

体验过程对于心理治疗理论的根本性冲击： 对于两种交叉的检验

作者：池见阳 翻译：刘茵

本篇论文阐述尤金·简德林的“体验过程” (experiencing) 概念，同时对他的“交叉” (crossing) 进行检验。简德林至少以两种不同方式使用交叉这个名词。本文着重探究两种不同方式的交叉在心理治疗中的重要性。我认为，通过真实的展示咨访互动过程、来访者的体验过程，对于这两种方式的交叉进行检验，将对心理治疗有所贡献。这个观点与通常意义的心理治疗观点会非常不同。因此，我认为，简德林的体验过程理论将对心理治疗产生根本性的冲击。本文重点阐述简德林哲学中与心理治疗相关的部分，同时也会从这个角度讨论卡尔·罗杰斯对于治疗性回应的观点。

体验过程

本文以探究体验过程开端。我们不以假设存在的治疗理论或概念开始（如潜意识、自体等等），而是从我们每个人此时的体验开始。

想象一个特殊的情境，比如，一个下午，你在咨询室等待一个来访者。这个情境是一次特殊的独一无二的体验。来访者不同，时间不同，日子不同，地点不同，等待的体验都是完全不同的。那么，这个特殊的下午，在你的咨询室等待某一个来访者，你如何表达这个体验？首先你会注意到，对于这个情境你有一种特别的感受，你难以用语言精准表达此时此刻的感受。你必须等待那个合适的词到来。简德林使用“直接照合” (direct referent) 来描述体验过程（简德林，1962/1997）。我将“直接照合”理解为：在使用词汇或概念描述解释之前，这个情境给我们的直接感受。

当你坐着等待这个词的到来时，一个词出现：“焦虑”。出于某种原因，你对于在这个下午见这个来访者感到焦虑。在你尝试使用焦虑这个词时，你可能会感觉到这个词并不准确，“担忧”应该更合适。当你坐着与“担忧”呆在一起的时候，你想起上次咨询中，这个来访说了一些尖刻的话，你注意到你感觉有些“受伤”。但是你注意到，你的记忆里不仅仅是这个，你还在努力解决这种受伤的感觉，以不那么受伤的方式与来访者连接。你可能会怀疑这种“受伤”的感觉可能实际上是来访者的体验，你发现自己想知道如何在去“照顾”来访者这种受伤的感觉。

在这个例子中，我们可以看到，这个感受并不是“单纯不变的焦虑”。当你与那个被认为是“焦虑”的感受呆在一起的时候，在尝试的过程中，其他词相继出现。不是“焦虑”，不是“担忧”，不仅仅是“受伤”，还有“关心”。体验是一个很多词或概念相继出现的过程。也就是说，体验过程是一个进行中的状态（-ing, 一个进行时态）。

简德林似乎是从哲学家狄尔泰（1833-1911）那里得出体验过程这个概念。“狄尔泰有三个术语：‘体验过程’、‘表现’和‘理解’……但是，狄尔泰说，体验过程本来就是一个已经存在的理解，也是一个表现。”（简德林，1997a, p. 41）。简德林举了一个例子：一只蜘蛛在面临威胁时装死（简德林，1997a）。蜘蛛装死是它的体验过程，也是它的表现，这样我们就理解了，它感受到了威胁。但是，简德林似乎是以自己的方式发展了狄尔泰这个“体验过程-表达-理解”的解释学循环。换句话说，狄尔泰试图以理解他人的作品，通常是历史人物和作品，完成“体验过程-表达-理解”的解释学循环，然而简德林将其用于解释“我们是如何拥有体验”的性质，以及在心理治疗中人与人之间的直接互动。

当你在这个下午坐在咨询室里等待来访者时，你感觉到有点焦虑，在那一刻，你在体验着焦虑，焦虑也是你的表达，并且你理解到你在焦虑。简德林写道，狄尔泰“也产生了积极的主张；他们有进一步的体验过程。狄尔泰指出了这三者具有持续的特性(Zusammenhang)。”（简德林，1997a, p41）

