



纽瀚斯心理系列图书

由心咨询

Counseling from the Heart

心理治疗中的 超个人范式

〔比利时〕米杉(Michel Claeys) / 著 倪男奇 / 译

社会科学
SOCIAL SCIENCE



纽瀚斯心理系列图书

由心咨询

Counseling from the Heart

心理治疗中的
超个人范式

〔比利时〕米杉 (Michel Claeys) / 著 倪男奇 / 译

 社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

由心咨询：心理治疗中的超个人范式 / (比) 米杉
(Claeys, M.) 著；倪男奇译. —北京：社会科学文献
出版社，2013.5

(纽瀚斯心理系列图书)

ISBN 978-7-5097-4421-5

I. ①由… II. ①米… ②倪… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 056327 号

· 纽瀚斯心理系列图书 ·

由心咨询

——心理治疗中的超个人范式

著 者 / [比] 米 杉 (Michel Claeys)

译 者 / 倪男奇

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 教育分社 (010) 59367278

电子信箱 / jiuhubu@ssap.cn

项目统筹 / 许春山

经 销 / 社会科学文献出版社教育分社 (010) 59367261 59367278

责任编辑 / 王珊珊

责任校对 / 岳爱华

责任印制 / 岳 阳

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/20

版 次 / 2013 年 5 月第 1 版

印 次 / 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-4421-5

印 张 / 20.8

字 数 / 348 千字

著作权合同 / 图字 01-2013-0529 号

登 记 号

定 价 / 46.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

目 录

CONTENTS

第一章 扎根本性	1
一 什么是本性?	1
二 寻找本性：我是谁?	6
三 联结本性的工具	10
四 讨论	16
五 本章概要	19
六 个人实操	21
第二章 安于当下	22
一 咨询师存在于当下的特质	24
二 引领来访者回到“此时此地”	26
三 实操工具	27
四 讨论	30
五 本章概要	31
六 个人实操	31
第三章 与来访者面对面：匹配、倾听、镜射、赋力	32
一 匹配	33
二 积极倾听	35

三 镜射	38
四 赋力	46
五 讨论	52
六 本章概要	53
第四章 做出选择：从受害意识到肩负责任	55
一 理解“责任”	56
二 教授责任	63
三 吸引法则	69
四 咨询对话：责任	71
五 讨论	74
六 本章概要	78
第五章 锚定资源：联结内在父母	80
一 父母与孩童	80
二 治愈内在小孩	85
三 联结内在父母：锚定资源	87
四 咨询对话：联结内在父母	100
五 评论	106
六 讨论	107
七 本章概要	113
八 个人实操	114
第六章 对情绪能量进行工作：会见内在小孩	115
一 心脑分离	115
二 敞开面对情绪能量	117
三 转化情绪能量	127
四 咨询对话：联结感受	132
五 讨论	139

六 本章概要	148
第七章 对认知模式进行工作	150
一 思维是能量	150
二 咨询师的认知系统	151
三 来访者的认知系统	153
四 重构认知模式	160
五 咨询对话：重组认知模式	171
六 讨论	172
七 关于思维和认知模式的主要洞见	175
八 本章概要	177
九 个人实操	179
第八章 设定目标	180
一 设定目标是在寻找解决办法	180
二 识别需要	185
三 设定目标：识别选择，做出新选择	191
四 澄清意愿	205
五 识别具体步骤	207
六 咨询对话：设定目标	208
七 讨论	214
八 本章概要	219
九 个人实操	224
第九章 对梦工作	225
一 不同类型的梦	227
二 梦在谈论我们自身	229
三 怎样开始探索你自己的梦？	237
四 梦中的基本象征元素	243

五	在咨询治疗中对梦工作	261
六	个案研究	280
七	讨论	294
八	本章概要	299
第十章	身体语言：获取身体信号的讯息	300
一	身体表达的，是意识还未能识别的	301
二	身体部位的象征意义	307
三	对我们的身体说话	314
四	讨论	318
第十一章	呼吸、放松与观想	319
一	自我提升的工具之一：有意识的呼吸	319
二	引领内心工作	322
三	实操技巧	323
四	创造性的观想工具	325
结 语		344
术语表		347
参考文献		375
致 谢		383
附 米杉本性心理治疗与释梦心理治疗培训介绍		384
主题一：本性心理治疗理论与实务系列培训		384
主题二：释梦心理治疗理论与实务系列培训		389

