

第十六篇 成爲一個人意味 着什麼 ①

〔美〕羅傑斯

常常有人這樣問我，“人們究竟因爲什麼問題前來諮詢中心求助於你和其他心理顧問？”對此我總感到難以答覆。我只能說，他們有着你所能想像的任何一種問題，而且有相當部分我敢肯定是你連做夢也想不到的。例如，有學業上一敗塗地的大學生；有被婚姻弄得苦惱不堪的家庭主婦；有感到自己已經瀕臨精神崩潰或精神病變的人；或是某個擔任要職的專業人員，由於過分沉溺於性方面的胡思亂想而嚴重影響了工作效率；或是一個在班上拔尖的優秀學生，僅僅因爲相信別人斷言自己是無可救藥的蠢笨而變得絕望呆滯；也有被孩子的頑皮行徑搞得焦頭爛額的家長；有活躍於交際場所的時髦女郎發現自己突然被一陣無可名狀的沮喪心情所壓倒；有的女性因感到生活與愛情都正在從身邊悄然逝去而萬分憂慮，縱使她的大學畢業成績優良也不足以補償她失去

① 譯自 Arkoff, A. (ed.), *Psychology and personal growth*, 1980, pp. 357 ~ 365。

的一切；有的男子則確信某些強大的邪惡勢力正在積極策劃陰謀，企圖暗算他；……。我可以這樣無休止地列舉出一大堆人們需要我們幫助解決的各式各樣的問題，它們真可說是集各種生活經驗之大成。然而，我對這種開清單的作法是不會滿意的。作為一個心理諮詢顧問，我很清楚，人們第一次向你訴說的問題隔上兩、三個小時後就會完全變成兩樣，即便到了第十次來向你訴說時，問題還會變。現在你們該明白了為什麼我會感到難以回答我們一開始提出的那個問題。

不過，我已逐漸相信這麼一個事實：儘管人們的問題包羅萬象、錯綜複雜，但回答却只有一個而且非常簡單。我們努力為諮詢者創立了一種利於治療的關係，這樣，我們可以傾聽他們訴說自己的經驗。從許多諮詢者的談話中，我感到他們每個人其實都為同一個問題所困擾。人們主要訴說的問題可能在情境上有所不同，他們苦惱的原因也可能大不一樣，有的來自學習，有的源於妻子，有的因為老板，有的是因為自己失去控制的或荒唐古怪的行爲，有的却因為某種恐懼心理等等。但是在所有這些差異後面，有一個人們共同探求的中心問題。在我看來，每一個人似乎都在心底深處反覆自問：“我到底是什麼人？我怎樣才能接觸到隱藏在表面行爲下面的真正的我？我如何才能真正變成我自己？”

變成自己的過程

從面具後面走出來

看來每個人最希望達到的目標和他有意無意追求的目的不外是要變成他自己罷了。這裏，讓我先解釋一下這句話是什麼意思。

當一個人因為自己的種種煩惱來找我諮詢時，我發現首先最好是努力與他建立一種可以使他感到自由安全的關係。我的目的是要了解存在於他內心世界裏的感受方式，認識他的本來面目，並創造一種自由氣氛，使他對自己的思想、感受和存在感到無拘無束，愛怎樣就怎樣。在這種情況下，他會怎樣利用這種自由呢？

我的經驗表明，他靠這種自由可以變得愈來愈接近他真正的自己。他開始拋棄那用來對付生活的偽裝、面具或扮演的角色。他力圖想發現某種更本質、更接近於他真實自身的東西。他首先把那些在一定程度上是有意識地用來對付生活的面具扔在一旁。在一次諮詢中，一位年輕女人在對我描述她一直長期使用的面具時，她表示自己已完全不能確信在這種四面討好、八面玲瓏的偽裝後面還存在什麼她的真正自身。

我正在考慮有關是非標準的問題。我不知怎麼學會了一種竅門，我想，嗯，或者說是一種習慣，即老是想使我周圍的人感到輕鬆自在，或使事情進行得一帆風順。我們周圍總得有些能息事寧人的和事佬吧，他們就像能平息海浪的油一樣。無論是在小型會議上，或是在朋友們的聚會時，還是在其他什麼場合，我總能幫助把事情搞得順順當當的，而且總是顯得自己過得挺快活。有時，我連自己也感到驚訝地提出與我真實想法完全相反

的意見，因為我注意到如果我不這麼做，負責召集的人就會很不高興。換句話說，我簡直從來就不曾有過——我的意思是我從未發現自己對於事物曾有過——什麼明確固定的看法。現在看來我之所以這樣是因為我在這裏長期養成的習慣。開始，我只是不堅持自己的信念；到後來，我已經不知道我是否還有什麼應該支持的信念。我從來沒有誠實地成為我自己，我也從來不清楚我自己究竟是什麼，我只不過一直在扮演某個虛假的角色。

從這段談話裏，你能看到她如何審視自己長期沿用的假面具，如何認識到自己對它的不滿，並努力思考怎樣才能認識到面具後面的真正自身，如果這自身確乎存在的話。

在這一努力發掘真實自身的過程中，諮詢者特別願意利用我們為他建立的治療關係去探索考察他的經驗的各個側面，並勇敢地承認和正視自己常常面臨的深刻矛盾。他懂得他有不少行為，甚至有不少情感都不是真的，都不是他的機體的真實反應。所有這些不過是某些表面的東西，某種偽裝而已。在這背後，他自己却深藏不露。他發現，他在許多時候是按照自認為應該的那樣去生活，而不是根據他本身的要求。他常常感到自己只是應別人的需要而存在世，他似乎根本沒有什麼自我，他只是試圖按照別人認為他應該的那樣去思維、感受和行動罷了。

在這一點上，我非常吃驚地發現，丹麥哲學家祁克果早在一百多年前就曾經以他敏銳的心理學洞察力極其準確地描述了人的這種困境。最常見的使人沮喪的情景是一個人不能根據其選擇或意願而成爲他自己；但最令人絕望的則是“他不得不選擇做一個

並非自己本身的人”。另一方面，“與絕望相反的情景就是一個人能夠自由地真正成爲他自己，”而這種自由選擇正是人的最高責任。當我在讀他的某些著述時，我幾乎覺得他曾聽我們的諮詢者描述過對自我的探索。這種探索常常使人感到痛苦不安。

當人們看到自己正在擺脫這些以前從未覺察到的假面孔時，對自我的探索就變得更加令人心煩意亂。他們開始探究存在於自身內部的那些狂亂而猛烈的情感，這是一件可怕的工作。要除掉自己曾以爲是真正自我的一部分的面具，這可能是一種令人極度不安的經驗。不過，一旦人們有了思想、感受和存在的自由，他們便會朝着這一目標邁進。有一個人進行了一系列的心理治療的交談，她下面的這段話可以揭示這一點。她用了不少形象的比喻來說明她是怎樣竭盡全力去接近她自己的真實內在的。

現在回想起來，我曾經一層一層地拆掉了我的全部防禦，因為我總愛在自己周圍建起道道防線，然後在生活中試一試，最後又將它們摒棄；而在這整個過程中，自己却始终保持不變。我並不知道在這些防禦工事的裏面究竟是什麼，我真有些害怕發現它，但我還是堅持了下來。最初，我覺得在自己的內部什麼也沒有——只是一片空虛。我感到自己急切需要一切堅實的核心。過後，我感到自己面臨一堵厚實的磚牆，高得難以翻越，厚得無法穿過。一天，這堵牆開始變成半透明狀，不再是固體。後來，牆好像慢慢消失了，但是在它的後邊，我看見一座大壩，裏面是被攔截的凶猛翻騰的水。我感覺到自己好像正在拚死地頂住這股大水的衝擊，假如我開

一個哪怕是極小的洞，我和我周圍的一切便會在頃刻之間被這股代表洶湧情感的急流所吞沒。最後，我再也挺不住了，只得聽憑潮水奔流。無可奈何，我只好完全屈服於一種自憐情緒，然後自恨，最後則變成了自愛。我感到自己好像已經躍過了一道深淵，安全地達到了彼岸，雖然我還在邊緣處搖搖晃晃，尚未站穩腳根。我不知道自己在尋求什麼，也不知道我正向何處去，但我那時確實感覺到自己在向前邁進，正如每當我在真正地生活時所能感受的一樣。

我相信她的這番話能夠較好地表達出許多人的共同感受：一旦偽裝、高牆或大壩不復存在，那麼被他內心世界所禁錮的洶湧的情感浪潮就會衝走一切障礙，使之蕩然無存。而且，她的話表明人對尋求成為自己有一種緊迫的需要。同時，她的話也初步揭示人如何確定自身實在的方法，即只有在他充分體驗到自己處於活生生的有機狀態時所產生的各種情感以後，他才能肯定他確實是他的真正自我的一部分，正如這位諮詢者曾經體驗過她的自憐、自恨和自愛等各種情感一樣。

情感體驗

我想再進一步談談關於情感體驗的問題。這種體驗實實在在是對我們自身中未知的因素的發掘。我將盡力描述出這種現象，儘管它是很難用任何明確的語言來表達的。在我們的日常生活中，有各種各樣數不勝數的原因使我們不能充分體會到自己的情感態度。這些原因可能是出於過去的經驗，或可能是基於眼前的情況，也可能是由於我們所處的特定的社會環境。假如我們讓自己

的情感態度自由充分地表現出來，這就顯得太危險，或具有太大的潛在的危害性。但是，一旦人們處於安全而自由的治療關係中時，他們就可以最大限度地如實地獲得種種體驗。人們可以通過我稱之為“純精神修養”的方式去進行這樣的體驗，而且他們已經這麼做了。在這些短暫的時刻裏，體驗者便完全沉浸在他自己的恐懼、憤怒或柔情之中。

或許，我能再舉個例子來更好地說明這一點。從下面這段諮詢者的談話中，可以明白一些我的意思。這是與一位女性諮詢者進行的第31次治療談話的節錄。她已經好幾次談到，有一種周期性情感使她煩惱不安。她無法控制這種情感，甚至還不大清楚這究竟是一種什麼樣的情感。這是由於她實際上已中斷了與父母的關係而產生的嗎？這是一種罪惡感嗎？她無法確定。最後，她以下面這些話結束了交談。

諮詢者：我有一種感覺，但不是犯罪感。（停頓，她抽泣了）。

因此……當然我是指，我還無法把它說清楚，只是覺得這是一種受到嚴重傷害後所產生的情感。

治療家：唔，不是犯罪感，只是感到受了嚴重的傷害。

諮詢者：（哭泣）這是……你知道，我自己常為這種情緒感到內疚；但是在以後的幾年裏，當我聽到父母們……對他們的孩子喝斥“不要哭”時，我似乎產生這樣一種感覺，嗯，他們憑什麼該叫孩子別哭？他們只知道自己感到不好受，但誰還能比一個孩子感到更難受呢？啊，這似乎就是我想要說的意思……我——我是說他們應當讓孩子哭，而且……他們或許還該體諒體諒孩子。以一種……比較客觀的方式，嗯，這就是……就是我一直體驗到的

