

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](http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2146.html)

## 存在主義與體驗式心理治療

尤金·T·簡德林

芝加哥大學

(漢譯者：曹思聰)

這本書裏的文章有人性的氣息，有溫柔的品質。在這些新近的治療中，人們被視為人而不是機械裝置的載體。如果某位治療師能夠像這些作者們一樣地講話和感受，我們就可以安心把孩子送到他那裏去。

在這一章中，我想介紹有關存在式（**existential**）理論和體驗式（**experiential**）理論的新的構想。我將嘗試敘述存在主義對心理治療的貢獻，並概述和說明體驗式心理治療。我將用本書中的章節作為“存在式”方法的例子。

### 體驗式理論

在新的思考方法中，人類體驗（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）被直接地接觸和探查，而不是在被轉化為理

論機制之後再進行研究。因此，新療法的理論與先前的理論是不同的。它不僅涉及到不同的概念，而且還涉及到一種使用概念的新方法。概念和體驗都是通過一種非常特別的交互作用（interplay）進入這一理論的。

存在式方法將概念作為“指針（pointers）”來使用，用其直接指向[1]感受到的體驗。這聽起來很樸素，事實也的確如此。然而，使用概念作為指向感受式體驗（felt experience）的指針是通向新理論觀點的踏腳石。

例如，本書中的文章有一個共同的大視角。然而，他們卻使用了大量不同的理論概念。作者們自身來自於完全不同的理論取向。這些文章中的一些詞語反映了這種多樣性：“存在性時刻”、“神經症式互動模式”、“接納”、“異化”、“分析性探索”、“分離焦慮”、“大母神”。顯然，這些作者的共同之處並不在於他們的理論詞匯！

如果你把這些詞語看作是定義良好的概念（每個詞語在其特有理論的語境中都是一個定義良好的概念），那麼，當然，它們彼此之間就是高度不一致的。其中一個概念在理論邏輯上所產生的含義與另一個概念所產生的含義是非常不同的。由於這些作者分享了一條共同的心理治療路徑，所以他們並非在按照最初的定義使用他們的概念。這種偏離解釋了這樣一種印象，即存在主義在心理治療中不過是一場反對理論的抗議運動，它在其麾下將多種觀點攆起來，只是一味地拒絕去清晰地思考（在邏輯上、在理論上），所以自然會暴露出明顯的矛盾性。

當我們看到這些治療師在使用概念的時候，並不是按照它們的邏輯理論含義來使用它們，而是以一種不同的方式來使用的，上述令人困惑的場景就被改變了。我可以用這本書中的文章作為例子來說明這種新的方式。

這些作者沒有通過邏輯鏈從概念到概念進行推理。他們的推理並不是建立在理論概念之上的。相反，他們使用概念來指向和區分直接感受式體驗（*directly felt experiencing*）。這種概念的新用法把理論取向變成了單純的詞匯表。幾十年前，這些概念還不是“詞匯”，而是人格的基本力量、實體或組成部分。每一種理論都以不同的方式看待人的本質，並有不同的實際應用。然而，今天，在所有這些不同的理論寫作中，有某些東西是相同的。有些東西超越了不同的詞匯（實際上，讓它們變成了單純的詞匯）。它就是每個概念對感受式體驗的特別分化（*specific differentiation*）的直接指向（*direct reference*）。

讓我來更準確地闡述一下我的意思：這本書的作者之一，艾倫（Allen），講述了一個小女孩，她不想去上學，甚至不想離開她的母親，因為她害怕她的母親會受到巨大的傷害。在一次治療會談中，這個孩子告訴艾倫，她的母親其實是她的雙胞胎。艾倫寫道：“這種分離的感覺讓她覺得自己什麼都不是，充其量是個雙胞胎，而卻沒有足夠的信心成為一個獨一無二的人。”這裏是一個基於分離焦慮和分娩創傷理論的“詮釋”。看起來這個詮釋與本書中其他作者的詮釋完全不同。

在談到一個小男孩堅持睡在母親的床上時，治療師劉易斯（Lewis）把這種行為解釋為在“面對大母神的問題”的困難。我們知道這是一個榮格派的（*Jungian*）詮釋。然而，縱觀這些經驗，我們都知道兩位治療師在談論什麼：他們談論的是同一件事！我們不在意他們在理論上的分歧。我們並沒有像理論可能會做的那樣，把分離焦慮和分娩創傷聯繫起來。我們不會問：這到底是分娩創傷，還是一個原型呢？請注意，接下來我會引用這兩位治療師的另外兩個陳述，讀者會很難知道哪個陳述是榮格派的，哪個又是蘭克派的（*Rankian*）。“我指出.....孤獨有時是不可避免的，這是生存的必要條件.....對母親可能被

殺害的恐懼，實際上是一種想要永遠逃離這位囚禁式母親的願望。”“變得更聰明、更敏銳、更有覺察、更投入生活，這是一種令人可怕的想法……超越母親就等於殺了她。”

我們對於體驗的直接描述，我們對於體驗的直接鑒別（**direct differentiations**），這些並不依賴於概念的定義。當我們直接並且相當細致地去鑒別體驗時，我們可能偶爾會使用理論術語，或者使用新發明的詞語和舊的詞語，這些詞語在指向感覺時是具有分化能力（**differentiating power**）的。

本書中的文章使用了案例報告，因此自然充滿了描述性細節。但是，這些描述性細節才是真正的意義所在，而那些概念只有在關涉到描述性生活時才是有意義的。這些概念的含義正是它們所指向的東西，而不是基於理論上的定義。存在主義思考方式不是通過邏輯含義從一個概念移動到下一個概念。相反，它是通過體驗式細節、通過“制造體驗式意義（**experiential sense**）並帶來進一步體驗”的分化，來移動的。在存在主義兒童治療中，討論的步子就是體驗的步子（**steps of experiencing**），而不是概念衍生的步子。經驗不是由概念來定義的，相反，概念是由體驗的步子來定義的。

描述性細節並非僅僅是概念上所定義之實體（**entities**）的“應用”或“表現”。曾經，體驗的細節質地（**detailed texture**）被認為是“副現象（**epiphenomena**）”，即在概念上所定義的力量、實體、心理因素的表現形式。在較新的用法中，你可能會說這些概念是“副現象”、是指針，它們的唯一的含義是它們所指向的體驗性質地，它們有助於我們進行分化，以便我們可以直接感受和知曉治療師所討論的治療中的體驗性步子。

當然，這種方法需要概念。它是在使用概念，但並非在“概念-含義-概念-含義-概念”這個移動鏈條上使用概念，而是在“體驗步子-概念-體驗步子-概念”這個移動鏈條上使用概念的。

對我們來說，這些體驗的步子（對感覺的分化以及從一個感覺到下一個感覺的移動）一定會給我們帶來直接的體驗式意義。它們總是比任何理論概念具體得多。因此，我們不可能通過某個理論概念來獲得這些步子的意義。相反，被使用到的理論概念是從我們必須首先直接感受到的具體步子中來獲得其意義的。

當前心理治療的發展已經淡化了不同取向之間的界限。比如可以對比一下精神分析和以來訪者為中心療法。曾經二者之間的差異看似是多麼的明顯！如今再去回顧，我們看到了它們曾經的相似之處：這兩種方法都曾高聲地公開否認真實的關係。一個在角色扮演某種移情關係，另一個在角色扮演某種完美中立的接納姿態。我們看到了兩種人造的、形式主義的對於兩人之間真誠互動的回避。病人的真實感受被認為是不成立的（移情）。分析師的感受也被認為是不成立的（反移情）。同樣地，在以來訪者為中心療法中，治療師若將自己的感受插入到治療情境當中，這也是一個錯誤。如今，以來訪者為中心的治療師則把“真誠（genuineness）” [2]作為治療和治療師表達[3]的首要條件，並將自發性（spontaneity） [4]視作主要的治療因素。精神分析師們也越來越趨向於像真正的人一樣去參與、去投入，而較少去依賴技術。

第二個跨取向的主要趨勢是強調直接感受到的經驗，而不是只盯著某些特定的內容。例如，在經典精神分析中，所有的困難都必須追溯到俄狄浦斯式的性沖突。今天，很少有分析師會如此狹隘地理解心理治療。其他治療取向也更少再強調內容，而內容曾經被認為是成功的治療所必不可少的。諸如自我感知、力量驅力、分離焦慮、原型、性沖突和人際反應等概念不再能夠擺布治療的方

向和進程。如今有了許多不同的“取向”，但它們的不同並非因為有什麼本質上的區隔。那些曾經看似是人格基本決定因素上的重大差異，現在看來更像是說法詞匯上的不同。今天，無論理論如何，病人的直接感受過程才是最根本的。病人可以配合他的治療師，並用任何一種內容語言來表達他的感受式體驗。

目前心理治療領域的探索反映了這一領域正在處於一個過渡時期。各個取向當中的一些治療師廣泛認可的兩個新的基本維度是（治療師和病人）這兩個人之間的關係過程和治療性的感覺過程。就它們的特征而言，這兩個維度都是體驗性的。基於這個原因，我把這種新的治療稱為“體驗式治療（**experiential therapy**）”。今天，在每一個取向當中，我們都能看到對這一新重點的探討和爭論，這與我們曾經對技術形式所表現出的極大關注形成了鮮明對比。

