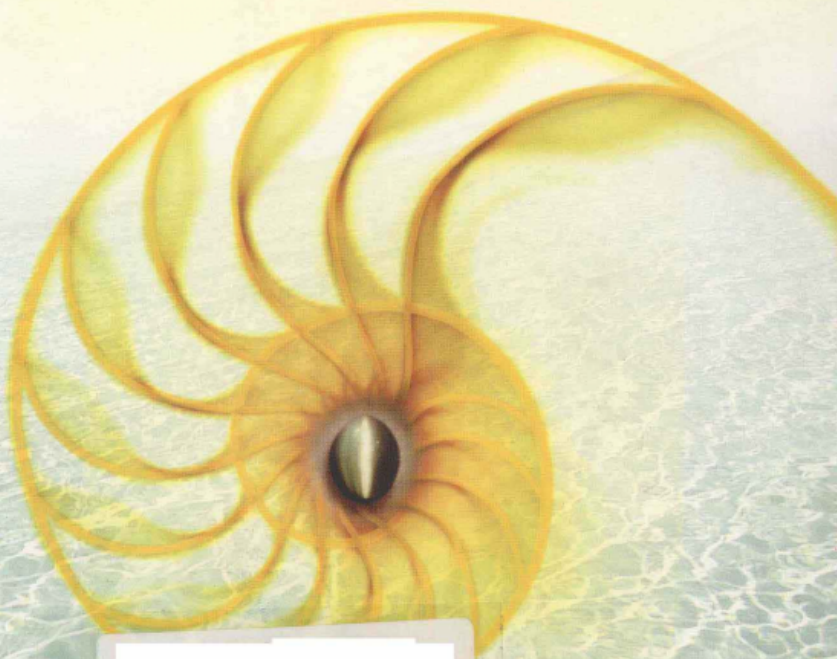


周鼎文心理師
總策劃審訂

作者◎烏蘇拉·法蘭克 Ursula Franke

譯者◎曾立芳



心靈之眼

系統排列在個別諮商與治療的運用

Family Constellations in Individual
Therapy and Counselling

在運用系統排列於個別治療近十年的實務經驗下，
我相信系統排列在個別治療和在團體治療上具有相同的療效；
而本書的目的之一就是分享我實務工作的經驗，
並幫助其他治療師找到有效的工作方式。
隨著經驗增加，我也逐漸發展出個別治療的系統動力模式，
以協助治療師的工作進行，同時也被證實與團體治療一樣有效！

本書自始至終都令我全神貫注，尤其是妳一步步地引導讀者，直到他們突然發現自己早已踏上追尋心靈、家庭以及個人歷史的冒險之旅。最重要的是，他們將釋放原有的緊張，轉而輕鬆地面對未來。

～伯特·海寧格



作者◎烏蘇拉·法蘭克 Ursula Franke
譯者◎曾立芳



心靈之眼

系統排列在個別諮商與治療的運用

Family Constellations in Individual
Therapy and Counselling

心靈之眼：系統排列在個別諮商與治療的運用 / 烏蘇拉·法蘭克 (Ursula Franke) 著；曾立芳譯。--
初版。-- 臺北市：海寧格管理顧問，2011.01
面：公分
譯自：In my mind's eye : family
constellations in individual therapy and
counselling
ISBN 978-986-85877-7-9 (平裝)
1.心理治療 2.心理輔導

178.8

99025547

心靈之眼：系統排列在個別諮商與治療的運用

原書書名：In My Mind's Eye: Family Constellations in Individual Therapy and Counselling

作者：烏蘇拉·法蘭克 (Ursula Franke)

譯者：曾立芳

審訂：周鼎文

編輯：林依秀

美術設計：高小琪

發行人：周鼎文

出版：海寧格管理顧問有限公司 Hellinger Institute Taiwan
台北市南京東路四段186號7樓之2

電話：(02) 25783442

傳真：(02) 25781255

網址：<http://www.taos.com.tw>

E-mail：service@taos.com.tw

劃撥帳戶：海寧格管理顧問有限公司

帳號：19729750

總經銷：吳氏圖書股份有限公司

印刷排版：華剛數位印刷有限公司

■ 2011年1月初版一刷

定價210元

中文版版權

Chinese translation copyright © 2010 by Hellinger Institute Taiwan

Original copyright © 2003 by Carl-Auer-Systeme Verlag

All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced by any process
Whatsoever without the written permission of the copyright owner.