焦虑的表达带来了进一步的体验过程和进一步的理解。现在，你明白你不是焦虑，你是感到担忧，你进一步感到受伤、照顾等等。

顺便说一下，聚焦实践者可能会认识到，将体验过程描述为“体验过程-表现-理解”与简德林简易聚焦六步（Gendlin 1981/2007）的核心是平行的。如第二步，体会

（体验过程）；第三步，把手，及第四步，交互感应（表现）；第五步，叩问（理解）。显然，聚焦简易步骤是以体验过程为特征的，即“体验过程-表现-理解”的过程。

体验过程和追体验(英文：Re-experiencing, 德文：Nacherleben): 返身(Reflexivity)

但是，起初体验到的焦虑是如何过渡到担忧的呢？对体验的核查好像一直在进行。换句话说，你说：我一定是感到焦虑了，但是随着这句话离开你的嘴唇，同时就像有一双来自内心的眼睛，检视你刚刚说的——我一定是感到焦虑了。你内心的眼睛通过检视，觉得焦虑这个词不够准确。于是，你寻找更好的词。担忧出现了，并再次被检视。换句话说，在简德林对于意识的阐述中，体验过程和追体验是同时出现的。这为我们的体验带来了一个基本的返身。这就是“三者的持续特性”的生成。

从弗洛伊德到罗杰斯的许多心理治疗师（至少是到 19 世纪 70 年代中期）认为，从体验生成新的意义只有一种方式：之前的潜意识内容意识化。他们假设，担忧或受伤一定是从潜意识中恢复的。然而，如简德林对于压抑模式的批判，这个观点难以成立（简德林，1964）。首先，为什么受伤会被压抑？其次，为什么在这一刻，压抑模式失效了，将潜意识内容带到了意识层面。

然而，压抑模式却强烈的植根于大多数心理治疗理论，包括以来访者为中心疗法。正如我之前一篇论文（池见阳，2005）所阐述的，在罗杰斯的《以来访者为中心的治疗》（1951）出版的时代，卡尔·罗杰斯坚持有两层体验的压抑模式。其中一层即意识层面，代表或象征存在于潜意识层面的内容。罗杰斯经常使用“拒绝进入意识”，“歪曲”及“在意识中没有准确象征”这样的表达（罗杰斯，1951），来说明一些体验是如何不被“吸收”到意识中。在七十年代中期，罗杰斯似乎大大改变了他的观点（罗杰斯，1975）。之后的观点，在很大程度上是基于简德林的“体验过程”概念，他看到“人类机体中一直存在着体验过程的流动，个人的体验能够一次又一次地转变，以指导自己发现自身体验的意义”（罗杰斯 1980 年，p. 141）。因此，这个观点看到意义是通过体验过程而来，而不是通过揭露无意识内容而来的，然而，他的人格和行为的理论运行在压抑模式上（罗杰斯，1951；1959），在心理治疗师中被广泛研究。因此，很多从精神分析师转变的以来访者为中心的治疗师都会在压抑模式的平台上思考和撰写他们的治疗。

本文以体验过程开篇。从一开始，就有了一个根本的冲击，因为这与大多数其他心理治疗理论不同。从简德林哲学出发的心理治疗理论并不适用于压抑模式。以下呈现的体验过程模式，可以说是一个根本不同的治疗观念。

第一种交叉：

追体验以及理解他人

追体验是狄尔泰经常使用的术语（狄尔泰，trans. 2002/1910）。之后我在使用这个词时，会将首字母 R 以大写表示，来与这个词的通常涵义即“再次体验”相区分。在简德林的哲学和心理学著作中，他似乎并没有使用这个术语，除了他的硕士论文（简德林，1950）。然而，虽然他没有明确使用这个术语，但是，仔细阅读简德林的哲学，就会显示出他正在使用这个概念，然而是通过他自己的术语“交叉”来表达他对“追体验”的解释。稍后我将直接引用简德林的著作来证明这一点。

首先，我想展示一下我如何解释追体验。我经常在我的工作坊中使用以下练习。我读出一些叙述文字，询问听众对于这些叙述的体验。

在一个炎热的夏天，太阳直射在我的头顶，我穿着一身西装走在海滩上。我发现海滩很难走，沙子不断进入我的鞋子。当风吹起，沙子吹到我的衣服上。我听到孩子们在海浪中玩耍，但是我一直在向前走。我觉得渴了，环顾四周。在远处的街边有一台自动饮料售卖机。可是我觉得太远了。我站在那里，琢磨着该怎么办。（池见阳，2016, p. 91.）

