

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

一個關於人格改變的理論

尤金·T·簡德林 博士

芝加哥大學

(漢譯者：曹思聰)

.....
感謝馬爾科姆·A·布朗與我進行了許多有益的、令問題變得明晰的討論，這極大地幫助了本章的寫作過程，並感謝西德尼·M·喬拉德博士、瑪麗蓮·蓋斯特、威廉·沃頓博士、喬·T·哈特、大衛·勒羅伊和露絲·尼爾森提供了寶貴的意見和編輯上的幫助。
.....

本文首先將用幾頁篇幅說明兩個主要問題和兩個觀察，之後將提出一個關於人格改變的理論。這個理論是有關“體驗（*experiencing*）”（漢譯者注：原文 *experiencing* 為英文詞匯的動名詞形式，意在強調這是一個動的過程。本譯者將其譯為體驗，用的是這一漢語詞匯的動詞意思。後文會將名詞詞性的 *experience* 譯為經驗，使用經驗一詞的名詞意思，以示區別）的持續研究的又一項新進展（Gendlin, 1957, 1962b; Gendlin & Zimring, 1955）。

體驗理論（the theory of experiencing）提供了一個參考框架，在這個框架之下，我們可以以一種新的方式來審視各種理論觀點。

理論需要一些術語（terms），即“用以特別說明相應觀察”的被定義的詞語；此外，理論還需要構念出一系列的理論假設。本文提出的理論就是在這個基本構架中發展起來的，讀者還應特別注意本文將引入和定義的新術語。這些術語將被特別指出並加以編號。（只有依托於仔細定義的術語，我們才能得到一個真正的理論，並且只有通過使用已定義的術語，我們才能在接下來繼續修改、推進和擴展我們的理論。）

問題和觀察

在大多數人格理論中，靜態的“內容與結構（content-and-structure）”面向被置於首位，因此人格改變就成了一個特別棘手的問題。本文所提出的理論性參考框架則特別適合用來解釋人格改變，因為它設定了一些用以說明體驗過程（the experiencing process）以及體驗過程與人格內容面向之間的概念。

人格理論與人格改變

已有的人格理論主要關注那些能夠決定和解釋人與人之間人格差異性的因素，以及那些可以產生特定人格的因素。（這些理論中）所謂的人格，不論環境如何，其特征保持不變。如果一個人的處境能夠解釋他的某些表現，那麼我們根本就不會多想他的這些表現。當一個人在極其糟糕的環境下表現出各種糟糕行為時，或者當他在某些事件的影響下變得可愛可親、更有安全感時（並且我們認為這樣的事件會讓幾乎所有人都變得可愛可親、更有安全感），我們根本不會把這些表現歸因於他的什麼人格。我們歸因於人格的東西恰恰相反：當一個人在極其糟糕的環境下仍然可愛可親和有安全感，當一個人在明顯的好

機會和好運氣面前仍然感到恐懼和痛苦不堪。因此，可以說，我們已有的人格理論遠遠沒有解釋人格的改變。當我們想去實現人格改變時，已有的理論卻一直致力於將人格解釋和定義為不會改變的樣子。

在某種程度上，這種將人格視為抵制變化的一系列特質的觀點是具有合理性的。我們通常認為個體具有自我同一性和時間連續性。然而，這些理論中的內容（**contents**）和模式（**patterns**）是一種使得改變在定義上變得不可能的解釋性概念（**explanatory concept**）。按照這些理論所構念的人格結構被認為會保持不變，不會受任何可能改變它的新經驗的影響。個體被視為一個具有明確內容的結構化實體（**a structured entity**）。這些解釋性概念只能解釋為什麼個體不會改變。

因此，已有的人格理論一直在關注這樣一些因素：這些因素可以解釋個體為什麼是現在這個樣子，他是如何變成現在這個樣子的，以及這些因素如何使他保持現在這個樣子，而不會受到環境、偶然事件和機會的影響。這些關於內容和結構的解釋性概念告訴我們，是什麼阻止了個體被其經驗所改變，是什麼因素會一直迫使他（依據這些因素的定義）錯過或扭曲所有可能改變他的東西，除非（正如我們通常所說的）他的人格（不知怎的）先改變了。

由於結構和內容確實傾向於維持自身不變而扭曲當前經驗，除非我們能夠確切地說明這種改變的阻力是怎麼讓步於改變的，否則我們無法解釋人格的改變。

過去的理论並不認為人格改變是不可能的。相反，這些理論均聲稱改變確實發生了。主要的人格理論來源於心理治療，也就是說（當心理治療成功的時候）來源於持續發生著的人格改變。

相當矛盾的是，當人格改變就發生在治療師們眼前並伴隨著治療師們的參與時，他們發現他們的大腦正在琢磨一直有問題的是哪些地方。甚至個體自己，當他探索自身的感受並表達這些感受時，他說起話來就好像整個努力也都是為了找出那些一直有問題的地方——是什麼構成了他人格中妨礙日常適應和改變的部分。這些個體往往會逐漸意識到許多東西，然後他們會說這些東西其實一直都在那兒、一直都是那麼回事，但是先前他們並沒有意識到。

因此，心理治療總是讓我們得到這樣的觀察，即個體“揭開了”或“開始意識到”那些頑固的人格內容，而來訪者先前是無法意識到這些東西的。各種人格理論都很好地構念了（formulated）這些人格內容以及那種自我維持和自我審查的結構，所以，雖然我們有一些概念來解釋是什麼造就了一個人所是的样子，但我們無法構念他何以能夠改變。然而，個體一直以來都在改變那些我們用靜態的解釋性內容來構念的“被揭示的”因素。[1]

現在我將更詳細地介紹兩種主要的對人格進行構念的方式，在這兩種方式中，現有的對人格的構念使得人格改變在理論上看起來是不可能的。我把這兩種不可能性稱為“壓抑範式（the repression paradigm）”和“內容範式（the content paradigm）”。[2]

然而，由於這些理論也聲稱改變確實發生了，接下來我將討論試圖對改變加以解釋的兩種主要方法。我將說明人格理論常常會引用的兩種觀察：一種是感覺過程，一種是特定的人際關係。

兩個問題

“壓抑範式”

大多數人格理論（可能會用不同的詞匯，這些詞匯可能會有一些不同的含義）屬於我所說的“壓抑範式（repression paradigm）”。它們一致認為，

在早期的家庭關係中，個體內射了某些價值觀，根據這些價值觀，只有當他以某些方式感知和行事時，他才能得到關愛。與這些價值要求相矛盾的體驗則被“壓抑”（弗洛伊德），或者“被拒絕覺察到”（羅傑斯），或者被認為“非我”（沙利文）。後來，當個體遇到這種相矛盾的經驗時，他要麼扭曲它們，要麼完全不去覺察它們。因為，如果他注意到這些相矛盾的經驗，他會變得焦慮難耐。因此，自我（弗洛伊德）、自我概念（羅傑斯）或者自我動力（沙利文），會對覺察和感知施加根本性影響。這種影響被稱為“阻抗”（弗洛伊德）、“防禦性”（羅傑斯）或者“安全操作”（沙利文），由此，大量行為便可以獲得解釋。一個人的人格就是這樣，並且保持這樣，因為它無法考量那些（相矛盾的）經驗。或者，如果某種程度上，壓抑被強制解除了，個體被迫覺察到那些經驗，那麼自我會“失去控制”，自體將“瓦解”，無法容耐的“可怖情緒”將會出現。依照這些說法，在精神病中，個體就是在覺察到那些經驗，而自我或自體組織已經崩潰。

如果個體只是需要被提醒一下，或者只是需要讓他留心一下那些“被壓抑的”因素，那麼他早就改斜歸正了。總有一些樂於助人的人或者義憤填膺的人試圖這樣做，而且也會有很多情境會粗魯地要求個體去注意那些因素。然而，個體不僅會壓抑自己內在這些特定的因素，而且會壓抑外界與這些因素關聯或可能會提示這些因素的任何東西。[3]他曲解或者重新解釋那些東西，以防止自己注意到可能會將那些因素帶入到他意識當中的人或事的某些面向。

因此，特定的人格結構維持著其自身，改變在理論上則變得不可能。任何能夠在必要方面去改變這個人的東西都被扭曲，或者那些可以解除壓抑從而改變這個人的面向被忽略不計。

現在，這種解釋（正如我試圖指出的，這種解釋在某種程度上是被當代主要的人格理論所公認的[4]）是基於這樣一種鮮明的現象：在心理治療過程中，

個體開始覺察到（於是現在他這樣說）他不知道自己其實長久以來已經感覺到的東西。此外，個體意識到這些先前他未能覺察到的經驗對他的感覺和行為產生了多麼強烈的影響。如此多的個體已經報告了這種過程，以至於這一觀察的有效性已無須質疑。仍然懸而未決的問題是我們如何從理論上構念它。

如果我們選擇沿著壓抑範式的路線去構念理論，那麼我們就不能一轉身，輕易地把人格改變“解釋”為“覺察到了”先前被壓抑的東西。如果我們認同“所有可能會把被壓抑的經驗帶到意識當中的事物都會被扭曲”這個構念，那麼我們就不能把“人格改變（根據其定義，人格改變是不可能的）就是一種意識覺醒（a becoming aware）”這種簡單說法當做一個解釋。改變是發生了。但是，像上面的說法並不是在提供一個解釋，它只不過是在陳述那個問題。我們可以把“壓抑範式”作為人格改變的一個基本面向，這是本章將要討論的兩個基本因素之一。為了解釋人格的改變，我們必須解釋這種關鍵的意識覺醒到底是如何發生的，然後我們必須回到過去，去重新構念我們關於壓抑和無意識的理論。

“內容範式”

人格改變的第二個基本面向（這也是目前使改變成為不可能的第二種理論構念模式）是將人格視為是由各種“內容（contents）”所組成的東西。我所說的“內容”是指任何被定義的實體，無論它們是被稱為“經驗”、“因素”、“S-R 聯結”、“需要”、“驅力”、“動機”、“評價”，還是被稱為“特質”、“自我概念”、“焦慮”、“動機系統”、“幼兒固著”、“發展失敗”或者其他等等。

如果我們要了解人格的改變，我們就必須弄明白這些人格成分在性質上（in nature）何以能夠改變。

為了解釋這種內容性質上的改變，我們需要一種可改變的定義（解釋性結構）。如果我們的理論只是將人格定義為內容，我們就無法解釋內容性質的改變。這種理論可以闡明需要改變的內容是什麼，而後也可以闡明什麼內容已經改變了以及它們變成了什麼；但是，如果我們的解釋都還只是使用這樣或那樣的已定義內容的概念術語來描述，那麼我們就仍然無法解釋這樣的改變在理論上是如何成為可能的。

我們需要某種更為基本的人格變量，來構念如何、在什麼條件下、通過什麼過程，內容的性質得以發生變化。

比如，化學就是根據更為基本的電子和質子的活動來定義元素，因此我們可以解釋元素參與化學改變反應的亞原子過程，通過這個過程，元素可以被亞原子粒子轟擊，變成不同的元素。沒有這些“把元素看作某種更基本的東西的運動”的概念，我們就無法解釋我們觀察到的化學和原子改變，也無法對其發生的條件進行操作性研究和界定。我們只能說，在時間 1（ t_1 ）時，試管中含有一些 A 和 B 成分，而在時間 2（ t_2 ）時，試管中的成分是 C 和 D。只有當 ABCD 本身並不是終極的解釋性概念時，我們才能期望能夠解釋從一個到另一個的改變。人格改變也是如此。如果我們終極的解釋性結構是“內容”，我們就無法解釋這些內容在性質上的改變。

在此，我們的結論並不是簡單地說人格不存在可定義的內容。而是，如果我們只把人格定義為內容，而不以更進一步的、更基本的方式繼續進行定義，那麼我們就不能指望用同樣的概念來解釋這些內容又是如何改變的。而且，因為正是這些內容定義了人格（以及必須加以改變的面向，如果這個改變是重要的人格改變的話），那麼當人格理論要去解釋人格改變時，就勢必要面對這個理論上的不可能任務。

比如，在心理治療中，病人終於意識到了某些至關重要的內容（無論這些內容按照心理治療師所使用的特定理論是如何被概念化的）。現在他意識到自己充滿了“敵意”，或者他的感覺和行為來自“片面的、固著的性欲望”，或者他“恨他的父親”，或者他是“被動依賴的”，或者他“在孩童時代從來沒有被愛過”。他問道：“那現在怎麼辦呢？”你如何改變這些內容呢？沒有辦法。這些內容如果確實發生了改變，那就是我們的好運氣。這些理論用那些被界定的內容來解釋人格，比如“經驗”、“需要”或者“缺失”。這些理論無法解釋這些內容是如何消融並失去它們的特性，而又變成了具有不同特性的另一個東西的。然而，這些內容卻做到了。

我們關於人格改變的第二個基本問題就是這個“內容範式”。需要思考的是“有關人格定義的性質應該以何種方式發生變化，以便我們能夠找到一種與人格內容變化過程相匹配的定義方法？”為了回答這個問題，我們將描述一些比所定義的內容更加基本或更加終極的東西。然後我們會去探討所定義的內容是如何在這個更加終極的人格過程中產生的。

關於人格改變的兩個普遍觀察

前文已經陳述了人格改變的兩個基本問題（即意識覺醒和內容的性質變化），接下來我談一談人格改變的兩個基本觀察。相對於前面提到的理論上的不可能性，大多數人格理論都引用了如下兩個觀察，他們斷言這兩個觀察幾乎總是關涉到人格改變。

- 1.重大人格改變涉及到個體內部發生的某種強烈的情感或感覺過程。
- 2.重大人格改變幾乎總是發生在持續進行著的人際關係情境之中。

感覺過程

當重大人格改變發生時，通常可以觀察到強烈的、情緒性的、內在感受式的事件。我想把人格改變的這個情感維度命名為“感覺過程（feeling process）”。“感覺”這個詞比“情感（affective）”更可取，因為“感覺”通常指的是個體具體感受到的（concretely sensed）東西。在人格改變中，個體直接感受到一種內在的重塑（reworking）。他自身的概念和結構變得部分失去了結構，他的感受式體驗（felt experiencing）有時則會超越他的理智理解範圍。

人們已經注意到，在各種情況下，重大人格改變不僅需要理智或行為操作，而且還需要這種感覺過程。比如，心理治療師（無論是何理論取向）經常會討論在某個案例中是否存在這種感覺過程。他們會討論這個來訪者在某次治療中是否“僅僅”是在理智化，還是（用他們的話說）“真正”投入到了治療當中。他們認為前者是在浪費時間或者在防禦，並且他們預測[5]這不會帶來重大的人格改變。他們認為後者則是有可能實現人格的改變的。

雖然這種差異已經被廣泛討論，但是對這種差異的描述往往是含混不清的。跟在“僅僅”後面的詞（“僅僅”是在理智化、防禦、回避、外化等等）和跟著“真正”後面的詞（“真正”參與、面對、處理），這些詞都是定義不明的，以至於我們不妨就簡單地用“僅僅（merely）”和“真正（really）”這兩個詞之間的差異來指代這種差異。雖然（諸多治療師）對“真正”這個詞的界定是不確切的，但“真正”這個說法所指的總是一種感覺過程；而當用“僅僅”這個詞來描述某個治療過程時，那就意味著沒有發生上述那種感覺過程。

在教育領域，人們也在討論“僅僅”和“真正”之間類似的區別：“僅僅”在事實層面死記硬背式的學習和“真正”地學到某些東西（把它變成自己的，能夠進行“整合”、“應用”和“創造性地闡述”），這兩者之間的區別也一直備受關注。

“真正”的學習預計會帶來可觀察到的行為改變，而“僅僅”的死記硬背式學習預計只會帶來很有限的（或不同的）行為改變。據稱，兩種學習類型之間的學習過程有所區別，這區別表現為個體“內在動機”的強度、“吸收新材料”的方式、“將所學應用於自身實踐”的程度和對意義的真正把握。同樣地，在學習過程中，這些比喻性的短語（metaphoric phrases）表明“真正”和“僅僅”之間的區別指的是個體的感覺在學習過程中的特定參與程度。

