

Gendlin, E.T. (1966). Existentialism and experiential psychotherapy. In C. Moustakas (Ed.), *Existential child therapy*, pp. 206-246. New York: Basic Books.
From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2146.html

存在主义与体验式心理治疗

尤金·T·简德林

芝加哥大学

(汉译者：曹思聪)

这本书里的文章有人性的气息，有温柔的品质。在这些新近的治疗中，人们被视为人而不是机械装置的载体。如果某位治疗师能够像这些作者们一样地讲话和感受，我们就可以安心把孩子送到他那里去。

在这一章中，我想介绍有关存在式（**existential**）理论和体验式（**experiential**）理论的新的构想。我将尝试叙述存在主义对心理治疗的贡献，并概述和说明体验式心理治疗。我将用本书中的章节作为“存在式”方法的例子。

体验式理论

在新的思考方法中，人类体验（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）被直接地接触和探查，而不是在被转化为理

论机制之后再进行研究。因此，新疗法的理论与先前的理论是不同的。它不仅涉及到不同的概念，而且还涉及到一种使用概念的新方法。概念和体验都是通过一种非常特别的交互作用（interplay）进入这一理论的。

存在式方法将概念作为“指针（pointers）”来使用，用其直接指向[1]感受到的体验。这听起来很朴素，事实也的确如此。然而，使用概念作为指向感受式体验（felt experience）的指针是通向新理论观点的踏脚石。

例如，本书中的文章有一个共同的大视角。然而，他们却使用了大量不同的理论概念。作者们自身来自于完全不同的理论取向。这些文章中的一些词语反映了这种多样性：“存在性时刻”、“神经症式互动模式”、“接纳”、“异化”、“分析性探索”、“分离焦虑”、“大母神”。显然，这些作者的共同之处并不在于他们的理论词汇！

如果你把这些词语看作是定义良好的概念（每个词语在其特有理论的语境中都是一个定义良好的概念），那么，当然，它们彼此之间就是高度不一致的。其中一个概念在理论逻辑上所产生的含义与另一个概念所产生的含义是非常不同的。由于这些作者分享了一条共同的心理治疗路径，所以他们并非在按照最初的定义使用他们的概念。这种偏离解释了这样一种印象，即存在主义在心理治疗中不过是一场反对理论的抗议运动，它在其麾下将多种观点攒起来，只是一味地拒绝去清晰地思考（在逻辑上、在理论上），所以自然会暴露出明显的矛盾性。

当我们看到这些治疗师在使用概念的时候，并不是按照它们的逻辑理论含义来使用它们，而是以一种不同的方式来使用的，上述令人困惑的场景就被改变了。我可以用这本书中的文章作为例子来说明这种新的方式。

这些作者没有通过逻辑链从概念到概念进行推理。他们的推理并不是建立在理论概念之上的。相反，他们使用概念来指向和区分直接感受式体验（**directly felt experiencing**）。这种概念的新用法把理论取向变成了单纯的词汇表。几十年前，这些概念还不是“词汇”，而是人格的基本力量、实体或组成部分。每一种理论都以不同的方式看待人的本质，并有不同的实际应用。然而，今天，在所有这些不同的理论写作中，有某些东西是相同的。有些东西超越了不同的词汇（实际上，让它们变成了单纯的词汇）。它就是每个概念对感受式体验的特别分化（**specific differentiation**）的直接指向（**direct reference**）。

让我来更准确地阐述一下我的意思：这本书的作者之一，艾伦（**Allen**），讲述了一个小女孩，她不想去上学，甚至不想离开她的母亲，因为她害怕她的母亲会受到巨大的伤害。在一次治疗会谈中，这个孩子告诉艾伦，她的母亲其实是她的双胞胎。艾伦写道：“这种分离的感觉让她觉得自己什么都不是，充其量是个双胞胎，而却没有足够的信心成为一个独一无二的人。”这里是一个基于分离焦虑和分娩创伤理论的“诠释”。看起来这个诠释与本书中其他作者的诠释完全不同。

在谈到一个小男孩坚持睡在母亲的床上时，治疗师刘易斯（**Lewis**）把这种行为解释为在“面对大母神的问题”的困难。我们知道这是一个荣格派的（**Jungian**）诠释。然而，纵观这些经验，我们都知道两位治疗师在谈论什么；他们谈论的是同一件事！我们不在意他们在理论上的分歧。我们并没有像理论可能会做的那样，把分离焦虑和分娩创伤联系起来。我们不会问：这到底是分娩创伤，还是一个原型呢？请注意，接下来我会引用这两位治疗师的另外两个陈述，读者会很难知道哪个陈述是荣格派的，哪个又是兰克派的（**Rankian**）。“我指出……孤独有时是不可避免的，这是生存的必要条件……对母亲可能被

杀害的恐惧，实际上是一种想要永远逃离这位囚禁式母亲的愿望。”“变得更聪明、更敏锐、更有觉察、更投入生活，这是一种令人可怕的想法……超越母亲就等于杀了她。”

我们对于体验的直接描述，我们对于体验的直接鉴别（**direct differentiations**），这些并不依赖于概念的定义。当我们直接并且相当细致地去鉴别体验时，我们可能偶尔会使用理论术语，或者使用新发明的词语和旧的词语，这些词语在指向感觉时是具有分化能力（**differentiating power**）的。

本书中的文章使用了案例报告，因此自然充满了描述性细节。但是，这些描述性细节才是真正的意义所在，而那些概念只有在关涉到描述性生活时才是有意义的。这些概念的含义正是它们所指向的东西，而不是基于理论上的定义。存在主义思考方式不是通过逻辑含义从一个概念移动到下一个概念。相反，它是通过体验式细节、通过“制造体验式意义（**experiential sense**）并带来进一步体验”的分化，来移动的。在存在主义儿童治疗中，讨论的步子就是体验的步子（**steps of experiencing**），而不是概念衍生的步子。经验不是由概念来定义的，相反，概念是由体验的步子来定义的。

描述性细节并非仅仅是概念上所定义之实体（**entities**）的“应用”或“表现”。曾经，体验的细节质地（**detailed texture**）被认为是“副现象（**epiphenomena**）”，即在概念上所定义的力量、实体、心理因素的表现形式。在较新的用法中，你可能会说这些概念是“副现象”、是指针，它们的唯一的含义是它们所指向的体验性质地，它们有助于我们进行分化，以便我们可以直接感受和知晓治疗师所讨论的治疗中的体验性步子。

当然，这种方法需要概念。它是在使用概念，但并非在“概念-含义-概念-含义-概念”这个移动链条上使用概念，而是在“体验步子-概念-体验步子-概念”这个移动链条上使用概念的。

对我们来说，这些体验的步子（对感觉的分化以及从一个感觉到下一个感觉的移动）一定会给我们带来直接的体验式意义。它们总是比任何理论概念具体得多。因此，我们不可能通过某个理论概念来获得这些步子的意义。相反，被使用到的理论概念是从我们必须首先直接感受到的具体步子中来获得其意义的。

当前心理治疗的发展已经淡化了不同取向之间的界限。比如可以对比一下精神分析和以来访者为中心疗法。曾经二者之间的差异看似是多么的明显！如今再去回顾，我们看到了它们曾经的相似之处：这两种方法都曾高声地公开否认真实的关系。一个在角色扮演某种移情关系，另一个在角色扮演某种完美中立的接纳姿态。我们看到了两种人造的、形式主义的对于两人之间真诚互动的回避。病人的真实感受被认为是不成立的（移情）。分析师的感受也被认为是不成立的（反移情）。同样地，在以来访者为中心疗法中，治疗师若将自己的感受插入到治疗情境当中，这也是一个错误。如今，以来访者为中心的治疗师则把“真诚（genuineness）” [2]作为治疗和治疗师表达[3]的首要条件，并将自发性（spontaneity） [4]视作主要的治疗因素。精神分析师们也越来越多地趋向于像真正的人一样去参与、去投入，而较少去依赖技术。

第二个跨取向的主要趋势是强调直接感受到的经验，而不是只盯着某些特定的内容。例如，在经典精神分析中，所有的困难都必须追溯到俄狄浦斯式的性冲突。今天，很少有分析师会如此狭隘地理解心理治疗。其他治疗取向也更少再强调内容，而内容曾经被认为是成功的治疗所必不可少的。诸如自我感知、力量驱力、分离焦虑、原型、性冲突和人际反应等概念不再能够摆布治疗的方

向和进程。如今有了许多不同的“取向”，但它们的不同并非因为有什么本质上的区隔。那些曾经看似是人格基本决定因素上的重大差异，现在看来更像是说法词汇上的不同。今天，无论理论如何，病人的直接感受过程才是最根本的。病人可以配合他的治疗师，并用任何一种内容语言来表达他的感受式体验。

目前心理治疗领域的探索反映了这一领域正在处于一个过渡时期。各个取向当中的一些治疗师广泛认可的两个新的基本维度是（治疗师和病人）这两个人之间的关系过程和治疗性的感觉过程。就它们的特征而言，这两个维度都是体验性的。基于这个原因，我把这种新的治疗称为“体验式治疗（**experiential therapy**）”。今天，在每一个取向当中，我们都能看到对这一新重点的探讨和争论，这与我们曾经对技术形式所表现出的极大关注形成了鲜明对比。

