

《存在心理治療（下）》

图书基本信息

书名：《存在心理治療（下）》

13位ISBN编号：9789576935701

10位ISBN编号：9576935709

出版时间：2003-9-19

出版社：張老師文化事業股份有限公司

作者：歐文·亞隆

页数：674

译者：易之新

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《存在心理治療（下）》

內容概要

面對存在的既定事實雖然痛苦，但終將獲得療癒。

精彩短評

- 1、死亡：向死而生，只有体认到自己必死的终点才能放下琐碎 去彻底生活；自由：承担自己的全部责任是使自己自由的唯一途径；孤独：看到与深刻体验到人与人之间的界限 个人与他人的孤独 反而能够建立真实的关系与关怀；无意义：全然参与生命，这个洪流 每一个全然瞬间 就是意义。坠落难道不是一种福气么 你将这苦水饮尽 反而从深渊进入光明
- 2、虽然看的有点累，但是手机看电子版的感觉还是不错的
- 3、102013
- 4、人终究是要为自己负责的。
- 5、与我建构的潜意识暗合
- 6、:无
- 7、不知道怎么回事，在看上的“死亡”部分就看得比较顺，这下半部分写自由孤独什么的就有点看不进去。无意义的部分又是之前因为想写关于这个的研究计划而看的就觉得也还不错。也许是因为我现在的议题是自由和孤独么？
- 8、存在心理治疗
- 9、探讨自由、责任、意志、决定。当一个人知道自己终究是孤独而自由的时候，他就能更尊重自己的理性和感受，也承担起对自己的责任，为自己做决定，用意志去达到自我的预期。
- 10、自由与责任，孤独与关系，意义与参与。当我们今天面对这些同样的存在困境之时，亚隆以其细腻的文字，结合众人的智慧给予我们有益的指引。在这些看似普通的存在性问题的背后，实则蕴含了许多重大的哲学问题，只不过却被如今的各种行为现象和症状所掩盖了，我们能做的也许就是把它们还原成最初的状态吧。
- 11、看完了都不喜欢治疗 我该去找本纯哲学的看看
- 12、此书可以作为人生思考的基石，也可以用于对自己走过寻求人生答案的回顾与再启蒙。死亡、自由、孤独、无意义，尤其是在意义寻找之路上花费了大量的心力，读来颇有共鸣，而此书总结的大量思路和案例，又提供了全新多方面的视角看待这些人生终极问题。我感谢欧文亚龙和这本书，更感谢自己能够怀揣人生问题去生活。
- 13、对我自己的生活很有益处 可多看
- 14、最开始是被“无意义”这一栏吸引了。这也是我多年来一直在思考的问题，没想到这竟然是一种“病”，需要治疗。看完的一句话总结：“全然的投入到生活中。这就是意义。”怎么说呢，跟自己没看书之前到预想有很大差距。本以为一本专业学术书可以解决我多年来的困惑，但是没想到最后的道理竟然如此“简单朴素”，以至于最开始我不敢相信。果然应了李笑来常说的那句话“越是朴素的道理，越是永恒。”
- 15、終於讀完。但離實踐還有很長的路
- 16、其实这类书看看关键部分就好，案例扫描未尝不可。
- 17、工作读。可以买吧。
- 18、想要实体书

章节试读

1、《存在心理治療（下）》的笔记-孤独

2、《存在心理治療（下）》的笔记-第332页

一般的原則很明显：每当病人哀叹自己的生活处境，治疗师就询问病人自己是怎么创造出这种处境的。

如果治疗师留心病人最初的抱怨，常常会很有帮助，可以在适当的时机把这些抱怨与后来在治疗中的态度与行为对照。举例来说，一位因为觉得估计寂寞而接受治疗的病人，在治疗中谈到他的优越感，以及对别人的嘲笑轻蔑。他显然拒绝改变这些态度，因为这种态度是自我相容而固着的，治疗师为了帮助病人了解他对自己深陷困境所负的责任，而在病人一谈到他对别人的嘲笑时，就说：“所以你很寂寞。”

3、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

4、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

5、《存在心理治療（下）》的笔记-第542页

还有许多人证实在超越孤独之前，必须先经历孤独。例如，卡繆说：“当人从实践中学会如何与他的痛苦独处，如何克服逃脱的渴望，就没有其他需要学习的东西了。”同样的，霍布森说：“作为一个人就意味着孤独。持续成为一个人，则意味着探索如何以新的方式在孤寂中安住。”

6、《存在心理治療（下）》的笔记-第426页

表达情感在人际关系里的角色是不证自明的，无法说出感受的人在关系中会有显著的问题，别人无法知道这个人有何感受，这个人看起来好像被动、呆板、沉重、了无生气、乏味；别人因为需要制造关系中的所有情感而觉得负担太重，进而怀疑对方是否真的关心自己；情感阻滞者的动作是如此慎重、被动，看起来好像受到强迫、不真诚、没有乐趣、不好玩，只有尴尬沉闷的自我意识。无法感受的人不会被别人注意，而是存在一种寂寞的状态里，不只切断自己的感受，也切断了别人的感受。

7、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

8、《存在心理治療（下）》的笔记-第535页

害怕孤独的人通常会试图藉由某种人际模式来减轻工具：需要他人的在场来确认自己的存在；渴望被比自己更大的人吞没，或是吞没别人来减轻自己的寂寞无助感；试图透过别人提升自己；寻求多重的性关系。总之，充满孤独焦虑的人会极力从关系中得到帮助，他们向关系伸手不是因为他们想要，而是不得不然；所产生的关系是为了求生存，而不是基于成长。悲惨的讽刺是，如此需要真诚关系带来安慰和快乐的人，却正是最无力建立真诚关系的人。

9、《存在心理治療（下）》的笔记-第471页

治疗师可以对相同的问题提出许多诠释，每一个诠释可能来自不同的参考框架（比如佛洛伊德、荣格、荷妮、苏利文、阿德勒、沟通分析），每一个能产生能力感的诠释也都是“正确的”，但是没有谁能独霸真理，因为它们都是根据想象的”好像“，它们都说：“你的行为（或感受）好像某某事是正确的。”

超我、本文、“自我”；原型，理想化自我和真实自我，自尊系统；自我系统和解离系统，男性气质的对抗；父母自我，儿童自我和成人自我状态，这些理论没有一样是真正存在的，它们都是虚构的，所有的心理结构都是为了语义的方便而创造的，只有透过诠释的力量才能证明它们的存在。意志的概念为各种诠释体系提供一个重要的组织原则，它们有相同的作用机制——有效的程度在于它们提供多少个人的掌控感，进而激发蛰伏的意志。

这是不是表示心理咨询师要放弃精准周到的诠释呢？绝对不是，只需要重新看待诠释的目的和功能。有些诠释比其他诠释更好，并不是因为比较”深入“，而是有更大的解释力量、更可靠、提供更多掌控感，所以更能催化意志。诠释若要真的有效，就必须适合接受者；一般说来，如果诠释能有意义、能符合良好论点的逻辑、得到实证观察的支持、能与病人的参考框架一致、让人”觉得“正确、”触碰“病人的内在经验、能应用到病人生活中的各种类似处境，这个诠释就会比较有效。总体的诠释通常可以对广泛的行为模式（相对于单一的特质或行为）提出新颖的解释，治疗师的新奇解释来自他的特殊参考架构，使他能将病人的资料结合成新颖的形式；而这种资料常常是病人忽略或没有觉察到的素材。

我向学生呈现这种相对的观点时，他们通常会提出这样的问题：“你是说占星学的解释也可以用在心理治疗吗？”虽然我在理智上无法接受，可是必须给予肯定的答复。如果占星学、巫术或神奇的解释可以强化人的掌控感，并导致内在的个人变化，就是有效的（请记得附带条件是必须符合此人的参考架构）。许多来自跨文化精神医学研究的证据，都支持我的立场；在大部分原始文化中，只有神奇或宗教的解释才是能被接受的，所以是有效而令人信服的。

10、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

11、《存在心理治療（下）》的笔记-第485页

人常常与别人和宗教的某些部分分离，可是这些分裂的背后有一种更基本、和存在有关的孤独——即使和别人有最愉快的互动，即使有圆满的自我认识和整合，仍然存留的孤独。存在孤独是指自己和任何其他生命之间无法跨越的鸿沟，也是指一种更基本的孤独——人与世界的分离。

12、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

13、《存在心理治療（下）》的笔记-第400页

不过，主观的内疚还有其他意义，治疗师必须帮助病人区分真实的内疚、神经质的内疚和存在的内疚。存在的内疚不只是一种不安的情感状态，也不只是需要处理和排除的症状，治疗师必须视之为来自内心的呼唤，如果加以注意，可以成为实现自我的向导。

14、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

15、《存在心理治療（下）》的笔记-孤独和病人与咨询师的相会之咨询师怒了

16、《存在心理治療（下）》的笔记-第15页

我们面对无根的焦虑时所做的反应，就像面对焦虑时一样，寻求焦虑的减轻。有很多保护自己的方法，首先，无根的焦虑不像死亡焦虑，在日常经验中并不明显，成人很难从直觉知道，而小孩可能完全经验不到。有些人会从生活中突然瞥见某些事的组成活动，比如沙特在《呕吐》中描写的罗艳丹；但一般说来是不容易察觉到的。如果深思的话，就会发现人会避开使自己察觉到根本无根的处境（例如，做决定、孤独、自主的活动），所以人寻求结构、权威、崇高的计划、神奇的力量、某种比自己更大的事物。

17、《存在心理治療（下）》的笔记-第541页

孤独当然没有“解决办法”，它是存在的一部分，我们必须面对它，找出一种接纳它的方式。与他人的交流是主要的资源，可以减轻孤独的恐惧。我们都是黝黑大海上的孤独之船，我们看见其他船上的灯火，虽然无法碰触这些船，可是它们的存在和相似的处境，却能提供莫大的慰藉。我们了解自己是全然的寂寞与无助，可是如果能打破我们没有窗户的斗室，就会了解面对相同孤寂恐惧的他人。我们的孤独感会因为对他人的悲悯而退开，不再如此恐惧。一条看不见的绳索把参与相同经验的人连结起来，可能是在某个时空共有的生活经验（例如，就读同一所学校），或只是某件事的听众之一。可是悲悯和它的孪生兄弟——同理心，需要相当程度的平衡，它们无法在恐慌中建构。人必须开始面对孤独、忍受孤独，才能运用这些资源，更彻底处理自己的存在处境。上帝为许多人纾解孤独，开始，就如怀德海所言，孤独是真实灵性信仰的情景：“宗教是个体在孤独中所做的事……如果你不曾孤独，就不可能虔诚。”治疗师的部分任务包括帮助病人面对孤独，这种做法最初会产生焦虑，但最终会催化个人的成长。弗洛姆在《爱的艺术》中写道：“孤独的能力是爱人能力的先决条件。”

