

# 超个人心理学的基本理念

郭永玉

(华中师范大学 心理系,湖北 武汉 430079)

**摘要:**超个人心理学是 1960 年代末至 70 年代初在美国兴起的一种心理学流派。它是关于个人及其超越的心理学。它对于人的理解与传统心理学很不相同,但人们对这一新学派还存有误解,本文对这些误解逐一进行了澄清。

**关键词:**超个人心理学;基本理念

中图分类号:G44 文献标识码:A 文章编号:1000-2456(2000)05-0124-04

## 一、什么是超个人心理学

超个人心理学(transpersonal psychology)是 20 世纪 60 年代末至 70 年代初在美国兴起的一种心理学流派。它是人本心理学充分发展的结果,也可以说它是人本心理学的派生物<sup>[1](p9-13)</sup>。苏蒂奇(Anthony J. Sutich, 1907-1976)在其主编的《人本心理学杂志》1968 年第 1 期上撰文宣称:“心理学中的第四势力,即超个人心理学正在形成。”<sup>[2]</sup>当年人本心理学兴起的时候就将行为主义视为心理学的第一势力,精神分析为第二势力,自称人本主义为第三势力。随着人本心理学被主流心理学所承认,到 1960 年代中期,一些人本心理学的领袖人物,包括马斯洛(Abraham Maslow, 1908-1970)和苏蒂奇等人经常讨论超越人本主义的问题,他们越来越不满人本心理学只关注个体的自我及其实现,意识到应该将自我与个人以外的世界和意义联系起来,这个领域属于超越的领域或超出自我关怀的精神生活领域。于是他们开始酝酿一种关注这一领域的心理学,自称这种心理学为第四势力心理学,或超个人心理学。

如果从方法论和学术渊源上下定义,那么,超个人心理学可以被理解为这样一个学派,它试图将世界精神传统的智慧整合到现代心理学的知识系统中<sup>[3](p8-9)</sup>。世界精神传统和现代心理学是两种关于人自身的知识体系,前者是指世界各民族

文化的传统宗教和哲学,其中包含着对人及其精神生活的理解和践行方式,但不是以现代科学的方法和系统化的表达方式存在的;后者包含着对人的身体与心理的科学研究,但这种研究在很大程度上割断了与世界精神传统的联系。超个人心理学对世界精神传统和现代心理学持同等尊重态度,试图将二者结合起来,并加以创造性的综合,进而提供一种包含身体、心理和精神(body-mind-spirit)的架构来全面地认识我们自己。

简言之,超个人心理学就是关于个人及其超越的心理学,是试图将世界精神传统的智慧整合到现代心理学的知识系统中的一个学派

## 二、基本假设

通过以上定义,我们对超个人心理学的基本理念已有了一些了解,让我们来进一步探讨。李安德(1997)认为,超个人心理学有以下三个关键性主张:第一,超个人心理学家认为人除了生理和心理两个层面以外,还有精神(或灵性)的层面。第二,超个人心理学家揭示一般人的自我迷失。大多数人盲目和错误地认同自己所扮演的某种角色、自己的人格、自我观念,或认同自己在平常清醒的意识状态下所含含糊觉察到的所谓“我”,但这些都不是我之所以为我,也就是说,都不是“真我”。第三,超个人心理学家强调,每个人都不是绝对独立的个体,而是属于“大我”,并置根于“大我”

收稿日期:2000-04-20

作者简介:郭永玉(1963-),男,湖北随州人,华中师范大学心理学系副教授,博士,主要从事心理学理论研究

的,因此,人的使命不只是人本心理学所强调的自我实现而已,人还需要自我超越<sup>[4]</sup>。

有人认为尽管超个人领域存在许多不同的观点,但如下一些基本假设是将持不同观点的超个人心理学家特别是超个人治疗家联合在超个人旗帜下的基础: 1.人的本性是精神的 2.意识是多维的。3.人类生命确实具有一种精神追求的驱力,表现为通过内在深处的个体、社会和超越意识而寻求全体的倾向。4.触及内在的智慧之源是可能的且有益于健康的 5.将个人有意识的意志和渴望与精神动力结合起来具有十分重要的健康价值。6.意识的变异状态是通往超个人经验的道路之一,也有助于康复和成长 7.生命和行动是有意义的。8.超个人的背景决定了治疗家如何看待当事人<sup>[3](p16-20)</sup>。归纳起来,超个人的基本假设主要有如下几点:

