

Gendlin, E.T. (1967). Values and the process of experiencing. In A. Mahrer (Ed.), *The goals of psychotherapy*, pp. 181-205. New York: Appleton-Century. From [http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol\\_2100.html](http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2100.html)

[第 181 页]

## 价值观与体验过程

尤金·T·简德林 博士

(汉译者：曹思聪)

### 一、价值结论和价值过程

人们常常告诉我们他们的价值结论 (value-conclusions) 是什么 (他们的选择、偏好和目标)，但他们很少告诉我们他们是经由怎样的体验式过程 (experiential process) 从而得出这些结论的。在这篇文章中，我将尝试阐述一种体验式过程的某些特征；与另一些价值评价过程相比，我们通常更加尊重这种体验式过程所带来的结果。我将努力说明，如果我们不仅考虑到价值结论，而且考虑到价值过程所具有的特点，我们就能够以非常不同并且更为有用的方式来看待与价值观有关的问题。

1. 例如，假设某个正在接受心理治疗的年轻人决定要去申请读医学院，此处的价值问题实际上并不在于他或我们对“医学院”、“声望”或者“通过医学来帮助他人”持有怎样的价值观。实则，问题在于：是怎样的过程、怎样的“修通”导致了他的这个决定？假如他只是修通了很少一部分的情感，假如他只是屈从于家人的意愿而没有处理那种怨恨，那么无论我们多么强烈地认同他

对医疗事业的价值结论，我们可能也会认为此部分的治疗过程是失败的。相反，如果他已经指向和参照了（referred to）许多有关其生活和家庭的个人感受，如果在许多实例中他发现这些感受变得更加分化（differentiated）并且产生了他先前并没有分化出过的含义，如果这个过程给这个选择带来了一种体验上的明晰性，那么我们会认为这个治疗是成功的，即使我们自己并不完全认同这个病人所选择的价值结论。还有一个例子：假设某个正在接受心理治疗的学生决定要退学，那么我们自己有关高等教育的价值观也不能决定其可能是正确的还是错误的。实际上，这将取决于这个决定是否直接来自于自由选择能力的提高、来自于感受和含义的分化，或者他是不是正在逃避未经审视的困难，并且屈服于一种他尚未修通的失败感。

这些例子试图表明，重要的是引出价值结论的过程的方式，而并非抽象的结论本身。我们通常所说的“价值观（values）”只是结论。在上面的例子中，我把结论设定为是不变的。我试图说明，无论是积极的还是消极的过程方式（manner of process）都可以导致某个给定的结论。我认为，如果我们能够考虑到这种不同的过程方式，那么整个价值问题都将变得更加清晰。

.....

菲利普斯·马修博士于1963年在威斯康星精神医学研究所举办的关于“心理治疗中的价值观”的研讨会极具指导性含义，对此我深表感谢。

.....

[第 182 页]

过程中的差异不仅只存在于个人内心：在个体的说话方式中，我们也可以观察到这种过程差异。此一过程方式（manners of this process）的差异可以用来预测后续行为中出现的重大可观察的差异。例如，许多行业会根据申请者的申请决定过程来选择录用与否。这被称为考量申请者的“动机”，但更确

切地说，我们指的是使他变得如此“有动机”的那个体验过程。价值结论（他决定申请该职位）能告诉我们的还不够多。因为，根据动机过程的不同，即申请者决定其申请的过程，我们可以预测不同的行为类型。

两个人在语言上可以达成“相同”的价值结论，并且可能都十分坚定地持有这个价值结论，但是这个价值结论对每个人的体验式含义（*experiential meaning*）可能是非常不同的。某个年轻人从学校退学，然后申请了这个工作职位；不过，他离开学校这件事仍然是一个未被解决的失败经历，仍然困扰着他的生活。而对另一个年轻人来说，这则是一种自由的行动，是基于他对其生命的所有权所做出的行动，这是他第一次从他的真正兴趣出发所做出的独立行动。

在思考与价值有关的问题时，我们不仅要看价值结论，还要看结论形成的那个体验过程。否则，完全不同的具体情况可能就会被错误地归为“相同的”价值结论。

2. 心理治疗中价值问题的第二个方面是：来访者朝向这个或那个价值结论的运动是暂时的。（当然，个体可能会依循外部纽带而对某种价值观做出永久承诺，不过这是一种危险）。某个学生可能决定从学校退学，而后通过这个过程，他可能发现了他对生活的所有权以及他自身能够感受到的那种对事物的兴趣。由此，或许又过了一阵子之后，他决定以一种新的方式重新回到学校。这个新的决定甚至可能在他真的辍学之前就已经出现了，或者也可能要过一段时间才会出现。体验过程常常在某一特定时刻似乎就要导致某个价值结论；不久之后，它可能又会走向某个完全不同甚至截然相反的价值结论。很多时候，随着治疗过程从一种感觉的分化转移到另一种感觉的分化，几分钟内就可能发生几次这样的表面方向的转变。

如果治疗师只是因为目前的体验过程似乎正朝着一个他认为难以忍受的价值结论靠近，就不愿与他的来访者一同前行的话，那么他对治疗就没有什么帮助了。在体验式过程中（即对个体的感受式含义进行分化的过程），表面的价值方向经常会发生改变。实际上，我们所说的表面上的价值方向（**seeming value-direction**）并不是过程本身的方向。

3. 这个过程是基于当下的、即时所面对着的感受式含义（**felt meaning**），它显然有其自身的方向。对于体验过程来说，对这种感受式含义的关注和分化就是在前进。其他任何所作所为都是在倒退或者在走偏。在过程中，我们塞进去的价值结论只是似乎隐含在某个特定的时刻而已。我们仅仅依据这[第 183 页]一点感受式含义就塞进去了一整条直线。我们担心，如果一个学生对那种强烈的无能感、失败感、怨恨、懒散以及被迫学习的感受进行分化并加以面对，那么他就会真的退学。我们担心，如果一个男人越来越明白他想要离婚的这个愿望的含义，那么他就会真的这样做。我们担心，如果我们让一个来访者去面对并分化他那种想要死掉、想要放弃、想要逃避所有事情的愿望，那么他就会真的自杀。

我并不是说我们不应该害怕，或者我们可以做到不害怕。我所断言的是，如果某个特定的感受式含义自动排在了“下一个位置”等待着被分化，那么对于当前的体验过程而言，这个感受式含义的分化就是“前进的”。不过，这个感受式含义并不能告诉我们当事个体最终会达成什么样的价值结论。当某个特定的感受式含义被分化并被彻底感觉时，过程将向前继续。病人在其内在将面对另一个不同的感受式含义。那个感受式含义就会成为“下一个”。对于体验过程而言，分化那个感受式含义就是前进性的。接下来的那个感受式含义会隐含怎样的价值方向则是不可预见的。它可能看起来会在先前同样的方向上，或者在相反的方向上，或者它可能把场景转移到某个完全不同的议题上。

当我们乘车在一条朝向西方的道路上行驶时，我们可能会时常朝北或朝南行驶一段距离，因为路总是有各种各样的弯曲，它的方向不会总是在朝向西方。尤其是在山区，蜿蜒的道路似乎一会儿向前一会儿向后，但是道路很清楚地就在我们眼前。在地图上，它可能被标记为一条向西的直线，但是在实际的大地上，我们必须沿着路去走，而不是因为路在前方转了一个弯所以我们就笔直走到灌木丛里去了。

我所讨论的体验过程的第三个特征是，它有其自身的决定因素来决定什么对其来说是向前的（forward）。来访者在其内心当中发现的那个正在生起的（arising）下一个直接所指对象（direct referent）就是向前的。或者，如果他还没有遇到这样的感受式含义，那么他向着自己内心的扫描就是向前走出的一步。很快就会有有一个感受式含义等待着被分化。来访者可以谈论其他事情，可以检视其他事情，可以在不同的方向上跟他自己争论，可以任意解释或者合理化那些事情，但是什么改变都不会发生，直到他开始直面那个“接下来的”感受式含义，这个含义在之前的所有高谈阔论中都没有发生改变。当他关照这个感受式含义的时候，它就会展开（unfolds）成许许多多不同的面向（aspects）和含义。当它“展开”时，个体可以感觉到它有一种“释放感”，或者可以感觉到它在“改变”（以一种身体的、躯体的方式，就像饥饿或痛苦那样的感觉）。当一个人在内心深处把握到了那个感受式含义真正是什么时，他会有一种身体上的解脱感。有时，那个恰到好处的词语会产生这样的效果。另一些时候，来访者可能会说“哦.....!”他知道了（以一种感觉的方式）“它”是什么，要过一会儿之后他才能找到那个与之契合的词汇。

在别处（Gendlin, 1964）我已经把这一过程阶段称为“直接指向（direct reference）”、“展开”和“所指对象的运动（referent movement）”。在这样的所指对象的运动之后，内心的景象就已经发生了变化。此时就会有不

同的感受式含义等待着被分化。现在可以被塞进去的价值方向（与之前相比）可能看起来已经相当不同[第 184 页]。对于我们这番讨论来说，重点在于这个过程并不是由任何（外界）旨在得出的价值结论所决定的，而是由个体内在所指向的其自身的体验式、感受式材料所决定的。