我已经提到了本书中的章节是如何说明治疗中的直接体验式谈话方式以及治疗进程的。现在让我来讨论这些章节是如何强调体验式关系和个体的感觉过程的。这些章节关注到了具体的活生生的人际关系，这种关系不仅仅是两个人和他们各自的模式，不仅仅是彼此对对方的评判或者如何看待对方，也不仅仅是两个人之间意义单元的来回传递。马丁·布伯（**Martin Buber**）在《存在的时刻（**The Existential Moment**）》一书中提到治疗师的时候说到：“如果他真的把孩子融入到了他的生命当中，那么这种隐性的（**subterranean**）对话.....就会建立起来并持续下去。”这并非仅仅是与病人之间的专业关系，而是两个人类之间的生命关系。他们都真正活生生地在那里，在“他们中间的现实”之中。这种现实是一种“隐性的”联接和互动。它不仅仅是某些被感知、被传递的东西，或者一个人对另一个人的特定反应。它涉及到一个人的整体的、持续进行着的生命力。这些是诗意化的语言——但我们对它没有现成的专业术语。比如，我们都知道当有人在看着我们的时候，那种被另一个人类看着的真切之感。那并非是他对我们的什么真实看法，也不是我们希望他对我们的看法

或者我们希望他是如何看待我们的。那并非是他可能有的这样或那样的感知。那是这样一种活生生的、直接的感觉：我们存在于我们和他“之间的现实”之中，我们被他看到了，在他的看见之中我们和他相遇了。

我相信，任何类型的成功的心理治疗都集中涉及到了这种具体的相遇（*encounter*）。然而，心理治疗领域一直也有很多不自然的人为方面：治疗师限制他们自身作为人的参与（好像那是一个错误，是在泄露治疗师的脆弱、需要或柔软之处），保持着痛苦的距离来处理病人，就像用镊子来操作一样。治疗师常常觉得他们不得不坐在各种各样的屏障后面——全然地看着病人，但他们自己既不可见，也不现身在与病人的相遇中。

但是，完全真实的关系包含着治疗师自己这个人，因此也就包含着他的脆弱和恐惧。所以，这种关系的案例报告是相当个人化的。本书中的这些章节正是这样非常个人化的。正如多萝西·巴鲁克（*Dorothy Baruch*）所言，它们包括“.....有些东西我一直不想写进这本书里，但它们是.....不可言说的”，比如，孩子们的“疯狂却又凄惨的渴望”和“我们对自己的感受的恐惧”。在这些章节中，治疗师和儿童都是立体的、完全的人。直到最近，案例报告才开始反映这种人类间的相遇。毕竟，人们使用的“临床”和“案例”这两个词，只不过是一些陈词滥调，是对人性的冷漠遗忘。没有人喜欢被当作“案例”来对待，或者“临床地”被看待——似乎我们都知道，当治疗师“临床地”看待我们时，他在某种程度上冒犯到了我们的人性！这里不再有那种非人性的形式主义：贯穿这些文章的内容和风格的一个主题是一种直接感受式的相遇以及治疗师作为一个人参与到治疗之中的具体方式。

但为什么称之为“隐含的”呢？仅仅是因为它涉及到我们的总体的、活生生的、持续的存在，而非这段或那段信息或者分析工具吗？不仅如此：因为这样具体的相遇很容易并且不断地在超越语言。例如，在某章节的许多页之后，

我惊讶地发现，那个小男孩才第一次和治疗师说了话！难道就像这么多页纸上描述的那样，他们两个人之间发生的一切，没有一件事涉及到孩子的说话吗？你回过头来翻翻那么多页，是的，果然如此，你看到的是……无声沉默。穆斯塔卡斯（Moustakas）和吉米的治疗经历也是如此：“（他）看到了那几瓶血，他的身体明显地绷紧了，他的脸上掠过一种强烈的惊骇之色……一种不祥的预感……”然后“我和吉米待在一起……”，“只要那还在人力所能及的范围……我就会在那里……”

“医生试图让他相信，针头只会让他有一点点痛……他不停地叫喊着……”，“在这段时间里，我握着他的手……我没有去讲其中涉及的现实问题。”这么多的行动，没有言语，所有的一切都是直接的活生生的联接，都是特别的、丰富的、具体的。

还有亚历山大（Alexander）的病人杰瑞，他被认为是一个智力发展迟滞的男孩，“挣扎着熬过几乎整个……韦克斯勒-贝尔维尤智力测验，几乎没有什么回应。我说的每一句话、给他看的每一件东西，似乎都超出了他的理解范围……”，“然而，我不能就这样结束。”（亚历山大没有就此结束，而是继续进行积木造型测验，他不断地尝试着。）“但是这次有所不同，他能够模仿第三次演示。然后……他完成了接下来五个图案造型……杰瑞看起来跟变了一个人一样。看起来他放松了下来。”

这个例子当中发生的是什么呢？是一段关系：一种具体的（concrete）互动，一个不同的男孩。说了什么吗——那是如何实现的呢？使用了什么技术吗？韦克斯勒-贝尔维尤测验反映了什么样的事实吗？这些事实到底是什么样的事实呢？“他能够模仿第三次演示”和“接下来五个图案造型……”，这些算是什么样的事实呢？什么是人？那是什么样的事实？处在关系当中的人，到底有何不同？从一段关系之中发展出来的这些不同，又是怎样的事实呢？

在这些关系里，在那些时刻中，个体已经是一个持续地不同的人了；与他先前作为一组孤独的事实相比，他参与的状态不同了，活着的方式也不同了。

这本书中的诸多章节以各种各样的方式描绘了这同一个主题。其中有一位作者清晰地描述了一个在互动中的个体是怎样的一个人，以及在互动出现了具体的变化时，这个个体又是如何变化的。科恩（Cohn）讲述了鲍比和加文这一对兄弟之间的故事：

我看见加文慢慢地移动着他的脚步，慢慢地靠近鲍比刚刚搭建起来的那座又大又复杂的玩具兵营。“砰”的一声！它“意外”倒塌了。鲍比立刻变成了一个怪物一样，扔了一块石头。加文不顾一切地哭了起来，朝我跑来寻求保护。

如果治疗师一时间被孩子的“激起虚假的接纳、可怜或保护”这一模式所卷入，那么他必须让自己把握好这一点，并使之变成对这个孩子和他自己有用的一种经验。

我说，“哦，糟糕……可怜的小加文（暂停）或者（暂停）是不是有点像一个超人呢？甚至可以搞掉大鲍比的房子，还可以让妈妈过来骂鲍比，而且妈妈还会安慰他。”加文的脸上露出一种尴尬的……笑容。这时，我给了他一个短暂的拥抱——而在以前他试图迫使我保护他的时候，我并没有这么做过。

有时候，在某些章节里，治疗师明确知道并且描述了“关系如何一步步改变个体”的那些时刻，这些时刻是相当清晰和不言自明的。而在另一些时候，治疗师同样清楚地知道这些时刻，并且十分细致地描述了这些时刻，但只有孩子的展开（unfolding）是清晰可见的——至于为什么会这样，则是神秘未知的。大致的解释依旧是：并非这种互动先影响了个体，而后使他变得不同。与这一互动进行的同时，他就已经是不同的了。

治疗师有时知道并能说出他们带来了什么样的变化，他们以什么方式使这种互动（以及这一互动中变化了的个体）变得更加积极、更有活力、更加自由、更具生命价值。在其他时候，这种“使之更加积极”的东西不是特定的，治疗师也不明白那是什么。尽管如此，它还是发生了。这是两个相互联接的、开放的、真诚的和努力着的人的性质的功能。感到无助、绝望、孤独、不被爱、迷失在怪异感中——我们称这些为消极的；但是治疗师不需要为了改变病人的这些消极方面而进行“价值评判”。发现自己具体地被看到了、被感觉到了、被连接起来了，这些体验的性质以及他的感受和行动都得到了回应，就足够使得个体发现自己不再无助、不再绝望、不再孤立、不再不被爱、不再迷失在怪异感中。具体的生命形态已经是不同的了。用来感知和说出发生了什么变化的话语，这些可以在以后再说。例如，艾伦在他所撰写的章节中写道：“我回应了她渴望生活的一面，帮助她认识到自己对成长的恐惧，但与此同时，她也有与生活相连接的渴望，渴望成为一个独特的、独立的人……有一次她说……当我来到这里的时候，我知道我想活下去。”

这正是关系的作用！人的积极存在总是被具体地拓展并被实现。但这并不是那种强调积极方面的“价值选择”。这并不意味着我们去欢迎积极的感觉而贬低消极的感觉。在上面的例子中，对“她自己对成长的恐惧”进行回应，是同等重要的。人的积极存在之所以能够被实现，原因在于具体的联接，在于对每一种感觉的回应和欢迎，在于这种回应所产生的一种持续的人的过程。准确地说，“她的想要活下去的这一面”之所以被实现、变得活生生起来，是因为无论她面对的什么，她都得到了回应。一个获得了回应的人已经是一个更加积极的活着的人，而不再是那个由一堆麻木的、生命受阻的、几乎没有什么进行性的、孤独的事实所组成的人。

