

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html

一个关于人格改变的理论

尤金·T·简德林 博士

芝加哥大学

(汉译者：曹思聪)

.....
感谢马尔科姆·A·布朗与我进行了许多有益的、令问题变得明晰的讨论，这极大地帮助了本章的写作过程，并感谢西德尼·M·乔拉德博士、玛丽莲·盖斯特、威廉·沃顿博士、乔·T·哈特、大卫·勒罗伊和露丝·尼尔森提供了宝贵的意见和编辑上的帮助。
.....

本文首先将用几页篇幅说明两个主要问题和两个观察，之后将提出一个关于人格改变的理论。这个理论是有关“体验（**experiencing**）”（汉译者注：原文 **experiencing** 为英文词汇的动名词形式，意在强调这是一个动的过程。本译者将其译为体验，用的是这一汉语词汇的动词意思。后文会将名词词性的 **experience** 译为经验，使用经验一词的名词意思，以示区别）的持续研究的又一项新进展（Gendlin, 1957, 1962b; Gendlin & Zimring, 1955）。

体验理论（the theory of experiencing）提供了一个参考框架，在这个框架之下，我们可以以一种新的方式来审视各种理论观点。

理论需要一些术语（terms），即“用以特别说明相应观察”的被定义的词语；此外，理论还需要构念出一系列的理论假设。本文提出的理论就是在这个基本构架中发展起来的，读者还应特别注意本文将引入和定义的新术语。这些术语将被特别指出并加以编号。（只有依托于仔细定义的术语，我们才能得到一个真正的理论，并且只有通过使用已定义的术语，我们才能在接下来继续修改、推进和扩展我们的理论。）

问题和观察

在大多数人格理论中，静态的“内容与结构（content-and-structure）”面向被置于首位，因此人格改变就成了一个特别棘手的问题。本文所提出的理论性参考框架则特别适合用来解释人格改变，因为它设定了一些用以说明体验过程（the experiencing process）以及体验过程与人格内容面向之间的关系的概念。

人格理论与人格改变

已有的人格理论主要关注那些能够决定和解释人与人之间人格差异性的因素，以及那些可以产生特定人格的因素。（这些理论中）所谓的人格，不论环境如何，其特征保持不变。如果一个人的处境能够解释他的某些表现，那么我们根本就不会多想他的这些表现。当一个人在极其糟糕的环境下表现出各种糟糕行为时，或者当他在某些事件的影响下变得可爱可亲、更有安全感时（并且我们认为这样的事件会让几乎所有人都变得可爱可亲、更有安全感），我们根本不会把这些表现归因于他的什么人格。我们归因于人格的东西恰恰相反：当一个人在极其糟糕的环境下仍然可爱可亲和有安全感，当一个人在明显的好

机会和好运气面前仍然感到恐惧和痛苦不堪。因此，可以说，我们已有的人格理论远远没有解释人格的改变。当我们想去实现人格改变时，已有的理论却一直致力于将人格解释和定义为不会改变的样子。

在某种程度上，这种将人格视为抵制变化的一系列特质的观点是具有合理性的。我们通常认为个体具有自我同一性和时间连续性。然而，这些理论中的内容（**contents**）和模式（**patterns**）是一种使得改变在定义上变得不可能的解释性概念（**explanatory concept**）。按照这些理论所构念的人格结构被认为会保持不变，不会受任何可能改变它的新经验的影响。个体被视为一个具有明确内容的结构化实体（**a structured entity**）。这些解释性概念只能解释为什么个体不会改变。

因此，已有的人格理论一直在关注这样一些因素：这些因素可以解释个体为什么是现在这个样子，他是如何变成现在这个样子的，以及这些因素如何使他保持现在这个样子，而不会受到环境、偶然事件和机会的影响。这些关于内容和结构的解释性概念告诉我们，是什么阻止了个体被其经验所改变，是什么因素会一直迫使他（依据这些因素的定义）错过或扭曲所有可能改变他的东西，除非（正如我们通常所说的）他的人格（不知怎的）先改变了。

由于结构和内容确实倾向于维持自身不变而扭曲当前经验，除非我们能够确切地说明这种改变的阻力是怎么让步于改变的，否则我们无法解释人格的改变。

过去的理论并不认为人格改变是不可能的。相反，这些理论均声称改变确实发生了。主要的人格理论来源于心理治疗，也就是说（当心理治疗成功的时候）来源于持续发生着的人格改变。

相当矛盾的是，当人格改变就发生在治疗师们眼前并伴随着治疗师们的参与时，他们发现他们的大脑正在琢磨一直有问题的是哪些地方。甚至个体自己，当他探索自身的感受并表达这些感受时，他说起话来就好像整个努力也都是为了找出那些一直有问题的地方——是什么构成了他人格中妨碍日常适应和改变的部分。这些个体往往会逐渐意识到许多东西，然后他们会说这些东西其实一直都在那儿、一直都是那么回事，但是先前他们并没有意识到。

因此，心理治疗总是让我们得到这样的观察，即个体“揭开了”或“开始意识到”那些顽固的人格内容，而来访者先前是无法意识到这些东西的。各种人格理论都很好地构念了（formulated）这些人格内容以及那种自我维持和自我审查的结构，所以，虽然我们有一些概念来解释是什么造就了一个人所是的样子，但我们无法构念他何以能够改变。然而，个体一直以来都在改变那些我们用静态的解释性内容来构念的“被揭示的”因素。[1]

现在我将更详细地介绍两种主要的对人格进行构念的方式，在这两种方式中，现有的对人格的构念使得人格改变在理论上看起来是不可能的。我把这两种不可能性称为“压抑范式（the repression paradigm）”和“内容范式（the content paradigm）”。[2]

然而，由于这些理论也声称改变确实发生了，接下来我将讨论试图对改变加以解释的两种主要方法。我将说明人格理论常常会引用的两种观察：一种是感觉过程，一种是特定的人际关系。

两个问题

“压抑范式”

大多数人格理论（可能会用不同的词汇，这些词汇可能会有一些不同的含义）属于我所说的“压抑范式（repression paradigm）”。它们一致认为，

在早期的家庭关系中，个体内射了某些价值观，根据这些价值观，只有当他以某些方式感知和行事时，他才能得到关爱。与这些价值要求相矛盾的体验则被“压抑”（弗洛伊德），或者“被拒绝觉察到”（罗杰斯），或者被认定为“非我”（沙利文）。后来，当个体遇到这种相矛盾的经验时，他要么扭曲它们，要么完全不去觉察它们。因为，如果他注意到这些相矛盾的经验，他会变得焦虑难耐。因此，自我（弗洛伊德）、自我概念（罗杰斯）或者自我动力（沙利文），会对觉察和感知施加根本性影响。这种影响被称为“阻抗”（弗洛伊德）、“防御性”（罗杰斯）或者“安全操作”（沙利文），由此，大量行为便可以获得解释。一个人的人格就是这样，并且保持这样，因为它无法考量那些（相矛盾的）经验。或者，如果某种程度上，压抑被强制解除了，个体被迫觉察到那些经验，那么自我会“失去控制”，自体将“瓦解”，无法容纳的“可怖情绪”将会出现。依照这些说法，在精神病中，个体就是在觉察到那些经验，而自我或自体组织已经崩溃。

如果个体只是需要被提醒一下，或者只是需要让他留心一下那些“被压抑的”因素，那么他早就改斜归正了。总有一些乐于助人的人或者义愤填膺的人试图这样做，而且也会有很多情境会粗鲁地要求个体去注意那些因素。然而，个体不仅会压抑自己内在这些特定的因素，而且会压抑外界与这些因素关联或可能会提示这些因素的任何东西。[3]他曲解或者重新解释那些东西，以防止自己注意到可能会将那些因素带入到他意识当中的人或事的某些面向。

因此，特定的人格结构维持着其自身，改变在理论上则变得不可能。任何能够在必要方面去改变这个人的东西都被扭曲，或者那些可以解除压抑从而改变这个人的面向被忽略不计。

现在，这种解释（正如我试图指出的，这种解释在某种程度上是被当代主要的人格理论所公认的[4]）是基于这样一种鲜明的现象：在心理治疗过程中，

个体开始觉察到（于是现在他这样说）他不知道自己其实长久以来已经感觉到的东西。此外，个体意识到这些先前他未能觉察到的经验对他的感觉和行为产生了多么强烈的影响。如此多的个体已经报告了这种过程，以至于这一观察的有效性已无须质疑。仍然悬而未决的问题是我们如何从理论上构念它。

如果我们选择沿着压抑范式的路线去构念理论，那么我们就不能一转身，轻易地把人格改变“解释”为“觉察到了”先前被压抑的东西。如果我们认同“所有可能会把被压抑的经验带到意识当中的事物都会被扭曲”这个构念，那么我们就不能把“人格改变（根据其定义，人格改变是不可能的）就是一种意识觉醒（a becoming aware）”这种简单说法当做一个解释。改变是发生了。但是，像上面的说法并不是在提供一个解释，它只不过是在陈述那个问题。我们可以把“压抑范式”作为人格改变的一个基本面向，这是本章将要讨论的两个基本因素之一。为了解释人格的改变，我们必须解释这种关键的意识觉醒到底是如何发生的，然后我们必须回到过去，去重新构念我们关于压抑和无意识的理论。

“内容范式”

人格改变的第二个基本面向（这也是目前使改变成为不可能的第二种理论构念模式）是将人格视为是由各种“内容（contents）”所组成的东西。我所说的“内容”是指任何被定义的实体，无论它们是被称为“经验”、“因素”、“S-R 联结”、“需要”、“驱力”、“动机”、“评价”，还是被称为“特质”、“自我概念”、“焦虑”、“动机系统”、“幼儿固着”、“发展失败”或者其他等等。

如果我们要了解人格的改变，我们就必须弄明白这些人格成分在性质上（in nature）何以能够改变。

为了解释这种内容性质上的改变，我们需要一种可改变的定义（解释性结构）。如果我们的理论只是将人格定义为内容，我们就无法解释内容性质的改变。这种理论可以阐明需要改变的内容是什么，而后也可以阐明什么内容已经改变了以及它们变成了什么；但是，如果我们的解释都还只是使用这样或那样的已定义内容的概念术语来描述，那么我们就仍然无法解释这样的改变在理论上是如何成为可能的。

我们需要某种更为基本的人格变量，来构念如何、在什么条件下、通过什么过程，内容的性质得以发生变化。

比如，化学就是根据更为基本的电子和质子的活动来定义元素，因此我们可以解释元素参与化学改变反应的亚原子过程，通过这个过程，元素可以被亚原子粒子轰击，变成不同的元素。没有这些“把元素看作某种更基本的东西的运动”的概念，我们就无法解释我们观察到的化学和原子改变，也无法对其发生的条件进行操作性研究和界定。我们只能说，在时间 1（ t_1 ）时，试管中含有一些 A 和 B 成分，而在时间 2（ t_2 ）时，试管中的成分是 C 和 D。只有当 ABCD 本身并不是终极的解释性概念时，我们才能期望能够解释从一个到另一个的改变。人格改变也是如此。如果我们终极的解释性结构是“内容”，我们就无法解释这些内容在性质上的改变。

在此，我们的结论并不是简单地说人格不存在可定义的内容。而是，如果我们只把人格定义为内容，而不以更进一步的、更基本的方式继续进行定义，那么我们就不能指望用同样的概念来解释这些内容又是如何改变的。而且，因为正是这些内容定义了人格（以及必须加以改变的面向，如果这个改变是重要的人格改变的话），那么当人格理论要去解释人格改变时，就势必要面对这个理论上的不可能任务。

比如，在心理治疗中，病人终于意识到了某些至关重要的内容（无论这些内容按照心理治疗师所使用的特定理论是如何被概念化的）。现在他意识到自己充满了“敌意”，或者他的感觉和行为来自“片面的、固着的性欲望”，或者他“恨他的父亲”，或者他是“被动依赖的”，或者他“在孩童时代从来没有被爱过”。他问到：“那现在怎么办呢？”你如何改变这些内容呢？没有办法。这些内容如果确实发生了改变，那就是我们的好运气。这些理论用那些被界定的内容来解释人格，比如“经验”、“需要”或者“缺失”。这些理论无法解释这些内容是如何消融并失去它们的特性，而又变成了具有不同特性的另一个东西的。然而，这些内容却做到了。

我们关于人格改变的第二个基本问题就是这个“内容范式”。需要思考的是“有关人格定义的性质应该以何种方式发生变化，以便我们能够找到一种与人格内容变化过程相匹配的定义方法？”为了回答这个问题，我们将描述一些比所定义的内容更加基本或更加终极的东西。然后我们会去探讨所定义的内容是如何在这个更加终极的人格过程中产生的。

关于人格改变的两个普遍观察

前文已经陈述了人格改变的两个基本问题（即意识觉醒和内容的性质变化），接下来我谈一谈人格改变的两个基本观察。相对于前面提到的理论上的不可能性，大多数人格理论都引用了如下两个观察，他们断言这两个观察几乎总是关涉到人格改变。

- 1.重大人格改变涉及到个体内部发生的某种强烈的情感或感觉过程。
- 2.重大人格改变几乎总是发生在持续进行着的人际关系情境之中。

感觉过程

当重大人格改变发生时，通常可以观察到强烈的、情绪性的、内在感受式的事件。我想把人格改变的这个情感维度命名为“感觉过程（feeling process）”。“感觉”这个词比“情感（affective）”更可取，因为“感觉”通常指的是个体具体感受到的（concretely sensed）东西。在人格改变中，个体直接感受到一种内在的重塑（reworking）。他自身的概念和结构变得部分失去了结构，他的感受式体验（felt experiencing）有时则会超越他的理智理解范围。

人们已经注意到，在各种情况下，重大人格改变不仅需要理智或行为操作，而且还需要这种感觉过程。比如，心理治疗师（无论是何理论取向）经常会讨论在某个案例中是否存在这种感觉过程。他们会讨论这个来访者在某次治疗中是否“仅仅”是在理智化，还是（用他们的话说）“真正”投入到了治疗当中。他们认为前者是在浪费时间或者在防御，并且他们预测[5]这不会带来重大的人格改变。他们认为后者则是有可能实现人格的改变的。

虽然这种差异已经被广泛讨论，但是对这种差异的描述往往是含混不清的。跟在“仅仅”后面的词（“仅仅”是在理智化、防御、回避、外化等等）和跟着“真正”后面的词（“真正”参与、面对、处理），这些词都是定义不明的，以至于我们不妨就简单地用“仅仅（merely）”和“真正（really）”这两个词之间的差异来指代这种差异。虽然（诸多治疗师）对“真正”这个词的界定是不确切的，但“真正”这个说法所指的总是一种感觉过程；而当用“仅仅”这个词来描述某个治疗过程时，那就意味着没有发生上述那种感觉过程。

在教育领域，人们也在讨论“仅仅”和“真正”之间类似的区别：“仅仅”在事实层面死记硬背式的学习和“真正”地学到某些东西（把它变成自己的，能够进行“整合”、“应用”和“创造性地阐述”），这两者之间的区别也一直备受关注。

“真正”的学习预计会带来可观察到的行为改变，而“仅仅”的死记硬背式学习预计只会带来很有限的（或不同的）行为改变。据称，两种学习类型之间的学习过程有所区别，这区别表现为个体“内在动机”的强度、“吸收新材料”的方式、“将所学应用于自身实践”的程度和对意义的真正把握。同样地，在学习过程中，这些比喻性的短语（*metaphoric phrases*）表明“真正”和“仅仅”之间的区别指的是个体的感觉在学习过程中的特定参与程度。

