

# 情绪亲密

唤醒10种情绪的隐秘力量

## Emotional Intimacy



我感觉、我存在  
亲密关系的核心是情绪亲密

[美] 罗伯特·奥古斯都·马斯特斯 著  
(Robert Augustus Masters)

蓝莲花 李奇 译

肯·威尔伯 力荐：你可以在这本书中找到和  
情绪这个主题有关的任何东西

世界图书出版公司

# 情绪亲密

唤醒20种情绪的隐秘力量

Emotional  
*Intimacy*

[美] 罗伯特·奥古斯都·马斯特斯  
(Robert Augustus Masters)

蓝莲花 李奇 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

情绪亲密: 唤醒19种情绪的隐秘力量 / (美) 马斯特斯 (Masters, R.A.) 著; 蓝莲花, 李奇译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2015.9

书名原文: Emotional Intimacy

ISBN 978-7-5192-0204-0

I. ①情… II. ①马…②蓝…③李… III. ①情绪—心理学 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 222709 号

Emotional intimacy: a comprehensive guide for connecting with the power of your emotions by Robert Augustus Masters

Copyright:©2013 Sounds True, Inc.

This edition arranged with Sounds True through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright©:2015 Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

## 情绪亲密: 唤醒19种情绪的隐秘力量

著 者: [美] 罗伯特·奥古斯都·马斯特斯 (Robert Augustus Masters)

译 者: 蓝莲花 李 奇

责任编辑: 黄秀丽 于 彬

策划编辑: 黄秀丽

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街137号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行)、64015580 (客服)、64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

销 售: 新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 20

字 数: 240千

版 次: 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

版权登记: 01-2013-9116

---

ISBN 978-7-5192-0204-0

定价: 46.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

## 引言 走近情绪的核心

---

活着就是去感受，去感受就是经验情绪。无论我们的情绪是吞没性的还是微妙的，是炽热的还是冰冷的，是黑暗的还是光明的，它们一直都在那里，寻找着各种各样的方式表达自己。我们的情绪是一直运动着的奇观，结合了生理、感受、认知、环境因素，让我们用多得难以想象的方式与他人联结和沟通。我们越深入了解情绪，我们的生活就可能越圆满。

尽管我们的情绪在结构上很复杂，在直接的感受上却很简单，这样我们就有机会更充分、更有意识地了解它们，以便尽可能明智地利用它们。对我们大多数人来说，在很大程度上情绪仍然是未被开发的力量、自由和关系联结之源。它们也是我们的一部分，我们将之视作理所当然，已经疏远了它内在纯然的神秘，不了解它于我们内在进行的、奇迹般的、多种多样的传送方式，以及让我们呈现的面部表情，等等。

你了解你的情绪吗？你有多熟悉它们？你怎么看待它们？它们看起来是盟友还是敌人？你是否与情绪保持距离，或者在情绪中迷失了自

己？你是紧张地控制着情绪，还是允许自己放浪形骸？或者你在培育与情绪的亲密，无论它是多么黑暗或者令人不快和不安？

在我们很好地了解情绪之前，我们对情绪的任何处理方法都是不清晰的。我们只是不打算靠近它去看清自己引导它流入的方向。比如，我们不会识别出敌意并不是简单地从我们之内升起的，而是我们对愤怒的处理。我们对愤怒越亲密——更多地意味着亲近它而非控制它，我们就越容易看到自己是如何处理它的。

情绪亲密的能力是一项被低估的能力。不仅对真正圆满的关系，而且对富有活力的人生——在其中，觉知、激情、爱、行动和整全性作为一体行使功能——都是基本要素。我指的情绪亲密在这里有双重含义。

