

爱是一个成年的自我重新照料带着童年时期创伤的自己并走向完满的过程



*Keeping The Love
You Find*

懂爱的你 跟谁相爱都幸福

[美] 哈维尔·亨德里克斯 [美] 海伦·亨特 著

刘洁 译

*Keeping The Love
You Find*

懂爱的你
跟谁相爱都幸福

[美] 哈维尔·亨德里克斯 [美] 海伦·亨特 著

刘洁 译

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

懂爱的你, 跟谁相爱都幸福 / (美) 哈维尔·亨德里克斯, (美) 海伦·亨特著; 刘洁译.

—北京: 北京理工大学出版社, 2020.8

书名原文: Keeping the Love You Find

ISBN 978-7-5682-8460-8

I. ①懂… II. ①哈… ②海… ③刘… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第082470号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2019-6886

Copyright © 1992 by Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt

Foreword © 2018 by Harville Hendrix and Helen LaKelly Hunt

Originally published in English in the United States by Atria Paperback, an imprint of

Simon & Schuster Inc.

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 24.5

字 数 / 252千字

版 次 / 2020年8月第1版 2020年8月第1次印刷

定 价 / 59.00元

责任编辑 / 宋成成

文案编辑 / 宋成成

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

找到真爱，是千百年来人们一直怀有的梦想。这个不灭的梦想正是神话、童话故事、诗歌，以及情歌的素材。隐含在这个普遍诉求之中的是：人们坚信，人海之中必定有一个特别的人是“专为我而生”的，只要找到这个人，“我将永远幸福地生活下去。”其实，真实情况是，我们渴望得到的并不是特别的某个人，而是具有某类个性的人；然而，具有此类个性的人有很多。如果发现某个人的性格与这种个性相配，我们就会坠入爱河，并且暂时在幸福的幻觉中生活一段时间。

与大多数单身人士所想的相反，对大多数人来说，问题不在于如何找到自己的“梦中情人”，因为对方到来时有着许多不同的名字——想想你自从青春期以来曾多少次坠入情网就明白了。问题在于如何让他们留在我们的生活中，或者是我们留在他们的生活中。浪漫很快就变成冲突，梦想随之幻灭。“梦中情人”很快就变成了梦魇中的“恶魔”。恐惧之下，我们放弃了他们，并称其为“不适合我们的人”，又开始寻找另一个“专为我而生”的人，并发誓再不会犯相同的错误。很快我们又坠入情网，并信誓旦旦地认为这个新人跟以前那个人不同，这次情况一定会更好。我们没有意识到的是，即使从表面看，眼前这个人可能跟以前的恋人一点也不像，但其个性中却隐含着微妙的相似之处。

本书旨在揭示有关爱情得与失的误解，不仅提供理论依据以便人们理解自己爱上一个人时潜意识在想些什么，而且还提供了具体实践步骤的方法来帮助



人们建立并且维持稳定的恋爱关系。

书中对此的诠释是建立在意象关系理论基础上的。这个理论很简单，它是指在童年时期，每一个人都有照料者未能充分满足自己某些重要需求的经历，这就导致了一些情感创伤的产生。这些情感创伤要么是真正生存必需的需求，要么只是我们认为的生存必需的需求。当这些需求在内心肆虐却得不到照料者的抑制或者满足时，心中就只剩下失望和恐惧了。正如一个精密的报警系统一样，我们对失望与恐惧本能的反应就是形成一个复杂的保护性行为模式，旨在防止进一步伤害并规避致命的结果。这些生存行为会在我们的个性防卫机制中重复并固定下来，而这个警报系统也会在潜意识中被吸收进我们的自我形象中。如果不加控制，那么这个警报系统会对恋爱产生破坏作用，而不是培育作用。

在人生初期，与照料者互动时，我们创造了一个意象并将其称作伊玛戈^[1]。这个意象聚集了照料者所具有的一些满足了我们需求的特质，也包含了一些不能满足我们需求的特质。这个意象是照料者的印记，它帮助我们认出父母，同时，也是我们成年后寻找伴侣的模板。

遵循这个模板，我们一次又一次被引导到那些与照料者有相同特质的人身边。遇到自己的伊玛戈时，无论他们外形上是否与父母相似，我们都会爱上他们。坠入爱河时会怦然心动，这是因为我们以为这个人具有照料者那样的抚育特质。我们热切地渴望这个人，因为我们期待这个人可以满足童年时未能得到满足的需求。有这个动态因素在，问题立刻就产生了。我们选择的这个伴侣也承受着自己的童年创伤，他们带着类似的满足需求的期待以及相反的自我保护模式来跟你相处。这些共同的期待以及相反的自我保护模式的碰撞导致双方不能满足

