

## 自我发展的心理治疗 概念及工具

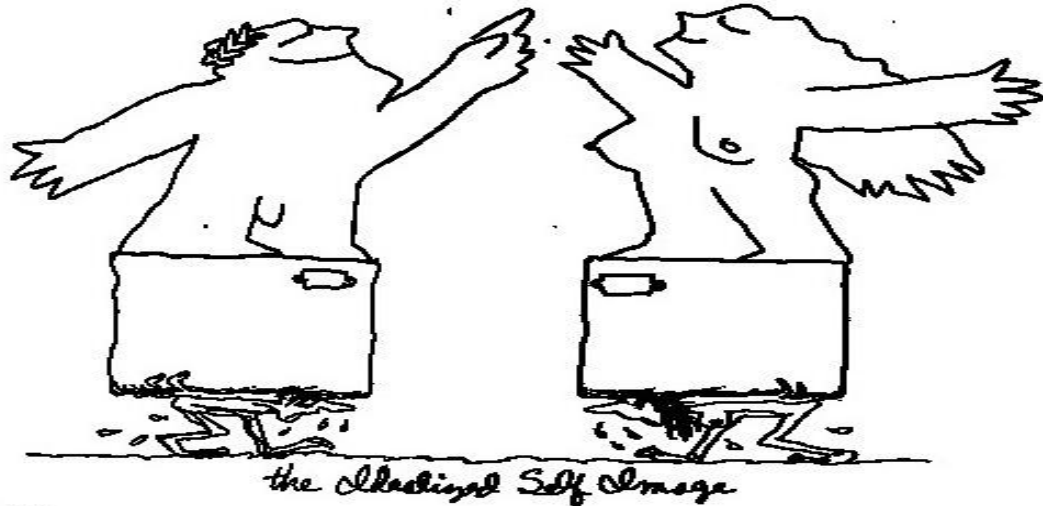
演讲者：Jan Rigsby, 心路治疗协助者

[janrigsby@gmail.com](mailto:janrigsby@gmail.com)    [www.janrigsby.com](http://www.janrigsby.com)  
[www.pathworkchina.org](http://www.pathworkchina.org)

梗概：

1. 精神：为人类抗争提供背景环境
2. 理解面具自我，《坦呈自我》第三章
3. 心路治疗关于意象和人格类型的概念？
  - 3.a. 什么是理想化意象？
  - 3.b 意象的恶性循环  
基于理性, 意志和情感人格类型
4. 起始点：发展观察者自我
  - 4.a. 《坦呈自我》第三章
  - 4.b 第六章练习，每日回顾练习
5. 为当事人设计一种综合疗法
  - 5.a. 精神心路发展治疗：《坦呈自我》中图表

关于心路治疗的更多信息，包括可以就材料提问的论坛，请登陆 [www.pathworkchina.org](http://www.pathworkchina.org)



### Understanding the Mask Self

#### 理解面具自我

摘自《坦呈自我》（苏珊 赛森格 著）第六章

面具自我处于人格的外层，是我们表面上认同的自我，是我们展示给世人的面孔。面具是我们认为自己应该成为的或者希望成为的自我，其基础是理想化的心理意象。

我们制造面具，用来掩饰过去的脆弱和受伤的童性。

为了应付痛苦和被拒绝而制造的面具是我们取悦/躲避或控制他人的手段。当我们戴着面具，我们就会只关注如何应付别人，因而迷失方向。面具自我剥夺了真实自然的自我的活力（无论是积极的还是消极的）。当我们戴着面具，我们把自己的痛苦归罪于别人，而不是对自己的感情负责。这样，面具就使我们陷入自我欺骗和误解之中，认为别人应该为我们的幸福与不幸负责。 P139

## 什么是面具？

面具通常产生于我们的一种错乱的且无法避免的企图：我们期望实现“完美”，成就理想的自我意象。我们努力迫使自己成为理想中的完美形象，这使我们焦虑不安，原理自我认同的平和心态。完美主义是快乐的主要障碍，它妨碍我们以轻松的心情接纳此时此地的不完美。

