

東海大學哲學研究所

博士論文

存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆
的心理療法為主軸的探究

Existentialism and Existential Counseling: with the Focus on Viktor
E. Frankl's Logotherapy and Irvin D. Yalom's Psychotherapy



指導教授：鄭芷人

研究生：劉淑敏

中華民國 102 年 6 月

謝詞

首先感謝鄭芷人老師的悉心指導，並在撰寫的過程中予以鼓勵、包容。另外，很謝謝劉見成老師於兩次口考時都能鉅細靡遺的指導淑敏應修正與釐清的相關概念或議題，實感受益良多。

在東海哲研所的九年來，淑敏忙碌於修業、教育學程、實習、甄試、教學工作與論文之間，曾經想要放棄完成研究所的學業。一路走來能夠完成論文，要感謝的人實在太多：深愛的爸媽、姐與弟、妹的支持、比利時的 Marianne 總是定期溫馨的寄書與禮物、文化大學退休教授陳玉秀老師二十多年來無間斷地關照叮嚀、宋定莉學姐協助書籍的借送與幫忙註冊、死黨姊妹們的打氣，感恩你們！！

我要特別感謝自己唸哲學，哲學總是讓我在生活的競爭困局中，找到可以暫時棲息的綠蔭樹下滋養靈魂；在盲目的親密關係追逐中返鏡自照，適可而止地沒有失去自我；最重要的是，哲學讓我優游於教育工作更加勝任、愉快且樂此不疲，也謝謝我曾經教過的學生們，你們給我很大的力量！使我更加邁步往前綻放自信的笑容。



存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法 為主軸的探究

摘要

本文主旨在於探究存在主義與存在諮商。現代社會中的人們與青少年的心理障礙，正在迅速增加：憂鬱症、焦慮症、精神官能症和自殺是最常見的。而這些心理障礙可導致許多生存的問題，例如失去工作、離婚和沉重的經濟壓力。然而，根本的原因可能是人類存在焦慮的事實所引起的接踵而至的問題。筆者以存在主義結合現象學方法的思維，探討存在取向的心理諮商是如何來面對吾人普遍的存在焦慮。傅朗克的意義治療是建立在這樣的信念：儘一切可能活出意義來，這是源於人類自身最主要的、最激勵人心的且持續的動力。亞隆的存在心理治療觀點，是一種動力取向的治療，把焦點植根每個個體的存在。他提到每個人一生都會面臨存在的「既定事實」所造成的衝突，這些既定事實是：不可避免的**死亡**、**自由**與其隨之而來的責任、存在的**孤立**與**無意義**。這兩位大師背後的哲學理念與治療經驗，不僅結合存在主義哲學，還包括當代臨床心理學的明證性。存在主義強調，人有可能面對生活的焦慮，擁抱人類生存條件的孤獨感，陶醉於自由選擇，並為自己的選擇承擔全部責任。

關鍵字: 存在主義、存在諮商、現象學、傅朗克、亞隆

Existentialism and Existential Counseling: with the Focus on Viktor E. Frankl's Logotherapy and Irvin D. Yalom's Psychotherapy

Abstract

This essay aims to explore existentialism and existential counseling. In modern society, common mental disorders among people as well as the youths are increasing rapidly, such as depression, anxiety, neurosis and suicides. Whereas these mental disorders can result in many problems, like **loss of job**, divorce, and heavy economic pressures, the substantial reason is related to the existential facts that those problems arise from. In this paper, I would like to adopt existentialism along with phenomenological method, to investigate how the existential approaches of psychotherapy deal with the existence of widespread anxiety. Viktor E. Frankl's logotherapy is founded upon the belief that it is the striving to find a meaning in one's life that is the primary, most powerful motivating and driving force in humans. Irvin D. Yalom's existential psychotherapy is a dynamic approach to therapy which focuses on concerns that are rooted in the individual's existence. Yalom mentioned that everyone's life will face the inner conflicts from such "givens" of existence as the inevitability of **death**, **freedom** and its attendant responsibility, existential **isolation**, and finally **meaninglessness**. These two psychotherapy masters with their treatment experience, combined existentialism with the evidence of contemporary clinical psychology. Existentialism emphasizes that it is possible for people to face the anxieties of life and embrace the human condition of isolation, to revel in the freedom to choose and take full responsibility for their choices.

Keywords: Existentialism, Existential Counseling, phenomenology, Viktor E.

Frankl, Irvin D. Yalom.

論文目次

第一章 研究概述

§1.0 研究動機	1
§1.1 現代社會中普遍出現的存在焦慮.....	1
§1.2 存在主義諮商能夠面對焦慮問題、深入生活世界.....	8
§1.3 簡介「意義治療」學與「存在心理治療」.....	9
§1.3.1 傅朗克的「意義治療」學 (logotherapy) 對現代人處境的洞見.....	9
§1.3.2 亞隆的「存在心理治療」 (existential psychotherapy) 揭示存在主義哲學的四大主題.....	12
§1.4 探討存在主義哲學於日常生活中的意義.....	15
§2.0 研究目的.....	20
§3.0 研究方法.....	21
§3.1 問題研究法.....	21
§3.2 現象學的方法.....	22
§4.0 論題的規劃.....	25

第二章 人類當前的危機..... 27

§1.0 焦慮與挫折	27
§2.0 對科學文明的反思與當前人類的危機.....	28
§2.1 逃避自由的危機.....	30
§2.2 人格市場的危機	31
§2.3 自我疏離與失去意義感的危機.....	32
§3.0 後現代主義對「現代性」的批評凸顯存在的危機.....	34

第三章 「諮商」內涵的詮釋學探討..... 38

§1.0 詮釋學的方法.....	38
§1.1 哲學詮釋學.....	41
§1.1.1 人文科學基礎的方法——「詮釋學」.....	41
§1.1.2 海德格「前見」(Vorurteil) 的觀念.....	42
§1.1.3 高達美「視域融合」(Horizontverschmelzung)的觀點融合了海德格「詮釋的循環」(Hermeneutische Kreis)之觀念.....	44

§1.1.4 「對話」方式的「理解」意涵.....	45
§1.1.5 「對話」的意涵包括傾聽與理解.....	47
§1.2 呂格爾(Paul Ricoeur)的「詮釋學的現象學」(hermeneutic phenomenology)....	50
§1.2.1 人類主體如同「文本」.....	50
§1.2.2 象徵與詮釋的互相連屬.....	52
§1.2.3 行動可以被視為等同於文本.....	54

第四章 哲學諮商(Philosophical Counseling)與存在取向諮商

(Existential Approaches to Counseling)57

§1.0 簡介哲學諮商與存在取向諮商.....57

§ 2.0 台灣哲學諮商文獻探討.....61

§2.1 黎建球教授推動哲學諮商的學術成果.....61

§2.2 龐芷人教授的哲學諮商研究.....63

§3.0 哲學諮商的特質與方法63

§3.1 哲學諮商具有廣泛的專業知識.....63

§3.2 「對話」是哲學諮商的基本要素.....65

§3.3 哲學諮商的方法.....67

§3.3.1 阿亨巴赫(Gerd B. Achenbach)的超越法(beyond-method method).....68

§3.3.2 馬瑞諾夫(Lou Marinoff)的PEACE法.....69

§3.3.3 瑞比(Peter B. Raabe)的FITT法.....70

§3.3.4 納爾遜(Leonard Nelson, 1882-1927)的改良蘇格拉底方法/蘇格拉底
對話法(Die sokratische Methode, 1922)71

§4.0 哲學諮商與心理諮商的比較.....72

§4.1 哲學諮商不能歸類於心理治療.....72

§4.2 哲學諮商也可以是一種「去診斷化」(dediagnosos)、「去心理分析化」
(depsychoanalysis)的自我省察.....73

§4.3 哲學諮商的對象不適用於無法參與對話能力的病人.....74

§5.0 存在取向諮商.....74

§5.1 存在取向心理治療的歷史74

§5.2 存在主義諮商結合心理學與人文科學.....77

§6.0 綜論哲學諮商與存在取向諮商.....80

第五章 存在主義與現象學：存在取向諮商的基礎	83
§1.0 存在主義繼承了現象學的方法	83
§1.1 「存在主義」的形成.....	83
§1.2 以現象學方法的作為「存在」意義的思維基礎.....	84
§1.3 不同於胡塞爾的現象學進路.....	86
§1.31 海德格的現象學進路.....	86
§1.32 許密茲的現象學進路.....	88
§1.33 梅洛龐帝的現象學進路.....	89
§1.4 現象學使人脫離自我中心困局.....	91
§2.0 人與世界之間的關連(relatedness)	94
§2.1 人與自我的關係：齊克果的「存在」是選擇成為自己的可能性.....	94
§2.2 人與他人的關係：沙特的「為他人之實有」(being-for-others).....	98
§2.3 人與世界的關係：海德格的「在世實有」(in-der-welt-sein).....	101
§3.0 存在的不確定感(existential uncertainty)與焦慮(existential anxiety)	104
§3.1 存在的 不確定感 ：巴斯卡的 沉思	104
§3.2 存在的 焦慮 ：齊克果的 憂懼 (angest/dread)	107
第六章 傅朗克意義治療的觀念	110
§1.0 意義治療理論的開展與確立之社會背景	110
§1.1 生平與其理論之開展.....	110
§1.2 意義治療理論之 確立	112
§2.0 意義治療理論的哲學淵源	113
§2.1 雅斯培的「 超越 」(Transzendieren/transcending)概念.....	113
§2.2 馬塞爾的存在哲學.....	116
§3.0 意義治療臨床上的實踐與治療的觀念	118
§3.1 意義治療 臨床上的實踐	118
§3.11 案例一.....	118
§3.12 案例二.....	119
§3.13 案例三.....	120
§3.14 案例四.....	121

§3.2 意義治療的概念.....	123
§3.21 泛決定論(pan-determinism)的批判與人的自由.....	123
§3.22 求意義的意志與存在的挫折.....	125
§3.23 生命的意義與痛苦(The meaning of life and Suffering)	127
§3.3 意義治療的策略.....	130
§3.31 去除反思(Dereflection)	130
§3.32 矛盾意向法(paradoxical intention)	131
第七章 亞隆存在心理治療的觀念.....	133
§1.0 存在心理治療理論的開展與確立之社會背景.....	134
§1.1 生平與理論發展的社會背景.....	134
§1.2 影響亞隆的醫師與心理學家.....	135
§1.3 「以人為中心」的方式與存在主義思維帶領團體治療.....	137
§1.4 「存在心理治療」理論的開展與確立.....	140
§2.0 影響亞隆存在思維的哲人與心理學家.....	142
§2.1 伊比鳩魯.....	143
§2.2 尼采的“Amor fati” 與永恆回歸的概念.....	145
§2.3 托爾斯泰.....	150
§2.4 奧托·蘭克(Otto Rank)	154
§2.5 羅洛·梅(Rollo May)	156
§3.0 存在心理治療臨床上的實踐與治療的概念.....	160
§3.1 存在心理治療臨床上的實踐.....	161
§3.11 關於「死亡」邊界處境的案例.....	161
§3.12 關於「自由」邊界處境的案例.....	166
§3.13 關於「孤獨」邊界處境的案例.....	169
§3.14 關於「無意義」邊界處境的案例.....	172
§3.2 存在心理治療的概念.....	175
§3.21 死亡與心理治療.....	177
§3.211 死亡焦慮深入潛意識.....	177
§3.212 面對死亡與個人的改變.....	181
§3.22 自由與心理治療.....	185

§3.221 逃避責任.....	185
§3.222 承擔責任與心理治療.....	188
§3.23 孤獨與心理治療.....	191
§3.231 存在的孤獨.....	191
§3.232 存在的孤獨與心理治療.....	195
§3.24 無意義與心理治療.....	196
§3.241 生命意義的問題.....	196
§3.242 無意義與心理治療.....	201
第八章 總結.....	204
§1.0 存在之發現.....	204
§2.0 醫病關係的詮釋學涵義.....	207
§3.0 影響治療的關鍵——信任與陪伴的關係.....	208
參考文獻.....	210



第一章 研究概述

§ 1.0 研究動機

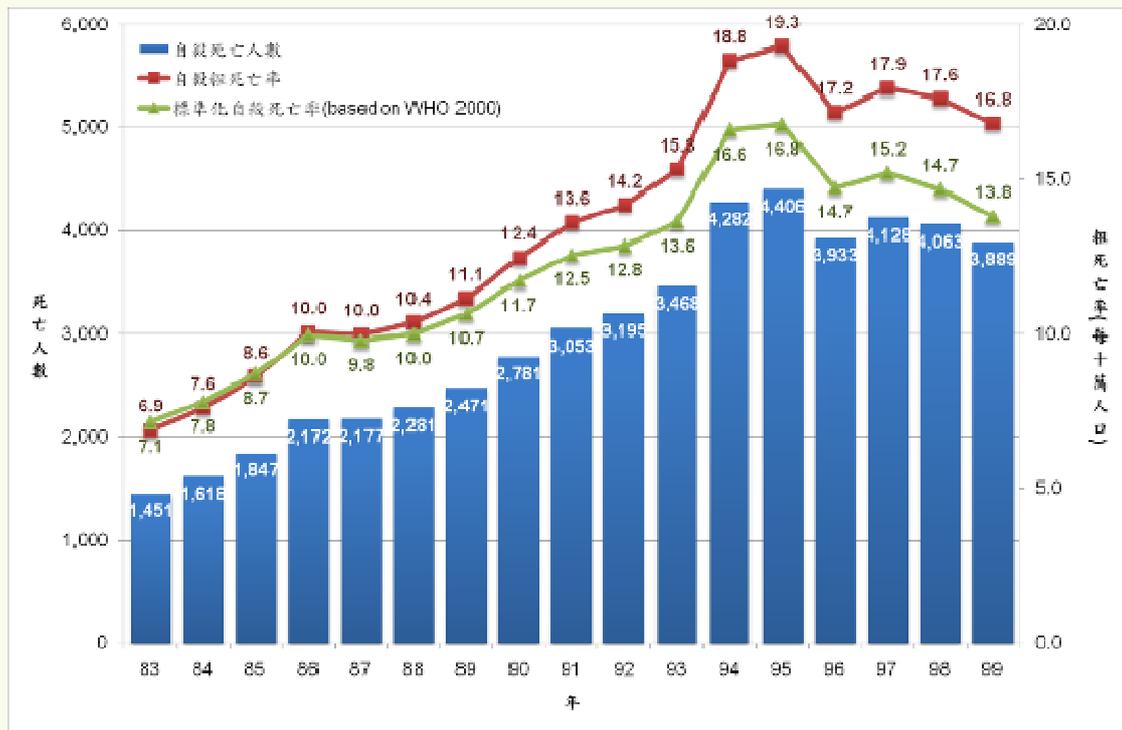
§1.1 現代社會中普遍出現的存在焦慮

現代社會中的人們與青少年的心理障礙，正在迅速增加：憂鬱症、焦慮症、精神官能症和自殺是最常見的。而這些心理障礙可導致許多生存的問題，例如無法正常上課學習、失去工作、離婚和沉重的經濟壓力。然而，根本的原因可能是人類存在焦慮的事實所引起的接踵而來的問題。近二十年來臺灣憂鬱患者比例倍增，常見精神疾病（common mental disorders）或是精神官能症(neurotic disorders)，例如像憂鬱症、強迫症和焦慮症等，佔目前所有精神疾病的 90%。世界衛生組織預估到 2020 年，全球十大「疾病與傷害」當中，憂鬱症將排名第二，僅次於冠狀動脈心臟病。國際相關研究指出，憂鬱症和焦慮症常見於女性、失業、單身、低教育程度或身體健康不佳的族群。¹ 2012 年五月衛生署公布 100 年國人十大死因，其中自殺死亡人數 3,507 人，居國人主要死因之第十二位。根據 2009 年衛生署自殺防治中心資料顯示，自殺排名曾是台灣第十大死因，值得注意的是，自殺在青少年的十大死因中，高居第二名，而老年人的自殺死亡也是一般人的二到三倍。台灣的自殺死亡率已經擠進世界前五名（據世界衛生組織公布）。這幾年雖然十大死因已經沒有自殺，但整體台灣人民的自殺率仍是很高，以台北市來說，依據行政院衛生署之資料顯示，民國 100 年 25-44 歲自殺死亡率較 99 年增加了 12.9%，其中女性上升的比例不但較男性明顯，也較 99 年高出 22.7%，且女性自殺者使用致命性方式之比例更增加 6.7%。再者，依行政院主計總處 100 年度「人力資源調查」顯示，25-44 歲女性的

¹根據《中研院新聞稿》（2012/11/16）中研院生物醫學科學研究所鄭泰安特聘研究員研究小組，統計分析臺灣 1990 到 2010 年「常見精神疾病」的盛行率，發現近 20 年來臺灣憂鬱患者比例倍增，同時，此趨勢與同時期全國失業率、離婚率以及自殺率的變化高度相關。這篇研究論文於 2012 年 11 月 12 日刊登在國際頂尖醫學期刊 *The Lancet* 《刺絡針》。見中央研究院電子報第 394 期，網址如下：http://newsletter.sinica.edu.tw/news/read_news.php?nid=7329

勞動參與率已高達 77.5%，較十年前明顯增加 12.2%，且女性未參與勞動之原因以料理家務所占比率最高，占 48.4%。顯見現代女性除了以往的感情、婚姻、及家庭責任，也需要面臨工作職場等多頭燒的壓力情況，長期承受身心壓力，恐成自殺高危險群。請參考以下行政院衛生署公布台灣這十年來自殺死亡率圖表：

民國 83 至 99 年 全國自殺死亡人數 / 死亡率



資料來源：行政院衛生署統計室 資料擷取日期：民國 100 年 6 月 15 日

這幾年的數據顯示大約每年四千人自殺死亡，如果以天為單位換算，幾乎每天有超過十二人自殺死亡，等於每兩小時兩分鐘就有一人輕生。2011年夏天新聞報導台中中山醫學大學心理系四年級賴姓女學生傍晚從學校十樓墜下，當場死亡。即使是唸心理系的學生，面對現實生活挫折或痛苦也惶然失措，接受臨床心理專業的學生都無法阻止存在悲劇的發生，更何況是一般人！ 2012年四月前傳出多起雙親攜子自殺的家庭悲劇，五至六月相繼有女明星之女、高中生、大學生、國中生多起自殺的消息，尤其近幾年

以來，「攜子自殺」事件更是頻傳。² 2012年11月17日中正大學哲學系吳姓女大一新生，清晨四點半被發現陳屍宿舍一樓石子道上，檢警據家屬表示女兒有自殺紀錄和宿舍八樓陽台欄杆高度研判，吳疑飽受憂鬱症所苦跳樓輕生；今年2013年五月台北教育大學數學教育研究所一位歐姓碩三生，懷疑因不堪課業論文壓力而在學校廁所燒炭自盡。

台灣這六十年來的社會、文化變遷所影響的生活形態改變，其實是快速地承接了西方國家自工業革命以來到目前資訊化革命(Information Revolution，網際網路於全球化普及)的改變。台灣是海島國家，外來的文化很快地被我們所學習、接納且吸收，無論是經濟上、政治上、科技上，或是全球多元文化的刺激。然而，若個體不能審慎地反省科技主導的文明、工具理性氛圍的生存價值，與經濟利益掛帥的媒體商業文化，**生命本身**必會遭遇視同如**商品般的價值**。也許有人會認為最近自殺頻傳的問題，是台灣經濟走下坡，研究顯示經濟的變動與自殺之間有相互的關聯，亦即經濟蕭條時自殺率會上升。但是早期社會學家涂爾幹(Emile Durkheim)研究發現很少窮人會自殺。³ 這似乎意謂著引發個人自殺傾向與經濟所得的好或壞，

² 此處可參考台中市生命線主任邱淑姪所寫的〈從新聞事件看攜子自殺之我見〉，文中提到：「『錢』關難過，雙親攜子共赴黃泉」(2005.01.22)、「月光族媽媽，囑著帶孩子自殺」(2005.04.20)、「躁鬱媽媽，放火燒死智障兒」(2005.05.17)、「餵子女藥求共死，父母被判刑」(2005.09.01)、「童軍繩殺人，鬱母勒死4歲兒」(2005.10.11)、「疑涉保險金，父攜2子燒炭亡」(2006.02.08)、「阿嬤殺2孫，割腕獲救」(2006.04.03)、「攜子燒炭2子亡，媽分判11年」(2006.04.11)、「1家4口燒炭，兩週才被發現」(2006.12.27)、「1家4口薪2萬，妻攜兒女燒炭」(2007.09.27)、「母攜精障女自殺？女死母救回」(2007.10.20)「父攜2子燒炭，獲救被起訴」(2007.11.03)、「手刃子女再自殺，父女慘死、子獲救」(2007.12.17)、「賭掉人生，父攜8歲兒燒炭」(2008.02.23)、「曹小妹妹事件母攜女燒炭自殺」(2010.04.06)、「家貧受暴欠租母綁子攜女燒炭」(2012.05)。內容參閱：<http://www.tc1995.org.tw/001/1010629b.pdf>。

³ 涂爾幹認為，斯賓塞等社會達爾文主義者(social Darwinists)一廂情願，以為生產效率增加，人類需求獲得滿足，人類的幸福也就會增加。事實上，現代人雖然獲得很多前所未有的快樂，但也遭遇很多前所未有的痛苦。譬如說，憂鬱性的自殺在發展程度較低的社會就幾乎沒有。根據他的研究，經濟收入的高低與自殺之間並沒有很明顯的因果關係，反而高收入族群的自殺率有相對性的增加。Emile Durkheim, *Suicide: A Study in Sociology* (London: Routledge and Kegan Paul, 1952), p.29.

並沒有那麼相關。當代哲學諮商師舒斯特(Shlomit C. Schuster)提到曾有位女士打了緊急求助電話給她，詢問她是否能幫助那位女士找到不要自殺的理由，因為財務的危機似乎使這位女士認為生命沒有活下去的價值。舒斯特當時告知她其實在不同的環境下，生命對她都是有意義的，舒斯特認為這位女士的問題比較不是在於「何時生命沒有活下去的價值？」而是如何來承受她困頓的經濟狀況，以及如何來解決它。這位女士跟舒斯特提到她失業了，她覺得身為一個中年婦女要再找到另一個工作是多麼困難！舒斯特說即便這是很困難的，但卻不是不可能的，假使她繼續地找工作，最終也許會找到。經由這通電話，案主因此改善她覺得可能會困頓的情況。

雖然生活中失意或悲劇事件都有許多複雜的因素使然，然而本文撰者以為最重要的關鍵，實在是由於人們生活上失去存在感，充滿著活著的無意義感所造成。尼采曾說：「懂得為何而活的人，幾乎任何痛苦都可以忍受」。哲學之為愛智之學，教導我們要**正確地理解生活**，否則生活中大大小小的事情都可能造成生理或心理的痛苦。筆者認為「存在主義」哲學，於心理層次上，關心主體的自由、自我的創造與超越，關心存在的體驗，並為自己的行動抉擇與負責；對於社會人我關係上，能更深刻地瞭解他人，建構正面的溝通與互動，並於全球化經濟市場的低迷衝擊下，存在主義能激發自我建立內心堅實的信念，影響個人的生活態度。存在主義能夠質疑、批判媒體所引領的大眾文化、消費文化，勇敢面對這個不確定年代(The age of uncertainty)⁴所產生的焦慮、不安全感、物質化的生活現象。

從歷史的角度來看，心理學一直被視為哲學內涵的一部分，一直到近代十九世紀時，心理學才從哲學脫離出來而成為一門獨立的科學。然而，心理學越是深入探索精神的領域，自然就會碰觸到更細緻、更複雜的精神

⁴「不確定的年代」(The age of uncertainty)是由 1977 年哈佛大學經濟學家約翰·加爾布雷斯(John Kenneth Galbraith)所寫的書之書名，並於 BBC 電視台以影集方式介紹一連串的現代經濟問題。意謂著這個時代充斥著許多衝突的價值與哲學觀念，使很多人很難去相信任何事。並且，許多人已不再能從傳統的文化價值中尋找到個人的意義，人們不再擁有一些可以清楚敘述並帶給自己方向感、和諧感的價值。這是不確定年代(The age of uncertainty)令人隱憂的陰霾。筆者將於第二章〈人類當前存在危機的分析〉裡詳述。

現象，這些現象不得不觸及更深入的哲學問題，例如：心理活動的內在基礎是什麼？心理活動與人類意識、身體、他人、生活或外在客觀世界有什麼關係？心理活動所表達的形式有著什麼哲學涵義？人類若要認識自己、認識世界必定須先認識人本身內在的精神活動，若不能真實地認識自己的精神活動，如何能正確地認識世界。

本文以存在主義哲學結合現象學方法的思維，探討哲學諮商與存在取向的心理諮商是如何來面對吾人普遍的存在焦慮，並以傅朗克(Viktor E. Frankl)與歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)兩位精神科醫師(臨床心理治療師)的存在療法為主軸的探究。為什麼以這兩位大師作為分析的對象呢？剛開始是因為筆者接觸存在心理治療領域，是先從這兩位心理學大師的文學作品開始，並受到啟發。例如傅朗克《活出意義來》(*Man's Search for Meaning*)和《醫師與靈魂》(*The Doctor and the Soul*)等等著作；亞隆的心理治療小說《愛情劊子手》(*Love's Executioner: & Other Tales of Psychotherapy*)、《尼采的哭泣》(*When Nietzsche Wept*)、《叔本華的眼淚》(*The Schopenhauer Cure*)與《日漸親近》(*Every Day Gets A Little Closer*)、《生命的禮物》(*The Gift of Therapy*)、《凝視太陽》(*Staring at the Sun*)、《媽媽和生命的意義》(*Momma and the Meaning of Life*)、《診療椅上的謊言》(*Lying on the Couch*)、《斯賓諾莎問題》(*The Spinoza Problem*)等等文學小說。另外，這兩位大師背後的存在取向哲學理念與治療經驗，不僅結合存在主義哲學，還包括當代臨床心理學對生命存在意義的思維面向，廣泛地在每個人所能歷歷經驗的現實生活世界中持續地呈現著，並深入於人性深層的存在邊界(死亡、孤獨、無意義與自由)所體驗的精神內涵，可供吾人等研究哲學者借鏡。

這兩位大師結合存在哲學與心理治療的學派在第二次世界大戰後大放異彩；傅朗克提出「意義治療學」(Logotherapy)，亞隆在羅洛梅(Rollo May)的啟發後撰寫《存在心理治療》(*Existential Psychotherapy*)之大作；另外一方面，這兩位心理學大師在現實生活中皆有許多醫學臨床諮商經驗與研究報告，都值得我們深入分析，無論從病患的存在問題，或是在治療過程中都清楚地鋪陳出，治療者以存在取向的思考與被治療者(案主/病人)互動下所改善的心理歷程，讓我們見證到許多人在治療後逐步活出個人意義的

範例。傅朗克的「意義治療學」(Logotherapy)，是第二次世界大戰之後，十分震撼人心的心理治療學派，他將存在主義的觀念融入心理治療。由於他親自體驗種種在集中營裡不堪的折磨，並遭遇天天與死亡拔河的精神極限狀態，展現出生命超凡的意志與對人性真切的關懷，如同身陷火場的浴火者卻能安然走出。他的早期作品《活出意義來》(*Man's Search for Meaning*)，可以看到他無懼納粹集中營身、心理的摧殘折磨，抱持心中獨特的信念，努力生活的意志與勇氣。大戰後，他更進一步提醒人們經歷並面對生命的苦難，將使主體自我具有非凡的意義。筆者希望能夠進一步了解、分析傅朗克的意義療法背後的存在主義哲學基礎，還原他的存在主義思想的哲學概念，瞭解他如何地應用於個案的生活中。

歐文·亞隆是美國當代心理治療大師級人物，也是目前公認造詣最深的心理治療思想家，更是美國團體治療的權威。他受美國存在主義心理學家羅洛·梅(Rollo May, 1909~1994)影響頗深。亞隆與羅洛·梅、傅朗克三人並稱為美國存在主義心理大師。本文撰者閱讀其大部分已經出版的文學著作，深感啓發而感動不已，由衷地佩服亞隆教授的文筆，自然親切、真誠、直接且擅用日常生活的譬喻。他跟病人的對話、與他家人的對話，無一不是現實生活的縮影，然而在這些互動過程中都有著哲學對人性的肯定與力量。這些作品對於現代人孤僻、疏離、脆弱與成癮(網路、性、酒精、毒品)人格特質有深入的理解與分析。書中病患的問題無一不顯現出存在焦慮的生活困境，書的內容多以亞隆本人與患者治療過程的故事為主。《存在心理治療》(*Existential Psychotherapy*)此書亦清楚地描述臨床經驗上存在治療的內涵與過程。亞隆也受卡倫·荷妮(Karen Horney, 1885~1952)啓發，她是繼佛洛伊德之後的心理大師之一，她在《自我的掙扎》中(*Neurosis and Human Growth*)有一段話提到：「**只要移除障礙，每個人都能發展為成熟而完全實現自我的成人，就好比小小的橡實終於長成高大的橡樹**」⁵。「移除障礙」意味著每個人都須以自己的責任、欲望、意志與決定來面對人種種

⁵ 引自歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)著，易之新譯，《生命的禮物》，(台北：心靈工坊，2002)，頁44。此句英文原文如下：“*If obstacles are removed, the individual will develop into a mature, fully realised adult, just as an acorn will develop into an oak tree*”

的失落、焦慮與恐懼的處境，這是存在主義的課題。

我們生活在網路科技與資本主義全球化的都市文明裏，普遍的心理，大多以追求經濟效益所帶來的生活舒適與快樂做為人生的目標。個人成長歷程中，諸如自我、家庭、學業、工作、愛情與婚姻關係的生命課題可能碰到的挫折例如：成績低落升學問題、同儕的排斥霸凌、親子溝通障礙、失戀親密關係、失業經濟壓力、生活的意義、疾病與死亡等等問題。大部分的人往往都無暇思考、平靜地深入探問自我存在的問題。面對個人飽受存在疏離之苦，擔任成長教育重任的學校角色，以升學知識為核心的競爭價值觀，更是疏於啟發學生內在心靈。花樣百出且無所不談的媒體世界觀，反而取代學校的人文教育，無形中持續地影響學子的生活價值觀。因此，我們迫切地需要一種**在生活中的存在哲學觀念**，不論是在個人的心理、在學校中或是在社會上的工作場合裡。

當代的臨床諮商與心理治療學界，例如：**存在心理治療、個人中心治療法、完形療法與現實治療法、理性情緒治療法**等等，其實都運用部分**存在主義哲學與現象學方法**在治療關係中。筆者想要理解的是存在取向的醫師或諮商師運用了哪些理論與哲學思維？他們的諮商歷程是如何將存在取向的思考運用在臨床上？還有，非主流諮商學派的「哲學諮商」議題與治療診所逐漸在國內外興起(目前國內仍罕見哲學諮商工作室⁶)，哲學諮商是否能夠成功的治療患者？無論是存在取向的心理諮商或是哲學諮商，**諮商過程背後的認識論基礎為何？亦即是怎樣的諮商歷程這種詮釋的行動，能夠真實地理解對象？**詮釋的主體與客體如何能「理解」患者生活的現實？諮商歷程中「對話」的意義與價值為何？另外，如果諮商的內涵與過程也是能協助個案或患者認識世界的另一種方式，那麼某些哲學研究者是否能有機會成為一專業的實務工作者，而不只是囿限於大學的學術研究門牆內，甚至是被現代社會的分工專業所擠壓、排斥且被邊緣化的功能角色？以上，

⁶ 東海大學鄭芷人教授已於 2013 年 5 月於台中市成立「鄭芷人心靈工作室」。此工作室為一心靈諮商團隊所組成，除了鄭教授的哲學諮商之外，還包括由精神醫學權威陳登義醫師與靈性協談專家所組成。相關網址: <http://k4601126.pixnet.net/blog>

筆者歸納本文的問題如下：

- (一) 無論是一般心理諮商、哲學諮商或是存在取向心理諮商，諮商師在詮釋病人的病情時，諮商過程背後的認識論基礎為何？亦即是怎樣的諮商歷程這種**詮釋的行動**能夠真實地理解對象？詮釋的主體與客體如何能「理解」患者生活的現實？諮商歷程中「對話」的意義與價值為何？
- (二) 「哲學諮商」是什麼？它與存在取向的心理諮商或療法有何不同？
- (三) 在治療過程中如何運用存在取向的思考與現象學方法來改善案主的問題？如何引導存在取向的哲學思維一步步地在患者的生活中被實現出來？其運用的過程為何？(以傅朗克和亞隆的臨床經驗為例)

§1.2 存在心理諮商能夠面對焦慮問題、深入生活世界

即使現在越來越多**智慧科技**的手機或電子產品充斥我們的生活，不夠智慧的我們仍經常意識到心理的痛苦，來自於家人、人際或社會期望的沉重積壓，對生活感到憤怒、無力與不滿，往往在此時自我才會開始想向內探索理解，想要對更深的現實真相有所覺醒。無論是古老東方的老莊思想強調實踐「道」的修養，以臻至自我超越的境界，或是古老西方的伊比鳩魯學派(the Epicureans)、斯多噶(the Stoics)學派，都是強調精神的幸福或是靈魂的療癒，這些無不是人生哲學的精粹，可以幫助失根的我們找尋暫時心理棲居之歇息處。十九世紀存在主義哲學家齊克果(Søren Aabye Kierkegaard)曾提到：

這個時代有貢獻的人，知道如何讓生活越來越方便，而使人類獲益，有人發明鐵路，有人發明公車和汽船，有人發明電報，有人藉著把知識整理成簡短的手冊，最後，當代真正有貢獻的人，是藉著思想有系統地使**精神存在**越來越容易被人了解。⁷

⁷ 此段引自歐文雅隆 Irvin D. Yalom 所著《存在心理治療》易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，

在美國，二十世紀心理學大師傅朗克的「意義治療學」(Logotherapy)與之後亞隆的「存在心理治療」(Existential psychotherapy)，將當代心理學結合存在主義哲學，是這個時代重要的心理治療權威，並且能於各式各樣多元的心靈學(新時代運動、瑜珈、超覺靜坐、氣功等等)中脫穎而出。存在取向的心理治療能以簡單明瞭的理論，對一般普羅大眾與臨床上的患者，引導我們領悟並實踐人**存在**的根本意義與價值。筆者認為他們能夠如齊克果所說，藉著思想使**精神存在**容易地被人了解，並在生活中實踐出存在的意義。

§1.3 簡介「意義治療」學與「存在心理治療」

§1.3.1 傅朗克的「意義治療」學 (logotherapy) 對現代人處境的洞見

對傅朗克而言，心理治療的一個最大目的，是透過對病人那些**存在性挫折**的分析，使他們能夠重新找尋到屬於其個人獨特的生活意義，意識到自己的價值，同時對它們負責。傅朗克在未踏入集中營之前，就已經在醫學界發展出以存在主義哲學做為治療的理念，集中營四年的生活體驗，更使他肯定齊克果存在主義哲學「求意義之意志」(will to meaning)的重要性，而後開展出「意義治療」(logotherapy)。二次大戰期間在集中營裡天天面對死亡的生活，使他體驗到：個人若要從最為艱困難熬的生活習慣中活下來，必須懷抱著一份屹立不搖的信念——**生命始終存有一份意義與目的**，他一生也可說是該理論的具體寫照。他發現人所擁有的任何東西都可以被剝奪，但唯有人性的最終自由不能被剝奪，這種自由意味著你可以選擇在任何環境中自己的態度與自己的生活方式。台灣也有類似的例子：年近八十的義送骨灰律師高秉涵，提到 1948 年在大陸山東省開始的流亡生涯。他當校長的父親因為是國民黨身分被槍殺，母親為避免其子不測，要他去南京加入流亡學校，十三歲的他於是匯入生死大逃亡的過程，歷經一年跨越六個省份才經廈門來到台灣，逃難的日子又傷又餓又累又痛，他極度幾次想自殺，但想起臨走前母親的話：「兒子你要活下去，我等你回來」，就是這句話讓他撐過所有的

痛苦來到台灣。之後，他努力求學考上律師並當上法官。然而，讓他魂縈夢牽的一直是在大陸地區的母親。儘管後來解嚴、兩岸三通，仍來不及見母親最後一面。但他可以撐過戰亂歲月與在台艱辛的生活都是因為母親這句話。為了感恩一起逃難們的同鄉，這些年來他無償地義送百餘人骨灰回大陸家鄉。他說：「沒有在長夜痛哭過的人，不足以說人生」。⁸

傅朗克認為現代人擁有高科技的生活工具卻缺乏生活的意義，因此當前時代的病徵是「存在虛無」(existential vacuum)，它表現出來最主要的現象是無聊厭煩，例如「星期天精神官能症」(Sunday Neurosis)、酒癮(Alcoholism)、少年犯、部分退休老年人。還有許多人偽裝或隱藏其存在的空虛，於是用其他代替的作用補償，例如求權力、求金錢，有些時候求意義的意志被求享樂的意志所取代，而有性的代償作用(Compensation)，於是存在的空虛使得性欲猖獗氾濫。⁹ 他認為我們真正需要的是從根本上改變我們對人生的態度：

我們應自行學習 —— 並且要教導瀕於絕望的人 —— 認清一個事實：真正重要的，不是我們對人生有何指望，而是人生對我們有何指望。我們不應該繼續追問生命有何意義，而該認清自己無時無刻不在接受生命的追問。面對這些追問，我們不能以說話和沉思來答覆，而該以**正確的行動和作為來答覆**。到頭來，我們終將發現生命的終極意義，就在於探索人生問題的正確答案，完成生命不斷安排給每個人的使命。¹⁰

⁸ 此處可參考中天電視台 2013 年 1 月 20 日之節目「開放新中國」之專訪高秉涵律師。

http://blog.ctitv.com.tw/rising_china/archive/2013/01/20/n-0120.aspx

⁹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, (Boston: Beacon Press, 2006), p.107.

¹⁰ "What was really needed was a fundamental change in our attitude toward life. We had to learn ourselves and, furthermore, we had to teach the despairing men, that it did not really matter what we expected from life, but rather what life expected from us. We needed to stop asking about the meaning of life, and instead to think of ourselves as those who were being questioned by life — daily and hourly. Our answer must consist, not in talk and meditation, but in right action and in right conduct. Life ultimately means taking the responsibility to find the right answer to its problems and to fulfill the tasks which it constantly sets for each individual." Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, (Boston:

存在主義神學家保羅·田立克 (Paul Tillich)亦曾說：「人抗拒被客體化，如果人的這種抗拒被打碎的話，人自身也就被打碎了。」¹¹ 人類存在的本質就是主體性的內在經驗，而不是被客體化、工具化的自我。主體內在的經驗必會面對如何理解人生的存在及其意義的問題。傅朗克認為人類存在的基礎會去尋找可使我們的生存是有意義、有價值的個人認同。傅朗克所建立的治療理論與諮商實務的核心概念有：「自由」、「責任」、「生命的意義」和「對價值的體驗」等等。對他而言，生活的意義不是努力思索生命的意義為何，而是在生活的過程中體悟「求意義的意志」(the will to meaning)，藉由這樣的意志，激發人對「自由」與「責任」的發現，並經由對價值感的體驗及痛苦的經歷，了解我們自己是生活的創作者、建築師，而不是環境的受害者。若能真正看待生命的意義，必然願意努力經營自己的生命。他常引用尼采(Friedrich Wilhelm Nietzsche)的一句話：「懂得『為何』而活的人，差不多『任何』痛苦都忍受得住」。只有體認到自我之生命存在有著屬於每個人不同的特定目標或使命，主體的心靈才會因此而充實，主體不是社會經濟制度下的犧牲品，也不是各種心理情結下的囚犯，更不是欲望的傀儡，主體若能洞視承受處境苦難後面的理由，就能獲得超越痛苦、支持生命存在的意義。因此，存在主義的意義治療目的在於促使人們經由**體驗**外在的工作、事務，經驗與內在的苦痛和愛，來發掘生命的意義。

傅朗克在《醫師與靈魂》(*The Doctor and the Soul*)提到：「存在分析(existential analysis)教導人們，把人生看成一種課題、任務(life is task)」。「意義治療學」最獨特的是肯定「存在」的態度為一種精神價值。¹² 但人並非完全為一自覺的主體，人是否是一自由的主體端視他是否能在其內在(心理)與外在(生物與社會層面)的處境條件上能有一**決定**，自由的彰顯，必須在有限的條件上**做一決斷**。「自由」源自人的精神層面，是人類的存在

Beacon Press, 2006), p.77.

¹¹ Tillich Paul, *Systematic theology* (Vol. 1),(Chicago: University of Chicago Press. 1951), p.98

¹² 此處參考傅偉勳著《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，(台北：正中，1993)，頁 200。

本質，並且超越內在心理和外在社會層次。因此，作為一個精神性的個體，人不只是一個有機體，人可以自發地、主動地形塑自己的生命。人類的本質並非只有自由，而是可以自由地朝著某個目標或目的，亦即**探索意義的意志**。**意義治療的存在分析**能幫助人們反省自我，移除這些導致存在空虛的障礙因素，藉由體驗工作或是日常生活的活動，找到自由、責任與愛，重新發現實現個體生命**創造的價值**、**經驗的價值**與面對生活**態度的價值**，領悟參透自我生命意義的可能性。

§1.3.2 亞隆的「存在心理治療」(existential psychotherapy)揭示存在主義哲學的四大主題

當代存在心理治療大師歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)的治療觀點，將存在主義哲學作一簡單的歸納。他提到每個人一生都會面臨存在的「**既定事實**」(the “givens” of existence)所造成的衝突，如果我們能深入反省自己在世上的處境，必然會遭遇「**邊界**」處境的經驗；即是他所謂的「**終極關懷**」(ultimate concern)¹³，也就是存在的四個基本事實——**死亡(Death)**、**自由(Freedom)**、**孤獨(Isolation)**¹⁴、**無意義(Meaninglessness)**。他曾說：

¹³ 「終極關懷」(Ultimate Concern)此一名詞由存在主義神學家保羅田立克(Paul Tillich, 1886-1965)首先提出，與此處亞隆強調的四個基本事實有些不同。田立克受到齊克果哲學影響，認為終極關懷關涉到我們的存在與價值，這種「關懷」關係著人是否能活下去的理由，同時這種「關懷」也聯繫著人存在的深層意義。「終極關懷」也就是從終極的重大意義中摒除了所有其他的關懷，使其他關懷成為附屬者。「終極關懷」是最基本的，而且賦予所有其它關懷意義，它是嚴肅無條件的關懷。田立克提出終極關懷的對象，是能夠回答人類的實有本身的問題，也就是新實有「上帝」耶穌基督身上。藉由實有與新實有，人有限性的問題得到解答並因此成為人的終極關懷。田立克《生之勇氣》(The Courage to Be)首先談到人的困境，人受到非實有的威脅而面對疏離、焦慮、絕望甚至自殺的處境。惟藉由與其存有的根基連結的新實有，而可以戰勝所有的疏離，得以克服非實有的威脅並得到生之勇氣。終極關懷就是人存在意義最基本又不可缺少的關懷。

¹⁴ 本文撰者認為 **Isolation** 的直譯為「隔離」，若按照英文韋氏字典為“the action of isolating” 隔離的行為；“the condition of being isolated” 被孤立的情況，在醫學上指的是一種心理防禦機制，包括與他人相連的情感分離的想法或記憶。為尊重《存在心理治療》的中文譯者易之新醫師的翻

如果我們專心思考我們(即我們在世界上存在)這個事實，並且盡力把那些讓人分心的、瑣屑的事物置於一邊，嘗試去認真考慮導致焦慮的真正根源，我們便開始觸及某些基本主題：死亡、無意義、孤獨和自由。我每時每刻都在用這些詞語思考問題，非常認真嚴肅地對待它們。我的思想從來沒有遠離過《存在主義心理治療》的基本框架，這本書集中討論的就是這些基本主題。¹⁵

亞隆早年師承新佛洛伊德學派¹⁶(Neo-Freudianism / Neo-psychoanalytic School) 大師蘇利文(Harry S. Sullivan)。蘇利文提出以人際關係為基礎的心理治療理論，之後亞隆又受羅洛·梅¹⁷ (Rollo May)的《存在》(Existence)一書影響，打開他哲學的視野並研修哲學課程。之後，他將存在主義融入心理治療之中，亦即「存在心理治療」(Existential Psychotherapy)。人存

譯，本文仍是以「孤獨」為主要字語。只是中文的「孤獨」，英文也可能是 **solitude**，某方面孤獨意味著獨處，通常有一個**積極的內涵**，就是喜歡它的人，會認為是找到自我適意的感覺。**Isolation** 反而有種**被迫的感覺**，被迫由他人或自己，遠離其他人的意味。

¹⁵ 朱瑟琳·喬賽爾森 (Ruthellen Josselson) 著，《在生命最深處與人相遇——歐文·亞隆思想傳記》王學富、王學成譯，(北京：機械工業，2011)，頁7。

¹⁶ 佛洛伊德創立了精神分析學派後，這個學派中又分離出各種不同的思想體系，這些體系雖然與原來佛洛伊德的觀念不同，但從歷史的角度來看，可以視為精神分析學派理論的延伸，因此稱這些人物為「新精神分析學派」。其中最具影響力的有七人：榮格、阿德勒、蘇利文、荷妮、佛洛姆、艾瑞克森、蘭克。他們都受過佛洛伊德的精神分析訓練，但是都不約而同的反對佛氏學說的本能論，拋棄 **Libido** 的概念及人格結構說，並且自行發展了佛氏基本觀念，創導了有關人格理論和心理治療方面的一些新概念，從而在某些方面的成就超越了佛洛伊德。他們某方面仍接受佛氏所說：1. 早期童年經驗對一個人現在的心理活動和發展起著重要的作用。但他們都反對人格是對早年經驗的依戀，並由早先經驗所決定。2. 雖然他們也承認潛意識的因素存在，但並不過份強調潛意識因素與人格的關係。3. 雖然他們也看到了生物因素與人格關係。但是認為文化、社會條件和人際關係在人格的形成過程中有決定性之意義。

¹⁷ 美國心理學大師羅洛梅(Rollo May)的歷史意義即是開創了美國存在心理學，主要是他引介了歐洲存在心理學，而他自己則形成另一獨特的存在心理學體系。1958年他出版《存在：精神病學與心理學的新方向》此書，完成了美國存在心理學的本土化。

在的四大課題：**死亡、孤獨、無意義、自由**是人存在的底線，但我們的自我從小就建立一個防護的屏障刻意避免觸及存在底線，因為它似乎是巨大的虛無與危險場域。台灣仁愛醫院附設靜和醫院院長陳登義醫師在亞隆的《存在心裡治療》的〈序言〉裡提到「存在取向的心理治療」有其重要且深刻的意義：

其實大部分有經驗的治療師都會了解到：人對生命的有限性常感到憂慮，這樣的憂慮常能催化內在觀點做出重大改變。人們也常發現使病人得到療癒的其實是**關係**，而不是技巧，病人真正受折磨的常是在做抉擇的剎那，這時治療師必得催化病人的意志以誘發出行動。**大部分病人都因為生命缺乏意義而感到痛苦、發狂。所以「存在取向的心理治療」，也是一種精神動力取向的心理治療，只是其強調基本衝突的立場是不同的，即：它既不是本能受到壓抑造成的衝突，而是個體面臨存在的「既定事實」所造成的衝突。**¹⁸

所謂的「精神動力取向心理治療」(Psychodynamic Psychotherapy)，源自於佛洛伊德(Sigmund Freud, 1856~1939)所創立的「精神分析」(Psychoanalysis)學派，但佛洛伊德以「(尋求)快樂的意志」(the will to pleasure)這個概念，去規定人的身心活動本質，且以性慾的滿不滿足的本能衝動學說，去解釋心理的正常或失常，忽略了社會文化心理與內在價值取向的層次。反觀亞隆提出的這四個「既定事實」，這種攸關生死的衝突，即是每個人活在此世的必然處境，面對不同生活的現實壓力，例如親人或自身的創傷、痛苦、疾病、死亡等等危機，就是面臨生命存在最極限的「既定事實」。亞隆的治療經驗，許多是以團體治療為主，他所帶領的團體類型，包括喪子父母團體、愛滋病患者團體、被判有罪的殺人犯團體、公司總經理團體、性變態團體以及癌症患者團體等等。他在學術上的豐富涵養與醫學臨床上成功的諮商經驗，顯示出存在主義的**應用價值**，值得我輩哲學工作者學習，包括其中成功改變患者生活動力的機轉，以及諮商對話歷程的重要性。因此

¹⁸ 歐文·亞隆著，《存在心理治療》易之新譯，(台北：張老師文化，2003年)，頁9。

不論是他個人的哲學思考，或是他與病人間的對話療程，都值得我們探索與學習。簡單的敘述他的治療原則如下：

- 一、讓病人**承擔責任**，而不是逃避，所以存在治療者不會為病人做決定。
- 二、幫助病人**產生決斷**，因為許多決斷都涉及病人十分緊要的存在基礎，也就是病人的存在理由，治療者讓病人朝著底線去探索生存的基礎，催化其決斷的悟性，可說是至關重要。
- 三、催化病人的**覺識**，讓病人不要被自我的前意識(或無明)釘緊，甚至沉迷在潛意識所抓牢的自我意識，人的意識會很難清明，這時存在治療師喜歡用意義治療的「**矛盾意向法**」(paradoxical intention)¹⁹或超個體心理學的「**認同消除法**」(dis-identification)。²⁰

20

亞隆認為我們每一個人，不管是病人或是治療師，都必須面對死亡與孤獨的事實。我們在生活中尋找意義、覺察自由，為自己的生活**承擔責任**，用沙特(Jean-Paul Sartre)的話說，即是**我們是自身一切經驗「無可爭議的作者」**；心理治療過程中催化決斷的意識或催化覺識都是在幫助人們採取行動，對自己的決定負責任，如果沒有承擔起責任，人就失去真誠，而活在沙特所說的「不信實」(bad faith)的狀態裡。另外，前文提到的「**矛盾意向法**」(paradoxical intention)是傅朗克提出的意義治療法之一，筆者將在後文詳述；超個體心理學的「**認同消除法**」(dis-identification)是另一位美國心理學大師馬斯洛(Abraham Harold Maslow, 1908 –1970)晚年所提出來的最高需求「**Z理論**」的治療方式。²¹ 亞隆提到人類需要**意義的存在**，因為能減輕人們面

¹⁹ “paradox” 這個詞在哲學詞語而言，應稱之為「悖論」。從字面上說它意指某種與通常接受的觀點相反的東西。在邏輯中，悖論是從可靠的前提或可靠的證明中產生的矛盾立場，可與二律背反(antinomy)同義。此處翻譯成「矛盾」，為尊重傅朗克心理學書籍裡中譯的翻法。

²⁰ 歐文雅隆著，《生命的禮物》易之新譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁 14。

²¹ 美國人本心理學家 (Humanistic Psychologist) 馬斯洛 (Abraham H. Maslow, 1908-1970)，在其 1955 年所著的《動機與人格》(Motivation and Personality) 當中提到，人都有最迫切得到的「基本需求」。他以每個人的心理，皆充滿著必須「被滿足」的渴望，將人類的基本需求分成兩大類，

對缺乏命定與結構的人生和世界所產生的焦慮。因此，人類需要整體知覺架構和價值體系，以做為行為的基礎，由此形成我們尋找生命意義的充分理由。亞隆的經典著作《存在心理治療》(*Existential Psychotherapy*)直指人存在處境的迷惘，活潑、生活化的文字表述，如畫龍點睛般地貼近現代人生活的處境。

§1.4 探討存在主義哲學於日常生活中的意義

美國當代哲學家威廉白瑞德(William Barrett, 1913 – 1992)在他的著作《非理性的人》(*Irrational Man*)提到：

齊克果以前的哲學家思維過『我存在』這個命題，然而只有齊克果注意到他們忘記的重要事實：就是說，我的存在對我來講絕對不是一件思維的問題，而是我個人熱切介入的一件事實。我不是在心境上看到這個存在的反映，是在生活中遭遇到它；它是我的生活，是一條環繞我所有心境流動之流，卻看不見。²²

齊克果(Soren Kierkegaard 1813~1855)可說是吹起「存在主義」號角的第一人。他指出**存在**不能僅僅是思維的問題。在那個以基督文明為中心的十九世紀，他的哲學比起那學院派的系統性哲學思想(康德或黑格爾)，似乎顯得十分微弱且不被當時的人們注意，而他竟能如此深刻的審視日常的人類存

分別為「匱乏性質的需求」與「自我成長(存在)的需求」，共計有五個層次，最高的一個層次為「自我成長的需求」。另外，人除了追求自我的實現外，還必須超越自我、超人本、超人性的，即屬靈層面上的需求，才能有更完美的人生。因為人若只一味強調自我的實現和價值，將會導向自我中心，而形成個人主義，且充滿「唯我獨尊」、「自以為是」的不健康心態。所以，他將先前在《動機與人格》一書當中所提出的五大需求，再加上第六項的「最高需求」，並將之重新歸納為「X理論」、「Y理論」及「Z理論」等三個理論。Z理論即思考人生的終極關懷與神我關係的需求。此處可參考李安德著，若水譯，《超個人心理學》中的第七章〈超個人心理學——心理學的第四勢力〉，(台北：桂冠，1992)。

²² 威廉·白瑞德著，《非理性的人》(*Irrational Man*) 彭鏡禧譯，(台北：立緒，2001)，頁 190。

在其實是——**具體、個人、並且有限**。他認為「**我存在**」的這個事實，是極震撼性且包含太多層面的實在，咄咄逼人且生死交關，因此無法以任何心智概念淡淡的呈現出來。在他的《誘惑者的日記》(*Le Journal d'un séducteur*)裡寫道：

我所缺乏的，根本而言，就是看清我自己，知道我必須做的，而非我必須知道的，除了那有關必須做的事情的理解；它涉及到我的命運，涉及到在己與為己的真實，或是找到我要活著與死亡的理念。成為一個真正的基督徒有什麼好處？能夠解釋人卓越的特質嗎？也因此，它對我和我的生活是否只有表面的意義呢？²³

齊克果深刻的質問自己，究竟該如何生活？活著的意義應是什麼？人類本身是個矛盾而衝突的生物，純粹邏輯永遠無法理解。存在主義哲學家都能對既定命運有種深刻的自我覺察，並且都能以積極的態度如燃燒的火焰般地質問自己的存在意義，顯露出人類生活指向意義的意志，並且從齊克果開始，改變了哲學探索的方向。

近代哲學的關懷點是落在知識論式地立場，去理解自己與世界的關係，即使是涉及形上學的問題，也是以認知者的立場去切，永遠把人當成一個認知主體者，也因此其他所有的一切就變成如旁觀者般的客體了。如果人不能跳開認知的角度來看待自己，那他自己終究會變成科學研究的對象。齊克果以後的存在主義哲學家，例如像尼采、海德格、沙特他們，強調「人」不是一個旁觀者，**人是一個投入生活的個體，他在世界之中，世界中的事**

²³ Soren Kierkegaard, *Journal*, 1st août 1835. 摘錄自 *Philosophes & philosophie 2*, (Paris :Nathan, 1992), p.255. 內文如下：“Ce qui me manque, au fond, c’est de voir claire en moi, de savoir ce que je dois faire, et non ce que je dois connaître, sauf dans la mesure où la connaissance précède toujours l’action. Il s’agit de comprendre ma destination.....il s’agit de trouver une vérité qui on soit une pour moi, de trouver l’idéé pour laquelle je veux vivre et mourir.....quel profit de pouvoir développer l’importance du christianisme, d’en pouvoir expliquer maint détail singulier, dès lors que pour moi et pour ma vie il n’aurait qu’une signification de surface ?”

物也不是他冷靜觀察的對象，而是活在他生活中的世界，這才是人存在最基本的底蘊。也因此所有的存在主義哲學家都會研究到：焦慮、孤獨、選擇、自由、死亡、時間感等等一切發生在人身上的、在世的真切感受。海德格提到人的本質即是「在世實有」(Being-in-the-world)，也就是說人的存有遍佈於一切的場域，是這個我們每天喜怒哀樂、牽腸掛肚的世界。關於這個概念的探究，將在後文詳述。

被卡繆(Albert Camus)稱為尼采之後歐洲最偉大的哲學家荷西·奧德嘉·賈塞特(José Ortega y Gasset 1883–1955)提到**我們的生活**是宇宙間的基本實在：

哲學的首要問題，不在於尋找宇宙中最**重要的實在**，而是在尋找最**真確、最無庸置疑的實在**，即使它有可能是**最不important、最不起眼且最無足輕重的**。……這個**新的事實、新的實在**，就是「**我們的生活**」，就是我們每個人的生活。……我們稱為「**我們的生活**」的這種**根本實在**，具有因為自己而存在的基本屬性，它也具有自我認識以及清楚直接的特質。唯有當它擁有這項特質，而且無論它還有什麼其他特質，我們才能說它是不可懷疑的，也唯有這項特質，才讓它成為**根本的實在**。這種所謂的「**找到自我**」、「**理解自我**」以及「**直接清楚**」，就是生活的**第一類範疇**。²⁴

我們應該怎樣生活？這實在是必須去面對「終有一死」的生活事實，還有生活中各種事件所交織出的各種不同可能性。奧德嘉認為人生是「高度」的事實，這種高度事實並非過去傳統哲學那種詰屈贅牙的抽象名詞的定義，而是任何人的**出生和死亡都是在某個時候、某個地方、某個家庭和某個國家這種冷酷的既定事實**，而生命必須建立在這上面。因此生活之於自我生命，既非自然也不是良知，生活在於**行動、去做**，而每一個片刻，我們都必須決定所採取的行動，因此人存在不是因為他活著，而是在生活中我們

²⁴ 荷西·奧德嘉·賈塞特著，《哲學是什麼》(What Is Philosophy?)謝伯讓·高薏涵譯，(台北：商周，2010)，頁 271-278。

做了甚麼，生活便是真實地面對世界，在其中行動、對談、與它打成一片。
他說：

「我們的生活」的首要範疇就是「找尋自己」、「理解自己」、「明白一切」除此之外，我要再次提醒大家，這裡的主體不只是自我，還包括了世界。在這個過程中，我考量的是處於世界中的自我，是自我以及世界，換言之，就是「我在生活」。畢竟，「尋找自我」就是發現我正在世界中進行某些活動。所謂的「我」，就是自我與世界事物的互動，而「世界」則是由那些我在與之互動的事物構成，除此之外別無其他。²⁵

法國史學家哈多德(Pierre Hadot)在他的作品《做為一種生活方式的哲學》(*La philosophie comme manière de vivre*)所談到的內容可以相呼應奧德嘉的「生活」哲學。他提到檢測哲學最重要的工作就是要顯示「作為一種治療的激情」亦即「個人在做人做事的行為上產生某種深刻的轉變、一種關乎我們世界觀的轉變……以及一種關乎我們性格上的質變」²⁶，他談到希臘與羅馬哲學學派看到的哲學是：

一種讓我們成為更完整的發展，並幫助我們變得更好……。這是一種讓我們的整個生命翻轉的回歸，通過這樣的行動可以改變一個人的生活。這種進展讓一個人從不真實的生活狀態、無意識的憂鬱，以及令人困擾的煩惱中，提升到真實的生活狀態，也就是讓他獲得我自意識、世界的真實情況、內在的平靜及自由。²⁷

哈多德的歷史研究提到希臘羅馬哲學，無論是伊比鳩魯學派(Epicureans)、懷疑論者(Skeptics)、斯多噶學派(the Stoics)或是塞內加(Seneca)的哲學，他們皆有著明確地實踐意圖，並非把哲學當成展現聰明於超然的知性概念，

²⁵ 同上，頁 282。

²⁶ Pierre Hadot, *La philosophie comme manière de vivre*, (Paris : Librairie générale française, 2003), p. 82.

²⁷ *Ibid.*, p. 83.

