

吉利根博士

继艾瑞克森之后的一代催眠大师 获NLP的最高肯定“NLP终生成就奖”

自我关系疗法的诠释与运用

爱的勇气

The Courage to Love



心灵图书馆



[美] 斯蒂芬·吉利根 著 萧德兰 刘安康 黄正颐 梁美玉 译 谭洪岗 审订

中国广播电视出版社
CHINA BROADCAST & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

编辑推荐： 爱，是每个人都会经历的情感，但爱也是需要勇气的。本书以“爱的勇气”为主题，探讨了爱的本质、爱的勇气以及爱的力量。

爱，是每个人都会经历的情感，但爱也是需要勇气的。

爱的勇气

The Courage to Love



爱，是每个人都会经历的情感，但爱也是需要勇气的。

【爱，是每个人都会经历的情感，但爱也是需要勇气的。】

爱的勇气

[美] 斯蒂芬·吉利根 著

萧德兰 刘安康 黄正颐 梁美玉 译

谭洪岗 审订

中国  广播电视出版社
CHINA BROADCASTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

爱的勇气 / (美) 吉利根著 ; 萧德兰等译. --北京 : 中国广播电视出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5043-6018-2

I. ①爱… II. ①吉… ②萧… III. ①心理保健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第225944号
北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2009-7370号
THE COURAGE TO LOVE by STEPHEN GILLIGAN
Copyright © 1997 BY STEPHEN GILLIGAN
Simplified Chinese translation copyright © 2009 CHINA RADIO
& TELEVISION PUBLISHING HOUSE
Published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc.
Through Bardon-Chinese Media Agency
2010 CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE
ALL RIGHTS RESERVED

爱的勇气

(美) 斯蒂芬·吉利根 著
萧德兰 刘安康 黄正颐 梁美玉 译 谭洪岗 审订

责任编辑 刘 媛
封面设计 颜梦远

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮政编码 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子邮箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京市通州京华印刷制版厂
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
字 数 170(千)字
印 张 16
版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6018-2
定 价 32.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

献给我的母亲——凯瑟琳·吉利根
感谢她鼓舞和激励我勇敢去爱

推荐序——

爱是终极的治疗者

洪裕明

米尔顿·艾瑞克森，不必赘述。在过去，他对斯蒂芬·吉利根博士说：“传承下去”如今，作者吉利根借着这本书也对我们说：“传承下去。”

常有人问我：“催眠能助人，真的吗？催眠过程浮现的故事，是真的吗？”每当这个时候，我的脑海里就会浮现出我的美国老师说的：“True or false? It doesn't matter.”是的，催眠现象是真的，催眠技巧是真的，催眠能助人也是真的，至于催眠过程浮现的故事是真是假，那已经不是最重要的，能助人脱苦才是最重要的。我只能说，相信了就是真的，不相信就是假的，说再多也没用。所以，对相信者，不必多言；对不信者，多言无益。

吉利根的催眠治疗模式，承袭了艾瑞克森的精髓，也发展出自己的风格。基本的核心精神是对个案的尊重、关怀以及爱的自我疗愈力量。爱自己，爱他人，爱万物，爱世界。爱是一种对自我生命的肯定，一旦拥有，它就会不断地在我们心中滋长、茁壮。如果你不爱自己，心里根本就没有爱，更遑论去散播爱了。不爱自己的人，无法以自己的爱来满足自我，所以心中总是有种空虚、需要被填满的感觉。不爱自己的人无法欣赏自己的优点，也学不会欣赏别人的优点，对于别人无法真正的关心。因此我们必须先爱自己，学会做你自己，而后心智才会释放你。事实上，大部分的人都费尽心力压抑自己的感觉，设法去做不是自己本来面目的人。无可否认