听完这段叙述后，听众们报告他们在这段叙述中，自己体验到的意象。我会说：这意象就是你的追体验。正是通过这样的意象即追体验，我们来理解对方。此外，听众的追体验比作者的体验更丰富，因为追体验包含比叙述所明确陈述的更多细节。当被问及在大家体验到的意象中，有哪些是在我的叙述中没有明确提及的，听众经常报告说，他们听到了海浪的声音，海鸥的鸣叫，大海的气味，皮肤上汗水的感觉，海滩上的贝壳和海藻，远处的街道上有汽车经过，头顶有一些树，等等。当他们描述他们的追体验时，我会将我的体验过程与他们的追体验进行交叉，这使得我的体验过程向前推进，使我的体验过程更加丰富。现在，经过交叉之后，在我自己的体验中，我听到了海鸥，闻到了大海，看到了贝壳，等等。现在我可以这样说这些在我的叙述中是“过去暗在”（*were implied*）的。

当我们说到“过去暗在”时，我们讲的是一个特殊的关系，而不是一个对应关系……在下面的过程中也会看到这个关系：当我们对一个地方进行复述，带来了推进，进而我们发现了更多的“过去”（was）的信息。（简德林，1997a，pp. 22-23）。

我在后面会继续阐述这种特殊的“过去”。现在，我想指出，当观众的追体验与我的体验交叉时，我的体验变得更加丰富，更多“过去暗在”变为“明在”。

狄尔泰说，只有当我们比作者理解自己还要好的理解他们，我们才能理解作者，要做到这一点，只有当我们用自己进一步的理解，将作者的体验过程向前推进，这时，作者的体验过程根据我们的体验过程得到重新组织——准确但是因为我们而更丰富，如同我们的体验过程也是由于作者而得以丰富。或者，正如我要说的，是这些交叉使得我们彼此成为对方的暗在。（简德林，1997a，p. 41）

在上面这段有趣的叙述中，简德林首先提到了狄尔泰对“追体验”的阐述，即“比作者理解自己还要更好的理解他们”，然后他以自己的方式来解释狄尔泰。最后，他写道：“或者，正如我所说的：这些交叉……”换句话说，交叉是简德林对狄尔泰的追体验的解释。简德林使用这个术语的第一个方法就是追体验。

追体验往往与共情混淆。Makkreel（1975）批评某些哲学家将追体验误译为共情。他总结了狄尔泰对于追体验和共情之间的差异的立场。

事实上，狄尔泰清楚地认识到，自我对他人的共情性投射，可能成为理解对方的障碍。例如，当我们想觉察自己的关注和动机，就会阻碍我们对舞台上的戏剧角色的理解（Makkreel，1975，p. 252）。

一位出席我的工作坊的心理治疗教授说，在我的夏日海滩练习中，他一直在努力共情主角。试图穿上他的鞋子，即人们通常说的共情。但是，由于他不明白为什么主角会穿着西装，在炎热的夏日顶着太阳在海滩上散步，所以他难以共情。的确，他的“自我的共情投射”（Makkreel）没有奏效。虽然他正在努力解决这个问题，但是当叙述结束后，他很惊讶的发现，工作坊上的其他人可以对我的叙述交叉出这么多细节，而他却不能。之后，他告诉我，他正在努力共情，他的努力阻碍了他的追体验，而其他并未花力气去共情，只是对我的叙述进行了轻松的直观描述和交叉。我相信这个例子说明了，“将自我对他人的共情性投射，可能成为理解对方的障碍。”（Makkreel）。

我认为追体验比共情更基础。听众看到海滩的意象，然后决定是否能对主角共情。在思考及判断之前，先是返身，之后追体验出现。我不打算说共情应该被追体验所取代。我只是想要指出，二者是不同的。

