



升级版

- “世图心理”独家引进
- 德国家庭系统排列创始人
伯特·海灵格奠基之作
- 揭示家庭系统中隐藏的爱的动力

[德] 伯特·海灵格 索菲·海灵格 著 元义 译

(升级版)

谁在我家

海灵格新家庭系统排列

家庭系统排列不仅带来过去到现在一直隐藏的部分，
同时也揭示未来，
并展示出解决的路径。
在极限处我们可以很快实现突破，
但突破只能自由发生。



世界图书出版公司

[德] 伯特·海灵格 索菲·海灵格 著 元义 译

(升级版)
谁在我家
海灵格新家庭系统排列

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

谁在我家：升级版：海灵格新家庭系统排列/(德)伯特·海灵格，(德)索菲·海灵格著；元义译. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2018.4

ISBN 978-7-5192-4566-5

I. ①谁… II. ①伯… ②索… ③元… III. ①家庭—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第068428号

书 名	谁在我家 (升级版)：海灵格新家庭系统排列 SHUI ZAI WO JIA
著 者	[德]伯特·海灵格 索菲·海灵格
策划编辑	于 彬
责任编辑	于 彬
装帧设计	刘 岩
出版发行	世界图书出版有限公司北京分公司
地 址	北京市东城区朝内大街137号
邮 编	100010
电 话	010-64038355 (发行) 64033507 (总编室)
网 址	http://www.wpcbj.com.cn
邮 箱	wpcbjst@vip.163.com
经 销	新华书店
印 刷	
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	15
字 数	140千字
版 次	2018年6月第1版
印 次	2018年6月第1次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-4566-5
定 价	49.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请与本公司联系调换)

吕迪格·罗格尔博士序

家庭系统排列的发展史

1990年，我前往贝希特斯加登市艾恩灵，去伯特·海灵格的家中探望他，与他交流心理治疗的方法。很快我发现，丰富的想法、思想和知识再一次在伯特身上如喷泉般喷薄而出。这是如此令人兴奋，我们已经忘记了自己身在何处，忘记了时间。我不假思索地问道，他有没有想过将这些思想和知识的财富转化成文字。因为如果所有这些内容只作为讨论而停留在我们两个人之间，那真是太可惜了。这些思想应该被传播到世界各地去。我向他表明，我很愿意协助他进行这项工作，我当时与赫尔德出版社关系不错。另外，我还曾录制了很多伯特的课程。这些素材足够形成一本很好的海灵格著作了——这就是我的提议。

伯特看了我一会儿，非常严肃地答道：“不，不行，现在公开还不太成熟。因为我只是在现象学层面工作，也就是说只在此时、此地。我今天所说的话，明天就可能已经不是这样了。”我提议由我负责公开他的工作，他也没同意。这让我感到很遗憾，十分惋惜，因为我感到这样不可思议的思想产物将会隐藏下去。

让我特别高兴的是，25年后，伯特下了决心，要把他头脑中的知识进行总结并发表出来。其中很多内容已经融入他其他的100多本著作中。但是，对家庭系统排列本身进行系统的总结，同样非常重要，因为它已

经在世界各地得到重视与应用。因此，本书对于所有想要学习家庭系统排列的人是特别有益的。

伯特·海灵格的治疗师生涯，是从作为团体动力学导师开始的。最初让他感兴趣的是人际心理学的内容，即个体之间发生了什么，以及个体的各个子人格的相互作用。

伯特·海灵格受到了来源于传统心理分析的治疗方法的启发。这些治疗方法——萨提亚家庭疗法（维吉尼亚·萨提亚）、心理剧（雅各布·雷威·莫雷诺）、人际沟通分析（TA）（艾瑞克·伯恩）及 NLP（神经语言程序学）——主要于 20 世纪 60 年代在美国得到发展，并于 1970 年前后传入欧洲。

20 世纪 70 年代初，伯特·海灵格数次只身前往美国，学习掌握这些治疗方法，同时学习了其他课程，如原始疗法（阿瑟·亚诺弗），特别是系统式家庭治疗（露丝·麦克兰顿、莱斯利·卡迪斯）和催眠疗法（米尔顿·艾瑞克森）。

