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

[第 181 頁]

# 價值觀與體驗過程

**尤金·T·簡德林 博士**

（漢譯者：曹思聰）

## 一、價值結論和價值過程

人們常常告訴我們他們的價值結論（value-conclusions）是什麼（他們的選擇、偏好和目標），但他們很少告訴我們他們是經由怎樣的體驗式過程（experiential process）從而得出這些結論的。在這篇文章中，我將嘗試闡述一種體驗式過程的某些特征；與另一些價值評價過程相比，我們通常更加尊重這種體驗式過程所帶來的結果。我將努力說明，如果我們不僅考慮到價值結論，而且考慮到價值過程所具有的特點，我們就能夠以非常不同並且更為有用的方式來看待與價值觀有關的問題。

1．例如，假設某個正在接受心理治療的年輕人決定要去申請讀醫學院，此處的價值問題實際上並不在於他或我們對“醫學院”、“聲望”或者“通過醫學來幫助他人”持有怎樣的價值觀。實則，問題在於：是怎樣的過程、怎樣的“修通”導致了他的這個決定？假如他只是修通了很少一部分的情感，假如他只是屈從於家人的意願而沒有處理那種怨恨，那麼無論我們多麼強烈地認同

他對醫療事業的價值結論，我們可能也會認為此部分的治療過程是失敗的。相反，如果他已經指向和參照了（referred to）許多有關其生活和家庭的個人感受，如果在許多實例中他發現這些感受變得更加分化（differentiated）並且產生了他先前並沒有分化出過的含義，如果這個過程給這個選擇帶來了一種體驗上的明晰性，那麼我們會認為這個治療是成功的，即使我們自己並不完全認同這個病人所選擇的價值結論。還有一個例子：假設某個正在接受心理治療的學生決定要退學，那麼我們自己有關高等教育的價值觀也不能決定其可能是正確的還是錯誤的。實際上，這將取決於這個決定是否直接來自於自由選擇能力的提高、來自於感受和含義的分化，或者他是不是正在逃避未經審視的困難，並且屈服於一種他尚未修通的失敗感。

這些例子試圖表明，重要的是引出價值結論的過程的方式，而並非抽象的結論本身。我們通常所說的“價值觀（values）”只是結論。在上面的例子中，我把結論設定為是不變的。我試圖說明，無論是積極的還是消極的過程方式（manner of process）都可以導致某個給定的結論。我認為，如果我們能夠考慮到這種不同的過程方式，那麼整個價值問題都將變得更加清晰。

……

菲利普斯·馬修博士於 1963 年在威斯康星精神醫學研究所舉辦的關於“心理治療中的價值觀”的研討會極具指導性含義，對此我深表感謝。

……

[第 182 頁]

過程中的差異不僅只存在於個人內心：在個體的說話方式中，我們也可以觀察到這種過程差異。此一過程方式（manners of this process）的差異可以用來預測後續行為中出現的重大可觀察的差異。例如，許多行業會根據申請者的申請決定過程來選擇錄用與否。這被稱為考量申請者的“動機”，但更確

切地說，我們指的是使他變得如此“有動機”的那個體驗過程。價值結論（他決定申請該職位）能告訴我們的還不夠多。因為，根據動機過程的不同，即申請者決定其申請的過程，我們可以預測不同的行為類型。

兩個人在語言上可以達成“相同”的價值結論，並且可能都十分堅定地持有這個價值結論，但是這個價值結論對每個人的體驗式含義（experiential meaning）可能是非常不同的。某個年輕人從學校退學，然後申請了這個工作職位；不過，他離開學校這件事仍然是一個未被解決的失敗經曆，仍然困擾著他的生活。而對另一個年輕人來說，這則是一種自由的行動，是基於他對其生命的所有權所做出的行動，這是他第一次從他的真正興趣出發所做出的獨立行動。

在思考與價值有關的問題時，我們不僅要看價值結論，還要看結論形成的那個體驗過程。否則，完全不同的具體情況可能就會被錯誤地歸為“相同的”價值結論。

2. 心理治療中價值問題的第二個方面是：來訪者朝向這個或那個價值結論的運動是暫時的。（當然，個體可能會依循外部紐帶而對某種價值觀做出永久承諾，不過這是一種危險）。某個學生可能決定從學校退學，而後通過這個自由的過程，他可能發現了他對生活的所有權以及他自身能夠感受到的那種對事物的興趣。由此，或許又過了一陣子之後，他決定以一種新的方式重新回到學校。這個新的決定甚至可能在他真的輟學之前就已經出現了，或者也可能要過一段時間才會出現。體驗過程常常在某一特定時刻似乎就要導致某個價值結論；不久之後，它可能又會走向某個完全不同甚至截然相反的價值結論。很多時候，隨著治療過程從一種感覺的分化轉移到另一種感覺的分化，幾分鐘內就可能發生幾次這樣的表面方向的轉變。

如果治療師只是因為目前的體驗過程似乎正朝著一個他認為難以忍受的價值結論靠近，就不願與他的來訪者一同前行的話，那麼他對治療就沒有什麼幫助了。在體驗式過程中（即對個體的感受式含義進行分化的過程），表面的價值方向經常會發生改變。實際上，我們所說的表面上的價值方向（seeming value-direction）並不是過程本身的方向。

3. 這個過程是基於當下的、即時所面對著的感受式含義（felt meaning），它顯然有其自身的方向。對於體驗過程來說，對這種感受式含義的關注和分化就是在前進。其他任何所作所為都是在倒退或者在走偏。在過程中，我們塞進去的價值結論只是似乎隱含在某個特定的時刻而已。我們僅僅依據這[第 183 頁]一點感受式含義就塞進去了一整條直線。我們擔心，如果一個學生對那種強烈的無能感、失敗感、怨恨、懶散以及被迫學習的感覺進行分化並加以面對，那麼他就會真的退學。我們擔心，如果一個男人越來越明白他想要離婚的這個願望的含義，那麼他就會真的這樣做。我們擔心，如果我們讓一個來訪者去面對並分化他那種想要死掉、想要放棄、想要逃避所有事情的願望，那麼他就會真的自殺。

我並不是說我們不應該害怕，或者我們可以做到不害怕。我所斷言的是，如果某個特定的感受式含義自動排在了“下一個位置”等待著被分化，那麼對於當前的體驗過程而言，這個感受式含義的分化就是“前進的”。不過，這個感受式含義並不能告訴我們當事個體最終會達成什麼樣的價值結論。當某個特定的感受式含義被分化並被徹底感覺時，過程將向前繼續。病人在其內在將面對另一個不同的感受式含義。那個感受式含義就會成為“下一個”。對於體驗過程而言，分化那個感受式含義就是前進性的。接下來的那個感受式含義會隱含怎樣的價值方向則是不可預見的。它可能看起來會在先前同樣的方向上，或者在相反的方向上，或者它可能把場景轉移到某個完全不同的議題上。

當我們乘車在一條朝向西方的道路上行駛時，我們可能會時常朝北或朝南行駛一段距離，因為路總是有各種各樣的彎曲，它的方向不會總是在朝向西方。尤其是在山區，蜿蜒的道路似乎一會兒向前一會兒向後，但是道路很清楚地就在我們眼前。在地圖上，它可能被標記為一條向西的直線，但是在實際的大地上，我們必須沿著路去走，而不是因為路在前方轉了一個彎所以我們就筆直走到灌木叢裏去了。

我所討論的體驗過程的第三個特征是，它有其自身的決定因素來決定什麼對其來說是向前的（forward）。來訪者在其內心當中發現的那個正在生起的（arising）下一個直接所指對象（direct referent）就是向前的。或者，如果他還沒有遇到這樣的感受式含義，那麼他向著自己內心的掃描就是向前走出的一步。很快就會有一個感受式含義等待著被分化。來訪者可以談論其他事情，可以檢視其他事情，可以在不同的方向上跟他自己爭論，可以任意解釋或者合理化那些事情，但是什麼改變都不會發生，直到他開始直面那個“接下來的”感受式含義，這個含義在先前的所有高談闊論中都沒有發生改變。當他關照這個感受式含義的時候，它就會展開（unfolds）成許許多多不同的面向（aspects）和含義。當它“展開”時，個體可以感覺到它有一種“釋放感”，或者可以感覺到它在“改變”（以一種身體的、軀體的方式，就像饑餓或痛苦那樣的感覺）。當一個人在內心深處把握到了那個感受式含義真正是什麼時，他會有一種身體上的解脫感。有時，那個恰到好處的詞語會產生這樣的效果。另一些時候，來訪者可能會說“哦……!”他知道了（以一種感覺的方式）“它”是什麼，要過一會兒之後他才能找到那個與之契合的詞匯。