治疗师经常被教导，不要将自己的解释施加于来访者的体验。因此，许多治疗师都害怕说出他们在追体验中得到了什么。治疗师仔细倾听，不时重复来访者自我理解的要点。这类治疗性回应称为反射。从体验过程模式的角度来看，反射性回应加强了来访者自身的返身性和追体验。它可以帮助来访者检验自己的言语和叙述是否充分表达了自己的体验。因此，从这个角度来看，反射性回应不仅仅是治疗师有关共情及接纳的表达。卡尔·罗杰斯证明了这一点，他说反射性回应应该被称为“检测理解”或“检查觉察”（罗杰斯，1989）。因此，看起来似乎罗杰斯在交叉他的理解，或是从他的追体验中交叉他的觉察。

事实上，罗杰斯（1975）重新形成了对共情过程的描述，看起来如同对追体验的描述。他写道，共情的方式有几个方面。

这意味着进入另一个人的私人感知世界，完全变成像在自己家里一样。这意味着，对另一个人内心流动的变化的感觉意义（felt meanings），对他/她正在体验的恐惧、愤怒、脆弱、混乱或其他任何事情，进行此时此刻的敏锐觉察。这意味着暂时生活在他/她的生命中，微妙的移动，不做评判，感知他/她几乎不知道的意义，但不试图揭露这个人完全没有意识的感觉，因为这样太危险（罗杰斯，1980年，p. 142）。

在这个描述中，罗杰斯似乎正在描述他对来访者体验过程的追体验。他几乎没有进行共情性自我投射，如罗杰斯的早期描述：“就像我就是他一样”。而是对来访者的生活进行追体验，“变得完全舒适”和“暂时生活在他/她的生活”。通过追体验，罗杰斯将尝试交叉他的理解，他的觉察，他对来访者体验过程的“感觉”。他继续阐明：

它包括：你带着新鲜的、不害怕的眼睛去看对方所恐惧的元素，同时传达你对他/她的世界的感觉。这意味着时常与他/她检查你的感觉的准确性，并受到对方回应的指导。你是他/她内心世界那个人的可靠同伴。通过指出他/她的体验过程的可能含义，你可以帮助对方专注于这种有用的指示，更充分地体验意义，并在体验过程中前进（罗杰斯，1980，p. 142）。

从以上的内容，在我看来，罗杰斯正在将他对外来访者体验的“感觉”与来访者进行交叉。正如我在上一篇论文（池见阳，2013）中所阐述的，罗杰斯似乎正在阐释他

在与来访者的互动中感觉到的感觉意义。虽然罗杰斯从来没有使用过追体验这个术语，但在我看来，实际上，罗杰斯在他的反射性回应中所使用的共情方式，相当于将他的追体验与来访者的体验过程进行交叉。

顺便提一句，罗杰斯写道，他正在通过“在简德林形成的体验过程概念基础上”来修正他的共情概念。在引文的最后一句可以清楚地看到，罗杰斯称“共情的存在方式”即帮助来访者专注到感觉意义上，从而使体验过程得到推进（“前进”）。罗杰斯似乎正在努力实践体验过程模式，尽管他保留了一些压抑模式，这在之前的引文中是显而易见的。我们看到压抑模式的一些痕迹：如罗杰斯设想，当一些内容“太有威胁性”而无法出现在意识中，“一个人是完全无意识的”。因此，他似乎假设某些体验只能以潜意识的形式存在，因为他们太有威胁性，因此被压抑。尽管如此，他的目的不是揭露和恢复无意识内容，而是帮助人们“在体验过程中前进”。这样，在我看来，虽然罗杰斯确实保留了压抑模式的一些要素，但他正在朝向体验过程模式进行操作。

交叉和主体间现实

在一次工作坊上，我解释来自听众的交叉是多么的准确。听众所说的大多数都是“过去暗在”于我的体验中的。但是，有时听众的追体验不会与我的体验交叉。比如说，一位听众说，她看到我穿着灰色西装。灰色西装没有与我的体验交叉，因为在我的意象中，我穿着黑色西装。然而，总体而言，听众的追体验大多是准确的。没有人会想得太离谱，比如说，没有人会说在沙滩上有金币。在我解释这一点的时候，一位女士问我，所以金币不会与你的体验交叉，那穿着比基尼的美女怎么样？当我正要回答，不，没有比基尼，我的体验里出现了某些东西（something）。在我的意象中，我看到了一位穿着蓝色比基尼的女士的背影。是的，是有比基尼，我回答。从那一刻我的叙述开始了一个新的转折。同样的，在日本的另一个工作坊上，一位听众说，在她的追体验中，有一个流汗的女人，脖子上裹着毛巾，在海滩的商店里炸面条（夏天日本的海滩上有这样的海滨商店）。我的意象中立即出现了一家海滨商店，甚至还有一杯冰啤酒。这些实例显示了一个人的体验过程总是会受到他人的追体验的影响。这样，一个故事变成了我们的故事，不再是我的故事。因此，正如我们从日常生活中知道的那样，当我们与一个朋友讨论个人问题时，我们可能会得到一个合理的解决方案。但