而是朝著理想的自我發展，知識被視為具有更高的價值，引領我們回到日常生活中的德行與幸福。這樣的哲學實踐是浸潤於塵世中，連結於人類欲望中的痛苦，而成爲人類生命與靈魂的醫者。

當代的存在主義哲學家沙特更是以「自由」的概念，來指出人是生活在行動中的自我，人是一連串行動所形成的整體這樣的處境。沙特在《實有與虛無》(*l'Être et le Néant*)中提到「我命定是自由的」，又說「存在是自我選擇」²⁸，亦即人類的存在是自由的。沙特更主張，一切所謂的「意義」，全皆來自個人的意識依其絕對自由所造的。「存在主義」的思維，是一種能夠跨過學院的門牆而深入一般人生活的哲學。雅斯培(Karl Theodor Jaspers)亦認爲「存在哲學的歷史意義在於它面對著現代朝向標準化的群眾社會的洪流，奮力喚醒個人，去過真誠不偽的生活」²⁹。面對現代人生活處境中自我空無、孤獨，主流的社會文化卻引領大家刻意忽視、旁驚這種自我的虛無、欠缺與空洞，哲學的意義應進入每個人的生活世界。

§ 2.0 研究目的

本文以存在主義哲學結合現象學方法的思維，探討哲學諮商與存在取向的心理諮商是如何來面對吾人普遍的存在焦慮，並以傅朗克(Viktore E. Frankl)與歐文·亞隆(Irvin D. Yalom)兩位精神科醫師(臨床心理治療師)的存在療法爲主軸的探究。論文的目的是：

- 一、經由探討存在主義哲學與存在取向哲學諮商的內涵，彰顯存在主義的思想，可以深入個人自我內在意義的追尋，並與現實生活相結合，

²⁸此處參考鄭芷人著《生命之河—生命與生命哲學》此書中第四章〈存在主義的人生哲學〉內文，(台北：文津，2010)，頁 124。

²⁹威廉·白瑞德著，《非理性的人》(*Irrational Man*) 彭鏡禧譯，(台北：立緒，2001)，頁 37。

- 即使駐足於全球化之下價值失序的年代，也能安穩地、富理性思維地結合當前個人日常生活的經驗，有著「存在」感的思考與信念。
- 二、探討傅朗克「意義治療學」與亞隆的「存在心理治療」，一方面進行現象學方法的觀察與分析，另一方面又清楚詮釋生活中人存在的課題與任務，自由與責任、生死的終極意義等。打開生命存在與人性層面的看法，銜接存在精神價值領域。
- 三、作為長期在學院思考、研讀哲學經典的哲學工作者，面對社會現實的考驗，哲學實務或哲學諮商有其潛力，希望此篇能成為相關研究之參考。期待此篇有助於每個人之面對生命問題，若能結合高中或大學「生命教育」教學或人文通識課程的紮根工作，將能更深入於人的存在意義的核心概念之掌握。這種掌握意味著對學生、病人甚至是周遭所有的人，都能予以高度的尊重與接受每一個個體特殊的存在處境，期待每個人都能透過對存在意義的深思或對話，而達到生命自我與他人、世界的和諧關係。

§ 3.0 研究方法

§3.1 問題研究法

本文為了深入哲學理論(現象學與存在主義哲學)與個人生活(主導生活的思考或意識不只是由理性，還有欲望、情緒、幻想、行為模式等等)結合之「生活理解」的研究，因此想探討以下問題:

- (一) 無論是一般心理諮商、哲學諮商或是存在取向心理諮商，諮商師在詮釋病人的病情時，諮商過程背後的認識論基礎為何？亦即是怎樣的諮商歷程這種**詮釋的行動**能夠真實地理解對象？詮釋的主體與客體如何能「理解」患者生活的現實？諮商歷程中「對話」的意義與價值為

何？

- (二) 「哲學諮商」是什麼？它與存在取向的心理諮商或療法有何不同？
- (三) 在治療過程中如何運用存在取向的思考與現象學方法來改善案主的問題？如何引導存在取向的哲學思維一步步地在患者的生活中被實現出來？其運用的過程為何？(以傅朗克和亞隆的臨床經驗為例)

本文的敘述，希望能闡釋諮商歷程中對話意義背後的詮釋學基礎，還有存在取向諮商/療法背後相關的哲學思考，並學習瞭解心理學大師如何協助無人面對存在困境背後療癒的歷程，以提升哲學思考指引不同的個體面對現代社會的存在困境時，能有重新審視自我的世界觀。

§3.2 現象學的方法

現象學之父胡塞爾(Edmund Gustav Albrecht Husserl)，他認為現象學是嚴格科學的真正起點，探究真理必然會用到現象學方法，他將現象學方法視為「提升至嚴格科學狀態的唯一方式」。³⁰ 傳統科學主義下的心理學，

³⁰胡塞爾(Edmund Husserl, 1859-1938)將「現象學」定義為對意識本質結構的科學研究。意識被視為一種「意向」，也就是說，意識總是朝向某個客體。要獲致現象學的觀點，必須透過一連串的現象「還原」。所謂「現象學還原」其實即是「回到事物本身」(Zurück zu den Sachen selbst)的思維方向。他在《觀念 I》(Idea I)第 24 節提出現象學的嚴格性，必須堅持認識只能建基於原本地給予的直觀之上。現象學還原的態度，意即須先放棄任何自然態度的認知判斷，即是所謂的 Epoche (懸置；放入括弧)，這種「存而不論」即是透過對世界及其存在物的中止判斷，世界才能成為意識的課題。現象學用純粹描述的態度來觀察周圍的世界，主張對世界的一切都應放入括弧、實行懸置，排除預設與偏見的反思態度，並以意識流中的「我思」進行意識的本質直觀。胡塞爾哲學思想的發展可分為三個時期：前現象學時期(1900 年以前)、現象學前期(1901~1913)和現象學後期(1913 年以後)。在現象學前期的《邏輯研究》中，胡塞爾談到了「意向性」，他把意向性當成本質直觀觀察到的結果：所有意識都是關於某物的意識，朝向對象是意識的最普遍的本質。之後，胡塞爾在《笛卡兒的沉思》(Cartesian Meditations: An Introduction to Phenomenology)裏似乎就陷入了先驗主觀唯心主義和極端的唯我論，他的「絕對地有效的意識的本質性」(absolut gültige Wesenheiten des Bewusstseins)概念，主張超驗自我(ein transzendentes Ich)的現象學還

認為人和他的環境是兩個截然不同的客體對象，人也因此變成自然界的客觀事物，例如早期行為主義的觀點。然而現象學主張「存而不論」(epoche)的法則。如果從心理諮商的角度來看，現象學意謂著治療者須先擱置自己主觀的判斷和理論思考，以開放的心態來讓治療對象顯現其自身的經驗與心理現象，也因此人和他的世界被看成是整全的、不可分解的統一的存在。並且，胡塞爾強調是在日常語言中得以表達的日常經驗的生活世界。如此一來，在直接的和當下的經驗中給出的世界，才能「回到事物本身」(Zurück zu den Sachen selbst)。藉此現象學的方法能讓人類行為和經驗顯現出個體的主體性，或是內在經驗覺知的世界，讓事實自己說話，並自發的顯現新的價值和意義。

法國現象學家梅洛龐蒂(Maurice Merleau-Ponty)提到人存在內域種種複雜的心理、生理徵象，通過現象學方法，可以逐漸釐清其問題的因由。身體知覺經驗的扭曲，經常是由於個人意識的主導，而影響其對時間、空間的認知模式，長期習慣的身體認知模式因此伴隨著疾病。他在《知覺現象學中》(*Phénoménologie de la perception*)舉許多例子，例如患者截肢之後的幻肢經驗、重新恢復視覺的盲人的空間經驗所表現的行為反應，還有某個厭食症患者因情感因素最後失去言說能力等等。³¹ 梅洛龐蒂認為透過現象

原，使世界成為對立的狀態，他將思「Noesis」與所思「Noema」的對應關係作為意識分析的基礎。此處海德格與其後許多哲學家提出與胡塞爾不同的見解。海德格曾指出現象學原本是一種方法但不是一種對象性的方法；而梅格龐蒂並不主張所有意識都是對某物的意識，他認為所有意識都是知覺意識。胡塞爾後期的《歐洲科學的危機和先驗現象學》(*The Crisis of European Science and Transcendental Phenomenology*)是他生前出版的最後一部著作，提出了最重要的現象學概念「生活世界」(Lebenswelt)。在胡塞爾看來，客觀的科學世界已經遠離了活生生的主觀的生活世界，必然陷入一種深度的危機，而離開這種危機的唯一出路就是對生活世界進行反思。後期的「生活世界」概念皆被海德格與梅洛龐蒂所認同，意即肯定胡塞爾現象學還原的方法目標是要回到「生活世界」。此處可參考本文第五章「現象學」的部分。

³¹ 此處可參考《知覺現象學》書中第一部分身體(Le Corps)第三章身體本身的空間性和運動機能(La spatialité du corps et la motricité spatiale)至第六章做為言語與表達的身體(Le corps comme expression et la parole)之內容，Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, (Paris : Gallimard, 1945), pp.114-232.

學方法，讓現象的呈現說出每一件事，他提到個人必須停止對常識的確定性這種態度，如此才能反映出足以讓他知覺到在假設與假設背後的信念。

歐文·亞隆在其《存在心理治療》(*Existential Psychotherapy*)中提到：「要瞭解另一個人的內心世界，最適當的就是『現象學』的方法。直接去看現象本身，不以『標準化』的工具和假設的前提來與他人相會，這樣才可能『限制住』自己的世界觀」，而進入他人的經驗世界，這種認識另一個人的方式才是最恰當的心理治療。」³² 這種醫病關係就是同理心、在場感、真誠傾聽、不批判的接納。加拿大現象學教授范梅南(Max van Manen)提到現象學是對生活世界的研究，現象學的方法是在我們反省之前的立即經驗，不是去將事件觀念化、分類化，他說：

現象學以我們日常經驗本質或意義獲得較深刻的理解為目標。現象學詢問：「這是什麼或這種經驗像什麼？」它不同於其他科學，因為它試圖以我們在反省之前經驗世界的方式獲得洞察之敘述，而沒有分類、分級或摘錄它。³³

以現象學的觀點來作研究，就是對我們所體驗世界的方式提出質疑，我們需要以儘可能沒有偏見的態度傾向經驗：我如何知道我所經驗到的事物是與別人同樣的呢？但大部分的人都可能用同樣的字來描述那些屬於不同個體的生活經驗。例如：焦慮或痛苦對我而言是如此的不容懷疑與鮮明，但這樣的經驗難道對其他人而言是同質的嗎？又其他人可以正確地了解或描述我的經驗嗎？現象學方法的意義即是儘可能不受個人偏見或先前知識所影響。諮商過程運用現象學方法來了解個案的心理問題，更是諮商師或心理醫師最必要與最重要的態度。生活是永遠流動與變化的，藉由現象學方法描述、觀察當事人的言行風格，形成理解他人的意義框架。有關現象學與存在主義的關係將在第五章中詳細說明。

³²歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 58。

³³ Max van Manen, *Researching Lived Experience*, (London: Althouse, 1994), p.9.

§ 4. 論題的規劃

首先，探討**人類當前存在的危機**。這是一個追求急速和刺激的年代，當前以經濟生活為主導的文化，改變了傳統以來與自然相依的生活型態。網路資訊發達的無國界現象，更是帶來更多知識的、多元豐富的感官刺激。主體的認知模式若大量地依賴物質、網路世界或是媒體片面的資訊，便忽略了人際與情感的互動，於是生活與現實脫節，持續的累積不安、壓力、焦慮及孤獨的情緒，造成現代人心理疾病問題叢生，此為**第二章**的內容。**第三章**將本文研究的第一個問題進行論述：諮商歷程這種**詮釋的行動**背後的哲學基礎為何？意即諮商歷程中「對話」背後的詮釋學意義的探究。**第四章**則以第二個問題為主軸：「哲學諮商」是什麼？它與存在取向的心理諮商或療法有何不同？首先會先針對「哲學諮商」進行一名詞**意義澄清之工作**。亦即將「哲學諮商」(philosophical counseling)的概念做一歷史性的回溯與澄理解，因為目前學術界充斥許多容易混淆的概念，包括「哲學實務」(philosophical practice)、「哲學諮商」(philosophical counseling)、「存在療法」(existential therapy)、「存在分析」(existential analysis)、「存在心理治療」(existential psychotherapy)等等不一而足的專有名詞。因此先將名詞的混淆處先予以清理一番，在進行探討哲學諮商的內涵與方法，它與心理諮商有何不同？存在取向心理諮商又扮演著什麼角色。**第五章**將敘述存在取向諮商/療法背後的哲學基礎。這涉及存在主義與**現象學**，此章以兩個主題呈現：第一個是**人與世界的關係或關連**(relatedness)；第二個概念是**存在的不確定感**(existential uncertainty)與**存在的焦慮**(existential anxiety)。第六章探討傅朗克醫師「意義治療」的觀念；第七章則分析亞隆「存在心理治療」的觀念。最後第八章結論，綜合整篇內容之外，反省兩位心理大師的治療理念、諮商與治療方法，整體地將存在主義對人性的關懷與理解作一

綜合歸納。



第二章 人類當前的存在危機

要作為一位哲學家，不只應該具備縝密的思想，也不是建立一種學派.....

而是要能解決某些生命的問題，不只是理論上，而是實際上。

§1.0 焦慮與挫折

今日，當人類的物質生活似乎已經達到一個更富裕也更加隨心所欲的生命境界時，人類以及後代子孫的生存，卻比以前更感受到威脅與岌岌可危，這到底是為什麼？清大彭明輝教授曾提到過去我們都相信科學萬能與市場萬能，但是太多的天災人禍(例如日本 2011 年 311 福島縣海嘯過後的核災)，讓我們領悟到科學有許多的不能，甚至有太多的不能。³⁴ 2008 年以來金融危機爆發之後，美國至今年失業人口已攀升到 200 萬人，青少年失業率高居 23.8%。根據去年 2012 最新統計數據：歐元區十七國五月份失業率，再創新高，升至 11.1%，較四月微升 0.1 個百分點，相當於有一千七百六十萬人無工作，較前月多八萬八千人。其中要求歐盟救助銀行業的西班牙，失業率更升至 24.6% 的新高，而西班牙與希臘的年青人失業率，同樣高達五成二。世界經濟面臨艱困，即使是已開發國家，人民貧富差距已是普遍的現象；2011 年全球性響應「占領華爾街」運動，抗議不合理不公義的政商勾結所導致的貧富懸殊與經濟不景氣，可見如此令大部分的全球性人民所不堪的經濟窘境。另外，氣候、環境變遷、生態破壞影響全球人類生活至鉅，例如福島核電嚴重的損害，導致全球性的海洋放射物汙染及可預見的全球性核電危機，這是全球人不得不承擔的高風險。當世間充滿太多不可預期的變數，讓人不禁懷疑，過去數十年來人們對科學、科技充滿堅信不疑的價值與信念，如「科學帶領世界的進步是持續的」、「努力就

³⁴ 清大彭明輝教授在〈從福島危機看科學萬能的神話〉此篇裡提到：「我們一直相信科學萬能與市場萬能：所有的危機都可以靠科學解決，科學發展的速度看資金投入的速度，而市場機制總會在危機發生前就把足夠的資金帶到需要的地方，即時發展出解決危機所需要的科技。我在劍橋學的是最尖端的自動控制理論，指導教授是皇家學院院士，我則破格在兩年的時間內取得博士學位。關於科學，我所學到的第一件事是：科學有許多的不能，甚至有太多的不能。我所學到的第二件事是：科學家不懂的事遠超過他們能懂的事。」此處引自彭教授的部落格

http://mhperng.blogspot.com/2011/03/blog-post_4536.html

有代價」、「自我努力即可成功」等等天真的信念，殊不知何時會碰到不可測的天災、疾病或衰運。高科技的時代卻帶來更大的不安全感，這是一個每個人都不得不面對的「不確定的年代」。

自第二次世界大戰以來的科技進步已經超越了所有人類過往的歷史，我們面臨的問題更是前所未有的困難與複雜，科學並非萬能，天災人禍年年有增無減，儘管現代醫學的成就已經很尖端，但各種傳染病、癌症、心理疾病還是持續地困擾著許多人，人類面對未來的不確定，常感到無力與焦慮。在我們日常生活中的心緒裡，許多人活著卻沒有「存在」感，碰到挫折、沮喪、失敗或不滿足感，不是逃避、傷害自己就是轉而傷害別人。例如：在亞瑟·米勒（Arthur Miller, 1915-2005）著名的小說《推銷員之死》描繪一位逐漸在現實生活中逐漸失去事業能力的推銷員威利，邁向死亡的歷程，貼切地描述出在資本主義文化中現代人為了追求金錢，不了解自我的存在是為何，利用車禍撞死自己，用他的人生「換來」保險金來照顧妻兒，無非是用他的人生，賺取得到家庭經濟的獨立。就像大部分年青學子大學四年的專業訓練，到了社會職場工作，才發現自己所學專業一無是處，即使碩士博士也不得不面對低薪且與專業不同的工作。甚至目前經濟不景氣，中年失業，家裡還是須要繳貸款，孩子要繳學費，家裡最需要錢的時候，卻苦無機會找到合適的工作。資本主義社會拒絕了這個家庭，於是到處借款，高利貸、卡債等問題叢生，最後還不出錢來的時候，燒炭自殺者，時有耳聞。

§ 2.0 對科技文明的反思與當前人類的存在危機

胡塞爾所處的時代正值第一次世界大戰的浩劫，他親身經歷了戰爭的殘酷，因為當時德國承擔大量賠款，導致通貨膨脹的經濟困境，而後德國的經濟危機又引發政治危機，使得納粹勢力希特勒崛起。胡塞爾深刻洞察當時處境的艱鉅，寫下晚期的著作《歐洲科學的危機和超越現象學》(*Die Krisis der Europäischen Wissenschaften und die Transzendente*)

Phänomenologie)。他不僅看到外在世界的危機，也看到人性的危機，最重要的是這兩者之間有一種關聯，這個關連點就是「人的生活」。胡塞爾首先批判實證科學，科學觀念被實證地化約為純粹事實的科學，科學的危機表現為喪失生活意義。他說：

在十九世紀後半葉，現代人讓自己的整個世界觀受實證科學支配，並迷惑於實證科學所造就的「繁榮」。這個獨特現象意味著，現代人漫不經心地抹去了那些對於真正的人來說至關重要的問題。……實證科學正是在原則上排斥了一個在我們的不幸的時代中，人面對命運攸關的根本變革所必須立即做出回答的問題：**探問整個人生有無意義**。這些對於整個人類來說是普遍和必然的問題，難道不需要從理性的觀點出發加以全面思考和回答嗎？這些問題歸根結底涉及人在與人和非人的周圍世界(Umwelt)的相處中能否自由地自我決定的問題，涉及人能否自由地在他的眾多可能性中，理性地塑造自己和他的周圍世界的問題。科學對於什麼是理性，什麼不是理性，對於我們做為自由的主體的人，能夠說些甚麼呢？……我們能在一個其歷史無非為虛幻的繁榮和苦澀的失望的無盡鎖鍊的世界中生活嗎？³⁵

胡塞爾在距今約近一世紀前，已經如此斬釘截鐵、痛心疾首的批判實證科學的問題、人與世界的問題。反觀我們處在二十一世紀的人們仍舊重蹈過去的問題，面對各種學科科技如一日千里般地突破與更新；奈米科技、細胞基因遺傳工程、網路傳輸、智慧型手機的日新月異，加上全球化資本主義的市場經濟消費型態、社會家庭型態的變遷、都市生活空間壓縮所導致人際生存的疏離與複雜，我們的生活方式不停地被日新月異的科技產品塑造且改變。科技工業改變了我們的生活，影響了全球人類的生活模式。儘管如此，我們終究還是同樣得面對自古就已經存在的人類生命的意義問題，甚至面對因全球性的氣候變遷所造成的天災、國際政治恐怖攻擊的人禍、大規模致死的傳染病毒，能源、資源與石油的有限等等問題；2012年12月21馬雅文明的世界末日預言更是讓全球人類感到緊張與惶惶不安！當前

³⁵ 埃德蒙德·胡塞爾著，《歐洲科學危機和超越現象學》張慶雄譯，(台北：桂冠，1992)，頁3-4。

人類所遭遇的複雜問題，真相難明且躊躇難決，未來又是變幻莫測難以掌握！

這個不確定的年代，我們需要反省實際的生存困境。人有目的性的去生活，其基點就是人的意識生活，或是「自我的意向性生活」。人類當前的「危機」是通過這個現實的基礎點而產生出來的，人的意識生活，不只是包括了人的生理與物理的意義結構，還包括心理的、有目的的活動，因此人所面對的對象是人的生活所意識到的對象。如同胡塞爾所告訴我們的「生活世界」是自然科學裡被遺忘了的意義基礎，人與世界的相處中是否能真誠地、自由地自我決定？人能否理性地塑造自己和他的周圍世界的和諧關係？以下我們將由三點來分析今日人類的存在「危機」：

§2.1 逃避自由的危機

現代社會由於工業化及都市化的結果，人一方面希望自由自在，一方面又由於自由而感到孤獨、寂寞、焦慮。這種兩難的困境，造成人對自己、他人與自然的疏離。從歷史的腳步來看，我們好不容易從傳統極權的政治統治或宗教、習俗的權威中獲得自由，似乎每個人都獲得了憲法所賦予的自由權。人以自身的理性與良心做為自己的裁判，孤獨地、迷茫地生存在世界上，然而人們卻恐懼那新獲得的自由。人只獲得解放的自由，而沒有達到成為自己、實現自己或是自我創造、覺醒的積極自由，所以人們學會從控制自然、控制機械工業、製造更新穎的產品、隨心所欲的消費物品、購買精緻商品、車子、房地產來獲得更大的快樂，人們完全埋首於如此的控制與選擇物質的領域，成為人能擁有、追求的自由。這樣的自由於是建立在擁有財產的多寡、經濟價值的掌控上，以購買的自由獲得物質或非物質的滿足。

人類的自由，應該是積極的意義，是獲得以人性尊嚴與心靈滿足為基礎的個人自主的力量上。但是在資本主義的社會價值觀下，人在社會群體

裡獲得安全感的來源就是第一他必須盡可能地擁有財產，第二即是權位或聲望。如果沒有太多財產也沒聲望，個人會轉向家庭為生命的重心施展。如果家庭關係分崩離析，那麼個人便會有強烈的孤獨感、徬徨與無依。也因此，外在找不到自由的掌握，內在逃避自由的根源，不知如何為自己的處境負責，便產生憂鬱與焦慮，生命的利益受威脅或關係的受挫，使得他無法實現感官的、情感的與心智的潛能。沒有內在的安全感，該如何有自主的自發能力呢？每個人的生命都有其心理動力，想要實現內在潛能的欲望，如果這種傾向受到壓抑或阻礙，會感到無力，於是可能產生極端地依附、順從權威、社會主流、流行時尚或他人的期待，而失去自己放棄個人人格的完整性；另外一種，產生破壞性人格。因為他不斷地感受到被外界忽略、不重視和莫名的威脅感，於是想辦法超越他人、摧毀他人。於是對現代人來說，逃避自由意謂著「我」跟世界的矛盾，一種是全面地退出世界，以致於讓世界不成為我的威脅；另外一種是在心理上自以為是地擴張自我，喜歡掌控或攻擊別人來防衛世界的威脅，以增長自己權力的力量。許多社會新聞事件諸如自殺、情殺、傷害或暴力等等，都是因為兩種極端的逃避自由。

§ 2.2 人格市場的危機

現代工業化資本主義的社會型態下，「個人」必須為其經濟利益而勤奮工作，人與人之間彼此互相利用、互相競爭、互爭高下，大家都把對方看成是工具，以求達到自己的目的。如果在某一個環境不需要某一類的人才，則他的才能就毫無價值，人體驗到自身是一項商品與投資。美國心理學家佛洛姆(Erich Fromm, 1900~1980)認為現代資本主義與集體社會，由於都市化、機械化的結果，產生了一個特徵，即「人格市場」的形成：

這種現象主要是起於人與人之間的關係日趨淡薄，而最重要的是人類與其自身的關係日淡所致，因為人類似乎不是在出賣他所製造的貨物，而是在出賣他自己，他感覺到，他把自己也像貨物一樣的在出賣給別

人。例如工人出賣勞力，商人、醫生、普通職員等都在出賣「人格」，「人格」的價值因環境和才能而異。人格必須受歡迎，此外它還需要一些其他配備：它必須有活力、有原創力、這個、那個或其它之類的東西，就像市場上的貨品一樣，人的特質決定它的價值。³⁶

在這個市場內，人的價值不在於人的尊嚴、榮譽與品德，而在於他的成就、聲譽與受歡迎的程度。人不再是人，反而成爲一種商品，一種只具交換價值的商品。人似乎只有趨時附尚、隨俗媚俗，在社會上才有其價值與尊嚴；目前的生活世界，媒體成爲主導人們價值觀最有利的教育工具，無論是新聞報導或是娛樂節目，青少年吸收了媒體主流時尚或崇富的價值觀，沉迷於商品或更高科技的電子產品中，最近醫學界已逐漸將「網路成癮症」視爲精神疾病的一環。尤其許多青少年沉湎於網路電玩遊戲的快感，這些人沉溺於生活在虛擬世界，逃避甚至不願意與家人、朋友互動溝通，認爲只有在電玩的虛擬世界才能讓自我放鬆、找到自我。例如南韓政府每年須編列一大筆預算來治療這些網路電玩成癮的青少年。現代多元的生活型態，讓人逐漸地與自己疏離，活著是爲了某種短暫地快感，不想瞭解別人也不相信遙遠的理想與價值，生存是爲了應付人格市場的現實需求，跟隨媒體、潮流、時尚取得社會價值的尊重認同，人的情感與理智本身都被慾望快感與經濟價值綁架。

§ 2.3 自我疏離與失去意義感的危機

我們的人格結構大多受到文化、社會、環境的發展所影響。當新的經濟環境產生時，心理的需要產生挫折，於是便會另闢途徑以獲得滿足。現代人生活在複雜的都市裡，由於經濟利益和政治決策的影響，人必須依附在社會群體中，各行各業分工的制度與多樣的專業領域，其實已經超越藍領與白領的區隔，也呈現更多元的階級差異。過去傳統人與人、自然之間的生活與關係，於是被人與機器，或量化的文件工作模式所取代。制度性

³⁶ Erich Fromm, *The fear of freedom*, (Oxon: Routledge Classics, 2001), p.103.

地服從公司集體的利益是首要原則，個人的自利行為必須在有限的職位上努力擴展，才能獲得更多的自主權利和經濟利益。這種集體競爭的分工模式喪失了生活美好的感覺，社會階級關係凌駕於人與人之間的關係。在每天的工作生活中，人隸屬於某個組織、集團，作為組織中的一員，人僅是整個機能中的一個單位，就像某個機械裝置中的一個零件、一個齒輪，人必須順應整個機械的操作才能生存，每一個人也可以化約為一張卡片，只要有數字與字母就可以指出一個人。人於是逐漸被機械化、組織化與集團化，這是現代生活不得不面對的存在情境。

在這種情形下，人已經不再自主的開放自己。對別人仁慈且坦承無隱，反而有被利用之虞，於是人變得退縮、隱藏而又保守，習慣一旁觀看、衡量或批評。一旦最內在的個人情感被外界所輕視、忽略與利用，甚至被視為達到經濟利益的機械化手段，人就會產生自我疏離，人的情感就會萎縮，變得冷漠麻木、自私自利，甚至或多或少產生生理疾病。資本主義的經濟制度下，個人主義及孤獨感增加是無庸置疑的事實。人往往會在如此的自我疏離情境下，對生命缺乏目標，更不知道要如何發現隱藏在社會自我中背後真正的自己。我們在工作之外的閒暇假日，總是一窩蜂地去娛樂消費、觀光旅遊、參加各式各樣的社團活動，企圖讓自我與外界建立各種關係，而得到一種集體式的認同感，也許孤寂感會暫時隱藏，一旦假日過完，我們又再度讓自我沉浸於忙碌的生活中，真實的是，我們的心靈深處總害怕孤獨、被孤立、不願正視自我的空虛、無意義與孤寂感。十七世紀法國哲學家也是數學家、物理學家的巴斯卡（Blaise Pascal, 1623-1662），曾在《沉思錄》（*Pensée*）裡深刻地提到我們每一個人不得不面對的人生的情境：

當我想到我一生的短短期間，就要消失於過去未來相接的永恆之中，我所佔據的這個小小空間，將沉沒於不知我也不為我知的無限空間時，我對自己之在此處，而不在彼處，深感驚恐；為了什麼緣故使得我不在彼處而在此處，什麼緣故使得我不在彼時而在此時是完全沒有理由的。是誰把我放在這個地方？是憑著誰的命令、誰的指示，我被分派

於此時此地？³⁷

這種深切的孤獨與隔離感、無緣無故的境地、只剩我本身的存在境地，是必須自己承受下來的，沒有人可以代替我的存在、我的死亡，或跟別人交換存在。無論歷史如何地推演，社會如何地變遷，人皆須真實的面對的存在課題。這種孤離與失去意義感的危機，就會產生焦慮。齊克果認為學習了解焦慮是每個人生命必然面對的冒險。一旦個體可以成功面對焦慮的考驗，自我會變得更為整合、更有創造力。

綜合以上三種危機，都是目前全球性後工業社會普遍常見的現象。存在主義的哲學，可以幫助我們正視逃避自由、人格市場與自我疏離的無意義問題，使我們從生活中深入地了解自我存在的問題，從自我本身再出發，以真實反思後的理性基礎，藉此經常對生活的自我覺察保持關注，心緒得以平和寧靜。再者，發現生活事物中當下的意義，超越焦慮的困境。

§ 3.0 後現代主義對「現代性」的批評凸顯存在的危機

「現代性」指的是近代西方文明的特性，這個特性是從十五世紀下半葉(西元 1450~1500 年)開始一直到其後四、五個世紀，由歐美國家所主導的現代世界的形塑。這種形塑包括科學革命、啓蒙運動、啓蒙知識觀(包括十七世紀急速發展的自然科學，追求普遍性的知識概念)、歐洲中心主義、殖民文化所開展的全球化的經濟生態等等。科學是現代世界最具優勢的知

³⁷ 此處參考網頁 <http://cerhac.univ-bpclermont.fr/Cibp/Pensees/Sel102.htm>，出自《沉思錄》(Pensées)裡的第 102 片斷，法文原文如下："Quand je considère la petite durée de ma vie absorbée dans l'éternité précédente et suivante - memoria hospitis unius diei praetereuntis - le petit espace que je remplis et même que je vois abîmé dans l'infinie immensité des espaces que j'ignore et qui m'ignorent, je m'effraie et m'étonne de me voir ici plutôt que là, car il n'y a point de raison pourquoi ici plutôt que là, pourquoi à présent plutôt que lors. Qui m'y a mis ? Par l'ordre et la conduite de qui ce lieu et ce temps a-t-il été destiné à moi ?"

識型式，它是具體展現西方「現代性」的理性內涵，但是西方的殖民主義與帝國主義也是「現代性」發展過程中非理性的要素。今日大部分的國家無論是東方人或西方人，我們生活的遭遇、所受的教育、對文化的理解、平日使用的任何電子產品，都跟近代西方息息相關，意即拜「現代性」之賜，全球文化有其同質性的科技、工業、教育、商品消費市場甚至政治制度。前捷克詩人總統哈維爾(Václav Havel, 1936~2011)曾說：「現代科技想要控制或改造自然，到頭來卻毀壞自然，想要控制環境，卻破壞了環境」，這段話無疑是對「現代性」的省察，因為現代性的理性內涵所呈現的非理性陰暗面已經越來越明顯且逐漸擴大影響著全球每個人。

自從第二次世界大戰以後，一種新的社會概念出現，它有許多名稱：「消費社會」、「後工業社會」、「後現代社會」等等。隨著「後現代」概念的出現，許多「現代性」的思維方式，還有被視為理所當然的傳統知識，已經受到挑戰或質疑。「後現代」的概念意謂著啓蒙思潮與理性主義的動搖，它反對理性主義、本質主義或是普遍性的知識概念，它強調多元主義、差異性(異質性)概念，認為根本沒有本質的存在等等。法國社會學家李歐塔(Jean-François Lyotard, 1924 ~1998)在《後現代狀況》(*The Postmodern Condition*)提到知識已經成了消費社會的商品，這種社會文化變遷是後工業的，也是後現代的：

知識既已而且仍將為了販賣而生產，知識為了在一新的生產中保持價格的穩定而被消費：在這兩種情況中，目標都是交易。知識不再是目的本身，知識失去了其「使用價值」。³⁸

在科學技術日新月異與權力競爭的消費社會中，科學的目的不再是尋找真理，**知識成爲消費的商品，也是權力競爭的籌碼**。科技人員持著工具理性的思維態度，知識的研究不是爲了擴大權力就是爲了贏得商機。太多的學科與知識受到技術變遷的影響，更是影響市場產品的研發與走向，另外，

³⁸ Jean-François Lyotard, *The Postmodern Condition*, (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1984.), pp.4-5.

知識傳播也受到媒體科技的影響，因此，知識的教育或傳承不是為了理念而是熟練技巧、技術的重點。李歐塔看到了社會文化的變遷，資訊工業與知識經濟興起的現象，使得知識地位改變，這種改變是後工業的，也是後現代的。

後現代文化使得我們的環境被許許多多的物品、服務和財貨所充斥與包圍，生活的中心離不開消費與價格。每個大城市幾乎都離不開購物中心，大型的購物中心除了商品展售之外也有休閒與藝術活動等等，這種超級購物中心逐漸形成城市的文化，文化被物質化、商品化，商品所充斥的生活周遭也是我們的文化。總之，後現代文化充斥著消費的意識形態，這種意識形態又是環扣著生產、擴大、再生產的循環與重複的過程。

後現代主義者認為，過去「現代」所強調的啓蒙思想的人類解放、理想主義的精神目的論、資本主義活動導致物質擁有的幸福觀，這些思維的弊端和後果，所必須面對的戰爭浩劫後的生活、貧富懸殊、環境破壞等等的人類痛苦經驗是令人難以置信的，兩次大戰已經給「現代性」致命的一擊，誰還相信進步？誰還相信理性和啓蒙運動偉大的理想呢？而且如果知識都淪為資本主義的商品價值，還有什麼事物是無價且真實的理想並值得吾人奮盡全力呢？

存在主義在二十世紀的 30 至 60 年代曾是一個十分有力且具深刻感染力的運動，在後現代社會的今天，它仍然有深刻且真實的哲學省思可以讓我們領悟生活與生存的真諦。過去它早已批判哲學認識論中絕對主義思維的確定性特權，它也批判精神和肉體、思想和行動、理論和實踐的二元論斷，至今它仍提供我們存在的價值與擁有無窮人性潛力的精神意義。即使在我們的生活世界裡：環境汙染、地球暖化、能源與糧食危機、人口爆炸、全球性經濟衰退等等，這些普遍且讓人沮喪的問題層出不窮，存在主義提出另一種關於思想、生活和認識世界的新方式；它強調哲學討論必須面對個人存在經驗的具體性、個別性與荒謬性；它致力於實現人性中自由的潛能與真實的生命力；它嚴肅地批判人性的虛偽、物質主義與商品化。存在

主義試圖在後現代的社會中開創新局。我們看到當代哲學、心理學與醫學皆以創新的思維、經驗和方法克服人類存在的危機，雖然未來並不明確，正如梅洛龐帝所說的，未來始終存在於現在之中。³⁹



第三章 「諮商」內涵的詮釋學探討

³⁹ 此處參考自程志民著，《後現代哲學思潮概論》，(台北:康德，2008)，頁 15-18。

歷史真的十分重要，因為它此時就與我們同在，
特別是那些如今依然存活卻被遮蔽的過去，
它們對我們日常生活造成的衝擊，我們渾然不覺。
那些在生活常軌上遭遇危機的人，必須完整地面對他昔日的一切。
就如同神經官能症患者必須全面挖掘他個人的生活一樣：
久被遺忘的個人創傷，對於那些毫無所覺的人，極可能會造成嚴重的後果。
——Lewis Mumford, *The Condition of Man*

本章旨在以詮釋學的思考為基礎，探討諮商(無論是一般的心理諮商、存在取向心理諮商或是哲學諮商)的「理解」歷程，這種**詮釋的行動**，如何能夠真實地理解對象(案主)? 詮釋的主體與客體如何能「理解」患者生活的現實? 諮商歷程中「對話」的意義與價值為何? 如何用「詮釋學」的角度去理解身為人類的我們所生活的經驗。首先，澄清詮釋學的「文本」內涵意謂著什麼? 「對話」作為醫病關係中的詮釋學意義為何? 如果「文本」內涵意謂著詮釋的「行動」，那麼這種詮釋的行動，如何能夠真實地理解對象(案主)?

§1.0 詮釋學的方法

近代西方哲學的思考方式是從人(主體)出發去把握對象(客體)，追溯思考源點的預設，以此去規範思考的過程，使之掌握對象。這種操作型的預設，在胡塞爾「現象學」(Phenomenology)方法的提出與海德格本體論的「此在」(Dasein)⁴⁰的「存在分析」(Existence Analysis)提出之後已逐漸式微，後

⁴⁰ 海德格的 **Dasein** 中文書籍普遍譯成「此在」，部分學者翻成「此有」；張祥龍教授譯作「緣在」；熊偉先生曾譯作「親在」。鄭芷人教授認為：「有關海德格思想的中文書籍，幾乎都是把『Dasein』譯作『此在』。但卻未對『此』『在』二字作說明，這自然會造成『此在』一詞的模糊性。吾人在此把『Dasein』譯作『現在』。『現』是『當下朗現』或『當下顯現』之意，而『在』則指『現實』(Wirklichkeit, actuality)或『真實性』(reality)，這是「實在」內涵意義。至於「現在」外延意義，則是指涉「人」或人生。」此處可參考鄭芷人著《生命之河—生命與生命哲學》，(台

期的這兩位歐陸哲學家認為「思考」是從讓事物顯示自己出發，而人接受其顯示自身，不先提出思考規則，只提出思考的過程。這種思考方式意謂著甚麼呢？人不再主導思考，而是直接地、如其感知地去描述他所看見的、聽到的或感觸到的，意謂著事物的自我顯示。海德格認為過去西方哲學誤解了實有(Being)，讓人自以為是主體，在思考時先定義真理的意義，也因此同時規定了實有的意義。相反地，現象學即是讓人看見：現象正如事物自己所顯示出自己一樣。這意謂著詮釋真理觀點的轉換：真理的可能性不能只是藉著科學的各種規律性方法來予以證實。也因此胡塞爾將這個洞見表達為涉及到前科學性的「生活世界」⁴¹。在這個領域所獲得的理解經驗，高達美(Hans-Georg Gadamer)稱之為「世界經驗」(Welterfahrung)。這種基本的理解代表了詮釋哲學的普遍觀點。

此章的詮釋學方法分成兩部分來討論：第一部分以海德格與高達美所發展的「哲學詮釋學」方法來論述存在的內涵，這樣的方法凸顯出海德格的「存在分析」(Existence Analysis)，或者我們也可以說「存在本體論」(existential-ontological)的詮釋學哲學，而高達美承繼海德格「詮釋學循環」的角度而發展出的「哲學詮釋學」方法；第二部分內容，探討當代法國哲學家呂格爾(Paul Ricoeur)《詮釋的衝突》裡所談到的詮釋理論，他清楚地將「文本」(text)⁴²詮釋的內涵以「有意義的行動」(meaning of an action)揭

北：文津，2010），頁 99-100。

⁴¹ 胡塞爾的「生活世界」(Lebenswelt)，是他晚年《歐洲科學危機和超越現象學》此書的最重要的概念。「生活世界」是指人們具體經驗到的周遭世界。近代歐洲文明過度科學化的發展，反而製造出了一種危機，亦即人們逐漸喪失了如何掌握有意義的真實世界，人們已經愈來愈脫離真正生活的存在。而胡塞爾所提出的這個概念，即是指不需要經過客觀理論化、邏輯化、真理化的這個世界，亦即是原本即可直接經驗到的周遭世界。胡塞爾認為，我們如果要解決科學帶來的文明危機，就必須重新去認識生活世界本身，才能深入自我的理解。

⁴² 此處將以呂格爾(Paul Ricoeur)的觀點嘗試處理以下問題：詮釋學以「文本」為其研究對象，而心理諮商的主體是否可以成為「文本」的內容之一呢？請參閱 Paul Ricoeur, "The Model of the Text: Meaningful Action Considered as a Text," in *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*. Edited and translated by John B. Thompson. (Cambridge University Press, 1981), pp. 73-101.

露出來，也就是說有意義的行動被認作是一種文本。詮釋學分析的對象不再是「文本」本身，而是**人類主體**。因此，在心理諮商的過程，「詮釋」並非教條式的主張，而是一種建議或暫定的假設，例如：「可能會是……這樣嗎？」或「我感覺到……」，這種推測的架構變成是一種邀約，邀請案主一起進行「理解」的探索，當治療過程不停的進行時，案主(病人)於是越來越能夠理解自己的經驗和行爲，並且重新詮釋自己。安東尼·貝特曼(Anthony Bateman)在《心理治療入門》(*Introduction to Psychotherapy*)中提到：

詮釋指的是對某一經驗、動作或症狀其意識的及無意識的及無意識的決定因素所做的連結，因而擴展病人對自身及其關係的瞭解，包括在治療設施中發生的事物。詮釋在精神分析及其所衍生的各類型動力取向心理治療中扮演著重要的角色，後者有時稱為詮釋性(interpretative)或領悟導向(insight-orientated)的心理治療。⁴³

從心理學的角度而言，臨床上的治療過程，醫者與病人之間的詮釋，是一種領悟的動態概念。這種概念使得病人對內在與外在現實之間的互動，有著更多的覺察，若能在兩者之間找到平衡，才算是邁向健康的身心狀態。加拿大哲學諮商師彼得·拉比(Peter B. Rabbe)在其著作《哲學諮商:理論與實踐》(*Philosophical Counseling: Theory and Practice*)中也提到：

海德格認為現象學的描述，於方法學上的意義就在於闡釋(interpretation)。闡釋也被稱為詮釋，根據海德格的說法，**就闡釋這點而言，現象學就是詮釋學**。……在哲學諮商中，詮釋學以移情作用的方式試圖解釋或理解個案的「文本」，像個案曾過著怎樣的生活，以及他現在生活的情形。哲學諮商師試著以漩渦式的語言，幫助個案理解並描繪個案本身的問題、事件及議題，……「文本」(text)這個字的運用意味著，個案可能在對話中將他的生活透露給諮商師，這依循著呂格爾(Ricoeur)的「擴大」(widening)概念，也就是包括個人的行動或

⁴³ 安東尼·貝特曼(Anthony Bateman)、丹尼斯·布朗(Dennis Brown)、強納森·佩德(Jonathan Pedder)著，《心理治療入門》(*Introduction to Psychotherapy*) 陳登義譯，(台北：心靈工坊，2003)，頁 106。

狀態。⁴⁴

此處拉比教授很明確地提到哲學諮商師用的方法，即是「詮釋學」的方法，個案或案主視同「文本」。用對話的方式理解個案的生命歷程，在個案生活範圍內的政治、社會、關係或個人變數的環境當中，即案主個人特殊的背景當中來瞭解個案。如同呂格爾所說「文本詮釋在主體自我解釋的情況下達到顛峰，在那之後，對他自己更了解、或對他自己有不同的理解，或開始了解他自己」⁴⁵。以下將此兩部分詳述說明：

§1.1 哲學詮釋學

§1.1.1 人文科學基礎的方法——「詮釋學」

當代歐陸哲學家高達美《真理與方法》的哲學詮釋學(Philosophische Hermeneutik)觀點，提出對「人」處境多元、開放且接近生活的一種對世界的理解。

西方詮釋學的歷史源遠流長，自亞里斯多德時代開始已有「詮釋學」這個名詞。而至中世紀後期關於法律、宗教與文學的詮釋學著作更被豐富且廣泛的討論。高達美的哲學詮釋學概念，主要是承繼了狄爾泰(W. Dilthey)的「生命哲學」與海德格的「存在哲學」的內涵。因此，高達美可說是進一步的闡釋且創新前兩位前驅者的思想。

狄爾泰可說是第一位提出將「詮釋學」作為人文科學基礎方法論的人。他認為詮釋學的認識論可以成為所有的人文科學和社會科學的思考起點，

⁴⁴ 彼得·拉比(Peter B. Rabbe)著，《哲學諮商:理論與實踐》(*Philosophical Counseling: Theory and Practice*) 陳曉郁、陳文祥、遊淑如、黃漢婷譯，(台北：五南，2010)，頁 47。

⁴⁵ Paul Ricoeur, "What is a Text: Explanation and Interpretation," in *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*. Edited and translated by John B. Thompson. (Cambridge University Press, 1981), pp. 145-164.

亦即詮釋學可以成爲所有那些詮釋人的內在生命的表現（不論那些表現是否是姿態、歷史、行爲、編纂的法律、藝術作品或文獻）學科的基礎⁴⁶。爲什麼狄爾泰認爲「詮釋學」可以成爲人文科學基礎的方法呢？該如何可能？首先，他認爲人文科學的認識論問題不能等同於自然科學的認識世界的方式。也就是說，人文科學的認識論必須從「生命本身」來進行理解或表達，這種詮釋人類現象的考察是完全迥異於科學量化機械論對現象思辨式的理解。他認爲：

我們的思想不能深入到生命本身之後的隱蔽處。⁴⁷

人文科學思想的起點與終點原本就根植於生命本身具體的、歷史的、活生生的經驗，它無法離開生命本身，而去發展另一種思想，人文思想應該回顧生活與生命本身的經驗，因此這樣的「詮釋」或「理解」並不試圖深入生命背後的觀念領域。

§1.1.2 海德格「前見」(Vorurteil) 的觀念

海德格認爲「詮釋學」並非人文科學基礎方法論，「詮釋學」是對人存在本身的現象學說明，「理解」和「詮釋」都是人類存在的基本模式。海德格對上述狄爾泰這種歷史詮釋學提出批判，他詢問：詮釋學一旦從科學的客觀性概念的存有論障礙解脫出來，它怎樣正確地對待「理解」的歷史性？⁴⁸ 海德格的反思提醒我們，所有正確的解釋都必須避免隨心所欲的偶發奇想，並且也很容易侷限於個人難以察覺的思想習慣裏。海德格的重

⁴⁶ 帕莫(Richard E. Palmer)著，《詮釋學》(Hermeneutics) 嚴平譯，(臺北：桂冠，1992)，頁 111。

⁴⁷ 摘錄自帕莫(Richard E. Palmer)著，《Hermeneutics》《詮釋學》嚴平譯，頁 112。此段出自《狄爾泰全集》(Gesammelte Schriften)，(臺北：桂冠，1992)，第五卷，頁 5。

⁴⁸ 高達美(Hans-Georg Gadamer)，《真理與方法——哲學詮釋學的基本特徵》洪漢鼎譯(Hermeneutik I Wahrheit und Methode) (臺北：時報文化，1993)，頁 352。

點在於我們是否能**直接注意「事情本身」**⁴⁹，來進行正確的理解。這樣一來，詮釋學於是成爲一種**事實的探究**工作。而這樣的一個堅固地基的建構該如何可能？人如何能夠自發地閱讀存在之真實？在此，海德格提出「**前見**」(Vorurteil)這個觀念。在《真理與方法》此書中提到 Vorurteil 這個詞的法文爲 préjugé (偏見；成見)，不過德文的 Vorurteil 似乎比 préjugé 的意思更甚，而近於「**沒有根據的判斷**」這一意義上⁵⁰。海德格指出人的存在本身總是經常地依賴於它所活動的環境，這樣的環境早已充滿著許多傳統的歷史意識，這樣的歷史意識早已混合了日常生活的家庭信念、經驗、所屬社會國家的權威意識。而很明顯地，我們都是透過這樣混雜的經驗去理解歷史意識、理解自己和世界，這種意識本身就是「前見」(Vorurteil)。其實歷史並不隸屬於我們，而是我們屬於歷史，我們早已不自覺地帶著「前見」去理解歷史與自我的存在。所以狄爾泰的自我歷史性的思考並不是最先的東西。海德格的詮釋學揭露了「理解」(Verstehen)⁵¹ 本身不僅僅是主觀的，它還受制約於決定著的「**先前理解**」(Vorverständnis)這樣一個結構。

§1.1.3 高達美「**視域融合**」(Horizontverschmelzung)的觀點融合了海德格「**詮釋的循環**」(Hermeneutische Kreis)之觀念

⁴⁹ 同上，頁 353。

⁵⁰ 同上，頁 358。

⁵¹ 理解(Verstehen)在海德格這裡是一個特殊的術語，它並非一般所指的意思。例如在英語中，理解表示交感(sympathy)，即感覺到另一個人所正在體驗某物的能力；在史萊馬赫(Schleiermacher F.E.D.)看來，理解是根植於他對內在實體的同一性哲學的肯定中，所以在此理解中，一個人可以與一個領會的聽者一起感動，在此理解涉入到比較階段，又涉入到預見階段。另外，在狄爾泰那裏，理解意指領會更深層的標準，此標準涉及到把握一幅畫、一首詩或一個事實；即社會的、經濟的或心理的事實，而不僅僅是把握一個數據一樣，去把握一種「內在實體」的「表現」，並且最終去把握一種「生命」自身的表現。然而，在海德格看來，理解就是一個人存在的生活世界語境中，把握他自己存在的可能性能力。它並非世界中的一個實體，而是存在中的結構，此結構能在一種經驗的標準上使理解的訓練成爲可能。理解是所有詮釋的基礎；它與人的存在一樣原始，並呈現在詮釋的每一種行爲中。此處參考帕莫(Richard E. Palmer)著，《詮釋學》，頁 149。

海德格認為沒有「前見」這樣的結構，則解釋與理解無法進行，當然無法獲得知識。但是，如果理解被「前見」所限制，那麼如何能像現象學所說的「回到事物自身」呢？這就是海德格所提到的「詮釋學的循環」(der hermeneutische Kreis)⁵²。海德格的現象學方法是在循環中進行的，吾人的詮釋或理解的結構是從一個生活中「在世實有」(Being-in-the-world)的結構出發，人被丟擲到他的事實性裡去了解世界——他的世界、在世界中之物與別人和他自己。不管他的「前見」如何誤解，他總是或多或少地理解，在時間的過程中不斷地反省來自事物本身解釋的前結構，又繼續地投射新的認知，再回去前結構修正，也因此的來回循環調整來自於事物本身的訊息，只要自我不是固執於自己的先前理解，那麼對事物的理解就會開顯出來。

高達美認為海德格的實有學開啓了「理解」的意義；**理解是人存在於世的基本樣態**，透過理解，我們於是掌握自己處境的意義，透過理解，世界的事物於是進入到我們存在的視域。因此，**「理解」是人與世界的中介**，透過這個中介，世界開啓於我們的面前。雖然每個人必帶著自己的「前見」，然而前見並不是封閉的，它是歷史性賦予人的一種特殊的「視域」，亦即「前見」。然而，詮釋者在時間中互相理解交流的過程，擴大了自己的「視域」，與其他「視域」交合，於是形成**「視域融合」**這樣的一個主客體互相融通的現象，使真正的歷史意義呈現出來。他說：

理解一種傳統無疑需要一種歷史視域。但這並不是說，我們靠著把自身置入一種歷史處境中而獲得這種視域的。情況正相反，我們為了能這樣把自身置入一種處境理，我們總是必須已經具有一種視域……我們必須也把自身一起帶到這個其他的處境中。只有這樣，才實現了自我置入的意義……也就是說，我們通過我們把自己置入他人的處境中，

⁵² 根據陳榮華教授在《海德格存有與時間闡釋》此書裡提到「詮釋學的循環」(der hermeneutische Kreis)是由解釋的「前結構」(Vor-Strukturen)出發，而前結構包含「前所有」(Vor-habe)、「前觀點」(Vor-sicht)、「前概念」(Vor-griff)。「前所有」指的是根據預先擁有的整體；「前觀點」是根據預先看到的觀點；「前概念」是根據預先掌握的概念模式。可參考此書第六章〈此有的在存有的三個存在性徵：際遇性、瞭解和言談〉頁 104~111。

他人的質性，亦即他人的不可消解的個性才被意識到。這樣一種自身置入，既不是一個個性移入另一個個性中，也不是使另一個人受制於我們自己的標準，而總是意味著向一個更高的普遍性提升。這種普遍性不僅克服了我們自己的個別性，而且也克服了那個他人的個別性。⁵³

正是藉由如此一種對個別觀點的克服歷程，我們於是意識到他人的質性、他人的視域。這種把自己置入他人處境的普遍性，我們看見一個更高的、更有意義價值的詮釋觀點。因此，理解發生於視域的融合，發生於傳統與現代的對話中。

在理解過程中，產生一種真正的視域融合，這種視域融合隨著歷史視域的籌劃而同時消除了這視域。我們把這種融合的被控制的過程稱之為**影響史意識**的任務。⁵⁴

所謂的「影響史」，指的是自身與**歷史理解**的統一關係。在此，歷史對象不是客體，而是自身與他者的統一，這種視域融合的理解過程顯示出歷史的真實。因此，詮釋者本身在「影響史」的環境中發現自己處在特殊的、與傳統或與他者相遇的情境中。在這樣的情境中，詮釋者從傳統中承襲的「前見」與他者統一，然而因為「前見」開放性的理解歷史現象，於是使得「視域融合」引導著詮釋者的更高的真理的彰顯。

§1.1.4 「對話」方式的「理解」意涵

高達美認為「理解」是詮釋學的核心問題，他認為「理解」甚至根本不能被認為是一種主體性的行爲，而要被認為是一種置自身於傳統過程中的行動(Einrücken)⁵⁵。在這過程中過去和現在於此交會，因此每個人的「前見」亦成爲其個人存在的歷史實在。換句話說，「理解」首先意謂著對某

⁵³ 《真理與方法》，頁 398-399。

⁵⁴ 同上，頁 401。

⁵⁵ 同上，頁 382。

種事情的理解，之後才能分辨並理解他人的見解。因此詮釋學的最基礎的前提便是「前見」。「前見」包含著與傳統相連繫的意義，它存在於我們詮釋學的行爲裡。而另外一方面，我們的存在又不斷地朝向某種相關聯的陌生性而前進，正是這樣的一個介於熟悉性與陌生性的中介地帶，詮釋學的行爲有著流動與循環的過程。因此，高達美認為**詮釋學的真正位置就存在於這中間地帶內**⁵⁶。這種詮釋學的行爲可藉由一種**精神的對話**而獲得意義。文中有一段譯者洪漢鼎先生的詳加註解：

在高達美看來，精神科學之理解和傳統的繼續存在，其根本條件就在於不斷地與流傳物進行攀談或對話，也就是說，流傳物成為我們的攀談者或對話者。這種看法一般頗不易理解，因為流傳物，如歷史文獻、古董、作品，是死的東西，它們怎麼能與我們對話呢？這裡關鍵在於對流傳物的意義的理解，在高達美看來，流傳物並沒有一種所謂一成不變的客觀的意義，它們的意義，總是我們**爾後與之不斷對話**所形成的意義，如他所說的「**歷史任務的真正實現仍總是重新規定被研究東西的意義**」。這種意義的獲得在他看來，乃是通過一種**精神的對話——包括提問和回答——而實現的**。⁵⁷

「對話」的理解過程正是消除了傳統歷史知識與現在理解的知識的對立狀態。同樣地，在人與人之間的對話中，我們也可以按照自己和他人對於此事情（此物）的一致性程度，而進行某種事實的理解。因此，在這樣的過程中，我們會對「前見」作基本的擱置，暫時不作判斷與意義的指涉。就高達美而言，「對話」的過程是詮釋學一種重要的過程，「對話」是一種提問的結構，真正去提問意謂著去「**置於開放之中**」，因為在這個時候答案尚未決定。他認為：

一場對話並不試圖去說服其他人，而是一個人依照話題本身在檢測他

⁵⁶ 同上，頁 387。

⁵⁷ 《真理與方法》，頁 387。

的論斷。⁵⁸

例如在柏拉圖的作品中，不論是「愛」、「道德」、「正義」等等話題，都是在一種不可預見的方向在進行，雙方的對話者都沉浸到正在討論的問題或觀念，在這樣的過程中，觀念或問題本身於是呈現出增強的力量。因此，加達默爾認為柏拉圖作品的對話最富有當代意義。

§1.1.5 「對話」的意涵包括傾聽與理解

胡塞爾(Edmund Husserl)「回到事物本身」(Zu den Sachen selbst)的現象學宗旨，啟發吾人回溯人類經驗的源頭，描述人類實存。諮商過程必得運用的**對話過程**，正是讓我們去理解對方的生活，這樣的生活包含著我們對自己與世界的持續關注和詮釋的過程。這種詮釋學的理解能夠打開個案的心理枷鎖，進行諮商師與患者「視域融合」的過程。**藉由對話的方式促進諮商過程的反思與事實的彰顯**。南非的哲學諮商學者諾曼(Norman Barbara)博士，她提到在對話過程中，「傾聽」成為重要的藝術，是維繫哲學諮商師與個案關係的關鍵：

開放心靈的詢問並不斷重新詮釋(社會或其他)環境。就是在這樣的環境中，人類行為是持續運作，並一再地重來，也同時敏銳地知覺到其他參與者的存在。傾聽成為重要的藝術，讓生態關係(諮商師與案主的關係)能繼續。傾聽即「收聽」他人，在那裡，一個人能聽到的比實際談論的還多：這個人也「聽到」他自己的假設。傾聽包括兩種歷程：某個人在傾聽他人，但傾聽者同時也在傾聽自己。這樣引致結果的歷程，是很有希望地被重新描繪。⁵⁹

⁵⁸ 帕莫(Richard E. Palmer)著，《詮釋學》嚴平譯，(台北：桂冠，1992)，頁 233。

⁵⁹ Norman Barbara, “*Philosophical Counseling: The Arts of Ecological Relationship and Interpretation.*” edited by Ran Lahav and Maria da Venza Tillmanns, (Lanham : University Press of Amercain, 1995), p. 55.

這種「傾聽」的特質就是諮商師給案主一種鼓舞：全新的自我解說，因此，哲學諮商師如同變成「詮釋」的專業人員了。詮釋與理解是流動的，無論是否能幫助個案克服其困境，至少也讓個案觀看世界的觀點更加豐富。在心理學界，即使跟存在主義比較無關的心理療法，例如十分強調「移情」理論的古典學派(精神分析學派)或是現代精神動力學派，都認為「**引發改變的詮釋**」(mutative interpretation)是最重要的。也就是說，在治療過程中當病人的衝突已經進入和治療師的關係裡的時候，病人的情緒經驗會強烈的移情到治療師身上，如同心理學家史粹奇(James Strachey, 1934)所說：

對方(案主)會真的呈現嚴厲、不一致、拒絕等等行為。分析師的任務則是，溫和地保持中立、並仔細辨識發生的過程，最後再以「**引發改變的詮釋**(mutative interpretation)」來傳遞他的**瞭解**，藉此中斷此惡性循環，讓案主內化進去一個修正過的、教不嚴苛的超我。⁶⁰

這個有幫助的、具關鍵性改變的詮釋，必是發生在一種**流動的對話**中，其療效就是病人會在此時此地甦醒，彼此互相關注在一種持續不斷的揭露，治療本身並不關注在過去的童年經驗如何如何，而是一直延續在病人身上的影響力，這個影響力限制了病人現在和未來的生活，藉由對話過程中此時此刻的揭露，使病人充分**接觸過去壓抑的無意識**，使他重新建構自我經驗，修通了內心中過去與現在的橋梁。

英國哲學家 Michael Oakeshott (1901-1990)曾經說過：「人是一種歷史的、記憶的個體，外面的世界對個體而言，只是意向性的存在概念，**知識是對話的**。」⁶¹，真實對話的過程意謂著尊重對方、開放的、流動的人我關係與交流。當代德國哲學家阿亨巴赫(Gerd B. Achenbach)在 1981 年即開始哲學診治的工作，他說：「**哲學實務就是一場自由的對話**」(Die

⁶⁰ 安東尼·貝特曼(Anthony Bateman)、傑洛米·霍爾斯(Jeremy Holmes)著，林玉華、樊雪梅譯，《當代精神分析導論——理論與實務》(Introduction to Psychoanalysis Contemporary theory and practice)，(台北：五南，1999)，頁 109。

⁶¹ 張瑞昇，《環境與人性》(臺北：詹氏，2007)，頁 82。

Philosophische Praxis ist ein freies Gespräch)⁶²。在現代社會中，對於不同的個人和不同的族群而言，其實充滿著多樣的人性內心世界。藉由對話的過程，人與人之間能夠建立一種循環且流動的溝通過程。

二次大戰後存在主義宗教哲學家布伯(Martin Buber)提倡**對話準則**(Das dialogische Prinzip) 的概念。這種「對話」準則在宗教哲學領域，在社會學，人類學界，甚至在教育學的應用上都深具影響力。在布伯的對話準則裡，有兩種基本的詞組：「**我和你**」(I-Thou)，以及「**我和它**」(I-It)。依據他的觀點，我和「你」的基本詞組代表人與人之間的「相遇」關係，亦即當我主動去認識另一個主體「你」時，我便進入了平等的、特殊的且互相交流的經驗關係。我和「它」的基本詞組則說明人和使用物的經驗關係，「它」變成是我經驗、應用的對象，是滿足我利益與需求的**工具**。人在世上的經驗是充滿難以數計的關係網絡，即使一個人身居山林隱姓埋名，他也離不開與周遭世界的關係網絡，無論是衝突、痛苦或是歡愉、快樂的經驗，人必會採取決定並行動，此過程會持續進行對話。而對話的經驗關係裡沒有單純的我本身，當我被提及時，不是在「我和你」的經驗關係裡，便是在「我和它」的經驗關係中。在對話過程中，布伯認為重要的是「**我和你**」的關係，而不是「我和它」的經驗關係。因為，一個人無法透過物體的經驗進展到完整的自我階段，只有經由和另一個主體的經驗關係，才能使人成為人。也就是說人是棲身在「**你**」的世界，同時才能認識到真正的自我，擁有自我發展的機會。⁶³

無論何種形式的對話，有著**開放**的態度是最重要的。詮釋學的方法能夠還原存在哲學諮商的種種經驗現象，以布伯的觀點看，在**我和你的**對話模式裏，人有機會認識深層的自我經驗，以**現象學原則**「朝向事物本身」，藉由「視域融合」的觀點，能深入人類存在的現實與可能性。

§1.2 呂格爾(Paul Ricoeur)的「詮釋學的現象學」(hermeneutic

⁶² 阿亨巴赫是在 1981 年開始他的哲學實務，他在其諮商辦公室內接待想作哲學對話的訪客，他主張哲學只有透過其實踐，與透過個人同理的經驗，思考並反省哲學主題，才能真正被了解。此處可參考 Shlomit C. Schuster 著，張紹乾譯，《哲學診治》，(台北：五南，2007)，首頁。

⁶³ 此處參考布伯著，陳維剛譯，《我與你》，(台北：桂冠，1991)，(前言)頁 xv。

phenomenology)

人即語言，這是海德格所強調的，法國當代詮釋學學者呂格爾亦如此認為。他甚至認為語言無他，是**說話者的行動或是主體的一種表現**，特別是一種可以「引起言談」的創新的交談或對話。呂格爾在《詮釋的衝突》的〈存在之詮釋哲學〉(Existence et Herméneutique)此篇裡談到佛洛伊德對於夢、藝術品、玩笑等等的詮釋⁶⁴，這些都是詮釋學的另一種形式，因為這些東西都涉及到病人主體存在的表現，所以心理治療必須去解讀案主(病人)「夢」的「文本」、「玩笑」的「文本」、描述的記憶事件等等，這些都是在語言和言說的範圍裡去運作與治療的。因此，例如佛洛伊德的詮釋學就是在語言的世界裡面去分析與解讀。以下將從三點切入，探討心理諮商背後的詮釋學基礎：

§1.2.1 人類主體如同「文本」

為了清楚說明詮釋學的問題，呂格爾認為必須在「現象學方法」上進行一種「接枝」(la greffe)⁶⁵。也就是說為了實現狄爾泰在詮釋學裡強調的「**生命**」是最重要的、最原初的概念，我們必須回溯到比普遍的科學知識論裡**主客關係更原始、更源初的關係**。這樣的關係可以以胡塞爾的後期著作《歐洲科學的危機及其超驗現象學》裡的重要概念「生活世界」(Lebenswelt) 為主題。他說：

對客觀主義的批判之所以涉及詮釋學問題，不只是間接地因為它反對

⁶⁴ 此處並不意謂著呂格爾贊成佛洛伊德心理分析的觀點，只是呂格爾以「心理分析」這種獨特的方式引導我們思考從意義到欲望這種回溯的過程，呂格爾拒絕佛洛伊德主義將「潛意識」實在論的方式。

⁶⁵ 所謂的「接枝」意謂著詮釋學必須**植基到現象學**裡。也就是說詮釋學不是問：在什麼條件下，認識的主體可以理解正文或歷史，而是組成理解的那個實有，是哪一種的「此在」的實有？任何理解方法的討論都可放入括弧。此處可參考 Josef Bleicher edited, *Contemporary Hermeneutics: Hermeneutics as Method, Philosophy and Critique*, (London and Boston: Routledge and Kegan Paul, 1980), pp.229-235.

