

活满之旅

走向自由与爱的 成长之路

鲍勃·霍夫曼（著）

目录

1 引言	1
2 认识自我的四个部分：四元体	3
3 光之体验	7
4 负向之爱综合征	8
5 负向之爱模式的沿用和逆反	14
6 “负向之爱”的冲突	16
7 我们可以超越“负向之爱”	18
8 说到底，想要摆脱负向之爱，我们必须……	19
9 活满之旅练习指引	20
10 重新体验你的童年	23
11 活满之旅带来的改变	26
个人笔记	28
罗伯特·霍夫曼 (Robert Hoffman, 1921-1997)	29
参考文献与注释	31

1 引言

在内心深处，我们都明白：爱是幸福人生的真谛。世界上所有的宗教传统，也一直在告诉我们这个道理。那为什么人与人之间，还有那么多矛盾和不愉快？问题肯定出在我们对“爱”和“情感”的理解不够全面，正是这种理解偏差，影响了我们的行为和人际关系。爱与喜欢的感觉有特别强大的力量，影响着我们生活的方方面面。它们能塑造我们的行为，赋予生命色彩，但有时也会让我们失控。在长期的工作中，我发现了人们对“情感之爱”的一个根本误解。与此同时，我也找到了一条路，帮助人们重新恢复天生就有的爱的能力，并成长为一个真正内心完整的成年人。

有好多年，我都是凭着对心灵的直觉独自工作，当时只有少数人会来找我做疗愈。后来通过和心理治疗师交流，我注意到：虽然已经有大量研究说明父母教养方式对孩子情绪的影响，但很少有人去关注：孩子为什么会模仿父母那些带有负面效果、还限制自己发展的行为模式？我直觉感到：这恰恰是那些来找我的人感到不快乐的根源。直到 1967 年，我终于想明白了整个过程，于是创建了一系列理论和概念，这就是现在“活满之旅”课程的基础。

这本小册子分享的，是我对人类心智运作的一些洞见。可能我讲到某些地方时，你会觉得熟悉。我专门创造了“四元体”这个词，来代表人的四个组成部分：情感、理性、身体与心灵。每个部分都有自己独特的功能和能力，当然可以单独来看，但只有它们保持平衡、彼此协作时，我们才会真正感到完整和满足。

但根据我的经验，大部分人没有活在这种平衡里。特别是在西方

文化里长大的人，往往过度重视“理性”，不仅相信自己的理性判断，也迷信历史、宗教或科学权威所认定的理性。要达到平衡，我们必须让另外三个部分（情感、身体、心灵）和理性合作。就像爱因斯坦说过：“我们一定要注意，切不可把理性当成我们的上帝，它固然有强有力的身躯，但却没有人性。它不能当领导，只能服务。”

虽然我们都承认自己有身体，很多人也承认自己有心灵，但往往轻视甚至忽略“成年人情绪”的积极作用。即便接受过教育和训练，我们依然常常忽略情绪，甚至用酗酒、过度饮食或不恰当行为来压制情绪。很多时候，长大成人的我们，只是勉强容忍情绪的存在，把它看成幼稚又无力。这种困境，正是我所称的“负向之爱综合征”的根源。

我发现，当人们真正看清“负向之爱综合征”如何在生活中运作（包括它的起因、各种感受、态度和行为模式，大多在我们日常觉察不到的地方），他们就开始用全新的眼光认识自己了。

所以，请你从自己作为子女的角度来理解这些内容。在接下来的学习和练习里，试着让自己充分体验那些浮现的情绪。这样你才能真正开始用“体验”的方式，来理解自己真实情绪和心灵。

虽然我们要探索的是负面情绪模式的根源，但这不是在批评你或你的父母。接下来的内容可能会唤起你早年的一些记忆，甚至是你早就忘掉的片段。希望你能提前感受到：真正的个人自由，是完全可能的。至少，你能更深入地理解自己和父母。说不定读完时，你会发现自己身上一些令人惊讶的真相。

2 认识自我的四个部分：四元体

为了帮助理解自我的复杂性、自我的成长过程以及“负向之爱综合征”带来的问题，我用“四元体”这个框架来讲解。这个模型简单又好用，能帮我们理解自己和自己的行为。它包含自我的四个部分：身体、情感、理性与心灵。四元体代表完整、整合、平衡的自我，四个部分都在和谐运作。



当然，这四个部分相互关联，形成了一个复杂的交互体系。在四元体里，有三种常见的组合方式：二元体、三元体和四元体。二元体包括情感和理性。可以看作一个整体，也可以分开理解。

三元体包括心智的三个方面：情感、理性和心灵。同样，可以作为一个整体看，也可以分开看。

身体

身体（包括大脑）是自我心智的“容器”。通过身体，我们把这些内在的东西显化出来：理性的想法、情感的感受、还有心灵的本质。身体的特点包括：

- 通过五官感受世界
- 用说话、做手势这些方式，跟人沟通
- 通过神经系统和生化反应，跟心智连接（比如紧张时心跳加快）
- 携带遗传基因信息

- 储存所有经历的记忆
- 身心反应（比如压力大了身体会痛）
- 会表现出情绪和理性的行为（有好的也有不好的），也能表达心灵的状态

情感

情感包含那些通过身体表达的感受。从成长过程来看，负面模式最早出现在这里，然后和理性一起“固化”在了情感里。负面的情感往往很孩子气。没有时间和空间的概念，动不动就退回小时候的状态。