18、《存在心理治療（下）》的笔记-第512页

神经质的人经常会籍着寻找爱，以避免感受到一丝丝生命核心的孤独感和空洞感；籍着被人选择、被人肯定而觉得自己的存有得到证明。纯粹的存有感，“我是”的感觉，成为事物来源的感觉，是一种令人非常害怕的孤独感，于是人否认自我的创造力，选择相信自己存在是因为自己是他人意识中的对象。这种解决方式注定会失败，有好几个理由：关系通常会失败，因为别人会对一直需要确认这个人的存在而感到厌烦；此外，别人会觉得自己不是被爱，而是被需要；别人无法感觉到完整的了解和接纳，因为这个人只与别人的一部分建立关系（也就是能确认这个人存在的部分）。这种解决办法只是权宜之计，所以会失败：如果人无法确认自己，就会一直需要别人的确认，表示这个人一直不愿面对自己的根本孤独。这个解决办法会失败，也是因为错看了问题所在：人觉得是因为自己不被爱，但事实上问题在于人无法去爱。如前所述，爱人比被爱更为困难，需要对自己的存在处境有更大的察觉和接纳。

19、《存在心理治療（下）》的笔记-第1页

以下部分笔记来源于原书，不特别标注了。（一句话总结：孤独不会消亡，世界上也不存在任何办法或科学来消除孤独，但是制造“关系”，保持“关系”，可以缓解这种“存在孤独”。并不是我们想的日常的和朋友和家人的“关系”，而是更深层次的“关系”，如下有详解。）临床工作者会遇到三种不同的孤独：人际孤独、心理孤独和存在孤独。本章会集中讨论存在孤独。什么是存在孤独？人常常与别人和自己的某些部分分离，可是这些分裂的背后有一种更基本、和存在有关的孤独——即使和别人有最愉快的互动，即使有圆满的自我认识和整合，仍然存留的孤独。存在孤独是指自己和

任何其他生命之间无法跨越的鸿沟，也是指一种更基本的孤独——人与世界的分离。

死亡与存在孤独：没有人可以消除别人的死亡。即使是古代的陪葬，或是约定一起自杀，可是从最根本的层面来看，死亡仍然是最孤独的人类经验。在宗教背景中的善事可以抵抗终极孤独。但若是在今日俗世中，如无法活没有怀抱宗教信仰，就必须独自踏上死亡的旅程。

自由与存在孤独：做自己父母的孤寂感：就一个人要为自己的生命负责而言，是很寂寞的。责任的意思就是当自己的作者，放弃别人创造、保护自己的信念。自我创造的行动本然就有深切的孤寂感，开始了解宇宙无垠的冷漠。也许动物会有某种被看顾、庇护的感觉，可是人类受到自我觉察的咒诅，必然赤裸裸地面对存在。了解自己的孤单和分离，在自然和社会力量前的无助感，都使人孤单的分裂状态成为难以忍受的牢笼。分离的经验会引发焦虑，它其实是所有焦虑的来源。分离意味着被切开，没有任何人类力量可以着力之处；分离意味着无助，无法主动紧握时世间的人世，意味着世界可以侵犯我，而我没有反应的能力。当我们发现在未经自己同意的情形下，被放进自己无法选择的存在时，寂寞无助的感觉是可理解的情绪反应。陌生感：我们不只组成自己的样貌，也以隐藏的方式组成了世界而不自知。我感到惊吓，不是因为空无的宇宙没有人类居住的星际。它在我心中，如此接近原乡惊吓我的，是自己的荒原。当人陷入自己的“荒原”时，世界突然变得陌生。当我们面对空无，就会产生终极的恐惧。其实没有东西、没有生命的空无可以帮助我们，我们在这种时刻才会全然体验存在的孤独。

一个“去除认同”的简单练习：每个人针对“我是谁？”的问题，在卡片上列出许多答案，然后冥想放弃一个又一个角色的经验（例如，一个男人，父亲，儿子，牙医，散步者，读者，丈夫，天主教徒）。练习结束的时候，已经剥除所有角色，了解存有独立于所有饰品之外，就如尼采说的，即使在“现实消散到连最后一点模糊的影子也没有”之后，人仍然持续存在。有些人在练习结束时的想象（比如在虚空中滑翔、没有形体的灵魂），清楚显示角色的剥除把人推进存在孤独的经验。

孤独的经验，日常准则突然消失，都有力量引发诡异感——不存在世上的家。迷路的徒步旅行者、突然发现自己脱离轨道的滑雪者，在这些处境中的人常常突然体验到恐惧——无关有行威胁的恐惧——是一种孤寂的恐惧，好像一阵风吹过自己的荒原：存有的核心空无一物。诡异感会造成社会的巨变，把价值观、伦理观、道德规范连根拔起，开始相信这些东西存在于我们自己之外。大屠杀、群众暴力，战争的混乱，都会使人感到恐怖，因为它们是邪恶的，可是它们也使我们震惊，因为它们告诉我们，没有一件事像我们原本以为的那样；支配我们的是偶发事件，每件事都可能与原本的情形不一样。我们以为固定不变、珍贵良善的每一件事，都可能突然消逝，并没有稳固的根基。这里、那里或世界的任何地方都“不是我们的家”。

成长与存在孤独：成长的过程是分离的过程，要成为独立的生命。不愿分离代表不愿长大，分离和成长的代价就是孤独。这种两难必然会造成压力，这就是人类的“普世冲突”。“成为一个人就必须承担全然、根本永久而无法克服的孤独。”

脱离人际的结合，会把人推进存在孤独。令人不满意的结合状态，或是过早脱离，都会使人没有做好心理准备，就得面对独立存在必然会有孤独。害怕存在孤独是许多人际关系背后的驱力，也是情感转移现象背后的主要心理动力。

关系的问题也是结合与孤独的问题。一方面，人必须学会不要在关系中借着成为别人的一部分来逃避孤独，另一方面也必须学会不要把别人变成对抗孤独的工具。

孤独与关系：人无法长久忍受存在孤独。潜意识的防卫会处理它，快速将之埋葬，使之脱离意识经验的范围。防卫必须毫不犹豫的处理，因为孤独存在人心，一直等待被人发现。就如布伯说的：“穹苍的浪潮一直呼喊，可是我们多数时候都把接收器关闭了。”

人如何保护自己逃离终极孤独的恐惧呢？把一部分孤独接纳到自己里面，勇敢地承受，至于其他部分，就会放弃独自一人，进入与他人的关系，对象可能是和自己一样的人或是神圣的存有。所以，对抗存在孤独的恐惧，主要的力量就是关系。

本章的侧重点在于探讨如何纾解基本而普遍存在的孤独感。关系无法消除孤独，每一个人的存在都是孤独的，可是借着爱弥补孤独的痛苦能分担寂寞。“美妙的关系可以冲破孤独的障碍、压制它的严厉规则，在自我与自我之间架起一道桥梁，跨越宇宙的恐惧深渊。”

我相信如果我们能承认自身存在的孤独处境，毅然面对，就能深情地转向他人。相反的，如果我们在寂寞深渊之前被恐惧征服，就无法向别人伸出双手。

《存在心理治療（下）》

什么是关系？（无所求的爱）最好的关系是以彼此无所求的方式相处，可是，怎么可能爱一个人却不要求对方付出呢？我们怎么能爱而不利用、不求回报，没有痴迷、欲望、羡慕或自私呢？

马丁布伯：“关系是一切的起源。”他认为关系的渴望是与生俱来的倾向，每一个人在母亲子宫里就知道自己和宇宙有联系，出生时却遗忘了。布伯认为基本的存在模式是关系。存在始于关系的出现。人一开始并不在关系里，而是孤独地在一个诡异的地方，受到攻击、感到害怕，大声呼喊，期待得到回应，心脏停止跳动。梦反映出根本的孤独，认为我们的存在始于孤独、寂寞、呼喊、着急地等待回应。

马斯洛（人本心理学的先驱）：人本心理学与存在心理学有许多共通之处。马斯洛的基本主张之一就是：人的基本动机是导向deficit或是growth，他认为精神官能症是一种deficit的疾病，归因于生命早期缺少某种基本心理需求的满足，这些需求包括安全感、归属感、认同感、爱、尊重、重视。这些需求得到满足即是成长导向的人，能实现自己与生俱来的潜力，达到成熟和自我实现。成长导向的人能自给自足，不太依赖环境来得到强化和满足。管理他们的决定因素不在社会或环境，而是内在的因素。以成长growth为动机人：不会依赖他人，比较不需要别人的赞美和爱慕，比较不担心面子、名声和回报，不需要频繁的满足人际需求，甚至可能有时觉得被他人牵绊，比较喜欢独处。因此，以成长为动机的人并不会把他人看成供给的来源，而能视之为复杂、独特、完整的存有。

以匮乏deficit为动机的人会从效益的观点来看他人，对于他人不符合自己需要的部分，若不是完全忽视，就是视之为干扰或威胁，于是爱被转变成某种别的东西，类似我们与“牛、马、羊，还有仆人，计程车司机，管理员，警察或是其他被我们使用的人”的关系。

“存有之爱”或叫做“无私的爱”，存有之爱的人彼此较为独立，更为自主、较少嫉妒或威胁、较没有要求、较为淡然，可是同时也更为热切地帮助对方达到自我实现，更以对方的成功为荣，更为利他、宽宏、鼓励。广义来看，存有之爱能创造伙伴，提供自我接纳和值得被爱的感觉，进而强化持续的成长。

佛洛姆：《The Art of Loving》佛洛姆的出发点是人类最根本的关怀在于存在孤独，孤独的觉察是“所有焦虑的来源”，我们主要的心理任务就是随着年龄的增长克服孤独。爱并不能移除我们的孤独，这是存在的既定事实，只能面对，无法消除。爱是我们处理孤独之痛苦的最佳方式。布伯、马斯洛和佛洛姆都得到蕾丝的构想——无所求的爱。

佛洛姆认为“被爱”等于依赖状态，人在其中会保持渺小、无助或乖巧，人的报酬就是被爱；而“爱人”则是一种强而有力的状态。幼稚之爱遵循的原则是“我因为被爱而爱人”，成熟之爱遵循的原则是“我因为爱人而被爱”。不成熟的爱会说：“我爱你，因为我需要你。”成熟的爱会说“我需要你，因为我爱你。”

