿势，方便的话，拿点东西遮住眼睛，把光线挡住。闭上眼睛，深吸几口气，让空气充斥胸腔。呼气，让空气从胸腔中流出，与此同时，继续延长你的呼吸。这样做十到十五次呼吸练习。感受你的神经系统越来越放松。一开始，学习放慢呼吸、体验内心感受，可能会比较难，所以只要在自己感到舒服的范围里，做尽可能多的呼吸练习即可。这种呼吸方式可能会唤起回忆，如果遇到这种情况，请

温柔地对待自己。

2.现在想象一个“安全场所”，可以是你去过的一直觉得安全的地方，也可以是大自然中的一个地方。回忆有关这个地方的种种细节，它的样子、感觉以及气味。例如，如果是一片沙滩，你可能会感受到迎面而来的徐徐微风和脚下细软的沙子。在想象这个地方时，注意自己的心境有多平和。

3.现在请求你的幼我前来。想象它们出现在安全场所，注意它们是坐着的还是站着的。如果你很难让它们出现，这只是说明它们需要更多时间相信这个地方是安全的。告诉它们随时可以来，改天再接着尝试下面的练习。（我将在下面分享为什么它们不愿露面。）

4.看到你的幼我后，立即请求你的内在关怀者也来到安全场所，注意前来的是哪些关怀者。让它们介绍自己。例如：“你好，幼我。我来这儿是为了关注你、倾听你、帮助你。无论你需要什么，我都会帮助你。”让它们与幼我结识，他们能够处理幼我要说的任何事情，幼我随时可以出现、充分表达自己。

5.现在让你的内在关怀者询问幼我的感受，看幼我此刻是否能分享自己的感受。然后，用你的内在听觉深入倾听，无论幼我的感受如何，认可它。很有可能幼我的某些方面感到孤独或空虚，悲伤或愤怒。记住内在关怀者无需试图解决这些感受，只需让幼我的这些方面知道它们的感受在这里是受欢迎的。告诉它们，它们可以有这些感受，你在这里支持它们。

6.等幼我的这些方面分享完它们的感受，告诉它们你永远在这里倾听它们的感受，给它们关爱。让它们知道你会经常前来，它们分享得越多，你就越能更好地了解它们的需求。

7.在结束之前，请幼我待在你的心中，这样你就能将它们放在你身体中最神圣的地方。你甚至可以想象将它们变得非常小，然后将它们从它们的安全场所移到你的心中。如果那张照片在你身边，你可以将照片贴在你心脏的位置，请它们进入你的心中，悉心呵护。

8.慢慢睁开眼睛，让自己回到房间中。深呼吸几次，注意你在哪里，房间里有什么。

幼我的所有方面都需要被看到、被听到。可是，它们可能被忽视太久，很难相信有人会去倾听、关注它们，因而需要一些时间，才会信任你的内在关怀者。如果它们一开始没有出现，或者无法分享自己的感受，请不要灰心。请记住，他人让幼我失望过，这个练习你可能必须多做几次，它们才会感到安全，愿意与你对话。但是，现在你内心永远有这样一个安全场所，你可以经常回到此地，让你的幼我的各个方面认识到，你会一直在这里倾听它们的感受，理解它们的需求。让你的内在关怀者见证并认可你受伤幼我的感受，意味着允许自己体验所产生的任何感受，不再纠结于为什么“应该”或“不应该”产生这种感受。这样，你的幼我便知道，它们的感受都没有错。无论产生什么感受，它们都能去体验，你的内心深处具有一种资源，它们可以随时从那里获取所需的支持。

这就意味着，随着这项练习逐渐深入，你还必须下定决心，不断减轻外部的影响（不将所有注意力放在所处的关系上，不积极分散自己的注意力），这样你才能将更多注意力放在你的内在体验上。当你学会利用这一内在指南针为你的生活导航，你会对自己依靠内在关怀者的能力越来越自信，这样你就不会全然依赖他人为你的生活指明方向了。

真正的自爱

在我们的文化中，我们深谙自爱（self-love）这一概念，然而我们却常常忽略一个事实：真正的自爱事实上并不简单，它需要我们面对自己的全部自我。做水疗或走进大自然，可能会帮助你与自己的内心世界建立连接，这是学习与幼我共处必不可少的第一步。然而，仅此而已，远远不够。下定决心直面自己所有的感受，在自己的每一种感受上多停留一会儿，虽然感觉混乱又可怕，却至关重要。

当你开始触碰这些更深的感受时，你可能会发现自己正被你学会用来缓解痛苦的保护机制深深吸引。这些保护机制可能是吃饼干、喝酒、刷刷、浏览社交媒体或网购。这些冲动的出现，可能是你内在世界在告诉你放慢脚步，暂停你的内心疗愈。如果你发现自己被某种深爱的消遣方式深深吸引，你可以问问自己：“如果我不吃这块饼干的话，我会面对什么样的感受？”以这种方式倾听自己的内心世界，令人肃然起敬。如果你停下来倾听自己之后，还是感觉被那块饼干深深吸引，那就把它吃掉吧，这样做何错之有？逐步适应这一练习的最佳方法之一，就是与支持你的朋友相伴同行。这样寻求支持，可能会帮助你减轻对其他抚慰

方式的依赖。请一直铭记，慢慢来，不用着急。

至于什么样的感受会被唤醒，焦虑型依恋人士最痛苦、最压抑的感受，要数愤怒、悲伤和羞耻。事实上，甚至阅读这些字眼，都可能让你感到内心沉重。学习接纳（lean into）这些感受，尤为重要。愤怒可能是最可爱的感受。我们的愤怒想要保护我们，希望他人通过道歉或其他方式补偿我们。尽管合理表达愤怒，能让一个人确切知道他们对你造成了什么样的伤害，可是如果这样做会威胁你对伴侣的依恋关系，仅仅想象这样的对话，都能唤醒你的核心遗弃创伤。如果你的伴侣做出防御性反应，完全将你拒之门外，怎么办？为了满足自身需要，冒这样的风险，值得吗？

还是装作一切安好比较容易，只需在自己的伤口上再贴一个创可贴，任由自己沉重的内心变得更加沉重。然而，随着时间的推移，这种沉重转化成悲伤，哀悼你内心深处一直未被听到、就快熄灭的那部分。当这种悲伤也受到忽视，我们就会陷入抑郁。

当你的内在关怀者逐渐了解你的幼我的需求，留意这种愤怒和悲伤什么时候在你的生活中浮现。然后，请幼我进入你的安全场所，允许他们愤怒、悲伤，甚至哭泣。你的内在关怀者能够帮助幼我感到被看见、受到认可的感觉。你的创伤不会一下子得到疗愈。请将其视作实现自我充实这一过程的一部分，视作迈向完整快乐、自我充实生活的又一步。

说出你的感受

没人会早上起来，伸个懒腰，想着：“多么美好的一天哪！今天早晨适合坐下来，聊一聊我内心的苦痛！”通常，我们会尽其所能避免这一过程。要想将其变得更简单，在你学习接纳自己的感受时，试着为出现的情感命名，这会让你成为自身情绪的观察者，从而不会产生它们就是你全部自我的感觉。作为观察者，你便有充足的空间来观察这些情绪，让它们流过你的身体，而不至于被它们压垮。你做的疗愈练习越多，你作为观察者的能力就越强。你观察的能力越强，你就越容易接受这些疗愈练习，因此做这项练习会创造一种正循环，帮助你实现自我充实。

每当你受伤幼我的不同方面要求得到你的关注，就为它们的感受命名：“我感到害怕”“我感到担心”“我感到愤怒”“我感到失望”。如果你愿

意的话，将这些感受大声说出来。如此一来，如果出现某种强烈情绪，你便能客观全面地看待这种感受，也更容易看出需要满足的需求是什么。在与自身感受建立连接的初始阶段，你可能时而感到自己被这些感受所左右。这很正常，无需苛责自己。下一波感受到来时，重新开始即可。

人际神经生物学家丹·西格尔（Dan Siegel）在其著作《心智的本质》（Mindsight）一书中也指出，为自己的感受命名，有助于将大脑的逻辑区域与情感区域连接起来。“命名一种情感（一种可观察到的情绪表征），可以缓解边缘放电。有时我们需要‘通过命名驯服自己的情感’。”他的意思是，我们对经验的情感反应存储在大脑的边缘系统，具体来说，杏仁核。当遭遇痛苦或恐惧经历时，这些情感反应变成我们的核心创伤，每当我们遇到让我们想起最初经历的事情，它们都会被重新激活。令人匪夷所思的是，我们仿佛回到这种经历令我们痛苦或恐惧不已的时刻（通常在我们的童年时期）。如若得不到帮助，受伤的幼我便会受到困于此情此景，并且从此处做出反应。

通过命名你当下的感受，你唤醒负责逻辑和思维的前额叶皮层，使其介入其中，提供帮助。你也在向幼我承认并表明，你看到并且理解它们的经历。这样晓之以理、动之以情，效果非常明显。为自己的情感反应命名之后，你就可以问自己：“这种反应恰当吗？”答案往往比较复杂。以幼我早年的经历来看，这种反应是恰当的，即便它看起来过于强烈了。最重要的是，这种强烈情感的出现是给你机会，让你面对幼我最初的经历，这样你就可以认可你的感受，疗愈这些经历带来的创伤。这时，内在呵护者可以请幼我进入安全场所，看看它们是否会告诉你初次经历这种痛苦时的年龄。请注意，为幼我的感受命名，是否让它们感到更安全，敢于分享更多有关隐秘核心创伤的信息，这很重要。

觉察自己的自主神经系统反应

正如我们所知，当我们在关系中感到恐惧时，幼时的创伤就会再次苏醒。这种恐惧让我们进入第一章中所讨论的原始反应模式。在这种模式下，神经系统对感知到的威胁产生强大的生理反应，让我们别无选择，只能就此行事。还记得自主神经系统（负责监控我们所处的关系是否安全）是如何将我们的身体器官与我们的大脑相连接的吗？当我们的创伤被唤醒，我们的逻辑思维会停止工作，以便我们能够更快地做出反应。我们从安全的腹侧状态（易于形成连接的状态）下滑到交感状态

——这种状态告诉我们必须战斗或逃跑，或者进入背侧状态——这种状态告诉我们需要完全封闭自己，直到重新建立连接变得安全。这一过程可能发生得非常之快。例如，如果你等了好一会儿，你的伴侣还是没有回复你的信息，你可能突然感到自己被遗忘，既痛苦又恐惧，开始受到交感系统所左右。进入交感状态后，你的身体为了自保和生存，投入了所有能量和注意力，因而你无法借助内在关怀者的力量。然而，随着你逐渐疗愈，你将能够意识到你的自主神经系统被你的内在或外在世界的某种强大力量牵引了。

认识并理解这一过程后，你便可以提醒自己，任何当时被触发的交感反应，现在都是与承受这种创伤的幼我共处的机会。久而久之，当你感到交感反应被触发时，仅仅注意到“这可能是旧的神经回路”，就会开始减慢这一过程。这样，你就有机会让你的内在关怀者倾听这个幼我，看是什么让它感到痛苦或恐惧。你将发现，疗愈得越彻底，对内在安全感的神经感觉越强烈，就越容易回到腹侧状态。以下练习向你展示了安抚自主神经系统的一种方法。

受惊自主神经系统的庇护所

在我们最亲密的关系中，当出现让我们感到自己可能被抛弃的事情时，我们可能发现自己的身体开始做出反应。我们想起儿时的核心创伤，不再感到安全，于是我们的交感神经系统被唤醒。当自主神经系统被激活，最好将注意力集中在当时我们能够控制的另一系统，即我们的呼吸系统。用以下描述的方式呼吸，能够让你暂时恢复安全感。这就像是让你的自主神经系统得到短暂休息，与此同时，你努力改变内心状态，使腹侧成为你的基准状态。

1.注意你身体的感觉，并将其描述出来。（例如：“我的呼吸变得越来越浅，我感到胸闷，胃里感到恶心。”）

2.大声对自己说：“这是旧的神经回路。”注意你的雷达检测到了危险，你的交感神经系统正在苏醒。

3.吸气，让腹部扩张，尽量延长呼气时间，使它比吸气长。你的腹部充满气体，会扩张，与你可能习惯的方式恰恰相反。例如，吸气数到四，呼气数到五或六。呼气时气经过头顶。注意一切并因此放慢速度。这种呼吸方式帮助你的身体向大脑传达你没事的信息。感觉自己的呼吸，感觉气体随着呼吸进入腹中。专注于呼吸的感觉，不要理会脑中思

绪。

4.如果你忍不住去思考，无法专注于自己的感觉，那就边重复“吸气”“呼气”这两个词，边重新集中注意力感受呼吸进入和离开腹部的感觉。

5.告诉自己，此刻你的反应是旧的神经回路。告诉自己：“不管怎样，我都会没事的。”

6.如果你无法去到安全私密的地方，现在你可以去你的内在安全场所，请你的内在关怀者帮忙。虽然你不一定能进入这一步，但第一步到第五步你练习的次数越多，你就会越快平静下来，与内在关怀者建立连接。

7.尽可能拜访一位忠实可靠的朋友，询问对方是否有时间倾听你的感受。与另一个值得信任的神经系统建立连接，无一例外会提升安全感。

在开始以上练习之前，将双脚平放在地板上，想象脚下的泥土，让脑中浮现出你信任的某个人的形象。如果以上的呼吸练习令你望而生畏，那这个简单步骤能帮你平静下来。

一旦你的自主神经系统冷静下来，你的感知可能已经发生改变，你不再受困于过去的经历，开始更加专注于当下的经历。久而久之，经过练习，你的腹侧系统会开始增强，你便能够慢下来，照顾幼我的感受。与此同时，请温柔对待自己。我们在处于这种高度紧张的状态下，会产生非常可怕的感受，我经历过这些感受，知道不对它们做出反应有多么难。你可能满心愤怒，或是想要逃跑，抑或感到自己快支撑不住了，随时要崩溃。绝望之下，也许你甚至向伴侣下最后通牒：“如果你继续这样下去，我就离开，再也不回来了！”然而，这些极端反应只会在你与他人之间，以及你的内心中引起更多冲突。深呼吸，将空气注入你的腹部，其实是向你的大脑发送信号，让它知道你没事。通过练习，你将能恢复平和状态，从而有助于与自身，有时与伴侣重新建立连接。在第八章中，我们将仔细探讨如何在情绪激动时与你心烦意乱的幼我对话。不过，我们先来看看，当我们学会拥抱自身情绪激动的那部分，会发生什么。

接受完整自我，满足其需求

疗愈受伤幼我，意味着让幼我感到你无条件的关爱并且接受它们的所有方面。你曾经为了与无法完全接受你的全部自我的人保持关系，学会抑制或隐藏自己的某些方面，疗愈受伤幼我就是接受这些方面。对于具有遗弃核心创伤的焦虑型依恋人士来说，接受这些方面，对于构建与自身及他人的健康关系，影响巨大。

那么这些方面最初是如何遭到你的排斥的呢？也许，你在学生时代因为自己的长相或说过的某些话而受到取笑，导致你学会抑制那些你以为“不好”的方面。也许，你的父母害怕与你起冲突，因而他们不理睬你悲伤、愤怒或嫉妒的自我。这些自我因此受伤，被深深隐藏。事实上，我们身上都有所谓“积极”和“消极”的品质。积极的品质得到家人的珍视，而消极的品质则是受到厌弃的受伤自我，或是我们为了躲避幼我核心创伤之痛而形成的内在保护者。例如，如果你有“贪婪”或“霸道”的一面，这些方面试图为你取得一些东西，用来抚慰你没能得到真正需要的东西的痛苦。我有一位咨询者，她的父母酗酒，家庭环境混乱不堪，她不得不努力建立秩序，因而她有很强的控制欲。由于遗弃创伤未能得到疗愈，每当她试图放手，对酗酒后混乱场面的恐惧感就会涌上心头，因而她会立即召唤自己的内在保护者，恢复自己具有控制欲的一面，以免被这种恐惧感所吞噬。

内在保护者需要坚守岗位，直到那些经历过痛苦和恐惧的幼我方面被看到、得到认可，并且得到它们当时需要但未能获得的东西。虽然这其中很大一部分，只是温暖的关怀和善意的理解，但如果有恐惧，就要得到安全；如果有羞耻，就要得到接受；如果有痛苦，就要得到安慰；如果有遗弃，就要得到陪伴，这些也很重要。这些被称作修复性（reparative）或证伪体验（disconfirming experience），能够改变承受幼我创伤的隐性记忆的体会。

一旦痛苦得到缓解，内在保护者就不需要死守岗位，以防痛苦和恐惧接近。那位控制欲很强的来访者带着幼我经历过的恐惧前来找我，她从我安静的咨询室中找到了安全场所，从我平静的腹侧神经系统中找到了庇护所。一次又一次的咨询，将她置身于这种安静的环境，使她沉浸于当时所需的理解、温暖和安全之中。与此同时，她控制的需求也一点点放松，她的进展令大家都感到欣慰。

练习：接受完整自我，满足其需求

作为人类，我们生来都具有无分别、无条件地爱一切众生的潜力。

理想情况下，我们也能够相信，每个人无分别、无条件地爱我们。然而，生活经验告诉我们，事实并非如此。现在，让我们再次与自己的幼我对话，从过去的经历中了解自己认为不值得被爱或不可爱的那些方面，这样你和你的内在关怀者就可以开始给予你应得的无条件的爱。在做这个接受疗愈的练习时，请在手边放一支笔、一本笔记本。虽然我会将这个练习的所有步骤全部列出来，但你可以一次进行一部分。我们将借助多张照片来做此练习。你可以按照自己的节奏来利用这些照片，可以一次只用一张照片。你甚至可能发现，好幾次练习，你都在使用同一张照片。没关系，按照你觉得最适合你的节奏进行即可。

1.找出五到十张童年不同时期的照片，以备使用。你可以去你妈妈家借她的旧相册，或者让亲戚发你一些照片。如有必要，请将这些照片打印出来。

2.开始练习时，请你的内在关怀者陪着你。手握照片，深呼吸十次，感觉胸腔扩张。延长自己的呼吸，但不要到头晕的程度。深呼吸时，想象空气进入你的口腔或鼻腔，然后向下进入你的心脏。

3.挑选一张照片，一边看着这张照片，一边继续深呼吸。将照片中的孩子带入你的心中。

4.写下此刻浮现的所有感受。例如，“这张我和哥哥在夏令营的照片，让我感到兴奋和自由”，或者“这张我在游乐园的照片，让我对爸爸很生气”。

5.承认并写下和每种感受一同浮现的任何记忆、欲望或想法。“我要是还和哥哥保持联系该有多好呀。我们为什么疏远了呢？”或者“我不喜欢那些恐怖的游乐设施，可是爸爸非要让我坐”。

6.闭上双眼，尽你所能让自己回到照片拍摄的时间。试着确定自己的年龄，让那时的情感进入你的身体。看看你还能想起那时发生的其他什么故事，将它记下来。

7.让你儿时的真实感受浮现在你脑海中，也将其记下来。例如：“尽管我在微笑，其实我很不开心。我不想待在那里。”有没有与这些感受相关的想法？

8.在内在关怀者的支持下，问问自己“我当时有什么需求没有得到满

足？”例如，也许你渴望得到父母更多的关注，或者你想有更多玩的机会。

9.对每一张照片，重复这一过程。当你记下所有照片背后的感受、想法以及未满足的需求，从头到尾再读一遍。你能注意到自己认为自己的哪些方面“有问题”吗？

10.在你收集这些时刻、感受以及相关信息时，开始注意你是否在评判或排斥自己的某些方面，或许是某种不受欢迎的性格特征，或许是一种关于你其貌不扬或智力平庸的说法，抑或是深藏内心的羞耻感。

11.最后，开始以满含爱意的新眼光看待这些幼我的体现，不去评判它们，接受它们的一切。你的内在关怀者非常善于感知这些幼我当时有什么需要未能得到满足。内在关怀者能够用曾经缺失的安慰、安全感、接受，包围幼我的每个方面。当你完成这项创伤修复练习时，这些幼我的方面会感到更加平和、更加自由，最终从创伤发生后一直笼罩着它们的痛苦和恐惧中解脱出来。让它们知道你有多么爱它们，它们经历的一切，都是构成其故事的重要部分。

我第一次做这个练习时，我回忆不起来任何快乐的时光，只有痛苦和羞耻感。我青少年时代很胖，我发现我根本不想看这些照片。显而易见，我无法完全接受这个胖乎乎的女孩。与同龄女孩相比，我个子还很矮，月经初潮比她们都晚。我那时的感受和想法清晰表明，我的核心创伤让我认为：我不可爱，我有问题。

随着时间的推移，我将这个小女孩以及她痛苦的自卑感隐藏了起来，可是它们却一直在我心中，奠定了我在痛苦的成年关系中一次又一次达成的幼我协议的基础。看着这张照片中的丑小鸭，我能够清晰看出自爱在什么时候变成了有条件的，并且最终演变成自我厌恶。然后，我便能请我的内在关怀者告诉这个小女孩，她感到羞耻和孤独，完全可以理解，无论发生什么，她永远是我的一部分。久而久之，在接受和理解的温暖下，羞耻感融化了，这个小女孩和我的任何其他方面一样受到欢迎。

一旦你选择无条件接受你受伤幼我的各个方面，你开始倾听它们要说的一切，你就会越来越善于与它们沟通。在你发现自己因为某件事情情绪失控，或是因为某种情况压抑自己的情绪时，你更可能停下来，想一想你为什么会有这样的反应，问问自己：“到底是怎么回事？我到底是

对什么做出的反应——当下情形还是旧有的创伤？我为什么对自己的感受感到羞愧？”这些问题将会开启你受伤幼我与内在关怀者之间的对话。

为了对吉吉的爱

现在让我们看看学习接受并认可自己所有的情感，满足自己当时未能满足的需求，以此疗愈旧有的创伤，是如何使你变得足够强大，让你在恋情中感到不安时，能够向自己的内在资源求助的。请记住，时不时与你信任的人分享你疗愈的过程，完全被另一个人接受，并将这种必要的经验内化，也是一种增强这种内在资源的方式。

史黛西第一次来找我时，刚失去陪伴她15年的救援犬吉吉，她悲痛不已。在讨论她失去吉吉的痛苦时，我们发现，每当她试图向她的伴侣奥莉维亚表达失去吉吉的痛苦，一些更深层次的问题就会被激活。史黛西告诉我，总的来说，她对奥莉维亚很满意，她们的关系也很稳定，喜欢彼此相伴，可是吉吉去世后，她们的关系出现了问题。

一开始，深陷悲痛的史黛西会寻求奥莉维亚的支持。可是，每当史黛西提及自己的痛苦，奥莉维亚都会说否定她情绪的话，例如：“别难过”或“至少你们一起度过了十五年美好时光。”有时当奥莉维亚发现史黛西又开始伤心时，她会躲开她。奥莉维亚的举动唤醒了史黛西在经历强烈痛苦时不被关注和抚慰的感受，她告诉我，她开始觉得奥莉维亚根本不在乎她的感受，因而产生了一种被抛弃的感觉。

而在咨询的过程中，我只是为她提供了安全空间（hold space），让她感受自己的痛苦。我时常像内在关怀者那样，我会对她说，“失去吉吉，就像是失去一个好朋友，当然会痛苦”或“有时你感到难过，这很正常——这件事确实令人悲伤”，诸如此类的话，认可她的感受。我可以看出，史黛西没有感受自身痛苦的（外在或内在的）安全场所，早年她的痛苦没有得到充足的外部认可，因而她内在不具备感受自身痛苦的能力。我们之间的谈话，将会引起转变，让这种能力在她内心成长起来。她的伴侣奥莉维亚无意伤害史黛西，事实上她是想让史黛西感觉好一点，可是奥莉维亚否定对方情绪的方式，令史黛西感到受到了忽视，随着这种感受逐渐增强，她对伴侣的怨愤也不断升级。

一旦史黛西也明白为什么对奥莉维亚来说分担她的痛苦很难，她们便能一起解决出现的问题。奥莉维亚之所以难以接受史黛西的痛苦，有

她自己的原因，与她对史黛西的爱完全无关。不过，史黛西在学习与自己的内在关怀者——她慈爱的祖母建立联系后，痛苦才真正得到抚慰。她的整个身体都还记得每当她因为任何小事（大事就更不用说了）感到伤心时，她都会坐在祖母的腿上，知道祖母在静静倾听，她便尽情地放声大哭。

吉吉的去世最终成为一个绝佳的契机，使史黛西得以感受她生命中一些其他时刻的痛苦，那时她感到失落、受到遗弃，却因没有足够的支持，不敢去体会这些感受。被遗弃的感觉往往会与日俱增。如果我们在前进的路上无法处理这些感受，痛苦就会累积，直至某件事发生，打破我们的平衡，唤醒那些旧有的感受。它们倾泻而来，我们无力招架，转而指责那些碰巧为我们的感受负责的人。对浪漫关系来说，这只是我们达成的幼我协议的一部分。

史黛西的故事表明，当我们允许自己感受并面对自身所有的情绪时，我们的身体和关系就会恢复平衡。我们要允许这些情绪出现，我们初次感受这些情绪时，我们身边的人没能满足其需求，现在我们要满足这些需求。例如，如果一位母亲焦虑不安，她已经自顾不暇，可能很难倾听并安抚孩子的痛苦。这虽不是谁的过错，可对这个孩子来说，她痛苦时感受到的那种被遗弃的感觉，却真切地存在着。要想疗愈这种被遗弃的创伤，她需要再倾诉这种痛苦，这次就要让她的感受得到关爱，得到接受。如果我们有充足的内在资源，我们可能依靠自己就能做到这点。如果我们还没有这种内在支持者帮助我们，那么找一个我们相信的、能够倾听并为我们提供安全空间的人，向他倾诉这种痛苦会抚慰这种创伤，与此同时，这个人的存在及其慰藉，将成为我们未来的一种内在资源。我们内心累积的痛苦，只有被充分感受，才会得到释放，否则这些痛苦会困在心中，侵蚀我们，妨碍我们获得给予与接受爱的能力。以这种方式释放被遗弃的痛苦，使这些感受的真实性得到充分接受，是实现自我充实的核心所在，所以我们会在下一章中专门做更多这方面的练习。

你很值得

当你开始为自己的所有感受寻找归属，温柔地呵护自己幼我的所有方面时，你可能才开始感觉自己因此成了一个虽不完美但完整的人。通过增强你的内在资源，接受曾经被否认的方面，你能够了解自己所有的优势与不足。逐渐地，这会帮助你明白你本来就值得拥有无条件的爱。

然后，你也能够接受你的伴侣以及其他与你亲近的人的完整自我，这是关系持久牢固的基石。

多数焦虑型依恋人士自我价值感低下。这是我们为了融入家庭，不得不排斥或否认某些方面的自我的又一后果。当我们在生活中无法获得所需的认可时，我们往往总是觉得自己哪里有问题。当我们学习借用自己的内在关怀者抚慰自己的遗弃创伤时，我们也在为那部分觉得不够好、不配得到爱或关注的幼我，提供一直以来所需要的接受与认可。这种内在的安慰才是我们真正渴求的东西，可是我们的消费文化却告诉我们，我们需要的是别的东西。消费文化为我们提供了无数种方式，让我们获得良好的外在感觉，然而，事实上，任何成就或占有，无论是六位数的月薪，价格高昂的奢侈品，还是傲人的身材，都无法为我们带来持久的自我价值感。

被他人所爱，决定了我们的价值，这一流行观念与我们中许多人的核心创伤形成了共鸣，这是我们难以摆脱的另一难题。如果这个伴侣爱我，那么我一定值得被爱，我们的幼我总是忍不住这样想。毕竟，我们从幼时就在等待爱我们的那个人，这样我们就能从他们的眼中看到自己的价值。我们不愿冒发现这个伴侣无法爱我们的风险，所以我们过度给予，忽视自己的需求，压抑自己的怒火，生怕我们的伴侣因此而离开我们。换言之，我们为了让自己不再感到不值得被爱，不惜放弃自我。在我们所处的文化和我们儿时的经历的共同作用下，我们的内在保护者不断向我们施压：“你必须更努力，做得更多，瘦更多，才能向他们证明你是值得的。”然而，真正的自我价值源自内心，你打心里确信自己无需证明什么，你一直值得被爱。做这些练习时，你会发现自己不比别人“差”，也不比别人“好”，其实我们现在的样子就“刚刚好”。通过练习，以本章所述的方式，利用内在关怀者的力量，会逐渐成为你的惯常行为，内在保护者批评的声音将不再那么被需要。

