

《家庭系統排列學之一切如是》

图书基本信息

书名：《家庭系統排列學之一切如是》

13位ISBN编号：9789628665624

10位ISBN编号：9628665626

出版时间：2002

出版社：香港：一学堂

作者：Hellinger, Bert

页数：198

译者：凌永康

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家庭系統排列學之一切如是》

内容概要

本书是家庭系统排列大师伯特·海宁格的访谈录《Acknowledging What Is》的中文译本。海宁格透过独一无二的家庭系统排列工作坊，带领大家认知家庭系统的神奇力量，并藉著重组家庭中的成员排列次序，揭示家庭系统对个人成长错综复杂及深远的影响。

在书中，海宁格不但阐明了他对家庭系统的理解和解决方法，更厘清了许多关于其理念的误解，与采访者之间的对话字字珠玑，是开始认识家庭系统排列学必读的一本入门参考书

目录

目录

2

序：刺激尘封的思想

3

译者序

5

第1章：承受痛苦比解决问题容易

7

第2章：现象学的心理治疗

22

第3章：每一个人都被『纠缠』

27

第4章：温文有礼的伴侣往往破坏关系

32

第5章：轻松自在一点吧，无人叫你去打仗

36

第6章：伟大藏于平凡

39

第7章：内疚往往跟随着成长

43

第8章：参破生死便见自性

46

第9章：接触到伟大的灵魂

49

第10章：秩序是要被发现的

58

第11章：您可以依赖爱

60

第12章：战胜的代价是成功

63

第13章：无知的人是不接受知识的人

69

第14章：罪行也有正面的效果

72

第15章：最坏的一种『心理资本主义』

75

第16章：孩子属于他们的亲生父母

79

第17章：性行为比爱更伟大

85

第18章：愤怒不会带出好事

《家庭系統排列學之一切如是》

92

第19章：我放弃对永久和平的希望

97

第20章：幸福是灵魂的成就

99

第21章：灵魂不屈服于时代的精神和信念

102

第22章：我关心下一代

109

《家庭系統排列學之一切如是》

書籍目錄

序：刺激尘封的思想	
3	
译者序	
5	
第1章：承受痛苦比解决问题容易	
7	
第2章：现象学的心理治疗	
22	
第3章：每一个人都被『纠缠』	
27	
第4章：温文有礼的伴侣往往破坏关系	
32	
第5章：轻松自在一点吧，无人叫你去打仗	
36	
第6章：伟大藏于平凡	
39	
第7章：内疚往往跟随着成长	
43	
第8章：参破生死便见自性	
46	
第9章：接触到伟大的灵魂	
49	
第10章：秩序是要被发现的	
58	
第11章：您可以依赖爱	
60	
第12章：战胜的代价是成功	
63	
第13章：无知的人是不接受知识的人	
69	
第14章：罪行也有正面的效果	
72	
第15章：最坏的一种『心理资本主义』	
75	
第16章：孩子属于他们的亲生父母	
79	
第17章：性行为比爱更伟大	
85	
第18章：愤怒不会带出好事	
92	
第19章：我放弃对永久和平的希望	
97	
第20章：幸福是灵魂的成就	
99	
第21章：灵魂不屈服于时代的精神和信念	
102	
第22章：我关心下一代	

《家庭系統排列學之一切如是》

精彩短评

- 1、如是！
- 2、许多观点都很绝对、权威，不时会被震撼。对我而言，启发很大。
- 3、这个德国人的脑子里有儒道之古风
- 4、正是因为我有爱，有快乐，有痛苦，有愤怒，所以我还没有办法接受大爱。我可以遗忘，但不能接受。
- 5、看似很简单的语言，看似很简单的行为，却是有些颠覆我的思想的书，确实真的有很多很深沉的涵义需要我们慢慢是理解。这本是在海宁格的家庭系统排列法里我最喜欢的一本了，就如书名吧，一切如是。
- 6、海灵格的书内容几乎一样
一切如是，按着生命的脉搏走就好了
- 7、睇甘多心理学书之中，拒系最有point既。。对我尼讲
- 8、Super Ego 一切如是'
- 9、家排，有点意思~
- 10、读过之后有很多启发！
- 11、家庭的业力和能量，以及“我”的根源。

