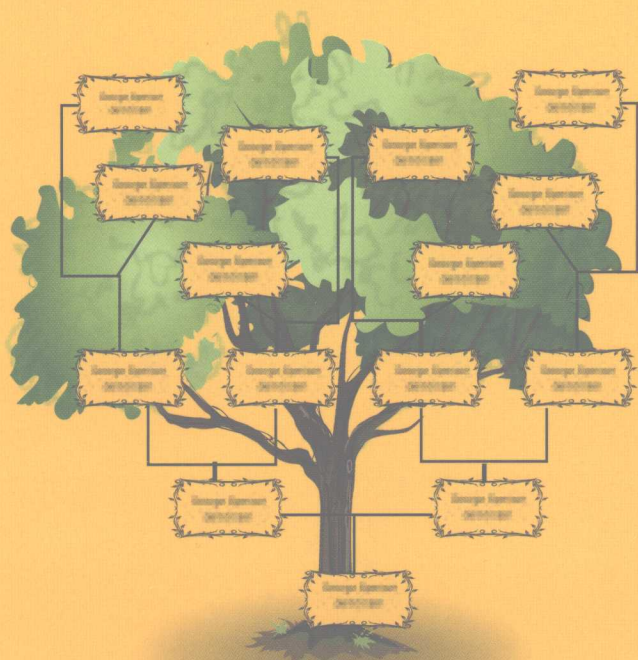


# 家庭系统排列入门

如何释放家庭爱<sup>爱</sup>的力量

[德] 波图·乌沙莫 (Bertold Ulsamer) 著  
郑立峰 译

The Healing Power of the Past



化学工业出版社  
米立方出版机构

# 家庭系统排列入门

如何释放家庭爱的力量

[德] 波图·乌沙莫 (Bertold Ulsamer) 著

郑立峰 译

The Healing Power of the Past



化学工业出版社  
米立方出版机构

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭系统排列入门——如何释放家庭爱的力量/[德]  
乌沙莫 (Ulsamer, B.) 著; 郑立峰译, —北京: 化学工业出版社, 2009. 3

书名原文: The Healing Power of the Past

ISBN 978-7-122-04670-3

I. 家… II. ①乌…②郑… III. 心理学-心理治疗  
IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008823 号

The Healing Power of the Past, by Bertold Ulsamer, Ph. D.

ISBN 9781887424998

Copyright 2005 by Bertold Ulsamer. All rights reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Underwood Books.

本书中文简体字版由 Underwood Books 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-1465

---

责任编辑: 李 征

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 陈 静

---

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街 13 号  
邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 162 千字 2009 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 32.00 元

版权所有 违者必究

# 海灵格的恭贺信

尊敬的波图：

您的书是家庭系统排列最早出版、最详细解释的入门书之一。叙述清晰，附加很多具体案例，描述了问题的关键背景。同时，最重要的是，指出了解决问题的持久办法。

这也就是为什么这本书在世界很多国家，用不同语言出版，都有很好的影响。我非常高兴此书能以中文出版。我相信，也确信本书在中文世界也会是读者们很好的阅读伴侣。

您的朋友

伯特·海灵格

# 译者序

家庭系统排列是过去十几年在欧洲发展得最快的心理治疗方法。创始人伯特·海灵格先生（Bert Hellinger）自2002年至2004年间在中国台湾、中国香港和中国大陆等地主持过数场示范工作坊，引发了一阵家庭系统排列的热潮，很多人开始了解或学习系统排列，这其中包括心理学专业人士、培训导师、管理咨询师，以及很多普通公众。

参加过系统排列工作坊的人士，很多都会被个案现场效果所震撼，同时也可能对这门学问产生了很多疑问，甚至误解。现在中国香港地区及中国大陆介绍家庭系统排列的著作只有两本：《谁在我家》和《爱的序位》。《谁在我家》偏重于理论，《爱的序位》主要是个案辑录。香港有另外一本书：《一切如是》，是海灵格的访谈录。老实说，几本书都不容易理解。原因是，海灵格的家庭系统排列不是单一的学问，其至少综合了以下四方面的内容。

