

Gendlin, E.T. (2000). When you feel the body from inside, there is a door. In Jeffrey K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy: A meeting of the minds*. Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2232.html

当你从内在感知身体时，你会在那里发现一扇门

尤金·T·简德林

(汉译者：曹思聪)

[第 255 页]

请允许我从哲学谈起，因为那是我主要的研究领域。这将引导我们进入今天的主题：身体。我们的社会所称的“科学”，实质上只是一种特定类型的科学。尽管这种科学是人类历史上迄今为止最成功的一种科学，但科学还有其他种类。这里所说的“种类”，指的是基本模型，是用来解释万事万物的方法，也包括对于“解释”本身的解释。在哲学领域，我们不仅解释事物，也试图解释“解释”可能意味着什么。如果这让你有些头晕目眩，那是因为你哲学还不太熟悉。“解释”有不同的类型。当今大部分科学在解释事物时所采取的方式是将事物切割成小块，然后分别理解每个部分。然后再把这些部分重新组装起来。如果你能组建你所研究的东西，如果你能把那些零件重构成研究对象，那么你就可以宣称你已经完成了解释。我们很熟悉这种方式，而且它也确实有效。但任何解释方式、认知方式都存在局限。对于生命体，这种解释方式就难以奏效。如果你把一个人分解成不同的部分，当你把那些部分重新组合起来时，你不会再重新得到一个人。尽管如此，这种部分式的研究方法仍然以很多强有力的方式在被使用着。人的部分可以是细胞，可以是基因，还可以是各种各样的化学物质。人们在使用这些部分式概念时，并没有对人有真正的理解。科学家取出某段基因，加入某种化学物质，他们知道的只是这一小部分或者那一小部分。在网箱中饲养的转基因鱼类生

长得更快。但其中有些鱼一侧没有眼睛。没有人知道为什么。不过我并不是在贬低这种科学。[第 256 页]我们的每一天都离不开它。你现在之所以能听到我的声音，就是因为这种科学。没有它，电灯也不会亮起来。还记得 2000 年初那会儿发生了什么吗？我们担心电脑可能会崩溃。如今电脑已经成为大多数机器的一部分。没有它们，电力网络就无法运行，红绿灯也会失效。电梯会停在半空，飞机也无法起飞。整个世界都会陷入停滞。所以，我当然不是来反对这种科学的。我想说的是，我们需要在这种科学之外，加入其他种类的科学。

还有一种科学，你们其实也都知道，那就是整体性的科学。这种科学与前一种正好相反。它不是将一切事物拆解为各个部分，而是把系统作为一个整体来研究。当你从整体出发时，就能发现许多那种“切割式”科学无法察觉的东西。举个例子：长期以来，人们认为各种人类功能依赖于大脑的某些特定区域。如果切除某一区域，使其与其他部分断开连接，人们笃信，相应的功能就会失去。但后来发现，如果等待一段时间，这种功能竟然会在没有那部分脑区的情况下恢复，而这部分脑区原本被认为是负责该功能的。也就是说，整个系统知道如何在缺失部分（某个功能通常由这个部分来执行）的情况下恢复这个功能。整体的系统在做很多事情。它可以改变和发展自身的部分结构。它可以做新的事情。

整体性的方法，如今通过一种非常成功的替代科学——生态学，已经变得为我们所熟悉了。生态学家说：“这些鱼类正在濒临灭绝，它们正在走向消失。”而传统的科学家则说：“一切都正常，没有任何问题。我们[对鱼]做了很多实验，没有发现任何不同。”但两年后，鱼真的就消失了。那么，为什么整体性科学能预测到这一点，而那种部分式科学却无法做到呢？因为如果你是从整体出发来研究鱼类，你就会了解它们如何依赖于更大的整体系统。例如，你会知道它们吃什么、在哪里交配。如果这些依赖条件正在逐渐消失，那么你就能预测到某些事情；而如果你只是在研究鱼或者鱼的更小的部分，那么这些事情对你来说就是不可见的。

我想谈谈第三种科学。这种科学既不研究小单元，也不研究整体。它研究的是过程。所谓过程，是指在某些特定条件下开始并发生的某些事情，而后它会产生某些特定的结果。在本次会议上呈现的大量内容，都是关于“过程”的。如果

你做了某些特定的事情，那么接下来就会发生一系列特定的事件，最终导致某个特定的结果。这种科学精于追求的不是单元，也不是整体。它精于追求的是识别某个过程是否在发生。它精准地定义了如何促使某个过程发生的程序步骤。再次，它也定义了结果，也就是这个过程所造成的不同。

有些人已经建立起了这种关于人类的某些过程的知识，我们正在努力把他们和相关的场域聚集在一起。结果发现，这方面的内容其实相当丰富。可靠的知识往往被深埋在、被混杂在各种错误的或者未经证实的说法之中。不过当然也存在许多已经被确立的、经过了检验的知识。在当下，最重要的事情就是把这些东西整合起来。

举个例子来说，比如治疗过程。研究表明，有不少治疗过程确实会带来统计学上的显著改善。但“统计显著”只是说明这种改善不是偶然发生的。它并不意味着改善已经达到了人性上足够显著的程度。给食不果腹的人一点面包，他们的确能多活一段时间。水也有类似的效果。但现在，是时候去检验一整顿饭的效果了。让我们尽可能多地整合各种方法。[第 257 页]我曾经说明过，不同方法的整合，并不一定比单独使用一种方法更花费时间（参见 Gendlin 1996/1999，第 11 章）。

物理科学正在以惊人的速度飞跃前进，不过人类科学也取得了巨大的进展。我们今天在这里……我们正代表着人类科学这一方面所取得的诸多进步。在人类的发展方面，我亲眼见证了巨大的变化。在我看来，这可以用一句简短的话来概括：“当我还年轻的时候，我是个怪人。现在，我不那么怪了。”现在，数以百万计的人在做着某些事，而我以前碰巧是他们的一个早期版本而已。如今，我们已经发展到了这样一个阶段：能够跟自己的情绪、感受、内在体验接触，这一点都不奇怪。

我想谈一谈正在缓慢发展中的接下来的步子（the next step）。接下来的步子是与身体关联在一起的。如今我们对身体已经有极大的新的尊重。我们通过控制饮食、慢跑、喝瓶装水以及其他各种方式来关注身体。不过这些方式，关注的都是我们从外部所认识到的身体。而当我们在觉察自己的感受和情绪时，我们

其实也已经在从内部感受身体了。不过我们可以在一个更深的层次上，从内在去体验身体。

我们在处境中生活的方式和样子，在身体层面上，是更为精细地组织化了的。身体所承载的细节，远比我们的心智或者情绪所包含的细节要多得多。眼下，我们仍在告诉彼此：能够接触到自己的情绪和感受是一件非常美好的事情。但其实，这并不总是那么美好。如果你对自己足够诚实，你会注意到，我们常常会卡在某些情绪和感觉里面。就在此刻，你可能正在庆幸自己没有体验到某些特定的感觉，因为你不想陷到那些感觉里面。