1、印度人一个普遍的观念，认为一个人的行为在道德上所产生的结果会影响其未来的命运。印度传统宗教包括印度教、佛教等都有业力的观念。业力是组成因果关系的原素，是指个人过去、现在或将来的行为所引发的结果的集合，业力的结果会主导现在及将来的经历，所以，个人的生命经历及他人的遭遇均是受自己的行为影响。因此，个人有为自己的生命负责的责任。业力也是主导轮回的因，所以业力不单是现世的结果，还会生生不息地延伸至来世。在佛教思想中最重要、最困难、最难解释的，要算业力论了。业力思想影响了整个亚洲文明。亚洲多数人，皆以业力论为其道德规范和宗教信仰之思想基础。业力论在整个佛教中占极重要的地位，佛学的基石是建筑在业力思想上。业力论极难了解，极难解释，因为业力之究竟深邃无极，毕竟非人类之智慧所能尽其幽微。业力，梵文Karma，字根是Kar，是去做或去行的意思。业力之“业”原是作业或行为的意思。今天佛教中的“业力”，代表了一个极端复杂的思想，在根本上，“业力者，即控制一切自然界和道德界现象之因果律也。”据印度古梵文史诗《摩诃婆罗多》记载，主角阿朱那（Arjuna）在准备参与一场战事前，得知有他自己的家属成员加入了敌方阵营，因而有放弃参战的打算。但阿朱那的战车御者，即是印度教中最崇高的黑天，向他解释了责任的观念，使阿朱那明白到自己肩负的责任。正当阿朱那思想矛盾的时候，黑天来到阿朱那跟前，给阿朱那讲述了上天的知识。这就是著名的经典《博伽梵歌》一书的主要内容。人在自由的情况下所做的决定会影响将来的命运，根据印度古《吠陀经》，如果我们播种善因，将结善果。业力就是泛指今生及前生所有行为及伴随行为而起的反应，凡此种行为结果都会决定我们的将来，但业力并不一定会即时显现，也有可能经过积累，在今生或来生遇上特殊的条件时才显现。印度人认为，业力是非个人及形而上的法则，人没有改变这个法则的能力，而业力也不是惩罚或奖赏，只是自然的法则。在佛教中业力有分身业、口业、意业。身业----由身体行为所做的业；口业----由语言行为所做的业；意业----念头；身、口之所造业都是随著念头而造的，念善则造善业，念恶则造恶业。恶业有所谓十恶业，分别是三身恶业、四口恶业和三意恶业。身三恶业：是杀生、偷盗、淫欲，此三业皆是生死轮回的根本；口四恶业：是妄语、两舌、恶口、绮语，此四业不但是生死轮回之根本，而且是一切天灾人祸的根本；意三恶业：是贪嗔痴三毒，此三毒是无量无边之烦恼根源和三恶道的直接业源，是致人身体疾病的根本原因和水灾、火灾、风灾的直接原因，如水灾的业因是贪欲，火灾的业因是嗔恚，风灾的业因是愚痴。业又根据动机或道德意志分为：善业、恶业。业是行为，而任何行为都自然会产生一种力量，此力量又迫使人去作新的行为，此新行为又产生新力量.....如此行为生力量，力量又生行为，辗转相生就形成一个循环的业力推动圈。每人所做之业，皆产生一种力量，百千人之业就产生百千人之力量，万亿人之业力汇聚起来，就成为一股巨大无匹的力量，即所谓“共业”。业力即是驱使、创造和毁灭一切有情生命及其世界之原动力。此动力之因是什么？佛家认为“是由无明与‘行’之俱生欲力推动所致”。无明，梵文是avidya，是不知、愚痴的意思。“行”是Samskara，是一种冲动(impulse)，一种必须要去行动的本能冲动。业力用最简单的话说就是：「善有善报，恶有恶报，不是不报，日子未到」。用科学的话说：业力是因果律，每一个原因就有一种结果。业力思想非始自佛教，印度人很早已有业力、瑜伽及解脱等思想。业力是一个极复杂、极广博和牵涉极广的思想。从宇宙论的观点来说，业力代表一种巨大无匹之力量，能够创造、推动和毁灭个人，乃至整个宇宙。从道德哲学的观点来说，业力是一个无差错、无谬误之自然道德规律，它能支配和执行道德行为上之因果报应。业力运行之道，终非人类之理智所能忖测，它是宇宙的大神秘。佛教把造作之体、造作之用、造作之因、造作之果都叫做业，那持其体、显其用、种其因、产其果的力用就是力。因此“业”字便是指宇宙间一切因果现象中的一切事物，“力”字便是宇宙间一切事物的一切因果现象。“业力”，便是指宇宙间一切事物和一切因果现象。在东方文化中，如果昆达里尼启动后，你的业力便会改写了。

