

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

Existential Psychotherapy



商务印书馆

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



商务印书馆
The Commercial Press

2015年·北京

图书在版编目(CIP)数据

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

I. ①存… II. ①亚…②黄…③张…④沈…
III. ①精神疗法 IV. ①R749.055

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 650×1000 1/16

2015年6月北京第1次印刷 印张 36 1/2

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

献给玛丽莲，为了一切理由

目 录

致谢	1
第一章 导论	3
存在主义治疗:一种动力性心理治疗	6
存在主义取向:陌生却又似曾相识	12
存在主义心理治疗的领域	15
存在主义治疗与学术界	23

第一部 死亡

第二章 生命、死亡与焦虑	31
生命与死亡相互依存	31
死亡与焦虑	44
心理治疗理论与实践对死亡的忽略	58
弗洛伊德:与死亡无关的焦虑	63
第三章 儿童的死亡概念	80
儿童对死亡关注的普遍性	81
死亡概念的发展阶段	83
死亡焦虑与心理病理发展	111
儿童的死亡教育	115
第四章 死亡与心理病理现象	118
死亡焦虑:一种心理病理范式	120
独特性	125
终极拯救者	137
心理病理现象的整合观点	150

精神分裂症与死亡恐惧	157
心理病理现象的存在主义范式:研究证据	162
第五章 死亡与心理治疗	168
死亡是一种边界处境	168
死亡是焦虑的基本来源	197
心理治疗的问题	214
生命的满足与死亡的焦虑:治疗的立足点	217
死亡脱敏	221

第二部 自由

第六章 责任	229
责任是一种存在关怀	229
逃避责任的临床表现	234
承担责任与心理治疗	242
美国式的责任觉察——或者说,如何为自己的生活负责、 掌控自我、照管自己、获得成功	266
责任与心理治疗:研究证据	276
责任的局限	282
责任与存在的内疚	290
第七章 意志	302
责任、意志与行动	302
关于意志的临床认识:兰克、法伯、罗洛·梅	309
意志与临床实践	317
愿望	319
决定—选择	331
心理治疗中的过去与未来	364

第三部 孤独

第八章 存在孤独	371
什么是存在孤独?	373

孤独与关系	381
存在孤独与人际心理病理学	394
第九章 存在孤独与心理治疗	415
了解人际关系的指导	415
让病人面对孤独	420
孤独和治疗关系	424
第四部 无意义感	
第十章 无意义感	443
意义的问题	446
生命的意义	447
意义丧失的临床含义	473
临床研究	482
第十一章 无意义感与心理治疗	488
我们为什么需要意义	489
心理治疗的策略	497
后记	512
注释	514
索引	557

致 谢

xi

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·福尔斯达尔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·米切尔打字录入的，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.

xii Maria Nagy, "The Child's Theories Concerning Death," *Journal of Genetic Psychology* (1948) 73:3—27. Reprinted by permission of the author and *The Journal Press*.

"Everyman," in M. Abrams, et al., eds., *The Norton Anthology of English Literature*, vol. 1, 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., *Modern Psychotherapeutic Practice* (Palo Alto, Calif.: Science Behavior Book, Inc., 1965). Reprinted by permission of Arthur Burton.

导 论

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,治疗师撒入了“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,便也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——

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，而并不是一种“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重要的。“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“*dunasthi*”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* 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

* 全书中我都在尽量避免使用带有男性主义色彩的语言。但是因为语言习俗总是滞后于社会的发展,所以我也并不能总是做到这一点。[原文用 his or her(他的或她的)指称男性儿童和女性儿童;下文也有多处用 he/she(他/她)指称男性和女性。作者如此行文是为了避免男性主义的色彩。译者依上下文做了处理,并没有照译为“他/她”、“他的/她的”。——译注]