

唤起

内心的 深处的 家庭亲情

[德] 托马斯·舍费尔 著
姚力 译

... 心理疾病的原因及
家庭模拟疗法

HUANQI SHIJI
SHIJI SHIJI

家庭是社会关系的核心
是许多欢乐和痛苦的根源所在

JIACING QINQING

上海科学普及出版社

大众实用心理自助译丛

9.92

060

实用心理自助译丛

[德] 托马斯·舍费尔 著
姚 力 译

唤起内心深处的家庭亲情

●●●心理疾病的原因及家庭模拟疗法

HUINI QI FEIXIN
SHENCHU DE

上海科学普及出版社

JIAQING QINQING

**Was die Seele krank macht und was sie gen.
Die psychotherapeutische Arbeit Bert Hellingers**

By Thomas Schäfer

©1997 by Droemersch Verlag'sanstalt Th. Knaur Nachf., München
Chinese language edition arranged through HERCULES Business &
Culture Development
GmbH. Germany

上海市版权局著作权合同登记号:

图字 09 - 2003 - 169 号

责任编辑 徐培敏

大众实用心理自助译丛

唤起内心深处的家庭亲情

——心理疾病的原因及家庭模拟疗法

[德国] 托马斯·舍费尔 著

姚力 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟高专印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 6.5 字数 129000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5427-2317-0/R · 210 定价: 12.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

■ 编者的话

本书作者是一位德国心理医生，他介绍了德国著名心理学家贝尔特·黑林格的系统心理疗法。黑林格认为，一个系统由多种因素组成，各因素之间存在着一定的联系，一个因素的改变会影响到其他因素。整个家庭也是一个系统。我们每个人都是家庭系统的一分子，是整体的一部分。因此，每个人的行为对其他家庭成员都有影响，对其他家庭成员出现的问题都负有责任。家庭亲情关系主要包括父母与孩子、丈夫与妻子，当然还包括兄弟姐妹、祖父母（外祖父母）、父母的兄弟姐妹等。黑林格告诉我们：在这些关系中，重要的有以下几点：（1）要尊重长幼秩序，恭敬、尊重父母，对

父母给予的生命有深深的感激之情。(2) 父母也要保持应有的权威和身份, 承担应由父母亲承担的责任。(3) 夫妻关系(包括伴侣关系)是平等的关系, 双方必须自重并互相尊重, 任何一方的付出与得到应保持动态平衡, 才能爱得长久。

读者是不是觉得, 这是些很普通的观点, 简直就是妇孺皆知的道理。可是我们不得不承认, 书中所揭示的道理, 在现代社会常常被人们以种种借口忽略了。产生心理疾病的原因之一, 是人的潜意识里对亲人的爱在意识中被压抑了, 将爱和尊敬说出来, 重新唤起人们内心深处的纯朴的家庭亲情, 疾病就有康复的可能。如果读者能念一念书中对父母的致谢词, 那种真情流露, 一定会大有裨益。

家庭模拟是黑林格在进行心理治疗中采取的独特方法, 用来观察患者的家庭关系中有什么因素是其心理疾病的根源。作者在书中说: 在运用黑林格的方法模拟了作者自己的家庭成员之后, 他不但更清晰地了解自己的个人历史, 而且以一种全新的角度去看待心理疾病患者存在的问题。书中用许多家庭模拟的实例来说明产生心理疾病的原因及其治疗方法。

黑林格关于家庭、婚姻、疾病和死亡的观念, 对广大读者定会有所启迪, 并对他们安排自己的生活产生积极的作用和深远的影响。由于国情的不同, 书中介绍的治疗方法在我国是否可行, 读者应咨询当地的心理医生。