1. 现今世界上流行的大部分心理治疗方法，包括精神分析（Psychoanalysis）、原始情感治疗（Primal Therapy）、交互分析（Transaction Analysis）、萨提亚家庭治疗（Satir Family Reconstruction）、身心语言程序学（Neuro Linguistic Programming）、艾瑞克森催眠治疗（Ericksonian Hypnotherapy）、拥抱治疗（Holding Therapy）、激将治疗（Provocative Therapy）、身体治疗（Physical Therapy）、创伤治疗（Trauma Therapy）等。

2. 海灵格本来是神父，有深厚的神学背景，也熟悉哲学中的现象学。事实上，家庭系统排列的其中一个起源，是针对西方人所说的“良知”（conscience）概念的深度反省而来的。

3. 通过处理真实个案，从实践中总结出来的经验和法则。也就是说，没有在现场观察或参与过系统排列个案的话，很难理解系统排列中的信息真正意味着什么。

4. 家庭系统排列的现象跟一些新的科学理论有密切的关系，例如生物形态场理论（Morphic Field）、量子纠缠现象（Quantum Entanglement）、镜子神经元（Mirror Neurons）、表遗传学（Epigenetics）、心理宗谱学（Psycho-Genealogy）等。

另外，系统排列的处理对象是人的潜意识和集体无意识，与我们日常所理解的东西大不一样。同时，系统排列应用范围和层面非常宽广，可涉及到两性关系、亲子关系、组织系统、民族或国家之间的关系、文化和传统的影响，以及自己的心灵成长、情绪感受模式、行为态度甚至身体健康等。随便一项，都够让我们花不少时间深入学习和消化。再加上海灵格使用的语言非常古老，欧洲有些评论说这些语言和概念都已经是老古董了，所以的确令人难以理解。

## 翻译本书的目的

我从2000年开始接触系统排列，花了五年时间消化《谁在我家》的英文版（Love's Hidden Symmetry），阅读了很多背景资料，学习相关的知识，连续五年每年前往德国一次，接受包括海灵格在内的超过10位以上系统排列领域的顶尖导师逾600小时的训练，在香港地

区主办系统排列工作坊，引进海灵格和其他顶级导师的工作坊，担任现场翻译，亲身与他们交流。

近年来，在中国香港、台湾地区和中國大陸，我自己也作为系统排列导师主持过不少系统排列工作坊，仅是 2007 年就处理了超过 500 个案例。通过这样的系统学习和实践，我相信自己已经逐渐把握到系统排列的原意和精髓。

乌沙莫博士（Dr. Bertold Ulsamer）的这本著作在德国热销 15 万余册，被认为是家庭系统排列最佳的入门书，特点是浅白易懂，对系统排列的原理、应用和背景都有清晰的阐述，特别适合初学者。更为难得的是，在中文版中，作者根据自己在中国的工作经验，就中国的家庭系统专门写了一章，使中国读者读来更加有亲切感。

所以，我把这本书翻译成中文，希望推动家庭系统排列的普及，去除它的神秘色彩，使大众了解系统排列的本来面目和内在精神。

## 家庭系统排列简介

海灵格有一个很深的洞见：“爱跟秩序的冲突是所有悲剧的开始和终结。”这句话总结了家庭系统排列的核心，就是“爱”的研究。

在研究家庭问题超过 50 年后，海灵格发现，发生在人身上种种的问题，例如焦虑、抑郁、愤怒、罪疚感、孤独感、酗酒、吸毒、病态赌博、犯罪、自杀、青少年问题行为、伴侣关系紧张、亲子关系不和，甚至身体疾病等的背后，其中一个重要的原因，是我们很多人承接了家庭中上一代或前几代的“问题模式”、遭遇或命运，在现在的生活中表现出来，用共同受苦、共同负罪的方式，暗地里表达对家庭

的忠诚。这些是爱的表现，同时是“盲目的爱”。盲目的爱，或称“隐藏的忠诚”，令我们不断复制家族中先人的问题模式，被过去所“纠缠”，令自己无法把握当下，快乐地生活。

家庭系统排列的工作重点，是将这些问题背后“盲目的爱”呈现，然后打破这些潜意识中自动化的“纠缠”模式，转化成“觉悟的爱”，建设性地创造属于自己的生命。

通过观察，海灵格还发现了家庭中的一些自然法则。不管我们意识上是否知道，这些法则仍然客观地影响我们，他称之为“爱的秩序”。“爱的秩序”有三大动力：整体性（联结）、平衡、次序。对于这些概念本书会有详解，在此不赘述。

