

# 存在主义疗法的圣经辅导评析

Biblical Critics of Existential Psychology

CFM

By Jacob

2021.09.11

# 1.1 存在主义心理学背后的存在主义哲学



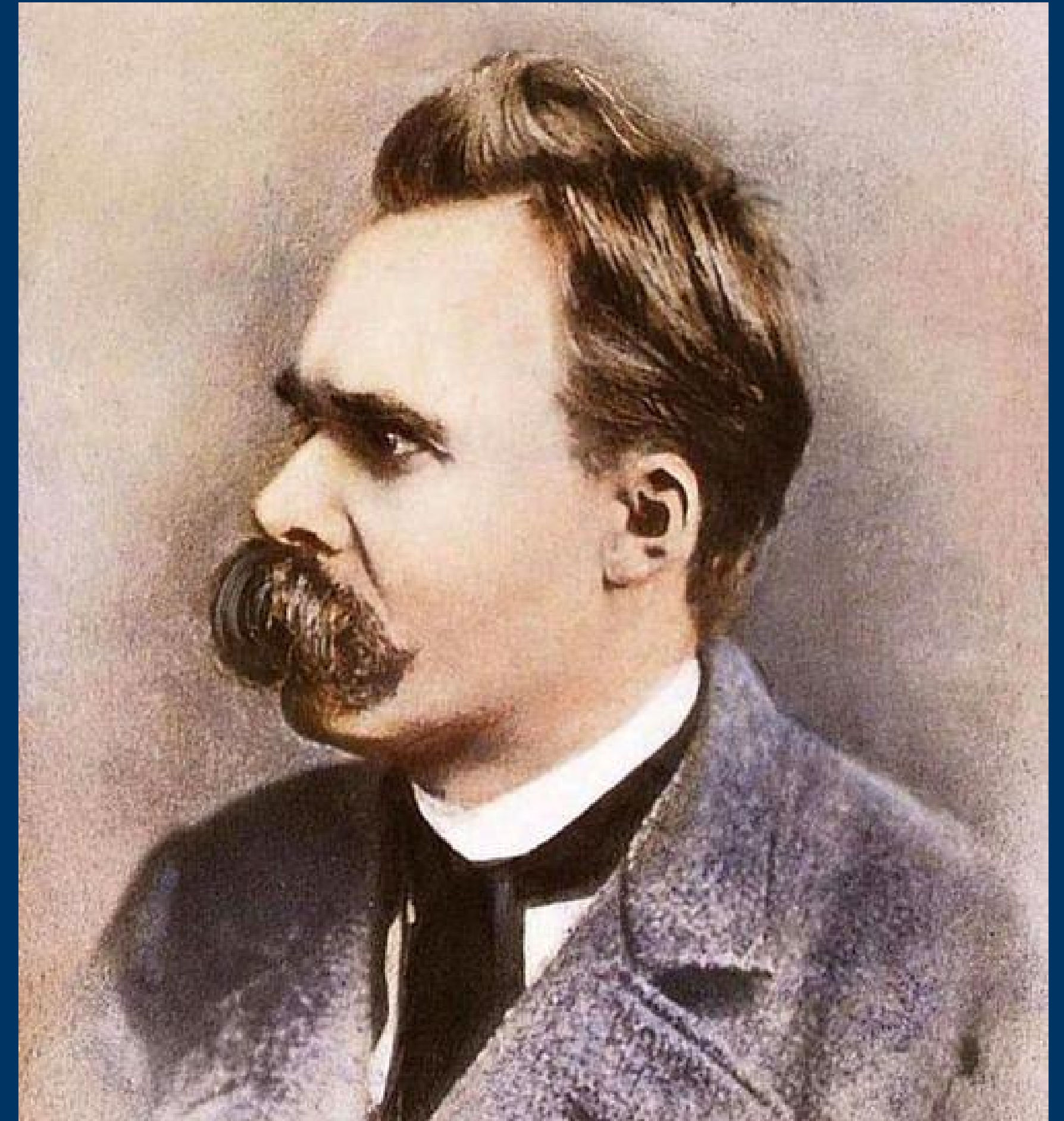
**“ The thing** is to understand myself,  
to see what God really wishes me to do:  
the thing is to find a truth which is  
true for me, to find the idea for which

