



自我疗愈·聚焦心理学丛书



爱与亲密

Being Intimate

用聚焦解开情感困惑，
建立理想的伴侣关系

(美) 约翰·阿莫德奥 著

(美) 克丽丝·温特沃斯 著

吉莉 译



著名 聚焦心理学家通过简易练习指导“聚焦”步骤，使我们重新与自己深度的真实体会连接，发现并解放内在的真实需求，抛弃现实的无形桎梏，通过实践切身体验“聚焦”如何在发展持续的亲密关系中起到积极作用，一步步走向真正的亲密关系。

我们通往内在的富足，解开情感困惑，从传统浪漫婚恋价值观中解放，了解什么是真正的爱与亲密。

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

爱与亲密

用聚焦解开情感困惑

建立理想的伴侣关系

(美) 约翰·阿莫德奥
克丽丝·温特沃斯

著

吉莉译

 南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

爱与亲密:用聚焦解开情感困惑,建立理想的伴侣关系/(美)阿莫德奥,(美)温特沃斯著;吉莉译.—广州:南方日报出版社,2014.2

ISBN 978-7-5491-1028-5

I. ①爱… II. ①阿… ②温… ③吉… III. ①情感—心理学—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第301929号

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, distributed, or transmitted by any form or my any means, or stored in a database or retrieval system without the written permission of the author, except for the use of brief quotations in a book review, news reporting, research and scholarship purposes, and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. For permission requests, write to the publisher at: adbook@139.com

Original Title: Being Intimate

Penguin Books, London

©2012 John Amodeo.

Simplified Chinese Edition © 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co.,Ltd.

Chinese Translation © 2014 Guangzhou Anno Domini Media Co.,Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

爱与亲密

用聚焦解开情感困惑,建立理想的伴侣关系
AI YU QINMI

作者:(美)约翰·阿莫德奥(John Amodeo)
(美)克丽丝·温特沃斯(Kris Wentworth)

译者:吉莉

责任编辑:阮清钰

特约编辑:徐钰敏

插图:梁振兴

装帧设计:梁振兴

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:深圳市福圣印刷有限公司

规格:760mm×1020mm 1/16 13印张

版次:2014年2月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1028-5

定价:32.00元

如发现印装质量问题影响阅读,请致电020-38865309联系调换。

亲密关系的体验，是人类感受生活之幸福的重要基石。但亲密关系的维持和发展，通常也带给我们无限烦恼。特别是当代人的亲密关系，似乎每个人需求的很多，而我们似乎无法理解这到底是什么？我们觉得自己心中有爱、我们也为家里挣钱，我们也顾家做家务管孩子……但一切还是远非我们在建立亲密关系之前所设想的那么浪漫和圆满。这就是我们对亲密感要重新理解的地方。因为毕竟在我们从小接受的教育中，很少有人专门给我们说过关于亲密关系的真正知识，我们一般是从父母的关系中盲目地、下意识地习得亲密关系是如何的状态，但问题是父母的关系其实和我们的关系处境是类似的，或者我们从一些我们认为是浪漫的文学作品和电影中去学习亲密关系的相处方法，但发现自己的生活并不是这么具有戏剧性。

约翰·阿莫德奥（John Amodeo）博士在婚姻家庭方面的心理咨询经验已经超过30年，这得以让他洞察和理解不同婚姻中亲密关系的问题。同时他也是聚焦（Focusing）取向疗法的训练师，聚焦这一形式启发了他对亲密关系的思考。因为亲密关系的基础并不是理性，而更多是体验性的感受。因此，《爱与

亲密》一书中，阿莫德奥博士引入了聚焦这一启发性的方式，协助人类接触到自己的感受，然后以这种感受为基础去进入亲密关系的连接、接触和探索，乃至关系的修复和重建。当然，聚焦的学习不是一天达成的，它是一种细致的内心酝酿和身心发展的过程，正如亲密关系的问题从来不是一剂简单的良药就可以包治的。所有这些，必定还包括着自身的一些努力。本书提供了详细的自我练习的聚焦方式，如果觉得这些是适合你的，或许你可以尝试练习。

