

《走出恐懼》

Stepping out of fear

解除情緒化小孩的制約與認同
Breaking our identification with the Emotional Child Inside

醜小鴨與天鵝

- * 如何打破：舊有模式/信念 - 阻礙我們經驗愛和喜悅
- * 重新找回真實自己的旅程
- * 最重要是我們如何看待自己



目錄

- * 第一部：情緒化小孩
- * 第二部：情緒化小孩的外顯行為
- * 第三部：情緒化小孩的內在體驗
- * 第四部：重拾主導生命的能力

第一部：情緒化小孩

情緒化小孩的心智狀態

- * 內在小孩：對明天沒有概念，討厭等待，不喜歡期望破滅的失落感
- * 內在空間：內在創傷-忽視、壓抑的部分
- * 由強烈情緒所驅策、制約
- * 無法控制
- * 經常是不自覺
- * 例子：作者，哈佛大學取錄-只有哥哥一半好的自我形象

- * 第一步：探索內在恐懼感
- * 小心 → 無意識地認同了自己就是那個受傷的“情緒化小孩”
- * 有時候，我們因為經歷了太多的失望，以至於在內在決定放棄所有的期待；但是那些期待仍然存在著，蟄伏於情緒化小孩的渴望裡
- * 第二步：消除對創傷的認同，找回本質的我
- * 需要覺知與冒險

- * 我們內在自我觀感的形成，是來自於早期照顧者的價值觀以及成長環境的社會文化
- * 無意識的愛只會導致痛苦和毀滅

泡泡般的幻境

- * 在這個幻境中的感覺如何？
- * 當置身於幻境，會做出什麼舉動？
- * 是什麼觸動了幻境的出現？
- * 它形成了怎樣的思維與自我認同？


- * 協助我們從幻境中甦醒的過程是：
- * 1. 開始對幻境中的情緒化小孩多一些了解與慈悲
- * 2. 有意願去感覺在幻境中的感受，而不藉由否認、分心或各種補償行為來避開
- * 3. 開始冒險挑戰當置身於幻境中時所信以為真的信念

- * 我們每個人的關係互動模式其實就是一面大鏡子，因為它比任何情況都還要直接地映照出我們內在的幻境狀態
- * 存在 (Existence) 不但無法容忍無意識的行為討價，而且還會在我們的生活中創造出無止盡的匱乏和失落感，直到我們從這些經驗中有所穿越和學習


第二部： 情緒化小孩的外顯行為

反彈行為與控制

- * 自然、立刻反應，衝動，毫無覺知
- * 生死攸關
- * 以任何方式盡可能快速的得到安全感或者是愛的感受
- * 早期形成的一種正式並且給予自己安全感的高度無意識的方式->架構自己的生活和行為
- * 基本上由恐懼主導
- * 觸動的事件可能是瑣碎而愚不可及
- * 批判->罪惡感->控制，卻於事無補




- * 反彈方式與我們與生俱來的情緒本性息息相關
- * 對抗：要求、責備、攻擊、叛逆、報復、生氣發怒、批評、批判、抱怨
- * 討好：粉飾太平、乞求、討好
- * 抽離避開：退縮、悶悶不樂、意志消沉、沮喪、放棄、順從
- * 受父母（尤其是同性別那方）、社會文化制約
內在淨心空間->歸於中心、自信心




期待與任性


- * 覺知到期待是最具挑戰性-放棄期待是一份讓人十分痛苦的覺醒，因為意味著喚醒自己去面對內在情緒化小孩不喜歡的世界
- * 另一面是孤獨
- * 人們應如何對待我，能被了解
- * 否認
- * 一個正常、深層的生存機制：害怕失去（甚至生命），內在匱乏的恐慌，試圖從外界填補內心的坑洞與空虛
- * 任何期待總是導致失望、拒絕、挫折、低自尊、甚至自我毀滅



