



贝弗里奇◎著 朱燕云 林佳◎译

夫妻安全对话的第一本书

美国两性权威专家教你安全建立夫妻“个人空间”

Loving Your Partner Without Losing Yourself

你是否和你的爱人一见钟情而走进婚姻的殿堂，最后却发现彼此间有太多不能容忍的地方……

你是否和你的爱人开始时相亲相爱，有一天却互相指责，抱怨对方没有给自己足够的个人空间……

你是否对夫妻间的相互沟通有相当多的困惑，而渴求有效的方法……

著名婚姻咨询专家首创夫妻“安全对话”，为你解惑释疑！

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻安全对话的第一本书——美国两性权威专家教你安全建立夫妻“个人空间”

(美) 贝弗里奇著; 朱燕云, 林佳译. —汕头:

汕头大学出版社, 2004.3

书名原文: Loving Your Partner without Losing Yourself

ISBN 7-81036-760-9

I. 亲... II. ①贝... ②朱... ③林... III. 恋爱心理学 - 通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 024360 号

Loving Your Partner without Losing Yourself

By Martha Baldwin Beveridge

First published by Hunter House Inc., Publishers, Alameda, California, in © 2002. This edition arranged through the Chinese Connection Agency.

© Chinese Simplified Characters language edition, Shantou University Press 2004

夫妻安全对话的第一本书

——美国两性权威专家教你安全建立夫妻“个人空间”

作 者: (美) 贝弗里奇

译 者: 朱燕云 林 佳

责任编辑: 蒋惠敏 李小平 梁燕芬

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市大正印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2204 室

电 话: 020-85250785 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/16 印 张: 15

