

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挠地探索。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说的话囫圇吞枣的人。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伤害的事情。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的过程，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学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 and 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。他不是在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”来向超我交涉。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：Zeitg, 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。

他刚到家里，人们就接二连三地请他讲述他的旅程和发现，每一次他都会重新讲述一遍。人们都惊叹和羡慕他的成就。没过多久，他便沉迷于自己讲述的故事中，再也不去河边了。

一位对他的行为感到心痛的老人认识到，这样下去很危险，急忙去帮助他。用清晰而温和的声音说：“我想知道雨是从哪里来的。”

年轻人很绝望：“要到天上测量那么多的雨滴，我到哪里去找上天梯呢？我怎样追踪云彩呢？”他转过身去，羞愧得抬不起头来，最后跳进河里，让河水载着他远去。

老人想：“这是个不错的答案，我的孩子。跳进水里，感受水流，让河水载着你去吧。回家，不就是你的愿望吗？那会一直返回源头。”

亨特·博蒙特

目录

译序

序

导言

第一部分 亲密关系中的现象学

第一章 良知的界限：愧疚和清白 3

第一节 个人良知和我们的感受 5

第二节 不同的需求，需要不同的行为 6

第三节 良知维护着连结 7

第四节 付出和接受之间的平衡 13

第五节 作用于社会法则中的良知 29

第六节 伟大整体的系统良知 30

第二章 男人和女人：家庭的基础 34

第一节 顾及性欲 37

第二节 伴侣之间的爱 39

第三节 更新能量 44

第四节 伴侣之间的连结 45

第五节 付出和收取的平衡 49

第六节 笑对死神 57

第七节	特别话题	61
第八节	治疗笔录	76

第三章	父母和孩子	88
第一节	父母和孩子之间的付出和接受	90
第二节	父母和孩子之间的层阶	104
第三节	亲子关系中的难题	110
第四节	治疗笔录	132

第四章	家族群体的良知	146
第一节	家族的组织	148
第二节	家族里的牵连	156
第三节	治疗笔录	169

第五章	爱和伟大的灵魂	186
第一节	为了伟大的信念	190
第二节	治疗笔录	193

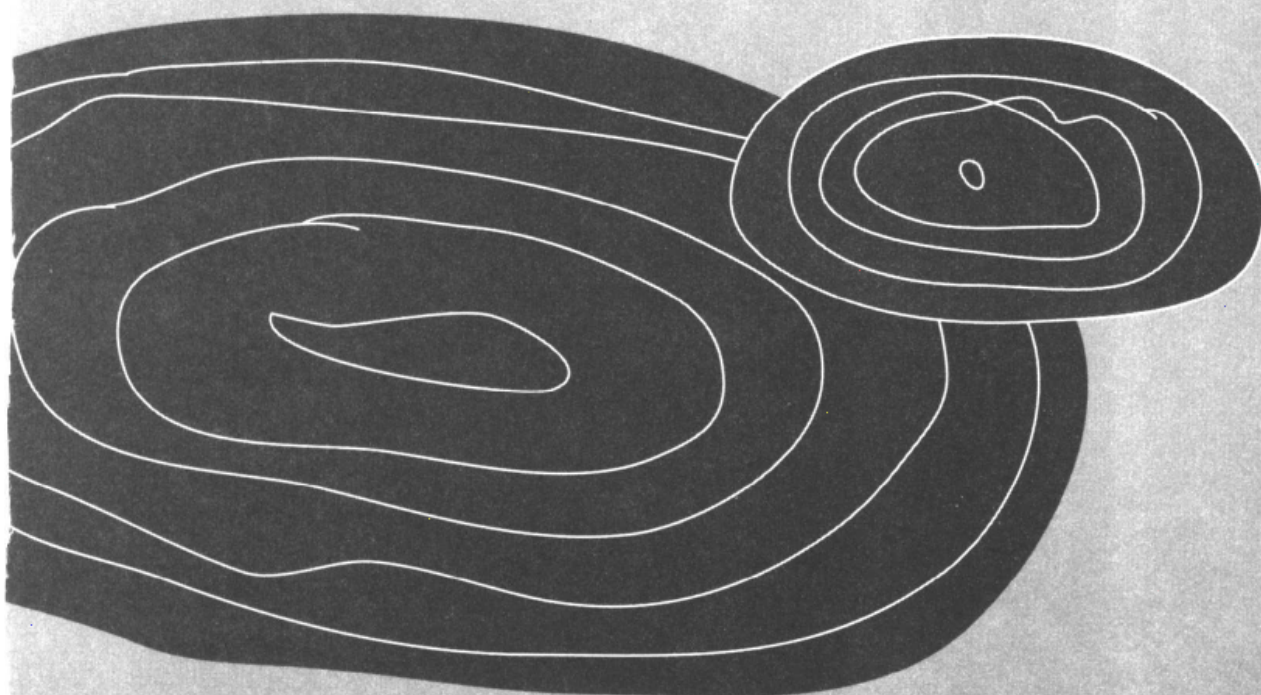
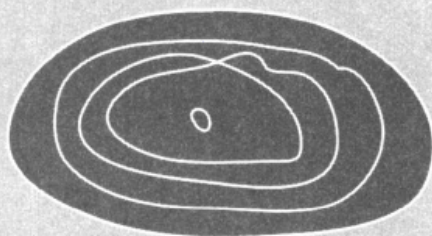
第二部分 心理治疗注意事项

第六章	治疗师的心态	203
第一节	看	203
第二节	伙伴间的对话	209
第三节	超越善恶的全盘思考	210
第四节	行为导致后果	213

第五节	帮助的原则	215
第六节	要解决问题，不要盯着问题	218
第七节	阻抗，爱的错位	222
第八节	感觉的分类	223
第九节	选择的痛苦和命运的痛苦	229
第十节	注重事实，不要急于判断	230
第十一节	只有触及当事人的爱，解释才有作用	231
第十二节	随意解释和自以为是	232
第十三节	过分戏剧化	234
第十四节	假的好奇心	234
第十五节	放弃控制	236
第十六节	有效的治疗性陈述	239
第十七节	接受责任还是包揽责任	240
第十八节	恰当的语句	241
第十九节	治疗记录	242
第七章	系统排列的基本方法	251
第一节	建立系统排列	252
第二节	注意事项	268
第三节	治疗性故事	271
第四节	去除束缚，创造自由	273
第五节	治疗的仪式	275
第六节	圆形座位	281
第七节	治疗笔录	291

第八章	系统心理治疗中的特别主题	302
第一节	梦	302
第二节	阻抗	310
第三节	悲伤和分离	320
附录 1	影响海灵格工作发展的因素	327
附录 2	中英名词（词组）索引	331

第一部分 亲密关系中的现象学



第一章 良知的界限：愧疚和清白

如果不是亲眼所见，
我们会相信谎言，
存在于黑暗、消散于黑暗，
而心灵却在阳光沐浴中长眠。
——威廉·布雷克

仔细观察人们为了自己的良知所做的事情，我们便能察觉到，良知的含义和我们对它的认识其实是大相径庭的。我们可以看到：

- 良知方面的清白或愧疚，跟善良和邪恶并没有多大关系。许多残暴的恶行和严重的不公，常常会打着不愧对良知的幌子。在做一些正确的事情，却有违大家意愿时，我们都会感到惴惴不安。我们把那些让我们感到愧疚不安或心安理得的良知称作**个人良知**。
- 个人良知有很多标准。在我们所处的各种各样关系中，良知标准是各不相同的：在我们和父亲的关系中有一个标准，和母亲又有另一个标准；对教会会有一个标准，对工作单位又有一个。那就是说，对我们所属的每一个系统都会有不同的标准。
- 除了个人良知之外，我们还要服从**系统良知**。我们以前可能不曾听说过这类良知，也感觉不到它的存在。但是，我们都能体验到它的影响：就是因为这种良知，家族中的伤害才会一代一代地往下传递。这本书的主题，就是探讨这类无形的系统良知，探讨系统良知的动力现象，探讨“**隐藏在爱中的和**

谐”的法则。

- 更深一层,除了我们能感觉到的个人良知,和虽然感觉不到却仍然在我们身上运作的系统良知外,还有把我们引向巨大整体的第三良知。遵循第三良知需要我们付出巨大的努力,要求我们努力修行。要我们摒弃对家族、宗教、文化和个人认同的顾虑。如果我们钟爱它,它就会要求我们抛开已知一切,跟随这个伟大整体的良知。这类良知神秘莫测,说不清、道不明,它不会遵从我们熟悉的个人良知和系统良知的法则。

问题

我们对良知的了解,就好像一匹马清楚身上骑士的指令一样,也像一个舵手熟悉那些用来指引航行的星星一样。很多骑士都在策马前行,很多舵手都在不同星星的指引下驾驶着船只。我们不禁要问:谁来指挥这些骑士?船长到底要选择哪条航线?

答案

学生问老师:“请您告诉我什么是自由?”

“哪一种自由?”老师反问道。

“第一种自由是愚蠢。就像一匹马把主人抛下马背时得意洋洋的嘶鸣一样,它得到的只能是缰绳被拉得更紧一些。

“第二种自由是懊悔。懊悔就像一个舵手,在船触礁的时候,不肯和其他人一起上救生艇逃命,而是要和沉船共存亡。

“第三种自由是理解。唉,理解通常是在愚蠢和懊悔之后才到来的。它就像在风中弯着腰的庄稼,正是因为它柔弱的地方弯了下来,所以才禁得住风吹。”

学生问:“就这么多吗?”

老师说：“很多人认为自己在探索和追求自己认可的真相，但是，实际上伟大的灵魂正在审查和找寻他们。就像自然界一样，允许万物有各种各样的差异，但也可以轻而易举揭穿和淘汰那些弄虚作假的人。对那些从内心深处接受它的人，伟大的灵魂会让他们轮流获得一些自由。就像河流那样，只有顺流而泳并允许水流推动自己的游泳者，才能得到其帮助游到对岸。”

第一节 个人良知和我们的感受

在我们面对的各种各样的关系中，我们多种最基本的需求共同存在、相互作用着：

- 归属的需求，那和连结^①有关。
- 维护付出和接受之间的平衡的需求^②，那和平衡有关。
- 保障社会稳定和把握未来的需求，那和秩序有关。

无情的动力和本能的反应让人们感受到这三种需求，人们要屈从它们的压力，适应它们的挑战，顺从它们的要求，受它们的强迫和控制。不管我们愿不愿意，这些需求会限制我们的选择并干涉我们，要我们走向和自己意愿有冲突的目标。

这些需求约束着我们的关系，但也可以促成我们的关系，因为它们不仅能反映出人类和他人亲密联系中最基本的需求，也能够促成这些联系。当我们满足这些需求并在相互之间取得平衡的时候，我们的关系就会成功，否则，我们的关系

^① Konrad Lorenz叙述了在动物之中有铭记(动物生命早期即起作用的一种学习机能)现象。John Bowlby和他的学生们曾经描述了出现在母亲和她的孩子之间的连结。海灵格认识到性伴侣间连结的重要性，这种连接用彼此之间可以感觉到的爱紧密地把双方联系在一起。然而，这里提到的连结主要是把一个人和相关的群体联系在一起的社会连结。

^② Ivan · Boszormenyi-Nagy曾经描述过，付出和接受之间的平衡在家庭动力学中的重要性，和家庭系统中隐藏的连结、忠诚的重要性一样。

就会面临障碍、受到破坏。我们采取的每一个行动都会影响其他人，我们也会因此而感到愧疚不安或心安理得。就像不断地辨别黑暗与光明的眼睛一样，也有一个类似的器官，在不断地分辨着某些事情到底是在帮助还是在妨碍我们的关系。

当我们的行为的危及或损害我们的关系时，我们会感到愧疚不安；当我们的行为有益于我们的关系时，我们会从内疚中解脱，或者说感到问心无愧。我们体验到的愧疚不安和问心无愧，也就是那些危害或有益我们关系的感觉，称为个人良知。因此，我们愧疚不安和问心无愧的感觉是一个基本的社会现象，并不是更高一层道德价值的要求。相反，在我们生存所必需的群体之间的紧密联系中，它常常让我们把愧疚不安和问心无愧的感觉与善恶混淆起来。

第二节 不同的需求，需要不同的行为

我们对归属的需求，对付出和接受之间平衡的需求，以及对社会秩序的需求，共同作用，维护着我们所属的社会群体。但是，每一种需求都只是为了自己的目标努力，这个目标可以让人感到愧疚不安或问心无愧。因此，根据需求本身及其服务的目标不同，我们也会体验到不同的愧疚不安或问心无愧。

- 当我们的归属感受到威胁时，愧疚让人感觉到好像被排除在外或远离大家。当归属感得到满足，大家亲密无间，我们会心安理得。
- 当付出和接受之间不平衡时，愧疚感总是让我们觉得好像受了恩惠或欠了别人的。当它得到满足时，我们会感觉到问心无愧，有了权利和自由。
- 当我们违反社会秩序时，愧疚会让我们感觉到背离了正途，担心未知的后果，怕受到报应。当我们尽心尽责地、一心不二地尊重社会秩序时，我们会感到问心无愧。

良知在满足我们一个需求的同时，会禁止另一个需求，在另一种情况下被禁止的需求，它却可能允许我们得到满足。例如：

爱和秩序

母亲叫儿子单独玩一小时，因为他违反了家里的规矩。如果她让儿子整整一个小时都呆在自己的房间里，可能符合了社会秩序的要求，但儿子理所当然地会感到孤独，因为爱和归属感被剥夺了。由于这个原因，母亲像很多父母一样，会对惩罚打折扣。虽然这不符合社会秩序的全部要求，妈妈在这方面会感觉到不安，但她满足了爱，从而心安理得。

即使在各种需求之间相互冲突时，良知也会行使自己的职责，当需求发生冲突时，我们会体验到的良知的冲突。不论是谁，只要想在某一需求方面问心无愧，必然同时在另一方面感觉到内疚不安，不论是谁在家里房间中收容了问心无愧的感觉，内疚和罪责也会接踵而至。不管我们怎样在良知后面紧追不舍，我们总是感觉到无愧和愧疚难以分离，在这一需求方面我们无愧，另一需求方面我们就会愧疚自责。只有无愧而没有愧疚，这种境界只不过是镜中花、水中月而已。

第三节 良知维护着连结

不管人们和群体对我们的归属权设下什么条件，在归属需求的良知在发生作用时，出于生存的需要，我们都会和族群紧紧地联系在一起。虽然一棵橡树对它生长的土地并没有特别的挑选，然而，不论在开阔的田野还是在密林深处；不论在受保护的山谷还是在阵风习习的山岗上，环境都会影响它，它的成长发育也不尽相同。同样道理，孩子也会毫无异议地适应他们所在的群体，带着不可磨灭的印迹，和那些族群连结在一起。年轻的孩子所体验到的和家庭的连结，就好像体验到的爱和运气一样，无论家庭怎样养育他们，无论家庭怎样忽视他们，无论这个家庭信仰什么，也无论这个家庭做了什么事情，家庭的价值和习惯对他的体验来说都是最好的。

在满足归属感方面，良知对任何增强或损害我们连结的事情都会有所反应。在我们行动时，怎样才能确保继续归属于我们的团体，这一点，我们的良知很清楚。偏离团体的规范，就会在良知上产生愧疚感，就会害怕我们归属的权利受到威胁和损害。就像毛驴鼻子前面挂着的胡萝卜，也像车把式手中的鞭子，愧疚和无愧的目标是一样的，都在向着同一方向引诱和驱赶我们，都在满腹疑虑地监测着我们和家庭之间、我们和亲密团体之间的连结。

负责我们连结的良知并不能超脱于我们所属群体的盲从和迷信，不能指引我们走向伟大的真理。相反，会满足和维护盲从和迷信，只要是禁忌的东西，良知都会阻挠我们去看、去了解、去回忆。连结和归属感，对我们的生存和安康是必需的。我们在感知、相信和了解事物时，都要受它们操纵。

良知否定显而易见的事实

一个医生告诉治疗小组，有一天早上，他姐姐打电话要他去看看她。姐姐有点儿不舒服，想让他检查检查，看看有什么问题。他到了姐姐那里，和姐姐谈了一小时都毫无头绪。他让姐姐去看妇产科医生。姐姐去了，当晚就生下一个健康的儿子。

医生根本就没察觉到姐姐怀孕了，也意识不到姐姐会怀孕，而姐姐本身也是个内科医生。在他们的家族中，不允许孩子知道关于怀孕的事情，他们所受的医学教育，都驱除不了自己知觉上的屏障。

每个群体有不同的标准

良知作用于连结时只追随一个标准，那就是我们所属群体的价值。来自不同的群体的人们就有不同的价值观。同时属于几个群体的人们，在每一个群体中的行为都有所不同。当我们的社会背景发生变化时，良知就会像变色龙一样改变它

的颜色，以便在新的情况下保护我们。对我们的母亲，我们有一个良知，对父亲则有另外一个；在家庭有一个良知，在单位则有另一个；在教堂有一个，在晚会上又另有一个。在各种不同的情况下，良知都在努力地护卫着我们的归属权，保护我们避免被遗弃、避免受损失。它要把我们维持在我们的群体中，就像牧羊犬要把绵羊维持在羊群一样，张牙舞爪地跟在我们的脚后，直到我们和其他人一起保持一致。

但是，在一种关系中让我们感觉到无愧的东西，在另一种关系中却会让我们感到惴惴不安。在小偷的团伙中，成员必须去偷，他们这样做是为了一个明确的良知。在另一个群体中，偷东西却是大忌。这两种情况下，成员在因违反族群成员条件而受到惩罚时，都会体验到同样的内疚感和无愧感。

维护某一种关系的事情，可能会损害另一种关系。例如，性行为符合某一种关系，在另一种关系中却是大逆不道。那么，当我们归属的两种关系出现抵触时，会发生什么事情呢？一种关系中让我们感觉到的愧疚不安的事情，在另一种关系中却又非做不可，我们应该怎么办呢？同样的行动却面临着不同的判决，一方面会说我们有罪，而另一方面却会说我们清白无辜。

依赖强化连结

在我们最无能为力、最容易受伤的时候，良知就会把我们和群体联系得最牢固。当我们从群体中获得力量从而独立时，连结和良知会有所松动。但是，如果我们让自己保持着虚弱和依赖，我们就会保持着服从和忠诚。在家庭中，处在这个位置上的是孩子；在公司中，是低级雇员；在军队中，是刚入伍的士兵；在教堂里，是虔诚的信徒。为了群体中强者的利益，他们都会凭着良知行事而不顾自己的健康、幸福或生命，甚至会以身试法，就算他们的首领不顾道德原则，用所谓“最高目标”来误导他们，也在所不惜。他们是顺民，把自己的脖子伸给强者——那从事肮脏活动的刽子手，他们是没有得到赞颂的英雄，仍坚守着最后的

阵地；是忠实地跟随着牧羊犬的绵羊，一步步走向屠宰场，是要付出赔偿的受害者。他们是一群孩子，正在为父母和亲戚跳进冲突中，执行他们并没有计划好的事情，去为他们没有做过的事情进行赔偿，去担负并不是他们造成的负担。

房间不够了

一个风烛残年的老人，去找一个朋友来帮他求得平静。当他还年轻的时候，曾经轻微地训斥了儿子，当天晚上儿子就上吊自杀了。儿子的死出乎父亲的意料，从此背负了深深的愧疚，心头大石怎么也放不下来。

在和朋友谈话的时候，他突然回忆起在儿子自杀前几天，他曾经跟儿子有过一次对话。吃晚饭的时候，妻子曾经说，另一个孩子就要出世了。那个孩子神色异常，歇斯底里地大叫：“啊，上帝！我们家的房间不够住了。”

当老人回忆起那段对话的时候，他醒悟了这出悲剧背后更深一层的背景：儿子的自杀是为了分担贫穷父母亲的负担，给另一个人腾出房间，并不只是因为那轻微地训斥。明白了儿子的爱之后，老人就找到了这件事情背后的意义。他说：“我终于获得了平静，就好像坐在高山上平静的湖边一样。”

归属感排除异己

无论在什么情况下，作用在归属感方面的良知都会把我们和群体中的其他成员相互联系在一起，它也驱使我们把那些和我们不同的人排除在外，取消他们的成员资格，而成员资格恰恰是我们每个人自认为是至关重要的。我们要让他们心有所惧。维护我们归属感的良知，指导我们去对付那些和我们不同的人，让他们面对违背良知之后产生的最坏的后果，也就是人们最害怕的事情——被排斥在外。但是，因为我们在服从良知的情况下，不友好地对待他们，所以，他们也会以他们族群良知的名义对付我们。守护归属感的良知约束我们不能在族群中做坏

事，但是对大族群外边的人们，它的约束力就烟消云散了。那么，我们就能用良知的名义，对他们做一些良知禁止我们对自己族群成员做的事情。在宗教、种族和国家冲突的背景下，人们在良知的名义下，就会在族群内支持邪恶，不理睬戒禁的约束，允许成员对不同的群体的其他人做出一些暴行和谋杀。

因此，愧疚和无愧并不等同于善良和邪恶。在我们赖以生存的族群的良知明确地召唤我们时，我们会问心无愧地做出破坏性的或邪恶的事情；在同一族群中，当我们行为危害我们的成员资格时，虽然我们采取的是一些建设性的行动，仍会感到愧疚不安。

附加说明

前南非秘密警察成员在真相调查委员会面前的证词，受到国际的关注，这也是我们描述的现象方面最好的例子。

纳尔逊·曼德拉政府决定，同意特赦那些愿意坦白交待以前活动的前秘密警察成员，这样就创造出一种气氛，让社会群体的成员能清晰理解善良和邪恶。在种族主义政权的时期，基于秘密警察成员的背景，他们折磨拷打和谋杀，他们相信正在做的是有益的事情，正在为保护国家免遭颠覆而进行行动。现在，在不同的政治背景下，得到特赦之后，很多人和以前的观点都不同了，表露出真诚而深沉的悔恨。（亨特·博蒙特）

愧疚和无愧可能只是假象

愧疚和无愧常常会相互调换外壳，愧疚会表现的和无愧一样，而无愧就像愧疚。外表骗人，只有借助最后的结果，我们才知道什么是真实的。

选手

他们说

彼此是对手，
面对面
要战斗。
在共有的棋盘上
用很多棋子，
复杂的规则，
如同古老的游戏
移动不休。

游戏中
你来我往
各有千秋，
寻找优势
保持先手
直到比赛尽头。

接着，换边
换颜色，
同样的游戏
又开始另一回合。

无论是谁
玩过足够局数
不管赢得多，
还是输得多，

双方都能
成为高超的师傅。

正如愧疚和清白的外表会让人们上当受骗一样，群体的良知也会把孩子的对世界的感知渐渐地塑造成一个固定的模式。它会用家族的信念粉饰孩子的认知。

认清好坏

一个小孩走进一座院子里，眼前生机勃勃的景象让他惊诧不已。母亲说：“你看，那多美啊！”这时，小孩的注意力必定要集中在妈妈的话上，看和听就被阻断了，他和客观事物之间的直接接触被价值判断取代了。孩子不再相信自己对事物本质陶醉的体验，而必须遵从外在的权威，由对方来定义什么是美、什么是好。

那么良知就会越俎代庖，就会在善良与邪恶的知识范畴里设下愧疚和清白的感受。必须冲破虚假的外表——我们所属群体中创造出来的美德，才能得到真正的善。任你怎样谈论良知，世界依然如是。

第四节 付出和接受之间的平衡

我们所处的关系，我们经历到的愧疚和清白，首先是在付出和接受方面。我们付出的时候，就会觉得有权利，我们接受的时候就会感到有义务。权利和义务之间不断地变换，是我们所处的关系中又一个让人产生愧疚和清白的基本动力。

爱的礼物

在非洲有一个传教士被派往一个新的区域。在出发的那天早晨，有一个人步行了几个小时来拜访他，送给他一些钱作为告别的礼物。那些钱大概价值30分。传教士很清楚那个人是为了感谢他，因为这个人生病的时候，传教士很关心他，看了他几次。他知道这30分对那个人来讲是一笔很大的财富，试图把钱退回去，或许还要加一些。但是，经过再三考虑之后，还是接受了那笔钱并表示感谢。对于那满怀爱意的付出，他有责任要同样满怀爱意地接受。

当我们接受了某人的某些东西时，我们就会觉得内心有愧，从而有所牵挂。当我们接受的时候，我们就会感激付出者，会感到欠了他的情。这些义务让我们感到周身不适、压力重重，并试图通过回赠一些东西来消除它。接受是罪责的一种形式。

在这种交换中，当我们全数接收过来，并回赠稍多一些的时候，在权利方面就会感觉到舒服些，就会产生清白无辜的感觉。当我们全数接受、我们的需要得到满足并且我们也全数付出的时候，我们就会感觉到不拖不欠、无忧无虑和轻松自在。

在关系中人们相互交换方面，为了维持和得到清白无辜的感觉，人们往往采用三种模式：禁欲、帮助、全数交换。

禁欲

某些人用最小的方式参与生命，坚持清白无辜的幻象。不是全数地接受他们需要的东西并为此表示感激，而是封闭自己，节食禁欲。他们觉得这样可以摆脱需求和义务，因为他们没有需求，不需要接受。虽然他们不必对任何人感到感激，自己问心无愧，但那种清白只能让他们成为袖手旁观的观察者。他们洁身自

爱，因此经常把自己想像成为高人一等或与众不同。生活给他们带来的快乐也仅限于蜻蜓点水而已，相比较而言他们会感觉到空虚和不足。

在许多消极挣扎的人们身上，常常可以观察到这种态度。他们对生活提供的一切采取不欢迎的态度，这种态度最早产生于和父母（或是其中一个）之间的关系中。后来也不再接受其他的关系，不接受世界上美好的事物。一些人通过抱怨别人给的不够或者不合自己心意来证明自己的拒绝接受是有道理的。还有一些人通过指出付出者的错误和局限来证明不接受是对的。但是，其结果都是一样的，他们固守着被动和空虚。例如，有些人抱怨或拒绝接受自己的父母，惘顾父母为自己所做的一切，都会让自己明显地感受到不完整和损失。

反过来，我们观察一下那些成功接受自己父母现实状况的人们，他们把这些接受的体验转化成持续流动的力量和营养，让它们进入其他的关系中。就算父母对自己不好，也能够在这些关系中丰富地接受和付出。

帮助

另有一些人想通过否定自己的需要来维持清白感，除非在他们已经付出足够多并感到拥有权利之后。在接受之前，以前的付出让我们拥有一些很短暂的权利，一旦接受我们需要的东西，那权力就会烟消云散。他们宁可维持自己权力感，也不愿意看到那些付出的人们对自己说三道四，他们会这样想：“让你感到欠了我的情，好过让我欠你的情。”很多理想主义者都保持这种态度，这就是广为人知的“助人者综合征”。

这种人自我中心、抛弃需求、为自由奋斗。他们从根本上讲是和关系对着干的。无论谁只想付出而不想接受，都只不过是维持高高在上的幻象，拒绝接受生命的施舍，否认自己和同伴之间的平等。别人很快不想从拒绝接受的人那里得到任何东西了，反而会怨恨他们，远离他们。因此，长期的助人者常常是孤独的，最终变得痛苦不堪。

尽情交换

在付出与接受中，第三种通往清白无辜的途径，也是最好的途径，就是完全付出和接受，通过大量的付出和接受的交换，得到心满意足的感觉。这种交换是关系的关键：付出者接受，接受者付出。接受者和付出者双方是平等的。

对这种清白无辜感来说，不但付出和接受之间的平衡很重要，而且之间的量也很重要。少量的付出和接受，并不会带来多大的好处；大量才会让我们变得富有。大量的付出和接受，让人们感到富足和幸福。

越来越多

一个人爱他的妻子，想送给她一些东西。因为她也爱他，所以就满怀感激之情，接受了他的礼物。结果，妻子感觉到需要回赠一些东西。凭着自己的感觉，她回赠了丈夫，为了万无一失，她送的礼物比接受的稍微多一点。因为她是怀着爱送这份礼物的，丈夫也很期望接受她提供的礼物，并在回赠的时候也稍为增加了一些。按这种方式，良知保持着动态地不平衡，夫妇之间的关系在这种付出与接受的量不断增长的情况下持续发展。

这种快乐不会从天而降，而是在亲密关系中，通过需求和接受，自觉地增加爱而达成的结果。随着这种大量的交换，我们会感觉到轻松自由、公平和满足。在付出和接受方面，所知道的保持清白无辜的方式中，这是到目前为止能够得到最深层满足的方式。

付出与接受间特殊的平衡

在某些关系中，付出与接受之间的差异是不可克服的。例如，父母和孩子之间，老师和学生之间。父母和老师主要是付出者；孩子和学生是接受者。然而，

这种差异只能减少却不能完全消除。在所有付出有差异、得不到平衡的情况下，必须通过不同的手段取得均衡和满足。父母自己也曾经是孩子，老师也曾经是学生。当他们把从上一代接受过来的东西，付出给下一代时，他们就取得了付出和接受之间的平衡。孩子和学生也是这样。

包瑞斯(Börries von Münchhausen)在下面的诗歌中优美地描述出这一切。

黄金球

因为爱，爸爸给了我

我无以回报。

年纪小，这份礼物的价值，我不知道。

长大后，用成人的脑袋，无法思考。

现在，我儿子长大成人，爱传给他，

在父亲的心中，和别人不一样，他是个宝。

我曾经接受的东西，现在付出，

这来自不再回来的人，没法回赠。

当儿子长大成人，像男人一样思考，

他将像我一样，踏上自己的路途。

我给他的爱，他会交给他的儿子。

我注视他，带着渴望而没有嫉妒。

我的目光跟随生命的游戏，

深入时间的殿堂，

人人含笑抛出黄金球，

没有人抛给传球给他的人。

在任何情况下，只要付出和接受之间的均衡不能通过双向、完整的交换获得，那么，父母和孩子、老师和学生之间适合的方式都可以应用。在这种情况下，例如，没有孩子的人，可以通过把自己接受的东西交付给其他人来减轻自己的义务。

致谢

人们在必须接受那些自己无法回报的东西时，表达诚恳的感激之情，是平衡付出和接受的另一种方法。我们千万不要随便表达感激之情，去逃避付出一些可能和应该付出的东西。但是，某些时候这是惟一适合方式。例如，对于残疾人、重病的人、垂死的人，有时在爱人之间也需要这样。

在这种情况下，除了平衡的需要之外，还有一种最基本的爱起着作用。这种爱像把卫星和行星保持在一起的引力一样，把社会系统中的成员彼此吸引在一起，完整地聚在一起。这种爱，像感激之情一样，伴随着付出和接受被表现出来。

不论是谁感觉到真正的感激之情，都可以肯定地说：“你给我，并没有考虑我能否偿还，我带着爱接受你的礼物。”不论是谁接受这份感激之情，就要肯定地说：“你对我的礼物的爱和赞赏，对我来说，比你能给我的其他东西更有价值。”

怀着我们的感激之情，我们不仅肯定彼此之间的付出，同时也肯定我们彼此双方是一个整体。

感谢上帝

有个男人曾经觉得要报答上帝，因为上帝曾让他起死回生。他问朋友应该做些什么来表达对上帝的感激之情。朋友告诉他一个故事：有个男人全心全意地爱着一个女人，并求她嫁给自己。女人并不想嫁给他，因为她的心另有所属。一天，他们一起穿过一条街道的时候，一辆汽车飞快地从女人旁边驶过，如果不是男人从背后拉她一把，就差点被汽车撞倒。然后女人对男人说：“现在我想嫁给你！”

“你认为那个男人会有什么感觉？”朋友问道。男人撇撇嘴，没有回答。
“你明白吗？”朋友说“上帝对你的感觉也可能和这个差不多！”

我们很容易把从天而降的好运看作是一种威胁，是让人焦虑不安的东西。心底里会相信我们的幸福会引起其他人的嫉妒，引起命运的嫉妒。诚恳地感激之情会减少这种焦虑。然而，在其他人的不幸面前肯定自己的好运是需要谦恭和勇气的。

战后回家

儿时的伙伴被派往前线，经历了无法形容的危险，虽然很多人受伤和被杀，还有两个安然无恙地回到了家。其中一个变得很平静，心平气和。他知道反复无常的命运最终还是救了他，因而像接受礼物、接受恩赐一样接受自己的生活。

另一个养成酗酒的习惯，像其他的退伍兵一样，整天沉湎于旧时的生活体验。热衷于吹嘘自己怎样大难不死，怎样英勇战斗。看起来，对他来讲，整个经历都是白费了。

付出、接受与爱的影响

在亲密关系中，为了达到平衡，付出和接受要受到共同需求的调节。如果伴侣双方没有体验到周期性地不平衡，就不会发展出有意义的交换。和我们步行相似，当我们保持静态平衡的时候，我们会直立在那里，当我们完全失去灵活的时候，就会摔倒。但是通过有节奏的失去平衡并再获得平衡，我们就会向前进。取得平衡后不久，一段关系要么会宣告结束，要么通过新的付出和接受来更新和持续发展。

虽然伴侣双方在交换中有所不同，但在亲密关系中他们是平等的。不论他们的付出和接受是哪种平衡，他们的爱都会取得成功和持续发展。当他们达到静态

平衡时，他们之间的交换就结束了。如果一方只是接受而不付出，另一方很快就会失望而不再付出。如果一方只是付出而不接受，另一方很快就会不想再接受。如果一方给得太多，超过另一方报答的意愿或能力时，伴侣关系也会结束。爱意根据接受者的接受能力限制付出，就好像它根据付出者的付出能力来限制接受一样。这就意味着伴侣双方对付出和接受之间平衡的需求，限制着他们的爱和他的伴侣关系。就这样，我们对平衡的需求约束着爱，限制着爱。

但是，爱也制约着平衡。当伴侣中一方做了一些事情刺痛和伤害了另一方，受伤的一方必须回报一些事情来造成同样的伤痛和困难，以便保持付出和接受之间的平衡。但是，这种方式不能破坏爱。当受伤的一方感觉到高高在上，而不能弯下腰来根据爱需要适当的报复对方时，那么就不可能得到平衡，关系就面临着威胁。例如，当夫妻中一方有外遇时，就会面临这样困难的处境。在婚外情事件发生之后，如果伴侣中一方顽固地要保持自己的清白感，得理不饶人，就不可能调解成功。

另一方面，如果受伤的伴侣通过报复一部分伤害，自愿地让自己处在愧疚之中，那么，他们之间要恢复关系或许就能成功。然而，如果受伤的人还爱着自己的伴侣，还想继续这一段伴侣关系，回报的伤害就不能和接受的完全相等，因为，那时就没有一种不公平的状态把他们联系在一起了。回报的伤害也不能过分，因为在那种情况下，犯错的一方会受伤，会理所当然地感到要寻找新的报复，伤害就会循环升级。报复的伤害必须比原先的要小一些。用这种方式，爱制约着平衡。

一些人发觉认识到上述这些会感到很不舒服，这种情况下，除非通过要求得到公正的补偿，让清白无辜的人变得身负罪责，否则能让爱丰富流动的调解就不可能出现。然而，像我们通过果实而认识大树一样，要想认识到对亲密关系和爱来说，什么真正有益、什么真正有害，比较一下两种不同做法的结果，就一清二楚了。

出路

一个人告诉朋友，他的妻子埋怨了他20年。他说，在结婚后没几天，父母就要求他用六个星期的假期来陪他们。因为父母要他开他们的新车。他跟着父母去了，把妻子撇在一边。回来之后，他再解释、再抱歉也没有用。

朋友建议说：“告诉她，她可以选择一些事情或者自己做一些事情，让大家扯平。”

那人笑了。他知道解决问题的关键了。

有时候会出现这种情况，伴侣双方引起的伤害不断升级，好像伤害爱的事情会对他们有什么好处似的。那时，他们的交换在负性增长，这种交换把他们紧紧地凝固在烦恼之中。他们是在维持付出和接受之间的平衡，但不是在爱中进行。通过付出和接受的量，通过分辨他们取得的平衡是有益还是有害，我们可以辨别一段关系的质量。

这也表明我们怎样才能让削弱了的伴侣关系重新恢复，让它变得令人满意；伴侣怎样从有害的交流移向有益的交流，怎样用爱来增加交流的量。

虚假的无助

当某人受了冤屈时，他会表现得很无助。受害者表现得越无助，越会让人们感到对过失者义愤填膺。但是，一旦伤害过去之后，受伤的伴侣很少会一直保留在完全无助的状态。通常，他们有采取行动的能力，他们要么会结束关系分道扬镳，要么会要求他们的伴侣公正地补偿，通过做这些，来终止对方的愧疚感并能够有一个新的开始。

当受害者不利用这个可能性有所行动时，那么其他的人就会代替他们行动。有所不同的是，那些行动会对他们的利益造成损害和不公正，常常比受害者自己

采取的行动更糟。最常见的是，儿子和孙子们会体验他们前辈的愤怒，就好像是他们自己的一样。

虚假的殉教者

一对结婚多年的夫妇，一起来参加研讨会。第一天晚上，妻子开着车离开了，第二天早晨，在工作坊开始之前重新回来。她大大咧咧地坐在丈夫的前面，故意当着整个群体的面说，她刚从情人那里过来。

当这个女人和其他人在一起的时候，她如她的丈夫一样表现得很可爱：专心、投入、敏感。但是，当她和丈夫在一起时，她对其他人的和蔼，就变成了刻薄。其他人不明白到底发生了什么事，特别是她的丈夫一点声儿都不出。

后来显示，这个女人在孩提时的一个夏天，她的父亲和情妇呆在城里，却把妻子和所有孩子送到乡下。父亲和情妇有时来看看他们，妻子却总是表现得很友好，等着他们俩，好像一切都很正常似的。但是在心底里，母亲十分愤怒。不管她怎么样压抑自己的愤怒和痛苦，孩子们仍然意识到这一点。

我们很可能会认为母亲的所作所为是值得称赞的。但这只是虚假的清白感，它的结果是具有破坏性的。女儿通过惩罚她的丈夫，为母亲所遭受的不公平向父亲报复，通过做和父亲一样的事情展示对父亲的爱，对待她的丈夫就好像父亲对待母亲一样。对女人的妈妈来说，比较好的解决办法是，对着自己的丈夫发泄心中的愤怒。那么，丈夫就必须做一个决定，他可能会和妻子达成双边协议，否则就一刀两断。

虽然可以采取适当的行动，但只要无辜的受害者继续受苦，更多无辜的牺牲者和有罪的牺牲者就都会接踵而至。有些人相信这样的幻象：固守自己的清白，面对坏事，不进行力所能及的面对面的抗争，就可以避免参与邪恶。其实自己也

在做同样的坏事。如果一方坚持保持自己清白有理，另一方的罪责就不会结束，他们之间的爱就会枯萎。那些想置身事外的人和被动服从邪恶的人，不但保持不了清白无辜，反而制造了更多的不公正。爱意需要有承担适当罪责的勇气。

幼稚的宽恕

同样，幼稚的宽恕会阻碍建设性的对话，它可以掩盖冲突或者推迟冲突的到来，把事情推给家庭里其他人处理。如果受害的一方试图宽恕做错事的人的罪责，好像他自己有权利这么做一样，那么破坏性就会更大。要想双方都得到调解，那么就要明白受害人不但有要求对方补偿的权利，而且有这方面的义务；肇事者不但有承担自己行为后果的义务，也有这样的权利。

第二次

一个有妇之夫和一个有夫之妇发生恋情。后来女人怀孕了，他们便各自离婚，重新结合。女人以前没有生过孩子。男人在前一段婚姻中有一个女儿，女儿跟着母亲。对第一任妻子，男人和他第二任妻子都感到内疚，他们梦想第一任妻子原谅他们。事实上，第一任妻子对他们很怨恨，因为她和女儿为这对夫妇的幸福付出的代价实在太大了。

当这对夫妻向一个朋友谈及他们想得到宽恕的愿望时，朋友要他们想像一下，如果他们的愿望真的实现了，前妻真的原谅他们了，会出现什么情况。在他们这样做的时候，两个人都认识到，他们一直不敢面对全部的愧疚，他们希望得到宽恕。但是，这一点对前妻的尊严和需求来讲，都是不公平的。他们决定要当面向前妻和女儿承认，自己的幸福是建立在对方的巨大牺牲上，他们将会满足这两个受害人的所有公平的要求。后来他们遵守了自己的诺言。

当受害者要求适当的补偿时，爱仍然会很好地发挥作用。

宽恕与和解

能够真正起到治疗作用的宽恕，既保护着肇事者的尊严也保护着受害者的尊严。这样的宽恕要求受害者在提出自己的要求时不要走极端，也要求他们接受肇事者提供的适当补偿。脱离真诚反悔的宽恕和拒绝接受适当的补偿，调解就无从谈起。

“无所谓”

一个妇女为了同情人在一起而和丈夫离婚。在许多年以后，妇女对当初的决定感到很懊悔。她发现自己仍然很爱前夫，想和他复婚，而他一直未再续弦。当她向他倾诉自己的心声时，他错开了话题，不置可否，而是想咨询一下婚姻顾问再说。

顾问问他希望从这次会面中得到收获。他无可奈何地笑了笑说：“无所谓！”顾问叫那个女人想一想，要做些什么才能让前夫对她旧情复燃，重新相信她。她摇摇头表示没有认真想过这个问题，也不知道怎么做才行得通。毫不奇怪，男人还是不放心的，仍然心有余悸。

顾问建议：首先，她必须认识到自己已经伤了前夫的心，然后让前夫相信她已经准备好来做补偿。女人考虑了一会儿，然后注视着前夫，诚恳地说：“对我以前所做的一切，真的很抱歉。我想再一次成为你的妻子，我将爱你、照顾你，让你幸福快乐，让你相信我。”

男人还是木然呆坐，毫无表情。

顾问对他说：“这件事一定对你造成了很大的伤害，你不想重蹈覆辙。”男人眼角闪着泪光。顾问继续道：“像你这样满怀痛苦的人，经常会觉得道

德上高人一等，并会用这种权力拒绝其他人。”他又加了一句，“借着这样的委屈，就让犯错的人永不超生了。”男人笑了笑，扭头看了看前妻。

“那是你的‘无所谓’了。请付费吧，”顾问说，“你从这‘无所谓’中得到什么，我一点都不想知道！”

不可避免的痛苦

在亲密关系中，当一方的行为造成分手的后果时，人们往往会认为他是按照自己的意愿选择这条路的。但是，没有采取行动的那一方，常常会受到一些伤害。那么关系中的角色被颠倒了，付出行为的一方和承担后果的一方错位了。分手也许是必须的，因为心灵需要更多的空间成长，而且，要离开的那个人早已经伤痕累累了。这种情况下，伤痛是不可避免的。我们的行动限制了我们的选择，以至于某些建设性的事情必然会造成不可避免的痛苦让我们承受。伴侣们常常停留在痛苦的处境里，除非他们遭受了更多的痛苦，足以补偿离开对另一方所造成的痛苦。

当伴侣分手时，并不只是离开的人有新的机会，留下来的一方常常也有机会创造新的开始。但是，如果留下来的一方停留在痛苦之中，拒绝接受分离带来的全新的可能性，就会给要离开自己、开始新生活的另一方制造困难。那时他们会保持紧密地相互联系，使他们之间的关系剪不断，理还乱。

另一方面，如果留下来的一方设法接受这个机会，让自己生活得更好，那么他就会让前面的伴侣得到自由和放松。在这种情况下，走出不幸，做一些真正有益的事情，可能是最具有建设性意义的宽恕形式。这样做，双方即使分开了，还是能够取得和解。

服从命运

当人们从其他人的损失里得到好处时，即使他们不能做任何事情来制止和改

变这种情况，他们仍然会觉得内疚。这里有两个例子。

我因你而获益

在一个男孩出生的时候，他的母亲就死了。没有人会认为男孩要对母亲的死亡负责，但是，他的理智始终战胜不了内疚感。因为，命运把他的出生和母亲的死亡联系在一起，内疚的压力无情地侵袭着他，在他的生活中会不知不觉地制造出一些失败，一厢情愿地想为那和自己不相干的事情做出补偿。

爆车胎

有个人的汽车爆胎了，紧急刹车，撞上了另一辆汽车。结果，那辆车的司机被撞死了，而他却无大碍。尽管以后开车一直小心翼翼，但是，在生活中，他还是摆脱不了那个人死亡的阴影，摆脱不了自己的内疚。他感受不到成功的喜悦，直到有一天他明白自己的痛苦对死去的人来说只能是贬低而不是尊重。

要应付在意外或偶然情况下产生的愧疚感，我们是力不从心的。因为，如果我们的愧疚或获益是源于自己自由选择和行为，我们会保持着主宰的力量和影响。但是在这些意外或偶然情况下，我们认识到，我们是服从那些无法控制的力量，那些决定我们生或死、留或去、盛或衰的力量，这并不能判定我们行为的善良和邪恶。

对很多人来说，偶然事件引发的问题让人非常震惊，他们宁愿糟蹋掉那些自认是不劳而获的好运，和生命的施舍划清界限，也不愿欣然地接受。事情过后，他们常想方设法编造自己的罪责或者积德行善，从而逃避开那些从天而降的援助或者不应遭受的痛苦给自己造成的冲击。

那些因为别人的损失而获益的人们常常会通过自杀、生病或者做一些让自己真正感到罪恶和痛苦的事情，来试图限制自己得到的好处。这些解决方法和他们令人费解的思想有关，他们在处理从天而降的好运时，采取的是一种天真幼稚的方式。事实上，他们是在增加而不是减少自己的罪责。例如，在上面的例子中，如果一个孩子因为母亲的死而限制自己的幸福或者自杀，那么，母亲的牺牲就一点价值都没有了，她就成了自己孩子死亡的背后元凶。

如果那个孩子能够说：“妈妈，你不会白白死去的，我要用我的生命做一些事情来纪念你，因为我知道它的价值。”那么，内疚的压力就已经变成了有益的力量，让那个孩子达到其他人达不到的目标。母亲的死就会产生有益的影响，就会给孩子带来长时间的平静。

被卷进去的每一个人从命运那里接受了一些东西之后，为了服从系统平衡的压力，也会想把这些回赠回去。在不可能回赠的情况下，至少就会用自己失败的方式来作补偿。但这些只是一厢情愿的企图，命运对我们的进行补偿的要求和企图完全不屑一顾。

谦恭地面对命运

正是我们的清白感，让我们在发生意外事件时，变得痛苦不堪。如果我们因为自己的行动而感到内疚并受到惩罚，如果我们在错误事件中因为无辜而不被追究并免于责任，我们就会设想，所处的环境正沿着道德的方向，遵循公平正义的法则。我们相信可以用自己良好的行为来控制我们自己有罪或无罪。但是，如果不管自己是有罪还是无辜都被赦免，不理睬其他人有无价值都要毁灭的话，那么，我们就会知道，在偶然事件中，自己很容易受到的攻击，我们会面临反复无常的愧疚和清白。当愧疚和损害到达悲惨的地步、变成我们的命运时，完全放弃补偿才是达到调节的惟一可能。

到那时，服从是我们眼前惟一的可能性，不论有利还是不利，都要屈服于命

运的无情的力量。我们把让屈服变得可行的内在态度称之为谦恭。那是指对真正无助所做出的谦逊的宽恕和服从。在这种状态下，加害者和受害者双方都怀着谦恭的态度，屈服于他们不可避免的命运，他们就会中止内疚和补偿。这让他们能享受生命和快乐，让他们能享受多久就享受多久，而不把自己的幸福跟别人的付出联系起来。这也让他们能够坦然面对自己的死亡、面对自己的困难生活，而不必顾虑个人的愧疚和清白。

我的孙子呢？

一个刚刚学会开车的年轻人出了车祸。他的奶奶和他同乘一辆车，伤势很重，命不久矣。她在弥留之际问道：“我的孙子呢？”当孙子来到她面前时，她说：“不要怪自己。我死亡的时候到了。”

随着眼泪往下淌，孙子的心中冒出一个念头：“我接受这个任务，成为你登上极乐世界的工具。当那一天来临时，我会做一些有益的事情来纪念你。”后来，他真的这么做了。

这种谦恭带给我们严肃和重负。在感受到真正的谦恭时，我们会认识到，不只是我们决定自己的命运，而且我们的命运也会决定我们。意外事件对我们到底是有益还是有害，是由一些法则决定的。这些法则的秘密，我们不能也不必去猜测。当我们面对命运带来的罪责或好运时，谦恭是最好的态度。它让我们少一些沾沾自喜，让我们尊重它们，正视和全盘接受因别人的付出而得到的好处，不必顾忌别人付出多少，满怀感激之情地接受，同时还要认识到其他人也会从这件事情上获益。

第五节 作用于社会法则中的良知

在亲密关系中，让爱获得成功的第三种需要就是法则。首先，“法则”涉及一个社会群体中制约共同生活的规则和社会习俗。所有持久的关系都会发展出一些规范、规则、信念和禁忌，以便约束他们的成员。这样，法则和架构的存在，使关系变成了关系系统。这些社会习俗构成了所有成员都同意的表面习俗，群体和群体之间可能会有很大的差别。这样的法则给成员设定了界限：顺从者就有归属权，不跟随团体习俗的人很快就会离开。当我们观察一群飞翔的鸟时，便能清晰地看到这种系统动力。在鸟群里，每一只鸟在飞翔时都有自己的路线，当它和其他的鸟的飞翔路线偏离得太远时，我们就可以看到它已经离开了鸟群。社会法则制约着我们在族群里的行为，并给我们的角色和功能定了性。但是，在冒犯这些法则时感到的内疚，并不会像我们伤害连结或者付出和接受的平衡时那么深刻。

附加说明

在以前，被家族和群体排除在外的后果，肯定比现在严重得多（在某些农村地区，这样被排除在外仍然会有严重的后果）。我们生活在一个社会法则迅速变化的时代，这些社会演变在增加了选择的弹性、灵活性和个人自由的同时，也增加了疏远、困惑和飘忽，对由清晰的归属感自然而然地带来的良好的感觉，可能也会有所限制。人们寻求解决的许多个体问题和家庭问题，常常是由于旧的社会和家庭法则被打破，而新的能经受起时间考验、为爱服务的法则又很难发展起来。例如，传统的法则对男人和女人之间的角色和劳动分工做了具体的定义，现在情况正在迅速地改变。很多夫妇需要花费巨大的精力去发展新的法则以适应他们自己的情况。为了达到共同的法则，他们正在艰苦努力。曾几何时，那些法则他们可以毫不费力地就可以得到，由系统共同的规范提供。他们曾经很高兴地发

现，在家族内他们能够维持连结、付出与接受之间的平衡，甚至在他们偏离族群共有的传统社会法则时也能做到。（亨特·博蒙特）

第六节 伟大整体的系统良知

除了那些作用于连结、付出与接受的平衡和社会习俗方面的良知外，在我们察觉不到的关系中，还运作着一种隐藏的良知。这是系统良知，它在作用时优先于我们个人感受到的愧疚和清白，它服务于另一些法则。这是隐藏的自然法则，它塑造着、制约着人类关系系统的行为。在它们之中，有一部分是生物进化的自然力量；有一部分是在我们的亲密关系中可以看到的复杂系统中的普遍的动力，还有一部分是作用于心灵层面上爱的隐藏的和谐的力量。

虽然我们并不能直接察觉它，我们可以通过它们的影响来认识这种隐藏良知的法则，在它们被冒犯的时候，就会导致痛苦，在它的滋润下，爱就会多姿多彩、牢固稳定。当我们跟从我们个人的良知时，我们经常会违反爱的法则。在下面的章节中我们将会看到，家庭中和亲密关系中的悲剧，经常和良知之间的冲突有关，即护卫连结、付出和接受以及社会习俗的良知和护卫家庭系统隐藏的良知之间的冲突。但是，当个人良知和社会习俗服从爱的隐藏的和谐和法则时，爱才能繁荣茁壮。

破除魔咒

不论是谁，只要你期望窥破爱的隐藏的和谐的秘密，就必须亲自进入这一座繁复的迷宫。他必须带着很多线团，用来标记路线，引导自己走出迷宫，以免晕头转向。我们被迫在黑暗中摸索自己的路，当我们力求揭开愧疚和清白之外那美好的秘密时，就要面对混淆我们感觉、麻痹我们理解、满布在我们周围的欺骗和幻象。当孩子们被告知婴儿是鸛鸟带来的时候，他们就被领入了这种状态。当疲倦不堪的囚犯读到死囚室门上写着“工作将会赢得自由”时，也必然会感觉到这

一点。

然而，许多人还是有勇气破解迷宫，要向黑暗中窥探，要打破这虚假信念的魔咒。那时候，他们就像角落里的吟游诗人，当吹笛手派德（Pied Piper，德国传说中十二世纪的吹笛手，在海默林镇驱鼠后得不到报酬，而把全镇的孩子诱拐走）诱拐孩子的时候，为唤醒那些孩子们，在那里静静地等待。也许就像《皇帝的新衣》里的那个孩子，在人群为疯狂的独裁者欢呼的时候，大叫出其他人知道却害怕承认事实：“他没有穿衣服！”

新版皇帝的新衣

在学院的研讨会上，一位知名的哲学教授赢得了满堂喝彩，他在滔滔不绝地阐述着这样一个观点：当一个人不再依靠其他任何人时，就得到了最大的个人自由。雷鸣般的掌声歇息之后，一个参与者站起来率直地大声说：“不对！”会场上下顿时充满了震惊和愤慨。

在人们稍微平静之后，那人补充说道：“显而易见，在任何时刻我们都要依靠很多东西，我们呼吸的空气，为我们种植粮食的农民，还有我们的朋友和家庭。我们构成了一个大的整体，我们依靠他们，他们也依靠我们。如果我们拒绝面对真相，生活在似是而非的幻象里，这算是什么自由？只有承认并接受事物本来的真实性，我们想要的自由才会到来。那么，我就能完全支付我的债务，不拖不欠，获得了自由。我也可以全数地接受别人的付出，满足了需要，获得了自由。”

运作在我们的关系中的**隐藏的爱的系统和谐**，一直在关注着爱。跟从它比弄懂它要容易得多。如果你认为它对自己很重要，那么，在心灵深处微妙的活动中，在仔细观察所处的关系时，我们就能认出它来。通过观察自己的行为对自己和他人造成的影响，不论是增加还是减少了爱，我们都能认识到它的存在。

怎样才能认识到个人良知的范畴在哪一方面它们会对我们有帮助？在哪一方面我们又必须冲破它们的限制？我们怎样才能够了解支持爱的伟大灵魂的智慧，这些在下面的章节里会做具体的描述。

这是一条论述善良与邪恶方面知识的路，它超越了愧疚和清白的感觉，它为爱而服务。

帮助的启示

一个年轻人，骑着自行车到乡村去，他要寻找新的知识。探索的欲望驱使着他，让他感到热血沸腾。离开平素行走的路线，他找到一条新路。这里没有路标，他必须依靠自己的眼睛观察，依靠自己的双脚探索。现在只有靠自己的直觉才能体验这一切。

小路的尽头是一条宽阔的河流，他下了车。他明白继续向前就必要离开岸上的一切，离开身边实实在在的一切，让自己置身于强大的力量当中，让自己服从这个力量并顺流向前。他犹豫不决，然后掉头回去。

这是他得到的第一个启示。

回家的路上，他醒悟到自己懂得很少，帮不了其他人，而且就算是自己懂得的那些少得可怜的东西，也没有办法和其他人交流。他想像着自己正在跟着另外一辆自行车，这辆车的挡泥板卡嗒卡嗒地乱响。他想像着自己大声地说：“嘿，你的挡泥板卡嗒卡嗒地乱响！”前面的人应道：“什么？”他想像自己扯开喉咙大叫：“你的挡泥板卡嗒卡嗒地乱响！”那人答道：“我听不见你的话。我的挡泥板太响了！”他认识到：“他根本就不需要我的帮助。”

这是第二个启示。

过了不久，他问一个须发皆白的哲人：“你是怎么帮助其他人的？很多人到你这里来征求意见，虽然对他们的事你并不了解多少，可是他们走的时候却都感觉到好了很多。”

哲人答道：“当人们丧失勇气不想继续向前的时候，并不是因为他们缺少知识。问题在于，他们需要勇气的时候，他们却想得到安全；在没有选择的情况下，他们却要寻找自由。他们只不过是在兜圈子。一个哲人要看透表象和幻象，他必须放松自己，静待有益的信息出现，就像张帆启航的小船等待风儿一样。当人们来寻求帮助时，哲人只不过在等候来访者自己决定何去何从，如果有了答案，那么双方都会为之有所收获，因为大家都在接收信息。”

然后哲人又说：“坐在那里等待是不用费什么力气的。”

第二章 男人和女人：家庭的基础

男女之间的性的吸引力是家庭主要的基础。男人追求女人，是因为他想追求本身所没有、所需要的东西；女人追求男人，同样是因为她想追求本身所缺乏的。男女双方是相辅相成的一对，相互设计对方的身份，完善对方。我们需要对方，对方也需要我们。我们要把自己本来的一切展示并给予对方，并且从对方那里接受我们所需要的一切，这样双方之间的爱，才能不断地加深扩大。通过双方的贡献和拥有，我们成为真正的男人和女人；通过双方结合起来，我们成为一对伴侣。

不论是纯真的爱抑或是单纯的性行为，也不管双方自愿与否，亲密性行为常常在当事人双方之间造成连结。这个连结是指一些特殊的动力，它是在冥冥之中产生的，是生理行为本身发生之后的副产品，并不代表当事人的意愿或选择。这种情况在一些强暴和乱伦的受害者身上也常常可以看到。有些当事者会下意识地保护那些犯人，而且偶然发生的性意外也常让当事人久久不能释怀。

由于在一些人眼中性欲仍然被视为下贱和轻浮，对于伴侣间的最亲密的活动人们往往难于启齿、不敢肯定。然而，性是人类最伟大的行为，它在生命的进程中自然萌发，它让我们融入整个世界，它带给我们飘然欲仙的快乐，它也给我们带来婉转哀怨的离别之苦。徜徉在爱河里，我们彼此相伴、相互了解、合而为一，我们感到幸福、骄傲，为我们的需要，可以不顾一切，把自己坦呈给对方。我们成了一个真正的人、一个完整的人。

爱人之间的性活动也是我们最谦恭的行为，我们可以自己完全暴露出来，不需要掩盖我们最脆弱的地方；虽然很害羞，但还是把非常隐私的东西表现出来，

献给对方。正是因为爱中间的性活动，男女双方才能各自独立地离开了父母，和另外一半结合在一起，形成一个整体。

这种莫名其妙、特别的连结，由性的结合而产生，也是性结合的结果。只有依靠这种行为，人们才能成为伴侣，才能成为父母。如果人们性的活动和作用不完美的话，例如，视性为禁忌或者单方性冷淡等等，那么不管这对伴侣怎么样努力，他们还是不可能形成完整的连结。在柏拉图式的伴侣关系中（精神恋爱）避开了性的风险，所以在离别的时候罪恶感和责任感都会轻一些。一旦伴侣通过亲密的性行为建立了一个连结，只要发生分手的情况，因罪责感和责任感造成的伤害就必不可少。这个连结虽然给分手的伴侣带来了相当的痛苦，却也可以减少这反复无常、只顾自身利益的分手发生的机会，使他们的孩子免遭因之而来的伤害。

伴侣之间性行为往往能起关键作用，这样就会使肉体的作用比精神的作用强大，使肉体的动力超过了精神的动力。相对精神而言，人们也许会认为肉欲只是把性当成生理的需要、愿望或渴望，从而贬低了肉体，性爱的价值远远比不上动机和道德。不过，在超出理性和道德极限时，理性和道德反而起到反面作用，肉体的欲望所产生的动力却仍然存在，仍然会摆脱理性的约束，成为生命的主要引擎。它接近生命的本质，持久地存在。

精神是理想，肉体是实际

有人说，

肉体只是性欲本能的渴望

远没有理性道德高尚。

当理性道德受到束缚，

不能大展拳脚的时候，

我们的勇气和智慧，
全凭着原始的欲望。

原始的欲望里，
有精微的意义深藏。
它的光芒使合理的行为暗淡，
它的动力比理想愿望更强，
它是生命的本质，
自然、悠长。

我们都应知道，
肉体支配愿望；
肉体是实际的，
精神只是理想。

附加说明

海灵格强调生命意义的本质和原动力是针对以下两种认识（偏见）：一是认为肉欲是羞耻的、见不得人的，甚至是有罪的。二是认为性只是一种单纯的活动，和做父母没什么关系。

男女之间除了性别上的关联外，还背负着生理上生儿育女所必需的特殊使命。从这个意义上来说，男女之间彼此需求，互补而生，从而双方都达到完美无缺。如果下降到只是生物层面的雄性和雌性，那就大错特错了。在我们心理治疗的过程中也可以看到：对性简单、错误估计的人，在现实生活的亲密关系中，往往四处碰壁，困难重重。所以，海灵格所说的男女之间的性爱，并不排除其他形式的爱和性关系，他所强调的是由之而来的自然而然的父母身份。

非传统的家庭在现实生活中越来越多，有些没有小孩或不想要小孩，有的单身，也有男女同性恋家庭。芸芸众生中，有的男人和女人可以成为父母，确立父母的身份，有的人却选择其他方式来表现自己的性和爱。这本无可厚非，但在我们所经历的个案中，很多人仍然为没有成为父母而感到痛苦。他们接受这个现实并努力改变自己，期望能够找到一种生活方式来弥补自己因没有成为父母而产生的遗憾。当他们如愿以偿时，他们会感到欣慰，如释重负，完全享受生命的多姿多彩。然而，仍然有许多人渴望拥有孩子，憧憬着拥有父母的生活方式。当他们日渐衰老、行将就木时这种感觉更是异常强烈。这种缺陷，即使他们心甘情愿地接受，但仍是一个沉重的负担，同时也值得我们全面地关注和思考。（亨特·博蒙特）

第一节 顾及性欲

在伴侣之间，首先有进行性活动愿望的一方，因为怕对方拒绝，所以就会处在弱势的位置，虽然被要求的人不一定会摆架子或趁机要挟，但情形似乎对他有利。被要求的一方也可能深爱着对方，也会表现出想付出、合作而不要任何回报的样子，但要求发生性关系的一方似乎是变得贪婪、索取，而不是慷慨、施予。在这种情况下，要求发生关系的人会心生感激，因为他没有付代价就得到了；而没有提出要求、被要求的人会觉得没有负担，也许会自然而然地处在优势的位置，因为他只是满足对方而没有要求回报。

有些人在伴侣之间始终扮演付出者，维持着这个权力，维持着优势的地位，长此以往对伴侣之间的亲密关系造成了很大的伤害。要想把亲密关系很好地维持下去，双方要共同承担被拒绝的风险，共同分享优势地位的优越感。因为强大的传统禁忌的缘故，对于很多女性而言，主动要求发生性关系是很困难的。当她们开始表露自己的性欲时，常常会害怕被拒绝，但这并不表明她们不想主动。在治

疗中常有一些有趣的情形,有些女性会对她的母亲说:有时候我会迫不及待地和我先生做爱!虽然,这只是在想像情况下。

当一个人表露出自己的性欲时,实际上他正处在最依赖、最容易受伤的状态,这时候不管另一方能不能满足他,都必须尊重这个要求。那么,要求发生性关系的一方就不会感到被拒绝,不会羞愧不安了。如果双方都能够尊重这一点,他们就能更好地表达自己的愿望,勇敢地提出要求,不必害怕被拒绝的风险。他们的关系的就会更亲密。当性欲得到满足并且伴侣间关系更亲密时,性和爱的关系就会更舒畅,更深入,更牢固。

这深层的需要、肉体的依赖和极有可能面对的拒绝,都令得男女双方心有所惧。所以许多人会在自己身上发展出相反性别的倾向,男人会企图变成女人,就像他们真的能够变成女人一样;而女人企图变成男人,也好像她们真的能够成为男人一样。一旦人们在这方面取得成功,他们就不那么需求对方了,他们之间的关系也就容易解决了。

要实现男女关系中各自的使命,男人就一定要是一个男人,女人也一定要是一个女人。在男女关系中,只有当男人是一个真正男人,并且维持一个真正男人的身份的时候,才会保持对对方的吸引力;反之亦然。这就是说,当一个男人爱一个女人,想要和她保持平等的关系时,他必须使自己缺少女性的部分,用这种方式让自己产生对女性的需要,而不是在自己身上发展出女性的部分。要允许他所爱的女人提供这个女性部分,自己坦然接受它。同样的当一个女人爱一个男人,也必须从她的伴侣那里接受这个男性部分。男女双方都拥有对方所需要的,也都需要对方所拥有的,他们是平等的不完整者,彼此之间的提供能力也均等。双方都保留自己的需要并尊重对方的提供能力,大家互补,使自己完整并使对方完整,相互付出和收取,从而加强彼此之间的关系。

这种系统式的观点和现实中某些流行的观点恰恰相反,后者认为男人应该在自己身上发展出女性的方面,女人也应该发展出男性的方面。但这样的人,通常不

需要伴侣提供给他们所需要的东西，所以他们常常喜欢独自一人。

低音部的乐章

男女之间的关系就像巴洛克式的音乐会一样，变幻多端的美妙旋律是在高音部里展现出来的，而它们的基础，是低音部的乐章的衬托和连接，并提供了深度和力度。在男女关系中，这个低音部的乐章不断出现：

“我要你，我要你，我要你，我要你成为我的妻子，我要你成为我的丈夫，我用爱来接受你，我把爱也交给你。”

第二节 伴侣之间的爱

为了伴侣之间的爱，我们就必须放弃最原始、最亲密的爱——小时候的对父亲母亲的爱。不论是爱恋抑或是愤恨，一个男孩只有在摆脱对母亲的感情依附后，他才能全情投入于伴侣之间，成为独立的男子汉。一个女孩对父亲的依附，也必须在她把自己交给伴侣、变成一个成熟的女性之前告以段落。为了确立成功的亲密关系，我们就必须牺牲和转移儿童时期对父母的连结。

男孩在胎儿期和童年早期，主要是受母亲的影响。如果他不能突破这种影响，母亲的影响就会充斥着他的心身。他会深深感受到母亲的力量和重要性。在母亲的雌威下，他以后很可能成为一个感情骗子和调情高手，但他无法成长为一个珍惜女人并维持长久伴侣关系的男人，无法成为一个好的爸爸，也无力维持一段平等的男女关系。他必须放弃那最原始、最亲密的对母亲的依附关系，去接受父亲的影响。

在过去的时代，一个男孩离开母亲的过程是通过启蒙式的社会仪式完成的。在这些仪式之后，男孩走进了父亲的世界，不能再像小孩那样和妈妈住在一起。现在，传统文化中促进这个过程的仪式已经不知所踪了，离开母亲的过程变得痛

苦不堪而且困难重重。虽然说兵役对于男孩离开母亲的影响而进入父亲的世界多少有些帮助，但对于现在的年轻男孩来说，仅仅是服兵役就让他们觉得无能为力、不知所措。

女孩开始的时候也是深受母亲的影响，但有所不同的是，她会从其兄弟那里体验到女性的特质及其对男性的吸引力。她会感觉到父亲的魅力，在顺利的情况下，借助他那安全深沉的爱来练习吸引男人的艺术。但是，如果她继续在父亲的影响范围内的，做爸爸的乖女儿，她也许可以成为其他人的亲密伴侣，但无法成为一个完全成熟的女性，她很难成为一个平等的伴侣，也很难像一个普通女人一样成为一个好妈妈。一个女孩要成为一个成熟的女性，她必须离开生命中的第一个男人——她的父亲，回到母亲的身边，站到女人的圈子里。

问与答

问：孩子和父母双方不能维持均衡的关系吗？

海灵格：当然可以。只有在男孩受到父亲的影响，女孩受到母亲的影响时，这种均衡的关系才可能形成。在现实生活中你可以注意到：受父亲影响的儿子，比起眷恋母亲的儿子来说，会更加尊重、疼爱母亲（虽然不管哪一种情况下，母亲都没有损失）。同样道理，当一个女儿抛开对父亲的眷恋、回到母亲的身边时，她并没有失去父亲，她的父亲也没有失去她，反而她会更尊重父亲，更爱父亲。请注意，当儿子亲近父亲，女儿亲近母亲时，伴侣之间的关系就会更加亲密，那么在这家庭中就不会发生混乱了。

问：你的意思是说，如果我能肯定母亲对我女性部分的影响，那么我就能够在她身边找到适当的位置。我这样理解是不是正确？

海灵格：不对！如果一个女儿认为自己有权力去肯定或否定母亲对她的影响，那她就把自己看的比母亲还厉害了。

问：如果我只是接受她呢？

海灵格：那只是像长者般的理解和大度。适当做法是：保持谦恭的态度，就像收到母亲的礼物那样接受和承认自己的女性部分。

雷纳尔：有一点很奇怪，关于母子关系的文章很多，但讨论父子关系的就很少。

海灵格：你有孩子吗？

雷纳尔：一个女儿，八岁了。

海灵格：那么她应该回到母亲的影响范围了。

雷纳尔：是的，我经常想到这个问题，但不知道能够做些什么。

海灵格：你是肯定可以做一些事情的。

雷纳尔：我的意思是说我不能强迫它，我没法让它自然出现。

海灵格：你当然可以！

雷纳尔：我并不想强迫它发生。

海灵格：嗯！至少有一样东西是很清楚的。雷纳尔，我说的一切都是可行的，否则我就不必费那么多口舌了。

雷纳尔：那我怎么办？

海灵格：比如你可以这么做，你看她的时候，大大地称赞她像母亲的地方。

雷纳尔：好主意！我看行。（笑）

海灵格：你也可以告诉你女儿，你好得快赶上妈妈了。

雷纳尔：另一件事情很麻烦……

海灵格：（打断雷纳尔的话，向大家说）他正在改变话题，不过没关系。他已经注意到事情不是儿戏了，已经开始明白有些事情必须处理。有些时候，当一个父亲继续影响他的女儿时，是很难让她回到母亲身边的。女儿会感到自己的很重要，会认为自己能够满足父亲的需要，但是这个角色的任务对于一个孩子来说太重了。和妻子相比，女儿的依恋会让人更感欣慰。

问：昨晚回房间之后，我一直在思考父母亲的“影响”。你说过有男人味的

男人(macho man)是和母亲长期紧密联系的结果。那么女性化的男人(effeminate man)呢？你是不是认为那是因为深受父亲影响的关系呢？

海灵格：不对，在这里，有男人味的男人和女性化的男人一样，他们都还深受母亲的影响。唐璜（Don Juan，西班牙传说中的人物，风流贵族，诱奸者。为许多诗歌、戏剧和歌剧的男主角）仍只是妈妈身边没有长大的儿子，没有离开母亲的影响范围。他拥有很多女性，是希望借此继续停留在女性的世界。需要拥有很多女人，恰恰是深陷在母亲影响范围的一个特性。一个脱离母亲影响的男人，能够在伴侣那边找到他的所需，使自己成为亲密关系中的一方。那些自吹自擂、趾高气扬、飞扬跋扈的好像很有男人味的男人，实际上还只是处在母亲的宝贝儿子的阶段。

问：请您详细说明影响范围的概念。

海灵格：我不想给那些概念下定义，我们不是讨论这个概念是什么，我只是在尝试着描述一些体验，以便更好地处理它们，为有需要的人提供更好的帮助，仅此而已，并没有其他意思。多年来，我在工作中观察到许多伴侣和家庭的一些动力情况，我只是对这种现象进行描述，我所描述的不是绝对的“真理”。就这样吧，请不要在我的话中推敲其他意思了。

所以，在某人影响范围内就是指在某人的影响下。例如，对于一个女儿来说，如果她觉得得到父亲的青睐很重要，那她就是在父亲的影响下。再比如，在某些家庭里当母亲和儿子一起嘲笑父亲、看不起父亲时，这个儿子就是受母亲的影响了。大致上这就是我的意思。

问：女人从母亲那里体验到最早的关系。如果她们必须回到母亲的影响范围，是不是意味着她曾经离开母亲的影响范围进入父亲那里，然后再从那里回来？

海灵格：正是这样！（众人大笑）因此，一个女孩儿能够很容易地回来。但是，当儿子面对一个精明、有吸引力、非常重要的母亲时，他会觉得自己太弱小

而不能放开，他无法靠自己的力量彻底离开。如果他想结束孩提时代从而成为一个男人，就必须进入父亲、祖父以及男人的世界，在那里才能获得离开母亲影响的力量。

问：如果一个女儿只是生活在母亲影响范围内，是否会得不到某些东西呢？先离开母亲的影响范围再回来，对她而言真的那么重要吗？

海灵格：是的！她必须先倾向于父亲，然后再回到母亲的影响范围。如果只是接受母亲的影响，就不能从父亲那里体会到男性的吸引力。

问：你说一个女人不离开父亲的影响，将不能完全接受另外一个男人。我还是想不明白。

海灵格：当一个女人仍然受着父亲的影响时，她常常会幻想自己比母亲更适合做父亲的伴侣。这完全是幼稚的信念。她会把这种幼稚的信念带到成人的处境中，并考虑一些本该由父亲的伴侣——即她母亲需要面对的实际问题。你可以让她对父亲说“母亲比我更适合你”，这句话可以帮助她脱离父亲的影响。

问：女人的男人味和男人的女性化是指什么？到底什么是男人味和女性化？起码，说说您的看法。

海灵格：我也不是十分清楚。（众人笑）

就好像一个男人在他内心深处总是对一些女性的东西不能释怀。反之也是如此。我也吃不透男人味的确切含义，但这并不影响我们所讨论的内容和概念，我不是阐述关于男人味和女性化气质方面的理论，我只是在描述人们在家庭排列治疗中和日常关系中所体验到的东西，并用这些作为一个媒介，去接触某些只可意会而不能言传的体验。想要在思维的层面去了解一种经历过的体验就好像想抓住一团火一样，如果你非要明确的诠释它，到手的顶多只是一把灰。

