



隋岩 (知名心理作家) 著
京师心智 (专业心理培训机构) 组编

心理学与 亲密关系

爱的序位 角色扮演 家族命运
僵住的爱 爱的法则 让痛冬眠
心理潜规则 遗失的天使
心灵工作法 为何家最伤人

如何得到你想要的爱人和家庭

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理学与 亲密关系

隋岩 (知名心理作家) 著

京师心智 (专业心理培训机构) 组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学与亲密关系 / 隋岩著. —北京: 中国法制出版社, 2015.7

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-6549-6

I. ①心… II. ①隋… III. ①心理交往 - 社会心理学

IV. ① C912.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148460 号

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 周黎明

心理学与亲密关系

XINLIXUE YU QINMIGUANXI

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 × 1000 毫米 16

印张 / 13.25 字数 / 165 千

版次 / 2015 年 8 月第 1 版

2015 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6549-6

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

作者简介 ZUOZHEJIANJIE

隋岩 知名作家，国家三级心理咨询师，拥有应用心理学学位。代表作有《心理的故事》《变态心理学》《心理学之美》《心理学入门》《心理学与你》《心理学与生活》《心理学与人生》《缺失的心理课》《小清新心理学》《心理学与说话技巧》等。

京师心智 国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会 GUWENWEIYUANHUI

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

什么是亲密关系？亲密关系是人际关系的一种，它有以下四个特点：长时间的频繁互动；思想、情感、行为相互依存；共享彼此的物质；将对方视作心理自我的一部分。心理学著作《亲密关系》中界定了亲密关系的六个关键词：了解、关心、依赖、互动、信任和承诺。该书作者布雷姆将亲密关系限定为伴侣和朋友两种，而其他心理学家则将范围拓展到亲子、兄弟姐妹和事业伙伴等，甚至有人认为，只要双方愿意花时间经营，就可以建立亲密关系。

在本书中，我们借鉴海灵格的家庭系统排列理论，只讨论伴侣和亲子这两种亲密关系。不管是古代的宗族社会，还是现代的多元社会，人都生活在伴侣关系和亲子关系当中。孩子从出生到成年期间，生活在与父母建立的亲子关系中；建立属于自己的家庭后，生活在伴侣关系和与自己的孩子建立起来的亲子关系中。

家庭系统排列（Family Constellations），是目前流行于欧洲的一种心理治疗方法，又称为“心灵工作法”（soul work），由德国心理学家伯特·海灵格（Bert Hellinger）最早研究发展起来，是系统排列的一种。它的宗旨即用现象学的方法，通过角色扮演和互动，找

出引发家庭系统内部问题的根源。

家庭系统排列研究家庭生活、两性关系、亲子关系、身心健康、灵性成长等众多课题。它基于家庭中存在的“爱的序位”这一基础，深信每个家庭系统中都有着固定的序位，而系统中的每一个人都有着属于自己的位置，彼此之间构成秩序，一旦秩序被打乱，对个人和家庭系统来说都是灾难性的，悲剧会延续到家族中的下一代。比如，家庭成员主动僭越或者被迫从家庭中排除。

家庭系统中存在着隐藏的规律，它悄无声息地运作着，左右着每个家庭成员的命运。家庭中发生的负性事件常常是因为有人违反了这条隐藏的规律，而负性事件的发生会有连锁反应，使家庭重复发生负性事件。如果不能及时解决产生问题的根源，那么悲剧就会像家族基因一样，延续到无辜的下一代。

本书以家庭系统排列的方式解读伴侣关系、亲子关系，从家族系统、夫妻关系、原生家庭、被排除的家庭成员等方面讨论亲密关系，用家庭中常见的问题做例证，帮助读者更具体地了解“爱的序位”如何在亲密关系中发挥作用。

如果你也有类似的困惑，比如不满父母与自己的交流方式，却始终找不到解决方法；不明白为什么婆婆和儿媳妇永远像冤家一样；想不通为什么自己和每一任男朋友的相处模式都像妈和儿子……你大可翻开这本书，在某一页的某个段落或许就有你想要的答案。



家庭系统排列的理念

- 精神像风一样——心理治疗现象学 002
- 家庭系统排列——发现亲密关系中的问题 005
- 找到舒服的位置——家庭系统排列法 010
- 爱的传承之路——与谦卑相伴 013
- 治疗师能做什么——过程比结果重要 018
- 好奇害死猫——控制你的好奇心 022
- 普通如我们——治疗师并非救世主 026