这就是我们努力的方向，下一章我将继续指导你为实现自我充实而努力。这些练习有时会令你感到痛苦，但开始感受这一方向，能够鼓励你坚持下去。在本章中，你学习了如何勇敢面对并接纳自己的感受，如何让你的内在关怀者认可并接受你受伤幼我的所有不同方面。我希望你在进行这些练习的过程中，继续与这些自我的方方面面形成连接。花一天时间，让你的内在关怀者告诉你的幼我：“你并非孤身一人”“你做自己就够了”。如果你的幼我还听不进去这些话，那就听听它想跟你说什么吧。接下来，我们将在从无我走向自我充实的过程中，扩展并深化这

一过程。

第六章 从无我到自我充实

与自己的内在关怀者见面，让他们坐在你身边，询问你的感受；意识到无论发生什么，你的这部分自我都一直在那里关爱着你，支持着你，这会让你产生什么感觉？或许你会感到难以置信。或许你会感到脆弱，缺乏信任。抑或你已经开始感受到，知道自己拥有内在资源，随时可以给予你所需的安慰，会让你感到多么强大。你已经开始深切体会到，你需要的很多东西，此时此地就可以从你内心获取。[书ji分 享V 信foufoushu]

你需要投入时间和精力，才能弄清楚导致你成为焦虑依恋型的原因，疗愈你的核心创伤，从而才能基于互惠原则，与伴侣建立起安全的依恋关系。我们在前一章中开始的过程是从无我走向自我充实的核心组成部分；从无我到自我充实，亦即进入一段关系时，从感到完全依赖他人的关爱和支持，到自身内在资源强大且无损。

在本书中，我们多次提及“无我（selfless）”这一概念，现在让我们快速回顾以下。儿时的生活经历让我们认为，有自己的需求是一件过分的事情。当我们表达这些合理需求时，往往会遭到最亲近的人的否定或拒绝，于是我们逐渐深切体会到，如果向伴侣表达自己的需求，只会遭受更多拒绝。因而，成年后，我们尽其所能将伴侣的需求放在首位，忽视自身需求。由于我们的需求不被允许，我们受伤的幼我认为，我们从根本上说不值得被爱，因而，在关系中，我们必须过度付出，才能赢得对方的爱。我们逐渐认为，无我是成为“好人”的必要条件。毕竟，没有人愿意被贴上自私的标签。但是，请记住，自我充实不等同于自私，两者有重大区别。在本章中，我们将继续用内在的关爱与支持来充实自己，与此同时，帮助幼我疗愈创伤。如此一来，你便能以完整充实的自我爱别人。

首先，让我们仔细看看无我是什么意思，我们是如何变得无我的，以及为什么无我与焦虑型依恋难以分割。

内心遗弃感与拯救幻想

从根本上说，无我根源于深切感受到的内在遗弃感。我们的父母虽

无意对我们造成伤害，但他们往往内在资源不足，无法在照顾我们时，让我们感到自己的需求与愿望十分重要。我们会将所有与我们有深刻情感关系的人内化，于是我们将这些缺席的父母装在心中，即使我们已经离家多年，这些内化的父母还在告诉我们，我们的需求无关紧要。我们全心迎合父母的愿望，以期与他们保持亲密关系，很快便忘记了自己还有重要的需求或愿望。

我们会竭尽所能，获取我们所需的亲密关系。融入一个家庭的代价有时十分高昂，非常痛苦。比如，我的父母因为自身成长经历，没能实现自我充实，他们只能给予我断断续续的爱与关注。我们努力适应这种成长环境，学习自己的哪些行为会让它们更亲近我们，同时将那些有需求的自我推得远远的。如果一个孩子了解到，悲伤会让自己的母亲不知所措，那么她悲伤的自我就会被隐藏起来，得不到所需的关注。如果一个孩子发现她的快乐和活泼令父母无法忍受，那么她就会变得少言寡语，郁郁寡欢。在此过程中发生了两件事：一，我们将自我分成了两部分，能接受的部分和不能接受的部分；二，我们几乎无时无刻不在关注父母的情绪，从中了解自己需要怎么做。很快，我们忘记了自己的需求，完全专注于他们的需求。与此同时，一种空虚和悲伤的感觉在我们内心累积，无人察觉。于是，我们开始在新的关系中重复这种舍弃自我需求的模式，以免被这些不堪忍受的感觉吞噬。

等到我们成年时，我们的整个系统，无论是在意识层面还是在潜意识层面，都期待我们的关系遵循同样的模式。由于这些痛苦的缺失仍然存在于我们内心中，而且我们从未形成关注自身需求的能力，我们会抓住离我们最近的稳定来源（通常是我们的伴侣），让自己感到安全。儿时的经历告诉我们，要把这个人留在身边，我们需要竭尽全力。即使我们竭尽全力照顾另一个人的需求，时不时我们还是会觉得父母没有看见我们、选择我们、陪伴我们，很难想象出任何比这更缺乏安全感和确定感的状态了。这种反复的失去连接造成压力反应，唤醒交感神经系统。我们以为自己的行为能增进连接，事实上，我们的恐惧感使我们脱离腹侧状态，形成交感反应，从而很难与他人形成同步调谐和深度连接。处于这种焦虑不安的状态之中，我们会尽一切努力寻求解脱。

于是，我们陷入“拯救幻想”——我们现在需要的是一个救星骑着白马来到我身边，将我们抱起，两个人从此幸福地生活在一起。难怪这种童话如此盛行。对于一个孩子来说，逃避被照顾者遗弃之痛最惯常的方法便是创造一种幻想。在这种幻想中，我们会被拯救，我们的真实价值

也会被看到。我的一位年轻女性咨询者告诉我，她想象自己可以穿过她房间里的全身镜，与一个关心呵护她的家庭生活在一起。灰姑娘，睡美人，白雪公主，这种幻想俯拾皆是，它已经深深植根于我们的文化叙事之中。

就在不久之前，《暮色》（Twilight）美化了我们对这种幻想的痴迷，这部系列小说描述了拯救幻想在浪漫关系中所发挥的作用。贝拉，一位落难的无我少女，深深爱上了她神秘的拯救者（在这个故事中是一位刺激但危险的吸血鬼）。她甚至求他杀了她，这样她就可以完全脱离人类，进入幽暗的来世，永远和他在一起。在这个故事中，男女主人公似乎都陷入了爱情上瘾症的深渊之中，正如她所爱的吸血鬼说的那样，“你就像我专属的海洛因”。对焦虑型依恋人士来说，幻想一段永远不会失去的爱情，会暂时抚慰隐藏在他们潜意识中的一种悲伤看法——得到的爱情，总是会失去。

尽管这种幻想听起来似乎很不健康，但内在保护者编出这样的故事，至少能让我们暂时摆脱被遗弃的痛苦。当我们在原生家庭无法获得所需的关注，儿童和青少年时期的我们仍然能够想象出被关心、被重视的可能性，其实是一种健康的表现。不然，我们会陷入抑郁和绝望。从这个角度来看，我们将这种观念投射在我们定义的恋爱关系上，认为对方必须是“真命天子”，也就容易理解了。

由于创伤很早就形成了，我们内心需要且期待这个拯救者像母亲对待新生儿般无微不至地照顾我们。与此同时，我们还怀揣另一种预期，认为他们会抛弃我们，就像我们的看护人在我们最需要他们时所做的那样，因而我们带着一种强烈的焦虑感进入每一段恋情。我们首要的内在保护者让我们放弃自我，于是我们现在也这样做。由于缺乏可以依赖的内在资源，为了换取他人的爱，我们甘愿放弃自己全部的自我（对贝拉来说，是放弃生命本身）。正如我们在上一章中所练习的那样，当我们开始发掘自身内在关怀者的力量，用疗愈受伤幼我所需的外在支持包围我们的自我，直至它们能够感知到自身需求，并且拥有这些需要所需的内在关怀系统，我们便能回归自我。

无我，自私，自我充实

我们在生命的不同时期，根据我们不同的处境，体现出无我、自私和自我充实等不同状态。因儿时的具体状况不同，一些人偏向于其中一种极端状态。阅读以下描述，看看你最认同哪种？你是否发现自己在不同的情况下，产生了所有这些感受？慢慢阅读以

下描述，注意你身体和情绪的反应，尽量不要评判自己的任何感受。

无我（Selfless）：无我的状态根源于没有获得所需的帮助而培养出内在自我价值感（经常责备、羞辱自己）。在这种状态下，为了适应不稳定的关爱，我们逐渐认为，给予是获得爱的前提，即要想获得关爱，我们必须努力不去关注自身需要。通常这样做并不难，因为我们已经不知道自己需要什么。我们将大部分时间花在照顾他人需要上，所有建立或执行边界的努力都以失败告终。我们或意识不到，或不敢表达自身需要，因而总是感到疲惫不堪。在无我的状态下，我们往往专注于外在世界，忽视内心世界，经常处于一种求生模式，无法停下来关注自己。我们不敢将注意力从对方身上移开，唯恐触碰到内心疼痛不堪的遗弃创伤。由于我们与内在自我鲜有连接，我们很难相信自己，经常怀疑自己的决定。由于没能与父母形成同步调谐，处于无我状态也意味着依赖他人对自身进行调节。为了生存下去，幼时我们就学会了在关系中谨小慎微，察言观色，忽略自身需求和感受。

读到这里，你脑海中浮现出了产生这种感受的时刻吗？如果有这种时刻，你可以将其记录下来。如果你注意到有身体知觉或感受伴随这些记忆而来，你可以也将其记录下来。这些观察可以成为疗愈幼我的起点。

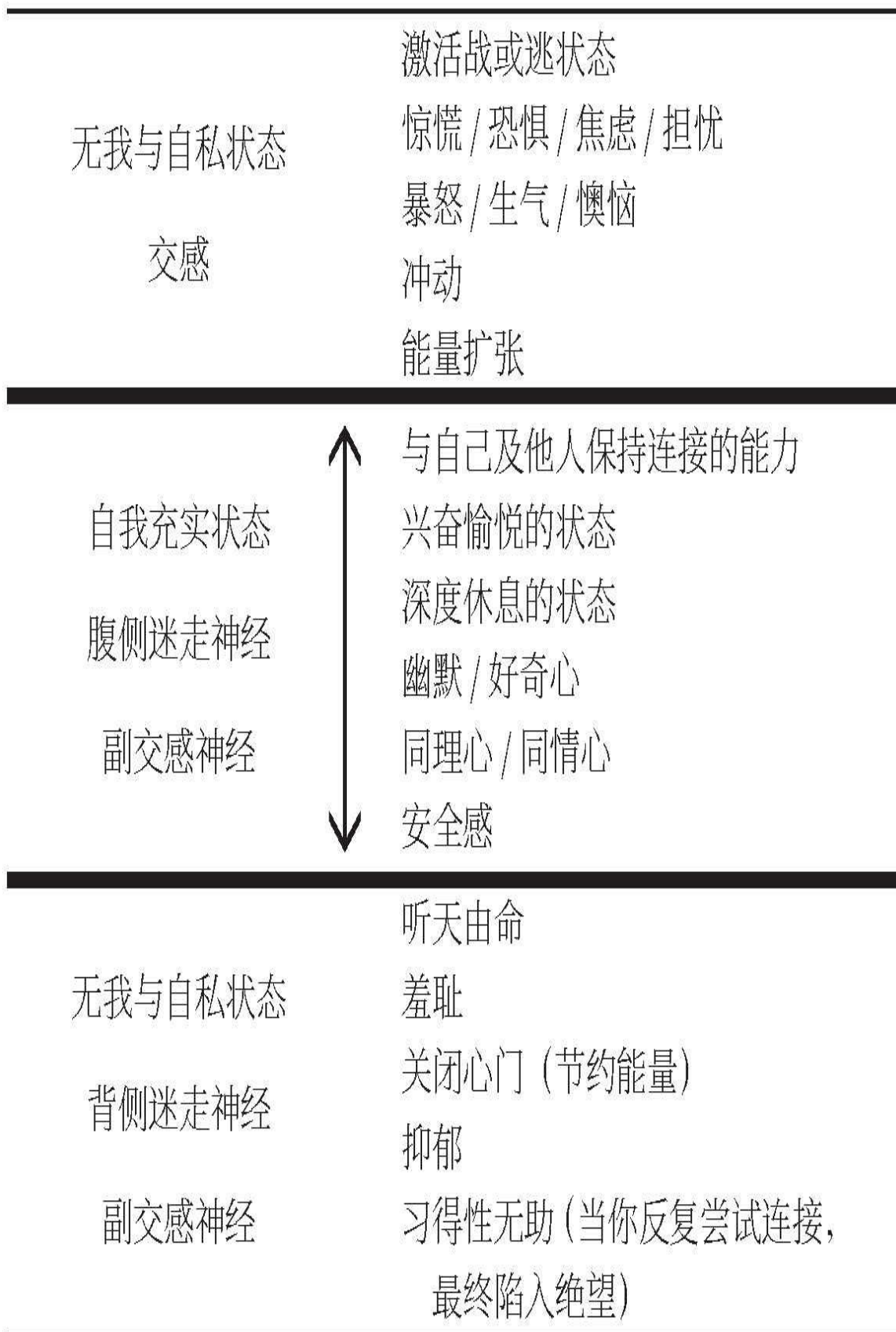
自私（Selfish）：为了适应缺乏关怀的成长环境，我们可能逐渐认为，我们要完全依靠自己，才能获得想到和需要的东西，从而进入另一种极端状态。在这种不断满足自身需求的冲动背后，是与无我人士同样的空虚和恐惧。我们所有的内在保护者完全专注于满足自身需求，因而可能自我意识膨胀（经常指责并且羞辱他人），以此保护自己，以免感受到深藏内心的无价值感。我们害怕袒露内心，很难做到真正的共情，认为还是对他人紧闭心门比较安全。一方面，我们有时会变得非常独立，不愿依赖他人，满足自身需求。另一方面，我们为了满足自身需求，可能会提出无理要求。令人悲哀的是，即便这些需求得到了满足，我们内心的空虚也无法被填满，因而我们总是需要更多，我们也总是处于交感激活的状态。我们非常害怕暴露脆弱，为了保护自己，会专注于自己感到更有权利和更能控制的关系。我们很难做到同步调谐，因为我们的安全感建立在独立性之上，在我们看来，向另一个人袒露自己，是对自身安全感的一种威胁。我们喜欢感觉到与他人区别开来（有时也需要感觉很特别，或比他人更好），因而我们与他人之间可能界限分明，不容变通。我们总是信任自己，难以信任别人。为了生存下去，我们学会专注于自身需求，为了不让自己受到支配或操纵，以免暴露内心的空虚和痛苦，我们对他人的需求不管不顾。

我们大都有过只关注自己的时候，或者生命中出现过只关注自己的人。你可以将你的这些时刻描述下来，也将别人对你的影响一并记录下来。这些自私的冲动，容易招致谴责，不过，经过反思，你将开始明白，是痛苦和恐惧导致了这种自我关注。这些情感也可以作为疗愈幼我的出发点。

自我充实（Self-full）：如果我们从父母身上看到他们对我们自我完整性的接纳以及自我价值的认可，或者如果我们儿时遭受的创伤得到治愈，那么我们会内在关怀者和外在资源兼具，从而经常处于自我充实的状态。如此一来，我们能够有效地满足自身需求，或者能够要求自身需求得到满足。我们拥有稳定的自我价值感，觉得自己本就值得被爱，具有价值。我们愿意接受自我的所有方面，愿意为自己的行为负责。我们能够保持健康的内在界限和外部界限，能够与他人共情，而且不会因此失去自我。处于自我充实状态时，由于我们从他人那里获得过爱与同情心，并已将其内化，我们可以借助自身内在关怀系统，不断为自己补给爱和同情心。也就是说，我们拥有充足的爱能够给予，内心爱的资源不会被耗尽或枯竭。因为我们没有背负沉重的痛苦与恐惧的负担，所以我们感到安全，敢于感知身体的感受。因而我们能够觉察自身需求，不害怕它们得不到满足。我们能够保持自我意识，并根据内心状况和外部条件，在亲密、互相依存和自主之间自由切换。我们认为亲密关系的实质是互相依存、相互扶持，并且能够信任对

方。

记下你感到自我充实的时刻，无论这些时刻有多么短暂，都会因此得到强化。回想这些时刻时，你可能会注意到身体中出现的感觉。以下图表展示了三种状态及其与自主神经系统的关系。



如前所述，这些状态具有程度之分，任何人都可能从一种状态进入另一种状态。然而，当为了达成人生目标而进入亲密关系时，我们大都倾向于进入其中一种状态。无我和自私状态都会激活交感神经系统（战或逃），两者皆源自我们的生存恐惧，而自我充实状态使我们处于背侧状态，因而我们能够更轻松地处理情绪、与他人形成连接。意识到、同情、接受我们自我的所有方面，努力疗愈我们所承受的核心创伤，才能有助于自我充实状态的持续发展。

理想化与爱的轰炸

如果你是焦虑依恋型，那么拯救幻想对你来说很可能是真实存在的。或许这种模式在你的生命中反复上演，只是你还没意识到。你本能地将新伴侣看作潜在的拯救者，而他们却让你感到更加失落、更加孤独。这种情况也非常普遍，我们从前几章所描述的焦虑回避双人舞中，便能看到。

如果儿时从未得到过全心全意、满怀疼爱的照顾，长大后我们内心会仍然渴望那种时时刻刻被无条件的爱包围的感觉。通常，这种理想化始于父母以及其他照顾者，他们往往不知不觉之间，让我们产生被遗弃的感觉，在我们心中形成创伤。幼时大脑刚刚开始发育，母亲在身边时，我们感到幸福无比，当她离开时，我们既害怕又痛苦。如果我们幼小时得到了父母充足的陪伴，我们既感受到他们的优势，也看到他们的不足，这两种状态融合在一起，使得我们能够完整地看待他人。我们也会这样看待自己。当我们的父母无法给予我们充足的陪伴、关爱以及认可，我们内心对时刻关注我们的完美人士的渴望一直没能得到满足，于是我们内心便隐藏着一种需求，希望有人那样无可挑剔地对待我们。

当一位潜在伴侣给予我们这样的关注，对我们进行所谓爱的轰炸（love bombing）时，幼我就以为它们的救星出现了，因为我们从婴儿时期开始就一直渴望这样的关注。无论这种关注是以赞美、定情物、情书，还是以海誓山盟的形式，无论是不是出于真心，一直沉浸在拯救幻想之中、以此抚慰创痛的幼我，都会感到我们终于找到了救星。于是，我们开始将我们新的爱情对象理想化，认为我们的伴侣完美无瑕，不会有任何过错，所以我们自然会原谅他们所有的过错，忽略他们的任何不足。随着对这份感情的需求不断增长，我们开始忽视自身的需求与利益。要不了多久，我们就会变得越来越无我，幼我开始为了留住这个人，不惜付出任何代价。

悲剧的是，一段关系刚开始时，往往会出现这种对彼此的完全关注，但随着关系逐渐成熟，这种关注自然会减少。对彼此的时刻关注，开始为生活的需要让位。一切顺利的话，我们会建立更多信任，不断确认的需求会随之减少。但是，如果我们尚未走出早年经历的伤害，幼我往往无法做出这样的转变。它们会越来越害怕，为了维持爱情的热度，越来越牺牲自我。

由于幼我的某些方面没能得到形成自我意识所需的东西，在极端情况下，这段关系会导致我们渴望与伴侣完全交织在一起，我们感觉只有这样像婴儿一般，被对方的能量包裹着，我们才真正安全。每当这些受伤的幼我感到这种安全受到威胁时，它们内心就会警铃大作。它们开始执着于与伴侣保持亲密，将其所有精力和注意力都集中在对方身上，为此不惜放弃自己残存的自尊。更糟糕的是，如果对方具有回避倾向，这种程度的关注只会将他们推得更远，对方为了感到安全，开始需要保持一定的距离。他们可能会不接我们的电话，或者干脆突然从我们的生活中消失。如果这些痛苦的经历对你来说很熟悉，请记住，产生这些行为或感受并不可耻。这只是你的幼我感到生存受到威胁，在努力建立亲密感。仅仅在出现这些感受或行为时，意识到这一点，就迈出了学习如何在陷入这种状态时进行干预的第一步。

尽管拯救幻想试图保护我们的遗弃创伤，但可悲的是，正是这种幻想使如此多的人深陷于痛苦不堪、甚至不乏虐待的关系中，难以自拔。无我是一种美德，他人的需求永远比我们的更重要，诸如此类根深蒂固的观念，只会让这一问题雪上加霜。通过我们所做的努力，我们的幼我将发现，它们拥有内在关怀者作为内在资源，值得信任的人作为外部资源。如此一来，拯救幻想就会失去吸引力。

爱情饥饿

无我状态能够放大，表现为所谓的爱情饥饿（love hunger）或情感饥饿。当人们非常缺爱时，他们会产生要把自己所爱对象“吃掉”的欲望。我的一位咨询者还没从自己上一段感情中走出来，她说自己患上了严重的爱情上瘾症，正在经历极端的戒断反应。“我太想念他了，我想把他吃掉。”她这么告诉我，你可能也听说过，甚至自己用过这种说法。

对于任何人，尤其是焦虑型人士，你能想象处于这种需求的另一端是多么令人窒息吗？然而，这不过是幼我表达它们有多么需要另一个人的爱，以此填补它们内在的空虚。就像生理饥饿，这种感觉甚至会表现为对另一个人注意力的生理渴求，对他人触摸的切实渴望。空虚感会导致情绪暴食，“爱情饥饿”会导致我们不断进入永远不会令我们感到满足的关系，事实上，只有在内在关怀者的呵护下实现自我充实，我们才能真正得到满足。

这位来访者两个月的时候，母亲生病去世，我们花了几个月的时间，用她曾经缺失的关怀包裹着她受伤的幼我。两个月大时，食物和爱交织在一起的，如果一个孩子失去了她的主要照顾者，即便她的基本需求得到了满足，她还是会感到饥饿、寒冷。我们为她建立起了内在关怀系统，从我们两个人开始，然后扩展到值得信赖的朋友，这恰恰是婴儿从出生到一岁所经历的过程。随着她将围绕她的关怀内化，她对前任的渴望开始逐渐减弱。她主动选择疗愈自身创伤，为情感空虚寻找一直所需的充实，最后她终于能走出这段感情了。

走下神坛

史黛拉总是吸引同一类男性，为此她感到困惑不解。这些男性十分成功，位高权重，经常全心扑在自己的事业上。此外，他们还都有家室。史黛拉聪明睿智，她不明白自己为什么总是吸引明显无法与她建立长久关系的男性。

她跟我讲述她的过去，很明显，她所吸引的男人，都与她的父亲不乏相似之处。在她心目中，她的父亲像超人一般。他非常成功，认为流露出悲伤是脆弱的表现，也是一种弱点。她还告诉我，她父亲的父亲非常强硬，对自己的儿子呼来喝去，他们三岁时就得表现得像“小男子汉”。我们停了下来，感受到他父亲所受的创伤使他无法承认自身或别人的任何痛苦或柔情。

为了讨父亲喜欢，她开始让自己表面强硬起来。这种家庭模式在她这一代落叶生根，她将自己内心的柔情和无法得到承认的痛苦一并埋藏起来。史黛拉还告诉我，她父亲在她12岁时再婚，很明显，在他心目中，他的新妻子比其他任何人都重要。她在几次咨询的过程中都谈到，她感到父亲没有选择她，多年以来她一直感到被父亲抛弃。她却很难对父亲的行为表露出任何愤怒，他无所不能的光环让她不得不将他置于神坛之上。她需要一个父亲，即便她为此要放弃自我；她的父亲需要一个女儿，为了帮助他回避自身创伤，不惜放弃自我。她当然无法将父亲看成坏人，于是潜意识中将父亲对她的不公归咎于自己。

显而易见，她的遗弃创伤在成年关系中重演，她所选择的男性执着于追求成功，对自身情感都没什么兴趣，更不用说她的情感了。此外，她追求的还是不会离开妻子的已婚男性。但凡这些男性中有一位最终选择了她，她便能感受到自身价值。然而，她的选择效果只会适得其反。每一次其中一位没有选择她，她心底的感受就会进一步加固：我不够有趣，我不够重要，我永远不会排在第一位。

我工作的要点是帮助史黛拉重新与幼我的诸多方面建立连接。她一直渴望父亲注意到她的难过或气愤。她12岁的幼我看到父亲只关注新妻子，感到十分痛苦。在我的咨询室中，有我作为她的内在关怀者，她终于能够表达出对父亲的愤怒，承认这些感受自然而正常。她的父亲终于走下神坛，她也得以认清他的实质，他不过是一个有缺点的普通人，以他知道的唯一方式爱着自己的女儿，与此同时，也一次又一次地令她失望。经过一段时间，她鼓足勇气，也为自己的悲伤留出空间，她逐渐明白，拥抱并接受自己所有的情感，无论有多么痛苦，都是实现自我充实不可或缺的一部分。最终，通过与自身情感经验形成连接，从我及他人那里获得她从未有过的关怀和认可，用这种方式拥抱全部的自我，她吸引了一位懂得爱她、珍惜她的伴侣。

对我们的幼我来说，如史黛拉神化她的父亲那般，将遗弃我们的人理想化，再正常不过了。通常，这意味着我们只记得那些美好的时光，因为这些是我们觉得短暂满足的时刻。痛苦和恐惧被远远地甩出意识之外，这样我们才能继续面对生活。然后，我们焦急地等待那些宝贵的美好时光在每一段关系中重新出现。每当我们遇到对我们感兴趣的浪漫对象时，这样的美好时光便重新出现了，我们可能会感到暂时的安慰，然而我们最终还是要面对失望，因为这个人并不能疗愈我们内心深处的创伤。如果我们获得支持，与幼我的不同方面合作，建立起内在支持系统，当我们进入一段新的关系时，我们的内心便会更加坚强，情绪更加稳定。

信任背摔

想象你背对一群人站着，你故意向后倒，相信他们会接住你。你必须具有充足的安全感，才会真正放心向后倒。你放心向后退，真的被接住了。舍弃拯救幻想，与此相似。对于焦虑型依恋人士来说，拯救幻想保护我们免受内心深处的遗弃感折磨，而要想将这种幻想舍弃，需要消除内心和外部的疑虑，相信我们会被接住，获得真正的安全和连接。尽管我们无法立即做到这些，但随着幼我创伤修复得越来越彻底，随着我们不断努力建立内在关怀系统，我们最终会舍弃拯救幻想。就目前而言，有这样的意图就足够了。这一决定会让你相信，在强大而温柔的内外部支持下，落入孤身一人的恐惧是走向疗愈的下一步。选择这条路需要勇气，因为当你还是婴幼儿时，你第一次这么信任、这么脆弱，结果你的信任为你带来了伴随至今的痛苦。

我们背负着这些旧有的创伤，这只是作为人类真相的一半。另一半是，我们的每个细胞、每个神经通路，都蕴含着尚未被开发的生命力资源。疗愈我们的痛苦，为这种内在生命力的出现创造空间。从灵性角度，我们可以称之为与更高源头之间的连接。如果我们能够发现到比儿时获得的强烈不安更深层的真相，会如何？也许能够治愈我们的恐惧，使我们能够体验当下可以获得的爱与支持。当我们能够做到这点时，我们的心就会敞开，我们开始意识到，我们的友情、我们自身的创造力与聪明才智，甚至是大自然本身，一直在支持我们前进的每一步。幼我我一直试图通过依恋他人获得完整感，早年经历蒙蔽了它们的双眼，使它们无法看到宇宙的简单真相：它们本就与万物相连。身处被遗弃的恐惧之中，这种深刻清醒看待事情的方式，可能会被误认为幻想，但当我们疗愈创伤，将拯救幻想舍弃，我们将离这种受到支撑的安全感越来越近。

我们将在第八章中进一步探究这一过程。现在，我希望你将相信看作远离自我抛弃，走向与内在自我建立深刻、充实、不可动摇的连接的积极一步。你已经走到了这一步，根据个人经验，我知道你有多么疲惫。你不停追逐，时常担忧，经常牺牲自己，为了关系竭尽全力，不惜耗尽灵魂。身处无我状态，意味着你经常感到精疲力竭。再多的水疗，再多的购物治疗，都无法补充你为了找到并保有爱而消耗的能量。

抛弃你所学的一切有关爱与被爱的知识与经验，虽然听起来很可怕，但这么做了之后，自由和内在平和就在彼岸等着你，我就是活生生的例子。看着我那些咨询者踏上这段旅程，享有本质上回归自我的体验，是我选择从事这一职业的原因。

