

# A Commentary of Existential Psychotherapy

Yazhe Huang, Ronghua Zhang

Wuhan University, Wuhan Hubei  
Email: hyzshine@163.com, iedu@163.com

Received: Mar. 18<sup>th</sup>, 2020; accepted: Apr. 17<sup>th</sup>, 2020; published: Apr. 24<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

Existential psychotherapy is a school full of philosophical thoughts, emphasizing people's existential needs on the ontology level. The theory of this school is composed of the different theories of several scholars, but all of them hold a positive view of human nature, focusing on such topics as free choice, responsibility and self-realization. The purpose of the psychotherapy is to let the visitors enhance the sense of existence, being in the world in authenticity, to further achieve the potential of self-realization. This school provides a new perspective for psychotherapy, but it also has some defects; for example, the theory is some kind of poor and hard to apply practically.

## Keywords

Existential Psychotherapy, Existence, Phenomenology

---

# 存在心理治疗评述

黄雅喆, 张荣华

武汉大学, 湖北 武汉  
Email: hyzshine@163.com, iedu@163.com

收稿日期: 2020年3月18日; 录用日期: 2020年4月17日; 发布日期: 2020年4月24日

---

## 摘要

存在心理治疗是充满了哲学思想的流派, 强调人们本体论层面的存在需要。该流派的理论由多位学者的理论构成, 主张各异, 但都持有积极的人性观, 关注自由选择、责任、自我实现等主题。治疗旨在让来访者提升存在感, 以本真的方式存在于世, 进一步达到发挥潜能, 自我实现的目的。该流派为心理治疗提供了新的视角, 但也具有理论单薄, 实际应用较难的缺陷。

## 关键词

存在心理治疗, 存在, 现象学

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

20世纪中期,来访者的心理问题不再表现为性压抑或是防御机制应用不当,而是某种内在的空虚感,他们缺乏价值观的引导,不明了生活的意义,对自尊和人生价值非常迷惘。弗氏关于原始驱力的理论已经很难解释这些心理问题成因,因此人们选择寻求不同的方向,存在心理治疗正是在这样的背景之下产生的。它最初发源于欧洲,后经罗洛·梅引入美国。存在心理治疗的理论建立在存在主义哲学,现象学和精神分析之上,最初是对精神分析的拓展,后来成为人本心理治疗的一部分,二者并称存在-人本心理治疗。

## 2. 概述

“存在”(existence)一词即来源于存在主义哲学的存在观,指的是作为意志或行动主体的个人存在,强调主观精神而非客观世界的存在(车文博,2001)。存在主义哲学认为人是被抛到这个世界上来的,本身的存在就具有悲剧性和荒谬性,世界是虚无的,人的存在是没有意义的。个体需要为自己做出自由选择并承担责任,在无意义的世界里创造意义。因此这种存在是能够意识和自由选择的,与焦虑、死亡等非存在统一的,也是具体和此时此地的。

存在心理治疗的人性观是积极乐观的,相对于原始驱力,更加关注个体的价值感和自我实现。同时采用现象学的方法,对来访者经验的关注点从过去提到了现在,注重个体当前的经验,主张摒弃前提假设,不带任何固定的理论与成见去经验和接受来访者的存在。

存在心理治疗的演化可以分为两个阶段,一是存在分析学阶段,以宾斯万格和鲍斯为代表。二战后人们普遍迷茫沮丧,缺乏人生目的和生活意义,而这些议题刚好和存在主义哲学的诸多议题相吻合,因此人们试图用存在主义哲学改造精神分析,来解决新时代背景下的心理困境。从流派上来讲,存在分析学重视个体早期经验和梦的解析,依然属于精神分析一派(杨韶刚,1996)。二是存在-人本心理治疗阶段,以罗洛·梅,布根塔尔,雅洛姆等人为代表。旨在发展“关于人的科学”,关注人的存在感,本真存在,自由选择,责任与自我实现等主题。认为技术服务于个体,往往根据来访者的具体情况广泛灵活采用多个学派的多种技术。强调咨访双方之间的人际关系,通过“在场”(presence)和“交心”(encounter)等形式深入揭示和改变来访者的内心世界。与人本主义心理治疗有许多共同之处,逐渐成为人本的一个重要分支。

## 3. 主要理论

存在心理治疗的理论由多位学者的观点组成,彼此之间有许多差异。本文将对各位学者的理论从存在心理治疗的存在观,焦虑观,关于神经症的病理学,治疗阶段和方法等角度进行梳理。