每一天，从头到尾，你的身体供给着你所说所做的 99% 的内容和行动。你的思考只在某些特殊情况下才会被需要。你不必思考该如何跟遇见的人打招呼。你来此的路上，是你的身体在对遇到的每一个人说“你好”。当你走进这个房间时，你向一些人挥了挥手，向另一些人微笑；你对某个人视而不见，却给了另一个人一个大大的拥抱。你的身体知道该用哪种方式对待哪一个人。你不需要在心里盘算：“让我想想。我是该热情地笑，还是应该稍微冷淡一点地笑？”我们通常只在特殊情况下才会事先思考，不过其效果往往不佳，因为那样的笑容不是直接来自身体的。你的身体储存着你与每一个人之间全部的历史。你们曾经说过什么、做过什么，身体全都保留着。你不可能记得全部这些事情（除非在催眠状态下），但它们都在你身体里，并且正是它们的运作，产生了那个恰到好处的微笑，以及那些恰如其分的话语和行动。

在身体中，这一切历史并不是由一个个分离的片段组成的，并不是一个挨一个的、独立的部分。所有这些因素并不是一个贴一个地排列在那儿的。每一个因素都在被其他所有因素当中的每一个所改变和打开，这使得它们全都作为一个整体共同运作。

有些处境不需要我们做什么。而当我们说“我遇到一个状况”时——这类处境在需要着、意味着我们做点什么、说点什么。它们在索求着什么。它们让我们心烦意乱、坐立不安。这种感知、感受、知晓或者身体式的扰动感，是一切事物的一个聚焦式的交叉点，而且它也在蕴涵着接下来一步。

巨量的因素在身体中交叉，进而创造了“接下来一步”——一个动作、一个微笑、一个转身，或者一些该说的话、该做的事。不过，“接下来一步”并非仅仅源自这些因素。它源自于身体性的生命过程，这个过程将所有这些因素纳入其中，进而产生出一个步子。处境所携带着的各种新颖之处，也都被具身在这个生命过程之中，并被其纳入考量。

[第 258 页]

“交叉”（*crossing*）也可以解释一些令人费解的现象。比如，当你身处困境时，随手从书架上拿下一本《圣经》或者莎士比亚的作品，随便翻开其中一页，你会发现那一页的内容竟然恰好与你的问题相关。这就是“交叉”。书页上的复杂态，与身处这个处境的你的身体的复杂态，发生了交叉，进而产生出某些聚焦性的东西。

这种身体式的知晓，是以蕴涵的方式在运作的。你并不会直接“遇见”那个整体性的复杂态本身。但某种特定的身体关注，却能让你与之相遇。

我所指向的那个身体中的地方，和我们通常所说的情绪和感觉是非常不同的。身体具有一种更宏阔的组织，而且它总是朝着更进一步的生命去运动。当你去关注身体的这个层面时，从那里浮现出的东西，会带你继续向前穿过当下的困顿。当你吸气以后，身体会继续向前——去呼气。同样地，身体也会从任何一个困顿时刻出发继续向前，哪怕你身处的是相当复杂的新问题。身体会先提供一个小步子，然后再一个步子，然后再一个步子。这些身体感受式的小步子，具有非常特别的、可识别的特征。

让我换一种方式，来引导你进入这个身体层面。法国哲学家梅洛-庞蒂（*Merleau-Ponty*）曾指出，我们并非仅仅依靠五种感官来生活。他说，我们可以感受到身后的空间，尽管我们看不见、听不见、闻不到、尝不到也摸不到它。你现在就可以验证一下，去感受一下你身后的空间。它就在那儿。是身体带来了对你身后那片空间的感知。所以他说的的是对的，不过我还是会跟他争论。我会说：“我们感觉到的，并非仅仅是空间，而是我们的处境。”现在也请你帮我验证一下。你感觉到了你身后坐着的人们。你可以感觉到，如果你现在猛地转过身去，盯着他们看，你和他们都会不舒服。对吗？你正在感受一种恰当的行为方式，那

就是安静地坐着，看着我，而不是转过身去。一个处境包含着其他人，以及我们可以或者不可以跟他们做的事情，或许还包含在没有他们的情况下我们可以或者不可以做的事情。身体能够感受每一个处境，也能够感受我们在其中可能采取的行动，以及可能发生的结果。身体整天都在自动地使用这种身体式的知晓，但如果你有意识地直接进入这个身体层面，你就能发现许多东西，并找到一些不会自动出现的新的步子。

我想再讲一点哲学的东西：当我们从经验出发进行新鲜的思考时，我们必须让语言在说话过程中发展出新的意义。如果词语只能拥有旧有的意义，我们就会陷入停滞，无法说出任何新的东西。所以请注意：当我说“你在身体式地感觉你的处境”时，这里的“感觉”一词，已经不是它通常的那个含义了。那我应当说你在感受它吗？或者说你在感知它？或者在认知它？思考它，拥有它，还是活出了它？我应当说你是暗示它，还是跳入它，还是跃过它？如果我用这些词来说这件事，那么它们都不是在它们的通常意义上发挥作用的。那么，就让它们全都发挥作用吧。我可以用其中任意一个词来表达，甚至完全不用词都可以。我可以说：你在用你的身体“……”你的情境。当我使用了所有这些错误的词去说那件事以后，其实我已经不再需要任何词了，因为你知道（感觉到、活出来）我的意思。同样地，当我在说这些东西的时候，“身体”这个词的意义也随之发生了变化。当然，一个能够感受处境的身体，并非仅仅是一架机器。仅靠基因和化学物质，我们无法理解一个能感受处境的身体。我们需要加入一种新的科学，一种能够研究这种身体的科学。

我们的社会体制，需要建立在一种更好的关于人的科学之上。而目前的体制，其实根本不了解“人”。举个例子：在我们的学校里，一个孩子要坐在那里[第259页]整整十二年，每周五天，每天那么多小时，但从来没有一个人问过他：“你是谁？”在我们大多数的社会机构中，也从未有人提出这样的问题。这是因为，我们社会本身所依托的那种科学，就没有“人”在其中。

在当前的科学中，身体被从“人”那里割裂了出去。医生治疗的是那条腿，却无法很好地处理一个事实：你是和那条腿连在一起的。但即便只是那条腿，我们其实也并没有真正理解。我们生活的方式和样子，渗透在身体的每一个部位、

每一个器官之中。身体的每一个小小的部分，都是我们互动性生命的一部分。如果你是一个不同寻常的医生，愿意关注病人的经验，那么，在你多年如一日地治疗了身体的某个器官以后，你就能够仅仅通过检查那个器官，看到许许多多关于这个人的事情。这一点，对身体的每一个器官来说都同样成立。