“盲目的爱”与“爱的秩序”相冲突，破坏了“爱的秩序”，造成家庭系统的问题，统称为“纠缠”，表现为种种个人及社会问题，可以影响好几代人。

顺应“爱的秩序”，就是“觉悟的爱”，可以化解过去的影响，使我们得到生命的力量，改善人际关系，重拾内心的平静。

中国文化中最能与爱的秩序相对应的是伦理秩序，当然不是那种僵化的、窒息人性的“吃人的礼教”，而是发自内心的自然秩序。用另一种方式说，家庭系统排列是在研究伦理关系对心灵及心理活动、行为表现的影响，还有伦理秩序被破坏后的社会后果，同时，可能更重要的是如何改变。

海灵格第一次来中国时，曾经提到当他在飞机上开始读《论语》时，发现很有共鸣，他自己说过的话，孔子在两千年前已经说过。但是，他发现了一种方法，令这些秩序能活生生地呈现在我们眼前，这就是系统排列的方法。本书对这种方法进行了详细描述。



在这里，为了方便读者记忆系统排列的重点，我用几句口诀概括海灵格的学问：

一个深层洞见：人的问题和解决方法都是源于“爱”。

两种表达方式：盲目和觉悟。盲目成纠缠，觉悟能化解。

三个爱的秩序：整体、平衡、次序。“顺之则昌，逆之则亡”。

家庭系统排列只是一种方法，海灵格通过它发现的这些洞见，却有恒久的价值和意义。读者并不一定有机会或意愿去体验家庭系统排列工作坊，但是如果深入了解和体会这三句口诀的内涵，知道在不同情况下的变化，例如，夫妻和亲子之间的爱的秩序是不一样的，我相信对您的人生已经有很大的帮助。

## 如何阅读本书

第一章到第三章简述了家庭系统排列的方法，两性及亲子关系的各种重要模式，这些都是家庭系统排列的基础。适合所有人阅读，对于想为自己的问题寻找答案的读者，会有很大启发。

第四章是作者在中国的经验总结，对中国的家庭问题提出了自己新颖的见解，很有参考价值。同时请注意，作者对于中国近代的历史事实如何影响家庭，了解得并不全面，作为西方人这是难免的。例如，作者发现在中国一般只有女儿跟妈妈的关系不好，他认为这可能源于中国传统思想的影响，且同样的现象不会发生在儿子和妈妈之间。我自己的经验并不是这样，请读者运用自己的经验和判断去核实。

第五章讲解了系统排列的运作原理，系统排列能做些什么，不能

做些什么。同时介绍了很多相关的科学研究和理论。

第六章是为准备成为家庭系统排列导师的人士而写的，里面介绍了很多实用的治疗技巧和原则。

第七章介绍了系统排列各种可能性的用途，例如，学校、监狱、教改所、国家及民族冲突和解等。

第八章是介绍系统排列的背景和争论。

第九章列举了一连串的问题，您可以用来调查自己的家庭背景，看看是否有潜在的家庭系统问题。

最后，请读者注意几件重要的事情。第一，家庭系统排列是以系统的动力能否影响到个人来定义“家庭系统”这一概念的，包括有血缘关系的亲人和其他重要的没有血缘关系的人，跟我们通常的理解不一样。第二，区分了原生家庭和现有家庭。原生家庭是一个人出生的家庭，属于旧系统；现有家庭是指和配偶建立的家庭，属于新系统。第三，家庭系统排列不是主张“系统决定论”——即一个人的父母或其他先人的命运或遭遇怎么样，那么他也一定会因此而怎么样。系统问题会复制，也会影响后来的人，这是肯定的，但改变的责任在于谁？就是自己！同时不是改变过去，而是改变未来。

郑立峰  
香港系统排列培训中心  
2009年4月写于香港

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 家庭系统排列的基本要素 /01

家庭系统排列实际运用概述 .....	1
家庭历史 .....	7
原生家庭系统 .....	9

### 第二章 发现原生家庭的联结 /13

与家庭的联结 .....	13
早年去世 .....	18
承接过来的感觉 .....	24
罪行和罪疚感 .....	27
特殊的命运 .....	35
孩子对父母始终是忠诚的 .....	38
亲子关系中断 .....	43
连结的现象 .....	44

### 第三章 爱、伴侣关系和孩子 /49

爱与秩序是相互矛盾的吗? .....	49
关系中的男性与女性 .....	52
如何做父母 .....	57
作为伴侣和作为父母的秩序: 哪一个优先? .....	61