是当与另外一位朋友讨论同样的问题时，出现另一个不同的解决方案。同样，在心理治疗方面，来访者的问题的性质会以某位治疗师的一种方式被理解，也会以另外一位治疗师的不同方式被理解。理解是否正确并不重要，因为当一个人与另一个人交叉时，呈现了主体间现实。理解出现在这些主体间现实中。

心理治疗师可能会陷入一个只有一个事实的错觉。但是一种情境总是根据一个人在与另一个人的情境下的反应而确定的，与另一个不同的人用另一种方式确定。通过这种方式，来访者的体验从进入咨询室那一刻开始一直在与治疗师交叉。

此外，简德林警告心理治疗中的单一技术和单一理论体系，即认为一种技术或一种理论是唯一真理(简德林, 1973)。相反，来访者与治疗师每一刻都处于一个独特的主体间现实中，所以真实体验会一直不同，即使是与同一个治疗师。

被推进了的过去 (carried forward was)

“当下的体验过程总是带来某些新东西，因而重塑过去。(简德林, 时间不详)”。正如简德林经常写道，当我们的体验过程得以推进，我们在此刻知道了它事实上“过去”是什么样的。这一类“过去”在简德林的哲学著作(如简德林, 1977b)和心理学著作(如简德林 1964, 1996)中经常出现。这种“过去”在心理治疗中频繁出现。例如，来访者会说：哦，现在我知道了它“过去”是什么，我过去一直都害怕她。虽然很常见，想想会觉得这是一个奇怪的“过去”。来访者说他过去一直害怕她，但是在 5 分钟前他还没有意识到害怕她。体验过程的推进带来了过去的发展。如简德林所说，这是一种对于过去的向前推进。时间并不是像在一条直线(“线性”)上按照过去-现在-未来的顺序排列的。

心理治疗师在工作中经常遇到这种“过去”，但不知晓这个表达过程的时间性。如果治疗师设想时间是线性的，即时间按先后顺序发生的事件组成，那么唯一说得通的方法就是，来访者叙述的害怕她这件事是过去形成的，在无意识中被压抑了，直到在治疗时它出现在意识中。然而，如前所述，简德林(1964)驳斥了压抑模式，理由是无法解释某些内容如何被压抑以及如何被释放。相反，简德林认为体验过程是创造意义。正是存在于过去的体验过程以新的方式向前推进，为一个人看到的过去产生了新意义。

理解时间性是“被推进了的过去”，在现象学和存在主义思想中并不新鲜。我们会想起克尔凯郭尔（Kierkegaard，丹麦哲学家）的著名格言：“我们只能通过向后追溯理解生活，但生活必须向前迈进。”理解总是要向后追溯，而向前展开。我们应感谢简德林，他使用了非常明确的方式，发展了向前推进的时间性。现在，它不仅是一个抽象的真理，而且是心理治疗中可观察到的现象。如我们所说的那样，对“过去的向前推进”，对心理治疗理论会产生一个根本性影响。在大多数心理治疗理论中，是假设“精神内容”是先验存在的。诸如无意识（弗洛伊德），俄狄浦斯情结（弗洛伊德），防御机制（弗洛伊德），自我（罗杰斯），原型（荣格）等内容。简德林的现象学表明，这些概念只有在推进之后才会出现，因此它们是后验存在的。