4. 来访者往往确实持有某些价值结论，并且强烈地希望保持对它们的忠诚。作为价值结论，它们对体验过程的影响是少而又少的。它们无法决定体验过程的走向。另一方面，来访者通常对这些价值结论有很多感受。这些具体的感受可以被加以分化，从而成为体验过程的一部分。大多数情况下，来访者坚持这种价值结论的原因是跟他的自我意识和他的生活方式有关的。

在一个体验式过程中，这种价值结论可以与非常具体的体验式含义建立联接；相比之下，旧的价值结论现在看来则显得过于笼统。不过，以这种改变了的、体验性关联着的形式，个体往往又可以保留这些价值结论。例如，一个已经发展出学习能力并且热爱学习的来访者，在心理治疗中他可能发现这是在逃避去应对世界，但他不必因此失去学习能力，也不必因此放弃对学习的热爱。同样，尖酸刻薄的幽默感可能会蜕掉伤人的色彩，但却不会失去那种犀利。某个来访者可能在其信仰的宗教中遭遇到了某种十分矛盾的处境：一方面与权威角色之间存有问题，另一方面他又受到某种深刻的个人灵性之感的感召；（在体验式过程中）后者得到最大化的同时，前者可以得到消解。假设某个来访者在行为上是一个功能良好的、敢作敢为的实干者，那么在如下时刻他也不会失去这种能力以及与之伴随的喜悦：在那一个小时的心理治疗中，他暂时把那个活跃的成年人自我搁置起来，而去感受就像一个无助的小孩那样的感觉，不想去应对任何事情，只想得到关怀。

请注意，上面的例子可以被认为是在寓意着（imply）价值结论和价值选择。我之所以说“可以”，是因为正如我所阐述的，它们涉及到体验（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）的具体面向。我认为我使用的描述性语言给出了一个切实的解释。我们并不是要在价值结论、价值体系、价值观念或任何其他形式的价值之间做出选择。我们分化和象征化（**symbolize**）那些浮现出来的感受式含义。我们并不是擎着价值概念（价值-结论）来选择那些符合我们的价值观的东西。事情的顺序恰恰相反。首先，我们分化体验的具体感受式含义（**concretely felt meanings**）。这些新含义的感觉决定了众多具体的价值选择。所以，首先我可能发现了我对自己的宗教信仰的某种感觉让我感到困惑和不安，而且最初分化的结果原来是我对周围的宗教人士对我所做的事情所感到的憎恨。这种感觉似乎与我所持的广泛的价值结论是相背离的。再后来，可能会发现它还拥有更多具体的面向。例如，尽管那些人让我感到自己毫无价值、感到内疚，但我内心有一种呐喊，我可以是好的、是有价值的。再后来，它可能会变得进一步分化。例如，可能会出现一种平静的、深深地完整性的体会（**felt sense**）。

这一系列的例子是为了说明，对体验的高度特别的面向进行具体的分化，是第一位的。我们并非要使用概念或价值结论来评判我们宗教的各种面向，称[第 185 页]某些面向为“威权面向”，称另一些面向为“真正的灵性面向”。这种划分是一种概念性划分，而且会导致一个老问题：由什么价值体系来决定谁是前者谁是后者？而对于那些特别的体验式分化，我们甚至还没有概念来指代它们。事实上，我们所主张的正是后面这种相反的情形。在心理治疗过程中，来访者首先必须对感受式含义加以分化，而后必须要创造出一些概念，并且依着个人的暂时使用来定义它们，即让它们准确地指向刚被分化了的感受式含义的那些高度特别的、新的面向。

选择是基于这些具体的体验式分化而做出的。这样的选择有一种体验式感受到的特异性、清晰性和确信性。这种体验式的“确信性（sureness）”源自何处呢？它源自于对“被分化之后的特别的体验式含义”的具体感受本身。

另一个例子，某个人感到自己渴望摆脱人为施加给他的那种期待，这种渴望自由的感觉本身是积极的。这不是一个“对自由给予更高价值评价”的问题。这个人在概念上可能会反对这种感觉。他可能会认为这违背了他自己所持有的所有积极的价值观。但是，它就在那里，而且它感觉起来是好的。他想摆脱人为施加给他的那种期待。

然而，他现在陷入了困境，因为他也觉得自己想要取得这样或那样的成功。“他为什么会有这种感觉？”这个问题可以用各种概念性和动力性的解释来回答，但是这些解释对他来说毫无用处。只有当他再次聚焦于他渴望获得成功的感受式含义时，这个问题才能得到一个有效的解答。现在他发现他很害怕，很害怕如果他没有获得成功，他就会在这个世界中完全迷失。事实上，他现在发现在很多方面他都很害怕，非常害怕。一想到他不会有所成就，而只是活着，他就感到害怕。“仅仅是活着”——“泯然众人”，这似乎太糟糕了、太可怕了。这里有他对生活的恐惧，以及他逃避生活、逃避世界的动机！他不必以此来描述那种感受。他不必给予它负面的评价。那种感觉本身就是糟透的！

体验式价值评价的发生顺序与人们通常所描述的价值评价顺序是相反的。我们不会首先从某个体系中选取价值结论，然后依据这些价值结论在不同可能性之间作出选择。首先，我们必须面对体验到的含义（感觉式含义）并且对其加以分化。然后我们会发现，这些现在已分化了的感受式含义有一种或好或坏、或已尘埃落定或仍悬而未绝的重要感觉。如果是后者，我们通过进一步的分化来解决它们。对于任何一个有含义的问题，都需要许多的步子，许多的“直接指向”、“展开”和“所指对象的运动”的实例（instances），才能获得解



决。塞入其中的价值方向可能会经历多次改变。这个过程有它自己的方向，有它自己的具体的所指对象，也就是它的“接下来”；而感受式含义则有其自身某种内在的感觉，即关于解决或冲突、紧缩或释放、怨恨或放手、新鲜的真实或沉闷而孤立的自闭、简单直白的好或坏的感觉。

不仅在价值方面，而且在任何有关感受式含义的象征化（symbolization）方面，都存在一个两面性问题：正确的、释放性的[第 186 页]过程到何时才算是完成了（complete）呢？在由准确的象征化所带来的变化中，它可能会引出进一步的感受式含义，而这些感受式含义是尚未得到解决的（unresolved），是需要进一步象征化的。或者象征化也可能不会带来进一步的感受式含义。某个特定的步子可能完全解决了那个问题。个体将象征化与许多外显的关注之处和许多直接感受式的关注之处放在一起进行比照，发现问题“已经被解决了”。个体感觉到“完整了”、“清晰了”或者他在此情形下所希望使用的其他诗意的形容词汇。然而，这个问题还有另外一面。任何新的事件或情况、新的问题或环境，都有可能要求获得进一步的过程的步子（steps of process）。这些进一步的步子并不意味着以前的步子就是“错误的”，并不意味着个体就要重回原点。不断变化的环境和新的问题可能需要进一步的步子，这可能导致口头上相反的结论（从而使得早先口头上的结论现在看起来似乎是“错误的”）。这种两面性，即过程的某个面向可以是“完成了的”，但对于进一步的交互作用（涉及到对于解决的进一步需求）又是开放的，这正是体验和象征（symbols）之间基本关系的一个面向（Gendlin, 1962）。

价值结论并不能决定对于体验过程的分化的方向或结果。感受式的正确也并不意味着价值正确。随着某些分化所带来的感受式释放（felt relief），个体以感受的方式直接知道了“这种感觉”是什么。分化可能带来一种强烈的释放感，即便现在呈现出来的处境和冲突比他先前所预想的还要糟糕、还要棘手。

虽然那个方向对他来说可能是糟糕的，但是在他分化的时候，他感到了一种毋庸置疑的解脱感。（就好像他很高兴终于知道了这种感觉是什么。不过，“知道这些”本身并不是一件令人高兴的事情，因为假设他没有经过具体的分化就被告知这些知识，他并不会有什么高兴的感觉。）他可能会说，“现在我真的不知道该如何是好，”这指的是刚刚被揭露出来的事态。“这比我想象的要糟糕得多，我现在真的不知所措了。”然而他已经迈出了去解决、去分化的步子，在身体层面他感觉是好的。

价值结论总是笼统而广泛的。而个体对其加以分化的感受式含义的体验性面向则是非常特别的（它们可能很难用语言来表述，但它们是“这个，这里”——是我现在感觉到并指向着的相当具体的面向）。价值结论的问题是，“他会留在学校吗？致力于学术是好的吗？”感受式含义的体验性面向则是“这种被困住的感觉”以及“那种被吸引着去做一些新鲜事的感觉”。价值结论是假设、是前提，其本身需要一个更广泛的价值系统的支持，而这又会让我们继续去思考价值系统是由什么来支撑的。感受式含义在体验层面被分化的面向，会有一种促进生命、扩展体验、活化人际关系的属性体会（felt sense），或者会有一种收缩挤压、引发恐惧和焦虑、导致孤立和削弱生命的属性体会，所以它们根本不需要概念性价值系统的支撑。

[第 187 页]

