

<https://www.eugenegendlin.com/about>

出生于 1926 年 12 月 25 日——逝世于 2017 年 5 月 1 日

极具开创性的心理学家和哲学家 尤金·简德林 逝世

享年九十岁

2017 年 5 月 1 日 于 纽约市春谷

美国哲学家、心理学家尤金·T·简德林 (Eugene T. Gendlin) 于 5 月 1 日在纽约市春谷去世，享年 90 岁。他创立了一种名为“聚焦 (Focusing) ”的将身体和心理加以连接的实践方法。他的去世是由国际聚焦学 (International focus Institute) 对外宣布的，该学会于 1985 年由简德林博士创立，旨在推广聚焦实践及其所依托的哲学，他称之为“内隐哲学 (Philosophy of the Implicit) ”。聚焦是一种体验性的、以身体为导向的方法，用以产生洞察和情感式的疗愈。古希腊的一些哲学家如亚里士多德，以及当代的一些思想家如威廉·狄尔泰、埃德蒙德·胡塞尔、约翰·杜威、威廉·詹姆斯、路德维希·维特根斯坦，让-保罗·萨特和莫里斯·梅洛-庞蒂，他们是简德林哲学的重要灵感来源。国际聚焦学会的“[简德林在线图书馆 \(Gendlin Online Library \)](#)”保存有他的绝大部分著作。

简德林的工作连接起了心理学和哲学、学术研究和大众自助

尤金·简德林的工作，因其跨越了哲学和心理学、并将严肃的学术工作与大众的自助联系起来，从而广为称颂。他曾在世界顶尖学术机构之一的芝加哥大学

学习和教授哲学。在从事哲学研究的同时，他成为了心理学领域最伟大的思想家之一的卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）博士的学生和同事，后者在芝加哥大学开展了具有革命性的有关心理治疗的研究。

与简德林的卓越智力天赋相映照的是他对人的非凡的同情心。当他意识到自己在大学里所从事的研究对普通人来说有何等深远的意义时，他写下了《[聚焦（Focusing）](#)》这本广为流行的自助读物，不致使他的发现囿于学术圈子。或许作为犹太人的他曾经逃离纳粹占领之下的奥地利的经历，使得他有了这份宽广的同情之心。那番逃亡的几十年后，在接受洛尔·科贝（Lore Korbei）的[采访](#)时，他曾讲述了他的家人逃离纳粹的故事。

学术荣誉

简德林曾多次获得[美国心理学协会（American Psychological Association）](#)授予的荣誉，并且是“APA 年度杰出专业心理学家奖”的第一位获奖者。2008 年，他被维克多·弗兰克尔（Viktor Frankl）家庭基金会（Viktor Frankl Family Foundation）授予“[维克多·弗兰克尔奖](#)”。2016 年，他获得了[世界以人为中心和体验式心理治疗与心理咨询协会（World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling）](#)颁发的终身成就奖，以及[美国身体心理治疗协会（United States Association for Body Psychotherapy）](#)颁发的终身成就奖。

简德林是期刊《心理治疗：理论、研究与实践（Psychotherapy: Theory, Research and Practice）》以及国际聚焦学会内部刊物《[一页（Folio）](#)》的创始人，并长期

担任这两份期刊的编辑。他还著有多本书籍，包括《[聚焦取向心理治疗：体验式方法手册（ Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method ）](#)》。他的知名经典著作《[聚焦](#)》已经被翻译成 17 种语言，其平装版的销量超过 50 万册。

早期心理学研究

1950 年代，他师从以人为中心疗法的创始人[卡尔·罗杰斯](#)，并于 1958 年获得芝加哥大学的哲学博士学位。简德林的理论对罗杰斯自身的基本观点产生了影响，并在[罗杰斯有关心理治疗的理论](#)中发挥了作用。在芝加哥大学，在罗杰斯的指导下，简德林开展了最早之一的心理治疗[疗效研究](#)。

1958 年，芝加哥大学心理咨询中心的两位心理学家（ Kirtner 和 Cartwright ）描述了不同的来访者在首次治疗中是如何呈报其问题的。根据这些描述，他们将来访者分成五类。他们发现，此种分类法既可以预测治疗的长度，也可以预测治疗是否会成功。例如，在一组包含了 24 位来访者的样本中，他们发现，五种类别当中的前两种类别的来访者的治疗均是成功的，而最后两种类别当中的来访者的治疗均是不成功的。换言之，他们发现，在治疗开始时，来访者的特定行为就预示了其在治疗结束时的疗效。

这项研究引出了许多重要的问题，例如，具有失败倾向的来访者是否应该在首次治疗后继续进行治疗，或者他们是否需要一些特殊的干预来帮助他们在治疗中获得成功。来访者行为在治疗中的重要性及由此所引出的问题，这些在很大程

