



Relationship
Bridge to the Soul

亲密关系

通往灵魂的桥梁

掌握所有人际关系
包括温暖浪漫的亲密关系的本质

[加] 克里斯多福·孟 ©著

张德芬 余蕙玲 ©译



湖南文艺出版社



博集天卷
CS-BOOBY



Relationship
Bridge to the Soul

亲密关系

通往灵魂的桥梁

[加] 克里斯多福·孟 ◎著
张德芬 余惠玲 ◎译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



明精天誉
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密关系 / (加) 孟 (Moon, C.) 著; 张德芬, 余蕙玲译.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2015.4

书名原文: Relationship bridge to the soul

ISBN 978-7-5404-7119-4

I. ①亲… II. ①孟… ②张… ③余… III. ①婚姻—家庭关系—通俗读物
IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第055244号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2015-041

Relationship: Bridge to the Soul by Christopher Moon

Copyright © Vision Mountain Training Inc. Canada

Chinese edition copyright arranged by Christopher Moon and Vision Mountain Training Inc.

©2015 China South Booky Culture Media Co., Ltd

All rights reserved.

上架建议: 心灵·两性

亲密关系

作 者: [加] 克里斯多福·孟

译 者: 张德芬 余蕙玲

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约策划: 张小雨

特约编辑: 田 宇

版权支持: 文赛峰

封面摄影: [加] Jennifer Squires

封面版权: 张 婧

装帧设计: 张丽娜

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 181千字

印 张: 8.5

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7119-4

定 价: 35.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



这是我读过两遍以上的书

张德芬

作家，著有《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》

真高兴克里斯多福老师的书《亲密关系》要在祖国大陆出版了。我个人在几年前读到这本书的时候，就觉得这是讲述亲密关系的经典之作，任何对亲密关系有兴趣的人都不能错过。

但凡是人，几乎就不可能没有亲密关系的烦恼，亲密关系并不仅限于男女的爱情关系，只要两个人亲密到一定程度，向对方敞开到一定程度，室友、同学、同事、朋友、家人等，都可以算是亲密关系的一种。当然，男女之间的亲密关系是能量最大、张力最强的，因此冲突也最大，也最让人心碎。

克老师的基本观点（这个观点也为众多的心理学家、婚姻专家甚至灵性大师所赞同）是：你的亲密关系伴侣，是来帮助

你更加认识自己，进而疗愈你的创伤，最终找回真正的自己，因此，亲密关系是通往我们灵魂的桥梁。

克老师把亲密关系的过程分为以下几个阶段：绚丽、幻灭、内省和启示。很多人都会觉得奇怪，为什么当初在绚丽期爱得死去活来的两个人，在幻灭期可以形同陌路或仇人。用最简单的语言来说就是，我们通常会把自己从小到大得不到的、未满足的需求，全部投射在那个爱我们、让我们觉得特殊的人身上，觉得有了他（她），这些需求都会得到满足了。

其实这种投射，是把我们的理想父母的原型投射在对方身上。当然，世界上不可能有人能满足你所有需求，填补你从小以来的匮乏。然而爱情是如此的盲目，我们的头脑也是会愚弄我们的，在恋爱初期我们最欣赏的对方的优点，可能到了后期正是我们想离开他的原因！其中的关键，就在于我们以为对方拥有我们幸福快乐的钥匙，竟然胆敢不给我们。克老师用了很大的篇幅让我们知道，在幻灭期我们和伴侣会用什么样的偏差行为来进行权力斗争，让对方屈从，好让我们自己快乐。

而很多佳偶在幻灭期就阵亡了，他们未能进入内省阶段，看到自己在亲密关系中是如何扮演受害者的角色，而要对方为自己负责。他们未能把亲密关系看成是修行的道场，而在其中成长、学习。

