

国内**第一本**运用海灵格家庭系列排列疗法
进行心灵指导的**个案实录**



闭上眼睛 看清自己

刘跃辰 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



闭上眼睛 看清自己

刘跃辰 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

1167705110

图书在版编目(CIP)数据

闭上眼睛,看清自己 / 刘跃辰 著. --武汉: 华中科技大学出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5609-8617-3

I. 闭… II. 刘… III. 心理保健—通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第311121号

闭上眼睛, 看清自己

刘跃辰 著

总 策 划: 杨志锋 闫青华

责任编辑: 刘晓燕

特约编辑: 邓 萌 张蒙爱

装帧设计: 楠 风

责任校对: 张晓爽

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)武昌喻家山 邮编: 430074

电话: (027) 81321915 (010) 84533149

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10.25

字 数: 210千字

版 次: 2013年6月第1版 第1次印刷

定 价: 35.00元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



—— 自序 触碰心灵 ——

人类的心灵，就像浩瀚的宇宙，它存在于人类无法想象的各个层面，那么它能够被感知到的有多少？即使感知到了，是否能进入到人类的意识里？意识世界里有认同——对自我的认同，对世界的认同，同时被世界的一些系统认同。有时候，我们会发现意识里有一些现象很难理解，比如无法掌控的情绪、行为等。这意味着什么？意味着我们对自己的内心世界并不了解。

那是否说心灵离我们遥不可及？其实，也不尽然，我们每个人都存在于它的内涵里。通过心理咨询或治疗，来访者把自己的一部分内在活动放入一种或几种心理学理论的框架里去工作^①，达到走出心理困境的目的。心理咨询师在心理学理论的框架下协助来访者，共建一个对于来访者来说，是独一无二的治疗背景。事实上，心理咨询以及本书介绍的个案治疗，并没有那么神奇，神奇的是我们怎样能同心灵一起

① 工作：指心理咨询师与来访者在心理咨询和治疗过程中的互动。

工作，而不仅限于对问题或症状本身的治疗。当与来访者一起去面对和揭穿症状背后的真相时，那么工作的意义将非常伟大。这不是说每个来访者的问题都可以得到解决，而是每次咨询都会带来访者一些信息，让来访者感受到。

本书挑选了一些比较成功的个案来与大家分享。本书汇集了一般心理问题：归属模拟症结、焦虑症、强迫症、自闭症、躁郁症、婚姻恐惧症、分离焦虑症、厌食症、恋物癖、疑病症、疯狂购物癖、幽闭症、恐惧症、双重情感障碍、精神分裂症、轻度人格障碍等二十四个典型案例，揭示了都市人群中形形色色的生活状态和心灵成长的过程。

本书主要咨询和治疗理论来自海灵格科学，也就是说，我是运用伯特·海灵格(Bert Hellinger)先生的家庭系统排列^①理论来完成大部分个案的。家排有别于其他的心理咨询技术，它是一种现象学的心理治疗，没有预设，也不抱有目的性，但本书是记录性的咨询过程，所以，我才会把咨询结束后的情况记录下来，以证实工作后的效果。我发现这些理论在运用得当的时候，会马上或快速地在来访者那里发生作用。一些看似简单、朴实的话语，却具有震撼心灵的力量，因为这些简单的词汇直指心灵。也就是说，当心理咨询师与来访者在治疗背景下工作的时候，可以触碰到彼此的内心深处，所以一些心理问题和心理症状，会在接下来的某一刻得到缓解，那就是心灵的成长。

读者在阅读时会感到这些个案记录得过于简单、神奇。

^① 家庭系统排列后面简称家排。

事实上，有很多的咨询细节是用文字描述不出来的，治疗背景和当下的心理状态很难表达得清楚。还有，在现场中，咨询师与来访者的肢体语言和微表情记录得不够细腻，这是因为我遗忘了那些宝贵的细节或局限于意识范畴，无法具细地表达。说是宝贵的细节，是因为它们在咨询或治疗中占主导地位，而我们的意识恰恰忽视了它们的重要性。在这里，我对读者表示深深的歉意。同时需要阐明的是，我在与来访者在一起的时候，很大程度上不是靠理论与技术，而是凭借我对自身资源的运用和开放的心态所获得的直觉来工作的。

当读者在阅读咨询实录的过程中，对一些现象会很不理解，来访者会在心理咨询师的帮助下，做一些看似不可思议的事情，譬如：跪下、鞠躬等行为，那是在现场治疗的背景下做到的，这里面需要咨患间的共情，以及心理咨询师内在的支持等因素。

海灵格先生的理论是哲学，这是无可厚非的。心理学也是哲学范畴，就像弗洛伊德的人格观点“本我、自我和超我”一样，也是不能被科学验证的。但是用这种理论一样可以为大众服务，解释一些心理现象，不是吗？