我们必须用不同的方式来思考身体。它不是一架机器。诚然，就其细胞、血管、化学成分和基因而言，它的确算是一架机器，但它并不仅仅是机器。甚至一棵树也远远不只是机器。植物没有视觉或听觉。它不需要看见阳光，因为它与阳光是处于互动之中的。植物本身就是与阳光的互动。它也没有触觉去触碰土地；它在吃着土地，它在从土地之中生长着。所以现在，如果我说一株植物知道土地、知道阳光、知道水分，那么“知道”这个词就发生了一些奇异的变化。词语在我们使用它们的时候会获得新的意义。一株有生命的植物，知道它所处的环境，并且它本身就是与环境的互动。人也是如此。

关于动物，已经出现了许多新的思考。它们也是互动体，主要是彼此之间的互动。当它们运动时，并不像一块砖头从这里被搬到那里这种运动那么简单。动物的身体是在它们的互动之中运动的，就像我们人类的身体一样。动物的运动是在处境性反馈中发生的。它并不仅仅是移动了一下。而是身体一动，某些事情就发生了。它的身体将这一[事件]纳入其中，并且将它纳入到下一步动作的生成之中。行为是经由来自环境的反馈所产生的。

顺便提一下，我们可以在治疗实践中运用这种反馈。我们可以先说出一点直觉性的东西，然后观察来访者是怎样对此做出回应的。如果来访者的反应承扬了我们最初表达的那一点东西，那么这就会从我们身上产生一种进一步的活动。这反过来又会从来访者身体中引出某些更进一步的東西，进而这些东西可能会把我们又进一步承载下去。但如果这种反馈中断了，我们就必须停下来。在这种情况下，最好的做法就是倾听，然后仅仅把来访者想要传达的东西再说给他听。

身体是一个处境性系统。它是一个交互性系统。我们和某人在一起时，能够做的事情比独自一个人时更多。与某个特定的人在一起，跟独自一人或者与另一个人在一起相比，是截然不同的身体生命过程。这正是治疗的基础。有生命的存在就是互动。独自一人时你可能感到悲伤，但如果有一个能倾听你的人在场，你

就能哭出来。你的处境是由你的身体承载的。当处境发生变化时，你的身体也会随之改变，反之亦然。

当你进入到关于处境的身体感受当中，并直接对它作出回应时，极为精细地塑造而来的新步子就会浮现。你可能完全不知道该做什么，但这个处境的这种身体版本会[引出并]穿过一系列的小步子，而这些步子是无法经由其他方式发生的。

机器总是重复同样的事情，从不会突然产生什么创造性的东西。但在我所指的那个身体层面上，新的步子会浮现出来。或许你把自己带进一个在人类历史上[第 260 页]从未有人经历过的问题处境，而你想不出该怎么办。通常会尽力做点什么，然后就到了第二天了。但如果你知道如何让你的身体为你带来有关那个处境的整体交织历史的身体感受，那么很快，它也会在那个整体的东西中产生出一些小小的变化步子。起初，那可能仅仅是一种你想要做些什么的身体性感觉。它还没有具体的形状，也还没有准确的词语来表达，但现在你已经知道你在寻找什么，它感觉起来（实际上是身体式地感觉起来）是什么样的。然后，它就会随之到来。

我们需要用不同的方式来思考活生生的身体，这意味着我们需要重新思考生物学。但是生物学是建立在化学和物理学基础上的。因此我们也必须以一种新的方式来思考物理学。（我找到了一种方式，来改变那些基本的术语，详见《一个过程模型（A Process Model）》，www.focusing.org）我们必须以一种不同的方式来思考整个事情。在那种以小部分和时空点来开展研究的科学中，[作为人的]我们消失了。当然，科学是由我们构建出来的。但这种科学带给我们的殊荣并不能弥补我们在其中变得无影无踪的事实。不是说这种科学不好，它非常了不起，但我们需要为它补充其他种类的科学。

我的同事罗西（Rossi）使用催眠术来向我的身体提问。五年前我还倾向于和他争论。他直接与我的身体的无意识对话，跳过了“我”。他绕过了人本身。我并不喜欢那样。我努力去让当事人自己在身体里找到那个入口。但现在是我们把彼此不同的知识整合在一起的时候了。今天我会说，我赞成他所做的工作，只要我们也会做我所做的工作就行。这样，当事人就能从这两种工作中收获最大的益处，我们可以兼而有之。

罗西会提出一个问题，然后说：“如果这是正确的，你的手指就会向上抬；如果不正确，它就不会动。”这个方法非常有效。如果我们按照我的方式来思考身体，那么我们就能够解释为什么这个方法会有效。身体知道（感受着、就是……）我们正在生活着的、曾经生活过的以及如何生活下去的一切。

你也可以从内在向身体提问。你将注意力带到那里，带到情绪和感觉之下的那个地方。一开始那里可能只有一种十分模糊的感受，并不像是对某个处境或问题的身体式感觉。但如果你把注意力持续放在那个地方几秒钟，就会引出一种身体式感觉。我的贡献是为这种方式制定了简明的步骤指引。我们称之为“聚焦指引（focusing instructions）”。大多数人需要花几天时间来找到这种过程究竟是从身体的什么地方开始的。所以我不能假装现在就能教会你们这一方法。我能给的最好的建议是：你可以在 www.focusing.org 这个网站上了解到关于这个方法的信息。你知道“.org”吗？“.org”表示一个非盈利机构。你也许会想了解如何学习聚焦、相关文献以及我关于“蕴涵（implicit）”的哲学，那么可以参考这个网站（www.philosophyofexperiencing.org）。

目前来看，人们[在学习聚焦方法上]差异很大。以这种方式找到并进入到他们的身体感受，有些人距此还十分遥远，有些人已经非常接近。可能在座的就有二十个人是像我一样[自发]发现这种方式的。小孩子可以非常迅速地学习这一方法。我们现在在欧洲已经举办了三届关于儿童聚焦的年度会议。有些诊断群体能很快学会聚焦。我并不认为诊断性区分对于指导我们的实践有什么帮助，但确实所谓的“边缘型”群体（他们可能频繁进出医院）往往能相当迅速地掌握聚焦。另一个能很快掌握的群体是青少年。这值得报告一下，因为治疗师们常常发现这两组人群工作起来是十分困难的。

[第 261 页]

但当邀请他们去关注他们身体的中间，并从那里去说话时，他们往往能立刻做到。另一方面，一些功能相当好的人却很难去关注身体的内在。不过一旦你找到了这个身体式入口，不管你是花了三天还是花了十分钟找到的，其实都没有关系。事实上，如果你是很久才找到的，你可能更能教会别人，因为你了解这个过程中会遇到的一些困难。

还请理解，我无法在这里真正教授这种方法。如果这一点可以理解，我倒是可以稍微介绍一下。每个人都有过一种我们称之为“直觉”的体验，虽然不算常见。这种体验和聚焦有些类似。比如，你面对某个提议，也许是一份新工作、一套公寓或者是某个可以认识的人，从逻辑上看，一切都很好。但是，你身体里却有某种不舒服的感觉在说：“呃……”