自然科學之企圖，為人文科學提供唯一有效的方法學模式的知識論主張，更直接地是因為它也對狄爾泰要提供精神科學(Geisteswissenschaften)一個能和自然科學一樣客觀方法的這企圖表示懷疑。另外一方面，胡塞爾最後的現象學將它對客觀主義的批判，放進一個積極的問題裡，及釐清理解之存有學的途徑的問題。這個新問題以生活世界(Lebenswelt)為其主題，即是一先在於主客關係的經驗層次。⁶⁶

早期的胡塞爾認為以「本質直觀」⁶⁷的一種直接且持續處理意識的方式，可以有意識地控制意義的要求，但後來晚期胡塞爾認為主體並不能直接認識到自己，相反地，它只能在與整個世界活生生地關係裡，才能認識自己，這活生生的關係，即是他所謂的「生活世界」。胡塞爾瞭解到所有源於科學方法的知識都產生於自我意識的反思，但「生活世界」具有前反思的性質，也因此它是科學思維的基礎或根本。呂格爾尤其提到：在佛洛伊德與黑格爾裡的共同點就是對於(直接)意識的不信任和懷疑，他說：

因此，理解理論之樹立，最終是要反對早期的胡塞爾，反對他的意義和意向性理論的柏拉圖主義化、以及觀念化的傾向。⁶⁸

由此，理解的問題之徹底性就是要還原到實有者所感知的「生活世界」裡去，也因此現象學的發展不知不覺地被帶到另一個生氣蓬勃的存有者的意向視域所及的世界。呂格爾並沒有反對海德格對「此在」分析(Analytic of Dasein)的存有學途徑，因為海德格直接以實有方式的思考代替認識模式的思考，透過問題的逆轉直接把握存在，是一條太快也不容把握到的途徑。呂格爾企圖嘗試另一種反省方式，亦即從語言學和語意學開始思索的途徑，

⁶⁶ Paul Ricœur, *Le conflit des interprétations*, (Paris : Seuil , 1969), p.12.

⁶⁷ 「本質直觀」(eidetic intuition)指的是胡塞爾基於我們對於事物的客觀實在性並沒有絕對的知識，事物能獨立於心靈而存在這種信念是沒有明證性的，因此我們要用現象學方法的「存而不論」將它懸置，然後集中思考我們的意識經驗，藉著一種明證的本質直觀(eidetic intuition)，能夠認識事物的本質(essence)，才能對事物有真實的知識。

⁶⁸ Paul Ricœur, *Le conflit des interprétations*, (Paris : Seuil, 1969), p.13.

透過「**象徵**」去把握「**虛偽意識**」⁶⁹(une conscience fausse)下，自我的存在究竟為何。

§1.2.2 象徵與詮釋的互相連屬

語言的使用是一種反思的過程，如果我們要瞭解語言背後更源初的經驗，就要回到**前反思的生活世界**。**象徵**的形式是一種多元的語言表達結構。例如心理分析所開顯的**夢的象徵理論**、**民俗**、**傳說**、**諺語**、**神話**或是詩人的**文字意象**的創作等等，這在語意學的層次裏就如同**隱喻**、**譬喻**和**直喻**，象徵力量的深淺以語言和言談的形式表現出人類對宇宙、慾望和想像的一種意義的呈現，這樣的一種語言或言談表現充斥在道德、宗教、藝術、夢與神經官能症(neurosis)運作的影響下。呂格爾說：

反省哲學必須將這些發現與自己的工作整合起來；「自我」(le moi)必須迷失，好讓「我」(le je)被發現。這就是為什麼心理分析即使不算是哲學學科，至少也是有助於哲學家的一門學問：潛意識迫使哲學家必須在與直接性主體無關的層次上處理**意含**的問題。……佛洛伊德請我們重新質詢**表意(signification)**與**慾望**、**意義與生命能量**，以及**語言與生命**，這些關係的問題。⁷⁰

心理分析引導我們去思考究竟**表意(signification)**的內容如何被含攝在生命

⁶⁹ 在《詮釋的衝突》此書中呂格爾提到馬克思、尼采和佛洛伊德已經告訴我們錯誤的思維把戲。這裡「**虛偽意識**」指的是意識哲學(une philosophie de la conscience)的問題。因此，我們必須去反省(réflexion)，反省是介於記號理解(la compréhension des signs)與自我理解(la compréhension de soi)的橋梁，也只有在這樣的一個自我裡，才能去發現存在。請參閱 Paul Ricœur, *Le conflit des interprétations*, (Paris : Seuil, 1969), p.20. 在此須補充一提的是，佛洛伊德在第一次世界大戰之前即已經成立「國際精神分析學會」，在當時他的學說逐漸地應響了整個西方的學術界，無論是哲學家、社會學家、文學家和思想家，在談到自己理論學術成就時，都會提到佛洛伊德的理論給予他們深刻的啓示。李維史陀(Claude Levi-Strauss)在他的書中《憂鬱的熱帶》(Tristes tropiques)提到當時法國哲學界普遍認為佛洛伊德、馬克思和尼采是推動著當代思想革命的三大懷疑大師。

⁷⁰ Paul Ricœur, *Le conflit des interprétations*, (Paris : Seuil, 1969), p.23.

欲望的存在秩序裏？難道這不需要理解或詮釋嗎？如果哲學的反省能夠在存在的問題超越自己，這難道不是真實的理解我們自己嗎？如同心理分析上的哲學思考，思維的同時揭發「虛偽意識」，讓存在的欲望或是存在的努力顯露出來，這即是一種詮釋的工作，對欲望的戲法進行解碼的工作。呂格爾說：

我們視其為詮釋學之心理分析，強迫我們進行解讀，其他詮釋學方法也一樣要我們這樣進行，雖然是以不同的方式要求我們。心理分析所發現的存在是**欲望的存在**；它是個如欲望般的存在，而這存在主要是在**主體的考古學**裡被揭露。……於是意識出走自己，面對它自己，朝向那正在運動的意義，於其中每一個階段都遭到壓迫，而在繼起的階段被保存起來。……這種詮釋學的工作便是要顯示，存在只有透過對**那些出現在文化世界裡的所有意含的不斷註解**，才能獲得表現、意義與反省。⁷¹

此處，我們又與海德格存有學進路(詮釋學的循環)會合；因為那超越語言學層次的運動，意識出走自己面對自己的運動，正是詮釋學接枝在現象學上面的運動，心理分析以其獨特的方式，揭露了主體所無法自由支配的領域，這即是詮釋的存有學意涵。因此，呂格爾認為哲學一直是詮釋學，也就是說，哲學一直在閱讀那內在於充滿表面意義的**文本**⁷²裡的隱藏意義。**隱藏意**

⁷¹ Ibid., p.25.

⁷² 國立台灣大學陳榮華教授在其〈高達美詮釋學：圖示存有學〉一文中提到：「為了說明文本的概念，高達美曾提出三種非文本的形式。他稱之為：反文本(Antitext)，虛文本(Pseudotext)和偽文本(Praetext)。反文本是指那些語言，它之能被了解，必須根據當時的處境。(GW2 347,DD37)例如在開玩笑時的語言，它之能令人發笑，只因為在當時的處境中。……虛文本是指在言談或寫作中，那些只為了措辭修飾，卻是意義空洞的語言(GW2 348,DD38)。……偽文本是指一些語言，當把握它後，尙未能瞭解它真正的意義，因為這些語言是偽裝的。在偽裝的意義背後，隱藏著另一個真正的意義。(GW2 348-9,DD39)……**心理治療中的夢也是一個偽文本**。心理治療師總是要跳過夢境，到達隱藏在病人潛意識中的意義。夢的意義不直接呈現在它的意象中，意象是一個歪曲的意義。在釋夢時，心理治療師早已視它為一個歪曲的意義，而要求自己跳過它，到達另一個真正的意義去。」此處可以看到高達美的「偽文本」意涵與呂格爾提到的「虛偽意識」的意涵很接近。請參

義的形式才能說出一個活生生的、真正現實狀態下的主體。

§1.2.3 行動可以被視為等同於文本

呂格爾在《詮釋學與人文學科》(*Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*, 1981)與《從文本到行動》(*From Text to Action*, 1986)中認為行動可以被視為等同於「文本」，他更進一步將「文本」的意義擴大到行為，因此「文本」不僅包含了書寫的形式，也包含了非語言訊息上的行動。其實呂格爾的說法回應現象學式的描述，因為人與生活世界中的動態關係的情境脈絡不能單一地以書寫來理解，必須把詮釋放在一現象場域的情境脈絡裡，言說的行動本身更有其潛隱的意義。為什麼呢?首先，呂格爾談到「文本」的概念包含了言說情境的四種特徵：

第一，在言說論述中，存在著一個連繫發言(the utterance, event of saying)和話語意義(the meaning of what is said)的互動關係，但是在書寫中，意義已被置放於文本之中，以致於話語意義凌駕了言說的動作。第二在言說論述中，言說主體的意圖常與話語意義重疊，然而在書寫裡，言說主體的意圖與話語意義是兩個分離的面向，文本的意義不盡然與作者的意圖相符合。第三言說論述有特定的收訊對象，但是在書寫過程中，閱聽眾是不可知的，任何一個有閱讀能力的人都可能成為潛在的閱聽眾。言說情境中的分享狀態提供言說論述某種程度的指涉特徵，但是在書寫的形式中，這種言說情境的分享狀態早已不復存在。⁷³

這段很明確地提到，作為言談(discourse)的理解比書寫的文本還多了許多的意義層面，借助說話行為，溝通對於外在世界的肯認、懷疑、測試，都假

考網址:ntur.lib.ntu.edu.tw/bitstream/246246/14191/1/892411H002024.pdf

⁷³ Paul Ricoeur, *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*. Edited and translated by John B. Thompson. (Cambridge University Press, 1981), p.320. 此處參考邱誌湧於〈意義：文本與詮釋間的辯證關係〉此篇中的翻譯，《靜宜人文社會學報》2010年7月，第四卷第二期，頁176。

設著意識的溝通介面，能再現、修正、引導身體對生活世界的感知。藉此，存在一個具有軀體的行動者，藉由意識主導的言說，能啓動手勢、模仿、語調措詞，來顯現、引導並結束溝通之後的意義。也因此，非文本形式的現象(non-textual phenomena)——行動，包含了上述的四個特徵，故被認定：行動可以被視為等同於文本，亦即，行動可以透過言談說明的途徑，變得更具意義。當代法國哲學家梅洛龐帝(Maurice Merleau-Ponty)在其《知覺現象學》(*Phénoménologie de la Perception*, 1976)提到「言說是一種對世界的姿

態與意義」(La parole est un geste et sa signification un monde)⁷⁴，他更認為言談之於書寫(或思想)，那就像「煙」與「火」之間的密切關係，吾人見煙知有火，就如同言說的行動與語言思考兩者互依而不離，在前反思的層面上，言說就等於是行爲，是一種意義的表達。例如當我們看到一個路人即將被迎面而來的汽車撞上時，我們會不由自主的驚呼「小心」，而不是仔細思考當時的情境，想清楚後再給予警告，此時車禍可能早已發生。哲學諮商學者瑞比(Peter B. Raabe)教授也提到：

「文本」這個字的運用意味著，個案可能在對話中將他的生活透露給諮商師，這依循著呂格爾的「擴大」概念，也就是包括個人的行動或狀態。⁷⁵

在諮商過程中，詮釋學的運作使得諮商師與個案兩者嘗試彼此理解對方，試圖解釋或理解個案的「文本」，個案的言行舉止、他的生活是如何以及現在生活的情形、困擾等等。

⁷⁴ Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la Perception*, (Gallimard, coll. Tel Paris, 1976), p. 214. 此處參考此段關於言說與思考之間的類比：«La parole n'est pas le « signe » de la pensée, si l'on entend par là un phénomène qui en annonce un autre comme la fumée annonce le feu. La parole et la pensée n'admettraient cette relation extérieure que si elles étaient l'une et l'autre thématiquement données ; en réalité elles sont enveloppées l'une dans l'autre, le sens est pris dans la parole et la parole dans l'existence extérieure du sens. » *Signes*, (Gallimard, Paris, 1960,) p. 54

⁷⁵ 彼得·瑞比(Peter B. Raabe)，《哲學諮商理論與實踐》(*Philosophical Counseling : Theory and Practice*) 陳曉郁、陳文祥、尤淑如、黃漢婷譯，(台北：五南，2010)，頁 47。

經由以上的探述，我們再回到一開始的問題：諮商的歷程，這種詮釋的行動，如何能夠真實地理解對象(案主)？諮商歷程中「對話」的意義與價值為何？詮釋的主體與客體如何能「理解」患者生活的現實？本文提供的方法是開始轉向「生活世界」，我們必須謹慎的質疑未經檢驗的假設，以儘可能沒有偏見的態度開放自己與他人的經驗。我們藉由「詮釋學研究法」可以知道，海德格提到「詮釋」與「理解」是人類存在的基本模式，每個人都帶有自身個別歷史的「前見」，當我們嘗試去理解某種事實的時候，我們若能對前見做基本的擱置，暫時不作判斷與意義的指涉，藉由「對話」的過程，進行「視域融合」，亦即促進對方反思理解新的詮釋、新的事實。如果彼此都能在一種開放的、真誠的、信任的態度，逐漸地就會在一種視域融合的循環中得到對現實存在的真實理解。心理學界提到的「引發改變的詮釋」，正是彰顯視域融合過程最明顯的例子。另外，我們藉由呂格爾的「詮釋學的現象學」，更進一步的發現詮釋的主體與客體必須去面對、揭露「虛偽意識」下的自我，它可能是夢的象徵、隱藏的慾望、隱喻、神話，而呈現非語言表面形式的意義與生命能量。詮釋學的工作，即是要顯示存在，必須對所有現象裡的意涵不斷註解，才能獲得真實的理解。所以，在一個現象場域的情境脈絡裡，言說的行動，不只是語言的溝通，還包括說話者本身的語調、軀體的姿態、手勢、模仿等等特徵，因此行動可以被視為等同於詮釋學的「文本」，而顯現對話溝通之後的意義，言說的行動與語言思考是彼此互相依賴的關係。呂格爾的「詮釋學的現象學」更讓我們瞭解到諮商過程中的「理解」，有著多層次的存在意義與豐富自我內容。

第四章 哲學諮商(Philosophical Counseling)與存在取向諮商(Existential Approaches to Counseling)

未經檢視的生活，不值得過。

——蘇格拉底

§ 1.0 簡介哲學諮商與存在取向諮商

「哲學諮商」(Philosophical Counseling)這個名詞始自 1980 年代，由德國哲學家阿亨巴赫博士(Gerd Achenbach)⁷⁶所提出。根據舒斯特(Shlomit C. Schuster)的說法，「哲學諮商」是近年來才出現的新現象，這樣的現象傾向於將哲學理論與生活結合，並且發生在人們與哲學工作者的對話中，因為哲學工作者具有對他們有幫助的專業知識。舒斯特比較偏好「哲學實務」(philosophical practice)這個術語，她說：

我使用了一兩個不同的術語來指稱「哲學實務」(philosophical practice)——哲學諮商(philosophical counseling)、哲學諮詢(philosophical Consultation)、哲學心理分析(philosophical psychoanalysis)、哲學實務(philosophical practice)，或實務哲學(philosophy practice)。後兩者也為哲學界所慣用。所有這些表述的形式只是特定場合哲學活動的用語，而不是適當的慣用術語，沒有取得商標，也沒有獲得名稱的保護。⁷⁷

⁷⁶ 阿亨巴赫博士(Gerd Achenbach)於 1981 年開設第一間哲學實習所，那時的媒體稱他是：「自蘇格拉底以來辦這類實習所的第一人——他想要把哲學最本源的許可權，把常常被人們遺忘並埋沒的一個傳統恢復起來，這一傳統的要點是人對自我和世界的沉思，也就是說恢復作為生活藝術的哲學」。而後，1982 於德國創建「哲學診治協會」(the German Society for Philosophical Practice)。1987 年出版以德文書寫的《哲學診治》(*Philosophische Praxis*)一書。此處參考自張紹乾，〈書評：舒密特·舒斯特《哲學診治》——諮商和心理治療的另類途徑〉，《哲學與文化月刊》，2004 年 1 月，第三十一卷第一期(356 號)，頁 134。

⁷⁷ Shlomit C. Schuster, *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*,

舒斯特教授提到哲學諮商並非一個學術名詞的專門術語，上述種種不同的稱呼，都是將哲學應用於諮商輔導或心理分析，並使哲學發生實際的影響效果。也就是說哲學諮商(philosophical counseling)、哲學諮詢(philosophical consultation)、哲學心理分析(philosophical psychoanalysis)、哲學實務(philosophical practice)，或實務哲學(philosophy practice)都是一樣的意義與內涵，而統稱為「哲學實務」(philosophical practice)。舒斯特教授認為哲學可作為一種另類的診治，她更以自己的人生經驗為例，提到她原是一位醫學院心理系創造治療學派(creative therapy)的學生，但卻對心理治療的理論與實務大感失望，而後經由德國哲學家阿亨巴哈博士在哲學實務中的概念而尋獲許多心理治療的答案，之後決定在以色列開業哲學診治。

馬瑞諾夫博士(Lou Marinoff)在其所著的《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》(*Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*)中提到「哲學諮商」包括三種專業行為：輔導個人、協助各種團體以及諮詢各種機構。⁷⁸ 目前我們在坊間或網路書店，看到越來越多的哲學工作者(哲學教授，心理學家或哲學作家們)寫的書籍，都運用哲學知識，協助對方(讀者)克服或解決生活上所面臨的心理障礙。例如：艾倫狄波特(Alain de Botton)《哲學的慰藉》(*The Consolation of Philosophy*)、菲利普斯(Christopher Phillips)《蘇格拉底咖啡館》(*Socrates Café: A Fresh Taste of Philosophy*)、馬瑞諾夫(Lou Marinoff)《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》(*Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*)、彼得羅伯(Peter B. Raabe's)《哲學諮商—理論與實踐》(*Philosophical Counseling--Theory and Practice*)、葛瑞林(A.C. Grayling)《生命的哲思》(*The Meaning of Things*)、艾柳薩·史瓦茲與隆納德·史威普所著(Ronald P. Schweppe、Aljoscha A. Schwarz)《家用哲學藥箱》(*Die philosophische Hausapotheke*)等等，如果到亞馬遜(Amazon)網站書店搜尋有關“Philosophical Counseling”的書籍已經高達八千多本。可

(Westport, CT: Praeger, 1999), p.3.

⁷⁸馬瑞諾夫(Lou Marinoff)，《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》(*Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*)吳四明譯，(台北：方智，2001)，頁17。

見「哲學諮商」在國內外早已是現代社會的趨勢。

另外一方面，存在取向諮商可溯至第一次世界大戰之後，以心理學為主的精神醫學臨床治療，開始運用存在主義哲學理論進行心理諮商，稱為「存在精神醫學」(existential psychiatry)或「存在心理治療」(existential psychotherapy)。它起源自1930年代，當時有一群精神科醫師與心理學家以「現象學」與「存在主義」的哲學理論，應用於精神心理病患的諮商治療，並於歐洲各地發展出存在取向的心理治療學派。這些醫師例如：閔可夫斯基(Eugène Minkowski, 1885-1972)，他受到柏格森、胡塞爾與謝勒(Max Ferdinand Scheler)哲學所影響，提出「現象學的精神醫學」(phenomenological psychiatry)；賓斯旺格(Ludwig Binswanger, 1881-1966)與梅塔波斯(Medard Boss, 1903-1990)則以海德格關於存在的分析之理論，而成立「此在分析」(Daseinanalysis)學派。⁷⁹第二次世界大戰前後，傅朗克(Viktor Frankl)受到賓斯旺格與謝勒的哲學所影響，加上其個人在殘酷集中營的親身經驗，而開啓「意義治療」(Logotherapy)學派，並在北美引起廣大迴響，進而影響到當代美國心理學者羅洛·梅(Rollo May)與亞隆(Irvin Yalom)的「存在心理治療」(existential psychotherapy)。

二十世紀初，很多不同的精神醫學專家與心理學家，不滿於佛洛伊德與榮格的假設理論，他們覺得這兩位心理學界的權威理論，不能清楚地理解病人為什麼療效有時出現有時不出現？究竟病人的存在真正發了什麼？他們已經不願意再借心理學的理論來解釋正在發生的事情或是過程。因此這些醫師或心理學家們不約而同地研究起現象學與存在主義。根據羅洛·

⁷⁹ 精神科醫生賓斯旺格(Ludwig Binswanger, 1881-1966)出身於瑞士，除了有深厚的精神醫學背景(精通佛洛伊德與榮格的學說)之外，深受胡塞爾現象學的啟發，主要著作《人性此在的基本形式與認識》(*Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, 1942)，亦受海德格《實有與時間》(*Sein und Zeit*)之影響。1941年他將自己的心理治療方法命名為「此在分析」(Daseinsanalysis)。此在分析的方法，試圖對病人的病症進行現象學式的理解。另一位瑞士精神科醫師梅塔波斯(Medard Boss 1903-1990)，受海德格影響深遠，他定期邀請海德格至瑞士家中講課，後來將海德格的講稿與對話集結成《籌尼可那講作》(*Zollikoner Seminare*)此書，並於1971年成立「蘇黎世此在分析學派」。

梅的說法，在歐洲的心理學存在主義運動可分成兩個階段：第一階段又稱為**現象學階段**，代表人有巴黎的閔可夫斯基(Eugène Minkowski)、德國的斯特勞斯(Erwin Straus)、格布薩特爾(V. E. von Gebssattel)；第二階段又稱為**存在主義階段**，包括瑞士的賓斯旺格(Ludwig Binswanger)、斯托奇(A. Storch)、梅塔波斯(Medard Boss)、巴利(G. Bally)、庫恩(Roland Kuhn)，在荷蘭有范·丹·柏格(J. H. Van Den Berg)和布頓迪克(F. J. Buytendijk)。⁸⁰

德國存在主義哲學家雅斯培(Karl Jaspers, 1883-1969)於1913年的著作《普通精神病理學》(*Allgemeine Psychopathologie*)中，早已提出將現象學作為精神病理學的研究方法，可說是提出「**現象學的精神病學**」(phenomenological psychopathology)的先鋒。⁸¹ 他曾在1958年的著述中提到：

我發現並肯定自己已經著手的是：**物自身**(the thing themselves)的促進發展。在一個充滿偏見、圖式與規範的世界，這個東西(物自身)就像是解放(它們)一樣。胡塞爾對我來說，感到比較強烈的印象是，真的，我並不認為他的現象學方法是一種哲學的過程，但是，正如他自己曾認為，首先，可作為**描述性心理病理學**，並形成應用在心理病理學中的原則可使用的**方法**。⁸²

雅斯培甚至在當時的心理學期刊上更明確地談到胡塞爾對心理學研究領域的貢獻。⁸³ 儘管雅斯培早在二十世紀初，即為心理治療的現象學取向首先

⁸⁰ May, Rollo & Angel, E & Ellenberger, H, *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, (New York: Basic Books, 1958), p.4.

⁸¹ 此處參考自施皮格伯格(Herbert Spiegelberg)所著之 *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*, (Illinois: Northwestern University Press, 1972), pp.173-174.

⁸² Karl Jaspers, "Mein Weg zur Philosophie"(1951), in *Rechenschaft und Ausblick*, (Munich: Piper, 1958), p.386.

⁸³ 同註 73, p.175. "In the area of psychological research E. Husserl has taken the decisive step toward a systematic phenomenology, after the ground had been prepared by Brentano and his school and by Theodore Lipps." (in *Gesammelte Schriften zur Psychopathologie*, 7th ed. (Berlin: Springer, 1963), p.316.

發聲，然而就像羅洛·梅所說，其實**心理治療與現象學之間仍未建造出一座完整的橋梁**，雖然橋的開端已經有我們之前所述及的許多心理醫師像閔可夫斯基、賓斯汪格、斯特勞斯(Erwin Straus, 1891-1975)等等不斷地堆砌雛形，甚至當代現象學哲學家如梅洛龐帝(Maurice Merleau-ponty)、沙特等也為心理學研究做出貢獻。雖然現象學提供了心理治療中所需要的規範，然而問題是：**現象學如何能提出一種標準，區分一個人存在狀況的健康或是疾病的狀態**？畢竟許多精神疾病的患者，意識狀況非常複雜：非理性的本能力量、壓抑的、焦慮、恐懼、刻意的遺忘、無意識的問題與自欺性的揭露等等，就像斯特勞斯醫師曾說過耐人尋味的一段話：「**患者的各種無意識想法，通常就是治療者有意識的理論**」。因此，現象學與心理治療的關係似乎仍是**間接的**，兩者仍須有許多的建構與發展的過程。不過，存在取向的心理諮商或治療，也幫助我們更進一步地理解人類的本質是什麼？人與人之間能夠交流、理解對方的存在關係的本質又是什麼？人會打開或動搖自我與世界的關係為何？什麼又是存在的創造性體驗呢？這些問題都關連著心理治療的意義，以及，患者與治療者的關係。

以下將分成四個部份來討論：一、台灣哲學諮商的研究現況為何？二、哲學諮商有何特質與方法？第三、哲學諮商與心理諮商有何不同？三、存在取向諮商/存在心理治療在心理學的領域中扮演什麼角色？

§ 2.0 台灣哲學諮商文獻探討

§2.1 黎建球教授推動哲學諮商的學術成果

輔仁大學黎教授的哲學諮商研究是沿承 1981 年德國哲學家喬德·阿亨巴赫(Gerd Achenbach)開始的哲學實務理論。阿亨巴赫的診治與成效有了不錯的成果，於是逐漸於全世界擴展與發展，至今成立許多專業學會，並推出哲學諮商師檢定課程。台灣的哲學諮商研究成果，在黎建球教授的積極推動下，國內已經有八篇相關論文產生，包括：《先秦儒家哲學諮商論》、《作為價值引領的哲學諮商》、《敘事理論之哲學諮商應用—呂格爾《時間與敘事》研究》、《以《論語》的「仁」做為操作哲學諮商內涵之探討》、

《動力精神醫學的哲學諮商研究——以洞察力為主要陳述》、《以幸福為目的的哲學諮商——從亞里斯多德《尼各馬科倫理學》第一卷談起》、《哲學諮商理論及其在教育上的應用》、《用哲學諮商方法論兩性關係》，以上皆是以哲學理論結合其他思想或與相關生活中的應用，但都沒有以存在主義做為主題的相關研究論文。在國內研究方面：黎建球教授的〈哲學諮商的理論與實務〉、〈哲學諮商的三項基本原則〉、〈C.I.S.A 的實踐與應用〉，黃筱慧的〈文本論述與敘事理論在哲學諮商中的理論與實踐〉、〈存有學式的文本脈絡化作為一種哲學諮商方法的初探〉，潘小慧〈哲學諮商的意義與價值：以「對話」為核心的探討〉這些都是以專文的方式在《哲學與文化》月刊上刊出。

另外，黎教授於 2003 年 9 月開始在輔仁大學哲學系實施的新教學方案設計中，列入了**哲學諮商學群**，此學群是台灣各大學哲學系首開的課群，他認為如果哲學諮商真的可以發展出來，則哲學的實際應用就又多了一個社會功能的助人層面。他提到：

哲學諮商可以從三個不同的角度來考慮其意義與價值。第一，從哲學的內涵，導引出哲學可以助人的方式。第二，則是從哲學的功用為何，推導如何助人的方式。第三，則是哲學結合其他的學科，發揮自身的專長，共同合作思考助人的方式。⁸⁴

可見哲學的前景，應是在當代社會已逐漸可以發展出另一種以實務與應用取向的專業，黎教授更是認為其實對每一位研究哲學的人而言，都希望哲學能夠濟世或者助人，除了傳統上的「傳道、授業、解惑」之外，哲學也可以結合當代心理學貼近現代人心靈，因此如何建構哲學諮商的理論及方法，則是這一類科所必須慎重考量的。

⁸⁴ 黎建球，〈導言：哲學諮商專題〉，《哲學與文化月刊》哲學諮商專題，第三十一卷第一期(第 356 號)，(2004)年一月。

§2.2 鄭芷人教授的哲學諮商研究

鄭芷人教授於 2007 年東海大學哲學研究所在職專班首開「哲學諮商與現象學療法」課程，於課程中討論「哲學諮商」與「存在主義與現象學敘事療法」包括諮商技巧與諮商關係。鄭教授的著作《生命之河》中詳盡地闡釋東西方思想有關人類生命的本質與生命歷程的轉化。教授認為哲學諮商的原則是：一、從西方與東方的文明智慧深思自我的世界觀與人生觀。二、心靈的流暢原則，這意味著身心須整合生命能量，才能擁有愛、敞開、健康、關懷、善與溝通的。三、對治原則方法多元化，例如抒發原則、敘事原則、開放性與自我調整原則、負能量取代原則、靜修與禪修原則等等。教授認為生命本我是不斷地在流轉之中，人生的目的是要在生活世界這所大學校裡學習並提昇自我，使自我實現存在的自由與美善。

§ 3.0 哲學諮商的特質與方法

§ 3.1 哲學諮商具有廣泛的專業知識

自古以來，哲學的專業性莫不涉及邏輯、知識論、認識論、形上學、倫理學、自然哲學、美學，這些專業莫不關涉**認知、意義、人性、理性、價值**等概念。哲學諮商可以從這一兩百個世紀所累積的哲人意見中，尋找到相應的生活難題的智慧，或是類似處境的鼓勵。馬瑞諾夫博士以他過往治療的經驗說：

有許多人在尋求哲學諮商之前，就已經開始接受治療，但是最後發現成效並不盡如人意，至少從某個角度來說。如果一個人最根本的問題是關於哲學方面的問題，而他所找的治療師或是醫生並不瞭解這種狀況的話，那麼對他採取的心理或精神方面的治療行為，反而可能會對他造成傷害。⁸⁵

⁸⁵馬瑞諾夫 (Lou Marinoff)，《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》(Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems)吳四明譯，(台北：方智，2001)，頁 13。

現代社會的壓力下，每個人或多或少都有些苦悶或鬱悶，但並不意謂著須要接受心理治療，因為去接受治療，就可能會被冠上某個精神官能症的診斷。一般人不願意心情苦悶便認為自己是有病的，有問題是很正常的現象，沮喪、悲傷不一定就是疾病。生活中難免碰到許許多多的問題，諸如：道德困境、職業道德的衝突、宗教信仰與自我經驗的相違、情人與夫妻之間價值觀的迥異、離婚與伴侶外遇的衝擊、為人父母與孩子的溝通障礙，失業或轉業期間帶來的心理挫折與焦慮、中年退休、人際關係的受挫、親人或是自己面臨重大疾病的打擊或產生面臨死亡的恐懼等等。舒斯特教授提到她曾經推廣「**哲學諮商熱線**」：

我於 1989 年 6 月於以色列開始哲學諮商的業務，耶路撒冷週報城市之音提供我一個機會在他們週末的報紙上刊登一個小小的免費廣告，上面寫著：「哲學急救」或是「存在問題和倫理難題」。這些年來還有國際前鋒論壇報和耶路撒冷郵報加入這個行動，提供免費廣告刊登給那些絕望與困惑的人。哲學熱線是提供給各年齡層的急救熱線。各類的問題都可以在這找到第一個出口。然而，存在問題與倫理難題是哲學熱線提供免費服務的基本主題。⁸⁶

這樣的哲學實務，從電話諮商的會談開始。而至目前為止，舒斯特博士除了電話諮商之外，還有多年的實務診治經驗，她甚至曾經在一次電話會談過程中勸導一位母親考慮不要殺死她孩子並自殺的決定。台灣社會這幾年一些親子自殺的個案，經常是連親戚朋友或學校老師都來不及發現或阻止呢！反觀舒斯特教授的哲學熱線，確能在現代社會扮演著積極的角色。

⁸⁶ Shlomit C. Schuster, "Philosophical Counseling, Psychoanalysis, First-aid, and the Philosophical Café" 錢仁琳譯, 《哲學諮商專題》, 第 31 卷第 1 期 356 號, (臺北: 哲學與文化月刊雜誌社, 2004), 頁 125。

§ 3.2 「對話」是哲學諮商的基本要素

阿亨巴赫博士(Gerd Achenbach)在他的《哲學實務》中提到：「哲學實務就是一場自由的對話」。自由的對話意謂著一種**開放式、不預設立場**的理解被諮商者，甚至反對任何一種制式的治療方法的觀點。如此一來，對話的目的為何呢？真正的對話應具有哪些特質呢？阿亨巴赫認為「治療」並非哲學諮商的目的，哲學諮商師真正的功用是**啓發和培養**，而不是治癒或完成治療。但舒斯特認為真實的對話與自我描述具有治療的效果。拉哈夫(Ran Lahav)認同舒斯特的觀點，因為在對話的過程中發現種種意義，尋求發展和哲學思考，可以帶來心理安寧與充實的感受，無非也是治療的效果。包勒(Dries Boele)認為**哲學諮商中的對話，主要的目的之一在於幫助被諮商者「自我反省」(self-reflective)**，透過不斷的對話，讓被諮商者將自己的內在思維轉入一個互為主體性交換(intersubjective exchange)的情境，使案主有較好的**自我理解**(self-understanding)。⁸⁷也就是說，哲學諮商的對話過程能夠協助個案自我認識，此處更是凸顯哲學諮商的對話與一般人與人之間對話的差別。

大部分的人一旦碰到挫折、失意或沮喪，經常會被勸告**不要想太多**，不要思索困難或太複雜的問題，或甚至完全不要想。一般而言，有幾種方式選擇：第一種逃避：讓自己沉浸在工作中、網路世界、購物、吃飯、旅遊、享受生活中的物質面，忽視或逃避現存的問題，但長期的壓抑會導致危險的心身症；第二種，尋求宗教上神職人員的開導或超自然力量(例如：算命師的建議指導)，或是藉由神性的祈禱而達到心理的慰藉；第三種，被鼓勵去做心理諮商：諮商師一般先協助或建議當事人處理自己紊亂的情緒。但哲學諮商完全跳開這三種可能面對的方式，而以一種類似「懷疑即批判性取向」的自我審視，不得不直接面對問題。因此，這種**對話實務**除了是開放的、自由的之外，應該有哪些特質呢？梅爾特(Ekkehard Martens)認為這樣的哲學實務有幾個特徵：

⁸⁷ Dries Boele, "The Training of a Philosophical Counselor" *Essay on philosophical counseling*, Lahav, Ran and Marie de Venza Tillmanns, eds. (Lanham, Md.: University Press of America, 1995), p.43.

- * 實務的主軸不是理論性，而是實際的知識。
- * 被諮商者與諮商者都是哲學實踐者。
- * 諮商者的效率在於對於自我認識的歷程有極深的洞察與經驗。
- * 這是一個共同的歷程，在諮商過程中，雙方都會發展出自我認識。⁸⁸

這樣的一種哲學實務即是一種**詮釋**的過程(此處可參考前文第一章第三節研究方法部分)，亦如同舒斯特博士所說：「假如哲學具體的實體是哲學家，**哲學實踐就具體化了詮釋學**」。⁸⁹因此，哲學諮商的過程在一種不斷互相「理解」的過程中，讓個案當事人不斷發現、辨別自己生命意義或價值的取向，透過不斷的對話，協助揭露生活經驗潛藏的心靈狀態，意義的說明是深植於個案當事人的語言之中。舒斯特提到阿亨巴赫博士的哲學實務有四個基本要素：

1. 哲學執業者和訪客之間**真誠的溝通**，建立在「超越方法」(beyond-method)的方式上。
2. 對話的重要性，和存在的流動與生氣一致。
3. 「闡釋」(Auslegen)—尋求解釋—在此執業者與問題合一，不是要傳授他自己對問題的瞭解，而是給訪客一個新鮮的刺激去解釋訪客自己。
4. 對話中創新的成分，也就是哲學實務中驚奇的元素，**不允許固定的觀點、標準的態度或不變的解決方式**。⁹⁰

⁸⁸ Ekkehard Martens, "Sokrates als philosophischer", in Philosophische Praxis, ed. Gerd B. Achenbach (Cologne: Jürgen Dinter, 1984), p.143.

⁸⁹ 舒斯特(Shlomit C. Schuster)著，《哲學診治》張紹乾譯，(台北：五南，2007)，頁 40-41。

⁹⁰ 此處原文如下：1. The sincere communication between the philosophical practitioner and the visitor, based on a "beyond-method" method. 2. The importance of dialogue, as that which enlivens and flows from being. 3. "Auslegen"—a looking for explanation—in which the practitioner becomes united with the problem, not by imparting his own understanding of it, but by giving the visitors a fresh impulse to explain him or herself. 4. The innovative component of dialogue, the element of wonder in philosophical

雖然阿亨巴赫博士提到的「超越方法」顯得不太明確與模糊，但其中內容所強調的**真實的對話與自我描述**，舒斯特認為具有治療的效果。應用哲學思考的對話過程，來協助人們於日常生活碰到的心理問題，透過對自己和他人的敘事過程，引導晤談時的自我認識和反省生活情境，藉由自我揭露來尋找哲學認識。

令人感到振奮的是，過去二十幾年來，越來越多的哲學工作者投入到這樣的哲學諮商工作，許多歐洲國家、美國、南美、澳洲、南非、日本等國家都有執業者，哲學實務成爲一個國際運動。這些諮商師企圖從兩千五百多年所累積的哲人智慧中，搭起一座通往現代世界的橋，應用於對人性自我探索的需求。

§ 3.3 哲學諮商的方法

輔仁大學潘小慧教授在〈哲學諮商的意義與價值〉此篇中提到「對話」是哲學諮商整個過程中最重要最基本的一環，也就是說「對話」不僅是哲學諮商的要素，更是方法。⁹¹ 藉由對話，邀請案主將自己內在的思維，轉爲一種可以進行互爲主體性交換(intersubjective exchange)的平台，哲學諮商師是他的對話的夥伴(a partner to a dialogue)，主要是爲了幫助案主「自我理解」與「自我反省」。哲學諮商師須設法建立一種氛圍：「**接受的而且開放的**」(receptive and open)，理解案主自身所處的情境與世界。這樣一來，哲學諮商師關心他自身與他所處的世界比他的問題還更爲迫切、基本，並

practice, which does not allow for fixed viewpoints, standard attitudes or permanent solution. 此文引自 Shlomit C. Schuster, "Philosophical Counseling, Psychoanalysis, First-aid, and the Philosophical Café", 《哲學諮商專題》，第 31 卷第 1 期 356 號，(臺北：哲學與文化月刊雜誌社，2004)，頁 122。

⁹¹ 潘小慧，〈哲學諮商的意義與價值：以「對話」爲核心的探討〉，《哲學諮商專題》，第 31 卷第 1 期，第 356 號，(臺北：哲學與文化月刊雜誌社，2004)，頁 25。

且切入生命的重點。就好像水龍頭漏水了，先從源頭檢查有無破孔、漏洞，或是其它管線的問題，再找出漏水現象的問題解決之道，甚至一旦協助案主澄清生命的源頭或問題，案主自身就能夠解決自己的問題。以下則簡單敘述幾位當代哲學諮商學者所提出的方法：

§ 3.3.1 阿亨巴赫(Gerd B. Achenbach)的超越方法的方法 (beyond-method method)

阿亨巴赫主張諮商行爲不應有固定的方法，應隨時調整與應變，但有四項原則：

哲學諮商師不應對所有當事人使用相同的方法，要採取適合當事人需求的方法。

- (1) 哲學諮商師應試著理解當事人並協助當事人使其瞭解自己的狀況。
- (2) 哲學諮商師絕不能試圖改變當事人而且必須避免預設立場。
- (3) 哲學諮商師應助當事人擴大視域並培育當事人不論遇到什麼狀況，都能有適當的應對方式。⁹²

這幾點似乎只是原則性的建議，無法構成一方法論的理論系統。阿亨巴赫甚至認為哲學諮商不應該表現出有確定方法的特徵，因為要讓哲學實踐開放給所詮釋的人，他所主張的是，**哲學只有透過其實踐、透過個人同理的經驗，已及思考主題的知性鍛鍊，才能真正被瞭解**。他的主張無疑是學習哲學諮商者的一大啓發。但也容易讓人感到哲學諮商是不是「什麼都可能」的模糊狀態？也因此加拿大的瑞比(Peter B. Raabe)教授對此有強烈的批判，並提出一套方法論。

⁹² 請參閱: Peter B. Raabe, *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, (Westport, CT: Praeger Publishers, 2001), pp.56-59.

§ 3.3.2 馬瑞諾夫 (Lou Marinoff)的 PEACE 法

馬瑞諾夫 (Lou Marinoff)博士在他的著作《柏拉圖靈丹》(*Plato not Prozac !*)此書中提到哲學諮商的 PEACE(寧靜)方法，也是哲學諮商的五個步驟：

P 就是 Problem(問題)、E 是 Emotion(情緒)、A 是 Analysis(分析)、C 是 Contemplation(沉思)、E 是 Equilibrium(平衡)，這些縮寫非常適切，因為這些步驟正是維持心靈寧靜最可靠的方法。⁹³

作者的「寧靜法」：Problem 是辨識問題，先不做任何判斷，而是先檢視這件事情的現象，這些現象為何演變成問題；Emotion 是反省這個問題所引發的情緒，瞭解自己為什麼會覺得生氣或憤怒等等；Analysis 是評估解決這些問題的可能，並列出可供選擇的方式，這個階段是真正去思考如何解決問題，並從過去相似經驗類推出可行的適切方式；Contemplation 是從整體來看這件事情，並培養哲學的觀點，必須以一種全面性的哲學思考，去面對整體人生的態度或是價值，並選擇最適合自己的哲學智慧，從哲學智慧中汲取治療自己問題的靈感或思考；Equilibrium 是做好行動與實踐的準備，馬瑞諾夫認為這個階段是最核心的部分，也就是經過前面四個階段之後，就會更清楚地了解問題，並同時準備採取適當的方法去行動，也因此，面對未來，更有信心，無懼而平穩。

這五個字母即是五個步驟，也可以概分為兩個階段：前三者(PEA)是一個階段，重點是認識自我與初步解決問題，這個部分心理諮商也常用；而後者(CE)才是哲學諮商的核心，亦即從整體人生來檢視問題的關鍵，涉及價值體驗與實踐。另外，馬瑞諾夫更認為哲學諮商並不是哲學家或哲學學者的專利，每個人都可以用哲學的方式來幫助自己，每個人都是實踐的主體，皆可以運用、練習這五個步驟來自我幫助。

⁹³ 馬瑞諾夫 (Lou Marinoff) ，《柏拉圖靈丹：日常問題的哲學指南》(*Plato Not Prozac! Applying Philosophy to Everyday Problems*)吳四明譯，(台北：方智，2001)，頁 33。

§ 3.3.3 瑞比(Peter B. Raabe)的 FITT 法

加拿大知名的哲學諮商專家瑞比(Peter B. Raabe)教授，他認為哲學諮商實務若有明確的治療形式，會給尋求諮商的個案有種信任的安全感，如果沒有專業的方法論，便容易隨著哲學諮商師個人的人格特質與個人的見解去定義。因此，他在《哲學諮商：理論與實踐》(*Philosophical Counseling: Theory and Practice*)提出「四階段法」(FITT)⁹⁴：

- (一) **Free-floating**(自由漂浮)：雙方對彼此的關係都感到舒服而不具壓力，能使用蘇格拉底式的「產婆法」，幫助當事人浮現問題。
- (二) **Immediate problems solution**(當下問題的解決)：在問題浮現之後，就要呈顯問題的性質，共同尋求解決問題的方法。
- (三) **Teaching as an intentional act**(意向性的行為教導)：在尋求到解決問題的方法之後，雙方都要有意向性的教與學。
- (四) **Transcendence**(超越)：在當事人(案主)學習的過程中，要學會如何超越個人目前的狀況使自己不再沉溺於過去的痛苦。

瑞比教授在第一個階段強調儘量讓案主擺脫心理或精神上的壓力，讓思考能自由地飄浮，可以舒緩心緒說出問題。這個初始階段，諮商師讓自己盡量熟悉個案的需求及期望；第二個階段就是企圖讓案主看到他所提出的問題中，可能有待澄清或可能是陷阱處。諮商師此時在幫助個案檢視其生活問題拼圖的每一片，將它整理出較容易處理的部分。一旦案主有想要解決的想法或態度，就可以進行到下一個階段；此時第三個階段，哲學諮商師可以提供一些哲學理論或思考給案主，使他嘗試不同的思維方式或內容，並且鼓勵個案採用哲學作為一種生活方式；第四個階段強調的是不要再沉溺於過去，而是要用超越的心態去面對現在與將來。在此階段，個案與諮商師可能發現，他們的對話正超越日常生活中的具體事件，走向較為抽象或是本質意義的思考。而且，諮商師應提供溫和的指導，幫助個案學習較

⁹⁴ Peter B. Raabe, *Philosophical Counseling: Theory and Practice*, (Westport, CT: Praeger Publishers, 2001), pp.129-166.

有活力的方式，超越過去的存在模式。

§ 3.3.4 納爾遜(Leonard Nelson, 1882-1927)的改良蘇格拉底方法/蘇格拉底對話法(Die sokratische Methode, 1922)

納爾遜是二十世紀初德國新康德主義哲學家，也是哥廷根大學的哲學教授，他於 1922 年創建兒童實驗學校及成人學院，提倡用蘇格拉底對話的方式教導學生。他認為哲學可以像科學一樣被瞭解，「理性的自信」是基本的哲學態度。透過蘇格拉底式的談話，可以進一步探究觀念的合理與不合理，使得談話內容的主題概念變得更加清晰，他認為柏拉圖的《美諾》篇是最標準的蘇格拉底式談話的原型。在他及後來的學者倡導下，每年在德國的維爾巴德森(Willebadessen)舉辦三次蘇格拉底週，主要參加者大部分是學生或學者，不同年齡層的人聚在一起討論哲學與數學的議題，此週內的某一晚會被定為「蘇格拉底之夜」，參與者將討論這幾天的對話是否影響了他們的生活。大部分的參與者認為，蘇格拉底式談話的結果，的確幫助自己能夠更加明確地描述自我的想法，也對別人問題的理解與傾聽上有更大的敏感度，而在思考方面，也較能洞察論證的結構。⁹⁵ 納爾遜認為哲學思考須要掌握的是：

當我們以文字表示時，這些普遍的真理會被聽取，但不見得會被理解。我們之所以可以理解，只有藉由在判斷之中的應用開始，接著再由我們個人在這些經驗的判斷中，進行回歸前提，使我們能在自己的假設中認知。⁹⁶

⁹⁵ 此處內容參考舒斯特(Shlomit C. Schuster)著，《哲學診治》張紹乾譯，(台北：五南，2007)，頁 64-67。

⁹⁶ 此段出自納爾遜於 1922 年在哥廷根教育協會的演講，發表於 1929 年，於 1949 年被翻成英文，文章標題是〈蘇格拉底方法〉(Die Sokratische Methode)。Rene Saran、Barbara Neisser ed., *Enquiring Minds: Socratic Dialogue in Education*, (Quicksilver: Stylus Publishing, 2004), pp.135.

納爾遜認為「蘇格拉底方法」能直接進行思考與判斷，使哲學成爲一種思考的**覺察**，這樣的哲學覺察會引導對話者各自進行他們自己的反省，也只有如此，對話者（學生）才可能獲得對基本原理的理解。他說：「如果真的有所謂的哲學教學，也只能指導個人自己的思考」(If there is such a thing at all as instruction in philosophy, it can only be instruction in doing one's own thinking.)⁹⁷。因此，無論人的心智是經由內在，去發現具有哲學真理的認知來源，或是藉由外在刺激而覺察哲學，哲學的教導是可能的，而且是必須的，培養當事人(學生)發展獨立的自我思考，豐富地了解日常生活。

§ 4.0 哲學諮商與心理諮商比較

§ 4.1 哲學諮商不能歸類於心理治療

舒斯特經常提到哲學諮商是以哲學作爲一種另類的診治，它與心理諮商的治療有許多不同，她說：

阿亨巴赫的目標是提供大眾心理治療的另一個選擇，但不是另一種治療法。他明白的表示**哲學實務完全不是治療**。醫學典範中的臨床診斷與治療並不是阿亨巴赫的取向；即便如此，**哲學諮商也會有治療的效果**。⁹⁸

她認爲當前的時代，心理諮商或心理治療以一種強而有力的意識形態，勢如破竹般地成爲顯學的優位，加上這個時代人性的社會化與扭曲，使得心理諮商師與精神科醫師必須面臨到人類的哲學問題，但大部分專業醫師或心理諮商師卻容易從神經疾病的症狀著手或是生理徵狀切入，而忽略了人性深層對意義與真理價值的追尋，而這種追尋恰恰正是哲學的本質。亦如同艾倫狄波特(Alain de Botton)在《哲學的慰藉》(*The Consolation of*

⁹⁷ 同上，pp. 136。

⁹⁸ Shlomit C. Schuster, *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*, (Westport, CT: Praeger, 1999), p.3

Philosophy)此書的前言所說：

歷經了幾個時代，某些作品已成為困頓時代、個人危機，或者公共災難時的慰藉與堅持的泉源，它們既是止痛藥，也是提神品。⁹⁹

哲學思維是**具有療效的**，意即可能對當事人心理或精神上有所幫助，但它並不能歸類於心理治療。伊比鳩魯身體力行「醫療性」的哲學，他堅信哲人要像醫師醫治人的身體一樣醫治人的心靈，哲學的目的就是要減輕人們心靈上的痛苦。雖然哲學概念能協助當事人重新審視自我，但哲學諮商卻無法保證個案身心病徵或症狀的解除或治癒。

§ 4.2 哲學諮商也可以是一種「去診斷化」(dediagnosos)、「去心理分析化」(depsychoanalysis)的自我省察

舒斯特以她的病人為例：一位三十多歲婦女、未婚，而且似乎對尋找伴侶不抱希望，她曾因十年前患精神疾病而住院治療，她知道她的精神科醫師想聽她說特定的故事。但就是因為如此，這位病人反倒沒有告訴他們(心理醫師們)困擾著她的故事，但她知道舒斯特的中立態度，並不感興趣聽特定的故事，於是她告訴舒斯特：覺得對父親有戀父情結的傾向，並且，案主希望談到她父親時，可免於有「伊底帕斯情結」想法的恐懼感。這位案主經過一年半的諮商之後，情緒上緩和並改善許多，也遇到後來的結婚伴侶。¹⁰⁰ 對舒斯特而言，有效的諮商關係，是不預設任何立場的友善關係，不預設意謂著案主可以不選擇精神科醫師所謂的「精神疾病」，這樣的診斷行為決定了案主必須承受自我是充滿疾病問題的這種預設。哲學諮商對話關係的開放，包括以下幾個要素：

⁹⁹ 艾倫狄波特(Alain de Botton)，《哲學的慰藉》(*The Consolation of Philosophy*) 林郁馨、蔡淑雯譯，(台北:究竟，2001)，頁 209。

¹⁰⁰ 舒斯特(Shlomit C. Schuster)著，《哲學診治》(*Philosophy Practice: an alternative Counseling and Psychotherapy*) 張紹乾譯，(台北：五南，2007)，頁 17-18。

一個溫暖且信任的個人關係、保證與支持、藉由分享問題或提問方式的去敏感法、理解與見識的達成、增強適應力。……運用這些要素(我稱之為人道的、共識的行為)不僅僅有益於治療，也有助於任何一項專業、增強適應力，這也包括哲學諮商。¹⁰¹

對於害怕被醫療診斷貼標籤的患者，似乎較能接受哲學諮商，也就是說哲學諮商似乎比較不會因為某種診斷治療、某種情結症狀的標籤下，所引起相關的心理負擔，因此可以告白、直言不諱、下結論、暢所欲言。哲學諮商使得一個人觀看另一個人的需要裏真誠相遇，孤立的自我就會被打破並轉化了。

§ 4.3 哲學諮商的限制在於個案須具備參與對話的能力

賓斯旺格(Ludwig Binswanger)提到參與對話的能力是身心健康的表徵(indication)之一。對於有**認知功能障礙**的病人，或是有**嚴重溝通障礙**的人，無法與他們進行真實的對話，因為他們無法用可理解的日常語言來自我表達。這種無法參與對話、溝通的案主，應先接受**精神科的臨床醫學治療**，已恢復日常語言的自由表達無礙之後，再進行哲學諮商，對他的自我建構較能發揮助益。畢竟，在面對困惑、痛苦或複雜的生活情境時，無論是醫療的、信仰的、或是感情關係上的，每個人或多或少都有哲學性的認知需求，哲學諮商者能協助案主給予哲學上的建議，進而整合至生活各領域。

§ 5.0 存在取向諮商

§ 5.1 存在取向心理治療的歷史

¹⁰¹ 同上，頁 19。

本章前面曾提到第一次世界大戰之後，以心理學為主的醫學臨床治療，正如火如荼地展開，包括開始運用存在主義哲學理論進行心理諮商。當時的主流學派是佛洛伊德精神分析學派，但是有越來越多的精神科醫師質疑相關的理論。他們所爭論的不是具體的治療技術，而是關於「人」的概念。如果把治療「人」的理念限制在佛洛伊德式的「力比多」(libido)、潛意識(unconsciousness)、「前意識(pre-consciousness)的壓抑」與「移情」(transference)的假設，來解釋案主所發生事情的各種過程，這些精神科醫師似乎不能清楚地理解為什麼療效有時會出現或不出現？另外，我們能否確信所看到的患者就是真實的他？我們是根據他本人現實的情況來認識他，還是我們看到的是一種以我們自己觀點所投射出來的他？羅洛·梅直言地提問：

我們如何才能知道我們是否看到了那個在其真實世界中的患者，在這個世界中，他生活著、活動著、並且擁有他的存在，而且這個世界對他而言，或許是獨特的、具體的而且不同於我們的文化那種一般認知的世界？很可能我們從來都沒有參與到他的世界中，也沒有直接地認識他的世界；然而，如果我們想要有任何機會來認識這位患者的話，就必須認識他的世界，而且還要在某個程度上必須能夠存在於其中。¹⁰²

羅洛·梅所說的這些問題也是當時歐洲的精神病學專家與心理醫師們心中的疑慮與動機。因為如此，以賓斯旺格為首的一群醫師成立了「此在分析」(Daseinsanalyse/ Daseinsanalysis)學派，亦即以存在主義哲學為心理治療的取向，例如借用海德格「在世實有」(Being-in-the-world)的概念應用於治療病人身上。賓斯旺格說：「已經公認的是，作為科學中的心理學與心理治療，所要關注的是『人』，但絕不是心理上有『病』的人，而是人本身」¹⁰³，這種關於人的理解，可溯至海德格的存在分析，人不能用生物學或類似機

¹⁰² Rollo May, “The Origins and Significance of the Existential Movement in Psychology”, in *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, ed. By Rollo May、Ernest Angel、Henri F. Ellenberger(New York: Basic Book, 1958), p.2

¹⁰³ Ludwig Binswanger, “Existential Analysis and Psychotherapy”, in *Progress in Psychotherapy*, ed. By Fromn-Reichmann and Moreno (New York: Grune & Stratton, 1956), p.144.

械論的觀點來解理解人類。如果僅僅以佛洛伊德的觀點來看待人，會嚴重地限制治療的發展與效果，並認為這些患者存在的結構有某程度的偏差或對現實處境的認知瓦解。相反地，以存在分析作為心理治療並不根據任一心理治療學派的理論，反而將案主的生活史當成是他整個在世實有的現實處境。治療師予以**理解**，對於一個處於內心危機中的人，對其現實處境的理解，是存在心理治療的基礎。也因此存在分析學派不能等同於另一種脫離佛洛伊德學派的流派，例如像榮格與阿德勒學派。存在分析學派也沒有要創立一個新的學派來對立其他的學派，或是開發另一種新的治療技術，反而，它先擴大並深入地看待精神分析對「人」的基本概念與理解。例如：對焦慮、死亡的恐懼，這種做為人的存在的安全感與根本價值受到威脅時的處境等等。賓斯旺格說：

通過「存在分析」我們理解了科學研究的人類學模式——也就是說它是一種旨在研究人類的存在本質的模式。它的名稱及其哲學基礎都源自海德格對存在的分析，即「此在分析」。這是他的功勞——儘管沒有得到恰當的承認——他揭示了存在的一種基本結構，並對其本質的部分，即在世實有的結構進行描述，...這種本質狀態在整體上決定了存在。¹⁰⁴

賓斯旺格希望可以藉由存在分析的方式，擴大對精神病或心理疾病案主的理解，這種理解意謂著須要更多的實證經驗。過去，傳統的科學方法須要**數據**作為佐證的基礎，問題是在處理數據的過程中，其實就已經隱含某種概念的預設與方式，不僅沒有適當的處理數據，實際上也傾向於隱藏，而不是真正揭露「人」本身正在發生的事。最明顯的例子像人本主義學家馬斯洛曾提到：他在四零年代，於紐約市立大學布魯克林學院擔任心理學副教授時，應金賽博士之邀，做了最後一次性學研究(過去馬斯洛的女性支配感與性行為研究在美國小有名氣)。馬斯洛曾在自己的研究中發現到，支配

¹⁰⁴ Ludwig Binswanger, “The Existential Analysis School of Thought”, in *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology*, ed. By Rollo May · Ernest Angel · Henri F. Ellenberger(New York: Basic Book, 1958), pp.191.

