

周鼎文心理師
總策劃審訂

作者◎Bert Hellinger 伯特·海寧格
譯者◎周鼎文

心靈之藥

身心疾病之系統排列輔導實例

To the Heart of the Matter

海寧格：「病痛有時候是上天派來的天使，
你可以把病痛當作是上天捎來的訊息。」

國家圖書館出版品預行編目資料

心靈之藥：身心疾病之系統排列輔導實例 /
伯特·海寧格 (Bert Hellinger) 著；周鼎文譯
-- 初版. -- 臺北市：海寧格管理顧問，
2009. 09
面：公分
譯自：To The Heart of The Matter ~ Brief therapies
ISBN 978-957-28340-8-4 (平裝)

1. 家族治療

178.8

98015359

心靈之藥--身心疾病之系統排列輔導實例

原書書名：To The Heart of The Matter ~ Brief therapies

作者：伯特·海寧格 (Bert Hellinger)

譯者：周鼎文

審訂：周鼎文

主編：吳慧玲

發行人：周鼎文

出版：海寧格管理顧問有限公司 Hellinger Institute Taiwan
台北市南京東路四段 186 號 7 樓之 2

電話：(02) 25783442

傳真：(02) 25781255

網址：<http://www.hellinger.com.tw>

E-mail：family.system@msa.hinet.net

劃撥帳戶：海寧格管理顧問有限公司

帳號：19729750

總經銷：吳氏圖書股份有限公司

印刷排版：華剛數位印刷有限公司

■ 2010 年 01 月初版一刷

定價 300 元

中文版授權

Chinese translation copyright © 2010 by Hellinger Institute Taiwan

Original Copyright © 2002 by Bert Hellinger

All Rights Reserved.

著作權所有・翻印必究



心靈之藥

身心疾病之系統排列輔導實例

To the Heart of the Matter

作者◎伯特·海寧格 Bert Hellinger

譯者◎周鼎文

200-11





我們的願景

願求助者得以獲助，專業者得以提昇

願追求成長者得以領悟

願世代子孫得以受益



智者云：

散佈在滿山遍野的東西，
首先要找到它的中心點，
然後將之一一收集起來，
成為一個整體。

只有找到中心，
豐富才有本質、才有真實，
疑惑才得以澄清、簡化，
就像一股固定在底層，
接近支撐核心的安靜力量，
向外放射。

要經歷這種豐富，
想要置身其中，
並不需要了解、言傳、
攫取、演繹每一個細節。

一如要進入這座城市，
你只需要通過一道城門。
而鐘敲一下，
能發出很多和聲。
又如摘下一顆熟蘋果，
並不需要通曉它的來龍去脈；
你只要將它拿在手上，
然後吃掉它。

心靈之藥 目錄

- 010 心病需要心藥醫 周鼎文
- 012 前言
- 014 特別鳴謝
- 015 溫暖的死神之手 | 關於全身硬化症 |
- 017 面對死亡 | 關於肌萎縮性側索硬化症 |
- 022 買一輛福斯 (VW Fox) 轎車 | 對於車禍的恐懼 |
- 023 死亡就像朋友
- 024 知覺與恐懼
- 026 「天下沒有比母親更豐富的東西了」 | 三叉神經痛、偏頭痛和焦慮 |
- 031 我是最適合你的 | 有重度障礙兒的母親 |
- 035 我帶著愛讓你走 | 關於焦慮症及憂鬱症 |
- 039 媽咪，我會抱住妳 | 關於腹瀉 |
- 042 母親，我的心為你而跳 | 關於心律不整 |
- 044 我會再等一等 | 向亡夫道別 |
- 048 媽媽，妳和我 | 關於腦溢血 |
- 052 三姊弟—我們接受你，以及所有必然的結果 | 關於遺傳性的不治之症 |
- 061 復活 | 對已逝父親的哀傷 |
- 062 死亡
- 064 圓圈
- 066 我會把你放進我心裡 | 關於非霍奇金氏淋巴瘤 |
- 070 轉移作用 | 用意外事故來贖罪 |
- 077 跟你在一起，食物特別好吃 | 飲食障礙 |
- 083 一幅畫面 | 牽連丈夫和孩子的宿命意外 |
- 088 狂熱