我已經提到了本書中的章節是如何說明治療中的直接體驗式談話方式以及治療進程的。現在讓我來討論這些章節是如何強調體驗式關係和個體的感覺過程的。這些章節關注到了具體的活生生的人際關係，這種關係不僅僅是兩個人和他們各自的模式，不僅僅是彼此對對方的評判或者如何看待對方，也不僅僅是兩個人之間意義單元的來回傳遞。馬丁·布伯（**Martin Buber**）在《存在的時刻（**The Existential Moment**）》一書中提到治療師的時候說到：“如果他真的把孩子融入到了他的生命當中，那麼這種隱性的（**subterranean**）對話……就會建立起來並持續下去。”這並非僅僅是與病人之間的專業關係，而是兩個人類之間的生命關係。他們都真正活生生地在那裏，在“他們中間的現實”之中。這種現實是一種“隱性的”聯接和互動。它不僅僅是某些被感知、被傳遞的東西，或者一個人對另一個人的特定反應。它涉及到一個人的整體的、持續進行著的生命力。這些是詩意化的語言——但我們對它沒有現成的專業術語。比如，我們都知道當有人在看著我們的時候，那種被另一個人類看著的真切之感。那並非是他對我們的什麼真實看法，也不是我們希望他對我們的看法

或者我們希望他是如何看待我們的。那並非是他可能有的這樣或那樣的感知。那是這樣一種活生生的、直接的感覺：我們存在於我們和他“之間的現實”之中，我們被他看到了，在他的看見之中我們和他相遇了。

我相信，任何類型的成功的心理治療都集中涉及到了這種具體的相遇（*encounter*）。然而，心理治療領域一直也有很多不自然的人為方面：治療師限制他們自身作為人的參與（好像那是一個錯誤，是在泄露治療師的脆弱、需要或柔軟之處），保持著痛苦的距離來處理病人，就像用鑷子來操作一樣。治療師常常覺得他們不得不坐在各種各樣的屏障後面——全然地看著病人，但他們自己既不可見，也不現身在與病人的相遇中。

但是，完全真實的關係包含著治療師自己這個人，因此也就包含著他的脆弱和恐懼。所以，這種關係的案例報告是相當個人化的。本書中的這些章節正是這樣非常個人化的。正如多蘿西·巴魯克（*Dorothy Baruch*）所言，它們包括“……有些東西我一直不想寫進這本書裏，但它們是……不可言說的”，比如，孩子們的“瘋狂卻又淒慘的渴望”和“我們對自己的感受的恐懼”。在這些章節中，治療師和兒童都是立體的、完全的人。直到最近，案例報告才開始反映這種人類間的相遇。畢竟，人們使用的“臨床”和“案例”這兩個詞，只不過是一些陳詞濫調，是對人性的冷漠遺忘。沒有人喜歡被當作“案例”來對待，或者“臨床地”被看待——似乎我們都知道，當治療師“臨床地”看待我們時，他在某種程度上冒犯到了我們的人性！這裏不再有那種非人性的形式主義：貫穿這些文章的內容和風格的一個主題是一種直接感受式的相遇以及治療師作為一個人參與到治療之中的具體方式。

但為什麼稱之為“隱含的”呢？僅僅是因為它涉及到我們的總體的、活生生的、持續的存在，而非這段或那段信息或者分析工具嗎？不僅如此：因為這樣具體的相遇很容易並且不斷地在超越語言。例如，在某章節的許多頁之後，

我驚訝地發現，那個小男孩才第一次和治療師說了話！難道就像這麼多頁紙上描述的那樣，他們兩個人之間發生的一切，沒有一件事涉及到孩子的說話嗎？你回過頭來翻翻那麼多頁，是的，果然如此，你看到的是……無聲沉默。穆斯塔卡斯（Moustakas）和吉米的治療經歷也是如此：“（他）看到了那幾瓶血，他的身體明顯地繃緊了，他的臉上掠過一種強烈的驚駭之色……一種不祥的預感……”然後“我和吉米待在一起……”，“只要那還在人力所能及的範圍……我就會在那裏……”

“醫生試圖讓他相信，針頭只會讓他有一點點痛……他不停地叫喊著……”，“在這段時間裏，我握著他的手……我沒有去講其中涉及的現實問題。”這麼多的行動，沒有言語，所有的一切都是直接的活生生的聯接，都是特別的、豐富的、具體的。

還有亞曆山大（Alexander）的病人傑瑞，他被認為是一個智力發展遲滯的男孩，“掙紮著熬過幾乎整個……韋克斯勒-貝爾維尤智力測驗，幾乎沒有什麼回應。我說的每一句話、給他看的每一件東西，似乎都超出了他的理解範圍……”，“然而，我不能就這樣結束。”（亞曆山大沒有就此結束，而是繼續進行積木造型測驗，他不斷地嘗試著。）“但是這次有所不同，他能夠模仿第三次演示。然後……他完成了接下來五個圖案造型……傑瑞看起來跟變了一個人一樣。看起來他放鬆了下來。”

這個例子當中發生的是什麼呢？是一段關係：一種具體的（concrete）互動，一個不同的男孩。說了什麼嗎——那是如何實現的呢？使用了什麼技術嗎？韋克斯勒-貝爾維尤測驗反映了什麼樣的事實嗎？這些事實到底是什麼樣的事實呢？“他能夠模仿第三次演示”和“接下來五個圖案造型……”，這些算是什麼樣的事實呢？什麼是人？那是什麼樣的事實？處在關係當中的人，到底有何不同？從一段關係之中發展出來的這些不同，又是怎樣的事實呢？

在這些關係裏，在那些時刻中，個體已經是一個持續地不同的人了；與他先前作為一組孤獨的事實相比，他參與的狀態不同了，活著的方式也不同了。

這本書中的諸多章節以各種各樣的方式描繪了這同一個主題。其中有一位作者清晰地描述了一個在互動中的個體是怎樣的一個人，以及在互動出現了具體的變化時，這個個體又是如何變化的。科恩（Cohn）講述了鮑比和加文這一對兄弟之間的故事：

我看見加文慢慢地移動著他的腳步，慢慢地靠近鮑比剛剛搭建起來的那座又大又複雜的玩具兵營。“砰”的一聲！它“意外”倒塌了。鮑比立刻變成了一個怪物一樣，扔了一塊石頭。加文不顧一切地哭了起來，朝我跑來尋求保護。

如果治療師一時間被孩子的“激起虛假的接納、可憐或保護”這一模式所卷入，那麼他必須讓自己把握好這一點，並使之變成對這個孩子和他自己有用的一種經驗。

我說，“哦，糟糕……可憐的小加文（暫停）或者（暫停）是不是有點像一個超人呢？甚至可以搞掉大鮑比的房子，還可以讓媽媽過來罵鮑比，而且媽媽還會安慰他。”加文的臉上露出一種尷尬的……笑容。這時，我給了他一個短暫的擁抱——而在以前他試圖迫使我保護他的時候，我並沒有這麼做過。

有時候，在某些章節裏，治療師明確知道並且描述了“關係如何一步步改變個體”的那些時刻，這些時刻是相當清晰和不言自明的。而在另一些時候，治療師同樣清楚地知道這些時刻，並且十分細致地描述了這些時刻，但只有孩子的展開（*unfolding*）是清晰可見的——至於為什麼會這樣，則是神秘未知的。大致的解釋依舊是：並非這種互動先影響了個體，而後使他變得不同。與這一互動進行的同時，他就已經是不同的了。

治療師有時知道並能說出他們帶來了什麼樣的變化，他們以什麼方式使這種互動（以及這一互動中變化了的個體）變得更加積極、更有活力、更加自由、更具生命價值。在其他時候，這種“使之更加積極”的東西不是特定的，治療師也不明白那是什麼。儘管如此，它還是發生了。這是兩個相互聯接的、開放的、真誠的和努力著的人的性質的功能。感到無助、絕望、孤獨、不被愛、迷失在怪異感中——我們稱這些為消極的；但是治療師不需要為了改變病人的這些消極方面而進行“價值評判”。發現自己具體地被看到了、被感覺到了、被連接起來了，這些體驗的性質以及他的感受和行動都得到了回應，就足夠使得個體發現自己不再無助、不再絕望、不再孤立、不再不被愛、不再迷失在怪異感中。具體的生命形態已經是不同的了。用來感知和說出發生了什麼變化的話語，這些可以在以後再說。例如，艾倫在他所撰寫的章節中寫道：“我回應了她渴望生活的一面，幫助她認識到自己對成長的恐懼，但與此同時，她也有與生活相連接的渴望，渴望成為一個獨特的、獨立的人……有一次她說……當我來到這裏的時候，我知道我想活下去。”

這正是關係的作用！人的積極存在總是被具體地拓展並被實現。但這並不是那種強調積極方面的“價值選擇”。這並不意味著我們去歡迎積極的感覺而貶低消極的感覺。在上面的例子中，對“她自己對成長的恐懼”進行回應，是同等重要的。人的積極存在之所以能夠被實現，原因在於具體的聯接，在於對每一種感覺的回應和歡迎，在於這種回應所產生的一種持續的人的過程。準確地說，“她的想要活下去的這一面”之所以被實現、變得活生生起來，是因為無論她面對的什麼，她都得到了回應。一個獲得了回應的人已經是一個更加積極的活著的人，而不再是那個由一堆麻木的、生命受阻的、幾乎沒有什麼進行性的、孤獨的事實所組成的人。

