

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

當你從內在感知身體時，你會在那裏發現一扇門

尤金·T·簡德林

(漢譯者：曹思聰)

[第 255 頁]

請允許我從哲學談起，因為那是我主要的研究領域。這將引導我們進入今天的主題：身體。我們的社會所稱的“科學”，實質上只是一種特定類型的科學。儘管這種科學是人類歷史上迄今為止最成功的一種科學，但科學還有其他種類。這裏所說的“種類”，指的是基本模型，是用來解釋萬事萬物的方法，也包括對於“解釋”本身的解釋。在哲學領域，我們不僅解釋事物，也試圖解釋“解釋”可能意味著什麼。如果這讓你有些頭暈目眩，那是因為你對哲學還不太熟悉。“解釋”有不同的類型。當今大部分科學在解釋事物時所採取的方式是將事物切割成小塊，然後分別理解每個部分。然後再把這些部分重新組裝起來。如果你能組建你所研究的東西，如果你能把那些零件重構成研究對象，那麼你就可以宣稱你已經完成了解釋。我們很熟悉這種方式，而且它也確實有效。但任何解釋方式、認知方式都存在局限。對於生命體，這種解釋方式就難以奏效。如果你把一個人分解成不同的部分，當你把那些部分重新組合起來時，你不會再重新得到一個人。儘管如此，這種部分式的研究方法仍然以很多強有力的方式在被使用著。人的部分可以是細胞，可以是基因，還可以是各種各樣的化學物質。人們在使用這些部分式概念時，並沒有對人有真正的理解。科學家取出某段基因，加入某種化學物質，他們知道的只是這一小部分或者那一小部分。在網箱中飼養的轉基因魚類生

長得更快。但其中有些魚一側沒有眼睛。沒有人知道為什麼。不過我並不是在貶低這種科學。[第 256 頁]我們的每一天都離不開它。你現在之所以能聽到我的聲音，就是因為這種科學。沒有它，電燈也不會亮起來。還記得 2000 年初那會兒發生了什麼嗎？我們擔心電腦可能會崩潰。如今電腦已經成為大多數機器的一部分。沒有它們，電力網絡就無法運行，紅綠燈也會失效。電梯會停在半空，飛機也無法起飛。整個世界都會陷入停滯。所以，我當然不是來反對這種科學的。我想說的是，我們需要在這種科學之外，加入其他種類的科學。

還有一種科學，你們其實也都知道，那就是整體性的科學。這種科學與前一種正好相反。它不是將一切事物拆解為各個部分，而是把系統作為一個整體來研究。當你從整體出發時，就能發現許多那種“切割式”科學無法察覺的東西。舉個例子：長期以來，人們認為各種人類功能依賴於大腦的某些特定區域。如果切除某一區域，使其與其他部分斷開連接，人們篤信，相應的功能就會失去。但後來發現，如果等待一段時間，這種功能竟然會在沒有那部分腦區的情況下恢復，而這部分腦區原本被認為是負責該功能的。也就是說，整個系統知道如何在缺失部分（某個功能通常由這個部分來執行）的情況下恢復這個功能。整體的系統在做很多事情。它可以改變和發展自身的部分結構。它可以做新的事情。

整體性的方法，如今通過一種非常成功的替代科學——生態學，已經變得為我們所熟悉了。生態學家說：“這些魚類正在瀕臨滅絕，它們正在走向消失。”而傳統的科學家則說：“一切都正常，沒有任何問題。我們[對魚]做了很多實驗，沒有發現任何不同。”但兩年後，魚真的就消失了。那麼，為什麼整體性科學能預測到這一點，而那種部分式科學卻無法做到呢？因為如果你是從整體出發來研究魚類，你就會了解它們如何依賴於更大的整體系統。例如，你會知道它們吃什麼、在哪裏交配。如果這些依賴條件正在逐漸消失，那麼你就能預測到某些事情；而如果你只是在研究魚或者魚的更小的部分，那麼這些事情對你來說就是不可見的。

我想談談第三種科學。這種科學既不研究小單元，也不研究整體。它研究的是過程。所謂過程，是指在某些特定條件下開始並發生的某些事情，而後它會產生某些特定的結果。在本次會議上呈現的大量內容，都是關於“過程”的。如果

你做了某些特定的事情，那麼接下來就會發生一系列特定的事件，最終導致某個特定的結果。這種科學精於追求的不是單元，也不是整體。它精於追求的是識別某個過程是否在發生。它精準地定義了如何促使某個過程發生的程序步驟。再次，它也定義了結果，也就是這個過程所造成的不同。

有些人已經建立起了這種關於人類的某些過程的知識，我們正在努力把他們和相關的場域聚集在一起。結果發現，這方面的內容其實相當豐富。可靠的知識往往被深埋在、被混雜在各種錯誤的或者未經證實的說法之中。不過當然也存在許多已經被確立的、經過了檢驗的知識。在當下，最重要的事情就是把這些東西整合起來。

舉個例子來說，比如治療過程。研究表明，有不少治療過程確實會帶來統計學上的顯著改善。但“統計顯著”只是說明這種改善不是偶然發生的。它並不意味著改善已經達到了人性上足夠顯著的程度。給食不果腹的人一點面包，他們的確能多活一段時間。水也有類似的效果。但現在，是時候去檢驗一整頓飯的效果了。讓我們盡可能多地整合各種方法。[第 257 頁]我曾經說明過，不同方法的整合，並不一定比單獨使用一種方法更花費時間（參見 Gendlin 1996/1999，第 11 章）。

物理科學正在以驚人的速度飛躍前進，不過人類科學也取得了巨大的進展。我們今天在這裏……我們正代表著人類科學這一方面所取得的諸多進步。在人類的發展方面，我親眼見證了巨大的變化。在我看來，這可以用一句簡短的話來概括：“當我還年輕的時候，我是個怪人。現在，我不那麼怪了。”現在，數以百萬計的人在做著某些事，而我以前碰巧是他們的一個早期版本而已。如今，我們已經發展到了這樣一個階段：能夠跟自己的情緒、感受、內在體驗接觸，這一點都不奇怪。

我想談一談正在緩慢發展中的接下來的步子（the next step）。接下來的步子是與身體關聯在一起的。如今我們對身體已經有極大的新的尊重。我們通過控制飲食、慢跑、喝瓶裝水以及其他各種方式來關注身體。不過這些方式，關注的都是我們從外部所認識到的身體。而當我們在覺察自己的感受和情緒時，我們

其實也已經在從內部感受身體了。不過我們可以在一個更深的層次上，從內在去體驗身體。

我們在處境中生活的方式和樣子，在身體層面上，是更為精細地組織化了的。身體所承載的細節，遠比我們的心智或者情緒所包含的細節要多得多。眼下，我們仍在告訴彼此：能夠接觸到自己的情緒和感受是一件非常美好的事情。但其實，這並不總是那麼美好。如果你對自己足夠誠實，你會注意到，我們常常會卡在某些情緒和感覺裏面。就在此刻，你可能正在慶幸自己沒有體驗到某些特定的感覺，因為你不想陷到那些感覺裏面。