出于所有这些原因，即使我们不喜歡某一时刻体验过程所蕴含的价值判断，我们也不应该停止参与这个过程。我们更不可能通过首先选择结论性价值观来指导这个过程。

总之，我们：（1）区分了价值结论和可以引出价值结论的体验式过程；（2）阐述了蕴含在某一时刻分化之中的表层价值结论是暂时的，并且可能会

随着每一个分化的步子而改变；（3）基于具体的感受式含义的序列（sequence），体验过程有其自身的方向；当个体去聚焦、分化和展开某个感受式含义时，就会浮现具体的感受式含义的序列；这种过程会带来所指对象的运动或者感受式改变，由此，新的、不同的感受式含义就会浮现；（4）因此，价值结论不可能决定体验过程。相反，新近分化了的感受式含义本身指示着进一步分化的需要，因为它们感到压抑、矛盾、糟糕；或者，它们在表明事情已经得到解决，因为它们感到完整、健全和一种深刻的豁然之感。价值结论总是过于笼统，因此不能用来分化和梳理体验的特别面向。相反，这些面向必须首先被具体地加以分化。

## 二、是否存在普适价值？

到目前为止，我们一直在集中描述这个体验过程的特征。如果能够充分地描述它，那么它就可以被识别，而它带来的结果就可以被加以实证研究，并与其他价值结论的获得模型所产生的行为进行比较。许多研究（Gendlin, 1960; 1961; 1962; 1966; Holloway, 1961; Kirtner & Cartwright, 1958; Mathieu, 1961; Rogers, 1951; 1959; 1960; Tomlinson & Hart, 1962; & Walker, Rablen, & Rogers, 1960）表明，人们可以相当可靠地识别出这个过程的标志性言语行为，并且我们可以根据这个过程的水平高低来预测不同的行为结果。如果有可能研究这种过程的结果到底是什么，那么我们就没有必要武断地宣称它的“好与正确”。我们可以以实证的方式来系统阐述它的结果。我们也可以通过实证的方式来探究（我所认为的）：是否只要能够做出选择，那么人们总会选择（即参与）这个过程。

但是典型的行为结果并不是这个过程的唯一常见特征。似乎只有某些特定种类的价值结论可以从这个过程中产生！到目前为止，我们还没有真正的研究

来证实这一断言，但这是一个实证性的问题：有许许多多的价值结论是不是从来都不会成为这种体验过程的结果？是否只有某些特定种类的价值结论可以从中产生？这些从体验过程中产生的“普遍的（universal）”价值结论到底具有哪些共同特征呢？

到目前为止的主要讨论中，我们仅仅断言存在一个可识别的[第 188 页]对个体的体验进行分化的过程。我们没有讨论由这一过程会导致怎样的结论。我们说得好像我们只关心这一过程是否真实，好像任何模样的结论都可以从中得出（而且按照我们的说法，它们都必须得到“尊重”）。事实上，我们没有提出任何其他标准，可以根据这些标准来判断事情是对还是错！然而，这种观点并不意味着任何东西都可以是好的或正确的。

如果从我所描述的体验过程中只能产生某些特定的价值结论，那么这就意味着在人类有机体中隐含着—个价值系统。那既不会是一个应用于人的概念系统，也不会是一个基于概念性前提的系统。相反，这个“系统”是人类体验的有机性质（organismic nature）。

体验，正如我们内在地去感受它并且用语言去象征化它，是一种身体式的感知（bodily sentience），是身体生命的一个面向。身体生命是一个与环境交互作用的过程（interaction process）。当我们从我们以身体的方式所“感觉”到的东西中去发现“含义”时（例如，当我说我现在的这种感觉是“饥饿”时），我们是在象征化身体的生命过程以躯体性的方式所给出的含义。诚然，我们会用语言和象征来赋予含义以形状和形式；然而，在身体之中，含义并不是作为概念性或语言性的实体被给出的。但是，我们可以感受和分化关于他人、关于我们周围事物的体验式含义，这是因为身体生活是一个与我们周围的人和事物交互作用的过程。人格是一种“在世存在（being-in-the-world）”或“向某而生（living-toward）”，某即人和事物。因此，当我们把注意力集中在

我们的身体感觉上时，我们总是能找到某些含义，这并不神秘。身体性感受式体验是具有含义（meanings）的，也就是说，我们可以把象征与它联结起来。然而，在某个特定的时刻，大部分词汇和短语根本不会影响到我们的感受，而那个“正确”的说法则会带来一种明白无误的、身体感受式的宽慰感（我们将之表达为“对，就是那样，我就是那个意思！”）。我们的感受式含义和这些词语之间的“联结”告诉我们，这些词语正在指向、作用于、承扬（carrying forward）我们的感受式含义。

因此，假设有一些可界定的、普遍的价值，当如前所述的体验性分化过程得以发生的时候，所有人的身体、所有的个体都会得出这些价值，那么这也就不足为奇了。这将意味着所有人的身体和个体都是以某种方式组织起来的。当然，在某些方面，我们彼此之间也有很大的不同，不过这些不同可能是某个特定的恒定组织（invariant organization）之中的一些变异。这种组织使得我们一直在讨论的那种体验过程的方式成为可能，即体验过程可以被分化，它的感受式含义会演变和运动，因此，也许存在某些面向，在这些面向上，当通过这样的过程得到某些价值结论时，这些可能出现的价值结论是相类似的。

大部分有关“系统”的论述都是针对概念系统的。我们不会否认人类有机体是一个“系统”。事实上，它是我们已知的最复杂和高度组织化的系统。对于这样一个[第 189 页]系统来说，必须获得许许多多恒定的参数（invariant parameters）才能维持自身的存活（它确实倾向于维持自身的存活——一个倾向于瓦解或死亡的系统很快就会瓦解或死亡）。

因此，我确信，只有某些特定种类的价值结论可以作为这一体验过程的结果出现。不过，这是一个实证性问题。这个过程会产生什么样的结果？不产生什么样的结果呢？

当然，这种分化和承扬体验过程的方式本身就是一种“价值”，因为我赞成和支持这个过程的发生。我可以宽泛地说，个体应该如何做出反应才能让这个过程发生，而不是让其他的事情发生。我希望最终可以把我对这个过程的偏好建立在实证研究结果（即所得出的价值结论的种类）的基础之上。我倾向于认为，我们中的任何人都会选择这些结论，从而选择这一过程。如果我们以实证的方式发现，当我们可以做出选择的时候（即选择这一过程的可能性已经出现的时候），我们都会选择这个过程及其结论，那么我们就不需要道德或价值系统对我们说“你应该选择这个过程”。

### 三、体验与人际互动

我们提出的这个价值理论是否意味着他人（心理治疗师或者与我们亲近、与我们互动的人）根本不会影响到我们呢？我们所讨论的这个体验过程是否仅仅是对已经存在的感受式含义的“分化”呢？完全不是。心理治疗师或任何其他与我们关系密切的人都在极大地影响着我们的感受、我们是谁，以及在那一刻我们所发现的自己和对方一起活着的方式（Binswanger, 1947; Buber, 1948; Gendlin, 1964; Heidegger, 1960; Kirtner & Cartwright, 1958; Mead, 1938; Merleau-Ponty, 1962; Sullivan, 1953）。

当我们使用词语（仅仅是那些在那一时刻感觉起来完全正确的词语）来分化和象征化某种感受式含义时，一种身体上的感受式变化或者“所指对象的运动”就发生了，这表明这个人正通过准确地将其象征化来改变这个感受式含义。同样地，当另一个人准确地回应我的感受式含义时，正是因为他这样做了，我就感觉到一种增强了的活力和身体感受式的释放感，当然，这就构成了一个改变。语言象征符号（language symbols）类似于人际互动中的人际回应：在这两种模式中，感受式含义均被“象征化”并由此得以被承扬。

我们通常认为，含义必须要么准确地被表征（**represented**），要么被改变。按照逻辑来定义的含义确实是这样的：当一个概念按照逻辑被定义之后，它必须要么按照定义来呈现，要么我们就改变它。但是，体验的身体性具体感受式含义（**bodily concretely felt meanings**）并不是依照逻辑所定义的概念所具有的那种“含义”。感受式含义具有身体组织的那些特殊性：身体是作为交互作用被组织起来的。当它呼出二氧化碳时，它就准备好了吸入氧气。当它饥饿时，它就准备好了摄取食物原料。当它达到一定条件时，它就准备好了与另一个机体发生性互动（**sexual interaction**）。对[第 190 页]这些身体组织最为准确的回应就是氧气、食物或另一个有性有机体。我想强调的一点是，正是这些最为“准确的回应”改变了它们所回应着的有机的、具体感受式的处境（**the organismic and concretely felt condition**）。

生命总是一个与环境交互作用的过程。当适当的环境客体出现时（注意，并不是所有的客体都适合于呼吸、消化或繁殖——只有某些特定的客体适合于这些身体交互作用），交互作用就会被承扬，因此暂时的处境（我们称之为“感受式含义”）也就会被改变。