在別處（Gendlin，1964）我已經把這一過程階段稱為“直接指向（direct reference）”、“展開”和“所指對象的運動（referent movement）”。在這樣的所指對象的運動之後，內心的景象就已經發生了變化。此時就會有不

同的感受式含義等待著被分化。現在可以被塞進去的價值方向（與之前相比）可能看起來已經相當不同[第 184 頁]。對於我們這番討論來說，重點在於這個過程並不是由任何（外界）旨在得出的價值結論所決定的，而是由個體內在所指向的其自身的體驗式、感受式材料所決定的。

4. 來訪者往往確實持有某些價值結論，並且強烈地希望保持對它們的忠誠。作為價值結論，它們對體驗過程的影響是少而又少的。它們無法決定體驗過程的走向。另一方面，來訪者通常對這些價值結論有很多感受。這些具體的感受可以被加以分化，從而成為體驗過程的一部分。大多數情況下，來訪者堅持這種價值結論的原因是跟他的自我意識和他的生活方式有關的。

在一個體驗式過程中，這種價值結論可以與非常具體的體驗式含義建立聯接；相比之下，舊的價值結論現在看來則顯得過於籠統。不過，以這種改變了的、體驗性關聯著的形式，個體往往又可以保留這些價值結論。例如，一個已經發展出學習能力並且熱愛學習的來訪者，在心理治療中他可能發現這是在逃避去應對世界，但他不必因此失去學習能力，也不必因此放棄對學習的熱愛。同樣，尖酸刻薄的幽默感可能會蛻掉傷人的色彩，但卻不會失去那種犀利。某個來訪者可能在其信仰的宗教中遭遇到了某種十分矛盾的處境：一方面與權威角色之間存有問題，另一方面他又受到某種深刻的個人靈性之感的感召；（在體驗式過程中）後者得到最大化的同時，前者可以得到消解。假設某個來訪者在行為上是一個功能良好的、敢作敢為的實幹者，那麼在如下時刻他也不會失去這種能力以及與之伴隨的喜悅：在那一個小時的心理治療中，他暫時把那個活躍的成年人自我擱置起來，而去感受就像一個無助的小孩那樣的感覺，不想去應對任何事情，只想得到關懷。

請注意，上面的例子可以被認為是在寓意著（imply）價值結論和價值選擇。我之所以說“可以”，是因為正如我所闡述的，它們涉及到體驗（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）的具體面向。我認為我使用的描述性語言給出了一個切實的解釋。我們並不是要在價值結論、價值體系、價值觀念或任何其他形式的價值之間做出選擇。我們分化和象征化（symbolize ）那些浮現出來的感受式含義。我們並不是擎著價值概念（價值-結論）來選擇那些符合我們的價值觀的東西。事情的順序恰恰相反。首先，我們分化體驗的具體感受式含義（concretely felt meanings）。這些新含義的感覺決定了眾多具體的價值選擇。所以，首先我可能發現了我對自己的宗教信仰的某種感覺讓我感到困惑和不安，而且最初分化的結果原來是我對周圍的宗教人士對我所做的事情所感到的憎恨。這種感覺似乎與我所持的廣泛的價值結論是相背離的。再後來，可能會發現它還擁有更多具體的面向。例如，盡管那些人讓我感到自己毫無價值、感到內疚，但我內心有一種吶喊，我可以是好的、是有價值的。再後來，它可能會變得進一步分化。例如，可能會出現一種平靜的、深深地完整性的體會（felt sense）。

這一系列的例子是為了說明，對體驗的高度特別的面向進行具體的分化，是第一位的。我們並非要使用概念或價值結論來評判我們宗教的各種面向，稱[第 185 頁]某些面向為“威權面向”，稱另一些面向為“真正的靈性面向”。這種劃分是一種概念性劃分，而且會導致一個老問題：由什麼價值體系來決定誰是前者誰是後者？而對於那些特別的體驗式分化，我們甚至還沒有概念來指代它們。事實上，我們所主張的正是後面這種相反的情形。在心理治療過程中，來訪者首先必須對感受式含義加以分化，而後必須要創造出一些概念，並且依著個人的暫時使用來定義它們，即讓它們准確地指向剛被分化了的感受式含義的那些高度特別的、新的面向。

選擇是基於這些具體的體驗式分化而做出的。這樣的選擇有一種體驗式感受到的特異性、清晰性和確信性。這種體驗式的“確信性（sureness）”源自何處呢？它源自於對“被分化之後的特別的體驗式含義”的具體感受本身。

另一個例子，某個人感到自己渴望擺脫人為施加給他的那種期待，這種渴望自由的感覺本身是積極的。這不是一個“對自由給予更高價值評價”的問題。這個人在概念上可能會反對這種感覺。他可能會認為這違背了他自己所持有的所有積極的價值觀。但是，它就在那裏，而且它感覺起來是好的。他想擺脫人為施加給他的那種期待。

然而，他現在陷入了困境，因為他也覺得自己想要取得這樣或那樣的成功。“他為什麼會有這種感覺?”這個問題可以用各種概念性和動力性的解釋來回答，但是這些解釋對他來說毫無用處。只有當他再次聚焦於他渴望獲得成功的感受式含義時，這個問題才能得到一個有效的解答。現在他發現他很害怕，很害怕如果他沒有獲得成功，他就會在這個世界中完全迷失。事實上，他現在發現在很多方面他都很害怕，非常害怕。一想到他不會有所成就，而只是活著，他就感到害怕。“僅僅是活著”——“泯然眾人”，這似乎太糟糕了、太可怕了。這裏有他對生活的恐懼，以及他逃避生活、逃避世界的動機！他不必以此來描述那種感受。他不必給予它負面的評價。那種感覺本身就是糟透的！

體驗式價值評價的發生順序與人們通常所描述的價值評價順序是相反的。我們不會首先從某個體系中選取價值結論，然後依據這些價值結論在不同可能性之間作出選擇。首先，我們必須面對體驗到的含義（感覺式含義）並且對其加以分化。然後我們會發現，這些現在已分化了的感受式含義有一種或好或壞、或已塵埃落定或仍懸而未絕的重要感覺。如果是後者，我們通過進一步的分化來解決它們。對於任何一個有含義的問題，都需要許多的步子，許多的“直接指向”、“展開”和“所指對象的運動”的實例（instances），才能獲得解

決。塞入其中的價值方向可能會經曆多次改變。這個過程有它自己的方向，有它自己的具體的所指對象，也就是它的“接下來”；而感受式含義則有其自身某種內在的感覺，即關於解決或沖突、緊縮或釋放、怨恨或放手、新鮮的真實或沉悶而孤立的自閉、簡單直白的好或壞的感覺。

不僅在價值方面，而且在任何有關感受式含義的象征化（symbolization）方面，都存在一個兩面性問題：正確的、釋放性的[第 186 頁]過程到何時才算是完成了（complete）呢？在由准確的象征化所帶來的變化中，它可能會引出進一步的感受式含義，而這些感受式含義是尚未得到解決的（unresolved），是需要進一步象征化的。或者象征化也可能不會帶來進一步的感受式含義。某個特定的步子可能完全解決了那個問題。個體將象征化與許多外顯的關注之處和許多直接感受式的關注之處放在一起進行比照，發現問題“已經被解決了”。個體感覺到“完整了”、“清晰了”或者他在此情形下所希望使用的其他詩意的形容詞匯。然而，這個問題還有另外一面。任何新的事件或情況、新的問題或環境，都有可能要求獲得進一步的過程的步子（steps of process）。這些進一步的步子並不意味著以前的步子就是“錯誤的”，並不意味著個體就要重回原點。不斷變化的環境和新的問題可能需要進一步的步子，這可能導致口頭上相反的結論（從而使得早先口頭上的結論現在看起來似乎是“錯誤的”）。這種兩面性，即過程的某個面向可以是“完成了的”，但對於進一步的交互作用（涉及到對於解決的進一步需求）又是開放的，這正是體驗和象征（symbols）之間基本關系的一個面向（Gendlin，1962）。

價值結論並不能決定對於體驗過程的分化的方向或結果。感受式的正確也並不意味著價值正確。隨著某些分化所帶來的感受式釋放（felt relief），個體以感受的方式直接知道了“這種感覺”是什麼。分化可能帶來一種強烈的釋放感，即便現在呈現出來的處境和沖突比他先前所預想的還要糟糕、還要棘手。

雖然那個方向對他來說可能是糟糕的，但是在他分化的時候，他感到了一種毋庸置疑的解脫感。（就好像他很高興終於知道了這種感覺是什麼。不過，“知道這些”本身並不是一件令人高興的事情，因為假設他沒有經過具體的分化就被告知這些知識，他並不會有什麼高興的感覺。）他可能會說，“現在我真的不知道該如何是好，”這指的是剛剛被揭露出來的事態。“這比我想象的要糟糕得多，我現在真的不知所措了。”然而他已經邁出了去解決、去分化的步子，在身體層面他感覺是好的。

