

Spiritual Love Relationship

灵性亲密关系

如何在爱情与婚姻中疗愈、
成长、彼此支持，
活出真实的自己！



李安妮
(Tara Ann Lee) 著

张德芬/李宜静/张馨月

感动推荐

如果你目前单身，
本书会帮助你准备好找到真爱；
如果你已有伴侣，
本书会协助你找回你的力量，
以及喜悦的亲密关系。

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

灵性亲密 关系

Spiritual
Love
Relationship

李安妮

(Tara Ann Lee)

著

图书在版编目 (CIP) 数据

灵性亲密关系 / 李安妮著. — 北京 : 华夏出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5080-7339-2

I. ①灵… II. ①李… III. ①性心理学-通俗读物 IV. ①R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第278727号

© 李安妮

Simplified Chinese Copyright ©2013 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2012-8565

灵性亲密关系

作 者 李安妮

责任编辑 张 瑾

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市李旗庄少明印装厂

装 订 三河市李旗庄少明印装厂

版 次 2013年1月北京第1版 2013年1月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 14

字 数 150千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

前 言

爱情修炼道

当前社会的爱情模式造成许多人对爱情关系感到困惑、失望、痛苦，离婚率不断上升，越来越多人选择不进入婚姻或亲密关系。虽然我们都希望得到爱，却也害怕关系或婚姻会给自己增加生活中的负担与压力，剥夺我们的自由。为了重拾自己对爱情的信心，我们需要重塑一种新的关系模式，跟父母的模式不同，也不是传统社会认定的良好婚姻模式。我们必须带着更多意识进入关系，了解关系真正是什么、关系能够提供与不能够提供的又是什么。我们需要检视自己进入婚姻的意图与动机是什么，从为了想要得到安全感的动机（低意识）进入婚姻，进化到为了真正能够分享爱的意图（高意识）进入关系。

带着更高意识进入关系，包括：了解谈恋爱时必须注意的陷阱、何时才适合跟对方发生关系，以及如何知道对方是否适合你。如果你单身，这本书会帮助你准备好找到真爱，教你如何先当自己的情人，借此吸引更高品质的伴侣；如果你正在一段关系中，这本书会帮助你辨识关系中的问题根源，学习放掉造成痛苦挣扎的期待与执着。你才会开始欣赏伴侣真正的样子与他的爱，并将关系中的问题当成完整自己的机会。



我们不断地被一般的爱情电影、电视节目与歌曲洗脑，因而对爱产生了一种错误的认知，以为执着就是爱。我们认为恋爱中的人所说的“我没有你活不下去”、“你使我完整”很浪漫。连传统西方婚礼上的誓言“让我们至死不渝”也大多是恐惧与执着，而不是爱。所有人事物都会改变，伴侣会变，家庭、孩子也会变，我们如果期待这些无常的人事物带给自己永恒的安全感和快乐，早晚都会失望、痛苦。能够永久带给我们幸福快乐的是：一、做自己，活出热情，看到自己生命的价值。我们奉献给这个世界最珍贵的礼物，就是我们的爱、热情、才华；二、不断自我成长，持续提高觉知、学习沟通、爱自己爱他人、越来越能够替自己的生命负责。每个人如果愿意帮助伴侣活出这两点，而把支持彼此成长与成为最高版本的自己当做进入关系的主要动机，我们就能够创造一种充满喜悦、希望的全新的关系模式。

爱情关系给了我智慧

我曾有美丽浪漫的爱情，也经历过无数次心碎，重复跟男人进入不健康的关系模式，又因受苦而流下了许多伤心的眼泪。我的心受尽了折磨，经历了这么多消耗力量的爱情之后，这些关系教会我什么是爱、什么不是爱。在爱情中经过数不尽的陷阱、分手、背叛、欺骗与幻象之后，我自然地产生了很强烈的动机去深入研究自己、疗愈自己，并研究爱情关系，通过关系自我成长。