同样地，刘易斯试图帮助那个男孩，“.....看到了他的愤怒中隐含的自我创造的努力。”她说：“你知道，愤怒有好也有坏。对邪恶的东西生气，那是对的，不是吗？”这个男孩因为害怕晕倒，而后又不得不返回医院，他因此拒绝去上学；请注意刘易斯对男孩这一做法的积极视角。“他无法忍受去想象.....被孤零零地丢在床上.....”（这个男孩只肯和他的母亲睡在母亲的床上。）这位治疗师称之为“罗伊对孤独的恐惧.....他对被迫从生活中被移除的恐惧.....”这位治疗师只看到了所谓好的一面吗？难道她没有意识到这一切当中所包含的病态和负面的特征吗？恐怕并非如此。她将之称为“他幼稚的母亲固恋”，但在她看来这“拖了罗伊的后腿，使他无法完全恢复他的才能和力量。”琢磨一下“拖了罗伊的后腿”这个说法吧。这是一个描述某种消极事物的短语，然而它却涌动着积极的东西，这些东西正等待被释放、被允许、被实现、被持续。

这些具体的存在式的相遇，使得那些积极面向变得持续发生而真实；至于治疗师的治疗计划是否是有意识的、清晰的，或者他是否有这样的治疗计划，这些基本上是无要紧要的——除了需要精确地通过回应与病人相联接。这一点以隐含的方式囊括着所有可能的积极治疗计划。例如：“.....我回应他的方式告诉他，一个了解生活现实的坚强的成年人是他诚实的盟友.....”（科格尔（Kogl））；再例如“我把自己交给你，同时不怕会失去我自己”（巴鲁克）；或者“治疗师永远不会失去和作为一个人的自己的联接.....（并且带给）孩子一个真实的自我的全部资源.....”（穆斯塔卡斯）。因此，体验式关系和存在式相遇，不仅是专业关系，而且是全面的、相互的个人关系；它不仅仅是语言的，它是一种具体的交互作用和关联；置身于这种持续进行着的互动当中，个体就已经是不同的了，变得更加充分地、积极地活着。

这些主题贯穿了本书中的每一个章节。并且，作为具体联接（的治疗关系）的必然结果，另一个普遍的主题是关于个体的体验过程。具体式的关系会将人类视为体验性的、感受性的人。因此，个体是作为一个新的、不同的体验和感受的过程，持续进行着的。并非这个或那个内容在决定个体的健康与否，而是过程在起着决定性的作用。

个体在治疗中会呈现怎样的内容，这取决于他正处于怎样的感觉过程——而关系则决定了这一感觉过程。巴鲁克在她的章节中谈到了儿童的那种“荒谬的庞大想象”。“孩子必须悲惨地把那些可怕的东西藏在他的身体里。”然而，这些都是正常的！作为父母和治疗师，巴鲁克恳请我们给予“更多的关注、更多的倾听、更多的理解，并以安静的方式，来面对我们孩子们的感受。”她告诉我们，由此“正常的童年问题就依然是正常的”。这些童年的“怪物”，本身不会制造什么麻烦。相反，决定疾病或健康的是孩子被回应的方式，以及他作为一个持续进行着的存在是否是被允许的。

同样地，科尔姆的来访者鲍比以及他的“怪兽”梦也是如此。当小加文去刺激他的时候，鲍比立刻变成了一个怪兽。而当鲍比在一种不同的互动当中去体验自己的时候，当他不再是不受欢迎的、不再是被挑衅的时候，“怪兽梦就消失了”。

这些具体的关系之所以改变了个体，恰恰是因为个体内在并非是由这样的或那些样的事实填充而成，而是处在互动中的一个持续进行着的感受过程。那些怪物并不是什么“精神病性的内容”。他们就像你我一样的人类，就像一直跟你竞争着母爱的可恶弟弟把你的积木踢到的时候你的样子。他们是儿童被孤立和不被回应的产物。在有些关系中，儿童能够作为一个独特的人浮现出来，那么这些怪兽也就会“消失”。又如温卡特（Wenkart）在她的章节中所说的

那样，“经由被爱的回应、被滋养和被重视，他（孩子）发展出了善意的回应性；他建立起了与客体、与他人之间的桥梁”。

个体是什么？不是这样的或那样的事实性的内容，而是一个感受性的、持续进行着的过程。穆斯塔卡斯在《存在性时刻》一文中将其描述为“一种完全唯一的、特殊的实质（*substance*），这种实质是他自己的……一种可以在相遇中被识别的和被唤醒的本质（*essence*）”。相遇唤醒了它，带来了“这个人感受到了他的感觉……”，作为他自己独特的实质更加充分地活着，也正是因为这样并经由这样的方式，他从以前的样子中获得了改变！

领悟（*insight*）在这种超越内容的感觉过程中发挥着巨大的作用。但是，在这些章节里，发挥关键作用的并非是那种从沉寂中被唤起的领悟，就像是从无意识的海底捞起了某个被淹没已久的事实。正如艾伦所说，“孩子的内心世界以这样一种方式展现出来：孩子直接地、积极地参与到解决他自己的冲突和问题的过程中”。在这些章节当中，认识（*recognition*），“帮助他看到了……”，这种领悟源于持续进行着的内心生活的具体感受之流（*felt flow*）。这样的结果和真相直接带来了一种即刻体验到的释放、一种具体而更加充分的生命存在。这就是从感受式体验当中生发出来的领悟，旋即又引发了这一体验的运动（*a movement of that experiencing*）。

理论问题

现在，我们应该如何更准确地构想这些主题呢？新的体验式心理治疗蕴含着极大的前景，但也存在着危险。前景在于我们可以拥有一种真正的治疗和真正的人文科学。危险在于这种治疗缺乏理论视角以及可供训练的原则。存在式心理治疗看起来像是对理论和精确思想的一种单纯拒绝。本文并不想拒绝这

些，只是目前主要的关注点和思想方法仍然在构想过程中，但它们不同于旧的理论。

在指出了这些列举章节中的一些主题之后，让我们更准确地构想一下这些主题。我们必须发展出一种关于体验过程和体验步子的理论。体验过程至少在三个相关方面发挥着核心作用：在体验步子中的功能、在人际关系中的功能、在心理治疗过程中的个体内在的功能。

在心理治疗过程中，个体如果没有参与直接感受式的体验性步子（**directly felt experiential steps**），那么他的人格是无法发生改变的。如果我们把他的体验性步子仅仅看作是概念性步子的体验版本，那么我们就无法解释他是如何改变的。假设他和我们已经准确地描述了他现在是怎样的、他的痛苦而自我挫败的模式是什么和为什么、造成这种情况的因素以及维系这种情况的原因。假设他只停留在逻辑上可推导的范围内，即逻辑上与这种存在方式相一致的范围，那么他永远无法改变。与……保持一致，这恰恰意味着不要改变。任何关于个体如何改变和解决困难的解释都必须涉及到一个过程，这个过程可以超越与个体所是状态相一致的范围。

由于这个原因，旧的理论未能定义个体的变化过程。例如，弗洛伊德理论将变化过程称为“修通”，一种显然是相当混乱的、人们对此知之甚少的斗争过程（**struggle**），在这种斗争中，个体“以某种方式”克服了理论诊断所代表着的東西。理论诊断解释了这个人为什么和如何会是这样的，以及为什么和如何不得不保持现状。如果个体的体验过程没有穿越那些步子（而非基于诊断推导而来的步骤），那么这一诊断将继续适用于他。他就没有改变。体验式步子不可能只是相一致的概念式步子的具体版本。因此，我们的理论一定不能把体验式步子及其解决办法描绘成仿佛它们就是逻辑式的步子。病人和治疗师不

仅会使用概念，而且会使用体验性的步子。无论是在心理治疗过程中，还是针对心理治疗本身，我们都不想仅仅是在“理智化”或者“合理化”。

我把这种既依赖于概念式步子也依赖于体验性步子的方法称为概念的“体验式运用（**experiential use**）”。在“体验式运用”中，概念、词汇或其他象征有一个重要的功能，但不同于“（通过逻辑含义）直接引导到其他词汇或概念”这一功能。体验式分化（**experiential differentiation**）的步子可以介入到一个（组）概念或词汇与下一个（组）概念或词汇之间。首先发生的是一种直接体验到的效果（**a directly experienced effect**），而不是通过含义直接引导出其他的词汇或概念。这些直接感受到的东西就是在刚刚才得以意识到的。这种刚刚得以意识到的体验而后又引导出了进一步的概念。这种新的概念化是“有意义的”；我们可以理解到，它是追寻着前面的概念而来的，但是我们却无法仅仅通过前面的步子的任何概念式含义来得到它。

人们能够而且经常通过概念的含义直接从一个概念转移到另一个概念。但是只有当个体经由中介性体验式步子（**intervening experiential steps**）来移动的时候，治疗性的改变和问题解决才能发生。

概念的体验式运用仍然需要概念保持它们的逻辑准确性及其含义——正是因为具有这些特性，概念才具有了指向（**refer to**）体验的力量。放弃逻辑、语言、定义和逻辑准确性，这么做是错误的。这会导致武断的唯情论（**emotionalism**），而无法带来体验性的步子。的确，这里面有一个困难的哲学问题：[5]如何才能知道个体应当使用某个概念构想的哪些面向（**aspects**）来指向体验，而又应当暂时忽略掉哪些面向，视之为在体验层面是不相关的呢？以如此方式系统地使用概念需要一套系统的方法。眼下我只想指出，过度美化“模糊性”和“不可表达性”，这么做是不恰当的。概念和理智分化（**concepts and intellectual differentiations**）在心理治疗和整个人类文明

