

理性的需求 和「冰凍」的需求

哈威-傑肯斯

人們會感受到並會採取行動去滿足很多理性的需求——空氣、水、食物、光照、運動鍛煉、資訊、陪伴、觸摸、與他人的心靈交流、目標、休息的機會、睡眠的機會和免受攻擊的安全感，等等。某些理性的需求隨著我們成長的過程中而改變，嬰兒的某些理性的需求相對於成人來說就不再是合理的需求。

當一個人感受到某個理性的需求而該需求未能得到滿足，這種境遇是令人痛苦的並且能變成錯儲。或許某個錯儲下來的需求在受到觸動時，那種缺失感因伴隨而來的其他煩惱而得到進一步強化。我們發現在再評價諮詢中可以把這些錯儲的感覺，經常被認為是「確信無疑的」某種需求，稱為「冰凍」的需求（難以化解的）。當這些錯儲的「冰凍需求」¹ 被觸動時，會被投射到特定的情境中，並會被感覺為（且當作）真實的需求。

一個常見的例子是，一個人在幼小時需要父母溫暖可靠的關愛，但沒有得到。記錄著對父母關愛的渴望的令人痛苦的「冰凍需求」被錯儲下來，將來某時被觸發時會投射到愛人、配偶、老闆、和很多其他的人際關係上。

處理這類「冰凍需求」的關鍵準則是，「冰凍需求」不可能被理性地滿足，想要去「滿足它」的試圖註定要失敗。「冰凍需求」只能被宣洩掉。

對「冰凍需求」提供足以引發宣洩的衝擊性引導可能會比較複雜，令人困惑。經常情況下，在傾聽的初始對「冰凍需求」的「超量滿足」的做法會引起大量的宣洩。然而接下去繼續這種傾聽方式通常會導致傾訴者的要求更多的心態（像是傾訴者又追加了「欠債額度」），而相互諮詢關係變得越來越沒效果。因此重要的是，不管宣洩以什麼方式開始，在處理「冰凍需求」的相互傾聽之初就要鼓勵並協助傾訴者向其想要滿足「冰凍需求」的任何期待說再見。

人們經常感受到的「冰凍需求」是源自過去煩惱經歷的被錯儲的缺失和渴求感。我們可以把這樣的「冰凍需求」與理性的需求區分開，可以衝擊和宣洩「冰凍需求」，可以很好地滿足理性的需求。那些需求在我們的早年常常是理性的，但現在不是了——或在形式上或程度上已有所不同了。

冰凍需求不可能得到滿足，只能夠被宣洩掉。我們小時候沒有得到的那些東西（例如父母的關心或他人的完全溺愛式的關注等等），我們以後也永遠不會

¹ 簡體版將冰凍需求譯為凍結的、難以化解的需求，取其無法被溶解之意。

以那些形式得到。對這些缺失，我們只能感到遺憾並宣洩它們。它們可以被完全宣洩掉。然後，回報我們的將會是與我們當下實際情形相協調的完全令人滿足的體驗。

~~~~~

張偉光 譯 陳平俊 校 2011年3月

林意雪修改自簡體中文翻譯版本

From <<The List>> page21