讓我從心理治療的角度進一步闡述這一觀察。

幾年前，一位阿德勒式的心理治療師告訴我說：“當然，詮釋是不夠的。一個人當然不會僅僅因為治療師告訴他的某些聰明看法而改變。但是沒有哪個技術真正說清楚了究竟是什麼帶來了改變本身。這種改變是通過某種情感上的消化來實現的，但是你又不得不承認，我們中間沒有哪個人明白那到底是什麼。”

治療師們經常忽略這個事實。他們努力幫助個體更好地解釋自身的問題，然而，當被問及個體如何改變這個現在已經解釋清楚的適應不良的問題時，沒有人能說得很清楚。不知是何緣故，知道了自身的問題，個體就應該改變了。但知道（knowing）並不是改變的過程。

一個好的診斷專家，或許再借助於一些心理測驗，往往可以給某人一個關於其人格的非常準確和詳細的描述與解釋。在這樣的一番測驗和數次訪談之後，治療師和來訪者通常都會知道哪裏出了問題、哪裏需要改變。在經過兩年的治療會談以後，我們往往會發現在治療之初就給出（或本來可以給出）的那些描述和解釋現在看來是相當準確的。然而，很明顯，了解人格的概念性解釋（一個人在幾個小時內就可以構想出來）和實際的感覺改變過程（通常需要幾年時間），這兩者之間存在著巨大的不同。關於這個過程，人們知之甚少，[6]

比如如何觀察和測量這個過程，以及這種感覺過程以何種理論方式在發揮功能，從而使人格改變得以發生。

人際關係

正如感覺過程被觀察到對於人格改變而言是必不可少的（雖然關於如何描述、確切定義或在理論上解釋它，人們所言甚少），人際關係也常常被提及。人際關係使得個體與他人相連，而理論能否定義這個龐大而關鍵的變量呢？

我們觀察到，當個體獨自思考自己的體驗和情感時，往往不會發生什麼改變。我們觀察到，當個體向他人談論這些事情時，同樣也不會發生什麼改變。

然而，當我們談到“治療性的”或“有效的”人際關係時，我們會說“暗示”、“力比多支持”、“贊同和強化”、對方的“治療態度”或者“兩個無意識之間的對話”，以某種方式消除了一些因素，而這些因素先前塑造了個體所有的經驗和人際關係，以使他保持其原來面目。不知是何緣故，據稱現在他“覺察到”了他以前不能覺察到的東西，他受到了暗示的“影響”，他“克服”了移情，他的“力比多平衡”被改變了，他現在不知何故“感知到了治療師的態度”，而原本他總是扭曲和揣度他人的態度。對於人格改變而言，這些說法其實是問題本身，而並非解釋。

但我們確實觀察到，這些改變幾乎總是發生在人際關係的背景下。關於哪種關係會（哪種不會）影響人格改變，有人已經给出了一些界定（Rogers, 1957, 1959b）。而關係事件是如何影響到那些“導致壓抑並對內容的性質起決定作用”的條件，以至於它們發生了變化，關於這一點則很少有人述及。

到目前為止，我們已經闡述了有關人格改變的兩個問題，而後我們引用了兩個觀察：個體的感覺過程，以及人際關係。

我們的這兩個觀察和我們的這兩個問題是相互關聯的：簡言之，我們可以說，雖然從理論上講，個體不可能覺察到他必須壓抑的東西，也不可能將他的人格內容改變成其他內容，但我們觀察到，當個體在人際關係背景下投入到一段深刻而強烈的感覺過程當中時，上述兩種情況都發生了。我們需要為這種觀察到的可能性給出一個理論解釋，我們需要重新構念壓抑理論和對人格成分的定義，以便可以從理論上對觀察到的變化進行闡述。

理論

基本概念——什麼是心理事件？

1、體驗

(a) “體驗”這個術語中的“ing”（漢譯者注：原文 *experiencing* 為 *experience* 的動名詞形式，意指作為動作過程的體驗）表示體驗被認為是一個過程。（我們必須定義這些理論概念，它們之後會構成一個過程框架（a process framework）。）

當然，以上所述並不是一個真正的定義，因為“體驗”這個詞的用法目前是十分混亂和多樣的。心理學領域中缺乏一種關於體驗的理論。不過，本文所提出的體驗理論（the theory of experiencing, Gendlin, 1962b）嘗試提供一個過程，此過程則用以確定一種關於體驗的理論。

由於“體驗”這個說法非常寬泛，所以（接下來）體驗的特定面向（aspects）將被更為具體地加以界定。我們可能會加以特別考慮的地方，可能會是體驗的一種特別方式或模式，或者是它的特別功能，或者是一種我們選擇施加於它的特別的邏輯形式。所以“體驗（*experiencing*）”這個說法表示在這個過程框架下所視的所有“經驗（*experience*）”。

(b) 心理學中的“經驗”一詞，無論在何處使用，都是指具體的心理事件（psychological events）。在此也是一樣。體驗（experiencing）是一個具體的、持續進行著的事件的過程。

(c) 最後，我們所說的體驗是指一種感受式的過程（a felt process）。我們指的是內在感覺到的、身體感受式的事件（bodily felt events），而且我們認為，人格或心理事件當中具體的“東西”就是這種身體式感受或感覺之流（flow）。

體驗是具體的、身體式感覺的過程，它構成了心理和人格現象的基本材料。

2、直接所指對象

無論是在社交談話中，還是在理論上，我們注意到的主要都是外部事件和邏輯意義，以至於似乎很難留意到，除了外部對象和邏輯之外，我們還有一種內在的身體式感覺或感受（bodily feeling or sensing）。這種感覺當然是一種十分普遍的東西，任何人都可以輕易地去查看它。

在任意時刻，個體都可以直接指向（refer directly to）這種內在的感受式材料（felt datum）。在這種模式下，體驗被直接指向，我將此種體驗稱之為“直接所指對象”。

當然，還有其他種類的體驗模式。情境、外部事件、象征和行動，這些可能與我們的感覺過程相互作用，同時不伴有個體對直接所指對象的反身性注意（reflexive attention）。無論伴不伴有這種直接關注，我們都在覺察和感覺。

個體總是可以直接指向體驗。

3、內隱

這個直接所指對象是包含著含義（meaning）的，雖然這一點不太明顯，但任何人依然都可以輕易地進行查看。起初，體驗似乎只是我們身體的一種內在感覺、一種身體的張力，或者一種身體的舒適感。然而，經過進一步的反省，我們可以覺察到，只有以這種直接的感知為基礎，我們才能擁有我們所說所想的東西所具有的意義。因為，如果沒有我們對意義的“感覺”，語言象征（verbal symbols）只不過是一堆噪音（或噪音的聲音圖像）而已。

比如，有人在聽你講話，然後他說：“抱歉，我不明白你的意思。”如果你想用不同的說法重述你的意思，你會注意到你必須向內去關注你的直接所指對象、你的那種感受式的含義。只有這樣，你才能找到不同的說法來重述它。

事實上，我們只對我們所思考的東西的很小一部分使用了明確的象征（symbols）。我們所擁有的含義（漢譯者注：原文中的 meaning 一詞，依據具體的中文語境下的習慣說法，譯為“含義”或“意義”，what you mean 則譯為口語化的“你的意思”）大部分是以感受式含義（felt meanings）的形式存在的。

例如，當我們考慮一個問題時，我們必須一下子一起考慮相當多的因素。我們無法在口頭語言上做到這一點。事實上，假設我們必須一遍又一遍地複察（review）這些語言象征的話，我們根本就無法思考這些考慮事項所具有的含義。我們可以用語言來複察它們。不過，為了思考這個問題，我們必須用到感受式含義——我們必須思考（我們先前用言語化加以表述的）“這個”與（我們先前也用言語化加以表述的）“那個”是如何關聯的。為了思考“這個”和“那個”，我們需要使用它們的感受式含義。

當感受式含義出現在與語言象征符號的互動中，我們感覺到這些象征符號的含義時，我們稱這些含義為“明顯的（explicit）”或“明顯知道的（explicitly

known)”。另一方面，我們常常只有這樣的感受式含義，而沒有語言象征符號。我們有的是一個事件、一種感知，或者一些詞，比如“這個”（這個詞什麼也沒有表征，它只是在指向）。在這種情況下，我們可以將這種含義稱為“內隱的（implicit）”或者“內隱地感覺到，但並非明顯地知道的”。

請注意，“明顯的”含義和“內隱的”含義都是在我們的覺察（awareness）之中的。我們具體地（concretely）感覺到的和向內（inwardly）指向的當然是“在覺察中的”（儘管“覺察”這個說法稍後須要重新定義）。“內隱”含義經常被混淆，好像它是“無意識的”或者“不在覺察中的”。應該非常清楚的是，因為直接所指對象是感覺到的，並且是我們注意的直接材料（direct datum），所以它是“在覺察中的”。任何被稱為“內隱”的東西都是在覺察中感受到的。

此外，我們現在可以補充的一點是，即使某個含義是明顯的（當我們所說的“正是我們的意思”時），我們所擁有的感受式含義所包含的內隱含義，總是比我們已經明顯表達的含義要多得多。當我們要定義我們剛才使用的詞語，或者當我們要“說明”我們的“意思”時，我們就會注意到我們一直在使用的感受式含義總是內隱地包含著許許多多的含義——總是比那些我們給出明顯表述的含義要多得多。我們會發現我們使用了這些含義。我們會發現，它們是我們明顯表述的東西的核心所在，它們構成了我們真正的意思，然而它們只是被感受到的。它們是內隱的。

4、（在感知和行為中的）內隱功能

到目前為止，我們所探討的內隱含義只限於直接所指對象（direct referent）這個範圍，也就是說，只限於當我們把我們的體驗當作一個感受式材料進行直接指向的時候。但是，在完全沒有對體驗進行直接指向的情況下，

大多數生活和行為其實也是在內隱含義的基礎上運行的。（明顯含義只是為少數特別目的而服務的。）例如，我們說我們對當下情況的解讀和反應取決於我們“過去”的經歷。但是我們過去的經歷是如何出現在當下的呢？例如，如果我正在觀察某個當下情況，然後要去描述它，那麼我過去的知識和經歷、我有關語言的知識、以及我對剛才觀察到的情況的記憶，這些是如何存在於當下，從而它們可以在此時此刻發揮功能的呢？為了描述我剛才觀察到的情況，我的話語將來自這樣一種體會（**felt sense**），即有關我所觀察到的、我對其做出反應的、以及現在想要說的東西的體會。實際情況是，我極少（如果不是完全沒有的話）用語言去思考我現在所觀察到的情況。我也不會把正在這次觀察中起作用的過去的每一段經歷都想一遍。我很少用明顯的語言去思考我要說的那些東西。作為我當下的、具體感受式的體驗，所有這些含義都是在內隱地發揮作用（**function implicitly**）。

5、完成；承揚

6、互動

內隱含義是未完成的（**incomplete**）。象征性的完成，或者說承揚（**carrying forward**），是一個身體感受式的過程（**a bodily felt process**）。在內隱含義和象征之間存在的是一種交互作用關係（**an interacting**），而不是對等關係（**an equation**）。

現在，我必須十分清楚地指出，“內隱”含義和“明顯”含義在本質上是不同的。我們可能會覺得某些語言陳述準確地表達了我們的意思；然而，“感覺到這個含義”和“語言象征符號”這兩者並不是一回事。正如我們已經說明的，一個感受式含義可以包含極為豐富的含義，並且可以一再地被進一步闡釋。因此，感受式含義在本質上不同於精確的、符號化的、明顯的含義。這一本質

上的差異是非常重要的，因為如果我們忽視了這一差異，我們就會認為那個明顯含義已經（或曾經）存在於那個內隱的感受式含義之中了。我們就會被誤導，就會以為內隱含義成了一個黑暗之地，在其中隱藏著無數的明顯含義。然後我們就會錯誤地認為這些含義之所以是“內隱的”、是感受式的，僅僅是因為它們“被藏了起來”。我必須強調，體驗過程的“內隱式”或“感受式”材料是一種身體生命的感知（a sensing of body life）。因此，它可以有無數個組織化面向（organized aspects），但這並不意味著這些面向在概念上是成型的、明顯的，然後又被藏了起來。實則，當我們去闡述（explicate）它們的時候，我們就完成（complete）和型塑（form）了它們。在象征化之前，“感受式”含義是未完成的。這就好比是我胃裏的肌肉運動，我稱之為“饑餓”。這種感覺當然“意味著（要）”吃些東西，但它並不“包含著”吃東西這件事本身。更形象地說，饑餓的感覺並不是一種被壓抑的吃東西行為。它本身並不包括搜尋動物、宰殺和烘烤、食用、消化和吸收食物顆粒以及排泄和掩埋排泄物。現在，正如這些步子（steps）（其中一些步子已經模式化存在於新生的有機體之中，另外一些步子則是習得的）並不存在於肌肉運動的饑餓感之中，“饑餓”這個象征式含義也並非就放置在這個感覺裏面。象征必須與感覺互動，而後我們才能有一個所謂的含義。“饑餓”這個語言象征符號，就像“食物”這個詞一樣，必須與它（漢譯者注：意指前文所說的“胃裏的肌肉運動”的感覺）互動，而後我們才能承揚（carry forward）這個消化過程。“饑餓”這個象征符號，就像“尋找食物”或者“我坐在餐桌前”等等其他面向，是習得的消化過程中的一個步子，並且可以將這個過程承揚下去。在此之前，肌肉運動的感覺內隱地包含著身體對於組織化互動（organized interaction）的模式化預備狀態（patterned readiness），而並不包含成型的概念單元。內隱式身體式感覺是前概念性的。只有當它與語言象征符號（或事件）的互動真正發生時，這個過程才能真正地被承揚，明顯含義才能形成。[7]只要它是內隱的，它就是

未完成的，就是在等待著它可以以預先組織化的方式（in preorganized ways）與之互動的象征（或事件）的出現。

因此，去闡述（to explicate）就是在承揚一個身體感受式的過程。內隱含義是未完成的。它們不是隱藏的概念單元。它們在本質上不同於明顯已知的含義。在內隱含義和“它們的”明顯象征之間並不存在等式關係。感受式體驗和象征（或事件）之間存在的是一種交互作用。[8]

感覺過程——個體如何發生改變

7、聚焦

“聚焦（focusing）”（或者更準確地說是“持續聚焦”）將通過以下四個更為具體的定義(8-11)來進行界定。“聚焦”是指當個體關注體驗的直接所指對象時，隨之而來的整個過程。

我們先前提到過，直接指向（direct reference）是體驗的一種模式。我們稱之為“體驗”的感覺過程也可以發生在個體的覺察中，而不伴隨將體驗作為一種感覺材料進行直接指向。在這些其他模式中，體驗在對於人格改變也有重要作用。我們將在稍後討論它們。

“聚焦”涉及的是將體驗作為直接所指對象的這一體驗模式，是如何在持續進行著的人格改變中發揮作用的。

上述定義（1-6）將用於下面的討論，此外還將構念另外四個關於聚焦的定義。

聚焦將被分成四個階段來進行分析。這些階段的劃分更多的是我的構念方法的結果，而並非這個過程有任何固有的四個步驟的可分割性。儘管聚焦可能按照這些清晰可分的階段而發生，但更多時候它並非依照這幾步而出現。

8、心理治療當中的直接指向（聚焦的第一階段）

某個人正在直接指向一個確切感覺到的、但概念上模糊不清的所指對象。我們假設他一直在談論一個棘手的處境或者他的某種性格特點。他描述了各種各樣的事件、情感、觀點和解釋。或許他說自己“很蠢”、“不切實際”，並十分篤定地向他的聽者說他真的“知道應該怎麼做”，而不該是他實際做出的那種反應。他對自己的反應感到困惑，並且很反對這些反應。或者，與之相反，面對某些亦或真實亦或想象出來的批評者，他強烈地為自己的反應辯護，他認為這些批評者會說他的所作所為是毫無道理的、自作自受的、不著邊際的、愚不可及的。如果他被理解地傾聽和回應的話，他或許能夠直接指向這件事對他的感受式含義。而後，他可以暫時放下他對自己現在這個狀況的所有好的判斷或不好的感覺，他可以直接指向他所談論的事情的感受式含義。然後他可能會這樣說：“好吧，我知道這沒有道理，但是在某種意義上又是有道理的。”或者會說：“（那種感覺）對我來說是非常模糊的，但是我確實感覺到了。”似乎語言和邏輯都不夠用了，但困難其實僅僅在於我們還不習慣去談論那些在概念上模糊的、但確切地和清晰地感覺到的東西。