佛洛姆认为爱是主动的过程，而不是被动的过程，这一点对临床工作者非常重要。病人抱怨寂寞、不被爱、不讨人喜欢，可是丰富的治疗总是探讨相反的范畴：他们没有爱的能力。爱是一种正向的行动，不是被动的情感；是给予，不是接受；是站立其中，不是落入其内（迷恋）。

无所求的爱才是人与世界建立关系的方式。

成熟、无所求的关系有什么特征：喜欢另一个人的意思是以无私的方式建立关系：放下自我意识。在关系中放下自我中心的想法，不要问他怎么看待我，或我有什么好处，不是寻求赞美、崇拜、性解放、权利、金钱。在那一刻只与对方的人有关系——必须没有真实或想象中的第三者在观察两人的相会。换句话说，必须以整个存有与对方建立关系，如果有一部分在别处（比如，考虑关系对某个第三人有什么影响），就可说关系已经失败。

喜欢另一个人的意思是尽可能彻底了解、经历对方。如果能无私地建立关系，就能自由经历对方的所有部分，而不是符合功利目标的部分。把自己延伸到对方身上，承认对方是有感情的存有，同样组成了关于他自己的世界。

喜欢另一个人的意思是关怀对方的存有与成长。以真实倾听得来的完满认识，努力帮助对方在相会的那一刻充满生机。

爱心是主动的。成熟之爱是爱人，而不是被爱。充满爱心地为他人付出，而不是“迷恋”他人。

爱是人在世上的存有方式，并不是与某个特别的人之间独占、逃避世界的奇妙连结。

成熟的爱会从人的丰富流出，而不是来自人的贫瘠；是出于成长，而不是需求。爱并不是因为人需要他人才能存在、变得完整、逃避可怕的寂寞。以成熟的方式爱他人的人，有时也会满足这些需求，其中最重要的一种方式就是涌向婴儿的母爱。过去的爱是力量的来源；现在的爱是力量的结果。

爱是相互的，人真的“转向他人”时就会改变，当能把对方带进生命时，自己也会变得更充满生机。成熟的爱并不是没有回报，人会改变、变得丰富、实现自我、存在孤独会减轻。透过关爱，自己也将得到照顾。可是这些回报来自真诚的关爱，并不是刻意去做。借用法兰克的说法：回报是自然产生，无法追逐而得。

存在孤独与人际精神病理学如果我们无法发展面对存在孤独的内在力量、自我价值感和稳固的认同感，无法说“事实就是如此”，不能接纳焦虑的话，人就会以拐弯抹角的方式努力寻找安全感。下面是一些寻求安全感的方法和临床表现。1.活在他人的眼中：2.融合：煞费苦心地妄想融合，然后宣称其实：我并不孤独，我是别人的一部分。于是软化“自我”的界限，成为别人或某个超越个体的团体的一部分。当人的主要方向是趋向融合时，通常会被称为“依赖”。他们会隐藏自己的需求，试图找出他人的期望，然后当成自己的期望。更重要的是，他们会避免触怒别人，他们选择安全感和结合者，甚于个体化。融合包含了与他人融合、或是与团体、理想、大自然或宇宙的融合，都必然牵涉到自我的丧失。3.虐待狂：寻求融合的人是依赖、谄媚、自我牺牲的人，虽然承受痛苦，却因为能驱散孤独而以痛苦为乐，愿意为了得到结合的安全感为别人做任何事，这种人有一种奇怪的互补对象。喜欢支配他人、嘲笑他人、使别人痛苦、想要完全掌控他人的人，似乎与依赖的寻求融合者完全相反。不过，佛洛姆指出：“两种倾向都是一种基本需求的结果，这种需求来自无法承受孤独和自己的软弱……虐待狂的人需要对象，就像受虐狂需要对象一样。”两者的差别在于一个是融合别人，一个是被别人融合；一个借由被别人吞没来寻找安全感，另一个则借吞没别人来寻找安全感。这两种情形都能减轻存在孤独，一个是透过丧失自己的独立和孤独，另一个是透过吸纳别人而放大自己。受虐狂和虐待狂，他们是相同问题的不同解决方式。4.性与孤独：性可能会被用来压抑死亡焦虑。Ellen Greenspan的研究显示罹患严重乳癌的妇女，和年龄相同的健康族群比起来，具有较高比例的不正常性幻想。强迫的性欲也是孤独感常有的反应。杂交的性向寂寞的人提供一种强大却短暂的缓解，短暂是因为彼此缺乏关联，只是一种拙劣模仿的关系。冲动的性打破所有真诚关爱的规则，把别人当成工具，只使用一部分的对方。以这种方式产生的关系，表示关系的形成是为了性，而且越快越好，并不是把性视为更深关系的表现，或是为了促进关系的深化。性冲动的人是绝佳的例证，他们并没有与对方的整个存有建立关系，而是只与符合其需要的部分建立关系。更重要的是，性冲动的人并不了解伴侣，事实上他们常常宁可不了解对方，也把大部分的自己隐藏起来，只去表现和看见有利于诱惑和性行为的部分。性异常的特征之一就是不与对方整个人建立关系，而只与他人的一部分建立关系。所以，性冲动的人既不了解他人，也没有投身于他人，也总是在看自己，他并没有存在“中间状态”，只是一直注视自己。布伯把这种情形称为“倒影”，为这种性关系叹息，因为双方并没有投入完全真诚的对话，只是活在独白的世界，一种镜中倒影的世界。因此，人爱上激情、刺激和战利品，以“命运的火焰”温暖自己，却没有真诚地与他人建立关系。

5.其他失败关系的形式：我们试图以各种方式逃避存在孤独的痛苦：软化“自我”界限，试图与他人融合；向别人拿取某种东西，好使自己觉得更大、更有力量、受到珍惜。各式各样企图里常见的人际主题，就是没有与另一个人在一起；反而只是把别人当成提供一种功能的工具。永远无法产生互相滋养的关系；反而产生某种错误的结合，造成关系的失败，阻碍成长、引发存在的内疚。下面描述少数几个临床工作者常见的模式：（1）借他人提升自己：人不是“找到”一个关系，而是“形成”一个关系。真正有机的关系是相互的，“我”眼中的对方并不是不变的，“我”在相会中改变，对方（你）也会改变。市场取向的爱是毫无道理的，投入与他人的相处，会使人更丰富，而不是更匮乏。（2）房间里几个人？在成熟、关怀的关系中，会以自己的整个存有与他人建立关系。如果为了观察关系或自己对他人造成的影像而隐藏部分的自己，就无法建立真正的关系。以一部分对他人，而一部分对想象中的他人，这种方式无法建立成功的关系。

人的每一种关系都会反映出他的其他关系，我相信很少有人可以用不真诚的方式对待某些人，却又以真诚、关怀的态度对待其他人。全然关怀的关系是向着另一个人的关系，而不是向着任何过去或现在的无关之人。情感转移、情绪失调的扭曲、隐藏的动机和目标，全部都必须加以扫除，才能与他人建立真诚的关系。 - - - - - 第九章：存在孤独与心理治疗认识人际关系：充满孤独焦虑的人会极力从关系中得到帮助，他们向关系伸手不是因为他们想要，而是不得不然；所产生的关系是为了求生存，而不是基于成长。悲惨的讽刺是，如此需要真诚关系带来安慰和快乐的人，却正是最无力建立真诚关系的人。治疗师的首要任务之一，就是帮助病人辨识和了解自己如何对待他人。案例：有些病人住进精神病房后，很少主动与人接触，别人对他们说话才说话，尽可能待在自己的房

《存在心理治療（下）》

间，满心想的是理清脑袋里的思绪。病人对这种退缩行为提出许多理由（比如忧郁、怕被拒绝、和别人没有共通点），但有一个共同的理由，觉得不值得把力气花在某种会逐渐消失的事情上。有一位病人说，与其它病人的关系不可能持久，因为他们生活在不同的圈子（他却忘了大家共有的圈子：地球、生命周期），既然如此，为什么还要投入呢？还有人说自己无法忍受失落，宁可只建立可能成为长期友谊的关系。安娜是一位边缘型人格的病人，因为作态要自杀而住院，她是位特别孤立、充满怨恨的年轻女性。她不断寻思一个根本的疑问：“人要的是什么？”她不愿投入团体的其他成员，因为她拒绝沉溺在肤浅关系的虚假里。每当她与其他人接触，或是表达任何心情时，内在的声音就提醒她：自己其实是个骗子，因为她说的没有一样是真实的感受。安娜觉得寂寞、恐惧，她总是像个旁观者走在寒冷、阴暗的街道上，观察、羡慕别人家里温暖的灯光和舒适的聚集。在小团体，我不断鼓励她参与，劝她：“不要分析、不要自我反省，只要试着向别人伸出你的手，试着加入他们所经验的世界，试着尽可能敞开自己，而不要问为什么。”在一次特别强烈的团体聚集中，安娜深深专注于几位成员，还为其中一位成员流泪，两人哭成一团。团体快结束时，我请安娜描述过去这一个小时的经验（有效运用治疗的此时此地，总是会包括两个过程：纯粹的经验，和接下来的检视经验），安娜发现这一个小时充满活力，点燃了生命，参与别人而没有注意自己和自己的孤寂感。她在这一个小时活在生活之中，而不是从外面透过冷飕飕的玻璃窗观看生活。安娜在团体中的经验，为自己的问题“人要的是什么？”提出答案，她能暂时体会关系能丰富人的内心世界。我虽然确知她很快就会放掉这个经验，并称之为虚伪，可是她已经体验到关系会如何在孤独的深渊上架起桥梁。人透过与另一人的相会而改变，即使只是短暂的相会。人会内化这种相会，成为内在的参考点，不时提醒我们真实相会的可能性与收获。为什么因为关系没有未来的真实性，就剥夺现在的真实性呢？其实只选择少数关系的人，通常是最难投入他人的人，他们会非常害怕孤独，以至于放弃关系的可能性。相反的，能一直扩展自己、以真诚的方式对待他人的人，让别人住在内心世界，就能淡化存在的焦虑，以爱向人伸出双手，而不是在困顿中抓紧他人。面对孤独的病人：治疗还有一个重要的步骤，就是帮助病人直接讨论存在孤独，探讨它，投入失落和寂寞的感觉。病人必须在治疗发现的基本事实之一，就是虽然人际相会能减轻存在孤独，却无法消除存在孤独。在心理治疗中成长的病人，不只学到亲密的收获，也学到亲密的限制——了解他们无法从别人得到什么东西。“认识我与人再怎么亲近，仍然必须孤独地面对生命。”孤独当然没有解决办法，它是存在的一部分，我们必须面对它，找出一种接纳它的方式。与他人的交流是主要的资源，可以减轻孤独的恐惧。我们都是黝黑大海上的孤独之船，我们看见其他船上的灯火，虽然无法碰触这些船，可是它们的存在和相似的处境，却能提供莫大的慰藉。我们了解自己是全然的寂寞与无助，可是如果能打破我们没有窗户的斗室，就会了解面对相同孤寂恐惧的他人。我们的孤独感会因为对他人的悲悯而退开，不再如此恐惧。一条看不见的绳索把参与相同经验的人连结起来，可能是在某个时空共有的生活经验（例如，就读同一所学校），或只是某件事的听众之一。可是悲悯和同理心，需要相当程度的平衡，它们无法在恐慌中建构。人必须开始面对孤独、忍受孤独，才能运用这些资源，更彻底处理自己的存在处境。Alfred North Whitehead：“宗教是个体在孤独中所做的事……如果你不曾孤独，就不可能虔诚。”治疗师的部分任务包括帮助病人面对孤独，这种做法最初会产生焦虑，但最终会催化个人的成长。Clark Moustakas：“孤独的人，如果允许自己孤独的话，就会在孤独中认识自己，创造一种与他人有根本关系的连结或感觉。寂寞并不是与他人分开，或是造成自我的分裂或破碎，而是扩展个体的完整性、觉察力、敏锐度与人性。”在超越孤独之前，必须先经历孤独。卡缪：“当人从实践中学会如何与他的痛苦独处，如何克服逃脱的渴望，就没有其他需要学习的东西了。”Robert Hobson：“作为一个人就意味着孤独。持续成为一个人，则意味着探索如何以新的方式在孤寂中安住。”心理治疗的病人在孤寂中痛苦的翻滚，而不是安住。问题似乎在于丰富的人益加丰富，而贫瘠的人更加贫瘠。能面对和探索孤独的人，就能学会以成熟的爱与人建立关系；然而只有已经与人建立关系，达到某种程度长大成熟的人，才能忍受孤独。来自关爱、彼此尊重的家庭的人，比较容易离开家庭，忍受成人初期的分离和寂寞。治疗师建议病人花24小时独处，远离所有让她分心的事（人群、电视、书籍等等），那段时间只做一件事：记录自己的想法和感受。结果对病人有非常重大的意义，她了解自己可以平静地忍受孤独。自我成长受孤独催化的程度。禅修提供了另一个觉察孤独的管道。虽然禅修老师很少用这种方式来说明禅修的益处，可是我相信禅修引发成长的基本因素之一，就是让人能在降低焦虑的状态下（也就是减轻焦虑的肌肉放松、姿势、呼吸、净化心灵），面对并超越孤独的焦虑。孤独和病人与治疗师的相会：关系产生疗愈：2个座右铭：“心理治疗的目标是让病人能做出自由的选择”和“产生疗愈作用的是关系”。这是最重要的心理治疗必学之课