这实在太可惜了。错过了这样成长的机会，下一次的关系可能会再次发生同样的情形，因为你没学会你的人生功课。克老师的书，让我们在幻灭阶段有所觉察，在内省阶段能有所指

引，因而获得启示，真是亲密关系艰难旅途中的一盏明灯。

最让我感动的是，克老师总是毫不吝惜地与我们分享他自己婚姻生活中遭遇的种种挫折。他的开诚布公，他的谦虚真诚，在字里行间就能打动读者，引起共鸣。

这是少数我读过两遍以上的书，我知道我还会再读它，因为生活当中的问题总是层出不穷，而我们又是如此健忘，常常忘了智慧和宝训其实都在我们唾手可得之处。

希望阅读本书的读者都能够学习到亲密关系的真谛：当你出发去寻找真爱时，你就踏上了自我追寻的旅程。祝愿我们的旅程都一路丰收到终点！





亲密关系是一趟探寻生命真相的旅程

吴英慧

生命教练国际联盟创办人 高级心理咨询师 关系工作坊导师

为什么关系问题一直解决不完，解决了一个问题，不久又碰到下一个问题，一生都在与问题搏斗？

为什么一生不断地追求，自我提升，可是面对关系却依然时常陷入失落、自责、无力、恐惧？

这本书结合了作者在亲密关系中的真实体验，以及近三十年所带领团体工作坊的个案过程。

这本书能提供给读者什么？

1. 使您亲身感受并真正相信亲密关系的幸福开关就在自己手上：

夫妻，镜映内在的过程

子女，成为生命的老师
父母，成为力量的源头
人际，成为自我的镜子


2. 使您亲身感受并初步掌握帮助身边人走出痛苦、赢回力

量的基本工具：


如何洞察与消融情绪及情绪背后的原始信念
如何释放潜藏已久的不舒服
如何接受当前问题并转化为欣赏
走出受害、迫害与拯救的无休止循环
学会用“走过程”与欣赏迎回无条件的爱
连接直觉与内在的指引

读到它，是一种缘分，也有可能是觉醒的开始！





本书献给我的读者
因为您有决心选择生命
及生命所蕴含的真理





十六周年版作者序

一九九九年我撰写《亲密关系》时，目的是希望提供给人们一张路线图，引领人们穿越亲密关系的复杂景致，并主要着眼于亲密的伴侣与婚姻关系。如今十五年过去了，我很开心这些知识仍然有帮助。对我来说，这本书不只是本自助手册或个人发展指南，也是我与妻子素梅的个别经历，或作为一对伴侣时所得到的教训以及突破。虽然书中已提供了许多范例与准则，但仍有一些精华观点，在我作为一位丈夫、父亲以及一个独立个体的时候，为我提供了很大的帮助。在此我想要指出其中一些观点，并在本书中增加一些新的体悟。

感觉的重要性：从人性上来说，我们倾向于保护自我最脆弱的部分，然而这也是造成关系冲突的主要原因。对于伤痛、

需求、罪恶、害怕，以及耻辱的保护机制，在个人的过去经历中逐渐建立起来，以至于我们在情绪上，并不如身体以及智识上来的成熟。为了成为一个情感成熟的成人，重要的是要突破这个保护机制，并正视我们的感觉，才能发现心灵最惊人的秘密。（注意：本书中许多篇幅着重于如何响应你的感觉。这些回应包括清楚地正视它，并将它联结到一个“更高的力量”。从某种程度上来说，日常生活中我总是将这些观念和想法抛诸脑后。一开始你可能会觉得这些建议很有帮助，但它们只是工具，用来帮助你更清楚地意识到你的脆弱并进而接受它。起初我们总会认为这些痛苦、恐惧与罪恶，都应被治疗与复原。然而，透过接受以及认识这些情绪之后，你将会发现这些感觉只是隐藏事实的幻象，并从而发现一个充满力量、智慧与快乐的真实自我。）

责任的重要性：责怪、批评与指责是人类防御机制的关键要素。责怪他人、批评他人行为、指责他人不愿改变，其实是一种轻而易举的手段，能够简单地利用道德批判，将自己提升到一个高于他人的位置，也使我们摆脱了自身的不安。然而，责怪、批评与指责的态度最终只会加强自我的受害者意识。受害者常感到无力、无助、无价值且无法自我满足。他们的防卫机制常常是自我否定，并将自己置于一个道德正确的位置。当我们坦然面对内在的受害情绪时，我们将有机会更具有意识地正视这份感觉，并了解这仅是一种感受，而非事实。责怪、批

评与指责也终将不再发生。

亲密关系是一种完美设计：在亲密关系中，所有的一切都是重要的部分，即使是令人不悦的冲突与不适的情境。当你继续在感情中成长时，你也开始懂得欣赏你跟伴侣之间所发生的任何事情。当你拒绝接受不悦与不适时，你也不再看见这些事物所能带来的启示，也将使你无法看清正在发生的事物。

绝对的爱是无条件的：通常我们在亲密关系中所谓的爱，事实上是由于伴侣的行为所带来的满足感，或对于重要感与归属感的需求。真正的爱是无条件的，完全与任何情境和情势无关，无法从他人那儿获取，也非由他人的行为而触发，而是因为你就是你！一段关系的目的不是给予与接受彼此的爱，而是帮助你了解你自己就是一直以来所寻找的爱。