如果他繼續把注意力集中在這個直接所指對象上（如果他沒有因為這個所指對象看起來太過愚蠢或者感覺起來太過糟糕，或者懷疑自己是不是太過自我沉湎等等原因，而中斷這種注意的話），他可能會開始能夠把這個所指對象的一些粗糙的面向進行概念化。例如，他可能會發現：“每當有人對我做這樣的事情時，我都會有這種感覺。”或者說：“我認為這種事情裏面會有些什麼東西，會讓一些極其糟糕可怕的事情發生在我身上，但是這麼想很愚蠢。你必須接受這樣的事情。這就是生活。不過，就是有那麼一種感覺，一種可怕的感覺。”

在概念化了“它”的某些粗糙面向之後，個體通常會更強烈、更生動地感覺到這個感受式含義，他會對聚焦於自身的這種過程變得更加興奮、更有希望，

此時也就不太可能停步於那些概念上的解釋、指責和懊悔。對於大多數人來說，當他們發現可以繼續直接指向時，這會是一個相當深刻的發現。這會帶給他們一種深深地令其珍視的感受，“我觸碰到了自己”。

當他繼續聚焦於這樣一個直接所指對象時，他所說的頗為有趣的“這個”可能讓他感到有些摸不著頭腦。他可能稱之為“這種感覺”，或者“這整件事”，或者“這就是當什麼什麼發生時我的樣子”。很明顯，這是他當下體驗中一個內在感受到的所指對象。他感受到它了，這是確切無疑的。他可以讓內在的注意力去朝向它。只是在概念上，它是模糊不清的。

對感受式含義的直接指向有一個非常重要且令人驚訝的現象，即如果所考量的事情是引發焦慮的或者是非常不舒服的，那麼隨著個體直接指向感受式含義，這種感覺上的不適感會減少。人們可能本以為會出現相反的結果。當然，事實恰恰相反，例如，某個人要在不同的討論話題間做出選擇。預想到談論那個困難的、引發焦慮的事情，肯定比預想到談論一些中性的或愉快的話題更令人感到焦慮。因此，當他決定要去討論前一種事情時，他可能會有許多內心的痛苦。然而，一旦進入話題，他越直接地去關注直接所指對象和感受式含義，他的不適感和焦慮感就會越少。如果他暫時在聚焦過程中迷失了，焦慮就會再次泛起，話題中瀰漫的不適感就會重新回來。

當個體在象征化感受式含義的某些面向時，他對象征化正確與否的感知，部分正是基於他感覺到的焦慮的緩解程度。

與焦慮感或不適感的降低相反，當個體指向並準確地象征化感受式含義的模樣時，它本身會變得更加輪廓鮮明，會被更加清晰地感覺到。事實上，他對自己“是否‘準確地’進行了象征化”的感知，部分正是基於對這種感受式含義的強度增減的感知。[9]

焦慮感的降低這一情況非常令人驚訝，這與一般有關引發焦慮的事情的看法是大相徑庭的。我們通常認為，直接關注那些體驗會讓我們更加焦慮。我的觀察則表明，焦慮的增加來自於話題的選擇，而這也正是我們通常預測會出現的情況。另一方面，一旦給定某個話題，我們越是直接關注它的感受式含義，我們越是能夠準確將它象征化，我們就越會感到輕鬆了下來。即使是象征上一個小小的錯誤（“不，我剛才說的不完全是那個樣子”）也會再次增加焦慮感。

從理論上講，我們可以從定義 5 和定義 6 以及我們所引用的米德（Mead）和沙利文（Sullivan）的工作的角度，來解釋這個觀察。象征化一個直接感受到的內隱含義，就將有機體的過程向前承揚了一步。感覺起來確實如此。由此看來，我們應該考慮直接指向（或給予關注）這一行動本身就已經是一種象征化。直接指向，以及由此產生的象征化，涉及到身體感受式的緊張釋放。[10]

還有其他的方法來描述個體對作為直接指向對象的體驗的聚焦。我們可以說，在這樣的時刻，他的體驗是“領先於他的概念”的。體驗“引導著”他的概念。他構想概念，並且比照他那直接感覺的含義來“核對這些概念”，並在此基礎上，判定它們的準確性。

如果他繼續去直接指向那個感受式含義（他可能稱之為“這個”），他或許會發現，他剛才感覺準確的那個構想必須被現在感覺更準確的一個新構想所取代。聽者可以通過將自己的話也指向“這個”，並幫助找到可能適合它的詞和概念，來為聚焦者提供幫助[11]。當然，聽者無法判斷這些詞和概念的準確性。甚至連個體自己也無法判斷，不過，我們或許可以略帶詩意地說，他的直接所指對象可以做出判斷。因此，象征化的方向可能會讓兩個人都感到驚訝。

以上描述了個體如何直接指向或“聚焦於”一種作為直接所指對象的體驗，對他來說，這種體驗構成了有關某個話題、處境、行為或人格面向的感受式含義。

9、展開（聚焦的第二階段）

有時，在聚焦於一個直接感受式所指對象時，會有一個逐步的越來越明確知道它是什麼的過程。不過，它也可能在一個戲劇性的瞬間“豁然打開”。大多數情況下，既有一個逐漸地更好地了解它的過程，也有某些時刻會出現一種明顯地“豁然打開”的情形。伴隨著一種強烈的身體解脫感和突如其來的明朗感，個體突然間就明白了。他可能會坐在那裏，自顧自地點點頭，腦海裏只有“對，我明白了”這樣的話，而沒有找到任何概念來告訴自己“明白了”的是什麼。然而，他知道現在他是可以這麼說的。有可能如果他現在突然被打斷的話，他會“失去它”，而後他只能說“我真的覺得在剛才那一刻我是知道它是什麼的，但現在我失去它了”。不過，通常情況下，他會盡可能迅速地去尋找概念和詞語來表達已經豁然打開的那個東西。其間幾乎總是包含著很多東西。例如：

他意識到，是的，他當然害怕。先前他甚至不允許自己去思考如何處理這個情況和這個情況的這個面向，這是因為他不相信這些面向是真的存在的。好吧，沒錯，先前他其實是意識到了它們的存在的，但是他也覺得他被迫要為此去責備自己，就好像它們是他想象出來的一樣。如果它們真的存在的話（它們確實存在），他是不知道怎麼可能和它們共存的。（他現在意識到）他不允許自己去嘗試面對它們，甚至只允許自己把它們看作是他自己的想象，因為，天哪，如果它們真的在那裏，那麼他就會是孤立無助的。那麼他就什麼也做不了了！但它們就在那裏。不過，至少知道這一點，倒讓人松了一口氣。

這個例子說明了人們通常會在一個內隱含義中所發現的那種多樣性，而這個含義被感覺為一個“這個”。就像在這個例子中，這種多樣性可能仍然被認為是“一個東西（one thing）”。“體驗”是沒有任何既定的明確的體驗單元的。

這個例子還說明，伴隨著如此大的解脫感，人們所發現的含義通常並不是那麼令人愉快或者並不美好。所涉及的問題根本還沒有得到解決。甚至相反，現在看來解決它更是不可能了。現在似乎很清楚為什麼這個人會一直那麼焦慮了。看起來這個事情確實是沒有希望了。然而，當直接感受式所指對象以上述方式“展開（unfolds）”時，個體體驗到的是一種巨大的、軀體體驗式的緊張感的減輕。

一個直接所指對象的展開，總是涉及到一種令人驚訝的、富有深刻情感的認識，即認識到我們自身的感覺所具備的一種良好感（good sense）（以前看起來那是令人討厭的感覺）。我們一遍又一遍地說“當然!當然!”或者我們會說“好吧，你知道嗎，那就是那個樣子!”

因為先前所感受到的東西現在感覺起來其實是“有意義的”，所以問題解決是可以發生在這個階段的。我們或許會明白，考慮到這樣或那樣的評判、感知、事件或情況，“當然”我們會有我們已有的那種感覺，但現在我們並不以同樣的方式來評判它了。不過，我所舉的例子說明，即使解決方案似乎比以往更加遙不可及，但生理緊張仍然可以減少，真正的改變也可以發生。我相信這種改變比解決具體問題本身更為根本。

個體的功能和功能障礙中，總是涉及到大量的各種各樣的內隱面向（implicit aspects）。當體驗的直接所指對象“豁然打開”時，由此帶來的改變比某個具體的認知意識化（cognitive realization）要豐富得多。當“展

開”之後，個體仍然看不到出路時，上述現象就顯得尤為明顯。他說：“至少我現在知道它是什麼了，但我怎麼改變它或者處理它呢？”然而，在接下來的幾天和接下來的治療會談裏，事實證明他已經跟之前不一樣了，問題的性質已經改變了，他的行為也不同了。而且，他對所有這些問題解決的一個很好的解釋是……“呃，現在看起來似乎還過得去了”。在此，整個體驗方式都發生了整體性的改變。從這種缺乏邏輯描述的感受式的改變中，我們產生了一些流於表面的觀念：“接受它吧，”我們這樣告訴自己和別人。我們可以回憶起我們觀察到的某些個體（就像我剛才描述的那樣）會以一種非常簡單的方式報告一個根本性的改變：

“這一切都有什麼不同呢？”

“呃，現在看起來好像都好了！”

“你還覺得會發生什麼你應付不了的事情嗎？”

“是的，不過現在我覺得，嗯，這就是生活。事情就是這樣，你必須接受這樣的事情。”

而這些正是他曾經一遍又一遍對自己說過的話，但之前卻沒有任何效果，直到在這個過程中，他聚焦了那種感受式含義，並且它展開了！

因此，正如我之前提到的，只有在某些情況下，已展開的東西才會以一種可說明的方式帶來一個解決辦法。更常見的情況是，當個體開始去展開那個直接所指對象時，深刻的整體式感覺改變（*deep global feeling change*）就會發生，即便它似乎展開變成了某種聽起來比預期更糟糕、更絕望的東西。無論是否存在某種特定的解決辦法，這種改變看起來都是廣泛的、整體的。不僅僅是這個問題得到了解決，或者這個特征發生了改變，而且在許多領域和面向都發生了改變。我們可以說，這個感受式含義中所蘊含的面向的廣泛多樣性都發

生了改變——因此這是整體性的改變。或者我們可以說，含義是體驗過程的面向，因為體驗的方式（*manner*）本身發生了改變，所以體驗的所有含義的性質也發生改變了。

正如一位來訪者所說：“直到最近，我總是以一種非黑即白的方式看待這個問題，我努力在尋找一種灰色的解決辦法。但是現在，這種新的方式並非黑色或白色，也不是灰色。它是彩色的！”因此，感覺式所指對象的展開，不僅告訴人們其所涉及的內容，而且這個過程改變了人們體驗的整個方式。

10、整體運用（*聚焦的第三階段*）

這種直接指向和展開的過程，以一種整體的方式（*global way*），對個體的許多面向產生了影響；這種整體影響不僅體現在他後來關於由此產生的變化的報告中，而且反映在緊接著感受式所指對象展開後的時刻。個體被許多不同的聯想、記憶、情境和環境所淹沒，所有這些都與那個感受式所指對象相關。盡管在概念上它們可能非常不同，但是它們都共享著個體一直在處理的那個問題所具有的那種感受式含義。除此之外，它們涉及的可能是完全不同和不相關的事情。[12] “哦，這也是為什麼我對這個和這個燃不起任何熱情。” “對，還有一件事是，每次有人告訴我該做什麼或者該想什麼，我都會有這種感覺。我不能說，不呀，我認為的東西才更重要，因為，你看，這種讓自己犯錯的方式就在那裏。” “哦，還有，當這件事和這件事發生的時候，我也做了同樣的事。”

在這個“廣泛運用（*wide application*）”階段（這通常是跟隨感受式所指對象的展開而出現的），個體可能會靜靜地坐著，只是偶爾說出這股洪流中的一些片段。

我意識到前述的某些觀察被有些人稱為“洞察（insight）”。我認為這是用詞不當。首先，整體性運用（global application）並非是找到了一種解決辦法，也不僅是獲得了一種更好的理解。確切地說，洞察和更好的理解是這個過程的結果，是它的副產品，是許多改變了的面向中的少數面向，它們只是引起了人們對它們的注意。可以肯定的是，相對於個體明顯地思考了的每個關聯或運用，都還有成千上萬個他沒有想到的關聯或運用，但所有這些都已經發生了改變。並非是他對於展開所帶來的變化所進行的思考，而是展開本身在所有這些成千上萬的面向上改變了他。無論他是否思考了這些運用，也無論他是否認為展開的東西是一個解決辦法，改變都在發生。因為，正如我強調過的那樣，他很可能會邊離開邊說：“我不知道我能對它做些什麼，或者我怎麼樣改變它。”但是，它已經發生了改變，“它”在其中內隱地發揮著功能的諸般面向都發生了改變。

11、直接指向對象的運動（聚焦的第四個階段）

在聚焦過程中，可以感受到直接所指對象會發生一種明確的變化或運動。這種“所指對象的運動（referent movement）”通常會出現在前文所描述的三個階段之後。當進行了直接指向，又發生了劇烈的展開，而後當整體性運用的洪流平息下來，個體會發現他現在所指向的是一個跟先前感覺起來不一樣的所指對象。他從現在這個直接指向過程中所能象征化出來的內隱含義跟先前的含義也已經完全不同。這是一個新的直接指向：由此，四個階段的聚焦過程便得以重新開始。

但聚焦並不總是這樣一個可以整齊劃分為四個階段的過程。正如前面提到的，展開可以伴隨著顯著的整體性運用的湧現而發生，也可以不伴隨後者而發生。展開也可以在連續的象征化的非常微小的步子中相當平緩地發生。而且，即便沒有展開，即便沒有任何感覺“正確”的象征化出現，個體的直接指向也

可以承揚這個感覺過程，個體也可以體驗到身體緊張的釋放。我們在這裏所說的聚焦的第四階段，即所指對象的運動，可以發生在以上任何時刻。通常，單單直接指向本身不會改變或者移動直接所指對象，但是會讓它變得更強烈、更鮮明，感覺起來更確切。直接指向增加了所指對象作為一種感覺的強度，降低了那種彌漫性的緊張、不適和焦慮。然而，有時僅僅是連續的直接指向的過程就會改變或“移動”直接所指對象。更常見的情況是，這種運動發生在至少出現了些許展開和象征化之後；特別是在整體性運用的感覺式湧現之後，這種運動就更容易發生。

個體清楚地感覺到感受式所指對象的性質發生了改變。這不僅是一種改變，而且是一種直接體驗到的“伸展”或“運動”，感覺起來是正確的、受歡迎的。它的重要性在於這樣一個事實：在這樣一個所指對象的運動之後（即使是很小的運動），內隱含義現在已經變得不同了。個體先前所面對的那幅“景觀（scenery）”發生了改變。

當個體總是對自己絮絮叨叨，當他沉迷於列舉所謂合理的理由、考量、他應該有的感覺、更明智的感覺等等時，往往就不會出現這種所指對象的運動。若如此，原先未變的感受式所指對象就會依然如故，原先那種彌漫性焦慮也是如此。根據所指對象靜止未動，人們就得以知道沒有什麼東西真正發生了變化。

與上述情況相反，所指對象發生運動之後，個體所構想的含義和象征化就會變得不同。相關考量（considerations）就會變得不同。整個場景（whole scene）就會變得不同。當然，大多數情況下，僅在這樣的一個步子中，人們還不至於就能找到“解決之道”。這個人可能會說：“好吧，那也幫不了我，因為現在這種無助的感覺，無助、虛弱、只能任由一切發生在自己身上，這似乎是世界上最糟糕的折磨。我也無法忍受這種感受。我不知道到底它為什麼這麼糟糕，我的意思是，如果實際上，在現實中，我無論如何也做不了什麼了。”