让我从心理治疗的角度进一步阐述这一观察。

几年前，一位阿德勒式的心理治疗师告诉我说：“当然，诠释是不够的。一个人当然不会仅仅因为治疗师告诉他的某些聪明看法而改变。但是没有哪个技术真正说清楚了究竟是什么带来了改变本身。这种改变是通过某种情感上的消化来实现的，但是你又不得不承认，我们中间没有哪个人明白那到底是什么。”

治疗师们经常忽略这个事实。他们努力帮助个体更好地解释自身的问题，然而，当被问及个体如何改变这个现在已经解释清楚的适应不良的问题时，没有人能说得很清楚。不知是何缘故，知道了自身的问题，个体就应该改变了。但知道（*knowing*）并不是改变的过程。

一个好的诊断专家，或许再借助于一些心理测验，往往可以给某人一个关于其人格的非常准确和详细的描述与解释。在这样的一番测验和数次访谈之后，治疗师和来访者通常都会知道哪里出了问题、哪里需要改变。在经过两年的治疗会谈以后，我们往往会发现在治疗之初就给出（或本来可以给出）的那些描述和解释现在看来是相当准确的。然而，很明显，了解人格的概念性解释（一个人在几个小时内就可以构想出来）和实际的感觉改变过程（通常需要几年时间），这两者之间存在着巨大的不同。关于这个过程，人们知之甚少，[6]

比如如何观察和测量这个过程，以及这种感觉过程以何种理论方式在发挥功能，从而使人格改变得以发生。

人际关系

正如感觉过程被观察到对于人格改变而言是必不可少的（虽然关于如何描述、确切定义或在理论上解释它，人们所言甚少），人际关系也常常被提及。人际关系使得个体与他人相连，而理论能否定义这个庞大而关键的变量呢？

我们观察到，当个体独自思考自己的体验和情感时，往往不会发生什么改变。我们观察到，当个体向他人谈论这些事情时，同样也不会发生什么改变。

然而，当我们谈到“治疗性的”或“有效的”人际关系时，我们会说“暗示”、“力比多支持”、“赞同和强化”、对方的“治疗态度”或者“两个无意识之间的对话”，以某种方式消除了一些因素，而这些因素先前塑造了个体所有的经验和人际关系，以使他保持其原来面目。不知是何缘故，据称现在他“觉察到”了他以前不能觉察到的东西，他受到了暗示的“影响”，他“克服”了移情，他的“力比多平衡”被改变了，他现在不知何故“感知到了治疗师的态度”，而原本他总是扭曲和揣度他人的态度。对于人格改变而言，这些说法其实是问题本身，而并非解释。

但我们确实观察到，这些改变几乎总是发生在人际关系的背景下。关于哪种关系会（哪种不会）影响人格改变，有人已经给出了一些界定（Rogers, 1957, 1959b）。而关系事件是如何影响到那些“导致压抑并对内容的性质起决定作用”的条件，以至于它们发生了变化，关于这一点则很少有人提及。

到目前为止，我们已经阐述了有关人格改变的两个问题，而后我们引用了两个观察：个体的感觉过程，以及人际关系。

我们的这两个观察和我们的这两个问题是相互关联的：简言之，我们可以说，虽然从理论上讲，个体不可能觉察到他必须压抑的东西，也不可能将他的人格内容改变成其他内容，但我们观察到，当个体在人际关系背景下投入到一段深刻而强烈的感觉过程当中时，上述两种情况都发生了。我们需要为这种观察到的可能性给出一个理论解释，我们需要重新构念压抑理论和对人格成分的定义，以便可以从理论上对观察到的变化进行阐述。

理论

基本概念——什么是心理事件？

1、体验

(a) “体验”这个术语中的“ing”（汉译者注：原文 *experiencing* 为 *experience* 的动名词形式，意指作为动作过程的体验）表示体验被认为是一个过程。（我们必须定义这些理论概念，它们之后会构成一个过程框架（a process framework）。）

当然，以上所述并不是一个真正的定义，因为“体验”这个词的用法目前是十分混乱和多样的。心理学领域中缺乏一种关于体验的理论。不过，本文所提出的体验理论（the theory of *experiencing*, Gendlin, 1962b）尝试提供一个过程，此过程则用以确定一种关于体验的理论。

由于“体验”这个说法非常宽泛，所以（接下来）体验的特定面向（*aspects*）将被更为具体地加以界定。我们可能会加以特别考虑的地方，可能会是体验的一种特别方式或模式，或者是它的特别功能，或者是一种我们选择施加于它的特别的逻辑形式。所以“体验（*experiencing*）”这个说法表示在这个过程框架下所视的所有“经验（*experience*）”。

(b) 心理学中的“经验”一词，无论在何处使用，都是指具体的心理事件（psychological events）。在此也是一样。体验（experiencing）是一个具体的、持续进行着的事件的过程。

(c) 最后，我们所说的体验是指一种感受式的过程（a felt process）。我们指的是内在感觉到的、身体感受式的事件（bodily felt events），而且我们认为，人格或心理事件当中具体的“东西”就是这种身体式感受或感觉之流（flow）。

体验是具体的、身体式感觉的过程，它构成了心理和人格现象的基本材料。

2、直接所指对象

无论是在社交谈话中，还是在理论上，我们注意到的主要都是外部事件和逻辑意义，以至于似乎很难留意到，除了外部对象和逻辑之外，我们还有一种内在的身体式感觉或感受（bodily feeling or sensing）。这种感觉当然是一种十分普遍的东西，任何人都可以轻易地去查看它。

在任意时刻，个体都可以直接指向（refer directly to）这种内在的感受式材料（felt datum）。在这种模式下，体验被直接指向，我将此种体验称之为“直接所指对象”。

当然，还有其他种类的体验模式。情境、外部事件、象征和行动，这些可能与我们的感觉过程相互作用，同时不伴有个体对直接所指对象的反身性注意（reflexive attention）。无论伴不伴有这种直接关注，我们都在觉察和感觉。

个体总是可以直接指向体验。

3、内隐

这个直接所指对象是包含着含义（**meaning**）的，虽然这一点不太明显，但任何人依然都可以轻易地进行查看。起初，体验似乎只是我们身体的一种内在感觉、一种身体的张力，或者一种身体的舒适感。然而，经过进一步的反省，我们可以觉察到，只有以这种直接的感知为基础，我们才能拥有我们所说所想的东西所具有的意义。因为，如果没有我们对意义的“感觉”，语言象征（**verbal symbols**）只不过是一堆噪音（或噪音的声音图像）而已。

比如，有人在听你讲话，然后他说：“抱歉，我不明白你的意思。”如果你想用不同的说法重述你的意思，你会注意到你必须向内去关注你的直接所指对象、你的那种感受式的含义。只有这样，你才能找到不同的说法来重述它。

事实上，我们只对我们所思考的东西的很小一部分使用了明确的象征（**symbols**）。我们所拥有的含义（汉译者注：原文中的 **meaning** 一词，依据具体的中文语境下的习惯说法，译为“含义”或“意义”，**what you mean** 则译为口语化的“你的意思”）大部分是以感受式含义（**felt meanings**）的形式存在的。

例如，当我们考虑一个问题时，我们必须一下子一起考虑相当多的因素。我们无法在口头语言上做到这一点。事实上，假设我们必须一遍又一遍地复察（**review**）这些语言象征的话，我们根本就无法思考这些考虑事项所具有的含义。我们可以用语言来复察它们。不过，为了思考这个问题，我们必须用到感受式含义——我们必须思考（我们先前用言语化加以表述的）“这个”与（我们先前也用言语化加以表述的）“那个”是如何关联的。为了思考“这个”和“那个”，我们需要使用它们的感受式含义。

当感受式含义出现在与语言象征符号的互动中，我们感觉到这些象征符号的含义时，我们称这些含义为“明显的（**explicit**）”或“明显知道的（**explicitly**）”。

known)”。另一方面，我们常常只有这样的感受式含义，而没有语言象征符号。我们有的是一个事件、一种感知，或者一些词，比如“这个”（这个词什么也没有表征，它只是在指向）。在这种情况下，我们可以将这种含义称为“内隐的（implicit）”或者“内隐地感觉到，但并非明显地知道的”。

请注意，“明显的”含义和“内隐的”含义都是在我们的觉察（awareness）之中的。我们具体地（concretely）感觉到的和向内（inwardly）指向的当然是“在觉察中的”（尽管“觉察”这个说法稍后须要重新定义）。“内隐”含义经常被混淆，好像它是“无意识的”或者“不在觉察中的”。应该非常清楚的是，因为直接所指对象是感觉到的，并且是我们注意的直接材料（direct datum），所以它是“在觉察中的”。任何被称为“内隐”的东西都是在觉察中感受到的。

此外，我们现在可以补充的一点是，即使某个含义是明显的（当我们所说的“正是我们的意思”时），我们所拥有的感受式含义所包含的内隐含义，总是比我们已经明显表达的含义要多得多。当我们要定义我们刚才使用的词语，或者当我们要“说明”我们的“意思”时，我们就会注意到我们一直在使用的感受式含义总是内隐地包含着许许多多的含义——总是比那些我们给出明显表述的含义要多得多。我们会发现我们使用了这些含义。我们会发现，它们是我们明显表述的东西的核心所在，它们构成了我们真正的意思，然而它们只是被感受到的。它们是内隐的。

4、（在感知和行为中的）内隐功能

到目前为止，我们所探讨的内隐含义只限于直接所指对象（direct referent）这个范围，也就是说，只限于当我们把我们的体验当作一个感受式材料进行直接指向的时候。但是，在完全没有对体验进行直接指向的情况下，

大多数生活和行为其实也是在内隐含义的基础上运行的。（明显含义只是为少数特别目的而服务的。）例如，我们说我们对当下情况的解读和反应取决于我们“过去”的经历。但是我们过去的经历是如何出现在当下的呢？例如，如果我正在观察某个当下情况，然后要去描述它，那么我过去的知识和经历、我有关语言的知识、以及我对刚才观察到的情况的记忆，这些是如何存在于当下，从而它们可以在此时此刻发挥功能的呢？为了描述我刚才观察到的情况，我的话语将来自这样一种体会（felt sense），即有关我所观察到的、我对其做出反应的、以及现在想要说的东西的体会。实际情况是，我极少（如果不是完全没有的话）用语言去思考我现在所观察到的情况。我也不会把正在这次观察中起作用的过去的每一段经历都想一遍。我很少用明显的语言去思考我要说的那些东西。作为我当下的、具体感受式的体验，所有这些含义都是在内隐地发挥作用（function implicitly）。

5、完成；承扬

6、互动

内隐含义是未完成的（incomplete）。象征性的完成，或者说承扬（carrying forward），是一个身体感受式的过程（a bodily felt process）。在内隐含义和象征之间存在的是一种交互作用关系（an interacting），而不是对等关系（an equation）。

现在，我必须十分清楚地指出，“内隐”含义和“明显”含义在本质上是不同的。我们可能会觉得某些语言陈述准确地表达了我们的意思；然而，“感觉到这个含义”和“语言象征符号”这两者并不是一回事。正如我们已经说明的，一个感受式含义可以包含极为丰富的含义，并且可以一再地被进一步阐释。因此，感受式含义在本质上不同于精确的、符号化的、明显的含义。这一本质

上的差异是非常重要的，因为如果我们忽视了这一差异，我们就会认为那个明显含义已经（或曾经）存在于那个内隐的感受式含义之中了。我们就会被误导，就会以为内隐含义成了一个黑暗之地，在其中隐藏着无数的明显含义。然后我们就会错误地认为这些含义之所以是“内隐的”、是感受式的，仅仅是因为它们“被藏了起来”。我必须强调，体验过程的“内隐式”或“感受式”材料是一种身体生命的感知（a sensing of body life）。因此，它可以有无数个组织化面向（organized aspects），但这并不意味着这些面向在概念上是成型的、明显的，然后又被藏了起来。实则，当我们去阐述（explicate）它们的时候，我们就完成（complete）和型塑（form）了它们。在象征化之前，“感受式”含义是未完成的。这就好比是我胃里的肌肉运动，我称之为“饥饿”。这种感觉当然“意味着（要）”吃些东西，但它并不“包含着”吃东西这件事本身。更形象地说，饥饿的感觉并不是一种被压抑的吃东西行为。它本身并不包括搜寻动物、宰杀和烘烤、食用、消化和吸收食物颗粒以及排泄和掩埋排泄物。现在，正如这些步子（steps）（其中一些步子已经模式化存在于新生的有机体之中，另外一些步子则是习得的）并不存在于肌肉运动的饥饿感之中，“饥饿”这个象征式含义也并非就放置在这个感觉里面。象征必须与感觉互动，而后我们才能有一个所谓的含义。“饥饿”这个语言象征符号，就像“食物”这个词一样，必须与它（汉译者注：意指前文所说的“胃里的肌肉运动”的感觉）互动，而后我们才能承扬（carry forward）这个消化过程。“饥饿”这个象征符号，就像“寻找食物”或者“我坐在餐桌前”等等其他面向，是习得的消化过程中的一个步子，并且可以将这个过程承扬下去。在此之前，肌肉运动的感觉内隐地包含着身体对于组织化互动（organized interaction）的模式化预备状态（patterned readiness），而并不包含成型的概念单元。内隐式身体式感觉是前概念性的。只有当它与语言象征符号（或事件）的互动真正发生时，这个过程才能真正地被承扬，明显含义才能形成。[7]只要它是内隐的，它就是

未完成的，就是在等待着它可以以预先组织化的方式(in preorganized ways)与之互动的象征（或事件）的出现。

因此，去阐述（to explicate）就是在承扬一个身体感受式的过程。内隐含义是未完成的。它们不是隐藏的概念单元。它们在本质上不同于明显已知的含义。在内隐含义和“它们的”明显象征之间并不存在等式关系。感受式体验和象征（或事件）之间存在的是一种交互作用。[8]

感觉过程——个体如何发生改变

7、聚焦

“聚焦（focusing）”（或者更准确地说是“持续聚焦”）将通过以下四个更为具体的定义(8-11)来进行界定。“聚焦”是指当个体关注体验的直接所指对象时，随之而来的整个过程。

我们先前提到过，直接指向（direct reference）是体验的一种模式。我们称之为“体验”的感觉过程也可以发生在个体的觉察中，而不伴随将体验作为一种感觉材料进行直接指向。在这些其他模式中，体验在对于人格改变也有重要作用。我们将在稍后讨论它们。

“聚焦”涉及的是将体验作为直接所指对象的这一体验模式，是如何在持续进行着的人格改变中发挥作用的。

上述定义（1-6）将用于下面的讨论，此外还将构念另外四个关于聚焦的定义。

聚焦将被分成四个阶段来进行分析。这些阶段的划分更多的是我的构念方法的结果，而并非这个过程有任何固有的四个步骤的可分割性。尽管聚焦可能按照这些清晰可分的阶段而发生，但更多时候它并非依照这几步而出现。

8、心理治疗当中的直接指向（聚焦的第一阶段）

某个人正在直接指向一个确切感觉到的、但概念上模糊不清的所指对象。我们假设他一直在谈论一个棘手的处境或者他的某种性格特点。他描述了各种各样的事件、情感、观点和解释。或许他说自己“很蠢”、“不切实际”，并十分笃定地向他的听者说他真的“知道应该怎么做”，而不该是他实际做出的那种反应。他对自己的反应感到困惑，并且很反对这些反应。或者，与之相反，面对某些亦或真实亦或想象出来的批评者，他强烈地为自己的反应辩护，他认为这些批评者会说他的所作所为是毫无道理的、自作自受的、不着边际的、愚不可及的。如果他被理解地倾听和回应的话，他或许能够直接指向这件事对他的感受式含义。而后，他可以暂时放下他对自己现在这个状况的所有好的判断或不好的感觉，他可以直接指向他所谈论的事情的感受式含义。然后他可能会这样说：“好吧，我知道这没有道理，但是在某种意义上又是有道理的。”或者说：“（那种感觉）对我来说是非常模糊的，但是我确实感觉到了。”似乎语言和逻辑都不够用了，但困难其实仅仅在于我们还不习惯去谈论那些在概念上模糊的、但确切地和清晰地感觉到的东西。