的，我们展现于世界的自我，与隐藏在内心的自我之间，存在着一个鸿沟，因此吉利根博士要教我们如何修复这自我关系。

诚如《前世今生》作者布莱恩·魏斯(Brain L. Weiss)医师所说，爱是大自然里最根本的“建筑砖块”，联结、统合所有的事物以及所有的人，爱是终极的治疗者。生命就是不断的学习，每个人都该关心怎样使自己生命变完整，如果你放弃了，生命也无法成长。生命可以是一座玫瑰花园或尘世的地狱，这都看你的心灵而决定。只有对心灵力量有信心的人，才能经验到玫瑰花园。世界是你内在自我的一个反映。生命会把我们所要求的给予我们。如果你的要求很模糊，你所得到的也会很模糊。生命给予我们的，正是我们所期待的。但是我们时常忘记，通常生命愿意给我们的，要比我们期望或要求的更多。如果你只要求一点点，你就会得到一点点。但不要惊讶你只得到一点点，毕竟，那就是你所要求的。

《跨越前世今生》的作者陈胜英医师也认为，宇宙中有一种“自我组织律”，万物会自然而然地演化，并且以“慈悲仁爱”为终极的表现，人类必须超越眼前的一切，才能永续发展与生存下去。而被催眠者拥有种种智慧去处理自己面临的问题，正如NLP的基本假设之一所提到的，每个人都拥有，当我们想要得到自己想要的，以及创造自己的现实时所需要的各项资源。至于哈利·波特的邓布利多校长则深深相信，爱是世界上最强大的魔法。

亲爱的读者朋友，你还在怀疑或忽略爱的力量吗？“Just do it!”注意你是如何对待你最关心的人，朋友、情人、配偶或子女，试着以同样的温柔、接纳、宽容和爱护拥抱你自己。每一天，重新委托自己善待全新的你，学着给自己多一点鼓励，少一点责难，好吗？愿爱的力量与你同在。在我们的生命中，有时候我们必须作出困难的决定，开始一个更新的过程。我们必须把旧的习惯、旧的传统

抛弃，使我们可以重新飞翔。永远要记住，在某个高度之上，就没有风雨云层。如果你生命中的云层遮蔽了阳光，那是因为你的心灵飞得还不够高。大多数人所犯的错误是去抗拒问题，他们努力试图消灭云层。正确的做法是发现使你上升到云层之上的途径，那里的天空永远是碧蓝的。只要我们愿意放下旧的包袱，愿意学习新的技能，我们就能发挥我们的潜能，创造新的未来。

[洪裕明：彰滨秀传精神科主治医师，美国催眠师协会训练讲师，台湾精神医学会会员，台湾心理治疗学会会员。]

推荐序——

开发快乐的潜力

王紫光

得知吉利根博士的《爱的勇气》之中译本即将出版，感觉像是给予这充满紧张、焦虑氛围的环境打了一剂“清心针”，注入一股清心的能量。吉利根博士不仅被大家公认是继艾瑞克森博士之后的一代催眠大师，正值壮年的他更获得NLP的最高肯定“NLP终生成就奖”。

有幸在参加吉利根博士“英雄之旅”工作坊，在七天课程的演练中，发生令我终生难忘的经验。一次面对吉利根示范处理某位学员长期困扰的问题时，一句句温柔流畅的引导语像是一股清泉，莫名地冲刷洗涤了旁观的我不曾触及的内在晦暗，过去岁月中所累积的伤痛及执著，一刹那间随着不由自主的泪水奔放地宣泄，未曾在外人面前流泪的我也顾不得许多，任泪水像孩子般地流啊流，当下我觉察到我的身体、心理瞬间竟轻松了起来，内在深处像重新被释放、展开，初次感受到阳光温暖照进来的能量，这是前所未有的神奇体验。

每个人在生命历程中多少都有些困扰，诚如吉利根所说“生命给予人很多难题，我们要学习如何与它沟通，这是上天给予我们的礼物，只要有人的存在就有问题，如果不学着沟通，年纪越大，问题就越多。”如果我们不学习与身体的自我沟通，任凭大脑负向的认知自我天马行空地运作，会造成何种结果？试想大脑的认知自我与身体自我断了线，会发生什么事？

