

IRVIN D. YALOM

On Psychotherapy and the Human Condition

在生命最深处 与人相遇

欧文·亚隆思想传记

[美] 朱瑟琳·乔塞尔森 著 王学富 王学成 译
(Ruthellen Josselson)



机械工业出版社
China Machine Press

IRVIN D. YALOM

On Psychotherapy and the Human Condition

在生命最深处 与人相遇

欧文·亚隆思想传记

[美] 朱瑟琳·乔塞尔森 著 王学富 王学成 译
(Ruthellen Josselson)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

在生命最深处与人相遇: 欧文·亚隆思想传记 / (美) 乔塞尔森 (Josselson, R.) 著; 王学富, 王学成译. —北京: 机械工业出版社, 2016.2

书名原文: Irvin D. Yalom: On Psychotherapy and the Human Condition

ISBN 978-7-111-53014-5

I. 在… II. ① 乔… ② 王… ③ 王… III. ① 亚隆, L. D. —人物研究 ② 精神疗法—研究 IV. ① K837.125.1 ② R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 036028 号

本书版权登记号: 图字: 01-2008-3262

Ruthellen Josselson. Irvin D. Yalom: On Psychotherapy and the Human Condition.
Copyright © 2008 by Jorge Pinto Books, Inc..

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Jorge Pinto Books, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

在生命最深处与人相遇: 欧文·亚隆思想传记

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 董凤凤

责任校对: 董纪丽

印 刷: 北京瑞德印刷有限公司

版 次: 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm×210mm 1/32

印 张: 5.5

书 号: ISBN 978-7-111-53014-5

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

致 谢 ：

我要向欧文·亚隆深致谢忱，因为他坦诚相助，付出时间接受采访，本书才得以完成。我要感谢我在菲尔丁大学的几位学生，他们阅读本书，做出评论，并协助我整理初稿。这些学生的名字是：卡坦亚·古德、基联·卡普、马格里特·拉班和苏姗娜·麦卡恩。感谢玛瑞琳·亚隆非常仔细地审阅本书的终稿。

——朱瑟琳·乔塞尔森

译者序 ：

“感通”亚隆

翻译朱瑟琳·乔塞尔森（Ruthellen Josselson）写的亚隆传记，是一个发现亚隆，同时发现自己的过程。亚隆在全世界拥有为数众多的读者，他们通过各种方式把自己的感受和感动告诉亚隆，诉说他的书怎样触动了他们的生命，改变了他们的生活。本书作者是美国存在主义心理学家，她很早接触亚隆的著作，感受到亚隆陪伴她经历了人生旅程中的某些幽暗地带。在这本书中，她收录了大量对亚隆的采访实录，目的是保留亚隆思想的原味，让读者围鼎尝脔。

作为亚隆著作的读者，亚隆传记的译者，同时作为在中国从事心理咨询与治疗实践的心理学家，我熟悉亚隆，理解他，跟他之间没有阻隔，因此，我用了一个词，叫“感通”。如果借用亚隆最喜欢用的一个词，就是“旅途伙伴”。通过

阅读亚隆的著作，我们跟他一路同行，发现他所经历的正是我们正在经历和即将经历的，他所表达的是我们内心里感受到，但没有完全表达出来的东西。我相信，亚隆会给中国心理治疗界带来很重要的启示，可以引发我们对许多重要问题的反思。

亚隆是美国最重要的精神病学家和心理治疗学家之一，也是在团体治疗领域里具有开拓性贡献的领袖，在一次全美投票调查中，亚隆被选为至今依然健在的三个最重要的心理学家之一。他大大拓展了精神病治疗和心理治疗的范畴，特别是把存在主义哲学和文学的医治因素带入到心理治疗之中，并加以融会贯通，这使他成了一位存在主义心理学的治疗大师。但同时，亚隆并不是要建立一个自己的体系，他甚至不认为存在主义心理学是一个像精神分析那样的治疗学派，而视之为人类体验和反思自身存在的思想。他认为，不管一个治疗师接受何种治疗学派的训练，都可以让自己具备存在主义的思想品质，从而不惮于与病人探索生命中最根本的存在问题。