如果他继续把注意力集中在这个直接所指对象上（如果他没有因为这个所指对象看起来太过愚蠢或者感觉起来太过糟糕，或者怀疑自己是不是太过自我沉湎等等原因，而中断这种注意的话），他可能会开始能够把这个所指对象的一些粗糙的面向进行概念化。例如，他可能会发现：“每当有人对我做这样的事情时，我都会有这种感觉。”或者说：“我认为这种事情里面会有些什么东西，会让一些极其糟糕可怕的事情发生在我身上，但是这么想很愚蠢。你必须接受这样的事情。这就是生活。不过，就是有那么一种感觉，一种可怕的感觉。”

在概念化了“它”的某些粗糙面向之后，个体通常会更强烈、更生动地感觉到这个感受式含义，他会将聚焦于自身的这种过程变得更加兴奋、更有希望，

此时也就不太可能停步于那些概念上的解释、指责和懊悔。对于大多数人来说，当他们发现可以继续直接指向时，这会是一个相当深刻的发现。这会带给他们一种深深地令其珍视的感受，“我触碰到了自己”。

当他继续聚焦于这样一个直接所指对象时，他所说的颇为有趣的“这个”可能让他感到有些摸不着头脑。他可能称之为“这种感觉”，或者“这整件事”，或者“这就是当什么什么发生时我的样子”。很明显，这是他当下体验中一个内在感受到的所指对象。他感受到它了，这是确切无疑的。他可以让内在的注意力去朝向它。只是在概念上，它是模糊不清的。

对感受式含义的直接指向有一个非常重要且令人惊讶的现象，即如果所考量的事情是引发焦虑的或者是非常不舒服的，那么随着个体直接指向感受式含义，这种感觉上的不适感会减少。人们可能本以为会出现相反的结果。当然，事实恰恰相反，例如，某个人要在不同的讨论话题间做出选择。预想到谈论那个困难的、引发焦虑的事情，肯定比预想到谈论一些中性的或愉快的话题更令人感到焦虑。因此，当他决定要去讨论前一种事情时，他可能会有很多内心的痛苦。然而，一旦进入话题，他越直接地去关注直接所指对象和感受式含义，他的不适感和焦虑感就会越少。如果他暂时在聚焦过程中迷失了，焦虑就会再次泛起，话题中弥漫的不适感就会重新回来。

当个体在象征化感受式含义的某些面向时，他对象征化正确与否的感知，部分正是基于他感觉到的焦虑的缓解程度。

与焦虑感或不适感的降低相反，当个体指向并准确地象征化感受式含义的模样时，它本身会变得更加轮廓鲜明，会被更加清晰地感觉到。事实上，他对自己“是否‘准确地’进行了象征化”的感知，部分正是基于对这种感受式含义的强度增减的感知。[9]

焦虑感的降低这一情况非常令人惊讶，这与一般有关引发焦虑的事情的看法是大相径庭的。我们通常认为，直接关注那些体验会让我们更加焦虑。我的观察则表明，焦虑的增加来自于话题的选择，而这也正是我们通常预测会出现的情况。另一方面，一旦给定某个话题，我们越是直接关注它的感受式含义，我们越是能够准确将它象征化，我们就越会感到轻松了下来。即使是象征上一个小小的错误（“不，我刚才说的不完全是那个样子”）也会再次增加焦虑感。

从理论上讲，我们可以从定义 5 和定义 6 以及我们所引用的米德（Mead）和沙利文（Sullivan）的工作的角度，来解释这个观察。象征化一个直接感受到的内隐含义，就将有机体的过程向前承扬了一步。感觉起来确实如此。由此看来，我们应该考虑直接指向（或给予关注）这一行动本身就已经是一种象征化。直接指向，以及由此产生的象征化，涉及到身体感受式的紧张释放。[10]

还有其他的方法来描述个体对作为直接指向对象的体验的聚焦。我们可以说，在这样的时刻，他的体验是“领先于他的概念”的。体验“引导着”他的概念。他构想概念，并且比照他那直接感觉的含义来“核对这些概念”，并在此基础上，判定它们的准确性。

如果他继续去直接指向那个感受式含义（他可能称之为“这个”），他或许会发现，他刚才感觉准确的那个构想必须被现在感觉更准确的一个新构想所取代。听者可以通过将自己的话也指向“这个”，并帮助找到可能适合它的词和概念，来为聚焦者提供帮助[11]。当然，听者无法判断这些词和概念的准确性。甚至连个体自己也无法判断，不过，我们或许可以略带诗意地说，他的直接所指对象可以做出判断。因此，象征化的方向可能会让两个人都感到惊讶。

以上描述了个体如何直接指向或“聚焦于”一种作为直接所指对象的体验，对他来说，这种体验构成了有关某个话题、处境、行为或人格面向的感受式含义。

9、展开（聚焦的第二阶段）

有时，在聚焦于一个直接感受式所指对象时，会有一个逐步的越来越明确知道它是什么的过程。不过，它也可能在一个戏剧性的瞬间“豁然打开”。大多数情况下，既有一个逐渐地更好地了解它的过程，也有某些时刻会出现一种明显地“豁然打开”的情形。伴随着一种强烈的身体解脱感和突如其来的明朗感，个体突然间就明白了。他可能会坐在那里，自顾自地点点头，脑海里只有“对，我明白了”这样的话，而没有找到任何概念来告诉自己“明白了”的是什么。然而，他知道现在他是可以这么说的。有可能如果他现在突然被打断的话，他会“失去它”，而后他只能说“我真的觉得在刚才那一刻我是知道它是什么的，但现在我失去它了”。不过，通常情况下，他会尽可能迅速地去寻找概念和词语来表达已经豁然打开的那个东西。其间几乎总是包含着很多东西。例如：

他意识到，是的，他当然害怕。先前他甚至不允许自己去思考如何处理这个情况和这个情况的这个面向，这是因为他不相信这些面向是真的存在的。好吧，没错，先前他其实是意识到了它们的存在，但是他也觉得他被迫要为此去责备自己，就好像它们是他想象出来的一样。如果它们真的存在的话（它们确实存在），他是不知道怎么可能和它们共存的。（他现在意识到）他不允许自己去尝试面对它们，甚至只允许自己把它们看作是他自己的想象，因为，天哪，如果它们真的在那里，那么他就会是孤立无助的。那么他就什么也做不了了！但它们就在那里。不过，至少知道这一点，倒让人松了一口气。

这个例子说明了人们通常会在一个内隐含义中所发现的那种多样性，而这个含义被感觉为一个“这个”。就像在这个例子中，这种多样性可能仍然被认为是“一个东西（one thing）”。“体验”是没有任何既定的明确的体验单元的。

这个例子还说明，伴随着如此大的解脱感，人们所发现的含义通常并不是那么令人愉快或者并不美好。所涉及的问题根本还没有得到解决。甚至相反，现在看来解决它更是不可能了。现在似乎很清楚为什么这个人会一直那么焦虑了。看起来这个事情确实是没有希望了。然而，当直接感受式所指对象以上述方式“展开（unfolds）”时，个体体验到的是一种巨大的、躯体体验式的紧张感的减轻。

一个直接所指对象的展开，总是涉及到一种令人惊讶的、富有深刻情感的认识，即认识到我们自身的感觉所具备的一种良好感（good sense）（以前看起来那是令人讨厌的感觉）。我们一遍又一遍地说“当然!当然!”或者我们会说“好吧，你知道吗，那就是那个样子!”

因为先前所感受到的东西现在感觉起来其实是“有意义的”，所以问题解决是可以发生在这个阶段的。我们或许会明白，考虑到这样或那样的评判、感知、事件或情况，“当然”我们会有我们已有的那种感觉，但现在我们并不以同样的方式来评判它了。不过，我所举的例子说明，即使解决方案似乎比以往更加遥不可及，但生理紧张仍然可以减少，真正的改变也可以发生。我相信这种改变比解决具体问题本身更为根本。

个体的功能和功能障碍中，总是涉及到大量的各种各样的内隐面向（implicit aspects）。当体验的直接所指对象“豁然打开”时，由此带来的改变比某个具体的认知意识化（cognitive realization）要丰富得多。当“展

开”之后，个体仍然看不到出路时，上述现象就显得尤为明显。他说：“至少我现在知道它是什么了，但我怎么改变它或者处理它呢？”然而，在接下来的几天和接下来的治疗会谈里，事实证明他已经跟之前不一样了，问题的性质已经改变了，他的行为也不同了。而且，他对所有这些问题解决的一个很好的解释是……“呃，现在看起来似乎还过得去了”。在此，整个体验方式都发生了整体性的改变。从这种缺乏逻辑描述的感受式的改变中，我们产生了一些流于表面的观念：“接受它吧，”我们这样告诉自己和别人。我们可以回忆起我们观察到的某些个体（就像我刚才描述的那样）会以一种非常简单的方式报告一个根本性的改变：

“这一切都有什么不同呢？”

“呃，现在看起来好像都好了！”

“你还觉得会发生什么你应付不了的事情吗？”

“是的，不过现在我觉得，嗯，这就是生活。事情就是这样，你必须接受这样的事情。”

而这些正是他曾经一遍又一遍对自己说过的话，但之前没有任何效果，直到在这个过程中，他聚焦了那种感受式含义，并且它展开了！

因此，正如我之前提到的，只有在某些情况下，已展开的东西才会以一种可说明的方式带来一个解决办法。更常见的情况是，当个体开始去展开那个直接所指对象时，深刻的整体式感觉改变（**deep global feeling change**）就会发生，即便它似乎展开变成了某种听起来比预期更糟糕、更绝望的东西。无论是否存在某种特定的解决办法，这种改变看起来都是广泛的、整体的。不仅仅是这个问题得到了解决，或者这个特征发生了改变，而且在许多领域和面向都发生了改变。我们可以说，这个感受式含义中所蕴含的面向的广泛多样性都发

生了改变——因此这是整体性的改变。或者我们可以说，含义是体验过程的面向，因为体验的方式（**manner**）本身发生了改变，所以体验的所有含义的性质也发生改变。

正如一位来访者所说：“直到最近，我总是以一种非黑即白的方式看待这个问题，我努力在寻找一种灰色的解决办法。但是现在，这种新的方式并非黑色或白色，也不是灰色。它是彩色的！”因此，感觉式所指对象的展开，不仅告诉人们其所涉及的内容，而且这个过程改变了人们体验的整个方式。

10、整体运用（聚焦的第三阶段）

这种直接指向和展开的过程，以一种整体的方式（**global way**），对个体的许多面向产生了影响；这种整体影响不仅体现在他后来关于由此产生的变化的报告中，而且反映在紧接着感受式所指对象展开后的时刻。个体被许多不同的联想、记忆、情境和环境所淹没，所有这些都与那个感受式所指对象相关。尽管在概念上它们可能非常不同，但是它们都共享着个体一直在处理的那个问题所具有的那种感受式含义。除此之外，它们涉及的可能是完全不同和不相关的事情。[12]“哦，这也是为什么我对这个和这个燃不起任何热情。”“对，还有一件事是，每次有人告诉我该做什么或者该想什么，我都会有这种感觉。我不能说，不呀，我认为的东西才更重要，因为，你看，这种让自己犯错的方式就在那里。”“哦，还有，当这件事和这件事发生的时候，我也做了同样的事。”

在这个“广泛运用（**wide application**）”阶段（这通常是跟随感受式所指对象的展开而出现的），个体可能会静静地坐着，只是偶尔说出这股洪流中的一些片段。

我意识到前述的某些观察被有些人称为“洞察（insight）”。我认为这是用词不当。首先，整体性运用（global application）并非是找到了一种解决办法，也不仅是获得了一种更好的理解。确切地说，洞察和更好的理解是这个过程的结果，是它的副产品，是许多改变了的面向中的少数面向，它们只是引起了人们对它们的注意。可以肯定的是，相对于个体明显地思考了的每个关联或运用，都还有成千上万个他没有想到的关联或运用，但所有这些都已经发生了改变。并非是他对于展开所带来的变化所进行的思考，而是展开本身在所有这些成千上万的面向上改变了他。无论他是否思考了这些运用，也无论他是否认为展开的东西是一个解决办法，改变都在发生。因为，正如我强调过的那样，他很可能会边离开边说：“我不知道我能对它做些什么，或者我怎么样改变它。”但是，它已经发生了改变，“它”在其中内隐地发挥着功能的诸般面向都发生了改变。

11、直接指向对象的运动（聚焦的第四个阶段）

在聚焦过程中，可以感受到直接所指对象会发生一种明确的变化或运动。这种“所指对象的运动（referent movement）”通常会出现在前文所描述的三个阶段之后。当进行了直接指向，又发生了剧烈的展开，而后当整体性运用的洪流平息下来，个体会发现他现在所指向的是一个跟先前感觉起来不一样的所指对象。他从现在这个直接指向过程中所能象征化出来的内隐含义跟先前的含义也已经完全不同。这是一个新的直接指向：由此，四个阶段的聚焦过程便得以重新开始。

但聚焦并不总是这样一个可以整齐划分为四个阶段的过程。正如前面提到的，展开可以伴随着显著的整体性运用的涌现而发生，也可以不伴随后者而发生。展开也可以在连续的象征化的非常微小的步子中相当平缓地发生。而且，即便没有展开，即便没有任何感觉“正确”的象征化出现，个体的直接指向也

可以承扬这个感觉过程，个体也可以体验到身体紧张的释放。我们在这里所说的聚焦的第四阶段，即所指对象的运动，可以发生在以上任何时刻。通常，单单直接指向本身不会改变或者移动直接所指对象，但是会让它变得更强烈、更鲜明，感觉起来更确切。直接指向增加了所指对象作为一种感觉的强度，降低了那种弥漫性的紧张、不适和焦虑。然而，有时仅仅是连续的直接指向的过程就会改变或“移动”直接所指对象。更常见的情况是，这种运动发生在至少出现了些许展开和象征化之后；特别是在整体性运用的感觉式涌现之后，这种运动就更容易发生。

个体清楚地感觉到感受式所指对象的性质发生了改变。这不仅是一种改变，而且是一种直接体验到的“伸展”或“运动”，感觉起来是正确的、受欢迎的。它的重要性在于这样一个事实：在这样一个所指对象的运动之后（即使是很小的运动），内隐含义现在已经变得不同了。个体先前所面对的那幅“景观（scenery）”发生了改变。

当个体总是对自己絮絮叨叨，当他沉迷于列举所谓合理的理由、考量、他应该有的感觉、更明智的感觉等等时，往往就不会出现这种所指对象的运动。若如此，原先未变的感受式所指对象就会依然如故，原先那种弥漫性焦虑也是如此。根据所指对象静止未动，人们就得以知道没有什么东西真正发生了变化。

与上述情况相反，所指对象发生运动之后，个体所构想的含义和象征化就会变得不同。相关考量（considerations）就会变得不同。整个场景（whole scene）就会变得不同。当然，大多数情况下，仅在这样的一个步子里，人们还不至于就能找到“解决之道”。这个人可能会说：“好吧，那也帮不了我，因为现在这种无助的感觉，无助、虚弱、只能任由一切发生在自己身上，这似乎是世界上最糟糕的折磨。我也无法忍受这种感受。我不知道到底它为什么这么糟糕，我的意思是，如果实际上，在现实中，我无论如何也做不了什么了。”

