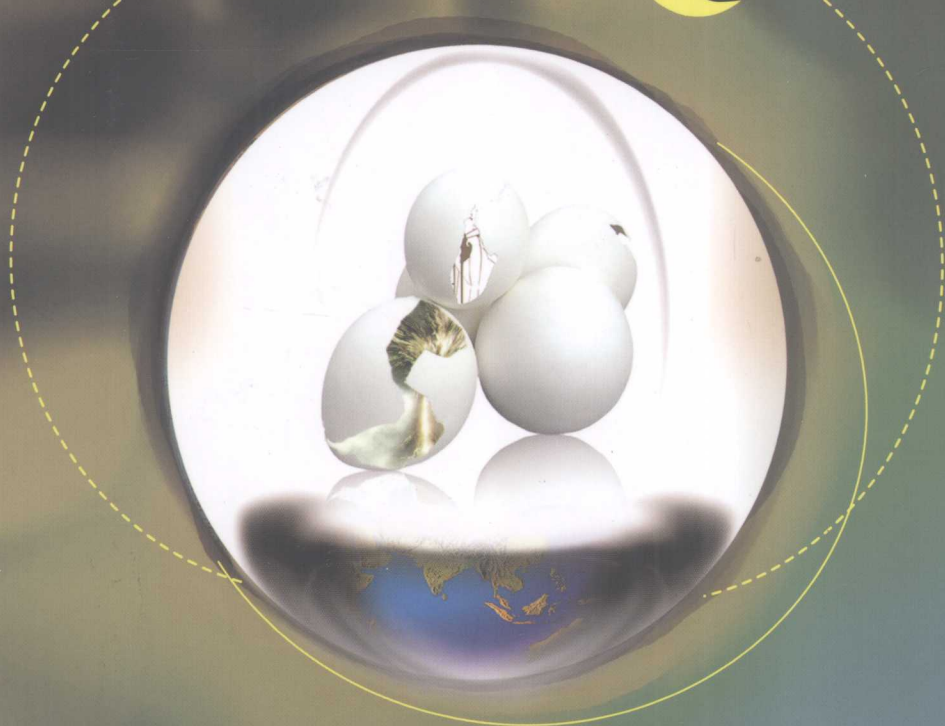


The Classic Self-help Bestseller with Over a Half Million Copies in Print

FOCUSING

25周年版

聚焦「心理」 生命自觉之道



身体知道心理

[美] 尤金·简德林博士 著 王一甫 译 徐维东等 校

东方出版中心

FOCUSING

《25周年版》

聚焦「心理」

生命自觉之道



身体知道心理

[美] 尤金·简德林博士 著 ◎ 王一甫 译 徐维东等 校

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

聚焦心理:生命自觉之道/(美)简德林(Gendlin, E. T.)著;王一甫译. —上海:东方出版中心, 2009. 6
ISBN 978-7-5473-0002-2

I. 聚… II. ①简…②王… III. 心理学—通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第089300号

© 1981 by Eugene T. Gendlin

登记号: 09-2008-290

聚焦心理——生命自觉之道

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路345号

电 话: 021-62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山亭林印刷有限公司

开 本: 710×1020毫米 1/16

字 数: 160千

印 张: 11.75

插 页: 2

印 数: 0,001—5,050

版 次: 2009年6月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5473-0002-2

定 价: 25.00元

本书评论

这是一部独创的、具有创新精神并令人激动的著作。

——卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)

一本极好的指南,可供自我管理式治疗使用……称得上是无价之宝。

——脑/心公告

我无法告诉你聚焦是多么有价值,但我可以说和我一起工作的人们,他们身处世界各地,习惯于这项强有力的技术带给他们的释放,他们不用再忍受来自周期性的疼痛、抑郁、焦虑、焦躁和狂躁的令人不安的症状。

——Mary Ellen Copeland(*Fibromyalgia & Chronic Myofascial Pain* 作者)