只有经由它们的感受式含义，词语对我们来说才是有意义的。如果没有这层感受式含义，词语就只不过是噪音而已（就像是听不懂的外语单词）。语言只有在婴儿期人际间富有含义的交往背景下才能习得。由此，词汇开始具有有机体式的含义（**organismic meaning**），成为将有机体式的交互作用过程向前承扬的小步子。例如，在身体饥饿和食物之间，人类社会插入了许多的步子，比如回家、洗手、对某人说“我饿了”等等。因此，词语便有能力去准确地象征化某种感受式含义，并由此将其改变（将其承扬）。

饥饿并未准确地说出我们将会吃些什么，但它确实大致预示着消化过程的承扬。只有特定的客体才能“适合”作为有机体的食物；“吃和消化”意指的

只是特定种类的变化。此类变化就是我所说的“承扬（*carrying forward*）”。其实还有一千种其他可能的变化，比如服用有毒物质（汉译者注：意指用有毒物质来消灭腹中饥饿这种不适感）或者把胃破坏掉。“承扬”显然是一种特殊的变化，即身体生命过程进一步的持续进行（*further ongoing*）。某个回应之所以被称为“准确的”，是因为它契合于（*fits*）身体的那种交互模式（*interactive pattern*），从而使进一步的交互过程得以发生。

当另一个人回应我的时候，他的话语和他对我的个人化回应都可以是“准确的”，即它们不仅正确地代表了我现在所体验着的感受式含义，而且也因此把它承扬了下去。例如，经过一番词汇摸索，我可能会告诉你，我害怕他人，我不信任你，我毫无价值，我已经厌恶了一直忍受我自己，我不想再应付任何事情了，我想要自杀。这些语言象征可能把我的感受式含义“移动”了一点点，并且那种“正确性（*rightness*）”可能给了我一种身体感受式的疏解感。最终，我可能感觉到我更能直接地面对和了解我的处境了。但是同样的，这些正确的话语也会承扬并且改变我的感觉。

一个体验着的有机体——一个人类的身体——是一个交互作用的系统。它的生命即是以具体的形式与氧气、食物和其他人类的交互作用。“害怕他人”并非仅仅是一个事实、一个需要准确描述的数据。作为一种感受式含义，它是一个交互作用着的有机体的现状。因此，当我告诉另一个人（他深刻地回应着我）这种对他人的恐惧体会时，这种含义本身的性质就会随着我的讲述而改变。因为“害怕[第 191 页]他人”是人际互动的一种停滞变体（*stopped version*）（就像饥饿是消化食物的停滞变体）。因此，言语和个人化的回应不仅表达了个体的感受，而且将其感受承扬了下去。它们不仅表述了体验的内隐含义，而且它们使进一步的体验过程得以发生。



承扬可以通过各种语言象征和个人化回应而发生。然而，相比于所有可能的言语和回应的巨大数量，能够带来承扬的回应数量是相当少的，其余的言语和回应都是不“契合”的、是不会带来“承扬”的。因此，“使进一步的体验过程得以发生”是一个相当特异性的变化，尽管它可能以多种方式发生。在我们上面的例子中，“不想再应付任何事情”的感觉可能很快就会进一步分化。治疗师的回应使这个进一步的具体交互过程得以发生，其中一些或许会分化为“希望被拥抱、被照顾”，而不是再去应付更多的事情。

当回应或语言完全准确的时候，由此它们就承扬了体验过程，这是一种我们“尊重”和“看重”的变化；不是因为它符合某些已经被接受的价值结论，而是因为它的这种过程本身。因此，我一直在描述的体验过程不仅仅是分化已经存在的感受式含义，而是一种承扬，并使进一步的体验过程“得以发生”，而这个进一步的体验过程又有更进一步的感受式含义，并继续引导向前。

#### 四、关于“谁决定谁”的反转

**1. 心理治疗过程决定价值观。**本文所提出的心理治疗理论并不把心理治疗过程建立在价值观基础上，而是把价值观建立在心理治疗过程的性质之上。体验的性质和方向（它的言语或个人象征化以及回应）并不基于价值观，也不由价值观来引导，相反后者是基于前者的，并由前者来引导。如果存在一个普遍的人类价值体系，那么它就是具体感受到的人类有机体的生命过程，以及当象征化和回应与这个过程相契合时，我们所感受到的其被承扬的过程。

关于二者，人们通常认为有一种既定的谁决定谁的顺序；现在让我简要讨论一下对这一顺序的反转。我们对于采用何种心理治疗过程的选择是基于什么样的价值观呢？什么价值观都不基于！心理治疗是一种特定的过程（尽管很多被称为“心理治疗”的过程根本不会产生有用的结果，或者完全是另外一种过

程——比如，一种顺从过程、审查过程、或者实操教学过程）。本文提出的价值理论基于这样一个事实，即存在着一种特定的体验式过程。这种体验式过程有其自身的性质，不能被拉扯到另外的方向，也不能由预先选定的结论所决定。

**2. 心理治疗过程决定治疗结果。**目前有关治疗结果的讨论就好像它们是任意的选择。你的目标是让来访者适应他所在的社会，还是致力于提升创造性和[第 192 页]反抗性呢？治疗结果是对焦虑的更加开放的觉察，还是焦虑的减少呢？但是，从我们的理论可以得出，“治疗”结果是从这个过程中所生发出（*arise*）的结果。作为治疗师，我不能预先选择它们，来访者也不能。如果通过分化和解决，来访者达成了某个令人惊讶的选择，我的反应不会是“得到这么一个结果，治疗肯定失败了”。当然，如果我没有和来访者一起参与这个完整的解决过程，那么我可能是会这么说的。但是，如果我参与了体验性澄清的过程，而在这个过程中出现了那个令人惊讶的结果，那么我就新学到了一个人是可以利用这种令人惊讶的方式解决这样一个问题的。我会说：“多么有趣啊——我从来没有想到会有这样一条路存在，但现在我看到了是有这样一条路的。”

因此，我们不会（也不能）用价值结论来选择我们称之为疗愈性的（*therapeutic*）结果。相反，顺序应当被反转：我们从过程中以经验性的方式学到了什么是“疗愈性的”。

**3. 心理治疗过程决定治疗回应。**反转的另一个变体是：治疗师应该做些什么以引发疗愈性改变？作为一个治疗师，我应该如何回应？——这种选择难道不是一个“价值问题”吗？难道这不是取决于治疗师的“价值选择”或者治疗师持有的内隐价值观吗，比如自由、自决、对经验的开放性等等？按照本文所提出的价值理论，情况恰恰相反：这样的“价值选择”实际上取决于过程的性质。我更希望来访者能够找到他自己的感受式含义和解决之道；这并不是因

为我看重民主和自决的价值，而是因为这个过程性质是这样的，而理智的洞察力和压力则少有助益。如果没有来访者对其自身具体的感受式含义的直接指向，心理治疗就不会发生。我愿意与来访者争论，只要我们能很快从这场争论中回过头来，再次直接指向他的感受式含义；我愿意在许多方面给他施加些压力，只要我们很快就能再次回到他那定然自由的、对其自身含义的内在感知；我愿意强烈敦促他去做那些我认为最好的事情，但我不想阻止他发现相反的事情，如果那恰好是他体验过程的下一步的话。简而言之，并不是我的价值观决定了我们会有什么样的治疗过程。相反，治疗过程（如果它真的发生了）的性质决定了治疗师这一角色的一些特定的基本面向。

目前各种各样的心理治疗方法的成功率大致相同，这说明我们长期争论的疗法取向上的差异并不是疗愈性回应的关键方面。也许我对关键之处的阐述也会有所疏漏。但是，我认为对个体感受式含义的指向，并且“使进一步的过程得以发生”，这些确实是治疗的关键之处，并且心理治疗师所有有效的努力均以这样或那样的形式体现了这两个方面。治疗师功能所具有的这些特征取决于治疗过程自身，以及治疗师如何能够最大化这一过程并使其发生。

[第 193 页]

按照许多人的说法，心理治疗过程本身似乎没有自己的特点，需要治疗师的价值观来决定它的特点。但是我所描述的体验过程有它自己的性质和方向，而这决定着治疗师的选择，而非相反。

**4. 心理治疗过程决定着健康是什么。**治疗师想“让病人好起来”，但是谁来决定“好”是什么意思呢？如果对人类个体来说，有一些东西可以被称为健康，那么它就不是某个人的选择问题，而是有一些东西存在于人类的本性之中。人格是活着的有机体的一个面向，也就是说，人格是一个交互作用着的过

程的一个面向。这个过程可以以各种各样的形式充分发生，但是也存在着许多各种各样的窄化（narrowing）和停滞（stoppage）。一般来说，我们可以认为，所有能够让有机体充分地生活（可以充分地进行下去）的模式都是健康的，而使有机体的生存停滞或窄化的模式则是不健康的。能够使体验式交互过程得以进行下去的模式便可称之为“康复”、“心理治疗”、“更充分地体验着”等等。

例如，窥阴癖和性交一样健康吗？通过偷窥达到的高潮和性交中的高潮是一样的吗？我们对窥阴癖的负面评价仅仅是一种文化或个人的“价值”吗？在窥阴癖中，个体的性过程仅仅在看到性对象时就停止了——他无法进行到个人交往和身体对身体的接触。他的性高潮在身体上和人际上都不同于性交，而且不管他有多频繁的性高潮，他都可能患上前列腺疾病，而这些问题在满意的性交中则不会发生。话说回来，如果我刚才那番评述和类似的从经验观察中得到的差异无法得到研究的证实，那么关于这个例子我应该就是错误的。那时我就会知道，我对窥阴癖的负面评价看来只是一种偏见。