你的家庭决定了你

- 隐匿的关系地图——原生家庭系统 034
- 层级制度——不可替代的角色序列 037
- 为何家最伤人——与家人的交流模式 041
- 心理潜规则——家人之间的相处规则 045
- 不能说的秘密——家族历史 049
- 活在陌生的世界里——双重转移 053
- 心之向往——理想家庭是否存在 058

Chapter

3

夫妻是家庭的建筑师

人类最深厚的联结——性爱 066

谁优先——丈夫和妻子的层级次序 069

爱人、父母与孩子——艰难的抉择 072

施与受——付出与接受的平衡 076

夫妻的苦恼——为何前任萦绕梦境 080

存在便会留下痕迹——前任妻子的优先权 083

悲剧的根源——原始秩序的僭越 087

爱归何处——让爱自由流动 091

Chapter

4

原生家庭的爱

顺时针排列——理想的餐桌序位 098

历史轮回——重复父母的婚姻模式 102

决定人生的人——强势母亲的爱 105

父女间流动的爱——父亲给我的幸福 110

来自家庭的遗产——自杀阴影 113

为自己选定角色——扮演受害者 117

永远都是小孩子——不想长大 121

Chapter

5

被排除的家庭成员

- 看不见的他们——家里还有哪些人 126
- 遗失的天使——亲人回来了 129
- 祖孙愿望——爱孩子的孩子 133
- 榜样的力量——与舅舅父子相称 136
- 不可能的爱——女儿的恋父情结 140
- 有人得便有人失——重组家庭的幸福感 143

Chapter

6

如此对待最爱的人

- 僵住的爱——讨好父母的小孩 150
- 王子的忧郁——哈姆雷特的悲剧 153
- 心理之伤——来自亲人的暴力 156
- 我只是不想成功——罪恶感的影响力 161
- 因为爱所以怒——爱被愤怒包裹 165
- 坠入妒海——无意识中的嫉妒 167
- 爱的法则——大树和根 171

Chapter

7

家族中的爱与和解

夜空中的星座——家族背后的规律 178

沉默之爱——疾病中的家庭亲情 181

接受真相——直面不完美的人生 184

看不见之手——最好的爱是手放开 188

宁愿是我不是你——盲目的忠诚 192

内在，彼此与群体——平和之所在 196

让痛冬眠——继往开来的爱 200

Chapter 1

家庭系统排列的理念

精神像风一样——心理治疗现象学

家庭系统排列理论的创始人海灵格主修神学和教育，取得博士学位后，他作为牧师和传教士被派往南非工作。其实，神学很早就进入了海灵格的生活，他5岁时的愿望便是成为一名神父，20岁时，他进入了天主教，在经历了一段净化身心、灵魂的过程之后，他正式成为一名神父。作为神父，海灵格在南非祖鲁族部落工作了16年，在那段时间里，他开始对心理治疗感兴趣，也正是这段生活经历才促使他最终脱掉神父袍，从而专注于心理学领域的研究。

海灵格的家庭系统排列理论受到现象学的影响。现象学是20世纪在西方流行的一种哲学思潮，最早由犹太人哲学家胡塞尔和他的早期追随者提出，他们提出的理论被称为狭义的现象学。广义的现象学不仅包括胡塞尔哲学，还包括其他受其影响产生的哲学理论以及20世纪西方人文学科中运用的现象学原则和方法。

在法国哲学家兰伯尔和德国古典哲学家黑格尔的著作中出现过“现象学”的词源，胡塞尔赋予“现象”与前两者不同的含义。现象学并不是某个固定的学说，而是一种用“直接的认识”描述现象的研究方法，它所说的现象，不是客观事物的表象，也不是客观存在的经验事实，而是一种不同于任何心理经验的“纯粹意识内的存有”。简单来说，现象学以“现象”为研究对象，研究人的意识、行为和体验。客观地面对事物的因果关系，不去理解、改变其本质，顺其自然，接受一切，这是海灵格运用的现象学，也是他做家庭系统排列时用的方法。

在治疗中，为了不牵扯到来访者事无巨细的痛苦经历，海灵格

有时显得有点专断。他并不需要了解来访者的看法和感受，只需知道简单的事情——家庭系统。当来访者滔滔不绝地讲述他的人生经历时，海灵格会打断对方，说：“不必讲了，开始建立你的家庭系统吧。”即使面对身世悲惨的来访者，海灵格也只会静静地说：“开始建立你的家庭系统吧。”这就是他的工作方式，他通过冷静的指导，让来访者寻找到属于自己的生命，而他也将温柔、慈悲和同情心用来帮助来访者。