.....我们每个人在某种程度上都感觉现在的自己还不够完美。因此，我们创造了一个虚伪的自我。但是，我们为了创造和保持这个理想化的自我意象投入了大量精力，就像建造一个机器人一样，而不像过着人类应有的生活。

这就是为什么在遇到危机时，面具自我总是我们身上最先崩溃的部分。危机时常伴随着一种迷失自我的感觉；事实上，危机时常是帮助我们摆脱这种不稳定状态的自然的方式，在这种状态中，我们总想尽力扮成别人。

我们经常通过问这样的问题来揭开面具：“我要为自己树立一个什么样的形象？为什么？”如果我们的动机是制造一个表面形象，而这一形象并非我们此刻的真实自我，我们就知道自己戴上了面具。

如果我们乐于对自己活别人下判断，如果我们隐瞒自己并且害怕被看穿，我们就知道面具依然存在了。如果我们经常因没达到为自己设定的目标而感到羞愧、焦虑或内疚，我们就可以确信面具正在发挥作用。只要我们生活在面具之下，我们就会感到生活的隐喻和无意义。

## 意象与面具之间的联系

意象是对生活做出的错误结论或概括。理想化的自我意象（或面具）是一种不真实的外表，或者是根据主观意念而勾勒出的完美形象。

## 防御

人类和动物一样，拥有一套天然的防卫系统，它能在我们面对紧急危险时发挥重要的保护作用。.....由于我们所有的经历都放到了身体的安全上，而没有顾及精神上的联系。

与野生动物不同的是，人类有扩展并滥用这种天然防卫能力的趋势。我们不仅试图与身体的疼痛和不可避免的死亡作斗争，而且对感情方面的痛苦和内心自我受到的打击做出反应，就像身体受到打击时一样。.....一旦自尊受到威胁，我们就会唤起防卫功能。

## 二次防卫反应

当我们对自己的感受感到害怕或羞愧时，我们会想尽办法去否认或掩盖那些感受，这时便产生了防卫心理。但是，每当否认一种感受、建立一种防卫心理之后，又会引发进一步的否认感受和建立防卫心理，这就是二次防卫反应。最初，我们在童年时经历过恐惧和愤怒。随后，当我们认为这些感受不可接受时，我们便考试拒绝它们。我们开始对自己的恐惧感到恐惧，对自己的愤怒感到愤怒。

我们采取防卫反应的一个重要原因是：很多人仍然无意识地将自己看作孩子，而把周围的人看作承认，把他们当作像父母的化身，认为他们的否定是毁灭性的，而他们的保护对生存必不可少。

在成长过程中，我们必须面对、感受和消除童年时期受到的上海。我们逐渐意识到我们已经长大了，妈咪和爹地已不再我们身边。

## 四种面具

### 1. 爱的面具

爱的面具是为了从别人那里获得爱而意志扮演可爱的样子。性格因此变得顺从、依赖性强、息事宁人，希望从他人那里得到承诺，希望受别人控制，希望收买别人的爱和认同，并且因此放弃自我。

### 2. 力量的面具

力量的面具企图通过表现出极端的独立、进取、有能力和专横来控制生活和他人。力量的面具错误地将生活归结为为了支配他人而进行的斗争，并企图逃避童年时期的脆弱经历。

### 3. 平和的面具

平和的面具试图通过始终装扮平和与超脱来逃避生活中的困难和脆弱。实际上，戴面具者所追求的是扭曲的平和，是对生活的退缩、冷漠和逃避，是对生活不敢主张，是愤世嫉俗的超脱、虚情假意。

### 4. 混合面具

有时爱的面具、力量的面具会综合在同一个人身上，由于每种面具所追求的目标和理想相互矛盾，在这个人内心中引起巨大的混乱。尽管爱心面具装作以爱为全部，否认力量与独立，力量的面具却表示不需要爱，并且装作以力量为全部。平和的面具摆出“超脱一切”的样子，既不为爱而斗争也不为获胜而努力，并且鄙视二者。

## 面具是对高级自我的扭曲

面具通常是对性格中真正的高级自我品质的扭曲表达。为了避免存在于真正高级自我中的强烈的脆弱感，我们运用自己真实的能力（包括爱心、力量或平和）制造出一个复制品。

© 1988, 1994, 2001 苏珊 赛森格

© 2009 中文译本由北京大学出版社出版

3.a.