没有孩子 .....	65
跟前度伴侣的连结 .....	66
堕胎 .....	72
控制与关系的本质是相冲突的 .....	76

#### 第四章 中国的家庭系统动力 /78

2007年上海中德心理治疗大会的回顾 .....	78
堕胎的效应 .....	79
妈妈跟女儿之间困难的关系 .....	81
妈妈跟儿子，爸爸跟女儿 .....	83
历史的创伤 .....	84
最后的结论 .....	86

#### 第五章 理解系统排列是如何运作的 /88

识知场 .....	88
代表们的角色 .....	97
语言的运用 .....	101
爱与傲慢 .....	105

#### 第六章 运用系统排列作为心理治疗的方法 /111

家庭系统排列的效果 .....	111
治疗师的角色 .....	116
治疗，还是帮助生命 .....	122
家庭系统排列是不是一生一次的大事呢 .....	124
家庭系统排列有没有危险性 .....	127
一对一的系统排列个案是怎样的 .....	131

在个案中排列情感、人格和物质 .....	135
系统排列作为生命训练 .....	140
<b>第七章 家庭系统排列可能的各种用途 /148</b>	
家庭系统排列与犯罪者 .....	148
男人与女人 .....	156
纳粹德国之下的德国传统：祖国的概念 .....	168
国家之间的异同 .....	177
家庭系统排列与道德 .....	186
<b>第八章 家庭系统排列背后的争论 /190</b>	
批评与反对 .....	190
家庭系统排列参加者的个人体验 .....	206
<b>第九章 我自己可以做什么呢？家庭历史调查 /211</b>	
译后记 .....	216
海灵格系统排列技巧上的三个发展阶段 .....	217
如何学习系统排列 .....	218
系统排列的最新发展 .....	220
海灵格的个人发展 .....	221
系统排列其他的重要发展 .....	221
系统排列在世界上的接受程度 .....	223

## 第一章 家庭系统排列的基本要素

家庭系统排列，是把家庭里隐藏的紧张情绪、冲突和重要的关系影响呈现出来。系统排列导师针对这些动力顺势而为，常常找到解决方法。不论是形式、过程、效果各方面，家庭系统排列都有令人出乎意料的表现。

本章介绍家庭系统排列最基本、最重要的几个方面，以后的章节中会详细讲解家庭系统排列，希望对于这方面没有任何认识的人士，都可以把握要点。

把家庭“排列”，不是一个新技巧，但伯特·海灵格（Bert Hellinger）把这种治疗方法发展到一个新境界。他的方法是把家庭成员排列出来，利用陌生人做家人的代表，站立在一个空间内，呈现家庭成员之间关系的景象（代表的相对位置、面向、距离等，可称为心理空间，反映了家庭成员之间的真实关系。比如说：两夫妻并肩站立，反映两人的关系比较好。如果两人背对背站立，我们可以推测，两人的关系并不理想），使隐藏的关系变得明显清晰。凭丰富的经验，可以洞悉跨越几代人的家庭关系、以前未知的联系。家庭系统排列可以说是一本活生生的家庭族谱。

### ► 家庭系统排列实际运用概述

家庭系统排列最好以工作坊的形式进行，也可以在一对一的访谈

中运用，但在工作坊中，可以使用代表，因为这样一来可以呈现家庭更加完整的印象。在工作坊中，参加者同时可以看自己和其他家庭的情况。用这种方式工作，参加者的家庭成员不需要出席。但是，兄弟姐妹、伴侣或父母子女一起参与，对每个人来说都可能成为一次特别的经历。

希望排列自己家庭的参加者必须有一个“处理事项”，也就是说有一个具体问题要处理。例如，可能一个成人的女儿对妈妈经常感觉到愤怒，而没有任何具体的原因。在家庭系统排列中，她寻找自己愤怒的原因，希望通过系统排列的工作，她的愤怒可以转移、减少，甚至完全消解。

开始时，治疗师或导师（这两个名词从这里开始会交互使用）会询问当事人的家庭过去两代中发生的重要事件。治疗师不会去追问那些超出现有问题和家庭历史中重要事件以外的问题。之后，当事人在参加者之中挑选几个人代表自己家庭中一些在世或已去世的成员，例如，自己、父母、兄弟姐妹、祖父祖母、叔姨或重要的其他人（由导师根据与问题的相关性决定）。一般来说，由男性代表男性成员，女性代表女性成员。如果情况不许可，也可以用异性代表。