同樣地，劉易斯試圖幫助那個男孩，“……看到了他的憤怒中隱含的自我創造的努力。”她說：“你知道，憤怒有好也有壞。對邪惡的東西生氣，那是對的，不是嗎？”這個男孩因為害怕暈倒，而後又不得不返回醫院，他因此拒絕去上學；請注意劉易斯對男孩這一做法的積極視角。“他無法忍受去想象……被孤零零地丟在床上……”（這個男孩只肯和他的母親睡在母親的床上。）這位治療師稱之為“羅伊對孤獨的恐懼……他對被迫從生活中被移除的恐懼……”這位治療師只看到了所謂好的一面嗎？難道她沒有意識到這一切當中所包含的病態和負面的特征嗎？恐怕並非如此。她將之稱為“他幼稚的母親固戀”，但在她看來這“拖了羅伊的後腿，使他無法完全恢復他的才能和力量。”琢磨一下“拖了羅伊的後腿”這個說法吧。這是一個描述某種消極事物的短語，然而它卻湧動著積極的東西，這些東西正等待被釋放、被允許、被實現、被持續。

這些具體的存在式的相遇，使得那些積極面向變得持續發生而真實；至於治療師的治療計劃是否是有意識的、清晰的，或者他是否有這樣的治療計劃，這些基本上是無關緊要的——除了需要精確地通過回應與病人相連接。這一點以隱含的方式囊括著所有可能的積極治療計劃。例如：“……我回應他的方式告訴他，一個了解生活現實的堅強的成年人是他誠實的盟友……”（科格爾（Kogl））；再例如“我把自己交給你，同時不怕會失去我自己”（巴魯克）；或者“治療師永遠不會失去和作為一個人的自己的連接……（並且帶給）孩子一個真實的自我的全部資源……”（穆斯塔卡斯）。因此，體驗式關係和存在式相遇，不僅是專業關係，而且是全面的、相互的個人關係；它不僅僅是語言的，它是一種具體的交互作用和關聯；置身於這種持續進行著的互動當中，個體就已經是不同的了，變得更加充分地、積極地活著。

這些主題貫穿了本書中的每一個章節。並且，作為具體聯接（的治療關係）的必然結果，另一個普遍的主題是關於個體的體驗過程。具體式的關係會將人類視為體驗性的、感受性的人。因此，個體是作為一個新的、不同的體驗和感受的過程，持續進行著的。並非這個或那個內容在決定個體的健康與否，而是過程在起著決定性的作用。

個體在治療中會呈現怎樣的內容，這取決於他正處於怎樣的感覺過程——而關係則決定了這一感覺過程。巴魯克在她的章節中談到了兒童的那種“荒謬的龐大想象”。“孩子必須悲慘地把那些可怕的東西藏在他的身體裏。”然而，這些都是正常的！作為父母和治療師，巴魯克懇請我們給予“更多的關注、更多的傾聽、更多的理解，並以安靜的方式，來面對我們孩子們的感受。”她告訴我們，由此“正常的童年問題就依然是正常的”。這些童年的“怪物”，本身不會制造什麼麻煩。相反，決定疾病或健康的是孩子被回應的方式，以及他作為一個持續進行著的存在是否是被允許的。

同樣地，科爾姆的來訪者鮑比以及他的“怪獸”夢也是如此。當小加文去刺激他的時候，鮑比立刻變成了一個怪獸。而當鮑比在一種不同的互動當中去體驗自己的時候，當他不再是不被歡迎的、不再是被挑釁的時候，“怪獸夢就消失了”。

這些具體的關係之所以改變了個體，恰恰是因為個體內在並非是由這樣的或那些樣的事實填充而成，而是處在互動中的一個持續進行著的感覺過程。那些怪物並不是什麼“精神病性的內容”。他們就像你我一樣的人類，就像一直跟你競爭著母愛的可惡弟弟把你的積木踢到的時候你的樣子。他們是兒童被孤立和被不回應的產物。在有些關係中，兒童能夠作為一個獨特的人浮現出來，那麼這些怪獸也就會“消失”。又如溫卡特（Wenkart）在她的章節中所說的

那樣，“經由被愛的回應、被滋養和被重視，他（孩子）發展出了善意的回應性；他建立起了與客體、與他人之間的橋梁”。

個體是什麼？不是這樣的或那樣的事實性的內容，而是一個感受性的、持續進行著的過程。穆斯塔卡斯在《存在性時刻》一文中將其描述為“一種完全唯一的、特殊的實質（*substance*），這種實質是他自己的……一種可以在相遇中被識別的和被喚醒的本質（*essence*）”。相遇喚醒了它，帶來了“這個人感受到了他的感覺……”，作為他自己獨特的實質更加充分地活著，也正是因為這樣並經由這樣的方式，他從以前的樣子中獲得了改變！

領悟（*insight*）在這種超越內容的感覺過程中發揮著巨大的作用。但是，在這些章節裏，發揮關鍵作用的並非是那種從沉寂中被喚起的領悟，就像是從無意識的海底撈起了某個被淹沒已久的事實。正如艾倫所說，“孩子的內心世界以這樣一種方式展現出來：孩子直接地、積極地參與到解決他自己的沖突和問題的過程中”。在這些章節當中，認識（*recognition*），“幫助他看到了……”，這種領悟源於持續進行著的內心生活的具體感受之流（*felt flow*）。這樣的結果和真相直接帶來了一種即刻體驗到的釋放、一種具體而更加充分的生命存在。這就是從感受式體驗當中生發出來的領悟，旋即又引發了這一體驗的運動（*a movement of that experiencing*）。

## 理論問題

現在，我們應該如何更準確地構想這些主題呢？新的體驗式心理治療蘊含著極大的前景，但也存在著危險。前景在於我們可以擁有一種真正的治療和真正的人文科學。危險在於這種治療缺乏理論視角以及可供訓練的原則。存在式心理治療看起來像是對理論和精確思想的一種單純拒絕。本文並不想拒絕這

些，只是目前主要的關注點和思想方法仍然在構想過程中，但它們不同於舊的理論。

在指出了這些列舉章節中的一些主題之後，讓我們更準確地構想一下這些主題。我們必須發展出一種關於體驗過程和體驗步子的理論。體驗過程至少在三個相關方面發揮著核心作用：在體驗步子中的功能、在人際關係中的功能、在心理治療過程中的個體內在的功能。

在心理治療過程中，個體如果沒有參與直接感受式的體驗性步子（**directly felt experiential steps**），那麼他的人格是無法發生改變的。如果我們把他的體驗性步子僅僅看作是概念性步子的體驗版本，那麼我們就無法解釋他是如何改變的。假設他和我們已經準確地描述了他現在是怎樣的、他的痛苦而自我挫敗的模式是什麼和為什麼、造成這種情況的因素以及維系這種情況的原因。假設他只停留在邏輯上可推導的範圍內，即邏輯上與這種存在方式相一致的範圍，那麼他永遠無法改變。與.....保持一致，這恰恰意味著不要改變。任何關於個體如何改變和解決困難的解釋都必須涉及到一個過程，這個過程可以超越與個體所是狀態相一致的範圍。

由於這個原因，舊的理論未能定義個體的變化過程。例如，弗洛伊德理論將變化過程稱為“修通”，一種顯然是相當混亂的、人們對此知之甚少的鬥爭過程（**struggle**），在這種鬥爭中，個體“以某種方式”克服了理論診斷所代表著的東西。理論診斷解釋了這個人為什麼和如何會是這樣的，以及為什麼和如何不得不保持現狀。如果個體的體驗過程沒有穿越那些步子（而非基於診斷推導而來的步驟），那麼這一診斷將繼續適用於他。他就沒有改變。體驗式步子不可能只是相一致的概念式步子的具體版本。因此，我們的理論一定不能把體驗式步子及其解決辦法描繪成仿佛它們就是邏輯式的步子。病人和治療師不

僅會使用概念，而且會使用體驗性的步子。無論是在心理治療過程中，還是針對心理治療本身，我們都不想僅僅是在“理智化”或者“合理化”。

我把這種既依賴於概念式步子也依賴於體驗性步子的方法稱為概念的“體驗式運用（*experiential use*）”。在“體驗式運用”中，概念、詞匯或其他象征有一個重要的功能，但不同於“（通過邏輯含義）直接引導到其他詞匯或概念”這一功能。體驗式分化（*experiential differentiation*）的步子可以介入到一個（組）概念或詞匯與下一個（組）概念或詞匯之間。首先發生的是一種直接體驗到的效果（*a directly experienced effect*），而不是通過含義直接引導出其他的詞匯或概念。這些直接感受到的東西就是在剛剛才得以意識到的。這種剛剛得以意識到的體驗而後又引導出了進一步的概念。這種新的概念化是“有意義的”；我們可以理解到，它是追尋著前面的概念而來的，但是我們卻無法僅僅通過前面的步子的任何概念式含義來得到它。

人們能夠而且經常通過概念的含義直接從一個概念轉移到另一個概念。但是只有當個體經由中介性體驗式步子（*intervening experiential steps*）來移動的時候，治療性的改變和問題解決才能發生。