### 3.1. 罗洛·梅的存在心理治疗

罗洛·梅被誉为美国存在心理学之父, 他将欧洲的存在分析学引入美国, 创立了真正意义上的存在心理学。他强调存在感(sense of being), 存在感即个体对自身存在的意识和体验。具有存在感的人有强烈的自我意识, 能够深刻认识自己并做出价值和目标的自由选择, 为自己设定人生目标, 获得存在的意义和价值, 充分发挥自己的潜能。同时他的意志和决定也具有创造性和责任感, 能够达到个体化和社会化的平衡(杨韶刚, 1995)。存在感淡漠会导致缺乏价值感和意义感, 产生焦虑。焦虑是“人类对威胁其存在或威胁使他与其存在相认同的某种价值的基本反应”。指当个体的生命安全或是对人的存在至关重要的基本价值受到威胁, 个体就会产生强烈的焦虑(车文博, 2001)。因为这是对人之基础即存在中心的打击。学生被迫退学, 白领意外失业, 都会感到失去了自己的存在感而倍感焦虑。

神经症患者通常采取压抑、禁忌、回避的方式应对焦虑, 导致意识范围缩小, 进一步丧失了自己的存在感。要帮助个体走出这种恶性循环, 就要帮助他鼓起勇气面对焦虑, 因为“在勇往直前面对焦虑中所获得的结果, 远比处处逃避大得多”。心理治疗的目的就在于帮助病人提升自我存在的意识, 体验和增强自己的存在感, 而非辨认和消除症状。因为存在意识对人格结构有统整的作用(张松, 1991)。因此个体内心的焦虑和冲突不需要被消除, 而是要使其转化为建设性的冲突。

存在心理治疗的阶段可以分为愿望、意志、决心与责任感。在愿望阶段, 要帮助来访者觉知内心深处的渴望, 获得情感上的活力; 意志阶段则把愿望从知觉层面引入自我意识, 来访者存在感得到提升; 最后一个阶段是走向自我实现的形式, 是做出选择和决定, 承担自我责任感与实现长远目标的重要层, 这样才真正达到了心理治疗的目标。在这个过程中, “交心”(encounter)是心理治疗的最好方法。交心是在咨询过程中产生的情感交流现象, 是种心理共鸣。要求共同世界中的两个人进行真正的交往, 遵循平等、坦诚和互相尊重的原则, 彼此将对方视作存在的个体。通过交心的方法接近对方, 能够发现他深层的心理体验, 从而达到共鸣, 以恢复其存在意识(冯大彪&刘国权, 2006)。交心与移情不同, 弗氏认为来访者移情是来访者将治疗师当作儿时重要的客体才产生的一种情感, 治疗师需要在保持中立节制的同时对其进行澄清。而罗洛·梅认为“移情只是交心的一种结果, 只有在交心基础上移情作用才能获得真正的意义。”因此当咨访之间发生移情时, 需要彼此分享来增强治疗的真实感, 鼓励来访者主动参与并发展其责任感。

### 3.2. 布根塔尔的存在 - 分析心理治疗

在罗洛·梅的基础之上, 布根塔尔进一步发展了存在主义心理学并建构了人本主义心理学的理论框架。人的存在给予性(existential given)和存在的本真(authenticity)构成了布根塔尔的心理病理学模式的基础。存在给予性指人在主观经验上的存在条件或状态, 具有有限性、行动潜力、选择和疏离四个特征, 对个体的存在来说是限制性和消极的。存在的本真性指的是个人的在世存在与他自己的本性以及世界给予性协调一致。在心理治疗的动力方面, 布根塔尔和罗洛·梅一致, 认为存在需要(existential needs)是主要推动力, 表现为寻根性、同一性、意义性和关联性四种形式(车文博, 2001)。

布根塔尔认为焦虑可以分为存在焦虑和神经症焦虑两类。存在焦虑来源于个体对自身的存在给予性的意识, 有命运与死亡、罪疚与惩罚、无意义与空虚、孤独与疏离四种形式。这是人本真的存在方式。但有时候焦虑过于剧烈, 个体内心深处无法承受和接纳, 会转而采用扭曲意识和防御机制来获得安全感, 因此会体验到神经症焦虑, 这种焦虑的特征在于歪曲现实, 毁坏人的存在本真性。个体采用恐惧还是勇气来对焦虑进行反应, 决定了他的本真与非本真, 存在与非存在。心理治疗的目的就是帮助患者重获本真存在的勇气, 摆脱意识的扭曲, 走出非本真的存在, 接受自己在世界中本真存在所具有的责任, 从而实现人的内在价值与潜能。

治疗可以分为分析、存在成长和超越三个阶段。分析阶段的关键在于抵抗分析,即帮助来访者认识到自己为了回避存在焦虑形成的存在方式。通过对症状和焦虑进行深入分析,揭示隐藏其后的存在焦虑,使其意识到自己的非存在。存在成长阶段的任务在于改变非本真的存在方式,走向本真,促进人格成熟,实现人性潜能。最后的超越阶段是心理治疗的终极目标,即达到天人合一,与宇宙融为一体。这种本真状态是非常理想的,少有人达到,也称为如性(suchness),作为本真存在的理想模型是“佛陀”和“耶稣”(王栋, 2013)。

