

Inner Relationship Focusing

内在关系聚焦

Ann Weiser Cornell and Barbara McGavin

This article appeared in the Focusing Folio: Volume 21, Number 1, 2008

内在关系聚焦（IRF）是一种情感修复和获得积极的生活能量的过程。这是由安韦瑟康奈尔和芭芭拉麦加万主要从自身实践中发展出来的聚焦方式，但基础源于尤金简德林的聚焦方法，也受到其他多种方法的影响。（康奈尔和麦加万，2002年。）总之，IRF的实践操作已经发展了18年，在此期间一直频繁运用于那些遇到疑难问题的来访者，比如行为障碍，成瘾（主要是饮食障碍），抑郁和焦虑以及贬低自我价值的体验。IRF同样在那些想为自己做出合理决定以及想从内心对未来的生活充满信心的群体中得到了发展。尽管IRF会运用于遭遇生活窘境的情况，但并非只用于某些特定领域，而是适用于多种情境，比如来访者遇到了关系问题，甚至在遭受身体疼痛的折磨。

IRF是聚焦方式的衍生物，但道理一样，它能作为一种自我成长技巧教授给他人，同时也能以‘朋辈辅导/咨询’的伙伴方式完成。在全世界多数地方已有这样的群体，他们会在‘聚焦伙伴关系’中进行双向IRF工作，因为该过程可以借助电话进行，不要求合作伙伴必须与对方处于同一场所。从专业角度看，治疗师，咨询师以及同样涉及治疗的其他康复专家都可以使用IRF，并且只要有一位IRF指导者它就可以独立进行。IRF的推广应用很显著，其中之一就是Pat Omidian博士和她的学生在阿富汗和巴基斯坦地区通过Nina Joy Lawrence的支持，以社区保健形式开展的IRF教学。

核心概念

IRF的核心概念是自我存在（self-in-presence）。‘存在是自我的自然状态：平静，好奇，充满兴趣，并能做出成熟恰当的行为。来访者即使没有自我体验，也能够做到自我存在。治疗者基于这个假设与来访者交流，也可能建议来访者加强和支持对自我存在的体验。

在产生的内部关系空间里，感觉体验如果获得了安慰，支持和同情，以及自我存在的用心聆听就会出现。治疗者的作用就是支持那些只有部分自我（partial-self）体验的来访者，为他们提供需要的安慰、支持、同情与聆听。因此最主要的关系是指来访者自身的“内在关系”，而治疗者与来访者之间关系是用来支持这种内在关系的（见Gendlin1984年）。

IRF 治疗者尤其关注来访者是认同部分自我，还是与部分自我隔离，因为这会妨碍自我存在的体验。治疗者会引导来访者同自我的各个部分一起进入自我存在的状态。这步很关键，因为当聚焦者不在自我存在的状态里时，体会是无法形成的。

聚焦是一个对体会进行探索性关注的过程，若要形成体会，需要一种开放，轻松的高度关注。Gendlin（1996 年）的一个重要观点是体会不仅仅是一种身体感受，“它是一种新生的感觉。它不是已经存在的…就在当下片刻出现…你拥有它，但它不是你本身”（第 20 页，原斜体）。

当聚焦者体验到的不是体会，而是一种身体感知到的情感体验，这种体验需要被关注时，从 IRF 角度将这种状态视为部分自我或部分自我过程。（参见我们的文章，“通往灵魂的宝藏地图”。）部分自我是种重复反应的状态，需要聚焦者以自我存在的方式去用心陪伴。随之体会也会逐渐形成。自我存在既是一个与部分自我进行敏感性接触和同情性连接的过程，也是体会的诞生地。