概念的體驗式運用仍然需要概念保持它們的邏輯準確性及其含義——正是因為具有這些特性，概念才具有了指向（*refer to*）體驗的力量。放棄邏輯、語言、定義和邏輯準確性，這麼做是錯誤的。這會導致武斷的唯情論（*emotionalism*），而無法帶來體驗性的步子。的確，這裏面有一個困難的哲學問題：[5]如何才能知道個體應當使用某個概念構想的哪些面向（*aspects*）來指向體驗，而又應當暫時忽略掉哪些面向，視之為在體驗層面是不相關的呢？以如此方式系統地使用概念需要一套系統的方法。眼下我只想指出，過度美化“模糊性”和“不可表達性”，這麼做是不恰當的。概念和理智分化（*concepts and intellectual differentiations*）在心理治療和整個人類文明

進程中都扮演著重要的角色。除非我們願意賦予概念甚至比我們抽象地使用它們的時候更精確和更特別的力量，否則我們無法分化體驗，也就無法沿著體驗的步子去前行。例如，回想一下在心理治療中，病人多少次努力尋找某種準確的方式來表達他的感受。許多表述可能會被拒絕，“不完全是那樣”，即便從概念上看，這些表述似乎與這位病人最後斷言的“就是那樣”的那個表述是相同的。完全準確的這個表述具有一種強大的體驗式效應（**experiential effect**）。這個人可能會明顯地放鬆下來，深深地呼一口氣，並且感覺到一種釋放感和深深的解脫感，即便事實上這個表述往往是在指出某些可怕的事情。這種表述的“感受式正確性（**felt rightness**）”（我們通常會如此稱呼它）顯然不是任意的。並不是所有的概念或詞語都可以具有這種正確性。只有這些特定的詞語才具有這種體驗性運動（**experiential movement**）的效應。我們以如下形式體驗到這種效應：“這個說法是完全正確的；這個說法感覺起來很真實”；這是一種深切感受到的體驗式的運動和變化。幾分鐘或幾天之後，就有可能概念化出一個非常不同的體驗式步子。現在這個新的概念化很可能與先前那個感覺如此真實的概念化是相矛盾的，而這正是“感覺如此真實”所帶來的改變。因此，感受式體驗性步子的過程不僅涉及到我們對概念的體驗式運用，而且涉及到治療中來訪者的改變過程。

這個感受式步子的過程有助於解釋人際關係在心理治療中的價值。

如前所述，舊的概念式和機械式方法在此顯得捉襟見肘。正如如果只考慮概念構造及其含義，那麼個體內部的變化過程就會是一個謎；同樣地，如果不考慮體驗的過程，那麼人際關係如何創造出強大的變化效應也就會是一個謎。

弗洛伊德解釋了病人是如何重複其自我挫敗的模式（即“移情”），但他並沒有解釋為什麼病人會停止這種重複、他如何變得不同、移情是如何“被處理”或“被克服”的。其更基本的說法是，治療師在一個緊密的移情關係中

的存在“改變了力比多貫注”或者“改變了動力平衡”。如今，隨著我們以新的體驗性方式來使用概念，我們不必棄絕上述說法。我們或許會同意，個人關係（personal relationship）的確改變了“動力平衡”。我們說，“當然它會這樣”。我們甚至並沒有想到“動力平衡”這樣的理論構念，沒有想到它有關束縛力和水力經濟學複合體的概念性含義。當我們很快就贊同個人關係確實能夠改變動力平衡這個觀點時，我們並沒有在使用“動力平衡”這個概念的定義。我們可以讓這個短語作為一個指針（pointer），指向我們直接地感受到的那些東西：即“我們整個人的生命存在方式”感覺起來的樣子；依據我們正在面對誰或者與誰一起生活、感受和表達，我們的這種感覺也會發生變化。

艾倫在他為本書所撰寫的章節中寫到（他在過去的三十年間做了很多工作，給我們帶來了這番洞見）：“只有當治療是一種有意義的、獨特的生命體驗時，我們才能說治療發生了。”治療性改變、問題解決、修通、克服重複性和限制性模式，這些之所以能夠發生，並不是因為準確揭示了病人是怎樣的以及他是如何變成這樣的，也不是因為越來越充分地向他說明他必須就是他現在的樣子、他必須就像他所做的那樣作出反應。而是因為把現在這個正在進行著的關係變成了病人的一種新的、不同的具體的生命體驗，一種直到現在他不能也不曾經歷過的體驗。因此，個人关系的影響必須被理解為一種真誠的關係所能帶來的那種新的、不同的體驗過程。

## 存在主義

先前的諸多理論把人際關係放在第二位，而把個體放在第一位。個體被加以解釋（他的行為、人格、感覺等等）。然後，當兩個個體相遇時，他們開始“交流”或者“互動”。基本上是通過把個體當做一個實體來對這種互動加以解釋的。行為被解釋為源自個體的動機、驅力、模式或傾向。外界的“刺激”

引發了個體內部的模式或力量，而這些則決定了他的行為。個體被看作是一個自給自足的盒子，他的內在機制決定了他的感覺和行為。存在主義顛覆了這些觀念及解釋。

存在主義的首要關切是在世存在（being in the world）和同他者存在（being with others）；個人作為一個獨立的實體，只有在第二位才是可以解釋的。在美國，沙利文（Sullivan）[6]進行了一場類似的理論革命，盡管用的術語不同，也不夠徹底。

對於存在主義來說，並沒有獨立於外在“客體”的內在“主體”。長期以來，我們的語言和思維習慣一直受到英國經驗主義（British Empiricism）的引導，以至於連存在主義者有時也會退回到存在主義最為反對的那些思維模式當中。對於胡塞爾（Husserl）和從那時起的現象學來說，基本的術語是“意向性（intentionality）”。這個詞的意思是我們所擁有的體驗總是關於某些事情、朝向某些事情、對某些事情的反應、屬於某些事情、與某些事情一起，而不僅僅是我們頭腦或身體裏的一個實體。現象學排斥那種認為我們可以看到“知覺體（percepts）”的理論，即認為我們在思考“圖像”、“感官痕跡”或者“神經刺激”。胡塞爾在研究直接給定的體驗（directly-given experience）時發現，他從未看到過一個知覺體。從來沒有人看到過知覺體。我們總是看到一棵樹、一個人或一個房間。我們總是看到我們之外的某些東西（甚至在夢境中也是這樣），而並非在我們的頭腦中看到什麼知覺體。因為發生在我們身上的事以及我們現在必須做的事，我們總是對別人的所作所為感到憤怒。我們從來沒有把憤怒只是當做一種主觀的東西、一種內在的並且與我們生活的世界無關的實體來加以感受。我們實際體驗著的東西消除了客觀（被幾何式地構想為外部的原子和物理力）和主觀（內部的實體或力）之間的那道舊屏障。胡塞爾

發現，整個人的世界實際上隱含在我們的經驗中，其中所假定的實體僅僅是理論構造。

個體的直覺經驗（比如，“我非常緊張，整個人都是緊繃的”）並非只是一個內在的實體（就像一塊吞下的石頭），而是內隱地包含著一種整體的有關所關涉之事物的質感（a whole texture of concerns），這些關涉之事物包括情境、對他人的反應、對事物和人的感知。下面這段話說明了許多情境性的情況和感知，所有這些都內隱在看似只是純粹的內部實體之中，這些所謂實體表現為緊張、害怕或羞愧：

哦，我太緊張了，因為我知道我不得不要談到 X，我不想談它，因為擔心你會怎麼看我……還有我會怎麼看我自己，我想我感到羞愧，真的，因為我做了這件可怕的事情，但其實那不是主要原因，我不得不這樣做，這並不是出於惡意，而是因為我不敢面對他，因為那樣的話我就得去鬥爭，所以這真的是出於恐懼，我被迫這樣做，而且不得不承認這些，這比我所做的那件事還要糟糕，我不敢承認這一點。天啊，我太緊張了。

人們在按照舊理論進行討論的時候，“情感”（內部實體）就好像是“附著在了”情境刺激上一樣。人們使用的公式是“我緊張是因為 X”，這個“因為”填補了主觀和客觀之間人造的鴻溝。但是，這種“附著其上的情感”掩蓋了它的真實面目。請注意，在上面的幾句話中，首先緊張被用以“附著”，然後是“害怕”，然後是“羞愧”。這些不同的情感色彩的確來來去去，但個體真正在述說的是一條感受式體驗鏈（one felt chain of experience）。當他述說了他為什麼感到緊張後，他便不再感到緊張了，而是感到羞愧。他所感受到的“緊張”也不僅僅是一個內在實體。而是預期到要和某人談論某事，他就緊張了起來。他的羞愧也不僅僅是一個內在實體。他因為害怕而被迫做了某些

事情，因此他感到羞愧。他的“害怕”不是一個內在實體，而是一種對於爭鬥的害怕。

這是感受式體驗的一項基本特征，它是內在可分化的（**internally differentiable**），[7]它可能在片刻之後變成一長串複雜的情境和人際關係的面向。體驗不是某種“內部”的東西，而是某種相互作用著的、內隱地包含著個體所處情境的諸多面向的東西。

存在主義把人定義為“在這個世界中”的存在。它並不把主觀的或個體的體驗定義為內在的東西，而是定義為“在這個世界中”的東西。它將個體人類定義為一個此在（**Dasein**）。這意味著他是具體地具有感知力的。存在總是你的、我的、他的。它是我們感覺到的和我們所是的具體而持續進行著的生命過程（**concrete ongoing living**）。它內隱地包含著我們是如何活著的，以及我們是如何適應著我們的處境的。