那種情感。我是指，現在……正是現在我所體驗的這種情感。

治療家：我現在多少能明白一點你所指的這種情感了。看來你實際上挺像是在為自己哭泣……。

諮詢者：那當然，我已經開始明白並感受到了這一點……你看，我曾一直竭力掩藏它，（哭泣）而寧肯為此默默地忍受這許多痛苦，甚至我還得掩藏所有這些痛苦。（哭泣）這正是我要摒棄的，就是受到傷害我也不大在乎了！

治療家：（安詳地）你感覺到了在這種情感的最底部有一種不禁為你自己而哭泣的悲傷情緒，正如你已體驗過的那樣。但你覺得不能流露出來，一定不能，於是你不得不用你所討厭的、想要摒棄的痛苦來掩蓋它。現在你已幾乎感覺到，你與其承受這種痛苦的折磨，不如忍受傷害。（停頓）你似乎想極力表達這樣一個意思：我在受到傷害，但我一直力圖把它掩蓋起來。

諮詢者：我以前並不清楚這一點。

治療家：唔，那麼這實際上是你的一個新發現。

諮詢者：（同時說道）我以前真的沒有弄清楚。我以為這似乎與生理的問題有關，我……我一直在我的自身內部到處查找，看是否有些東西，像神經末梢或其他諸如此類的細小組織，給搗碎了。（哭泣）

治療家：你覺得就好像你某些最脆弱的方面——幾乎是純生理性的一一已被壓碎或損害了。

諮詢者：對，而且你知道，我確實就產生了這種感情：噢，你這可憐的人！（停頓）。

治療家：於是，你不由得對這個人，即你自己，產生出一種非常強烈的憐憫感。

我希望上面這段引述表達出了一些我想極力說明的東西，即最大限度地體驗你的情感。正如這位女性，她在這些短暫的時刻裏只是深深地感到自己受了傷害，只知道爲自己所承受的損害感到悲哀。在這種毫無保留的情感流泄中，人們不僅可以體驗到傷害和悲哀，而且可以感受到人所能產生的一切情緒，如妒嫉、狂怒、絕望、或信心、驕傲、敏感的柔情、使人不寒而慄而恐懼、令人銷魂落魄的愛情等等。

我從這類體驗中漸漸懂得，人正是在這種時刻才接近於他的本來面目，真正成爲他自己。如果一個人通過治療，以這種方式體驗到了來自他自身機體的全部情感，也就是說，以這種自己能夠清楚意識到的、公開的方式體驗這些情感，那麼他就已經體驗到了他自己，體驗到了他自己所具有的內在。這時，他就真正成爲他自己了。

在體驗中發現自我

讓我們就如何變成自己本身這一問題再作進一步的探討。這是一個最使人感到困惑不解的問題。我想再次引用某個當事人在諮詢交談中的一些談話記錄，以期從中獲得解答這個問題的啓示。她談到她在生活中所用的種種假面孔是怎樣給打碎的、遺棄的，儘管這樣會使人感到某種程度的惶惑，但同時又使人感到如釋重負，輕鬆起來。她接着講道：

你知道，一個人把精力用來拼湊某種武斷的生活模式是毫無必要的，完全是一種浪費。你以為你必須像玩

積木那樣自己去構造某種模式；但是，你會發現有這麼多方面需要考慮，就如積木太多而不知道該把它們分別放在什麼位置上好。一旦你放錯了地方，就不免導致連鎖反應，造成更多的不適當。於是，你不得不花更多的力氣去維持這種狀況，因為稍一鬆手，整個模式就會坍塌。但由於過於疲憊，你最後不得不感到與其這樣白費力氣地維持錯誤狀態，還不如一團混亂的好。接着你會很快看到，一旦你撒手不管、聽其自然，生活模式就會自己出現，你根本無須耗費絲毫心血。你只要去發現它就行；在這種過程中，你也會發現自己。你必須讓你的經驗向你揭示其深刻含義；假如你要自作聰明地把某種意義強加給經驗的話，那麼你就是在反對自己。

現在讓我按照我的理解來解釋一下她的這段富有詩意的談話。我想，所謂變成自己，在她看來就是要去發現存在於不斷變幻的經驗中的模式，或內在秩序，而不是把經驗納入某種軌道，變成某種偽裝或面目全非的結構。“變成自己”的意思就是去發現存在於自己的感覺和反應中的統一與和諧。真正的自我應該在一個人自己的經驗中自然而然地找到，而不是強加。

通過引用這些諮詢者的談話片斷，我一直力圖說明由於他們跟治療家建立了充滿熱情和諒解的、富有益處的關係，他們究竟發生了什麼樣的變化。諮詢者似乎開始逐步地、痛苦地探索在他用來對付世界的面具後邊究竟是什麼，甚至他自己也一直受着這個面具的欺騙。他深刻地，而且常常是生動地體驗到了隱藏在他自身內部的各種因素，因此他越來越變成了他自己。他不再裝着

處處順應別人，不再玩世不恭地否認一切情感，也不再披上理智的外衣，他變成了一個活生生的、有血有肉的、充滿情感的、起伏變幻的生命過程。一句話，他變成了一個真正的人。

拋開面具後出現的新人

我想有些人可能會問，“諮詢者究竟變成了一個什麼樣的人？僅僅對我們說他拋棄了面具還不夠，我們還要知道面具後面掩藏的是什麼人？”要回答這樣的問題決非易事，這是由於一個顯而易見的事實，即每個人都想成爲一個與其他人不同的、有獨自特點的人。不過，我可以指出我所目睹的經過治療而出現的新人所具有的一些特徵傾向。任何人都多少有些這類特點，但沒有人能夠全部具備。儘管如此，我仍然可以根據我所治療過的人來進行一些概括。

對經驗開放

首先，人們在這一變化過程中變得比較開放地對待自己的經驗。這在我看來有豐富的含義，它與防禦戒備性態度相反。心理實驗證明，如果感官信息與自我的組織模式有矛盾，這些信息就往往在意識中遭到歪曲。換句話說，我們只能容納那些符合預先存在於我們心中的圖像的東西，而不能如實地接受全部感官信息。

但是，當人們處於我已描述過的那種安適的關係中時，他們的防禦戒備心和僵化態度往往會消失，而以愈益開放的態度對待自己的經驗。他們變得更易於了解源於自身機體內部的情感和態

度，同時也變得更能認識周圍的客觀現實，而不是以先入之見之一味硬套。他們能夠看到，並非一切樹木都是綠的，並非一切男子都像刻板無情的神父，並非一切女性都拒人於千里之外，並非一切失敗都證明自己毫無是處，……。他們可以從新的環境中如實地獲得證據，而不是曲解存在，使之符合早已持有的模式。可以想見，一個人越是開放地對待其經驗，他就越能夠以現實的態度去對待周圍的人，正視他的新環境，處理他所面臨的新問題。這就意味着他的信念並不是一成不變的，他可以容忍模糊。他可以接受對立的證據，而不封閉現實。我相信，這種在認識自己周圍的客觀實在時所抱有的開放態度，是那些通過治療而呈現新貌的人的一個重要因素。

也許，我可以一次治療交談的記錄來對此作出更生動的說明。一位年輕的男性專業人員在第41次交談時說，他在對待自己的機體感官和情感體驗上已變得越來越開放了。

諮詢者：在我看來，並不是任何人都能說出我所體會到的全部變化。但可以肯定地說，我近來對自己的生理結構已抱有更尊重和更客觀的態度，我的意思是我不再對我的自身提出過高的要求。這便是治療產生的結果。我過去常常想克服自己在晚餐後產生的疲乏感。而現在，我已能比較確切地感到我真的累了，我並未有使自已疲乏，這不過是我在生理方面有些虛弱罷了。我過去對自己的倦意看來是過於苛刻。

治療家：所以現在你能容忍自己感覺累了，而不再以一種責難的態度來對待它。

諮詢者：是的，我已不再認為我不應該產生疲乏或別的感覺。我

不再與自己的疲乏感過意不去，也不再認爲這是什麼了不得的壞事。這一點似乎有極其深刻的意義。而且，我想我已經找到了我過去爲什麼要持那種苛求態度的原因。這主要因爲我的父親就是如此對待這類事情的。例如，我若是病了，並且告訴了家裏的人，我父親就明顯地希望替我幹點什麼，但同時他要說，“天哪，這太麻煩了。”你知道，他的態度就是這樣。

治療家：他看來挺討厭生病。

諮詢者：對，我敢說我父親對他自己的身體狀況也不太滿意，正如我過去一樣。去年夏天我把背部扭傷了，我當時聽見“噸”的一聲，我立刻明白糟了。開始，我感到持續不斷的劇烈疼痛。醫生檢查後對我說不要緊，只要注意不再過度扭曲，傷就會自己好的。唔，大約在幾個月前他說的這話，但是直到最近，見鬼，我還覺得疼，依然如故。這可不是我的過錯。

治療家：這並不說明你有什麼不對。

諮詢者：是的，我似乎過分感到疲乏的原因之一就是因爲這長期不癒的扭傷，所以——我已經跟醫院的大夫約好用X光透視一下。你可以看到，我對這方面的感覺已變得比較準確客觀。我可以肯定地說，我也能夠這樣準確而客觀地去感覺我吃的東西和我吃了多少。這真是一種深刻的變化。當然我跟妻子和孩子的關係也是——啊，要是你能看得見我的內心世界，你會簡直認不出來——正如你具有的關係一樣。我是說，再也沒有什麼能比這更實在更真實的了，你對孩子抱有真正的愛，同時又從孩子那

裏得到同樣的愛。我簡直不知道該怎麼說才好。我們越來越尊重瓊蒂，我們都是如此。我們都注意到了——是的，我們都注意到了她發生了多麼大的變化。這可真是件意義深刻的事情。

治療家：依我看，你現在似乎已能更準確地理解你自己。如果你的身體感到疲乏，你會留意到並相信這一點，而不表示責難；如果你的身體出現疼痛，你能立即察覺；如果你真正愛你的妻子和孩子，你也能感受到，而且能體會到其間的差異。

從這段不長的然而具有象徵意義的談話中，可以看出我一直想極力說明的問題，即對待自己經驗的開放。起初，這個人不能自由地感覺自己的疼痛和疾病，因為他認為這是不可容忍的。他不能體會自己對孩子的柔情和愛，因為這樣的感情似乎意味着脆弱，結果他不得不時常裝出一付剛強的男子漢氣概。但是，他現在能夠真正開放地對待來源於自身機體的經驗：當他累了的時候，他能夠感覺到疲乏；當他的機體組織出現疼痛時，他能感到疼痛；他可以自由地體驗自己對女兒的愛，也可以對她生氣，甚至表示出來，正如他自己後來所說。總之，他能夠在生活中體會到來自他的整個機體的全部經驗，而不是將它們排斥在意識之外。