價值結論總是籠統而廣泛的。而個體對其加以分化的感受式含義的體驗性面向則是非常特別的（它們可能很難用語言來表述，但它們是“這個，這裏”——是我現在感覺到並指向著的相當具體的面向）。價值結論的問題是，“他會留在學校嗎？致力於學術是好的嗎？”感受式含義的體驗性面向則是“這種被困住的感覺”以及“那種被吸引著去做一些新鮮事的感覺”。價值結論是假設、是前提，其本身需要一個更廣泛的價值系統的支持，而這又會讓我們繼續去思考價值系統是由什麼來支撐的。感受式含義在體驗層面被分化的面向，會有一種促進生命、擴展體驗、活化人際關系的屬性體會（felt sense），或者會有一種收縮擠壓、引發恐懼和焦慮、導致孤立和削弱生命的屬性體會，所以它們根本不需要概念性價值系統的支撐。

[第 187 頁]

出於所有這些原因，即使我們不喜歡某一時刻體驗過程所蘊含的價值判斷，我們也不應該停止參與這個過程。我們更不可能通過首先選擇結論性價值觀來指導這個過程。

總之，我們：（1）區分了價值結論和可以引出價值結論的體驗式過程；（2）闡述了蘊含在某一時刻分化之中的表層價值結論是暫時的，並且可能會

隨著每一個分化的步子而改變；（3）基於具體的感受式含義的序列（sequence），體驗過程有其自身的方向；當個體去聚焦、分化和展開某個感受式含義時，就會浮現具體的感受式含義的序列；這種過程會帶來所指對象的運動或者感受式改變，由此，新的、不同的感受式含義就會浮現；（4）因此，價值結論不可能決定體驗過程。相反，新近分化了的感受式含義本身指示著進一步分化的需要，因為它們感到壓抑、矛盾、糟糕；或者，它們在表明事情已經得到解決，因為它們感到完整、健全和一種深刻的豁然之感。價值結論總是過於籠統，因此不能用來分化和梳理體驗的特別面向。相反，這些面向必須首先被具體地加以分化。

## 二、是否存在普適價值？

到目前為止，我們一直在集中描述這個體驗過程的特征。如果能夠充分地描述它，那麼它就可以被識別，而它帶來的結果就可以被加以實證研究，並與其他價值結論的獲得模型所產生的行為進行比較。許多研究（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，人們可以相當可靠地識別出這個過程的標志性言語行為，並且我們可以根據這個過程的水平高低來預測不同的行為結果。如果有可能研究這種過程的結果到底是什麼，那麼我們就不必武斷地宣稱它的“好與正確”。我們可以以實證的方式來系統闡述它的結果。我們也可以通過實證的方式來探究（我所認為的）：是否只要能夠做出選擇，那麼人們總會選擇（即參與）這個過程。

但是典型的行為結果並不是這個過程的唯一常見特征。似乎只有某些特定種類的價值結論可以從這個過程中產生！到目前為止，我們還沒有真正的研究

來證實這一斷言，但這是一個實證性的問題：有許許多多的價值結論是不是從來都不會成為這種體驗過程的結果？是否只有某些特定種類的價值結論可以從中產生？這些從體驗過程中產生的“普遍的（universal）”價值結論到底具有哪些共同特征呢？

到目前為止的主要討論中，我們僅僅斷言存在一個可識別的[第 188 頁]對個體的體驗進行分化的過程。我們沒有討論由這一過程會導致怎樣的結論。我們說得好像我們只關心這一過程是否真實，好像任何模樣的結論都可以從中得出（而且按照我們的說法，它們都必須得到“尊重”）。事實上，我們沒有提出任何其他標准，可以根據這些標准來判斷事情是對還是錯！然而，這種觀點並不意味著任何東西都可以是好的或正確的。

如果從我所描述的體驗過程中只能產生某些特定的價值結論，那麼這就意味著在人類有機體中隱含著一個價值系統。那既不會是一個應用於人的概念系統，也不會是一個基於概念性前提的系統。相反，這個“系統”是人類體驗的有機性質（organismic nature）。

體驗，正如我們內在地去感受它並且用語言去象征化它，是一種身體式的感知（bodily sentience），是身體生命的一個面向。身體生命是一個與環境交互作用的過程（interaction process）。當我們從我們以身體的方式所“感覺”到的東西中去發現“含義”時（例如，當我說我現在的這種感覺是“饑餓”時），我們是在象征化身體的生命過程以軀體性的方式所給出的含義。誠然，我們會用語言和象征來賦予含義以形狀和形式；然而，在身體之中，含義並不是作為概念性或語言性的實體被給出的。但是，我們可以感受和分化關於他人、關於我們周圍事物的體驗式含義，這是因為身體生活是一個與我們周圍的人和事物交互作用的過程。人格是一種“在世存在（being-in-the-world）”或“向某而生（living-toward）”，某即人和事物。因此，當我們把注意力集中在

我們的身體感覺上時，我們總是能找到某些含義，這並不神秘。身體性感受式體驗是具有含義（meanings）的，也就是說，我們可以把象征與它聯結起來。然而，在某個特定的時刻，大部分詞匯和短語根本不會影響到我們的感受，而那個“正確”的說法則會帶來一種明白無誤的、身體感受式的寬慰感（我們將之表達為“對，就是那樣，我就是那個意思！”）。我們的感受式含義和這些詞語之間的“聯結”告訴我們，這些詞語正在指向、作用於、承揚（carrying forward）我們的感受式含義。

因此，假設有一些可界定的、普遍的價值，當如前所述的體驗性分化過程得以發生的時候，所有人的身體、所有的個體都會得出這些價值，那麼這也就不足為奇了。這將意味著所有人的身體和個體都是以某種方式組織起來的。當然，在某些方面，我們彼此之間也有很大的不同，不過這些不同可能是某個特定的恒定組織（invariant organization）之中的一些變異。這種組織使得我們一直在討論的那種體驗過程的方式成為可能，即體驗過程可以被分化，它的感受式含義會演變和運動，因此，也許存在某些面向，在這些面向上，當通過這樣的過程得到某些價值結論時，這些可能出現的價值結論是相類似的。

大部分有關“系統”的論述都是針對概念系統的。我們不會否認人類有機體是一個“系統”。事實上，它是我們已知的最複雜和高度組織化的系統。對於這樣一個[第 189 頁]系統來說，必須獲得許許多多恒定的參數（invariant parameters）才能維持自身的存活（它確實傾向於維持自身的存活——一個傾向於瓦解或死亡的系統很快就會瓦解或死亡）。

因此，我確信，只有某些特定種類的價值結論可以作為這一體驗過程的結果出現。不過，這是一個實證性問題。這個過程會產生什麼樣的結果？不產生什麼樣的結果呢？

當然，這種分化和承揚體驗過程的方式本身就是一種“價值”，因為我贊成和支持這個過程的發生。我可以寬泛地說，個體應該如何做出反應才能讓這個過程發生，而不是讓其他的事情發生。我希望最終可以把我對這個過程的偏好建立在實證研究結果（即所得出的價值結論的種類）的基礎之上。我傾向於認為，我們中的任何人都會選擇這些結論，從而選擇這一過程。如果我們以實證的方式發現，當我們可以做出選擇的時候（即選擇這一過程的可能性已經出現的時候），我們都會選擇這個過程及其結論，那麼我們就不需要道德或價值系統對我們說“你應該選擇這個過程”。

## 三、體驗與人際互動

我們提出的這個價值理論是否意味著他人（心理治療師或者與我們親近、與我們互動的人）根本不會影響到我們呢？我們所討論的這個體驗過程是否僅僅是對已經存在的感受式含義的“分化”呢？完全不是。心理治療師或任何其他與我們關系密切的人都在極大地影響著我們的感受、我們是誰，以及在那一刻我們所發現的自己和對方一起活著的方式（Binswanger，1947；Buber，1948；Gendlin，1964；Heidegger，1960；Kirtner & Cartwright，1958；Mead，1938；Merleau-Ponty，1962；Sullivan，1953）。

當我們使用詞語（僅僅是那些在那一時刻感覺起來完全正確的詞語）來分化和象征化某種感受式含義時，一種身體上的感受式變化或者“所指對象的運動”就發生了，這表明這個人正通過准確地將其象征化來改變這個感受式含義。同樣地，當另一個人准確地回應我的感受式含義時，正是因為他這樣做了，我就感覺到一種增強了的活力和身體感受式的釋放感，當然，這就構成了一個改變。語言象征符號（language symbols）類似於人際互動中的人際回應：在這兩種模式中，感受式含義均被“象征化”並由此得以被承揚。