其他人或許是這個世界和我們所生活的處境中最重要面向。人類總是一種“與某共在（**being-with**）”[8]（孤獨也不例外；事實上，我們之所以會感到孤獨，正是因為與某共在是人類最基本的一個面向。）

與某共在和在某（處境、世界）之中，這些不僅僅是人類的“特征”。它們即人本身，它們就是 **human "being"**（漢譯者注：此即英文的“人類”一詞，其中“**being**”又有“存在”之意）。正如沙利文將理論視角從個體化的實體轉變為“動力（**dynamisms**）”（人與人之間持續進行著的交互）一樣，存在主義也將人性本質首要描繪為一種持續進行著的在某之中的生活和與某共同的生活。我們的感受和行為不是來自於內在的自給自足的機制（**self-contained machinery**），而是來自於朝向某人和某事的我們的所感和所為，來自於引發某些處境並且改造它們，來自於去實現我們所預期的可能

性以及去避免我們所害怕的可能性。如果你企圖從人類身上剝離掉這個“投射於（projected）”世界的面向（投之以恐懼、關心、擔憂、計劃、安排、高興或回避），那麼什麼都不會留下了，因為所有的感覺、思想和行為都是在這個世界中存在的。過去只不過是一系列感覺和行為交織而成的組織（texture），這些感覺和行為曾經是我們對所處處境的恐懼、關心、擔憂，是對我們生活其間的情況的改變、回避和接納。的確，所有這些事情都已經過去並且停當了（settled），我們可以把它們當作事實一樣回憶起來，但是它們仍然是一種特殊類型的存在，而不像桌子上的東西那樣，它們永遠不僅僅是它們本身，而總是其他的某些東西，是對某事物的擔憂、渴求、關心，或者是因某事物而做的某事。

存在主義的一個謬誤版本（一個錯誤理解）使它變成了存在主義所反對的那種主觀主義（subjectivism）。另一個謬誤版本（錯誤理解）使它變成了對於當下（present）的一種強調，仿佛存在某種不包含創造未來和關心未來的當下。實際上，存在主義認為，並不是過去造就了我們當下所是的樣子，不過這是因為適用於人類的那種“所是（are）”從根本上來說正是我們在這個世界中的存在方式，即一種總是可能要做某事或要受某事之影響的存在方式。人類從來不只“是”在這裏、在這個房間裏；他們“是”正在寫一篇關於某某的文章，或者因為某某他們“是”正在寫一篇文章，或者為了某某，他們“是”正在寫一篇文章；他們去獲得某些東西是為了用來去做某些事情，他們在等待某人，或者在躲避某人，或者在擺脫某人，或者在孤苦地渴望某人。當然，人類有其事實性的方面（facticity，事實性）。某個人在某個房間裏，那麼他就在那兒；如果沒有乘坐什麼交通工具的話，他不能就一下子到了英國。作為一個事實性的“東西”，他可以被射擊、被擊打或者被運送。但是作為一個人類，

他是在思考某某、感受到某某的影響、對某某感到憤怒或高興、渴求某某、與某某親近、關心某某、與某某一起而感到快樂。

因此，並非我只知道我自己（作為一個內在實體），然後只能通過我的這個相比擬的內在實體來了解到你。相反，並沒有什麼內在的實體性的自我，有的只是一個在這個世界中持續進行著的自我。我可以直接地了解到你是如何影響我的，因為我存在的方式就是一種在這個世界中被影響著（的那種存在），一種在某之中的存在，一種與某共同的存在。首先是關係、是我的持續進行著的在某之中和與某共同的存在，然後從這些當中我才了解到了我自己。

存在主義認為，當你與我溝通時，你並不是在重新排布我內在的某些舊的實體；你以一種我從未生活過的方式影響著我。你在我心中激起的並不是某些像大理石、岩石、圖像或路徑那樣坐等在我心中的實體。我並非首先具有某種給定的機械般的性質，然後才受到所發生事情的影響。我一直以來都只是一個被發生著的事情所影響著的存在。並不是說你做出了行動，然後我察覺到你的行動，再然後我根據我自己的體質特點對你的行動作出反應。相反，只要你一行動，我就已經是一個被你影響著的存在了。關於個人如何擁有不同的認知和反應、他們如何停留在某些限制和重複性結構之中、他們如何回避自己持續進行著的人性中的某些面向（事實上，海德格爾將這種回避視作人類最常見的模式），這些問題還有許多地方值得繼續討論；但是正如孤獨只可能發生在一種“與某共在”的存在之中，同樣地，回避和不真實也只可能發生在一種在某之中的存在。

個體並不是一個裝滿了實體的盒子，然後治療師試圖將新的實體（信息、事例、領悟、價值觀）放入其中。我們沒有辦法把這樣的實體放入到某人內部。人格的改變就是某個原來無法學習、無法接受、無法準確理解的人變成了一個可以做到這些的人。因此，即便信息、事例、領悟和價值觀確實被從治療師那

裏“溝通”到了病人身上，依舊須要回答這個關於改變的問題：在心理治療中究竟發生了什麼，使病人“變得意識到了”，使他開始能夠從他的生活中“學習”、“接受”和“吸收”，而先前他是無法意識到的或者無法學習的；究竟發生了什麼，從而改變了他的自我挫敗的模式？

如果人類的本質被理解為是一種與某共存和在某之中的存在，那麼就很容易解釋當環境改變時人也會改變，當和不同的人在一起時，個體也會變得不同。如果此處存有難題的話，那難題就是我們是如何避免以新的方式去活著的，我們是如何重複一些模式而不受此時此地的情境或人的影響的。（由於這個原因，存在主義者非常詳細地討論了這種回避性的“自欺”或者“非本真的”的存在模式。）

這並不是說沒有分離的、個體的、以自我為基礎的人格，而只是說人格並不是一個物件（thing）。作為自我，我們有自己的獨立自我存在——但只有當我們能夠通過我們的行動、思想、姿態和活動（所有這些是在處境之上或之中發生，或者向著處境發生）來承揚（carry forward）這個自我的時候，才是如此。當我們思考或者說出我們的感覺或者我們是怎樣的時候，我們並不是把躺在自我底下的內容給挖掘出來；而是，只有當我們在行動中、在過程中、在象征中、在感覺中完成它的時候，我們才會有持續進行著的“是這個”或“是那個”。在多大程度上，我們能夠如此承揚我們自己的過程，那麼就在多大程度上，我們是分離的和獨立的自我。相反，在某些面向上，他人可以以我們獨自無法做到的方式去承揚我們自己的體驗過程，那麼在這些面向上，我們並不是分離的個體。

但是，我們不能由此得出這樣的結論：一個最理想的人能夠在其體驗的每一個面向上去承揚他的體驗過程，包括那些也可以由關係中的他人來承揚的面向！每一個與我有聯接的新個體都可能將我的體驗以某種方式承揚，在那時這

種方式看起來或許是非常有價值的，而且對於（那時）“感受上的我是什麼”來說或許是非常關鍵的。並沒有一個固定的、有限的、可述盡的“我是什麼或者我在所有面向上可以是什麼”的清單！重申一遍，人類並不是一堆固定的物件！他們並沒有一份可述盡的內容目錄。不過，一個理想的人確實能夠足夠好地承揚他自身的體驗過程（用行動和思想對自己做出回應），從而形成一個廣泛的持續進行著的體驗過程，即使是獨坐空房或者孤身在從林中生活數年時間。

認為人類是實體或實體的容器的觀點來自於物理學，來自於伽利略的科學，來自於這個荒謬（但也卓有成效）的假設，即除了依照數學而表現的質量和能量外，沒有什麼是真實的。但是，我們真的應該接受這種本質上認為人不是現實的一部分的建構方式嗎？難道我們不是徹徹底底地存在於這裏，難道我們不是現實的一部分嗎？對於某些科學來說，假設人類不存在，這可能會是富有成效的，但是這對於人類科學來說並不是一個富有成效的假設。然而，這種假設卻隱含在一種仍然被用於研究人類行為的構念之中。

哲學常常聽起來非常地枯燥和抽象，因為它是一門討論構念類型（types of constructs）的學科。沒有人聲稱人是不存在的。但是，許多人仍然會堅持一種構念，而只有當生活在物理現實中並對物理現實加以研究的人首先被從物理現實中抽離出去的時候，這個構念才是適合於這個物理現實的。存在主義提出了以人的存在方式為基礎的構念類型的可能性，而不是基於脫離於人的生命的存在物。

因此，人類不應被認為是一個容器，裏面有著類似於物品的實體（就像是一個盒子，裏面裝滿了個體化力量、能量、內容、經歷、驅力或動機、願望或需求、原型或重複沖動、本能或神經模式、焦慮束縛或壓抑、力量驅力或沖突平衡、思維定律或放電突觸、表征、意象、感知或感官痕跡）。這並不是說，

其中的某個構念系統不會產生富有成效的假設或帶來行為預測。但是一門更加富有成效的人類科學必須採用比“容器中的物品”更加適用於人類的構念類型。

存在主義哲學家為我們提供了可選擇的新的類型的構念。例如，薩特（Sartre）[9]指出，“口渴”並不是內在的一件東西。正是我“用杯子喝口水”在“縈繞著”我現在的樣子（它不是真實的，也不是虛幻的）……一種“我感覺到並稱之為口渴”的可能性。另一個例子：“信念”不是一個實體，不是一個內容。它就是一個“相信”的過程，一個進行著的過程。將過程剝離然後只剩下類似實體那樣的內容存在，這是永遠無法辦到的。過程總是“超越”了似乎是實體、信念、情感和思想的任何東西。內容是由過程“造就”的，並由過程來維系。