2、虽然本书里的内容，在海宁格编年史里不算晚近，尤其2006年后，他的治疗风格与洞见又有了质的变化，但不知为什么，这一直是我最喜欢读的家族系统排列的书。或许有人觉得，现在的海宁格比那时更为睿智与无为，我也同意，可这恰恰是本书值得一阅之处，这是跟随他“智慧足迹”的一次绝佳机会，仿佛是跟随着一个成长的轨迹——从“爱的序位”，到“灵魂的移动”，再到“灵性的移动”。

3、似乎有一种“家族集体意识”，对所有家庭成员都产生作用，当任何一名家庭成员受到不公平对待时，整个家族在意识中便会要求平反或平衡。当上一代有不公平事件发生时，下一代就会受痛苦，

《家庭系統排列學之一切如是》

目的是平衡整个家族的集体意识。受到这种不公平待遇的人，要透过对下一代的干扰来得到补偿。但在整个过程中，受到影响的人是完全不知道的。你并非来自你的父母，只是透过他们而来。生命来自一个很遥远的地方，不知在何处，也不知叫什么。我们不能只顾眼前所见的表面现象，必须深入这个不知名的根源。探索生命那个的根源是带有宗教意识的。当人们有这种观念时，就能与他们的根源和谐共处，更能确认自己的命运。接受这种观念的可能性和规限，意味着我们能够接受这个世界，这种取向亦有宗教意识。某种程度上，家庭系统有着宗教特质的治疗仪式。这种仪式并非来自外界，而是来自系统的动力，需要我们的尊重、关怀、和崇敬。每个小孩都要有父亲和母亲，父母不能扮演其他角色，也不需扮演其他角色，只要做回父母便足够。一个男人和一个女人能够成为孩子的父母，不是因为他们是好人或坏人，而是他们之间产生了关系。这是他们成为父母的唯一途径。因此，孩子需要完全接受父母给予的生命，父母不能为生命增加或减少什么，孩子也不能选择接受或排斥什么。孩子必须完全接受父母给予的生命。小孩不应干涉父母的秘密，小孩子没有权利去理解和原谅。这样太僭越了！他们可以察觉，但不应参与。如果孩子的问题是关于父母的过失或夫妻间的私事，这是很冒犯的。要是孩子这样做的，他们将会受到自我惩罚。同样地，若父母自愿将闺房私事告诉孩子，孩子也会因此惩罚自己，甚至比起自己直接打听私隐罚得更严重。要解决问题只得一种方法，孩子一定要把整件事完全忘记。小孩子若是被迫知道这些私隐时，他是没有内疚感的，但结果还是一样。由于发生这些事，小孩子被迫处于一个不适当的位置中。在从前，父母与子女的关系比现在疏离，我们现在常见到子女与父母有着朋友式的关系，这对小孩子其实没有好处。在兄弟姐妹之间，往往有着很深的联系和爱意，若其中一人受苦，另一个人会反映其感受；若有一人是残废的话，其余的人也会感到自己不能自由地活动。这是一种爱与忠诚。在虐待儿童的个案中，通常有两个参与者，一个在幕前，一个在幕后。如果不找出幕后的参与者，就无法解决虐待儿童的问题。治疗师要与系统中被排斥者有联系，只有处于这个位置，治疗师才能协助其他人重整系统秩序。若治疗师只懂站在受害者那边表示愤怒，这对系统中所有人都有坏影响。在家庭系统中，当每个人都站在适当的位置，每个人都能坦然面对自己最关心的东西，每个人都能过自己的生活，不受干扰，每个人就会有尊严、有自我、感觉良好。这就是解决的方案。-----现象学的心理治疗指客观地面对事物的因果关连，不试图理解、加减或改变其本质，顺其自然，接受一切如是。完全顺其自然，不担心之后发生任何事，也不恐惧过程中任何可怕之事。现象学的一些规则：首先，是醒觉性需要有爱心，接受别人的命运、接受其家庭、接受其问题。其次，是要保持一定程度的距离，要是距离太近，很难维持醒觉性。在醒觉性中得到浓烈的亲密感觉，一定要保持距离才能发生，太亲密是感觉不到的。过程中，不可以有任何个人意向，只可以任由一切发生。爱不代表要在他们身上得到任何东西，只表示对他们没有任何主观的判断，接受他们本来如是。我们对事物的概念是源于与另一样事物的相对而成。意识其实是相对的。根据黑格尔的理论，每种反理论都是在削弱该理论的理论，因为它让人看到理论的漏洞。当脑中想象到相反理论时，理论本身的力量就会被削弱。一定要放下另一边，放下这种相对性。反理论最大的破坏力在于，我们只是凭空想象出来，而没有任何启示或加入任何新思想。自由是有限的。虽然可以选择走不同的路，但路已经摆在眼前。虽然可以做一些违反基本事物秩序的事，但无权控制后果，因为后果已经决定了。自由的代价就是要面对所有行为的后果。若能面对，才能作出行动。的确有自由思考很多不同的想法，可若去思考每个可能性，还剩下多少精力去行动？人与人之间真正的敬重与尊崇，并非来自明文规条“人必须爱人及尊重人”，而是发自内心的