家庭系统排列时，海灵格会观察每一个人，包括不在场的人，他通过观察会寻找出现象背后的真相。虽然一些元素未必肉眼可见，但是可以透过现象显现出来。如家庭系统中有一个小孩被谋杀了，这是肉眼看不到的，它隐藏在现象背后，但会通过家庭成员的行为浮现出来。

让我们看看海灵格是怎样将现象学运用到排列中的吧。他会让来访者从现场的人群中选出多位代表，如父亲、母亲、兄弟姐妹和他自己。选出的人是谁并不重要，只要选出的人与其代表的人性格相同即可，年龄、外貌、身高等因素可以忽略不计。通常情况下，他会让来访者不带任何意图地选择代表，只有这样才能让来访者放空自己，放开对家族的固有想法。而一个过度考虑年龄、外貌、身高等因素的来访者，未必能见到那些重要而不可见的因素。因为过分在意外在因素会限制系统排列的力量，也预示着这次排列即将走向失败。在这种情况下，只能由治疗师自己选择代表。

代表选出来之后，治疗师会让来访者安排每个人在空间上的位置。来访者在内在情绪的指引下，会反复移动代表的位置，直到找到感觉对的位置。进行排列时，来访者不说话，代表也不说话。代表们应集中精神，平心静气，忘掉自己的问题、目的，在被安排到某一位置时，注意自己的情绪和感觉变化，当其他代表进入系统时，观察自己的情

绪和感觉有何改变。代表们做出判断不是根据自己的所见及想法，而是根据自己的身体反应。当代表的感觉和内心期待不同时，应及时报告，而非在内心做出判断。就算那种感受可能招人非议，会引起焦虑和窘迫的感受，比如感觉到自己像某个人一样死去或者有犯法的冲动也应及时报告。如果代表们自行将这些感受过滤掉，系统中的重要信息就没有办法表现出来。

为了让家庭系统排列顺利进行，治疗师要放开自己的意图和理论，将自己暴露在其中。与此同时，代表们在运动的过程中，要时刻注意身体或情绪上的变化，如心跳加速，感觉自己变轻了，变重了或者突然感到悲伤等。虽然这些信息对代表来说毫无意义，但很可能对当事人有所帮助。如代表重复听到的句子，听到的某种声音，很可能是对当事人具有关键意义的信息。

在家庭系统排列时，治疗师是没有个人目标的，也不能有所畏惧，只有如此，治疗师才能通过表面混乱的信息，掌控排列进行的情况。通过简单的信号，治疗师便能判断家庭系统排列是否顺利进行，是否在正确的方向上进行着。如果代表们变得不安或观众的注意力被分散，治疗师只能中断排列。如果观众参与诠释和猜测，治疗师也会阻止评论，让排列重新回到严肃、集中的气氛中。

另外，在排列时，治疗师需要做许多重要的决定，其中之一便是要不要排列原生家庭或新生家庭。常理来说，从新生家庭开始排列比较好，如果原生家庭对来访者影响巨大，可在稍后的排列中加入进去。这样的顺序能够将横跨几代的影响都呈现出来。第二个重要的决定是治疗师要决定哪个人优先排列。家庭中，有父亲、母亲和孩子，谁先进入家庭系统排列呢？在排列时，并没有固定的顺序，完全根据当事人的亲疏关系或感觉决定，然后一步一步地发展，陆续加入其他成员。

家庭系统排列——发现亲密关系中的问题

家庭系统排列,简称家排,是心理治疗领域的一个新的治疗理念,是一门独具特色的心理治疗技术。作为家排的创始人,海灵格认为人是一个具有社会属性的生命,每个人都隶属某一系统,一个人是一个家庭成员,一个社区的居民,也是一个组织的成员。从一个人自身来看,他是身体和灵魂的结合体,其心身要素同样构成了一个系统。在大大小小的系统中,不管是个体、家庭、家族或民族系统,这些系统间都会彼此相关联,也会互相渗透,从而构成了一个完整的社会系统。

在所有系统中,家庭是最基本的,海灵格在这一点上和精神分析的观点一致。那么,是什么决定家庭成员之间的关系呢?他称之为“爱的序位”。这是系统中固有的顺序,负责个体的命运。如果家庭成员跟随爱的序位与家人相处,家庭内部就会和谐,每个人也会健康、快乐;如果违背了爱的序位,家人就会受扰,即牵连,与其他家庭成员间的关系也会出现问题。