我們在內心深處“拷問”自己，去發現我們的感受、願望和個人本性。我們拷問的這個“自我”並不是一個內在的“居住者（inhabitant）”。一方面，它是“在場的”（我們的直接感受式的身體具體性）；另一方面，它又是“不在場的”（我們必須要捫心自問、要挖掘、要把問題投向“深處的那個地方”），薩特稱之為“不在場-在場（absent-present）”，並特意把它描述成一個過程，而不是兩個獨立存在的物件（比如弗洛伊德式的“深處的那個地方”和弗洛伊德式的自我）。並沒有什麼意識的內容或者“意識的定律”（有的只是對定律和內容的意識）。作為具體而進行著的這個過程，總是更為根本的。符合這種現象的構念類型在英語中總是需要連字符，因為它可以把先前被分割成兩個物件樣實體的東西結合起來（combine），也因為它呈現出的這種結合並非是把兩個物件綁起來，而是把它們作為一個進行著的過程來看待。

當我們概念化或者表達我們是怎麼樣的、我們的感覺是什麼、我們的感覺又在意味著什麼的時候，我們並不是把下面的物件給挖了上來，而且它們在下面時候的模樣和現在我們表達它們時候的模樣還是完全相同的。實則，“挖掘”、

“表達”，這些都是持續進行著的生命過程。它們是在創造含義，而不是簡單地把已經存在的含義給找出來。這一點或許可以用“事實性-超越性（facticity-surpassing）”這一連字符組合來表達。總會有某個特定的處境（situation），在事實層面我發現自己置身其中；但是，去思考、去感受、去解讀、去反應、去闡述、去感知，總會有某個過程，這個過程改變了這個處境對我來說是怎樣的。處境並非獨立於我存在。處境不是純粹的物理屬性，而是人的關係性因素，我能做什麼、不能做什麼、需要什麼、期望什麼、實現什麼、使用什麼、避免什麼，等等。作為“處境”的事實的所有“屬性（attributes）”都是關於某人的生活、所做所為、在使用什麼、在回避什麼、在改變什麼或者沒能改變什麼。但這意味著在我們身上，或者在我們周圍，並沒有已經給定的完結了的事實。相反，說出我的感覺，這是一個活生生的過程，它“超越”了我開始說話時所給定的那個東西。而且，告訴你我的感受與告訴我自己或另外某個人我的感受相比，當然是一種不同的在世存在。

存在主義是現象學的；這意味著它旨在直接闡釋我們具體地是什麼（what we concretely are）、活著的是什麼以及體驗的是什麼。人們常常創造出非常深奧的構念，這些構念使得存在主義看起來像任何其他抽象的概念性假設系統。存在主義者努力強調，他們無意把他們的圖式（schemes）強加或假定到體驗本身之中。我們所說的一切，無論是在理論上的還是在個人自我表達上的，都是對秩序、意義、模式和處境的一種“提升（lifting out）”、一種“創造（making be）”，是在具體地生活、行動、說話和思考過程中的“超越（surpassing）”。

因此，他們使用諸如“前本體論的（preontological）”（也就是說在本體論或者哲學被構想之前）、“前反思性的（prereflective）”（在個體對被反思物進行反思並對它的內容進行型塑（fashions）之前）、“前對象性的

（preobjective）”（在給定的對象被精確化分離並被型塑為對象之前）等詞匯來傳達那種感知性生命（sentient living）的具體式流動（concrete flow）。所有的哲學主張都是“基於”具體的持續進行著的生命和感覺過程的一種闡釋（explicating）、一種精確化（precisioning）。

然而，這種對具體體驗的看似複雜的描述方式可能會產生誤導。存在主義的許多讀者沒有意識到這些技術性短語所試圖描述的那種對他們自身的“直覺感受（gut sentience）”的簡單、顯然而具體的指向。於是，存在主義看起來似乎就只是含混不清的、“模稜兩可的”，而人們被要求將那種短暫的存在美化為只有一系列否定性短語才能描繪的東西（就像上帝的否定性屬性）：它不可簡化而被分析；它不可簡化為語言；它不可被呈現為合法的；它不可預測；它永遠是新的、獨特的、出乎意料的、不可簡化的，因此是無法被清晰地思考的。這是一個錯誤。這些短語力圖指向的是那種直接體驗到的、感受到的感知，其實你一直都是這樣的感知，你的生活就依托於它；基於它而又通過你的眼睛，你在看著這個世界。沒有什麼比你具體的（concrete）、可感知的（sentient）“在這裏”更為普通、更為被你所了解的了——即它的“前本體論的”、“前定義性的（predefined）”具體性（concreteness）。只有從這種具體性中，你才能真正地表達自己，或者才能真正地制造特別的內容和模式、情感和闡釋鏈條、體驗性的步子和反應；這些都是你在以現象學的方式進行闡釋時所發現的（並且這些總是關於世界、他人、處境、你所想要的、你所恐懼的、你可以做的、你希望避免的、以及你所受之影響的）。因此，存在主義的關鍵之處就在於這樣一個公式：人之存在是沒有已定義的本質的（漢譯者著：即存在先於本質）。人類的所是就是他們的存在（這些古老的哲學詞匯即意指你所是的那種活生生的感受式感知）。

不過，存在主義的關鍵之處不僅在於指出具體的感受式體驗是根本的，而且在於將所有的概念和思想直接地與之相互作用。現象學的論斷是“基於（based on）”直接的、具體的、存在的生命。“基於”是什麼意思呢？我們把病人的生命-和-構想（living-and-formulating）之間的交互作用（interplay）稱之為真正的心理治療，這種特殊的交互作用到底是什麼呢？這和我們所說的理智化（僅僅兜售一些冗繁的說法或概念）有什麼不同呢？不同之處在於“直接感受到的感知”與“語言或概念”之間的一種特殊關係。

“在世存在”是具體的。它並不是某種籠統的東西；它總是你的存在、或者我的存在、或者他的存在。海德格爾（Heidegger）說“這是我之此處（It is my here）”。他解釋道：這並不是這種或那種情感，而是情感的可能性或感覺的素質。感覺是我們在這個世界中被影響的方式，更確切地說，是被影響的那種可能性。我們所是的就是感覺——一種“對被影響的開放性”（海德格爾）。類似地，薩特指出我們的感覺是“可能性們（漢譯者注：possibilities，即possibility一詞的複數形式）”，是在世界上的可能的行動。我們捫心自問，在那下面的（down under there）是什麼樣的自己（“不在場-在場”），但這些可能性們實際上是身體的東西（stuff of the body）。在我們型塑這些可能性們並用語言表達它們之前，我們就已經感受到了我們的這些可能性們。

## 體驗式心理治療

在上一部分，我介紹了被稱之為存在主義的哲學對心理治療的貢獻。但是，心理治療對存在主義哲學其實也有很大的貢獻。感受式的具體性很難用哲學來描述，然而在心理治療中我們不斷地對它進行工作，我們對它是十分熟悉的。榮格、蘭克（Rank）、艾倫（Allen）、羅傑斯以及另外一些人（均直接來自

心理治療領域)的工作匯入到了哲學存在主義的浪潮之中。這兩股浪潮將帶來一種新的哲學和一種新的心理治療。

在心理治療中，我們對具體地感受到的東西是如此地熟悉，以至於我們把治療就定義為那個樣子。如果一個人只是在講話、在解釋，而沒有直接參與到他那持續進行著的體驗之中，我們稱之為“合理化”或“理智化”或“外化”（而非治療）。只有當他鮮活地去表述他那持續進行著的感覺，或者以其他方式去象征化它們，從它們中對我們做出反應，並讓他的感覺過程循著與我們的關係而演變和運動，那麼我們才稱之為真正的心理治療。作為實操心理治療師，我們並非僅僅是在理智化，我們希望我們的來訪者能夠比那做得更多。那麼，作為理論家，為什麼我們應該停留在一個僅僅是理智化的平面上呢？如果我們把“存在”等同於“體驗”，存在主義就能夠成功。對來訪者來說，持續進行著的感知是他在治療中所說所做的基礎，也是我們試圖以交互的方式去回應的東西，那是我們試圖最大化、釋放、允許其更充分地持續進行的東西。[10]

那些和孩子們一起工作的人（以及那些和成年精神分裂症患者一起工作的人）一直在強調體驗，他們總是把語言、手勢、遊戲活動和所有象征性活動，看作是從具體地持續進行著的感知體驗中生發出來的。並不是所講的內容或者所畫的畫有效地改變了人格，而是對某人如此說話和如此畫畫的活生生的體驗過程帶來了這樣的改變。

當一個人第一次準確地表達他感覺如何時，在那一瞬間，且正是在他這樣做的時候，他就不再是那樣的感覺了。他深深感受到的的那種準確性，即那些感覺起來準確無誤的語詞所帶來的身體上的釋放感，就是改變或問題終將解決的感受，就是向前邁進一步的體驗。