正面特征

- 充满好奇心
- 喜欢玩
- 容易开心
- 有创造力
- 自然流露
- 敢于冒险
- 能感受到悲伤

负面模式

- 爱对着干
- 觉得自己丢人
- 焦虑不安
- 自我防御
- 思维僵硬
- 胆小害怕
- 感到抑郁

（我们的理性就是我们的头脑。）

理性

理性就像我们内在的“逻辑处理器”，负责处理问题、思考事情。它包括：我们想什么、怎么想，还有我们的世界观、价值观和各种信念。和情感一样，理性也存在各种各样的模式。像“应该做这个”“不该做那

个”“要这么做”“别那么做”“这事肯定做不了”这类想法，都在理性部分里。这些想法可能是好的，也可能是不好的。当这些想法变成控制不住的强迫念头时，就变成负面的了。

正面特征	负面模式
• 条理清晰 • 善解人意 • 知识丰富 • 有创造力 • 逻辑性强 • 会分析问题 • 有辨别力(好坏与对错)	• 吹毛求疵 • 太较真（过度理性） • 妄下判断 • 自我防御 • 爱争辩 • 老找借口 • 控制别人

心灵

心灵是我们最纯粹的部分，没被外界“设定”过（比如没人教它“该怎么做”）。它就像一股积极、纯粹、开放的能量，渴望在这个世界上活出我们真正的样子，一种“大我”，而非“小我”。它是“我是谁”的核心。无论我们经历过什么糟心事、有过怎样的记忆或行为，“真正的自我”不会改变。心灵的力量强大，感受清晰。

- 有直觉（能凭感觉知道答案）、会回应（不麻木）、不被条条框框绑着、容易跟人/事建立连接
- 有智慧、一直在成长、追求完整
- 有目标、有勇气
- 充满爱、能体谅别人、愿意原谅别人

- 平静、踏实、可以专注
- 向往真善美、讲究公平正义
- 会调解矛盾、能整合资源
- 讲道德、绝对合乎伦理

几千年来，人类一直在尝试理解生命和创造的奥秘。有个经典的说法认为：万物的源头是一种无形的、有智慧的、充满爱的存在（或叫心灵），而我们和这个源头是相连的。英国作家阿道司·赫胥黎（Aldous Huxley）将其称为“长青哲学”。虽然不同年代、不同文化的人，感受这种“更高智慧”的方式不一样，但大家都相信它真的存在，这一点从没变过。

美国哲学家肯·威尔伯（Ken Wilber）关于“长青哲学”是这样解释的：

“按照长青哲学的说法，现实不是只有一个维度的，不是用同一种物质单调延展而铺成的平面。实际上，现实……有很多层次。在这个存在连续体（或者说意识光谱）的一头，是我们西方人说的‘物质’，另一头则是‘心灵’……或者叫‘超意识’。”(i)

人类一直在找方法和这种存在连接、沟通。大家用了很多名字来形容这种体验：有人叫它上帝，有人叫它无穷体。很多人将这种体验形容为：“特别兴奋”“特别开心”“脑子很清楚”“心里特别舒服”“内心平静”“觉得自己完整了”“充满爱”。哪怕只体验到一瞬间，都可能改变整个人生。就像美国思想家爱默生（Ralph Waldo Emerson）说的：“信念总是在某些瞬间出现，而恶习却是习惯性的。但正是那些瞬间的深度，让我们觉得它们比所有其他经历都更真实……每时每刻，我都不得不承认：存在一个比‘我的意志’更高远的本源。”(ii)

3 光之体验

很多人描述过一种经历：在那一刻，他们感受到一种非常明亮、非常纯净的光。它并不刺眼，却让让人心里对死亡的恐惧慢慢消散。有不少濒死体验的记载，都提到过人们从黑暗中走出来，进入那道宏大而充满爱的光，在那里他们感受到平静与爱正等待着他们。

很多人都在找办法，想通过各种心灵练习，和这束光建立连接，与之沟通。1976年，我突然明白，我们本来就是这道光的一部分，所以其实我们随时都能直接与它沟通，不需要任何中介。因此，我设计了一个练习，叫“光之旅引导式观想”。通过这个练习，每个人都能进入这道充满和平与慈悲的光。

实践证明，这种体验非常震撼，很能触动内心。只要你愿意，几乎每个人都能体验到置身光中的感觉，体验到自己的心灵本就是光。引导式观想能帮我们触碰到四元体最深处的真理。

通常，我们既察觉不到这种光，也察觉不到自己负面情绪的真正来源。在活满之旅中，我们会用“引导式观想”（也就是引导想象），让你更清晰地理解自己的潜意识过程，从而了解自己的真实感受。