第一章 扎根本性

— 什么是本性？

“本性”（essence）这个词来源于拉丁语“*esse*”的动词，意指成为（to be），法语“*essence*”一词指“与存在有关或与核心有关的”或“拥有核心特质”。“本性的”（essential）这个词有“基础的”或“基本的”意思。

“本性”是我们自身超越于“人格”而很难定义的那部分。如果我们将“人格”定义为基于我们基因种族、群体和家族的遗传，我们个体的记忆、后天学习获得的模式和技能，我们生理、情绪和智力的特点，由这些组成的个人特点……那么我们生活经验中所有这些方面都是在持续变化的，都是非永久性的，都是在此消彼长着……而我们还有另外一部分超越于此，恒定不变，能够觉察并整合任何的生活经验。我们的这一部分是超越身体，超越情绪与感受，超越思维的。我们的这一部分退居幕后，但是不可缺少的爱与智慧的源泉，它引领我们的生活，激发我们的梦想，给予我们疗愈与学习成长……我们称之为我们的“深层自我”，我们的“更高的自我”（higher self），我们的真实本性。任

何时代的灵修传统都会指向这个存在。尽管人类最近几个世纪经历着强大的唯物主义思想时代，这无疑推动了智力及科学的发展，但当今的高级研究似乎开始对从更为广泛的意义上理解“我们是谁”持开放态度。量子物理学为我们超越身体的维度去思考这一问题提供了科学基础（“物质只是有组织的光”“生命是智力的表达”“我们的大脑可能只是身体与意识间的一个复杂的界面”“宇宙中的每件事物都与另一件事物相关联”^①）。心理学探索了这些新概念的含义，并为个体与“有组织的系统”、混沌、隐含的秩序及更高的智能间的关系提供了更好的理解。

所有这些都表明，我们自身的存在中有一个维度是超越身体与人格的，这更多的是一个科学事实，而非信念系统。这绝对不是一个宗教问题，而是一个任何人都可以亲身经验的事情，是我们内在世界的一部分，是可以去触及及探索的实在。

* * *

本性是我们自身的一部分，
它超越身体，超越人格，
超越感受与情绪，
超越思维。

* * *

斯蒂芬（Stephen Wolinsky，他著有 *Quantum Consciousness* 及 *Trances People Live* 等书）在 *The Tao of Chaos* 一书中，把本性描述为先于人格存在的那部分：

人格由于与时空关联，有其限制。人格开始于个体身体的孕育、生产、成长，而本性有着先于人格更为开阔的性

^① 欲更多了解超个人观点的科学基础，我推荐 Rupert Sheldrake、Gregg Braden、David Bohm、Ilya Prigogine、John Briggs、Fritjof Capra 等作家，具体内容请见参考文献。

质，因而本性具有极其重要而根本的特质，而这正是人格在寻求的。换句话说，本性可以运用所有的特质，它本身就是所有的特质。人格是习得的，本性是伴随我们而生的。简言之，我们可以说最强烈的创伤发生在人格形成却远离本性的时刻，或者说，我们最大的创伤是本性的丧失，人格终其一生在寻求本性……

威尔伯在其“整合法”中，认为从人类灵性中分裂出的自我导致个体从宇宙生命中分裂出来，而这代表了人类最大的苦难，这也是我们所有问题的根源。对自我苦难的觉察不仅来源于个体自身的经验历史，而且最根本地来源于与人类灵性关联的宇宙一体的分裂，这是超个人心理治疗的主导原则。因而，咨询师将主要关注于帮助个体与其内在的力量资源进行重新联结。

盖伊（Gay Hendricks，著有 *At the Speed of Life*, *Body Centered Psychotherapy* 和 *The Centering Book*）写道：“本性远不止是一个概念。当你可以巧妙地走进它，它将具有巨大的临床价值与疗愈功效。本性是人类清晰、开放而非局限的那一部分。本性与人格的区别，在于它固有的与宇宙万物的联结，它是纯粹的意识。因而，它也无须去努力建立什么。它是开放的内在空间，无内容的存在，没有任何的感受或想法，只是存在。”这意味着本心本性具有无条件接纳一切的能力，这也是平和、信任、信心的基本要求。盖伊说，“我们发现，当我们自身能够更多地扎根于本性的时候，我们的工作在效力与速度上都有增进”。寻求本性，扎根于本性，发展出与本性具有强力联结的人格与生活，反映本性……这看起来是我们每个人的终极目标。