What is the Idealized Self Image?

什么是理想化的自我意象?

演讲者: Kim Rosen

**根据心路治疗指导讲座 83 及 Bert 和 Moira Shaw 的研究**

理想化的自我意象是人们为保证快乐、安全和自信而制造出的一种虚假的自我。理想化的自我意象可以隐藏或 / 并美化否定。理想化的自我意象可以是疏离的、不受伤害的，并且 / 或者“好的”。理想化的自我意象专横地要求我们相信我们的生命依赖于达到目的、满足愿望。引发失败、沮丧、冲动、不应有的内疚、羞愧和需求。

消除理想化的自我意象:

1. 详细识别理想化自我意象的要求。
2. 理解它是为了确保什么而被制造出来的---你的快乐类型:

理智型\*  
被接受

意志型  
被注意

情感型  
被爱

冷漠                      有力量                      和谐  
有控制力                      不受到伤害                      “好”

3. 理解为了要躲避什么——你的不快乐类型:

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| <u>理智型</u> | <u>意志型</u> | <u>情感型</u> |
| 被拒绝        | 被驳回        | 不被爱        |
| 感到痛苦       | 感到无助       | 感到愤怒       |
| 体验到混乱      | 体验到失败      | 体验到不好      |

4. 详细识别它所带来的后果: 即它恰恰制造了所要躲避的体验。

5. 接受那些能够使得虚假自我死亡的机会; 那些能够脱离冷漠疏离、不受到伤害、“好”的状态的机会。

6. 冒险体验所有的感觉, 尤其是那些使你感到不快乐的感觉:

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| <u>理智型</u> | <u>意志型</u> | <u>情感型</u> |
| 拒绝的痛苦      | 失败与无助      | 愤怒与坏       |
| 受伤/混乱      | 被驳回、不被注意   | 负面感受       |

不被爱

\* 参见《三种人格类型: 理智、意志和情感》第 143 页  
心路治疗指导讲座全文可到 [www.pathwork.org](http://www.pathwork.org) 下载

3.c.1.

**Vicious Circle of Images**

**意象的恶性循环**

寻找人格类型线索的工作表: 第 1 页

| 人格类型:                                  | 理智  | 意志   | 情感  |
|--|---|--|---|
| <b>体验:</b> 原始惊愕反应<br>(举例)              | 当我表达想要一个小妹妹的要求时, 我的感情被拒绝了。                        | 我想要成为一个艺术家。我的父母说当艺术家赚不了钱。                    | 父母不赞成那些能够给予我快乐的事情。                                  |
| <b>感受:</b> 恐惧是一种普遍而广泛的情感体验。            | 极度的痛苦、愤怒、无助。                                      | 完全的无助、愤怒、痛苦。                                 | 沮丧及愤怒、痛苦、无助。  |
| <b>概括:</b> 形成错误结论的想法。                  | 表达情感需求带来拒绝。                                       | 表达真实自我的需求带来失败。                               | 表达对快乐的需求说明你坏。                                       |
| <b>意象:</b> 想法 + 感受 = 日益僵死的形式           | : 若你表达自己对感受的真实需要, 生活是痛苦而无望的----但若你不表达这些需要, 生活还可以。 | 若你试图表达你的真实自我, 生活会打败你----但若你隐藏你的真实自我, 生活就还可以。 | 若你表达你对快乐的需求, 生活就会是令人沮丧的; 但如果你隐藏自己的需求或听命于别人, 生活就还可以。 |
| <b>被压抑的需求:</b>                         | 体验与表达真实的感受。                                       | 被注意、聆听、信任, 有创造力并被相信, 与我的真实自我相联。              | 表达所有的感受----包括我对快乐的需求。                               |
| <b>主意象:</b> (这些信条及它们的反面沉入无意识, 再不可通达逻辑) | 为了被爱/被接受, 我不得不将我的感情需求与体验放在一边而去寻求认可。               | 为了被爱和被注意, 我不得不成功并且有力量。                       | 为了被爱和拥有快乐, 我不得不不好。                                  |