伯特·海灵格并没有照搬在美国习得的治疗方法，而是将它们整合到当时自己的思想体系中。该体系把独创的哲学与理论相结合，浓缩成海灵格的经典语录，例如“智慧，是服务于生命的学问”，最终产生了很快闻名于世的“海灵格方法”。这个方法质疑甚至直接推翻了一些心理教条——多亏了伯特·海灵格有力的语言、大胆的对抗以及有时候让人无可争辩的言辞。他经常会在之后的课程中不断探究，并因此引起一些困惑。

它们也可以如此锋利，让人呼吸停滞，例如“你会死！”。如此令

人吃惊的话肯定只有无惧无畏的人才能使用。然而，有何可惧？伯特·海灵格没有加入任何可能对他指手画脚的职业协会。他自由地工作，将全部的注意力集中在当下转瞬即逝的发生上，不让理论、流行潮流或空洞的东西对其施加任何影响。“我着眼于现象学层面；我只看见‘所是’（what is），只讲‘所是’。”因此，他一直保持着真诚，在不使用任何心理学术语的情况下迫使来访者拿起自己的自主权，超越了心理治疗本身，可以说是超治疗性的。

他天才般的灵性对这些产生的影响，如同一个蕴含无穷无尽崭新的想法、试验和启发的熔炉。当时只剩下一个问题：必须在这一动态的海灵格工作场域中充实、巩固其特征。伯特·海灵格在缇雅·舜菲尔德——汉堡儿童与青少年精神病学大学教授——那里获得的启发，推动了这个问题的解决。她的想法是，完全用语言对疯狂的事件重新调整，让来访者最终重新处于一个良好的状态。

现在，伯特·海灵格——这个对已有治疗方法进行改革的改革者——可以将他所有的想法、启发和经验融合成他自己令人着迷的、前所未见的创新：他的家庭系统排列。

突然之间，一些自相矛盾的地方得到了解释和解决。例如，范妮塔·英格里斯建立的脚本分析中会出现很多故事，从那些最受欢迎的故事里，伯特可以推导出一些针对某个个体的生命主题。针对其中一个故事，他说“一个女人必须离开家。”但是这句话并非是针对一位女士，而是一位男士。这位男士当场被这句关于女性的发现震惊了。在排列过程中他发现：他的父亲在一段婚前关系中有一个女儿，而这位非婚生的女儿出于安全考

虑被送走了。案主从未见过这位同父异母的姐姐，也从未听人说起过她。居然可以这样！类似让人瞠目结舌的事总是重复出现，并直接成为伯特·海灵格工作的一个标志。

“家庭系统排列在伯特·海灵格的年代前就已经存在”这种批判，源自非德语国家，其依据是拙劣的英文对德文的翻译。家庭系统排列的德文被译为英文“family constellation”（家族星座）。这个英文词自阿弗雷德·阿德勒起开始使用，大多数时候用于非特指的心理治疗方法，用于对心理社会学和家族中的人际关系焦点进行描述，类似的同义词有交互作用、相互影响、形成、建构、相互作用或雕塑。即使在德语中，它也并非是家庭系统排列的意思（Familienkonstellationen, Walter Toman, 1965）。鉴于此，“家庭系统排列”这个德文词，一个让人减少困惑的解决方法是：完全不翻译——如同弗里茨·皮尔斯的“Gestalt Therapie”（完形疗法）一样。该词语在所有语言中都能被理解。

精神病学家及心理治疗医师吕迪格·罗格尔博士是伯特·海灵格认识时间最长、最亲密的朋友，是国际顶尖的人际沟通分析治疗师。

目录

第一章 家庭系统排列概述

1. 开始 3
2. 发展 5

第二章 序位

1. 基本规律 13
2. 关系中的序位 16
 - 2.1 原始序位 16
 - 2.2 失序 18
 - 2.3 前伴侣 19
 - 2.4 重组家庭中的序位 20
 - 2.5 原生家庭、旧家庭与新家庭之间的序位 21
 - 2.6 男人与女人之间的其他序位 22
3. 家族系统中的成员 23
4. 归属的权利 24
5. 被排除在外的后果 25

第三章 伴侣关系

1. 男人与女人组成的单位 29
2. 平等 31
3. 三句咒语 32
4. 母亲的意義 33
5. 婚姻 34
6. 身份序位 35
7. 羁绊与爱 36
8. 施与受的平衡 37
9. 性的实现 40
10. 在中点相遇 41
11. 妻子跟随丈夫 43