(1) 与情绪亲密，包括熟悉它们的升起、表达、历史根源和在关系中运作的情形。(2) 借由表达和分享情绪，我们可以与重要他人变得亲密。

与我们的情绪亲密可不是一件轻松的事情，需要我们做的远不止敞开来表达情绪、谈论情绪。

比如说，与恐惧亲密，意味着离它足够近，以便能够在心智、精神和身体的维度看清它以及其中的细节，但并不会近到与恐惧融合或者在其中迷失自己。所以我们要保持与恐惧些微的分离，即便在我们敞开来感受、亲密联结恐惧之时，能够保持足够的距离以免与之融合。

进一步来说，培养与恐惧的亲密并不必然会减少它，但可以让我们既不认同它，也不会与它失去联结。我们能看清恐惧是什么，我们能感觉它待在身体的哪个部位以及它的走向，我们承认它影响着我们的思考过程，我们越来越能觉知我们过往的恐惧经验，我们记住了它收缩的程度和品质。同样地，我们越来越能有效对之进行工作并分享它。当我们与自己的恐惧越来越亲密，恐惧就减少了，最终不再将恐惧当成一个

问题。

我们与自身的情绪越亲密，我们就越能熟练地接纳和表达它们，它们的出现也会服务于而不是阻碍我们以及与我们接触之人。在这个意义上说，并不存在着不健康和负面的情绪，只有不健康和负面的处理方法。情绪亲密使我们能最好地利用情绪，并且改善我们的关系。

没有情绪亲密，关系就会因情绪不合或情绪抑制而触礁，不管其中有多热烈的性，不管双方有多少共同之处，都会让我们与渴望的人际亲密隔绝。如果我们为人父母，那么我们的孩子将为情绪亲密的缺乏付出代价，将情绪反应性（emotional reactivity）和情绪失联当成正常的。简而言之，我们可能只是经由情绪表达或不表达来表现未解决的创伤和被错误处置的需要，却并没有意识到自己在做什么！这样的重演让我们的关系待在浅滩，与深沉的情感和真正的亲密所需要的共鸣切断联结。当我们认识到这一点，然后开始发展和深化情绪亲密，我们的关系才开始不那么像战场或平原，而更像一个圣所。我们的关系变得更有活力，更能滋养我们，更真诚。

很多关系都感染了情绪无知，不管它借由“理性”的论述、物质的成功、情欲的强度或灵性的修习将自己伪装——或补偿——得多么好。尽管每个人都会出现情绪，同时我们中的大多数人都面临着情绪的困难和挑战，但是情绪教育在大多数学校中并没有获得重要位置。看起来，对那些负责“教育”政策的人来说，情绪并不占优先地位。当然，这并不仅仅是我们教育体系的失败，还是我们文化的失败。智商更容易得到更大的关注，道德和情绪智力得到的关注则少得多，很多关系都反映了这一点。

与我们的情绪建立健康的关系，是我们可以给予孩子的最大礼物。

大部分人在成长过程中，都深受父母未解决的情绪创伤带来的痛苦，发展出一种视情绪为问题的取向，这是可以理解的。比如，我们可能将愤怒的表达与危险和爱的丧失联系起来。这种对愤怒的应对良好的关系是不利的，除非我们穿越它。我们有责任不将我们的情绪创伤传给孩子，至少应该减少这种传递。这意味着我们应该尽最大的努力去面对和穿越这些老旧的创伤，可能最好的办法是进行高质量的心理治疗。

我们如何对待自己的孩子，就会如何对待自己内在的孩子。如果我们对情绪，尤其对那些特别脆弱的情绪感到不自在，那么很可能我们对孩子的情绪也感到不自在，特别是在他们充分表达情绪之时。如果我们在小时候羞于哭泣，那么当我们的孩子哭泣时羞辱他的可能性就更大，除非我们穿越内在的动力系统，不再让内在批评家指责我们情绪的脆弱和敞开的表达，不再用这种方法来羞辱自己。