对于身体工作者来说,聚焦已经变得越来越重要了,帮助他们确保许多来自身体的信息不再逃离视线而被同化掉。我期望它能够广泛地和身体修炼相互结合起来。

——Don Hanlon Johnson 博士(加利福尼亚基础研究机构)

我继续使用聚焦这项技术,我们早已发现这是最有价值的一项工具。

——O Carl Simonton 医学博士 (Simonton 癌症研究中心)

学习通过对语言和身体的智慧来进行聚焦,进而去接触和处理我们的个人问题,这确实是一个历史性的发现。简德林的天才经受住了时间的考验。

——Harville Hendrix 哲学博士
(*Getting the love you want* 作者)

对于心理治疗和个人的成长而言,聚焦是一种优雅的具有冥想性的方法。它敏锐、谨慎地得以发展,并提供了一项与正念深度平行的训练。

——Jack Kornfield(*A Path with heart* 作者)

导 读

华东师范大学心理咨询中心督导师 徐 钧

这是一本畅销书，也是一本在哲学和心理学领域里程碑式的必读经典。

它首先呈现了一种生命哲学，一种生命自觉之道，一种接受身体智慧的艺术；其次，它代表了罗杰斯之后人本—存在体验疗法最具生命力的发展；其三，它用通俗易懂的语言介绍了一种在心身保健、压力管理方面十分有效的全新方法。

一、聚焦产生的故事

说起聚焦的产生，就要提及人本主义心理治疗大师罗杰斯。当罗杰斯在芝加哥大学进行心理咨询工作及相关研究时，聚焦创始人简德林当时也在芝加哥大学，不过他不是在读心理学，而是在攻读哲学博士。

简德林发现罗杰斯的以人为本疗法的不少理念，与自己研究的生命哲学有许多联系，于是冒充来访者跑到心理咨询中心找罗杰斯做咨询，罗杰斯居然也上当中招接受了这个来访者。不过这件事在罗杰斯和简德林彼此真诚下，没多久就拆穿了，简德林提出加入罗杰斯的以人为本疗法团体，罗杰斯欣然接受了。

简德林的加入，启发了以人为本疗法的新元素。罗杰斯与简德林

在合作中，他们共同研究上千个咨询案例的录音，发现案例中的心理咨询师们在真诚、共情、无条件积极关注方面无可挑剔，但他们面对的来访者有的很快得到好转，但有的却很难好转。

其中发生了什么呢？

经过反复研究比较案例录音，发现那些能够在咨询中经常注意自己感受的来访者往往是容易好转的，而不太能够集中在自己感受而一味理性分析，或纠缠琐事，或沉溺情绪等的来访者是很难好转的。因此，来访者能否关注自己的感受就是相当重要的治疗变量。

简德林省思，是否可以教学和引导那些本来难以好转的来访者开始关注自己的感受呢？

这样的省思，导致了心理学的新进展。简德林与同事在临床心理治疗中引导来访者能够学习关注他们自己的感受，使那些本来难以好转的来访者重新获得心理健康。之后，这些临床心理咨询尝试与经验得到了总结，发展出聚焦六阶段来协助来访者和受训者能够更好地把握聚焦这一过程，聚焦于是产生了。

二、聚焦怎样实行

初识聚焦，你一定误以为聚焦是东方传统文化中的哪类静心练习，但细究之下，你会发现它有自己的特点，与静心并不完全相同，而是一种解决问题和化解压力的好办法。

聚焦是充分运用身体的自然智慧的方式，它的实践过程通常分为六个阶段，即腾出空间(clearing a space)、体会(felt sense)、获得把手(handle)、交互感应(resonating)、叩问(asking)、接纳(receiving)。

腾出空间(clearing a space)，当开始尝试聚焦时，先要给自己准备一个可以工作的空间，让身体放松下来，然后询问身体，比如“有什么事情困扰我”。当这样耐心询问之后，可能有一件事情，有时候也会有几件事情，当出现事情信息时，先不用去处理，而是将之按照轻重缓急序列搁置。这样练习，往往就会使身心压力顿减。