。 每一位治疗师都在临床工作中一再观察到，相会本身就是病人的疗愈，重要性远超过治疗师的理论取向。关键在于治疗师跨出自己的专业角色，以深刻人性化的方式对待病人。与病人发展真诚的关系而得到疗愈。治疗关系如何产生疗愈：病人——治疗师的关系：阐明并促进其他关系。病人、治疗师和每一个人在人性和无法改变的孤独中，都是患难与共的同道。帮助另一人展现，并不是透过指导，而是借由“相遇”、“存在的沟通”。治疗师并不是指导者、塑造者、而是“发现可能性的人”。

20、《存在心理治療（下）》的笔记-第1页

以下部分笔记来自原文摘抄，不特别注明。一句话总结：不要去追寻自己活着有毛意义，不要去探索自己活着的意义到底是什么。这都没卵用。怀着感恩的心，勇敢的积极地拥抱生活，投入生活吧，活出自己的意义。如下很多标黑体字的大师语录，都超励志。本来是抱着治病的心态看这本书的，一不小心喝了一大碗鸡汤。但这鸡汤质量是真好。个人认为存在心理治疗下部最精彩的是关于“孤独”和“无意义”的这两个话题，存在心理治疗上部写的关于死亡的，这本大部分内容过于学术，普通读书（非临床工作者）其实只需要好好看此作者的另外一部专门写死亡的著作《直视骄阳：征服死亡恐惧》即可。 - - - 第十章 无意义

托尔斯泰：“我的人生可有任何意义，是不会被等在前面、不可避免的死亡所毁坏的呢？”卡繆认为唯一严肃的哲学问题就是：“一旦彻底了解人的生命毫无意义，是否还值得继续活下去？”他说：“我见过许多人因为觉得生命不再值得活而死去，所以我认为生命意义的问题是最急迫的问题。”自古以来，每一位伟大思想家的著作，都无法对人生意义之谜提出令人满意的反应，所以读者在本书找不到解答，本书也没有把各种解答的企图综合成令人完全满意的结果。我在本书试图做的是提醒治疗师注意生命意义的问题，概述别人提出的各种主要方法。

意义的问题：1 集中营里缺乏意义感的人，常常会活不下去。面对死亡的人如果拥有目标感的话，就能活出更好的、充实热切的生活。我们显然需要绝对的事物——使我们向往的坚定理想，作为一生遵循的指南。2 唯一的绝对真理就是没有绝对的事物。存在的立场认为世界是偶然发生的，也就是说，每一件事都可能以不同的方式存在。人类构成了自身、自身存在的世界，以及自己在世界中的处境，并没有“意义”可言，宇宙并没有伟大的计划，并没有生活的准则，既有的都只是人所创造的。最根本的问题在于，需要意义的人如何在全然没有意义的宇宙寻找意义呢？

生命的意义：定义：生命的意义是什么？这是在询问宇宙的意义，询问一般生命（至少是人类的生命）是否符合某种完全连贯一致的模式。我的生命意义是什么？这是完全不同的问题，是指某些哲学家说的“人间意义”（terrestrial meaning）。人间意义（我的生命意义）包括了目的：拥有意义感的人 would 认为生命具有某种有待实现的目的或功能，具有某种适用于自己的首要目标或许多目标。

宇宙意义：犹太教——基督教提供了一个完整的意义架构，根据的原则是世界和人类的生命都是神预定计划的一部分。这个假设必然会推论神是公平的：活的正确的生命就会得到奖赏。个人的生命意义也是神的命定：每一个人的任务是查明并实现上帝的意志。荣格有非常坚定的宗教观点，相信人只有重获自己的宗教远景，才能得到疗愈或找到意义。荣格对自身生命目的的观点是完成上帝的创造工作：“完成创造是人责无旁贷的事，也就是说，人本身是世界的第二位创造者，独自赋予世界客观的存在。少了这一点，充耳不闻，视而不见，静静地饮食、生产、死亡，昏昏沉沉度过亿万年，就会像持续最深沉的无生命黑夜，走向莫名的终点。”

尘世的个人意义：缺乏宇宙意义时的个人意义：现代尘世中人面对的任务是在没有外在指引的情形下，找出某种生命的方向。人要如何着手建构自己的意义，坚固到足以支持一生的意义呢？荒谬世界里的意义：卡繆和沙特。（1）卡繆用“荒谬”这个词来形容人在世上的基本情形：寻求意义的卓越人类，却必须生活在毫无意义的世界所造成的困境。卡繆说我们是道德的生物，要求世界提供道德判断的基础，也就是内含价值蓝图的意义系统。可是世界并没有提供给我们，它对我们是完全不感兴趣的。

人类的渴望和世界的冷漠之间所形成的张力，就是卡繆所说“荒谬”的人类处境。那我们该怎么做呢？没有任何准则吗？没有价值吗？没有对与错吗？没有善与恶吗？如果没有绝对的事物，就没有什么事是重要的，每一件事都是无关紧要的。总结来说，卡繆从虚无主义的立场（在这个立场中，他因为世界缺乏意义、目的和价值，而感到绝望），很快就产生一种个人意义的系统，这个系统包括好几个明显的价值和行为准则：勇气、高傲的反抗、友好的团结、爱、尘世的圣洁。（2）沙特

（Jean-Paul Sartre）对生命意义的立场精炼而无情：“所有存在的事物都没有什么理由，从衰弱到死亡

《存在心理治療（下）》

，一切都是出于偶然……我们的诞生毫无意义，我们的死亡也毫无意义。”许多哲学家抨击萨特队哲学体系，正是因为它缺少伦理的成分。不过，萨特在小说中常常描写人发现某种值得为此而活的东西，比如他的剧作《The Flies; Les Mouches》：“背负的压力越重，我就越快乐；因为这个重担是我的自由。我昨天还是无目标地在地上行走，走过成千上万条路，却哪里也去不了，因为它们是别人的道路……今天我只有一条道路，谁也不知道这条道路通往哪里，但它是我的道路。”“突然间，自由意外来到我身上，使我脱离双脚，我的青春随风而逝，我知道自己是孤独的……天上什么也没有，没有对或错，也没有人给我指示……我注定没有规则，只有我自己的规则……每一个人都必须找到自己的路。”他们是自由的，应该面对自己的绝望，“人的生命始于深刻的绝望。”萨特在小说中明确肯定意义的追寻，甚至提出追寻的道路，包括在世界寻找一个“家”和同志之谊、行动、自由、反抗压迫、服务他人、启蒙、自我实现和参与，其中最重要的就是参与。小说主人公奥瑞丝缇说“我想要有归属感。”服务他人、恢复人的尊严、拥抱自由“是正确的”；甚至认为每一个人“必须”找到自己的道路，必须踏上旅程以彻底认识等待他的奥瑞丝缇。“无论是否如此，只要表现得好像如此，对人都是有益的。”

对卡繆和萨特而言，重要的是人认识到自己必须发明自己的意义（而不是发现上帝或大自然的意义），然后承诺全然实现这个意义。这需要人能像Cordon Allport所说的“半信半疑，全心投入”。萨特的伦理观要求全心参与，就这一点而言，西方神学和无神论存在体系都同意：让自己沉浸在生命之流，是既美好又正确的。

以下是能为人类提供生活目的感的尘世活动，它们似乎是正确的，似乎是美好的，它们本身就令人感到满意，不需要靠别的动机来证明。利他：有深刻意义感的人，生活显得更为充实，面对死亡时比缺乏意义的人较不绝望。（荣格说：意义使人能忍受许多事，可能包括每一件事。）