。-----何谓良知？何谓凭良心做事？如何知道我的行为会导致好结果还是坏结果？良知令我们不能去爱家族范围以外的人。这点很重要。只有在超越良知时，才能去爱、去尊崇家族范围以外的人。个人的内疚感和无辜感与其良知有关。良知并非单一个体，有着复杂的结构。它只在某个特定范围内产生作用，只对某类人有效，但在人类的行为中扮演着重要角色。然而，良知不是一股像神般无所不知的力量，不会告诉我们何谓好、何谓坏。每个人都有种与生俱来的醒觉性，知道必需要做什么，或者可以做什么，才能保护归属感不受任何威胁。这种特别的醒觉性受良知控制，任何人若属于超过一个群体，就有多一份良知。良知在不同群体内有不同作用。就以和父母的关系来说，你知道要做些什么来取悦父亲，也知道另外要做些什么来取悦母亲，两者之间有两个不同的标准。所有事情都不离一个重心：我属于这里吗？这就是关系的良知。要做什么才能继续留在团队？要避免什么才能继续成为团队的一员？内疚感只代表害怕失去归属感的恐惧，清晰的良知只代表归属感没有受到威胁。凭良知争取归属感，是我们行动时深层的推动力。当我放弃以狭窄的良知观念作为引导时，我看到每个人都有各自的联系方式，每个人的方式都是好的，每个人都在各