IRF 的方法论里要求高度关注一种用于推进过程的语言。当对来访者予以共情性回应时，需要使用这种“存在性表达”，有的时候它被当做自我关注的方式教给来访者。存在性表达的两个基本组成部分分别是：“你当下感受着…”和“你的某部分…”“你当下感受着…”是在孕育自我存在，帮助来访者认识到他们有感受自身体验的能力。“你的某部分…”是指自身体验的某一部分，帮助他们和这个部分建立关系。当然在真实的咨询中，这两个部分会因情境的不同而变化。

第二个重要需强调的是表达（如共情性反应）与建议方式的使用，几乎不会使用提问方式。原因是认为提问对推进来访者前进是一种无效间接的方式。此外，提问会给人有强迫的感觉，会终止进展，也会因过于强调外在的人际层面，而忽略了需真正得到关注的内在层面。相比提问来说，“建议”给人的强制感觉较少，尤其是作为一种缓冲方式引入时，比如使用“你可能想…”或者“如果没错的话，你可能会…”举一些用建议的方式邀请“存在”的例子：“你或许能感觉到与它相处的方式。”和“看看和它相处是不是感觉不错。”

第三点要强调的是更倾向于用形容词做描述而不用名词，这会有利于最大程度的减轻对变化的反应。“你有一部分是感觉害怕”的表达会好于“你有一部分是一种恐惧”，以及其他表示害怕的名词。

最后，或许最重要的一点，即治疗师对来访者进行的所有过程予以充分接纳。要注意的是，“内在批判”的体验是不会被忽略的，而是作为另一部分的自我与自我存在联系起来。所谓的‘思考’或‘分心’的体验也是来访者进程中有意义的部分。治疗者要注意帮助来访者避

免受到部分自我的操纵或控制。体验如果以当下正确的方式呈现就会被理解。于是在一个充满尊重和内部接纳的氛围中，积极的生活改变就会自然发生。

虽然对 IRF 的核心概念进行了概述,但还没未涉及到 IRF 已经发展出的辅助流程与方法。如果要了解得更多,可以阅读 2002 年康奈尔和麦加万的文章,更多的内容细节可见 2008 年康乃尔的文章。

举例

从 IRF 的真实案例中截取了部分片段可以用来展现这个过程是如何进行的。评论会在片段中以斜体形式呈现。治疗中会有很多处停顿,如果句与句之间有“…”则表示停顿了至少 15 秒钟。

这些片段是截取于一段在电话里进行的咨询,治疗师对自身聚焦过程的体验很感兴趣。所以他进行了首次有指导的聚焦咨询。开始时,来访者表示想从最近一次可怕的经验说起。他决定不告诉指导者这是这体验是什么。在片段开始前,来访者一直强烈的感受到身体扭曲着,身体下端是向前拉,身体上端在往回扯,好像有什么在说(用来访者的话),“我不想看到这样!”

片段 1

来访者:我仍然觉得身体被扭曲着。只是现在,感觉就像…就像心脏那有股压力。这差不多就像…就像有部分被挤压着。

指导者:所以此刻你的注意力在你的心脏,感受着它被挤压的感觉,或许“压力”这个词也比较合适。刚才或许只是在检查你自己是怎么描述它的。

C2:是。现在它,嗯…好吧,这几乎就像,嗯…我开始感觉到那儿有股极度的悲伤,就在我的心脏那,而且——心口和腹部那也有很多东西,一直在移动翻涌着。心脏那感觉就是很悲伤。

G2:所以简单地说,那儿有很多东西与你的心脏一起在涌动着,看看能否与它们一起待一会。感觉太伤心了。

我们会看到这里有个邀请,“与它们一起待一会”重复了一遍又一遍,例如在 G5 中, G8 和 G10 中也有类似的邀请。

C3:是的，真的很伤心。

G3:或许你——你已经这样做了——或许只是想把手轻轻地放在那，所以就像和你的手一起对心说：“是的，我和你在一起”。

邀请“将你的手轻轻放在那“就是孕育自我存在的一种举动。

C4:我把手放在那了。就好像，嗯——“是的，我与你在一起。”