- 090 替代品 | 關於焦慮症、恐慌症、憂鬱症、癌症和一個有自殺傾向的女兒 |
- 095 兩種會導致家庭成員罹患重大疾病或自殺的情況
- 098 不 | 關於癌症 |
- 099 「空」的中心
- 101 傲慢 | 關於糖尿病和自殺的弟弟 |
- 105 自殺及自殺傾向
- 107 當恐懼來襲
- 109 枯竭 | 關於多發性硬化症 |
- 110 生命點
- 111 沒關係 | 關於腸癌 |
- 112 信任 | 關於硬化症 |
- 115 靈魂 | 關於麩質過敏症 |
- 120 煩惱 | 由於皮膚癌和重度灼傷 |
- 124 通往死者之路 | 關於腸癌 |
- 126 我們三個 | 關於肌肉萎縮症 |
- 130 親愛的孩子 | 關於慢性子宮炎 |
- 131 往生者
- 133 一點點就好，不要太多 | 這對無法決斷的夫婦 |
- 135 把彼此看進眼裡 | 由於嫉妒 |
- 136 是的，我很願意 | 對於選擇彼此和一個孩子 |
- 141 好會變得更好 | 讓一對夫婦找到新的起點 |
- 143 我帶著愛讓妳們走 | 去悼念兩位過世的妻子 |
- 148 哀悼
- 150 快行動啊 | 關於主動脈瓣狹窄 |
- 154 我很快就來 | 同意死亡 |
- 158 尊重 | 關於小兒麻痺症 |

心靈之藥 目錄

- 161 這是我的位置 | 關於多重性疾病 |
- 167 母親的偉大 | 痙攣性麻痺患者的母親 |
- 172 我過得很好 | 妻子肇事導致丈夫車禍身亡 |
- 176 瓦礫堆
- 178 份量 | 關於乳癌、慢性疲勞、流產 |
- 181 天使
- 183 請抱緊我 | 關於顏面神經麻痺症候群 |
- 187 朋友
- 188 客人
- 192 悲傷 | 關於躁鬱症 |
- 197 我會躺在你身邊 | 關於慢性疼痛症候群 |
- 198 工作坊第二天
- 206 再等一下，我就來了 | 關於乳癌 |
- 209 親愛的姊姊，我將你留給母親 | 一種自殘式的抓癢 |
- 214 對偏激的容忍限度 | 關於被病人傷害 |
- 219 媽媽，請留下來 | 關於恐慌症 |
- 222 恐懼
- 224 轉捩點 | 關於風濕性關節炎與自殺念頭 |
- 230 療癒的愛 | 關於乳癌 |
- 233 需要和解的亡者 | 兩個被墮胎的孩子 |
- 236 愛
- 238 一個位置 | 關於乳癌 |
- 241 父親和兒子 | 關於上癮 |
- 245 放手 | 對於丈夫和兒子的自殺 |
- 250 對死者放手
- 251 看見
- 253 一個悲劇已經夠了 | 關於躁鬱症 |

256	這是我們的小孩 有殘障兒的父母
261	殘障小孩
261	流產
262	我將你留給你的父母 在母親家中的虐待
267	記憶能帶來解答
270	尊重 關於伴侶間的問題
273	不要苛求
275	決定 死亡預言
277	謙遜 不能擁抱小孩的父親
282	如果妳需要我，我會在這裡 有個弱智的姊姊
286	全力付出
287	回頭看以獲得洞見
287	認知
288	通往現象學知識的科學方法及其道路
289	過程
290	退守
290	勇氣
291	和諧
292	哲學現象學
293	心理治療現象學
294	心靈
295	宗教現象學
296	轉捩點

心病需要心藥醫

周鼎文

我的背景是中醫，專長針灸。在看診行醫的生涯裡，我發現生理上許多疾病，目前中西醫已有許多有效方法，但有許多疾病並非只是生理因素，更有許多心理、靈性、家族、社會的影響，有的疾病甚至超越時空、超越生死。

生命不斷循循向前，每個人的身體終究會毀壞，因此身體的完好無疾，並非生命的目的，反過來地，疾病反而是生命中重要的現象、重要的功課，如同生老病死、悲歡離合一樣，透過這些功課，我們的生命有機會得以提升、更有力量，心靈也得以更豐富成長。

然而也有許多人未能從中提升成長，經歷痛苦卻未能從中察覺得力，甚至寧可承受病苦也不願面對真相。而「系統排列」將生命場域的真相呈現出來，海寧格的洞見與話語更直指人心，治療師帶著無懼的心，陪伴當事人面對生命實像，往往過程中一句話、一個動作，便打開當事人多年深層的心結，敲醒沉睡的心靈，為渴望被看到的愛帶來蛻變，從現實中找到自己生命中的尊嚴與力量。而這一切背後所連結的力量，是「空」，是「大愛」。

這本書收錄了60多則身心疾病的案例，是海寧格運用系統排列之簡明輔導法於疾病的精華，不管對於一般讀者或助人工作者，這都是一個革命性的新視野，從家族動力(family-dynamic)及系統觀點重新看待身心疾病，同時更可以看到回歸空無的中心，如何能運用當下的力量，伴引當事人面對身心靈上的沉痾。

