

现代
心理疗法

- 世界图书出版公司独家引进
- 德国家庭系统排列创始人伯特·海灵格经典力作
- 风靡欧洲及港台地区的心理疗法，揭示家庭中爱的隐藏动力

【德】伯特·海灵格 根达·韦伯 【美】亨特·博蒙特 著 张虹桥 译

谁在我家

海灵格家庭系统排列

迷茫时，请对现实敞开自己

直到空间中的事物，逐渐变得明亮，呈现出本来面貌

此时，我们可以用言词描绘那是什么

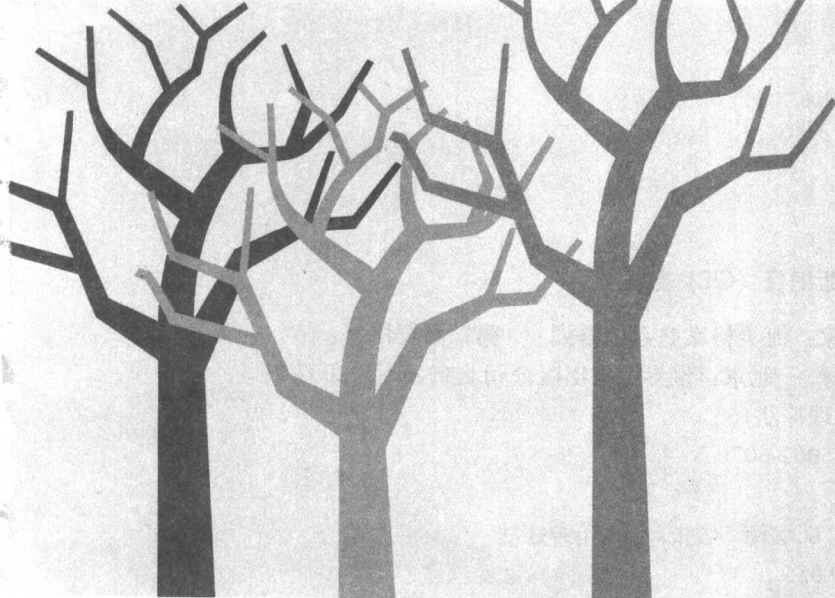
也可以在找到正确的词以后给它更多的领悟

正确的词汇能触动和感动我们

就算不知道为什么会这样也能起作用

希望这本书正是可以打动你的“正确词汇”

世界图书出版公司



[德] 伯特·海灵格 根达·韦伯 [美] 亨特·博蒙特 著 张虹桥 译

谁在我家

海灵格家庭系统排列



B1282495

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：海灵格家庭系统排列 / (德) 海灵格著；
张虹桥译. —北京：世界图书出版公司北京公司，2003.9
(现代心理疗法)
ISBN 7-5062-6076-X

I. 谁... II. ①海...②张... III. 精神疗法

IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 073421 号

谁在我家——海灵格家庭系统排列

作 者：[德] 伯特·海灵格

责任编辑：李征 纪谊

装帧设计：青·橙 工作室

出 版：世界图书出版公司北京公司

发 行：世界图书出版公司北京公司

(北京朝内大街 137 号 邮编：100010 电话：64077922)

销 售：各地新华书店和外文书店

开 本：787 × 1092 1/16

印 张：22.5

字 数：300 千字

版 次：2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

版权登记：图字 01-2003-5582

ISBN 7-5062-6076-X/Z · 189

定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究

译序

我最早接触系统排列,是在德中心理治疗研究院主办的高级心理治疗师连续培训项目的课程中。来自德国的老师——韦斯勒克家庭排列学院(The Institute for Constellations Wiesloch)的根达·韦伯(Gunthard Weber)教授,运用系统排列(当时翻译为系统家庭星座)的方法,现场做了一些示范。我就是这次讲学中的第一个个案。韦伯教授在课堂上把我的家庭,现场进行了排列和处理。

家庭系统排列的威力是震撼性的。在随后的一段时间中,我会经常不知不觉地记起那个解决画面,让自己觉得有必要去做一些事情、说一些话。这些事情和对话,是我们本来可以轻而易举地完成,但在现实生活中却偏偏没有完成的东西。正是因为这些事情和对话,让我们的家庭、婚姻和我们的爱发生了本质上的变化。