信任自己的機體

那些經過治療改變的人的第二大特點是，他們越來越深刻地發現自己機體的可靠性，認為它是一個最好不過的工具，因為它能夠在任何新的環境下找到最恰當的行為方式。

如果這話看來有點使人莫名其妙的話，我可以詳細談談這個

問題。爲了幫助理解，我們可以設想一個人面臨下述這些存在的選擇：“我是回家渡假，還是獨自消磨時光？”“我要喝別人給我的第三杯鷄尾酒嗎？”“我願意選擇此人作我的伴侶嗎？”請想想在這樣一些情況中，經過治療改變的人會作出什麼反應呢？只要他開放地對待他的感官經驗，他就可以得到一切有關的資料，在這基礎上他可以制定恰當的行為方式。他對自己常常是複雜而矛盾的情感和衝動了如指掌。他能夠自由地感知社會的要求，無論是相對僵化的“法令”，還是朋友和家庭的願望。他能夠回憶起曾有過的類似情景，以及自己在那時的不同行為所導致的後果。他對這種複雜的生活情景具有比較準確的認識。他可以讓他的機體組織和意識較好地共同考慮、權衡和比較各種刺激、需要和要求，以及它們各自的重要性和緊迫性。通過這種複雜的權衡和比較，他可以找到在這一特定情景中能夠最大限度滿足他的全部需要的行動途徑，既包括長遠的需要，也包括近期的需要。

在這種斟酌權衡某一特定的生活選擇所包含的各種因素時，人的機體組織並不是一貫正確，有時也可能作出錯誤的選擇。但是，由於他對自己的感性經驗常常持開放的態度，所以一旦出現令人不滿的後果，他便能立即意識到，並迅速進行修正。

這可能有助於我們認識到這樣一個事實，即我們大多數人不能正確估量和權衡所面臨的選擇，這主要是因爲我們常常把某些不屬於自己經驗的因素考慮在內，同時又把某些經驗以內的成分排斥在外。舉例來說，一個人可能堅持認爲“我可以飲烈酒而不醉，”但只要看看他過去的經驗，他的話就很難說是正確的。又如一位年輕女子在她未來的丈夫身上可能只看見其優點和長處，但如果她對自己的經驗開放些，她就會發現他也具有弱點和毛

病。

一般說來，當諮詢者對其經驗持開放的態度時，他就會發現他的機體組織是值得信賴的。他不再那麼害怕自己的情感反應，對源於自身機體的各種複雜豐富的情感和傾向越發感到信任和喜愛。良心對他來說，已不再是一個鐵面無私的監察官，專門監視那些富於危險、不可預測的本能衝動，因為人們很少敢讓這些衝動自由地表現出來；而現在良心在他的精神世界中已經與情感思想和睦相處，成為其中的一員。而且，我們發現一旦消除了嚴厲的監視和控制後，本能衝動和情感思想完全可以實行恰如其分的自理。

出自個人內心的評判

當一個人由於治療而正在向真正的人轉變時，他的另一個獨特傾向表現在他的選擇、決定和價值判斷的根源和出發點上。他越來越感到評價的基點存在於自身內部，因而他逐漸不再尋求他人的贊可或否定，不再依賴他人提出的生活標準，也不再依靠他人來幫助自己作出決定和選擇。他認識到自己進行選擇的基點在自身內部，唯一值得考慮的問題是：“我的生活方式能使我真正感到滿意嗎？能真正表現我自己嗎？”我想，這一點對任何有創造性的人來說都是至關重要的。

我舉一個例子，它或許能有助於說明這個問題。這段簡要的對話引自我與一個年輕女研究生的交談記錄。她來尋求諮詢幫助，因為她有許多煩惱，甚至考慮過自殺。在交談過程中，她發現自己有一種極強烈的願望，即希望依賴他人，希望有人為她打點生活的道路和方向。因此，她對那些未能給她足夠指導的人抱有苛刻的批評態度。她一個接着一個地評論她的教授，她痛心地認

爲沒有一個教授能使她懂得任何具有深刻意義的東西。後來，她開始逐漸意識到造成這種現象的部分原因是她自己未能主動地配合老師學習這些課程。接着就是下面這段我要引述的對話。

從這段引述中，我想你們可以進一步理解“一個人承認評價的基點存在於自身內部”的深刻含義。現在讓我們看看這段引述，它摘自與這位年輕女性的一次後期交談，她在這時已經開始逐步認識到她自己可能對學習的落後負有部分責任。

諮詢者：啊，我不知道我是否一直在四處瞎碰，結果只求得一知半解，而沒有真正掌握什麼知識，也根本沒有真正定下心來深鑽學問。

治療家：也許，你的學習就像蜻蜓點水，沒有在某一點上進行深入地挖掘。

諮詢者：嗯，因此我說——（緩慢地、沉思地）嗯，據此看來，嗯，事實上全在我自己。我是說，我事實上根本不能在學習上依賴他人。（很輕地）我得靠自己。

治療家：你現在開始明白了——只有一個人能夠幫助你完成學業——你必須認識到除你自己以外其他任何人都不能越俎代庖。

諮詢者：（長時間停頓——靜坐沉思）我顯得像吃了一驚吧。（輕輕地笑了）

治療家：吃驚？你是說這是一樁使人吃驚的事嗎？

諮詢者：噢，（很長時間的停頓——明顯地在與內心情感作鬥爭）。

治療家：你願意再進一步談談你這是什麼意思嗎？這真的使你感到驚嚇？

諮詢者：（笑起來）我，唔——我自己也不大明白。我是說——唔，我就像斷了線的風箏（停頓），我似乎處於——我自己也不清楚——處於一個非常脆弱的位置。但是我，唔，我把這種想法全倒了出來，從某種程度上說，它幾乎是自己湧出來的，而不是我說出來的。好像我把什麼東西放了出來似的。

治療家：你覺得它很難說是你自身的一部分。

諮詢者：啊，我對此感到萬分驚訝。

治療家：你好像覺得，“啊，看在老天的分上，我說過這樣的話？”（兩人都笑起來）。

諮詢者：真的，我以前可沒有這種感覺。我一直——唔，這真像我在說某種想法，唔，它本來就是我自身的一個組成部分。（停頓）或者說，唔，（困惑不解地）它是我擁有的某種東西，唔，我說不清楚。我感到有了力量，但同時我又感到——意識到這是一件使人害怕和吃驚的事。

治療家：對啦，你的意思是當你訴說這種想法時，你感到有一種力量支持你，但同時你對自己所說的又感到害怕，是吧？

諮詢者：嗯，我感覺如此，例如，就是此時此刻我也感到——我的內部有一種力量在衝動湧湧，好像確實有某種強大的存在。不過，唔，它最初只是一種身體的感覺，它脫離我長期以來一直依憑的支撐而湧現出來。

治療家：你感覺到了某種深藏於你自己內部的強大東西，它不斷向外湧湧；同時，你又覺得一旦將它表述出來，你就會感到自己像失去了原有的支撐。

諮詢者：嗯，大概是這樣——我不敢肯定——我想它打亂了我一直習慣的精神結構。

治療家：它在一定程度上震撼了原有的強大結構，使它完全被震鬆了。

諮詢者：嗯，（停頓，然後謹慎地然而確信無疑地）我，我想——我不知道，但是我感覺到我将開始去做更多我應該做的事……我有那麼多事情需要做。看來，在我生活的條條大道上，我還得開闢新的行爲途徑——或許——我可以看到自己在某些方面已經幹得好多了。

我希望這段引述能幫助說明那種被一個正在成爲有自己特點和有責任感的人所體驗到的力量，以及伴隨着他所承擔的責任而同時產生的煩惱和不安。

願意成爲一個變化的過程

這裏，我願意指出那些爲發現自己和變成自己而努力奮鬥的人所具有的最後一個特點，即他們寧願成爲一個變化的過程，而不願做某種單純的成品。當諮詢者剛一進入治療關係時，他總希望達到某種固定的狀態；他總想觸及能解決問題的關鍵，他希望工作效率高，婚姻狀況使人滿意。在自由的治療對話中，他常常會放棄這些一成不變的目標，願意接受這樣一種令人滿意的認識：他不是一個固定僵化的實體，而是一個變化的過程。

一位諮詢者在結束治療時，似乎感到有些迷惑不解，他說：“我還沒有完成自我綜合和自我重新組織的工作，但這並不使人氣餒，只是有點困惑罷了。現在我認識到這原來是一個持續不斷的過程……，它令人激動，有時還使人感到不安，同時它又使人深受鼓舞，感到自己在行動，在朝着一個確定的目標前進，儘管

你並不能總是很清楚地意識到這個目標究竟是什麼。”從這句話中，可以看到我所說的“信任自身機體組織”，以及“把自己看作是一個變化的過程”。

我再引用一段諮詢者就生命存在的流動性所說的話，“整個經驗系列和我從中發現的意義似乎把我引入了一個既迷人又令人驚嚇的過程。當我最後竭力去理解經驗的直接含義時，我只是感到自己好像在經驗的左右下，朝着一些我只能模糊定義的目標邁進。我的感覺表明，複雜的經驗系列像河水一樣奔流不息，從中我可能有幸懂得經驗自身包含的不斷演變的複雜性。”顯然，他把自己看成為一個流變不止的過程，而不是已經完成的結果。這意味着人應該是一個流動的過程，而非一成不變的實體；是一條奔流不停的江河，而非堅硬的頑石；是潛能不斷變化實現的集錦，而非若干固定特徵的簡單滙集。

小 結

我已經對你們描述了那些努力變成自己在生活上發生了什麼重大變化，我的職業使我有幸能與他們建立密切的關係。我試圖盡可能精確地揭示這種變成一個真正的人的過程所包含的意義。我相信我自己對此的認識也是不清楚和不完全的，因為我的理解和認識也在不斷改變。我希望你們只將我所講的當作一個目前暫時有用的解釋，而不是最後的定論。

我所以要強調這只是某種暫時的解釋，因為我想澄清一點：我並不是在告訴你們“每一個人都應該變成這種人，這便是你們

的目標。”我只是向你們講述我在諮詢者的經驗中所窺見的種種意義，我的描述或許能說明你自己的經驗，或者能給你的經驗增添新的意義。

我已經指出，人們似乎有一種成為真正自己的強烈願望。這種願望是一個有利的心理因素，它促使人摒棄他在生活中常用的面具，促使他去發現和體驗隱藏在面具後面的陌生人——他自己的被掩蓋起來的部分。我也刻畫了那些經過治療而形成的新人的某些特點，如：開放地對待自己的機體經驗；相信自己的機體是感知生活的最佳工具；承認自己有責任作一個有獨自特點的人；最後，意識到自己的生命是一個不斷流變的前進過程，並力圖在這個經驗的流程中不斷發現自我的新內容。在我看來，只要我們處於變成一個真正的人的過程時，這些特點就要出現。

生
不
見
on
becom

第十七篇 充分發揮作用的人^①

——一個心理醫師對美好生活的看法

〔美〕羅傑斯

我對美好生活的看法主要依據我在心理治療中與人親密相處的經驗。這些看法有實證或經驗的基礎，和學院的或哲學的基礎完全不同。從觀察並參與心理障礙患者尋求美好生活的奮鬥中，我已了解到美好生活意味着什麼。