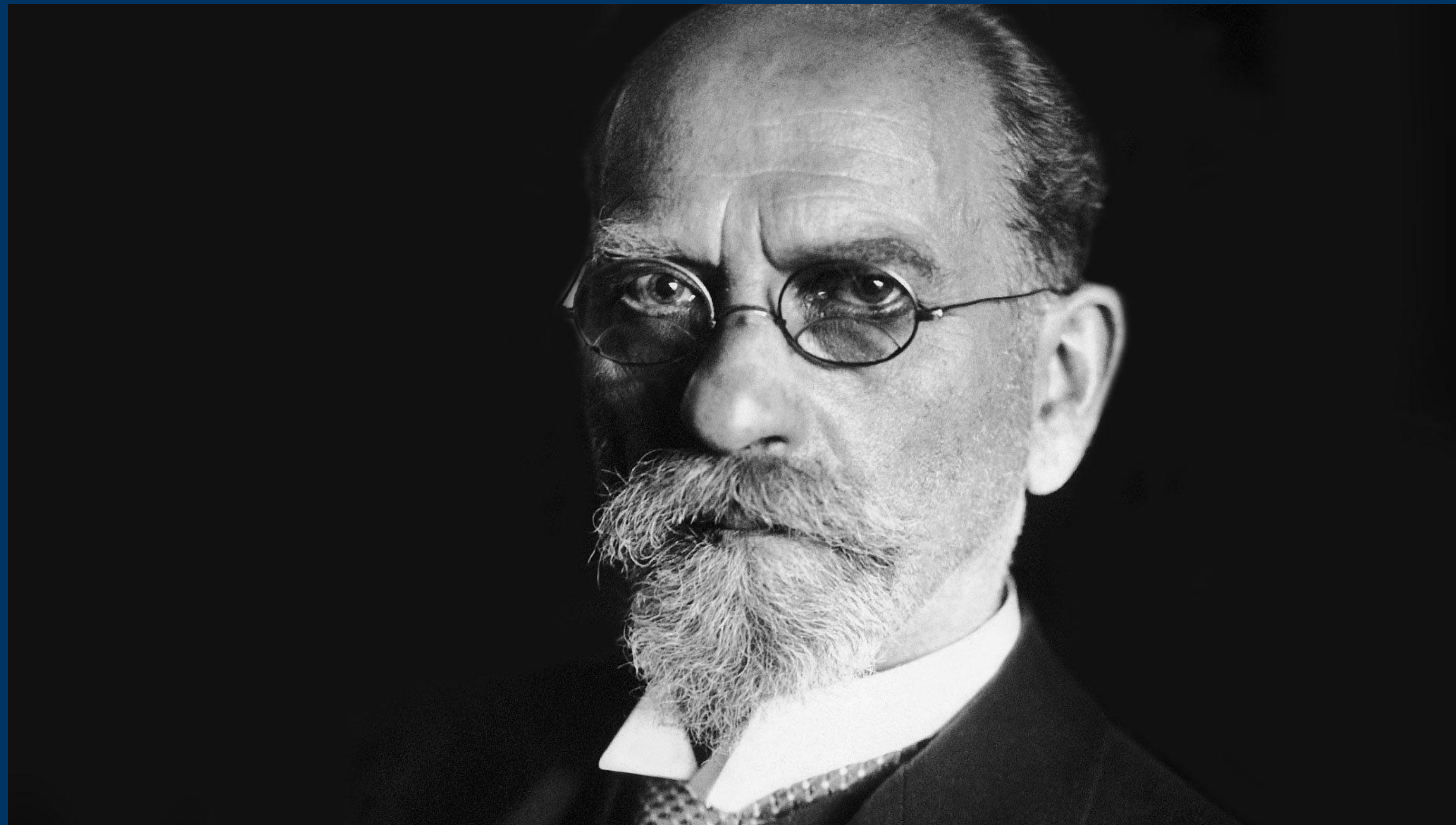
**I can live and die. ”**

*~ Søren Kierkegaard*

首先，十九世纪丹麦基督教神学家和哲学家索伦-祁克果（1813-1855）被认为是存在主义之父。在对黑格尔绝对客观主义的反驳中，祁克果主张采取更加平衡的方法，即要注重人的主观性和主观经验（但不是要完全忽视客观经验）。他曾说，“无论是强调可公开测量和验证的客观主义，还是强调个人性和情感性的主观主义，都不能孤立地为我们提供有关人类功能的完整图景。只有把它们二者结合起来，才能帮助我们了解我们的现状”。