本性不难联结，它只需要你自愿地将注意力放在你任何可能的感受上，而不用做其他任何事情。……当我们更多保持在本性的状态，我们便增长了觉察自己及他人本性的能力。扎根于本性的治疗师发现，他们帮助人们疗愈自身的过

程明显变得简单和容易了，他们自己拥有且可以分享这个确定的实在，有一个地方自己可以被完全理解，就像回家的感觉。我们都急切地需要学习的是，我们要回的这个家是我们自己的内在，我们的中心。我们不可能通过外在达到这里，只有去往内在。

“回家”这一想法在很多人的睡梦中都有显现。的确，在梦中涉及“家”是非常普遍的，在回家的路上，发现内在的“家”与我们觉醒时住的家截然不同。当用与本性关联的视角来看时，“家”即是我们与本性关联的内在空间，这一类梦往往即刻变得意义尽显。

还有研究者把本性比作每个人都拥有的一个无限的银行存款。我们极其富有，但除非我们取出现金，否则毫无意义。因而，我们必须有意识地经常光顾银行取钱。这是一个积极的技能，需要意识明确的行动。经过练习，我们可以把银行当作我们的家……

毫无疑问，“本性”是一个积极主动的体验，而非一个讨论的议题。这并不是一个需要去信仰的观念，因为任何信仰都可能是积极体验的障碍。我们谈论的是积极活跃、可以觉察的本性的感受，这是我们内心普遍拥有的清晰的空间，这是我们可以选择将意识置入其中的一种不同“状态”。在这样一种状态中，我们可以用开放平和、关爱信任而接纳的态度来体验任何现实。在这样的状态，我们内心只有一个清晰的声音：“一切都很美好！”这个状态中没有任何要“反应”的，没有需要，没有欲望。现实就是强大而可以自我给养的存在。

在这样一个状态中，与我们内在“更高的存在”相联结，敞开面对智慧与指引，面对直觉与正确的创造性行动。这是一片自由之地、力量之地，是无尽的关爱与信心的乐土，是完全活在当下的地方；没有时间，没有空间，一切都在“此时此地”。没有

过往的束缚，没有未来的担忧。如果过往经历的画面显现，将之视作内在的感受，意识依然完全处在当下。如果未来的蓝图呈现，将会视作从当下汲取内在力量的创造性投射。在本性中，你深知每一件事情都有其意义，所有的答案都在“内在”，当意识和行动与内在的存在一起时，每一件事情都有其可能性。

当我们与本性相连时，我们可能有感受与情绪，但是我们要在更广阔的本性中体验它们，这意味着完全接纳。扎根于本性，我们知道我们远远多于感受。我们可以敞开面对感受，犹如慈爱的父母接纳哭泣的孩童，只是呼吸进入到这些感受，允许它们在那里，使之流动。借此，任何不舒服的感受都可以带回到内心，进行转化，使其能量得到释放，内心重新得以通畅。用不了几分钟，不舒服的感受即会消失。

本性是我们在感受任何敏感脆弱、担心焦虑等负面情绪时，尤其是身体生病时，最需要回到的状态。这些感受是我们把自己过多禁锢于有限“人格”的信号，或者是对自身或者我们的恐惧模式起反应的信号……不论何时，我们都可以选择回到那个充满信任、喜悦、力量的内在空间，那个我们知道并可以感受到“一切都很美好”的地方。在那里，我们可以找到采取最适当的行动的资源 and 指引，我们可以感觉到安全。在此之外，我们感觉如同找不到父母的孩童。任何时候，我们都可以选择成为父母，这仅仅需要回到有意识的呼吸，片刻的宁静，与我们自身同在……直到我们感觉喜悦与力量在体内再次勃发。

本性还与超越认知想法的智能关联。我们的思想，我们的很多认知模式常常与这一“更高”的智能相对抗，使其难以企及。在睡眠中，这种阻抗有所降低。我们的睡梦包含了很多智慧的元素，这与我们意识层面的思维能力完全不同。梦表达了我们对于过往的明晓、对当前生活潜在的可能性以及未来愿景的理解，梦为我们的生活如何行进提供了重要的线索。梦是完全可以信赖的引路人。认知可以敞开面对更宏大的本性的智慧，在其平和安详、