你怎么称呼这种身体上的不适感呢？它是一种情绪吗？是恐惧、愤怒、喜悦吗？是悲伤吗？不，它是那种身体性的不适感，是那个“呃……”。它是非常身体性的，但它却包含着整个处境。我们称它为“直觉”，而我们接受这样一个事实：我们并不知道关于这个处境它“知道”的是什么。不过我们不会忽视它，对吧？而聚焦正是一种方法，可以让你在任何你想要的时候都能获取关于任何处境或者具体事情的那种身体式感觉。你只需让注意力落到身体当中那个你会感受到直觉的地方，如果你之前体验过直觉的话。然后你等待，也许半分钟以后，就会出现一种独特的身体式感觉。

还有另一个例子：假设你正在参加由向导带领的登山旅行，其中一位不常徒步的成员说：“前面的山路看起来让我感到不安。我不知道为什么，但我希望我们能停一下。”你可能只是安慰一下对方，然后继续前进。但如果是那位经验丰富的向导停下来来说：“我不知道为什么，但前面的山路看起来让我感到不安。我们先在这里停一会儿吧。”我敢打赌你不会说“没事，我们继续走吧。”你知道这位向导无数次置身山中的经历对于产生他的那种身体式的感觉，发挥着重要作用。

让我来讲一种不同的情境，每个人都经历过这种情境。你在向某人讲述你遇到的某个问题，你讲了很多你已经知道的内容。然后你说到了某一个点上，此时你不知道该说什么了，然而——然而那个问题依然非常真实地存在着。此时那个问题并非以语言的形式存在，而只是以那种令人困扰的身体式感觉存在着。

我们当中有些人社会化训练得太好了，以至于我们无法忍受沉默。在这种情况下，我们无法直接面对这样一种令人困扰的感觉并且进入其中。我们可能会找一些话来讲，然后再找一些可说的话。由此，我们也许永远不会跟那个尚未解决

的问题的身体式感觉安静地待在一起。但其实我们是可以的。我们可以直接去感受它，感受那种身体式的“不完全好”，那种身体式的……。

当我在课堂或者在小组中教授倾听时，我会谈到我自己的某些问题。聚焦让人能够非常深入地触及某些东西，而不必说出太多内容。我会说类似“我有个让我害怕的处境”这样的话。然后我在内心去感受它，而不会再多讲这个处境的具体细节。我会向小组指出这一点，这样在轮到他们的时候他们也可以以一种真实的方式[来练习]，而不必说出他们不愿透露的事情。我是从那种纷繁复杂的身体感受中出发来说话的，这使得我可以发现这个处境是如何在影响[第 262 页]我的。我会帮助坐在我右边的学员反馈我说的话。接着轮到那位学员讲话，而下一个则倾听。每个人会发言一会儿，然后不知道接下来该说什么了。这时会出现一小段沉默，然后这个学员会抬头看向我，希望我能给予帮助。此时我会说：“嗯，当你和你的伙伴单独练习时，我希望你能停留在这种状态里面，去注意它在你身体里的感受。不过当然，在课堂上我们没有这种平静的空间去做这件事。所以没关系，现在我们继续下一个人。”

我总是把学员们分成两人一组。现在我们是通过这种伙伴模式来教授聚焦的。无论可用时间有多少，都会被平均分成两半。两位伙伴轮流聚焦，被倾听，或者以任何他们希望的方式使用他们的时间。伙伴每周见面或者通电话一到两次。这是我们对当今这个原子化社会做出的回应；在这样的社会，人们彼此隔离、内心孤立。聚焦伙伴关系极大地促进着生活。有伙伴一起练习，聚焦会变得更加容易进行，而且往往会更深入。你可以为自己找一个聚焦伙伴。我们在我们的网站上提供了如何建立这种伙伴关系的很好用的指南。我们也可以帮助你去寻找一位已经了解聚焦的伙伴。关于这些，我本该再多讲讲。不过我们现在没有那么多时间继续谈这个了。

想象一下：你在谈论自己的某个问题，就此问题说了几句话。然后你可能进入了那种特有的沉默状态：你知道在那里还有更多的东西，但你还不知道那是什么。不过这不仅仅是“还有更多的话要说”，因为你总能找到更多可以说的话。实则，那是一个位置，在这个位置上有一种身体式的不适感，而这种不适感比你

更加“了解”那个问题。它也能产生一些小的向前的步子，这些步子与你的头脑所能想出来的步子十分不同。

进入那种不适感的身體式入口就在那儿。它是一扇门。大多数人还不知道这扇门的存在。他们所熟知的是情绪和感受，而且往往是令他们困扰的情绪和感受。但我们可以把注意力转向一个比这些常见的痛苦情绪更深的地方。奇妙的是，在这个更深的地方，即使起初只有一些模糊的感觉，但仅仅因为得到了你的关注，它就会感受好一些。

要停下来进入你的身體式感觉，有时需要离开当前处境几分钟时间，例如到走廊或者安静的楼梯上待一会儿。不过一旦你练习了聚焦，你就可以常常在处境之中花几秒钟时间来聚焦，即使在别人说话的时候也可以。你可以找到那种身體式的不适感，它可能立刻就会打开：“哦，是的，事情就是在这里开始出岔子的……”，然后你就准备好了去重新调整这个处境。这会节省大量时间，因为处境一旦出了问题，往往很难再修理。或者，如果你正在写作，花几分钟停下来聚焦，可以省去三十页篇幅的修改以及反复重写一直让你感觉不对的内容的时间。

当你找到这种身體式入口时，可以去感受它的的身體式属性。人们常常会倾向于立刻跳到内容里面去。比如，有人可能会这么对我说：“哦，对，就在那里，在我的腹部，这是我对这件事的身体感受。是关于我丈夫的，他是这样的，他是那样的，这个问题困扰我好几年了，它让我感到无望。”这时我可能会问：“在你身体里的这个问题的身體式属性是什么呢？它是那种跳动的感觉，还是更像一种沉重的负担？”我问的是这种身体感觉的纯粹属性。你往往会发现，它没有一个通常现成的名字。这就是这扇“门”的一个特点：那是一种非常独特的身體式属性，可能无法归类。你拿来尝试的大多数词语都明显不对。如果它拒绝了所有词语，你可以只叫它“那个，那里”。

[第 263 页]

我必须强调，当没有任何词语适配时，这是一件非常好的事。这说明你接触到了一些超越语言的、比语言更丰富的东西。正在学习聚焦的人会尝试用一些词语来描述。这个词合适吗？“不合适。”这时我会说：“哦，太好了！现在我们知道你抓住了一些东西。”我们是怎么知道这个词不合适的呢？只有当确实有某

