



“言”传不如“身”教 (一位肢体行为治疗师的中国行)

Ulrich Sollman

当我正在准备我的第一次北京之行时，Hans-Juergen

Wirth让我把自己的印象整理一下，写一篇游记。迄今为止我从来没有为同事写过类似的游记，从很多方面来讲这对我都是很新鲜的体验。

北京是新鲜的。与中国同行的同事是新鲜的。写这篇游记也是新鲜的。但是对中国的一句老话“言传不如身教”我却是深有体会。

作为中德心理学会 (DCAP) 的一员，我受到中国心理学会 (和德国心理学会-BDP类似的机构) 的邀请参加学术会议。一方面我需要在会上介绍德国肢体行为治疗的组织，另一方面我要举办一个题为“肢体语言与非言语交流”的工作坊。因为邀请我的是北京大学心理健康方面的Fang Xin教授，我也计划去北大一次，和那里的同行讲一讲我们工作中的一些案例。

北京之行让我有机会和那里的人们有了近距离接触。这让我对中国社会和文化有了一些切身的体会。这里要明确的是我去的是北京，不代表中国的其他地区。

最初我把事情想的很简单：收到会议邀请，选择出行日期，安排一些空闲时期的旅游项目，和一些对中国有了解的同事和朋友做一些交流等。但是事实远不是期望的那样。准备工作真的是一团糟，有太多的想法、计划、惊喜、怀疑、各种好奇，不断冒出来的愿望，这些根本不是这次旅行能实现的。

至今我对当时的情况仍记忆犹新。

今天看来，很显然我在准备阶段其实就已经进入了旅行的状态。就是在这种混乱的状态下，我去了中国，一个之前从未到过的地方。不过结果并不坏，几乎所有最初计划的项目我都完成了。

我完成了自己在会议上的两项任务，拜访了北京大学Fang Xin老师的工作团队，并在接下来几天游览城市的过程中与这些同事有很多交流，当然这期间我的中国同事陈慧静一直陪同，这让我对这片陌生又新奇的土地有了探索的可能。我们的游览过程很愉快，表现的就像业余的民族研究学者一样。和一位中国同事，张明的相处也很愉快，他总是希望 (jemanden für etwas gewinnen = dafür sorgen, dass jemand mitmacht 比 versuchen 更强烈一些)

借此来促成中国的肢体行为治疗继续教育项目。最后，我和一位来自上海咨询公司的老板进行了一次业务会谈，协商了合作的内容和条件等。会谈的后续当然还需要一些跟进的工作。

在工作之余，我抽时间步行去了北京老城区的一些胡同，一方面想要获得对这个历史悠久的城市的第一印象，最主要的是想看看这里传统与现代的交融。当然，长城也是不容错过的。



Höfestr.87

44801 Bochum

Tel. 02 34 – 38 38 28

info@sollmann-online.de www.sollmann-online.de

导读

在“心路历程”一章我会简要介绍我为什么对中国感兴趣以及在跨文化情境下作为肢体行为治疗师的一些工作。除此之外，我也会介绍自己在波鸿的一些经历，是这些经历让我对中国文化有了好感，它们对我来讲都是‘触及心灵’的。

在“游记”一章主要介绍我的旅行体验。德国文化强调计划、组织，中国却不是这样。我希望自己能坚信德国文化可以和中国社会的关系（我愿意把它叫做中国式“混乱”）互融，尽管有时候我也会对此有怀疑。这一部分我主要是直接陈述，偶尔也会用到隐喻，希望不要引起读者的误解。

在“老城漫步”一章会讲讲闲暇时我在北京的老城区散步时的一些印象。我很好奇那里的人们是如何生活的，他们怎么彼此相处、怎么做饭、跳舞，孩子们如何游戏，当然也很好奇他们对我这个‘大鼻子’有什么反应。偶尔我也会感觉自己像是民族研究学者一样。在介绍自己的印象之余，我也会提出自己的一些疑问和想法。这种和陌生文化面对面碰撞的过程让我觉得这种解读式的适应可以为人们理解和应对陌生情境提供借鉴。