你会发现，自己既有“未经模式化的自我”，也有“被模式化的自我”。当我们开始体验心灵时，会认识到自己本质是好的、善的，从而开始走向整合与平衡的旅程。

4 负向之爱综合征

负向之爱，是一种会从一代传到下一代的跨代际痛苦。虽然每个人都深陷其中，但没人该为此被指责。我们都有那些来自情感深处的负面情绪、态度和行为。这些负面表现，根源在于我们童年时形成的心理模式。我们每天都会一遍遍做出这些负面行为、表现出负面状态。而这些负面态度、情绪和行为，会让我们感到痛苦、觉得“自己不值得被爱”，还会引发各种冲突。最终，不仅我们个人会承受痛苦，还会造成社会不公。而这种影响每天都在我们每个人身上发生。

在所有哺乳动物当中，人类需要的养育照料时间是最长的，然后才能独立。小时候，我们的生存完全依赖父母持续给予身体和情感上的精心照顾。所以，孩子必须感觉到：自己不会被抛弃，父母（或主要抚养人）是爱他、重视他的。其实对新生儿来说，爱与关怀就像食物和住所一样，是生存必需品。要想健康成长，我们需要父母持续给予无条件的爱。我们天生就有这些需求，必须通过和父母的关系来满足。英国精神分析学家约翰·鲍尔比（John Bowlby）在 1950 年代提出了“依恋理论”，《爱的起源：从达尔文到现代脑科学》（A General Theory of Love）讨论了这一主题，是一本很棒的书。作者是托马斯·刘易斯（Thomas Lewis）、法里·阿米尼（Fari Amini）和理查德·兰农（Richard Lannon），他们在书中解释说：

“鲍尔比认为，人类婴儿天生就有一种大脑机制，会本能地和母亲形成情感纽带来获取安全感。如果母亲不在，孩子就会感到痛苦。当孩子害怕或受伤时，这种纽带会驱使母子寻找彼此。”

“母亲对孩子的塑造，影响既长久又能让人感受到。母亲会把一些情感特质传递给孩子，跟随孩子一生。孩子会拥有这些特质，也会依赖这些特质。而这些特质，可能会让孩子受益一生，也可能给他们的一生带来不好的影响。”(iii)

每当我们小时候经历父母的爱被切断（比如因为父母抑郁了、对我们发火了、抛弃我们了，或者父母不在了），或者他们的爱变得“有条件”了（比如“你听话我才爱你”），对我们来说，那份与父母的情感纽带就断开了。那时我们会感到自己不值得被爱，仿佛内心有一部分窒息而死了一样。我们之所以难以有爱的方式来对待自己、与他人相处，根本原因就在于这种“不值得被爱”的感觉，我称之为“负向之爱”。

要理解这种“不值得被爱”的感觉怎么会变成我们的负面模式，我们需要回到孩童的视角，回到小时候，那时候我们没法选择，更无法用理性思维自我调解。美国心理学家约翰·布拉德肖（John Bradshaw）曾经解释过，为什么孩子需要无条件的爱：

“孩子天生……就是以自我为中心的，但这跟我们平时说的‘自私’不是一回事。实际上，得等到七岁或八岁（所谓‘懂事的年龄’），孩子才会慢慢学会从道德角度思考问题。就算到了那个年纪，他们的想法还是常常以自我为中心。

“自我中心思维的意思是：孩子会把所有事都往自己身上套。……父母没时间陪自己，孩子就会觉得自己‘不值得’。我的价值不够让父母付出时间、关注和指导。小孩子这种自我中心的特性，总会让他们从自己的角度去解读事情。爸爸妈妈不在身边？那肯定是因为我不好。一定是我有什么问题，不然他们怎么会不想陪我。

“孩子以自我为中心，是因为他们还没时间发展出‘自我边界’。自我边界就像内心的一个守护者，保护着自己的心理空间。没有边界，人就没了保护层。强大的边界好比一扇门：门把手从里面锁上，你可以自己掌控。薄弱的自我边界则像一扇门把手朝外的门，别人可以随意进出。而孩子的自我，就像一座根本没有门的房子。孩子天生就是自我中心的（不是自己选的）。这种自我中心就像一扇临时装上的门，先凑合用着，直到能建立起牢固（健康）的边界为止。强大的边界来自对父母的认同，前提是父母自己边界清晰，并且以身作则。孩子自己没有经验，他们需要参考父母的。通过认同父母，他们内心就有了一个可以依靠的外部对象。当他们把父母内化到心里，就形成了自己内心一个可靠的心灵向导。但如果父母本身不靠谱，孩子就没办法发展出这种内在力量。孩子需要‘映照’和‘回应’。这都来自主要抚养人的眼神。‘映照’意思是：有个人始终在那里，如实地映照出孩子当下真实的样子。在我们出生后的头三年里，每个人都需要被欣赏、被认真对待。我们需要被完全接纳，接纳‘我就是我’的样子。”(iv)

因为我们从小完全依赖原生家庭来满足爱与被爱的需求，所以父母的抛弃或拒绝，对那个完全依赖、无力自助的孩子来说，简直就像感受到死亡一样的恐惧。所以，小时候我们在情感上会模仿（也就是沿用并内化）父母的那些负面模式，只为了确保能持续获得保护，避免被父母抛弃或拒绝。孩子是无法看出或承认父母有不足或过错的，因为一旦意识到爸妈有问题，他们就会陷入无法承受的焦虑之中。