为理想奉献：Will Durant 《On the Meaning of Life》

创造力：创造本身就说明了自己，蔑视“为什么而活”的疑问，它是“自身存有的理由”。它因为被创造而是正确的，因为人把自己献身于创造而是正确的。快乐主义的解决方法：生命的目的只是全然地活着，对生命的奇迹保持惊奇，把自己投入生命的自然韵律，尽可能寻找最深的快乐感。“生命是一个礼物，接受它，打开它，赞美它，使用它，还有享受它。”自我实现：实现自身的存有。自我超越：不要安于和自我超越无关的目的。举例来说，布伯讨论Hasidic思想时，发现人虽然必须从自己开始（探索自己的心、整合自我、找到自己的特殊意义），但绝不能结束在自己身上。布伯说，只需要问：“为了什么？我寻找自己的特殊道路是为了什么？我整合自己的生命是为了什么？”答案是：“不是为了我自己”。“从自己开始”是为了忘记自己，让自己沉浸在世界中；“了解自己”是为了不要全神贯注在自己身上。自我超越与生命周期：提供意义的生命活动决不是彼此排斥的，大部分人会从好几种活动得到意义。人一生的周期会逐渐发展各种意义。法兰克的贡献：自我超越是法兰克处理意义问题的主要特色。法兰克是存在导向的精神科医师，率先在1920年使用“意义治疗”

” Logotherapy. 《Man 's Search for Meaning》

三种生命意义：在自己的创造中完成什么，或给予世界什么

在相会与经验中，从世界得到什么

忍受痛苦、走向自己无法改变的命运

法兰克在集中营的生活经验，使他深入思考意义和苦难、痛苦和死亡间的关系。要在极端的环境活下来，需要从苦难中找到意义。法兰克在集中营的深度绝望中，为自己和他人的困难寻找意义，他的结论是只有活下来才能为他的剧痛赋予意义。尼采说“这种事不能杀死我，反而使我更坚强”。如果苦难使人变得更好，就具有意义。最后，即使没有脱离痛苦和死亡的希望，法兰克认为还是可以有意义，可以向他人、向上帝、向自己，显示自己能尊严地承受痛苦和死亡。

意义丧失的临床意含：“自由的”空间时间会造成问题，因为它让我们必须面对自由。 - - - - -
- - - - - 第十一章 无意义与心理治疗我们为什么需要意义？我们显然渴求意义，缺少意义就会感到不安；找到一个目的，为了珍贵的生命而坚持它。可是，目的是人创造的，如果一直记得是自己打造出来的，就无法有效地减轻不安。相信意义来自“外在”，远比自己发明意义还令人感到心安。法兰克主张：“意义是某种需要发现的东西，而不是给予的东西。人无法发明意义，但必须发现意义。”

生命意义与价值观：意义的意义之一就是淡化焦虑：意义的存在能减轻面对缺乏命定与结构的人生和世界时，所产生的焦虑。我们需要意义，还有另一个重要的理由：一旦发展出一种意义感，就会产生

价值观，想对地，价值观也能强化人的意义感。

价值观形成一种规范，据此形成有系统的行为。人透过一连串的决定创造自己，可是人无法在一生中重新去做每一个决定，必须作出某些主要的决定，为接下来的决定提供组织的原则。如果不是这样的话，大部分的人人生都会消耗在做决定的混乱之中。

价值观为社交生活加添了预期性。

生命意义与其他终极关怀：

“热切地希望自己有价值，因为自己活过、出现、工作、受苦、死亡，而使地球有所不同。”

当托尔斯泰悲叹他的生命意义都会被无可逃避的死亡破坏时，并不是在说死亡会破坏意义，而是指无法找出不被死亡破坏的意义。

意义和死亡并不是结合起来的。如果我们能永远活下去，还是会关心意义的问题。假使experience会变成记忆，最终终将消逝的话，该怎么办？和意义有什么关系？这正是experience的本质。我们能改变什么？经验是暂时的，人无法活在时间之外，经验过去就过去了，我们无能为力。过去是否消逝了呢？叔本华说：“曾经存在的，和不曾发生过的同样微不足道。”法兰克认为过去不但是真实的，而且是永恒的。他对悲观主义者感到遗憾，这种人看到日历因为一页页撕下、变薄而感到绝望；他称赞那些保存每一页日历，因其代表的日子所经验到的丰富而快乐的人，这种人会想：“除了可能性，我还拥有实际存在的事物。”

生命的意义——一种文化的加工品？存在的努力、创造、达到、进步的部分，真的是人类最深层的动机吗？答案必然是否定的。相信生活没有实现目标就不完整，并不是存在事实的生活悲剧，而是西方的迷思，一种文化的产物。东方世界不认为生命有一个“目的”，或是有一个需要解决的问题；认为生命是一种被活出来的奥秘。印度Bhaqway Shree Rajneesh大师说：存在没有目标，而是纯粹的旅程。生命的旅程如此美丽，何必为终点烦恼？生命正好发生，而我们正好被丢进其中。生命不需要任何理由。

----- 心理治疗的策略：治疗师必须对意义敏锐，必须考量病人生活的整体焦点和方向。病人是否以任何方式超越自己，超越日常赖以生为的单调常规？

有些人投入声色犬马、追逐地位、名声和物质目标。除非能帮助他们把焦点放在某种超越这些追逐的事上，否则很难成功。治疗师可以或明或暗地质疑病人的信念，深入询问对另一个人的爱、长期的愿望和目标，探讨富有创造力的兴趣和追寻。例如，我光是问病人过去曾以什么创意来表现自己，就会很有收获。去除反思dereflection：“快乐是自然产生的，无法追求而得。”我们越刻意寻求自我的满足，它就越逃离我们；我们越实现某种超越自我的意义，快乐就越容易自然产生。治疗师必须帮助病人把目光从自己身上移开。就是告诉病人不再把注意力集中在自己身上，寻找自身以外的意义。长期向内探索焦虑的原因反而会使问题复杂化，结果使病人更沉浸在自己里面而产生不良后果。把病人的目光转离自身，投向别处，是非常重要的。治疗师必须找到方法帮助病人发展对他人的好奇和关心。团体治疗特别适合这种尝试。意义的洞察：法兰克认为治疗师必须了解人生的随机悲剧事件有某种条理清楚的模式、某种意义的形态。例如：一位年长沮丧的家庭医学科医师，因为无法克服两年前的丧妻之痛而找frank咨询。Frank说：“如果是你先过世，你妻子独自活下来的话，会发生什么事？”他说：“这对她实在太可怕了，她一定会很痛苦！”Frank说：“你看，她可以不必承受这种痛苦，是你使她不必承受这种痛苦；可是你要为此付出活下来哀悼她的代价。”

frank经常使用的3种意义为：创作成就、经验、对苦难的态度。在强调创作成就或经验时，会着重于过去的永恒性——成就和经验都会储存起来，永远存在。当所有意义都因当前的悲剧和苦难而失色时，法兰克强调人仍然可以在面对命运时采取英雄姿态，从这种态度中找到意义。

上述的病例描述的典型的法兰克治疗技巧其实是很有问题的。他以权威的方式，向病人提供意义，但在这么做时，却没有推动病人承担全然的个人自主性。

参与——缺乏意义的主要治疗答案当我们从生活中抽离，成为疏离的旁观者时，事物就不再重要。这被哲学家称为“银河”或“星云之眼”的观点（或“宇宙”、“全球”观点），从这个位置来看，我们和相伴的生物都显得渺小而愚蠢，我们只是无数生命形式中的一种，生活里的活动看起来非常荒谬，丰富经验的片刻在广大无垠的时间中显得微不足道，我们觉得自己是渺小的微尘，所有生命度过的时间，在宇宙时间里有如弹指而过。对治疗师而言，银河观点是难以处理的问题。一方面它的逻辑实在无懈可击，毕竟，自我觉察、跳出自己、从远处来看自己的能力，是人类最有价值的特质之一。人

《存在心理治療（下）》

之所以为人，正是基于这个能力。在大多数情形下，更广、更全面的观点通常让观察者更客观，可是这个特殊观点却会使生命活力枯竭。如果长期采取这个观点，会使人灰心丧志，若是持续沉浸其中，还可能致命。叔本华就是此类“星云之眼”观点的代言人。

能做什么？“星云之眼”的观点必然导致叔本华的立场“没有任何事是重要的，所以生命不值得活下去”吗？这种论点在逻辑上是站不住脚的。一方面，如果没有任何事是重要的，那么“没有任何事是重要的”本身也不重要了。Thomas Nagel指出“星云之眼”明显看见的荒谬，并不是乍看之下所以为的灾难，并不必然会造成极大的痛苦。Nagel认为，采取“星云之眼”观点的能力，是人类最先进、最珍贵、最有趣的特质之一，会因此痛苦是我们自己造成的。如此沉重的背负这件事，显示我们无法欣赏宇宙无足轻重的情形。对“星云之眼”观点的真正欣赏，是伴随着我们的力量才能采取这种观点的认识，使我们能“带着啼笑皆非的心境”回归荒谬的生活，而不是陷入绝望。

治疗师还要注意另一个事实，就是在“银河”观点的“无关紧要”所产生的绝望，其下还有一件真正要紧的事。例如，叔本华虽然认为没有什么是重要的，可是许多事对他是很重要的，比如说服别人相信凡事无关紧要；反对黑格尔的思想体系；一直积累写作直到生命结束，将之化为哲学而不是自杀，对他都是重要的事。巴赫提出另一个反对“银河”观点的解释：请记住那个观点虽然会破坏意义，但并不是绝对的，只有当人处于那个宇宙观点时，才会使食物变得没有意义。这种时候占了人生的一部分，但只是一部分。无意义感是一种经验状态，虽然如此强烈，以至于使过去、未来和现在的每一件事都变得没有意义，但我们只有从“银河”观点看待一生时，才会如此。只有在那种观点时，才需要“意义”来证明某件事的重要，在其他时候，事物的重要就只是因为它们重要。有些事对我们一直都是重要的。我现在在尽可能把这个观点讲清楚，这对我是重要的事；在其他时候会有其他重要的事：关系、网球、下棋、聊天。这些活动从“星云之眼”的观点来看，一点也不重要；它们并没有和某种合一的整体连结起来，就真的一点也不重要了吗？重要的事并不需要意义才显得重要！治疗师必须帮助病人了解当前的怀疑，无损于过去重要之事的真实性。

参与生活：以治疗产生改变的情形来说，光说道理是不够的，治疗师还需要更有力的方法。“虽然道理无法驱散疑云，但幸运的是，大自然本身就能满足这个目的，以某些嗜好、生物的感官印象，消灭所有怪兽，治愈我的哲学忧郁症。我用餐、玩西洋棋、聊天，与朋友愉快相处；经过三、四小时的消遣，我又回到这些沈思，它们显得如此冷酷、紧张、荒谬，我的心无法再进入这些沈思。”——休谟《人性论》(Treatise)

休谟以参与消解宇宙观点固有的无意义感；参与也是沙特和卡缪的解决之道，纵身跃入承诺和行动。托尔斯泰也选择这个解决办法，他说“只有沈醉在生活之中，才可能活的下去。”参与也是治疗师处理无意义的最有效方法。