些具体的东西、并非我们编造出来的东西在那儿的时候，我们才能做出这种“不合适”的判断。

当你进行聚焦时，你会开始由衷钦佩身体对语言的了解是多么地细致、多么地精准。你会发现身体会一个接一个地拒绝你试图说出的词语，它是如此挑剔、如此苛求。它想要的是恰到好处的词，或是一个新鲜的短语，亦或是行动。你可能会发现，对某个处境的身体感受无法通过你已知的任何惯常做法得到承扬。你或许会提出一些完全合理的行动方法，却发现它们完全无法撼动那股身体感受。只有通过身体式的关注，某种具有新鲜转折性的东西才有可能出现——它也的确会出现！

你提出做某个行动或者说某句话，而后你应当核查：“这样可以吗？”就好像那个身体感受是另一个人一样，你可以向它确认。有时候，体会不是被语言或者行动承扬，而是被某个特定的意象或者姿势承扬。

有时候，一个普通的词语恰好合适，比如，“对，是‘害怕’，没错。”但大多数时候，并不完全是害怕，也不完全是忧虑，也不完全是担心，也不完全是愤怒；它是“嗯——”或者“呃——”。

当你第一次找到这种身体式感受时，你可能会忍不住想说：“那没用。那算什么。那看起来没什么希望。那只是一种不舒服或者混乱的感觉。”它看起来确实不太值得期待。远不如你能对自己讲的关于你自己的那些事情那样令人兴奋。但请尝试停留在那里，或许二三十秒钟。选取你生活中的任何一个部分，无论大小。关于它的身体式体会就会浮现出来，随后也会出现一些小的步子。

你可能需要花上一些时间，才能真正在那里待上二三十秒钟，因为通常会有各种干扰以及旧的思绪和情绪。如果失去了[跟体会的]连接，我们就必须重新回到那个身体式的入口处。我们可能会一再地分心，那么我们就需要重新开始，重新进入身体，找到那个地方。我们所有人都会经历这些。但如果你能真正地在那里停留片刻，你很可能会发现一种非常独特的步子的出现。这些步子往往非常特别，以至于没有现成的词语可以描述，而更像是“哦……”（伴随着一种感觉，好像问题其实就在这一部分，被盖在这下面）。或者，“哦，其实并不是真的困难，而是我预设它会很难，因为……”

一个小的步子就像是一份礼物，它是一种微小的身体变化，它不是剧烈的而是微弱的，然而它却是整个事情栖息于你内在的那种样子的一个变化。这样一个小的步子会带来一种细微但清晰的身体缓解。在这个卡住的、艰难的地方，会有点松动、一点释然。感觉就像你从地里挖一块大石头，终于有一刻它松动了一点，那样的一刻是令人欣喜的。接着又会有一个小步子，然后再一个。过一会儿，你会获得一个大的步子。那种步子不那么难识别。你可能没觉察到的是小步子。它们与旧有的、熟悉的想法和感受的不同之处，在于它们会带来一种轻微的身体舒缓感。

这样的一个小步子可能看起来像是一种“信息”，比如：“哦，原来是这样，我还以为是那样。”或者：“哦，还有一点是……”这些[第 264 页]信息当然重要，但更重要的是：这个问题在你的身体里正在发生转化。这里并没有什么“最终的信息”。接下来会有下一个步子，然后再下一个步子。

知道这些步子会不断地到来，这让我们能够坚持跟当下出现的那些看似帮助不大或者不切实际的步子待在一起。比如：“看起来我真正需要的是一副[透明的]塑料盾牌，这样就没人能伤到我。”你或许会认为那是不切实际的或者是在逃避问题，但不要让思维抹去这样的小步子。我们每个人都有个批判性很强的超我回路，这个超我回路总是想把任何羞涩、微弱的前进步子给扼杀掉。不要因为它看起来不现实就把它抛弃掉。让你的身体接受它带来的变化，那么很快地，一个进一步的步子就会将这个步子的一切从这里推进。

通往我们所处境的身体式生活的那扇门，就在我们日常身体的中间；比如说此刻正坐在椅子上的你的身体。但一旦你进入其中，穿过了这扇门，整个空间就会发生改变。过一会儿，会出现一种完全不同的空间。那是一个身体式感受到的意象性空间，却远比你的身体大得多。在那个身体层面上的时间，远比钟表时间慢得多。你可能觉得自己在那里等待了永恒的时间，但其实只过了三十秒钟而已。在那里，三十秒钟是一段非常漫长的时间。

与身体式的体会在一起，并不像是强行进入情绪或者感觉之中。在日常经验中，通常只有两种可能。你要么陷入自己的情绪，要么逃避它。而这两种方式都不太好。在聚焦中，存在第三种可能。你待在你所感受到的东西的旁边或者附近。

一旦你学会了如何待在某些东西旁边，你就再也不需要害怕自己内在的任何东西了。如果此刻它太过强烈，你知道如何后退一步，说：“哦，这对我现在来说太多了。”你不会逃开，你仍然与它保持接触，不过是在它旁边，而不是陷入其中。你退后一点，给自己一些呼吸的空间。当你既没有陷进去，也没有逃开时，步子最容易出现。当你能够说：“我在这里，它在那里”时，步子就会出现。

聚焦指导来源于我关于概念和人们所谓的“体验”之间关系的哲学研究。你永远不可能有不掺杂任何概念的“体验”；概念势必参与到了体验的形成。我们的体验发生在人类世界之中，它总是蕴含着语言、文化和概念。既然其中充满了所有这些偏见和旧有的训练，那体验又怎么可能为我们提供关于要说什么或者要想什么的基础呢？

体验确实包含了这些旧的实体和打包好的东西。例如，许多哲学家认为“什么是好的”或者“什么是对的”是一个问题，而“什么是真实的”则是另一个问题，也就是将两者割裂开来。当然，你确实也可以发现这两者是两回事的状况。再比如，在西方文化中，人们习惯于把一个人分割成认知、情感和意志行为这几个部分。如果我愿意，我可以在自己的体验中区分出这三种包裹。我可以体验各种理论告诉我的动机、欲望、记忆、期望等等。而这一切都显得非常无趣。

但是，当我进入身体层面时，我实际上发现的是一张蜘蛛网，是一块波斯地毯，这些总是蕴涵在那些无聊的、已经打包完成的“包裹”里面、后面或者下面。那里有一种精细得多的组织。这产生了一种不同的认识论。

[第 265 页]

如果我尝试使用关于旧的概念包裹的旧的词语从身体的那个层面说话，我会感觉到那种纷繁复杂态在关闭。最好的情况下，它们也只是对我内在那些鲜活的东西毫无改变、毫无触碰。那些旧概念无法深入到那个层面。它们没有帮助，就像试图用园艺剪刀修理手表一样。思考（**thinking**）在敏感的人们中间名声不好，因为他们只被教导了这样一种思考方式。但其实，一种非常不同的思考方式是可能的。一种清晰可辨的、十分不同的思考方式，可以从体验性的纷繁复杂态中流淌出来，并将它承扬。那时，旧有的包裹就会破裂、敞开。在那里，你会发现许多并非源自你所处文化的东西，许多与旧有的训练相矛盾的东西，或者将旧