著名精神病学家卡伦·霍妮（Karen Horney）把这种童年不安全感称为“基本焦虑”：

“孩子身处的环境里，很多不利因素都会让他们产生这种不安全感：比如直接或间接的控制、不被包容、大人行为反复无常、不尊重孩子的需求、缺少引导、总是贬低孩子、过分夸奖或者从不夸奖、感受不到稳定的温暖、被迫在父母争吵时选边站、承担太多或太少的责任、被过度保护、不让和其他小朋友玩、遭遇不公正和歧视、大人说话不算数、家里总是充满紧张对立气氛……等。”(v)

除了不安全感，很多父母还有一种观念：觉得“棍棒之下出孝子”。爱丽丝·米勒（Alice Miller）在《为了你好》（For Your Own Good）这本书里就指出：

“……我们甚至不被允许意识到自己正在经历这些，因为所有不好的对待，都被说成是‘为了我们好’。就算再聪明的孩子，也看不穿这种谎言，尤其是当他们来自心爱的父母，而且父母平时也有对他们好的时候。孩子只能相信：父母这样对待自己是对的、是为自己好。所以他们不会因此怨恨父母。”(vi)

我们小时候和父母相处的经历，会深深地影响一生，塑造我们的自我形象、态度、心情和行为。我们的生存方式与人生方向，大多受童年形成的心理模式影响。我们不仅无法识别或承认父母的错误和他们对我们的伤害，还会模仿他们的错误和不足（包括态度、情绪和行为），只为了获得他们的接纳。

对小孩来说，爸妈不只是榜样，更是他们的全世界。在孩子心里，爸妈特别厉害，就跟神似的。小时候，我们完全认同父母。但父母也只是普通人，他们的行为模式既有正面的一面，也有负面的一面。你有没

有过这种时候：突然发现，“我说话怎么这么像我爸！”“天哪，我越来越像我妈了。”“怎么会这样？我明明讨厌我妈（或我爸）以前这样做，现在我自己却也在做同样的事。”

当然，我们并不是爸妈。但那股强大的、无意识的冲动，会让我们变得像他们一样。这到底是为什么？这其实是一种原始又单纯的尝试：想消除小时候父母表现出负面模式时，我们感受到的那种“被分离”的痛苦。这一切都是在无意识中发生的。那时候我们也不知道还有别的办法，我们就把父母的模式当成了自己的。我们想通过“像他们”，来换取他们的接纳和爱。

“负向之爱综合征”指的就是：为了得到父母的爱，我们采纳了他们的负面行为、情绪、态度以及各种明示或暗示的训诫。长大后，我们会在生活里不由自主地重演这些负面特质，或者强烈逆反它们，但仍被其牵引。

精神病学家、著名作家克劳迪奥·纳兰霍（Claudio Naranjo）在一篇介绍活满之旅的文章中写道：

“霍夫曼认为，孩子采纳父母特质是为了被爱……这个观点既承认了‘对爱的需求’是我们认同父母的根本原因，也暗示了孩子心里有一个假设：只有变得像父母，才能得到那些‘只做自己时得不到的爱’。”(vii)

等到长大成人，我们依然会不由自主地重复童年时期的负面模式，日复一日，只为了能获得爱。就算心里知道还有其他选择，就算隐约明白这些行为根本带不来幸福，我们还是停不下来。正是因为我们内心深处特别渴望爱，才会不自觉地陷入负向之爱模式，但这种模式反而会让我和别人疏远，甚至被别人排斥。

然后，当这些负面行为换不来我们渴望的爱时，我们便会把责任推给别人，甚至心生报复。实际上，我们之所以会产生报复心理，是因为觉得自己“不被爱、不被接受”，但结果却是对自己 and 他人造成更大的伤害。这又导致懊悔、内疚和羞愧，这些感受又会让我们更坚信“我本来就on不好”。等到我们有了自己的孩子，孩子为了得到我们的爱，也会学我们这些负面模式；就这样，负向之爱综合征一代代传了下去。

我们表现出这些沿用而来的负面特质时，会把自己天生就有的、最真实的“爱”的本性屏蔽，就像当年我们的父母一样。要想转变，首先得看清自己生活中的负面部分。只有这样，才可能找到出路。关键就在于意识到：那些父母的负面特质，是我们自己“主动”学过来的。既然能“学过来”，也就能“放得下”。

活满之旅的练习，正是帮助我们释放和化解那种根深蒂固的“不被爱、不值得被爱”的负面感受。这条路看起来可能挺难：我们得想办法抛开父母的负面特质，还不能让自己内心太纠结。要做到这点，得有勇气诚实地审视自己，并且全身心接受这个挑战。等我们再深入聊聊当年为什么会学父母这些“负向之爱模式”之后，再来谈怎么摆脱“负向之爱综合征”。

5 负向之爱模式的沿用和逆反

孩子对父母情绪和行为模式的学习，其实从妈妈肚子里就开始了，出生后变得更明显。这种负面“模式化”会一直持续到青春期。到那时，我们几乎已经把父母（抚养人或照顾者）的行为、情绪和态度全都沿用了过来。或者干脆反过来，故意对着干或拒绝接受。然后，我们就带着这些模式进入了成年。

