

〔德〕马里厄斯·格罗汉斯
Marius Grohans 著

高瑞丰 译

与自我和解



SEI EIN ANGSTHASE!

焦虑症·抑郁症·恐慌症·应激障碍

认知行为疗法 × 正念疗法

直面内心的“胆小鬼”，拥抱脆弱
重建自我肯定感，与“内在小孩”和解

克服内心恐惧，
重建真实的自我

中国友谊出版公司

版权信息

书名：与自我和解

作者：（德）马里厄斯·格罗汉斯

出版社：中国友谊出版公司

出版时间：2022-05-01

ISBN：9787505754690

版权所有 侵权必究

目录

[封面](#)

[版权信息](#)

[序言](#)

[第一章 认识：恐惧阻碍了我的生活？](#)

[认知构筑了一道防止恐惧的“墙”](#)

[改变对内心的“胆小鬼”的态度](#)

[3个方法，转移对恐惧的注意力](#)

[克服恐惧的3个阶段](#)

[恐惧的感受发挥着重要作用](#)

[恐惧反应是如何触发的？](#)

[恐惧与潜意识有关](#)

[展现对待恐惧的消极态度](#)

[压抑恐惧，潜意识会被“感染”](#)

[给“胆小鬼”写一封信](#)

[用积极的态度欢迎恐惧的到来](#)

[识别恐惧信号](#)

[建立自我肯定的新信念](#)

[小结](#)

[练习](#)

[第二章 策略：用对方法，从恐惧中突围](#)

[保护“胆小鬼”的11种常见策略](#)

[9种方法，用正念削弱恐惧](#)

[强化“内在成人”，引导情绪走向积极](#)

[关爱“胆小鬼”的6种常见策略](#)

[给“胆小鬼”写第2封信](#)

[找一个“内在助手”，让内心感到安全](#)

[负面信念产生的投射并不是现实](#)

[考虑最坏的情况，用理性淡化恐惧](#)

[消除罪恶感，让恐惧不再掌控生活](#)

[小结](#)

[第三章 行动：接受恐惧，与自我和解](#)

[学会有效应对恐惧](#)

[建立正面的自我风格](#)

[改变态度，可以停止恐惧循环](#)
[积极的信念能够产生“自我消融”](#)
[对他人行为的态度，可以体察恐惧](#)
[拥有积极态度时，暂时回避别人](#)
[运用正念打破恐惧循环](#)
[拒绝标签，不再认同恐惧](#)
[给“胆小鬼”写第3封信](#)
[避免恐惧放大的4种方式](#)
[3项练习，削弱内心的恐惧](#)

[结尾](#)
[致谢](#)

序言

亲爱的读者朋友：

本书包含了笔者所学到的有关恐惧的一切经历，并将逐步引导你进入一种新的生活。在这样的新生活中，你将不是通过逃避，而是通过接受来减少生活中的恐惧^[1]。笔者特意避免使用“无畏”这样的字眼，因为这样的描述常常会适得其反。通过阅读本书，你可能会减少心中的恐惧，但却永远无法摆脱恐惧。这也决定了本书同其他书籍有着根本性的不同，我更愿意鼓励人们减少恐惧，而不是试图消灭恐惧。

在我们生活的社会中，恐惧往往是一个禁忌的话题，而这种消极的态度使我们一次又一次地被迫面对恐惧。就像所有其他的感受一样，恐惧也往往希望被人感受到。

尽管从弗洛伊德^[2]的研究中我们至少知道，压抑情感会产生深远且负面的影响，但是大多数人每天仍会这样做。

通过本书的描述，我希望能够尽可能地提供一种远离恐惧的新的生活方式。

我花了超过6年的时间来完成本书的写作。在这一过程中，经验、认知、挫败与成功一直陪伴着我。在检验自己所写的内容时，我写满了数10个笔记本，制作了相应的表格，在自己身上尝试了所有的内容，并又将其丢弃。直到最后，我才决定将所有的内容集结成册，让有相似经历的人免受不必要的痛苦。

我将在本书中全面、细致地讲述恐惧。为了完整描述，以下是我所使用到的一些方法，用以“自我诊断”我所经历的“疾病”。对读者而言，这些内容既不属于建议，也不是警告。

- 身心性疾病^[3]