著作權所有・翻印必究

ISBN 978-986-85877-7-9



我們的願景

願求助者得以獲助，專業者得以提昇

願追求成長者得以領悟

願世代子孫得以受益





目錄

〈總策劃序〉帶著覺知的愛	周鼎文	001
與世界分享生命的智慧和感動		
〈推薦序〉渡者引燈	伯特·海寧格	003
致謝		004
前言		006
導論		008
第一部 理論基礎		
第一章 系統排列的發展		010
第二章 什麼是系統排列		016
第三章 系統排列應用於個別治療與團體治療		020
系統排列在團體及個別治療中的優勢 / 系統排列在個別治療上的運用		
第四章 治療架構		026
時間 / 空間、布置及設備 / 系統排列 / 會談的頻率 / 新的排列		
第五章 個別治療中的排列理論		036
在排列中運用紙張、厚紙板及地墊 / 生物型態場 / 感知他人的訊息 / 利用內在視覺進行排列 / 小人偶在排列中的運用		
第六章 症狀、感受和內在移動		052
連結性的移動與拒絕性的移動 / 症狀的正確性 / 原始感覺與內在向外連結的移動 / 次要感覺、拒絕性移動和被中斷的連結性移動 / 於治療過程中分辨次要感覺 / 承襲自系統的模式 / 衝突 / 對感受的感受		
第七章 身體與呼吸		068
學習 / 深深吐氣的效果 / 身體的緊張與放鬆練習 / 身體覺察與排列		

第八章 助力 080

向案主說明 / 建議 / 接受不確定並保持敞開 / 不斷提問 / 利用語言設定焦點 / 舒緩身體的不適

第九章 代表反作用力的指標 090

測試 / 其他治療 / 互動障礙 / 反移情現象 / 具體化的治療方式 / 身體反應 / 過度換氣與恐慌症狀 / 抗拒 / 沉默 / 毫無回應 / 預防與急救 / 治療師的支持

第二部 實務工作

第一章 個別治療中的排列實務 110

暖身 / 描述問題與釐清議題 / 筆記和家系圖 / 勾勒願景 / 詢問症狀 / 從不同的層次介入 / 協助案主建立力量 / 症狀所提供的線索

第二章 個人與家族史 130

找出重要線索 / 蒐集生命故事和症狀歷史 / 家族史 / 歸屬於系統的成員 / 案主或家族歷史的異常特徵 / 案主和家族系統的資源

第三章 家族系統排列 142

使用地墊進行系統排列 / 透過內在視覺進行系統排列 / 干擾 / 未知的家族成員 / 建議 / 鞠躬臣服 / 小練習 / 治療語句

第四章 解決之道的影像 174

發展影像 / 解決之道的真實

第五章 練習與家庭作業 184

模式 / 練習 / 覺察身體和生理狀態 / 觀察行為與內在歷程 / 發展替代方案 / 採取替代方案 / 獲得正向經驗 / 一開始的家庭作業 / 治療過程中的家庭作業 / 排列結束後的家庭作業

第六章 給治療師的練習和問題 196

〈總策劃序〉

帶著覺知的愛 與世界分享生命的智慧和感動

分享「系統排列」是我的一個心願，經過了這十年的耕耘，已經有越來越多廣大群眾直接從中受益，越來越多專業人員學習與運用這個方法，幫助了無數的家庭與心靈。

許多讀者希望能夠透過出版品來深入認識與學習，許多珍貴感人的著作也正等待與更多人分享，而生命的智慧更隨時隨地向我們招手揭露。因此，我們策劃了這系列叢書做為一個媒介，希望讓這世界上許多人的生命得以交流交心，與這個偉大的整體共振共鳴！