阿莫德奥博士的作品，目前除了《爱与亲密》出版，尚有《爱与背叛》和《人到中年仍要爱》等两部深入讨论亲密关系的作品也同时出版。所以在此之际，我作为他在聚焦取向疗法的同事，推荐他的作品给中国读者，这些作品对现代都市的大众读者和专业工作者都会有启发和指导的作用。

徐钧

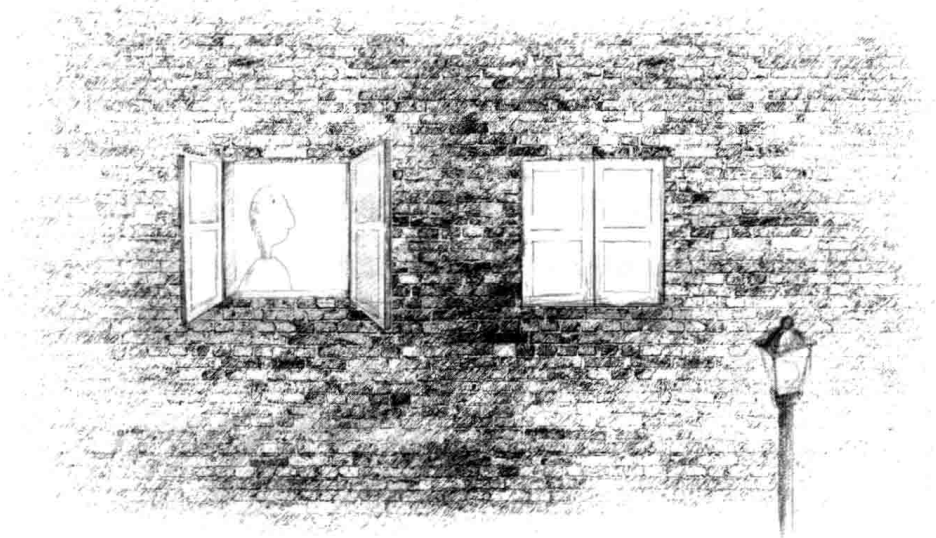
南嘉心理咨询中心

PREFACE

导言

作为心理治疗师，通过给个人及夫妻进行咨询交流，我们可以看到普通人生活中不为人知的一面。那些愿意直面事物的本然面貌，敢于承认自己生活的不满意、不幸福的人，提供了更为珍贵的窗口，我们从中瞥见了更多隐藏的恐惧、希望和担忧，而这些是每个人多多少少都拥有的部分。那些愿意去寻求心理咨询与心理治疗的人往往是更为勇敢的那群人。他们完全不是软弱或者属于某种“病态”（这种像污点的刻板印象随着社会的成熟而迅速改变），当他们遭遇困难，生活遭到干扰，难以发展出令人满意的爱与亲密关系时，他们需要寻求更多的帮助和力量。

后续的内容将会探讨成长为一个人所需要具备的条件。我们将个人成长定义为一个终身的过



程，在这个过程中，每个人都越来越充分地了解自己与他人。这样的成长，包括与自己以及周围的人建立起更加亲密的连接。当一个人更深入地触及自己的内心，就能对自己的力量感到更加自信，敢于冒险给予爱、接受爱；并且，学着接纳自己，学着去认可那些完善自我的个人需求。当做到这些时，我们就已经开始朝着实现自身潜能的方向成长了，这些潜能包括：内心的平静、更强大的生命活力，以及关于人生的意义与方向的更深层的智慧。

通过面对并巧妙地处理人生中发生的冲突和遭遇的困难——特别是关于建立和维持亲密关系的冲突和困难——每个人都能获得成长。在本书中，读者能获得洞察和指导，这些信息能够帮助人们建立并维持亲密关系以及有意义的友谊。书中的评论都是基于我们个人的体验以及几千小时从个体和夫妻咨询中观察的结果，在这几千小时中，我们和来访者一起探索，是什么阻碍着他们建立起成功的关系。为了找到真正的爱与亲密，他们努力地做出内在和外在的改变，他们丰富的体验为所有人提供了希望和激励。