问：我觉得，你只是在用不同的讲法重复古老的俄狄浦斯^①的故事。我看不

^①俄狄浦斯（Oedipus），底比斯王子，曾破解怪物斯芬克斯（Sphinx）的谜语，后误杀其父并娶其母为妻。发觉后自刺双目，流浪而死

出你的描述和精神分析学中的俄狄浦斯恋母情结有什么区别？

海灵格：你的问题里存在着对现象学常见的误解。如果你马上把在这里所得到的体验归结到你已知的某些事情中去，那你就无法观察新的事物了。

虽然，精神分析对父母和孩子之间的关系作了深刻地探讨，但我这里的描述和俄狄浦斯恋母情结是不同的。精神分析的观念和系统的观念是有区别的。你一说出“俄狄浦斯恋母情结”，系统动力的现象就马上烟消云散了，剩下的只有你原本的精神分析的结构。你的思想已经飘向另一个境界了。我并不是在探讨一件事情如何导致另一事情，也不是想要描述无意识的过程。我只是在描述我真正看到的人们的所作所为，描述他们真实的感觉和行为，着眼于他们与其他人之间系统式的联系。并没有说一定会如何，仅仅是系统式的联系而已。这和精神分析理论不是在同一层面。

如果想观察人际关系间的系统动力，你就必须注意人们到底在做些什么。那才是现象学的方法。不然，你得到的只不过是脱离实际的文字和概念而已。要想用它来帮助人，还差得远呢。

第三节 更新能量

在伴侣关系建立之初，双方在亲密相处时保存着各自特异性，随着两人逐渐融合，彼此的特异性便逐渐消失。女人会承认她丈夫的男人身份，但她会不断地揣测和验证他的男性实质，从他那里获得男性的能量。丈夫的男性魅力会随着伴侣关系的发展日趋减少。与此同时，男人会承认他妻子的女性身份，但是他会揣测和验证她的女性实质，并从她那里获得女性能量，而妻子就会渐渐变得不符合要求。因此，在伴侣关系中要保持彼此的吸引力，双方必须不断地补充男性和女性的能量，保持各自的魅力。

男人在男人的天地里，补充他的男性能量，女人则在女人们的天地里补充她的女性能量。他们必须在适当的时候暂离伴侣，以便补充他们的能量。同性之间在什么地方、用什么方式交流实际上并不重要，喝茶聊天、饮酒作乐、在俱乐部里消遣、在学习充电时或是集体运动中都可以完成。男人和其他男人在一起，做男人应该做的事，女人和其他女人在一起，做女人应该做的事，这个才是至关重要的。如果伴侣能做到这一点，他们的关系就会保持充足的活力，能够不断地深入发展。在充满爱意的浪漫世界中，伴侣双方能顾及这一因素，必将能满足了对方所需的一切。

第四节 伴侣之间的连结

男人按女人的标准来要求女方，女人按男人的标准来要求男方，男女之间才有可能形成连结。如果只是因为其他的理由，他们之间的连结将不能尽善尽美。例如：因为无聊虚荣、生活所迫、经济原因、宗教信仰等，或是因为一方想去征服、保护或同情另一方，为了给孩子找爸爸或妈妈。诸如此类的原因虽然可以把他们结合在一起，但却无法在他们之间培育出能战胜一切惊涛骇浪的无间的亲和力。

如果一个男人还维持在儿子找妈妈的状态，或是一个女人维持在女儿找爸爸的状态，他们和伴侣之间的爱也许会很炽热，但他们之间的关系绝不是成熟的男女关系。在建立伴侣关系的时候，不管他们有没有意识到这一点，其实，他们是想要获得一些无法从父母那里得到的东西，他们寻找的是父母亲。那么他们培育出来的连结关系就会趋向于孩子和父母之间的关系。有时候会碰到这种情况：一个男人寻找一个像妈妈的女人时，会碰到一个按儿子标准寻找男人的女人；又或者一个女人寻找一个像爸爸的男人时，会碰到一个按女儿标准寻找女人的男人。这一类的伴侣也许会有一段甜蜜的日子，但当他们有了孩子后，三者之间的关系

就会出现极大的困惑，需要艰难的调整。

当其中一方在另一方面前表现出父母般的威严，企图去教导、促进和帮助另一方时，爱就会受到束缚。每一个成人都曾经经历过被养育、被教导的过程，无论想怎么样重复这一过程，都会对爱造成伤害。所以，可以想像到，如果伴侣中的一方受到的只是小孩那样的“礼遇”，他就会像小孩子那样用反叛家庭的方式从亲密关系中挣脱出来，并在这个关系之外寻找自由。因此，亲密伴侣间的权力冲突大部分是因为一方用对待小孩或对待父母的方式对待另一方。

后续者的亲密关系

第二任的亲密关系和第一任是有所区别的，通常第二任伴侣能够察觉到对方与其前任伴侣之间连结的痕迹。在新的关系中我们会小心翼翼地接近对方，发展感情，在这慎重、漫长的过程中，我们会像对待前任伴侣那样，毫无保留的把自己呈献给对方，并接受和获得我们新的伴侣。就算第一任伴侣已经去世，新的伴侣在发展新的关系时也很难摆脱前一任伴侣的阴影。因此，要想第二次的爱获得圆满，必须承认和尊重第一任伴侣，只有新的伴侣明白到他们的关系是在第一任伴侣之后并且得益于第一任关系时，第二任的爱才能成功、圆满。

我们与第二任伴侣之间的密切关系不论是在联系强度方面还是在关系素质方面都比不上第一任关系，也没有必要相比。但这并不表明第二任关系的爱意和欢乐会少一些。相反，第二任关系通常比第一任更欢欣、更美满。但是连结的紧密度却常常会随着任数的增加而递减，因此第二任离婚比第一任离婚产生的负罪感、责任感和痛苦要少得多。也是这个原因，第二任婚姻通常比第一任更容易发生离异。离婚所带来的负罪感、痛苦和损失通常是衡量伴侣间连结力量强弱的砝码。

我的第二任妻子

有一个男人，对连结力量会随着任数的增多而递减这一现象并不认同，始终认为他和第二任妻子的连结远比和第一任妻子紧密。

每一个人都看得出这个男人和第二任妻子生活得非常快乐，他们真诚地深深相爱。他讲述了第一次婚姻带给他的痛苦和伤害，他再也不想受这些伤害了。但他必须面对第一次婚姻，因为他要和他的儿子接触。他和第二任妻子没有小孩。

当被问及如果第二次婚姻变得像第一次那样不愉快你会怎么办时，他回答道：我不敢想像这种情况，如果真的不幸发生了，我会在第一时间脱离这一关系，以免重蹈覆辙，再受伤害。说完，他醒悟到，虽然他更爱第二任妻子，但是他们之间的连结却远没有第一任期间那么紧密。

痴情

在某个小镇上，有个女人中学毕业后马上就嫁了人。他们生了四个孩子，一起过着平凡的生活。他丈夫在59岁的时候去世了。从那时起，一直到她死时的25年中，她再没有正眼看过其他男人，再也没有考虑过要改嫁。她说：“我不能想像和其他男人在一起会是什么样子，我只接受跟我的丈夫在一起。”

一个84岁的女人告诉我们，她三个丈夫都先她而去。前二任丈夫死于两次不同的战争，最后一个丈夫则是老死的。她说：“我和第三任丈夫关系最好，一起生活的时间最长。但我最缅怀的还是第一任丈夫，那时候我们那么年轻、那么相爱。”

工作坊中的具体事例

问：昨天我问了丈夫，问他第一任妻子的情况，当他说的时候，我心里很不是滋味，但也隐隐觉得这不是一件坏事。

海灵格：前不久，一个男人和他的女朋友来做家庭排列治疗，他们已经要准备结婚了。男的曾经结过一次婚，有一个小孩。我们排列了他的家庭成员，包括以前的妻子、儿子和现在的女朋友。排完之后，我让他看看有没有遗漏，他说：“噢！还有！上一次婚姻之前，我还结过一次婚，不过那并不重要，那只是学生时代的爱。”我们又把他真正的第一任妻子排进家庭排列中，马上可以清楚地看到她才是重要的角色。她没有得到应有的尊敬和肯定。治疗过程中第二任妻子的代表明确地感觉到，她曾把那个男人从他与第一任妻子无意思的连结中拉了出来。当真正的当事人接过自己的角色时，女朋友感到靠近他时非常不舒服，还是远一点比较好。通常第二、第三任妻子都喜欢这个位置。

第二任妻子不相信自己能像第一任妻子那样完全得到她的丈夫。她拥有他，但第一任妻子和孩子却离他而去。她的负罪感也会由此而生，这是她的代价。女朋友选择离男人远一点的位置，能提醒自己只是第三任妻子，之前他曾有二个妻子。在这位置上，要尊重前二任妻子在她丈夫生命中所起的作用就相对容易些。

在第二次治疗中，这个女朋友说她的感觉实在很差劲。她说当她想到那两个妻子时，一点信心都没有。我告诉她：“三个女人，包括第一任、第二任以及第三任，都应该受到尊敬。”

问：新的伴侣在第一任伴侣离婚之后才相互遇到，是不是也符合这种情况？

海灵格：这和得到、失去之间的不平衡有关，而和行为、道德或者当事人的背景情况无关。第一任伴侣失去了配偶，但第二任伴侣却得到了。如果小孩因此失去了一方亲人，问题就更严重些。虽然新伴侣已经占据了旧伴侣的位子，但与旧伴侣关系系统上的责任感和罪恶感会妨碍他们，使他们不能像接受旧伴侣那样完全接受新伴侣。

如果他们承认自己因第一任伴侣的损失而获益,承认如果不是前一任伴侣的放弃,自己就不能拥有新伴侣,上述情况就可以改变。尊敬系统中所有的人是系统达到平衡的决定性因素。这样,一个男人和他第二任妻子才可以亲密在一起,但是他们对第一任妻子仍然有某些道义上的责任,他们之间的关系也决不会和第一任关系一样。如果一个女人得到她的丈夫时导致另一个女人有所损失,自然也同样适合。新伴侣中当事人如果能明白他们欠了以前伴侣的情,成功的机会就比较大,他们接受自己体会到的罪恶感,并承认随着新关系建立所产生的罪恶和歉疚,这样他们的关系就能更加深入,更加实际。

第五节 付出和收取的平衡

如果伴侣间非常融洽,非常平衡,如同天平的两端虽然放的不同的物品却重量相同,这时他们之间的爱就会得到良性的发展。随着一方需求或投入的改变,或者一方暂时变得相对重要时,他们之间的关系就会像天平一样不断地发生摆动。如果其中的一方在某一阶段变得特别重要,他们之间的爱就会要求另一方在其他时间也表现出他的重要,如果一方非常尽心尽力,另外一方也必须付出等值的代价。彼此默契合作,他们的爱才能在平衡的伴侣关系中充分发展。

伴侣之间非常融洽,是指他们相同程度地付出,相同程度地接受,相同程度地需要对方和满足对方,对对方的作用和价值表示认同和尊敬。他们之间是平等的,不是绝对相同的。这样,他们才能演变出协调的伴侣关系。

非常融洽的伴侣之间平衡地付出和收取,为了维护这个平衡,每一方必须尽其所能地满足对方,并坦然接受对方的奉献。如果某一方习惯付出或收取过多,或对对方充满爱意的付出敷衍了事时,爱所必需的付出和收取之间最基本的平衡就会面临威胁。

排除角色和规范的制约

由于文化规范、地位和社会群体等周边人文环境的不同，男女的角色及其功能在群体与群体间、文化与文化间有很大的差异。但是爱却会超越个人习俗和社会文化，去遵守自然的根本法则，甚至在某些时候会导致一些我们家庭和文化所不能接受的结果。

要了解文化习俗与爱的需求之间的差异，下面的比喻可能会有些帮助：在每一个国家，人们会根据他们的烹调配方、用不同的佐料来烹调食物。在某个国家长大的孩子，会根据当地的食物养成一定的口味。以清淡口味为主的国家的人，面对其他地方辛辣的食物往往难以下咽；昆虫幼虫、大鱼大肉在有些人看来是珍馐美味，另一些人却避之则吉。一个人对烹调方式的掌握和对食物的喜爱，大多是后天逐步习成的；另一方面，一些求生技能，如什么东西可以果腹，什么东西有毒致命，却多是天性使然。烹调方式和食物的选择与环境的便利性密切相关，并可以根据具体环境和自己的需要而调整完善。但忍饥挨饿或暴饮暴食会造成营养不良、导致疾病甚至死亡这却是放之四海而皆准的自然规律。因此，社会文化会规范男女的角色和他们的功能，就好像烹调方式和佐料一样，因群体的不同而存在较大的差异。纵观世界上的所有文化，有些为爱提供了良好的滋长氛围，有些会妨碍爱的成长。

在原来家庭的价值观的影响下，每个人对男女的角色与功能、对自己的伴侣都会设定一个轮廓，当两人成为伴侣时，他们会不自觉地遵循这些原则、模式和规范。在遵守这些模式时，即使这些模式差强人意，他们都会感觉良好。当新旧模式发生冲突、要放弃旧的模式时，就算新的模式比较有益，他们都会觉得愧疚不安。所以，为了让爱得到发展，一般情况下双方必须能够克服良知的支配，他们的爱才会有坦途。总之，爱常常是有代价的，常常让人感到愧疚。

问心有愧：之一

有一对非常恩爱的新婚夫妇，发誓他们的关系要永远保持平等。但他们并没有真正的认识平等，只是死死抱着“平等”这个概念，认认真真地把工作完全平分。刚开始进行得还很顺利，但是，当他们决定创造爱的结晶时，麻烦来了。为此，他们身心疲惫，焦头烂额，彼此心灰意冷，几乎分道扬镳。最后他们请教了婚姻问题咨询师。他们终于明白了，彼此之间平等的惟一标准，就是双方平衡和满足的感觉。从此他们抛弃了绝对公平的概念，享受着内心感觉的平衡，并用它自然的分配工作、承担责任。不久，他们恢复往昔的恩爱，他们之间的爱重新畅流不息。

问心有愧：之二

另一对伴侣也是非常恩爱，他们的生活完全遵从他们所信奉的宗教教义，并据此来设定各自的角色和功能：男主外，女主内。他们的周围，在这个教义指导下，一对对伴侣都非常开心，充满乐趣。但他们却例外，他们之间的问题层出不穷。原来妻子是事业型的女性，拥有渊博的专业知识，现在她发现自己常常怀念从前的工作和同事；丈夫却是一个非常心疼孩子、爱玩耍的人，在这种分工之下他没有太多时间和孩子相处。在一个朋友的帮助下，他们痛定思痛，学会了彼此之间进行呵护和交流，重新体会到平衡的确切含义，认识到他们之间的爱背后有一个更大的平衡。

这两对伴侣所遇到的问题，对于系统而讲是相同的。解决问题的前提是接受叛逆带来的愧疚。虽然他们的良知要求的并不相同，但他们必须消除原有的社会信念，并让自己去体会良性的系统平衡。

两种形式的爱

一个南美洲的女人嫁给了一个北欧男人。女人看重的是欧洲人的沉稳和守信，而男人喜欢的是热情和豪放。然而，在他们初为父母时，问题便接踵而至。这个男人习惯于保持一定距离，尊重女人的私人空间，不愿意太亲近。但女人却觉得他在退缩、想放弃，便表露出惊慌和不满，反应异常激烈。面对女方那“歇斯底里般的激情”，男方却步了，对女方的要求和控制非常反感。彼此都不满意对方的行为模式，都希望对方改变。彼此间的差异日趋扩大，没多久便到了形同路人的地步。

接纳双方差异所带来的痛苦，远远大于他们之间的爱以及对孩子的爱。他们终于认识到，要想解决这个问题，双方必须接受和认同对方的一切，包括文化背景、家庭习惯、沟通方式等，一起采用第三种可行的方式相处。

捍卫伴侣间平等关系的系统良知，并不会根据个人良好的意愿和单纯的想法而发生些许改变。男女双方的角色和功能之间平衡与否，不是双方说是这样就是那样，也不是双方相信这样就能这样。只有在爱到达一定程度时才能识别出来。有时候这一不平衡需要经过一段时间才能表现出来。

想要顺利发展伴侣之间的关系，就必须认真、慎重地评估从原生家庭带来的价值观和生活模式，并相互交换其中对伴侣关系发展有益的部分。如果他们能做到这一点，即使双方的标准出入甚大，例如有不同的宗教信仰，大家也能够相互尊重。和以前相比，现代的伴侣更尊重对方的家庭，并用增加新的信念、热心参与社会服务等方式在新的层面上相互融合。

可以想像这样一个画面：两个人站在河流的两岸，只是向对方高呼：“我就要站在这里！”彼此之间不会有什么变化。河水依然奔腾，对他们不屑一顾。但是，如果他们双方都想尝试平等的爱，就必须双方都跳进河里，去感受河水的冲击。只有这样，他们才会相拥在一起，才能感觉到河流的力量，体会到自然的规

则和要求。

如果人们在原生家庭中曾经被伤害过,那么他会不知不觉地把这个伤害和疑虑带进新的关系中,这是难以避免的。事实上,原生家庭中没有处理好的问题,往往是新关系出现障碍的主要原因。

丈夫和祖母

有一对男女彼此相亲相爱、如胶似漆,但却常常莫名其妙地发生严重冲突。他们有三个孩子,现在已经分居六个月了。一天,他们一起去找一个治疗师,治疗师觉得女方的表达方式有问题:她不断地、不分青红皂白地对丈夫挑肥拣瘦,越来越像一个老太婆。治疗师突然发问:你在这个老太婆的身份是向谁学的?女人想一下,突然之间想到了她的祖父。祖父是一个酒吧老板,经常在酒吧中揪起祖母的头发,拖着她四处现眼,让她难堪。

当她记起这一切时,她认识到,那经常出现的对丈夫的不满,很像祖母对祖父的不满。因为她对丈夫发脾气时的眼神,就好像祖母注视祖父的眼神一样。从这次治疗之后,她才开始用妻子的眼光来看待丈夫。

有时候人们往往把自己的伴侣看成集体游戏中的一个参与者,从不认真考虑对方的感受,好像可以随心所欲地安排相处的时间、共同的目标和彼此的关系,可以根据自己的设想来改变对方。等他们明白伴侣间只有相互尊重、相互依赖和相互约束,爱才会成长发展这个道理时,往往已经追悔莫及。爱的相互依赖和系统内成员之间的关系是不容忽略的。

圣·奥古斯丁(Saint Augustine, 公元354~430, 罗马帝国基督教思想家, 北非希波主教)倡导的“先有爱做基础, 然后实现其他意愿”注定是行不通的。不少人错误的认为只要有爱就万事大吉了, 或者错误的相信爱能够弥补彼此间的一切损失。这种错觉影响了我们的判断力, 使我们不能清醒地掌握做事的分寸。

爱能感化他

一个年轻的女孩不顾父母的反对，嫁给了一个整天吃喝嫖赌的男人，经过数年非人生活之后，那个男人撒下她和四个孩子撒手归西。后三个孩子年纪很小，需要照顾，生活贫困潦倒。一次偶然和朋友聊天时，她突然明白到自己以前是多么幼稚：她坚信只要有足够的爱，她是可以感化他的。她坚持着这个错误的信念，不离开他，越来越迁就他。执拗，让她付出了沉痛的代价，生活在悲惨之中。她也清楚认识到，自己的母亲也曾经努力去改变父亲，而父亲也和她丈夫一样，都没有让妻子如愿以偿。

对于系统来说，为了爱发展顺利、结出硕果，系统内平衡的环境是其中一个关键因素。付出更多的爱来弥补系统的不平衡是不会成功的。爱只是一颗种子，并不能改变土壤。伴侣之间爱的顺利发展，对于双方来说都必不可少，可是在自然环境这个更大的系统中，我们彼此之间的爱并不是主要的角色，无法影响整个系统。

伴侣间的层阶

在跳舞时，如果舞伴之间技巧相当、风格相近、配合默契，而且一人带领、一人跟随时，那是最美的享受。经常跳舞的人一般都会认同：如果彼此的技巧发挥正常，男人自然而然地带领、女人自然而然地跟随时，他们的感觉最为美妙。

时间、重要性以及功能等因素相互影响，一起决定在亲密关系中哪一方带领、哪一方跟随。时间因素对于伴侣关系双方是一致的，没有意义。但在兄弟姐妹之间，年纪大的地位还是要比年纪小的高。

通常看来男人比女人重要，但在父母的角色中，大概因为女人经历了妊娠、分娩过程，照顾小孩的时间也比较多，她和小孩之间的连结较为紧密，较为浓

厚，因此女人的角色常常比男人重要。女人通过孕育生命而显露自己的重要性，而丈夫要保持自己的重要性就必须辛勤工作。在这一关系中，女人是家庭的重心，家庭围绕着她而运作。虽然她的活动空间比丈夫小，承担了较多的家庭工作，但她却洋溢着安详的自满和自足。

但是如果孩子长期生活在母亲的影响下，就很难成长自立。如果伴侣中的一方太强大，伴侣之间就无法发展出成熟的爱。在家庭排列治疗中我们不止一次地看到，家庭的重心转移到男人的影响下时，家庭中所有成员都会觉得比较轻松，孩子会有足够的安全感，敢于出去经历风浪；伴侣之间会爱火更炽，重温旧梦。

在女人跟从她的丈夫，适应他的家庭、他的语言和文化，并且让子女们也这样做的时候，也就是爱可以很好地发展和发挥作用的时候。在丈夫首先为家人幸福着想，用发自内心的关怀来带领家人，明白男人要为女人服务的时候，女人就会心甘情愿地跟随。如果男人误解服务的含义，逃避服务，不能完成这些服务，那么他和他的家人就会饱尝因之而带来的苦果。

在建立层阶的过程中，除了时间与重要性起作用外，成员间功能的分配也起着相当重要的作用。虽然很多国家的情况不尽相同，但是，一般来说，在我们所接触的家庭中，在女人负责家庭内的生活、男人负责保卫家庭的安全，并且全家人顺从他领导的情况下，家庭生活就会幸福美满。

实例

在一次团体治疗中，对于当男人带领、女人跟随时爱最流畅这一观点，一位参与者深表不满。她神情严肃地讲述了她的第一任丈夫如何使用家庭暴力，第二任丈夫如何对她的女儿性骚扰，并讲述了第三任丈夫是一个很好、很可爱的男人，但却不求上进，中等的收入和平淡的生活已经让他心满意足了。她说：“你是叫我跟随这些男人吗？”导师停顿了一下，答道：“看得出来，你跟随的时候，爱并没有得到满足。可是，如果你现在的丈夫为了你做

出改变，挑起家庭重担，负起全部责任，你会有何感想？”这个女人马上面带笑容说：“我起码可以放松一下。”

家庭和谐时，许多女人会得到难以置信的、极大的放松和满足，感觉到自然而然的舒服自在，察觉到自己很自然地跟随那个真心实意带领照顾家庭的男人。对男人来说，当他们的照顾受到认同和肯定时，就会脱胎换骨，变得更加成熟稳健。

附加说明

海灵格根据观察所得到的记述发表以后，引起了很大的争论，有些人断章取义，以为他提倡女人回复传统的角色、功能。乍一看，这些结果似乎是和女权运动唱对台戏。但从我们处理的家庭中发现，如果他们能找出内在的和谐，即男人好好地领导家庭，女人适当地跟从，那么三分之二家庭的生活会比较快乐，运作会比较自如。这些结果绝不是道德上的立场，而是整个人可以感觉到的自然反应。找到这种和谐时，家庭里的每个成员都能十分清楚地察觉到这种反应，尤其是小孩子。很多女人在家庭系统排列治疗中出任成员代表的时候，当内在的系统达到和谐时，难以置信地会感到深合我心，并察觉到她们的孩子也感到非常自由。对一个男人而言，维护家人的幸福是一种责任，也是普遍存在的深沉情感之一。要是做不到这一点的话，那将是永远的伤痛。通过努力取得一定效果、得到家庭成员认同和尊重时，许多男人会惊讶地发现自己的尊严和情感都得到保留和发展。

再则，这到底是孤立的社会事件还是进化因素的影响，尚不十分清楚。我们可以从进化的观点来思考。一旦不需要受精，父亲的角色比起母亲和子女的角色来说更容易被忽略。但是当他对家庭的生存和幸福起着重要作用时，那又另当别论，他又可以借此为生命服务。伯特·海灵格没有解释这一现象，他说：“我不

知道为什么会这样，但我看得出这是心灵深层的作为，左右着好结局的出现，对家里的小孩影响特别大，我尊重它。”

有些人误以为“跟随”（follow）这个词比较卑微和低下，也有人误以为“带领”（leading）这个词是支配和主导。在伴侣关系中，爱始终是平等的，需要双方的参与。平等的伴侣关系，才真正有益于爱的发展。用心良苦的愿望和闭门造车式的设想都是不切实际、不能接受的。

每个人的情况并不相同，家庭系统排列治疗是发现独特性、决定哪个带领哪个跟从的有效工具之一。（亨特·博蒙特）

第六节 笑对死神

随着关系深入持久地发展，死神开始介入，成为关系中的一分子。我们开始一种关系的时候，是希望能够满足我们的需求，结束我们的孤寂，但最后毕竟还是要面对死亡。尽管伴侣间爱意正浓，但是每个人心灵的空间并不能彻底满足。这是人类最大、最深刻的遗憾，它逼着我们去面对生命中更大的奥秘，逼着我们从灵魂和宗教的角度来思考。随着幻想的暗淡和破灭，浓情蜜意中的老年伴侣们将要面临伴侣关系的尽头，要面临无法预知的未来。没有人能够得到百分之百的满足，他们放弃了，变得更加善待对方，不再受以前设想的束缚，默默地接受无法预计的未来。

所有的亲密关系都会随着时间流逝而飘向终点，为接踵而至的一切腾出空间。例如，虽然孩子的出生减少了父母的自由，但也使他们获得了拥有孩子的喜悦和成为父母的满足。这足以弥补他们的损失。第一个孩子出生把伴侣间的感情推到了极高点。随之而来，他们的关系也会加以修正，转而向外发展。其他影响因素逐渐增多，伴侣间早期的凝聚力慢慢减弱。这种凝聚力的减少是有价值的，能让我们放弃对理想关系的幻想，回到尘世。

每一个危机都是伴侣们将来面对死神的预演，虽然它使伴侣们放弃一些曾经珍爱过的事物，但他们的爱却会更深更久。空洞的愿望破灭后，伴侣们会更加真诚地用本来的面目接受对方的关注和爱意，并用同样的方式关注和爱恋对方。这样的爱超脱世俗，永远享受爱的真谛。

一次次苦难过去后，伴侣关系会变得更加实在、更加自然。同时，比起新婚夫妇来说，他们的爱更能得到心灵的升华。当伴侣之间的关系返朴归真时，他们越来越接近死亡，并能视死如归。所以，在快乐的已婚老人的脸上，表现出来的常常是深沉的宁静，因为，他们已经不再惧怕失去和死亡。

丰盛

一位年轻人，
向一个老人问个不停：
“曾经沧桑岁月的你，
和未来岁月的我，
究竟有什么不同？”

老人回答道：
“我比你更充实，
更丰盛！

“比起沉沉的黑夜，
更伟大的是黎明，
昏暗的日子到了尽头，
新的一天仍未苏醒。
只能展现原有的风貌，

借着消褪的夜色，
接近光明。

“如同昨天，
向正午急速冲锋，
在炎热噬啖之前，
已爬上峰顶。
也许没有时间，
伸伸懒腰，
沉重的负荷，
与时俱增。
他急速地向下滑去，
遥对黑夜，
深鞠一躬。
一如既往，
得到最后的圆满，
走完了整个行程。

“没有什么
会真正的消失，
曾经存在
便能觅得影踪。
成为过去的历史，
继续影响世界，
借助随之而来的一切，

变得更加丰盛。

一滴雨水，
从浮云上落下，
融入浩瀚的大洋，
得到永生。

“梦想而不付诸行动，
我们的一切是一场空；
思考却不付诸实践，
我们的经验只能是零。
担心付出的代价，
正是失去的一切；
没能经历的经验，
是永远的损失，
永远的伤痛。

“看！
机遇之神在我们面前，
像一个年轻人，
新潮、怪诞，
前面有一把头发，
后面光光
画了图案。
迎上前可以抓住头发，
否则只有望图兴叹。”

年轻人接着问：

“我要怎样
才能和你一般？”

老人回答道：

“顺其自然！”

第七节 特别话题

人工授精

问：我正在治疗一对没有小孩的夫妇，他们正想方设法地进行人工授精。那样对他们有什么影响？

海灵格：如果精子是那个男人提供的，就不会有什么问题。

问：不，他们想用精子库中的精子。

海灵格：他们为什么这样做呢？如果使用另外一人的精子，就超出了他们伴侣关系的界线，并且将面临分手的危险。不管怎样，他们的伴侣关系都面临着危险。我知道很多人并不介意这样做，但我的观察却有所不同。在伴侣面临着命运中的特殊关口，例如，想要孩子却一直没有孩子，他们为了改变命运进行了努力，他们必须小心翼翼面对自己的成果。依靠技术改变命运并不像某些人想像的那么简单，其对系统造成的影响无法预测，常常会超出自己的接受范围。例如，假设一个丈夫不育，他的妻子为了怀孕而和其他男人发生性关系或进行人工授精，她就难以接受丈夫不完整的形象，伴侣关系就埋下了隐患。如果她还想和丈夫保持伴侣关系，就要接受丈夫的一切，包括他的缺陷。否则，她就应该离开他，承担一切后果。

我想嫁给他

一个男人因为有病而不能生育，他让妻子去找一个男人借种，并表示生下小孩后会如同己出，养大成人。妻子找到一名演员，受孕并生下一个女孩。不久他们的婚姻就触礁了。她遇到另一个男人，再次怀孕，并嫁给了他。大女儿一直把她第一任丈夫当成亲生父亲。但奇怪的是，每当女儿在电视上看到那个男演员，她就会说：“我想嫁给他。”最后那女人告诉了女儿真相。

具有优先权的夫妻关系

问：我处理过一些家庭，伴侣把孩子的需要，看得高于一切。我的印象却是，当孩子拥有太多的自由或太受关注时，他们并不感觉到安全。你能谈一谈孩子和伴侣之间的关系吗？

海灵格：在家庭中，父亲和母亲之间的关系是最基本的关系，是伴侣身份的基础。伴侣关系提供的力量造就了好的父母。在由良好的夫妻关系支撑起的家庭里，孩子才会感到有保障。

当父亲和母亲双方尊重自己并相互尊重时，孩子的感觉最好。那么父母和孩子之间的关系就成了夫妻关系的延续和完善，孩子是他们之间爱的肯定和嘉许。当父母彼此相爱时，孩子就会觉得轻松自如。

爱的本质和表达方式是问题的关键。父亲的爱对女儿产生的好的影响，是通过妻子表达给女儿的，要走一段弯路。同样道理，母亲对儿子的爱，要经过父亲才流向儿子。当父母通过这样的方式爱他们的孩子时，对孩子的爱会把他们紧紧地联系在一起，孩子也会感到自由和安全。

男人和女人结合在一起，他们首先成为伴侣，而后才能成为父母。伴侣关系在父母关系之前出现，拥有优先权。通过孩子体现出他们的亲密融洽，体现出男人和女人在生理上和客观上的结合。

虽然在生物学的功能上伴侣的结合是为了种族和个体生命的延续，但是夫妻

关系对于亲子关系来说仍保持着系统上的优先权。像树根支持和滋养枝叶一样，首先出现的伴侣之间的爱支持和滋养着他们对孩子的爱。在一个家庭中，如果父母对孩子的爱比他们之间的爱重要得多，爱的法则就会被扰乱，家庭就会面临不能正常发挥功能的危险。解决问题的办法是夫妻之间的爱要享有优先权。在家庭排列中进行这一步时，你能马上看到，孩子觉得父母是相称的一对，他们很放松，每个人都感觉良好。

父亲要像男人

一个男人希望满足自童年就有却仍未满足的需要，一个女人也想如妈妈爱孩子一样爱他的伴侣，出自这个目的他们结婚了。在他们的孩子来到世上之前，他们一直都相当满足。女人分流出一部分爱给的孩子，丈夫觉得不被重视，因而妒嫉，开始和儿子竞争妻子的注意力。这个女人也感到她被丈夫抛弃，觉得没有得到应有的回报。

儿子在二人中间不知所措，不能和任何一方建立应有的连结，深深地感觉到失落。后来父亲重新设定自己的位置，像伴侣中的男人那样对待伴侣，并和儿子建立起父子关系。儿子便从失落中解脱出来了，像个孩子一样感觉到平静。

单身男女和没有小孩的夫妇

问：我现在单身，年纪太大不能生育。你的话让我感到自卑，感到无地自容。在你描述的序列中，没有像我这样的人的位置吗？

海灵格：单身男女以及没有小孩的夫妇并没有放弃寻找爱，没有放弃寻找生命的意义。但是他们要面对和解决一些特殊的问题。正如你自己体验到的那样，对一个单身没有小孩的人来说，要面对孤独、寻找生命的意义的过程是特别痛苦的。那是一个非常困难的局面。我很想搞清楚，在这一情形下，为了保证发挥爱

和生命的潜力，人们会做些什么。在我们所做的排列治疗里，你看到了人们都要承担家庭的命运，分担家庭的罪责。那意味着我们要分担我们所处的系统中其他人所作所为的结果，我们的所作所为也会影响他们。自愿选择单身的人，也自然地接受自己选择的结果，通常不会寻求治疗。然而，许多人单身并不是出自自己的意愿，而是因为陷入了系统的缠绕中或者在偿还和自己无关的债务。例如，有一个人虐待他的妻子，妻子觉得要依靠他而忍受着虐待，没有离开。他们的女儿会变得一辈子不再相信男人，不再相信亲密关系，始终保持单身。作为单身女人，为了快乐，她的生活安排比起已婚女人来说必然是困难重重。在许多方面她比已婚的朋友拥有更多的自由，但她也付出了沉重的代价。她无法体验到蕴藏在与伴侣连结中的相对自由，无法体验到作为胜任的母亲所感受到的自由。

女人通过拥有许多孩子和一个亲密的大家庭找到满足，心灵上获得最大的尊严和安慰。现在这虽不是主流现象，但仍然存在一些家庭中。在一些国家的农村里，你仍可以看到这样的女人，她们的脸上洋溢着深深的源于生命的宁静，她们拥有单纯而自然的伟大。她们那文化程度不高的丈夫也是这样。做这样父母的要求并不简单，他们必须学会舍弃、耐心，并接受生命带给他们的一切。

在我们的文化中，男人和女人想通过拥有一个大家庭来找到满足已经行不通了。但这并不是说我们可以小瞧它。女人得不到人类自然而深刻的满足，就必须从其他的途径获得满足，这主要是指职业。文化的发展让人产生了错觉，以为从事职业的女人比在家里带孩子的女人更加满足。我很难想像整天坐在办公室里、盯着电脑的女人，内心会比在家里带孩子的女人更满足。无论如何我都相信，女人为了应付文化发展的要求，为了体验生命的满足感，借助这一错觉是十分必要的。

这一情况并没有引起重视，女人没有注意到出现这种缺憾的可能，或拒绝承认这是一种缺憾并且想淡化它。如果她们真的这样做，就贬低了从前女性的最伟大成就，对那些已经不可能再发生的情况满不在乎。觉得生小孩儿没什么了不

起，家务也没什么了不起，男人更没什么了不起。这样的信念驱使女人投入工作，但她们也付出了极大的代价，不再认同和尊重女性的身份。

我们每做一件事情，同时必定会放弃其他一些事情，而这些没有做的事情对我们有什么影响终究是个未知数。如果看不起或者贬低没有被选择的事情，那么我们所做事情的价值和重要性就不能显现出来。也就是说，如果尊重那些没有选择和没有完成的事情，那么被选择的事情就更有价值了。

有些情况下，有些人不可能或不希望结婚生孩子。如果充分意识到放弃的东西的价值，理性地做出选择，她就能从这不容置疑的损失中获取女性力量，升华为新的生活方式。男人也可用同样的方式获取男性的力量。尊敬那些自己没有选择的事物，会让自己的生活出现了截然不同的面貌。在失去的同时，却有意外的收获。

慎重看待家庭和伴侣关系的价值，承认放弃他们是一个损失，并且在理智的情况下做出选择，这样，那些没有被选择的事情，会给你的选择增添丰富的意义。接受损失会使我们的心灵深处发生变化，从不同的层面上得到收益。虽然我们并不完全清楚为什么会这样，但这并不妨碍那些没有被选择的、受我们尊敬和重视的事情继续发挥影响。

爱，不只是满足需求

问：我知道，我需要温柔，想得到爱情。我恋爱过，曾几何时我认为已经找到了白马王子，我已经心满意足了。谁知天有不测之风云，忽然间他离我而去，而我对他也没有兴趣了。

海灵格：其实大多数伴侣在开始时都是这样，想找一个人来满足自己的需求和愿望。问题是对方也在寻找同样的东西。我怀疑这种爱是我们深层再度活动的幼稚需求，这时伴侣常常会把对方放在母亲的位置上。当男人和女人寻找某个人来满足他们的要求时，其实在内心深处，他们是想找一个母亲。他们一定会失望

的。

伴侣关系和恋爱关系相比，就算是长时间的恋爱，仍是有很大的区别，是不容易维持下去的。伴侣关系，起码是我所说的那种伴侣关系，有完全不同的深度。像你所说的那样，你也许能够找一个男人过几个月，但他并不是认真地对你，从某种意义上来说，只是想和你一起生活。因为你把他看成是满足自己需要的对象，同样他也会把这段生活看成是让你满足他需求的短暂机会。

这个观点对于一段恋情来说是天大的事，可对于长久的伴侣关系来说却又小得很。但是，你如果能够让这个观点在你的心中成长发芽，并体现在你整个尊严里、全部力量中以及深层女性气质中，也就是说，贯彻你整个人性的话，那么男人就会带着你应得的奖赏出现在你的面前。

布鲁诺：现在我们都在谈论感觉，我有一个模糊的感觉，想在这里和大家谈谈。我不清楚究竟什么时候出现这种感觉的，也不知道怎样才能正确地面对它。那种感觉就是我找到一个非常适合我的女人，仅此而已，她就是那个合适的人。没有激情、没有期望，只是适合我。

海灵格：我对你这话深表怀疑。如果你是说“棒极了”，那也许是另外一回事。但是，你说的却是：“她就是那个合适的人，”没有激情或期望，那好像在说，和她在一起，你是非变不可的了。

布鲁诺：对了！（全体大笑）话说回来，那也很好，因为我得到我想要的了。

海灵格：不，那不好，那将很快变成一个负担。改变并不是非有不可的，这种感觉只会让你们的伴侣关系走上不健康的歧途。如果她只是“好”，你也是“好”，那么会更好些。

同性恋伴侣

问：我是同性恋者，在你的方法中同性恋似乎没有一席之地。你所说的在伴侣关系中，和一个女人在一起的男人成为一个真正的男人，和男人在一起的女人

成为一个真正的女人，对我来说这意味着什么？那是指异性恋是人类惟一的方式。

海灵格：首先，我是根据系统的观点，谈一下一般情况的伴侣。在所处的关系系统中，每个人都是不可缺少的部分，从系统的功能上来讲，每个人的价值都是相等的。对系统来说，每个人都是家庭系统必不可缺的。

社会系统中的差异可以增加它的持久性和稳定性。个人良知在运作层面上与系统良知有很大的不同。系统良知试图去维护系统的平衡，捍卫属于这个系统的每一个成员的利益；个人良知试图从族群中排除与众不同的个体。在一个家庭系统中，当有一位成员因为独树一帜而被排除在外时，会在系统中年轻成员的身上产生非常严重的后果。我曾经见过许多案例，家庭中的同性恋者被家庭排除在外，系统中的年轻人往往要认同这些年纪大的亲属，因而感到很大的痛苦。只有所有人内在的尊严和价值得到了基本尊重，才有可能公开审视这些差异。

说到这里，就要提到一个同性恋伴侣必须面对的、不可改变的事实：他们的爱不能让他们拥有自己的孩子。在同性恋者身上，生殖这个问题虽然不存在，但产生的影响仍不容忽视。在没有小孩的伴侣中，伴侣的分手只是彼此间的伤害，罪责会小一些。但当父母离异时，会对孩子产生巨大影响，他们必须小心行事，否则他们的孩子就会受到伤害。这附加的罪责，给父母的离异增添了不少困难，但却对伴侣之间的关系起到了支持作用。没有孩子的伴侣，包括同性恋伴侣，在遇到危急时得不到这些影响的支持，难以维系在一起。

像其他没有孩子的伴侣一样，同性恋伴侣如果想拥有长期、恩爱的伴侣关系，需要清楚而理智地订出伴侣关系的目标。有些目标有助于长期、稳定的伴侣关系，有些目标则不然。例如，想避免孤单和空虚，就不是一个支持长期平等伴侣关系的目标。

每个人都有自己的生命之路，其中，一部分是我们自己选择的，但也有一部分是伴随生命而来的，并不是真正任由我们选择。那一部分处理起来很棘手。我

的工作中，有些同性恋者，就算他们的性取向完全没有受到其他人的干扰，仍然逃不出系统动力学的法则。他们在自己的生命中，体验着系统中其他人的所作所为，或承受着其他人的所作所为的结果。他们感觉到要为系统服务，同时作为一个小孩，他们受制于系统，抗拒不了系统的压力。所以，他们能做的事就是为家庭背负一些事情。

我很少去处理某些想摆脱同性恋的人。我处理同性恋者时，并不认为同性恋是最根本的问题。我只是试图披露那些让生命黯然失色的牵连，决不想改变某人的性取向。

和同性恋相关的系统牵连，在我看来有三种模式，但并不绝对：

- 小孩被迫在系统中代表一个性别相反的人，因为系统中没有相反性别的小孩。例如，一个男孩必须代表已经去世的姐姐，因为其他活着的小孩没有一个是女的。或者，一个男孩必须代表父亲没有处理好的第一个未婚妻。三个模式中这是最痛苦、最困难的。
- 小孩被迫代表被家庭系统排除在外、遭到系统唾弃的某个人，就算这人和他性别相同。在这个模式下生活的同性恋者好像置身事外。例如，一个男孩在系统中认同了妈妈的第一个未婚夫，因为他得了梅毒而取消了婚约。虽然他的作为值得尊敬，但男孩的母亲却蔑视和嘲笑他。男孩被蔑视的感觉和那个必须离开的男人的感觉非常相似，就好像那是他自己的感觉一样。
- 小孩仍然被性别相反的父母亲控制在自己的影响范围内，不能完成向同性长辈学习的心理变迁。

我情愿忍受痛苦

在治疗师训练小组中，一个女人在排列她原生家庭时，第一次亲自面对她一直在逃避的一切：在她的家庭系统中，成员遭受的损失和伤害是那么严重。三代人之间的关系，完完全全地显现出来。她父母之间的关系是憎恨和

蔑视。她从八岁到十八岁离开家这段时间里，她一直是父亲发泄情绪和性欲的工具。这种性行为是残忍的、痛苦的，而且是母亲知道和默许的。

在以往的治疗中，她意识到自己的愤怒、痛苦和叛逆，并得到舒缓，但没能彻底解决。她站在父亲的代表前，治疗师建议：“告诉他，这伤害了我！”她照着做的时候，禁不住失声痛哭，并自己多说道：“这帮不了你，我带不走你的孤独，如果只有那样才能帮你面对孤独，我只能忍受我的痛苦。”她抱着父亲的代表，后者也哭了起来，大家相互温柔地拥抱了好长一段时间。

自她成年以后，今天是第一次真正感觉到心中那份小孩对父亲的爱意，意识到自己心底的愿望，愿意为了父母牺牲自己。

过了一会儿，她告诉父亲：“我向你保证，再不会有其他孩子像我一样受到伤害了，我付出的代价就是要让这种事情到此为止。”然后她回到学员座位上说：“我是一个女同性恋者。”她直言不避，洋溢着应有的尊严。

一年过去了，她仍能感觉到接受命运之后对自己的影响，原先无意识的负担和无法改变的事情，已经当成是一种人为的选择来接受了。

从这方面来看，同性恋需要付出很大的代价。那些能够肯定自己的性取向，并建立一个恩爱、快乐、有意义的人生的人，不管他们是自己选择它，还是想改变它，都会比那些抗拒自己的命运或不在乎自己损失的人，多出一份明显不同的内在支持力量。

不忠和三角关系

问：我丈夫和一个女人搞在一起已经很多年了，起初，我很难接受，过了这么多年，我已经不想改变他了。你能说一些关于不忠和偷情的事吗？

海灵格：当一个女人把丈夫当孩子对待时，她会努力改进他的行为举止，好像那才是对他最好，通常她丈夫就会去找情人。情人才是丈夫的真正伴侣。如果

丈夫既和妻子保持良好的关系，同时仍然有情人，那么情人扮演的很可能是他母亲的角色。同样道理，女人去寻找另外的情人也是如此，不是她的丈夫对她当小孩一样看待，就是她要在情人身上寻找父亲或母亲的影子。

原则上，安心生活在三角恋爱中的女人，还沉浸于父亲的女儿的角色。如果她要寻求解决，她需要离开父亲影响范围回到母亲那里。生活在三角关系中的男人，还沉浸于母亲的儿子的角色，要想解决，还是要回到父亲的范围。

在道德上，婚外关系常常是不可接受的。在这种情况下，一方有时会觉得无辜，似乎自己有权要求对方永远专一，那真是一厢情愿。负责伴侣关系的良知是不会眷顾这样的要求的，它只是维护连结的本质，维护付出和接受的平衡。受伤的一方常常以为只要自己是真命天子就能独霸伴侣，不必注重满足对方的要求和愿望。因而会用折磨的方式以求赢得对方回心转意，而不会发挥爱的作用。

我只是就事论事。我对忠贞怀有深深的敬意，但并不是指强求的忠贞，不是整天说“我是你的惟一，我可以给你一切”就行。人们常常会遇上某个人，他突然闯入你的心灵，变得对你很重要。我们要尊重这一事实，就像尊重伤痛和损失的感觉一样，只要发生了，我们都要客观面对。这样，这一际遇便能给伴侣关系带来正面的影响。不必介意它怎样发展，只有用爱才能找到真正令人满意的解决。

嫉妒

问：关于嫉妒，你能谈一谈吗？我妒火中烧，常想像我的伴侣在做这样那样的事情。

海灵格：如果我们小心地看清楚嫉妒产生什么实际结果，我们就能明白嫉妒的系统本性。偶尔，嫉妒也会让一对夫妻更加亲密，例如，一个女人的嫉妒可以保护她的丈夫和孩子远离那些扑朔迷离的绯闻，保护她的家庭远离另一个女人的干扰。但事与愿违，嫉妒常常会把伴侣远远推开。如果你受到嫉妒的困扰，要诚

心地面对这种情况，也许你会发现一股秘密的系统压力，正推着你离开自己的伴侣。嫉妒的人有时会无意识地要伴侣离去。

有许多无意识的系统动力，让我们把自己的伴侣推开：

- 接受早期的信念，例如，我们不值得被爱，或者我们会导致不幸。有些人害怕被抛弃，而无意识地将伴侣推开，他们为自己制造恐惧，宁愿被抛弃也不选择分手。
- 对家庭的信念和榜样照单全收。例如，父母貌合神离时、分手时或早年丧偶时所做的事，自己也照做。
- 对被系统亏待的某个人，形成无意识地认同。例如，一个女人因为要照顾她年迈的父母而没有结婚，她年轻的侄女无意识地认同了她，也没有结婚。
- 对某些个人职责的补偿。例如，一个男人离婚后又组织了一个新的家庭，他的第二任妻子却变得很嫉妒并想离开他。家庭排列治疗中明确显示出，她对丈夫的第一个家庭，感到休戚相关，责任重重。

通常，当伴侣中的一方嫉妒时，这一关系就已结束了，只是双方没有意识到或不愿面对罢了。如果双方愿意，被嫉妒破坏的关系还是有可能重修于好的，这就要看双方能否面对使他们分离的系统压力了。通常，他们要面对一些痛苦经历，可能是罪恶感或孤独感，也可能是对失去或损失的恐惧感。伴侣可以互相说：总有一天，我会失去你。说句良心话，这是一句非常痛苦的话，但它却能重新恢复伴侣之间的秩序。嫉妒白热化以后，伴侣们常常难以理顺双方之间的关系。要么分手，要么强留，两种痛苦必选其一。选择留下来，保持原来的关系模式，不奢望有多大改变，对他们来讲，不失为一条上策。处在不满意的关系中却不断地希望情况会有所改变，是最糟糕不过了。但是，大多数伴侣却热衷于这一选择。

珍惜今天，尽情享受

在治疗小组中，一个女人讲述了因为嫉妒而折磨她丈夫的事情。虽然她明白自己不可理喻，却克制不了自己。导师从她的讲述中，清楚地了解到嫉妒的系统作用，并向她示范了解决办法。他说：“你迟早会失去你的丈夫，你拥有他的时候尽情地享受。”几天之后，她的丈夫打电话给导师说：“谢谢你，妻子重新回到我的怀抱了。”

几年前，她的丈夫曾经和一个女人一起来参加过这个导师的工作坊，他们已经结合7年了。在治疗中，他告诉那个女人（女2）他曾经有一个年轻的女朋友（女1），并曾准备结婚。他和现在的新妻子（女3）是在对方怀孕后不久结婚的，他们一起参加了第二个工作坊。表面上，他的新婚妻子表现出好像她的丈夫同以前的伴侣并无连结，只是通过嫉妒和公众压力不断地向丈夫有所要求。暗地里，她感觉到丈夫和前妻的连结，并且要为他们的分手承担罪责。她的嫉妒，并不是丈夫所作所为的结果，更像她默认自己对丈夫的前任伴侣有所亏欠。她的嫉妒，导致她从内心疏远丈夫，从而反映出丈夫和以前伴侣的连结依然存在，并明确地牵涉到自己身上。

尽管认识到这一点，她和那男人在几年之后还是分手了。

有爱才有自由

问：你说的关于系统牵连的情况，让人听起来好像每一件事情都是命中注定的。生活在“平等的伴侣关系”中的伴侣有个人自由吗？任何事情都要受系统的束缚吗？

海灵格：每一种关系会设下不同的界限，有些比较宽松、随便，有些却比较局限。只要你越雷池半步，便马上会感到罪责不安。在界限之内你会轻松自在，问心无愧。没有清楚的界限，便没有自由和安心。在学童身上可以清楚地看到这

一过程，比方说，如果老师没有明确要求，他们会经常不知所措。当明确划分出界限时，才能找到明确的自由空间。

在伴侣关系中，人们能享受到应有的成功和满足。当我们超出界限时，就会破坏这个关系，有时候这种破坏会是不可挽救的。例如，关系的范围太窄小，其中的一方或者双方就会寻找情人，拓宽边界，创造新的自由空间。如果界限太宽松，伴侣双方怎样维持都模糊不清，那么伴侣关系就受到威胁了。这样他们就必须重新制订界限，要不就以分手收场。伴侣各自之间的归属感限制了各自的自由，这样的限制是每一个伴侣关系系统中完整、不可缺少的一面。得到归属感的结果，必然限制我们选择的自由。我们可以跨越伴侣关系的限制，但必然会为此产生的罪责感而付出代价，必然会影响到我们的现状，必然会影响伴侣间的幸福，伴侣关系必然会危机四伏。这反映出系统的自然法则——跨越的限制，系统不可能不演变成一个不同的系统。

分手

问：我处理过许多处在分手关头的伴侣。有时候进展顺利，有时候却很麻烦。有影响这方面的系统动力吗？

海灵格：人们在下定决心摆脱非常糟糕的处境之前，因为害怕给自己的伴侣带来更大的伤害，害怕别人说三道四，常常会忍受长时间的痛苦。一个人要创建一个全新、广阔的生活空间，总觉得将会伤害某些人，因此总有点名不正、言不顺。人们的行为，似乎是用自己的痛苦来平息伴侣的痛苦，或者是要让别人觉得自己师出有名。离婚的过程为什么如此漫长，这就是原因之一。

当分手最终不可避免时，双方都会面临新的机遇和风险。如果一方抱着自己的痛苦不放，不给自己重新创造新生活的机会，对开拓美好事物的机会无动于衷，那么另一方要想获得自由也是困难重重。相反，如果双方都接受了新的可能性并从中做一些事情，那么伴侣双方就都会获得自由，会放下包袱。在离婚和分

手的情况中，原谅一切是再好不过了，因为它能使大家心平气和地分手。

当分手的过程有诸多阻碍时，人们通常都很难平静，想找个出气筒一发愤怒。他们如是作为，是想通过责备某些人来减轻命运的压力。原则上讲，一桩婚姻的结束，不是因为某一方有过错、某一方无过错，而是因为其中一方仍牵连在原生家庭未解决的问题中，或是因为他们分别被引向不同的方向。责怪其中的一方，只能产生一种假象，让人觉得做一些不同的事情，或靠一些新行为可以挽救这桩婚姻。那么就忽视了离婚背后的沉重而深远的意义，伴侣之间就会相互兴师问罪。要杜绝这一假象，杜绝这种破坏性责备，解决办法就是双方接受所经历过的不幸，因为他们的伴侣关系已到了尽头。这一不幸不会持续太久，却非常深刻，非常痛苦。一旦他们走出了这一不幸，就会清晰、合理、相互尊敬地倾诉自己需要倾诉的一切，安排自己需要安排的一切。在分手事件中，人们常常借助愤怒和责备来逃避不幸和伤痛。

两个人很难干脆地分手，常常是因为他们没有完全接受对方所付出的一切。那么一方一定要对另一方说：我接受你给我的好东西，那是我很大的收获，我会珍惜它。我给你一切，我是心甘情愿的，它是你的，可以保留起来。我们之间的错误，是我的责任，我会负责，你的责任留给你自己。我心平气和地离开你。如果他们真能努力地这么说，他们便能够心平气和地分手。

在这种情况下，有时讲一个简单的故事会有帮助：

尽头

两个人背着满满的背包踏上路途。沿途经过了争芳斗艳的花园和浓密茂盛的草地，他们非常开心。渐渐地，道路变得崎岖陡峭。终于，一个人用完了身上的储备，坐了下来。另一人继续向更高、更远处进发。道路上怪石嶙峋，困难重重。最后他也吃完了身上的粮食，坐了下来。回头望去，下面的草地上繁花似锦，他禁不住潸然泪下。

人们在涉足伴侣关系的时候，常常表现好像是参加一个俱乐部一样，可以随心所欲地进入和离开。但是，守护着爱的良知是无意识的，是无情的，它使得人们不能潇洒自如。如果我们可以随意地终止伴侣关系，分离也就没有那么烦恼了。佛艾德里（Frederich Holderlin）在诗中是这样描述：

爱人

分离

似乎那么美好，那么明智

为什么会引起震惊如许！

好像爱被扼杀在手里。

噢

自己太不了解自己

一切都逃不出内心深处的定律。

在认真平等的伴侣关系中，我们和另一半连结在一起，形成一个整体，分手时不可能没有罪责和痛苦。不负责任地分手常常会带来破坏性的后果。例如，如果一方说：为了我自己，为了将来，我必须有所行动，无论有什么结果都是你的事。这样分手之后，造成孩子寻短见乃至死亡的情况并不少见。在孩子看来，这样的分手是自己必须补偿的罪责。

连结既是爱的奖赏，又是爱的代价。

妈妈，你离开造成的后果，我还给你

一个女人和丈夫草率地离婚了。在离婚后不久，她的女儿病得非常严重。在家庭系统排列中，当母亲的代表被排列到圈外，女儿被排到靠近爸爸

时，母亲的代表感觉最好。当她的女儿告诉她：“妈妈，你离开造成的结果，我还给你。”她感觉轻松了。排列中的每一个人都感觉到轻松自如。

问：到底是不是不负责任的分手，怎样判定？

海灵格：谁都不能决定，只是感觉到。分手时，每个人都能马上感觉到是不是不负责任。

第八节 治疗笔录

自杀的孩子

家庭排列治疗之后，治疗师建议把去世的孩子的照片摆在房间里，欧内斯特有不同意见。

欧内斯特：如果我把自杀儿子的像片摆出来，其他孩子会觉得不顺眼，他们想忘记这个弟弟，不愿想起自杀的弟弟。

海灵格：如果他们真有这样的感觉，那么他们也有自杀的危险。我们可以排列一下你的家庭，看看有什么结果。你想这样做吗？

欧内斯特：好吧！

海灵格：好！我们排列一下你的家庭。你有几个小孩？

欧内斯特：还有两个。

海灵格：自杀的排行第几？

欧内斯特：最小。

海灵格：你和你的妻子以前有没有结过婚？

欧内斯特：没有。

海灵格：那么，我们需要你、你妻子和三个孩子的代表。你已经知道怎么做了，选出代表，然后把他们排列出来。从代表你的那人开始，把他带到合适的位

置。注意力集中在自己身上，不要用脑袋思考。凭自己的感觉，把每一个人带到你觉得最合适地方。（欧内斯特给每一个代表安排了位置，唯独没有安排他妻子的代表）你的妻子呢？

欧内斯特：我排不进去。

海灵格：那意味着什么？

欧内斯特：她不想看这些。

海灵格：那么把她移到看不见那些人的地方，要站着。（图2-1）

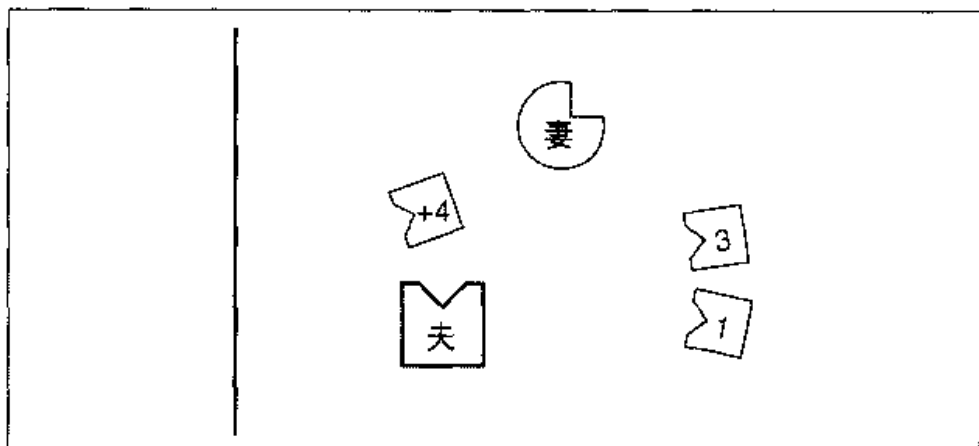


图 2-1

图例：夫—欧内斯特的代表，妻—欧内斯特妻子的代表，1—第一个孩子的代表，男孩；3—第三个孩子的代表，男孩；+4—第四个孩子的代表，男孩，幼年就死去了。

图形含义：方形代表男性，圆形代表女性，线条加粗的图形代表当事人。缩写字前若出现“+”，表示这个人已经过世。——编者注

海灵格：有什么感觉，父亲？

欧内斯特的代表：这样面对面让我很紧张，没别的什么了。

海灵格：妻子怎么样？

妻子：我感到喉咙被卡住了，手臂也麻木。

海灵格：最大的孩子有什么感觉？

第一个孩子：我觉得很沉重，心也在跳。

第三个孩子：我很害怕弟弟。他们都在看别处，谁也不看其他人，这让人不舒服。

海灵格：最小的感觉怎样？

去世的孩子：我的心在跳，我在发抖，憋得很。

海灵格：（对去世的孩子）到外面去，关上门。（图 2-2）

海灵格：现在父亲有什么感觉？

欧内斯特的代表：轻松了。

海灵格：妈妈呢？

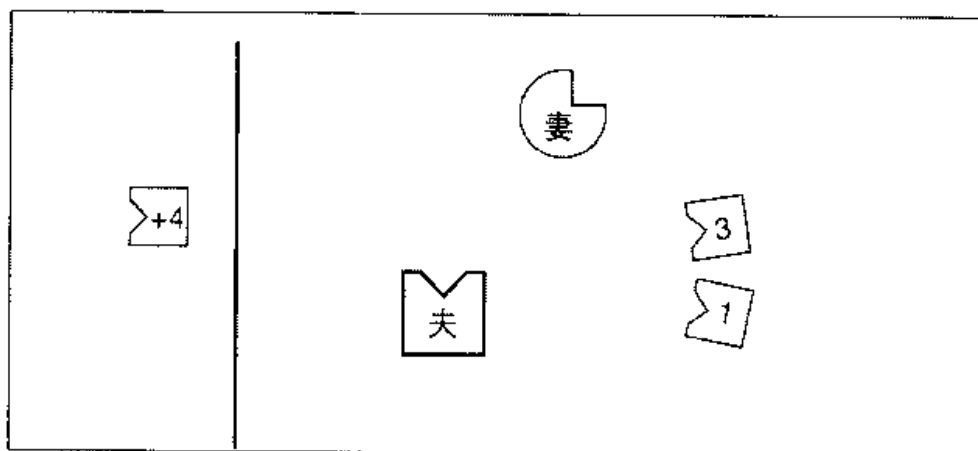


图 2-2

妻子：（惊奇地）好多了。

海灵格：（对第一个孩子）你呢？

第一个孩子：差一些。

第三个孩子：好得多了。呼吸顺多了。

海灵格：（对大家）一个孩子为什么会自杀呢？因为爱。代表们轻松的反应，显示出这个家庭需要有人离开。问题是谁真的要走呢？（对欧内斯特）那么，谁真的不愿意地走了呢？

欧内斯特：有很多人。甚至我曾祖那一代都有。

海灵格：死的都有哪些人？

欧内斯特：一个舅舅和我的祖母，都是自杀的。

海灵格：他们都是自杀？

欧内斯特：是的。还有，我两个兄弟很小的时候就死了，另外还有一个小女儿。

海灵格：你的女儿？

欧内斯特：我的女儿，很小的时候（大家惊奇地低语）。

海灵格：（对大家）那些被遗忘的人就算去世了仍然有影响，你们注意到了吗？（把小儿子的代表带回来，安排到排列中）

（对小儿子代表）：在外面你感觉怎么样？

去世的孩子：好多了。

海灵格：回到里面，站到你出去之前的那个位置上。你还有一个姐姐，你听到了吗？

去世的儿子：听到了。

海灵格（对欧内斯特）：去世的那个女儿是最大的吗？

欧内斯特：是老二。

海灵格：把她排进家庭排列中。（欧内斯特把她排在去世弟弟的旁边）（对欧内斯特）注意自己的感觉。她应该在哪里呢？看着这里的排列，感觉一下她的位置。

欧内斯特：这儿（紧挨着她的兄弟），和去世的人在一起。那儿（在其他兄弟们的旁边），和活着的人在一起。

海灵格：那是在思考，不是感觉。（对大家）人们用已有的概念排列家庭排列是不行的。

欧内斯特：这儿，她是和去世的人在一起。

海灵格：这只是你的推测，你摆脱不了。（对欧内斯特的代表）她应该到哪

里？

欧内斯特的代表：到她妈妈的旁边。

海灵格：哪边呢？

欧内斯特的代表：她妈妈的左边。（代表移动到指定的地方）

海灵格：（对妻子的代表）你想她站在哪里？准确的位置。

妻子：我突然觉得很凉。我看不到她。

海灵格：你想让她站在哪里？

妻子：在我前面。（图 2-3）

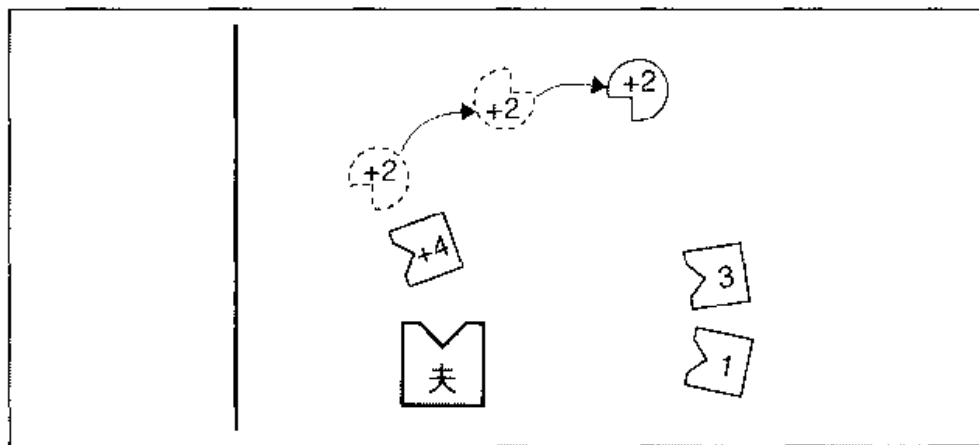


图 2-3

图例：+ 2 — 第二个孩子的代表，女儿，幼年死去了。

海灵格：（对妻子）抱住她，呼吸。（母女两个充满温情地抱在一起）（对欧内斯特）她怎么死的？

欧内斯特：她不能呼吸。肺没有发育好，呼吸只维持了两天。

海灵格：（对欧内斯特的代表）你现在怎么样？

欧内斯特的代表：我心里觉得很温暖。

海灵格：（对最小的儿子）你怎么样？

去世的孩子：现在好多了。

海灵格：（对大家）女儿出现之后，他便能留在这里了。（对大儿子）你呢？

第一个孩子：我很轻松。

第三的孩子：我也是。不过，如果她能走到这儿来和我们在一起，我会更好一点。

海灵格：过一会儿我们再这样做。（对去世的女儿）你怎么样？

去世的女儿：我记得我很小的时候，差一点死了。我呼吸困难，老是犯哮喘和支气管炎。

海灵格：那是你自己的记忆。现在，你还是要进入角色。很明显，欧内斯特选你并不是偶然的。现在，在你妈妈身边，你觉得怎么样？

去世的女儿：好。

海灵格：妈妈感觉怎么样？

妻子：我觉得平静多了，也觉得非常温暖了。

海灵格：（对大家）现在我们可以试着去找一下这个家庭中的法则，就是说，我们要寻找一个对他们家庭有好处的法则。（海灵格让父母靠在一起，让去世女儿坐在父母前面的地板上，把后背靠在父母的身上，其他的孩子站在他们的对面）（图 2-4）

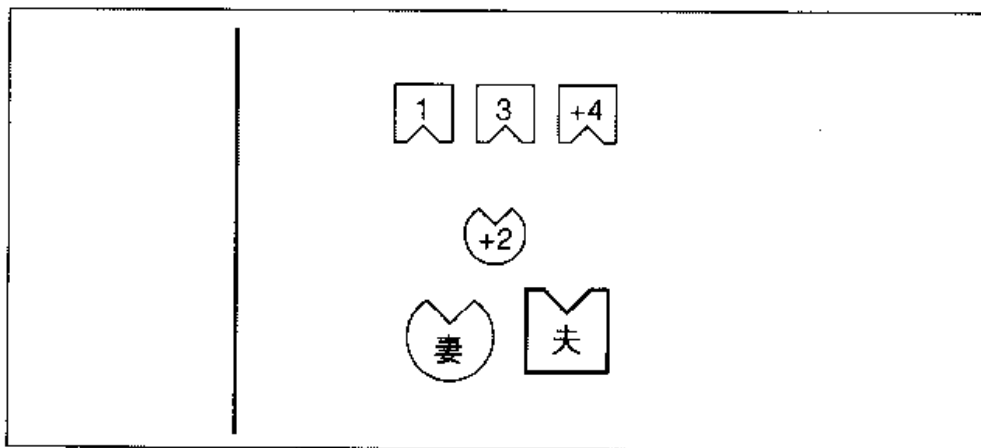


图 2-4

海灵格：（对父母）轻轻地把手放在她的头或肩上，这样她就能真正和你们结合在一起了。当你们发自内心地接受她的时候，大家相互看一下。（对去世的女儿）你感觉如何？

去世的女儿：我觉得受到威胁。

海灵格：威胁？那么走到你兄弟那边去……靠近些，在他们中间……到你的位置那里。（图 2-5）

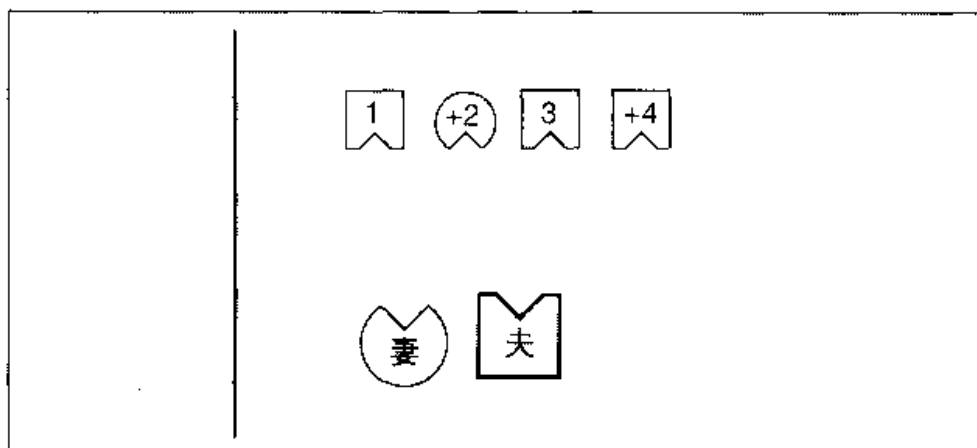


图 2-5

海灵格：现在怎么样？

去世的女孩：很受保护。

第一个孩子：好。

第三的孩子：也好。

去世的孩子：不太好。

海灵格：（对欧内斯特的代表）你的感觉怎么样？

欧内斯特的代表：很好。

妻子：我觉得右半身有点轻微的抽痛。

海灵格：（对父母）换一下位置，好，还是坏？

妻子：好多了。

欧内斯特的代表：好多了。(图 2-6)

海灵格：(对小儿子)现在你怎么样？

去世的孩子：我的心在跳，人也在晃动，跟刚开始的时候差不多。

海灵格：(对欧内斯特)你的家庭还发生了什么？

欧内斯特：早期时候？

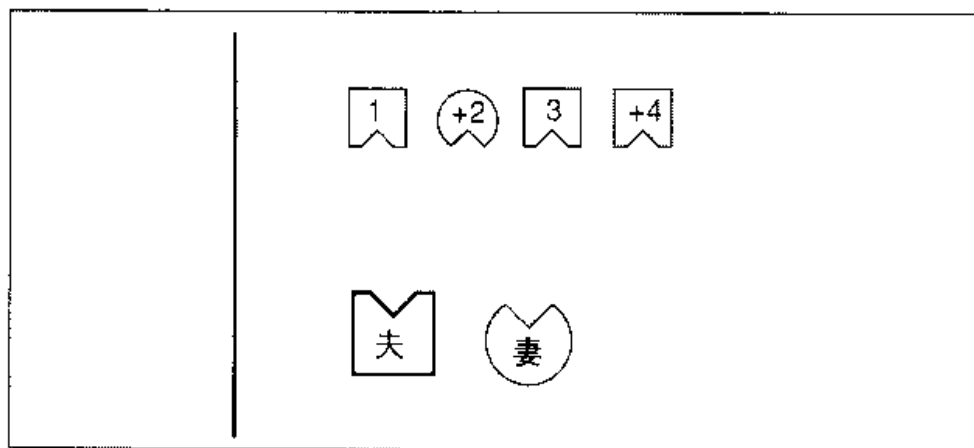


图 2-6

海灵格：谁死了？

欧内斯特：我父亲的妈妈，接下来我妈妈的兄弟，我两个很小的弟弟，还有我爸爸。

海灵格：看，又有一批死去的人。你父亲去世的时候有多大？

欧内斯特：55 岁。

海灵格：你祖母是怎么死的？

欧内斯特：自杀。

海灵格：多大年纪？

欧内斯特：34 岁。(海灵格要父母亲再次调掉换位置。接着加了一些代表，表示欧内斯特的父亲、两个弟弟和祖母。在代表们的配合下，经过几次尝试，终于找到了正确的位置)(图 2-7)

海灵格：（对欧内斯特的代表）你看见他们全体时候，感觉怎么样？

欧内斯特的代表：感觉很好。父亲给了我力量。

海灵格：（对小儿子）你现在感觉怎么样？

去世的孩子：非常好。但是我想看清楚祖父。

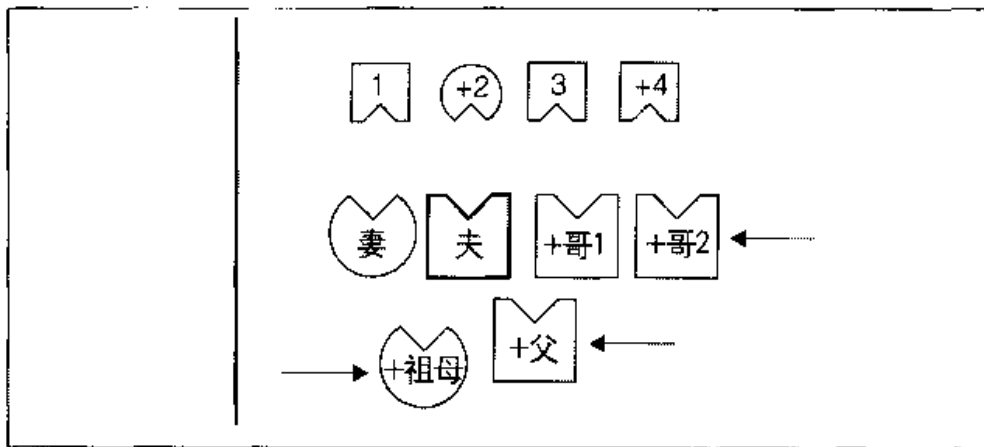


图 2-7

图例：+哥1—欧内斯特大哥的代表，年轻时死去；+哥2—欧内斯特二哥的代表，年轻时死去；+父—欧内斯特父亲的代表，55岁时死去；+祖母—欧内斯特祖母的代表，34岁时自杀；