现代主流医疗面对身心不协调所造成的忧郁、焦虑等问题的治疗，多以生理上血清素等荷尔蒙的调整为治疗依据，因此投以抗郁药物来做长期控制，又拜西药科技不断研发进步之赐，这类新药的副作用已逐渐降低是可喜的事，反思一味借助药物的化学作用，真的可以完全改变我们的内在情绪吗？长期依赖药物而忽略自我内在的改变力量，似乎也等同“忘我”的状态，不是吗？如果治疗者可以更了解病患本身的内在问题，引导他的认知自我与身体自我作良好的联结及沟通，将可使人进入一个更成长而快乐的境界。

个人深信人的内在能量超乎目前人类所能了解及掌握的程度，因此乐于在临床上将研习多年的催眠及NLP技巧应用在许多困扰者身上，见到他们越来越快乐，声音变得爽朗，甚至摆脱长期服用的药物时，更让我坚信这条路的正确性，随着像吉利根博士这样不吝惜分享的导师，更多的朋友将能更有福气地开发自己快乐的潜力！

[王紫光：NLP临床治疗师暨家医科医师。]

推荐序——

让疗愈进入更深的内在

张芝华

《爱的勇气》字里行间充满了对生命本质、真爱、关系以及疗愈的诗意探索。它囊括的内容已经远远超越催眠或一般心理治疗的范畴。在大量深刻而隽永的诗句间，在多位灵修大师睿智的话语间，作者为我们构架了一个看待生命及自我的全新坐标系，并且通过将一些灵修方法整合到治疗中，把催眠治疗带入更深远的境地，开启了更多疗愈的可能性。

本书前言藉由印度拘萨罗国国王与妻子的寓言故事告诉我们，爱你自己是通往自由的第一步。人唯有超越二元对立，超越你与我，才有可能修复陈年旧伤，走向自由自在的圆满人生。每一个人的人生模式都深受超时空的多层次影响，主要有三方面：第一是来自从小原生家庭灌输的信念与价值观，第二是来源于祖先传承下来的家族系统动力，第三是受到超时空的灵魂业力牵绊。我曾在纽约跟随《前世今生》作者布莱恩·魏斯博士专研前世回溯催眠疗法，魏斯医师说，“惟有爱是真实的”，他的第三本书“Only Love Is Real”即揭示了爱是人类终极的渴望，无私的爱是上天给我们最美的礼物。如果仇恨是一种疾病，爱是唯一的药方。

现今的心理学研究，在超个人心理学领域已经取得了深入的进展。大量新时代以及传统宗教的方法和理念都被灵活地运用到心理治疗和个人成长中。离开了灵性层面的基础，心理治疗将难以究竟，治疗所触及的层面以及所带来的改变都有其局限性。我在这八

爱的勇气

年来近三千多人的临床个案及工作坊实践中，对此也有非常深刻的体会。因此对于书中的相关论述有很深的共鸣。本书，“自我关系疗法”的核心理念里，每个行为或症状背后都有一个隐藏、被忽略的正向意图；治疗的精神就是同时去碰触与照顾到个体身心灵全面的需求，帮助个案观照自身一种全人的、整合的自我认同，并进一步看到人生中所有匮乏感背后的祝福，而不断从中汲取力量。

人在外界的关系中经历的问题，无不是内在问题的显现或外化。与内在自我的关系出现问题，必然难以在各种关系中找到和谐、实践真爱。所以，作者的“自我关系疗法”可以作为疗愈人际关系纠结的起始点，先找到和接受内在那部分被忽视被遗弃的自我，从爱一部分的自己到全然和同时地接受自己各个面向，真正的爱自己，再以同样的思路把这种爱扩展到他人及社会中，让爱这一人类的本源天性重新被唤醒，带到我们的生活中。

