

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

出生於 1926 年 12 月 25 日——逝世於 2017 年 5 月 1 日

極具開創性的心理學家和哲學家 尤金·簡德林 逝世

享年九十歲

2017 年 5 月 1 日 於 紐約市春谷

美國哲學家、心理學家尤金·T·簡德林（Eugene T. Gendlin）於 5 月 1 日在紐約市春谷去世，享年 90 歲。他創立了一種名為“聚焦（Focusing）”的將身體和心理加以連接的實踐方法。他的去世是由國際聚焦學會（the International Focusing Institute）（www.focusing.org）對外宣布的，該學會於 1985 年由簡德林博士創立，旨在推廣聚焦實踐及其所依托的哲學，他稱之為“內隱哲學（Philosophy of the Implicit）”。聚焦是一種體驗性的、以身體為導向的方法，用以產生洞察和情感式的療愈。古希臘的一些哲學家如亞裏士多德，以及當代的一些思想家如威廉·狄爾泰、埃德蒙德·胡賽爾、約翰·杜威、威廉·詹姆士、路德維希·維特根斯坦，讓-保羅·薩特和莫裏斯·梅洛-龐蒂，他們是簡德林哲學的重要靈感來源。國際聚焦學會的“[簡德林在線圖書館（Gendlin Online Library）](#)”保存有他的絕大部分著作。

簡德林的工作連接起了心理學和哲學、學術研究和大眾自助

尤金·簡德林的工作，因其跨越了哲學和心理學、並將嚴肅的學術工作與大眾的自助聯繫起來，從而廣為稱頌。他曾在世界頂尖學術機構之一的芝加哥大學學習和教授哲學。在從事哲學研究的同時，他成為了心理學領域最偉大的思想家之一的卡爾·羅傑斯（Carl Rogers）博士的學生和同事，後者在芝加哥大學開展了具有革命性的有關心理治療的研究。

與簡德林的卓越智力天賦相映照的是他對人的非凡的同情心。當他意識到自己在大學裏所從事的研究對普通人來說有何等深遠的意義時，他寫下了《[聚焦 \(Focusing\)](#)》這本廣為流行的自助讀物，不致使他的發現囿於學術圈子。或許作為猶太人的他曾經逃離納粹占領之下的奧地利的經歷，使得他有了這份寬廣的同情之心。那番逃亡的幾十年後，在接受洛爾·科貝（Lore Korbei）的[採訪](#)時，他曾講述了他的家人逃離納粹的故事。

學術榮譽

簡德林曾多次獲得[美國心理學協會 \(American Psychological Association\)](#) 授予的榮譽，並且是“APA 年度傑出專業心理學家獎”的第一位獲獎者。2008 年，他被維克多·弗蘭克爾（Viktor Frankl）家庭基金會（Viktor Frankl Family Foundation）授予“[維克多·弗蘭克爾獎](#)”。2016 年，他獲得了[世界以人為中心和體驗式心理治療與心理諮詢協會 \(World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling\)](#) 頒發的終身成就獎，以及[美國身體心理治療協會 \(United States Association for Body Psychotherapy\)](#) 頒發的終身成就獎。

簡德林是期刊《心理治療：理論、研究與實踐 (Psychotherapy: Theory, Research and Practice)》以及國際聚焦學會內部刊物《[一頁 \(Folio\)](#)》的創始人，並長期擔任這兩份期刊的編輯。他還著有多本書籍，包括《[聚焦取向心理治療：體驗式方法手冊 \(Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method\)](#)》。他的知名經典著作《[聚焦](#)》已經被翻譯成 17 種語言，其平裝版的銷量超過 50 萬冊。

早期心理學研究

1950 年代，他師從以人為中心療法的創始人[卡爾·羅傑斯](#)，並於 1958 年獲得芝加哥大學的哲學博士學位。簡德林的理論對羅傑斯自身的基本觀點產生了影響，並在[羅傑斯有關心理治療的理論](#)中發揮了作用。在芝加哥大學，在羅傑斯的指導下，簡德林開展了最早之一的心理治療[療效研究](#)。