從這種被承揚了的（carried-forward）體驗看去，從這個新的步子看去，現在一切看起來都有些不同了。解決辦法可能還看不到。更早之前所說的語詞（或許也曾帶有深刻的準確感）現在則可能是錯誤的或者無關緊要的。整個場景或許已經改變了。議題和問題可能也是不同的了，它們可能比你先前以為的還要糟糕，但是體驗過程得以被承揚，這感覺起來總是好的、令人愈發有活力的。

訴說感覺是怎樣的，這不僅僅是在表征，而是在創造、在移動、在承揚；它是一個生命的過程。

毫無疑問，用非語言符號來象征化，也可以帶來類似的過程。兒童治療師總是領先於其他人（例如艾倫或羅傑斯）指出心理治療是一個體驗性的過程。

不僅僅是玩玩具和戲劇化的情景可以象征化體驗並將其承揚；另一個人的反應也可以被視為象征化並承揚了病人的體驗。我們在這裏使用“象征化（symbolizing）”這個詞是以一種奇特但真實的方式使用的。象征化在這裏並不意味著用象征符號來表示。象征化意味著某些外部事件（言語、行為以及其他）是如此地契合於個體的內隱式前概念性感覺（implicit preconceptual feelings），以至於過程得以被承揚。[11]

我更願意把這種視角下的心理治療稱為“體驗式的（experiential）”，因為存在主義者所說的“具體的存在（concrete existence）”實際上就是體驗。

我已經描述了存在主義對當前心理治療的發展所做出的三個密切相關的貢獻：（1）關係式的在世存在以及與某存在，人類的這兩個基本特征是研究人類行為時的首要建構思路；（2）個人具體的有感知的生命過程，不能還原為實體、圖像、（被認為是內在的）內容，它是一個感覺的過程；（3）一種

思考模型，在這個模型中，概念和詞語是直接地“基於”感受式體驗的，它們被精確化或者被提升出來、被創造性地型塑出來，它們不僅僅是以概念的形式來表示，而是直接地被感覺為被以這種方式思考和分化的結果。

為了討論這三點，我不得不添加了大量的以治療為導向的體驗理論。接下來讓我分別討論這些理論，從而使我自己的進一步闡述變得更加明晰：

正如我前面提到的，在美國，存在主義進入到治療領域中的時間是比較晚的。奧托·蘭克(Otto Rank)、J·塔弗特(J. Taft)、弗雷德裏克·艾倫(Frederick Allen)、喬治·H·米德(George H. Mead)、哈裏·斯塔克·沙利文(Harry Stack Sullivan)、弗瑞達·弗羅姆-瑞茨曼(Frieda Fromm-Reichmann)、卡爾·榮格(Carl G. Jung)、卡爾·惠特克(Carl A. Whitaker)、約翰·沃肯廷(John Warkentin)和托馬斯·P·馬隆(Thomas P. Malone)（他們首創了“體驗式心理治療”這個術語）、保羅·費德倫(Paul Federn)、亞伯拉罕·H·馬斯洛(Abraham H. Maslow)、卡爾·R·羅傑斯(Carl R. Rogers)以及其他許多人的貢獻已經在體驗式方向上創造了一個重要的運動。

現在我將引用一些資料來說明先行於我們所探討之觀點的那些更早期的趨勢。首先，榮格寫道：

根據這一定義，自性.....超越了想象的力量，即通過想象可以形成一幅清晰的自我圖像.....所以，舉例來說，儘管我們可以毫不費力地把自己視作一副“人格面具”，但是“自性”仍然是一種上位體量(superordinate quantity)。[自性是].....一種介於意識和無意識之間的真切的、活生生的東西.....我用了“感知(sensing)”這個詞，這是為了表明自我和自性之間關係的那種統覺性(apperceptive)特征。[12]

因此榮格指出了體驗的性質既是具體感知性的、感受性的，也是非內容性的，即內容（自我、人格面具）只是具體地“感知到的（sensed）”過程的某些面向。類似地，蘭克講道：

只要一個人讓感覺經驗成為這樣的：整個的個體性（individuality）在其中被顯露出來，成為解釋和理解的唯一對象，那麼他就能夠十分可靠地找到自己，而且在我看來，這也能夠確保實現治療的唯一價值，即使得病人在一種直接的體驗中理解到他自己，而正如我在治療過程中為之努力的那樣，這也就使得生命和理解合二為一。[13]

直到最近幾年，這些觀點才被大多數治療師真正理解。引用其中一位在這方面起到重要推動作用的人的話，羅傑斯寫道：

當個體感知並且接受.....他的更多的有機體的體驗時，他發現自己正在用一個持續的有機體的價值評價過程.....取代他現有的價值觀體系.....（此個體）用一種更為基本的標準，即他自己的感官體驗和內感體驗（sensory and visceral experiences）.....來加以審視。[14]

羅傑斯發展出一種回應“感覺”的方法（不過，這個詞還沒有出現在 1951 年版的索引中）。他所討論的“態度反映”很快就被非正式地稱為“感覺反映（reflection of feeling）”。在來訪者中心療法的說法中，“感覺”總是類似於“你反感她的批評”（見第 28 頁）這樣的意思，即來訪者在說話時他已經內在地感受到了某些東西，但在概念上他可能還不知道或者還說不出來。來訪者中心療法在每一步上有規律地、系統地踐行著蘭克在上面的句子中用更為籠統的術語所描述的東西。這有賴於治療師使用他所有的語詞來表達和指向來訪者的持續進行著的、尚未完全構想出來的體驗，即某些直接感受到的、還有待

闡釋的東西，它們總是關於處境中的生存以及對某事物的反應、感受、擔心、恐懼等等。

即使治療師對病人直接感知到的、感受到的東西一點也不清楚（而且病人亦是如此），雙方也都可以用他們的話語指向它。它是具體地被感覺到的。正如我今天所闡述的，人們的注意力和象征化可以“承揚”這個體驗的過程。[15]

語言、行為、他人的反應……這些都可以承揚體驗過程，而這正是人之所以為人的地方：一個有感知力的、互動的有機體。就像我們吸收的氧氣和食物，就像我們排放的二氧化碳和排泄物，生命過程固有地就是一種交互作用。當動物停止吸氣和呼氣，停止推擠地面並將糞便埋在裏面，停止攝取食物和循環血液（其內部成分正包括著外部的氧氣和食物顆粒）時，它的身體結構也就會死亡和分解。這個活生生的身體的感知性（*sentience*）就是其複雜的持續進行性（*complex ongoing*）（並不是像一個在容器裏的東西那樣“待在”環境中，而是像“水並非在河裏，它就是河本身”，身體的感知性是“作為”持續進行著的過程）。我們的體驗不是在我們“身上”。我們就是我們的感受式體驗。我們以身體形式感覺到的任何東西都是高度有組織的。將言語投向它、指向它或者對它做出行動，這些都可以進一步“承揚它”、“超越它”，所以言語並不是在翻譯它，而是“根植於”它，是在與它的關係中，是它的闡開，是與它的直接交互。

並非所有的言語和回應都有這種“承揚”的效果。只有極少數的言語和回應具有這種效果；當然，其他所有的言語和回應都在影響著我們，但不是以一種使持續進行著的體驗更全面、更廣泛地向前發展的方式影響著我們。當這種承揚的情形發生時，即使我們還處在被這個運動所改變的過程中（正在被承揚），我們也會有一種釋放感和解脫感，一種強有力的身體感受式效應，它使得我們確信所說的話的準確性，或者所做的事的正確性。

這本書中有許多這樣的“恰到好處的話語”的例子，其中一個來自菲利普和布勒（Buhler）醫生之間的對話。菲利普一直在描述他父母試圖強迫他進入一種依賴關係，並試圖以各種方式讓他感到內疚。為了獲得一種澄清的感覺，他表達了這樣一種態度：“我想這又回到了我不信任我父母這個事實上。”布勒回應說：“他們讓你覺得總得有附加條件。”菲利普補充道：“這說得很好……”由此布勒使菲利普能夠在意識上又朝前邁進了一步。

文字或象征“是契合的”或者“感覺是正確的”，意思是所說的、所象征化的或所做的已經內隱於（implicit）先前的體驗之中。不過“內隱”的意思並不是（這個內隱之物）“與其外顯之物有著相同的形式，只是隱藏了起來”。內隱實則意味著尚未形成（formed）、尚未充分持續進行（ongoing fully），並且因此可以以許多不同的方式來形成（儘管相比於所有可能的但不契合的且會使得有關面向繼續保持內隱狀態和無活力狀態的言語、行為和反應，那些可形成的方式仍然是較少的）。

當有一個體驗性步子（experiential step）發生時（當一些言語、手勢、符號、反應、行動或事件在某些方面承揚了體驗時），那麼就會有一個感受式改變（felt change），一個轉變（shift）。個體至少會感覺到一種輕微的釋放感，感受式指向對象中會有一種“放鬆（give）”的感覺，然後新的面向會出現並且可以繼續被指向。正確的解釋如果不能承揚體驗，那麼與即便是微小的所指對象的運動（referent movement）（這個運動讓我們感受一種“放鬆”的感覺，在此之後會出現我們的感覺與處境當中新的面向和已被改變的面向）相比，這樣的解釋也是毫無價值的。