大约7年前，我开始着手研究恐惧。起初，我经历了由心理因素引起的生理症状，其中包括大部分被抑制的恐惧心理。我无法确定症状准确的开始时间，因为在我进入精神病院的前几周，我才开始认为这些症状可能都是由心理因素造成的。造成这样的结果，除了这些因素以外，还要归结于医生对精神病学的深入了解，并且受影响的病人自身也根本无法区分心理疾病和生理疾病。举例来说，压抑恐惧的心理可能会导致心肌梗死，而冠状动脉疾病也会导致心肌梗死。由于缺乏身心医学方面的信息，对于身心有疾病的患者来说，冠状动脉疾病更容易理解并且更加危险，因此他们着重于去消除生理因素而非心理因素。

不幸的是，这样做完全是治标不治本，人们关注了完全错误的病因，仅仅讨论解决生理疾病，而非心理疾病。在本书中，我还将讨论其他相关的症状。

- 焦虑症（广场恐惧症^[4]）

据我后来推断，我当时罹患了一种被称为“广场恐惧症”的焦虑症。对于这样一种焦虑症，由于已有对生理疾病（而非心理疾病）的恐惧，人们对那些引发“困境感”和“无助感”的地方或处境产生了厌恶的心理，这些地方或处境可能包括电影院、音乐厅或排队时等。在这些场景中，多数焦虑症患者会有明显的生理不适并且感到害怕，甚至引发疾病，例如导致心脏病的发作。

这些表象的恐惧加剧了原本的恐惧，形成了一种恶性循环。重要的是，人们往往不只相信自己可能经历心脏病发作或者窒息，而且百分之百确信自己就是会经历这样的过程。简单解释就是：表象症状看起来是真实的，由于对死亡的恐惧，大脑处于一种危险状态之中，并且将这些表象症状视为真实症状，从而产生了恐惧。这种恐惧加剧了原本的恐惧，进而形成了对死亡的恐惧。反复进行下去，就成了一种恶性循环。

- 抑郁症

由于恐惧和其他相关因素的抑制，大脑不再能够分泌血清素^[5]（简单理解为一种提振情绪的激素），以至于负面情绪无法平衡。最终，该激素的产生会在某些时候减少（减少的程度取决于抑郁的严重程度），导致人们无精打采、恐惧、沮丧并且寡言少语。在最糟糕的情况下，患者会试图自杀。抑郁症是当前世界上导致自杀的最主要的心理疾病。

- 恐慌症^[6]

在某些时候，产生恐惧的强度和频率远超大脑所能处理恐惧的能力，这就导致了对恐惧的焦虑，使人们对死亡的担忧变得更强烈。在不同的时间段，人们可能会经历大约5到10分钟的惊恐发作。其中，我们对哪些症状的感受更强烈，相应的恐惧就会变得更强烈，以至于我们认为自己已经死了10分钟，例如出现心脏病发作或窒息的症状时。这种“恐惧爆炸”进一步推动了抑郁症的产生。

我由衷地希望读者的恐惧程度能与我当时不同。如果你有相同的感受，本书肯定能帮助你进行治疗，我希望你现在已经准备好了。如果不是这样，那么本书仍然可以帮助你更接近你的恐惧，从而减轻它。即使恐惧现在已经无法对我的生活产生负面影响，我仍旧会在生活中使用本书所提供的一些练习。

本书的叙述结构如下：

在本书的第一章中，你将会学到一些你所需要了解的有关恐惧的知识。在我看来，这个过程不仅难以置信地令人感到有趣，而且还消除了对未知或神秘事物的恐惧。这些恐惧往往会让我们觉得更加害怕。你会了解到，恐惧是我们所有人都会有的的一种自然感受。然而，造成决定性差异的是我们对待恐惧的方式，也就是我们对待恐惧的态度，因为错误的态度正是导致我们不得不一次又一次地面对恐惧的根本原因。在本书中，我们将逐渐把对待恐惧的敌对态度转变为友好态度，最终让恐惧仅

仅成为一种感觉，就像其他任何感觉一样。除此之外，我会运用一种适当的方式来解释身心医学相关的基础知识，让这个虽然重要但却在当下社会中还未成熟的话题能够被每个人接受。你将看到思想如何影响你的身体，以及你的身体如何影响你的思想和感受。这两者将成为我们用以解决恐惧的利刃。

在本书的第二章中，首先将讨论导致大多数表象恐惧产生的恐惧基础。我将向你展示我们用以保护自己免受这些恐惧影响的一些保护策略，以及如何培养正念的态度，这种态度正是我们用来削弱所有恐惧的基础之一。通过本章，你将学习如何控制恐惧感。