爱的序位,即爱存在于秩序之内,如同种子安放在泥土里一般。如果爱在秩序之内,家庭便会和谐美满;若爱在秩序之外,即错爱,那么个人与家庭间都会出现各种问题。家排的意义在于呈现出爱的序位,找出家庭中不可见的规律,从而终止错爱的关系,并且阻止错爱传递给下一代。

人的身心是一个整体,心理上的问题会影响到身体,身体上的问题也会影响到心理。人身体上的疾病,不论内科还是外科,总会有专门的医生可以治疗。但如果身体的疾病是心理原因导致的,那么单纯

的临床治疗则并不能治愈。此时，必须找出心理根源，身体疾病才会痊愈。当家庭中的爱和谐起来，家庭成员便会感觉到背后家族的助力，这股助力会在生命的道路上不断推着你向前；而个体也能够从家族中走出来，即使距离再遥远，只要与家庭的联结被承认，个体就不会有负担，也不会有牵绊，个体也能够真正地享受自己的生命。

家排以治疗师为主导，在团体代表的帮助下对来访者进行治疗，以解决来访者与家庭成员之间的牵连，帮助来访者获得新生。家排不同于其他家庭疗法，它以超自然的力量解决问题，同时带有其独特的神秘性。因此，虽然家排的治疗效果非常明显，但难以用逻辑清晰的理性方式解释清楚。

家排是建立在现象学基础上的，也就是说，它能神奇地牵连到家庭成员的生死问题，却无法用实证科学进行解释。让代表们去呈现当事人未曾经历过的几代以前的事情，会给人唯心的感觉，尤其是接受实验心理学训练的人或接受唯物主义哲学观念的人，对此大多无法接受。因此，对于崇尚科学，排斥唯心主义的人来说，接受家排恐怕需要更漫长的过程。家排不考虑证据，也没有科学解释。在治疗过程中，治疗师甚至不做解释，因此当事人只能静静地观察，通过观察了解所见到的现象，然后再用现象去说明问题。

太过理性的人，容易在意识形态上先入为主，因此对家排的拒绝声音特别大。当然，每一种心理学方法只能适应一类人，任何一类问题，都没有放之四海而皆准的治疗方法，家排也不例外。这个世界上原本就有许多人们未知的东西，也有许多神秘的力量，而且人类至今为止尚无能力一一解释清楚。但是，不管带着何种哲学思维，初见家排场面的人，几乎没有人不被震撼。一个完全的陌生人进入系统，成为当事人家庭系统中某个人物的代表时，他便能体会到那个家庭成员的思想、行为、情绪和身体感觉，这是多么奇妙又令人迷惑的事情。

海灵格本人从未对这些做出解释，现象学的角度并不关注背后的原因，可是无数的案例证明，事情就这样发生了。或许我们可以说，人类具有一个统一的集体意识，在这个层面上，人类的情感是相通的。

家排涉及一个人与其家庭系统的联系，主要关注由于家庭成员的身心重大疾病、噩运、意外事故、工作受挫、家庭失和等原因导致的能量不流畅，以及对当事人的心灵成长造成的阻碍。人心理上的疾病，不见得是巨大灾难带来的，并非所有人都有机会经历如地震、火灾、海啸等自然灾害。因此，人们的痛苦往往来自小痛苦的叠加，比如，险些遭遇意外的恐惧、在校期间被同学欺凌的经历、长期的家庭经济压力与家庭教养……凡此种种，才是心理疾病产生的根本原因。

来访者如果想要探讨现在的生活，排列的便是现在的家庭系统。在这种情况下，来访者的丈夫或妻子、孩子、前任伴侣，以及父母都属于这个系统，另外前任伴侣关系中留下的孩子也属于这个系统。

即使当事人非常排斥，治疗时也要决定哪个人先进入系统。先进入的人往往和当事人要解决的问题密切相关。实际上，决定谁先进入系统，或决定排列新生家庭还是原生家庭，完全取决于当事人要解决的问题。如果和原生家庭有关的问题，则先排列原生家庭的成员，上一代人甚至上几代人都要排列出来。比如，一位家中长子总是觉得自己很孤独，在家庭中找不到自己的位置，这个问题不仅关系到新生家庭，还关系到原生家庭，但其根本原因可能要从原生家庭中寻找，因为这涉及当事人父母的关系以及他与父母之间的关系。

家庭成员中，夫妻关系是第一亲密关系，其次是亲子关系，容易出问题的家庭也多是这两种关系没有处理好。不过，并不是所有人都能搞清楚自己面对的问题。比如，有些来访者只能告知自己看到的、感受到的表象问题，如“我不知道是否应该离开现在的老公”“儿子是