我决心要学习这门学问,要掌握它并把它运用到自己的工作当中。后来,我多次参加了海宁格先生、韦伯教授和李中莹先生主持的系统排列工作坊,并开始阅读海灵格先生的著作。海灵格先生的著作,让我走入了一个新的天地。他那运用身体感觉来工作的方法让我感到非常震撼、非常新颖、非常亲切。正如海灵格所说的,一个苹果,虽然不知道它生长出来的具体细节,但并不能代表不可以享用它。有些事情,我们虽然不能尽善尽美地解释它,但是,只要可以掌握它的规律,仍然可以用它为人类、为自己服务。

海灵格的著作中,对老子和《道德经》的思想极为推崇。在海灵格主持的工作坊里,他的治疗对中国道家传统的“无为”做了最好的诠释:凡事做最小的干预,只进行治疗所需的最小的介入,让事物按照它自己本来的面貌发展,允许当事人不发生变化。这些不仅对我的治疗工作有极大的帮助,就算在日常生活中,也可以作为我们言行的准则。

海灵格不主张用文字记述他的工作，怕被人们把它当作条条框框，从而约束自己的心态。只有突破条条框框，人们才能随心所欲地发挥自己心灵的力量。

正如《道德经》所讲：

三十辐，共一毂，当其无，有车之用。

埴埴以为器，当其无，有器之用。

凿户牖以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用。^①

只有突破旧的，才能达到崭新的境界。反过来想，要想达到崭新的境界，学习一些原有的东西也是必经之路。也因为如此，我才在这里斗胆将海灵格这本书翻译成中文，与大家共享。

在本书的翻译过程中，李中莹先生给予了尽心尽力地指导，本人亦曾经参阅了周鼎文先生和杨蜀琴女士的大作，在此深表感谢。加拿大的张紫薇小姐、美国的黄梅女士和香港的徐志忠神父曾就英文方面不吝赐教，陈新宇小姐曾对本书部分文稿进行文字勘对，在此一并感谢。

张虹桥

2003年4月于佛山

^①引自《道德经》第十一章。

序

海灵格在“老子与道德经传奇”的诗中，描述了守卫要求老子在归隐之前留下智慧的那段往事：

……

第四天就要出关，
守卫挡在面前，
“请您给我们留点什么。”

“没什么可留！”

牵牛的童子笑了笑：
“他已经悟出了大道，
他的智慧已经流传。”

守卫无比激动：

“那岂不是受益匪浅？”

童子说：“那就是以柔克刚的智慧，
你明白吗，刚强难以保持到永远。”

后来我了解到，老子的著作对海灵格来说是很重要的。

多年来，没有记录海灵格的工作一直是我最大的遗憾，许多人也有同感。我知道他对记录一些东西一向都很谨慎，生怕人们把它当作金科玉律，用它来解释自己错误的成见。

他曾说：“精神就像风一样让人捉摸不定。”写下来的东西很容易和真实的生活脱节，失去它的活力，变成千篇一律的模式和空洞的文字。

伯特·海灵格说：“最好的东西难以言传，弄不好就会被误解。”我一直怀疑，要推广海灵格所发展的学问，文字记录是不是合适。后来，在我进行的心理治疗中，我本人和我的当事人反复地体验到他的思想的妙用，因此疑虑也逐渐减少。海灵格曾打算在1997年72岁时就退休，这促使我再次关注他的工作，并决定将他的学问发扬光大。1990年，我问他是否同意我做那个“边关守卫”，他首肯了。刚开始，我计划拍摄他的研讨会，然后整理成文字出版。在我拍摄了第二个研讨会之后，他把讲课的手稿交给了我。其中有“爱的法则”和“良知的界限”，以及其他的资料。这样就超出了我原来的计划。最后，这本书变成家庭关系理念和系统心理治疗的整合，让大家对海灵格的工作有一个粗略的印象。

所以，我尝试用海灵格自己的话来表述，并尽量收录研习会的记录。在他的观点和我 inconsistent 的地方，我不作任何评论性的注释，以便每一位读者用自己的方法去理解它们。