每一天，從頭到尾，你的身體供給著你所說所做的 99% 的內容和行動。你的思考只在某些特殊情況下才會被需要。你不必思考該如何跟遇見的人打招呼。你來此的路上，是你的身體在對遇到的每一個人說“你好”。當你走進這個房間時，你向一些人揮了揮手，向另一些人微笑；你對某個人視而不見，卻給了另一個人一個大大的擁抱。你的身體知道該用哪種方式對待哪一個人。你不需要在心裏盤算：“讓我想想。我是該熱情地笑，還是應該稍微冷淡一點地笑？”我們通常只在特殊情況下才會事先思考，不過其效果往往不佳，因為那樣的笑容不是直接來自身體的。你的身體儲存著你與每一個人之間全部的歷史。你們曾經說過什麼、做過什麼，身體全都保留著。你不可能記得全部這些事情（除非在催眠狀態下），但它們都在你身體裏，並且正是它們的運作，產生了那個恰到好處的微笑，以及那些恰如其分的話語和行動。

在身體中，這一切歷史並不是由一個個分離的片段組成的，並不是一個挨一個的、獨立的部分。所有這些因素並不是一個貼一個地排列在那兒的。每一個因素都在被其他所有因素當中的每一個所改變和打開，這使得它們全都作為一個整體共同運作。

有些處境不需要我們做什麼。而當我們說“我遇到一個狀況”時——這類處境在需要著、意味著我們做點什麼、說點什麼。它們在索求著什麼。它們讓我們心煩意亂、坐立不安。這種感知、感受、知曉或者身體式的擾動感，是一切事物的一個聚焦式的交叉點，而且它也在蘊涵著接下來一步。

巨量的因素在身體中交叉，進而創造了“接下來一步”——一個動作、一個微笑、一個轉身，或者一些該說的話、該做的事。不過，“接下來一步”並非僅僅源自這些因素。它源自於身體性的生命過程，這個過程將所有這些因素納入其中，進而產生出一個步子。處境所攜帶著的各種新穎之處，也都被具身在這個生命過程之中，並被其納入考量。

[第 258 頁]

“交叉”（*crossing*）也可以解釋一些令人費解的現象。比如，當你身處困境時，隨手從書架上拿下一本《聖經》或者莎士比亞的作品，隨便翻開其中一頁，你會發現那一頁的內容竟然恰好與你的問題相關。這就是“交叉”。書頁上的複雜態，與身處這個處境的你的身體的複雜態，發生了交叉，進而產生出某些聚焦性的東西。

這種身體式的知曉，是以蘊涵的方式在運作的。你並不會直接“遇見”那個整體性的複雜態本身。但某種特定的身體關注，卻能讓你與之相遇。

我所指向的那個身體中的地方，和我們通常所說的情緒和感覺是非常不同的。身體具有一種更宏闊的組織，而且它總是朝著更進一步的生命去運動。當你去關注身體的這個層面時，從那裏浮現出的東西，會帶你繼續向前穿過當下的困頓。當你吸氣以後，身體會繼續向前——去呼氣。同樣地，身體也會從任何一個困頓時刻出發繼續向前，哪怕你身處的是相當複雜的新問題。身體會先提供一個小步子，然後再一個步子，然後再一個步子。這些身體感受式的小步子，具有非常特別的、可識別的特征。

讓我換一種方式，來引導你進入這個身體層面。法國哲學家梅洛-龐蒂（Merleau-Ponty）曾指出，我們並非僅僅依靠五種感官來生活。他說，我們可以感受到身後的空間，儘管我們看不見、聽不見、聞不到、嘗不到也摸不到它。你現在就可以驗證一下，去感受一下你身後的空間。它就在那兒。是身體帶來了對你身後那片空間的感知。所以他說的是對的，不過我還是會跟他爭論。我會說：“我們感覺到的，並非僅僅是空間，而是我們的處境。”現在也請你幫我驗證一下。你感覺到了你身後坐著的人們。你可以感覺到，如果你現在猛地轉過身去，盯著他們看，你和他們都會不舒服。對嗎？你正在感受一種恰當的行為方式，那

就是安靜地坐著，看著我，而不是轉過身去。一個處境包含著其他人，以及我們可以或者不可以跟他們做的事情，或許還包含在沒有他們的情況下我們可以或者不可以做的事情。身體能夠感受每一個處境，也能夠感受我們在其中可能採取的行動，以及可能發生的結果。身體整天都在自動地使用這種身體式的知曉，但如果你有意識地直接進入這個身體層面，你就能發現許多東西，並找到一些不會自動出現的新的步子。

我想再講一點哲學的東西：當我們從經驗出發進行新鮮的思考時，我們必須讓語言在說話過程中發展出新的意義。如果詞語只能擁有舊有的意義，我們就會陷入停滯，無法說出任何新的東西。所以請注意：當我說“你在身體式地感覺你的處境”時，這裏的“感覺”一詞，已經不是它通常的那個含義了。那我應當說你在感受它嗎？或者說你在感知它？或者在認知它？思考它，擁有它，還是活出了它？我應當說你是在暗示它，還是跳入它，還是躍過它？如果我用這些詞來說這件事，那麼它們都不是在它們的通常意義上發揮作用的。那麼，就讓它們全都發揮作用吧。我可以用其中任意一個詞來表達，甚至完全不用詞都可以。我可以說：你在用你的身體“……”你的情境。當我使用了所有這些錯誤的詞去說那件事以後，其實我已經不再需要任何詞了，因為你知道（感覺到、活出來）我的意思。同樣地，當我在說這些東西的時候，“身體”這個詞的意義也隨之發生了變化。當然，一個能夠感受處境的身體，並非僅僅是一架機器。僅靠基因和化學物質，我們無法理解一個能感受處境的身體。我們需要加入一種新的科學，一種能夠研究這種身體的科學。

我們的社會體制，需要建立在一種更好的關於人的科學之上。而目前的體制，其實根本不了解“人”。舉個例子：在我們的學校裏，一個孩子要坐在那裏[第259頁]整整十二年，每周五天，每天那麼多小時，但從來沒有一個人問過他：“你是誰？”在我們大多數的社會機構中，也從未有人提出這樣的問題。這是因為，我們社會本身所依托的那種科學，就沒有“人”在其中。

在當前的科學中，身體被從“人”那裏割裂了出去。醫生治療的是那條腿，卻無法很好地處理一個事實：你是和那條腿連在一起的。但即便只是那條腿，我們其實也並沒有真正理解。我們生活的方式和樣子，滲透在身體的每一個部位、

每一個器官之中。身體的每一個小小的部分，都是我們互動性生命的一部分。如果你是一個不同尋常的醫生，願意關注病人的經驗，那麼，在你多年如一日地治療了身體的某個器官以後，你就能夠僅僅通過檢查那個器官，看到許許多多關於這個人的事情。這一點，對身體的每一個器官來說都同樣成立。

