

心路治疗视阈下的情绪表达

大卫·施沃伦¹, 艾米·瑞特²

(1. 美国伦理意识研究院, 宾夕法尼亚州 费城 19002; 2. 费城心路治疗协会, 宾夕法尼亚州 费城 19002)

武云鹏, 译

(山东师范大学 心理学院, 山东 济南 250014)

摘要:探讨了压抑情绪的产生原因和后果,从心路治疗的角度提供了回归自我情绪天性的路径并说明了这样做的显著益处。认为一个和谐生活的人在心理与情绪以及生理方面都应该是健康或健全的,如果这其中的某一方面有缺陷,整个人格就会受到影响,而大多数人在情绪方面存在不同程序的发育不全或不成熟的现象。情绪方面包涵感受的能力,情感埋藏和掩饰的程度越高,给予和接受幸福的能力就被阻碍得越多。

关键词:情绪表达; 健康与幸福; 心路治疗

中图分类号:B089 **文献标识码:**A **DOI:**10.3963/j.issn.1671-6477.2014.01.002

人们通常认为人的天性中包括两个方面:其一是理性方面,其二是情绪或者情感方面。在大多数文化中,我们倾向于认为理性是更好的或更优的。我们可以通过回顾人类几万年来发展历程来追溯这一普遍接受的观点的起源。原始人类表达的情绪具有攻击性和破坏性的特点。暴力、贪婪以及愤怒不会被意识或其他抑制系统所阻止。几万年来,随着人类的进化,其理性机能不断发展,人类开始意识到因果之间的关系,可以看到其破坏性行为给其自己和他人造成的痛苦和苦难。人类开始学习使用其理性和意志力来控制那些暴力和破坏性的行为。

心路治疗基金会^①是一个关于心理和形而上学智慧的实用性机构,其研究专家认为,对于情绪的压抑是人类发展过程中的一个必要步骤。理性和意志力在对原始情感的控制中具有重要作用,由此社会习俗和社会意识逐渐进化。文化规则可

以用来抑制和限制这些原始情感。然而,这一过程也导致一种非常不平衡的发展。人类的理性和意志力已然成熟但是人类的情绪并未进化到这样的程度。

人类努力去隐藏这些原始情绪——将它们推出意识觉察之外——相信如果不看到或不经历它们,它们会停止存在。实际上,压抑的情绪并没有消失,除非它们被有意识地释放,否则它们依然存在并在体内造成能量阻塞。它们会让我们以痛苦的方式宣示其存在:它们可能在不受控制的表达中爆发,这可能会使我们尴尬,有时也会对他人造成真正的伤害。人类目前面临这种严重不平衡发展的消极后果,主要表现为个体和社会水平上的未实现的潜能。

正如理性和意志力被用来进行自我约束从而控制原始情绪,心路治疗研究者认为,目前人类的发展需要注重借助理性和意志力来帮助我们充分

收稿日期:2013-08-19

作者简介:大卫·施沃伦(1942—),男,美国宾夕法尼亚州人,美国伦理意识研究院院长,主要从事企业社会责任、伦理学、心理学研究;

艾米·瑞特(1954—),女,美国佛罗里达州人,费城心路治疗研究所研究员,主要从事心路治疗、心理学和形而上学研究。

译者简介:武云鹏(1986—),男,山东省宁津县人,山东师范大学心理学院博士研究生,主要从事后现代心理学、过程心理学研究。

表达情绪,这样它们就会适宜地成熟起来。一个心理学或者其他心理——精神学派训练(例如心路治疗)的合格治疗师,可以对帮助对象在支持个体自发地表达消极的原始情绪的过程中起到重要作用。通过创设一种使个体感到安全的环境,个体能够表达他们的愤怒、恐惧以及懊恼,之前被隐藏的情绪能够在某时某地安全地表达,不会对他人造成伤害或冒犯。这使得个体能够有意识地选择何时和如何去表达他们的情绪,而不是继续生活在对情绪的恐惧之中压抑情绪,甚至让情绪在无意识地作出破坏性的表达中爆发。因为每个沉默的抗议都在你体内,并会使你在不适宜的地点表达它们。