字 数: 145 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

定 价: 25.00 元

ISBN 7-81036-760-9/C·18

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

题 献

深情地怀念

哲学博士、社会福利硕士、公共卫生学硕士、治疗师、导师

和心灵上的姐妹：巴巴拉·安·阿伦

同时对我的孩子和孙子们

露西、乔·沃芙、约瑟夫、乔丹、林赛·沃芙、

利、大卫·雷斯、卡农、霍兰和伊登·雷斯

表示敬意。

【推荐序】 如何走出婚姻怪圈

【作者序】 如何构筑美满家庭

第一章 你有自己的个人空间吗？

学会穿合适的衣服 /18

我们的孩童时代 /19

唤醒沉睡的天性 /20

拥有健康合理的个人空间 /23



第二章 安全对话

如何进行安全对话？ /27

一对濒临离婚的夫妻 /32

创造温馨的“对话”氛围 /33

现在就开始“对话” /35

练习 /36

附：安全对话的五个阶段 /45



第三章 相近和模糊的个人空间

幸福来源于约束 /49

浪漫期的个人空间 /50

紧缚和放松 /53

爱或不爱 /54

有束缚也有浪漫 /55

当浪漫不再浪漫 /56

困扰产生的过程 /58

练习 /62

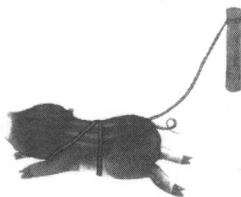


第四章 摆脱困扰

情绪消化 /67

开始摆脱困扰 /68

生气 / 感谢交流法 /69



表面问题：时间、金钱和性爱 /74

迷失自我 /81

练习 /86

第五章 侵犯个人空间

当我们的个人空间被侵犯时 /91

侵犯个人空间的三种形式 /92

侵犯个人空间的四种程度 /94

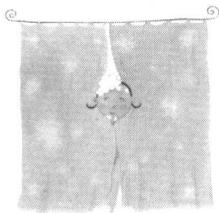
闯入个人空间与拒绝侵犯 /95

忽视 / 放弃对个人空间的侵犯 /100

冻结 / 否定对个人空间的侵犯 /107

侵犯个人空间是交往中的防御形式 /114

练习 /115



第六章 不同角色扮演的恍惚

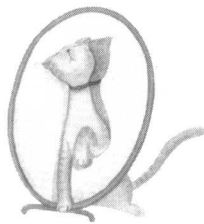
可怕的家庭现实剧 /122

在家庭中扮演不同的角色 /127

把伴侣看成父母 /133

从恍惚状态中苏醒 /136

练习 /139



第七章 创造健康的个人空间

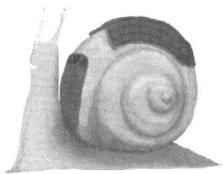
提升做父母的感觉 /147

识别危险信号 /148

停止互相指责 /151

学会严格自爱 /154

练习 /159



第八章 阻止破坏个人空间的行为

内在破坏者 /165

粉饰太平的破坏者 /167

面对自己的阴暗面 /168

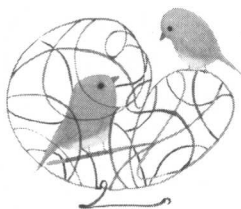
识别伪装 /169



驯服破坏者 /173
揭露内心的恐惧 /183
爱与恐惧的选择 /184
自觉防止个人空间被破坏 /185
练习 /188

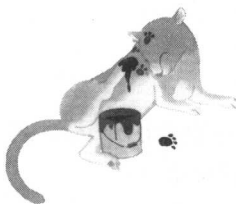
第九章 个人空间的修复过程

等待 /194
沉默 /195
记录 /196
讨论 /197
深入探讨 /198
宽恕 /200
治疗 /202
承诺 /203
个人空间修复过程总结 /204
练习 /206



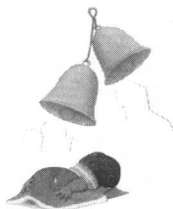
第十章 接受你自己

让我来介绍你们 /212
欣赏你的阴暗面 /213
走进内心世界 /213
更高层次的自我 /221
接受阴暗面的后果之一 /224
接受阴暗面的后果之二 /224



第十一章 让一切随风

呼吸生命 /229
勇气和信念 /230
让一切随风 /234
宽恕的美德 /236
让生活之花自由开放 /236
随它去，顺其自然 /238



【推荐序】

如何走出婚姻怪圈

在我们的人生旅程中，我们可能会经历这样的怪圈：我们遇到我们喜欢的人，并共涉爱河，最后走进婚姻的殿堂。但是，之后我们会遇到挫折——让我们迷惘，甚至绝望的挫折。在一般情况下，当这种情绪变得不可遏制时，我们会采取与恋爱时不同的方法，比如发怒，以便过上恋爱时那样快乐的生活。但是令我们意外的是：这些行为给对方带来了更大的痛苦，导致相互之间的疏远与分离，使本来相爱的人变成像陌生人一样。就这样，婚前浪漫的爱情为婚后相互的争斗取代。

这一现象的起因及解决方法，我已作了二十多年的研究。而它也是近一个世纪婚姻调解法研究的主题。在早些年，研究人员倾向于认同：夫妻双方各自的内心世界是引起上述现象的关键原因。他们认为人与人之间冲突的根源在于我们孩提时代就形成的内心冲突。因此最有效的解决方法就是：在具体的事件中帮助当事人解决他或她内心的矛盾。要是他们的心结解开了，他们有可能会重归于好。但由于此法效果并不佳，因此研究方向便转向从夫妻间的沟通方面入手。这个方法要求夫妻双方面对面坐下，让他们通过学习沟通的技巧来解决他们之间的问题。但是成功率只有 30%，这让我们担忧。所以临床医师除了强调沟通技巧外，还补充了一点，就是要注意各自的行为。尽管其结果还是不太令人满意，但这一结合使成功率得到明显的提高。

20 世纪 70 年代末有关研究忠诚的伴侣关系动力源的理论和治疗背景就是这样。我和海伦（我生活和工作上的伴侣）就是在这种环境下开始我们在这方面的研究工作。我们发现人们在孩提时没有得到满足的需要会影响他们选择配偶。渐渐地，我们把相互沟通、行为改