进程中都扮演着重要的角色。除非我们愿意赋予概念甚至比我们抽象地使用它们的时候更精确和更特别的力量，否则我们无法分化体验，也就无法沿着体验的步子去前行。例如，回想一下在心理治疗中，病人多少次努力寻找某种准确的方式来表达他的感受。许多表述可能会被拒绝，“不完全是那样”，即便从概念上看，这些表述似乎与这位病人最后断言的“就是那样”的那个表述是相同的。完全准确的这个表述具有一种强大的体验式效应（**experiential effect**）。这个人可能会明显地放松下来，深深地呼一口气，并且感觉到一种释放感和深深的解脱感，即便事实上这个表述往往是在指出某些可怕的事情。这种表述的“感受式正确性（**felt rightness**）”（我们通常会如此称呼它）显然不是任意的。并不是所有的概念或词语都可以具有这种正确性。只有这些特定的词语才具有这种体验性运动（**experiential movement**）的效应。我们以如下形式体验到这种效应：“这个说法是完全正确的；这个说法感觉起来很真实”；这是一种深切感受到的体验式的运动和变化。几分钟或几天之后，就有可能概念化出一个非常不同的体验式步子。现在这个新的概念化很可能与先前那个感觉如此真实的概念化是相矛盾的，而这正是“感觉如此真实”所带来的改变。因此，感受式体验性步子的过程不仅涉及到我们对概念的体验式运用，而且涉及到治疗中来访者的改变过程。

这个感受式步子的过程有助于解释人际关系在心理治疗中的价值。

如前所述，旧的概念式和机械式方法在此显得捉襟见肘。正如如果只考虑概念构造及其含义，那么个体内部的变化过程就会是一个谜；同样地，如果不考虑体验的过程，那么人际关系如何创造出强大的变化效应也就会是一个谜。

弗洛伊德解释了病人是如何重复其自我挫败的模式（即“移情”），但他并没有解释为什么病人会停止这种重复、他如何变得不同、移情是如何“被处理”或“被克服”的。其更基本的说法是，治疗师在一个紧密的移情关系中

的存在“改变了力比多贯注”或者“改变了动力平衡”。如今，随着我们以新的体验性方式来使用概念，我们不必弃绝上述说法。我们或许会同意，个人关系（personal relationship）的确改变了“动力平衡”。我们说，“当然它会这样”。我们甚至并没有想到“动力平衡”这样的理论构念，没有想到它有关束缚力和水力经济学复合体的概念性含义。当我们很快就赞同个人关系确实能够改变动力平衡这个观点时，我们并没有在使用“动力平衡”这个概念的定义。我们可以让这个短语作为一个指针（pointer），指向我们直接地感受到的那些东西：即“我们整个人的生命存在方式”感觉起来的样子；依据我们正在面对谁或者与谁一起生活、感受和表达，我们的这种感觉也会发生变化。

艾伦在他为本书所撰写的章节中写到（他在过去的三十年间做了很多工作，给我们带来了这番洞见）：“只有当治疗是一种有意义的、独特的生命体验时，我们才能说治疗发生了。”治疗性改变、问题解决、修通、克服重复性和限制性模式，这些之所以能够发生，并不是因为准确揭示了病人是怎样的以及他是如何变成这样的，也不是因为越来越充分地向他说明他必须就是他现在的样子、他必须就像他所做的那样作出反应。而是因为把现在这个正在进行着的关系变成了病人的一种新的、不同的具体的生命体验，一种直到现在他不能也不曾经历过的体验。因此，个人关系的影响必须被理解为一种真诚的关系所能带来的那种新的、不同的体验过程。

存在主义

先前的诸多理论把人际关系放在第二位，而把个体放在第一位。个体被加以解释（他的行为、人格、感觉等等）。然后，当两个个体相遇时，他们开始“交流”或者“互动”。基本上是通过把个体当做一个实体来对这种互动加以解释的。行为被解释为源自个体的动机、驱力、模式或倾向。外界的“刺激”

引发了个体内部的模式或力量，而这些则决定了他的行为。个体被看作是一个自给自足的盒子，他的内在机制决定了他的感觉和行为。存在主义颠覆了这些观念及解释。

存在主义的首要关切是在世存在（being in the world）和同他者存在（being with others）；个人作为一个独立的实体，只有在第二位才是可以解释的。在美国，沙利文（Sullivan）[6]进行了一场类似的理论革命，尽管用的术语不同，也不够彻底。

对于存在主义来说，并没有独立于外在“客体”的内在“主体”。长期以来，我们的语言和思维习惯一直受到英国经验主义（British Empiricism）的引导，以至于连存在主义者有时也会退回到存在主义最为反对的那些思维模式当中。对于胡塞尔（Husserl）和从那时起的现象学来说，基本的术语是“意向性（intentionality）”。这个词的意思是我们所拥有的体验总是关于某些事情、朝向某些事情、对某些事情的反应、属于某些事情、与某些事情一起，而不仅仅是我们头脑或身体里的一个实体。现象学排斥那种认为我们可以看到“知觉体（percepts）”的理论，即认为我们在思考“图像”、“感官痕迹”或者“神经刺激”。胡塞尔在研究直接给定的体验（directly-given experience）时发现，他从未看到过一个知觉体。从来没有人看到过知觉体。我们总是看到一棵树、一个人或一个房间。我们总是看到我们之外的某些东西（甚至在梦境中也是这样），而并非在我们的头脑中看到什么知觉体。因为发生在我们身上的事以及我们现在必须做的事，我们总是对别人的所作所为感到愤怒。我们从来没有把愤怒只是当做一种主观的东西、一种内在的并且与我们生活的世界无关的实体来加以感受。我们实际体验着的东西消除了客观（被几何式地构想为外部的原子和物理力）和主观（内部的实体或力）之间的那道旧屏障。胡塞尔

发现，整个世界实际上隐含在我们的经验中，其中所假定的实体仅仅是理论构造。

个体的直觉经验（比如，“我非常紧张，整个人都是紧绷的”）并非只是一个内在的实体（就像一块吞下的石头），而是内隐地包含着一种整体的有关所关涉之事物的质感（**a whole texture of concerns**），这些关涉之事物包括情境、对他人的反应、对事物和人的感知。下面这段话说明了许多情境性的情况和感知，所有这些都内隐在看似只是纯粹的内部实体之中，这些所谓实体表现为紧张、害怕或羞愧：

哦，我太紧张了，因为我知道我不得不要谈到 X，我不想谈它，因为担心你会怎么看我……还有我会怎么看我自己，我想我感到羞愧，真的，因为我做了这件可怕的事情，但其实那不是主要原因，我不得不这样做，这并不是出于恶意，而是因为我不敢面对他，因为那样的话我就得去斗争，所以这真的是出于恐惧，我被迫这样做，而且不得不承认这些，这比我所做的那件事还要糟糕，我不敢承认这一点。天啊，我太紧张了。

人们在按照旧理论进行讨论的时候，“情感”（内部实体）就好像是“附着在了”情境刺激上一样。人们使用的公式是“我紧张是因为 X”，这个“因为”填补了主观和客观之间人造的鸿沟。但是，这种“附着其上的情感”掩盖了它的真实面目。请注意，在上面的几句话中，首先紧张被用以“附着”，然后是“害怕”，然后是“羞愧”。这些不同的情感色彩的确来来去去，但个体真正在述说的是一条感受式体验链（**one felt chain of experience**）。当他述说了他为什么感到紧张后，他便不再感到紧张了，而是感到羞愧。他所感受到的“紧张”也不仅仅是一个内在实体。而是预期到要和某人谈论某事，他就紧张了起来。他的羞愧也不仅仅是一个内在实体。他因为害怕而被迫做了某些

事情，因此他感到羞愧。他的“害怕”不是一个内在实体，而是一种对于争斗的害怕。

这是感受式体验的一项基本特征，它是内在可分化的（**internally differentiable**），[7]它可能在片刻之后变成一长串复杂的情境和人际关系的面向。体验不是某种“内部”的东西，而是某种相互作用着的、内隐地包含着个体所处情境的诸多面向的东西。

存在主义把人定义为“在这个世界中”的存在。它并不把主观的或个体的体验定义为内在的东西，而是定义为“在这个世界中”的东西。它将个体人类定义为一个此在（**Dasein**）。这意味着他是具体地具有感知力的。存在总是你的、我的、他的。它是我们感觉到的和我们所是的具体而持续进行着的生命过程（**concrete ongoing living**）。它内隐地包含着我们是如何活着的，以及我们是如何适应着我们的处境的。

其他人或许是这个世界和我们所生活的处境中最重要的面向。人类总是一种“与某共在（**being-with**）”[8]（孤独也不例外；事实上，我们之所以会感到孤独，正是因为与某共在是人类最基本的一个面向。）

与某共在和在某（处境、世界）之中，这些不仅仅是人类的“特征”。它们即人本身，它们就是 **human "being"**（汉译者注：此即英文的“人类”一词，其中“**being**”又有“存在”之意）。正如沙利文将理论视角从个体化的实体转变为“动力（**dynamisms**）”（人与人之间持续进行着的交互）一样，存在主义也将人性本质首要描绘为一种持续进行着的在某之中的生活和与某共同的生活。我们的感受和行为不是来自于内在的自给自足的机制（**self-contained machinery**），而是来自于朝向某人和某事的我们的所感和所为，来自于引发某些处境并且改造它们，来自于去实现我们所预期的可能