为了充分理解健康的情绪性表达的重要性,我们来回顾一下当情绪被压抑时会发生什么。尽管我们试图假装情绪不存在,但压抑情绪就像河水漫堤,当水积聚足够多的时候,聚集的力量将会导致破坏性爆发。历史提供了很多关于被压抑的情绪迸发而造成大规模的叛乱、暴乱的例子。在个体层面上,我们见证了情绪爆发时,有人发脾气说一些伤人的话的现象。

除了否认我们的情绪,我们也经常以一种与无意识层面的真实感受完全不同的面孔出现在公众面前。我们也许外在表现得良好、慷慨,或者呈现出一个平静和自控的外表,来告诉别人和自己,我们的内心一切安好。我们呈现出来的表面或者外表,是我们为不适感和消极情绪增加的隔离层,以便让它们从我们的意识领域隔离出去。因为我们没有意识到我们被压抑的情绪,它们仍然发育不全并且不成熟。当它们以一种不受控制的方式表达出来时,它们可能会使我们难堪,或者对他人造成伤害。因为我们担心它们会随时猛烈地爆发,所以我们继续尝试抑制和否认它们,因此它们仍会处于原始状态。只要我们的感受没有得到表达,我们就会能量停滞,创造力受阻。如果持续地被忽视,被压抑的情绪也可以引起一系列的生理疾病和心理疾病。这些问题强化了我们学习如何利用理智和意志来克服情绪恐惧,并且以安全的方式表达情绪的需求。

理性和意志力在人类发展的历程中已得到高度发展,并且也受到了高度重视。这让我们取得了很多重要的成就,特别是在科学和技术领域。同时,大多数人易于感受的情感范围也变得极为有限。在个人层面上,从童年到成年,能够唤起的情绪的情景的变化历程如下:从悲伤到愤怒再到

绝望。年轻人没有具备在情绪上处理影响他们生存的威胁能力,不论这种威胁是真实的还是想象的。儿童可能会经历一次性的创伤性事件,例如,父母的去世或者经历来自家庭成员、老师或者其他权威人物的持续虐待。比如,父亲是酒鬼的孩子,可能在恐惧和焦虑的状态下长大,总是在警惕愤怒或暴力的爆发。孩子们经常依靠他们的理性和意志力技巧生存。而另一方面,感受被抑制,特别是当它们看上去势不可挡的时候。基于这些早期的经验,孩子们通常会对自身、他人和生活产生错误结论。根据心路治疗理论,这些错误概念形成会被作为信念深切地影响孩子的一生。在我们的例子中,酗酒父亲的孩子也许认为:他/她自己应该为父亲的暴力或麻木行为负责任。在这样的经验下,孩子可能会判定所有人都是不可靠的,甚至是可怕的。

这个例子显示,当儿童有以下经历时,儿童会形成严重的不安全感:一是令人恐惧且极其强烈的感受和情绪。二是认为他们存在一些不可弥补的坏或者有缺陷的一种深切意识。

不管有什么后果,感受与错误信念必定会对自己和他人隐藏起来。这些情绪和信念都掩盖在了个体的意识之下,正因如此,类似的经历往往会在人的一生中重现。我们的经历会重现的另一个原因是童年时期我们采用防御来隐藏情绪,不让其进入意识领域。心路治疗理论描述了三种我们经常使用的防止痛苦经历重现的主要防御方式,采用哪种方式取决于我们独特的“人格类型”^[1]。情感型倾向于安抚与和解;理智型倾向于回避;意志型倾向于进攻和控制。所有这些防御系统都是为了完成同样的事情:避免痛苦,确保我们是安全的、被关心的和被爱的。每一种类型的防御背后真正的动机是强迫别人做我们想做的,以让我们有安全感。这在意志型人格中最为明显,但也同样存在于其他人格类型中。这就是为什么在心路治疗理论术语中防御也被称为“强制趋势”。然而,“强制趋势”只制造了阻力,人们没有以我们想要的方式回应,转而出现在这样的情况:一是恰恰唤起我们认为是痛苦并且想要逃避的感受。二是加强了人们对于自己不好的和世界是不可信的信念。三是激发责怪他人的情绪。四是确认并加强了自我的信念系统,总觉得自己是正确的,并因此自以为是。五是鼓励了恶性循环的延续,因为这给我们灌输了这样的希望:只要我们努力,问题就会得到解决。见图1。