对于治疗师来说，这本书也是一本极其值得参考的著作。它对治疗师本身的状态，而非仅是知识技巧和经验层面，提出了更高的要求。书中提出了许多接近超个人心理学的原则，如找到内在柔软的中心，根植大地，让生命之流穿过你的中心。其实不只是这些原则，甚至只是找到内心的真爱，作为治疗师，我们需要带领个案去经验到的状态或境界都必需自己能够已经有所体验，才能以无条件的爱去支持与陪伴所有的来访者。而作者提出的这些状态，治疗师需要经由深入的静心冥想以及在生活中的精进的修炼才可获得。由此可见，作为新时代的治疗师，个人修为及身心合一的状态对于治疗的成功也起着至关重要的作用。

长期从事催眠教育工作与带领成长工作坊，我深深感受到一位助人工作者的内在修为与品性操守是如此地珍贵。吉利根博士传承米尔顿·艾瑞克森的魔幻治疗精神与合气道的精髓，保持着“不会

太紧，也不会太松”的核心精神，是一种可贵的人生态度与典范。
让我们一起尝试重新引燃自我之爱的火花吧！

[张芝华：身心美学作家，资深身心灵导师，知名催眠训练导师，《催眠瘦身》的作者。]

芝华的身心美学空间 <http://blog.sina.com.cn/sandyinlight>

推荐序——

失物招领员

王理书

世界级的绘本大师布赫兹与艾方索合作一本绘本《失物招领员》，故事描述一个小男孩在上学途中遗失了心爱的陀螺，后来在一个没有人知道的房子里找到它。房子的管理员称做“失物招领员”，所有你遗失或遗忘的东西，都有可能在这里找到，但也不是所有来这里的人都可以找到他遗失的东西。在书里，男孩三度进入这房子里，第二次他找回母亲遗失多年的祖父的怀表，第三次他找到了一个朋友，一个被世界遗忘的女孩。

若你相信荣格对人性的假设，相信人格发展的最终目标是“个体化”，也就是成为一个圆融的整体，那么，你也许就能想象，在世界的某个角落里存在着一个特别的房子，在那里，所有你遗失或遗忘的自己，都等着被找到，回到你的身边团圆，形成一个圆融的整体。而你同时是寻找失物的小男孩、被找回的小女孩，甚至可以是魔幻般的“失物招领员”。

在本书，“自我关系疗法”的核心理念里，每个症状（即生活或人际里出现让人受苦的点）背后都有一潜藏、被忽略压抑或被遗弃的部分自我；治疗的精神就是同时去碰触这部分自我以及另一极端的自我，而产生一种扩大的、更完整的自我认同。如同绘本里小男孩找到了小女孩，两人手牵手回到这世界一般。我们的症状迫使我们产生一种“想要完整”的渴望，而那也是灵魂在寻找原本属于他的“另一边”之时。

“自我关系疗法”借着传承自米尔顿·艾瑞克森的魔幻治疗精神，是一套非常具体而实用性强的方法。

1997年起，我开始阅读本书原文，2000年起每年秋天参加吉利根博士在台湾的工作坊，因之生命也有了魔幻般的转变。

首先学到的是归于中心（centering）的练习：以前遇到困难时本能反应是憋着气认真努力；后来我学会回到中心的呼吸，将第一注意力放在自己的中心，然后才是我想面对的困难。注意力的转变是一种很微妙的转换，原来“紧”的开始有“松”进来，原来害怕的开始有了信任一起，原来混乱的有了清明的中心。

接着是整本书最核心的部分，自我关系疗法的六个前提：关于柔软中心、关于生命与我们的关联、内在的自我关系、大我以及关于我们独特的人生旅程。这六大前提为本书的世界观或哲学背景。它们的范围超越了传统心理治疗的范畴，接近超个人心理学的灵性假设。这部分对初读的我既艰涩又熟稔，以传统心理治疗的理论架构而言，要拆掉许多既定的框架才放得进来，而它又甚似神话学大师坎伯对人性发展的观点：当超越二元对立后，每个人都走在其独一无二的英雄旅途上。