为什么我选择记述伯特·海灵格的系统心理治疗呢？在我的职业生涯中，我曾经参加过很多不同心理治疗流派的、不同名家主持的工作坊和训练课程。20世纪70年代参加的三个伯特·海灵格的研习会让我印象最深，到现在记忆犹新。许多年后，在研习会中体验到的东西，仍然影响着我。在我困惑的时候，仍会对我起作用，让我回到平衡状态，引导我回复原来的自己。他看事情的方式精确独到，给我留下非常深刻的印象，我一直把他当成一个“预言家”。我所知道的治疗师中，没有谁能如此快捷地找到问题的症结，没有谁能如此有效地阻断问题，没有谁能够在如此恰当的时刻、用如此充满爱意的幽默语言，将心理治疗很少涉足的灵魂深处的问题重新开启，找到引起变化的可能性。

作为一个参与者，我很难和他保持必要的距离以发现他是怎样工作的。例如，如何唤醒“刹那间的善意”，如何构造他的故事，如何进行家庭排列治疗并使之成为强有力的治疗工具。刚开始的时候，他关于悲剧家庭之中牵连背景的观点，我实在不能认同。在没有真正了解他的意思的时候，对他的沟通方式

也很反感。

在他的工作坊中，大家就像参加一个条理清晰、颇具挑战、宗旨明确的聚会，不需要付出太多却可以得到特别的收获。他和蔼可亲又把握分寸，始终能够保持个人的魅力。对每个人带来的问题，诸如归属感、连结、爱、关系系统的成败、向不可抗拒的事物低头、死亡厄运以及死亡等，他都会朝着人性的深度和生命存在的空间不折不扣地探索。正是因为这样，人们深受感动，敞开心灵去聆听他那诗一般的语言。

虽然他所说的常常会涉及过去，但是，通过感觉和直觉，他总是审视周围，为那未知的、更美好的一切寻找更多的可能性，寻找解决的办法。家庭排列显示出人们深层本性的治疗力量，是因为其中的信息并不是可以言传的，虽然那是信息传递的最基本方式。陈旧的东西，必须抛之脑后，崭新的世界，必定可以到来。

这本书的内容很容易让人误解、让人怀疑或让人难于接受。那些生搬硬套的人，会把他们读到的解释当作普遍性的真理。海灵格的话常常简单明了，好像是在说一个永恒或绝对的真理。但仔细观察他的工作就可以看到，他的治疗性干预常常是针对某个特定治疗过程中的特定个体。如果你试图把这些特定的句子当作普遍性的真理和行动的准则，那么你就是买椟还珠了。在进行完一次家庭排列之后，他常告诫人们不需要刻意去改变什么，只是让家庭排列继续在心灵里运作，说不定有一天就会恍然大悟，清楚自己做什么、怎么做才最有益。

在阅读治疗笔录的时候，经常可以看到，伯特·海灵格是怎样纠正那些对他的话囫圇吞枣的人。他也时常警惕着，不让自己的思想和观察陷入某种理论模式。“太强调理论会干扰实践”，在本书中我也向他学习。他从现象学的(phenomenological)角度看自己的工作。对他而言，真正看见的、正在发生的事情，就是需要处理的事情。“在迷茫时，我会对现实敞开自己，不知道会发生什么事情。问题在于，我怎样才能从漫漫黑夜中发现真实情况？我把身心溶入在变幻的空间中，我成为它的一分子，它向外延伸，非我所能及。空间中的事物，有的

变得明亮了，呈现出本来的面貌。我对它开放我自己，等待某些东西的出现。这个过程就像是，我在黑暗中摸索向前，直到找到出口。当我找到那明亮的地方，我会用言辞描绘出什么照亮了我，那就是完整和成熟。当我找到正确的词以后，人们就会在理性思维以外的层面领悟它。正确的词汇能触动和感动人们，就算人们不知道为什么会这样也能起作用。