善、情绪调整、成长阶段理论和积极主动地巩固双方关系这些步骤合成一个整体，并将其命名为“意象关系疗法”。

在用这一方法研究和帮助那些面临婚姻危机的夫妇时，我们发现，那些婚姻有问题的夫妇，会莫名其妙地使用强迫性的方式来得到他们在孩提时无法得到的东西。他们在童年时所受到不恰当的教育，使他们把自己的部分个性埋藏在心底，小心翼翼地不让它们暴露出来。发现这一点，我们进一步得出结论，恋人恋爱时的那种如痴如狂的快乐是来源于他们的结合弥补了双方各自被埋没的部分，而激烈的冲突是为了恢复那种埋藏已久的个性。我在研究理论的同时，还创建了一套叫做“夫妻对话”的治疗理念，它有助于夫妻之间作深层的交流，从而达到争吵所想要实现的目的，重新恢复亲密的关系。这个方法的使用已经取得了令人满意的，惊人的成效。

玛撒·贝弗里奇在本书中提到要把注意力集中放在“个人空间”的重要性上，这就在理论与实践相结合的基础上，极大地发展了上述的理论和疗法。她认为：侵犯或忽视小孩肉体上和精神上的需要会给孩子们留下阴影。当小孩在这些方面的正常需要得不到满足时，他们就不能成为一个有凝聚力的自信的人，同时他们个人空间的分界线也会变得脆弱或模糊。他们更不知道自己的或者其他人的空间界限的始终，为此，他们的内心会形成一种恐惧感。这种内在的负面的东西阻碍了他们情商的提高，也成为日后破坏他与配偶关系的潜伏原因。他们试图使自己有别于他们的配偶时，他们会一而再，再而三地侵犯其配偶的私人空间，就好像以前他们父母侵犯他们的私人空间一样。

基于这种假设，玛撒就私人空间是怎样的，它有什么作用以及我们应该如何解决内心的恐惧等问题作了清楚的描述。然后她提出了一套叫“夫妻对话”的疗法。夫妻双方可以通过此种方法消除他们之间的障碍，从而建立一种友好的关系，并使他们能够正视他们性格上的不同。

对于国家、社会以及个人而言，没有什么能比尊重其私人空间更

重要了。不尊重他人的私人空间，其结果必然会引起冲突。本书的价值就在于作者使我们明白了存在于亲密伴侣间的私人空间的意义，同时也使我们明白应该怎样去识别和防止侵犯他人的空间的行为。更重要的是，她论证了夫妻间建立亲密关系的同时，健康的私人空间是多么的必要。

所有读过这本书的夫妇都会获益良多。它内容丰富，涉猎广泛，辅以许多夫妻的实例及其治疗过程来做为说明，使本书更具可读性。我相信许多人将从本书中找到自己的原型。书中的图表和练习会帮助你们练习这一疗法。我们希望这篇序言能作为你们学习怎样珍爱自己的伴侣，又不迷失自我的向导。我鼓励所有的夫妇都读读这本书，因为这的确是一本不可多得的好书。

——哈维尔·亨德里克斯（哲学博士）和海伦·莱克利·亨特（哲学博士）

2001 年于新泽西



【作者序】

如何构筑美满家庭

三十年前，当我开始寻找自我的时候，我很渴望得到这样一本书。我写这本书并非出于偶然，因为我知道我可以给与人的正是我所学的。我人生中最大的课程就是从事有关爱我们的伴侣但不迷失自我的研究。虽然，我花了好几年的时间才发现如今被我称之为“合理的个人空间”的存在，但是你却不需要花那么长的时间去学会如何爱你的伴侣而又不迷失自我。如果在我二十岁，三十岁或四十岁的时候就能得到像我今天所写的这本书的话，这些年来我就不会经受苦痛与困扰了。

在这里，我想向大家提一个问题，一个困扰我很久的问题，就是：两个相爱的人在各自受对方的影响而不得不改变自己的同时，怎样才可以维持长久的、相互信任的，忠诚的关系呢？

我把一生的大部分时间都花在帮助我的病人解决他们在处理与配偶的关系时所遇到的困境上。当我还是个小女孩的时候，我就很想找到能让大人们愉快相处的方法。我是家中的独女，外人看来我应该是很幸福，但他们却不知躲在紧锁的门背后的我是如此的痛苦与迷茫。我渴望父母能够真心相爱，真心地喜欢我。尽管他们一起走到了生命的尽头，但是留在我的印象中的却是：母亲郁郁寡欢、失望沮丧，父亲忧虑消沉、固执暴躁。

