

心探索系列丛书  
Inner Light

编著  
《心探索》电子杂志



# 爱的 疗愈

Love  
is an  
antidote

所谓完美生活，  
不在远方，就在我们的内心深处。

心灵疗愈工具指南  
最受欢迎的华语心灵成长电刊精选

家庭系统排列、  
梦境、情绪、乐舞、  
动物、五音……

走出失丧的螺旋，  
找寻自我新彼岸。  
探索内心的旅途，  
由此开启……



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

Love  
is an  
antidote

爱的  
疗愈

《心探索》电子杂志

编著

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱的疗愈 / 《心探索》电子杂志编著. —北京: 中信出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5086-2847-9

I. 爱… II. ①心… III. 精神疗法—普及读物 IV. R749.055-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第105816号

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 爱的疗愈

AI DE LIAO YU

---

著 者: 《心探索》电子杂志

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8-10层 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 三河市祥达印装厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 15.5                      字 数: 130千字

版 次: 2011年6月第1版        印 次: 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2847-9/G.699

定 价: 28.00元

## 序言

### 领受生命的丰盛礼物

这是一个迷惘的时代，也是一个寻找的时代。海洋、森林、耕地被不断破坏，人们逐渐失去土地和自然，也失去了生命的根基和安全依赖。许多人在寻找爱，或者试图用尽力气去爱别人，但慢慢地，很多失望在心里生出，人们依旧觉得孤独。

我们为什么觉得孤独？我们不但觉得孤独，还时常会感觉疲惫、沮丧、压抑、愤怒、迷茫、恐惧、忧伤……杜拉斯说：“令人可怕的事实是，人得无止境地面对自己。”不管你是否喜欢自己，不管你如何评价你的生活，不管你是谁，不管你爱上了谁后来又与谁在一起，不得不承认，生活并不总是顺遂完美，事实上它比我们期待和预想的要艰难许多。总有那么一些时候，我们被生命中的某些境遇所逼迫，经历痛苦挣扎，然后不得不停下来，开始面对和审视自己的内心。

如同心理学中的冰山理论，那些漂浮在生活表面的事物，永远都是庞大冰山的极小部分，如果错把它当成了生命的全部，那我们就被局限住了。就像一只蚂蚁无法超越一个土坷垃的高度，一只蚕蛹无法突破一个茧壳的牢笼，人在某种程度上，也被局限在一个狭窄的认知层面，而这，也正是我们在遭遇挑战时看不到出路的原因。爱因斯坦曾说：“我们面对的重大问题永远不能在产生问题本身的层次上被解决。”若要解决问题，我们必须探索未知，进入更高的层面。同样，想要穿越痛苦，我们必须了解心的全貌，了解那些情绪、疾病、不安全感的来

源，并试着去疗愈它们。

它们就像一个场地，一个心灵的地下室，据说人们可以把所有讨厌的、羞耻的、痛苦的、恐惧的、未知的东西都抛进去，然后“咔嚓”一声关上门，不再给予理会。但不想面对的东西并不会消失不见，相反它们会在里面不断累积，并且以一种隐蔽的、无法觉察的方式来影响和驱迫人们的生活。如果一个人一直不去面对这个心灵地下室，无法洞察和接纳这个空间中的冲突，那么这些冲突就会在现实生活中演化成激烈事件并给人造成痛苦。如同阴影疗法中所讲，“如果你不处理你心灵的阴影，那么它将处理你”。

那么，如何认识和了解我们的内心？如何面对我们起伏的负面情绪？如何解决我们在关系中的纠葛和困惑？如何用我们自己的力量去缔造和谐喜悦的人生？作为一本心灵成长自助手册，《心探索》存在的目的，就是让每一个人通过自我探索和学习，成为自己的疗愈师，成为自己生命的掌舵人。