12.	阴阳的更新	45	
13.	妈妈的好儿子与爸爸的好女儿		45
14.	孩子	46	
15.	命运共同体	48	
16.	界限	50	
17.	分手	50	
18.	自由	56	
19.	抛弃	58	
20.	告别	58	
21.	伴侣的排列	59	
21.1	“我带着爱抓紧你”		59
21.2	分手	76	

第四章 堕胎

1.	后果	85	
2.	责任	86	
3.	解决方法	89	
4.	爱	90	
5.	和平	91	
6.	对系统的归属	91	
7.	“客人”的故事	93	

第五章 良知

1.	个人良知	99	
2.	超越良知的界限		104
3.	家族良知	106	

第六章 纠缠

1.	命运	115	
2.	转移	119	
2.1	宁可是我，而不是你		119
2.2	我追随你	123	
2.3	我也一样	124	
3.	疾病	124	

- 4. 具有疗愈作用的分离 126
- 5. 冥想：“我们自己内在的语句” 129
- 6. 双重转移 131

第七章 亲子关系

- 1. 父母与孩子的关系 135
 - 1.1 父母与孩子的施与受 135
 - 1.2 孩子应该跟谁？ 139
- 2. 孩子与父母的关系 140
 - 2.1 对生命的敬畏 140
 - 2.2 接受 141
- 3. 兄弟姐妹之间的关系 144
- 4. 僭越 144
- 5. 教育 147
- 6. 所有的孩子都是好的 148
- 7. 冥想：“作为问题儿童的我们” 151
- 8. 乱伦 152

第八章 母亲

- 1. 接受母亲 157
- 2. 与母亲分离 160

第九章 收养

- 1. 排列案例 165

第十章 家庭系统排列实操

- 1. 场域 179
- 2. 排列师 181
 - 2.1 学会排列 181
 - 2.2 排列师的位置 182
 - 2.3 排列师的态度 183
 - 2.4 责任 184
 - 2.5 距离 186
 - 2.6 力量 187

2.7	怜悯	188
2.8	勇气	189
2.9	案主的选择	189
2.10	报酬	191
3.	家庭系统排列流程	192
3.1	开始	192
3.2	轮圈法	193
3.3	结束	194
3.4	快速结束	195
4.	案主	197
4.1	事件	197
4.2	拒绝	197
4.3	恐惧	199
5.	代表	199
5.1	代表的个人体验	199
5.2	角色	200
5.3	幻想	200
5.4	一言不发	201
6.	解决语句	202

第十一章 健康与疾病的系统背景

1.	家族系统对身体的影响	207
2.	时间关联	209
3.	病象	210
3.1	精神分裂症	210
3.2	孩子身上的症状	211

第十二章 灵性家庭系统排列展望 215

伯特·海灵格后记

附录一 伯特·海灵格生平

附录二 伯特·海灵格主要著作

第一章

家庭系统排列概述

无论何处去，皆可行。

1. 开始

家庭系统排列（此处指一种广义的非特指的心理治疗方法，用于对心理社会学和家族中的人际关系焦点进行描述，并非特指海灵格家庭系统排列）是我在特定的情形下接触到的。三十年前，在德国林道心理疗法活动周中，精神病学家缇雅·舜菲尔德——她是德国第一位被聘为儿童与青少年精神病学大学教授的女性——选择我作为一位患有精神分裂症的男孩的父亲的代表。我完全没有经验，却自信十足并富有勇气。突然，她移动了这位男孩的代表，我一下子感觉进入到一个深深的洞穴。我不再是我自己。最后，排列结束后，我感觉自己身处另外一个情境之内，广阔而安宁。后来，我再一次在林道的心理疗法活动周中与她相遇。我再一次深深地被她的排列感动。当时我无法

理解，而她也没有讲解背景。

过了几年，我来到落基山脉高处的斯诺马斯，参加一个为期四个星期的家庭治疗拓展课程。该课程是由露丝·麦克兰顿与莱斯利·卡迪斯带领的。在这里，我再一次作为代表进入一种状态，而我再次经历了跌宕起伏的过程，连他们也无法解释到底发生了什么。一年后，两人来到德国，举办了两场家庭治疗课程。他们同时对五组由父母和孩子组成的家庭进行了为期五天的治疗。我仍然很难领悟其中的种种细节。体验存在，却百思不得其解。但是我领悟到的是：未来便在此处。