这本书里包含了治疗过程中可以说明关键点的环节。为了表达得更清晰，我们有时候将几次治疗的个案压缩后一起说明，或是从不同的治疗中摘录片段（在所有个案里，来访者的姓名都做了替代）。

“聚焦”这一体验性的工具是本书成型的基础，也是我们在自己开业的心理治疗和夫妻心理咨询中所采用的方法。将这一方法运用到个人成长，是基于尤金·简德林在芝加哥大学做的大量研究的结果，他的研究发现了心理治疗产生疗效的几个关键因素。因为他在该领域取得的成就，美国心理协会临床心理学分会授予他年度杰出心理学家奖。

基于尤金·简德林所做的研究，我们提取了几个关键步骤，用

于教导那些寻求积极改变的人们。他写了一本很有帮助的书，叫作《聚焦心理》，在书中他详细介绍了这一方法。在本书中，我们以自己的方式解释“聚焦”，用教学中所采用的方式描述这些体验性的步骤，如果你想要学习“聚焦”的话，就可以找到相应的材料。此外，本书也向读者展示“聚焦”的过程是如何在人们发展持续的亲密关系中起基础性作用的。“聚焦”为人们提供了一个很有帮助的结构，通过这个结构，人们可以接触到自己真实的感受，它可以轻轻地将我们带到内心的一个地方，在那里，可以同时接触到自己存在的深度以及另一个人的深度。

尽管本书尽己所能地解释如何聚焦，但是期待着仅仅通过文字就能完全掌握也是不现实的。如果你想要体验更好的爱与亲密，这里提出的“聚焦”就是传达了个人成长（或继续成长）的方向。读完全书，你可能还会想要参考本书最后部分的附录。这些资源为你继续获得指导和体验性训练提供了机会，与本书所写的内容相互补充。

本书的第一部分探讨了大多数人发现自己所处的一个两难困境，因为被生活的社会环境影响着，我们常被鼓励回避和否认自己真实的感受。第二部分提出了脱离这一困境的方法，描述了“聚焦”的步骤和重新与自己深度的真实体会连接的方法。第三部分讨论了一些重要的因素，这些因素是人们发展出令人满意的亲密关系的基础，包括如何建立信任，学习更有效的沟通方法，以及学会如何温和地处理自己的情绪。在这个部分，本书也对承诺与婚姻做了反思——这是一个会衍生出许多问题、担忧和希望的话题。

附录部分包括在自己或者另外一个人身上运用“聚焦”过程的额外指导。这里所提供的补充指导，也可以用来帮助读者开始一段关系，改善已有的关系，或者结束一段关系。书的最后附上这些参

考指导，是为了鼓励你继续探索自己的生活中意外出现的担忧和冲突。仅仅通过智力上的理解几乎很难实现个人的成长和改变，而有效地探索自己对生活和关系的感受能够促使内在觉悟的成长——一种身体感受的洞察——这对体验更好的爱与亲密不可或缺。无论你是想要开始一段亲密关系，想要享受与现在的伴侣或朋友之间更充分的接触，还是想要带着最多的教训和最少的痛苦结束一段关系，我们都希望，以下的内容能够帮助你提升自己的能力，维持一段具有深度满意感的关系。