他们始终没有选择离婚。在四五十年代的阿拉巴马州，没有人权运动或妇女运动，也没有虐待儿童的概念。母亲认为她既然已经嫁给我父亲就只能认命了，而且她在经济上也得依靠父亲。父亲则担负着承受一切责任的压力。很多时候，他都在为钱和健康担心。对于他们来说，我是他们的共同财产、他们的骄傲、他们的快乐、同时也是他

们烦恼时的出气筒。

现在我知道我家当时所缺的东西就是“合理的个人空间”，以致于没有什么把我的母亲、父亲和我作为独立的人区别开来。我们各自的需求，感情，权利和主张都没有得到充分的尊重。在那个年代，那种文化氛围下，以及隐藏在人们内心上的心理负担使我们在遭遇情感困扰时迷失自我，而这种困扰恰恰是由于那些被歪曲的信念所造成的。

我不断地听到他们宣称什么儿童应该得到爱护，但却从未听他们说过应该细心聆听孩子的话语。我注意到，在世俗的眼光里，男孩比女孩重要，享受的特权也比女孩多；不要惹恼父亲是最重要的，邻居们怎样看待人你也是很重要的；流言蜚语在多嘴的妇人中传播，很多事都被添油加醋地大肆渲染；有些人在别人眼里会显得比其他人尊贵——这与性别、种族、祖先、社会地位，以及金钱有关；过去的事比现在或将来的事更有价值。

这些社会观点，每一个都反映了被歪曲的、不健康的界限观念。他们认为人与人之间是不平等的，也不存在互相尊重，因此为了满足某些人的利益，部分人必须牺牲他们自己的愿望和追求。

我父母正是受约束于这些文化教条。我想他们从未想过我是一个感性的人，一个需要和情感有别于他们的人。正因为如此，他们并没有意识到他们的行为会伤害我。我记得他们曾经说过，我只是个孩子，就算他们打我，骂我或因为我是女儿而不喜欢我，我也不会记得，更不会对我的成长有什么影响。

尽管他们的行为会伤害我，但是他们却为了让我能受到良好的教育而呕心沥血。所以在读十一年级时，我就离开家到寄宿学校就读，并且在毕业后考上了马萨诸塞州的韦尔兹利学院。我惊讶地发现离家后我的感觉居然会那么好，而且我还可以很好地照顾自己。但我竭力地把这一神秘的感觉埋藏在我的成绩和慢性疾病之下。

直到31岁我和我的第一任丈夫离婚时，表面看起来很坚强的我，却在那一刻崩溃了。几十年来埋藏在心底的伤痛一下子都爆发出来。



在接下来的两年里，母亲也变得衰老了。之后四年，年迈多病的父母相继住进了老人院，并且完全依靠我的照顾。

这些悲痛的经历使我感到身心疲惫、痛苦不堪。在许多优秀医师的细心治疗下，我终于认识到童年时我与父母间的关系对我成年后的生活影响有多大。

在我早期的治疗期间，有一位医师向我介绍了个人空间的概念。我才知道“自我意识”的存在。在这之前，我从未有过“自我意识”，确切地说没有真正的自我意识，也压根没想过要有这样的意识。我就像没有杯子装载的水，放任自流。而当我想坚持自己的权利或界定我和他人的关系时，我又像一个没装水的玻璃杯，感到空虚、脆弱、了无生趣。

要修补我那被严重破坏的个人空间并非一件容易的事。这需要上帝的保佑、时间、耐心、来自朋友和老师的支持、写作、梦想、以及坚持工作。这一切我都得到了。它们让我顺利度过从三十岁到五十岁这些光阴。当我在接受治疗时，我的创造力得到了空前的发挥，我写了两本书，并成为电台里的治疗师，通过电视授课。同时还照顾女儿们长大，使她们能开展她们各自的生活。并且，正如你在本书中看到的，我还发展了改善夫妻间的关系的理论和技巧。