這個「愛與覺知」系列將與「系統排列」課程一樣，貼近我們生命的核心：

關係人性深處的渴望： 愛、性、家庭、親子、感情、關係、歸屬、信任等主題

探討深刻的生命故事： 自殺、衝突、疾病、死亡、分離、奮鬥、成功等主題

提昇專業品質與視野：助人、療癒、心理、人際、社會工作、
企業管理等主題

引領身心靈整體成長：覺知、靜心、宗教、靈性、哲學、智
慧、圓滿等主題

經過這些年的助人工作，我們體會到，不管是個案、助人者
以及助人方法都是為這個更大的生命服務；而說得更透徹一點，
這個出版也是在為生命服務。

因此，我們期許自己帶著覺知的愛與這個世界分享生命的智
慧和感動！

如果你在閱讀本書後有一點點收穫與感動，相信你的親身經
歷將帶給你生命更深刻的體悟。

在此感謝作者們、讀者們和所有參與的工作夥伴。

我們的祝福將永遠伴隨著這本書。

周鼎文

國際系統排列學院（TAOS）

台灣海寧格機構創辦人

〈推薦序〉

渡者引燈

親愛的烏蘇拉：

當我閱讀此書時，我常閉上雙眼，並允許自己接受妳的引導，讓遺忘許久的影像流過我的心靈之眼且真正看到它們。本書從頭到尾都使我全神貫注，妳一步步地引導讀者，直到他們突然發現自己早已踏上追尋心靈、家庭以及個人歷史的冒險之旅。最重要的是，他們將釋放原有的緊張，轉而輕鬆地面對未來；當他們一路跟隨著妳的引導，也會因為將序位帶入自己和他人的混亂而減輕痛苦。

因此在閱讀時，我們很容易忘記本書原是爲了運用系統排列的治療師們所撰寫的，然而在個別治療的層面上，當治療師面對看來困難且沒有希望的個案時，本書確實能帶來新的洞見和可能。

本書有著令人驚奇且清晰易懂的概念和實例，這是一本讓人期待已久、美好而又實用的著作。恭喜妳！

伯特·海寧格

致謝

感謝海寧格（Bert Hellinger），是他開啓我更寬廣的視野和心胸，並為我的專業工作和私人生活帶來平靜和踏實的感受。感謝谷紳·韋伯給予我鼓勵和支持，並邀請我寫下本書；感謝穆克·柏慕達（Muck Bermuda）從未懷疑過我或是我的工作，並在每次危機來臨時陪我一起面對；感謝杭特·包曼（Hunter Beaumont），我從他身上學到許多個人成長和治療工作的知識，並學會在提問和觀察時保持沉著與冷靜。

同時也感謝好幾位朋友：首先是瑪莉安·法蘭克（Marianne Franke-Gricksch），在我們一起工作的過程中，我學習到不斷去感受、感受、感受；而克麗絲汀（Sa Cristina Winter）、伊凡（Eve Kroschel）和已逝的莉西（Lisete Tabacnik）從我開始進行治療的實務工作時便一步步引導我，我不斷從他們的工作和教導中受益；也謝謝齊克玲德·史奈德（Sieglinde Schneider）、印卡（Inga Wild）、芭芭拉（Barbara）和漢斯（Hans Eberhard Eberspacher）慷慨分享他們在系統排列上的經驗及心得。

感謝我的家人，以及所有啓發我的人們，謝謝你們和我對話、邀我餐敘，並且在我需要時，陪伴在我的身邊。

此外，我還要特別謝謝Eva Madelung、Brita Stauder-Jahnke和

Petra Kirchmann，謝謝你們協助並支持我完成這本書；而特別值得一提的是Colleen Beaumont，是她讓本書有個優美的翻譯版本，她幽默和輕鬆的風格使我很容易接受她的建議。

最重要的是，我要謝謝和我一起工作的案主和我的學生們，他們與我一起分享「治療」這個冒險的旅程。他們的疑問、生命故事和想法刺激了我，促使我持續設計、改良與他們一同進行的治療方法，並隨著他們的需要和內在移動而隨時調整，直到我們找到平靜的立足之地。

前言

完成學業後，我很自然成爲一名治療師。我的專業訓練始於康寧·喬治（George Downing）的「身體取向心理治療」（body-oriented psychotherapy），其學習重點爲生理、認知、情緒和內在影像等個人內在歷程，在生物能的檢測與分析。這項訓練要求我們在治療過程中，緩慢而謹慎地做出精準的觀察，在此我了解觸發巨大的情緒反應是很容易的；同時我也專心研究、了解並詮釋每一種治療方法對案主各個層面的人格所造成的影響。而在接受行爲療法（behavior therapy）的訓練期間，我也接觸到其他心理治療的方法，並發現關於學習過程和情境以及發掘重複模式的系統性架構。