当一段关系中缺少情绪亲密，充斥着情绪反应性和情绪失联，且未对此做点什么，那么说这是一个联盟而非关系可能更准确。这个联盟可能有相似的价值观念，可能有友好的整体基调，还可以有性行为，但它最多不过是一个成功的企业，两个伴侣做好自己分内的工作以保证这条船不沉没。这不必然是错误的，但与他们可以分享和生活的关系亲密相去甚远。这就好比我们很饥渴，却只依赖于附近出售的瓶装水，而在我们触手可及的地方就有一条如水晶般清澈透明的河流，只需我们转身走过去。

如果我们想要在关系中更深入，想要更多的联结和喜悦，我们就必须与伴侣、朋友、家人、同事发展出更多的情绪亲密。这很简单，也是一个挑战。只经由乐观的情绪来联结是不够的，我们需要经由所有的

情绪来建立（持续地建立）关系的深入联结。除非我们与自己的情绪亲密，对此没有别的方法。如果我们对愤怒没有足够的了解，又如何能通过分享愤怒来促使两人亲密？

当我们开始情绪亲密之旅时，感到不舒服是很自然的，因为我们很可能不得不遭遇第一次驱使我们进入情绪黑暗、情绪麻木或情绪失联的事物。然而，发展情绪亲密也有很大的回报，能够带给我们自由，尽管这一旅程极具挑战。在我二十几岁时，一段关系极端痛苦的破裂促使我开始了这个旅程。我强烈地倾向于压抑我的脆弱，很不情愿接触我的情绪创伤。我很容易愤怒，但哭不出来。我被紧紧地限制着，但当时的情形强度太大，打碎了这个限制，根本无法修复。于是我的墙垮了，悲伤涌现，冲垮了我的防御、我的麻木，我对痛苦——我现在的痛苦，长时间感到的痛苦——的否认。在这个过程中，我不得不碰触我幼年时期的动力系统——它造就了我情绪之墙的结构。一开始很折磨人，过了一段时间后，我就感到非常自然了。我碎裂了，然后碎开了，经由这个破碎，我渐渐增加了一种“赋予生命的”感觉，这是完整性，以及居于情绪生活的核心带来的感觉。

很多人都只能部分地感受到情绪，至少对某些情绪是这样的。我们可能习惯于压抑它们，我们可能感到不够安全，我们可能发现它太过脆弱以至于不能充分地感受它。但我们与情绪亲密之后，我们会更有活力，会更充实地活着，会感受到一种精妙的敏感、深度和广度。然后脆弱性就有了新的意义：我们认识到它可以是力量之源。我们的感受力增强了，同理心更深了，直觉能力提高了，我们全然地、深切地体验到了那种独特的本质性的存在，这一存在就是我们自己。

这个新发现的活力会使我们更有能力调整对他人施加的影响。当我



们自觉不自觉地伤害他人时，我们更有能力切断这一倾向。正直不再是一种“应该”之事，而成了一种习惯。

深化我们与情绪亲密的能力能够唤醒我们，让我们更扎根，能够将我们与“真正重要”的当下冲动联结起来，使我们能以最佳的方式回应生命不可避免的挑战。在本质上，这是一个解放过程，能让我们从存在的限制性方式中解脱。

## 情绪亲密的构成

情绪亲密是多种因素协调运作的结果。

1. 充分地熟悉我们的情绪，以便在它升起时就识别出来并命名它，并了解我们处理它的方式。
2. 联结我们的情绪而不是逃离它，这样我们既不会与之融合，也不会与之疏离。
3. 深入地倾听他人，既倾听说出来的也倾听未说出来的。
4. 任何情绪升起时，不管它是愉快的还是令人不快的，坦率地、非防御性地表达。
5. 全然地待在脆弱里。
6. 充分地了解我们的过去，以便识别出控制我们的老旧的生存策略，同时愿意充分地分享它们，并对之进行工作。
7. 保持共情，而不失去个人界限。
8. 与我们的核心自我保持联结，当条件允许时，允许情绪的敞开表达。
9. 切断我们扮演情绪受害者的倾向，不再为我们的坏行为指责情绪。

