


心灵胜过一切。如果你有内在的平和，  
那么无论发生什么，你都会安然

生命可以很艰难，  
但它不需要孤独

# 拥抱 你的内在小孩


Relationship  
Therapy 

## 亲密关系疗愈之道

[美] 罗西·马奇-史密斯 著  
(Rosie March-Smith)  
鲁小华 等译



机械工业出版社  
China Machine Press

Relationship  
Therapy 

# 拥抱你的内在小孩

## 亲密关系疗愈之道

[美] 罗西·马奇-史密斯 著  
(Rosie March-Smith)  
鲁小华 等译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

拥抱你的内在小孩：亲密关系疗愈之道 / (美) 史密斯 (Smith, R. M.) 著 ; 鲁小华等译.  
—北京 : 机械工业出版社, 2013.4

书名原文: Relationship Therapy

ISBN 978-7-111-42225-9

I. 拥… II. ①史… ②鲁… III. 人际关系学 - 社会心理学 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079152 号

**版权所有·侵权必究**

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

**本书版权登记号: 图字: 01-2012-6852**

Rosie March-Smith. Relationship Therapy: therapist's tale.

ISBN 978-0-33-523892-7

Copyright © 2011 by The McGraw-Hill Education.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Machine Press.

This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2013 by The McGraw-Hill Asia Holdings (Singapore) PTE.LTD and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司合作出版。

版权 © 2013 由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)销售。未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 张 昕 版式设计: 刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

147mm × 210mm · 6.75 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42225-9

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

给所有身处关系之中  
对探索关系、提升关系质量  
感兴趣的人  
愿你心生喜悦，并有所收获

## 内在小孩

每个人小的时候大致都经历过一些创伤，没有一个孩子的成长过程是完美的。

这些创伤来源不一，可能是被拒绝、活力能量受压抑、麻木不仁、缺乏温暖、紧张、受虐、被比较、被苛责、被批判……

这些创伤中最大的挫折，是不被支持做原来的自己，而被制约成为别人（父母、老师、整个社会）所期望和要求的人。

带着这些制约，我们的纯真、美好、爱心、信任开始瓦解，不复存在——

纯真变成多虑

信任变成不信任

自然流露变成精神崩溃和自我怀疑

热忱变成担忧

生机盎然变成沮丧和缺乏活力

抒怀变成催促

自然地主张权利变成好战或无法保护自己……

这些清单列不完，而我们就在这些过程中受伤了。内在受伤的脆弱情感层，形成了一个脆弱受伤的小孩，无法长大……

## 对生存来说，任何关系都必不可少

我们早已扩大了笛卡尔对个人存在，即“我思故我在”的定义，但当我阅读罗西的书时，却不由自主地想起这个定义。我想从个人的理解出发，以“相关”代替“思考”来形容她的主题，尽管我不喜欢这个短语：“与我有关，故我在。”（I relate, therefore I am）虽然开始听着觉得很别扭，但我还是愿意继续这么使用。孤独的、精神分裂的人看上去是无法与其他人建立联系的，但他们清楚地存在自我意识和个人存在感（personal existence），这样的个体依然与自己或其他非人客体是有联系的，即使这种联系很窄。对生存来说任何关系都是必不可少的。

相关性（relatedness）是关键因素。我和你们（读者）之间也需要相关性。虽然关系治疗显然是本书的主题，但“相关”本身比“关系”（relationship）更为宽泛。作者通过这本书清楚地说明了相关以及关系。她论证了我们目前的态度、愿望、恐惧和行为中有多少是由不可知的历史经验控制的。当下的情景并不是新的，而是我们经历过的事情的重复发生，无意识要对这种情景做出反应，这就是弗洛伊德的“被压

抑的回归”，或是温尼科特的精准观察，即恐惧崩溃并不是一种新的体验，通常在很久前就体验过。“根据我的经验，有那样的时刻，病人需要被告知，那种崩溃——他害怕自己的生活被毁掉的恐惧已经发生了，这是事实，以一种隐藏的方式发生在潜意识中。”

罗西融合了不同的治疗理论且应用于实践，给人们留了极为深刻的印象。她可以采用各种途径来对潜藏的事情进行阐述、修通以及工作。一名综合型医生或治疗师如何才能轻松融合两种治疗方法，罗西无疑是一个极好的例子。找到许多不同角度的文献实属难得，这不是折中主义，而是在她书中看到了严谨的思想融合、微妙的见解，以及与主题有关的工作。罗西不同寻常的写作风格在于她会采访一些没有公开个人故事和经历的人，她采访的原话与援引资料的数量不相上下。书中对于普通人和专业咨询师的融合令人耳目一新，也与她的主题密切相关。