有时我会敲响警钟，当我听到人们，包括来访者和治疗师，在思考治疗和聚焦时，假设一系列特定的内容，如早期创伤、内在自我、真性自体、内在小孩、分裂的部分、过去的生活等等，一定会出现。正如简德林（1996）写道，我们只能通过追溯去理解，但我们事先“不知道”经验将如何向前推进；我们事先“不知道”一个人会如何理解他们的体验过程，并从中创造意义。有时我会敲响警钟，当人们，包括来访者和治疗师，都丢掉了“不知道”，而从假设开始。治疗将以假设为中心，不再是以来访者为中心，不再是经验性的。我想起简德林对 Medard Boss 的批评（简德林，1977），他批评“Boss 的大问题”“疗法”，尽管 Boss 在他的释梦中使用了现象学的概念。有时我会敲响警钟，当人们，包括来访者和治疗师，对经验赋予特定的内容或概念，而不是停留在“不知道”的开放状态。在这个开放状态中，治疗师的追体验随着来访者的体验过程的推进而前进，并且他们会一起向后回溯，寻找新的发现，以知晓他们如何到达了这里。

第二种交叉：两个语境（contexts）的隐喻性交叉

尤金·简德林用另一种方法使用“交叉”这个术语。在解释这一种“交叉”时，简德林给出了下面这个例子：“你的愤怒如何像一张椅子？”（简德林，1986，p. 150）在这个例子中，交叉的用法不表示追体验，而是隐喻和情境在语言上的交叉，在这个例子中，将椅子与愤怒交叉，“隐喻将这个词从原来的情境带入到新的情境，两个语境交叉，形成了新的某种东西。”（简德林，1986，p. 150）

相比之下，传统的隐喻理论认为，隐喻与情境的相似性是最重要的，在简德林的隐喻理论中，相似性是在向前推进之后发现（简德林，1995；冈村，2016）。因此，起初，愤怒和椅子之间并没有明显的相似之处，但是随着体验过程的推进，相似性变得显而易见。之后我将举一个聚焦面询的例子来说明这一点。

冈村（2016 年）指出，简德林的两个语境的交叉可以在日本猜谜游戏“Nazokaké”的一种传统结构中看到。的确，Nazokaké 这个词由两部分组成，nazo 的意思是谜语，kaké 的意思是多重的、交叉的。虽然极其困难，我还是笨拙的尝试了一下用英文解释清楚 Nazokaké，结果看起来更像是双关语。但是，我希望能够传达 Nazokaké 的俏皮感和结构。Nazokaké 由三行组成：第一行是 kaké，我翻译为“交叉”；第二行是 toki，我翻译为“解决”；第三行是 kokoro，意思是“心”，但我会把它翻译成：“核心”。

当聚焦与现象学被交叉

如果用我的“Levi’s 牛仔裤”来解决

核心是什么？

——答案是 Gene’s（Gene 是简德林的昵称，Gene’s 即简德林的，与牛仔裤的英文 Jeans 同音。）

之前简德林解释交叉的例子与 Nazokaké 有着相同的结构。

当你的愤怒被交叉

如果用“椅子”来解决

核心是什么？

聚焦也有着同样的结构。比如说，当一个人对他的工作环境聚焦时，感觉到胸口好像有一片灰色的云，那么可以用 Nazokaké 的结构来表达。

当你胸口那片灰色的云被交叉

用“你的工作环境”来解决

核心是什么？

下面这个来自于一次聚焦面询的片段是关于第二种交叉的。尽管没有明确使用 Nazokaké，但可以看到相同的谜语结构。

一位聚焦初学者在一次聚焦演示中自愿做聚焦者。她说她习惯不断抚摸自己的头发，想知道聚焦是否帮她摆脱这个习惯。她说她不喜欢自己的卷发，她把头发烫直，但是头发根部还是卷曲的，这让她烦恼。我告诉她，我不知道聚焦是否能帮到她，我们当

然可以试一下。我问她：你的手想要通过触摸头发做什么？她说，她的手一直在寻找卷曲的头发，然后想要把它们拉直。我问她，我想知道这是否对你有意义——如果你对自己说，我想要理顺我卷曲的生活，并且过着平常的生活，在你那里会发生什么？让我惊讶的是，她的眼泪涌出来。她感受到的是，她父母的关系紧张“卷曲”，她一直在两个人中间摆平很多事。接下来她花了大概 30 分钟，谈她如何不断的摆平父母的关系。当聚焦结束，她看起来精神振作，对使用隐喻的力量感到惊讶。我觉得惊讶的是，在聚焦过程中，她在交叉之后根本没有再碰她的头发。