我们已经知道，这段旅程从回归并关照自己的内心世界开始，其中包括疗愈幼我经受的创伤，我们在上一章中已经开始这项工作。本章中，我们将继续疗愈幼我创伤，并且专注于提升你的能力，使你能够更多地感受到隐藏在这些创伤之下，以及超脱于这些创伤之外的真实自我。通过下面的自我充实冥想练习，你我将进一步深入幼我的世界。它们所有的情感都将受到欢迎，而你的内在关怀者将提醒你接受自己的全部自我，使你内心的平和踏实感逐渐增强。我们将逐渐能够感受当下温暖的情感，如感激、喜悦、同理心和爱。

感受到诸如此类的积极情感时，我们的心率模式变得非常规律，形似一道平滑稳定的波纹，获得了所谓的一贯性（coherence）。通过练习，我们能够更经常地进入这种放松却清醒的状态。心脑一致，使我们

能够更多地听到关爱的、直觉的声音，帮助我们更多地感受到自己内在的智慧。在这种状态下，我们会感到更安全，从而增加我们处于腹侧状态的时间。在腹侧状态下，我们能够体验到更多的自我充实感，更容易与他人形成连接。

这项冥想练习还会帮助你充分放松，将脑电波从 β 波转换到 α 波。这样你就能放慢脚步，放松下来，从而能够对潜意识有更多觉察，在此基础上疗愈幼我创伤，逐渐改变你与缺乏价值感相关的任何感受和观点。在做这项练习的过程中，我们还在为将你的依恋系统从焦虑型转变成安全型提供所需的東西。这种转变之所以会发生，是因为你将会获得自身依恋系统需要但儿时却没有得到的东西。它们是你建立起内心安全感的必需养分。

在开始之前，我们要回到第二章，记下你在那里发掘的记忆、感受和观点。设定一个意图会有所帮助，即有意识地承诺回到一种特定的状态。一种适合我们所做工作的观点是**我有支持**。努力实现自我充实，从本质上说就是在建立信任，对自身内部资源和外部资源的信任，对宇宙本身的信任，相信它们能够给予我们所需的東西。

我将陪你进行这项深度恢复冥想练习。在我们的共同努力下，我们将指引你的大脑进入一种准备就绪的状态，从而能够大胆去相信，去走向伤痛与疗愈。这项练习非常深入，你练习得越多，效果越明显。任何新的状态都需要反复重复，才能建立起牢固的新神经通路。如果可以的话，在你培养自我充实感的过程中，每天留出一些时间重复这项练习。你将逐渐清晰地看到自己与生俱来的内在价值。就算你现在还没有完全相信，相信我：未来你一定会感谢自己的！

日常练习：自我充实冥想

现在我们将深入疗愈幼我的过程，强化与内在关怀者之间的练习，为内在保护者创造空间，让它们不必如此戒备。无论你此刻感受如何，都请记住，你身体中的每一个神经系统都很健康。例如，你的肌肉具有放松的能力。与此同时，这些系统也都适应了你所经历痛苦和恐惧。它们承载着这些经历的身体记忆。对于你的肌肉来说，这些身体记忆就是你一直感到紧张的地方。无论你做了多少按摩，无论你进行多少次放松练习，这些肌肉都会再次紧张起来，因为它们要让你关注这种紧张背后的深层含义。它们蕴含着想要被看到、被接受并且被认可的幼我方面。

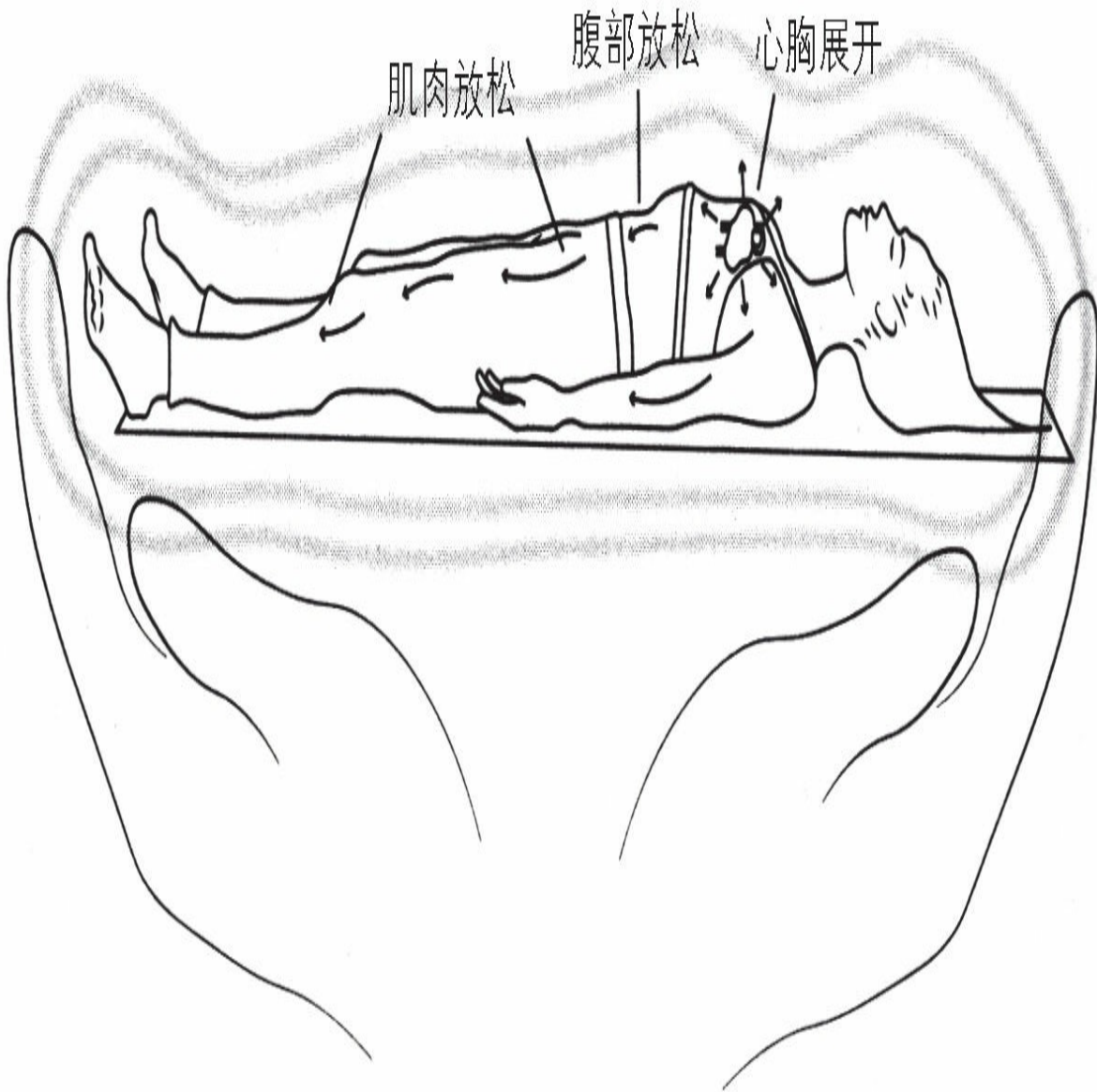
你的身体自有其智慧，现在你与我要慢慢与其建立连接，它既承载着创伤，又蕴藏着疗愈的路径。聆听你的身体，那条路径便会显现。我将引导你感受自己的肌肉及其周围的区域、腹部、心脏，倾听它们的故事，让你的内在关怀系统营造出一个温暖稳定的空间。我将帮助你发现一直存在的、丰富的内在健康。然后，在你深入内心，感受脚下大地慈爱的支撑时，我们将专注于往心中注满被支持的感受。这样做的好处之一是，心灵会产生催产素——当我们感到对某人充满爱与信任时释放的激素。当我们专注于内在存储的能量，允许其得到释放，我们便开始从内部创造积极的情绪。从我们的心脏中获取这些温暖的情绪，使我们能够有意识地创造这些神经化学物质，成为我们自己的内在药店。

最好慢慢地进入这项练习，加长录音版需要大约三十到四十分钟，下面的冥想练习需要大约二十分钟。你可以根据时间或者你当天的心情，分阶段或一次性完成这项冥想练习。每部分的末尾都会有提示，你可以选择继续或结束当天的练习。这些提示是在每次肌肉感知和放松部分的结尾。最后一部分腹部放松，开阔心胸，将整个冥想练习贯穿在一起。

先找一个不会被打扰的安全场所。这项冥想练习的加长录音版可从 [beselffull.com/ meditations](http://beselffull.com/meditations) 获取，你可能发现，听着我的声音会帮助你放松，也会提醒你我们在一起做这件事。你也可以与信任的朋友或治疗师分享这一体验，获取更多支持。

找个枕头和毯子，给自己制造一个舒服的环境。躺在地板上，能帮你感受大地的支撑。在膝盖下放些东西，使后腰贴近地面。在头下面放个小枕头，能让你感受到更多的支撑。和坐姿冥想一样，你会想要既保持脊椎中立，又感觉身体平稳且放松。这时你便可以开始卸下心防，松弛下来。一定要将任何会让你分心的东西关掉。以下所列的每一个步骤都只是一种建议，如果你不想进入任何我提到的区域，那么请听从自己的心声，按照自己的节奏进行下去。

当我们开始这项练习时，我会让你将意识集中在身体的特定部位上。你这么做时，会发现自己的注意力难以集中，这很正常，尽量不要因此苛责自己。你只需要温柔地鼓励自己，重新将注意力集中在你的呼吸上就行了。你可能会感觉到内在关怀者的声音在帮助自己。我们开始吧。



1.一旦你感到安全、舒适、不受干扰，就让自己感受脚下大地的支撑。即使你正躺在床上，你也能感觉到大地托起你的身体。如果你觉得舒服的话，你可以戴上眼罩。

2.放松呼吸，开始感受并意识到呼吸进入你的身体。吸气，让呼吸360度全方位充斥自己的腹部，感觉呼吸进入每一个细胞，顺着你的四肢往下流动，波浪般冲刷着你的心脏。注意呼吸难以进入的部位。不加评判地留意即可。你的呼吸正指引你去往你感到舒适的部位和需要注意

的部位。吸气，尽你此刻所能，用呼吸充斥你的身体，感受这口气将你的内心世界扩展，然后将这口气从嘴吐出。慢慢来，注意放慢速度、开始深入时产生的任何感受。

3.继续以这种方式呼吸，充分允许自己如此刻般觉察自己的身体感受。开始注意呼吸既处于你的外部，又存在于你的内部，一直在给你支持。慢慢扫描全身，留意感到紧张的部位。或许你感到肩膀、臀部或下巴有些紧张。无论你在哪里感到紧张，停下来想想那里的肌肉想告诉你什么。想象你感到紧张的地方正在放松。当你感觉到此处的肌肉已经足够放松，你可以继续向前时，慢慢将呼吸送入这一部位，询问它是否准备好放开它一直紧紧抓住的东西。做十次呼吸，将呼吸送入你感到紧张的部位。

4.现在你要开始依次加深对一些身体部位的意识。当你用心倾听时，你的身体便有机会与你分享它的智慧。你可能会感觉到这个部位很舒服，或是不舒服。无论是哪种情况，这个部位都承载着什么。铭记“我有支持”这一意图，提供了空间，所承载之物就可能出现。它刚开始通常是一种感觉，然后可能变成一种情绪、一段记忆、一种对甜蜜或痛苦的直觉认识。这些全都是幼我的声音，向你讲述着它们哪里感受到支持、哪里感受到抛弃。我们大多不习惯这样倾听自己的身体，因此无论进展如何，请温柔对待自己，接受自己，不要苛责自己。这样的仁慈，便是你的内在关怀者提醒你，无论这项练习你做得是否正确，你都被深爱，都被完全接受。

5.将注意力集中在经常容易紧张的部位：你的腿部、手臂与肩部、背部、颈部与下巴、眼睛周围。让我们先将注意力集中在你的腿部。你注意这个部位，只是为了去倾听，不是为了去改变什么。这点至关重要，因为它为你的身体分享其智慧、分享肌肉中所承载的幼我故事创造了空间。你可能注意到有些地方放松，有些地方紧张。然后，你可能感到自己的腿部有特定部位需要你的关注。当你将注意力集中在此处，你便能够倾听这里的肌肉想要告诉你的任何东西。身体的语言是感觉（sensation），所以开始关注你的感觉，就是开始聆听你身体所承载的故事。当你关注此处时，感觉有可能会变化，或减弱，或加强。你脑中可能会浮现有关过去经历的记忆。你心头可能会涌起悲伤、喜悦、困惑、平和、愤怒等人类会有的种种感受。当你愿意倾听这种种柔软的记忆与感受时，你会感到一种感激之情油然而生，这种感觉可能来自你自己，也可能来自你用心倾听的某处肌肉。

6.当你感觉到腿部肌肉听到自己的声音了，你可以开始将注意力集中在你的呼吸上，缓慢吸气、呼气，表达对这次对话的感激之情。这些呼吸也不是为了让你的肌肉做出改变，只是向它们表示感谢。

7.现在你可以将注意力集中在你的手臂和肩部，重复这一过程。集中注意力、倾听、接收任何被分享的故事，用呼吸表达谢意。

8.接着，做你的背部。

9.然后，做你的颈部和下巴。

10.然后，做你的眼睛周围。

11.现在，是时候将注意力转移到你的腹部了。将一只手或者双手放在腹部，追随手的感觉，看它们想放在哪里。你的腹脑（belly-brain）一直延伸至你的锁骨，如果你的手感到放在那里很舒服，那就放在那里。你将注意力集中在这里是为了去倾听，不是为了去改变。记住感觉是身体的语言，你便能开始注意你的腹部此刻给你的感受。有太多文化观念，告诉我们肚子应该是什么大小，什么样的形状，这可能是第一层反应。你可能听到“你太大了”。你可能听到“我不喜欢你”。如果出现这样的声音，感觉你的腹部如何对这些信息做出反应。重新集中注意力，吸气，充斥腹部，呼气，将气体排出。做十个呼吸。

12.看看现在你是否能够更加深入地倾听。你可能会问，“今天你有什么要和我分享的？”你能全部接受，无论分享的是什么——这一次可能很多，也可能什么都没有。有时，“什么都没有”是一种轻松的感觉，让我们知道此刻你感到安全。如果你有一种紧张感或恶心感，你可以专注于这种感受，看看接下来会出现什么。和肌肉一样，记忆、情绪或更多的感觉可能会出现。你的内在关怀者们会给予你慰藉，尽你所能接收它们的支持。也许你甚至能感觉到自己在放手，仿佛所有的支持就在你的身下，在你放心倒下时接住你。

13.现在，深呼吸三次，将呼吸送入腹部，同时表示感谢。你的腹部守护你的安全，消化你的食物，支持着你的免疫系统。它存储着美好时的记忆，这些记忆支撑着你在关系中的希望感和善意感。它还存储着痛苦和挣扎时的记忆，以便这些苦痛能够痊愈。用呼吸充斥腹部，告诉它：“我会一直倾听。你会一直得到支持。”做十次呼吸。

14.现在开始注意你的呼吸，使呼吸进入你的心脏。每次吸气，调整呼吸，每次呼气，将呼吸送入心脏。继续这样呼吸十到二十次，将呼吸送入心脏，允许自己为它持续为你跳动感到感激。或许你听到了心脏跳动的声音。或许当你继续将呼吸送入心脏时，你能想象到它的存在。你的心脏既是你直觉的中心，也承载着心碎带来的痛苦，以及连接带来的智慧与欢乐。呼吸的过程中，注意你的心脏是否愿意变软。每次呼吸时，放松自己的内心。

15.现在是时候与你的内在关怀者系统建立联系了。再次注意呼吸既存于你的外部，又存于你的内部。你的内在关怀者也和你的呼吸一样，既存在于你的内部，又存在于你的外部。想一个曾经关爱支持过你的人，集中注意力，让这个人的关爱与支持陪伴着你。当这种支持性的存在在你的内心出现时，你可能会自然而然地感受到一种与这种无条件支持相关联的情感。或许你脑海中浮现出某一画面，或许你感受到这种能量给你带来的温暖。

16.看看你是否能感觉到内在关怀者对你的理解。他们满怀爱意地关注着你，知道你经历过多少风霜，遭受过多少磨难。他们见过你的快乐，也见过你的痛苦，将其全部存储在你的内心中。他们知道你为了生存有多么艰辛。他们现在让你知道你可以去相信，可以大胆放手，因为你有他们的支持和脚下大地的支撑。感受脚下的大地承载着你的重量，让你知道你将永远得到支持，多点相信，大胆放手。开始去感受我们既有内在的支持，也有外在的支撑，它们一直同时存在。大地关怀的双手永远拥抱着你，关爱着你。也许你可以开始感受到你永远不是一个人在战斗。

17.想起一个特定的内在关怀者，可以是一只宠物，或是你记忆中自由自在、备受支持的时光；吸气，让大地温暖支撑的感觉进入你的身体。吸气，集聚那种能量，使其随着那种感觉贯穿全身。你可能会想象那种温暖支持的感觉充满自己的身体，并且让它随着每次吸气和呼气，在你的体内循环流动。做十次呼吸，每次呼吸时，尽力感受那种支持通过你整个身体。允许自己敞开心扉，接受温暖、呵护与关怀。在这里停留充足的时间，去感受你的内心。

18.将一只手或双手放在胸口你感觉最舒服的地方，或许能帮助你集中注意力。当你感觉自己到达了 this 最舒服的地方时，倾听你的心与胸中的感觉。你可以说：“你现在想和我分享什么？”情绪、记忆、感觉可能会出现。尽你所能去接受出现的一切，相信心灵的智慧。如果痛苦

的记忆或感受出现，给予你的幼我所需的安慰。它们所告诉你的，是珍贵的馈赠。

19.当你感觉你的内心今天仿佛已经没有什么可分享的了，深呼吸，让呼吸进入你的内心，问问它是否还有别的什么想与幼我分享的，或是有什么话要专门告诉你。做几次呼吸，看看是否有东西出现。你或许只是感觉到一个指引着你的微弱声音在你的心中一闪而过。

20.这项冥想练习即将完成，你可以扩大自己意识的范围，关注整个身体，深呼吸三次，将呼吸送入你的肌肉、腹部和心脏，与此同时向你宝贵而智慧的身体表达谢意。你此刻可能会对如此专注地关怀自己心生感激，给自己充足的时间去体会这种感激。

21.现在让我们结束这项练习，慢慢回到坐姿，然后摘掉眼罩，不要睁开眼睛，让意识回到房间中。

22.睁开双眼，舒展筋骨，花些时间留意房间的细节，让自己回到眼前的世界。今天的旅程到此结束。

这项练习结束之后，你可能愿意花些时间将它记下来或画下来。没有一定之规，你只要将自己脑海中浮现的任何文字或画面落于笔下即可。你可能也想为自己保留一点空间，需要一个人安静地待着，品味脑海中出现的东西。给自己充足的时间，请温柔地对待自己。如果你的内在保护者敦促你做的事情你感觉并非自己所需，只需注意到它们的声音，让它们知道你有把握即可。关键在于不要太过深入地分析这些经历，也不要试图搞明白出现的东西。只要接受它们的存在，继续经常做这项冥想练习即可。你会发现，在内在关怀者不间断支持下，你会触及越来越多的幼我经历，每次练习的感受都有所不同。经常做这项练习会释放更多旧有的伤痛，让你更深地感知内在关怀者的存在。

我想你已经开始感觉到，支持是走向疗愈的关键。我们每个人都拥有从过去关心过我们的人那里获得的内在资源，从一路上陪伴我们的。值得信赖的人身上获得的外部资源，以及从我们与慈爱宇宙的连接中获得的所谓神圣资源（divine resources）。这些资源结合在一起，构成了我们的内在关怀系统，这个系统存在与声音在我们心中与日俱增。一两值得信赖的朋友、一位治疗师、一位精神导师，都能给予我们那种不加评判的倾听，帮助我们的疗愈建立一个安全基地。

只有我们感到自己拥有支持，幼我才会让潜意识中的记忆浮出水面。给予幼我当时需要但没有得到的东西，旧有的创伤就会开始愈合。就你的大脑而言，你的杏仁核得到位于中间的前额叶皮层越来越多的支撑，就会产生安全感和被照顾的感觉。可以说，你的内在关怀者不仅存在于你的内心，也存在于你疗愈时那种被支撑的感觉之中。之前，你的杏仁核处于高度警惕状态，期待着每一次新的抛弃。现在，你会发现自己在受到激活时有了更多空间，可以去思考，可以让自己平静下来。最令人欣喜的是，随着你继续以这种方式疗愈，你也在重新建构幼我对关系的期待。刚开始，你对关系的意义会产生不同的体会，潜意识中关于伴侣关系的认知也会随之发生改变。久而久之，你会发现自己对自身价值、对给予与接受爱的意义也有了意识层面的思考，也开始改变。

倾听自己的身体，为同情自己的完整自我提供安全空间，以这种方式专注于当下的自我，是治愈心灵的良药。这样你才能疗愈自我意识，从内部意识上与世界形成连接，而不是让外部经验激活幼我创伤来引导你的感受和行为。

从本质上说，做这项工作，意味着对自己做出内在承诺，这种承诺是从内部治愈无我状态、依赖共生关系和爱情上瘾症的终极解药。尽管结果堪称奇迹，但刚开始情况可能会变得更不稳定，请相信这是因为你正在转变的过程之中。这种时候，找到能支持你的人，其中包括我，这一点至关重要。你的内在关怀者不仅从你自己内心深处获取力量，还通过内化他人深切的关怀来获得力量。你可能听说过，这个转变的过程被称为“灵魂之暗夜”，对此我十分熟悉。

我曾经以为“做这项工作”，看起来像是某个时髦女郎在白雪皑皑的山巅，佛陀般静坐冥想。我以为走上这条路的人既是厉害角色，又是气质女神，碧昂丝（Beyoncé）和茱莉亚·罗伯茨（Julia Roberts）的混合体，还带着点鲁比·洛斯（Ruby Rose）[\[1\]](#)的棱角分明。当你在社交媒体上看到一位这样的女性，散发着内在的平和与气势，你可能感到自己永远无法像她那样沉着冷静、自信满满。可是，这位女性就是你自己。在光艳的滤镜背后，每个人都有濒临崩溃的时候，也都有痛苦艰难的时候。要想找到我们自身的力量感，只能诚实地向内看，这样你看到的不可能全是光与爱。你看到的是没人想去分享的部分，这没关系。层层深入内心的未知领域，既混乱又令人不安，这样做不是为了给别人看，或是供大众消费。这一过程极度私密，只能自己用心去感受，与你挑选的那些值得信赖的、关心你的人分享。

我最初开始面对自己依赖共生和爱情上瘾症的问题时，一度陷入了抑郁。我知道我不能在关系中避重就轻了，我需要直面自己的遗弃创伤。我此前一直在逃避，现在尽管我知道面对自己的内心世界及其蕴藏的一切痛苦不堪，我还是必须这么做。当我与儿时经历的孤独感深度连接时，我内心十分沉重，我让治疗师陪伴着我感受这份沉重和压力。在克服不值得被爱的恐惧感和不够好的羞耻感的过程中，我再三向自己承诺，我会反复告诉自己“我爱你”。刚开始，这样做感觉很糟糕，仿佛这些只是空话，我认为不是真的，但是久而久之，我能够相信这些话了，并且能感受到这些话带来的温暖在我的能量系统中循环。我开始感到心门打开，最终向内看的时候感觉很美妙。我不再执着于找到“真命天子”来令自己完整，而是专注于与生命中最关心呵护我的人建立连接。记住，这些都需要时间，需要练习，不能强求，所以请不要苛求自己。如果你进展不顺，要知道这很正常，只要坚守对自己的承诺即可。疗愈核心创伤就像你边跑马拉松边改造自己的整个房子，工作十分 艰巨，你理应在整个过程中得到他人的陪伴与支持。

相信我，总有一天你会发自内心地接受完整的自己。直到今天，我仍然记得我意识到自己不再想成为别人的那一刻。我不再以为除了我之外别人的生活都井井有条，我能够看到我们都在尽全力地爱与被爱。从那时起，我开始完全接受自己的存在，将其视作成长与进步的独特机会，在此过程中无论发生什么，都给自己安全空间。尽管在这条道路上，别人的陪伴让我的经历变得更丰富，我仍然会尽自己的力量，全身心投入，让自己越来越活出自我。

每个拿起这本书的人，都处于这一独特过程中的不同阶段。虽然你人生中经历痛苦和创伤越多，这个过程可能会越艰难，但如果一开始感到不起作用，请不要气馁。抑或如果你感到气馁，也许你能感觉到我的陪伴，不妨把这感觉视作一种安慰。如果你此刻正坐在我的咨询室里，我会看着你的眼睛，让你知道：“你拥有的支持远比你想象的要多。你并非孤身一人。”所以，请继续尝试、继续信任、继续再三向自己承诺。

[1] 此三人皆为颇有名气的女明星。——译者注。

第三部分 用完整的自我来爱

第七章 边界的妙处

在逐渐疗愈的过程中，你会发现自己拥有了一种新的能力，你能够建立健康的界限感。这些边界不会固若金汤如若城墙，也不会大敞四开好似大门一般。这些边界来自于人与人之间的互相尊重，并且支撑这种互相尊重，它说明每个人的需求都很重要。对于多数焦虑型人士来说，这可能是一种全新的体验。由于儿时的生存环境，我们对他人的需求格外敏感，却没有照顾到自身需求。我们的父母无法帮助我们形成清晰的自我意识，因为他们需要我们专注于他们的需求，以此照顾他们受伤的幼我。这不是父母的错，他们可能儿时也没有得到自己需要的东西，可我们还是形成了将他人放在首位的习惯，并且这种行为模式根深蒂固。

具有更清晰的边界，并不代表关闭爱与被爱的能力大门。具有更清晰的边界，并不代表发出威胁和最后通牒，也不代表对方第一次惹你不开心时，就下意识地决定分手。相反，具有更清晰的边界，意味着加倍努力疗愈创伤，变得更加自我充实，这样失去关系的恐惧就不会阻止你探索如何平衡自身与他人的需求。事实上，要想拥有健康的关系，我们必须首先建立独特的自我。而要想形成独特的自我，你需要与拥有健康自我的人交往，从而体验到处于被滋养的关系之中是什么感觉。这就是最好的同步调谐状态。随着你让值得信赖的人进入你的疗愈圈子之中，随着你与内在关怀者的关系不断强化，你将拥有更多的机会，去探索灵活的边界是如何通过满足双方的需求，令关系更加安全稳固的。

形成你的内在边界

我们每个人都有两种边界，一种是内在边界，一种是外部边界。边界并不只是搞清楚自己什么能够容忍，什么不能容忍，然后告诉我们的伴侣。这些是外部界限，其基础是我们感知什么对我们来说可以、什么不可以的能力，而这种能力是我们正在做的深层疗愈工作的结果之一。

那么，内在边界是如何形成的呢？幼时，我们一直观察父母或其他

照顾者，看他们的反应，他们的反应折射出我们内在的情感。如果我感到愤怒，我母亲说“我的宝贝这会儿看起来好生气哦”，我会感到自己被看到并且被接受。我从中明白我的需求是合理的，我能相信自己明白自身需求。这就是内在边界坚实的基础。但是，如果我的父母看到我生气了不开心，视若无睹，我就会开始感觉这种情感有什么不对。那时，我与最亲近的人建立连接的需求，远远比我了解自我的需求强烈，所以如果这种情况一再发生，我会将这种情感当作“坏事”将其隐藏起来，因为这种情感会破坏我与最亲近的人之间的连接。而且，我会开始更加仔细地观察他们，看我是否惹他们不开心了，然后拼尽全力安抚他们，让他们与我保持连接。我不但不会相信自己能明白自身需求，还会建立一种牺牲自己维持关系的根深蒂固的行为模式，如此一来我就完全缺乏了健康的界限感。

对于其他孩子来说，他们的父母可能能够照顾到他们的大部分情感，但有些却不被允许。例如，如果一位母亲平常慈爱又细心，可她却因为自身 遗弃创伤，无法容忍她的孩子扭过脸去休息一下，她总会迫使孩子重新与她建立连接。于是这个孩子明白，她不能休息，否则她会失去与母亲的连接。也许你能感觉到，这会让她成年后能够悦纳自己大部分的情感，但却具有一种固定的行为模式，就是仿佛她在关系中必须一直有求必应，即便她感到精疲力竭，即便她的伴侣非常愿意给她所需要的空间。她也许能说出，“不，我现在不想喝啤酒”，可即便她很累，还是说不出，“我今晚真的不想去打迷你高尔夫了”。我们都有难以建立起边界的时候，也都有清晰地意识到自身需求并能将其表达出来的时候。

