

爱的根源

(德) 史瓦吉多 著
林群华 黄翎展 译

A Guide to Family Constellation

家族系统排列治疗精华

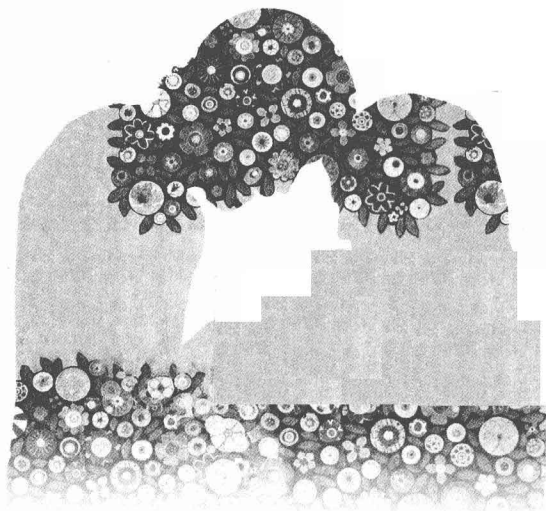


爱的根源

A Guide to Family Constellation

家族系统排列治疗精华

(德) 史瓦吉多 著 林群华 黄翎展 译



图书在版编目 (CIP) 数据

爱的根源：家族系统排列治疗精华 / (德) 史瓦吉多著；林群华，黄翎展译.—北京：华文出版社，2010. 5

书名原文：The Roots of Love

ISBN 978-7-5075-3137-4

I. ①爱… II. ①史… ②林… ③黄… III. ①家庭—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第075610号

北京市著作权合同登记 国字：01-2010-2331

Svagito R. Liebermeister

The Roots of Love:A guide to Family Constellation

Copyright©Svagito R. Liebermeister 2006

Published by PERFECT PUBLISHERS LTD (November 11, 2006)

本书中文译稿由生命潜能文化事业有限公司授权使用

书 名：爱的根源：家族系统排列治疗精华

标准书号：ISBN 978-7-5075-3137-4

作 者：(德) 史瓦吉多

责任编辑：潘婕 吴素莲

出版发行：华文出版社

地 址：北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100050

网 址：www.hwchs.com.cn

电子信箱：hwchs@263.com

电 话：总编室 010-58336255 编辑部 010-58336233

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：18.5 字数：170千字

版 次：2011年6月第1版

2011年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5075-3137-4

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

你的父母生了你一次，还有另一次诞生在等着你。
必须是你生下自己——你必须成为自己的父母。

——Osho

领悟来自参与

周鼎文

作者简介

亚洲海灵格系统排列大会主席，台湾海灵格机构创办人，是台湾第一位系统排列导师，也是受邀前往德国、美国等国际大会发表课程的华人先锋。译有海灵格第一本中文书《家族星座治疗》以及《家族系统排列实务入门》，并出版许多关于系统排列的DVD。

海灵格机构网站：

www.hellinger.com.tw

当家族系统排列在世界各地蓬勃发展时，中文读者们渴望能够看到更多有关家族系统排列的知识，这本中译书的出版为读者们带来一大福音。

家族系统排列由德国海灵格老师整合发展，是一门通过代表角色排列，来协助人们面对生命重大议题的方法。海灵格同时从排列过程中，观察到许多关于家庭、两性、亲子等重要关系的道理，以及家庭背后隐藏的动力，并发展出独到的“爱的序位”系