在这次聚焦中，我们将卷曲一弄直（摆平）与她的生活交叉。它有 Nazokaké 的结构，尽管我并没有这样说。

当想要弄直卷曲的部分被交叉

用“你的生活”去解决

核心是什么？

——答案：我想要弄直我父母之间卷曲的关系

两种交叉并非孤立存在

以下片段来自我在中国的工作坊。它显示了本文阐述的两种交叉以一体化的形式发生。这次聚焦演示及对在这次聚焦中创造意义的讨论，已形成文献，在日本发表（池见阳，李明，王晓芳，2016）。在本节中，我将总结这次演示，以及在后续的讨论中聚焦者会发生什么。

聚焦者胸口有一个体会：像乌云形成的一顶颠倒的帽子。聚焦结束了，聚焦者仍然困惑于这顶颠倒的帽子意味着什么。我们一同当众回顾这次聚焦时，我将我的追体验与这顶帽子交叉。很快，她意识到，由于颠倒的帽子是一顶帽子，它不能关闭，只能接收，不停接收，接收她想要的一切。她还回想起来，自己最近有一次吃得过多，之后她的肚子总是很胀。当我听到这里，一个词出现在我的追体验中。我说，也许……你……这顶颠倒的帽子是贪婪的？聚焦者笑了起来，就是这样！你怎么会这么准确的理解我？然后她说，她刚开始经营公司，想做的太多了，以至于与助手的关系变得紧张。她说，是的，她很贪心，导致了不和谐的关系。我们分别在 5 天后以及一个月之后对这次聚焦做了回顾。在接下来的回顾中，她说，她起初不想承认自己很贪心，但现在她意识到她一直以来都是贪心的。贪婪是她生活中微妙但很大的部分，

在她的学习、事业以及生活的各方面。想要更多的贪婪一直推着她，使得她内心背景是红色的。但是现在，她的内心是温柔的蓝色的海的颜色，她说，甚至她的胃也感觉很好！

在这次聚焦中，当我追体验她的颠倒的帽子，贪婪这个词出现。当我向她说出这个词时，我的追体验与她的体验过程交叉（追体验交叉）。然后，贪婪这个词与她的生活情境进行了交叉（隐喻交叉）。两种交叉以一体化的形式发生。

对心理治疗理论的意义

我相信，对简德林哲学的两种交叉的阐述将对心理治疗理论产生根本性的冲击。自从心理治疗出现的早期，出现在意识体验的内容就被认为是储存于潜意识中的记忆的表现。“癔症主要源于记忆的困扰”（布罗伊尔，弗洛伊德，1893/1966，p. 7）是精神分析最初的著名观察所得。从此以后，记忆被认为是精神分析中具有特征性的认知活动。精神分析师们试图使用催眠和自由联想来恢复记忆，通过从过去事件中找出原因，来解释人的体验。这种模式需要精神分析成为决定论，因为意识是由源自过去的潜意识过程决定。

如前所述，卡尔·罗杰斯在他的个性和行为理论中也使用了这个范式（罗杰斯，1951，1959），至少在 20 世纪 50 年代。然而对于简德林来说，意识在本质上是具有创造性的。如我们知道的那样，它在进行创造意义和理解体验。具有特征性的认知活动是交叉而不是记忆。精神分析学家阐述的许多概念可以通过交叉创造出新的意义，但体验从来不是由这些概念决定的，也不是由过去决定的。如果经过反思，人们发现一些体验是由过去的事件决定的，那么这也是刚刚创造出的新的意义。

正如标题所示，本文探讨了简德林哲学对心理治疗理论的冲击。这个理论对心理治疗实践的影响是深刻而微妙的，因为本文阐述的理论是为理解治疗关系中发生的情况提供一个观点，而不是一种特定的治疗技术。对于如何从这个观点理解心理治疗实践，作者欢迎案例研究和进一步的讨论如何从这个角度理解心理治疗实践。