我们获取负面模式、行为、情绪和训诫的方式，主要有两种：

沿用

我们会无意识地沿用父母的负面特质，并且像照镜子一样，把同样的特质反射回去。这么做是为了变得像父母，好让他们爱我们。比如说，沿用了“爱批评人”这个负面特质后，我们就会：要么自我批评，要么总批评别人，或者无形中引导别人来批评自己。

逆反

我们会无意识地沿用父母的负面特质，但其中有些特质，我们会开始意识到自己不喜欢，也不喜欢它们带来的后果。于是，我们有意识地压抑这些不喜欢的特质和相关感受，为了不像父母，反而学会不由自主地做出一些“补偿性行为”。

这样做好像给了我们一种自由和自我成长的错觉。还是用“爱批评人”这个例子：假设你沿用了这个特质，但可能后来你意识到这不好，在某一阶段开始试着不随便评判别人、学着接纳他人。然后某天，你遇到一个特别爱批评的人。你的第一反应很可能还是会去批评他，你会站在道德制高点上，去批评那个人的言行举止。看，我们又绕回最初的那个模式了。

只是做出相反行为，并不能从心里摆脱负面模式。相反，我们会被两股力量往相反方向拉扯；本来只有一个模式，现在变成了两个。有些时候，我们会表现出沿用而来的那个模式；另一些时候，又会表现出与之相反的行为。这种来回摇摆，反而让人更焦虑、更冲突。

为了对父母双方都保持忠诚，我们必须扮演两种角色，把他们的特质都学过来。这就会导致内心冲突，尤其当父母双方差异特别大的时候。比如：假设你妈妈安静顺从，从来不发火。而你爸爸却充满敌意、攻击性强。表面上看，你可能很像妈妈，但压抑下来的爸爸的敌意，就像心里一座蠢蠢欲动的火山，不知道什么时候就会爆发。甚至，你可能还会让一些易怒的人围绕在身边，无形中重现妈妈“无法处理愤怒”的处境。

只要沿用了负面特质，内心冲突就不可避免。极端例子特别能说明问题：如果小时候父母有虐待行为，这类人长大后往往也会陷入存在虐待行为的关系里。一方面，这种关系有种熟悉的吸引力；另一方面，潜意识里又希望“这次会不一样，这次我能扭转局面，得到童年没得到的爱。”这其实是在试图治愈旧伤。可是，虽然这些旧情绪是想寻找爱，实际创造的却是：在当下继续遭受更多虐待的痛苦。这是一种内在冲突，我们朝着“内心平静和被爱”的方向努力（因为童年没得到），结果却事与愿违。

这种冲突可能变成恶性循环：为了摆脱某个处境、改变“我不值得爱”的深层信念，我们会表现出从父母那学来的某种模式。失败之后，又用另一套行为或信念去补偿或修正前一套。可这样只会卷入更多负面模式里。每循环一次，就离目标更远一步，反而加深了“我不值得爱”的信念。最后，你会在这些负面想法和行为里越陷越深，无法脱身。

6 “负向之爱”的冲突

我们总有些不受自己控制的行为，偏偏这些行为，会让我们被最想靠近的人（那些我们渴望得到他们认可和爱的人）拒绝、冷落。看似赢了，其实输得更惨。这就是负向之爱综合征必然带来的结果。负向之爱综合征像根绳子一样紧紧束缚着我们，让我们失去了自由地去爱的能力。

等到成年，我们会为这种“对父母的负向认同模式”付出沉重代价。就像是，牺牲了自己的心灵。比如在亲密关系中，我们不自觉地寻找像爸爸或妈妈（或两人都像）一样的伴侣，渴望再次获得他们的爱。不知不觉中，我们把父母的样子投射到爱人、领导、朋友、同事甚至老师身上。这叫做“移情”。这等于把早年的家庭模式复制到今天，让负向之爱的悲剧再次上演。结果就是要么抵触别人，要么跟人起冲突；要么是我们拒绝别人，要么是被别人拒绝，满心都是心碎和失去。

虽然长大了，却还像吓坏了的八岁孩子：为了逃避痛苦，几乎什么都愿意做，但真有人想帮的时候，又会下意识推开。其实我们本不必逃避或假装痛苦不存在，但负向之爱让我们以为自己没能力面对困难。于是我们终其一生都在逃避问题的根源，既怕面对痛苦时太难受，又侥幸地想着，说不定它自己就消失了。可你知道吗？我们爸妈当年就是这么做的，他们自己没办法面对痛苦。不过他们确实误导了我们。但事实并非如此。

我们对负向之爱的执念是可以放下的，那个积极真实的自己，一直都在。父母因为他们自己的童年经历，也不知道如何滋养我们纯粹的心灵。他们自己的心灵，也从未被他们的父母滋养过。他们都没学过如何

尊重、接纳和爱自己，又怎么能给我们他们从未拥有过的东西？假如他们能珍视自己，也就会珍视我们。我们就能在爱中成长，内心充满安全感。

7 我们可以超越“负向之爱”

- 试着理解亲生父母和抚养人，不带指责
- 体谅他们的童年经历，看见他们也曾经无助
- 原谅他们对我们做的、以及我们对他们做的一切
- 完完全全接纳他们原本的样子

当我们从心底深处，在感性和理性上都真正原谅父母时，我们也就原谅了自己。原谅，能打破我们对父母那种内在的依赖，让自己不再受到失控的负面行为控制和伤害。虽然这段旅程不会让某种行为彻底消失，但它能让我们不再被自动化的负面模式牵着走。以后遇到事情，我们可以自己选择怎么做更合适。这就是所谓的“超越”：跳出负向之爱的控制，自由选择。

当我们真正爱上自己，脑内永不停息的负面声音才会停止，内心才能平静。活满之旅带来的改变，不只是头脑上的，还包括情绪、身体和心灵的整体转变。

8 说到底，想要摆脱负向之爱，我们必须

.....