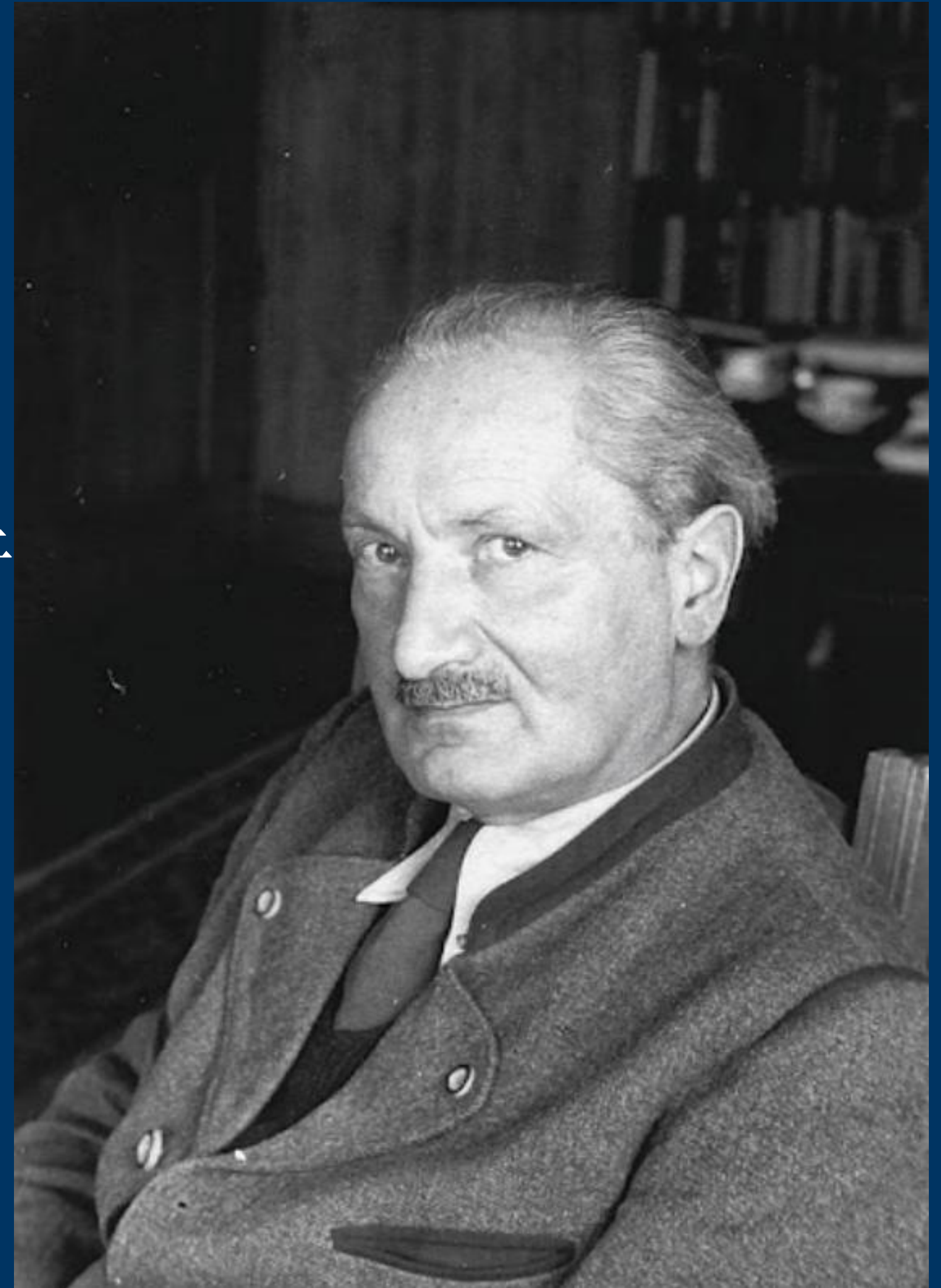
在祁克果之后，尼采（1844-1900）进一步扩展了对人的自主性、能力和价值的认识。