1.人的本性主要是精神的 超个人心理学家坚信,只有将现代心理学和世界精神传统关于人性的理论结合起来,才能形成完整的人性模型 我们在本性上既是心理的 (psychological),又是精神的 (spiritual),但在超个人观点看来,精神处于首要地位,正是精神为自我 (self)提供支撑性的架构

人类确实具有精神追求的强烈驱力,表现为通过进入个体、社会和超越意识的深处而寻求全体 (wholeness)的倾向。精神的寻求不仅是健康的,而且是整个人的健康及其实现的实质 心理健康的定义必须包括精神的维度才是完整的。

精神追求变得越来越重要并成为当事人生命的中心。大多数宗教传统的神秘家也指出,人类存在的最深层动机是精神的追求 心理学已经关注到动机的层次——生存需要、性与攻击、整合感的需要、亲密关系、形成一种内聚的自我 (cohesive self),通过有意义的工作和活动实现自我的潜能 但在超个人心理学看来,自我实现的层次还有待进一步提高,这就是精神的追求。这样动机发展的历程就是从低级需要到自我实现的需要,最后达到精神的或超越的境界。当然超越的境界又是无止境的。

很难理解以试图发现人类经验的真谛为己任的心理学,却如此长时间地忽视了精神的领域,因为这一领域始终是每一种文化的贯穿历史的核心所在 西方历史上,天主教会的陈腐思想统治了若干个世纪,到文艺复兴时期科学与宗教的分离极大地解放了人的怀疑精神,西方科学就逐步将形

而上的沉思放到一边而仅仅将焦点集中在可观察的实验上 心理学作为后来兴起的科学,要获得独立科学的地位,效仿其他科学的榜样,对一切宗教与哲学敬而远之,也就不足为怪了。然而现在是我们将精神带回到科学和心理学思想中来的时候了。

2.意识是多维的 超个人心理学倡导研究意识的不同状态 在传统心理学中,意识的变异状态不是被看成病理学的枝节问题(例如神秘结合被视为假性精神分裂症),就是被当作简单的白日梦而遭到忽视。用致幻剂改变意识的研究、非药物技术的运用(如通过静修等途径导致意识状态的改变),以及关于世界宗教的研究等等,都证明大多数人通常状态下的意识只不过是表面的 精神体验常常将一个人送到一种扩展的意识状态,从而显示出通常状态下的意识的局限性

意识的其他维度或方面显示出智慧传统的真谛,宇宙间所有存在的连通性,一切外在多样性之间的统一性,意识的敏感领域和层面更加朝着这样的境界敞开:澄明、宁静、明朗、爱、知识以及内在的力量感 将意识的这些维度中的任何一个排除于心理学之外都会导致意识理论的贫困。

3.人的内在生命是智慧之源 几千年来宗教传统都宣称我们的本性是巨大的智慧之源,我们能够而且应该寻求内在的真正的智慧 弗洛伊德将潜意识看成是盲目而混乱的欲望之仓库,荣格则认为潜意识深处蕴藏着丰富的智慧 超个人心理学发展了荣格的思想,更明确地指出了为了获得更大的心理整合,必须进入内在智慧,进入自我或有机体智慧之源 这种内在智慧就是生命深处的精神本体 因此,我们的自我 (self)往往是一些生命的表象,并非生命的真相 必须沉静下来,不断地向内寻求,才能发现真我之所在

4.生活是有意义的 我们的行为、欢乐和悲伤对我们的成长和发展是有意义的,它们不是任意的、无意义的事件 超个人心理学使我们用更开阔、更积极的眼光看待生命 严格的存在主义立场认为健康是在一个无意义的世界里创造意义的结果,与此相对照,超个人的观点认为健康是我们揭开生命固有的意义的结果 超个人的观点看到人一方面要不断发现深层意义,同时又试图不断地建构和解释这种深层意义 发现生命的意义具有非常重要的治疗价值,这与 Victor Frankl(1905-1997)的如下观察相一致:一个人可以应付任何事,只要它是有意义的,无论它多么可怕 生活的

创伤和悲剧往往提供了进入精神世界的动力。在黑暗中,心灵最痛苦之处可能会出现一抹补偿的光芒,一种安慰、康复和新的成长可能由此开始。

5. 精神之路是多样的。在精神寻求中,对治疗家至关重要的一点就是尊重一切精神之路。教条地执著于任何一种特殊的灵修(spiritual practice)之路对超个人实践来讲都是十分局限的。如果需要遵循某种教条的话,那就是不要遵循教条。通往神圣的道路不是单一的。既然精神之路是多种多样的,那么具有渊博的知识并且尊重所有不同的道路(包括无神论)是至关重要的。整合世界各种文化传统的宗教、哲学及其践行的知识并将其纳入现代心理学的架构就成为超个人心理学的使命。