度上被研究者们忽视了,直到简德林及其同事们通过又一条独立的研究脉络重新发现了这些问题。

早期哲学研究

1950年代中期,简德林是芝加哥大学哲学专业的研究生,致力于研究概念和内隐理解之间的关系(他后来称之为前概念感受)。

简德林业已成形的哲学观点认为,意识是一个将内隐理解进行概念化的连续过程。例如,“狗”这个词内隐地指称着(包括着、容载着)与某种特定动物有关的诸多体验;否则,这个词就不具有任何意义。在像“那条狗追了那个球”这样的句子中,每个词都内隐地包含着或指称着非象征性的体验,由此我们就能内隐地知道每个词的含义,从而知道这个句子的含义。

我们可以明言地思考句子中的任何一个词,但前提是我们停止去思考这个句子的含义,而开始去思考特定的单个词的含义;在这种情况下,我们对单词的明言式定义仍然需要依赖于内隐式理解。在上面的句子中,我们可以明言地定义“狗”这个词(“狗是一种经常作为家庭宠物来饲养的哺乳动物”),但是我们这番定义中所用到的词又是在指称其他的非象征性体验。任何一种含义都可以被明言表达,但只有通过指向其他内隐体验才能实现。

同样的,当我们思考某个问题时,我们会从一个明言式表述开始,这个表述内隐地指向着大量非象征性体验。我们将这些非象征性的东西,体验为一种关于

这个问题或这个情况的“感觉”；并且，在这种“感觉”的引导下，我们象征化着（明言着或阐述着）这个非象征性的背景，直到我们有了一个解答。

多娜塔·舍勒（Donata Schoeller）博士是一位哲学教授，她曾把简德林的杰出著作《一个过程模型（A Process Model）》翻译成德语（与Christiane Geiser合译）《[Ein Prozess-Modell](#)》。她还与爱德华·S·凯西（Edward S. Casey）合编了简德林的一本新论文集《[说出我们的意思（Saying What We Mean）](#)》。她是国际聚焦学会[国际领导理事会](#)的成员。舍勒这样评价简德林：

简德林把哲学带回到了普通体验的挑战之中。

这正是美国传统的精华所在。

他从根本上去思考复杂性，思考生命是如何在复杂性和回应性上进行的。因此，便有可能重新去把握创造潜能和具身性普通体验的挑战。他的哲学传达了一种对语言的理解，这种理解开启了对生命过程固有的意义连续性的一种令人惊叹的把握。因此，他的思想疗愈了我们西方传统在人类和地球上其他生物之间所切下的那道伤口。

今日的哲学家们在大谈哲学实践，尤金则真正地做到了这一点！他的实践帮助个体去表达那些真正重要的东西，并找到他们自己的声音，从而使人们能够在多个层面上参与到民主式的过程之中。聚焦和TAE（在边缘处思考），使得我们能够深入地去反思我们在当今多元文化和环境挑战的现实中所面临的复杂问题。

哲学与心理学之间的桥梁

与一些哲学家不同，简德林并不满足于仅仅去思考这一关系；他想要观察人们概念化他们的体验的实际过程，而他认为心理治疗会是一个很好的可以做此探寻的地方。于是，便有一位哲学专业的研究生开始在芝加哥大学心理咨询中心接受心理治疗师的训练。

简德林本以为会看到心理治疗来访者对一些问题的概念性陈述，然而他发现他们对问题的陈述是依赖于一些他们尚未概念化的内隐理解。在陈述这种内隐理解的时候，他们则发现这又要取决于另一个他们尚未概念化的内隐理解，以此类推。通过这种方式，来访者的陈述将不断地指向其内隐体验，并由此不断地带来对最初问题的更深入的理解和解决。

简德林的研究提出，应当将心理变化理解为一个寻找和跟随自身内在的感受式体验的过程。他表明来访者能否在心理治疗中实现持久的积极改变，取决于他们能否触及到有关那些将他们带入治疗的问题的那种非言语的、身体式的感觉。简德林把这种直觉式的身体感觉叫做“体会”。他研究了那些成功的来访者是如何触及和表达这种感觉的，并发展出[聚焦](#)这一方法，以便教给其他人如何做到这一点。1978年，简德林出版了他的畅销书《聚焦》，这本书提出了一个六步法来帮助读者发现其体会，并利用它来促进个人发展。

1985年，简德林创立了[聚焦学会](#)，旨在促进学术和专业团体当中的聚焦训练与教学，并在公众当中分享这一实操方法。2016年，它被更名为国际聚焦学会。

简德林与心理学和自助运动的关系

[安·威瑟·康奈尔\(Ann Weiser Cornell \)](#)博士是世界上最著名的聚焦教师之一，

她说：

因为尤金·简德林和他的聚焦过程，世界上成千上万的人们能够在情感疗愈方面给予自己和他人以支持，否则这种支持主要是在心理治疗中才能找到。尤金发展出“聚焦”，通过这种方法，任何人都可以学会倾听自己内在的生命方向，这种方向是在身体当中寻找到的。他相信应当赋予人们力量，让人们自己就能够去做自我情感疗愈——独自进行、搭伴进行或者在社区中进行。因此，从最开始，他就在教授任何想学习聚焦的人，并鼓励人们把这个方法传递下去。从这些源头已经发展出一个世界范围内的互助性基层运动，基于接纳和包容以及对所有的生命之可能充满希望的愿景，追求积极的变化。

