

# 聚焦取向心理治疗与中国传统儒家哲学中的内在超越性

罗 琼

## 一、引言

中国传统哲学中的儒释道，无一例外追求并且弘扬人类身心内外、人与自然，人与宇宙和谐，以及真善美合一的人生最高境界。孔子以身教的方式，提倡做人要觉察内在的力量，并转化为日进于德，从而实现自我完善。禅宗认为，人本来应是人，有人之本来面目，一切全靠自己觉悟，也就是“识心见性”，“见性成佛”。道家中老子有曰“道可道，非常道”则诠释了任自然无为达到精神自由的超越。

由此看来，中国以儒家为代表的传统哲学是关于精神境界的修养论。然而，西方哲学不同于中国哲学，特别是文艺复兴运动，使西方哲学从观念理性向科学理性转向，以对科学的推进为动力和表现形态，科学领域中以机械论为精神核心的科学理性思潮，直接推动了西方近代哲学的发展与繁荣。二十世纪三十年代西方现象学做出了努力，特别是胡塞尔对欧洲科学危机的批判反思，指明了哲学回归生活世界的理论方向。同样，在心理学领域，为了找到一个不同于医疗模式的新模式，六十年代，美国芝加哥大学的尤金·简德林<sup>1</sup>作为哲学家开始重新思考心理治疗，他说：“身体知道潜意识。”他认为：“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。”他发展出聚焦取向心理治疗，形成内在身体意识的特别过程被称为“聚焦（focusing）”，聚焦技术让更多的人在日常生活中走向一条通往超越内在的路径。

## 二、“体会”是聚焦治疗的核心思想

在公元前 1000 年到 500 年之间，在古代以色列、希腊、印度和中国几乎同时期都出现了大哲学家，各自对人类终极问题进行探索并指出方向。由于各自对宇宙人生的反思路径不同，在之后的文明发展进程中形成不同的体系和特色，古

---

<sup>1</sup> 美国著名哲学家、心理学家，25 年前开始创设聚焦技术，三次荣膺由美国心理协会授予的称号。聚焦技术至今已广泛应用于心理治疗、个人成长、社区工作等领域。

希腊侧重对自然根源的反思，而中国则注重对人生问题的反思。

在中国传统哲学中，“天人合一”是最根本的命题。天人合一指的是天人相通，天人相类。所谓天人相通，是说“天与人不是相对待之二物，而本来就是息息相通一整体，其间实无判隔”（汤一介，2005）。宋代大儒陆象山曰：“宇宙原不限隔人，人自限隔宇宙”。中国传统哲学指导着人们回到生命本身原先的无分别相、无执着相，开展以其身、心、灵通而为一的实存活动，它强调领悟，肯定人的内在价值和其实现内在超越的能力，这与西方哲学是不同的。因为它更关注“其所是”，而无意于关注“其何所是”。

西方哲学，开辟于古希腊，到20世纪，经历了“经验理性→观念理性→科学理性”三个阶段，直到现象学运动和分析哲学运动兴起，特别是新康德主义盛行以后，才逐渐转变哲学特征，认为“物自体”(Things in itself)虽是客观存在，而且是作为现象根据的存在，但却是在认识主体的认识能力界限之外的存在。英国聚焦心理治疗师，坎贝尔·帕顿博士<sup>2</sup>在讲述聚焦治疗产生的历史背景时说：“现代科学和文化从机械化模式中收获很多，但同样也有失去。我们失去了对生命存在的感知能力，我们还失去了与自然的联系和共性，同时失去了世界的存在意义和目的以及万物之间的内在联系。我们很多人对此很清楚，但无法通过另一种思维方式让自己知道直觉的感受。因此一种完全不同的模式诞生了——来自简德林。”简德林自己则说：“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。”所以，聚焦治疗不同于医学模式对概念层次上差异的过于关注而开始和当下的整体感知相遇，获得一种新“事物”。