不妨细读以上几段话，看看你是否能开始感受到自己的哪些情感被儿时照顾者准确而小心地反映出来，哪些不被允许或遭到否认。当你得到温柔的认可时，你的身体会有什么感觉？当你感到一种情感不被允许时，你的身体又有什么感觉？

还有一个过程在发挥作用。我们需要通过我们的父母，形成清晰的独立于他们之外 的自我意识。例如，每当我们大哭，有人注意到并且做出反应，我们便开始明白，我们的行为会对别人产生影响，因为他们是来帮助我们的。哦，原来如此！如果他们和我们是一体的，他们也会哭的嘛。但是，如果我们的主要照顾者明显自己也很痛苦，她不仅无法回应我们的需求，我们甚至还会开始吸收她的情感与困境，仿佛这些也是我们自己的情感与困境。因为她没有切身感受到母亲和孩子是两个独

立的个体，所以她成年后，也很难建立起独立于他人的清晰自我。这种情况可能发生在朋友、同事、恋人以及我们自己的孩子身上。

除此之外，我们还将儿时照顾者内化。幸运的话，这些对我们充满关爱的人会成为我们内在养育者系统里最早的声音。这样，我们就能具备与照顾者虽然分开了却保持情感联系的能力，因为他们一直是我们的一部分。当然，如果我们将引发我们焦虑的父母内化，那即使我们没有和他们在一起，他们在我们心里的声音还是会继续引起我们的恐惧。

简言之，儿时我们对依赖感到越安全，成年后我们就越能够建立灵活的边界，形成健康的相互依存的关系，因为我们学会了信任我们的需求和情感，并在帮助下体验到自己是独立于父母之外的有价值的个体。同理，儿时我们越是觉得自己无法依赖自己的照顾者，成年后我们就越可能既难以与他人分离，又难以与他人建立连接，因为当感觉即将失去这段关系时，我们就会失去内在边界，抛弃自我。

如果没有内在边界感，我们就无法拥有清晰灵活的外部边界。如果没有形成安全的自我意识，我们就会难以自己地陷入与伴侣的情感纠葛。仅仅告诉人们健康的边界感是什么样的是不够的，因为我们习得的模式根深蒂固、难以抵抗。我经常看到我的来访者只要稍微有迹象表明自己的伴侣缺少什么或有什么痛苦，就会放下一切，全心照顾伴侣的需求，他们甚至都没意识到自己做出了这样的反应。有时，他们没有努力减轻痛苦，反倒被伴侣的情感浪潮所吞没。例如，我有一位来访者，她的伴侣失业了，她就和他一起陷入了抑郁，就像她曾经与母亲一同陷入抑郁那样。如果创伤得不到疗愈，这个循环很难打破，因为我们的幼我深信，这是保持连接的唯一方式。他们认为，如果他们照顾伴侣，他们就更能得到伴侣的照顾。在更深的层面上，他们也经历过尽最大的努力还是无法获得照顾者关注的过程，因而他们随时准备好加倍努力，做出更大的努力。如此一来，他们精疲力竭，总是处于极度焦虑的状态。如果创伤得不到疗愈，这样做还是好过停止努力、让被遗弃的痛苦铺天盖地而来。

当然，我们可以，也应该用同理心为伴侣提供安全空间，但前提是我们的自我要足够充实，也能用同理心为自身需求提供安全空间。当伴侣也能以同样的方式对待我们，我们便为建立理想的关系打下了基础。理想的关系能在通往充实长久的亲密关系的路上，帮助双方疗愈创伤，得到成长。相信我：通过努力实现自我充实，你便能建立起健康的边界，从而在关系中摆脱焦虑，既感到受到支持，又感到自由。

相互依存，而不是单子独立

由于很久没有边界感，我们开始疗愈创伤时，可能会走到另一个极端。我们越来越意识到自己是独立的个体，有自己的需求和欲望，那我们可能会倾向于认为，让自己变得强大独立，直至不需要任何人，这样才最安全，是努力的终极目标。我们文化中的某些力量可能支持这种观点。在放弃自我这么久之后，以这种方式生活似乎让人感觉很强大，然而，简单地竖起一堵墙，实则是另一种形式的自我保护，绝不是邀请别人进入长久亲密关系的方式。我们可能会想，“我不会让任何人接近我，这样我就不会受到伤害啦。”很快，我们就会感觉到自己和以前一样孤独。我所说的边界，不是坚硬厚实的城墙，更像是开关自如的门户。

我们的目标不是变得独立自足，不需要他人，而是与他人建立健康流动的关系。毕竟连接是我们的本能，虽然单身生活可以丰富多彩，但归根结底，人应该处于温暖关爱的关系之中。根据一些可靠研究，我们是进化到对关系有期待，没有就会感到痛苦的状态来的，这期待甚至在我们对孤独的感觉还没有清晰意识的时候就已经有了。那么，焦虑型依恋人士如何才能坠入爱河又不被淹死呢？答案是努力疗愈不足为奇。吊诡的是，我们的自我意识越稳定，就越能够全情投入恋情又不迷失自己。

这种状态和依赖共生截然不同。在依赖共生的关系中，我们的情感和行为是受恐惧而不是信任驱使。如果我们开始依赖伴侣，将他们视作舒适、稳定和爱的唯一来源，这种关系很快就会停滞不前，无法满足我们的需求。而相互依存的关系为双方提供了空间，让他们能够以自己的方式成长进步，任何一方都不会感觉受到威胁。这是恋人之间长长久久、亲密感不断加深的基石。然而，它需要内在的安全感、信任以及一种在亲密无间和独立自处之间切换、任何一方不会感到被侵犯或被抛弃的能力。它也意味着能够相信在经历所有关系都不可避免会经历的分歧之后，关系还能修复，并且相信这些修复会令连接更加紧密。清晰的内在界限帮助我们感知自身需求，敢于向伴侣分享这些需求。我们不会因为伴侣与我们需求不同，而感觉受到威胁。我们能够商议如何满足这些需求，做出必要的妥协，而不失去自我意识。另一方面，当我们每个人都对自己的情感、行为负责任，并为关系维系做出贡献时，双方就足够可靠，关系就足够安全，两个人也能够变得越来越亲密。

为什么愤怒如此重要

随着我们的内部边界变得清晰，我们就开始思考外在边界会是什么样。在这种内在的清晰感到来之前，我们受伤的幼我往往很难行动起来捍卫自己的边界，即使你知道这些边界对你有益，但还是觉得这样做太过危险。

我们先来看看愤怒这种边界，社会往往认为愤怒是理应避免的消极情绪，对女性来说尤其如此。要知道，我们所有的情绪都向我们自己和他人传达着重要信息。那么，愤怒传达的信息是什么呢？愤怒是我们表达痛苦的重要方式，往往告诉我们哪里边界被打破了，哪里应该设定边界。如果你深入探究自己的愤怒情绪，通常会发掘出受伤或恐惧等情感。愤怒是一条通往众多情感的线索，帮助我们意识到自身未被满足的需求、恐惧及痛苦。

在我们的颈椎上，发际线下方，存在某种脑回路，当我们一次又一次地尝试连接却没人回应时，这种脑回路就会被唤醒。婴儿床里的小宝宝不舒服了，却没人理会，她会低声哭泣，然后高声痛哭，最后气得面红耳赤。这是一种正常的反应，相当于在说：“你在伤害我。你为什么不来，为什么，为什么！”可是，作为成年人，如果我们像这样“哭喊”，伴侣可能只听到我们的愤怒，他们的神经系统收到的是“这里有危险”的信号，这信号引发战或逃的反应。不过，再重申一遍，像这样高声要求得到关注，再正常不过。

作为人类，我们最根本、最迫切的问题是“你和我在一起吗？”当这个问题的答案总是“没有”时，我们的情绪便到达了临界点。每次愤怒爆发的背后，都隐藏着痛苦和恐惧的感受，明白这一点我们便能够理解愤怒的合理性。这个婴儿用低声哭泣表达着她的伤心，用高声痛哭表达着她对可能没人回应的恐惧，用愤怒表达着她对真的没人回应的绝望。尽管作为成年人，我们能用更复杂的语言来表达自身需求，但我们需要别人关注我们的需求，并及时做出回应的诉求是一样的。在成年关系中，愤怒的合理表达方式可能是先注意到内心燃起的情绪，查看内心世界，看是什么样的痛苦或恐惧引发了这种愤怒、这种痛苦或恐惧源自哪里，然后冷静下来，告诉伴侣你的愤怒以及这种痛苦或恐惧的来源。这样既为你的感受留出了空间，又不让你的伴侣为你的情绪负责。

从我们还是在婴儿床上大声哭喊的小宝宝开始，我们就经历了许许多多。这些经历使我们形成焦虑型依恋风格，这意味着我们积压了大量

的痛苦和恐惧，伴侣不经意的小举动，就会令我们的愤怒如洪水般倾泻而出。但情况也没有这么简单。我们已经看到，焦虑型人士往往对冲突有根深蒂固的恐惧，认为我们必须让伴侣一直满意顺心，才能得到他的爱。我们认为，任何破裂的痕迹，特别是我们所造成的裂痕，都可能预示着这段关系的终结。问题是，忽视情绪并不会使其消失。我们可能将这些情绪指向自己，从而陷入强烈的自我批评。这些情绪被深埋心底，不断发酵，直到下一次被触发，仿佛尚未愈合的伤口被狠狠戳中一般。这时，任何压抑心底的愤怒情绪都可能变得猛烈、更富有攻击性、更易爆发。我们难以控制自己的情绪，无法像成年人那样平静地谈论自己愤怒的原因。我们可能大发雷霆，为自己的愤怒寻找借口，将其归因于他人。我们没有设定边界，而是燃起熊熊怒火。这不是我们的错。由于我们在成长的过程中没能得到所需的关爱，我们一直没有形成相应的神经回路，来帮助我们反思自己愤怒的原因，因而当这些情感变得越来越强烈时，我们无法阻止它们的爆发。我们现在所做的疗愈努力，将会改善这一问题，帮助我们吧愤怒变成盟友。即使在最亲密的关系中，这么做也有利无害。

儿时我们通过周围人的经历和表达方式，对愤怒产生了许多了解。以下问题将帮助你深入了解自己以当下这种方式处理冲突的原因。

- 你儿时家里是如何处理冲突的？公开表达，还是隐藏？
- 儿时你有表达愤怒的安全环境吗？你表达愤怒时，发生了什么？
- 儿时你的父母及其他家人是如何处理受挫情绪的？
- 儿时当家人表达自身需求时，是否包括愤怒？
- 你现在对愤怒是什么态度？对这种情绪是否有自己的评价？
- 对于表达自身感受，你得到的启发是什么？
- 当你向所爱之人表达挫败感时，内心会发生什么？
- 当愤怒情绪出现时，你感觉自在吗？通常会怎么处理？

能看出你与愤怒的关系是这些强大的旧有经验的结果吗？认识到这一点，是改变你应对愤怒模式的第一步。如果我们不处理这种自然生发

的情绪，而是将其积压在心中，我们要么会陷入自责，要么会陷入抑郁，抑或兼而有之。我们是在告诉自己的内心，争取自己需要或想要的东西毫无意义，于是我们关闭心门，放弃努力。因此，每当受伤幼我感到受到抛弃、忽视或误解时，就会点亮杏仁核的战或逃反应中的战斗部分，以期得到处理和接纳。首先，要认真对待幼我在感受和表达愤怒方面的创伤。

对我们中的许多人来说，小时候感到愤怒是可怕的经历，因为表达愤怒会招来照顾者的威胁。他们可能大声呵斥我们，说我们不听话，让我们好好玩儿，不然有我们好看。也许我们的照顾者甚至将我们关在房间里，然后兀自走开。如果是这样，我们会觉得敢于表达自己的愤怒是安全吗？我们的幼我害怕我们向伴侣表达愤怒时，会遭到同样的反应，这还有什么奇怪的呢？当我们开始探究愤怒情绪背后的欲求，我们便会开始将愤怒视作自身生命力的重要组成部分，我们亲密关系中珍贵的盟友。

建立起表达愤怒的能力，形成能够满怀尊重地质疑他人和说“不”的内在平衡感，意味着合理表达愤怒能成为我们外部边界系统的一个组成部分。这可能需要一段时间的反复尝试，也就是说我们可以去尝试、去犯错。但久而久之，我们将逐渐认识到，我们的愤怒是一种强大的保护力量，其价值值得重视；通过放弃取悦他人，将说真话视作忠实自我的重要部分，与伴侣建立起完全平等的关系，我们将逐渐形成清晰的边界感。

与母亲设定边界

让我们看看我的来访者萨夏是如何学会利用她健康的愤怒情绪在关系中设定边界的。她初次前来咨询时，告诉我她在生活中几乎每一个方面都难以设定边界。每次她进入一段亲密关系，甚至是交个新朋友，她都会感到很累。最重要的是，她发现自己总是在其实想说不的时候说好，哪怕她有时感到怒火在胸中熊熊燃烧。虽然她在积极地约会，但没有一段关系持续过一个月。她几乎无法感受到自己的意愿或需求，因而在相处中总是逐渐沦为背景，对方也就很快对她失去兴趣。她的一位男朋友甚至对她说：“总是我说什么就是什么。你从来不拿主意。”她羞愧难当。这番话虽然刺耳，却唤醒了她，于是她来到我的咨询室寻求帮助。

经过一番交谈，可以明显看出，萨夏在长大的过程中，一直扮演着

照顾者的角色。她是家里最大的孩子，承担了很多额外的责任。她要保证家里的宁静，因为如果噪声太多或动静太大，她的母亲就会焦躁不安，父亲会勃然大怒。她认识到，如果我保持安静，按别人的意愿行事，我就讨人喜爱。当我们开始练习设定边界，我们先从她的母亲开始。她妈妈至今仍然每天给她打电话，她会向萨夏发牢骚，萨夏会认真地听着，总是积极地想办法帮助妈妈。与此同时萨夏的身体被两种感觉撕扯着：一种是母亲的所有感受，另一种是她自己的愤怒，后者她很快就会置之脑后。我问萨夏：“你享受这些电话吗？”她斩钉截铁地说：“不享受！”从她笃定的回答中，我第一次看到她的强烈情绪一闪而过。

倾听幼我讲述着她的故事，萨夏能够感觉到她根本没有体验自身感受的空间。显而易见，她焦虑不安的母亲对女儿没什么边界感，总是让萨夏帮她安抚她的情绪。咨询一段时间后，萨夏开始理解自己的愤怒了，可是她很难想象改变与母亲日常通话的边界。我们一起探讨这样做会怎样，发现萨夏的父亲也是一个关键因素。如果她不能安抚母亲的情绪，他就会变得怒不可遏，对每个人大吼大叫。我们召唤她的内在关怀者，帮助抚慰幼我，让它感到安全，这样萨夏尝试设定界限时，幼我的恐惧就不会如浪潮般席卷而来了。我们开始模拟与母亲设定边界的场景。她解释道：“我首先担心的是，如果她不能向我发牢骚，她会怎么办？还有，如果她生我的气怎么办？”我们开始意识到，这些担心也恰恰是她所有其他关系中问题的根源。我们所做练习最大的好处之一是，我们为萨夏建立起了觉察自身需求和愿望的脑回路，其中包括她所经历的所有情绪。她变得更加自我充实了。

我们继续帮助她的幼我处理那些可怕的记忆，萨夏发现即使她的母亲真的生她的气，她的身体也不会像之前那样感觉受到威胁了，她只是心跳稍微有些加速。我们将那种感觉追溯到幼我的经历，再次抚慰她，令她感到安全。在这次练习之后，萨夏开始与母亲设定了真正的边界，并且通过利用内在关怀系统的力量，通过觉察身体中新获得的安全感，她能够令她的身体恢复到一种平静的状态。

这需要一个过程，萨夏的母亲一开始并不乐意。但萨夏坚持自己的立场，感受着说出心声、与母亲设定界限之后所带来的自由。有一次，她觉得自己对母亲每天的过度分享非常愤怒，于是非常有力地表示她不喜欢听母亲不停地向她发牢骚，她对母亲直言这如何影响到了她。她让母亲不要再午休时间给她打电话，说她有时间联系时会告诉她。做出这样强有力的声明，说明萨夏迈出了重大一步。挂掉电话后，萨夏焦

虑难安。但她没有屈服，没有回拨母亲的电话。她忍受着不安的情绪，等着它逐渐平静下来。允许这种沟通的“间隔”存在，再次证明了健康边界的可能，这也是萨夏借助内在关怀系统帮她调节情绪的结果。两天后，萨夏的母亲拨通了她的电话，告诉她，自己明白了每天向她抱怨伤害了她，并向她道歉。萨夏简直不敢相信。通过这次沟通，萨夏体验到，不急于通过道歉、改变自己设定好的边界、不断将自身需求让位于他人等方式来抚慰自身的焦虑，也可以是安全的。

不久，萨夏又开始约会了。她告诉我，每当她能够说出自己的想法，她都觉得自己更有魅力，更有力量了。她渐渐明白了，表达心声不仅不会造成伤害，还会令关系更加健康、更加对等。她还发现，要求自身需求得到满足，并没有削减她关怀他人的能力，反倒帮她吸引了尊重她的伴侣，这尊重与她刚发现的自尊一模一样。

当脆弱导致亲密

从萨夏的故事中我们能够看到，虽然设定边界是为了自我保护，但也会让我们感受到不被接纳的脆弱。焦虑型人士对被抛弃有着根深蒂固的恐惧，我们很难说“不”，也很难说出任何我们觉得可能令伴侣远离我们的需求。开口要自己需要的东西，是一件可怕的事情，尤其是这个东西是爱，而我们又担心自己可能得不到的时候。但通往真正亲密的唯一路径，就是去感受对被拒绝的恐惧，努力帮助自我疗愈核心创伤，敢于表达自身需求。

允许自己以这种方式表达心声，可能需要不断练习。久而久之，它将帮助我们建立起适合我们真实自我的边界系统。例如，内向者往往有着与外向者不同的边界。因为内向者时常关注自己的内心世界，所以他们能够反思什么样的边界对他们来说舒服又合适，可是他们对自己的伴侣却可能难以启齿。外向者往往在与他人的互动过程中发现自己的愿望和欲求，他们可能当场就想到自己想要什么样的边界，并且当即将其直截了当地表达出来。设定与我们正在形成的充实自我意识相匹配的边界，是一个持续的过程。随着我们创伤疗愈的进展，我们的边界也会不断改变，变得更加清晰，更加灵活，更加能够随当前情境而变化。当内心需要保护的东西变少了，我们就有了更多空间，表达对那些我们珍视之人的真实情感。

在此过程中，我们也将不再需要管理伴侣的情绪。如果我们可以去感受自身情绪，那他们也可以这么做。每当我们因为担忧别人的反应而

开始隐藏自己真实的自我，我们不仅在逐渐抛弃自我，我们也损失了相互学习、增强亲密感的机会。在疗愈创伤的过程中，我们可能感受到自己被两种力量撕扯着，一种是失去某个人恐惧感，另一种是开始感觉到清晰边界的力量喜悦之情。随着我们的自我变得更加充实，我们开始意识到两种边界的重要性，一种让我们对自身需求说“好”，另一种允许我们对他人需求说“不”。

如果在我们所处的关系中，伴侣完全不允许我们表达质疑或某种需求，这个人将永远不会满足我们的全部自我。在健康的关系中，人们允许彼此提出要求、设定边界，然后敞开心扉倾听这一反应对对方的影响。在此过程中，双方都可能获得明显成长。随着创伤逐渐疗愈，我们越发知道自己需要什么，越发明白表达自身需求并不可耻，而且不会带来严重危险。如果你发现自己因为害怕冲突或被拒绝很难设定边界，这表明你需要关注幼我。你可以按照下一节中所列的步骤，练习以合理健康的方式设定边界。

承认你内心的“不”

第一步：按暂停键

因为我们想让他人开心，所以面对请求时，我们的第一反应总是说“好”，即使这意味着我们要将自身需求放在一边，付出远超我们实际能承受的代价。我们需要为自己争取时间，让自己深思熟虑，这样我们才能做出与我们的愿望和能力更相符的反应。无论你有什么样的下意识反应，如果你不确定，就说：“我现在还不知道。晚点再答复你。”

第二步：与内心世界对话

一旦我们离开了这一情境，我们就可以与自己的幼我确认，什么样的反应对我们最好，对我们的关系最好。我们可以闭上眼睛，在安全场所与这方面的幼我对话。我们可以问它们想要什么，是否有什么让它们感到不安。我们可以调动我们的内在关怀者，让它们帮助我们倾听幼我的声音。首先要倾听幼我基于自身需求和愿望，而非对他人反应的担忧，会说“好”还是说“不”。做这件事幼我会感到开心吗？它们是否觉得可以在不放弃自我的情况下，满足他人的需求？当它们开始担心对方的反应，我们告诉幼我，我们做完决定之后，会去处理对方的反应。

第三步：是“好”还是“不”？

在与幼我对话的过程中，我们往往会感到身体中有一种自然的“好”或“不”的反应。我们可以两种都试试，看我们的腹部、肌肉以及心脏感觉如何。哪种反应会令我们的腹部变得柔软、心胸变得开阔、肌肉变得轻松？有时你能立即给出清晰的答案，有时你不能。给自己充足的时间，因为你正在形成这种倾听技能。现在你正进入一个能够倾听身体智慧的空间。你练习得越多，就越能够感受到你内心“好”与“不”的能量。

第四步：从感受内心的“不”，到表达内心的“不”

如果答案是“好”，很容易进入下一步。但如果答案是“不”，我们对表达这个“不”的感受可能会非常强烈。这不再是一种假设，这是我们实际要做的事情。我们可以想象表达内心的“不”，然后回到幼我和内在关怀者身边，告诉它们，在意别人的反应、不好意思说不，都很正常，接着探索这些感受背后的原因。也许幼我害怕它们会遭到抛弃，也许它们的内在保护者想促使它们做“好看的”事情。我们可以倾听幼我要说的一切。

第五步：清晰地表明我们的边界

当我们清楚知道自己想要表达的是什么，我们的身体对对方请求的情绪反应逐渐平静了下来，我们就做好了准备，可以回到这一情境，以平和成熟的声音表明自己的边界。我们所给的答复或许是“不”，或许是带有某些条件和限制的“好”。无论是哪种，得益于我们内心所做的工作，我们不再感到需要听从被恐惧驱使的冲动，去为自己的决定做解释，或为自己的答复表达歉意。以这种方式尊重我们自己，尊重我们的需求和界限，有助于让他人尊重我们所设定的边界。你们之间的安全感和亲密感也会因此而提升。

当一堵墙成为一道门

是否有时设定边界意味着彻底结束一段关系？是的，有时两个人的需求水火不容，完全无法建立起亲密关系。我们将在下一节中讨论这种情况。通常来说，即使是清晰明确的界限，也可以有少许变通的空间。比如，如果你的伴侣无法停止惹你心烦的行为，自我充实的你（和另一种界限）可能会选择接受这个人本来的样子，同时想如何满足自己所需来让关系得以维系。总之结果会因你的个人情况而大有不同。

比如，如果你与伴侣早已约定周末绝不工作，可某个周末的一天，对方却需要办公，你就可能必须从面对自己的失望情绪开始。这种失望是否触及到幼我，使它们想起以前诺言没被兑现的时候？如果发现确实如此，你是否能够在做改变关系的决定之前，抚慰一下幼我？随着幼我感到声音被听到、需求得到照顾，你是否注意到自己的情绪有所缓和，脑子中是否出现了分手之外的其他选择？有要做的妥协吗？当你开始这样思考时，通常表明你的成年自我逐渐回到了关键位置。现在是时候和伴侣谈一谈了，看看她或他对于眼前的困局有什么解决办法。如果周末工作将成为常态，你可以想想你是否想利用这段时间独自做些创造性的事情。我的一位来访者在伴侣忙工作时决定去读一个创造性写作的硕士学位。很多问题都取决于一次恋爱关系的整体质量。她感觉，这段关系中的满足与关爱，远比她之前的任何一次恋爱都要多。她的成年自我权衡下来，认为留在这段关系中挺好。没有一种关系是完美的。我们学会了包容一些决定和行为，而另一些却会促使我们划定更加牢固的界限。

一如其他事物，自我充实的我们所设定的边界也很多样。有些边界让我们每天检视内心，看自己需要什么，不必提出具体的要求，确保我们知道自己的需求和愿望即可。有些边界让我们不畏风险，为自己争取，要求自身需求得到满足。有些边界让我们从当下处境中抽离开来，直到我们找到合适的空间答应或拒绝对方的请求。有些边界需要我们用合适的愤怒表明自己的态度。有些边界让我们将伴侣赶出我们的生活。极端的边界像是一堵堵坚硬的城墙，能让一段关系变成一座监狱。这些边界也源于恐惧，不是对抛弃的恐惧，而是儿时对侵入和纠缠的恐惧。焦虑型依恋人士不太可能设定这样的边界，但我们很可能从逃避型伴侣身上感受到它们。我们要努力实现自我充实，这样我们就能既敏感又强大，从而能拥有空间使我们的边界系统具有灵活性。让我向你展示其中的原理吧。

想象你的身、心、脑、灵是你的家。如果你将自己的家打理得很好，你在家感到安全舒适，你就有动力将它打造成你想待的地方。现在想象你的能量系统像是一道栅栏，围着你的家。栅栏上有个门，你能决定让谁进来。当你新认识某个人，你可能不会马上邀请他来你家。你可能会先花些时间了解这个人。建立起一定程度的信任之后，你可能会邀请他去你家共进晚餐。最后，他甚至可以在你家过夜。但这些需要一个过程，需要你获得更多经验，需要你习惯让别人进入你的身体、情感、精神等空间。与此同时，信任还会让你不介意这个人的暂时离开。

打这个比方可以描绘当我们让某个人分享我们的私密世界、形成相互依存的关系时会有亲疏起伏的自然变化。也许你能够感觉到为回归自我、保护好自己内部空间，而保持一定距离，是多么重要。如果没有边界，这个新认识的人可能初次见面就在你家过夜，第二天就将所有东西搬过来和你住在一起，将过道堆得满满的，让你家嘈杂不堪、混乱不已。

第二种情况在焦虑型人士之间并不少见，他们儿时的生活经历明显削弱了他们感知自身财产边界的能力。如果再加上担心自己不值得被爱，他们可能会放任何人进来，因为这样的机会可能不会再有。家里有另外一个温暖的身躯在，会让他们感到没那么孤独。有时情况正好相反，因为他们一开始太害怕而不敢让任何人进来。但一旦他们让另一个人进来，并且对这个人形成了依恋，他们就几乎不可能在必要的时候请这个人离开。这两种方式都违背了通往真正亲密关系的自然过程。这也说明，他们的幼我非常害怕被抛弃，因而很难接受从连接到分离的转变，而这一变化其实是任何关系正常且重要的部分。

在这种情况下，当有人踏进你的家门时，你可能喜出望外，永远不想这个人离开。在内心深处，你担心他们走出家门后再也不回来了。于是，你想方设法留住这个人，将冰箱里的食物都换成他们爱吃的，跟在后面打扫，甚至为他们重新装修你的家。当这些都不起作用，他们还是要离开时（即使只是去趟商店），你可能都要抓起自己的包，跟他们一起离开，将自己的家抛在身后。如果你早年的创伤足够深，你可能都没注意，早在对方弃你而去之前——他或许感觉到了你的孤注一掷——你已经孤独无依了。

要知道，我们越是善于保持自己的界限，就越能够尊重他人对空间的需求。就像是如果我们邀请一个我们刚认识的人到家里做客，不让他离开，这个人会被吓到一样；如果这个人拖着行李箱上门，宣布他要搬过来时，我们一样会感到痛苦。当焦虑型人士认为她们刚喜欢上的人是“真命天子”，开始竭尽所能将这个人留在身边时，可能就是这样的感觉。当你明白自己也需要空间时，才会明白每个人都需要空间，伴侣时不时需要与你分开，开始去感觉这没那么像抛弃，而更像一个健康的休整期，以便他或她补充能量、重建自我意识。

如果“家”这个比方你能接受的话，你可以在学习倾听身体的感觉——你的边界系统的一部分时，继续使用它。什么时候你有自己的家被入侵的感觉？什么时候你感到安全，愿意让人进来？什么时候你需要一

些独处的时间，去整理、休息、重启？也许你能在这个家中创建一个内在的安全场所，以便你的幼我和内在关怀者对话，这些对话就像是一种定期维护，能让你的内心世界成为你每天可以停泊的港湾。随着时间的推移，通过小心辨别你放进来的人和事来保护这个空间，将开始成为你的第二天性。