不过，我的论断并不只是针对这个特定的例子，而是针对持续进行着的过程和被停止的过程之间的普遍性区别。如果这个过程的持续是健康的，如果我们在心理治疗中力图使它最大化、使它实现，那么就很清楚为什么每一步的分化都感觉那么好，都会带来一种身体的释放感，即使在某个特定的步子中我们所发现的东西似乎比预期的还要糟糕。

人格和身体生命的具体过程是普遍的，但其具体形式和变化却不是普遍的。作为一个人去生活，文明和个体化的许多细节是必要的，但所有这些细节又是不同的。文化的概念和个人形式的概念只是对具体过程的面向进行选择、完成和形塑的一种方式。所有的感受式含义都可以通过许多不同的概念化方式被形塑和完成，而它们都可以“契合”并“承扬”这一体验过程。（不过，这

也并不是任意的：只有某些形式才能契合、才能承扬，其余的则不能。）尽管存在这种部分的相对性，我们还是需要概念化：我们必须以这样或那样的方式来形塑我们的体验，否则我们根本无法承扬我们的体验。

人格需要一些文化形式和个体形态，但这些形式（forms）的变异是很大的。因此，如果存在普遍的人类价值观，如果存在人类的“健康”这样一种东西，那么它就不会像我们已经发现或阐述的各种业已完结的、概念化的健康概念那样[第 194 页]的一成不变。实则，具有普遍性的是具体的过程（而不是特定的我对它的概念化形式），我称之为体验，也就是你们能够感觉到的并且我在本文中所有的文字都在指向的那个过程。我们并不总是能从概念上区分“使具体过程得以进行的形式”和“使其停止的形式”。能够告诉我们这种区别之处的是体验过程本身的前进。在被允许并得到了回应的情况下，个体总是（这是一个实证性问题）会去分化并努力改变和解决某个处境，即某个停滞（stoppage）。正是因为有这样一个体验的过程，我们才能去谈论“治愈性”、“健康”和“心理治疗”。由于这个原因，我们对人格、健康和疾病的大部分了解来自于心理治疗中的观察（Fine, 1962; Freud, 1920; Freud, 1940; Rogers, 1951; 1958; 1959; 1960; 1961a; 1961b; 1961c; 1962; Sullivan, 1953）。具体的体验过程决定了人格健康是什么。

## 五、各类影响

我们现在已经充分讨论了心理治疗、健康和治疗回应的定义是如何由过程的性质所决定的，而并非价值选择决定了过程。我们必须再处理一个问题，即有关影响（influence）的问题。治疗师影响着他的病人。他到底应不应该影响他的病人呢？他到底有没有影响他的病人呢？他的影响是有帮助的吗？所有的治疗不都是一种“条件作用（conditioning）”吗？如果是这样的话，我

们选择我们植入的价值观，这样做不是更好吗（Skinner, 1948）？为什么要放任我们那些未被审视的偏见随机变成治疗中的价值观呢？（汉译者注：意指按照条件作用理论，应当精确选定价值观，而后植入给病人）

其实我们在讲到心理治疗过程的性质排除了这样一种“影响”（即基于我们所选择植入的价值观来施加影响）的时候，我们已经回答了这个问题。我们无法预先知道一个真正的体验过程所必须经历的特别的分化转向（turns of differentiation）。没有这些转向，个体不会真正得到他想要的结果，尽管他可能在口头上对某些人们所预期的价值结论表示赞同。具体过程的方向是在感受式含义的进展中被给出的，尽管来访者或治疗师可能都不喜欢某个特定的分化步子，但是显然那就是“下一步”。因此，这个过程性质是这样的：在真正的心理治疗中，是不会通过植入我们自己的价值观来施加影响的。

这并不是说治疗师没有什么影响。但是，我们必须讨论那种影响是什么。当然，正如已经描述的那样，“让治疗过程发生”，这本身就是一种强有力的影响。“条件作用”和植入价值观并非毫无效果。它们所产生的影响会带来很多后果（consequences），不过心理疗愈不是其中之一。让我们更加仔细地研究一下不同类型的影响及其结果（results）。

首先，这里有一个简单而错误的假设，即如果我影响了你，那一定是在某个方向上，使你变得更像我了。治疗师的[第 195 页]价值观不会简简单单地就传递给了病人，父母的价值观也不会简简单单地就传递给了孩子。事实上，影响往往是相反的。

治疗师（或其他任何人）没有办法去到另一个人的内部，然后把价值观转移给他。让我们看看我们在做的到底是什么。我们在某些时候会比其他时候做出更积极的回应。我们会给予奖励和惩罚。我们通过奖励所强化的价值观是否

一定会出现呢？并非如此。我们可能会引发憎恶和对抗，导致情感阻塞、困难、恐惧、焦虑、困惑、企图取悦他人或对他隐藏困惑，等等。简而言之，我们可能会引发各种各样的后果，而并非简单地将价值观从一个人身上转移到另一个人身上。有多少强大父亲的儿子从事与他们父辈的价值观背道而驰的改变世界的事业呢？这种反应是影响所带来的一种结果，但不是我们讨论或意图达成的那个结果。

更重要的是，人们的讨论总是着眼于口头或形式上的结论，而不是具体的过程。有的人的价值观是对父母的反应，而有的人的价值观则源于个人的体验过程，这两者的价值观的含义是不同的。例如，有些年轻人的革新式价值观“其实是在反抗其父亲”（而不是真正持有那种体验性的价值观），那么我们并不会不严肃看待他们的这些价值观，此时我们就认识到了这一点（即上述两种价值观的不同）。但是，类似地，如果某个人由于某种压力、恐惧或者困惑，声称他现在持有了某些权威人物强加给他的那些价值观，那么我们也不认为这些价值观就真的在他心里了。我们预测这样一个人与那些经由相关体验真正地分化出这些价值观的人相比，会有不同的行为表现，而且其行为效率远不如后者有效。

洗脑（brainwashing）曾一度被认为是一种魔力（我们并不具备这种魔力），经此魔力我们可以直接通达另一个人的内心，并让他按照我们的意愿来行事。对一些洗脑方法的深入研究（Hoh, 1964）发现，洗脑只不过是一个持续的人格解体（personality disintegration）过程。它肯定会产生影响。恐惧、自我憎恨、卑躬屈膝和无所作为都是具体的、确切的结果，但它们并不是价值观的传递。同样，如果治疗师选择“加强病人的防御”，他的所作所为肯定会产生影响，但这些影响将是困惑、情感阻滞、恐惧和逃避，这与我们所愿称之为的心理治疗大相径庭。情感阻滞和体验的停止通常是可以识别的，并

且不同于体验被承扬，无论这些陈述式结论有怎样的口头上的相似性。随后出现的许多可预测的行为也是可以实证性的加以区分的。

但是，这种“条件作用”也可以从另一个角度来加以看待。我们可以用我们的亲近和个人化互动来“奖励”这个人，这可以被称为“强化（reinforcement）”。我们可以被认为是在“条件化”人们去表达他们的感受、去分化他们的体验，然后认为体验过程是“自我强化”的。即便我们可能并不赞同当下口头上的[196页]那些内容，但是过程的向前行进及其感受式的放松则是具有“强化色彩的”，正如随之而来的亲近以及友好的互动。

不过，为了使这一过程成真，互动是必须要发生的，而无论在某个时刻出现的内容是什么。当治疗师的“负强化”表现为某种形式的撤回或将来访者推远，那么这个过程就停止了（汉译者注：此处可能是作者的笔误，本意可能是“负惩罚”，或者是对行为主义心理学负强化概念的误用）。（治疗师并不总是同样地乐于追随着过程。负强化确有发生。但是这并不能引导治疗，实际上它会阻碍治疗，而且病人和治疗师可能均须要付出大量努力，才能让治疗过程恢复，并推进到“下一步”。）

这种将我们的价值理论转译为强化之类的语言的做法，可能会让我们忽视以下两点重要区别：（1）治疗师“强化”的是过程，而不是内容；（2）“对过程的强化”从根本上来说是不同于差异式强化的（**differential reinforcement**）。差异式强化要么根本不成功（万幸如此），要么所带来的后果就是停滞、阻塞、恐惧、回避和诸多麻烦。

我们必须强调那些为了作出上述区分所必需的概念，因为如果没有那些能够指涉体验过程的术语，我们就无法有意义地谈论“强化”这一过程了。为了澄清这个问题，我们有必要区分几种不同的影响，所有这些影响都可能发生，



并且会带来可预测的不同的行为后果。为了检测和衡量这些行为后果，我们必须能定义这些不同类型的影响。为此，我们必须要有关于体验过程的方式（**manner**）的术语和区分。“影响”的两种基本类型是：（1）在不经由体验过程的情况下对价值结论的采择（**adopted**）；（2）价值结论是在体验过程中产生并被采择的。