[凯文·克里卡\(Kevin Krycka \)](#)博士是西雅图大学心理学教授，同时也是国际

聚焦学会的[理事会](#)成员，他说：

受到他与卡尔·罗杰斯的工作的影响，尤金·简德林将心理治疗作为一个突破性的领域来加以推进，在这个领域人们不仅仅是在挖掘自己的个人体验，同时也会看到他们与他人和周围世界的亲密联结。

聚焦是在反制我们急于下结论、做评判的倾向。它反对任何将他人视为达到个人目的的工具的倾向，因为我们从根本上就是与他人的交互作用。体验总是互动性的，因此痛苦绝不仅仅是个人现象。它总是内隐地被共享着的。聚焦取向的治疗师明白，在心理治疗中发生的疗愈是将人从孤独体验带回到对联结的觉察。

简德林是哲学和心理学“具身性”的先驱。简德林在他的《[聚焦](#)》一书中写到：

当我使用“身体”这个词时，我指的不仅仅是一台生理机器。你不仅以生理的形式生活在你周围的环境当中，而且还生活在那些你只在脑海中想到的环境当中。你在生理上感受到的这个身体实际上是此处和彼处、此时和彼时、你自身和其他人构成的一个庞大系统的一部分。实际上，那就是整个宇宙。这种鲜活地身处一个庞大系统之中的感觉就是身体，并且它是从内在感觉到的。

简德林和哲学的关系

简德林认为自己首先是一个哲学家，他将一个缜密的哲学视角带入到了心理学当中。他在其早期著作《[体验和意义的创造 \(Experiencing and the Creation of Meaning \)](#)》一书中提出了他的方法，后来其方法发展成一套关于生命过程的深层本质的综合理论。他的思想在他的杰出著作《[一个过程模型](#)》中得到了最充分的阐述，该书即将由[西北大学出版社](#)出版。

简德林创立了一种思考方式，从而将哲学带入到了社会事务当中。这种思考方式可以应用于我们所有最具挑战性的社会问题，包括环境和多元文化主义问题。通过阐明什么是身心兼备的思考，他试图克服二十世纪早期到二十世纪中期大部分哲学思想当中的二元式思考方法。研究他的哲学的学生们发现，当人们触及到体验性的、具身性的背景和逻辑时，他们就会获得令其惊讶的新的思考。

在边缘处思考

从 1968 年到 1995 年，简德林在芝加哥大学教授哲学和心理学。在那里，他教授了一门关于理论构建的课程，这门课后来引出了他称之为“[在边缘处思考](#)”（TAE）这一实操方法。TAE 是一套包含十四个步骤的方法，基于个体对某个主题的非概念性的、体验性的了解，来创造新的理论和概念。

个人生活

简德林是一位[犹太人](#)，1926 年 12 月 25 日出生于奥地利维也纳。他跟随他的父母住在维也纳第九区，那是当时一个非常犹太化的地区。他的父亲是一名化学博士，有一家干洗店的生意。由于纳粹主义得势，一家人便离开了奥地利。他们最初逃离到了荷兰，后来乘坐“[SS 巴黎号](#)”最后一次驶往纽约的轮船航班，于 1939 年 1 月 11 日抵达了美国。他后来在美国海军服役，并成为美国公民。

在离开芝加哥大学之后，简德林和他的妻子[玛丽·亨德里克斯-简德林](#)于 1996 年搬到了纽约州。玛丽与简德林密切合作，并担任了多年的聚焦学会主管。她于 2015 年 3 月去世。

简德林身后留下了三个子女：艾丽莎·简德林（诞于他和玛丽·亨德里克斯-简德林的婚姻）、格里·简德林和朱迪斯·琼斯（诞于他和弗朗西斯·简德林的婚姻）。

所获奖项

1970 年：“心理学和心理治疗杰出专业奖”，由美国心理学会第 29 分会（心理治疗分会）授予

2000 年：“夏洛特和卡尔·布勒奖”（由简德林和聚焦学会共同受奖），由美国心理学会第 32 分会（人本主义心理学协会）授予

2007 年：“维也纳市维克多·弗兰克尔奖，以表彰他在意义取向和人本主义心理治疗领域取得的杰出成就”，由维克多·弗兰克尔基金会授予

2011 年：“对心理学的杰出理论与哲学贡献奖”，由美国心理学会第 24 分会（理论和哲学心理学协会）授予

2016 年：“终身成就”，由世界以人为中心和体验式心理治疗与心理咨询协会授予

2016：“终身成就”，由美国身体心理治疗协会授予

更多信息请访问：http://www.focusing.org/bios/gendlin_bio.html。

凯瑟琳·托毕 (Catherine Torpey)，[国际聚焦学会执行主管](#)，电话 (845) 480-5111 (办公室)，或电子邮箱 catherine@focusing.org。

本网站所有照片均为原摄影者所有。未经授权，请勿使用。有关本网站的问题，请联系 webmaster@focusing.org。