G4:就是这样。

C5:这就像是我身体的下端与上端两部分分离了，行动的意愿不同。但我的手在我的心上，我最能意识到就是悲伤，它已经倾入到我的喉咙了。还有我的眼睛，一种泪眼汪汪的感觉。

G5:只要和这种感觉呆在一起。

C6:“我只是不敢相信，就是不相信，不相信。”

C6（和 C7，C8 和 C9）中对来访者的说话内容使用引号，则表示我们知道来访者，他确实是从内心发出声音，将内心部分在说的话大声的表达出来。注意指导者在 G6 和 G7 中的回应也是如此。

G6:你用的词是：我就是不敢相信。

C7:“这不可能发生。”

G7:是的，你有一部分在说：这不可能发生。

C8:“不可能发生，就是不可能。”

G8:那你和它呆在一起。

C9:“不可能”，现在我感到有点恶心。

G9:所以现在恶心的感觉出现了。

C10:是的，我的胃，（恶心）省略 bleagh

G10: 感受到胃部的感觉就像“bleagh”。所以感觉也在这。那就和它也呆在一起。它在向你呈现这些让人震惊可怕的东西在内部是什么样的感觉。“我不敢相信。”这种恶心的感觉…你的身体要告诉你这是一种“恶心”的反应，你就保持好奇心温柔地与它呆在一起。

邀请带着“一种好奇心温柔地”与一处待在一起，这就是 IRF 的特色。另见 G21。

C11: 所以差不多，我差不多就是有一种感觉，我的身体在问我“你真的想知道吗？真的，真的想知道？它挺生气的，好像在说，“你真的想知道？我认为你并不想知道。”

G11: 好像你过去有一部分并不想知道。

当聚焦者发现某一部分对他本人很愤怒，在说：我认为你并不想知道，此时指导者会猜想未被承认的那部分自我是否也有。愤怒的那部分不是未被承认，而是对与来访者的过去关系表示愤怒，同时也可能“不知道”的那部分确实仍然存在。在 G18 里会有进一步的跟进。

C12: 对，像“我以前就试过”

G12: 也许你有某部分确实不知道…比如你身体的上半部分…所以没有必要回答是或否，只要说，你承认你有部分在问，“你真的想知道吗？”

当自己有一部分对人本身直接提问，回应方式也会类似，即回应意味着离开自我存在，与部分自我产生认同。当指导者在 G12 里说：“所以没有必要回答是或否”，她在帮助来访者维持那种自我存在。

C13: 是的，我身体的某部分想了解我是否真的想知道！或者，它想告诉我…这部分想告诉我它并不认为我想知道。

G13: 对。现在这部分得到承认了。

C14: 它并对此感到高兴。它不敢认为——不敢期待我会想知道。它不想有这种期待。

G14: 噢！所以过去有些事让它感到失望。

C15: 是的，没错。

G15: 那现在它很生气。你感觉到它希望你想知道，但是…

C16: 是的，它想，它这么想的，但是它又放弃了。它就像个 10 几岁的孩子，“你知道妈妈近来的状况。”

G16: “管它呢。”

C17: “管它呢”,是的,没错,“管它呢”

G17:但是背后却是希望知道的

C18: 如果它敢相信的话那就好了…好像它想让我说出,“我真的想知道,告诉我,我真的真的想。”它可能会说:“不,你不想。”“不,我想!”就像这样。

G18: 所以或许我们需要做的就是真正认识到你有部分是不想知道。我想那部分可能始终存在某处。

C19: 是的

G19: 所以你现在正在面对和接纳那不想知道的部分。

注意这里关系性的语言, 指导者如何支持来访者去“面对“和”接纳“这部分。

C20:挺有意思的,因为这部分我并不…并不觉得好,它不想知道什么。我把自己想象成某个人,他是很想知道些什么的。

G20: 所以认识到这部分的存在更不容易。

C21:但是,它确实存在。

G21: 但是如果你停下来去认识了解,就能感觉到它确实存在。只要对它说,“你好,我知道你也在那儿。——它也会感到好奇。我们不知道这“不想知道”的部分到底会怎么样。所以现在,只要打个招呼。