存在主义哲学和存在主义文学很早就被介绍到国内，而存在主义心理学却姗姗来迟。此前许多心理治疗学派也陆续被介绍到国内，最早是精神分析心理学，然后是行为主义心

理学，接着是人本主义心理学，以及由它们派生出来或另行创立的心理疗法，如认知行为疗法、理性情绪疗法、家庭系统辅导，等等。而存在主义心理学到最近几年才开始有一些“先声”。首先是一些重要的存在主义心理学家的书被介绍到中国来，如在罗洛·梅（Rollo May）的译介和研究方面，郭本禹、杨韶刚主编的《罗洛·梅文集》，杨韶刚著《寻找存在的真谛：罗洛·梅的存在主义心理学》，等等。另外一个重要的存在主义心理学家布根塔尔（James Bugental）也被介绍进来，如车文博的《人本主义心理学》一书中专章介绍了“布根塔尔的存在分析心理学”，但其译著尚未见到。弗兰克尔（Victor Frankl）的一些书被翻译引进到中国，如赵可式等译的《活出意义来》，何忠强、杨凤池译的《追寻生命的意义》，常晓玲译的《弗兰克尔：意义与人生》（古尔德著），研究方面如刘翔平著《寻找生命的意义：弗兰克尔的意义治疗学说》，等等。施奈德（Kirk Schneider）是当代美国存在主义心理学的重要代表人物。据我所知，他的《存在心理学》正在由南京师范大学心理学教授郭本禹翻译。而对施奈德的研究也刚刚起步，现任教于江苏教育学院的程世英副教授在南京师范大学读研期间，其硕士论文是《施奈德存在主义心理学及其心理治疗观》。

最近一些年，亚隆（Irvin Yalom）开始在中国产生越来越大的影响，背后的推动者如美心理学院在北京致力于推动亚隆的团体辅导培训。亚隆的书籍也陆续被翻译成中文出版，如侯维之译《当尼采哭泣》、张怡玲译《给心理治疗师的礼物》、李鸣等译《团体心理治疗：理论与实践》、鲁宓译《诊疗椅上的谎言》、童慧琦译《日益亲近：心理治疗师与来访者的心灵对话》、张亚译《直视骄阳》、张美惠译《爱情刽子手》、易之新译《叔本华的治疗》，等等。最开始，许多人把亚隆当作团体治疗领域的领袖，后来才开始对其存在主义的思想根源有所了解。

翻译亚隆传记，对亚隆有以下的感受和理解：

他真实、坦诚，是一个“人”，充满了人性的温情。

他身上有一种勇毅的精神，直面人类生存的根本问题，包括它的悲剧性质，虽然如此，却又带着乐观的心态，奋进不息，在我看来，这就是一种直面精神。在他看来，这是尼采代表的一种精神品质，却跟《论语》所谓的“士不可以不弘毅，任重道远。仁以为己任……死而后已”颇为相通。

他的治疗是一种深度的治疗，他跟病人走到生命的深处，世界的深处，生活的深处，触及人类终极关怀的基本主题：苦难、死亡、自由、选择、责任，从中获得真正的觉察。

他对人充满温情，对人性有深刻洞察，把治疗看作生命在关系里经历医治的相遇（therapeutic encounter）和彼此的了解（interpersonal learning）。

他不断探索心理治疗的奥秘，忠于自己的感受，把自己的体验告诉人们，影响了人们对心理治疗的理解。

他把存在主义哲学和存在主义文学带入到心理治疗的实践中去，拓展了心理治疗的范畴和资源。

他把心理治疗看作生命的责任（commitment）和神圣的使命（vocation），而不只是一种职业或专业（profession）。

他通过心理治疗进行生命的冒险，与病人一起走向人类心灵深处，探索各种医治的可能性，同时又克己自守，恪守专业的、伦理的、生命的品质。

他强调治疗过程中的即时化体验与反应，称之为“当下体验”，在这一领域，他有可贵的经验，给我们带来启发。

他善于讲故事，能够从故事中发掘出丰富的治疗因素。

他反对诊断手册式的过分强调病理诊断的治疗倾向，也反对治疗指南式的结构化治疗模式。

存在主义心理学是一个具有“智性”取向的心理治疗学派，它对苦难、意义、自由、死亡、焦虑、选择等人类终极关怀的主题有极深的关注与思考。我相信，存在主义心理学

与中国文化有很深的内在联系，会引起中国心理学学术界和治疗界的兴趣和热情。

正当我们翻译完本书之际，我们也筹办了一个存在主义心理学国际会议，有一批存在主义心理学家从美国、欧洲、日本、中国香港等地来到南京举办存在主义心理学东方与西方的对话，同时在北京和上海举办存在主义心理学工作坊。让我们欣喜的是，一直“犹抱琵琶半遮面”的存在主义心理学，现在终于“千呼万唤始出来”。