我應該一開始就說明，我的這種經驗來自我多年發展形成的特殊心理治療方針。很可能一切心理治療都基本相似，但這種說法我現在已不像過去那樣堅信不疑了。因此，我願說明，我的治療經驗一直是沿着我認為最有效的路線發展的。那就是已被稱為“患者中心”的治療方法。 *person-centered*

讓我先試就這一療法各方面都達到理想地步時的情景做一簡短說明，因為我感到治療經歷中有大量活動使我能對美好生活有

① 譯自 Leavitt, H.L. et al (eds.), *Readings in managerial psychology*, 1980, pp.240 ~ 250。

最深刻的理解。假如治療是理想的，既深入又全面的，那就是說醫師已能和患者建立很深的個人關係和主觀關係——不是像一位科學家和一個研究對象那樣的關係，也不像一位醫師在準備診斷和醫治，而是像一個人和一個人之間的關係。那就是說，醫師感到患者是一個具有無條件自我價值的人：即不論他的處境、他的行為、或他的情感如何都具有價值的人。那就是說，醫師是真誠的，不存任何戒備，而是以他親身體驗到的情感和患者結交。那就是說，醫師能讓自己對患者有深刻的理解；沒有任何內部障礙能妨礙他在與患者相處的任何時刻對患者狀況的覺察；而且，他還能向患者傳達他設身處境的移情理解。那就是說，醫師已經安然充分進入這種關係，在認識上並不知道它將引向何處，只滿足於提供一種氣氛，使患者能有最大的自由變成他自己。

對患者說，這一理想的治療意味着對他自身內部似乎越來越奇特的、未知而又危險的情感的探索，這種探索僅僅因為他逐漸認識到他已被無條件地接納才證明是可能的。於是，他開始理解他的某些經驗，這些經驗在過去曾作為對自我的結構太有威脅和損害而被排拒於意識之外。他在這種關係中發現自己充分地、全面地體驗着這些情感，因而，此時此刻他就是他的恐懼，或他的憤怒，或他的溫柔，或他的力量。當他經歷着這些大不相同的情感時，體驗着這些情感的不同強度時，他發現他已體驗到他自己，他就是所有這些情感。他發現，他的行為正在以符合於他剛剛體驗到的自我的建設性的方式改變着。他接近了這樣的認識，即他不再有必要懼怕經驗可能帶來什麼，而能夠自由地歡迎經驗的來臨，作為他改變並發展自我的一個部分。

這就是患者中心療法達到最完滿實施時的近似的略圖。在這

裏我是僅僅把它作為一種背景的略圖提出的，我對美好生活的看法就是在這樣的背景中形成的。

反面的觀察

當我以理解的心情體驗患者的經驗時，我逐漸達到關於美好生活的一個反面的推論。我認為美好生活似乎不是任何一種固結的狀態。據我看，它不是一種美德狀態，或滿意、無憂慮、幸福等狀態。它不是一種個人在其中受到調整，或得以完成或實現自身期望的狀況。用心理學的術語說，它不是一種驅力減弱、緊張緩解、或體內平衡的狀態。

我相信所有這些術語都是用來表示這樣的意思：假如達到了這些狀態的一種或幾種，生活的目標也就達到了。當然，對於很多人，幸福或順應良好是和美好生活同義的生存狀態。社會科學家並經常談到緊張的緩解或體內平衡或均勢的達成，好像這些狀態構成了生活過程的目標。

因此，我是帶着相當大的驚訝和關切的心情認識到，我的經驗並不支持這些定義。當我想到那些在治療關係期間已經證明有最大程度的變化，而在治療關係以後的年月看來已經取得並正在取得趨向美好生活的真正進展的人們時，我認為他們的情況似乎根本不能以任何這一類有關生存的固定狀態的術語來恰當說明。我相信，他們會認為自己受到了侮辱，假如他們被說成是“受到調整”，會認為那是不真實的，假如他們被說成是“快樂的”，“心滿意足的”，或“實現了自己的目的”。就我對他們的了解

看，我認爲，說他們的所有驅力緊張都已經緩解，或說他們是處於一種體內平衡的狀態，那是極不確切的。因此，我不得不問自己，我能否有什麼辦法概括說明他們的情況，能否對美好生活做出似乎符合我所觀察到的事實的定義。我發現這並不那麼容易，下文的敘述只能是一種嘗試的說明而已。

正面的觀察

假如我要用幾句話捕捉在我看是這些人的真實情況的話，我相信那將是這樣的：

美好生活是一個過程，而不是一種存在的狀態。它是一個方向，而不是一個終點。

構成美好生活的方向是整個機體選定的，選擇時有向任何方向移動的心理上的自由。

這一由機體選擇的方向似乎有某些可以分辨的一般屬性，那是很多不平凡的人都具有的。

我可以把上述這些說法歸併爲一個定義，作爲進一步考慮和討論的基礎。據我的經驗，美好生活是向一定方向運動的過程，這一方向是人的機體在具有內在自由向任何方向運動的情況下選擇的，而這一選定的方向的一般屬性似乎具有一定的普遍性。

這一過程的特徵

現在試就這一過程的特性做一說明，就像它屢次在治療時出現於人的生活中那樣。

對經驗愈益開放

首先，這一過程似乎包含一種對經驗愈益開放的態度。就我看，這一說法已變得越來越有意義了。它是防禦態度的對立一極。我在過去曾說明，防禦是有機體對於某些經驗的一種反應，這些經驗被認爲或預期爲有威脅的，同個人對自身或對自身與外界關係的現有印象不協調的。這些有威脅的經驗由於在意識中被扭曲或被拒絕達到意識而暫時弄得無害了。我簡直不能看出，十分仔細也不能，有哪些我自己的經驗、情感和反應同我對自己所懷有的印象有顯著的差異。治療過程的一大部分是患者不斷發現，他在經驗着他以前不能覺察到，不能“承認”是他自己一部分的那些情感和態度。

假如一個人能對他的經驗完全開放，當然，每一刺激——不論發自機體內或環境中——都會經由神經系統自由傳送而不受任何防禦機制的歪曲。這裏不需要“闕下知覺”機制警告機體有任何經驗在威脅着自我。相反地，不論這種刺激是環境中形態、顏色或聲音的構型對感覺神經的衝擊，或來自過去的記憶痕跡，或內臟性恐懼感或愉快感或厭惡感，這個人都將“體驗”它，使它完全達於意識。

因此，我稱之爲“美好生活”的這種過程的一個方面似乎是從防禦一極移向對經驗開放的另一極的一種運動。這個人變得更能傾聽自己，傾聽自身內部正在進行的經驗。他對他的恐懼感、沮喪感、痛苦感更爲開放。他對他的勇氣、柔情和崇敬的情感也更爲開放。當這些情感存在於他的內心時，他在主觀上體驗他的

情感是自由的，並且在意識這些情感上也是自由的。他更能充分體驗他的機體的經驗，而不是把這些經驗關在意識之外。

愈益重視存在的生活

在我看來是美好生活的那種過程的第二個特徵是，它包含一種愈益增強的傾向，要在每一時刻都充分體驗生活。這是一個容易引起誤解的想法，或許在我自己的思維中也有些模糊。讓我試對我的意思做些說明。

我相信，一個人如果對他的新的經驗充分開放，完全不加防禦，那麼，每一時刻對於這個人顯然都會是新鮮的。存在於這一時刻的內部與外部刺激的複雜構型以前從未曾恰恰是以這一方式存在過。結果是，這樣一個人會認識到，“下一時刻我將成為什麼樣子，將做些什麼，都取決於那一時刻，不能事先由我或由他人預見到。”我們常常發現，患者正是這樣在表達着自己的情感。

對於這種存在主義生活中呈現的流動性，有一種表達的方式是說，自我和人格是從經驗中湧現的，而不是解釋或扭曲經驗使之適合預想的自我結構。它意味着，一個人成為正在進行的機體經驗過程的參與者和觀察者，而不是對它進行控制。

這樣的生活在那種時刻意味着沒有僵化，沒有密封的組織，沒有強加於經驗的結構。代替高度適應性的是在經驗中結構的發現，是自我和人格的一種流動的、變化的組織。

這一以存在為依據的生活傾向在那些與美好生活過程有關時，顯得十分突出。人們幾乎可以說這是它最基本的屬性。在體驗經驗的過程中對經驗結構的發現。我們大多數人，我們的經驗施加一種預先形成的結構和評價，絕不

放棄這種評價，而是削足適履強使經驗符合我們的預想，討厭那種流動性，因為這會使經驗在適合我們小心翼翼構建的鴿子窩中不那麼馴服。對現在正在進行的事情敞開精神並在正在進行的過程中發現它似乎具有的任何結構——這在我看來就是美好生活、成熟生活的特性之一，正像我在患者趨近這種生活時所看到的。

對自身機體不斷增進的信賴

在美好生活過程中生活的人還有另一個特徵，那似乎是對於他自身機體不斷增進的信賴，相信他的機體是達到每一存在情境中的最滿意的行為的一種手段。讓我再試對我的意思做些說明。

在任何情境中選擇行動的道路時，許多人依賴指導的原則，依賴某一團體或機構制定的行動法規，依賴他人的判斷（從妻子、朋友到意中人），或依賴他們在某一類似的過去情境中的行為方式。可是當我觀察那些患者（他們的生活經驗對我很有啟發）時，我發現越來越清楚的是，這樣的人能信賴他們整個機體對新情境的反應，因為他們越來越明確地認識到，如果他們對自己的經驗開放，做自己“覺得正確”的事這一準則就會成為一種值得信賴的行為嚮導。

當我試圖理解其中的道理時，我發現自己是沿着這樣的思路前進的。對自身經驗充分開放的人會接近有關情境中全部有用的資料作為他的行為的依據；社會的要求，他自己複雜的、可能互相衝突的需要，他對類似情境的記憶，他對當前情境的獨特性的認識，等等，等等。這些資料的確會是相當複雜的。但他能讓他的整個機體、他的意識參加進來，考慮每一刺激、需要和要求，

及其相對強度和重要性，並通過這一複雜的權衡找出最接近滿足他在這一情境中全部需要的行動道路。有一個類比可能有助於我們的理解，可以把這個人比做一台巨型的電子計算機。由於他對自己的經驗是開放的，所有來自他的感官印象、來自他的記憶、來自以前的學習、來自他的內臟和內部狀態等等的資料都饋入機器。機器承受了全部作為資料饋入的這些眾多的牽引和力量，迅速計算着應該採取的行動道路，那將成為在這一存在情境中滿足需要的最經濟的矢量。這就是我們假設的人的行為。