从开启感官的声音处方，到激发身体敏感性的乐舞治疗；从十二种情绪的自我释放，到家庭系统排列的震撼疗愈；从动物带来的心灵之药，到梦境带来的心灵启示……既有睿智的心理分析，又有平衡身心的自我疗愈途径，既是对自己层层深入的探索了解，也是对关系、对人性的深刻学习。如果你寻找的不是一个能救赎你的对象，也不是什么可被依赖的外物，而是自己的心灵力量，那么这本书，就是为了你而存在的。

如同一张心灵地图，这本书将带你深入你自己，探索你内心的美景和暗流，雪山和峡谷，高山草甸湖泊森林，以及你所在的地方，和你内心渴望到达的地方——你可以找到属于自己的心灵自由之路，取得感性与理性、内在与外在的平衡，从而在生命潮流中乘风破浪，游刃有余。而这一切，正是勇敢如你所应得的，是生命赐予你的丰盛礼物。

《心探索》主编 孟想

## 目 录 Contents

序言 领受生命的丰盛礼物

### Chapter 1 家庭系统排列：寻找爱与痛的根源

生命是一条自上而下的河流..... 003

“家排”之旅..... 007

愤怒背后的真相..... 012

武志红：心灵感应是系统排列的神秘动力..... 017

郑立峰：依靠真相工作..... 019

郭怀慈：在潜意识的城堡中探险..... 025

排列师的忠告..... 030

### Chapter 2 解梦：解读你的内在真相

梦境圆桌会议.....043

梦境“自白” .....049

梦境博览会.....053

蔡晨瑞：解梦入门“招式” .....066

解梦流派一览.....069

梦，神奇的预言和灵感.....073

### Chapter 3 情绪：伊甸园的十二枝花

情绪是身体和精神能量的直觉表达.....079

微笑的欢悦，丧失的悲伤.....083

爱的力量，恨的咒语.....091

愤怒与愧疚，燃烧的自我救赎.....101

疏离、焦虑，都市症候群.....110

无尽的祈索，无声的妒忌.....120

恐惧与希望，涅槃与飞翔.....128

### Chapter 4 乐舞治疗：倾听身体的声音

倾听身体的声音.....139

案例：你为什么如此疲惫.....142

音乐达心，舞动触魂.....148

动态静心，在混乱中释放灵魂.....154

五音疗效音乐.....159

## Chapter 5 动物的疗愈能量

发现你的动物能量.....165

第一疗愈层级：相守，来自动物的陪伴.....173

雷明：人们为什么需要宠物.....177

动物可以“治”的病.....181

第二疗愈层级：相望，来自旷野的声音.....184

奚志农：用朴素的心面对自然.....186

第三疗愈层级：相融，来自灵魂的呼唤.....193

## Chapter 6 给自己的声音处方

音乐疗法——可以听的“药”.....201

周云蓬：听觉也是个完整的世界.....208

殷漪：收集声音的人.....214

伊凡：开启更多的声音之门.....219

中医五音养生——声波背后的奥妙.....225

私人音乐疗愈计划.....231



## 生命是一条自上而下的河流

她坐在我面前，喝一口茶，缓缓说：“刚结婚那阵子，我几乎每两天都要和母亲通一次电话，因为我觉得自己得到的太多，而她，太孤独了。”她笑，“可是你知道，那不是母女间真正的亲近，那样的日子我并不轻松。反倒是现在，坦然了许多，也不用总想着给她打电话了，反正，我也是一个人了。”

这个气质迷人的女子刚刚结束一次婚姻，看着她，我沉默良久。谁都知道，父母婚姻的失败，并不意味着子女婚姻也一定要失败。但不得不承认，如果父母的生活是不幸的，那么我们在享受个人幸福的时候，常常会有一种不安。

“我的父母还在受苦，我怎么能够让自己快乐呢？”如果你选择快乐，那么与这种快乐相伴的常常是愧疚和不安，甚至是一种难以言说的罪恶感。那么我们为什么会有这种愧疚感和罪恶感呢？这背后究竟隐藏着怎样的动机和秘密？在这种情况下，我们究竟该怎样做才能既对自己好又对父母好？