性越高的女性，越有意願談「性」或進行各種性行爲。由於金賽博士的受訪者，很多是自己自願擔任，而訪談卻是金賽性學報告研究的主要依據，因此馬斯洛提醒金賽博士可能會出現**抽樣誤差**的情況，但金賽博士予以否認。於是爲了釐清這個科學爭論，他們進行一項合作研究計畫，結果一如馬斯洛預期；金賽博士所抽樣的受訪者之中出現了「**自願者效應**」，也就是自願接受訪談的學生，有相當高比例的人支配感測驗上獲得高分，支配感越高，性行爲的頻率和多樣性也越高。由此可見金賽博士的整個抽樣方法確實有問題。¹⁰⁵ 許多的科學實驗可能也類似金賽博士的研究，有研究者本身的前提考量，加上抽樣的對象也許並不具有普遍客觀的特質，往往科學實驗結果的數據也有問題，但大部分的人往往並不瞭解實驗的過程也不瞭解被實驗的對象，便認爲科學實驗的結果必具有普遍客觀的意義。存在主義心理分析不只站在科學傳統的基礎上，也通過**歷史的(生活史)與現象學**的深度上，廣泛地接受人類在各方面包括藝術、文學與哲學所要展現出跟自己有關的事實。因此，存在主義心理分析這種站在人類存在結構現象的描述與分析其實仍有其客觀地、歷史地實在性價值。

§ 5.2 存在取向諮商結合心理學與人文科學

我們的生活中存在著兩種不同的經驗知識：一是從描述、解釋與控制「自然事件」的因果意義上所說的推論、歸納的知識，類似西方傳統以來的科學知識，將自然客體精細的剖析，瞭解其特徵、特質、作用，並推論其類型與結果，這種知識的特質將人類的存在視爲主體，而另一個顯現各種事件、事變與功能的世界視爲**客體**，自我與世界式對立的、二分的。例如牛頓的力學理論、達爾文的進化論等等；另一種知識是從對現象內容、系統的**直覺解釋**上，予以迎合、批判或探究的知識，亦即人文科學知識。例如某一時代作品的藝術風格、詩、戲劇等等，這類的藝術作品經常能揭露出文化中潛在的精神特徵與情緒表現，主體與客體之間的對立較不明顯，

¹⁰⁵ 麥格羅·希爾(Mc Graw Hhill)著，許晉福譯，《人性探索家馬斯洛》(The Right to be Human: A Biography of Abraham Maslow)，(台北: 美商麥格羅·希爾台灣分公司，2000)，頁 242-243。

例如像歌德的《浮士德》、莎士比亞的文學作品等等。然而，牛頓的力學定理與歌德的《浮士德》之間的知識類型是否必然是衝突與鴻溝呢？今日，現象學方法的描述都可以涉及前面兩種科學。我們對**經驗**的洞察或理解，其實都離不開**現象學**的方法。¹⁰⁶ 例如一個心理疾患的案主，無論他所呈現的生理、化學數據資料、所接受的心理反應測驗(像是「羅氏墨跡測驗」Rorschach Inkblot Test)¹⁰⁷，或是他個人對文學、藝術的直覺偏好，習慣或喜歡從事的活動、運動等，都是他的存在所展現出對自我與世界的理解內容的解釋，亦即案主的「在世實有」所呈現的整體樣貌。因此存在主義心理諮商所採取的方法是**現象學的方法**，它涵蓋以上兩者的知識內涵。

現象學方法是如何應用在諮商過程呢？胡塞爾認為，心理學必須從描述或顯示日常生活中的現象本質著手，因此心理學家必須要懸置或擱置對疾病的理論預設，或是對某些自然科學論題的判斷，使心理學家返回當下如之所是的經驗中，去了解這種經驗的過程與意義。例如在心理諮商師的會談中，一方面諮商師須擱置自己主觀的假設與價值觀，另一方面還要求自己僅僅描述他所覺察到、知覺到或是觀察到的有關案主呈現的現象，並且嘗試理解描述案主想要表達的內容、行為以及他當下所知覺體驗的感受，協助案主澄清對其自己的理解、感受與信念。最明顯的例子莫過於美國心理學家羅傑斯(Carl Rogers)「以當事人中心」的治療方式，他強調「**對經驗開放**」的諮商原則。當事人由於狹隘自我的限制，倍感煩惱與痛苦，也因此產生各式各樣的心理病理現象，這些都可說是個人自我「世界開放性」

¹⁰⁶ 現象學致力於經驗的描述，對胡塞爾而言，現象學意即當事物顯現時，對事物進行嚴格而沒有偏見的研究，使我們能夠對人的意識與經驗有著最基本的理解。現象學的方法不是對看似明顯可見的事物進行繁瑣的分類或實證性的特質分析，而是不斷地返回現象本身，研究者才會不斷地擴大自己的經驗或知覺內容，同時也深化了自己的理解。在下一章，我們將深入地探討現象學方法。

¹⁰⁷ 羅夏克墨漬測驗是人格測驗的投射技術之一，由瑞士精神醫生羅夏克（Hermann Rorschach, 1884-1922）於1921年最先編製。測驗由10張有墨漬的卡片組成，其中5張是白底黑墨水，2張是白底及黑色或紅色的墨水，另外3張則是彩色的。受試者會被要求回答他們最初認為卡片看起來像什麼及後來覺得像什麼。心理學家再根據他們的回答及統計數據判斷受試者的性格。

的缺失。歐文亞隆曾經提到沒有人比羅傑斯更深入地思考治療關係，當羅傑斯陳述當治療師與病人間存在理想的關係時，下面的歷程就會產生：

- 病人在表達他的感覺時會漸漸地開放
- 開始能接觸到現實，較能區分自己對環境、自我、他人的感受與知覺。
- 更能察覺到體驗和自我概念間的不一致。
- 更能察覺到以往被自己否認或扭曲的感受。
- 自我概念中能包括先前被扭曲或否定的面向，也漸漸能和他的體驗合而為一。
- 漸漸能在沒有威脅感的狀態下，去體驗治療師的無條件正向關懷，也漸漸能體驗到無條件的正向自我關懷。
- 逐漸地體驗到自己是客體或經驗之性質與價值的評估樞紐。
- 漸漸較少受到其他人對自己之評價的知覺所影響，而是受這些評價在提升自我發展的有效性所影響。¹⁰⁸

現象學方法本身就是朝向對經驗開放的歷程，藉由開放的歷程，案主的生活故事就會如是地呈現給醫師，把當事人視為整體的人，不再是神經系統障礙的生理結構問題，或是童年原慾的欠缺滿足，而是考察並描述感受當事人經驗，共同理解當事人自身的情境，如此一來，以羅傑斯的觀點而言，案主就能逐漸邁進「自我實現」的傾向。

對賓斯旺格而言，海德格「存在」分析的內涵比胡塞爾的「意向性」內涵大很多。海德格的「在世實有」的概念，它首先回到形成知識之前主客二分的點，在這個點上先消除自我與世界隔閡的狀態，人的**在世實有**暗示著我與世界一起的存在狀態；沒有人可以真正說出我的**主體**是如何遇到**客體**，各式各樣的事件在我身上發生，所表現的特徵、行為，如何能真正切斷我與世界的關係？通過**在世實有**的樣貌，我們不會說精神病是大腦的疾病，因為他所要面對是根本的**在世實有**的結構問題。這種結構問題意謂

¹⁰⁸ 歐文亞隆(Irvin D. Yalom)，《團體心理治療的理論與實務》(*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*)，方紫薇、馬宗潔等譯，(台北:桂冠，2001)，頁 54-55。

著案主對存在的時間性與空間性的認知上，呈現某種狹隘的特徵或狀態，並伴隨孤獨、緊張、焦慮、空虛、恐懼的情緒。重點是諮商師並不將案主視為病人，而認為他只是暫時受限制的存在個體，因此存在主義治療者所強調的並不是發展一套治療技術，而是將焦點放在**了解案主的深層經驗結構**上，並相信案主有其**自由抉擇及創造成長的能力**。例如對強迫症者而言，患者的世界若按照賓斯旺格的觀點來看，應該被理解為「**他在世實有的特殊方式**」；強迫性患者其所面對的世界是有威脅性的，他感到厭惡，並用一種預定的儀式或行為去抵制這個受到汙染與瑕疵的世界，強迫症患者是有目的的去超越在他自身一種被他所厭惡的世界所包圍的狀態，因此他對許多事物的有著反覆地強迫行為，例如不斷地洗手、反覆檢查門鎖、計數、祈禱等等，這樣的現象正是意涵著——世界的事物以其禁忌般的含義向他呈現。這種重複儀式的僵化狀態，使得他不得不匆忙、緊張，無休止地採取行動以趕走那讓他感到厭惡或具威脅的世界。這種時間性存在的強迫性，使得他很少出現令人愉悅的平靜與安全感，他一直與自己的陰影戰鬥，這種狀態持續地威脅著他，而形成焦慮的情緒，潛存於強迫症患者存在的深處。這個案例的簡扼說明意謂著探索人類存在的模式不能以傳統科學主體(人)、客體(事物、環境)這種分裂的方式進行研究，通過**在世實有的**結構來探討人類的存在問題，才能澄清心理疾患案主與其世界之間交互作用的障礙與限制。

§ 6.0 綜論哲學諮商與存在取向諮商

如果以哲學諮商的領域來講，存在取向的心理治療當然只是其中之一種。不過，如果從醫療歷史的角度而言，或是從人性與意識的層次來說，存在取向心理治療背後的哲學理論基礎(存在主義與現象學)似乎呈現較具療效與達到心靈意識上更深層次的證明。也因此筆者認為哲學諮商是有層次的。以下為幾點對目前哲學諮商文獻的疑惑：

- 一、阿亨巴赫認為哲學實務是一種「自由的對話」，「自由的對話」此概念似乎太過空泛，如何以其言說的自由性來真實理解個案

本身的存在困境？言說的自由性背後的哲學基礎為何？

- 二、阿亨巴赫認為哲學實務有四個要素，其中之一為「對話中創新的成分」，何謂創新的成分，此處意義不明，創新的成分如何能幫助個案？
- 三、前文提到的哲學諮商師們所列舉的方法、步驟或原則，似乎都無法充分地闡釋或說明該如何真實理解個案，更何況要幫助個案超越存在的困境。

反觀存在取向心理治療，以傅朗克與同時期的賓斯旺格醫師來講，於第二次世界大戰前後，已經將存在取向的哲學運用在心理諮商與臨床治療，在當時被稱為「存在分析」(Daseinanalyse)。「存在分析」一直到現在仍深刻地影響著當代心理治療的觀點，尤其歐洲已經發展長久的「存在分析」的心理學會(例如在德國、瑞士、奧地利、比利時、法國、英國)，提供精神科醫師許多相關的現象學與當代哲學課程。另外，美國自第二次世界大戰後，如雨後春筍般以人本主義為主的心理治療(第三勢力心理學)，也深受存在主義哲學思想影響。哲學諮商反而在二十世紀末期才逐漸興起，且停留在浮面與廣泛的哲學概念的認知、言說領域，似乎較缺乏系統的心理分析理論，去觸及深層的情緒或無意識的意識結構與行為反應。在治療效果與對人性深遠的層面來看，存在取向的心理治療反而具有嚴格意義的哲學理論背景(現象學、海德格與其他存在哲學)，更強而有力在世界的心理精神領域(第三勢力心理學與第四勢力心理學)引起廣泛且實質的影響。亞隆也提到：「存在取向其實是一種非常重要、有效的心理治療典範，既符合理性，又條理清楚，和其他取向一樣有系統。」¹⁰⁹

我們可以確定的是每一種科學的探究都必須依賴於哲學的前提，這個前提正是我們必須謹慎思維與對待的，因為它不只是決定了諮商者用什麼角度去衡量、能夠看到多少現實(案主所感知的景象)，而且還決定了所觀察的內容是否與真實的問題有關。存在主義在面對人的問題上，能深刻的理

¹⁰⁹ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (Existential Psychotherapy) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 34。

解，因為它減輕了主客二元認知的障礙與分裂，就像中世紀法國哲學家巴斯卡曾說：「理性並不知道心的理性」(Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point)¹¹⁰，抽象的真理並不同於現實，人的實質存在往往無法由正確的命題所決定，因為命題的正確與否卻無關乎人的真實存在。



¹¹⁰ 此句出自巴斯卡的書《沉思錄》(*Pensées*)，可參考此網站：http://fr.wikiquote.org/wiki/Blaise_Pascal

第五章 存在主義與現象學：存在取向 諮商的基礎

“Whoever is searching for the human being first must find the lantern.”
——Neitzsche

本章主要敘述存在取向諮商/療法背後的哲學基礎，即是存在主義與現象學。存在主義哲學家認為真理必須與個人生命有關才有意義，疾病或生存境遇本身是沒有意義的，但我們可以選擇任何一種意義賦予它，而我對這些選擇必須負起責任；現象學的重要性在於面對、覺察與理解我們的生活經驗、意識的意向性與精神心理活動的獨特價值。心理治療牽涉到我們對人類身體的、情緒的、心智的與精神的本質探究，面對人存在的有限性，存在主義與現象學能夠給我們更深入理解人的存在及其實質，並且重新詮釋經驗，創造與發現生活的意義。以下先從歷史的角度探討存在主義與現象學的關係，與不同於胡塞爾的現象學進路。之後，再以兩個主題呈現：第一個是**人與世界的關係或關連(relatedness)**；第二個概念是**存在的不確定感(existential uncertainty)與存在的焦慮(existential anxiety)**。

§ 1.0 存在主義繼承了現象學的方法

§ 1.1 「存在主義」的形成

「存在主義」這個名詞是從法語 *existentialisme* 翻譯過來的。在第二次世界大戰結束後「存在主義」才開始在法國被使用，雖然在戰前雅斯培就把自己的哲學稱為「存在哲學」(*Existenzphilosophie*)，海德格的哲學探討本己本真的存在(*Existenzialien*)可能性與表達形式，也被稱為「存在的哲學」。但這些名稱都是在哲學的領域裏通用，並不意指一種思潮。存在主義在戰後成為襲捲全球的哲學思潮，這個名詞甚至在當時到了被濫用的地步。撰寫許多存在主義經典文學小說並得到諾貝爾文學獎的法國思想家卡繆

(Albert Camus, 1913-1960)就不承認自己是存在主義者。戰後 1945 年沙特首先以「存在主義是不是人本主義？」為題在巴黎發表演講並發表成書《存在主義就是人本主義》(*L'Existentialisme est un humanisme*, 1946)，這個名詞由此一炮而紅，但海德格、雅斯培與馬塞爾(Gabriel Marcel, 1889~1973)等人並不高興別人以這個主義來稱呼他們的哲學。法國哲學家莊·瓦爾(Jean Wahl, 1888~1974)對於二次大戰後存在主義的發展有深入的探討，他認為存在主義並非一元化，而是多元主義，對於人的「存在」研究只有從各個角度和觀點去進行，才能深入揭示人存在的本質。¹¹¹ 由於存在主義的流派廣泛且龐雜，誠如哲學史家柯普斯登(Frederick Copleston)所言，存在主義這一名詞並不代表任何一種特殊哲學系統。然而實際上，從整個歐洲的哲學發展脈絡來看，存在主義是從齊克果關於「人」的概念開始，他將人存在的問題當作哲學課題來加以探討，並且對於人的心理具有深刻的剖析及獨到的洞察力。

§ 1.2 以現象學方法的作為「存在」意義的思維基礎

存在的思想如果要以嚴格意義的哲學來表現，無論如何是要通過現象學的。從胡塞爾之現象學開始，探討在哲學追求中所應把握的生活真諦「回到事物本身」(Zurück zu den Sachen selbst)的思維方向，現象學用自然且純粹描述的態度來觀察周圍的世界，主張對世界的一切(包括自我)都應放入括弧、實行懸置，排除預設與偏見的反思態度，並以意識流中的「我思」進行意識的本質直觀，這樣的論述在歐美哲學界掀起一場蔚為壯觀的思想運動，包括沙特、海德格、梅洛龐蒂、高達美與其他當代許多哲學家皆受到影響。海德格的《實有與時間》(*Sein und Zeit*)一書是獻給胡塞爾的¹¹²，沙

¹¹¹ 此處參考高宜揚著《存在主義》裏〈引言：作為哲學與社會思潮的存在主義〉，(台北：遠流，1993)，頁 1-13。

¹¹² 海德格在德國馬堡大學(Philipps-Universität Marburg)的早期講稿《時間概念史導論》(*Prolegomena zur Geschichte des Zeitbegriffs. Marburger Vorlesung Sommersemester, 1925*)裏，他一方面講解胡塞爾的現象學的課程，另一方面也說明胡塞爾的論點和論證是否合理。此書第一章：現象學研究的興起與初步突破；第二章：現象學的基本發現，它的原則和對其名稱的闡明；第三

特的《存有與虛無》其副標題為「現象學本體論之嘗試」(*L'Être et le néant : Essai d'ontologie phénoménologique*)，可見沙特的方法仍是從胡塞爾的現象學找到根據。因此，「存在」的思想如果要以嚴格意義的哲學來呈現，無論如何是必須通過現象學的。海德格在《實有與時間》(*Sein und Zeit*, 1927)一書中，自始至終強調現象學方法的重要性，他說：

現象學這個詞本來意味著一個方法概念。它不描述哲學研究對象所包涵事情的「什麼」，而是描述對象的「如何」。¹¹³

海德格強調以現象學作為「存在」的自我顯現，是對「存在」考察的基本方法，意即現象學使得「存在」的研究發生關鍵性的改變，為存在主義在二十世紀的發展奠定了基礎。在1920年代，胡塞爾的哲學運動像是在西方的思想界掀起一個巨浪，而海德格的出現反而有點脫離它原本的軌道。法國哲學家梅洛龐帝說：

人們是否想消除這些矛盾，區分胡塞爾的現象學和海德格的現象學呢？但是整部《實有與時間》沒有越出胡塞爾的範圍，歸根結底，是對“natürlichen Weltbegriff”（自然的世界概念）和“Lebenswelt”（生活世界）的一種解釋，這些概念是胡塞爾在晚年給予現象學的第一主題，致使矛盾重新出現在胡塞爾自己的哲學中。¹¹⁴

章：現象學研究的初步成型和對現象學的一種既深入其裡又超出其外的徹底思考的必要性。因此，此書的五分之二的篇幅是在講解胡塞爾的現象學，五分之三的篇幅是在講解他自己的觀點，而他自己的觀點是針對他所介紹的胡塞爾的觀點而展開的。《時間概念史導論》後來成為《存有與時間》出書之前的預備稿。據部分學者提到在《存有與時間》中，海德格並沒有明言這兩本書的關係，但是胡塞爾本人及其當時現象學圈子裡的人對此心知肚明。（可參考

<http://tieba.baidu.com/p/1484062000>）

¹¹³ Martin Heidegger, *Being and Time*, translated by John Macquarrie & Edward Robinson, (New York: Harper & Row, 1972), p.27.

¹¹⁴ Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, (Paris : Gallimard, 1945), avant-propos p.I.

梅洛龐蒂看到胡塞爾前期與晚期的思想有矛盾之處，反而海德格的哲學較接近胡塞爾後期「生活世界」的解釋。海德格的思想，試圖把生活的種種聯繫和各種經驗呈現出來，而不是去解釋，這即是事實性的現象學的詮釋。這種現象學不把自己的生活當成對象，而達到對生活的領會

（Lebensvollzug）。海德格拒絕了胡塞爾的「絕對地有效的意識的本質性」（absolut gültige Wesenheiten des Bewusstseins）概念，也拒絕了胡塞爾對超驗自我（ein transzendentes Ich）的現象學還原，超驗自我只是統覺性（apperzeptiv）的，使世界的成爲對立的狀態。這種對生活的領會（Lebensvollzug），是對隨時隨地突然闖入生活的事件（Ereignis）保持開放。生活從來就是歷史性的，無法被分解爲各種本質的元素，生活是一種關係的狀態。他的這些思想也受到齊克果存在主義的啓發，而在其《存有與時間》中完整地呈現出來。

§1.3 不同於胡塞爾的現象學進路

§ 1.31 海德格的現象學進路

胡塞爾在《邏輯研究》(Logische Untersuchungen, 1900)的第一卷發表之後，理論開始轉向「超驗現象學」(transcendental phenomenology)，意即所有的現象都可以回溯至「先驗自我」¹¹⁵，這種逐漸陷入純粹主觀的進路，使得許多原本追隨者開始轉向。現象學的還原是爲了達到意識本身的本質直觀，問題是現象學的還原如何能通過「反思」，將意識流的觀念進行完全明晰地本質把握呢？知覺的意向性作用如何能把握到一種普遍的本質？海德格與其後哲學家提出與胡塞爾不同的見解。海德格曾指出現象學原本是一種

¹¹⁵ 此處可參考胡塞爾著之《笛卡兒的沉思》：「通過現象學的懸擱，我把我做爲自然人的自我和我的心理活動——我的心理學的自我經驗的領域，化約爲先驗現象學的自我，即超驗現象學的自我經驗的領域。我要說的是：客觀的世界、爲我而存在的世界、總是爲我並且將來也爲我而存在的世界、永遠只能爲我而存在的世界——這個世界以及它的一切對象，從我自身中、從做爲先驗的自我，那個只是由於先驗現象學還原而出現的自我的我中，派生出它爲我所具有的整體意義以及它的存在效用。」張憲譯，(台北：桂冠，1992)，頁 30。

方法但不是一種對象性的方法，從字源上說：「現象學是說：讓人從顯現的東西本身那裏，如它從其本身所顯現的那樣來看它。」¹¹⁶ 也就是說現象是「就其自身顯示自身者」，意即回到事物自身。問題是這種「顯現」如何可能？海德格認為純粹地完全地現象自身顯現是不可能的，事物的現象呈現恰恰不顯現自身，而有其「遮蔽」：

(現象)顯然是這樣一種東西：它首先且經常地不顯現，它，反而與首先且經常顯現的東西不同，它隱藏不露，但同時它又從本質上包含在首先且經常顯現的東西中，它使之形成意義與基礎(實有之確實)。但是，在這個在不同尋常的意義上隱藏不露的東西，它或者淪入遮蔽狀態，或者僅僅「以偽裝方式」顯現，不是這種、那種存在者，而是……存在者的存在。¹¹⁷

海德格強調的是現象學的道路，是要去除現象自身的遮蔽，這是一種「超越」(transcendence)的過程，才能顯現存在者的「存在」，意即他所要彰顯的是「此在」(Dasein)的存在方式，海德格稱之為「存在」(Existenz, existence)。本文撰者認為歐文亞隆在《存在心理治療》此書中一段話可以對照出人存在現象之顯現情境，表面上所看到或經驗到的現象經常是曲折且隱晦的：

最深層內在衝突的精確本質，是非常難以識別的。醫師處理困難的病人時，很少能檢視到主要衝突的原始形式，因為病人會躲藏在一套非常複雜、值得關切的重要之事中，而最重要的事則被深深埋藏起來，外面

¹¹⁶ 此句原文(法文版)為 “Phénoménologie dit alors: ce qui se montre, tel qu’il se montre de lui-même, le faire voir à partir de lui-même.” Martin Heidegger, *Être et Temps*, traduit par François Vezin (Paris: Gallimard, 1986), pp.61-62.

¹¹⁷ “Manifestement quelque chose qui, d’abord et le plus souvent, ne se montre justment pas, qui, à la différence de ce qui se montre d’abord et le plus souvent, est **en retrait** mais qui est, en même temps, quelque chose qui fait essentiellement corps avec ce qui se montre d’abord et le plus souvent de telle sorte qu’il en constitue le sens et le fond(vérité de l’être). Mais ce qui demeure en retrait dans un sens exceptionnel ou qui retombe sans arrête **dans l’occultation** ou qui ne se montre que «sous un masque» n’est pas cet étant-ci ni celui-là mais,l’être de l’étant.” Ibid, p.62.

包裹層層的壓抑、否認、置換和象徵化。臨床觀察者必須全力對付千絲萬縷交織，很難鬆懈的臨床狀況。要辨識出最主要的衝突，必須運用許多方法：深度反映、夢、夢魘、深邃經驗與洞識的閃現、精神病的話語與兒童研究。¹¹⁸

臨床上心理疾患的症狀現象似乎可以進一步地詮釋「存在」現象自身的遮蔽。對海德格而言，現象學「還原」是指對存在者的存在或存在的意義有所領悟，此種領悟就是去除現象自身的遮蔽。因此「還原」不是一種認識方式，而一種生存態度的改變。海德格認為我們的生活一直遺忘去詢問「此在」的存在意義是什麼，我們只看到存在者，卻看不到「存在」，也只有從「此在分析」(Daseinanalytik)，才能向我們展示「此在」作為「在世實有」(Being-in-the-world)的時間結構，並且必須從「在世實有」的層面，才能理解「此在」的存在活動、與周遭世界的關係、與他者的相逢。

§ 1.32 許密茲的現象學進路

德國哲學家赫曼·許密茲(Hermann Schmitz, 1928)在《新現象學》(*Neue Phänomenologie*)中，批判胡塞爾的現象學不研究真正的人是什麼。他認為傳統哲學雖然研究人，對人的認識卻是心身分離的二元結構，忽視了人的基本生存經驗、體驗，這一在日常生活中起決定性作用的現象領域；「新現象學」則試圖揭示性地和理解性地接近無意識的生活體驗。這個現象領域的基本構成，是通過人的身體知覺和情感而表現出來的「**原初的情緒震顫狀態**」(affektives Betroffensein)。他指出，只有以此為研究對象，才能搞清什麼是真正的人，克服心靈和肉體的二元論，這才是哲學的根本問題。

¹¹⁹ 許密茲認為，只有以人的身體情緒的震顫狀態為基本研究對象的哲學，

¹¹⁸ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 35。

¹¹⁹ 赫曼·許密茲(Hermann Schmitz)，《新現象學》(*Neue Phänomenologie*) 龐學銓、李張林譯，(上海：上海譯文，1997)，頁 IX。

就是「新現象學」，也叫身體現象學(*die leibliche Neophänomenologie*)¹²⁰。他強調人在客體性和主體性、客觀化和主觀化之間思慮自身，這種思慮才是哲學研究，他認為哲學研究便是「人對自己在遭際之中的處身狀態的沉思」(*Philosophie ist : Sich besinnen des Menschen auf sein Sichfinden in seiner Umgebung*)。¹²¹

§ 1.33 梅洛龐帝的現象學進路

梅洛龐帝(Maurice Merleau-Ponty, 1908~1961)是與沙特同時期之哲學家，他不僅是卓越的哲學教授，也精通心理學與人文社會科學。他受胡塞爾晚期思想與海德格在世實有的思想的影響，並藉由當代完形心理學的研究成果，發表《行為的結構》(*La Structure du Comportment*)、《知覺現象學》(*Phénoménologie de la Perception*)、《意義與無意義》(*Sens et Non-sens*)、《眼與心》(*L'Œil et L'Esprit*)、《世界的散文》(*La Prose du Monde*)、《哲學讚詞》(*Eloge de la Philosophie*)、《可見的與不可見的》(*Le Visible et Invisible*)與其他相關著作，將現象學的研究推展到另一個高峰，徹底地解構了笛卡兒以來的二元論，揭示知覺的奧秘。他認為表明現象學的態度即是始終要面對活生生的生活世界，意識活動始終涉及到「人與世界、與他人、與自己」的真實關係，它表現在語言問題、身體問題與他人問題等。梅洛龐帝

¹²⁰ 許密茲強調**身體(der Leib)**和**肉體(der Körper)**是不同的：「任何人都有過這樣的經驗，即不僅藉助於眼、手等從感官上感知自己的肉體，而且也在不需要感官工具的情況下直接感覺到自身的某些東西，如飢餓、乾渴、疼痛、焦慮、慾望、疲倦、快樂……通過感官獲得的感覺可稱為『肉體的』知覺」。他所說的身體不是指可觸摸、能檢查的軀體，而是指在軀體上發生的並整體性地感知到，又能超越具體的軀體位置和界限的感覺與情緒震顫狀態。正是身體這種基本的震顫狀態，實現著主觀化和客觀化的互相依存又不斷交換，體現著主體和主體性的統一，使主體性將主觀性和客觀性內在地統一和融合於自身。(此處引自《新現象學》(*Neue Phänomenologie*) 龐學銓、李張林譯，(上海：上海譯文，1997)，頁 XII。)

¹²¹ 同註 112，頁 IX。譯者之原文引自：Hermann Schmitz, *Der unerschöpfliche Gegenstand*, Bonn 1990, p.5.

承認自己是一位存在主義者，他特別強調「知覺的優位」¹²²，他認為現象學還原就是要回到知覺的原初性，而不是胡塞爾還原到先驗主觀性。知覺是科學與哲學的根源，被知覺與被經驗的宇宙，連同知覺到的主體與客體的特徵，都是科學與哲學的共同基礎。這種知覺的優位並不是說哲學或科學僅止於知覺階段，而是哲學應從知覺晉升到文化現象的理解，晉升到判斷知識是否為真理的階段，甚至晉升到歷史、語言與藝術。梅洛龐帝的方法以及他討論問題的步驟，都強調現象學是行為問題的解答，即使是完形心理學也無法解決行為的問題。¹²³ 唯有藉由現象學觀念，才能夠表示主體與客體間密切關係的作用。梅洛龐帝的哲學進一步地將胡塞爾的意向性概念拓展開來。他強調「知覺著的心靈是一個肉身化的心靈」¹²⁴。知覺並非純粹的心靈作用，它涉及身體的意向性。加拿大學者朗熱(Monica M. Langer)曾說：

梅洛龐帝強調，胡塞爾指出了通向描述地研究生活世界的道路，但卻未能懂得其意義。因此未能認識到意識的意向性。梅洛龐帝論証說，知覺者不是一個純粹思考者而是一個身體——主體……現象學喚醒我們知道具體化在身體中且內在於世界中的意識(an awareness of consciousness as incarnate in a body and inhering in a world)。肉身化的主體性(incarnate subjectivity) 因此是梅洛龐帝的現象學核心。¹²⁵

¹²² 梅洛龐帝於 1947 年在法國哲學會發表一篇精彩的演講：「知覺的優位」(Maurice Merleau-Ponty, *The Primacy of Perception and Other Essays*, edited and translated by Edie, J.M., Northwestern University Press, 1964,).

¹²³ 梅洛龐帝認為完形心理學的局限在於：「最終說來，他們(完形心理學家)把被知覺世界的結構看作是某些物理和生理過程的簡單結果，這些過程發生在神經系統中，完全決定著完形和對完形的經驗。機體和意識自身只是外部物理變數的函數。最終說來，真實的世界是科學所設想的那種物理世界，而且它產生了我們的意識本身」。(Maurice Merleau-Ponty, *The Primacy of Perception and Other Essays*, edited and translated by Edie, J.M., (Northwestern University Press, 1964), p.23.

¹²⁴ Maurice Merleau-Ponty, *The Primacy of Perception and Other Essays*, edited and translated by Edie, J.M., (Northwestern University Press, 1964), p.3.

¹²⁵ Monika M. Langer, *Merleau-Ponty's Phenomenology of Perception :A Guide and Commentary*. (London: Macmillan Press,1989), pp.xiv-xv.

梅洛龐帝在其《知覺現象學》的序言中也提到：

因此，探討意識的本質，不是展開 Wortdedeutung(詞意)意識，離開在所謂的物體世界中的存在，而是重新找回我自身的這種實際呈現(cette présence effective de moi à moi)，重新找回我的意識活動，此意識活動是這個詞和概念最終表示的東西。探討世界的本質，如果我們已經使世界成為討論的主題，不是探討世界在觀念中之所是，反而應該是探討世界在主題化之前之所是。¹²⁶

梅洛龐帝的現象學，讓意向性的觀念更深入到肉身化的主體性，這涉及到個人存在在世實有的領會，而不只是認識論意義上的理解。這種領會必然涉及身體主體性與世界之間最原始的對話層面，去發現、思考經驗的可能性。總而言之，梅洛龐帝的現象學圍繞著人與世界的知覺關係，這種知覺是身心交融的知覺。藉由這種知覺關係，擴展其經驗而成就知識與科學、人與文化歷史的關係、人與他人的關係，更是涉及每個個人生命的歷史，任何話語、任何漫不經心或刻意的動作或姿態，都具有其背後存在的意義。

§ 1.4 現象學使人脫離自我中心困局

現象學的核心指的是我們每一個意識動作或是經驗的活動，都是具有「意向性」的(intentional)。也就是說意識與經驗總是對於某事某物的意識或經驗，因此所有的覺知都是指向、朝向事物。一張桌子、一朵花、一幅圖畫、一個符號，必定是看到、想像到、回憶到、判斷到事物的存在，每一個意識與經驗必有朝向某一事物的狀態。而非笛卡兒主義者所教我們事物的存在都只是存在於我們的心智的觀念之中，以這種傳統思維方式，事物存在於說出這些字的人心中，我們直接察覺的是刺激我們感性的印象，

¹²⁶ Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, (paris : Gallimard, 1945), avant-propos p. x.

我們被觀念所環繞，我們與事物的關聯僅僅只是由心中的印象推論而來。也因為如此，隨之而來的每個個體的心智問題都被綁在一個自我心智的盒子之中，這個盒子裏會環繞著許多印象、經驗與概念而導致自我中心困局，在這種困局狀態，可以確定的是只有我們意識的存在才是存在，還有這個意識的種種狀態才是存在，這種困局常常帶給我們緊張與壓力。

然而現象學所強調的是所有的事物只是單純地呈現於我們，我們知覺到色彩的顯相、輪廓的大小或是聲音的持續或間斷，因而產生出對象的認識，但並非對象刺激我們感性的印象而產生觀念出來的，對象是在外由我們知覺認識到的，事物的表象就是存在的一部分。如果我們沒有意向性、沒有共同的世界，我們如何發現、與人爭辯與說明真理呢！美國現象學家羅伯·索科羅斯基(Robert Sokolowski)提到：

因為哲學的混淆把我們阻隔到我們自己的內在世界中，而使我們失去了真實的世界，現象學讓我們承認並恢復這失落的世界。曾經一度被宣稱是心理上的(psychological)事物，現在被發現是實有上(ontological)的事物，是事物存在的一部分。圖畫、文字、符號、可感的事物、事態、他人的心智、律法以及社會傳統等，都被承認是真實地存在於彼，是在存在上可以分享的，是能夠以它們自己相稱的方式現身。¹²⁷

現象學使生活世界成為哲學之道，事物的顯現與不顯現密切地交織在一起，並且現象學幫助我們去考察事物的存在，無論是文字或圖畫、文化傳統或是他人的言說、行為所顯現的心智狀態。心智並非是封閉的，外在世界與內在知覺是互相交織的。索科羅斯基舉一個很生動的例子：

我的知覺是動態的而非靜態的；即使是我只看著立方體的一個面，我的眼球也震顫著進行著一種我沒有察覺的掃視動作。當我轉動立方體

¹²⁷ 羅伯·索科羅斯基(Robert Sokolowski)，《現象學十四講》(Introduction Phenomenology) 李維倫譯，(台北：心靈工坊，2004)，頁 33。

或是繞著它走，原本潛在的轉為顯在，而原本顯在的轉為潛在，也就是變成曾經被看到的，或者說是變成可能再被看到的。……我不但可以看到立方體，也可以摸著它，我可以敲一敲它看它發出什麼樣的聲音，我可以舔舔它(對嬰兒來說，嘴巴是主要的觸覺器官)，我甚至可以聞聞它，看它是用什麼材質做的。這些都是伴隨著我對立方體的經驗而可能出現的潛在顯現方式，也都是一些可以進入實際顯現的潛在性。即使我只是直接看到一個立方體，所有的這些潛在性早就圍繞著它。¹²⁸

從以上的例子，知覺的意向性牽涉到多種層次的綜合，以梅洛龐帝的語言來說：身體的意向性代表的是一種全面的意向性，它由身體主體性、意向活動(運動機能與投射活動)與意向對象(被知覺的世界：客體或自然世界、他人或歷史文化)所交織構成的綜合系統。歐文·亞隆提到：

不同的存在精神分析師都同意一項基本的重要程序：精神分析師必須從現象學來處理病人；也就是說，必須進入病人的經驗世界，傾聽那個世界的現象，並避免會扭曲認識的前提假設。賓斯旺格是最有名的存在精神分析師之一，他說：「並不是只有一種時空，而是有多少主體就有多少時空」¹²⁹。

因此，現象學引領我們在可理解對象的顯現中，自我發現，打破自我中心的困局。在心理諮商的領域中，現象學的態度與方法能夠幫助諮商師更深入反思個案的自我知覺意向性所面對的生活世界，其處境為何。考察個案所描述的確信、懷疑、知覺到的內容等等，我們關注著個案所涉入而示現成的處境加以思考，並且暫時把諮商師自己專業的偏好、文化價值觀或世界觀先擺在一邊，凍結批判與價值信念的左右。諮商師的角色就像觀眾在看一場球賽，卻不涉入比賽一般，以客觀中立、統整的整合性評估來進行

¹²⁸ 同上，頁 37-38。

¹²⁹ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 88。

諮商輔導，並協助個案本身自我理解、自我詮釋、自我發現其不同於過去所認識的世界觀。

§ 2.0 人與世界之間的關連(relatedness)

存在取向諮商的內涵首先要凸顯人與世界之間的關連性(relatedness)或是相互關係(inter-relation)，我們可以發現人類生活世界的起源，無論是知識、事物的觀察反省、心理情緒、信念與宗教、文化習慣，種種的不同存在層面，都包涵在三種的相互關係：自我、他人與世界的關連性中。也就是說，我們活著的任何一個時刻，都抱持經驗過、學習過的知識、價值、假設、信念，去面對自我、他人與世界的關連性中。而且，每個人存在此世的獨特性，都從這個關連中互享，這種共享如同水泉般，生生不息、不斷盈滿又傾瀉出來。以下我們將從齊克果、海德格與沙特的觀點來看待這三個關聯性問題。

§ 2.1 人與自我的關係：齊克果的「存在」是選擇成為自己的可能性

齊克果的存在概念強調：只有人能成為「存在者」(ein Existierender)，只有人能實現他自己的存在。他認為人的一生就像是走在回家的路上，大部分時間都在昏睡的狀態，惟有當一個人清醒的時候，他才能夠決定自己真正要走的路，成為真正的自己。他舉一個生動的比喻：人生就好像一個酒醉的農夫駕著馬車回家，表面上是農夫駕馬車，事實上是老馬拖著農夫回家。因為農夫喝醉了，根本沒有清醒的意識，然而老馬識途，因此能夠把農夫拖回家。然而要做真正的自己，必須真實地面對人與「自我」的關係。這個關係首先必須追問：**人的存在本身是什麼？**這個認知過程必須不斷地追問、以全部的熱情投入其中、向內深化，如此一來才有「存在的」態度，這是第一個問題。另外，齊克果對黑格爾絕對理性主義的批判，使得存在主義的整個思維的基調，皆**非**客觀唯心論的理性主義思維。他認為

黑格爾將一切歸結成理性，是抹殺了人本身與萬物之間融合想像與感情的具體特質。他扭轉了西方哲學史上只推崇理性，忽視個人差異的方向。以下撰者將其思想的重心歸結為兩個問題：人如何能實現自己的存在？人如何能成爲自己？

人是一種現實的存在，這個現實的存在包含我們的肉體，但它別於木、石卻又相同於動物的靈性，除此，還有更進一層，人有別於動物不同的**精神**；所以，人是綜合靈與肉的精神性存在。然而，唯有人的精神是人成其爲人的本質涵義。他說：

人是精神，然則何謂精神？精神是自我，但自我又是什麼呢？自我是將自己關聯到它本身的一種關係，或者在這種關係之中，那關係關聯到自己本身；自我不是關係，而是由此關係，關聯到自己本身。¹³⁰

這段話認爲每個人的自我可以不斷地關係到自己本身，這即是「存在」的原有狀態。忘了對自己的關係的人是迷失自我的人，也是精神的喪失。人們應該真實地反省到屬於自我本身的那個自我，平日生活中渾渾噩噩地過日子的那個自我是無法實現真正的存在，若能像蘇格拉底般的「知汝自己」，才是屬於自己本身，亦即精神，是人之所以爲人的實在。這個實在意謂著人能反省到自我，也就是自己對自己所形成的意識關係。齊克果又說：「只要自我不成為它本身，他就不是他自己的自我，而不去成為個人自己的自我就是**絕望**」¹³¹。一般人談到絕望時，可能會想到失業、失戀、落榜、離婚、罹患絕症、房子倒塌的絕望等，但這些對齊克果而言都不能算是真正的絕望。真正的絕望是一種內在的體驗，無關乎外在事物的成敗、順遂與否。

¹³⁰ S. Kierkegaard, *Fear and Trembling, The Sickness unto Death*, translated. by Walter Lowrie (New York: Doubleday, 1954), p.146. (Man is spirit. But what is spirit? Spirit is the self. But what is self? The self is a relation which relates to its own self, or it is that in the relation (which accounts for it) that the relation relates itself to its own self; the self is not the relation but (consist in the fact) that the relation relates itself to its own self).

¹³¹ Ibid., p.163.

齊克果提到兩種真正的絕望：第一種是不願成爲他自己而絕望(*despair at not willing to be one's own self*)，第二種是要成爲他自己而絕望(*despair at willing to be one's own self*)；前者又叫做「軟弱的絕望」(*the despair of weakness*)，這個絕望意謂著，習於隨著外界事物的發生、變化而沉浸於自我的喜怒哀樂裏面，他們的絕望是受外界事物的打擊而來，當惡運臨頭便感到絕望，當運氣轉好則感到快樂，因此，這是一種**喪失精神性自我的絕望**，認爲一切都是命定的、必然的，而不去成爲他自己本身。另外，有些人絕望於世間的不如意事，意識到自我的軟弱，但又不肯承認這個自我，於是讓自己忙碌於社會和生活的各種活動裏面，去忘記自己，卻不願意面對那個絕望的自我。第二種絕望就是當絕望越陷越深時，便轉變成想要成爲他自己的絕望，爲何會如此呢？由於自我意識變得很強烈，不再爲自己的軟弱而感到絕望，而想要打敗自我的軟弱，因此他**擴充自我**，空想把人引向無限，期望可以實現隱含在自我裏面的永恆性，沉醉於創造自我的實現情境，並以極大的熱情堅持飽受痛苦折磨的自己，容忍自我的絕望與受苦，使得自我與其眼中的世界對抗，終究仍是迷失自己、喪失自己。他說：「這個絕望的自我只不過一直在空中架疊樓閣，揮拳對抗無物」¹³²，一旦絕望瀕臨極限，便有可能使他走向自殺之途。

人若能意識到自我的軟弱，認識自身的極限，無須跟整個存在對抗，試著聆聽另一種精神性的大我(神)存在，人生能藉由信仰轉化絕望，可以發現，是神把人擺在這樣一個能面對自己本身的位置，因此，自己不但關係到自己本身，同時也關係到安置自己的「神」，人可以抉擇，成爲具精神性的自我。因此，人在絕望之中肯定自己的偶有性(我生於何處何時並非由我的意志使然)，認識自身的極限，知道自己是生滅現象中的一員，也就在這種絕望中，個人的存在必須建立在另一個必然的基礎上(神)。齊克果說：

自我藉著將自己連繫到它自己本身，以及願意成爲自己本身，得以透明地在成立的大能之中……作爲存在者的個人所能達到的最高的真理……這個真理是我們對一個客觀上不確實的東西，用我們最熱情的

¹³² Ibid., p.203.

內在深刻性來獲取它的過程。¹³³

齊克果認為，人的存在是根本的痛苦，唯有藉著信仰一途，才能從絕望回歸到真實的存在。宗教信仰並非人性的軟弱，它也能幫助人們從絕望的深淵爬起、克服心理的障礙並超越痛苦，人們可以藉由意識到永恆性，而成其真實存在之可能。因此，齊克果試圖從深刻的詢問自我的過程中，領悟自我本身，成爲一個真實的基督徒。他信仰的神不是理念的神，也不是宇宙或自然意義的神，而是有其現實意義生於此世的基督，作爲和我們一樣的人生活著，卻悲慘地死去的神。齊克果認為這樣一個基督才是神，此處人神關係意謂著每個個體以其自身單獨去面對基督，你是否相信這樣的神，全看每一個人的自由與決定。

齊克果認為個人的存在是有限的，人的存在境況會呈現憂鬱、不安、厭倦、內疚、絕望、憂懼、畏怕種種焦慮情緒，然而人如何從種種的絕望與焦慮的負面情緒下自我實現呢？他認為「絕望」預設了我們意識到內在於我們的永恆；而「焦慮」更是比世界上任何東西都更屬於自我的東西(the most egoistic thing)，「焦慮」的狀況是一種同時吸引與排斥的感覺：

焦慮是一種傾心同理的反感與嫌惡反感的傾心……就好像小孩子尋求冒險時那種渴求奇異與神秘的心情，意即在我們的焦慮中，體認到我們是自由的，自由本身就是一種無限可能性。¹³⁴

從焦慮的心理，齊克果肯定了自由的可能性，我能夠爲自己作個人的抉擇，個人必須從不確定的狀態中做出自己的選擇。從絕望現象，可以意識到精

¹³³ Ibid, pp.147~182.

¹³⁴ S. Kierkegaard, *The Concept of Dread*, translated. by Walter Lowrie (Princeton: Princeton University Press, 1957), pp.38~44. (Anxiety is a sympathetic antipathy and an antipathetic sympathy.....In observing children, one will discover this anxiety intimated more particularly as a seeking for the adventurous, the monstrous, and the enigmatic. It is in our anxiety that we come to understand feelingly that we are free, that the possibilities are endless.)

神性的存在，人才有自我實現的可能。他強調每個人對實現自我本身應有一種存在的態度，意即對自我建立一種正確的關係，意即以自身體驗去發現自己的價值，存在就是在時間中的努力、一種冒險，雖然我們時時都被恐懼感所包圍，但正因如此，它激勵我們可以自由的抉擇進行自我奮鬥、超越。

由於齊克果深刻地意識到存在，因此被認為是現代存在主義的開拓者。存在的原有狀態就是自己不斷地關係到自己本身，如果忘了對自己關係的人，便是精神喪失的人。對齊克果而言，是誰讓人的存在一個個地被拋在此時此地呢？是神，神把人擺在這樣一個能面對自己本身的位置。

§ 2.2 人與他人的關係：沙特的「為他人之實有」(being-for-others)

沙特把「存在」看成是沒有任何道理的東西，存在就是即其所在、即其所是(L' être est ce qu'il est)這種存在即作為現象的存在。存在作為現象，這種現象涵有「偶然性」(la contingence)，偶然性意味著一種無定性、含混的、沒有任何理由的存在。他在《嘔吐》(La Nausée)淋漓盡致地呈現出這個概念：

怪物似的軟軟的無秩序的一團東西——只剩下非常淫猥的裸現的一團東西。……沒有道理的、拿它沒辦法的、無法形容的。……存在只不過是「在那兒」的意思；什麼存在了、什麼便出現、自己和別人相遇，如此而已，你絕對無法再加以演繹的。我想會有人瞭解這一點的，只是他們曾企圖創造一種必然性存在或有原因的存在者來克服這種「偶然」性。然而，沒有一種必然的實有能夠解釋存在。所謂的偶然性，不是一個幻覺。這個偶然性是絕對的東西，因此是完整而無理由的。……我因為對這種荒謬的、龐大的存在憤怒得幾乎窒息。……我大叫：「多髒啊！多髒啊！」我為了要弄掉這種髒東西而抖動著身體，但髒東西卻硬是弄不掉。¹³⁵

¹³⁵ 沙特著，《嘔吐》吳煦斌譯，(台北：錦繡，1999)，頁 190-194。

沙特的小說讓人感到虛無圍繞著存在的每一瞬間，事物成爲偶然性，這種巨大的不適感是既定現實的存在現象。他說：「存在的現象，作爲最原始的現象，是直接向意識揭示出來的。」(The phenomenon of being, like every primary phenomenon, is immediately disclosed to consciousness)¹³⁶ 沙特從現象學的角度詮釋存在物的**存在**，其意義就是**存在的現象**，因爲它向意識揭示自身。這種存在的是其所是的現象沙特稱之爲「自在/自在之在」(être-en-soi)。對沙特而言，存在的意義並非這種作爲自在的存在而已，意義是就「人」的意識而言，一切的意識活動就是指向人，因此存在的意義有待**意識**去揭露。因此，人不是一般的存在，而是獨特的存在，這種存在沙特稱之爲「自爲/自爲之在」(être-pour-soi)。意識自身的存在，只有在它自身以外的存在的意識活動中，沙特說：「意識是對某物的意識，這意謂著**超越性**是意識的構成結構」¹³⁷ (Consciousness in its inmost nature is relation to a transcendent being)，這種情況就是「自爲」可以脫出自己的超越的存在狀態。人之所以是獨特的存在，其意義就在此，人企圖不斷將自己脫出自己之外，超越現在而走向未來。沙特說「人就是人的未來」(L'homme est l'avenir de l'homme)即是「自爲」存在。雖然人是自爲的存在，但僅僅作爲自爲的意識，其本身平常的內容就是「**虛無**」(néant)，永遠指向某種東西(意識到某種東西)「人是使虛無來到世界上的那種存在」¹³⁸ (Man is the being through whom nothingness comes to the world)。所以沙特認爲人具體而現實的存在，是「自爲」的意識依靠著身體或情境等事實性來支撐，只有投入**世界**，才作爲這個我而存在，如同海德格所說的「在世實有」，所以人的存在處境就是「在世實有」。人爲什麼能將虛無帶到世界上來呢？就是因爲人是「自爲」的存在：是意識的存在，而這意識的本質是**虛無**，所以「自爲」的存在就是作爲虛無的意識的存在。

¹³⁶ John Paul Satre, *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology*, Hazel E. Barnes, (New York : Washington square press, 1992), p.xxvi。

¹³⁷ Ibid., p.xxxix.

¹³⁸ Ibid., p.24.

沙特提到在「自為」的存在狀態，人是以自我脫出或是超越的狀態而存在(例如會想像著在彼處而不在此處的東西，或是意識知覺到此時此刻的情況，兩者不能同時存在)，只有人會以此種「虛無」為基礎(非彼即此)的狀態而存在，因此人的存在是自由的，自由是所有人的基本存在狀態。自由是以選擇的形式來表現人類的行為，選擇一條路意謂著放棄其他可能性，所以自由並非不做選擇，而是選擇了不做選擇這條路，沙特說「人類不但是自由的，而且注定是自由的」¹³⁹(the human being is not only free but is doomed to freedom)意義即在此。因此，我們被投進這個世界的那一刻開始，便要對自己的行為負責。這種自由無疑是令人有重荷之感，因此人會產生焦慮，因為一方面意識到自己的責任，一面又想逃避選擇後的結果。尤其是呈現在與他人的關係裡，容易感受到自由與自由間的衝突，意即碰到和我同樣是自由的他人之存在。他人對我而言的現實性就在自我意識的體驗裡，例如感到羞恥時，是因為我們認可別人眼中的我的存在，我遭遇到他人，直接體驗到他人作為主體的存在，這即是「對他人之存在」(être-pour-les-autres)。相反地，我成為別人眼中的對象，所以沙特說「地獄就是別人啊！」(l'enfer, c'est les autres!)，他說：

對於他人來說，我坐在椅子上跟墨水瓶放置在桌上沒有兩樣；對於他人來說，我倚靠在鑰匙孔之前，就像一顆被風吹斜的樹倚在門邊。如此一來，我的超越性是完全遭剝奪。¹⁴⁰

在這種狀態，我的意識所具有的超越性也被「超越」了。對別人來說，我變成一個任憑使喚或操縱控制的對象。但由此出發，我也可以將別人作為對象，於是作為主體的別人也立即消失，出現的是作為對象的別人。因此，一個人的「對他人之存在」之根本結構就是接受目光與投射目光兩者變換的關係，也是彼此衝突矛盾的結構。問題是：自由的共同存在是可能的嗎？沙特認為人類的處境是一種自由選擇的處境，畢竟他人和我一樣都屬於共同存在的世界，沙特認為「存在主義者絕不會把人視為目的，因為人仍舊

¹³⁹ Ibid., p.565.

¹⁴⁰ Ibid., p.262.

在形成的過程中」¹⁴¹(L'existentialisme ne prendra jamais l'homme comme fin, car il est toujours à faire.) 因此，人應真誠面對自己，不將他人視為對象或目的，強調恢復人的自尊，不將人視為物。肯定每個人藉著自由行動做出選擇，即是為自己的主體性負責，也是為他人塑造正面的形像，更是對整個人類的責任。

§ 2.3 人與世界的關係：海德格的「在世實有」(in-der-welt-sein)

人以什麼樣的狀態而存在？米蘭·昆德拉(Milan Kundera)在《小說的藝術》(*The Art of Novel*)提到海德格：

海德格有一個極其著名的說法，指出了存在的特點：**在世實有**。人跟世界的關係不像主體跟客體、眼睛與畫幅的關係，甚至都不像一個演員跟舞臺佈景的關係。人與世界連在一起，就像**蝸牛與它的殼**：**世界是人的一部分，世界是人的狀態**。隨著世界的變化，存在（世界中的存在）也在變化。¹⁴²

「在世實有」指的是什麼？字義的解釋就是「在-世界-裡邊」，這種存在狀態意味著「此在」“Dasein”。“Dasein”的“Da”指的是「這裡」或「那裏」，亦即「當下」¹⁴³，“Sein”指的是「實有」，字面上而言就是「在那裏的實有」意即「存在」，是“Da”這個當下的心境構成了存在最根本的狀態。這個存在的狀態就像昆德拉所說的蝸牛背著它的殼一般，人是世界的一部分，世界是人的狀態。但這個世界是怎樣的世界呢？海德格認為這

¹⁴¹ Jean-Paul Sartre, *L'existentialisme est un humanisme*, (Paris : Gallimard, 1996), p.75.

¹⁴² 米蘭·昆德拉，《小說的藝術》(*The Art of Novel*)孟湄譯，(台北：牛津大學，1993)，頁 45。

¹⁴³ 鄭芷人教授指出：「海德格把『存在』變為 Ek-sistenz，這又稱之為 Da-Sein。Da 指當下，德文的當下是 Gegenwart。這又可拆成 Gegen-wart，它在字義上是指針對未來的『等待迎向』(a waiting-toward)。因此，『等待迎向』是『迎向未來』，而『迎向』則又意味著開敞。」見鄭芷人著，《理論倫理學前篇》，(台北：文津，2012)，頁 380。

個世界是共同存在的世界，有著直接或間接的千絲萬縷的關係和聯繫，人與人或事物之間互相依存，並於互動中使自己成為存在的狀態。這種互相依存的關係，是整個世界、歷史作為自身存在的一個普遍而又根本的客觀現象。

人之存在於世界是必然的，「此在」必然與世界發生關係，然而存在者的「此在」是如何在現實中的自我展現呢？海德格說：

我們所選擇那樣一種通達此在和解釋此在的方式，必須能使這種存在者可以在其自身從其自身顯示出來。也就是說，這類方式應當像此在，首先與通常所是的那樣顯示這個存在者，應當在此在的通常的日常生活中，顯示這個存在者。¹⁴⁴

例如在日常生活中，大家總愛彼此競相傳播別人的是非，或對別人的事感到好奇，以此日復一日。這種「此在」日常的生活狀態，海德格稱之為「沉淪」(Verfallen)，有三種日常生活的存在方式：**閒聊**(Gerede)、**好奇**(Neugier)與**歧義**(Zweideutigkeit)。海德格並沒有要評述這些方式的價值，他只是陳述這些存在方式；**閒聊**意味著以一般的意義代替事物本身，更是切斷「此在」與事物的原初關係，閒聊是一種完全無根的狀態，毫無根據地不斷傳播，卻支配日常生活中的瞭解；**好奇**的特徵是從不停靠、分散與居無定所，意即好奇的看不是為了瞭解事物、仔細觀察它，而是不安於物，不停的轉換對象、追求新奇，他所瞭解的，可能都是誤解；**歧義**指的是，一件事情的發生有許多訊息，每個訊息聽起來似乎是真的，又似乎是假的，使得「此在」無法決定哪個是真的，歧義影響了我們對世界、別人與自己的瞭解。這種沉淪的狀態，海德格認為就是「非本真」的存在模式(inauthentic mode/uneigentlich)，意即不是它自己或不屬於它自己，此在遺忘了他自己的實有，於是追逐和沉迷在世界中之物。因此，沉淪是指此在從他自己的實有掉落到世界中之物。

¹⁴⁴ Martin Heidegger, *Être et Temps*, traduit par François Veizin, (Paris: Gallimard, 1976), p.42.

反過來說，「本真的」存在模式(authentic mode/ *Eigentlich*)是指，在日常生活的狀態中，此在能瞭解屬於它的存在本身的性格。從非本真的存在方式到本真的存在方式，對此在而言，需要一種「決心/決斷」，「決心」源於良心的呼喚：

海德格認為，良心的存在解釋可作為人(Dasein，此在)有可能成就自己的證明。他把良心視為人們的一種「最屬於自己的成就實有的能力」(ein eigentliches Seinkönnen)。良心的特徵就是它的聲音(*Stimme*)或呼喚(*Ruf*)，它向那個被遺棄於世的那個自我發出呼喚，它失落在常人(*das Man*，the crowd)之中，並且以世俗為家。因此，它喚醒人們要成為實在的可能性(*Seinkönnen*)。換言之，良心是要喚醒失落在常人中的自我，並使之成為「真正屬於自己」(*eigentliches Selbstein*)。¹⁴⁵

良心的呼喚讓我們抗拒在常人之中(人人的指導中)，面對、當下體證自己的實有，因此良知使我們本真地瞭解我們自己、開顯自己而成為自己。人是被丟擲在世界中，他多多少少瞭解自己的存在性，當人處在本真的存在模式時，他會開顯自己的存在，獨自承擔自己的存在，不再沉淪而迎向良心的呼喚。

「在世實有」是蘊涵豐富意義的關係結構，個體存在於世界之中，他參與了世界的設計。這個世界意味著包含過去發生在個體身上的事件，這些事件決定了我的存在，與其他加之於我身上的重大影響。因此，個體意識到它們(這些事件及其影響)、記得它們，並在往後的每一個時刻塑造、建構著它們，當我們與他人相遇時，同時也與這些人共同參與設計這個世界。因此，世界不只是過去，也向未來任何人敞開，人可以自由地抉擇本真屬己模式的存在狀態，或是非本真的狀態，這也是人的本質。海德格說：「真理的本質是自由」(*Das Wasen der Wahrheit ist die Freiheit*)，而我們乃藉真理而獲得自由。

¹⁴⁵ 此處引自鄭芷人著，《理論倫理學前篇》，(台北：文津，2012)，頁 381-382。

§ 3.0 存在的不確定感(existential uncertainty)與焦慮(existential anxiety)

人對存在的不確定感會形成焦慮，焦慮是人類的基本處境，因為人的存在總是不斷地面對不確定性與虛無的挑戰。然而存在的不確定感指的是什麼？是內在的困惑或是價值的混亂？羅洛·梅在《焦慮的意義》(*The Meaning of Anxiety*)中提到心理治療的核心問題在於焦慮的本質，而焦慮是有意義的，儘管這層意義可能有毀滅性的部分，但是也另有建設性的部分。以下，先探討先哲們對存在的不確定感的描述，再述及存在的焦慮。

§ 3.1 存在的不確定感：巴斯卡的沉思

十七世紀法國傑出的數學、物理天才與哲學家巴斯卡(Blaise Pascal, 1623~ 1662)在當時是著名的知識份子，他雖沒有明確的提到「存在」的概念，但他是最先提出一切有關「存在」問題的人。他在《沉思錄》裡的思考，無不是存在主義所探討的在世實有、不確定感、焦慮、死亡與無意義等等議題。而且他不相信變化莫測、充滿矛盾的人類。他說「人是有思想的蘆葦」，人有思想但卻軟弱無知，而且人常常忘了自己只不過是一根蘆葦。人確實生來要思想的，也是人真正的尊嚴與價值。但是，大部分的人都想著娛樂、金錢，卻不去思考人究竟是什麼的問題，或者總喜歡在別人的觀念裡經營自己的生活，卻忽視了自己真正的存在。他在《沉思錄》(*Pensées*)說：

我不知道是誰把我丟在世界裡，我也不知道這個世界是什麼，我自己是什麼？我處於對所有的事情強烈的無知中，我不知道我的身體為何、感覺為何、靈魂為何，還有在思考在說的這部分的我為何？是誰在反省這些，反省本身又是誰，以及其他我所不理解的其他事物。我看到那些可怕環繞我的宇宙空間，而我卻被拴綁這個廣袤無垠的一個角落裡，我無法知道為什麼我在這個地方，而不是另一個？我也無法知道為什麼在如此短暫的時間而活著，被指定在這段時間點上，而不是整

個永恆在我之前或在我之後跟隨？我只看到每一部分的無限延伸，四面八方環繞著如一個原子般以及如影子般只持續了片刻卻再也回不來的我。所有我確知的，就是不久之後我將會死亡，然而最讓我感到不解的是，這樣的死我不知該如何避免。既然我不知道我從哪裡來，我也不知道我將去何方？我只知道我永遠地掉落在每個人都會進進出出的此世界，不是在虛無裡就是在憤怒的上帝手中，不知道自己會淪落到這兩種情況的哪一個？我將永遠被命運所擺弄。這就是我的情況！充滿了無力和不確定性。所有的這些，我總結來說：我必須日復一日地過著每一天，而不去思考、不去尋找所有必定發生在我身上的事情，也許我能夠發現在我的懷疑裡仍有闡明之處，但是我不想增加麻煩、不想再前進一步搜尋。以後，將用鄙視的心態去看待那些為此用心付出的人。¹⁴⁶

《沉思錄》裡處處流露想把那些對於自己無知且不關心自己的人喚醒，他

¹⁴⁶ 此段原文：“Je ne sais qui m'a mis au monde, ni ce que c'est que le monde, ni que moi-meme; Je suis dans une ignorance terrible de toutes choses; Je ne sais ce que c'est que mon corps, que mes sens, que mon âme et cette partie même de moi qui pense ce que je dis, qui fait reflexion sur tout et sur elle même, et ne ce connaît non plus que le rest. Je vois ces effroyables espaces de l'univers qui m'enferment, et je me trouve attache à un coin de cette vaste étendue, sans que je sache pourquoi je suis plutôt place en ce lieu qu'en un autre, ni pourquoi ce peu de temps qui m'est donne à vivre m'est assigne à ce point plutôt qu'a un autre de toute l'éternité qui m'a précède et de toute celle qui me suit. Je ne vois que des infinites de toutes parts, qui m'enferment comme un atome et comme une ombre qui ne dure qu'un instant sans retour. Tout ce que je connais est que je dois bientôt mourir, mais ce que j'ignore le plus est cette mort même que je ne saurais éviter. Comme je ne sais d'où je viens, aussi je ne sais où je vais; et je sais seulement qu'en sortant de ce monde je tombe pour jamais ou dans le néant, ou dans les mains d'un Dieu irrité, sans savoir à laquelle de ces deux conditions je dois être éternellement en partage. Voilà mon état, plein de faiblesse et d'incertitude. Et de tout cela, je conclus que je dois donc passer tous les jours de ma vie sans songer à chercher ce qui doit m'arriver. Peut-être que je pourrais trouver quelque éclaircissement dans mes doutes; mais je n'en veux pas prendre la peine ni faire un pas pour le chercher, et après, en traitant avec mépris ceux qui se travailleront de ce soin. ” (Blaise Pascal, *Pensées*, (Paris :Libraire Générale Français , 1962), pp.159-160.)