体会(felt sense)，选择刚才整理的问题，选择其中一个自己认为最

重要的,然后询问自己的身体:“这个问题给我什么感受?”这时候,不要试图用语言来回答。而是用身体去全面整体地感受这个问题,觉察所有与之相关的身心体会,大部分体会的位置会在胸腹部,例如心痛、闷、热、麻,等等,但也有个别体产生的位置会在四肢或者头部。“体会”的真正的感觉比较接近一个人对一幅艺术作品的整体体验,而不只是对于一个局部的体验。例如“啊!这幅画让我胸中充满感动。”那,这就是体会;而如果是“这幅画的颜色原来是蓝色为主基调的”,这就不是体会。

获得把手(handle),当体会产生之后,聚焦在这个体会上,用心去等待一个词汇或一个描述的短句的出现去轻轻地描绘它,也有个别会产生一个图像来显示描述。不管产生什么,要了解这不是大脑的臆造,而是一种自发的描述。不要将意识思维强加于体会之上,而是让身心以自己的存在方式来告诉我们体会所带来的感觉是什么;或者,你可以用一个词语轻轻地验证一下。

交互感应(resonating)是聚焦的第四阶段,这时候需要把刚才的把手描述与体会交互感应,询问一下体会,“这样的描述或者表达正确吗?”当表达精确时,身心会感受到某种轻微的震动。“啊,是了”的感受会油然而生。

叩问(asking),当交互感应获得确认时,我们就可以询问这体会,诸如“这种心酸的东西到底是什么?是什么让心酸产生?”这时候不是用思维去回答,而是叩问这体会,静静地等待它的回应。如果用头脑分析出来,可以暂时搁置这些分析,而只是静静地与体会共处几分钟。可能在一定的时刻,一种领悟会在身心中出现,“噢!那并不是心酸,而是那时候艰难的生活。”往往伴随这样的领悟,自己全身心会感受到一种震动。

接纳(receiving),轻轻接受悦纳之前的心身变化。应该有这样一种态度:不管心身显现了什么你都应该感到高兴,因为你正和你的身体真诚地进行交流。这仅仅是一个变化,远还没结束呢。简德林博士指出:“如果你愿意以友好的方式去接收身体传递给你的信息,那将会给你带来另外的变化。”

聚焦六阶段,也是本书的主要内容,作者通俗易懂介绍了聚焦方法,同时也收集了许多聚焦运用中的实际经验加以补充说明,使本书在作为经典作品的同时,也具备普及作品的实用和指导价值。

三、聚焦与聚焦取向心理治疗

聚焦与聚焦取向心理治疗,是否是一回事?

答案是否定的,聚焦与聚焦取向心理治疗并不是一回事。

聚焦,是基础于现象学与存在主义的一种当代生命哲学,胡塞尔、海德格尔、梅洛-庞蒂等西方哲学大家的思想探索都与聚焦的产生相关。聚焦确立人类主体在宇宙中的地位,发现在人类主体——身体——几十万年自然造化中所进化的本然具足的智慧,并清晰指示了怎么接受和运用这一智慧为生命自觉之道。在当代生活中,它影响了许多人的生活,帮助许多人重新理解和建设他们的生命与幸福。聚焦本身已经超越了仅仅属于心理学的范畴,成为人类当代生命哲学领域的一朵奇葩,指导着哲学研究、人文艺术、心理咨询、心身医学、商业管理及谈判等多种领域。

聚焦与聚焦取向心理治疗的关系是什么呢?