如果这本书能成为那打动你的“正确的词汇”，我将不胜荣幸。

根达·韦伯

导言

家庭治疗师伯特·海灵格先生很擅于吸引你的注意力，破除成见、调动清晰的思维。

“男性的主要目的就是为女性服务。”在一位男士因妻子将要重返学校，可能没有太多时间陪伴他的时候，海灵格对他这么说。

“你要知道，当女人跟从男人的时候，实际上，大多数家庭运作得会更好。”在一位女士因为丈夫调动，自己必须改变工作而感到愤愤不平的时候，海灵格对她这么说。

他们两个都勃然大怒。那个男士深信海灵格是一个女权主义者，而女士则认为他是个大男子主义者。他们都要花一些时间，才能领悟到海灵格话中的寓意。

海灵格在处理家庭里很多难题的时候，诸如疾病、死亡、自杀、外遇、分离、离婚、乱伦、人流等，始终能心如止水，始终在巡视着，等候解决方案的出现，等候那让爱得到修复的可能性。令人惊奇的是，他总是那么轻易地帮助人们从遭受的痛苦中发现希望，发现建设性的行动。然而，在对付那些囫囵吞枣的人和拒绝接受的人的时候，海灵格却毫不留情。他的很多观察结果让人大吃一惊，让人难以接受。

“许多大男子主义者是依赖于女性的，许多极端的女权主义者，是离不开男人的。”“罪责和无辜并不等同于美好和邪恶。例如，宗教和政治上的暴行，通常是因为要忠于一些善意的良知。”

他说：“当我毫无顾虑地说出我的观察时，人们即使感到震惊，但仍然要清醒过来，要考虑自己的处境，考虑应怎样看待事物。带领你走出困境的力量就在自己的心灵中。”清醒是抗拒操纵的最好防护。帮助人们真正吸取自己的经验，比得到他们盲目的赞同要好得多。

我第一次听到了海灵格的录音带，是在一次心理治疗训练小组课程之后。足足听了一个晚上。我是又着迷、又反感，徘徊不定。我想：一个心理治疗师怎么可以说出这么教条、这么冠冕堂皇的话呢？然而，他言辞中的深刻寓意却吸引了我的注意力。在开始短暂的反感之后，我便为之深深地着迷，我认识到：“他的话并不只是冠冕堂皇，他是在描述。他正在描述事情内在的一面，而这些事情正是当事人和我自己经常做的。他描述的事情是多么真实啊！”

第二天，我并没有还录音带，反而又听了一遍。那是海灵格的一次演讲，题目是“爱的法则”。在随后的两年间，只要我和朋友、和我的心理治疗训练小组的同事一起听这盒录音带，很多人都会和我一样有本能的反应，最初认为他在装腔作势：“让我告诉你真相是什么。”然而，当我们听完并讨论海灵格的观察结果时，就会清楚地知道他有超常的能力，能洞悉和描述出那些隐藏的让爱在家庭里得以流动的模式。他真实地说出了那些模式：“这是我观察到的。它帮很多人释放出了爱。我和你分享我的经验，但不要把我说当成教条。要自己去证实它。”过了一段时间，我们已不需要把他的话当作神明，因为我们都能看到，他所描述的事情正发生在自己的工作中。当然我们必须放弃许多原有的信念。

伯特·海灵格重新发现了一些事情，那些事情和亲密关系中的爱有关，控制并改变着人们的生活。他的发现如下：如果你想让爱繁荣茁壮，你必须按它的要求去做，并克制自己不要做那些对它有害的事情。爱要遵循“伟大的整体”中的**隐藏的法则**。这本书中记载的治疗师的工作让人们看到，如果我们伤害了爱或忽视它的要求，会发生什么事情。同时也展示出，当我们的亲密关系恢复到原有的法则时，就会有治疗效果。它还让我们看到，孩子们无辜的爱如何盲目地使伤害持续下去，家族中早期的成员对后辈生活的影响会对爱的法则造成多大伤害。就好像石头沉没在河水上游时，引起的波浪和涟漪仍然会扩大，影响下游。

