



会痛的
(下)
不是爱



IF IT HURTS, IT ISN'T LOVE
and 365 Other Principles to Heal and
Transform Your Relationships

会痛的不是爱（下）

If It Hurts, It Isn't Love
and 365 Other Principles to Heal and
Transform Your Relationships

[美] 恰克·斯佩扎诺博士 (Chuck Spezzano, Ph.D.) / 著
孙翼秦 陈芳谊 / 译



(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

会痛的不是爱. 下 / (美)斯佩扎诺著; 孙翼秦, 陈芳谊译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.4

书名原文: If it hurts, it isn't love

ISBN 978-7-5153-3280-2

I. ①会…… II. ①斯…②孙…③陈… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 071033 号

If It Hurts, It Isn't Love

Copyright © 1991, 1996, 1998 by Chuck Spezzano

Forward Copyright © 1998 by Robert Holden

All Rights Reserved.

中文简体字版权由心灵海培训技术咨询(上海)公司授权中国青年出版社出版。

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2015-1877

会痛的不是爱(下)

作 者: [美]恰克·斯佩扎诺博士

译 者: 孙翼秦 陈芳谊

责任编辑: 吕娜

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32 开

版 次: 2015 年 5 月北京第 1 版 2015 年 5 月河北第 1 次印刷

印 张: 7

字 数: 100 千字

定 价: 49.00

地 址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

电话: 010-57350346/349(编辑部); 010-57350370(门市)

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: (010)57350337

目 录

- 184.痛苦是我需要的能量，好让我抓住对自己的负面想法 / 001
- 185.我抗拒他人的部分就是我抗拒自己的部分 / 002
- 186.发自内心的快乐不会失去 / 003
- 187.如果我做的事情像苦工，是因为我被困在角色里 / 004
- 188.独立的人最大的秘密是，他们还没放下故人 / 005
- 189.所有痛苦都来自于执着 / 006
- 190.会痛的不是爱 / 007
- 191.自我防卫越少，我就越安全 / 008
- 192.恐惧几近于兴奋 / 009
- 193.失落几近于新的开始 / 010
- 194.伤痛几近于温柔 / 011
- 195.罪疚感是受到阻碍的智慧 / 012
- 196.牺牲几近于爱 / 013
- 197.失望几近于释放 / 014
- 198.挫败几近于理解 / 015
- 199.在当下不可能感觉到恐惧 / 016
- 200.当受害者是一种攻击 / 017

- 201.信任可以修补旧的心碎 / 019
- 202.所有的心碎都暗藏竞争 / 020
- 203.所有自我破坏都隐藏了对更大牺牲的恐惧 / 021
- 204.现在的依赖指出过去的评断 / 022
- 205.每段关系都映射了我与自己的关系 / 023
- 206.怨怼摧毁关系 / 024
- 207.每段创伤都提供了选择 / 025
- 208.爱人的角色局限了亲密 / 026
- 209.性爱或关系中的死寂，可以透过迈向新生得以疗愈 / 027
- 210.沮丧来自于恐惧未来将失落某物 / 029
- 211.期望让我无法安歇 / 030
- 212.无可抗拒的魅力是我能给予伴侣最好的礼物 / 031
- 213.拒绝的痛苦总是比目前的关系来得早 / 032
- 214.我的性渴望可能是痛苦的一种掩饰 / 033
- 215.承诺表示我知道破碎的事物总会有愈合的时候 / 034
- 216.付出能够疗愈关系中的死寂 / 035
- 217.幻想来自于没有沟通出我的需求 / 036
- 218.他人让我遭受心碎的程度，正是我将让身边的人遭受心碎的程度 / 037
- 219.每个权力斗争之下都藏了过往的心碎 / 038
- 220.亲密创造疗愈 / 039
- 221.如果我陷入无意义感之中，我会请求老天的帮助 / 040
- 222.墓地那边的草皮总是更翠绿 / 042
- 223.所有三角关系都源于原生家庭中的竞争 / 043
- 224.所有牺牲都是无价值感 / 044
- 225.我付出什么，就会体验到什么 / 045
- 226.恐惧来自我的攻击思想 / 046

