

章节自尤金·简德林教授(Eugene T.Gendlin, PhD)《观想》一书 第二版

译者：王一甫 (wangyifu_000@yahoo.com)

.....

一. 心理行为

在芝加哥大学和其它地方过去的 15 年间，我和一群同事们开始着手研究一些大多数心理治疗师都不敢大声询问的问题。为什么我们大多数的治疗都失败了？为什么让一个人的生活真正地有所改变是那样的困难？在那少数成功的案例中，那些患者和治疗师到底做了什么？在那大多数失败的案例中，他们又做了什么？

为了寻求答案，我们研究了大量的治疗形式无论它是采用了古典的还是现代的方法。我们对数以千计的治疗师和患者治疗过程的录音资料进行了理论上的分析。我们这一系列的研究最后得出了一些结果，其中一些结果和我们以及大多数的专业治疗师所期待的大相径庭。

首先，我们找到了那些被成功治愈的患者——他们无论是在心理测试中还是在现实生活中都有了真正的实质性的转变——这一点很轻易的就能通过和他以前的一段治疗录音进行对比就能辨认出来。这些少有的成功的患者在他们的治疗时间中做的和其他的患者做的有什么区别呢。这些不一样的地方是很容易就能被辨认出来，一旦我们能对这些区别下一个明确的定义，我们就能将它解释给那些没有经验的即将从学校毕业的年轻治疗师听，之后他们也能将这些成功被治愈的患者从一群人中辨认出来。

这最关键的区别究竟是什么？我们发现这并不是治疗师的技术所导致的，治疗手段的差别看起来甚至是微不足道的。这些区别也不是存在于这些患者所谈及的内容当中，而是在于他们谈话的方式。而且这个真正的区别只有一个外在的共同表现：那些成功被治愈的患者在他们的内心深处发生了改变。

本书的目的就是要告诉你他们到底做了什么和你能从中学到什么。这不是一项普通的技能，这是一种心理行为，它不仅仅在心理治疗室里起作用，而且它也能为你在生活中碰到的任何难题和困境提供一个解决的方法。

在接下来的几年里，我们将这项技能教给了相当多的人，我们并没有提及这是一项治疗手段。既然现在看起来大多数的人都可以学习掌握它，那么我同样也希望本书适合所有的人阅读。我用本书的内容给教授们做过演讲，当然可以作为演讲的对象并不仅限于他们。因此我用简单的语言写成了此书，同样的在本书中我也没有使用我在我哲学和自然科学等出版物中所使用的专业术语和写作技巧。

我们对这项技能的观察和定义并不仅仅只是针对问题本身。在这些掌握了这项技能的人当中，每天无时不刻都可以从自身寻找问题的答案。在我写这本书的过程中，我也在使用这项技能。

我将这项技巧命名为观想。

它将使你能够及时发现并改变你那郁闷、压抑的生活；或是解决你那封闭的生活或是生活节奏过慢等问题。而且它也能使你不断改变——让你的生活达到一个更为深入的层次而并不仅限于你的思想和情感之中。

在我们所有的研究过程中最困扰我们的一个事实就是那些有着重大心理问题的患者仅仅通过开始的一两次治疗就能被一下认出来。我们发现能从一开始通过分析他们的早期的谈话就能预测他们的治疗将会是成功的还是失败的。根据精确的理论分析，能偶然得到这种相同的结果的几率低于千分之一。

现在我们掌握了如何教大家进行观想。因此以上这个结果并不意味着某些人学不会观想，而是这个惊人的发现是难以被传统的心理治疗方法所接受。所以尽管我们有的治疗师们和患者们早已着手为期一年或更长的努力，投入了大量的希望、金钱和关怀，但是我们早就预测到了他们将会是徒劳无功的。

这项结果意味着心理治疗过程通常并不向患者显示如何做心理治疗。换句话说，患者并没有在治疗过程中改善自我。如果患者们在一定的程度上不知道如何进入自己的内心世界，那么不管他们或他们的治疗师做什么、做多久、如何认真的做心理治疗，他们都不会有什么重大的变化。

但是这个结果和我的预计却是相反的，而且和我的主观断言完全相反。我认为自己在逐渐打开患者的心灵并使患者逐渐学会如何和他们的情感接触是很有经验的。而且我确信在治疗的后半阶段由患者自己进行心理治疗将会产生更好的疗效。我在如何接触那些看上去不合适宜的感知他们的心理行为方面的患者有很多的经验，作为一个治疗师我也有我自己的方法，而且在患者自身的努力下，我让很多这样的患者最终都成功的解决了他们问题。