### 三、误解的澄清

尽管超个人心理学的研究成果及其对社会生活的影响与日俱增,但它不像行为主义和人本心理学,一旦形成很快就对主流心理学产生冲击,并作为一种新范式为心理学界所接受。超个人心理学从诞生至今30年了,从一种学术的发展而言,时间也许不算长,但作为一种新思潮,其冲击力和被接受的程度毕竟不够理想。这可能有多方面的原因,其中的一个原因就是人们对超个人心理学还存有一些误解。澄清这些误解对于我们了解究竟什么是超个人心理学是有帮助的。不仅了解它是什么,而且清楚它不是什么,这样才能获得一种正确的认识。根据 Rowan(1993)<sup>[5](p10-13)</sup>、李安德(1994)<sup>[6](p175-186)</sup>和 Scotton(1996)<sup>[7](p3-8)</sup>等人的观点,要了解什么是超个人心理学,还需要做如下的澄清:

1. 超个人心理学不是超心理学。将超个人心理学等同于超心理学(parapsychology),是一种最常遇到的误解。产生这种误解的人士大多从未听说过超个人心理学,对这种心理学一无所知,所以才望文生义。超心理学研究超感知觉等特异心理功能,它充其量只是超个人心理学的一个不重要的研究领域。根据 Boucouvalas(1980)<sup>[8]</sup>对超个人刊物和超个人心理学家的调查,许多超个人心理学家根本不承认超心理现象是其研究对象。Rowan在《超个人不是什么》一节中第一条就指出“超个人不是超人(extrapersonal)”,他所说的“超人”,就是指那些具有超心理能力的人,他列出一个表用来比较二者之间的差异,并认为基本的差异在于,超个人经验中具有某种神圣的东西,而

超人的经验,基本上不具备神圣性<sup>[5](p10)</sup>。当然,不是说超个人心理学与超心理学完全没有联系,而是说它们是两种不同的领域,在某种维度上它们的研究对象之间可能会有联系,有名的 Charles Tart在这两个领域都有建树。

2. 超个人心理学不仅仅是心理学的一个分支。超个人心理学是一种心理学研究的新范式,它首先关切的是作为整体的心理学,它将一种新的世界观和方法论带进具体的研究之中。这种取向的研究可以深入到心理学的许多分支中去,除意识研究、人格和心理治疗等受影响最大的领域外,其他如教育、管理、社会等领域的心理学研究也不同程度的受到影响,超个人思潮已经渗透到心理学的很多领域。所以不能将超个人心理学仅仅视为心理学的一个分支。

3. 超个人心理学不是一种哲学。超个人心理学家的专业背景是心理学的,不是哲学的,他们使用的仍然是通用的心理学方法,如观察、测验、实验、访谈、问卷调查等等,并用统计工具处理所得数据。他们是从心理学的角度来探讨人的经验和行为,也是在心理学刊物上发表研究报告。即使超个人心理学与哲学有较密切的关系,也不是它所特有的,因为任何心理学派别或理论都有自己的哲学假定。这已经是一个无须再加以论证的命题。只是有的学派的心理学家(如行为主义者)有意识地拒绝哲学,而有的学派的心理学家(如存在主义心理学家)则明确宣称自己的哲学立场。超个人心理学对哲学不采取回避或拒斥态度,而是特别注重吸收自古以来各种哲学关于人及其精神生活的理论解释与经验总结, Aldous Huxley 称以生命与存在的本源这种终极问题为研究对象的哲学为“长青哲学”(Perennial Philosophy)。超个人心理学就是要将长青哲学与科学心理学在生命与精神的契合点上加以整合。

4. 超个人心理学不是宗教。将超个人心理学视为宗教,是对超个人心理学最严重的误解。由于“超越性”、“精神”这些超个人心理学的研究主题通常也是宗教主题,所以会产生这样的误解。但超个人心理学所研究的超越性经验或精神领域,远比宗教经验广泛,例如各种审美经验、科学家追求真理的入迷和惊喜,甚至日常生活中对弱小生命的关爱,都属于超越性的或精神性的,当然也包括宗教经验,所以宗教经验只是各种超个人经验的一种。宗教经验属于超个人经验,但并非所有超个人经验都属于宗教经验。这里问题的实质是,研究