海灵格：OK，我们会把他们移过来一点。他对你重要极了。

去世的孩子：祖父一进来，我立刻感到好多了。

海灵格：（对大家）我的直觉告诉我，在这个家族中有这么多的死亡和自杀，欧内斯特会无意识地想要自杀，或者会有一种念头，就是为了跟随死去的人，必须要在年轻的时候死去。他最小的儿子代替他做了这件事情。

在有重病人、经常发生意外或有人自杀的家庭，我们常常可以见到这种动力情况。这就是：“亲爱的爸爸（妈妈），我离开比你离开好。”这便是其中一例。在欧内斯特最早的排列中非常清楚地显示出，小儿子站在父亲的前面，保护着父亲，叫他不要离开。（对欧内斯特）我们为你做些什么呢？你自己进入排列中，你

便能感觉出这到底是怎么一回事。

欧内斯特：我又有一个直觉。

海灵格：首先要进入排列。（欧内斯特进入排列中他的位置，海灵格观察他的反应）（对大家）我想他很难摆正自己的心态。他太老了，很难真正接受那种动力情况。我们要尊重这一点。年龄会限制我们的所作所为。照理说，最坏的事情已经发生了。他的小儿子已经自杀了，已经太晚了，救不了他了。

问题是我们能不能对其他的孩子做一些事情。不管这一切对他意味着什么，如果他能在心中给去世的孩子一个位置，并对他说：“我知道你做的一切全是为了我，我会永远把你记在心中的，我的生命意义中会有你的。我会做一些有益的事情纪念你。”那么，他便能解救其他的孩子。

并且他可以对其他的孩子说：“他在我的心中有一个位置，我也请你们在自己的心中给他一个位子。看看站在你们中间的这个姐妹，她也是属于我们中的一员。”

这就是爱的法则，借助爱来解决问题。

（对欧内斯特）你清楚了吗？（欧内斯特点头，暂停，代表们坐下）

（对大家）有问题吗？

学员：我儿子经常搞一些危险动作。我只能眼巴巴地等事情发生吗？

海灵格：（看了她一段时间，然后温和的）他是为你做那些事情的吗？

学员：我不知道。

海灵格：是为你做。你谈起这个的时候，眼睛不禁一亮。解决的办法就在你的面前。（暂停）其他人有问题吗？

学员：我想问你一些刚才讲的事情。你说欧内斯特太老了而找不到解决的办法。那是激将法吗？你激起一些事情。

海灵格：他已经做了他需要做的事情。不必计较是怎样发生的。你看他，正开心地看着我呢。

相关问题

问：我觉得你似乎向当事人提了一大堆问题。你自己也说要到达最大的限度。但是我注意到，在某一个环节你会突然停下来，让治疗顺其自然地进行下去，让它积蓄一定的能量。你能解释一下，你是怎样认识这个过程的吗？

海灵格：和当事人在一起的时候，我会纵观全局，他们自己的行动和命运会深深地影响这一切。我不会要求自己非要得到轻松、愉悦的结果不可。我会和当事人一起朝着系统的边界进发，到达边界后停下来。实际上，这意味着我们可能会遇上死亡，陪伴着他们一起看到他们将会死亡的可能性，或看到要发生一些可怕的事情的可能性。我陪伴他们，和他们一起到最外的边界，毫不恐惧，毫不犹豫。我们注意到那里此起彼伏的一切事情。

当我们完成这些以后，我们就可以看到他们系统运作的真实全貌。知道它的界限，我们会在全部范围内探索。只有了解了最大的界限，才能认识所有的可行性，而不必担心好坏得失。那将会给你的当事人一股力量，凭借这股力量，找到对所有人都有益的解决办法。

有些时候，到了极限仍找不到其他更容易、更可能的方法时，就只有接受一些不可避免的事情。但是，通常会有其他可行的解决办法。在到达最大的极限后，另外的可能性才更容易成为现实。当事人能看清楚真实的情况，能为自己选择最好、最适合的途径。

问：你说的很多东西听起来不容置疑。当然，面对人们呈现的一些严重状况和从听众席上不时冒出的相当尖锐的问题，你能够泰然处之、掌握主动，这令我非常惊奇。你的温文尔雅也让我大为折服。你是怎样保持掌握主动，和清晰的洞察力的？

海灵格：承认世界的本来面貌，没有意图去改变它，这样才有可能形成泰然镇静的心态和清晰的洞察力。从根本上讲，这是一个虔诚的态度，因为它已经融

入我的整个身心，成为一个大的整体，不能分开。我不会自称知道更好的东西，也不希望能取得某些更好的东西，我只是让系统内早已在运作的力量自己运作罢了。当我看到一些可怕的事情，那是世界的一个方面，我接受它；当我看到美好的事情，我也接受。我把这种态度称为“谦恭”，就是接受世界本来的样子。只有接受，才能洞察。没有它，愿望、恐惧、判断，甚至我的构想，都会影响我的洞察力。

还需要考虑另一些事情。爱的法则并不是一成不变的架构。他们会经常地变化，每时每刻都有所不同。它包含着无穷的变化，我们能了解的每一刹那都多姿多彩，极具震撼。因此，即使家族间的问题非常相似，每个家庭的排列却各不相同。当我认识到一个法则是以某种方式排列时，我就把所见到的说出来。有些习惯于用“真和假”或“对与错”来思考问题的人，想听我说一些通用的真理。让你失望了。被认识到的，只能是被了解时这一瞬间的真实。它只能适用于这一瞬间，在这一瞬间，它是完全真实的。如果有人断章取义地把我所见的当成超乎这之外的通用原则，那就不是我的本意了。别人按照我说的去做，我却不会。

第三章 父母和孩子

父母和孩子之间的爱，像其他关系中的爱一样，要受到连结、付出与接受，和适当分工的限制。和其他方面的爱不同的是，只有在付出和接受保持在不平衡的状态下，父母和孩子之间的爱才能获得成功。在父母和孩子之间，和爱相关的第一个系统法则就是：父母付出，孩子接受。

不管父母是什么人，也不管他们曾经做过什么事情，孩子从父母那里接受的最有价值的东西，就是生命的机会。孩子从父母那里接受生命，接受他们为自己的父母，父母对他们来说是别无选择的。对于父母所给生命的方方面面，孩子不能够额外要求、挑剔或者拒绝，而父母以父母的身份对他们的孩子提供生命时，也不可能附加或克扣任何东西。

父母和孩子之间第一次付出和接受，跟人们日常之间赠送和接受礼品是不同的。当孩子从父母那里接受生命的时候，所接收的只不过是父母先前从上一代那里接受来的东西。从某种意义上来说，孩子是自己父母的父母，也就是自己的祖父母。当孩子按父母现实状况接受父母时，也就是当孩子珍惜父母给予自己的生命时，爱才能取得成功。孩子们在成长过程中需要的一切东西，可以由其他人来提供，但是，他们的生命，只能由父母供给。

很高兴你生了我

在家庭系统排列工作坊中，一个商人告诉大家，他的母亲为了过不受羁绊的生活，把他送给了别人。他在养父母家里长大成人，直到他20岁时，母亲才第一次来看他。他参加工作坊的时候，已经40多岁了，只见过妈妈三

四次。第二天，他想起妈妈住的地方离工作坊不远，到了晚上，就去看了看她。回到工作坊时，他讲述了如何到母亲的家里，并对母亲说：“母亲，很高兴你生了我。”老夫人笑了，她的心尝到了平静的滋味。

当父母被他们的孩子接受时，当他们看到闪现在孩子眼里的光芒时，当他们听到“很高兴你生了我”这样令人愉悦的话语时，都会得到深深的满足。当孩子像上面那男人那样，接受现实中的父母时，自己才能获得平静。

父母除了给了孩子生命之外，也给孩子们提供了其他东西。他们照顾孩子，提供给孩子的既有有利因素也有不利因素，既有好的机会也有坏的机会。在和父母的关系中，孩子要面对付出和接受之间巨大的失衡，就算想去平衡它，也是无能为力。付出和接受之间不可调和的失衡，是孩子们必须面对的第二个“爱的法则”。

年幼的孩子所感受到的和亲生父母连结的爱，在面对父母的具体的行为时是很盲目的。孩子的表现让人觉得爱不允许有差异，好像只有相似才能把他们连结在一起，而不同的则必然要分开和失去。他们用行动证明自己心灵深处的信念：“只有同样的才能连结在一起。”

这种无意识的假设，会引起孩子们本能的冲动，就是要像父母亲一样。只有这样才能和自己的父母连结在一起。在年幼的孩子中最容易见到这种情况：他们毫不隐瞒地模仿自己的父母。但是，孩子们这种爱的特征，在他们长大成人的时候，会继续在他们内心生活里运作，继续在家庭关系中扮演一个重要的角色。这种发自爱的行动，会让孩子跟随着父母受苦。虽然这常常是无意识的，但是，由于不断地重复父母的不幸，从而使这种不幸一直延续下来。

乖女儿

一个35岁的妇女告诉大家她快要离婚了。她曾经有一段快乐的婚姻，有

三个孩子。至于为什么离婚，她自己根本就找不到合理的借口，但还是回绝了大家的建议，坚决不肯回心转意。在后来的治疗中，治疗师问了问她父母的情况。原来，她父亲在航空母舰上为了救同事不幸遇难。治疗师问那时候她母亲多大年纪。她回答说：“我爸死的时候，我妈妈才35岁。”治疗师接着问道：“难道你们家中的乖女儿都得在35岁时失去丈夫吗？”

盲目的爱推动着她，要重复母亲曾经经历过的事情，以便分担母亲的损失。好像第二次分离能够补偿第一次分离似的，好像她的离婚能证明她对母亲的忠诚一样。孩子们会无意识地渴望自己能和父母同样受苦。他们之间连结的爱如此之深，以至于让他们变得盲目，抗拒不了诱惑——力图通过接受父母的痛苦来照顾自己的父母。虽然他们的行为是发源于爱，并相信自己正在做着有益的事情，但实际上孩子们开始执行自己祖父母的功能，并通过伤害自己，过起让自己的父母非常担心的生活。他们盲目的爱保护着他们和父母之间的连结，试图通过执行父母的功能，付出给自己的父母，而不是从父母那里接受。他们把付出和接受的动力走向颠倒了，因而在不知不觉中让痛苦持续了下来。

父母和孩子之间的爱要服从家庭里的层阶，就是要求他们一直保持着不平等——父母付出，孩子接受。因而，爱的第三条规则就是，当孩子是孩子、父母是父母时，也就是说，在家庭内根据时间和功能而确定的层阶受到尊重时，爱才是最完美的。

第一节 父母和孩子之间的付出和接受

某些形式的付出和接受会对爱造成损害，孩子和父母双方常常会因之受到考验。人们常常不明白爱赋予自己的权利，因而会吞下很多苦果。父母和孩子之间付出和接受并不能通过大家相互的付出而达到平衡。基于这一现实状况，就要求

人们寻找其他解决方法。

孩子和父母之间付出和接受，有三种常见的模式，会对爱造成损害：

1. 孩子拒绝接受父母（不接受现实中的父母）；
2. 父母想给或孩子想接受一些有害的东西；
3. 父母想从孩子那边接受一些东西，孩子也想给父母东西。

不接受现实的父母

孩子有时候不按现实接受自己的父母，反而根据自己的假设来评价他们，好像要成为父母必须取得某种资格似的。实际上，他们常说：“我不喜欢你这一点，所以你不配做我的父亲。”或者，“我需要的东西，你没有给我，你没有资格做我的母亲。”不顾事实地这样说，真是荒谬。父母通过受精和生产而成为父母。单凭这些，已足以让他们成为孩子的父母亲。对于这最早期的付出和收取来说，孩子没有丝毫办法来改变这一切。

当孩子接受自己的双亲，并按现实中的状况承认他们是自己的父母时，当孩子和父母之间找到解决办法时，他们的内心深处就会产生固化，并对父母产生清晰的认同感。如果孩子们在自己的心中排斥父母中的一方或双方，他们就会感觉到空虚和不完整。排除或贬低父母的结果总是一样的，就是孩子自己会变得被动，感到空虚。这是引起抑郁的一种常见原因。

就算孩子曾经被父母伤害过，他仍然可以这么说：“是的，你们是我的父母。你们的一切也是我的一切。我承认你们是我的父母，并接受你们生下我这一事实。我接受你们给我的好处，我相信你们已经尽自己的所能，用你们认为最合适方式对待我。”那么，他就能无拘无束地处理曾经认为是困难的工作，在可能是很糟糕的处境下，取得最好的结果。

客栈

借着依稀的记忆，一个人在自己出生的小镇上，漫步、徘徊。在那里发生的许多事情，他仍然是一无所知。许多门，还是紧闭着。他希望能把过去的事情远远地抛在脑后，但是，有些事情在缠绕着他，好像正在和一个恶魔较量，只有赢得胜利，才能破除魔咒，离开这里。因此，他觉得自己前进的欲望和停留的需求之间难以取舍，在离开和留下来之间犹豫不决。

他来到一个公园，在一张长椅子上坐下，靠在那里，深深地呼吸着。他闭着眼睛，任由自己内在的力量，在身体内东奔西窜，感觉到自己就像风中的芦苇渐渐地变得平静、柔和，世间万物、广袤的空间和自己融为一体。

他想像自己像一所敞开的房子，任何人，只要想进去都可以进去。所有到来的人，都带来某些东西，停留一会儿便离开了。

不断有人到来，带来一些东西，停留，离开。每一个新来的人带来一些东西，在停留的时候长大，成熟的时候离开。

许多被排斥在外的人、许多长期想不起的人进入了他的房间。他们也带来了一些东西，停留了一会儿，离开了。甚至有些不受欢迎的人也来了，也带来一些东西，和其他人的东西混在一起，停了一会儿，离开了。

不论谁进来之后，都会遇到比他先来的人和比他后来的人，因为人太多了，大家都要分享这个空间。每一个人都有一定的位置。任何人渴望得到什么东西，就必须付出。那些进来的人，只要他们停留在这里，都会继续成长。在其他的人走了之后他们到来，另外有人需要进来时，他们就要离开。因此，房间里不断进进出出，对每一个人来说，都有足够的时间和空间。

就这样坐在那里，那人感觉到在自己房间里很舒服。对所有已经来过的人、正在来的人和将要来的人；对他们带来的东西、正在带来的东西和将要带来的东西；对那些曾经停留、正在停留或已经离开的人，他都感到很安心。对他来说，那些曾经是不完善的东西似乎已经变得完善了。他觉得长期

的争斗已经到了尾声，现在已经能离开了。他等待着，直到他觉得那一刻到来了，他睁开双眼，环顾四周，站起来，离开了。

当孩子拒绝按父母的现实接受他们时，他们会让父母感到愧疚不安。如果孩子整天都不快乐，不断地失败和受苦，而原因是缺乏父母的看管照顾，那么父母就会深感愧疚不安。他们会觉得自己给了孩子生命，却又让他们受到伤害。如果孩子能够克服他们童年时代所受的痛苦，学会快乐地生活、满意地生活，那么，他们的父母就会感到欣慰。因为孩子有了愉快的生活，他们就不会紧抱着对父母的怨恨不放。他们会接受父母赋予自己的生命，过上最好的生活。尽管如此，很多人宁可让自己沉沦在不幸之中，也不愿欣然接受生命中的各种际遇，拒绝帮助父母抛开过去的愧疚，不想让父母得到安心。

拒绝接受现实中的父亲

参与者：我有一个问题，是关于孩子尊敬自己的父亲方面的。我曾经对一个家庭追踪了很多年。父亲和母亲离婚了，父亲住在另一个城市。孩子们不接受他们的父亲，对他有强烈的憎恨，因为父亲不断地恐吓母亲。有好几次，他们看到父亲在打母亲。他们还发现父亲有恋童癖。父亲诚心诚意地改过，不断地尝试着和他们沟通，期望能达成某种形式的和解，给他们写信、送礼物。但是，只要是和父亲沾边的东西，孩子们都拒绝，他们甚至把家里的相簿都剪碎了，把父亲的相片都撕烂了。

海灵格：孩子们有多大？

参与者：10~18岁。

海灵格：好。首先，孩子对父亲的这些憎恨，有很大可能是他们母亲的，而不是自己的。太强烈了，不可能仅仅是孩子们的憎恨。他们呈现出了母亲的憎恨，这一事实并不能保护他们避开憎恨带来的后果。明白这一点很重要，不管我

们做什么事情都会有一个结果,对我们的孩子同样也会有一个结果。用道德上的理由做一些破坏性的事情,并不能免除这些行动的后果,也减少不了有害行动的后果。

要允许母亲去处理自己的憎恨。如果孩子们学会这一点,对他们来说是非常有用的。有一个策略性地干预,就是让他们告诉自己的母亲:“一切对父亲的憎恨,我们是因为你才会有的。”你可以建议他们这么做,但不要解释。这是第一步,要让每个人都想一想发生了什么事情。

当人们染上别人的情绪时,对他们间接地做工作相对会好一些。因此,你把这个句子说给他们之后,你可以跟他们讲一个很长的故事,要有一个让人意想不到的结尾。例如,下面就是一个真实的故事。

你站在母亲的哪一边

我和妻子曾经受一家心身医院的邀请,处理一些在那里住院的病人。我们紧张地工作了14天。每天上午他们进行一个特殊的程序,每天下午进行原始团体治疗。

我曾经处理过一个极度抑郁的女人。在治疗期间,她用冷酷的充满憎恨的声音叫喊着,说希望自己的父亲在战争中死去。第二天,我问她,她的父亲发生了什么事情。她解释说,父亲的头曾经受过伤,经常发病,做一些疯狂的事情,让她和母亲很难过。她们变得很憎恨他,希望他死。但是从她谈话的方式来推测,我怀疑女儿感受到并表达出的憎恨是属于她母亲的,而不是她自己的。

在第二次会面中,我问她有没有孩子。她说:“我有两个儿子。”我说:“你有一个儿子将要追随你父亲。”她看着我,什么都没有说。我问她婚姻如何。她说不太理想。她的丈夫对她和孩子体贴入微,这是他们在一起的原因,但是她不是很喜欢自己的丈夫。

几天后，我再见到她，她显得非常沮丧和激动。我问她发生了什么事，她说，刚收到问题儿童之家里的来信，信上说，寄养在那里的小儿子差点自杀了。虽然她证实了几天前我说的话，但还是不明白其中的联系，我也没什么好说了。她接着说：“我非常爱我的小儿子。”但是，在她说话的时候，显不出有什么诚意。因此，我告诉她，我听不出她对小儿子有多疼爱，她这样谈论自己的小儿子，让我听起来有一点莫名其妙。她恼羞成怒，把我赶走了。

一天后，我去看她的时候，她很吃惊。我要她试着想像儿子就在旁边，然后对儿子说：“我讨厌你的父亲，但是我爱你。”做完之后，我问她：“如果你儿子听了你这么说，他会有什么反应？”她说：“不知道。”我又问：“他能有什么反应吗？”她轻声地回答：“不能。”我说：“这就是导致他疯狂的原凶。”

在同一个病区里，还有一个年轻人。小时候，妈妈把他扔在医院里，他被很多家庭收养过，命运非常坎坷。但是，他很坦然地接受了自己的命运。我对她说：“看着他。他受了很多苦，但是，他的精神并没有崩溃。他知道如何处理同母亲的关系。”

如果你告诉他们这类让人毛骨悚然的故事，他们或许会理解其中隐藏的动力。成为一个父亲，和父亲是好是坏没有一点关系。成为父亲和母亲，本身是一个超越善良和邪恶的过程。怀孕生小孩儿是延续生命最基本的需要，所以在评价他们的时候不能依赖道德判断。

我再举一个例子。一位医生告诉大家，他的父亲曾经是纳粹党卫军的军医，曾经在集中营里负责过很多次人体实验。二战之后，他被审判定罪并判处死刑。但是不知什么原因获得释放，不知去了哪里。儿子的问题在于：“我应该为父亲做些什么才好？”我对他说：“在你父亲让你母亲受孕的那一刻，他并不是纳粹官员这一角色。这两件事情是不同的，你必须分开处理，你也能够这么做。”像

这位医生一样，按一个父亲那样承认自己的父亲，不要把父亲行为的责任包揽到自己身上，是能够做得到的。在这种情形下，孩子不必淡化或谅解父亲的行为，但是他可以说：“你做的一切，你自己要负责。尽管如此，你还是我的父亲。不管你做过什么，我们的关系不会改变。很高兴你给了我生命。就算你做了一些让人讨厌的事情，我还是你的儿子，不是法官。”在这种情况下，孩子还能有其他什么选择吗？

对于你案例中的孩子来说，这样分清楚也是非常重要的。父亲的所作所为，必定造成孩子要和他分离一段时间，也是因为有这么强烈的憎恨，孩子们不会真正离开他的父亲。憎恨把他们和父亲联系在一起。只有在他们真诚地说出：“你所做的一切让我们很辛苦，在这一段时间我们不想见你。但是，你仍然是我们的父亲，我们会享受你给我们的生命。”说了这些话，才能释放自己。

同样，你或许能够帮助那个母亲。她可能认同了自己系统中的某一个人，她那过分的憎恨可能来自这一认同。她可能像她的孩子接受她的憎恨那样，用同样的方式接受了某个人的憎恨。如果她正在受到牵连，对她来说，想搞清楚到底是怎么回事是很困难的。如果她能找出自己家庭中发生的事情，可能会有帮助。如果她能查明究竟是谁的憎恨，或许能够把憎恨还给那个人。那么她就只需要处理自己的憎恨，处理那些实际上属于她和前夫之间的事情。有一个危险，就是她的孩子以后可能会重复他们父亲的行为，变得像父亲一样。

如果她要想真诚地寻找解决的办法，系统性的解决办法是说：“我嫁给了你的父亲，因为我爱他，当我看着你们的时候，我仍然在爱着他。”如果她能够真诚地说出这些，孩子们就会得到解放。但是，你敢向当事人提出这样的建议吗？

参与者：不，我不敢。

海灵格：说这些话，是相当有效的干预。当然，你必须在她对你很信任的时候，带着发自内心的同情说这些。你不能就像走过场那样说这些。

参与者：法庭要判决父亲是否可以和孩子接触。母亲不想让父亲有探视权。

海灵格：她目前暂时不想和孩子的父亲接触，我同意。我会告诉父亲，在一段时间内放弃探视权，对他来说会更好一些。如果他这么做，那就是在接受自己行为的后果，孩子们就更容易尊敬他。法庭会根据法律标准作决定，但也会考虑怎样判决才能在心理层面上得到的最好的结果。我不主张他上诉。

付出和接受有伤害的事情

有些事情，诸如债务、疾病、义务、困境、不公或愚忠，以及个人努力所获得的任何形式的特权，都是父母亲通过个人的努力或者是由于环境因素而得到或遭受的，并不是从上一代继承下来，不是可以传给下一代的遗产。所以，这些东西只能够局限于父母亲自己承受。保护他们的孩子不受这些事物的负面影响是父母的责任。不论自己的父母怎样面对命运的安排，不论父母选择什么方式，孩子们一定要相信他们。当父母给出有害的东西，或者当孩子接受这些的时候，爱就会受到伤害。如果一个年轻人觉得自己理应受到这些奖赏，不用费力就可以得到一个长者的特权，那就会产生一种负面的结果。

好律师

一个年轻的律师从父亲那里接管了一家很成功的律师事务所。因为经验不足，也可能是能力比不上父亲，许多很重要的客户很快就流失了。他不认真面对这种收入的减少，也不因此而减少生活的支出。他就算费了九牛二虎之力也赚不到钱，却仍然表现得像父亲那样成功。他开始干一些高回报但违法的事情。事情不久就曝光了，律师牌照也被吊销了几年。

影星的女儿

命运慷慨地眷顾一位著名的女演员，赐给她天赋和好运。命运对她的女儿来说，就没有那么大方了。可是，女儿觉得自己应该能得到妈妈那样的成

功。当她得不到的时候，就变得很沮丧，甚至要自杀。她开始怨恨自己的妈妈，好像妈妈既然给了她生命，就应该给她天赋和好运一样。终于，女儿在其他方面找到了自己的生活、享受到一定的成功，家庭和睦幸福，和母亲和好如初。

孩子必须把自己和父母亲区分开来，认清自己权利和责任的范围。这也是对父母的尊敬，对父母的爱。由于父母环境的不同，孩子们面临的条件会或好或差。通过这种方式接受父母的付出，孩子们会创造出自己的新的利益和债务。但是，当孩子觉得自己有资格并要求接受那些父母通过个人的努力和际遇才获得的事物时，爱就会受到伤害。例如，当孩子们期望并要求得到遗产时，就会引发激烈争执，对家庭造成分裂，对爱造成破坏。

遗产是父母给孩子的礼物，和任何一种礼物一样，是按馈赠者的意愿来赠送的。就算一个孩子得到了全部，而另一个孩子一无所有，忿忿不平是不会有好结果的。遗产总是不劳而获的东西，抱怨比别人分的少是不应该的。然而，得到的较多的人可以自由地和那些得到较少的人平分，从而保证系统的平静和协调。如果接受较少的那些人不满意并要求多一些，好像继承是一种权利一样，就会扰乱爱的流动。

有些时候，孩子会向他们的父母要求接受一些有害的东西，父母会设法交给他们孩子一些义务、怨恨或者债务，就好像那是一般的货物似的。运气具有幸运和不幸两个方面，就看你用什么标准来衡量。个人或许能够扭转不幸的一面，或避开它的后果，但是在某些时候，人们无论如何都做不到。因此，人们必然会承担命运不可估量的后果。然而，对那些了解并接受的人来说，这种不可避免的磨难，也会给予他们智慧和力量。因之而得到的好的素质，可以传给其他人，而不必让其他人再付出同样的代价。只有在系统其他成员有勇气接受、尊重它和明智地不加干涉的时候，通过苦难而获得的睿智才可能传下去。例如，祖父母们欣然

地接受了不可避免的痛苦和命运带来的损失,并把这些毫不保留地给了他们的孙子,孙子们也很乐意接受,在这种情况下,年轻人就会从中获益。但是,当年轻人要主动承担长辈的负担或义务时,就算是出于爱的动机,他们都是硬挤进去老人们的空间里,掠夺他们的痛苦,抢劫他们从中获益的权利。

如果父母没有从他们自己的父母那里接受到足够的东西,或者当他们伴侣关系彼此之间没有足够的接受和付出,那么家庭中付出和接受的法则就会一塌糊涂。那么父母就会在他们孩子的身上寻找情绪需求,而孩子们也会觉得有责任处理这些事情。那么父亲就会像孩子一样接受,孩子就好像他们是父母那样来付出。付出和接受就会倒行逆施,有违引力和时间的流动,不是从上一代流向下一代。这样的付出,再也不可能到达应该到达的目标,就好像山中的小溪不可能从山谷流到山峰一样。

当父亲像个孩子时

一对年轻的夫妇带着六岁大的儿子来找治疗师接受治疗,他们的儿子情况很严重。经过一番大吵大闹之后,父亲牢牢地抱着儿子,靠在他的身边和他说话。父亲说话的时候,自己也好像是一个小孩一样,谈论自己需求和感觉,好像他的儿子应该向一个父亲那样理解他,而孩子也手足无措。治疗师坐在父亲的身后说:“想像我是你的父亲。靠着我,像一个父亲那样和你的儿子说话。”他这么做了,问题马上就自己解决了。最后他和儿子一起坐着,握着手,妻子和他们两个女儿坐在对面。父亲和儿子一齐处在平静的状态中,母亲和女儿也是如此。真是一幅美丽的图画。第二次会面的时候,男人躺在地板上和儿子玩耍。他们开心地扭打着。突然,男孩变得很生气,跑出了房间。治疗师无意中听到了他们的谈话,注意到在父亲回复到像孩子那样说话的时候,孩子会变得很生气,法则又被扰乱了。

当父母亲的需求未被满足时，求助对方或求助自己的父母才是最合适的。当他们求助于自己的孩子以期得到安慰和安心时，家庭中的角色和功能就颠倒了。这就是**父母认同**（parentification），孩子假定自己是父母中的一方。孩子们没有保护自己的抗拒这种过程的能力。孩子们觉得对自己的父母有责任，父母期望自己孩子的行为就像成人伴侣一样，当家庭陷入这种模式时，每一个人都将痛苦不堪。家庭中的孩子呈现出过分的、不适当的重要性时，是注定要失败的。因为，没有一个孩子能够满足自己父母的情绪需求，填补他们的空虚。父母也很难避免对自己的孩子做一些违背孩子心愿的事情。道德上的争论和逻辑上的理由是毫无意义的，只有爱的实际经历才最有价值。爱的流动，只能靠我们的感觉，不能想当然。只有孩子们自己才知道是否对父母敞开了自己的心。

问与答

问：当一个女儿觉得自己是母亲的妈妈或是父亲的妈妈时，那是父母认同吗？

海灵格：我的定义更精确一些：父母认同就是一个孩子假设自己在父母亲的位置上。这样范围会更广。因为，我们不只关注单个的孩子，关注孩子可能会有感觉，我们也关注家庭系统的整体动力。从中你能看到贯穿几代人的运作模式。例如，一个母亲对她的女儿有强烈的不满，根本就无法理喻。回想一下自己的原生家庭系统，她记得曾经对自己的妈妈很不满意，同时发现这和她对女儿的不满简直是一模一样。牵连在母亲身上的爱，现在正牵连对女儿的爱。这就是父母认同，是家庭动力的一种形式。这并不只是单一个体的感受，所以，要设法明白整个家庭中发生了什么。

孩子是否应该让自己一直对父母亲内在的情况负责呢？他们会试图付出本应父母或伴侣中的一方才可以付出，而不是孩子自己应该付出的东西吗？例如，他们会思索和感受“如果我这么做，母亲将会生病”，或者“如果我不做

这些，父亲将会扔下我”这一类问题吗？在家庭排列治疗中，父母认同会立即变得明朗。扮演一个这样小孩的人，开始常常会觉得紧张和烦躁。在被认同的那个人带进系统排列之后，例如，缺席的祖母或伴侣，这个孩子马上就会变得平静下来。

问：你说孩子们通过接受父母来和他们分开。我觉得好像孩子是通过和父母之间的明确界线，来和父母分开的。你有什么意见？

海灵格：当一个孩子抱怨他的父母时，“你给我的并不够，这件事不对，你们还欠我很多”，那么这个孩子就不能和父母分开。这些要求把孩子和他的父母捆绑在一起，用这样的方式，他什么也接受不到。如果他们按现实中的状况接受自己的父母，也接受他们给予的好的东西，那么，接受将会融化要求，会让人看到这些要求太可笑了。事实上，他还是把自己和父母联系在一起，既接受不到任何东西，也不能分开。

接受自己的父母会产生一个奇特的效果，就是孩子和父母分离。这些事情并不是真的对抗父母，而是使父母和孩子之间的关系变得完整和圆满。接受自己的父母意味着，“不管你给我什么，我都接受。你们给我的已经太多了，足够了。不论我还需要什么，我都会照顾自己，或从其他人那里得到，现在我会心平气和地离开你们。”那就是说，“我接受你们给我的一切，虽然我可能会离开父母，但我还是他们的儿子，他们还是我的父母。”

在一个治疗小组中，一位很成功的医生问道：“我应该怎么办？我的父母一直在干涉我的业务。”我告诉他：“你的父母有权插手你的人生，只要他们想这么做！你有继续向前的权利，无论如何，只要你认为对的事情，你就有权去做。”

不能够接受父母的孩子，必然是会设法补偿他们之间的不足。实际上，人们常常追寻的自我实现和自我启迪，就是在追寻仍然没有被自己接受的父母。接受父母之后，对神的追求常常会停了下来或有所变化。许多人发现，一旦成功地接受以前被拒绝的父母，所谓的“中年危机”就迎刃而解了。

问：我明白你说的话，对我来说，把自己摆在母亲的下面并接受她，是很重要的。老实说，我不得不承认自己并没有做到这些，当我是孩子的时候没有做到，在我青少年时候没有做到，在我长大成年后也没有做到。我现在还能做吗？

海灵格：是的，你能。站在她的旁边，怀着女儿的爱看着她。接受自己的母亲实际上是一个内在的过程。

问：如果感觉不到她的回应怎么办？我母亲从来都不觉得自己能有资格成为一个男人平等的伴侣。因此，在整个婚姻生活中，她始终生活在父亲的阴影

之下，对于她而言相信“妻子应该服侍丈夫”的女人来说，她是一个完美的

个位置，让它在那里做一些有益的运作。对大多数人来说，即使他们曾经受过父母的伤害，仍然会留有一个机会。接受自己的父母并不是要求我们否认负面东西，而是允许一个孩子接触父母亲完整的内心深处，了解父母看到自己的孩子重蹈他们的覆辙时内心所受的痛苦折磨。当人们在灵魂深处成功地看到自己的父母时，他们就会因之而有所改变，而且他们的父母也会改变。

海灵格描述了一种看自己父母的可能性，以便让我们从父母命运的背景下看他们。我们会看到他们的失败，会看到他们的苦难和失望，从而相信他们能够竭尽全力地面对自己的命运，从而牢记自己在家庭层阶中作为一个孩子的位置。超越这些之后，通过他们，我们会看到生命的巨大奥秘穿过他们流向我们。

很明显，如果我们父亲和母亲真实地展示出这些美好的事物，事情就容易了。事实上，几乎每一个父母都是会时不时地这么做。在我们的治疗团体中，有时候会邀请一些参与者做一个实验。他们想像自己的儿子和女儿已经长大成人，正在因为一些上辈传下来的家庭问题而遭受痛苦。对人们来说，这是一种经久不衰的痛苦景象，甚至那些没有孩子的人也不例外地能感受到。然后，邀请他们想像自己的孩子设法接受了这个问题，并超越了这个问题，想像他们成功地接受了那些好的东西，并抛下了那些繁重的负担。这样的感受对父母来说，是一份极大的安慰。

海灵格正在描述一种实实在在的变化，是一个真实的人对另一个人所做的动作。那就是，在符合爱的法则的情况下，用成年人的眼睛而不是通过一个哀怨的孩子的眼睛来看自己的父母，从而接受现实中的父亲和母亲。很多人和父母的关系已经符合爱的法则，因此，不管在他们身上发生了多么可怕的事情，爱还是能够回到他们的家庭系统中。当他们成功的时候，系统中的每一个人，父母、自己和孩子都会感受到这一点。（亨特·博蒙特）

第二节 父母和孩子之间的层阶

在所有文化、信仰和社会阶层中，都可以见到健康快乐的孩子和充满爱意的父母。这就是说，养育孩子有很多成功的方法。众多方法之间会有这样那样的差异，有时候甚至可能会是背道而驰的。然而，在所有文化中，爱都需要连结、付出和接受之间的平衡以及适当的社会法则，至于我们如何取得，爱给我们留下了极大的回旋余地。

当家庭系统中的所有成员遵守层阶的时候，爱就能平稳的传送。就像我们以前看到的一样，家庭里的层阶必须符合三个标准：时间、重要性和功能。

如同时间一样，爱的流动不能够停止和逆转。孩子总是在父母之后来到系统，年纪小的总是在年纪大的后边。康莱德·费迪南德·迈耶（Konrad Ferdinand Meyer）在他的诗歌《罗马喷泉》中描述了这种从上至下的过程。

水向上涌出，
注入了上面的大理石碗，
水满而四溢，
进入下边的碗中。
第二只碗的水涌出，
流入第三只碗。
每一只碗都接受并付出，
平静且生机勃勃。

父亲和母亲之间的关系，在他们成为父母之前就已经存在了；只有没有孩子的成年人，而决不会有没有生身父母的孩子。父母细心照顾他们年幼的孩子，爱

就能取得成功，舍此别无他途。因而在一个家庭中，丈夫和妻子之间的关系就有优先权。优先权根据时间而定，也适用于兄弟姐妹之间。最后出生的人，会从那些年纪大的人那里接受一些东西。年长的付出给年轻的，年轻的从年长的那里接受。最大的孩子付出给老二和老三，老二从老大那里接受并付出给老三，最小的婴儿会从其他所有人那里接受。最大的孩子付出的多一些，最小的孩子接受得多一些。因此，最大的孩子常常有一些补偿性的特权，最小的孩子在父母年迈时常会有更多的责任。

新的关系系统要比老的系统优先。这和系统内优先顺序的动力刚好相反，因为在系统内年纪大的成员要比后来的人优先，夫妻关系要比原生家庭中的关系优先。同样道理，第二次婚姻要比第一次婚姻优先，如果不遵守这一法则，父母仍然比伴侣和孩子更重要，旧伴侣仍比新的伴侣更重要，关系就会受到损害。

在重要性方面，家庭中最重要的是父亲和母亲之间的关系；接着依次是亲子之间的关系，大家庭里面的关系，最后是自由选择的团体之间的关系。某些个体背负着异乎寻常的沉重使命，对系统来说可能会相当重要，那么按照时间而定的正常的顺序就必须加以调整。

孩子成为伴侣间的借口

路易斯：妈妈曾经告诉过我，她能和爸爸在一起全是因为我。我想起来都有点好笑。

海灵格：这不关你的事，至少在某种意义上来讲并非如此。当你母亲说她留在你父亲身边全都因为你的时候，她并没有告诉你整个事件的全部真相。如果你认为她留下来是因为你，你就太看得起自己了。她留在你父亲身边，是因为她接受了自己行为的后果。她是为他们双方做这些的。这完全是两码事。你并没有参与他们的决定和协议，因此，你要尊重她，那是因为她愿意接受自己行为的后

果，而不是因为她为你做了什么。

如果你把这些看成她为你做的事情，你就把真相扭曲了。另一方面，如果你能明白她是欣然地接受自己行为的后果，那才是对你父亲和母亲最大的尊重。这样，你就应该关注于和父母之间的亲密关系，而不是现在这样只关注你和你母亲之间的亲密关系。

伴侣因为怀孕而结婚，也是这种情况。他们并不是因为孩子而结婚的，而是因为接受了他们行为的后果。孩子并没有在父母之间的协议中推波助澜，但是却常常觉得要负责，特别是在他们的婚姻不美满的时候。这样的孩子完全没有必要责备自己，没有必要感觉到要负责任。然而，很多孩子却偏偏这么做，他们觉得自己太重要了。你父母的婚姻如何？

路易斯：有时候他们很好。我常见到妈妈坐在爸爸的腿上。但是，很明显可以看出，他们之间的性生活不协调。

海灵格：我要告诉你，在父母之间有些事情我们一定要记住。不论父母之间发生了什么，都不关你的事！不论他们告诉你什么事情，你都要尽可能快地忘记！要保持自己的心灵和灵魂的清纯。掌握忘记的技巧，是一种有治疗作用的方法。这种忘记是一种精神上的历练。（路易斯马上点头认同）太快了。太快点头并不是真正的同意。

问：不论多大的孩子都是这样吗？

海灵格：是的，任何年龄的人都可能牵连到与自己无关的事情中。例如，母亲不应该告诉孩子自己和孩子父亲性生活中的亲密细节。父母把这些亲密行为轻描淡写地告诉孩子或其他人，是非常有害的。我们的亲密性行为，是我们最容易受伤害的薄弱点，如果伴侣双方不尊重这一点，他们的关系就会结束。父母之间的亲密生活和孩子们没有关系，不应该把他们拉下水。孩子们并不能保护自己不听这些，但在事情过后，他们可以忘掉听到的东西。这样就不会引起伤害。如果他们凭借内在有益的判断和爱来忘记，就能真正地忘掉。

问：当我妈妈告诉我她和她第一任丈夫之间的亲密事情的时候，怎么办？

海灵格：还是这招儿。你可以告诉她，“我只关心我父亲，你和你第一任丈夫之间发生过什么，我不想知道，你和父亲之间发生过什么我也不想知道。”

问：把以前关系中的亲密行为告诉新的伴侣又会怎样呢？

海灵格：那也会造成彼此之间的隔阂。那些是你和你以前的伴侣之间的私人问题，应当作为一个秘密收藏起来。如果你泄漏了以前关系中的亲密行为的细节，你的新伴侣将会对你心存芥蒂。

问：父母有外遇，也和小孩子无关吗？

海灵格：没错，一点关系都没有！

问：如果那孩子是婚外情所生的呢？

海灵格：在这种情况下，那就不是秘密了，事情和他们有直接关系。他们有资格知道。

问：我知道有些父母让孩子看自己以前的情书。

海灵格：如果我的父母这么做，我是不会看的。

问：我处理过一个家庭，父亲把他的情妇带回家中。母亲太软弱了，阻止不了他。儿子能插手让父亲把那个情妇赶出家门吗？

海灵格：在回答想像出来的问题或者做一些概括的时候，我会非常慎重。然后，儿子应该好好地想一下，假设他们的母亲同意这种情况。那么，在那些不太好的选择中，她的选择，至少还不是最糟糕的。儿子应尽快离开家，那是最合理、最适当的办法。在孩子卷入他们父母的关系中的时候，总是做不到这一点。

问：我的前妻经常在女人面前挖苦我。我很清楚，对于前妻的做法我束手无策。但是，我能对女儿做些什么事情吗？

海灵格：不能，绝对不能。或许，有朝一日你可以告诉她一个关于学会忘记的故事。

系统牵连

父母表现出违反孩子们利益的行为时，你就可以假定，他们受到了系统内早些时候某些违反爱的法则事件的影响。父母们自然会期望他们的孩子不要像自己那样受苦，当孩子受苦的时候，他们也受到痛苦的煎熬；当自己的孩子面临挫折和失败时，自己也会感到失败和挫折。当父母的痛苦需要盲目地借助自己孩子的痛苦取得平衡的时候，痛苦就会从这个人传给另一人，从这一代传到下一代，没完没了。家庭系统排列常常会展现出家庭内贯穿于几代之间的伤害和痛苦的模式。孩子们的爱是无限的，而他们的生命经历却有限。通过受苦而和自己的父母连结在一起，对他们来说，是一个极大的诱惑。如果母亲情绪低落，她的女儿也会情绪低落。如果一个父亲酗酒，孩子也会不由自主地用某种方式模仿父亲的遭遇，可能会在生活中处处失败。但是，成熟的爱要求孩子渐渐地放弃幼稚盲目的爱，学会像成人那样去爱。成熟的爱要求孩子们从家庭的牵连中释放自己，不再重复那些有害的事情。那么，他们就能实现父母对自己深层的期待与希望。孩子越好，父母也越好。

承认和服从自己父母的“让自己的孩子幸福和满足”这一真诚祝愿，孩子们就能解开自己身上的牵连，摆脱盲目的爱的负面影响。就算父母在受苦，也还要服从伟大的爱。如果自己在生活中取得成功，就等于实现了父母心中的愿望，对孩子们来说，明白这一点需要极大的勇气。

即使孩子们想要像父母一样，他们也会害怕自己的命运。因此，孩子们外表拒绝他们的父母，叛逆父母，实际上却在背地里仿效父母。这样的孩子，虽然表现出和父母有巨大的区别，却仍然无意识地重复父母做过的事情，受到某些生活状况的吸引或对这些状况有反应，从中经历父母曾经经历过的近似的情况。当孩子对她的父母说：“无论如何都不会像你一样”，这时候，他其实还是在盲目地爱着自己的父母，并紧紧地和他们联系在一起。他们会牺牲自己，以父母为榜样。不顾自己如何，都要和父母完全一样。在孩子们害怕变得像父母时，其实他们是

在不断地观察自己的父母。因为，不论想不想变得像他们，都必须不断地观察自己的父母。那么，他们变得酷似自己的父母就不足为奇了。

一个男人在进入一个伴侣关系时，会把自己家庭里的价值和传统带过来，一个女人也是如此。可是，他们的各自的传统和价值之间常常有很大出入。孩子们表面上在跟随占优势的一方，但实质上却在跟随另一方，即弱势的一方。例如，如果父亲的价值观占主导，那么这对夫妻的孩子表面上会倾向于跟随父亲的价值观，实质上却会追随母亲的价值观。最常见的是，母亲的价值占主导，孩子们表面上追随，他们会在表面上拒绝自己的父亲，私底下却在效仿父亲，而且一般情况下，他们并没有意识到自己在做什么。

偏离父母中一方价值观的孩子，一般是在追随另一方系统中的价值观。因此，违背父母中的一方，常常是对另一方的忠诚和服从。如果孩子从一方那里直接或间接得到“不要像你父亲或母亲那样”这样一些信息，那么他们的忠诚就会要求他们变得更像被禁止的一方。

如果你要像你父亲那样，我没有意见

一个女人和嗜酒如命的丈夫离婚了，孩子判给了她。她很担心儿子会像前夫一样。治疗师告诉她，她的儿子有选择跟随自己父亲的自由，系统里有让儿子变得像父亲一样的需求，如果她想减少那种需求。她可以对儿子说：“你可以接受我给你的一切，你也可以接受你父亲给你的一切。你可以变得像我，也可以像你的父亲。”女人反对说：“但是，如果他真的变成一个酒鬼该怎么办？”治疗师答到：“尽管那样，还是没错！那么告诉他，‘如果你变得和你父亲一样，我也没有意见。’这是试金石。”

对被贬低的父母来说，这种承诺和尊重的结果是，儿子可以通过接受父亲而不接受他的牵连，尊重自己对父亲的爱。如果母亲说：“千万不要像你的父亲那

样”，那么，儿子就会在系统压力下偏偏这么做，以此来尊重自己和父亲的连结。因为他根本没有保护自己的能力。

通过维护对一方父母表面上的忠诚和对另一方实质上的忠诚，孩子才能够维持整个家庭。然而，这种家庭中是很难达到平衡的，系统中的成员很难体验到自然和轻松的爱。因此，父母中一方永远不可能真正地战胜另一方。例如，看起来是造成离婚的罪魁祸首，孩子却会在背地里效仿他，有时这样会产生破坏性的后果。

在关系变得恶劣的收养家庭中，当继父母和继子之间难以相处时，经常会遇到这样的情况，养父母或继父母想要替代亲生父母，而不是弥补他们。那么，对亲生父母的忠诚就会让孩子处在破坏新家庭的压力之中。

第三节 亲子关系中的难题

孩子的监护权

问：在监护权方面，我做过很多工作，试图决定谁应该得到孩子的监护权。有些时候，离婚弄得很僵，不知道怎么建议他们才好。就这个问题你能说说吗？

海灵格：离婚之后谁得到孩子的监护权，说真的并不像你想的那样棘手。有两个系统原则能够指导你作决定：（1）孩子应该跟着父母中最能肯定对方的那一方；（2）无论谁放弃这种关系，都不应该得到孩子的监护权。

实际经验告诉我们，在孩子的心目中，父亲对母亲的评价通常比母亲对父亲的评价要高得多。如果一个妇女想赢得监护权，她就要学会在孩子的面前肯定前夫的为人，这样她才能赢得拥有孩子的权利。否则，她就只能肯定子女的一半，从而伤害了孩子。

问：在孩子的心目中父母哪一方对对方评价高，你怎么能知道？

海灵格：如果孩子凭心而评价，你就可以马上明白，他们也能分辨出来。只

需要注视着父母，你就立刻会知道哪一个是。

问：但是，如果两个人相互评价都一样呢？

海灵格：这是一个假设性的反对。如果彼此对对方评价都一样，他们就不需要离婚，或者至少就不会为了孩子的监护权你争我夺。

问：“在孩子的面前能够高度评价对方的孩子的父亲或母亲应该得到监护权”和“不论是谁放弃了这种关系都不应该得到孩子的监护权”。这两个原则的含义一样吗？

海灵格：重要的是你要近距离地观察那些你正在处理的人们。治疗的原则在为当事人的需要服务的时候，就会产生有治疗作用的效果。但是，不可能让人们改变自己来适应这些原则。这个话题相当复杂，并不能只用两句话就说明白。我所说的只是有帮助的指导方针。

最后由谁得到孩子的监护权，必须由父母决定，而不是由治疗师决定。父母是再婚还是保持单身也要自己决定。例如，如果一个离了婚的男人得到了孩子的监护权，他又想再婚，最好不要根据孩子的意见，而要自己做决定。父母决定之后，孩子也必须接受这个决定。孩子不是平等的伴侣，这一类事情看起来可以和他们商量，但实际上不应该和他们商量。无论如何，肯定不能强迫孩子们去爱继父母。

问：但是，法庭会问孩子他自己想跟谁。

海灵格：我知道。出于法律的考虑和出于系统的考虑，有时候是不同的。我在这里所说的是心理学上的动力，是探讨怎么样对孩子最好。当父母之间平心静气地决定由谁监护之后，孩子就不用为决定跟哪一个而头疼。父母经常有这样的想法，谁得到抚养权，谁就可以把孩子从对方那边带走。这是不可能的。即使孩子只是跟随父母中的一方生活，但他永远都是父母双方的孩子。不管父母双方经历了怎样的过程，孩子必须清楚地知道，即使他们不再是夫妻，双方仍都是自己的父母。

收养

问：我是收养中心的一名社工，经常要处理“孩子应该被收养还是应该留在孤儿院”这一类问题。我们还要处理出了问题的收养家庭。有没有对我们有帮助的系统性指导？

海灵格：如果孩子不能够由自己的父母抚养成人，那么祖父母或外祖父母也许是最好的选择。通常他们和孩子的关系很密切。如果他们能收养孩子，一般情况下，孩子们会得到很好的照顾，万一情况有什么变化，他们回到父母身边也比较容易。如果孩子的祖辈都不在人世，或者祖辈不能接受他们，那么接下来的选择常常是父母的兄弟姐妹。仅仅在家族中没有人能做到这一点的时候，收养才最后纳入考虑的范围。

根据我处理这类家庭的经验判断，决定性因素是养父母的意图。如果他们的所作所为真是为了孩子的利益，那么收养就可能会有一个好的结局。养父母真正考虑的常常并不是孩子的利益，而是自己的利益。很常见的就是，他们没有孩子，想超越自然给他们设下的极限，想让孩子把他们拉出失望的泥潭。当这种情况出现时，付出和接受的基本流动以及关系中的法则在他们开始之前就已经被搞乱了。父母只能期望接受他们行为的后果，而孩子也将会受苦。

如果一对伴侣收养一个孩子是出于自己的需要，不是出于关心孩子的开心快乐，那么为了满足自己个人的需要，他们会悍然地把孩子从亲生父母那边带过来。在系统中，这相当于一种偷窃孩子的行为。因此，将会在家庭系统内引起严重的负面后果。是什么原因让亲生父母把孩子交给别人抚养并没有多大关系，养父母常常会付出等值的代价。例如，因为错误的理由收养一个孩子之后，养父母常常会离婚。伴侣的牺牲是为了从亲生父母那里抢走他们的孩子所作的补偿。在我处理过的那些家族中，由于不恰当的原因而收养孩子的结果包括有离婚、生病、流产和死亡。在最具破坏性的形式中，这种动力可以表现成养父母的亲生孩子中会有人生病和自杀。

养子怨恨他们的养父母,对养父母给他们提供的一切嗤之以鼻,这些情况也不罕见。在这样的家庭中,常常会出现这样的情况,养父母从心底里认为自己比孩子的生身父母要好得多,而孩子也许会无意识地表现出要站在自己亲生父母一边。

有些时候,生身父母把孩子交给别人抚养时,并非是迫不得已的。那么,孩子理所当然地会怨恨自己的父母,而养父母却变成了替罪羊。如果养父母已经把自己当成了亲生父母,情况对他们来说就会更糟。如果养父母很清楚他们只不过是亲生父母的代理,那么孩子就会把自己的负面情绪一直对着亲生父母,对养父母就会心生感激。这样对养父母来说是一个极大的安慰,对寄养的孩子又何尝不是呢?

当养父母的所作所为都是为了孩子的利益着想时,他们的心中就会有一个内在景象:他们只是生身父母的替代者或代表,并不是真命天子。他们正在帮助真正的父母,帮着完成他们没有做到的事情。他们有一种重要的功能。但是,作为养父母,不论他们是什么人,也不论他们做过什么,他们都是在生身父母之后到来的。如果这种法则受到了尊重,那么孩子就能够接受和尊重养父母。

治疗小组中有一个男人和他的妻子分手了,很关心他们养子的监护权。在家庭系统排列中,他把孩子摆在了他和他妻之间。我问道:“谁要收养孩子的?”他说是他的妻子。我告诉他:“是的,为此她牺牲了自己的丈夫。”在排列中,代表孩子的那个人突然觉得很虚弱,并说想跪下了。我叫他照着做,在他的亲生母亲被排在他身后的时候,他跪了下来。后来他转身对着亲生母亲时,就觉得自己如释重负。我把养父母的代表安排在他的后面,让他们看清楚养子跪在亲生母亲前面情景。在观察的时候,他们也觉得自己破镜重圆了。

当孩子被收养的时候,明确区分父母之间的称谓是很有帮助。养子对亲生父母和养父母要明确地采用不同的称谓,例如,“父亲和母亲”和“爸爸和妈妈”。养父母不应该把收养的孩子看成“我的儿子”或者“我的女儿”。他们传达给孩

子信息更应该类似于“这是我们收养的孩子，我们代表他的亲生父母照顾他。”这一信息有明显不同的性质。

任何一种情况都没有固定的解决办法。要点就是养父母要保持对亲生父母很深的尊重，并让孩子也十分清楚这种尊重。在多数情况下，养子保持用自己原来的名字会更好，这样能让他清楚自己是被收养的。

问：如果孩子想采用继父或养父所起的名字，又怎么样？

海灵格：我建议要小心。孩子们能自觉地感受到养父母想要些什么，也会按照他们的愿望而行动。养父母必须认真观察，要弄明白什么对孩子有益，然后去做这些，不要让自己被自己的需求搞得心烦意乱。不要让孩子成为他们需求的代言人，好像他们的需求原来就是孩子自己的似的。当父母发现什么对孩子真的有益的时候，那么孩子也会自然而然地会想要那些。在第二次婚姻里，继父的问题是很明确的：如果母亲尊重和尊敬亲生父亲，孩子将不会有什么问题。对继母也是如此。

问：当一方伴侣带着一个以前的孩子组成新的婚姻时，新的伴侣应该收养这个孩子吗？

海灵格：一般来说，我会劝你不要这样。这样并没什么好处，因为孩子会因此而必须否定自己的父亲或母亲。只要注视着那个孩子，你就会知道什么是最好的。要一个孩子否定自己父母中的一方，是非常困难的。我再给你举一个例子：

一名妇女绝望地打电话给我。她的养父正在弥留之际。她仍然没有办法解决心中对养父矛盾的心态。她想在他死亡的时候一直陪伴在他身旁，却又不愿意接近他。她说，很多年以前她母亲和父亲离了婚，然后嫁给了这个男人。这个男人一直把她养大。我建议她跟养父断绝抚养关系。她犹豫了起来，说声谢谢，跟着把电话挂了。一段时间后，她又打电话给我，说她已经这么做了。情况马上发生了变化，她能够一直陪伴继父，直到其人生终点。她第二次打电话的时候，继父刚刚去世没多久。在继父身边，在这种情况下，她都能感觉到平静。她说，自己

很清楚，她已经把某些东西恢复到原来的序位，在家庭中为重新自己找到了合适的位置。

问：我知道有两个孩子，他们的父母和祖辈在一次交通事故中全都遇难。他的舅舅和阿姨都只是想照顾其中一个孩子。如果孩子们和亲戚在一起虽然很重要，那岂不是意味着要他们两个分离？如果两个人在一起，就必须到寄养家庭中？

海灵格：不了解孩子和舅舅、阿姨的情况，很难妄下定论。我们不知道为什么阿姨和舅舅每人只准备照顾一个孩子。但是，这提示我，他们并不是为了孩子的幸福美满，也许他们只是觉得有责任。否则，他们就必然会做一些事情，一起照顾两个小孩。除非有一些明确的可变因素，否则我会认为孩子们一起生活在寄养家庭中才会感觉到很开心。我经常观察那些儿童时期生活在寄养家庭中的人们（或者是被收养），他们都有一些愿望，要照顾那些被寄养的孩子，要收养其他的孩子。这些出身于寄养家庭的父母，会把那些孩子照顾得很好，因为，他们是把自己收到的东西传给下一代人。这是一种很棒的动力。

托马斯：我们那个镇上有一对夫妇，他们没有孩子。他们多次乘飞机到发展中国家，最终花了一大笔钱领养了一个孩子。他们把孩子带回家之后不久，那个男人就精神崩溃，在医院里住了三个月。我想，肯定发生了一些可怕的事情。

海灵格：天晓得！看着孩子并这样想：“无论如何他们一定会活下去的。”

托马斯：我还有一个问题。我的一个朋友……

海灵格：（打断）不，不，不！我刚才说什么？

托马斯：无论如何这孩子一定会活下去。

海灵格：没错，但是那以前我说，“看着孩子。”你是在看谁？

托马斯：你真厉害。我是在看父母。

海灵格：他们不应该期望得到的要比现实中有更多的好处。他们很清楚自己的所作所为。人们的行动常常让人大跌眼镜。

大约18年前，我处理过一个名叫彼得的人。他两岁的时候，母亲得了精神分裂症，把他往墙上摔。父亲带他去看医生。医生检查之后觉得彼得的伤不太严重，便和他父母走进隔壁房间，让他自己一个人在那里等待。过了一会儿，门开了，医生来看望他。彼得说，直到现在他还记得那医生的眼神。他好像在告诉自己：“一定能好起来的。”这就成了他生活中让自己变得坚强的动力。你看，那个医生就做得非常好。他在看着这个孩子。

问：我的侄子现在跟着他的继父。现在用的名字也是继父起的。他现在的家庭和我哥哥及我们的家庭完全没有联系。我能为这个男孩做点什么事情吗？

海灵格：很难。当你认为你能够为他做些事情的时候，是因为你的心中有爱。如果你允许那种感觉在你自己的心中起作用，忍受那些要做一些事情的冲动，等待合适的机会出现，那么你就能为孩子做一些有益的事情。也许要等几年时间，这个合适的机会才会自己出现。

供养孩子

问：在我们的诊所里，我们处理过很多孩子有问题的家庭。父母分别告诉孩子一些不同的事情，孩子们就会感到很困惑，不知道怎样做才好。

海灵格：当父母养育孩子有麻烦的时候，通常可能是由于他们的系统价值观、目标和重心不能协调一致。在这种情况下的解决办法就是，要在他们双方共同的系统中，公平地体现双方原生家庭的价值观。共同的系统要比每一个原生系统更具有包容性，并且在某种意义上，伴侣双方都必须放弃他们原生家庭里的价值观。这些做起来很困难，因为在这种情况下，双方都会觉得愧对自己原来的家庭。如果他们相信某一种价值系统是正确的而另外的是错误的，就会让这个过程更加困难。当父母双方能够在一个价值系统中联合起来的时候，他们面对自己的孩子时就会感觉到彼此相互团结，孩子们在他们的共同价值系统中也会感觉到安全，并自愿地跟随这个价值系统。如果父母双方不能团结一致，孩子就会在同一

个时间、同一场合生活在两种不同的信念价值系统中，就会不知所措。

有一对父母问我，他们应该怎样对待女儿的行为。母亲觉得有责任要对女儿的行为有所限制，但是她觉得丈夫并不支持这一点。我建议，在抚养孩子时，需要考虑三点：

1. 父母双方会根据从自己的家庭中得来的经验教训来考虑什么对孩子有益。
2. 对父母双方的信念，孩子会不分清红皂白地全盘接受，并跟随之。
3. 在养育孩子时，当父母中的一方否决另一方的价值时，孩子会自动地和非主导方结成统一战线。

接着我让他们注意一下，从哪一方面能看出他们的女儿爱他们，如何爱他们。他们俩面面相觑，随即眼前一亮。我提议，父亲应该找时间让女儿知道，当她对母亲好的时候自己是何等的高兴。

私生子

问：你说父母不应该把他们亲密生活的细节告诉孩子。我处理过一些父母，他们并没有把自己的孩子是非婚生的、是私生子告诉孩子。我觉得这对那些孩子们并没有什么好处。

海灵格：在社会上，会倾向于用道德评价这种事情。而且，不难理解，人们对于遭到负面评价的事情，往往会闭口不提。如果你不是用道德评价这一问题，就好像我们现在这样，你就可以看到，事情会按照自己的方式发展出良好的结果。我们的罪过常常会衍生出一些很好的事情，这些已经超出了伦理道德的范围。在那些用批判的眼光对你评头论足的人的面前，你是不能谈论这些深刻的话题的。

托马斯：我就是私生子，母亲把我带大。五年前，我找到了父亲，但是我不了解他另外那些子女，父亲也不愿意把我的事告诉他们。

海灵格：在上一个工作坊中，有一个女人的情况和你差不多。她是个私生子，父亲又结婚生子，而且不愿意让他们知道有这个女儿的存在。我认为没有什么原因会反对她去看那些孩子，反对她用姐姐的身份去毛遂自荐。后来她打电话告诉我事情有了进展。她说，她曾经应邀出席一个聚会，她的父亲还有大部分兄弟也在那里。聚会结束以后，其他人离开了，只剩下她、她的父亲和那些孩子，大家一起谈得很融洽。托马斯，如果我是你的话，我就会去看他们。但是，如果你这么做，你将会面临放弃牧师职业的危险。

托马斯：为什么会这样呢？

海灵格：最常见的崇拜上帝的动机，就是崇拜者缺少父爱，崇拜者在寻求父爱。所有一切都是源于耶稣。就我们目前所知，耶稣的生长环境中从来没有父亲的踪影。我和你分享一首诗。

路

一个年轻人

去见年迈的父亲，

对父亲请求：

请祝福我

在你离开之前。

父亲回答：

“我的祝福是

在求知的路上

我会陪你一段。”

日出时分

他们到达约定的地方，

爬上山
冲出了阴影，
离开了狭窄的山谷。

当他们到达顶峰时，
一天已经到了尽头。
四周都是
宽阔无垠的天空。
大地沐浴在阳光之中。

太阳西沉了，
黑夜来临了，
接受它
和它的辐射之光。
仍然在漆黑的夜晚之中，
他们看见，展示出
一群群
遥远的、闪烁的星星。

照顾年迈的父母

问：我父母年纪已经很大，他们越来越需要我的照顾。我也有自己的家庭和工作。在对妻子儿女的责任和对父母的责任之间，怎样才能找平衡点？

海灵格：孩子们有责任照顾他们年老的父母。然而，许多孩子都担心，在父母日渐衰老时，不知道会有什么事情要自己去做。他们认为，自己无论如何都必须按照父母期望的方式来照顾父母。当他们觉得这么做很勉强的时候，感到焦虑

不安是情有可原的。对孩子们来说，解决办法就是告诉自己的父母：“我们会做一些对你合适的事情。”这是一种完全不同的情形，但是，真正合适的事情，也许和父母、子女的初衷不尽相同。

这个问题背后有一个特殊的动力：孩子们并没有注意到父母的实际情况。不管孩子们年纪有多大，只要和父母在一起，就会有一种强烈的倾向，他的表现和感觉就像五六岁大的孩子。父母看他们的孩子也好像只有五六岁大，而不会顾及孩子们的真实年龄，不会相应地对待他们。

对于这一普遍的规则来说，我只遇见一次例外。那是在一次研讨会上，有一个精神科医师强调自己和女儿是真正平等的。后来在中间休息的时候，她还在谈论自己的“小思诺凯”（Snookie），直到有人问她“思诺凯”是谁。她回答说：“我的女儿！”思诺凯差不多35岁了（笑声）。这就是我惟一遇到的例外。

不管你真的需要什么，常常都能得到安排。

在一个工作坊中，一位非常成功的女商人说需要去看看住院的母亲。母亲非常想让女儿把自己带回家中照顾。女人觉得很难做到，因为生意上的事情太多了。我对她说：“要优先考虑你的母亲。首先照顾你的母亲，然后才是生意。”她断然拒绝说这不可能。我告诉她：“坐在那里想一想。你就会明白母亲是优先的，并知道什么重要。只要自己明白就行了。”

常常会有这种情况，当人们准备去做一些合适的事情时，解决办法会不期而遇。她收到一个技术娴熟的护士的电话，要寻找一份照顾老人的工作。护士的薪水很高，但是，钱对于这个女人来说不是问题，足以轻松地支付。问题解决了。

当孩子发自内心地接受这种责任的时候，父母就会发现和儿女分离并不是很困难。因为，在他们需要儿女的时候，儿女们就会出现在自己的身边。当孩子们知道自己没有遗弃父母时，也能够自由地离开。孩子们适当地给年迈的父母提供一些东西的时候，都会感到安慰。

乱伦

问：你曾说在家庭中的问题常常是由于爱入歧途。关于乱伦，也是如此吗？你能说说你是怎样看待乱伦的吗？

海灵格：乱伦是错综复杂的，它表现出很多不同的形式。因此，在概括它的时候，我们必须小心慎重。有些时候，暴力和虐待带来的伤害非常之大，以至于性方面的问题就没那么重要了。这和主要在性方面的乱伦是完全不同的。没错，我常常把乱伦看成爱入歧途。用通常的方法看待乱伦，治疗师就没有把家庭看成一个整体，而是看成两个分开的个体：作恶者通常是一个男人，受害者通常是他的女儿或继女。某些治疗师趋向于把作恶者看成一个没有人性的野兽，他强迫受害者来满足自己无法遏止的性欲或情绪的需求。他们没有看到家庭系统的大背景。我们不禁要问，“用受害者 - 作恶者的模式观察乱伦，对孩子真的有帮助吗？”这是问题的要害。从我处理过的绝大多数案例来看，这样看问题一点帮助都没有。

系统心理治疗的基本原则要求我们，要在整个家庭关系系统的背景下来看这些孩子们，来听他们的诉说。我们会问：这个家庭中正在上演着什么？对孩子来说，什么才是最好的？她需要什么才能找到平静？如果我们不慎重，关于作恶者和受害者的想像，就会妨碍我们去看牵涉在其中的个体，也可能会妨碍我们去看整个家庭背景。对每一个孩子来说，解决问题的办法是不尽相同的。因此，治疗师必须保持警觉。牺牲自己的预测总比牺牲一个孩子要好得多吧。

如果你把家庭看成一个整体，你会看见常常是父母之间有问题，孩子只不过是应召来帮助他们解决问题的。乱伦常常是一个家庭问题，只有在父母双方共同作为的情况下才可能发生。说得更骇人听闻一些，那就是，父母双方都是参与者，只不过是男人在前台而母亲在后台罢了。他们双方都有责任。当乱伦成为一个家庭问题的时候，只有把杂乱无章的家庭状况清晰地作为一个整体来看，问题才可能得到解决。在这种情形下，孩子们必须要有勇气把责任交还给父母。常见

情况是，乱伦力图补偿家庭中付出和接受之间的不平衡。这个不平衡通常是父母之间的，当然也有其他的。这种情况下，作恶者的某些东西被否定了。例如，这个人为家庭做了很多事情，却得不到充分的肯定。这么看来，乱伦是家庭中纠正付出和接受之间不平衡的一种尝试。当然，还有很多其他形式的乱伦，但是，一种最常见的模式是母亲带着一个女儿嫁给了一个没有孩子的男人。虽然她的新丈夫供养她和女儿，关心她们的幸福和安宁，但是继父的努力和需求被打折扣、未得到肯定、被忽视，有些时候甚至被贬低和奚落。父母之间就会产生付出和接受的不平衡，男人付出的太多而女人接受得太多。如果这个女人能够真诚地向她的新丈夫表示自己的感激：“是的，现实生活中你付出而我接受，我对你所做的一切表示深深的感谢。”那么在这种情况下，她仍然能够保持付出和收取之间的平衡。这种不平衡就可以得到纠正，避免恶化到破坏性的水平。

不管什么原因，只要在父母之间的交换中，出现诸如性和情绪需求方面的赤字的话，整个系统中就会发展出一种不平衡。在这种情况下，女人会试图平衡他们之间性的赤字，会通过把女儿提供给男人（我处理过的家庭中，母亲甚至有意识地做这些），或者把女儿随便地塞给那个男人，以这作为补偿来维持他们之间的关系。更有甚者，在个别家庭中，女儿甚至会主动把自己奉献给父亲或者继父，以便帮助母亲牵制住这个男人，让他不要离开。少见的乱伦形式中，包括有些男孩要帮助纠正家庭里的不平衡。

问：这简直难以置信！母亲应该受到责备。

海灵格：只要你关心自己的想法比关心受牵连的人们更重要的话，就理所当然地会这样。你正在寻找责备的对象。我感兴趣的不是责备谁，我是在寻找解决办法。为了找到解决办法，我需要在他们的处境中看这些人，我要明白他们家庭中的动力。我的目标总是很特别的：我为到我这里来的人们寻找解决办法，我会抵抗超越这之外的诱惑。对家庭中的每一个成员来说解决的办法是有区别的。家庭中的每一个人，男人、女人和孩子，他们都明白，至少下意识地知道家庭中有

问题。所以，我们需要寻找一些解决办法，让系统中的每一个人接受自己应该承担的责任，维护自己的尊严。

和其他形式的乱伦情况一样，对于一个被诱导来帮助家庭维持付出和接受之间不平衡的孩子来说，解决的办法就是让她能够真诚地说：“妈妈，我同意为你做这些事。”并对父亲说：“爸爸，我为妈妈做这些。”有些时候，当那个男人也在现场的时候，我会让孩子说：“我为妈妈做些事，并且我同意为她做这些事。”有些人反对用“同意”这两个字，但是，受害者都肯定这一点非常重要。

这些句子提出的那些动力早已经运作在家庭之中，它们会把孩子的爱引向光明。发自内心地说出这些句子，孩子就能够表达出对父母天真无邪的爱，以表达出原始的美和力量。能自发地展现出心灵深处的意愿(虽然常常是无意识的)，即愿意为自己的父母做出的最痛苦和最具破坏性的牺牲。从系统的观点来看，孩子这么做，是为了纠正家族里的不平衡，至少是下意识地。她的同意是源于爱的。对她来说，解决办法是说出真相，指出系统的动力，公开宣布自己的爱，指明母亲在乱伦动力中扮演的角色，让自己意识到是在帮助解决父母问题并从中抽身而出。这些句子指出母亲是这些事情的共犯，而且也不会让父亲推卸自己的罪责。

让这些亲密的爱被看到和被公认，产生的影响就是它的治疗作用。这些句子会提醒孩子们，他们正在努力做一些好的事情，即使不太妥当也是出于善意。如果他们清楚地感受到了爱，并由我们证实了这一点，他们就会知道自己是好的。那将是一个极大的解脱。他们不必等待父母有所改变之后再去做这些事情，他们可以自由自在地走自己的路，不必再顾忌父母做了什么，不必顾及他们是否承担责任或者感到懊悔。

问：但是，这并不是那个女孩的感受。她会觉得自己好像是受害者，并不是自愿去做这些事情的，并拒绝说出这些句子。

海灵格：严格说起来，受害者是不能预防事情发生的人。如果受害者想改变什么，她就必须开始和那些自己信任的力量联系起来。孩子们的力量就是她们的

爱。这些句子的作用就是展示孩子们的爱。它让系统里面的每一个人都明确地知道，孩子所做的一切是力图解决家庭里的问题。当你提供这一类的句子时，必须非常敏感地倾听，倾听这些孩子们早已在自己心灵深处诉说的句子。当你找到这些句子时，小心翼翼地把它当做礼物提供给她，词语表达出她背地里早已经察觉到却无法清楚诉说的意思。如果你倾听得足够深，找到了刚刚合适的词语，她的心灵就会理解这个信息，“你所做的一切都是出于爱。你已经竭尽全力做到最好了。而现在可以把这个问题交回大人了。这是他们的问题，他们能处理。”信息通常就是这一类的东西，它需要勇气。大声地说出背地里早就感觉到的东西之后，很多女孩都会得到解脱。至于你找到的句子是不是正确，它们的效力就是最好的证明。如果你已经找到正确的陈述，一个女孩或者一个成年女性试验性地说出这些句子后，都马上会感觉到身体之内的变化，知道自己有所好转。这是一个富有戏剧化并且非常美妙的过程。她会感觉到很放心，句子显示着她的爱和信赖，她会因此一身轻松。帮助一个孩子找回自我价值和尊严，让她的爱得到公认和肯定，这一点是绝对重要的。

问：如果你正在处理一个15岁的女孩，譬如说，她正面临同样的处境，你会怎么办？

海灵格：那么这些句子是最有效的。在一个家庭中，孩子是在最弱的位置上，要停止乱伦，她们能做的事情是很有限的。指出运作在家庭中隐藏的动力，并把所有人的责任公开。这时候，就是她们停止乱伦的最好机会。

问：这些句子对父亲有什么用？在这些陈述中，他变成了被动的参与者。他确实做了那些事情，他亵渎了父亲的身份，滥用（misuse）了自己的孩子。他能做什么呢？

海灵格：如果他真想做一些事情来恢复系统内的某些秩序，他必须遵从一些基本的原则，但是细节可以有所不同。首先，要接受自己行为的全部后果。如果他被告和判刑，就必须心甘情愿地接受判决和惩罚。然后，必须面对自己的女