我們必須用不同的方式來思考身體。它不是一架機器。誠然，就其細胞、血管、化學成分和基因而言，它的確算是一架機器，但它並不僅僅是機器。甚至一棵樹也遠遠不只是機器。植物沒有視覺或聽覺。它不需要看見陽光，因為它與陽光是處於互動之中的。植物本身就是與陽光的互動。它也沒有觸覺去觸碰土地；它在吃著土地，它在從土地之中生長著。所以現在，如果我說一株植物知道土地、知道陽光、知道水分，那麼“知道”這個詞就發生了一些奇異的變化。詞語在我們使用它們的時候會獲得新的意義。一株有生命的植物，知道它所處的環境，並且它本身就是與環境的互動。人也是如此。

關於動物，已經出現了許多新的思考。它們也是互動體，主要是彼此之間的互動。當它們運動時，並不像一塊磚頭從這裏被搬到那裏這種運動那麼簡單。動物的身體是在它們的互動之中運動的，就像我們人類的身體一樣。動物的運動是在處境性反饋中發生的。它並不僅僅是移動了一下。而是身體一動，某些事情就發生了。它的身體將這一[事件]納入其中，並且將它納入到下一步動作的生成之中。行為是經由來自環境的反饋所產生的。

順便提一下，我們可以在治療實踐中運用這種反饋。我們可以先說出一點直覺性的東西，然後觀察來訪者是怎樣對此做出回應的。如果來訪者的反應承揚了我們最初表達的那一點東西，那麼這就會從我們身上產生一種進一步的活動。這反過來又會從來訪者身體中引出某些更進一步的東西，進而這些東西可能會把我們又進一步承載下去。但如果這種反饋中斷了，我們就必須停下來。在這種情況下，最好的做法就是傾聽，然後僅僅把來訪者想要傳達的東西再說給他聽。

身體是一個處境性系統。它是一個交互性系統。我們和某人在一起時，能夠做的事情比獨自一個人時更多。與某個特定的人在一起，跟獨自一人或者與另一個人在一起相比，是截然不同的身體生命過程。這正是治療的基礎。有生命的存在就是互動。獨自一人時你可能感到悲傷，但如果有一個能傾聽你的人在場，你

就能哭出來。你的處境是由你的身體承載的。當處境發生變化時，你的身體也會隨之改變，反之亦然。

當你進入到關於處境的身體感受當中，並直接對它作出回應時，極為精細地塑造而來的新步子就會浮現。你可能完全不知道該做什麼，但這個處境的這種身體版本會[引出並]穿過一系列的小步子，而這些步子是無法經由其他方式發生的。

機器總是重複同樣的事情，從不會突然產生什麼創造性的東西。但在我所指的那個身體層面上，新的步子會浮現出來。或許你把自己帶進一個在人類歷史上[第 260 頁]從未有人經歷過的問題處境，而你想不出該怎麼辦。通常你會盡力做點什麼，然後就到了第二天了。但如果你知道如何讓你的身體為你帶來有關那個處境的整體交織歷史的身體感受，那麼很快，它也會在那個整體的東西中產生出一些小小的變化步子。起初，那可能僅僅是一種你想要做些什麼的身體性感覺。它還沒有具體的形狀，也還沒有準確的詞語來表達，但現在你已經知道你在尋找什麼，它感覺起來（實際上是身體式地感覺起來）是什麼樣的。然後，它就會隨之到來。

我們需要用不同的方式來思考活生生的身體，這意味著我們需要重新思考生物學。但是生物學是建立在化學和物理學基礎上的。因此我們也必須以一種新的方式來思考物理學。（我找到了一種方式，來改變那些基本的術語，詳見《一個過程模型（A Process Model）》，www.focusing.org）我們必須以一種不同的方式來思考整個事情。在那種以小部分和時空點來開展研究的科學中，[作為人的]我們消失了。當然，科學是由我們構建出來的。但這種科學帶給我們的殊榮並不能彌補我們在其中變得無影無蹤的事實。不是說這種科學不好，它非常了不起，但我們需要為它補充其他種類的科學。

我的同事羅西（Rossi）使用催眠術來向我的身體提問。五年前我還傾向於和他爭論。他直接與我的身體的無意識對話，跳過了“我”。他繞過了人本身。我並不喜歡那樣。我努力去讓當事人自己在身體裏找到那個入口。但現在是我們把彼此不同的知識整合在一起的時候了。今天我會說，我贊成他所做的工作，只要我們也會做我所做的工作就行。這樣，當事人就能從這兩種工作中收獲最大的益處，我們可以兼而有之。

羅西會提出一個問題，然後說：“如果這是正確的，你的手指就會向上抬；如果不正確，它就不會動。”這個方法非常有效。如果我們按照我的方式來思考身體，那麼我們就能解釋為什麼這個方法會有效。身體知道（感受著、就是……）我們正在生活著的、曾經生活過的以及如何生活下去的一切。

你也可以從內在向身體提問。你將注意力帶到那裏，帶到情緒和感覺之下的那個地方。一開始那裏可能只有一種十分模糊的感受，並不像是對某個處境或問題的身體式感覺。但如果你把注意力持續放在那個地方幾秒鐘，就會引出一種身體式感覺。我的貢獻是為這種方式制定了簡明的步驟指引。我們稱之為“聚焦指引（focusing instructions）”。大多數人需要花幾天時間來找到這種過程究竟是從身體的什麼地方開始的。所以我不能假裝現在就能教會你們這一方法。我能給的最好的建議是：你可以在 www.focusing.org 這個網站上了解到關於這個方法的信息。你知道“.org”嗎？“.org”表示一個非盈利機構。你也許會想了解如何學習聚焦、相關文獻以及我關於“蘊涵（implicit）”的哲學，那麼可以參考這個網站（www.philosophyofexperiencing.org）。

目前來看，人們[在學習聚焦方法上]差異很大。以這種方式找到並進入到他們的身體感受，有些人距此還十分遙遠，有些人已經非常接近。可能在座的就有二十個人是像我一樣[自發]發現這種方式的。小孩子可以非常迅速地學習這一方法。我們現在在歐洲已經舉辦了三屆關於兒童聚焦的年度會議。有些診斷群體能很快學會聚焦。我並不認為診斷性區分對於指導我們的實踐有什麼幫助，但確實所謂的“邊緣型”群體（他們可能頻繁進出醫院）往往能相當迅速地掌握聚焦。另一個能很快掌握的群體是青少年。這值得報告一下，因為治療師們常常發現這兩組人群工作起來是十分困難的。

[第 261 頁]

但當邀請他們去關注他們身體的中間，並從那裏去說話時，他們往往能立刻做到。另一方面，一些功能相當好的人卻很難去關注身體的內在。不過一旦你找到了這個身體式入口，不管你是花了三天還是花了十分鐘找到的，其實都沒有關係。事實上，如果你是很久才找到的，你可能更能教會別人，因為你了解這個過程中會遇到的一些困難。