最后，感谢机械工业出版社华章公司的信任，把这本重要的书交给我翻译。本书是由我和上海财经大学文学院副教授王学成共同翻译，此后又得到刚从英国留学归来的蒋慧小姐的协助，在此一并感谢。

虽然几易其稿，在翻译过程中也算尽力而为，但交稿时内心依然诚惶诚恐，惟恐其中留有疏漏之处，又没有更多时间去细细咀嚼，把原文中的意思把握到最准，找到最恰当的中文对应词语，只能留下缺憾，让有心的读者去批评指正，不胜感谢。

王学富

南京直面心理咨询研究所

目录 ：

致谢

译者序 “感通” 亚隆

• 引言 / 1

在初识亚隆后的十年之后，我一度在生活中陷入绝望，是他的书给我以勇气 and 希望。

• 第1章 缘起 / 7

对于出生于工人家庭并从未涉足过哲学的亚隆来说，这是一个全新的世界。

• 第2章 存在与超越的困境 / 59

在精神病学的辞典里是找不到“选择”“责任”“死亡”“生活目的”这样的术语的，但所有的治疗师都知道，这些恰恰是病人最关心的问题。

• 第3章 旅途伙伴 / 85

亚隆眼中的病人并不是有着怪异行为的心理异常者，而是“旅途伙伴”，他想表现的是彼此相遇时的人性情感。

• 第4章 心理治疗与哲学之间的对话 / 95

“你还记得我们在绿洲相遇的那个晚上吗？你说你来找我寻求帮助，而实际上，当时我也在前往向你求助的路上。”

• 第5章 心理治疗的前景 / 115

“你必须具有足够的勇气和创造性，才能做到为每一位病人量身定做一套新的治疗方法”。成功的治疗靠的是两个人建立关联。然而在这点上，一个治疗师可以走多远呢？

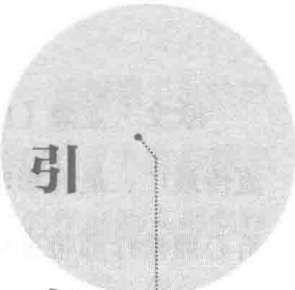
• 第6章 亚隆对其治疗工作的反思 / 137

我们必须先认识人的境况，然后才想如何去着手处理。

编后记 / 153

欧文·亚隆著作列表 / 157

注释 / 162



引言

他的作品给人带来精神的启发和心灵的触动。尽管他获得了许多奖项，但他最珍视的却是被他的作品所触动过的无数个生命。

IRVIN D. YALOM
On Psychotherapy and the Human Condition

欧文·亚隆（Irvin Yalom）是当今世界上最著名、著作流传最广、最有影响的精神病学家之一。他的许多著作不仅给心理治疗师带来启发，也深得普通读者的喜爱；借此，亚隆为我们在这个令人困惑的世界上的生活提供了指南。在最近一次对美国心理治疗学家的投票中，他被选为至今健在的三位最重要的心理治疗学家之一，而他的著作在世界范围内的成功出版流传，表明他的影响力是国际性的。

亚隆并不把自己看作众多心理治疗学派或方法体系之一的代表人物，他探讨的是心理治疗的本质。亚隆关注的是人类存在关怀（existential concerns）这一根本话题，致力于发现生活的意义和面对死亡的问题，而这些主题在过去是一直被置于精神病学领域之外的。