统观点，以帮助人们学习将盲目的爱转变为成熟的爱，将家族的牵绊化做支持的力量，让人们活得更幸福自在。

我从未遇到过其他方法像家族系统排列一般，能够在极短的时间内，让个案本人及治疗师“具体看到”家族系统隐藏的动力，甚至发现家族数代间的牵连纠葛如何影响我们；在心理学上，除了认知情绪行为、家庭人际、童年体验与潜意识，家族系统排列将一个人放到更大的系统脉络中来了解，除了解外，系统观的实际应用更是家族系统排列的特色。系统成员之间如何影响彼此？是否有一些特殊的法则？新旧系统间又有何序位？海灵格的发现将为人类心灵工作带来无法抹灭的贡献。经过多年的排列工作，他更进一步观察到超越家族系统的更大的生命整体律则，并试图将其实际应用在生活与助人工作上，海灵格曾用一个华人熟悉的字来描述它——“道”。

因此，家族系统排列不仅能在心理层面协助我们面对家庭、关系、情绪、身心等方面的问题；在灵性层面，对爱、家族、祖先、集体意识及生命源头的联结与探索，也为我们提供了一个亲身体悟的机会。我发现拥有数千年家族体验的中国人，非常能够接受与欢迎这个方法，我个人在工作体验中也常得到许多好的回馈，这些年来我们常常受邀演讲、主持工作坊，同时机构也开始提供训练课程，希望能培养华人本土的家族系统排列师。基于此，中文著作对许多人而言就提供了一大方便。

本书作者史瓦吉多（Svagito）是德籍资深治疗师，与我也有数面之缘，他将海灵格的洞见与重要著作加以统整，用他独特的了解与话语加以描述，并且增加不少实际案例来解释，相信这本书能帮助一般读者对家族系统排列建立初步的认识；对于正在学习或从事这个工作的朋友，本书也提供了许多很有价值的参考。身为多年家族系统排列导师的我，享受阅读着这本书，脑海里不

时浮现出许多排列情景和参加过我课程的个案故事，作者的许多描述和体验也不时让我会心一笑。

海灵格所发展的家族系统排列，二三十年来，不管在排列方式或对系统动力的观察上，仍在持续进步与成长。除了海灵格本身，世界上数千位家族系统排列工作者也在不断增加新的观察洞见，如同作者在本书里融入自己的体验以及对静心的体验与方法，令家族系统排列的相关知识又增添了一些色彩，而这也是我喜爱家族系统排列的地方——它不是一个死的知识，它像生命一样不断成长；它不是某种理论，而是一种可直接体验的学问，通过个案、参加者、海灵格以及成千的排列师，将生命中重要的规律揭露给世人。

第一次接触本书的读者，对书中某些内容也许缺乏具体的体验，但既然家族系统排列是一种可直接体验的学问，如同海灵格所说：“领悟来自参与。”如果你对于本书的知识想要有更多的了解，相信进一步亲身参与将能带给你更深刻的领悟。

爱的敬重与力量

王理书

◎ 作者简介

社区心理工作十二年，以亲职工作、写作、工作坊带领为职，阿卡莎（Akasha）脉轮花精咨询师。

著有《养出有力量的孩子》、《带着伤心前行》。

不晓得史瓦吉多认不认我是他的学生？

在我心里，我认他是我的老师而且是个重要的老师。

至于推荐本书的责任，最真诚的我会这样说：“这是一本想要懂得爱的人，都需要看的书，而且，你能看得懂。”或者，我会自掏腰包去买书，然后，送给我身边平常不看书的、重要的亲人朋友。或者，请那些平常看书的亲人朋友，去买来看吧！

完成了，以上是我的推荐。

要多说一点吗？让我说个故事吧！

很多年前，当我还是小孩子的时候，妈妈就希望我当个老师，除了那是她年轻时未竟的梦想之外，她还向往那份退休金——一份可以保障晚年生活的退休金。当时她还是全职家庭主妇，经济安全感得仰赖不爱赚钱的父亲，她的不安与焦虑经常写在脸上。

后来，顺着她的期盼，我进了师大，也当了老师……五年后，我辞职了，因为我想做更有创造力的事情。现在我明白，以家族系统排列的眼光看来，当时我开始练习将母亲的不安全感留给她，让自己单纯地做个小孩。爱妈妈与分担她的辛苦，是我当大女儿的孝心。而顺着她，似乎是很小的我，能懂得的唯一方式。违反她的期待，选择自己的力量，则是我表达独立与成熟的第一份学习。