在这里我们没有看到存在任何解决办法的迹象，但是相关的、围绕在四周的考量现在已经改变了。他所看着的、所象征化的，已经不一样了，因为他直接指向的感受式所指对象已经不同了。

所指对象的运动为聚焦的过程指出了方向。个体的注意力和象征化举动，倾向于追寻这个产生了所指对象运动的方向。

如果没有所指对象的运动，那么所说的话就“仅仅”是说话、“仅仅”是理智化、“仅仅”是罗列琐碎细节、“仅仅”是报告。

所指对象的运动是一种直接的体验，所发生的是一种超越了逻辑和语言化的东西。这种运动通常可以在逻辑上进行分析（也就是说，在个体之前所说的和他现在所说的之间，我们可以构想出逻辑关系）。不过，其实可以在任意两个语言化之间建立起这样的逻辑分析，不管是否存在所指对象的运动。而且，通常情况下，对于一丁点的所指对象的运动，就可以发生极大的逻辑或概念的转变。即使是一个微小的所指对象的运动，也可以带来一个在概念上看起来完全不同的观点视角。

所指对象的运动是感受式含义的改变，而感受式含义则在象征化中发挥着作用。

我希望我已经传达了我所说的聚焦的四个阶段的某些重叠特征。总结一下：第一阶段，直接指向一种感受式含义，其在概念上是模糊的，但在感觉上是确切的；第二阶段，展开以及某些面向的象征化；第三阶段，一种整体性运用的涌现；第四阶段，所指对象的运动，而后这个过程可以从第一阶段再次开始。

这四个定义（8-11）界定了“聚焦”。[13]

12、自我推动的感觉过程

当个体投入到聚焦过程，当发生了所指对象的运动时，他会发现自己被拉向一个既非他选择也非他预测的方向。就在那时，他感觉到直接所指对象产生了一种非常强大的推动力。个体可能会“偏离轨道”、“谈论别的事情”或者屈从于他的倾听者抛给他的大量的使其分心的评论和无用的推论；然而，那个特定地感受到的、直接的所指对象，仍然是那么醒目，是他必须处理的“下一件事”。

如果倾听者的回应使之成为可能，那么个体就会发现自己从一个所指对象的运动及其展开，转移到下一个所指对象的运动及其展开，并如此继续下去。每一次，内在的场景都会发生改变，都会有新的感受式含义在等着他。这四个阶段的循环，启动了一个整体的感觉过程。这个感觉过程有一种非常显著的、具体地感受到的、自我推动的（self-propelled）属性。

作为一名心理治疗师，我学到了我必须依靠来访者的这种自我推进的感觉过程。这是一个重要的原则，因为我有使他们分心的力量。如果我这么做的话（比如，对他所说的内容给予太多来自我个人的解释或洞察），这种感觉过程就不会发生。另一方面，我也学到了我的问题和自我表达可以是有用的，只要我所说的话总是意图指向来访者的感受式所指对象，并且表明我希望他继续关注这个所指对象。

为了让感觉过程发生，我们有时必须保持沉默，至少是短暂的沉默。如果他或者我一直在讲话，那么几乎就不会出现直接指向。所以，当他停下了说话、我也停下了回应的时候，我很高兴能有一点点沉默，在这沉默中他可以去感受我们刚才所说的话的含义。如果他接下来说的话并不是简单而合乎逻辑地跟随我们刚才所说的话，而是表明他已经沉浸在某种感受到的东西当中的话，那么

我就会尤其高兴。通过这种方式，我可以发现，一个感觉式的所指对象提供了一种过渡（transition），藉由这种过渡，他从他先前所说的转变到了他现在所说的。这种“下沉”到自身当中（"descent" into himself），这种聚焦，以及出现的这整个感觉过程，使人格改变之事件的潜在流动（underlying flow）得以被言语化。这种自我推动的感觉过程是人格改变的基本动力源。

一旦这种感觉过程得以发生，那么甚至在我所勾勒的四阶段聚焦过程之外（即个体两次投入聚焦过程之间的间歇期），它也仍会继续。因此，在两次心理治疗会谈之间的几天里，来访者可能会发现重要的想法、感觉、记忆和洞察“降临到他身上”。他可能会发现一种广泛的“激荡的感觉”、一种内在的“要事频发的感觉”，甚至即使与此同时并没有出现任何特别的象征化内容。所以，整个感觉过程是自我推进的，并且比我所描述的聚焦的四个阶段要更加广泛。

人际关系的作用——他人的回应如何影响个体的体验，以及人格“内容”如何因此具有固有的可变性

我们倾向过于关注内容（象征化的意义），以至于有时候我们在讨论心理学问题时，就好像人格只不过就是一堆内容。我们忘记了明显的差异不仅在于个体在特定时刻他的体验是什么，而且在于他是如何体验的。因此，我们提出这样一个问题：既然在独处或有他人在场时，个体都能思考和感受同样的内容，那么人际关系到底会带来什么不同呢？

心理治疗师（或者任何想要帮助别人的倾听者）往往会觉得他必须“做些什么”、“贡献些什么”、引入一些新的内容或洞察，这样他才能帮到别人，才能带来一些变化。

然而，个体在独处时的思考和感受，和有他人在场时他的所思所感，这两种情况显然是大不一样的。有他人在场时，概念式的内容可能（在一段时间内）

与个体单独思考和感受时的内容是相同的；但是，体验的方式将完全不同。比如，想象有这样一种倾听者，他会用他自己关心的问题来打断诉说者，并且在理解诉说者所说的话之前很容易就会变得气恼和挑剔。和他在一起，我的体验方式将是非常收缩的。在这种情况下，相比于我独自一人时，我会想得更少，感受得更少。我会倾向于用一种笼统的、概括的、简略的话语，把我必须要说的话说完。我不会倾向于深刻地、强烈地、丰富地去感受。当我和他待在一起的时候，有些东西我永远不会想到，或者如果我想到了，我会把它们留到我独自一人并且不再受到他的回应的束缚效应的时候，再去仔细地感受它们。我们都知道我们与某些人在一起时我们的体验方式，和我们独处时的体验方式，是不同的。

同理，还有一些人（如果我们认识这样的一个人，那真是我们的幸运），和他们在一起的时候，无论我们在感受的是什麼，我们都会感受得更强烈、更自由。我们会想到更多的东西，我们会有耐心、会有能力去更深入地探寻那些细节。当我们与这个人交谈时，我们能更好地承受自己内在的张力。如果我们兀自悲伤、眼睛干涩，那么和这个人在一起时，我们会哭泣。如果我们被内疚、羞耻和焦虑所阻碍，那么和这个人在一起时，我们会在内心重新获得生命，我们不再仅仅是那些情绪。如果我们把厌恶和怨气倾泻在了自己身上，以至于内心变得缄默、麻木，那么和这个人在一起时，我们便又“活了过来”。当我们告诉这个人一些老旧的、熟悉的、重复了很多遍的故事时，我们会发现这故事里还有更丰富的、新鲜的含义，而且这个故事现在向我们展现的个人含义的面向是如此之多，以至于这次跟他见面我们恐怕只能述说其一。

从理论上，我们应该如何解释我们在人际关系情境下和在独处时的体验方式的这些差异呢？

13、体验的方式

无论我们所体验的内容是什么，同时存在的还有体验的方式（**manner**）。在我们正式的心理学术语中，很少有术语被用来表示体验方式上的差异。因此，让我们再来定义一些术语。（这些术语会有互相重叠，所以充分地阐释其中一个术语就可以得到其他几个术语。）

体验的即时性。即时性（**immediacy**）可以跟解离或情感延迟形成对比。个体常常会创造一些描述性和诗意的词汇，用来描述即时性及其对立面：“我把每件事都做好了，但是我不在这些事里面”；或者“我是我自己的行为的一个旁观者”；或者“它对我的意义已经把我完全占据，以至于我根本感觉不到正在发生什么”；“生活一切正常，但我却待在某个密室里面。我只是在听着它，我没有生活在其中”。

在场性（PRESENTNESS）。我是否是在对当下的情况作出反应？我是否是在感受一个此时此刻，还是只把当下情况当做一个场合，一个熟悉的、重复的、结构化的感觉模式的提示物（**cue**）？

新鲜细节的丰富性。任何时刻的体验都包含着大量的新鲜细节，我是以内隐的方式体验着这些细节的，其中一些我可以进行象征化和分化（**differentiate**）。相比之下，结构化的感觉模式只包含少量的情感和含义。然而有些时候，我失去了当下的丰富性，只有重复而陈旧的感觉模式。在这种情况下，心理学家们倾向于主要注意这些陈旧模式的内容。我们说：“那是对权威的对抗式反应”，或者“那是对支配的需要”，或者那是“部分的”婴儿性驱力，比如“窥阴癖”或者“暴露癖”，或者那是“被动攻击的需要”。我们往往忽略了这样一个事实，即这种感觉模式在方式上也不同于那种直接的、当下的、丰富而细致的体验过程。不只是我对权威的反应很糟糕。而且，我对每一个我感知为权威的人都以此方式做出反应。更重要的是，我只对他作为一个权威作出反应，而不是对他作为一个人作出反应，不是对他当前的许多面向

以及我们的处境作出反应，而这个处境与任何其他处境都是不同的。所谓“权威模式”或者任何类似的模式，实际上只是一个简略的轮廓。如果我只是在体验这个简略的轮廓，只是在感觉这组简略的情感，缺乏对此时此刻无数新鲜细节的感知，那么我的体验方式就是结构绑定式的（**structure-bound**）。即使我的体验方式是最理想的，我仍有可能会讨厌我老板的行为。太多的时间和注意力被浪费在判定我对他的反应应该归咎于我还是归咎于他。这其实并不重要。重要的是我的体验方式。不管他真的有多么令人讨厌，如果我的体验是结构绑定性的，我甚至不会体验到他的讨厌性，他的讨厌只是我的陈旧结构式经验的一个提示物。

冻结的整体。我们经常谈论内容或“经验”的时候，就好像它们是成套的、有形的单元。但这种情况仅限于我的体验方式是结构绑定式的时候才是成立的。例如，当我听你讲述你的感受时，我可能会偶尔想起我自己的经验。为了解你的经验的感受和含义，我需要借助于我自己的经验的感受和含义。然而，如果我必须一直这样明确地思考我的经验，那么我就无法理解你的经验对你的含义。然后我会坚持认为你的经验和我的经验一样（或者，如果我还算聪明的话，我会知道我没有理解到你）。除非我的经验内隐地起作用，从而使我能够重新理解你，否则我根本不能真正理解你。只要我的体验是结构绑定性的，它就没有以内隐的方式发挥作用（**implicitly function**）。它就没有“无间隙地”让我感觉到它，同时伴随着它成千上万个内隐面向在起的作用，从而使我能够获得一些新的含义、一些你试图传达给我的东西。相反，由此看来，我的经验是一个“冻结的整体（**frozen whole**）”，不肯放弃它的结构。此时本来需要的是体验的内隐功能，但我感觉到的却只是我的整个冰冻的结构，而没有任何新的东西。

重复性与可变性。因为被置于一个简略的结构化的冰冻整体当中，体验便无法与当下的细节交互作用，结构便不会被当下的东西所改变。由此，它保持不变，它在许多情况下只是重复自身，从未改变过。只要体验的方式仍然是结构绑定式的，那么结构本身就不会被当前发生的事情所改变。

最佳内隐功能。从上面可以清楚地看出，只要体验的方式是结构绑定式的，体验的内隐功能就无法发挥。个体只是有一个结构化的感觉模式，而不是有许许多多的体验的内隐含义，这些含义必须与当前的细节相互作用（由此个体）才能做出解释和反应。

这些术语定义了体验的方式。

14、*“在过程之中”与“结构绑定”*

体验总是在过程之中的（in process），并且总是内隐地发挥着功能。它被结构绑定的面向是没有在体验的（not experiencing）。抽象的概念式内容在不同的体验方式下看起来可能是相同的。不过，在结构绑定的方式中，体验过程在某些面向上则是缺失的（missing）。我们所说的“缺失”，是指从一个外在视角来看，我们可能会注意到体验的内隐功能本应存在，但是存在的只是跳过了过程的结构，以及围绕它并导致它的体验。因此，我们说，结构绑定的面向并不在过程之中。

15、*重建*

前文我们说过，象征或事件可以承扬体验过程。体验本质上是感觉和“象征”（注意、词语、事件）之间的交互作用，正如身体生命是身体和环境之间的交互作用一样。在其根本性质上，身体生命过程是一种交互作用。它不仅需要人体的呼吸系统，也需要氧气。而人体的呼吸系统本身是由细胞组成，这些细胞也是涉及氧气和微粒的化学过程。如果我们将这种交互过程的概念模型应

用于体验中，我们可以认为它是一种感觉和事件（这里的“事件”包括言语响声、他人的行为、外部事件——即任何能够与感觉发生交互作用的事物）的交互作用。

如果我们以这种方式构建体验理论，我们就可以解释为什么他人的回应会如此深刻地影响个体的体验方式。[14]因为，如果有一个回应，就会有一个持续的互动过程。人格的某些面向也就会处在过程之中。然而，如果没有回应，（在这些面向上）就根本不会有一个过程。

在主观上，以现象学的方式，人们把这描述为“内心又活了起来”或者“感受到自身更多的方面”。回应可以在某些面向上重建（reconstitute）体验过程，而在回应出现之前，在这些面向上原本是没有过程的（感觉和其他事物之间没有交互作用，因此没有持续的互动过程）。

没有处于过程之中的“经验”，这一特殊情况困扰了心理学许多年。它曾被称为“无意识的”[15]、“被压抑的”、“被遮蔽的”、“被抑制的”、“被否认的”等等。事实是我们观察到，当我们以某种方式回应时，个体是可以（以某种先前没有的方式）有意识地、积极地去感受到某些东西的。个体感受到这些感觉“在某种意义上一直都是存在的，但没有被感受到”。心理学不能否认这个普遍的观察。对此，一种理论构想方式是将其视作体验过程的重建。

16、内容是过程的面向

经验（或着说“一个经验”，当这个说法指的是某个给定的内容的时候）的“内容”是什么呢？我们先前提到（定义3和5），体验的内隐含义可以与语言象征符号相互作用。然后我们说，象征（symbols）“意味着”或“代表着”经验所是“之物”，或着更简单地说，这个象征符号象征了这个经验。这样一个象征化了的单元就是一个内容。[16]

因此，为了能得到一个内容，内隐功能的某些面向（见定义 4）必须与象征处于交互作用之中。

但是，如果还没有出现任何语言象征呢？那么是否也就没有了正在进行的体验呢？我们的回答是，语言象征（verbal symbols）并不是唯一的感受可以与之发生交互过程的事件。外部事件、他人的回应、甚至我们自己的注意，都可以与感觉相互作用，从而构成一个过程。

所以，通常的情况是，持续存在着一个没有语言象征的体验过程。事实上，大多数情况和行为当中所涉及的感觉，是与非语言事件进行交互作用的。负载着不计其数的含义的体验，以内隐的方式发挥着功能，而被感知到的（并未被象征化的）那些含义则是正在进行之中的交互作用的面向。

体验正在其上进行着的面向，也正是那些我们可以在其上用语言象征化为内容的面向。而那些体验并未在其上进行着的面向（无论这个体验在外在是如何呈现的）是无法用语言来象征化的。那些并未在这一瞬间的过程之面向上的、假定之内容的概念，只能被赋予苍白的、无用的、宽泛的含义。内容是进行着的（ongoing）感受式过程的面向。也就是说，内容是过程的面向。