爱的系统法则对我们的影响就像环境对一棵树的影响那样重要。如果一棵树能协调于地球引力和太阳光照之间，它就自然能垂直地向上生长，枝杈之间取得

均衡。这种形式下，它是最稳固的。然而，如果一棵树不能按这种常规的方式生长，可能生长在峭壁上，为了适应风、土壤、重力和太阳之间相互影响，它只能按照系统所允许的方式生长。这样的树和那些垂直的树相比并没有什么不好，但它可能看起来会不太稳固，可能没有生长在平原的同类们那么高。两种树都服从同样的自然法则，可是生活环境却向它们施加了不同的压力。它们都能用自己力所能及的最好方式找到系统的平衡。或者，我们可以把关系间的系统法则比作一股旋风，在卷起沙漠里的沙子和飘落的树叶并把它们吹向空中之前，我们是无法看到旋风的。我们了解旋风，只是通过它对有形世界的影响。爱的法则是一种动力，系统的力量在我们的家庭和亲密关系中吹动、旋转。通过我们的痛苦和疾病，我们了解到它的变幻引起系统紊乱，就像通过落叶知道旋风一样。相反，从人们的幸福安详中，我们知道它和睦协调。

当然，并不是所有痛苦和疾病都是关系紊乱引起的。然而，由于我们常常能对系统紊乱引起的痛苦做一些事情，因此，在我们的工作中，便对这一类事情特别关注。当我们明白那些能展示爱的系统法则时，我们也许就能帮助遭受痛苦的家庭和个体找到解决的办法，并改变他们的心境。就算当事人一直都生活在憎恨、愤怒和自暴自弃当中，观察他们遵循爱的法则，自然而然地化为温柔和亲密的爱过程，都会令人由衷地感动。但是，只是凭着意志力的抗争，并不能在关系中创造出有利于爱茁壮成长的系统平衡。正如伯特·海灵格所说：“洞悉爱的法则是睿智，跟从爱的法则是谦恭。”

因为在亲密的关系中制约爱的系统力量就像美丽的土星光环或者单细胞的移动一样，并不是肉眼可见的。为了研究它们，我们需要增强自己感知的力量。在系统关系中，要把通常不可见的系统动力变得人人可见，伯特·海灵格所用的工具就是**家庭系统排列**。

在家庭系统排列的过程中，一个参与者选择其他成员代表自己家庭里的成员，在房间里移动他们位置，直到他们彼此间的位置关系“感到”就像在家庭里

的感觉一样。代表变成了原始家庭关系系统中的真人模特儿。令人难以置信的是，如果你真实地排列出自己的家庭，代表们就会产生一些感觉和想法，和他们代表的人在家庭中的感觉和想法非常接近，而这些他们事前并不知道。

我们不知道代表们怎么能感觉到陌生人的表现。伯特·海灵格也拒绝推测这些，他说：“我解释不了这种现象，但我看到它们就是如此，并且能应用它。”人们在扮演素不相识的人时，能在自己的身上体验到那些人的感觉和需要，体验到什么对那些人有帮助，持怀疑的人是很难相信这些的。在后面的治疗笔录和案例报导中，有很多这类现象的例子。但是，如果你是坚定的怀疑论者，在没有机会亲身体验这种现象之前，你可能仍然不会相信。尽管如此，隐藏的系统动力可以让代表们的感觉在系统排列里发生变化，就像旋风让落叶变化一样，除非你对这种可能性保持开放的态度，否则你将不会明白随之而来的一切。

在过去的30年间，很多不同的学派的治疗师都曾经运用了家庭系统排列，用来揭示运作在亲密关系系统中的动力。并不是伯特·海灵格发明了这种方法，但他发现了发展这项工作的方法，使破坏性的动力原形毕露。他发现，怎样才能用同样的方法帮助人们认识要做什么事情，怎样运用代表们的反映来修改家庭动力，从而重建爱所需要的隐藏的系统法则，让爱可以毫无阻碍地流动。此外，难以令人置信的是，有些时候，在家庭排列治疗引出好的解决方法之后，甚至没有在场的家庭成员的行为也会发生好的变化。

这本书是一个经验性的现象观察报告^①，它并不符合科学文献的通常习惯。科学要求精确的语言，但那些打动不了心灵深处。相反，诗和故事更接近隐喻，在探索事情意义的时候更符合心灵的需要，从而让人能接受许多不同的阐述。科学研究的成功需要一环扣一环，因此大家只公认一个结果；但一首美好的诗歌却可以领悟出许多不同的意境。