作为肢体行为治疗师我对能亲身体验中国文化也充满了好奇和期待。我都会经历些什么呢？会有怎样不同的身体感受、体验呢？在“解读身体感受”一章会描述并解释一些我的身体感受。

所有这些经历都是在特定情境、特定社会中发生的，因此我觉得“身体和情境：随机因素”这一章很有必要。在这一章中我对一些亲身经历以及演绎推理进行阐述。通过这一章的内容我也希望能引发一些新的问题和思考。

心路历程

一些事情的开始往往是没有征兆的。当然这也无所谓，我一直就对亚洲有浓厚的兴趣，对那里的人、文化、饮食、气息和自然风貌感兴趣。1979年在印度尼西亚的三个月让我对这个岛国的文化多样性有了初步的认识。

1976年驾车去印度南部和尼泊尔的三个月的经历让我明白把一种特定文化中的信念简单迁移另一种文化中去是多么的无知和傲慢。当时德国六八运动（68er-Bewegung）的影响还在，所以我对印度社会和政治问题有一些了解。我以为当地人会有很高的政治热情，但到了那里看到人们很轻松、友好、愉快，他们更关心的是（至少在当时他们关心的是）怎么样浇灌芒果树能保证当年有个好收成。这个时候我就必须要放下自己的主观判断才能理解当地人的做法。

这些经历无情的告诉我：即使一个人对另一种文化并不是一无所知，即使他理解当地人们使用的语言，即使他知道文化差异意味着不同文化中人们会有不同的行为方式，也不能保证他会在另一种文化背景下表现出人们所期望的行为反应。举个例子，有一次我在马德拉斯（印度南部）附件的小村庄里想喝茶，我只想喝热水泡的茶不想加奶，没有人肯卖给我。我只好面带无助又友好的笑容求助一位老妇人，她讲英文，语言沟通上不存在任何问题，但是我仍然得不到我想要喝的茶。她已经习惯了喝奶茶，在印度各个地方人们都是喝奶茶。虽然她理解了我的意思（茶，加水，不加奶），但这句话却没办法转化为相应的行动。即使后来我向她展示应该怎样用水泡茶，她依然一脸茫然。我当时的感觉就是，即使我下次再来，她还是会提供给我一杯奶茶。

正如前面讲过的，我也不知道自己对中国的兴趣是怎么开始的。我记得曾经和几个在德国生活的中国人有一些接触，但交往都不深。但我记得非常清楚的是有一次和Fritz B. Simon谈话，2010年秋天他推荐我去参加在海德堡的DCAP举办的“肢体行为与心灵”的会议。作为肢体行为治疗师我当然对这个主题很感兴趣，我觉得在会上一定会听到许多与我工作相关的有趣建议和想法。

事实也是如此。会上中国和德国同事对两国文化许多不同的侧面、人们的思维方式、历史和实践等等做了报告，总结如下：

- 在中国，人们在理论和实践工作中有关注肢体行为的传统；
- 中国人对肢体行为治疗的接受度比较好；
- 肢体行为治疗一定要对个体有具体、直接、可体验的影响；
- 由于肢体行为治疗的实用性，另外它有助于个体加深对个人成长经历的理解以及从心理动力学角度对个人成长经历的分析，许多中国人都会对肢体行为治疗产生兴趣，或者说想要了解并直接应用身体治疗。

这次参会经历鼓励了我的想法也加深了我对在DCAP工作的兴趣。之后我成为了DCAP的一员。

在海德堡的这次会议上，我认识了两位纪录片工作者（德国的摄影师Volker Noack和中国的女编导刘佳），他们和DCAP合作了一部影片，叫做“ die Seelen heilen （拯救灵魂”）后来和他们建立了友谊，并通过DCAP里的交换项目，以及与GDCF（德中友谊协会，杜塞尔多夫）的接触，还有其他一些跨文化交流的项目让我一直摇摆不定的兴趣点终于稳定了下来。我要研究这个神秘的课题并且做更多跨文化相关的研究。