17、体验过程的重建定律

个体只能象征化那些在进行着的体验中已经内隐地发挥着功能的面向。

在任何体验中（也就是说，在任何进行着的感受和事件的交互作用中），大量的内隐含义都是过程面向（所谓的“内容”）。因此，对于任何时刻正在进行的体验，个体都可以象征化出来大量的内容。这些（面向）都是未完成的（定义 5），直到一些象征（或事件）可以承扬在这些面向上的这个过程。

因此有两种不同的定义：承扬（to carry forward）和重建（to reconstitute）。“承扬”意味着象征（或事件）出现并与进行着的体验中已经内隐地发挥功能的面向发生交互作用。“重建”意味着某个过程在某些面向上开始变为进行状态，并且开始内隐地发挥功能，而先前其在这些面向上是不在进行状态的。

我们现在可以这样表述体验过程的一条重建定律：当体验的某些以内隐方式发挥功能的面向被象征或事件所承扬时，由此产生的体验总是涉及到其他新近被重建的面向，这些面向因此得以进入到过程之中，并以内隐的方式在那个体验中发挥功能。

18、过程面向的层级

如果内容被视为过程的面向——也就是说，作为进行着的体验的以内隐方式发挥着功能的面向——那么重构定律就意味着，某些内容（过程面向）被象征化之后，另一些内容（过程面向）才能由此成为过程的面向，才能够被象征化。

这种现象赋予了个体的自我探索一种有序性或者层级性特征。这就好像个体只有通过另一些东西，才能“达到”某些特定的东西。我们必须让他走他“自己的路”，不是因为我们相信民主，也不是因为我们欣赏自主自立，而是因为只有当体验过程被重建，从而某些特定面向变得内隐在其中，他才能象征化这些面向。

19、自我过程

体验若能够以内隐的方式发挥功能，个体便可以对自身做出回应，并可以承扬他自身的体验。个体的感觉与其自身的（象征性的或实际上的）行为的这

种交互作用，[17]我们称之为“自我（self）”。一个更精确的术语是：自我过程（self-process）。

体验若不能以内隐的方式发挥功能，个体便无法对自身做出回应，也无法承扬他自身的体验。在那些未能以内隐方式发挥功能的（即结构绑定的）体验面向上，首先需要给予其回应，来重建体验在这些面向上的交互作用过程。

为什么个体没有自己有意地承扬已经内隐地发挥着功能的体验，从而得以重新重建其体验的结构绑定的面向呢？当然，个体无法对结构绑定的面向作出回应（它们没有内隐地发挥着功能），而且心理治疗师也无法做到。治疗性回应可以被定义为一种对体验的某些内隐地发挥着功能的面向所作出的回应，而个体自身往往不会对这些面向作出回应。更准确地说，他自己的回应是一个整体的冻结结构（a whole frozen structure），这无法承扬在这些面向上的体验过程。

20、重建式回应被内隐地指示

能够重建体验过程（在某些当下的结构绑定的面向上）的回应已经隐含在[18]个人的体验之中。我们必须回应的是在发挥着功能的体验，而不是对结构作回应。在实践中，这意味着我们必须从表面上看待（结构），而对当事人的发挥着功能的面向作出个人化回应。对“个体为何是失功能的”作出回应并进行分析，个体是很难从这样的过程中获得大的改变的（尽管我们经常受到这么去做的诱惑）。我们看到个体在工作中的行为实际上挫败了他的工作欲望、个体的性行为让他与真正的性生活失之交臂、个体取悦别人的愿望却让他惹恼了对方、个体接触他人的方式实际上把他人拒之门外、个体自我表达的努力却显得是那么戏剧化和空洞。然而，这些结构是他对自身实际上发挥着功能的工作欲望、实际上发挥着功能的性的欲望、实际上发挥着功能的要与他人连接和亲

近的欲望以及实际上的自我表达的冲动的回应。只有当我们回应他的体验当中这些实际上发挥着功能的面向（尽管他的行为和象征性的自我回应看起来明显与之相反），我们才能承扬这些此刻实际上的东西，并重建他自己（象征性地和实际上地）只是在用结构来回应的过程。

21、过程的首要性

我们倾向于忽视这样一个事实，即内容是过程的面向。我们最关注的是作为具有特定逻辑蕴涵的象征化含义的内容（它们确实是如此）。因此，我们经常会在讨论自我探索的时候，就好像它纯粹是一种寻找概念性答案的逻辑询问。不过，在心理治疗（以及个人的自我探索）中，逻辑性的内容和洞察是次要的。过程则是首要的。我们必须参与并象征化这个过程，从而承扬这个过程，由此得以在某些新的面向上去重建它。只有这样，当新的内容在感觉中内隐地发挥着功能时，我们才能对它们进行象征化。

在定义 9 中，我们注意到“展开”可以作为一种“现在我明白了”的感觉而出现，而完全没有象征化的参与。这是一种对重建的直接体验。在新近被重建的面向上，这个体验被感知到是在进行着的（ongoing）。当个体去象征化那些含义（先前这些含义已经内隐在过程当中）的时候，重建就发生了。对这些内隐含义的承扬牵涉到了更广泛的过程，这个过程又重建了新的面向。

因此，在心理治疗中，情况并不是我们首先弄清楚这个人有什么问题，以及他必须如何改变——然后，他就以某种方式改变了。相反，他和我们在一起的体验已经和他之前的体验大不相同了。从这种不同的体验中，会生发出他的问题的解决之道。当他说话的时候，改变就已经发生了。我们的回应（作为语言象征和事件）与他的体验交互作用，并承扬他的经验。我们的姿势和态度、他对我们说话这一事实、他每时每刻带给我们的不同——所有这些都与他内在

的内隐地发挥着功能的東西（即他的感受式体验）具体地相互作用。从概念上看，这可能看起来像是一个徒劳的陈述和问题的重述。或者，从概念上看，我们或许可以得出最基本的原因和因素——这个人应该如何改变，以及阻止他这样改变的原因和缺陷——但是从概念上并没有获得什么真正的解决办法。这种概念性的探索以耸耸肩和给那些由于意志差或体质差而被认为缺乏这些或那些基本要素的人贴上一些责备的标签而告终。然而，一旦处在某些特定的人际回应之下，他就已经是不同的了。

所谓过程优先于概念内容，我们指的是这样一个事实：[19]当下正在进行着的体验过程必须被具体地（concretely）承扬。由此，它在许多面向上被重建，在其体验方式上变得更加直接，更加充满可分化的细节。因此，新的过程面向（内容）、“解决办法”和人格改变就会从中出现。很多时候，这些解决办法在概念上看起来似乎太过简单[20]（见定义 9），不像是改变的原因。其实，它们是对一个广泛地变得不同了的过程的几个面向的粗糙概念化。

22、过程的统一性

我们看到的是一个单一的过程（a single process），这个过程涉及所有以下方面：环境互动、身体生命、感觉、认知含义、人际关系和自我。具体发生的过程是一个过程，尽管我们可以将它切割，并强调它的各种面向。我们的“东西式语言（thing Language）”倾向于将我们所讨论的任何事物呈现为一个在空间中割裂开来的物体。通过这种方式，我们人为地将环境、身体、感觉、含义、他人和自我分离开来。[21]当它们被作为割裂开来的事物加以讨论时，它们之间显而易见的相互关系就会变得令人困惑：感觉怎么参与了（身心）身体疾病？认知思维怎么受到感觉需求的影响？在人际交往中表达自己是怎么导致了自我改变？在每个这样的交叉之处，将这些现象视为“分离的东西”的观点都会为我们的讨论增添困惑。相反，我们可以采用这样一个参照框架（a

frame of reference），即将它们视作在具体地发生着的一个过程。这个具体的过程是这些不同面向的基础所在，我想将此称为过程的统一性（process unity）。

我们试图说明感觉是一个身体式事件（a bodily affair），是生理式过程的一个面向。我们已经说明，认知含义不仅包括语言或图形象征，而且还包括一种感受式含义（体会），那是一种内隐的含义，并且必须在与象征的互动中发挥功能。人际回应（就像其他类型的事件一样）可以与感觉交互作用，并承扬这个具体的过程。现在我们将试图表明，自我（个体自身对其内隐地发挥着功能的体验的回应）也是这个具体感受式过程的一个面向，与身体、感觉、含义和人际关系处于无间断的连续状态。

23、自我过程及其人际连续性

在整个这篇讨论中，我们一直在阐述在感觉和事件之间具体地发生着的互动过程。人际关系事件发生在自我存在之前。在我们能够回应自身之前，别人就已经在对我们做出回应了。如果这些回应并没有与感觉交互作用——如果除了别人的回应之外什么也没有——那么自我就只不过是习得的他人的回应，除此之外别无其他。但是人际回应不仅仅是外部事件。它们是与个人感觉相互作用的事件。而后，个体发展出对自身的感觉做出回应的能力。自我不仅仅是一套习得的回应目录，而是对感觉的一种回应过程。

如果感觉没有内隐含义，那么所有的含义将完全取决于发生的事件或回应。同样地，除了重复他人的回应，自我也就永远不会变成其他任何东西。个体就会不得不总是照着他人先前已对他做出的解释那样解释和塑造他的个人含义。

但是感觉是具有内隐含义的。因此，只要有一个感觉过程正在进行，我们就可以进一步对它作出不同于其他人已经作出的回应。然而，如果我们对自身的感觉作出的回应是在跳过或终止这个过程，而不是将其承扬，那么在这种情况下，我们就需要别人来帮助我们来做自己（be ourselves）。人际回应不仅是自我的起源，而且成年人自我的发展也可能会需要人际回应。对这种回应的需要不是因为它们所做的评价或者它们所包含的内容，而是因为我们需要它们（帮我们）具体地重建那个感受式过程。当我们独处的时候，如果在某些面向上，这个过程没有进行下去，那么自行复述一些我们可能记得的内容或者令人愉快的评价（这些评价可能来自这样一个人，当我们和他再一起的时候我们觉得“自己更像自己”），对我们来说是没有帮助的；那个人对我们的影响不是由他的评价（我们可以背诵这些内容给自己听）所带来的。这种影响是通过他对我们具体感受过程的回应而产生的，并且在某些面向上，他的回应重建了这个过程并将其承扬。如果我们能够独自做到这一点，那么在这个面向上我们就是独立的。

因此，我们的人格改变并不是因为我们感知到别人对我们的正面评价或对我们的态度。的确，他人对我们的拒绝态度不太可能承扬我们的内隐含义。然而，这并不是因为消极的评价本身，而是因为拒绝通常忽略了我的感觉的内隐含义。拒绝意味着转身离开或推开。相比之下，别人对我们的“无条件积极关注”不仅仅是一种评价或态度。他们回应并且通过他们的回应承扬了那个具体地进行着的过程。

因此，我们必须重新阐述罗杰斯（1959b）的观点，即人格的改变取决于来访者对治疗师的态度感知。本文提出的理论表明，来访者可能正确也可能不正确地感知治疗师的态度。他可能确信治疗师一定不喜欢他，不可能理解他。并不是这些感知，而是实际发生的过程的方式，将决定是否出现人格改变的结果。

果。在许多情况下，来访者只有在具体的人格改变过程已经发生之后，才能感知到积极的治疗师的态度。

影响改变的因素并不是个体对脱离了具体过程而讨论的内容、评价、判断或态度的感知。

人格的改变是由你的回应承扬我的具体体验的过程中所带来的不同。如果我自己的回应无法将我的感觉承扬，那么为了成为我自己，我需要你的回应。在开始的时候，在这些面向上，只有和你在一起时，我才是真正的自己。

会有一段时间，个体只有在这种关系中才能拥有这种更完整的自我过程。[22]这并非“依赖”。它并不会导致当事人倒退（back away），而会引发更充分和更深入的回应，从而可以承扬这种体验；就当前而言，当事人会说“只能在这里”感受到这个被承扬的体验。持续地被承扬到进行着的互动过程之中，从而重建这个体验，长此以往才能使个体获得自己承扬自己的体验的能力，即成为一种自我过程。

重新构想有关压抑和内容的定义

24、作为未完成过程的无意识

当人们说“自我（ego）”或“自我系统（self-system）”将一些体验“排除”在意识之外的時候，他们通常假定这些经验仍然存在于“无意识当中”或“有机体当中”。然而，我们的讨论使我们得出的结论是，它们并非如此。可以肯定的是，有些东西是存在的，但是如果这些经验是以最佳方式在进行之中的，那么（“在意识之外”）存在的就不是这些经验。所存在的是一种感受式和生理性状况。当身体交互作用的过程在某些面向上停止时（即没有在发生），就会出现这样的感受式和生理性状况。那是一种什么样的状况呢？

我们已经阐述了当某些东西“缺失”时由此产生的机能失调是怎样的，但是我不应该把缺失的东西放进无意识中（就像我不应该在某人饥饿时把“吃东西”放进无意识中一样）。其实，无意识是由身体被停止的过程（**stopped processes**）组成的，即一种肌肉和内脏的阻塞状态（**blockage**）——正如被停止的电流不是由被掩盖的电流组成的，而是由某些电势组成的，这些电势在电路的各个部分（不仅仅是在中断的地方）积累起来。当导体重新建立起电流时，发生的事件与中断状态下发生的事件是不同的——当然，这两者是相关的。我们说这是在电流被重建之前（以静态形式）存在的电能。这就是“无意识”。

当我们说某些经验、知觉、动机、感觉等等从我们的意识中“缺失”时，并不是说它们存在于意识之“下”（在身体或无意识中的某个地方）。而是出现了一种收窄了的、或者在某些面向上被阻塞了的互动和体验。我们所描述的这种体验方式，在很多面向上，其体验和身体生命的过程并没有“完成”或者没有充分地处于进行状态。

这是否意味着就没有“无意识”呢？是否只有我们觉察到的才是存在的呢？把问题过度简单化就忽视了重要的观察结果。我们所提出的理论必须能够解释这些观察结果。[23]因此，我们基本上是在重新构建无意识理论，而不是以任何简单的方式将其抛弃。无意识被重新定义为未完成的过程（**incomplete process**）。

既然，承扬内隐地感受到的东西，和重建在先前被停止的面向上的体验，这两者之间没有明显的区别（前者会涉及到后者），[24]那么那些已有的感觉材料在某种意义上是包含着一切的。在什么样的意义上呢？在这样的意义上：如果我们能够对它做出全面的承扬回应，那么所有的东西都将作为进行着的过程的面向而出现在此处。

因此，在实践中的准则是：“不要在意哪些没有被感受到的。去回应那些正在被感受到的。”

25、极端的结构绑定式体验方式（精神病、梦境、催眠、二氧化碳、致幻剂、刺激剥夺）

通篇，我们一直在讨论我们称之为“体验”的交互过程的感受式和内隐式的功能。我们一直在指出，所有适当的行为和对当前处境的解释都取决于这种感受式功能。它组成了成千上万的含义和过去的经验，这些决定了适当的当下的行为。此外，正是这种感受式功能使我们能够对自身做出回应，这就是自我过程。我正在讨论的功能是感受式的，这意味着我们可以自行指向它（refer to it ourselves）。比如，当我们阅读这一页时，文字对我们来说就是声音图像。这些声音图像是我们脑海中明确地已有的东西。不过，我们还有这些声音图像的含义。怎么会这样呢？我们不会对着自己说出这些声音图像都意味着什么。当我们阅读的时候，我们就会感觉到我们读到的东西的含义。它们内隐地发挥功能。这个感觉过程是“页面上的象征符号”和“我们的感觉”之间的一种交互作用。这种感受式的互动过程是在此刻进行着的，并给予我们恰当的感觉和含义。