接下来我将向你介绍“内在成人”，它也被称为脑音或有意识的想法，也是一种我们自身可以主动触发的思考。我们将用这个“内在成人”以一种谨慎、易于接受的方式处理我们内心的“胆小鬼”，这个“胆小鬼”往往代表着我们面对的所有恐惧。

紧接着是一些有效的关爱策略。当我们首次尝试同内心的“胆小鬼”分离时，通过这些策略的帮助，“内在成人”的心理将会更加强大，这样你就不再生活在恐惧之中。接下来，你就可以同“胆小鬼”建立一段充满爱的关系，你将与恐惧心理一同生活，而它将不再控制着你。

在本书的第三章中，我们将继续接受恐惧心理，识别潜在的危险，并学习如何处理它们，这样通往恐惧的道路就不会被阻挡。我们最终将打破恐惧的心理循环，识别并避免恐惧被放大，选择削弱恐惧，使恐惧心理不再扮演危险的角色。

通常，我将恐惧分为3个部分：恐惧形式、基础恐惧、恐惧事件。

在本书中，你将会学到如何削弱并最终消除恐惧形式、基础恐惧和恐惧事件，以便让生活变得更快乐，做你真正想做的事情。

举一个实际的例子，就可以让你明白我想表达的意思：

我的一个病人非常怕死。

恐惧形式：失控

基础恐惧：死亡

恐惧事件：冒险、经历、疾病

另一个病人恐惧社交。

恐惧形式：拒绝

基础恐惧：亲近

恐惧事件：约会、性爱、争吵

我们主要在本书的前两章中讨论基础恐惧。此外，我还将向你展示一些想象性的练习，以便让你每时每刻都能做好充分的准备。

也许此时此刻，我所描述的一切内容仍像天书一样晦涩难懂。请不要困惑，我会一步一步地引导你读完这本书，就像我引导别人一样。当然，这个过程其实也是在引导我自己一步一步地走向一个不那么焦虑的生活。我将详细解释每一个部分，并为你提供一些适当的练习。

面对恐惧时，请慢慢来。行为的改变往往是需要时间的。这就像健身一样：你训练的强度越高，那么你就能越快看到身体的变化。只不过，有时你并不能立竿见影地见到恐惧是如何减少的，就像你也无法在锻炼的过程中，立马看到肌肉增多。如果你选择相信自己，那么你依旧会感受到变化；如果你把对恐惧的处理看作是一场游戏，那么你就会保持动力，而不至于半途而废。

现在请允许我用“你”^[1]这个称呼，因为这样可以更亲近地称呼你和你内心的那个“胆小鬼”。我也选择使用男性化的称呼来方便阅读。当然，无论性别、出身或性取向如何，每个人都应该感到被正确地称呼。

我建议你不仅要把我所提供的练习记在脑子里，还应该把它写下来。

最好能有一个笔记本，你可以在上面做笔记。写下练习的相关内容不仅能让你锁定它们，还能帮助你更从容地应对它们。这对于克服恐惧心理尤为重要，因为这并不是要迅速取得成绩，而是一个缓慢而专注地处理你的情绪和思维模式的过程。

在本书中，我使用下面这种分隔符来标识我提供的建议，这时候希望读者能做一些相关笔记：

当然，你也可以把你的答案记在脑子里。不要强迫自己去遵守任何你觉得不舒服的规则。当你在纯粹地“思考”的时候，就像你用笔写下答案一样，它也是一段深刻和详实的过程。

注释

[1]本书中的恐惧特指负面恐惧。——译者注，后续脚注均为译者添加，不再特别说明。

[2]西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud），奥地利心理学家、精神分析学家、哲学家，精神分析学的创始人，二十世纪最有影响力的思想家之一。

[3]也叫身心症，是指由心理引起生理的疾病。

[4]广场恐惧症是一种焦虑症，其特征是人们认为环境不安全并且不容易逃离而产生焦虑症状。

[5]据研究，血清素缺乏的原因还有很多，包括压力、缺乏睡眠、营养不良和缺乏锻炼等。血清素水平降低会伴随压力和厌倦感，甚至会引起抑郁。

[6]恐慌症是一种焦虑症，特征为没有预兆地一再引发恐慌发作。恐慌发作是突然的短期强烈恐惧，可能包含心悸、流汗、手颤抖、呼吸困难、麻痹感，或非常严重的事即将发生的感觉。

[7]德语中，一般书面性第二人称采用敬称（您，Sie）。此处本书作者特别选用非敬称（你，Du）来进行表述。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《与自我和解》马里厄斯·格罗汉斯 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2528.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