聚焦是一种生命哲学,而聚焦取向心理治疗则是基础于聚焦这一生命哲学上的心理治疗和心理咨询方法。

不过首先需要说明的是,大家千万别把聚焦取向心理治疗与焦点问题解决心理疗法(SFBT)相混淆,焦点问题解决疗法属于一种后现代心理治疗中策略性的短程心理治疗,而聚焦取向心理治疗是人本—存在体验疗法的一种代表,同时也是当代以人本主义为基础的整合性心理疗法,所以两者不属于同一疗法。其次,聚焦取向心理治疗的整合性体现在,聚焦这一技术不但可以使用在人本主义心理咨询中,例如以当事人为中心疗法、格式塔疗法、存在主义疗法,也同样可以作为关键点使用在精神分析、认知行为治疗中。因为聚焦本身的产生,来源于探索临床心理咨询与治疗工作的经验总结,而这些总结都是和所宗的各种

疗法理论息息相关的,所以它的效用是普遍的。在临床心理咨询中,当来访者无法聚焦自己的体会时,这样的咨询往往就行之无效或效果很小,所以无论是精神分析治疗师、认知行为治疗家、人本主义咨询师,他们只要在自己原有的治疗技术体系中整合入聚焦的成分或者暗合聚焦的原则,他就会发现他的来访者就可能产生某些重要的心理进展。

聚焦取向心理治疗在当代国际心理咨询和心理治疗领域有它独特的地位。不少心理疗法的发展也与聚焦相关,如当代国际心理治疗界中著名的体验疗法(ET)、情绪取向疗法(EFT)等,其理念与技术就与聚焦十分相关。

国内的心理学工作者一般不熟悉罗杰斯之后人本主义心理咨询有怎么样的发展,所以对聚焦这样的发展所知不多。当我第一次邀请英国聚焦取向心理咨询的重要训练师坎贝尔·帕顿(Campbell Purton)博士来中国讲课时,许多中国学员感叹原来当代人本主义心理学已经有如此巨大的进展。

四、术语翻译的说明

聚焦之道,在西方社会和现代心理学中是一种全新的系统,所以简德林博士及其同事在介绍中运用了不少全新的术语来显示聚焦的独特性,如聚焦(focusing)、体会(felt sense)等,就是此前心理学界没有提及的相应概念,因此在汉语中也就没有相关专门词汇。出于对《聚焦心理:生命自觉之道》汉译的重视,所以,在本书的翻译中,国内外专家、学者对某些术语汉译的表达多有互动,由于互动是十分认真和负责的,所以有时的讨论甚至是激烈地各持己见。我想在导读之中,应该将其中几个最重要的词汇汉译的过程和说明提供给读者,以供参考。

“focusing”,聚焦,焦点。这个西方词汇在本书的特指中,因为它是由简德林博士发现的一种生命哲学,而不单纯指一种人本—存在主义体验心理治疗。所以在汉译过程中,简德林博士本人建议在中文使用“self-sensing of life”的汉译之义,即“生命自觉之道”。因为“聚焦”这个词汇似乎只是说明了聚焦的操作性动作,也同时让人容易误解为

“聚焦心理疗法(一种心理疗法)”,或者“焦点问题解决疗法(另一种后现代的短程心理疗法)”。但由于之前汉语相关论文介绍聚焦时,已经使用了“聚焦”一词介绍聚焦和聚焦疗法,所以商议之后,大家最后确定保留原来的“聚焦”的用法,但也保留简德林博士“生命自觉之道”的标题性的介绍,以突出聚焦作为一种哲学的存在。

“felt sense”,这个词汇在英语中本来是没有的,是简德林博士在创立聚焦时专门创立的新词汇。“felt,觉得”;“sense,感觉”。在最初的汉译中,它曾经被翻译为“意感”,这也是一个完全新创的汉语词汇。但这个新创的词汇在使用中带有某种意识层面的含义,和简德林博士“felt sense”的含义是有不同的。在多方讨论中,有专家提出了用“体会”(名词)来作为“felt sense”相应的汉译词汇。提出的依据主要是“felt sense”的原始含义,它是指对某种问题或事物对象整体的身体性感受,“体会”显然能够彰显出这个意义。“体会”汉语词源为体验领会。“体会”的两字,分别在《说文解字》查对,发现“体”为“总十二属也”,即指全部的人体部分,包括头的顶、面、颐,躯体的,手的,腿的共十二部位;“会”为“合也”,取义盒子上盖合于下盒身,上下相合。所以“体会”在汉语中的意思,与聚焦中“felt sense”含义具有相应性,反映出中国文化在对事物的领悟方式与当代聚焦哲学有很强的类似性。所以,我们最后决定将“felt sense”译为“体会”。