认清自己的底线

虽然灵活的边界是与伴侣建立稳定连接感的关键要素，但了解自己关系的底线也同样重要。除了许多不可或缺（如负责任的消费习惯）或完全不允许的行为（如吸烟或出轨），关系的底线还可以包括宗教倾向、政治观念、对不同事业的投入程度等。清楚哪些对自己来说不容商量格外重要。我们可以先明确身体暴力以及其他极端的侵犯这些底线，接下来就因人而异了。

列清单可以帮助你开始确定哪些方面做出妥协就等同于抛弃自我，哪些方面似乎可以做出妥协、哪些方面完全能够接受。在一张纸上，画出三列，注明“不可能”“也许”“没问题”。然后，针对你所想到的任何方面，问自己这个问题：

如果我的伴侣有（填一项活动、一种偏好、一种行为），我无法和他们在一起/我可以容忍/我一点也不介意。

我有一个朋友和我一起做过这个练习，她发现自己的底线很快就出现了，因为她问过自己这个问题。不能抽烟、不能出轨、不能有种族歧视倾向、不能有孩子、不能结过婚、必须有精神生活、不能每天喝酒、必须想要孩子。在此过程中，她还发现了一些令她兴奋的方面。拥有不同的精神趣味、喜欢不同类型的音乐、喜欢旅行，等等。这帮助她发现了自己冒险和好奇的一面。她还发现了一些能够做出妥协的方面，例如在哪里生活、要几个孩子。虽然她有自己倾向，但不是坚如磐石的。

我们疗愈幼我的工作，正在帮助我们认清对我们来说真正重要的是什么。如果不明白自己的真实自我，我们就很难认清自己的底线，因而就可能进入痛苦不堪的关系。诚然，刚进入关系时双方都会表现出最好的一面，随着关系越来越亲密，就会暴露出我们意想不到的方面。一旦我们发现了这些问题，并且清楚自己的底线是什么，最佳边界通常就是抛下这段关系。瑞贝卡就是一个很好的例子。

坚决捍卫底线

瑞贝卡和迈克交往了四年。在向我描述她们的关系时，她告诉我，迈克本来细心体贴，但现在一周大部分时间都忙忙碌碌，到了周六就去和朋友打网球，然后大喝特喝。她只有周日能与他相处，她想方设法得到他的关注，而他心不在焉。瑞贝卡之前有过几段带有虐待倾向的感情，她强调，迈克没有试图控制她或虐待她，当然他也没有表现出任何想让这段关系更进一步的意思。她感觉迈克不够在乎她，迈克的行为也似乎证明了这点。

与此同时，瑞贝卡非常想有自己的孩子，和想成家育儿的人一起开启家庭生活模式。他们交往之初讨论过这个问题，当时迈克表示这也是他想要的生活。她和迈克一起生活在她买的公寓里，她承担起了所有的家庭责任。久而久之，瑞贝卡开始心生怨意，但还没到考虑分手的程度，直到有一天迈克说：“我觉得我永远不想要孩子。如果我们都努力工作，住在这间公寓里，我们可以早点退休，过上轻松的生活。”瑞贝卡听到这些，血液开始沸腾，她感觉仿佛自己的梦想被打碎了。她知道自己必须做点什么。

通过加深与自己的幼我以及强大的内在关怀系统（其中包括一位慈爱的祖母）的连接，瑞贝卡开始意识到，迈克其实早已抱有这样的想法。他虽告诉过她想要同样的生活，但他的行为从来不是这么表现的。瑞贝卡之所以一直无视所有迹象，留在这段关系里，是因为她害怕重新单身，害怕从头开始。随着我们的疗愈工作逐渐深入，她越来越能承认，她感觉受到了深深的伤害和误解，也意识到是时候将自己的需求放在首位了。

虽然她知道这样做可能会失去迈克，但她还是鼓足勇气说出了她的需求。一开始，只要想到要这样做，她就焦虑难安，但她借助了内在关怀者们的力量。她告诉自己的幼我，她值得拥有志同道合的伴侣。最终，她鼓足勇气告诉迈克，如果他真的不想要孩子，他们只能分手。

他坚决不想要孩子，瑞贝卡很快就离开了那段关系。瑞贝卡和我分享这个过程。她告诉我，除了寻求朋友的支持以外，她还获得了自己内在关怀者以及她的小狗的帮助，所以才能够从容面对有时夜晚一阵阵袭来的孤独感。知道小狗就在身边陪着她，她感觉没那么孤独；她拥有内在关怀者，帮助她抚慰担惊受怕的幼我，提醒她和迈克在一起永远不会给她带来她需要的东西。因为她得到了所需的支持，所以她能够顺利度

过这段分离期，并且幼我的创伤还得到了疗愈。

瑞贝卡的故事是实现自我充实之人设定严格边界的完美例子。它还表明，结束一段关系，并不意味着就会孤身一人。瑞贝卡知道她需要可靠的朋友、她的治疗师和她的小狗的支持，来帮助她度过分手的过渡期。她没有试图麻木自己以忘却孤独感，而是提醒自己值得拥有健康安全的关系。四条腿的朋友很适合陪伴我们度过这样的时期，它们给予我们无条件的爱，我在离婚后学习实现自我充实时也逐渐意识到这点。无论发生什么，我的小狗蒂托（愿灵安息）一直陪伴着我，不断在外部提醒我，安全型的依恋关系是什么样的感觉。它在帮我为某一天与另一个人建立安全型的依恋关系做准备。

终极边界：学会放手

瑞贝卡从与迈克的关系中学到的另一个关键点是，她能放手。当我们将连接视作一种生物学上的需要时，放手对我们多数人来说都会很难；对于我们中的焦虑型人士来说，当儿时创伤被激活时，放手变得加倍困难。瑞贝卡在足足四年里，坚持将迈克幻想为她想要的样子。但是，因为害怕独身，或认为这是所能得到的最好的关系，而死守着一段感情，会让我们无法得到我们真正需要、真正应得的爱情和关系。

有时候像瑞贝卡那样提出分手，只是真正放手的第一步。我们无法完全抛弃对这段关系的幻想，如果我们因为恐惧，不敢完全向对方关上大门，而是继续联系，与对方保持着暧昧不清的关系，那么这个人会一直待在我们的能量场中，令我们感到沉重不堪，使我们无法完全开始新的生活。我们还会因此变得更容易对“吸尘（Hoovering）”上钩。“吸尘”是一种现代说法，指的是一位前任试图通过吸引我们与其恢复联系的方式，重新回到我们的生活中。避免这一情况的唯一方法就是彻底放开所有旧有的依恋，也就是彻底哀悼你失去的梦想，同时设定边界，以避免再联系。

感到放手很痛苦的不仅是我们的幼我，还有我们全身心投入这段关系的成年自我。除了伤心的泪水，一个彻底的悲伤的过程还包括否认、讨价还价以及愤怒。当我们受这些情绪困扰时，如果有一个或几个人可以支持我们，我们便能得到顺利度过这一过程所需的安全感。以这种方式为关系的结束而悲伤，对我们身、心、脑、灵来说都是一种涤净。与其为了保有残缺不全的关系压抑自己的情绪，不如允许自己悲伤，度过这一过程，使自己拥有继续敞开胸怀去深爱的自由，这样更能治愈自己

的创伤。

通常，哀悼一段关系的逝去需要一定时间，需要一层层地进行。在经历悲伤的过程中，焦虑型人士倾向于放手得比较慢，因为我们依恋得如此之深，回归自我可能看起来道阻且长。在进入这一过程时，依靠积极的外部支持对我们来说尤为重要。实际上，寻求支持是正常合理之举。通过依靠耐心倾听我们的朋友和家人，我们能够一层层将悲伤剥离，与此同时用能够给我们爱和支持的人来填补我们内心的空白。作家兼心理治疗师苏·约翰逊博士（Dr. Sue Johnson）在她的《抱紧我》（Hold Me Tight）一书中指出：“痛苦是不可避免的，独自痛苦却令人难以忍受。”

我经常听人说，“这段关系并不好，可我还是很想念他”。不管关系的质量如何，失去还是失去。这对幼我来说可能是一种熟悉的经历，因而幼我想要紧紧抓住美好的记忆并不奇怪。外部支持，再加上我们内在关怀者的善意存在，可以帮助我们记住这些失去的感受是真实的，这些感受也会过去的。无论何时，我们只要为当下的失去而悲伤，早年的遗弃和孤独都会浮出水面。明白这一点，我们便能在慢慢一点点放下的过程中，富有同情心地对待自己。这些可能是我们更深入地疗愈自己创伤的机会，能够让我们为未来更健康的伴侣关系做好准备。

当我们在一些支持的帮助之下，度过了这个悲伤的过程，我们会发现自己更能够拥抱连接，同时不介意分离。我们将更清楚自己需要什么，并且知道自己可以提出自己的需求。我们将减少控制他人的欲望，更能调整自己的行为，更好地照顾自己。最重要的是，这意味着尊重我们自己的关系底线，愿意在底线被逾越时完全放手。

归根结底，这是为我们的成长创造空间的唯一途径，是加深我们与那些提供健康、富有意义的依恋关系的人连接的唯一途径。你还在怀疑这对你是否可能吗？你将会发现，我们一起所做的一切努力，都是在为你创造亲密关系中你所渴望的安全和稳定做准备。在下一章中，我们将探索一种爱与被爱的新方式，这个方式关乎我们可以为一段关系带来什么，而不是关乎寻找一个伴侣来令我们感到完整。

第八章 爱与被爱的新方式

这世间没有“完美”的关系，因为没有“完美”的人。我们每个人都有自己的创伤，都有自己表达和修补创伤的独特方式。我们在本书中所做的工作——实现自我充实的工作，本质上就是通过与我们的内在关怀者建立牢固的关系，疗愈童年创伤的过程。那些内在的声音代表着一个个在我们的生命中关爱和支持过我们的人。所谓内在关怀，就是这样一个过程。随着这些内在关系的建立，我们一直在努力修复我们的核心创伤，重塑我们安全感的神经回路。你我在本书旅程中所形成的关系，是此过程的一部分。我想让你知道，这种陪伴将永远与你相随。

让我们停下来，先来想想，无论我们多大年龄，无论我们早年受到的创伤有多深，我们的大脑回路都能重塑，使我们在关系中感到更加稳定、更加安全。这是多么美好的一件事。在此过程中，我们的自主神经系统得到抚慰，从而在我们感到焦虑时，可以更容易恢复平静。我们的反应也有所减慢，从而我们在出现强烈感受时，能不向别人发泄情绪，不紧紧抓住别人寻求安慰。我们更能感知自己的需求和意愿，在进入亲密关系时，做好准备在自身需求和伴侣需求中间寻求平衡点。我们共情的能力不断增强，从而我们的伴侣也会感到我们的关注和理解。由于以上种种原因，我们的亲密关系正在成为共同疗愈、共同成长的场所，不再仅仅是我们缓解自身持续焦虑的手段。这个过程一直在进行。我们当下和未来的关系都是我们练习建立不同关系的地方。尽管我不能承诺你从小一直被填喂的、虚幻的幸福美满结局一定会成真，但你会发现通过做这些内在的功课，你一直在以一种全新的方式感受爱与被爱。这将对你在关系中的模样以及你所吸引的伴侣的类型，产生深远的影响。

随着你不断感受到被那些支持你的人关注、珍视，你的自我价值感会提升。你也会自然而然地开始与其他这样珍视你的人为伍，你的朋友和同事都包括在内。你将不再无意识地寻找情感无能的伴侣，用他们的行为来验证你天生不值得被爱的错误看法。如果你已经身处一段关系之中，你内心所发生的改变，也会以不可预测的方式影响你的伴侣。正如我们所看到的，一个人的成长，一个人自我意识的增强，并不一定会导致另一个人产生同样的变化。我们对亲密关系更加积极的拥抱态度，可能会吓坏我们的回避型伴侣，他们已经学会以回避的方式应对自己的创

痛。我们越来越能理解导致这种回避的原因，我们的理解可能足以令我们的伴侣也想寻求他们自己的疗愈。抑或，创伤可能已经深入骨髓，关系很快就会走到尽头。即便这段关系存续下来，也不意味着从现在起就会一片和谐。冲突在关系中不可避免，要想变得更加自我充实，我们还要拥抱这些自然产生的“裂缝”，将其视作成长的机会，借此加深对彼此需求的认识。实际上，每一次裂缝的修复，都会增强我们与他人的连接。

能够按下情绪反应的暂停键，对你来说非常有帮助。这样你就有时间表达内心的想法，从而更可能使自己的需求得到满足，而不会通过生气或指责来做出反应——这些做法只会火上浇油。随着疗愈逐渐深入，我们更能觉察自身幼我的伤痛，也更愿意倾听伴侣幼我的伤痛。无论我们的疗愈有多么深入，当我们沉浸于美妙的相互依存之舞时，我们的关系总会让我们意识到更多伤痛的存在。我们不再将自己的苦痛全都怪在伴侣身上，而是在学习为深藏在我们焦虑依恋系统角落的每一种痛苦和恐惧负责。我们一起做的所有工作，都是在带你找到那些被遗忘的、布满灰尘的角落。无论你目前感情状况如何，在本章中，我们将把你所学的东西，更重要的是，你正感受到的东西，运用到你与他人的关系之中。

当蜜月期结束时

作为一名亲密关系咨询师，我们的文化对爱情的美化令我十分不安。人们以为爱情是通往永恒幸福的大门，可事实并非如此。事实上，在多巴胺作用下的蜜月期结束之后，亲密关系才真正开始，那时滤镜脱落，我们才能看到伴侣真实的样子，看到他们的优点和缺点。虽然这个阶段对每对伴侣来说有所不同，但我们可以通过一些标志来做出判断。在这一阶段，彼此的了解逐渐加深，双方都开始显露出自己的更多方面，双方的幼我都可能因此而激活。回避型人士可能稍稍从关系中抽离出一点，在工作上投入更多时间；焦虑型的幼我害怕受到抛弃，可能因此而感到不安。于是，熟悉的童年互动模式此前一直没有现身，现在拉开了序幕。其他模式也可能发生。如果双方都是回避型人士，他们可能开始回到自己各自的生活中去，不知道激情都去了哪里。他们各自做着自己的事情，鲜有交集，更别提相互依存。如果双方都是焦虑型人士，他们可能继续黏在一起，吵吵闹闹。但是如果一方或双方能安全地依恋，这可能是一个充满发现的阶段，富有建设性的妥协应运而生，这就会成为真正健康、相互依存的伴侣关系的基石。

无论是哪种情况，蜜月期都蕴藏着种种挑战。发现我们的完美爱人竟也如此苛刻、爱发牢骚、固执，或非要做我们厌恶的食物，是一件可怕的事情。而当我们害怕时，我们的其中一种本能反应可能就是愤怒。当我们在这段关系中主张自己的个人需求时，我们可能开始感觉自己像是困在了权力斗争之中。一方可能说他需要每周出去和朋友玩一个晚上；另一方可能坚持要在晚饭时喝酒，因为这对她很重要。无论是大事还是小事，都会不可避免地涉及一系列需要做出让步的要求。当这些需求触及到对方的痛处或底线，可能就会出现裂缝，导致争吵和分歧。这时，这段关系可能开始感觉像做“苦工”，我们可能会发现自己正在思考它是否值得你如此辛苦。

出现这种时候再正常不过，而且这也是我们划定自己在关系中的边界这一健康过程的一部分。与此同时，我们正增进对伴侣的了解，这当然可能加深彼此之间的连接。当伴侣说他们“从不吵架”，我总是怀疑是一方在做更多的妥协（通过抛弃自我）。另一种极端是，双方几乎争吵不休，因为两个人的底线不同，因而总是在践踏彼此的基本需求。但如果两个人发现他们在最重要的方面是一致的，愿意保持沟通、寻求让步，对彼此的需求有基本的尊重，即使爱情的魔力消退了，还是渴望承诺，那么他们离长久的亲密关系就不远了。

我看过的蜜月期持续几天、几周、几个月，甚至几年不等。随着化学反应的减少，每一方都可以决定这段关系是否值得继续下去。这时你可能会问自己两个问题：这段关系是否有可能满足我对深层连接的需求？这个人是否也对让我们的关系帮助我们双方都成长感兴趣？尽管一时间无法得到这两个问题的明确答案，但只要有耐心，愿意示弱、进行艰难的对话，清晰的答案就会出现。我们可能还会发现，这些和我们对理想关系的想象完全不符。考虑到打开约会软件、找个新伴侣，进入下一个“蜜月期”是多么的轻松，这可能也是我们中许多人放弃这段关系的时候。但是，如果我们在困难的时候退缩，我们就失去了获得快速成长的机会，我们所有的关系都会因此受到影响，包括我们与朋友、家人及同事的关系，尤其是我们与受伤幼我的关系。

因为社会对爱情不切实际的期待，解决冲突总是会富有挑战。对于我们这些焦虑型依恋人士来说，一有出现裂缝的苗头，我们会重新陷入无我和依赖共生的旧模式之中。即使我们已经在疗愈幼我的创伤，但与另一个活生生的人同在一个战壕里，也是一个完全不同的挑战。当旧有的遗弃创伤被激活，我们可能对伴侣步步紧逼或高声控诉，拼命获取

我们渴望的爱与关注。意识到我们不再与我们的爱人完全同步，这个人曾经那么懂我们的需要，让我们感到自己独特而重要，幼我甚至会感觉受到了背叛。这时我们有必要停下来，寻求家人朋友的支持，回去做第五章和第六章中的练习，以免这段新关系变成关于谁是“坏人”、谁是自私的自恋者、谁是黏人的小孩的无休止争论。当我们沉浸于自己的伤痛之中时，我们倾向于绝对地看待问题，但当我们的幼我与我们的内在关怀者再次建立连接时，我们的系统就会平静下来。我们就会认识到，当前的问题不是任何一方的过错。我们会开始意识到，我们所感受到的任何痛苦和恐惧，不一定是我们的伴侣造成的，他或她可能只是踩到了我们内心深处的地雷，没有意识到埋藏在下面的伤痛。

一旦我们有了内在的方向感，我们也能更容易记住，这些裂缝实际上是形成健康的安全型依恋关系的正常组成部分。事实证明，我们人类无不容易犯错，状态好时亦是如此！对形成良好依恋关系的母亲及其宝宝的研究表明，她们之间可能有超过一半的互动是不同步的，真正重要的是她们能够对这些失调的时刻进行补偿，恢复彼此之间连接。我们的照顾者通常会尽其所能与我们协调。当无论出于何种原因，他们无法做到这点时，向我们展示他们有弥补我们痛苦的意愿，这是形成安全型依恋关系过程中极其重要的一部分。实际操作中，这看起来可能像是他们承认我们的痛苦，询问出现了什么问题，并且认可我们的感受。这种看似简单的互动，让我们的神经系统知道，他们不是故意伤害或抛弃我们的，最终我们的需求会得到满足的。这种弥补很大程度上是在找到实际问题的解决办法之前，让我们感觉自己的需求被看见、自己的声音被听到。

关系的稳定与长久，是建立在相互尊重、坦诚、谦逊以及接受自身脆弱和倾听伴侣心底声音的能力之上的。这些品质创造了修复裂缝必不可少的安全环境。这意味着培养共情的能力，能够理解每个人在有些方面需求和视角都大不相同，而不是相互指责。不同的经历也引导着每个人在压力下做出不同的反应。当我们越来越熟悉我们的创伤如何影响我们的反应时，我们可以带着好奇试着去理解伴侣的这一过程，尤其当我们感到他们的反应富有防卫性时。所有人在感到害怕、需要保护自己时，都会以攻击责备的方式和做出反应，我们也不例外。当这些反应面对的是好奇，而不是评判或反击，安全说出真实感受就成为可能。归根结底，弥补缝隙始于尊重彼此感受、允许充分分享各自的感受，同时对结果保持开放和好奇的态度。我们一直在做这样的练习，无论是在我们自身的内在群体中间，还是在风险一般比爱情更低的外部关系上面。现

在是时候将这些能力用在我们的伴侣身上了。

随着你的疗愈逐渐深入，你更有可能吸引同样能够通过努力建立安全型依恋关系的伴侣。但是，你旧有的焦虑倾向并没有消失，它们还是会出现在安全的关系中。不同的是，现在你逐渐能够看出发生了什么，以便以不同的方式做出应对。然而，要想让任何关系能够健康长久，在出现问题时，双方都要努力向内看。这样，即使关系出现问题也不可怕。相反，如果你们明白真正了解（和爱）彼此要付出的努力，问题出现会是关系不断加深的契机。这时，你们能承认旧有的模式正在发挥作用。也就是说，少去做出反应，而是一起按下暂停键，这样你们就能有时间去了解彼此的真实感受。意象关系治疗（Imago Relationship Therapy）的联合创始人哈维尔·亨德里克斯（Harville Hendrix）称之为“有意识的伴侣关系”。蜜月期虽然已经结束，但你们的爱情会比最初热恋期体验到的更深刻、更令人满意。当你们的更多方面得到了关怀，安全感就会加深，从而你们对自身的脆弱就会更坦诚，关系也会更加亲密。你们会感到亲密感与日俱增。

这是谁眼中的真相？

一开始可不是这种感觉。你或许觉得不奇怪，99%的伴侣来到我的咨询室时，已经准备好向彼此开战。他们往往感到自己像是在对一堵墙说话，希望我能让他们看到“到底发生了什么”。可是，证明自己是对的并不会使关系愈合。事实上，我们需要做的与此完全相反。我们要做的不是一心赢得争论，让对方以我们的方式待人处事，而是始终铭记我们是队友，双方的观点从自己的角度来看都是有道理的。所有感受都是合理的，这说法即使是事实，对不同的人也有不同的含义。当我们的情绪异常激烈时，我们甚至连说过的话都很难记住。

在我的咨询室里，我常常借助我的手机来说明这一点。我让伴侣们面对面坐着，我举起手机放在他们中间。一个人看着手机屏幕，屏幕上通常有我家小狗的照片，而另一个人看着手机的背面，看到的是摄像头和手机壳。然后，我让他们告诉我，我的手机是什么样子的。当然，他们说的内容大不相同，即使他们实际上描述的是同一个事物。接着，我们停下来，我向他们解释，这就是所有伴侣的问题所在。他们无休止地争论着自己看到和感觉到的才是真相，而事实上，每个人的角度不同，看待事情的方式也有所不同。

我们开始谈论共情如何产生。当我们不再试图证明自己的观点是对

的，而对伴侣的视角感到好奇，共情就产生了。我常常让他们把从我手机上看到的手机放在一边，想象从伴侣所坐的位置看这部手机。同一部手机，不同的视角。在这个场景下，没有人是错的，没必要为此争吵。这个简单的练习可以帮助伴侣们理解，愿意去承认彼此经历对其个人的真实性，比试图搞清楚什么才是真相更重要。下一步便是去努力发现什么因素在我们的分歧中发挥了作用。这就要从与两个人的幼我对话开始，也就是说与核心创伤建立连接。与此同时，也要分析哪些强有力的文化因素可能对我们产生了影响。当双方都能分享他们儿时对于关系的经历，无论是家庭经历，还是社会使他们产生的期待，倾听的一方自然而然会对他或她现在如此反应的痛苦和恐惧产生共情。这项工作是建立成熟的、相互依存关系的基础。随着不断的练习，当出现分歧时，评判和争论就会让位于开放和共情。双方的声音会变得柔和，关系的裂缝会得到修复，两个人的创伤会逐渐愈合，他们会一起成长。两个人将不断从对立关系回归队友关系。

上面这段话向我们描述了一种可能。我们做的时候，会发现这个过程要复杂得多。我们每个人都形成了保护机制，回避、愤怒、指责、隐藏、照顾，等等，这些保护机制随着时间的推移，已经根深蒂固。它们正守护着幼我的创伤，因而是宝贵的盟友。尽管它们看似坚不可摧，但随着关系中创伤逐渐疗愈，安全感有所增长，它们就会自动消解。不过，要做到这点非一日之功，在我们做到之前，会出现许多反复。某一天，当一方提及一个令人不开心的话题时，双方心情都还不错，能够提起好奇心，去关心对方的视角。另一天，一方或双方都很累或者身体不舒服，又或是这个话题令人太痛苦，他们就又回到从前的保护机制中去。也许他们会大吵一架，最后分床睡。但是，只要他们说好了要共同参与这个疗愈的过程，他们第二天就可以接着沟通，用共情的眼光看待关系中出现的问題。

但是，如果我们知道这点，为什么不能下定决心做出改变呢？我们已经知道，我们从婴儿期就开始对我们的关系会是什么样形成期待了。一部分期待被记录在我们的自主神经系统中。如果我们的父母一直无法给予我们温暖安全的连接，我们交感的战或逃的反应就会经常被激活。我们开始预测，当我们感到无助时，最亲密的人不会来帮助我们，于是我们开始改变自己的行为，尽其所能将他们留在我们身边。随着年龄的增长，我们开始试图“理解”我们的身体和情绪反应，将感受转化成一个个观点，比如我们缺乏价值、父母对我们不感兴趣、我们能从别人那里得到什么、我们必须怎么做才能留住别人。与此同时，我们还建立起一

系列保护机制，以免受到更多来自他人的伤害。于是，就有了评判、指责，以及证明自己正确的需要。等到成年时，我们无数次使用过这些保护机制，它们已经成了我们自我的一部分。每当我们敏感的幼我被唤醒，它们就会自动来帮助我们，在最亲密的关系中尤为如此。

在我们最亲密的关系中，我们将对父母的察言观色用在了伴侣身上。忘记回复的一条留言，或是随口说出的一句话，足以令我们浮想联翩，勾起我们最深的恐惧，印证支撑这些恐惧的种种观点。我们的神经系统不自觉地捕捉着熟悉的危险，这样我们发达的保护机制就能跳出来拯救我们。整个过程就像我们不经思考开车那样自动进行。因为旧有的创伤正在苏醒，带来的情绪和感觉就像当下正在发生一般，所以我们的大脑到处搜寻故事，解释我们当前关系中出现的問題。我们将一些小问题东拼西凑，形成一个理由，用来说明我们为什么感到如此焦虑，为什么这是我们伴侣的错。然后我们准备收集更多证据，证明我们的伴侣根本不爱我们，肯定要不了多久就会抛弃我们。这些都是一种自我保护，是我们为了保护幼我早已学会的手段。可悲的是，执着于我们所谓的真相，只会阻碍我们获得真正想要的东西、接受真正需要的东西。与此同时，我们缺乏所需的安全感，无法对伴侣可能也具有创伤感到好奇。

保持好奇开放的心态，不仓促下结论、想象最坏的情况（这样做会使这些情况更可能成真），其关键在于能够慢下来，关注双方可能出现的状况。恐惧使我们将注意力集中在我们害怕的事情上，而平静能让我们看到整体的状况。我们在此书中所做的疗愈幼我创伤的练习，就是逐渐建立神经连接，使我们能够做到这点。我们可能会先注意到自己的焦虑水平正在上升，决定打电话给一个值得信赖的朋友，或是寻求内在关怀者的支持。当我们逐渐冷静下来时，我们更可能全面地看待伴侣引起我们焦虑的行为。例如，我们可能想起，伴侣最近工作比较忙、压力比较大，现在没那么多时间回复信息。感觉更轻松后，我们可能想起，所有关系中的连接深度都会有所变化，关键要看双方在关系之外的处境与状况。我们甚至可能记起，不久前伴侣想和我们谈谈目前的困境，我们却没顾得上听他们要说什么。这时，我们不会抱怨一天都没联系，也许更加能够富有同理心地站在门口迎接我们的爱人，询问他们这一天过得怎么样。

事情也可能向另一个方向发展。如果你的伴侣回到家，说的第一句话是“我今天给你打电话的时候，你去了哪？”这种指责语气会立即激起你捍卫和保护自己的冲动。如果你能记起伴侣的核心创伤，你也许能够

听出这种刺耳语气背后隐藏的恐惧。你还记得，他小时候母亲因为喝醉了开不了车，屡次没去学校接他。因为你们向彼此讲述了自己童年的创伤，你为那个被抛弃、被吓坏的小孩感到难过，想知道这是不是你没接电话对他如此重要的原因。也许你的第一句话是“对不起吓到你了”，让你做出如此回应的是你对他的整体了解，而不是你愤怒的内在保护者。如果你们两个人已经熟悉了这种深层次的体察，你温柔的话语会使他感到安全，他会对你说：“对不起，我对你发火了。”当我们看到彼此的幼我总是在推动着对话，我们便能在有些时候放下这种下意识的保护性反应，从而使关系的愈合和亲密感的加深成为可能。