1958年，芝加哥大學心理諮詢中心的兩位心理學家（Kirtner 和 Cartwright）描述了不同的來訪者在首次治療中是如何呈報其問題的。根據這些描述，他們將來訪者分成五類。他們發現，此種分類法既可以預測治療的長度，也可以預測治療是否會成功。例如，在一組包含了 24 位來訪者的樣本中，他們發現，五種類別當中的前兩種類別的來訪者的治療均是成功的，而最後兩種類別當中的來訪者的治療均是不成功的。換言之，他們發現，在治療開始時，來訪者的特定行為就預示了其在治療結束時的療效。

這項研究引出了許多重要的問題，例如，具有失敗傾向的來訪者是否應該在首次治療後繼續進行治療，或者他們是否需要一些特殊的幹預來幫助他們在治療中獲得成功。來訪者行為在治療中的重要性及由此所引出的問題，這些在很大程度上被研究者們忽視了，直到簡德林及其同事們通過又一條獨立的研究脈絡重新發現了這些問題。

早期哲學研究

1950 年代中期，簡德林是芝加哥大學哲學專業的研究生，致力於研究概念和內隱理解之間的關係（他後來稱之為前概念感受）。

簡德林業已成形的哲學觀點認為，意識是一個將內隱理解進行概念化的連續過程。例如，“狗”這個詞內隱地指稱著（包括著、容載著）與某種特定動物有關的諸多體驗；否則，這個詞就不具有任何意義。在像“那條狗追了那個球”這樣的句子中，每個詞都內隱地包含著或指稱著非象征性的體驗，由此我們就能內隱地知道每個詞的含義，從而知道這個句子的含義。

我們可以明言地思考句子中的任何一個詞，但前提是我們停止去思考這個句子的含義，而開始去思考特定的單個詞的含義；在這種情況下，我們對單詞的明言式定義仍然需要依賴於內隱式理解。在上面的句子中，我們可以明言地定義“狗”這個詞（“狗是一種經常作為家庭寵物來飼養的哺乳動物”），但是我們這番定義中所用到的詞又是在指稱其他的非象征性體驗。任何一種含義都可以被明言表達，但只有通過指向其他內隱體驗才能實現。

同樣的，當我們思考某個問題時，我們會從一個明言式表述開始，這個表述內隱地指向著大量非象征性體驗。我們將這些非象征性的東西，體驗為一種關於這個問題或這個情況的“感覺”；並且，在這種“感覺”的引導下，我們象征化著（明言著或闡述著）這個非象征性的背景，直到我們有了一個解答。

多娜塔·舍勒（Donata Schoeller）博士是一位哲學教授，她曾把簡德林的傑出著作《一個過程模型（A Process Model）》翻譯成德語（與 Christiane Geiser 合譯）《[Ein Prozess-Modell](#)》。她還與愛德華·S·凱西（Edward S. Casey）合編了簡德林的一本新論文集《[說出我們的意思（Saying What We Mean）](#)》。她是國際聚焦學會[國際領導理事會](#)的成員。舍勒這樣評價簡德林：

簡德林把哲學帶回到了普通體驗的挑戰之中。

這正是美國傳統的精華所在。

他從根本上去思考複雜性，思考生命是如何在複雜性和回應性上進行的。因此，便有可能重新去把握創造潛能和具身性普通體驗的挑戰。他的哲學傳達了一種對語言的理解，這種理解開啟了對生命過程固有的意義連續性的一種令人驚歎的把握。因此，他的思想療愈了我們西方傳統在人類和地球上其他生物之間所切下的那道傷口。

今日的哲學家們在大談哲學實踐，尤金則真正地做到了這一點！他的實踐幫助個體去表達那些真正重要的東西，並找到他們自己的聲音，從而使人們能夠在多個層面上參與到民主式的過程之中。聚焦和 TAE（在邊緣處思考），使得我們能夠深入地去反思我們在當今多元文化和環境挑戰的現實中所面臨的複雜問題。