還請理解，我無法在這裏真正教授這種方法。如果這一點可以理解，我倒是可以稍微介紹一下。每個人都有過一種我們稱之為“直覺”的體驗，雖然不算常見。這種體驗和聚焦有些類似。比如，你面對某個提議，也許是一份新工作、一套公寓或者是某個可以認識的人，從邏輯上看，一切都很好。但是，你身體裏卻有某種不舒服的感覺在說：“呃……”

你怎麼稱呼這種身體上的不適感呢？它是一種情緒嗎？是恐懼、憤怒、喜悅嗎？是悲傷嗎？不，它是那種身體性的不適感，是那個“呃……”。它是非常身體性的，但它卻包含著整個處境。我們稱它為“直覺”，而我們接受這樣一個事實：我們並不知道關於這個處境它“知道”的是什麼。不過我們不會忽視它，對吧？而聚焦正是一種方法，可以讓你在任何你想要的時候都能獲取關於任何處境或者具體事情的那種身體式感覺。你只需讓注意力落到身體當中那個你會感受到直覺的地方，如果你之前體驗過直覺的話。然後你等待，也許半分鐘以後，就會出現一種獨特的身體式感覺。

還有另一個例子：假設你正在參加由向導帶領的登山旅行，其中一位不常徒步的成員說：“前面的山路看起來讓我感到不安。我不知道為什麼，但我希望我們能停一下。”你可能只是安慰一下對方，然後繼續前進。但如果是那位經驗豐富的向導停下來說：“我不知道為什麼，但前面的山路看起來讓我感到不安。我們先在這裏停一會兒吧。”我敢打賭你不會說“沒事，我們繼續走吧。”你知道這位向導無數次置身山中的經歷對於產生他的那種身體式的感覺，發揮著重要作用。

讓我來講一種不同的情境，每個人都經歷過這種情境。你在向某人講述你遇到的某個問題，你講了很多你已經知道的內容。然後你說到了某一個點上，此時你不知道該說什麼了，然而——然而那個問題依然非常真實地存在著。此時那個問題並非以語言的形式存在，而只是以那種令人困擾的身體式感覺存在著。

我們當中有些人社會化訓練得太好了，以至於我們無法忍受沉默。在這種情況下，我們無法直接面對這樣一種令人困擾的感覺並且進入其中。我們可能會找一些話來講，然後再找一些可說的話。由此，我們也許永遠不會跟那個尚未解決

的問題的身體式感覺安靜地待在一起。但其實我們是可以的。我們可以直接去感受它，感受那種身體式的“不完全好”，那種身體式的……。

當我在課堂或者在小組中教授傾聽時，我會談到我自己的某些問題。聚焦讓人能夠非常深入地觸及某些東西，而不必說出太多內容。我會說類似“我有個讓我害怕的處境”這樣的話。然後我在內心去感受它，而不會再多講這個處境的具體細節。我會向小組指出這一點，這樣在輪到他們的時候他們也可以以一種真實的方式[來練習]，而不必說出他們不願透露的事情。我是從那種紛繁複雜的身體感受中出發來說話的，這使得我可以發現這個處境是如何在影響[第 262 頁]我的。我會幫助坐在我右邊的學員反饋我說的話。接著輪到那位學員講話，而下一個人則傾聽。每個人會發言一會兒，然後不知道接下來該說什麼了。這時會出現一小段沉默，然後這個學員會抬頭看向我，希望我能給予幫助。此時我會說：“嗯，當你和你的夥伴單獨練習時，我希望你能停留在這種狀態裏面，去注意它在你身體裏的感受。不過當然，在課堂上我們沒有這種平靜的空間去做這件事。所以沒關係，現在我們繼續下一個人。”

我總是把學員們分成兩人一組。現在我們是通過這種夥伴模式來教授聚焦的。無論可用時間有多少，都會被平均分成兩半。兩位夥伴輪流聚焦，被傾聽，或者以任何他們希望的方式使用他們的時間。夥伴每周見面或者通電話一到兩次。這是我們對當今這個原子化社會做出的回應；在這樣的社會，人們彼此隔離、內心孤立。聚焦夥伴關係極大地促進著生活。有夥伴一起練習，聚焦會變得更容易進行，而且往往會更深入。你可以為自己找一個聚焦夥伴。我們在我們的網站上提供了如何建立這種夥伴關係的很好用的指南。我們也可以幫助你去尋找一位已經了解聚焦的夥伴。關於這些，我本該再多講講。不過我們現在沒有那麼多時間繼續談這個了。

想象一下：你在談論自己的某個問題，就此問題說了幾句話。然後你可能進入了那種特有的沉默狀態：你知道在那裏還有更多的東西，但你還不知道那是什麼。不過這不僅僅是“還有更多的話要說”，因為你總能找到更多可以說的話。實則，那是一個位置，在這個位置上有一種身體式的不適感，而這種不適感比你

更加“了解”那個問題。它也能產生一些小的向前的步子，這些步子與你的頭腦所能想出來的步子十分不同。

進入那種不適感的身體式入口就在那兒。它是一扇門。大多數人還不知道這扇門的存在。他們所熟知的是情緒和感受，而且往往是令他們困擾的情緒和感受。但我們可以把注意力轉向一個比這些常見的痛苦情緒更深的地方。奇妙的是，在這個更深的地方，即使起初只有一些模糊的感覺，但僅僅因為得到了你的關注，它就會感受好一些。

要停下來進入你的身體式感覺，有時需要離開當前處境幾分鐘時間，例如到走廊或者安靜的樓梯上待一會兒。不過一旦你練習了聚焦，你就可以常常在處境之中花幾秒鐘時間來聚焦，即使在別人說話的時候也可以。你可以找到那種身體式的不適感，它可能立刻就會打開：“哦，是的，事情就是在這裏開始出岔子的……”，然後你就準備好了去重新調整這個處境。這會節省大量時間，因為處境一旦出了問題，往往很難再修理。或者，如果你正在寫作，花幾分鐘停下來聚焦，可以省去三十頁篇幅的修改以及反複重寫一直讓你感覺不對的內容的時間。

當你找到這種身體式入口時，可以去感受它的身體式屬性。人們常常會傾向於立刻跳到內容裏面去。比如，有人可能會這麼對我說：“哦，對，就在那裏，在我的腹部，這是我對這件事的身體感受。是關於我丈夫的，他是這樣的，他是那樣的，這個問題困擾我好幾年了，它讓我感到無望。”這時我可能會問：“在你身體裏的這個問題的身體式屬性是什麼呢？它是那種跳動的感覺，還是更像一種沉重的負擔？”我問的是這種身體感覺的純粹屬性。你往往會發現，它沒有一個通常現成的名字。這就是這扇“門”的一個特點：那是一種非常獨特的身體式屬性，可能無法歸類。你拿來嘗試的大多數詞語都明顯不對。如果它拒絕了所有詞語，你可以只叫它“那個，那裏”。