性以及去避免我们所害怕的可能性。如果你企图从人类身上剥离掉这个“投射于（projected）”世界的面向（投之以恐惧、关心、担忧、计划、安排、高兴或回避），那么什么都不会留下了，因为所有的感觉、思想和行为都是在这个世界中存在的。过去只不过是一系列感觉和行为交织而成的组织（texture），这些感觉和行为曾经是我们对所处处境的恐惧、关心、担忧，是对我们生活其间的情况的改变、回避和接纳。的确，所有这些事情都已经过去并且停当了（settled），我们可以把它们当作事实一样回忆起来，但是它们仍然是一种特殊类型的存在，而不像桌子上的东西那样，它们永远不仅仅是它们本身，而总是其他的某些东西，是对某事物的担忧、渴求、关心，或者是因某事物而做的某事。

存在主义的一个谬误版本（一个错误理解）使它变成了存在主义所反对的那种主观主义（subjectivism）。另一个谬误版本（错误理解）使它变成了对于当下（present）的一种强调，仿佛存在某种不包含创造未来和关心未来的当下。实际上，存在主义认为，并不是过去造就了我们当下所是的样子，不过这是因为适用于人类的那种“所是（are）”从根本上来说正是我们在这个世界中的存在方式，即一种总是可能要做某事或要受某事之影响的存在方式。人类从来不只“是”在这里、在这个房间里；他们“是”正在写一篇关于某某的文章，或者因为某某他们“是”正在写一篇文章，或者为了某某，他们“是”正在写一篇文章；他们去获得某些东西是为了用来去做某些事情，他们在等待某人，或者在躲避某人，或者在摆脱某人，或者在孤苦地渴望某人。当然，人类有其事实性的方面（facticity，事实性）。某个人在某个房间里，那么他就在那儿；如果没有乘坐什么交通工具的话，他不能就一下子到了英国。作为一个事实性的“东西”，他可以被射击、被击打或者被运送。但是作为一个人类，

他是在思考某某、感受到某某的影响、对某某感到愤怒或高兴、渴求某某、与某某亲近、关心某某、与某某一起而感到快乐。

因此，并非我只知道我自己（作为一个内在实体），然后只能通过我的这个相比拟的内在实体来了解到你。相反，并没有什么内在的实体性的自我，有的只是一个在这个世界中持续进行着的自我。我可以直接地了解到你是如何影响我的，因为我存在的方式就是一种在这个世界中被影响着（的那种存在），一种在某之中的存在，一种与某共同的存在。首先是关系、是我的持续进行着的在某之中和与某共同的存在，然后从这些当中我才了解到了我自己。

存在主义认为，当你与我沟通时，你并不是在重新排布我内在的某些旧的实体；你以一种我从未生活过的方式影响着我。你在我心中激起的并不是某些像大理石、岩石、图像或路径那样坐等在我心中的实体。我并非首先具有某种给定的机械般的性质，然后才受到所发生事情的影响。我一直以来都只是一个被发生着的事情所影响着的存在。并不是说你做出了行动，然后我察觉到你的行动，再然后我根据我自己的体质特点对你的行动作出反应。相反，只要你一行动，我就已经是一个被你影响着的存在了。关于个人如何拥有不同的认知和反应、他们如何停留在某些限制和重复性结构之中、他们如何回避自己持续进行着的人性中的某些面向（事实上，海德格尔将这种回避视作人类最常见的模式），这些问题还有许多地方值得继续讨论；但是正如孤独只可能发生在一种“与某共在”的存在之中，同样地，回避和不真实也只可能发生在一种在某之中的存在。

个体并不是一个装满了实体的盒子，然后治疗师试图将新的实体（信息、事例、领悟、价值观）放入其中。我们没有办法把这样的实体放入到某人内部。人格的改变就是某个原来无法学习、无法接受、无法准确理解的人变成了一个可以做到这些人。因此，即便信息、事例、领悟和价值观确实被从治疗师那

里“沟通”到了病人身上，依旧须要回答这个关于改变的问题：在心理治疗中究竟发生了什么，使病人“变得意识到了”，使他开始能够从他的生活中“学习”、“接受”和“吸收”，而先前他是无法意识到的或者无法学习的；究竟发生了什么，从而改变了他的自我挫败的模式？

如果人类的本质被理解为是一种与某共存和在某之中的存在，那么就很容易解释当环境改变时人也会改变，当和不同的人在一起时，个体也会变得不同。如果此处存有难题的话，那难题就是我们是如何避免以新的方式去活着的，我们是如何重复一些模式而不受此时此地的情境或人的影响的。（由于这个原因，存在主义者非常详细地讨论了这种回避性的“自欺”或者“非本真的”的存在模式。）

这并不是说没有分离的、个体的、以自我为基础的人格，而只是说人格并不是一个物件（**thing**）。作为自我，我们有自己的独立自我存在——但只有当我们能够通过我们的行动、思想、姿态和活动（所有这些是在处境之上或之中发生，或者向着处境发生）来承扬（**carry forward**）这个自我的时候，才是如此。当我们思考或者说出我们的感觉或者我们是怎样的时候，我们并不是把躺在自我底下的内容给挖掘出来；而是，只有当我们在行动中、在过程中、在象征中、在感觉中完成它的时候，我们才会有持续进行着的“是这个”或“是那个”。在多大程度上，我们能够如此承扬我们自己的过程，那么就在多大程度上，我们是分离的和独立的自我。相反，在某些面向上，他人可以以我们独自无法做到的方式去承扬我们自己的体验过程，那么在那些面向上，我们并不是分离的个体。

但是，我们不能由此得出这样的结论：一个最理想的人能够在其体验的每一个面向上去承扬他的体验过程，包括那些也可以由关系中的他人来承扬的面向！每一个与我有联接的新个体都可能将我的体验以某种方式承扬，在那时这

种方式看起来或许是非常有价值的，而且对于（那时）“感受上的我是什么”来说或许是非常关键的。并没有一个固定的、有限的、可述尽的“我是什么或者我在所有面向上可以是什么”的清单！重申一遍，人类并不是一堆固定的物件！他们并没有一份可述尽的内容目录。不过，一个理想的人确实能够足够好地承扬他自身的体验过程（用行动和思想对自己做出回应），从而形成一个广泛的持续进行着的体验过程，即使是独坐空房或者孤身在从林中生活数年时间。

认为人类是实体或实体的容器的观点来自于物理学，来自于伽利略的科学，来自于这个荒谬（但也卓有成效）的假设，即除了依照数学而表现的质量和能量外，没有什么真实的。但是，我们真的应该接受这种本质上认为人不是现实的一部分的建构方式吗？难道我们不是彻彻底底地存在于这里，难道我们不是现实的一部分吗？对于某些科学来说，假设人类不存在，这可能是富有成效的，但是这对于人类科学来说并不是一个富有成效的假设。然而，这种假设却隐含在一种仍然被用于研究人类行为的构念之中。

哲学常常听起来非常地枯燥和抽象，因为它是一门讨论构念类型（types of constructs）的学科。没有人声称人是不存在的。但是，许多人仍然会坚持一种构念，而只有当生活在物理现实中并对物理现实加以研究的人首先被从物理现实中抽离出去的时候，这个构念才是适合于这个物理现实的。存在主义提出了以人的存在方式为基础的构念类型的可能性，而不是基于脱离于人的生命的存在物。

因此，人类不应被认为是一个容器，里面有着类似于物品的实体（就像是一个盒子，里面装满了个体化力量、能量、内容、经历、驱力或动机、愿望或需求、原型或重复冲动、本能或神经模式、焦虑束缚或压抑、力量驱力或冲突平衡、思维定律或放电突触、表征、意象、感知或感官痕迹）。这并不是说，

其中的某个构念系统不会产生富有成效的假设或带来行为预测。但是一门更加富有成效的人类科学必须采用比“容器中的物品”更加适用于人类的构念类型。

存在主义哲学家为我们提供了可选择的新的类型的构念。例如，萨特（Sartre）[9]指出，“口渴”并不是内在的一件东西。正是我“用杯子喝口水”在“萦绕着”我现在的样子（它不是真实的，也不是虚幻的）……一种“我感觉到并称之为口渴”的可能性。另一个例子：“信念”不是一个实体，不是一个内容。它就是一个“相信”的过程，一个进行着的过程。将过程剥离然后只剩下类似实体那样的内容存在，这是永远无法办到的。过程总是“超越”了似乎是实体、信念、情感和思想的任何东西。内容是由过程“造就”的，并由过程来维系。

我们在内心深处“拷问”自己，去发现我们的感受、愿望和个人本性。我们拷问的这个“自我”并不是一个内在的“居住者（inhabitant）”。一方面，它是“在场的”（我们的直接感受式的身体具体性）；另一方面，它又是“不在场的”（我们必须扪心自问、要挖掘、要把问题投向“深处的那个地方”），萨特称之为“不在场-在场（absent-present）”，并特意把它描述成一个过程，而不是两个独立存在的物件（比如弗洛伊德式的“深处的那个地方”和弗洛伊德式的自我）。并没有什么意识的内容或者“意识的定律”（有的只是对定律和内容的意识）。作为具体而进行着的这个过程，总是更为根本的。符合这种现象的构念类型在英语中总是需要连字符，因为它可以把先前被分割成两个物件样实体的东西结合起来（combine），也因为呈现出的这种结合并非是把两个物件绑起来，而是把它们作为一个进行着的过程来看待。

