

存在主义心理治疗

作者：欧文·D·亚隆

□

~m~/m

存在主义心理治疗

[美]欧文·D·亚隆著 *Existential Psychotherapy*

ZG

At

心理治疗译丛

钱铭怡主编

存在主义心理治疗

(美) 欧文·D·亚隆著 黄峥张怡玲沈东郁译 韩麦校 创于 1897 The Commercial Press 2015年·北京

存在主义心理治疗(美) 亚隆著; 黄峥, 张怡玲, 沈东郁译. —北京: 商务印书馆, 2015 (心理治疗译丛)

ISBN 978 - 7 - 100 - 11045 - 7

i①存... n.①亚...②黄...③张...④沈...

HL①精神疗法 W①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015)第014758号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。心理治疗译丛 存在主义心理治疗

(美) 欧文·D·亚隆著 黄峥张怡玲沈东郁译 韩麦校 商务印书馆出版

《北京王府井大街36号邮政编码 100710》

商务印书馆发行 北京市艺辉印刷有限公司印刷 ISBN 978 - 7 - 100 - 11045 - 7

2015年6月第1版 开本650X 1000 1/16

2015年6月北京第1次印刷印张36 %

定价: 79.00元

一缕书香

(代丛书总序)

当心理治疗丛书的第一本付梓的消息传来时，我仿佛已经感受到了丛书带来的那一缕书香。

现代心理治疗源于西方，对西方心理治疗专业书籍的学习成为我国心理治疗实践与研究发展中必不可少的基础。有感于此，我们组织翻译这套译丛，持续介绍西方现代心理治疗各流派的主要著作。

无论对于心理治疗领域的工作者，还是普通读者，这套丛书都值得研读。社会的发展，使个体越来越关注自己的心理健康，中国的民众对心理治疗与咨询的需求也在日益增长。近几年来通过短时间培训进入心理咨询和治疗领域的人已达十万之多。由于培训不足，在心理咨询和治疗过程中遇到困难是可以想见的。读一读这套丛书，学习心理治疗大家的智慧，将有助于咨询师和治疗师了解来访者的防御机制，澄清治疗中遇到的阻抗，学习如何运用治疗的理论观点指导自己的临床实践，搞清不同技术使用中的适应症。进一步，可以了解这些心理治疗大家对心理障碍的理解，学习他们遇到问题时的思维方式。更重要的是，对这些经典著作的研读，对读者理解他人，理解自己，理解人生，定会有所启迪。

这套丛书，在选题方面，不求新，不求异，追求的是经典和久经考验。目前所选择的书籍，出版年限均在10年以上，有些甚至达到20至30年以上，许多是多次再版，广受欢迎的经典名著。这些大家名作，经历了时间的检验，令人想到陈年佳酿，年代愈久远，香气愈醇厚。这套丛书，在翻译方面，不求快，不求廉，追求的是质量和忠实于原文。我们要求译者都是临床心理学和医学的硕士和博士，他们接

受过比较系统的心理治疗培训，外语水平也比较高，而且都为其他出版社翻译过相关专业书籍，具有一定的经验。

在现代社会，每个人都忙忙碌碌，人们被各种事务缠绕着，被各种不同的成就指标牵制着，被各种信息、媒体、网络文化裹挟着，行色匆匆，追求着效率与成功。在这种情况下，物质生活丰富了，却常常滋生出对精神生活的不满。当你手捧一本高质量的图书，徜徉在心理治疗大家们的思想之中，沉浸在心理治疗知识的海洋之中时，你会体验到身心的澄净，心智的愉悦，智慧的提升。这正是我在听到这套丛书即将付梓时想象到的情形。我相信阅读这套丛书，将带给读者一缕沁人心脾的书香……

钱铭怡

于2007年6月21日，北京

状给玛丽复，为了一切理由

录

m

mm

第一章导论.....