被称为现象学之父的胡塞尔（Husserl, 1859-1938）就很强调人心理活动的意向性，他认为人更倾向于在生活的现实中理解自己的经验。胡塞尔说，哲学家们孜孜以求的“本源”，既不在于“物”，也不在于“心”，而在于“意义”。他认为正是“意义的发现揭示了整个西方哲学的最后秘密”。

海德格尔：人类竟如此专注于技术或小问题，以至于  
不去探讨最重要的问题——“**人生在世**”。



# 1.2 存在主义的“人论”

存在主义心理学家认为人在根本上是自由的，并且要对其存在的质量和所做的选择负责。同时，他们强调个体的独特性，并认为人一直都在“生成”（becoming）的过程中，我们在这个过程中试图发现和理解我们的存在，最终是要称为“真实”的人。

区别于精神分析的“决定论”以及人本主义对于人性过于乐观的看法

# 1.3 存在主义心理学的“问题论”

存在主义心理学家认为我们所谓的心理问题其实都是在更深层次上的，有关“存在”的主题上出了问题，这类出现的问题被称为“存在焦虑”（Existential Anxieties）包括：

- Death and anxiety（死亡和焦虑）
- Freedom and responsibility（自由和责任）
- Isolation and relationship（孤立和关系）
- Meaninglessness（无意义感）



## 1.4 存在主义心理学的流派



#### 1.4.1 意义疗法 (Logotherapy - Viktor Frankl)

- 区别于其他的存在主义心理学认为生命是无意义的，我们要创造意义；而弗兰克尔认为生命本来就是有意义的（终极意义）。
- 《追求生命的意义》 (Man's Searching for Meaning)

#### 1.4.2 美国存在主义-人本主义心理学（罗洛·梅 - R. May, 1909-1994）

- 结合了部分人本主义心理学的观点，be true to your true self; inward focus;
- 这也是当前存在主义心理学整体的取向，就是融合人本主义心理学，因为这两者的哲学背景有很多相重的部分。
- 但是和人本主义的区别在于：存在主义并不认为人性本善，认为人性善恶兼备，但有做选择的自由和需要承担选择背后的责任。

### 1.4.3 国内的“直面心理”（王学富，南京）

- 王学富引进西方存在主义心理治疗，并在中国文化背景里致力于存在主义心理治疗的专业实践和理论研究，被心理咨询业界誉为“中国存在心理治疗第一人”。

## 1.5 存在主义心理学的“咨访关系”

**“I-It” Relationship:** a person essentially relates to his or her conceptualization of the other rather than the actual other.

**“I-Thou” Relationship:** a person experiences the other as a fully independent subject.

前者“I-It Relationship”是带着“期待”的交流，就是带着你对这个人“概念化”和“理想化”的期待的，而后者是真诚的人与人之间的交流；

“I-Thou”似乎借用了“三位一体”的概念，因为圣经中就是用“thou”来表示三位一体神。那么我们在与来访者建立关系的时候，是否能完全借用三位一体的概念呢？我觉得这是很危险的，因为如若我们和三位一体神一样的模式与来访者互动，我们其实是把我们两个人都放在了“创造者”的位置上，也就是说，来访者有足够的权柄和智慧来定义自己的人生；这与圣经是不符的，我们和来访者一并都需要降服于另一个权柄之下，就是上帝的权柄。

- Here-and-Now Presence
- Promoting Responsibility and Independence

区别于精神分析的“对过往和童年经历的分析”；  
以及区别于人本主义过分“共情”和“非指导性”的特点；



## 1.6 存在主义心理学的“咨询流程”

## 1.6.1 总的辅导原则

Clients learn to consciously define themselves and their life, based on the “free yet responsible” principle.