罗西运用这种方式，突出不同部分的相关性。**充分重视与他人的融合是重要的，但尽可能将我们自身不同方面进行联结同样重要**，这称为次人格（subpersonalities）或内在客体（internal object），或任何令你感到习惯的称呼。罗西在书中重点强调这种在我们内心世界不同部分之间建立关系的必要性。此外，罗西也论述了内部关系与外部关系的相关性，见第4章。接着，她特别提到了亚斯伯格综合征（Asperger Syndrom）<sup>①</sup>以及这种病症如何影响

◎译者注

属广泛性发展障碍症，与自闭症有相似之处，也有专家认为亚斯伯格综合征是自闭症系列中程度较轻的一种。

到夫妻关系，这也是这种类型的书的一个独特特点。在接下来的章节中，罗西提到一个非常重要的主题，即对前一代人和后一代人来说，代际间的内在关联要大于外在表现。相关性存在于一切之中，这需要治疗师多角度多层次地体会和感悟。

毋庸置疑，治疗师和来访者间的关系是心理治疗行业的核心。罗西作为一名治疗师，其经验从她所掌握的案例中就可以感觉得出，更为显而易见的是，从她的干预中可以清楚地看到她与来访者建立关系的能力。关系随处可见，我们需要对相关性的思考。在思考个体同一性（personal identity）的问题时，笛卡尔脑中或许还没有整体构想，不过思考本身也是一种相关。第7章讲述了思考和挑战先前假设的重要性。这是一本值得细细品味的著作。

同样，我也没有忘记“相关”作为动词可以表示讲故事。作为一名作家，罗西讲述的故事精彩纷呈，读者读起来欲罢不能。这本书使我想起了许多事情，那些我已经知道但却没有投入足够重视的事情，同时也促使我反思，这本书**不仅可供初学的治疗师和经验丰富的专业治疗师学习，也可以是来访者和有兴趣的大众人群的手边书。**

这本书的显著特点需要进一步探究，只有不拘泥于其中的一个部分，才能了解关系整体如何运行。关系相互连接，呈现出交织的网状结构，这方面在八个章节中会有讨论。我曾形容这像是翻花绳——我们儿时玩的编绳游戏。翻花绳在创造性张力中保持着不同的样式，一旦绳子有了点儿松懈，整个形状就会散架。潜意识的影响、次人格、



亲子关系的遗产、思考模式、情绪回应、历史和家族传说，所有这些甚至更多的事物可以弥补我们之间的联结方式，实际上，网络中的每根绳子都彼此相互影响。

迈克尔·雅各布斯

心理动力学疗法创始人之一

## 所有关系的根源，是人与自身的关系

我从事团体心理辅导与治疗教学、研究与临床实践已经二十多年了，在这些年中，我深信团体动力是团体的灵魂，如果用通俗易懂的语言来解释团体动力，那就是团体中各种关系的集合，包括个体与个体，个体与团体，个体与团体领导者之间的互动，这些关系彼此交织，错综复杂，塑造了不同的团体生命，宛若不同的化学成分发生不同的化学反应，创造出不同的产物。

团体动力极其复杂，而其本质是关系，所有这些关系追根溯源还是人与自身的关系，遵循系统观的团体心理学家认为人自身就是一个系统，就是一个团体。人与自身的关系经由不同的机制，投射也罢，移情也罢，投射性认同也罢，总之是把自己放到了他人的身上，从而把和自身的关系变成了和他人的关系，然后通过和他人的关系来处理**和自身的关系**。这也是团体治疗优于个体治疗的优势之一，团体中有更多的刺激点，引发出不同层面的自己。

团体中错综复杂的关系不仅是个人内部关系的外化，而且是个体

生命中经历的第一个团体，也就是家庭的外化，有觉察力的个体会在团体中找到自己熟悉的家庭的影子，进而有机会重新认识早年家庭对今天的自己带来的影响。

当我的博士生鲁小华对我说想翻译本书的时候，我建议她先了解一下书中所提的“关系”是怎样的概念。当她告诉我了解的结果之后，我非常支持她翻译这本书，并让我们临床与咨询心理学实验室的其他研究生也参与进来。因为我知道，**这本书的内容将对我们理解人与人之间的关系有很大帮助**，进而对理解团体中的各种关系有所助益。因为书中的内容，正是以上我在团体中思考内容的理论基础。