存在主义治疗：一种动力性心理治疗

百

录vii

在我的工作中，太多人曾给予我帮助，此处无法一一致谢：这本书书写了好几年，我所受到的恩惠超出了记忆范围。罗洛·梅和达格芬·福尔斯特是特别重要的老师和向导。我的同事们阅读了全部手稿并

提出批评：杰罗姆·弗兰克、朱利叶斯·海斯特尔、肯特·巴赫、大卫·斯皮格尔、亚历克斯·康福特、詹姆斯·布根塔尔、玛格丽特·莱德伯格、迈克尔·布拉特曼、米切尔·霍尔、亚伯达·西格尔、阿尔文·罗森菲尔德、赫伯特·莱德曼、迈克尔·诺登，以及很多斯坦福精神科住院医师。对于他们所有人，我表示由衷感谢！

我由衷感谢加德纳·林齐和行为科学高级研究中心在1977—1978年我访学期间为我提供了理想的学术环境。我深深地感激斯坦福大学，在我的整个职业生涯中慷慨地为我提供的学术环境：思想自由，资料支持，还有最优秀的专业同仁。我还要感谢精神病学系主任托马斯·贡达，善解人意地使我免受行政琐事的干扰。感谢马乔里·科斯基的资助与鼓励。菲比·奥斯协助进行了出色的编辑工作。这是一本大部头，而从胡乱涂写到正式手稿的每一个单词都是由我的秘书比伊·米切尔打字录人的，在我们的多年合作中，她的耐心、活力与勤勉经久不变。我的妻子玛丽琳不仅提供了无尽的物质支持，而且像我之前的著述一样，还提供了非常宝贵的实质建议与编辑建议。

我还要对下列来源的引用许可表示感谢：

The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, translated and edited by James Strachey. By permission of Sigmund Freud Copyrights Ltd., The Hogarth Press Ltd., and The Institute of Psycho-Analysis; also of Allen Unwin

Ltd. And Basic Books, Inc.

*EST * 60 Hours That Transform Your Life*, by Adelaide Bry. Copyright © 1976 by Adelaide Bry. Reprinted by permission of Harper Row Publishers, Inc.

Maria Nagy,^u The Child's Theories Concerning Death,[>] *Jour-nal of Genetic Psychology* (1948) 73: 3—27. Reprinted by permission of the author and *The Journal Press*.

⁴⁴ Everyman, in M. Abrams, et al. eds., *The Norton Anthology of English Literature* 9 vol, 9 pp. 281—303. Copyright © 1962. Reprinted by permission of W. W. Norton, Inc.

E. Fromm, D. Suzuki, and R. DeMartino, *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Copyright © 1960. Reprinted by permission of Harper & Row Publishers, Inc.

“Forgive, O Lord,” from *The Poetry of Robert Frost*, edited by Edward Connery Lathem. Copyright © 1962 by Robert Frost. Copyright © 1967 by Holt, Rinehart and Winston. Reprinted by permission of Holt, Rinehart and Winston, Publishers. Four lines from “Desert Places,” from *The Poetry of Robert Frost*, edited by

Edward Connery Lathem. Copyright © 1936 by Robert Frost. Copyright © 1964 by Lesley Frost Ballantine. Copyright © 1969 by Holt, Rinehart and Winston. Reprinted by permission of Holt, Rinehart and Winston, Publishers.

Purpose in Life Test (PIL) by James C. Crumbaugh and Leonard T. Maholick. Reprinted with permission of James C. Crumbaugh. Published by Psychometric Affiliates, P. O. Box 3167, Munster, Indiana 46321.

V. Frankl, “Fragments from the Logotherapeutic Treatment in Four Cases,” in A. Burton, ed., *Man's Search for Meaning*

(Palo Alto, Calif.: Science Behavior Book, Inc., 1965). Reprinted by permission of Arthur Burton.