儿，真正地看着她，明白自己的行为对她造成的后果。必须真诚地告诉女儿，他要承担自己行为的全部责任和全部后果，并且还将会离开女儿，把平静留给她。

既然没有办法把自己曾经做过的事一笔勾销，他就必须努力让它演化出好的事物。当罪责感达到它的目的变成好的事情时，就会慢慢地消退。一个继父经过正规的个人心理治疗，然后接受了训练，成了一个治疗师，处理其他男人。他和继女的关系有一定的距离，却是发自内心的。女儿能尊敬他，也很容易尊重自己。

问：我总是奇怪，为什么在这些案例中，法院对作恶者的判决，很少会给孩子带来解决办法。

海灵格：对作恶者的惩罚并不足以为孩子带来解决办法。系统行为方面有一条重要的法则，我们必须遵从：当系统中的某个成员被拒绝或排除在外的时候，这个系统就会陷入混乱。解决办法要求系统的全体成员都得到尊重，排除在外的人被带回系统，每一个人接受自己应当分担的责任。

当你从系统的角度处理问题时，即使你正在为当事人寻找解决办法，也必须服务并保护系统的整体。因此，你必须把自己和那些被排除在外的人连接上。除非你能在自己的心中给作恶者一个位子，否则你就不能对整个系统工作。你会逐渐做到在大的系统动力背景下观察发生的事情，看到的背景越大，展现出的治疗机会就越多。这就是我和那些被排除在外、被憎恨的人均衡地站在一起的原因。

问：你是说系统里的每一个人都参与了那些事情，包括母亲、继父还有孩子？他们的一切行为都是迫于系统动力的压力，治疗师把他们简单地分成受害者和作恶者，实际上会使问题变得一团糟？

海灵格：当乱伦作为系统内解决问题的一种尝试时，每个人都会被牵涉进去。治疗师通常容易犯的错误是，自己赤膊上阵，来帮助母亲对抗父亲。治疗师犯的错误很容易就能看出来，有些时候他们的情绪会失去常态，但这样只能加深这个家庭中的裂痕。我不清楚这些作用在治疗师身上的影响到底来自何方？我们为什么不保持平静，去研究其中的现象学，直到找到对孩子有益的解决办法呢？

在治疗师身上如此强烈的影响，时刻让我警惕着。肯定发生了什么事情，否则治疗师的情绪不会这么强烈，他们太看重某些东西了。和受害者站在一起，帮助他们把作恶者排除在系统之外的治疗师，忽视了母亲应该分担的责任，没有承认孩子对父母双方的爱和忠诚的深刻性。这对受害者来说，只能把情况变得更糟。我会告诉你们我是怎样明白这个道理的。

站在坏人一边

在一个群体中，一个精神科医生讲述了她一个当事人被父亲强暴的事情。那个精神科医生对当事人的遭遇感到震惊，大骂当事人的父亲是低等动物。我邀请她排列出当时的情况，然后把她作为治疗师，带到这个家庭中。她站在当事人的旁边，系统排列中每一个人马上都对她感到愤怒，就是扮演当事人的代表也不例外。整个系统不得安宁，没有人信任她。然后我把她移到父亲旁边的位置上，每一个人随即都变得平静和信任。从此以后，我常常观察，原来对治疗师来说，坏人的旁边是一个不错的位置。

受害者和作恶者在系统内是相互关联的，但是，你常常不知道他们用什么方式联系。当他们之间的联系水落石出的时候，你就能明白需要做些什么才能把系统重新带回平衡。当我处理一个作恶者的时候，我要涉及他的罪责。这是毫无疑问的。人们常常会假设，如果作恶者接受了他的罪责或者受到惩罚，受害者的某些情况就会发生变化。但是，在实际的操作过程中，并非如此。一旦跳出这种假设，乱伦的受害者便能够自主地从牵连中释放自己，摆脱作恶者的行为，但是她们必须主动放弃报复的念头。

问：那是不是说应该鼓励乱伦的受害者原谅他们的父母？

海灵格：我们已经看到，让一个孩子原谅他们的父母的乱伦行为是不对的，也是不可能的。她可以这么说：“你做的事情对我有害，我让你自己承担这个后

果。不管发生什么事情，我都会好好地活下去的。”或者她可以说：“你对我犯了一个严重的错误，我永远都不能原谅，我没有权利这么做。”她可以同时面对父母双方并告诉他们：“你们错了，不是我的错。你们必须承担它的后果，不是要我来承担。”在做这些事的时候， she 就把罪责内疚还给它真正的主人——自己的父母，让自己远离了父母的责任。孩子不需要对父母进行严重的谴责。只要把他们之间的界限划清，就足以让孩子得到自由了。

同样，父亲在对女儿乱伦之后，不能要求女儿原谅自己。如果他这么做，他就是向女儿要求一些超出了女儿支付权限和责任的东西。通过向女儿有所要求，来限制自己行为的后果，他就能有效地再次滥用自己的女儿。他可以说“真遗憾我做了这件事”或者“我承认我对你犯的错”这一类的话。但是他仍然必须对自己的行为负全部责任，承担一切后果。无论如何，他不能超出这一切，他不能再在孩子身上强加一些额外的负担。

问：那就是说当孩子来到我们这里，我们发现性犯罪时，我们能保护这孩子，或许能帮助他们脱离父母，但是，我们不应该控告父母。

海灵格：考虑到解决方法对孩子的影响，我都是这么做的。你甚至不应该在孩子的面前用鄙视的口吻谈论他们的父母，虽然你必须帮助这些孩子认清父母的责任，并要让孩子不会因为这些事情产生罪责愧疚。也许有些案例必须控告那些父母，然而，我的经验是，当孩子们指证自己的父母时，他们的痛苦只会增加。

问：在系统的问题中，常常是因果循环的。但是你却常常选择妇女作为突破口，至于男人做了什么事情才引起女人有所反应，在这方面，看起来你并没有多大兴趣。

海灵格：是的，我经常这样。有几个理由。其中一个理由就是，纠正偏差就要从根本着手。请记住，在系统工作中，我们并不是对人们做道德评判。我们在寻找帮助家庭回到平衡状态的方法，以便让受害者，也就是那个孩子，能够无拘无束地过着健康、满足的生活，能够摆脱系统压力，把别人加在他们身上的事情

还给人家。只有在我们认清每个人在家庭动力中的作用时，系统才能达到平衡。因为作恶者通常是一个男人，他的责任一般很早就清楚了。通常不清楚的是女人在整件事情中的那一部分。所以我通常用这点做突破口。我不是在谴责女人，而是明白家庭是一个整体，我需要找出在这个背景下正在发生的事情。

问：但是孩子，特别是一个很小的孩子，会留下一条很深的伤痕。至少，我想像不到还有其他的可能性。

海灵格：要注意避免过度戏剧化。当我们真正地看受害者的时候，他们会描述出很多不同的体验。有时候他们的体验是很强烈地、是耻辱性的，有时候更多的却是温柔或许甚至会有爱意和牵挂。在某些案例中，有一种乱伦，实际上并没有发生性接触，甚至在法律上不承认这是一种乱伦，但是，这些事情却会在当事人以后的关系中造成严重的困惑。

经常会有这种情况，乱伦受害者会对发生的事情感到罪责内疚。

我给你们举一个例子。

罪孽深重的受害者

工作坊中有一个女人，曾经被父亲和叔叔性侵犯。这些事情严重困扰了她很多年。她心中充满着对自己的仇恨，多次企图自杀。在治疗小组中，她有一个错觉，认为每个人都能看到自己邪恶的一面，都想杀死自己。

我让她思索一下，到底做了什么事，才感到自己是邪恶的。她坐在群体中，双眼盯着地面，感受着邪恶。突然她想起她的叔叔，想像他躺在自己的脚前。她想起了叔叔的自杀。在她想像自己看着叔叔的时候，她的脸变得僵硬而老迈。呈现出来的表情并不是她自己的，因此我问她：“满怀憎恨又洋洋得意地往下看着你叔叔的那个人是谁？”她回答说是她的母亲。随着治疗的发展，她渐渐地拼凑起自己的记忆，原来她母亲和自己丈夫的兄弟私通并怀孕了。因此，她心目中那个叔叔，实际上是她的父亲，她心目中的父亲实

际上却是伯伯。当孩子的亲生父亲自杀时，她的母亲感到放心了，但是孩子却觉得应该对他的死负责，好像他是因为自己才自杀的，自己好像成了凶手。她的自我憎恨和自杀企图就是自己心中罪责感的一种表现方式。

因为这样的罪责感，很多受性侵犯的女孩儿后来会从事一些牺牲自己的职业。许多妓女小时候就曾经被侵犯过，长大之后仍然继续儿时的体验。我曾经遇见过一些修女，她们曾经是乱伦和性侵犯事件的受害者，很明显，她们投身修道院正是想为自己觉得曾经做过的错事赎罪。还有一些受害者变得精神异常，用更多的症状和苦难来偿还她们早已经遭受的苦难。有些人会自杀。有些人作为作恶者辩护到底，让自己继续遭受不同形式的侵害，好像在说：“对于所发生的事情，你不必感到罪责，因为我确实是一个毫无价值的人。”甚至有些人自己也变成了作恶者。

对孩子来说，另外还有一个问题：最早的性经验，即使是乱伦，通常都会建立起一个特殊而强烈地连结。孩子通过早期的性遭遇而和某人建立起来的连结，除非他们能意识到这种连结，并通过承认牵涉在其中的爱来化解它，否则会造成后来性关系的困难。

替母亲还债

工作坊中有一个女人讲述了自己的性困惑。她结婚快30年了，孩子也大了，和自己的丈夫仍然彼此相爱。虽然她想方设法地尝试，可当她想做爱的时候，还是不能主动向丈夫表达自己的性欲望。

在回想自己的经历时，她想起和家中的一个成年朋友之间早期的性经验。在家庭系统排列中，她回忆起那个男人为了给她母亲留下好的印象，17岁时就参军了，当时他已经和母亲订婚了。他在7年苦战之后还留下性命。随后6年，在条件恶劣的战俘集中营中度过。这个人在监狱的时候，母亲抛弃了他，嫁给了她的父亲。后来在暑假期间，母亲把她送到这个男人那里，

和他一起生活。

在家庭系统排列中，当她站在这个男人的代表前面时，她对这个男人满怀谴责和愤恨。她想起，后来母亲控告这个男人对她性侵犯，让他再受牢狱之灾。接着，她突然放声大哭，张开双臂抱住了那个男人的代表。泪如雨下。记忆潮水般涌现出来，她是多么地爱他。他是惟一了解她的人，整天和自己谈天说地。他的寂寞和伤痛深深地触动着她。

她认识到，虽然自己年纪很小，但自己是自愿把身体交给他的。她享受他的温柔带来的乐趣，以自己能抚平他的伤痛为荣。她觉得在自己的心中和他有一个深深的连结。有必要告诉大家她的感觉绝对是正常的。当她回忆自己的初恋的时候，整个人都散发着生机和喜悦。不仅如此，她还能满怀爱意地告诉他：对于这样的经历来说，自己还算年轻了。

话，孩子们就会感到安慰。

问：你说或许孩子也会受到诱惑，我能理解。让孩子们了解这样做并没有什么错是很重要的。

海灵格：有些时候，一个孩子会受到这方面的诱惑，这是再正常不过的了。不能因之而对她说三道四。为什么不允许她受到诱惑？如果她受到父亲的吸引，那并不是说她需要成人那样的性。她只是在练习和学会成为一个女性。父亲有责任明白其中的差异，并保持明确的界限。为女儿提供保护是他的工作。他并不能用女儿来满足自己的需求。

问：你说孩子们会享受乱伦，这一点让我很困惑。上星期，我们的诊所放了一部电影，电影中的女孩在这方面的感受根本就不是这样。

海灵格：如果我们要继续相互沟通，你必须注意，不要把我说的话变成你自己认为我说的话。我没有说“孩子们享受乱伦”，你也不可能从一部电影中得到实际家庭中发生的客观真实情况。每一部电影都在表达一个观点。你不能假设你的当事人和电影里的女孩的经历一模一样。

问：我知道，但是，假设孩子在享受乱伦，并不是什么好主意。

海灵格：那确实是我的观点。认真地看着孩子，倾听她的诉说。那时你就会明白。不要根据你所看的一出电影或读过的一本书，来决定你的当事人。每一个孩子都是各不相同的。如果那是令人愉快的，就必须肯定这一点。如果事情就是如此，你也必须接受这一切。这样，你才能打消他们的疑虑，让他们知道即使自

生事情的意义，由之引发出的心灵的力量是不可思议的。因此，即使在危害重大的案例中，仍然是有希望的。

第四节 治疗笔录

收养的孩子

莱斯莉参加了一次大型的工作坊，这个工作坊的主要对象是养子、养父母和把孩子送给别人收养的父母。随着处理工作的进行，收养关系中一些出人意料的复杂性清晰地展示出来，为人们在困难形势下寻求有益的解决办法指明了方向。

海灵格：我们怎么样做才能对你有所帮助？

莱斯莉：我和人相处的时候觉得很困难，并且老是生病。我有一种感觉，好像这和我不断渴望拥有回家的感觉有关。在我出生 14 天的时候，我的养父母从医院里把我抱回家。我想，我还在试图寻找和原生家庭之间的联系。

海灵格：你有什么病？

莱斯莉：小的时候，我的扁桃腺总是发炎。现在我有很多种心身疾病，我把它称为“丧失自我”（losing myself）。

海灵格：你结婚了吗？

莱斯莉：是的，但是和丈夫分居了。

海灵格：有孩子吗？

莱斯莉：有一个 13 岁大的儿子。

海灵格：儿子和谁一起生活？

莱斯莉：一半一半。看情况。

海灵格：关于你的亲生父母，你知道些什么？

莱斯莉：几乎一无所知。我只知道他们的名字。可能会找到他们的地址，但我不想去找。

海灵格：关于你被收养的情况，你知道什么？谁把你送给别人的？

莱斯莉：据我养父母说，是我的母亲，因为她很穷。

海灵格：你父亲呢？

莱斯莉：我不知道。我就知道这么多。

海灵格：我们开始吧。排列一下这个系统。你的父亲、母亲、你和养父母。你见过怎么做吗？

莱斯莉：有印象。不过现在没有把握。

海灵格：选一些人代表你的父亲、母亲、你自己和你的养父养母，你想选谁都行。再问一下，养父母自己有没有孩子？

莱斯莉：没有，一个也没有。（她选择代表）

海灵格：（对莱斯莉）好，扶着代表们的肩膀，把他们都带到相应的位置上。平心静气，做这些的时候要完全放松自己。当你开始移动这些代表的时候，系统排列自己会呈现这一切。

海灵格：（对代表们）你们也同样保持平心静气，在她移动你们的时候，注意自己的情绪和感觉有什么变化。（图3-1）

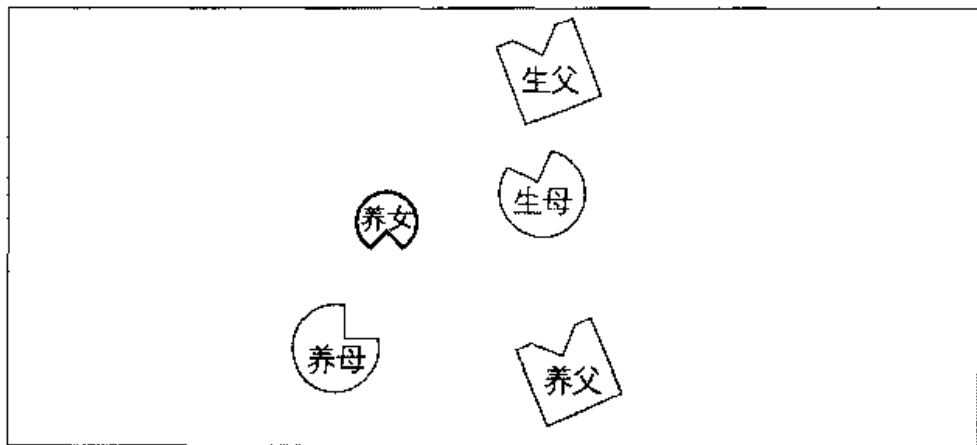


图 3-1

图例：生父—亲生父亲的代表；生母—亲生母亲的代表；养父—养父的代表；养母—养母的代表；养女—莱斯莉的代表。

海灵格：（对代表们）现在，我要问你们有什么感觉，你们把自己的感受尽量说清楚。母亲有什么感觉？

母亲：我觉得父亲正在想移出系统排列，我被牵动着要跟随他。我开始认为女儿会靠近我，但是她却停了下来。

海灵格：父亲呢？

父亲：我觉得极度悲伤。我觉得胃很胀闷。在这里我感到茫然若失，非常悲伤。

海灵格：（对莱斯莉的代表）你这个孩子感觉得怎么样？

莱斯莉的代表：自从养父母进来之后，我觉得好多了。我觉得很惘然。

海灵格：养母有什么感觉？

养母：在我被排在这里之前，心跳得很厉害。在这里我觉得很放心，我能看到这个孩子。我也感觉到了我和孩子之间的距离。养父也在这里，虽然我看不到他，却也让我觉得很不安。现在我根本看不到他。

海灵格：你是指你的丈夫吗？

养母：是的。

海灵格：养父有什么感觉？

养父：在这里，我觉得有一点孤独，也有一点悲伤。我和我的家庭没有什么联系。我是在一个角落里。在这里才能感到一点安全，但是我很孤独。（海灵格把养母移到了她丈夫的旁边）（图 3-2）

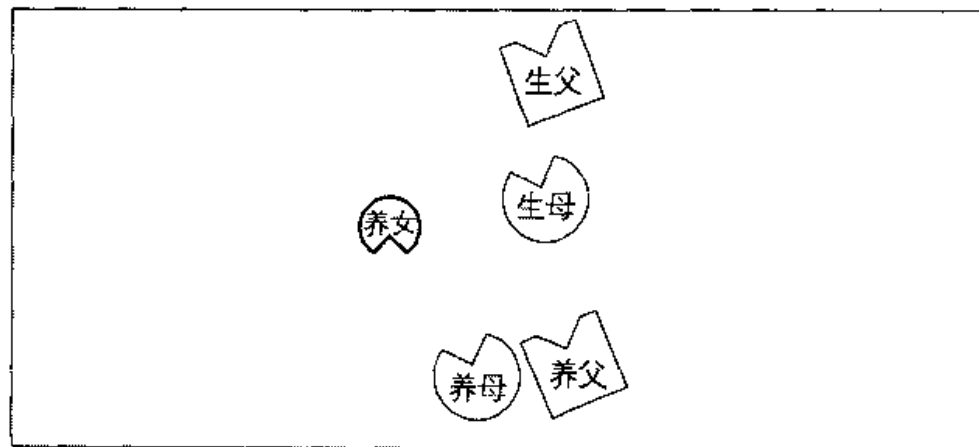


图 3-2

海灵格：这样如何？

养母：好多了。

养父：那种孤独寂寞和不愉快都消失了。现在好多了。我觉得自己得到了帮助和支持。

海灵格：（对莱斯莉的代表）你有什么变化？

莱斯莉的代表：现在更难受了。我左右两边都是空荡荡的。养父母来的时候还好些，可现在又变得空无一物了。（海灵格让她转身，这样就可以看到每一个人）（图 3-3）

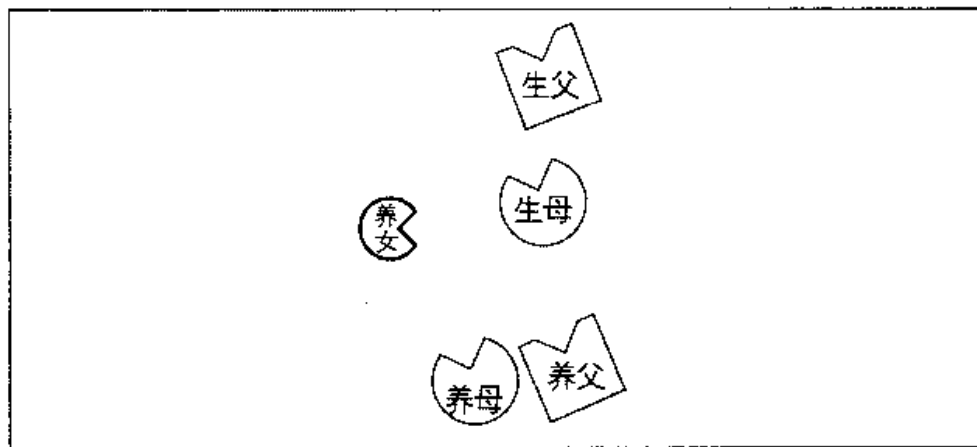


图 3-3

海灵格：现在怎么样？

莱斯莉的代表：好多了。刚才，我对自己的父母一点感觉都没有，但是，至少我现在可以看到他们了。

海灵格：（对母亲）母亲有什么变化？

母亲：我在这里站的时间越长，就越想转过脸去面对孩子，看着孩子。现在能看到一些了，但还是远了一点。我想靠近她，想转过身去。

海灵格：如果你觉得那样合适的话，就转身过去。（对父亲）父亲感觉怎么样？

父亲：我觉得非常沉重，好像每个人都把我撇开了。

海灵格：转身并站在母亲的旁边。(图 3-4)

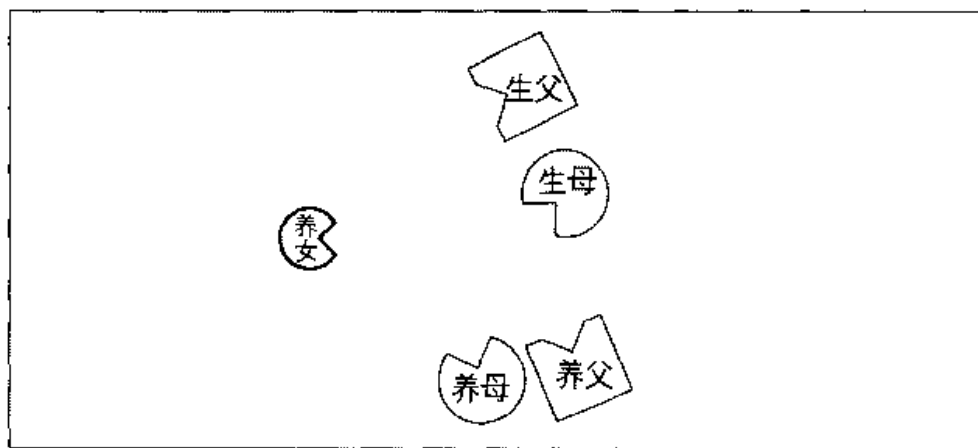


图 3-4

海灵格：(对莱斯莉的代表) 怎么样？

莱斯莉的代表：(深深地感动) 我想去母亲那里。

海灵格：走哇。(莱斯莉的代表走去母亲那里，拥抱她并深深地抽泣)

海灵格：(等她们松开手臂之后) 我要把莱斯莉本人带到现在的位置上。(对莱斯莉) 去你母亲那里。(莱斯莉很快走到母亲那里，紧紧地抱住她)(图 3-5)

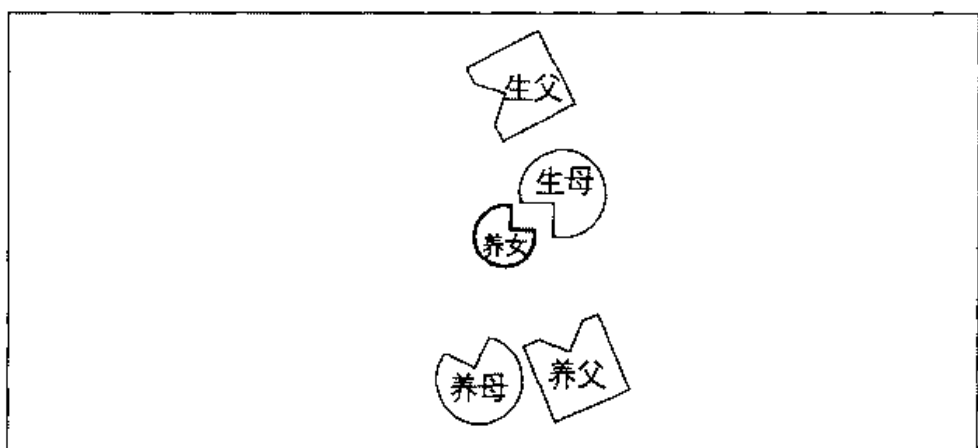


图 3-5

(在母亲和莱斯莉拥抱的时候,对父亲)你觉得怎么样?

父亲:我还是觉得很孤独,很失落。最好让我离开这里。我觉得自己好像不是属于这里的。

海灵格:那么你就转身离开,往前走一步。(图3-6)

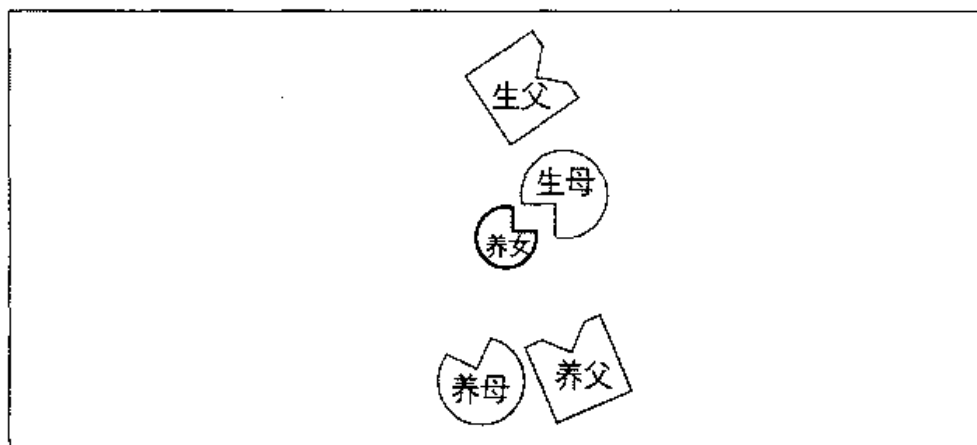


图 3-6

海灵格:(对父亲)怎么样?

父亲:这里我觉得轻松多了。

海灵格:(当莱斯莉慢慢地从母亲那里往后退的时候,对她说)睁大双眼看着你的母亲,叫她“妈妈”。

莱斯莉:(热泪盈眶地)妈妈。

海灵格:“妈妈,求求你。”

莱斯莉:妈妈,求求你。

海灵格:母亲有什么感觉?

母亲:说不清楚。这一切发展得太快了。但是,我能够接受她。我不知道怎么办才好。

海灵格:告诉她,“对不起”。

母亲:对不起。

海灵格:(对莱斯莉)对她说“请你把我当成你的女儿”。

莱斯莉：请你把我当成你的女儿。

海灵格：“求求你，妈妈。”

莱斯莉：求求你，妈妈。（母亲和女儿紧紧地拥抱着。莱斯莉大声哭泣）

海灵格：“求求你，妈妈，求求你。”

莱斯莉：求求你。

海灵格：（在莱斯莉平静下来的时候，对她说）深呼吸。好像要把你母亲带进自己的心中一样。深深地呼吸，慢慢地呼吸。（对养母）养母有什么感觉？

养母：起初我好想把养女抱在自己的怀里不放。我觉得被拉向她那边，但是却移动不了。因为，她站在另外一个地方。同时，我又感觉到我丈夫轻柔的抚摸，让我很安心。那时我认识到，我的养女真正找到了自己的亲生母亲。我看到她们那么开心，也让我很开心。

海灵格：养父呢？

养父：能够看到这些事情顺理成章地发展，真让人高兴。这深深地触动着我。我也觉得某些事情和她父亲有关，但说不很清楚。我自己好像承担了某些事情、某些责任，那原本不是我的。

海灵格：母亲现在感觉如何？

母亲：我的感触很多。

海灵格：（在莱斯莉松开她的母亲时，对她说）看着她并告诉她，“我接受你是我的母亲。”

莱斯莉：我接受你是我的母亲。（母亲和女儿再次拥抱，很自然地）

海灵格：（对母亲）现在用你的手带着她，把她领到养父母那里。向他们鞠躬，无论你们怎样做都行，并对他们说，“谢谢你们。”（图3-7）

母亲：（深鞠躬）谢谢你们。

海灵格：“多谢你们照顾我的女儿。”

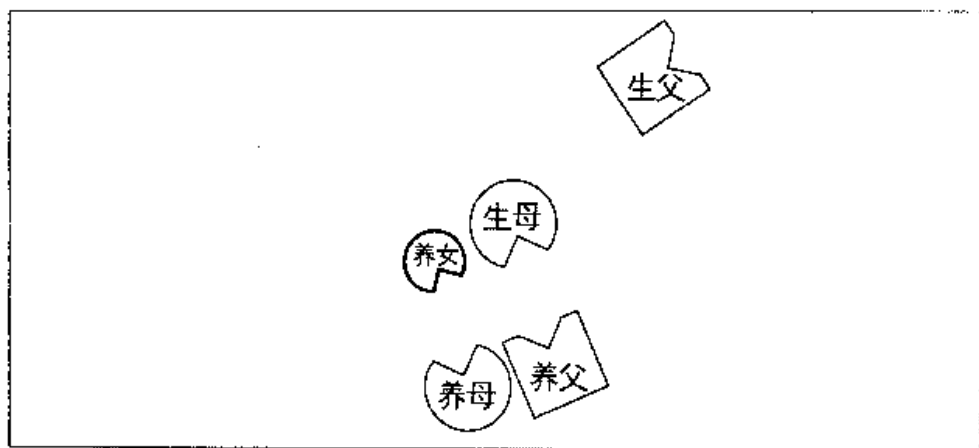


图 3-7

母亲：多谢你们照顾我的女儿。

海灵格：“多谢你们给了她她所需要的。”

母亲：多谢你们给了她她所需要的。

海灵格：“我会永远记得你们所做的一切的。”

母亲：我会永远记得你们所做的一切的。

海灵格：（对莱斯莉）现在有什么感觉？

莱斯莉：很好。他们真的给了我很多。

海灵格：看着他们，告诉他们“非常感谢”。

莱斯莉：（在养父母面前自然地、深深地鞠躬）多谢你们。

海灵格：（对养母）现在感觉如何？

养母：很好。但我还是想拥抱我的养女。

海灵格：我看不到有什么东西能够阻碍你们。（莱斯莉和养母紧紧地拥抱着，接着莱斯莉拥抱养父）

海灵格：（在莱斯莉拥抱养父的时候，对父亲说）你感觉如何？

父亲：不怎么样。我仍然觉得肩膀上有一个沉重的负担，胃也很胀闷。我和其他人一点关系都没有。

海灵格：转身面向他们。（海灵格把莱斯莉安排在他养母的旁边，并把她母亲安排在左边远一些的地方）（图3-8）

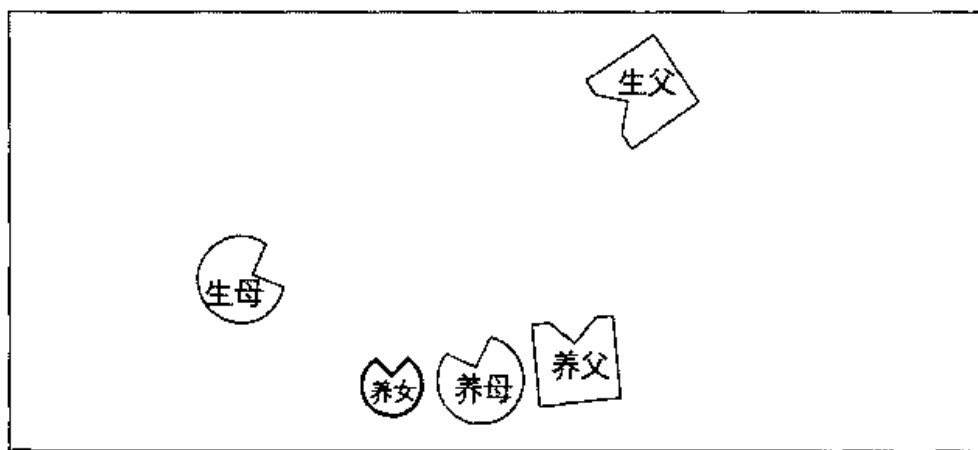


图 3-8

海灵格：（对莱斯莉）看着你的父亲并试着告诉他，“我接受你做我的父亲。”
（养母拍着她的背以示鼓励）

莱斯莉：（在父亲低头的时候，热泪盈眶）我接受你做我的父亲。

海灵格：“请你像祝福女儿那样祝福我。”

莱斯莉：请你祝福我。

海灵格：父亲感觉如何？

父亲：我想逃避，我受不了。

海灵格：（对莱斯莉）再说一次，“我接受你做我的父亲。”

莱斯莉：我接受你做我的父亲。

海灵格：“我很尊重你给我的一切。”

莱斯莉：我很尊重你给我的一切。

海灵格：“因为爱你，我让你按照自己的方式离开。”

莱斯莉：因为爱你，我让你按照自己的方式离开。（莱斯莉开始流泪。父亲垂着头，也在流泪）

海灵格：到他那里去。（莱斯莉向父亲走去，他们相互拥抱。父亲抽泣着）

（图 3-9）

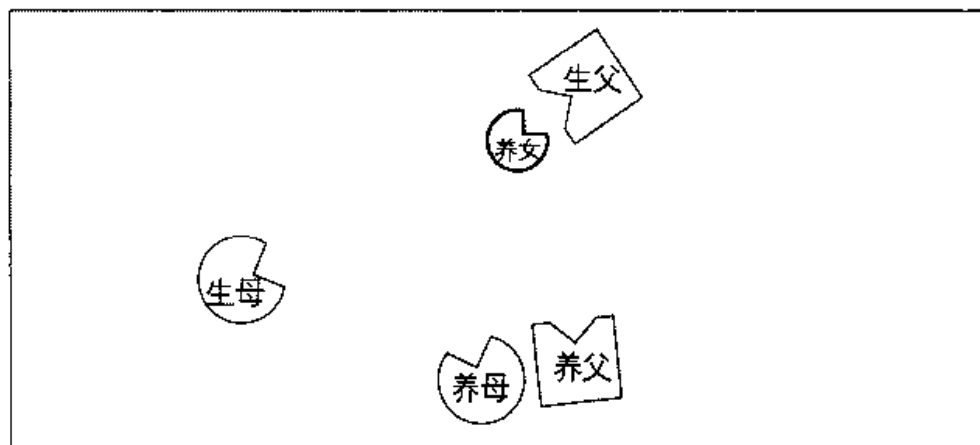


图 3-9

海灵格：（对父亲）深呼吸，会把这些痛苦呼出去的。呼吸，深深地。（对莱斯莉）和父亲一起有什么感觉？

莱斯莉：我好像觉得在这里必须坚强起来。

海灵格：对。就是这样。回到你养母的身边。（她走到养母的身边并与养母手握着手）（图 3-10）

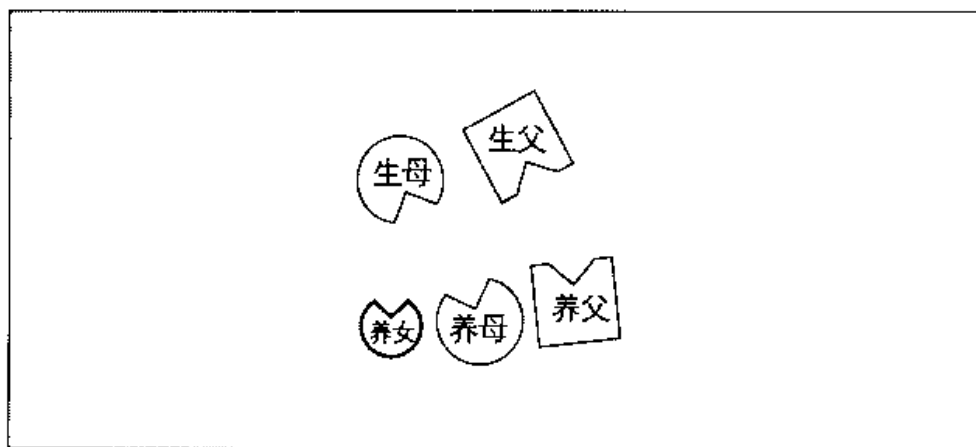


图 3-10

海灵格：（对父亲）用手拉着莱斯莉的母亲，和她一起走到养父母那里，面对他们。（对亲生父母）向他们鞠躬并多谢他们。（两个人尊敬的鞠躬，然后看着养父母）

母亲：多谢你们。

父亲：多谢你们。

海灵格：养父母感觉如何？

养父：我觉得好多了。我能接受他们的感激。

养母：我也觉得好多了。很高兴养女在我身边。

海灵格：（对莱斯莉）你感觉怎么样？

莱斯莉：我想寻找我的兄弟姐妹。

海灵格：那是下一步。你可以去找他们，可以去找属于你们家庭的每一个人，比如你的祖父、祖母。你认为你的养母会支持你做这些吗？

莱斯莉：不一定，可能会吧。

海灵格：（对养母）告诉她，“允许你做这些。”

养母：允许你做这些。

海灵格：“我会帮助你。”

养母：我会帮助你。

海灵格：（对大家）在没得到批准情况下，孩子是没办法做这一类事情的。孩子需要养父母的准许和支持。（莱斯莉和代表们返回座位）

海灵格：在这个系统排列中，我们清楚地看到运作在家庭中的爱的力量，清楚地看到有些时候这爱是怎样隐藏起来的。当爱被展现出来的时候，你就能看到哪一种解决方式才是行之有效的，哪一种治疗能量被释放出来。而且，你也可以看到，把爱展现出来其实并不难。

面对眼前这样一个家庭，我们可以谴责谁呢？他们五人中，谁能去责怪他们任何一个人呢？他们全都受到了某种形式的牵连。在代表们的反馈中，似乎是父

亲首先提出把孩子送给人家收养。他是罪责感最深的人，他最想离开这个系统以作补偿。这就是孩子为什么容易亲近母亲的原因。我们清楚地看到这一点。

当一个人像莱斯莉这样全神贯注地排列出一个系统时，我似乎就能够很放心地假设，代表们的反应正在向我们提供这个家庭里一些真实的资料。代表们似乎真正感受到了当事人的感觉。很显然，这些都无法得到科学的证明。但是，我们能清晰地看到，代表们的反应是怎样带领我们找到有益的解决办法的。现在，莱斯莉对她自己的亲生父母有了一个截然不同的印象，她将这些印象还有养父母和自己的印象一起收藏在自己的心中。正是由于她现在的心中父母已经有了新的印象，因此，她就会发生变化。有一件非常奇妙的事情：如果她以后遇见养父母和亲生父母（如果他找到他们）之中任何一人，她将会看到，他们同样也会有变化。这是一个家庭系统，当我们将其中一部分变得具有更多爱意的时候，整个系统都会发生变化，系统里的其他成员都会受到影响。

问：你能解释一下亲生父亲的角色吗？我没听清楚他们说的话，事情进展得太快了，我搞不明白。

海灵格：系统排列中，从观察父亲代表的反应上看，我隐隐觉得他一点都不想被牵涉进去。我假定那是因为他愧疚自责。这也就是他一直想离开的原因。从他在排列中的位置上看，他不想和孩子有任何关系。单从这一点上，就足以引起严重的后果。老实说，我早就没有把他算在里面了，就好像他已经把父亲的权利抛开一样。

当一个人把孩子送给别人时，他通常也放弃了自己作为父母亲的任何权利。尽管如此，有些时候仍然会有解决办法。即使是母亲，要面对那孩子也有困难，因为，她自己也同样感觉到内疚自责。

参与者：整个过程太快了。

海灵格：这种情况，怎么快都没有用。只有在孩子说“我接受你做我的母亲”时，母亲才能感觉到被对方承认母亲的身份，才能克服她面对女儿时出现的内疚

罪责。

我原本没有打算去处理父亲方面的事情。但是，当她请求父亲祝福的时候，父亲的心融化了，让人看到了和当事人联系在一起的可能。只要爱能够流动，内疚罪责的破坏力量就会冰消雪散。因而她能够向父亲走去，而父亲也能向她移动。这就是我们刚才所看到的过程背后的动力。

问：关于父亲方面我还有另外一个问题。你说，因为把自己的女儿送给别人收养而产生的罪责感，可能会让他转身离去。但是，他转身离去，难道没有可能是因为他受到原生家庭的连结，而孩子也必须接受这个事实吗？他离去不是更符合现实情况吗？当父亲站在孩子的身边时，实际上孩子宁愿拒绝父亲也不愿看到父亲被牵扯进其他事情中，因而自己想要离去，是不是？

海灵格：我只是注意至关紧要的事情，而不管父亲可能受到什么事情的牵连和连累，他必须承担自己行为的后果。牵连并不能从这些后果中把他解脱出来。他所受到的其他连累可能会帮助我们了解他的行动，但是不可能抹掉他自己行为的后果。那样将会侮辱他。他的行为十足像个孩子，虽然他曾经授精产子，但他的感受还只是孩子般的感受。然而，他仍然是孩子的父亲。就算是为了让他好受一些而刻意否定这一事实，但真相仍然不会让他如愿以偿。如果他是当事人，那么，我们当然要探讨他的牵连，但是如果我们今天做这些话，就会分散莱斯莉的注意，她才是我们的主要对象。我们必须清楚在处理谁的问题，必须掌握好分寸。

参与者：我不是建议要在这里处理父亲的原生家庭，因为很显然他并不是当事人。他离去是因为他不能胜任自己的角色，不能担负起作为父亲的责任。把他的离去解释为他接受了这一事实，似乎更好。这样做，比你所做的——把他当成一股有益的力量带到画面中，似乎更实际一些。

海灵格：先让我问你一个问题。在你心中谁有一个比较好的位置，父亲还是女儿？这个问题对治疗很重要，因为受情况影响越大的人，在我心中占的位置就

越重要。这个人通常是孩子。在自己心中给孩子一个位置，让那些大人为自己的行为负责。我相信，不管父亲受到什么样的牵连，他都能够像一个父亲那样行动，不管母亲受到什么牵连，她也能够像一个母亲那样行动。

治疗师和社会工作者有些时候很关心成年人。他们会问，“谁是那个可怜的母亲？我们怎样才能帮助她？可怜的母亲，她怎么能养活这些孩子呢？”因而，他们就会像对待小孩子一样对待那个母亲，而孩子却好像成了可以随手安置的物品。我的处理方法是不同的。我支持孩子，让其他人为自己行动的结果负责。我会寻找解决办法，把责任还给成年人，把孩子解放出来。孩子们承担大人行为的后果，真是太常见了。

参与者：你阐述的观点很明确。也许我没有清楚地表达自己的意思。我也关心孩子。我再解释一下：让孩子明白父亲真的已经离她而去，并接受这一事实，对孩子来说不是更好吗？这就是她生活中的现实。

海灵格：不对。那样就把孩子变成了父母。那么孩子就必须明白，必须表现得像大人，好像父亲的行为并没有什么不良影响。我们都已经看到，当我们相信父母表现得像父母的时候，会有什么情况出现了。

第四章 家族群体的良知

我们不但具有孩子和伴侣的身份，还很有可能成为父母。也会和一些不太亲近的亲戚的命运连在一起，那就是说，家族中一些成员的作为和遭遇，不论好坏，都会牵涉到家族里的所有人，当然也包括我们在内。我们和整个家族一起形成一个整体，接受共同的命运。

命运之风

在一个治疗小组中，一个男人讲到儿时的故事。他坐在高高的山冈上，看到他的村落遭到隔壁村落的袭击和破坏。后者信仰另一种宗教。虽然他也认识对方中的一些人，并略有好感，但还是非常憎恨这些人。他讲到，他在看的时候，曾冒出了一个想法：如果我生在对面村子的一个家庭里，会有什么感觉？如果当初一阵风把我的灵魂吹到100多米外，吹进那些人妈妈的肚子里，而不是我妈妈的肚子里，会怎么样呢？那么我会和他们一样，感觉到胜利和骄傲，而不是像现在这样感觉到愤怒和悲痛，同时也会恨我这边而爱他们那边。

这个男孩的生命过程受到命运之风的影响，并不因为他做或没做什么事情，只是因为他属于某一个家族。

联系家族成员的连结力，也会穿越时空向外延伸，因此可以将家族成员和以往过世的成员或居住很远的成员联系起来。

奶奶得到了解脱

一个42岁的女性讲述了她被母亲抛弃而后被奶奶带大的经过。经过小组治疗，她平生第一次感到内心深处和母亲连结起来。就在小组治疗之后的那天晚上，母亲打电话给她说，奶奶寿终正寝了。时间刚好就是小组对她进行治疗的时候。女人相信她和母亲之间建立了一个很深的内在连结，所以奶奶放心了，平静地走了。

系统心理治疗中有很多类似的巧合，其机理还弄不明白。

我是你的儿子

一个年轻的父亲在一次交通事故中失去了妻子和孩子。几年过去了，他第二任妻子怀孕了，他非常害怕悲剧在他妻子和小孩身上重演，而离开了他们。十一年之后，在小组治疗中，他后悔不已，并希望能找到他的孩子。导师劝他耐心地等待，他不以为然。

一个星期之后，这个男人接到一封信：亲爱的雷，我叫丹尼，我是你的儿子，今年十一岁，我喜欢滑板和足球。真希望能很快见到你。

有利于爱在家庭里蓬勃发展的系统法则是很难恰如其分地定义的。它远比由社会和个人制订的、必须严格执行的社会道德规范更有弹性。也不同于那些可以适应不同环境和根据一时兴致修改的游戏规则。序位原本就有。爱有自己的要求，它对每一个人的不同愿望无动于衷。你不可能像废除法律一样来废除爱的序位。相反，如果你一直忽视爱的序位，它肯定能对你施以颜色，而且也确实是这样。如果你的所作所为不符合爱的要求，爱便会枯萎和死亡，而你会时时为之付出代价。

在关系中遵守爱的序位是谦恭的行为。顺从它，我们的自由和生命非但不会受限，反而更加有利。就好像在河里游泳一样，河水载着你向前，如果你顺流而游，你便能很轻易地到达彼岸。

下面的人，不管是否还活着，都属于同一个家庭系统：

- 孩子
- 父母和他们的兄弟姐妹
- 祖父母，有时还有曾祖父母
- 让位给系统内某个成员的其他人，例如，父母或祖父母以前的伴侣或爱人，不管是分手、离婚或死亡；系统外的某个人，家庭中的某个成员从他的损失、不幸、离别或死亡中获益

杂货店

一个女人很难正常、规律地生活。在家庭排列中，显示出她的双亲曾经从一对年老的夫妇手中买下一个小杂货店。这对老年夫妇本来想把杂货店留给儿子，但他却被人杀死了。这个女人和这一事情毫不相干，但她从中间接得到好处，所以这个儿子就属于她的家庭系统了。她从没有见过他，却还是欠了他的。当把他摆进家庭系统时，她平静了。认识到他的死亡对这个女人有正面影响，这一点很重要，不久她的生活就朝着她所期望的方向发生转变。

第一节 家族的组织

正如我们看到的一样，在我们的关系中，当归属感、给予和收取的平衡以及良好的法则得以维持的时候，爱就能够繁荣昌盛。对大家庭来说这也是真实存在的。尚有五个附属的动力制约着家庭系统中爱的繁荣昌盛：

1. 尊重家庭成员的权利；

2. 维持系统的完整；
3. 按照时间先后保持系统的层阶；
4. 遵从系统间优先的次序；
5. 受到时间的限制。

尊重家庭成员的权利

即使是被家庭回避、排除在外甚至被遗忘的人，仍然会继续影响其他成员。只要影响这个家族的其他成员，就算是无意识地影响，他们就属于家庭系统的成员。而对家庭其他成员或明或暗都没有影响的人就不再属于这个系统。是否是家庭成员并不取决于家族的信仰和决定，而是在于他对家庭的影响。

系统中的每一个人都有同等的属于系统的权利，没有人能够否决其他人的地位。如果有一个成员对另外一个成员说：我属于这个家庭，但你不是。这个家庭系统便会变得一团糟。例如，家庭成员不想提起在受苦、被牺牲的，或犯了错误的某个人。这个人可能是小时候就去世的姐姐，或者是患了精神病的叔叔。家族中的成员很自然地会试图排除这个人，因为他会让人产生罪责感，会使家族蒙羞，他违背了家族的价值观。家族成员的这种排斥，不管他的动机是多么正确，对于家族中的后人来说都是具有破坏性的。

患有严重的心理疾病和躯体疾病的人进行家庭排列治疗时，常常揭示出这样一种排斥行为。尽管生病的人并没有察觉到连结的存在，但他们会在自己的生命里重现那些被排斥或被遗忘的人的命运。家族中的成员可以忘记那些被排斥在外的人，但是系统自己会重新接纳他的成员资格（re-members）。排斥有成员权利的某个人，是家庭系统中最常见的动力紊乱。

维持系统的完整

当属于这个家庭圈子的每一个人都被大家摆在心中受尊敬和尊重的位置时，

大家庭里的成员便都会体验到完整和完善。只关心自己、只关心自己的快乐的人,是不能够感觉到完整的。家族成员在自己的心中成功地重新接纳一个被排斥的成员时,发生的变化就会马上被感觉到。家族和自身的内在景象变得更加完全,他自己也确实感觉到完整多了。

母亲的恋人

一个女人在排列她的家庭排列时,所有的代表都反映出不舒服和愤怒。她母亲的初恋情人在很年轻的时候就去世了。还有,当事人的父母开始恋爱之前,她父亲的第一个妻子就已经离开了。把这两个人排列进来时,代表们马上变得平静了。这个女人从排列中找回自己的位置时,觉得自己心中的结全解开了,豁然开朗了,现在的情况深合己意。随后几天,她觉得自己发生了变化,好像变得成熟了,平静了。

她体内豁然开朗的感觉,正是重新接纳了某个被家庭排除在外的人之后的典型反应。当系统排斥在外的人员被带回意识时,我们自身的感受会发生变化。系统是完整的,当系统完整地呈现时,系统关系中的个人才能感觉到完整。

保持系统内的层阶

自身的规律、自然成文的法则和时间的规律都可以应用到家庭系统中。时间决定现状:早来的存在于迟来的之前。由时间确定系统内的顺序和结构就意味着,不管是谁,首先进入系统的对于后来者有优先权。父母比孩子先进入系统,老大的比老二先进入,如此类推。时间在家族里建立了一个自然的层阶,一定要尊重。

在有问题的家庭中,年轻的人常常自以为是地承担着原本属于老一辈人的责任、功能、特权或罪责,从而扰乱家庭的层阶。儿子因为父亲的错误而受苦、为

了母亲而要成为比父亲更好的丈夫,就是这样的例子。因为承担了上一辈的功能和责任而损害了时间层阶的年轻人,常常会不自觉地表现出自我毁灭或失败的倾向。因为出于爱的动机才违背优先次序,所以,陷入这一动力情况的人们,常常认识不到这样做的恶果。这种违背常常是家庭发生悲剧的重要因素,诸如自杀、心源性精神疾病或后人犯罪等等。

当两个家庭混合时,支撑爱的时间方面的法则在家庭里就复杂得多了。当父母从原来婚姻中带着孩子进入新的关系时,他们彼此之间的爱,不能超越对他们孩子的爱。在这样的家庭中,要取得圆满的爱,常常要让他们和自己孩子之间早期的连结优先于彼此之间新生的爱,接着是他们男女双方平等关系中的结合,最后是和他们共有的孩子的连结。

但是,你们不要把这当成死板的教条。如果新关系中的一方嫉妒另一方以前的子女,也就是说,希望他们之间的新婚之爱超越早已存在的亲子之爱,这样的第二次婚姻就会出很多问题。

对女儿如此疼爱

一对夫妇离婚了,女儿跟着妈妈。那男人不想再要孩子,后来娶了一个也不想要孩子的女人。几年之后,前妻突然去世了,孩子就过来和父亲、继母一起生活。

孩子和她的继母彼此都不喜欢对方。双方都想占有男人的爱,不断地争宠。男人感到协调不了对女儿和对妻子的爱。

一天,夫妇俩吵着要离婚之后,这个女人拜访了一个朋友。这个朋友让她明白了这种状况里的系统牵连。那天晚上,她对她丈夫说:当我了解了你对你女儿和前妻的爱时,我明白到你是这样地疼爱女儿,也因为如此,我会更加爱你。

一个带小孩的女人，谈到她的第二次恋爱的时候说：一个男人，如果不尊重我对孩子的爱，我是不会爱他的。

尊重系统间的优先顺序

两个关系系统间的优先顺序和一个系统内的优先顺序是不同的。新的系统优先于旧的系统。例如，当一对夫妇组成一个家庭时，新的家庭系统要比他们的原生家庭优先，第二次婚姻也要比第一次婚姻优先。

从经验上出发，当家庭不遵守系统间的优先顺序时，往往会困难重重。例如，如果年轻夫妇对父母的爱仍然优先于他们彼此之间的爱，他们要建立恩爱圆满的关系，就必须先处理优先顺序带来的困扰。

第二任伴侣关系看起来特别复杂。为了新的家庭和睦相处，新的系统必然要比以前的优先。但是如果新的伴侣中有一方再婚时带着以前关系的孩子，那么与孩子有关的连结和爱必须保持比新伴侣优先的地位。当新的伴侣要求优先于旧关系的孩子，或者当新的一方要霸占原本属于亲子关系的那份爱时，这对夫妇就会问题百出。

当一个人在一段婚姻期间和另外一个人有了小孩时，那段婚姻就已经结束了。那就是说如果一个女人在他的婚姻期间和另外一个人有了孩子，她就和那个人形成了一个新的系统。原则上，她必然离开第一个家庭，投奔新的伴侣。如果她选择仍然跟丈夫在一起，那么对她的孩子来说，亲生父亲那里才是安身之所。

新的系统优先于原先的系统，因此当一个男人和婚外女人有了孩子时，也会离开原先的婚姻投奔新的女人和孩子。然而他必须继续赡养第一个妻子和孩子。这种情况下，以前的妻子和孩子要付出沉重的代价，但是经验显示出，总的来说，其他的选择造成的伤痛会更大。

接受时间的限制

虽然在一个家族中所有的成员都需要有他的位置并且被重新接纳,但是在经过适当的时间之后,家族也必须要忘记一些事情。

北极熊

马戏团里养着一只北极熊。它生活在一个非常狭小的笼子里,想转身都不行,只能前两步、后两步的移动。

马戏班的主人把它送给了动物园,在那里北极熊拥有极大的空间,可以来回徘徊。但是它却仍然前两步、后两步的移动。

另一只熊问它:你干吗这样?

北极熊答道:我必须一直像在笼子里那样生活。

如同记忆和忘记、过去和未来一样,生与死是密不可分的。认识到一切生命迟早都会结束,就能帮助家族中的成员认识到在无意识情况中必须做什么和不必做什么。

家族中有一种强烈的倾向,就是,对于以往的经历,不论是有益的还是有害的,都设法紧紧抓住不放。当家族群体中的成员紧紧抓住过去的事情不放时,过去也会抓住、俘虏他们,并在现实社会中继续产生不应有的影响。苍天不死,黄天难立,旧的不去,新的不来。为了让自己从如此繁复的系统牵连中脱身而出,为了放下理应消散的前尘往事,就需要进行大量的训练。正面也好,负面也罢,只要一件事情已经没有了可取的影响,家族中的所有成员都应把它抛置脑后。

让孩子好奇的寡妇

一个女人年轻的时候就已经守寡。她爱她的丈夫,很难不思念他。她决定不再嫁人,但自从丈夫死后,她的生活就再也与欢乐无缘。她和孩子们一

起生活，到他们一一离家之后，她就搬回曾经和丈夫一起生活的房子里，日思夜念。整个人痛苦、消沉。

孩子们离开后，她的生活没有了目标。孩子们来看她的时候，觉得很不开心；不来看她的话，又会自责。不欢而散的探望和不来探望的自责让孩子们进退两难，他们很恼火，开始远离她。她的孤独和悲痛与日俱增。

在朋友的帮助下她明白了，对过去的坚持损害了她和孩子们之间的爱。她参加了退休人员联谊会，找到了新的朋友、新的兴趣。慢慢地，让过去渐渐消逝。一段时间里，她几乎忘记了成年的孩子们。

他们对她的生活觉得很好奇，不久，便控制不住内心的好奇，来探望她。

让过去的事情成为过去，让将来的事情自然出现，这本身蕴藏着自然界的和谐。一棵大树上面的所有叶子都是按照相同的样板长成同一形状，但是每片叶子却不尽相同。每年秋天，它们就变成黄色、红色或金黄色；春天到了，按相同基本样式所形成的树叶又表现出不同的形状，形成绿荫。这正是这一系统动力的奥妙。变化是永恒的，单个树叶枯萎、飘落，大树却保存生机。大树也会死亡，森林却面目依旧。保留枯萎的树叶虽然可以留下甜蜜回忆，但对大树却毫无帮助。所以，家族的成员也会生老病死，保持那些曾经是好或坏的东西，会制约生命的自然进程。

不知道大战已经结束的人

20世纪30年代那场可怕的战争结束以后，人们逐渐从藏身的森林中走出，开始重建自己的家园。他们重新种植庄稼，喂养一些幸存的动物。一年过去了，他们在和平中迎来了第一次丰收，饲养的动物也成倍增长，人们兴高采烈。

村子的边上，有一间围着木栅栏的屋子。偶尔人们经过时，似乎可以听

到一些声音，但他们太忙了，谁也没有在意，没有往里细看。

一天晚上，一只受伤的小狗卧在这紧锁的房门前，呻吟低吠。墙上，一片石灰已经脱落，石头也掉了下来，一只手从墙上的一个小洞里伸了出来，把小狗抱到里边。里面真的有人，他还不知道外面的世界已经太平了。那人抱着小狗，感受到了一点甜蜜的温暖。小狗睡着了。那人透过小小的窟窿看着外边的世界，他看到了遥远天空中的星星，呼吸着夜晚新鲜的空气。

不久，一缕曙光开始在东方的水平线上升起，雄鸡报晓，小狗也醒了。那人明白小狗有自己的同类，便让它爬过墙上的洞，看着它回家去了。

太阳在空中照耀着，一群孩子从旁边经过，其中有人拿着一个水灵灵的红苹果。他们看见墙上的洞，向里边看去，看见那人平静地睡着。

对他来讲，眨眼间的自由就已经足够了。

紧紧抓住过去，就限制了自由，想控制未来也会如此。我们会自然而然地感觉到系统法则的功能多么强大，解决问题的办法常常会出乎我们的意料，和我们设计和期望的完全不同。基于这个原因，作为家族的成员，当我们相信自己能决定命运的运程时，常常已经误入歧途。就算我们绝不相信命运，可是当命运到来时，我们也必须屈服，因为即使我们能够影响它，却绝不能决定它。

天堂

一个有钱人死了，跪在天国之门。圣·彼得（耶稣十二门徒之一）打开门，问他有什么愿望。那有钱人说道：“我想要一个可以看到全世界亮丽风景的头等套房，每天有我最喜欢的食物，还有当天的报纸。”

圣·彼得犹豫了一下，但有钱人的要求很强烈。圣·彼得耸耸肩膀，给了他可以看到全世界亮丽风景的头等套房，最喜欢的食物，还有报纸。他说：“好了，这就是你想要的。一千年后我们再见。”然后他锁上门离开了。

一千年过去了，圣·彼得回来了，通过房间的窥视孔往里看。“你终于回来啦！”那个富人哭嚷着，“天堂太惨了。”

圣·彼得悲伤地摇了摇头。“你搞错了，”他说：“你选的是地狱。”

第二节 家族里的牵连

违背家族中的法则，在家族成员的个人良知中造成了罪恶感，这些罪恶感并不会马上伤害到家族中的成员。一些时间后，他们自己种下的恶果才会出现，造成明显的伤害。特别是孩子，他们经常承受并不是他们自己造成的后果。家族的动力把所有的成员联系在一起，成为一个整体。一只飞翔的小鸟可以飞向任何方向，但一群鸟作为一个整体则要一齐改变方向。每一次都要服从整个大群，正因为服从，才能保持自己属于这个团队。

非常相似，整个家族紧密地联系着每一位成员。一个成员的职责和痛苦，在其他的成员看来，也是自己的职责和义务。这样，家族里的任何一个成员都会在他们的思想中、关注中和感觉中，在他们的利益或目标中和其他成员的义务和权利盲目地发生牵连。个人的幸福和痛苦受到家族影响的限制，就好像整体限制他的各个部分一样。

我们怎能平静

一部电视纪录片里，在一个洞穴旁边拍摄到一个青年。这个洞穴里发现了数以千计的尸体，排列了三层。最下面一层是某个政治教派的信徒，他们是被另一个政治教派的信徒杀害的，因为凶手为了自己所受到的不公平对待而报复杀人。中间一层是第二个教派的信徒，是几年之后受到第一个教派的信徒报复而被杀的。之后，那个国家的政权再次易手，最上面一层尸体又是第一个教派的成员，被敌人报复杀害了。这个年轻人亲戚的尸体就在中间的

一层，是在50年前被杀害的。当被问及这场杀戮是不是就此结束的时候，他回答：“当我们听到母亲在哭泣、看见她们为死去的儿子流泪时，我们怎能平静下来？我们要为她们失去的亲人报仇。”

纪录片里的年轻人相信自己的行动是自由的，但是他没有自由。因为他的爱是盲目的，他逃不出在他出生前很久就已经织就的那个悲惨的网，他要俯首就命，很不幸，可能在他死后很久这种情况才会结束。

家族中联系个体成员的那种爱盲目运作时，它要求人们绝对服从，除非这些成员能洞察到这个动力，并将其转化，否则他们必然浑浑噩噩地遵从系统内盲目公平的法则，去以牙还牙，以眼还眼。那么造成的破坏就会一代一代地传下去，让整个大家族永无宁日。

运作在家庭内的系统法则是不会顾及到孩子们的爱的。维持家族内的平衡远比爱重要。为了大家庭的平衡就算牺牲了个人的爱和幸福也在所不惜。家庭系统里的动力和爱之间的较量从头到尾都是一个巨大的悲剧。要把自己从这个战场上抽离出来，就要求能够洞悉爱的法则，并愿意带着爱跟从它。洞悉隐藏在爱中的和谐是一种智慧的表现，遵循它就是谦恭。这要求我们抛弃轻佻的自负，回到系统法则中自己应有的位置上去，同时让那些较早来到系统的人重新回到他们在阶层中较高的位置。

站在洞口的那个年轻人充满爱意，但他的爱是幼稚的爱，诱使他承担了本不应该承担的责任。他那幼稚的爱盲目地用报复来寻求平衡，好像更多的死亡才能抚平往昔的杀戮留给他的创伤。他的家族部落永远得不到平静，除非他能够努力倾听母亲的哭泣、看着她们的眼泪，并充满爱意地对她们说：“你承受了巨大的损失，我对你的遭遇表示尊重。因为我爱你，我将不会举起这把剑。我把你的遭遇交还给你，以表示我对你最大的尊敬。你们比我会更好地处理你们自己的遭遇。”每一个祖母的心中，更想自己的子孙过上平静的生活。那么先前离开的人

的死亡对后人便会有好的影响。那才是伟大的爱。

认识牵连

问：怎样才能知道系统内正在发生牵连？有征兆和信号吗？我们能够掌握吗？

海灵格：过去没有完成的情况，会以不恰当的冲动性行动和不恰当的强烈感觉在以后的关系中表现出来。认同另外的人之后，会感觉到“不是真的自己”或者“我身体里有其他东西”。只要一个人表现出不同寻常的过激情绪或过激行为，不能用当时的情形解释，就要怀疑可能存在着某种系统牵连。当一个人和另外一个人谈话时感觉到莫名其妙的困惑，或者用一些让人难于理解的方式作反应，就好像有看不见的冲突和烦恼影响着他的时候，也是这种情况。那些热衷于要求绝对正确的人，通常正受着牵连。当人们在不可理喻的痛苦和愤怒中挣扎时，可能正扮演着系统中的另一个人。如果现实的家庭中有一个替罪羊，在他的上一代中通常也有一个替罪羊。认真地把他们找出来是很有帮助的。任何看起来夸大、不相称或放大的反应和情绪都可能是一种认同。

要培养自己的感觉，使自己敏感地察觉到提示牵连的线索。像通过练习培养你的耳朵对音乐的敏感性一样，通过练习，你的感觉将不断提高。作为一个初学者，你只能听到最明显的差别，但经过练习，你将能辨别出精细的差别。请看一个例子。

对象错了

有一个年轻人自己也不明白为什么会有强烈的自杀冲动。其他方面，他表现还不错。在小组治疗探索这一动机时，他告诉大家，很小的时候，他曾对外祖父说：“你什么时候死去，离开我们？”他的外祖父笑了笑，但问题

仍然困扰着他幼小的心灵。在系统中说这句话是很放肆地。我说：“这句话应该是系统中其他人说出来的，但是，现在由系统中最弱的成员嘴中说出来了，他说错了对象。我们要找到真正说这句话的人和真正的对象。”

接着，我们发现小孩爷爷曾经和他的秘书有一段时间很长的感情。在这期间，他的妻子患了肺结核。这句话倒像是爷爷说的。很容易想像他对妻子的感觉：为什么你还不死去，为其他人腾出空间？爷爷的愿望实现了，他的妻子死了。

但是下一代人单纯地执行着他们的使命，来弥补他的罪责。首先，他的一个儿子要阻止他从妻子的死亡中得到好处，和那个秘书私奔了。接着，孙子（当事人）接过那个不祥的句子，但他是对着外祖父说，同时转过头来对付自己。那就是他的自杀冲动。

问：在排列治疗里有没有一个指标，可以告诉我们什么时候情绪是接受别人的，什么时候真的是属于自己的？

海灵格：不，不一定有。有时在排列过程中可以表现出来。也许某人在开始的时候感觉到一些东西，但对于当时的情况并没有意义。那可能是正在改变的感觉。然后我会做一些测试的行动，来验证假设。代表们的反应常常是可靠的指标，告诉我们是否有某种认同。

认同

化解牵连的一个重要方面，就是找出家族中谁消失了、谁被排除在外，然后把那人带进来，让大家都知道。这样家庭单元就完整了。有一些规律，被排除的人通常是某些遭受痛苦的受害者或受到不公正待遇的牺牲品。在其他家庭成员的眼中，那些人常常被看成不好的，为家庭道德和正义所不容。这样其他人就可以心安理得。其核心动力是，系统里某人借助道德方面的理由，要求一些并不一定

正确的特权。好像在说：我比你更有权利属于这个家族。

集体中有一种紧迫感，要重新接纳所有的成员，以保持系统的完整。这样，就要求后来的成员去代表那些被排除在外的人。群体的完整性常常是通过认同来维持的。不明不白地出现在年轻人身上的角色、功能，常常是那个被排除在外的前辈的感觉。

问：大约一年前，我发现有一个同父异母的姐姐。这消息是父亲死后才浮出水面的。它早已是我父母之间的一个内部秘密。我对家里其他人的反应感到很震惊。只有我和她通过电话。我没有见过她，现在已经跟她联系不上了。

海灵格：你似乎已经认同了她。你有她的感觉，例如，没有归属资格的感觉。（提问者突然之间伤心地痛哭）对，那就是她的感觉。

问：你是指那不是我的感觉？

海灵格：对，当你感觉到它的时候，它是你的感觉。但情况仿佛是，你的感觉和你姐姐应该拥有的东西有关。你可以改变它，想像你的姐姐坐在你的旁边，告诉她：“你是我的姐姐，我是你的妹妹。”你的伤心表示了对她的尊重。（她的情绪马上改变，眼中的泪花也闪着光彩）

家族群体会重新接纳那些被排除在外、被忽视、被忘记、不被承认和已死亡的人。当一个理应存在的成员被群体摒弃在外的时候，家族中的一个后辈会遭受同样的不公正，以报应这个不公正的待遇。完成这样使命的人并不是自己选择了自己的命运。事实上，他们并不清楚发生了什么事情，也不能保护自己免遭这种事情。他们重现被排除在外的人的命运，重新经历那些经历（包括他们的罪责愧疚或清白无辜，以及属于他们经历的所有的其他感觉）。

异性间的认同

卡拉来参加治疗小组，她抱怨自己学的知识和生活经验派不上用场。她

相信有人不让她了解和明白她的家庭中将要发生的事情。下面是排列治疗过程的摘录，从这里可以看出她可能在认同一个被遗忘的人。

海灵格：有人被你们的家族排除在外吗？

卡拉：我妈妈以前有个未婚夫。

海灵格：他可能是一个被排除在外的人。我们把他加进来。（当妈妈未婚夫的代表被摆进排列里的时候，马上可以见到其他人有所改变）

卡拉：妈妈把所有他为她画的油画都给了我。我都保存着。我曾有一段时间忘记了，但我始终喜欢这些画，它们对我有特别的意义。

海灵格：卡拉，你似乎认同了你妈妈以前的未婚夫。如果真的是这样，那么你要想和你爸爸有一个良好关系就困难了，因为你代表着他的情敌。你和你妈妈之间的连结也有很多麻烦，因为你不只是她的女儿，你还扮演了她的情人。另外，要培养一个女性应有的清晰感觉，也会很困难，因为你认同了一个男人。解决办法就是指着你爸爸对妈妈以前的未婚夫说：“他才是我真正的父亲。”接着对你爸爸说：“你才是我的亲爸爸，我和其他人再也没有关系了。”这样你才能回到孩子的位置上依偎在父母身旁，才能和那个未婚夫划清界限，才能化解迫使你再现他命运的压力。（接着在排列治疗中这样做了）

卡拉：（排列治疗之后）但是怎样才能学会呢？这就是我的问题。

海灵格：给自己一点时间。这些内在的景象完全消化并全部起效，需要一到两年的时间。要放弃认同一个你母亲似乎曾经深爱过的男人，也会对你造成一点损失。在系统中找一个不那么重要却适合你的位置，是其中关键的步骤。

卡拉：（放心地）是的，我是个孩子！

海灵格：对了！这是首先要学的新东西。认同是近乎离奇的奇怪现象。保持家族集体完整的系统动力，防范任何一个早期被排除在外的人制造骚乱，它并不关心那些后来者的权利。这是对早期某个人的拙劣的公正，建立在对另一个人不

公正的代价上。它把不公正一代一代地传了下去。

按捺不住的思念

一个年轻的女人常常会无缘无故地触发起按捺不住的思念。在家庭排列治疗中探讨这种奇怪的感觉时，她弄清了那种感觉并不是自己的什么梦想，而似乎是属于她同父异母的姐姐的。他父亲和第一个妻子离婚后再婚，但第一次婚姻中的女儿却再也不肯见他。当事人一直追查姐姐的下落，最后知道她在澳大利亚，和她联系上并送了一张机票，请她到德国和当事人见面。但是天命难违，去机场的路上，她的姐姐失踪了，至今仍杳如黄鹤。

认同是系统非有不可的重复。为了给被排斥的人一个公道，它试图再创和复制过去。但这只是原始、盲目的公道，于事无补。在这种动力情况下，后来的人被先前的人的命运牵连着。就算他们行为的动机是出于爱，但他们仍然背负上了不符合自己身份的责任。事情发生之后，后来的人并不能为先前的人扭转乾坤。这迟来的公道，说不定只能让系统的不平衡继续下去。

她想洗干净的是谁

一位治疗师向她的督导小组讲述了一个强迫洗手的女人。督导问她：“在她的系统中她试图洗干净谁？”当治疗师问她的当事人时，一切都明白了。战后，他父亲的姐姐曾经靠卖淫赚钱养家，并得了梅毒。虽然她干这行是为了帮助家庭，为家庭的安康做了巨大的贡献，但还是为大家不齿，孤独老死。

别人的罪责和灾难比起自己的罪责和灾难常常更容易在一个人身上显示出来。但是，别人的灾难并不能化做生活的动力。如果想从不幸的事件中吸取有用

的力量，就必须把这些事情交还给它的主人，并且相信他自己能够承受这些。

问：认同一个被排除在外的人时，人们是怎样获得那些信息的？是通过什么渠道？

海灵格：我不知道是怎样运作的。这只是在家庭中和在家庭排列治疗中观察到的现象。我并不了解这些，但所幸的是，要找到解决的办法并不一定要知道它怎样运作。我尽量避免用理论解释。我所说的东西是我观察到的，我并没有特别吹嘘什么，我喜欢低调一点。

问：当某人在系统中认同了一个被排除在外的人的时候，会延续很多代吗？

海灵格：似乎有时间限制。随着时间的推移认同的影响会日渐式微，经过一段时间，就不再有影响了。例如，一个孙子不管什么原因认同了他的祖父，当孙子自己有了孩子时，那么孩子就不太可能会认同他的曾祖父。至少，我是很少见到这种情况。

问：对祖父母的兄弟姐妹的认同可能存在吗？

海灵格：很少见，这似乎只存在于非常悲惨的案例中。我只见过二三例。

问：在系统疗法和催眠疗法中，“此时此地”是非常重要的。在你的工作中，你是怎样理解“过去”的重要性的？

海灵格：对我来说，过去和现在似乎构成了事情的不可分割的两极，所以两样我都会用。

双重转移

问：你能不能解释一下，当你使用“双重转移”这个名词时，它的含义是什么？

海灵格：在家族中，只要是被压抑的东西，都会倾向于在那些自我保护能力很弱的人的身上再现出来，比如一个家庭中的孩子辈和孙子辈。双重转移是认同的一个亚型。后来的人通过认同得到了早先的人的感觉，出现第一重认同。来自

被排斥的人的感觉，通过转移，表现在无辜者的身上，而不是表现在有罪责者的身上时，就出现了第二重转移。关系中的很多很多问题，包括受害者太弱小，自己采取不了相应行动等，都会呈现出这种动力。这似乎并不是自己个人的问题，而是整个家族的问题。家族中其他人做的错事，可能会要求家族中的任何一个人进行赔偿。