妈妈后来有了自己的工作，从保险公司退休后，完成了拥有退休金的梦。然而不到半年，就被倒会^①而赔光了。六十岁的妈妈，没有积蓄，还有三十万元的房贷要还，不赚钱的焦虑成为她的情绪汤底。

妈妈退休那年，我参加了史瓦吉多的排列工作坊，有机会排列我的原生家庭。出乎意料地，史瓦吉多工作的重心不是我与父亲的关系，而是母亲与死亡的联结。在排列中，我的妈妈像个受惊吓的小孩，不像个大人。史瓦吉多问我，妈妈原生家庭发生过什么事吗？我忽然想起妈妈曾经提及过，家中排行十二的她，刚出生时由于过度纤弱与营养不良，几乎无法存活，外婆已将她放在墙角，等着自生自灭。后来，妈妈被邻居太太捡起来，喂她喝了牡蛎干熬的汤而有了活的元气。这个家里的轶事，在排列现场

①.“做会”是一种传统而普遍的民间集资形式，“会”由参与者如期缴纳规定的款数，才能运转下去，参与者形成环环相扣的关系，只要一环出现问题，发生断裂，就会有“倒会”的危险。

被当成重大事实来凝视，排列的动力就变了。“这些都过去了，你现在活得很好。”妈妈从死亡的阴影中离开，得到外婆的支持，认知她已经是成年人，还生了五个孩子，是个强壮的妇人，妈妈仿佛大梦初醒，而我则感动万分。

我很敬重地将那次排列放在心中，没有跟妈妈说。然后我的意识忘了那次工作，继续生活。直到两年后，我回头忽然发觉，妈妈好像很久没有没钱的焦虑了！也很久没有东提西说各种赚钱的点子了，她零星地招揽保险，省吃俭用地过日子。妈妈比较多的话题，就是她跟谁到哪里去玩，怎样玩最省钱等等，这些都是欢乐的能量。然后，我才慢慢想到，也许，这转变与排列的工作有关呢！

我自己的转变则是不去担心妈妈。我如常地回娘家，像个小孩一样被她照顾，在离开时与她开怀地拥抱（这是新鲜的转变），偷偷地将一点点钱压在她的化妆台上，也没问过她如何过活。我在心里，更多地看见妈妈的好，妈妈的勇敢与快乐。然后，非常庆幸地，能有一个妈妈，单独过日子，偶尔有些担忧与恐慌，但大多数时候，很安详的妈妈。

就这样，三年来，家族排列面对命运的理念慢慢融化，融入了我的生活态度。“爱”的纠葛与沉重，慢慢远离我的生命，“爱”的敬重与力量则慢慢进入我的生命。在书写《养出有力量的孩子》一书时，家族排列的智慧洞见一直督导着我的创作。

史瓦吉多的这本书，满足了我内在的三种角色与需求：

一、身为一人，渴望理解生命，渴望“活得生机盎然”的哲学与务实需求。

二、身为女儿与妻子，渴望知道什么是适当的孝顺，或在关系里如何平衡与爱的需求。

三、身为家族排列的学习者，想更理解排列的全貌与实务细

节的专业进修需求。

史瓦吉多写出了合一流畅的完整阐述，通过他系统化的理解与诠释，无论是良知、罪恶感、敬重……爱等概念，还是排列执行者所需要学习的重点以及排列的实务态度，都在书中清晰具体地得到了呈现。

此外，本书还有几个特色，是我想郑重推荐的：

接受过心理学训练的我，很惊喜地在本书中看到史瓦吉多以精辟的心理动力，来描述海灵格的智慧洞见，我们来看这一段：

“一直生自己父母的气、想要父母有所不同的人，活在一种希望而非接纳的状态中，底下潜藏的是依赖和期待。基本上，他们视自己为受害者，这让他们处于一种无力的状态，因此也就否定了改变的机会。他们将焦点放在自己得不到的爱上，既无法看清已经得到的爱，也无法接受可能得到的爱。”