^①伯特·海灵格，根达·韦伯，和他们在海德堡系统研究院的同事收集了大量和这一工作有关的录像资料，用来推广这个过程和结果研究。

海灵格语言中包含了爱，他对哲学、故事和诗歌方面的兴趣，以及他切入人们日常抱怨、直指问题核心的能力，都确定本书并非纯科学的立场。他的言语是炽热的，并不仅仅是要传达信息，而是想引起触动和感动。从这种意义上来说，它是文学和应用哲学，任何对亲密关系感兴趣的人都可以阅读。

伯特·海灵格不同意把灵性从科学和文学中分离出来。和心理治疗的主流相比，他无拘无束地运用“心灵”和“心”这些词语，只是用一种很特殊的方式。对他而讲，心灵一直在他的体验当中，是可以真实感受到的。心灵和思想、身体是截然不同的，但是它存在于后者之间。例如，渴望和思念，并不只是想法，而是我们可以感觉到的，好像疼痛、扭伤或烧伤一样的事情。然而它们和烧伤、割伤或撞伤引起的身体疼痛并不一样，是介乎它们之间。像孤独、期待、渴望、自闭和忠诚，只有心灵才知道这些事情。如果我们注意聆听它，它会告诉我们它需要什么、它爱什么。这一工作让人心动的地方，就是帮助人们在社会现行条件和政治意识形态的盲目压力下，学会辨别心灵爱什么、心灵需要什么。

伯特·海灵格的灵性是接近于尘世的，是具体化、充满热情和肯定生命的。它拥抱着平常人的日常生活，是那些每天都在为了自己的痛苦和伟大而努力奋斗的平常人的生活。它把我们拉向生活，而不是让我们寻找逃避的途径。它赞美简单和平凡，它告诉每一个跌倒的人，无论心灵的渴望被什么压抑了，都将会在这个世界上发挥自己的潜能。这本书会让你记住怎样聆听自己的心灵，怎样面对伟大的整体的心声。

最早提出整理本书的是根达·韦伯，一个杰出的德国精神科医生和系统家庭心理治疗师。他提议记录伯特·海灵格的工作坊并编辑成书。那时候，海灵格的著作只出版了很少一部分。韦伯最初的构想是面对一个小圈子，使之成为对专业心理治疗师有用的资料。出人意料的是，德文版《变幻莫测的好运》(Zweierlei Glück)成了抢手的畅销书，引起了德国全国上下的称赞和争论。

伯特·海灵格和我用了三年的时间将韦伯的德文版著作译成英文，以让它适

合于大众读者。并我们研究之后，对这些材料重新思考、重新写作和重新组织，并增加了一些新材料，阐述了一些观点，澄清或删除了一些文字。为了提醒读者，我们描述的是在真实关系中的真实的人们，增加了一些治疗工作的笔录。眼前的这本书，是大家努力合作的结果。根达·韦伯和我用书面形式组织、调整、阐明和发展了海灵格的工作，而海灵格自己才是最早的综合者。^②

这本书分五个方面：

正文

正文主要取材于海灵格的演讲。在这些演讲中，他的语言是雄厚的、诗歌般的、催眠式的和近乎预言式的，他力图超越思维，直指心灵深处。有些材料被省去了，但决没有编造的，都是取材于海灵格和我的心理治疗实践。

故事和诗歌

所有故事和诗歌，除非另外指明，都是伯特·海灵格原创的。虽然读者可以认出来有些是著名的故事，但是都有令人惊异的新转折。

问与答

提问和伯特·海灵格的答案来源很广，是从他的工作坊、研讨会、公众演讲、会客和私人谈话中抽取的，变成文字后被编辑下来。在一些案例中，为了澄清某些理念，我会提一些我觉得有必要回答的问题。虽然他的答案和在工作坊时说的不一定相同，但仍可以清楚地反映出他的风格和思想。这些集中了他的研讨会中反映出的生动的付出和接受特征。

录像带的笔录

这些是实际临床工作的准确记录。为了说明问题而进行了编辑，删除无关的资料，但尽可能地再现“真实发生的事情”。和所有笔录一样，伯特·海灵格无

^②在漫长的职业生涯中，海灵格的工作受到很多的影响，他把它们整合到自己的工作中去。读者会认出很多熟悉的心理治疗理念和技术，有一些令人吃惊的形式。我们没有在正文中注释这些，我们建议你参看附录，那里记载了伯特·海灵格的生平及其工作发展过程中受到的主要影响。

