

<<在爱中升华>>

图书基本信息

书名：<<在爱中升华>>

13位ISBN编号：9789572834046

10位ISBN编号：9572834045

出版时间：2009

出版时间：台湾海寧格管理顧問公司

作者：伯特·海宁格 Bert Hellinger

译者：林逸柔,曾立方,廖文玉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<在爱中升华>>

### 内容概要

人类的关系始于施与受，而施与受又开启了我们的清白与罪疚的经验。

这是因为，一方带着期待而付出，接受的一方则感觉自己背负着回报的义务。

一方带着期待，另一方则感受到义务，如此一来，造就了每一段关系中的罪疚与清白，也使付出与接受的两方交换位置；除非最终的施与受达到平衡，否则无论是付出或接受的一方，都不会满意。

这意味着接受的一方将有机会付出，而付出的一方也必须能够接受。

无论快乐与否，当我们接受了别人的礼物，我们也失去了独立与清白。

当我们接受时，会觉得对给予者有所亏欠，我们会因亏欠而感到不舒服，并且努力回报以使自己释放这样的压力。

每一份礼物背后，都有这样的代价。

另一方面，当我们不求回报地给予某人或是付出大于回报时，通常会以愉悦的方式经验到清白感，也就是当我们不亏欠任何人、无所求或没有得到任何赠予时，我们通常会有轻松而自由的愉悦感。

当施与受能够平衡，我们才能经验最深沉的满足。

然而，为了维持前述清白的愉悦感，通常人们会有以下三种行为模式。

首先是：

#### 1、自我设限

有些人会为了维持清白感，而拒绝参与任何形式的交流，他们宁愿封闭自己，也不愿接受来自他人的任何赠予。

如此一来，他们就无须背负对任何人的责任；这是一种“旁观者”的清白，他们借由不参与而无须玷污自己。

所以，他们常因为对生命采取冷眼旁观的立场，而产生空虚和不满足的感受。

许多忧郁症的人采取这种生活态度，首先他们拒绝来自父亲或母亲（或双方）的给予，然后将这样的态度扩展到其他关系，最终导致这个世界所给予的任何美好事物。

他们合理化这样的生活态度是——“对方所给予的并不是我需要的”或“对方所付出的无法满足我”。

有些人拒绝的理由则是，不愿接受给予者的批评或附加的限制。

无论基于什么理由，结果都是一样，他们的心中充满着被动与空虚。

#### 完整

我们会在另一些人身上看到完全相反的情况。

他们愿意接受父母所付出的，这意味着他们接受父母如是的样子，并且带着感恩的态度接受来自父母的赠予。

这样的接受经验，是一种幸福的能量流动，这使得人们能在其他关系中也充分地经验“施”与“受”。

#### 2、助人者症候群

第二种维持清白的方式，是否定自己对他人的需求，这发生在当我们付出多于别人的给予时。

这种维持清白的方式是短暂的，一旦我们接受了他人的给予，这样的“权力感”就消失了。

有些人为了维持这样的“权力感”，常以一种“宁人负我，也不愿我负人”的生活原则来生活，而不愿接受他人的给予。

许多所谓“理想主义者”，事实上都是“助人者症候群”。

## <<在爱中升华>>

然而，避免背责任的自由，对关系发展是没有帮助的。  
有些伴侣在关系中只想打破原本的平等，保持自己优越的地位。  
当他拒绝伴侣的付出时，另一方可能也会拒绝他的给予，他的伴侣可能会经验到疏离及愤怒。  
这样的助人者，将会经验到空虚和怨愤。

### 3、充分交换

第三种是最美好的一种经验清白的方式，就是在充分给予及接受后的满足感。  
这种“施与受”的充分经验，将滋养关系的过程。  
这意味着一方不论得到什么，都能平衡地回报另一方。

对这样的清白感而言，除了施与受双方角色的流动外，交换过程中“等量”平衡也同样重要。  
我们小额的交换将带来少许利益，大量的施与受则带来丰富与幸福的感受。  
这样的幸福并非从天而降。  
大量回报将为我们带来满足、正义与平静。  
在各种维持清白感的方法中，这样的方式最能让我们获得自由，这样的清白将使我们心满意足。

<<在爱中升华>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>