哲學與心理學之間的橋梁

與一些哲學家不同，簡德林並不滿足於僅僅去思考這一關係；他想要觀察人們概念化他們的體驗的實際過程，而他認為心理治療會是一個很好的可以做此探

尋的地方。於是，便有一位哲學專業的研究生開始在芝加哥大學心理諮詢中心接受心理治療師的訓練。

簡德林本以為會看到心理治療來訪者對一些問題的概念性陳述，然而他發現他們對問題的陳述是依賴於一些他們尚未概念化的內隱理解。在陳述這種內隱理解的時候，他們則發現這又要取決於另一個他們尚未概念化的內隱理解，以此類推。通過這種方式，來訪者的陳述將不斷地指向其內隱體驗，並由此不斷地帶來對最初問題的更深入的理解和解決。

簡德林的研究提出，應當將心理變理解為一個尋找和跟隨自身內在的感受式體驗的過程。他表明來訪者能否在心理治療中實現持久的積極改變，取決於他們能否觸及到有關那些將他們帶入治療的問題的那種非言語的、身體式的感覺。簡德林把這種直覺式的身體感覺叫做“體會”。他研究了那些成功的來訪者是如何觸及和表達這種感覺的，並發展出[聚焦](#)這一方法，以便教給其他人如何做到這一點。1978年，簡德林出版了他的暢銷書《聚焦》，這本書提出了一個六步法來幫助讀者發現其體會，並利用它來促進個人發展。

1985年，簡德林創立了[聚焦學會](#)，旨在促進學術和專業團體當中的聚焦訓練與教學，並在公眾當中分享這一實操方法。2016年，它被更名為國際聚焦學會。

簡德林與心理學和自助運動的關係

[安·威瑟·康奈爾 \(Ann Weiser Cornell\)](#) 博士是世界上最著名的聚焦教師之一，她說：

因為尤金·簡德林和他的聚焦過程，世界上成千上萬的人們能夠在情感療愈方面給予自己和他人以支持，否則這種支持主要是在心理治療中才能找到。尤金發展出“聚焦”，通過這種方法，任何人都可以學會傾聽自己內在的生命方向，這種方向是在身體當中尋找到的。他相信應當賦予人們力量，讓人們自己就能夠去做自我情感療愈——獨自進行、搭伴進行或者在社區中進行。因此，從最開始，他就在教

授任何想學習聚焦的人，並鼓勵人們把這個方法傳遞下去。從這些源頭已經發展出一個世界範圍內的互助性基層運動，基於接納和包容以及對所有的生命之可能充滿希望的願景，追求積極的變化。

[凱文·克裏卡 \(Kevin Krycka\)](#) 博士是西雅圖大學心理學教授，同時也是國際聚焦學會的[理事會](#)成員，他說：

受到他與卡爾·羅傑斯的工作的影響，尤金·簡德林將心理治療作為一個突破性的領域來加以推進，在這個領域人們不僅僅是在挖掘自己的個人體驗，同時也會看到他們與他人和周圍世界的親密聯結。

聚焦是在反制我們急於下結論、做評判的傾向。它反對任何將他人視為達到個人目的的工具的傾向，因為我們從根本上就是與他人的交互作用。體驗總是互動性的，因此痛苦絕不僅僅是個人現象。它總是內隱地被共享著的。聚焦取向的治療師明白，在心理治療中發生的療愈是將人從孤獨體驗帶回到對聯結的覺察。

簡德林是哲學和心理學“具身性”的先驅。簡德林在他的《[聚焦](#)》一書中寫到：

當我使用“身體”這個詞時，我指的不僅僅是一臺生理機器。你不僅以生理的形式生活在你周圍的環境當中，而且還生活在那些你只在腦海中想到的環境當中。你在生理上感受到的這個身體實際上是此處和彼處、此時和彼時、你自身和其他人構成的一個龐大系統的一部分。實際上，那就是整個宇宙。這種鮮活地身處一個龐大系統之中的感覺就是身體，並且它是從內在感覺到的。