意义就像快乐，必须以拐弯抹角的方式追求。意义感是参与的副产品，参与并不能在逻辑上反驳“银河观点”提出的要命问题，却能使那些问题不再重要。“人生问题的解决之道，就在于问题的消失无踪。”——维京斯坦(Wittgenstein)

纯粹的缺乏意义，特别是采取疏离的银河观点而产生的无意义感，则最好以拐弯抹角的方式处理，透过参与来减轻因何观点的影响。

死亡、自由、孤独都必须直接处理，可是遇到无意义时，有效的治疗师必须帮助病人远离问题——欣然接受参与的解决之道，而不是沉浸在缺乏意义的问题。就如佛陀的教导，生命意义的疑问是无益的，人必须让自己沉浸在生命的水流，让疑问随流而逝。

21、《存在心理治療（下）》的笔记-第1页

以下部分笔记来源于原书，不特别标注了。1 责任：逃避责任有如下几种类型：强迫症 责任转换：都是别人的错，和自己无关 否认责任：自认为自己是事件的无辜受害者，自己是不知不觉被卷入的人（这种人一般被认为有歇斯底里型人格）否认责任：失控：暂时的“精神失常”，有些病人会进入暂时的非理性状态，在其踪可以有不负责任的举止，因为可以不用为自己的行为提出解释。逃避自主的行为：他们清楚知道可以做什么来帮助自己觉得更好，却莫名其妙地拒绝走出这一步。 - - - - - 今日的病人需要适应的是自由，而不是压抑的驱力，病人不再受到“必须”做什么的内心驱策，也没有“应该”做什么的外在拉扯，而是必须适应选择的问题——选择他想要做什么。承担责任是改变的

先决条件，只要仍然相信自己的处境和不安是别人或某种外力造成的，那承诺自己有所改变还有什么意义？承担责任与心理治疗：让病人知道是他创造了自己的不幸，并不是出于偶然，也不是运气不好或基因不良。为自己的生活负起责任，与拥有更丰富的经验和能力，两者当然是相同的。我想要做的是……让你对每一种情绪、每一个动作、每一项思想负起责任，并卸除为任何人负责任，你会因此得到极大的收获。“根据你所做或未做的选择，开始检视你的生活，使你为自己的情形和你对自己的感受负起完全的责任。”——Your Erroneous Zones 完全接受责任不只是让世界充满意义，更是在可能的范围内，有改变自身外在环境的自由和责任。治疗的终极任务是帮助病人重新认识自己所不能改变的部分。 - - - - - 2. 意志（原书章节名字叫“意志”，我觉得还包含了跟“做决定”相关的认识，“拖延症”，但比较偏向学术，如果你只是一个普通人，“存在的病”没那么严重，做决定有困难，这章似乎也不太能帮的上你）责任的觉察，本身并不等于改变，只是改变过程的第一步。为了改变，人必须先承担起责任——必须承诺自己付诸行动。一旦临床工作者成功地帮助病人了解各人要为自己不快乐的生活困境负起主要的责任，接下来会怎样呢？治疗师可用的最简单方法就是劝告：“你要对自己生活中的事负责，你现在知道你的行为会使你完蛋，要替你自己着想，这并不是你想要的。天啊，改变吧！”人会因为劝告而改变，这种天真的期望直接来自道德上的哲学信念，认为如果人真的知道什么是善（从最深处的感觉来说，就是最符合自己的利益），就会据此而行（Aquinas说：只要是出于刻意的行为，人都会根据某种想象的良善来行动）。可是，“意志力”并不仅仅是由一层薄薄的“愿意”所组成，就如威廉詹姆斯所说的，“审慎、缓慢、沉闷的意志力量”所能产生的改变非常有限。根深蒂固的精神病理不会轻易屈服于劝告，还需要更多的治疗力量。没有其他人能为病人改变他的世界，如果他想要改变，就必须主动改变。治疗师既不能为病人创造意志，也无法为病人鼓舞或灌注意志；治疗师能做的是释放心志，为病人受到束缚和扼杀的意志移除障碍。不可能有不花力气的改变，病人必须让自己接受治疗、必须付费、必须承受责任的重担、必须体验治疗必然伴随而来的冲突和焦虑。总之，治疗并不是轻松自动的达到目的，努力是必要的，而意志就是“启动努力的装置”。临床工作者的目标是改变（行动），负责的行动始于愿望。除非人知道自己渴望的是什么，否则无法为自己而行动。如果不知道渴望什么，就无法投向未来，而负责的意志就会夭折。一旦有具体的愿望，就会发动意志的过程，最终转化成行动。我们该怎么称呼这种转化的过程呢？在愿望和行动之间的过程需要承诺，需要“向自己公开表明要尽力做这件事”。我觉得最适当的字眼是“决定”或“选择”。做出决定就表示接下来会有行动，如果没有行动，就表示没有做出真正的决定。如果有愿望而没有行动，就表示没有真正的意志（如果有行动而没有愿望的话，仍然没有“意志”，只是冲动的行动）。 - - - - - 为何难以决定？终极的邪恶就是时间一直消逝，生命其实意味着死亡。万事都会消逝，唯有选择除外。“唯有选择除外”则是难以决定的主要理由之一。每当有一个“是”，就必然有一个“否”。决定一件事总是意味着放弃另一件事，就像一位治疗师对犹豫不决的病人所说的话：决定的代价很昂贵，代价就是其余的每一件事。决定必然伴随着放弃，人必须放弃其他选择，而且放弃这些选择之后，通常就不再有机会了。决定是痛苦的，因为决定意味着可能性的限制；而人的可能性越有限时，就表示越接近死亡。事实上，海德格尔把死亡定义成“无法再有进一步的可能性。”人可能借着逃避决定的觉察，避免觉察到放弃选择。惠利斯把决定比喻成旅程的十字路口，而放弃的选择就是未走的路，他把这种心态描述得很好：有些人可以没有烦恼地盲目前进，相信自己走的是康庄大道，所有岔路都是旁门左道。可是带着觉察和想象力前进的人，就会因为想到自己不可能再遇到这些岔路而受影响。有些人坐在十字路口，因为无法两条路都走而停下来，幻想自己如果坐得够久，两条路就会自动变成一条路，使两者都成为可能。成熟和勇气主要就是能放弃这种情形，智慧主要就是能找出方法尽可能使自己不要停止。“坐在十字路口，因为无法两条路都走而停下来。”用来描述无法放弃可能性的人，是非常贴切的意象。 - - - - - - - 逃避责任的方法——临床表现 逃避决定最明显的方法就是拖延。痛苦的是做决定的过程，而不是决定的内容，如果可以在不知情的情形下做决定，就再好不过了。贬抑未被选择的项目：舒适的决定策略需要把选择的项目看成很有吸引力，未被选择的项目则被视为没有吸引力。人会在潜意识层面扩大两个选项间的微小差异，好做出明确、容易的决定。实验研究显示人有许多方法可以降低放弃的痛苦，有一个常见的方法和临床非常有关，就是资讯的扭曲：接受提升选择项目价值的资讯和降低未选项目价值的资讯；拒绝接受增加未选项目或是降低选择项目吸引力的资讯。

授权别人做决定：
决定是痛苦的，因为深入来看，决定不只是每个人要面对自由，也要面对根本的孤独，因为每个人都

《存在心理治療（下）》

是独自为自己的生活处境负责。如果能找别人来为自己做决定的话，就能在决定时避免孤独的痛苦。人类对自由总是抱持非常矛盾的态度，既为自由而激烈奋斗，又找机会把自由交给集权制度，以卸下自由和决定的重担。有魅力的领导者可以轻易找到许多追随者，因为他能干净利落、充满自信地做出每一个决定。

人可能借着拖延来逃避决定，等待别人或环境作出决定，这种人虽然不觉得自己做了决定（比如一门课不及格），但其实是**以拖延遮掩不及格的决定，把决定交到讲师手上**。同样的，表面上是雇主决定辞退员工，其实可能是**员工暗中做出决定，借着表现不佳离开工作**。有的人无法决定结束关系，于是**以冷淡、回避的方式迫使对方做出决定**。

让某件事来做决定：

古老的决定模式是诉诸命运，不论是从羊的内脏、易经、气象变化或任何预兆来解读命运都不重要，重要的是把决定转移到外在媒介，好使人避免决定必然造成的存在痛苦。“规则”是另一种方便的决定代理者，人总是寻找整套包罗万有的方便规则，以**免除决定的痛苦**。正统犹太教徒要遵守513条犹太教律法，而省去许多决定，他们的行为大多受到规定，从日常生活的常规到面对重大生活危机的适当反应过程都有规定。虽然传统社会的规则常常扼杀原创力，但确实可以使人得到免于决定的祝福，比如**我应该和谁结婚？我应该离婚吗？我要追求什么生涯？等等**。决定的临床策略和技巧：治疗师的目标：把病人带领到能自由做选择的境界。决定的治疗方式——意识层面。决定的治疗方式——潜意识层面：治疗师的任务不是创造意志，而是为意志出去障碍。让病人意识到“决定是无法避免、无所不在的”。在治疗中承担责任的第一步就是接受自己的决定。如果完全接受“决定是无所不在的”，就会以真诚的方式面对自己的存在处境。拖延是一种决定，失败、酗酒、接受诱惑、被人利用或落入圈套也是如此。甚至人要不要活下去，也是出于决定。尼采说：只有彻底思考自杀之后，才能认真对待自己的生命。 - - - - 产生影响力的洞识：只有我能改变自己创造的世界：“如果只有我创造了自己的世界，那么也只有我能改变它。”改变是一种主动的过程——除非我们主动改变，否则不会改变。没有别的人能改变我们或为我们改变。改变其实没有危险：许多病人无法做出关键的决定来改变，是因为潜意识常常强烈相信自己如果改变的话，会有某种灾祸降临。鼓励病人在治疗会谈时逐渐表现他害怕会有不良后果的行为，想象的灾难当然不会发生，于是害怕逐渐消除。要得到我真正想要的，我就必须改变：是什么因素使人无法做出对自己有利的决定呢？有一个明显的答案，病人破坏自己的需要和目标，是为了满足另一套需要（这常常在潜意识中），而这些需要与表面的需要不相容。换句话说，病人无法同时满足互相冲突的动机。举例来说，病人可能自觉想要建立成熟的异性关系，可是潜意识却期望受到照顾、无尽的呵护、躲避成人期的可怕自由。病人虽然无法满足两套不同的愿望——如果病人低吟“关心我、保护我、照顾我、让我成为你的一部分。”就不可能和女性建立成人的异性关系。治疗师通常用洞识来消除意志功能的障碍，帮助病人觉察自己有互相冲突的需求和目标，每一个决定（包括决定不做决定）都会满足某些需求，也就是有某种“报偿”。当病人完全了解冲突需求的本质时，治疗师就要帮助病人承认不可能满足所有需求，必须有所选择，放弃无法实现、破坏自身整合和自主的需求。一旦病人承认身为成人的自己“真正”想要的是什么，就会实现促进成长的需求，逐渐“得到我真正想要的，我必须改变。”我有改变的力量：许多人知道自己做的决定不符合自身的利益，他们内心有非常困惑的无能感，觉得自己是受害者，而不是自身行为的主人。只要弥漫这种主观状态，就不太可能产生充满意志、有建设性的行动。（以上4点黑体字，看着其实很眼熟，就是现在很流行的“成功学”或“个人成长学”宣扬的知识。这么看起来，多看点学术书籍，国外领先的non-fiction基本就足够了。以前一直觉得现在是个啥人都能出书，质量也就那样，提不起兴趣和激情看，现在看来，国外的一些学术书籍，还真的是很强大呢：）