作者用通俗易懂的语言讲述了复杂深奥的道理，一个个生动的案例淋漓尽致地呈现了各个人物早年生活中的经历、潜意识的力量，以及能力在当下的关系中所起的作用。

我很高兴这本书即将与读者见面，也为我优秀的学生在翻译过程中的彼此配合、用心投入、倾力合作深感欣慰。相信这本书会令所有身处关系之中，对探索关系、提升关系质量感兴趣的人，心生喜悦，并有所收获。

樊富珉

2013年2月23日

于清华大学伟清楼 503

## 痛苦，是通往幸福亲密关系的必经之路

当欣玮问我对翻译本书有无兴趣时，吸引我的不是“疗愈”，而是“关系”。

2001年我开始正式学习个体心理咨询与治疗，后来又开始学习团体辅导与治疗，我被一个共同的核心因素迷住了，那就是关系。跟着咨询室中的关系走了一段时间，我又发现，咨询室中的关系是所有关系的缩影。来访者或者说“患者”所呈现出的关系，其实是所有关系的精华。理解了来访者的关系，也就能够理解生活中我们自己的关系了。

本书作者正是通过这样的思路向我们娓娓道来，在我们面前不紧不慢地展开了一幅幅关系的画面。

没有人会否认自己生存于关系之中，**哪怕你在静思的时候，也是处于和自己的关系之中**，团体心理学家会说自己本身就是一个团体。你当然不会忘记，有的时候，你会和自己打架，你痛恨自己坐失良机，你埋怨自己犹豫不决，你挣扎着想努力工作却力不从心……

关系无处不在，而关系从何而来？这看似是个哲学问题，就像人从何而来一样，一不留神，就会陷入无止境的无限循环之中。但关系较人而言更为具体，罗西是一个经验丰富的临床心理学家，她以一个个生动的案例向我们呈现了关系是如何在早年经历中内化形成，又是如何在成年后的关系中再现，并影响到关系质量的。**人们深陷苦恼却毫无头绪，直到明白了当下的关系如何被早期关系所影响，才明白了当下的痛苦从何而来。**

可以用“关系的复制”来概括本书的主题，而这一点也是我在多年实践和受训过程中思考的一个问题，在本书中找到了验证。本书以亲密关系来浓缩关系，且更多以夫妻关系中的冲突来呈现，这在我们的日常生活中几乎天天可见。俗话说三年之痛，七年之痒，痛也罢，痒也罢，却原来不是对方的错，而是我们双方的共谋，我们诱导对方进入我们早年的剧本，同时也进入了对方的剧本。

**痛苦，是通往幸福亲密关系的必经之路，正是经历了痛苦，面对了痛苦，知道痛苦源于自己的内在，然后修通了关系，才开始了真正的亲密关系，进而和周围人拥有健康和谐的关系。**

书中有一段话，我很喜欢，“佛教徒严肃地对一对即将结婚的新人说，婚姻过程中有三枚戒指：订婚戒指、结婚戒指和痛苦戒指（suffering）。在这个时代，当人们不再需要铂金项链的时候，我们知道，‘痛苦’要开始成为婚姻的全部了。然而，如果没有痛苦，我们可能不会学会理解，不会获得成长和发展的机会，不能战胜可怜的小概率，不会有改变的希望。实际上，我们可能不会和任何真实的物质有关系。”我想这段话道出了成长的真谛：**内在，是与自己斗争的过**

程；外在，是与亲密的人斗争的过程，直至达成和解，达到内在的自我和谐，外在的人我和谐。

我想可以通过这样的线索来理解本书的内容：第1章描述潜意识中的控制者（恶魔和支持者），第2章描述我们关系中的核心议题，第3章描述我们的次人格，第6章描述代际之间的影响，通过这4章的内容可以从理论上理解“关系的复制”。第4章描述有神经症的夫妻，第5章描述亚斯伯格综合征等存在关系障碍的人，第7章描述了共谋的代价，通过这三章的内容可以更为清晰地了解在不同的关系中如何与人相处。第8章描述了成功的关系，谈及了妥协与迁就，在此我不禁想起一句话，大意是说，两个相爱的人，必定是放弃了自己的一部分来接受对方的一部分。放弃的，也许是内在不适应的那部分自体客体，从这个角度来讲，我们从外界找到了一个客体，通过和这个客体的纠缠关系来认同我们内在的自体客体，进而修正它，通过外在客体和内在客体的融合，进而成为完整的“人”。从这个意义上讲，我们要感谢生命中所有的亲密关系，或者说所有的关系。