[1]在心理学中，伊玛戈指无意识意象，是对某个人（尤其是父亲或母亲）无意识的、理想化的精神意象。



彼此的需求，由此产生了核心冲突，若一发生冲突就分手，则会使你失去一次成长的大好机会，而当你再次产生新的恋情时，这个过程又会重演。为了能成长为成熟健全的成年人，你必须治愈自己的童年创伤，这样才能开始走上健全之旅。

本书通过“无意识的工作计划”来帮助你成长为清醒的自我，这样你就会同自己的无意识合作，共同努力，而非与之对抗。本书将引导你学会利用亲密关系来重启心理成长。

接下来的几点提示将告诉你如何使用本书来学习意象疗法，从而踏上治愈的旅途，让自己的人生完满并得到梦寐以求的爱情。



1. 本书的大部分练习课题以一个名人名言或插图为出发点来简要讨论单身生活或恋爱关系中的某个方面。讨论后，还有一个简单的任务或者练习，之后再再进行冥想。
2. 书中共有 365 个练习课题，将持续一年。在此期间，你会经历许多震撼的自我袒露及建立关系的过程。
3. 本书的最终目标是建立理性的亲密关系，如果能让他人更多地参与你的练习过程，你就会获得更多的实战训练。
4. 你需要准备一个笔记本或者日记本用于完成一些写作任务。把每天的编号记在页面的顶端，这样，若进行后面的任务时需要查阅以前的信息，则能很快可以查到你所记下的内容。
5. 随着时间的推移，任务强度及完成任务所需的时间各不相同。轻松、有趣的任务会与更艰巨复杂的任务交替出现。



6. 大多数时候，阅读每个条目并完成任务所需时间不超过十分钟，但是，建议尽量留出二十分钟时间来冥想，因为这不仅是你用来思考所学内容的时间，也是在这个压力重重的世界里，你用来放松自己、关爱自己的时间。



在逐步完成本书练习的过程中，你将从冥想中得到宁静与慰藉；你会看到自己身上的变化，你会了解将来的伴侣以及你们将面对的问题；你还会看到自己生活中所有的关系都能得到改善。

祝旅途顺利!



目录

第一部分	你的“完美伴侣”和潜意识中的自我·····	001
第二部分	审视内心，创造自己与万物的联结·····	035
第三部分	与你的无意识爱情告别·····	069
第四部分	突破内心世界的牢笼，让自己重获自由·····	115
第五部分	学会爱的语言，重新面对自己的童年创伤·····	153
第六部分	成为一个值得被爱的人·····	189
第七部分	了解关于自我的真相·····	215
第八部分	剥去表象的自我，迎接真爱到来·····	261
第九部分	通向真爱的旅程，每一步都让你更加完整·····	315

第 一 部分

你的「完美伴侶」和潛意識中的自我



第①天 第一步

千里之行，始于足下。

——老子

单身者的生活，在情感上可能会波澜起伏。有时，我们期望找到天长地久的爱情，美梦会让我们在天空中翱翔，但有的时候，对此生能否找到伴侣的困惑及绝望又让我们坠入无底深渊。毫不奇怪，许多单身者干脆就此放弃寻求爱情。在经历了追求完满爱情必然带来的风暴后，他们勉强决定降低标准，以便能充分享受自己的单身生活。

可是，你不必勉强接受自己目前的处境。你能够，并且将会，找到并享有永久的爱情，只要你朝这个目标积极努力。这并不需要什么非凡的技能或运气，只需要你脚踏实地向前走。我们需要专心致志、一步一步慢慢朝目的地走去，而不是让自己一会儿飞上云端，一会儿又投入地穴。逐渐掌握新的观点和技巧，仅仅凭借积极改变带来的动力就足以帮助我们前行。

本书阐明了应如何实现找到固定伴侣的目标，此目标能帮助你治愈自童年以来累积的创伤，并给你带来生活中的最大乐趣。每一天都遵循本书的指导，并且相信自己，你通向真爱的旅程将会妙不可言，而且一帆风顺。

从今天起的一年内，让自己专注于做书中的练习。如果可能，选择一天当中某个特定的时段，持续地留出至少半小时用于练习：大约十分钟用来阅读课目并完成相应任务，用二十分钟冥想。

★今天，在这个万籁俱寂的时刻，我发誓要全身心投入即将开始的练习中。

第②天 记日志



既然计划努力成为全面发展的人，并且想要完全建立稳定的伴侣关系，那么我们就应该为自己做个记录。记个人日志可能是一种有价值的体验，这并不需要高超的写作技巧，也不会占用大量时间，甚至不要求你文采飞扬。但是，需要你更加自尊自重，这是一种更加重视生活的态度，一种书面表达自己意愿的方式，一种保留自己最宝贵的思想、洞察与发现的强烈兴趣。如果忠实、认真地记日志，这将不仅是对人生旅程的记录，也是对内心最深处的探索。