22、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

23、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

《存在心理治療（下）》

24、《存在心理治療（下）》的笔记-EST（Erhard Seminars Training, 艾哈德研讨训练课程）

大量推销“承担责任”最明显的莫过于est，这是一九七零年代商业宣传最成功的成长工作坊。由于EST的成功和它对责任观念的关切，所以应该对它做特别严格的检视。

EST是由华纳艾哈德（Werner Erhard）创立，是经过巧妙包装、大量生产、获利丰厚的公司，标榜追求个人成长的大团体治疗方式，短短几年就从一人公司变成大型企业。到一九七八年时，毕业学员已超过十七万人，收入总额超过九百万美金，支薪的工作人员达三百人，不支薪的义工则高达七千人，咨询顾问包括著名的商业主管、律师、大学校长、加州大学医学院前任校长、知名的精神科医师、政府官员和广受欢迎的艺人。

EST的形式包括大约两百五十人的大团体，用两个周末接受训练师以各种结构化的练习指导、互动、侮辱、冲击和引导。虽然EST套装课程的大杂烩技巧是借自科学论牌、心智动力学、会心团体、完形治疗、禅修[40]的个人成长技巧，但基本要旨则在于承担责任。学员和EST领导者的话表明得非常清楚：

领导者解释：“我们每一个人都是不同的，因为我们各自做出不同的选择。我们的生活会卡住，是因为无法选择，当你做了选择，生活就会向前走。选择通常可以归结为单纯的是或不，“我不知道”也是一种选择---选择逃避责任。”[41]

一位学员描述她参加工作坊的印象：

史都华（训练师）怒喝：“当你负起责任时，就会发现自己并不是碰巧躺在铁轨上让火车碾过，你就是把你自己放在那里的白痴。”

责任的主题弥漫训练课程的每一部分，事实上，如果要我用几个字来总结课程内容的话，就是我们每一个人自身经验的原因，要为自身经验的每一件事负起责任。[42]

承担责任的主题是EST课程问答的明确重点，在对答中，一位EST训练师强烈地论证一个人要为自己被抢劫而负责：

“你们每个人都是自身经验的唯一源头，所以，要为你经历的每一件事要为你经历的每一件事要为你经历的每一件事要为你经历的每一件事负起完全的责任负起完全的责任。当你了解这一点时，就必须丢弃生活中百分之九十的废话。汉克，你说是吗？”

汉克看起来非常恼怒，率直地说：“我知道要为自己所做的每一件事负责，这一点我懂。可是如果我被人抢劫的话，为什么要为自己就被抢劫而负责呢？”

“汉克，你的经验是什么人造成的？”

“在这个例子中是强盗造成的”

“强盗能控制你的脑袋吗？”

“我的脑袋和我的皮夹！”

（众人大笑）

“你是否为那天早晨从床上起来而负责？”

《存在心理治療（下）》

“当然。”

“为自己走在那条街而负责？”

“对。”

“为了看见一个手上拿着枪的人而负责？”

“为了看见他而负责？”

“对，看见强盗。”

“为看见他这件事负责？”

“对。”

“我当然会看见他。”汉克说。

“如果那时你没有眼睛、没有耳朵、没有鼻子，皮肤也没有感觉的话，就不会发现那位强盗，对不对？”

“好，我懂了。”

“所以你要为自己在那个时间、那个地点、身怀可能被抢得钱而负责，对不对？”

“好，我懂。”

“你选择不要冒生命危险抗拒这个人，你选择放弃你的皮夹，对不对？”

“如果有人手上拿枪，要我把钱交给他的话，并没有选择可言。”

“你是不是选择在那个时间在那个地点？”

“对，可是那个家伙的出现并不是我的选择。”

“你看见他，不是吗？”

“没错。”

“你有没有负起看见他的责任？”

“为了看见他？是啊。”

“那就是了：每一件你经验的事情都不存在每一件你经验的事情都不存在，除非你经验了它，除非你经验了它。有生命的人经验的每一件事都是那个人独特的创造的人经验的每一件事都是那个人独特的创造，他才是经验的唯一来源。醒醒吧，汉克！！” [43]

大部分 EST 学员在讨论他们的收获时，最强调的是承担责任。有位 EST 学员说：

《存在心理治療（下）》

人会了解他们创造了自己的背痛、偏头痛、气喘、溃疡和其他病痛…… 疾病并不是刚好发生在我们身上。看到一个又一个人起身承认只有自己要为身体的病痛负责，实在是不凡的经验。一旦人诚实面对生活中的经验，他们的病痛就消失了。[44]

下面的对话中，一位EST 训练师甚至进一步论证一位男性要为妻子患癌症负责：

“凭什么要我为太太得癌症负责？”

“你要为太太行为表现所创造的经验负责，你选择同意别人，把那个病称作癌症。”

“可是癌症不是我造成的。”

“佛瑞德，我知道对你来说，我的话很难符合你的信念系统，你努力了四十年，建立自己的信念系统，我知道你现在尽可能开放心胸，可是四十年来相信事情发生在外边，你是个被动无辜的旁观者，不断被汽车、巴士、股市崩盘、神经质的朋友和癌症所辗过。我了解，这个房间里的每一个人都活在相同的信念系统里。我，是无辜的：外在的现实才是有罪的。可是这套信念系统没有用！它只是你无用生活的一个理由！真正重要的现实是你的经验，你是自身经验的唯一创造者。” [45]

“你是自身经验的唯一创造者”，这句话非常类似沙特关于自由和责任的许多说法。EST 的核心就是承担责任，它似乎处理某些重要却模糊的概念，以醒目的语言重新表述，好像容易了解、加州式的“通俗”沙特。如果对哲学思维的这种巧妙运用是有效的话，许多专业治疗师就该向 EST 的方法多多学习。

但是它有用吗？可惜我们对这个问题并没有确切的答案，并没有对 EST 做过对照结果的研究；EST 学员的结业证明书虽然为数众多，却不能据此测量其有效性。每一种新的个人成长技术，从训练团体、会心团体、裸体会心团体、马拉松团体，到以杀滥身体觉察、心理剧、罗夫按摩、沟通分析、完形治疗、生命泉（lifespring）和喜纳能（Synanon），都有类似的大量结业证明。可是这么多方法的自然演变史（的历史也是如此），都有一段前途光明的悸动，然后逐渐衰弱，最后被下一技术取代。各种学派的学员其实都曾参加并忠诚拥戴过别种学派。这种历史的背后意义是什么？岂不是让人怀疑这些方法是否有真正扎实持久的效果吗？

后续的追踪研究显示相当高比例的 EST 学员认为学到的经验是非常正向而有建设性的，不过，评估研究时必须小心谨慎，因为研究的设计并没有包括足够的对照组；许多实证研究显示，评估结果时最容易犯的错误就是单纯的追踪研究，这种研究的本质就好像把证明书汇集起来一样。如果只针对研究设计的某一点来检视的话，就要考虑自我筛选的问题，谁会选择参加 EST？选择参加的人要交一大笔钱、忍受疲累的周末，有没有可能本来就是准备改变的人才会参加，而不是课程内容造成的呢？

答案很肯定，对！根据安慰剂反应、受试者的期待，和志愿者的心理态度所做的研究，结果显示个人相当受到参加工作坊之前的因素所影响。这种倾向当然使研究难以进行：召集志愿者参加个人成长方法（比如会心团体），然后将其结果对照相同数目的非志愿对照组的一般设计有很大的缺陷，因为主动参加成长团体或工作坊的人，会向自己做出体验的承诺，渴望自我成长，并有高度的期望（部分是出于团体之前的有效宣传）。这些人一向被大部分成员视为成功的人，要否认其益处，会造成很大的认知差距。团体之后的“兴奋”、闪闪发光的证书，都是随处可见的，只有特别无能的领导者才会在这种氛围中失败。

如果没有可靠的证明来看结果，我们可以依据什么来评估呢？我认为如果检视 EST 的内在证据，就会发现严重而令人担心的不一致情形。EST 虽然自称目标是承担责任，但同时又是非常高度结构化的课程，EST 的周末营有许多强制实施的基本规则：不可饮酒、用药、吃镇静剂，或是带手表；除了四

《存在心理治療（下）》

个小时的浴室时间，都不准进浴室；随时都要带上名牌；不能移动椅子；严守时间规定，迟到会被处罚不准进入或是受到公开羞辱[46]；除了用餐时间，都不许吃东西，还得丢掉藏在口袋里的零食。

许多 EST 毕业的学员志愿当义工，从他们描述的经验来看，他们非常高兴能放弃自主，沉浸在权威的光芒中。一个身为临床心理学家的 EST 志工说：我下一个任务是准备名牌，必须十个放成一列，彼此分开，一列一列之间要完全平行。我现在发现 EST 非常注意细节，每一件杂务的指示都精确到好像有一本绝佳的指导手册，他们要求我以同样的精确来执行任务。整理完名牌，我接着处理桌巾……每一条桌巾的四角都要弄得方正，必须接近地面，但不能碰到地上……我尊敬地看着站在一旁督导的人告诉我：“碰到地面了。”……我非常仔细地重铺桌巾，方正的四角非常完美，垂下的桌巾长度刚刚好，我完成了这项工作，用 EST 的话来说就是“完全在经验中完成工作”。[47]