我們大多數人所以會覺得這一過程不可信賴是因為我們把不屬於這一現在情境的信息包括進來，而把確實有關的信息排除在外。正是由於記憶的材料和以前學習的東西饋入計算過程好像它們就是這一現實而不是記憶和習得的東西，錯誤的行為答案才會出現。或者，某些有威脅的經驗不能達於意識因而被拒絕進入計算過程或以扭曲的方式饋入，這也會造成錯誤。但是，對我們上述的假設的人說，他會發現他的機體完全可以信賴，因為所有有用的資料都將被利用，而這些資料都將以正確的而不是扭曲的形式呈現出來。因此，他的行為將最有可能滿足他的全部需要——自身提高的需要與他人親近的需要，等等。

在這一權衡、計算中，他的機體決不是沒有失誤的。它經常會對有用的資料做出可能是最好的回答，但有時會有資料的欠缺。由於有對經驗的開放，當然，任何錯誤，任何不能令人滿意的行為都會很快得到糾正。就好像計算總是處於被糾正的過程中，因為計算會不斷在行為中複核。

也許你並不喜歡我的電子計算機類比。讓我再回到我所熟悉的患者那裏。當患者變得對於他們所有的經驗更為開放時，他們

發現越來越有可能信賴他們自己的反應。假如他們“喜歡”表示憤怒，他們就這樣做並發現這樣做的結果很令人滿意，因為他們對於愛慕之情和與人親密相處等願望也同樣採取積極態度。他們為自己能有直覺的本事找到解決複雜的、煩人的人事關係的恰當行為而深感驚異。後來，他們才慢慢認識到，他們內在的反應在引出滿意的行為方面是多麼可驚地值得信賴。

更充分發揮作用的過程

我願把這描繪美好生活的三條線併在一起合成一幅更緊湊的畫面。那似乎是這樣的：心理上的自由人的運動方向是成為一個更充分發揮作用的人。他更能充分地生活在他的情感和反應之中，也能更充分地以他的情感和反應體驗生活，不論是單獨任何一種還是全部所有各種情感和反應都是如此。他能越來越多地利用他的全部機體秉賦，盡可能準確地領悟內部的和外部的存在情境。他利用他的神經系統能夠提供的一切信息，有意識地利用這一切，但同時認識到他的整個機體可能而且常常比他的意識更聰明。他更有能力讓他的整個機體自由地發揮作用，在極其複雜的條件下從眾多可能性中選擇此時此刻最有廣泛意義和真正合意的行為。他所以能更信賴他的機體發揮這樣的作用，不是因為他的機體不會犯錯誤，而是因為他能對他每一次行動的後果充分開放，並糾正那些證明是不那麼合意的行動。

他更有能力體驗他的全部情感，對他的任何一種情感都不那麼害怕；他是他自身證據的鑑別者，並對一切來源所提供的證據都更為開放。他堅持要成為他自己，並因而發現他具有健全而又現實的社會性；他在這樣的時刻能更全面地體驗生活，但懂得這永遠是最健全的生活。他正在變成一個更充分發揮作用的機體，

而由於他對自己的意識隨着他的經驗自由地川流不息，他正在變成一個更充分發揮作用的人。

某些涵義

任何有關什麼是美好生活的看法都帶有許多涵義，我這裏提出的看法也不例外。我希望這些涵義能夠啓發思考。其中有兩三點我願加以評論。

有關自由與決定論的新觀點

首要的一個涵義可能不是一眼就能看清的。它和悠久的“自由意志”問題有關。讓我試就我對這一問題的新看法做一些解釋。

我曾有一個時期對於心理治療中自由與決定論之間的似乎矛盾的問題深感困惑。在治療關係中，某些最逼人的主觀經驗是患者感到自身內部具有不受約束的選擇力。他是自由的——要麼變成他自己，要麼隱藏在掩飾真相的門面背後；或前進，或倒退；或以對己對人都有害的方式行事，或以提高生活意義的方式行事；完全有真正的自由或生或死，不論就這些詞的生理的或心理的意義說都是如此。可是，當我們帶着客觀的研究方法進入這一心理治療領域時，我們像任何別的科學家一樣，都會受一種徹底決定論的約束。依據這一觀點，患者的每一個念頭、情感和行動都是由先行的事態決定的。這裏不可能有所謂自由的東西。我這裏所說的困境和在其他領域中存在的並無不同——只不過說得更尖銳些，顯得更難解決而已。

然而，當我們依據我對充分發揮作用的人的說明考慮問題，這一困境便能用新的觀點來看了。我們可以說，在最理想的治療中，有關的人能正確地體驗最完善而又絕對的自由。他願意或選擇走一條路線，這條道路在和所有內部與外部的刺激的關係中是最經濟的矢量，因為正是這樣的行為才是最合意的。但這也是同一條行動路線，從另一有利的角度看，可以說是由這一存在情境中的全部因素所決定的。讓我們把這一情況和防禦式的人的畫面做一對比。他願意或選擇走某一行動路線，但發現他不能按照他所選定的方式行動。他受存在情境中的因素所決定，但這些因素包括他的防禦，他對某些有關資料的拒絕或歪曲。因此，他的行為肯定不會是充分合意的。他的行為是被決定的，不能自由做出有效的選擇。充分發揮作用的人則不同，他不僅體驗而且利用着最絕對的自由，雖然他同時也自發地、自由地並自願地選擇和決心做出也是絕對被決定的行動。

我並不是那麼天真，認為這就能完全解決主觀與客觀、自由與必然之間的爭論。但這對我是有意義的，即：人越是生活在美好生活中，他越能體驗到選擇的自由，他的選擇也越能在他的行為中有效地貫徹。

創造性是美好生活的一個因素

我相信，容易理解的是，進入我稱之為“美好生活”定向過程的人是一個有創造力的人。能對他的世界敏感開放，信賴自己有能力與環境形成新的關係，他將成為那種類型的人，從他們的身上會湧現出創造性的作品和創造性的生活。他不需要“順應”他所在的社會文化，他幾乎肯定不會是一個遵奉者。但在任何時候和在任何社會文化中他都將建設性地生活，和他所在的社會

文化和諧相處正如他的需要的平衡滿足所要求的那樣。在某些文化情境中，他很可能有些方面非常不愉快，但他將繼續向他自己轉變，採取一些行動使他的最深邃的需要能得到最大限度的滿足。

這樣的人，我相信，研究進化理論的人會認為是在變化的環境條件下最有可能適應並生存下來的。他將能夠創造性地適應新的條件正如適應老的條件一樣。他將成爲人類進化的合格先鋒。

人性基本可以信賴

我所提出的看法的另一涵義是，人的基本屬性自由發揮作用時是建設性的，可以信賴的。對我說來，這是從25年心理治療經驗中得出的一個必然結論。當我們能把個人從防禦中解放出來，使他對自己廣大範圍的需要和對廣大範圍的環境與社會的要求全都開放時，可以相信他的反應是積極的，前進的，建設性的。我們無須問誰將使他社會化，因爲他自己最深切的需要之一就是與人親近和交往。當他變得更完全成爲他自己時，他將變得更現實地社會化。我們無須問誰將控制他的侵犯衝動；因爲當他對他的所有各種衝動都更爲開放時，他希望得到他人的愛和他給予他人以愛的傾向將如同他想與人爭鬥或爲自己攫取東西的衝動同樣強烈。他將在實際上有必要進攻時去進攻，但這裏將不會有無休止的進攻的需要。在這些方面和其他各個方面，當他對他的所有各種經驗全都趨向開放時，他的全部行爲將成爲更平衡、更現實的，這種行爲是適合一個高度社會性的動物的生存和提高的。

我不大同意那種相當流行的看法，說什麼人基本上是非理性的，說他的衝動，如果不加控制，就將導致他人和自己的毀滅。人的行爲是異常合於理性的，帶有極微妙而又條理分明的複雜性

趨向他的機體力圖達到的目標。我們大多數人的悲劇在於我們的防禦使我們不能意識到這種合理性，因而我們在意識上向一個方向運動，而在機體上却在向另一方向運動。但就我們那位生活在美好生活過程中的人的情況說，這樣的障礙會越來越少，他將越來越成爲他的機體合理活動的參與者。唯一仍將存在的對衝動的控制或唯一證明仍有必要的控制，是某一種需要和另一種需要相對的內部本性平衡，和找出符合那種能使全部需要都接近滿足的向量的行爲。極端滿足一種需要（侵犯，或性，等等）以致強烈損害其他需要的滿足（結伴，柔情關係，等等），這種在具有防禦結構的人的身上非常普通的經驗，將大大減少。我們將共同參與進來，分享他的機體的極其複雜的自我調節活動——心理的和生理的恆溫控制，這種活動的方式使他能夠生活在同他自身和同他人不斷增進的和諧之中。

生活更豐富

我願提及的最後一個涵義是，這一在美好生活中生活的過程和我們大多數人發現自己所處的有限生活情境相比較，包含着範圍更廣也更深的豐富內容。參與這一過程意味着一個人處在經常擔驚受怕又經常深感滿意的更敏感的生活經驗中，這種經驗帶有更大範圍、更多種類、和更豐富的內涵。我覺得，那些在治療中有顯著好轉的患者似乎是帶着他們的痛苦感更親切地生活着而又帶着歡樂感更活躍地生活着；愛和憎似乎都更分明地感受到了。恐懼是他們能更深刻認識到的一種經驗，勇氣也同樣如此。他們能這樣在更廣闊的範圍中充分地體驗生活，是因爲他們懷有根本的信心，相信他們自己有處理生活的能力。

我相信，讀者將越來越清楚地看出，爲什麼在我看來，幸福

的、滿意的、愉快的、享樂的等一類形容詞，對於我稱之為美好生活的這種過程似乎並不是什麼十分恰當的概括性描述，儘管處在這一過程中的人在相應的時刻會一一體驗到這些情感。似乎更普遍適合的則是這樣的形容詞，如豐富的、興奮的、得益的、挑戰的，富有意義的。我確信，這種美好生活的過程不是怯懦者所能領略的生活。它意味着一個人的潛在能力愈益成熟的延伸和發展。它意味着有勇氣成為這樣的人。它意味着全身心地投入生活的洪流。可是，極其令人興奮的人世間的事情是，當個人取得內在的自由時，他就會選擇這一形成過程作為美好的生活。

第十八篇 日常生活中的兩種

生存方式：佔有與存在^①

〔德〕弗洛姆

由於我們生活在一個窮奢極慾，拚命追求佔有財產和利潤的社會裏，所以我們很難見到以存在作為生存方式的範例。大多數人都把佔有財富式的生存看作為理所當然的、也是唯一合理的生活方式。這一切給理解存在的生活方式的特性和弄懂佔有財富只是一種可能的生活方向帶來了特殊的困難。儘管如此，這兩個概念還是與人們的日常經驗緊密相連的。僅僅以抽象的和純粹合乎理智的方式去探討其中的任何一個概念，不僅不應該，而且不可能。兩者在日常生活中都有反映，因此可以作具體的研究。