《家庭系統排列學之一切如是》

自的方式下受到干扰和纠缠。一个人受到纠缠时，行事可能很坏，但我若知道他只是因为受到纠缠所致时，就能放下世俗成见。我不会去爱一个人，只会尊重他们的本性，不作任何干扰。用这种方法去观察别人的良知时，我会了解每个人都受到很多限制，因此，我可以舍弃很多对别人的要求，与他们轻松相对，容许他们做回自己。小孩子会代入了父母的身体状态。可能像父母般有呼吸困难、身体前倾、横膈膜障碍等症状。这就是家庭显示归属感的方式，行为一致，甚至呼吸方式也一致。若父母是盲的，孩子即使没有失明，走起路来也像盲了一样。内疚感源于良知中害怕失去归属权利的恐惧。相反，无辜感是有了归属的权利，这是荣耀。当人得到荣耀时，就会有强烈的归属感。另一种对内疚感的体验来自施与受、得与失。我们在灵魂深处渴望平衡，因此常觉得若接受了一些东西，一定要付出一些东西，以取得平衡。这种渴望有很重要的社会作用，能让团体联系起来，每个成员都要施与受，才能取得平衡。若付出与接受不能平衡，一段关系不会维持很久。这时内疚感会成为一种责任。这种交易存在于能够清晰地界定的组织内，估计一个这样的组织不会超过20人。这样的大小比较合理。若是在一个大到像政府那样的组织里，我们从未试过。这就如许多人会瞒税，却从不在朋友身上骗钱一样。关系愈是模糊，责任感就愈弱，内疚感只会在有限度的范围内发生。不过，有时这个范围也会受到破坏性的践踏。若失去了平衡，人类就不会出现社会。是这种平衡让我们可以一起生活。从这个角度来看，它意义重大，应该受到尊重。许多人以为爱就是你付出、我接受，不需回报，小孩子对母亲的体验正是这样。母亲通常会无私地奉献给小孩子，这种小时候的体验在成人世界是行不通的。成年人之间的关系若要蓬勃成长，是需要回馈的。若回馈夹杂着爱的话，双方的关系会更加美满。在一些负面的事情上亦是一样。-----当我受到伤害时，我不期然有报复的冲动。若报复成功，平衡就得以重整。相反，若有人对我不公平、伤害我，我反而原谅他时，我便把自己放在超然的位置，令对方无法重整平衡，无论做什么，只会愈弄愈糟。尤其是在负面事情上，对平衡的需求往往会因为宗教思想、意识形态、社会秩序等受到禁止和压抑，后果堪虞。抗拒人类对赔偿的基本需要是一种过失。要是受伤的人反过来作出报复，或向对方有要求时，这种补偿就能把双方关系带回平衡位置。要维持关系的话，被伤害者的要求或报复应该稍为仁慈，爱对方时付出多一点，受到伤害时报复轻微一点。一个母亲若事事坚持规矩，她会失去爱，她必须放弃一些东西、违反一些原则，才能保存爱。当然，若她什么原则都没有，对小孩也不是件好事。伴侣若太有礼貌，完全不发脾气，反而会破坏双方关系；愿意因对方做错事而适当地发脾气，才能重整大家的关系。若对方做了太多坏事，却把他合理化时，恶果会继续升级，不会终结。这个原则如果超越小团体的界线，后果会非常恐怖。若认为“我认为好的，就是对全人类都好的事”，很容易超越了适当范围，侵犯了界限，引起破坏。若是助人者和受助者之间的关系并不和谐，是很危险的。最大的危机可能是我们只顾施予帮助，却没有尊重他们。尊重每个人都受到纠缠障碍，或每个人都以不同方法有所得着。这是以超越了实际境况的升华角度来看世界。若能假设不论好坏的事情，背后都有很大道理，就能推动和平，因为你能肯定一切，不作干预。这种看法影响最深远，亦是最和平的。爱源于有所为，源于体验到每个人的界限。我们每个人都有界限，无论善良邪恶，爱让我们确认大家虽有分别，但在心底深层仍有很多共同之处。我们所能体会到最深层的爱，就是确认并接受自己本来如是，本应如是，不可能是其他。若能这样去看，每个人都是完美的，虽然你与我有分别，大家仍可确认大家都是完美的，这就是爱。-----接受内心的感召，能令人觉得平和安乐。这是触及你内心深处的一种决定、感召、使命，已经超越了良知。人若能与这种感觉和平共处，就能得到内心的平静。若是抗拒这种感觉——例如因为太艰难而拒绝的话，就会伤害了灵魂。能跟随内心这种和谐的话，即使与别人意见相左，也能充分肯定自我，不需别人的认同。这是生命途中自然出现的一条路，无人能够事先练习、争取，或者以静坐修炼的方法来达到。这是超越一切的。但它仍可被感觉到，每个人都有机会接触到。基本上这只是很简单的人性行为，既不伟大也不神圣，这是人们随心行事、不受任何教条、意识形态影响下的行为。要是你心中平和，自能领会。这样一个人永远不会去影响别人。你可能不被接纳，或者不受尊重，但若你内心平和，你不会与人开战，也无事可战。在和谐平静的境界里，你会很实在、完整，感受到深层的自在平和，不只是安静，而是平和宁静。这是最简单、最平凡的事。平常之事，最简单、最深入的行为就在家庭里，父亲、母亲、父母与子女的关系、子女与父母的关系，都是最伟大又最深层的，这些行为是人类的基础。一个人若能与父亲、母亲、伴侣、孩子、兄弟姐妹和谐共处，做该做的事，就是一个圆满的人。在这些简单的行动中，个人可以获得满足，可以感觉到与某种巨大力量和谐共处。所有口号、教条、规律、道德要求，在这个层面都是无意义的。-----真正的充实来自行动，有行动才

