

直面苦难

专家支持:
吴非 上海市徐汇区教师进修学院
王学富 南京直心理咨询研究所
唐良树 南京政治学院上海分院心理学研究中心
采访:朱砂

西方心理学与东方哲学的对话

【特稿】

5月25日,第二届国际存在主义心理学大会在新江湾城文化中心举行。本次大会由复旦大学社会发展与公共政策学院心理学系、复旦大学心理研究中心等主办,美国心理学会(A-PA)人本主义心理学分会、杨浦区精神文明建设委员会办公室等协办。国内外存在主义、人本主义心理学领域的一流学者齐聚一堂,在三天的会期中围绕“直面·包容·和谐·文明”这一主题进行交流,并作精彩报告。



插画 孔雀

A 东方社会的“人本”与存在主义心理学的相接触

近年来,西方心理学的很多流派都被引入中国,有精神分析、行为主义、人本主义等,存在主义心理学对于中国的心理学界来说,是比较特别的,这种特别在于它与中国本土文化之间的呼应。

存在主义心理学与其他心理学流派相比具有一个显著的特点,它以一种流行的哲学思潮“存在主义哲学”为根基。随着罗洛·梅把欧洲大陆的存在主义心理学和存在心理学引入美国,人本主义心理学,存在主义心理学已经发展成为目前世界上心理学的一个重要分支。

南京政治学院上海分院心理学研究中心研究员唐良树指出,存在主义心理学认为有一个“我”

存在,在这一前提下,理解“我”的现实存在并自由选择发现人生意义。存在主义心理学对人的本质的看法以人“性善”为哲学基点,相信人自身的选择力量,通过自由选择可以自我实现。在东方社会,特别是在中国,儒学思想在老百姓现实生活中占据着主导地位,中国的先圣道家云:“故道大,天大,地大,人亦大。域中有四大,而人居其一焉”,重视“人”本身的“存在”;“吾日三省吾身”,指的是人每天要时刻关注自身的“存在”,“人之初,性本善”则更是东方社会普遍认可的生活哲学理念。“人文”的东方社会与存在主义心理学存在有共通相接之处。

B 鲁迅的“直面”思想架起东西方学界桥梁

存在主义心理学强调需要直面人生中的困难与挑战,并指导人们走出困境。“直面苦难”是存在主义心理学最核心的思想。事实上,对于中国人而言,直面令人痛苦的那些事物,并不是一件最糟糕的事情。在中国传统文化中,“痛”和“苦”的另一极并非快乐,而是“通”和“甘”。因此,“痛”和“苦”在中国传统文化的观点看,皆非坏事,而是另一种人生体验,是一种提醒和改变的开始。首先,痛苦为个体提供了生命的存在感;其次,痛苦具有为个体提供自我保护的功能;再次,痛苦常常是个体心灵成长和寻求幸福的必由之路;最后,痛苦是人类理解生命意义之源。所以一个人在成长的过程中,必须与痛苦共生,体味痛苦,以苦为乐,苦中作乐。

而“直面”的概念,对于中国人而言亦不陌生。率先提出“直面心理学”概念的王学富博士表示,自己是受到了鲁迅的启发。“鲁迅

对于我们的文化心理有着极为透彻的理解,鲁迅的思想正是中国文化里出现的存在的思想。这些年,我一直向西方心理学界介绍鲁迅和他‘直面’的思想。现在,很多西方心理学家也开始阅读鲁迅,研究鲁迅。”

鲁迅小说中的“铁屋子”也被王学富引用到了他的“直面心理学”中。王学富这样解释他的观点:“人类有两个基本关注——生存与发展。如果从存在的角度来看,我们也可以这样理解,生存是‘为了活着’,发展是‘为什么活着’。前者追求存在条件,后者追问存在意义。二者的关系本来是相辅相成、协调发展的,但问题常常是:当人遭受过多的伤害,就会产生过度的不安全感,受到大量的不安全感的驱动,人会过度追求‘活着’,而不去管‘活着的意义’。这时,他就生活在一个‘铁屋子’里面,为了生存,放弃了发展,或者把累积生存的条件,当成了发展,当成了意义。‘铁屋