中国哲学家汤一介在其《我的哲学之路》中谈到，“中国传统哲学偏重于人自身价值的探求，追求一种觉悟，而西方哲学偏重于对外在世界认知的追求。”也就是，中国哲学“把人看成是具有超越自我和世俗限制能力的主体，它要求人们向内反求诸己以实现超凡入圣的理想”。而西方哲学力图建构分析体系，建立标准和模式，不去关注人内在是如何感受外界事物的，以及这些事物对他们来说意味着什么。中国古代哲学家提出做人的道理和理想境界，提出人的一切言行和整个宇宙、人类社会、他人和自我的身心内外都达到和谐，所谓“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者不勉而中，不思而得，从容中道，圣人也。”

---

<sup>2</sup> 英国东安格利亚大学咨询研究中心聚焦与经验心理治疗硕士学位课程主任

在现实社会，当面对个人内在冲突的某种困扰情绪或者情结，依然缺少具体的分析和方法。内在洞察力和觉悟力是需要天赋、灵性和坚持，这是很个人化的特质，而方法和技巧却是超个人化通向普遍性。聚焦以一种技术将内在的体会呈现出来，“体会”也成为聚焦治疗之所以不同于其他模式的核心思想。

简德林认为“一个人的内在行为是一个完全自然的过程，只是大部分人没有使用过它，或者少数人凭直觉偶尔用过”。人们的注意力通常是跳过与他们迅速出现的身体感受的联系，由一种观念跳到另一种观念；或者由一个心理事件跳到另一个心理事件，因为，一方面人们习惯用头脑去分析问题想出解决办法，而头脑在对自我回应时会来自很多干扰和阻断，或者完全情绪化地来回应自己的处境；另一方面，人的注意力和对外界的感知力是有相当局限的。同时，简德林认为人的观念是通过与自身的体悟来达到共鸣来得以转变的。这与中国传统哲学提倡“反求诸己”，从“内在超越”是不谋而合的。

简德林和他的团队通过分析性探究，在心理治疗有效性因子中发现“内在身体意识”——简德林使用一个新的词叫“体会（felt sense）”。所谓体会是人的身体对特别问题或者境遇的感觉，也就是让我们的身体做出对自己当前所处状况的整体回应。当然一开始这种感觉是不清晰的，朦胧的，模糊的，因为它既不是一种思维，也不是某个情绪，而是“有情绪的成分，也有事实的成分，它的内涵要比单纯的情绪大，也更复杂，很难用文字来描述”。它不是用一种逻辑的方式，所以无法直接触及，是一种可以在身体感受到的意识边缘。聚焦技术的普通性和可操作性，在于我们只需要将注意力专注在身体的感受上，去关注那些困扰我们的问题，用容忍和非批判的态度接受，“体会”便会由生而出，并随之发生转化。心理学家诺曼·唐<sup>3</sup>对聚焦治疗的跟踪研究指出（1977年），“病人可以指出它在脑电图记录带上的位置，它是一种躯体可以感受到的释放，在这一时刻有独特的脑电波型，而在此之前脑电图上出现稳定的 a 节律，证实这种体验伴有生理上的改变。”<sup>4</sup>

在心理咨询中，我们将来访者治愈了，或者暂时治疗目标达成了，但是我们心理知道这不全是因为我们，甚至超出我们所做的。因为它发生在来访者心中的某个地方，并以某种微妙的方式。聚焦治疗理论呈现这个微妙，体会的发生和转化使得一个人内隐运作的感受意义被带动，重建心理过程和心理功能。

<sup>3</sup> 美国临床心理学家，发表于1977年芝加哥临床医疗会议

<sup>4</sup> Marilyn Ferguson PH.D., 美国作家，《聚焦心理》中的序言，1980年

西方科学理性的发展，关于人的心理衍生出很多静态的评估量表，通过量表，我们很快就知道自己哪里出错了，哪里需要改变。同样，中国儒家哲学要求我们提升道德修养，达到“同天”的境界，给了我们积极而理想的目标，通过此，我们知道自己应该怎么做，不应该怎么做。但知道仅是改变的一部分，或者是改变的开始。聚焦技术则是让身体找到改变的答案，找到“如所是”的路径。