当这个交互过程被大大削减时（比如在睡眠、催眠、精神病和隔绝实验中），内在的感受式体验就会被削减。因此，个体就会缺乏感受式体验的内隐功能，既失去了“自我”感，也失去了对当前事件作出适当反应和解释的能力。两者都需要刚才所阐述的那种感受式过程。

在上述状态下所出现的奇怪现象，如果考虑到交互过程和感受式体验的内隐功能的削减或停止，就比较容易理解了。

现在我想说明一下这种（幻觉的或梦幻般的）极端结构绑定式体验方式的一些特征。

结构被如实感知。通常情况下，过去的经验和学习在感受式体验中内隐地发挥功能，所以我们解释和感知的是现在的情况，而不是过去的经验本身。但是，在催眠、梦境和幻觉中，我们可能会实打实地（as such）感知到僵化的结构和过去的事件。典型的是，我们失去了感受式过程的相关面向，而这些面向在通常情况下是在发挥功能的。因此，幻觉和梦境对于现在的这个个体来说是不可理解的。他对这些幻觉和梦境感到困惑或惊骇。在他看来，这些东西似乎都“不是他的”。那种能让他感觉到它们是“他的”并让他知道它们的含义的感受式体验，并没有在进行之中。可以这么说，梦境和幻觉是本来可以发挥功能的感受式过程的分解碎片（decomposed pieces）。这个与当下情况的交互作用过程并没有在进行之中，因此感受式含义也就没有在发挥功能。

现在让我来阐述一下这几种不同的情况，在每一种情况下，互动过程首先是如何被缩减的，以及在每一种情况下，感受式体验的功能又是如何缺失的。

当交互过程被大大缩减时，就会出现极端结构绑定式的体验方式。梦、催眠、精神病、二氧化碳和致幻剂以及刺激剥夺，它们至少有一个共同因素，即持续进行着的交互作用被缩减了。

在睡眠中，外部刺激会大大减少。伴随着通常持续进行着的与环境的互动过程的缩减，梦便出现了。

在催眠状态下，受试者也必须切断与当前刺激的互动，并且必须停止他自己的自我回应。他必须专注于某一个点。

正如人们经常论述的那样（例如 Shlien, 1960），精神病在其起源以及后续的发展中，都涉及到一种“孤僻状态（isolation）”，也就是感觉和事件

之间的相互作用被缩减。而且，对某些个体来说，与他人的身体隔绝也会引起幻觉。

某些有毒物质（二氧化碳、致幻剂）对人体生命的生理互动过程是有害的。二氧化碳缩减（并最终停止）呼吸过程。

在感觉剥夺实验中，个体被安置在一套隔音、隔光的衣服之中，同时防止触摸刺激，这（在几小时后）会导致类似精神病的幻觉。

在这些截然不同的条件下产生了类似的奇异经验，这提示存在着某些类似的东西。至少它们都有一个共同的因素，那就是进行着的交互过程（其在被感知时就是体验）的缩减。因此，我们猜想它们都缺乏了进行着的体验通常所提供的那种内隐的功能。

事实上，在所有这些情况下所发生的现象都具有此共同点。这些现象的奇异特征可以理解为一种僵化或缺乏那种感受式功能的状态，而那种感受式功能通常会帮助我们解释当前所遇到的每一个处境，并且在自我过程中我们会对此作出回应。因此，（在上述特殊状态下）对情况的恰当解释和自我意识就丢失了。

缺乏内隐功能。在所有这些状况下，感受式体验的内隐功能（见定义4）变得僵化（不在过程之中）或者变成一种“字面式（literal）”状态。比如，在催眠状态下，当个体被告知“举手”时，他会将手腕向上弯折立起手掌。他不会像醒着的时候那样恰当地解析这个习语（当然，这个习语的意思是把整个手臂举到空中）。同样的“字面式”特质也出现在梦中和精神病中。许多所谓的“初级过程”和“精神分裂式思维”，或者精神分裂症患者无法“抽象”他的“具体”思维、他“将部分当作整体”（Goldstein, 1954），这些现象实

际上便是由这种字面式和僵化的体验方式所构成的。就像在梦境和催眠中一样，体验的感受式过程被缩减了，并且没有提供其内隐的功能。

适当的解析和回应所必需的许多内隐的感受式含义，此时却无法发挥功能，这是因为感觉过程（上述含义是这一过程的面向）并非在进行当中。这正是“字面式”这个词的含义：缺乏其他含义行使功能，这些含义本应助力于我们对给定的词语或事件的解析。

“自我的丧失”。梦境、催眠、精神病以及通过刺激剥夺和致幻剂所引发的现象，它们共有的另一个特征是自我感的丧失。在梦中，我们感知到的东西超出了自我（或 ego）的控制、解析和物主权。在催眠中，个体会特别易于接受别人对他的暗示，并完全允许这些暗示取代他自己的自我回应。在精神病中，病人经常抱怨“我没有那样做，是有些东西让我做的”、“我不是我自己”、“这些声音不是我的”或者“在我内心，我什么都不是”。他头脑中的幻觉、声音和事物并没有被感知为是属于他自己的。他缺乏那种自我感。如果他确实有一种自我感（一个“完整的自我（ego）”），那种体会便不会招致这些幻觉现象。有此来看，他没有那种可以内隐地容含（contains）它们（汉译者注：指上述被特殊状态下的个体所体验到的声音和事物等）的含义的自我感。

这种自我的丧失是由于体验的感受式功能的缺失。正如外在事件（在精神病的情况下）无法基于感受式体验来加以解析和互动，此时的自我回应也是缺乏这种感受式体验的。

我们已经把自我定义为自我过程。如果个体能够通过自己的象征、行为或注意来承扬他的感受式过程，那么他的自我便是存在的。刺激剥夺实验发现，较慢发展出精神病性表现的个体对自己的回应能力更强（这被研究人员称为最具“想象力”和“创造力”）。这一发现可以支持我们的观点，因为个体如果

能够承扬他自身的体验，那么他将维持（通过象征和注意）他的交互作用过程。当交互作用过程大大缩减时，不仅会出现类似精神病的体验，而且“自我”感也会丧失。本来可以对之进行自我回应的感受式过程变得静止了，个体便出现了无主的感知（unowned perceptions）。

静态的、重复的、无法修改的方式。只要感受式体验的内隐功能是僵化的，那么当下情境就没有办法和它互动，也就没有办法修改它，并使它成为对当下情况的一种解析。相反，我们感知到的会是一种重复的模式，而这种模式并没有被当下的情况所修改。这个序列可能会因为被当前事件“提示”而“启动”，但它不是对当前事件的解析或回应。

精神病性“内容”的普遍性。极端结构绑定式的经验不是过程的面向。它们恰恰发生在感受式过程没有在进行的情况下。令人吃惊的是，某些主题一再出现，十分具有普遍性——通常是“口腔、肛门和生殖器”这些主题。似乎这就是组成我们每个人的东西……而如果本应进行着的过程无法再进行的话，也往往会分解成这些东西。

精神病性的体验并不是“被压抑的东西”。认为这些结构绑定式的表现是被压抑的经验的“浮现”或“爆发”，这是不正确的。如果这么认为的话就会遇到一个令人费解的问题：一方面，许多理论认为，个体要改变就需要觉察到更多东西，而压抑会导致适应不良，但另一方面，他们又认为，精神病患者“觉察到太多了”，需要“重新压抑”那些经验。

我认为，一个更好的理论构建应当这样解释这个观察：在理想的情况下，这些普遍的过往的经验能够内隐地在感受式体验中发挥功能。而当进行着的过程停止时，分解而来的静态模式就会占据感官的中心。

这种理论重构能够带给我们的启发可以从下面的例子中反映出来。从这个观点来看，“精神病”并不是那些所谓的潜在内容（假如从这个意义来看，那么每个人都会是“精神病”）。相反，“精神病”是感觉和事件交互作用过程的缩减或停止。因此，当我们给一个人贴上“边缘型精神病”的标签时，这并不意味着他体内潜藏着某些危险的内容。实则他是“孤立的”、“疏离的”、“心不在焉的”、“退缩的”或者“与自己脱节的”，即他的体验方式是高度结构绑定式的。为了防止“精神病”的发生，个体必须尽可能多地回应那些具有内隐功能的感觉，从而承扬和重建持续进行的交互作用和体验。

“潜在的精神病性内容”的观点导致了两个危险的错误：要么人们会断定个体的困难和糟糕感受最好被忽略（以免它们“充分发展成为”完全的精神病），要么人们会试图“解析”它们并把它们给“挖出来”。无论哪一种观点都是在否定和排斥个人的交互过程以及个体具有内隐式功能的感受。这两种观点按照它们的逻辑都会导致精神病——它们涉及同样的自我验证的谬误，即“内容是精神病性的”。

没有什么“潜在的内容”是“精神病性”的。精神病性指的是结构绑定的体验方式，是感受式体验和交互作用的缺失，或者具有一种字面性的僵化状态。

无论是“处于边缘状态”还是看似“完全成为精神病”，如果个人回应能够重建交互作用和体验[25]，从而承扬那些依旧在发挥功能的面向，那么这个人就会“活过来”。[26]

26. 内容变异

随着以内隐方式发挥着功能的感受式含义被承扬，体验过程被重建并且其方式变得更加直接，“内容”也在不断改变。当发生所指对象的运动时，象征化和直接所指对象都会发生变化。会出现一系列相继的“内容”。有时候，这

些相继的内容被描述为“浮现了出来”，就好像它们一直都在那里，或者就好像最根本的内容现在终于被揭示了出来。但我更愿意称之为内容变异（content mutation）。这不仅仅是一种解读方式的变化，而是一种感觉和象征的双重改变。内容之所以改变，是因为这个过程被回应重新完成和重建了。出现的内容会是什么，这在很大程度上取决于回应。

前文已经提到一个内容变异的例子（定义 8-9）。下面是关于内容变异的更多的例子：

来访者感到很害怕。她说会有“厄运”降临。世界将分崩离隙。会发生可怖的事情。那里有一个怪物。

有人可能会说这是“精神病”。从各方面来看，这都是一些极为常见的精神病性的内容。

她说她非常害怕。我回应说她很害怕，我愿意陪伴她，因为她很害怕。她重复说她很害怕。无论这里的“厄运”有多少象征含义，她现在的感觉是很害怕。

几分钟或几个月后，她或许会说：

“我害怕我迷失了，我迷失了，我迷失了！”

“多年来，我每时每刻都必须精确知道该做什么。我会精确计划好要做的事情，这样我就（不）会被分心。就像眼罩一样。我有点不敢抬头看。我需要一个人或者一样东西来支撑我，否则我就会消失。”

这比世界末日要更容易理解一些。现在的内容似乎是“客体丧失”或者“被动依赖的需求”。无论是什么，其所需的回应必须能够提供连接：我抓住她的手；或者我温柔地讲话，说些什么，无论相关与否——从我这里发出些什么，

以保持这种连接，而不是把时间仅仅花在谈论对迷失的恐惧上面。就过程的统一性而言，这样的讲话和这样的触碰其实是一样的，因为它们都重建了交互作用。要实现这一点，治疗举动必须是个人化的，必须把“抓紧不放”的需要转化成一种能够顺利进行的接触，无论是真实的接触还是象征的接触。

“我需要抓紧不放，但我是个怪物。没人能够爱我。你一定已经受够我了。我需要得太多了，我所做的一切就是不停需要。我自私又邪恶。如果可以，我会把你吸干。我就是一张血盆大口。”

口欲需要、口欲合并，现在变成了可能被提及的内容。

但她的需要感觉起来是无止境的、无穷无尽的、饥饿的。我说：“确实，对你来说，它感觉起来是无止境的、深不见底的、可怕的。就像是你想要永远被喂养、被抱紧。”

然后，或者其他时刻，她可能会说：“我只是一个婴儿。我讨厌那个孩子。一个丑陋的孩子。我以前就是个丑陋的孩子。没人会喜欢我现在的样子。”

但我们已经走过了漫长的道路，先前的怪物现在成为了一个孩子！孩子是一个非常好的存在。那个怪物后来怎么样了？一个孩子就是一个人类，一个每天都可以生活在日光下的存在。那种恐怖感后来怎么样了？精神病？

这种内容的变异可能在几分钟内发生，也可能在几个月内发生。它可能发生在类似上文的词语和象征中，或者发生在纯粹的社会可接受的语言中，或者发生在奇怪的语无伦次的词语中，或者发生在沉默中。我想说的是，内容随着人们回应并因而承扬和重建某个交互作用过程而发生改变。这样的交互作用构成了感受式体验，而内容总是其中的面向。随着过程的变化，内容也在变化。我称之为内容变异。

在所谓的“精神病性的内容”上，内容变异尤为明显。怪物、诡异的恐惧、无尽的饥饿和末日恐怖往往是孤独、失去自我和失去互动这些面向。它们不是一个人身上的精神病性的“东西”，而是一个收缩了的或者停滞了的交互过程。随着交互过程的恢复，内容也发生了改变，同时，它们变得更容易理解，更具有普通人的色彩。

但是内容变异并非只伴随戏剧性的表达而发生，就像上面的例子那样。它同样发生在那些常常沉默的、不表达的和“没有动力”的人身上，我们在最近的精神分裂症患者的心理治疗研究中一直在和这样的人士工作（Rogers et al., 1961; Gendlin, 1961b, 1962a, 1962c），尽管他们往往很少概念化他们的感受。下面是内容变异的又一个例子：

某个人在谈论一连串令他不安的情境。在他对这些情境的讲述中，似乎可见许多模式、特征和人格“内容”。

或许在回应的帮助下，他接着发现了这一连串的情境真的让他非常生气。就是这样！他很生气。他希望他可以伤害和消灭有关的人。他害怕下次再见到他们的时候他会攻击他们。他希望自己能够控制这种破坏性的欲望。他对自己的敌意和对它的恐惧感到惊讶。他几乎不需要再继续讲述那些情况，他那种愤怒和破坏的需要是如此的真实。现在，我们又一次被引诱去考虑人格的“内容”。现在看来，我们首先作出的推论显得太过宽泛。在此，我们确实有一些关于这个人的人格的内容。我们很熟悉这种对自身敌意的恐惧，以及这种敌意的基础可能是些什么。

但是，我们假设这个人继续在说（我则继续回应他的感受式含义）。他想象自己试图向这些人发泄他的愤怒。现在他发现他并不害怕自己会无法控制地攻击和伤害他们。更有可能的是（在所有事情中！）他甚至无法对他们大喊大

叫，因为他可能会哭。他确信他的声音会哽咽起来。事实上，他现在就有些哽咽。现在看来，那并不真的是敌意。而是他感到很受伤！他们不应该这样对他！他们伤害了他……他能做什么呢？现在他稍微松了一口气，他觉得他终于明白了这一切对他来说意味着什么。（或许我们现在可以提出第三组人格内容，并且也是不同的）

不过，随着他的继续讲述，发现原来那些情境本身其实并不重要。难怪！一直以来，他都有一种感觉：不值得为这样一件小事感到不安。内容其实是别的东西，而那是让他受伤的东西。现在他发现那根本不是什么伤害。实则，这让他明白了他感到的是脆弱和无助。“我并没有真正受伤”（他现在发现），“更多的是它向我指出了我是多么得无法做到那些事情”（或许现在我们可以说那是一种被动性、是一种阉割）。

“内容变异”这个术语可以被用来解释“内容”的这种次第转化（*sequential shifting*）。内容是进行着的感受过程的过程面向。它们可以被象征化，因为它们在这个感受过程中以内隐的方式发挥着功能。随着它被承扬，会发生所指对象的运动，可以被象征的东西也会发生改变。这不仅仅是一种诠释的转变。发生的是所指对象的运动——也就是说，被象征的东西正在改变。