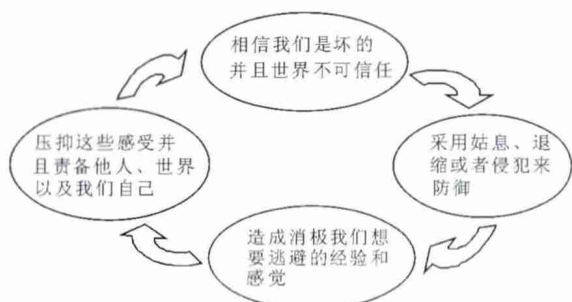


图1 恶性循环图式

尽管恶性循环无数次迭代,个人通常无法自己找到解决办法。为了解决它,他们需要首先看到情绪压抑和他们生活中的负面后果之间的因果联系。他们必须学会以一种更具建设性的方式使用理性和意志力。

治愈的很重要的途径就是自发的表达。

压抑的感受形成能量阻塞,并会存在于个体的一生以及人类的进化过程中。这些感受是无意识的或者仅是部分有意识的。因此,非常有必要培养努力回避的那些感受的意识。探讨防御这些感受产生的途径,有助于深化我们对于否定的情绪及其危害的认识。

无法做到必要的内省工作,意味着我们并未以统合的方式生活。我们身体的一部分关注于回避我们的感受,另一部分则没有意识到这个有害的过程。这种分裂消耗我们的重要生命力。我们与内在的自我割裂开了,往往说的是一回事而感受到的却是另一回事。我们首先要意识到并且承认我们有隐藏的感受可以释放,利用我们所有的本能——理性、意志和情感——我们创建一个内部统合和实现自我表达的桥梁。因为接纳憎恶的存在会让你更有爱,接纳弱点的存在会让你更强大,接纳痛苦的存在会让你更幸福。

下面我们看看来访者爱丽丝的情况。爱丽丝工作非常努力,但几个月后,与她一起进入公司的自认为与其能力不相上下的苏珊得到了提升,且成为她的上司。对此爱丽丝陷入了深深的悲伤之中,在回家的路上无法控制地大哭了一场,并且对自己的处境感到惊愕和怀疑。显然,她对此事的反应明显是过度的。心理治疗师了解了她的家庭史。原来爱丽丝在出生后不久因脐疝手术就与母亲分开了,在她10个月左右时母亲因生计又把她交给了另一对夫妇照顾。长大结婚后,她又发现丈夫与其他女人有染。因此她内心深处产生了严重的分离感和被抛弃感,而且影响着她的情感表达。这次她自认为工作努力又没有得到老板的肯定,她恨自己,也恨老板,觉得自己受到了极大的

伤害,绝望、恐惧、愤怒等深层次的感受油然而生,不能自拔。经过心理治疗后,使她逐步学会了自省:一定是自己在某些方面不好,如果她是完美的话,一切就都会好的。爱丽丝学着用理性和意志能力来发现自己的深层感受,并学着带着同情和理解来处理其人格中的恐惧和不成熟,学会了以一种不同的方式表达自己,从而增强了自己的安全感和自信心。能量阻滞得到了释放,她就会产生幸福感。

积极的感受是不能勉强的,但人们通常都这么做。假装我们是快乐和满足的,而实际上却有非常不同的感受。一个人感受和表达的东西要有一致性。否定经验或感觉迫使我们一次又一次地重复经历它,而每一次重复都会放大这种痛苦和伤害。当爱丽丝不再专注于赢得老板的认同,把注意力和精力投入到工作中时,她不仅在工作中感到了真正的满足,而且还获得了升职和加薪。

根据心路治疗的理论,懒惰与没有得到充分体验的感受直接相连。懒惰是不能通过强迫或意志力来驱赶的。懒惰是淡漠、停滞和麻痹的结果,所有的这一切都是由能量阻塞引起的。当情感得不到表达时就会产生能量阻塞,而情感压抑的根本原因是不理解。

被动、惯性和懒惰是一个人具有不能或不愿承认的经历的隐藏感受的迹象。感受是流动的能量流。如果能量自由流动,它们会从一种感觉到另一种感觉。当能量的自然流动停滞时,将会阻碍生命能量并且抑制运动。人们可以利用懒惰作为防御以防止任何可能引起不良和痛苦感觉的运动。一旦负面情绪被理解,将会更容易激发人们重新管理他们的意志力,从而使他们克服恐惧并找到体验自己所有感受的勇气。