CONTENTS

目录

第一部分	两难境地	
CHAPTER 1	是谁在过着你的生活?	2
CHAPTER 2	我们以之为生的浪漫神话	10
第二部分	找到出路	
CHAPTER 3	敞开心扉, 接纳体会	24
CHAPTER 4	愿意让自己脆弱	33
CHAPTER 5	聚焦: 与我们的体会在一起的过程	41
CHAPTER 6	聚焦的步骤	51
CHAPTER 7	把内心的批评家变成照料者	69
第三部分	走向爱与亲密的体验	
CHAPTER 8	信任: 亲密的基础	86
CHAPTER 9	自我坦露式的交流: 两个世界间的重要桥梁	112
CHAPTER 10	高效沟通指南	123
CHAPTER 11	处理愤怒	134
CHAPTER 12	重新看待承诺和婚姻	143
CHAPTER 13	背叛与超越	158
CHAPTER 14	结论: 对世界和平的启示	162
附录		
APPENDIX 1	聚焦的步骤	168
APPENDIX 2	疑难问题参考指导	172
APPENDIX 3	聚焦引导的窍门	178
APPENDIX 4	如何主动建立关系	184
APPENDIX 5	如何改善关系	187
APPENDIX 6	给一起做聚焦的夫妇和朋友的额外建议	190
APPENDIX 7	如何分手	193
APPENDIX 8	一些表达情绪的词语	196

PART I
第一部分

两难境地
The dilemma

CHAPTER 1



Who's living your life

是谁在过着你的生活？

2

认识到一切事情都没有达到很好的状态——生活并没有像它们原本能够达到的那样充实而有意义——这是许多人产生智慧的肇始。这种意识往往很难产生，特别是当我们周围的人都默默地坚持认为“一切都很棒”的时候。然而，就是这样基本的认可，便足以成为一个重要的入口，带领人们走进极为丰富的意义、活力和幸福中去。仅仅是感觉到不满足，至少是一定程度的不满足，或者感觉到生活和关系本可以更加幸福，就足以成为一条通向满足感和平静心灵的小径，而这也是每个人生来就有的权利。

现实社会充满压力，缺乏人性，几乎没有给我们留下必要的时间来深刻地理解自己，而这是获得真正幸福的人生所必须具备的。现时的正规教育忽略了一项重要的教学任务，就是教人们掌握如何发展持续的爱与亲密。并且，很少有人是成长在这样的家庭环境中：培养个人了解自己的情绪感受并把它们有效地表达出来，深刻地倾听另一个人的体会。

可悲的是，人们缺乏必要的智慧和技巧来开展并维持一段富有意义的关系，他们在成长的过程中没有发展出这些能力。可惜的是，在所受教育不够充分的情况下，他们日后成了下一代人的父母、老师和

领导者，并且这样的循环不断继续着。

正如你将会看到的，想要建立起富有意义的关系，关键是要开始意识到自己想要的是什么，认识到自己的内在需要发生怎样的改变，才能使这些愿望和偏好得以实现。要做到这一点，你需要具备肯定自己的能力，而要获得这种能力，则要通过尊重你自己珍贵的感受和需要，这些感受和需要深藏在人性的深处。学着去接触和尊重这些真实的感受，不要屈服于惩罚性的自我批评和自我贬低，你就能够开始自然地走向日益丰富的爱与亲密。但是，在开始之前，先去识别出你目前已经在多大程度上失去与自己的接触，与自己的真实感受和需要的接触，这个做法可能对你有所帮助。



我们是如何失去与自己的接触的？

the process losing touch with ourselves

我们从出生起，便极端地依赖他人。婴儿要依靠父母才能生存下来，这段时间比世界上其他任何物种都要漫长。现在人们也日益清楚地认识到，婴儿和儿童的情绪发展也高度地依赖于他们的父母。如果剥夺婴儿的正面情绪接触，将会导致其产生挫败感、焦虑和退缩，还会让婴儿更难顺利地进入下一个发展阶段。

由于婴儿无法表达自己众多的生理需要和情绪需要，所以很多需要没有得到满足。所有的父母都曾经因为不知道自己啼哭的宝贝想要什么而感到困惑挫败。而且，无论父母如何崇高，他们也不可能满足所有加在他们身上的要求。因此，婴儿会经历阶段性的恐慌，害怕自己被完全地孤立，变得孤单和脆弱，以及会阶段性地暴怒，感到这个世界无法满足自己的全部需要。