内容变异并不意味着我们所有的概念都只不过是一张地图，可以随意折叠。往往它们在预测个体的其他行为方面是准确的，而且它们常常使我们能够猜测下一个内容变异是什么，或者让我们为下一个变异做好敏感性准备。不过，有关人格内容的这些概念是静态的、太过笼统的[27]、空洞的。它们永远无法代替直接指向、所指对象的运动以及内容变异。

注释：

[1]从（过程所展露的）静态内容的角度来看正在发生的改变，这种倾向也可以在许多研究项目中看到，这些研究项目使用心理治疗和医院情境来研究人的诊断性和分类性的面向，而使用这些治疗情境来探究改变本身的研究则很少。我们的心理测量工具还没有标准化甚至还没能定义人格改变的指标，在心理治疗前后都很少使用到这样的测量工具。这也是一个例子，说明我们倾向于以怎样的方式来思考人格中“对抗改变”的内容，即使是在治疗情况下也是如此。

[2]“范式”或“模型”指的是在这些理论中所使用的理论模型，无论它们是否确切地使用了“压抑”和“内容”这两个词。

[3]压抑范式的一种极为简化的表现形式是：A 坚持认为 B 有一些他无法觉察到的内容，因为这些内容是“无意识的”。照此定义，B 自身的体验和感受是被削砍了的、是“被驱逐了的”。没有任何办法能让 B 使用到假定的这些内容。

[4]压抑范式主要表现在以下学者的著作中：弗洛伊德（1914）（S. Freud, 1914, p. 375）、（1920）（pp. 16-19）、（1930）（p. 105）；沙利文（1940）（H. S. Sullivan, 1940, pp. 20-21, 205-207）、（1953）（pp. 42, 160-163）；罗杰斯（C. R. Rogers, 1957, 1958, 1959a & b, 1960, 1961a & b, 1962）。

[5]在整篇文章中，所定义的新概念和新术语旨在引出新的、更有效的操作变量。在文中所引用的研究中，本理论已经引出了一些操作变量。我们必须区分理论概念和操作变量。例如，上面所说的“感

觉过程”是一个理论概念。理论概念帮助我们分离和界定的操作变量（会有许多独特的此类变量）是一些行为指标，以及一些可精确重复的程序，由此上述行为指标可以被可靠地加以测量。

当人们认为上述“真正地”和“仅仅地”之间的差异是“主观的”差异时，这意味着我们只是还没有定义可观察的变量，这些变量将使得一个具备常识的观察者能够预测不同的行为结果。

[6]罗杰斯发现了如何在治疗实践中帮助个体克服压抑模式。

他的发现是，当倾听者“在讲述者自身的内部参照系中”作出回应时，讲述者的防御和阻抗就会被消除。这个说法意味着心理治疗师的回应总是在指向某些直接呈现在个体自身的时时刻刻的觉察之中的东西。

罗杰斯最初发现，即使治疗师什么也不做，只是重新表述（rephrase）病人所传达的东西——也就是说，如果治疗师清楚地表明他正在接收并准确地理解病人每时每刻所传达的东西——一种非常深刻的、自我推动的改变过程就会在病人身上出现，并持续发生。当一个人以这种方式被理解时，他身上就会发生一些事情。一些改变在他时时刻刻直面这个问题的时候就会发生。某些东西会放松下来。然后，他会有一些新的、进一步的话要说，如果这些话再一次被治疗师接收和理解，那么就还会有新的东西出现；而如果没有这样一系列的表达和回应，他个人甚至不会想到（也无法想到）这些东西。

[7]体验本质上是感觉和“象征”（注意、词语、事件）之间的交互作用，正如身体生命是身体和环境之间的交互作用一样。生理生

命过程是交互作用的，这是它的基本性质。（这是沙利文的基本概念的应用）例如，身体由细胞组成，这些细胞则是与环境（氧气和食物颗粒）交互作用的过程。如果我们把这种交互作用的概念应用到体验中，我们可以把它看作是感觉和事件的交互作用（这里的“事件”包括语言声响、他人的行为、外部事件——任何能够与感觉交互作用的东西）。

[8]关于感觉和含义的完整理论，请参见简德林的文章（Gendlin, 1962b）。正如读者将在后文看到的（定义 15-18 和 26），这里的讨论为一种规避了“内容范式”的新的人格观奠定了基础；内容范式的人格观错误地假定心理事件关涉的是以概念形式形成的静态单位。

[9]这里的“准确”一词实际上指的是感受式所指对象和我们用以描述的象征之间的那种交互作用。几分钟后，与进一步出现的象征之间的同样种类的交互作用可以再度产生一个截然不同的、但当下是“准确”的进一步的概念化；这一现象说明这种“准确性”并不意味着一组既定的象征符号就表达着某个感受式所指对象的意义。实则，此处的“准确性”指的是某些特定的象征所产生的体验效果，这在上文以及定义 5 和定义 6 中都有描述。

[10]已经有使用了自主相关的研究（Gendlin & Berlin, 1961）在操作性层面上证实了这一观察结果。用磁带向受试者播放指导语录音，个体据此参与到各种实验过程。在每一条指导语之后，都有一段静默，让受试者来执行指导语。在该研究中，皮肤电阻（也包括皮肤温度和心率）的变化表明，当个体被指示（并且后来报告说他们确实这样做了）聚焦于个人问题的内在感受式含义时，其紧

张感会减轻。不过仍然难以界定和检查在这个或那个指导语之后的个体表现。因此，这项研究仍然是试探性的。尽管如此，一些重复研究已经支持了这个观察，即虽然具有威胁性的话题通常会引起紧张，但直接的、向内的聚焦则会减少紧张。

[11]极为重要的是，倾听者应将他所讲的话指向当事个体的“这个”感觉材料，并且他明白这个材料本身才能决定什么是正确的、什么是不正确的。而倾听者自己的话是否准确则不那么重要。

[12]我们总是可以在这个过程之后运用逻辑，并且构想这个过程所蕴含的关系，但是我们几乎永远不可能提前准确地从各种问题和主题之间成千上万种可能的关系中选出一个，预判它将在如前所述的具体感受式过程中发挥作用。

[13]我现在有必要描述一些常见的所谓“内在”关注，这些关注并不涉及直接指向，因此它们并非聚焦。

由于“体验（动名词）”这个词包括着任何一种经验（名词），只要我们认为它（汉译者注：指被误以为是直接指向的其他体验模式）是内在感受到的，并将有关过程的理论构念套用在它上面，就会出现误解，即实际上它并非我们称之为直接所指对象的那种体验方式。我们并非认为任何形式的内在关注都可以被叫作直接指向。

特别是因为直接所指对象是“感受式的”，所以它经常被和情绪混为一谈。（情绪也被认为是“感受式的”）但是直接所指对象是具有高度的内在复杂性的，当个体指向它的时候，他会感到“触碰到了自己”。而情绪在其内部都是一种性质，它们是“纯粹的”。它们常常使个体难以从自身内在感觉到情绪所基于的那种复杂基础。

这一区别和其他区别会在以下阐述中变得更加清晰，下文所列出的情形并非直接指向，因此也就不是聚焦。

直接指向并非：

1.纯粹的情绪（**sheer emotions**）。内疚、羞耻、尴尬或者感觉自己“糟糕”，这些情绪都是关于我的，或者是我的体验的某个面向以及它对我的意义。这些情绪并不是我的体验本身，也不是其对我的意义本身。这些情绪本身并不是对感受式体验的直接指向。我必须（至少暂时地）绕过关于它的（或者关于我自己的）这些情绪，以便直接指向整个事情对我来说意味着什么、为什么和是什么使我感到这样的羞愧。比如，我必须对自己说：“好吧，是的，我非常羞愧；不过虽然这让我感到非常羞愧，但是我想花一分钟时间，去感觉一下在我内在的是些什么。”

例如有一位来访者，他每天晚上都是在焦虑、羞愧和怨恨中度过大半时间。他责备自己对某个处境的反应。他对整件事感到愚蠢和羞愧。当他试图解决这个问题时，他时而感到愤怒（他会决心与它们对抗、战斗到底，而不是退缩，等等），时而感到羞愧（他是一个傻瓜，这是一种耻辱，等等）。只有在做心理治疗的时候，他才有可能直接聚焦在“这个”上面，去看一下它是什么、它感觉如何，以及它“住在”他内心的什么地方。在“这个”当中，他发现了许多他以前无法具体说明的关于他人和这个处境的确切的感知，也发现了他自身的许多个人的面向。在许多次治疗当中，他直接指向一连串的直接所指对象以及感受式含义。然而，在治疗时间之外，他无法独自做到这一点，只能感到羞耻或怨恨。只有暂时地“绕过”

这些情绪，他才能直接指向“这个”、指向“我的感觉”，当然与此同时，“我也是有这些情绪的”。

似乎相当明显而且普遍的是，我们都是感觉内疚、羞耻和糟糕，而不是在感觉这些情绪所关涉的背后的东西。几乎就好像这些情绪本身阻止了我们对它们后面的东西的感知——这并非是因为它们非常令人不快，而是因为它们跳过了我们本来有可能完成、象征化、回应或关注的那个点，即我们感觉的中心所在。因此，我倾向于假设：内疚、羞耻和糟糕感是作为回应而出现的情绪，而我们本应以行动或象征化作为回应来回应我们的直接所指对象。这些情绪试图去完成（某一体验过程），但实际上却“跳过了”未完成的内隐式含义。这就像一个动物对饥饿的回应是咬了自己的腿一口。这个动物本应以这样一种行为作为回应：此行为以某种方式“象征化”这一饥饿，并承扬有机体的消化过程；若如此，该动物会清楚地意识到腿部的疼痛并相应地做出行动。无论如何，对这些情绪的过度关注不应与感受式含义相混淆，尽管后者与这些情绪是有关的，但它需要的是聚焦。

有一位来访者用飓风来形容这一点：“如果你深入到某个地方，这就好像走进一个飓风，被吹得东倒西歪。你必须往它里面走，不断往前走，直到到达飓风的风眼。那里是很平静的，你可以看到你自己在的地方。”这个比喻很好地表达了这样一个现象，即聚焦的方向肯定是朝向情绪的，而不是远离情绪，但同时聚焦所关涉的东西在性质上非常不同于仅仅被情绪“吹来吹去”。这个比喻还捕捉到了人们在聚焦中所发现的一些东西，即一种中心感、深度感和平静感，这些特性被有些人称为“触碰到了自己”。此时此刻的感受式

所指对象是“我”。它展开了，呈现为万千种东西。相比之下，依附于它并在它之前的情绪色调本身则并非万千种东西。和它在一起只是在为它提供滋养。这些情绪色调大多数都有一种“屏住呼吸”、紧张、紧绷的属性。然而，远离这个情绪也就是在远离个体可以“找到自己”的那个方向。因此，个体必须“进入”和“通过”或“渡过”这些情绪色调，进而到达直接所指对象，后者是所有的感受式含义的所在。

当我们去对比个体在独处情况下处理某个人格方面的困难时的体验，和个体在有一个可以理解他的人在场的情况下处理这个问题时的体验，我们就可以更为明显地看到聚焦和“沉溺或陷入”某些情绪这两者之间的区别。这种差异是巨大的，因为（在独处时）他花了很多时间一直在绕圈圈，一遍又一遍感受着同样的一串情绪，却没有任何所指对象的运动。相比之下，即使只是告诉对方（即倾听者）一点点自己的感受和想法，也会产生直接指向和所指对象的运动。稍后我将讨论另一个人的在场在促进聚焦和其他治疗过程中所发挥的作用。例如，另一个人对情绪的反应可以使得当事个体“承认它们”、“接纳它们”和“通过它们”，从而能够直接指向那些感受式含义。尽管独自聚焦通常是可能的，但往往也是不稳定的、困难的。

2. 赘述兜圈（**circumstantial orbit**）。正如个体可能会迷失在纯粹的内疚、羞耻或糟糕情绪之中，他也可能迷失在对事件境遇的内心回述当中，例如：他应该做什么或者实际上做了什么；其他人做了什么，或者可能做了什么，或者想象已经做了什么，等等。循环播放先前的事件细节、内在的重复性对话，以及戏剧性的重演，这

些显然不同于有关所有这一切的感受式含义，而个体是有可能（或许在他人的帮助下）聚焦于后者的。很多时候，来访者是在经历了无数个不眠之夜和那种赘述兜圈的疲惫日子之后，才来到这里进行治疗，在对“所有这一切”的感受式含义作出一些回应之后，他们带着极大的宽慰发现，现在他们正在直接指向并且展开那种感受式含义。无论结果看起来有多糟糕，聚焦的身体感受式和语言化的步子显然与赘述兜圈是截然不同的。

3.解释性循环（**explanatory orbit**）。解释的尝试不同于直接指向：“是因为我太有敌意了吗？”、“这一定意味着我在保护一些潜在的同性恋倾向。”、“这意味着我有一种要失败的需要。”、“我只是在努力做正确的事。”、“我只是想得到我小时候得不到的爱。”、“这是偏执狂。”、“其他人不会因为这个生气，所以一定是因为我不感激我所拥有的东西。”

无论这些解释性的概念是简单而可笑的，还是复杂而又相当正确的，它们都是没有用的，除非个体把它们当作指针，用来暂时命名并把握住某个直接感受式含义。如果没有这个指针，个体就会在真空中思考，无法“更进一步”。解释性的“绕圈子”让精神引擎飞速运转，以至于脱离了轮子。它让人感到疲惫和困惑，而且它跟聚焦于感受式含义是完全不同的。即使是聚焦过程中的一小步，也会改变你的内心景象，使你的整套解释性概念突然变得无关紧要。与感受式的含义相比，解释性的概念是如此粗糙、如此笼统、如此空洞，以至于即使它们是准确的，它们也只是无帮助的抽象化而已。

4.自我驱动（**self-engineering**）。第四种绕圈子可以称为“自我驱动”。在这种状态，个体也并没有去关注自身的感受式含义。相

反，个体是在内心“对自己说话”。个体是非常积极的、建设性的，不断安排和重新安排个体的感觉，而没有停下来去感受它们到底是什么。这种自我驱动显然不同于聚焦于一个感受式所指对象，以及去感受和象征化它的内隐含义。

自我驱动并不总是徒劳的。事实上，个体在某面向上的体验只要是在内隐地发挥着功能的，那么自我驱动也就能相应地取得一定成效。意志力和自我驱动的问题并不像沙利文所认为的那样（罗杰斯有时似乎也是这么看的），即认为它们是不存在的。它们确实存在。个体并不总是自动“飘荡”到行动或自我控制当中。意志力、决策和自我驱动通常是必要的。不过，在那些体验没有内隐地发挥功能的地方，它们是无法有效施加影响的。在这些面向，首先需要自我回应或他人的回应，从而这个过程可以被承扬，而后体验可以内隐地发挥功能。

这种聚焦可能就是宗教语言所说的“倾听那仍然微小的声音”。最近以来，人们则把它与良心（conscience）混为一谈（只有在极具协调性的人身上，人们才能将良心与直接指向等同起来）。除了少数人之外，所有人都困惑于在内心中哪里可以“聆听”和“听到”这个“声音”。如上所说，“倾听”实际上意味着保持安静，停止“对自己说话”，并且去感受那里有什么，那是一种身体感受式的东西、一种有含义的东西、一种即将变得更清晰而后可以语言化的东西。