善于接纳的方式中，我们的思维将会得到激发，我们的语言将会被赋予力量。这需要一个联合，要在“当下”，要抛弃恐惧，对当下予以完全的信任。

一个闪亮的灯泡

我想打一个非常简单的比方，这可以用在任何一个人身上：我们都像是一个个散发着光亮的灯泡，被许多个人化的灯罩所包围。结果我们辐射到周围的光可能或明或暗，或温和或刺眼。当然，如果与自己家里用的灯相比，我们自身这盏灯有两大技术升级：一为我们是无线能源供给（这在当前社会易于接受，因为我们已经使用越来越多的无线技术产品）；二为我们的灯罩是用生物活性材料 and 高度精密的物质制造的，这使得它们具备根据我们的心境、想法和情绪而时刻变化的奇妙功能。这些使得我们之中的很多人，完全只关注与外在世界的互动，而可能忘记或忽略了去映射内在的光亮。

现在，显而易见的问题是我们到底是谁，是闪着光亮的灯泡，是光亮本身，还是基本能量的一个外显的表达，是每一刻都在变化的环绕着的“人格”？我们要选择认同什么？每个选择又意味着怎样的结果？

二 寻找本性：我是谁？

“超个人”观点认为，在每日的现实生活中，我们认为的我们并非就是我们。大多数人，在某种程度上是我们所有人，经历着不同的状态，如不同的心境、感受、想法、身体状态，有时我们完全放任自己，任由自己沉溺其中。我们也许感觉良好或有信心，也许感觉疲惫或压抑，感觉到爱或正在拼命地寻求爱……不论我们正在经历什么，不论我们喜欢还是痛恨，这些都只是经

历，是我们在生命特定时段的体验。即使我们好像觉察出自己有什么反复上演的模式，这些也并非就是我们所在。我们不是我们的感受，不是我们的想法，不是我们的身体，更不是我们的姓名、我们的过去、我们的历史、我们的各种角色、我们拥有或欠缺的技能……

很多人，当然包括我们的来访者，常在他们的“次人格”中犯错误，错误地将他们自己认同为他们的心境、想法或者行为模式。很多人犹如梦游者，似在催眠状态下漫步徘徊，意识低迷，与给养他们持续光亮的内在存在失去联结。他们处在某种“恍惚”的状态中，作为咨询师，我们的任务就是要唤醒他们。我们需要帮助他们“解除催眠状态”。我们需要帮他们重新回到与他们本性的广阔意识相联结的地方。我们称这为“访问本性”，就是要发展出强大而不费力的内在通达路径。

访问本性这一体验，在周围环境美丽宜人的情况下，很多人都会自动地经历。面对日落时分的美丽夕阳或景色，远离平日生活的尘嚣，我们可以体验到片刻的宁静美好，心胸开阔，呼吸沉静。当生活中有好事落到我们头上，当我们感觉得意顺利，我们会本能地进入喜悦自信的内心空间。但是当我们面对挑战的时候，要想回到同样的空间（或者想稳固地扎入其中），就不那么容易了。这需要清楚的意向，你必须做出有意识的选择，保持联结或者回到那个空间。让我们练习一下：

闭上你的眼睛，确认你的整个身心存在都感觉到平和安宁……只是呼吸……让你的呼吸加深……平和……想象一个光圈环绕在你的周围……敞开感觉到这些光亮……吸入这些光……欢迎它们进入你的整个身心……让它们清理你的内在，使你的内在也变得光亮……敞开感觉到平和……喜悦……信心……关爱……

本性就是如此，简单如此。你或是培养发展出与内在空间强

大的联结，或是忽略它，这取决于你。但可以肯定的是，这是你真正力量之所在。如果你立足于这个内在空间来过你的生活，你将会看到和谐与成功、惊讶与奇迹。

这意味着你要否认你经验中的其他方面吗？并非如此，对此我们将会继续深入探讨。你不仅可以强有力地扎根于本性，同样也可以敞开面对感受。事实上，你强有力地扎根本性，正是为了能够真正地、毫无畏惧地去面对你不同的内在空间。