来访者学会如何根据“自由但需负责”的原则来定义他们自己和他们的生活。

## 1.6.2 具体步骤

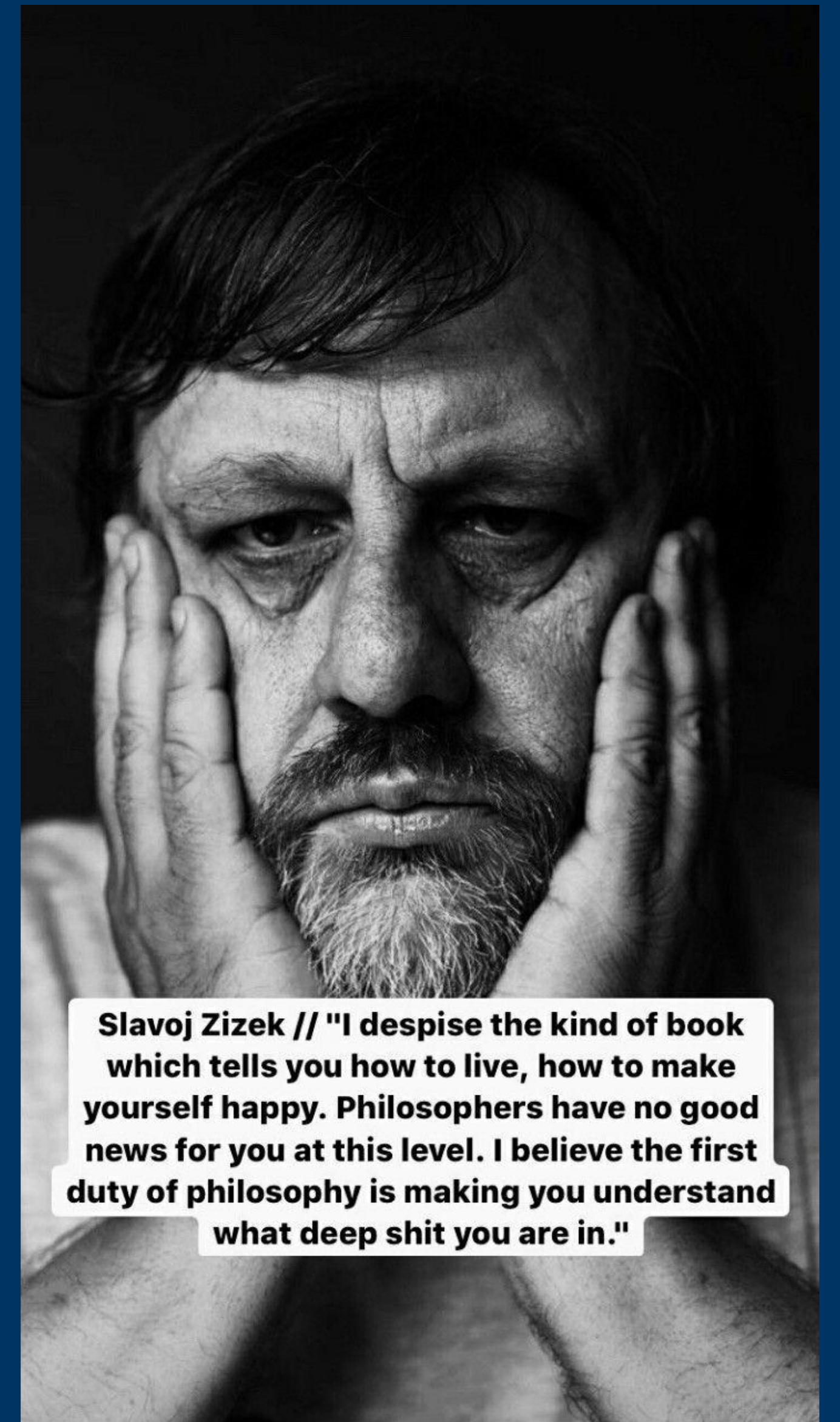
- *Phase 1*
  - Identify how the presenting problems related to the client's existential assumptions and beliefs.
- *Phase 2*
  - Clients examine and redefine attitudes regarding death, freedom, anxiety, responsibility, choice, meaning, meaninglessness, isolation, and so on.
- *Phase 3*
  - Clients take specific action to lead a more fulfilling, meaningful, and self-actualized life.