有的训练加以分化的东西。它打开成为许多条脉络。当这种情况发生时，你不会觉得“真实”与“什么是好或坏”的问题是彼此分离的。但这并不是因为一切都混成一团，而是因为在这种交汇点上，你会发现几种更加精细的、更加有趣的“真实与善”的形式是不可避免地交织在一起的。然后，你就能够思考并且表达那些从未被思考过、从未被说出过的东西。

当一个人在任何科学或者任何领域中有经验时，他在体验上“知道”的总是多于他能够说出或者能够想到的部分。其中有些“知道”是重要的，它们不断地尝试被表达出来。如果我要解释我的意思，那么对任何领域当中的任何一个人，我都能触及到一个关键的位置，只要我问：“你知道一些什么重要的东西，这个东西想要被说出来但（尚）未被清楚地说出来呢？”即便只是从那里说出一点点东西，哪怕是用奇怪的句子说出来的，那也会是一种极其深远的、扩展性的体验。

作为一位哲学家，我一直在研究这种从蕴涵式的纷繁复杂的体验中所进行的思考。从柏拉图、亚里士多德、康德、黑格尔，尤其是海德格尔、梅洛-庞蒂和维特根斯坦出发，我继续探索，发现我们可以从“从体验中来说话”这个过程本身中来说话。体验与词语之间永远不存在等同关系，但存在不同种类的“从中说”（speaking-from）。我们可以指出一些特定的标志，帮助人们发现并识别这种“从中说”；我一直就是从这种“从中说”中来说的。聚焦指导正是以此方式从这种哲学中发展出来的。

不过，哲学家的任务是要构建精确的概念，就我而言，是关于概念和身体式体验这两者的交互式角色的精确概念。并不存在一个最终的体系。但我们可以区分出蕴涵性的体验在一个人说话和思考过程中所能扮演的多种不同角色。在新的表述中，词语发挥作用的方式是有其特征的。我也构建出了一些看起来有些奇特的概念，它们不仅仅是概念，它们还是与波斯地毯般的体验的连接；概念永远无法把这张地毯包含其中，不过可以将它承扬。“承扬”就是这样一个概念。让我来仔细讲讲这个概念的作用。

出于种种原因，大多数哲学家已经放弃了那种真相观，即认为真相是对外部事物的表征或者复制；好像我们能拍一张外部事物的照片，然后检查这张照片是否准确。不过现在许多哲学家却说：如果不存在这种复制型的真相，那就没有真

相可言。其实并非如此。如果我们放弃这种复制说，我们反而能够发现更多种类的、有趣得多的真相。我们蕴涵式地经历的东西和我们所说所想的东西之间，可以存在其他重要的关系。当人们声称他们所说的话与他们所感受到的东西“相符”时，就发生了这样的一个关系。“相符”这个词听起来像是语言可以复制他们感受到的东西，但那是不可能的。[第 266 页]感觉和表达是两回事。然而，人们误称为“相符”的那种关系确实是存在的。它是体验与讲话（或者行动）之间的一种特定的关系。这种讲述能触及你的体验；它会推动你，因而你不会原封不动。不过它也不是真正的改变。更准确地说，它是跟你的体验保持连贯的，并且使你的体验向前运动。所以，我们称这种关系为“承扬”。这个术语非常必要。一旦人们听说了“承扬”这个说法，就会频繁使用这个说法，因为这种关系对我们来说极其重要，而之前我们却一直没有一个准确的概念来描述它。

“承扬”是我在这里尝试提出的两个有用概念之一，另一个是“交叉”。一个身体式的体会就是各种相关面向的一个交叉。它并不是将这些面向一个接一个地呈现出来，也不是把它们简单地相加起来，而是将它们交叉起来，从而使得身体过程能够形成一个整体的“接下来一步”。

我所做的，是介绍这样一扇门，仅仅是介绍它而已。我对聚焦的定义是：聚焦，是花些时间去感受某种尚未被定义的东西，它出现在个体的身体当中，并与某个具体的问题或者生活中的某个方面相关联。

我想讲一下可以将这一切统一起来的一个点，并以此来作结。这就是我们如何从我们的体验中创造出概念，尤其是关于“人是什么”的概念。我确信的一点是——对一个人的陪伴，是有价值的。而“对一个人的陪伴”的过程，应当成为我们正在建构的那种新科学的典范。你知道你并非只是原子、基因、细胞，不过我还要主张，你也并非只是你的感受和情绪，也不只是你的习惯、记忆、意象、自我认同。你对“人是什么”的理解，不可能与现在正坐在你的这张椅子上的这个活生生的、确实就是你的“你”无关；尽管此刻你的头脑中充满着我的这些话语。我知道，你就在那里，努力地跟他人、也跟你自己过着某种生活。而你也在面对许许多多的内在困难。我如何知道这些呢？我正在说出一些比你通常会告诉他人的还要更加私人的关于你的事情，而其实我并不认识你们当中的大多数人。

这种身体性的鲜活存在，也正是你在你的领域中能够做出独特贡献的源头。但这一切怎么全都能存在于此时此地呢？所有这一切都蕴涵式地存在于此，只是此刻尚未被言说、尚未被行动出来，它们存在于你的身体里。我可以向你保证的是，那里有一扇小小的门，穿过这扇门，你会发现很多、很多。

参考文献：

Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam;
www.focusing.org.

Gendlin, E. T. (1991). Crossing and dipping: Some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formation. In M. Galbraith & W. J. Rapaport (Eds.), *Subjectivity and the debate over computational cognitive science* (pp. 37-59). New York: Center for Cognitive Science. 1991. Also in *Minds and Machines*, V. 4. 1995.

Gendlin, E. T. (1992a). Thinking beyond patterns: Body, language and situations. In B. den Ouden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought* (pp. 25-151). New York: Peter Language.

Gendlin, E. T. (1992b). The primacy of the body. not the primacy of perception. *Man and World*, 25(3-4), 34 1-353.[第267页]

Gendlin, E. T. (1996/1999). *Focusing-oriented psychotherapy*, chapter 11. New York: Guilford; paperback, 1999.

Gendlin, E. T. (1997a). *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press, Macmillan. Paper Edition, Northwestern University Press.

Gendlin, E. T. (1997b). *A Process Model*, <http://previous.focusing.org>, and printed from Focusing Institute, in eight parts, 422 pages.

Gendlin, E. T. (1997c) The responsive order: A new empiricism. *Man and World*, 30, 383-411.

Gendlin, E. T. (1997d). What happens when Wittgenstein asks: “What happens when . . .?” Paper given at University of Potsdam seminar entitled Zur Sprache Kommen: Die Ordnungen und das Offene nach Wittgenstein, November 1996. *The Philosophical Forum*, 28(3), 268-281.

Gendlin, E. T., & Lemke, J. (1983). A critique of relativity and localization. *Mathematical Modeling*, 4, pp. 61-72.

