



中国心理学会推荐图书

现代
心理疗法



- 家庭系统排列经典著作
- 极具震撼力的现场效果
- 现代心理咨询师必备手册

【德】伯特·海灵格 著 霍宝莲 译 周鼎文 审订

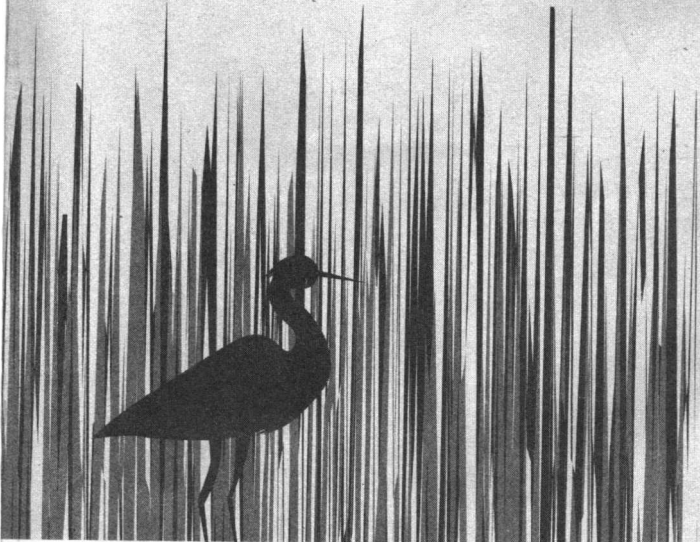
爱的序位

家庭系统排列个案集

海灵格认为，在家庭中有一股强大的系统动力引领着每一个活在系统中的成员，这份动力来自亲族多代成员之间的联系，并受着对平衡的原始需求的支配。我们的情感动向便会为着达至系统平衡而做出一些表面上看起来非常不合情理的行为。

“爱的序位”便指出支持着这份爱存续下去的一项恒常秩序。

世界图书出版公司



【德】伯特·海灵格 著 霍宝莲 译 周鼎文 审订

爱的序位

家庭系统排列个案集

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的序位：家庭系统排列个案集 / (德) 海灵格著；
霍宝莲译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2005.10
书名原文：Love's Own Truth
ISBN 7-5062-7726-3

I. 爱... II. ①海...②霍... III. 心理学
IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第104363号

Copyright©2001 Bert Hellinger
This edition arranged with Siebte, korrigierte
Auflage, through Hellinger Taiwan.
Simplified Chinese edition copyright:
©2005 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPRATION
All rights reserved.

爱的序位——家庭系统排列个案集

作 者：[德] 伯特·海灵格
译 者：霍宝莲
审 订：周鼎文
责任编辑：李征 俞涛
装帧设计：黑羽平面工作室

出 版：世界图书出版公司北京公司
发 行：世界图书出版公司北京公司
(地址：北京朝内大街137号 邮编：100010 电话：64077922)
排 版：黑羽平面工作室
销 售：各地新华书店
印 刷：三河国英印务有限公司

开 本：787 × 960 1/16
印 张：34
字 数：400千
版 次：2005年10月第1版 2006年7月第2次印刷
版权登记：图字01-2003-5582

ISBN 7-5062-7726-3/H · 814

定价：38元

版权所有 翻印必究

引言

近年来《爱的序位》（德文版：Ordnungen der Liebe, 2001）已被誉为一本超越心理治疗的基本生活丛书，很多人在面临日常生活中的问题时，都能从这本书里得到帮助。

本书所讲述的是有关人类关系中的一些秩序，而这些秩序往往早已被爱所排定。唯有当我们洞察这些秩序，爱才能成功。我们经常困惑于盲目的、没有了解的爱，并且没有领悟这些秩序。但是当真正的爱使我们知道并且尊重这些秩序时，便能实现我们所渴望的。不论是对我们或是对我们周遭的人，爱会散发着安详的气息并具有治疗的效果。

全书主要是三节治疗课程的记录，内容尽量依照现场对话交流进行记录，只略做删改。

第一节课是关于“种种牵连纠葛和它的解决方法”，这是一项自我体验和进修课程。课程介绍家庭系统排列工作：在家庭和亲族中存在的牵连与纠葛及它们的影响均会通过排列过程呈现出来。尤其重要的是，排列可以展示出在什么时候，以什么方法和根据哪些准则能够成功地解决牵连纠葛。