我們通常認為，含義必須要麼准確地被表征（represented），要麼被改變。按照邏輯來定義的含義確實是這樣的：當一個概念按照邏輯被定義之後，它必須要麼按照定義來呈現，要麼我們就改變它。但是，體驗的身體性具體感受式含義（bodily concretely felt meanings）並不是依照邏輯所定義的概念所具有的那種“含義”。感受式含義具有身體組織的那些特殊性：身體是作為交互作用被組織起來的。當它呼出二氧化碳時，它就准備好了吸入氧氣。當它饑餓時，它就准備好了攝取食物原料。當它達到一定條件時，它就准備好了與另一個機體發生性互動（sexual interaction）。對[第 190 頁]這些身體組織最為准確的回應就是氧氣、食物或另一個有性有機體。我想強調的一點是，正是這些最為“准確的回應”改變了它們所回應著的有機的、具體感受式的處境（the organismic and concretely felt condition）。

生命總是一個與環境交互作用的過程。當適當的環境客體出現時（注意，並不是所有的客體都適合於呼吸、消化或繁殖——只有某些特定的客體適合於這些身體交互作用），交互作用就會被承揚，因此暫時的處境（我們稱之為“感受式含義”）也就會被改變。

只有經由它們的感受式含義，詞語對我們來說才是有意義的。如果沒有這層感受式含義，詞語就只不過是噪音而已（就像是我們聽不懂的外語單詞）。語言只有在嬰兒期人際間富有含義的交往背景下才能習得。由此，詞匯開始具有有機體式的含義（organismic meaning），成為將有機體式的交互作用過程向前承揚的小步子。例如，在身體饑餓和食物之間，人類社會插入了許多的步子，比如回家、洗手、對某人說“我餓了”等等。因此，詞語便有能力去准確地象征化某種感受式含義，並由此將其改變（將其承揚）。

饑餓並未准確地說出我們將會吃些什麼，但它確實大致預示著消化過程的承揚。只有特定的客體才能“適合”作為有機體的食物；“吃和消化”意指的

只是特定種類的變化。此類變化就是我所說的“承揚（carrying forward）”。其實還有一千種其他可能的變化，比如服用有毒物質（漢譯者注：意指用有毒物質來消滅腹中饑餓這種不適感）或者把胃破壞掉。“承揚”顯然是一種特殊的變化，即身體生命過程進一步的持續進行（further ongoing）。某個回應之所以被稱為“准確的”，是因為它契合於（fits）身體的那種交互模式（interactive pattern），從而使進一步的交互過程得以發生。

當另一個人回應我的時候，他的話語和他對我的個人化回應都可以是“准確的”，即它們不僅正確地代表了我現在所體驗著的感受式含義，而且也因此把它承揚了下去。例如，經過一番詞匯摸索，我可能會告訴你，我害怕他人，我不信任你，我毫無價值，我已經厭惡了一直忍受我自己，我不想再應付任何事情了，我想要自殺。這些語言象征可能把我的感受式含義“移動”了一點點，並且那種“正確性（rightness）”可能給了我一種身體感受式的疏解感。最終，我可能感覺到我更能直接地面對和了解我的處境了。但是同樣的，這些正確的話語也會承揚並且改變我的感覺。

一個體驗著的有機體——一個人類的身體——是一個交互作用的系統。它的生命即是以具體的形式與氧氣、食物和其他人類的交互作用。“害怕他人”並非僅僅是一個事實、一個需要准確描述的數據。作為一種感受式含義，它是一個交互作用著的有機體的現狀。因此，當我告訴另一個人（他深刻地回應著我）這種對他人的恐懼體會時，這種含義本身的性質就會隨著我的講述而改變。因為“害怕[第 191 頁]他人”是人際互動的一種停滯變體（stopped version）（就像饑餓是消化食物的停滯變體）。因此，言語和個人化的回應不僅表達了個體的感受，而且將其感受承揚了下去。它們不僅表述了體驗的內隱含義，而且它們使進一步的體驗過程得以發生。

承揚可以通過各種語言象征和個人化回應而發生。然而，相比於所有可能的言語和回應的巨大數量，能夠帶來承揚的回應數量是相當少的，其餘的言語和回應都是不“契合”的、是不會帶來“承揚”的。因此，“使進一步的體驗過程得以發生”是一個相當特異性的變化，盡管它可能以多種方式發生。在我們上面的例子中，“不想再應付任何事情”的感覺可能很快就會進一步分化。治療師的回應使這個進一步的具體交互過程得以發生，其中一些或許會分化為“希望被擁抱、被照顧”，而不是再去應付更多的事情。

當回應或語言完全准確的時候，由此它們就承揚了體驗過程，這是一種我們“尊重”和“看重”的變化；不是因為它符合某些已經被接受的價值結論，而是因為它的這種過程本身。因此，我一直在描述的體驗過程不僅僅是分化已經存在的感受式含義，而是一種承揚，並使進一步的體驗過程“得以發生”，而這個進一步的體驗過程又有更進一步的感受式含義，並繼續引導向前。

## 四、關於“誰決定誰”的反轉

**1．心理治療過程決定價值觀。**本文所提出的心理治療理論並不把心理治療過程建立在價值觀基礎上，而是把價值觀建立在心理治療過程的性質之上。體驗的性質和方向（它的言語或個人象征化以及回應）並不基於價值觀，也不由價值觀來引導，相反後者是基於前者的，並由前者來引導。如果存在一個普遍的人類價值體系，那麼它就是我們具體感受到的人類有機體的生命過程，以及當象征化和回應與這個過程相契合時，我們所感受到的其被承揚的過程。

關於二者，人們通常認為有一種既定的誰決定誰的順序；現在讓我簡要討論一下對這一順序的反轉。我們對於采用何種心理治療過程的選擇是基於什麼樣的價值觀呢？什麼價值觀都不基於！心理治療是一種特定的過程（盡管很多被稱為“心理治療”的過程根本不會產生有用的結果，或者完全是另外一種過

程——比如，一種順從過程、審查過程、或者實操教學過程）。本文提出的價值理論基於這樣一個事實，即存在著一種特定的體驗式過程。這種體驗式過程有其自身的性質，不能被拉扯到另外的方向，也不能由預先選定的結論所決定。

**2. 心理治療過程決定治療結果。**目前有關治療結果的討論就好像它們是任意的選擇。你的目標是讓來訪者適應他所在的社會，還是致力於提升創造性和[第 192 頁]反抗性呢？治療結果是對焦慮的更加開放的覺察，還是焦慮的減少呢？但是，從我們的理論可以得出，“治療”結果是從這個過程中所生發出（arise）的結果。作為治療師，我不能預先選擇它們，來訪者也不能。如果通過分化和解決，來訪者達成了某個令人驚訝的選擇，我的反應不會是“得到這麼一個結果，治療肯定失敗了”。當然，如果我沒有和來訪者一起參與這個完整的解決過程，那麼我可能是會這麼說的。但是，如果我參與了體驗性澄清的過程，而在這個過程中出現了那個令人驚訝的結果，那麼我就新學到了一個人是可以用這種令人驚訝的方式解決這樣一個問題的。我會說：“多麼有趣啊——我從來沒有想到會有這樣一條路存在，但現在我看到了是有這樣一條路的。”

因此，我們不會（也不能）用價值結論來選擇我們稱之為療愈性的（therapeutic）結果。相反，順序應當被反轉：我們從過程中以經驗性的方式學到了什麼是“療愈性的”。

**3. 心理治療過程決定治療回應。**反轉的另一個變體是：治療師應該做些什麼以引發療愈性改變？作為一個治療師，我應該如何回應？——這種選擇難道不是一個“價值問題”嗎？難道這不是取決於治療師的“價值選擇”或者治療師持有的內隱價值觀嗎，比如自由、自決、對經驗的開放性等等？按照本文所提出的價值理論，情況恰恰相反：這樣的“價值選擇”實際上取決於過程的性質。我更希望來訪者能夠找到他自己的感受式含義和解決之道；這並不是因

為我看重民主和自決的價值，而是因為這個過程的性質是這樣的，而理智的洞察力和壓力則少有助益。如果沒有來訪者對其自身具體的感受式含義的直接指向，心理治療就不會發生。我願意與來訪者爭論，只要我們能很快從這場爭論中回過頭來，再次直接指向他的感受式含義；我願意在許多方面給他施加些壓力，只要我們很快就能再次回到他那定然自由的、對其自身含義的內在感知；我願意強烈敦促他去做那些我認為最好的事情，但我不想阻止他發現相反的事情，如果那恰好是他體驗過程的下一步的話。簡而言之，並不是我的價值觀決定了我們會有什麼樣的治療過程。相反，治療過程（如果它真的發生了）的性質決定了治療師這一角色的一些特定的基本面向。