子’是一个逃避与防御的象征,首先是心理的,然后是文化的。甚至可以说,人类文化是在跟这个铁屋子打交道的过程中发生的。家庭有铁屋子,村落有铁屋子,机构有铁屋子,学派有铁屋子,民族有铁屋子,人类有铁屋子……铁屋子无处不在,但我们常常意识不到它的存在。因为昧于铁屋子的存在,我们生活在不觉察的状态里,我们选择一种惯性的、惰性的、逃避的、防御的生活。当我们意识到这个铁屋子的存在,我们就进入了觉察,才可能做出新的选择——不是逃避,而是直面。许多年前,鲁迅做出了自己的选择:因着觉察,他走出了个人的铁屋子,去敲打民族的铁屋子。”

王学富说,自己提出“直面”的概念,和自己多年临床经验有关。他发现许多类型的心理症状,大多是一个铁屋子的象征——它是生存哲学的一个缩影:为了生存放弃了成长。

C “随物赋形”成为心理治疗实践中的共识

上海市徐汇区教师进修学院的吴非借用中国传统文化中的“随物赋形”描述存在主义心理治疗的观念。

随物赋形,出自宋代苏轼《画水记》,原指文艺创作中,对客观事物的不同形态给予形象生动的描绘,即根据事物原有的形貌特征,随着它的高下走势和变化,顺其自然地积极构建

出新的富有生机意趣的表达。

而在心理咨询个案中,中国传统文化中的“随物赋形”与西方的存在主义思想不谋而合。那就是强调咨询师“在场”意识,真诚、平等、尊重、自由,真实坦诚,不刻意不强求,顺其自然,咨询师在温暖陪伴中,通过与当事人逐渐深入的心灵交流,渐进式地全面理解当事人。孤独

感、疏离感及无意义感的探索,增进当事人的责任能力。在对生命意义的追寻中直面人生的挫折和困境,在对死亡和人生苦难的重新释读中,让当事人找寻到自身潜力和内在资源,学习包容、感恩、正念觉知,尝试阳性赋意,用豁达的人生态度,面对现实问题,不断实现自我成长。



宁静的泪水

◎ 罗西

我对那些沉静的花朵充满敬意,因为花本是喧闹的,但是莲花,宁静而安详。

我对那些从容的松柏充满敬畏,坚毅的往往容易凶狠嚣张,但是松柏淡定而温厚。

一架载有220名乘客、11名机组人员,自美国新泽西纽瓦克飞抵华沙的波音767飞机,在起落架无法打开的情况下,经过一小时盘旋后,终于用机肚子实现了软着陆,无人员伤亡。据机上人员说,迫降前机上一片宁静,除了眼泪,宁静的眼泪!后来,波兰总统奖励了机组人员。

其实,那些宁静祈祷、流泪的乘客,一样值得尊敬,很多时候,慌乱是无能与缺乏修养的表现。

郑念,壳牌石油公司上海办事处总经理夫人,1966年被关入看守所,6年多的铁窗日子里,有人劝她大哭示弱,引发看守的善心,她说:“我实在不知如何发出那种嚎哭的声音,这实在太不文明了……”

《爸爸黑泽明》里的一个镜头:一次父亲手里拎着一盒面点从酒店回来,外婆说“我们正要吃寿司哪”,也给父亲拿出一个小碟,倒上酱油;父亲尝了一口外婆煮的菜,刚说了一句“有一点……”就见外婆立刻把一大锅菜全倒进垃圾箱了。

很多时候,错误都是源于情绪失控。其实好心境、好心情,是生命力最美好的风景,而且可以辉映智慧的生成,而不至于成为坏脾气的奴隶。

成吉思汗少时打猎,养鹰随行,缺水,见山边有水滴下,用水袋盛水,半天方满。袋将满时,鹰俯冲而下撞翻。再盛,鹰再撞翻。这样撞了三次,成吉思汗大怒,一箭射中鹰。忽然后悔,他爬山四处寻找,惊见鹰尸落在水源内,还有死毒蛇,毒液已渗水里,他这才恍然大悟。成吉思汗从此发誓,再也不冲动,不乱发脾气,终成大器。

父亲丢了块表,他咆哮着,翻腾着,热锅蚂蚁似的四处寻找,可半天也找不到。等他出去了,儿子悄悄进屋,不一会找到了表。父亲问:“怎么找到的?”儿子说:“我就安静地

坐着,一会就能听到‘滴答滴答’的声音,表就找到了。”

焦躁是一种自造噪声,很多时候,寻找需要平静下来,才能听到内心的声音与方向。

一颗真正强大、幸福、高贵的心灵,一定是宁静的。那是一种智慧的、神性的光辉。