|                            |   |                                     |  |
|----------------------------|---|-------------------------------------|--|
| 拟解法                        | 冷漠/回避用“从容”掩饰的                           | 用“力量”和竞争力掩饰的                        | 用“爱”掩饰的                                |
| 强制的，理想化的自我形象。              | 感受                                      | 攻击性                                 | 顺从                                     |
| 原始体验重现的发生通过---             | 冷漠将我与他人的情感承诺与联系中得到的快乐隔离开来。冷漠也拒绝并造成更多拒绝。 | 攻击性使我处于优势地位，把我与他人隔绝开来，也使别人无法看到真实的我。 | 顺从使人丧失自主的尊严，从而带来沮丧和负面情感。负面情感带来不赞同。     |
| 思维过程的重现 =                  | 生活是痛苦而无望的，因为感受与他人互动的真实需要无法实现。           | 生活打败了我。我的真实自我从不被人认识。                | 生活是令人沮丧的，因为自主与自我表达没有任何快乐。              |
| 感受重现成为情感反应 =               | 我感到痛苦。我感到恐惧。100%/100%                   | 我感到无助。我感到恐惧。100%/100%               | 我感到愤怒和沮丧。我感到恐惧。 I feel FEAR. 100%/100% |
| 恶性循环的断裂点 = 活在现实中 (50%/50%) | 我的情感需求并不总是可以满足的。有时我会感到被拒绝、受伤害，产生冲突。     | 我不会总是被注意、被理解或者被欣赏。                  | 在快乐与被爱方面，我有时会被挫败。                      |

据心路治疗指导讲座#43和#83编制 版权所属 2000年12月 Margit Cologrande 3.c.2.

### Vicious Circle of Images

#### 意象的恶性循环

寻找人格类型线索的工作表: 第2页

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
|                                | 描述这些因素如何在日常活动或人际关系中显现: |
| 体验: 原始惊愕反应 (举例)                |                        |
| 感受: 恐惧是一种普遍而广泛的情感体验。           |                        |
| 概括: 形成错误结论的想法。                 |                        |
| 意象: 想法 + 感受 = 日益僵死的形式          |                        |
| 被压抑的需求:                        |                        |
| 主意象 (这些信条及它们的反面沉入无意识, 再不可通达逻辑) |                        |
| 拟解法                            |                        |
| 强制的, 理想化的自我形象。                 |                        |
| 原始体验重现的发生通过---                 |                        |
| 思维过程的重现 =                      |                        |
| 感受重现成为情感反应 =                   |                        |
| 恶性循环的断裂点 = 活在现实中 (50%/50%)     |                        |

这些行为看起来所描述的人格类型 (填完这张表格并复习完意象工作表后圈画出来):

理智 意志 情感

4.a.

**Developing the Observer Self**

**培养观察者自我**

摘自《坦呈自我》（苏珊 赛森格 著）第三章

**发展观察者自我**

现实生活中，每个人都有多重自我。...每一个人同时存在于意识的许多层面。尽管这让人不好接受，但可以帮助我们解释内心许多显而易见的矛盾。

这种内在的复杂性可以与我们内心的不同的“角色”联系在一起，每个角色都带有自己的信念、态度和情感。在我们的心灵大厦中，每个角色住在一个独立的房间里，占有一个独立的空间。