目前各種各樣的心理治療方法的成功率大致相同，這說明我們長期爭論的療法取向上的差異並不是療愈性回應的關鍵方面。也許我對關鍵之處的闡述也會有所疏漏。但是，我認為對個體感受式含義的指向，並且“使進一步的過程得以發生”，這些確實是治療的關鍵之處，並且心理治療師所有有效的努力均以這樣或那樣的形式體現了這兩個方面。治療師功能所具有的這些特征取決於治療過程自身，以及治療師如何能夠最大化這一過程並使其發生。

[第 193 頁]

按照許多人的說法，心理治療過程本身似乎沒有自己的特點，需要治療師的價值觀來決定它的特點。但是我所描述的體驗過程有它自己的性質和方向，而這決定著治療師的選擇，而非相反。

**4. 心理治療過程決定著健康是什麼。**治療師想“讓病人好起來”，但是誰來決定“好”是什麼意思呢？如果對人類個體來說，有一些東西可以被稱為健康，那麼它就不是某個人的選擇問題，而是有一些東西存在於人類的本性之中。人格是活著的有機體的一個面向，也就是說，人格是一個交互作用著的過

程的一個面向。這個過程可以以各種各樣的形式充分發生，但是也存在著許多各種各樣的窄化（narrowing）和停滯（stoppage）。一般來說，我們可以認為，所有能夠讓有機體充分地生活（可以充分地進行下去）的模式都是健康的，而使有機體的生存停滯或窄化的模式則是不健康的。能夠使體驗式交互過程得以進行下去的模式便可稱之為“康複”、“心理治療”、“更充分地體驗著”等等。

例如，窺陰癖和性交一樣健康嗎？通過偷窺達到的高潮和性交中的高潮是一樣的嗎？我們對窺陰癖的負面評價僅僅是一種文化或個人的“價值”嗎？在窺陰癖中，個體的性過程僅僅在看到性對象時就停止了——他無法進行到個人交往和身體對身體的接觸。他的性高潮在身體上和人際上都不同於性交，而且不管他有多頻繁的性高潮，他都可能患上前列腺疾病，而這些問題在滿意的性交中則不會發生。話說回來，如果我剛才那番評述和類似的從經驗觀察中得到的差異無法得到研究的證實，那麼關於這個例子我應該就是錯誤的。那時我就會知道，我對窺陰癖的負面評價看來只是一種偏見。

不過，我的論斷並不只是針對這個特定的例子，而是針對持續進行著的過程和被停止的過程之間的普遍性區別。如果這個過程的持續是健康的，如果我們在心理治療中力圖使它最大化、使它實現，那麼就很清楚為什麼每一步的分化都感覺那麼好，都會帶來一種身體的釋放感，即使在某個特定的步子中我們所發現的東西似乎比預期的還要糟糕。

人格和身體生命的具體過程是普遍的，但其具體形式和變化卻不是普遍的。作為一個人去生活，文明和個體化的許多細節是必要的，但所有這些細節又是不同的。文化的概念和個人形式的概念只是對具體過程的面向進行選擇、完成和形塑的一種方式。所有的感受式含義都可以通過許多不同的概念化方式被形塑和完成，而它們都可以“契合”並“承揚”這一體驗過程。（不過，這

也並不是任意的：只有某些形式才能契合、才能承揚，其餘的則不能。）盡管存在這種部分的相對性，我們還是需要概念化：我們必須以這樣或那樣的方式來形塑我們的體驗，否則我們根本無法承揚我們的體驗。

人格需要一些文化形式和個體形態，但這些形式（forms）的變異是很大的。因此，如果存在普遍的人類價值觀，如果存在人類的“健康”這樣一種東西，那麼它就不會像我們已經發現或闡述的各種業已完結的、概念化的健康概念那樣[第 194 頁]的一成不變。實則，具有普遍性的是具體的過程（而不是特定的我對它的概念化形式），我稱之為體驗，也就是你們能夠感覺到的並且我在本文中所有的文字都在指向的那個過程。我們並不總是能從概念上區分“使具體過程得以進行的形式”和“使其停止的形式”。能夠告訴我們這種區別之處的是體驗過程本身的前進。在被允許並得到了回應的情況下，個體總是（這是一個實證性問題）會去分化並努力改變和解決某個處境，即某個停滯（stoppage）。正是因為有這樣一個體驗的過程，我們才能去談論“治愈性”、“健康”和“心理治療”。由於這個原因，我們對人格、健康和疾病的大部分了解來自於心理治療中的觀察（Fine，1962；Freud，1920；Freud，1940；Rogers，1951；1958；1959；1960；1961a；1961b；1961c；1962；Sullivan，1953）。具體的體驗過程決定了人格健康是什麼。

## 五、各類影響

我們現在已經充分討論了心理治療、健康和治療回應的定義是如何由過程的性質所決定的，而並非價值選擇決定了過程。我們必須再處理一個問題，即有關影響（influence）的問題。治療師影響著他的病人。他到底應不應該影響他的病人呢？他到底有沒有影響他的病人呢？他的影響是有幫助的嗎？所有的治療不都是一種“條件作用（conditioning）”嗎？如果是這樣的話，我

們選擇我們植入的價值觀，這樣做不是更好嗎（Skinner，1948）？為什麼要放任我們那些未被審視的偏見隨機變成治療中的價值觀呢？（漢譯者注：意指按照條件作用理論，應當精確選定價值觀，而後植入給病人）

其實我們在講到心理治療過程的性質排除了這樣一種“影響”（即基於我們所選擇植入的價值觀來施加影響）的時候，我們已經回答了這個問題。我們無法預先知道一個真正的體驗過程所必須經曆的特別的分化轉向（turns of differentiation）。沒有這些轉向，個體不會真正得到他想要的結果，盡管他可能在口頭上對某些人們所預期的價值結論表示贊同。具體過程的方向是在感受式含義的進展中被給出的，盡管來訪者或治療師可能都不喜歡某個特定的分化步子，但是顯然那就是“下一步”。因此，這個過程的性質是這樣的：在真正的心理治療中，是不會通過植入我們自己的價值觀來施加影響的。

這並不是說治療師沒有什麼影響。但是，我們必須要討論那種影響是什麼。當然，正如已經描述的那樣，“讓治療過程發生”，這本身就是一種強有力的影響。“條件作用”和植入價值觀並非毫無效果。它們所產生的影響會帶來很多後果（consequences），不過心理療愈不是其中之一。讓我們更加仔細地研究一下不同類型的影響及其結果（results）。

首先，這裏有一個簡單而錯誤的假設，即如果我影響了你，那一定是在某個方向上，使你變得更像我了。治療師的[第 195 頁]價值觀不會簡簡單單地就傳遞給了病人，父母的價值觀也不會簡簡單單地就傳遞給了孩子。事實上，影響往往是相反的。

治療師（或其他任何人）沒有辦法去到另一個人的內部，然後把價值觀轉移給他。讓我們看看我們在做的到底是什麼。我們在某些時候會比其他時候做出更積極的回應。我們會給予獎勵和懲罰。我們通過獎勵所強化的價值觀是否

一定會出現呢？並非如此。我們可能會引發憎惡和對抗，導致情感阻塞、困難、恐懼、焦慮、困惑、企圖取悅他人或對他人隱藏困惑，等等。簡而言之，我們可能會引發各種各樣的後果，而並非簡單地將價值觀從一個人身上轉移到另一個人身上。有多少強大父親的兒子從事與他們父輩的價值觀背道而馳的改變世界的事業呢？這種反應是影響所帶來的一種結果，但不是我們討論或意圖達成的那個結果。

更重要的是，人們的討論總是著眼於口頭或形式上的結論，而不是具體的過程。有的人的價值觀是對父母的反應，而有的人的價值觀則源於個人的體驗過程，這兩者的價值觀的含義是不同的。例如，有些年輕人的革新式價值觀“其實是在反抗其父親”（而不是真正持有那種體驗性的價值觀），那麼我們並會不嚴肅看待他們的這些價值觀，此時我們就認識到了這一點（即上述兩種價值觀的不同）。但是，類似地，如果某個人由於某種壓力、恐懼或者困惑，聲稱他現在持有了某些權威人物強加給他的那些價值觀，那麼我們也不認為這些價值觀就真的在他心裏了。我們預測這樣一個人與那些經由相關體驗真正地分化出這些價值觀的人相比，會有不同的行為表現，而且其行為效率遠不如後者有效。