这项研究是如此重要的一个原因是（确切的说）它能很惊讶的告诉你那些所谓的主观深信不疑的东西竟然都是错的。如果研究结果经常和我们所预计的一模一样，那么研究就没有什么意义了。

突然间我又意识到了我只考虑到了那些成功被治愈的患者，忽略了许多并不成功的患者。现在我们也知道如何去教那些失败的患者如何去解决他们的问题。

这个研究的结果很明显，它反复不断的告诉我们，那些成功治愈的患者在很大程度上改善了这项关键性的技能，但是这项研究同时也表明了这些患者在治疗前期的某些方面的做法是正确的。至于那些失败的患者，他们根本没有使用这项技能，而且从来也没有在单独的治疗过程中有所改变。在那个时候我们确实也不知道如何去教他们。

大多数的治疗师并不知道这个关键性的如何进入患者内心的途径，患者独自一人怎么可能学会这个方法。所以我就常常在想：我们可以学会这个方法吗？

我的第一感觉就是，从我作为一个治疗师而接受训练开始，那是不行的，这是学不会的。我的培训经历告诉我只有天真的治疗师才会试着用言语告诉患者们心理治疗是如何起作用的。那些人是没有经验，不懂如何理解语言。心理治疗被认为是一项带有神秘色彩的艺术而并不

是自然科学。一些心理治疗团体宣称掌握了真正的自然科学手段，但那仅仅只是一些宣传机构的声称。无所不知和拍着胸脯向你保证的治疗师是不存在的。当然每个流派的治疗师都有他们自己的想法和治疗手段，但是他们都清楚在当他们的治疗手段不起作用的时候，他们自己也会非常的困惑。因此没有一个真正的治疗师会声称他们可以将治疗的效果用语言来表达，以及如何使人的内心深处产生真正的变化。这似乎仅仅只有治疗本身能教我们如何去做。

但是我们的研究表明普通的治疗手段并没有教会那些根本不知道如何教自己治疗方法的患者；同时也非常具体的表明了那个非常重要的心理活动是什么。现在你还会很天真的认为这也许是学不会的吗？

先不考虑我的疑问，我现在正打算我是否可以将那些非常重要的心理行为也变得易于学习。在很多人的帮助下，我逐渐想到了一些具体的方向去研究那些少有的被治愈的患者下意识地在治疗过程中所做的。我们在一段时间里试着朝这个方向做了大量的临床的尝试，接着我们在不断的改进方法后再进行了多次的研究。现在这些训练已经变的十分具体和易于掌握。这些研究至少在某些方面也证实了人们能够有效的掌握如何去演示他们的心理行为。

现在这个重要的心理行为变得易于学习，但这并不被当作一项治疗手段来教学，因为人们不需要专门变成患者来学习它。伴随着这个事实而来的将会是一场革命。人们并不需要在治疗师的帮助下就能改变自我而且人们也能够独自或者相互做这些训练。

当然人们自身并不是“治疗师”、“医生”或者“权威”，况且权威医师的观点根本也不适合人们的这个改变过程。我们自身问题的产生是非常自然的，因为我们每个人都有着必须对自身负责的传统想法。没有一个权威能够解决我们自身的问题和告诉我们如何去生活。因此我和其他的人一直在教人们如何帮助自我和如何互相帮助。

这本书将会让你体验并认识到在你身上的真正改变，或者什么都没有改变。当在你的身体内有一种似曾相识的体验时你的身体觉知会有一个显著的变化。我们管这个叫感官体验。当人们有了这样的体验，即使只有一次，他们就不再会无助的去苦思冥想好几年到底自己有没有转变。现在他们可以自己来判断了。通常当我们教一个新的团体如何去观想时，一些人能感受到感官体验，这只是解决问题的第一个阶段，通常他们和治疗师讨论了好几年都没有这样的结果。对此他们感到十分震惊。短短几分钟就能让我体验到比我在昂贵的心理治疗过程中更多的变化，这可能吗？

人们依然认为心理治疗师才是这方面的权威。他们认为即使患者的病情没有什么转变，医生们也一定知道发生了什么。如果“医生”认为他们应该继续来治疗，他们就会很自然的接受。他们认为“我一定会有好转的”。最近有人写信给我“当我面对治疗师谈及为何我一点变化都没有的时候，治疗师认为我是可以改变自我的，但是这必须失去我的朋友作为我后半生的代价。在这之后我就再也没去治疗师那儿了…但是直到那之后的第四年！”