家里的杀人犯

一个40岁的男人来做心理治疗，因为他害怕自己会狂性大发，掐死其他人或者自杀。治疗师分析他的个性和行为，找不到什么线索。就问他：“你们家族里有杀人犯吗？”

追查下去发现，他的舅舅是杀人犯。他舅舅曾经有个雇员，同时也是舅舅的情人。一天，舅舅给她看了一个女人的照片，并叫她改变发型，使之看起来很像照片里的女人。弄好头发后不久，舅舅就和她一块儿到国外旅行，谋杀了她并和照片里的女人结伴而回，这个女人就成了舅舅的新雇员和情人。虽然如此，舅舅还是难逃法网，现在还在铁窗里服刑。

治疗师们想知道关于舅舅家里的其他情况，特别是外祖父外祖母的情况，并想知道这样行为的动力源自何处。当事人除了听说外祖母是一个虔诚的、受尊敬的女人外，其他就一无所知。后来追查一下家族的历史，发现了一些事情。在纳粹统治时代，这个虔诚的女人在兄弟的帮助下，揭发她的丈夫是个同性恋者。结果，丈夫被抓了起来，关进集中营并被杀害。

虔诚的外祖母才是真正的凶手，至少从我们追查的情况来看，暴力的源头是从她开始的。当事人的舅舅在家庭系统的良知驱使下，成了死去父亲的代表。舅舅原谅了他的母亲，通过谋杀一个他所爱的女人，无意识地去补偿父亲所受的不公。他重复着父母亲所做过的事，并藉此证明他和他们两个人休戚相关：通过谋杀和母亲联系在一起，通过坐牢和父亲联系在

一起。这一连串的不公平造成了系统的紊乱不安，在当事人身上就表现为害怕发生暴力。

双重转移也有正面的效用。下面有一个例子。

奇怪的爱

工作坊中，有一对夫妇有三个孩子，最小的是一个三岁大的女儿。那男人对她的女儿有一种难以说清的感觉，似乎不像父女之间的关系。他们之间举止非常亲昵、甜蜜，让人总觉得有点儿不妥，但决不是乱伦，只是看起来不像是正常父女之间的感情，有些不对劲。

后来发现那个男人的父亲，也就是孩子的爷爷，有一对双胞胎姐姐，她们很小的时候就去世了。男人对女儿的感觉反映出父亲对双胞胎姐姐的感觉。感觉被转移了。

工作坊结束后一个月，男人寄来了一封信。他说他们都很高兴。他已经清楚的感觉到怎样才能成为一个真正的父亲。他的女儿的名字是克罗蒂亚，但他们却整天叫她蒂蒂，他突然明白了为什么会这样。谁都没有注意到，蒂蒂就是死去的双胞胎的名字。

这是一个牵连，但并没有多大坏处。同时这也是一个化解办法。

问：如果我认同了某人，怎样才能摆脱掉？

海灵格：当重复前人命运的年轻人认识到问题的实质时，认同就可以解决了。他可以看着那些被排除在外的人，或者站在他们的旁边，在自己的心中给那些人一个爱的位置。这样的爱可以创造一种关系，可以把那些被排除在外的人变成朋友，变成守护天使，变成支持的源泉。认同终究是和关系唱反调的。当我认

同某个人时，我能接受到他的感觉并像他那样行动，但不能爱他，因为在我的体验中他和我自身是分不开的。当我去爱另外一独立的个人时，我的爱就会把我可能的认同融化掉。那么被认同的人便能回到家族中适当的位置，系统的平衡就会重新恢复。

因为认同并不是发生在有意识的情况下，所以，跟着感觉走对于指导我们解决问题并没有多大的帮助，学会表达感情也不能化解认同。那就是说一旦问题牵涉到认同或牵涉到家族内的不平衡，治疗师就不要奢望当事人自己能找到解决问题的办法。只有有意识地观察集体中的动力情况，才有可能找到解决的办法。

在人的生理方面也有类似的现象。有很多我们察觉不到的危险情况，人们还在稀里糊涂地受其损害，宇宙射线就是一个例子。在一切顺利的幌子下面，关系中的悲剧经常发生。直到治疗师明白了整个系统的进程，才能帮助当事人找到解决的办法。问题解决的时候会出现如释负重、平静和满意的感觉。在家庭排列治疗中，当被排除的人回到家庭中受人尊重的位置时，人们可以真正地看到家庭系统发生的变化，家庭找到了平静，实现了家族中的法则和家族中人员的完整。

然而，你必须警惕，不要过分依赖家庭系统的理论知识，因为在日常的主题上常会有新奇古怪的变化，而且每一个家庭各不相同。你必须尝试各种各样的可能性，要反复试验，直到找到实际运作的动力。不管所用的理论如何明确，只要情况没有好转，就还是没有找到解决办法。

系统内有自我平衡的趋势，就是用另外一个悲剧来对应某一个悲剧。当成员想得到高层次的平衡，例如，尊重被排除在外的成员而不是重复他们的错误时，这种趋势能被扼止。如果年轻的成员接受较早成员的给予并尊重他们，不理睬他们的所作所为，就有可能做到这点。从某些方面来说，为了让整个系统得到平静，过去的事情，不管是好是坏，都要让它成为过去。如果能真心实意地把被排除在外的人奉为上宾，他们就会变成祝福的源泉，而不再是一种威胁。属于这个

系统的每一个人在其他人的心中有一个合适的位置时，系统内的所有的人都会感觉到完整和平静。

这里有一个故事，能创造出刚才所描述的境界，就看你是不是跟着走了。

旧梦重游

现在邀请你回到过去，重游发生过很多往事的地方，就像一个老兵战后重新回到出生入死的战场。现在所有的危险都过去了，所有的困难都没有了。地面上的弹坑也不见了。青草又长高了，田野里花儿开放，树木丛丛，果实累累，清香四溢。已经很难认出这个地方了，再也找不到原来的路了。

真奇怪，有很多不同应付危机的方式。一个小孩看见一只大狗，吓呆了。妈妈走了过来，抱起孩子，紧紧地搂在自己怀里。紧张之后，小孩子放声大哭。不久，被妈妈抱着、觉得很安全的孩子，能够安静地转过头来看那只狗。有时候我们不敢长时间地看着自己的鲜血，但是如果我们转移了视线，就会不觉得痛了。每一种感觉都是独自运作的，只要不再集中在这件事上，把视线转移了，就会得到缓解。那么也就不再感到一筹莫展，可以摆脱恐惧，去看，去听，去感受，去了解一切事物。

这趟旅行可以根据我们每个人的需要，满足每个人的要求，去看所有的东西，并不是一次全部看完；去感受一切东西，同时不会有危险。那种方式，可以把对我们重要的东西挑选出来。不论是谁，只要愿意，都可以变成另一个人。就像舒舒服服地坐在家里常坐的椅子上，做了一个梦，闭上眼睛用心去看。这是梦中的旅程，可以遇到所有要解决的问题，同时你好像在家中睡觉一样安全。

我们来到了一个城市，一个曾经因富裕而闻名的城市，现在却是空荡荡的鬼城。废置的金矿依稀可见，荒废的房子完好无损，设备完好的剧院没有观众。一切的一切都被遗弃，只剩下回忆。

不论谁来到这里都要寻找并可以找到一个导游，在他的带领下，来到一个唤醒我们回忆的地方。很久以前，就是在这里，我们受着痛苦的折磨，而今阳光照耀着、温暖着这座废城。曾经人声喧哗的街道，非常宁静。

游人在街上徘徊，找到了记忆中的小屋，却踌躇不前。导游独自进了房间，去看看是否安全，弄清楚以前到底留下些什么。

门外等候的游人，看着四周空旷的街道，回忆起旧时的邻居和朋友，回忆起欢笑的时刻。孩提时代愉快的童趣逗得大家阵阵欢笑，对新事物的好奇，驱使我们探索浩瀚的未知世界，面对令人颤抖的恐惧。就这样，时间一分一秒地过去了。

导游挥动着手。游人走进房子的大门，回想起过去帮助年幼的自己克服许多困难的人，那是些强大的、充满爱心的、有学问的人。仿佛那些人如今还在这里，还可以听到他们的声音，还可以感受到他们支持的力量。导游抓住游人的手，一起向前走去。

游人紧紧握着导游的手，静静地看着房间，往昔的事情一幕幕在眼前重现，每一样事情，都和以前发生的一模一样。奇怪的是，在导游的陪同下，站在屋子中间看的时候，所有的一切似乎有了很大的变化。长期紧锁的记忆，安全地再现眼前，许多支离破碎的景象，在完整的记忆拼图中找到了位置。游人耐心地等待着，终于，他完全清楚了。

旧时的情绪，在记忆中起伏，痛苦中也感到丝丝爱意。自然而然地，明白到面对是非情仇，应怎样泰然处之，相信一切自有定数，用谦恭的心态处理自己的伤痛，内心深处的温和带来平静。游人深深地呼吸着，长时间的紧张不安，松弛了，就像流进沙漠里的水瞬间消逝一样。

导游转过身来说：“也许你曾经从这里拿走了一些不属于你的东西。可能是某个人的罪责、病痛、信念或者感觉，那并不是你的。也可能因此你做了一个对自己造成伤害的决定。所有这一切必须留在这里，这才是它们应该

停留的地方。”

这些话产生了作用。游人深深地叹了口气，感觉到无比轻松，终于放下了沉重的包袱。导游的话再次响起：“也许你曾经抛弃一切你应该拥有的东西。可能只是某些能力或要求，某些愧疚或无愧，也许是某些记忆或期望，或者是让你获得充实生活的勇气。把你失去的或遗留下来的重新收拾起来，带着它们迈向你的未来。”

这些话同样也产生了作用。审视了那些馈赠出去的，要回那些早就想要回的东西，游人感觉到自己脚下的大地更加厚实了，自己身体强壮了。

导游带着游人继续向前，来到了一扇隐蔽的门前，打开了门。终于，事情得到了圆满解决。

如今在这旧时的地方再也没有什么需要解决了。游人在自己准备好之后，谢过了导游，调转方向，开始回程。回到家之后，需要花一些时间，消化吸收刚刚获得的自由和力量，使之融入自己的身体。他心里已经计划再次旅行，这次要去一个新的未知的地方。

第三节 治疗笔录

原生家庭中的连结 1

下面的案例是从专业系统治疗师培训工作坊的录像中摘录下来的。20多名身患严重疾病的病人，和他们的医师或心理治疗师组成内圈，而一大群精神卫生专业人员在外面观察这一过程。在场每一位病人都已经接受了医师或心理治疗师的一系列治疗。这个工作坊为期两天，下面的家庭排列治疗是其中的第一个案例。简单的开场白和关于“最少干预”的四句对话省略了。艾琳大约35岁。

海灵格：你好。你叫什么名字，为什么来这里？

艾琳：我叫艾琳，我得了癌症。

海灵格：哪种癌？

艾琳：淋巴瘤。

海灵格：多长时间了？

艾琳：大约一年。之前我得了膀胱癌。不得不把膀胱切掉，现在转移到淋巴了。

海灵格：过来坐到我旁边。我会问一些问题，和你家庭有关的，然后我们把你的家庭排列出来。结婚了吗？

艾琳：结婚了。

海灵格：有小孩吗？

艾琳：有，两个男孩。

海灵格：你或者你丈夫曾经有其他重要的感情关系吗？

艾琳：没有。

海灵格：你家里有人很小就死了吗？

艾琳：有，我家里有。

海灵格：谁？

艾琳：我兄弟。他才14个月。

海灵格：怎么死的？

艾琳：他得了麻疹，病了3天，没救回来。

海灵格：你的兄弟比你大还是比你小？

艾琳：比我小一岁。

海灵格：我们首先排列你的原生家庭。包括你的父亲、母亲、你自己和你的弟弟。家里还有其他人吗？

艾琳：我还有两个弟弟，他们还活着。

海灵格：以前曾经做过家庭排列治疗吗？你知道怎样做吗？

艾琳：知道。

海灵格：好，开始吧。挑个人代表你的父亲。（艾琳犹豫着）做吧，挑谁并不太重要。然后，挑家里其他成员的代表。开始的时候先不要管死去的弟弟。把他们集中在圈子中间就行了。（艾琳把代表们集中在圈子中心）好了，现在排一下他们之间的位置，请不要出声。用手推着他们，一次一个，把他们带到他们的位置那里。你觉得应该怎样就怎样。思考没有多大作用。（对代表们）你们也不要出声。静下心来（stay centered），她把你带到你的位置时，要注意自己的感觉有什么变化。现在，在外面走一圈。平心静气，感觉一下你的排列是否合适，你想调整哪里就调整哪里。慢慢来。现在挑一个人代表你死去的弟弟，把他排进排列里。找一个你能看清楚的位置坐下。（图 4-1）

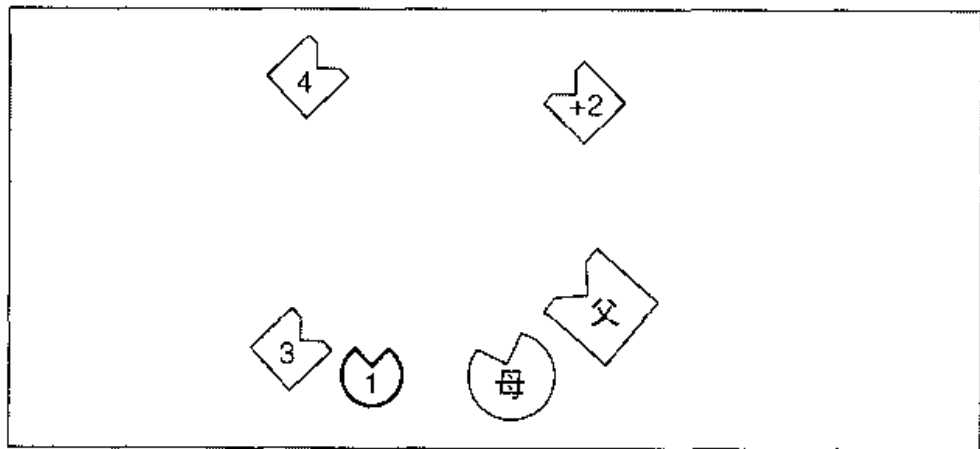


图 4-1

图例：父—父亲的代表；母—母亲的代表；1—艾琳的代表；+2—第二个孩子的代表，男孩，14个月大时死去；3—第三个孩子的代表，男孩；4—第四个孩子的代表，男孩。

海灵格：父亲感觉怎么样？

父亲：好，很轻松。

海灵格：奇怪，看不出来。（对母亲）你感觉怎么样？

母亲：心跳得很。孩子们离得太远。感觉不好。

海灵格：（对艾琳的代表）你感觉怎么样？

艾琳的代表：我离母亲太远了，站在我弟弟旁边感觉还好。

第三的孩子：我也是这样。很高兴我姐姐在这里。我搞不清楚其他兄弟在干什么。

海灵格：（对第四的孩子）你感觉怎么样？

第四的孩子：我和家庭毫不相关。我只能看见死去的哥哥，我想离开这里，我头疼。

海灵格：（对死去的弟弟）你的感觉怎么样？

死去的弟弟：我不清楚那些人是谁。我脸朝着相反的方向。感觉不太好。（笑声）

海灵格：想像得出。（对艾琳）你父亲的家庭发生过什么重要的事情吗？

艾琳：爷爷死得很早，是在我父亲上四年级的时候。爷爷的死，对父亲打击很大。他没办法去学习他想学的专业，因为奶奶很软弱，没有办法重新振作起来。

海灵格：这些对我们没有用。这只是描述一个人的特点。真正发生的事情才是有用的。例如，了解到爷爷死得很早就很有用。挑一个人代表你的爷爷并把他排进排列里。（在艾琳排列她爷爷时，对她）艾琳，用心点。刚开始你排列时，并不十分严肃。你不够认真，我差点想打断你。你并没有身心合一。要知道，这种情况经常发生在癌症病人身上，他们不能集中精神。实际上，有时候他们不想找到解决办法。他们下意识地相信他们死了便一了百了。因为我明白癌症病人有这样的困难，所以，虽然你在排列代表的时候没有应有的尊敬，我还是让你继续下去。你的祖父应该站在哪里？继续排吧。

艾琳：问题在于我感觉不到应该把他摆在哪里。

海灵格：对了，你开小差了。你有部分感觉是对的。（对父亲的代表）你想像一下你父亲的位置，站在哪里比较好？（对大家）你们注意到了吗？他马上用目光告诉了我，他父亲应该站在哪儿。他应该站在这里。（带动祖父）（图4-2）

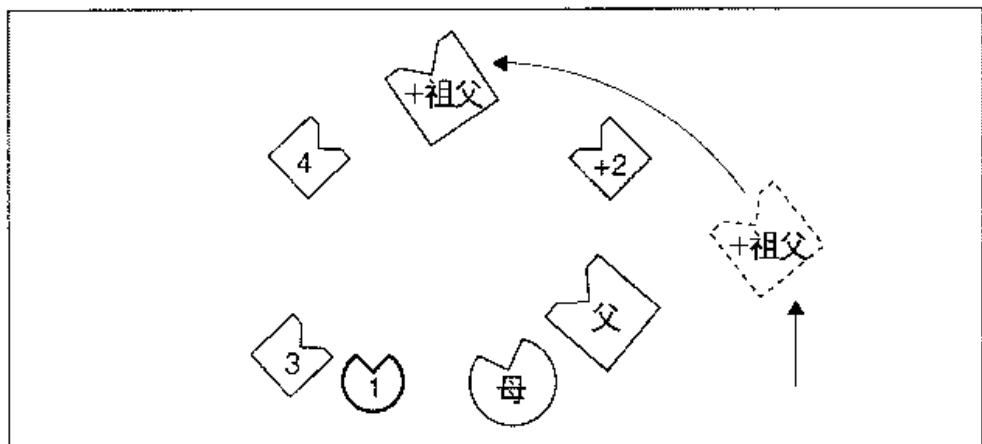


图 4-2

图例：+祖父—祖父的代表，他在艾琳的父亲10岁时死去。

海灵格：（对死去的弟弟）你祖父站在这里以后，你感觉怎么样？

死去的弟弟：比刚才好一点。

海灵格：对了，从你的表情中可以看出。（对大家）治疗师总是要注意排列里任何一个变化产生的影响。代表们自发的反应能提供最有用的信息。（对最小的弟弟）你感觉怎么样？

第四的孩子：好多了。

海灵格：（对父亲）你呢？

父亲：比较好。

海灵格：（对大家）对这个家庭的动力我有一个假设。我怀疑这个家庭里的父亲想追随他自己的父亲。我会让你们看到的。（把父亲排在祖父的后边，对艾琳的第二和第四个弟弟，也就是死去的弟弟和最小的弟弟说）现在你们两个转过身来面对着你们的家庭。（图4-3）

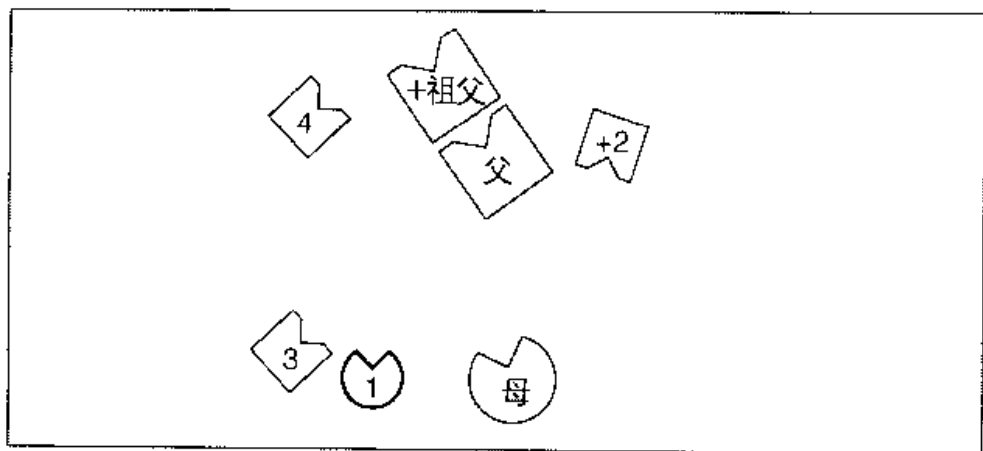


图 4-3

海灵格：（对大家）噢，你们注意到母亲即刻出现的变化吗？（对母亲）你现在感觉如何？

母亲：我觉得比较好。（深深地叹了口气，放松了）

海灵格：（对最小的弟弟，他的脸上开始出现光彩）好了，就是这样。（对死去的弟弟，他的脸上也开始出现光彩）你也是。（对艾琳的代表）那么你现在的感觉如何？

艾琳的代表：我看到死去的弟弟时，觉得有一点好笑。

海灵格：（对艾琳）你和你父亲的关系如何？

艾琳：他在那里对我没什么影响。

海灵格：（对艾琳）下一步，我们要对你的家庭做些什么呢？

艾琳：把他们聚在一起，这样，他们就不会各看各的方向了。

海灵格：你真的相信就那么简单吗？只要把他们推成一个圈，就能得到我们想要的正面效果吗？来这里，站在家庭排列中你的位置上，这样我就能直接对你进行治疗。（对艾琳的代表）现在，你可以坐下。非常感谢。

海灵格：祖父的感觉怎么样？

祖父：不太好。我不知道我死后这些年我的子孙发生了什么事情。

海灵格：（对父亲）你感觉怎么样，好些还是坏些？

父亲：好一点，不过我看不到我父亲的脸。

海灵格：现在我把他转过来，让你站在他的旁边。

祖父：我终于可以看到整个情况了。真是一塌糊涂。（图 4-4）

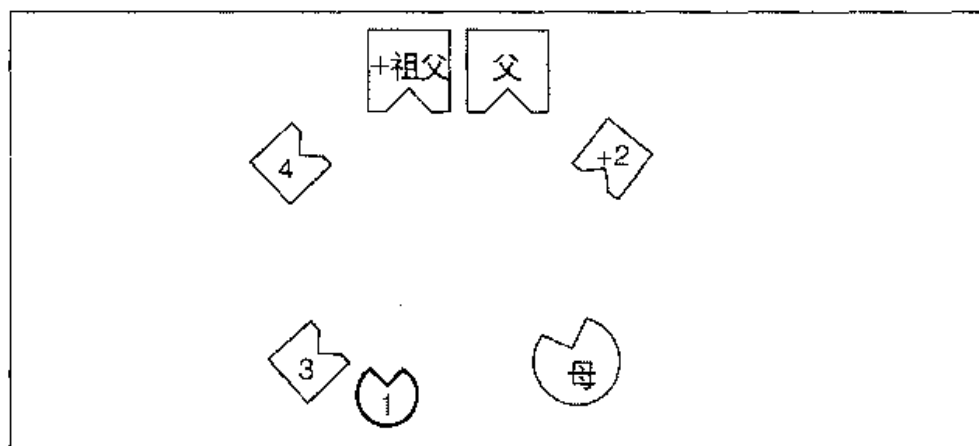


图 4-4

父亲：我比刚才好多了。可以看见的角度也大了。

海灵格：（对母亲）现在你又可以看见你丈夫了。感觉如何？

母亲：还好。

海灵格：走过去站在他的旁边。（图 4-5）

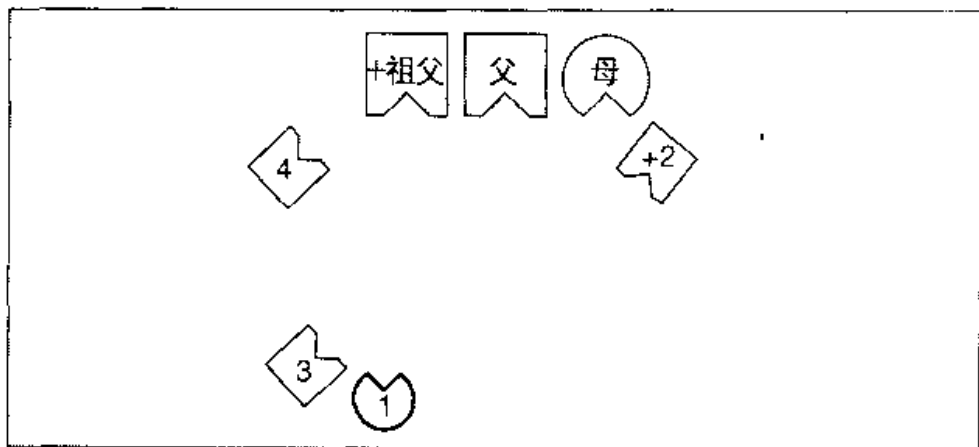


图 4-5

母亲：那好多了！

海灵格：（对大家）基本上还是以前同样的位置（她又站在她丈夫的旁边）。但是，现在死去的祖父出现了。你们应该看出来，一个早已死去的人回到这个系统时，发生了多大变化。（对艾琳）你现在觉得怎么样？

艾琳：刚才我觉得每个人都朝着自己的方向往外看，但现在好一点了。我感觉到一种特殊的归属感。

海灵格：和死去的弟弟在一起感觉如何？家里面是记得他呢，还是忘了他了？

艾琳：没有，我们记得他。不经常，时不时地会想起他。

（海灵格把祖父向旁边移动了一点，把孩子移到父母亲的对面，按出生顺序排列）（图 4-6）

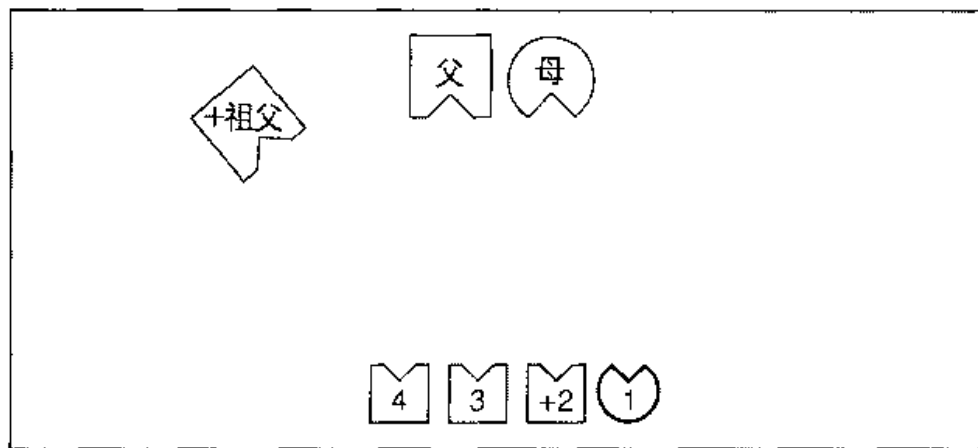


图 4-6

海灵格：（对艾琳）在这里感觉怎么样？

艾琳：相当好。我很难真正有太多感觉，我感觉有点被切断了。

海灵格：转过身子试一试。（海灵格把她转成背对家庭，并往旁边移了一些）（图 4-7）

海灵格：（对父亲）她站在那里，你有什么变化？好还是坏？

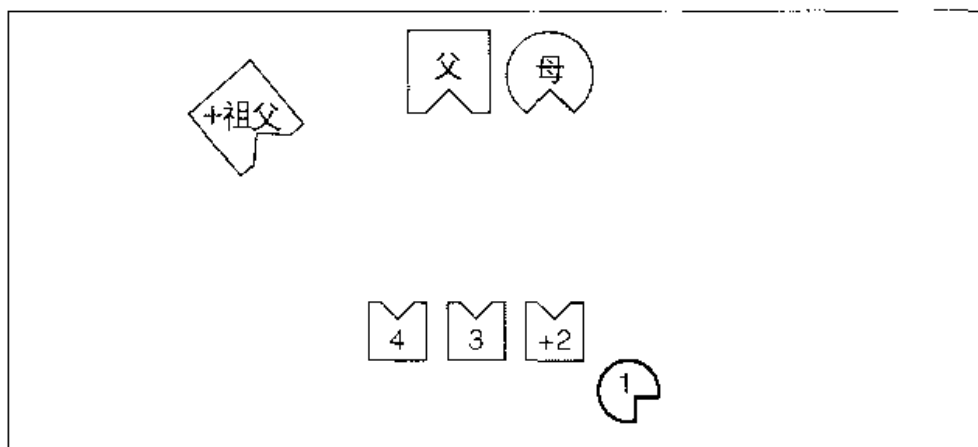


图 4-7

父亲：不算好。

母亲：比较坏。

海灵格：（对死去的弟弟）你呢？

死去的弟弟：也比较坏。

第三的孩子：我也一样。

第四的孩子：比较坏。

海灵格：（对艾琳）那你如何？

艾琳：我自己在这里觉得很好。（大家吃惊地低语）

海灵格：我（对死去的弟弟）想和你做一个小实验。过来这里，站在你姐姐的前面，看着她。（图4-8）

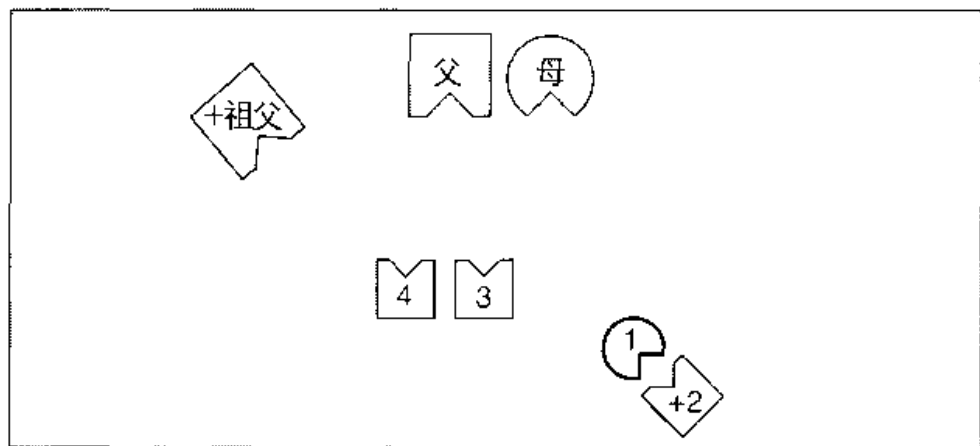


图 4-8

海灵格：（停顿了一段时间后对艾琳）发生了什么？

艾琳：我差一点哭出来。我不明白为什么。

海灵格：（对死去的弟弟）你感觉如何？

死去的弟弟：我说不清楚。我能感觉到她很感动。

海灵格：她这么感动，你感觉如何，好还是坏？

死去的弟弟：好还是坏？我想是好吧。

海灵格：到底怎么样？

死去的弟弟：（笑）实际上我也很感动，但是说不清是好还是坏。

海灵格：（对艾琳）回到你原先的位置。（对死去的弟弟）你可以在你父母前面找个位子坐下，背靠的他们。（对父母）轻轻地把一只手放在他的肩上。（图 4-9）

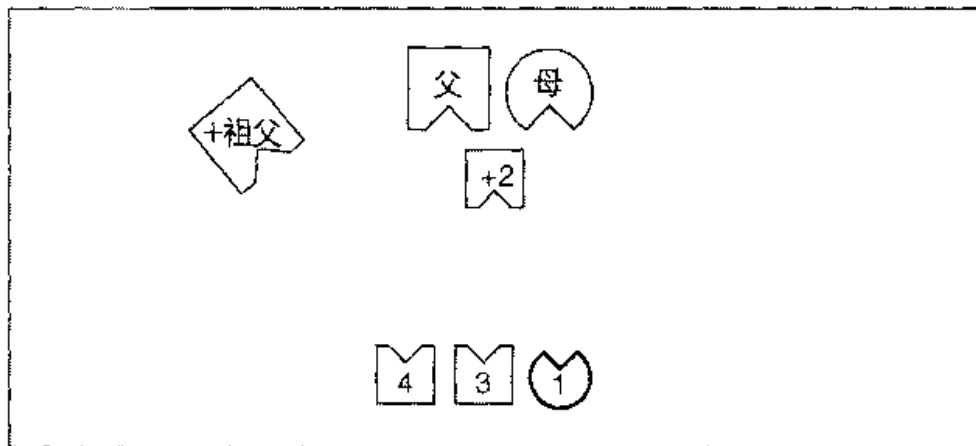


图 4-9

海灵格：（对大家）这个孩子被家庭排除在外。你们看到了吗？你们有没有看到，当他走到父母亲的前面时，他的感触多么深？他的父母曾经把他排除在外，肯定有过。（对艾琳）你现在怎么样？

艾琳：我的感觉又被切断了，切断得太厉害了，我讲不出有什么感觉。甚至我脑筋都不转了。就好像在一个空房间一样。

海灵格：（对大家）用另一种方式说，那是死人的感觉。在这个家里谁死了？这个弟弟。

死去的弟弟：刚才我真的很激动。

海灵格：（对人家）我不知道对他们做些什么才合适。从刚才的排列中和以往经验来看，我假设艾琳下意识地试图追随她的弟弟去死，这也是她得病的一个因素。她想追随他，和他在一起。（长时间的暂停）我想什么都阻止不了她。（对艾琳）谁能阻止你？

艾琳：我自己？

海灵格：抓住自己的头发把自己提起来，你认为真的可能吗？

艾琳：我不知道。还有谁呢？

海灵格：我知道有个人。

艾琳：是吗？（开始抽泣）

海灵格：呼吸，睁开眼睛。（非常温柔地）跟我来。（牵着她的手臂，把她领到死去的弟弟面前）（图 4-10）

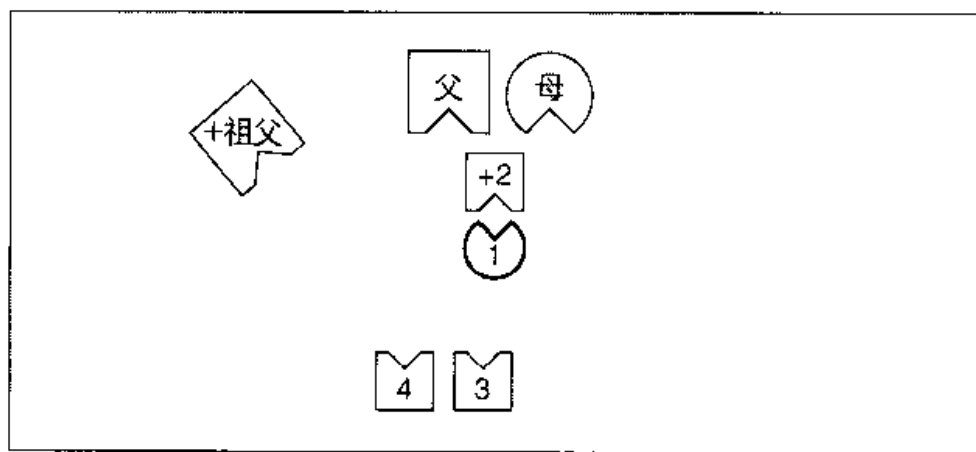


图 4-10

海灵格：（对艾琳）张开手臂抱住他。（弟弟的代表犹豫）照着做，抱着她，不要紧。（对仍在深深抽泣的艾琳）深呼吸，张开嘴。你的弟弟叫什么名字？

艾琳：彼得。

海灵格：对他说，“亲爱的彼得”。

艾琳：亲爱的彼得。

海灵格：告诉他，“我也来了”。（艾琳犹豫，海灵格温柔地对她说）那样对他说吧，不要紧。

艾琳：我也来了。

海灵格：呼吸。张开嘴。说，“我也来了”。

艾琳：（抽泣之间深深地呼吸）我也来了，我也来了。

海灵格：深深地呼吸，很流畅地说，“我也来了”。

艾琳：我也来了。（抽泣了很长时间，渐渐地平静下来。弟弟的代表温柔地抱着她）

海灵格：（对死去的弟弟）她说那些话的时候你感觉怎么样？

死去的弟弟：我想安慰她。

海灵格：当然了。告诉她，“艾琳，留下来。”

死去的弟弟：艾琳，留下来。

海灵格：告诉她，“你以后再来就行了”。

死去的弟弟：你以后再来就行了。（艾琳又开始哭泣）

海灵格：（长时间的停顿后，艾琳平静了）艾琳，我想现在已经够了。好吗？（她肯定地点点头）好。（对代表们）多谢你们帮忙，你们现在可以坐下了。（对大家）重病、自杀、自杀倾向，还有意外是心理治疗中常见的一些事情，常常是由爱激发的，当然那是幼稚的爱。幼稚的爱，遵循奇怪的信念系统。对小孩来讲，爱意味着“不管你把我带到哪里，我都会跟随。不管你做什么，我也会跟着做”或“我那么爱你，总想和你在一起。”那就是说，“我将追随你生病而生病”和“我会追随你死去而死去”。一旦某人用这种方法是去表达爱，他会很自然、很容易地受到伤害而变得重病缠身。

但是,接受这种爱的人们会有什么感觉?见到自己的疾病或死亡引起一个孩子生病,感觉会如何?(对死去的弟弟的代表)他们的感觉会是怎样?糟透了,对不对?没错!你的反应中已经清楚地表现出来了。(对大家)在家庭排列里,我们一直观察到,每一个死去的、生病的和遭受厄运的人都希望活着的人好好地活着。一个人的死亡和不幸就已经够了。死去的人希望活着的人一切都好。不仅仅小孩有爱,那些遭受痛苦或死亡的人同样也有爱。要想系统治疗成功有效,艾琳必须分辨出死去弟弟的爱,并尊重他的命运。(对艾琳)你弟弟对你的良好祝愿能够医治你。那将是一个解决办法。你觉得好吗?

艾琳:不单是好。

海灵格:好。你做得已经很好了。把他装进你的心里,感受他那爱的力量。好吗?

艾琳:是。

海灵格:很好。(对大家)好了,这是我们第一个家庭排列治疗。你们可以看到,把隐藏的家族动力找出来曝光,有些时候是完全可行的。这种动力可能是疾病的原因,至少也是帮凶。但同时也可以看到,家庭动力也提示了方向,让我们去寻找解决办法,达到良好效果。

艾琳:我不清楚你说的“分辨出他的爱并尊重他的命运”是什么意思。

海灵格:当一个小孩死了后,家里的成员会胆战心惊,在某种程度上,下意识地他们也会感觉到那种爱,使他们想追随孩子死去。为了回避这种担心,他们让自己变得麻木。把孩子完全关在自己的心灵之外。他们也可能提及这个孩子,但已经是不带任何感情了。那么孩子就算是死了,对家族仍然产生一个阻碍作用,是感觉的阻碍。为了爱的圆满顺利,家庭里必须有这个孩子的位置,就好像他仍活着一样。家族里活着的成员对孩子和他的不幸必须有深刻的体会,可以挂上他的照片,或种一棵树来纪念他。最重要的是活着的人在现实的生活中仍然要纪念死者,保留着对死去的孩子的爱。(对艾琳)例如,你可以把你死去的弟弟

告诉你的孩子。（对大家）在许多人看来，死者好像已经离开了，但是他们能去哪里呢？显然，他们的躯体是不在了，但是他们通过不断地影响生活显示他们仍然存在。当她们在家庭里有适当的位置时，死去的人就会带来好的影响，否则会引起焦虑不安。当他们真的处在适当的位置时，会鼓励活着的人继续活下去而不是让他们陷入应该去死的假象里。

相关问题

问：当我进入角色时，有一些身外的感觉。好像成了另外一个人，好像真的变成了我代表的那个人。为什么会这样？对于这个现象，你能谈谈吗？

海灵格：是不是很有戏剧性？我不知道为什么会这样。我只是明白它就是这样，我可以借用它。旁观者有时不相信这一现象的力量，除非他们有机会亲自做一下代表。当代表真正抛开自己、进入角色时，得到的信息简直是神乎其神。

一次，一个女医生在家庭排列治疗中扮演一个妈妈，突然感到胸部和左上肢剧烈疼痛，满身冒冷汗。那瞬间，她担心自己心脏病发作。结果是，她扮演的那个母亲六个星期前有过严重的心脏疾病。另一个代表出现了癫痫发作的症状，原来他代表的那个人是一个癫痫患者。这样的事情整天都有。我解释不了，甚至不想去解释。我喜欢围绕看得见、摸得着的事情做工作，避免去推论，经验教我相信家庭排列中显现的一切。代表们自发的身体反应，提供了有用的资料，这些资料确实发生在成员身上、影响于系统之中。

问：但是，代表们会不会把自己的事情投射到角色中去呢？你怎么知道他们说的一定和角色有关？

海灵格：是啊，有时候可以明显地看出来，代表把自己的事情带到了家庭排列治疗中。那么治疗师必须把他剔出来，换另外一些人。有时，那角色是很糟糕的，如扮演一个杀人犯或者一个虐童狂，诸如此类，代表很难长时间沉浸在角色里边。角色的负面影响会很强。这些特殊情况下，我总是把这些表现出来的东西

当成是那个角色的功能，并不和这个角色混为一谈。这一方法能够维护工作的纯洁性。如果个人的事情和角色的体验相互混淆，你就会困难重重，就掌握不了大局了。

感觉到某人把自己的东西投射进了角色里时候，就会把他找出来换掉，再用同样方法如实地重新开始。我的经验是，相信代表总是没有错的。要相信他们提供的关于这个系统的有用的资料。

问：有时候你只是轻轻地移动一下代表，我却感觉到体内发生了明显的变化。到最后我感到完全轻松了，身体会有“现在就合适了”的感觉。你能说说合适和轻松的感觉吗？

海灵格：在家庭排列治疗中，每一个人感觉到轻松时，系统就向平衡迈进了。系统里的所有人都有了自己适当的位置和作用。运作在系统排列里、支持身体轻松和合适感觉的系统法则，我称之为“爱的隐藏法则”。

爱的隐藏法则，就是要达到你所描述的“合适”的身体感觉所需的一切。它能促进家庭内的康复和沟通。这个工作坊的任务就是学习怎样帮助家庭找到这个法则。当一个系统按照这个法则运作时，你们可以看到爱的流动是多么畅顺、多么由衷。代表们都被他们体验到的感觉深深感动。生理上觉得“这就合适了”，这种反应是通过现象学的方法获得的，而不是根据其他家庭功能的理论得到的。我们仔细地验证和观察，看到了那个反应。在这类工作中，我们总是在寻找解决问题的办法，寻找系统内让爱和生命意义自由传播的可能性。

问：你说她弟弟的爱能治疗她，但是，他死的时候只是一个婴儿。这里排列的并不是她家中真实的情况。我们怎能知道一个婴儿是不是真正爱她的姐姐？

海灵格：（对大家）我只能处理我确实看到的、已发生的事情。这次家庭排列治疗的最后，艾琳面对她弟弟时，出场的每一个人都能看到、感觉到发生了极具震撼的事情。我们都感受到其中的益处和爱意。我们所看到、感觉到的就是她弟弟的爱。那只是形容我们所见到的良好动力的一个名词。良好动力在这一刻是

真实的。它带来希望。只要艾琳多有一些这一类良好动力，少一些以前在她家庭中运作的动力，不管最后有什么结果，对她来说都会更好一些。

问：我们都看到了令人惊异的时刻，我想每个人都会有深深的感触。但对于艾琳来讲，她能期望从这个工作中得到什么样的结果呢？她的癌症能治愈吗？关于这类工作的长期影响有没有进行过研究？

海灵格：我不想直接回答你的问题，因为现在不是适当的时候。我会解释一下。像你所说的那样，我们都感觉到极具震撼的动力展现在我们面前，但最后的结局并不是我们能够控制的。任何获益都是因为我所谓的“她弟弟的爱”。在她的系统里，这是一个新的动力。我们必须抗拒任何诱惑，避免干扰她（或我们）对那个动力的感觉。你要集中精神去感受动力对你的作用。当你考虑结果的时候，你的思想就处在不同的状态了，就会受到干扰，爱的好影响就停止了。

这就是我作为一个治疗师工作时，从不考虑结果的原因。我甚至不想知道。如果我考虑结果，我就不能清楚地看到站在我面前的那些人到底发生了什么。我的注意力就会迷失在未来了，我会努力创造一些我感兴趣的事情，但那可能是画蛇添足，对当事人没有帮助。那样的话，我们现在看到和感觉到的那种爱就不会发生了。在目前的情况下，任何疗效只能是通过家庭系统内的爱来取得，并不是我的功劳。我只允许自己帮助家庭寻找解决的方法，让每个家庭成员的爱可以被见到、可以传播。我的工作到此为止，必须撤出，相信他们的爱会取得良好的效果。

进行这类工作之后，我就会忘记曾涉及的所有人，让他们停留在平静的气氛中，用他们自己认为合适的方式来完成剩下的工作。我相信他们的爱具有正面的力量。正是因为相信，才能让他们完全自由，变化和不变化都是他们的自由。干预太多就是对爱的亵渎和不敬。

我并没有声称这些经验会比你们所见到的这里发生的事情多多少，也肯定没有声称能够治愈癌症。我做的只是一些小事，比较简单和比较恰当的事：只是试

图帮助人们发现他们家庭系统里的良性动力，“帮助他们走自己的路”。如果产生了出人意料的疗效，我会为他们感到庆幸，但是对于这些我不需要知道太多。对我来说，我们能感觉到爱正常运作就已足够了。

附加说明

艾琳的治疗师报告，在家庭排列治疗后七个月的时间内，她没有一点不适。她和她的家人生活在欢乐祥和之中。后来艾琳感觉不太好而再次入院，医生并没有发现病灶有新的转移，没有进一步治疗，几天后出院。她在家中和她的家人一起度过了平静的三个月，最后在医院里住了几天便安然辞世。（亨特·博蒙特）

第五章 爱和伟大的灵魂

我们既属于个人关系系统和社会系统，又是更大的关系系统里的一分子。在我们的亲密关系中，支持我们的形形色色的爱的法则，对其他的关系系统并不适用。如果涉及更大的整体和超然系统的话，例如，涉及到上帝、命运、世界背后的一切奥秘，或者涉及世界的整体，那时，那些法则和原理就不再适用了。运用它们只能导致荒诞的结果。

想一想自己儿时的经历。像孩子感应自己的父母时，总想寻找理想的父母一样，我们能够去感应上帝，去感应世界背后的奥秘。因而，我们会像孩子那样相信、像孩子那样希望、像孩子那样信任、像孩子那样去爱，我们也可以像孩子那样害怕我们没有经历过的事情。

想一想自己在大家庭中的经历。当我们涉及到命运或者世界背后的奥秘时，也许会像对待自己家庭的成员一样，我们和它一起，就好像是圣徒中的一群生死兄弟。不过，就像在家庭中一样，我们会根据一些既不清楚也无法左右的清规戒律，来对我们的资格进行筛选。

想一想我们在自愿加入的社团中的经历。我们在涉及世界背后的奥秘时，就好像和它有生意来往一样，自己成了它的全权代表或发言人，签订合同或协议，就好像生命允许我们相互调节彼此之间的付出和接受，并控制我们相互之间的获利和损失。

我们能接近的世界背后的奥秘，也许好像我们的亲密关系，其中有爱和被爱、新娘和新郎。

我们涉及那个奥秘时，也许会像父母对待孩子一样，大胆地指出这个世界哪

里出了错，需要如何改进。我们并不满意世界现实的样子，试图从世界中拯救自己和他人。

但是，还有另一种方式。当我们涉及世界的奥秘时，我们要忘记那些适用于我们已知的关系中的事物，就好像当我们在海洋中游泳的时候，我们要忘记不断流进来的江河；当我们到达目标的时候，要忘记来时的路。

有和无

一个修行者

外出寻找神灵，

在市场中走向一个商人

向他化缘。

商人看了他一眼，

停了下来

为他提供食物，

又提了一个问题：

“你向我化缘是什么意思？

你只是在寻求你的生计，

你还洋洋得意地认为，

我和我的生意

比起你和你的追求

是低级的东西。”

修行者回答说：

“和我追求的神灵相比，
其他的似乎确实低级。

商人不满意，
试着向他提第二个问题：
“如果这样的神灵存在，
它会超出我们所及。
因此，
一个人怎么能够设想寻找神灵，
就好像
神灵躺在某条大路的远端，
等着被人发现；
一个人怎么能拥有他，
宣称比别人分享得更多？
相反，如果这个神灵存在，
一个人怎么能远离他，
被排除在他的意愿和照顾之外？”

修行者回答说：
“只有那些
准备抛开身边所有一切的人，
愿意放下一切牵挂，
到此时此刻，
才有可能找到神灵。”

还是不能信服，
商人又提出另外一个问题来考他。

“就算那样一个神灵存在，
它必须接近每一个人。
虽然它隐藏在现在和永恒之中，
就好像‘无’隐藏在‘有’之中，
过去和未来隐在此时此刻中，

“和‘有’相比
出现在我们面前的是有限和短暂，
‘无’似乎不受空间和时间的限制。
就好像过去和未来，
比起此时此刻。

“然而，只有在‘有’的前提下，
‘无’才能展现出来。
就好像过去和未来能显露出，
只有在此时此刻。

“‘无’紧紧把握住的，我们一无所知，
像黑夜和死亡。
有些东西终究会到来。

“但是有一些片刻，

在眼睛闪烁的时候，
神灵突然照亮现在，
像一道闪电照亮夜空。
“因而，神灵也把我们拉向
现存的尘世间，
照亮现在。”

接着修行者问商人一个问题：

“如果你说的是真的，
那么能留下什么——
给我和你？”

商人说：
“仍然留给我们的
就是短暂的人生
和大地。”

第一节 为了伟大的信念

在一组参与者中，有一个身为人父的人，以前曾做过牧师，现在离开教会，组织了家庭，并结婚生子。在系统排列治疗中，他站在教会和家庭之间非常痛苦。

海灵格：观察这次系统排列，我们就能看到，对这个牧师来说，留在修道院中可能会轻松一些。这很常见，也是我提起这段故事的原因。如果有一个人曾经信奉上帝，或者心中有了神灵，那么他离开教堂和宗教界之后的生活，通常要比

留在宗教界受限得多。天主教的新教徒就更加明显，因为限制更大（独身生活）。只有在他们奔向巨大整体，也就是说抛开一个较小的信仰，朝向更大的信仰的时候，才能成功地脱离教堂。

有一种信仰，叫人们用一种特殊的方式归附神灵，在人们与周围的世界相处得很和谐时，神灵就会发怒和降罪，那么这种信仰是有破坏性的。信念和怀疑，就像罪责内疚和清白无辜一样，在心灵中相互依存，我们会在信念和怀疑之间摇摆不定，就像在罪责内疚和清白无辜之间不断地摇摆一样。如果某种宗教信念告诉我们世界充满着邪恶，要想信奉这种信念，就必须脱离现实的世界，小心翼翼地离开自己的主宰。为了它，必须抛开自己所看到的、所经历过的一切，必须转向另外一个只是听别人说过的神。这个神曾在那些人面前显过灵，而自己对那个神的所知也就这么多，只是别人告诉自己而已，完全没有自己的感受。那么，对那个神的信仰，实际上成了对其他人报告的信仰。要想膜拜和信奉那个神，就必须放弃和忽略自己的感受和所见，必须相信其他人宣扬的神迹。这样，我们就把自己束缚住了。

宗教是借助文化和家庭传统来传播的。人们信奉宗教，主要是因为自己的家庭信奉它。对很多人来说，放弃一种信仰就意味着要放弃自己的家庭。这就让每个脱离它的人都会感到罪责内疚，不论穆斯林、天主教徒、犹太教徒、新教或者佛教徒，都不例外。对他们来说，至关紧要的是对自己的家庭忠诚与否，而不是真正对神或者对伟大的灵魂实际经验。

宗教和信仰的基础就是要承认世界是整个人类的世界，而这种特殊教派的信仰却在人与人之间建筑了一道道障碍。包容和热爱现实世界的宗教经验是没有什么界限的。

接受和热爱现实世界的那些人，不会把自己留在单一群体的范围里。他们会走出特殊群体的界限，拥抱整个现实世界。这种对世界的爱，这些充满爱意的人们谱奏的乐章，超越了自己的群体，奔向世界伟大的整体。这是它的特性，和那

些害怕、憎恨和分离的信念截然不同，这种爱会拥抱、紧握和珍爱这丰富多彩的大同世界。

信徒

有个人在自己的国家、自己的文化和自己的家庭里出生长大。儿时，先知和上帝的故事就让他深深地着迷，他深深地渴望自己能像心中的偶像一样。经过长期的训练，他已经完全接受了自己的偶像，从思想到语言动作都和他一模一样。

但是，他认为还差最后一点。因此，便出发远行，准备长途跋涉，要到最僻静、最寂寞的地方，希望在那里能够突破最后的障碍。在路上，他经过一个古老的花园，花园里一片荒芜。虽然地上盛开着娇艳的野玫瑰，高高的树上硕果累累，没人采集，但他没有看在眼里，依然继续上路。

他来到了沙漠的边缘。

不久，他认识到自己正笼罩在莫名的空虚之中，不管走哪条路，都同样是空虚和寂寞。他感受到了这块大地上的极大的孤独，脑海中的幻想破灭了，不再去寻求找到任何特殊的道路的可能。

他漫无边际地到处游荡，早已不再信任自己的感官了。终于有一天，他惊喜地看到前面大地上冒出了一个个水泡。他静静地看着这些水珠，看着这水珠重新被沙漠里的沙粒吞噬。但是，只要有水滋润的地方，沙漠就会变得像天堂一样。更令人惊奇的是，当他向四周环顾时，发现有两个陌生人就在附近。他们也像他一样。每一个人都是追随自己的先知和教主，落到和自己差不多的田地。他们像他一样，也是出发进入这荒芜的沙漠，希望突破最后的障碍。他们也是最后才到达这处来水的。接着，三个人一起弯腰，同样地喝了口水，每个人都觉得已经达到了自己的目标。然后，他们呼唤起自己心中的神灵：“如来佛祖与我同在。”“耶稣基督与我同在。”“先知穆罕默德

与我同在。”

最后，夜幕降临了。他们看到夜空布满了闪亮的星星，寂静而深邃。在这巨大的永恒之下，他们满怀着敬畏，充满着平静。这一刹那，他们中的一人突然领悟到，他们的神灵必然也曾像他们一样，感受过无奈，也曾认识到人为设想的幼稚，也曾对宇宙自然臣服。同时，他也领悟到，当自己明白那些罪责不可躲避时，应当如何面对。

因此，在破晓时分，他转身踏上归途，最后逃离了沙漠。他再一次经过荒废的花园，最终在那里停了下来。他知道，这才是属于自己的。一个老人正在站在门旁，好像在等候他。老人说：“如果某人像你那样，从遥远的他乡找到回家的道路，他必然会热爱这湿润肥沃的土地。他知道生长的一切必将会死亡，死亡同时也孕育着生命。”流浪者答道：“现在我归顺大地了。”

然后他开始像丈夫对妻子那样，精心呵护自己的花园。

第二节 治疗笔录

你们活在我心中

格雷斯：我是在大屠杀中幸存下来的小孩。我认为，这给我的生命留下了很深的烙印。我生命中另一个烙印，就是我在大战之后的德国长大。

海灵格：你在大战之后的德国长大？

格雷斯：是的。我感受到这对我生活的影响，自己好像孑然一身，没有什么亲戚可联系。

海灵格：你的父母是怎样幸免于难的？

格雷斯：我父母是波兰裔的犹太人，他们逃到了亚洲。战争快结束时我才出生。战后，他们阴错阳差地来到了德国，我也就跟着入了德国籍。

海灵格：有些亲戚死去了吗？

格雷斯：几乎所有亲戚全都死光了，只剩下我父母和一个姑姑。

海灵格：现在说出他们都是谁？

格雷斯：要说出他们的名字？我说不了，我不知道他们的名字。

海灵格：我是指你怎样称呼他们，就好像祖父、祖母等。

格雷斯：两边的祖父母。

海灵格：他们四个全都死了吗？

格雷斯：是。没错。

海灵格：还有谁？

格雷斯：很多人。我母亲有四个姐姐和一个哥哥，他们全死了。我父亲姊妹七个，他救了一个姐姐，其余的全死了。我父母在家中都是最小的，那就是说，家庭中的其他成员早已经结婚生子。战争爆发时，我的父母尚未成亲。真的死了很多人，我也说不清楚。

海灵格：我来选代表。

格雷斯：也许我应该再多说一些。我父亲总是告诉我，父母双方都告诉我，我很像他一个姐姐。

海灵格：这很正常。我们要选择你祖父母的代表，还有所有那些已经死了的伯伯、姑妈、舅舅、姨妈的代表。你有兄弟姐妹吗？

格雷斯：我有一个妹妹和两个兄弟，但是，有一个兄弟刚出生一天就死掉了。现在我是老大，但实际上我不应该是老大，应该是老二。

海灵格：老大死了吗？

格雷斯：是。

海灵格：也要把他算上。给死去的所有人选择代表，包括你父亲的家庭和你母亲的家族。（格雷斯选择代表）（图 5-1）

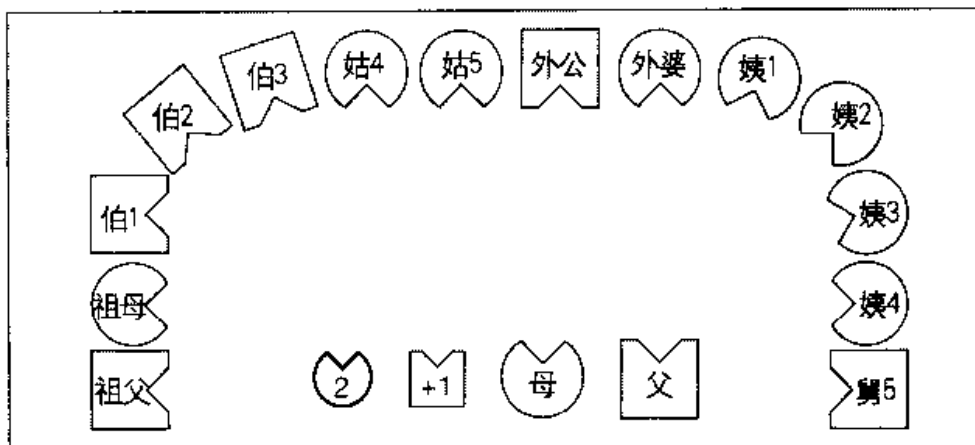


图 5-1

图例：+1—第一个孩子的代表，男孩，已死去；2—第二个孩子（格雷斯的代表，母—母亲的代表，父—父亲的代表；外公—外公的代表；祖母—祖母的代表；外婆—外婆的代表；祖父—祖父的代表；姨1—母亲大姐的代表；伯1—父亲大哥的代表；姨2—母亲二姐的代表；伯2—父亲二哥的代表；姨3—母亲三姐的代表；伯3—父亲三哥的代表；姨4—母亲四姐的代表；姑4—父亲大姐的代表；舅5—母亲哥哥的代表；姑5—父亲二姐的代表。

海灵格：（对格雷斯的）现在看着他们，看着他们每一个人。（对父亲）现在你拉着她的手，把她带你家庭里的每一个成员面前，满怀尊敬地向他们每个人鞠躬。（格雷斯的和父亲在祖父前面深深地鞠躬）

海灵格：（对格雷斯的）不要急，自己掌握时间。（长时间的寂静）看着他说，“亲爱的祖父……”（格雷斯的开始流眼泪）

格雷斯的：亲爱的祖父……

海灵格：“看着我……”

格雷斯的：（仍然泪水涟涟）看着我……

海灵格：“慈祥地看着我。”

格雷斯的：慈祥地看着我。

海灵格：“我还活着。”

格雷斯：我还活着。

海灵格：告诉他，“我把我的生命当作自己收到的一份特别的礼物。”

格雷斯：我把我的生命当作自己收到的一份特别的礼物。

海灵格：“在我心中你还活着。”

格雷斯：在我心中你还活着。（格雷斯和祖父拥抱）

海灵格：（对格雷斯）深呼吸。（长时间的停顿）（对父亲）把她带到祖母那里，同样这么做。（格雷斯和父亲在祖母面前深深地鞠躬）

海灵格：说，“亲爱的祖母。”

格雷斯：亲爱的祖母。（泪水）

海灵格：“我尊敬你。”

格雷斯：我尊敬你。

海灵格：“你死了，我还活着，请您慈祥地看着我。”

格雷斯：你死了，我还活着，请您慈祥地看着我。

海灵格：去她那里。（格雷斯拥抱着祖母）怀着爱和尊敬，到他们每一个人面前鞠躬。

（格雷斯和父亲在每一个伯伯、姑妈面前深深鞠躬）

（对母亲）现在你拉着她的手把她带你自己的父母和兄弟姐妹的那边。深深地鞠躬。（格雷斯和母亲在外公外婆前面深深地鞠躬。格雷斯和外公拥抱）

（对格雷斯）请他祝福你。

格雷斯：请祝福我。

海灵格：说，“在我的心中有你的位置。”

格雷斯：在我的心中有你的位置。

海灵格：“你还活在我的心中。”

格雷斯：你还活在我的心中。

海灵格：（对格雷斯）现在继续走到你的外婆那里。（格雷斯和母亲拥抱外婆。）

然后，格雷斯和母亲在每一个舅舅、姨妈前面深深的鞠躬并拥抱他们)

现在拥抱你哥哥。(她拥抱自己死去的哥哥)

现在我要把你们安排到你父母之间。(图 5-2)

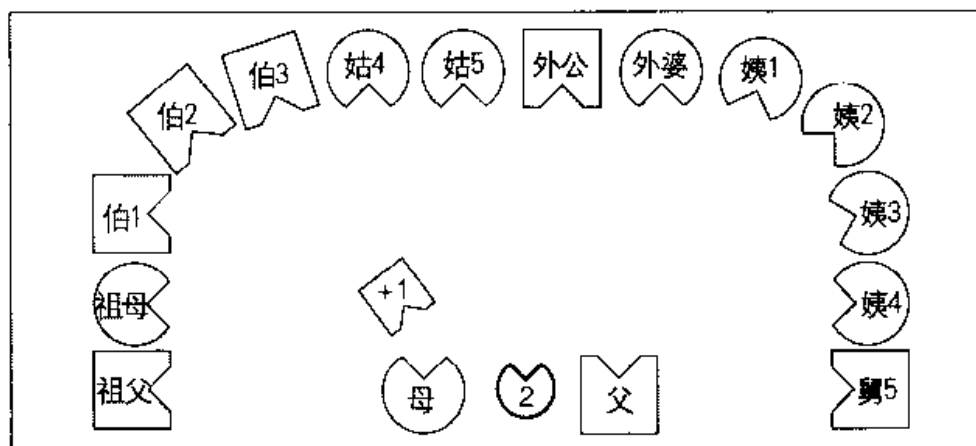


图 5-2

海灵格：看着你的父亲，也看着你的母亲。有什么感觉？

格雷斯：我觉得很放心。很安全。我想对哥哥说几句话。

海灵格：好，说吧。

格雷斯：(对哥哥)你一走了之，没有什么负担。

海灵格：(格雷斯)告诉他，“我想念你。”

格雷斯：(热泪盈眶)我想念你。

海灵格：“你是大哥。”

格雷斯：你是我的大哥。

海灵格：“我是你的妹妹。”

格雷斯：我是你的妹妹。

海灵格：(对代表们)我想问一问你们刚才有什么感受。

祖父：非常悲伤，非常感动，同时对她还活着也感到非常开心、高兴。

祖母：我非常开心，同时也觉得“你真是个傻闺女，好好地活下去，不要挂

着我们。”

大伯：我觉得非常悲伤和感动，觉得很亲切，希望她好好地活着。

二伯：我非常难过，觉得很乐意接受她。

三伯：我很难过，全身都在颤抖，好像发动着的机器一样。（暂停）有一段时间，整个人觉得就像站在行刑队面前一样。

大姑妈：我感到深深地感动，有机会和你相遇，知道你还活着，真的让我很高兴。

二姑妈：我觉得很难过，想要她好好地活下去。

外公：非常感动，我觉得悲喜交加，也很自豪。

外婆：我很难过，也很自豪，当我们拥抱的时候觉得很温暖。

大姨妈：我觉得很震惊，全身发麻，见到你很激动。

二姨妈：我的心很痛，后来我很高兴拥抱你。

三姨妈：我心中很充实，充满了爱，同时希望你能脚踏实地地活下去。

四姨妈：我觉得很难过，想拥抱你。

舅舅：我很难过，我不清楚你是否知道我是什么时候死的、死在什么地方，但能够再回来这里看到你并让你也见到我，我还是很高兴。

海灵格：父亲感觉如何？

父亲：我充满了对女儿的爱，她能够见到我的父母、我的哥哥姐姐，让我很感动。能够第一次把她介绍给家里的所有人，对我有很大意义。

海灵格：母亲呢？

母亲：尤其是在最后的几分钟，我感到女儿整个人都容光焕发，看着她让我很心痛，因为，我失去的亲人太多了。

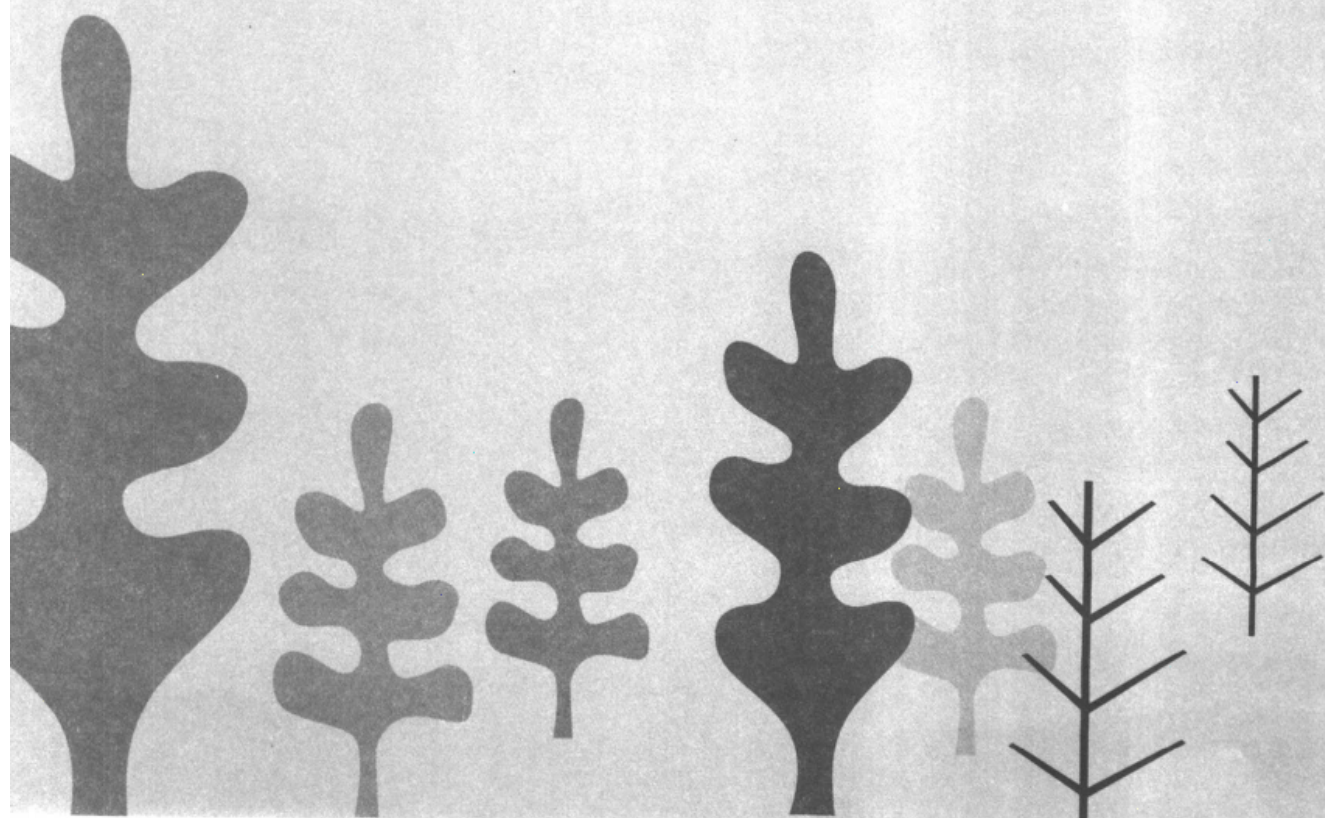
海灵格：哥哥呢？

死去的哥哥：刚开始，我觉得这一切和我无关，后来我感到自己得到了承认，是家庭的一份子。最后，我感到很亲切，受到保护。

海灵格：祝你们一切平安，都得到平静。谢谢大家。（长时间的寂静之后，对听众）在德国，很多人叫我们不要忘记，我们应该记得曾经发生的事情。那些自觉高人一等的人，常常会用责难的语气和我们说话，这样会在心灵上造成不好的影响。

我们这里所做的一切是最好的纪念方式，和死者一起感到悲痛，成为他们中的一员。这样会在心灵上起到治疗作用，而其他的做法只能适得其反。（长时间的寂静）我需要一些时间来调整自己，希望你们理解（长时间的寂静）。

第二部分 心理治疗注意事项



第六章 治疗师的心态

治疗师的心态是系统治疗工作成败的关键。要从事系统治疗工作，搞清楚这一工作的基本定位和价值，远比学习技巧和学习步骤重要得多。运用这种方法开展工作的治疗师，要着重去挖取资源而不是紧盯着缺陷，要寻求解决问题的方法而不是只围绕问题本身。只进行促成变化所需的、最低限度的干预。尤其重要的是，要着眼于确实可见的一切，而不要被理论、信条或意识形态牵着鼻子走。

第一节 看

问：你经常谈及看见一个人。你能具体说说你的意思吗？

海灵格：“观察”（observing）和“看”（seeing）这两者之间是有区别的。“观察”这个词是指观察个体的细节，而不是把握整体。当我观察某个人的举止行为时，我观察他做什么，但是这个人的整体就注意不到了。当我“看”一个人时，我会把他当成一个整体。那么，尽管很多细节我注意不到，但是我能把他当成另一个整体看待，马上抓住他们最基本的部分。

只有在没有背后动机的情况下，才能这样去看一个人。用这种方法看一个人可以创造出一种关系。由衷地尊重个体之间的差异，彼此间保持一定的距离，才能形成一种特殊的联系。在看的过程中，每一个人都被当作独一无二的个体来看待，没有预先设定将来一定要有什么结果。在看的过程中不能带有判断的成分，只是围绕着爱，只是为未来寻找解决问题的办法。

看另外一个人也是为了满足工作的需要。我可以想像我是自由的，想做什么

就做什么。但是，只要我看到某些人的状况和他的需要，我会调整自己，适应具体情况对我的要求。

在治疗的过程中，只有看才能为解决问题做准备，只有这样去看才有价值。看并不能帮助我们做出诊断或者进行经验式的观察，除非能从这些诊断和观察中找到一些解决办法。看能发现解决问题、完成工作的方法，并不是发现客观的事实。它总是离不开这些问题：“根据来访者的情况，我应该怎么办？”和“我能做些什么？”作为一个治疗师，我会问自己这些问题，并据此为其他人提供服务。当一个人告诉我一些事情时，我会问我自己：“什么样的结局对他是最好的？”在成功地看一个当事人时，我就连接上了比我们自身大得多的事物。我工作的目的甚至不是为了帮助当事人，而只是在一个大的法则的背景下去看他。这就是看的工作模式，它使得治疗师的干预在成为一股治疗力量的同时，仍然保持着尊重和爱。

很奇怪，当我告诉人们我所看到的東西时，他们就会发生改变。看是一个创造的过程，它对看的人和被看的人都会产生影响。看的奥秘我并没有完全明白，但却还是能够看到，还是能运用它。

当你对当事人身上发生的事情有一些想法，并顾虑是不是应该说出来的时候，试着去看这个人。如果你能做到这一点，你就能明白你的想法对他们有帮助作用还是有削弱作用。看并不是你呼之即来的东西。当我向某人敞开自己时，我会看到让我感到非常惊奇的事情。很多时候我会看到从来都没有想过的事情。我常常对看的東西感到担心和害怕，害怕会刺激某些人。如果我对看到的事情有所忌讳和回避，而把某些东西封闭在思想深处，那就好像浪费了某些宝贵的东西。

问：看和直觉不是一样了吗？

海灵格：和我经历的直觉不一样，看比直觉更丰富。我经历的直觉就像思绪的闪现，指示我该走向何方，指明未来的方向。我不做任何事情，直觉都可以即刻到来。看就不同了，它是指向复杂的连结完全敞开自己，并允许他们在自己心

中引起涟漪，影响自己。

我就是这样认识到良知的。很长一段时间，当人们宣称按照良知行事或凭着良心做事时，我不明白是怎么回事。这是普遍存在的现象，我还未完全明白。但是也正是因为不明白，所以我想去弄清楚。我只是让自己去做这个工作，时刻注意着它，对它敞开自己，但不试图主动地去了解它。年复一年，突然间我明白了良知的真谛和运作规律。对于系统平衡来说良知是一个感觉器官，可以让我们知道自己所处的系统是不是和谐融洽。它提醒我们，我们将要做的事情可能会有什么后果：被系统排除在外还是继续归属于系统。我明白到，在良知面前，问心无愧就表明觉得自己有资格继续属于这个群体；违背了良知只是意味着要担心自己是否还有归属的资格。

刹那间，超越了现象的复杂性，清楚了事情的本质。清晰之后对我做的每一件事情都有巨大的影响，我把这个过程叫做现象学方法。只有在不怀有任何目的的时候，例如，不是附和某种信念或者宣扬某一传统，它才会运作。这是非常谦恭、非常单纯和非常基本的领悟方法。

这里有一首诗可以体现我所描述的东西。它间接地指出了这种方法。这是心理治疗认识论的一个轮廓。

双重标准

细节观察员

向预言家求教：

“局部在整体中的位置

怎样才能找到？

完整的大局概念

怎样区别于

分散的资料？”