下面這些取自於日常生活中的簡單事例將使讀者較易懂得如何去區分佔有與存在。

學 習

^① 譯自 Fromm, E., Haben oder Sein, 1981, Kap.2. 德文版。

把佔有的生存方式作為準則的大學生聽講座時，他們只聽講課老師的話，抓住各部分的邏輯關係和意思，並盡可能完整地把聽到的一切都寫到筆記本上，但這都是為了以後就能牢記他們的筆記，以應付考試。可是他們並沒有豐富和擴大自己的思想，而講座的内容也沒有成為他們自己的思想的組成部分。他們把聽到的東西塞進他們僵死的思想大雜燴中或他們所儲存的各種理論中。講座的内容和大學生彼此仍然陌生，這種大學生個個最多不過成了某個由別人提出的觀點的所有者（這一觀點或是由那個人提出，或是他由其它的來源獲得）。

以佔有的方式去生存的大學生只有一個目標：死記“學過的東西”。他們使用的方法不外兩種，不是把學過的東西硬塞進記憶裏，就是小心翼翼地保存他們的筆記。他們不需要一點創新或有所發揮。實際上，在更多的情況下，“佔有型”學生會被他們所學科目的新觀念、新思想弄得心神不安，因為新的東西向他們已經佔有的總信息提出了挑戰。對於一個把佔有作為他與外界接觸的主要形式的人來說，那些不易記錄和記牢的思想是令人害怕的，這些新思想就像所有成長中的東西一樣，它們不斷地變化，因此擺脫控制。

對於以存在的方式與外界接觸的大學生而言，學習過程顯示了質的不同。首先，他們不是作為 *tabula rasa*（白板）去聽講座的。他們事前就在腦中考慮了講座所要涉及的主題；有些疑難和問題甚至還使他們反覆地思索。他們已經對有關對象做了一番研究，而且對此產生了興趣。

他們聽講座不是僅僅被動地接受演講者的話和思想。他們用心聽，但不是光聽，而是以積極和創造的方式去接受和回答。他

們聽到的東西又激活他們自己的思維過程，此時此刻，新的問題、新的想法、新的觀點紛至沓來。聽課的過程是一個生氣勃勃的過程；大學生一邊聽教師的話，一邊活躍地回答。他不光是獲得了可以帶回家和背誦出來的知識。每一個大學生都深入到問題中去，並且自身也發生了改變，即每一個人聽完講座後都成了與前不同的另一個人。這種類型的學習也只有當講座提供的是新的和啓迪思路的信息時，才有可能。一大堆空話決不能引起存在方式的反應，學生倒不如不聽，把注意力集中到他自己的思想上去。我想至少簡明扼要地談談已經濫用得黯然失色的“興趣”這個詞。興趣一詞的原本意思寓於詞根之中，即拉丁文的 *inter-esse*，就是說“在此之前”或“在近旁”。在中世紀的英語中，這種積極的興趣是用“*to list*”（想要、願意——譯者）（形容詞 *listy*、副詞 *listily*）一詞來表達的。今天，“*to list*”只在空間的意義上（“*a ship lists*”一條船傾側）使用；原來心理學意義上的意思只保留在貶義的“*listless*”（漠不關心、無動於衷——譯者）一詞中。“*To list*”的原來意思是，“積極地致力於什麼”“對什麼真正地感興趣”。其詞根與“樂趣”的詞根相同，但是“*to list*”不是說靠一種樂趣來驅動，而是包含着自由的和積極的興趣或致力於什麼。“*To list*”是產生於十四世紀中葉《無知的雲》一書的無名作者使用的重要概念之一。語言只保留這小詞的貶義，這一事實典型地顯示了十三至二十世紀之間社會的思想意識方面發生的轉變。

記 憶

人們既可能以佔有的方式又可能以存在的方式進行記憶。這兩種記憶形式的根本區別在於人們建立聯繫的方式不同。如果人們以佔有的方式進行記憶，那麼，聯繫完全是機械的，這種情況就好像：通過經常及時的使用，兩個詞之間的聯繫成了習慣。再不然就是一種以純邏輯關聯為基礎的聯繫，如一對對的正反義詞、會聚的概念，或者基於時間、空間、大小和顏色的聯繫和以歸屬於某一種思想體系為基礎的聯繫。

以存在的方式進行的記憶是積極的活動，人們通過這種活動回想起講話、思想、一瞥、圖畫和音樂。在人們想回憶的事同與此有關的許多其它事之間建立了眾多的聯繫。這些聯繫不是以機械的、純邏輯的方式，而是以活潑的方式建立的。通過創造性的思維（或感覺）活動，每一個概念都同另一個聯繫在一起，以便找到正確的詞。舉一個簡單的例子：如果我通過“頭痛”聯想到“痛”或“阿斯匹林”，那麼我就在循蹈邏輯的、習慣的規矩。要是我通過“頭疼”聯繫到“緊張”和“焦慮”，那麼我就把這一事實同我發現的可能的原因聯繫在一起，這是因為我研究了這種現象。這種記憶類型的本身就是一種創造思維的類型。在這種有活力的記憶類型方面，最值得注意的例子就是弗洛伊德發現的“自由聯想”。

誰要是對儲存本身不特別感興趣的話，他就會發現，為了讓記憶力發揮更好的作用，就需要濃厚而直接的興趣。例如，有些

人曾有過這種體驗，在生命攸關的困境迫使他們去運用某一特定的詞時，他們往往想起那些自以為忘了的外語詞句。我可以以我自己的經驗為證，儘管我從來不具有出類拔萃的記憶力，可我能回想起一個我分析過的病人的夢，只要我再見到他，並把注意力集中在他的全部個性上，那麼，不管過了二個星期還是五年，我都能想起這個病人的夢。如果我不這樣去想，那麼，五分鐘之前，我也許還不可能立即想起這個夢。

以存在的生存方式進行的記憶含有把人們曾經看見或聽見的東西復活的意思。每個人只要在記憶裏把他曾經看見過的面孔和風景努力喚起，就能進行這種創造性的記憶。面孔和風景並不是立即出現在腦海，它必須去再創造，去喚醒。這並不總是很容易的。前提是，這面孔或風景是我在注意力非常集中的情況下觀察到的，這樣做為的是清楚地記住它們。倘若這種記憶法成功了，那麼，面孔為我所記住的那個人就是一個活生生的人，而風景如此生動逼真，就像真地呈現在人們面前一樣。

若以佔有的方式來記憶一個面孔或一幅景色，那麼典型的莫過於如大多數人看一張相片的這種類型和方式。相片成了他們記憶力的支柱，以便識別某一個人和某一處風景。他們對照片的反應差不多是：“呵，這是他”，或者“哎，我到過那兒”。對於大多數人說，相片變成了一種異化了的記憶。

還有一種異化了的記憶形式是把想記住的東西都寫下來。通過寫在紙上，達到佔有材料的目的，但卻沒有把它們印進腦子裏。這種佔有倒是很穩妥，除非萬一失去了記憶，才會因此失去了要記住的東西。記憶能力拋棄了主體，因為靠記錄形式的記憶已經成了自我轉讓的一個部分。

鑑於現代的人要記住大量的數據，所以完全不用筆記和參考工具書亦是不可能的。但是，取消記憶的趨勢有增無減，這是一種非理性的現象。至於記錄會降低記憶能力，這一點我們可以非常容易和清楚地我們自己身上看到。也許還是舉幾個例子為益。

舉一個日常生活中的例子，比如說商店裏的售貨員：幾乎所有的售貨員都用機器來代替兩位或三位數的簡單加法，而不願用心算。又如在學校：教師可以觀察到，那些一心抄寫每一個句子的學生十有八九比那些信任自己的能力的學生在理解和記住本質的東西上要差，其理解力和記憶都不如後者。音樂家懂得，那些喜歡看譜演奏的人，一旦沒有譜，演奏起來就有較大的困難。（這個材料要感謝莫歇·布德莫爾博士。）托斯卡尼尼^①是存在方式的音樂家的一個優秀範例，他的記憶力亦是出類拔萃的。

我在墨西哥觀察到，那些文盲和很少寫點什麼的人的記憶力比工業國中既能讀又能寫的人的記憶力要強得多。從這一事實和其它一些事實可以推測，讀書和寫作的藝術並不像通常所說的那樣只是上帝的賜福，特別是當讀那些使感受力和想像力退化的東西時更是如此。

交 談

^① 托斯卡尼尼 (Arturo Toscanini, 1869 ~ 1957)，意大利著名指揮家。——譯註

兩種生存方式之間的區別通過交談馬上就可以感覺出來。我們舉一個典型的兩個男人交談為例，A先生佔有觀點x，B先生佔有觀點y。每個人都多少知道一些對方的觀點。倆人都不放棄他們各自的見解。他們須得提出更好的，更合適的維護自己立場的理由。雙方都不想改變自己的觀點，也不指望對方改變立場。他們害怕放棄自己的觀點，因為觀點屬於他們的財產，放棄了它，不就造成一大損失嗎？

非爭論的交談情況有所不同。誰都經歷過同一個有名的或著名的或以其人格品質優良見稱的人在一起時的情形，誰都經歷過期待着從某人那裏弄到一個好工作或者得到愛和讚賞的情形。許多人在這樣的情況下都煩躁不安、膽怯，為這種重要的會面做種種準備。他們考慮，哪些題目會使對方感興趣，事先就計劃着如何開場，有些人甚至草擬整個交談的內容，只要這跟對方有關係。有的人看到自己佔有資本，也許就有了勇氣。這些資本是：他過去的成績、媚人的性格（或恐嚇別人的能力，假如這比談成績更有效的話）、社會地位、社會關係、外表以及服飾。總而言之，他在思想中估計他的價值，靠這些在交談中顯示他的商品。倘若他做的很巧妙，便會給許多人以很深的印象，這與其說是他的態度所致，不如歸結為大多數人缺乏判斷的能力。倘若做的不夠巧妙，那麼再怎麼顯示也引不起多大的興趣，他讓人覺得笨拙、不自然和無聊。

另一種人的態度與此相反，他毋須準備，亦不裝模作樣，他的反應是自發的，富有創造性的。這種人會忘掉他自己、他的知識、他的地位；他的“我”，並不妨礙他；正由於這個原因他可以完全針對他人和他的思想來行動。由於他不謀求抓住任何東西

不放，所以他不斷地產生新的思想。

“佔有式的人”指望他佔有的東西，而“存在式的人”却相信這一事實，他存在，充滿了活力，而且只要他勇於放開來回答，就會產生新的東西。他在交談中的作用是活躍的，因為他沒有由於過份認真地堅持他所佔有的東西而使自己窒息。他的活力感人至深，甚至常常能使對方克服自己的自我中心主義。會談不再是商品（資料、知識、情況）的交換，而成了一次對話，誰對誰錯，都無關緊要。決鬥者開始時一起跳舞，他們分開時沒有勝負感，這對雙方都沒有什麼意義，而是感到充滿喜悅。（精神分析療法中最重要的治療因素是治療者賦與別人活力的品質。如果治療氣氛很沉悶，不活躍，讓人感到無聊，那麼哪怕是最為詳盡的開導也沒用）。