这次旅行对我来讲还有特别的意义，因为我对那里的14亿人口几乎一无所知，或者仅仅是了解一些经济、政治方面的概况。当然这些了解很少涉及细节，对于那里传统与现代交织的生活环境我所知道的仅仅是皮毛。开始时我还天真的以为只要自己努力工作就能总结出“中国的特色”。但是中国同事听说我想写一篇关于中国人的肢体语言与非言语交流的论文后，很快就打击掉了我的自信心。没有长时间的准备，没有很好的基础，又没有和中国同行长时间的合作关系，这简直是不可能的。但是他们也表示和我进一步讨论，前提是我要弄清楚这两个问题：

- 并没有什么中国人的肢体语言。不同人之间，不同地区和社区之间都有差异。
- 我的工作应该有直接可见的效果和实践价值，这样才有进一步讨论、合作的价值。

我很虚心的接受了他们好心的劝告，放弃了自己原来主观预设的观点。在与他们交流的过程中不再抱有幻想，放弃了做一篇论文的想法，但是打算多做一些了解，算是自己见识的增长吧。

从中国回来后我对这两个问题的背景信息有了一些了解：

- 中国文化有一些共性，但差异又是如此之大。中国如此广博，人们生活在同一片土地上，谈论着共同的经济话题，完成着共同的目标，从这方面来讲可以将中国看作一个整体。另一方面也要承认中国内部的差异和多样性，人们可能一点都不清楚该从哪里讲起，该如何铺垫到多样性这一点上，因为主题毕竟是同一个国家、同一个社会。
- 中国人似乎更重视文化、历史和动手实践，很少人像科学家一样思考。他们交流、思考、反思所关注的主要内容是实践，比如说，如何找到从A到B最好的途径。而我（没有表达出来）的观点恰恰是人们需要思考发生了什么，意味着什么，目的或者说计划是什么，这和中国人的观点是很不同的。我也和许多的“大鼻子”一样，时不时的要站出来，从旁观者的角度来了解中国人的观念，以期获得更多的认识和判断能力。

当然中国人也会用思考、讨论、解决、反思、再讨论、再解决这样的方式来处理问题。但在更深层次来看，他们处理问题的方式倾向于：尝试，试误，copy，实验，调整后再尝试。

一位直率的美国经济学专家黄（Yukon Huang）先生（世界银行前中国特使）在2013年7月19日的“中国日报”呼吁：在应对当前经济发

展带来的问题时，中国人应该摒弃这种文化传统下的思维方式。当然，这种思维方式有几千年的传统根基，已经成为典型的中国式思维，因此不是那么容易摒弃的。

游记——我的第一次中国行

刚刚提到我受到北京大学心理学会会议的邀请。和那里的同事简单联系后，我和北京大学Fang Xin教授的助手陈女士（Huijing Chen）开始就我的行程方面的一些细节，我的一些要求和条件进行协商。陈女士的英语讲的很好，我们之间的沟通完全没有问题。我们通过E-Mail进行了直接、真诚、有效的沟通。出发前三个星期，我刚打算要订机票时，在一个周五我收到了一封邮件，告诉我订机票的事情先往后推推。会议组委会就我的会议安排还有一些事情需要解决。但是到下周一一切都会有定论。我很诧异，也在考虑是不是遇到了什么困难，甚至开始怀疑这次旅行是否能成行。也许这只是我自我安慰的一种方式，因为害怕太高的期望带来太多的失望。

日子一天天过去了，十天后依然是音信全无，我不禁想起自己听说过的一些关于中国人会微笑着去拒绝别人的故事。我的顾虑和担忧更多了。最终，会议组委会主席发邮件告诉我行程基本上是按照原定计划，只是需要加一个会前工作坊，如果注册者人数足够的话。但这已经不能完全消除我的顾虑和担忧了。