本书中偶尔会有些条目要求你在笔记本上完成一些特定的写作任务，这些任务是加入意象治疗重要且不可替代的一部分。你也许会想用这个笔记本或其他笔记本一起来记录你生活中重要的日常事件，尤其是那些涉及爱情与自我成长的事件，或者，你可能还想记下自己的宏伟梦想或者富有启发性的头脑风暴内容。

如果你还没有这么做，今天就去买一本特别的笔记本或日记本，用来完成本书中的写作任务（如果你想的话，也可以用它们记录其他方面的日志）。

★今天，我的内心深处有一个想法：我的人生还是一本有待书写与阅读的书。



第③天 单身状态

学习是一种天然的乐趣，并非为哲人独有，而是为所有人共有。

——亚里士多德

大众神话杜撰者总是诱导我们认为单身是一种更好的生活方式。在媒体的描述中，无忧无虑的单身者们衣冠楚楚，从事着体面的工作，和他们性感的伴侣住在时尚的公寓里，生活过得轻松惬意。这确实是非常美好的画面，但情况并非仅仅如此。为何大多数单身者会抱怨生活的肤浅与苦闷——即使他们的生活确实如大众幻想的那样？既然独居已为社会所接受，为何如此多的单身者仍旧渴望找到一个终身伴侣？

答案很简单。每个人内心深处都存在寻找伴侣的无意识的渴望。作为个体，每个人都有需要治愈的情感创伤；在一定程度上，这些创伤只有在稳固的关系中才能治愈。每个人都怀有走向完满的精神驱动力，这种完满只有跟另一个人因为真爱而结合才能实现。

为了反映这些重要目标，单身状态这一概念需要重新界定。单身状态其实是人生的一个阶段，其本身并非目标生活方式或者人生目的，只是追求爱情伴侣途中的一个通关仪式。这种伴侣关系就是两个人生活在一起，并实现其人生潜力。

说单身状态是人生的一个阶段，而非终点，并未将个人成长的可能性降至最低。当我们还单身的时候，有宝贵的机会尝试，以期能找到适合自己的人，并掌握与其相爱一生的技巧。

今天，花点时间记下自己都有什么愿望，希望从今天开始，六个月后自己能变成什么样，以及当你完成本书的训练后能变成什么样。

★我尊重自己的单身状态，因为我明白，在人生的这个阶段，充实地生活着就是在为找到健康而完满的伴侣做准备。



第4天 冥想

我很快意识到，没有哪个旅程能让你走得很远，除非，它延伸进我们周围的世界，并在我们的内心世界也走这么远。

——莉莲·史密斯

下面将要进行的冥想及祈祷是一种深入内心揭示自己的方式。这种揭示可以释放出一种内在的精神，我们可以利用它来发现新的可能性，并练习新的行为。若真心关爱他人，那就先从真心关爱自己开始吧！冥想正好可以提供这种关爱，能使我们更加接近生命的本源，是我们作为个体的精神与宇宙精神交汇的地方。每天拥有一段宁静的时光可以使我们的最深层次发生变化。

冥想可以采用多种形式进行。这可以是一个深入发掘信仰，因而有益于该信仰的体验；还可以是让人恢复精力的身心练习；这可以用某个特定的方式进行，或者只需你静静感受生活及内心的宁静与安详。当然，有时候，我们会觉得有一些冥想要比另一些更加容易，但是，正是每天的坚持才增强了对自我及宇宙的认识。

今天，为你的日常冥想做一些精心安排：点燃一根蜡烛或焚一炷香；选择一个特别的角落用于冥想；为这个角落增添一些灵动的氛围。

★今天，当安静下来专注内心时，我决定开始冥想，直到这成为一种美妙的体验，因为我知道，每天与内心深处的自我接触将给我带来更广阔的世界。



第5天 你真可爱

未经你许可，没有人能令你感到自卑。

——埃莉诺·罗斯福

单身者最大的敌人可能就是自己。由于不知道自己为何找不到固定的伴侣，因此，他们有时会责怪自己太没有吸引力。他们会说：“我这个人就是不招人喜欢。”为了证明这一想法，他们可能会沉溺过去的恋情，以从中寻找证据，于是又将所有的指责、拒绝重新排练上演一番。