否认感受的一个显著问题是它们会产生我们想要逃避的不舒服感受的附加层。例如,否认恐惧会产生对恐惧的焦虑。同样,否认愤怒会对生气产生挫败感,而这种挫败感是被放大和延长的。原始感觉被压抑产生的二次痛苦似乎是难以忍受的。当一个人意识到并开始感觉他的痛苦时,消解过程将自动开始。这适用于任何感受——比如恐惧、愤怒、悲伤等。重要的是要理解这种现象,并且耐心地揭露深层次的东西,使人能直接体验原始感受。一个合格的治疗师应该在帮助人们看到并且理解他们问题的根源和减轻问题的方式方面体现其价值。

根据心路治疗理论,感觉到恐惧是体验其他

所有感受的关键。这是因为我们害怕我们的感受,想避开它们。当我们感受到第一层的焦虑,然后再体验恐惧本身时,恐惧会迅速融入到另一种否定感受中。这种否定的感觉,不管它是什么,将会变得更容易忍受。用这种方式,我们可以到达我们否认的感受和由此引发的能量阻塞的核心。

通常,产生恐惧感受的真正原因是羞耻感。我们通常认为,具有某种感受或者受到某些不良的情绪状态的影响我们认为是丢脸的。孩子们经常被告知,他们应该为他们的感受和行为感到羞愧。他们相信痛苦的童年经历是他们不被接受和不可爱的结果,并在这种感觉中长大。这促使孩子压抑和否定他们的感受,这种压抑会产生挥之不去的问题并衍生出更多的麻烦。

接受我们都是不完美的,偶尔感觉到尴尬、耻辱和羞愧是正常的这一事实,将会有助于消解一个人对于这些感受的恐惧。这些问题必须完全诚实地正视和面对。如果个体人格中不成熟的部分抗拒感受或者害怕看到心灵中已经根深蒂固的歪曲信念,他或她很难信任这一过程。当一个人能够明白童年的痛苦是由于他们有缺陷的错误信念,真正的愈合才会开始。

正如心路治疗理论所认为的,恐惧不是真实的,它只是一种幻象,但是你必须通过感受恐惧来经历它。通过了感受弱点的那扇门,呈现的就是你的力量;通过了感受痛苦的那扇门,呈现的就是你的幸福和快乐;通过了感受恐惧的那扇门,呈现的就是保险和安全;通过了感受孤独的那扇门,呈现的就是你成功的能力、爱和友谊;通过了感受憎恨的那扇门,呈现的就是你爱的能力;通过了感受绝望的那扇门,呈现的就是真实合理的希望;通过了接受你童年缺陷的那扇门,呈现的是你当下的满足。

心路治疗理论认为,有无望的痛苦,有暴怒,有彻底无助的感觉。这些感受首先是对于世界,好像是外界引起了痛苦和愤怒;然后是对于自身,因为自我不知道该如何应对这些感受。摆脱困境的方法似乎是否定情感的存在,这似乎是唯一的选择。但是越是否定这些感受,它们的力量就变得越大……所有这些危险的感受变得夸大、夸张和被曲解。这样看上去确实是个体的感受把个体带进了无底深渊。

不难理解,一个人改变对于表达的观点要比压抑感受具有更大的挑战性。我们已经看到,自愿和安全地表达感受释放了我们先前试图紧紧控

制情绪的能量。让恐惧麻痹我们削弱了我们的创新能力。当我们的部分心灵处于恐惧之中并且拒绝表达时,我们的生活感受会被消减。

当我们开始诚实地面对隐藏的痛苦、绝望、愤怒和恐惧时,我们就已经作出了一个勇敢的决定。在适当的支持下,我们可以利用理智和意志力以一种开放和建设性的方式,自觉勇敢地表达我们的感受。我们将会意识到,存在于我们内心的感受并不会简单地因为我们的压抑和忽视而消失。令许多人感到意外的是,感受自己的感受并非像通常担心的那样困难或痛苦。在训练有素的治疗师的帮助下,任何人都会学会在适当和有益的时间、地点表达情绪。通过这一过程的学习,将会帮助我们变得更加坚强和达观,建立自信,并且提高我们发挥最大的潜能,创造力和直觉力会得到激发,生活会变得更加快乐和满足。表达自我感受与拒绝表达自我感受的不同影响见表 1。