懈可击的适时反应、他的温情、幽默和风采只能表现出一部分。许多人曾告诉我们，看录像带对于明白这些资料很有帮助，一些人对海灵格如此的风度感到惊讶。^③在治疗笔录的最后我们从其它地方增加了一些相关的问题和解答，这些都清楚地标了出来。我们采用一些简图，让读者对代表们在系统排列治疗期间的移动和空间关系有个印象。有些读者告诉我们，他们已经习惯了看这些简图。治疗师们发现简图对大家学习这一工作很有帮助。这是我们找到的最好方法。有些读者恰恰会跳过它们。在阅读治疗笔录时，切记大部分参与者都不是专业的心理治疗师，而是在处理自己生活中出现的问题的平常人。

附加说明

海灵格的一些谈论会引起争论和误解。在某些问题上我增加了自己的关注。虽然并不总是代表他的意见，但我们都希望这些附加说明对读者有用。阅读的时候要不时地提醒自己，当海灵格描述**爱的隐藏的和谐**时，他描述的只是家庭系统排列中人们所体验到的东西。他描述的那些，是在说“这对我来讲是合适的”时“心灵感触”引出来的深层的东西。他不是描述我们应该全力跟随的伦理法则，也不是用“你必须”和“你不必”来向我交涉。他的话是在寻找可以感知心灵的另类器官，寻找用来聆听事物自然次序的反响的“耳朵”。

某些生活在非传统关系中的读者，想知道这些资料能不能中肯地表达他们的心声。我们是家庭治疗师，我们关注的主要是传统家庭和男女之间的关系。然而，许多单身人士和没有孩子的伴侣，不管异性恋还是同性恋者，通过我们提供的观察画面都会有深深的感触。许多单身人士和没有孩子的伴侣仍然会有幸福快乐、充满爱意、意味深长地生活，这一简单的事实，就是**爱的法则**支持他们那种关系形式的证据。在关系方面，他们和那些生活在传统的家庭里的人都会面临许多共同的问题，但是，他们还要解决某些特殊的问题，才能让自己的爱茁壮成

^③记录海灵格工作的英语录像可由下述地址提供：Zeig, Tucker & Co., 1935 East Aurelius, Phoenix, Arizona 85020, USA.

长。要想获得快乐，有没有一个传统的家庭并不是关键，但是，如果你想让爱繁荣昌盛，就必须在自己具体的生命环境中分辨出爱的法则，用它来约束和支持爱，而自己要带着爱来遵循它。

海灵格的观察主要是针对欧洲文化背景下的家庭社会。对于亚洲、伊斯兰和非洲文化背景方面的研究，我们积累了初步的经验。在那些文化中，甚至在一些特殊的角色和不同的习俗中，爱似乎也可能遵守同样的系统法则。这种可能性引起人们的注意，必须等待更多仔细的观察来查证。

河流可以用来比喻一个复杂的系统，在这本书里，你会发现很多故事和例子都和河流有关。当我们坐在岸边，让激流牵动思绪，我们就会不由自主地想起，在伟大的循环中，云彩、雨水、河流、海洋进行着永恒的变化和轮回，巨大系统的所有阶段都是深不可测的。

接下来的故事是从伯特·海灵格那里得到的灵感，为了感激他所付出的一切，我把这个故事献给海灵格先生。也邀请您，尊敬的读者，跳进河水中一起畅泳。

源头

一个年轻人坐在河边，看着河水的波浪和漩涡，感觉到流水正在缓慢地牵动着自己的思绪。他很想知道：“河流到底发源于哪里？”于是，便出发去寻找河流的源头。

他逆流而上，不断向前，最终找到了一条最大的属流。就在他庆祝这一发现之前，天空开始下雨了。到处都是细小的河流。他东走走，西看看，找到了一条最长的小河。当他开始欢呼的时候，看见一只小鸟立在枝头，雨水从它的尖嘴和尾巴上滴下。他停了下来，往后站了站，仔细地看了起来，鸟的尖嘴只比尾巴高一点点。然后，他匆忙地往回赶去，要向人们讲述自己最终的发现。