感谢我的导师樊富珉教授同意我牵头翻译这本书，感谢师姐、师弟、师妹们的辛苦工作，其中张娜翻译了第1章和第2章，阎博翻译了第3章，第4章是由阎博、余玲艳和杭承政共同翻译的，余玲艳翻译了第6章和第7章，杭承政翻译了第8章，第5章是我们全体共同翻译的。我对照原文对全书的翻译进行了校对，就翻译上的分歧与大家进行沟通，并予以统一。我在这个过程中深切感受到了集体的力量，感谢樊老师实验室所有的兄弟姐妹，我们在一起工作得很开心。

感谢本书的编辑张昕，在与她合作的整个过程中，我增强了对本

书翻译质量的信心。

感谢机械工业出版社华章公司的策划编辑李欣玮，没有她，便没有我与这本书的缘分。

谨以此文献给我的父母，没有父亲一直以来的鼓励和母亲一直以来的呵护关照，我今天不会坐在这里写下这篇文章。

谨以此文献给我的先生和儿子，在与他们的关系中，我成为我自己。

相信本书会令你获益，不管你是心理咨询专业人士、心理学爱好者、企事业单位的员工还是家庭主妇，只要你生活于世，你便在关系中，只要你关注了你的关系，本书便会对你有益。

罗西的文字中颇多美国俚语、方言，很多地方我们虽绞尽脑汁却依然只能意译，翻译之中难于十全十美，不足之处敬请读者谅解。

鲁小华

2013年2月22日于北京

我们几乎每天都会谈论关系困扰，在办公室、学校、酒吧、更衣室、度假村甚至卧室。大概没有人会否认这是这个时代的悲哀。如果按这个趋势持续下去，英国近半数的婚姻会以离婚告终，成为欧洲离婚率最高的地区，甚至高于美国。我们大概能够预计未婚夫妇的分手率，包括男女同性恋和双性恋者。为何会有如此多的关系产生破裂？究竟是什么原因令爱变成一种绝望？

男性和女性相信令他们坠入爱河的人是“对”的人，是能够长期相互照顾的伴侣。显然，对许多人来说，造成悲剧结果是由于一些问题的潜在原因从未被意识到及深层次地探究过。**多数情况下，关系破裂是由于伴侣一方或双方处于童年时期未妥善解决的问题的状态中。**这些问题迫使夫妻双方多重危机中寻找自我，被另一半的行为所伤害，似乎对问题的任何部分都无法理解。这些未解决的事件也会影响他们与伴侣之外的其他人互动。

这本书不仅仅关注夫妻问题，关系困惑出现在人类世界的众多范畴：兄弟姐妹、子女、父母、同事等。如果任其发展，儿时未解决的议题将不断出现。人们痛苦的程度常常决定其是否会寻求专业帮助，



这通常也是促使危机化解的开端。

作为一名使用综合方法的心理治疗师，我开展咨询工作已有近 20 年，针对个体工作（大多数在关系治疗方面），同样也会与关系出问题的夫妻一起工作。然而，**大多数人并没有觉察到这些问题会受久被遗忘的童年期的缺失的影响。在混乱和绝望的外部世界里，挣扎是显而易见的。**然而，这个状况背后的驱动力是源于无意识的“控制者”，即人们自身分裂的部分，与成人自体（adult self）失去联系，并通过“固着”（frozen in time）的儿童观点来工作，从而保护自己免遭进一步的伤害。他们在内心虚构了一个神秘的戏剧人物，拥有无穷的力量，可以毁坏伙伴关系，破坏后代或兄弟姐妹间的亲密关系，能够抛开爱情和友情，最重要的是影响到自己与自己的关系。

如果这些隐藏的控制者不被发现并被整合进精神之中的话，它们最终将控制我们所有关系的构成或性质。**它们不分昼夜地工作，他人无意的动作会勾起它们的反应，它们自己的思考过程也会勾起它们的反应。**只有当这种制约在一定程度上被意识到了，人们才会对此有所理解，这也是咨询师和心理治疗师的关键任务。

来访者需要对可能有进无出的未知领域做好准备，或许会不得不和冷嘲热讽的另一半进行斗争。接受自己存在未知的自我部分，且这部分自我在每日的生活中以未经觉察的方式工作着，是件棘手的事情，所以来访者必须积攒足够的勇气。他们也需要一种对所学知识进行反思的能力，建立联系并有意识地识别剧中人物何时及如何出现，这或许就是全新的情感结构建立的契机。