其实在几十年前，德国排列大师伯特·海灵格（Bert Hellinger）就找到了答案。他通过不计其数的心理案例发现，在潜意识里，家庭中的子女对其父母有着超乎想象的爱和忠诚，他们会因为这种强烈的爱和忠诚，而主动去承担父母的痛苦、不幸，期望通过与父母一起受苦而和他们紧紧地联结

在一起。

不仅如此，在整个家族系统中，多代成员之间同样也存在着各种复杂的牵连。在海灵格看来，家族系统仿佛是一条自上而下的河流，父母处于子女的上游，祖父母则处在父母的上游，每个人都有自己的心灵位置，如此河流才能顺畅流动，整个系统才能稳定和平衡。正是这种平衡，影响着每一个活在系统中的成员。如果家族中某位成员曾做过某些破坏这种平衡的事件，那么其他成员便会为了使系统重新平衡而做出一些表面上看起来不合理的行为。

比如我们经常会感受到一些莫名其妙的情绪，如焦虑、愤怒、抑郁、内疚、孤独等，这些感受有时与现实生活有关，但更多的时候，我们无法知道它们究竟源自何处。而人们那些令人匪夷所思的不良行为，比如酗酒、吸毒、赌博、犯罪、自杀等，即使给人的生活带来了极大痛苦，人却仍无法依靠理性去摆脱，为何？你能想象，在这些心理问题的背后，隐藏着的是一个庞大的以家族为核心的动力系统吗？如果告诉你生活中发生的情绪困扰、婚姻危机，甚至一些严重的躯体疾病，大都来自对以往家庭（家族）问题模式的承袭，你会相信吗？

这些理论听起来有些不可思议和离奇，但其实不难理解。想一想自然界生物链之间的平衡秩序，想一想人们破坏环境所带来的报复和灾难，就不难发现，所有的系统背后都隐藏着强大的宇宙驱动力和平衡规则，如果规则被破坏，系统中的成员便会在不自知的情况下成为平衡的工具和无辜的受害者。

就像我的一位好友，她聪颖敏锐，对生活充满热情，可谁都没有想到，28岁那一年，她突然遇车祸去世。后来我翻阅她的日记，发现出事前不久她曾经写过《30岁之前死去》、《我会留给你什么》等文章，难道这一切都是她自己的决定？在以后的很长时间内我不能接受这个事实，于是去向她父母

了解她的家庭历史。令人吃惊的是，她现在的母亲是继母，亲生母亲早在她上小学的时候就因病去世了。而她母亲去世时，正是30岁左右。

我一直无法知道，这一切是否正是她潜意识中的选择。如果是，那么她对生者实在残忍；可即便是，那也是出于她内心对母亲深深的爱。如果她还活着，我希望她能够了解，她既能好好地爱母亲，也可以好好地爱自己。因为母亲从没有真正离开她，她身体里的细胞和血液，都是母亲的一部分。

### » 什么是家庭系统排列

“家庭系统排列”是由德国心理治疗大师伯特·海灵格历经25年的心理工作经验积累，整合了多种心理技术与原始疗法，所独创的一种极具心灵震撼力的团体治疗方法。

与传统的家庭治疗方法不同，家庭系统排列无需真正的家庭成员参加，只需通过选取一些家庭成员代表，便可排列当事人的家庭，呈现问题、事件背后某些“不为人知”的家庭动力，帮助当事人解开困惑。

伯特·海灵格——德国享有盛名的心理治疗师，由他创新整合的“家庭系统排列”轰动了整个欧洲。海灵格本人对中国古代道家的哲学思想非常认同，他曾几次来到中国讲学，并在中国开设了治疗性质的工作坊。

海灵格的一生相当具有传奇色彩，他17岁参军，经历了战斗、战败，以及被囚禁在比利时战俘营里的生活。20岁时，刚从战俘营里出来，他便开始了自己的宗教历程，成了一名天主教神父。在这之后他来到南非的祖鲁人中间，度过了16年的传教士生涯，在传授知识的同时，观察和研究原始民族的心灵探索和治疗仪式。