在這裏我們沒有看到存在任何解決辦法的跡象，但是相關的、圍繞在四周的考量現在已經改變了。他所看著的、所象征化的，已經不一樣了，因為他直接指向的感受式所指對象已經不同了。

所指對象的運動為聚焦的過程指出了方向。個體的注意力和象征化舉動，傾向於追尋這個產生了所指對象運動的方向。

如果沒有所指對象的運動，那麼所說的話就“僅僅”是說話、“僅僅”是理智化、“僅僅”是羅列瑣碎細節、“僅僅”是報告。

所指對象的運動是一種直接的體驗，所發生的是一種超越了邏輯和語言化的東西。這種運動通常可以在邏輯上進行分析（也就是說，在個體之前所說的和他現在所說的之間，我們可以構想出邏輯關係）。不過，其實可以在任意兩個語言化之間建立起這樣的邏輯分析，不管是否存在所指對象的運動。而且，通常情況下，對於一丁點的所指對象的運動，就可以發生極大的邏輯或概念的轉變。即使是一個微小的所指對象的運動，也可以帶來一個在概念上看起來完全不同的觀點視角。

所指對象的運動是感受式含義的改變，而感受式含義則在象征化中發揮著作用。

我希望我已經傳達了我所說的聚焦的四個階段的某些重疊特征。總結一下：第一階段，直接指向一種感受式含義，其在概念上是模糊的，但在感覺上是確切的；第二階段，展開以及某些面向的象征化；第三階段，一種整體性運用的湧現；第四階段，所指對象的運動，而後這個過程可以從第一階段再次開始。

這四個定義（8-11）界定了“聚焦”。[13]

12、自我推動的感覺過程

當個體投入到聚焦過程，當發生了所指對象的運動時，他會發現自己被拉向一個既非他選擇也非他預測的方向。就在那時，他感覺到直接所指對象產生了一種非常強大的推動力。個體可能會“偏離軌道”、“談論別的事情”或者屈從於他的傾聽者拋給他的大量的使其分心的評論和無用的推論；然而，那個特定地感受到的、直接的所指對象，仍然是那麼醒目，是他必須處理的“下一件事”。

如果傾聽者的回應使之成為可能，那麼個體就會發現自己從一個所指對象的運動及其展開，轉移到下一個所指對象的運動及其展開，並如此繼續下去。每一次，內在的場景都會發生改變，都會有新的感受式含義在等著他。這四個階段的循環，啟動了一個整體的感覺過程。這個感覺過程有一種非常顯著的、具體地感受到的、自我推動的（self-propelled）屬性。

作為一名心理治療師，我學到了我必須依靠來訪者的這種自我推進的感覺過程。這是一個重要的原則，因為我有使他們分心的力量。如果我這麼做的話（比如，對他所說的內容給予太多來自我個人的解釋或洞察），這種感覺過程就不會發生。另一方面，我也學到了我的問題和自我表達可以是有用的，只要我所說的話總是意圖指向來訪者的感受式所指對象，並且表明我希望他繼續關注這個所指對象。

為了讓感覺過程發生，我們有時必須保持沉默，至少是短暫的沉默。如果他或者我一直在講話，那麼幾乎就不會出現直接指向。所以，當他停下了說話、我也停下了回應的時候，我很高興能有一點點沉默，在這沉默中他可以去感受我們剛才所說的話的含義。如果他接下來說的話並不是簡單而合乎邏輯地跟隨我們剛才所說的話，而是表明他已經沉浸在某種感受到的東西當中的話，那麼

我就會尤其高興。通過這種方式，我可以發現，一個感覺式的所指對象提供了一種過渡（transition），藉由這種過渡，他從他先前所說的轉變到了他現在所說的。這種“下沉”到自身當中（"descent" into himself），這種聚焦，以及出現的這整個感覺過程，使人格改變之事件的潛在流動（underlying flow）得以被言語化。這種自我推動的感覺過程是人格改變的基本動力源。

一旦這種感覺過程得以發生，那麼甚至在我所勾勒的四階段聚焦過程之外（即個體兩次投入聚焦過程之間的間歇期），它也仍會繼續。因此，在兩次心理治療會談之間的幾天裏，來訪者可能會發現重要的想法、感覺、記憶和洞察“降臨到他身上”。他可能會發現一種廣泛的“激蕩的感覺”、一種內在的“要事頻發的感覺”，甚至即使與此同時並沒有出現任何特別的象徵化內容。所以，整個感覺過程是自我推進的，並且比我所描述的聚焦的四個階段要更加廣泛。

人際關係的作用——他人的回應如何影響個體的體驗，以及人格“內容”如何因此具有固有的可變性

我們傾向過於關注內容（象徵化的意義），以至於有時候我們在討論心理學問題時，就好像人格只不過就是一堆內容。我們忘記了明顯的差異不僅在於個體在特定時刻他的體驗是什麼，而且在於他是如何體驗的。因此，我們提出這樣一個問題：既然在獨處或有他人在場時，個體都能思考和感受同樣的內容，那麼人際關係到底會帶來什麼不同呢？

心理治療師（或者任何想要幫助別人的傾聽者）往往會覺得他必須“做些什麼”、“貢獻些什麼”、引入一些新的內容或洞察，這樣他才能幫到別人，才能帶來一些變化。

然而，個體在獨處時的思考和感受，和有他人在場時他的所思所感，這兩種情況顯然是大不一樣的。有他人在場時，概念式的內容可能（在一段時間內）

與個體單獨思考和感受時的內容是相同的；但是，體驗的方式將完全不同。比如，想象有這樣一種傾聽者，他會用他自己關心的問題來打斷訴說者，並且在理解訴說者所說的話之前很容易就會變得氣惱和挑剔。和他在一起，我的體驗方式將是非常收縮的。在這種情況下，相比於我獨自一人的時候，我會想得更少，感受得更少。我會傾向於用一種籠統的、概括的、簡略的話語，把我必須要說的話說完。我不會傾向於深刻地、強烈地、豐富地去感受。當我和他待在一起的時候，有些東西我永遠不會想到，或者如果我想到了，我會把它們留到我獨自一人並且不再受到他的回應的束縛效應的時候，再去仔細地感受它們。我們都知道我們與某些人在一起時我們的體驗方式，和我們獨處時的體驗方式，是不同的。

同理，還有一些人（如果我們認識這樣的一個人，那真是我們的幸運），和他們在一起的時候，無論我們在感受的是什麼，我們都會感受得更強烈、更自由。我們會想到更多的東西，我們會有耐心、會有能力去更深入地探尋那些細節。當我們與這個人交談時，我們能更好地承受自己內在的張力。如果我們兀自悲傷、眼睛幹澀，那麼和這個人在一起時，我們會哭泣。如果我們被內疚、羞恥和焦慮所阻礙，那麼和這個人在一起時，我們就會在內心重新獲得生命，我們不再僅僅是那些情緒。如果我們把厭惡和怨氣傾瀉在了自己身上，以至於內心變得緘默、麻木，那麼和這個人在一起時，我們便又“活了過來”。當我們告訴這個人一些老舊的、熟悉的、重複了很多遍的故事時，我們會發現這故事裏還有更豐富的、新鮮的含義，而且這個故事現在向我們展現的個人含義的面向是如此之多，以至於這次跟他見面我們恐怕只能述說其一。

從理論上，我們應該如何解釋我們在人際關係情境下和在獨處時的體驗方式的這些差異呢？

13、體驗的方式

無論我們所體驗的內容是什麼，同時存在的還有體驗的方式（**manner**）。在我們正式的心理學語言中，很少有術語被用來表示體驗方式上的差異。因此，讓我們再來定義一些術語。（這些術語會有互相重疊，所以充分地闡釋其中一個術語就可以得到其他幾個術語。）

體驗的即時性。即時性（**immediacy**）可以跟解離或情感延遲形成對比。個體常常會創造一些描述性和詩意的詞匯，用來描述即時性及其對立面：“我把每件事都做好了，但是我不在這些事裏面”；或者“我是我自己的行為的一個旁觀者”；或者“它對我的意義已經把我完全占據，以至於我根本感覺不到正在發生什麼”；“生活一切正常，但我卻待在某個密室裏面。我只是在聽著它，我沒有生活在其中”。

在場性（PRESENTNESS）。我是否是在對當下的情況作出反應？我是否是在感受一個此時此刻，還是只把當下情況當做一個場合，一個熟悉的、重複的、結構化的感覺模式的提示物（**cue**）？

新鮮細節的豐富性。任何時刻的體驗都包含著大量的新鮮細節，我是以內隱的方式體驗著這些細節的，其中一些我可以進行象征化和分化（**differentiate**）。相比之下，結構化的感覺模式只包含少量的情感和含義。然而有些時候，我失去了當下的豐富性，只有重複而陳舊的感覺模式。在這種情況下，心理學家們傾向於主要注意這些陳舊模式的內容。我們說：“那是對權威的對抗式反應”，或者“那是對支配的需要”，或者那是“部分的”嬰兒性驅力，比如“窺陰癖”或者“暴露癖”，或者那是“被動攻擊的需要”。我們往往忽略了這樣一個事實，即這種感覺模式在方式上也不同於那種直接的、當下的、豐富而細緻的體驗過程。不只是我對權威的反應很糟糕。而且，我對每一個我感知為權威的人都以此方式做出反應。更重要的是，我只對他作為一個權威作出反應，而不是對他作為一個人作出反應，不是對他當前的許多面向

以及我們的處境作出反應，而這個處境與任何其他處境都是不同的。所謂“權威模式”或者任何類似的模式，實際上只是一個簡略的輪廓。如果我只是在體驗這個簡略的輪廓，只是在感覺這組簡略的情感，缺乏對此時此刻無數新鮮細節的感知，那麼我的體驗方式就是結構綁定式的（structure-bound）。即使我的體驗方式是最理想的，我仍有可能會討厭我老板的行為。太多的時間和注意力被浪費在判定我對他的反應應該歸咎於我還是歸咎於他。這其實並不重要。重要的是我的體驗方式。不管他真的有多麼令人討厭，如果我的體驗是結構綁定性的，我甚至不會體驗到他的討厭性，他的討厭只是我的陳舊結構式經驗的一個提示物。

凍結的整體。我們經常在談論內容或“經驗”的時候，就好像它們是成套的、有形的單元。但這種情況僅限於我的體驗方式是結構綁定式的時候才是成立的。例如，當我聽你講述你的感受時，我可能會偶爾想起我自己的經驗。為了理解你的經驗的感受和含義，我需要借助於我自己的經驗的感受和含義。然而，如果我必須一直這樣明確地思考我的經驗，那麼我就無法理解你的經驗對你的含義。然後我會堅持認為你的經驗和我的經驗一樣（或者，如果我還算聰明的話，我會知道我沒有理解到你）。除非我的經驗內隱地起作用，從而使我能夠重新理解你，否則我根本不能真正理解你。只要我的體驗是結構綁定性的，它就沒有以內隱的方式發揮作用（implicitly function）。它就沒有“無間隙地”讓我感覺到它，同時伴隨著它成千上萬個內隱面向在起的作用，從而使我能夠獲得一些新的含義、一些你試圖傳達給我的東西。相反，由此看來，我的經驗是一個“凍結的整體（frozen whole）”，不肯放棄它的結構。此時本來需要的是體驗的內隱功能，但我感覺到的卻只是我的整個冰凍的結構，而沒有任何新的東西。

重複性與可變性。因為被置於一個簡略的結構化的冰凍整體當中，體驗便無法與當下的細節交互作用，結構便不會被當下的東西所改變。由此，它保持不變，它在許多情況下只是重複自身，從未改變過。只要體驗的方式仍然是結構綁定式的，那麼結構本身就不會被當前發生的事情所改變。

最佳內隱功能。從上面可以清楚地看出，只要體驗的方式是結構綁定式的，體驗的內隱功能就無法發揮。個體只是有一個結構化的感覺模式，而不是有許許多多的體驗的內隱含義，這些含義必須與當前的細節相互作用（由此個體）才能做出解釋和反應。

這些術語定義了體驗的方式。

14、*“在過程之中”與“結構綁定”*

體驗總是在過程之中的（in process），並且總是內隱地發揮著功能。它被結構綁定的面向是沒有在體驗的（not experiencing）。抽象的概念式內容在不同的體驗方式下看起來可能是相同的。不過，在結構綁定的方式中，體驗過程在某些面向上則是缺失的（missing）。我們所說的“缺失”，是指從一個外在視角來看，我們可能會注意到體驗的內隱功能本應存在，但是存在的只是跳過了過程的結構，以及圍繞它並導致它的體驗。因此，我們說，結構綁定的面向並不在過程之中。

15、*重建*

前文我們說過，象征或事件可以承揚體驗過程。體驗本質上是感覺和“象征”（注意、詞語、事件）之間的交互作用，正如身體生命是身體和環境之間的交互作用一樣。在其根本性質上，身體生命過程是一種交互作用。它不僅需要人體的呼吸系統，也需要氧氣。而人體的呼吸系統本身是由細胞組成，這些細胞也是涉及氧氣和微粒的化學過程。如果我們將這種交互過程的概念模型應

用於體驗中，我們可以認為它是一種感覺和事件（這裏的“事件”包括言語響聲、他人的行為、外部事件——即任何能夠與感覺發生交互作用的事物）的交互作用。

如果我們以這種方式構建體驗理論，我們就可以解釋為什麼他人的回應會如此深刻地影響個體的體驗方式。[14]因為，如果有一個回應，就會有一個持續的互動過程。人格的某些面向也就會處在過程之中。然而，如果沒有回應，（在這些面向上）就根本不會有一個過程。

在主觀上，以現象學的方式，人們把這描述為“內心又活了起來”或者“感受到自身更多的方面”。回應可以在某些面向上重建（reconstitute）體驗過程，而在回應出現之前，在這些面向上原本是沒有過程的（感覺和其他事物之間沒有交互作用，因此沒有持續的互動過程）。

沒有處於過程之中的“經驗”，這一特殊情況困擾了心理學許多年。它曾被稱為“無意識的”[15]、“被壓抑的”、“被遮蔽的”、“被抑制的”、“被否認的”等等。事實是我們觀察到，當我們以某種方式回應時，個體是可以（以某種先前沒有的方式）有意識地、積極地去感受到某些東西的。個體感受到這些感覺“在某種意義上一直都是存在的，但沒有被感受到”。心理學不能否認這個普遍的觀察。對此，一種理論構想方式是將其視作體驗過程的重建。

16、內容是過程的面向

經驗（或著說“一個經驗”，當這個說法指的是某個給定的內容的時候）的“內容”是什麼呢？我們先前提到（定義 3 和 5），體驗的內隱含義可以與語言象征符號相互作用。然後我們說，象征（symbols）“意味著”或“代表著”經驗所是“之物”，或著更簡單地說，這個象征符號象征了這個經驗。這樣一個象征化了的單元就是一個內容。[16]

因此，為了能得到一個內容，內隱功能的某些面向（見定義 4）必須與象征處於交互作用之中。

但是，如果還沒有出現任何語言象征呢？那麼是否也就沒有了正在進行的體驗呢？我們的回答是，語言象征（verbal symbols）並不是唯一的感覺可以與之發生交互過程的事件。外部事件、他人的回應、甚至我們自己的注意，都可以與感覺相互作用，從而構成一個過程。

所以，通常的情況是，持續存在著一個沒有語言象征的體驗過程。事實上，大多數情況和行為當中所涉及的感覺，是與非語言事件進行交互作用的。負載著不計其數的含義的體驗，以內隱的方式發揮著功能，而被感知到的（並未被象征化的）那些含義則是正在進行之中的交互作用的面向。