[第 263 頁]

我必須強調，當沒有任何詞語適配時，這是一件非常好的事。這說明你接觸到了一些超越語言的、比語言更豐富的東西。正在學習聚焦的人會嘗試用一些詞語來描述。這個詞合適嗎？“不合適。”這時我會說：“哦，太好了！現在我們知道你抓住了一些東西。”我們是怎麼知道這個詞不合適的呢？只有當確實有某

些具體的東西、並非我們編造出來的東西在那兒的時候，我們才能做出這種“不合適”的判斷。

當你進行聚焦時，你會開始由衷欽佩身體對語言的了解是多麼地細致、多麼地精準。你會發現身體會一個接一個地拒絕你試圖說出的詞語，它是如此挑剔、如此苛求。它想要的是恰到好處的詞，或是一個新鮮的短語，亦或是行動。你可能會發現，對某個處境的身體感受無法通過你已知的任何慣常做法得到承揚。你或許會提出一些完全合理的行動方法，卻發現它們完全無法撼動那股身體感受。只有通過身體式的關注，某種具有新鮮轉折性的東西才有可能出現——它也的確會出現！

你提出做某個行動或者說某句話，而後你應當核查：“這樣可以嗎？”就好像那個身體感受是另一個人一樣，你可以向它確認。有時候，體會不是被語言或者行動承揚，而是被某個特定的意象或者姿勢承揚。

有時候，一個普通的詞語恰好合適，比如，“對，是‘害怕’，沒錯。”但大多數時候，並不完全是害怕，也不完全是憂慮，也不完全是擔心，也不完全是憤怒；它是“嗯——”或者“呃——”。

當你第一次找到這種身體式感受時，你可能會忍不住想說：“那沒用。那算什麼。那看起來沒什麼希望。那只是一種不舒服或者混亂的感覺。”它看起來確實不太值得期待。遠不如你能對自己講的關於你自己的那些事情那樣令人興奮。但請嘗試停留在那裏，或許二三十秒鐘。選取你生活中的任何一個部分，無論大小。關於它的身體式體會就會浮現出來，隨後也會出現一些小的步子。

你可能需要花上一些時間，才能真正在那裏待上二三十秒鐘，因為通常會有各種幹擾以及舊的思緒和情緒。如果失去了[跟體會的]連接，我們就必須重新回到那個身體式的入口處。我們可能會一再地分心，那麼我們就需要重新開始，重新進入身體，找到那個地方。我們所有人都會經歷這些。但如果你能真正地在那裏停留片刻，你很可能會發現一種非常獨特的步子的出現。這些步子往往非常特別，以至於沒有現成的詞語可以描述，而更像是“哦……”（伴隨著一種感覺，好像問題其實就在這一部分，被蓋在這下面）。或者，“哦，其實並不是真的困難，而是我預設它會很難，因為……”

一個小的步子就像是一份禮物，它是一種微小的身體變化，它不是劇烈的而是微弱的，然而它卻是整個事情棲息於你內在的那種樣子的一個變化。這樣一個小的步子會帶來一種細微但清晰的身體緩解。在這個卡住的、艱難的地方，會有一點鬆動、一點釋然。感覺就像你從地裏挖一塊大石頭，終於有一刻它鬆動了一點，那樣的一刻是令人欣喜的。接著又會有一個小步子，然後再一個。過一會兒，你會獲得一個大的步子。那種步子不那麼難識別。你可能沒覺察到的是小步子。它們與舊有的、熟悉的想法和感受的不同之處，在於它們會帶來一種輕微的身體舒緩感。

這樣的一個小步子可能看起來像是一種“信息”，比如：“哦，原來是這樣，我還以為是那樣。”或者：“哦，還有一點是……”這些[第 264 頁]信息當然重要，但更重要的是：這個問題在你的身體裏正在發生轉化。這裏並沒有什麼“最終的信息”。接下來會有下一個步子，然後再下一個步子。

知道這些步子會不斷地到來，這讓我們能夠堅持跟當下出現的那些看似幫助不大或者不切實際的步子待在一起。比如：“看起來我真正需要的是一副[透明的]塑料盾牌，這樣就沒人能傷到我。”你或許會認為那是不切實際的或者是在逃避問題，但不要讓思維抹去這樣的小步子。我們每個人都有一個批判性很強的超我回路，這個超我回路總是想把任何羞澀、微弱的前進步子給扼殺掉。不要因為它看起來不現實就把它拋棄掉。讓你的身體接受它帶來的變化，那麼很快地，一個進一步的步子就會將這個步子的一切從這裏推進。

通往我們所處處境的身體式生活的那扇門，就在我們日常身體的中間；比如說此刻正坐在椅子上的你的身體。但一旦你進入其中，穿過了這扇門，整個空間就會發生改變。過一會兒，會出現一種完全不同的空間。那是一個身體式感受到的意象性空間，卻遠比你的身體大得多。在那個身體層面上的時間，遠比鐘表時間慢得多。你可能覺得自己在那裏等待了永恆的時間，但其實只過了三十秒鐘而已。在那裏，三十秒鐘是一段非常漫長的時間。

與身體式的體會在一起，並不像是強行進入情緒或者感覺之中。在日常經驗中，通常只有兩種可能。你要麼陷入自己的情緒，要麼逃避它。而這兩種方式都不太好。在聚焦中，存在第三種可能。你待在你所感受到的東西的旁邊或者附近。

一旦你學會了如何待在某些東西旁邊，你就再也不需要害怕自己內在的任何東西了。如果此刻它太過強烈，你知道如何後退一步，說：“哦，這對我現在來說太多了。”你不會逃開，你仍然與它保持接觸，不過是在它旁邊，而不是陷入其中。你退後一點，給自己一些呼吸的空間。當你既沒有陷進去，也沒有逃開時，步子最容易出現。當你能夠說：“我在這裏，它在那裏”時，步子就會出現。

聚焦指導來源於我關於概念和人們所謂的“體驗”之間關係的哲學研究。你永遠不可能有不摻雜任何概念的“體驗”；概念勢必參與到了體驗的形成。我們的體驗發生在人類世界之中，它總是蘊含著語言、文化和概念。既然其中充滿了所有這些偏見和舊有的訓練，那體驗又怎麼可能為我們提供關於要說什麼或者要想什麼的基礎呢？

體驗確實包含了這些舊的實體和打包好的東西。例如，許多哲學家認為“什麼是好的”或者“什麼是對的”是一個問題，而“什麼是真實的”則是另一個問題，也就是將兩者割裂開來。當然，你確實也可以發現這兩者是兩回事的狀況。再比如，在西方文化中，人們習慣於把一個人分割成認知、情感和意志行為這幾個部分。如果我願意，我可以在自己的體驗中區分出這三種包裹。我可以體驗各種理論告訴我的動機、欲望、記憶、期望等等。而這一切都顯得非常無趣。