這些活生生的實例將幫助我們對自己與家人的疾病有更深刻的了解，同時建議你閱讀時放慢步調，敞開心靈融入整個對話與場域裡，這將會開啓我們對生命的另一種領悟；接著，有勇氣經歷自己的排列，面對自己的真相，相信生命將會帶領我們又向上提昇一大步。

前言

簡明輔導法是特殊的，因為它跳脫所有細節，只專注在問題的核心，而且是直接導向問題的中心點、根源、核心。

家族排列法也是簡明輔導法的一種，它只要短短的幾個步驟，就能導出一個隱藏的家庭發展史，於此同時，通常解答也隨之自然出現。原則上，家族排列法的時間通常持續二十到五十分鐘。排列時間真的非常短，然而你能想到的，它將引導出多少訊息，其結果又是多麼地無遠弗屆。

家族排列法雖然會將整個家庭都帶入過程，結局也會影響許多人，但本書中紀錄的所有簡明輔導案例，是將注意力放在個人身上。當然，案例中的個人仍和其他人有所關聯，只是這裡將焦點集中在一個人身上，集中在這個人和另外一個或兩個人之間的關聯。

這裡輔導的重點是在幫助案主解決或修復過去與他人之間的一個被中斷的動作。輔導過程中，藉由讓案主正視這實際的情況，將使其恐懼與排斥的事實帶入他們的意識之中，然後由這些真相自己來提供解答。這些簡明輔導案例的時間通常不超過十五分鐘。

部份家族排列的要素也出現在這些簡短的輔導案例中，它們是濃縮後的精華，是絕對不可或缺的精髓。而這些案例大部份都沒有超過兩三個以上的代表，且在尋求解答的過程裡，有時治療師幾乎不用介入其中，案主與那些代表就能在明確揭示的方向之能量場中自行運作。

本書所收錄的六十三則簡明輔導案例，是從十六個不同的課程中精選出來。所有為這些夫妻或是重症病患所設立的課程都有被拍攝成錄影帶。如此一來，便可以原原本本地轉錄所有人的談話，以如實描述那些讀者必須了解的動作或姿勢。然而字面上的逐字翻譯往往艱澀難懂，也很容易造成誤解，但我們仍盡一切努力讓本書的英譯本既好讀又能傳達原文的意義。

基本上，這些簡明輔導案例同時也是短篇故事，有低潮，有高潮，有時充滿戲劇性，有時靜默而意義深遠。而這些故事都有一個共通點，即所有的解答都是直接從實際的經驗中得到，因此每一個故事都是與眾不同的，也各有它的獨特性。

案例的呈現是依照時間編排，且取材自不同種類型的課程，我有時候也會在故事和故事之間插入額外的註解。在最後的章節中，並收錄一些能導出解答的重要因子。

本書紀錄了我個人的經驗，和許多人的會晤。我並沒有引用任何的理論；我想，與其用理論的方式來處理，不如直接將發生在我們之間的故事如實呈現出來。

這些邂逅對我來說都深具挑戰性，同時讓我的人生更趨豐富，我僅以愛和尊敬，感謝所有曾相遇的人。

伯特·海寧格（Bert Hellinger）

特別鳴謝

首先，我要感謝那些我有幸在輔導過程中遇見的人。

同時，我也要感謝許多幫助我組織課程、錄影，以及謄寫翻譯的朋友們，他們讓這本書得以出版。在此我要特別感謝兩位朋友：喬哈內斯·紐豪瑟（Johannes Neuhauser）及哈諾·厚南（Harald Hohnen）。感謝席薇雅·高梅茲·佩德拉（Sylvia Gomezpedra）、諾伯特·林茲（Norbert Linz）和谷紳·韋伯（Gunthard Weber），感謝他們寶貴的投入。

友誼長存

伯特·海寧格（Bert Hellinger）

溫暖的死神之手

· 關於全身硬化症

海寧格（對著麗）：妳的問題是什麼？

麗：我罹患全身硬化症（systemic sclerosis）已經五年了，還有肺和心臟的併發症。

海寧格：妳可以說明一下這種疾病嗎？

麗：這是一種結締組織的疾病，它同時對血管也會有影響。

海寧格：妳有些什麼症狀？

麗：這種疾病會造成全身的皮膚以及肺部硬化。而可體松便是用來治療這種疾病的藥物，我已經服用五年了。然而在我罹患這種病之前，是為憂鬱症及偏頭痛所苦。

海寧格：現在好了嗎？

麗：是的，在我得了這種病之後，它們就漸漸好轉。

海寧格：現在，我要為妳安排只有兩個人的排列，你和死神。

（麗點了點頭。）

海寧格：要由誰來代表死神呢？男人還是女人？

麗：男人。

海寧格：妳確定嗎？妳再仔細地想想。

麗：女人。

海寧格：我曾聽說，在漫長的越戰時期，越南人對死亡毫無恐