许多人以为我是咨询师，理应是个爱情高手，事实上完全相反，我现在懂的都是后来才学到的。二十多岁的我是个凶巴巴、脾气不好、不容易满足的爱人，我时常跟男朋友吵架，为彼此造成莫大的痛苦；我们的关系像是云霄飞车，一下子很激烈热情，一下子又很愤怒痛心。我知道自己有很多问题，才会创造这么不健康的关系，所以主动把自己带到不同的咨询师与疗愈师面前求救，并开始接触心理咨询、学佛、灵修，最后自己成为心理咨询师。现在我很清楚地看到爱情是自我成长最快的几条道路之一，亲密关系提供了丰富的机会，让我们看到自己还没成熟的地方，刺激我们成长，让我们成为一个比较有智慧，又非常成熟的人。

除了自己经历的爱情经验，另一个可以让我们成长、创造健康爱情的方式是获取有关亲密关系的知识。我从二十出头就开始拼命地阅读有关如何建立良好亲密关系的书，除了接受很多咨询与灵修的练习外，我还花了很多时间研究男女之间的互动、两性不同的行为、脑部结构、荷尔蒙与沟通方式。这些知识给了我非常大的帮助，我多么希望刚开始交男朋友的时候就有人教给我这些重要的知识，让我不会闯了这么多祸，到现在才开始对爱情有一些正确的概念。这本书综合了我一路上搜集的曾对我有帮助的爱情知识、在关系里经历的心碎所带给我的知识、我的咨询案例，以及我在修行道路上所悟到的智慧。希望这本书能够引导你去了解为什么在爱情关系里会有这么多的



挣扎、如何脱离痛苦的恋爱模式，而开始采取健康的方式谈恋爱与创造一种新的、能够支持你活出更多爱、更有希望的关系模式。

书中每个篇章的开头都会有我个人的爱情经历，主要是想借此分享我当时学到的功课。我揭露了自己人性中的缺点与弱点，希望能传递出一个讯息：那就是我们不需要对自己过去所做的任何事情感到羞耻。除了跟人道歉、学习、成长，我们可以学习原谅自己，接受我们的缺点与弱点，并将它们当做一盏明灯，引导我们带着更多的觉知与慈悲过生活。我个人的故事，并不按照时间顺序排列，这也不是一本描述我所有亲密关系的自传，我只是选择了部分经历用来解释每章节的主要重点。

我感谢所有过去的情人与心理咨询的客户，他们告诉了我关于痛苦的根源的事。感谢你们帮助我看到每一个人都是他所有正面与负面经验的源头。因为能够看到是自己创造了痛苦，就有机会放掉关系里的执着，自己也能开始创造一个健康、快乐的爱情故事。为了保护书中所提到的人物的隐私，无论是我过去的情人或客户，一概使用假名。

我感谢所有曾经帮助我在爱情道路上成长的老师与作者，包括肯·威尔伯（Ken Wilber）、大卫·戴达（David Deida）、约翰·葛雷（John Gray）、帕特·艾伦（Pat Allen）、卡罗尔·艾伦（Carol Allen）、埃文·马克·卡茨（Evan Marc Katz）。

最后，感谢我勇敢的心，尽管经历多次心碎也从不关闭。相反的，它越打越开，在我继续通过关系成长的过程中经验更伟大、更纯洁的爱。随着自我的成长，我自然想分享这些曾帮助过我的知识与经验，希望这本书能够引导你提高觉知、摆脱关系的痛苦、给予并获得更大的爱。