洗腦（brainwashing）曾一度被認為是一種魔力（我們並不具備這種魔力），經此魔力我們可以直接通達另一個人的內心，並讓他按照我們的意願來行事。對一些洗腦方法的深入研究（Hoh，1964）發現，洗腦只不過是一個持續的人格解體（personality disintegration）過程。它肯定會產生影響。恐懼、自我憎恨、卑躬屈膝和無所作為都是具體的、確切的結果，但它們並不是價值觀的傳遞。同樣，如果治療師選擇“加強病人的防禦”，他的所作所為肯定會產生影響，但這些影響將是困惑、情感阻滯、恐懼和逃避，這與我們所願稱之為的心理治療大相徑庭。情感阻滯和體驗的停止通常是可以識別的，並

且不同於體驗被承揚，無論這些陳述式結論有怎樣的口頭上的相似性。隨後出現的許多可預測的行為也是可以被實證性的加以區分的。

但是，這種“條件作用”也可以從另一個角度來加以看待。我們可以用我們的親近和個人化互動來“獎勵”這個人，這可以被稱為“強化（reinforcement）”。我們可以被認為是在“條件化”人們去表達他們的感受、去分化他們的體驗，然後認為體驗過程是“自我強化”的。即便我們可能並不贊同當下口頭上的[196 頁]那些內容，但是過程的向前行進及其感受式的放松則是具有“強化色彩的”，正如隨之而來的親近以及友好的互動。

不過，為了使這一過程成真，互動是必須要發生的，而無論在某個時刻出現的內容是什麼。當治療師的“負強化”表現為某種形式的撤回或將來訪者推遠，那麼這個過程就停止了（漢譯者注：此處可能是作者的筆誤，本意可能是“負懲罰”，或者是對行為主義心理學負強化概念的誤用）。（治療師並不總是同樣地樂於追隨著過程。負強化確有發生。但是這並不能引導治療，實際上它會阻礙治療，而且病人和治療師可能均須要付出大量努力，才能讓治療過程恢複，並推進到“下一步”。）

這種將我們的價值理論轉譯為強化之類的語言的做法，可能會讓我們忽視以下兩點重要區別：（1）治療師“強化”的是過程，而不是內容；（2）“對過程的強化”從根本上來說是不同於差異式強化的（differential reinforcement）。差異式強化要麼根本不成功（萬幸如此），要麼所帶來的後果就是停滯、阻塞、恐懼、回避和諸多麻煩。

我們必須強調那些為了作出上述區分所必需的概念，因為如果沒有那些能夠指涉體驗過程的術語，我們就無法有意義地談論“強化”這一過程了。為了澄清這個問題，我們有必要區分幾種不同的影響，所有這些影響都可能發生，

並且會帶來可預測的不同的行為後果。為了檢測和衡量這些行為後果，我們必須要能定義這些不同類型的影響。為此，我們必須要有關於體驗過程的方式（manner）的術語和區分。“影響”的兩種基本類型是：（1）在不經由體驗過程的情況下對價值結論的采擇（adopted）；（2）價值結論是在體驗過程中產生並被采擇的。

在上述第一種類型下，必須作出進一步的區分：（1a）價值結論並非由體驗過程引出，個體對此價值結論的采擇使得其具有傾向於體驗到這一價值結論之寓意的准備狀態（readiness）。在這個沒有大礙的 1 類分型中，個體預期著（expects）有朝一日能夠體驗到價值結論所涉及的東西。相比於其他等效的價值含義，這種預期使他更能夠感知到與其所認同的價值相關的的含義，如果此價值含義在體驗過程中出現了的話。這種期望也使他更有耐心、更願意花時間去通過反複嘗試來獲得有關這種體驗的機會。經由上述這些方式，1a 類型的影響成功地使個體更有可能在未來的某個時候，達到他先前口頭上所采擇的價值觀的體驗式具體性（experiential concreteness）。

在可預測的行為方面，與那些擁有體驗性過程的個體相比，1a 類型的個體無法做到某些事情（如靈活性、創造性地運用、解釋、詳細地展示、對需要這些價值觀的特定情境做出良好的反應，等等）。另一方面，1a 類型的影響也不會導致 1b 類型所具有的某些後續的行為表現。

（1b）價值結論並非由體驗過程[第 197 頁]引出，個體對此種價值結論的采擇伴隨著困惑、否認、沖突以及放棄對某些事物的爭取。與其他可以經由體驗達到的價值觀相比，這種采擇通常使得個體不太可能在未來獲得可以引出這些價值觀的體驗過程。它有成百上千種副作用，包括“試圖表現得仿佛真的持有所給定的價值觀”所帶來的可預測的行為差異，以及與之伴隨的失敗後果、

沖突或自卑、屈辱以及怨恨。洗腦就是 1b 類型影響的一個例子，但幾乎每個人都經曆過不那麼激烈的 1b 類型事件。

經常困擾價值理論的一點是 1a、1b 和 2 類影響都有可能發生。當我們只是說某個主體或病人獲得了某種特定的價值結論時，我們就忽視了其中的區別。另外，如果我們只是一味強調主體的某個陳述（他說他現在持有某種價值觀）或某個特別的行為選擇，這也就掩蓋了其中的差異性。我們可以讓某個人以 1a、1b 或 2 的方式去申請讀醫學院。以 1 a、1 b 或 2 的方式，某個人可以成為宗教信徒，也可以成為無神論者。大多數的價值結論都可以由 1a、1b 或 2 類影響引出來。但是我們需要一些術語來定義和觀察這些過程中的差異。由此便可以檢測那些可預測的行為差異。已有的相關研究常被置於“動機”這一概念之下，但尚未涉及到我們所論述的體驗過程的差異。

同樣重要的是，我們的理論指出，生活必然涉及到 1a 類和 2 類的影響。並非所有的價值觀及含義都是通過我們自己的獨立創造性所發現的——我們所知的知識和經驗，大部分都是在他人的幫助下獲得的。作為交互作用著的有機體，我們之所以發展成為人，是因為父母和其他人使我們的體驗過程“得以發生”並且“承揚”了我們的體驗過程。我們必須從我們信任的人那裏獲得價值結論及原則，這一點遠在我們從自己的體驗中發現它們之前就已經發生了；我們不能總是為了能夠誠實或明智地行事而去一味等待，直到我們以體驗的方式探尋到了每一項價值結論。

我在此處的主張絕不是為了反對那些基於信任關系所獲得的價值原則或結論，以及對此原則或結論的忠誠堅守（即以 1a 的方式）。事實上，通常當個體循著 la 行動時，相應的體驗過程就會出現：與此一價值結論相應的情境機會就會出現。不過，la、lb 和 2 之間的區別是至關重要的，無論是對於有關人類的實證性預測科學（empirical predictive science）來說，還是對於心

理治療和生活來說。這些差異對於價值理論來說同樣是非常關鍵的，因為此刻我們就可以把心理治療中所涉及到的“影響”定義為第二類了。

一旦我們做出這些區分，另一些澄清也會隨之而來。例如，在同一個操作中，是有可能合並了 1a 和 2 的。教學機器為正確的答案投下糖果，這既是 1a 類影響，也是 2 類影響。糖果賦予正確答案以“強化”，這屬於 1a 類影響。它承諾“這個方向是對的”。它說“你已經采取了正確的步子，給出了正確的答案”，對此它沒有給出任何解釋。你可能是猜出了答案，或者是算出了答案。另一方面，教學機器並非真正能夠通過投下糖果的方式來決定某一事件的方向或對錯。學習的領域（無論是[第 198 頁]數學還是美學）決定著學習的步子。如果機器試圖教授一些沒有任何含義的步子，即那些無法被體驗為有含義地環環相扣的步子，那麼再多的糖果也不會產生任何東西，而只會帶來 1b 類型的混亂困惑。正如我在本文中一直所說的那樣，在某些方面，人類可以有很大的變數，但這並不意味著任何的、所有的步子都是可能的。我們可以教授傳統藝術或者抽象藝術，但是如果我們教授的是糟糕的藝術的話，我們走不了太遠。考慮到美學上的巨大分歧，什麼才是“糟糕的藝術”呢？“糟糕的藝術”是那種我們試圖對其令人愉悅的面向進行分化的時候，無法邁出許多步子的藝術。如果某個“糟糕的藝術”還算是藝術的話，我們可能可以邁出幾步，但走不了太遠。同理，我們也不能僅僅通過“強化”來教授許多假的數學。

心理治療涉及到 2 類影響。它也涉及到一些 1a 類影響，不過在我們所描述的過程中，治療師並不能像數學老師那樣事先規劃出那些步子。可能會有這樣的幾個步子——在心理治療中，有時治療師可以預先看到接下來會發生什麼。但是這種預測只會發生在片刻之前，或者最多數周之前。這不會在治療開始時發生，而且最重要的是，這種預先的知曉並不涉及治療師的選擇，不同於數學老師根據自己的個人價值觀改造教學機器。理解含義的過程（在心理治療