史瓦吉多以心理历程来阐述海灵格对父母表达敬重的内涵，如此珍贵而清晰的逻辑论述在书中俯拾皆是。阅读全书像是在智慧的瀑布下冲刷推拿，随时得甩甩头，享受经络舒畅后的清新流动。

这本书，衔接起心理治疗与海灵格的工作。举例来说，他描述荣格的阴影概念与排列中“看见被排除者”的精神相通：“和心理治疗会去照顾我们在自己身上拒绝的部分一样，家族系统排列也在照顾过去被遗忘的人，让我们现在可以感觉到属于我们家族系统的人的存在。我们需要在此刻、当下承认他们，在心中给他们一个有尊严的位置。”荣格心理学中，让人格的各种样貌都得到重视与发展，这个体化的理想与家族排列中让每个人都在家族心灵中拥有一个适当的位置被记得，二者有同态体的相似。

史瓦吉多是德国人，奥修门徒二十多年，工作遍及十五个国家以上，在书中的排列案例里，他也阐述了民族对立的仇恨对个人带来的冲突与影响，并点出疗愈的关键，例如：“我们在下一代，

也就是布丽姬那一代，才让德国人与俄国人之间的疗愈移动实现某种完成，包括承认最初的侵略者是德国人这个事实。布丽姬最后对她的母亲与外婆说：‘我也爱俄国人。’布丽姬所说的话，立刻就在每个参与她排列的人身上带来了深度的疗愈效果。”

最难能珍贵的是，史瓦吉多是多年的静心者与老师，带着宁静与爱的芬芳，他分享了静心与排列工作的结合：“综观全局的话，会发现生命其实从来没有任何对立，所有相对的事物都属于同一个整体。我们之所以体验到冲突，是因为我们只认同于一个面。自佛陀以降，诸多神秘家都指出认同创造出受苦，能让自己从认同中解脱才是真自由。”

带着全然的爱与信任，我推荐这本书。

时空中的自由选择

郭怀慈

作者简介

德国系统排列协会认证治疗师，国际系统排列协会创会会员，中国心理咨询师，印度奥修多元大学奥修治疗师。

从完形治疗到心理剧，再到萨提亚的家庭雕塑，德国心理治疗大师伯特·海灵格提出了一个奠基于此，却又全然不同的助人工作法——“家族系统排列”。目前此工作法在欧洲被数千名专业医师、精神分析师、心理治疗师、全人治疗师、学校辅导教师、社会工作师、商业咨询师……从不同的角度分别在其实务工作中应用着。

举例来说，有时候我们可能观察到，一个人为何会没来由地

愁苦，或者是自己正在重复着某位长辈的负向生命体验。“家族系统排列”的基本看法是：基于对家庭的忠诚和爱，使我们自愿跟随前人的脚步。当爱被彰显，我们发现祖先其实并不希望我们受苦，而我们也不会因为离开先人的颠簸道路而被排拒^①于家庭的归属之外；我们可以开始带着“爱”和“敬意”为这个家走出一个新典范；受惠的不只是自己和下一代，祖先们也会因此得到解脱和自由，不需要继续受到我们的情绪牵连。

以“爱的序位”而言，海灵格认为每个系统（家庭、学校、公司……都适用）都有它应归属涵纳的成员，所以当家庭的爱有机会被重新看到和流动，没有人被排除在外，每个人也以先来后到的序位被尊重的时候，这个家庭的个别成员，就不需要再纠结于过去的未完成事件中，可以带着爱和支持的力量，回头真正面对自己的人生。