- [导论](#)
- [生命、死亡与焦虑](#)
- [儿童的死亡概念](#)
- [死亡与心理病理现象](#)

- [159第五章](#)

- [责任](#)
 - [责任、意志与行动](#)
- [存在孤独](#)
- [存在孤独与心理治疗](#)
- [无意义感](#)
- [无意义感与心理治疗](#)
 - [1976\). pp. 142—44.](#)
- [索引](#)

导论

本书由微信公众号 美琴书库整理，下载后请于24小时内删除

几年前，我和朋友们参加过一个厨艺班，老师是位亚美尼亚女族长，还有她的老仆。因为他们不会说英语，而我们也听不懂亚美尼亚语，所以交流起来十分困难。她通过演示教学；当她用茄子和羔羊烹饪一道道美味时，我们则在旁边观摩（并且坚持不懈地试图量化她的配方）。但是我们的配方是不完美的；所以，尽管我们竭尽全力，却仍然复制不出她的佳肴。“到底是什么，”我不禁困惑，“是她烹饪的独到之处？”这个问题令我百思不得其解，直到有一天，当我满怀热情地观望厨房中的一举一动时，我看到老师正在非常庄重从容地做一道菜。她把菜递给老仆，后者默默地走进厨房，把菜放入烤箱，并随手撒上几小把混合好的辛香料和调味品。我确信，是这些隐秘的“添加料”让一切变得特别了。

当我想到心理治疗，特别是思索成功治疗的关键成分时，那个厨艺课程就会进入我的脑海。正规的教材、期刊论文以及文献把治疗描述成一种精确并且系统性的工作，具有仔细勾勒出的阶段、关键的技术性干预、井然有序的发展以及对移情的解决、对客体关系的分析，还有谨慎合理的程序来进行解释以提升内省。然而我深信不疑，当没有人看到的时候，治疗师撒人了“真正的东西”。

但是这些“添加料”是什么，这些难以琢磨的、“非正式的”附加物4到底是什么？它们存在于正式治疗以外，没有人明白地撰写和教授。治疗师常常意识不到它们；然而每个治疗师都承认，自己不能够解释很多病人的好转。这些关键成分很难被描述出来，要给它们下定义

就更困难。实际上，诸如同情、“到场”、关切、拓展自己、在深远的水

平上触及病人，或者——所有一切中最难以琢磨的一个-智慧，定

义和教授它们可能吗？

现代心理治疗中有记载的最早案例之一就是一个例证，它充分说明了治疗师是如何选择性地忽略这些附加物的。¹（后世对于治疗的描述在这个方面用处变少，因为在治疗的正确操作方面，精神分析变得如此教条主义，以至于病例报告将“非正式的”技巧都省略掉了。）1892年，西格蒙德·弗洛伊德成功地治疗了一个由于心因问题而不能走路的年轻女人，伊丽莎白·冯·R小姐。弗洛伊德认为，治疗完全是通过他的宣泄技术，以及遏制特定有害愿望和想法的技术才取得成功的。然而，在研究弗洛伊德笔记的过程中，我们将为他所做的其他治疗性活动数量之巨大所冲击。例如，他让伊丽莎白去探望她姐姐的墓地，还让她去拜访一个很吸引她的青年。他为了病人的利益与家庭沟通：他会见病人的母亲，“恳请”她要开放地与病人进行交流，允许病人每隔一段时间就可以卸下思想包袱。通过这些做法，弗洛伊德示范了一种“对病人当前状况的友善关注”。²从伊丽莎白的母亲那里，弗洛伊德得知伊丽莎白不可能与她已故姐姐的丈夫结婚，于是，他向伊丽莎白传达了这一信息。他还帮忙理清了病人家庭中的财务纠纷。另外一些时候，弗洛伊德力劝伊丽莎白冷静地面对事实，那就是，每个人的未来都无可避免地具有不确定性。他再三地安慰她，向她保证，她对那些讨厌的感觉并不负有责任，并指出她因这些感觉而引发的内疚和自责程度都是有利的证据，证明她具有高尚的道德品质。最终，在治疗结束之后，当弗洛伊德听说伊丽莎白要去参加一个私人舞会，便设法获取了一份请柬，以便能够看到她“在欢愉的舞蹈中旋转而过”。我们不禁想知道，是什么真正帮助了冯·R小姐。我坚信，是弗洛伊德所做的治疗分外之事构成了有力量的干预；把它们排除在理论之外必然会招致错误。

