

个人的现实感

18 世纪，德国哲学家伊曼纽尔·康德(Immanuel Kant)彻底改变了我们对世界的看法，他指出，知识会受到思想和感受的限制，人类永远无法真正了解自身之外的“存在”。除非亲身经历，否则我们不会知道事物的“本身”是什么。康德的这一观点构成了格式塔（Gestalt）疗法的基础，该疗法的理念是，不要忘记人类的经验具有复杂性，其中有悲剧，有创伤，有灵感和激情，还有几乎无限的可能性，每个人在看待经验时都带着自身的意见“滤镜”。我们不会无意识地接受世界上所有的声音、感觉和图像，相反，我们主动扫描并挑选其中的一些信息。

弗里茨·珀尔是格式塔疗法的创始人之一，他认为这种情况表明个人对现实的感受是通过感知创造出来的。我们并不是通过事件本身，而是通过看待自身经历的方式来感受世界。不过人们很容易忘记，甚至根本没有认识到这一点。珀尔指出，我们往往误将自己的世界观看成是绝对的、客观的真理，拒绝承认感知的作用，不愿相信它会影响我们形成自己的观点，以及随之而来的所有个人思想、行为和信仰。珀尔相信，个人所能拥有的唯一真实是他亲身经历过的真实。

珀尔在 20 世纪 40 年代发展了自己的理论，当时占主导地位的还是精神分析法，认为人类的思维可以简化为一系列寻求满足的生物欲望。在珀尔看来，这种方法过于僵化，太结构化，过于简单和笼统，它没有考虑到个人的经验，而这恰恰是珀尔最为看重的。信奉精神分析法的心理医生也没有让病人认识到自己获得的行为经验并为此承担责任。按照精神分析模型遵循的理念，病人受到自身无意识冲突的支配，直到精神分析师介入，将他们从这种无意识的冲动中拯救出来。但珀尔并不赞同这个观点，他认为最重要的是让人们理解自己拥有创造经验的能力。珀尔想让人们意识到，人可以改变现实，而且事实上也有责任这样做。旁人不能代替你来做事。一旦意识到现实源自感知，每个人都必须为自己创造的生活和选择的世界观负责。

格式塔理论运用个人在思想和感觉两方面的经验、感知和责任原则，鼓励通过建立内心控制感来实现个人成长。珀尔坚信，不管外部环境如何，我们都可以学会控制自己的内心体验。一旦明白是感知塑造了体验，人们就能知道自己扮演的角色和采取的行动都只不过是工具手段，然后有意识地用这些工具改变现实。控制内在精神环境能够让我们在两个层面做出选择，从而赋予我们力量：首先是

选择如何解释环境，然后选择如何对环境做出反应。“凡事皆为自寻烦恼”，这句格言完美体现了格式塔理论，其中蕴含的真理可以从人们对交通堵塞、坏消息或个人批评的不同反应方式中看到端倪。

在格式塔疗法中，个人必须对自己的行为和反应承担直接责任，不论看起来外部环境发生了什么变化。珀尔斯将这种不受环境影响而保持情绪稳定的能力称为“自平衡力”，这是一个生物学术语，通常是指维持稳定的物理环境。“自平衡力”意味着在诸多系统之间保持平衡，这也是格式塔疗法秉持的心灵治疗观念，也即运用塑造人生经历的各种思想、感觉和感知来寻找平衡心灵的方法。该疗法将人视为一个整体，重点在于整体，而不是局部。

珀尔斯认为有责任帮助病人意识到自身的感知能力，并知道如何塑造现实（或者说我们描述的“现实”）。接受治疗后，病人拥有了去控制塑造内心世界的的能力。通过对自认为的现实感承担责任，病人就可以创造想要的现实。

珀尔斯教自己的病人掌握格式塔疗法的整个流程，实现了治病效果。学会培养意识，并集中意识感受当下，这是该疗法的第一步，也是最重要的一步。该步骤可以让人直接体验当下的感觉和感知的现实。这种体验“此时此刻”的能力对于格式塔疗程至关重要，它是一种敏锐的情感意识，是每个人理解自己如何创造和应对所处环境的基础。它也为学习如何改变体验自我和环境的方式提供了一个途径。