表 1 表达感受与拒绝表达感受的不同表现

拒绝感受的影响	表达感受的影响
能量或生命力停滞	增加能量和活力
行动变得无效	行为表现出更大的创新性
生活似乎阻碍了所有的目标和愿望	更具有直觉力
缺乏创造力	用于冒险和开拓生活
懒惰和惯性盛行	有强大的自信与自我接纳
经常有绝望的感觉	增加安全感
对于生活和角色的徒劳感和困惑感	专注于有意义的活动
感受快乐的无力感	更有效地实现目标和愿望
时间和精力花费在不重要的消遣活动	更大的满足感
	更开放地愉悦和享受生活

注释:

- ① 心路治疗基金会是一个全球性的非盈利机构,该基金会接受理事会的监督,但其教学以及相关的项目是由地方和区域性组织开展,这些组织具有很大程度的自主权。这些地方性附属机构以南北美洲、欧洲以及澳大利亚为中心,遍布全球。心路治疗的书籍和演讲已被翻译成日语、汉语、希伯来语、塞尔维亚语、西班牙语、葡萄牙语、德语、法语、意大利语和荷兰语等诸多语种。以葡萄牙语和荷兰语写作的心路治疗方面的书籍近期也被翻译成英文,同时其他的翻译工作也在进行之中。构成心路治疗核心的 258 篇讲稿现在可以从心路治疗网站 [www. pathwork.org](http://www.pathwork.org) 免费下载。

[参考文献]

- [1] 里格斯贝,施沃伦. 心路治疗:一种另类心理治疗方法[J]. 武汉理工大学学报:社会科学版,2012(2): 172-175.

(责任编辑 易 明)

(下转第 58 页)

- 123.
- [2] 贝克奥伊. 会计理论[M]. 钱逢胜, 译. 上海: 立信会计出版社, 2004: 40-47.
- [3] FASB. Invitation to Comment, Enhancing to financial accounting and reporting standard—setting process for private companies[EB/OL]. (2006-06-08)[2013-02-01]. <http://www.fasb.org>.
- [4] FAF. Request for comment: plan to establish the private company standards improvement council [EB/OL]. (2011-10-04) [2013-02-01]. <http://www.accountingfoundation.org/>.
- [5] Financial Accounting Foundation Board of Trustees. Establishment of the private company council, final report[EB/OL]. (2012-03-20) [2013-02-01]. <http://www.accountingfoundation.org/>.
- [6] 彭 艳, 田一琰. 中小企业会计准则制定模式研究[J]. 财会通讯综合版, 2011 (12): 116-118.
- [7] 孙光国. 中小企业会计准则的制定: 目标与模式选择[J]. 会计研究, 2009(2): 34-38.

(责任编辑 王婷婷)

Progress and Enlightenment of U. S. GAAP for Private Companies

WU Can

(School of Business, Hubei University, Wuhan 430062, Hubei, China)

Abstract: Due to the different firm sizes, the demands of financial reports are also different. By the reviewing and research of accounting standards and developing history of U. S. GAAP for Private Companies, this paper discusses Integration mode of the GAAP standards-setting, elicits the revelations, and finds out some experience used for getting better of SEAS setting process, enforcement mechanism and evaluation system.

Key words: private company; GAAP; FASB

(上接第 9 页)

Emotional Expression from Pathwork Perspective

David A. Schwerin¹, Amy Rhett²

(1. American Academy of Ethical Awareness,

the U. S. State of Pennsylvania, Philadelphia 19002, Pennsylvania, USA;

2; Philadelphia Pathwork Institute, Philadelphia 19002, Pennsylvania, USA)

Translated by WU Yun-peng

(3. School of Psychology, Shandong Normal University, Ji'nan 250014, Shandong, China)

Abstract: A person who functions harmoniously has developed the mental and emotional sides of their nature, as well as their physical side. If one of these areas is deficient, the entire personality suffers. The emotional side of most human beings is underdeveloped and immature. The emotional side includes the capacity to feel. To the degree feelings are buried and unexpressed, the capacity to give and receive happiness is hindered. This article discusses the causes and consequences of unexpressed emotions and provides a roadmap for reclaiming our emotional nature and the significant benefits for doing so from the pathwork perspective.

Key words: emotional expression; health and happiness; pathwork