预言家回答：

“分散的局部
变成一个整体，
因为他们服从
中心的拉力，
他们允许
被聚合在一起。

“完整
使他们变得
美丽、真实，
在我们眼里，
他们的完整
如此明显
如此表露无遗。
联合在一起
这强烈的欲望
铭刻在
永恒岁月里。

“要了解整体
许多部分并不需要
被认识、被谈及，
被领会、被做、被显示，

“得到这一切
就像通过惟一的途径
进入城市中。
我敲着锣
回音的反响
衬托着零星的钟声。
拾起一个苹果
握在手中。
虽然不知道它怎样长成，
但我尽情享用。”

学者突然诘问：
“想认识真正整体的人
最好还是了解
所有的部分。”

智者回答：
“认识所有部分
得到的只是既往
缝隙中引发的联系
才构成真实现状。
一切总是变化，
沿着一定的发展方向。
如同一棵大树
在小小的种子里蕴藏。

“然而
如果迟疑呆立
想等更好的机遇，
生怕自己鲁莽
得不到很多东西，
你就不能把握住
事物的真谛。
你会把硬币，
当成普通的商品，
只能在生机盎然的树上
得到枯萎的柴枝。”

学者思索：
“关于整体的答案
肯定不只这么多。”
他想提心中的疑问
最终没有再说。

先知说：
“整体是一桶新鲜的苹果汁，
粘稠而甜蜜。
时间会把它发酵、过滤。
愚蠢的人只知狂饮不懂品尝
便沉醉不起。”

第二节 伙伴间的对话

问：在你的治疗圈子里有一种特别的气氛，大家积极投入，信任而没有狂热，认真而不是挑剔。虽然每个人都是为了自身的目的来到这里，彼此之间却能强烈地感觉到息息相关。有时候人们很坦率表达自己的批评和怀疑，这一点我很惊奇。

海灵格：只有人们处在清醒、批评和尊重的气氛中，很多东西才能说得出来。人们注意听我说的每个字时，我措词必须非常小心。换句话说，当我确定在场的其他人正根据自己的经验小心验证我说的话，而不是不加思考地囫囵吞枣时，那么我的责任就会大一些。把其他的人当成研究工作中的伙伴，便能进行平等的对话。我信任其他人，我可以去冒这个险，这样我们双方都获益不浅。

团队成员只有在平心静气地内省时，才能共同一致。如果团队的成员不能够平心静气的话，他们无意识的思想就抵抗不了团队动力，而这种动力会分散每个成员的精神。让每一个成员静下心来心理学机制和把它们联系起来成为一个大的团队的动力，很大程度上都是无意识的。通过集中精神以使自己的身心平静下来的过程，团队中所有的个体都成了整体中的一部分，同时又不失去各自的特性。集中精神、平心静气是每个成员共同一致的基础。

在一个团队中进行治疗，不论什么时候，只要团队里的人们平心静气、集中精神，在同一时刻相互联系在一起，当事人和治疗师双方都会感觉到巨大的团队支持，都会感到很安全，从而让工作达到个体治疗无法达到的深度。

第三节 超越善恶的全盘思考

问：我们曾听说过一些事，那些事情对我来说简直就是邪恶的东西。我是指，人们虐待孩子这一类事情，你却似乎没有一点谴责的意思。

海灵格：当我看人们时，是在他们所处的生活环境中、在更大的整体环境中以及在他们所属的团体和亚文化中看他们的。所有的关系系统都是一个整体。当你在人们所处的大环境中看他们时，选择的自由、个人的责任以及善良和邪恶等这些方面的观念都会改变。你会看到，大多数甚至全部情况下，发生邪恶并不是因为个人邪恶，而是在更大的范围里他们被卷进了某些事情。邪恶的东西常常是系统牵连的作用，而不是个人的问题。

不能完全孤立地看待善良和邪恶。如果你要对一个完整的人进行工作，你必须超越道德的判断。这样，你才能看到更大的系统现象以及它们对个体的影响。

例如，如果系统中的一个成员认为自己道德上的地位比较优越，他就会宣称比被审判的人有更多属于这个系统的权利，而说三道四地干涉其他人对系统的归属权。这常常导致惨痛的后果。根据某人的行为把他排除在一个大的法则之外，在哲学和神学的角度上，都是毫无意义的。他们扮演的角色是命运安排的，个人并没有选择余地，但是对于更大的整体来说，它们的角色确实造成了一些后果。

例如，白玫瑰^①是一个组织非常严密的团体，但是，却不同于当时的主流。在共同信仰的感召下，他们的成员做了一些事情。团体的归属感帮助他们克服了对死亡的恐惧，让他们视死如归。如果我们把白玫瑰的学生和纳粹做比较，可以很清楚地看到，两个团体所看重的东西是不同的。他们对自己成员的要求和好坏行为的判断标准都是截然不同的。然而系统动力在两个团体中对成员关系的要求

^①白玫瑰（The White Rose）是德国慕尼黑的一个学生团体，积极地反对纳粹政权。因为他们的活动，大部分人被逮捕并处死。

是相似的：你像其他人一样干，就属于这个团体；如果你不干，就要被开除。我们所在的团体决定我们如何行动，而且在大多数情况下，选择哪些团体，并不是我们自己能做主的。

从系统的观点来看，个人信念中的善恶，并没有严格的标准。谁也不知道在其他的团体中、在更大的团体中什么才是善良的。大多数人关于善良与邪恶的信念，只是单纯地跟从他们所属的团体的规范，任何人想超越这个界限都是很困难的。只有接受一个更大的系统法则，才能超越一个团体的道德标准的界限。那才是真正的道德活动，你要心甘情愿地忍受当你违反了你的朋友和家庭所持有的善意时产生的罪责感和疏远感。

在系统心理治疗中，要始终保持人性本善、人们当受到牵连时才会做坏事这样的立场，避免笼统的道德判断。那样，你才能够清醒地去看他们，努力去了解他们如何被牵连，明白需要做些什么才能化解。因为没有让自己在道德方面高高在上，所以，在治疗的时候你能注意到他们对你的影响。这样，每个人之间保持着平等和尊严。在任何心理治疗中，摆脱人性是邪恶的这一观念始终是有益的。

然而，就算是因为受了某种牵连之后做出的行动，或者是因为我们团体的信念，我们的所作所为必将造成一定的后果。不论对其他人造成了什么样的伤害，我们都必然要对这个后果负责，必然要背负罪责。

问：你的工作中有些我很喜欢的东西，就是你对他人的尊重。你尊重个体的差异，我们却常常用好、坏下定论。

海灵格：我可以告诉你怎样才能做到这一点，那就是，我总是考虑什么才是有益的解决办法。圣经上有一句格言：看果实便知道大树，看结尾便知道一天。重要的是结果如何。如果你真正看到的话，那么那些声称无罪的人，并不见得真的有多好。现实往往和我们的愿望背道而驰。在系统治疗中，就善与恶等方面有一条简明的法则：事情通常和人们说的恰恰相反。我几乎没有看到过例外情况。

在系统排列里，当父亲充当了一个坏人的时候，你就要自动去寻找母亲的破坏和牵连。当母亲表现为一个坏人的时候，你要马上要盯着父亲。

问：二次大战时的德国，人们完全丧失了批评判断力、没有了怀疑。他们就像绵羊一样乖乖地跟着向前。我并不是在说如果在同样的环境下我会做得更好，但是有些情况确实会让我不知所措。我怎样才能决定什么时候信任那些权威并跟着他们走，什么时候怀疑和抗拒他们？

海灵格：我认为在西方人的思想中有一个基本的错误，就是人们总以为个人有选择和塑造自己命运的能力。但实际上有很多强大的力量影响着我们，例如历史的力量，这不是我们能控制的，这股力量会妨碍我们个人选择的自由。想一想，历史的交替变化，有谁能主宰，就算神仙皇帝也不行。这是强大的历史进程，涉及到千千万万人民，不管你是赞成也好、反对也罢，人们的生活都被它改变了。我们认为具有破坏力的或邪恶的东西也是这么一股力量，人们难以逃脱它的控制，只得随波逐流。邪恶对一些事情的影响，超出了我们的掌握和控制。

问：那么个人的责任又是怎么样呢？命运力量能免除个人的责任吗？

海灵格：你的问题是着眼于心理治疗学呢，还是着眼于道德问题呢？当你追究某人个人的责任时，你暗示着那人应当或能够做一些不同的事情，如果他那么做了，事情便会有好的结果。你暗示着你知道那人应该做什么。那是道德方面高高在上的姿态，对治疗没有一点价值。如果你是从治疗角度问这个问题，那就很好，它可以帮助人们找出有治疗价值的解决方法，或帮助人们把出错的问题纠正过来。如果你问的是道德观念上的问题，你就会把注意力集中在过去，没有选择的余地了。有治疗意义的问题把注意力集中在现在，这样，还是有可能采取某些正确行动的。

问：这样意味着我们受命运的控制，没有选择的自由，也没有一点责任。

海灵格：你在钻牛角尖。那是你的实际经历，还是想提出一个假设来改变话题？显然，我们能影响事情如何发展，我们要为我们所做的事负责，就算我们被

卷进一些事情不能自拔时也是一样。在一些小规模的事情上，我们还是有选择余地的。即使我们的行为是因为所处的关系系统以及整个大的系统，我们还是要对其后果负责任的。这是真正存在的责任。不管我们个人是否有罪责感，它的后果都是这样，问题只是我们有没有勇气去面对我们的行为及其真正的后果。

问：我认为责任是每个人自己定义的，只能由个人来承担。你不能把个人的责任推给历史或社会。

海灵格：对。个体在随心所欲的情况下，要对自己负责。但是当个体被卷入事件的大潮流里的时候，他就不自由了。个体认识到自己行为产生的影响，也许对其他人的影响比对自己更多，就会自己负起责任，但是自由选择的空间常常是很有限的。你自己行为产生的结果，就算行为不是你自由选择的，个体都要背负系统的责任。

第四节 行为导致后果

问：所以你不会因为成千上万的犹太人被送去毒气室，而谴责集中营里的看守或官员了？

海灵格：恰恰相反！我谴责他们。他们犯下了违反人性的残暴罪行，他们必须承担他们行为产生的后果。不过，他们是被卷进去的，被比他们更大的事情卷了进去。他们要为自己的行动负责，同时又要看到他们是被卷进了更大的邪恶之中，这和道德上判定他们为邪恶之人是不同的，后者只是在道德上感觉到比他们优越。你必须决定是从道德、法律还是系统的观点来思考。所有大邪恶的行为，都是那些认为自己在同样情况下比别人好的人做出来的，因为他们在裁定的时候总是觉得自己比其他人好，这样他们也就处在邪恶的危险之中。例如，前东德的秘密警察做了很多可怕的事。现在他们接受了受害者的审判，而公开谴责他们的人也有可能变得像他们一样危险。间谍仍在继续活动，仍然是风声鹤唳，草木皆

兵。这正是目前某些人仍在做的事情。以前的受害者现在变成了作恶者，现在他们认为自己知道什么是更好的，就像当年的秘密警察一样。邪恶的事情一如既往，都是这样。

自认为道德方面高高在上，好像做起来知道别人如何才算正确，这样的态度，总是对大系统的法则造成损害。

问：当你治疗宾努时，你说他爸爸是一个凶手，因为他在纳粹德国期间把宾努弱智的兄弟送给了一个机构。按你的说法，似乎宾努的爸爸并不是凶手。他并没有杀那个孩子，那是纳粹干的。他和孩子一样，都是大环境的受害者。我的意思是，在某些历史情况下，他被卷进去并追随当时的文化道德，去处理孩子。这和你描述的谋杀，是截然不同的。把它视为谋杀似乎不太妥当。

海灵格：（对大家）注意这个问题会如何影响你们。这样插话只能起到削弱作用，因为它淡化了那种情况的严肃性。他正引诱我们去讨论伦理方面的问题。当我把一个人描述成凶手时，我是在描述他对家庭系统造成的影响。我并不是定他的罪。很明显，他的动机是什么对我们的工作无关紧要，他是被那个时代卷进去了。孩子死了，他的死对宾努有什么影响，才是我们所关心的。这是性命攸关的大事，影响很大。那男孩为了家庭的利益，被剥夺了生命。那是巨大的牺牲。这样严重的不公正发生以后，家族中另外某个人就会感受到一些压力，要为之做出补偿。这也就是宾努在不知不觉中做的事情。

当父亲杀死一个孩子时，即使有种种理由可以减轻自己的罪责，但孩子毕竟还是死了。父亲本人和家庭其他成员必定难以摆脱这个事实及其后果对自己的影响。承认父亲所受的牵连并不能改变后果。如果受害者必须承担牵连的一切后果而作恶者却逍遥自在，那就太荒谬了！把握人们对自己行为应负的责任，和裁决他们的好坏是不同的。

第五节 帮助的原则

问：当有人提出一个重大的话题时，有时你只用简单的一句话来回答，并很快把话题转移到其他人身上。在几天之后，可能又重新回到同一话题。

海灵格：如果你对人的敬重出自真心，就不要老想着帮助或拯救别人。这里告诉大家一个古代就有的处事原则，它可以帮助我们：无为而无不为。借助无为，在无所欲求的主观活动中集聚能量，从而有所作为。无为并不是撤回或退缩。退缩并不能促成任何有益的事情。老子在《道德经》里完美地描述了无为的原则。

圣人

处无为之事，行不言之教；万物作而弗始，生而弗有，为而弗恃，功成而不居。夫唯不居，是以不去。^②

附现代译文：

得道之人以无为作为处理事务的准则，从不喋喋不休地说教。一切顺其自然，不按自己的意愿引导；促成一切事物不是为了自己的需求；做一切事情不是为了炫耀自己的本领；取得成就后不会得意忘形。正是因为不沾沾自喜，从而保持了清醒的头脑，减少了失误。

当治疗师故意把他看到的東西保留在心里而没有说出来的时候，他看到的東西常常会出现在当事人身上。有时，在治疗师有意识地什么都不做的时候，当事人会更容易找到解决问题的办法。无为的境界并不是你想达到就能达到的，但它给当事人留下更多发现问题的空间。总之，治疗师不要利用自己的干预来控制当

^② 引自《道德经》第二章。——译者注

事人做任何事情。

我想起一个故事，讲的是一个有钱的年轻人在责备了耶稣之后就离开了。从那里我得到一个结论：这是一个很好的治疗模式。当事人可以在离开的时候没有变化，治疗师必须尊重这一自由。这是指，对个体的自由，我们要有最基本的尊敬，包括失败的自由和保持原状的自由。没有意图和没有特殊目标，这是好的治疗关系应该具备的特征。那就是说，在某种程度上，我们必须放弃影响当事人的一切努力。这样才能创造一个治疗的空间。一切事情，只要超出了促成变化的最小所需，都会削弱当事人。在治疗中，越少就是越好。

佩特拉：有时候我会觉得我做治疗，就算一直做到死，都不会出什么问题。

海灵格：一直到死？

佩特拉：是，而且都不会出什么问题……

海灵格：（温和地）你太自以为是了。

佩特拉：对我来说，帮助受苦的人们很重要。

海灵格：我给你讲个小故事，可以让你看出你感觉的背后隐藏着什么意义。但是我要提醒你，如果你真的明白了这个故事，那么它将会对你有重大的影响。

信念

一个男人无意中听到了一群人在讨论，讨论的主题是：

如果耶稣对一个生病的人说：“起来，卷起你的铺盖，回家吧。”而那个生病的人却回答说：“可是我不想回家。”在这种情况下，耶稣会有什么反应。

其中一个人说：“耶稣可能会沉默一会儿，接着转过头对门徒说，‘他比我更让上帝感到骄傲。’”

问：我兄弟的孩子全部是收养的。他们来自不同的家庭，其中一个孩子一点

都不学好。我怎样才能帮助他们？

海灵格：这时候，你把问题还摆在原来的地方，便是最大的帮助。如果你不插手，他们自己将会找到解决办法。

问：我不能从中调停吗？在适当的时机也不行吗？

海灵格：在我主持的一个工作坊里，有一位治疗师，她的女儿不顾家人的反对，嫁给一个精神病患者，而且已经有了几个孩子。有一段时间，母亲和女儿势同水火，冲突不断。这样的情况让治疗师感到很棘手。我建议她：“二年内不要和女儿接触，让她平平安安地过两年。”两年之后，我收到这位治疗师的信。这两年来，她第一次去看望女儿，她们之间的关系有了很好的起色。

问：关于孩子的问题，我还没有跟我兄弟说过。

海灵格：有些人做起善行义举的时候，很难就此罢休。（大笑）有个人告诉了我一个故事。有两个人是很好的朋友，其中一个病了，另一个人整晚看护着他。早上，生病的人康复了，看护的人却死了。如果你兄弟的孩子需要你的帮助，他们会来找你的。要么他们会用一些方法把他们的需要告诉你。同时，你要锻炼自己，让自己静观其变。如果能做到，你对帮助将会有完全不同的理解。想成为助人者的人常犯的错误就是，他们做的比其他人真正想要或需要的多得多。这里有个故事助于你明白怎么样去帮助别人。

治愈

在艾拉姆的大地上——也就是今天的叙利亚——曾经有一位老将军，骁勇善战，美名远扬。一天，这位老将军生病了，他得了麻风病，不能和其他人接触，甚至连他的妻子也不例外。

他从一个奴隶那里得知，在他们的国家里有一个人能治愈这种病。因此，老将军率领着一大群随从，带着10泰伦（talent，古希腊[希伯来]的重量及货币单位）白银、6000块黄金、10套豪华的礼服和国王的一封亲笔信，出

发去寻找这位伟大的术士。

经过长途跋涉，他来到了术士居住的房前，并大声呼叫对方让他进去。他带着随从，拿着礼物和国王的介绍信，站在那里等候着。但是没有人理他。他变得不耐烦，有点着急了。一个仆人打开了一扇小边门，走到他身旁说：“我家主人让我告诉你，在约旦河里洗个澡，你的病就会好了。”

将军觉得自己被戏弄了。“什么？”他大声喝问，“这算哪门子的术士？起码他应该亲自过来，祈求神灵，进行一场长一点儿、别那么简单的仪式，然后用手抚摸一下我身上的每一处病痛，这样才能帮助我，但是这个骗子什么都没做，居然叫我去约旦河洗澡。”他怒不可遏，掉头回家去了。

本来，故事的真正结尾就是这样的。但是，既然是一个神话故事，就需要有一个好的结局。所以……

在老将军回家的路上，奴隶又来到他的身边，安慰他说：“亲爱的主人，如果那个术士要你做一些特殊的事情，就应该把它做完。如果他要你抛开财富，花好多年时间驾船到远方的大陆、朝拜新的神灵，你肯定也会完成的。但是现在，他只不过是让你做一些普通的事情啊。”老将军的气消了一些，被说服了。

他来到约旦河边，仍然愤愤不平，不情愿地跳进河里。他不相信这能治好他的病。然而他错了，奇迹发生了，他痊愈了。

当他回到家里的时候，妻子对他的康复感到很吃惊，并想知道事情的全部经过。“噢”，他说，“我感觉非常好，和平时相比，没有其他什么特殊情况。”

第六节 要解决问题，不要盯着问题

问：当我进行团体治疗时，我会要当事人在排列治疗中排列他们的问题，常常没有什么结果。

海灵格：我可以告诉你原因。你不是在看。当你把一个问题看作问题时，你已经有问题了。只有在寻找解决办法时看才会运作。当你说你要当事人“在排列治疗里排列问题”的时候，你已经被问题的定义束缚住了。试着问一问自己，“需要发生什么变化？当事人想进行到什么地步？要达到目的，他需要做些什么？”那么你就能看到隧道另一端的光明，你便能顺流畅泳。要找到解决办法，并不是非得有问题才行。

当然，处理问题是心理疗法中一个令人尊敬的传统，好像搞清楚问题之后，问题就会得到解决。但是却很容易让人纠缠在问题上而忽视了解决。从系统的观点来看，所谓问题只是系统中“爱”入歧途，爱还可以重新修正的问题，从而解决之。治疗的首要任务就是找到当事人的爱的凝聚点。发现了这一点，就等于找到了治疗的支点。通过帮助当事人找到适当的、成熟的表达爱的方法，把问题消解掉，还是那同样的爱，保证了问题得以解决。

问：一个女人因为丈夫婚后仍和母亲联系很紧密，而抱怨他没有把整个身心交给自己，这是妒嫉吗？

海灵格：（暂停一段时间）如果她说“我尊重你对你母亲的爱”，会有帮助吗？（对大家）这是一个很好的例子，让我们看到怎样把焦点从问题转向解决方法。只有在针对解决办法而不是针对问题时，创造力才能发挥作用。朝着解决方面发展，全凭爱的力量，看只能为合乎自然的意图服务，为爱服务。当我面对一个人的问题时，当我把它描述给当事人时，我是站在高人一筹的位置上的。但是，我们寻找的是相互平等的解决办法。找到解决办法之后，又会有另一个困难，就是有些人想要知道这方面的理论。当你用理论推测的时候，你就会迷失那个解决办法。理论解释的东西常常比实际经验要少，并且反映不出经验的整体轮廓。我试着用理论解释发生的一些事情，只能反映出冰山一角。因此，我渐渐开始尽量不用理论。在进行工作时，不借助“事情是怎样或者应该怎样”这些理论，我把人们大量的实际经验积累起来，力求准确地描绘千变万化的实际情况，

并把它添加在我的宝库中。这样，我总是乐于接受新的经验。我也不担心看到的東西和理论相抵触，我进行的干预也不受理论限制，也不必去验证到底谁是谁非。我能够随心所欲地去看那些经验对我是否有帮助。如果出现一些新的和意外的事情，那只是在我的宝库里又增加了另外一个经验。

问：你非常耐心地倾听别人诉说的方式给我留下很深的印象，在发觉到他们沉浸在自己描述的问题里时，你会马上打断他们。很有分量。

海灵格：是的。当人们描述一个问题时，他是想让你信服，接受他对世界的看法。他们对世界的看法能很好地解释他们的问题。那是一股强劲的拉力。因此，你必须很快打断他们对问题的描述。如果做不到，你就会被带到对方的信念系统中。一旦你接受了他们的信念系统，你就很难看到外边的任何事情，你就不能帮他们找到解决办法。一个女人曾经问我：“你做催眠吗？”我回答：“有时做。”她说：“我有一个当事人曾经接受过一位精神病医生的治疗，那个医生在催眠中给了她一个破坏性的暗示。她需要再接受一次催眠，以便准确地找出那个暗示是什么，并接受一个新的暗示来解除先前的暗示。”我说：“这简直是匪夷所思。没那么回事。我不会做这事的。”在那种情况下，打断她是首当其冲的。

在感觉到对方的描述是想让你接受那逼真的、疯狂的画面时，你就要打断关于这个问题的描述。如果描述是正确的，问题早就应该解决了。如果问题没有解决，那么严格地说，这些描述是没有用的。

一般情况下，用这种方式描述问题，就是不敢面对解决问题的办法。因此，我没有必要听完全部描述，这里面主观的东西太多了。如果他们能正确地描述出来，他们就不会再谈自己的问题了。对一个问题的正确描述中包含了这个问题的解决办法。

问：我常常怀疑自己能不能让某些人停下来。

海灵格：当你对一个团体进行工作时，通常要相信这个团体的反应。根据人们的表现，能判断出某些人的描述是否与正在谈的事情有关。如果人们不能安静

下来，那就表明没有关系。就要打断这个人。如果你是对个人治疗，你可以试着温和地告诉他们，你注意到他们的兴趣已经转移了，并问一下他们自己是否也注意到这个变化，看看他们对这个过程是否感兴趣。这是一种既能阻断他们又不会太难堪的方法。

问：我不理解“对问题正确地描述”是什么意思。我想对于一个问题有很多种可供选择的描述，可以从不同的角度来理解，其中很多都可能会有帮助。

海灵格：什么是正确的并不是首先考虑的事情，它不是有用就是没用。“正确地描述”首先要能提供解决问题的办法。你需要的仅此而已。但是就算找到一个好的解决办法，还要看当事人能不能实现它。当人们沿着一条特定的路，例如一条痛苦的路，走下去的时候，他们是带着爱走这条路的。他们的爱可能是被歪曲了的、是盲目的爱。明白这一点是很重要的。没有他们的同意，你不要干预太多。

聪明的爆裂声

在遥远南海的某个地方，黎明破晓，一只小猴子爬上了棕榈树的顶端，手里挥动着一个很重的椰子，放开喉咙叫喊着。

一只骆驼听到声音，来到了附近，抬头看着树问道：“怎么回事？”

“我在等待大象女王。我要在她的头上砸开这只椰子，准能让她头昏脑胀。”骆驼想：这到底是怎么回事？

中午时分，一只狮子经过，听到小猴子发出的声音后，看了看他，问：“你需要什么吗？”

“是，”小猴子大叫，“我要找大象女王。我要在她的头上砸开这只椰子，打得她脑袋开花。”

狮子想：真有必要吗？

下午，一只犀牛经过，觉得小猴子很奇怪，看了看他问道：“你有毛病？”

“我正在等大象女王。我要在她的头上砸开这只椰子，直到她看不见、听不着为止。”

犀牛想：他真的有问题。

晚上，大象女王自己来了。

她的背在棕榈树上蹭了蹭。长鼻子伸到上面，卷起一些叶子。

树上，却是要多平静有多平静。

她见到小猴子，看了看他，问道：“你不是有什么要求吗？”猴子回答：“没有，一点都没有。真的，今天早些时候，我曾胡说八道过，请你不要认真，好吗？”

大象女王想：他还真有点问题。

她看了看远处的象群，便拖着重步离开了。

小猴子静静思考着。过了一段时间，他拿着椰子从树上下来，在岩石上砸了起来，终于把它砸开了。接着，他喝起了椰子汁，吃起了椰子肉。

第七节 阻抗，爱的错位

问：你似乎一点儿都没有解释“阻抗”。我以前所受的训练中要努力找出阻抗，但是你却好像并不关心这一点。

海灵格：我逐渐认识到，当事人常常有一种强烈的倾向，要竭尽全力维持他们的问题，使之不被解决。很不幸，这是个不得不接受的事实，心理学的问题或症状会给我们一个保证，保证我们继续属于我们的团体。痛苦是我们幼稚的灵魂需要的证据，用来证明我们没有罪责，证明我们尊敬自己的家庭，用来保障我们对于自己家庭的归属。由系统牵连引起的每一个不幸，都伴随着内心深处对归属权的满足。

因此，找出解决问题的办法，就意味着要面对威胁，面对不愉快的感受。随

之而来的是内心深处的恐惧，诸如害怕自己丧失归属权，害怕失去所爱，害怕产生罪责感，害怕被出卖，以及害怕违背我们所属团体的信念。当我们努力去争取解决的时候，我们会想像自己冲破了大家都在遵守的家庭规则，并感到身负罪责。因为我们相信解决问题后带来的幸福会使我们孤立起来，所以似乎是危险的。对于人们来说这一类的归属感常常比幸福重要得多。因为这一动力的缘故，解决的办法常常与罪责感结伴而行。要发生变化，当事人就需要有面对罪责的勇气。当治疗师对那种痛苦表示同情的时候，他只是看到情况的一个方面。对于助人者来说，明白到系统引起的痛苦总是伴随着安全感和无罪感是很重要的。让人们发生变化就是让他们放弃清白无罪。

第八节 感觉的分类

问：我总是让人们更多地表达他们的感觉，但你却经常打断他们，不让他们表达感觉。你这样做的时候，常常会产生强有力的影响，当事人会发生一些真正的变化。你能说一下这方面的事情吗？

海灵格：我划分了四种不同的感觉：原生感觉（primary feelings）、派生感觉（secondary feelings）、系统感觉（systemic feelings）和超然感觉（meta-feelings）。

原生感觉和派生感觉之间的主要区别在于原生感觉支持建设性的行动，而派生感觉消耗了引起改变所需的精力。产生有效行动的感觉让人振奋，而阻碍有效行动、证明不行动是对的、替代有效行动的感觉，都会让人萎靡不振。我把支持建设性行动的感觉叫做原生感觉，其他的称为派生感觉。原生感觉很简单，并不需要详细叙述。他们很强烈，但没有戏剧性，没有夸张的成分。正因为如此，虽然他们非常强烈，令人激动，但却让人们感觉到可以相信，可以坦然接受。当然，在某种情况下也会出现一些戏剧性情况。例如，战场上士兵的担心和床上做

梦时的担心就有所不同。

治疗中处理的大多数感觉是派生感觉。它们基本的功能是让人确信当事人不能采取有效行动，因此它们需要做作、需要夸大。当派生感觉作祟时，你感觉到弱小，其他人会觉得你需要帮助。如果那种情绪够生动的话，帮助人的人就不会注意到，在这种情况下，其实他们一点都帮不上。

人们摆脱不了派生感觉，必然就看不到事实。事实会打乱人们用来维持派生感觉、避免变化的内在景象，会被事实冲散。带着派生的感觉的人接受治疗时，常常会闭上眼睛，退缩到自己的个人世界里。他们答非所问，但自己却常常没有注意到。提醒他们睁开眼睛看着周围世界，对治疗有帮助。我告诉他们：“看这里，看着我。”如果他们睁开眼睛真正去看的同时，仍然有那种感觉，那么，这常常就是原生感觉。如果他们一睁开眼睛向外看，感觉就消失了，那么你就会知道他们陷入了派生感觉。在生活中和治疗中，原生感觉出现时，每个人都会自然地生出同情，也觉得可以产生自然、恰当的反应。带着原生感觉的人仍然保持着自己的力量，有采取有效行动的能力。因为原生感觉指示了一个明确的目标，它们不会持续很长时间。它们出现了，去执行自己的使命，然后又离我们而去。它们不会兜圈子。通过适当的表达并采取适当有效的行动，它们就会被消除。相反，派生感觉持续时间比较长，表达之后会变得越来越糟，而不是越来越好。因此，鼓励表达派生感觉的治疗，往往会持续很长时间。

关于失控，我想纠正一个常见的误解。那是我从原始疗法中学到的东西。很多人认为，当他们顺从自己的需要或者顺从自己一个急迫的感觉时，他们就失控了。但并非真的如此。当你顺从原生感觉，例如，顺从离别造成的本能的伤痛、必须发作的愤怒、深深的渴望、对外联系等，并完全信任这种感觉的时候，就会在感觉中，在它的需要中自然而然地加以控制。

只有完全表达出来的原生感觉才是有益的。如果你有一种原生感觉，不必为之难为情，因为感觉对羞耻有一个准确的界限。展现出原生感觉时，几乎没有人

会嘲笑和藐视你。相反，其他人常常会深受感动，触动真情。这是原生感觉的真实写照。

派生感觉并没有同样的羞耻界限，表达派生感觉时，很可能惹人耻笑。你不会相信派生感觉能照顾你。

派生感觉有一些感染力，他们是戏剧化的，是令人兴奋的，并会产生活生生存在的假象。但是这样一个活生生的代价是，那个人必须维持弱小和无助的形象。

解释和说明也会分散当事人的思想。不能把人们引向原生感觉，只能趋向于把人们困在维持派生感觉的景象中。

例如，悲伤可以是原生的或派生的。如果我们接受这个伤痛，允许它表达出来，悲伤最终可以完结，我们也就无所牵挂，重新开始。但是，人们常常并不向悲伤屈服，从而把他改变成派生感觉：自恋或者想得到其他人的怜悯。如此派生出来的悲伤，可以在整个生命过程中持续存在，拒绝接受明确的、充满爱意的分离，否认遭受损失的事实。这是原生悲伤的可悲的替代品。

原生的罪责感能引导人们弃恶向善。如果我们承担了自己的罪责，就会自然而然地做一些可能而又必须的赔偿，使目前的情况和我们的生活不再出现什么异数。派生的罪责感觉会转化成提心吊胆的行动。它们不能激发起改变所需要的高效行动，事实上，它们阻挠着改变。人们可能被一些利益问题困扰多年，就像一只狗担心一块骨头那样，但是什么都不会改变。他们折磨自己，折磨其他人，但是一切都不会有所改变。因为某些原因不想发生正面变化的人们，必然把他们的原生罪责转化成派生罪责感。

报复的愿望也有原生和派生之分。原生的报复允许调解，当它让受伤者和伤害者双方都得到解脱时，它便是恰当的。派生的复仇让伤害持续下去，让系统的不平衡持续下去，并阻挠解决。世代流传下来的部族间的争斗就是一个例子。复仇者觉得需要为自己所受的不公正报复，他们的行动常常是针对那些没有做错事

的人。

愤怒有原生和派生形式。原生愤怒清理了一个关系，完结之后没有留下任何创伤。派生愤怒常常是我们对某人做了一些事情之后出现的，某人会因这些事对我们满怀愤怒。他表现出来的愤怒，正是我们引发出来的他内在的愤怒。派生愤怒和派生罪责感一样，常常是不行动的理由。在关系方面，派生愤怒有时会用来回避表达自己的要求，就好像：“我需要什么的时候，你从没有注意到。”另一个例子就是那人觉得自己赢了钱，却没有兑现，不去找老板讨价还价，却跑回家里和老婆孩子发脾气。

当苦难是原生的时候，当事人会忍受他必需忍受的东西，然后收拾残局，重新开始。当苦难是派生的时候，他们就开始了苦难的下一个回合。抱怨常常是接受的变形表现。

让人们变得强劲的事物和让人们变得弱小的事物之间的差别，也适用于很多其他的领域，例如知识和信息。你可以问一下自己：“这种知识是指向解决办法，还是阻碍解决？这个信息是支持行动还是阻碍行动？发生的事情是让人们变得强壮还是弱小，是支持有益改变的有效行动还是在阻碍它？”我对于帮助人们去“找出它们的感觉”不感兴趣，我感兴趣的是建设性的改变。找出感觉有时会有帮助，但也经常妨碍改变。

我对治疗师有个建议，进行工作时不要只围绕着派生感觉，可以通过讲一个笑话或切换注意的焦点来转移当事人的注意力。我们的目的不是改变当事人的体验，而是指导他们去注意原生感觉，那才是找到解决方法的首要条件。

问：让人强壮的感觉和让人弱小的感觉之间的区别，对我来说很新鲜，深深地吸引了我。太简捷了。但是我搞不清，哭泣到底是让自己弱小，还是让自己得到解脱从而去做其他事情。

海灵格：能够自制（continence）某种情绪就说明你是强有力的。你知道自

制是什么吗？

问：紧紧地把握住。

海灵格：不完全对。你知道不自制（incontinence 失禁）的意思，因此自制就是不要把裤子搞得一塌糊涂。它和把握住不完全相同，它含有能力和力量的性质。你看过我是怎样处理使人弱小的感觉的。你可以学会辨认它们。它们试图让人去做某一事情，好像那个人不能自己去完成一样。它们的存在是为了寻找不必行动的理由，是要保持问题的合理化。因此，只要当事人还纠缠在派生感觉中，治疗就常常不会有效。

第三类感觉是我们从系统中得到的感觉。那就是，当事人觉得是自己的感觉，实际上却是另一个人的。一个人自己感觉到的不是属于自己的感觉，而是其他某个人的感觉，这一点会让大多数人觉得奇怪。虽然看起来很奇怪，但在家庭排列治疗里却发生了很多，而且常常很容易辨认。一旦你认出它，在其他类似的情况下，你就能看到它了。只要你感觉到属于别人的感觉，你就是被牵扯进一些不是你自已造成的事情当中。因此，你虽然努力改变自己，却常常没有用。

问：从系统里接受的感觉，这个观点我很感兴趣，因为，我常常有这样的体验。有时候我会勃然大怒。这种夸张的、不应有的感觉和某些事情有关。过后，我总是感到很懊悔，怎么发起怒来好像变了个人似的。

海灵格：是，那种愤怒和发狂常常和系统需要有关。这种需要是为了维持公正而产生的，是夸张了的。报复的需要也常常是从系统接收的，就是要努力为过去的某个人讨回公道。如果遭受不公正的是你自己，这一类感觉通常远没有如此强烈。好像你对某人认同会产生强化作用，使感觉超出了本身应有的程度，就好像某种感觉在梦里得到强化一样。

问：那是我最难处理的感觉。

海灵格：完全明白。为了恰当地处理这一类感觉，你需要经历内心的进化过程。要使自己变得纯净，脱离系统的影响。那些影响并不是属于你，并不适合你。

问：我常常感到被别人伤害，特别是丈夫对我的伤害。伤害来得很快，我似乎不能做任何事情来阻止它发生。这么多年来，我一直努力去避免这种情况，但我还是很容易受伤害。这可能是承受来自别处的情绪吗？

海灵格：我们要排列一下你的家庭才能肯定，但是从你描述的方式来判断，很可能是。也许你认同了某一个曾经被伤害过的人。

还有第四类感觉，我称之为超然感觉。这些感觉有完全不同的品质。他们是不带情绪的感觉和感受，是纯粹的、浓缩的能量。勇敢、谦恭（接受世界的本来面貌的意志）、平静、忏悔、睿智和深沉的满足感都是超然感觉的例子。也有超然的爱（meta-love）和超然侵犯（meta-aggression）。超然侵犯的一个例子可能是：一个有爱心的外科医生在手术中所体验到，或者一个治疗师偶尔会感觉到的。超然侵犯就是防止滥用所必需的纪律，是策略性的干预。如果他们真正为当事人的需要合理服务，策略性的干预要求治疗师绝对要自我约束，而不是蜕变为滥用方法，他们为此要花费巨大的精力。

真诚的忏悔是一种超然感觉。当忏悔是发自内心的时候，人们会集中精神，知道做什么适合自己。接着他们会立即做一些力所能及的、适当而有效的东西。人们打算做一些不符合自己意愿的事情时，会感觉到很糟糕，这也是超然感觉。我们可以把它称为高层法则的良知（a conscience of a higher order）。某些情况下，我们的团体受到某些破坏性事情的困扰时，它是惟一让我们不要跟着向前的东西。

从内心深处都觉得合适的感觉，让我们的生活沿袭着我们从系统那里继承来的模式。这个模式影响着我们的行为、体验、信念和感知。但是，它不能成就我们实现自身的满足。另一方面，当超然良知觉醒发展的时候，就会形成一个真正的判断是不是适当的标准。由系统动力和系统模式设定的局限就会渐渐消失。

所有超然感觉的最高点是睿智。睿智与勇气、谦恭以及生命的精力有关。超

然感觉可以用来帮助我们分辨是否真正有价值。睿智并不是指我知道很多，而是我能够决定在目前的情况下什么是适当的、什么是不适当的。它告诉我一个完整的人在每一种情况下需要做些什么。一个聪明的人不可能根据理论推算来采取行动，而是要直接观察形势需要什么。这就是一个真正睿智的人的行动常常出人意料的原因。

当超然感觉出现时，你会感受到像收到礼物一样。你不能促使它出现，它会像祝福一样自己到来。它像成熟的水果一样，是一生体验的回报。

超然的爱是生命赋予我们的基本特性，我们在生活的方方面面，特别是在关系方面，都能感受得到。超然的爱，给人生增添了色彩，保障了关系的生命力和安全性，是责任、信任和忠诚的源泉。

第九节 选择的痛苦和命运的痛苦

问：我是匿名戒酒协会的，我被这里开放的、信任的氛围深深地感动着。每个成员都受过很多苦难。我的问题是：这一类感触能发生在健康、幸福、欢乐的感觉中吗？只有遭受痛苦才能创造出集体感和归属感吗？

海灵格：你的问题中已经有了答案，因此我假设你在问我一些你早已懂得的事情。在我看来，没有一定程度的痛苦和罪责，那种共同感就不可能出现。痛苦和罪责是把集体联系在一起的强大力量。

问：但是为了保持这种集体感，会不会诱惑人们陷入在痛苦中难以自拔呢？

海灵格：当然了，但是故意遭受的痛苦并不能创造出集体感。仅仅在命运的操纵下遭受的痛苦，才能让经历过它的人获得力量和睿智。自己引起的痛苦或神经质性的痛苦不可能会带来好处。匿名戒酒协会的章程中很重要的一点，就是它没有任何目的。没有人想改变任何其他人。

第十节 注重事实，不要急于判断

问：四年前，在你主持的研讨会上，排列了我的原生家庭，这次我观察了你是怎样处理背景情况的。我母亲的家庭有一些问题。她父母很早就去世了，她和一个非常苛刻的姨妈一起生活。

海灵格：我常提醒自己不要用那些不敬的词语，不归纳那些负性的定义，好像你用的“苛刻”就是这类词。描述特性是无关紧要的。这个层面信息分散、混乱。去掉这样的描述，人们生命中的实际事件就会重新受到重视。我们文化中精神分析的负面影响之一，就是我们重视的常常是对问题的解释而不是问题的本身。太荒谬了！我给你一个例子来说明我的意思。

忘却父亲的死亡

在一个为治疗师举办的工作坊中，我请参与者讲述一下从他幼年起发生的最重要的事件。一个人描述了他的祖父怎样把手放在他的头上。那对他曾经很重要。然后他叙述了跌倒、被打屁股等等，还有他五岁时，父亲去世了。我问大家这些事件中什么最重要。所有的人都在猜，就是没有人说父亲的死亡。这就是精神分析引起的曲解。

你的母亲和她的姨妈一起生活，她的姨妈也准备照顾她，至少在那段时期是这样的。那么，整个过程就可以尽量压缩了。在家庭排列治疗里，对人的特性的描述没什么区别。对我们有帮助的是简单的事件和家庭排列里的参与者的反应。减轻你脑袋的负担，好吗？

问：我对姨夫很感兴趣，尽管我很少见他。我只知道在难民营里他帮了我们很多。除此之外，大概我不应该说，他完全疯了。

海灵格：（对大家）你们能感觉到她的叙述模式吗？在她叙述发生了什么之后，她说“他完全疯了”，她减少了解决问题的机会。解决问题总是和尊敬和尊重联系在一起。她说了一些值得尊敬的事，“在难民营里他帮我们很多”，但是紧接着用一些事情抵消了感激之情。

用负面的东西掩盖好的东西，就是发疯的行为。做疯癫的事情好像是在扭曲真实的事情。还有其他的问题吗？

问：刚刚相反。（笑声）

第十一节 只有触及当事人的爱，解释才有作用

问：对我来说，你做的工作是用正面的方式重新解释或重新建构。你是有意识地使用重新建构吗？

海灵格：只有在适当的情况下，在触及内心深处时，解释才有效果。这正是适用于这里的治疗原则。解释只有在触及当事人的爱、激活它并肯定它的时候才有效果。根据当事人的反应我们来判断所作的解释是否合适。如果你随意而为，断然地重新建构一种有害的情况，可能会变成一次随意的干预，会让严重的情况变得无足轻重，不能发挥作用。有些解释和重新建构是在我们看到本质之后发挥作用的。用这样的解释，我把我看到的东西告诉当事人。以真实为基础的解释和建构才有效果。

关于“真实”这个词，有很多争论。构成主义者不喜欢用它，但是我找到一个我喜欢的定义。真实不论在什么情况下都会为生命服务并增强生命。只要用点儿心，你马上就能感觉到一个陈述是不是真实的，如果是真实的，你的身体会有被激活地反应，如果不是真实的，你就会感觉到收缩、僵硬或快要死了。当一个解释是真实的时候，当事人马上能感觉到它。他们会感觉到身体在放松，可以清楚地感觉到“正合我心”。定义真实是很困难的，但感觉它并不困难。生命对我

有什么要求，不需要费心思考，如果我清醒的话，我会感觉到的。人们常常根据他们不想要的东西和不符合生命原则的东西来给概念和目标下定义。

在治疗师解释事件和人物时，如果他们是在设法控制当事人的生活，好像他们的行为真能控制当事人似的，那是自以为是。描述我看到的和解释它并不一样。当我看到一个事件真的很重要时，我会设法跟在它后面，不管它把我领到哪里都紧紧跟随，而不是设法去控制它。这是一个谦恭的姿态，它可以保护一个治疗师远离膨胀的自大感。

第十二节 随意解释和自以为是

问：大约一年前，我的兄弟被诊断患有癫痫，几年之前，我的姐姐得了癌症。我想排列一下我的原生家庭，因为我想搞清楚我的家庭发生了什么，以便能够把它恢复到原来的秩序。

海灵格：想得不错。可是在我看来，你试图系统地解释这些事件，却是异想天开。你在假设你能够把某些事情“恢复原来的秩序”中，这本身就是自以为是。“我做了什么错事，让我得了癌症？”或者“我家人发疯背后的心理动力是什么？”这样他们便能把它“恢复原来的秩序”，他们都是自以为是。一旦他们相信只要懂得足够多，便能把它“恢复原来的秩序”时，他们就会付诸行动，好像他们能够通过改正自己的行为来控制疾病或扭转家族的命运一样。我们处理这一类事情时，必须服从命运的安排，要向命运鞠躬。想控制命运，常常会因自以为是而承受负面的影响。

不久前，一个系统治疗师曾给我打电话。她的脚趾发生了严重的感染，炎症发展到她的膝盖。她想加入治疗，以便治好它。我告诉她去看医生。世上真有疾病这样东西，你不能简单地把每件事情都归结于家庭动力。如果你想这样，就是不可理喻。你必须着眼于具体的人。她是要避开自己的疾病和命数，还是面对它

们努力去最大限度地和他们共同相处呢？一个参与者为了搞清楚他身患重病的姐姐接受了什么错误的信念系统，曾经要求做一次排列治疗。我告诉他：“死亡并不是信念系统留下的印记。”只要能否定死亡的真实性和真实性，人们非常想做各种尝试。

问：我姐姐告诉我，父亲在和母亲结婚以前，曾经和另一个女人订婚。战后父亲在苏联的战俘营里关了好多年，没有人知道他是否还活着，是否还会回来。他的未婚妻等了他几年，然后和别人结婚了。我父亲虽然很健康，不抽烟，不饮酒，并有规则地参加运动，但还是在一年半以前死于心脏病。他被未婚妻抛弃和他突然死亡之间肯定有一些联系。

海灵格：这是我现在谈论的话题的最佳例子。人们常常有这样的倾向，想去寻找事物之间的心理学的联系。就好像现在这样，以便创造出秩序感和控制感。但是你发现的联系越多，你就越会变得疯狂。当你找到所有的联系之后，你就会彻底疯狂了。最好的心理疗法会对当事人找到的联系有所限制，并把他们缩减到最少。

问：我还是想知道所有这些跟我有何关系。

海灵格：你描述的和你们之间是毫不相关。你父亲死于心脏病。这样的事情每天都会发生。其他的一切都没什么意义。它引起什么呢？他的未婚妻认为他死了而嫁给另一个人。那可以理解，很容易明白。那是在非常困难的时期，生命必须要延续，只能用这种方式。你也可以找到其他普遍性的解决办法。许多人设法为他们的迟疑和不幸找借口，但是也可以什么都不管，继续向前走，做你认为最好的事情。

问：好，我仍然很难相信女人，这个观点是不是和我父亲被他的未婚妻抛弃有关，我想了解一下。

海灵格：直接的方法是最好的。直接面对女人。如果有爱，你就会找到信她的方法。当你认为所有的一切事情都可能影响你、可能和你父亲有关的时候，你是在盯着你的问题而不是在看女人。那是你的问题了。你没有注意她，她势必会

抛弃你，这很合理啊。

问：明白了。

第十三节 过分戏剧化

问：你常常在人们尚未讲完发生在他们身上的事情时打断他们，这点我觉得不太好。好像你不尊重发生在他们身上的事情。

海灵格：记忆是可以变化的，因此，记忆也是值得怀疑的。这就是说，当某人想起某些事情的时候，记忆中的事情并不是都和真实情况有关系。问题是，“那人选择了哪一段记忆，是什么目的？”记忆常常是当事人用来维护自己受害者身份或维持一个问题，心理治疗常常会增强这种倾向。

想想父母为了他们的孩子，在20年左右的时间中所做的每一样事情，用这些和当事人带到治疗中的记忆相比较。当事人选择的是其中五六段真实的负性体验，其他的则抛置脑后，闭口不提。当提及一个创伤时，最重要的事情通常忘记了——那就是他活下来了。这一点常常没有人注意到。

有个当事人记得妈妈抱着他想从阳台上往下跳。他记得她在抽泣，想跳下去，但是他忘记了妈妈转过身来，没有做这些。还有，某个人说：“我妈妈想把我流产掉！”她最终没有这么做，这么更重要的事实忘记了，但是做这件事的意图却还记得。记忆常常是精神的盔甲，帮助保持某些位置并阻碍变化。在这里，我们对精简装备更感兴趣。

第十四节 假的好奇心

问：（在一次令人非常感动的家庭排列治疗之后，马上用挑衅和质疑的语气）排列治疗真能改变一些事情吗？你的疼痛真的有变化吗？

海灵格：（对提问者）你的问题太不合时宜了。连让他消化体验的时间也没有给。（对大家）这个问题是变相的批评。如果当事人注意了它，他刚刚得到的体验就会被分散了。

这个问题表露出虚假的好奇心，并会影响治疗的效力。当我们想知道的东西超出有效行动所需的范围时，这样的好奇心是破坏性的。如果当事人想回答这个问题，他就会从自己的体验中抽出来，切换到理性思维中组织答案，治疗的效果就会中断。即使询问长期的效果也会减少治疗的影响。甚至像“我对上次治疗之后发生了什么感到很好奇”这一类的问题，想查证心理治疗中的一次干预是成功还是失败，也会破坏治疗的力量。很显然，用科学方法研究某些治疗的效力是必要的，但是，那和治疗期间的好奇心不同。我所讲的是治疗师的内在心态。有时治疗师为了证明他们做着有益的工作，会诱导着去问一些问题，来寻求肯定答案。这种态度会在治疗师的知觉中引起扭曲和自大。如果有正面的变化，治疗师会认为是自己的功劳，而事实上他们只是扮演了一个小小的角色。

如果你能把治疗过程看作大的变化中的一部分，在这变化中你遇见某人，或许给了那人一些东西，然后继续走你的路，那么每一个人都真正是轻松自然的。这种遇见很重要，但不是“治疗的结果”。这样的心态对治疗很有帮助。

问：我对你的工作说不清是好奇还是怀疑。

海灵格：既不好奇也不怀疑才有用。有指向解决的动力，也有相反的动力。我们用前者来进行工作。我要告诉你一个关于好奇心的故事。

想知道一切的人

从前有一个很穷的人，妻子突然死了，把他独自撇下，还留下很多孩子，很多烦恼。他没有工作，不知道怎样才能养活孩子。一天，他正在烦恼的时候，一个朋友告诉他，有个隐士知道点石成金的秘密，或许对他有帮助。

这个人决定去拜访隐士，收拾行装，出发了。

他找到了隐士，问道：“你知道点石成金的秘密，真的吗？”

“真的，我知道。”隐士回答。

“能教给我吗？”

“好，我教给你。这并不难。在下一个月圆之夜，向北走到另一个山谷里，从那里的河里捡五块石头，在午夜前一小时，要准时，在松树枝铺的床上把他们摆成一个圆圈。接着撒上这五种草药（很不幸，我忘记名字了），然后生起火。正好在午夜时分，你的石头就会变成黄金了。”

这个穷人非常高兴。便开始做隐士告诉他的事情。快到山谷时，他想：“不可能就这么简单。他肯定漏了一些很重要的部分。”他抬头看了看太阳，见还有时间，急忙调头去找隐士。

“你还有什么没有告诉我。”他说，“你漏掉了重要的东西。”

“是，还有一些，”隐士说，“并且是非常重要的，但是你并不想知道。”

“噢，想啊！想啊！”那人说，“我想知道一切东西。”

“很好”，隐士说，“还有一件事，当你去做我告诉你的事情时，千万不要想北极熊。”

第十五节 放弃控制

问：我深深地感觉到我们在这里的工作很轻松。相比之下，我明确地认识到，我自己的工作很容易陷入沉重和悲剧性的气氛中。

海灵格：悲剧场景会让我们自我膨胀起来。事实本身具有轻松和灵活的特性，会让我们成长进步。就像一头驴驮着沉重的负荷沿着漫长而又尘土飞扬的道路往前走。它又渴、又饿、又累。道路两旁长满青青的绿草，淌着清澈的小溪，但它仍然继续向前，并告诉自己：“我要走我的路。”这就是努力。

拉斯：我想在自己身上寻找一些东西，但我并不知道到底是什么。可能是一

些稳定的、值得信赖的东西。我感觉到我身上的一切都是瞬间即逝。

海灵格：（停顿了一段时间）你抓住不放的东西，变成了你的负担。

拉斯：我也这么怀疑。

海灵格：就是这样！在处理完已经发生的事情之后，治疗师必须面对经常出现的悲剧事实。他们常常认为自己正在说一些独到的东西，但是说出来之后，才发现当事人早已经知道了。有时候他们没有注意到，甚至这些东西都是从当事人那里得来的。精神的转移就好像风一样。拉斯，还有其他的事吗？

拉斯：（感动地）是，我感觉到一种以前曾有的感激之情，我经常失去这些感情，我希望能保持时间长一点。

海灵格：感激之情是短暂的，也是适当的。如整天都是感激之情，那会成什么样子？

拉斯：我一直在考虑，是要把事情掌握在控制之下，还是放弃控制，让事情顺其自然的发展。这让我进退两难。

海灵格：我告诉你一个有关控制的故事。

别等我

一个妇女曾经向我抱怨她家里那讨厌的仪式。每到星期天，她的丈夫就早早起床，给孩子们穿好衣服，准备早餐，而这时候，她还躺在床上。早餐准备好之后，丈夫和孩子就会叫她：“吃早餐了。”而她还在床上或者在洗澡，回应说：“别等我了，你们吃吧。”最后，当她出来时，早餐已经凉了，而她就会生气。每一个星期天都是如此。她说：“你们吃吧，别等我。”他们一直等到她出来，然后她就会生气。

这是很多年前的事，那时我还很天真，我还认为人们都想解决他们的问题，所以就给她提供了一个简单的解决办法。我让她对他们说：“多谢你们等我。这

让我觉得很好。”结果她很生我的气，以后三天没和我说一句。在工作坊的最后一天，我问她有没有想到什么好方法，她告诉我，当她说“别等我，你们吃吧”的时候，他们就应该先吃早餐。我分析了下列两种情况。如果她说“我很高兴你们等我”，对她、对她的孩子和她的丈夫都会变得比较好，但是她要放弃控制权。但是当她说“你们先吃吧”而他们按照她的要求去做的时候，一切没有改变，但是她仍然保持住控制权。但是控制什么呢？理想的控制就是什么都不需要控制。

桑德拉：今天下午，我感觉非常好、非常舒服，但是，这种感觉现在已经消失了。

海灵格：只要你不理它们，感觉就会维持在那里。如果你一心想着要留住这种感觉或这种状态，它就马上消失的无影无踪。生命总是在变化，一件事情接着一件事情地不断变化。当你在变化时，它也在变。只要你静止不动，它也就静止不动。那就是你的体验的反映，也许会有用。

桑德拉：但你叫我做的那个实验，就是想像我和父母亲对话，并用手把他们带到我的心里去，我觉得很难全心全意地做。我想这么做，可就是投入不进去。

海灵格：很多人对幸福有深深的恐惧，不敢迈出决定性的一步去体验他们深层的爱。深层的爱会引起快乐，也会导致痛楚。这两者均发自内心，共同进退。因为害怕随之而来的痛楚，我们会避开深层的爱。我们在这种爱中感觉到的幸福，并不是极度的愉悦，而是完整、宁静和深沉。虽然它是深刻的，有时却让人难以捉摸，难以捉摸到它的存在。有时候我会设法稍稍地帮他们一下，给他们一点推动，让他们跨进幸福之门。

问：那么这就像人类一样，紧张一段时间之后，就想轻松一下，讲一个笑话什么的。

海灵格：就像在悲剧中那样，国王死的时候，小丑就登场了。庄严和嬉笑相辅相成。这是戏曲艺术的一部分。

第十六节 有效的治疗性陈述

问：你的工作如此有效，我真的很欣赏。你触动到一个深层的、存在主义的问题，影响力非常巨大，能起到作用。在我的治疗中，常常有很多无关紧要的、多余的对话。我反复思考，结果发现我不敢像你那样作一些陈述，因为我害怕给人一种印象，怕人说我太武断了。

海灵格：我要给你讲一个故事，是关于治疗陈述的力量的。在一个工作坊里，有一个年轻女人，她很漂亮。她要帮助一个男人，而我认为那男人会伤害她。这个男人结过三四次婚，有两个孩子，差不多40岁了，而她才二十三四岁。她搬过去和那个男人生活在一起。她说想帮他，但是我却担心她。因此，我告诉她，应该离开那个男人。

两个月之前我收到她的来信。她写到，我是正确的，那个男人不适合她。两者之间的关系变味了，所以她按我建议的那样离开了他。后来她认识到真的很爱他，又搬回去了。现在他们幸福地结婚了。

治疗性的陈述有很多是绝对真实的。听起来好像已成定局，但是人们做起来却又是另外一回事。有时候人们说“你怎么敢说那样的话？”例如，当我告诉伊迪她因为多次流产，已经不可能拥有良好关系的时候，这样的陈述是完全不能让人接受的。我能这样说话，是因为我无意控制和改变任何一个人。

如果我客气地说一些话，她会一如既往地做自己的事情，就找不到自己的方向。用这种方式，她必须思考自己的处境，思考什么对她来讲才是正确的。她怎么做，我一点都不想多知道，因为那和我没有关系，也不重要。用旁观者的身份，我给了她极大地尊重。完完全全地做一个旁观者，这样的意愿，是另一种形式的深层信任和尊重。

我认为是正确的，我就说出来，但我并不信奉它。这有很大的区别。我尽最大的能力，把我刹那间的感知说出来，当然我不会为它冒生命危险。无论我看到

什么，我都说出来，因为我认真地对待它，所以它能产生效果。不敢说出自己看到的东西，并美其名曰“尊重别人”，说到底只是一种懦夫的表现。

好的治疗师就像好的领袖。好的领袖能看到人们想要什么东西，然后给他们指出具体的步骤。好的治疗师能看到当事人的能量指向哪里，然后建议他们无论如何都要向目标前进。

问：当你想要人说一些句子时，常常用命令的方式。好像是在告诉人们应该做什么似的。

海灵格：是，表面上是命令式的，但实际过程要复杂得多。我不断地观察，设法弄明白人们想去哪里以及他们被粘在哪里。在很棘手的系统牵连仍在起作用的时候，当事人自己找不出用什么样的陈述才能解脱——那需要系统动力学的知识，而通常这些恰恰是他们所不具备的。如果我找到一个有帮助的陈述，我会像实验气球那样把它们放出去，仔细地观察，看清楚发生什么事情。我能很快看到，我提供的陈述是否有帮助，是否远离目标。这要反复试验。当我们找到有帮助的陈述时，每个人都能很清楚察觉到。当事人指引我，我尽全力忠诚地跟随。

问：你知道有些人认为你快变成一个古鲁（guru,宗教教师）了吗？

海灵格：知道。以前曾有人告诉我，但到后来，当我知道古鲁是什么意思的时候，一点都不担心了。在一个工作坊里，大家爬上了一座小山，在那里的一個餐厅里开庆祝会。当他们回去的时候，外边漆黑一团，谁都看不清脚下的路。他们只好一人牵着另一人的手，拉成了一长串，一起往下走。当安全地到达山脚时，大家都认为最前面的那个人是一个古鲁。

第十七节 接受责任还是包揽责任

问：关于服从命运的安排、让事物顺其自然地发生这方面的问题，我一直想

了很多。我觉得有责任帮助当事人，他们来找我就是为了寻求帮助的，这种感觉对我来说很重要。当我想到真的让他们顺其自然，让他们接受他们自己的命运时，我会感觉到极大的空虚，进退两难。确切地说是恐慌，我害怕自己做不到。

海灵格：当你接受了来自当事人系统的责任时，你就会受到系统动力的支持。但是，因为自大而在自己身上产生的责任，对你和当事人都会有不良的影响。

问：我从事一个帮助人的职业，这个事实不是已经把责任交给我了吗？我没有责任帮助那些需要帮助的人吗？我不明白你讲的有什么区别。

海灵格：你先得服从一下自己的感觉，用心体会体会，觉得自己了不起、逞强承担责任和接受当事人的系统给你的责任，这两者之间有什么不同。

每当我拒绝一个已经交给我的责任时，我觉得有些东西封闭了我的心灵。我是整个大系统中的一部分，我不能假装做出好像我不是的样子。要我毫无顾忌表态，只能说“是”。我接受这个责任，我就会觉得心灵更加开阔。另一方面，如果我的自我膨胀，寻求一些没有交给自己的责任，我和调整系统的力量之间的联系就切断了。

问：我一直在想许多关于谦恭和傲慢的事情。

海灵格：我告诉你一个秘密：你可以不卑不亢。这是谦恭的核心。在谦恭时人们不要撇开勇气。每一个伟大的决定肯定都是在谦恭的状态下提心吊胆地做出的。然而，每一个重大的决定都会表现出信心十足，不敢做出这样决定的人必定是个懦夫。

谦恭也需要有承受巨大风险的勇气。

第十八节 恰当的语句

问：当人们用一些不恰当的词时，你经常打断他们。看起来你对这方面很注重。

海灵格：一个定义和一件事情之间的关系就像一条切线和一个圆：能接触

到，但并没有包含在里面。像“土地”这样一个词就有其重量。另一方面，“父母认同”和“认同”这些词，对记住这些临床现象非常重要。如果我们执着于切线，便不能抓住圆圈。圆圈是变化的。当你接受发生的事情时，不依靠定义，你能更清楚地明白发生了什么。

当你听到一个词的时候，就会查验一下它的真实性：它真的适合你吗？通过这些，你不断地把自己暴露到真实当中，直到找到合适的字眼。你必须心甘情愿地忘掉以前的词、以前的解释和目的，使之成为真相的一面镜子。那么就能反射出一缕光，把你引向合适的字词。

第十九节 治疗记录

原生家庭中的连结 2

这个个案摘自海灵格 1994 年在德国举行的工作坊。

工作坊的内圈是身患重病的病人和他们的医师或心理治疗师，同时有一大群专门从事精神卫生行业的人士旁观。现在处理的是一对父母和一个得了严重肾病的儿子。

海灵格：（对父母）请你们到这里来，坐在我旁边，告诉我为什么来这里。

父亲：大约九个月前我们发现八岁大的儿子得了肾病。医生也没有什么办法，还说有可能自发缓解。今天来这里，是希望家庭排列治疗可以帮助我们，有一点帮助都好。

海灵格：（对母亲）你同意他说的吗？

母亲：我同意我丈夫说的，我希望可以发现一点什么，来帮助我们的儿子。

海灵格：我们要处理你们现在的家庭。你们有几个孩子？

父亲：老大，就是那个得了肾病的，8 岁了。第二个是女孩儿，差不 5 岁，

小儿子还不到3岁。

海灵格：你们结婚之前和其他人有没有长期的特殊关系？

母亲：我们双方结婚前都没有，谁都没有和其他人有长期的关系。我刚刚想起15年前曾有一次死产。

海灵格：死产？这个孩子在家庭中排行老几？

母亲：他是我们的第一个孩子。他是在预产期那一天死去的，在里面没有动静，生出来就是死的。

海灵格：这很重要。我们要把这孩子算到排列里。好，我们来排列你们现在的家庭。先让父亲排列一下，接着妻子再纠正他。

从内圈里挑一些人代表你们的家庭成员——就是你和你的妻子，还有三个活着的孩子。过一会儿我们会把死产的孩子加进去。（对大家）当我们作一对夫妇的工作时，我们让丈夫和妻子分别排列，这样我们能比较一下。（图6-1，图6-2）

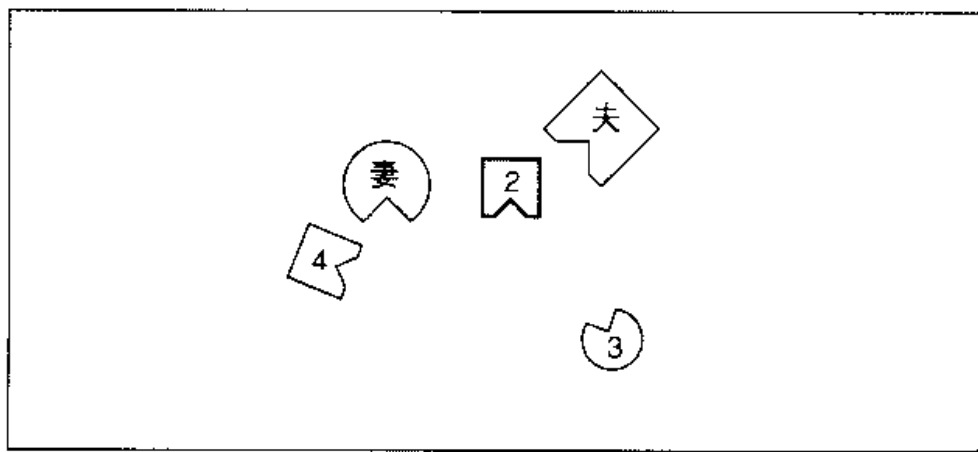


图 6-1

图例：丈夫的排列。夫——丈夫的代表，妻——妻子的代表，2——第二个孩子的代表，8岁大的男孩，得了肾病，3——第三个孩子的代表，5岁大的女儿，4——第四个孩子的代表，三岁大的男孩。

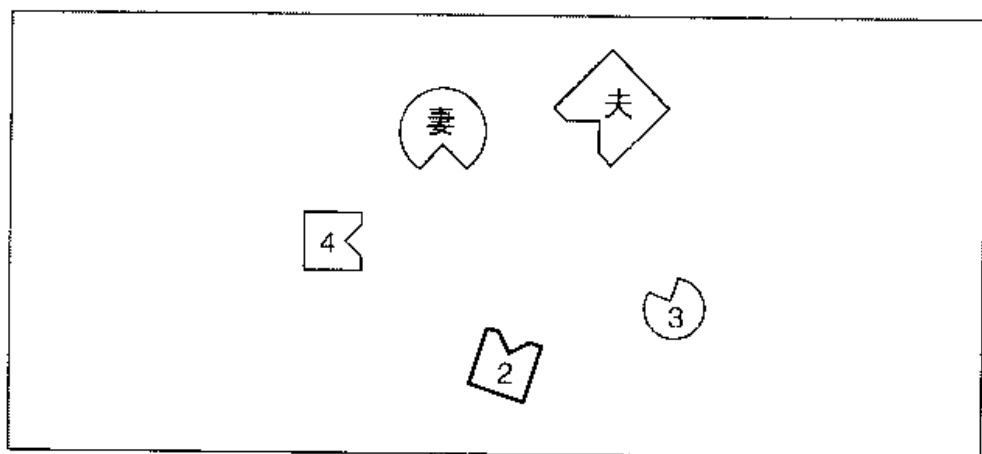


图 6-2

图例：妻子的排列

海灵格：（对代表们）在我问你们的时候，先告诉我在第一次排列时感觉如何，接着第二次排列的感觉如何。

（对父亲的代表）你觉得怎么样？

父亲的代表：就在开始的时候，我的胸部觉得压得慌。真的感觉到很压抑。在大孩子加进来的时候更糟糕。我觉得要躲藏起来或离开。我呼吸不顺畅。在第二次排列里，我仍然觉得胸部有压迫感，但好一些。

海灵格：生病的孩子觉得怎么样？

生病孩子的代表：在第一次排列时我的感觉很奇怪。我真的想从这里消失。我非常强烈地感觉到和父亲的接近，但是太接近了，搞得我头疼。

海灵格：女儿觉得怎么样？

第三个孩子：在第一次排列时，我觉得很孤单，同时有一股强烈的愿望要带着哥哥离开这里。对其他人觉得疏远一些。现在，在这一次排列里，我觉得被拉向母亲那边。

海灵格：最小的儿子感觉如何？

第四的孩子：在第一次排列里我非常困惑，完全懵了。现在感觉好极了。

海灵格：（对母亲）现在把去世的孩子加进排列里。（图 6-3）

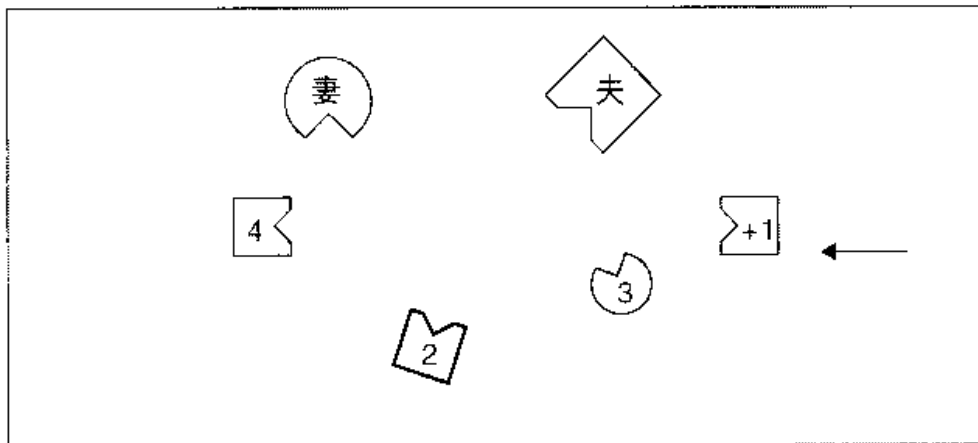


图 6-3

图例：+1—第一个孩子的代表，胎死腹中。

海灵格：生病的孩子有什么变化？

生病孩子的代表：我马上觉得脖子被拉着，把我向后拉，头部也有压迫感。

海灵格：其他人有什么变化？

父亲的代表：我觉得很不安，有些东西对我有威胁。

海灵格：你呢，母亲？

母亲的代表：我觉得眼泪都快出来了，我的胸部好像在烧灼一样。

海灵格：你怎么样，女儿？

第三个孩子：有东西要把我推到右边去。好像要移到得病的哥哥那边。

海灵格：最小的孩子感觉怎么样？

第四的孩子：我对发生的事情很好奇。

海灵格：死产的孩子感觉如何？

死产的孩子：有一股向前的压力，并且也向下压。

海灵格：我要把你放到母亲的旁边。（图 6-4）

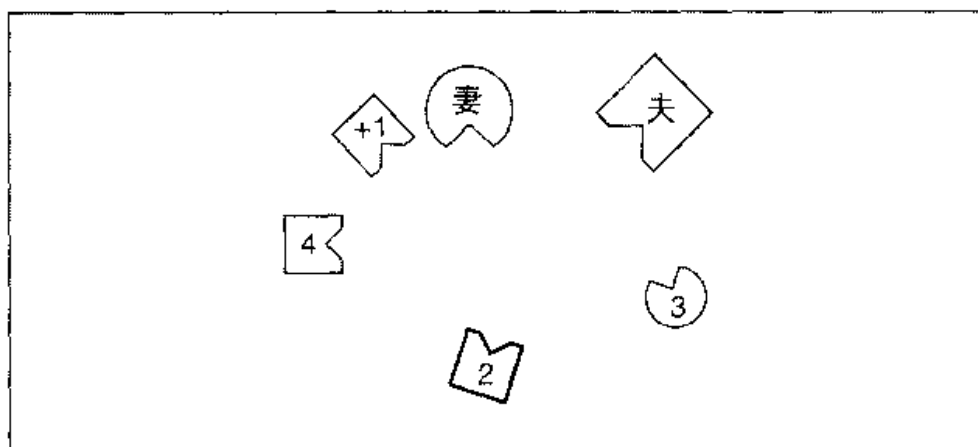


图 6-4

海灵格：（对死产孩子的代表）怎么样？

死产的孩子：比较好。我想转过去看着她。

母亲的代表：我也觉得比较好。我觉得很悲伤，但是还比较好。

父亲的代表：看到这些真高兴。

海灵格：好了，现在我想做一些调整。（图 6-5）

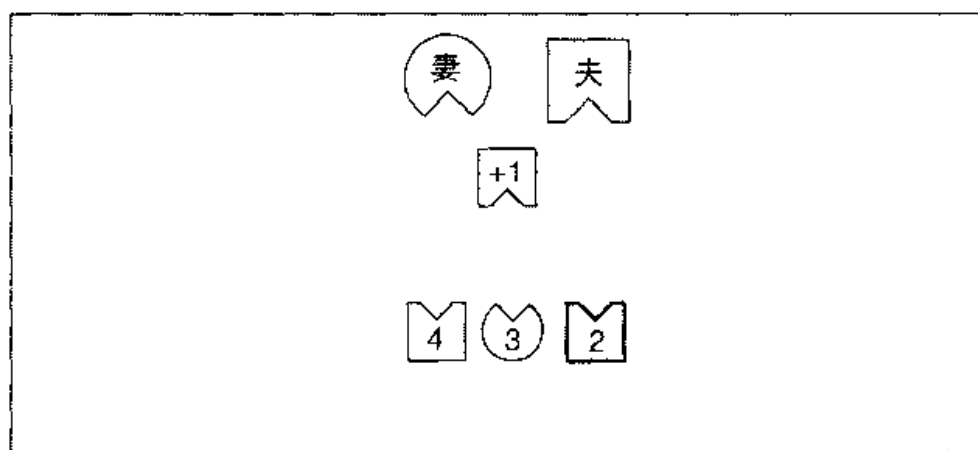


图 6-5

（海灵格把父亲安排到母亲的旁边，并叫死产的孩子坐在他们的脚前，靠着他们。剩下的孩子被安排在父母的对面，父亲的代表自发地把手放到死产孩

子的头上)

海灵格: (对父亲的代表) 嗨! 这样, 你老兄感觉如何? (父亲的代表笑了起来, 充满爱意地看着妻子)

母亲的代表: 是, 好多了, 很好!

死产的孩子: 我的眼泪要流出来了。我想哭。

海灵格: (对生病的孩子) 你现在怎么样?