在上述第一种类型下，必须作出进一步的区分：（1a）价值结论并非由体验过程引出，个体对此价值结论的采择使得其具有倾向于体验到这一价值结论之寓意的准备状态（**readiness**）。在这个没有大碍的 1 类分型中，个体预期着（**expects**）有朝一日能够体验到价值结论所涉及的东西。相比于其他等效的价值含义，这种预期使他更能够感知到与其所认同的价值相关的的含义，如果此价值含义在体验过程中出现了的话。这种期望也使他更有耐心、更愿意花时间去通过反复尝试来获得有关这种体验的机会。经由上述这些方式，1a 类型的影响成功地使个体更有可能在未来的某个时候，达到他先前口头上所采择的价值观的体验式具体性（**experiential concreteness**）。

在可预测的行为方面，与那些拥有体验性过程的个体相比，1a 类型的个体无法做到某些事情（如灵活性、创造性地运用、解释、详细地展示、对需要这些价值观的特定情境做出良好的反应，等等）。另一方面，1a 类型的影响也不会导致 1b 类型所具有的某些后续的行为表现。

（1b）价值结论并非由体验过程[第 197 页]引出，个体对此种价值结论的采择伴随着困惑、否认、冲突以及放弃对某些事物的争取。与其他可以经由体验达到的价值观相比，这种采择通常使得个体不太可能在未来获得可以引出这些价值观的体验过程。它有成百上千种副作用，包括“试图表现得仿佛真的持有所给定的价值观”所带来的可预测的行为差异，以及与之伴随的失败后果、

冲突或自卑、屈辱以及怨恨。洗脑就是 1b 类型影响的一个例子，但几乎每个人都经历过不那么激烈的 1b 类型事件。

经常困扰价值理论的一点是 1a、1b 和 2 类影响都有可能发生。当我们只是说某个主体或病人获得了某种特定的价值结论时，我们就忽视了其中的区别。另外，如果我们只是一味强调主体的某个陈述（他说他现在持有某种价值观）或某个特别的行为选择，这也就掩盖了其中的差异性。我们可以让某个人以 1a、1b 或 2 的方式去申请读医学院。以 1a、1b 或 2 的方式，某个人可以成为宗教信徒，也可以成为无神论者。大多数的价值结论都可以由 1a、1b 或 2 类影响引出来。但是我们需要一些术语来定义和观察这些过程中的差异。由此便可以检测那些可预测的行为差异。已有的相关研究常被置于“动机”这一概念之下，但尚未涉及到我们所论述的体验过程的差异。

同样重要的是，我们的理论指出，生活必然涉及到 1a 类和 2 类的影响。并非所有的价值观及含义都是通过我们自己的独立创造性所发现的——我们所知的知识和经验，大部分都是在他人的帮助下获得的。作为交互作用着的有机体，我们之所以发展成为人，是因为父母和其他人使我们的体验过程“得以发生”并且“承扬”了我们的体验过程。我们必须从我们信任的人那里获得价值结论及原则，这一点远在我们从自己的体验中发现它们之前就已经发生了；我们不能总是为了能够诚实或明智地行事而去一味等待，直到我们以体验的方式探寻到了每一项价值结论。

我在此处的主张绝不是为了反对那些基于信任关系所获得的价值原则或结论，以及对此原则或结论的忠诚坚守（即以 1a 的方式）。事实上，通常当个体循着 1a 行动时，相应的体验过程就会出现：与此一价值结论相应的情境机会就会出现。不过，1a、1b 和 2 之间的区别是至关重要的，无论是对于有关人类的实证性预测科学（empirical predictive science）来说，还是对于心

理治疗和生活来说。这些差异对于价值理论来说同样是非常关键的，因为此刻我们就可以把心理治疗中所涉及到的“影响”定义为第二类了。

一旦我们做出这些区分，另一些澄清也会随之而来。例如，在同一个操作中，是有可能合并了 1a 和 2 的。教学机器为正确的答案投下糖果，这既是 1a 类影响，也是 2 类影响。糖果赋予正确答案以“强化”，这属于 1a 类影响。它承诺“这个方向是对的”。它说“你已经采取了正确的步子，给出了正确的答案”，对此它没有给出任何解释。你可能是猜出了答案，或者是算出了答案。另一方面，教学机器并非真正能够通过投下糖果的方式来决定某一事件的方向或对错。学习的领域（无论是[第 198 页]数学还是美学）决定着学习的步子。如果机器试图教授一些没有任何含义的步子，即那些无法被体验为有含义地环环相扣的步子，那么再多的糖果也不会产生任何东西，而只会带来 1b 类型的混乱困惑。正如我在本文中一直所说的那样，在某些方面，人类可以有很大的变数，但这并不意味着任何的、所有的步子都是可能的。我们可以教授传统艺术或者抽象艺术，但是如果教授的是糟糕的艺术的话，我们走不了太远。考虑到美学上的巨大分歧，什么才是“糟糕的艺术”呢？“糟糕的艺术”是那种我们试图对其令人愉悦的面向进行分化的时候，无法迈出许多步子的艺术。如果某个“糟糕的艺术”还算是艺术的话，我们可能可以迈出几步，但走不了太远。同理，我们也不能仅仅通过“强化”来教授许多假的数学。

心理治疗涉及到 2 类影响。它也涉及到一些 1a 类影响，不过在我们所描述的过程中，治疗师并不能像数学老师那样事先规划出那些步子。可能会有这样的几个步子——在心理治疗中，有时治疗师可以预先看到接下来会发生什么。但是这种预测只会发生在片刻之前，或者最多数周之前。这不会在治疗开始时发生，而且最重要的是，这种预先的知晓并不涉及治疗师的选择，不同于数学老师根据自己的个人价值观改造教学机器。理解含义的过程（在心理治疗

中，即理解个人感受式含义的过程）决定了哪些步子可以被分化、哪些步子可以被采取，而不仅仅是一些跳来跳去：那不会带来人格改变，而且也没有承扬感受式体验过程。不同的病人的某些特定的价值结论在口头上可能是相似的，但是具体的情形和由此产生的行为则可能是完全不同的。

## 六、过程价值观

我们的价值理论引出了“过程价值观（process values）”这一说法，我们可以在六个彼此相关的含义层面上来使用这个词，每一个含义都可以被视为本文所提出的价值观：

1. 体验式过程，而不仅仅是价值结论，告诉了我们个体内在的某个价值观到底是什么。言语上同样的价值结论（在不同人身上）可能意味着完全不同的具体过程情形和完全不同的由其所引发的行为。所谓过程价值观，我们指的是我们重视体验式过程（它的某种方式），而不仅仅是价值结论。

2. 我们所描述的这种体验式过程似乎常常引致某些特定的价值观。虽然这些价值观是以诸多不同的方式被表述和被呈现的，但是它们是建立在人类有机体的基本共同的生物和人际组织之上的普遍的过程价值观。它们可以被称为过程价值观，因为我们可以通过实证研究来验证体验式过程是否总是可以引致这些价值观。

3. 在任何具体事例中所体现出的普遍价值观，都具有特别文化熏陶下特别个体的具体形式，并且涉及到个体间的区别以及客观的体现[第 199 页]。因此，过程价值观并非依赖于纯粹的个体主义基础或者纯粹的本能基础：（若仅以这两者为基础，那么）个体仿佛可以忽略他的文化、他的训练经历、他的智力洞察力和感知差异。相反，过程价值观在很大程度上是那些他所处文化对其施加训练、使其具有易感倾向性的方面，以及那些他可能创造性地发现的方面。

在这个含义上的过程价值观，是那些人类个体可以在他的感受式含义上进行分化，并且可以像我们所描述的那样在体验上对其加以析纳（**resolve**）的价值观；与之相反的是那些同样由文化教导所赋予，但人类个体无法在体验上加以析纳或在其直接感受式含义上加以分化的价值观方面。每种文化都包括这两类价值观及训练。

体验的感受式含义以内隐的方式包含着我们已经学到的东西、我们在文化方面所经历的训练、大量的感知性和认知性的差异，以及更多的我们没有将之语言化的东西（但以内隐的方式，我们受着这些东西的引导）。在各种处境中，我们以感受式含义为基础来行事和做出回应。在任何一个瞬间，我们都会同时基于数以千计的考量来引导自己。正是因为我们的回应是基于我们的感受式含义，而这些感受式含义以内隐的方式包含着数以千计的前概念性的（**preconceptual**）含义，所以上述过程才变得可能。因此，当我们说感受式含义是我们正在讨论的过程的标准时，文化（**culture**）和智识（**intellect**）并没有被忽视。

长期以来，文化和智识的作用一直是那些指出“有机体在人格成长和价值实现（**realization of values**）中所扮演的关键角色”的理论所面临的一个难题（例如罗杰斯的理论）。来访者所到达的价值观和含义并不都是原创性的。只有相对较少的真正的新含义和创造性的改良发生了，相比之下，经由文化传承和习得而来的含义则是极为众多的（它们已经成为我们有机体的、习惯化的组织的一部分，因此我们可以在我们的感受式含义中对它们继续进行分化）。如果这一点没有完全弄清楚，那么我们所讨论的体验式过程似乎要么是在美化一种粗野的本能而在贬低智识，要么是在把种族的所有含义和价值观全部归为个体的原创。体验（感觉、感受式含义）以内隐的方式包含着许许多多前概念性含义，这些含义是有机式地模式化和习惯化的。当我们在行动、在阐述我们的