当婴儿成长为儿童，对于爱和归属感的需要仍然处于首要地位。

因为儿童完全仰仗父母来满足这些需求，所以父母的愿望和观点就成了最重要的事。儿童这种对于成年人的合作与恩惠的根本性依赖，反映出父母以及其他人对儿童惊人的影响力。对一个没有自我保护能力的儿童来说，面对父母讨厌自己或者不爱自己的可能性时，会感到非常害怕。父母的不认可会让儿童体验为一种令人痛苦的拒绝。持续的拒绝会被儿童体验为一种对于他们最基本的存在的权利的残忍否定，除非他们“表现好”或者“乖乖的”。

由于儿童没有能力作为一个单独的个体独立生存，因此他们的幸福感依赖于他人的认可和支持。缺乏认可或破坏性的惩罚会对他们的自尊和发展造成可怕的打击。成年人拒绝给予爱会激起他们极度的焦虑，年幼的个体会绝望地挣扎，试图获取被爱和认可的感觉。长期的不认可会导致儿童放弃希望，产生严重的抑郁。焦虑和绝望的循环会形成一种以此为基础的令人挫败的模式，如果不加以解决，可能会贯穿于整个成长过程。

儿童的态度、感受和行为很大程度上是被他们生活中重要的成年人的愿望和要求塑造而成的，尤其是他们的父母。由于儿童不具备长期忍受不被认可的能力，因此他（她）必须学着接受父母所认同的态度和行为——并且要去除那些可能会受到父母批评的态度和行为。比如，社会中的许多个体，特别是女性，学会了愤怒是不被许可的情绪——表达愤怒会导致惩罚或者被孤立。同样的，许多男性自幼被教导，感到悲伤或者感觉受伤意味着软弱，因此那也是一种不好的情绪。此类信息的不断重复导致脆弱的儿童开始寻找避免产生这类不被接纳的情绪的方法；他们学会在一个由成年人定义的世界中“坚强起来”。不久之后，通过一种非凡的能力，年轻人适应了环境中不太友善的要求，他们甚至成功地学会了不去感受，更不用说向他人表达那些不满的情绪及冲动了。

为了进一步确保这种适应性结构能够保留下来，我们采取了一系列的想法来强化自己的情绪压抑，并且为这些压抑找到合理化的解释。比如，别人一直给你灌输，“只有婴儿才会哭泣”，或者“只有坏孩子才会生气”，那么无论在什么时候开始感受到这种情绪，你都会运用自己新发现的力量——自我批评的想法或者信念，把这些情绪压抑下去。这些认知可能会产生一种内在的声音，告诉你如何行动，如何“控制自己”。发展出这种控制性的“内在对话”，或者说是“内在批评”，伴随着一种强有力的武装或是对自己身体组织的约束，这些都是我们为了满足高于一切的、被人接纳与认可的需要所要付出的代价。愤怒原本是人类自然的反应（比如当感到被虐待、压迫，或者没有被别人放在眼里），如果大家用所接受的教育一直去否认愤怒，那么，在某个场景中，我们可能就会陷入一种内在的悲伤或者抑郁。如果是个孩子，那么可能还会伴随着这样的想法：“如果我生气了，我就是个坏孩子”或者“如果他们发现我在生气，我就要挨揍了”。如果是成年人，这些想法可能会变得更为世故而复杂，比如，人们可能会对自己说：“我太敏感了，我的反应不应该这么强烈的。”或者“这件事情根本不值得我苦恼”，或是“这些人简直不可理喻——他们永远也不会理解我的”。经过这样的合理化之后，身体表达愤怒的自然冲动就被抑制了——遏制生命力，产生内疚感，强化自我形象——一定是自己某些地方出了问题。日复一日，这将会导致慢性抑郁，我们的感受真的被“压进去”了，感到没有希望、麻木迟钝、无精打采，或者对自己感到缺乏信心。

否认真实的感受还会产生另外一种典型的模式，就是用愤怒或者禁欲式的情绪控制来掩盖潜在的恐惧或悲伤。比如，“真正的”男人，就像约翰·韦恩（John Wayne）或者克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）（译者注：两人都是著名的好莱坞影星，以出演电影中的硬汉形象而闻名）。他们会生气，但是从不恐惧，甚至在子弹从他们的耳畔呼啸而过