排列过程清楚显示出，在家庭和亲族中对连结和平衡有着同样的要求，无法容忍成员被排除，否则的话，后人便会在不知不觉中承受以及延续前人

不幸的命运。这就是牵连纠葛的意思。

被排除的人若能得到在世亲属的敬重，并且被他们接纳，他们曾遭遇过的不公平便得到补偿，他们的命运亦不会重演。这就是牵连纠葛获得解决方法的意思。

牵连纠葛服从一项秩序——不幸的人要以不幸来赎罪，“渺小的”清白的人要为“伟大的”带着罪恶的人受惩罚。解决方法是服从另一项秩序——利用含有治疗效果的方法满足对连结和平衡的要求。两种秩序——“恶劣不祥”以及“祥和治疗”皆包含在“爱的秩序”之中，我们要清楚两者的分别。

第二节课是为家庭辅导员而设。书中节录父母不全的孩子的的问题。如果孩子是单亲或是孤儿，应该何去何从；又或者父母将孩子交给别人收养，以及陌生人在没有足够理由情况下收养孩子，会有何后果。

第三节课是为当事人、治疗师以及医生而设。当事人在一百多名观众面前排列他们的家庭。不论是当事人、代表或观众均能在排列过程中看到家庭和亲族怎样引致疾病、意外和自杀，以及怎样扭转这种结果。

这本书是包含多项意义的教材：

首先，这本书挑选了一些系统排列课程，不加任何修改，记录下来。读者在阅读时，有着置身现场之感，从而得到对自己的困境或精神疾病的治疗的启发，找出一个解决途径。

其次，这本书示范了家庭系统排列的重要治疗方法，并对其进行了解释。这主要是指通过家庭系统排列，将各种牵连纠葛及其解决方法展现出来，同时重建了当事人与父亲或母亲中断了的联系，因早期分离和丧失所产生的恐惧、破坏也得到消减或治疗。

第三，这本书让那些求知的人，在对书中描写的秩序得到领悟的同时，可以切身体验到，解决性和治疗性的认知是单从聚精会神的“看”中便可获

得的，那就如同闪电刹那掠过黑暗一般（即现象学的心理治疗）。

参加者的姓名及居住资料均已被更改。

各个阶段的排列均以插图记录下来。家庭排列的运作方式以及重复的模式会在各章之间加以解说，其中也有故事和总结。书中结尾的访问（与诺伯特·林茨的对话）使读者对全书有更深一层的了解。这个访问描述了本人治疗工作的发展情况，清楚显示了重要治疗运作手法背后的目的与认知。我希望各位在阅读这本书时，能够在爱的秩序中获得喜悦和洞见，并且通过由此获得的知识真正获得爱。

伯特·海灵格

译者序

I

不论是尝试解释还是陈述海灵格的家庭系统排列，都会有一份“言有尽而意无穷”的感觉；同时心头亦带着一份“不能够也不需多讲”的情怀——一切尽在不言中。

海灵格以“现象学”的工作方法，一步一步地在家庭系统排列中，依据着学员代表的身体现象反应，把深深埋藏心底的情感——那些盲目、完全不被意识的情感给展现出来。整个过程是一次令人惊讶及赞叹的心灵探索。

透过家庭系统排列，我们最终会获得自身在家庭亲族这个命运团体中一个恰当的序位。人不再是单一的独立个体，而是带着浓厚亲情与祖先宗族紧密连结的一环。

海灵格对中国文化中的老庄哲学颇有见地。他把老庄哲理中的“无为”以及儒家学说的“人伦观念”，结合心理治疗学中多方面的技巧，以一种探险家的精神，将埋藏心底的问题揭露出来，这一过程是扣人心弦且震撼心灵的。海灵格的家庭系统排列融合东西方文化，在心理治疗、思想灵修，以及人际关系方面均有很大贡献。家庭系统工作确实是一门包含深广的学问。

II

若是只有爱……

现今婚姻大都是通过自由恋爱而建立起来，爱是伴侣关系的基础。而父母子女间原始的亲情之爱更是人类拥有的天性。但为何有不少夫妻会反目成仇，进而离异，使得美好家庭随之破裂瓦解？或是父不慈子不孝，“家”成为徒具虚名？在这一连串莫名的情绪行为转变的背后，是否有某种动力在运作着？

海灵格认为，在家庭中有一股强大的系统动力引领着每一个活在系统中的成员，这份动力是来自亲族多代成员之间的联系，并受着对平衡的原始需求的支配。我们的情感动向便会为着达至系统平衡而做出一些表面上看起来非常不合情理的行为。