这世界陪我回头观看自己的童年出身，拆掉了许多因观念而来的羞耻感，看到当年所有匮乏背后的祝福，而不断从中获取力量。我在从事辅导工作时，当我工作的对象非社会的主流，或是生活正遭逢变故而人格有所扭曲时，我能够呼吸得更深，同时接触到表层症状下的深层力量……这样的我能与案主有最大的稳固关系一起工作。这是什么样的我？即使眼前面对的是个人人唾弃的加害人，依然能触碰到其内在完整可能的英雄存在之处。

本书后半段的原型自我：给祝福的“国王皇后原型”、给承诺与立界限的“战士原型”、促成接纳以及沟通的“爱人者原型”，

以及达成转换与疗愈的“魔法师原型”。这对一个走整合折衷学派，正在探求个人治疗风格的我，在学习心理治疗的路上，提供了可运用的实用坐标。当我进行一个卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）的倾听与接纳同理反应时，内在会放着艾伯特·埃林斯（Albert Ellis）的坚定与界限；当我往下进入案主的深层暗处时，我没忘记上方有着弗吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）如皇后般的光亮祝福。揣摩吉利根提出的治疗四原型多年之后，我渐渐明白这里说的，更是治疗师内在能量之流动与统整状态。

如果我继续回忆并书写，可能等我肚里的孩子出生，都写不完。幸运地，在吉利根台湾的工作坊里，他陪我走了一段心灵之旅。在这段旅程里，我找回漂泊多年的一个小小内在心灵我。吉利根老师用他合气道的稳定气魄，帮我守护着这道门，而通过身体里真切的两个心跳声，我也接触到了内在那个真实的心灵我，女儿何时出生，在现实世界同我一起活着？等待《爱的勇气》出版的雀跃与焦急如同孩子要出生一样多。于是撑起身子，以吉利根粉丝的身份，无论如何都要把自己这几年生命里受到的转变书写出来，与其他的读者分享。

[王理书：美国堪萨斯州立大学教育科技与咨商硕士，咨商与亲职教育工作者，隐喻、故事工作坊带领人。]

简体中文版序

很高兴看到《爱的勇气》的简体中文译本得以出版。这是一本有关这个世界最高力量的书，这种力量就是——人类的爱。其中强调，爱并非像主流意识所渲染的那样，只能降临在那些幸运的人身上，它是一种可以学习、练习和发展的技能。爱作为一种技能可以将痛苦转为喜悦，将冲突转为和解，将问题转为答案。本书提供了一些如何实现这些转化的建议。

我的一位最重要的老师，同时也是一位卓越的精神病学专家和治疗师，米尔顿·艾瑞克森曾说过，每个人的生命中总有些风雨，生活给予每个人的苦难、不幸和挫折也都是公平的。我们并不能避开它们，但爱的技巧却能照亮穿越它们的路。它指引我们如何对痛苦全然敞开，却不忘记我们的天赋和生命的喜悦，如何创造性地解决问题，而不失去我们的幽默和开放之心以及如何去实现自己的梦想，同时为这个世界疗愈创伤、带来幸福。

当我们把爱作为一项技巧，最需要关注的是这个人自身的状态。书中提到的自我关系疗法（self-relations work）以提升修习者的身体状态、关系认知和意识领域为目标。想象一下，当你状态最好的时候，你的感觉是怎么样的一——譬如说，当你在大自然中漫步，或是冥想静心时，或是和你爱的人享受美好时光，或是正在阅读一本很棒的书。在这些时刻，你身体的感觉是怎样的？你正经验着什么样的思想？你和一个更大的觉知领域有着什么样的联结？在这些美好的状态中，经验的形态通常是非常正向的——轻松而快乐的身体、流畅而充满探究欲的头脑、开放而贯穿的觉知。在自我关系中