负向之爱如何影响你和你的生活？只要你愿意带着好奇和开放的心态，你就会发现，自己确实在无数细微或明显的地方，不知不觉沿用了父母的负面模式。但在开始练习之前，我们先来认识几种常见的心理防御。它们可能会让我们还没开始就打退堂鼓，那就是：否认、否定自我、猜忌和怀疑。

“否认”，是最常见的防御心理，我们小时候就会了：小时候不承认父母身上的负面特质，长大了又不承认自己的。“否定自我”，是因为我们学了父母否定自己的方式，或者因为我们曾被他们否定过。习惯了否定自己，我们就会找理由放弃自己、不敢做真实的自己。结果就是，变得充满怀疑和猜忌，再也不相信自己能变得自由。

做练习时，请留心自己是否陷入了这些防御性模式之中。如果有，试着回想一下，你是从谁那里、怎么学到这些的。

想要真正自由，我们必须对自己完全诚实。只有面对自己的真相，才能摆脱那些后天学来的、“被模式化”的行为骗局。我们必须勇敢穿越童年的伤痛，才能真正走出来。长痛不如短痛。与其一辈子背着“不由自己控制的负向之爱模式”的沉重包袱，不如真实面对一次。

没有人会拿着魔法棒对你一挥，就让所有问题消失。就像我们常对学员说的：这条路，你必须自己走。能拯救你的，只有你自己。在引导和帮助下，你可以改变自己。这个过程虽然会涉及强烈的情感波动，但时间很短，并且最终你会收获内在的自由。

9 活满之旅练习指引

下面的练习，请你按自己的节奏慢慢进行。练习的时候，试着先放下怀疑，接纳自己当下的感受和直觉。做活满之旅的练习时，你要一边记录自己的回忆和感受，一边既要投入其中（做参与者），又要跳出来看看（做观察者）。

在活满之旅中，我们把大家可能沿用的行为和模式分为了几个大类。下面这些特质，就属于三个类别：漠不关心/不支持、负面态度、负面训诫。请根据你的真实情况，看看下面哪些描述符合你的妈妈或爸爸。如果符合，就在旁边的方框里打勾。做完另一个练习后，我们还会回来看这个列表。

漠不关心/不支持

妈妈	爸爸	自己	
☐	☐	☐	不支持、也不关心人
☐	☐	☐	只是尽责任，没有爱
☐	☐	☐	冷淡，很少表达爱
☐	☐	☐	常常忽视我，也不太可靠
☐	☐	☐	不愿意为关系付出
☐	☐	☐	很少或几乎不流露感情
☐	☐	☐	在关系里反应迟钝、比较漠然
☐	☐	☐	更看重物质，不在意人
☐	☐	☐	小气/自私
☐	☐	☐	不尊重伴侣/孩子/他人
☐	☐	☐	常常忽略别人
☐	☐	☐	不愿意称赞别人
☐	☐	☐	忽视别人做的好事

负面态度

妈妈	爸爸	自己	
☐	☐	☐	我没空陪你
☐	☐	☐	我的爱不够分，顾不上你
☐	☐	☐	我不在乎
☐	☐	☐	我比你重要
☐	☐	☐	我应付不了情绪
☐	☐	☐	别来烦我

负面训诫（可能是明着说，也可能是暗示）

妈妈	爸爸	自己	
☐	☐	☐	你不够好
☐	☐	☐	情绪没什么重要的
☐	☐	☐	你要是惹麻烦，我就不爱你了
☐	☐	☐	别碰我
☐	☐	☐	别依赖我
☐	☐	☐	别跟我说话
☐	☐	☐	不要表达爱
☐	☐	☐	孩子要安静，少说话多看着
☐	☐	☐	别跟我讲你的烦恼
☐	☐	☐	你没我不行
☐	☐	☐	别在我眼前晃，别出现在我眼前

10 重新体验你的童年

现在，我们来看看整个家庭是怎么互动的。你父母之间的相处方式、他们对待你和兄弟姐妹的方式，后来都变成了你对待自己和别人的方式。他们生活和爱的方式，也成了你的方式。父母的冲突，成了你的冲突；他们的缺点，成了你的缺点；他们看不清的地方，你也看不清。你的家庭系统，就是负向之爱种种行为、信念、态度和情绪的运作模板。

下面这些问题，能帮我们探索童年模式，找出那些下意识的反应和不由自主的行为。希望这些问题能让你想起小时候的事。你得先弄清楚自己现在有哪些行为模式，再回头找这些模式是从家里学来的。

请你诚实地回顾童年的真实经历。集中注意力，让自己回想起这些问题所勾起的场景、情境和经历。这个过程可能会唤起痛苦，但这是通往疗愈的必经之路。请允许自己重新体验过去，包括所有不快乐和痛苦。