当我们概念化或者表达我们是怎么样的、我们的感觉是什么、我们的感觉又在意味着什么的时候，我们并不是把下面的物件给挖了上来，而且它们在下面时候的模样和现在我们表达它们时候的模样还是完全相同的。实则，“挖掘”、

“表达”，这些都是持续进行着的生命过程。它们是在创造含义，而不是简单地把已经存在的含义给找出来。这一点或许可以用“事实性-超越性（facticity-surpassing）”这一连字符组合来表达。总会有某个特定的处境（situation），在事实层面我发现自己置身其中；但是，去思考、去感受、去解读、去反应、去阐述、去感知，总会有某个过程，这个过程改变了这个处境对我来说是怎样的。处境并非独立于我存在。处境不是纯粹的物理属性，而是人的关系性因素，我能做什么、不能做什么、需要什么、期望什么、实现什么、使用什么、避免什么，等等。作为“处境”的事实的所有“属性（attributes）”都是关于某人的生活、所做所为、在使用什么、在回避什么、在改变什么或者没能改变什么。但这意味着在我们身上，或者在我们周围，并没有已经给定的完结了的事实。相反，说出我的感觉，这是一个活生生的过程，它“超越”了我开始说话时所给定的那个东西。而且，告诉你我的感受与告诉我自己或另外某个人我的感受相比，当然是一种不同的在世存在。

存在主义是现象学的；这意味着它旨在直接阐释我们具体地是什么（what we concretely are）、活着的是什么以及体验的是什么。人们常常创造出非常深奥的构念，这些构念使得存在主义看起来像任何其他抽象的概念性假设系统。存在主义者努力强调，他们无意把他们的图式（schemes）强加或假定到体验本身之中。我们所说的一切，无论是在理论上的还是在个人自我表达上的，都是对秩序、意义、模式和处境的一种“提升（lifting out）”、一种“创造（making be）”，是在具体地生活、行动、说话和思考过程中的“超越（surpassing）”。

因此，他们使用诸如“前本体论的（preontological）”（也就是说在本体论或者哲学被构想之前）、“前反思性的（prereflective）”（在个体对被反思物进行反思并对它的内容进行型塑（fashions）之前）、“前对象性的

（preobjective）”（在给定的对象被精确化分离并被型塑为对象之前）等词汇来传达那种感知性生命（sentient living）的具体式流动（concrete flow）。所有的哲学主张都是“基于”具体的持续进行着的生命和感觉过程的一种阐释（explicating）、一种精确化（precisioning）。

然而，这种对具体体验的看似复杂的描述方式可能会产生误导。存在主义的许多读者没有意识到这些技术性短语所试图描述的那种对他们自身的“直觉感受（gut sentience）”的简单、显然而具体的指向。于是，存在主义看起来似乎就只是含混不清的、“模棱两可的”，而人们被要求将那种短暂的存在美化为只有一系列否定性短语才能描绘的东西（就像上帝的否定性属性）：它不可简化而被分析；它不可简化为语言；它不可被呈现为合法的；它不可预测；它永远是新的、独特的、出乎意料的、不可简化的，因此是无法被清晰地思考的。这是一个错误。这些短语力图指向的是那种直接体验到的、感受到的感知，其实你一直都是这样的感知，你的生活就依托于它；基于它而又通过你的眼睛，你在看着这个世界。没有什么比你具体的（concrete）、可感知的（sentient）“在这里”更为普通、更为被你所了解的了——即它的“前本体论的”、“前定义性的（predefined）”具体性（concreteness）。只有从这种具体性中，你才能真正地表达自己，或者才能真正地制造特别的内容和模式、情感和阐释链条、体验性的步子和反应；这些都是你在以现象学的方式进行阐释时所发现的（并且这些总是关于世界、他人、处境、你所想要的、你所恐惧的、你可能可以做的、你希望避免的、以及你所受之影响的）。因此，存在主义的关键之处就在于这样一个公式：人之存在是没有已定义的本质的（汉译者著：即存在先于本质）。人类的所是就是他们的存在（这些古老的哲学词汇即意指你所是的那种活生生的感受式感知）。

不过，存在主义的关键之处不仅在于指出具体的感受式体验是根本的，而且在于将所有的概念和思想直接地与之相互作用。现象学的论断是“基于（based on）”直接的、具体的、存在的生命。“基于”是什么意思呢？我们把病人的生命-和-构想（living-and-formulating）之间的交互作用（interplay）称之为真正的心理治疗，这种特殊的交互作用到底是什么呢？这和我们所说的理智化（仅仅兜售一些冗繁的说法或概念）有什么不同呢？不同之处在于“直接感受到的感知”与“语言或概念”之间的一种特殊关系。

“在世存在”是具体的。它并不是某种笼统的东西；它总是你的存在、或者我的存在、或者他的存在。海德格尔（Heidegger）说“这是我之此处（It is my here）”。他解释道：这并不是这种或那种情感，而是情感的可能性或感觉的素质。感觉是我们在这个世界被影响的方式，更确切地说，是被影响的那种可能性。我们所是的就是感觉——一种“对被影响的开放性”（海德格尔）。类似地，萨特指出我们的感觉是“可能性们（汉译者注：possibilities，即 possibility 一词的复数形式）”，是在世界上的可能的行动。我们扪心自问，在那下面的（down under there）是什么样的自己（“不在场-在场”），但这些可能性们实际上是身体的东西（stuff of the body）。在我们型塑这些可能性们并用语言表达它们之前，我们就已经感受到了我们的这些可能性们。

体验式心理治疗

在上一部分，我介绍了被称之为存在主义的哲学对心理治疗的贡献。但是，心理治疗对存在主义哲学其实也有很大的贡献。感受式的具体性很难用哲学来描述，然而在心理治疗中我们不断地对它进行工作，我们对它是十分熟悉的。荣格、兰克（Rank）、艾伦（Allen）、罗杰斯以及另外一些人（均直接来自

心理治疗领域)的工作汇入到了哲学存在主义的浪潮之中。这两股浪潮将带来一种新的哲学和一种新的心理治疗。

在心理治疗中，我们对具体地感受到的东西是如此地熟悉，以至于我们把治疗就定义为那个样子。如果一个人只是在讲话、在解释，而没有直接参与到他那持续进行着的体验之中，我们称之为“合理化”或“理智化”或“外化”（而非治疗）。只有当他鲜活地去表述他那持续进行着的感受，或者以其他方式去象征化它们，从它们中对我们做出反应，并让他的感受过程循着与我们的关系而演变和运动，那么我们才称之为真正的心理治疗。作为实操心理治疗师，我们并非仅仅是在理智化，我们希望我们的来访者能够比那做得更多。那么，作为理论家，为什么我们应该停留在一个仅仅是理智化的平面上呢？如果我们把“存在”等同于“体验”，存在主义就能够成功。对来访者来说，持续进行着的感知是他在治疗中所说所做的基础，也是我们试图以交互的方式去回应的东西，那是我们试图最大化、释放、允许其更充分地持续进行的东西。[10]

那些和孩子们一起工作的人（以及那些和成年精神分裂症患者一起工作的人）一直在强调体验，他们总是把语言、手势、游戏活动和所有象征性活动，看作是从具体地持续进行着的感知体验中生发出来的。并不是所讲的内容或者所画的画有效地改变了人格，而是对某人如此说话和如此画画的活生生的体验过程带来了这样的改变。

当一个人第一次准确地表达他感觉如何时，在那一瞬间，且正是在他这样做的时候，他就不再是那样的感觉了。他深深感受到的那种准确性，即那些感觉起来准确无误的语词所带来的身体上的释放感，就是改变或问题终将解决的感受，就是向前迈进一步的体验。

从这种被承扬了的（carried-forward）体验看去，从这个新的步子看去，现在一切看起来都有些不同了。解决办法可能还看不到。更早之前所说的语词（或许也曾带有深刻的准确感）现在则可能是错误的或者无关紧要的。整个场景或许已经改变了。议题和问题可能也是不同的了，它们可能比你先前以为的还要糟糕，但是体验过程得以被承扬，这感觉起来总是好的、令人愈发有活力的。

诉说感觉是怎样的，这不仅仅是在表征，而是在创造、在移动、在承扬；它是一个生命的过程。

毫无疑问，用非语言符号来象征化，也可以带来类似的过程。儿童治疗师总是领先于其他人（例如艾伦或罗杰斯）指出心理治疗是一个体验性的过程。

不仅仅是玩玩具和戏剧化的情景可以象征化体验并将其承扬；另一个人的反应也可以被视为象征化并承扬了病人的体验。我们在这里使用“象征化（symbolizing）”这个词是以一种奇特但真实的方式使用的。象征化在这里并不意味着用象征符号来表示。象征化意味着某些外部事件（言语、行为以及其他）是如此地契合于个体的内隐式前概念性感觉（implicit preconceptual feelings），以至于过程得以被承扬。[11]

我更愿意把这种视角下的心理治疗称为“体验式的（experiential）”，因为存在主义者所说的“具体的存在（concrete existence）”实际上就是体验。