### 三、作为当下的存在主体是聚焦治疗的首要要义

中国传统儒家哲学是关于生命的学问，与西方哲学从一开始就不同，西方把世界分为二元，中国儒家哲学“天人合一”的意义在于，“人”是天地之心，从“人”的方面来探讨“人”和“宇宙”的关系，“人”和“宇宙”的统一性（汤一介，2005）。这样的统一性让活生生的身体内在空间，能够和万事万物连结在一起，使得我们能感觉内在身体的活力，能够超越“身体”存在，因为那不只是“身体”这个概念或者物质，它也不代表一个有形的我。中国哲学统一性是让我们完全地、当下的接纳宇宙空间，“天道”客观存在，生生不息，符合“天道”要求，是需要和“天道”产生内在的一致，就是时时当下，才能生生不息。

人的生命有两种可能性，一种是完全的存在于当下，一种是活在头脑中，比如去解释理由，去分析感受。通常我们总是让自己生活在某一个问题上，以为问题解决了，就会快乐，所以，我们把问题当成当下，或者把“达成目标”当成当下，如此，失去和内在的生命力、和宇宙的连接。聚焦治疗的起源，正是发现了一个现象：效果最好的来访者，他们和治疗师不是去谈论一些外界的客观事物，或者通过非常理性的思维来分析他们问题，而是更愿意做一个暂停，将他们的注意力集中到当下他们所能体验到的身体感受。从日常生活中观察到，人们习惯听故事，说故事，说的、想的、听的人都只是一起活在过去的故事内容中也许是自己的故事，也许是别人的故事，也许是小时候的故事，也许是昨天发生的故事……人们还习惯给出各种解决办法，在未来有一个解决结果，也许这个未来的期待是关于自己的，也许是用来满足他人的……所有这一切只是在发生“跳跃过程”，和个体当下的感受是失去连接的。简德林在讲述聚焦治疗时：“当我们一步一步向前推进时，我们是停留一会儿，一分钟，半分钟，这就是

我真正所做的，我通常都会说：‘让我们带着喜悦在这里待一会儿。’”

中国禅宗也认为“自性常清净”，要做到识心见性，就要无相、无住、无念。这是一种当下无我的状态。在聚焦治疗中常常需要停留和静默，与内在的无形和永恒的空间做联结，在那个当下，自我这个主体超越思想、情绪、分析，产生体会，它最接近真实的本体，超越我以为、我执的那个“我”。“那种最初的模糊的、整体性的感觉，比我们早就习惯的思维、情感以及我们的行为方式更为基础。它早就超越我们现有的模式。”（简德林，2003）

#### 四、聚焦技术是“内在超越”的实践与见证

孔子曰“天行健，君子以自强不息”，这是一个高尚的做人的精神境界，而这也说明中国传统哲学认为实现“天道”，需要“人”去体现，在社会实践中，追求道德实践，所谓“知行合一”，人不仅要知“天道”，还要行“天道”。孟子说，人人都有“恻隐之心”，“羞恶之心”，“辞让之心”，“是非之心”此四端为人之内在所具有的，发挥它就可以达到“仁”，“义”，“礼”，“智”，那是“天道”的超越性，实现它需要人有内在的善性。所以，中国传统哲学追求理想境界，理想社会，及其配套的道德实践，同样也具有理想性。所以正因为中国传统儒家哲学中空想的理想主义或者道德理性主义的倾向始终在方法论上缺位。“内在超越”过程更多层面讲得是一种人生态度和内在精神，如何在现实层面，在具体方法上讨论的少，缺乏因人而异，因念而异，因景而异，因时空而异的可操作性指导。万俊人认为“由于现代人追求一种普遍的道德规范，使得道德规范的功能效力大大降低。普遍化的东西强调大家都这么做，而道德生活又是具体的、实实在在的，与人们的具体的道德生活情境发生冲突的可能性大大增加，人们就可能产生抵触、不认同的道德情绪。”