海灵格的“爱的序位”便指出支持着这份爱存续下去的一项恒常秩序。

为何要舍弃、远去，甚至是沉沦落败？

人的行为总有一个方向，从一个阶段的终点迈向下一个阶段的起点。假若行动是朝向美好的一方，我们固然庆幸，但若是朝向挫败、灾祸，甚至死亡，那便是另一回事了。

令人百思不得其解的是：我们很多时候会发现有些人总是做着伤害自己的事情，他们总是带着一份与他们周遭的环境不相吻合的情绪，令人不由自

主地替他们担心，为他们难过。我们心里也会揣测着他们背后或许隐藏着一些秘密，甚至是一份无人敢探究的秘密。

海灵格的“爱的序位”便把这一股不为人知、不为人见的动力以巧妙的排列工作展现出来。

我们若能静心品尝海灵格在进行家庭系统排列工作时，所说出的每一句“点到为止”、“一针见血”的话语，定会有“听君一席话，胜读十年书”的喜悦与顿悟。这也是译者衷心希望读者在阅读本书时所能有的收获。

个人档案——家庭系统排列带来的个人体验

十七年，一段不短的岁月，理论上我似应安顿下来，把德国视为家园，承认这地方是我生活的中心点。但我不能，因为我仍然在寻找着一个合乎我思想结构的理由——一个要到德国的理由，或者说是，一个要离开我生于斯，长于斯的香港的理由。

为了我的远去，我应该提供怎么样的理由？为了一段异国姻缘，一个足以令人鼓舞、充满浪漫色彩的敢作敢为，而放弃刚刚开始的事业，乍现曙光的前途。就是如此这般的一个解释？

我是被一股超越为我所能理解的动力——一股来自远方的动力支配驱使着。在一个非常偶然的机缘下我认识了前夫，但只有几天时间的接触。他回德国四个月之后，我便冲动得带着“逃难”的心情离开香港，到德国找他。家人并不知道我有什么打算。我的行动根本没有深思熟虑，我不了解自己的生命路向。在整个离乡的行动中，我好像不是自己，而是做着别人的事情。

因此我也没有“正常”离乡背井的不舍情怀，由于家人根本不知道我这个“一去不回头”的打算，故连送行也节省下来了。那我就非常洒脱地一飞而去，是为了一段情……？或是……？

我要逃离家乡，对，因为我要寻找，或者说是追随一个一直无人提及，

却非常重要的人物——我的外婆，这个甚至连我妈妈也不认识的亲人。我们根本没有她的资料，因妈妈自小被收养，并在我出生几年后去世。在一次家庭系统排列中，外婆的代表面对着我站着，以刀尖一般锐利的目光盯着我，她甚至没有望向伏在我身旁的妈妈——被她遗弃的女儿，而只是定神地望着我，那一刻我完全融化在哀伤中，但外婆是引导我生命的重要人物，这一点是再清楚不过的了。

母亲的原生家庭是一个谜。在一次原生家庭系统排列中，我的代表清楚地要逃离家庭系统，她满带恐惧慌张而悲痛地退步门边，她的情绪反应十分激动，反映出曾体验某些创伤。而外婆的代表又有体验暴力的经历，根据时间计算，外婆出生于战乱年代（当时爆发第一次世界大战，中国处于军阀混战时期），可能经历过战争，兵荒马乱之际，大有可能也要逃亡，外婆因此要把孩子送交别人抚养。

外婆曾有什么遭遇？现已不得而知。但我却带有她的悲伤。一次旅行中，在南斯拉夫青山秀水的拥抱中，我竟有自杀意念，还盘算着别人怎样为我的生命历程建构一个故事，为什么我会有这般可怕的念头，那时才是我结婚第二个年头呢！

家庭系统排列就是以一幕幕画面把真相——那构成自己今时今日生存模式的种种元素显示出来。一切百思不得其解的行为动机、思维情绪也可找到解说，不再是支离破碎的偶然巧合，而是带着深层意义的生命演绎。正如海灵格说：“真相若被见到，是友善的。”我深深体会着，也深信这句话，对自己的负面情绪，我已有了深一层的认识，领悟到这也是爱的表现。当我能够承认真相，便可以在生命的洪流，尤其是在自己家庭的剧本中找到意义，知道行为中爱的元素，爱的动力怎样运作着，而尽力以祥和善良的途径与亲人以及周围的人建立深厚的连结，纵然这可能也只是普通的关系接触而已。