之后，他平心静气地作出决定，结束了宗教的修炼，投身到心理学的学

习与训练中，开始了他作为一个心理治疗师的心路之旅，直至今日。

## » 家庭系统排列可以帮助当事人解决哪些问题

**负面情绪：**日常生活中出现负面情绪很正常，但某些人可能更容易陷入焦虑、恐惧、愤怒、悲伤、愧疚、不安、自责等状况不能自拔。这些微妙的情绪甚至来得莫名其妙，外界事物一个小小的刺激就很有可能让他们陷入抓狂的境地。跟随排列师的脚步，可以解开当事人的这些情绪之结。

**不和谐的人际关系：**和周围人的关系，往往决定了我们能否感觉到安全、开心、自在或成功。针对与父母、子女、伴侣、朋友、同事等关系中发生冲突、危机、纠缠、抗拒和疏离的问题，家庭系统排列有一套工作方法，可以帮助当事人找到解决问题的途径。

**上瘾及自伤行为：**烟瘾、酒瘾、毒瘾、恋物癖等对身心健康造成伤害的沉溺行为，以及吸毒、犯罪、自杀这些直接对生命形成威胁的行为，在排列师看来，可能正是源于我们对某位家族成员有着一定的认同，并无意地承担起了对其的责任，试图通过我们自身的这种行为，弥补或纪念他们的存在。

**躯体疾病：**久治不愈的疾病、癌症、意外伤害等躯体上的问题，在排列师看来，其后往往有着更为深层的心理动因，通过家庭系统排列，当事人可以获得帮助和启发。

## » 排列之前的准备

在进行家庭系统排列前，治疗师需要知道当事人想要解决的问题，并了解当事人家庭（家族）中发生过的大事。这些实际发生的事件，对排列师的

工作很有帮助。这些事件通常包括：

1. 家中是否有人早逝、夭折；
2. 年幼时，双亲中是否有人过世；
3. 家中是否有被领养、过继的孩子；
4. 父母是否为彼此的第一任配偶（父母结婚之前是否曾结婚、订婚，或有关系密切的情人）；
5. 母亲是否有过流产、堕胎的经历；
6. 家庭秘密（如某成员被排除在外、遗产分配不均等）；
7. 与家庭成员有关的犯罪事件（如杀人、被杀、伤害行为等）；
8. 家族中是否有成员有重大疾病、行动障碍，或成瘾习惯（如毒瘾、酗酒、赌博等）；
9. 家族中是否有成员发疯、自杀，或有过暴力行为；
10. 家庭中是否有成员移民。

## » 排列是怎样解决问题的

排列开始前，首先由当事人向排列师陈述自己想要解决的困惑，并回答一些和自己家庭密切相关的问题。之后排列师会告诉当事人需要参与排列的家庭成员。当事人凭直觉在一起参与的学员中为每个家庭成员选择代表。父母、子女、父母的情人、子女的配偶、祖父母或有所牵连的亲戚，甚至已经去世的人，都有可能进入这个排列。

接着，在没有任何预先设想的情况下，当事人以自己的内心感觉为引导，依次推着每位代表，在圆形场地中心为他们排一个位置。成员之间的顺序、位置和距离，完全取决于当事人的内心感受。

而作为成员代表，则要去感受自己的身体和情绪。就在这样一个被显化了的家庭关系中，代表们会产生不同程度的温暖、害怕、麻木、孤独、压抑、愤怒、委屈、不舒服、想哭、想离开等与自己无关的感受。而奇妙的是，据当事人反映，这些代表的感受，往往正是真实的家庭成员的深层感受。感受强烈的代表甚至会情绪失控、流泪不止。