但是，當我進入身體層面時，我實際上發現的是一張蜘蛛網，是一塊波斯地毯，這些總是蘊涵在那些無聊的、已經打包完成的“包裹”裏面、後面或者下面。那裏有一種精細得多的組織。這產生了一種不同的認識論。

[第 265 頁]

如果我嘗試使用關於舊的概念包裹的舊的詞語從身體的那個層面說話，我會感覺到那種紛繁複雜態在關閉。最好的情況下，它們也只是對我內在那些鮮活的東西毫無改變、毫無觸碰。那些舊概念無法深入到那個層面。它們沒有幫助，就像試圖用園藝剪刀修理手表一樣。思考（**thinking**）在敏感的人們中間名聲不好，因為他們只被教導了這樣一種思考方式。但其實，一種非常不同的思考方式是可能的。一種清晰可辨的、十分不同的思考方式，可以從體驗性的紛繁複雜態中流淌出來，並將它承揚。那時，舊有的包裹就會破裂、敞開。在那裏，你會發現許多並非源自你所處文化的東西，許多與舊有的訓練相矛盾的東西，或者將舊

有的訓練加以分化的東西。它打開成為許多條脈絡。當這種情況發生時，你不會覺得“真實”與“什麼是好或壞”的問題是彼此分離的。但這並不是因為一切都混成一團，而是因為在這種交匯點上，你會發現幾種更加精細的、更加有趣的“真實與善”的形式是不可避免地交織在一起的。然後，你就能夠思考並且表達那些從未被思考過、從未被說出過的東西。

當一個人在任何科學或者任何領域中有經驗時，他在體驗上“知道”的總是多於他能夠說出或者能夠想到的部分。其中有些“知道”是重要的，它們不斷地嘗試被表達出來。如果我要解釋我的意思，那麼對任何領域當中的任何一個人，我都能觸及到一個關鍵的位置，只要我問：“你知道一些什麼重要的東西，這個東西想要被說出來但（尚）未被清楚地說出來呢？”即便只是從那裏說出一點點東西，哪怕是用奇怪的句子說出來的，那也會是一種極其深遠的、擴展性的體驗。

作為一位哲學家，我一直在研究這種從蘊涵式的紛繁複雜的體驗中所進行的思考。從柏拉圖、亞裏士多德、康德、黑格爾，尤其是海德格爾、梅洛-龐蒂和維特根斯坦出發，我繼續探索，發現我們可以從“從體驗中來說話”這個過程本身中來說話。體驗與詞語之間永遠不存在等同關係，但存在不同種類的“從中來說”（speaking-from）。我們可以指出一些特定的標志，幫助人們發現並識別這種“從中來說”；我一直就是從這種“從中來說”中來說的。聚焦指導正是以此方式從這種哲學中發展出來的。

不過，哲學家的任務是要構建精確的概念，就我而言，是關於概念和身體式體驗這兩者的交互式角色的精確概念。並不存在一個最終的體系。但我們可以區分出蘊涵性的體驗在一個人說話和思考過程中所能扮演的多種不同角色。在新的表述中，詞語發揮作用的方式是有其特征的。我也構建出了一些看起來有些奇特的概念，它們不僅僅是概念，它們還是與波斯地毯般的體驗的連接；概念永遠無法把這張地毯包含其中，不過可以將它承揚。“承揚”就是這樣一個概念。讓我來仔細講講這個概念的作用。

出於種種原因，大多數哲學家已經放棄了那種真相觀，即認為真相是對外部事物的表征或者複製；好像我們能拍一張外部事物的照片，然後檢查這張照片是否準確。不過現在許多哲學家卻說：如果不存在這種複製型的真相，那就沒有真

相可言。其實並非如此。如果我們放棄這種複製說，我們反而能夠發現更多種類的、有趣得多的真相。我們蘊涵式地經歷的東西和我們所說所想的東西之間，可以存在其他重要的關係。當人們聲稱他們所說的話與他們所感受到的東西“相符”時，就發生了這樣的一個關係。“相符”這個詞聽起來像是語言可以複製他們感受到的東西，但那是不可能的。[第 266 頁]感覺和表達是兩回事。然而，人們誤稱為“相符”的那種關係確實是存在的。它是體驗與講話（或者行動）之間的一種特定的關係。這種講述能觸及你的體驗；它會推動你，因而你不會原封不動。不過它也不是真正的改變。更準確地說，它是跟你的體驗保持連貫的，並且使你的體驗向前運動。所以，我們稱這種關係為“承揚”。這個術語非常必要。一旦人們聽說了“承揚”這個說法，就會頻繁使用這個說法，因為這種關係對我們來說極其重要，而之前我們卻一直沒有一個準確的概念來描述它。

“承揚”是我在這裏嘗試提出的兩個有用概念之一，另一個是“交叉”。一個身體式的體會就是各種相關面向的一個交叉。它並不是將這些面向一個接一個地呈現出來，也不是把它們簡單地相加起來，而是將它們交叉起來，從而使得身體過程能夠形成一個整體的“接下來一步”。

我所做的，是介紹這樣一扇門，僅僅是介紹它而已。我對聚焦的定義是：聚焦，是花些時間去感受某種尚未被定義的東西，它出現在個體的身體當中，並與某個具體的問題或者生活中的某個方面相關聯。

我想講一下可以將這一切統一起來的一個點，並以此來作結。這就是我們如何從我們的體驗中創造出概念，尤其是關於“人是什麼”的概念。我確信的一點是——對一個人的陪伴，是有價值的。而“對一個人的陪伴”的過程，應當成為我們正在建構的那種新科學的典範。你知道你並非只是原子、基因、細胞，不過我還要主張，你也並非只是你的感受和情緒，也不只是你的習慣、記憶、意象、自我認同。你對“人是什麼”的理解，不可能與現在正坐在你的這張椅子上的這個活生生的、確實就是你的“你”無關；儘管此刻你的頭腦中充滿著我的這些話語。我知道，你就在那裏，努力地跟他人、也跟你自己過著某種生活。而你也在面對許許多多的內在困難。我如何知道這些呢？我正在說出一些比你通常會告訴他人的還要更加私人的關於你的事情，而其實我並不認識你們當中的大多數人。

這種身體性的鮮活存在，也正是你在你的領域中能夠做出獨特貢獻的源頭。但這一切怎麼全都能存在於此時此地呢？所有這一切都蘊涵式地存在於此，只是此刻尚未被言說、尚未被行動出來，它們存在於你的身體裏。我可以向你保證的是，那裏有一扇小小的門，穿過這扇門，你會發現很多、很多。

參考文獻：

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 頁]

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.