接下来的几个星期我和会议组委会之间保持着节奏时快时慢的电邮联系。但每一次都简短亲切，很有礼貌的表示对我的来访的关切之情。我们的谈话像是一场棋盘上的较量，变幻莫测。有时候我觉得中方已经都准备就绪了，自己也开始迫不及待。而有时候，我却觉得一切尚不明朗，我也许还需要再等等。或许这是因为我不是一名训练有素的象棋手，也对此没有很多兴趣。也或许这仅仅是因为时间问题，我只是担心这么紧迫的时间内是否能顺利拿到签证、订到合适的航班。又或许我只需要安静下来，静静的期待一个好的结果。总之，不管是什么原因，我只能按照中国人的做事方式来做好这次旅行的准备工作。

最终，一切都很顺利。签证、航班、酒店，我的讲座和工作坊，以及和同事之间的友好共事。说实话，这是一次沉痛的教训。我的首次“中国经验”让我成为中国智慧——这里指过程即目的——

的“受害者”。当然我也有收获，那就是不管过程怎样，要相信结果可以是好的。除此之外，我还学会了从一开始就要淡定，要有自信。相反，我在这个过程中的表现一直是很担心前路不明朗，害怕会跌倒，我成为自己内心的情绪体验的牺牲者，成为中国式混乱的牺牲者。

旅程中的疑虑只是一小部分，更多的是流浪和发现的喜悦。我申请了会议组委会提供的接机服务。准备过程中经历的混乱我把它看作是为旅程做的洗礼。这样想之后，一切都变得不那么令人焦虑了，我已经开始期待在机场看到中国同事举着我的名牌来接我了。

新奇远非如此。

还在困倦中，飞机到达了机场。我按照自己之前在国际机场的经验开始寻找一些英文标志牌：出口、行李提取、海关等等。但是出乎意料，我满眼看到的都是些色彩鲜艳的人物、广告、景点的照片等等。远非如此！偶然间我找到了期待中的英文标志。但是标志上各式各样的符号却让我难以应付。这些标志颜色不同，大小不同，有时候还会用一些诸如箭头、数字或拉丁字符之类的符号。这样复杂的标志系统如何导向呢？我到底该往哪里走呢？我开始随着人流往外走。我不能，也不想停下来。我接下来该怎么办呢？我可以去问路，但是不期望能得到答案。他们中的大多数可能并不精通英文，他们可能只会用一种异样的眼神打量我。虽然满身疲惫和无奈，我还是尝试着寻找一些

我熟悉的、通用的词语、符号和标志，希望能找到我想去的地方。但是这是一个近乎绝望的希望，面对海量的符号，我几乎找不到几个熟悉的，再加上这庞大的人流，我真的怀疑自己是否能从这有限的信息中分析出自己身处何地。这时我开始希望自己能遇到另一个大鼻子，一个不是初次来中国的大鼻子。处在绝望的边缘，我迷茫的用英语向一位外国女士问路，希望她能帮我一把，带我找到出口。但她也是第一次来北京，也不知道要怎么出去。但之后她用德语告诉我，她来自赫恩。可以说是我的邻居。我终于松了口气。

我们像两个盲人一样开始漫无目的的寻找出路。之后我们决定应该沿着一条路走下去而不是四处乱撞。我们决定去做摆渡车，但是不知道该坐哪一班，也不知道该到哪一站停，也不知道途中应该注意些什么，但是我们结成的“大鼻子盲人联盟”给了我更多勇气和信心。幸运的是我们坐对了摆渡车，也在正确的车站下了车，然后发现取行李的地方也不是很远。