- 227.每个权力斗争下都藏着新生 / 047
- 228.轻而易举就是不再有所保留 / 048
- 229.牺牲是伪造的爱 / 049
- 230.幻想是不展现我的临在的方式 / 050
- 231.我的关系并非双方各付出百分之五十，而是百分之百全力以赴 / 052
- 232.在我的关系中，我可以选 择闹剧或选择创意 / 053
- 233.创意是失落的解药 / 054
- 234.想要满足一个需求，我先宽恕 / 055
- 235.若是没有对共同目标的承诺，任何冲突都可能摧毁一段关系 / 056
- 236.我只能在当下进入天堂，永远无法透过重播过去来进入 / 057
- 237.我的评断让自己陷入牺牲之中 / 058
- 238.如果我生命中缺少些什么，那是因为我正在报复 / 059
- 239.目前的牺牲是对过去的评断，评断当时的需求未得到满足 / 060
- 240.快乐是我所能给予世界最棒的礼物 / 061
- 241.如果我的伴侣输了，最后也得我买单 / 062
- 242.爱使时间暂停，启动永恒 / 063
- 243.评断总是针对个人的身体、人格或错误 / 064
- 244.现在做苦工，是因为我没有放下过去 / 065
- 245.若有人对我生气，代表我有要学的功课 / 066
- 246.伙伴关系是共同目的 / 067
- 247.关系中的大师境界，就是愿意和爱人在一起时，回到纯真无罪 / 068
- 248.所有的紧抓不放都是幻想 / 069
- 249.所有问题都来自失忆 / 070
- 250.我的生命若有缺憾，那是因为罪疚感从中作梗 / 071
- 251.请多碰触 / 072
- 252.我接收自他人的罪疚感，是我本来就已经有的 / 073

- 253.我越是对抗，自己反而越会成为那个样子 / 074
- 254.感受自己的感觉是最基本的疗愈，放下然后向前移动 / 075
- 255.我可以请求老天的帮助并向伴侣靠近，借以疗愈关系中的死寂 / 077
- 256.只有活在过去，才能体验到罪疚 / 078
- 257.“应该”所传达的必定是冲突 / 079
- 258.爱是毫无保留的给出，同时又无所执着 / 080
- 259.对自己真实，表示我无法对任何人虚伪 / 081
- 260.如果人生中有所缺憾，那是因为我正处于权力斗争当中 / 082
- 261.关系里性爱的死寂，可由迈出下一步疗愈 / 083
- 262.嫉妒是新生之处 / 084
- 263.我是否能成功活出使命，取决于我是否宽恕并整合我的父母 / 085
- 264.我要有意愿迈出下一步，才能知道下一步是什么 / 087
- 265.无论是什么冲突，我对抗的都是自己 / 088
- 266.如果我没有处于美好、惊奇、喜悦的状态，我就是在评断 / 089
- 267.天堂只能成双成对进入 / 090
- 268.我欢庆自己被赐予的一切 / 091
- 269.如果感觉被关闭，我就会创造闹剧和痛苦来感知自己还活着 / 092
- 270.我父母关系中的不成功都来自于竞争 / 093
- 271.关系的重点在于扩张，而非扩张遗留的痕迹 / 094
- 272.我可以和每位我遇见的人置身于天堂 / 095
- 273.最伟大的艺术是做自己 / 096
- 274.我无法在现在满足过去的需求 / 097
- 275.罪疚感强化了我想逃离的事物 / 098
- 276.每片沼泽中都有石头 / 099
- 277.如果我把焦点全放在自己身上，伴侣就会失去沟通的意愿 / 101
- 278.歇斯底里和无动于衷都是用来逃避拒绝的沟通模式 / 103

- 279.沼泽觉得没人爱，石头觉得没人懂 / 104
- 280.石头有失忆症，沼泽则永难忘怀 / 106
- 281.石头意味着永远都不用说“对不起” / 108
- 282.你吸不到石头的血 / 110
- 283.沼泽想要石头得到的东西，却领受不进来 / 112
- 284.石头痛恨快乐，因为他们很害怕 / 114
- 285.我的关系映射出我自己 / 115
- 286.我抵制任何人的行为会让我感觉不到爱 / 116
- 287.愿景是从深渊跃升至爱，并留下桥梁供后人使用 / 117
- 288.当我觉得自己没有符合父母的期望时，我其实认定他们没有符合我的期望 / 118
- 289.所有指控都是自我指控 / 120
- 290.我先改变，我的关系就会随之改变 / 121
- 291.当我有意愿体悟冲突所掩盖的感觉时，就有机会创造出巨大的成长机会 / 122
- 292.如果我真的想要，一定会有方法 / 123
- 293.最大的恐惧是对快乐的恐惧 / 124
- 294.我现在的处境，能让我学到最迫切需要的功课 / 125
- 295.我和快乐的关系就是我和自己的关系 / 126
- 296.我领受的是我觉得自己值得领受的 / 127
- 297.我的使命带来满足 / 128
- 298.我身边的人会服务我的心灵 / 129
- 299.只要是我全然看重的事物，我就不可能失去 / 130
- 300.我的关系映射出我的信念系统 / 131
- 301.罪疚感造成退缩或侵略 / 132
- 302.我的纯真是我能给予伴侣的最佳礼物 / 133
- 303.担心是一种攻击 / 134
- 304.我所爱成为我所是 / 135