如果一时想不起来，或者画面不清晰，没关系。尽力就好，想到什么就是什么。你也可以把这些问题引发的场景或事件写下来。

现在，做几个深呼吸，放松身体，清空大脑。让你的思绪飘回童年的记忆。尽可能想象自己小时候的样子。重新体会做小孩时的感受。你感觉到被爸爸妈妈爱和接纳了吗？你父母真的想生你吗？你经历过情感上的抛弃吗？爸妈虽然在你身边，却没真正把心思放在你身上过吗？你爸妈有人过世了吗？他们离婚了吗？

你会怎么形容小时候的自己？别人又是怎么形容你的？听话？优秀？顺从？悲伤？多病？愤怒？叛逆？帮手？还是问题少年？麻烦精？坏男孩/坏女孩？问题儿童？笨蛋？小丑？

还有哪些没有明说，但你能感受到的禁令和行为？比如说：“保持微

笑。要装得体的面。不要让别人看到你的真实感受。”你有没有被别人用不赞同的眼神看过？你们家氛围开放吗？（比如有想法敢说、不藏着掖着）家人之间真的会沟通、会倾听对方吗？还是家里气氛很紧绷？家里人生气时是什么样子？当你对爸妈感到生气时，情况是怎样的？家里人是大喊大叫，还是强颜欢笑、压抑怒火？爸妈生气的方式一样吗？还是完全相反？

现在，请你回想一个具体的场景：爸爸或妈妈，或者他们两个，正在发脾气。再回想一个你生妈妈或爸爸气的场景。你表达出来了吗？当时发生了什么事？再次去体会你当时的感受。你父母情绪容易波动或者抑郁吗？他们会聊这些事吗？他们会直接表达和处理自己的情绪吗？还是所有事都藏着掖着、避而不谈？

家里谁做主？如果你顶撞父母，会怎么样？你敢表达自己的想法吗？你们家的沟通方式是什么样的？平时都聊些什么？如果有对话，通常是怎样的？谁总是说个不停？谁几乎从不说话？你妈妈或爸爸是安静、内向、客气的那种人吗？

你父母在花钱上是小气还是大方？你收到过礼物吗？他们会谈论钱吗？会为钱吵架吗？还是从来不提钱？他们有过经济困难吗？

你们家通常怎么表达爱意？家人之间如果有身体接触，是怎么样？爸妈会通过牵手或拥抱来表达对彼此的爱意吗？你的父母相爱吗？他们会表现出来吗？当你或兄弟姐妹不听话时，你父母会怎么做？你是怎么被惩罚的？是给你讲道理，还是用很凶的方式罚你，比如打骂或者虐待？通常是谁惩罚你？你是怎么逃避惩罚的？

你回家时，常常面对空无一人的房子吗？妈妈怕爸爸，还是爸爸怕妈妈？你怕他们中的一个，还是两个都怕？你怕你的兄弟姐妹吗？你欺负过你的兄弟姐妹吗？

你喜欢你的家吗？家里的氛围是开心、有爱、充满欢乐的吗？还是让人感到压抑、孤独、空虚？在你的家庭里长大，是一种什么样的体验？

当你允许记忆浮现，并诚实回答这些问题时，你已经收集到很多关于自己成长的重要线索。童年的原生家庭经历，往往会在我们身上留下层层伪装、谎言，以及负向之爱的模式和习惯。最后，请翻回到学员手册第21至22页的消极特质、态度与训诫列表。现在，请审视你自己的生活。非常诚实地问自己：这些负面特质，有多少也出现在你的生活里？比如你的态度、行为、模式中。在“自己”这一栏的方框里打上勾。现在你清楚地知道了，这些负面模式是从谁那里学来的。

这让你实实在在地体验到了什么是“负向之爱综合征”。要充分认识到并承认我们和父母如此相像，是非常困难的。这种程度的自我认识，大多数人从未尝试过。即使尝试了，也多少会有些否认，要么只承认父母的优点，要么因为自己做了违背自己利益的事而感到内疚羞愧，转而责怪父母或自己。

11 活满之旅带来的改变

有时候，通过深入的自我探索，人们确实看到了自己和父母多么相像，但随后又会感到无助，因为看不到还有其他路可以走。我们过去 50 多年里陪伴了数万人走过这段路，发现真正的自由是可能实现的。你学来的那些负向之爱模式，是可以被卸下、被放掉的。你的本质，那个真实的你，就像一颗璀璨的钻石。它从未丢失，只是被掩盖、被隐藏，被父母长期负面影响积下的尘土所覆盖。现在，是时候掀开那层遮蔽，让真正的自己重新发光了，不是这样吗？

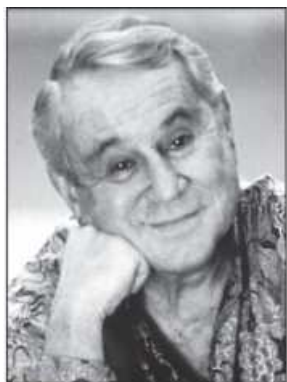
爱，是心底那份真善美的情感，自然流向自己、也流向周围的人。

爱是生命的本质。释放爱的力量，是一个震撼的过程，是生命之光赐予我们的真正礼物。没有人能预言你的生活具体会怎样，或者你将走哪条路。但我们可以肯定：如果你的眼睛被负向之爱遮蔽，你很难看清生命本身的美好。活满之旅会为你清理道路，让你能全新地去体验自己的人生。新的机会和可能，会以你想象不到的方式出现。