在伴侣治疗的初期，当双方关系即将出现裂缝时，我经常看到一种多米诺骨牌效应：一方进入保护模式，导致伴侣做出同样或相反的反应。那时他们需要另一个人的支持，也就是我，帮助他们慢下来，尝试一种不同的反应。我对他们各自的伤害或恐惧的好奇心，逐渐成为他们看待彼此的新方式。在这种情况下，我成为了他们内在关怀者的声音以及看待事情方式的一部分。以一种温柔安全的方式倾听他们各自的创伤，帮助他们各自的幼我成为他们看待和了解彼此方式的一部分。

在第五章和第六章中，我们专注过这种练习。如果你的伴侣愿意的话，与他或她分享这本书，能够帮助你们拥有在我的咨询室进行的那种对话。这将使你们更能够大胆说出各自的需求，不必因为自己的感受而相互指责。或许你需要更多关注，抑或你只是需要确定对方是爱你的。培养即便在你感到痛苦时仍然忠实于内心、富有同情心地交谈的能力，是实现自我充实、建立持久亲密感以及相互依存关系极其重要的一部分。

走出舒适区，形成连接

当关系出现问题时，我们会出现一种“收缩”的反应，我们旧有的痛苦和恐惧逐渐苏醒，使我们专注于自己的不安全感。如果我们想要建立起更加健康的关系，需要做出相反的努力。双方都必须愿意努力走出自己的舒适区，尝试在感到不安时做出不同的反应。

在谈到边界时，我们看到，不同脾性、不同经历的人，设定边界的方式各有不同。保护机制亦是如此。当被抛弃的恐惧感被触发，焦虑型人士往往会立即寻求解决问题的办法。在不确定性的作用下，他们的焦虑感不断攀升，折磨着他们的内心：他们需要问题的答案，他们需要解决办法，他们现在就要！他们的情绪铺天盖地而来，不断地向四周扩

张，使得他们像章鱼一样伸出多个触手，试图找到令他们感到踏实的东西紧紧抓住。如果他们得不到充分的宽慰，无法安心，他们就会发怒、挑起冲突，以便继续联系，这样就有可能得到自己需要的东西。他们可能会批评、责备、辱骂、尖叫，甚至扔东西。如果他们在儿时这样做过，起了作用，或是他们看到过父母如此争吵，那么这种模式已经根深蒂固，随时都可能被触发。

回避型人士一般以不同的方式应对危险。首先，令他们感到危险的是亲密感增多，而不是减少。虽然他们通常没有意识到，但他们的反应系统里充满了儿时没有得到情感关怀的痛苦，因而如果有人让他们卸下心防、走上前来，他们会感到受到威胁。恐惧感可能会令他们关闭心门，“龟缩起来”。虽然这表现看起来合情合理，能够给出各种逻辑上的解释，但内心深处隐藏的是对袒露脆弱以及这样做可能会带来的结果深深的不信任。如果伴侣施加更多压力，他们就会大发雷霆、冷嘲热讽，或刻意贬损，试图令对方感到羞耻，从而暂时撤退或完全离开。可能他们家里所有人都这样回应情感反应，因而这样的反应模式也根深蒂固。

尽管每对伴侣的模式都有所不同，但你能想象如果两人分属敌对阵营，他们会以多么快的速度、多么深的程度彼此分离。好消息是，学习爱与被爱的新方式最大的成长点，就隐藏在这些情绪崩溃、相互撕扯的时间点中。当这种情感纠缠到达高峰时，我们便具备了开始新的道路所需的一切——两个恐惧的幼我、两个想要连接的人、两个可以重塑反应模式的大脑、两个能够将彼此关系转变成庇护所的伴侣。这就是学习爱与被爱的新方式最好的时刻。

对于那些感到痛苦时容易关闭心门以及习惯性压抑情绪的人来说，学习分享心声可能非常难。而对那些容易被焦虑感吞噬的人来说，让他们退后一步，可能也同样困难。他们还都感受着根深蒂固的保护机制具有的强大牵引力。承认这些，能够帮助伴侣找到对彼此的同情心，这是迈向重新连接的一大步。当他们终于开始打开心扉或慢下来时，他们可能发现他们感觉到的东西非常相似——恐惧的种种生理反应。一起讨论这些感受，能进一步加深同理心和连接感。逐渐地，他们都能从交感失联状态中走出来，进入腹侧连接状态。这时，双方都能关注更多了，各自的幼我便更可能得到所需的東西。如果我们多次重复这个过程，我们的大脑就会形成一种全新的关系相处模式，一种爱与被爱的新方式。需要重申的是，这个过程并非一帆风顺，其中不乏痛苦的时刻，可能看起来混乱不堪。当我们不再期待一种线性的进步，开始满足于螺旋式的上

升时，我们就真正进入了一种相互治愈、相互依存，美好而长久的关系。

以我自己的经历为例。离婚后，我花了不少精力疗愈创伤。可是，江山易改，本性难移，在某种程度上，我永远是焦虑型人士。除了核心创伤之外，性情也会发挥作用，对于我们大多数焦虑型人士来说，当出现令我们感到恐惧的事情，我们的系统将永远以相似的方式做出反应。随着时间的推移，我们反应的强烈程度会降低，所能依赖的资源会增加，我们应对关系问题的方式每天都会有所变化。

尽快回复短信一直是我关系中的底线之一。我认识现任伴侣时，告诉过他确保每次都尽快回复我的信息对我来说有多么重要。尽管如此，有时我发短信给他，还是要等好几个小时才收到回复。因为他通常都会尽快回复我，所以我的身体在他延迟回复时就开始告诉我出了什么事，当他还是毫无音讯时，我便感到怒火中烧。我的交感神经系统被激活，我们可能会有以下反应。

我可能会要求他解释发生了什么，他因此更不愿意告诉我。于是我气急败坏。他越是不想说，我越是觉得自己像章鱼一样伸出所有触手，迫使他做出反应，以便缓解自己的焦虑感。有时，痛苦太强烈，我的幼我想离开这段关系，不是因为我想逃离，而是因为我感受的情绪太过强烈，我整个身体想这样反应。但是，我不会这样做，因为即使如此痛苦不堪，我的一部分还是看到了一种熟悉的模式。在我内在关怀者的帮助下，我能逐渐一步步恢复平静。经过多年的练习，我还明白，因为回到熟悉的模式而评判自己，只会让情况更糟。我可不需要在这锅情绪的乱粥里再添一勺羞耻。所以，我深呼吸，为自己堆积如山的信息轰炸道歉，修补与伴侣之间的关系，原谅自己只是一个容易焦虑的普通人。

状态好的时候，我可能从刚开始就做出不同的反应。当他没有回复我的信息时，我能全面考虑，不钻牛角尖。我记得以前也出现过这种情况，这通常意味着他收到我的短信时，正在忙工作，后来继续做其他事情，把这事给忘了。我能告诉我自己（并且相信），他是爱我的。我还能记起，他不太喜欢被人纠缠。接着，我想起自己对他的幼我的了解，为什么他总是在压力下封闭内心。我可能会深呼吸几次，用脚紧贴地面，感觉自己能够安然度过这场“危机”，不会情绪失控。所有成长过程都少不了在这两种反应方式之间来回切换。

我除了要努力继续为我的幼我提供一个安全的庇护所，还必须学习

如何让我的伴侣在不开心时放心地告诉我。首先，这意味着提醒自己他不会抛弃我。他后退时，只是在经历自己的创伤。我也帮助自己的幼我认识到，我的痛苦是对自己内心一些旧有的东西所形成的反应，不是伴侣的行为所造成的结果。我发现，我努力这么做的时候，实际上给了他空间，使他能够处理自己的感受，尝试告诉我他不开心的原因。

在学习这些的时候，我经常能做到为我们彼此提供安全空间，直到我们能够成熟理性地好好谈谈，回到彼此连接、相互理解的状态。即使是最困难的时期，我也能觉察自己的情绪、获取内在和外部的支持、为自己的感受负责而不是去妄加指责，从而不至于迷失在过去的感受中。而我的伴侣也意识到他有将我拒之门外的倾向，也努力学习不开心时主动沟通，袒露自己的脆弱。我不断提醒自己，他远离我，不是故意要伤害我，而是因为他自己的创伤，他是在自我保护。意识到这点，我便不会将其过度个人化，从而能够更好地消化这件事。请记住，我是一个以研究这些为生的关系专家，我尚且还有无法保持清醒、做出调整的焦虑时刻。但是，我们愿意走出关系的舒适区，来维持长久的亲密和连接。随着时间的推移，我们之间的裂缝越来越少。因为我们还学会如何更快地修复裂缝、恢复连接，所以即使出现冲突，我们也能越来越深切地相信我们爱着彼此。

虽然我的伴侣容易关闭心门，但他有很强的同理心和连接的能力，并且他很在乎我们之间的关系，一直愿意和我一起学习和进步。我的前夫就不是这样的。我必须再次强调，拥有一个接受我们的真实自我，包括我们的焦虑，愿意与我们共同成长的伴侣，对于我们进入相互依存、深刻长久的亲密关系至关重要。每次你们选择停下来，以关爱的方式进行回应时，从根本上说你们都在选择队友关系。

为沟通创造空间

当然，疗愈不仅仅在关系紧张时会发生。关系顺利时，与伴侣一起坦诚地分享彼此对痛苦和恐惧做出的种种反应（愤怒、指责、退缩、控诉、哭泣），也会有所帮助。告诉对方这些是你感到恐惧或受伤的表现，能帮助你们察觉什么时候对方可能需要帮助恢复心理平衡。通过在问题出现之前花时间了解彼此的反应模式，你们正在共同下定决心每次裂缝出现时将其修复，这个可靠对策最终将成为你们的第二天性。

先开始，伴侣约定好他们都可以就自己的需求提出请求，很有帮助。“哎，我感觉和你有点疏离了。我们什么时候可以谈谈？”为这些容

易遭到拒绝的请求提供安全的空间，为以不同方式处理潜在的裂缝奠定基础。你们也可以制订一个方案，在争论的过程中，任何一方觉得需要冷静的空间，都可以叫停。你们可以决定，在争论开始变得激烈时，任何一方都可以直白地说出自己的感受，例如：“我生气了，需要冷静一下。我休息几分钟，等内心平静了再回来。”“我这会儿想摔门而去，想静静地坐几分钟。我们等会儿再谈可以吗？”一些伴侣发现他们需要设定一个特定的时间，重新连接，解决问题。焦虑型人士更容易被情绪淹没，反应方式更可能快速升级。如果你是这样的，要求暂停，能够帮助你让自己更加理性的伴侣，或干脆就是回避型伴侣倾听你的声音。桑迪和克里斯蒂的故事就是一个典型例证。

章鱼学会冷静

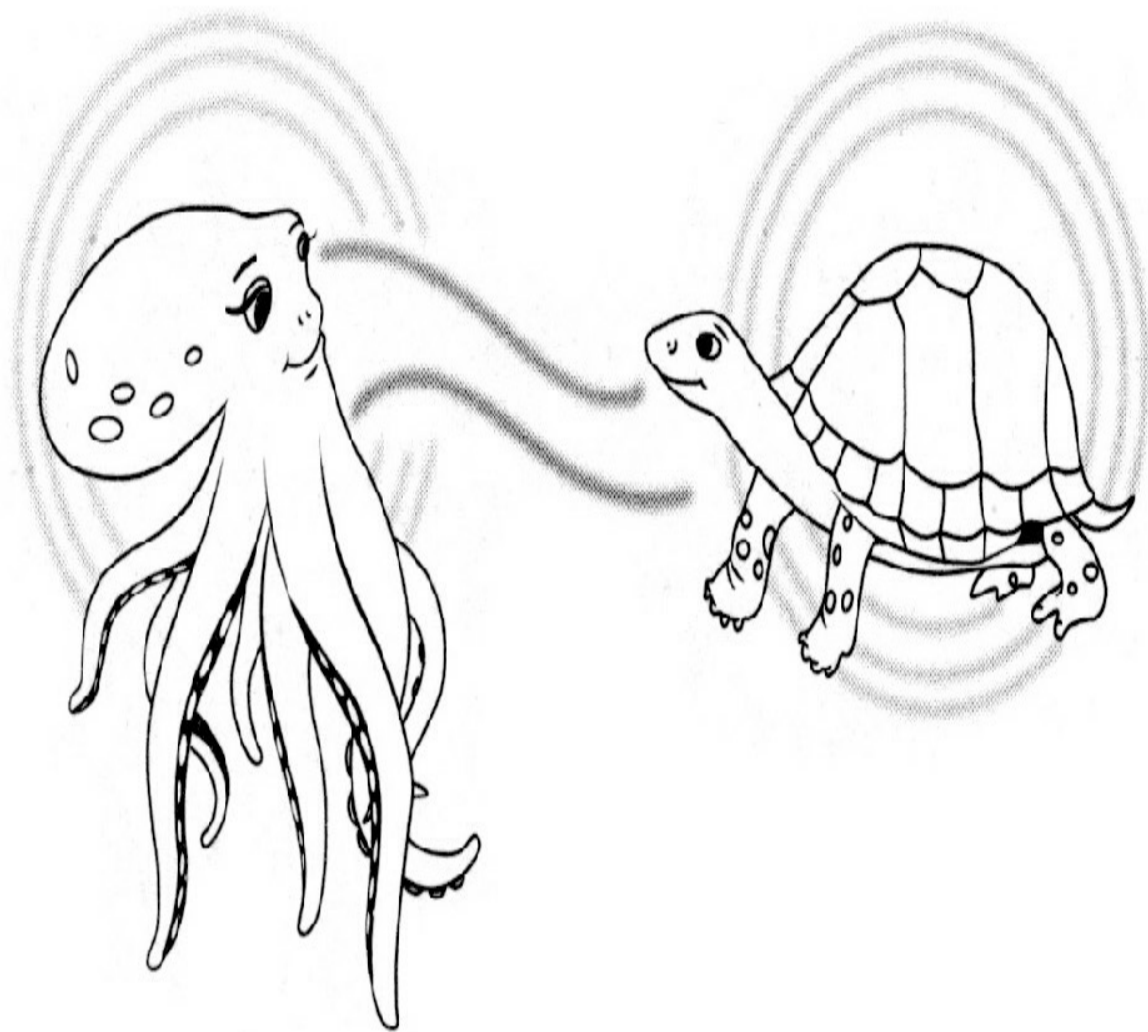
桑迪在关系中是典型的章鱼，她的保护机制是发火、指责她的伴侣克里斯蒂，有时甚至扔东西。她告诉我说，彻底放飞情绪的那一刻感觉很爽，可是这又往往会让她对伤害克里斯蒂感到很糟糕，她还要清理自己造成的烂摊子。桑迪意识到，即使她当时感觉自己的愤怒合情合理，如果她想重新与女友建立连接，她必须找到另一种方式来处理自己一发不可收拾的情绪。

当她们来找我做伴侣咨询时，桑迪与我一起探索了导致她发泄情绪的恐惧感。桑迪有充足的理由对断开连接感到害怕。她的父母养大了五个孩子，在此过程中争吵不断。桑迪一直扮演着劝架者的角色。当他们争吵时，她会赶紧介入，试图让他们停止争吵。他们从来没有停下来，但桑迪也从没放弃努力。遵循这种模式，桑迪往往试图修复自己的愤怒造成的裂缝，可克里斯蒂感觉受到攻击时，就会后退。她需要空间处理自己的情绪，争吵后通常不理睬桑迪。这种模式令桑迪焦虑不安，深受煎熬，她不知道自己的伴侣何时（以及是否）愿意和她重新建立连接。为了帮助她明白为什么这种感觉如此痛苦，我们追溯到父母争吵时她的幼我身上。她无法引起父母的注意，因此恐慌不已。在咨询的过程中，克里斯蒂也能够看到，并且承认，她在争吵后与伴侣冷战，对桑迪来说有多么煎熬。

我们一起制定了一个桑迪生气时可以用的办法。桑迪觉得她可以说：“我不开心，正在与愤怒做斗争，我需要空间冷静一下。”她可以接着提出请求：“我们可以定个时间好好谈谈这件事吗？我爱你，我需要知道你一直在我身边。”克里斯蒂说，那样她会感到安全，愿意定个时

间谈谈，也许是几小时后，有时也可能是第二天。她愿意告诉桑迪：“你对我很重要。我爱你。我需要一些时间处理自己的情绪，然后我们可以好好谈谈。”

她们进行这样的对话，其中包括设定特定时间重新连接、修复裂缝，其目的是为了彼此知道她们都很在乎这段关系。对桑迪来说，这会让她知道，她的需求对克里斯蒂来说很重要，她们会修复这个裂缝。她的幼我能够明白这与她小时候经历的情感忽视完全不同。这样她的情绪就不会失控，她便能在其内在关怀者的支持下，倾听幼我的声音，继续疗愈这个核心创伤。克里斯蒂感觉到桑迪的情绪冷静下来时，也会觉得安全，愿意敞开心扉。桑迪需要知道她很重要，克里斯蒂和她一样在乎这段关系，而克里斯蒂需要空间处理情绪、做出调整。提前为这一过程建立一个清晰的框架，让她们两个人拥有充足的安全感，不用求助于她们熟悉的保护机制。她们更能够在裂缝从出现到修复这段时间内保持连接。经过几个月的专注练习，桑迪发现自己很有安全感，她能直接对克里斯蒂说：“我感觉很害怕，就像我五岁时父母在激烈争吵时那样。你能抱着我吗？”这是克里斯蒂完全可以做到的。



章鱼的能量冷静下来，乌龟的能量变得更加脆弱，使回到腹侧连接状态、修复关系成为可能

当章鱼学会用冷静克制自己的神经系统，乌龟学会勇敢伸出脖子，双方就可以回到腹侧连接状态，从而能够解除误解。当然，进入这种状态说起来容易做起来难，在气头上、新的反应模式又尚未形成时，尤为困难。如果伴侣们制定了方案，其中一方要求暂停，可参考以下练习。这是意象关系治疗法的练习，为回归关系时如何交流创建进一步的框架。尽管这项练习着重培养对彼此需求的理解与共情，但通过这种开诚布公的交流，往往能够解决造成关系裂缝的种种问题。

练习：队友关系的团队建设

首先，定个时间和伴侣谈谈，修复你们之间的裂缝。要做到这点，你需要冷静下来，放下指责，所以在你尝试沟通之前，先确保自己有充

足的时间走出交感唤醒状态，进入腹侧状态。记住，如果你有激烈的反应，就是你受伤的幼我正在重新经历一些痛苦和恐惧的时刻。为了找到原因，尽可能将你的感受追根溯源，这样你便能意识到这些强烈的情绪源自这些过去的经历，不完全是伴侣言行造成的。理想的情况是，双方都能在试图冷静时做到这些。如果一方率先为自己的情绪负责，那么另一方更有可能效仿。

1.当你冷静下来，准备好与伴侣面对面好好谈谈时，专注于内心。深呼吸，确保你将注意力集中在这个位置，提醒自己：“我们是同一队的。”

2.首先，想想对方身上你欣赏的方面，大声说出来。你们各自想说出多少条都可以。我知道，当你们可能正对彼此生气的时候，这样做听起来似乎很难，但这样做会帮助你卸下防备，使你们进入开放共情的状态，从而能够建立连接。

3.轮流分享自己为什么不开心，用手机上的计时器限定。轮到你分享时，说最多不超过三分钟，尽量多用以“我”开头的陈述句。例如：“当你不回我短信时，我害怕你不爱我了。”如果你意识到任何与儿时经历相关联的感受，你也可以将它说出来。不要因为你自己的感受而责备你的伴侣。让他们知道你的旧伤被他们踩到了即可。

4.现在轮到你的伴侣告诉你他或她听到了什么，然后问对方你听得对不对。不要争辩，不要添油加醋。在意象关系治疗中，我们称之为镜映（*mirroring*）或印证式倾听（*reflective listening*）。

5.当一方已经发言，另一方已经倾听并反馈自己听到的内容，交换位置。你们都要尽其所能真正看到、听到并了解伴侣的感受，激活你们大脑中的共振回路（*resonance circuitry*），使你们能够与对方的感受形成共情。

6.此外，倾听者还可以加上几句认可对方情绪的话，比如，“听你说的这些，你有这样的感受能够理解”。请记住，所有的感受都是真实存在的，你不需要同意对方的观点，才能认可他们的感受。

7.一旦你们都借此机会真正倾听并认可彼此的感受之后，你们可以想出一个解决办法。它可以是一个切实可行的方案，也可以仅仅是让彼此知道，你们已经准备好在今后的日子里更加关注对方的需求。

伴侣对你的镜映蕴藏着神奇的疗愈力量，这个简单的联系能够帮助疗愈那些因为没有被看到、被听到、被认可而造成的早年创伤。于是，你的伴侣正在成为你的一种内在养育者，即使你们两人身处异地，这声音也会陪伴着你。我亲眼见证，单凭这项练习，就使关系发生了巨大的变化，伴侣们不再像以前那样因为自身感受而互相指责，更愿意敞开心扉、袒露脆弱，与对方建立起更深的亲密关系。

爱这个人的全部

本章开始时，我们说过，这世上没有“完美”的人。我们都有自己的创伤，当两个人走到一起时，不可避免地会触碰到彼此的伤口。与他人建立安全、持久、亲密的关系，其关键在于加深对彼此儿时核心创伤的了解，学习借助支持、承担起追求自身创伤疗愈的责任，认识到我们都在尽全力，并将彼此视作完整的人。归根结底，这也是我们学习给予和获得我们和伴侣都应得的爱与接受的方式。

每当你们发现陷入敌对关系时，问问自己：“我们的关系具有什么优势？哪些方面我们做得越来越好？哪些方面我们作为伴侣从未出现过问题？”这可能是一个颇有助益的沟通话题。我们的自主神经系统习惯性地让我们关注被威胁的体验，即使这种威胁来自过去。随着我们的创伤逐渐疗愈，我们获得了选择欣赏伴侣身上优点的能力，这就意味着让自己关注这个人的全部。尽管我们的伴侣可能在某一方面并不出众，但提醒自己关注他们积极的品质，会帮助我们开始接受爱人的全部，而不是试图将对方改造成永远不会再让我们受伤的、扁平刻板的爱机器人。

首先最重要的是，这意味着你们双方都要实现自我充实，在伴侣之外培养值得信赖的关系。有了这种支持，你便能够逐渐在焦虑感来袭或撤退的冲动涌上心头时，保持自我。在此基础上，立志修复任何裂缝，无论这一过程有多痛苦，会让你更容易平稳度过所有关系中难以避免会出现的种种起伏——不仅是伴侣关系，还包括与朋友、家人、同事之间的关系。随着时间的推移，这些短暂的冲突实际上会帮助建立更多信任感和亲密感，同时帮助你明白，冲突不一定会造成分手（也就是抛弃）。情感确实脆弱、混乱，而且难以预测，但情感也只是在试图告诉我们自己的需求。当我们为自身核心创伤以及为保证自身安全形成的保护机制承担起责任时，我们便可以如何选择做出反应。

需要再次强调，要做到这点，需要投入时间，进行大量练习，并且

愿意关注双方的真实感受与需求。让我们以另一个练习结束本章的内容。这个练习能够帮助你在每段关系中更加关注对方的全部自我。

冥想：让你的伴侣进入你的内心

在第四章中，我们做了一个心脏扫描冥想练习，以此探索获取心灵智慧是什么感觉，与我们的内心世界建立连接。这个练习与此相似。首先，请专注于此刻，按照以下指令继续下去。你也可以从 beselffull.com/meditation 获取这个冥想练习的音频。在开始之前，找一个安全又安静的地方，练习走进内心。

1.先躺下，深呼吸，让呼吸深入你的腹腔。吸气时腹部鼓起，呼气时充分排出气体。将注意力集中在呼吸上，感受呼吸在身体中流动。当你感到身体得到放松，平静了下来，开始引导呼吸，使其进入你心胸。

2.感觉对自身状态充满心灵智慧，专注于值得你感激的事物，可以是你正在跳动的的心脏，也可以是让你感到开心的事情。向它们表示感谢，随着呼吸将这份感激带入心中。在你进入下一步之前，花几分钟时间好好感受这种感激的能量。

3.现在开始想象你的伴侣。注意观察当你想起伴侣时，内心有什么反应。想象他或她正站在你面前，或者回忆他们的气场。让自己感受这个人的全部自我。如果你觉察到任何对某一方面的评判，将注意力重新集中在你的心中即可。

4.现在注意想到这个爱人时你身体的感觉。有开放和连接的感觉吗？或者，你感到身体收紧、心门紧闭？注意观察即可。你不必对自己的感受做出任何判断。

5.你的身体出现了什么感觉？在想到伴侣时，你的身体是否感觉轻盈、温柔、空虚，甚至一片空白？你可能感到少许的刺痛、温暖或寒冷，甚至痛苦。注意你身体的哪些部位产生了这些感觉？

6.你产生了什么情绪？疼爱、愤怒、怨恨、宽容、恐惧，或者其他情感？也许几种情绪交杂在一起。如果你的大脑开始加速运转，让自己继续去感受身体中的感觉。当你发现自己恢复平静时，放下你产生的任何情绪，继续将注意力集中在你心胸。

7.你们的关系是什么样的？你与伴侣之间可能有开放的空间，或者存在某种阻碍，抑或有一种难以区分彼此的重叠的感觉。观察这一空间。你们之间的空间有哪些颜色，是什么质地？在观察的时候，这个空间的某一方面可能会发生变化，也可能不会。任由其发展即可。

8.当你想象你们两人在关系中的这种感觉时，你的感受可能会让你想起你们两人之间或者更早之前的种种场景。如果记忆浮出水面，注意它们的来去即可。深呼吸一两次，继续专注于你的心胸。

9.当你的注意力回到心胸时，注意你和伴侣之间的能量流动。如果流动顺畅，感受那种感觉即可。如果不顺畅，注意你身体的哪个部位有这种感觉。如果你允许这种不顺畅存在，而不是抗拒它，会怎样？没必要做出改变，只需不加评判地去感受。

10.如果在任何时候，你感觉自己不自觉在关心伴侣那一刻正在做什么，轻柔地呼吸几次，让注意力回到你心胸。然后，再重新感受想到伴侣时你身体的感觉。

11.询问你的心脏中心有什么要告诉你的，倾听它所给你的信息。然后，让你的伴侣给你所需的信息，以帮助你保持平衡，清晰地看到他或她的真实自我。你不一定会得到明确的回应。将问题提出就够了。

12.现在尽你所能，将你的伴侣视作一个完整的人、一个有着自己的创伤的人，允许他或她如此。然后，让你的心告诉你伴侣身上你欣赏的地方，专注于此，将其扩展，直至充斥你的意识。保持一会儿，让你爱人的积极形象进入你的心胸。

13.然后，继续感受伴侣是一个完整的人，感恩你们一起生活、一起成长的机会。感受自己也是一个完整的人，允许伴侣的形象从你的脑海中消失。

14.休息放松，吸收你感受到的一切。等你准备好回到房间，慢慢睁开双眼。

因为既能感受到你的伴侣独立在你的外部，又能感受到你的伴侣存在于你的内心，所以你可以开始感受到你们之间亲密关系的深度，并且将这个人作为独立个体去接受和欣赏。这种既融为一体又相互独立的状态，就是相互依存关系的精髓所在。这种状态很难用文字来描述，但一

旦你进入这种状态，无疑会感到充实而满足。学会面对伴侣及其需求，不受其激活，能让你在最初的迷恋逐渐消退之后，再次以一种崭新的、可持续的方式爱上他或她。

我经常看到人们试图改变彼此，解决根本不存在的问题。在一段相互关爱的关系中，重要的是要去接受有些事情永远不会改变。沟通一直会有所帮助，旧有的创伤也能够愈合，两个人相处的方式会因此产生一些根本的变化，但有时我们必须去接受我们眼中伴侣的不足。这也从你接受自己开始：你越能接受你的全部，就越能够接受伴侣的全部。你将不再将彼此视作敌人，而开始看到你们的真实关系：两个不完美的人通过加深对亲密关系的认识，帮助彼此疗愈创伤。

第九章 爱的神秘转变力量

我们的旅程即将结束。我希望你开始明白，尽管你的依恋模式已经成为你身体的本能反应，你还是拥有无穷的力量，能够疗愈自身创伤，实现自我充实，吸引真正支持自己的各种关系。我也希望你已经能更深刻地认识到自己会如此反应的原因，认识到这是因为有许多你无法控制的因素。从这个新的角度来看待我们的全部，我们才会开始对彼此以及我们各自承受的创伤获得更多同情。我们踏上的疗愈之旅，将改变我们对关系的认知。我们都有应对痛苦的方式。我们都有核心创伤。我们都有自己独特的故事。通过学会与你的焦虑模式共存，你在疗愈它们，练习倾听并照顾自己的幼我，接受你的完整自我，邀请具有情感能力的人进入你的世界，这样你便能够形成一种切身的安全感和信任感。这就是通往我们都渴望并且需要的、内在安全感的道路。