客观地理解、求实地运用就好。法国的社会心理学家古斯塔夫勒庞说：“一个心理群体所表现出来的最惊人的特点是——无论是谁，只要构成了这个群体，他们的生活方式、职业、性格或者智力不管同与不同，一旦变成一个群体这个事实，都会使他们获得一种集体心理。这将使他们的感情、思想和行为变得与其单独一人时大为不同。”家族或组织机构也是一个群体，海灵格先生最大的贡献是洞见到这些群体

内在的移动。就像《道德经》的哲学观点一样，有着指引的气息。当与这样的心理群体（家族或组织）做工作的时候，对于群体和个人都会有所改变。

对于想从事家排工作的心理咨询师来说，反思和谨慎地工作是必要的。既然排列是哲学范畴，那么除了用效果说话，没有其他更科学的手段来验证排列的正确性（请允许我用这样的辞令，虽然大家都知道这个世界上不存在真正意义上的对错）。所以，排列师要做的工作就是：不能夸大排列的效果，也不要忽略成绩，在当事人能够允许的范围内（尽量不去打扰当事人的生活）跟踪一段时间去观察效果。心灵是个无限大的范畴，与心灵互动是需要具备洞悉能力的，这种能力就相当于伟大的艺术创作，不是随时随地都可以做到的，所以，排列师需要不断地自我感悟和整合资源（知识、艺术、历史和文化，等等）。

本书需要声明的三点是：

一、本书向读者揭示一些心理咨询或治疗的真实场景。心理咨询师是负有保密责任的。这些心理咨询个案实录，都事先征求过案主的同意，同时删减了那些显而易见的个人标签和特征符号。

二、在本书的各个章节里，划分了个案的一些基本症状，没有用CCMD-3去诊断，所以，只凭一些行为或思维现象就定性为某种症状，这是不科学的。我在实际的工作中，不会为来访者标记某种症状符号，但是为了能便于读者阅读，我们暂定了一些症状名称。

三、在我的职业生涯中，也有很多失败的个案，甚至有些个案在一段疗程后根本没有效果。把这点告诉大家，是希望朋友们知道，心理咨询师不是神，我们一直在努力学习和感悟，希望在工作中能够更好地协助来访者走出心理困境。

最后告诉朋友们的是，这些个案都是独特的，也就是说，不能照抄照搬，我把它们记录下来，是希望让普通读者了解心理咨询的过程和看见人们心灵成长的经历；也为业界人士提供一些工作的思路，而不是模板式的教学。