雖然生於跟笛卡兒同時代，但他始終覺得「我思故我在」的思考是不確實的。巴斯卡深刻明瞭人對存在，感到莫大的不確定感，而且死亡時時刻刻威脅我們，他認為沒有一件事物比死亡更讓人感到更為真確且更為可怖。他在十七世紀就能深刻地、明白地表達出這種人類對非實有威脅既憂且懼的不確定感，從現象學的角度來看，巴斯卡的確看到自我內在的不安、巨大的不確定感，這些意識會在我們的一切能力、一切思想與一切行爲中表現出來。

保羅·田立克（Paul Tillich，1886~1965）是德裔的美國存在主義神學家，也是羅洛·梅的老師。他在《存在的勇氣》(*The Courage to Be*)中形容：

焦慮是一種狀態，在這種狀態中，存在物能意識到它自己可能有的非存在。這句話可以簡要表述為：焦慮是從存在的角度對非存在的認識。¹⁴⁷

(Anxiety is the state in which a being is aware of its possible nonbeing.

The same statement, in a shorter form, would read: anxiety is the existential awareness of nonbeing.)

非存在不是虛無，而是對存在的否定，並感到對生命價值的瓦解。就像人自覺自我的存在，但也同時覺察到自己隨時將面臨死亡，這即是非存在處境的威脅。而且，非存在對於人的威脅，在死亡方面是絕對的，死亡的事實是最為明顯的非存在威脅形式。田力克認為因為有死亡的絕對威脅，因此人便有命運的無法擺脫，產生不可逃避的焦慮。但我們知道，那產生焦慮的，並不是我們與之爭鬥的對象，而是焦慮本身。蘭克(Otto Rank)提到人類一直纏繞在兩種恐懼中；生命的恐懼(生命每個階段的分離、孤離經驗)和死亡的恐懼，這是人的原始恐懼，有時會以恐懼生命來表現，有時會以恐懼死亡來表現。亞隆也提到，對死亡的恐懼，其程度強大到人類大部分生命的能量都消耗在否認死亡：包括夢與夢魘、各種意識形態、宗教理論、沉迷於娛樂、打發時間、企圖流芳百世，甚至精神疾病的防衛機轉等等。此部分將在後面做更詳細的討論。

¹⁴⁷ Paul Tillich, *The Courage to Be*, (New Haven: : Yale University Press, 2000), p.35.

§ 3.2 存在的焦慮：齊克果的憂懼 (angest/dread)

齊克果認為對人而言，自己的存在是最切近的課題。他是第一個釐清恐懼(fear)和憂懼/懼怖(dread)兩種差別的人，他提到恐懼是有害怕的對象，但是憂懼是連害怕的對象都沒有。¹⁴⁸ 也就是說憂懼意涵著憂慮、疑懼的痛苦情緒，如果從現象學的角度來看，齊克果談的就是**焦慮自身**。十九世紀初的他，已經能夠深刻地看到現代心理學探索的議題。佛洛伊德、葛斯汀(Steven Gutstein)與荷妮三位心理大師都同意，焦慮是一種處於擴散狀態的不安。恐懼和焦慮最大的不同在於，恐懼是針對特定危險的反應，而焦慮則是非特定的、模糊的和無對象的。焦慮的特性是面對危險時的不確定感與無助感。¹⁴⁹ 齊克果說：

憂懼害怕它的對象，但是卻與它的對象保持一種若即若離的關係，視線無法離開他，事實上也不會離開它……。因為我們會害怕，但是我們害怕的，正是我們渴望的。憂懼使人動彈不得。¹⁵⁰

在焦慮狀態裡，人內在的衝突是持續運作的，意即焦慮的感受會不時地浮現出來，人們與焦慮的事物卻保持著曖昧不明的模糊狀態中。羅洛·梅用一個生動的例子比喻：

假如我是一位要去牙醫診所拔牙的大學生。我在路上碰到一位教授迎面而來，這個學期我選了他的課，也曾到辦公室找他。但他既沒有和我說話，也沒有點個頭或打招呼。和他擦身過後，我會感到「胸口」充塞著一股被咬的痛楚。我不值得注意嗎？我是無名小卒——什麼都不是嗎？當牙醫師拿起鉗子拔牙時，我感到一股比方才的焦慮更強烈的恐懼。可是一旦我離開牙醫手術椅，也就忘了方才的恐懼。但是先前焦慮的被咬

¹⁴⁸ S. Kierkegaard, *The Concept of Dread*, trans. by Walter Lowrie (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1957), p.55.

¹⁴⁹ 羅洛·梅著，《焦慮的意義》(*The Meaning of Anxiety*) 朱侃如譯，(台北：立緒，2004)，頁 256。

¹⁵⁰ 同註 141，頁 92。

之痛卻揮之不去，甚至晚上做夢時都還會出現。因此，焦慮中的威脅未必比恐懼來得強大，但是它卻會在某個更深刻的層次攻擊我們。¹⁵¹

焦慮所感受到的壓力似乎是某種與我有關的威脅，關於我的價值感、我的自尊、人格有關，而那種壓力或威脅卻久久揮之不去。不像恐懼，不論恐懼多令人害怕，只要在空間上確認並做出調適，因為至少對象可以確定，可以做出逃避或暫時屈從的心態調整。然而，一旦害怕的對象是自己所不知道或不確定的，就會無所適從，甚至產生精神官能症的病理症狀。因此，羅洛·梅對焦慮的定義是：「焦慮是因為某種價值受到威脅時所引發的不安，而這個價值則被個人視為是他存在的根本。」¹⁵² 這種威脅尤其是面對人存在的四個終極關懷(死亡、失去自由、孤離與無意義)的處境時。焦慮源自於當人們認定他最重要的存在價值被剝奪、消失或改變時心裡所感受的壓力與衝擊。

焦慮雖然對人的威脅如此巨大，但是齊克果主張「焦慮總是被理解為朝向自由的。」¹⁵³ 因為齊克果認為精神的實現可以在主體內在深刻地辯證中達成。因此，焦慮便意味著是朝向自由的跳板，人一旦能真正面對焦慮障礙，擴大自我意識的覺知，以他生命整體熱情去做選擇與決定，放棄過去的存在型態，人就能從感性境界跳躍到道德境界，甚至從道德境界跳躍到宗教境界。¹⁵⁴ 齊克果認為存在者通過與自身的辯證，抉擇成爲自己本身，這即是人存在的自由。人可以從逃避責任跳躍至承擔責任，從沒有選擇、泯滅是非，跳躍到遵循法律與實踐義務，甚至到有目的的反思一生的生命境界，這些就是藉由焦慮而朝向自由，完成個體的實現。齊克果對焦慮的正面認定，與田立克《存在的勇氣》裡談到焦慮促使我們產生勇氣有類似

¹⁵¹ 同註 142，頁 256-257。

¹⁵² 同上，頁 257。

¹⁵³ 同註 141，p.138.

¹⁵⁴ 齊克果認為人的生命境界可分成三種：1.感性境界：這個境界的人生以追逐享樂爲目的的人生態度，生命深處卻深深隱藏著憂鬱。2.道德境界：負起責任，以承擔責任爲生命的中心。3.宗教境界：以信仰爲中心。此處參考蔡美珠著《齊克果存在概念》，（台北：水牛，2006），頁 17。

的意味。他說人本身所具有的生物本能會對這種威脅做出保護與抵抗的反應。勇氣是一種可能性，它將焦慮納入自身而抗拒絕望。雖然存在性焦慮是不可能被消除的，但是勇氣能在自我肯定當中把那些焦慮給「接納」於自身之中，把那些焦慮給自己承擔起來。¹⁵⁵

綜合以上所述，存在主義強調人類「存在」的思想，從現實存在的境遇感出發，探究人類「存在」的結構與意義。存在主義在現代開花結果且影響深遠，本章先經由胡塞爾的現象學，以方法論的層面討論存在主義發展茂盛的主軸，例如：海德格、雅斯培、沙特、梅洛龐蒂、馬塞爾的哲學等等。另一方面，我們探討了巴斯卡、齊克果所強調的「人的現實存在」的「存在」取向思想，從非嚴格哲學的角度，例如：尼采、托爾斯泰、杜斯妥也夫斯基、卡夫卡、赫曼赫塞、卡繆及其他取多思想家，無不是彰顯存在思想的重要先哲。亦有專家學者將存在主義哲學家分成兩種：無神論存在主義與有神論存在主義，畢竟宗教現象的直觀體驗與生存感受亦確實在我們的存在的生活經驗中，無論是巴斯卡、齊克果、馬丁·布伯或是保羅·田力克，都是偉大的有神論存在思想家。因此我們也可看出「存在」的思想是深深扎根於**哲學與宗教的歷史**中。但因本文主要將重心放在一般普羅大眾現實生活層面心理困境背後的存在取向哲學基礎探究，所以有關意識上超越現實層次的存在探究，實非筆者的能力所及，期待未來能在這方面深入研究並學習。

¹⁵⁵ 此處參考保羅·田力克，《存在的勇氣》(*The Courage to Be*)成顯聰、王作虹譯，(台北：遠流，1995)，頁 59-62。

第六章 傅朗克意義治療的觀念

懂得為何而活的人，差不多任何痛苦都忍受得住。

——尼采

前面第四章曾提到，存在取向心理治療的興起源於當時一股存在主義的哲學思潮，因此 1940 至 1950 年代，在歐洲不同地區同時分別湧出許多心理學派與精神醫學團體。兩次大戰前後，許多精神科醫師、學者們都紛紛發表論文探述人類深層心理經驗，企圖協助人們面對孤獨、疏離、死亡與無力的存在狀態。在那時傅朗克是佛洛伊德的學生，他首先接觸精神分析學派的理念，然而，他並不贊同佛洛伊德的觀念，同時他又受到存在主義哲學家的作品影響，因此開始發展屬於他自己的一套哲學與心理治療的理論與實務，這套哲學與心理治療的理論即「意義治療」(logotherapy)。以下從三個部分來探述其意義治療的觀念：一、意義治療理論的開展與確立之社會背景；二、意義治療理論的思想淵源；三、意義治療臨床上的實踐與理論的概念。

§1.0 意義治療理論的開展與確立之社會背景

§1.1 生平與其理論之開展

維克多·傅朗克(Viktor E. Frankl, 1905~1997)猶太人，生於奧地利維也納，與法國存在主義哲學家沙特同年出生，父親是當時社會部的局長，納粹統治時期雙親皆死於集中營。他小時候即遭逢第一次世界大戰，戰火之下貧困交迫。中學時期他開始對精神分析理論感到莫大的興趣，經常聆聽佛洛伊德的學生發表的演講，並與佛洛伊德有書信往返，高中畢業報告更以精神分析傾向之病理觀點探析叔本華哲學。畢業後就讀醫學院時，他更直接從師於佛洛伊德門下，接受嚴格精神分析訓練，並在國際刊物上發表兩篇學術報告。此時他已經受到阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)學說¹⁵⁶的

¹⁵⁶ 艾爾弗烈·阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)是著名現代精神分析學者，曾與佛洛伊德合作十

影響，因此不再認同佛洛伊德的學說。1926年他投入阿德勒學術陣營，學習個體心理學。傅朗克認同阿德勒的學說，主張人性並非盲目於慾望而聽任潛意識之擺弄，人性具有其自主性，此自主性可以充分掌握自己的未來。但1927年後，傅朗克認為個體心理學仍與佛洛伊德學派有著相同的決定論傾向，兩者皆過分化約了人性，他認為阿德勒的理論過度強調人性需求理論的權力動機，而缺乏其他多元之可能，於是兩人漸行漸遠。1939年他被阿德勒開除在個體心理學學會的會籍。他提到：

早在1929年，我就發展出以三類價值(或者說三種可能性)來找出生命的意義——即便是到人生的最後一刻、最後一口氣。這三種可能性是：做一件事，亦即成就一種創造；一種經驗，亦即人的相會與相愛；或者面對無法改變的命運，譬如得了絕症(像是無治療希望的癌症)，即使在這種情況下，我們仍能賦予生命意義，只要我們願意去證實人類能力裡頭最獨特的一部分：那種將苦難轉化成人類成就的能力。¹⁵⁷

傅朗克在第二次大戰前已經提出意義療法，他認為意義療法是反對病理主義的，有人問他為什麼要提出意義療法？他說：「當你面對那些不但有心理疾病而又受到心理傷害的人，你真的會覺得難過。而和這種源於心理主義至上的「去人性」的心理治療趨勢抗爭，正是我一生工作的主軸」¹⁵⁸。

年，後因理念不合而拆夥，於1911年辭去維也納精神分析協會主席，翌年創立「個體心理學協會」。他的學說強調人格的統一，認為人類可以從整合與完整的觀點來瞭解。此種看法強調人們的行為有其目的，認為我們的未來方向遠比過去重要，我們是自己生活的主角與創造者，並以獨特的生活方式來表達我們的目標。我們創造自己，而不是僅受到幼時經驗的塑造，他認為人性具有明確之目標導向，而此類社會目標導向之定位取決於人格本質中的自卑感(feeling of inferiority)傾向，以及超越自卑感之內在動力。他於第一次世界大戰後在維也納公立小學開辦許多兒童輔導診療中心，並致力於訓練相關專業人員進行輔導兒童實務與學校改革。(此處內容參考自柯瑞(Gerald Corey)，《諮商與心理治療的理論與實務》(Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy)，李茂興譯，(台北：揚智，1996)，頁166-167)

¹⁵⁷ 傅朗克(Viktor E. Frankl)著，《意義的呼喚》(Was nicht in meinen Büchern steht.

Lebenserinnerungen) 鄭納無譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁111。

¹⁵⁸ 同上，頁113。

傅朗克釐清了兩位心理學大師的核心概念與其缺點，於是他開創自己的意義治療理論，然而意義治療理論得以充分醞釀而確立並見世，乃是他親身在煉獄般的集中營裡九死一生的經驗。

§1.2 意義治療理論之確立

傅朗克於第二次世界大戰後回到維也納教書，1946年醫學院的同事們鼓勵他重寫《醫師的心靈關懷》手稿，作為大學授課資格鑑定論文。他於是以口述的方式完成《醫師的心靈關懷》。此書清楚地描述佛洛伊德與阿德勒關於人性論觀點的問題，並申論其自身的觀點，以及論述意義治療的核心概念與自身對命運自由與意志之見解。這本書的出版使意義治療學確立，精神醫學界並將其理論歸為維也納心理治療第三學派。同年，他用九天的時間口述 *Trotzdem Ja Zum Leben Sagen: Ein Psychologe Erlebt das Konzentrationslager* (Saying Yes to Life in Spite of Everything: A Psychologist Experiences the Concentration Camp)，後來英文版於1959將此書主題改為“*Man's Search for Meaning*”此書(趙可式博士1967年翻譯此書，書名譯為《活出意義來——從集中營說到存在主義》)。第一版時他匿名出版(他認為這本書是用自己的血去寫出來的)，沒想到大獲好評，在美國成為暢銷書，其好友皆勸他註明本名，以示負責。於是在第二版時改用本名，並於英譯本增添意義療法的入門導論說明，為此書的第二部分。他於1947~1948年間又出版《心理治療的實際應用》(*Die psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte*)、《時間與責任》(*Zeit und Verantwortung*)與《存在分析與時代問題》(*Die Existenzanalyse und die Probleme der Zeit*)。這些陸續出版的作品，使得意義治療法於神經醫學及精神醫學領域奠定學術基礎，他身兼維也納醫院精神科主任及維也納大學神經暨精神醫學教授。同時，透過治療及臨床工作使意義治療與臨床工作密切結合。

§2.0 意義治療理論的思想淵源

傅朗克意義治療理論受到存在主義哲學家海德格、雅斯培與馬塞爾 (Gabriel Marcel, 1889~1973) 影響，另外還有存在分析療法的賓斯旺格醫師，這些人都是他心目中的哲學大師。他提到拜訪這些哲學大師讓他感覺到他們對他的寬容：「雖然他們其實是很有理由批評我的，但他們對我觀點上的許多缺失卻略過不說，而只從其中看出好的部分」。¹⁵⁹ 這些哲學家在傅朗克心中，皆有崇敬與不凡的地位。由於前文已經述及海德格的存在哲學，以下則簡述雅斯培與馬塞爾的思想對他的影響。

§2.1 雅斯培的「超越」(Transzendieren/transcending) 概念

雅斯培大約於中年時期才顯現出其哲學思考之才華。他原是德國與荷蘭的醫學院精神病學的教授與執業醫師。對雅斯培而言，哲學的追求就是個人實現真實自我，走向「超越」的過程。因此，「超越」是雅斯培形上學探求的核心主題。在雅斯培的著作中最有系統論述「超越」主題的書是 1932 年出版的《哲學》(Philosophie)，他提到「超越」就是人從「經驗事物」(Dasein)¹⁶⁰ 到真實自我的過程，亦即「存在」(Existenz) 的實現。真正超越的達成，就能真正的實現自我，而達到雅斯培所謂的「真正的超越」(eigentliches Transzendieren)：「超越對象性事物，進入非對象性的領域內」。¹⁶¹ 問題是該如何才能超越一切對象性事物，而進入非對象性事物呢？雅斯培認為，事實上人只能透過兩個方式去接觸他自己：一是將人當作探究或研究的客體，另一種是將人視為**非客體**，也就是具有一種不能被研究對象所觸及的自由的存在者；前者的方式亦即科學主義的主張，把人視為一連串心理過程發展的結果，或是把個人視為群體運作中的某個統計項目來對待，這即

¹⁵⁹ 同上，195 頁。

¹⁶⁰ 此處雅斯培的「Dasein」依項退結教授之解釋，並非海德格之 Dasein 「此在」之涵意，而是指稱**物的存在**，因此為了與海德格區分開來，則遵照英譯版“empirical existence”譯做「經驗事物」。

¹⁶¹ Karl Jaspers, *Philosophy I*, translated by Michael Bullock, (New York/Berlin: Springer, 1948), p.77

是笛卡兒思維的主體「思維我」(Cogito)主客分裂的情況。因此，後者將人視為非客體的方式，亦即他的哲學中最重要的概念——「統攝者」(das Umgreifende)：

我們的認知總有一個像地平線般的界域或視野(horizon)，我們也生活在這個有限的界域之內。可是我們內心之中總有一股強烈的慾望，無時不刻想要超越那一直包圍著我們，並阻礙我們視線의 界線。彷彿跨越過地平線的那一端，就可以與「絕對實有」面對面，可是事實上無論我們如何努力，這種期望永遠不會實現。我們所遇到的東西，都仍舊是限定的實有物。當我們的知識不斷增加，而我們認知的範圍也不斷擴大，那象徵包圍著我們的地平線似乎也不斷地向後退卻。但無論這條界線如何向外擴張或退縮，它卻仍然存留在那兒，永遠無法消除。而在這地平線之外，似乎總是有一大片包圍著我們視線範圍的黑暗領域，來作為這一切的背景，這個背景，我們可以稱為「統攝者」。¹⁶²

「統攝者」意謂著它永遠不是有限的認知對象般地顯現在我們前面，而是無法藉著對象的知識來認知的終極實在。絕非一個有固定認知內涵的字詞。換言之，全體對我們來講絕不可能成為認識的對象，即使我們了解所處的時代、地點，而看出一種精神原理、一種社會機制或經濟結構，但我們也不能因此而說我已經從根本上了解整體，其實只能說，我們是在整體中獲得一種面對某個方向的可能性而已。也就是說，我們總是在一個有限的界域中生活並思考，我們意識到這個有限的事實，但也同時察知到有另一個更大的背景包圍著這個有限的存在，這即是對「統攝者」處境的體驗。這種體驗或察知並不是一般理性推論的方式，而是一種「存在照明」(Existenzerhellung)的方式。這種方式是指藉著存在者自己將自己照得通明，以把握真正的自我存在，也可以說是成為自己本身(sich selbst werden)，或是意識到自我本身(sich selbst bewusst werden)。如此一來才能了解每個獨特的個體不只是客觀過程的聚合而已，也不是生理和心理的動力而已，而是

¹⁶² Charles F. Wallraff, *Karl Jaspers: An Introduction to his Philosophy*, (New Jersey: Princeton University Press, 1970), p.192.

包括了感情、意志、身體與前意識的整體的人。但是只是了解自己還不夠，因為每個個體都不是孤立存在的，而是與其他的「我」一起存在的，我之能獲得我本身這個概念，也是因為建立再跟他人的「我」這個交互關係上。「存在照明」也可發生在主體間際，由一個存在與另一個存在的互動中、交談中引起，如此一來，「存在照明」就會產生「打動」(appellieren)或「提醒」(erwecken)。

海德格的存在哲學是把人看成是「在世實有」，那麼雅斯培的哲學便是在「狀況」(處境)中實有(being)的一個狀態。他認為「存在」是不能脫離我所存在著的這個狀況(處境)來說明，處境比環境更具有個別性，它是包圍此時此地的個體，而與此個體的存在具有深刻的內在關係，所以處境意謂著個體所面對的社會的、歷史文化的、政治經濟等因素，是每個人不得不接受的狀況。但另一方面，人都能面向其自身的未來，改變其狀況。因此，處境又提供了豐富的可能性。人一旦面臨死亡、分離、戰爭、責任等痛苦時，就會碰到「臨界狀況」(Grenzsituation)，臨界的意思即是在那一邊已經沒有任何東西，人必定要有所決斷，這同時也就意謂著「超越」的可能。人會從處境中體會到「真實自我」是不可能從抉擇與行動分開的，抉擇的可能性就是存在的自由，這種自由是自己從個別的現實狀況中去選擇或決定自我本身。只要是人活在世界上必定面臨抉擇，因此自由是每個人存在的根本特質，自由無法被消滅，這種自我的抉擇是一種持續不斷地掙扎與超越的過程。因此「存在照明」就是讓個人的存在獲得照明，實現真實自我的過程，這種過程不是一次就完成或實現的超越，而是一種不斷努力在思想上、在精神上提昇自我的過程。

傅朗克常常提到每一個人在任何時刻都有改變的自由，他說每個人的性格都是不可預測的，任何預測的基礎大部分來自生物學、心理學或社會學的條件來表示。然而人存在的主要特徵即是，個體都有超越上述這些科學計算條件的能力，因此，他認為人能夠超越他自己，人之所以為人，是因為他可以自我超越，這也是他在集中營的親身經歷——讓自己超越困厄的處境。顯然地，他受雅斯培的哲學影響非淺。

§2.2 馬塞爾的存在哲學

法國哲學家馬塞爾(Gabriel Marcel, 1889-1973)也是猶太人，他與海德格同年出生，他除了是哲學家之外也是劇作家。其戲劇作品深入刻劃人性的荒謬、矛盾與墮落，以生動的劇情詮釋人類求脫困境而終究失敗墮入虛無的悲劇。他最重要的哲學著作是《形上日記》(*Journal Métaphysique*, 1927)他從 1914 年就開始撰寫此書，費近十多年才完成此書。對他的哲學起決定性影響的是第一次世界大戰的殘酷，他悲切地感受到人類的痛苦。他的存在哲學凸顯人世間的最大痛苦是**孤獨**和**隔離**，而解決之道是彼此互相的溝通與分享。因為傳統西方的科學思維，往往把一切都視為研究與觀察的對象，甚至認為人的價值觀也是被一種社會功能論所決定。他認為人不能被視為客體，人與人之間的「主體間際」(intersubjectivity)關係，不是主體對待客體的關係，而是一種「**我與你**」關係。他在《形上日記》中提到在旅行過程中的觀察：

我特別注意到一個人必然感到不悅——在他發現另外兩人當面談論他，又以「他」稱呼他時(「他就像這樣」或「他常做這種事」等等)。此時，被談論者覺得自己被視為一件客體，被貶抑到事物的層面——充其量只是動物的層面，他的主體地位遭剝奪。也可以說他覺得自己不「和」(avec)別人一道，他被原來所應屬的團體排除了。¹⁶³

這段生動的描述，讓本文撰者聯想到自己觀察到醫病關係的經驗。往往去醫院探訪親人生病時，見到醫生群或護士們在病床旁察訪時，會用「他/她」的稱謂稱呼病人，在病人前討論病情，好像病人變成一個物品或是像動物般地任其處置。什麼是「存在」意義的人我關係？生活中類似的情況不勝枚舉，在商業活動消費關係中、政治上的社會政策、教育政策裏，經常兩方其中較弱勢的那一方就被視為客體或對象。馬塞爾提到的「**我與你**」關係與當時猶太哲人馬丁·布伯(Martin Buber)竟不謀而合，布伯的《我與你》(*I and Thou*)是 1922 年出版，馬塞爾的書 1927 年出版，他也強調自己並沒

¹⁶³ 此處引自項退結編，《人性尊嚴的存在背景》，(台北：東大，1988)，頁 39。

有抄襲布伯，他提到於 1935 年才看到布伯的書。

馬塞爾的哲學強調人「孤獨」的痛苦。因此，他極力主張通過人與人之間的交融和溝通來減輕孤獨感。他認為人與人之間造成相互隔離的原因是「抽象觀念」(abstract concepts)和「對象化」(objectify)。他說：

「對象」一詞往往使人想起與己無關的事情；而一旦認為「對象」與己有關時，它就不再成為對象。「抽象觀念」也是這樣：它把人與人之間的差異性丟掉，不承認真正的個別存在，因而使我們無法瞭解個別的存在，在人與人之間就挖了一道人為的鴻溝。¹⁶⁴

除了「抽象觀念」和「對象化」造成人與人之間的疏離之外，還有人性自私地「占有慾」與自欺。他認為人一旦將在我之外的東西變成我所擁有之物，我自己也同時被「占有慾」所擁有，自我於是也被對象化。因此，自私的結果即是物化了自己，這就是自欺。自私與自欺會造就人的孤立與痛苦。人天生的憂慮與不安，使得容易因心性的自私而產生犯罪與病態，造成各種混亂的狀況。所以，爲了要克服不安，馬塞爾認為人們要真誠的分享，不能視對方爲客體或對象，一個人只有設法離開自我中心的樊籠，才能充實生命的虛無，將生命導向希望。在他看來，人的希望只能寄託於上帝，但上帝卻無法由人的經驗去感受與證明，只能通過對超越知識的絕對性，抱持著信仰與希望，才能認識神的恩賜，而進入「絕對的你」(Toi absolu)。他認為信仰上帝——「絕對的你」，才能真正讓自己不再淪爲「對象」而陷入絕望之中。馬塞爾的哲學有著濃厚的基督教信念，以對宗教的信念來實現自我存在的價值。

傅朗克認同馬塞爾強調苦難的經驗，也強調非對象化的主體間際關係，而且同樣正視在絕望的情境下探索自我，尋求實現自我的可能性。雖然傅朗克也接受於絕望的心境中，內在心靈所提供任何的支持(包括超越的神)，但他更強調在宗教情懷之外，人自我本身也能超越困厄處境彰顯人性不凡

¹⁶⁴ 此處引自高宣揚著，《存在主義》，(台北：遠流，1993)，頁 271。

的豐富意義。

§3.0 意義治療臨床上的實踐與治療的概念

傅朗克深受存在主義影響，「意義治療」肯定每個生命體之獨特性，強調意志之自由，面對每個人殊異的存在處境，尤其面對逆境或種種不堪之困境，意義之發現與對自我態度的決定，與其個人實現的意志，是意義治療的關鍵。以下我們先瞭解意義治療在臨床的所呈現的現象，再介紹意義治療的核心概念。意義治療可分為三個層面來探述：一、泛決定論(pan-determinism)的批判與人的自由。二、求意義的意志與存在的挫折。三、痛苦與生命的意義(The meaning of life and suffering)。

§3.1 意義治療臨床上的實踐

§3.11 案例一

有一位高級美國外交官到傅朗克維也納的診所進行治療。外交官跟他提起已經在紐約治療長達五年，但病情毫無起色。傅朗克首先詢問他為何認為自己需要接受精神分析？第一次的分析是在何種情況開始？後來傅朗克瞭解原來案主並不滿意他的工作，並且認為須遵守美國外交政策十分困難。過去紐約的醫師分析其病情，認為美國政府與其上司代表的是他潛意識中父親的心像(image)，由於他隱藏內心對父親的憎恨而投射在工作的職場上。傅朗克與他會談幾次後，認為其實問題在於他並不喜歡這項工作，而這項工作也使他求意義的意志感到挫折，傅朗克認為他根本沒有必要繼續做這份工作，於是案主決定更換工作。自此之後，他對自己的生活逐漸感到滿意。

傅朗克認為案主是患了「心靈性的精神官能症」(Noögenic Neuroses)。他說：「『心靈性的精神官能症』並非由於「驅力」與「本能」之間的衝

突所引起，而是由於存在的問題，在這些問題之中，求意義的意志感到挫折，扮演一個重要的角色」¹⁶⁵。這是一種存在的挫折感，因此傅朗克認為他不須要精神分析治療，精神分析治療反而讓他離開現實處境，掉入一個不真實的幻影裏；他也不須要意義治療，他只是掉入一種沮喪裏，這種沮喪襲捲了他任何有關生活的美好價值，這即是一種存在的苦楚(existential distress)。這種存在的苦楚既非病理學亦非病源學，如果醫師將此個案的問題視為一種心理疾病，便有可能會開安神的鎮靜劑處方。傅朗克認為醫師應該引導病人通過存在的危機，獲得成長與發展。他認為意義治療是使得病人能夠覺醒於隱藏在存在處境背後的“logos”（道理），讓病人瞭解他內心深處所渴望的東西究竟為何。他提到意義治療與精神分析最主要的差異在於：精神分析認為人最重要的是去滿足驅力與本能，並且能平衡協調本我、自我和超我之間的衝突，但意義治療認為人最重要的是在生活中持續地實現著一種有其意義的體驗。

§3.12 案例二

有一位年老的醫師求診於傅朗克，他患著嚴重的憂鬱症，因為最摯愛的妻子死於兩年前，此後，他一直無法克服喪妻之悲痛。在瞭解個案的處境後，傅朗克反問案主：

「請問醫師(案主)，如果你先離世，而尊夫人繼續活著，那會是怎樣的情境呢？」

「喔！對他來說這是可怕的！她會遭受多大的痛苦啊」他說。

「您看，現在她免除了這痛苦，而那是因為您，才使她免除的。現在您必須付出代價，以繼續活下去及哀悼來償付您心愛的人免於痛苦的代價」我回答他說。他不發一語緊緊握住我的手，然後平靜地離開我

¹⁶⁵ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. By Ilse Lasch, Harold S. Kushner, William J. Winslade, (Boston: Beacon Press, 2006), p.101.

的診所。¹⁶⁶

這樣的對話似乎並不像治療，因為案主的沮喪病非疾病，而且醫生無法改變案主的處境或命運。然而當人們遭遇到一種無可避免的、無助的、無法改變的命運或處境時，傅朗克認為最重要的是：該如何面對這種無助處境的態度。傅朗克認為至少在那一刻，他讓這位案主瞭解到他承受的痛苦有其意義！他說：「意義治療學的基本信條之一即是：病人主要的關心不在於獲得快樂或避免痛苦，而是要瞭解生命中的意義。這就是為什麼人在某些情況下，寧願受苦，只要他確定自己的苦難具有意義。」¹⁶⁷

§3.13 案例三

有位母親因她的幼子病逝，企圖自殺，未遂。之後，她住進傅朗克的診所。在一次的團體治療中，傅朗克聽到她的自我描述。自從她幼子離開後，與患小兒麻痺症且身體殘障的長子一起生活，但她仍常感悲痛。有一天她感到對命運的絕望、無可奈何，於是企圖與長子一起自殺。但是他的長子並不想死，也阻止她母親的自殺行為。傅朗克聽完她的故事，要求團體中另外一位女性扮演已經八十歲的老婦(這位老婦雖然富有且具社會名望，但現在卻躺在臨終的病床上)。傅朗克請這位女士想像自己的處境，並發表此時的心境，她說：「喔！我嫁了一位大富翁，我過著充滿財富的舒適生活，我與男人打情罵俏。但是我現在已經八十歲了，我沒有自己的孩子，像個老女人那樣靠回憶度日，我看不出這一切是為了什麼！事實上我必須說，我的生活是一場失敗」。隨後，傅朗克請這位喪子的母親做同樣的想像，請她說一說自己八十歲躺臥在床，面對即將臨終的心境。她說：「我希望有孩子，而這個希望實現了。一個兒子死了，還有一個殘障兒子可能要送進孤兒院——如果我自己不照顧的話。雖然他又殘障又無助，畢竟是我的親生兒子，因此，我要盡量使他的生活更加圓滿」。此時，她突

¹⁶⁶ 同上，p.113.

¹⁶⁷同上，p.113.

然大哭，流著淚繼續說：「至於我自己，我能夠寧靜平安地回顧我的生活，因為我可以說我的生命充滿意義，我已經努力去實現它，我已經盡了最大的努力——為了我的兒子盡了最大的努力。我的生命沒有失敗！」這位母親在假想自己臨終前回顧自己的一生，找到活下去的意義。

每個人處在環境或人事物的無常變遷中，常感到生命的無意義感。然而傅朗克的意義治療，卻能喚起人們省思、詮釋自身生命的價值，幫助病人看到自己現實的處境中，其實充滿意義。馬瑞諾夫曾經提到「意義」與「目的」是不同的，他說：

目的是一種最終的對象或是達到的終點，亦即目標；意義則是建立在如何理解你的生命這種持續的基礎上。意義是事情發生的方式，卻不必然是最後的結果。理解須憑藉經驗，而意義——像經驗——是非常個人的。(Purpose is an ultimate object or end to be attained. It is a goal. meaning has to do with how you understand your life on an ongoing basis. Meaning is in the way things happen, not necessarily in the end result. Understanding depends on experience, and meaning—like experience—is very personal.)¹⁶⁸

馬瑞諾夫此處清楚地區分意義與目的的差異，反觀生活中我們卻很少去反省意義的層面，卻常常迷失在目標的追逐中。傅朗克協助這位婦人找回她自我生命的意義，這意義可以超越她長期以來經歷的痛苦，因此即使有一天即將面臨死亡，如此活過的價值遠勝過享盡榮華富貴的八十歲老太太。

§3.14 案例四

有一位年輕醫師因為畏懼出汗而來尋求傅朗克的協助。這位醫師在任

¹⁶⁸ Lou Marinoff, *Plato, Not Prozac!: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems*, (New York: HarperCollins, 1999), p.210.

何時候只要預期自己會突發性地出汗，這種預期的焦慮(Anticipatory anxiety)就果真讓他大汗淋漓。傅朗克建議他使用「矛盾取向法」(Paradoxical intention)。也就是說，當他下次預期出汗即將發生時，他要下定決心從容地顯示給別人看他到底流了多少汗，他可以對自己說：「我只冒了一夸脫(1 quart = 4.546 litres 升)的汗，但是現在我打算至少要冒十夸脫的汗才行」。之後一週內，這位年輕醫師的出汗症狀就解除而痊癒了。

另一個類似的例子：某位病人是記帳士，多年來罹患手抽筋的毛病，進出多家醫院治療卻毫無起色，眼看症狀逐漸嚴重甚至失業，去求助傅朗克時已萌生自殺的念頭。傅朗克的治療群醫生也是以「矛盾取向法」的方式建議他做與平時相反的事，例如讓他寫字時極力地潦草，並且自己告訴自己：「現在我要讓別人看看我是多麼會亂寫的潦草專家」。之後，在他從容地企圖亂寫的當下，發現自己無法做到亂寫，兩天過後，這位病人已經不再手抽筋了。

傅朗克認為「矛盾取向法」是意義治療的一種技術，它最特別之處是不會以病人的病因究竟為何作為其考量。上述這種精神官能性(neurosis)障礙的例子，諸如：懼曠症(Agoraphobia)、強迫症或是口吃等，都有一種「過分注意」(excessive intention or hyper-intention)或是「過分反射」(hyper-reflection)的情況。這些情況無法以精神動力學的方式(佛洛伊德的治療法)予以解除其困擾。「矛盾取向法」是使病人看待自己的方式完全顛倒，如果他害怕與擔心什麼，就以矛盾的期待或態度來代替，以這種方式，就會改善症狀。傅朗克認為這是人類自身固有的幽默感的自我解離作用(for self-detachment inherent in a sense of humor)，病人能使自己與其精神官能症保持距離。甚至，傅朗克提到曾經在維也納綜合醫院以這種矛盾意向法，成功地治療了罹患六年之久的嚴重強迫症精神官能症(Obessive compulsive neurosis)病患。他認為像心理癥結(Complex)、衝突(conflicts)以及創傷(trauma)，常常被認為是精神官能症的原因，可是事實上這些現象可能是精神官能症的症狀而非病因。例如畏懼症的症狀本身又會加強病人的畏懼，強迫症的病人與困擾他的強迫思想奮戰，這是一種壓力循環下的回饋機制，

導致病情越嚴重，如果病人停止與他的強迫思想作戰，用幽默諷刺的方式來面對，就能切斷這個惡性循環的壓力源。

美國人格心理學專家奧爾波特(Gordon Willard Allport, 1897~1967)在他的《個人與宗教》(*The Individual and His Religion*)此書中提到：

如果一個精神官能症患者已經能嘲笑他自己，那麼他就已經在做自我治療了，有時還可能痊癒。……如果將焦點從努力解除衝突轉變為以無私作目標，即使精神官能症無法完全消失，生命也會更完整健全。¹⁶⁹

奧爾波特認為人能自我解嘲、甚至移除自我中心，就是一種痊癒的徵象，更是生命健全的顯現。傅朗克強調雖然「矛盾意向法」可以有效地改善精神官能症的病情，然而最究竟的仍是必須引導病人發現自己身上的使命與此生的任務，治療的關鍵仍是自我超越(self-transcendence)。

§3.2 意義治療的概念

§3.21 泛決定論(pan-determinism)的批判與人的自由

傅朗克使用這個名詞「泛決定論」(pan-determinism)主要是指有關人類生存條件的任何一種確定性解釋的形式。傅朗克在其自傳中提到：「精神醫療和哲學交界之闡釋，特別是關於精神醫療裡的意義和價值問題，像是一條貫穿我所有研究工作的主線」¹⁷⁰。他說他所有研究工作的主要動機，就是爲了要克服精神治療領域裡的心理至上主義(將心理學的理论化約爲一種絕對確定的看法，例如像社會主義與生物主義都是範圍較廣的泛決定

¹⁶⁹ Gordon Willard Allport, *The Individual and His Religion*, (New York: The macmillan, 1956), pp.92-95.

¹⁷⁰ 傅朗克(Viktor E. Frankl)著，《意義的呼喚》(*Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen*) 鄭納無譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁 97。

論)，他認為「泛決定論」最主要的問題是它將人化約成單一的向度，把人之所以為人的「人性」抽離掉，忽略了人類生存狀況中，自由與責任交互影響所帶給人類生活的意義。他說：

每個人在任何時刻都有改變的自由，因此只有在有關整個群體的統計學研究之龐大架構中，我們才能預測一個人的將來，至於個體的人格，仍然是不可預測的。任何預測的基礎，皆是用生物學、心理學或社會學的條件來表示。然而人存在的主要特徵之一，卻在於它具有超越上述條件的能力。而且，如果可能的話，人是可以改變世界使其變得更美好，如果必要的話，人可以改變自己，讓自己變得更好。¹⁷¹

傅朗克指出人之所以為人，是因為他可以自我超越。而這種自我超越絕非任何科學理論可以來論斷、決定。對傅朗克而言，人有一種基本的自由，在任何情況下，他們可以發現對自己的自由採取某種立場或決定。人們在存在的有限處境中決定自己。這點就像是沙特曾提到人都不是自願要成為目前的存在，但人一旦存在他就是自由的，但同時也要為自己所做的一切決定負責。也就是說，人是自我決定的，人不僅僅只是活著而已，他終究要決定將成為怎樣的自己。

傅朗克還提到「泛決定論」已經泛濫到各個領域，例如像教育的領域與宗教的領域；如果教育被「泛決定論」影響，就會被認定教育的觀念往往是「錯覺」(illusion)。而在宗教領域，則認定宗教往往都是「妄想」(delusion)。尤其是這兩個領域應該都須預設人的自由，否則人的本質就會被誤解或扭曲。他說長期以來，心理治療有一個危險，將人視為生物學的、心理學的及社會學的狀態，或是遺傳與環境交互影響的產物。精神醫學也將人類的心智用一種機械論(mechanism)的模式來解釋罹患精神病的患者，因此治療這種心智疾病都淪為一種醫藥上的技術。這些都是泛決定論影響之下的產物，具有人性的精神醫學理論都認為即使是精神病患都仍有殘餘的自由，

¹⁷¹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. By Ilse Lasch, Harold S. Kushner, William J. Winslade, (Boston: Beacon Press, 2006), p.131

不管所存留的自由有多少。當然人的生命處境總是局限的，因此自由也是有限的。雖然人沒有離開他有限處境的自由，但是他總有採取立場的自由，當然每個人必須對自己採取立場的決定負責。因此，每個個體的存在都有其無法被論斷與決定之處，傅朗克說：「一個無法治療的精神病患可能失去他的『有用性』(usefulness)，但是仍然保有作為一個人的尊嚴，這是我的精神醫學信條(psychiatric credo)」¹⁷² 前面案例四所運用「矛盾意向法」的精神官能症的病人，特別是當他們運用這種自我嘲笑的幽默感，就能產生自我解離(self-detachment)的能力，進而超越自己的病情所籠罩下的痛苦，這即是人能自由的選擇其自我面對處境的態度，人有其自由去形塑自己的生命特質，這即是人有超越自己的能力(the capacity of self-transcendence)。

§3.22 求意義的意志與存在的挫折

傅朗克強調人的內在並非僅止於一種求快樂原則(pleasure principle)、受「本能驅策力」(instinctual drives)所決定的動物。按照佛洛伊德的精神動力學理論，人內在的衝突源於潛意識的性慾，人的精神疾病是因為性慾於成長過程中被壓抑、感到不滿足或被剝奪。所以完整的人格應是求內在慾望的平衡、壓抑解除後的和諧與基本慾求的滿足。因此，人類的快樂原則取向是為了達到平衡、和諧與滿足於個人慾望的目的。傅朗克認為這種理論預設是一種人性的封閉系統，而且若以達到慾望的滿足作為人類追求快樂的動力，驅力將會迷失於尋找慾望中而導致自我欺騙(self-defeating)。

相反地，傅朗克認為人是向世界開放的(man is open to the world)，人迥異於動物牽制與繫縛於環境。他提出人類存在結構中的特質——求意義的意志(the will to meaning)，意義的內涵將隨著每個人存在的唯一性與獨特性而有所不同，但是求意義的意志是每個個體都具有的，它不同於佛洛伊德的快樂驅力，也不同於阿德勒學派追求權力的意志，甚至不同於馬斯洛需求理論中追求自我實現的需求(他認為即使是實現自我的價值、目的，與實

¹⁷² Ibid., p.133.

現意義本身是不同的)。他說：

我們客觀地觀察一個導向意義生活的人，他與被驅力所引導的生活之根本不同是，他的處境是介於被驅力引到這一邊與掙扎著往另外一邊之間。生活經驗的瞬間給予，使得一個人發生被驅力所拉下與意義所拔升這兩股拉力。這意謂著總是得由他來決定，是否希望履行後者的意義所導向的生活。因此，意義的實現包涵著決斷(decision-making)。

173

這個決斷意謂著是否願意實現與實踐自己內在意義的要求。因此，關鍵即在實現(fulfillment)的意願與實踐。傅朗克提到求意義的意志是從內心深處的實現意願，而不只是生活的調整、改善，那就好像前者是事物整個向量幅度的改變，後者是幾何角度的調整而已，兩者之間有明顯的不同。求意義的意志在實踐的過程中，絕非單純從驅力產生，也不是為了平衡內在慾望的衝突，更不是追求一種高峰經驗的自我滿足。快樂的產生是伴隨著實踐而來，快樂無求而自來，伴隨著實踐的過程而持續地發生，這與前面精神動力學派將快樂的滿足作為目的的尋求恰恰相反，後者的快樂很快消逝，之後又企圖追尋更大的刺激，人的慾望遂迷失於追求之中。

傅朗克舉一個例子來說明求意義的意志：假設有一位從小生長於貧困環境的男孩，為了不願意屈服於生長環境的狹小與經濟拮据的限制，他努力靠個人意志，之後在校學習的過程表現優異，讓他順利地考上醫學院。畢業後，他成為一位專科醫師，有著優渥的薪水，大大地改善了自己與家中的經濟，並擁有一棟高級住宅區的房屋、名車與其他伴隨的奢侈品與良好的醫界聲譽。也就是說，這位男孩成功地改造(reshape)了他的生活。但假設他的天分才華在某個時空機會下讓他自我省悟此世此生有其志業(true vocation)須完成，但如此的決定將使得他不得不放棄所有優渥生活的選擇，若他內心深處想實現此生的決定，便是一種求意義的意志之決斷。¹⁷⁴ 人的

¹⁷³ Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning*, (New York: Penguin Books, 1988), p.45.

¹⁷⁴ 此處參考 Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul*, (New York: Vintage Books, 1986), pp.9-10.

本質是什麼？傅朗克引用雅斯培簡潔扼要的話：「人是什麼，人將成爲導致他自己所決定的存在」(Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen macht)¹⁷⁵ 傅朗克強調意志的產生並不是一種需求，他認爲求意義的意志若已經被激發，那麼意義本身就能夠被實現與闡明。亦如同羅洛·梅所說：「存在主義的進路是將決定與意志放在整個存在主義的中心位置上.....而存在主義的心理治療有關決定與意志的問題是治療過程的核心」。¹⁷⁶

「存在的挫折」(existential frustration)是指求意義的意志一旦遭受挫折，會產生存在的挫折，這種挫折有時會產生精神官能症。爲了與其他精神官能症(psychogenic neurosis)區分，傅朗克將這種由存在的挫折所引發的精神官能症稱之爲「心靈性的精神官能症」(noögenic neurosis，希臘字 noö 意指心靈 mind)。也就是說，這種疾病源自人類存在的心靈層次，因此最適合這種疾病的治療不是一般的心理治療，而是意義治療。意義治療的任務主要協助病人去發現他個人存在中隱藏的意義，有關於心靈上的事實，並引導病人發現自我內心深處所渴望的東西究竟爲何。意義治療與精神分析治療最大的差異在於：作爲一個人，最重要的是實現自己內在意義，而不是僅僅爲了滿足驅力與本能，或只是爲了平衡本我與超我、自我的衝突，也不是爲了去適應文化、社會與環境的需求。

§3.23 生命的意義與痛苦(The meaning of life and suffering)

傅朗克認爲每個人都有專屬於自己特別的可能性，這種個人特別的可能性往往呈現在某個時空的情境下。因此，就每個人而言，從小到大不同的價值觀會併入自我，形成或發展某種具體的行爲任務。這些價值觀也使我們呈現某種特質。據此，我們會感到自己是與他人不同的、可體現的個人存在。當我們學會體驗到人生任務的實現對自己而言具有約束力，才會

¹⁷⁵ 此處摘錄自 Viktor E. Frankl, *The Will to Meaning*, (New York: Penguin Books, 1988), p.45.

¹⁷⁶ *Ibid.*, p.44.

真正理解存在的獨特性。因此，生命的意義是建構在每個人的獨特性上，他認為發現生命的意義有三個範疇：

- 一、 藉著創造意義的價值，像是工作或完成一項計畫 (by creating a work or doing a deed)。
- 二、 藉著經驗價值或是遇見某人(體驗愛的意義) (by experiencing something or encountering someone)。
- 三、 藉著朝向不可避免的痛苦之態度 (by the attitude we take toward unavoidable suffering.)¹⁷⁷。

創造意義的價值在於工作的過程。例如在生活中藉由創作、發明或是工作中獲得成就感，像是親手種的植物開花、完成一個實驗而得出意想不到的結果，或是親手完成一桌美味的菜餚。當下所完成的意義令人感受深刻而無法取代；**經驗事物的價值**在於經驗的過程中，被動地接受世界(自然界或是藝術審美的體驗)的呈現而進入吾人的自我。例如他提到在集中營那些年，雖然每天身心俱疲，但與伙伴們看到絢爛變化的夕陽美景，大家不禁感動不已，對藝術與自然的美呈現前所未有的體驗，把自身可怕的經驗忘得一乾二淨。還有，當我們與所愛的人相遇、認識而在一起時，藉著愛情能看到所愛者的真實個性，與其潛藏的特質，兩人彼此關心、包容、互相相契的經驗，便是體驗愛的意義。因此經驗事物的價值就是在體驗大自然、人與人之間的愛與生活中的真、善、美；**態度性的價值**是從吾人不得不面對無法改變的命運之處境，尤其是心靈上所面對的困難、障礙，這種痛苦的處境，必須藉由意義療法，引導其態度的轉變，也就是說要用怎樣的態度來承擔痛苦。傅朗克強調：「人的生命意義之能實現並不只是創造與享受生命，而是**面對痛苦**」¹⁷⁸

傳統心理治療的目的在於幫助病人恢復其正常的的能力，能夠工作與享

¹⁷⁷ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. By Ilse Lasch, Harold S. Kushner, William J. Winslade, (Boston: Beacon Press, 2006), p.111.

¹⁷⁸ Viktor E. Frankl, *The Doctor and the Soul*, (New York: Vintage Books, 1986), p.106

受生活。意義治療法的目的也包含上述所言，但是一旦痛苦的不可避免，例如人可能面臨失業或重大疾病，意義治療法認為人須要去發掘痛苦中的意義。從每個人誕生的第一天起，精神活動伴隨著人的生活，人類的精神與心理活動可說是自然界中最複雜的活動。然而，長期以來人們對自己的精神和心理活動並沒有真正確定的與深入的了解。從古至今，許許多多的被排擠在社會邊緣成千成萬不幸的精神病患，他們一生中都壟罩在精神上的痛苦中。即使是正常人，精神與心理上的痛苦因為外在環境的變遷也時常發生。例如「焦慮」的現象，心理學家將它定義為個體存在的價值觀受到威脅時的反應，這種價值觀對一個個體來說是非常重要的，也許是針對物質生活方面(失業或收入減少)，或是心理生活方面(死亡或分離)，也可能其他價值觀(知識真理、聲譽、友誼或友伴之愛或宗教信念)的衝擊。因此，人的一生總是有著各種大大小小的痛苦生起或消逝。傅朗克提到他的親身經歷：

在集中營待過的我們，都還記得那些在各房舍之間安慰別人，並把自己僅餘的一片麵包讓給別人的人。這種人容或寥如晨星，卻已足以證明：人所擁有的任何東西，都可以被剝奪，惟獨人性最後的自由——也就是在任何境遇中選擇一己態度和生活方式的自由——不能被剝奪。

179

可見「抉擇」是隨時隨地都在發生的，傅朗克深刻的觀察到集中營裡人們的心理反應，即使人們嚴重的睡眠不足、飢餓與來自各種不同的精神壓力。一般而言，囚犯勢必有某種反應，然而在集中營可以發現一個囚犯之所以變成怎樣的人，即使在很嚴酷的環境下，完全依賴他心智與精神上的決定，並不是環境因素可以決定的，這就是一種精神上的自由，它無法被剝奪，它使生命充滿意義與力量。他說：

一個人若能接受命運及其附加的一切痛苦，並且肩負起自己的十字架，

¹⁷⁹ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, trans. By Ilse Lasch, Harold S. Kushner, William J. Winslade, (Boston: Beacon Press, 2006), pp.65-66.

即使處在最惡劣的環境中，照樣有充分的機會去加深他生命的意義，使生命保有堅忍、尊貴與無私的特質。¹⁸⁰

假若生命中真有其意義，那麼痛苦必定有其意義，痛苦本來就是生命中根深蒂固的一部分，即使像命運與死亡。痛苦的困境，提供吾人獲致實現精神價值的機會，這機會吾人可以掌握，也可以選擇放棄。傅朗克指出生命的真諦是在世界中被發現的。因為，人類的本質便是「**存在的自我超越**」(the self-transcendence of human existence)，藉著受苦，超越痛苦。因此，人類的生命無論處在任何情況下，即使臨逢瀕死、困頓與死亡，即使生命短暫且有限，仍都有其意義與尊嚴。一旦我們看清了痛苦的奧秘，我們就可以正視它，不再用忽視、幻想或是矯情的樂觀態度來逃避痛苦，反而把痛苦視為是值得承擔的負荷。

§3.3 意義治療的策略

§3.31 去除反思(Dereflection)

傅朗克常常強調：「幸福是自然產生的，無法追求而得。」¹⁸¹(happiness cannot be pursued, it can only ensue.) 因此，我們刻意追求快樂、順遂或自我的滿足，反而它離我們越遠；同樣地，病人如果將注意力一直放在自己身上去詢問困擾的來源或根由，往往讓痛苦與不安加深。以下有一經典的對話：

傅朗克：你現在的狀態須要重建你的生活！可是沒有生活目標、沒有任何挑戰，就無法重建生活。

病人：我了解你的意思；可是令我迷惑的問題是：我內在到底發生了什麼事？

傅朗克：不要擔憂自己，不要詢問你的困擾來源，把這種事留給我們醫生。我們會引導你度過危機。你眼前不是有個令人心動的

¹⁸⁰ Ibid., p.67.

¹⁸¹ 同上，pp.XIV

目標，要完成藝術作品嗎？你心裡不是醞釀許多事，許多未成形的藝術品、未完成的圖畫，等著被你創造嗎？就像以前一樣，想想這些事情。

病人：可是內心的混亂……

傅朗克：不要看你內心的混亂，把目光轉向等待你的事。重要的不是潛藏在深處的事，而是在未來等著你、被你實現的事。我知道有某種緊張不安的危機使你困擾，可是我們不要火上添油，這是醫生的工作，把問題留給精神科醫師。不管怎麼說，不要看著自己，不要問自己內在發生了什麼事，去問問等著你完成的事是什麼。

病人：可是，我困擾的起源是什麼？

傅朗克：不要把注意力集中在這類問題，不論你的精神折磨背後有什麼病態過程，我們都會治癒你。所以，不用擔心縈繞著你的奇怪感受，忽略它們，直到我們讓你擺脫它們。不要看著它們，不要和它們對抗。¹⁸²

傅朗克認為過度沉浸在自己裡面，或者長期向內探索焦慮的因由，會讓問題更棘手並產生不良後果。因此，傅朗克將焦點轉移到等待病人完成的事件中，將目光投向遠方，在完成活動的過程中找尋到屬於其個人的意義。

§3.32 矛盾意向法(paradoxical intention)

矛盾意向法在前面案例四裡已經提到，傅朗克基本上是以症狀來當作治療的技巧，讓病人專注於覺察並經驗自己的症狀，例如口吃的人就被要求故意口吃，強迫性患者就讓它更加強迫，幫助病人與自己的症狀分開，用幽默的態度來看待自己，並學習承擔自己症狀的責任。他的治療經驗告

¹⁸² Victor Frankl, "Fragments from the Logotherapeutic Treatment of Four Cases," in *Modern Psychotherapeutic Practice*, ed. A. Burton (Palo Alto, Calif.: Science and Behavior books, 1965), pp.365-367.