中国传统儒家哲学中所倡导“仁”，“义”，“礼”，“智”的道德修养评价机制，这些因素如果是外在体验，与自我体验还存在差距，会导致人们贬低自我，或者我们内在的经验和体会被困住；或者我们也许会太在意他人的态度而无法将自身的感悟和他人的看法相区别开来。聚焦取向治疗不是治疗学派，是一种治疗方法或者指导方法，因此，如果一个人碰到情绪困扰、冲突或者纠结要进行内在的转化，聚焦就是一种很好的自助方法，而且普通人，单个体都

可以用，没有时间和空间的限制。只要独自聚焦自己的身体感受，帮助自己获得内在体验过程，改变和转化就发生了，随之身体会以一种轻松的方式呈现，生命力重新流动和绽放。

另外一个重要方面的实践在于人与人的关系。中国人自我概念中对自己在一个社会情境中的角色行为相对非常看重。从日常生活中也可以观察到，中国人比西方人更容易把注意力集中在自己在公众场合所可能留给他人的形象上。台湾杨中芳认为，“对于中国人来说，最核心的问题是，个体在其日常生活中，是否能把‘公我’及‘真我’水乳交融”。也就是让他能在外维系与他人的融洽关系之余，又能将自己的“真我”通过各种渠道发挥出来，以满足自我实现的本能。聚焦治疗方法不仅是一个渠道和方法让自己和“真我”在一起，实现内在超越，于此，也让他可以在人际关系中看到真实的我的需要和渴望，帮助自己更好了解内在发生了什么，了解自己的情绪背后的渴望，也理解对方需要什么，让僵化或者纠结的人际关系朝向正向、积极的方向发展，推进人与人之间和谐关系。“聚焦仅仅只是一种答案，它可以让人们找到自己内心的方向，它也能成为新的社会模型的一种来源，每个人都可以不断更新它。”

运用聚焦，因为和当下的身体呆在一起，是和自身的感受进行交互，所以，在那个当下，个体超越角色所赋予的概念，超越道德评价所赋予的规条，只是去感受当下那个场景所呈现的部分，它鼓励在觉察自身情绪的时候去体验此时的身体感受，而不是用道德化来合理化、隔离或者否认情绪。我们可以说，“在我内心中有些事物令我感到害怕”，而不是用角色说，“我怎么会感到害怕呢”。超越功能代表着“人类朝向更高水平的个人整合和意识进化的深切渴望的一种表达方式”。

## 五、结语

聚焦作为一种技术，它主要起源于西方哲学思想，所以，我们可以看到它清晰的步骤和重视认知研究的痕迹。聚焦技术的一个贡献在于引发个体作为一个独立的生命体征了解生命的实相，让内在的感觉在聚焦中成为它原本的样子，内在的能量是以一种“如是”的方式存在，不用控制，不用逻辑分析，这是一种宇宙共存的生命力。中国传统儒家哲学中的“体用如一”的观念通过聚焦技术

路径成为可以去到大众的现实工具。中西方哲学和文化存有差异性和共同性，文化本身其实是满足彼此沟通和理解的意义系统。某种意义上，在聚焦成为中国传统哲学的一个实践工具时，它也已经和中国传统哲学、传统文化彼此兼容和理解。目前在中国和东方发展出各种具有传统文化表现形式的聚焦技术，便是一个见证，而这只是刚开始。

参考文献：

- 1、汤一介著，《反本开新》（汤一介自选集），首都师范大学出版社，2008年
- 2、杨中芳著，《如何理解中国人》，台湾行政院新闻局，2001年
- 3、卢有山著，《老子释义》，古籍出版社，1987年
- 4、尤根·史陶森伯格（Jürgen Stolzenberg）著，“让每一个人都必然感兴趣的事物”（选自国际康德会议报告），《学志》杂志，2004年
- 5、尤金·简德林著，《聚焦心理——生命自觉之道》，东方出版中心，2009年
- 6、Campbell Purton 著，《聚焦取向的心理治疗》，中国轻工业出版社，2010年
- 7、杨伯俊著，《论语译著》，中华书局，1980年
- 8、钱穆著，《孔子传》，三联书店，2008年
- 9、罗素著，《西方哲学史》，商务印书馆，2006年
- 10、安东尼·史蒂文斯著，《二百万岁的自性》，中国社会科学出版社，2003年