如果这种自我救助性的革命随处可见，而且人们普遍在学习和相互做着这些很有效果的自我救助，那我们还需要专业的心理治疗吗？我想我们还是经常需要专家们的帮助的。但是这将会比普通人在特殊技能的培训中所能做到的要好得多。人们将会准确无误的意识到他们有没有正在接受帮助。

首先我们必须拿一部分的治疗师作为示范性试验（一次分几个阶段，并不是全年），这是为了能找到真正的疗效。你能在准确无误的掌握用身体去感知在你体内正在进行的细小变化之后也能去做这项试验。

当我和一些同事们知道了这个个人最关键性的心理行为是可以教学的这个事实后，我们的治疗手段有了根本性的转变。当有人来我这儿寻求帮助的时候，我不再让他们不停的谈话。当然我不是而且也从来也不仅仅从认知上来分析他们的情感。我不会让他们重复着对某个词大声尖叫，围成圈不断反复地做着同一个事情——即便这是一种新的治疗方法。许多人能够接受他们的情感，但是他们不知道接下来该怎么做。他们确实能感受到他们的内心感受，但是这些感受却并没有什么改变。

在和你的情感作了接触之后接下来该做的就是观想。它包括了一系列不同的内观手段去感受你最初察觉的那些并不清晰的念头。然后进行观想，接着它会转变成一种感官体验，这个过程我将在下文中详细介绍。

另一个主要的发现就是观想这个过程确实能改善你的身心。能有效解决你问题的治疗手段决不是一种自我折磨。我们发现这个改变的过程对于你的身体来说是很自然的，而且你在体内能够感到这种变化。这个重要的过程能够深入到你平时感到痛苦的地方发挥作用，然而一开始你并不能清楚地察觉到这一点。但你能确实感觉到有什么东西活生生的在那儿出现，令人感觉轻松。

从这个全新的观点来看，传统的个人治疗手段看上去确实是一个令人痛苦的过程。人们必须一遍又一遍的经历着被痛苦所占据的情感，他们并不知道如何利用身体那与生俱来的由生活所占据的那种积极的导向作用和力量。因此患者就会长期保持那种状态并且一遍又一遍的伤害自己。观想过程中的一个主要的全新的原则就是患者在改变的过程中感觉非常好，就象在长期呆在令人窒息的房间里突然吸入了新鲜空气一般。当这种感觉消失时，你必须停顿一小会儿。

这项关键性的技能并不是很容易就能解释的。但是很多的人经过了一些训练以后就能自己做了。换句话说，这比你花几年的时间不断和你的问题做斗争要来得简单的多，也许最终你能更好地了解自我，却没能给自己带来什么变化；也许你能接触你的情感但却无力去改变、转移和解决它们。

一开始要我接受传统的对患者没有疗效这样一个结果是很难的，但是研究结果从来不会真的伤害你，它只会推动你前进。如果现存的治疗手段真的没有疗效，那么我们必须改变治疗的手段了。

这个可喜的变化就是我们可以将这个改变过程基本上能适应于整个社会生活，并不仅仅适用医生与患者之间，后者花费了我们大量的时间和金钱却收获很小。既然这个特殊的心理行为现在是可以学习的，我们不仅可以把它教给治疗师和患者也可以教给其他人。我们发现我们可以在学校、教堂、社区中心和其他的一些地方进行教学活动。任何人都可以掌握这个心理过程。同样的我们也可以通过一些特定的方法去教人们如何相互帮助来完成观想这个过程。

在我开始解释这个心理行为之前，我希望你们能做到以下这点要求，暂时将你们对心理治疗

和思维过程的认识抛在一边。我即将为你们所展示的与“走进你自己的情感世界”是不同的。它与非常自由的静坐也是不同的。不管你是心理治疗师、患者还是非常勤奋的非专业人士，这个心理行为对你来说是相当的不熟悉。这个心理特征需要每个人都运用这个心理行为，但是大多数人却并不这样做。少数人看上去或多或少能直观的运用这个心理行为，但是你却并没有什么改变，甚至都没有意识到这种可能性。但是近年来这个问题仅仅在专业文章中被提及和讨论。

一些人能很快的掌握这个心理行为的过程，但是有些人却需要几周或几个月的耐心去倾听和适时调整你的内心。