我写这本书的目的是，提出和阐释一种心理治疗的方法——一种理论结构以及从这种理论中衍生出的一系列技术——这种方法将为治疗中的很多额外处理提供一个框架。这种方法的名字叫做“存在主义心理治疗”，我很难给它下一个简明的定义，因为存在主义倾向的基石就不是实证性的，而是深度直觉性的。我将以一个正式的定义作为开始，然后，在整部书的其余部分里，我都将阐释这个定义：存在主义心理治疗是一种动力性治疗方法，其焦点在于根植于个体存在中的关怀。

我深信，绝大多数有经验的治疗师都会应用很多我即将描述的存在主义思想，无论他们是否属于某些其他思想意识流派。比如，绝大多数治疗师都意识到，对个人限制的理解常常可以促成重要的内部观念发生变化，是关系导致治愈，病人因为选择而痛苦，治疗师必须促成病人行动的“意愿”，以及绝大多数病人都因为缺乏生活的意义而饱受折磨。

但是存在主义的方法并不仅仅是治疗师无意中使用的一种迂回的强调或暗示性的观点。在过去的几年中，当我就多种主题给治疗师做讲座时，我曾经问道：“你们当中有谁自认为是存在主义倾向的？”听众中有相当大的比例，一般来说超过半数以上，做出肯定性的回答。但是当我问及这些治疗师“存在主义的方法是什么”时，他们感到难于回答。治疗师描述任何治疗方法的语言都不够清晰简明；但是，在所有的治疗词汇中，都没有比存在主义用词更含混晦涩的了。治疗师从存在主义方法联想到一些术语，例如“真诚可信”、“对峙”、“责任”、“选择”、“人性”、“自我实现”、“中心化”、“萨特主义”和“海德格尔主义”，这些术语本质上并不严密，而表面上也毫无关联。另外，很多精神卫生专业人士长期以来都把存在主义看作是一种混合的、“软性的”、非理性且浪漫主义的取向，而不是一种“方法”，认为它为即兴创造提供某种许可，允许未经训练、头脑混乱的治疗师“自己乱来”。我要指出的是，上述结论是毫无根据的，存在主义的方法是一种宝贵的、有效的心理治疗范式，像任何其他疗法一样理性、

连贯并且系统。

6 存在主义治疗：一种动力性心理治疗

存在主义心理治疗是动力性心理治疗的一种形式。“动力性”是一个在精神卫生领域经常使用的术语——例如“心理动力学”；要想理解存在主义的这一基本特征，弄清楚动力性治疗的含义是非常必要的。“动力性”既有世俗的含义，也有专门的技术性含义。“动力性”（源自希腊语中一词，意思是“有力量或者权力”）的世俗含义，使人想起能量以及运动[“有活力的（dynamic）”足球运动员或政治家、“发电机（dynamo）”、“炸药（dynamite）”]；但这并不是它的技术性含义。如果这就是技术性含义的话，还会有哪个治疗师承认自己是非动力取向的——也就是说，缓慢、迟钝、呆滞、惰性？不对，这个术语在此具有特殊的技术性含义，包含了“力量”这个概念。弗洛伊德在理解人类方面的主要贡献就是他关于心理功能的动力性模型——这个模型假设，在个体的内部具有冲突性的力量，无论是适应性的还是心理病理性的思想、情感和行为，都是这些力量冲突的产物。而且——这一点很重要——这些力量存在于意识的不同层面，事实上，有些是完全无意识的。

所以，个体的心理动力学包括了在其内部运转的多种无意识和意识的力量、动机以及恐惧。动力性心理治疗就是以这个心理功能动力性模型为基础的治疗。

到目前为止，一切顺利。就像我将要描述的那样，存在主义治疗很符合动力性治疗的分类。但是如果我们提问，哪些力量（还有恐惧和动机）处于冲突之中？内在意识和无意识之间斗争的内容是什么？就是在这个关键点上，存在主义治疗与其他动力性治疗分道扬镳。关于在个体内部相互作用的驱力，动机和恐惧，存在主义治疗有完全不同的观点，因此，与其他疗法迥然不同。