對尤金·簡德林的回應

傑弗裏·K·齊格

我安排了這次會議的日程，並選擇討論金的工作。這是我一直想深入研究的領域。金做出了持續的貢獻，我希望能更多地了解他的工作，因此我沉浸在關於“聚焦”的文獻中。我准備了 43 個要點，並將這些內容歸為六個類別來進行討論：一、關於金；二、我們的相似之處；三、我們的不同之處；四、我能為他提供些什麼；五、我能從他那裏學到些什麼；六、我欣賞金的哪些地方。

一、關於金

1) 金是真實的。而且金是為真實的人而存在的。他不會迎合那些被集體所接受的泛泛之談。2) 金不是那種“裝出來”的人。他不會掩飾。人在他眼裏就是人，包括那些“不完美”之處。3) 金關注真實的關係。他倡導純粹的、不受阻礙的關係，不被觀念或者技巧阻礙的關係。他拒絕一切妨礙真正連接的準則和做法。4) 金主張真正的聚焦。對他來說，感受的本質就是對本質的感受。5) 金是真正的浪漫主義者。他是人與人之間“連接時刻”的鑒賞家。6) 金是內在世界的真正神職人員。對他而言，內在體驗是一種神聖的事物。7) 金就像一位真正的私人偵探。我不會把他看作心理治療界的哥倫布，但也許可以說他是心理治療界的柯倫坡。8) 金也是一位真正的披頭士。他的座右銘或許會是：“隨它吧 (Let it Be)”。9) 最重要的，金是一個真正關注“真實體驗之身體”的人。他會把語言從我們的頭頂給拽下來，然後拽到我們的“肉身之家”裏面。(這句話我真希望是我說的，但它的作者其實是斯蒂芬·吉利根 (Stephen Gilligan)。)

二、我們的相似之處

10) 金和我有一個相似之處：我們都不需要一套明確的“人格理論”來進行心理治療。我們都認為，明確的理論反而會妨礙[第 268 頁]實踐。11) 也許金和我有著相似的母親，這一點尤其令人啞然，因為我母親此刻正坐在會場裏聽這個發言。我們都更傾向於一種“融合”的原則，而不是“邊界”。米紐欽 (Minuchin) 是一位以“邊界”為核心的治療師。而如果你觀看我使用催眠進行治療，或者觀看金使用聚焦進行治療，你會看到我們工作的核心都是“融合”。12) 金和我都把治療看作一種激發藝術。一種喚醒病人原先沉睡的力量的藝術。我們關注當下的結構，從而去引出力量，而不是去挖掘那些早已塵封的過去。13) 金和我都是現象學家。我們不會去解剖那些寶貴的先前經驗，而是去讚美它們。不過，如果說金更像一塊“種子田”，那麼我會把自己比作一位“園丁”。我們都相信“改變之現象學”的核心力量。儘管處理方式不同，但我們都認為關於人的現象學才是最重要的。14) 我們都擁有信念。我們篤信人的內在潛能。金寫道，每一個負面情緒都是一種朝向更加正確的存在方式的潛在能量，只要給它空間，允許它朝向它的正確性活動。我非常喜歡這個想法。這是一種充滿希望的觀點，旨

在闡述人的積極性和可能性。15) 還有一個相似之處是，金和我都不會用諱莫如深的部落語言。我們使用的是日常語言。16) 我們都認為治療應當是一種體驗。我覺得他的治療有時比我的更古怪；他在治療中所做的一些事，在現實生活中，人們是絕不會做的。17) 金和我在方法上都傾向於“模糊性”。但我們的區別在於：我對我的模糊性是確定的，他對他的確定性是模糊的。18) 我們都相信進行“無內容”的治療是可能的。我們不需要一大段社會史。我們不需要詳盡的診斷報告也能處理問題。19) 我們都注重“過程導向”，以病人已有的過程為基礎進行工作。這是一種艾瑞克森學派稱之為“運用化”(utilization)的方法。20) 我們都依循“即興”的原則來進行工作。與其說我們是在培育一座精巧的玫瑰花園，不如說我們更像是在叢林中砍出一條路的探險者。

三、我們的不同之處

21) 我認為我是一個“整合者”，不過和金相比，我更像是一個“切割者”。他更偏右腦，我覺得我更偏左腦。22) 他的思考方式更像是馬賽克式的，而我的思考方式更傾向於線性。23) 另一個不同是，在心理治療過程中，金更像是一位“助產士”，而我更像是一位“導遊”。24) 金傾向於將無意識過程帶入意識層面。他把聚焦看作是身體感受和清醒個體之間的對話。他的立場符合那句名言——知識的拓展源於將無意識變為意識。但我更傾向於歌德的觀點：人不能長時間維持在有意識狀態。他必須回歸無意識之中，因為他的根在那裏。25) 我很少會問病人：“你是如何體驗這個的？”我並不認為那是心理治療的核心條件。26) 另一個差異是，金作畫時更喜歡用粗筆觸，而我傾向於用非常精細的線條。比起他來，我更像是一名技術工匠。27) 在我看來，治療發生在生活中，而不是發生在諮詢室裏。我真誠地相信：家庭才是改變的首要情境。28) 最後一個差異是：我傾向於把簡單的事情變得非常複雜，而他傾向於把複雜的事情變得非常簡單。[第 269 頁]

四、我能為他提供些什麼

29) 我可以為金提供的是一種系統性的視角。我更像是一位社會心理學家，會關注互動系統，在社會系統或者家庭系統中制造改變；我所持的觀點是，人們不一定需要內在世界的改變，只要他們所處的情境發生改變，也同樣可以實現改

變。30) 我還能提供給金的一點是：以結果為導向的重要性。作為一名艾瑞克森派治療師，我在心中會設定一個目標。當我在工作時，我會朝著那個目標前進。而金則不以結果為導向。他是更加“有機的”，他會允許過程發展其自身；不過我認為在心中設定目標並朝它推進，是一種有益的做法。31) 我還可以提供“定向朝向”的重要方法，這也是艾瑞克森派治療中“間接性”技巧的一部分。32) 金傾向於對技術持回避態度，但我認為技術是有價值的。33) 我還可以提供“利用”這一觀點。艾瑞克森派治療以“利用”為核心。無論治療過程中或者社會情境中存在著什麼，我們都努力加以利用，以推進治療。我們會利用病人的價值觀、社會處境、個人風格、穿著，等等。34) 我可以幫助金把治療變得更像是一場強有力的“變化戲劇”。我認為他在治療中也具有戲劇性，我很欣賞他帶入治療中的那種張力。而在艾瑞克森派治療方法中，我的做法甚至更加戲劇化。35) 體驗和確定性之間是相互作用的。但當金談到體會時，他將其視作通往真相的一條路徑。或許它確實可以通向真相。但在我的思考方式中，這並不是首要途徑。36) 我還可以為金提供一種更加具體的處理概念的方法。如果我要為金提供治療，我會仿效“懶惰眼療法”。對弱視兒童的治療，醫生會遮住好眼，迫使他們去發展較弱那只眼睛的視覺功能。在金的演講中，他可能用了將近 100 次“它”(it) 這個字，因為他談論的是一些我們尚無精準說法來闡釋的概念。但使用“它”有時會讓人難以把握具體的東西。作為一項治療操作，我會向金提出挑戰：試試看做一場演講，完全不用“它”這個字，看看會發生什麼，看看他會從那裏發展出什麼。