訴他，這種方式可以改善病人病態的問題。不過，傅朗克提到這是一種短期治療法，但它卻可以有效地改善預期焦慮。什麼是預期焦慮呢？在許多情況下，個案太過害怕某些令他感到很恐懼的事物。也就是說，總是擔心某種可能使他感到焦慮的挫折處境發生，以至於不自由主地產生心理的極度焦慮，意即「預期焦慮」，它常常使人變得無能為力，極力想擺脫他所恐懼的挫折處境，結果反被焦慮所壓倒。如果到了他不得不面臨這一挫折處境時，會變成幾乎不能正常工作和生活了。

傅朗克的思想核心在於意義治療分析提出了生命在任何情況下都有其意義。治療上最根本的仍是要引導病人發現、領悟其自身存在遭遇事件的意義，洞察此世的經驗，強化病人面對苦難的態度，才能真正徹底協助他。傅朗克強調每一個病人的意義都是獨特的，過去的經歷、成就與經驗將永遠存在，人無法避免苦難，然而從面對命運與自身經歷的態度中可找到意義。傅朗克生前的最後一本著作是《潛意識的上帝：心理治療與神學》(*The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*, 1997)一書中，談到自己的學說與宗教的關係。他認為每個人的潛意識都有一種宗教感(a religious sense)，即使是嚴重的精神病患亦不例外。這個部分屬於宗教心理學的領域，因筆者能力有限，有關超越現實的宗教信念或情感，相信這方面應有許多神學、超心理學探討的相關專文。無論如何，傅朗克強調人的存在最重要是：要真實地且用心努力地面對生活，從自己的生存境遇中去找到生命的意義，因此在這個自發且自主的關鍵點上，有無宗教的信仰似乎並不是最重要的。

第七章 亞隆存在心理治療的觀念

“我們應該怎樣生活？如何面對我們終有一死這一事實？在意識到我們不過是一種生命的形態，被拋入一個冷漠的宇宙之中，並沒有任何預定的目的之類的事實的時候，我們該如何活下去？知道嗎，當我最初收到診斷書、陷入恐慌的時候，我打開《查拉圖斯特拉如是說》來讀，特別從這些方面獲得了心靈的平靜並且深受鼓舞——他那歡慶生命的談論，告訴我們應該以這種態度來生活：如果我們有機會以完全同樣的方式不斷重複我們生命的歷程，我們會說：「我願意」。”

——歐文·亞隆《叔本華的眼淚》

歐文·亞隆是目前世界上最有影響力且最有名的心理學家之一，也是美國心理治療學家的投票中，被選為目前健在的三位最重要的心理治療家之一。亞隆並不認為自己屬於某個心理學派或組織，他最關心的是心理治療的本質，這種本質離不開**對人類存在的關懷**。亞隆不僅在其專業上有其卓越的臨床實踐，在心理學的領域裏他的《團體心理治療的理論與實務》(*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*)不僅被當成教科書，甚至被認為是團體治療界的「聖經」，第五次再版且被翻成十七種語言。他所提出的團體療效因子及高低功能團體的模式在美國西岸相當有影響力，在台灣大部分的精神醫院也都普遍採用。另外他精湛的文學筆法將精神醫學、哲學與文學融會在他的一系列的著作(前面的第一章已述)，這些作品啟發、感動許多人對生活的認知，他用一般的生活對話，直率且細膩地表達了人類現實的最深層面。亞隆自己曾經提到，在精神病學的詞典裏，找不到「抉擇」、「責任」、「死亡」、「生活目的」這樣的術語，但是所有的治療師都知道，這些恰恰是病人最關心的問題。他提到：

如果我們專心思考我們活著(即我們在世界上存在)這個事實，並且盡力把那些讓人分心的、瑣屑的事物置於一邊，嘗試去認真考慮導致焦慮的真正根源，我們便開始觸及某些基本主題：死亡、無意義、孤獨和自由。我每時每刻都用這些詞語思考問題，非常認真嚴肅地對待它們。我的思想從來沒有遠離過《存在心理治療》的基本框架，這本書集中討論的就是這個主題。¹⁸³

亞隆在《存在心理治療》導論中提到，其實大部分經驗豐富的治療師，不論採取任何學派的療法，基本上都會採用存在取向的洞識：例如病人某種程度的焦慮，常常能催化內在觀點的重大改變；對人我關係的進一步發現能產生療癒；病人常常因面臨抉擇產生苦惱；發現治療師必須催化病人的意志來行動；許多病人因生命缺乏意義而產生痛苦。雖然如此，但大部分的治療師卻不清楚存在取向的哲學思維與經驗背後的存在意義。

當亞隆撰寫《存在心理治療》此書前後，他選擇帶領晚期癌症患者與喪親者組成的治療團體，生活中經常地接觸那些瀕臨死亡、終極存在經驗的病人與家屬。他臨近地、真切地逼近存在主義的問題，他常常提到，病人一直都是他重要的老師，這些病人教他的東西更讓他證實了存在主義思想家、哲學家們的理論與教誨。他的作品帶給許多讀者精神的啟發和心靈的觸動。儘管他獲得許多的獎項，他仍是非常謙虛。以下從三個部分來探述其存在心理治療的觀念：一、存在心理治療的開展與確立之社會背景；二、存在心理治療的思想淵源；三、存在心理治療臨床上的實踐與概念。

§1.0 存在心理治療理論的開展與確立之社會背景

§1.1 生平與理論發展的社會背景

¹⁸³ 朱瑟琳·喬塞爾森(Ruthellen Josselson)著，《在生命最深處與人相遇——歐文亞隆思想傳記》(Irvin D. Yalom on Psychotherapy and the Human Condition)，王學富、王學成譯，(北京：機械工業出版社，2010)，頁7。

亞隆於 1931 年出生於工人家庭，父母是來自俄羅斯猶太裔的移民，他生長在華盛頓特區的貧民窟裡。當時的環境，美國仍實施種族隔離政策，因此從小生活在一個飽受歧視、經濟拮据與髒亂的環境，敏感的他心中苦悶與鬱悶可想而知。在他青少年時期早已立下志願，想要脫離當時封閉的文化意義上的貧民聚居區，他努力讀書爭取好成績。之後，其父親勤奮工作開了雜貨店，在他 14 歲時，家搬到華盛頓較為舒適和安全的社區，亞隆也進了一所比較好的學校。他父親在他十四歲時心臟病發作，對青少年的他衝擊很大，他心中在當時做出決定：他要進醫學院，像他們家的家庭醫師一樣去服務他人。除此之外，他強烈的渴望進入醫學院的另一個原因是，對他而言，走出貧民隔離區的封閉世界觀的唯一途徑就是考上醫學院。那個時期，醫學院對猶太學生有 5% 的限制名額，因此，他所有的功課都必須達到 A 才有可能讓醫學院接受他。終於，他如願以償地考上華盛頓大學醫學院並獲得獎學金。¹⁸⁴

亞隆成長於第二次世界大戰前後的年代，戰爭結束後，存在主義治療開始在美國盛行，主要是由傅朗克與羅洛·梅的引進。但這兩位醫師的存在主義治療，不同於戰爭前的賓斯旺格的海德格學派，也不同於戰後沙特式的存在主義。亞隆在 1960 年於約翰·霍普金斯大學醫學院完成精神科住院醫師的訓練，他的專業成長自然受到當時盛行的存在主義心理治療的氣氛所影響。

§1.2 影響亞隆的醫師與心理學家

對亞隆而言，他人生真正定位的時刻，是在他當實習醫生時做的第一次個案報告。亞隆在醫學院就學期間，非常不喜歡許多精神科醫生身上那種超然而冷漠的態度，但他深受老師之一約翰·霍懷恩(John Whitehorn)給

¹⁸⁴ 此處有關亞隆之生平內容參考自朱瑟琳·喬塞爾森(Ruthellen Josselson)所著，《在生命最深處與人相遇——歐文亞隆思想傳記》(*Irvin D. Yalom on Psychotherapy and the Human Condition*)，王學富、王學成譯，(北京：機械工業出版社，2010)，頁 7-55。

他的一輩子的啓發：「傾聽患者的心聲，讓他們來教導你。要增長智慧，你必須永遠當學生。」對亞隆而言，他知道老師的意思絕不只是一般常說的，善於傾聽者會更了解患者，而是真的就是字面上的意思：**要讓患者來教導我們**。約翰·霍懷恩總是跟他說：「如果你讓患者教導你，對他們的生活與興趣有了足夠的認識，結果將是你和患者雙贏。多了解患者的生活，你不僅能獲得很多啟迪，最後你對患者的疾病也會知道所有該知道的」¹⁸⁵。亞隆提到他對於只做狹隘的個案病理分析之理論模式感到厭惡，他認為生命有其更為基本的存在命題。他開始擔任實習醫生時，第一位案主是一位女同性戀。當時，他完全不了解如此的個案，連這種名詞都沒聽過。他決定若要真正的跟案主建立關係，他必須讓自己誠實，也就是說，亞隆向他的案主坦承他對女同性戀的無知，因此請她指教。經過了八週的面談，他們倆建立了親近、信任且良好的關係。在做個案報告時他沒有準備演講稿，卻自然且侃侃而談地講述跟病人見面的情形(包括他的坦誠)、她的樣子和表現、他對她的感覺、他們之間的互動與治療的進展，他盡所能地去幫她，即使亞隆感覺招數有限。他報告完之後剛開始現場一片沉默，而後一個接著一個的醫師輪流發表感想，獲得在場一群精神分析醫師的一致好評，並讚美他出色的表現。亞隆提到在那種場景裡，他生平第一次找到了自己在這個世界上的位置。

亞隆是何時開始接觸哲學的呢？他在青少年時期就從來沒有停止閱讀小說，他童年生活的不如意，讓他一股腦兒地喜歡閱讀，沉浸在自己想像的文學世界。後來他更受到青少年時期的親密好友馬瑞琳影響，也是之後他的妻子，喜歡富哲學意味的托爾斯泰、杜斯妥也夫斯基、史坦貝克、湯馬斯吳爾芙、卡繆、卡夫卡等存在主義文學小說。後來，他在霍普金斯大學醫學院擔任精神科住院醫生實習時，更是大量閱讀沙特、卡繆與杜斯妥也夫斯基與羅素的《西洋哲學史》等作品。之後，他在史丹福大學擔任醫學院教授時，於是主動研修哲學課程，包括柏拉圖、亞里斯多德、現象學、海德格、尼采、齊克果、叔本華等等。然而在精神醫學領域，讓他啓發良

¹⁸⁵ 歐文·亞隆，《媽媽和生命的意義》(*Momma and the Meaning of Life*) 張美惠譯，(台北：張老師，2012)，頁 19。

多的是羅洛·梅心理學教授的《存在》(Existence)此書，讓他打開了精神醫學上另一個新的視野；另外影響他的大師有好幾位：人際關係學派的蘇立文(Harry Stack Sullivan)大師、卡倫·霍妮(Karren Horney, 1885-1952, 新弗洛伊德主義學家)、艾瑞克·佛洛姆(Erich Fromm, 1900-1980, 法蘭克福學派哲學家)與奧托·蘭克(Otto Rank, 1884-1939, 奧地利心理學分析大師)。

§1.3 「以人為中心」的方式與存在主義思維帶領團體治療

亞隆在霍普金斯大學擔任實習醫生那時，他發現在所有治療方法中，人際互動模式的團體治療在促進改變上是非常有力、有效的工具。他開始對團體治療產生興趣，但他跟其他醫生的不同是，他遵循更多人本主義的**觀念**去帶領團體，而且在這個過程中，他讓自己也成為團體治療的一員，他展露自己並且不太對交流中出現的問題做出評判。亞隆後來成為史丹福大學醫學院的教授，當時他仍在摸索團體治療方式，過程中參加一項國家訓練實驗室的團體活動，他受到一位心理治療家加伍德(Dorothy Semenow Garwood)的啟發。當她在帶領大家進行人際互動關係的團體治療訓練時，一開始她說了讓亞隆十分震驚的話：「我要大家完全專注於當下的體驗」。亞隆心裏想：

「你瘋了嗎？我們對彼此還一無所知呢，怎麼可能做到專注於當下體驗？我們彼此完全不了解，不過是從零開始，我們沒有任何歷史。」接著有些團體成員開始說話，表示在沉默的時候，他們感到多麼不自在；另一些成員則說：「我沒有感到不自在」，他們對她(領導者)對他們施加限制很生氣。很快，我們很快探討起來，為什麼有人生氣，有人卻不生氣，為什麼有的人平靜，有的人感到不安，有的人感到害羞。不到 20 分鐘，這個團體創建了一個「當下體驗」的歷史，活動進行得如火如荼。

亞隆領悟到這種「當下體驗」的過程是非常重要的體驗，而且他一回到史

丹福大學，就馬上應用在他的團體上。他發現「**關注當下體驗**」的時間是在團體治療中最為寶貴的療程。亞隆認為團體治療中，最深層、最有效的治療發生在治療師和病人之間當下的體驗。例如他可能會問病人：「你和我今天做得怎麼樣？」「你上次約談回去後對我有什麼感覺？」「我注意到今天的約談中有種真正的轉變，起初我們之間的距離似乎很遠，但在接下來的 20 分鐘裡，我感覺我們親近多了，你有同樣的感受嗎？如果是這樣的話，是什麼讓我們走得更近的呢？」

本文撰者認為亞隆的團體治療其實已經含有存在主義取向，包括他加了「人本主義」的內涵，強調自由、個人決定的價值和人生的意義，特別的是他始終認為和病人之間是平等的，因為治療過程中有太多不確定的因素，因此他抱著與病人一起去經驗、去探索的心態，治療師須加入團體本身並且主張治療師也可以更多表露自己，允許病人對治療師提出質疑。團體的情境充滿著積極關懷與接納的氛圍進行。這對過去傳統的團體治療而言，簡直是創舉且從未發生過的情形。另外，當下體驗的現象學式的意向性反省即是個人所覺察到的立即性經驗，這與完形治療法中所倡導的「覺察」、「責任」、「自由與選擇」有關，這三個要素是很重要的三角關係，即察覺力愈強，自由的可能性愈大，而自己應為自己所做的決定與行為負責，此即存在主義的概念。在治療的現場，亞隆強調要把握每個機會將事件的討論轉化為**此時此地**的對應經驗，專注在此時此地的個人或團體治療絕對不會枯燥，提供給患者一個實驗室、安全的場域，讓患者認識新的覺察、實驗新的行為，之後再帶到外面的世界嘗試。

亞隆認為在團體治療中，治療師的核心任務是要創造一個有凝聚力的團體，使團體成員願意主動投入於團體的活動。他相信，病人的症狀是因為在生活中與他人的關係被扭曲，治療師不一定真的去問病人他們在人際關係上有何困擾，隨著團體治療過程的展開，這些困擾的問題都會逐漸顯露出來，要幫助病人處理關係上的困難，最好的方法是**瞭解他們與人相處的方式，並協助他們在這方面做出改變**。團體即是每個人社交世界的縮影，通過「當下體驗」的活動，協助病人專注於當下的感受，個人就可以獲得

領悟。要達到這一步，治療師必須公開地討論他對病人的感受，與成員之間的反應，因此治療師要敏感地觀察每個成員的反應，與他們之間的回應。病人透過給予而有收穫，不僅由相互施與受的連鎖關係中受惠，彼此之間提供支持、保證、建議和觀點，病人們也由給予的行為本身得到收穫。亞隆在《團體心理治療的理論與實務》提到：

在利他行為中，還有另一個更微妙的益處。許多病人沉浸於病態的自我專注(self-absorption)中，他們採用強迫式內省或咬緊牙關拼命苦撐來實現自我。我同意 Victor Frankl 的看法，生命的意義感可能會產生，但不可能光靠處心積慮的、戰戰兢兢的追求便能達成：它們永遠是一種衍生而來的現象，當我們超越自我，當我們專注於他人，而忘了自我時，它便會出現在我們的體驗中。治療團體潛移默化地教給成員這些功課，也提供異於唯我獨尊的嶄新視界。¹⁸⁶

亞隆認真地投入在團體治療研究上，在他寫完《團體心理治療的理論與實務》此書之前，他早已累積上千份的團體治療報告書。如果以專業的角度來看，他的團體治療大受好評的原因，除了十分靈活與彈性地融合了一些心理學派、以人際互動為主軸之外，最重要的是以存在主義的精神為其團體治療的信念。例如認為病人對於改變負有**責任**；歷程的闡釋之所以有用是因為人具有**意志力**；體認到**存在的終極孤獨感**只能被陪伴，無法以社會互動來解決。因此，在他的《團體心理治療的理論與實務》此書中提到的療效因子之一即是「**存在因素**」：

1. 瞭解到生命有時候是不公平的。
2. 瞭解到生命中某些痛苦和死亡終究是無可遁逃的。
3. 瞭解到無論我和別人多親近，我仍須獨自面對人生。
4. 面對生死的基本議題，因此更能誠實地過活而不受枝節小事羈絆。
5. 學習到我終究必須為自己過活的方式負起責任，無論從別人那兒得

¹⁸⁶ 歐文·亞隆，《團體心理治療的理論與實務》(The Theory and Practice of Group Psychotherapy) 方紫薇、馬宗潔譯，(台北：桂冠，2003)，頁 13。

到多少指導與支持。¹⁸⁷

《團體心理治療的理論與實務》這本書在 1970 年問世，奠定亞隆專業權威的教科書，在他的影響下，使得之後任何的團體治療論及療效時，一定都會談到存在主義的議題。

§1.4 「存在心理治療」理論的開展與確立

亞隆是在怎樣的情況下想要寫《存在心理治療》呢？首先，亞隆提到某段時間他經常做臨床上實證性質的心理研究。也就是說，專業刊物的論文發表，經常依賴實驗過程中許多因素的控制組與對照組數值的比對結果，但往往呈現出乎意料的負面結果。曾經有一次，參與實驗的治療師群都是史丹佛大學最優秀的精神病專家與心理學家，他們主動要求協助參與，這些菁英中的菁英至少每個人都有 15 至 20 年的臨床經驗，用嚴格的評分標準對每個主要問題進行評估，這樣一來應該會得出一個可靠的評定結果。但是，後來實驗的結果令人難以置信，數值與變項之間的關連度為零，如此一來無法理解病人是否得到改善，是什麼問題出現這種巨大的差異與完全負面的結論！從此之後，亞隆不再相信效果研究，而開始著手寫作他的《存在心理治療》。

亞隆進入史丹佛大學任教後，1970 年完成《團體心理治療的理論與實務》的經典教科書之後，他又陸續推出三本團體治療的書，在這過程中他不斷拓展其所帶領的團體治療類型，包括：喪子的父母團體、愛滋病患團體、被判刑的殺人犯團體、公司總經理團體、性變態團體與癌症患者團體等等。隨著他的經驗逐漸加深，對人性與人的境遇更有廣泛與普遍的理解。他將近花十年的時間才於 1980 年完成《存在心理治療》(包括四年的寫作時間與兩倍以上的時間構思)，他提到存在主義心理治療不是一個像認知行為或精神分析那樣的治療學派，存在主義心理治療是一種有關人類經驗的

¹⁸⁷同上，頁 86。

思考方式，而這種思考方式可以整合到所有的療法裡面，這種講法如同羅洛·梅所說。羅洛·梅曾經提到他之所以會轉向存在主義心理學，是因為這樣的機緣：有一年，他罹患肺疾躺在療養院裡，當時抗生素尚未問世，肺結核無藥可醫，只能靠自己的體力復原。在療養院靜養的三年，有兩本書陪伴著羅洛梅，一本是佛洛伊德的《焦慮問題》(*The Problem of Anxiety*)，另一本是齊克果的《恐懼的概念》(*The Concept of Dread*)。羅洛·梅發現，當時承受著病苦的侵襲，生命處在飄搖之中，佛洛伊德的書只是技術性的心理學，然而齊克果的書卻如同好友，帶著他經歷著生死飄搖間的恐懼。佛洛伊德的書像是站在焦慮的外邊談論焦慮，如同隔靴搔癢般，反之齊克果的書談的是焦慮本身，感覺如同一起奮戰的戰友般的親切。因此羅洛梅認為存在心理治療並非某個心理學派，它只是以完全不同的態度對待治療。

¹⁸⁸ 亞隆清楚地談到存在心理治療與其他心理學派之間的不同：

心理痛苦不僅來自我們生物的、遺傳的基因(心理藥理學模式的觀點)，不僅來自我們與受到壓抑的本能欲求的鬥爭(佛洛伊德的觀點)，不僅來自於內化於我們的重要成人——他可能不關心他人、缺乏愛心、神經質(客體關係治療理論)，不僅來自於思維形式上的失調(認知行為主義觀點)，不僅來自被遺忘的創傷記憶碎片，或當前生活中在職業和與重要他人關係上的危機，而且還——來自我們跟存在的直接相遇。¹⁸⁹

爲了理解人類精神痛苦之謎，在《存在心理治療》此書中，亞隆帶領讀者深思人存在四個終極關懷(ultimate concern)的概念：死亡、自由、孤獨與無意義。他跟病人的相處經驗中體會到，如果治療師跟病人的探討進入到深層，有關存在與意義的問題就會浮現出來，然而大部分的治療師卻迴避這方面的討論。亞隆發現，如果病人能意識到這些存在取向的根本議題，治療的過程將有重大的突破，治療師和病人之間的關係會變成**旅途伙伴**

¹⁸⁸ Rollo May(Ed.), *Existential psychology*, (New York: Random House, 1961), p.15.

¹⁸⁹ 朱瑟琳·喬塞爾森(Ruthellen Josselson)，《在生命最深處與人相遇——歐文亞隆思想傳記》(*Irvin D. Yalom on Psychotherapy and the Human Condition*)，王學富、王學成譯，(北京：機械工業出版社，2010)，頁 79。

(fellow traveler)，在這個層次上已經沒有治療師和病人這種區別，而是**分享同一種命運的友伴**，亦即「我會和你/妳一起度過這一切」。他強調真正的治療效果是從治療關係中產生出來的。

§2.0 影響亞隆存在思維的哲人與心理學家

亞隆曾經在十年期間特別選擇去治療罹患癌症患者，他希望藉由病人讓他更接近存在的議題核心。他也曾提到，自己清楚地關注必然來到的死亡(包括他視力減退、鬚髮變白、膝蓋軟骨磨損、腰痠背痛、夢見自己死掉)，他也想像有天妻子罹患絕症時，內心將充滿難以言喻的悲傷等等。我們每個人，不管是病人還是治療師，都必須與存在的「邊界經驗」(boundary experiences)的事實達成和解；我們會死亡，即使在人群中我們依舊感到孤獨；我們在生活中尋找意義；覺察自由而且為自己的決定負責。亞隆強調治療師必須比一般人，更讓自己真誠無偽(authenticity)、更是同情(compassion)同理這些存在的問題。他說：

躋身於一個受人尊敬的、光榮的醫治者的行列，對我來說一直都是一種殊榮，我們治療師所屬的傳統不僅可以直接追溯到心理治療的創始者佛洛伊德和榮格，以及他們的先輩尼采、叔本華、齊克果，還可以進而追溯到耶穌、佛陀、柏拉圖、蘇格拉底、蓋倫、希波克拉底，以及所有那些偉大的宗教領袖、哲學家 and 醫生。有史以來，這些先賢們就開始不息地關懷人類內心深處的絕望。¹⁹⁰

亞隆指出從古至今，許多的哲學家、宗教家、文學家從未停止過對存在問題的省思。亞隆最讓人折服之處是，他能夠用自然簡單的語言，以坦率的方式，應用在治療的現場，循序漸進地引導患者不得不面對存在的課題。

¹⁹⁰ 朱瑟琳·喬塞爾森(Ruthellen Josselson)，《在生命最深處與人相遇——歐文亞隆思想傳記》(*Irvin D. Yalom on Psychotherapy and the Human Condition*)，王學富、王學成譯，(北京：機械工業出版社，2010)，頁 109。

他強調，建立在悲劇人生觀之上的存在思維，會更加肯定生命。他常說「死亡的事實雖然會摧毀我們，死亡的概念卻能拯救我們」。也就是說，面對存在的悲劇，對死亡、對孤單、對心靈任何痛苦的覺察，都會幫助我們過得更有生命力，輕乎瑣碎的事與珍惜真正可貴的事。

亞隆雖然研究存在主義哲學多年，他提到存在議題的概念是如此明顯地出現在每個人一生中的時間，但許多專業的哲學術語卻常常用迂迴、十分抽象，甚至有點混亂的語言方式來陳述(亞隆提到海德格是語言學的模糊冠軍)，他認為基本的存在概念本身並不複雜，要瞭解它們無須解碼或是精密的分析，每個人的一生終究會在某個時間去沉思它們，碰觸存在的終極關懷。亞隆認為存在主義哲學可以務實地使用在臨床上，但他無意去探述、證實與闡明任何哲學家的信念，反而，他認為許多重要的存在思想家都是用文學的形式(例如沙特、卡繆、托爾斯泰或赫曼·赫塞等等)，最重要的是，這些偉大的存在思想家都是鼓勵人往內心看，解開壓抑，讓人重新認識自己始終知道的事。¹⁹¹

亞隆強調心理治療的冒險旅程充滿了自發性、創造性和不確定性。因此，治療師要參與病人的生命，盡量透過病人的視角去看他外面的世界，支持對方。面對人類悲劇性境遇，不管用怎樣的方式治療病人，治療師以作為**旅途伙伴**的身分，一同經驗生命的虛無與熱情，在關懷的關係中真誠地彼此付出，亞隆相信存在的問題或許會讓人恐懼害怕不已，但最後終究會帶來療癒和生命的豐富。影響他存在思維的哲學家、思想家、醫學大師與文學家都非常多，難以一一列舉，以下則列舉在他書中最常且重複提到、讚美的幾位人物來進入他存在思維的內涵。

§2.1 伊比鳩魯

¹⁹¹ 此處參考自歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 46-47。

對心理學家而言，伊比鳩魯(Epicurus, B.C.341~270)讓他們啓發良多的，無非是以下這句格言：「若是無法解除身體上的疾病，醫學可謂毫無助益；同樣地，若是無法去除心靈的苦難，哲學亦是毫無用處。」因此，哲學的任務就在於去除心靈的苦難。該如何做呢？哲學的目的即是人生應追求**真正的愉悅**：心神安寧與平靜的生活，亦即和平與免於恐懼的自由，沒有產生疼痛並且周遭圍繞著朋友，過著自給自足的生活。他教導我們善與惡的行為會導致快樂和痛苦，死亡則是身體和靈魂走到盡頭的結果，因此，不應擔心死亡，神不獎勵或者懲罰人類，宇宙是無限的、永恆的。我們慾望的合理性，須由哲學來引導，心靈的苦難才能真正的被治癒並達到愉悅的生活。亞隆在《凝視太陽》(*Staring at the Sun*)中提到：

伊比鳩魯身體力行「醫療性的哲學」，他堅信哲學要像醫生醫治人的身體一樣醫治人的心靈。在他眼裡，哲學的目標真正說來只有一個：減輕人的痛苦。而人的痛苦何在？伊比鳩魯深信，其根源在於**對死亡無所不在的恐懼**。他曾說，不免一死這駭人的念頭，妨礙人享受生命，人生所有的樂趣無不遭受破壞。¹⁹²

這種擔憂死亡的意念，不曾停息，更是每個人都會面臨的存在困境。亞隆舉了許許多多的例子來證明無處不在的死亡焦慮，他提到在很多人身上死亡焦慮可以容易指認出來，但是在有些人身上，它偽裝成某種表象來隱藏。例如對宗教過分狂熱、汲汲營營累積財富與盲目追求功名利祿、權力等等。有些人藏匿在其他症狀背後，隱匿的死亡焦慮往往以象徵的形式出現在夢中。伊比鳩魯另一句關於死亡的箴言：「死亡對我們是毫無影響的，有我在時，死便不在，有死在時，我便不在。」(Death is nothing to us, since when we are, death has not come, and when death has come, we are not.) 因此，為什麼要害怕死亡呢？伊比鳩魯認為死亡背後除了被遺忘之外什麼都沒有，而且擔憂死亡何時到來亦是杞人憂天。伊比鳩魯最讓亞隆折服的智慧便是大部分的人都意識不到死亡的焦慮，從心理學的角度，他似乎已經預見了潛意識。因此，伊比鳩魯認為，一個真正瞭解死亡並不可怕的人，在現實生

¹⁹² 歐文·亞隆，《凝視太陽》(*Staring at the Sun*)廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2012)，頁14。

活中也不會有什麼害怕的事了。

亞隆從伊比鳩魯得到的啟發，就像《凝視太陽》此書的副標題所言「**面對死亡的恐懼**」。亞隆說：「死亡和烈日一樣，另人無法直視。但是唯有理解、看透心底這份對死亡的恐懼，才能讓生命變得更深刻、更珍貴、更充滿意義」。

§2.2 尼采的“Amor fati”與永恆回歸的概念

亞隆非常的欣賞尼采(Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844~1900)，幾乎在他的每一本著作中都會提到尼采，尤其欣賞他“**Amor fati**”的概念——**對命運之愛**。它指的是一種對生命的態度，無論任何一個個體，他所遭遇任何失去的、痛苦的、美好的事物，都完全的接納、投入，甚至與以歡慶。尼采在《瞧！這個人》中提到：

對於人之所以偉大，我的註解就是“**Amor fati**”：只要當下的一切，其餘全部不要；不要之前，不要之後，不要世紀之後又是世紀。不要只滿足於承受那不可逃避者，更不要只是掩飾它——所有的理想主義都只是對於那不可避免者的一種自欺手段——而是要愛它。¹⁹³

尼采的智慧告訴我們，即使缺少上帝，永恆還是存在，亦即美好的生命就在於能夠活出當下，以絕對的從容去接受所有命運的一切遭遇，即使生活中遭遇到種種否定的面向，不僅應被視為必要，更應該讓人完整地感受當下與永恆之間，並無真正的差異。尼采認為我們生活的方式應該讓悔恨、罪惡感、難以言喻的痛處、謊言、卑劣的自我妥協完全無立足之處，熱愛現實，不要妄想改變它或逃避它，承受並瞭解生活的一切。

亞隆認為尼采的思想有著心理治療的基本要素，他思想的價值不是建

¹⁹³ 尼采，〈為何我如此警覺〉，《瞧！這個人》劉崎譯，(台北：志文，1969)，頁 89。

立在超自然的存在，而是建立在人類經驗的基礎上。亞隆相信佛洛伊德也受到尼采影響，他提到佛洛伊德在 1908 年的兩個會議完全是為了紀念尼采而召開的。在這些會議記錄中，佛洛伊德承認，尼采的直覺方法所達成的洞見，與精神分析通過辛苦、有系統的努力，兩者所獲得的洞察有著驚人的相似。亞隆感到遺憾，當時精神分析領域只顧著追隨佛洛伊德的引導，卻忽略了尼采的貢獻。¹⁹⁴ 亞隆認為尼采能夠確認生活，熱愛自己的命運，他的內在心靈充滿力量與堅毅，永遠朝向個人潛能的可能性：

亞隆發現，尼采具有非凡的能力，這表現在他毫不退縮地面對真相，打破幻象。他的一個重要的教喻是：「那些不能摧毀我的東西只會使我變得更加堅強」。一個人要獲得生命的覺知，就必須面對死亡的恐懼，一次次向死而生。..... 亞隆相信，佛洛伊德受到尼采著作的影響。當年蓋世太保強迫佛洛伊德離開維也納且不准他帶走大量的圖書，他便把一套尼采全集隨身帶到倫敦，這套書是奧托·蘭克(Otto Rank)送給他的禮物。¹⁹⁵

亞隆擁有佛洛伊德傳下來的尼采全集，可見尼采在他心中的份量。在《當尼采哭泣》小說裡，亞隆設計了布雷爾(奧地利知名精神科醫師，也是佛洛伊德的老師兼好友)與尼采的相遇，他們之間的治療關係逐漸創造出一種真誠而無所不談的效果，之後布雷爾向尼采坦承他的中年危機與對一位女病人無法自拔的迷戀。布雷爾情不自禁地變成一位病人，跟尼采娓娓談到心中持續增生的情愫關係並傾吐自己的愧疚感，他最後懇求尼采治療他。在某一次的碰面，布雷爾邀請尼采陪他去其父母墳前憑弔時，他們有一段精彩的對話。尼采告訴他，他對愛情的迷戀是一種逃避，藉此逃避於他自己會被遺忘與死亡的恐懼：尼采問他「是你選擇你的生活嗎？」布雷爾回他：「但是我無法自由，我發下神聖的婚姻誓言。我對我的孩子、我的病人、

¹⁹⁴ 朱瑟琳·喬塞爾森(Ruthellen Josselson)，《在生命最深處與人相遇——歐文亞隆思想傳記》(Irvin D. Yalom on Psychotherapy and the Human Condition)，王學富、王學成譯，(北京：機械工業出版社，2010)，頁 96。

¹⁹⁵ 同上，頁 95-96。

我的學生有責任」。尼采說：

責任？責任可以取代你珍愛自己的優先性嗎？責任可以取代你本身對不受條件限制的自由的探索？如果你沒有完成你自己，那「責任」不過是為了你的自我放大，而利用他人的婉轉說法罷了。……要創造孩子，你必須先讓你自己被創造。否則，你是出於動物需要、或寂寞、或者是去修補你自己的缺陷而謀求孩子。你作為父母的目標不是去產生另一個自我，另一個約瑟夫，而是某個更高層次的東西……而你的太太，她不就像你一樣，被禁錮在這場婚姻裡面嗎？婚姻不應該是牢獄，而是孕育某些更高層次東西的園地。……¹⁹⁶

尼采告誡布雷爾，如果他抓住責任感不放，就好像讓責任作為一個屏障，讓自己躲在後面，那麼，他就不知道他的自由意謂著什麼？亞隆藉由小說中的尼采告訴我們：我們對某人的迷戀與癡情，往往是以為這種幻想能夠保護我們免於面對未來老化、被遺忘與死亡的恐懼。尼采的“amor fati”教導我們去**創造自己可以熱愛的命運**。亞隆認為「**成為你自己**」是存在主義心理治療的目標，而尼采具有的智慧，表現在毫不退縮地面對自我的幻象，一個人要獲得生命的覺醒，就必須面對孤獨、死亡的恐懼，如此一來才能成為你自己。如果我們不能擁抱自身的孤獨、不能面對死亡的恐懼，我們只是利用他人作為對抗孤獨、死亡的一面擋箭牌而已。

尼采另外一個影響亞隆的概念是「永恆回歸」(l'éternel retour)。尼采在其自傳著作《瞧！這個人》(*Ecce Homo*)中，提及他認為自己最佳的哲學著作《查拉圖斯特拉如是說》(*Thus Spoke Zarathustra*)時說：「它的基本概念，即『永恆回歸』的觀念，也就是人類所曾獲得的最高肯定方式，這是在1881年八月間形成的。……『高出人類和時間六千英呎』」¹⁹⁷ 尼采認為永恆回歸的意義可以媲美宗教，他所指的「永恆回歸」意謂著什麼呢？

¹⁹⁶ 歐文·亞隆，《當尼采哭泣》(*When Nietzsche Wept*) 侯維之譯，(台北：張老師文化，2000)，頁380-381。

¹⁹⁷ 尼采，《瞧，這個人》(*Ecce Homo*) 劉崎譯，(台北：志文，1969年)，頁115。

他說：

假如有個惡魔在某日或某夜闖入你十分孤獨的寂寞中，且對你說：「人生便是你目前所過、或往昔所過的生活，將來仍將不斷重演，絕無任何新鮮之處。然而、每一樣痛苦、歡樂、念頭、嘆息，以及生活中許多大大小小無法言傳的事情皆會再度重現，而所有的結局也都一樣——同樣的月夜，桔樹和蜘蛛，同樣的這個時刻以及我。那存在的永恆之沙漏將不斷地反覆轉動，而你在沙漏的眼中，只不過是一粒灰塵罷了！」那個惡魔竟敢如此胡說八道，難道你不咬牙切齒地詛咒他？還是，若在以前的話，你也許會回答他：「你真是一個神，我從未聽過如此神聖的道理！」假如這種想法得逞，那麼你就會被它改造，甚至被輾成粉碎。一切的癥結端在於「你是否就想這樣一成不變地因循苟且下去？」這個問題對你是一個重擔！或者，你寧願安於自己和人生的現狀，而放棄去追求比這最後之永恆所認定的更強的東西呢？¹⁹⁸

尼采的「永恆回歸」：所有現在經歷的生活是不斷的重覆且延伸(時間往後永無止盡的延伸)，人生毫無新鮮之處，一切都將永恆不斷地反覆轉動。因此「永恆回歸」將人之生存的事實呈現。尼采認為人必須負起改造此種狀況的責任，也就是說，永恆回歸意謂著每一次你選擇一個行動，你必須是願意去為整個永恆選擇它，人必須去追求這最後之永恆所認定的東西更強烈的東西，而且，這對每一次沒有做出的行動、每一個胎死腹中的想法與每一次放棄的選擇，亦是如此。在此種意義下，人才能得到生存和生命的真正意義，而不是對生命產生悲觀、空虛與無所謂的態度。尼采說：

人們必須去了解查拉圖斯特拉所希望達到的目標——他所設想的一類人，能夠知道現實的本來面目；他的堅強足以使他這樣做——他沒有離開現實，他本身就是現實，在他身上可以找到現實的一切疑惑和恐

¹⁹⁸ 尼采，《查拉圖斯特拉如是說》(Thus Spoke Zarathustra)，Kaufmann W. (ed.& trans.) 林建國譯(台北：遠流出版社，1980)，頁 241-242。

懼：唯有如此，人才能具有偉大性。¹⁹⁹

就尼采的觀點而言，現實生活的快樂、痛苦、幸或不幸情境是必然的，人生只有一種評量標準，即是一種篩選出生命中值得活出意義時刻的大原則，藉此探詢我們自身的存在，避開一切虛偽、謊言、矯飾與自我妥協。亞隆在《當尼采哭泣》裡讓尼采跟布雷爾的對話裡呈現了《查拉圖斯特如是說》的核心觀念：你能生活在每時每刻以致於願意永遠不斷重複每一刻的生活嗎？另外在《凝視太陽》亞隆也再談到：

無止境地重覆過著同樣的人生，這概念聽起來也許很刺耳，卻不失為一種迷你存在震撼療法。它往往用來當作一種讓人清醒的思考實驗，帶領你嚴肅地回顧，自己到底是如何過生活的；正如未來精靈讓你覺悟，悟透你唯一的此生，應該活得美好充實，遺憾越少越好。所以尼采可以作為我們的心靈嚮導，讓我們不再為瑣事煩擾，進而活得熱情有勁。²⁰⁰

亞隆認為這種讓人難以忍受的、永遠重覆過同樣生活的想法，是一種存在主義震撼療法，是一種促進思想清醒的實驗方式，會提升我們對生活的覺察，讓我們勇敢地離開原步踏地的方式，去意識到此世應該過得美好而不要有遺憾。因此，只要我們一直緊抓著認定自己活得不好的思維，如果不能在自己身上覺察問題，那麼就不會有任何正面的改變發生，只要我們把責任一概推給錯待你的人，那麼我們的生活就會一直陷入死胡同裡，要對所有險惡的生命處境負責的人，就是我們自己，別無他人，唯有我們自己才有力量改變生命處境，即使要面對的外在處境困難重重似乎難以消除，但我們依然擁有自由，可以選擇採取哪一種態度去面對處境。

亞隆今年已經 82 歲了，他在 76 歲寫《凝視太陽》此書時曾經談到他自身面對死亡的經驗，他提到前幾年因髖關節劇痛，去一位骨科醫師那兒

¹⁹⁹ 尼采，《瞧，這個人》(Ecce Homo) 劉崎譯，(台北：志文，1969)，頁 157。

²⁰⁰ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(Staring at the Sun) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁 108。

看診，粗心的醫師在 X 光上看到一個小點，懷疑是轉移性病灶，當時他有被判死刑的感覺。因此必須再進一步做磁振造影檢查，但須等三天後。接下來的整整三天，他無時無刻不想到死亡。儘管他治療過無數末期癌症病人，但面對自己的死亡，他似乎深感無力且難以招架，但後來發現最有效的一招，竟是他拿起當時剛完成的小說《叔本華的眼淚》而重讀時，才得到最大的慰藉，克服對死亡的恐懼。亞隆說：

在《叔本華的眼淚》裡，主角朱利斯是一位年事已高的精神科醫師，被診斷出罹患惡性黑色素瘤。我花了許多篇章描述他接受死亡，以及如何把餘生過得有意義的心路歷程。所有的概念對他不管用，直到某天他翻開尼采的《查拉圖斯特如是說》……朱利斯思索尼采提出的挑戰，他願意一而再地反覆過這一生嗎？思忖之後，他發現，是的，他願意，這一生他活得很充實，而且……「幾分鐘後，朱利斯茅塞頓開，他知道自己該怎麼做了，以及如何度過僅剩的一年。他會過著和過去一年一模一樣的生活，這生活也無異於前年、大前年以及從前的每一年。他熱愛當個治療師，喜歡和人接觸，樂於幫助別人從生活中得到領悟……他或許需要他所幫助過的人給與掌聲、肯定和感激。就算如此，縱使灰暗的念頭冒出來作怪，他還是對這份工作心懷感恩，願上天賜福它！」²⁰¹

亞隆自覺通過尼采的存在主義震撼實驗，他覺得自己能夠發揮潛能、活得精彩，讓他體悟人生的充實、飽滿與充滿意義，這是他面對無常和即將到來的死亡的精神支柱，他認為能當一名治療師是一種福分：看著別人走出困頓、迎向生命，是無與倫比的喜樂，而治療工作給了他絕佳機會，讓他將人生的體悟傳遞出去。

§2.3 托爾斯泰

²⁰¹ 同上，頁 167-168。

亞隆認為存在治療的譜系除了哲學家、精神科醫師、心理醫師之外，還包括偉大的作家，他們探索並闡釋存在的議題。偉大的文學作品教導我們認識自己，虛構人物的真理能讓人感動，因為那是我們自己的真理，這些作品真實到讓人心裡感到震撼，偉大的文學家，終究是高度袒露自我的人。亞隆在青少年時期習慣閱讀大量文學作品，他非常喜愛托爾斯泰(Leo Tolstoy, 1828~1910)、杜斯妥也夫斯基(Fyodor Dostoyevsky, 1821~1881)、卡夫卡(Kafka)、沙特與卡繆的存在主義小說，這些小說都深刻地披露人性，啟發人對存在的覺醒。

在亞隆的著作裏，他經常提到托爾斯泰小說裡男主角的例子，來引述存在主義的主題。亞隆對於托爾斯泰的《伊凡·伊里奇之死》(*The Death of Ivan Ilyich*) 尤其著迷。他在《存在心理治療》與《凝視太陽》這兩本書都有引述伊凡的故事：伊凡是一個只關注自己的一位自滿、浮誇的官員，高等法院的檢察長，在臨死前感到很痛苦，因為他意識到自己將死得很淒慘。他那愛慕虛榮的太太和女兒從來不曾真正關心過他，其實，他也從來不曾關心過別人。醫生不在乎他的疼痛與憂慮，不把他當成一個人，只是機械化地用專業的角度在處理他的身體，其實也像他在法院一貫的風格，只想從專業的角度把所有的案件冷漠而優雅地處理掉。把他和家人聯結在一起的力量不是愛情與親情，而是虛榮心和一家人的面子；把他和同事連結在一起的，不是同事的情誼和關懷，而是社交的利益和人脈網絡的經營。此書深刻地描述了人剛面對死亡時的內心焦慮：

他內心深處知道自己快死了，可是他不只無法習慣這種想法，而是根本無法理解這種情形。根據他從齊茲維特(kiezwetter)《邏輯學》中所學的三段式論法：「卡尤斯是人，人都是會死的，所以卡尤斯也是會死的。」對他來說，這個例子一直都是正確的，但只適用於卡尤斯，絕不適用在他自己身上。卡尤斯這個抽象的人是會死的，這完全正確，可是他不是卡尤斯，他並不是抽象的人，而是個完全與其他人不同的生物。他是小凡尼亞(伊凡的小名).....難道卡尤斯也像凡尼亞一樣那麼喜歡條紋皮球的氣味嗎？難道卡尤斯也是那樣吻母親的手嗎？難道

母親綢裙上的褶子也是那麼對尤卡斯窸窣作響的嗎？……卡尤斯的确是要死的，他死是正確的，但是對於我，凡尼亞，對於有感情有思想的伊凡·伊里奇，這就是另一回事了。我也要死？這是不可能的，這簡直太可怕了。²⁰²

亞隆認為每個人都有認為自己具**獨特性**的非理性想法，當人知道自己罹患某種嚴重疾病時，第一個反應就是否認，否認是爲了努力處理生命受到威脅時產生的焦慮，死亡焦慮會以偽裝的形式隱藏在複雜的心理防衛後面，例如對自我的獨特性感受，以某種方式凌駕於這種恐怖的天命之上。相信個人的獨特性使人特別能適應外界，並能忍受孤獨、不安。有些人喜歡追求權力的控制感、累積財富的快感、追求不朽的事業與成功，這些追求能進一步緩和死亡恐懼、隱藏內在必死的警訊，逃避人類的處境。亞隆強調人往往只有面臨邊界處境(**boundary situation**)時，才會開始去覺察自己與生活，但這也是開啓覺醒經驗的契機。亞隆說：

覺醒經驗充斥在人生各個面向與階段，從伊凡的病入膏肓，到癌末病患的臨終經驗，或者是日常生活中，會促使團體去檢視實有議題的更幽微情況(譬如生日、哀悼、同學會、夢、空巢期)，皆可見其蹤跡。遇上這類突襲時，記得一點：正視死亡雖然會挑起焦慮，但它也是讓生活更為豐富的契機。²⁰³

托爾斯泰安排伊凡的覺醒經驗：伊凡看透了這一切，突然發現他從來不曾有過真心的喜悅和眼淚，不曾得到家人給他真正的關心，他的一生根本都是虛假的、空洞的、不值得的，他這一輩子是個錯誤。亞隆在《凝視太陽》上寫道：

他(伊凡)震驚地悟透一個道理：他會死得這麼悲慘，是因為他一直活得很悲慘。……儘管死亡疾速逼近，他發現自己尚有時間。他逐漸領

²⁰² 托爾斯泰，《伊凡伊里奇之死》陳君懿譯，（臺北市：正文，1973）。

²⁰³ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(*Staring at the Sun*) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁 43。

悟到，不僅僅是他本身，世上生物皆不免一死。他起了悲憫心——這輩子從未有過的感受，並且開始能感受到別人的溫柔：感受到幼兒親吻他的手的窩心、男僕服侍他的親切自然，甚而頭一遭感受到年輕妻子的愛，他為自己讓他們受苦而惋惜，最後，他在慈悲的喜樂中辭世。……托爾斯泰這篇故事不僅是曠世名著，也是警世之作，常是臨終照護訓練的必要讀物。²⁰⁴

在生命的接近尾聲，伊凡意識到自己生命的貧乏，促使他更真實且更體諒家人，最後他的生命得到無以倫比的慰藉。亞隆把這個故事視為我們所有人生活的一個寓言，引導我們去省思，我們是否在盡力過一種真實的、富於意義的生活呢？人應該是要過有覺察的人生，覺察於生命的有限、面對無常時間的有限。從這個角度來看，死亡豐富了我們的生活，人能夠從悟透死亡之中得到救贖。另一個有關覺醒經驗的例子，是在托爾斯泰的《戰爭與和平》，男主角皮耶因為俄國上層階級了無意義的空虛生活，而感到如死一般的麻木，他如同行屍走肉般踉蹌地尋找某種生命的目的。突然有一天他被拿破崙的軍隊遭捕入獄被判死刑，他眼睜睜看著排在前頭的好幾個人被一一處決，沒想到就在他臨死之際，死刑竟暫緩執行。在這之前，皮耶活得猶如行屍走肉般，然而經歷了槍決的最後一刻獲釋的經驗，他的人生從此蛻變重生，充滿熱情與目標地展開新生活。

亞隆提到很少人像托爾斯泰一樣對生命的意義感到如此深刻的痛苦，他一生大部分時間都努力地對付無意義的問題，托爾斯泰在其自傳中說：

五年前，我心裡開始萌發一種奇怪的狀態：我對生命有許多困惑、停滯的片刻，好像我不知道自己是怎麼活的、自己要做甚麼事……這些生活的停滯總是向我提出相同的疑問：「為什麼？」和「要什麼？」……這些疑問越來越堅持要一個答案，就像小點群聚成一塊黑色的汗斑。²⁰⁵

²⁰⁴ 同上，頁 48。

²⁰⁵ 摘錄自歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 567-568。

儘管托爾斯泰他在撒馬拉省有六千畝地，三百匹馬，他說：「那又怎樣呢？」他甚至懷疑自己為什麼要寫作：「如果我比果戈里(Gogol)、普希金(Pushkin)、莎士比亞、莫里哀(Molière)，比全世界所有作家都更有名的話，那又怎麼樣呢？我找不到答覆。」²⁰⁶ 亞隆描述托爾斯泰面臨這種無意義感的危機，在五十歲時瀕臨自殺的邊緣，質疑自己所做每一件事的意義。亞隆提到其實在現實生活中也常見尋求治療的人像托爾斯泰般提問：

我覺得自己站立的基礎碎裂了，在我立足之處其實空無一物，沒有生活的目標，我根本沒有活下去的理由……真相就是生命是沒有意義的。生命的每一天、每一步，都帶我更接近絕境，我清楚看見，除了毀滅，在無一物。²⁰⁷

亞隆在寫作《存在心理治療》時，接觸許多癌末患者與喪親者組成的治療團體，他真實地近距離地感受到存在主義的問題，這些病人都是他重要的老師，更讓他印證了托爾斯泰那種逼視存在意義的教誨，這種教誨能引導患者自我深刻的覺察，致力探索於存在主義的根本問題，使人面對死亡而依然活出生活的意義和可能性。

§2.4 奧托·蘭克(Otto Rank)

奧托·蘭克(Otto Rank, 1884 ~1939) 是奧地利的精神分析師，他於 1905 年加入佛洛伊德的團體，也是他第一批學生中的一員。蘭克在維也納精神分析協會擔任秘書，他曾是佛洛伊德最親密的同事之一，但在 1929 年因觀念的差異而離開協會。蘭克可以說是佛洛伊德的門下的三大弟子之一（另兩位是榮格和阿德勒）。蘭克後來創立了「生之創傷」(Trauma of birth) 理論和「意志療法」(Will Therapy)。蘭克移民美國後，他的理論對美國的心理治療學術界產生了重大影響，他是第一位關注到母子關係「分離焦

²⁰⁶ 同上，頁 568。

²⁰⁷ 同上。

慮」的精神分析師，他認為生之創傷是一切焦慮的根源，這種生之創傷的焦慮是個人被迫與母子合一的先前處境分離，並被拋擲進入一個截然不同的在世存有狀態。依底帕斯情結與閹割焦慮都比不上這種生產過程的創傷威脅，這種威脅具體而微地呈現自我個體化過程中的衝突，這和佛洛伊德主張本能的享樂原則與現實原則的衝突，才是焦慮根源的觀點不同。他也是第一位實行短程精神分析療法的心理學家，稱之為「意志療法」。蘭克認為一個人經歷過生之創傷，生命的開展無所避免地會受到外界環境和社會的衝擊，但他強調**自由意志**對個人主動性的重要。主張每個人都有與生俱來的潛能，透過精神分析，可以使心靈成長，洞視自己的人格特色。他認為如果引導患者沒有便於逃避責任的藉口，將會發現患者其實有多麼的不受潛意識影響，因此他強調意志自由的優先性。²⁰⁸

亞隆多次在其著作中提到蘭克的概念；在《存在心理治療》裡提到蘭克著重於死亡焦慮的重要性，認為人類一直纏繞在兩種恐懼之中：生命(及其固有的孤獨)的恐懼，和死亡的恐懼。²⁰⁹ 蘭克認為人的一生是一連串無止盡的分離經驗，每一次都是個人擁有更大自主性的機會。出生是每個人第一次也是最戲劇化的分離，但是同樣的心理經驗也會發生在小孩斷奶、上學、告別單身結婚以及人格發展的所有階段，死亡則是最終的分離。而焦慮是這些分離所帶來的不安。當個人習慣某種環境或有依賴關係的先前處境被打破時，便會產生焦慮。死的恐懼則相反，生的恐懼來自**進步**，成為個體的焦慮，死的恐懼來自**退步**，失去個體性的焦慮。每個人終其一生都在這兩種潛在的恐懼之間擺盪。亞隆說：

蘭克提出一種有用的動力，「生之焦慮」和「死之焦慮」之間持續的張力，對治療師來說也許極為有用。就他的觀點，發展中的人會努力追求個體化、成長和實現潛能，但要付出代價！個體本能的會想發展

²⁰⁸ 此處參考費倫齊(Sándor Ferenczi)、蘭克(Otto Rank)作，《精神分析的發展》(*The Development of Psychoanalysis*) 吳阿瑾、吳阿城譯，(台北：遠流，2002)，頁 22。

²⁰⁹ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 119。

自我，在這向外延伸、拓展的過程中，便會面臨生之焦慮，那是一種可怕的孤單、脆弱感，以及和更廣大的整體失聯的失落感。一旦這生之焦慮變得不可忍受，人會如何？我們改變方向：掉頭往回走，從融合中尋求慰藉，也就是說，和他人融為一體而放棄自我。然而，儘管和他人融合可帶來慰藉和舒適，但如此的解決之道並不牢靠，人終究會從喪失獨特自我和停滯之中反彈。如此說來，融合將促使「死之焦慮」崛起。人終其一生將在這兩極之間，也就是生之焦慮和死之焦慮之間，或者說，個體化和融合之間，來回穿梭擺盪。²¹⁰

蘭克對存在心理治療的重要價值在於焦慮意義上的真知灼見。他認為「生之焦慮」和「死之焦慮」似乎看起來很平常，但是它們所指涉的個體化面向，會以各式各樣的形貌出現在每個人個體化的成長經驗中，生的恐懼是伴隨所有新生獨立行動而來的焦慮，因為它是個人必須過著孤寂生活的恐懼；而死的恐懼是一種完全失去自我、被整個吞噬掉的恐懼。一般人的焦慮是正常的焦慮，蘭克認為健康的個人可以在有焦慮的情形下依然向前的話，那麼焦慮便可以超越。

亞隆在其思想傳記裡提到，蘭克送給他當年佛洛伊德隨身帶至倫敦的尼采全集，可見兩人交情匪淺，並且都喜愛尼采的思想。蘭克年輕時期也喜愛閱讀尼采、卡夫卡等存在主義小說。蘭克認為佛洛伊德的精神分析步驟會削弱意志，會使病人處於無意志狀態。然而治療師也不是強迫病人行使意志，而是強化病人的意志，借由自由意志與創造力，個體可以超越正常焦慮並克服精神官能症的焦慮。

§2.5 羅洛·梅(Rollo May)

亞隆常常提到實證經驗的精神醫學理論，無法幫助人學習心理結構對人的意義，他說我們永遠無法從部分的研究(實證取向)得到意義，因為意義

²¹⁰ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(*Staring at the Sun*) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁 118。

並不是什麼原因造成的，而是由掌管所有部分的這個人所創造出來的。²¹¹ 亞隆認為影響他最深的有三位老師：法蘭克(Jerome Frank)是帶領他進入團體治療的導師，更是他畢生在品格與智識上努力效法的典範；懷特洪(John Whitehorn)是美國精神醫學界的巨擘，他以病人為師的態度，淋漓盡致地表現在與病人的溝通互動上，深深地影響了亞隆；前兩位都是亞隆在約翰霍普金斯大學擔任實習住院醫師時的老師。羅洛·梅，則在亞隆的生命裡扮演著意義非凡的角色，除了是老師、知心好友之外，也是他人人生某段時間的諮商師。

羅洛·梅把歐洲的存在主義哲學和心理學思想介紹到美國，開創了美國的存在心理治療。他除了是開創美國存在主義心理治療的第一人之外，也是人本主義心理學的代表，當時美國的心理治療界幾乎完全不認識歐洲那群存在精神分析師，包括賓斯旺格、鮑斯(Melard Boss)、明考斯基(Eugene Minkowsky)、傑伯薩特(V. E. Gebattel)、昆恩(Roland Kuhn)、卡魯梭(G. Caruso)、布坦笛克(F. T. Buytendijk)、巴利(G. Bally)和傅朗克(Viktor Frankl)。直到羅洛·梅在 1958 年出版《存在》(*Existence*)這本書，美國的心理學界才真正認識存在精神分析學。亞隆提到當時他剛接受精神醫學訓練，擔任住院醫師第二年，對當代精神醫學理論模式感到迷惑與不解。這本《存在》給他完全新的視野，他貪婪地閱讀每一頁，自此之後，亞隆在史丹佛大學部哲學系旁聽並選修西洋哲學概論，且一直持續地閱讀哲學書籍。

在《存在》(*Existence*)這本書裡，羅洛·梅開宗明義的說：「存在治療的根本貢獻在於它將人理解為是**存在**。」(The fundamental contribution of existential therapy is its understanding of man as *being*.)²¹² 存在意謂著什麼呢？羅洛·梅認為存在分析的獨特之處在於其關注存在的科學與人的「此在」(Dasein)。亦即坐在治療師前面這位特定實有者(this particular being)的存在。他說：

²¹¹ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 55。

²¹² R. May, E. Angel, and H. Ellenberger, *Existence*, (New York: Basic Books, 1958), p.37.

存在治療者用來意指人類存在的獨特之處的術語是**此在**。賓斯旺格、柯恩以及其他將他們的流派稱為**此在分析(Daseinsanalyse)**。此在由**sein**(實有)再加上 **da**(在那裏)組成，意思是指人是**在那裏的存在**，同時也暗示著，他知道他在那裏，而且能夠對這個事實採取一個相關的立場。這個**在那裏**不僅僅指任何地點，而且指那個特定的屬於我的**在那裏**，是在這個特定時刻的、我的存在的、時間上和空間上特定的點。人即是能夠意識到他的實有，並且能夠對他的實有負責的存在。正是這種能夠意識到他自己存在的能力，使得人類與其他的實有區別開來。

213

歐陸的存在分析學派受到海德格思想的啟發，將海德格對人類存在結構研究的哲學，一種關於人類此在的現象學，應用在治療精神疾病與心理疾病患者，重新理解這些患者所經驗的內在世界。在 20 世紀二零年代，賓斯旺格與明可夫斯基是最早的精神病現象學(Psychiatric Phenomenology)倡導者。賓斯旺格的存在分析是一種嶄新的精神病學體系的營造，他們研究病人的行為、言語、作品、夢境與自由聯想，以更寬廣的視野進行觀察，在存在分析意涵的框架下進行分類，使得一種更深刻的理解成為可能，並因此為心理治療提供新方法。羅洛·梅認為存在心理治療的目標是，使患者體驗到他的存在是真實的，目的是他能夠盡可能充分意識到他的存在，這包括意識到自己的潛能，並能夠在其基礎上作出行動。他說：

精神官能症患者對於周圍世界擔憂太多，而對自我世界卻擔憂不足……我自己的一個經驗也許可以用來論證從存在的方面來看待患者的方式。我經常發現自己在患者走進房間坐下來時，有想問：「你在哪裡？」而不是「你好嗎？」的衝動。這兩個問題之間的對照——實際上，這兩個問題我都不太可能大聲地問出來——突出了所要探索的東西。正如我在這一個小時的時間裡對患者的體驗一樣，我想要知道的不僅僅是他感覺怎樣，而且他在哪裡，這個『在哪裡』包括他的感覺，還包括更多的東西——他是跟他的心思分開或是完全地在現在；

²¹³ Ibid., p.41.

他注意力的方向是在我還是在他的問題，或是兩者皆非；他是否正在逃避焦慮；他走進來時特別的多禮或是急切地想要顯示某些東西的樣子，似乎他想要我忽略他即將要做出的某種逃避。……這顯示了一種自發性的存在的態度。²¹⁴

羅洛·梅經常強調存在心理治療的最重要的是，這個病人要發現他的存在、他的**此在**。患者若能逐步地察覺自我的存在，才有可能獲得越來越多關於自己的知識和洞見，才有可能進一步做出關於未來的適當的決定或承諾，而產生關鍵性的改變，如此一來才能真正地減輕焦慮。如同齊克果所說：真理的存在只有當個體自己在行動中實現真理的時候。(Truth exists only as the individual himself produces it in action.)。這一切的關鍵點就是患者對待**此在**的態度，這種認真對待自己存在的自我意識。

亞隆提到他從這本書《存在》(*Existence*)上獲益良多，他很感激羅洛·梅寫了這本書，還有他為解決人類問題所提出的真知灼見。但他認為歐陸的存在分析學派對美國心理治療實務沒有太大的影響力。除了傅朗克(Viktor Frankl)之外，其他存在精神分析師的作品很少被翻譯成英文，亞隆認為最主要的原因是他們的著作過於深奧，與美式治療的實用主義傳統相差太大，所以亞隆覺得歐陸的存在精神分析師很像失散的遠房親戚一般，反而人本主義心理學家在美國大放異彩，如同耀眼的美國親戚。因此，羅洛·梅像是這兩邊親戚的大家長般，有其特殊的歷史意義。

羅洛·梅對亞隆不只是在學術上的啟發，亞隆還提到某段時間他因為治療眾多垂死病患，心中掀起死亡的焦慮，以及伴隨死亡焦慮所引發的孤獨感。因此連續三年時間，亞隆每週一次找羅洛·梅做心理治療。治療結束之後他們成了知心好友，也在那時亞隆完成歷經十年寫下的《存在心理治療》，羅洛·梅十分肯定這本書。後來，羅洛·梅逐漸老邁且疾病纏身，亞隆在其病危時仍陪伴他直至辭世，可見羅洛·梅對他的意義非凡。²¹⁵

²¹⁴ 同上, pp.85-86.