这时排列师会带领当事人去探索家庭系统中存在的问题，并鼓励成员之间通过对视、诉说、拥抱进行沟通。在这个过程中排列师会凭着敏锐的直觉，试着去改变成员之间的位置关系。

在排列的现场，时常会看到这样的情景：排列师建议当事人向自己父亲的代表鞠躬，起初双方都表现出抵触，而当爱的通道被打开后，当事人热泪盈眶地表达了心中尘封已久的心声，父子之间多年的隔阂一下就被打破了。更为神奇的是，去世了的家庭成员也可能进入这个排列，并与其他成员产生对话。为何？只因去世的人在很多年后仍然活在他们亲人的心中，世间虽有阴阳之隔，但在人的内心，却往往没有这个界限。

通过排列，我们领悟到这些现实中的亲人，同时也是我们心灵的房客。通过适当的调整，我们为自己、为他们在心中找到更加合适的位置时，爱便会在心灵之河中重新充满活力地流动起来。由此我们便可释放内心深处那些来源不明的愤怒、对抗、愧疚、怨恨等负面情绪。

## » 排列师的工作准则

家庭系统排列疗法对排列师的要求非常高，这并非是指排列师的技巧和理论基础，而是指排列师在整个治疗中所持有的心态。从案例中不难发现，排列师在面对系统时，并没有灌输给当事人任何自己的看法，而是经常问系统中的每一个人“你的感受如何”。同时，当面临问题解决的关键时，排列

师还会积极地鼓励当事人继续向前，进一步体会自我，表达自我，获得更多的成长。下面是一些治疗师的“工作准则”：

仅仅是“看”：不带任何偏好和判断地“看”，无异于让对象真实地呈现在我们的眼前。当我们仅仅是看一个人或是一件事时，我们会把他（它）当成一个整体，这更加有助于了解问题的本质。

超越善恶的全盘思考：善恶有时候只是一种表面现象，而真相往往就隐藏在它的背后。不要急于判定一个人或一种行为的好坏，而是要统观全局，看看这些善或恶在系统中具有怎样的意义。

要解决问题，不要盯着问题：通常，我们所说的“对此，我不知所措”就是指这种“盯着问题，继续拖延”的状态。既然对于一个问题，我们已经有了了一定的了解，就要设法去解决它，以免延误了解决问题的最佳时机。

注重事实，不要急于判断：我们“看”到的事实往往十分真切，而当我们以个人的种种标准去评价和描述事实时，真相便被扭曲了。因此，无论对人对己，像“我很笨”、“你很差”、“你的精神不正常”、“我不信任你”这类言辞，往往会偏离我们及他人对事实的判断和认识，要谨慎表达为好。



## 愤怒背后的真相

——案主看“家排”

讲述/祝小英

心探索：来参加这个工作坊，你有什么问题要解决？

祝小英：我感觉自己很容易生气，常常莫名其妙地发火。这一直困扰着我，因为我觉得自己不是一个小心眼的人，但为什么总有那么多无名之火呢？我爸脾气也不好，经常发火，但我的火却很难发出去，只能在心里闷着，时间久了就会觉得压抑、不舒服。

心探索：你觉得你的愤怒和父母有关？

祝小英：这个我不清楚，但我和父母之间的关系一直是有问题的，存在隔阂，我感到很难亲近他们。有时候知道要对他们好，要尽子女的孝心，但实际情况是面对他们的时候我很不耐烦，总有一种要逃离的感觉。我总觉得如果一个人不能认可自己的父母，就是不能认可自己的来源，是有问题的。事实上这些问题已经影响到了我的生活，特别是恋爱。

心探索：当你主动要求排列师排列你的家庭时，是怀着一种怎样的心情？

祝小英：工作坊总共是三天，第一天下午的时候就有人开始申请做个案了，但我一直处于观望状态。也许是不适应当着陌生人探讨自己，也许是自己内心还没准备好，那种想要做个案的冲动还没有出来。

在第二天下午的时候，我忽然有种非常强烈的感觉想做个案，于是就第