**观察着自我**

我们如何开始自我转变的内在治疗？如果我们想要直面受伤的童性、释放消极自我、摘掉面具、转化低级自我，那么由谁来做这些工作？哪个自我对其他自我进行分析？

自我中那些已充分发展的部分肩负着接纳和转变其他部分的任务。自我中成熟部分成为不成熟部分的导师。所有充当导师的部分都在通往成熟和统一的进化旅程中指引我们。我们当然需要来自外部的老师、治疗师、医生和向导的帮助，但我们必须记住，我们的目标是唤醒内心的导师。内心的导师早已存在，随时准备为我们提供知道。

**客观而富有同情心地进行自我观察的能力是在精神成长过程中需要发展的最重要的技能。**

客观的观察者自我具有积极的功能。它是通往高级自我的桥梁，这种高级自我是我们在普通的自我中能够体验到的。它是我们内心过程与外部事件的良性的见证人。它关注浮现在我们意识中的所有事物，但不做评判。它特别欢迎那些来自于潜意识的、可能带来关于自我的新发现的消息。它对消息中所蕴含的“好”“坏”没有任何偏见，它乐于感知一切信息。这种观察者自我也可以称作“目击者”，它观察并记录所看到的一切，既不夸大，也不缩小。观察者坐在我们内心的辽阔地带的边缘，关注里面发生的所有事情。

将自我理解为容纳意识的不同成分的“容器”，其中有些成分是肤浅的、消极的、破坏性的。这种理解可以帮助我们学会更同情和更客观地观察自我。

这就像在我们的内心舞台上的所有演员在演出，而我们把自己定位为观众。或者换一个比喻：我们是一栋房子的主任，打开了所有的房间，每个房间里居住着一个内心角色。

我们通过认同观察者自我实现了自我接受。完全的自我接受是精神发展之路上最有疗效的习惯。

**自我观察中的失真**

当我们开始观察自己时，我们可能首先感到恐惧。如果我们停留在这种恐惧的体验中，我们会发现自己惧怕内心中的现实。我们可能发现我们害怕直面我们不喜欢的自我（低级自我）；同样我们也害怕被巨大的未知潜能（高级自我）淹没。我们总是惧怕未知的东西，通往自己内心的旅程总是揭示新领域的过程。在产生恐惧的时候，我们需要做的就是真诚地、富有爱心地观察恐惧。如果我们通过这种方式来接纳恐惧，恐惧的源头就会显露出来。

在我们观察的同时，恐惧最终会自然消融。

在自我观察的过程中，常常出现一位不速之客——自我评判。在我们开始自我观察的最初，我们经常倾向于对我们所看到的事物做出二元对立的判断：评判我们自己和我们的属性是好还是坏，是强还是弱，是肤浅还是深刻。然而，一旦对自我进行评判，我们所进行的就不再是观察，而只是评判。因而，我们的观察点需要推到评判的背后，这样我们才能平静地对自我评判进行观察。如果我们发现自己对于所观察到的事情感到绝望，那么我们就需要再“退后”一步来观察这种绝望。

自我谴责将使我们否认自我的消极方面，这种情况下，这些消极方面将永远不会转变。

### 自我观察失真的根源

很多时候，我们对自我的消极评价来自于父母或早年权威人物的声音的内化，或者文化-宗教方面戒律的烙印。

完美主义、自我怀疑和自我诋毁的声音大多来自父母对我们的消极评价，这些声音深深地印在我们心中。内心的法官对完美的苛求甚至会将微不足道、最无关紧要的错误变成一场自尊心的灾难。

我们要学会鉴别心中消极自我批评的声音，不要把批评的声频当作我们自己。它们仅仅是内心世界的一部分，它们并不比我们的其他部分更“真实”。

我们很多人对自我意识有误解，例如：“如果它令我伤痛，它一定是真的。”或者相反：“如果它令我伤痛，它就一定不是真的。”事实上，意识（特别是对低级自我的意识）确实让人痛苦。然而，这种痛苦本身是暂时的，并具有精华的作用。另一方面，意识（特别是对高级自我和统一的认知）会产生深层次的预约。痛苦和快乐只是从我们心中穿过的短暂感觉，意识本身其实是一个容纳所有生活经验的容器。