目录

前言 爱情修炼道 / 001

第一章 危险的吸引力 / 001

心有灵犀，但不适合当伴侣的情人 / 003

为什么我想在意大利禁欲？ / 005

小心三种荷尔蒙蒙易使你太早进入关系 / 009

男女之间四种不同的来电 / 015

有吸引力不等于「灵魂伴侣」 / 016

小心你爱上的是对方的灵性美而非他的人 / 020

性与心很难不连结 / 023

第二章 关系好坏取决于意识的高低 / 025

何谓支持彼此活出最高版本的自己？ / 027

三种意识层次的女人与男人 / 030

关于臣服的误解 / 037

第三章 进入关系的动机机会决定关系是否健康 / 041

不健康的意图吸引不健康的关系 / 043

婚姻到底承诺了什么？ / 046

执着和爱的不同 / 050

进入婚姻的三种层次 / 054

在关系中学习爱 / 058

接受低意识的自己才能够成长 / 060

男人与女人在彼此眼中的价值 / 064

第四章 照顾自己的内在小孩 / 073

他很照顾你，但你对他不来电 / 075

陪伴你的寂寞 / 078

让你的内在小孩长大 / 082

内在小孩没被满足的需求，就是伤口 / 086

【练习】疗愈内在小孩 / 089

第五章 走上真正爱自己的旅程 / 091

先给自己足够的父爱和母爱 / 093

当自己的灵性母亲与灵性父亲 / 095

先成为自己的爱人，就不会对爱匮乏 / 096

【练习】如何跟寂寞做朋友？ / 103

第六章 如何选择对象？ / 107

对关系的理念不同，并非理想伴侣 / 109

到底谁才适合当你的伴侣？ / 111

不要用放大镜检视他，要创造一连串正面经验 / 116

若相信爱是痛苦的，便会重复吸引痛苦的爱情模式 / 119

认识多久才能结婚？ / 121

第七章 阳刚的女强人如何找到伴侣？ / 123

生命的热情使我找到内在的爱人 / 125

融化阳刚女人的盔甲 / 135

你是主导型 (Alpha) 还是阴柔型 (Beta) 女人？ / 139

第八章 高度敏感的人容易坠入爱河 / 149

因为高度敏感，很快就爱上他 / 151

高度敏感的人的特质 / 154

应该何时跟他上床？ / 156

像「排毒」一样把男人排掉 / 161

隐士女要相信自己可以同时拥有自由与关系 / 164

第九章 看待分手、离婚的新观点 / 167

勇敢说再见 / 169

不离婚的借口 / 174

害怕分离，你的意识和爱就会缩小 / 185

第十章 修完自己的课题才能放彼此自由 / 187

原谅自己，自然就会原谅他 / 189

离婚不代表真正放下 / 191

在自己身上看到对方的缺点 / 195

你是所有正面、负面经验的源头 / 197

一种新的关系模式 / 202

分享一 对自己的生命负责，展开心灵的旅途 / 206

分享二 学员感悟 / 208

心有灵犀，但不适合当伴侣的情人

亚当在一群新朋友中显得相当有深度，我很快就被他吸引了。敏感的他像个灵媒，不知道为什么，他能够知道我内心深处的感受，他告诉我：“Tara，你看世界的角度跟一般人不同，这让你很孤独。你内在其实是个很孤单的小女孩，需要被爱，可是你却不断在付出。”他对着我内在寂寞的小女孩说话，让我觉得好感动，终于有被了解的感觉。我忍不住想要接近他，他如同充满爱的大哥哥一样陪着我，跟我谈心，完全没对我有进一步的举动，这让我很有安全感。我好开心终于认识了一个能了解我，想法又跟我相同的男人。

跟亚当发生关系后，我满脑子都是他，常常忍不住想跟朋友提到他，朋友说：“咦？怎么每次你谈到他的时候，他都是在喝酒呢？”其实我早就知道他常喝酒，可是因为太迷恋他了，所以对此视而不见。但经过一段时间，各种迹象实在是太明显了，例如他会醉酒驾车，我开始怀疑他有酒瘾，但我不知道他嗜酒的程度有多严重，所以决定继续认识他。之后，每次在朋友的聚会中，他都在喝酒，甚至有几次他喝得酩酊大醉后对我开骂。有一次我问他：“你每天都这样喝，是不是酒精上瘾啊？”他听到这句话便大发雷霆、坚决否认，这样的反应引发了我强烈的警觉心。