伴侣的目的：如同上述所说的，你的伴侣不是你的爱与幸福的来源。满足你的期待与使你开心不是他们的职责，但你的伴侣的确在你的生活中扮演了三个重要的角色，尤其在面对情感上的成熟与唤醒真实自我的时候。这时你的伴侣将会依所需而扮演这三种角色之一：一面镜子，让你看见引发你关注的不舒服感；一名老师，在你探寻真实自我的时候，激励与启发你；一名“玩伴”，开启并陪伴你一段生命的旅程。



关于亲密关系与它们如何协助你发现真实自我之间的关联性，将会有更多的线索、提示与见解分别在本书中阐述。亲密关系是一个强而有力的学习工具，能帮助你发现并且体验你一直以来追寻的所有东西只是隐藏在表面之下，其实它们一直就在你眼前！



第一章

亲密关系的圣杯 _ 001

“寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。”

— 克里斯多福·孟



第二章

月晕现象 _ 009

“闪闪发光物，并非尽黄金。”

— 格言



第三章

幻灭 _ 035

“我是与一个幻觉结婚，药效退了之后，我觉得他糟透了。”

— 一位案主



第四章

内省 _ 133

“我对镜中人说话，问他能不能改变自己的态度。”

— 迈克尔·杰克逊的歌曲《镜中人》



第五章

启示 _ 229

“跟我来吧，把昨日忘掉。走出你的心，向外跨一大步。”

— 哈特



结 语

新的起点 _ 251

“我们会在深渊的边缘野餐，毫不理会情势的危险。”

— 电影《鲁本，鲁本》

感谢 _ 256

×



亲密关系的圣杯

“寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。”

——克里斯多福·孟



几乎每个人都希望拥有很棒的亲密关系。这么说可能还不够贴切，许多人终此一生，花费大量精力在寻觅伴侣这个似乎永无止境的冒险旅程中不断地寻找、失去或离开某个人，如此反复循环，直到觅得理想的伴侣或至死方休。即使寻觅最终得偿所愿，有时亲密关系也会成为沉重的负担。在最初始的兴奋与希望退去之后，不满与挣扎可能随之而来，其中复杂的情绪困扰，就连天才也无法解决。

亲密关系问题的真正根源往往像个无解的谜，因为在看似单纯的寻找和留住那个“特定的人”的过程背后，其实有着不为人知的目的。你也许会很惊讶，但事实上所有亲密关系的问题和挫折，都是为了这个目的而存在，而且蕴藏着希望。在我的个案中，每当我告诉案主，在亲密关系中，痛苦的浮现是件好事时，他们总是既惊讶又怀疑。

彼此伤害怎么可能有意义呢？应该这么说，只有了解到每段亲密关系的开始都是一段伟大的探索旅程时，我们才会明白其中的意义。

当开始寻觅人生伴侣时，我们通常不会察觉，其实我们真正在追寻的事物，伟大得超乎想象——要比两个灵魂之间可能发生的事伟大得多。我称之为“从亲密关系中体验到的真理”。在“灵魂关系”的路途上，我们不单是在寻觅爱情，还是在寻找一种能让我们一再陷入热恋的经验。就像勇敢的骑士寻找圣杯一样，我们希望从亲密关系中得到能满足身、心、灵三方面渴望的东西。表面上看来，我们似乎只是孤单或渴望能有人分享我们的喜怒哀乐。但事实上，在每段亲密关系的背后，我们的灵魂都在运作着，引领我们去体验灵性上的满足。

我们当中有许多人想要亲密关系，并且需要的不只是慰藉与陪伴，这本书就是为这些人写的。我们需要的是能鼓励我们超越自我的伴侣；我们在追寻的是能激发人生意义与方向，并在我们受到考验时，给予我们帮助的人际关系。这也就是“灵魂关系”。

在这样的结合中，我们不只是想得到什么，而且希望付出——不自私、不求回报地付出。直觉上我们似乎知道，当我们真正沉浸于爱中时，我们会很快乐，而快乐时就自然地想要付出。我们希望无条件地付出，因为在我们心灵深处觉得这是对的。在我们所有的梦想背后，在所有对力量、目标或意义的追求背后，唯一的欲望其实是想了解无条件的真爱。一开始也许我们只想跟另一半分享这份爱，但从“灵魂关系”中得到的真爱不能被局限在两人之间，而是要推及整个世界。