对临床心理治疗师来说，把病人最深层的内部冲突精确识别出

来极为不易，他们很少有机会观察到根本冲突的原始形式。取而代之的是，病人根本性的担忧被深深掩埋，表面是一层又一层的压抑、否认、置换以及象征。临床研究者必须与一幅盘根错节的临床景象做斗争。要确定根本冲突，必须使用多种方法——深度的反思、

梦、噩梦、深奥体验和内省的闪现、精神错乱的言辞以及对儿童的⁷研究。我将会在适当的时候探讨这些方法，但现在，我要提纲挈领地做一综述，通过对比弗洛伊德学派、新弗洛伊德学派和存在主义关于个体内心基本冲突的看法，来说明存在主义在心理动力学中的观点。

弗洛伊德派心理动力学

按照弗洛伊德的观点，儿童被本能的力量所支配，这些力量是与生俱来的，好像蕨类植物一样，按照性心理发展的周期逐渐蔓延开来。个体面临的冲突有多个层面：两种对立的本能（自我本能和力比多本能，或者像在后期理论中的叫法，性本能和死本能）；本能与环境要求的冲突，后来，本能与内化了的环境要求相冲突——也就是与超我相冲突；儿童被迫要协调即刻满足的内部压力与要求延迟满足的现实原则。为本能所驱动的个体就这样处于与这个世界的争战之中，因为这个世界阻碍着与生俱来的攻击欲望和性欲望的满足。

新弗洛伊德派（人际关系学派）心理动力学

新弗洛伊德派——特别是哈利·斯塔克·沙利文、卡伦·霍妮以及埃里希·弗洛姆——提出了另外一种关于个体基本冲突的观点。儿童不是被本能驱动并预先被设定好程序的，成为一个什么样的人，除了像气质和活动水平这类内在的中性品质之外，完全受文化和人际环境的影响。儿童的基本需求是寻求安全——寻求人际接纳

和赞许，所以，与提供安全的重要成人互动的性质决定了他们1的性格结构。儿童尽管不是被本能所推动的，但仍具有巨大的内在能量、好奇心、身体的无邪、与生俱来的成长潜力，以及排他性地占有所爱成人的愿望。这些品质并不总是与周围重要成人要求相一致，而核心的冲突存在于这些自然的成长倾向以及儿童对安全和赞赏的需要之间。如果儿童不够幸运，其父母本身就陷于神经症性挣扎之中，那么父母既不能提供安全，也不能鼓励自主性成长，于是严重的冲突就会接踵而来。在这样斗争中，为了寻求安全，成长总要做出让步。

存在主义心理动力学

存在主义观点强调一种不同类型的基本冲突：既不是与被压抑的本能抗争之间的冲突，也不是与内化了的成人之间的冲突，而是，在个体面对存在的既定事实时引发出来的冲突。而我所说的存在的“既定事实”，意指某些终极关怀、某些人之所以为人的必然特质。

怎样发现这些既定事实的性质？在某种意义上来说，这个任务并不困难。方法就是深度的个人反思。条件很简单：从充斥着我们每个人经验世界的日常琐事中抽离出来，给自己以独处、沉默、时间以及自由。如果我们能够清除或者“囊括”日常生活，如果我们对于自己在世界上的“处境”，对于我们的存在、我们的界限、我们的潜力进行深刻的反思，如果我们深入到所有层面的最底层，我们必然会面对存在的既定事实，面对“深度结构”，我之后将称之为“终极关怀”。这些反思过程常常为某些紧急体验所催化。这些常被称作“边缘”或

者“临界”状态，包括如下体验：面对自己的死亡、面临某些重大不可逆转的决定或者某些深具意义的图式在眼前坍塌。

本书涉及四个终极关怀：死亡、自由、孤独和无意义。个体与这些生命真相的正面交锋，构成了存在主义动力性冲突的内容。

死亡。最显而易见的、最容易理解的终极关怀就是死亡。我们现在存在，但是总有一天，这种存在会终止。死亡将如期而至，没有逃脱之路。这是一个恐怖的真相，能引发我们巨大的恐惧。用斯宾诺莎的话来说每一事物都在尽力维持自身的存在”³；而存在的一个核心冲突就是，对死亡必然性的意识与继续生存下去的愿望之间的张力。