要想“扎根本性”，我们必须有规律地练习如何打开自己面对本性。每天早晨用几分钟来做这个练习，对于帮助我们与自身深层的本性、存在的联结有极大裨益：深深地呼吸，感觉自己与大地、与整个生命的联结，对每一刻的美好予以感激，向我们周围的世界传递出祝福……

经过练习，我们能够对我们“真的”是谁发展出清晰的认识：一种体验生命的自由的精神体，积极的、令人激动的机会的创造者，爱与光的通道，一个不断变化与发展的环境中平和安宁的使者……我们可以放开所有局限的身份，我们知道自己不是我们的过去，不是我们的成就，不是我们有局限的认知模式，不是我们的感受，不是我们的身体……任何我们可以失去的都非我们真正之所在。

那我我是谁？答案在对当下存在的探索中，“我是”存在，是安排经历体验生活的意识，而非经历体验本身。我们表现出来的这种意识并非只是某种观点或见解，它与光和力量关联，与我们可以敞开接触的所有的特质关联。科学不得不对意识觉悟究竟是什么开始妥协让步，一切都表明意识不是脑的产物，意识超越于脑及身体而存在。脑只是意识与身体间的界面。这不是宗教，不是哲学，也不是另一个信仰体系，这是科学，是可以观察与探索的现实：物质之上只有光，有组织的、活的、有智能的光。事实上，当你在探索无限小之后，就会发现物质只是一种错觉，并不真实存在。

* * *

“我是”当下这一刻的
存在，是安排体验
生活的意识，非体验
本身。

* * *

作为咨询师，我们最重要的任务是帮助来访者找到他们的本性。有些人会这样表述：帮助我们的来访者扎根在他们的“资源空间”。这是同样一件事情。不论用什么词语表述，结果仍是清晰一致的，即让当事人回到有力量、有信心的内在空间。只有在富有资源的内在空间，疗愈和成长才会涌现。

对咨询师而言，甚至可能都没有必要与来访者谈论“本性”，当然更应当避免强加任何概念或信仰给来访者，但是，就他们到底是谁这个问题，可以给来访者提供一些启发，这是至关重要的。我们可以给来访者提供许多接触到他们内在力量的体验，我们还必须让他们看到他们不是什么，敞开面对那些只是他们部分经历体验的内在空间而非本性这一事实。为了去发现探寻自己究竟是谁，必须先看清自己不是谁，观察考虑，与之分离。与我们的想法、观念、感受、情绪甚至身体等“去除认同”（disidentifying）的整个过程，就是我们寻找本性的过程。

我经常用的一个练习是“树的引导练习”（见第十一章的“联结内在父母，会见内在小孩”）。我首先引导来访者认同自己为一棵树，呼吸，进入到树根，感觉与大地深深相连，敞开面对当下这一刻平和安宁的存在，完全认同，进入其中。然后，我会请来访者在他的面前观想他曾经有的孩童模样，即承载着过去所有痛苦恐惧的那一部分。我邀请来访者敞开面对这个小孩，把小孩拥入自己的怀抱，和他说话，给他所有的关爱，对他的需要予以无微不至的关注……这个练习通常具有深入的、变革性的转化

力量。它使来访者做好准备，将自己从内在受伤害的空间中分离出来，并使来访者发现体验到其内在父母的资源。来访者可以将其内在小孩视作他内在一直背负着的过往，也是他可以给予关爱、使之转化并最终可以放手的部分。我们会在第五章和第六章回到这一主题进行具体探讨。

有很多工具可以供咨询师选择，引导来访者进入他们内在与本性的联结。让我在此简要介绍其中一些工具，我们将会后面的章节中继续深入探讨。

* * *

你“认为”自己是谁

没有任何的意义。

你越少与

你“认为的”一致，

你感觉将会越好，

越是在“生活”，

成为“当下存在”。

* * *

三 联结本性的工具

1. 呼吸

只是简单地回到呼吸，有意识地呼吸，更深地呼吸，观想能量随着呼吸进入，观想光随着每一次吸气进入我们的身心存在……这是帮助回到本性首要的工具，开始于要慢下来的“意向”及“回到家中”。几个深呼吸，有意识地放慢、加深，立刻就会显现出不同的内在状态。我经常让自己呼气时本能地发出“Mmmhhhh……”或“Aaahhhh……”的声音。这帮助我释放任