当然,目前《聚焦》一书的翻译,是一种西方文化背景下的术语转译汉语的高难度操作。所以不少词汇是否恰当,还需要今后大家在使用中进一步地完善。

五、聚焦在中国的发展

聚焦从创始以来,已经在全球各地传播,它同时作为人本主义心理学的发展修正派,深刻地影响了人本主义心理学的当代发展,是当前人本一存在体验疗法的核心。同时,聚焦的方法被许多专家和作者所介绍,正在被西方社会作为生活的一种哲学方式接受。

2002年,澳大利亚的华裔心理学家韩岩在中国的一次心理学会议

提交的论文《建构一个整合的心理治疗模型》中简介了聚焦取向心理治疗,之后我编撰了一篇论文《聚焦疗法概论》贴在专业网站,介绍聚焦取向心理治疗。因为这篇发表在网络上的文章,2007年,美国学者迈克尔(Michael)和本书译者王一甫找到了我,他们已经完成了《聚焦》一书的初译,希望找到出版社出版,所以我联系了徐维东和郑燕两位编辑,于是聚焦的正式传播就开始了。热情的迈克尔同时介绍了简德林博士的同事——英国聚焦培训师帕顿博士与我相识,最后促成了聚焦取向心理治疗师在中国的培训。从2008年正式在上海启动,已经有来自全国各地的几十位心理学专家参加项目的全部训练,同时有几百位国内心理学家聆听了聚焦的讲座。伴随着聚焦培训的开始,聚焦学习沙龙也在上海、郑州、广东等地开展了,之后许多有兴趣的心理学家和爱好者开始注意聚焦。

初识聚焦的中国人,往往会将聚焦与东方传统文化的类似方法,如内观、禅、大圆满等联系起来。这点在深受汉文化影响的日本也是如此,日本把简德林译为禅大铃。但仔细比较聚焦和禅等方式,你会发现它们各自有自己的特点。相比之下,聚焦是对更具体的事件进行工作,例如一个遭遇的烦恼,而禅等方式是与生命全面的意义相关的,比聚焦更多一种开阔性。聚焦与东方内省方式的比较,已经在聚焦发展中开始。西方的聚焦取向心理治疗师也关注东方传统文化中的类似聚焦的方式,并且积极地参与比较。

总之,聚焦在中国还是刚刚开始传播,来日方长。但可以预言的是,聚焦,作为一种新的生命视角,发现人类身心本有的智慧,会帮助现代人重新确立在当代生活的位置,而作为一种心理学的咨询理念,它也将当代临床中越来越多地展现它的巨大智慧。

25 周年版序：当代的聚焦

尤金·简德林博士(Eugene T. Gendlin Ph. D.)

25 年前,聚焦崭露头角,我说“身体是潜意识”时吓着了我在芝加哥大学的一位同事。而今,强调身体是信息和创新的来源已不再那么新鲜,但是我们究竟如何接近这种身体的资源却并不广为人知。只有在聚焦社区(Focusing Community)中,在那种经受了考验并不断完善的指导下,你才能够直接接近这关于身体的知识和来自这种认知的新阶段。

今天的人们,生活远离了身体资源(bodily source)。我告诉治疗师,当你的来访者诉说一些重要事情的时候,你把手放在胸腹之间,问他们:“如果你将注意力集中在这里,看看你的身体会对你所说的发生什么样的变化?”如果来访者此时已经和这种身体资源走得很近了,那么治疗将会立即深入。而其他的来访者则会问:“你这是什么意思?”