²¹⁵ 歐文·亞隆,《凝視太陽》(*Staring at the Sun*) 廖婉如譯,(台北:心靈工坊,2009),頁 178-180。

§3.0 存在心理治療臨床上的實踐與治療的概念

亞隆寫完他的經典的團體治療教科書之後的二十五年，心中潛伏已久的非主流的治療架構逐漸的浮現上來，這個取向的治療就是「存在取向治療」或是「以存在為焦點的治療」，亦即「存在心理治療」。他認為「存在」這個詞在哲學領域來講，可能有許多種不同的定義，例如齊克果、尼采、海德格、卡繆、沙特等對生命的存在定義有多種不同的內涵，但在臨床治療上，他想用最簡單、明瞭的方式來詮釋：

雖然存在主義哲學家各有不同的觀點，但基本的前提是相通的：人類是唯一會對自身的存在感到疑惑的生物。所以，存在是我的核心概念。……存在取向是眾多心理治療取向之一，但這些取向的出發點是一致的：觀照絕望的人。存在治療的觀點認為，人痛苦的根源，不僅來自生物的遺傳基質(精神藥理學的觀點)，不僅來自受壓抑的本能(佛洛伊德的觀點)，不僅來自內化的重要他人的冷漠或神經質傾向(客體關係的觀點)，不僅來自思考的扭曲(認知行為的觀點)，也不僅來自遺忘的創傷記憶，或個人當前的事業危機或感情危機，而且來自——人對自身存在的質疑。²¹⁶

亞隆認為所有的學派都是治療的某個面向，但是「存在心理治療」對他而言，並非某種實證經驗下的有效實驗結果。而是以存在為導向的治療基礎，來自**深層的直覺**。也就是說，存在治療認為，除了有上述許多種取向的治療觀點之外，人不得不面對存在既定事實的處境而感到焦慮、不安而受苦，存在問題是我們每個人共通的宿命。亞隆說：

我相信大部分經驗豐富的治療師，不論是信奉什麼學派的意識型態，都採用了我將要描述的存在洞識。例如，大部分治療師都瞭解，對人有限性的憂慮，常常能催化內在觀點的重大改變；發現關係就能療癒；發現病人因面臨選擇而感到苦惱；發現治療師必須催化病人的意志來

²¹⁶ 同上，頁 207。

行動；發現大多數病人因為生命缺乏意義而感到痛苦。²¹⁷

亞隆的這套理論架構，主要強調存在既定事實的邊界處境的經驗：死亡、自由、存在孤獨與無意義。以下我們先從這四個導向的臨床個案談起，再將亞隆「存在心理治療」的這四個核心概念說明。

§3.1 存在心理治療臨床上的實踐

§3.11 關於「死亡」邊界處境的案例

亞隆提到他之所以對存在治療的興趣，大部分是因為臨床上目睹死亡對病人的衝擊而點燃的。有一位女大學生，連續攻讀好幾個學位，但因為沮喪、嚴重的胃部不適、無助與缺乏目標而來求診。每一次會談，亞隆總不太明白她經常說：「我不知道到底發生了什麼事」，後來亞隆建議她參加團體治療，她仍是強烈表達不知道自己是怎麼回事，而且團體治療時她也不敢講話，顯得羞怯且煩躁。她在說話前會先掃視每個成員的表情，儘可能迎合每個人要聽到的東西，避免冒犯別人或惹人討厭。團體的成員無不建議她改變自己的生活態度：參加社交活動、付清帳單、買衣服、打扮自己、梳整頭髮，這些勸告就像治療中的勸告一樣無效。後來團體嘗試另一種方式：慫恿她想一想失敗有什麼好處與吸引力？此時她才透露原來失敗讓她覺得有很大的收穫，例如：會有人從外在幫助她、讓她一直受到保護，使她不必做選擇，因此讓自己變得很可憐有很大的好處。治療的關鍵發生在某一次團體治療，那天早上她剛做完腋下淋巴結腫瘤切片檢查，必須等 24 小時才能知道結果，當天晚上她帶著恐懼的心情來到團體治療室，之前，她未曾想到自己的死亡，團體幫助她面對並表達自己的害怕，她自己在內心深處瞭解到，不論自己做了什麼，不論她多麼可憐，她終將孤獨地面對死亡。第二天她知道結果是良性的，這個經驗的心理效應非常深遠，她開始以不曾有過的方式做決定，開始掌握並打理自己的生活。亞隆說：

²¹⁷ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 33。

她一直企圖逃避成年人必須面對的寂寞或死亡，藉以保持年輕，逃避選擇和責任，並以相信必然一直會有人為她選擇、陪伴她、為她付出的迷思，試圖以神奇的方式打敗死亡。長大成人、選擇、與他人分離，都意謂著面對寂寞與死亡。……死亡的觀念在心理治療佔有決定的角色，因為它在每一個人的生命經驗中，佔有決定性的角色。死亡與生命是相存相依的，雖然身體的死亡會使我們毀壞，可是對死亡的觀念卻能拯救我們。對死亡的體認使我們深刻感受到生命，使我們的生命觀徹底轉變，並使我們的生活模式從分散注意力、麻痺和對瑣碎小事的掛慮，轉移到更真誠的模式。²¹⁸

亞隆認為死亡的恐懼經常以生活中許多種方式隱蔽起來，甚至恐懼的程度強大到把大部分生命能量都消耗在否認死亡。這讓本文撰者聯想到，這種否認的強度甚至可以滲入到文化的層面。例如我們台灣的醫院電梯或樓梯「四」這個樓層的數字一直是消失的；不可以在老人家前面談到跟死亡有關的事情，還有不可以送「時鐘」的禮物等等許多避諱「死」的相關習俗。亞隆認為這種消耗或否認死亡的生活方式，甚至包括沉迷於娛樂、堅信永遠進步的迷思、希望流芳百世的渴望、打發無聊時間的各種活動等等，這些活動或生活形式的背後都隱藏著一種否認死亡的意識形態，死亡的恐懼以某種隱蔽的形式瀰漫在社會上是非常普遍的。

臨床上他治療瀕死癌症病人很多年，發現病人使用兩種特別有效的方法來減輕死亡恐懼：一是**相信自己的獨特性**；二是相信有一個**終極拯救者**，人們會把他們的拯救者想像為人或神，相信超自然的力量也是一種逃避。他認為這兩者都是幻想，幻想即是固著的虛假信念。他看到很多癌症末期的病人在瞭解自身死亡的態度上，呈現很大的差異。當人們知道自己罹患某種嚴重疾病時，第一個反應就是**否認**，否認是為處理生命受到威脅時所產生的焦慮，大部分的人會覺得自己具有不凡的獨特性，堅信人生永遠一帆風順，為何會碰上這種疾病。因此，許多病人有好一段時間根本不願意聽到醫生談論疾病的可能結果，必須有許多內在的調整，才能抓住這種

²¹⁸ 同上，頁 77-78。

認識。最經典的個案是亞隆在《愛情劊子手》裡的個案卡洛斯；他罹患癌症，處於死亡威脅下，卻十分執著於跟更多的女性發生性關係的想法中，於是在團體治療的過程中會說一些粗暴、輕挑、卑劣的言詞，甚至表明對其他女性成員有暴力的非分之想，亞隆希望他能誠實地表達對癌症的想法。他說：

我坦白告訴你，我完全沒想到癌症。兩個月前停止化療後，我常常好幾天沒想到癌症。真他媽的愉快，不是嗎？可以忘記它、擺脫它，暫時過幾天正常的生活。²¹⁹

亞隆不得不對他採取較激烈的對話(亞隆提醒他是為人父親，想想自己的女兒是否真的願意生活在合法強暴的社會，其實他內心深處的兩座聖殿是：對子女的愛與輪迴觀)。經過那次會談之後，卡洛斯不再出現粗俗的語言，並逐漸瓦解了他對即將到來的死亡的否認。亞隆堅持要求卡洛斯對他的生活方式做出反思，某一次治療時他分享：

上週團體治療時，三位女士都分享很多感受，關於單親、孤獨、為父母悲傷、噩夢。我不知道為什麼突然可以用另一種眼光看她們！她們和我一樣！生活上和我有同樣的問題。以前我總把女人想成坐在奧林匹斯山上，前面排著一列男人等著被挑選——這個男人可以上我的床，那個不行！但那一刻，我彷彿看到她們赤裸的心……整週我都看到每個人的心臟在跳動，我不斷告訴自己：「每個人都有一顆心，每個人都有一顆心。」我在每個人身上都看到了，在櫃台服務的駝子、擦地板的老太太，甚至是我的同事！²²⁰

亞隆提到卡洛斯講這段話讓他高興到眼淚奪眶而出。之後，卡洛斯在生命的最後幾個月裡發生了驚人的改變，他組織了一個癌症自助團體，還有在

²¹⁹ 歐文·亞隆，《愛情劊子手》(*Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy*) 張美惠譯，(台北：張老師文化，2007)，頁 95。

²²⁰ 同上，頁 104。

教會裡主持人際關係團體，最重要的是他對子女的付出，後來他的子女也搬去和他同住。當卡洛斯臨終前，亞隆去探望他，他握著亞隆的手說：「謝謝你，謝謝你救了我。」有些病人會逐漸地瞭解自己的死亡，並面對死亡焦慮。面對死亡會引發什麼樣的改變呢？

某位病人患有嚴重的人際恐懼的精神官能症，卻在罹患癌症後奇蹟似地化解。詢問她為何痊癒，她說：「癌症治癒了精神官能症」。亞隆認為這句話意味：並不是死亡會消除生命及伴隨生命的悲哀，而是預期死亡可以提供豐富的觀點來關懷生命本身，而找到滿足與珍視生活的樂觀態度；另外一個病人罹患末期卵巢癌，她想到她父親也曾罹患癌症卻沒有人敢告訴他這個消息，這讓她替他感到哀傷。於是她要求醫生告訴她所有關於她病情的資訊，因為**生命無法拖延**，她重建昔日的友誼，讓別人知道她的恐懼，她也進行最後一次到非洲的旅行，雖然因為病情而縮短行程，卻讓她滿足地過完剩下的日子。勇於面對死亡的病人知道他們只能活在當下，事實上他們無法活得比當下更久，當下一直跟隨著我們，即使我們回顧的是過去的時刻，也是在此時此刻回顧、體驗。因此，永恆的時態不是在未來，而是當下；有一位病人是大學教授，由於嚴重的癌症發作而決定在當下享受未來，他在手術復原後放下繁重的行政工作，不再參加教職員會議，而專心在自己喜歡的研究工作，最後得到全國性的殊榮；另外一位病人有長期的沮喪和恐懼，而且被鎖在不快樂的婚姻有十四年，她無法決定是否要結束婚姻，後來她得到惡性骨癌，她發現剩下的時間不多，儘管她的疾病如此嚴重，非常需要丈夫的體力與經濟的支持，可是她仍然勇敢的決定分手；有一位罹患食道癌的病患，由於吞嚥困難，逐漸改吃較軟的食物，然後是煮爛的食物，最後是流質的食物。有一天她在餐館裡，由於連清湯也喝不下去，她環顧四周的食客說：「難道他們不知道自己能吞嚥是多麼幸運的事嗎？他們有沒有想過這一點呢？」她把這個原則應用在自己的生活中，開始去瞭解自己能做什麼？能經驗什麼？季節的更替、美麗的自然環境、可以看、可以聽、可以觸摸、可以愛。²²¹

²²¹ 這一段的內容簡述，參考自亞隆著《存在心理治療》(上)，頁 230-233。

對病人而言，面對死亡會產生對自我與世界極大的認知轉變，亞隆的臨床研究裡，清楚地描寫這種現象的觀察：

十位從金門大橋跳下來自殺未遂的人中，有六位在與死亡擦身而過後，改變了對生命的看法。有一位說：「我重新燃起活下去的意志……天上確實有一位仁慈的上帝瞭然宇宙中的所有事物。」另一位說：「我們都有神性——偉大上帝的特性」還有一位說：「我現在有強烈的生命活力……我整個生命已經重生……我已經從舊有的窠臼跳出來……我現在能感覺到別人的存在。」另一位說：「我現在能感受到愛人的上帝，也希望能為別人做點有意義的事。」又一位說：「我的生命重新注入新的希望和目的，這是大多數人所無法了解的。我欣賞生命的奇蹟，好比看著鳥在飛翔，當你幾乎要失去時，每件事都會變得更有意義。我經驗到與所有事物的合一，和所有人的一體感。在我的心靈重生之後，我也能感受到每個人的痛苦，每件事都變得如此清晰鮮明。」²²²

亞隆提到其他學者做過相關死亡的研究，皆顯示死亡的認知或體悟能夠讓人有覺醒經驗。例如諾伊斯(Russel Noyes)研究兩百位有瀕死經驗的人(包括：車禍、溺水、山難等等)發現：即使在多年之後，有大約百分之二十三的人感到：「強烈的生命短暫感，並因此珍惜生命……對生活有更大的熱情，對當下的環境有更高的知覺與情緒反應……一種活在當下的能力，欣賞每一個逝去的片刻……對生命有更大的體認——體認生活和生命，要在當下欣賞，免得以後會錯失。」²²³ 這些臨床數據的覺醒經驗不禁讓人想起奧古斯丁(St. Augustine)曾說：「只有在面對死亡時，人的自我才會誕生。」也讓我們想到前面第四章有關海德格的哲學裡提到個人對死亡的覺察，會讓我們在日常生活中從忽略實有的狀態而轉變成注意實有的狀態。亞隆認為我們日常生活中，影響情緒最普遍也最關鍵的就是死亡焦慮，面對生命所有的恐懼，尤其是最晦暗的恐懼有其必要。亞隆的《媽媽和生命的意義》(*Momma and the Meaning of Life*)裡談到一位罹患癌症瀕死病人寶拉，她認為

²²² 同上，頁 67。

²²³ 同上，頁 64。

伴隨死亡陰影，感受到一種被孤立的苦：

比死亡更恐懼的是伴隨死亡的完全孤立。我們總試著與另一個人一起經歷人生的一切，但每個人都必須獨自面對死亡，沒有人能陪伴或代替我們死亡。當生者避開死者，正預示了最終的絕對遺棄。寶拉讓我
知道，瀕死者的孤立會以兩種方式表現：瀕死者會與生者切割，不
想要透露她的恐懼或黑暗的想法，以免將家人或朋友拉進她的恐怖世界；
朋友也會躲開，感覺無助、尷尬，不確定要說什麼或做什麼，不願意
太靠近而預見自己將來死亡的樣貌。²²⁴

寶拉誠實地表達她的感受，卻也勇敢地直視最糟糕的現在。亞隆謙虛地提到是寶拉這個病人教導他：誠實擁抱死亡，能讓人以更豐富、滿足的方式體驗生命。寶拉跟他說：「想想看最後一次的經驗是多麼深刻與珍貴：最後一個春天，最後飄下的蒲公英絨毛，最後一次落下的紫藤花。」亞隆堅信，經由努力可以把死亡恐懼化為日常生活中可承受的焦慮而直視死亡。如此一來不僅能夠平息恐懼，而且能讓生活更深刻、珍貴、更有活力，面對死亡後產生的正向個人變化，使生命觀徹底轉變，更能讓人積極的投入生活，就像亞隆在《凝視太陽》裡所說：「生命之有限猶如轉瞬而逝的光縫，我們不僅能欣賞每個當下的彌足珍貴，珍惜純然存在的喜樂，而且能夠以慈悲對待自身以及芸芸眾生」。²²⁵

§3.12 關於「自由」邊界處境的案例

亞隆所要探述有關「自由」的存在處境經驗並非哲學界所討論的個人的、社會的、道德的或是政治上的「自由」概念。他指的是我們日常生活中心理上無法覺察自我存在意義的自由，這意謂著人碰到生命處境時無法

²²⁴ 歐文·亞隆，《媽媽和生命的意義》(*Momma and the Meaning of Life*) 張美惠譯，(台北：心靈工坊，2012)，頁 25。

²²⁵ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(*Staring at the Sun*) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁 276。

去選擇、做決定、改變與承擔責任。因為去選擇、做決定都意謂著一種邊界經驗，特別是無法挽回的決定，必須負起責任，而在責任的覺察之下，總是潛伏著無根的恐懼。亞隆強調心理治療最重要的一步是讓病人為自己的生命困境負責。臨床上的個案，例如像大學生職涯轉系的決定，或是親子關係的問題、房產售賣的考量等等，然而最多的個案是婚姻與婚外情之間的、離婚或是兩性交往間的難以決定的問題。這些臨床個案都有相同的困擾，都是面對**無根的焦慮**時在臨床上產生逃避責任的表現：強迫性的行為、否認責任、逃避自主的行為或是責任轉換(期待別人幫他決定)等等現象產生。亞隆強調我們面對無根的焦慮時所做的反應，是為了減輕焦慮，因此會產生許多保護自己的方法。無根的焦慮不像死亡焦慮，在日常經驗中並不明顯，一般來說不容易察覺到，或是人們會避開這種察覺而尋求某種結構、權威、崇高的計畫、神奇的力量或是某種比自己更大的事物，這些都可以說是逃避自由的手段，以海德格的話說，就是以「非本真」的方式在生活。以下舉四個臨床上的案例：

個案一：一位女性病患表示，想逮到丈夫和別的女人在床上，然後就可以離開他。她顯然想離開丈夫，卻無法把願望化為行動，因為決定的痛苦(或是預期決定後的懊悔)太大了，所以她希望由他做出決定破壞關係的明確規則。可是，她並非僅止於等待和期望，而是找出許多方法來加速決定，又不讓自己知道是自己做的決定，比如她以微妙的方式疏遠他，不願做愛，並暗示他可以找別人解決。²²⁶

個案二：一位男性已經有固定女友，但他與另一位女性的關係特別充滿衝突，他享受和她的性歡愉，卻不喜歡她的其他特質。他拒絕對關係做出決定，不肯說「不」來結束關係，也不願說「是」而投身其中，結果他被迫「找到決定」而不是「做出決定」。他在潛意識試圖迫使女友做出決定。於是他儘可能晚回家，使女友打電話找不到人，或是不小心忘了清理車子，把別的女人的東西留在車上(菸蒂、髮

²²⁶ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 450。

夾等等)。可是，在這段時間中，任何人提到他已決定終止關係時，他都會激烈否認。他的女友也不願做出結束關係的決定，反而逼他搬去和她同居。於是他請別人幫他做決定，包括朋友、治療師，他知道結束關係對自己比較好，對女友也比較好，可是他長久以來堅持自己不想傷害她為藉口。他不願自己做決定，因為找不到人來為他做決定，只好一直懸著，備受折磨。²²⁷

個案三：一位女性病人因為無法決定和丈夫離婚而尋求治療。她丈夫已經做出離開她的決定，在一年前搬走，可是偶爾還會回家跟她發生性關係。她一直為他感到哀傷，充滿贏回他的幻想。她想辦法遇見他，懇求他再給婚姻一次機會。理智告訴她倆人的婚姻狀況不好，分開來對她比較好，可是她一直把關係中的權力讓給他，拒絕考慮自己也可以做出決定。她認為自己的決定在於要選擇和丈夫之間舒適、依賴的關係，或是可怕的孤獨。²²⁸

個案四：一位 42 歲的女性病患已經結婚十七年，她深愛丈夫，兩人之間有許多有意義而滿足的關係。後來經過一些事件，她發現自己也深愛另一個男人，對方是鰥夫，對她也有相同的感覺。她仍然深愛丈夫，也不想只和鰥夫單純地「放縱一下」。她和丈夫在家裡時，會覺得自己和他的生活非常豐富，懷疑自己是否想把這種生活變成痛苦、內疚，破壞兩人的未來。可是她和鰥夫在一起，或只是和丈夫分開時，卻又痛苦地發現自己和鰥夫在一起是多麼充滿活力，而渴望和他在一起的不同生活。²²⁹

承擔責任的前提是「自由」，自由不僅意涵著人必須為自己的人生抉擇負責，也表示改變要靠**意志力**。亞隆說治療師很少會用到意志這個名詞，但治療師們確實花很多心力去影響病人的意志，唯有透過意志的原動力，才

²²⁷ 同上，頁 451。

²²⁸ 同上，頁 447。

²²⁹ 同上，頁 436。

能實踐自由。亞隆認為要幫助病人，首先必須要讓他們明白，是他自己本身創造出這樣的處境與不幸，並不是運氣不好、偶然無法改變的因素、遺傳基因或是不適合的工作等等問題。是自己本身造成寂寞、孤獨、長期成癮或失眠。亞隆說：

治療師必須判斷病人在自己困境扮演什麼角色，然後找出讓病人得到這個洞識的方法。除非病人瞭解是自己創造了自己的焦慮不安，否則不可能有改變的動機。如果人一直相信是別人、壞運氣、令人不滿意的工作造成不幸（簡單的說，就是自己以外的某個情形造成不幸），怎麼可能願意花力氣來改變自己呢？²³⁰

亞隆認為承擔責任最困難之處在於讓病人察覺並辨認出自己逃避責任，一旦他們覺察到責任、體認到責任，願意承擔起責任，治療的改變幾乎會不花力氣的自動發生，否則治療的進程會在原地打轉。猶豫無法決定的理由很多，其實歸結到最後牽涉到存在的核心問題：選擇甲則放棄乙，每個決定都意謂著死亡或凋零而結束。亞隆強調承擔責任能夠將病人引入改變之門，但這不是意謂著改變，唯有透過意志的行動，改變才會發生。

§3.13 關於「孤獨」(Isolation)邊界處境的案例

存在的孤獨是自我與他人之間無法跨越的鴻溝，即使令人滿意的關係也無法消除內在的孤獨感。亞隆在《愛情劊子手》裡的「自序」中提到，人們常使用一種很有用的方法來解決存在的孤獨，就是淡化人與人之間的界限彼此相融。這種融合的力量已經獲得臨床實驗的證實，例如某種方法是在螢幕上以受試者無法意識到的極快速度，閃過一行字「媽媽和我是一體的」，結果受試者都說感覺較愉快、堅強、樂觀。甚至，在針對抽菸、肥胖、青春期偏差行為等問題時，治療效果更佳。他說：

²³⁰ 同上，頁 330。

人生的一大弔詭是提高自覺往往會引發焦慮。融合則是以極端的方式——去除自覺——來消除焦慮。當人墜入愛河，進入幸福的融合狀態時，通常不會自省，因為那個充滿懷疑的孤獨的我(以及隨之而來的孤獨、焦慮)已融入我們。也就是說，你可以去除焦慮，但你會失去自我。²³¹

亞隆在臨床上觀察到害怕孤獨的人通常會藉著某種人際模式來減輕自己的恐懼。例如，他須要別人的在場來確認自己的存在；渴望讓自己被更厲害或更有威望者所肯定，或是以自己的權威來指導或肯定別人，來減少自己的孤獨無助感；尋求多重性關係(好像真誠的關係)，他說：

充滿孤獨焦慮的人會極力從關係中得到幫助，他們向關係伸手不是因為他們想要，而是不得不然；所產生的關係是為了求生存，而不是基於成長。如此需要真誠關係帶來安慰和快樂的人，卻正是最無力建立真誠關係的人。²³²

孤獨所產生的焦慮與恐懼使得患者都有人際上的問題，許多時候友誼或婚姻會破裂便是因為雙方缺乏真誠的互動與關懷。這種人際上的問題可以分成三種：第一種須要別人在意他，活在別人的眼光中；第二種須要藉著與他人「融合」以解決孤獨焦慮；第三種是「不誠實」的關係模式。

關於第一種類型的個案，例如一位在亞隆的團體治療的病人因為之前孤獨時引發恐慌而住院，他說：「關於孤獨，最糟的就是那一刻世上沒有人會想到我，這種想法簡直快把我逼瘋了。」；另一個病人，十九歲，因為失戀割腕而住院，她直率地說：「我寧可死，也不要孤獨」；一位數度自殘的病人說，她這麼做是因為絕望，絕望是因為與一位男性朋友非常不

²³¹ 歐文·亞隆，《愛情劊子手》(*Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy*) 張美惠譯，(台北：張老師文化，2007)，頁 18。

²³² 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 535。

滿足的關係，可是她無法離開他，因為她害怕孤獨。亞隆問她為何孤獨令她害怕，她說「我孤獨時，就不存在。」；有一位女病人一直考慮自殺，其理由是，如果自殺的話，別人就會有很長的時間記得她，似乎把自殺當成對抗死亡的方法，如果她一直活在某人的心中，就等於一直活下去；一位三十五歲的女性，因為害怕孤獨，全神貫注尋找恆久的關係，可是總是一個換過一個男人，相處不久就關係破裂。²³³

第二種類型是「以融合來解決存在孤獨」的個案，例如扮異性癖的男性。因為身為男性必須和別的男性競爭女性，於是選擇退出競爭，裝扮成女性。有位病人從十三歲開始穿女性的衣服，先是穿姊姊的衣服，然後是媽媽的衣服。他害怕和男性發展關係，又擔心被女性拒絕，所以他一直非常孤獨。在團體治療時他特別的順從、諂媚、懇求別人的注意，有一次亞隆與他會談，他說：「我既不在此處，也不在彼處，既不是男人，也不是女人，和每個人都隔得遠遠的」²³⁴。另外，虐待狂與被虐待狂也是尋求融合的臨床個案，兩者雖然都承受痛苦，卻因為能驅散孤獨而以痛苦為樂，願意為了得到結合的安全感，為別人做任何事，兩者的差別在於一個是融合別人，一個是被別人融合。亞隆也強調強迫的性慾與孤獨感的互依關係，他說：

雜交的性「配對」向寂寞之人提供一種強大卻短暫的緩解，短暫是因為彼此缺乏關連，只是一種拙劣模仿的關係。衝動的性打破所有真誠關愛的原則，把別人當成工具，只使用一部分的對方。以這種方式產生的關係是為了性，而且越快越好，並不是把性視為更深關係的表現，或是為了促進關係的深化……更重要的是，性衝動的人並不了解伴侶，事實上他們常常寧可不了解對方，也把大部分的自己隱藏起來，只去表現和看見有利於誘惑和性行為的部分。性異常的特徵之一就是與對方整個人建立關係，而只與他人的一部分建立關係。²³⁵

²³³ 同上，頁 510-514。

²³⁴ 同上，頁 517。

²³⁵ 同上，頁 521-522。

對於這類的患者，無法去選擇或去創造性慾的感覺，而好像是性衝動有它自己的力量，似乎比生命更重要。這種力量會對抗自由的覺察與焦慮，而完全感覺不到我們與他人、世界之間交流、活潑與創造的關係。亞隆提到這類的患者會對自己的生命有種淒涼的感覺。因為他們無法與人建立完整而真實的關係。

第三種「不誠實」的關係模式。例如企圖藉他人來提升自己。有位三十五歲的男性工程師，外表與工作都不錯，但都無法與女性發展長期進一步的關係，不是覺得不喜歡而不予考慮，就是很喜歡對方卻不敢追求。經過一段的時間心理治療後，他終於開始約會，但是交往一段時間之後，他覺得對方並非他真正喜歡的對象，抱怨她過於害羞、內向、社交技巧不夠、不懂得說話等等，他希望找一位談吐機敏的女性來改善自己。亞隆認為他最大的問題是他總是尋找能夠提供功能需求的人，他的需求是提升自己。他把愛看成是一種商品，他總是發現對方相處越久，對方越來越不吸引他，好像對方是某種性質固定，但是卻資源漸少的商品，這種心態就是一種市場取向的愛；還有一位女患者，故意把新男友帶到會看到舊男友的聚會場合，表示這位女患者的心根本不在新男友身上；另一位男患者和新女友在一起時，接到前女友生氣、苛求的電話，他以嘲諷的態度讓聽筒遠離耳朵，並暗示新女友讓她也聽到聽筒的話，他的新女友看到他對待前女友的方式，讓她覺得未來他們之間的關係也可能如此，後來結果確實如此。這種不誠實的心態會導致失敗的人際關係，因為無法全然的關懷著現在交往的對象。亞隆強調任何隱藏的動機，都是一種「不誠實」的關係模式，無法愛卻又假裝愛著對方，都是一種根源於對孤獨的恐懼。

§3.14 關於「無意義」邊界處境的案例

人的存在此世並非自己的選擇，存在主義主張人是被拋擲於此世的存在。然而，是人類自身使得構成了自身存在的世界(在世實有)。每一件事的發生或消失，都可能用不同的方式、態度去面對。亞隆認為所有人都必須

在生活中尋找意義，而且意義絕對不會平白無故地來到我們的生活中，我們活在自己所經營的生活環境中，我們必須自己去回答「我為什麼而活？」「我應該怎麼活？」亞隆提到當代有很多人認為生活無意義與無目標而尋求治療。最根本的問題在於，需要意義的人如何在全然沒有意義的世界中尋找意義呢？追尋意義是人類的特質，如果人類在世界上建立的一切都必須靠人類建構意義，那麼自我生命的價值是什麼？存在的困境即是在這個無意義與不確定的世界裡尋找著。然而追尋意義就像追尋快樂一樣必須間接進行，亞隆強調意義來自**有意義的活動**，越是刻意追求越容易找不到。也就是說，往往以為找到意義的解答，但在這同時總還能發現人的存在有著更多的疑問。亞隆與傅朗克都強調意義的體驗不是一種認知活動。所以，無論是心理治療或生活中，**意義是用心投入生活後的副產品**。

但是後現代網路時代整個全球化所影響下的社會變遷，少了農業時代的日常生活所提供生活意義的勞動，都市化、工業化所帶來越少心靈自由的空間。的確，臨床上有許多病人都提到自己覺得生活中無意義。以下先舉兩個例子，這兩位個案是隱藏在無意義感之下對死亡議題的焦慮與恐懼，並且經由治療，努力克服焦慮後的新生：

個案一：有位三十歲的男性病人，一直精力充沛、身體健壯，直到後來罹患多發性骨髓癌。這是骨癌的一種，病人非常痛苦，許多事都不能做，他在癌症出現後兩年過世。可是他生命的最後兩年卻是一生中最豐富的時光，雖然他活在極大的痛苦中，因為多處骨折而全身包裹在石膏裡，卻因為服務許多年輕人而找到人生的重大意義。他在社區附近的高中巡迴輔導有毒癮的青少年，把他的癌症和明顯日漸衰敗的身體當成使命的強大著力點。他用那無法動彈的身體告訴大家：「你想用尼古丁、酒精或海洛因毀壞身體嗎？你們想在車禍中摧毀它嗎？你覺得沮喪，想要跳下金門大橋嗎？請把你的身體給我！讓我擁有它！我想要你的身體！我會接受它！我想要活下去！」，此時整個禮堂的人都被震攝住了。²³⁶

²³⁶ 同上，頁 583-584。

個案二：亞隆的老友因癌症去世，他受另一個好友之託，輔導這位老友的太太，她是醫院的外科醫師，但多年來一直活在喪親的痛苦中。亞隆的治療策略是盡可能讓她面對存在的問題，一次又一次亞隆試著讓她的注意力轉移到她自己的生與死，可是她總是暴怒地抗拒亞隆的方式(治療初期)，總認為亞隆無法理解她的痛苦、她的處境，她想要暫時減輕痛苦，她認為死亡似乎可以讓人覺得是解脫而不是威脅。於是亞隆暫時放棄之前的方式，他發現她做的夢有死亡焦慮的意象，還有強烈的愧疚感，這種愧疚感甚至認為她自己是導致丈夫死去的原因，在亞隆的引導下，她逐漸可以坦誠地談論存在的恐懼，並談論她為何總是拒絕建立新的情感，尤其是跟男性。於是，亞隆發現她害怕的不只是失去別人，而是任何事物都讓她感受到對無常的恐懼。所以她避免對任何事物產生熱情、避免與人產生情感，只沉浸在已故先生的遺物中。在經過長時間的治療後，她逐漸察覺自己是如何拒絕生命，慢慢地重新檢視她非常頑強、痛苦的感覺，認識到自己的生命也有其侷限，深刻地覺察到自己生活的目的與生命的可貴，她後來領悟要好好地活在現在，珍惜有限的生命。結束治療後她參加一個喪親團體，並交往了新男友。²³⁷

亞隆認同十九世紀英國文學家湯瑪士·哈第(Thomas Hardy) 所言：「如果人類能找到更好的明天，也必然要勇於直視最糟的現在」。²³⁸ 雖然面對將臨的死亡，能促使一個人變得更有智慧，藉由利他的行為能體認自身生命的意義，但是對於那些身體健康卻又必須面對強烈邊界經驗的人，例如個案二喪親或重要親人的死亡、離婚、事業失敗、退休等等事件，這類狀況通常會讓人有機會思考更深層的存在問題。

亞隆提到，以臨床的現象來說，普遍呈現缺乏意義感的病人，大致上

²³⁷ 歐文·亞隆，《媽媽和生命的意義》(*Momma and the Meaning of Life*) 張美惠譯，(台北：張老師文化，2012)，頁 93-170。

²³⁸ 歐文·亞隆，《愛情劊子手》(*Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy*) 張美惠譯，(台北：張老師文化，2007)，頁 21。

可以分成五種來討論：第一種是傅朗克提到的**存在的空虛與存在性精神官能症**：前者會呈現無聊、冷漠、空虛的主觀感受，覺得悲觀，缺少生命的方向，空閒的時間會感到什麼事都不想做，傅朗克又稱之為「週日精神官能症」。後者是病人除了明顯的無意義感之外，還有明顯的臨床精神官能症，他把這種情形稱為存在性精神官能症，這種精神官能症患者會呈現以下的情形：酗酒、憂鬱、強迫症、青少年犯罪、過度縱慾、不怕死的冒險行爲；第二種稱之為「**十字軍主義**」：這是由哈佛大學心理學與社會行爲教授馬帝(Salvatore R. Maddi)所提出。馬帝認為許多當代精神病理都是源自無意義感。十字軍主義的特徵就是有強烈的傾向，要找出充滿激情而重要的理想爲之獻身，這些人可能是常常上街頭的抗議示威者，幾乎不分青紅皂白地擁抱一個理想，去參加社會運動，而且沒有回歸日常生活，是一種深處地無目的感，不得不投入各種活動；第三種是**虛無主義**者：馬帝教授認為虛無主義者十分常見，他們普遍地懷疑別人認為有意義的活動，心理總是感到絕望，卻在破壞中尋找憤怒的快樂，一種憤世嫉俗卻感到無所謂的態度。然而，他們事實上卻是十分缺乏意義與目標，也不相信任何一種價值，而呈現冷漠、厭倦甚至憂鬱症的傾向；第四種是「**無所謂**」症候群者：患者固執地懷疑生活的意義，甚至已經呈現憂鬱症的症狀，長期酗酒或是不再參加聚會活動，馬帝提到有些無所謂的病人被診斷爲精神病性憂鬱症；第五種是行爲上出現「**強迫的活動**」者：患者會積極地、耗費精力地從事吸引他的事物，並且非常專心地投入，有些人會透過社交地位、名聲、物質收穫或權力強迫自己不斷地投入此工作。一旦某日突然被迫質疑此生努力追逐的意義或價值時，會出現心理的崩潰，形成生活的危機。亞隆提到其他事件也可能促使危機突然發生，例如病人突然面對死亡或是某種邊界處境時，會發現其實許多對他具有意義的事物不再是重要的。²³⁹

§3.2 存在心理治療的概念

²³⁹ 此段的內容參考自歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 604-611。

亞隆開宗明義地說：「存在心理治療是一種動力心理治療。」²⁴⁰ 什麼是動力心理治療呢？「動力」的一般意涵即是引發能量或動作；專業的意涵是指人內心運作的動機、恐懼、潛意識和各種意識的力量，動力心理治療即是根據這種心智功能展開的治療。因此，作為存在心理治療的精神動力學，即是以存在主義的概念來詮釋深層內在衝突的因素。亞隆提到：

最深層內在衝突的精確本質，是非常難以識別的。醫師處理困難的病人時，很少能檢視到主要衝突的原始形式，因為病人會躲藏在一套非常複雜、值得關切的重要之事中，而最重要的事則被深深埋藏起來，外面包裹層層的壓抑、否認、置換和象徵化。臨床觀察者必須全力對付千絲萬縷交織、很難鬆懈的臨床狀況。²⁴¹

亞隆的作品(內容大都是臨床上病人的治療故事)，讓我們認識到普遍人們面對治療師時，有重重的、複雜的心理防衛機轉，面對自我問題時會呈現言詞閃爍不定與迴避。亞隆的關注、耐心、專業上的敏感性與引導，使得最後總能突破病人的心防，進而開始有真誠地自我表露。尤其病人內心壓抑的衝突往往呈現在夢境或夢魘中。面對種種難以辨識的機轉，臨床上有許多的學派理論與技術來突破病人的心房。亞隆的存在精神動力學是：

存在的立場強調不同的基本衝突：既不是本能受到壓抑所造成的衝突，也不是內化的重要成人所造成的衝突，而是個體面臨存在的既定事實所造成的衝突。我所謂存在的「既定事實」(the “givens” of existence) 是指某些終極關懷，這些固有的性質是人類存在世上必然會有的部分，是無法逃避的部分。²⁴²

亞隆認為不難發現這些存在的「既定事實」，只要每個人離開日常生活的

²⁴⁰ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 34。

²⁴¹ 同上，頁 35。

²⁴² 同上，頁 36。

瑣事，獨自讓自己真正地沉靜下來深思，都可以發現這四個終極關懷(ultimate concerns)：死亡(death)、自由(freedom)、孤獨(isolation)與無意義(meaninglessness)。亞隆提到過去佛洛伊德的動力學的動力模式是：

驅力→焦慮→防衛機轉

可以被存在精神動力學取代，改成：

終極關懷的覺察→焦慮→防衛機轉²⁴³

這兩個公式都是以焦慮作為精神病理現象的刺激(燃料)，而焦慮背後的機制，傳統佛洛伊德以驅力開始，但是亞隆認為是覺察到存在的既定現實(the givens)而有的恐懼所產生的機制(亞隆提到蘭克最先提出這種見解)。而防衛機轉指的是患者的心理運作，包括出於意識或潛意識的壓抑與衝突，因此造成精神病理的現象。以下我們將順著亞隆的四大架構，來進一步了解存在主義心理治療：

§3.21 死亡與心理治療

§3.211 死亡焦慮深入潛意識

亞隆談到有關死亡的哲學時，總是非常地推崇伊比鳩魯(Epicurus, B.C. 341~279)，因為在伊比鳩魯的眼裡，哲學的目標就是要減輕人存在此世的痛苦，而痛苦的根源並非死亡本身，而是對死亡無所不在的恐懼。其實每個個體從小到大，擔憂死亡的心未曾停息，死亡焦慮是人類經驗與行為的重要決定因素(《存在心理治療》第三章即談到兒童對死亡的概念)。亞隆在《凝視太陽》裡說：

時時刻刻意識到死亡並不好過。這好比直視烈日：你能忍受的程度有限。我們無法木然活在恐懼中，因此會想辦法緩和死亡帶來的恐懼，這些用來緩和死亡的恐懼途徑，例如：我們把孩子看成是自身生命的延續；我們變得富有而出名，甚至耽溺放縱；我們不由自主地發展成強迫行為，或者擁抱堅不可摧的信仰，深信有一個終極拯救者。²⁴⁴

²⁴³ 同上，頁 38-39。

²⁴⁴ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(Staring at the Sun) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁 19。

亞隆強調死亡恐懼強大到大部分生命的能量都消耗在否認死亡，甚至生活的方式，例如用各種不同的娛樂活動來打發時間、追逐流行的價值觀、無所不用其極地累積財富與流芳百世的渴望。我們害怕死亡，到底是什麼境況呢？心理學關於死亡的研究，將死亡最常見的恐懼，依序排列為：

- 一、 我的死會造成親友的哀傷。
- 二、 我所有的計畫和構想都結束了。
- 三、 垂死的過程可能很痛苦。
- 四、 我再也不能有任何經驗了。
- 五、 我不再能照顧被我扶養的人。
- 六、 我擔心如果有死後的生命，到底會發生什麼事。
- 七、 我擔心自己的身體在死後會變成什麼樣子。²⁴⁵

亞隆強調雖然上述這些恐懼死亡的排列可以分成許多不同的層次：例如擔心死亡的過程、害怕垂死的痛苦、對未完成的計畫感到遺憾、對個人經驗的結束感到悲傷等等，但病人最常說的是「那我就不能去做我想做的事」，因此覺得生命沒有意義。但這些都只是在意識反省的層面上去思考死亡，真正的暗藏在潛意識的死亡焦慮才是真正令人感到深不可測，非語言與意象的一種赤裸裸的死亡焦慮，這是核心的死亡焦慮，有關生命的終結、結束與毀滅。亞隆說：

臨床工作者很少見到赤裸裸的死亡焦慮，這種焦慮都已被一般的防衛處理過(例如：潛抑作用(Repression)、置換作用(Displacement)、合理化作用(Rationalization)²⁴⁶) 還有某些特別只用來處理死亡焦慮的防衛方式

²⁴⁵ 這個臨床研究是亞隆從以下的研究報告摘錄：J. Diggory and D. Rothman, “Values Destroyed by Death”, *Journal of Abnormal and Social Psychology* (1961)63(1):205-10。歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 80。

²⁴⁶ **潛抑作用(Repression)**：防衛內心衝突的最原始方法，便是潛抑作用。簡單來說，就是把對個人威脅太大的記憶或衝動，從意識知覺裡面排除掉，使我們真的不知道它的存在。但雖然其不為人知，卻可能不知不覺地影響我們的日常行為，使我們做出連自己都莫名其妙的舉動或產生一些

(即獨特性(specialness)與終極拯救者(the ultimate rescuer))。……具有整套存在概念的臨床工作者就會認得「處理過」的死亡焦慮，而且對它出現的頻率與多樣性感到驚訝不已。²⁴⁷

此處亞隆強調真正赤裸裸的死亡焦慮，總是用非常多樣的防衛機轉來掩飾它的原貌。亞隆常常提到有些個案對於死亡的不安常常偽裝成「性」的外表，「性」可說是使人忽略死亡的最大力量。之前提到的臨床個案有位病人即是如此，面臨死亡的極大威脅，會變得滿腦子都是性的念頭。亞隆提到他治療過許多癌症末期的個案都有類似的情況。另外，死亡焦慮往往也會在病人睡覺時做的夢透露出來，他說：

一個關於夢的大型標準研究指出百分之二十九的夢有明顯的死亡焦慮……遇到密友或親人死亡的人(特別是十歲以下的孩子)較容易出現

奇怪的感覺。例如：在日常生活中，我們可能會忘了去赴一個很重要的約會，雖然曾在日曆上大大地做了記號，甚至該買的禮物都準備好了。也許所謂的健忘，是因潛意識裏很恐懼去赴那場約會。又如我們可能特別鍾愛或厭惡某一顏色，自己也覺得莫名其妙，也許答案就在潛意識中。潛抑在潛意識裡的內心衝突，其強度並未減弱，它們仍不時以不同方式想從潛意識竄出來，因此當事人必須不斷地耗費心力，才能將它們壓下去，所以當事人往往因此而心神耗竭。至於要考試前，須克制看電視的衝動，多讀一點書是屬於有意識的舉動，只能稱之為壓抑(suppression)。**轉移作用(Displacement)**：有時，我們會因某種原因不能將情緒施於某個對象上，因而轉移到另一個可以接受此情緒的對象身上，減輕自己的精神負擔。所以當一個學生在學校裏受了挫折，他可能把氣出在家人身上，父母多說一句他都嫌嘮叨，整日裡臉色都不好看，彷彿得罪他的是家人。但如果不仔細分析，他可能也不知道問題出在那裏，只覺得一切都好煩。通常來說，轉移的對象，與原來的對象有相似關係，帶有代替性質，好像小孩子喜歡吃奶嘴，長大了不能再吃，便吸手指頭，再大一點，改為咬筆尖，更大的時候，變成抽香煙或咬口香糖。一個和母親關係不良的小孩，可能會特別親近或排斥與母親年齡或特質相仿的老師。**合理化作用(Rationalization)**：當個人的行為無法符合社會規範，或是遭遇挫折而不能獲得個人所追求的目標時，為了想維護自尊，減低焦慮感，便給自己的行為和想法一個合理的解釋，這個解釋，不一定就是真正的行為原因，很多時候，當事人不惜曲解現實，文飾自身的過錯，但本人卻不知情。以上資料來源：

http://www.angelfire.com/hi/hayashi/defense_mechanism.htm

²⁴⁷ I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), pp.45-46.

與死亡有關的夢魘。一項研究提出一個有趣的發現：在意識的死亡焦慮，與夢境死亡主題之間，有一種曲線的關係。換句話說，意識的死亡焦慮非常高或非常低的人，較容易有死亡之夢。²⁴⁸

亞隆發現，死亡焦慮隨著人的意識進入到潛意識的經驗。高度的焦慮會讓潛意識承載不了，而顯現於夢境中；非常低的死亡焦慮者則可能在意識清醒時被否認或潛抑，但在睡眠狀態時則會流露出來。亞隆認為有關死亡焦慮的文獻研究是非常明顯的事實，這些研究顯示：死亡焦慮與精神官能症有正相關性。事實上，某些生命情境幾乎都會引發死亡焦慮，例如發生車禍、遭搶劫、生重病、親人死亡、被強暴、被解雇、失戀或離婚。然而，過去心理學界的大師們卻大部分忽略死亡焦慮，亞隆在其書中有很大的篇幅討論佛洛伊德對死亡的逃避與否認是文化使然，因此也影響後代的心理治療師很少談到死亡焦慮。只有蘭克在其《意志治療》（*Will Therapy: An Analysis of the Therapeutic Process in Terms of Relationship*）中深刻地分析焦慮：他認為「恐懼生命」(fear of life)是指面對「失去與更大整體的連結」(loss of connection with a greater whole)，蘭克的「死亡恐懼」(fear of death)是指恐懼消滅、失去個體性與再度消融在整體之中²⁴⁹。亞隆最常描述蘭克的話是，他認為精神官能症患者：「拒絕借貸(生命)，以避免償債(死亡)」(the neurotic as one “who refuse the loan (life) in order to avoid the payment of the debt (death).”²⁵⁰ 可見死亡焦慮影響人的深遠與重大，因此蘭克認為逃離死亡焦慮的企圖就是精神官能症衝突的核心，會導致行為變得僵化、強迫或極端，因此精神官能症的生活方式就是死亡恐懼造成的。那麼，我們不禁會問：如果精神官能症的發生與死亡恐懼或死亡焦慮造成的，那麼比精神官能症更嚴重的精神分裂症(schizophrenia)病患，是否也與死亡焦慮有關？亞隆醫師的答案也是肯定的，他舉一位知名且具多年臨床經驗的美國醫師

²⁴⁸ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁94。

²⁴⁹ I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), pp.141.

²⁵⁰ Otto Rank, *Will Therapy: An Analysis of the Therapeutic Process in Terms of Relationship*, (New York: Alfred A. Knopf, 1936), pp.126

席勒斯(Harold Searles)在1958年發表的論文〈精神分裂症與死亡的必然性〉(Schizophrenia and the Inevitability of Death)提到：

死亡的必然性在表面上是平凡的事實，其實是人類焦慮的最重要來源，對這個現實的反應可說是我們所能體驗到最強烈、最複雜的感受。精神疾病的防衛機轉(包括精神分裂症常常見到的奇怪防衛)，是用來保護個人不要覺察生命有限的簡單事實(以及其他內在和外在現實引發焦慮的諸多面向)。²⁵¹

據研究，精神分裂症病患大部分都有早期成長悲慘的生命經驗，因此他們的行為又更加奇異、極端與超乎尋常。然而為何精神分裂症會被這種死亡恐懼的強大所擊倒？亞隆認為有三個理由：第一個理由是席勒斯醫師所提到的「除非一個人有全然活著的經驗，否則無法面對必然死亡的前途，而精神分裂病人還沒有全然活過。」因為生活的失敗又加深了死亡焦慮，以致患者沒有全然參與生活；第二個理由是患者在早期發展承受巨大的失落，以致無法整合這些失落，後果就是失去自己與失去自己認識的每一個人；第三個理由是患者與母親的矛盾的共生關係，雙方都需要對方來完成其完整性，彼此都不覺得自己是獨立的整體，因此無法全然體驗生命，並認為無論如何都不能威脅到共生關係，因此會不顧一切地否認死亡。²⁵²

§3.212 面對死亡與個人的改變

亞隆歸納出以下四點，探討死亡的觀念在心理治療的角色如下：

- 一、 在我們的內在經驗中，對死亡的恐懼扮演了主要的角色，它縈繞在我們心頭，沒有其他事情可以比擬；它一直在表層下騷動；它陰鬱不安地出現在意識的邊緣。

²⁵¹ I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), pp.147-148.

²⁵² 同上，pp.151-152.

- 二、 兒童在早年心中就已瀰漫著死亡的想法，他最主要的發展任務就是處理死亡所造成的驚恐。
- 三、 為了適應這種恐懼，我們豎起防衛以避免覺察死亡，防衛是基於否認，會型塑人格的結構，如果適應不良，會導致臨床的症狀。換句話說，精神病理是以無效的模式試圖超越死亡而產生的。
- 四、 最後，豐富有效的心理治療取向或可建立在覺察死亡的基礎之上。²⁵³

死亡是一種生命現象，是一種在世的的存在方式。亞隆從哲學史上汲取到關於深入認識死亡是一種無懈可擊的智慧，許多偉大的哲人、思想家都談過死亡，最有名的例如斯多噶學派(the Stoics)提到「學會好好活著，就能學會好好死去」意謂著生命與死亡的相存相依；西塞羅(Cicero)說：「思考哲學就是為死亡做好準備」；塞內加(Seneca)說「只有願意並準備好結束生命的人，才能真正享受人生智慧」；聖奧古斯丁(St. Augustine)說「只有在面對死亡時，人的自我才會誕生。」然而最接近死亡核心的哲學莫過於海德格。他在《存有與時間》(*Being and Time*)中的第二篇〈此在與時間性〉(Dasein and Temporality)裡談到人是「向死的存在」(Being-towards-death/ Das Sein zum Tode)。海德格讓我們區分有關存在的兩種生活模式：一種是日常生活(the everydayness)中「非本真的模式」(inauthentic mode/ uneigentlich)，另一種是「本真的模式」(authentic mode/ Eigentlich)或被稱為(ontological mode)。前者的模式是指人活在一種狀態，忽略實有(Being)，忙於日常生活的瑣事、談論八卦、是非或是感到無聊，而迷失在他者中；另一種模式則是在生活中覺察實有的狀態，會覺察到人存在的脆弱、人對自身實有的責任，特別是覺知死亡的逼近是最接近本真的方式去體驗存在，「死顯示出：死亡在本體論上是由屬我性與存在建構起來的」(In dying, it is shown that mineness and existence are ontologically constitutive for death)²⁵⁴，海德格認為死亡存在論分析是達到「此在」(Dasein)存在的本真性的必要途徑，而且只有「本真的向死所在」才是此在成爲可能的整體存在的唯一形式。死亡是最本已的，

²⁵³ 同上，頁 18。

²⁵⁴ Martin Heidegger, *Being and Time*, trans by John Macquarrie and Edward Robinson, (New York.: Harper and Row, 1962), p.284.

任何人都無法取代自己的死亡，誰也無法代替他人去死。因此，死亡是超不過的界限，是最屬我性的東西，是離「此在」最近的存在，而其它可能性的存在都排列在死亡的後面。因此，亞隆說：

一般情形，人活在第一種狀態中，忽略實有，這是存在的日常模式。海德格稱之為「非本真的模式」，因為人在這個模式中，無法察覺自己是生活和世界的創造來源，以致於在其中「逃避」、「墮落」、「麻痺」，藉著「不引人注目」(carried along by the nobody)而避免選擇。可是，當人進入第二種實有模式(注意實有)時，人就能真誠的存在。在這種狀態中，人變得能完全自我覺察，覺察自己是超越(建構中)的「自我」(a transcendental (constituting) ego)，也是經驗(已建構)的「自我」(an empirical (constituted) ego)，而擁抱自己的可能性和極限，面對完全的自由與一無所有，並因此感到焦慮。²⁵⁵

海德格的哲學，並非紙上談兵而已，它實在地呈現在人性的深處。亞隆認為死亡對生命的正面貢獻，在於接近死亡這種令人憂心、恐懼的急迫經驗(雅斯培稱為邊界處境)，這種邊界處境讓個人意識到不可能有進一步的可能性。因此這種情境能讓人拉出日常生活的第一種存在狀態而進入到第二種能完全面對自我的狀態。在這個過程中，亞隆提到便是心理治療的核心。這兩種模式也可簡稱為第一種是「日常模式」，第二種是「本體模式」；前者將注意力關注在物質環境上，後者則超越日常事物的範疇，並轉移到存在的問題，亞隆說當生活的經驗面臨邊界處境時，一旦我們進入到本體模式，就集中在存在本身，意謂著一種特別準備好發生個人改變的狀態裡，亞隆說：

最強大的邊界經驗就是面臨自己的死亡。……其實每一段療程都佈滿了可以有效改變觀點的經驗，只是沒有死亡那麼引人注目罷了。喪親或喪友是處理別人的死亡，這是一種邊界經驗，其力量卻很少運用在治療過程中。在喪親的治療中，我們太常把焦點完全放在失落、關係中的未

²⁵⁵ I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), p.31.

竟之事、讓自己與死者分離、重新進入生活之流的任務上。雖然這些步驟都很重要，但千萬不要忽略這個事實——他人的死亡也使每個人赤裸裸而深刻地面對自己的死亡。多年前，我在喪親的研究中，發現許多喪偶的人不只是恢復喪偶前的功能，還有四分之一到三分之一的人甚至更進一層，得到新的成熟和智慧。²⁵⁶

在本體模式情境時，覺察死亡會成爲個人改變的契機。死亡提醒我們生命的所剩時間是如此的短暫，如果還有時間，就還有改變生活的可能性，因此在亞隆的癌末病人團體治療的研究裡，引導病人對死亡的覺察，能促進觀點的改變，並且非常真誠的投入生活，產生令治療師驚訝的智慧與力量。亞隆說：

在我治療癌症末期病人的歲月中，感動地發現有許多人把自己的危機和危險轉成改變的機會。他們談到令人吃驚的轉變、內在的變化，正是「個人成長」的特徵：

- 重新安排生活的重心，不再重視瑣碎的枝節。
- 釋放的感覺，能選擇不要做自己不想做的事。
- 當下的活力增強，不再拖延到退休或未來某個時間之後才過想要的生活。
- 對生活中的自然現象有鮮明生動的欣賞，如季節的更迭、微風、落葉、最後的聖誕節等等。
- 和危機之前比起來，與所愛的人有更深入的溝通。
- 和危機之前比起來，較少人際間的懼怕，較不擔心被人拒絕，更願意冒險。²⁵⁷

面對死亡後產生的正向個人變化，在亞隆的臨床研究上被證實。也因此有

²⁵⁶ 歐文·亞隆，《生命的禮物》(*The gift of Therapy*) 易之新譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁184。

²⁵⁷ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(上) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁70-71。

些病人認為生平在此時第一次真正品嚐生命。亞隆爲了讓他的一般病人們學習覺察死亡，他安排某些個案與垂死者互動，或是由日常心理治療的病人去觀察癌症末期團體的治療，因爲末期癌症團體治療常常強而有力，能引發巨大的情感，分享許多智慧；或是把面臨死亡的病人引進一般的心理治療團體，讓一般心理治療團體的成員與他互動，讓成員們更能覺察死亡，表達更多屬己的情緒與感情，並且讓癌末病人更具有人性，與他人的關係更坦誠、親密。也許，面對死亡這種主題似乎讓大部分人感到不知所措，然而亞隆提醒我們我們：「雖然人會因爲形體的死亡而銷毀，但人能從悟透死亡中得到拯救」²⁵⁸。

§3.22 自由與心理治療

§3.221 逃避責任

亞隆首先談到沙特的自由概念具有深遠的意義。沙特在《存在與虛無》中(*L'être et le néant*)談到：「人命定是自由的」(*l'homme est condamné à être libre*)²⁵⁹，爲何是「命定」？因爲人的存在不是自己可以決定的，人是被投擲到這個世界。爲何是「自由」？因爲每個人的存在是自我與「那裡」的結合(即是海德格的「此在」(*Dasein*))，這個現實的人生意謂著組成「自我」與「世界」，人所存在的客觀環境中，有許多是社會的或是生物的因素在影響著我們每一個人。沙特所強調的自由，便是能夠對這些因素加以反思，思考它們的意涵以及選擇要拒絕或接受，人擁有自我決定的本質與命運的自由。而最重要的是，人必須爲自己的決定負責。因此沙特認爲人的本質，人的本性必須爲自己存在的方式負責，每個人都是自己無可爭議的作者，人決定並選擇著他的生活、他的行動、他與外在世界的關係。沙特強調人的選擇或抉擇即是存在的核心。

亞隆認爲人對自由的覺察會帶來「無根」(*groundlessness*)的恐懼。因爲

²⁵⁸ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(*Staring at the Sun*) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁18。

²⁵⁹ Jean-Paul Satre, *L'Être et le Néant*, (Paris : Gallimard, 1976), pp.95.

我們所棲身寓居的世界並沒有一套內在的機制，保障我們可以快樂的、無憂地創造我們的生活。既然我們沒有可以依憑的根基，我們必須為自己的選擇負責，便是一種焦慮。因此，亞隆稱之為「無根的焦慮」(the anxiety of groundlessness)。²⁶⁰ 人存在這種命定的自由，必然伴隨著巨大的責任感，這種自由令人感到無根的焦慮，所以人們習慣逃避自由，因為這意謂著承擔責任。所以人們會想歸順獨裁者、心中的英雄或是宗教上的神，讓自己解除重擔。在心理學上，這種無根的焦慮所產生的防衛機轉：

最有效的防衛可能就是單純地把現實看成經驗中的現實，也就是事物的表相。把我們自己看成是原始的結構體，這種結構體飛到真實世界的表皮上去經驗平常的事物。感官經驗告訴我們世界在「那裏」，但我們進到那裏又離開那裏。然而，就像海德格和沙特所說，表相會進入否認的機制：**我們建構世界的方式是使世界看起來與我們的建構無關(We constitute the world in such a way that it appears independent of our constitution.)** 以經驗的方式去建構世界，意謂著把它建構成與我們分開的東西。任何這些使我們逃避自由的手段，就是以「非本真」(海德格語)或「不良信念/自欺」(bad faith)(沙特語)的方式生活。沙特認為人應該從自欺中解放出來，幫助他們承擔責任，這也是心理治療師的計畫。

261

這段非常清楚地描述了我們面對自由所伴隨的巨大責任產生壓力時，會有逃避的防衛機轉，這種機轉即以一種不真誠的、淡漠、與我無關的方式去面對生活。過度的防衛會導致病態，因此，亞隆強調對於心理治療工作來說，在很大程度上，就是幫助一個人對自身經驗的責任，治療師的主要任務之一，就是幫助病人意識到他們是如何用自己的決定和行動創造了他週遭的環境與人際關係。責任，就是人創造他生活的根源，是他自己創造了自我、命運、生活的困境、苦難與感受。而不接受這種責任的人，就會不停地抱怨別人、責備別人。在這個主題，亞隆一開始就舉了許多臨床上讓

²⁶⁰ I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), p.222.