C22:那感觉真不错。感觉很好。轻松了许多。

G22:好的,花点时间感受一下这份轻松感,让它待在那一会。

片段 2

在同一次咨询中,接下来的片段开始的有点晚。

C23: 我想找到那部分…好像现在我很好奇地想与那部分有所联系。

G23: 所以让你的意识待在你的身体里。感觉地板的支持，特别是身体中间部分的感觉，比如喉咙，胸部和腹部。虽然其他部分也会有感觉。只要说，“我想进一步了解那个不想知道的部分。”那就等一等。

C24: 我听到了，它觉得再等一等比较好。我打算等一等。

G24: 是的。

C25: 它这里还有点犹豫质疑。它在说：是的，我以前就听到了。

为了知道“它”是不是有些质疑，来访者必须去感受它。指导者在 G25 和 G26 中有注意到这些并在予以确认。

G25: 所以听起来你已经感受到它了。很不错。

C26: 是的，我在感受着。

G26: 它已经与你开始交流。现在它在说：“是的，以前就听到过。”让它知道你听到了。

C27: 它不相信。

G27: 你听到它不相信。

请注意：“它不相信”这个简单的回应与另一种存在性表达“你听到它不相信”间是有差别的。指导者听到了并对“你”和“它”之间的关系予以支持，并含蓄地提醒来访者要做的是：听到内在部分的声音。

C28: 我听到了。

G28: 很好。

C29: 你知道它在说，嗯——这很有趣，它真的就像一个十几岁的孩子。它说，“如果你知道它是谁，你就不会考虑想知道的事。”所以我对它说，“我听到你认为这种感觉如此强烈…” …我只想再问一遍，你知道的，“只要你感觉良好，就让我知道你是否会让我知道你在何处。” …这就像…现在嘴巴四周都紧绷着，你知道，就像一种“urggh。”有点像嘴唇在缩拢，像“你不能去拖…”

G29: 所以它现在向你呈现的状态是, 收紧嘴巴, 缩拢嘴唇…

注意“它现在向你呈现的状态是…”这是另一种存在性表达的形式。与没有这种表达的反应进行对比, 比如: “随之而来的是嘴巴收紧, 嘴唇缩拢…”“有存在性表达的语言里多了一种明确的关系维度, 支持来访者保持自我存在的状态。

C30: 它真的想告诉我! 我能感觉到它是多么想要告诉我。

G30: 是啊, 它真的想。

C31: 它想如果告诉我了, 也就解脱轻松了, 但——(笑) 这就像一般人也会。

G31: 是的, 它想要解脱, 也想确定会得到安全的接纳。

C32: 是的, 算是想惩罚我——它想惩罚我

G32: 是的, 它不想要我感觉轻松。

C33: 不, 因为我——它认为是我的错。是啊, 它这么想的, 它认为这是我的错。所以我在想, 这关于…我想我的出生。就像这部分在说, “这是你的错, 我们出生的错。这本不应该发生的。”“我不知道为什么会发生, 但它就是发生了。

我们想指出 C33 里的内容很有意思。首先, 尽管来访者说了两次: “我在想”这显然不是通常所说的想。这更像是某一过程得到了推进。指导者没有注意到“在想”, 把它当作好像来访者说过的“感受着”。其次, 是出现了从通常意义上来说不合逻辑的东西。在咨询中目前还没有什么内容是关于出生的。这是一个好的信号! 指导者不知道这个出生的主题来自哪里或意义如何。非常重要的一点是, 指导者并不担心自己的不理解。为了这新的部分能继续存在, 指导者将努力确保来访者也不必为试图去理解这里的逻辑而担心。所以, 当来访者说, “我不知道为什么会发生, 但它就是发生了”指导者将此视为一个邀请的信号, 邀请来访者去检验这个部分是否确实如此。指导者引导这个过程不要去试图理解并返回到“感受着”的状态中。