自由。另一个相对来说不太容易理解的终极关怀是自由。一般来说我们都认为自由是一个毋庸置疑的

积极概念。有史以来，人类不是一直在渴望并为自由而奋斗吗？然而从终极层面来看，自由是与忧惧偶联在一起的。在存在的意义上，“自由”意味着外部结构的空白。与日常经验相反的是，人类并不是进入（和离开）一个拥有内9在设计、高度结构化的宇宙。实际上，个体对他自己的世界、生活设计、选择以及行为负有全部责任——也就是说，个体是自己世界的创造者。“自由”在这种含义上，带有一种可怕的暗示：它意味着在我们所站立的地方并不坚实——什么都没有，是空的，无底深渊。所以，存在主义一个关键的动力性冲突就是，我们无根基的处境与我们对根基与结构的渴望之间的冲突。

存在性孤独。第三个终极关怀是孤独——不是伴随着寂寞的人际性孤独，也不是个人内心的孤独（与自身的其他部分隔离），而是一种根本性孤独——既与生命隔绝，也与世界隔绝——隔绝在所有其他孤独之下。无论我们之间变得有多么亲密无间，仍然存在一个最终无法逾越的鸿沟；我们每个人都是独自一人进入这种存在，同时也注定要独自离开。一方面是我们对自身绝对孤独的意识，另一方面

是对接触、保护的渴望，以及成为一个更大整体的一部分的愿望，存在性冲突就是这两个方面之间的张力。

无意义。第四个终极关怀或存在的既定事实是无意义。如果我们注定得死，如果我们构建我们自己的世界，如果每一个人最终都是独自一人身处于一个无关紧要的世界之中，那么生命有什么意义？我们为什么要活着？我们应该怎样活着？如果并不存在为我们预先设计的蓝图，那么我们每个人就必须构建自己的生命意义。然而，一个人自己创造出来的意义能否坚强到令其能容忍生活？人类这种寻找意义的生物，却被投入到本身毫无意义的宇宙之中，于是，存在的动力性冲突便从进退维谷的境地中滋生出来。

存在主义心理动力学：普遍特征

所以，“存在主义心理动力学”是指这四种既定事实，这些终极关怀，以及由它们而产生的意识和无意识的恐惧和动机。动力性的存在主义方法保留了弗洛伊德所概括的基本动力性结构，但是从根本上替换了内容。旧有的公式是：

驱力->焦虑-^防御机制 2

被替换为：

10

对终极关怀的觉察-^焦虑->防御机制 3

两个公式都假定焦虑是心理病理的推动力；假定某些意识和无意识的精神操作，是为了处理焦虑而发展起来的；假定这些精神操作（防御机制）构成了心理病理；还假定尽管防御机制提供了安全，但它们也总是限制了成长和体验。两种动力学方法的主要不同在于，弗洛伊德的公式在顺序上始于“驱力”，而存在主义的框架始于觉察和恐惧。奥托·兰克早就说过，⁶如果治疗师把人视为怀有恐惧和痛苦的生命，而不是一个受本能驱动的生命的话，那么他在治疗上将拥有更好的着力点。

这四个终极关怀——死亡、自由、孤独和无意义——构成了存在主义心理动力学的主体。它们在个体心理结构的每一个层面都扮演着格外重要的角色，并且与临床工作密切相关。它们还提供了—个核心的组织原则；本书的四个部分将依次聚焦于每一个终极关怀，并探索其哲学、心理学以及临床意义。

存在主义心理动力学：深层问题

存在主义动力学与弗洛伊德及新弗洛伊德学派的动力学之间，还有另外一个主要差异，即对“深层”的定

义。对于弗洛伊德来说，探索总是意味着挖掘。他带着考古学家般的谨慎和耐心，刮掉心灵的很多层面，一直达到根本冲突的那一层基岩，那里是个体生命中最早期事件的心理残余。最深层的冲突意味着最早的冲突。所以，弗洛伊德的心理动力学是以发展为基础的，而“根本”或者“原始”应该按照时间顺序来理解：都是“最初”的同义词。因此，举例来说，焦虑的“根本”来源被认为是最早的性心理灾难：分离和阉割。