中，即理解個人感受式含義的過程）決定了哪些步子可以被分化、哪些步子可以被采取，而不僅僅是一些跳來跳去：那不會帶來人格改變，而且也沒有承揚感受式體驗過程。不同的病人的某些特定的價值結論在口頭上可能是相似的，但是具體的情形和由此產生的行為則可能是完全不同的。

## 六、過程價值觀

我們的價值理論引出了“過程價值觀（process values）”這一說法，我們可以在六個彼此相關的含義層面上來使用這個詞，每一個含義都可以被視為本文所提出的價值觀：

1. 體驗式過程，而不僅僅是價值結論，告訴了我們個體內在的某個價值觀到底是什麼。言語上同樣的價值結論（在不同人身上）可能意味著完全不同的具體過程情形和完全不同的由其所引發的行為。所謂過程價值觀，我們指的是我們重視體驗式過程（它的某種方式），而不僅僅是價值結論。

2. 我們所描述的這種體驗式過程似乎常常引致某些特定的價值觀。雖然這些價值觀是以諸多不同的方式被表述和被呈現的，但是它們是建立在人類有機體的基本共同的生物和人際組織之上的普遍的過程價值觀。它們可以被稱為過程價值觀，因為我們可以通過實證研究來驗證體驗式過程是否總是可以引致這些價值觀。

3. 在任何具體事例中所體現出的普遍價值觀，都具有特別文化熏陶下特別個體的具體形式，並且涉及到個體間的區別以及客觀的體現[第 199 頁]。因此，過程價值觀並非依賴於純粹的個體主義基礎或者純粹的本能基礎：（若僅以這兩者為基礎，那麼）個體仿佛可以忽略他的文化、他的訓練經曆、他的智力洞察力和感知差異。相反，過程價值觀在很大程度上是那些他所處文化對其施加訓練、使其具有易感傾向性的方面，以及那些他可能創造性地發現的方面。

在這個含義上的過程價值觀，是那些人類個體可以在他的感受式含義上進行分化，並且可以像我們所描述的那樣在體驗上對其加以析納（resolve）的價值觀；與之相反的是那些同樣由文化教導所賦予，但人類個體無法在體驗上加以析納或在其直接感受式含義上加以分化的價值觀方面。每種文化都包括這兩類價值觀及訓練。

體驗的感受式含義以內隱的方式包含著我們已經學到的東西、我們在文化方面所經曆的訓練、大量的感知性和認知性的差異，以及更多的我們沒有將之語言化的東西（但以內隱的方式，我們受著這些東西的引導）。在各種處境中，我們以感受式含義為基礎來行事和做出回應。在任何一個瞬間，我們都會同時基於數以千計的考量來引導自己。正是因為我們的回應是基於我們的感受式含義，而這些感受式含義以內隱的方式包含著數以千計的前概念性的（preconceptual）含義，所以上述過程才變得可能。因此，當我們說感受式含義是我們正在討論的過程的標准時，文化（culture）和智識（intellect）並沒有被忽視。

長期以來，文化和智識的作用一直是那些指出“有機體在人格成長和價值實現（realization of values）中所扮演的關鍵角色”的理論所面臨的一個難題（例如羅傑斯的理論）。來訪者所到達的價值觀和含義並不都是原創性的。只有相對較少的真正的新含義和創造性的改良發生了，相比之下，經由文化傳承和習得而來的含義則是極為眾多的（它們已經成為我們有機的、習慣化的組織的一部分，因此我們可以在我們的感受式含義中對它們繼續進行分化）。如果這一點沒有完全弄清楚，那麼我們所討論的體驗式過程似乎要麼是在美化一種粗野的本能而在貶低智識，要麼是在把種族的所有含義和價值觀全部歸為個體的原創。體驗（感覺、感受式含義）以內隱的方式包含著許許多多前概念性含義，這些含義是有機式地模式化和習慣化的。當我們在行動、在闡述我們的

想法、在做理性和概念性的區分時，我們以一種感受式的、前概念性的方式運用著成千上萬的共同含義（common meanings）。

在這第三層含義上，過程價值觀是個體對其所處文化和所經受訓練的發現和解析，這是因為他可以在他的感受式含義中找到這些。在這層含義上，過程價值觀與對價值觀的內射（introjection）或順從（conformity）是截然不同的。經訓練獲得和經文化傳承而來的含義（當它們是真誠的時候）以內隱的方式存在於我們的感受式含義，我們可以尋找到它們。一旦被發現後，它們總是呈現為某種創造性和個性化的感受式堅決性（felt resolution）的面向，它們的有效性並不取決於使個體對於發現它們具有易感性的文化，而是取決於這些價值觀和含義是能夠被體驗到的、能夠被析納的這一事實。任何文化當中都只有一部分價值觀具有這種普遍性。而另外一些經由文化[第 200 頁]所傳授的價值觀，當感受式含義被分化、被承揚的時候，則總是被拒絕。

4. 但是，如果這些“普遍的”人類價值觀總是通過文化的和個體化的特別細節來塑造和形成，那麼我們還能不能探討普遍的過程價值觀究竟為何物呢？到目前為止，我們已經講到了它們是體驗式的過程（而不是言語式的價值結論）；講到了它們之所以可以被稱為“普遍的”，是因為如前所述的體驗式過程總是會得出它們，是因為它們包含著個體特別的文化、智識和個人訓練的部分，這些東西可以以體驗的方式被感受、被分化、被析納。現在我們可以補充過程價值觀的另一層含義，即“普遍的”價值觀是：充分進行著的（而非被停止的、被收窄的）體驗過程的實例（instances）。當然，這些普遍的傾向性可以表現為許多不同的措辭和許多不同的文化與個體形式。

無論其具體形式是什麼，價值觀的普遍性面向體現為它對持續進行著的體驗過程的內隱式偏好（implicit preference），而遠離那種被脅迫的、被束縛的或者被停止的狀態。當人類個體可以自由自在地去分化感受式含義時，他們

（這是一個可以加以驗證的假設）更喜歡持續進行性、深度性、內在析納性以及互動的充實性，而不喜歡恐懼、困惑、阻礙以及放棄那些對人來說極為重要的維度。即使他曾經正式宣布放棄了這些維度，並且持有支持這一放棄決定的價值結論，但是在以後可能的情況下，他會傾向於選擇那些他曾經以為對他而言已然關閉的體驗過程的被分化的面向。因此，盡管概念的、文化的和個人的構念會有所不同，但是普遍的過程價值觀的含義在於：一個給定的價值觀或偏好是一個更加充分地持續進行著的體驗過程本身的一個實例（例如 Gendlin，1962，第 5 章）。

雖然我們不能從語言上將這種普遍性從對其不同的措辭和客體化方式中分離出來，但我們可以說，充分進行著的體驗過程是有價值的，並且構成了個體的健康狀態。正如亞裏士多德所斷言的，人的生命過程（當它持續進行著的時候）是人的價值觀的根基。因此，價值結論的普遍性參數（parameters）是那些將體驗過程向前推進的參數，而不是那些意味著停滯的參數。

羅傑斯（1961）曾對這樣的價值觀的實例進行過優美地闡述：（在此我們可以看到一些古老價值觀的翻版，包括真誠、獨立、有益、現實主義、為他人著想以及愛。）

> 接受心理治療的來訪者傾向於遠離膚淺（facades）。他們傾向於據斥虛偽、防禦、掩飾。
>
> 他們傾向於不去取悅別人的期望。取悅他人，作為一個目標本身，是被據斥的（is negatively valued）。
>
> 真實性是被看重的（valued）。來訪者傾向於成為他自己、是他真正的感覺、是他所是的那個人。這似乎是一個非常深刻的偏好。

自我定向是被看重的。來訪者在做出自己的選擇、指導自己的生活的過程中，尋找到越來越多的自豪和自信。

個體的自我、個體自身的感覺越來越被看重。從[第 201 頁]以一種輕蔑的、絕望的視角看待自己，到開始重視自己、重視自己的反應，認為它們是有價值的。

……對自己的內心反應和感受、他人的反應和感受以及客觀世界的現實保持一種開放和敏感的姿態——這顯然是他所偏愛的一個方向。開放性成為來訪者最寶貴的資源。

對他人的敏感和對他人的接納，這些是被看重的。

最後，深層次的人際關系是被看重的。與另一個人建立一種親近的、密切的、真實的、充分溝通的關系，這似乎對每個人來說都是滿足了一種深層次的需要，所以這是被高度看重的。

這些價值觀與傳統上所稱的美德是同義詞，是關於美德所指的東西的一種新的措辭。但是我們在這裏發現的是諸多美德的哪些面向呢？這些面向是對於人類體驗與互動過程的持續進行性的概念化。因此，我們可以把這些過程價值觀稱為是對於過程本身之偏愛的實例。