霍宝莲

2005年9月

审订者序

这书记载着海灵格对于爱、家庭和生命的领悟，以及他独特的助人方式——家庭系统排列，并通过这种方式将爱以一种看得见、经验得到的方式呈现；将爱的真相揭示在众人的面前；将爱的秩序重新带入受困的家庭，使牵绊的力量转变成支持的力量。如同海灵格所说：“这本书曾经帮助过许多伴侣、父母和孩子以一种更圆满的方式彼此相爱。当他们的爱遵循某些‘秩序’时，便更有可能传达到对方身上。而这些‘秩序’是在服务‘爱’，如果能够了解它们，我们会感到更美好、更富有。”

对于新接触家庭系统排列的读者，我先提供一些背景资料，以帮助您了解本书：在研讨会台上有二三十个人坐成半圆形，正中央坐着海灵格，他们一个接一个提出生命中的困扰，可能是家庭、婚姻、亲子或身心等问题，海灵格在辅导这些个案的同时，示范“家庭系统排列”让台下数百名学员学习。当事人提出他们的问题之后，海灵格会请现场学员上台代表当事人的家人和他们自己，例如父亲、母亲、丈夫、妻子或孩子等，然后由当事人扶着这些人的肩膀，一个个将他们彼此间的互动关系、位置距离，在台上排列出来。在书中就以图案表示：方形代表男性、圆形代表女性，缺口代表面孔朝向的方向。接着海灵格会询问每一个代表的感觉，通过代表的反馈，有时会

加入一些人或一些对话，或重新调整他们的位置，以找出问题的症结与解决之道，并将秩序带入失序的家庭系统，以重新建立一个比较美好的生活方式。

几年来，家庭系统排列很受欢迎，在世界已帮助无数的家庭与个人。不可思议的是，它背后的精神和理念，和中国的哲理智慧、伦理观念竟然不谋而合，所以非常适合我们东方人。当我在1996~1997年间第一次接触到家庭系统排列时，就打定主意一定要把这么好的方法引进华人地区。尤其看到我们过去历史的苦难，以及现在层出不穷的家庭、心理、社会等问题时，我觉得这个方法一定可以帮助许多人。想不到海灵格先生竟答应我的邀请，在2001年第一次亲自来华人地区指导，并开始造成一股风潮。后来李中莹先生和几位朋友也加入了这项工作。很幸运地，海灵格先生到中国大陆及中国香港、台湾地区的研习会都进行录像，并由海灵格机构/学院制成光盘出版，可以让更多人可以目睹大师的风采，并使这个方法更广泛地传播下去。这些年当我们运用家庭系统排列来帮助需要帮助的人，当看到当事人解开生命的困扰，更有力量面对挑战、享受幸福时，心中便为他们感到无比的欣慰，我们很高兴能对这个世界做了一点贡献。

这是一本很特别的书，在阅读的时候，建议读者放下头脑中先入为主的观念，打开心灵，融入整个过程与对话，将会有意想不到的收获。如果它的内容触动了您，让您有勇气想解决自身的困扰，或想更深入学习，那么，非常欢迎您进一步亲身体验与探索，共同来享受生命的幸福和喜悦。

周鼎文（海灵格机构创办人）

2005年9月

目录

引言.....	1
译者序.....	5
审订者序.....	9

洞见——通过舍弃而获得

故事：助人的启示.....	3
实验科学和现象学的探索途径.....	4
过程.....	5
舍弃.....	5
勇敢.....	6
故事：和谐.....	6
哲学的现象学和良知.....	7
心理治疗的现象学.....	8
心灵.....	9
宗教的现象学.....	10
故事：回归本源.....	11

专业助人技巧进阶训练课程 各种牵连纠葛及其解决方法

第一天

开场白·····	15
收养是冒险的·····	15
牵连的角色·····	17
故事：多或少 ·····	17
双重转移·····	18
第一任女人·····	19
幸福需要勇气·····	20
家庭系统排列：儿子无意识地认同了舅舅 ·····	21
认同和模仿的分别·····	30
用最少的介入·····	31
个人化会降低关系的强度·····	32
爱，遵循既定原则·····	33
优先原则·····	33
第一任亲密关系的优先权·····	34
家族系统的层级制度·····	35
有亲密关系身份而地位被排除·····	35
离婚的优先权·····	36
异议·····	37
组织内的层级次序·····	37
拒绝生育的决定·····	38
“选择，还是放弃”·····	39
拒绝生育对伴侣关系的后果·····	40
争执·····	40
孩子学业成绩差·····	41
转移的悲伤·····	42
家庭系统排列：女儿代表了父亲已故的妹妹 ·····	43
以不幸作为补偿·····	48
在较高的层面来补偿·····	48
通过承认和尊敬来补偿·····	50