# 2 存在主义心理学的圣经辅导批判

## ——以“意义疗法为例”

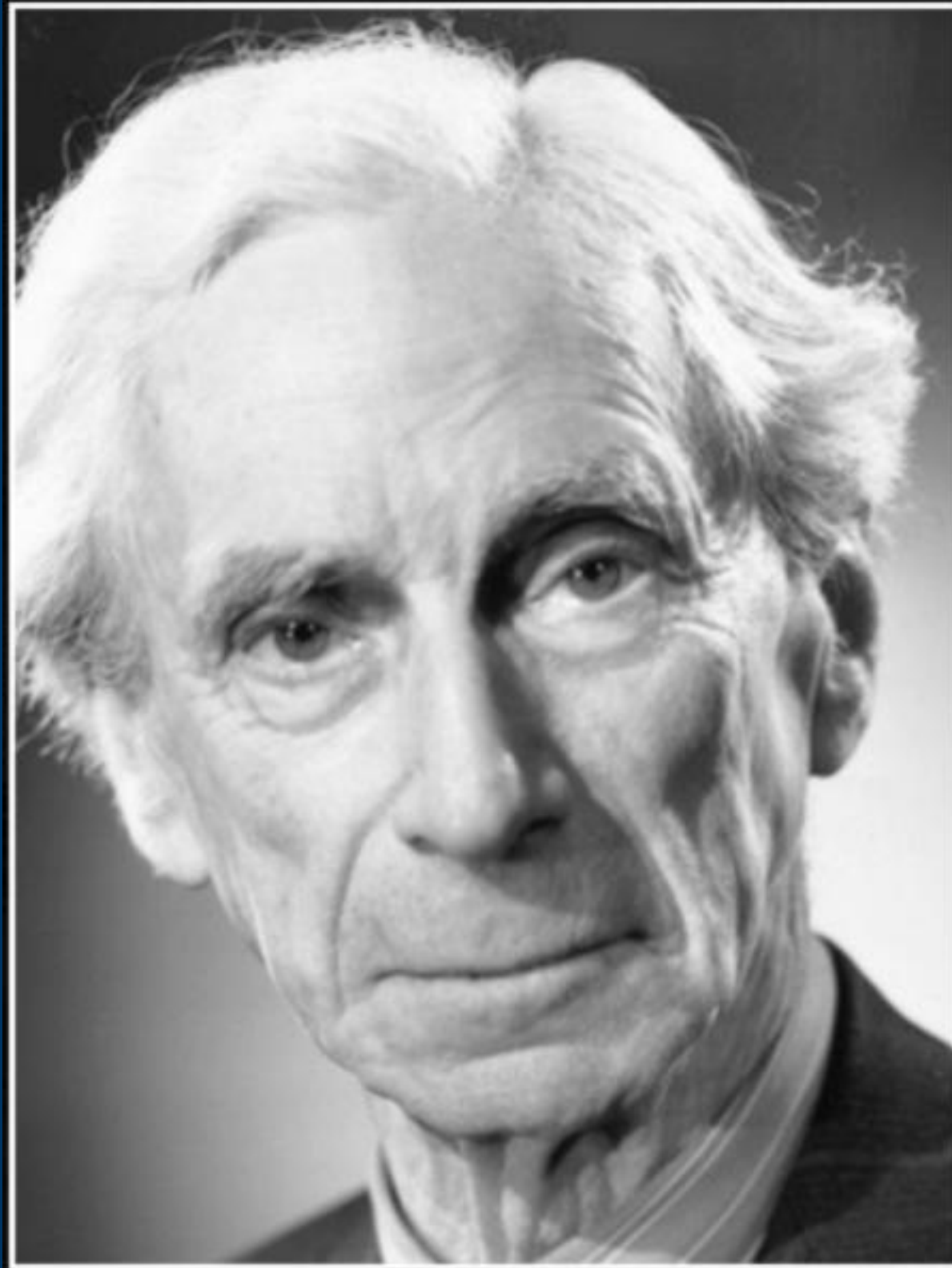
“人生是一件愚蠢且毫无意义的事”

"I despise the kind of book which tells you how to live, how to make yourself happy. Philosophers have no good news for you at this level. I believe the first duty of philosophy is making you understand what deep shit you are in."