编者

2003 年 12 月



贝尔特·黑林格给作者的信

亲爱的托马斯·舍费尔：

我怀着浓厚的兴趣和惊叹读完了您新作的打印稿。您对亲属关系中爱的秩序作了非常积极的探讨，并且极有天赋地对错综复杂的各种关系进行了简明清晰的表述。您还用您丰富的个人临床经验从内容上对一些基本观点进行了拓展与深化。这是一本内涵丰富的好书。我相信它对许多读者将是十分有益的，它将帮助他们在自己的亲属关系中找到相应的对策。

我谨在此向您表示衷心的祝贺。

您的

贝尔特·黑林格



致 谢

特别感谢贝尔特·黑林格。没有他的鼓励也就没有本书的问世。他给我提供资料并不厌其烦地解答我提出的各种问题。

我要感谢我的妻子伊丽莎白，还有维尔讷·鲍姆加滕和沃尔夫冈·卡斯佩尔，感谢他们给我的建议和批评。

前言

贝尔特·黑林格出版了一系列有关自己独创的系统心理疗法的书籍、录像和 CD。毫无疑问，写贝尔特·黑林格，除了他自己再没有更合适的人选了。为什么我还要另出一本有关他的书呢？

作为心理治疗医生，我发现许多患者和热心读者对接受黑林格的东西颇感吃力。我认为原因在于他的书首先是面向医生，特别是心理治疗医生和社会心理学工作者的。另外，贝尔特·黑林格发表的许多东西是根据讲座内容制成的音像资料，有些内容理解难度较大。

我的任务是黑林格的思想按照不同的主题加以总结归

纳并介绍给广大读者。很高兴作为晚辈，我有幸担当此任：按辈份讲，我可以做贝尔特·黑林格的儿子。

本书不仅阐释了黑林格的观点，而且还揉进了我自己的临床经验。其目的在于将来有更多的读者去研读黑林格的原著。读者一旦开始接触，那么那些黑林格关于家庭、婚姻、疾病和死亡的观念肯定会深深地打动他们，并对他们自己的生活安排产生积极的影响。我自己就曾有过这样的体验，同时也认识许多有类似体验的其他人。

1997年3月于魏因海姆—施泰因克林根



目 录

贝尔特·黑林格给作者的信

致谢

前言

第1章 引言 ▶▶

独特的心理疗法 /3

什么是好的心理疗法 /8

治疗期限 /8

家庭模拟 /9

患者往往宁愿忍受而不愿行动 /12

家庭模拟的效果 /14

家庭模拟的影响是如何得以实现的	/16
心理治疗医生对家庭模拟所展示的结果有影响吗	/17

第2章 如何处理好家庭亲情关系 ▶▶

联系、秩序和平衡	/22
联系	/22
秩序	/27
供求平衡	/28
负罪感与清白感	/31
用惩罚来达到平衡	/32
在教育中的平衡	/33
承担他人之罪	/34
孩子常常主动承担不幸婚姻的恶果	/35
原谅是对待过失的一种错误方式	/36
不幸事件与负罪感	/38
良知的作用	/39
良知服务于高一级的秩序	/41
良知的局限	/42
家族良知	/42
哪些人属于家族成员	/44
如何摆脱重大不幸事件的牵连	/45



第3章 父母和孩子 ▶▶

基本原则	/48
接受父母	/50
致谢词	/51
父母和孩子的角色不能颠倒	/59
如何对待属于父母的事	/62
子女必须照顾年迈父母	/64
父母与孩子关系的特殊问题	/66
私生子——新家庭优先权	/66
单亲家庭中的孩子	/67
收养的孩子	/69
教育原则：父母应有权威性	/70
疏通堵塞了的情感通道	/76

第4章 男人和女人 ▶▶

“真正的男人”和“真正的女人”	/80
什么使男人成为男人，女人成为女人	/82
女性意象与男性意象	/85
男人为女人效力，女人跟随男人	/88
女人对男人的尊重少于男人对女人的吗	/91
夫妻关系是一种平等关系	/93
性行为	/95
昔日情侣的影响	/96
好离好散	/101