體驗正在其上進行著的面向，也正是那些我們可以在其上用語言象征化為內容的面向。而那些體驗並未在其上進行著的面向（無論這個體驗在外在是如何呈現的）是無法用語言來象征化的。那些並未在這一瞬間的過程之面向上的、假定之內容的概念，只能被賦予蒼白的、無用的、寬泛的含義。內容是進行著的（ongoing）感受式過程的面向。也就是說，內容是過程的面向。

17、體驗過程的重建定律

個體只能象征化那些在進行著的體驗中已經內隱地發揮著功能的面向。

在任何體驗中（也就是說，在任何進行著的感覺和事件的交互作用中），大量的內隱含義都是過程面向（所謂的“內容”）。因此，對於任何時刻正在進行的體驗，個體都可以象征化出來大量的內容。這些（面向）都是未完成的（定義 5），直到一些象征（或事件）可以承揚在這些面向上的這個過程。

因此有兩種不同的定義：承揚（to carry forward）和重建（to reconstitute）。“承揚”意味著象征（或事件）出現並與進行著的體驗中已經內隱地發揮功能的面向發生交互作用。“重建”意味著某個過程在某些面向上開始變為進行狀態，並且開始內隱地發揮功能，而先前其在這些面向上是不在進行狀態的。

我們現在可以這樣表述體驗過程的一條重建定律：當體驗的某些以內隱方式發揮功能的面向被象征或事件所承揚時，由此產生的體驗總是涉及到其他新近被重建的面向，這些面向因此得以進入到過程之中，並以內隱的方式在那個體驗中發揮功能。

18、過程面向的層級

如果內容被視為過程的面向——也就是說，作為進行著的體驗的以內隱方式發揮著功能的面向——那麼重構定律就意味著，某些內容（過程面向）被象征化之後，另一些內容（過程面向）才能由此成為過程的面向，才能夠被象征化。

這種現象賦予了個體的自我探索一種有序性或者層級性特征。這就好像個體只有通過另一些東西，才能“達到”某些特定的東西。我們必須讓他走他“自己的路”，不是因為我們相信民主，也不是因為我們欣賞自主自立，而是因為只有當體驗過程被重建，從而某些特定面向變得內隱在其中，他才能象征化這些面向。

19、自我過程

體驗若能夠以內隱的方式發揮功能，個體便可以對自身做出回應，並可以承揚他自身的體驗。個體的感覺與其自身的（象征性的或實際上的）行為的這

種交互作用，[17]我們稱之為“自我（self）”。一個更精確的術語是：自我過程（self-process）。

體驗若不能以內隱的方式發揮功能，個體便無法對自身做出回應，也無法承揚他自身的體驗。在那些未能以內隱方式發揮功能的（即結構綁定的）體驗面向上，首先需要給予其回應，來重建體驗在這些面向上的交互作用過程。

為什麼個體沒有自己有意地承揚已經內隱地發揮著功能的體驗，從而得以重新重建其體驗的結構綁定的面向呢？當然，個體無法對結構綁定的面向作出回應（它們沒有內隱地發揮著功能），而且心理治療師也無法做到。治療性回應可以被定義為一種對體驗的某些內隱地發揮著功能的面向所作出的回應，而個體自身往往不會對這些面向作出回應。更準確地說，他自己的回應是一個整體的凍結結構（a whole frozen structure），這無法承揚在這些面向上的體驗過程。

20、重建式回應被內隱地指示

能夠重建體驗過程（在某些當下的結構綁定的面向上）的回應已經隱含在[18]個人的體驗之中。我們必須回應的是在發揮著功能的體驗，而不是對結構作回應。在實踐中，這意味著我們必須從表面上看待（結構），而對當事人的發揮著功能的面向作出個人化回應。對“個體為何是失功能的”作出回應並進行分析，個體是很難從這樣的過程中獲得大的改變的（儘管我們經常受到這麼去做的誘惑）。我們看到個體在工作中的行為實際上挫敗了他的工作欲望、個體的性行為讓他與真正的性生活失之交臂、個體取悅別人的願望卻讓他惹惱了對方、個體接觸他人的方式實際上把他人拒之門外、個體自我表達的努力卻顯得是那麼戲劇化和空洞。然而，這些結構是他對自身實際上發揮著功能的工作欲望、實際上發揮著功能的性的欲望、實際上發揮著功能的要與他人連接和親

近的欲望以及實際上的自我表達的沖動的回應。只有當我們回應他的體驗當中這些實際上發揮著功能的面向（儘管他的行為和象征性的自我回應看起來明顯與之相反），我們才能承揚這些此刻實際上的東西，並重建他自己（象征性地和實際上地）只是在用結構來回應的過程。

21、過程的首要性

我們傾向於忽視這樣一個事實，即內容是過程的面向。我們最關注的是作為具有特定邏輯蘊涵的象征化含義的內容（它們確實是如此）。因此，我們經常在討論自我探索的時候，就好像它純粹是一種尋找概念性答案的邏輯詢問。不過，在心理治療（以及個人的自我探索）中，邏輯性的內容和洞察是次要的。過程則是首要的。我們必須參與並象征化這個過程，從而承揚這個過程，由此得以在某些新的面向上去重建它。只有這樣，當新的內容在感覺中內隱地發揮著功能時，我們才能對它們進行象征化。

在定義 9 中，我們注意到“展開”可以作為一種“現在我明白了”的感覺而出現，而完全沒有象征化的參與。這是一種對重建的直接體驗。在新近被重建的面向上，這個體驗被感知到是在進行著的（ongoing）。當個體去象征化那些含義（先前這些含義已經內隱在過程當中）的時候，重建就發生了。對這些內隱含義的承揚牽涉到了更廣泛的過程，這個過程又重建了新的面向。

因此，在心理治療中，情況並不是我們首先弄清楚這個人有什麼問題，以及他必須如何改變——然後，他就以某種方式改變了。相反，他和我們在一起的體驗已經和他之前的體驗大不相同了。從這種不同的體驗中，會生發出他的問題的解決之道。當他說話的時候，改變就已經發生了。我們的回應（作為語言象征和事件）與他的體驗交互作用，並承揚他的經驗。我們的姿勢和態度、他對我們說話這一事實、他每時每刻帶給我們的不同——所有這些都與他內在

的內隱地發揮著功能的東西（即他的感受式體驗）具體地相互作用。從概念上看，這可能看起來像是一個徒勞的陳述和問題的重述。或者，從概念上看，我們或許可以得出最基本的原因和因素——這個人應該如何改變，以及阻止他這樣改變的原因和缺陷——但是從概念上並沒有獲得什麼真正的解決辦法。這種概念性的探索以聳聳肩和給那些由於意志差或體質差而被認為缺乏這些或那些基本要素的人貼上一些責備的標籤而告終。然而，一旦處在某些特定的人際回應之下，他就已經是不同的了。

所謂過程優先於概念內容，我們指的是這樣一個事實：[19]當下正在進行著的體驗過程必須被具體地（concretely）承揚。由此，它在許多面向上被重建，在其體驗方式上變得更加直接，更加充滿可分化的細節。因此，新的過程面向（內容）、“解決辦法”和人格改變就會從中出現。很多時候，這些解決辦法在概念上看起來似乎太過簡單[20]（見定義 9），不像是改變的原因。其實，它們是對一個廣泛地變得不同了了的過程的幾個面向的粗糙概念化。

22、過程的統一性

我們看到的是一個單一的過程（a single process），這個過程涉及所有以下方面：環境互動、身體生命、感覺、認知含義、人際關係和自我。具體發生的過程是一個過程，儘管我們可以將它切割，並強調它的各種面向。我們的“東西式語言（thing Language）”傾向於將我們所討論的任何事物呈現為一個在空間中割裂開來的物體。通過這種方式，我們人為地將環境、身體、感覺、含義、他人和自我分離開來。[21]當它們被作為割裂開來的事物加以討論時，它們之間顯而易見的相互關係就會變得令人困惑：感覺怎麼參與了（身心）身體疾病？認知思維怎麼受到感覺需求的影響？在人際交往中表達自己是怎麼導致了自我改變？在每個這樣的交叉之處，將這些現象視為“分離的東西”的觀點都會為我們的討論增添困惑。相反，我們可以採用這樣一個參照框架（a

frame of reference），即將它們視作在具體地發生著的一個過程。這個具體的過程是這些不同面向的基礎所在，我想將此稱為過程的統一性（process unity）。

我們試圖說明感覺是一個身體式事件（a bodily affair），是生理式過程的一個面向。我們已經說明，認知含義不僅包括語言或圖形象征，而且還包括一種感受式含義（體會），那是一種內隱的含義，並且必須在與象征的互動中發揮功能。人際回應（就像其他類型的事件一樣）可以與感覺交互作用，並承揚這個具體的過程。現在我們將試圖表明，自我（個體自身對其內隱地發揮著功能的體驗的回應）也是這個具體感受式過程的一個面向，與身體、感覺、含義和人際關係處於無間斷的連續狀態。

23、自我過程及其人際連續性

在整個這篇討論中，我們一直在闡述在感覺和事件之間具體地發生著的互動過程。人際關係事件發生在自我存在之前。在我們能夠回應自身之前，別人就已經在對我們做出回應了。如果這些回應並沒有與感覺交互作用——如果除了別人的回應之外什麼也沒有——那麼自我就只不過是習得的他人的回應，除此之外別無其他。但是人際回應不僅僅是外部事件。它們是與個人感覺相互作用的事件。而後，個體發展出對自身的感覺做出回應的能力。自我不僅僅是一套習得的回應目錄，而是對感覺的一種回應過程。

如果感覺沒有內隱含義，那麼所有的含義將完全取決於發生的事件或回應。同樣地，除了重複他人的回應，自我也就永遠不會變成其他任何東西。個體就會不得不總是照著他人先前已對他做出的解釋那樣解釋和塑造他的個人含義。

但是感覺是具有內隱含義的。因此，只要有一個感覺過程正在進行，我們就可以進一步對它作出不同於其他人已經作出的回應。然而，如果我們對自身的感覺作出的回應是在跳過或終止這個過程，而不是將其承揚，那麼在這種情況下，我們就需要別人來幫助我們來做自己（be ourselves）。人際回應不僅是自我的起源，而且成年人自我的發展也可能會需要人際回應。對這種回應的需要不是因為它們所做的評價或者它們所包含的內容，而是因為我們需要它們（幫我們）具體地重建那個感受式過程。當我們獨處的時候，如果在某些面向上，這個過程沒有進行下去，那麼自行複述一些我們可能記得的內容或者令人愉快的評價（這些評價可能來自這樣一個人，當我們和他再一起的時候我們覺得“自己更像自己”），對我們來說是沒有幫助的；那個人對我們的影響不是由他的評價（我們可以背誦這些內容給自己聽）所帶來的。這種影響是通過他對我們具體感受過程的回應而產生的，並且在某些面向上，他的回應重建了這個過程並將其承揚。如果我們能夠獨自做到這一點，那麼在這個面向上我們就是獨立的。

因此，我們的人格改變並不是因為我們感知到別人對我們的正面評價或對我們的態度。的確，他人對我們的拒絕態度不太可能承揚我們的內隱含義。然而，這並不是因為消極的評價本身，而是因為拒絕通常忽略了我的感覺的內隱含義。拒絕意味著轉身離開或推開。相比之下，別人對我們的“無條件積極關注”不僅僅是一種評價或態度。他們回應並且通過他們的回應承揚了那個具體地進行著的過程。

因此，我們必須重新闡述羅傑斯（1959b）的觀點，即人格的改變取決於來訪者對治療師的態度的感知。本文提出的理論表明，來訪者可能正確也可能不正確地感知治療師的態度。他可能確信治療師一定不喜歡他，不可能理解他。並不是這些感知，而是實際發生的過程的方式，將決定是否出現人格改變的結

果。在許多情況下，來訪者只有在具體的人格改變過程已經發生之後，才能感知到積極的治療師的態度。

影響改變的因素並不是個體對脫離了具體過程而討論的內容、評價、判斷或態度的感知。

人格的改變是由你的回應在承揚我的具體體驗的過程中所帶來的不同。如果我自己的回應無法將我的感覺承揚，那麼為了成為我自己，我需要你的回應。在開始的時候，在這些面向上，只有和你在一起時，我才是真正的自己。

會有一段時間，個體只有在這種關係中才能擁有這種更完整的自我過程。[22]這並非“依賴”。它並不會導致當事人倒退（back away），而會引發更充分和更深入的回應，從而可以承揚這種體驗；就當前而言，當事人會說他“只能在這裏”感受到這個被承揚的體驗。持續地被承揚到進行著的互動過程之中，從而重建這個體驗，長此以往才能使個體獲得自己承揚自己的體驗的能力，即成為一種自我過程。

重新構想有關壓抑和內容的定義

24、作為未完成過程的無意識

當人們說“自我（ego）”或“自我系統（self-system）”將一些體驗“排除”在意識之外的時候，他們通常假定這些經驗仍然存在於“無意識當中”或“有機體當中”。然而，我們的討論使我們得出的結論是，它們並非如此。可以肯定的是，有些東西是存在的，但是如果這些經驗是以最佳方式在進行之中的，那麼（“在意識之外”）存在的就不是這些經驗。所存在的是一種感受式和生理性狀況。當身體交互作用的過程在某些面向上停止時（即沒有在發生），就會出現這樣的感受式和生理性狀況。那是一種什麼樣的狀況呢？

我們已經闡述了當某些東西“缺失”時由此產生的機能失調是怎樣的，但是我們不應該把缺失的東西放進無意識中（就像我們不應該在某人饑餓時把“吃東西”放進無意識中一樣）。其實，無意識是由身體被停止的過程（**stopped processes**）組成的，即一種肌肉和內臟的阻塞狀態（**blockage**）——正如被停止的電流不是由被掩蓋的電流組成的，而是由某些電勢組成的，這些電勢在電路的各個部分（不僅僅是在中斷的地方）積累起來。當導體重新建立起電流時，發生的事件與中斷狀態下發生的事件是不同的——當然，這兩者是相關的。我們說這是在電流被重建之前（以靜態形式）存在的電能。這就是“無意識”。

當我們說某些經驗、知覺、動機、感覺等等從我們的意識中“缺失”時，並不是說它們存在於意識之“下”（在身體或無意識中的某個地方）。而是出現了一種收窄了的、或者在某些面向上被阻塞了的互動和體驗。我們所描述的這種體驗方式，在很多面向上，其體驗和身體生命的過程並沒有“完成”或者沒有充分地處於進行狀態。

這是否意味著就沒有“無意識”呢？是否只有我們覺察到的才是存在的呢？把問題過度簡單化就忽視了重要的觀察結果。我們所提出的理論必須能夠解釋這些觀察結果。[23]因此，我們基本上是在重新構建無意識理論，而不是以任何簡單的方式將其拋棄。無意識被重新定義為未完成的過程（**incomplete process**）。

既然，承揚內隱地感受到的東西，和重建在先前被停止的面向上的體驗，這兩者之間沒有明顯的區別（前者會涉及到後者），[24]那麼那些已有的感覺材料在某種意義上是包含著一切的。在什麼樣的意義上呢？在這樣的意義上：如果我們能夠對它做出全面的承揚回應，那麼所有的東西都將作為進行著的過程的面向而出現在此處。

因此，在實踐中的准則是：“不要在意哪些沒有被感受到的。去回應那些正在被感受到的。”

25、極端的結構綁定式體驗方式（精神病、夢境、催眠、二氧化碳、致幻劑、刺激剝奪）

通篇，我們一直在討論我們稱之為“體驗”的交互過程的感受式和內隱式的功能。我們一直在指出，所有適當的行為和對當前處境的解釋都取決於這種感受式功能。它組成了成千上萬的含義和過去的經驗，這些決定了適當的當下的行為。此外，正是這種感受式功能使我們能夠對自身做出回應，這就是自我過程。我正在討論的功能是感受式的，這意味著我們可以自行指向它（refer to it ourselves）。比如，當我們閱讀這一頁時，文字對我們來說就是聲音圖像。這些聲音圖像是我們腦海中明確地已有的東西。不過，我們還有這些聲音圖像的含義。怎麼會這樣呢？我們不會對著自己說出這些聲音圖像都意味著什麼。當我們閱讀的時候，我們就會感覺到我們讀到的東西的含義。它們內隱地發揮功能。這個感覺過程是“頁面上的象征符號”和“我們的感覺”之間的一種交互作用。這種感受式的互動過程是在此刻進行著的，並給予我們恰當的感覺和含義。