- * 只要我們期待從他人得到某些東西，無論它是多麼的合理，我們在當下就無法清楚看到對方當時的真實狀況，我們不由自主的期望或要求對方成為我們想要的模樣




- * 另一面向--任性
- * 暴躁易怒、沮喪、不去體諒別人的感受
- * 雙重痛苦：空虛感、竭力取得但落空->受害者
- * 理直氣壯：創造出秩序和祥和的標準
- * 無法看到真相
- * 失望與挫折->期待->創傷




- * 相反的期待-放棄
- * 淡化自己的需求
- * 留意到自己煩躁易怒，是揭露隱藏的期待的方法之一

妥協




- * 必須為他人而活
- * 當意識狀態被恐懼和羞愧感所接管時
- * 在意如何得到認可、注意和尊重
- * 對極輕微的否定或攻擊感到恐懼
- * "和諧的癮頭": 盡力避開衝突
- * 聽不到內心真實的想法
- * 缺乏掌控的能力



- * 符合父母、老師、社會的期待
- * "負面的連繫": 小時候，大多數的我們與自己的原始照顧者無意識的定下契約，為了換得愛與認同，同意讓自己成為他們所要求的樣子
- * 事實上，我們大多數人需要學習的功課之一，是不論付出多少代價，也要重新拿回屬於自己的生命的責任

上癮行為



- * 轉移注意力到可以舒緩焦慮的事物上，讓自己放鬆
- * 無法感受內在脆弱，否認內在的敏感
- * 來源：對內在孤單和空虛感覺的深沉恐懼，因內在小孩缺乏支持去面對內在孤單和無意識的黑洞
- * 關鍵在於行為狀態：昏睡、機械性
- * 兩種方式：極度自我控制、毛我放縱
- * 判斷是否上癮？可以平靜下來嗎？

幻想

- * 處於迷惑狀態中：看不見真相
- * 看清真相太痛苦 e.g. 父母形象、童年
- * 持續抱著希望，然後一再失望(主要特徵)
- * E.g. 對權威的“信任”
- * 不願接受需靠自己雙腳站立獨自面對世界 → 沒有發展出真實的自尊
- * 將他人理想化 → 失望、被遺棄、被背叛(因背後的低自尊)

第三部： 情緒化小孩的內在體驗

** 在想要能夠和內在的情緒化小孩保持距離之前，我們必須先了解並經驗他的內在世界。

空虛感

- * 黑洞
- * 和個人基本發展需求沒有得到滿足有直接關係
- * 原始需求被奪而致匱乏的狀態
- * 不能感覺有人在乎自己

恐懼

- * 大部分是幻覺或來自過去經驗
- * 毫無緣由的出現
- * 被各種補償機制壓抑下來，例子：身體、生理、情緒、出生、童年、無常
- * 兩種：被拋棄(得不到愛)、被吞沒(死亡)
- * 內在戰爭
- * 療癒：了解、看見、如是接受、常常溝通自己的感受
- * 了解就是放下批判(批判是以別人的標準衡量自己；要求也是批判的一種)

感染同化

- * 能量(信念)受到負面影響的現象
- * 小時候無助的接受者：照顧者和成長環境
- * 模型(受灌輸)：想法、壓抑、信念、行為模式
- * 蛻變：將生命的真實存在看得比外在成就更加重要

羞愧和罪惡感

- * 羞愧：總覺得自己不夠好，感覺不到自己；別人總較好
- * “嚴厲的內在法官”出現：斷絕了和自己的連結，不能歸於中心的感受
- * 憑外界定義自己，“贏家”和“輸家”
- * E.g. 男人和女人
- * 活在妥協中、上癮、低自尊..... 輪迴

嚴厲的內在法官

- * 上帝的聲音：不足，不足，不足.....
- * 退縮、不安、羞愧、罪惡感、缺乏動力、驚嚇、沮喪、上癮、精疲力盡
- * 外在投射：滿口仁義道德、批判、正義凜然、意見
- * 叛逆 vs 退縮
- * 角色扮演：彌補愛的需要