10. 在反应性中觉醒，不要让它支配我们，至少支配的时间不要太长。

所有这些因素，不管是单独的，还是连同其他的，本书都涉及了。我建议你阅读后面的章节时回过头来翻阅这个列表，以便更深地了解情绪亲密的要点。

## 如何阅读本书

这本书有三部分。在第一部分，我会探索情绪，深入地讲述情绪亲密是什么，在综合背景下介绍对情绪进行工作的方法。在第二部分，我会详述每一种情绪，介绍了解和处理情绪的最佳方法。在第三部分，我还会探索一些有助于深化我们对情绪、情绪亲密理解的方法。

第二部分附有一些练习，在开始之前请透彻地阅读它。确保有纸和笔在手边，因为有一些练习需要你写下来。同时，确保你在练习中不被打扰，确保练习之后你有足够的时间休息和反思（至少十分钟）。我也建议你们不要只做一次练习，特别是那些对你影响最深的情绪。了解附录里列出的练习，做这些练习可以帮助你落实和深化你做前述的练习的经验。

写这本书对我来说是一种乐趣，是一项极为有益的爱的劳作。在我和妻子黛安非同寻常的联结中，在我们一起做的觉醒和疗愈的工作中——无论是与关系出了问题的夫妇一起工作，还是与那些深受核心创伤带来的剧痛的人一起工作，或者训练心理灵性的实践者，情绪亲密都起到了至关重要的作用。我们不把情绪只是当作用来谈论和分析的事物，而是当作需要直接探索，需要从内心深处非概念化地了解的事物。我们发现，一旦情绪被了解，适宜的洞见和有意义的联结就会自发地出现，通常某人的真实本质会同时自发地觉醒。

书里的点点滴滴都来源于在过去三十五年，我与世界各地的客户进行的直觉性的整合工作。从一开始，这些工作就强有力地聚焦在情绪和情绪健康上。一路上，我个人的成长和我工作的方向越来越集中于在情绪亲密的维度，发展与“我之所是”——高和低、光明和黑暗、死亡和永恒——的亲密。在整本书里，我既谈到了直接的情绪经验，也谈到了对情绪之神秘永远而长新的欣赏。

培养与情绪的亲密是一个有很大回报的冒险之旅，这趟旅程邀请我们从自身的环境着手。我们不需要加入情绪的新兵训练营，生活已经为我们这样做了！无论何种情绪升起——这是太常见的现象了，我们都有机会深化与情绪的亲密，并且遵从以所有相关事物的最高福祉为重的原则，对之做出回应。

情绪暗示我们是一个整体。这意味着情绪并不是储藏在我们体内的某种事物，而是一个动态的过程——更是一个动词而非名词。情绪中包含了所有“我之所是”的内容。情绪是感受，但不仅仅是感受。情绪包括认知、条件作用、社会因素，在更高级的阶段还包含了灵性。所以，在情绪中，我们是一种动物，我们有个人的经验史，我们做出某种行为，我们能够感知，我们还能直接觉知所有因素的共存和相互作用，无论好坏。它极为复杂，它们之间的相互作用是独特的、活生生的，一直都在流变的，但它又如此容易被迅速而直接地感知到！在这个过程中变得有意识而不与之疏离，是情绪亲密的本质。

与情绪亲密是一项挑战，我们最好全心欢迎情绪的到来。这里面有一些危险：变得脆弱、接触到生冷刺痛的原始情绪、出现更多的伤痛。然而，不与情绪亲密却是大得多的危险。当我们真正地与情绪友好相处，并能智慧地利用它，我们就能从中受益，与我们相关之人也能直接

或间接地从中受益。

不管情绪有多么令我们不舒服，我们的情绪都是客人。让我们待之如客，既不排斥它们，也不任由它们凌驾于我们之上。让我们从情绪中学习，更深入地学习，既为了自己，也为了所有人。

# 目 录

## 第一部分 情绪地图

第一章	解剖情绪·····	003
第二章	培养与情绪的亲密·····	015
第三章	没有负面情绪·····	029
第四章	情绪失联·····	039
第五章	情绪与比喻·····	045
第六章	关系中的情绪亲密·····	053
第七章	性别与情绪亲密·····	061