**Slavoj Zizek // "I despise the kind of book which tells you how to live, how to make yourself happy. Philosophers have no good news for you at this level. I believe the first duty of philosophy is making you understand what deep shit you are in."**

Slavoj Žižek



There is darkness without and when  
I die there will be darkness within.  
There is no splendor, nor vastness  
anywhere; only triviality for a  
moment and then nothing.

— *Bertrand Russell* —

AZ QUOTES

“在外，一片黑暗；当我死去，在内，又会是一片黑暗。到处都没有光明，没有恢宏；只有一时的琐碎，然后，一无所有！”——罗素

“意义”（significance or meaning）是一种能够引起我们活动、支撑我们活动、并引导我们活动以达到某种目标，并且在这之后会带给我们满足感和成就感的一种动力。

那些能够在自己所经历的事件中找到目的或意义的人，即使在最糟的环境中也能忍受和成长，而那些找不到意义的人则会枯萎和消沉（尤其在集中营的环境中，可能会因此死亡），而这是他们对生活感到绝望的直接结果。



(Viktor E. Frankl)

维克托-弗兰克尔，意义疗法创始人 (Logotherapy)



富勒神学院心理学院的创始人，Donald F. Tweedie教授在其书《意义疗法与基督徒信仰》一书中阐明了此二者的“共同领域”。Tweedie教授认为，即使基督教的信仰在如上帝的概念和他在人身上的旨意这些方面超越了意义疗法的内容，意义疗法还是能够为基督徒的心理治疗提供许多有价值的贡献。因此，Tweedie教授特别发展出了“基督徒意义疗法”这一意义疗法的分枝。

而Robert C. Leslie教授认为“放眼所有当下存在着的心理治疗方法，只有意义疗法所提供的有关生命的哲学解读和辅导的方法技术最与基督教对生命的基本看法相符合。”

REALLY?

## 2.1 存在的虚无的来源以及脱离存在虚无的途径

弗兰克尔认为存在的虚无来自两个层面的缺失，首先，在人类历史的开端，人失去了某些**动物基本的本能**，而动物的行为本内嵌于这些本能之中，并由这些本能所确保。其次，在人类近期的发展中，因为那些支撑其行为的**传统**正在极速地减少，人类又经历了一次缺失。正是因为这两种缺失，人就落到一种“既无本能告诉他‘必须’做什么，也没有传统告诉他‘该’做些什么的地步；有时甚至他都不知道自己想做些什么。”

而在基督教的传统看来，存在的虚无是因为人失去了与其存在的赏赐者的联系，并因**罪**的介入而导致的。比如奥古斯丁就将上帝描述为“至善的存在”，而将罪描述为“脱离本质并趋于不存在的一类事物”由此可见，存在是要在终极的存在着那里寻找，而不存在的原因也很明显，就是罪的介入。

而如何应对这样存在的虚无呢？弗兰克尔鼓励人们去**实现价值**，即通过获得创造性价值（creative values），经验性价值(experiential values)和态度性价值(attitudinal values)来应对存在的虚无。

- 创造性价值（creative values）：个体所创造的作品或所做的事，也就是人所带给世界的价值。
- 经验性价值(experiential values)：个体从世界中所获取的价值，及当通过遇到另一个人（关系/爱）而体验到美善、仁爱和真理时，所体验到的价值。
- 态度性价值(attitudinal values)是当个体面对或应对无法逃避之患难时所获得的价值。

一位老父亲的三种价值感

基督徒该如何应对“存在的虚无”呢？

**【约14:6】** 耶稣说：

“我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。”

## 2.2 终极意义与当下意义

弗兰克尔认为终极意义是远超我们有限的智能所能掌握的。如果人终极的意义不能“自取”，只可被“赐予”，这似乎与圣经启示的观念彼此呼应。

但在当下的意义层面，弗兰克尔认为生命最终意味着找到问题正确答案的责任，以及完成它无时无刻地为每一个个体所设立的挑战。换句话说，生命的意义就是不断地解决问题，完成挑战。在每一个当下通过这两件事情找到生命当下的意义。生命意义不能笼统的泛泛而谈，它无时无刻不发生着变化，因此在寻找生命意义的过程中，更要具体对待。