一個感覺上準確的陳述或象征（即使它沒有什麼概念上的意義，或者看起來是太過顯而易見的，比如“我不知道該做什麼，這就是我現在的感覺”）可以產生這種所指對象的運動。由於所指對象的運動，便會發生內容變異

(content mutation)，這是治療過程中內容轉變的特征性方式。很多時候，即使是一個輕微的感受式所指對象的運動，也會把整個過程帶向一個完全出乎預料的方向，所有的討論參量(parameters of the discussion)都會發生變化，來訪者先前似乎要達成的決定現在變得無關緊要或者變得面目全非，整個場景都會發生變化。

體驗絕非由純粹的情緒(具體到某一事物當中的情感性)所組成，比如喜悅、恐懼、憤怒等。體驗總是可以在內部被加以分化、被加以闡釋。

我們不應該把情緒的強度和體驗混為一談。焦慮可以使人焦灼不堪，羞恥或內疚可以使人變得奇怪和極度痛苦。精神分裂症患者的自我過程基本上已經停滯下來，他們會感到強烈而奇怪的不適感。他們的心中會出現原始結構化的聲音和圖像。在夢中(交互式體驗過程也被睡眠阻斷了)，也會出現同樣類型的靜態意象。當感受式的、持續進行著的“在世界中生活”的過程被收窄、被抑制時(睡眠、催眠、各類毒品、刺激剝奪、隔絕)，這些奇怪的現象就會出現：感覺和知覺的形態變得奇怪而可怕，具有精神病性和原始的色彩，只留下身體自身的生命過程而缺失了在人類世界中的充分交互作用。

當可分化的感受式體驗的統覺流(apperceptive flow)被收窄時，那麼語言和事件就不會被一個持續進行著的感覺過程所解析。反應和解析不再是這種感受性感知的修正(如我們已經習慣的那樣)。那裏黑暗潮濕，泥濘死寂，沉悶痛苦。依托於有限的持續進行著的感知流(sentient flow)，個人仍然會被動地看到猖獗的魅影。但這些都是奇異的幼稚的意象。這樣的意象非常類似於小孩子獨自在黑夜裏呆很長時間會有的那種意象。他的交互過程停止了，他以“在世界中的人”的方式來回應其自身的能力還不足以將他自身的體驗承揚，出現的是極具精神病性的意象。以成人的方式回應這個人(或者“精神病性的內容”)，但又要類似於回應一個嚇壞了的孩子的的方式，那麼一種持續進行著

的人性的過程就會取代精神病性的材料。所謂“材料”不是個體內部的什麼“內容”，而是一種方式，一種模式，一種幾乎沒有什麼持續進行著的與某交互作用的模式。

出於同樣的原因，我們不應該因為我們害怕那些“具有潛在精神病性”的人的精神病會“噴發出來”（就像“人的內容”理論所暗示的那樣），而去拒絕他們。是否會發生精神病取決於是否可以幫助他承揚其體驗。

對初露苗頭的精神病性材料的恐懼是源自許多治療師使用的方法是要去“挖掘”心理實體，並且在沒有對個體、對其感覺過程、對其與治療師的個人關係做出回應的情況下試圖對這些實體進行象征化。許多病人正是因為這種治療而變成了具有精神病性的色彩。他們覺得他們的連接嘗試被阻擋了、被挫敗了，他們那持續進行著的體驗在自身內部被進一步削弱。

我們永遠不應該因為害怕某個人無法承受他所內隱地感受到的東西而去回避這些東西。他已經在承受這些了！問題是：“你會讓他和你一起去經歷它們，還是讓他獨自去經歷它們（這是兩種完全不同的體驗過程）？”不過，只有在我們以個人的方式作出回應、我們具體而精確地指向他所感覺到的東西、並且（在我們的幫助下）我們一直跟隨著他闡釋這個東西的步子的條件下，這個原則才是適用的。

但是，我們做出的回應，不僅僅是針對他的所說所做，而且還應當有那種首先可以塑造人格的回應，那種拉起一個跌倒孩子的回應，那種輕輕地拍拍肩膀的回應，那種表達我們對他的某些感情的回應，那種與另一個人相伴的自發性回應。心理治療很多時候只是從概念上澄清了那些顯而易見的不足以及尚未發展起來的機能。相比之下，對他人的感受給予回應會幫助對方承揚其體驗，

因為體驗（感受）就是一種交互式的在某之中和與某共同的持續進行（ongoing）。

類似地，有時我們會表達我們自己對他的感覺（內容似乎有所不同——那似乎是關於我們自己的），而承揚的效應也會發生。表達我們的感覺並不僅僅是在告訴他我們內在的什麼實體。表達我們對他的感覺是一個交互的過程，並且構成了我們身上發生的事情，也構成了他身上發生的事情。

治療師的表達和承揚關乎到個體的持續進行著的過程。這是對他生命過程的一種承揚和重建（reconstituting），而如果沒有這樣一個真誠的他人真誠地以其自身的全方位感受對這個病人的全方位感受作出回應，那麼這個承揚和重建的過程是不可能完成的。我們和孩子們在一起的時候，我們最清楚這是一個人格發展的過程。和孩子們相處時，我們並不期望所有的東西都已經“在那裏”了。不過，這樣的關係要求治療師在表達其感受時，應當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達為是屬於孩子的感受。為了保護他人的自由，我們並非一定要癱瘓自己。這只會給他一種無用的空洞狀態，而不是一個他可以自由存在於其中的完整關係。我們需要表達我們的情感反應，然後仍然讓他是自由的——因為一個清晰明了的事實：這些反應是我們自己的。這些反應並不擠占他的反應的空間。我們一次又一次地指向他、詢問和了解他的體驗、為他的體驗騰出空間並且指向這些體驗——甚至在他完全保持沉默，既不表達自己的任何感受生活，對此也根本毫無頭緒的時候，亦是如此。

今天，治療的主要參量（parameters）是病人的體驗過程，以及我們對他的體驗過程的承揚（經由直接地以作為人的方式與病人進行互動來實現）。（如果可能的話，可以大聲說出來）我們力圖幫助來訪者怎樣對待他的持續進行著的體驗，我們就應該以同樣的方式來對待我們自身的持續進行著的體驗：我們必須分化它，我們必須闡釋它。我們不能一股腦就說：“你讓我感到無聊”，

或者“你為什麼從來不說重要的事情？”我們必須花點時間，在一連串的內容變異和闡釋中，將我們自身的體驗承揚。比如，“我感到無聊……這對他沒有幫助……我希望我能幫上忙……我想聽一些更個人化的事情……我真的很歡迎他……我對他的歡迎比他允許我使用的歡迎更多……不過我並不想推開他確實已經表達的東西……”由此所產生的治療師的表達將會帶來一種個人化的互動，即使來訪者沒有說話、沒有回應。治療師會像這樣說：“你知道嗎，過去的幾分鐘我一直在想，我希望能從你那裏聽到更多，更多你內心的真實感受。我知道你可能不想說，但是任何時候你能夠說或者想要說的話，我都歡迎。”或者，對於沉默的、不情願的精神分裂症患者，治療師可以說：“我不知道剛才工作人員如此粗暴地把你推進這裏來你有什麼樣的感受，但我為此感到難過。我很不願意看到你被推來推去。”或者可以說：“我知道等以後你出院了，我們可以在城裏見面的時候，我會感覺好很多，但我想這對你來說不是件簡單的事情。你還沒有提到你對這些事的感受。”或者可以說：“我很高興看到他們把你的鞋還給了你。我很不願意看到你穿著他們讓你穿的那些破爛衣服。你也感到開心嗎？”

如果有一條規則可以囊括我們仍在構念的這些東西，那麼它可能是：讓我們把個體視為尚未完全成形的感知性的體驗，並且去關注它、回應它、指向它，並為它騰出空間，即使是在它沉默和沒有形狀的時候。然後，讓我們以直接的和坦然真實的方式，依著我們自身的人性做出回應，而後迅速地再次騰出空間去關注我們由此在他身上創造出來的新的運動著的體驗。因為在這個新持續進行著的、進一步的過程中，沒有人能夠預測接下來會發生什麼，以及接下來他可以去指向什麼。

對於成人治療來說，這聽起來是多麼的激進，而對於兒童治療來說，這聽起來是多麼的顯而易見！這就是這本書中的每一個章節所體現的。那些和孩子

一起工作的人本能地知道要用真實的自我對孩子作出回應，知道要去拉他們一把而並非只是對著他們講話，知道以積極的視角來看待那些似乎是消極的東西（我們擁抱那些哭泣的孩子或者那些用拳頭捶打我們的孩子）。如果孩子缺少語言，我們就對體驗作出回應；我們作出回應以期可以帶來積極的互動，而並非僅僅只是解釋缺乏些什麼。

總之：心理治療必須是“體驗式的”，體驗在內在總是可以加以分化的（不僅僅是這個或那個內容集合，而總是一個運動著的直接感受式的過程）。改變來自於直接感受式的體驗性步子。如果治療師能夠表達他自身的實際反應（表明那是他自己的），同時給予來訪者自身的體驗以空間、關注和指向，那麼這種人際關係就能夠承揚這個體驗過程。我們的言語（在理論中和在實踐中）必須指向這種感受式的、尚未得以承揚的體驗感知。在實踐中、在理論陳述中，我們的言語都必須指向我們直接感受到的東西。我們可以稱之為“體驗式理論”和“體驗式心理治療”。

## 參考文獻：

[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*