宗教的学科本身不是宗教,如不能将宗教哲学、宗教社会学、宗教人类学、宗教心理学视为宗教。宗教与宗教研究的根本区别在于,宗教研究不提供特定的教义和宗教价值系统以及相应的仪式,也没有带宗教色彩的组织(如教会)。其中宗教心理学是从心理学诞生之初就有的,著名的有冯特的《民族心理学》(1900-1920)中的有关章节、詹姆斯的《宗教经验种种》(1902)、霍尔(G. S. Hall, 1844-1924,美国心理学会第一任主席)的《从心理学的观点看耶稣基督》(1917)等。霍尔还于1904年创办了《美国宗教心理学与教育杂志》。弗洛伊德是著名的反宗教的心理学家,他将宗教看成集体神经症的表现,但他一生写了三本宗教心理学名著,即《图腾与禁忌》(1913)、《一个幻觉的未来》(1927)和《摩西与一神教》(1939)。至于后来的心理学家,如荣格、弗罗姆、埃里克森、马斯洛等人的宗教心理学著作,以及有关宗教心理学的质的研究与量的研究的报告更是不胜枚举。仅以英文出版的宗教心理学杂志就至少有9种,美国心理学会第36分会就是“研究宗教问题的心理学家分会”。因此,宗教心理学研究本来就是心理学的一个分支,不是超个人心理学运动兴起的结果。

但超个人心理学家研究宗教与其他心理学家研究宗教确有不同。超个人心理学家试图将各种宗教传统的有关精神成长的理论、经验和灵修技术(如瑜伽、禅修等)整合到心理学中,特别是心理治疗的理论与实践。同时关注与宗教有关的心理病理学问题,研究因宗教的消极作用而导致的有害心理健康和人性成长的预防措施和治疗途径。

5. 超个人心理学不只研究高级的精神活动。超个人心理学可能被人们误解为只研究最高级的精神现象,忽视了较低层次的心理现象。事实上,超个人心理学并不否定较低层次的心理活动,反而强调超越的精神层面要以较低的层面为基础。它的立场是,所有的层次,身体、情绪、心智及精

神,都应予以尊重、发展和整合。一方面,较低层次的健康发展是进入超越层次的基础;另一方面,超个人的取向又为较低层次的发展指明了方向,并注入了精神性的因素。如果只着眼于最高的层次,势必造成对低层次的压抑,而压抑低层次的心理生活,也就不会有健康的精神生活。超个人心理学将越过或回避较低层次的问题,而直接进入超个人领域也视为一种防御机制,因而是一种病理现象。这是超个人治疗家要特别警惕的问题。所以超个人治疗家不只着眼于精神的层次,而是要着眼于所有的层次。

### 参 考 文 献

- [1] Sutich, A. J. Transpersonal psychotherapy: History and definition [A]. In Boorstein, S. (Ed.). Transpersonal psychotherapy [C]. New York: State University of New York Press, Albany, 1996.
- [2] Sutich, A. J. Transpersonal psychology: An emerging force [J]. Journal of Humanistic Psychology, 1968, 8(1).
- [3] Cortright, B. Psychotherapy and spirit [M]. New York: State University of New York Press, Albany, 1997.
- [4] Ferrucci, P. 高峰经验 [M]. 黄美基译. 台北: 光启出版社, 1997.
- [5] Rowan, J. The Transpersonal Psychotherapy and counseling [M]. London: Routledge, 1993.
- [6] 李安德. 超个人心理学. 若水译. 台北: 桂冠图书股份有限公司, 1994.
- [7] Scotton, B. W. Introduction and definition of transpersonal psychiatry [A]. In Scotton, B. W. et al. (Ed.). Textbook of transpersonal psychiatry and psychology [C]. BasicBooks: A subsidiary of Perseus Books, L. L. C. 1996.
- [8] Boucouvalas, M. Transpersonal psychology: A working outline of the field [J]. Journal of Transpersonal Psychology, 1980, 12(1).

责任编辑] 曾新 邱紫华

## The Basic Standpoints of Transpersonal Psychology

GUO Yong-yu

(Department of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China)

**Abstract** Transpersonal psychology is a new school of psychology developed from the late 1960s; which is quite different from the traditional psychology. Due to the existence of misunderstanding, this paper tries to clarify it.

**Key words** transpersonal psychology; basic standpoints