对尤金·简德林的回应

杰弗里·K·齐格

我安排了这次会议的日程，并选择讨论金的工作。这是我一直想深入研究的领域。金做出了持续的贡献，我希望能更多地了解他的工作，因此我沉浸在关于“聚焦”的文献中。我准备了43个要点，并将这些内容归为六个类别来进行讨论：一、关于金；二、我们的相似之处；三、我们的不同之处；四、我能为他提供些什么；五、我能从他那里学到些什么；六、我欣赏金的哪些地方。

一、关于金

1) 金是真实的。而且金是为真实的人而存在的。他不会迎合那些被集体所接受的泛泛之谈。2) 金不是那种“装出来”的人。他不会掩饰。人在他眼里就是人，包括那些“不完美”之处。3) 金关注真实的关系。他倡导纯粹的、不受阻碍的关系，不被观念或者技巧阻碍的关系。他拒绝一切妨碍真正连接的准则和做法。4) 金主张真正的聚焦。对他来说，感受的本质就是对本质的感受。5) 金是真正的浪漫主义者。他是人与人之间“连接时刻”的鉴赏家。6) 金是内在世界的真正神职人员。对他而言，内在体验是一种神圣的事物。7) 金就像一位真正的私人侦探。我不会把他看作心理治疗界的哥伦布，但也许可以说他是心理治疗界的柯伦坡。8) 金也是一位真正的披头士。他的座右铭或许会是：“随它吧 (Let it Be)”。9) 最重要的，金是一个真正关注“真实体验之身体”的人。他会把语言从我们的头顶给拽下来，然后拽到我们的“肉身之家”里面。(这句话我真希望是我说的，但它的作者其实是斯蒂芬·吉利根 (Stephen Gilligan)。)

二、我们的相似之处

10) 金和我有一个相似之处：我们都不需要一套明确的“人格理论”来进行心理治疗。我们都认为，明确的理论反而会妨碍[第 268 页]实践。11) 也许金和我有着相似的母亲，这一点尤其令人哑然，因为我母亲此刻正坐在会场里听这个发言。我们都更倾向于一种“融合”的原则，而不是“边界”。米钮钦 (Minuchin) 是一位以“边界”为核心的治疗师。而如果你观看我使用催眠进行治疗，或者观看金使用聚焦进行治疗，你会看到我们工作的核心都是“融合”。12) 金和我都把治疗看作一种激发艺术。一种唤醒病人原先沉睡的力量的艺术。我们关注当下的结构，从而去引出力量，而不是去挖掘那些早已尘封的过去。13) 金和我都是现象学家。我们不会去解剖那些宝贵的先前经验，而是去赞美它们。不过，如果说金更像一块“种子田”，那么我会把自己比作一位“园丁”。我们都相信“改变之现象学”的核心力量。尽管处理方式不同，但我们都认为关于人的现象学才是最重要的。14) 我们都拥有信念。我们笃信人的内在潜能。金写道，每一个负面情绪都是一种朝向更加正确的存在方式的潜在能量，只要给它空间，允许它朝向它的正确性活动。我非常喜欢这个想法。这是一种充满希望的观点，旨

在阐述人的积极性和可能性。15) 还有一个相似之处是，金和我都不会用讳莫如深的部落语言。我们使用的是日常语言。16) 我们都认为治疗应当是一种体验。我觉得他的治疗有时比我的更古怪；他在治疗中所做的一些事，在现实生活中，人们是绝不会做的。17) 金和我在方法上都倾向于“模糊性”。但我们的区别在于：我对我的模糊性是确定的，他对他的确定性是模糊的。18) 我们都相信进行“无内容”的治疗是可能的。我们不需要一大段社会史。我们不需要详尽的诊断报告也能处理问题。19) 我们都注重“过程导向”，以病人已有的过程为基础进行工作。这是一种艾瑞克森学派称之为“运用化”(utilization)的方法。20) 我们都依循“即兴”的原则来进行工作。与其说我们是在培育一座精巧的玫瑰花园，不如说我们更像是在丛林中砍出一条路的探险者。

三、我们的不同之处

21) 我认为我是一个“整合者”，不过和金相比，我更像是一个“切割者”。他更偏右脑，我觉得我更偏左脑。22) 他的思考方式更像是马赛克式的，而我的思考方式更倾向于线性。23) 另一个不同是，在心理治疗过程中，金更像是一位“助产士”，而我更像是一位“导游”。24) 金倾向于将无意识过程带入意识层面。他把聚焦看作是身体感受和清醒个体之间的对话。他的立场符合那句名言——知识的拓展源于将无意识变为意识。但我更倾向于歌德的观点：人不能长时间维持在有意识状态。他必须回归无意识之中，因为他的根在那里。25) 我很少会问病人：“你是如何体验这个的？”我并不认为那是心理治疗的核心条件。26) 另一个差异是，金作画时更喜欢用粗笔触，而我倾向于用非常精细的线条。比起他来，我更像是一名技术工匠。27) 在我看来，治疗发生在生活中，而不是发生在咨询室里。我真诚地相信：家庭才是改变的首要情境。28) 最后一个差异是：我倾向于把简单的事情变得非常复杂，而他倾向于把复杂的事情变得非常简单。[第 269 页]

四、我能为他提供些什么

29) 我可以为金提供的是一种系统性的视角。我更像是一位社会心理学家，会关注互动系统，在社会系统或者家庭系统中制造改变；我所持的观点是，人们不一定需要内在世界的改变，只要他们所处的情境发生改变，也同样可以实现改

变。30)我还能提供给金的一点是：以结果为导向的重要性。作为一名艾瑞克森派治疗师，我在心中会设定一个目标。当我在工作时，我会朝着那个目标前进。而金则不以结果为导向。他是更加“有机的”，他会允许过程发展其自身；不过我认为在心中设定目标并朝它推进，是一种有益的做法。31)我还可以提供“定向朝向”的重要方法，这也是艾瑞克森派治疗中“间接性”技巧的一部分。32)金倾向于对技术持回避态度，但我认为技术是有价值的。33)我还可以提供“利用”这一观点。艾瑞克森派治疗以“利用”为核心。无论治疗过程中或者社会情境中存在着什么，我们都努力加以利用，以推进治疗。我们会利用病人的价值观、社会处境、个人风格、穿着，等等。34)我可以帮助金把治疗变得更像是一场强有力的“变化戏剧”。我认为他在治疗中也具有戏剧性，我很欣赏他带入治疗中的那种张力。而在艾瑞克森派治疗方法中，我的做法甚至更加戏剧化。35)体验和确定性之间是相互作用的。但当金谈到体会时，他将其视作通往真相的一条路径。或许它确实可以通向真相。但在我的思考方式中，这并不是首要途径。36)我还可以为金提供一种更加具体的处理概念的方法。如果我要为金提供治疗，我会仿效“懒惰眼疗法”。对弱视儿童的治疗，医生会遮住好眼，迫使他们去发展较弱那只眼睛的视觉功能。在金的演讲中，他可能用了将近100次“它”(it)这个字，因为他谈论的是一些我们尚无精准说法来阐释的概念。但使用“它”有时会让人难以把握具体的东西。作为一项治疗操作，我会向金提出挑战：试试看做一场演讲，完全不用“它”这个字，看看会发生什么，看看他会从那里发展出什么。