一年后，时机已到。我大胆投身于这个使命中。在此之前发生了一些事情，让我更加轻松地完成了这个过程。我开始理解家庭系统排列通向何方。曾经有好几年，我提供由艾瑞克·伯恩（人际沟通分析创始人）开发出来的脚本分析课程。在他的《“早安”之后说什么》一书中，他对其进行了详细的解说。他发现，我们是按照一个被隐藏起来的计划在过我们的人生，就像按照一部脚本，而我们几乎分毫不差地在生命的舞台上演绎着。这时我认识到，这个我们在生活中所参照的脚本，之前已经在我们家族中另一个人身上演绎过了。而我们从这个人身上将它全部承接过来，并且基本上在重复着。

突然我领悟到，在我们的生命中，我们与另一个家族成员的命运相连。那是那些在我们的家族中，因为被遗忘或被排除在外而被遗失的人。后来，我把这些联结称为“纠缠”（亦常译作牵连纠葛）。我一下子理解了家庭系统排列中应终结的是什么。

在家庭系统排列中，那些被家族排除在外的人通过代表进入人们

的视线，并重新回到家族中，回到我们的心里——很多人都因此得到解脱。除此之外，我还在系统处理过错与清白主题的时候领悟到一个原始的序位存在，即在一个系统中，先来者优先于后到者。这就是“家庭系统排列”（此处及以后，特指海灵格新家庭系统排列）成功史的开端。

2. 发展

家庭系统排列最初主要处理各种个人情感关系。在此期间，我认识并揭示了基本的爱的序位——我们关系的成败取决于此。什么是爱的序位？一个家族中的每一个人都有同等的权利从属于这个家族。一个家族中的很多问题，包括疾病，其根源都在某个被排除的家族成员身上，比如曾经被送走或被隔绝在外的某个孩子。

这种家庭系统排列中的焦点不是在新生家庭中，就是在原生家庭中。如果问题主要是关于一对伴侣及其孩子的，那么家庭系统排列通常呈现出来的是，他们的问题关系到其原生家庭中一些未完成的事件。焦点就限定在这两个家族中。实践证明，家庭系统排列这种方式是非常成功的。它帮助了很多人，并被认为是心理治疗的一大补充。但是我还是想在此强调，我和我的妻子索菲后来已经将这种传统的家庭系统排列发展成为“新家庭系统排列”或者“灵性家庭系统排列”。“传统”的意思，是指“仍被保留下来的”。

传统家庭系统排列是比较容易进行的。排列的带领者或案主从一

组参与者中，为其家庭中的某些特定成员选择代表，并在空间上将这些人摆出相互之间的关系。这时他要碰触代表们的某些身体部位，例如肩膀，并将他们推到他选择的位置。这种身体上的接触对于“觉知场”的实现是非常重要的。然后，案主坐下，观察接下来进一步的家庭系统排列。这时，由代表们进行体验，当他们一进入他们的位置，就去感受他们所代表的人的感觉——他们不用认识这些人，也不用被告知关于这些人的事情。有时候代表们会用他们所代表的人的声音说话，或出现这些人所具有的症状，比如代表们会开始颤抖，或无法站立、无法正常听或看。这些现象是无法用常规的观念去解释的。

通过多次尝试，接下来代表们会进入到另一个完全不同的场域中。鲁伯特·谢尔德雷克将之称为形态形成场。意思是，在这个场域中，一个团体之前的事件和与其相关的感觉被储存在一个共同的记忆当中。这样一来，迄今为止与其他家族成员之间被隐藏的关系也将浮出水面。

这呈现出来的是，代表们在家庭系统排列中沉浸在某种无形的东西当中，使他们与不在场的人联结，而且不仅仅是外在或表面的联结，而是进入一个境界，在这个境界中，他们可以体验到一股对他们所有人统一进行控制的力量。我将这股力量称为“伟大灵魂”。连带排列的人，也在这股力量的掌控之下。这也是“新的”家庭系统排列又被称为“灵性家庭系统排列”的关键。一旦这个排列师将这个家族集体排列出来，他将建立起他们与这个伟大力量之间的联结，而他紧接着也会惊讶于因此浮出水面的情况。我想补充的是，这个团体也有一个集体良知，规定了每个单独的成员必须做什么或放下什么，这样他