²⁶¹ 同上。

人深思自由與責任的例子：

- 有一位病人堅持自己的行為完全受潛意識控制，治療師問他：「是誰的潛意識呢？」
- 一個治療團體的治療師有個稱做「不能」的鈴，每當有病人在團體中說「我不能」的時候，他就搖一下鈴，請病人收回自己的話，改說「我不願意」。
- 有一個病人陷入一段傷害自己甚深的關係，她說：「我無法決定該怎麼做，我不能主動結束這個關係，但我向上帝禱告，希望能逮到他和別的女人在床上亂搞，那我就可以離開他了。」
- 我第一個督導是正統佛洛伊德學派的精神分析師，堅信佛洛伊德對行為決定論的看法，二十年前我們第一次相遇的時候，他告訴我：「心理治療的目的是把病人帶領到能自由做選擇的境界。」之後雖然他指導我不下五十次，卻不曾再提這個他認為是心理治療目標的字眼——「選擇」。
- 許多治療師不斷要求病人改變自己的說話方式，以表明自己的主動權，例如，不要說：「他激怒我。」要說：「我讓他激怒我。」不要說：「我的思緒跳開了。」要說：「當我受到傷害覺得想哭的時候，我以混亂的思緒來保護自己。」
- 有位治療師要求一位四十五歲的病人假裝和死去的母親對話，並要他一再重複這句話：「除非你能改變我十歲時對待我的方式，否則我絕不改變。」²⁶²

這些例子都讓我們明顯地看到人們頑固地拒絕面對自我的抉擇、害怕承擔責任，並且逃避自由。亞隆提到無論是傳統的心理療法或是現代各種學派的療法，都有一個共通點——強調承擔個人的責任。

²⁶² 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 311-312。

§3.222 承擔責任與心理治療

亞隆提到雖然在心理治療中，無論是治療性的會談或是治療的指導手冊都不會談到「自由」，但是自由所衍生的**責任、決定、意志、欲望**，卻是治療過程中常見的主題。但是，如何幫助病人承擔責任呢？亞隆說：

只要病人堅信自己的主要問題是某種自己無法控制的力量(別人的行為、神經質的病態、社會階級的不公平、基因)所造成的結果，治療師所能做的就很有有限了。我們可以同情他們，針對生活中的打擊和不公平，建議以更合適的方法來反應：還可以幫助病人得到平靜的心，或是教他們以更有效的方式來改變環境。可是，如果我們希望治療得到更重要的改變，就必須鼓勵病人承擔責任，也就是說，要領會它們是怎麼樣造成自己的不幸。²⁶³

亞隆認為關鍵就在於，如果病人一旦能體認到自己在生活困境的產生過程中所扮演的角色，就能領悟自己有改變處境的力量。然而大部分的治療都在處理：**患者很難發覺自己該承擔的責任**。一旦邁出承擔責任這一步，改變就會輕鬆而自動的發生。所以，每當病人抱怨、哀聲嘆氣自己的生活處境，治療師應留心這些抱怨，詢問病人，他是如何創造這種處境的？幫助他體驗自己如何造成那樣的處境。但是如果治療師企圖分析病人的敘述，試圖幫助病人釐清他的責任，往往會在原地打轉，病人總是有許多的藉口或敘述提到外界使得他變成如此等等，亞隆認為這都是他的二手資料，因為病人並不是自身困境的客觀觀察者，他會使用各式各樣的防衛機轉去扭曲資訊，以符合他所假定的世界，因此亞隆說：

如果治療師能處理治療現場此時此地(the here-and-now)的一手資料，就能得到很好的著力點。把焦點放在治療情境出現的經驗、治療師親身參與的經驗，或可幫助病人檢視自己對當下行為的責任(在行為還沒有被

²⁶³ 歐文·亞隆，《生命的禮物》(The gift of Therapy) 易之新譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁195。

防衛機轉裝飾或隱藏之前)。如果治療師選擇的事件或行為顯然與病人接受治療的問題類似，就可以大幅增加治療的衝擊。²⁶⁴

亞隆強調病人逃避責任的情形，不但會在病人和治療師之間的關係出現，也會表現在病人對待治療的態度中。因此，治療師若能運用「此時此地」(the here-and-now) 與個案責任所表現出來相關的行為舉止的現象，例如治療師說「王○○，我相信你和我之間剛才發生的事非常重要，因為它給我們一個重要的線索，可能看出你和其他人之間有什麼問題。」將能促進病人自我覺察責任的問題。為什麼人很難作決定？因為決定就意謂著需要放棄某些事情，這也是一種邊界處境，他面臨要進入有限的或無根的領域，因此產生充滿焦慮、迷惘的情緒。有時候病人會轉嫁責任給治療師，請治療師幫他做決定，「告訴我該做什麼？」亞隆說這是一句逃避責任的話。其實病人非常清楚自己在治療中要做什麼，可是他不知道自己要做什麼，他希望可以得到幫助和改變，但這讓他害怕，因為他是自由的，但卻須要負責任，他是孤獨的。因此，亞隆認為要把焦點放在病人**抗拒做決定**，鼓勵病人在團體中學習對責任的覺察，讓每個成員覺察到自己在這個團體中的責任，誠實且直接的表達，學習了解自己的行為會如何影響別人的感受，學習自我觀察，瞭解自己行為是如何導致別人對他的反應，慢慢地把在團體學到承擔責任的態度與行為推展到他的生活中。亞隆提到一位美國的精神分析師梅哲爾(Milton Mazer)說：

精神分析師的職責是指出病人不論是否做出某個特別的舉動，都還是在決定的過程之中，這樣做可以清楚釐清病人對自身未來的責任。透過這個方法，病人得到選擇的機會，在神經質的需求和負責任的自由之間做出選擇。如果他能選擇負責任的自由，就開始打破神經質的人格結構。

²⁶⁵

亞隆認為治療師須要全神貫注於增加病人的覺察，讓病人領悟到不論他喜

²⁶⁴ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 336。

²⁶⁵ 同上，頁 344-345。

歡與否，都必須面對選擇，承擔責任。治療師積極的建議是爲了增加他爲何不如此行爲的覺察，而不是病人是否遵循治療師的建議。在「自由」這個主題上，亞隆內文中提到美國完形心理治療大師波爾斯(Fritz Perls)在與病人互動上精彩的應用自由與責任的例子。波爾斯對病人說：

爲自己的生活負起責任，與擁有更豐富的經驗和能力，兩者當然是相同的。我想要做的是……讓你對每一種情緒、每一個動作、每一項思想負起責任，並卸除爲任何人負責任，你會因此得到極大的收穫。²⁶⁶

波爾斯認爲承擔責任就是每個人必須爲自己的思想、感受、情緒與言詞負完全的責任，包括覺得對方常常讓你感到很不愉快的這種投射負責。因此完全承擔責任的態度變成波爾斯治療病人的前提。也因此，病人不得不擴大自己的覺察，瞭解症狀其實是自己製造出來的，促使人爲自己的心智過程的覺知更加清楚，並負起責任。在這個點上，波爾斯認爲人才會碰到自己，身心的整合與成長才能開始。亞隆說：

在治療中承擔責任的第一步就是接受自己的決定。接下來的治療階段就要使這個洞見更敏銳、更深入。病人得到的幫助不只是出於責任的承擔，也發現自己一個接一個的逃避策略。如果完全接受「決定是無所不在的」，就會以真誠的方式面對自己的存在處境。拖延是一種決定，失敗、酗酒、接受誘惑、被人利用或落入圈套也是如此。甚至人要不要活下去，也是出於決定。……我治療過許多切除腎上腺的癌症病人，他們必須每天服用可體松，很多人每日自動服藥，就好像刷牙一樣規律，但也有人非常清楚自己是每天做出活下去的決定。我的印象是，這種決定的覺察能使生活豐富，激勵人盡其所能全然投入生活。

²⁶⁷

亞隆清楚地指出治療師必須幫助病人明瞭決定是無所不在、無法避免的。每一個決定都有明顯可見的意識部分，但還有一大片隱藏的潛意識部分，

²⁶⁶ 同上，頁 353。

²⁶⁷ 同上，頁 459。

有些因素都是病人自身根本沒有覺察到，這也是為什麼波爾斯治療病人的時候，非常強調「此時此地」的覺察(覺察自己的姿勢、呼吸、情緒、臉部表情和自己當下的想法)。如果病人能夠覺察到自己是所有問題的主因，看到決定的潛藏性可能創造自己的生活，就能喚醒沉睡的意志，下決心付諸行動，唯有透過意志的原動力才能實踐自由(覺察之後就能逐漸轉向願望)。亞隆提到許多當代的心理學大師(例如懷特(Robert W. White)、荷妮(Karen Horney)和蘭克)都認為人的存在本身都有邁向實現的驅力，能夠掌握環境，成為自己所能成為的人。而治療師的任務幫助病人移除往前的障礙，障礙一旦移除，人就會自然的發展，長成大樹。所以亞隆說：「治療師的任務不是創造意志，而是為意志除去障礙」²⁶⁸。

§3.23 孤獨與心理治療

§3.231 存在的孤獨

十七世紀法國哲學家也是數學家、物理學家的巴斯卡 (Blaise Pascal, 1623-1662)，曾在《沉思錄》(*Pensée*)裡深刻地提到我們每一個人不得不面對的存在情境：

當我想到我一生的短短期間，就要消失於過去未來相接的永恆之中，我所佔據的這個小小空間，將沉沒於不知我也不為我知的無限空間時，我對自己之在此處，而不在彼處，深感驚恐；為了什麼緣故使得我不在彼處而在此處，什麼緣故使得我不在彼時而在此時是完全沒有理由的。是誰把我放在這個地方？是憑著誰的命令、誰的指示，我被分派於此時此地？²⁶⁹

²⁶⁸ 同上。

²⁶⁹ 此處參考網頁 <http://cerhac.univ-bpclermont.fr/Cibp/Pensees/Sel102.htm>，出自《沉思錄》(*Pensée*)裡的第 102 片斷，法文原文如下："Quand je considère la petite durée de ma vie absorbée dans l'éternité précédente et suivante - memoria hospitis unius diei praetereuntis - le petit espace que je remplis et même que je vois abîmé dans l'infinie immensité des espaces que j'ignore et qui m'ignorent,

這種深切的孤獨與隔離感、無緣無故的境地、只剩我本身的存在境地，是必須自己承受下來的，沒有人可以代替我的存在、我的死亡，或跟別人交換存在。無論歷史如何地推演，社會如何地變遷，人皆須真實的面對的存在課題。這種孤離與失去意義感的危機，就會產生焦慮。齊克果認為學習了解焦慮是每個人生命必然面對的冒險。一旦個體可以成功面對焦慮的考驗，自我會變得更為整合、更有創造力。亞隆首先談到臨床上可以區分成三種孤獨：人際孤獨(interpersonal isolation)、心理孤離/自我孤獨(intrapersonal isolation)和存在孤獨(existential isolation)。他說：

人際孤獨就是一般經驗到的寂寞，意指與他人分離。它是許多因素產生的作用，如地理上的孤立、缺乏適當的社交技巧、對親密有極端衝突的感受、妨礙適當社交互動的人格類型。……心理孤離是指人把自己分隔成許多部分的過程。佛洛伊德用「孤離」來描述一種防衛機轉，特別出現於強迫性精神官能症，就是把不愉快的經驗從情感中剝離開來，阻斷其相關的連結，使之脫離平常的思維過程。……存在的孤獨是指自己和任何生命之間無法跨越的鴻溝，也是指一種更基本的孤獨——人與世界的分離。²⁷⁰

第一種的人際孤獨指的是，人欠缺社交技巧，或是因為性格因素，無法與他人親密互動；第二種心理孤離(自我孤獨)指的是精神官能症的病理現象，當人內在的情感因過去事件的巨大衝擊，導致不復記憶時，就會產生自我分裂的困境或不相信自己的判斷等等；第三種存在的孤獨即是亞隆所特別強調的存在的既定事實。這個事實是我們每個人都是孤單的進入這個世界，某一天又將孤單的離開這個世界，而在世界中存在的每個人，一方面渴望

je m'effraye et m'étonne de me voir ici plutôt que là, car il n'y a point de raison pourquoi ici plutôt que là, pourquoi à présent plutôt que lors. Qui m'y a mis ? Par l'ordre et la conduite de qui ce lieu et ce temps a-t-il été destiné à moi ?"

²⁷⁰ 此段摘錄自歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (Existential Psychotherapy) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 483-485。

跟他人建立關連，另外一方面又意識到自己始終是孤單的。

存在的孤獨意謂著人與人之間無法跨越的鴻溝，即使有再親密的關係也無法消除。人對「死亡」的恐懼與存在的孤獨密切的連結，沒有人可以代替別人去死，就像海德格所說：「雖然可以為別人赴死，可是這種『替死』一點也不表示可以帶走一丁點兒對方的死亡。沒有人可以消除別人的死亡」。亞隆說存在的孤獨是無解的答案。即使這世上大部分的人都有著親密的伴侶攜手步上人生路，但是當死亡迫近時，終究會當頭棒喝地被打醒——我們孤獨地來到世上，最終也將孤獨的死去。這是人存在的既定事實，也因此人會有孤獨焦慮或恐懼。除了面對死亡有深刻的孤寂感之外，當我們明瞭解只有自己一個人能真正開創自己的人生，放棄被別人保護的信念，赤裸裸面對現實存在的情境，會產生一種無助的孤獨焦慮。美國當代心理大師佛洛姆(Erich Fromm)²⁷¹說：

孤獨感引起不安，事實上它是一切焦慮不安的根源。處於孤獨狀態，意思是被切斷與外界的聯繫，使我無法運用我的任何人性力量。因此處於孤獨狀態意即處於無望，我無法主動積極的去抓住世界——人和物；它意謂著世界可以進犯我，但我無力對抗。因此，孤獨感是強烈不安的根源。²⁷²

這種存在孤獨的既定現實，深植於每個人，只是每天的生活總是圍繞著熟悉的人、事、物，讓我們習慣於這樣的安全感，一旦無常來臨，人事全非、熟悉的事物瓦解，那種深刻的孤寂感就浮現出來，尤其是單獨一人到完全陌生的國家生活與旅行，那種無根與寂寞的處境更讓人感到極度的難受。

²⁷¹ 佛洛姆(Erick Fromm, 1890-1980)是生於德國的猶太人。1922年獲海德堡大學哲學博士學位。曾在柏林精神分析研究所接受正規訓練。1925年加入國際精神分析學會。1930年發表關於基督教義的演變及宗教的社會—心理功能的精神分析的長篇論文。1934年為逃避納粹迫害移居美國紐約。在美國，他從事廣泛的教學、理論研究和精神分析實踐活動。先後在哥倫比亞、耶魯等大學任教，擔任過懷特精神醫學研究所主任。

²⁷² 佛洛姆(Erich Fromm)，《愛的藝術》(*The Art of Loving*) 孟祥森譯，(台北: 志文，1978)，頁18。

某些當代的心理學家(蘭克與凱澤爾(Hellmuth Kaiser))提到每個人成長必然伴隨著存在孤獨，成爲一個人就必須承擔全然、根本、永久而無法克服的孤獨。人在成長過程中會意識到自己的獨特性，有些人因無法忍受孤獨卻向同伴、宗教、階級和民族等尋求認同，心態順從而喪失了自我的獨立性。佛洛姆在《逃避自由》中提到：

成長個人化的過程的另一方面，就是「日益的孤獨」。「原始關係」(這裡指的是孩童與母親的相依關係)給與安全感，並把個人與外界做基本的連繫。孩童從世界「脫穎」而出，發覺他是孤獨的，是一個與他人絕休戚的個體。這種與世界——這個世界與其個人比較起來，是強而有力的，而且是具有威脅性和危險的——分離的狀態，產生一種無權力和焦慮的感覺。……當一個人已成爲一個獨立的整體時，他便覺得孑然孤立而面對著一個充滿危險的世界。²⁷³

亞隆說完整的人格發展就是能夠脫離結合的象徵與意義，人能夠面對存在的孤獨，也就是放棄人與人結合的狀態，而成爲獨立的個體。佛洛姆認爲一旦真正面對孤獨，人就能與世界聯繫起來，這種關係最極致的表現就是在愛與創造性的工作中，而展現於個體的人格與生命的堅毅力量。布伯(Martin Duber)、馬斯洛或是佛洛姆都強調真正成熟的人際關係，亦即是愛與創造性的關係。亞隆說：

除了給予，成熟之愛還有其他基本元素：關懷、反應、尊重和知識。愛人的意思是主動關懷他人的生活和成長；對他人身體和心理的需求有反應；會尊重他人的獨特性；看見對方的本然樣貌；幫助他以自己的方式成長和展現；爲此人著想而不是爲自己的目的。可是，如果不能深入了解別人，就不可能徹底尊重他，佛洛姆認爲只有超越自己的需要，依照對方的情形來看待他人，才可能真正瞭解他人。人必須以

²⁷³ 佛洛姆(Erich Fromm)，《逃避自由》(*Escape from Freedom*) 莫溍瀛譯，(台北: 志文，1970)，頁 25。

傾聽和同理的感受，才能進入別人的生活，瞭解別人的意義和經驗。²⁷⁴

亞隆在孤獨的議題上經常提到佛洛姆的著作，他經常讚美《愛的藝術》這本書，他甚至會和病人們一起討論這本書。佛洛姆認為愛是一種無私的給予，正向的行動會帶來相互的回饋與真實的關係，這和布伯所強調的「對話」、「真誠，沒有預設立場的傾聽」是一樣的。亞隆特別強調，在臨床的治療上，要把「愛」看成是一種**態度**，不是愛情關係中的迷戀情懷，也不是對方的好特質，是一種**無所求與世界建立關係的方式**。

§3.232 存在的孤獨與心理治療

存在孤獨的病人臨床表現，我們在前面有述及，例如活在他人的眼光中、強迫的性慾並尋求多重的性關係，或是企圖向別人拿取某種東西，讓自己覺得更優勢、更有力量或更受到別人重視與肯定。這些都是源於害怕孤獨使然，極力地試圖與他人融合，來減輕自己的無助、寂寞與孤離感。亞隆說：

悲慘的諷刺是，如此需要真誠關係帶來安慰和快樂的人，卻正是最無力建立真誠關係的人。治療師的首要任務之一，就是幫助病人辨識和瞭解自己如何對待他人。無所求的關係特徵為治療師提供一個理想或視野，和病人的人際病理恰恰形成對比。例如，病人是否只想和能提供某種東西的人建立關係？他的愛是否集中在接受，而不是給予？他是否試圖徹底了解別人？他隱藏了多少自己的事？他是否真誠傾聽別人的話？他是否利用別人和其他人建立關係？他是否關心別人的成長？²⁷⁵

亞隆認為團體治療的情境，非常適合存在孤獨的病人學習去瞭解別人怎樣

²⁷⁴ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 507。

²⁷⁵ 同上，頁 535。

去看待他的行爲，藉此也能覺察自己的行爲讓別人有什麼樣的感受，辨識與瞭解當前的關係。而治療師更可運用此第一手的資料幫助學習病人覺察自己的存在問題，包括他的言行對別人的影響，還有自己對孤獨應有什麼樣的認知與責任。面對存在孤獨的病人，亞隆說：

治療還有一個重要的步驟，就是幫助病人直接討論存在孤獨，探討他，投入失落和寂寞的感覺。病人必須在治療發現的基本現實之一，就是雖然人際相會能減輕存在孤獨，卻無法消除存在孤獨。²⁷⁶

亞隆認為治療師直接面對討論病人存在孤獨的痛點，也是治療過程重要的一環。這個傷口就是打開來清楚地看見親密關係的限制，人存在本身的孤獨感，這種既定現實是本然地在那兒，任何人際的親密感都無法取代或掩蓋，真正面對它才能真正減輕恐懼與焦慮。亞隆提到曾經有位癌末婦女的一段講述，讓他感到心有戚戚焉：「我們都是黝黑大海上的孤獨之船，我們看見其他船上的燈火，雖然無法碰觸這些船，可是它們的存在和相似的處境，卻能提到莫大的慰藉。」²⁷⁷ 沒有任何人可以幫我們解決存在的孤獨，然而卻可以理解每個人的處境都會碰到這個臨界點，彼此因此能夠互相提供慰藉。亞隆企圖讓病人真誠地面對自己的問題，這種焦慮不是沒有出口或窗戶，如果我們可以走出自己習慣窩藏之處、摘下一層又一層的虛假面具，試著無所求地對待別人，我們就會瞭解他人跟我們一樣有相同地孤寂恐懼，我們的孤離感就會因為對他人的悲憫而逐漸褪去，而成爲一個更有覺察力、更完整、對人性敏銳深刻的人。

§3.24 無意義與心理治療

§3.241 生命意義的問題

亞隆強調心理治療層面上生命意義的問題，不是一種哲學理論般地強

²⁷⁶ 同上，頁 540。

²⁷⁷ 同上，頁 541。

調認知意義的分析或理解，更不是人生哲學、道德哲學或是倫理學所強調的理論、原則或是警世告誡。亞隆所強調生命意義的領悟與傅朗克的意義治療的觀點有些相似：

追尋意義就像追尋快樂一樣必須間接進行。意義來自有意義的活動：越是刻意追求越不容易找到；當你找到解答，總還能找到更多疑問。無論是心理治療或在生活中，意義是用心投入後的副產品，因此治療師應該努力的方向便很明確。並不是說用心投入便可以理性回答意義的問題，而是可以讓那個問題變得不那麼重要。²⁷⁸

如何讓那個問題變得不那麼重要呢？亞隆認為人類的生存需要意義，而每個人的在世存有都有不同的時空與事件經驗交錯，但生活的現實世界卻不提供任何意義給人，這即是存在既定現實無意義的問題。前面提到大文豪托爾斯泰瀕臨自殺的無意義困擾，幾乎摧毀他的生活。榮格也曾提到：

缺少生命意義在精神官能症患者的起因之中扮演了重要的角色，我們最終必須瞭解精神官能症患者是找不到生命意義的痛苦靈魂……我的病人大約有三分之一並不是罹患任何臨床可以定義的精神官能症，而是因為生命沒有意義、沒有目標。²⁷⁹

傅朗克也提到他遇到的精神官能症患者有百分之二十的起源是沒有原因的，也就是對生活感到無意義。許多忙碌的現代人覺得沒有任何事值得努力，無法找到生命的目標，雖然每天很辛勤地工作，但不認為有什麼事物是讓人嚮往、值得追求的。亞隆也說：

這種情形是普遍存在的，我發現幾乎我治療的每一個病人，若不是無

²⁷⁸ 歐文·亞隆，《愛情劊子手》(Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy) 張美惠譯，(台北：張老師文化，2007)，頁20。

²⁷⁹ Carl Jung, *Collected Works: The Practice of Psychotherapy*, vol. XVI, (New York: Pantheon, Bollingen Series, 1966), p.83.

緣無故表達對生活缺乏意義的關切，就是一旦我談到這個主題，他們都很快地有所回應。²⁸⁰

這在臨床上是如此普遍的現象，但是無意義卻很少被當成實際的議題被討論，反而被認為是某種症候群的表現。亞隆提到在 1964 年，有兩位受傅朗克影響的心理學家克倫堡(James Crumbaugh)和馬侯立克(Leonard Maholick)做了一個臨床上的實證研究，叫做生活目標測驗(the Purpose in Life Test)，簡稱 PIL，這個研究是唯一以系統化的方式研究無意義的心理工具。²⁸¹ 研究結果摘要如下：

- 一、 缺乏生命意義感與精神病理有大致的線性相關：意義感越低，則精神病理的嚴重程度越高。
- 二、 正向的生命意義感與內心抱持的宗教信念有關。
- 三、 正向的生命意義感與自我超越的價值有關。
- 四、 正向的生命意義感與身為團體成員的身分有關，這個團體獻身於某個理想、採納清楚的生活目標。
- 五、 生命意義必須從發展的角度來看：生命意義的種類會隨著人的一生改變；在意義的發展之前必須先有其他發展的任務。²⁸²

亞隆特別強調這個研究的結果之用語是「與……有關」，但「有關」並不意謂著病理症狀是缺乏意義感造成的。而這個成果只是顯示出生命意義感的減少和病理現象的發生是有關的。

讓我們再回到前面剛開始討論的，**如何讓那個問題變得不那麼重要呢？**然而又能讓生活充滿活力且有意義感？追尋存在的意義卻不會導致存在的空虛或存在性的精神官能症(傅朗克語)。人類似乎是尋求意義的生物，卻不

²⁸⁰ I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980), p.449.

²⁸¹ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 612。

²⁸² 同上，頁 617。

幸被拋進缺乏內在意義的世界。傅朗克強調：「意義是某種**需要**發現的東西，而不是給予的東西。人無法發明意義，但必須發現意義」亞隆想問的是，**為什麼我們需要意義**？亞隆認為傅朗克的說法含有濃厚的宗教意味，他說：

傅朗克的立場基本上是**宗教的立場**，假定有一位上帝為每一個人安排了命定的意義，需要人發現並加以實現。傅朗克堅持，即使我們無法完全理解此意義，還是必須憑信心接受人生有一個一致的模式，人的苦難必有其目的。²⁸³

亞隆顯然並不認同傅朗克的說法，他說這樣就好比被實驗的動物無法了解為什麼要受苦。他認為如果真有上帝的話，祂為什麼必然有生命的目標？更重要的是，祂為什麼要為每個人設定目標？而且著迷目標的是人，並不是上帝。亞隆認為即使找到一種超越俗世生活的認知架構(例如：從宇宙或全球的觀點)，人們生活裡的活動似乎顯得非常荒謬，即使我們個人覺得是豐富的片刻體驗，但在時間無垠的範疇下仍是非常微不足道的(就一種超越塵世的認知架構而言)，認為所有生活的美好都是虛幻的等等。亞隆說儘管這種「**星雲之眼**」的認知強而有力、無懈可擊而且難以反駁，但是實際上對心理治療效果不大。他舉近代經驗主義哲學家休姆(David Hume)在《人性論》(*Treatise*)裏所言：

雖然道理無法驅散疑雲，但幸運的是，大自然本身就能滿足這個目的，以某些嗜好、生動的感官印象，消滅所有怪獸，治癒我的哲學憂鬱症。我用餐、玩西洋棋、聊天，與朋友愉快相處；經過三、四小時的消遣，我又回到這些沉思，它們顯得如此冷酷、緊張、荒謬，我的心無法再進入這些沉思。²⁸⁴

²⁸³ 同上，頁 623。

²⁸⁴ 此段摘錄自 Thomas Nagel, *Mortal Questions*, (Cambridge: Cambridge University Press, 1991), p20.

即使是哲學家也偶爾會因思考哲學，產生哲學憂鬱症。亞隆認為意義存在的價值，需要人追尋的理由是，它能夠淡化我們在世存有個體的焦慮，面對人生與世界的結構(例如邊界處境)，與世俗、媒體所認定各種花樣百出的生存法則時，意義感能淡化我們存在的焦慮，提出一種強而有力的價值觀，告訴每個人不只是「為什麼而活？」，還有「該如何而活？」。問題是能讓生活充滿活力且有意義感的關鍵是什麼呢？亞隆認為重要的是人類需要**整體的知覺架構和價值體系**，以作為行為的基礎，而不是多元、雜亂、俯拾即是、搜尋網路即得到的表面知識與事物的判準。他提到十分不同西方文化認知的「意義」概念，像是鈴木大拙(D. T. Suzuki)：

在一篇識見非凡的文章²⁸⁵中，鈴木大拙比較了兩首詩，說明兩種相反的人生態度。第一首是十七世紀俳句詩人芭蕉(Basho)寫的：

當我仔細觀看
見到薺菜花開
就在籬笆旁！

第二首是丁尼生(Tennyson)的詩句：

花開在牆的裂縫，
我把你從裂縫摘下；
連根握著你，在我手上。
小花啊，若是我能了解
你是什麼，從根到頂，完完全全，
我就能了解上帝和人類是什麼。……

鈴木大拙認為這個對比說明了西方和東方以不同的態度對待大自然，也意謂著**對生活的不同態度**。²⁸⁶

亞隆用鈴木大大拙的文章，強調並凸顯兩種文化對生活不同的認知結構，

²⁸⁵ 這篇文章出自 D. Suzuki, "East and West," in E. Fromm, D. Suzuki, and R. DeMartino, *Zen Buddhism and Psychotherapy*, (New York: Harper & Row, 1960), pp.1-10。

²⁸⁶ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁 628-629。

所造成的價值感、意義感的差異。這除了顯示文化的不同之外，還顯示出東方文人與大自然之間輕柔、謙遜與和諧的關係，這種美感意義的生活價值觀與西方文人總帶著科學客觀式的分析、控制事物的態度迥然有別。文化的區別呈現在尋找生命意義方式的不同。

意義感的呈現如何在生活中具有更深、更有創造力？一旦存在現實處境不再那麼具有威脅感，生命意義的問題就不再具有迫切性，而轉化成爲生活經驗拾手可得的平靜與喜悅，這即是真實存在於吾人「此在」的意義感。不再詢問「我爲什麼活著？要到哪裡去？」；不再抱怨「我的生活雜亂無章」、「我對任何事都缺少熱情」或是「生命當然應該有種更深的意義」、「我現在已經五十歲了，我還是不知道自己想要什麼。」或是「我覺得生活好空虛」。亞隆說：「就像佛陀所教導的，對生命意義的疑問是無益的，人必須讓自己沉浸在生命的水流中，讓疑問隨流而逝。」²⁸⁷

§3.242 無意義與心理治療

亞隆認爲無意義的問題不像處理其他存在的終極關懷問題(死亡、自由、孤獨)的方式，他認爲要用拐彎抹角的方式來處理無意義的心理治療。亞隆說：

治療很重要的第一步，就是重組病人關於無意義的問題，以找出「干擾」的議題。缺乏意義的經驗可能是「代替品」，真正的問題是與死亡、無根、孤獨有關的焦慮。²⁸⁸

亞隆認爲儘管許多人尋求治療口述是出於對生命意義的關切，然而背後病人真正的焦慮或困擾可能是害怕死亡、無根或是孤離感。可能病人會強烈

²⁸⁷ 歐文·亞隆，《生命的禮物》(*The gift of Therapy*) 易之新譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁195。

²⁸⁸ 歐文·亞隆，《存在心理治療》(下) (*Existential Psychotherapy*) 易之新譯，(台北：張老師文化，2003)，頁631。

的表達生命本身是沒有目標、價值的，種種比較偏頗、武斷的假設，治療師應該盡量不受文化認知不同的影響，幫助病人體會意義是相對的，甚至臨床上憂鬱症病人經過電擊治療後，意義感會大增。因此，亞隆認為無意義感的病人常常是混雜了其他的問題。亞隆認為治療師應該引導病人投入各種可能的意義中。亞隆說：

我曾治療許多沉浸在加州式單身生活的年輕人，他們生活的特徵大部分是喜愛感官享受，投入聲色犬馬，追逐地位、名聲和物質目標。除非能幫助他們把焦點放在某種超越這些追逐的事上，否則治療很難成功。²⁸⁹

首先治療師必須儘可能地與病人建立深入的關係，瞭解他的生活，深入詢問患者對自己、他人的信念、愛、期望與目標，引導病人瞭解自己，探討富有創造性的樂趣，尋找除了自己慣性生活方式之外的意義，這對患者而言，便具有某種超越目前生活慣性的價值。然而亞隆強調存在心理治療是一種動力取向的治療，焦點仍須放在對人類存在的關懷上，畢竟每個人都不可避免地要面對存在既定現實的問題。然而並非落入某種悲觀主義或是遠離生活太遠的超現實宇宙觀。亞隆強調**不可從生活抽離**，因為一旦從生活抽離，自己就會成為疏離的旁觀者，週遭的人、事與物就不再重要。因此，亞隆認為治療師最重要的是鼓勵病人**參與生活**。他說：

參與生活的願望一直在病人心裡，治療師的工作是移除阻礙病人的障礙。例如，是什無阻止病人愛另一個人？為什麼在人際關係中這麼不滿足？有什麼情緒失調的扭曲，經常破壞他的關係？為什麼得不到工作上的滿足感？是什麼原因使病人找不到與資質相稱的工作，或是從現有的工作找不到樂趣？病人為什麼忽略自己在創作、宗教或自我超越方面的努力？²⁹⁰

亞隆認為追尋意義就像快樂一樣，越是努力去求往往更是得不到。參與生

²⁸⁹ 同上，頁 632-633。

²⁹⁰ 同上，頁 647。

活是亞隆認為治療師處理無意義最有效的方法。托爾斯泰在《懺悔錄》(*My Confession*)中也說「只有沉醉在生活中，才可能活得下去」。因此，亞隆認為讓病人先遠離無意義的問題，瞭解他生活中的不順心、或是工作上的心理問題，或是其他終極關懷的問題，找到問題之後，再鼓勵病人參與生活，全心參與任何活動。參與本身的經驗就能增加完成生活事件的創造意義感，因此參與本身就非常豐富，減低存在的焦慮與不安。



第八章 總結

無常就像背景裡的一首永不停息的樂章，
你鮮少留意到它的存在，直到發生某件驚人的事，
你才赫然察覺。

——歐文·亞隆《凝視太陽》

存在主義是現代情緒特徵與精神特徵深刻表達之成果，它不僅表現在哲學或文學上，也表現在某些當代藝術作品(例如高更、塞尚、畢卡索畫家作品)。在心理治療醫學領域，存在主義在歐美的影響更是大放異彩，當代大部分心理治療學派，幾乎都與存在主義有所關連。存在主義是一種態度，它把人描述成不斷生成變化的過程，雖然潛在地處於危機中，但並非意味著人的存在是讓人感到絕望的。如果我們再以存在主義的觀念回溯人類歷史早期的哲人智慧與宗教，無論是西方的蘇格拉底、斯多噶學派、伊比鳩魯或是東方佛陀、老子、禪宗都深刻的描述人類存在豐富的「此在」體驗。如同亞隆曾說：「治療師是傳統的一部分，不只可以回溯到心理治療的創始者佛洛伊德和榮格，以及他們的先輩尼采、叔本華、齊克果，還可以進而追溯到耶穌、佛陀、柏拉圖、蘇格拉底、蓋倫、希波克拉底，以及所有其它偉大宗教的導師、哲學家 and 醫生。他們從創世以來，就在照顧充滿絕望的人類。」²⁹¹ 以下以三點將此篇做總結。

§1.0 存在之發現

海德格的《實有與時間》(*Sein und Zeit*)可說是影響當代存在主義與詮釋學的重大著作，也讓賓斯旺格等存在主義精神治療醫學學者，以另一種非工具理性的觀點，努力地為人的科學發展出現象學的背景，更恰當地揭示人的本質，而且更進一步實踐與治療人類深刻的存在問題。這些歷史莫

²⁹¹ 歐文·亞隆，《生命的禮物》(*The gift of Therapy*) 易之新譯，(台北：心靈工坊，2002)，頁338。

不影響傅朗克、羅洛·梅與亞隆等等存在心理治療大師與其他心理學學者。然而，本文撰者在研究這個主題的過程中，因為涉入哲學與心理學的這兩個領域，尤其看了傅朗克與亞隆所探述的許多個案的故事或治療過程，我深深地覺得，**存在之發現**單靠哲學或單靠心理學都是不夠的，兩者必須相輔相成。以哲學來講，心理學可說像是哲學的鏡子，鏡子照出哲學對人性之觀照仍舊不足。例如：哲學的認知、理解訓練，無法去辨識強大的死亡恐懼所產生的病理焦慮現象，甚至焦慮的潛抑，進入夢裡面出現各式各樣荒誕離奇的隱喻(有些人的死亡焦慮極幽微隱蔽)，臨床上焦慮現象不只包涵死亡，無意義、孤獨與自由都可能彼此互相糾纏，而且病人的對話內容，可能完全與這四個主題無關，不停地敘述、抱怨他生活的煩惱。然而，精神科醫師如亞隆這些經過傳統醫學科學專業訓練者，只要病人能陳述他的夢或某種表達，亞隆似乎便可迎刃而解地告知病人，為何會有這些隱喻(當然前提是亞隆已經治療一段時間，對他的過去生活史相當瞭解)。亞隆強調夢代表病人深處問題的敏銳敘述，只是使用不同的語言，一種視覺意向的語言。佛洛伊德認為夢是「通往潛意識的主要道路」，亞隆曾提到，解夢的確能加速治療。因此，他往往會在第一次治療時就詢問夢，特別是重複出現的夢或夢魘。也就是說，無論哲學的認知與反省多麼深刻、豐富，但是許多潛意識或無意識的體驗非語言認知所能形容，患者本身也無法覺知，但是這些訊息會從身體行為或是情緒性的表達、夢中透露出來，沒有相關精神醫學訓練的哲學工作者較難觸及病人內心真實的問題。

相對而言，哲學也是心理學的鏡子。亞隆坦言，存在心理治療取向並非主流，但是沒有受過存在思維訓練的治療師，與受過的治療師相比，焦點差異甚大，運用存在治療的參考架構時(醫學院學生少有這方面的認知架構)，就有非常不同的假設。例如病人陷入絕望，其實是因為面對人類處境的既定事實，若以傳統精神分析動力學的角度來看，理解與治療個案的方法或治療取向將有很大的不同(亞隆感慨因為面臨市場經濟壓力，現在年輕的精神科醫師被迫專攻精神藥物學)。而且，存在心理治療絕非只受過單純哲學訓練(如本文撰者)可以想像的治療現場，亞隆自己也說：

如果有人觀察我的治療會談，常常會覺得看不到關於死亡、自由、意義或存在孤獨的冗長而明確的討論，這些關於存在的「內容」可能只在某些病人的某些治療階段才能見到。事實上，好的治療師絕不該試圖強行討論任何內容，因為**治療不該受理論所驅使，而應該受關係所驅動**。²⁹²

羅洛·梅在《心理學與人類困境》(*Psychology and the Human Dilemma*)裡其中〈將存在主義與心理治療連繫在一起會出現的危險〉此篇內容提到許多不瞭解實際存在心理治療的人，認為存在心理治療就是反科學傾向，或是反對理智主義，甚至有人相比擬於佛教禪宗。他舉一個有趣的例子：

我們越來越多地接待像精神分裂症的、無法歸類的患者，他們已經學會了通過非常熟練地談論關係，來掩蓋他們的孤獨與分離，他們根據規則和計劃來體驗，而不是直接地體驗。來我們診所的這些人，很多人並非相關專業的知識分子，但他們閱讀很多關於精神分析、伊底帕斯情結等等的書籍，而且他們通常隨時準備著熟練地、冗長地討論他們的問題。在我們這個精神分裂症的時代，似乎每一個人都在盡力地成為一個不真實的知識份子，而且他認為，如果能使得他的談話在科學和理性方面受人尊敬，那麼他就是成功的。²⁹³

羅洛·梅認為在心理治療中，我們一直傾向於犯這樣的錯誤，即是太過重視**言說**。因為熱衷於言說或熱烈地討論自己的洞見，也可能是害怕沉默、體驗自己真正的感受的一種焦慮行為。而且，存在主義取向並不意味著是理性或是非理性的，而是理性或是非理性理論背後，人內在潛在的存在基礎狀態的覺察。亞隆也常常提到我們的行為常常是由覺察不到的力量所控制，並且訴諸理性的方式通常無法產生重要的觀點轉變，人們往往高估了知性探究的內容，當然知性探究確實重要，但是有時候是因為我們無法承受變化無常的存在孤寂感，心裏充滿著尋找答案的需求，或固執地堅持可

²⁹² 同上，頁 38。

²⁹³ 羅洛·梅，《心理學與人類困境》(*Psychology and the Human Dilemma*) 郭本禹、方紅譯，(北京：中國人民大學出版社，2010)，頁 174-175。

能有某種答案的信念，滿足我們似乎可以得到控制和掌握的感覺。因此，撰者認為無意識領域是理性無法真實地理解正視的部分，哲學的限制能夠透過心理學而看到，而心理學透過哲學，更能深入於存在經驗。

§2.0 醫病關係的詮釋學涵義

存在心理治療的貢獻在於它將人視為存在，這意味著每個人的在世實有都是正在發展與正在成長的關係。問題在於我們要怎樣去理解他人的世界？他人不能被理解為一種我們從外部去觀察的有機體，也不能夠用我們主觀的情感認同來進行理解，在豐富與深邃的治療相遇中，其間的過程究竟發生了什麼難以言傳的奧秘呢？理解他人真的這麼容易嗎？

亞隆在《日漸親近》(*Every Day Gets a Little Closer*)此書裡深刻地描述這種醫病關係中很真實的「理解」經驗(很像羅生門式的體驗)。以詮釋學的術語來說，對話的雙方「視域融合」真的容易嗎？這本書描述 1974 年時，亞隆接手一個個案治療，她是一位年輕的作家，但卻付不出治療費，於是亞隆想出一個方法，也是他的實驗。亞隆請她在每次治療後寫出一篇隨意的、無所保留的筆記紀錄，之後交給亞隆，以此取代治療費用。而亞隆自己也會在每次治療她之後，寫下關於治療她的感受。每隔幾個月，他們彼此會交換筆記閱讀。這個實驗的成果是：儘管他們共同經歷了每次治療，但是彼此的認知、感受與在意的部分竟然迥然相異。例如亞隆認為最有價值的詮釋，幾乎沒有引起她的注意；而她最在意的部分，竟然是亞隆很少留意的個人行為。但是，以我們第三者讀者的觀點來看待這兩份筆記，可能又是另外一個現實的版本，對於他們兩者而言，應該又是完全不同的體驗。

因此，若治療者意識到自己視域的有限與主觀性，應能以更寬闊的心態與個案進行對話理解。以詮釋學的角度來看，治療者須意識到，他一直是通過自己的眼睛來看個案、理解個案，無論治療者是多麼地有經驗、懂得分析，但是好的治療師會察覺到，自己的理解在某個程度上終究是有限

的、可能會產生偏見的。所以，應以更開放、包容與謙虛的態度，耐心地瞭解個案。我非常感動亞隆曾說：

我們作為心理治療師，不能只是同情地勸病人堅毅面對他的問題，與病人討論時也不能口口聲聲談「你的」問題，而應該說是「我們的」問題，因為我們每個人的生命與生活方式永遠與死亡相連，同樣地，愛與失落、自由與恐懼、成長與離別也永遠與死亡相連，畢竟這是我們共同的宿命。²⁹⁴

亞隆常常提醒自己與其學生「要從別人的窗戶往外看，試著去看病人所看到的世界」。我覺得這句話不只是在醫病關係，是所有人與人的關係皆是如此，無論是師生之間、父母與子女之間、朋友或是夫妻之間，若能抱著這種態度，儘管完全地理解對方並不容易，但試著真正地理解他人，人與人之間的摩擦，應該會比較少吧！

§3.0 影響治療的關鍵——信任與陪伴的關係

由以上研究，無論是傅朗克的意義治療或是亞隆的存在心理治療，兩者共同促發治療效果的基本前提是，他們的患者與治療師之間的互動過程，到最後都能夠真誠地發展出彼此的緊密連結，一種真實的信任感，讓他們清楚地感受到與治療師是共在陪伴的關係。亞隆在許多本著作中皆強調心理治療師最有用的工具是**專注於過程**，尤其是透過表達方式顯露出對話雙方的關係，治療師幫助病人的方法不只是探究往事，而是以感情投注在個案身上，讓他覺得你是可信賴的，相信只要兩人共同努力，終究可以讓個案得到治療。亞隆說：

心理治療必須能帶出深刻的情感，才能成為促發改變的強大力量。治

²⁹⁴ 歐文·亞隆，《愛情劊子手》(Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy) 張美惠譯，(台北：張老師文化，2007)，頁 22。

療之難在於不只讓病人在理智上瞭解自己，更要在情感上有真正的體會。²⁹⁵

亞隆認為對治療有幫助的、重要的，是與彼此的關係有關的事，更常常是與治療架構無關的行為，這些行為可能只是展現出和病人一致性和在場陪伴的情形。從這兩位心理學大師身上，讓我看到好的治療，意指對人的存在有深刻、敏銳的理解與共鳴，即使是像好友般地陪伴、傾聽這種支持性的治療也具有深遠的意義。好的醫病關係，是與個案一起去內心的世界旅行、去追尋真相的過程，包含個案從過去到現在。最重要的是，個案目前的生活，與他此時此刻自己動機、情緒、感受與行為的覺察。因此，筆者認為兩位心理治療大師的言行是讓存在哲學的真諦實踐於人群，並引導人們在生活中活得真實、美好。最後，再以亞隆明澈的識見做結語。他總是殷殷叮嚀、提醒讀者面對死亡的重要性，因為對死亡的體認使我們更感受到生命，使我們在日常生活中從漫不經心、麻木、對瑣碎小事掛慮、起爭執的生活模式中，轉移到更真誠的生活模式，他說：

記得，覺察死亡，擁抱它的陰影，你將受益無窮。如此的覺察猶如在黑暗中劃出生命的火花，並讓你活得精彩。看重生命、以慈悲待人、以至深的愛擁抱萬事萬物之道，就是體悟這一切註定會消失。²⁹⁶

²⁹⁵ 同上，頁 46。

²⁹⁶ 歐文·亞隆，《凝視太陽》(*Staring at the Sun*) 廖婉如譯，(台北：心靈工坊，2009)，頁 154。

參考文獻

一、外文書籍

- Achenbach, G. B. *Philosophische Praxis*. Cologne: Juergen Dinter, 1984.
- Allport, Gordon Willard. *The Individual and His Religion*. New York: The Macmillan, 1956.
- Barbara, Norman. *Philosophical Counseling: The Arts of Ecological Relationship and Interpretation*. edited by Ran Lahav and Maria da Venza Tillmanns, Lanham : University Press of Amercain, 1995.
- Buber, Martin. *I-Thou*. Edinburgh: T. & T. Clark, 1970.
- Copleston, Frederick. *A History of Philosophy* (8 vols.). New York: Garden City, 1965.
- Cooper, David E. *Existentialism: A Reconstruction*. Oxford: Blackwell, 1990.
- Frankl, Viktor E., *The Feeling of Meaninglessness - A Challenge to Psychotherapy and Philosophy*. Milwaukee: Marquette University Press, 2010.
- Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- Frankl, Viktor E., *On the Theory and Therapy of Mental Disorders*. trans. by James M. DuBois. New York: Brunner-Routledge, 2004.
- Frankl, Viktor E., *Man's Search for Ultimate Meaning*. New York: Perseus Book Publishing, 1997.
- Frankl, Viktor E., *Viktor Frankl - Recollections. An Autobiography*. New York: Perseus Books Publishing, 1997.
- Frankl, Viktor E., *The Doctor and the Soul*. trans. by Richard and Clara Winston, New York: Vintage Books, 1986.
- Frankl, Viktor E., *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: New American Library, 1988.
- Gadamer, Hans-Georg. *Truth and Method*. trans. by J. Weinsheimer and D. G. Marshall, New York: Crossroad, 2004.
- Hadot, Pierre. *Philosophy As a Way of Life*. Cambridge: Blackwell, 1995.
- Hadot, Pierre. *La philosophie comme manière de vivre*. Paris : Librairie générale française, 2003.
- Heidegger, Martin. *Être et Temps*. traduit par François Vezin, Paris: Gallimard, 1976.
- Heidegger, Martin, *Being and Time*. trans. by John Macquarrie & Edward Robinson, San Francisco: Harper and Row, 1962.
- Husserl, E., *The crisis of the European sciences and transcendental phenomenology*. trans. by D. Carr, Evanston: Northwestern University Press, 1970.

- Huxley, A., *The Perennial Philosoph.* London: Fontana Books, 1959.
- Jaspers, Karl. *Philosophy I.* trans. by Michael Bullock, New York: Springer, 1948.
- Jung, Carl. *Collected Works: The Practice of Psychotherapy.* vol. XVI, New York: Pantheon, Bollingen Series, 1966.
- Kaufmann, Walter. *Existentialism: From Dostoevsky to Sartre.* New York: New American Library, 1956.
- Kierkegaard, Soren. *The Concept of Dread.* trans. by Walter Lowrie, Princeton: Princeton University Press, 1957.
- Kierkegaard, Soren. *Fear and Trembling, The Sickness unto Death.* trans. by Walter Lowrie, New York: Doubleday, 1954.
- May, R.; Yalom, Irvin D., “Existential Therapy” edited by Corsini, Raymond J.; Wedding, Danny, *Current Psychotherapies.* 1989.
- May, R.; Angel, E.; Ellenberger, H. *Existence.* New York: Basic Books, 1958.
- May, R., *Man’s Search for Himself.* New York: Norton, 1953.
- May, R., *Existential Psychology.* New York: Random, 1961.
- May, R., *Love and Will.* New York: Norton, 1969.
- May, R., *The Meaning of Anxiety.* New York: Norton, 1977.
- May, R., *Freedom and Destiny.* New York: Norton. 1981.
- Manen, Max Van. *Researching Lived Experience.* London: Althouse, 1994.
- Marinoff, L., *Philosophical practice.* San Diego: Academic Press, 2006.
- Marinoff, L., *Plato, not Prozac: applying eternal wisdom to everyday problems.* New York: Harper Collins, 2000.
- Merleau-Ponty, M., *Phenomenology of Perception.* trans. by C. Smith, London: Routledge & Kegan Paul, 1962.
- Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception.* Paris: Gallimard, 1945.
- Merleau-Ponty, M., *The primacy of perception: and other essays on phenomenological psychology, the philosophy of art, history, and politics.* trans. by J. M. Edie, Evanston: Northwestern Univ. Press, 1964.
- Merleau-Ponty, M., *The prose of the world.* trans. by J. O’Neill, Evanston: Northwestern University Press, 1973.
- Merleau-Ponty, M., *The Structure of behavior.* trans. by A.L. Fisher, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press, 1983.
- Monika M. Langer, *Merleau-Ponty’s Phenomenology of Perception: A Guide and Commentary.* London: Macmillan Press, 1989.
- Nagel, Thomas. *Mortal Questions.* Cambridge: Cambridge University Press, 1991.
- Nietzsche, Friedrich. *The Birth of Tragedy.* trans.by Shaun Whiteside, England : Clays Ltd, St Ivesplc, 1993.

- Nietzsche, Friedrich. *Human, All Too Human*. trans.by R.J.Hollingdale, Cambridge : Cambridge University Press, 1986.
- Nietzsche, Friedrich. *The Will to Power*. trans. by Walter Kaufmann and R.J.Hollingdale, New York: Random house, 1967.
- Palmer, Richard E., *Hermeneutics: interpretation theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger, and Gadamer*. Evanston: Northwestern University, 1969.
- Pascal, Blaise. *Pensées*, Paris : Libraire Générale Français, 1962.
- Paul, Teillich. *Systematic theology* (Vol. 1). Chicago: University of Chicago Press, 1951.
- Raabe, Peter B., *Issues in Philosophical Counseling*, Westport, CT: Praeger, 2002.
- Raabe, Peter B., *Philosophical Counseling: Theory and Practice*. Westport, CT: Praeger, 2001.
- Rank, Otto. *Will Therapy: An Analysis of the Therapeutic Process in Terms of Relationship*. New York: Alfred A. Knopf, 1936.
- Ricoeur, Paul, *The Conflict of Interpretations: Essays in Hermeneutics*. Evanston : Northwestern University Press, 1974.
- Ricœur, Paul. *Le conflit des interprétations*. Paris : Seuil, 1969.
- Ricoeur, Paul, *Hermeneutics and the Human Sciences: Essays on Language, Action and Interpretation*. edited & trans. by John B. Thompson, Cambridge: Cambridge University Press, 1981.
- Saran, Rene; Neisser, Barbara. (ed.) *Enquiring Mind : Socratic Dialogue in Education*. Stoke-on-trent: Trentham Books, 2004.
- Satre, Jean-Paul. *L'existentialisme est un humanisme*. Paris : Gallimard, 1996.
- Satre, Jean-Paul. *L'Etre et le Néant*. Paris : Gallimard, 1976.
- Schuster, Shlomit C., *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport, CT: Praeger, 1999.
- Spiegelberg, Herbert. *The Phenomenological Movement*. The Hague: Martinus Nijhoff Publishers, 1982.
- Suzuki, D., "East and West" in E. Fromm, D. Suzuki, and R. DeMartino, *Zen Buddhism and Psychotherapy*. New York: Harper & Row, 1960.
- Wallraff, Charles F., *Karl Jaspers: An Introduction to his Philosophy*. New Jersey: Princeton University Press, 1970.
- Yalom, I.D., *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1970.
- Yalom, I.D., Elkins, Ginny, *Everyday Gets a Little Closer*. New York: Basic Books, 1974.

- Yalom, I.D., *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Second edition, Basic Books, 1975.
- Yalom, I.D., *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
- Yalom, I.D., *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1989.
- Yalom, I.D., *When Nietzsche Wept*. New York: Basic Books/Harper, 1991.
- Yalom, I.D., *Momma and the Meaning of Life*. New York: Basic Books, 1999,
- Yalom, I.D., *The Gift of Therapy*. New York: Harper Collins Publishers, 2002.
- Yalom, I.D., *The Schopenhauer Cur.*, New York: Harper Collins Publishers, 2005.
- Yalom, I.D., *Staring at the Sun*. New York: Jossey-Bass/Wiley, 2008.

二、外文期刊論文

- Mills, Jon. "Philosophical Counseling as Psychotherapy: An Eclectic Approach", *International Journal of Philosophical Practice*. Vol. 1, No.1, Summer 2001.
- Schuster, Shlomit C. "Marinoff's Therapy: A Critique of his books on Philosophical Practice", *International Journal of Philosophical Practice*. Vol. 2, No.2, Spring 2004.
- Sartre, Jean-Paul. Wikipedia: The Free Encyclopedia. 1 June 2005. 2 February 2005. <http://en.wikipedia.org/wiki/Sartre>
- Taylor, James Stacey, "The Central Value of Philosophical Counseling", *International Journal of Philosophical Practice*. Vol. 1, No.2, Spring 2002.

三、中文書籍

- Bateman, Anthony; Brown, Dennis; Pedder, Jonathan, 《心理治療入門》(*Introduction to Psychotherapy*) 陳登義譯。台北：心靈工坊，2003。

- Beek, H.M.Ruiten, 《存在主義與心理分析》葉玄譯, 台北: 巨流, 1970。
- Buber, Martin, 《我與你》陳維剛譯。台北: 桂冠, 1991。
- Corey, Gerald, 《諮商與心理治療的理論與實務》李茂興譯。台北: 揚智文化, 1996。
- Corey, Gerald, 《諮商與心理治療之個案研究》樊雪梅等譯。台北: 五南, 1998。
- Corsini, Raymond J. & Wedding, Danny (edited), 《當代心理治療的理論與實務》(*Current Psychotherapies*)朱玲億等譯。台北: 心理, 2000。
- Ferenczi, Sándor; Rank, Otto, 《精神分析的發展》(*The Development of Psychoanalysis*) 吳阿瑾、吳阿城譯。台北: 遠流, 2002。
- Foster, George M., 《醫學人類學》(*Medical Anthropology*) 陳華、黃新美譯。台北: 桂冠, 1992。
- Frankl, Viktor E., 《意義的呼喚》(*Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen*) 鄭納無譯。台北: 心靈工坊, 2001。
- Frankl, Viktor E., 《活出意義來》趙可式譯。台北: 光啓文化, 1995。
- Frankl, Viktor E., 《從存在主義到精神分析》黃宗仁譯。台北: 杏文, 1977。
- Fromm, Erich, 《逃避自由》(*Escape from Freedom*) 莫泃滇譯。台北: 志文, 1970。
- Fromm, Erich, 《愛的藝術》(*The Art of Loving*) 孟祥森譯。台北: 志文, 1978。
- Gadamer, Hans-Georg, 《真理與方法——哲學詮釋學的基本特徵》(*Hermeneutik I Wahrheit und Methode*) 洪漢鼎譯。台北: 時報文化, 1993。
- Gasset, Ortega Y, 《哲學是什麼》(*What Is Philosophy?*) 謝伯讓、高憲涵譯。台北: 商周, 2010。
- Heidegger, Martin, 〈理解和解釋〉, 《詮釋學經典文選〈上〉》陳嘉映、王慶節譯。台北: 桂冠, 2002。
- Heidegger, Martin, 《存在與時間》王慶節、陳嘉映譯。台北: 桂冠, 1990。
- Husserl, E., 《生活世界現象學》克勞斯·黑爾德編, 倪梁康、張廷國譯。上海: 譯文出版社, 2005。
- Husserl, E., 《笛卡兒的沉思》張憲譯。台北: 桂冠, 1992。
- Josselson, Ruthellen, 《在生命最深處與人相遇——歐文·亞隆思想傳記》王學富、王學成譯。北京: 機械工業, 2011。
- Kaufmann, Walter, 《存在主義哲學》(*Existentialism from Dostoevsky to Sartre*) 陳鼓應、孟祥森、劉崎譯。台北: 台灣商務, 1993。
- Kundera, Milan, 《小說的藝術》(*The Art of Novel*) 孟湄譯。台北: 牛津大學, 1993。
- Marinof, Lou, 《柏拉圖靈丹: 日常問題的哲學指南》(*Plato Not Prozac ! Applying Philosophy to Everyday Problem*)吳四明譯。台北: 方智, 2001。
- May, Rollo, 《心理學與人類困境》(*Psychology and the Human Dilemma*) 郭本禹、方紅譯。北京: 中國人民大學出版社, 2010。
- May, Rollo, 《焦慮的意義》(*The Meaning of Anxiety*) 朱侃如譯。台北: 立緒, 2004。

- Nietzsche, Friedrich, 《上帝之死》劉崎譯。台北：志文，1968。
- Nietzsche, Friedrich, 《希臘悲劇時代的哲學》周國平譯。台北：台灣商務，1994。
- Nietzsche, Friedrich, 《查拉圖斯特拉如是說》(*Thus Spoke Zarathustra*)，林建國譯。台北：遠流出版社，1980。
- Nietzsche, Friedrich, 《悲劇的誕生》劉崎譯。台北：志文，1971。
- Nietzsche, Friedrich, 《道德系譜學》陳芳郁譯。台北：水牛，1996。
- Nietzsche, Friedrich, 《瞧！這個人》劉崎譯。台北：志文，1969。
- Nietzsche, Friedrich, 《權力意志》張念東、凌素心譯。北京：商務印書館，1991。
- Nietzsche, Friedrich, 《歡悅的智慧》余鴻榮譯。台北：志文出版社，1982。
- Palmer, Richard E., 《詮釋學》(*Hermeneutics*) 嚴平譯。台北：桂冠，1992。
- Rabbe, Peter B., 《哲學諮商:理論與實踐》(*Philosophical Counseling: Theory and Practice*) 陳曉郁、陳文祥、遊淑如、黃漢婷譯。台北：五南，2010。
- Rogers, Carl R., 《成爲一個人：一個治療者對心理治療的觀點》宋文里譯。台北：桂冠，1999。
- Sartre, Jean-Paul, 《存在與虛無》，陳宣良譯。台北市：桂冠，1990。
- Sartre, Jean-Paul, 《嘔吐》吳煦斌譯。台北：錦繡，1999。
- Sartre, Jean-Paul, 《沙特自傳》譚逸譯。台北：志文，1982。
- Sartre, Jean-Paul, 《沙特文學論》劉大悲譯。台北：志文，1970。
- Schopenhauer, Arthur, 《意志與表象的世界》劉大悲譯。台北：志文，1974。
- Schuster, S. C., 《哲學診治—諮商和心理治療的另類途徑》(*Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy*) 張紹乾譯。台北：五南圖書，2007。
- Spiegelberg, Herbert, 《現象學史》李貴良譯。台北：正中，1971。
- Sokolowski, Robert, 《現象學十四講》李維倫譯。台北：心靈工坊，2004。
- Tillich, Paul Johannes, 《存在的勇氣》(*The Courage to Be*) 成顯聰、王作虹譯。台北：遠流，1995。
- Tolstoy, Leo, 《伊凡伊里奇之死》陳君懿譯。台北：正文，1973。
- William Barrett, 《非理性的人》彭鏡禧譯。台北：立緒，2001。
- Yalom, Irvin D., 《存在心理治療》(*Existential Psychotherapy*) 易之新譯。台北：張老師文化，2003。
- Yalom, Irvin D., 《當尼采哭泣》(*When Nietzsche Wept—A Novel of Obsession*) 侯雅芝譯。台北：張老師文化，2007。
- Yalom, Irvin D., 《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(*The Gift of Therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients.*) 易之新譯。台北：心靈工坊，2002。
- Yalom, Irvin D., 《叔本華的眼類》(*The Schopenhauer Cure*) 易之新譯。台北：心靈工坊，2005。

- Yalom, Irvin D. , 《凝視太陽：面對死亡恐懼》 (*Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*) 廖婉如譯。台北：心靈工坊，2009。
- Yalom, Irvin D. , 《媽媽和生命的意義》 (*Momma and the Meaning of Life*) 張美惠譯。台北：張老師，2012。
- Yalom, Irvin D. , 《愛情劊子手》 (*Love's Executioner & Other Tales of Psychotherapy*) 張美惠譯。台北：張老師文化，2007。
- Yalom, Irvin D. , 《診療椅上的謊言》 (*Lying on the Couch*) 魯宓譯。台北：張老師文化，2000。
- Yalom, Irvin D. , 《診療椅上的謊言》 (*The Spinoza Problem*) 易之新譯。台北：心靈工坊，2013。
- Yalom, Irvin D. , 《團體心理治療的理論與實務》 (*The Theory and Practice of Group Psychotherapy*) 方紫薇、馬宗潔等譯。台北：桂冠，2001。
- 林宏濤，〈馬丁布伯之對話哲學的存有學基礎〉，國立台灣大學哲學研究所碩士論文，1990。
- 李天命，〈存在主義概論〉。台北：學生，1976。
- 李安德，〈超個人心理學〉若水譯。台北：桂冠，1992。
- 汪聖文，〈胡塞爾與海德格〉。台北：遠流，1997。
- 汪聖文，〈現象學與科學哲學〉。台北：五南，2001。
- 高宣揚，〈存在主義〉。台北：遠流，1993。
- 陳榮華，〈海德格「存有與時間」闡釋〉。台北：國立台灣大學，2003。
- 陳榮華，〈海德格哲學：思考與存有〉。台北：輔仁大學，1992。
- 項退結，〈人性尊嚴的存在背景〉。台北：東大，1988。
- 黃藹，〈雅斯培〉。台北：東大，1992。
- 張瑞昇，〈環境與人性〉。台北：詹氏，2007。
- 馮作民，〈尼采的哲學〉。台北：水牛，1994。
- 傅偉勳，〈死亡的尊嚴與生命的尊嚴〉，台北：正中，1993。
- 蔡美珠，〈齊克果存在概念〉。台北：水牛，2006。
- 趙衛民，〈尼采的生命哲學〉，中國文化大學哲學研究所碩士論文，1985。
- 廖建智，〈對話與治療—與自殺者晤談時詮釋學經驗的開顯〉，南華大學哲學研究所碩士論文，2007。
- 熊偉編，〈現象學與海德格〉。台北：遠流，1994。
- 鄭芷人，〈生命之河—生命與生命哲學〉。台北：文津，2010。
- 鄭芷人，〈理論倫理學前篇〉。台北：文津，2012。

四、中文期刊

- Edmund Husserl, 〈純粹現象學及其研究領域和方法——弗賴堡就職講座(1917)〉
倪梁康譯,《世界哲學》,1994年第5期,頁58-63。
- Raabe, Peter B., “Healing Words: Philosophy in the Treatment of Mental Illness”,
《哲學與文化月刊》,2010年1月,第37卷第1期,頁21-34。
- Rhee, Young E., “A More Philosophical Model of Counseling”,《哲學與文化月刊》,
2010年1月,第37卷第1期,頁35-48。
- Schuster, S. C., “Philosophical Counseling, Psychoanalysis, First-aid, and the
Philosophical Café”, 錢仁琳譯,《哲學與文化月刊》,2004年1月,第31
卷第1期,頁109-120。。
- 文榮光,〈關係取向心理治療〉。《台灣精神醫學》,第19卷第2期,2005。
- 陳榮華,〈高達美詮釋學:圖式存有學〉,行政院國科會補助專題研究計畫。台
北:國立臺灣大學哲學系暨研究所,2006。
<http://ntur.lib.ntu.edu.tw/handle/246246/14191>
- 潘小慧,〈哲學諮商的意義與價值:以「對話」為核心的探討〉,《哲學諮商專
題》,第31卷第1期,《哲學與文化月刊》,2004年1月,頁23-38。
- 黎建球,〈哲學諮商的理論與實務〉,《哲學與文化月刊》,2004年1月,第31
卷第1期。頁3-17。
- 黎建球,〈C.I.S.A的實踐與應用〉,《哲學與文化月刊》哲學諮商方法論專題,
2007年1月,第34卷第1期。頁3-17。
- 黎建球,〈哲學諮商的三項基本原則〉,《哲學與文化月刊》哲學諮商理論與實
踐專題,2010年1月,第37卷第1期,2010年01月,頁3-17。
- 李維倫、賴憶嫻,〈現象學方法論:存在行動的投入〉。《中華輔導與諮商學報》,
第25卷,2009年,頁275-321。
- 謝碧玲,〈現象學心理學:現象學心理學的無言,臨床心理學的難言〉。《應用
心理研究》,第30期,2006年,頁1-13。
- 范幸玲,〈河流與陪伴者互動的故事——一位諮商師的反思歷程〉。《中華輔導
學報》,第18卷,2005年,頁203-240。
- 邱誌湧,〈意義:文本與詮釋間的辯證關係〉。《靜宜人文社會學報》,第四卷
第二期,2010年7月,頁176。