“家族系统排列”这个在灵性上工作的心理治疗法，正在华人地区被广泛讨论和运用，的确需要多一些像本书这样从学理、实务到灵性了解兼具而又简明易读的参考书籍。因此当我得知史瓦吉多的著作即将发行中文版时，非常开心，当我分别在印度和意大利学习“新芮奇呼吸”和“能量阅读”工作法时，他就是我的训练老师之一。“细腻、简明”四个字可以同时用来形容这本书和史瓦吉多个人的治疗特质，跟随他学习，我受益良多。

这本书的特色在于：

一、将系统排列工作法和其他方法间的关系，在学理上做了交代。当然这并非定论，但却是我们学习者拓展自己视野非常好的参考点。

二、在一到五章中，真实重现了海灵格从早期至今的一些

^①排斥、拒绝之意，本书较多次用到这个词。

重要观察，例如“良知”、“归属”、“平衡”、“序位”等概念，并加上史瓦吉多个人实务体验，用案例的方式做说明，这对于实务工作者是很好的工具，对于初学者则是很好的入门书。

三、在第六到十五章中，专章讨论了“系统排列”这个工作法可能常常触及的特殊生命议题。这部分其实是海灵格发展“系统排列”时，非常经典而有代表性的洞见，加上史瓦吉多个人二十余年的静心修行体验，为我们做了深入的说明。

四、在第十六到二十一章中，给了有心学习这个工作法的人一张基本而周延的入门地图。

五、在第二十二到二十四章中，清楚说明了静心冥想是建构“系统排列”疗愈场域的重要关键。

这本书完稿之后，海灵格又提出了“灵性的移动”（movement of the spirit）的新概念，他提醒治疗师们，不要以自己的心灵深度，去衡量他人的心灵状态。也就是说，他认为自己难免会自以为是地暗示案主解决之道。而现在，他则倾向让超越了你我、更大的宇宙性的灵性（他认为中国人称之为“道”）来作为。工作中，他的介入更少、更精简，并信任灵性移动的结果。这时候，就像“塞翁失马，焉知非福。”马丢了，是好是坏？很难说！腿摔断了，是好还是坏？也很难说……

依“灵性的移动”来看，海灵格带着对人“自由选择权”的敬意，把新的、可能性的光亮，带进一个不断重复的模式里，让其中所有相关的人们（不管是过去、现在或未来的人们），都有机会在当下做新的选择。因为，当时间和空间失去了比较点，时间和空间其实就不存在了。通过其中蕴涵的活生生、创发性的能量，所有都可以发生在此时此刻的这个点上。

“系统排列工作，到底是如何对人产生影响的？其力量从何而来？”一位在此领域工作二十多年的资深老师Jakob Schneider，认为

是：“事实（fact）→爱（love）→力量（power）→序位（order）→心灵（soul）→灵性（spirit）。”这是这个工作的发展历程和学习脉络，也是工作中的力量来源和治疗要素。

感谢本书的出版为中文系统排列工作者新增一本好书。也让我们一起向内在智慧请求，让祖先陪伴我们，给我们自省的力量，不轻易忘记本具有、不受时空限制的宁静喜乐，并在此时此刻开创出让全体内心祥和的世界。

前言



每个人都有父母，这是如此普遍且不证自明的事实，几乎让人视为理所当然，甚至有时会忘记。然而，这是我们生命中两段意义最为重大的人际关系。我们通过父母而有肉身来到世界。如神秘家奥修所言：

“你存在的一半是母亲，存在的另一半是父亲。因为他们，所以你在这里；如果没有他们，就没有你。其实可以说，所有发生在你身上的一切，都是因为他们……你必须觉察到这一点。”

不管知道或不知道，我们每个人都与父母联结着，要不是感到很爱他们，就是对他们忿恨难平；也许想和他们保持亲密，或者想尽一切办法远离。很少有人只是无动于衷。

我们不是将“家族”视为所有奥秘的根源，就是健康社会的基础。过去数十年来，家族内人际关系的动力，一直都被当成科学研究的主题。