五、我能从他那里学到些什么

37)我可以向金学习的一件事是如何聚焦。这句话有多重含义。金的聚焦能力令人惊叹。38)我还可以向金学习如何与人连接。他与人类灵魂接触的能力堪称典范，堪比维吉尼亚·萨提亚(Virginia Satir)，后者极富连接力。金真的能够与人深刻连接，他是我努力效仿的对象。39)我可以向金学习如何赞颂“陪伴”的过程，而不是“介入”的过程。我可以更好地放手，让事情自然发生，少做些“导游”。40)我可以向金学习如何关注体验之身体。这是他的专长。41)我可以向金学习如何伴随着复杂性去生活。我们用来描述感受的简单标签，

其实只是简便的记号；它们并不是那些真正的东西。金提醒我们，这些标签并不是真正的体验。

[第 270 页]

六、我欣赏金的哪些地方

42) 如果我需要接受治疗，我会去找金。我知道，与他一起做治疗，我一定会受益良多。这并不是我随口一说的。43) 我喜欢金的另一个原因是，他是一个真实的人。他不矫揉造作。归根结底，金是真实的。

我对金的贡献还有一个额外的思考。为了表达这个思考，我会描述一个关于心理治疗的沟通模型。我用来理解心理治疗的模型之一叫做“沟通要素”。每一种沟通都由许多要素组成：其中一些我称为主要要素，其他则是次要要素。有五个主要要素，第一个是情感。例如，如果我说：“今天天气真好”，这背后有一种情感——“我今天感觉很好”。这也包含一个想法——我在表达对这一天的看法。这里还有一个行为——我在做出关于今天的这番陈述时的外在动作。还有一个感官体验——它是我感知到的和/或想象到的，是我头脑中对这一天的感知的表征。此外还有一个生理层面，因为每一次沟通本身就是一个生物学事件，涉及心理活动。次要要素则使沟通更加复杂。每一次沟通都有一个态度，这是一种几乎瞬间产生的关于沟通本身的想法、情感、行为、感官的和生物学的感知，它可能是正面的、负面的，或者中性的。我可以这样说：“今天天气真好”，然后心里想：“哇，说这话真好”或者“说这话真糟”或者“说这话挺有趣”。每次沟通都有一个情境，因为它只发生在特定的时间和空间中。每次沟通都有一个质性的方面，比如强度和持续时间。每次沟通都是模糊的，因为它无法被完全明确地表达。每次沟通也是象征性的，因为语言本质上是对符号的操控。每次沟通都是关系性的，因为它发生在一个关系背景中，并传达了关于这段关系的质量的信息。每次沟通又是特异性的，因为它是对当下沟通的历史的一个特异的表征。心理治疗理论家往往会选取其中一个要素作为其方法的支点。认知主义专家可能以态度或信念系统为支点。罗杰斯学派则把情感作为支点。行为主义者则以行为为支点。神经语言程序学专家则把感官体验视为支点。荣格学派关注象征性过程。家庭治疗师则强调沟通的关系面向。在这个分析体系中，金所做的独特贡献在于，他为心理治

疗设计了另一个枢轴点。我们可以去关注体会，将体会作为一个新的支点，用它来帮助我们的病人。

回应杰弗里·齐格的讨论

尤金·简德林

谢谢你。我想澄清几个地方。确实，我常常在表达得非常具体之后又变得模糊。我了解弗洛伊德的概念，我的心理治疗实践离不开这些概念。我也了解荣格的理论。同样地，我的实践也离不开这个理论。而且，我还想学习我能接触到的每一种理论。不过，一旦我掌握了这些理论，那么接下来就需要认识到：它们没有一个是[完全]正确的。当我已经精确地了解了这些理论之后，就是该让那种模糊的[第 271 页]、当下真实存在于我面前的东西优先于所有那些清晰定义的时候了。眼前这个人，不是任何一种理论，也不是任何一套概念，而且更重要的是，他还没有完结。就连此刻他所拥有的那个微小感受，也还没有完结。如果我试图把它固化下来，那我[对当事人来说]又能有多大帮助呢？假如没有那些精确的理论，我就无法注意到许多我本该注意到的东西。我可以尝试运用我所知道的每一个理论，但那种模糊的、蕴涵性地纷繁复杂的、活生生的存在，它必须被询问，它必须处于优先引领的地位。

同样地，我并不反对技术。在我看来，这个词只是表示我们能够对自己在做什么、何时做方面保持清晰和准确。这种精准性越多越好。我所强调的只是：人永远必须比任何技术都更重要。一旦持续的互动关系变得模糊混乱，就应当放下所有技术，先把关系重新调整回正轨。

其次，我并不认同融合这个概念。如果我必须在融合和做一个疏离的、冰冷的治疗师之间做选择，那么你是对的，我宁愿选择融合。但融合和疏离并不是唯二的选项。在融合中，另一个人对你而言是不可见的。融合是一种投射，而不是与真正的对方相遇。我欢迎那种“发现我自己又一次投射错误”的惊讶之感。每

隔几分钟就能意识到对方是一个多么不同的有机体——这令人兴奋得多。我自以为是的东西得到纠正，这是我孜孜不倦在追求的。

在治疗中，与来访者建立一段真实的关系是很容易的。相较于跟某个人共同生活，心理治疗实在是太容易了。你可以让自己体验到，你的来访者是一个完全不同于你的人。来访者每周只来一次或者两次。无论是否有所改善，你的生活依旧继续。而且，来访者还会付费给你。一小时后，他们就回家了。你可以让来访者是真实的，并且允许你真实的自己去关心他，去和他连接。这个关系的框架是很狭窄的；也正因如此，它才可以更深入。这个关系可能比我们生活中的关系更真实——在生活关系中，我们总是充满了投射、痛苦和误解。当我的需求极其强烈时，我很难一直记得：对方在这个世界上不是为了满足我的需要而存在的；如果我认为她是我的需要的对立面，那么我就无法真正地去感受她。她在那边，过着完全不同的生命。与另一个生命相连接是不容易的，但远比融合的幻觉更加激动人心。

认为我不关注结果，这其实并不十分准确。更确切地说，当来访者感到非常糟糕，而治疗师还并未真正了解来访者的时候，我并不认同齐格博士和来访者预先设定的目标。我认为，从内在展开的过程会改变目标，并且会创造出事先根本无法设定的目标的可能性。我认为，那些事先设定的目标，往往对人的发展过程是盲目的，而人的发展过程会带来新的目标和新的设定目标的能力。