生病孩子的代表: 我很开心, 也是满眼泪水, 说不出话来。再也没有一点焦虑不安了。我再也没有压迫感了。

第三的孩子: 我受到了保护和照顾。

第四的孩子: 一切都很舒服。

海灵格: 当一个被人遗弃的孩子回到现场中, 引起的变化真是令人惊奇。多么伟大的力量啊! (对父母) 现在你们要接回在排列中的位置, 自己感觉一下到底如何。(父母和他们的代表交换了位置, 把手温柔地放在死产的孩子的头上, 注视着其他孩子)

海灵格: (对父母) 你们曾因为孩子的死互相责怪吗?

父亲: 没有。

母亲: 没有。

海灵格: 你们是如何看待孩子的死亡的?

父亲: 我觉得很难过, 并担心我的妻子。但说句真的, 我也松了一口气。那么年轻就有孩子真是太快了。我们甚至没有给他建一座坟墓, 我们不敢 (突然开始抽泣) …给…我们的孩子…一个位置…起码到现在都还没有。

母亲: 就我来说, 起先我很伤心。后来我决定把这次怀孕当成是美好的、单纯的和幸福的时光, 只是结尾没有孩子。从那以后, 我自己花了很多时间, 有了很多新的体验, 尝试了很多新事物。我真的一点儿都没有再想到过那个孩子, 直到我们另外一个孩子得了病, 我读了你的大作以后。

海灵格：当一个孩子这么死去时，父母双方都很难过。如果你们能把孩子的死当作你们命运中的一部分来接受它，让它和你们联系在一起，那么他的死就有意义了，并会给你们力量。

现在双方一起带着承受这种负担的意愿，感受这时的心情，相互注视，在你们的心中给孩子一个位置。你们死产的孩子和你们连结在一起，将来他仍继续会这样。心中想着这个孩子的同时，带着同样的感受，注视着生病的孩子。他会感受到他的哥哥的，你们要为死去的孩子做一些事情，在你们的家庭里给他一个好的位置。你觉得这样好吗？

父亲：好的。

母亲：好的。

海灵格：现在其他孩子觉得怎么样？

生病孩子的代表：我还在忍着眼泪，但是渐渐没那么厉害了。

第三的孩子：我觉得忧伤。

第四的孩子：满意。

海灵格：（对代表们）好了，到此为止。你们坐下吧。多谢。

相关问题

问：我想问一下，这个治疗工作能收到效果到底是谁的功劳？是什么引起系统动力学方面和个人方面的改变的？我能看到它发生了，但它为什么能起到作用？

海灵格：用句更不可接受的话来说，当我们“发现”一个的法则、“发现”一个正确的法则的时候，在系统中，那个法则就会在治疗或解决方面带来一些作用。法则是隐藏的某些东西。例如，一棵树要按照一个法则生长。如果脱离了法则，便不再是一棵树了。人和人之间的关系系统也是按照某些法则发展的。人的生命和人的关系的真正法则包含并隐藏在生活的现象中。我们常常不能立即发现

它们，如果为了符合我们的愿望而设法创造它们，那就适得其反。

我发现一个法则要经历一个过程，就是目光内敛，同时不企盼也不担心任何结果，保持俯瞰整个大局。当我用这种方法完全集中精神的时候，我就和我称之为伟大灵魂的东西联系上了。它是一个奥秘，而且有一股力量往外涌出。当我和那力量接触的时候，我便能明白那些架构是在帮助人们还是阻碍人们。

你可能在浅表的层面里认识到这些法则，也可能在较深的层面认识到它们，然后把它们应用在工作中。如果有人发现一个法则并告诉你，那么你就可以聪明地把它用到工作。虽然你并不是亲自直接地在工作中认识这个法则的，但是你可以把别人告诉你的知识当成技术来运用。

如果我想在某一方面达到相当的深度，就必须心无杂念，凝神入静。当我心无旁骛、凝神入静的时候，我就和某些有治疗作用却无法解释的东西联系在一起。我可以从人们的身上看到它的影响。从其他人的反应里，我立即看得出来是不是真正地和他联系在一起。我说的是引发了他内心的变化，还是仅仅引起了好奇、反对或疑问。你就会知道是否和那个法则联系在一起。

问：你曾说当我们失去爱时，我们的系统法则就会出现紊乱，一旦我们再次找到爱，系统便会回复自己的法则。我的理解正确吗？

海灵格：我们拥有的有价值 and 有意义的一切，都是为了让我们的系统保持统一稳定和持续成长。基于这个原因，法则和文化方面的价值观相比总是处于领先地位，优先于后者。我不能根据私人的偏爱改变自然的法则，我不能叫嚣“我相信这是所有价值中至高无上的，因此现在必须改变世界的自然法则来适应它。”不，这是旁门左道。个人的价值观必须要符合自然的法则。而爱，也要跟随自然的法则并为之服务。当我承认别的人和我同样有权利属于伟大整体的时候，当我认识到我和其他人有同样的归属权的时候，就是爱表达的时候了。通过这互惠互利的肯定，深层感情得到沟通和发展。那就是和谐的爱。

爱也有其他的形式。例如，有来自连结的爱，就像一个孩子还不明白怎样连

结更大的世界而无论如何都要依偎在父母身旁一样,甚至当父母死亡的时候也不例外。动力的源泉就是“我将跟随你死亡”或“我死都要和你在一起。”无论如何,这一动力会给家庭系统造成伤害,让家庭的其他成员产生追随死去的某人的念头,而不是想和活着的人一起生活。

但是,当一个孩子认识到他想追随死去的那些亲人仍然活着,并在自己的心中占有一席之地,那么即使这些亲人已经死去,他们的归属感仍会得到肯定。而孩子也就能够既保全了爱,同时又拥有完整的成员资格和权利。孩子可以对他的父母说:“我还要再生活一段时间,请祝福我。”

这是小爱和大爱之间的区别。

第七章 系统排列的基本方法

家庭系统排列的过程可以分成三个阶段。在此过程中展示出家庭系统中的两种不同画面：一个是破坏性的画面，一个是解决的画面。系统排列的第一个阶段，呈现出当事人的记忆和内在的画面，那个画面展示出运作在家庭中的隐藏动力，是非常主观的个人描绘。用直观表示的方法，把家庭系统对当事人思想、感受和行为的持续影响呈现出来。

根据第一个阶段中的画面，我们可以对运作在系统里的系统动力作一些设想。代表们的反应提供了一些信息，作为对当事人叙述的补充。结合代表们的反应、系统排列的直观画面和当事人的资料，就可以为我们找寻解决的办法提供比较好的根据，这比仅仅靠当事人自己的记忆和内在画面要好得多。

在系统排列的第二个阶段，我们开始一步一步地不断试验，找寻新的画面。这个画面要符合爱的系统平衡，能引出解决办法。这是一个新的排列，可以让当事人看到并感觉到希望的曙光，并存在着某些有治疗作用的选择。

这一工作的最后阶段，是让排列的画面确定下来，在**爱的隐藏的和谐**的状态下，大家庭里的每一位成员都有了适当的位置和功能。如果当事人真正能够让这新的画面在自己心里起作用，那么排列的画面就能起到治疗作用，逐渐改变他们原有的状况。有些时候，解决问题的排列画面对家庭里的其他成员和治疗团体中的其他人都会有影响。在一个群体中，即使是一个很大的群体，都能很快地营造出一种尊敬、轻松和欢笑的气氛，给旁观者留下很深的印象。反过来，治疗团体的气氛也会影响代表们，让他们更多地投入到别人的际遇中，从而保证每一次系统排列治疗的解决办法都是度身定做的。因此，解决问题的排列画面有非常强大的力量，可以在以后数年间持续地引起变化。

第一节 建立系统排列

建立系统排列的一步，就是要获得这个家庭的基本资料。主要任务就是要找出属于这个系统的所有成员。从系统角度来看，也就是所有可以影响当事人的人。治疗师首先询问大家庭中有没有发生过一些不寻常事件，诸如死亡、自杀、分离、离婚、意外、残疾、重病和缺席等。有关人品方面的描述以及对人的评价必须禁止。因为，这一类信息会对代表们造成影响，干扰他们在系统排列中自发的反映。

建立系统排列的条件

当事人在建立一个系统排列时，必须态度严肃，出发点必须是正面的。只是抱着贪玩和猎奇的心态，就很难让人保持必要的敏感性和警觉性，不能区分获得的感觉到底是个人的投射还是系统的反应。

系统排列可以产生很深刻的影响。基于这个原因，整个群体必须要有专注、相互协作的气氛。

进行排列的时候，参与者不应该说话，进行排列的当事人也不应该说话。

海灵格：（第一次做系统排列时对代表说）集中自己的精神，平心静气；忘掉自己的问题、自己的目的、自己的目标。在你被安排到某个位置时，注意自己的情绪和感觉；在其他人被带进来系统排列时，注意自己有什么变化。

不要根据自己的所见和想法去努力判断，判断在这个和那位子上自己应该有什么感觉。这一点很重要。要相信自己身体的反应。当你自己的感觉和期待的有所不同时，把它中肯地报告出来，不要做判断。你可能会体验到一种让人忌讳的感受，会引起焦虑和窘迫。例如，你可能会觉得自己想某个人死去，或者觉得自

己想做一些违法或乱伦的事。如果你不说出,那么,重要的信息就没办法表现出来。当你不经筛选、毫无遗漏、不添油加醋地说出自己的感受时,它才能起到最好的作用。当你代表某一个人的时候,你的感受必然和那个人有关,而和你自己的人生一点关系都没有。

当你在排列自己的系统时,要靠自己的感觉。实实在在地接触代表们,推着他们的肩膀,把他们移动到适当的位置上,直到你自己觉得最合适为止。你可以忘记之前的想法,因为那些通常并没有什么用。不要担心姿势和语句,也不用担心人们怎样看待。就是帮每一个人都找到你觉得最合适的位置。

选择代表

问:代表和他們要扮演的人必须性别相同吗?

海灵格:对,这是一般的原则。但是,有些时候人手不够,用异性代表一个不太重要的角色,常常也没问题。但无论如何都会有一些干扰。尽管如此,在人数很少的时候,只能这么做。有些时候,甚至我都会站出来,代表一个外围的角色。

问:我有一个印象,被选中的代表很适合他们自己的角色,他们和真实的人有些相似。

海灵格:人们选代表的时候,他们的潜意识仍然在工作。很明显,是有类似之处。然而,只要你允许自己感受那些位置的影响,那么,谁做代表都没问题。这不太重要。有时会出现这样的情况,某一个人会接二连三地被选中代表某些人,例如,那些自杀的人。那时候治疗师就应该考虑这个人的系统中是不是有些事情,这个人可能处在危险之中,不要让他频繁地被选中代表这一类角色。

忽略代表本身的资料 and 解释

问:在系统排列过程中,一个人感觉到的一些东西,会不会是他把个人以前

的东西带进角色中？

海灵格：这个问题很重要。如果你认为自己的感觉是自己个人的，你就不应该参与家庭系统排列。那将分不清头绪。在你设法判断那感觉到底是自己的还是系统的时，会心烦意乱，不会去注意那个位置对自己的影响。把你的感觉设想成系统的一个功能，而不是自己过去的感觉，这样会比较简单。

当你作为一个代表的时候，你就进入了一个不相关的系统，你会有一些外来的情绪和感觉。很明显，你自身的记忆和体验是可以感触到的。但是，如果你身处那个角色的时候，仍然允许自己有这种想法，那将会有破坏作用。那么，你就把自身和外在的东西混淆了。

因此，虽然你自己完全融入这个角色，仍要保持清醒的头脑，冒出来的感受不是你自己的感受，不是你自己的事情。脱离这个角色之后，如果你想处理自己的感觉，你可以做。这有点儿像一个扮演强烈角色的演员。奥赛罗的感觉可能会激发演员自身的感受，但是，如果他想在认同奥赛罗的同时处理自身的问题，那将会精神失常。在自己系统的背景下处理自身的问题，这样会更好一些。

当你观察过一些系统排列的之后，你就会见到，同一个参与者在不同的系统中会有不同的感觉，也可以看到，在同一个系统排列治疗中，感觉会不断地变化。局外人永远都无法说出某人在某个位置上会有什么反应。

家庭雕塑和家庭系统排列

海灵格：我还要做一些澄清，我们所做的是家庭系统排列，而不是家庭雕塑。家庭雕塑，是指按照一定的姿势和手势排列一个家庭，把人们的头部转向某个方向，等等。当代表们如此雕塑起来时，他们的体验完全由他们的位置决定，不能够无拘无束地注意治疗过程中出现的变化。如果只是简单地把代表们放进自己的位置，他们会在系统排列过程中，跟随自己内在感觉的变化。如果我替他们转动头部，告诉他们要看那个人，他们就不会让自己感受这个位置的影响，因为我限

制了他们的体验。

在感受家庭中动力的影响时，姿势和手势也会构成障碍。另一方面，系统排列为我们提供更好的家庭系统动力的画面，提供更好的系统怎样影响其成员的画面。很简单，让人一目了然。如果我们只是引导代表到某个和其他人相关的位置上，允许这一切影响他们，他们就会得到一些征兆，可能是脚软、愤怒、幼稚的想法或者差不多这一类的事情。当这些事情发生的时候，我们就会从另一个的层面得到信息，而不只是局限于参与者有意识的概念中。

问：在系统排列治疗中，我的手冷得可怕。我想那只是我在扮演这个角色时很紧张造成的，但也许是这个系统中的一部分。

海灵格：是的，那是很重要的信息。在你步入这个系统的时候，你必须忘掉自己，而变成你感受到其感觉的那个人。在那个角色中，你的感觉并不真的是你自己的。甚至你都不用这么想，“也许他在提示我和他有些相像”。你需要进行一些训练。

保罗：（谈到一次具体的系统排列）我看到父母和孩子这样相互对立的……

海灵格：（打断）这是你的解释。你正在做一些解释——因为在系统排列中他们双方是面对面的地站着，就说他们之间有对立——这是一种严重的错误。

保罗：但是，我真的有这种感觉。

海灵格：不，那并不是你真正的感觉，那只是你的解释。在这一类工作中，必须绝对地精确。只有实实在在地站在系统排列中时，你才能感受到它。代表们并没有对立的感觉。这是家庭系统排列工作的非常基本的原则。你必须忍受诱惑，不要根据自己应该有什么感觉的想像，对整个系统下结论。

保罗：那是不是说要了解当事人，就必须把自己摆在他的位子上？

海灵格：不，不是那个意思。如果你完全认同当事人，实际上你并不是对他们产生同理心。真正的同理心需要保持一些警觉，保持一段距离。如果你用这种警觉和其他人接触，你就常常能感觉到他们体验到的感受。特别是，您能感觉到

需要什么才能找到解决办法。寻找解决的办法和提问“问题在哪里”相比，需要的警觉性是完全不同的，当你找问题的时候，是无法产生同理心的。

最少的工作

问：在人们告诉你有关他们家庭的事情时，我注意到，有时他们还没有讲完，你就常常打断他们。为什么这么做？

海灵格：人们排列自己的系统时，常常会试图提供很多资料，比需要的多得多。他们这么做，会干扰代表们对系统的直接体验能力。太多资料造成的混乱比它的用途还要多。有经验的代表会说出重要的资料。当这些资料来自他们所体验的角色时，就会有不同的分量和影响。

有时候，人们也会排列出家庭里很多成员，比寻找解决办法必需的还要多。在解决问题的排列中，每一个非必需的人都会减弱画面的力量。因此，治疗师必须确信，只有对寻找解决办法必须的人，才应该被包括进系统排列中。人们有时候会说，“我祖母和我们一起生活”或者“我的保姆对儿时的我非常重要”。仅仅就身体上的亲近这一因素本身来说，并不能指明他就是系统里的成员，也不能指明它对解决问题很重要。

基本原则是：只要能解决问题，处理得越少越好。如果以后需要，可以在系统中增加成员，但是，对其他成员没有影响的代表，必须离开系统排列。排列太多代表，就会造成混乱。如果不断地把人带进来，然后又带出去，那么肯定就会干扰代表们。

家庭治疗和家庭系统排列

问：可以用家庭自己的成员建立家庭系统排列吗？

海灵格：没有必要用自己的家庭成员排列自己的家庭系统。用团体中的人做代表而不用本身的家族成员，系统排列会产生更加清晰的效果。一个家庭成员在

排列其他成员时，很难保证不把他们意识层面的关系排列出来。也就是说，会反映出他们对其他人的看法和感觉。这和我们寻找解决办法所需的资料相比，不是在同一个层面。这样做可能会引导出纯净、良好的关系，但是，却对家庭系统的动力一点作用都没有。整个家庭一起来做治疗的时候要很小心。当整个家庭一起来找治疗师的时候，孩子们便容易失去对他们父母的某些尊重。这种代价是相当沉重的，特别是对年轻的孩子来说。因此，我喜欢处理父母方面的问题。我对父母做家庭治疗，父母处理他们的孩子。孩子们甚至不必知道我们讨论过什么。某些时候，家庭里的一个成员从周围的群体中选代表进行家庭系统排列，家庭里的其他成员在旁边观看，这样也可以进行得很好。这种方法我主要是用于处理身患躯体疾病、可能受到系统因素牵涉的孩子。除此之外很少运用。那时，可以让父母中的一个排列他的家庭，而孩子观看。

当你在群体中建立自己家庭的系统排列时，你可以把系统排列中的解决画面装在心中带走，那些画面对整个系统都会产生影响。这是最好的结局，因为其他人一点都不需要知道治疗师曾涉足其中。家庭成员的尊严和隐私没有受到侵犯，责任仍然属于这个家庭，治疗师不需要唐突露面，隐藏在幕后就行了。一旦家庭动力的问题清晰明了，你可以采用任何方式的家庭治疗，只要它适合这个家庭就行。在只知道这些征兆，而还没有认识到其背后的系统动力时，家庭系统排列是很有用的。

系统排列的意义

海灵格：关于系统排列，我想多说一点，只是为了避免一些误解。系统排列是一些画面，就像是过去和未来的快照一样。同样，如同快照，他们不会显示出具体情况的全部真相，只是某些侧面。就像沿着大路前进时看到的风景点一样。如果人们试图根据系统排列做出人生重大决定，那是很容易出现差错的。在系统排列之后，最好的态度就是不要故意去做什么事情，而只是让新的画面自己发挥

影响。允许发生的事情给自己带来惊奇。

代表们的感觉揭示了部分真相，但是，他们并没有告诉我们过去真实发生过什么。他们帮助我们识别尚未认识到的、在系统中运作的力量，帮助我们找到解决办法。系统排列能做的就是这么多。

有一个男人曾经进行系统排列。他自己夫妻关系出现危机。在解决问题的排列画面中，他和妻子分手了，而孩子跟他。于是，他回到家对妻子说，“海灵格说我们必须离婚，而且我应该抚养孩子。”那绝对是断章取义，是对这种体验的可怕的滥用。这样对他的妻子很不公平，对这次经历也很不公平。

当太阳升起的时候，你能借助这些阳光，以允许这些光发挥作用，帮助你看清一切。过了一会儿，你看到你正在做的事情，要么看到的事情有所不同，要么你看到了新的可能性。然后，你就会按照自己的需要做自己的事情，而并不需要告诉人们这和太阳有很大关系。

标准的解决问题排列

海灵格：当你准备好寻找解决问题的系统排列时，你寻找的东西就是，每一个人特别是当事人都感觉良好的系统排列。你们曾经看到过代表们在这种状态下的反应，那就是当代表们突然间觉得“这就对啦”的时候。你必须经过反复实验来找到它。有一些标准你应该知道。虽然总是会有例外，但是，家庭关系系统中内在的基本法则如下：

1. 先到的人优先。
2. 在系统排列中优先权的顺序是顺时针排列。
3. 在同时进入家庭的男人和女人之间，通常是男人在前，然后才是女人。（参见第二章）
4. 在解决问题的排列中，孩子们通常按出生顺序，老大靠在母亲的左边。孩子们站在父母的对面时，系统排列通常会更宽松一些。（我曾经从一些家庭中

得到反馈，家庭成员在餐桌边按这个顺序坐下时，那顿饭吃的会轻松一些)

5. 死产的孩子通常按出生的顺序站在兄弟姐妹当中。流产的孩子，如果他对这个系统很重要的话，坐在父母的前面、靠着他们通常会觉得好一些。当他们处在这样的位置时，系统排列中的其他成员也会觉得轻松一点。流产的孩子不算在其他孩子中，他们影响自己的父母，而不影响其他兄弟姐妹。^①

问：你说，家庭中自然的顺序是顺时针排列。如果结婚不止一次，又怎么样呢？

海灵格：仍然是顺时针顺序：第一个家庭，第二个家庭，第三个家庭。例如，如果当事人是一个结了三次婚的男人，开始是第一任妻子，他们一起生的孩子站在妻子的左边；接着是第二任妻子和孩子；然后是他自己；最后是第三任妻子，他们一起生的孩子站在妻子的左边。有些时候次序会有所不同。不要认为事情一成不变，解决问题的排列常常会在这种基本形式上出现很多变化。

问：一个复杂的家庭不是从当事人开始排列吗？

海灵格：不，但是当事人一定要在中心。

问：因此，并不是按圆圈实际开始的方向来排列？

海灵格：不。通常，父母离婚的孩子站在自己父母的中间。家庭里的自然顺序是，年纪老的成员首先进入这个系统，最先到达。但是在两个系统之间，新的系统必须比以前的系统优先，否则就会造成混乱。现在家庭比早先的家庭优先。父母为了进入一个新的家庭，必需要离开原来的家庭，就是这个原因。这一点也有例外，例如寡妇和她的独生子。通常，在这种情况下，孩子在结婚的时候，会把自己的母亲融合到新的家庭中。当一个人拥有的家庭不止一个时，所有家庭就形成了一个非常复杂的关系系统。离了婚的人只是以伴侣的身份脱离了他的伴

^①这一观点，是海灵格早期的观点。在后来的著作中，海灵格认为流产的孩子对其他兄弟姐妹会产生某些影响。——译者注

侣，但是他们作为父母身份还彼此连结着。因此，只有承认这一点，解决的方法才可能出现，整个系统才能带到平衡状态。

问：我还是搞不齐楚，什么时候男人在前，什么时候女人占领导地位。

海灵格：代表们的反应是惟一的标准。如果你不肯定，两种方案都可以试一下。他们常常会一致说哪一种方案比较好。既然这一点让很多人困惑，我就再一次重复我的观察。

因为父亲和母亲在同一时间进入家庭系统，他们的排位由他们的功能和心理上的分量决定。负责家庭外部安全的人常常会有优先地位，那通常是男性。在某些情况中，即使女性没有负责家庭的安全，同样会有优先的地位。例如，由于历史原因，她的原生家庭的影响比较大，那么，家庭的幸福与否超越了男人的保护功能。在系统排列中可以自由地进行试验，以便明白哪一种序列参与者觉得更好。

当男人的位置被排到女人的左侧而没有合理的解释时，他会有表面上的“潇洒”，会试图离开自己的家庭，不想负责任，而那个女人通常会觉得无依无靠，非常孤独。只要男人站在另一边，他就会感觉到责任，女人就会感到受保护和帮助。

问：那不是就像家长式的顺序吗？

海灵格：我不知道。心灵只是按照自身的规律做出反应，和你脑中牢固的意识形态是毫无关系的。这不是按主观意识进行选择的问题。系统排列清晰地展示出，负责家庭的安全和生存空间的人就有优先权，他也是第一个进入关系的人。这不是人类价值观的问题，也不是说男人和女人谁更有价值。

附加说明

从我们处理过的很多对离婚夫妇的案例中发现，要他们改变自己的角色和功能，比他们想像的要困难得多。有些人说，那是因为男人和女人社会化的角色很难动摇，还有一些人认为生物学和原始的模式阻挠着改变。

对于这些言论，我们没有进一步推敲。我们观察到，当父亲竭尽所能去保护自己的家庭、为自己的家庭造福的时候，当母亲支持丈夫并跟随他的领导时，家庭通常会运作得更好一些。但是，对于很多家庭来讲，分配给男人和女人的传统角色已经不再合适了。那些角色和功能有时可以成功地互换过来。然而，当男人用相反的方式炫耀自己的力量，或者忘记妻子和孩子的兴趣和需求时，或者当妻子和孩子声称他们有领导的特权，却并没有一起真正接受责任和危险时，其结果总是对爱造成破坏。在伴侣和家庭遇到困难时，伴侣双方信念的不同常常是其中真实的家庭动力状况。

爱，要求家庭中全部的力量、特权、责任和自由都保持平衡和对称，家庭成员的功能和角色要保持系统上的适应。（亨特·博蒙特）

在过程中找到解决

问：你是如何找到解决方案的？

海灵格：在系统排练过程中解决方案会自动呈现出来。密切聆听代表们的报告，允许他们把你引向解决方案，这是绝对必要的。

在某些情况下，治疗师必须相信自己的感觉，特别是当代表们言行不相符合的时候。然而原则上还是要相信他们所说的话。常常会漏掉一些信息，这样引起的变化会让解决过程困难重重甚至渺然无期，那么你就必须停下来等待，直到获得足够的信息。

要记住，你主要是为当事人寻找解决办法，其次才是为了系统里的其他成员。我凭直觉相信，对家庭里的所有成员来说，最后的解决方案都差不多一样。然而，采取的步骤和带到系统里的人可以根据主角的不同而各异，也可能因为在童年时期被当做男孩或女孩而各异。

只有怀着谦恭的态度做这件事，才能为某个人寻找解决办法。在解决方案自己没有浮出水面的时候，你的工作并不是创造解决办法。如果试图这样做，你将

会搞得一团糟。我提到的谦恭，是要求在系统排列没有提供解决方案的时候，你必须同意维持这个现状，相信这个过程会自己继续下去。这种治疗方法并不是治疗师在为当事人做某些事情，这个过程中，治疗师的信任就会为当事人树立一个典范。

系统排列的解决画面如何引起改变

问：最后解决方案的排列过程，到底是怎样取得效果的？

海灵格：如果当事人看到解决问题的排列画面，把它记在心里，并不试图主动地做任何事情，那么，他就会产生变化所需的巨大的力量。解决问题的排列画面好像是一个无意识的画面，如果你让它运作，它就会发挥作用。如果你只是等时间，那就是再好不过了。就像大病之后渐渐康复一样，需要时间，只要过了一段时间，你就会再次康复。从完成解决问题的系统排列画面，到完全康复的过程可能会用几年的时间。并没有什么可测量的指标，但是你能明确地看到结果。

还有另外一个重要的问题。在你的系统中，没有其他哪个人必须为了你的改变而改变。你不需要其他人在系统中呈现不同的功能。整个家庭系统的转变是你自己内在画面转变的结果。偶尔，把系统排列告诉家庭里其他成员会有所帮助，但是，那仅仅是在合适的时候，由你不加解释地告诉他们。你只需要告诉他们发生了什么事情和你觉得怎么样。

当父母收到了适当的家庭画面时，画面就会影响他们的孩子。发生过什么事情，完全没有必要告诉孩子。系统的次序自己会发生影响，同时，你自己在心灵深处对它的尊敬也会发生影响。系统中的每个人都有好的位置，是好的解决方案的一个特征。如果解决方案的系统排列显示你还欠某人某些东西，你就必须记着这一点。有些人发现画出自己的排列很有用，或者在系统排列一段时间之后重温当时的录像带也会有所帮助。解决画面的细节常常会彻底忘记，只留下它的影

响。我记得曾经有一段对话，是说明画面怎样工作而不需要主动做任何事情的例子。

我会赔那辆摩托车

有一位同事请我共进午餐。她的侄女被家里赶出了门，和她住在一起。那个侄女大约20岁，曾经吸毒成瘾，在街头流浪，几次试图自杀。最后改头换面，来和姑姑一起住。她痛改前非，学会了做生意，终于变得有点像正常的年轻妇女。我的朋友告诉我，她侄女最近曾到危地马拉旅行，在那里借了一部摩托车，后来失事撞坏了。她就把摩托车扔在路边，继续上路。

我揣摩了一下这个故事，然后我说：“她最好赔偿那辆摩托车，否则就会重蹈覆辙。”我的朋友在午饭之后因为生意的原因，必须马上出发，在离开之前没有机会和侄女交谈。当天晚上，她的侄女致电到她下榻的酒店，告诉她：“我一直在想，我要赔偿那辆摩托车。”

那些画面就是这样运作的。我可以告诉你们很多类似的奇闻轶事。这就是“无为”的影响。好的画面可以让事情发生转机。当洞察力发挥作用的时候，我只需要保持集中自己的力量，新的图案模式就可能出现。当新的画面清晰地呈现时，我就能用最小的努力做必需要做的事情。我可以再告诉你们一个例子。

外婆的平静

治疗小组中有一对活泼的夫妻，30岁上下，有三个女儿，还怀着第四个孩子。第二个女儿有糖尿病，在我们建立系统排列时，女儿的代表非常紧张，找不到一个自己觉得合适的地方。然后我们把孩子的外婆和外曾祖母带进系统排列。她们两个名声不太好，当事人抗拒她们。但她们一进入系统排列，小女孩代表马上就变得平静。当我们把外婆放在她的身后，她就散发出

宁静和安详。当天晚上，父母从工作坊打电话回家，和孩子们交谈。后来，他们描述到，那个小女孩儿再也不像从前那样寂静无声，她已经可以和他们交谈了。他们完全惊呆了。两个月后，那个男人的弟弟来参加治疗小组。他到我身边告诉我，在系统排列之后，小女孩的血糖戏剧般地下降了，有三天时间不用注射胰岛素。后来回升上去，不得不再次注射胰岛素。

这好像在提示解决画面的好的影响被中断了，但是故事仍然显示出，可以通过让内在系统恢复良好状况从而促成这种变化。他们并没有告诉孩子任何事情。当他们系统的画面完整时，改变就可能出现。这里再给大家讲最后一个例子。

温馨的电话

在治疗小组中有一个男人婚姻出现了严重问题，他讲述了最近曾在报纸上看到自己的私生子在一次事故中身亡。他从来没有见过这个儿子，也不曾当面对他表示过关心。在孩子出生后不久，他就娶了现在的太太，并生了三个孩子。我们进行了系统排列，经过一连串移动变化，这个男人紧张激动地站在死去孩子的旁边。然后，儿子坐在父亲的前面，父亲把手放在儿子的头上。那个男人再也控制不住了，带着深深的悲痛和羞愧哭了起来。系统排列就此结束。

虽然他和妻子之间问题严重，妻子在工作坊那天晚上致电给他，充满柔情地和他交谈。那个画面突破空间距离用某种方式影响了他的妻子。这种事情发生过很多，我甚至不想推测它到底是怎样运作的。

叫停，困难而必须的干预

海灵格：并不是所有的排列总能找到好的解决。在你努力寻找却一无所获时，治疗小组的成员的興趣就会开始分散。如果你注意到这种情况的出现，就应

该停止了。通常是遗漏了揭示解决方案所需要的一些信息。观察建立系统排列的过程，已经为当事人提供了大量有用的直观反应，因此，在一般情况下我的原则是：在你还能控制的时候停下来会比较好。宁可少做一些，也不要冒险做太多。

中断系统排列

排列自己系统的当事人对代表有什么样的影响？是让代表们更清晰还是给他们制造混乱？这是需要密切注意的重大问题。有些系统排列非常清晰明了，马上就可以作用在代表们的身上；有些却非常散乱，代表们得不到真正的感觉，不知道发生了什么，忘记自己正被指定扮演的角色，如此等等。有了一些经验之后，你就能看到某个人集中精神、放松自己到了什么地步。

当事人真正集中自己的精神时，他们是缓慢移动的，慢慢地体会着每一个动作。他们会用手臂轻轻地带动每一个代表，好像身体的感触能够帮助他们得到那种“合适”的感觉。他们会把人们带到相应的位置上，调整好，和那个人一起呆在哪儿，直到觉得合适为止。接着，他们会继续安排下一个人。如果当事人想弄明白他们的安排有没有问题，他们就会本能地绕场走一走，从外面看一看自己做了一些什么。这类事情，我不会告诉参与者太多，因为我想看一看他们如何自然地进行下去。

如果当事人建立系统排列时没有这种真诚的尊敬，那么，就会给治疗师带来困难和挑战。每一个观看的人都能无意识地看到治疗师是否真的控制了形势，注意到了变化。如果治疗师没有注意到，就不如卷起铺盖回家，因为，这样下去不能获得真正的信任。在我们心灵中有一些东西，可以识别治疗师是不是真正地尊重生命。在处理生命和死亡方面的问题时，如果治疗师容忍当事人采取散漫和轻佻的态度，那么只有傻瓜才肯展示自己内心的真实世界。

为了说明这一点，我给大家讲一个真实的故事。

我不尊敬锯子

两年前，一位朋友来访。入座之后，他告诉我他的大儿子曾经学做木工。有一次，儿子的腿被电锯严重锯伤，必须去医院手术治疗。手术结束后，医生说伤势不很严重，可以完全康复。儿子看着父亲说：“我对那把锯子不尊敬。”

当我注意到某个人正在按照事先定好的计划建立系统排列的时候，通常会停止这次系统排列，并告诉每个人我不会处理这种系统排列。这一类系统排列得到的只是思想上的构造，而不是真实发生在家庭里的画面。在建立系统排列之前，不要在思想上建立排列的画面，这样常常会更有效果。中断一个系统排列是系统心理治疗中最艰难的干预，但它也是最有效的一种。

如果人们问我，是排列他们自己家庭过去的样子还是现在的样子，我也会停止工作。如果他们试图根据我的要求建立自己的系统排列，那么，他们就没有尊敬自己心灵中的事实。如果他们根据有意识的策划设法创造画面，就会妨碍有帮助的画面自发地浮现出来。在建立系统排列之前，思想上没有任何预设画面，效果通常会更好。

系统排列中可重复的模式

海灵格：运用系统排列的治疗师，或者准备做这类工作的人，常常有兴趣知道在系统排列中出现的模式是否有特别的意义，对某些特殊的动力是否有特别有效的解决办法。我的经验显示出，事实上会有这种情况。然而，目前来说，这一工作只有一些的假设。如果我把所有的知觉都列出，可能会引起人们误解，让人们把假设变成结论。任何妨碍人们自己学习看的事情，我们都要小心提防。我确信最好的学习是来自个人的经验。

有一个经验法则：假设每一个系统排列都是独特的，对治疗师的工作来说，

在和参与者敏感的对话过程中，去发现独特的解决方法，这可能会更好。

其他关系系统中的系统排列

海灵格：有些时候你可以把系统排列运用到其他关系系统中，尝试着去了解其中隐藏的动力。可以让小组的参与者扮演机构里的成员、公司里的雇员、某人的职业或生活中其他重要部分。在一次研讨会上，一位参与者常常有沉重的感觉，不知道自己到底有什么烦恼缠身。在系统排列中，他将他自己、精神分析、轻松、药物以及精神寄托等角色进行排列，然后把他们排成一个顺序，从而让每一样东西在他的生命中都有了适当的位置。

当一个人有两种职业，或者父母双方来自两种不同的国家和文化时，这种技术也很有用。进行这类情况的系统排列，能够让两种因素的重要性都被承认，也可以让你在两者之间找到适当的平衡。在看一个更大的系统整体时，为了得到全面的看法，运用系统排列是一种绝好的方法。

夫妻关系的系统排列

海灵格：在研讨会上，有一对夫妻要求处理他们的关系，我首先会让他们其中的一个排列他们的关系，然后让另一个用相同的代表再进行排列。代表们一直站着，第一次排列结束之后，另一个伴侣再把他们排到新的位置上。有些时候你可以看到其中一方不想进行排列，问题也就清晰可见了。在这种情况下，代表们对两次系统排列中感觉的比较尤其重要。

伴侣双方结合在一起时，每个人都带着一个内化的系统。例如，如果一个女人把扭曲和失常的家庭系统内化，那么，她对男人的感觉就会被扭曲，男人对她的感觉也将被扭曲。当伴侣双方排列了他们之间的关系以及原生家庭里的重要成员时，他们就要面对伴侣之间更加完整的画面，要面对更加真实的客观情况。

内化系统被排列到一个序列中之后，他们双方的感觉也就会变得更加适合。

这一点在这种伴侣关系中的影响是非常强有力的。

第二节 注意事项

在进行系统排列和寻找解决方案时，要考虑以下几点：

对当事人的指导

1. 解决的问题应在真正需要的情况下，才进行系统排列。仅凭好奇心是不够的。
2. 选择代表后，按照自然的顺序安排他们，首先是父母，然后按兄弟姐妹的顺序。这样会有好处。在系统排列自己开始运作之前，重复说出每个人的角色是有帮助的，可以检查清楚，避免混淆。
3. 不要对一个角色的性格、行为或思想进行描述。对于系统排列来说，只有真实事件的信息才有帮助，例如疾病、残疾、分离和对生活有影响的行为等等。对自己家庭成员性格的描述会干扰代表们对家庭系统动力影响的感觉。
4. 平心静气，把自己的精神集中在对家庭的“感触”方面。所有如何排列自己家庭的想法和计划，都会干扰有用的信息。只有在完成所有排列之后，系统排列才会呈现出来。允许自己对呈现出来的状况感到惊奇。
5. 在你为每一个代表寻找合适的位置时，用手带动代表，和他一起走到那个位置上，以便自己能感觉到这个代表到底排列在哪里。把他们稍微移动一点点，都可能会有很大的差别。
6. 寻找适当的位置，不要固定他们的姿势和动作，不要告诉他们目光要看哪里。
7. 把代表们排列完之后，在系统排列的外围走一圈，做一些细微的调整，再一次说出每个人代表谁。

对代表们的指导

1. 平心静气，集中注意力体会自己在这个位置上的反应。你的任务就是让这个位置影响你，尽可能简单明了地把自己的变化报告出来。
2. 根据自己见到的东西，来断定自己应该有什么感觉。如果你什么感觉都没有，就实话实说。
3. 无论你注意到这个地方对你有什么影响都要说出来，别理会可能是什么，特别是你的感觉和自己的价值观、道德观相违背时。
4. 不要担心感觉到底是自己的反应还是这种情况下的反应。治疗师会识别的。
5. 报告你感觉到的东西，而不要解释。在感觉出现的时候信任它们。
6. 只报告这个位置怎样影响你，而不要有任何其他的意图，这包括在自己心中出现的某些想法和画面。经验多了之后，你就会对该说什么、不该说什么有一个明确的判断。

对治疗师的指导

1. 你要以找到解决办法为取向。你必须寻找它，但是不能创造它。你的任务并不是创造解决办法，而是根据系统排列中的提示寻找它。
2. 找出那些人，那些曾经被排除在外或被遗忘，却仍然对系统有影响的人。
3. 你必须站在那些系统中被辱骂、被憎恨、被蔑视以及被遮掩的人旁边。在虐待案例中，通常是指那些作恶者。系统中的全体成员都被代表出来时，才能找到解决的方法。
4. 寻找那些想离开的人、必须离开的人和那些必须让他们离开的人。
5. 相信代表们的报告。
6. 相信自己的感觉，甚至在感觉和代表们的感觉有出入的时候。
7. 当你注意到下列情况时，就要停止系统排列。
 - 主角不太严肃

- 当事人不能够集中精神，不能够和每一个代表很好地接触。
 - 主角没有寻找系统排列的“感觉”
 - 缺少重要的信息
 - 看不到解决方案
8. 尽量简化，把解决方案所必需的人数减到最少。
 9. 注意群体成员的情绪。如果群体成员不能认真、集中，肯定是哪里出了问题。

对寻找解决方案的建议

1. 先进入系统的人比那些后来的人优先。顺时针排列，后来的人站在先前来的人的左边。父母双方排列时相等，但是，首先排列哪一个人，根据他们在家庭中的功能，每一个家庭都不尽相同。
2. 两个系统之间，后来的系统比早先的系统优先。因而，现在的家庭要比原生家庭优先，第二次婚姻要比第一次婚姻优先，以此类推。如果一个人在一次婚姻中和其他人有了孩子，这后来的关系要比最初的关系优先。
3. 当一个男人和一个女人被排列成相互面对面的时候，提示他们之间性行为已经中断了。
4. 当母亲选择一个女人代表她的儿子时，要怀疑存在发展成同性恋的系统压力。
5. 当一个参与者有离开房间或者系统排列的冲动时，要怀疑有自杀倾向。
6. 如果父母中的一方曾经在以前的关系中形成紧密连结，新的伴侣常常需要站在他和旧伴侣之间，否则旧的伴侣关系就难以分离。如果他和一个大系统中的几个人都有连结，就会变得很复杂，里面会有很多例外情况，特别是在其中一个或多个关系中有孩子时。
7. 当所有的代表都面对一个方向时，表明正在寻找他们前面缺少的人。

附加说明

参加我们治疗的人来自世界各地，有各种各样的种族文化背景。他们对系统排列治疗的评价非常高，认为就好像对轮子进行了彻底改造一样。很多文化中的本土治疗师已经在运用这些方法，让运作在关系系统中隐藏的系统动力变得明显可见。这些反馈的信息令人欣慰。很明显，很多本土文化的宇宙观和世界观，比起控制西方人思想长达几个世纪的直线因果思想，更有整体性和系统性。如果系统排列在治疗上的应用，能够使这众多的思想世界在建立沟通和增加理解方面取得一些意想不到的效果，我们真的会非常高兴。（亨特·博蒙特）

第三节 治疗性故事

问：您讲的故事和轶闻非常优美动听。我常常似懂非懂。但是，它们仍然对我有很强的催眠作用。

海灵格：如果我直接告诉人们应该做或者不应该做某件事，他们就会觉得有损于自己的自控和尊严，因而拒绝接受。如果有一些方法，在指出有改变可能的同时，又不要求他们放弃自我控制，那么他们就能听进我提供的资料，然后由自己决定是不是适合。

这就是讲故事的作用。人们可以听这些故事，但不需要承诺自己非得改变。那么，人们就能从故事中吸收自己需要的东西，抛弃其他的東西。人们没有必要和我发生冲突。事实上，他们会完全不记得我。当我们看电影的时候，我们并不需要知道谁在操纵放映机。我们只是看电影，看完之后回家就是了。

尿床的故事

有一位父亲问我，怎样才能让自己的女儿不再尿床。我告诉他，他可以告诉女儿，和她母亲结婚的时候自己是多么高兴，不要郑重其事地，只是用

一些平常的句子，很随便地从其他话题中转入。然后告诉女儿一个她耳熟能详的故事，例如小红帽的故事，但是要作一些小的变化。

小红帽去她奶奶家，到那里的时候，她注意到屋顶在漏水，房子的门口湿了一大片。因此，小红帽走进储藏室，拿了一些稻草，塞住了那个洞。后来，门口再也不会弄湿了。然后，她带着一篮子糖果走进房间。奶奶看到她很高兴，她们一起开心地玩了起来。

或者是白雪公主的故事：有一个小矮人来到白雪公主面前说：“我的房间漏水，雨水会滴进来。”白雪公主叫他不要着急，她会处理这件事的。白雪公主抬头看了看房顶，看到上面有一块木板松了，那地方很高，小矮人够不着。白雪公主用力踮起脚尖，才够到那个地方，把木板放回原处。小矮人甚至忘了感谢白雪公主，因为一切恢复了正常，他都想不起这件事情了。

或者告诉她一个水龙头的故事，水龙头不断地滴水，直到白雪公主把她关紧才停止。要么是一个小女孩儿坐在厕所马桶上，突然一个陌生人打开门往里边看。当他看到小女孩在里面的时候，很快把门关上走掉了，而那个小女孩儿一直连一点声都不敢出，这时候才松了一口气。

你明白用最后一个故事进行干预的催眠治疗背景吗？当她想像陌生人进来的时候，小女孩的膀胱括约肌会自动地收缩。这是源自米尔顿·埃里克森最著名的干预方法。

六个月之后，父亲向督导小组汇报发生的事情，干预已经取得成功。对他来说，最有趣的是小女儿对故事中偏差的反应。一般情况下，像很多小孩一样，她会执着于故事的精确性，但是，对这一次偏差她却没有提出抗议。

他的经历，告诉我们一些对心理干预很重要的事情：因为他发现，用讲故事的方式和女儿谈论尿床的事情，是一个非干涉性的、同时带有尊敬的方法，小女儿会感觉到他的尊重，而不需要提防他的干预。她没有认输或失去面子。父亲的

行为包含着爱。在非干涉性的充满信任的空间里，一些东西可以发生变化而不需要直接的谈论。

第四节 去除束缚，创造自由

海灵格：在治疗中，你经常可以观察到，人们正生活在某些内在的画面和模式之中。交互分析疗法把这些画面称为剧本。这些画面有两种不同的起源：一些起源于个人的经历和创伤，一些起源于系统牵连。当一个孩子有一次创伤经历之

注意力从基本的信息中转移开来。在侏儒怪这个故事中，转移我们注意力的就是那句话，“真幸运，没有人知道我叫郎波尔斯蒂尔德斯金（rumpestiltskin）。”对于选择这个故事的人们来说，侏儒怪是人们经历被送走或被遗弃的一个画面。例如，一个小女孩儿，在母亲死亡或者离开以后被父亲遗弃的经验，或者是一个母亲抛弃自己儿子的经历。有些是有一个被送走的兄弟姐妹。当我怀疑可能有这种情况的时候，我会告诉他们这个故事的另一个版本，给他们一个认识隐藏动力的机会。

侏儒怪

皇后为了搞清楚小矮人的名字，派使者到了自己国土的最远的角落。经过多少个月夜以继日地搜寻，使者及时地赶了回来，告诉皇后已找到了她想要的答案。皇后即刻就想知道是什么名字，但是，使者摇摇头说，只有在小矮人来带走公主时，他才能告诉女王。

约定的时间到了，小矮人走过来要带走公主。他问皇后：“你知道我的名字吗？”

皇后问旁边的使者：“他叫什么？”使者说：“郎波尔斯蒂尔德斯金。”

“郎波尔斯蒂尔德斯金”皇后说。小矮人说：“但是，那是我残疾的哥哥的名字，他已经被送给别人了。”

在童话故事中反射出的第二种模式，常常由系统牵连引起，与个人亲身的经历无关。在当事人认同只有成年人才能经历的故事，例如奥赛罗或者奥德赛时，根据我的经验，他们最有可能认同了自己家庭系统中的某个人。这一类型的著名故事和神话有很多，让孩子和成人都很迷恋。尽管他们说不出原因，但我相信这些故事和另外一个在他们家庭生活中扮演重要角色的人有关。那是一个悲惨或者不幸的人，是一个让家庭闭口不提的人，或者是让位给其他人而自己离开的人。

这样的故事是真实生活事件的文学画面，影响着家庭系统的生活。讲述这类故事，就是允许缺席的人重新出现，即使只是象征性上的允许也好。

在治疗中，不管你的内在画面和自己个人经历有关还是和系统动力有关，也不管这个内在画面是束缚你还是释放你，要识别它还是有法可行的。我发展出一种方法，可以帮助当事人识别这种对他们很重要的剧本或画面，那就是告诉他们下面这个故事。

人生如戏

从前，有个人决定要退休了。他辛勤工作了一辈子，现在也该为自己做点事了。他离开自己的家，准备去别的地方。经过一段时间的漫游，来到一座挂着巨大招牌的房子前，牌子上写着：“世界大剧场”。

他想：“这个地方不错”，然后买了一张票。票价并不便宜，但是，他告诉自己没有关系。他走进剧场，坐在舒服的椅子上，靠在那里等候开场。灯光慢慢地暗了下来，幕幔拉开了，演出开始了。他一边观看，一边想到：“我知道这出戏是改编自文学作品的。绝对没有什么新鲜内容。”当他继续观看的时候，他注意到，就是这出戏，自己曾经在里面扮演过主角。

问一问自己：“这出戏叫什么名字？”这出戏，可以从一部文学作品、一出戏、一场电影或某个人的生活故事中找到。当你发现这出戏的名字时，可能会有一点惊奇，可能会稍微让人有点难堪。

第五节 治疗的仪式

具有疗效的仪式必须以爱为前提，用于为爱服务的过程中。为了其他的原因、试图改变事实的仪式是没有疗效的。有治疗作用的仪式包括一些动作，只有在每一个参与者都凭着内心的真诚完成这些仪式动作时，它才会有治疗作用。在

当事人认真地完成有疗效的治疗性仪式后,他们生活中的系统动力就可能被改变和塑造。那就是说,在治疗环境中采取的仪式能够改变当事人对世界体验的内在画面,也可以影响当事人在家庭中的处境。当事人常常报告说,治疗小组中完成有疗效的仪式之后,家庭其他成员的行为都会随之改变。对外联系、重生和鞠躬是三种非常有效的治疗性的仪式。

对外联系

问:你常常谈起“对某一个目标进行对外联系”。你能解释一下有什么用意吗?

海灵格:有两种常见的情况,会造成关系中的困难。第一是无意识地认同了系统中另外一个人;第二种动力,就是朝某个方向对外联系的自然过程被中断。当小孩子由于死亡、疾病、环境或者其他的经历,导致对某个所爱的人对外联系的自然过程被中断时,这种过程就不能适当地发展出来。这样的中断,常常会伴随强烈的受创伤感、被拒绝感、绝望忧伤、自暴自弃和憎恨。这些感觉会掩盖了原始的爱,但这仅仅是爱的另一面。当幼小的孩子不能和自己所爱的人发生联系时,他们就会有一种强烈倾向,感到自己被拒绝,好像自己做错了什么一样,从而会停止向这个方面发展。这样的人,每当他们在以后的生活中想和另外一个人发生联系时,他们受伤害的记忆就会无意识地浮现出来,并中断这个过程。他们的反应就好像以前受到的伤害一样。这并不是原发的创伤,不能支持当事人对外联系,而是阻碍这个过程发展,不让其实现目标的一种派生感觉。

有时中断对外联系的过程,就好像肌肉紧张、头痛或者自我毁灭的行为。例如,“我绝不会示弱”或者“什么也帮不了我”。这样的人,并不会继续完成对外联系工作直到接近自己的目标,而是向后退缩,陷入“接近-闪避”的恶性循环中。这正是神经质行为的基础。当一个人在对外联系的过程被中断的情况下变得很愤怒时,如果治疗师鼓励她表达自己的愤怒,而没有找回基本的爱和信任,那

么，这种中断的过程就会进一步加强。

具有遮掩和防卫作用的情感，表达出来的时候越是痛苦，当事人就越没办法早点找到解决办法。只有在这个过程达到自己的目标并完成以后，解决方案才可能出现。我们可以在治疗过程中伴随当事人重新回到中断的那一点，然后帮助他完成这一过程。治疗师或者治疗小组的另一个人，可以扮演父母中的一方，然后让当事人真实地练习，最终完成这个过程。当他完成了这个过程并得到新的体验时，其他的对外联系过程就容易多了。整个过程通常只需要15~20分钟。

有很多技巧可以完成这样的过程，例如，催眠治疗、拥抱疗法和某些身体或动作形式的工作。我所用的方法是把原始疗法、神经语法程序学（NLP）和催眠治疗综合在一起。原始疗法可以用来处理因为父母亲离开而在某些方面引起的原始伤痛。在发生原始伤痛的地方，对外联系的过程被中断了。伤痛只能够确定对外联系的过程已经中断，但是对解决毫无作用。我从来都不注重鼓励痛苦情绪的表达，而是要完成对外联系的过程，这个工作完成之后，爱就会自然地流动。

问：表达伴随的愤怒感和完成被中断的对外联系，这两种完成过去尚未完成状况的方式，你在这两者之间做的区别让我很感兴趣。请你再多说一些，好吗？

海灵格：好像我们刚才谈的那样，对于一种情绪来说，是对某些状况适当反应，还是在扭曲或维护那未完成状态，我进行了区分。当某个人在受虐待或者伤害时，可以说这种伤害是一种适当的反应，可以帮助当事人结束这种状态。但是，在治疗状态下出现的很多反应，都是在维护对外联系过程的中断状态。仔细看看你就能看到，情绪的表达到底能不能帮助我们找到解决方案。长时间地表达那种派生愤怒，是具有破坏性的。在对父母的关系中，只有在接受父母现实中的样子之后，解决问题的方法才能出现。那就是说，要掌握好对外联系过程。

重生

问：有时候，你会让人们经历重生。什么时候做这个比较合适？

海灵格：当问题涉及到一个人的经历或创伤时，我会用这种方法。例如，在涉及出生创伤的时候，对母亲的联系过程在出生的时候就已经中断。那么，让当事人重新经历出生过程就比较合适，重建和父母之间的联系，并背诵“生命之初的祈祷”。

对母亲的联系过程和接受母亲的体验，是我们所有关系中最基本、最强烈的体验。即使我们和母亲之间的连结在幼儿时期没有成功，很多人仍然能够通过重生这个治疗仪式重新建立起连结，从而得到适当的帮助。

问：具体怎么做？

海灵格：我综合NLP和原始疗法，把正面的经验和负面的经验结合起来，因此他们会相互平衡。操作起来非常简单，但必须选择好时机。当你把握到对当事人最好的时机时，你根本就不需要做太多事情。我只是说，“在生命的时间长廊中慢慢地往回走，当你到达你要停留的地方时，就停在那里好了。”那么，一二分钟后，当事人就会开始抽泣或流泪。我就会问：“你现在多大了？发生了什么事？”如果进行顺利的话，当事人就会把你带到他出生的经历中。我会帮助当事人用好的方式重新体验出生的经历，我紧紧地抱着当事人（或者让小组的其他成员这么做），以便不论有什么感觉出现，都可以让她感到安全。有些时候，进行这类工作之后，我会邀请人们看着自己父亲或母亲的代表，朗诵“生命之初的祈祷”。

生命之初的祈祷

亲爱的妈妈，

我接受你给我的一切，

所有这一切，还有全部后果。

我接受你为之付出的代价，

和我为之付出的代价。

我将做一些有益的事情，

来纪念你、感谢你和尊敬你。
 你的付出肯定不会白费，
 我会牢牢地抓住它，把它放在我心中。
 就好像你做的一样，
 我会尽力把它传下去。
 我接受你做我的母亲，
 你也可以把我当做你的孩子（儿子，女儿）。
 只有你才是我的母亲，我是你的孩子。
 你很伟大，我很渺小。
 你付出，我接受。
 亲爱的母亲，
 很高兴你接受父亲做你的丈夫，
 你们两个是我真正的父母。

亲爱的爸爸，
 我接受你给我的一切，
 所有这一切，还有全部后果。
 我接受你为之付出的代价，
 和我为之付出的代价。
 我将做一些好的事情，
 来纪念你、感谢你和尊敬你。
 你的付出肯定不会白费，
 我会牢牢地抓住它，把它放在我心中。
 就好像你做的一样，
 我会尽力把它传下去。

我接受你做我的父亲，
你也可以把我当做你的孩子（儿子，女儿）。
只有你才是我的父亲，我是你的孩子。
你很伟大，我很渺小。
你付出，我接受。
亲爱的父亲，
很高兴你接受母亲做你的妻子，
你们两个是我真正的父母。

出生之后能被接受，这种感觉再好不过了。因此，我帮当事人找到可能是最好的经历——出生之后被人接受的经历，并用它作为基本手段，帮助当事人处理他们自己的创伤经历。建立这种出生时被接受的经验之后，我让他们掠过自己的记忆，掠过所有的创伤，回到现实中来。用这种方式，负面的经验被最原始的正面经验包容和转换。所有幼年之后的创伤，都可以用这种基本手段，在适当的时机进行处理和补偿。我和他们一起重新进入他们的创伤，带他们重新审视每一次经历，直到他们完成整个过程。然后再继续下一步。有些时候，需要花费多个时间段的分析治疗，可以被浓缩到一次会面中。然而，这是和系统治疗不同的个体治疗。这是我工作的另一面，可以补充系统性的工作。

鞠躬和起立

在适当的人面前满怀敬意地鞠躬，这种仪式可以恢复系统的平衡和秩序。在我们的文化中，这一动作会让很多人感到为难。鞠躬作为一种尊敬的动作很容易和卑躬屈膝、没有骨气的屈服相混淆。当我们向值得受我们尊敬的人鞠躬致敬的时候，心灵和肉体都会有放松的反应和轻松的感觉。良好的感觉，会有良好的结果。

当我们拒绝向一个应该得到尊敬的人表示致敬时，灵魂和身体就会显得紧

张，会有吃力和沉重的感觉。因为我们是没有任何理由拒绝的。

当家庭没有遵循爱的法则时，孩子们就必然会变得忽视自己的心灵，以后他们就认识不到对他们来说什么是真实的、什么是合适的。他们会拒绝向应该受尊敬的人鞠躬，会坚持不尊重那些应该受尊重的人。和对外联系一样，鞠躬也是身体和心灵双重的过程，在系统排列中整个家庭系统被呈现出来的时候，是很容易完成的。家庭系统的完整性，使这一过程变得顺理成章。

跪下来

有一个女士在工作坊中讲述了她和父亲很难相处。她说父亲对她和她的母亲做了很多让人毛骨悚然的事情。当她准备好进行自己的家庭系统排列时，治疗师问，她父亲的家庭中有没有人很早死去。她回答说：“有。父亲有七个哥哥和一个姐姐都在战争中死去了，祖父和祖母也被杀死了。家庭中只有父亲得以逃生。”当死者的代表在父亲代表的身后排成半圆形时，每个人都感受到了他那沉重的命运，这个女人不由自主地深深地抽泣起来。她用手捂住双眼，头垂了下去，下巴贴着胸口。强烈地抽泣过去之后，治疗师引导她注意头部的自发运动，让她继续完成下去。她注意力内敛，自己体会这个动作应该怎么做。这个姿势她保持了很长时间，泪如雨下。4个月后，在另一次小组治疗中，她汇报说，虽然她已经有45岁了，还是出乎意料地又怀孕了。除非当事人站起来继续走自己的路，否则鞠躬的过程就不算完成。适当的鞠躬，可以释放爱，让爱流动。

第六节 圆形座位

问：你主要是在治疗小组中进行治疗，你主持的治疗小组和我以前经历过的任何一个都不一样。关于这些你能说点什么吗？

海灵格：好的。我的治疗小组和常见的心理动力治疗小组不一样，不鼓励小组成员相互之间进行解释和对抗。为了减少成员之间的相互影响，我采用圆形座位。在圆形座位中，每一位参与者都有机会，一个接一个地报告自己经历的事情和自己手头上的工作。在这个圈子中，我处理单独个体的时间很少超过10分钟，但是，这些短时间互动的作用会延续下来，会在整个研讨会的过程中一直起作用。其结果是，对人们的某些干预可以持续四五天。我做很少的工作，留下很多时间，让人们反省，因此没有人会觉得负担过重，任何时候也不会有人觉得压力太大而承受不了。

在动力性精神治疗小组中，每一个参与者都可以解释其他任何人。每个人都很坦白，很容易被其他人攻击。当参与者的人格不是很强硬、不是很牢固时（或者没有经历过小组治疗），他们就很容易受到群体动力的追逐，表现出集体的防御。某些重要的话题就会被系统遮盖住。

小组有一个强烈的倾向，会引用某些原则，作为小组的规则。例如，“没有小组成员的一致同意，什么也不能做。”在小组生活中，得到一致同意是很重要的。但是，当它变成一个绝对的规则时，弊就大于利了。那么，那些不是真诚希望探索自己心灵深处某些事情的人们，就会引发出一些妨碍，阻断整个小组的进程，干扰其他成员所做的事情。如果“干扰有优先权”这样的原则变成绝对的规则时，那么随便哪个人都能让治疗小组土崩瓦解，不管多么琐碎的事都可以造成干扰。采用圆形座位，小组成员之间的互动就没有那么方便，人们就难以干扰其他人的工作。没有人会被攻击，没有人会被责备或赞扬。（小组治疗过程中，赞扬和责备一样都是一种破坏。它会直接把参与者的注意从实际经验中引开，而受到其他成员的影响）圆形座位让每一个成员在小组的过程中感到相互信任，能够呈现出自己的问题，在一种安全的背景下处理自己的问题。

这种对个体尊重、友爱和支持的态度，会在小组中建立起一种无意识的团结，这种团结比起以精神动力为导向的治疗小组，更有精神上的融合。

圆形治疗小组的记录

以下的记录取自一次六天的研讨会，是第三天早上圆形治疗小组的记录。早些时候，已经进行了一个参与者原生家庭的系统排列，关于这次系统排列的许多解释已经省略了。记录从稍后的对话开始。

莎拉：昨天散步的时候，我有一种体验。我沿着一条小溪走着。突然，我觉得自己好像做错了什么似的。这种感觉很强烈。让我觉得罪责愧疚。我爬到山上，走出森林，突然眼前一亮。我觉得越来越轻松，傍晚的薄雾从草地上冉冉升起。（停下来，绞尽脑汁地想）

海灵格：对你的体验，我想说几句。如果你承认并接受自己的罪责愧疚，你就再也不会觉得罪责愧疚了。它就会变成你行动的强大动力。你仍然清楚自己的愧疚，但是，你却感觉不到愧疚感对自己的压力。在你拒绝对自己罪责负责任的时候，罪恶感就会越来越严重。那么，愧疚感赋予你行动的力量就被切断了。当你对着自己的罪行充分敞开自己时，你就得到力量，来支持你做有益的事情。

你的画面完美地描述了这一切。你让自己感觉到自己的愧疚，对它敞开自己，并让自己觉得轻松。只留下那些支持你做有益事情的东西。如果你封锁自己的愧疚，你就做不到这一切。现在你能做到了。

只要自己感觉到愧疚不安，并试图对曾经做过的事情进行补偿，我们就会觉得受到限制，喘不过气来。如果我们能从自己的愧疚中吸取力量，结果就完全不同了。例如，当我做了一些事情让受害者和作恶者和解时，或者当我做一些事情帮助另外某个人时，那么，这些事是因为受害者的牺牲才能做成。

如果这里不是一个训练小组，如果你不是一个治疗师，莎拉，我就什么都不会说，因为一切重要的事情早已经发生了。

有一个著名的故事，是关于世界的奥秘和智能的。故事告诉我们，世界的奥

秘和智慧记录在一本预言书中，这本书放在意大利境内一个隐秘的洞穴里。如果有人找到通往洞穴的路，打开那些书，学到那些关于世界的智能，所有的书都会就此消散。无论如何避开我们的好奇心都是必要的，因为伟大的奥秘和智慧自己会保护自己。

安吉拉：我仍然在想着怎样才能让自己安静。我记得曾经读过的一些祈祷的文章，祈祷有五个特性：信任、静心、感激、责任还有其他的東西。我很喜欢那篇文章和那些词语。但是，我总是遇上同样的问题：怎样才算是静下心来？我总是担心……

海灵格：（打断）现在我告诉你一些关于静心的事情。有的人闭上眼睛，想让自己空空如也，他们把这称之为静心。我觉得很奇怪。当我打开双眼和双耳，吸纳自己周围丰富的世界，并允许他们进入自己的身体时，才是真正的静心。这才是真正的物我两忘。还有什么，安吉拉？

安吉拉：没有，已经够了。

约瑟夫：我现在有很多想法和感触，我要理顺一下，下一个吧。

鲁思：我也是，请下一个吧。

史蒂文：我还在想你对莎拉说的话。（看起来很沮丧）

海灵格：我不是十分相信你，史蒂文。

史蒂文：我一点也打不起精神来。（耸耸肩）

海灵格：没错，你在跟我们玩老鹰捉小鸡的游戏。（史蒂文木然无语、若有所思。长时间的停顿）如果你自杀，你的孩子会怎么样？（停顿）你会欠活着的人一个解决办法，史蒂文。（沉默）我给你讲个故事。

爱

从前，一个人在晚上梦到自己听见神灵对自己说，“起来，带着你的儿子，你那惟一心爱的儿子，一起到山顶上，我将会在你面前显灵。在那里，

用你的儿子来拜祭我。”

第二天早上，那人醒来了，看看自己的儿子，那惟一心爱的儿子；看看自己的妻子，孩子的母亲；最后看了看自己的神灵。他带上儿子，和他一起爬上了神灵显灵的山顶，在那里建了一座祭坛。突然间有了另外一种念头，他用一只羊来祭神，而没有用自己的儿子。

儿子怎样看待他的父亲？

父亲怎样看待他的儿子？

妻子怎样看待她的丈夫？

丈夫怎样看待他的妻子？

他们怎样看待神灵？

如果有神灵的话，神灵怎样看待他们？

另一个人在晚上梦到自己听见神灵对自己说，“起来，带着你的儿子，你那惟一心爱的儿子，一起到山顶上，我将会在你面前显灵，在那里用你的儿子来拜祭我。”

第二天早上，那人醒来了，看看自己的儿子，那惟一心爱的儿子；看看自己的妻子，孩子的母亲；最后看了看自己的神灵。他面对面地看着自己的神灵并回答说：“我不会那么做。”

儿子怎样看他待的父亲？

父亲怎样看他的儿子？

妻子怎样看她的丈夫？

丈夫怎样看待他的妻子？

他们怎样看待神灵？

如果有神灵的话，神灵怎样看待他们？

这是故事的结尾，但是我会为你另外加一点，史蒂文。

第三个人在夜晚梦见他听到神灵的声音，如此等等。他起床后，看看自己的儿子，把他带到山上，建了一座祭坛，把儿子杀了。

回家之后，跟着他也自杀了。

我的评论是，那个孩子太可惜了。

自杀是责任和愧疚可怜的替代品。这样的赎罪方式跟愧疚本身一样，都是那么丑陋。这比起一开始就采取适当的行动要容易多了。因此，史蒂文，我已经告诉你这并不可行。还有其他事情吗？（史蒂文摇摇头）

好。艾琳，你现在怎么样？

艾琳：在上午的冥想期间，我想起我的名字，就是我一个姑姑的名字，而她很早就死了。我能感觉到，在我周围有些东西正在支持着我。

海灵格：噢！我想知道你是从哪里得到这种感觉的，但是，如果它对你很重要的话（停顿），对这一类情况，这里有一些神奇的定式。这么多年来，对不同的情况，我发现一些神奇的定式。我对它们了解得还不够，但是它们仍然还会有效。当我得到一个这样的句子时，我就觉得好像得到了一个很大的礼物。你可以用这样的定式：“亲爱的姑姑，你死了……”

艾琳：（嬉笑地打断）……我还活着！

海灵格：不，如果你想知道，就必须很真诚，要不我就继续下一个人。（长时间的停顿，艾琳仍然揶揄地笑着，不出声）好，她没有把握住机会。现在我不能告诉她。我们继续吧。

拉斯：最后那次系统排列深深地触动了我，我仍然在想着当时的情景。除此之外，我的头有点疼。

海灵格：活该。

拉斯：什么意思？

海灵格：歌德曾经用优美的语言说过这一点，“每个人亲手铸造了自己的不

幸。”（笑声）

埃里克：我有一个愿望，想排列一下自己的家庭。我总是没把他们当成一回事，现在我明白他们对我真的那么重要。

海灵格：好哇。我们一会儿排列。

佛瑞德：在处理当事人方面我有一个问题。一个当事人的母亲曾经想办法要杀死自己的孩子。现实生活中，她虽然没有这么做，却严重地虐待他们。我的问题是：对于这个女当事人来说，有没有办法和母亲和解？目前，她不想和母亲有任何关系。她常常觉得母亲伤害了她，这种感觉十分强烈。如果能够平静地面对母亲，对她将是一个极大的安慰。遇到这类事情时，我会非常小心。（沉默）

海灵格：有一个方法。也是一个神奇的定式。当她准备好平静地面对母亲时，她可以说，“亲爱的妈妈，我同意。”（沉默）

佛瑞德：（停顿）我想我明白，但是，她能明白吗？

海灵格：不，这句话还不够精确，但是它的方向没错。或许这么说会更好，“亲爱的妈妈，如果那是我的命运，我同意。”顺着这个方向做一些事情。

佛瑞德：那意思是……

海灵格：不！不是什么意思。只要你评论这些定式，它们就会失去效力。那句话怎么说？

佛瑞德：“亲爱的妈妈，如果那是我的命运，我同意。”

海灵格：一个孩子是没有必要原谅父母的。这完全是另外一回事儿。一个受虐待的儿童可以说，“你们必须为自己所做的事情负责。”孩子也可以说，“对于这件事情，我没有资格原谅你们。”但是，他也没有必要因为发生的事情，再受到伤害和痛苦。

受虐待的孩子通常会把虐待的罪责和后果背负在自己身上。要他们把事情的罪责、后果、还有责任留给自己的父母是相当困难的。但是，在他们觉得有权利报复自己的父母时，例如，如果他觉得“好啦，现在你们要为对我做过的事情付

出代价了”，这只能给自己造成更大的伤害。这样做的后果，破坏性真的很大。当孩子抱怨父母甚至告上法庭时，不管父母曾经做了什么，孩子都会为此付出沉重的代价。还有什么吗，佛瑞德？

佛瑞德：是的，另外有一个当事人，她的父亲是纳粹党卫军里的一个高官。她从没有见过父亲。母亲回奥地利去了。突然间，她反复出现自杀的念头。

海灵格：谁？当事人还是她母亲？

佛瑞德：当事人。我有一个想法……

海灵格：她父亲怎么样？

佛瑞德：他的遭遇很离奇。他曾经行踪不明，大家都认为他死了。但是，后来又冒出来了，瘫痪了，一直住在德国北部。一直到死，都没有和家庭联系过。

海灵格：（思考）这样的句子可能对她有帮助，“亲爱的父亲，你安息吧。”你可以帮助她，让她真诚地说这句话。还有一点很重要，就是叫她不要老想刨根问底，不要挖掘父亲的过去，不要设法去查明他在战争中到底做过什么。她可以笼统地说，“我接受你的命运和你的决定，我同意你安详地接受自己的命运和决定，同意你安详地接受与此相关的一切后果。”

马克斯：现在没什么。

维拉：我觉得好像在坐过山车。今天早上真的很痛苦，现在已经好多了。目前我还要消化一下。

佛瑞德：我现在体验真的很让人沉醉。太棒了。我觉得和大家联系在一起，比以前任何时候都更加紧密。太丰富了，太好了。

海灵格：真的让人惊奇。能明白这一点太好了。

佛瑞德：是，真的。我从来没有想过可以如此激动人心。

海灵格：海伦，你曾说你感觉到一些事情。现在想说些什么吗？

海伦：我的丈夫，卡尔，把我们两个人参加研讨会的费用全付了，我觉得很好笑。我本来想自己付费的。

海灵格：你知道这是什么吗？我们把这称为战略转移。（停顿）这个女人是谁？（笑声。海灵格所讲的是他刚才的直觉，海伦的面部表情有时在模仿另外一个人）

海伦：（静静地、犹豫不决地）我母亲？

海灵格：推测是没有用的。

海伦：我不知道。

海灵格：好，那么排列一下你的原生家庭。

（海伦排列自己的家庭。显示出她认同了父亲的第一个妻子。她是犹太人，1938年和海伦的父亲离婚，移居美国。后来，在那里又结婚了。经过一定顺序的移动，找到了解决画面。海灵格在所有代表重新入座之后继续）

在德国，犹太人常常是很重要的，总是对家庭系统有非常强大的影响。海伦，现在怎么样？

海伦：（笑）好。我真的觉得很好。

海灵格：看起来，你认同了父亲的第一个的妻子。现在怎么办？

海伦：很多东西我都清楚了。

海灵格：是的，你必须对自己的父亲说，“我和你第一个妻子一点关系都没有，我属于我母亲。只有她才是我真正的母亲。”现在你已经在点头啦。你这么快点头意味着什么？

海伦：不知道。

海灵格：在歌德的名剧《铁手骑士葛兹·冯·伯利欣根》（Götz von Berlichingen）中有一句名言：“告诉你的主人，吻我的屁股吧。”这是最微妙的防御形式。你能注意到你还在防御吗？清楚地看着父亲并且说，“这是我的母亲，我和她站在一起。”这样会让你显得没那么重要，但是，这是幸福的代价。你听说过那句谚语“小的才是美丽的。”（海伦笑了）现在你的表情不一样了，你注意到了吗？（海伦肯定地点点头）。还有什么？（海伦表示没有）

亚历克西斯：在最后两个系统排列之后，我感觉到真正的平静、温暖。太完美了。

海灵格：是的，突然之间一切都清楚了，都平静了。

佛瑞德：在海伦的系统排列中，从浮现出来的情景来看，是不是意味着海伦的父亲已经失去了拥有海伦母亲的权利？

海灵格：不对，完全不对。那意味着她的母亲不能要求占有父亲的全部，不能因为前妻无可避免的代价而洋洋自得。母亲必须反省一下，要从思想上认识到，自己欠第一任妻子的情。不管那有什么实际意义，但对前妻做出的牺牲来说，都是一种形式的尊敬。（对海伦）但是，这和你无关，海伦。你又恢复到以前的表情了，要想旧貌换新颜，还需要一段时间。（海灵格为了分散大家的注意力，讲了两个笑话）好啦，休息一下吧。

艾琳：（在休息之前）我想起那个句子了！不一定就是原句，但是，我再也不会因为你刚才针对我而气得发疯了。

海灵格：对了，刚才的针对很有效。那个句子怎么说？

艾琳：亲爱的姑姑，你死了。我很遗憾。我将停留一段时间。

海灵格：现在我告诉你那个真正的句子。“亲爱的姑姑，你死了。在我有生之年我要还活着，然后会死去。”我说这句话的时候很小心，因为，如果你像用自动贩卖机的硬币那样应用它，那就会失效了，但是在很多场合下你可以用这样的句子。例如，一个再婚的女人可以对她的前任说，“你失去了你的丈夫，在我失去他之前，我会拥有他一段时间。”这样会消除自己的优越感和傲慢。它会在很深的层面上把人们联合起来，在那个层面上，过去的一切都有自己存在的权利。现在我们真的要休息了。