这个过程，是一次重新找回爱的力量的深刻体验。它会帮你解开那些把你和负向之爱综合征捆绑在一起的情绪结，从而整合自我的四个部分：身体、理性、情感和心灵。接纳自己、原谅自己、认识到自己的价值，并全然地去爱自己。这些，才是开启真爱力量的钥匙！当那些负面的模式一层层被剥离开后，你就能真正活在当下，活得自由、有爱、内心平静。

说到底，我们每个人本就什么都不缺；那个积极、完整的自己，一直都在那里，从未离开。你可以重新找回自己的美好、完美、可爱、尊严和真实的样子。获得真正的满足和无条件的爱，不仅是可能的，更是你与生俱来的权利。

罗伯特·霍夫曼 (Robert Hoffman, 1921-1997)



鲍勃·霍夫曼 (Bob Hoffman) 直觉很敏锐，是一位既有天赋又慷慨大方的人。他一生致力于唤醒人们认识到：我们每个人都蕴藏着惊人的爱的力量，无条件的爱是每个人出生就拥有的权利。鲍勃提出了“负向之爱综合征”的理论。这个理论说起来很简单，但实际很深奥。后来，他把这个理论变成了一套大家能亲身体验的学习方法，也就是现在我们说的“活满之旅”。

1967 年，该理论初步成型。随后的五年里，他与心理治疗师和精神科医生合作，进行一对一辅导。1972 年，他与著名精神科医生、医学博士克劳迪奥·纳兰霍 (Claudio Naranjo) 合作，开始以团体课程形式授课（每周两个晚上，持续 13 周）。

他为纪念已故的齐格弗里德·费舍尔 (Siegfried Fischer) 医学博士，将其命名为“费舍尔-活满之旅”(Fischer-Hoffman Process)。此后的 12 年里，该课程因能带来深刻持久的改变而广为人知。1976 年，鲍勃出版了《切断与父母的联系》(Getting Divorced from Mother and Dad) 一书，由 E. P. Dutton and Co., Inc. 公司出版。后来再版时更名为《无人该受责备：如何摆脱不受控制的自我挫败行为》(No One is to Blame, Freedom from Compulsive Self-Defeating Behavior)。

1985 年，鲍勃将课程改为为期八天的住宿强化班，并更名为活满四元体之旅 (Hoffman Quadrinity Process)。之后八年，他一直在打磨这个课程，让它变得更好。现在这门课简称为“活满之旅”(Hoffman Process)，每年在 15 个国家开课，数千人参与。2013 年，活满之旅再次升级，成为为期一周的课程。

鲍勃于 1991 年从教学一线退休，但一直积极参与霍夫曼研究院的工作，直至 1997 年去世。

参考文献与注释

(i) 肯·威尔伯 (Ken Wilber)

《灵性之眼》(The Eye of Spirit); 第 39 页

(ii) 拉尔夫·沃尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson)

《论超灵》(The Over-Soul)

(iii) 托马斯·刘易斯医学博士 (Thomas Lewis, MD)、法里·阿米尼医学博士 (Fari Amini, MD)、理查德·兰农医学博士 (Richard Lannon, MD)

《爱的起源：从达尔文到现代脑科学》第 70、75 页

(iv) 约翰·布拉德肖 (John Bradshaw)

《治愈束缚你的羞耻感》(Healing the Shame That Binds You); 第 43 页

(v) 卡伦·霍妮医学博士 (Karen Horney, MD)

《我们内心的冲突：神经症的建设性理论》(Our Inner Conflicts, A Constructive Theory of Neurosis); 第 41 页

(vi) 爱丽丝·米勒 (Alice Miller)

《为了你好》(For Your Own Good); 第 247-248 页

(vii) 克劳迪奥·纳兰霍医学博士 (Claudio Naranjo, MD)

《四元体之旅：一种新的综合疗法》(The Quadrinity Process: A New Synthesis); 第 7 页

HOFFMAN INSTITUTE INTERNATIONAL, INC.

霍夫曼研究所国际股份有限公司

中文翻译及中文版权：上海活满管理咨询有限公司

未经霍夫曼研究院基金会书面允许，不得以任何形式复制或使用本文。“负向之爱” (Negative Love)、 “四元体之旅” (Quadrinity Process)、 “活满之旅” (Hoffman Process)、 “霍夫曼研究院” (Hoffman Institute) 及霍夫曼标识 (Hoffman logo) 均为霍夫曼研究院基金会的国际注册商标。

霍夫曼研究院基金会

地址：加利福尼亚州 (94901)，圣拉斐尔市，第四街 1299 号六楼

www.hoffmaninstitute.org

415-485-5220 • 800-506-5253

版权年份与版本号以最终出版文案为准。

霍夫曼研究所国际股份有限公司
HOFFMAN INSTITUTE INTERNATIONAL, INC.

中文翻译及中文版权：上海活满管理咨询有限公司