布根塔尔对于本真存在的追求决定了他的治疗观不是矫正性的,而是发展性的。心理治疗乃是对人生在世的意义的哲学探险,是对人生在世的意义的不断澄清。重在帮助来访者解除阻碍其潜能实现的束缚,充分体验并实现潜在于他的生命之中的可能性。因此可以将其理解为一种生活方式,任何若要获得本真存在的人,都需要存在意义上的心理治疗。在实际的治疗过程中,个体的临床表现往往集中在存在焦虑的某一个方面上,治疗师需要从症状表现中发现来访者的核心主题并进行工作。布根塔尔的存在心理治疗同样是非技术取向的,但对治疗师提出了更高的要求。治疗师需要精通各种技术,并依据心理治疗的内容和进程灵活使用。

### 3.3. 其他学者的理论

除此之外,还有弗兰克的意义疗法,雅洛姆关于终极关怀的理论和在团体治疗中的应用,施耐德对存在整合疗法的提倡,都极大地充实了存在心理治疗的理论架构和实际应用。雅洛姆的理论从严格意义上来说不够严谨和完整,大部分内容属于对布根塔尔理论的发展。但他著有《存在心理治疗》一书,这是该流派第一本关于治疗的完整书目。此外,存在心理治疗一直因其抽象和思辨性而广为诟病,但雅洛姆在团体治疗中广泛采用这一取向进行治疗,取得了良好的治疗效果。这为该理论的实际应用找到了出路,现在存在心理治疗也多以团体治疗的形式出现在人们的视野中。同时他还撰写了众多关于存在心理学主题的小说,这不仅是在向存在主义哲学的先驱们致敬,同时也为存在心理学的艺术化和大众科普做出了巨大贡献(邱赤宏, 2017)。施耐德则试图把存在心理治疗作为一种取向和其他心理治疗流派进行整合,进一步提升了该流派的实用性。

## 4. 理论评价

### 4.1. 理论优势

本文讨论了存在心理治疗,把哲学思想引入心理治疗,为理解心理病理提供了一个新的视角。存在、死亡、无意义这些主题往往贯穿于来访者的对话之中,但未得到足够的重视,通常被看作其他心理问题的伴随产物,本身不是需要被解决的核心问题。存在心理治疗则把人生在世必定要面对的终极性问题放到了心理治疗的过程中来,关注存在需要,丰富了心理治疗的方法,为那些陷入哲学问题而无法脱身的来访者提供了一剂良方。正如罗洛·梅所说:“存在疗法的主要贡献在于它将人理解为一种存在。”存在心理治疗的适用于这样的来访者:对目前生活不满意,心怀焦虑;拥有对广阔有效生活的追求和探索内心的好奇心;具有哲学思辨精神和内省能力;经济状况和生活状况支持长程的心理治疗。

存在心理治疗还极大充实了人本主义心理学的理论,发展了关于“人的科学”,强调自由选择与责任,价值与意义,本真存在等概念,把人的地位提升到了新的层次。与马斯洛和罗杰斯的理论共同构成了存在-人本主义心理学,形成了完整的人本主义架构。

### 4.2. 理论不足

存在心理治疗的缺陷在于理论阐述不完整,虽然借鉴了存在主义哲学的哲学概念和理论,如本体论,

意向性等, 但对这些概念的理解在于生活直观的常识层面, 而不是哲学学理探讨的理性层面, 因此不能在逻辑上做出彻底的理论阐释。本身的理论也较为单薄, 不像精神分析那样复杂和厚重。因此在治疗实际中, 更多作为一种理论取向来进行辅助治疗。其次缺乏具体的技术方法, 虽然是出于以人为主体的考虑, 尊重人的独特性, 但也因此让人无所适从, 不知道如何在实际的治疗中运用, 对治疗师本身的能力非常高, 需要多年的临床经验。想要入门存在心理治疗取向的新手在学习的时候也倍感困难, 这本身不利于流派的长远发展。此外, 存在心理治疗强调交心、自由、价值等, 因而对来访者的受教育程度有所要求, 这在一定程度上限制了适用范围。最后, 该理论具有一定的宗教神秘主义色彩, 如罗洛·梅初期提出的“宗教紧张”概念, 以及布根塔尔对如性的推崇, 用佛陀涅槃来形容超越阶段的终极目标。

### 参考文献

- 车文博(2001). *人本主义心理学*. 台北: 台湾东华书局.
- 冯大彪, 刘国权(2006). 罗洛·梅的存在心理治疗观之述评. *牡丹江师范学院学报: 哲学社会科学版*, (6), 121-124.
- 邱赤宏(2017). *欧文·亚隆的存在心理治疗研究*. 长春: 吉林大学.
- 王栋(2013). *布根塔尔存在——分析心理治疗思想研究*. 长春: 吉林大学.
- 杨韶刚(1995). 罗洛·梅的存在分析观阐释. *吉林大学社会科学学报*, (1), 27-31.
- 杨韶刚(1996). 存在心理治疗探析. *吉林大学社会科学学报*, (3), 12-16.
- 张松(1991). 罗洛·梅存在心理治疗的基本思想. *心理学探新*, (2), 55-59.