家庭系统排列：接受自己的生命，即使许多人为之付出代价	50
故事：他们来了	53
承认个人的罪恶感并以此作为力量的来源	62
为父亲保留面子	63
受苦比接受解决方法更容易	64
谦卑的解决方法会带来痛楚	65
孩子与父母的联系被中断	66
肩膀的疼痛	69
挥之不去的念头	69
家庭系统排列：母亲恐吓要和孩子一同自杀	69
家族中谋杀和恐吓杀人的后果	79
丧失归属权的人必须离开	81
有益与无益的问题	82
治疗师在做家庭系统排列工作时的责任	83
观察过程而非结果	84
在家庭系统排列中与其他人的牵连纠葛	84
母亲的自杀恐吓	85
故事：终结	87
攸关生死大事	89
坟墓	90
家庭系统排列：被排除的舅公和被鄙视的舅舅	90
家族系统的成员	98
联合组成的命运共同体：生还者与死难者，加害者与受害者	99
妻子恐吓要自杀	100
家庭系统排列：女儿代表了父亲从前的未婚妻	100
对孩子最好的位置	106
无意识地认同了父母之前的伴侣	107
对上帝的忧虑	108
母亲吸毒，孩子的监护权应归谁？	110
导致成瘾行为的原因	111
以成瘾行为作为赎罪的方法	114
直觉取决于爱	114

企图以成瘾行为自杀·····	115
与母亲的联系具有治疗性·····	115
孩子与父母中断联系时的解决方法·····	117
通过父母·····	117
通过父母的代表·····	117
深深地鞠躬·····	117
超越与父母的联系·····	118

第二天

接收受害者的角色并以此作为报复的手段·····	121
再次肯定·····	122
平衡·····	122
出人意料的痊愈·····	123
友善的感觉·····	123
识别双重转移·····	124
家庭系统排列：解决双重转移 ·····	124
错误的宽恕·····	131
双重转移对孩子的影响·····	132
家庭系统排列：残废的哥哥与不被承认的异母哥哥都死于幼年 ·····	133
故事：圆满 ·····	142
无望的挣扎·····	145
承接他人的悲伤使得自己脆弱·····	145
在排列时的心理建设·····	146
快乐的压力·····	147
离婚与罪恶感·····	147
孩子经常为父母不负责任的离异而赎罪·····	148
通过赎罪强制补偿·····	149
以罪恶感否认事实真相·····	149
经由性爱的连结·····	150
在母亲的影响范围之内·····	150
家庭中不同方式的施与受·····	152
甜蜜的负担·····	153

家庭系统排列：父亲是私生子，祖父被家族排除在外·····	155
当孩子承担了父母之一的角色·····	162
女性因分娩而死的赎罪·····	162
故事：幻象 ·····	166
父与子·····	169
从未知晓的祖父·····	170
荣耀自己的母亲·····	171
替代的热情·····	171
家庭系统排列：女儿认同了父亲以前的未婚妻 ·····	173
主观与客观的僭越·····	179
对父亲的渴望·····	179
家庭中丈夫优先，还是妻子优先·····	180
女人跟随男人，男人服务女人·····	181
无望的爱·····	183
我一定对你做过什么错事，才会使我对您如此愤怒·····	184
以愤怒作为对抗痛苦的防卫·····	185
愤怒的克制·····	185
不同种类的愤怒·····	186
谨慎与勇敢·····	188
家庭系统排列：儿子代表母亲以前的未婚夫 ·····	188
平衡的系统观念·····	192
各种不同的良知·····	193
故事：清白 ·····	194
良知与补偿·····	194
建设性与破坏性的平衡·····	195
补偿的限制·····	196
透过感激和谦卑达到平衡·····	197
持久的清晰·····	197
逝者如斯回归平静·····	198
只有灰烬留下·····	199
背疼已经消失·····	199
家庭系统排列：不平等的伴侣关系及补偿法则 ·····	200
妒忌与补偿·····	205