时都不以为惧。在通常会引起恐惧或者痛苦的场景中，可能会有一种瞬间的暴怒反应，这种反应会搅起一块烟幕，防止人们产生更令人害怕的情绪。比如，我们不承认自己对生活的焦虑、后悔或者不满足，而是对伴侣产生憎恨，抱怨对方没有满足自己的各种需要，就好像那些都是他们的责任。或者我们会过度地承担让自己幸福起来的责任，以此把自己与其他人隔离开来。

这类人学会了通过变成一个“粗犷的人”，或者大众戏称的“责任健将”，来回避柔软的情感。这些人被上层的公司总裁树为典范，他们相信人生就是为了生存而孤军奋战。在他们看来，寻求帮助是软弱的表现，需要别人支持是丢脸的，也是危险的。还有一个例子，更微妙地体现了这种情绪控制的渴望，有一群生机勃勃的研究生，相信自己专心致志的意念力就可以完全创造出属于自己的现实。

由于害怕依赖，这些个体通过心理学家称之为“反依赖”的姿态来维持分离的状态。换句话说，他们太害怕需要他人或者依赖他人，因此发展出这样的信念和行为来确保自己和其他人保持一段“安全”的距离。

尽管儿童对于接纳和支持的需要已经被人们欣然接受，但是我们可能还不愿意承认，情感上的脆弱性并没有随着成年生活的到来而终结。每个人都依然希望被人喜爱，依然非常担心别人对自己的看法。我们依然想要被爱、被接纳，想要有归属感。

广告行业对于成年人所具有的脆弱性相当明了。他们通过利用人们渴望被爱和认可的挫败感来盈利，各大公司巧妙地设计出广告和诱导性的节目进行竞争，以此掠取群众的恐惧和不满足。在心理学家的协助下，媒体上充斥着商家传达出来的信息，告诉大家为了获得接纳、喜爱或是成功，需要些什么：只有购买了最新款的牙膏、香烟、长裤或是汽车，才能最终吸引到我们一直渴望的爱、认可，或是性满足。我

们可能以为自己远不会受到这些广告媒体的操纵；但是，如果这种想法是对的，各大企业就不会每年花费上百亿美元劝导消费者购买他们的商品了。总有一款商品的设计能够满足我们任何想象得到的不满。而且，即使因为不知作何选择而头疼不已，也一定会有一款商品来满足这个需求。

在成长过程中，某种内在的智慧指引着我们生存下来，远离威胁。而性格逐渐稳定于某一种模式，使我们得以绕过或者回避那些被排斥的情绪和体验，也学会了能让自己更受欢迎、得到尊重的态度和行为。在人生的早期阶段，稳定的人格特征就已经建立起来，于是我们很容易就会忘记完整的过程——这个可置我们于可悲境地的、将我们与自身真实的情感和需求相隔离的过程。人们常说：“我就是这个样子。”事实上，是强制性的外部环境因素让他们变成了这个样子，而这种力量在很大程度上是不受自身控制的。在这些外力的制约下，我们过的已不再是自己的人生。失去了与自己内心深处真实感受的接触，也失去了与生活中那些对自身而言真正重要的事情的联系。难怪人们会迷茫而挫败——不确定自己真正想要的是什么，困惑于如何找到内心渴望的平静。或许是因为情绪脆弱，或许是因为生存的需要，我们不得不抛弃自我。

当清醒意识到我们没有完整地过自己的人生，并常常按照他人的要求来生活，正向的改变就已经开始了。当意识到自己已经在不知不觉与社会达成了一种契约，我们就能够重新连接起意义与欢乐这些潜在的资源；当意识到每个人是如何一起固守着这些刻板的规则、拘束的社会角色以及容易得到认可的感受方式与行为方式的时候，我们就能够开始找到一种方法，摆脱这可悲的困境带来的约束。那么，与其继续保持这种不能接触真实的感受、需要和兴趣的生活方式，倒不如开始迈出第一步，去觉察和尊重我们内在真实的情绪，以这种方式来