亚隆采用文学的写作形式（在这一点上，评论者曾将他与弗洛伊德相比较），详细描述了在心理治疗过程中人与人亲密相遇的真实情形。亚隆并不惮于表露自己对眼前所发生的一切的看法和情感，他本身也是一个人，容易受伤，却坚持求索。他理解病人，尽量医治他们，他坦率，他不仅向病人表达自己的洞察，还袒露自己的疑惑、不同看法以及他的挣扎。他撰写了两本教材，两部案例史故事集，三本心理治疗小说，一本为治疗师提供的指南用书，以及一本帮助人们

面对死亡的咨询书籍。在所有这些作品中，他探索了医治的无限资源和复杂的可能性因素，而这些都内在于人类真诚关联和对人类生存困境的真正觉察之中。他的作品给人带来精神的启发和心灵的触动。尽管他获得了许多奖项，但他最珍视的却是被他的作品所触动过的无数个生命。

我最初通过欧文·亚隆的作品与他“相遇”是在1970年，当时我还是一个临床心理学实习医生。我接受训练的机构是马萨诸塞精神卫生中心，那是一个精神分析思想的森严堡垒。但在这里，我却牢牢抓住了亚隆的《团体心理治疗：理论与实践》（*The theory and Practice of Group Psychotherapy*），并用它作为武器，去挑战在这个机构里占据主导地位的正统思想。那时，亚隆采用了一种激进的方法进行心理治疗，倡导人们重视治疗师和病人的关系，并把心理治疗理解为人与人之间的彼此了解（interpersonal learning）。这在当时可算是颇具震撼力的观念，因为在那个时候，人们还在为治疗师对病人说“早上好”的暗示作用而争论不休，他们担心这句问候语会阻断病人经由自己的幼年

经验对治疗师发生移情。亚隆的主张是：治疗师与病人一起创造一个人性化的、充满温情的关系，而这种关系具有多多益善的治疗效果；治疗的重心应放在发展成人性质的关系，使病人在生活中可以跟他人建立这种关系；治疗师可以真诚地与病人一起谈论人所共有的人生困境等，所有这些观念可以说是颠覆性的。这本书当然受到了我的教授和督导们的轻视，然而它预示了我那一代人的巨大变化，我们看到了书中所包含的智慧，并因此开始慢慢地、经年累月地修正我们对治疗工作的理解。如今，当我阅读当代关联模式的精神分析时，我看到在 30 年后的今天，精神分析研究发现了亚隆那时所教导的东西。

的确，《团体心理治疗：理论与实践》可能是在所有心理卫生实践领域中最广为人阅读的著作，到现在它已是第 5 次再版，被翻译成 17 种语言。

然而，亚隆的影响并不局限于心理治疗从业者的范围，他把自己对存在问题的洞见进行提炼，通过小说的形式体现出来，这些小说在世界范围内受到心理治疗行业之外的人们的喜爱。亚隆每天都收到来自许多国家的信件和电子邮件，人们详细地向他描述他的小说怎样改变了他们的生活。

在初识亚隆著作十年之后，我一度在生活中陷于绝望，就

在这时我读到《存在主义心理治疗》(*Existential Psychotherapy*),即亚隆的第二部经典著作。当时我正处于和意义与孤独的问题的搏斗之中,书中的睿智之语好像在直接对我诉说。阅读亚隆书中的话语,感受到他仿佛就在我的身边,给我以勇气与希望。读他的书,我感受到他本人是一个以心相慰的朋友,一个曾经同样经历过这种黑暗并且已经找到一线光明的人。于是,我成为经年累月给他写信的众多读者中的一员,我在信中感谢他写的书,告诉他我是多么受惠于他的帮助。让我吃惊的是,他回信了(这发生在电子邮件出现之前,回信需要在信封上写上地址和贴上邮票)。由此,我们开始了持续 27 年的作为朋友与同行的关系。

鉴于亚隆在精神病学及其他领域的独特性和特殊性,我将通过这本传记去理解一些根源性的问题:他那具有特殊形式的智慧从何而来?他把智慧传达给别人的能力又源自何处?他是沿着一条怎样的路走到了这里?怎样才能对人之存在问题具有如此精微和富有洞见的理解?

在这部思想传记的写作过程中,我意识到自己像所有非凡人物的传记作者一样,面临一个如何诠释天才人物的问题。天才本身是一个自然发生的现象,不是构成他自身的各个部分的简单总和。创造力包括这样一些方面:从这个世界