刘跃辰 于长春广播电视大学





第1部分：对心理咨询的洞见 >>> 1

在假定的框架下工作	2
不要用爱或恐惧去隐瞒真相	6
心理咨询室的软环境	10
家族系统排列的新洞见	12

第2部分：个案咨询 >>> 15

个案实录一

虐猫女孩儿【归属模拟症结】 >>> 16

奶奶和妈妈的愤怒	17
从脱俗中回归	23
同意命运的安排	29

个案实录二

律师身旁的锈渍【强迫症】 >>> 36

在状态里察觉	37
同意来访者的罪恶感	46
从蛹蜕变成成虫	54

个案实录三

女主管的哭泣【分离焦虑】	>>>	60
孩子的情结		61
在催眠的状态下经历重生		71

个案实录四

为什么我还不怀孕【焦虑症】	>>>	76
焦虑背后的愤怒		77
认同带来的无意识行为		81

个案实录五

我和女儿见鬼了【恐惧症】	>>>	86
你相信有鬼吗		87
利用可利用的资源		91

个案实录六

欧阳的白领生活【余光强迫症】	>>>	100
间接投射		101
发现更多的信息		109
与父母失去联结的孩子		115
进一步工作		121

个案实录七

雨婷的愤怒【焦躁症】	>>>	126
互相尊重对方以前的配偶		127
愤怒背后的真相		133

个案实录八

我无法面对熟悉的异性【对人恐惧症】	>>>	138
像鱼儿一样优雅地活着		139
丢失的小纸人		146

个案实录九

我死不起【躁郁症】	>>>	151
莫名的敌意		152
我认同你的命运		155
家族中的隐秘事件		158
承接来的感觉		161
解答		163

个案实录十

不说话的孩子【突发性自闭症】	>>>	168
夫妻间的尊重与接纳		169
我无法面对父亲		174
同意和接纳		177

个案实录十一

我梦见在一枚蛋壳里【电梯幽闭症】	>>>	182
咨询中的预设目标		183
催眠		188
求求你，妈妈		191
向命运鞠躬		194

个案实录十二

填满的爱【疯狂购物症】	>>>	197
孩子内心那些美好的画面		198
我带着爱让您离开		201

个案实录十三

怎样你才肯嫁给我【恐婚症】	>>>	206
感知来访者		207
简单的治疗动作		213
不要替来访者作决定		215

个案实录十四

焦虑的父亲【焦虑症倾向】	>>>	218
通病		218

个案实录十五

艺术总监的黑色手袋【恋物癖】	>>>	230
勇气		231
在催眠状态下交流		235
区分爱		238

个案实录十六

本·拉登不是我指使的【双重情感障碍】	>>>	242
留意那些不经意间说出的话		243
这种情绪是谁的		249

个案实录十七

我女儿长得很漂亮【精神分裂症】	>>>	253
谋杀		255
坎坷的命运		258
心理评估		263
与现实生活接轨		267

第3部分：团体个案治疗 >>> 271

个案实录十八

我一直在努力学习【焦虑症倾向】	>>>	272
那些游离在潜意识里的意象		273
与孩子相处，其实很简单		275

个案实录十九

母亲的愤怒【轻度偏执型人格障碍】 >>> 277

我同意我们以前在一起的那段日子 277

个案实录二十

我要跟你去【厌食症】 >>> 284

爸爸，让我来荣耀您的生命 284

个案实录二十一

我患上了癌症【疑病症】 >>> 287

妈妈，让我来承担您的病痛 288

个案实录二十二

儿子的那些情绪【抑郁症倾向】 >>> 292

在心里，给那些不在的孩子一个位置 293

个案实录二十三

母女关系【疏离感】 >>> 298

同样的问题，不同的解决之道 299

个案实录二十四

单身女人【创伤】 >>> 303

你自由了 304

后记 >>> 307



第1部分

—— 对心理咨询的洞见 ——

这一部分的文字不多，是我从事心理咨询以来的一点感悟，很希望被更多的朋友们看到，从中有所受益，也希望能给同行们一个拓展工作思路的可能。

洞见本身也是具有局限性的，大家可以有所选择的阅读。



在假定的框架下工作

心理咨询或治疗的终极目标是解决来访者的心理问题，走出原有的症状。经过近几年的个案咨询和经验的积累，让我对心理咨询有了一个全新的认知。

在做个案的时候，咨询师试图找到案主症状背后的心结或诱发症状的主要因素，那么，导致症状的真正因素到底是什么？用弗洛伊德的精神分析理论为依据，我们会在本我、自我和超我之间寻找合理的解释和方法；利用意象对话技术的理论去制订治疗方案，我们会在子人格之间去处理问题；站在家排的理论基础上去制订治疗方案，我们会在家族秩序中去寻求解决之道；而完型技术不强调过去的经验对现在行为的影响。也就是说，不同的理论对同一症状的解释和治疗有着相当大的差异。我在想，在我做过的个案中，或者其他心理咨询人士的个案中，找到的背后的因素（实相）一定就是导致案主症状真正的原因吗？我觉得不尽然。就如同所有的哲学都是从一个假设开始，然后为假设寻求支持理论的依据。心理咨询也一样，我们利用各种不同的心理学理论和技术为来访者寻求心理疾病或问题的解决之道，症状背后的因素会在咨询过程逐渐呈现出来，但那不一定就是导致心理症状的实相。人们的心理就像是浩瀚的海洋（我把它叫做“心理像素”。这一概念，《心理革命》一书的自序中已作过解释）。我们自问对心理了解多少？我们对能看到、能触摸到

的物质身体都无法透彻了解，更何况是摸不到、看不见的心灵。

人们心理世界的万事万物，包括人生观、价值观、思维模式、行为模式等，就是心理像素，像天上的繁星。而心理咨询理论就像一个房间，不同的心理咨询理论在各自的房间里，心理咨询师就是把来访者的一些心理像素，激活或引导到这个房间里来，用不同的工具与来访者一起工作。而房间本身就是一个假定。在治疗中，给来访者一个假设理论（心理咨询理论）去诠释来访者的症状，当咨患之间共同架构起可以说服这一症状的解释时，解决之道就会呈现出来。假设导致来访者症状背后的因素是一把锁头A，而在咨询的过程中，我们利用假定制造了另一把锁头B，而锁头A和B之间是有一些重叠的部分，工作得越充分，锁头A和B重叠的部分就会更多一些，当我们与来访者共同努力，打开锁头B的时候，锁头A也会松动、缓解。人的心理空洞本能地需要填充，原来缺失的A，如果不能填上A，填上一个差不多的B，也可以缓解其症状，达到部分治愈。

其实，来访者是需要被指引的，不是咨询师去指引而是利用架设起来的理论（假定）为依据，激发来访者的本身机能去拓展心理像素，一旦自身心理像素被软化或被拓展，症状就会得到缓解。

所以，精神分析、行为疗法、认知疗法和家庭系统排列都是在一个假定的基础上架构起一个心理区域，在这个区域里去软化或拓展来访者的心理像素，使其摆脱原有的固化模式。