簡德林和哲學的關係

簡德林認為自己首先是一個哲學家，他將一個縝密的哲學視角帶入到了心理學當中。他在其早期著作《[體驗和意義的創造 \(Experiencing and the Creation of Meaning\)](#)》一書中提出了他的方法，後來其方法發展成一套關於生命過程的深層本質的綜合理論。他的思想在他的傑出著作《[一個過程模型](#)》中得到了最充分的闡述，該書即將由[西北大學出版社](#)出版。

簡德林創立了一種思考方式，從而將哲學帶入到了社會事務當中。這種思考方式可以應用於我們所有最具挑戰性的社會問題，包括環境和多元文化主義問題。通過闡明什麼是身心皆備的思考，他試圖克服二十世紀早期到二十世紀中期大部分哲學思想當中的二元式思考方法。研究他的哲學的學生們發現，當人們觸及到體驗性的、具身性的背景和邏輯時，他們就會獲得令其驚訝的新的思考。

在邊緣處思考

從 1968 年到 1995 年，簡德林在芝加哥大學教授哲學和心理學。在那裏，他教授了一門關於理論構建的課程，這門課後來引出了他稱之為“[在邊緣處思考](#)”（TAE）這一實操方法。TAE 是一套包含十四個步驟的方法，基於個體對某個主題的非概念性的、體驗性的了解，來創造新的理論和概念。

個人生活

簡德林是一位[猶太人](#)，1926 年 12 月 25 日出生於奧地利維也納。他跟隨他的父母住在維也納第九區，那是當時一個非常猶太化的地區。他的父親是一名化學博士，有一家幹洗店的生意。由於納粹主義得勢，一家人便離開了奧地利。他們最初逃離到了荷蘭，後來乘坐“[SS 巴黎號](#)”最後一次駛往紐約的輪船航班，於 1939 年 1 月 11 日抵達了美國。他後來在美國海軍服役，並成為美國公民。

在離開芝加哥大學之後，簡德林和他的妻子[瑪麗·亨德裏克斯-簡德林](#)於 1996 年搬到了紐約州。瑪麗與簡德林密切合作，並擔任了多年的聚焦學會主管。她於 2015 年 3 月去世。

簡德林身後留下了三個子女：艾麗莎·簡德林（誕於他和瑪麗·亨德裏克斯-簡德林的婚姻）、格裏·簡德林和朱迪斯·瓊斯（誕於他和弗朗西斯·簡德林的婚姻）。

所獲獎項

1970 年：“心理學和心理治療傑出專業獎”，由美國心理學會第 29 分會（心理治療分會）授予

2000 年：“夏洛特和卡爾·布勒獎”（由簡德林和聚焦學會共同受獎），由美國心理學會第 32 分會（人本主義心理學協會）授予

2007 年：“維也納市維克多·弗蘭克爾獎，以表彰他在意義取向和人本主義心理治療領域取得的傑出成就”，由維克多·弗蘭克爾基金會授予

2011 年：“對心理學的傑出理論與哲學貢獻獎”，由美國心理學會第 24 分會（理論和哲學心理學協會）授予

2016 年：“終身成就”，由世界以人為中心和體驗式心理治療與心理諮詢協會授予

2016：“終身成就”，由美國身體心理治療協會授予

更多信息請訪問：http://www.focusing.org/bios/gendlin_bio.html。

凱瑟琳·托畢（Catherine Torpey），[國際聚焦學會執行主管](#)，電話（845）480-5111（辦公室），或電子郵箱 catherine@focusing.org。

本網站所有照片均為原攝影者所有。未經授權，請勿使用。有關本網站的問題，請聯系 webmaster@focusing.org。