聚焦的原则（一条应用于个人内心的原则）是“保持安静，去倾听！”然后，通过指向具体感受式的所指对象，它就会展开；其所具有的含意的感觉，尔后的语词，将成为焦点。

[14]我们在这里的构想可以被看作是文章开头我们所讨论的沙利文的基本概念的延伸。

[15]可以回想一下我们先前有关压抑范式的讨论。也可以参见后面关于无意识的讨论，即定义 24。

[16]可以和我们先前有关“内容范式”的讨论加以比较。

[17]相较之下，乔治·贺伯特·米德（George Herbert Mead, 1938, p. 445 页）认为：“自我……来自于更原始的指示他人的态度，然后在有机体中引起他人的回应，因为这种回应是有机体本身的，所以在他人身上引起回应的刺激往往也会在个体本人身上引起回应。”

[18]其他学者也曾论述这一点。弗洛伊德认为，防御的能量来自于被压抑的东西——也就是说，驱动行为的具体力量是真正的力量，尽管决定行为的结构则具有相反的、不真实的性质。罗杰斯认为，最有治疗效果的回应是从表面上理解个体自我表达中的基本的、所意指的感受式含义，不管防御和合理化有多么明显。但是，我们或许可以为这些较为普遍性的陈述增加一些特异性。

[19]我称之为事实，是因为在心理治疗中，我们观察到了它。而在前文语境中，它则是一番理论构想，而非事实。

一些可观察的研究变量已经被定义：一组有关“即时性”的描述，在成功的心理治疗案例中被圈定的数量，显著高于在不成功的案例中被圈定的数量（Gendlin & Shlien, 1961）。有一组治疗师观察到，在成功案例中，以上所述的新体验出现的数量显著多于不成功案例中所出现的数量（Gendlin, Jenny & Shlien, 1960）。

在两个评分界定变量上，即“体验和表达的即时性方式（关于自我、个人含义、治疗师、问题……任何内容）”，成功案例所得分数显著高于不成功案例。

[20]大多数关于人格改变和心理治疗的概念，以及大多数关于理想、道德价值观和生活智慧的概念，都存在这样一个难题：这些概念略微说明了当一个人达到目标时看起来是什么样的，但它们没有说明达到目标的过程。这样的概念会造成各种各样的危害，因为我们倾向于试图去契合它们，而不允许自己经由完全不同的过程来达到它们。更好的关于达到这些事物的过程的概念可以解决这个古老的问题。

[21]许多当代学者指出了人类个体所具有的基本人际关联性。存在分析学、沙利文、米德（Mead）和布伯（Buber）指出，个体的人格并非一架自给自足的机器，并非它本来就有自己的原初特征，然后再被置于互动之中。相反，人格是一个交互作用的过程。

[22]只有当“自我探索”被当作一个语言和概念上的内容时，它在心理治疗中才能与人际“关系”割裂开来。作为一个进行着的体验过程，它们是一样的。这个人可能会说“只有在这里我才是我自己”（说明这个过程包含着自我和关系），或者他可能主要谈论的是关系，或者主要谈论的是他自己。无论内容似乎主要是关于自我还是关于关系，这都是同样的过程。

有一项研究使用了一些与此相关的操作变量（Gendlin, Jenny & Shlien, 1960）。心理治疗师被要求对如下变量进行评分，即“这

位来访者的治疗，主要集中在他的问题上，或者……集中在他与你
的关系上”的程度。该研究显示这些评分与治疗结果无关。

另一方面，治疗结果确实与以下两个变量评分有关：“治疗关系作
为来访者的新体验的来源，其重要性有多大？例如：‘我从未像现在
这样放开戒备，直接去感受依赖和无助’；或者，‘这是我第一次
真正生某人的气。’”另一个与治疗结果相关的评分是：“来访者
在多大程度上表达了他的感受，或者在多大程度上他只是在谈论这
些感受？”这些研究发现表明，治疗结果并不受内容（话题）是自
我还是关系的影响。重要的是个体是否投入到一种进行着的交互作
用过程，这个过程涉及到体验的新近被重建的面向。

这项研究表明，过程性概念与内容性概念相比，其在生成操作性研
究变量方面，是更有价值的。早期的研究（Seeman, 1954）通
过发现“心理治疗的成功”与“咨访双方对治疗关系的讨论”这两
者之间没有显著关联，提出了这个问题。这一发现似乎与这种关系
的重要性是相矛盾的。新的研究重复了这一发现，并且增加了“进
行着的交互作用过程”这一评价尺度。

我们需要理论来创建操作性定义。为了达到这个目的，最有效的一
种理论就是将有关体验的过程性概念引入其中的理论。我们必须仔
细区分理论和（它所引出的）操作性术语，这些术语之后是由程
序和观察来界定的，而不再由理论来界定。

[23]我将选取两个观察结果，并说明（本文所提出的）重新构想是
如何来解释它们的：

1.通过视速仪，在屏幕上快速闪现一系列单词，每个单词闪现的时间不超过一秒钟。当个体无法阅读某个单词时，它就会一遍又一遍地闪烁。比如，某个人可能能够读出“草丛”、“民主”、“桌子”、“独立”这些词，所需的闪现次数均在平均次数范围内；但是对于“性欲”这个词，他所需的闪现次数比平均次数多两倍。无意识理论对此的解释如下：

有机体可以区分刺激及其对有机体的含义，而无需利用有关意识的高级神经中枢。

当前的这些理论有这样一个共同的假设：诸如“无意识的”、“压抑的”、“隐蔽的”、“非我的”、“拒绝觉察的”、“阈下知觉的”这些词都涉及一个令人不适但看似必要的假设，即在有意识的辨别发生之前已经有了一次辨别，而且个体在觉察中错过的体验或内容实际上存在于他内在的某个地方。除此之外，我们还能如何解释上述例子和其他许多类似的观察结果呢？

但是我们不需要假设个体的某些东西首先读到了“性欲”这个词，然后变得焦虑，然后强迫它停留在意识之外。相反，让我们试着把这种观察作为这样一个事情来解释：个体在有意识的情况下才读到了这个词。那么，为什么当他可以用一半的时间读出其他单词，却要花这么长的时间来读出这个单词呢？我们在前文(定义4和16)试图说明，为了阅读一个单词并说出它是什么，感受式体验的功能是必不可少的。我们阅读时并没有明确地思考我们所阅读的内容的含义。我们有声音图像，我们有感受式含义。现在，如果由于某种原因，我们的感受式过程无法与文字交互作用，我们的眼睛可能会继续看，但是我们无法说出我们读到了什么。

要解释这个问题，过程理论必须取代内容理论。与象征符号交互作用的过程，即“阅读它们”的过程，需要体验的功能（内在感受式的身体过程）。如果这个感受式过程在某些面向上没有起作用，那么在这些面向上就不会发生预期的辨别。应该发挥功能的“内隐”面向没有发挥作用，因此，它们也就无法与当前情况交互作用并解读这些情况。所以，在这些面向上，个体可能会误解或干脆错过（无法完成）这个过程，但这并不意味着他首先完全解读了这些过程，然后再将其置于意识之外。

简而言之，区别在于：内容理论假设个体完成了认识、体验、解读和反应的过程，但是这个过程中的一些东西并没有达到意识层面。本文提出的理论则认为这个过程并没有完全地发生。

2. 第二个观察：

某人离开了某个情境，当时他感到非常开心。四天后，他开始意识到他对所发生的事情非常愤怒。他觉得自己“一直”都很愤怒，但“并没有觉察到”。

我们在此提出的理论并不认为：他现在所谓的愤怒一直存在于他的身体里，而他只是没有意识到。那里确实有些什么东西，但并不是愤怒的过程。他现在称之为愤怒，是因为他现在投入到了这个过程之中，而且他清楚地感受到了一种释放（见定义 8）的特性，这种特性从生理上让他知道，他现在的愤怒“满足了”、“宣泄了”、“释放了”、“象征了”、“完成了”他在之前四天身体上感受到的状态；简言之，现在的愤怒与之前四天的身体感受式状态有着某种深刻的联系。这个过程在当时并没有发生，而这造成了一种生理

状况，而这种生理状况现在才被改变了。当“结构绑定式”体验“走向完成”时，我们感觉到我们现在知道了它当初是什么；而在当初我们是不知道的，这是因为现在正在进行的过程不同于当时被停止的状态。

只有通过回应已有的感觉或感受式含义（还不是愤怒）来完成这个过程，个体才能“变得觉察到”愤怒。如果我们从内容的角度来看待这一点，那么这一切都会是非常令人费解的。先是说内容不在那里，然后又说它一直都在那里（隐藏在那里，在某个地方）。但如果从过程视角来看，正是这种后来的愤怒与先前所感受到的情况之间的那种被深刻感受到的关系，它告诉我们，先前被停止的过程现在才得以完成。

因此，我们不必假设个体有两个心智——一个是无意识心智，它首先感知到内容，然后允许或禁止有意识心智去感知这个内容。我们认为，觉察到的感觉（无论它是什么——假设说它是一种紧张或一种不满，而不是愤怒）必须得到回应，必须得到承扬。只有这样，这个过程才能得以完成，愤怒（或者任何假设的内容）才能成为被重建了的过程的一个面向。

[24]参见定义 17，重建法则。

[25]在我现在参加的一项关于精神分裂症患者心理治疗的大型研究（Rogers, 1960, p. 93）中，我们将过程变量应用于研究精神患者的行为改变。迄今为止的研究结果（Rogers et al., 1961）表明，诊断性测验结果的改善与如下操作行为变量有关：一种更不僵化的、更少重复性的、更少结构绑定式的体验方式，以及更多地

把感受式体验作为直接所指对象加以使用，并将其作为行为、表达和人际连接的基础。这些试探性的研究发现是按照评分量表式变量和评分程序进行定义的。

[26]治疗师的自我表达用于重建过程：

当来访者的言语或行为让我们感觉到他所说的话当中的内隐式、感受式的含义时，那么对此进行回应（即使相当地模糊不清）就可以承扬这个过程，并且将它重建。然而，当来访者只是沉默或者只是在谈论外在事物，那么治疗师表达自身的感受就成为了能够重建病人体验过程的一种重要的回应方式。

还有其他几种困难。有时候来访者说的话很古怪、很难理解。如果出现了一点有意义的地方，治疗师必须仔细地重复这些地方，检查自己的理解是否准确。这样就可以让这个隔绝的个体每时每刻都有一种接触的感觉——这就像溺水者可以够到了突出水岸的码头的桥墩。我这么说并不只是一种诗意的描写。我想指出的是，这类来访者需要的是可以具体地体会到与之互动的倾听者，来访者渴望这种感觉，并且在这番难以理解的讲述中他时不时就需要再次获得这种感觉。

有时候，没有可以理解的逻辑内容，但是象征性的意象累加起来可以给人一种感觉。（来访者：“奥地利军队拿走了我所有的财产。他们将付给我一百万美元。”治疗师：“有人陷害了你？夺走了你的一切？你想让他们偿还？”）

有时候，能够理解的内容甚至更少，但是可以肯定的是，这个人正在遭受痛苦、感到孤独、感到受伤、正在经历一段艰难的时期。治

疗师可以谈论这当中的任何一点，而不必让来访者给予任何确认的回应。

有时候，治疗师必须简单猜想一下来访者身上可能发生的事情。如果治疗师说他不知道（来访者的情况），但是他想知道，不过他不需要（来访者一定要告诉他），然后他的猜测可能是什么，这样治疗师就可以讲出他的想象，从而恢复这个互动过程。

这个来访者可能不会说一个字，但是正在发生的是一个感受式的互动过程，在这个过程中，表达和象征被给予了他的感受。一个人的行为可以重建另一个人的交互作用和体验过程（见定义 23）。

在缄默的时间里，治疗师可以去讲对面这位坐姿难受的苦闷的来访者内心或许在发生什么；或者去讲治疗师内心在发生什么，比如他愿意帮助来访者、他愿意去听、他并不愿意给对方施加压力、他不希望自己没有带来帮助；再比如，如果得知这样的沉默时刻是有用的，他会很高兴，或者他也愿意去想象来访者还没有准备好去讲的内心的感受和痛苦可能是什么。

治疗师的这些自我表达需要满足四点特别要求：

- 1.它们被明确地表达为是治疗师自己的。如果它们暗示了任何关于来访者的事情，那么治疗师应当说他不确定是否如此、这是他的想象、他有这种印象，等等。它不需要来访者的肯定或否定。它是治疗师在说出他自己的话。

- 2.治疗师会花一些时间聚焦于他可能要表达的感受。他从他所有的感受中找寻出一些面向，些许他可以安全而简单地讲出来的东西。没有人能够讲出他在某一时刻感受到的全部上千种内隐的含义。其

中会有一两个（尤其是那些目前看似过于私人化的、糟糕的、令人尴尬的东西）经过片刻的聚焦，成为当前互动中的一个亲密而私人化的表达。

或许沉默让我感到难受，或许“我对他来说毫无用处”让我感到难受。就是这些东西！这些就是我可以告诉他的一些东西。或者，我想知道在这种沉默中他是否在做任何事情。如果我发现沉默能给他时间和平静去思考 and 感受，我会很高兴保持沉默。我可以把这一点表达出来。这样的表达是一种温暖的人际互动。但它们需要一些自我关注的时刻，在这些时刻，我定位于并且展开我在这个互动中的当下的体验。

3.我们心中产生的措辞和意义，强烈地受到我们对谈话对象的整体感觉的影响。对来访者作为一个人的治疗态度是一种完全为他服务的态度——即罗杰斯（1957）所讲的“无条件的关注”。怀特霍恩（Whitehorn, 1959）称之为就像是病人的“律师”。这种态度是，无论我们两人对面前这个问题有多么不喜欢，来访者作为一个人是在“反抗”他内在的这个问题的。我总是可以正确地认定这一点。（这种态度与整体的赞同、同意或喜欢某个行为、特质、态度或特殊性，是没有关系的。）常常我必须想象内心深处的那个人，他在“反抗”所有这一切。可能要到几个月后，我才能开始喜欢并了解那个人。

令人惊讶的是，这是一个多么确切和具体的态度。我们可以依靠它。总是有一个人在“反抗”他内在所不喜欢的东西。

4.当来访者表达自己时，治疗师需要对此做出回应。在这样的时刻，治疗师的自我表达可能会成为阻碍。

当治疗师有机会能够回应来访者的感觉、回应他特别的感受式含义以及他感知和解读某事物的确切方式，那么对此给予准确地回应，就是最好和最有力的回应。自我表达的回应模式则适合于那些很少给出可供回应的机会的来访者。

治疗师的自我表达作为一种回应方式，对于那些被贴上精神病标签的人来说是非常重要的，他们很少表达感觉，只是在描述外化的情景，或者只是缄默地坐在那里。然而，也有许多功能良好的人，我们很难与他们形成深入的互动，因为他们并不表达自己。基尔特纳（Kirtner, 1958）发现，如果一个人在首次治疗中表现出很少的内在关注，那么可以预测他们的治疗很可能会失败。最近我们了解到，治疗师的自我表达可以帮助重建这些个体的交互作用和体验过程。

[27]关于这么多新术语的说明：

在人格改变这一研究领域，我们在很大程度上缺乏足够特定的概念来讨论和定义我们的观察。本文提出的理论就试图提供这样的概念。我们希望通过这些概念（和其他概念），我们的思考和讨论能够得到推进，我们剥离和定义观察的能力能够得到加强。

快速把握并使用这些新概念（比如直接所指对象、所指对象的运动、承扬、重建、体验方式、内隐功能），可能会有一些困难。期望所有这 26 个定义都能成功地进入我们讨论所使用的语言，这有些不切实际。然而，我们需要这些（或更好的）术语来讨论人格的改变。