- 305.不信任他人其实是不信任自己 / 136
- 306.我在关系中越是竞争，便越匮乏 / 137
- 307.永不停止约会 / 138
- 308.不快乐是对父母的报复 / 139
- 309.真正的丰盛是全赢 / 140
- 310.做自己就是当明星 / 141
- 311.所有痛苦都来自于误解 / 142
- 312.我和攻击我的人结合 / 143
- 313.拥有一切是关系的承诺 / 144
- 314.我现在关系中的竞争，源于我的原生家庭 / 145
- 315.我期望从他人那边获得的，正是我没有给予他们的 / 147
- 316.帮助者的角色让我感觉优越，但其实我是害怕拥有平等的伴侣 / 148
- 317.真心话带来丰盛富饶 / 150
- 318.如果我生命中缺少某些事物，就是我在主控 / 151
- 319.无论我的痛苦是什么，付出都能创造疗愈 / 152
- 320.权力斗争是我强求他人满足我的需求 / 153
- 321.若我有需求想被满足，我就放手 / 154
- 322.我送出的祝福同时祝福了我 / 155
- 323.我越对他人付出自己，就越能看到对方的本质 / 156
- 324.如果我看到某个问题，那就是我的问题 / 157
- 325.自我概念会扼杀我 / 158
- 326.所有发生在我生命中的事情，都是在和重要的另一半沟通 / 160
- 327.如果我不信任，就没有爱 / 162
- 328.我只能透过承诺来领受 / 163
- 329.爱无时无刻都朝着我涌来 / 164
- 330.如果有坏人，那就是全员皆输 / 165

- 331.只有看重自己，才可能会有承诺 / 166
- 332.让人虐待你并没有服务到任何人 / 167
- 333.在既定的内外在情境下，每个人都已尽力做到最好 / 169
- 334.情绪痛苦可以是最佳的老师 / 170
- 335.小我完全是“一”的相反面 / 171
- 336.如果我不接受自己的现况，就无法期望向前移动 / 172
- 337.罪疚感坚持要惩罚，错误只需要修正 / 173
- 338.每段关系都有个长期问题 / 175
- 339.许可为我的伴侣和身边的人带来祝福 / 177
- 340.我无须做任何事 / 178
- 341.每段关系都有其目的 / 180
- 342.所有我让自己领受的丰盛富饶，我自然会给我的伴侣 / 181
- 343.如果我没感觉，就是死亡 / 182
- 344.恐惧是所有负面经验背后的情绪 / 183
- 345.本质总是容易吸引人 / 184
- 346.金钱匮乏表示在关系中缺乏付出和领受 / 185
- 347.在万事万物中看见爱 / 186
- 348.欣赏让我摆脱比较和羡慕 / 187
- 349.当我觉得不被理解，是因为我也不理解 / 188
- 350.当接收者准备好时，礼物自会出现 / 189
- 351.抱怨是以傲慢展现的自卑 / 190
- 352.除非我变得像个小孩，才能充分享受生活 / 191
- 353.爱让我不再挡着自己的路 / 192
- 354.优越感和自卑感的恶性循环使我们陷入牺牲的情境 / 193
- 355.关系和性生活中的死寂，若能与原生家庭达到平衡的连结，就能得到疗愈 / 195
- 356.好玩是回应力的一种真实形式 / 197

- 357.如果我觉得某人在利用我，其实是我在利用他们来羁绊自己 / 198
- 358.所有的问题都是感觉分裂的结果 / 199
- 359.我索取的，就是我丧失的 / 200
- 360.怀疑是我用来阻碍自己的陷阱 / 201
- 361.我心碎的时候，付出能创造新生 / 202
- 362.快乐不因禁任何人 / 203
- 363.爱是付出一切，又无所执着 / 204
- 364.每次失败背后都藏了报复 / 205
- 365.大家都想上天堂，但却没人想死 / 207
- 366.宽恕 / 208

184

痛苦是我需要的能量， 好让我抓住对自己的负面想法

如果我们愿意释放自己的痛苦，我们对自己的负面想法或自我概念就会自然转变。痛苦的能量会成为负面自我概念的燃料，因此若没有痛苦，自我毁灭的模式便无以为继。带有意愿地经验痛苦直到它消失，这样就能释放限制我们的能量。相反，放下那些负面的想法可以轻易将我们从痛苦中释放。