存在主义动力学并未执着于发展模型。人们没有理由认为“根本的”（也就是重要的、基本的）和“最初的”（也就是按时间顺序最早的）是同样的概念。要从存在主义的观点做深层的探索，并不意味着探索过去；而是，意味着拂拭掉日常的担忧，深刻地思索个人的存在

处境。这意味着跳出时间之外来思索，思索我们的双脚与立足之处之间的关系，思索我们的意识与周围空间之间的关系。这并非意味着思考我们以何种方式成为现今的样子，而是思考我们到底是什么样子。过去——也就是我们对过去的记忆——作为我们当前存在的一部分是重要的，也对我们当前面对终极关怀的模式有所贡献；但是就像我稍后会讨论的那样，这并不是治疗性探索中最有获益的部分。“未来变成现在”是存在主义治疗的首要时态。

这种分野并不意味着不可以从一个发展性的框架探索存在性因素（事实上，第三章就深入探究了儿童死亡观念的发展）；但它确实意味着，当有人问到“在这个时候，在我的生命的最深层，恐惧的最根本来源是什么”，此时与发展性的问题关系并不密切。尽管不可否认个体最早期经验在其生活中的重要性，但这些经验并不能为这个根本性问题提供答案。事实上，早年生活的残余造成了一种生物性的稳定状态，致使这个答案模糊不清。这个问题的答案是人人相似的。这个答案超越了任何个体的个人生活史。这是一个适用于所有人的答案：它属于人类在这个世界上的“处境”。

发展性的、动力性的、分析性的模型和即刻的、非回顾性的、存在性的模型，二者之间的差别不仅仅是理论方面的差异：像我将要在后面章节中讨论的那样，它对于治疗师的技术方面同样具有深远的含义。

存在主义取向：陌生却又似曾相识

对于临床工作者来说，我要呈现的有关终极关怀的大量资料看起来都有些陌生，但是又以一种奇怪的方式似曾相识。这些资料之所以显得陌生，是因为存在主义取向超越了一般分类，以一种新的方式聚类临床观察。即使我避免使用专业哲学术语，而使用常见用词来描述存在主义概念，临床医师仍会发现这些语言是与心理学迥异

的。心理治疗词典中哪里有诸如“选择”、“责任”、“自由”、“存在性孤独”、“必死性”、“生活的目的”、“意志”这类词条呢？当我在这些领域中检索此类文献时，医学图书馆的计算机发出吃吃窃笑。

但临床工作者又会对很多资料感到熟悉。我相信，有经验的临床医师常常在暗含存在主义的框架下进行工作：“在骨子里”理解病人的存在关怀并且据此进行反应。这种反应就是我前文所说的关键“添加剂”。本书的一个主要任务就是转换治疗师的注意焦点，仔细地专注于这些重大的关怀以及在正式治疗外围所发生的治疗性交流，并给予它们应有的地位——治疗舞台的中央。

另外一个熟悉点是，自从人类以文字记录思想，人们就承认并讨论主要的存在关怀，它们的首要性一直被哲学家、神学家和诗人们所认可。这一事实可能冒犯了我们现代主义的自豪感，违背了事物总是螺旋上升的感觉；但是从另外一个角度来看，那些最智慧、最有思想的人们已经开辟出一条悠久的道路，我们可以安心地沿着这条道路回到过去。

恐惧的存在性来源也令人感到熟悉，它们是治疗师作为普通人的体验，而决不仅仅是心理上有困扰的个体所独有的经验。我会反复强调，它们是人类处境的一部分。那么有人可能会问，‘心理病理学’的理论能够建立在每个人都能体验到的因素上吗？答案当然是，每个人都是以高度个人化的方式去体验