我已经描述了存在主义对当前心理治疗的发展所做出的三个密切相关的贡献：（1）关系式的在世存在以及与某存在，人类的这两个基本特征是研究人类行为时的首要建构思路；（2）个人具体的有感知的生命过程，不能还原为实体、图像、（被认为是内在的）内容，它是一个感觉的过程；（3）一种

思考模型，在这个模型中，概念和词语是直接地“基于”感受式体验的，它们被精确化或者被提升出来、被创造性地型塑出来，它们不仅仅是以概念的形式来表示，而是直接地被感觉为被以这种方式思考和分化的结果。

为了讨论这三点，我不得不添加了大量的以治疗为导向的体验理论。接下来让我分别讨论这些理论，从而使我自己的进一步阐述变得更加明晰：

正如我前面提到的，在美国，存在主义进入到治疗领域中的时间是比较晚的。奥托·兰克(Otto Rank)、J·塔弗特(J. Taft)、弗雷德里克·艾伦(Frederick Allen)、乔治·H·米德(George H. Mead)、哈里·斯塔克·沙利文(Harry Stack Sullivan)、弗瑞达·弗罗姆-瑞茨曼(Frieda Fromm-Reichmann)、卡尔·荣格(Carl G. Jung)、卡尔·惠特克(Carl A. Whitaker)、约翰·沃肯廷(John Warkentin)和托马斯·P·马隆(Thomas P. Malone)（他们首创了“体验式心理治疗”这个术语）、保罗·费德伦(Paul Federn)、亚伯拉罕·H·马斯洛(Abraham H. Maslow)、卡尔·R·罗杰斯(Carl R. Rogers)以及其他许多人的贡献已经在体验式方向上创造了一个重要的运动。

现在我将引用一些资料来说明先行于我们所探讨之观点的那些更早期的趋势。首先，荣格写道：

根据这一定义，自性.....超越了想象的力量，即通过想象可以形成一幅清晰的自我图像.....所以，举例来说，尽管我们可以毫不费力地把自己视作一副“人格面具”，但是“自性”仍然是一种上位体量(superordinate quantity)。[自性是].....一种介于意识和无意识之间的真切的、活生生的东西.....我用了“感知(sensing)”这个词，这是为了表明自我和自性之间关系的那种统觉性(apperceptive)特征。[12]

因此荣格指出了体验的性质既是具体感知性的、感受性的，也是非内容性的，即内容（自我、人格面具）只是具体地“感知到的（sensed）”过程的某些面向。类似地，兰克讲道：

只要一个人让感觉经验成为这样的：整个的个体性（individuality）在其中被显露出来，成为解释和理解的唯一对象，那么他就能十分可靠地找到自己，而且在我看来，这也能够确保实现治疗的唯一价值，即使得病人在一种直接的体验中理解到他自己，而正如我在治疗过程中为之努力的那样，这也就使得生命和理解合二为一。[13]

直到最近几年，这些观点才被大多数治疗师真正理解。引用其中一位在这方面起到重要推动作用的人的话，罗杰斯写道：

当个体感知并且接受……他的更多的有机体的体验时，他发现自己正在用一个持续的有机体的价值评价过程……取代他现有的价值观体系……（此个体）用一种更为基本的标准，即他自己的感官体验和内感体验（sensory and visceral experiences）……来加以审视。[14]

罗杰斯发展出一种回应“感觉”的方法（不过，这个词还没有出现在 1951 年版的索引中）。他所讨论的“态度反映”很快就被非正式地称为“感觉反映（reflection of feeling）”。在来访者中心疗法的说法中，“感觉”总是类似于“你反感她的批评”（见第 28 页）这样的意思，即来访者在说话时他已经内在感受到了某些东西，但在概念上他可能还不知道或者还说不出来。来访者中心疗法在每一步上有规律地、系统地践行着兰克在上面的句子中用更为笼统的术语所描述的东西。这有赖于治疗师使用他所有的语词来表达和指向来访者的持续进行着的、尚未完全构想出来的体验，即某些直接感受到的、还有待

阐释的东西，它们总是关于处境中的生存以及对某事物的反应、感受、担心、恐惧等等。

即使治疗师对病人直接感知到的、感受到的东西一点也不清楚（而且病人亦是如此），双方也都可以用他们的话语指向它。它是具体地被感觉到的。正如我今天所阐述的，人们的注意力和象征化可以“承扬”这个体验的过程。[15]

语言、行为、他人的反应……这些都可以承扬体验过程，而这正是人之所以为人的地方：一个有感知力的、互动的有机体。就像我们吸收的氧气和食物，就像我们排放的二氧化碳和排泄物，生命过程固有地就是一种交互作用。当动物停止吸气和呼气，停止推挤地面并将粪便埋在里面，停止摄取食物和循环血液（其内部成分正包括着外部的氧气和食物颗粒）时，它的身体结构也就会死亡和分解。这个活生生的身体的感知性（*sentience*）就是其复杂的持续进行性（*complex ongoing*）（并不是像一个在容器里的东西那样“待在”环境中，而是像“水并非在河里，它就是河本身”，身体的感知性是“作为”持续进行着的过程）。我们的体验不是在我们“身上”。我们就是我们的感受式体验。我们以身体形式感觉到的任何东西都是高度有组织的。将言语投向它、指向它或者对它做出行动，这些都可以进一步“承扬它”、“超越它”，所以言语并不是在翻译它，而是“根植于”它，是在与它的关系中，是它的阐开，是与它的直接交互。

并非所有的言语和回应都有这种“承扬”的效果。只有极少数的言语和回应具有这种效果；当然，其他所有的言语和回应都在影响着我们，但不是以一种使持续进行着的体验更全面、更广泛地向前发展的方式影响着我们。当这种承扬的情形发生时，即使我们还处在被这个运动所改变的过程中（正在被承扬），我们也会有一种释放感和解脱感，一种强有力的身体感受式效应，它使得我们确信所说的话的准确性，或者所做的事的正确性。

这本书中有许多这样的“恰到好处的话语”的例子，其中一个来自菲利普和布勒（Buhler）医生之间的对话。菲利普一直在描述他父母试图强迫他进入一种依赖关系，并试图以各种方式让他感到内疚。为了获得一种澄清的感觉，他表达了这样一种态度：“我想这又回到了我不信任我父母这个事实上。”布勒回应说：“他们让你觉得总得有附加条件。”菲利普补充道：“这说得很好……”由此布勒使菲利普能够在意识上又朝前迈进了一步。

文字或象征“是契合的”或者“感觉是正确的”，意思是所说的、所象征化的或所做的已经内隐于（implicit）先前的体验之中。不过“内隐”的意思并不是（这个内隐之物）“与其外显之物有着相同的形式，只是隐藏了起来”。内隐实则意味着尚未形成（formed）、尚未充分持续进行（ongoing fully），并且因此可以以许多不同的方式来形成（尽管相比于所有可能的但不契合的且会使得有关面向继续保持内隐状态和无活力状态的言语、行为和反应，那些可形成的方式仍然是较少的）。

当有一个体验性步子（experiential step）发生时（当一些言语、手势、符号、反应、行动或事件在某些方面承扬了体验时），那么就会有一个感受式改变（felt change），一个转变（shift）。个体至少会感觉到一种轻微的释放感，感受式指向对象中会有一种“放松（give）”的感觉，然后新的面向会出现并且可以继续被指向。正确的解释如果不能承扬体验，那么与即便是微小的所指对象的运动（referent movement）（这个运动让我们感受一种“放松”的感觉，在此之后会出现我们的感觉与处境当中新的面向和已被改变的面向）相比，这样的解释也是毫无价值的。

一个感觉上准确的陈述或象征（即使它没有什么概念上的意义，或者看起来是太过显而易见的，比如“我不知道该做什么，这就是我现在的感觉”）可以产生这种所指对象的运动。由于所指对象的运动，便会发生内容变异

（**content mutation**），这是治疗过程中内容转变的特征性方式。很多时候，即使是一个轻微的感受式所指对象的运动，也会把整个过程带向一个完全出乎预料的方向，所有的讨论参量（**parameters of the discussion**）都会发生变化，来访者先前似乎要达成的决定现在变得无关紧要或者变得面目全非，整个场景都会发生变化。

体验绝非由纯粹的情绪（具体到某一事物当中的情感性）所组成，比如喜悦、恐惧、愤怒等。体验总是可以在内部被加以分化、被加以阐释。

我们不应该把情绪的强度和体验混为一谈。焦虑可以使人焦灼不堪，羞耻或内疚可以使人变得奇怪和极度痛苦。精神分裂症患者的自我过程基本上已经停滞下来，他们会感到强烈而奇怪的不适感。他们的心中会出现原始结构化的声音和图像。在梦中（交互式体验过程也被睡眠阻断了），也会出现同样类型的静态意象。当感受式的、持续进行着的“在世界中生活”的过程被收窄、被抑制时（睡眠、催眠、各类毒品、刺激剥夺、隔绝），这些奇怪的现象就会出现：感觉和知觉的形态变得奇怪而可怕，具有精神病性和原始的色彩，只留下身体自身的生命过程而缺失了在人类世界中的充分交互作用。