现在可以进行排列，场地可以是在小组参加者围圈的中间、舞台上或房间的前沿部分。当事人凭自己的直觉，自发地把代表们排列在相对的位置上（反映了他们之间的关系），面向不同的方向，直到把每个成员都排列完毕。当事人心平气和地排列代表，不加意见或解释。在这开始的过程中，对于当事人非常重要的原则是“觉察”自己内心的感受，根据当下那一刻的感受来排列代表，不加思考，因为这样对整个过程意义重大。

当案主把与问题有关的家人都排列出来后，让他选择可以观察清楚各代表的位置坐下。然后，系统排列的过程就开始了。虽然案主在接下来整个过程中可能只是个观察者，但他打开自己的心窗，让治疗师和代表们的行动和言语去触动自己的内心。

然后，令人感到惊奇甚至神奇的现象就发生了：代表们似乎能够感应到这个家庭的成员的感受，了解到他们之间的关系。代表们自动地感受到相关的情绪。

例如，身处在边缘位置上、背对其他成员的孩子或父母，可能会感觉到跟其他人没有什么联系和背负重担。虽然我们可以用对应当下处境的方式来解释，但在这些理性解释以外，代表们不约而同地体验到这个家庭过去和现在的很多感受、动力和联系，不通过这方法，不能够清楚、肉眼可见地显示出来。代表们经常会感受到一些新奇的生理感觉，例如，他们的膝盖可能会颤抖、可能会左右摇摆不定、肩膀可能会很紧张、胃部可能会抽筋，也可能对于其他代表感觉到被吸引或厌恶。他们能指出对谁感觉到愤怒，对谁想亲近多一些。系统排列中的角色呈现出独立的力量和身份，任何人在另一次排列中代表相同的家庭成员，自发性的反应都非常相似。代表甚至会采取某种身体姿势或重复一些真实的家庭成员经常讲的话语。

系统排列的环节开始时，治疗师先问各代表在各自位置上的感觉。当父母与孩子之间的关系和感受表现清楚后，治疗师经常建议当事人把过去几代的家人排列出来，有时这些成员由治疗师自己加入。当那些去世已久、被遗忘、或对其所知甚少的家庭成员通过代表被表现在排列中的时候，经常有出乎意料的事情发生。

例如，一个侄儿突然间可能神奇地被在战争年代死去的叔父所吸



引。家庭系统排列用实例说明了一个现象，当事人内心感觉到（潜意识地）跟一位家庭成员或先人有联系，对生命经常有相似的感受，活出相似的命运。事实上，伯特·海灵格其中一个意义深远的发现，是孩子们用一生时间“承担”了以前家庭成员的感受和行为——那些不属于他们自己的东西。伯特·海灵格把这种现象命名为“纠缠”（entanglement）。受影响的孩子们，甚至到成年之后，所产生的抑郁、内疚感、自杀的念头或其他心理症状，经常都可以追寻到关于跟某个家庭成员隐藏的联结。只要一个人没有认识到他被“纠缠”了，会经常误解自己的情绪感受和行为，同时被这些隐藏的联结所影响，甚至被控制。

纠缠发生的原因之一是当某位家庭成员被赶出家门、被排斥或被遗忘，这位家庭成员就会被下一代、甚至跨代的某个成员所代表。例如，一位父亲的姐姐在她4岁时因交通意外身亡。姐姐的去世对双亲和兄弟姐妹的打击很大，每个成员的内心都很难过，所以几乎没有提起过她，就好像她被遗忘了。

想要知道这位去世的姐姐对于其他在世的家庭成员的影响，只需要在一次家庭系统排列中选一位代表，作为那位姐姐。在系统排列过程中，已经去世的人（代表）好像跟在世的人一样理解和感受，在世与去世的人的代表，表现没有显著的区别。

如果当事人跟去世的人有联结，他的代表会马上呈现出来。当去世的姐妹被排列出来，他可能会感觉到同情或不安，其他家庭的代表也可能会有不同的反应。随着不同家庭成员的代表被加入、解除或他们站的位置改变，各人的感受和身体感觉也会发生改变。一个可能会突然觉得恐惧，另一个可能觉得放松，诸如此类。通过观察这些反