G33: 好的, 那就检验下是否是这样的, 好像它在说: 我们的出生是你的错。

C34: 是的, 它在说: 是的, 你让我们一团糟。你让我们出生。我们不想出生。

G34: 所以, 就让它知道你听到了。

这个咨询中你还会经常听到像 G34 里的那种邀请, 它是 IRF 的关键部分, 因为能对意识做个梳理, 支持来访者去听到部分自我的声音, 去看它是怎样的状态, 去感受它的感受, 等

等。同样重要的是，这种邀请有助于这个过程，不会让一些不利的事情阻碍，比如分析或用“帮助”的方式给出回应。

C35: 好。“我听到你不想出生，你觉得是我让你出生的。我听到你还是很害怕。告诉我发生了什么。”…我现在会等一等，我想说，我想说我需要一些帮助。我不知道你想去哪，但我感觉不能动了。

我们知道来访者感到了轻松和信任，所以才能在 C35 中向指导者寻求进程的建议。

G35: 嗯，你知道，这听起来好像等待的时间确实有价值。所以我想如果有一个部分没有耐心或不相信会好起来，那就与它呆在一起。

指导者认为来访者的不能等待（不到 20 秒的时间过去了）是和没有耐心的那部分自我有所认同有关。这也可以从来访者的话中推断，他说，“告诉我发生了什么，“这不是单纯的共情。这说得很温和亲切…但一部分自我可能获得是急切激进的体验。

C36: 是的，是有这部分。

G36: 那好，我们也对那部分打个招呼。

C37: 回到此刻了。

G37: 回到此刻并相信，现在需要的是建立信任，但是要花时间的。就在当下。

C38: [一分钟的沉默]有一个…是的，那里有一个声音在说不是真的信任，不相信的——有一个声音几乎在嘲讽，在说，“哈哈，看这改变不了什么。”

G38: 是啊，你能感受到这到底有多么的不信任了。

经过长达一分钟的沉默，来访者确实开始从那个部分获得了更多的感受，这很好。指导者看到了她此刻是用内在共情的方式温和地“控制把握着”来访者（G38 及之后）

C39: 哦，完全感受到了。它不相信会渐渐好转。不管怎样都不相信。

G39: 所以对不相信会渐渐地好转恢复的这部分表示共情。

C40: 它像是不想和我交流，不相信我能听到它。它希望自己相信会好转，但它做不到。它就是不能相信。“如果你相信的话，你会感到失望，这将是可怕的事。

G40: 所以，哇，它真的让你知道了很多东西！

C41: 是啊，是这样。

G41: 它让你知道它不想感到失望。失望是可怕的。或许只要表示共情和理解就好，不用好奇地想探个究竟。

IRF 的另一个关键过程是“不想要”。指导者要注意去听什么时候开始表达不想要的意愿。不需要作出明确的邀请。来访者已经表现出充分的共情，“不想”自然地在 C40 中出现。在 G41 里，指导者使用“不想”来做回应，用来强调自己刚才听到的内容。正如我们在 C42 里看到的，这带来了一个转变。一旦部分自我里的“不想要”被听到了，就能感受到它有保护性的特点。C42 是一个很好的例子。这个部分自我已经从 C38 里的嘲笑行为转变成 C42 里的保护行为。

C42: 这又是一个大的解脱，这就像它知道——它在说，你知道的，“我已经被挤压的不行了，天啊，我会粉碎掉的。”而现在是在说“嗯，你知道的，如果我——”就是一种再次回到出生的状态。就像是如果我真的认为生命是美好的，那将会很可怕。当你失去的时候，你就会完全崩溃，或当你——真的相信爱一个人很安全时，但又会因为失去而变得非常糟糕。“我不能让这种情况发生。我不能让这样的事情发生在你身上，”它这么说道。