你自己去体会一下。注意,以下的话你可能不知道我在说些什么,但以后我会带你深入下去。

你具有一种身体导向性的感应。你知道自己是谁,知道自己如何进入到这个房间里来,读着这一页书。你不需要去思考就知道了这些。这种知晓是在你的身体中感知到,并能轻松获得的。但是这种身体性知晓(bodily knowing)可以在更为宽广的层面上进一步深入下去。你可以学会如何将一种更深入的身体性体会(bodily felt sense)和任何一个特定的情境联系起来。你的身体“知道”你的每一个情境的整体情

况——比思维更宽广和更多角度。在此你找到了一个错综复杂的身体性认知和一个你想要到达的一个新阶段,而且如果你可以等待的话,这个新阶段将会到来。

在你达到这个更为深入的层次之后,要想保持这种状态需要一些练习。在一个较为困难的时刻,大多数人不能将这种与个人情境相联系的身体感应保持到新阶段的来临。聚焦可以训练你。大多数人不知道如何让这种不清晰的体会向所有错综复杂的细节“打开”,让你的新一阶段的思维和行动从中浮现出来。

现在,聚焦是一项全球性的国际交流。懂得聚焦的人会问:“正确的下一步是什么呢?”但是这被社会的其他人看作是不理智的,新一阶段的现实想法和行为步骤怎么可能起因于你的身体呢?身体不就是一部机器吗?从身体中得到的怎么会多于我们得自于进化、语言、文化等所建构的东西呢?

在哲学中,“客观主义者”认为人类的经验来自于大脑的结构和化学物质的错觉。而相反意见的持有者即“相对主义者”认为,人类的经验只是多种文化、历史和语言的产物之一。在这多样性之下其实什么也没有。

我的哲学观让我在物理学和生物学中导出了一个新的概念,以独辟蹊径地理解人类的身体。你的身体不是一部机器,而是不可思议地和你身边的事物错综复杂地相互联系着的,所以它才能比你现有的存在“知道”更多。动物之间也相互关系错综复杂地生活着,它们既没有文化也没有语言。多样的文化并没有创造我们,而是加工了我们的生活。活生生的身体早就超越了进化、文化和语言所能赋予我们的。身体也总是在描绘和探索更多。此时此刻——你那不断进行中的生活使得新的进化和历史在发生。

你可以在你的思维、记忆以及熟悉的情绪之下直接感应到你那活生生的身体。聚焦产生于你的感受层次之下,在那些感受的下面你会发现身体感官的“模糊区域”,这个区域会向你敞开并欢迎你进入。一旦发现,深层的东西就会明晰地呈现出来。

社会政策依然假设人类和动物正是科学所定义的那样。例如,基

因工程正在创造一种牛猪(cow-pig),它的全身将会都是瘦肉。这家公司将会垄断市场上所有的农业牲畜,毫不介意牛猪是否处于痛苦。而这一幕也同样发生在我们如何对待其他人。人类本身已经消失在当代的科学中。我们的科学甚至无法研究科学者自身以及他们是如何创建科学概念的。

科学不是游戏,它的真相基于经验性的测试。你不会登上一架没有经过安全测试的飞机。我们需要我们那无与伦比的机器能够发挥作用,但是科学的基本方法渲染着所有的都是对机器的研究。

科学方法不应该成为唯一,整个生态科学向我们展示了多种科学的可能性。我的哲学添加了另一门科学,第一人称的科学——它可以研究其自身!它以身体为中心由内向外地感应,新事物由此呈现。使用聚焦,我们发展了“边缘思考”(TAE, Thinking At the Edge),教你一步步言说出你处理的区域中发生的新的变化。