- * 療癒羞愧：
 1. 感覺與探索羞愧感
 2. 認出引發羞愧感的觸動事件：早期經驗
 3. 探索羞愧感的來源：生起慈悲
 4. 辨識自己的補償機制和行為：
 1. 自我膨脹；2. 自我退縮
 5. 與幻境保持距離：觀照
 6. 小小冒險

* 脫離內在法官：

1. 認清內在法官的抨擊
2. 感覺這些抨擊
3. 確認這些抨擊的根源
4. 以“內在引導”來取代“內在法官”

驚嚇

* 失去生活正常運作能力

* 症狀：
冒冷汗、心悸、極度坐立不安、困惑、恐懼症、恐慌症、長期心神不寧、學習障礙、慢性疾病、出神、陷入幻境

* “我是受害者”，感到羞愧

遺棄與被剝奪

* 遺棄創傷

* 易出現在親密關係

* 來自內在空洞空虛、負面經驗

* 表現：妒忌、避開親密互動、過度要求和期望

* ** 掩飾恐懼

* 自動化行為模式

* ** 面對被遺棄創傷是通往真愛之路

被吞沒

* 遺棄創傷：一體兩面（被吞沒和被遺棄）

* 對任何人的靠近猜忌

* 覺得被占有、壓抑和支配

* 生理徵狀：e.g. 感覺很熱、呼吸困難、幽閉恐懼症

* 內在形成對愛不信任的感覺

* 我們想要愛，也想要自由，然後就在兩者之間無助地迷失了

* 摧毀主導自己世界的的能力，無法發展出自尊

不信任

- * 情緒化小孩的幻象 vs 真實信任
- * Stepping out:
 1. 覺知
 2. 了解
 3. 建立信心，設下界限

擁有真實的信任感，我們會對當下所發生的侵犯或不利於己的生活事件感到傷痛，但是也很快就可以把它放下。相反地，如果內在缺乏真實的信任，這些傷痛將會停滯於內心深處，形成很深的傷口，我們也會因此感覺到生命和人們的冷漠。 -P.136

第四部： 重拾主導生命的能力

走出重複的行為模式

- * 重複的行為模式：負面預期 → 自動化的負面行為
- * 第一步：覺察到自己的認同
- * 第二步：深潛
- * 第三步：冒險

為自己挺身而出

- * 說“不”
- * 意識和表達清晰而直接
- * 脫離妥協的人生是成長過程中很重要的一步
- * “界限侵犯清單”

壓抑、表達、容納

- * 感覺 vs 情緒 p.160
- * 1. 感受、承認
- * 2. 與身體感受連繫
- * 3. 學習容納

親密關係的有意識連結


- * 1. 有誠實相待的意願
- * 2. 覺知自己的權力遊戲，同時有意識地選擇放掉這些遊戲
- * 3. 願意顯露自己的恐懼和不安全感
- * 4. 放掉改變對方的意圖
- * 5. 培養內在的靜心空間

綻放美麗的特質

- * 天賦與特質自然地流露
- * 傷害我們特質的負向制約：
 1. 你是不好的，或是不夠好的
 2. 沒有人引導你探索找到你自己
 3. 你的自我價值在於你的作為
 4. 生命是一場無情的競爭，你必須透過競爭掙扎來閃耀自己

後話·劉老師

- * 離開家是為了修煉，再回家是看看修煉程度
- * 我們都要獨自面對內心的黑洞，然而人沒有單獨一個人，即使是一個人也至少有個內在小孩和成人。感覺孤單其實是內在小孩出來了
- * 「寬恕父母」會傷害自己
- * 只有兩條路：活出自己；活給人看
- * 若收到足夠的尊重，就沒有叛逆的能量。讓孩子知道自己有責任和選擇的權利就可以，為自己負責。
- * 叛逆的過程是塑造自己價值的過程



- * 若女孩沒有結束跟爸爸的愛(道別)就沒法以成人身份愛另一個男人
- * 寫信的其中一個目的是道別，我可以不需要你的愛，我也可以愛我自己：請支持我、看見我、祝福我