但对于基督徒而言，什么是生命的终极意义和每一个当下的意义——

圣经则并不寄希望于被罪所影响了的人心或灵性（耶17:9；罗3:23）去发现生命的意义，反之，圣经更加重视启示的重要性，更加重视上帝的灵（也就是圣灵）在人生命中引领和更新的效能。换句话说，人不能主动且按照个人的标准找到生命的意义，生命的意义只能由上帝借着真理和圣灵启示给人，如大卫所说的：“耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，使愚人有智慧”，也如保罗所说的，“主就是那灵；主的灵在哪里，那里就得以自由。”

圣经向人所启示的生命的意义是什么呢？圣经上说上帝向人所要的，是“行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。”圣经也启示信徒要“爱神爱人”（可12:29-31），基督徒不是要寻找自己生命的意义，而被呼召述说那赐生命给我们之上帝的美德（赛43:21），并在基督里实现被造的目的和价值——“成为拥有基督样式的人”（加2:20）。

因此，对比意义疗法的主张，圣经和基督教传统更加重视以上帝启示的真理为生命的意义，圣经真理所启示的生命的意义既包括了生命的终极意义，也与信徒每天生活的当下的意义息息相关，正因如此，使徒保罗也在这句劝勉中鼓励信徒将每日生活细小的事的意义，与生命终极的意义相联系——“所以，你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀神而行”（林前10：31）。

## 2.3 辅导者与被辅导者之间的关系

弗兰克尔主张人们去“寻找”意义，而这样寻找的过程是个体自我负责的，不能由他人“代工”。在他看来，“意义治疗者不是教师，也不是传教士，同时也不能把他与画家相比；我更愿意把意义治疗者所扮演的角色，比为一位眼科医生，而不是画家；画家企图把他所见的浮世图传给我们，而眼科医生则是要我们自己去看见真实的世界。”那么，一个人可以通过自己的眼睛去看到“真实”的世界吗？

人既无法通过自己有限且被罪所限制的理智去窥视生命的终极意义，也可能会因同样的原因在理解当下的意义时有事偏僻。如此一来，我们如何能在教牧辅导的过程中，全然放手地让来访者自己寻找意义呢？

如Guttman所言，正是因为无法通过自身经验或普世的价值来找到生命的意义，人们这才转向了信仰。如果把“转向信仰”理解为两个动作，一边是放弃自我寻求（或者说放弃在生命意义核心问题上的完全自我依赖），一边是仰望和渴求来自信仰的解答（也就是从主动的发现转变为接收和盼望），那我们为什么不能在辅导的过程中，将真理（或在真理基础上的生命意义的诠释）带给被辅导者呢？如果不在那次生命给我们的上帝那里找生命最真实和最终极的意义，我们还能转向何处呢？

FINALLY

人们对于生命意义的探索 and 追求不应停止。世人如此，基督徒更应如此，我们甚至可以说，圣经就是一本完美地诠释了生命意义的书（当然，圣经的主旨和内容要比这个主题丰富的多）。

基督徒既活在地上的国度，也活在天上的国度，那么，有别于世人，基督徒既需要弄清楚地上生命的意义，也需要明白天上生命的意义，并且需要把这两面的意义有机地结合在一起，过荣神益人的生活。

- 根据神的话语，生命的意义在于按照神的所是来认识神，并在耶稣基督里以神为乐，并在这个黑暗的世代反映出他向我们所发出的光，就是当耶稣基督为我们受死之时所赐下的大光，直到有一天，我们能够完全看清神且永无止境地享受和他在一起。

现如今的世代，是试炼的季节，是磨炼的烈火……今生苦难的意义在于通过各种考验的烈火来炼尽信心，使我们能更认识神，更爱神，更清楚地显明，上帝比一切最终要被烧毁的东西都更宝贵！



约翰·派伯  
John Piper



## 存在主义心理学评析作业：

1.对比存在主义心理学与人本主义心理学的异同（两点）：

2.存在主义心理学与认知行为疗法的区别：

3.对于存在焦虑（有关存在的核心问题）试阐述《圣经》是如何定义的（每个主题一句话，一节经文）？

- 死亡
- 焦虑
- 自由
- 责任
- 孤独
- 关系
- 意义