《家庭系統排列學之一切如是》

能更圓滿，才能令我們更偉大。人總是喜歡抬高自己、突出自己。對我來說，日常平凡的行動更有深度，更能令人滿足。我們面對關係、面對孩子、面對工作時，有很多事都必須去完成，完成這些事就很滿足。人在做事時若能夠得到共鳴的話，對於其他人也有正面影響

。-----小孩子需要無邪的感覺，因為他們需要大人稱贊他們乖。這時他們只是把注意力放在父母身上，而非面對現實。由這時開始，他們會分不清什麼對生活有好处，什麼會限制生活，他們不能脫離父母，因為一旦脫離，就會產生內疚感。內疚往往跟隨著成長。不去面對和接受內疚的話，人就不可能成長，內疚是難以逃避的，当孩子離開家庭結婚時就會發生，有時雖然兩人互相深愛，但雙方家庭可能不接受。孩子要結婚，就要違背父母的原則標準。在成長階段中，每個小孩子都要“越界”，才能進步。父母禁止孩子做某些事，因為他們認為必須這樣做，但心底卻暗中希望孩子能夠不遵守。要是孩子从不反抗，父母可能很失望，对孩子也不是好事。不過要是父母事事縱容孩子，对孩子也不好。若是事事如意，孩子不可能發展內心的力量。要走出界線之外，人的自我才會成長，同時又能和父母保持聯繫。孩子若沒有方向指示，是無法建立內心力量的。孩子若沒有內心力量，會不顧一切，甚至願意去死，這只是其中一個層次。在另一個層次，孩子是自我退縮的，為了生存而這樣。最困難的是我們沒有理解孩子的複雜反應。孩子可能說得是一回事，心裡想的又是另一回事。孩子可以表面反叛，心底深處却很忠於家庭，距離太近的觀察者只能看到其中一面。孩子的行動是源於愛的，即使結果很具破壞力。孩子的心底會有個信念，相信只要自己肯背負重擔，父母就能得救。這種思想在基督教社會尤為普遍。當這種背後的動力被揭示出來後，我們必須告訴孩子，她們的犧牲對父母沒有幫助。孩子要放下她們自以為疾病或死亡可以挽救一切的幻像，學習怎樣去愛父母，對父母說：“親愛的爸爸媽媽，無論你們做過什麼，我會繼續留下，我的生命來自你們，我接受也尊重這個生命。”這樣孩子就能懷著愛與尊敬，從父母那兒抽離，並向著建立自我力量跨出一大步。如果她們受幻像所惑，覺得死亡對事情有幫助的話，她們很容易尋死。當真相就在眼前時，你就不能逃避，你會真正知道自己在做什麼，不能像以前一般無知。一些本來被認為是壞人或是破壞者的人，其實可能很善良，行事出於深層的愛。一些本以為高人一等的人，可能是壞事的始作俑者。本來自覺清白的人，忽然要面對自己高人一等背後的真相；本來有罪的人，則能夠了解自己深層的善意。這令她們有更清晰的自我形象和啟發，可能因此減少了壞行為