五、我能從他那裏學到些什麼

37) 我可以向金學習的一件事是如何聚焦。這句話有多重含義。金的聚焦能力令人驚歎。38) 我還可以向金學習如何與人連接。他與人類靈魂接觸的能力堪稱典範，堪比維吉尼亞·薩提亞 (Virginia Satir)，後者極富連接力。金真的能夠與人深刻連接，他是我努力效仿的對象。39) 我可以向金學習如何贊頌“陪伴”的過程，而不是“介入”的過程。我可以更好地放手，讓事情自然發生，少做些“導遊”。40) 我可以向金學習如何關注體驗之身體。這是他的專長。41) 我可以向金學習如何伴隨著複雜性去生活。我們用來描述感受的簡單標籤，

其實只是簡便的記號；它們並不是那些真正的東西。金提醒我們，這些標籤並不是真正的體驗。

[第 270 頁]

六、我欣賞金的哪些地方

42) 如果我需要接受治療，我會去找金。我知道，與他一起做治療，我一定會受益良多。這並不是我隨口一說的。43) 我喜歡金的另一個原因是，他是一個真實的人。他不矯揉造作。歸根結底，金是真實的。

我對金的貢獻還有一個額外的思考。為了表達這個思考，我會描述一個關於心理治療的溝通模型。我用來理解心理治療的模型之一叫做“溝通要素”。每一種溝通都由許多要素組成：其中一些我稱為主要要素，其他則是次要要素。有五個主要要素，第一個是情感。例如，如果我說：“今天天氣真好”，這背後有一種情感——“我今天感覺很好”。這也包含一個想法——我在表達對這一天的看法。這裏還有一個行為——我在做出關於今天的這番陳述時的外在動作。還有一個感官體驗——它是我感知到的和/或想象到的，是我頭腦中對這一天的感知的表征。此外還有一個生理層面，因為每一次溝通本身就是一個生物學事件，涉及心理活動。次要要素則使溝通更加複雜。每一次溝通都有一個態度，這是一種幾乎瞬間產生的關於溝通本身的想法、情感、行為、感官的和生物學的感知，它可能是正面的、負面的，或者中性的。我可以說：“今天天氣真好”，然後心裏想：“哇，說這話真好”或者“說這話真糟”或者“說這話挺有趣”。每次溝通都有一個情境，因為它只發生在特定的時間和空間中。每次溝通都有一個質性的方面，比如強度和持續時間。每次溝通都是模糊的，因為它無法被完全明確地表達。每次溝通也是象征性的，因為語言本質上是對符號的操控。每次溝通都是關係性的，因為它發生在一個關係背景中，並傳達了關於這段關係的質量的信息。每次溝通又是特異性的，因為它是對當下溝通的歷史的一個特異的表征。心理治療理論家往往會選取其中一個要素作為其方法的支點。認知主義專家可能以態度或信念系統為支點。羅傑斯學派則把情感作為支點。行為主義者則以行為為支點。神經語言程序學專家則把感官體驗視為支點。榮格學派關注象征性過程。家庭治療師則強調溝通的關係面向。在這個分析體系中，金所做的獨特貢獻在於，他為心理治

療設計了另一個樞軸點。我們可以去關注體會，將體會作為一個新的支點，用它來幫助我們的病人。

回應傑弗裏·齊格的討論

尤金·簡德林

謝謝你。我想澄清幾個地方。確實，我常常在表達得非常具體之後又變得模糊。我了解弗洛伊德的概念，我的心理治療實踐離不開這些概念。我也了解榮格的理論。同樣地，我的實踐也離不開這個理論。而且，我還想學習我能接觸到的每一種理論。不過，一旦我掌握了這些理論，那麼接下來就需要認識到：它們沒有一個是[完全]正確的。當我已經精確地了解了這些理論之後，就是該讓那種模糊的[第 271 頁]、當下真實存在於我面前的東西優先於所有那些清晰定義的時候了。眼前這個人，不是任何一種理論，也不是任何一套概念，而且更重要的是，他還沒有完結。就連此刻他所擁有的那個微小感受，也還沒有完結。如果我試圖把它固化下來，那我[對當事人來說]又能有多大幫助呢？假如沒有那些精確的理論，我就無法注意到許多我本該注意到的東西。我可以嘗試運用我所知道的每一個理論，但那種模糊的、蘊涵性地紛繁複雜的、活生生的存在，它必須被詢問，它必須處於優先引領的地位。

同樣地，我並不反對技術。在我看來，這個詞只是表示我們能夠對自己在做什麼、何時做方面保持清晰和準確。這種精準性越多越好。我所強調的只是：人永遠必須比任何技術都更重要。一旦持續的互動關係變得模糊混亂，就應當放下所有技術，先把關係重新調整回正軌。

其次，我並不認同融合這個概念。如果我必須在融合和做一個疏離的、冰冷的治療師之間做選擇，那麼你是對的，我寧願選擇融合。但融合和疏離並不是唯二的選項。在融合中，另一個人對你而言是不可見的。融合是一種投射，而不是與真正的對方相遇。我歡迎那種“發現我自己又一次投射錯誤”的驚訝之感。每

隔幾分鐘就能意識到對方是一個多麼不同的有機體——這令人興奮得多。我自以為是的東西得到糾正，這是我孜孜不倦在追求的。

在治療中，與來訪者建立一段真實的關係是很容易的。相較於跟某個人共同生活，心理治療實在是太容易了。你可以讓自己體驗到，你的來訪者是一個完全不同於你的人。來訪者每周只來一次或者兩次。無論是否有所改善，你的生活依舊繼續。而且，來訪者還會付費給你。一小時後，他們就回家了。你可以讓來訪者是真實的，並且允許你真實的自己去關心他，去和他連接。這個關係的框架是很狹窄的；也正因如此，它才可以更深入。這個關係可能比我們生活中的關係更真實——在生活關係中，我們總是充滿了投射、痛苦和誤解。當我的需求極其強烈時，我很難一直記得：對方在這個世界上不是為了滿足我的需要而存在的；如果我認為她是我的需要的對立面，那麼我就無法真正地去感受她。她在那邊，過著完全不同的生命。與另一個生命相連接是不容易的，但遠比融合的幻覺更加激動人心。

認為我不關注結果，這其實並不十分準確。更確切地說，當來訪者感到非常糟糕，而治療師還並未真正了解來訪者的時候，我並不認同齊格博士和來訪者預先設定的目標。我認為，從內在展開的過程會改變目標，並且會創造出事先根本無法設定的目標的可能性。我認為，那些事先設定的目標，往往對人的發展過程是盲目的，而人的發展過程會帶來新的目標和新的設定目標的能力。