从某种心理程度上讲，为自己找这个借口很容易，甚至还令人欣慰。这样一来，这些人就不用为建立持久的、深厚的关系而面对更加复杂的挑战了。他们总是有理由接受生活中“不可避免的”事情——这就是孤独的生活。但他们心里很清楚，这样的生活没有前途。

如果决意要在过去的恋情中找出自己的问题来，我们必定能找到，但如果总是这样做就会削弱这种关系中的个人成就感。我们一定是很可爱的，不然，过去就没人会喜欢我们了！在回顾过去的恋情时，要专注于寻找我们的“可爱之处”存在的证据。

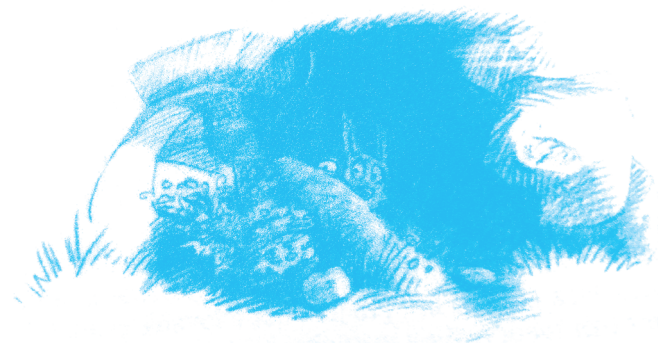
在日志中，简单回答下列问题：

在整个生活中，什么样的人喜欢我，甚至乐于跟我分享他们个人的生活细节？

他们都分别喜欢我的哪一点，这些点使他们信任我？（尽量回忆你实际受到的赞扬、听到的表示钦佩的言语。）

★进入那个宁静、安全的地方，我看到自己在雨中漫步。每个雨滴都是有关我可爱特质的积极话语。我倍感温暖与喜悦，对自己说：“我真可爱。”

第6天 看见机会



我们找不到真爱、不能长久维持爱情，或者不能从逝去的爱情中恢复元气，这一切让人如此灰心丧气，以至于干脆想放弃，就如受伤的动物一样，躲回到自己的洞穴中，独自舔舐心灵的创伤。在漆黑的蜷缩之处，也许伤口渐渐地不那么疼痛，但是原本的勇气却再也无法恢复了。为什么要这样？因为如果拒绝到洞外冒险，我们自然不再需要勇气了。

我们习惯了待在洞穴里，而且还不愿意承认自己缺乏勇气，于是便说服自己相信找到天长地久的爱情是不可能实现的目标。确实如此，若我们不离开荒僻的洞穴去看看外面无限多的机会，则找到真爱的确是不可能实现的目标。

花几分钟时间在你的笔记本上列出一个“爱的机会”列表。列出可能建立这种关系的地点或情景，或者列出能帮你与可能约会对象见面的人，或者列出你愿意与之约会的人。对自己发誓，这一周你会试一试其中一个机会。

★今天，在独处的这段时间里，我走进那个洞穴里，那里存放着我对找到永恒之爱的绝望。内心越发放松，我渐渐能看见洞穴里有盏灯，它的光线将我引到洞穴的出口。我追随着灯光。

第7天 关于“完美伴侣”的误解

单身者常常会不由自主地根据自己私下里对“完美伴侣”的标准给约会对象或者可能的恋爱对象打分。通常，这个“完美伴侣”的形象包括一些详尽且耀眼的特质及成就。接下来将所有可能的伴侣与我们在报纸上找的征婚广告做比较：

征婚条件：身材苗条、性感，性格聪明、善解人意，年龄为30~40岁，有稳定收入，与摩羯座人相处融洽，喜欢金毛巡回犬、前卫爵士乐、美食，不抽烟、不喝酒、不打鼾。

具有讽刺意味的是，这些成了令爱情受挫的原因，因为一个接一个的候选人毫无希望地落选，因为他们均无法达到这种完美的要求。

真实的情况是，所谓的“完美伴侣”是人们虚构的，而非真实的人，只是将自己需求的条件拼凑在一起，将人类可能有的缺点、怪癖，或者异常都排除在外。也许，我们想要这样的完美“伴侣”来弥补自己在童年时期遭受的创伤，但其实我们真正需要的是真爱。当两个真实的人互相承认、接受，并且管理彼此的不完美时，真爱才会产生。

在你的笔记本上，写一则“征婚广告”来描述你的“完美伴侣。”这将帮助你更清醒地意识到自身存在的阻碍你找到真爱的错误观点。

★今天，走进僻静角落，我开始意识到自己寻找“完美伴侣”的幻想是多么不切实际。我鼓足勇气想要放弃这个幻想，让自己接受“人们普遍不完美”的真相，并将这个过程视为使我走向完满的一个机会。