第七节 治疗笔录

建立中断的对外联系

在一次为期六天的研讨会中，布里吉德的感觉和反应正是典型的对外联系被中断的人们所表现出来的。治疗笔录中一些无关紧要的对话被删节了。

第二天早上

布里吉德：昨天，我觉得好像穿上了盔甲，但是今天觉得开放多了。有一些非常脆弱的东西进入了我的身体。

海灵格：对于你的脆性我会很小心，布里吉德。（她开始轻轻地哭泣）呼吸对你有帮助。吸气，呼气。张大嘴巴，这样呼吸起来会容易一些，这样会流动……呼吸……呼吸……

一切都很快会好起来的，不是吗？

布里吉德：不一定。

海灵格：你是不是不习惯让人在你身上花时间？（布里吉德开始哭泣。停顿）

把椅子搬过来，坐在我面前。（布里吉德坐过来，离海灵格很近。海灵格从袋子里掏出纸巾，递给她）我已准备好应付各种各样的情况。再近一点……再近一点……一点就行了……（静静地摘下她的眼镜，用手抱住她）

……闭上眼睛，张开嘴，深呼吸，不要费太大力气，吸气、呼气。（他轻轻地用右手的手指触摸着她胸骨最上边的部分）。跟着自己的感觉往回走，远远地往回走，直到回到那个地方，那个让你产生这种情况的地方……（布里吉德继续平稳地呼吸大约一分钟）是什么样子的，就是什么样子，无论它怎么样……

（大约两分多钟之后）发生了什么事情？你现在回到了几岁时？

布里吉德：大概6岁。

海灵格：什么事？

布里吉德：我和我母亲坐在车里旅行。我想枕在她的腿上睡觉，但是她不让我枕。她对我很凶。

海灵格：好，注视着这个场景。小的时候，你是怎样叫你母亲的？

布里吉德：妈妈。

海灵格：说，“妈妈，求求你。”

布里吉德：（非常小声的）妈妈，求求你。

海灵格：（长时间的停顿后，对大家）这就是对外联系被中断的情况。你们能注意到这个场景怎样地持续影响她吗？

海灵格：（对布里吉德）再往回走一走。（一段停顿之后）看起来，在目前情况下，你最远也只能到这里了。

（对大家）这次工作中，一开始她就决定不要走太远，并且还记着自己说的话。（一段停顿之后，他身子向她靠了靠，很温和地看着她）睁开眼睛。我们要对你做些什么呢？（布里吉德耸了耸肩，显得很失望）再闭上眼睛。跟随着自己内心的运动，不管它想把你带到哪里都行。把思想从母亲那边慢慢地收回来，离她越来越远。（布里吉德突然动了起来，把头扭到左边。海灵格等待着，接着，很温和的转动她的头，好像在鼓励她注视那些要逃避的东西，把她的头转向右边）继续呼吸，用力呼气，稍微快一点，有力量就行了，不用太激烈。

布里吉德：（软弱的）别再这样，别再这样。

海灵格：再说一次，大声一点，“别再这样，别再这样。”

（海灵格在她的身后伸出自己的右手，用指尖轻轻地接触，让她的上半身弯向自己。她的头靠在海灵格的肩膀上。在她哭泣的时候，海灵格搂着她）“别再这样，别再这样。”（海灵格让她用双手抱着自己，她照做）深呼吸，张着嘴……稍微快一点……还要再快一点……深深地呼气。没有必要强压住自己的哭声。（呼吸渐渐地放慢下来）

（对大家）布里吉德已经选择了比较小的幸福。（对布里吉德）现在怎么样？

布里吉德：比较好（指指自己的胸口）……开放多了。

海灵格：你在半路被卡住了，但是仍然比以前有进步。

布里吉德：半路又退回去了？

海灵格：向母亲那边走了一半。就像歌德所说的那样，“每个人创造了自己的烦恼。”

布里吉德：我认为那和他说的不一样。

海灵格：不一样吗？（两人都笑了）好，很好。

（布里吉德站起来，回到原来的位置上）这是对外联系被中断的一种情况，我们都能看到当她到达那一点时，发生了什么事情。据我的观察，很多神经症的起因都是对外联系过程被中断。事实上，我把神经症看成一个圆形的过程，患者经常回到中断的那一点，而不是继续向前。当我们回想起这个中断的过程时，感觉和记忆就会再现，小时候习得的决定就会出现。那么对外联系就不能完成，我们就要重新回到那个起始点，就好像坐旋转木马一样。

面对这种模式，治疗师能做些什么呢？（停顿）布里吉德卡住了，不能完成这被中断的过程。我们必须警惕，不要以为按程序完成这个工作就一定会比事情本身更有益。但是，即使她没有设法去完成对外联系，她也已略窥门径。现在，我要把这项工作交还给她自己的爱心。同意吗，布里吉德？

布里吉德：同意（微笑）。

海灵格：对这个工作有没有什么提问？

参与者：我不明白“把工作交还给她自己的爱心”是什么意思。

海灵格：你不明白，但是她明白了。信任自己的心灵，善良的心灵，永远都是一个好的方法。当事人常常能找到治疗师找不到的方法，这一点真的让人惊奇。而且私底下，不是在这里大声说，我也会把她交给她母亲的爱心。

参与者：刚开始你建议她完成对外联系，后来她却退缩了。

海灵格：不管人们向外联系还是向内回缩，向哪个方向发展并没有多大关系，重要的是他们在运动。当对外联系的过程运作不了时，那就试一下相反的方向。在一个人开始运动之后，这个过程自己会自然地反转过来。治疗师要配合发生的情况。她往后退，我就跟随她自然地改变。当她把头转向左边时，我的印象是她正企图从母亲那边脱离出来。当我温和地把她的头转到右侧时，感觉涌了出来。我是配合她暴露出来的信息而变化。

参与者：那是进行修正了？

海灵格：不，我没有“修正”任何东西。更接近于对早已发生的变化进行支持。就是当“别再这样”这个句子出现时，在那一时刻，她的母亲清晰地出现在治疗中。

参与者：对我们这些很少参与系统排列的人，您能给一些意见，告诉我们怎样辨认一个人的对外联系过程有没有中断。

海灵格：真的不能。你要仔细地观察，要去看。也许在研讨会期间有机会看到另外一些例子。当你坚持一种理论时，你就很难看到具体的事物。看要比任何细节法则重要得多。我认为我说的一切都很重要；再没有什么好说了。

当天上午

布里吉德：我全部接受这一切。我的心情不断地变化。一会儿，我感觉到温暖和关怀，我的眼睛也有反应（闪着泪花），后来又变了。总是在变化，当我向外联系时……

海灵格：非常好，布里吉德，非常好。（对大家）你们看到她的爱心怎样工作吗？让你的爱心继续工作，直到找到解决方法为止。

当天下午

布里吉德：我没事了。午休的时候，我上床盖好被子，尝试着连结自己的母

亲。真的很愉快。

次日上午

布里吉德：昨天晚上我辗转难眠，不断地想着我父亲和母亲的原生家庭。

海灵格：在你母亲的家庭中发生过什么事情？

布里吉德：我母亲的姐姐死于斑疹伤寒，这之前六个星期，她的父亲刚刚去世。那时候我母亲才10岁。

海灵格：那是她第几个姐姐？

布里吉德：她排行第二，我妈妈还有一个哥哥。我一直觉得自己家庭中的气氛不太对头，死气沉沉的。太沉默、太死板了。我刚刚想起了其他的事情。当我带着孩子去看他们的时候，那种气氛就烟消云散。父母很爱我的孩子，孩子们让那个家充满了生气。我还记起一些其他的事情，坐在母亲腿上的事情。当父母到我们家的时候，我两个女儿就会说，“我要坐在你的腿上，外公；我要坐在你的腿上，外婆。”他们就会把孩子抱起来。

海灵格：你外公是怎么死的？

布里吉德：膀胱发炎。他去医院治疗，就再也回不来了。那是1938年。六星期后，我母亲的姐姐就死了。

海灵格：家庭中出现了这些事情，肯定会引起震动。

布里吉德：是的，不止震动那么简单。另一个治疗师曾经排列过我的家庭，我把母亲排在了一边的出口处往外看。我真想像不到她经历过的一切。

海灵格：她可能在追随自己的姐姐和父亲，现在我们就把它排列出来，那样就能明白了。（布里吉德排列自己的家庭。另外一些信息马上就显现出来了，布里吉德父亲兄弟姐妹四个，他是最小的；有一个很小就死了，有两个姐姐还活着）（图7-1）

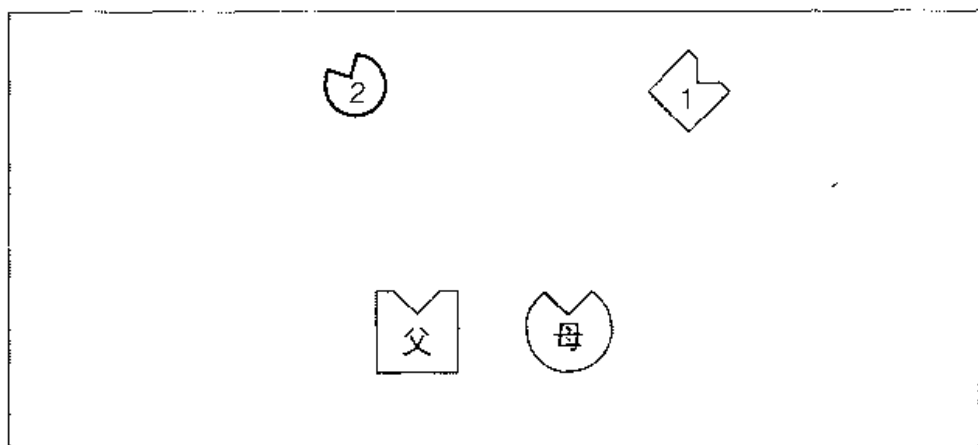


图 7-1

图例：父—父亲的代表；母—母亲的代表；1—第一个孩子的代表，男孩；2—布里吉德的代表。

海灵格：父亲觉得怎么样？

父亲：我觉得和自己孩子一点联系都没有。我的妻子就只是站在那儿。我非常孤独。

母亲：我觉得很孤独。只能看到孩子们的背后，让我觉得很不舒服。我几乎感觉不到自己的丈夫。

布里吉德的代表：我有些头昏，觉得想离开这里。后面有些东西，但我不知道是什么。

海灵格：在你父亲的家庭中死掉的那个孩子是男孩儿还是女孩儿？

布里吉德：不知道。

海灵格：你猜呢？

布里吉德：女孩儿。

哥哥：我和其他人一点联系都没有。我的腿完全冻僵了。

海灵格：（对孩子们）转过身去面向自己的父母。当你们这么做的时候，有什么变化？（图 7-2）

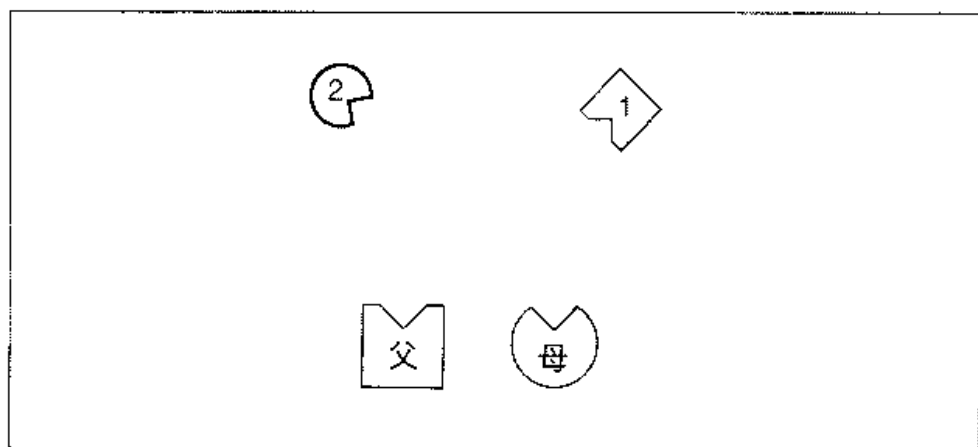


图 7-2

哥哥：现在轻松一点。

布里吉德的代表：我很舒服，头脑也清醒了。

父亲：对，看着自己的孩子感觉比较好，但是，我和妻子之间还是没有进步。

母亲：我也一样。

海灵格：（对父母）你们两个换一下位置，看看是不是不一样。（图 7-3）

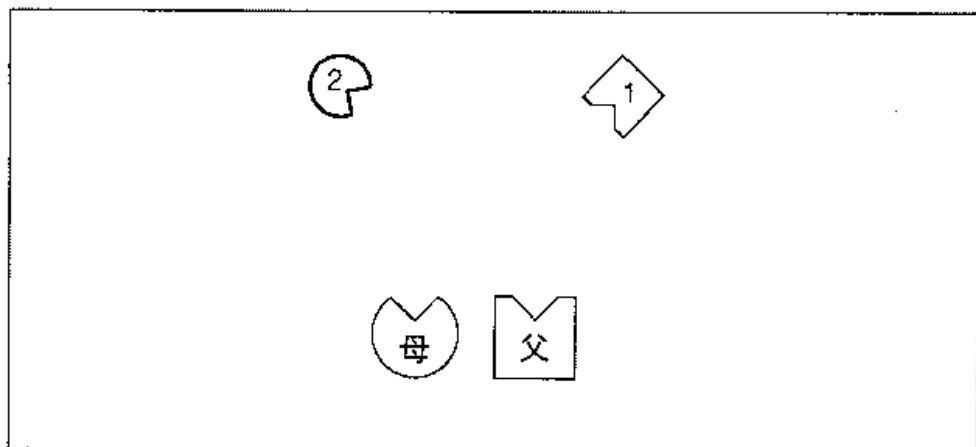


图 7-3

父亲：是，我的女儿很接近我。这种感觉很好。

布里吉德的代表：我觉得对某些事情有一点激动。

海灵格：父母之间如何，好一点还是差一点？

父亲：更差。

母亲：我觉得多了一点活力。

海灵格：我们现在把祖父带进来。（海灵格把祖父安排在父亲的旁边。把父亲和祖父反复调整，发现父亲身后是最好的位置）（图 7-4）

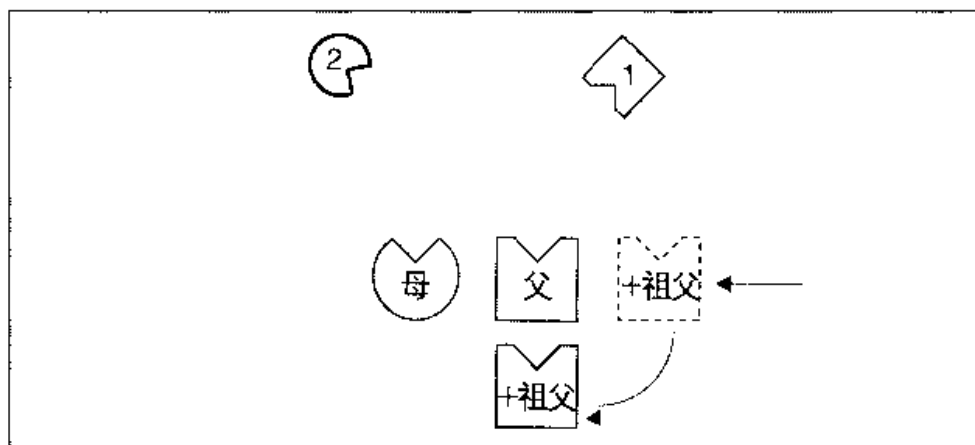


图 7-4

图例：+ 祖父—祖父的代表，在布里吉德的父亲 8 岁时死去。

布里吉德：我要补充一点。我祖父也是年轻时候就死了，那时我父亲才 8 岁。他在战争中受伤，得了癫痫。有一天在田间劳动时病发身亡。

海灵格：把你的外公排在母亲的后面。（图 7-5）

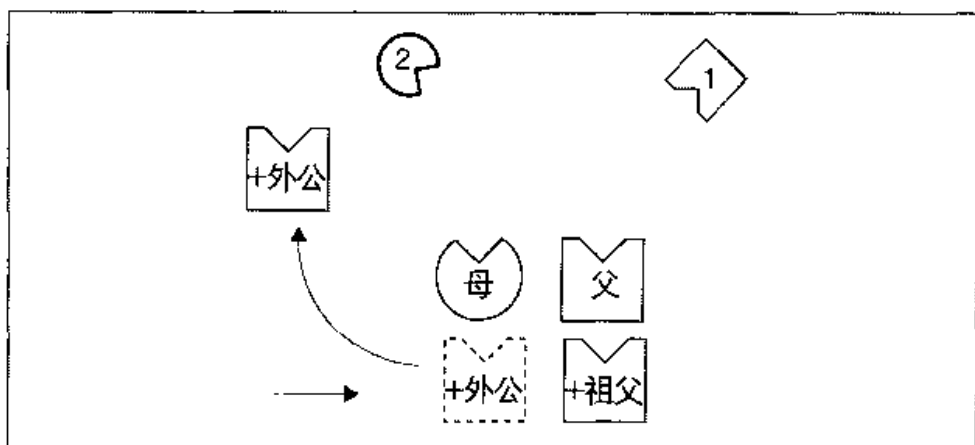


图 7-5

图例：+ 外公—外公的代表，在布里吉德的母亲 10 岁时死去。

母亲：当我丈夫的父亲进来时，我觉得非得看一看不可。突然之间，我看到了自己的丈夫。现在我父亲站在这里，更想往左边移动一下。他能往那边一点吗？那样我更能看到他了。（海灵格把外公的代表向左边移动）这样更好。

父亲：这样对我和妻子之间的关系没有影响。

哥哥：我对外公很感兴趣。从他站到那里之后，我发现自己一直在看着他。

海灵格：（对布里吉德）这有点儿像你哥哥的认同。他认同了你的外公。（要父母连同祖父和外公一起交换位置）

布里吉德的代表：这样明显地放松了。我可以松一口气。当外公突然之间站在那里的時候，我觉得自己站在这么多人的面前，却和母亲一点联系都没有。这、里再没有其他的女人了。现在好一点。我觉得面对父亲更加放松。当外公到那里的时候感觉很好。当他在我的右边时，我觉得他太靠近我了。

海灵格：把你母亲死去的那个姐姐排列到系统中。（布里吉德把死去的姨妈排在母亲的后面，偏右一点）有什么变化？

母亲：我很不舒服。

布里吉德的代表：我看她多一点，不能再像刚才那样看到自己的父亲。

姨妈：我觉得自己被拉向妹妹，也很不舒服。

海灵格：（把姨妈排在母亲的旁边）现在怎么样？

母亲：我觉得这一边正变的温暖起来（指着丈夫）。非常好。（她向丈夫靠了靠，也把自己的姐姐往身边拉了拉）

父亲：这样排列，我的感觉非常好。实际上我觉得很靠近自己的女儿，也靠近了自己的妻子。

布里吉德的代表：是的，我连母亲都能看到了，父亲看得更清楚。这是一个完整的画面，非常好。之前，我只是盯着姨妈。

海灵格：（对布里吉德的代表）过去站到你哥哥的旁边。怎么样？

哥哥：我想和妹妹换一下位置（哥哥和妹妹互换位置）。这样更好些。

(父亲想要离开一点。海灵格把他死去的哥哥排列在他的旁边。把所有代表进行细微的调节,直到所有人都感觉到系统内的平衡。然后他让布里吉德从系统排列中接过自己的位置)(图 7-6)

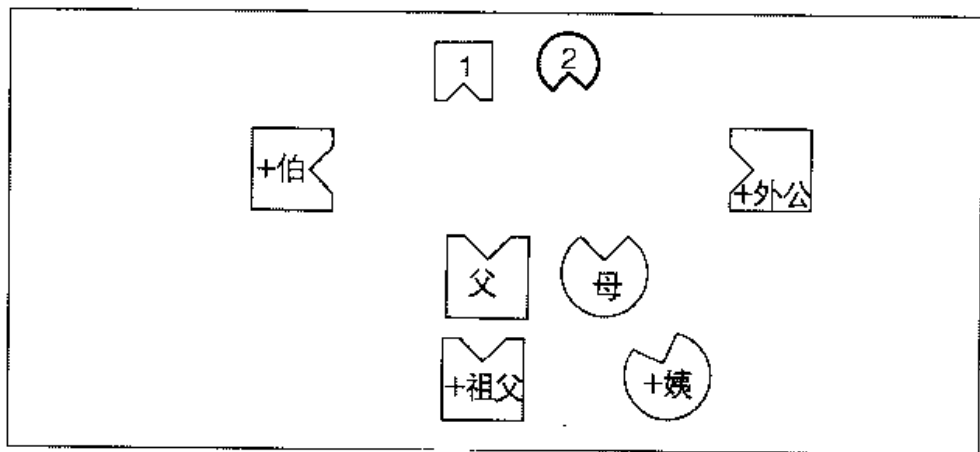


图 7-6

图例：+伯—父亲哥哥的代表，很小就死去了，+姨—母亲姐姐的代表，在母亲 10 岁时死去。

布里吉德：(注意看着整个系统，特别是她的母亲) 有些东西正在把我拉向那边(对着母亲)。

海灵格：那就走过去。(布里吉德慢慢地向母亲那边移动，张开手臂抱住她) 布里吉德，如果你自己想拥抱她，那就尽情地紧紧拥抱。(布里吉德用尽全力，紧抱住母亲的代表，开始前后摇动) 静一点，静一点，保持平静。慢慢地来。深呼吸，张开嘴。(海灵格把姨妈带到她们这里，姨妈也抱住她们。布里吉德开始哭泣) 张开嘴，用嘴深呼吸，深吸气……深深地呼气……吸气……不要出声，布里吉德……只是呼吸和吸气，直到你觉得足够为止。(布里吉德开始急促呼吸) 不，不，布里吉德。慢慢来。用多少时间都行。吸气……呼气……静静地呼吸会包含更大的力量。(布里吉德自然地做这些。她的身体明显地放松。过了一会儿，她看看四周，整个人都容光焕发)

好啦，你们回到自己的位子上。谢谢大家，谢谢你。（每个人都回到自己的座位上）

布里吉德：我现在的感觉棒极了。我觉得自由，我的头脑更开放，能够学习。

海灵格：这是一次完美的过程。

布里吉德：（指着自己的心）这里有些东西正在变化，好像打开了一样。

海灵格：太美了！

布里吉德：现在变得更自由了。在午休期间，我有一种感觉，希望这里的工作能够帮助我，让自己变得更加成熟。

海灵格：的确如此！

布里吉德：对于发生的事情我不想说太多。

第八章 系统心理治疗中的特别主题

第一节 梦

梦的分类

问：关于梦你是如何做工作的？

海灵格：在梦的方面，我做的工作不太多。但是如果我说的话，我会用现象学的、过程取向的观点。

我反对把梦神话化。一些治疗师把梦好像当成是来自上帝的信息那样处理。但是，对于在梦中和催眠中出现的对现实的扭曲，尤其是假性记忆的论点，我是很敏感的。

我记得有一个患者，在某个著名催眠治疗师对他进行的和梦有关的催眠治疗中，“发现”了确凿的东西。当我们重新验证这件事情的时候，我们清楚了，所谓“发现”的东西实际上是被创造出来的，并且已经对他的生活产生了破坏作用。当我们从系统的观点重新处理这件事情的时候，我们发现，事实上他可以做一些事情，那样对他生活的质量会有非常积极的影响。神话的梦和催眠达不到那种实际的作用，除非它符合系统动力学。如果某人正在逃避他必须做的事情时，那么只是谈论梦对他没有帮助。

梦的适应能力很强。它们要适应一个人生命中能量的流动。如果你的能量正在让你逃避做决断，避免进行有效的行动，或维持现状，那么梦会替你的心态作辩护。当你正在使用不同技巧去推迟需要做的事情，并要证明你不应该行动的时候，那么你的梦就会迎合你。从人们讲述梦的方式中你可以发现这种梦。如果人

们随口就说出他们的梦，没有感情、没有尊重、没有适当的羞怯和羞愧，那么几乎肯定就是这种梦。

我把那些梦称为派生梦，和派生感觉相呼应。和派生感觉一样，是为了逃避真实发生的事情。因为它“仅仅是一个梦”，所以人们以为不必为它做任何事情。如果认真处理这样的梦，你只会适得其反，并让那些做梦的人笑你中了圈套。那些梦开始的时候，差不多都是这样，“我昨晚梦到你。你是……通常，那只是想试探你。

关于派生梦，我有一个很好的例子。一个人梦见一只猎鹰看到了一只小鸟，让它唱了一阵子，然后小心地捉住了它。在小鸟巢穴的上空盘旋之后，温柔地把它放进巢穴里。他认为这是一个令人愉悦的梦。

他家里的实际情况是，他的妻子撇下他和另外一个人同居。她一星期回来三天和孩子一起，然后其他四天便回去和她的朋友一起。虽然他深深地受到伤害，但还是接受了这种状况。梦完全描述了这人的处境。猎鹰在他的梦里温柔的把小鸟放回它的巢穴，让小鸟完好无损地回到巢穴中，而不是做一只猎鹰应该做的事情。他已经听任妻子投向另一人的怀抱，落入别人的巢穴。那人认为这是个令人愉悦的梦，是一个启示。他根本没有注意到这个梦描述的正是他的现状。这是一个派生梦。派生梦像一种诱惑，试试看你是否上钩。梦中的景象很容易让人对事情等闲视之，而不会做一些事情去改变生活中的状况。

另外一种梦我称之为原生梦。原生梦对记忆进行编码，和原生感觉一样，它们没有戏剧性、没有夸张。例如，梦见水，常常跟出生的记忆有关。一个女人梦到她和女儿正在滑雪。开始滑下斜坡的时候，她把小女儿夹在她两腿之间，滑到坡底时，女儿跌入一个湖里。我询问她自己出生的情况。她说她的母亲在浴盆中的时候，她很突然地来到人间。因此，这个梦似乎是记忆编码的例子。

我还分出了一类梦，叫阴影梦。这些梦让我们看到自己不想看的一面。通常我们不会讲述这些梦，因为我们不准备处理它们反映的事情。事实上，它们展示

出的是我们隐藏的一面。当你想处理这种梦的时候，必须认真对待它们。无论你在梦中害怕什么，都要在你的心中给它找到一席之地。这是整合的方法。

也有系统梦。它们和做梦人的个人体验没有一点关系，而是在描绘一个家庭或大家族中无法解决的处境。它们把家庭系统中急需处理的一些事情反应到意识层面上。如果做梦的人要肩负起平衡整个家庭系统的使命，那么结果通常是悲惨的。

系统性梦时常和残忍的事情有关，会涉及谋杀、自杀或死亡，常常可以揭示系统本身的阴暗面。当你试着去解释这些的时候，梦好像成了讲述者的问题，你就会误导当事人，让他对很大的事情负起责任。

问：你能举一个系统梦的例子吗？我拿不准你的意思。

海灵格：一个人曾梦见他在地下室中发现一具碎尸，然后他报了警。他想探究梦的所有细节，包括潜意识中的谋杀冲动以及所有有关的东西，但是我阻止了他。我问他家族中有没有谁被谋杀了。他不知道，并致电他的父亲。他父亲说“电话里说不清楚”。最后他父亲告诉他，在他出生之后不久，他的母亲再次怀孕，而且得了并发症。医院束手无策，只能在母亲的腹中把胎儿绞碎并引出体外。虽然在他做这个梦之前，根本不知道尚有一个未出生兄弟死了，但是他在生活中一直无意识地给弟弟留了一个位置。每件事物他总是有双份，二套公寓、二个办公室、二张书桌，等等。事实就是如此。

这个梦还有其他值得注意的问题。像大多数梦一样，你只要知道前两句就够了。通常讲述一个梦一般在第二或第三句就已经到顶了。之后的一切只不过是画蛇添足，耗损了梦的能量。

牵挂着梦的人容易被细节迷惑。如果你叫人们习惯于用很简洁的方式讲述梦，并在二三句后立即停止的话，那么你可能会得到清晰、有用的信息。

有的梦对我们有帮助，但是它们主要是对那些正在自我反思的人们有帮助。这样的人能得到来自他们内心深处的附加的支持。我把那些梦叫做超然的梦。

做梦的人立刻知道一个超然的梦和什么有关,不需要进一步的解释。这样的梦让你明白了一种解决办法。有时,当我正处理一个问题的时候,超然的梦会提供一个解决办法,或让我看到下一步,但关键还是在于我是否信任这个梦,是否想用我以后的行动证实它。

因此,如果你想要对梦做工作,区别不同的类型的梦很有帮助。显然,我所说的并不是处理梦的全面理论。它只是汇集了一些观察,帮助你避开一些比较常见的陷阱,不会误入歧途。它不是要代替探讨和处理梦的其他方法,但是如果你把所有的梦都当做事实来处理的话,那就会造成毁灭性的破坏。中国有一句谚语说得好:“聪明的人不做梦”。他再也不需要做梦了。

梦的简记

米里亚姆:有一个梦,我做了三四次,一直想着它。在梦里,我总是担心我的小儿子。

海灵格:这样,讲述一下这个梦,就好像你再做一次那样。

米里亚姆:我带着小儿子在一个大商场中,我的妹妹就在这幢大厦中工作。我和我的妹妹正忙着。突然,我听到儿子的呼叫。他在很远处,我看不到他。当我找他的时候,他窒息了。他强行进入一个成人进不去的房间,我听到他的声音越来越微弱。

海灵格:(插话)很奇怪,我对你的梦没有一点感触。你儿子多大?

米里亚姆:10岁。

海灵格:在你的大家庭系统中死过孩子吗?

米里亚姆:我的祖父母都来自有许多孩子的大家庭。我的祖母生了11个孩子。我不知道在这么多孩子中是否有死产或类似的情况。就我所知,没有(长时间停顿)。

海灵格:真是不着边际。尽管画面很生动,但没有触及要害。我在你讲述的

梦中看不到你。没有活动，没有出场的感觉。对这梦我什么也感觉不到。

米里亚姆：当我醒来的时候，我立刻想像我的儿子情况良好。

海灵格：把梦中的人物解释为他们自己代表的是过时的说法。那是一种通俗的、浪漫的解释。

米里亚姆：它实际上只符合部分事实。我从不担心我的大儿子，即使他晚上不回家，我都相信他没事。

海灵格：她在转移话题。刚才我说什么？

米里亚姆：一种通俗的、浪漫的解释。

海灵格：在其他的情形下你担心小儿子吗？

米里亚姆：是的，经常。（她的心情产生变化，若有所思）我只记得我怀他的时候非常麻烦，我必须多点卧床休息。后来，他出生之后就生病了。消化系统严重失调。花了一年半时间才完全正常。

海灵格：让我们继续。我认为你的梦是一段记忆。然而，有些事情从整个梦的完整画面（gestalt）中丢失了，想要补充完整，因而让你不得安宁。首先，让我们看看普遍的情形。在心理治疗中处理一段创伤时，最重要的事情常常被人忘记，那就是那个人还活着。除非承认这一点，否则完整画面将不可能拼接完好，事情不可能得到解决。所以现在花一分钟时间，想像一下你儿子的照片，并让他感觉到一切都顺利地结束了，你是多么高兴。好吗，米里亚姆？（米里亚姆点头肯定，她的工作有了新的发展方向。）

汤姆斯：昨晚，我做了一个可怕的梦。醒来时全身冒冷汗，而且心跳得很厉害。我不知道和什么有关。

海灵格：讲一讲这个梦，好像它现在正在发生一样。

汤姆斯：我和一个人坐在一辆公共汽车中。他驾驶着公共汽车。我知道他是我的朋友。公共汽车坐满了人。我们开始驶上一座险峻的山峰。

海灵格：好，再讲一次。

汤姆斯：我在一辆公共汽车中坐着或站着，一个朋友在驾驶。

海灵格：好！够了，那是梦的重点。（暂停）怎么解决？

汤姆斯：我可以自己开车。

海灵格：好。和司机换一下地方。还有吗，汤姆斯？

汤姆斯：是的，有些事情仍然困扰着我。我的梦总是有相同的结尾。开始可能不同，但是结尾都一样。真烦人。

海灵格：那么，告诉它们怎么结束的。

汤姆斯：结尾都是深坑和悬崖，担心掉下去。总是害怕掉下去，害怕很深的地方。

海灵格：好。当你做这个梦时，想像你的父亲在后背靠着 you，支持着你。

汤姆斯：（在停顿之后）我刚刚做了。感觉完全不同了。

海灵格：好。那就是解决的办法。当孩子在梦里遇到危险时，能帮助的人几乎总是父亲。孩子是男是女没有关系。当然，也有例外。但是，尤其是在有自杀危险、可能发生假性自杀事件或可能发生大灾难的时候，通常靠着父亲会感到安全。有时也需要祖父。父亲会不会这么做、孩子是不是认识他没有关系。有一股男性的力量就够了。

约瑟夫：我做了一个强烈的梦。我的小儿子走到水里，仰天倒下，我怕他淹死，抓住了他。我觉得很揪心，因为我怕来不及救他。同时，我必须小心翼翼，怕把他的衣服撕破，怕再见不着他。后来我抓到了他的后背，我很开心。他还活着，并开始呼吸，但我担心他可能已经受到了伤害。

海灵格：那是一个派生梦。它戏剧性地叙述了问题而没有提供一个解决办法。解决办法是在他落入水之前，你满怀深情地把他抱在怀里。同意吗，约瑟夫？

拉尔夫：在休息期间我睡着了，梦到我爬上一棵高大的胡桃树。我顺着梯子

爬到高处的树枝上，摇动树枝，胡桃掉了下来。（在叙述梦的时候带着浮浅的、夸夸其谈的神情）

海灵格：这个梦帮不了你。

拉尔夫：然后……

海灵格：这个梦帮不了你。你不尊敬它。

拉尔夫：没帮助吗？梦醒以后，我真想敲碎胡桃。

海灵格：是的，你醒后，你想敲碎胡桃。画面是粗暴的，要强制事情发生。我不会这样工作。我很少用锤子工作。

拉尔夫：我真的想处理它。

海灵格：在你讲述的梦里没有能量。如果我停留在这个梦的画面上，你会颤抖，不会有收获。解决办法必须来自外部。也许你认为我应当为你处理？要想处理它，条件还不成熟。

拉尔夫：不，我确信我自己想敲碎胡桃。我的感觉是……

海灵格：（打断）抛开敲碎胡桃的画面。它对你没有帮助。大多数梦仅仅是在肯定问题，特别是人们立即想讲出来的梦。它们的作用是为失败找借口。

拉尔夫：我绝对肯定，我已经准备好要解决问题。

海灵格：就这样吧。摆脱不了自己的苦恼的人，总是认为定当如此；决定保留自己的不幸的人，总是抬头目空一切。带着恐惧和颤抖，带着由衷的尊敬，才能接近真正的获益。昨天你比较接近。

拉斯：两天前我做了一个梦。现在只能想起一小段，我认为这可能是一个系统性梦。

海灵格：好，讲讲它，就好像正在发生一样。

拉斯：我躺在床上，想睡觉。门开了，进来一个女人。她脸上表情激动，向我快速走来。

海灵格：够了。我们用这些就能处理了。我觉得像一个原生梦，它包含着一段记忆。

拉斯：我已经感觉到这到底是不是一段记忆了。太糟糕了。我的头正在发烧。

海灵格：看看女人的眼。你能看到吗？闭上你的眼，盯住女人的眼和嘴。

拉斯：我认得那张嘴，但不认得那眼睛。

海灵格：谁的嘴？慢慢来。小心观察那张嘴如何动，还有眼睛。那是最容易记忆的部位。

拉斯：我想是我母亲的嘴，但说不准。

海灵格：好。现在让我们停下它。也许那个梦是记忆，但我们不想虚构任何东西。让我们看看接下来几天里在你身上会不会发生一些事情。

第二天

拉斯：过去三四年间，我一直在调整和父亲之间的关系，想要接受他，但是我接受不了我的母亲，我想念她，想念她的慈爱。现在我想继续处理下去。

海灵格：我正在考虑你昨天的梦。你说话的时候，我又看见了来自那个梦的画面。小时候你住过院吗？

拉斯：是的，我时常生病，而且我觉得算是死里逃生。我六个月大的时候，长了一个脓疮，母亲带我找医生引流脓肿。那真是非常痛苦。

海灵格：是的，她一走进房间，你就知道要发生什么事情了。

拉斯：我肯定会大声哭叫。还有一次，我住医院是因为……

海灵格：现在别说了，拉斯。我们已经掌握了必需的资料了，够了。我们开始吧。我们不需要更多的东西。那可以很好地解释你的梦，当医生清洗宝宝的脓肿、宝宝大声哭叫时候，你能想像出母亲的感觉吗？一个婴儿一点也不明白。一个专门研究再造父母问题（reparenting）的著名的精神治疗医师曾讲过一个关于她16岁儿子的故事。她儿子参加了一个她组织的小组，其中要参与者退回从前

时光，重新体验他们的孩童时期。她儿子突然说：“妈妈，你想饿死我。”她想起了当时的情形。宝宝腹泻得很严重，医生要禁食24小时。宝宝康复了，但是存于记忆中的却是有人想饿死他。这就是有时会发生在父母身上的事情。

还有一次，一位治疗师讲述了他曾经如何严厉地盯着他的小女儿。后来，女儿跑到母亲那里说“爸爸打我”。那就是她保留在记忆中的东西。

如果你愿意体会儿时母亲带你去看医生时的感觉，你就能解决那个画面。如果她把你扔在医院中不管的话，那就更糟了。

第二节 阻抗

在处理那些我们称之为“阻抗”的行为模式方面，伯特·海灵格是一位大师。观察他的工作很快就能清楚，他用简短的互动打断那些模式，是何等的熟练。他能很快地认出逃避的模式，然后通过用向大家解释、讲故事或趣闻这一类方法来打断它。从他的干涉中大伙很快就能明白这里边包含了多少爱和尊敬，而且在结束时经常会找到一个有益的解决办法。他能把阻抗化解在言笑之中。（根达·韦伯）

愿望式想法和假设性异议

拉斯：（谈及一次排列治疗，其中他扮演母亲情人的角色）情人和丈夫不能相安无事地同时存在吗？也许那只是愿望式的想法？

海灵格：这是愿望式的想法。

拉斯：虽说如此，可是在现实生活中，这并不是不可能的。我就知道有这样的人。

海灵格：如果你代表的那个情人想通过分享同一个女人而和丈夫发展同性恋的话，他们可以相安无事。你仔细地看看那些真正被卷进去的人们，你将会看

到，他们和他们的孩子最后必将为此付出代价。

拉斯：是的，但是我仍觉得有这种可能。

海灵格：我想指出一种常见的现象：对每件事物你都能提出一个假设性异议，甚至对正确的东西也是如此。这样的异议产生的影响只能是使先前有效的东西突然间全然没有效。在治疗中提出假设性异议会切断能量，干扰痊愈的可能性。这种异议很容易提出来，因为提出异议远比寻找有益的解决办法容易得多。提出异议的人，通常是不需对其后果负责任的人。

当一个人投入到这种情形中，并通过自己的消化，发现一个新的变化的时候，就截然不同了。那时，他将能说出自己的体验，并用这新的见地充实或修正原来的说法。这有很大的不同，因为产生这样的结果，要经过不断地努力提升心智和不断地接受巨大的考验。

用假设的可能性批评和怀疑一切事情，那是在大学玩的游戏。但是当你处理痛苦中的实实在在的人们时，你就不能这样做。后果太严峻了。你可以怀疑一切事情，但又有什么用呢？当你提出这样的异议时，实际上你得到什么呢，拉斯？你可以观察这里到底发生了什么，干预到底有什么效果。或者你可以告诉我们你自己的经验，是否你和你妻子的情人是好朋友。但是，当你只是提出假设性异议的时候，工作的正面效果就会受到影响。

拉斯：我还有一个问题……

海灵格：现在不行。（对大家）你们注意到他话题转移得多么快啊？他一点都没有认真思考我们正在讨论的事情。观察找出解决办法的过程会受到某些威胁，因为它很少留有选择的余地。对小事情我们有许多选择空间，但是当我们对一个正面的解决办法感兴趣，尤其是正在处理一个重大的人生命题的时候，路通常只有一条。

要想得到幸福，我们非得符合生活对自己的要求不可，要逃避这一点，从理论上对此提出异议绝对是最好的借口。我们对自由总有幻想，但是怎样才能实现

呢？幻想终归是幻想。对于解决问题，假设性异议就像小麦成熟之前就挥动镰刀一样，只能有同样的结果。

找寻原因和解释，而不采取行动

路易斯：生命中很多事情，我都完成不了。我没有完成我的学业，我工作一事无成。我尝试过许多事情，但无论什么，都坚持不了太长时间。你认为这可能会是因为我认同了父亲吗？因为他没有工作，所以被迫和第一个女朋友分手。

海灵格：（长时间思考暂停之后）即使查明这是事实，你这么下去仍注定要失败。当你已经知道解决办法的时候，你还在找原因、找解释、找借口。

路易斯：那我怎么办？没有其他办法吗？

海灵格：解决办法是什么？

路易斯：解决办法是我要对父亲表示敬意。

海灵格：而且在心中告诉你母亲，“我属于我的父亲。他是我真正的父亲。”那么你就能忘记其他一切了。

路易斯：其他一切都不重要了吗？我的妹妹等等？

海灵格：你是用防御的方式表示同意。（笑声）

利迪亚：现在，我没什么了。但是，昨晚我做了一个梦，醒来之后，哭了又哭。有一个非常清楚的画面，是一个人跌进一个装满雨水的桶里，然后我看见了妹妹，但是她和什么事情都没有联系。

海灵格：那真是梦里的画面，还是其他什么地方的？

利迪亚：梦醒之后的画面，而且里面有许多泪水。

海灵格：我认为它们没有用。

利迪亚：好的，好！但是和我昨天的谈话有关，其中我……

海灵格：（打断）利迪亚，我认为那样对你没什么帮助。现在不想听。

利迪亚：好，好。但是不管你想不想听，我都要告诉你。昨天……

海灵格：不，利迪亚。我想分析一下你的思维过程到底是怎么回事。首先，你有一个体验，然后开始找寻解释。无论你找到什么解释，你都会感到安慰。但是这并不能帮助你实现你需要的改变，只能让你的生活按照你想要的方式有所改变。我们寻求解释，通常是为了自己的现状，为了我们的烦恼。一旦我们发现一种解释，我们便不用再为现状和烦恼而劳神了，体验的过程也就中断了。

当你研究神秘主义的时候，你能看见非常相似的东西。佛教徒、穆斯林、基督徒和犹太人的神秘主义都拥有很相似的体验。仅仅是解释不同而已。他们努力运用可以利用的手段去传达他们体验到的东西。但是要解释体验是不可能的，抵抗诱惑，集中自己的注意探索体验本身，需要很大的自我约束。你必须跳进河里顺流游泳，看看河水能把你带到哪里。清楚吗，利迪亚？是否你这样看它，能接受我的打岔吗？

利迪亚：谢谢你，但是……

海灵格：我又失败了。(对大家)如果我作为一个治疗师打算根据她所说的内容，或根据她泪水涟涟的解释开始工作的话，那么我就成了打断这个重要体验运作过程的帮凶。(利迪亚开始轻声地哭)现在，你正在向这个体验投降。别着急，利迪亚。给你时间，你需要时间。(对大家，给利迪亚时间)我曾经沉思过究竟什么是绝对的真理，究竟要如何对待它。明智的人对待绝对的事理就像母牛面对有刺的铁丝栅栏，只要母牛有东西吃，她就会远离它。否则，她就要在栅栏上找一个洞了。(他环顾大家)对待某些权威，这是一个常用的方法。(重新处理利迪亚)

顽固和反驳

希尔达：我注意到自己昨天的模式。我的第一反应总是反对。要我随声附和真是困难，我这么顽固。

海灵格：那些是最容易操纵的人。你总是能借用他这一点。人有三种类型，

第一种是先说“是的”，然后思考；第二种首先说“不”，然后思考；第三种先思考。（暂停，对大家）利迪亚明白我说的吗？我认为她还没有，因为她听不进去。她太急着说“不”了。（笑声）

伊迪：我的心跳得很厉害。我还能感受到今天早上被你拒绝所造成的伤害。
（她闭着眼，噘起嘴）

海灵格：是的。只要对你有好处，你就可以继续保持它。但是如果你闭着眼睛不像我那样看着我，那你仅仅是继续保持它而已。

伊迪：我一点都不想继续保持它，但是我注意到自己很快又变得顽固了……

海灵格：注意你的体验。它是快乐的。你表现出来了。

伊迪：你指什么？

海灵格：你真的表现出来了。当然，你又失去了，但是你确实表现出来过。我将告诉你一些和顽固有关的事情。顽固是没有能力接受。困境是说你必须等待其他人帮你克服它。但是一旦有人试图帮助你，你为了要保持顽固，又要拒绝人家。这是一个恶性循环。我对这个过程进行了多年的研究，发现了一种针对顽固的疗法。你想知道吗？

（伊迪点头）好，我告诉你，等5分钟。

要取胜还是要成功？

格温：今天早上我一醒来，就感觉到很多人坐在我周围，对我说：“你必须，你应该。你一定要和你的朋友分手，分手前，你不能占他的便宜，不应该对他发脾气。”

海灵格：你告诉他们每个人，“我会的，我会的，我会的。”让他们住嘴一段时间，那么你就能做你想做的事情了。（笑声）

格温：但是，他们那么多人。有的人说……

海灵格：好，好。你是否很享受这些。我并不是故意破坏你的乐趣（笑声）。我正在描述一个内在的策略，并且演示给你看。然而，这种策略需要以自我约束为前提。要想所有内在的策略都取得效果，就是要约束自己不要争强好胜。有两件互不相容的事情：取胜和成功。你要么取胜而得不到最后的成功，要么你获得成功但要放弃局部胜利。这是成功的法则，而且，它还需要谦恭这一因素。当然，我是对持久的成功而言。还有其他事情吗，格温？

格温：我还是下不了决心放弃取胜。

海灵格：没错。你仍然想取胜。但是一个膨松的胸部只是充满热气而已。你是左耳进右耳出。

爱琳：我姐姐是个寡妇，她再婚了。她现在的丈夫，是一个鳏夫，带着一个成年的儿子。这个儿子非常麻烦，他的所作所为让我姐姐和姐夫都很头痛。很不幸，他们居住在同一城镇。我姐姐当然知道那个年轻人是她丈夫的儿子，但她还是不忍见到丈夫因为他的缘故吃那么多苦头。站在局外，她看到丈夫哪里出了问题，并一次又一次地告诉他，但是一点用都没有。（爱琳表现出对她姐夫愤怒的表情）

海灵格：显然没有用，怎么能有用呢？她应该告诉她的丈夫，“你是你儿子最好的父亲。”

爱琳：那倒挺有意思的。（她高傲的神情暂时有所放松，随即又恢复原样）在你提到……

海灵格：（对大家）那是非常熟练的回避。（对爱琳）我说了什么？记得吗？

爱琳：你说她应该告诉她的丈夫，“你是你儿子的最好的父亲。”而且我想……

海灵格：好，爱琳。你听到了这句话，但是你没有明白其中的含义。

爱琳：我明白，但是我认为你没有考虑到……

海灵格：不，还没有真正想通。我想到此为止吧。

最小的必需

艾伦：我不知道我的感觉如何。

海灵格：当你不知道自己感觉如何的时候，你就是感觉良好。如果你觉得不好，你是应该知道的。

艾伦：并不是一切都良好。我一直有一种感觉，在某一时刻，我身上真的发生了变化，但随即很快就闪到某个角落消失了，让人难以捉摸。留下的只是团团迷雾，让我摸不着头脑。

海灵格：总是有恰到好处的角落，让要发生的变化消匿得无影无踪，从而避免改变。我称之为“想知道太多综合征”。那是指总是想要知道更多东西，而不是根据运作和变化的要求适可而止。从我开始有点明白的那分钟起，我就不再需要做太多事情。明白这一点才是引起变化的能量的出路。艾伦，还要多说一点吗？

艾伦：现在已经足够了。

海灵格：你明白吗？

艾伦：我想已经明白了。

海灵格：很好。现在是这条规则的一个例外情况，用这种方式去弄懂问题是有好处的。（笑声）

罗伯特：我想得太多，无法自拔。我觉得现在是时候去做一些事情，不要只是空谈。今天晚上研讨会结束之后我要打电话给我妈妈。

海灵格：有些人在洗澡的时候喜欢数水滴。（暂停，对大家）他不明白。你们明白了吗？

我要举另外一个例子说明这个过程。在美国，他们有一个学习外语的方法。

花费相当高，所以多数用来训练间谍，但是很有效，绝大多数人可以在很短的时间内说一口流利的外语。方法非常简单。六七位老师同时用外语和这个学生谈话，直到这个学生完全不明白为止，然后那个学生就学会了，当然是在另外一个层面。那是孩子们学习说话的方式：六七位不同的人都在对他们说他们不明白的事情。

伊迪：我记得小时候的两个梦，我想知道它们是什么类型的。

海灵格：不行！

伊迪：为什么？

海灵格：如果你问为什么，你觉得我回答你的机会大不大？

伊迪：不大。

海灵格：没错。你的问题会把我摆在被动的位置上，来服从你的安排。如果你成功地凌驾于我之上，你怎能像对待治疗师那样信任我呢？至少我要和你平等。

（对大家）伊迪的做法，是放下一些诱饵，年轻没有经验的鱼会上钩的。

艾力克：就在我们开始之前，我还记得醒来时一个零碎的梦。我只记得结尾。

海灵格：（打断）艾力克，我想要开头。梦如何开始的？当然，不要勉强。

艾力克：我不知道，我发现梦的最后场景很有趣。

海灵格：（友好的逗笑）那很好，但是所有这一切是如何开始的？

艾力克：梦是从朝圣之旅开始的。

海灵格：那是对梦的解释。你对梦的解释不算数。梦本身说了什么？

艾力克：好。我正准备前往一座奇怪的城市。

海灵格：这是一个好句子。我们就分析一下它。现在你必须自己对照一下是不是符合，是有一股有益的能量把你引向更好的事情，还是有个小魔鬼引诱你离开。

艾力克：（安静地）我认为它是好的能量。

海灵格：我猜是一个小魔鬼。这个小魔鬼非常狡猾。

同意反对意见

凯瑟琳：我仍在琢磨你所说的感觉。在我所处的关系中，我总是不自觉地站在对立面。无论我多么小心，我的习惯总是快一些。来不及思考，我就反对了。举例来说吧，在谈论公平的时候，一转眼我就会采取反对的态度。

海灵格：一个女人曾经告诉我，她的母亲对她说：“你是一个妓女。”她想知道该如何处理这件事。她总是和她的母亲争论：“我不是。”我建议她对母亲说：“嗯，实际上有可能。”这样下次你想和某人争论的时候，告诉对方：“有可能吧。”

凯瑟琳：那非常简单。

海灵格：当你了解它如何运作的时候，你就能真正享受许多乐趣，能做到这一点是最好不过了。

小路的秘密

曼纽拉：我想在这个工作坊，能排列一下我的家庭。我希望它能解决一些问题，但是不知道它行不行。

海灵格：用你的话判断，它似乎更可能不行。

曼纽拉：如果你这么说，算了。太糟了，但是也许那样更好。（开始哭泣，看着地板）

海灵格：我想告诉你一些小路的秘密。你在小路上走着，把以前的一切甚至是以前的见识都留在身后。关于这条小路，还有一点：你最后一步才到达目的地，以前的一切只是准备。

我要告诉你一个故事：

骡子

一个有钱人买了一头小骡子，马上开始训练它适应新的生活。他让它背负很重的担子，让它工作很长时间，给它最少的食物和水。没多久，小骡子就变成一只真正的骡子。它的主人过来的时候，它会弯起腿、低下头，自己驮起重担，就算不堪重负也只能强忍。

行人看到后很同情它，他们说：“这头小骡子太可怜了。”并想帮助它。一个人给了它一块糖，另一人给了一块面包，第三个人甚至想把它哄到一片绿色的草地上去。但是，唉，小骡子只是让他们知道什么才是真正的骡子：它咬了第一个人的手，踢了第二个人的腿，对第三个人，它就像一头骡子那样倔强。他们说：“真是一头骡子。”都不管它了。然而，只要是主人拿来的食物，就算是草，它都津津有味地吃着。主人到处夸耀：“这是我最好的骡子。”它的主人给予它一个特别的名字，叫做“窝椰士”。后来的学者都觉得这名字读起来很不顺口，最后有一个从西北来的人把它念成“我也是”。

软弱的需要

安妮：（嘀咕说）我喉咙堵住了，现在有很多东西涌上来。

海灵格：战胜你的软弱。看着我。你能看见我的眼睛吗？

安妮：能。

海灵格：什么颜色？

安妮：深色。

海灵格：（惊讶地）深色？（对大家）你们注意到有什么变化吗？她现在看起来坚强多了。当人们让自己变得软弱的时候，叫他们清楚地看一样东西，他们常常就能坚强起来。无论何时，让自己变得软弱的人们，正在用自己的知觉过滤一些事情，很难客观地去看、去听，采取不了恰当的行动。使人们变弱的事物会

干扰他们，让他们做不了自己想做的事。如果我们对变化感兴趣的话，最好忘记这些事物。在一个人真正需要觉得软弱时，他可以继续下去并享受它，但要完全清楚自己在干什么。那和治疗是不同的。

安妮：有坚强的软弱这么一回事吗？

海灵格：（在深思暂停之后）有，当它是一种策略的时候。

安妮：我问这个问题的原因是，对我来说，软弱是我生命内在的一部分。

海灵格：不，需要才是生命的一个部分，那是有区别的。认识并且尊敬我们的需要，在关系中把需要传达给我们的伙伴，而不要滥用他们，这是非常重要的。在良好的合作关系中，伙伴双方都有需求，而这样才能使他们的关系充满力量。当一方或另一方不再有需求的时候，他们关系的实质就有所不同了。有些人得到了满足，看起来不再需要什么了。他们过剩了，不断地给予，而对方不断地从他那里收取。正是因为他们不收取、可以自给自足，所以，通常不能创造出一种关系。在我们平常的亲密关系中，必需要有另一类型的给予和收取。

你知道该如何处理需要吗？你要有些非常具体的要求。不要像“请多爱我一些”那样，那不够具体。宁可这样请求：“陪我半个小时和我谈谈。”那才够具体。那么对方就能决定他是否想要这么做和什么时候这么做，自己也能知道需求什么时候才能实现。而“请爱我多一些”这句话无法实现，从而大家都会感到忿忿不平。

第三节 悲伤和分离

玛莎：我常常想起一个同事，去年夏天因车祸死了。我不能把他从思想中抹去。自他死之后，我瘦了10磅，我不知道以后会怎样。我不知哭了多少次。但是，我总觉得，我的反应有点莫名其妙地夸张和不妥当。

海灵格：你拒绝过他想给你的东西吗？要么你在某些方面贬低过他吗？你欠

他什么情吗？

玛莎：我与他的兄弟有过一段短暂的感情。他不赞同。

海灵格：你和他有什么关系吗？

玛莎：没有，但是我一个朋友嫁给了他。

海灵格：我已经给了你一些暗示，从那里你可以看出一些端倪。现在让我们把它留在这里，看看那些暗示是否有一些效果。我还是有一个印象，就是你欠他情或者你需要接受他一些东西。10年前，当我的邻居因心脏病发作突然死亡时，他的妻子变得心神狂乱。她哭了又哭，但还是改变不了什么。作为一个邻居，我对她说，如果她需要帮助的话，可以找我。大约一年之后，她敲门说道：“海灵格先生，请帮我一下，好吗？”我请她进来，大家坐下，然后我对她说：“在你的脑海中如实地呈现出第一次见你丈夫时候的场景。”她闭上眼睛，过了不久就开始笑了。我说：“现在你可以回家了。”她站起来离开了。从那以后，她真的想开了，并变成一个非常活跃的、动人的女人。要知道，每个令人难忘的分离都拥有美好的回忆。

超越帮人脱难的欲望

阿德莱德：如何才能帮助人们找到解决问题的答案？

海灵格：让我问你一个最基本的问题。你为什么要那样做？

阿德莱德：整个治疗的目的不是帮助人们吗？

海灵格：治疗师是跟在后面跛行、花了很大的努力才勉强维持不掉队的人。人们有权利选择自己的命运，当涉及到命运的问题时，我们一定要非常谨慎。

阿德莱德：我正在处理一个有个智能发育迟滞儿子的家庭。对他们你也会那样说吗？让父母同意他们的命运，能解决问题吗？

海灵格：不。在这一类情况下需要其他的东西。当人们成为父母的时候，就意味着终生需要承担某些重大的后果和危险。生育是人类最深层的行为，要受到

应有的尊敬和重视。这是首先要明确的。

当他们完全明白和重视父母身份的份量时，他们就能接受他们行动带来的后果。这是关乎人类尊严的一个问题。不论那个孩子怎么样，他们都要尊重他并且爱他。这是允许解决问题的态度，这是表达人类尊严的谦恭的态度。当父母能够这么肯定一个孩子的时候，美好和爱意会流向每一个人。反之，则不能流动。

实际上，这正是绝大多数智能发育迟滞孩子的父母亲的感觉，也是绝大多数局外人不能理解的。父母接受一个智能发育迟滞的孩子通常没有困难，除非一些治疗师存有偏见的态度妨碍他们。身为一位治疗师，你可以怀疑他们为什么保留那孩子或者他们怎么会努力去爱孩子，但是你的慈悲却不见了。这样，一位治疗师就很难按孩子的样子如实地肯定他。

让父母如实地肯定孩子，这是第一步。要肯定一个这样的孩子，如实并充满爱意地、不带一些虚伪成分地说“他不是很可爱吗”，对一位治疗师和其他局外人来说是很困难的。这需要你和其他人不要去多管闲事，不要干涉他们。对我来说，他们爱自己的孩子，你不要画蛇添足，这才是最好不过的。

我给你们举一个例子。几年前，一个女人打电话给我寻求帮助。她是一个亲子小组的成员。另一个母亲有一个五岁大的女儿得了晚期癌症。电话中的女人已经去拜访过她们，做了一些“临终关怀”（death and dying counseling）。她在那里呆一会儿后，觉得有点不对劲。我问她当时发生了什么。她说孩子正在快乐地玩耍。我说，“那没什么，孩子能玩多久就让她玩多久，让她和父母在一起。你在那里想干什么呢？置身事外就对了。”她的所作所为，和父母的所作所为，对于他们自己和孩子都是正确的。

这里还有一个例子。一位治疗师在她的一个当事人自杀之后打电话给我。她说她觉得应该帮死者的亲戚解决他们的“伤心事”，并问我，她是否应该参加葬礼。我告诉她：“别这样，你已经结束你的工作了，而现在他们还要做他们的事。

你没有必要掺和在他们的家庭事务当中。”

任何一个治疗师都不应该自以为是，不要觉得自己有责任要保护一个家庭，有责任帮助这个家庭摆脱命运带来的困扰，摆脱原本就属于这个家庭的事物带来的一切困扰。以为治疗能改变（或改进）生命本质，这样的幻影正是造成许多伤害的根源，在关系系统中尤其突出。生命有自己的方式，包含着全部的欢喜和悲伤。

阿德莱德：我会思考你所说的话。

海灵格：什么意思？

阿德莱德：我需要时间仔细考虑。

海灵格：听起来好像你要坚持你的意见，但是你的反应对伤痛的家庭不会有实际帮助。不但如此，还可能干扰你对你工作效果的理解。问题还在那里：到底是他们需要帮助，还是你需要当一个帮助者？

当忧伤不已的时候

芭芭拉：我有一个邻居，在大约10年前的一次车祸中，失去了20岁大的儿子。直至今日，她仍然在悲伤，好像儿子上星期刚刚死去一样。

海灵格：也许她对他很生气。当一个人对一个已故的人很生气的时候，就会伤心不已。如果她想解决的话，可以对儿子说：“我尊敬并尊重你的生命和你的死亡。”（暂停）我告诉你，但是你不能这样告诉她，因为那只能更加伤害她。诗人瑞纳尔·玛丽亚·里尔克（Rainer Maria Rilke）31岁的时候，给一个朋友写了一封信，信中提到，“不要找寻答案，如果你找到了答案，你就不能面对现实生活了。”这正是心理治疗中的一句重要格言：不要给任何人一个不切实际的答案。

海灵格：我们在一起的时间就要结束了。我很高兴有机会和你们在一起，向

你们展示我在帮助家庭中的爱得以流动、变成现实的操作中观察到的一些事物。如果在这里经历的事情能应用在你的生活和工作中,如果它能帮助你的亲密关系达到你期望的满足和快乐,尤其是帮助家庭里的孩子感受到彼此间更多的平静和爱意,我会由衷地感到高兴。在我们分别之前,我想再给你们讲一个故事,给大家钱行。

幸福的两个标准

很久以前,在神似乎仍然离人类不远的时候,有两个名叫俄耳甫斯(Orpheus,希腊神话中的歌手,善弹竖琴)的歌手生活在同一个岛上。其中一个伟大的俄耳甫斯。就是传说中的那一个。他发明了西萨拉琴——现在吉他的雏形。当他弹起琴、唱起歌的时候,天神都会被他那优美的旋律感动。野兽平静地躺在他的脚边,高高的大树也低下了头。和他的伟大相称,他伴随着最有权力的国王,而且勇敢地爱着最美丽的女人欧律狄刻(Eurydice)。这也是他厄运的开始。

就在倒满美酒的杯子碰到口唇之前,杯子破裂了;就在他们的结婚庆典开始的时候,欧律狄刻死去了。但是,伟大的俄耳甫斯拒绝接受欧律狄刻死亡这一结局。在他纯艺术的召唤下,他发现了地狱之门,进入了阴暗的王国。他越过奈何桥,闪过地狱猎犬,活着到了阎王殿,并在那里歌唱。死亡之神被他那优美的音乐感动了,同意释放美丽的欧律狄刻,但有一个条件——在他们回到上面的世界之前,俄耳甫斯不能回头看她一眼。俄耳甫斯欣喜若狂,他没有注意到隐藏在这个恩典里的恶意。回家路上,他听到了身后心爱妻子的脚步声。他们安全地经过了地狱猎犬,越过了奈何桥,开始向上爬行一段很长的路。就在他们看见上面阳光的时候,俄耳甫斯听到了叫声——欧律狄刻跌倒了。大惊之下,他转身想去帮她,却看见了他那充满爱意惊恐引发的死亡阴影笼罩住了欧律狄刻。他又变成孤单一人。怀着不尽的忧伤,

他唱起了挽歌：

“她死了——所有的快乐一去不回头。”

俄耳甫斯设法回到光明的国度，但是在地狱中逗留的经历重创了他，使他对生活心灰意冷。一群醉熏熏的女人，记得他优美的歌，企图引诱他陪伴她们参加新酒节。她们被他的拒绝激怒了，把他推倒在地，撕成几块。

他的苦难是如此巨大，他纯真的艺术是如此无用——但是，他为全世界所知。

另一个俄耳甫斯是那渺小的俄耳甫斯。他是一位才能平庸的歌手，为普通百姓歌唱，出入于平常的场合，在那里自己很开心。因为单靠唱歌养活不了自己，他学会做一些小生意，娶了一个普通的妻子，生了几个孩子，而且有时也会犯一些小错。他快乐地生活着，心满意足，直到老死。

他的收获是如此恰如其分，他的满足是如此了不起——但是，他不为世人所知，除我之外。

影响海灵格工作发展的因素

伯特·海灵格认为，他的父母亲和他的童年时期的家庭生活，是影响他后来工作的首要因素。他们的家族有自己特殊的信念，从而使整个家族没有盲从扭曲的国家社会主义。他从不参加希特勒青年党的聚会，反而大逆不道地加入了天主教青年团，所以被盖世太保列为“有可能成为人民的敌人”。直到他被抓去当兵时，才阴错阳差地摆脱了盖世太保。17岁时，他成了一个士兵，经历了战斗、被俘、战败以及在比利时战俘营里的生活。

第二个重大的影响是从小就有的做牧师的抱负。在20岁时，刚从战俘营里出来，便开始了在天主教的历程。他按部就班地在学习、沉思、冥想的过程中，默默地净化自己的身心。

他在南非祖鲁族人(Zulu)那里做了16年传教士，这个经历也深深地刻在心里，形成了他以后工作的雏形。在那里他管理一所很大的学校，既做老师，同时也做教区牧师的工作。他得意地说，在那个时候，所有南非大学里，13%的黑人学生曾经是他们传教团学校的学生。他的祖鲁语说得非常流利，教学和做牧师的工作绰绰有余。当他不小心说出了一些祖鲁人干的野蛮粗暴的事情时，他就会改说一些体现祖鲁人彬彬有礼行为的事情。那一时期，作为一个欧洲人，要尽可能地和他们融为一体，好像一家人。离开自己的文化氛围，踏入另一个文化氛围，使他对许多文化价值的体现变得很敏感。

他看过很多祖鲁人的传统仪式和风俗习惯，其结构和作用与天主教的弥撒有些相似，目标都是人类共有的经验。他试着把祖鲁人的音乐和仪式结合到弥撒中

去。他陶醉于美好文化中，陶醉于多彩的人性中，陶醉于不拘一格地做更好的事情。神圣无处不在。

另一个影响是他参加了圣公会牧师主持的有关种族间集体动力的普及训练。他们从美国带来一种集体治疗的形式，这种工作非常注重对话、现象学以及个人的体验。他第一次感受到一个崭新的慰藉灵魂的空间。他说一个训练师曾经这么问大家，“对你来说什么更重要，是自己的想法还是别人的想法？为了别人你更愿意放弃哪一个？”问题的寓意太深刻了，海灵格彻夜难眠。他说，“我很感激那个传教士问了这么一个问题。在某种意义上，这个问题改变了我的一生。从那个时候起，以人为取向的工作就成了我以后工作的宗旨。一个好的问题千金难买。”

25年以后，他平心静气地做出决定，结束宗教的修炼。他说，他渐渐地清楚了，对自己内心的成长来说，牧师已不再是最好的方式了。他放弃了早已习惯的生活，坦然地面对以后的一切。回到德国，在维也纳接受精神分析的训练，并邂逅了荷塔（Herta），不久他们就结婚了，没有孩子。

精神分析对他的影响也很大。秉承一贯的作风，他全心全意地投入到精神分析的训练中。最后他读完了弗洛伊德的所有著作，还读了很多相关的著作。在训练即将结束之前，由于他勤学好问，训练分析师给了他一本《简诺维的原始呐喊》（Janov Primal Scream）（训练分析师自己并没有读这本书），海灵格马上觉得自己要进一步学习这些。他到美国拜访了简诺维，最终跟着简诺维和他以前的助手在洛杉矶和丹佛完成了长达九个月的训练。

维也纳的精神分析治疗界对他这一套包括以身体基本感受为基础的治疗方法并不太热心。他又一次面临抉择，什么更重要，是对集体忠诚，还是对真理和探索的热爱。追求无忧无虑的探索的愿望占了上风，和精神分析分道扬镳也就在所难免。无论如何，以身体反应为基础的心理治疗方面的技术，结合了从简诺维学来的东西，变得充实完整。在相当长的时间里，一直是他工作的基本核心。

另外一些治疗学派对他的工作也有较大的影响：除了圣公会及和集体动力学有关的现象学或对话取向技术之外，还有他从南非祖鲁人那里学来的把自身和自然力量结合在一起的人类最基本的本领，他在维也纳学习的精神分析以及他在美国学习的有关身体反应的工作等。

他对格式塔疗法(Gastalt Therapy)也有兴趣，并接受了鲁思·科恩(Ruth Cohen)和海拉瑞昂·佩佐尔德(Hilarion Petzold)的训练。在这期间，他结识了范妮塔·英格里士(Fanita English)，后者把交互分析疗法 (Transactional Analysis) 以及埃里克·伯尔尼(Eric Bern)介绍给他。海灵格和妻子荷塔一起，把已经学过的集体动力和精神分析还有格式塔疗法、原始疗法以及交互分析疗法整合在一起，通过运用剧本分析，发现某些人生剧本可以贯穿于几代之间，贯穿于家庭关系系统之中。在这期间，认同的动力作用也渐渐变得清晰起来。伊凡波斯佐曼尼·那吉的著作《无形的连结》(Ivan Boszormenyi – Nagy, Invisible Bonds)以及他所提出的隐藏的忠诚和家族中在给予和收取之间达到平衡的需要，也很重要。

鲁思·麦克莱顿(Ruth McClendon)和莱斯莉·卡迪斯 (Leslie Kadis)给他留下很深的印象。“我不明白是怎么回事，然而，我还是决定要从事系统治疗工作。接着我想到那些已经学会的、正在开展的工作，那也不错。在我真正懂得系统家庭治疗之前，我是不会放弃那些的。因此我仍然坚持做原来的工作。一年之后，我再次定下心来想一想，我惊奇地发现我已经在用系统的方法工作了。”他后来回忆说。

他读了杰伊·哈利(Jay Haley)关于“铁三角”(perverse triangle)的文章，因而发现了家庭中层阶的重要性。接着又向西娅·斯库菲尔德 (Thea schonfelder)学习家庭治疗，又接受了米尔顿·埃里克森 (Milton Erickson) 的催眠治疗和神经语法程序学 (NLP) 训练。弗兰克·法瑞利(Frank Farelly)的激情疗法(Provocative Therapy)以及依琳娜·皮瑞柯甫 (Irena Precop) 发展出来的拥抱疗法(Holding Therapy)对他也有影响。他从NLP中学到的最重要的一点就是强调治疗要着眼于

资源，而不是着眼于问题。他在治疗中运用一些故事，当然是向米尔顿·埃里克森学的。海灵格第一次在治疗中讲的故事就是“幸福的两个标准”。

熟悉心理治疗界的人都可以看出来，海灵格的贡献就是把众多不同的因素整合在一起。他并没有宣扬自己发现了某些新的东西，但毫无疑问，他完成了一次新的整合。他有一种天分，能把自己投入到崭新的环境中，让自己沉浸在里边。当他学会他需要学的东西时，就会继续向前。的确，早年的经历已经让他铭心刻骨地领悟到，要聆听自己心灵里的声音、相信自己的技巧，以及这样做的重要性。虽然这并不一定十分可靠，但却是真正保护我们不受假权威诱惑的惟一依靠。他坚持要看清事物的本质，反对盲目接受别人告诉自己的东西，加之对自己心灵无可动摇的忠诚和信任，共同构成了他后期工作的根本基础。

从某种意义上来说，他是彻头彻尾的经验主义者。

他还有哲学上的伙伴，马丁·黑德格(Martin Heidegger)，后者也很警惕假权威的危險。黑德格推敲出真正能引起心灵共鸣的词句，这些词句必须和当事人在家庭排列里说的句子有共同性，能预示出美好的将来，能显示出爱的重新流动。

最后还有一个影响，或者说是良好的伴侣，应该特别提出来。海灵格对德国音乐有一种发自内心的爱。没错，是歌剧，特别是瓦格纳的。

附录 2

中英名词（词组）索引

（按字母顺序）

Adrian / 艾德里安
assuming responsibility / 包揽责任
Augustine / 奥古斯丁
Beaumont / 博蒙特
belonging / 归属感
bonding / 连结
Claude / 克劳德
continence / 自制
conscience / 良知
custody / 监护权
death and dying counseling / 临终关怀
Don Juan / 唐璜
double shift / 双重转移
dynamics / 动力
Edie / 伊迪
effeminate man / 女性化的男人
entanglement / 牵连
family constellations / 家庭排列
follow / 跟随
Gestalt / 完整画面，格式塔
giving and taking / 付出和接受
guilt / 罪恶的
healing rituals / 治疗性仪式动作
Hellinger / 海灵格
hidden dynamics / 隐藏的动力

hierarchy / 层阶
 humility / 谦恭
 incontinence / 失禁 (不自制)
 identification / 认同
 identify with / 认同(某个人)
 Irene / 艾琳
 June / 珍
 Lars / 拉斯
 Leading / 带领
 Louis / 路易斯
 Love's Hidden Symmetry / 潜在的爱的和谐
 Lydia / 利迪亚
 macho man / 有男人味的男人
 meta-aggression / 超然侵犯
 meta-feelings / 超然感觉
 meta-love / 超然的爱
 meta-system / 超然的系统
 mini-interventions / 最小的介入手法
 Miriam / 米里亚姆
 movements of soul / 心灵深处的变化
 (the) orders of love / 爱的法则
 Oedipus / 俄狄浦斯
 organization constellations / 组织整合, 组织排列
 parentification / 父母认同, 孩子担任起父母的角色
 perpetrator / 加害者
 personal conscience / 个人良知
 perverse triangle / 铁三角
 Petra / 佩特拉
 phenomenology, phenomenological / 现象学(的)
 primal therapy / 原始疗法
 primary dreams / 原生梦
 primary feelings / 原生感觉

process-oriented / 过程导向

Rainer Maria Rilke / 瑞纳尔·玛里尔·里尔克

reliving birth / 重新经历出生

re-members / 重新接纳

reach out / 向外联系

reparenting / 再造父母

Sandra / 桑德拉

secondary dreams / 派生梦

secondary feelings / 派生感觉

shadow dreams / 阴影梦

systemic conscience / 系统良知

systemic constellations / 系统排列

systemic dreams / 系统梦

systemic dynamic / 系统动力

systemic entanglement / 系统牵连

systemic feeling / 系统感觉

systemic orders / 系统秩序

systemic psychotherapy / 系统心理疗法

third conscience / 第三良知

wanting-to-know-more-than-is-necessary-syndrome / 想知道太多综合征

Weber / 韦伯