。-----我們把生命看得很狹窄，以為生命是屬於個人的，占有得愈久愈好。我們不妨換個角度來看，我屬於生命，或者說賦予我生命的背後力量在扶持我，然後它可以讓我消失。這種看法似乎更接近現實。一個人若自覺屬於大個體的其中一部分，會獲得能量的支持，儘管有時這種能量也會帶來痛苦。世界不是憑我們的喜好在轉動，而是相反，我們被召喚來這個世界，我們必須接受。時間夠了，我們便要消失，回到一個未知的地方。萬物背後的存在，是超越生死的。與之相比，生命其實很短暫和渺小。生命沒有好壞，只是短暫地交到我們手中，但每個人都參與的生命整體，是超越生死的。

-----每種事物都有著深層能量，不受時間影響。人若能與這種深層能量聯繫上，事物的隱藏秩序就會浮現。設立家庭系統排列時，即使真正的家庭成員不在場，但代替他們站在當場的參與者都能感受到真正家庭成員的感覺，因為系統內的秩序在自我重復。透過系統，能接觸一些單靠思考不可能知道的真相，一些隱藏的東西能夠浮現。當一切公開時，就可以嘗試尋找解決方案。而且，由於參與者都按真正的家庭來排列，他們的解決方案也會影響真正的家庭成員，有股力量會回到系統中，即使他們毫不察覺。潛意識肯定不是個人化的。當我把當事人與家人，包括父母、兄弟姐妹、過世的親人等等當作整體來看待時，我能看到更大的影像，知道的事情更多。因為我看到一些更遼闊的東西，對當事人的了解其實更完整。

-----當事物有秩序時，你會有輕鬆、自由、暢順的感覺。這就是秩序。忽然間，你放鬆了。秩序是要透過觀察被發掘的，而不是創造出來的，在家庭系統中就能看見秩序。每位家庭成員都有同等的歸屬權，這是基本秩序；每個系統內的人都有權歸屬於系統，每個人的歸屬權都是一樣的。而愛的秩序是：只會有好事發生。秩序不需要尋找，也不需要提起，秩序在家庭系統中是顯而易見的。我們要是尊重這種秩序，就有好事發生，這是任何人都可以體驗和測試的；要是不尊重這種秩序，就有惡運或疾病出現。另一種可見的秩序是，每個人都必須承擔自己的命運。還有一種秩序是關於階級地位的。父母比孩子優先，因此夫妻管轄比親子關係優先。父母必須要求孩子事事要以父母為先，這就有了秩序。要是父母打算與子女平起平坐，或是濫用其超然的位置，這对孩子是有負面影響的。孩子會感到不安、不自由。秩序的守則之一是：有些行為的後果是無法挽回的。很多人以為透過治療，可以把做錯了的事還原。可是，要是你接

《家庭系統排列學之一切如是》

触过得了重病的人，就知道有些事情不可能还原。秩序本身就是需要人们面对所做的一切的后果。他们要是接受后果，就能获得以前没有的自尊

。-----集体家族意识似乎有种力量，令到整个系统需要追求平衡和补偿。例如要求被排斥的成员重返家庭，要求所有成员对自己的行为负责，要求自己对个人的过失承担后果。当理解、接受这种力量后，就可以利用它令系统回复秩序，避免惨剧继续发生，或者至少减轻伤害。于是，每个人都可以轻松自由些，也令正面的力量有动力继续向前推进。当家庭重归秩序后，个人就可以离开家庭，但仍能感受到家庭在背后的支持。个人要减轻家庭的约束，就要确认并清楚家庭的一切，而且愿意分担家庭的命运。只有这样，个人才可以追求自己的路向，不受过去拖累。家庭中的爱同时是健康与疾病的来源。家庭不会引发疾病，而是家庭深层的关系，需要平衡和补偿的动力在引致疾病。当真相浮现后，同样的爱，同样对补偿的追求，反而有着高层次的治疗效果。家庭就是生命，家庭会变成怎样，生命就会变成怎样。我们要做的，就是规划好我们的生活，令自己发展得更好、更有方向。很多疾病和混乱来自个人不肯承认自己与系统的深层联系，因此产生矛盾。爱一直存在，问题是你要去寻找。要是当事人对父母有怒意，察看他的早年生活是否受到干扰，找回当事人的小孩意识，带领他走向父母，于是当事人就可以回到父母身边

。-----

《家庭系統排列學之一切如是》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com