閱 讀

我在交談這一節中敘述的也同樣適用於閱讀。閱讀是或應該是作者和讀者之間的對話。當然在閱讀時（同樣如在交談中）我讀“什麼”（或者我同誰談話）是很重要的。讀一本毫無藝術價值、廉價的長篇小說猶如白日做夢。讀者不會產生創造性的反應，原文就像貧乏無味的電視節目，或人們在一邊看一邊心不在焉吃的油煎馬鈴薯片。相反，一本巴爾札克的小說就可以激發想像，促使人以內心的同情，就是說以存在的方式去閱讀。可惜，就是這樣的書籍，也許大多數人都是以消費的態度即佔有的方式來讀的。由於好奇心的驅使，讀者想知道情節的發展，主人翁死了

還是活下來了，那個姑娘讓人拐騙了沒有。在這種情況下，小說成了一種激動人的序曲，幸福或不幸的結局成了高潮。如果他知道了結尾，他就佔有了整個故事，差不多真像他從他自己的記憶裏挖掘出來的一樣。但是他卻沒有得到任何認識。光抓住小說中的人物，既沒有使他加深對人的本質的理解，也沒有使他學到一點關於他自己的東西。

讀哲學書籍或歷史書籍也有這樣的區別。如何讀一部哲學著作或歷史著作，其讀書的方法（哪怕是不好的方法）取決於教育。學校千方百計地輸送給每個學生一定量的“文化財產”，並在學習結束期間給每個學生發證明，證明他至少佔有最低限度的知識。所以，教師教學生的方式是，讓他能夠把作者的主要思想復述出來。學生就以這種方式“認識”了柏拉圖、亞里士多德、笛卡兒、斯賓諾莎、萊布尼茨和康德直至海德格和薩特。從高中到大學的各個教育階段的主要區別在於教育財富的輸送量不同，這與佔有物質財富的多少差不多，也許學生在未來將擁有這些物質上的佔有物。能夠最準確無誤地復述每一個哲學家所說過的話的學生被視為卓越的學生。他就像一個熟練的博物館導遊。他沒有學到一點超出這些佔有知識之外的東西。他沒有學會懷疑哲學家，同他們交談，沒有學會看到哲學家們自己充滿了矛盾，看到他們忽略了某些問題，對某些題目故意避而遠之。他沒有學會把（由於在那個時代被當作“有理性”的東西）作者被迫接受的觀點和作者思想中真正的新東西區別開來。他感覺不到作者什麼時候只是讓理智說話，什麼時候是使用了心和大腦。他覺察不到作者是真心實意抑或只是一個誇誇其談的人士，等等、等等，不一而足。

相反，存在方式的讀者會堅信，即使是一本獲譽極高的書也不是白璧無瑕。也許有的時候他理解一本書比作者還要透徹，因為在作者看來，他所寫的似乎都很重要。

行使權威

行使權威是區別佔有以及存在的生存方式的又一個例子。關鍵性的一點是，人是佔有權威還是作為權威存在。幾乎每個人在他生命的某一階段都要行使權威。教育兒童時，為了不使兒童遭到危險，告訴他們在某些場合下如何行動，不管你是否願意，你就得行使權威。在家長制的社會裏，婦女也成了大多數男人行使權威的對象。在我們這個官僚的、等級森嚴的社會裏，絕大多數人都在行使權威，除了社會的最底層之外，後者只是權威的對象。

為了理解兩種不同形式的權威的含義，我們必須注意到，這一概念的含義極為寬泛，往往具有“理性的”和“非理性的”權威這兩種截然不同的意義。理性的權威促進信任它的人的成長，它以權能為基礎。非理性的權威依仗權勢，在它的屈服者頭上濫施淫威。（我曾在1941年出版的《逃避自由》中探討過這種區別。）

在最早期的靠狩獵和採集為生的原始社會，行使權威者的權能都是當時部族中人人共知的。這種權能基於哪些才能，很大程度上取決於經驗、智慧、寬宏大量、技能、人格和膽量，這些通

常是最先考慮的。在許多部族中不存在永恆的權威，而只是在需要的情況下才產生，如由於戰爭、宗教禮儀、調和爭端等各種原因形成的各種權威。隨着權威賴以存在的各種特性的消失和減少，權威亦告終。在許多靈長目的動物身上可以看到一種極其相似的權威形式，這些動物並不一定靠身體和力氣，而是靠經驗和“智慧”這一類的特性來得到權力（德爾加多在1967年用猴子做了一個試驗。他證實，一旦那些形成權力的才能喪失殆盡，哪怕只是暫時地喪失，佔統治地位動物的權威就立即結束。）

建立在存在之上的權威不是以獲得完成特定的社會作用的能力為基礎，而同樣是以一種能夠達到高度自我實現和和諧的人格為基礎。這樣的人無須恐嚇、賄賂、發號施令，他本身就具有權威。他只要是一個高度發展的人，他就能通過他的存在，而不是他做或說的什麼，表明人能夠成為什麼。生活中的大師都是這樣的權威，白璧微瑕，在各種文化和各種教育程度中的人當中都可以找到他們。圍繞這個問題的是教育的問題。倘若家長們自己得到更大程度的發展，倘若他們身心平衡，保持和諧的話，就不會有權威式還是放任式教育之爭了。兒童對這種存在式權威的反應是很熱情的，因為他需要這種權威；那些強迫孩子、忽視孩子的人自己也沒有做到他們向正在成長的孩子所提出的要求，那麼孩子就會起來反抗他們。

隨着以等級制度為基礎和比原始社會大得多、複雜得多的社會的出現，基於權能的權威已由基於社會狀況的權威所代替。這並不意味着，現在有效的權威必然沒有權能，而只是說，權能已不是權威的本質部分。不管我們涉及的是靠基因的偶然性決定權

能的君主制的權威，還是通過陰謀與暗殺成名的有恃無恐的罪犯權威，或是那些在現代民主中出頭露面被拍照的權威，或是那些能夠支付選舉的大量費用而當選的權威，在所有這些情況下，權能和權威絲毫沒有或幾乎不可能有連帶關係。可是，在權威建立在某種權能之上的情況下，却會發生嚴重的問題。首先，在某一個領域有才能的領袖在另一個領域就沒有才能，這就像一個國家首腦能夠在戰爭期間發揮才能，但在和平期間却不起作用一樣。另一個例子，一個政治家在他剛剛開始發跡時可能為人正直、有魄力，一旦受到了權威的誘惑，他就會失去他的這些特性。年齡和身體上的缺陷會削弱他的能力。最後，我們得看到，對一個小部族的成員來說，評價一個權威人士並不困難，但生活在我們這個制度中的千百萬人對他們的競賽者的一點點認識還是受那些公眾關係專家們的影響得到的，對於他們來說，評價一個權威就困難得多了。

不管是什麼原因使得才能特性喪失了授與權能的作用，在大多數較大的和分等級的社會裏面，這都是一個權威異化的過程。真正的或假定的原始的權能變成了制服或頭銜。如果權威穿着規整的制服，配上相應的頭銜，那麼，這些外面的標誌就代替了真正的職權和才能。而實際上，權威却正是靠着這些才能。一個國王為了把這種頭銜當作權威的象徵來使用，可能變得愚昧、陰險、凶殘，就是說完全不適合作為權威存在，儘管如此他仍然佔有權威。只要他佔有這個頭銜，人們就以為他擁有授予他權能的才能。哪怕是皇帝光着身子，可每個人都相信他穿着漂亮的衣服。

至於人們把制服和頭銜視為授予職權的才能，這並不是自然

而然地產生的。權威的佔有者和那些利用權威的人必然會讓人們去相信這一虛構，麻痹人的現實的，也就是人的批判的思維能力。每一個善於思考的人都知道用於宣傳的各種方法，這些方法摧毀了批判的判斷力，使理智不起作用，直到人屈服於那些陳詞濫調。它們使人變得愚蠢，因為它們一方面使人沒有主見，另一方面使人不再信任自己的眼睛和自己的判斷力。這種人們信以為真的虛構最終會使他們看不見現實的本來面目。

知 識

佔有與存在的生存方式在知識領域裏的區別在於“我有知識”和“我知道”的不同表達中。有知識是說，獲得可以得到的知識（材料）並保持對它們的佔有，而“我知道”這種意義上的知識却有實際功用，是生產性思維過程的一部分。

如果我們回想一下像佛陀、先知們、耶穌、艾克哈特^①、弗洛伊德和馬克思等思想家所代表的思想，我們就能加深對以存在方式生活的人的知識特點的理解。在這些思想家看來，知識是從認識到我們這些所謂健康人的理智在感覺時會發生錯覺時開始的。這個意思不只是說，我們對物理現實的認識不符合“實際的現實”，更主要的是說，大多數人半睡半醒，他們看不到，大多數

① 艾克哈特（Meister Johannes Eckhart，約1260～1327），中世紀德意志神學家和哲學家，強調人的靈性，認為人無須借助教會即可得救。他的思想後來受到馬丁·路德的稱頌和宣揚。——譯註

被他們當作真實的和理所當然的東西都不過是些他們生存在其中的這個社會的暗示影響所造成的虛幻而已。因此，知識一開始就是消除錯覺，去掉錯覺。知識意味着，由表及裏，追本求源，正“視”現實。知識的意思不是佔有真理，而是透過表層，批判地、積極地向越來越接近真理而努力。

希伯來語的 *jadoo* 一詞中包含着這種創造性的深入探究的實質，意思是指男子性愛意義上的認識和愛。佛陀這個覺悟者要求人們醒悟過來，把自己延“佔有物質就是通往幸福”這一幻想中解放出來，先知們亦告誡人們覺醒，要他們認識到，他們膜拜的偶像不是別的，就是他們自己雙手、自己想像所創造的東西。耶穌說：“真知必會使你們獲得自由！”（約翰福音第八章、第32句）艾克哈特曾多次表達他的認識思想，他在談到對上帝的認識時說：“認識不是純一的思想，相反它分離並向上帝發展，就像上帝是赤裸裸的一樣，從其存在中去把握他。”（“赤裸”和“赤裸裸的”是艾克哈特及他同時代的人、《無知的雲》一書的作者愛用的詞。）馬克思說：“放棄不合實際的幻想的要求就是放棄一種需要幻想的狀況的要求”（《資本論》）。弗洛伊德的“自我認識”的概念基於這麼一種思想，必須打碎幻想（“文飾”），以便覺察到無意識的現實。

這些思想家所想的都是人的健康，他們都對社會所認可的思想模式表示懷疑。在他們看來，知識的目的不是對人可以肯定的“絕對真理”的確定，而是人的理性本身自我證實的過程。對於知道的人來說，不知和知道一樣重要，因為這兩者是認識過程的兩個部分，儘管這種類型的無知與懶於思考的人的不學無術有區別。存在的生存方式的最高目標是更深的知識，而佔有的生存方