當這個交互過程被大大削減時（比如在睡眠、催眠、精神病和隔絕實驗中），內在的感受式體驗就會被削減。因此，個體就會缺乏感受式體驗的內隱功能，既失去了“自我”感，也失去了對當前事件作出適當反應和解釋的能力。兩者都需要剛才所闡述的那種感受式過程。

在上述狀態下所出現的奇怪現象，如果考慮到交互過程和感覺式體驗的內隱功能的削減或停止，就比較容易理解了。

現在我想說明一下這種（幻覺的或夢幻般的）極端結構綁定式體驗方式的一些特征。

結構被如實感知。通常情況下，過去的經驗和學習在感受式體驗中內隱地發揮功能，所以我們解釋和感知的是現在的情況，而不是過去的經驗本身。但是，在催眠、夢境和幻覺中，我們可能會實打實地（as such）感知到僵化的結構和過去的事件。典型的是，我們失去了感受式過程的相關面向，而這些面向在通常情況下是在發揮功能的。因此，幻覺和夢境對於現在的這個個體來說是不可理解的。他對這些幻覺和夢境感到困惑或驚駭。在他看來，這些東西似乎都“不是他的”。那種能讓他感覺到它們是“他的”並讓他知道它們的含義的感受式體驗，並沒有在進行之中。可以這麼說，夢境和幻覺是本來可以發揮功能的感受式過程的分解碎片（decomposed pieces）。這個與當下情況的交互作用過程並沒有在進行之中，因此感受式含義也就沒有在發揮功能。

現在讓我來闡述一下這幾種不同的情況，在每一種情況下，互動過程首先是如何被縮減的，以及在每一種情況下，感受式體驗的功能又是如何缺失的。

當交互過程被大大縮減時，就會出現極端結構綁定式的體驗方式。夢、催眠、精神病、二氧化碳和致幻劑以及刺激剝奪，它們至少有一個共同因素，即持續進行著的交互作用被縮減了。

在睡眠中，外部刺激會大大減少。伴隨著通常持續進行著的與環境的互動過程的縮減，夢便出現了。

在催眠狀態下，受試者也必須切斷與當前刺激的互動，並且必須停止他自己的自我回應。他必須專注於某一個點。

正如人們經常論述的那樣（例如 Shlien, 1960），精神病在其起源以及後續的發展中，都涉及到一種“孤僻狀態（isolation）”，也就是感覺和事件

之間的相互作用被縮減。而且，對某些個體來說，與他人的身體隔絕也會引起幻覺。

某些有毒物質（二氧化碳、致幻劑）對人體生命的生理互動過程是有害的。二氧化碳縮減（並最終停止）呼吸過程。

在感覺剝奪實驗中，個體被安置在一套隔音、隔光的衣服之中，同時防止觸摸刺激，這（在幾小時後）會導致類似精神病的幻覺。

在這些截然不同的條件下產生了類似的奇異經驗，這提示存在著某些類似的東西。至少它們都有一個共同的因素，那就是進行著的交互過程（其在被感知時就是體驗）的縮減。因此，我們猜想它們都缺乏了進行著的體驗通常所提供的那種內隱的功能。

事實上，在所有這些情況下所發生的現象都具有此共同點。這些現象的奇異特征可以理解為一種僵化或缺乏那種感受式功能的狀態，而那種感受式功能通常會幫助我們解釋當前所遇到的每一個處境，並且在自我過程中我們會對此作出回應。因此，（在上述特殊狀態下）對情況的恰當解釋和自我意識就丟失了。

缺乏內隱功能。在所有這些狀況下，感受式體驗的內隱功能（見定義 4）變得僵化（不在過程之中）或者變成一種“字面式（literal）”狀態。比如，在催眠狀態下，當個體被告知“舉手”時，他會將手腕向上彎折立起手掌。他不會像醒著的時候那樣恰當地解析這個習語（當然，這個習語的意思是把整個手臂舉到空中）。同樣的“字面式”特質也出現在夢中和精神病中。許多所謂的“初級過程”和“精神分裂式思維”，或者精神分裂症患者無法“抽象”他的“具體”思維、他“將部分當作整體”（Goldstein, 1954），這些現象實

際上便是由這種字面式和僵化的體驗方式所構成的。就像在夢境和催眠中一樣，體驗的感受式過程被縮減了，並且沒有提供其內隱的功能。

適當的解析和回應所必需的許多內隱的感受式含義，此時卻無法發揮功能，這是因為感覺過程（上述含義是這一過程的面向）並非在進行當中。這正是“字面式”這個詞的含義：缺乏其他含義行使功能，這些含義本應助力於我們對給定的詞語或事件的解析。

“自我的喪失”。夢境、催眠、精神病以及通過刺激剝奪和致幻劑所引發的現象，它們共有的另一個特征是自我感的喪失。在夢中，我們感知到的東西超出了自我（或 ego）的控制、解析和物主權。在催眠中，個體會特別易於接受別人對他的暗示，並完全允許這些暗示取代他自己的自我回應。在精神病中，病人經常抱怨“我沒有那樣做，是有些東西讓我做的”、“我不是我自己”、“這些聲音不是我的”或者“在我內心，我什麼都不是”。他頭腦中的幻覺、聲音和事物並沒有被感知為是屬於他自己的。他缺乏那種自我感。如果他確實有一種自我感（一個“完整的自我（ego）”），那種體會便不會招致這些幻覺現象。有此來看，他沒有那種可以內隱地容含（contains）它們（漢譯者注：指上述被特殊狀態下的個體所體驗到的聲音和事物等）的含義的自我感。

這種自我的喪失是由於體驗的感受式功能的缺失。正如外在事件（在精神病的情況下）無法基於感受式體驗來加以解析和互動，此時的自我回應也是缺乏這種感受式體驗的。

我們已經把自我定義為自我過程。如果個體能夠通過自己的象征、行為或注意來承揚他的感受式過程，那麼他的自我便是存在的。刺激剝奪實驗發現，較慢發展出精神病性表現的個體對自己的回應能力更強（這被研究人員稱為最具“想象力”和“創造力”）。這一發現可以支持我們的觀點，因為個體如果

能夠承揚他自身的體驗，那麼他將維持（通過象征和注意）他的交互作用過程。當交互作用過程大大縮減時，不僅會出現類似精神病的體驗，而且“自我”感也會喪失。本來可以對之進行自我回應的感受式過程變得靜止了，個體便出現了無主的感知（unowned perceptions）。

靜態的、重複的、無法修改的方式。只要感受式體驗的內隱功能是僵化的，那麼當下情境就沒有辦法和它互動，也就沒有辦法修改它，並使它成為對當下情況的一種解析。相反，我們感知到的會是一種重複的模式，而這種模式並沒有被當下的情況所修改。這個序列可能會因為被當前事件“提示”而“啟動”，但它不是對當前事件的解析或回應。

精神病性“內容”的普遍性。極端結構綁定式的經驗不是過程的面向。它們恰恰發生在感受式過程沒有在進行的情況下。令人吃驚的是，某些主題一再出現，十分具有普遍性——通常是“口腔、肛門和生殖器”這些主題。似乎這就是組成我們每個人的東西……而如果本應進行著的過程無法再進行的話，也往往會分解成這些東西。

精神病性的體驗並不是“被壓抑的東西”。認為這些結構綁定式的表現是被壓抑的經驗的“浮現”或“爆發”，這是不正確的。如果這麼認為的話就會遇到一個令人費解的問題：一方面，許多理論認為，個體要改變就需要覺察到更多東西，而壓抑會導致適應不良，但另一方面，他們又認為，精神病患者“覺察到太多了”，需要“重新壓抑”那些經驗。

我認為，一個更好的理論構建應當這樣解釋這個觀察：在理想的情況下，這些普遍的過往的經驗能夠內隱地在感受式體驗中發揮功能。而當進行著的過程停止時，分解而來的靜態模式就會占據感官的中心。

這種理論重構能夠帶給我們的啟發可以從下面的例子中反映出來。從這個觀點來看，“精神病”並不是那些所謂的潛在內容（假如從這個意義來看，那麼每個人都會是“精神病”）。相反，“精神病”是感覺和事件交互作用過程的縮減或停止。因此，當我們給一個人貼上“邊緣型精神病”的標籤時，這並不意味著他體內潛藏著某些危險的內容。實則他是“孤立的”、“疏離的”、“心不在焉的”、“退縮的”或者“與自己脫節的”，即他的體驗方式是高度結構綁定式的。為了防止“精神病”的發生，個體必須盡可能多地回應那些具有內隱功能的感覺，從而承揚和重建持續進行的交互作用和體驗。

“潛在的精神病性內容”的觀點導致了兩個危險的錯誤：要麼人們會斷定個體的困難和糟糕感受最好被忽略（以免它們“充分發展成為”完全的精神病），要麼人們會試圖“解析”它們並把它們給“挖出來”。無論哪一種觀點都是在否定和排斥個人的交互過程以及個體具有內隱式功能的感受。這兩種觀點按照它們的邏輯都會導致精神病——它們涉及同樣的自我驗證的謬誤，即“內容”是精神病性的。

沒有什麼“潛在的內容”是“精神病性”的。精神病性指的是結構綁定的體驗方式，是感受式體驗和交互作用的缺失，或者具有一種字面性的僵化狀態。

無論是“處於邊緣狀態”還是看似“完全成為精神病”，如果個人回應能夠重建交互作用和體驗[25]，從而承揚那些依舊在發揮功能的面向，那麼這個人就會“活過來”。[26]

26. 內容變異

隨著以內隱方式發揮著功能的感受式含義被承揚，體驗過程被重建並且其方式變得更加直接，“內容”也在不斷改變。當發生所指對象的運動時，象征化和直接所指對象都會發生變化。會出現一系列相繼的“內容”。有時候，這

些相繼的內容被描述為“浮現了出來”，就好像它們一直都在那裏，或者就好像最根本的內容現在終於被揭示了出來。但我更願意稱之為內容變異（content mutation）。這不僅僅是一種解讀方式的變化，而是一種感覺和象征的雙重改變。內容之所以改變，是因為這個過程被回應重新完成和重建了。出現的內容會是什麼，這在很大程度上取決於回應。

前文已經提到一個內容變異的例子（定義 8-9）。下面是關於內容變異的更多的例子：

來訪者感到很害怕。她說會有”厄運”降臨。世界將分崩離隙。會發生可怖的事情。那裏有一個怪物。

有人可能會說這是“精神病”。從各方面來看，這都是一些極為常見的精神病性的內容。

她說她非常害怕。我回應說她很害怕，我願意陪伴她，因為她很害怕。她重複說她很害怕。無論這裏的“厄運”有多少象征含義，她現在的感覺是很害怕。

幾分鐘或幾個月後，她或許會說：

“我害怕我迷失了，我迷失了，我迷失了！”

“多年來，我每時每刻都必須精確知道該做什麼。我會精確計劃好要做的事情，這樣我就（不）會被分心。就像眼罩一樣。我有點不敢抬頭看。我需要一個人或者一樣東西來支撐我，否則我就會消失。”

這比世界末日要更容易理解一些。現在的內容似乎是“客體喪失”或者“被動依賴的需求”。無論是什麼，其所需的回應必須能夠提供連接：我抓住她的手；或者我溫柔地講話，說些什麼，無論相關與否——從我這裏發出些什麼，

以保持這種連接，而不是把時間僅僅花在談論對迷失的恐懼上面。就過程的統一性而言，這樣的講話和這樣的觸碰其實是一樣的，因為它們都重建了交互作用。要實現這一點，治療舉動必須是個人化的，必須把“抓緊不放”的需要轉化成一種能夠順利進行的接觸，無論是真實的接觸還是象征的接觸。

“我需要抓緊不放，但我是個怪物。沒人能夠愛我。你一定已經受夠我了。我需要得太多了，我所做的一切就是不停需要。我自私又邪惡。如果可以，我會把你吸幹。我就是一張血盆大口。”

口欲需要、口欲合並，現在變成了可能被提及的內容。

但她的需要感覺起來是無止境的、無窮無盡的、饑餓的。我說：“確實，對你來說，它感覺起來是無止境的、深不見底的、可怕的。就像是你想要永遠被喂養、被抱緊。”

然後，或者其他時刻，她可能會說：“我只是一個嬰兒。我討厭那個孩子。一個醜陋的孩子。我以前就是個醜陋的孩子。沒人會喜歡我現在的樣子。”

但我們已經走過了漫長的道路，先前的怪物現在成為了一個孩子！孩子是一個非常好的存在。那個怪物後來怎麼樣了？一個孩子就是一個人類，一個每天都可以生活在日光下的存在。那種恐怖感後來怎麼樣了？精神病？

這種內容的變異可能在幾分鐘內發生，也可能在幾個月內發生。它可能發生在類似上文的詞語和象征中，或者發生在純粹的社會可接受的語言中，或者發生在奇怪的語無倫次的詞語中，或者發生在沉默中。我想說的是，內容隨著人們回應並因而承揚和重建某個交互作用過程而發生改變。這樣的交互作用構成了感受式體驗，而內容總是其中的面向。隨著過程的改變，內容也在改變。我稱之為內容變異。

在所謂的“精神病性的內容”上，內容變異尤為明顯。怪物、詭異的恐懼、無盡的饑餓和末日恐怖往往是孤獨、失去自我和失去互動這些面向。它們不是一個人身上的精神病性的“東西”，而是一個收縮了的或者停滯了的交互過程。隨著交互過程的恢復，內容也發生了改變，同時，它們變得更容易理解，更具有普通人的色彩。

但是內容變異並非只伴隨戲劇性的表達而發生，就像上面的例子那樣。它同樣發生在那些常常沉默的、不表達的和“沒有動力”的人身上，我們在最近的精神分裂症患者的心理治療研究中一直在和這樣的人士工作（Rogers et al., 1961; Gendlin, 1961b, 1962a, 1962c），儘管他們往往很少概念化他們的感受。下面是內容變異的又一個例子：

某個人在談論一連串令他不安的情境。在他對這些情境的講述中，似乎可見許多模式、特征和人格“內容”。

或許在回應的幫助下，他接著發現了這一連串的情境真的讓他非常生氣。就是這樣！他很生氣。他希望他可以傷害和消滅有關的人。他害怕下次再見到他們的時候他會攻擊他們。他希望自己能夠控制這種破壞性的欲望。他對自己的敵意和對它的恐懼感到驚訝。他幾乎不需要再繼續講述那些情況，他那種憤怒和破壞的需要是如此的真實。現在，我們又一次被引誘去考慮人格的“內容”。現在看來，我們首先作出的推論顯得太過寬泛。在此，我們確實有一些關於這個人的人格的內容。我們很熟悉這種對自身敵意的恐懼，以及這種敵意的基礎可能是些什麼。

但是，我們假設這個人繼續在說（我則繼續回應他的感受式含義）。他想象自己試圖向這些人發泄他的憤怒。現在他發現他並不害怕自己會無法控制地攻擊和傷害他們。更有可能的是（在所有事情中！）他甚至無法對他們大喊大

叫，因為他可能會哭。他確信他的聲音會哽咽起來。事實上，他現在就有些哽咽。現在看來，那並不真的是敵意。而是他感到很受傷！他們不應該這樣對他！他們傷害了他……他能做什麼呢？現在他稍微松了一口氣，他覺得他終於明白了這一切對他來說意味著什麼。（或許我們現在可以提出第三組人格內容，並且也是不同的）

不過，隨著他的繼續講述，發現原來那些情境本身其實並不重要。難怪！一直以來，他都有一種感覺：不值得為這樣一件小事感到不安。內容其實是別的東西，而那是讓他受傷的東西。現在他發現那根本不是什麼傷害。實則，這讓他明白了他感到的是脆弱和無助。“我並沒有真正受傷”（他現在發現），“更多的是它向我指出了我是多麼得無法做到那些事情”（或許現在我們可以說那是一種被動性、是一種閹割）。