### 基本的自我接受

我相信，新路治疗的精神理论不仅可以帮助我们接受死亡，而且可能帮助我们理解消极方面和恶。……我们根本不相信我们可以不死，但我们还是坚守着一种幻觉——我们的身上没有恶的栖身之地。

在自我转变的过程中急躁冒进的结果总是欲速则不达。自我评判会导致一种对于严厉的超我的反叛态度。

### 观察者自我的两个方面：真和爱

诚实的自我观察实践将教会我们什么是真和爱：我们学习**完全诚实地**对待自我并且**完全地接受自我**。

这个过程强化我们坚持真实的自我的能力，同时也强化我们诚实地面对他人和世界的的能力。我们只有首先学会爱自己，才能无条件地爱他人，同时避免盲目、放纵和依赖他人。

### 真：建设性的态度

诚实地面对自我意味着欢迎潜意识中的东西进入意识，及时这些潜意识的东西以噩梦、消极的想法或令人不快的情感的形式进入意识。

从个人层面讲，对异性未经省察的偏见会破坏我们为建立与伴侣的亲密关系而付出的精心努力。……一旦这种消极性被合理化或被否认，其后果就会不知不觉地产生。随后，这些后果（可能是婚姻失败……）会令我们吃惊。

这个过程刚开始时我们会有些害怕。揭露先前未被承认的消极想法和感受，察觉出这些消极反面确实导致了许多生活中的不愉快经历，这个过程的最初阶段会让我们产生退缩逃避的想法。然而，这种退缩逃避会阻碍我们揭示原因与结果之间的联系，而揭示这种联系对于责任心和精神的成长是至关重要的。**知道总是比无知好**，尽管知道的内容不总是令人愉快的。尽管我们的现实可能暂时是痛苦的，现实总是优于幻想。

## 爱：建设性的态度

我们每个人在底薪最害怕被人当作坏的、不可救药的或不可爱的。我们害怕承认自己的坏会导致自我毁灭。我们必须直面人各种最深层的幻像。

成为一个有爱心的自我观察者就如同成为善待子女的父母。我们慢慢学会无条件地爱自己，特别是对于自我中孩子气的、软弱的、未成熟的方面的爱。好父母会强化孩子的长处，同时帮助孩子弥补短处。好父母接受孩子的全部，包括她的消极情感，尽管父母限制孩子听命于消极情感，并帮助孩子学会适当地表达自我。家长告诉孩子，这些消极方面并不是孩子的本性，不要否认消极方面，也不要屈从于它们。我们可以把自身的消极方面看作没长大的孩子，为了使它“成长为”成熟的自我表现，我们需要关心它、爱护它。

当我们温柔地接受、爱护幼稚的自我，我们就为它提供了成长所必需的一切。“一生中我们都在等待发自内心的的一句话——‘我爱你’。”

## 自我认同

学会将自我认定为客观的观察者自我而不是我们自身的许多不同方面，这个过程可以创造内在的自由。

*“但是当你接受那些你先前无法接受的方面，你就不再是不可接受的，你接受了包含这些方面的自己，你有自我接受的能力……一旦你认同了它们，它们就离开了你。 PL 189*

## 培养观察着自我的工具：冥想

1. 关注呼吸的冥想
2. 聚精会神的冥想
3. 祷告

## 培养观察者自我的工具：每日回顾

除了冥想和祷告，每日回顾是增强自我意识的最重要的精神练习。每天我们花些事件，回顾一天中内在与外在的生活。血日记是最好的方式，花些事件静静地回想一天的经历也十分有效。

以下介绍如何进行每日回顾：让一天中所发生的事在你的眼前重现，相信记下任何使你产生不谐感受或反应的事情。

在进行每日回顾的过程中，我们学着去了解自我的真实行为。这样可以避免思想和感受沉积在潜意识中。每天我们学着“净化”自我，这样才能保持情感上的卫生。保持情感卫生对于精神健康的重要性不亚于保持身体卫生对于肉体健康的重要性。