十年前當我第一次參與家族系統排列（family constellations）時，擔任代表的經驗帶給我深刻的啓發，我在過程中突然體驗到全然不同以往的經驗，擁有和過去截然不同的想法，並且與一位素未謀面的陌生人產生強烈的情感連結；但離開代表的角色後，這些體驗與連結則立刻消失。

我立刻決定深入探索這令人驚奇的經驗。很幸運的，我找到一群同樣熱衷於系統排列工作的同事，並且開始嘗試實作。當時海寧格並未出版任何學習教材，我們只能從自己的經驗及觀察過程中發掘家族系統的動力和原則。那時我在精神醫療單位進行個別心理治療，在一對一的治療架構裡，我發現家族系統的創傷和經驗會如何影響個人的症狀，而案主又是如何因應這樣的影響。

之後我便選擇家族系統排列做為博士論文的題目，這讓我有機會詳細探索這些相關主題。當我不需帶領家族系統排列的工作坊時，我會與個別治療的案主一同檢視家族系統的運作及影響；同時，我也在學習過程、專業訓練和接受治療的經驗中學會冥想技巧，並對內在影響、幻想、自由聯想、人生腳本以及夢的層面有更深入的了解。我不斷試用各種心理治療的技巧，最後發現自己最容易透過身體治療的觀察方式與技巧，具體呈現個人的生命經驗與家族系統之間的關聯。

我曾觀察且參與伊娃·馬德隆（Eva Madelung）的系統排列工作，期間我決定和一位案主以地板記號的方式進行一個排列，沒想到它竟然對我的專業工作帶來關鍵性的影響。

我建議案主想像她的父親就站在治療室裡，她馬上進入內在心象並開始出現情緒反應，當時我選擇不介入這個心象的運作過程，只是跟隨她當下內在所浮現的動力；出乎意料的是，這讓我們毫不費力地觀察出她的狀況，以及與家族系統的關聯性。幾週後，她與丈夫一同出席排列的工作坊，並且再次印證她早先排列所浮現的心象。

很快的，我不再懷疑人們發展內在影像的能力，也不再質疑自己是否有能力跟隨並協助案主發展當下所呈現的影像。我發現最重要的是，案主試圖浮現心象時所遭遇到的困難，正好反映出其家族系統的動力。從此在個別治療中，我便全然依憑心靈之眼進行系統排列，這麼做也讓我看見內在空間有多豐富，每個人身上都已具備治療過程及解決之道所需要的一切。

導論

在個別治療的過程中運用系統排列，可提供案主和治療師系統性思考的視野及當下浮現的解決之道，這對於將系統排列工作植入團體治療情境很有幫助；此外，系統排列也根據當下的動力，提供如何一步步採取介入的治療架構，促使案主發展出面對生命複雜處境的能力。

透過與案主的接觸，治療師能在過程中嘗試不同的介入方式和語句，了解它們對於情緒及身體所帶來的影響，並從中為案主尋求合宜的解決之道及內在影像。為了有效地將系統排列運用於個別治療及諮商，我強烈建議治療師本身應該先經驗系統排列，並閱讀相關的文獻及書籍。在與個案工作之前，治療師對系統秩序、連結、平衡等必須具備完整的知識，許多相關書籍對此都有詳盡的介紹。

治療師自己的系統排列經驗（個別治療尤佳），以及在他人的排列工作中擔任代表的經驗，都能為運用系統排列於個別治療中奠定基礎，當然最理想的是參加訓練課程並接受專業督導，目前有數個機構和排列導師在世界各地提供訓練課程，相關訊息可上國際系統排列學院網站查詢：www.taos.com.tw、www.hellinger.com.tw，信箱：service@taos.com.tw。

本書分為兩部分，第一部介紹治療工作的理論基礎，第二部討論內在歷程、疑問，以及指引我完成系統排列的決定性因素。本書的主要焦點將放在我於系統排列的實務工作中，透過個人經驗和觀察所發展出來的引導冥想技術；此外，本書所呈現的治療過程，乃是奠基於不同學派的心理治療理論取向與應用技術，在案例的部分則更動案主的姓名和個人資料，以保護他們的權益。

第一部 理論基礎

第一章

系統排列的發展