致谢

作者对以下人士对本文初稿的阅读及意见表示真诚的感谢：Niel Dunaetz, Dana Ganihar, Mary Jeanne Larrabee, Naohiko Mimura, Rob Parker, Evelyn Pross, Donata Schoeller, Satoko Tokumaru, Catherine Torpey and Greg Walkerden。我对尤金·简德林（1926–2017）致以最诚挚的感谢，这一切由他而来。

文献

- Breuer, J., & Freud, S. (1893/1955). On the psychical mechanism of hysterical phenomena: Preliminary communication. In *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. (J. Strachey, Ed. Trans.). Vol. 2). London: Hogarth Press.
- Dilthey, W. (2002). Drafts for a critique of historical reason section one: Lived experience, expression and understanding. In *Wilhelm Dilthey selected works vol. III, the formation of historical world in the human sciences*. (R. Makkreel & W. Oman, Trans.). (pp. 213–270). Princeton: Princeton University Press. (Originally 1910, published posthumously.)
- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317–352). Ithasca, IL: Peacock.
- Gendlin, E. T. (n.d.). The time of the explication process: Comment on Thomas Fuchs' 'Body Memory'. Retrieved from https://www.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_the_time_of_the_explicating_process_o.f.pdf
- Gendlin, E. T. (1950). *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man*. (Unpublished MA thesis). Chicago, IL, Department of Philosophy, University of Chicago. 555
- Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning*. Evanston, IL: Northwestern University Press. Originally published by the Free Press of Glencoe, 1962.
- Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change* (pp. 100–148). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Gendlin, E.T. (1977). Phenomenological concept versus phenomenological method: A critique of Medard Boss on dreams. *Soundings*, 60, 285–300.
- Gendlin, E.T. (1981/2007). *Focusing*. New York, NY: Bantam Books. Revised edition published 2007.
- Gendlin, E.T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron Publications.
- Gendlin, E.T. (1995). Crossing and dipping: Some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines*, 5(4),

547–560. doi:10.1007/BF00974985

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York, NY: Guilford Press.

Gendlin, E.T. (1997a). How philosophy cannot appeal to experience and how it can. In D.M. Levin (Ed.), *Language beyond postmodernism: Saying and thinking in Gendlin's philosophy* (pp. 3–41). Evanston, IL: Northwestern University Press.

Gendlin, E.T. (1997b). The responsive order: A new empiricism. *Man and World*, 30(3), 383–411. doi:10.1023/A:1004271921792

Ikemi, A. (2005). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4(1), 31–45. doi:10.1080/14779757.2005.9688366

Ikemi, A. (2013). You can inspire me to live further: Explicating pre-reflexive bridges to the other. In J. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik, & M. Lux (Eds.), *Interdisciplinary handbook of the person-centered approach: Research and theory* (pp. 131–140). New York: Springer.

Ikemi, A. (2016). Update your listening and therapy with focusing: The fundamentals of sensing, speaking and listening. Kyoto: Nakanishiya Shuppan. (In Japanese). 池見陽編著『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング』ナカニシヤ出版

Ikemi, A., Li, M., & Wong, S. (2016). The upside-down hat: How is meaning created? *The Focuser's Focus: Japan Focusing Association Newsletter*, 19(1), 10–13. (In Japanese). 池見陽、李明、王小芳(2016). 「逆さまの帽子：意味はどのように創造されるのか」日本フォーカシング協会ニュースレター 19巻第1号10-13.

Makkreel, R.A. (1975). *Dilthey: Philosopher of the human sciences*. Princeton: Princeton University Press.

Okamura, S. (2016). The creativity of wordplay: A consideration from Gendlin's concept of 'crossing. *Studies in Integral Humanities*, 1, 55–63. In Japanese. 岡村心平 (2016). 言葉遊びの創造性～ジェンドリンの「交差」概念からの考察 統合人間学研究 第1号53-63.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science, vol. III: Formulation of the person and the social context* (pp. 184–256). New York, NY: McGraw-Hill.

Rogers, C. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2–10. doi:10.1177/001100007500500202

Rogers, C. (1980). Empathic: An unappreciated way of being. In *A way of being* (pp. 137–163). Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Rogers, C. (1989). Reflection of feelings and transference. In H. Kirschenbaum & V.L. Henderson (Eds.) *The Carl Rogers reader* (pp. 127–134). Boston, MA: Houghton-Mifflin Company.