我们对自我的某些方面视而不见，但别人却看得轻轻处处。……自我观察如果是被迫的和不愉快的，将很快已失败告终。

## 第三章练习

1.每天回顾并记录生活中出现的不和谐的事，连续记 5 天。第五天的时候，看看你是否能从这些反应中发现一些共性。将这些共性（或重复出现的事件）列举出来。从这些模式中你发现了什么？例：

| 事件或不和谐 | 负面情感或身体反应 | 评判/不和谐的模式 | 观察：这是否是具有重复性的模式的一部分？ |
|--------|-----------|-----------|----------------------|
|        |           |           |                      |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

2. 每天坚持冥想至少十分钟，连续 5 天。写下每天你的注意力集中在哪里——以及你如何保持注意力集中。将冥想过程中不寻常的体验和反复出现的体验记录下来。

3. 在某种每天进行的日常行为（例如刷牙）中，联系将自己定位为客观的观察者自我，连续 5 天。在做这个行为时，观察你的外在行为和内心体验。写下你的体会。

© 1988, 1994, 2001 苏珊 赛森格

© 2009 中文译本由北京大学出版社出版

**5.a. STEPS ON THE SPIRITUAL PATH The Undefended Self by Susan Thesenga**

精神成长步骤 坦呈自我 苏珊 赛森格 著

|                 |       |       |  |   |          |                |
|-----------------|-------|-------|--|---|----------|----------------|
| 发展              | 三种自我  |       |  | 祈祷...冥想 ... 日记, 每日回顾...感受呼吸, 心跳节奏 ... 祈祷...冥想 | 内在的治疗    | 在协助期间协助者应采取的态度 |
| 阶段和面具自我:<br>目标: | 低级自我: | 高级自我: |  | 精神练习  | 与协助者共同努力 |                |

|   |  |  |   |   |  |  |
|---|--|--|---|---|--|--|
| <p><b>童性自我</b><br/> <b>重塑内心</b><br/> <b>性，使之成为独立的成熟自我</b></p> | <p>虚伪的童性，以满足他人的期望为行动指南，设法避免以诚相待所带来的危险。逆来顺受或叛逆的孩子，将对家长集权的反抗转移到他人身上。</p>             | <p>自私、任性、自发的、充满爱心、富有力量的童性，与内在源泉和精神相连接。封闭在对生活的幻想中，以抵御痛苦和失望。</p>                               | <p>自发的、充满爱心、富有力量的童性，与内在源泉和精神相连接。开放的、不设防的童性，具有感知能力并易受伤害。</p>                               | <p>质疑所有固有的想法/印象/态度；充分关注自我，渴望了解自我；将童年时在内心的童性进行对话时进行禅和祈祷。召唤积极的成年自我和神性母亲/神性父亲来重新教育内心的童性。</p>   | <p>完全接受内心童性的情感现实。探寻童年产生的印象是如何影响目前的现状。将童年时不曾感受过的情感体验具体化，包括愤怒、悲伤、恐惧和喜悦。允许童年幻想的缺失。</p>                                    | <p>通过换位思考进行治疗：在协助期间，积极地分析童年的真实状况是如何被再现的。允许积极思想与消极思想换位：“完美”模式与“丑陋”模式的投影。</p>                      |
| <p><b>成年自我</b><br/> <b>增强积极的自我思想；与灵魂自我达成统一</b></p>            | <p>虚假自我——美的自我而采用一种完美的自我形象。人对自我和他人要求过于完美。三种完美的自我形象或三张面具：对神的扭曲服从（爱）侵略性（力量）退缩（平和）</p> | <p>消极的、以自我为中心、控制欲极强的自我，周围所有的相反，懦弱、依赖性强的自我，不愿承担任何责任或义务；三种破坏神的低级自我防御手段：长期的恐惧/多疑任性/控制欲骄傲/傲慢</p> | <p>积极的自我做出清晰的、富有力量的选择，并且兑现自己的承诺。客观的、富有爱心的观察者。与高级自我联系在一起。性格中表出的三种积极的神性：爱/同情心力量/勇气平和/智慧</p> | <p>运用日记或每日回顾来发现人性的特征。通过禅来培养并增强客观的、富有力量的、富有力量的自我。通过祈祷和自我陈述实现与爱和真实联系在一前起。将人性调整为神性：爱、力量或和平</p> | <p>真诚地面对生活的模式和所体现出的自我。接受自我内在的矛盾心理；培养并“恶劣的”错误和“美好的”品质；痛苦和快乐。将自我与他人区别开；具有自我恢复功能的、有效的前产生的情感。在可能的情况下，与过去的情感，使之在当前发挥作用。</p> | <p>在协商中保持清晰的、可信的联系并分离。促进与协助者进行自我区分。不要主动进行换位。针对成人问题进行研究，不要再现幼稚关系。适当地使用自我表白。让情感自由流露，而不要激励推进他们。</p> |
| <p><b>人际关系</b><br/> <b>将自我</b></p>                            | <p>自主或独立的状态因自身问题指</p>  | <p>建立在自我个性与自我为重的心里、相互</p>  | <p>人们之间是自主的、相互</p>  | <p>通过参禅和祈祷来敞开心</p>  | <p>建立互动的意识：协商的关系。</p>  | <p>与完整自我融在一起；增加与他人共同</p>   |