## 第二部分 遭遇情绪

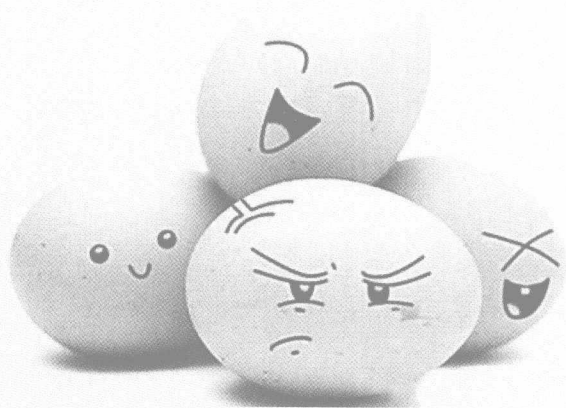
第八章	恐惧：步入龙之洞穴·····	075
第九章	集体恐惧：让他人的恐惧打开你的心·····	097
第十章	羞耻：从有毒的崩溃到疗愈性的揭露·····	109
第十一章	愤怒：道德火焰·····	133
第十二章	悲伤：心的损失·····	163
第十三章	快乐：自由自在的存在感·····	175
第十四章	悲痛：心碎开了·····	185

第十五章	厌恶：口腔排斥或道德拒斥	191
第十六章	内疚：父母—孩子的胶着	197
第十七章	抑郁：用更深的痛苦化解痛苦	207
第十八章	轻蔑：倨傲的非人性化	215
第十九章	自我怀疑：极短视的内在质疑	221
第二十章	偏执：由恐惧驱动的幻觉	227
第二十一章	嫉妒：刺心的拒绝	233
第二十二章	狂喜：热烈而兴奋的确信	245
第二十三章	幸灾乐祸：从他人的不幸中发现快乐	249
第二十四章	羡慕：靠边站的渴望	255
第二十五章	惊讶：一呼一吸之间的敞开	259
第二十六章	敬畏：对内在神秘的直觉	263

### 第三部分 深层的情绪亲密

第二十七章	感觉的方向：感觉到、同情、同感	269
第二十八章	去除麻木：融解直至刺痛	273
第二十九章	集体吞没	277
第三十章	联结性的宣泄	283
第三十一章	情绪幻痛：情绪的疗愈和穿越	291
结语	存在的感觉越	297
附录	建立基本空间感的冥想练习越	304

第一部分  
情绪地图







# 第一章

## 解剖情绪

情绪不仅是名词，更多的时候属于动词范畴。情绪并不是人们能从自身系统里获得的某件实物或东西，在某种程度上，情绪是一个动态过程。

情绪是人类存在的基本属性，我们每时每刻都受到情绪的左右，可是很多人并不清楚我们与情绪之间到底存在怎样的密切联系。比如，我们经常会感到羞耻，但如果对这一种情绪的实际特征并没有更深入的认识，也就无从知晓它会对我们产生哪些影响。

为什么情绪对我们来说如此重要呢？因为没有情绪，我们进行有意义的交流的能力几乎不可能存在。情绪属于进化现象，为热血动物所特有，使人类更有可能理解复杂的关系，对情境更敏感，同时更具创造性地利用我们的外在世界与内在世界。谈论起我们的情绪，原本是一件很寻常的事情，似乎它们就是人类与生俱来的内在力量。我们可以描述一股“自然力量”如何贯穿人的身体：我们“气冲冲”地走出房间；我们内心充斥着“悲伤”；我们因为狂怒而“爆发”。然而，我们并不了解情绪，就像我们不了解天气一样，即便天气在我们生活中无处不在。我们每个人都有生气的时候（不论我们是否意识到这一点），但很少有人了解愤怒，可能是因为早前没有在“情绪素养101”教室（Emotional Literacy 101）里认真学习过。