冲爱人发火	/103
伴侣关系与孩子	/104
人工授精和节育	/107
堕胎	/109
忠与不忠	/112

第5章 致病的原因

宁愿是我而不是你	/117
我随你同去	/118
生者和死者的相互影响	/119
小寿衣	/121
正视自己的过失	/122
承担他人的罪过只会带来不幸	/123
幸免于难时要感谢命运	/123
我陪你同去	/124
伴侣关系中的替死现象	/126
从何处去识别家族牵连	/127

第6章 部分病例和身体症状的心理原因

概述	/130
癌症	/133
嗜好	/135
酒瘾和吸毒瘾	/135
暴食症	/136



厌食症	/137
肥胖症	/138
抑郁症	/139
精神病	/141
心脏不适症	/142
恶心	/143
头痛和偏头痛	/144
神经性皮炎	/145

第7章 精神性和宗教 ▶▶

第8章 对于死亡的认识 ▶▶

过路人	/161
-----	------

附录 ▶▶

一、贝尔特·黑林格的家庭模拟之路	/166
二、贝尔特·黑林格的家庭模拟实例	/173
主要参考书目	/192

第1章

引言

Yinyan

负罪感与清白感、良心、秩序、情感联系、恭敬和尊重父母——这些便是贝尔特·黑林格系统心理疗法中的几个基本概念。现在的心理治疗中，这些词很少出现，在有些人眼里它们甚至是落伍的代名词。因此，对于贝尔特·黑林格的评价自然也是仁者见仁，智者见智了。

有些人认为，黑林格使某些价值观得到发扬光大。我们生活在一个多变的时代，所有的一切都会很快淡漠，尽管我们渴望安全和信任，但没有什么能够长久。现在终于来了个指明方向的人，一个在所有的个人悲剧和不幸中寻找原因和价值的人。超乎一般意义地去理解事物之间的关系，它肯定会唤起我们内心深处对于我们自己的命运达成一致的强烈渴望。

而另一些人认为，黑林格是一个保守的、家长式的人物，他的“理论”只是一些小把戏而已。因为黑林格在南非做过很长时间的传教士，这段经历佐证了这种意见。他是在离开教团之后进入了心理治疗这片新天地的，把它作为新的使命性领域。《现代心理学》杂志（1995年第6期）的前言标题就是《圣经式的心理治疗》，这是指黑林格创立的家庭模拟方法。此外还把他说成是一个在家庭模拟中施行“神术”的“古鲁”（印度教和佛教的师傅——译者注）。①

① 有关家庭模拟的具体操作后面再作介绍。通过这种家庭模拟能够找出求医者与其他家族成员的命运有何联系，以及哪些思想有利于患者的心灵康复。



许多按照黑林格的方法进行家庭模拟和在日常工作中采纳其观点的心理治疗医生以及许多倾向他观点的人都承认，当他们第一次接触那些与众不同的观点时感到十分震惊。而我自己的经历则不然。《双重的幸福》一书和在黑林格的讲座上所学到的东西让我深受打动。在模拟了我的家庭成员之后，我不但更清晰地了解了我的个人历史，而且以一种全新的角度去看待寻求心理治疗者所存在的问题。当时只留下一个问题使我感到震惊并且心里没底：即黑林格对于乱伦这一问题的态度。但现在我已改变了原先的看法。对于这一最棘手的问题，尽管黑林格的观点与时势不符，然而从我的经验看，它对受害者确实是有益的。

独特的心理疗法

在家庭心理疗法和人本主义心理学的大多数流派（格式塔疗法、罗氏谈心疗法、首因疗法、运动疗法等等）中，结构主义学说所起的作用是至关重要的^①。按照这个理论，不存在一成不变的真理，也不存在任何可以客观认识的东西；人们的感受在很大程度上取决于内心世界的观念。很多

^① 如海因茨·冯·弗尔斯德、贝特森、格拉泽费尔德等理论学家以及后来的生物学家马图拉纳为结构主义思想的形成铺平了道路。