虽然拥有一个浪漫伴侣能深入疗愈你的创伤，但其他支持性的关系也能为你提供一个安全的港湾，帮助你打下坚实的基础。这是因为我们所有的关系，无论体验如何，都为我们提供了认识自我的机会，让我们看到哪里的创伤已经疗愈，哪里的创伤尚未疗愈。这是一段终生之旅，帮助我们不断进步，直至感受到我们作为人的完整性。通过变得更加自我充实，你已经开始与自己建立亲密关系，这将继续帮助你培养支持双方疗愈和成长的伴侣关系。这种相互依存正是我们都渴望的状态，你已经走上了体验这种状态的道路。

与你共同疗愈的宇宙伴侣

找到并学会与一个人以一种自我充实且清醒自觉的方式成长，与此同时体验双方都可以做自己的深层亲密感，就是我们所说的相互依存的艺术。我个人将这个与你共同疗愈的伴侣称作你的宇宙伴侣（cosmic partner）。我认为，找到与你共同疗愈的人，让你体验一种新的爱的方式，既是一种精神契约，也是一种深度贴合人性的约定。在这种关系中，你们双方共同学习。你们不可能总是步调一致，因为不和谐也是这个过程的一部分，人性的一部分。我们已经知道，出现这些裂缝，是修复关系的时机，会让亲密关系不断深入。

经验告诉我，当我们放手，专注于高质量的友谊和支持，加倍信任

宇宙、相信此人会在我们准备好时出现，我们找到宇宙伴侣最为容易。“当你停止寻找时，他们就会出现。”这句古老的谚语，往往被证明是对的。因为当我们不再专注于寻找能够令我们感到完整的那个人，而是让我们生命中的所有关系疗愈我们、支持我们。你能看出这如何使我们更可能遇到能够疗愈和支持我们的伴侣的吗？对于多数焦虑型人士来说，不断寻找那个人，使我们的系统一直高度紧张。这种紧张感时常让我们想起儿时的经历，从而使旧有的关系模式不断延续下去。当我们与安全型人士在一起时，我们的系统会逐渐学会放松，能够察觉到周围的支持。

渴望浪漫伴侣关系，再正常不过。学习将注意力放在与其他支持性的人建立安全生活的所有方面，会让你拓宽你的注意力，从而能够为那个人进入你的生活做好准备。如果你现在正处于一段关系之中，与伴侣出现了冲突，也许你能以一种更加清醒和同情的眼光，看待关系中出现的这些裂缝，从而使你们加深对彼此的理解，拉近距离。我有种强烈的感觉：有人确实会在合适的时间来到我们身边，谁会进入我们的生活，包括我们的友谊以及其他支持性的关系，冥冥之中宇宙自有安排。如果你不能接受这种唯心的解释，关系神经科学告诉我们，无论我们承受了多少创伤，我们都对温暖的连接有一种与生俱来的渴望。如果具备适当的支持，我们也能够疗愈创伤，获得更加深刻的内在安全感。每一种温暖的连接，无论来自宇宙，还是来自人类，都帮助我们建立所有关系中的安全感和信任感，增强我们内在关怀系统的声音和感觉。

当你在学习这种新的爱的方式时，你的浪漫伴侣关系可以关乎于共同成长，你们继续更加深入地疗愈创伤，这对于你们的幼我来说都具有最为深远的意义。对许多伴侣来说，疗愈就是用意识和技巧审视造成痛苦的感觉和情境，这样无论裂缝何时出现，你都能以不同的方式做出反应。例如，由于我儿时和第一次婚姻中的遭遇，当我和现任伴侣出现冲突时，即便只是漏回一条短信，我仍然会感到害怕。在反复出现裂缝并且努力修复的过程中，我逐渐明白冲突是安全的，表达我的需求是允许的，失联并不意味着抛弃。简言之，我明白了，这个人不会离开我。我明白，我可以表达我的情绪、说出我的感受，我们可以接纳彼此的不完美，相守在一起。我们在第五章所做的接纳你的完整自我的练习，会让你向另一个人袒露自己的所有方面。这种内在亲密感（看到内在自我）能够与另一个也在形成袒露脆弱能力的人结合在一起，在你们分享自己完整自我这些宝贵而脆弱的方面时，为各自提供更深层的支持。当我能够向他袒露他忘记回我短信时感到恐惧不已的自我，他也能够向我

袒露面对我的斥责想要逃离的自我时，我们能够在彼此之间创造一个安全空间，呵护我们所有受伤的方面。

我们交往不久，我的现任伴侣就问我：“你需要多长时间才能建立对我的信任？”我看着他说：“大概需要五年。”我不是在开玩笑。虽然在很多方面，我已经信任他了，但我知道，因为我的过去，我必须学会信任健康关系的发展过程。我想确保我们能够有意识地去解决我们的问题，因为我知道问题难以避免，就像在所有关系中那样。尽管在婚姻结束后，我花了很多功夫疗愈创伤，但再次与伴侣建立亲密关系，使这种疗愈进入一个全新的层面，问题的关键与其说在于信任他，不如说在于相信宇宙会在我学习相互依存这支舞蹈的过程中支持我。我之前无论是在与父母的关系中，还是在与第一任丈夫的关系中，从未体验过这种相互依存。我的认识需要从“关系很危险，会伤害我”转变为“现在我有这个舞伴和我一起学习”。每天我都要想方设法放下自己的恐惧，相信我们共同成长的承诺。久而久之，过去的经历不再支配我的行为，我越来越能够把握当下，与他自由地相处。

随着时间的推移，我们相互的感情越来越深，即使在最艰难的日子里，我们也彼此信任。有时候我们还是会出现冲突。我想，人们在Instagram以及其他平台看到我们，会认为我们拥有完美的关系。在某些方面，我们确实如此，不是因为我们之间毫无问题，而是我们一直在共同努力，试图解决这些问题。现在你应该知道，没有关系是一帆风顺的，我们遭遇的坎坷，会唤醒我们心底最久远、最痛苦的感受。将完美的关系想象成任何其他样子，都是骗人的。真正健康长久的关系，并不是一帆风顺的那种关系，而是为我们带来挑战、需要我们成长的那种关系。

在你踏上这段旅程之后，你会继续觉察内心的智慧。久而久之，你会发现不再觉得自己有缺陷或者不正常，而会感到自己充满了可能，因为你会开始看到每个人都是在生活中成长的，遭遇挫折，想办法解决，和你一样。对于你们阅读此书的许多人来说，我确信你们正在疗愈过去或者现在的恋人所带来的创伤。当你的旅程开始时，你会感受到接纳并疗愈这些旧有创伤所带来的轻盈。

科学告诉我们，我们93%或更多的成分与星尘相同。我喜欢将我们支持性的关系想象成天空中的一个星座，彼此连接、相互支持，这样我们才能一直闪闪发光。当我们允许自己相信宇宙以及我们与生俱来的内在智慧时，我们发现比我们有受伤的思想和情感更加重大的东西在我们

身边，一直引导着我们，支持着我们。

我还相信，越来越相信自己的心灵智慧以及他人和宇宙的支持，将让你越来越靠近自己注定要走的道路。因此，你可能会在生活中遭遇富有意义的巧合，让你感觉像是宇宙在向你示意。心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）[\[1\]](#)称之为共时性（synchronicity）。你有过发现自己难以置信地欣然而笑，仿佛一件又一件事串通好了，要告诉你做出了正确选择的时候吗？一切都顺理成章，不需要你费任何力气。也可以很简单，比如你有某个疑问、欲求或需要时，在最合适的时候得到奇迹般的解决。抑或，你在收音机里听到了一首歌，你知道就是为你准备的。也许这种时刻出现在一本书中，当你看到一句话，感觉它就是在讨论你刚经历的事情。久而久之，当你找到自己的节奏，建立了更多的信任时，试着去留意宇宙向你示意的所有方式，这会帮助你记得你一直都拥有支持。这意味着，你不仅要留意自己受到伤害的所有方式，也应该开始留意宇宙提供机会让你成长的种种方式。

有人说，当你持续关注自己的内心世界，注重倾听内心的智慧，允许生命以自己的方式打开，你就会成为一块爱的磁铁。你不会再像穿越沙漠、看不到绿洲那样寻找爱情，生命会变得更像一条河流，为你源源不断地提供活力和滋养。你可能会感觉到，你心中永远流淌着满满的爱，从而吸引他人加入其中。你逐渐明白，爱是它自身的能量，它永远不会干涸。爱就在你的身边，它形式多样，存在于各种关系之中。它也在成为你自身存在中的一种状态。如果这些听起来有点玄妙，让我跟你讲讲诺埃尔的故事，这是信任宇宙和社群的典型例子。

宇宙自有其安排

诺埃尔是我的一位咨询者，36岁。她发现自己能够放下对于她这个年龄应该是什么生活状态的执念，开始相信宇宙的安排。咨询刚开始时，她的状态与此完全不同。她第一次来到我的咨询室时状态非常糟糕，她陷入了抑郁，开始终日借酒浇愁。初次咨询时，她分享说，她刚刚与自己前一个伴侣分手，因为她心里知道他不合适。恢复单身后，她感觉自己千疮百孔，永远遇不到“属于她的那个人”了。她解释说，他们刚认识时，度过了一段美好而漫长的蜜月期，一起到处旅行。直到她搬去和他一起住（这是亲密关系的一个重大变化，必然带来种种影响），裂缝才开始显现。尽管他有时会回家陪她，但他从来不分享任何有关自己的事情。诺埃尔开始感觉自己在和一个陌生人一起生活，而且他还对

家里的东西有很强的控制欲。随着时间的推移，他开始越来越专注于工作，她总在家等着他，时常感觉自己像一人独居于此。她很悲伤，明智地选择结束这段关系。他们本来住在加利福尼亚州，分手后，她鼓足勇气搬回佛罗里达州，这样能离家人更近一些。

尽管他们分手了，她制造了一些物理距离，她的幼我和成年自我还是放不下对他和他们未来一起生活的可能性的想象。36岁的诺埃尔感觉，组建家庭的梦想离自己越来越远。幼我充分感受着她的遗弃创伤，仿佛只有他能抚慰这种疼痛。她成年自我的梦想和幼我与他都纠缠不清。她来找我咨询时，焦虑依恋系统已经完全被激活。在为了疗愈她儿时的依恋创伤而共同努力时，诺埃尔和我发现一个重要资源——她在遇到他之前与其他人的连接感。她说，在遇到他之前，她对自己的生活感到非常满意，那时她甚至没有谈恋爱。她和五个室友住在加利福尼亚州的一套公寓房里。她记得下班回家，在房间里与人谈天说地。从她脸上洋溢出的喜悦以及她身体放松的姿态，我能看出她曾经受到这些关系的滋养。然后，她遇到了他，为了让关系更进一步，她搬出了原来的公寓。令人遗憾的是，随着她的幼我越来越专注于这种单一的满足感来源，她与那些朋友逐渐失去了联系，她也失去了她所喜爱的群居环境。

显而易见，要想得到疗愈，她首先要变得更加自我充实，为她的幼我找到新的支持。此外，她的成年自我需要为她对想要的生活的想象破灭而哀悼。为了从这段关系里走出来，她必须放下在某一年龄前结婚生子的目标。放下前任是她想要的一切关键点这一幻想，她必须接受一个虽简单却往往令人害怕的事实：我们不能控制每件事如何发展，也不能期待事情按照我们所设定的时间发生。当我们感到焦虑时，为了冷静下来，我们通常会反复尝试控制别人的感受、想法和行为，这样我们就能让事情向我们需要的方向发展，从而平息我们的焦虑感。可是，事实上，这样只会加剧我们的焦虑，因为我们试图做到我们根本做不到的事情。要想真正平息我们内心的焦虑，只能通过建立内在安全感，这样我们就能逐渐放手、退后、听从宇宙的安排。

在我们的共同努力下，诺埃尔意识到，她之所以会感到抑郁，不是因为对前任的想念。实际上，她是因为失去一直以来对未来的想象而感到深切的悲伤。她开始意识到，那些真正支持过她的室友，即使不在她身边，也已经成为她内在关怀系统的一部分。因为这段经历存储在她的身体里，所以她能够感觉到，她和那五位女性住在一起时有多么幸福，她非常想念和她们每天一起相处的日子。随着时间的推移，她能够看到

真正的幸福来自于两方面：疗愈自己的内心世界，为与家人、朋友的关系留出空间。随着她越来越多地从遗弃创伤中解脱出来，诺埃尔能够放下她对前任所代表的一切的幻想。她甚至能够看到，与这个伴侣结婚生子，只会让她感觉更加孤独。

一如所有真正的疗愈，她在迈向未来、拥抱各种各样富有意义的连接时，也时常会因为组建家庭的梦想就此破灭而陷入悲伤。当她潸然泪下时，她能得到更多抚慰。随着她外部世界不断改变，她内在世界的疗愈持续向前。因为能够得到各种支持，她不再需要靠酒精来抚慰自己的焦虑和痛苦。

我们疗愈工作做得越多，她的世界就越广阔。不过，最大的变化——可谓奇妙的变化，出现在她不再认为，她需要按照社会时钟生育孩子才能过上充实的生活。她不再紧盯着未知的未来，而是能够活在当下，真正专注于今天带给她快乐的一切。她靠近那些感觉像是家人的人，而且养了一条狗。她将她漂亮的三岁大拉布拉多宠物狗带到我的咨询室时，满脸洋溢着笑容，我能感觉到她浑身散发着催产素（信任荷尔蒙）的气息。她告诉我，她现在已经很幸福了，不知道自己是否还需要男人，甚至不知道自己是否想要孩子。不可思议的是，不到九个月的时间，她就遇到了一个新伴侣，他满身积极的品质，能够与她建立相互依存的幸福关系。他们还轻松地将他们的新关系与她的家人和朋友圈融合在一起。上一次令她与男朋友之外的所有人切断联系的焦虑感得到充分的疗愈，她足够自信这次不用这么做了。一天，她在我的咨询室里回望自己的经历说，她从来没想到宇宙对她会有更好的安排，她很庆幸自己得到了足够的支持，能够放下她以为自己完美规划的旧生活，允许难以置信的新未来在她眼前展开。

感情状况远远不能定义你

当我们变得更加自我充实时，我们不再追逐对爱情的幻想，那些曾经感觉或看着像是爱情的东西，而是从我们所有的呵护关系中吸收爱的滋养。首先，我们要倾听身体的声音，相信心灵的智慧。当我们变得更加自我充实时，我们不必再去争取爱，也不必再去证明自己值得被爱；我们本来就感觉自己值得被爱，我们敞开心门让人进来证实这一点。我们内在关怀系统的存在感会因此增强，从而我们也能从内在感受到爱。我们不再需要找到“那个人”，抛弃我们为自己的人生设定的截止时间。当旧有的感受出现时，我们现在拥有了内在和外部的资源来倾听它

们的声音、抚慰它们的伤痛，从而让持续的疗愈成为我们日常生活的一部分——像呼吸或刷牙一样自然的一部分。

向我们施压，让我们按照预定时间进入某种关系的，不仅仅是我们的焦虑型依恋系统。我们的社会也在告诉我们人生应该如何展开。我们应该上大学、有事业、结婚、生孩子。凡此种种，不胜枚举。如果我们不想要这些，我们肯定有问题。因此，我们中许多人感到，如果没达到某一理想目标，我们就失败了，或者如果离婚了，我们就犯了弥天大错。如果到某个年龄还是单身，那我们一定哪里有毛病。这种理想的时间线一代接着一代传给了我们。可是爱情没有现成的模板。我们的人生也不会注定以一种方式展开。当我们以一种同情和理解的姿态拥抱自己的人生道路，时刻关注自己的意愿和需求，我们就能摆脱社会试图强加在我们身上的刻板印象和模式。尽管我确实相信，我们的文化正在逐渐变化，将会包容更多不同的人生道路，但是旧有的观念很难去除。我的许多女性咨询者仍然感受到家庭规范和社会时钟的压力。

举行婚礼尽管很美好，却不会改变两个人的脾性和他们关系的性质。我们都在人生的不同阶段，不断地发展、成长、转变，无论我们有没有结婚，甚至有没有恋爱，都不会阻碍这一切的展开。正如我们所看到的，单身也可以是形成各种温暖关系的绝佳状态。无论你是单身、离过两次或三次婚、身处不幸福的关系之中，还是在与伴侣努力建立相互依存的关系，你都无需刻意改变自己的感情状况，也能获得成长和疗愈。

大自然神奇的力量

更神奇的是，爱的转变力量表现形式多种多样。我们不仅要与我们的伴侣、家人以及支持系统同步调谐，还能够与大自然同步调谐。每天我们都在与树木共同呼吸。我们吸入的，它们释放；我们呼出的，它们吸收。当我们意识到这点，我们可以开始借助我们与所有生命之间自然而然的相互依存关系。在20世纪80年代的日本，森林浴（shinrin-yoku）风靡一时，成为对抗我们日益科技化的生活，缓解这种生活对我们身体、情感和关系造成的不利影响的重要方式。或许你已经意识到，置身丛林间会对你形成某种改变。现有研究证明，这样做可以降低血压、减少应激化学物质的水平、改善睡眠、减少愤怒、增强我们的免疫系统、促进心脏健康、提升心率变异性、缓解抑郁症。对于我们这样的焦虑型依恋人士来说，最重要的是，当我们身处丛林之间时，我们的自

主神经系统会得到舒缓和安慰。简言之，林间漫步两小时能够让我们感到平和而快乐，给我们一种与老朋友共处的感觉。将手机和相机留在家中，以便更好地吸收林中景色、气味与声音（“森林浴”的做法），使我们的自主神经系统平静下来，开始感觉与大自然融为一体。和远足及锻炼不同，沐浴在森林之中，只是以任何感觉舒服的速度在林间漫步，通过这种方式，我们的系统开始练习感受当下的神奇力量，并开始将其运用于日常生活。

我之所以和你说这些，是想提醒你，无论你在某一刻感觉有多么孤独，大自然都会一直在你身边支持着你。例如，我个人与大自然同步调谐的经验是在大海中。无论我的心情如何，当我进入温暖、流动着的海水中，我整个身体都会感到被不断涌动的海水簇拥着。大海的节奏进入我的身体，安抚我的神经，使我立即进入平静的状态。令我感到不可思议的是，我从海水的涌动中获得的放松，使我焦虑的思绪平静了下来，从而我能够注意到每一个倒影和海面上闪亮着的每一道光。而且，你不必去到海里，也能获得这种体验。从儿时起，水一直给我带来抚慰，我会在游泳池里游几个小时或者用泡澡来释放压力。这些过去的记忆所带来的感受，同样是我内在支持系统的一部分。

让我们先停一下，每个人都回想身处大自然之中得到抚慰和呵护的记忆。你在哪里？你看到什么？闻到什么？听到什么？你的皮肤有什么感觉？头发有什么不同？你的呼吸和心率有什么变化？这些地方都是我们的内在资源，因为我们的身体是有记忆的。记忆虽然无法替代我们身处大自然的时光，但会一直在那里，当我们感到压力时，为我们提供抚慰。每当我放慢节奏，回想这种神圣的体验时，有关大海节奏的记忆，对我来说像是一座庇护所。

这是因为，当我们与大自然形成连接时，我们会记起自己是大自然的一部分，与世间万物紧密相连。我们会产生一种被拥抱的感觉，从中获得安全感。我们通过自己的感官体验，与自己的身体形成连接，从而获得一种深刻的亲密感。如果我们与大自然形成连接，得到大自然的抚慰，会在很大程度上帮助我们疗愈创伤。大自然永远在那里，以其完美的涌动、呼吸，给予我们能量，让我们的系统回归平静。

当然，接近大自然并不总是那么容易。我也有无法跳入海水中的时候。那时，我会脱掉鞋子，踩在草地上。我让自己感觉脚下的大地，感觉它永远都在的支持。不到五分钟，我心中便踏实了许多。我整个神经系统放松了下来，我便能带着这份平静回归工作。也许你像我一样喜爱

水，好好泡个澡能让你平静下来。去探索，找到适合自己的放松方式。当你与支持你的家人朋友、伴侣以及自然同步调谐时，你正在培养一种切身的内在安全感，从而帮助你消除焦虑感。你也在体验作为人类的一种真实处境：我们生来就要依赖各种各样的关系获取支持和幸福。

焦虑型依恋的各种优势

我一直被问到的一个问题是“我能改变我的依恋风格吗？”答案是肯定的。通过疗愈创伤、实现自我充实，借助生活中安全的支持性关系，你能转变为更加安全的依恋风格。不过，你会一直更加容易焦虑吗？答案也是肯定的。当焦虑成为一种熟悉得不能再熟悉的保护模式，它会提醒你多加小心，以防失去现有的关系，即使你有许多年的疗愈经验，这种焦虑感也总会被某些事情和关系唤醒。当焦虑感被唤醒时，你现在学到的一切，你为疗愈内心世界所做的所有努力，你与支持你的人、自然、动物所建立起的每个新连接，都会成为你一直能够依赖的资源。

你为了变得更加自我充实所做的所有努力，在你的大脑和身体中形成新的神经连接，已经在改变你的依恋模式。通过选择安全温暖的人给予你关怀，你在获得儿时所需的那种支持。久而久之，你将获得足够信心，相信自己能够得到来自外部的爱与支持。你将在进入浪漫关系时，更能体会到真正的相互依存是可能的。因为你的创伤正逐渐愈合，你在新关系中的反应将更多地发自当下，而不是源于过去的恐惧和痛苦。

如果你遇到的伴侣依恋风格比你更安全，那么他或她日常或压力下的互动方式，将会帮助你继续疗愈自己的创伤。这个人可能有很多面对和修复关系中裂缝的经验，这段关系也不会触发他或她的旧伤，造成不可调节的矛盾。他或她可以成为你的安全基地，给予你安全感，作为你的舞伴，心甘情愿和你学习相互依存之舞。如果你遇到的伴侣有回避的倾向，那么你们两人需要认识到，你们是如何激活对方的反应模式的，并且共同努力疗愈创伤。如果你的伴侣愿意参与进来，这就有可能发生，而且可能是一条通往共同成长的富有意义的道路。

事实上，由于神经可塑性，我们的依恋系统在一生中是不断变化的。因为我们天生需要温暖持久的关系，所以我们总是为新关系的机会所动。每当我们在这些关系中获得安全感、坦诚以及关爱与支持，我们的大脑就会形成新的连接，支持安全型依恋风格。无论我们有多大年纪，这一过程都会发生。当我们将这种支持与我们为疗愈幼我创伤所做的努力结合起来，我们大脑中支持安全型依恋风格的变化必然会出现。

但是，与其一心改变你的依恋风格，因此变得焦虑不安，我建议你不如接纳你此刻的依恋风格，就像你接纳自己的所有方面一样。因为事实上，焦虑型依恋风格不乏优势。

拥有焦虑型依恋风格，意味着你敏感体贴、心地善良、拥有极强的共情能力。当我用章鱼来形容你的能量时，也许你在想，“咦，章鱼，好恶心”。但其实章鱼因为失去了硬壳保护，十分脆弱，从而形成了令人不可思议的智商。它们能改变颜色、形状、质地来伪装自己；如果一条触手被抓住，它们能自动将其抛弃，长出一条新触手；能钻进极其细小的洞穴逃避捕捉；能快速学会完成任务；甚至能与人类建立起关系。或许你能看到，自己脆弱的幼我儿时能够出色地适应所处环境，尽其所能保持与父母的亲密关系，并且保护自己。如今有了疗愈创伤的支持，你的幼我同样能适应所获得的关爱。当我们的幼我不需要为了满足自身需要而抛弃自我，它们便能从自我充实的角度，给予他人它们的敏感体贴以及智慧与慷慨的关怀。它们的内在和外部边界将明确且善良，从而它们不仅能给予周围人，还能给予自身内心世界那种关注和呵护。

焦虑型人士的另一种优势是，他们往往愿意接受改变。我们习惯于求助，而不会像回避型人士那样逃避问题，因此我们更可能为了疗愈自身核心创伤而寻求他人的帮助。因为我们儿时的家庭经历往往告诉我们，与其抵抗，不如合作，后者更安全，所以我们更可能接受他人的支持，我们能量得到扩充，从而更容易向周围人敞开心扉，实现同步调谐。总之，我们儿时必须要形成的安全感，使我们成为疗愈创伤的理想伙伴，随着恐惧和不安全感逐渐消失，也会使我们成为共跳相互依存之舞的完美人选。

在西方文化中，我们接受的教育告诉我们，独立和自力更生是首要价值，它体现出一个人的能力和创造性。但独立并非人类本能。正如我们反复强调的那样，与他人建立连接是一种本能，经过漫长的进化，我们的整个系统都期待处于安全温暖的关系之中。我们具有一种优势：我们依恋风格的特点就是建立和维持关系，即使儿时这方面的经历带来的核心创伤使我们很难信任别人。现在，随着创伤的疗愈，对健康关系认识的加深，你能坦然接受自身需求，你能明白依靠他人是健康的，你能为自己天生的相互依存能力而感到骄傲。

在本书的引言中，我分享了我对爱的看法，我认为爱是人世间最有益、最有转化力的能量。爱是将全人类连接在一起的那条线，爱是创造宇宙的那面网。此外，爱与被爱，在与他人的关系中感到自己有价值、

安全、得到支持，是我们作为人类的权利。我在本书中所分享的全是关于疗愈创伤，从而我们能够自然而然地无条件地爱自己 and 他人。我们需要先停下来专注于自身内心世界，帮助解决我们必须学会为了他人舍弃自我而造成的不平衡。随着这些创伤逐渐愈合，我希望能对你现在和未来的关系产生影响，帮助你不仅吸引并维持你渴望的安全持久的爱情，还与比我们更强大的力量形成连接。无论你将这种力量叫成某一神明的名字，将其视作自己更高的自我，还是把它当作自然的一部分来崇拜，你要做的是疗愈内心世界的创伤，这样你便能连接到宇宙的力量，即所有形式的爱。

随着我们在一起的时间接近尾声，请将我们在此书所做的工作视作一段灵性的旅程。是的，我们涉及了诸如水槽里没洗的脏盘子那样世俗的问题。我们还直面了人类所遭遇的被遗弃的真切之痛。我相信，在此过程中，你已经发现内心的爱，无论生活给你带来什么样的挑战，你都能感受到这份爱。没错，这的确让你更可能在这段旅程中得到一位真正懂得呵护你、支持你的伴侣。请永远不要忘记自己能够并且值得得到真爱。

在你持续疗愈的过程中，我希望你发现内心无限的韧性与智慧，勇于开启不同的人生，坚持以一种更具同情心、善意、理解的方式看待你自己和你的生活。这样，你就会开始体验到一种心的内在安全感，感觉那些爱过你、支持过你的所有人永远是你的一部分。要知道，人生中难免迷茫，这很正常。请注意，你很安全，不用总等着另一只鞋子掉下来。即便这种情况确实发生，你会感到自己的世界很大，可以再次进入一段关系。我希望你也能重新与自己身体的智慧建立连接，倾听自己的内心，学会以这种新的方式来自己的情绪。记得如何再次充分展现自我，好似你回到家中一般。

在结束这段旅程时，我看到你走出无法满足自身需求、让你舍弃自我的关系。我看到你感觉足够安全，敢于表达自己的感受，不再愿意为了让对方施舍你一星半点所谓的爱，而压抑自己的任何自我。我希望现在你能认识到，你的价值远不止这些。

通往自我充实的旅程总是漫长而曲折，疗愈需要层层深入，这一过程有时并不容易，会很痛苦。但是，接纳并爱上自己的全部自我会带来无比的快乐，配得上你为这一过程所付出的一切。在此过程中，你会发现，找到爱情的关键在于与内心的爱建立连接，从别人的支持中看到爱的模样。找到爱情不是目标，而是一个持续终身的过程。在此过程中，

会有越来越多的关系给予你安全的空间，让你分享越来越多你已经拥有的东西和你已经成为的自我。你也会越来越清楚什么会让你感到安全；敢于充分展现自我，让你在内心世界和外部世界建立更深入的连接，体验到真正的亲密感。我殷切希望，你继续保持积极的疗愈态度；在此过程中，欣然接受他人的支持；这些支持能给予你所需的东西，继续深入化解自己的痛苦，开启一种新的爱与被爱的方式。在此。我想感谢你对我的信任，让我指导你、陪伴你踏上这段回归自我、建立充实关系的旅程。我真的很荣幸能与你分享这条道路——从我的心通往你的心。

[1] 瑞士著名精神分析专家，分析心理学的创始人。

致谢

在本书的创作过程中，我既面临了许多挑战，又得到众多收获。虽然在开始这个项目时，我感到势单力薄，但我所需要的支持很快就出现了。在创作第一稿的过程中，凯拉·克拉克（Cayla Clark）在梳理思路方面给了我很大的帮助。然后，稿子被搁置了许久。想到要进入陌生的出版界，我心中惊恐万分。在这段时间里，香农·凯撒（Shannon Kaiser）一直在给我加油打气。在她的鼓励下，我记起这本书中要表达的东西对我很重要。她一直鼓励着我，直到我找到自己最棒的经纪人凯西·施耐德（Kathy Schneider）。她对我的信任每天激励着我不断向前。

接下来，越来越多的人出现了，给予了我不可或缺的帮助。露比·沃林顿（Ruby Warrington）可以说是这本书的酷女孩声音。我们一起重写稿子。有了露比的支持，我们开始享受许多创作的乐趣。露比，谢谢你赋予了这本书生命。然后，邦妮·巴德诺（Bonnie Badenoch）出现了，成为了这本书的滋养力量。她在人际神经生物学方面的知识，帮助这本书获得科学根据。她还为作为此书核心信息的疗愈过程带来了同情和温存。邦妮，谢谢你不但帮助我想清楚这本书的内容，还给予了我所需的踏实和放松的感觉。

感谢TarcherPerigee出版社对我的热情与关心。我尤其要感谢我的编辑萨拉·卡德（Sara Carder）。你眼光独到，提出的建议极大地帮助了这本书最终成形。我的项目经理梅丽莎·蒙塔尔沃（Melissa Montalvo）全程帮助着我，为我提供了稳定可靠的支持。

这本书还充满了许多作者的能量，他们的作品赐予了我灵感。他们是哈维尔·亨德里克斯和海伦·亨特（Helen Hunt），邦妮·巴德诺，丹·西格尔，斯蒂芬·博格斯，约翰·鲍尔比和玛丽·安斯沃思，以及卡尔·荣格。多年来，我也受到了不胜其数的同事的启发，他们分享了多年从业的智慧。当我的咨询者在让我陪伴他们踏上疗愈之旅时，他们身上体现出的勇气每天都激励着我。我从你们每个人身上学习到了很多，你们与我分享的内容在这本书中的每一页上闪闪发光。

我要感谢一直支持着我的家人和密友——我的父母，布莱尔·法卡

斯（Blayre Farkas），艾伦·史蒂文斯（Alan Stevens），克里斯蒂娜·阿坎杰洛（Christina Arcangelo），利塞特·桑吉奥瓦尼（Licette Sangiovanni）和吉娜·莫法（Gina Moffa），等等。最重要的是，我要感谢斯文·弗里格（Sven Frigger），谢谢你做我的宇宙伴侣，每天教我如何共同疗愈创伤。你一直以无人能及的方式支持着我，让我看到了从未想象过的爱情的模样。如果没有你对我的爱，我永远不会有写作此书的动力。即使在艰难的日子里，你也继续与我一起成长，继续爱着我。亲爱的，请收下我深深的谢意。

生命的美好在于它的未知，通过写作此书，我明白，创作手稿供世人阅读，充满了不确定性、恐惧和悬念。这个过程需要足够耐心，不过最重要的是，需要一整个团队。你们都是这个团队的一员，我非常感激。

注释

引言

8 依赖共生关系：Melody Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1992), 29–31.