人类处境的压力。在这一点上，存在主义模型与其他理论毫无二致。每个个体都会经历特定的发展阶段，而每个阶段都会伴随特定的焦虑。每个人都经历俄狄浦斯冲突、令人困扰的攻击和性欲感觉的浮现、阉割焦虑（至少对于男性来说是这样）、个体化和分离的痛苦，还有许多其他严峻的发展性挑战。唯一——一个没有建立在普遍经验因素上的心理病理模型是基于急性创伤的模型。然而，创伤性神经症很罕见。绝大多数病人⁴

是在不同程度上体验到属于人类经验一部分的压力。

13 事实上，只有人类痛苦的普遍性，才能说明病态心理无处不在

一常见言论。举一个这类言论的例子，安德烈·马尔罗⁴有一次问一位听取了十五年忏悔的教区牧师，他对人性的看法是什么。牧师回答说：“首先，人们比我们所认为的要快乐得多……而一个基本事实是，不存在成熟的人这回事。”⁷往往只是外部环境导致一个人（而不是另一个人）被贴上病人的标签，例如财力、是否有心理治疗师、个人和文化对治疗的态度，或是专业的选择——大部分心理治疗师自己也接受心理治疗。压力的普遍存在，是学者在试图定义并描述“正常”时遇到此类困难的主要原因之一：正常和病态之间的差异在于量的程度，而非质的不同。

与证据最为吻合的心理病理学模型很类似于当代的躯体医学模型，后者认为传染病并不仅仅是细菌或病毒侵入没有防御的躯体所造成的结果，而是有害的病原和宿主抵抗力之间失衡的结果。换句话说，有害的病原一直都存在于身体之中——就好像所有个体都必然面临与生活密不可分的压力一样。个体是否会出现临床疾病，有赖于其身体对病原的抵抗力（也就是诸如免疫系统、营养、疲劳等因素）：当抵抗力下降时，即使病原的毒性和活力并没有改变，还是会产生疾病。因此，人类所有个体都处在困境之中，只是有些人对对应困境无能为力：心理病理不仅仅有赖于压力存在与否，还有赖于无所不在的压力与个体防御机制之间的交互作用。

有人声称治疗中根本不会出现终极的存在性关怀。这完全是治疗师选择性忽视的结果：调到适当频道的聆听者就会得到详尽丰富的资料。然而，治疗师也可能会选择不注意这些终极关怀，因为这是普遍存在的经验，所以他们认为探讨这些问题不会得到任何有建设性的结果。事实上，在临床工作中，我常常发现一旦开始讨论存在性关怀，治疗师和病人都会在片刻之间变得充满活力；可是讨论很快

就变得杂乱无章，而治疗师和病人似乎心照不宣地说：“生活就是如此，不是吗？！让我们继续讨论神经症的话题吧，谈点我们能做点什么事情！”

还有些治疗师改变方向，不处理存在性关怀，并不只是因为这些¹⁴关怀的普遍存在，还因为他们本身就太害怕而不敢面对。毕竟，神经症患者（治疗师亦然）就算不加上诸如死亡、无意义之类的主题，也已经有足够多的事情要忧虑了。这种治疗师相信最好忽略存在的议题，因为要处理生命中无情的存在事实，只有两种方法——对真相感到焦虑，或是否认——而两者都令人不快。塞万提斯借着不朽的堂吉珂德之口说出这个问题：“你要做疯狂的智者，还是健全的蠢货？”

存在主义的治疗立场拒绝这种两难，我将在后面的章节尝试证明这一点。智慧并不会导致疯狂，而否认也不会使人健全：面对存在的既定事实虽然痛苦，但最终会获得治愈。好的治疗工作一向会在现实检验之外加上对个人启迪的求索；决定避开现实和真相的某些特定方面的治疗师，相当于站在不牢靠的基础上。托马斯·哈代*

说：“如果有变得更好的方法，就是彻底看一看最坏的情形。”⁸这句话对我将要描述的治疗方法是个很好的写照。

存在主义心理治疗的领域

存在主义心理治疗就像是一个不可见的深渊，它并非不高于“国王”任何地方，它没有自己的空

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《存在主义心理治疗》欧文·D·亚隆 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1284.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