想法、在做理性和概念性的区分时，我们以一种感受式的、前概念性的方式运用着成千上万共同含义（**common meanings**）。

在这第三层含义上，过程价值观是个体对其所处文化和所经受训练的发现和解析，这是因为他可以在他的感受式含义中找到这些。在这层含义上，过程价值观与对价值观的内射（**introjection**）或顺从（**conformity**）是截然不同的。经训练获得和经文化传承而来的含义（当它们是真诚的时候）以内隐的方式存在于我们的感受式含义，我们可以寻找到它们。一旦被发现后，它们总是呈现为某种创造性和个性化的感受式坚决性（**felt resolution**）的面向，它们的有效性并不取决于使个体对于发现它们具有易感性的文化，而是取决于这些价值观和含义是能够被体验到的、能够被析纳的这一事实。任何文化当中都只有一部分价值观具有这种普遍性。而另外一些经由文化[第 200 页]所传授的价值观，当感受式含义被分化、被承扬的时候，则总是被拒绝。

4. 但是，如果这些“普遍的”人类价值观总是通过文化的和个体化的特别细节来塑造和形成，那么我们还能不能探讨普遍的过程价值观究竟为何物呢？到目前为止，我们已经讲到了它们是体验式的过程（而不是言语式的价值结论）；讲到了它们之所以可以被称为“普遍的”，是因为如前所述的体验式过程总是会得出它们，是因为它们包含着个体特别的文化、智识和个人训练的部分，这些东西可以以体验的方式被感受、被分化、被析纳。现在我们可以补充过程价值观的另一层含义，即“普遍的”价值观是：充分进行着的（而非被停止的、被收窄的）体验过程的实例（**instances**）。当然，这些普遍的倾向性可以表现为许多不同的措辞和许多不同的文化与个体形式。

无论其具体形式是什么，价值观的普遍性面向体现为它对持续进行着的体验过程的内隐式偏好（**implicit preference**），而远离那种被胁迫的、被束缚的或者被停止的状态。当人类个体可以自由自在地去分化感受式含义时，他们

（这是一个可以加以验证的假设）更喜欢持续进行性、深度性、内在析纳性以及互动的充实性，而不喜欢恐惧、困惑、阻碍以及放弃那些对人来说极为重要的维度。即使他曾经正式宣布放弃了这些维度，并且持有支持这一放弃决定的价值结论，但是在以后可能的情况下，他会倾向于选择那些他曾经以为对他而言已然关闭的体验过程的被分化的面向。因此，尽管概念的、文化的和个人的构念会有所不同，但是普遍的过程价值观的含义在于：一个给定的价值观或偏好是一个更加充分地持续进行着的体验过程本身的一个实例（例如 Gendlin, 1962, 第 5 章）。

虽然我们不能从语言上将这种普遍性从对其不同的措辞和客体化方式中分离出来，但我们可以说，充分进行着的体验过程是有价值的，并且构成了个体的健康状态。正如亚里士多德所断言的，人的生命过程（当它持续进行着的时候）是人的价值观的根基。因此，价值结论的普遍性参数（parameters）是那些将体验过程向前推进的参数，而不是那些意味着停滞的参数。

罗杰斯（1961）曾对这样的价值观的实例进行过优美地阐述：（在此我们可以看到一些古老价值观的翻版，包括真诚、独立、有益、现实主义、为他人着想以及爱。）

接受心理治疗的来访者倾向于远离肤浅（*facades*）。他们倾向于据斥虚伪、防御、掩饰。

他们倾向于不去取悦别人的期望。取悦他人，作为一个目标本身，是被据斥的（*is negatively valued*）。

真实性是被看重的（*valued*）。来访者倾向于成为他自己、是他真正的感觉、是他所是的那个人。这似乎是一个非常深刻的偏好。

自我定向是被看重的。来访者在做出自己的选择、指导自己的生活的过程中，寻找到越来越多的自豪和自信。

个体的自我、个体自身的感觉越来越被看重。从[第 201 页]以一种轻蔑的、绝望的视角看待自己，到开始重视自己、重视自己的反应，认为它们是有价值的。

……对自己的内心反应和感受、他人的反应和感受以及客观世界的现实保持一种开放和敏感的姿态——这显然是他所偏爱的一个方向。开放性成为来访者最宝贵的资源。

对他人的敏感和对他人的接纳，这些是被看重的。

最后，深层次的人际关系是被看重的。与另一个人建立一种亲近的、密切的、真实的、充分沟通的关系，这似乎对每个人来说都是满足了一种深层次的需要，所以这是被高度看重的。

这些价值观与传统上所称的美德是同义词，是关于美德所指的东西的一种新的措辞。但是我们在这里发现的是诸多美德的哪些面向呢？这些面向是对于人类体验与互动过程的持续进行性的概念化。因此，我们可以把这些过程价值观称为是对于过程本身之偏爱的实例。

5. 持有过程价值观的另一层意思是：我们为自己和我们关心的人选择了这种体验过程。我们在这样的选择中采取了一种价值立场。此处提出的这一理论的其他主张则不涉及这样的选择。它们是通过实证研究加以检验的假设，它们关乎的是我们所认为的、所描述的体验式过程会产生的结论以及所引发的行为差异。



6. 最后，如果我们确实选择了这个过程，当我们试图在我们自己身上或者在他人身上引发这个体验式过程并将其承扬时，在每一时每一刻我们会做出怎样的操作性（operational）价值选择呢？从这最后一层含义来看，过程价值观是操作性的、特别的。它们必须根据时刻变化着的不同的情况和背景来构思。我们只能给出一个随机的例子列表，例如本章末尾所给出的这个列表，其实每个心理治疗师都可以写出自己的例子列表。这类操作性的过程价值观是由它们旨在引出的体验过程的性质所决定的：它们是受到偏爱的行为和选择，因为它们引出了我们所讨论的体验过程。

下面是一张治疗师操作性价值观的随机列表。这些价值观来自前文所述的过程。

1. 道德败坏本身不是一件好事。
2. 每个人都值得他人的积极回应和亲近。
3. 没有什么东西是我们理应获得的；我们早就已经被给予了这些东西了。
4. 我是一个独立的人。我不是委托人，他也不是我。
5. 现在我们已经深深地了解到了彼此，我们连接在了一起，我们永远不可能再重新不了解对方了，不可能不曾这样紧密地相处过了。
6. 你是可以生我的气的，尽管我可能也会生气或者进行自我防卫。
7. 你是有资格去感受你事实上拥有的每一种感觉的，尽管这种感觉在你看来似乎所昭示的行动可能是完全不能接受的。

[第 202 页]

8. 相比于背向你的感受，朝向你的感受会让我们往前走得更远。
9. 最好的解释也比不过一瞬间地把注意力集中在你的感受式含义上。
10. 我的思考是非常重要的，但它不能取代你去探看你自己的感受式含义，以及你随后会看到的步子。
11. 你是可以哭的。
12. 当你哭泣的时候，我会来回走一走，做一些事情，以确保我不会因为你正在感受着强烈的感觉而消隐不见。我想让你知道我在这里。
13. 如果我们陷入了困境，那是因为某些东西把我们两个人都卷入其中了。
14. 当我做了一件蠢事时，我最好把它说出来，并且说说我现在关于它的感受。
15. 社会上有很多警察和社会保护人员，但是很少有人的角色是在他人感受着他的感受时坚定地守候一旁。因此，如果我有机会作为一个治疗师可以提供一些帮助的话，我就不必去当一个警察的角色。
16. 给予内在的自我（即你之为你的那种感受式含义）一些空间去呼吸、去讲话，这样做是好的。
17. 即便是你从自己身上发现的最糟糕的东西，如果我们允许它被感受到的话，也是可以改变的。
18. 如果因为无休止的内心自我鞭挞，所有的事情看起来都毫无含义，那么暂时把它们搁置在架子上一段时间也没关系，如果你觉得这样做对你而言是好的话。

19. 即使没有言语、分析或谈话的内容，我们也可以紧密地待在一起。
20. 我们不需要用言语来填充时间。
21. 如果我觉得我们需要接触，而言语或沉默会把我们分开，我可能会看着你的眼睛，或者用我的手碰一下你。
22. 感受和行动是不同的。对于各种各样的感觉的流动，我们的关系对它们是完全信任的、开放的，因为我知道我不会让它们成为行动。我知道我不会在行动上和你发生性的关系，无论我们可能会有什么样的性的感觉。我非常清楚这一点，以至于我可以让我们任何一方产生任何感觉和欲望。我不会背叛这份安全。
23. 需求是可以感受和拥有的。当我们与“我们是有需求的”这一事实作斗争时（当我们允许一个事实是事实之前就与它进行斗争时），麻烦就产生了。
24. 你可能需要我；你可能感到对我有着无穷无尽的、不现实的要求。感觉自己像个孩子一样，这是可以的（爱一个小孩子是容易的）。小孩子是美好的存在。我们在内心是珍贵的。
25. 当我认为某些东西很有可能会对你有所帮助时，我会说出我的这个想法，同时我会意识到那也可能是胡说八道，或者那可能是对的，但并不适合你。
26. 对于同一件事情，你可以有两种逻辑上截然相反的感觉。这是人之常情。
27. 你可以恨你的父亲或者母亲，但与此同时并不治他们的罪。