G42: 喔，它想保护你，让你不会崩溃，不会有丧失感。

C43: 是的，我自己和它自己。它就是想保护我，很确定——它仍然是——你知道的，它说的这些时候很严肃，但是一切就在那。

G43: 你能感觉到，严肃的背后还存在着不想崩溃，不想你崩溃的部分

C44: 我很清晰地感觉到了这些。它不想要我相信生活，它不想让我相信人生，它不希望我这样做，因为这会很可怕。

G44: 它真的想阻止你相信生活，相信人生，因为它不希望当你发现生活不值得信赖时，你会感到无比的失望。

C45: 是的，就是这样。

G45: 只要理解共情它就好。“是的，我听到你的声音了。”

C46: “我真的听到你真的不希望会崩溃，你真的不希望我会崩溃，我真的听到了。“现在它很疯狂，它在说，“那好，你怎么总是那样行事？好像生活会很美好？你怎么一直这样呢？”

G46:所以让它知道你感受到它有多疯狂了。

在 G46 里指导者没有支持来访者与共情呆在一起,来访者可能会喜欢对这部分回应方式,因为他被直接挑战了。我们不希望这一幕发生,因为这可能意味着从自我存在中脱离,进入了原先的争执中。G46 中这一个温和的建议就阻止了该情况的发生。G47 也是这种类型的邀请。

C47:是的,我做了。“我一直在努力感受,所以我能感觉到你是多么疯狂,多么沮丧,多少受伤。”是的,它只是说,没错。这就像我给它的空间越多,它就越疯狂。这就像一个十几岁的孩子。它说,“你是个傻瓜,你太傻了。你永远都不会去吸取教训。”

G47:它感到很担心。到了这个地步——它只能说:“你永远也不知道吸取教训。”它在向你表示它有多么担心。

C48:“那么你是担心我永远不知道吸取教训,你真的认为我们将永远处在困境中。”我想与那部分有更深的接触。…它好像在我的喉咙里。它想让我去触摸它。…它害怕我会让它相信生活。所以我要告诉它,“不,真的,我不打算这样做。你在那很好,可以不用相信生活。”尽管我不认同这点。

G49:所以刚才你和它说,我真的听到你不想或被迫变得有违你的本质。

C50:好,这很好。“我听到你只是不希望被迫成为另一个人。我真的听到了。你不希望被迫相信什么。”它喜欢这样。它问我:“你能再说一遍吗?”“你不想成为,你不想——”
G50:“我真的听到了,你不希望被迫相信什么。”

C51:“我真的听到了,我完全听到了,你真的不希望被迫去相信”…“我想让你知道我不会强迫你相信的。我不会强迫你了。我不相信强迫有用,我不会强迫你的。”…孩子,还有很多,在逼我去相信。

G51:你确实感觉到那儿有很多东西在逼你。

C52:是啊,还有很多。还有很多,很多。“不要逼我相信。不要逼我。”好了,现在开始一个全新的…。有一个场景变化了。那儿越陷越深,到我的腹部了,而且好像——这真是很奇怪。像一股脉冲从我的骶骨处开始,一直传递到我的肚脐周围,并在不断扩大…哇,这真是不可思议。