练习

今天，带有意愿地放下痛苦，你一直利用那份痛苦来抓住对自己的负面想法。明白你一直在利用负面想法或自我概念来阻碍自己前进，因为你害怕面对会让自己更加开心的事物。放下那些负面的自我概念，然后发现更大的能力去领受和享受自己。

185

我抗拒他人的部分就是我抗拒自己的部分

我们不喜欢他人的部分就是我們不喜欢自己的部分。我们的抗拒显露出我们下意识心灵的状态，它让我们看到我们曾经对自己所做的评断，那些本来被我们深埋心底的评断如今重见天日。我们拒绝一部分的自己，然后投射到他人身上。如果我们愿意停止抗拒这部分并且去理解它，另外那个人似乎就会在我们眼前有所改变。然后我们会发现自己和对方一起向前移动了。

练习

今天，检视你对某个人的抗拒。带有意愿地明白，你的抗拒其实是自己的一部分在抗拒另外一部分。承认你掩埋已久的这部分，全然感觉它在你之内，并且持续承认它的存在，直到你的不舒服转为接受。接受之后，你将感到自由，另外那个人也同样会得到自由。

186

发自内在的快乐不会失去

我们内在所产生的快乐是无法被夺走的。然而，若我们的快乐仰赖外在事物，当外界有所改变时，我们就会失去快乐。只要我们愿意持续创造内在的快乐并去付出，即使面临艰巨的时刻，关系中的幸福快乐仍会一直存在，不会失去。当我们给出爱和快乐，特别是在艰难的情况下，我们就能快速地疗愈和成长，我们的喜乐也会增加。

练习

今天，看看你的哪些快乐似乎仰赖外界事物。稍微做些小转变，从自己内在给出那些快乐。当你创造快乐时，所有人都能获得，所有人都能得到滋养，同时所有人都能向前移动。

187

如果我做的事情像苦工，是因为我被困在角色里

若我们做某些事时感觉像在做苦工，一定是哪里有问题。角色的目的在于证明我们有多么好，我们的道德有多么高尚，为了证明，我们必须更辛苦。我们发现自己解释那一切有多艰辛，自己如何克服万难，只为了赢得周遭的人的赞赏。

苦工靠的大多是我们的独立，试图要一人独揽，将一切都扛在肩上，然而这样的行为只是在遮掩自己的罪疚感。长期而言，这只会让事情停滞不前。当我们不再像头驴般苦干实干，我们反而更能成为核心的资源。我们早已是自己尝试去证明的样子，回归到最终本质，我们真的是良善美好的。只要我们不再试图加以证明，放下我们对它的罪疚感，困难自会迎刃而解，一切都会变得更加容易。

练习

今天，检视你生命中看似困难的情况，那些你额外做苦工的地方。请求老天的帮助，允许恩典透过你流进那些情况中。请求并允许周遭的人帮助你。放下罪疚感，让自己自由。尽你所能地付出，给出你被召唤给予的，但不要全部都揽在自己肩上。你心灵的恩典和敞开将带来丰富的资源，让所有人自由。

188

独立的人最大的秘密是，他们还没放下故人

我们独立的原因是我们仍然执着于一位故人。如果我们负向地执着于这个人，可能是因为曾经经历心碎，然后并没有放下。人对当时经验的拒绝让我们继续保持独立，同时让我们无法朝交互依靠和真爱移动。如果我们是正向的执着，在某种程度上，心中还是会幻想破镜重圆或那个人突然回心转意。当然，执着于这些正向想象，反而让它们无法在现在发生。只要我们放下正向和负向的执着，我们就能领受现在关系中的生机和喜悦。

练习

今天放下你所执着的人。随着你放下他们，敞开自己，拥抱新的机会和失落的感觉。感觉恐惧和失落，或任何痛苦的感受，直到它们消失。当这些痛苦的感觉消失时，你就能感觉到，美好的事物即将到来到你的面前。

189

所有痛苦都来自于执着

当我们失去自己所执着的事物时，就会感到受苦。然而，我们真正彼此有所连结的绝对不会失去，我们给出的爱永远不会失落。放下执着是让我们远离痛苦的关键。带有意愿地和对方连结，而不是执着于某些人或环境，这让我们懂得享受现在与身边的人在一起。然后，即使他们改变并已经展开了自己的人生，我们也能经历这件事却不感到痛苦。放下执着将有助于你的痛苦从经验中抽离，因为我们能够领受和享受。

练习

今天，在所有你感到受苦的地方问自己：“我在执着什么？”然后，看看你现在执着的地方，那些就是未来受苦的来源。带有意愿地放下这些执着，并且和在身边的爱人真正连结。带有意愿地向他们给出你的爱，然后你会感到自己向前移动了。