虽然我跟亚当有灵魂上的连结，但实际上我们的生活模式截然不同，重视健康的我不可能选择一个酗酒的人当伴侣。我开始清醒过来，知道不能跟他继续交往，于是我不再去找他，也控制自己不给他打电话。这段爱情上瘾症的勒戒期让我非常痛苦，虽然脑袋知道自己不能再继续，但因为已经跟他有过亲密关系，他简直已经爬到我皮肤里面了，我无法不想他，不时会检查手机是不是有他传来的短信，会一直想见他、跟他联络。

读过许多关于荷尔蒙的研究报告后，我知道自己是因为跟他发生关系后体内荷尔蒙受到影响而“黏上他”，像是吸毒一样对他上瘾，强烈感觉只有跟他在一起才能够得到满足。我知道我必须把他“戒掉”，便下定决心告诉他：“因为我们的生活模式太不相同，我们不适合当情人，只适合当普通朋友。”刚开始时，他不愿意放弃，但我不断坚持我的界限，最后他还是接受了。亚当对我来说有一股非理性的吸引力，把他戒掉的过程很难受，但这就是太快坠入情网的后果，也是我必须经历的，如此，我才能学习到：强烈的吸引力有时候是危险的，它会使你爱上不适合当你伴侣的人。

为什么我想在意大利禁欲？

我坐在朋友位于罗马家中的阳台上，一边宣布自己要在意大利禁欲，却一边拿着即将接待我的帅哥照片给朋友看。朋友问我：“你为什么来意大利？”“因为直觉。”我说。

我曾经去过四十多个国家旅行，只要听到内在的声音叫我去一个地方，我就会去，而选择去这些地方根本没有任何特别的理由，我都任凭直觉带领。很多时候我没有搜集资料，也没有预先安排行程就出发，于是往往在旅程到了尾声的时候，我才知道为什么我会到那个国家。许多这些“直觉”所开启的旅程，最后都成了自我启发与转化的经验，通常这个过程中也包括了学习关于爱的课程。

我必须承认，我来到意大利还有另一个原因，那就是我想要经验这个充满感官享乐的国度，想要体验热情。准备这趟旅程的时候，我加入了几个文化交流的计划，许多当地的意大利人自愿接待外国旅人到家中居住一段时间，带旅人参观他们所居住的地方，了解他们的文化并分享他们的生活方式。相对的，旅人可以通过对话分享自己的文化，煮一餐自己国家的传统料理或是教接待的人一些他们感兴趣、自己也有研究的事，例如我帮接待我的人做泰式按摩，教他们瑜伽、气功和打坐。我很自然地倾向选择



三十多岁，对灵修和艺术有兴趣的男性来接待我，果然这也是后来我所得到的！

这个国家充满感官享受，甚至以懂得享受甜蜜生活而名声远播，当地男人出了名地懂得当最佳情人，而我明知道自己要到这个国家旅行，却宣布自己要禁欲？我怎么能够怀抱着想要体验热情的意图来到意大利，跟浪漫的意大利男人住在一起，让他们载着我去参观美丽的城市，煮美味的餐点给我吃，然后还告诉自己禁欲？到底发生了什么事，让我想要设下这么严厉的爱情界限？我怎么会把自己放在这个充满矛盾的状况当中？

我想在意大利保持禁欲的原因在于，我不想重复我在跟亚当的关系中所经历痛苦，就是对一个不适合我的男人上瘾，然后又要把这个男人戒掉。我来到意大利的目的是为了体验对生命充满热情的文化，这不代表我想要获得性爱或爱上一个人、进入关系。因为知道自己将被充满吸引力、懂得感官享受的热情的意大利男人所围绕，我知道这个状况的危险性，所以才想用禁欲来保护自己，避免太快坠入爱河。

到意大利旅行的前几个月，我正在教学生关于男女不同的荷尔蒙分泌与太早发生关系的危险性。以前的我总以为，只要跟男人有特别的连结，就代表他或许适合当我的伴侣，但男女之间的吸引力来得很快，因此我有闪电爱上男人的倾向。我常常容易还没有好好相处、深入认识对方，就一股脑坠入情网。重读我少女时期的日记就会发现，其实我从小就一直告诫自己：“下次谈恋