我们对于聚焦的研究只是这种潜在的、伟大的新科学的一个小例子。一系列的录音资料和实验性研究资料揭示了来访者进行聚焦时治疗将会取得更为理想的疗效。我们同样对聚焦的其他多种功效进行了测量——例如,更佳的免疫系统机能。聚焦被应用于许多领域,包括学校、商业、灵性团体和创造性的写作。

当人们初次发觉聚焦的力量时,他们也许会认为这就是他们全部需要的。但是聚焦能够让其他的方法进一步深入到身体的层次并且改善它们。聚焦穿插其他方法,可以与任何一种使我们人更加完善的方法相结合使用。

全球有超过 600 多个经过认证的聚焦培训师,你可以使用私人电话与他们通话一到数小时得到指导。在我们的网页上你也可以寻找到“聚焦伙伴”,你们可以划分时间轮流进行练习,通常这也可以通过电话来完成。聚焦的伙伴关系不是朋友关系,也不是治疗和家庭成员间的关系,而是一种新的社会结构。为此,我来解释一下它的必要性。

现代用来连接我们每个人的文化常规和角色是不充分的。我们不得不每天都去创新,寻求一种新的途径来成为女人、男人、妻子、丈夫、父亲、母亲、老师、老人、年轻人。我们之间亲密的关系逐渐瓦解。“看

来没人和我合得来”——人们这样说。每一个人的内心都是异常错综复杂的，而且是孤独的。现代的城市社会几乎原子化了。

有那么一段日子，表达情感似乎能够有助于我们之间的亲密关系——只管脱口说出一切。但是其他人理解的却和你所要表达的意思如此不同，有时候会造成伤害。同样，我们经常做出的反应让他人无话可说。

相比治疗师自己的朋友和所爱的人来说，治疗师更容易倾听来访者诉说。倾听与自己亲近的人诉说，自己的个人生活总会随着听到的内容而起伏跌宕。但是治疗师却可以静静地陪伴着来访者迎接变化和治愈的到来而达到更深的水平。之后，来访者可以更为深入和自由地与他们的家人和朋友连接。新型的聚焦伙伴关系使得治疗中的这一优势对于每一个人来说都是唾手可得的。一个聚焦的伙伴不需要任何成本，伙伴之间可以相互轮流。这个新的制度正在改变着现代原子化的社会。

我聚焦的时候，有时保持沉默，全神贯注于身体，有时我会说话。当我不想说话的时候我就什么也不说。来自心灵深处的话语能让我倾听自我，时刻保持着一种敏感的互动的生活状态。

聚焦的伙伴不提供任何建议、判断和评论。他们也许会重复一些对方说过的话来核实：“我认为你刚刚说的是……”但是只有在不能跟上对方时才能说话，这样我就可以重新组织我所说过的话。但是我的伙伴将会全神贯注地听，希望能掌握我语义中的每一个变动。

定期的聚焦伙伴练习可以极大地改善一个人的生活。没有我的伙伴我就不想做聚焦。事实上，我有两个聚焦伙伴。我用自己的时间来进行聚焦或做一些我想做的事情。当轮到我开始时，我感到这是多么地诱人啊——这是完全属于我的。也许我知道自己要什么，或者花几分钟时间进行扫描。我想：我也许会说这个……或者那个……好的，也许首先静静地聚焦……我可以选择做以上任何一件事。

聚焦机构提供几个小时的电话聚焦培训，通过聚焦的方式去倾听或者体验被人倾听。你可以在网页(<http://www.focusing.org>)上的伙伴池(Partnership Pool)中选择属于你的聚焦伙伴。

聚焦中,你知道在你面前的人不只是用一些方法、一堆信仰、目的或是计划所堆砌起来的。我们仅限于做那些我们认为更为重要的事情:不打扰地陪伴人们去面对任何他们所要面临的困难。我们简单地在场,使得人们能够自然(let them be)和呼吸。我们倾听他们所要传达的,而不添油加醋。聚焦,是用最小的促进来达到最大的亲近。

——2003 年