28. 你可以感受到狂暴的愤怒，但与此同时它们并不会把你变成一个危险的人——也不会比你避免让愤怒在你身上被感受到来得更危险。

29. 你内心中有一面，不管什么原因，在你有机会去看看自己的感受之前，它就会不耐烦地谴责你。这一面总是错误的。

30. 你最糟糕的自我批评可能所言不虚，但是它把你的内在自我变成一个封闭的、畏缩的、沉默的、难以存活的、隐隐作痛的地方，这么做绝非是正确的。你可能是有那么糟糕，但是给自己基本的关爱、善意地去倾听一下自己，这是可以的。

[第 203 页]

31. 当我觉得你没有告诉我你的体验的真相时，我会告诉你我所认为的你的体验是什么样的，尽管我知道它不可能完全像我猜想的那样。但我会问：在你身上你有些什么体验呢？像我现在所想的那样的体验吗？

32. 对我来说，我们把你直接指向的、感觉到的东西叫做什么，都是可以的。对你来说对的词语，那就是对的词语。（你的词语和我的词语之间的差异确实告诉了我一些我以前不知道的东西，关于你的内在体验到底是怎么样的。）

33. 一两分钟之内，外部处境就可能以截然相反的方式被感知。这是没问题的。你不需要对此保持一致。

34. 当我强烈地感觉到你应该有不同的行为，或者你所做的事情在道德上是错误的，或者将会有不好的结果时，我就直截了当地、强烈地告诉你。当我感觉到你了解了我的想法之后，那么基本的判断标准就是你的体验式含义了，而不是我的什么东西了。

35. 如果我能够做到的话，我不会让你（或我）变得不诚实、不真诚、变得情感束缚或禁锢、变得刻意地友好或社会化。
36. 如果我们能够触碰到你的所作所为所源自的体验式含义，那么你以客观上看来不友好的方式对待我是没有关系的（对这些行为我一般也会感到愤怒）。通常，这些行为方式实际上是需要一个你从未得到过的积极的、令人满意的回应，除我之外，因为你的行为通常会在别人身上引出麻烦。但是你无法改变，直到你为这个积极的驱动力找到了积极的承扬，这个积极的驱动力被困在了这个不良的行为模式当中。
37. 我永远不会试图阻止你去清晰地阐明某些东西，即使对于那些东西，我可能感到害怕或厌恶。
38. 如果你被切断了和我的联接，或者你觉得你不能再和我联接，那么我仍然有权利和你去联接，我会追寻你。
39. 精神错乱从来都不是好事。
40. 对任何人来说，继续生病或放弃改变都不是最好的选择，尽管感受到这些对于下一步可能是必要的。
41. 依赖性最好通过一段更为充分的关系来加以解决，在这种关系中，现在只能和我一起生活的那部分的你，可以常常地、深深而足够地和我一起生活，由此以后它就可以不再有我地生活下去。
42. 比起我们卡在某个地方，我看起来像个傻瓜（我的愚蠢被揭示出来）要更好一些。
43. 如果你感觉到它了，那么它一定是有某种含义的。只有允许它是它，找到它的含义，你才能真正地运用你所拥有的更好的判断。

44. 疗愈性的感觉改变不同于仅仅去“控制”某种感觉。
45. 当你放开（你不主动去做，这是不会发生的）你那刻意的、僵硬的控制，你是不会处于失控状态的。一种更加自然的控制天然地就存在于体验之内，它会接管过来。
46. 仅仅看到某种感觉在逻辑上或者在客观上是不成立的，这并不会让这个感觉改变。
47. 如果你放手一会儿你的成人自我，它并不会就此消失。
48. 某个东西可能是完全正确的，但它可能并不适合。感受式过程的下一步可能与这个完全正确的东西并不相同。
49. 当你以那种会把大多数人推开的方式向我靠近时，我可以让你的靠近成功，并且这不会确证你的不良行为 [第 204 页]。相反，它会缓解那些让你以这种消极的方式去接近他人的那些东西。
50. 当我强烈地感受到某些东西的时候，我可以找到一些你能理解的话来表达它们。

## 参考文献：

Binswanger, L. *Über die daseinsanalytische Forschungsrichtung in der Psychiatrie. Ausgewählte Vorträge und Aufsätze.* Bern: I. A. Francke, A. G. Verlag, 1947.

Buber, M. *Between man and man.* New York: Macmillan, 1948.

Dunn, H. *High level wellness.* Arlington, Virginia: R. W. Beatty, 1961.

Fine, R. *Freud: a critical re-evaluation of his theories*. New York: McKay, 1962.

Freud, S. *Jenseits des Lustprinzips*. In *Gesammelte Werke*, Vol. 13. London: Imago Publishers, 1942. (Vienna, 1920)

Freud, S. *An outline of psychoanalysis*. New York: Norton, 1949. (Abriss der Psychoanalyse. In *Gesammelte Werke*, Vol. 16, London: Imago Publishers, 1940.)

Gendlin, E. T. Experiencing: a variable in the process of therapeutic change. *Amer. J. Psychother.*, 1961, 15, 233-245.

Gendlin, E. T. *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press, 1962. (a)

Gendlin, E. T. Need for a new type of concept: current trends and needs in psychotherapy research on schizophrenics. *Rev. exist. Psychol. & Psychiat.*, 1962, 2, 37-46. (b)

Gendlin, E. T. A theory of personality change. In P. Worchel and D. Byrne (Eds.), *Personality change*. New York: Wiley, 1964.

Gendlin, E. T. Expressive meanings. In J. Edie (Ed.) , *Invitation to phenomenology*. Chicago: Quadrangle Books, 1965.

Gendlin, E. T. Experiential explication and the problem of truth. *J. Existentialism*, 1966, 6, 131-146. (a)

Gendlin, E. T. Research in psychotherapy with schizophrenic patients and the nature of that "illness." *Amer. J. Psychother.*, 1966, 20, 4-16. (b)

Gendlin, E. T., Beebe, J., Cassens, J., and Oberlander, M. Focusing ability in psychotherapy, personality, and creativity. Paper for the Third Amer. Psychol. Ass. Conference on Research in Psychotherapy, Chicago, 1966.

Gendlin, E. T., Jenney, R. H., and Shlien, J. M. Counselor ratings of process and outcome in client-centered therapy. *J. Clin. Psychol.*, 1960, 16, 210-213.

Gendlin, E. T., and Tomlinson, T. M. Experiencing Scale. Mimeographed. Wisconsin Psychiatric Institute, University of Wisconsin, 1962.

Haydu, G. *The architecture of sanity*. New York: Julian Press, 1958.

Heidegger, M. *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer, 1960.

Holloway, A. Interview profiles of level of experiencing and success in psychotherapy. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1961.

Holt, R. R. Indoctrination and personality change. In P. Worchel and D. Byrne (Eds.), *Personality change*. New York: Wiley, 1964.

Jourard, S. M. *Personal adjustment*. New York: Macmillan, 1963.

Kirtner, W., and Cartwright, D. Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. *J. consult. Psychol.*, 1958, 22, 329-333.

[Page 205]

Maslow, A. H. *Toward a psychology of being*. Princeton: Van Nostrand, 1962.



Mathieu, Philippa. Client-therapist interaction variables. Paper read at Amer. Psychol. Ass. Convention, September, 1961.

Mead, G. H. *The philosophy of the act*. Chicago: University of Chicago Press, 1938.

Merleau-Ponty, M. *Phenomenology of perception*. New York: Humanities Press, 1962.

Rogers, C. R. *Client-centered therapy: its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Rogers, C. R. A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 1958, 13. Also in *On becoming a person*. Houghton Mifflin, 1961.

Rogers, C. R. A tentative scale for the measurement of process in psychotherapy. In E. Rubinstein (Ed.), *Research in psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1959.

Rogers, C. R. Significant trends in the client-centered orientation. In D. Brower and L. E. Abt (Eds.), *Progress in clinical psychology*. Vol. 4. New York: Grune & Stratton, 1960.

Rogers, C. R. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. (a)

Rogers, C. R. The process equation of psychotherapy. *Amer. J. Psychother.*, 1961, 15. (b)

Rogers, C. R. Toward a modern approach to values: the valuing process in the mature person. Talk given at conference on the theoretical bases of

counseling, Univ. of Florida, Gainesville, Fla., January, 1961. Revised, November, 1962. (c)

Shlien, J. Toward what level of abstraction in criteria. In H. Strupp and L. Luborsky (Eds.), *Research in psychotherapy*. Vol. 2. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1962.

Sullivan, H. S. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton, 1953.

Skinner, B. F. *Walden two*. New York: Macmillan, 1948.

Tomlinson, T., and Hart, J. A validation of the process scale. *J. consult. Psychol.*, 1962, 26, 74-78.

Walker, A. M., Rablen, R. A., and Rogers, C. R. Development of a scale to measure process changes in psychotherapy. *J. clin. Psychol.*, 1960, 16, 79-85.