“內容變異”這個術語可以被用來解釋“內容”的這種次第轉化（*sequential shifting*）。內容是進行著的感覺過程的過程面向。它們可以被象征化，因為它們在這個感覺過程中以內隱的方式發揮著功能。隨著它被承揚，會發生所指對象的運動，可以被象征的東西也會發生改變。這不僅僅是一種詮釋的轉變。發生的是所指對象的運動——也就是說，被象征的東西正在改變。

內容變異並不意味著我們所有的概念都只不過是一張地圖，可以隨意折疊。往往它們在預測個體的其他行為方面是準確的，而且它們常常使我們能夠猜測下一個內容變異是什麼，或者讓我們為下一個變異做好敏感性準備。不過，有關人格內容的這些概念是靜態的、太過籠統的[27]、空洞的。它們永遠無法代替直接指向、所指對象的運動以及內容變異。

注釋：

[1]從（過程所展露的）靜態內容的角度來看待正在發生的改變，這種傾向也可以在許多研究項目中看到，這些研究項目使用心理治療和醫院情境來研究人的診斷性和分類性的面向，而使用這些治療情境來探究改變本身的研究則很少。我們的心理測量工具還沒有標準化甚至還沒能定義人格改變的指標，在心理治療前後都很少使用到這樣的測量工具。這也是一個例子，說明我們傾向於以怎樣的方式來思考人格中“對抗改變”的內容，即使是在治療情況下也是如此。

[2]“範式”或“模型”指的是在這些理論中所使用的理論模型，無論它們是否確切地使用了“壓抑”和“內容”這兩個詞。

[3]壓抑範式的一種極為簡化的表現形式是：A 堅持認為 B 有一些他無法覺察到的內容，因為這些內容是“無意識的”。照此定義，B 自身的體驗和感受是被削砍了的、是“被驅逐了的”。沒有任何方辦法能讓 B 使用到假定的這些內容。

[4]壓抑範式主要表現在以下學者的著作中：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）；羅傑斯（C. R. Rogers, 1957, 1958, 1959a & b, 1960, 1961a & b, 1962）。

[5]在整篇文章中，所定義的新概念和新術語旨在引出新的、更有效的操作變量。在文中所引用的研究中，本理論已經引出了一些操作變量。我們必須區分理論概念和操作變量。例如，上面所說的“感

覺過程”是一個理論概念。理論概念幫助我們分離和界定的操作變量（會有許多獨特的此類變量）是一些行為指標，以及一些可精確重複的程序，由此上述行為指標可以被可靠地加以測量。

當人們認為上述“真正地”和“僅僅地”之間的差異是“主觀的”差異時，這意味著我們只是還沒有定義可觀察的變量，這些變量將使得一個具備常識的觀察者能夠預測不同的行為結果。

[6]羅傑斯發現了如何在治療實踐中幫助個體克服壓抑模式。

他的發現是，當傾聽者“在講述者自身的內部參照系中”作出回應時，講述者的防禦和阻抗就會被消除。這個說法意味著心理治療師的回應總是在指向某些直接呈現在個體自身的時時刻刻的覺察之中的東西。

羅傑斯最初發現，即使治療師什麼也不做，只是重新表述（rephrase）病人所傳達的東西——也就是說，如果治療師清楚地表明他正在接收並準確地理解病人每時每刻所傳達的東西——一種非常深刻的、自我推動的改變過程就會在病人身上出現，並持續發生。當一個人以這種方式被理解時，他身上就會發生一些事情。一些改變在他時時刻刻直面這個問題的時候就會發生。某些東西會放鬆下來。然後，他會有一些新的、進一步的話要說，如果這些話再一次被治療師接收和理解，那麼就還會有新的東西出現；而如果沒有這樣一系列的表達和回應，他個人甚至不會想到（也無法想到）這些東西。

[7]體驗本質上是感覺和“象征”（注意、詞語、事件）之間的交互作用，正如身體生命是身體和環境之間的交互作用一樣。生理生

命過程是交互作用的，這是它的基本性質。（這是沙利文的基本概念的應用）例如，身體由細胞組成，這些細胞則是與環境（氧氣和食物顆粒）交互作用的過程。如果我們把這種交互作用的概念應用到體驗中，我們可以把它看作是感覺和事件的交互作用（這裏的“事件”包括語言聲響、他人的行為、外部事件——任何能夠與感覺交互作用的東西）。

[8]關於感覺和含義的完整理論，請參見簡德林的文章（Gendlin, 1962b）。正如讀者將在後文看到的（定義 15-18 和 26），這裏的討論為一種規避了“內容範式”的新的人格觀奠定了基礎；內容範式的人格觀錯誤地假定心理事件關涉的是以概念形式形成的靜態單位。

[9]這裏的“準確”一詞實際上指的是感受式所指對象和我們用以描述的象征之間的那種交互作用。幾分鐘後，與進一步出現的象征之間同樣種類的交互作用可以再度產生一個截然不同的、但當下是“準確”的進一步的概念化；這一現象說明這種“準確性”並不意味著一組既定的象征符號就表達著某個感受式所指對象的意義。實則，此處的“準確性”指的是某些特定的象征所產生的體驗效果，這在上文以及定義 5 和定義 6 中都有描述。

[10]已經有使用了自主相關的研究（Gendlin & Berlin, 1961）在操作性層面上證實了這一觀察結果。用磁帶向受試者播放指導語錄音，個體據此參與到各種實驗過程。在每一條指導語之後，都有一段時間靜默，讓受試者來執行指導語。在該研究中，皮膚電阻（也包括皮膚溫度和心率）的變化表明，當個體被指示（並且後來報告說他們確實這樣做了）聚焦於個人問題的內在感受式含義時，其緊

張感會減輕。不過仍然難以界定和檢查在這個或那個指導語之後的個體表現。因此，這項研究仍然是試探性的。儘管如此，一些重複研究已經支持了這個觀察，即雖然具有威脅性的話題通常會引起緊張，但直接的、向內的聚焦則會減少緊張。

[11]極為重要的是，傾聽者應將他所講的話指向當事個體的“這個”感覺材料，並且他明白這個材料本身才能決定什麼是正確的、什麼是不正確的。而傾聽者自己的話是否準確則不那麼重要。

[12]我們總是可以在這個過程之後運用邏輯，並且構想這個過程所蘊含的關係，但是我們幾乎永遠不可能提前準確地從各種問題和主題之間成千上萬種可能的關係中選出一個，預判它將在如前所述的具體感受式過程中發揮作用。

[13]我現在有必要描述一些常見的所謂“內在”關注，這些關注並不涉及直接指向，因此它們並非聚焦。

由於“體驗（動名詞）”這個詞包括著任何一種經驗（名詞），只要我們認為它（漢譯者注：指被誤以為是直接指向的其他體驗模式）是內在感受到的，並將有關過程的理論構念套用在它上面，就會出現誤解，即實際上它並非我們稱之為直接所指對象的那種體驗方式。我們並非認為任何形式的內在關注都可以被叫作直接指向。

特別是因為直接所指對象是“感受式的”，所以它經常被和情緒混為一談。（情緒也被認為是“感受式的”）但是直接所指對象是具有高度的內在複雜性的，當個體指向它的時候，他會感到“觸碰到了自己”。而情緒在其內部都是一種性質，它們是“純粹的”。它們常常使個體難以從自身內在感覺到情緒所基於的那種複雜基礎。

這一區別和其他區別會在以下闡述中變得更加清晰，下文所列出的情形並非直接指向，因此也就不是聚焦。

直接指向並非：

1.純粹的情緒（**sheer emotions**）。內疚、羞恥、尷尬或者感覺自己“糟糕”，這些情緒都是關於我的，或者是我的體驗的某個面向以及它對我的意義。這些情緒並不是我的體驗本身，也不是其對我的意義本身。這些情緒本身並不是對感受式體驗的直接指向。我必須（至少暫時地）繞過關於它的（或者關於我自己的）這些情緒，以便直接指向整個事情對我來說意味著什麼、為什麼和是什麼使我感到這樣的羞愧。比如，我必須對自己說：“好吧，是的，我非常羞愧；不過雖然這讓我感到非常羞愧，但是我想花一分鐘時間，去感受一下在我內在的是些什麼。”

例如有一位來訪者，他每天晚上都是在焦慮、羞愧和怨恨中度過大半時間。他責備自己對某個處境的反應。他對整件事感到愚蠢和羞愧。當他試圖解決這個問題時，他時而感到憤怒（他會決心與它們對抗、戰鬥到底，而不是退縮，等等），時而感到羞愧（他是一個傻瓜，這是一種恥辱，等等）。只有在做心理治療的時候，他才有可能直接聚焦在“這個”上面，去看一下它是什麼、它感覺如何，以及它“住在”他內心的什麼地方。在“這個”當中，他發現了許多他以前無法具體說明的關於他人和這個處境的確切的感知，也發現了他自身的許多個人的面向。在許多次治療當中，他直接指向一連串的直接所指對象以及感受式含義。然而，在治療時間之外，他無法獨自做到這一點，只能感到羞恥或怨恨。只有暫時地“繞過”

這些情緒，他才能直接指向“這個”、指向“我的感覺”，當然與此同時，“我也是有這些情緒的”。

似乎相當明顯而且普遍的是，我們都是在感覺內疚、羞恥和糟糕，而不是在感覺這些情緒所關涉的背後的東西。幾乎就好像這些情緒本身阻止了我們對它們後面的東西的感知——這並非是因為它們非常令人不快，而是因為它們跳過了我們本來有可能完成、象征化、回應或關注的那個點，即我們感覺的中心所在。因此，我傾向於假設：內疚、羞恥和糟糕感是作為回應而出現的情緒，而我們本應以行動或象征化作為回應來回應我們的直接所指對象。這些情緒試圖去完成（某一體驗過程），但實際上卻“跳過了”未完成的內隱式含義。這就像一個動物對饑餓的回應是咬了自己的腿一口。這個動物本應以這樣一種行為作為回應：此行為以某種方式“象征化”這一饑餓，並承揚有機體的消化過程；若如此，該動物會清楚地意識到腿部的疼痛並相應地做出行動。無論如何，對這些情緒的過度關注不應與感受式含義相混淆，儘管後者與這些情緒是有關的，但它需要的是聚焦。

有一位來訪者用颶風來形容這一點：“如果你深入到某個地方，這就像走進一個颶風，被吹得東倒西歪。你必須往它裏面走，不斷往前走，直到到達颶風的風眼。那裏是很平靜的，你可以看到你自己在的地方。”這個比喻很好地表達了這樣一個現象，即聚焦的方向肯定是朝向情緒的，而不是遠離情緒，但同時聚焦所關涉的東西在性質上非常不同於僅僅被情緒“吹來吹去”。這個比喻還捕捉到了人們在聚焦中所發現的一些東西，即一種中心感、深度感和平靜感，這些特性被有些人稱為“觸碰到了自己”。此時此刻的感受式

所指對象是“我”。它展開了，呈現為萬千種東西。相比之下，依附於它並在它之前的情緒色調本身則並非萬千種東西。和它在一起只是在為它提供滋養。這些情緒色調大多數都有一種“屏住呼吸”、緊張、緊繃的屬性。然而，遠離這個情緒也就是在遠離個體可以“找到自己”的那個方向。因此，個體必須“進入”和“通過”或“渡過”這些情緒色調，進而到達直接所指對象，後者是所有的感受式含義的所在。

當我們去對比個體在獨處情況下處理某個人格方面的困難時的體驗，和個體在有一個可以理解他的人在場情況下處理這個問題時的體驗，我們就可以更為明顯地看到聚焦和“沉溺或陷入”某些情緒這兩者之間的區別。這種差異是巨大的，因為（在獨處時）他花了很多時間一直在繞圈圈，一遍又一遍感受著同樣的一串情緒，卻沒有任何所指對象的運動。相比之下，即使只是告訴對方（即傾聽者）一點點自己的感受和想法，也會產生直接指向和所指對象的運動。稍後我將討論另一個人的在場在促進聚焦和其他治療過程中所發揮的作用。例如，另一個人對情緒的回應可以使得當事個體“承認它們”、“接納它們”和“通過它們”，從而能夠直接指向那些感受式含義。儘管獨自聚焦通常是可能的，但往往也是不穩定的、困難的。

2. 贅述兜圈（**circumstantial orbit**）。正如個體可能會迷失在純粹的內疚、羞恥或糟糕情緒之中，他也可能迷失在對事件境遇的內心回述當中，例如：他應該做什麼或者實際上做了什麼；其他人做了什麼，或者可能做了什麼，或者想象已經做了什麼，等等。循環播放先前的事件細節、內在的重複性對話，以及戲劇性的重演，這

些顯然不同於有關所有這一切的感受式含義，而個體是有可能（或許在他人的幫助下）聚焦於後者的。很多時候，來訪者是在經歷了無數個不眠之夜和那種贅述兜圈的疲憊日子之後，才來到這裏進行治療，在對“所有這一切”的感受式含義作出一些回應之後，他們帶著極大的寬慰發現，現在他們正在直接指向並且展開那種感受式含義。無論結果看起來有多糟糕，聚焦的身體感受式和語言化的步子顯然與贅述兜圈是截然不同的。

3.解釋性循環（**explanatory orbit**）。解釋的嘗試不同於直接指向：“是因為我太有敵意了嗎？”、“這一定意味著我在保護一些潛在的同性戀傾向。”、“這意味著我有一種要失敗的需要。”、“我只是在努力做正確的事。”、“我只是想得到我小時候得不到的愛。”、“這是偏執狂。”、“其他人不會因為這個生氣，所以一定是因為我不感激我所擁有的東西。”

無論這些解釋性的概念是簡單而可笑的，還是複雜而又相當正確的，它們都是沒有用的，除非個體把它們當作指針，用來暫時命名並把握住某個直接感受式含義。如果沒有這個指針，個體就會在真空中思考，無法“更進一步”。解釋性的“繞圈子”讓精神引擎飛速運轉，以至於脫離了輪子。它讓人感到疲憊和困惑，而且它跟聚焦於感受式含義是完全不同的。即使是聚焦過程中的一小步，也會改變你的內心景象，使你的整套解釋性概念突然變得無關緊要。與感受式的含義相比，解釋性的概念是如此粗糙、如此籠統、如此空洞，以至於即使它們是準確的，它們也只是無幫助的抽象化而已。

4.自我驅動（**self-engineering**）。第四種繞圈子可以稱為“自我驅動”。在這種狀態，個體也並沒有去關注自身的感受式含義。相

反，個體是在內心“對自己說話”。個體是非常積極的、建設性的，不斷安排和重新安排個體的感覺，而沒有停下來去感受它們到底是什麼。這種自我驅動顯然不同於聚焦於一個感受式所指對象，以及去感受和象征化它的內隱含義。

自我驅動並不總是徒勞的。事實上，個體在某面向上的體驗只要是在內隱地發揮著功能的，那麼自我驅動也就能相應地取得一定成效。意志力和自我驅動的問題並不像沙利文所認為的那樣（羅傑斯有時似乎也是這麼看的），即認為它們是不存在的。它們確實存在。個體並不總是自動“飄蕩”到行動或自我控制當中。意志力、決策和自我驅動通常是必要的。不過，在那些體驗沒有內隱地發揮功能的地方，它們是無法有效施加影響的。在這些面向，首先需要自我回應或他人的回應，從而這個過程可以被承揚，而後體驗可以內隱地發揮功能。

這種聚焦可能就是宗教語言所說的“傾聽那仍然微小的聲音”。最近以來，人們則把它與良心（conscience）混為一談（只有在極具協調性的人身上，人們才能將良心與直接指向等同起來）。除了少數人之外，所有人都困惑於在內心中哪裏可以“聆聽”和“聽到”這個“聲音”。如上所說，“傾聽”實際上意味著保持安靜，停止“對自己說話”，並且去感受那裏有什麼，那是一種身體感受式的東西、一種有含義的東西、一種即將變得更清晰而後可以語言化的東西。