我认识到，适当的个人空间是维持健康关系的主心骨。它们是永恒的爱保证。只有当夫妻双方都尊重和适当处理健康的个人空间，他们才有可能建立真正的亲密关系。

爱别人的同时关爱和尊重自己，这是拥有合理的个人空间必需的。爱并不等于自我牺牲。爱，并不像父母、学校、教会所教我们的那样，等于让别人凌驾于他人身上。相反，爱是让人相互尊重，平等相处。爱是不受性别、年龄、经济和社会地位、生活方式的选择、种族或信仰取向影响的。虽然自我牺牲经常是必要的，但是牺牲必须是自愿做出的选择，而不是被强迫的或被命令。

在过去三十年给病人治疗的工作中，我还发现我的家庭和我所

住的南部地区忽视个人空间的情况很普遍，它影响着我们的整个文化领域，而我所遇到的情况只不过是它的不同形式罢了。这种状况在妇女运动和人权运动后发生了很大的变化。但其本质的特征还是没改变。毕竟要改变由几代人形成的文化习俗并不是一朝一夕可以完成的。

要是新的标准不断发展，夫妇们就会尽力地寻找处理好婚姻关系和其它的亲密关系的方法。这样可能带来离婚率的猛增。随着社会的变化，男性和女性的传统角色都发生了翻天覆地的改变。再也没有我们所追求的完美的模范了。

亲密的伴侣怎样才能平等相处，互敬互爱，诚恳地与对方分享他们的感情、需要和理想呢？我建议男士要变得感情细腻一点。但要他们卸下传统观念给他们套上的“盔甲”并不那么容易。因为男性从小就被灌输“男儿有泪不轻弹”的思想，所以他们都把情感藏在刚强的外表下。女性则要变得坚强起来，但对于自己和所爱的人的情感还是要敏感点。然而，历代所持的观念都是女性应该为小孩和丈夫而牺牲自己。

针对以上提出的问题，本书会指导你和你的伴侣建立新的伙伴式的平等关系。建立合理的个人空间，男性和女性都能从中得益。拥有它，地位平等的伴侣可以自由相爱，却又不需要牺牲自己的理想和个性。

本书中第一部分介绍了什么是个人空间以及为什么它们在维系亲密关系上是必须的。在这里我介绍了“安全对话”——一种内心交流的过程。“安全对话”的架构有助于建立和维持相互尊重的个人空间。在和配偶谈论你认为最难启齿的而又很强烈的情感问题时，恰当地使用安全对话，可以让你收到满意的效果。

书中第二部分着重介绍在恋爱初期，双方之间的个人空间是怎样变得模糊的。它描述了烦恼产生的过程，展示了受抑制的怒火如何以粗暴的方式宣泄以及如何发展亲密的关系。同时，它还教你如何摆脱



困扰。

第三部分将有助于你和你的配偶认识到你们何时在何种情况下会侵犯对方的空间。其中的一章讲述了童年阴影再现：就是配偶会时常不自觉地，莫名其妙地想起他的个人防线在孩提时被侵犯的经历。

第四部分提出创建和维持合理的个人空间。这将帮助你学会如何认识你内心的暴力倾向——因内心的恐惧而产生的侵犯他人空间的行为。关于如何修复破损的个人空间，停止侵犯他人空间的行为，以及克服童年阴影的影响，本部分提出了相关的建议。

书中最后一部分是关于接受你自己的同时也应接受你配偶的全部（包括她/他的优点和缺点）。本部分最后一章讲到要是事情非你的能力所能控制的时候，就不要强求，顺其自然。而应该在爱的指引下用你的创造力来获得与人相处的经验，不要总是陷入恐惧、消极情绪中。

你可以通读全书再做每章后面提供的练习以及实践文章里头提到的治疗方案。也可以自己掌握时间，和你的伴侣一起实践这些方案，并且边读边做课后练习并把各章的材料联系起来。你要特别注意令你反感的练习或方案。你抗拒的情绪可能暗示了这些经验对你的治疗最有效。