|                                  |               |   |  |  |  |   |
|----------------------------------|---------------|---|--|--|--|---|
| <p>与他人融合到一起</p>                  | <p>责或怪罪他人</p> | <p>基础上的牵强的、不真诚的关系。<br/>(我与他人对立)</p>   | <p>友爱、互帮互助的关系。<br/>(我与他人在一起)</p>   | <p>扉，试着原谅自己和他人。投身于充满爱心的服务事业</p>                                      | <p>联系真实/脆弱/坦白/谅解体验兄弟姐妹的亲情</p>  | <p>分享的东西、加强联系、抵制分裂。<br/>从换位转变到亲密的关系；允许忘年交</p>   |
| <p>人格/超人性层次治愈人性、统一灵魂，听从于神的教诲</p> | <p>不再有面具</p>  | <p>个体的灵魂：消极的灵魂导向，伴随着分裂的趋势。具有人性弱点，相信因果报应的扭曲想法。整体的灵魂：消极的原始状态和魔鬼般的冲动。依附于消极的力量和分裂思想。(邪恶的)</p> | <p>个体的灵魂：积极的灵魂导向，伴随着整合统一的意愿。具有人性优点，服务于他人。整体的灵魂：积极的原始状态和天使般的本质。听从内心的指引和神的召唤</p> | <p>祈祷、整合积极的动机。探寻并追求灵魂的职责。完全担负起自己生活的责任。寻找并引导；精神导师的指导。将生命和意愿完全托付于神</p> | <p>探寻消极地思想意图，并对其进行治疗。感觉并释放仇恨、困难和退缩背后的痛苦。发现并抛弃过去生活中因果报应思想的阴影。利用原始状态、梦想、内心的发展和创造性的图像。利用仪式和典礼</p> | <p>在协助的时候要注意更深入的精神问题是如何被再现的。适当的模式。拉近彼此间的距离，使双方在精神侧面上联系在一起。进入超出自我限度的范围；联系更高级的能量；允许人格透明化。</p> |
| <p>完整状态与神同在</p>                  | <p>不再有面具</p>  | <p>不再有分裂的冲动；不再是低级自我</p>   | <p>目前具有创造力；爱与真实目前所处的位置</p>   | <p>在所有模式中对神进行膜拜联系经常性的意识</p>  | <p>允许自发的、创造性的冲动。在感受呼吸、心跳节奏和神性的同时放松精神</p>   | <p>使治疗工作成为老师与学生之间经常性的共同创造性工作。两者之间不存在障碍或分裂，都朝神的方向前进。</p>                                     |