“完全平行的排列”、“非常注意细节”、“精确到好像有一本指导手册”、桌巾垂下的“长度刚刚好”。从这些对顺从与结构的渴望之中，能看见自由与责任吗？更让我困扰的是，我在工作坊看到核心干部穿着都像艾哈德一样（蓝色的运动上衣、敞开领口的白色衬衫，灰色的宽松长裤），发型也和艾哈德一样，谈话也像艾哈德一样压低声音，以近乎宗教的口气谈论 EST。再看看其他义工的描述（这是我从 EST 寄给我、让我了解这个机构的书中，随意选取的段落，这些书都经过艾哈德的认可）：一位自愿清扫艾哈德在旧金山办公室的年轻妇女告诉我，她被详细指示要如何做这个工作，“我必须彻底擦拭每一件物品，比如茶几上的东西，然后照原来的位置放回去，不能有毫厘之差。”[48]

被指派清扫总部厕所的人说，在 EST 做这项工作只有一种方式，他很惊讶地发现用 EST 的方式清扫厕所，竟要耗费全副心力。[49] 我们被教导在当“接待员”时要面带笑容……（其他时候）则保持扑克脸。我和督导员讨论这件事，他简单地说：“协助的目的就是协助，认真做好当下要做的事，该幽默的时候就要幽默。”[50]

一位执业心理师描述她的志愿工作：周末的最高潮就是我画出最简便的上厕所路线图时，负责后勤的人告诉我：“谢谢你，你写的指示实在很棒。”哇！我为此兴奋了好几个小时。[51]

以“正确”的方式做事，用 EST 的方式清扫厕所，把茶几上的东西精确的放回去——没有毫厘之差，在“幽默时间”说幽默的话，因为画出上厕所最简便的路径得到称赞而“兴奋了好几个小时”。这些话反映出失去自由时的满足，放弃自主、背负重担时的喜悦。

许多 EST 学员的话反映出的不是个人的力量感，而是为更高的存有放弃自己，放下自己的判断与决定，最重要的莫过于圣者的笑容。一位 EST 义工说得很妙：

当工作没有完成时，艾哈德的声音变得很大声。我吓了一跳，可是我知道他爱我。他的声音听起来是在生气吗？这只是为了让你以艾哈德想要得方式来完成工作。

艾哈德成为比生活更重要的人，他的瑕疵受到“修饰”，他的缺点转变成美德，他的天赋变成神奇的本领。一位临床心理师写下第一次看到艾哈德时的印象：

在那之前，我不曾见过艾哈德。朋友告诉我：“他会使你觉得自己就是全世界，好像别的东西都不存在似的。”准八点时，灯光变暗，艾哈德出现了……看起来比他四十岁的年纪年轻许多，他的皮肤和眼睛清澈得令人难以置信，身上穿着剪裁精美的米黄色夹克，领口敞开的白衬衫，黑色的宽松长裤。观众起立鼓掌，艾哈德来到他们之中。[53]

观众坐定后，把焦点都放在这位富有魅力、吸引人（但不怎么英俊）的男人身上，他的身材好像网球选手，眼神像一位先知。[54]

《存在心理治療（下）》

“眼睛清楚得令人难以置信”、“眼神像一位先知”、“艾哈德来到他们之中！”这种宣告代表失去个人的判断和自由，促使另一位也是临床心理师的 EST 学员写道：“我越展望 EST 机构整齐划一的核心团队，就越看见混乱没有秩序的优点。” [55] 所以，针对 EST 最主要的批评，并不是过分简化（这可能是一种优点），也不在于大量生产（每一种伟大的思想体系都需要通俗化），而在于其基本上是矛盾的。独裁主义不可能培养出个人的自主，而是必然扼杀自由。EST 假定可以透过独裁的手段产生个人的责任感，这完全是一种诡辩。究竟什么是产物，什么是手段呢？就如佛罗姆教导我们的，逃避自由的愿望深入人心，我们会竭尽所能地逃避责任、拥抱权威，甚至在必要时假装接受责任。独裁主义的手段有没有可能变成产物呢？也许从一开始就是如此，我们永远无法确知！

25、《存在心理治療（下）》的笔记-第351页

这种看待症状的方式，要求病人制造或扩大症状，常常是促进责任觉察的有效方式——藉着可以制造症状，世人觉察症状是他的，是自己创造出来的。

26、《存在心理治療（下）》的笔记-第567页

想象有一群快乐的傻瓜投入工作，他们把砖块带到空旷的田地，把所有砖块都堆放在田地的一端，接着又把砖块搬运到对面。这种过程一直持续不停，一天复一天，一年又一年，他们都忙碌地做相同的事。一天，有一位傻瓜停下来问自己在做什么，他怀疑搬运砖块的目的。从那一刻开始，他不再满足于以前所做的事。

我就是那个怀疑自己为什么要搬运砖块的傻瓜。

这封遗书是一个绝望的灵魂最后写下的话，他自杀是因为看见生命没有意义。这几句话其实赤裸裸地道出了生死之事的疑问。

这个疑问可以用许多方式表现：生命的意义是什么？我的生命有什么意义？人为什么活？我们为什么活在地球上？我们活着是为了什么？我们要凭什么而活？如果我们必须死，如果没有一件事是恒久的，那有什么事是有意义的？

很少人像托尔斯泰对这个问题感到如此大的痛苦，他一生大部分时间都在努力对付无意义的问题。他的经验（根据他的自传片段《我的告白》【My Confession】）曾使我们开创自己的路：

五年前，我心里开始萌发一种奇怪的状态：我对生命有许多困惑、停滞的片刻，好像我不知道自己是怎么活的、自己要做什么事……这些生活的停滞总是向我提出相同的疑问：【为什么？】和【要什么？】……这些疑问越来越坚持要一个答案，就像小点群聚成一块黑色的污斑。

在这种意义的危机下，或是他所说的【生命的停顿】（life arrest），托尔斯泰质疑他所做每一件事的意义，自问管理产业、教育儿子的意义何在？【为了什么？我目前在萨马拉省有六千亩地，三百匹马，那有怎样呢？】他甚至怀疑自己为什么要写作：【如果我比果戈里、普希金、莎士比亚、莫里哀，比全世界所有作家都更有名的话，那又怎样呢？我找不到答复。这种问题需要立即的答案，否则我活不下去。可是，并没有答案。】

随着意义的崩溃，托尔斯泰经历了生命存在基础的崩溃：【我觉得自己站立的基础碎裂了，在我立足之处，其实空无一物，没有生活的目标，我根本没有活下去的理由……真相就是生命是没有意义的。生命的每一天、每一步，都带我更接近绝境，我清楚看见，除了毁灭，再无一物。】

托尔斯泰五十岁是濒临自杀的边缘：

在我人生第五十年，有个疑问使我想到自杀，这是所有疑问中最简单的，就在每一个人的灵魂里面，从年幼无知的孩子到最具智慧的圣哲：【我现在所做的、明天所做的，会产生什么结果？我的一生会有什么结果？】另一种说法就是：【我为什么必须活着？我为什么想要什么事物？我为什么必须做什么事？】再以另一种说法：【我的人生可有任何意义，是不会被等在前面、不可避免的死亡所毁坏的呢？】

除了托尔斯泰，还有许多人也经历意义的危机，被【生命的停顿】折磨。举一个例子来说，卡缪认为唯一严肃的哲学问题就是：【一旦彻底了解人的生命毫无意义，是否还值得继续活下去？】他说：【我见过许多人因为觉得生命不再值得活而死去，所以我认为生命意义的问题是最急迫的问题。】

有托尔斯泰这种疾病的人，有多常寻求治疗呢？虽然还没有精确详尽的统计研究，但许多经验丰富、敏锐察觉意义问题的临床工作者，都说这种临床症候群相当常见。例如，荣格觉得无意义的问题会抑制丰富的生命，【所以等同于疾病】。他写道：【缺少生命意义在精神官能症的起因之中扮演了重要的角色。我们最终必须了解精神官能症患者是找不到生命意义的痛苦灵魂……我的病人大约有三分之一并不是罹患任何临床可以定义的精神官能症，而是因为生命没有意义，没有目标。】

法兰克在临床实务遇到的精神官能症患者，有百分之二十的起源是【没有原因】，也就是来自生命缺乏意义。法兰克的结论是根据自己的临床印象，可惜没有发表统计数据的研究。无意义的危机还没有具体化成单独的精神官能症状（【存在的危机】），却是非常普遍的问题，根据法兰克的说法，他在维也纳医院的病人超过百分之五十有这种问题。此外，法兰克一生致力于研究存在取向的治疗，他显然认为意义的缺乏是最主要的存在压力。对他而言，存在性精神官能症的意思就是缺乏意义造成的危机。

其他心理治疗师也有相同的看法。例如，马帝（Salvatore Maddi）在一篇关于寻找意义的著名文章中说【存在的疾病】来自【寻找生命意义时的彻底失败】。马帝描述一种【存在性精神官能症】，这种人认为：【任何自己所做或能想象去做的事都没有意义，或无法相信其中有真理、重要性、用处或有兴趣的价值。】沃曼（Benjamin Wolman）以相同方式定义存在性精神官能症：【无法找到生命的意义，觉得没有任何事值得为此而活、努力、期望……无法找到任何人生目标或方向，觉得人虽然在工作中辛劳，却没有什麼值得向往的事。】霍布士（Nicholas Hobbs）表示同意：【当代文化常常产生一种不同于弗洛伊德描述的精神官能症，当代精神官能症的特征并不是压抑和转换……并不是缺少洞识，而是缺少目标感he生命的意义。】

虽然这些临床印象并没有组成坚实的证据，可是他们认为生命意义的问题确实非常重要，是治疗师在日常临床工作上常常必须面对的。心理治疗是启蒙时代之子，骨子里一直围绕着坚定探索自我的目标。治疗师必须直截了当地接受和检视基本的疑问，而意义的疑问是最令人困惑、最难以解决的，治疗时绝对不应加以否认。选择性地忽略它、躲闪它，或是把它转成某种较不重要、较好处理的问题，都是没有用的。可是治疗师从什么专业训练课程可以学到生命意义感的发展、缺乏意义的精神病理，或是可以为面临意义危机的病人提供帮助的心理治疗策略呢？

少数治疗师在非正式的工作，或是主流治疗理论与实务边缘的文献中曾提到这些问题。本章要把这些被忽视的理论家放到舞台中央，并补充一些哲学家与艺术家关于人生意义和临床有关的思索。自古以来，每一位伟大思想家的著作，都无法对人生意义之谜提出令人满意的反应，所以读者在本书找不到解答，本书也没有把各种的解答的企图综合成令人完全满意的结果。我在本书试图做的是提醒治疗师注意生命意义的问题，概述别人提出的各种主要方法。我希望透过无意义的困境而增加知识，知道如何踏寻踪迹的治疗师可以成为知识丰富、创意十足的向导，指引因为意义危机而痛苦的病人。

27、《存在心理治療（下）》的笔记-无意义

《存在心理治療（下）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com