最好是你和你的伴侣一起读这本书，然后通过“安全对话”来交流各自的心得。如果你的配偶不愿意和你一起尝试，也不要紧。当你们闹矛盾时，你仍然可以使用所有学到的方法来处理。在这种情况下，就算没有你的配偶的加入，你个人的行为依然能改善你们的关系。而你的转变将激励你的配偶加入你的行列一起寻找更多的有利于健康关系的方案。

在第十一章的结尾，你会找到一些适合每天使用的方案，这有助于你为你信赖的关系建立一个你喜欢的架构。每周选取一个或两个方案来练习，并把它们抄在便笺纸或目录卡片上。你可以把它们贴在显眼的地方以便时常提醒你——比如镜子上、冰箱门上、汽车里或你的床边。

我在书中谈及的内容都是来源于我的生活经历和研究（特别是在“意象关系疗法”和“超越个人疗法”方面的研究），以及多年来为个人、夫妻、家庭和团体进行治疗的工作经验。这本书是我多年来苦心钻研的成果，里面记录了我多年来所写的日记、我的想法、读书心得、治疗记录以及对生活、家庭、朋友、导师和病人之间关系的探索。

同时，这本书也是我探索精神生活领域的成果。我是在新教圣公会中长大的，并一直保持这一信仰。我曾研究过不同宗教的教义，包括基督教和其它宗教。每天，我都要做祷告和思考。当我在治疗病人，做日常工作，写作或娱乐时，我都要在默默的祷告中祈求神的旨意。当我遇到困难时，我会叫别人为我祷告。因为我相信神存在于我的生命之中，所以每天我都感到精力充沛。在美丽的大自然中，在我所爱的人的眼中和心中，在我自己的内心，我都可以感觉到神的存在。他时刻在我的心里，所以我坚信我的生活将会变得更加充实。

我的信仰指导着我如何生活以及如何处理和他人的关系。读完这本书之后，你会发现这一点。我尊重你们与我不同的宗教传统和习俗。我的观点并不是唯一正确的或者你必须接受，我只是想尽可能坦诚地和你们分享一下我的看法：当你在寻求方法来巩固你和你的爱人的关系时，宗教意识是非常重要的。同时我还认识到宗教信仰——无论它采取什么宗教形式——都是一个不断发展的过程而不是一个单独的事件，是一个变化着的旅程而不是一次性的终点站。希望你能以开明的心态来读这本书，当看到我用的术语并不符合你所信奉的信仰时，请不必介怀。

我在这讲述的并不是有关“关系”的新理论，而是怎样使“关系”起作用的实用方法。对于每天都使夫妻感到苦恼的问题，我们“如何去”认识、改造、缓和和解决呢？这里就提供了相关的方法。这些方法的有效性已经在我的病人和我的亲身经历中得到验证。

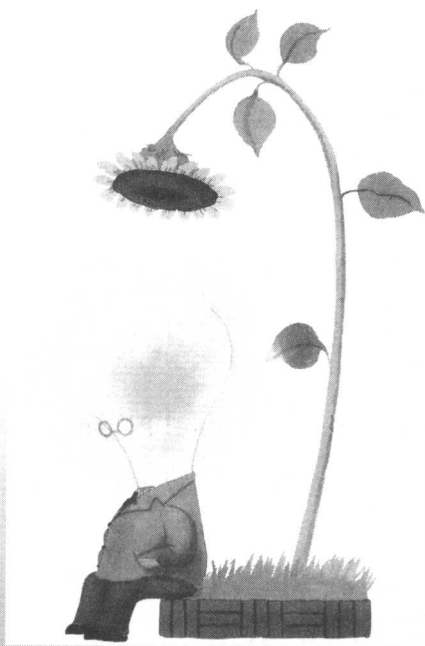


我衷心祝愿你在读这本书后，能迅速地构筑自己美满的家庭，享受融洽的夫妻关系带来的快乐，并使孩子能健康成长。愿你和你的配偶生活在互相尊重，相互促进的关系中，并祝愿你们一生相守、平安快乐、白头偕老。

Loving Your Partner Without Losing Yourself

第一章

你有自己的个人空间吗？



关键词

个人空间 孩童时代 镜子 天性