G52:别着急。它确实让人惊讶。

指导者假设,当来访者认为这种体验“不可思议”时,那他就是在表达一种惊讶而不是批判否定,他认为很难描述这难以预料的事,表达时还带着一种语气。

C53:是的，没错，所以——

G53:你感觉像是一股脉冲。

C54: 是的，正如我说的，我——我在抽搐，我是说我简直是，我指的是肌肉，它不疼，但它在晃动。这是…哇。现在我想四处走走。

G54:好。

C55: 好，现在就像是，那有股脉冲，现在它——我希望我能解释清楚…但这个很难讲.. 这就像…哦，老兄！

G55: 只是为了让你知道，我们喜欢聚焦中出现一些事物，是你很难描绘形容的，

C56:是的，那很好。

G56: 所以如果你处在某些东西的边缘，就很难描述出来，这很好，它意味着你已在正确的地方了。

C57: 好吧，所以在这里，就是它。它就像，嗯…这就像我的骶骨在一个末端，而…嗯…不管另一端在哪里，头骨也好，喉咙也好，就好像…就好像里面有股脉冲，但这非常非常低，我的意思是低频率，跳动不快，像在水中进行，也像在海洋深处进行着。就像“boom! 轰轰“你听不到的，但如果它是一个声音，它就会像一种“轰轰“声。

G57: 像一股深深的隆隆声。是啊。

C58: 我的大脑正试图了解以前我们是怎么到那的，但是这并不重要了。

G58: 当那个地方真的感觉你不再强迫的时候，它就出现了。

C59: 是的，没错！

G59: 在注意力转换之前出现的。

C60: 没错。

G60: 所以现在我们能感觉到这股强烈的脉冲，虽然强烈，但跳动频率不高。

C61: …我需要继续和它待在一起。

G61: 你和它待在一起。这很好。花点时间吧。

C62: …恩。好的，现在有什么东西在我的…我的肚脐下方。感觉像是一种异常的喜悦感，就像是——我只是想笑，也想哭。感觉还没完全出来，但几乎能感觉到它的存在…我真的觉得。

G62: 就任由以自己的方式出现吧，就是一种无比的喜悦。

C63: 好像我的身体正在进入…一种真正的解脱状态。

结论

IRF 高度重视聚焦者与“something 部分”之间的关系——一种内心感受到的体验。内在关系是感觉与描述，共情、同情间的一种关系。治疗师，指导者，或聚焦伙伴的作用就是支持这种内在关系。

Gendlin 在写到内在关系（1990 年，第 216 页）时说：“来访者和我，要一直保持着一种陪伴。就像你会陪伴一个受到惊吓的孩子。你不会催促它，或与它争辩，或要得到它，因为它太疼，太害怕或太紧张。你只需静静地坐在那。”而且“聚焦是一件非常谨慎的事情，一个“我”关注着一个‘它’”（第 222 页）。

Gendlin 讲的“它”可以是部分自我的体验（如在第一个引号里提到的）或是体会。有一个关键的区别在于理论上这是两个不同的过程，但在实践中，即一个实际咨询过程中，他们可能会彼此合并与融合。

一个部分自我的过程是一个重复的反应状态。IRF 发展出很多过程帮助聚焦者为部分自我提供一种共情关系。

体会，是一种对事物的整体在当下产生的感觉（一个情境，一个人，一个部分自我）。它需要一种不同与我们“普通”意识状态的认识，并且做到直接，公正，开放和持续。自我存在的孕育在这种意识状态的形成过程中异常关键。

如果要邀请进入自我存在的过程，就没有必要知道聚焦者有哪些或什么样的体验。帮助聚焦者在自我状态中与感觉待在一起会推进那一刻的进程——要么正在与部分自我待在一起，要么出现一种体会。体会的最大障碍是认同了情绪反应（比如部分自我）。这种认同很微妙，难以察觉。例如，当一个聚焦者说，“很明显我只是需要克服这一点，”或“这是我的薄弱部分，”一个敏感的听众可以听到此人已经悄悄地脱离了自我存在，开始认同另一个部分自我了。

在任何时候，只要以共情方式与部分自我呆在一起，对整个情境的感受就会出现。IRF 的实现了与需要关注的部分建立联系，同时 IRF 也在把控/扩展着产生体会的地方。在推进的步骤里会出现对整个情境的体会，IFR 就是来自体会的形成与感觉。

我们由衷感谢尤金简德林，他为一种内隐理念的付出了毕生的努力，也感谢他不断鼓励学生去发现自己的推进过程，如果没有他，可能这种推进是不会发生的。