12 关系神经科学：Daniel J.Siegel, *Mindsight* (New York: Bantam Books, 2011), 55.

第一章：亲密关系的角色

5 依恋理论是关于婴儿与其看护人之间情感纽带的理论：Saul Mcleod, “Bowlby’s Attachment Theory,” *Simply Psychology*, February 5, 2017.<https://www.simplypsychology.org/bowlby.html>.

8 成人依恋理论：Phillip R.Shaver and Cindy Hazan, “A Biased Overview of the Study of Love,” *Journal of Social and Personal Relationships* 5, no.4 (November 1988): 473–501, <https://doi.org/10.1177/0265407588054005>; Sara H.Konrath et al., “Changes in Adult Attachment Styles in American College Students Over Time: A Meta-Analysis,” *Personality and Social Psychology Review* 18, no.4 (April 2014): 333–334, <https://doi.org/10.1177/1088868314530516>.

12 博格斯认为：Stephen W.Porges, *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe* (New York: W.W.Norton & Company, 2017), 5–8.

13 博格斯自创“神经觉”（Neuroception）一词：Stephen W.Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-regulation* (New York: W.W.Norton & Company, 2011), 11–13.

13 当这个雷达检测到我们是安全的：Porges, *The Pocket Guide to the*

Polyvagal Theory, 5–7.

14 自主神经系统的第三部分：Deb Dana, *Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices* (New York: W.W.Norton & Company, 2020) , 16.

16 自主神经系统与其他神经一起开始形成：Dana, *Polyvagal Exercises for Safety and Connection*, 8–9.

16 理想情况下，这种共同调节是通过：Kathy L.Kain and Stephen J.Terrell, *Nurturing Resilience: Helping Clients Move Forward from Developmental Trauma—An Integrative Somatic Approach* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2018) , 20–22.

18 但我们确实也能够再建立起这种能力：Daniel J.Siegel, *Pocket Guide to Interpersonal Biology: An Integrative Handbook of the Mind* (New York: W.W.Norton & Company, 2012) , 8-1–8-8; Siegel, *Mindsight*, 5.

21 事实上，近一半的婚姻：“Marriage and Divorce,” American Psychological Association, accessed April 2, 2021, <https://www.apa.org/topics/divorce-child-custody>.

23 在亲密关系中，一条能量线：Siegel, *Mindsight* , 59–62.

第二章：幼我契约的密语

37 我们对父母的依恋经历：Kain and Terrell, *Nurturing Resilience* , 34–35.

50 根据量子理论，宇宙中的一切事物都由能量构成：Jeff Greensite, *An Introduction to Quantum Theory* (Philadelphia: IOP Publishing, 2017) , 19-1–19-15; Zamzuri Idris, “Quantum Physics Perspective on Electromagnetic and Quantum Fields Inside the Brain,” *Malaysian Journal of Medical Sciences* 27, no.1 (February 2020) : 1–5, <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.1.1>.

53 为了让你明白能量的运作方式：Bonnie Badenoch, *Being a Brain-*

wise Therapist (New York: W.W.Norton & Company, 2008) , 60.

第三章：焦虑型和回避型的相爱相杀及其他

58 虽然我们体内涌动的恐惧感：Amir Levine and Rachel Heller, *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find—and Keep—Love* (New York: TarcherPerigee, 2011) , 80–81.

62 我们将此种行为称作去激活策略：Levine and Heller, *Attached* ,116–117.

72 自恋型人士造就了一种不平衡的关系模式：Elinor Greenberg, “Why Is It So Hard to Leave the Narcissist in Your Life?” *Psychology Today* , January 31, 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/201801/why-is-it-so-hard-leave-the-narcissist-in-your-life>; Craig Malkin, *Rethinking Narcissism* (New York: HarperCollins Publishers, 2015) , 134–135.

73 尽管“自恋型人格”这一术语经常有人提及：Elsa Ronningstam, “An Update on Narcissistic Personality Disorder,” *Current Opinion in Psychiatry* , 26, no.1 (January 2013) : 102–106, <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328359979c>; Paroma Mitra and Dimy Fluyau, “Narcissistic Personality Disorder” (Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2020) , 1, [https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556001/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556001/).

76 刚进入一段新恋情时：Brenda Schaeffer, *Is It Love or Is It Addiction ?* 3rd ed. (Center City, MN: Hazelden, 2009) , 103; Siegel, *Mind-sight* , 44.

77 当一段关系稳定下来：Bonnie Badenoch, *The Heart of Trauma* (New York: W.W.Norton & Company, 2018) , 115; Levine and Heller, *Attached* , 251–252; Schaeffer, *Is It Love or Is It Addiction ?* , 45.

第四章：倾听你的心声

87 我们将与自己的直觉建立更深的连接：Badenoch, *The Heart of Trauma* , 58; Porges, *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory* , 15.

90 练习：心脏扫描冥想：Lynn Carroll, “Heart Scan Meditation,” Therapy Space, permission date March 9, 2021.

第五章：由内而外疗愈幼我

105 更妙的是，久而久之：Daniel P.Brown and David S.Elliot, *Attachment Disturbances in Adults: Treatment for Comprehensive Repair* (New York: W.W.Norton & Company, 2016) , 292.

118 人际神经生物学家丹·西格尔：Siegel, *Mindsight* , 17–19, 227.

第六章：从无我到自我充实

153 这项冥想练习还会帮助你充分放松：Kamini Desai, *Yoga Nidra: The Art of Transformational Sleep* (Twin Lakes, WI: Lotus Press, 2017) , 45–50.

155 这样做的好处之一是：Haiying Shao and Ming-Sheng Zhou, “Cardiovascular Action of Oxytocin,” *Journal of Autacoids and Hormones* , 3, no.1 (November 2014) : 1, <https://doi.org/10.4172/2161-0479.1000e124>.

第七章：边界的妙处

177 毕竟连接是我们的本能：Lauren Brent et al.“The Neuroethology of Friendship,” *Annals of the New York Academy of Sciences* , 1316, no.1 (May 2014) : 1–17, <https://doi.org/10.1111/nyas.12315>; Julianne Holt-Lunstad, Theodore Robles, and David A.Sbarra, “Advancing Social Connection as a Public Health Priority in the United States,” *American Psychologist* , 72, no.6 (September 2017) : 12–13, <https://doi.org/10.1037/amp0000103>; Porges, *The Polyvagal Theory* , 284–289; Siegel, *Mindsight* , 17.

199 作家兼心理治疗师苏·约翰逊博士：Sue Johnson, *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love* (New York: Little Brown Spark, 2008) , 21.

第八章：爱与被爱的新方式

207 对形成良好依恋关系的母亲及其宝宝的研究表明：Ed Tronick and Marjorie Beeghly, “Infants’ Meaning-making and the Development of Mental Health Problems,” *American Psychologist* , 66, no.2 (July 2011) : 107–119, <https://doi.org/10.1037/a0021631>; Chloë Leclère et al. “Why Synchrony Matters During Mother-Child Interactions: A Systematic Review,” *PLOS One* , 9, no.12 (December 2014) : 11–17, <https://doi:10.1371/journal.pone.0113571>.

208 你们能承认旧有的模式正在发挥作用：Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt, *Getting the Love You Want: A Guide for Couples* (New York: St.Martin’s Griffin, 2019) , 79–81.

第九章：爱的神秘转变力量

236 科学告诉我们，我们93%或更多的成分与星尘相同：American Physical Society, “How Much of the Human Body Is Made Up of Stardust?” *Physics Central* , accessed April 5, 2021, <https://www.physicscentral.com/explore/poster-stardust.cfm>; SDSS/APOGEE, “The Elements of Life Mapped Across the Milky Way,” Sloan Digital Sky Survey, January 5, 2017, <https://www.sdss.org/press-releases/the-elements-of-life-mapped-across-the-milky-way-by-sdssapogee/>.

236 你可能会在生活中遭遇富有意义的巧合：Eugene Pascal, *Jung to Live By* (New York: Warner Books, Inc., 1992) , 200–205.

243 在20世纪80年代的日本：Qing Li, *The Japanese Art and Science of Shinrin-yoku—Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness* (New York: Viking, 2018) , 57–77.

译后记

决定动笔写这篇译后记时，正值七夕，磨洋工时我打开某公众号发布的、与心理咨询师崔应龙的对话《年轻人爱不动了，真夫妻在摆烂》，探讨当代人的亲密关系难题及方向。整篇文章看下来，与我刚刚完成翻译的《章鱼学会冷静》遥相呼应。心理学界似乎达成共识，无论我们对建立亲密关系多么怀疑、多么恐惧，依恋仍是我们的本能；当条件具备时，亲密关系也是我们最好的归宿。杰西卡·鲍姆在这本书中就是在手把手教我们如何创建这些条件。

很多时候，我们都无法有效地思考并对某一问题发表见解，其原因在于我们缺乏新鲜有力的语言。十多年的从业经验让作者形成了独特而丰富的语言，在翻译这些语言时，我尽可能保持其独创性，因而倾向于直译。例如，*little me*和*self - full*分别被译为“幼我”和“自我充实”，尽管我们更熟悉的表达可能是“内在的小孩”和“充实自己”，可正因为这两种表达俯拾皆是，我们便对它们的丰富内涵失去了敏感性。又如，*inner protector*和*inner nurturer*，我也选择了直译，忠实于作者的表述，保留其陌生感。我想，作者之所以坚持使用不同寻常的表达，就是为了突破日常话语的使用模式，使读者对一些被想当然的概念形成陌生化的新鲜感，从而激发思考，带来影响。

这本书有很多令人脑洞大开的观念，也有漂亮的修辞，最初我翻译的时候，为了追求简洁，放弃了一些修辞，后来在责编老师的提醒下，又恢复过来。果然，如此看起来，书的亲和力就更强了。究其根本，翻译是充分理解、寻求最恰当表达的过程，这一过程不乏挑战，而往往是这些挑战给译者带来最深刻的改变。就这本书来说，我遇到的最富挑战性的难题，要数*hold space*这个短语了。何为*hold space*？保留空间？把握空间？在这本书的社会语境和文本语境下，似乎又都不太准确。显然这是英语探讨心理时常用的一种表达，Bing一下，便会跳出一大堆网页，向你解释这一概念。那么它到底是什么意思呢？在中文语境中可有类似表达？通过一番阅读，我越来越体会到*hold space*的精神，也十分向往在亲密关系中达到这种状态，可就是找不到对应的，精准传达的中文词语。细细考量每一处的上下文，我将其翻译成了“提供安全空间”，可还是觉得不够妥帖，从此像是心中生出了一个有待解开的、有待探索

的谜题。事实上，这种上下求索而不得的状态最让人受益、让人成长。可不是吗？“给……安全空间”，已经成为我思考关系问题的一个重要角度，从译完这本书开始就进入了我的常用语词典。

着手翻译这本书时，我初为人母，小心翼翼地履行着作为主要看护人的责任，唯恐因为自己做了什么或没做什么，给我的孩子带来创伤，因此背负上“原生家庭之罪”。总之，尽我所能，不弄坏这娇嫩的小人儿，让她长大后看到菲利普·拉金的那首《这就是诗》，能产生相见恨晚的感觉，这就是我现阶段卑微而又艰巨的育儿目标。鲍姆对依恋风格形成方式的剖析，像是递给了我一份地图，增添了我的育儿信心。直觉告诉我，只要我做好自己，照顾好自己的每个方面，让自己成为应该成为的样子，这个小家伙也会如此。可这说起来容易，做起来难，我总有一种被困住的感觉，仿佛自己的一部分就是长不大，感到挫败而无力。感谢这段译程，为我提供了思考的工具，让我明白在抚育孩子的过程中，我也要再次抚育自己。

书里的亲密关系探讨的当然不只是母子关系，更多的是爱情关系，尤其是爱情关系中如何恰当依恋、适当独立，两个人既浓情蜜意又不失去自我。鲍姆说自己是焦虑依恋型风格，第一次婚姻失败之后，经历了很长时间的修复才走出阴霾，后来，她成了执业心理咨询师，借助心理学的专业知识，她帮助一个个咨询者走出亲密关系困境。她讲自己的故事，咨询者的故事，翻译这些故事的时候，我总是能够有很强的代入感。我想，在当下的时代，亲密关系中的安全感问题可能是一个世界性的心理话题。两个人自由自在在一起，既相互独立又互相依赖，这是多么理想的安全空间，又是多么美好的生活状态。

我们接受的教育常常强调照顾我们的身体和智识，在教会我们照顾自己的心理和精神方面却没下多少功夫。好在我们有杰西卡·鲍姆这样的资深老师，用《章鱼学会冷静》这样的书籍，详尽而系统地指导我们如何照顾我们的心理和精神。书里她的很多话都很贴心，比如她说：

向我们施压，让我们按照预定时间进入某种关系的，不仅仅是我们的焦虑型依恋系统。我们的社会也在告诉我们人生应该如何展开。我们应该上大学、有事业、结婚、生孩子。凡此种种，不胜枚举。如果我们不想要这些，我们肯定有问题。因此，我们中许多人感到，如果没达到某一理想目标，我们就失败了，或者如果离婚了，我们就犯了弥天大错。如果到某个年龄还是单身，那我们一定哪里有毛病。这种理想的时间线一代接着一代传给了我们。可是爱情没有现成的模板。我们的人生

也不会注定以一种方式展开。

希望读者也能在合适的时间遇到这本书，得到启发或支持。

2022年处暑

于绍兴稽山园

译名对照表

Beyoncé 碧昂丝

Carl Jung 卡尔·荣格

Cindy Hazan 辛迪·哈桑

codependency 依赖共生

co-regulation 同步调谐

core wound 核心创伤

Dan Siegel 丹·西格尔

deactivating strategy 去激活策略

Deb Dana 黛布·达纳

disconfirming experience 证伪体验

dorsal vagal system 背侧迷走神经丛

earned secure attachment 获得性安全型依恋

elimination behavior 消除行为

felt sense 体会

Harville Hendrix 哈维尔·亨德里克斯

heart-brain 心脑

heart center 心中

HeartMath Institute 美国心脏数理研究所

Hold Me Tight 《抱紧我》

Imago Relationship Therapy 意象关系治疗

intermittent reinforcement 间断强化

interoception 内感觉

John Bowlby 约翰·鲍尔比

Julia Roberts 茱莉亚·罗伯茨

Little Me 幼我

love hunger 爱情饥饿

Lynn Carroll 琳·卡罗尔

Mary Ainsworth 玛丽·安斯沃思

Mindsight 《心智的本质》

mirroring 镜映

mirror neurons 镜像神经元

neuroception 神经觉

Phillip R.Shaver 菲利普·R.谢弗

polyvagal theory 多重迷走神经理论

reflective listening 应证式倾听

re-parenting 自我再抚育

resonance circuitry 共振回路

Ruby Rose 鲁比·洛斯

shinrin-yoku 森林浴

self-full 自我充实

Selfless 无我

Stephen Porges 斯蒂芬·博格斯

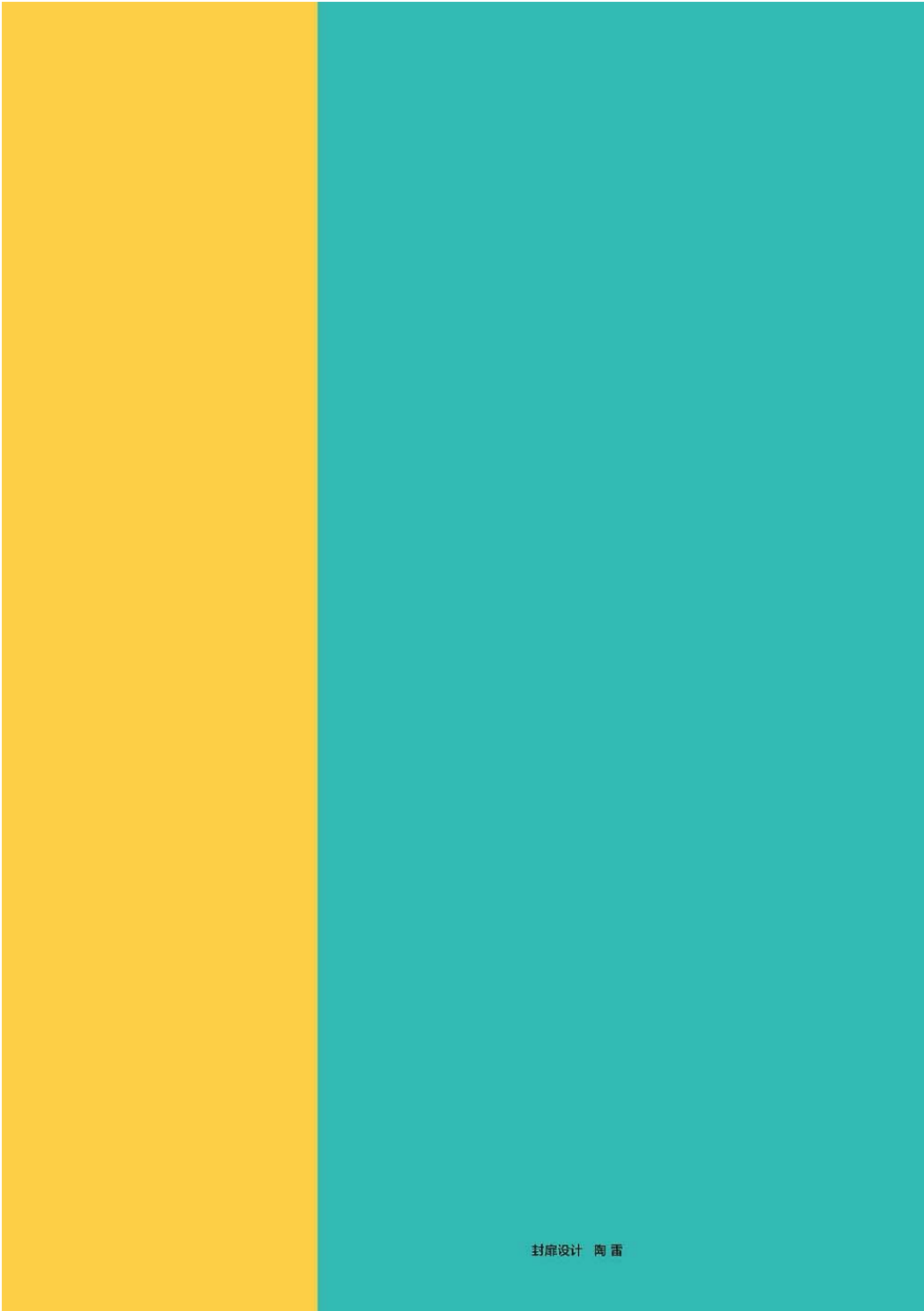
Sue Johnson 苏·约翰逊

sympathetic arousal 交感唤醒状态

synchronicity 共时性

Twilight 《暮色》

ventral state 腹侧状态



我们在浪漫关系中焦虑难安，让爱情变得更加困难。资深心理治疗师、亲密关系咨询师杰西卡·鲍姆，用心理学领域的突破性研究，引导我们在亲密关系中为自己画像，了解恐惧、嫉妒和不适当的依赖，帮助我们建立边界，建立内在力量，建立更富有安全感、更令人满意的关系。

她对中国读者说：“我想感谢你拥抱好奇心，允许我通过此书为你提供促成改变所需的安慰、支持和智慧，与我一同开启疗愈之旅。”

杰西卡·鲍姆的勇敢直率和临床敏感性，为踏上强大的自我成长之旅，奠定了基础……这既是机会，又是挑战，欢迎你的加入，由内而外改变自己的生活！

——丹尼尔·J. 西格尔 (Daniel J. Siegel)，医学博士；心智研究所 (Mindsight Institute) 执行董事；加州大学洛杉矶分校医学院临床教授；《纽约时报》畅销书《内在联系》(IntraConnected) 和《觉察》(Aware) 的作者

对于任何想要发掘以亲密关爱为基石的关系的人来说，《章鱼学会冷静》提炼了人类关系科学中最重要的发展，使我们都能轻松读懂。太棒了！

——阿尔伯特·黄 (Albert Wong) 博士，加利福尼亚整合研究学院 (California Institute of Integral Studies) 心理学教授

我们正处于一个失去连接的时代，许多人面临着潜在关系问题，在《章鱼学会冷静》中，杰西卡·鲍姆针对这些问题，分享了深入人心、真实可靠的洞见。她为实现“自我充实”提供了切实可行的方法，将自爱和自我运动推向了新的高度。

——鲁比·沃灵顿 (Ruby Warrington)，《物质女孩，神秘世界》(Material Girl, Mystical World) 和《清醒的好奇心》(Sober Curious) 的作者

ISBN 978-7-02-017556-7



9 787020 175567 >

定价：59.00 元

Table of Contents

[封面](#)

[前折页](#)

[文前插图](#)

[书名页](#)

[版权页](#)

[本书荣誉](#)

[亚马逊读者评价摘录：](#)

[写给中国读者的信](#)

[文前辅文](#)

[目录](#)

[引言](#)

[第一部分 我们是如何失去自我的](#)

[第一章 亲密关系的角色](#)

[何为依恋理论？](#)

[依恋是一种本能](#)

[童话故事](#)

[焦虑和共情天赋](#)

[都很好！](#)

[第二章 幼我契约的密语](#)

[了解“幼我”](#)

[核心创伤来自哪里](#)

[哪里疼？](#)

[识别核心创伤的步骤](#)

[苏珊和丹](#)

[致命的吸引](#)

[关系中的能量互动](#)

[第三章 焦虑型和回避型的相爱相杀及其他](#)

[彼得和劳伦](#)

[走向获得性安全型依恋](#)

[当缺乏同理心成为虐待，吸引沦为爱情上瘾](#)

[症](#)

[走向疗愈的第一步](#)

[第四章 倾听你的心声](#)

[练习：开始倾听我们的心声](#)

练习：心脏扫描冥想
与你的内在保护者做朋友
练习：与你的内在保护者结盟
认识你的内在关怀者群体
练习：倾听自己的内在关怀者

第五章 由内而外疗愈幼我

学会与幼我共处
感到痛的地方就是需要疗愈之处
真正的自爱
说出你的感受
觉察自己的自主神经系统反应
受惊自主神经系统的庇护所
接受完整自我，满足其需求
为了对吉吉的爱
你很值得

第六章 从无我到自我充实

内心遗弃感与拯救幻想
理想化与爱的轰炸
走下神坛
信任背摔

第七章 边界的妙处

形成你的内在边界
相互依存，而不是单于独立
为什么愤怒如此重要
与母亲设定边界
当脆弱导致亲密
承认你内心的“不”
当一堵墙成为一道门
认清自己的底线
终极边界：学会放手

第八章 爱与被爱的新方式

当蜜月期结束时
这是谁眼中的真相？
走出舒适区，形成连接
为沟通创造空间
章鱼学会冷静
练习：队友关系的团队建设

爱这个人的全部

第九章 爱的神秘转变力量

与你共同疗愈的宇宙伴侣

宇宙自有其安排

感情状况远远不能定义你

大自然神奇的力量

焦虑型依恋的各种优势

第二部分 实现自我充实

第四章 倾听你的心声

练习：开始倾听我们的心声

练习：心脏扫描冥想

与你的内在保护者做朋友

练习：与你的内在保护者结盟

认识你的内在关怀者群体

练习：倾听自己的内在关怀者

第五章 由内而外疗愈幼我

学会与幼我共处

感到痛的地方就是需要疗愈之处

真正的自爱

说出你的感受

觉察自己的自主神经系统反应

受惊自主神经系统的庇护所

接受完整自我，满足其需求

为了对吉吉的爱

你很值得

第六章 从无我到自我充实

内心遗弃感与拯救幻想

理想化与爱的轰炸

走下神坛

信任背摔

第七章 边界的妙处

形成你的内在边界

相互依存，而不是单子独立

为什么愤怒如此重要

与母亲设定边界

当脆弱导致亲密

承认你内心的“不”

当一堵墙成为一道门
认清自己的底线
终极边界：学会放手

第八章 爱与被爱的新方式

当蜜月期结束时
这是谁眼中的真相？
走出舒适区，形成连接
为沟通创造空间
章鱼学会冷静
练习：队友关系的团队建设
爱这个人的全部

第九章 爱的神秘转变力量

与你共同疗愈的宇宙伴侣
宇宙自有其安排
感情状况远远不能定义你
大自然神奇的力量
焦虑型依恋的各种优势

第三部分 用完整的自我来爱

第七章 边界的妙处

形成你的内在边界
相互依存，而不是单于独立
为什么愤怒如此重要
与母亲设定边界
当脆弱导致亲密
承认你内心的“不”
当一堵墙成为一道门
认清自己的底线
终极边界：学会放手

第八章 爱与被爱的新方式

当蜜月期结束时
这是谁眼中的真相？
走出舒适区，形成连接
为沟通创造空间
章鱼学会冷静
练习：队友关系的团队建设
爱这个人的全部

第九章 爱的神秘转变力量

[与你共同疗愈的宇宙伴侣](#)
[宇宙自有其安排](#)
[感情状况远远不能定义你](#)
[大自然神奇的力量](#)
[焦虑型依恋的各种优势](#)

[致谢](#)
[注释](#)
[译后记](#)
[译名对照表](#)
[后折页](#)
[封底](#)