聚焦的原則（一條應用於個人內心的原則）是“保持安靜，去傾聽！”然後，通過指向具體感受式的所指對象，它就會展開；其所具有的含義的感覺，爾後的語詞，將成為焦點。

[14]我們在這裏的構想可以被看作是文章開頭我們所討論的沙利文的基本概念的延伸。

[15]可以回想一下我們先前有關壓抑範式的討論。也可以參見後面關於無意識的討論，即定義 24。

[16]可以和我們先前有關“內容範式”的討論加以比較。

[17]相較之下，喬治·賀伯特·米德（George Herbert Mead, 1938, p. 445 頁）認為：“自我……來自於更原始的指示他人的態度，然後在有機體中引起他人的回應，因為這種回應是有機體本身的，所以在他人身上引起回應的刺激往往也會在個體本人身上引起回應。”

[18]其他學者也曾論述這一點。弗洛伊德認為，防禦的能量來自於被壓抑的東西——也就是說，驅動行為的具體力量是真正的力量，儘管決定行為的結構則具有相反的、不真實的性質。羅傑斯認為，最有治療效果的回應是從表面上理解個體自我表達中的基本的、所意指的感受式含義，不管防禦和合理化有多麼明顯。但是，我們或許可以為這些較為普遍性的陳述增加一些特異性。

[19]我稱之為事實，是因為在心理治療中，我們觀察到了它。而在前文語境中，它則是一番理論構想，而非事實。

一些可觀察的研究變量已經被定義：一組有關“即時性”的描述，在成功的心理治療案例中被圈定的數量，顯著高於在不成功的案例中被圈定的數量（Gendlin & Shlien, 1961）。有一組治療師觀察到，在成功案例中，以上所述的新體驗出現的數量顯著多於不成功案例中所出現的數量（Gendlin, Jenny & Shlien, 1960）。

在兩個評分界定變量上，即“體驗和表達的即時性方式（關於自我、個人含義、治療師、問題……任何內容）”，成功案例所得分數顯著高於不成功案例。

[20]大多數關於人格改變和心理治療的概念，以及大多數關於理想、道德價值觀和生活智慧的概念，都存在這樣一個難題：這些概念略微說明了當一個人達到目標時看起來是什麼樣的，但它們沒有說明達到目標的過程。這樣的概念會造成各種各樣的危害，因為我們傾向於試圖去契合它們，而不允許自己經由完全不同的過程來達到它們。更好的關於達到這些事物的過程的概念可以解決這個古老的問題。

[21]許多當代學者指出了人類個體所具有的基本人際關聯性。存在分析學、沙利文、米德（Mead）和布伯（Buber）指出，個體的人格並非一架自給自足的機器，並非它本來就有自己的原初特征，然後再被置於互動之中。相反，人格是一個交互作用的過程。

[22]只有當“自我探索”被當作一個語言和概念上的內容時，它在心理治療中才能與人際“關係”割裂開來。作為一個進行著的體驗過程，它們是一樣的。這個人可能會說“只有在這裏我才是我自己”（說明這個過程包含著自我和關係），或者他可能主要談論的是關係，或者主要談論的是他自己。無論內容似乎主要是關於自我還是關於關係，這都是同樣的過程。

有一項研究使用了一些與此相關的操作變量（Gendlin, Jenny & Shlien, 1960）。心理治療師被要求對如下變量進行評分，即“這

位來訪者的治療，主要集中在他的問題上，或者.....集中在他與你的關係上”的程度。該研究顯示這些評分與治療結果無關。

另一方面，治療結果確實與以下兩個變量評分有關：“治療關係作為來訪者的新體驗的來源，其重要性有多大？例如：‘我從未像現在這樣放開戒備，直接去感覺依賴和無助’；或者，‘這是我第一次真正生某人的氣。’”另一個與治療結果相關的評分是：“來訪者在多大程度上表達了他的感受，或者在多大程度上他只是在談論這些感受？”這些研究發現表明，治療結果並不受內容（話題）是自我還是關係的影響。重要的是個體是否投入到一種進行著的交互作用過程，這個過程涉及到體驗的新近被重建的面向。

這項研究表明，過程性概念與內容性概念相比，其在生成操作性研究變量方面，是更有價值的。早期的研究（Seeman, 1954）通過發現“心理治療的成功”與“咨訪雙方對治療關係的討論”這兩者之間沒有顯著關聯，提出了這個問題。這一發現似乎與這種關係的重要性是相矛盾的。新的研究重複了這一發現，並且增加了“進行著的交互作用過程”這一評價尺度。

我們需要理論來創建操作性定義。為了達到這個目的，最有效的一種理論就是將有關體驗的過程性概念引入其中的理論。我們必須仔細區分理論和（它所引出的）操作性術語，這些術語之後是由程序和觀察來界定的，而不再由理論來界定。

[23]我將選取兩個觀察結果，並說明（本文所提出的）重新構想是如何來解釋它們的：

1.通過視速儀，在屏幕上快速閃現一系列單詞，每個單詞閃現的時間不超過一秒鐘。當個體無法閱讀某個單詞時，它就會一遍又一遍地閃爍。比如，某個人可能能夠讀出“草從”、“民主”、“桌子”、“獨立”這些詞，所需的閃現次數均在平均次數範圍內；但是對於“性欲”這個詞，他所需的閃現次數比平均次數多兩倍。無意識理論對此的解釋如下：

有機體可以區分刺激及其對有機體的含義，而無需利用有關意識的高級神經中樞。

當前的這些理論有這樣一個共同的假設：諸如“無意識的”、“壓抑的”、“隱蔽的”、“非我的”、“拒絕覺察的”、“闕下知覺的”這些詞都涉及一個令人不適但看似必要的假設，即在有意識的辨別發生之前已經有了一次辨別，而且個體在覺察中錯過的體驗或內容實際上存在於他內在的某個地方。除此之外，我們還能如何解釋上述例子和其他許多類似的觀察結果呢？

但是我們不需要假設個體的某些東西首先讀到了“性欲”這個詞，然後變得焦慮，然後強迫它停留在意識之外。相反，讓我們試著把這種觀察作為這樣一個事情來解釋：個體在有意識的情況下才讀到了這個詞。那麼，為什麼當他可以用一半的時間讀出其他單詞，卻要花這麼長的時間來讀出這個單詞呢？我們在前文(定義 4 和 16)試圖說明，為了閱讀一個單詞並說出它是什麼，感受式體驗的功能是必不可少的。我們閱讀時並沒有明確地思考我們所閱讀的內容的含義。我們有聲音圖像，我們有感受式含義。現在，如果由於某種原因，我們的感受式過程無法與文字交互作用，我們的眼睛可能會繼續看，但是我們無法說出我們讀到了什麼。

要解釋這個問題，過程理論必須取代內容理論。與象征符號交互作用的過程，即“閱讀它們”的過程，需要體驗的功能（內在感受式的身體過程）。如果這個感受式過程在某些面向上沒有起作用，那麼在這些面向上就不會發生預期的辨別。應該發揮功能的“內隱”面向沒有發揮作用，因此，它們也就無法與當前情況交互作用並解讀這些情況。所以，在這些面向上，個體可能會誤解或幹脆錯過（無法完成）這個過程，但這並不意味著他首先完全解讀了這些過程，然後再將其置於意識之外。

簡而言之，區別在於：內容理論假設個體完成了認識、體驗、解讀和反應的過程，但是這個過程中的一些東西並沒有達到意識層面。本文提出的理論則認為這個過程並沒有完全地發生。

2. 第二個觀察：

某人離開了某個情境，當時他感到非常開心。四天後，他開始意識到他對所發生的事情非常憤怒。他覺得自己“一直”都很憤怒，但“並沒有覺察到”。

我們在此提出的理論並不認為：他現在所謂的憤怒一直存在於他的身體裏，而他只是沒有意識到。那裏確實有些什麼東西，但並不是憤怒的過程。他現在稱之為憤怒，是因為他現在投入到了這個過程之中，而且他清楚地感受到了一種釋放（見定義 8）的特性，這種特性從生理上讓他知道，他現在的憤怒“滿足了”、“宣泄了”、“釋放了”、“象征了”、“完成了”他在之前四天身體上感受到的狀態；簡言之，現在的憤怒與之前四天的身體感受式狀態有著某種深刻的聯系。這個過程在當時並沒有發生，而這造成了一種生理

狀況，而這種生理狀況現在才被改變了。當“結構綁定式”體驗“走向完成”時，我們感覺到我們現在知道了它當初是什麼；而在當初我們是不知道的，這是因為現在正在進行的過程不同於當時被停止的狀態。

只有通過回應已有的感覺或感受式含義（還不是憤怒）來完成這個過程，個體才能“變得覺察到”憤怒。如果我們從內容的角度來看待這一點，那麼這一切都會是非常令人費解的。先是說內容不在那裏，然後又說它一直都在那裏（隱藏在那裏，在某個地方）。但如果從過程視角來看，正是這種後來的憤怒與先前所感受到的情況之間的那種被深刻感受到的關係，它告訴我們，先前被停止的過程現在才得以完成。

因此，我們不必假設個體有兩個心智——一個是無意識心智，它首先感知到內容，然後允許或禁止有意識心智去感知這個內容。我們認為，覺察到的感覺（無論它是什麼——假設說它是一種緊張或一種不滿，而不是憤怒）必須得到回應，必須得到承揚。只有這樣，這個過程才能得以完成，憤怒（或者任何假設的內容）才能成為被重建了的過程的一個面向。

[24]參見定義 17，重建法則。

[25]在我現在參加的一項關於精神分裂症患者心理治療的大型研究（Rogers, 1960, p. 93）中，我們將過程變量應用於研究精神病人的行為改變。迄今為止的研究結果（Rogers et al., 1961）表明，診斷性測驗結果的改善與如下操作行為變量有關：一種更不僵化的、更少重複性的、更少結構綁定式的體驗方式，以及更多地

把感受式體驗作為直接所指對象加以使用，並將其作為行為、表達和人際連接的基礎。這些試探性的研究發現是按照評分量表式變量和評分程序進行定義的。

[26]治療師的自我表達用於重建過程：

當來訪者的言語或行為讓我們感覺到他所說的話當中的內隱式、感受式的含義時，那麼對此進行回應（即使相當地模糊不清）就可以承揚這個過程，並且將它重建。然而，當來訪者只是沉默或者只是在談論外在事物，那麼治療師表達自身的感受就成為了能夠重建病人體驗過程的一種重要的回應方式。

還有其他幾種困難。有時候來訪者說的話很古怪、很難理解。如果出現了一點有意義的地方，治療師必須仔細地重複這些地方，檢查自己的理解是否準確。這樣就可以讓這個隔絕的個體每時每刻都有一種接觸的感覺——這就像溺水者可以夠到了突出水岸的碼頭的橋墩。我這麼說並不只是一種詩意的描寫。我想指出的是，這類來訪者需要的是可以具體地體會到與之互動的傾聽者，來訪者渴望這種感覺，並且在這番難以理解的講述中他時不時就需要再次獲得這種感覺。

有時候，沒有可以理解的邏輯內容，但是象征性的意象累加起來可以給人一種感覺。（來訪者：“奧地利軍隊拿走了我所有的財產。他們將付給我一百萬美元。”治療師：“有人陷害了你？奪走了你的一切？你想讓他們償還？”）

有時候，能夠理解的內容甚至更少，但是可以肯定的是，這個人正在遭受痛苦、感到孤獨、感到受傷、正在經歷一段艱難的時期。治

療師可以談論這當中的任何一點，而不必讓來訪者給予任何確認的回應。

有時候，治療師必須簡單猜想一下來訪者身上可能發生的事情。如果治療師說他不知道（來訪者的情況），但是他想知道，不過他不需要（來訪者一定要告訴他），然後他的猜測可能是什麼，這樣治療師就可以講出他的想象，從而恢復這個互動過程。

這個來訪者可能不會說一個字，但是正在發生的是一個感受式的互動過程，在這個過程中，表達和象征被給予了他的感受。一個人的行為可以重建另一個人的交互作用和體驗過程（見定義 23）。

在緘默的時間裏，治療師可以去講對面這位坐姿難受的苦悶的來訪者內心或許在發生什麼；或者去講治療師內心在發生什麼，比如他願意幫助來訪者、他願意去聽、他並不願意給對方施加壓力、他不希望自己沒有帶來幫助；再比如，如果得知這樣的沉默時刻是有用的，他會很高興，或者他也願意去想象來訪者還沒有準備好去講的內心的感受和痛苦可能是什麼。

治療師的這些自我表達需要滿足四點特別要求：

- 1.它們被明確地表達為是治療師自己的。如果它們暗示了任何關於來訪者的事情，那麼治療師應當說他不確定是否如此、這是他的想象、他有這種印象，等等。它不需要來訪者的肯定或否定。它是治療師在說出他自己的話。

- 2.治療師會花一些時間聚焦於他可能要表達的感受。他從他所有的感受中找尋出一些面向，些許他可以安全而簡單地講出來的東西。沒有人能夠講出他在某一時刻感受到的全部上千種內隱的含義。其

中會有一兩個（尤其是那些目前看似過於私人化的、糟糕的、令人尷尬的東西）經過片刻的聚焦，成為當前互動中的一個親密而私人化的表達。

或許沉默讓我感到難受，或許“我對他來說毫無用處”讓我感到難受。就是這些東西！這些就是我可以告訴他的一些東西。或者，我想知道在這種沉默中他是否在做任何事情。如果我發現沉默能給他時間和平靜去思考和感受，我會很高興保持沉默。我可以把這一點表達出來。這樣的表達是一種溫暖的人際互動。但它們需要一些自我關注的時刻，在這些時刻，我定位於並且展開我在這個互動中的當下的體驗。

3.我們心中產生的措辭和意義，強烈地受到我們對談話對象的整體感覺的影響。對來訪者作為一個人的治療態度是一種完全為他服務的態度——即羅傑斯（1957）所講的“無條件的關注”。懷特霍恩（Whitehorn, 1959）稱之為就像是病人的“律師”。這種態度是，無論我們兩人對面前這個問題有多麼不喜歡，來訪者作為一個人是在“反抗”他內在的這個問題的。我總是可以正確地認定這一點。（這種態度與整體的贊同、同意或喜歡某個行為、特質、態度或特殊性，是沒有關係的。）常常我必須想象內心深處的那個人，他在“反抗”所有這一切。可能要到幾個月後，我才能開始喜歡並了解那個人。

令人驚訝的是，這是一個多麼確切和具體的態度。我們可以依靠它。總是有一個人在“反抗”他內在所不喜歡的東西。

4.當來訪者表達自己時，治療師需要對此做出回應。在這樣的時刻，治療師的自我表達可能會成為阻礙。

當治療師有機會能夠回應來訪者的感覺、回應他特別的感受式含義以及他感知和解讀某事物的確切方式，那麼對此給予準確地回應，就是最好和最有力的回應。自我表達的回應模式則適合於那些很少給出可供回應的機會的來訪者。

治療師的自我表達作為一種回應方式，對於那些被貼上精神病標籤的人來說是非常重要的，他們很少表達感覺，只是在描述外化的情景，或者只是緘默地坐在那裏。然而，也有許多功能良好的人，我們很難與他們形成深入的互動，因為他們並不表達自己。基爾特納（Kirtner, 1958）發現，如果一個人在首次治療中表現出很少的內在關注，那麼可以預測他們的治療很可能會失敗。最近我們了解到，治療師的自我表達可以幫助重建這些個體的交互作用和體驗過程。

[27]關於這麼多新術語的說明：

在人格改變這一研究領域，我們在很大程度上缺乏足夠特定的概念來討論和定義我們的觀察。本文提出的理論就試圖提供這樣的概念。我們希望通過這些概念（和其他概念），我們的思考和討論能夠得到推進，我們剝離和定義觀察的能力能夠得到加強。

快速把握並使用這些新概念（比如直接所指對象、所指對象的運動、承揚、重建、體驗方式、內隱功能），可能會有一些困難。期望所有這 26 個定義都能成功地進入我們討論所使用的語言，這有些不切實際。然而，我們需要這些（或更好的）術語來討論人格的改變。