5. 持有過程價值觀的另一層意思是：我們為自己和我們關心的人選擇了這種體驗過程。我們在這樣的選擇中采取了一種價值立場。此處提出的這一理論的其他主張則不涉及這樣的選擇。它們是可通過實證研究加以檢驗的假設，它們關乎的是我們所認為的、所描述的體驗式過程會產生的結論以及所引發的行為差異。

6. 最後，如果我們確實選擇了這個過程，當我們試圖在我們自己身上或者在他人身上引發這個體驗式過程並將其承揚時，在每一時每一刻我們會做出怎樣的操作性（operational）價值選擇呢？從這最後一層含義來看，過程價值觀是操作性的、特別的。它們必須根據時刻變化著的不同的情況和背景來構念。我們只能給出一個隨機的例子列表，例如本章末尾所給出的這個列表，其實每個心理治療師都可以寫出自己的例子列表。這類操作性的過程價值觀是由它們旨在引出的體驗過程的性質所決定的：它們是受到偏愛的行為和選擇，因為它們引出了我們所討論的體驗過程。

下面是一張治療師操作性價值觀的隨機列表。這些價值觀來自前文所述的過程。

1. 道德敗壞本身不是一件好事。

2. 每個人都值得他人的積極回應和親近。

3. 沒有什麼東西是我們理應獲得的；我們早就已經被給予了這些東西了。

4. 我是一個獨立的人。我不是委托人，他也不是我。

5. 現在我們已經深深地了解到了彼此，我們連接在了一起，我們永遠不可能再重新不了解對方了，不可能不曾這樣緊密地相處過了。

6. 你是可以生我的氣的，盡管我可能也會生氣或者進行自我防衛。

7. 你是有資格去感受你實事實上擁有的每一種感覺的，盡管這種感覺在你看來似乎所昭示的行動可能是完全不能接受的。

[第 202 頁]

8. 相比於背向你的感受，朝向你的感受會讓我們往前走得更遠。

9. 最好的解釋也比不過一瞬間地把注意力集中在你的感受式含義上。

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義，以及你隨後會看到的步子。

11. 你是可以哭的。

12. 當你哭泣的時候，我會來回走一走，做一些事情，以確保我不會因為你正在感受著強烈的感覺而消隱不見。我想讓你知道我在這裏。

13. 如果我們陷入了困境，那是因為某些東西把我們兩個人都卷入其中了。

14. 當我做了一件蠢事時，我最好把它說出來，並且說說我現在關於它的感受。

15. 社會上有很多警察和社會保護人員，但是很少有人的角色是在他人感受著他的感受時堅定地守候一旁。因此，如果我有機會作為一個治療師可以提供一些幫助的話，我就不必去當一個警察的角色。

16. 給予內在的自我（即你之為你的那種感受式含義）一些空間去呼吸、去講話，這樣做是好的。

17. 即便是你從自己身上發現的最糟糕的東西，如果我們允許它被感受到的話，也是可以改變的。

18. 如果因為無休止的內心自我鞭撻，所有的事情看起來都毫無含義，那麼暫時把它們擱置在架子上一段時間也沒關系，如果你覺得這樣做對你而言是好的話。

19. 即使沒有言語、分析或談話的內容，我們也可以緊密地待在一起。

20. 我們不需要用言語來填充時間。

21. 如果我覺得我們需要接觸，而言語或沉默會把我們分開，我可能會看著你的眼睛，或者用我的手碰一下你。

22. 感受和行動是不同的。對於各種各樣的感覺的流動，我們的關系對它們是完全信任的、開放的，因為我知道我不會讓它們成為行動。我知道我不會在行動上和你發生性的關系，無論我們可能會有什麼樣的性的感覺。我非常清楚這一點，以至於我可以讓我們任何一方產生任何感覺和欲望。我不會背叛這份安全。

23. 需求是可以感受和擁有的。當我們與“我們是有需求的”這一事實作鬥爭時（當我們允許一個事實是事實之前就與它進行鬥爭時），麻煩就產生了。

24. 你可能需要我；你可能感到對我有著無窮無盡的、不現實的要求。感覺自己像個孩子一樣，這是可以的（愛一個小孩子是容易的）。小孩子是美好的存在。我們在內心是珍貴的。

25. 當我認為某些東西很有可能會對你有所幫助時，我會說出我的這個想法，同時我會意識到那也可能是胡說八道，或者那可能是對的，但並不適合你。

26. 對於同一件事情，你可以有兩種邏輯上截然相反的感覺。這是人之常情。

27. 你可以恨你的父親或者母親，但與此同時並不治他們的罪。

28. 你可以感受到狂暴的憤怒，但與此同時它們並不會把你變成一個危險的人——也不會比你避免讓憤怒在你身上被感受到來得更危險。

29. 你內心中有一面，不管什麼原因，在你有機會去看看自己的感受之前，它就會不耐煩地譴責你。這一面總是錯誤的。

30. 你最糟糕的自我批評可能所言不虛，但是它把你的內在自我變成一個封閉的、畏縮的、沉默的、難以存活的、隱隱作痛的地方，這麼做絕非是正確的。你可能是有那麼糟糕，但是給自己基本的關愛、善意地去傾聽一下自己，這是可以的。

[第 203 頁]

31. 當我覺得你沒有告訴我你的體驗的真相時，我會告訴你我所認為的你的體驗是什麼樣的，盡管我知道它不可能完全像我猜想的那樣。但我會問：在你身上你有些什麼體驗呢？像我現在所想的那樣的體驗嗎？

32. 對我來說，我們把你直接指向的、感覺到的東西叫做什麼，都是可以的。對你來說對的詞語，那就是對的詞語。（你的詞語和我的詞語之間的差異確實告訴了我一些我以前不知道的東西，關於你的內在體驗到底是怎麼樣的。）

33. 一兩分鐘之內，外部處境就可能以截然相反的方式被感知。這是沒問題的。你不需要對此保持一致。

34. 當我強烈地感覺到你應該有不同的行為，或者你所做的事情在道德上是錯誤的，或者將會有不好的結果時，我就直截了當地、強烈地告訴你。當我感覺到你了解了我的想法之後，那麼基本的判斷標准就是你的體驗式含義了，而不是我的什麼東西了。

35. 如果我能夠做到的話，我不會讓你（或我）變得不誠實、不真誠、變得情感束縛或禁錮、變得刻意地友好或社會化。

36. 如果我們能夠觸碰到你的所作所為所源自的體驗式含義，那麼你以客觀上看來不友好的方式對待我是沒有關系的（對這些行為我一般也會感到憤怒）。通常，這些行為方式實際上是需要一個你從未得到過的積極的、令人滿意的回應，除我之外，因為你的行為通常會在別人身上引出麻煩。但是你無法改變，直到你為這個積極的驅動力找到了積極的承揚，這個積極的驅動力被困在了這個不良的行為模式當中。

37. 我永遠不會試圖阻止你去清晰地闡明某些東西，即使對於那些東西，我可能感到害怕或厭惡。

38. 如果你被切斷了和我的聯接，或者你覺得你不能再和我聯接，那麼我仍然有權利和你去聯接，我會追尋你。

39. 精神錯亂從來都不是好事。

40. 對任何人來說，繼續生病或放棄改變都不是最好的選擇，盡管感受到這些對於下一步可能是必要的。

41. 依賴性最好通過一段更為充分的關系來加以解決，在這種關系中，現在只能和我一起生活的那部分的你，可以常常地、深深而足夠地和我一起生活，由此以後它就可以不再有我地生活下去。

42. 比起我們卡在某個地方，我看起來像個傻瓜（我的愚蠢被揭示出來）要更好一些。

43. 如果你感覺到它了，那麼它一定是有某種含義的。只有允許它是它，找到它的含義，你才能真正地運用你所擁有的更好的判斷。

44. 療愈性的感覺改變不同於僅僅去“控制”某種感覺。

45. 當你放開（你不主動去做，這是不會發生的）你那刻意的、僵硬的控制，你是不會處於失控狀態的。一種更加自然的控制天然地就存在於體驗之內，它會接管過來。

46. 僅僅看到某種感覺在邏輯上或者在客觀上是不成立的，這並不會讓這個感覺改變。

47. 如果你放手一會兒你的成人自我，它並不會就此消失。

48. 某個東西可能是完全正確的，但它可能並不適合。感受式過程的下一步可能與這個完全正確的東西並不相同。

49. 當你以那種會把大多數人推開的方式向我靠近時，我可以讓你的靠近成功，並且這不會確證你的不良行為 [第 204 頁]。相反，它會緩解那些讓你以這種消極的方式去接近他人的那些東西。

50. 當我強烈地感受到某些東西的時候，我可以找到一些你能理解的話來表達它們。

## 參考文獻：


Binswanger, L. Uber 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*. Tubingen: 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.