式的最高目標却是更多的知識。

通常，我們的教育制度想方設法把知識作為佔有物傳授給人，就像財產或者社會威望的傳遞一樣，也許人們在未來要擁有這些才行。他們得到的最低限度的知識是他們所需要的信息量，以便使他們能在工作中發揮作用。每個人還或多或少地擁有一包“奢侈知識”，用來提高自我價值感和與他預計相適應的社會威望。學校就是生產這些知識包裹的工廠，儘管它們通常強調，讓學生接觸的是人類思想的精華。許多學院對助長這種幻想可謂是得心應手。從印度的哲學和藝術直到存在主義和超現實主義，一個偌大的“大雜燴”呈現了出來，每個大學生都從裏面啄食點什麼；為了不限制他的自發性和自由，沒有人要求他集中精力於一個主題，結果他連一本書也沒有讀完過。

信 仰

在宗教、政治和個性的意義上，信仰這一概念也都有兩種截然不同的意思，一種是佔有，另一種是存在。

在佔有的生存方式中，信仰是對回答的佔有，可對這些回答人們不能提供理性的證明。這種信仰由別人創造的思想構成，接受這些思想，是因為屈服於這些人——通常為一個官僚機構所代表。由於官僚的實權（或不過是虛構的權力）的作用，它給人一種可靠感。靠這種信仰，人們可以買到隸屬於一個大的組織的入場券，他無須自己思考和做出決定，因為他的信仰已經替他解除了這一艱難的任務。現在，他屬於佔有正確信仰的幸福

者之列。這種佔有方式的信仰給人一種安全穩妥感。這種信仰宣稱，要與最終和不可動搖的可以使人相信的知識聯繫起來，因為那些宣傳和支持這一信仰的人的權力似乎是不可動搖的。如果僅僅是以放棄自己的獨立性為代價，誰不願意得到這種穩妥感呢？

在我們內心可以感受到的上帝，本來是最高價值的象徵，在佔有的生存方式中却成了偶像。這就是說成了預言家，成了人創造的一件東西。人把他自己的力量給予這個東西，從而使自己沒有力量。他屈從於自己的創造物，通過屈從把自己異化成另一種形式。我可以佔有這個偶像，因為它是一個東西，正是由於我的屈從，它同時也佔有了我。

一旦上帝成了偶像，上帝所謂的特性和人的經驗就格格不入了，就像是異化的政治教條一樣。儘管偶像可以被讚譽為大慈大悲的上帝，各種殘虐暴行依然在他的名下發生，就像對人類團結的信仰發生了異化就再不顧慮那些喪失人性的行為一樣。在佔有的生存方式中，信仰成了那些希望穩妥感的人的拐棍，他們想在生命中尋找意義，然而却沒有自己去尋找的勇氣。

在存在的生存方式中，信仰則完全不同。人沒有信仰也能生活嗎？嬰兒不相信母親的奶水行嗎？我們不信任我們周圍的人，不信任我們所愛的人以及我們自己行嗎？沒有對我們生活的規範有效的信仰，我們可以生存嗎？事實上，沒有信仰，人就不會做出成績，就會叫人失望，就會在靈魂最深處充滿恐懼。

存在方式的信仰首先不是一種對特定觀念的信仰（儘管也可能是），而是內心的一個目標，一種態度。也許這樣說更恰當，人在信仰中存在，而非佔有信仰。（*fides quae creditur* 和

fides qua creditur ①之間在神學上面的區別反映出把信仰作為內容和作為行動的類似的區別。）人可以信仰自己和別人，信教的人可以信仰上帝。舊約中的上帝首先就是對人可以佔有的偶像和衆神的否定。上帝概念的形成儘管與一個東方國王相似，但從一開始就超越了自身。上帝不允許有名字，不許給他畫像。在以後的猶太教和基督教的發展中，有過完全徹底的上帝非偶像化的嘗試，或者不如說通過制定不准闡述上帝特性的規定，從而排除了偶像化的危險。從化名迪奧尼修斯、阿雷歐加比特到不知名的《無知的雲》的作者和艾克哈特都進行了神秘主義宗教的極端徹底的嘗試，在他們那裏，上帝概念的要旨就是“神性”（虛無——no-thing），接着還有在吠陀和新柏拉圖思想中表現出來的觀點。這種對上帝的信仰是靠內心對自己的自我的神性特性的體驗來保證的，它是一個不斷的、積極的自我創造的過程，或是如艾克哈特所說，耶穌基督將在我們的自我之中永生。

相信自我、他人、人類，相信人有變得真有人性的能力也就意味着穩妥感，但這種穩妥感是以我自己的體驗為基礎，而不是建立在我的屈從之上，即不是屈從於一個給我規定一種特定的信仰的權威。這也是一種真理的穩妥感，這真理不是理性上強加的證據就能證明的，但我却堅信它，因為我依靠我主觀經驗的證據。（希伯來語中，信仰一詞是 *emuna*，意思是“確信”；我們所說的阿門的意思是“肯定”。）我能夠肯定一個人的真誠，但我直到他死前的最後一天都不能“證明”這一點。嚴格地說，單是從他至死保存自己的真誠這一事實本身就可作出這一推斷，從實

① 拉丁語：人依靠的信仰和為信仰的信仰。——譯者

證主義的觀點出發，他要是傷害了真誠，他也許會活得更長。我的穩妥感建立在我對他人基本的認識之上，以我親身經受過受和真誠為基礎。這樣的認識取決於人在多大的程度上摒棄自我，取決於人是否能看到他自己的存在，認識到他內心力量的結構，取決於人是否能既看到他的個性同時又能看到他是一個人類的一部分。然後人們才知道，他能夠和將要做什麼和不做什麼。當然我這樣說並不是指，人能夠預言所有未來的行動，但是，他植根於性格特徵中的行為基線還是可以認識的，如真誠和責任感。這種信賴基於事實，因而是有理性的，但是這些事實却不能用傳統的實證主義心理學的方法來確定或“證明”。只有我自己依靠我個人的生命活力才能“注意到”這些事實。

愛

根據不同情況，愛也有佔有或存在的不同方式，因而也有兩種不同含義。

愛情可以佔有嗎？倘若可以佔有，那麼愛情豈不成了一個東西、一種物質，因而也就成了人可以擁有和佔有的東西了嗎？事實是，決沒有像“愛”這樣的東西。“愛”是抽象的，她也許是一個女神或者一個陌生的生物，儘管從來沒人見過這位女神。現實中只有愛的行為。愛是一種創造性的行為，它包含關心某人（或某物）、認識他、了解他、確信他、為他感到高興的意思。這裏的他（或它）可能是一個人、一棵樹、一張畫、一個想法。愛意味着，喚醒他（她、它）去生活，增強他（她）的生活活力。

愛是一個讓人變新和成長的過程。

但是，假如以佔有的方式去愛，那麼就會限制、俘虜或控制“愛”的對象。這樣的愛充滿壓抑、喪失活力、令人窒息、摧殘心靈、是毫無活力的愛。被稱為愛的東西常常却是對這個詞的濫用，以掩飾事實上並沒有被愛的情況。究竟有多少父母愛他們的孩子，這至今仍未被人所知。在西方最近二百年的歷史中，我們看到不少對兒童施加暴行的報導，有對兒童身體和精神進行摧殘折磨、有冷漠、純粹的佔有慾甚至性虐待，這些簡直讓人髮指。因此人們反而更加相信，深情慈愛的父母不是規律，而是例外。

婚姻亦同樣有兩種：一是建立在愛情之上，一是像傳統的婚姻那樣建立在社會的風俗習慣之上。真心實意彼此相愛的情侶看來是例外的情況。社會方面的目的、需要、傳統、雙方經濟上的利益、對孩子的共同照顧、彼此依賴、或者彼此間的恐懼、彼此間的仇恨都被當作“愛情”，這種情況直到有一方或雙方認識到，他們並不相愛甚至從未相愛的那一刻為止。今天，可以發現在某種程度上人們在這一方面又進了一步：人變得更加實際更加現實了，許多人只知性的魅力而不懂愛情，而且還把友好的、但有一定距離的亂交關係當作是一種愛情的等價物。這一新的態度導致更大的公平交易——即更加普遍地互換情侶。這種態度並不一定就會使得人們遇上越來越多的彼此相愛的人，實際情況可能是，新的情侶同舊的情侶一樣，彼此相愛甚少。

從相愛伊始到轉變為“佔有”愛情的幻想，這一過程常常可以在情侶彼此相愛的歷史中很清楚地看到。（在1956年出版的《愛的藝術》中，我指出了“墜入情網”本身就有矛盾。由於愛

是創造性的活動，人們只能正在相愛和發展感情，但不能“墜入”，因為墜入是被動的意思。）在求婚期，一個人還不能肯定另一個的態度如何；求愛的人却想方設法贏得對方的愛情。他們富有活力、吸引力，有情趣，甚至還漂亮英俊——因為活力總是使一張面孔變得美麗。任何一方都沒佔有對方，每個人都有精力放在怎樣存在，也就是說給與和刺激。

通常，情況會隨着結婚發生徹底的變化。婚約給雙方以肉體、感情、對方的愛以排他性的獨佔權。這一方不需要再贏得另一方，因為愛情已經變成了人們佔有的東西，變成了一個佔有物。

雙方不再像從前那樣努力相親相愛、觸發情竇、互通情款，他們逐漸感到無聊，美的容貌開始消逝。他們感到失望和無計可施。他們不再是從前的人了嗎？他們從一開始就鑄成大錯了嗎？通常，他們都在對方的身上尋找產生變化的根源，從而變得自己受了欺騙。他們沒有明白的是，他們倆已不是過去彼此相愛的他們倆；而佔有愛情的誤解正是造成他們不再相愛的根源所在。到了現在這個階段，他們不再相愛，而去考慮共同佔有他們所具有的東西：金錢、社會地位、一幢房子、小孩。有些以愛情為基礎的婚姻就這樣轉化成了一個財產所有者的聯合會，一個由兩個自私自利的人結合而成的團體：“家”。有時，他們還渴望重新喚醒往日的愛情，他（或她）可能沉湎於這樣的幻想之中：一個新伴侶將會滿足他（她）的渴望。他們自以為所要的不是別的，正是愛情。可是愛情對他們來說是一個偶像、一個女神，他們想完全屈服於她。愛情不是他們存在的一種表現。他們必定要失敗，因為“愛情是一個自由的孩子”（正像在一首老的法國歌中所唱的

），最後，這些愛情女神的崇拜者們陷入被動的境地，他們逐漸感到無聊，終於把餘留下的往日的吸引力都喪失殆盡。

這些論斷並不排斥這種可能性，婚姻是兩個彼此摯愛的人的最好道路。問題並不在於婚姻本身，而在於雙方以佔有為準則的性格結構，歸根結底，在於他們生活在其中的社會。就我所見，那些現代同居方式（如群婚、交換伴侶、亂交等等）的鼓吹者的企圖只是用不斷的新的刺激來排遣無聊的感覺，用增加伴侶的數目的方法來迴避他們愛情中的困難，而不是去真愛一個人。