当可分化的感受式体验的统觉流（**apperceptive flow**）被收窄时，那么语言和事件就不会被一个持续进行着的感觉过程所解析。反应和解析不再是这种感受性感知的修正（如我们已经习惯的那样）。那里黑暗潮湿，泥泞死寂，沉闷痛苦。依托于有限的持续进行着的感知流（**sentient flow**），个人仍然会被动地看到猖獗的魅影。但这些都是奇异的幼稚的意象。这样的意象非常类似于小孩子独自在黑夜里呆很长时间会有的那种意象。他的交互过程停止了，他以“在世界中的人”的方式来回应其自身的能力还不足以将他自身的体验承扬，出现的是极具精神病性的意象。以成人的方式回应这个人（或者“精神病性的内容”），但又要类似于回应一个吓坏了的孩子的方式，那么一种持续进行着

的人性的过程就会取代精神病性的材料。所谓“材料”不是个体内部的什么“内容”，而是一种方式，一种模式，一种几乎没有什么持续进行着的与某交互作用的模式。

出于同样的原因，我们不应该因为我们害怕那些“具有潜在精神病性”的人的精神病会“喷发出来”（就像“人的内容”理论所暗示的那样），而去拒绝他们。是否会发生精神病取决于是否可以帮助他承扬其体验。

对初露苗头的精神病性材料的恐惧是源自许多治疗师使用的方法是要去“挖掘”心理实体，并且在没有对个体、对其感觉过程、对其与治疗师的个人关系做出回应的情况下试图对这些实体进行象征化。许多病人正是因为这种治疗而变成了具有精神病性的色彩。他们觉得他们的连接尝试被阻挡了、被挫败了，他们那持续进行着的体验在自身内部被进一步削弱。

我们永远不应该因为害怕某个人无法承受他所内隐地感受到的东西而去回避这些东西。他已经在承受这些了！问题是：“你会让他和你一起去经历它们，还是让他独自去经历它们（这是两种完全不同的体验过程）？”不过，只有在我们以个人的方式作出回应、我们具体而精确地指向他所感觉到的东西、并且（在我们的帮助下）我们一直跟随着他阐释这个东西的步子的条件下，这个原则才是适用的。

但是，我们做出的回应，不仅仅是针对他的所说所做，而且还应当有那种首先可以塑造人格的回应，那种拉起一个跌倒孩子的回应，那种轻轻地拍拍肩膀的回应，那种表达我们对他的某些感情的回应，那种与另一个人相伴的自发性回应。心理治疗很多时候只是从概念上澄清了那些显而易见的不足以及尚未发展起来的机能。相比之下，对他人的感受给予回应会帮助对方承扬其体验，

因为体验（感受）就是一种交互式的在某之中和与某共同的持续进行（ongoing）。

类似地，有时我们会表达我们自己对他的感觉（内容似乎有所不同——那似乎是关于我们自己的），而承扬的效应也会发生。表达我们的感觉并不仅仅是在告诉他我们内在的什么实体。表达我们对他的感觉是一个交互的过程，并且构成了我们身上发生的事情，也构成了他身上发生的事情。

治疗师的表达和承扬关乎到个体的持续进行着的过程。这是对他生命过程的一种承扬和重建（reconstituting），而如果没有这样一个真诚的他人真诚地以其自身的全方位感受对这个病人的全方位感受作出回应，那么这个承扬和重建的过程是不可能完成的。我们和孩子们在一起的时候，我们最清楚这是一个个人格发展的过程。和孩子们相处时，我们并不期望所有的东西都已经“在那里”了。不过，这样的关系要求治疗师在表达其感受时，应当清楚地表明那是他自己的感受，而孩子的感受也被清楚地表达为是属于孩子的感受。为了保护他人的自由，我们并非一定要瘫痪自己。这只会给他一种无用的空洞状态，而不是一个他可以自由存在于其中的完整关系。我们需要表达我们的情感反应，然后仍然让他是自由的——因为一个清晰明了的事实：这些反应是我们自己的。这些反应并不挤占他的反应的空间。我们一次又一次地指向他、询问和了解他的体验、为他的体验腾出空间并且指向这些体验——甚至在他完全保持沉默，既不表达自己的任何感受生活，对此也根本毫无头绪的时候，亦是如此。

今天，治疗的主要参量（parameters）是病人的体验过程，以及我们对他的体验过程的承扬（经由直接地以作为人的方式与病人进行互动来实现）。（如果可能的话，可以大声说出来）我们力图帮助来访者怎样对待他的持续进行着的体验，我们就应该以同样的方式来对待我们自身的持续进行着的体验：我们必须分化它，我们必须阐释它。我们不能一股脑就说：“你让我感到无聊”，

或者“你为什么从来不说重要的事情？”我们必须花点时间，在一连串的内容变异和阐释中，将我们自身的体验承扬。比如，“我感到无聊……这对他没有帮助……我希望我能帮上忙……我想听一些更个人化的事情……我真的很欢迎他……我对他的欢迎比他允许我使用的欢迎更多……不过我并不想推开他确实已经表达的东西……”由此所产生的治疗师的表达将会带来一种个人化的互动，即使来访者没有说话、没有回应。治疗师会像这样说：“你知道吗，过去的几分钟我一直在想，我希望能从你那里听到更多，更多你内心的真实感受。我知道你可能不想说，但是任何时候你能够说或者想要说的话，我都欢迎。”或者，对于沉默的、不情愿的精神分裂症患者，治疗师可以说：“我不知道刚才工作人员如此粗暴地把你推进这里来你有什么样的感受，但我为此感到难过。我很不愿意看到你被推来推去。”或者可以说：“我知道等以后你出院了，我们可以在城里见面的时候，我会感觉好很多，但我想这对你来说不是件简单的事情。你还没有提到你对这些事的感受。”或者可以说：“我很高兴看到他们把你的鞋还给了你。我很不愿意看到你穿着他们让你穿的那些破烂衣服。你也感到开心吗？”

如果有一条规则可以囊括我们仍在构念的这些东西，那么它可能是：让我们把个体视为尚未完全成形的感知性的体验，并且去关注它、回应它、指向它，并为它腾出空间，即使是在它沉默和没有形状的时候。然后，让我们以直接的和坦然真实的方式，依着我们自身的人性做出回应，而后迅速地再次腾出空间去关注我们由此在他身上创造出来的新的运动着的体验。因为在这个新持续进行着的、进一步的过程中，没有人能够预测接下来会发生什么，以及接下来他可以去指向什么。

对于成人治疗来说，这听起来是多么的激进，而对于儿童治疗来说，这听起来是多么的显而易见！这就是这本书中的每一个章节所体现的。那些和孩子

一起工作的人本能地知道要用真实的自我对孩子作出回应，知道要去拉他们一把而并非只是对着他们讲话，知道以积极的视角来看待那些似乎是消极的东西（我们拥抱那些哭泣的孩子或者那些用拳头捶打我们的孩子）。如果孩子缺少语言，我们就对体验作出回应；我们作出回应以期可以带来积极的互动，而非仅仅只是解释缺乏些什么。

总之：心理治疗必须是“体验式的”，体验在内在总是可以加以分化的（不仅仅是这个或那个内容集合，而总是一个运动着的直接感受式的过程）。改变来自于直接感受式的体验性步子。如果治疗师能够表达他自身的实际反应（表明那是他自己的），同时给予来访者自身的体验以空间、关注和指向，那么这种人际关系就能够承扬这个体验过程。我们的言语（在理论中和在实践中）必须指向这种感受式的、尚未得以承扬的体验感知。在实践中、在理论陈述中，我们的言语都必须指向我们直接感受到的东西。我们可以称之为“体验式理论”和“体验式心理治疗”。

参考文献：

[1] Eugene T. Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning* (New York: The Free Press of Glencoe, 1962); Eugene T. Gendlin, "A Theory of Personality Change," in Worchel and Byrne, eds., *Personality Change* (New York: John Wiley, 1964).

[2] Carl R. Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1951).

[3] Eugene T. Gendlin, "Subverbal Communication and Therapist Expressivity Trends in Client-Centered Therapy with Schizophrenics, *Journal of Existential*

Psychiatry, IV (1963), No. 14; Eugene T. Gendlin, "Schizophrenia, Problems and Methods of Psychotherapy," *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, IV (1964), No. 2.

[4] J. M. Butler, "Client-Centered Counseling and Psychotherapy," in D. Brower and L. E. Abt, eds., *Progress in Clinical Psychology* (New York: Grune & Stratton, 1958), Vol. III. *Changing Conceptions in Psychotherapy*.

[5] Eugene T. Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning* (New York: The Free Press of Glencoe, 1962).

[6] Harry Stack Sullivan, *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (New York: Norton, 1953).

[7] Gendlin, "Experiencing: A Variable in the Process of Therapeutic Change," *loc. cit.*

[8] A. Burton, "Beyond the Transference," *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 1 (1964), No. 2; M. Heidegger, *Being and Time* (New York: Harper & Row, 1962).

[9] J. P. Sartre, *Being and Nothingness* (New York: Philosophical Library, 1956).

[10] Gendlin, "A Theory of Personality Change," *loc. cit.*

[11] Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning*, *loc. cit.*; Gendlin, "A Theory of Personality Change," *loc. cit.*

[12] Carl G. Jung, *Two Essays on Analytical Psychology* (New York: Meridian, 1956).

[13] Rank, *loc. cit.*

[14] Rogers, *loc. cit.*

[15] Gendlin, *Experiencing and the Creation of Meaning, loc. cit.*; Gendlin, "A Theory of Personality Change," *loc. cit*