热闹的人流涌出电动门，在接下来的日子，也许我都会混迹于这样的人流。我置身其中，感觉热闹、放松，安全，没有距离感和压迫感。同时，人流一直在涌动，永不止步。一些不知名的人过来，然后离开，另一些人又过来，又离开。我试着把这样的画面变成自己的作品，赋予自己的意义，但没能成功。

如前所述，我又找回了自信。当然我知道自己身处中国，但还是习惯性的去寻找高鼻梁上架着眼镜的面孔。按照约定应该有人来接我。于是按照之前出国的经验，我四处寻找举着自己名牌的人。在这期间，我刚刚结识的女同伴随着来接她的司机上了车。又剩我一个人了。我东逛逛，西转转，希望自己不要引起过多的注意。但这怎么可能呢，作为一个大鼻子在一群中国人中间是无处遁形的。

但是在这样一个异国他乡，在这样庞大的人群中，我的好奇心很快战胜了不安。这缓解了我在等待之初的烦躁。不过我其实也没有看到我所等待的司机，来接我的司机一直未出现，也并没有中国人举着我的名牌。我也无法向任何人询问或求助。之前中方同事曾给我一个电话号码，这是我的最后一线希望，但是事实上并没有什么作用。我感觉自己像是迷失在了无人的荒岛上。

还好，我还可以思考。我觉得自己当时太愚蠢了，这么轻信别人的承诺而没有制定一个B计划。我越想越觉得有些生气，但气的是自己，气自己长久以来养成的西方人的做事风格和习惯。我气这种习惯给我带来的不便，现在我需要靠自己了：货币兑换、找出租车、找酒店，这些都要在我完全听不懂语言看不懂文字的情况下完成。我有点生气自己让自己处于这种情势下。

老城漫步

最初的几天我对这里的文化有了一些了解。在没有语言向导陪同的情况下，我去逛了逛北京的老城区（这里我指的地铁2号环线之内的城区）。一方面我想参观一些展现传统文化的景点，另一方面我想获得一些更直观、随意的印象，了解老北京人的生活状态。了解他们的胡同生活，日常遛弯、聊天、肢体语言以及一些活动等等。我想捕捉一些自然状态下的、多样的、感性经验的影像，一些动作、味道、声音等等，无论是有重要意义的还是微不足道的，当然，我也没办法及时判断哪些片段是有意义的，哪些是微不足道的。我只是想要记住这些片段，并把这些碎片在脑海中形成连贯的画面。我像个孩子一样用视觉、嗅觉和其他各种感觉器官来认识这个陌生的世界。在这一过程中我尽量放下自己既定的思维习惯和模式，保持经验的开放性。

幸运的是我不懂这里的语言。我只会说英语和德语。偶尔听到几个英文单词，但我更多的是关注人们之间的互动而不是语言表达的意义。人们都走着自己的路，忙着自己的事，并没有过多的关

注我，但偶尔扫过来的眼神看得出他们把我当作一个异类。我还是感觉有些异样的眼光在打量我，即使他们的眼睛通常并不是直接望向我。

后来我读到过一篇科学论文，里面讲到中国人比西方人对差异的视觉感知度更好，他们并不需要直接的注视某人。

最初，当我卷入到熙熙攘攘的人流中时，我只能茫然的站在那里，四处张望。当然我是一个异类，别人会注意到我是个老外，我自己也会有陌生的感觉。没多久，我就锻炼出了很好的方向感。我想要去哪的时候我知道该往哪走。我可以肯定不会有意外发生，我确信即使偶尔迷路，我也能自己解决问题。

下面讲几个我在老北京与人相遇的片段。选择这几个片段一方面是我觉得与中国文化有关，可以了解当地的人和他们的肢体行为状态。另一方面这些片段有助于我重新认识自己：我作为肢体行为治疗师的工作，我的一些知觉方式和动作习惯，我与人相处的方式，以及由此引发的我的一些问题、假设和想法。

举个形象的例子。1976年在去印度和尼泊尔的路上，我总希望能遇到一些“智者”，他们坐在一些千年古树下，看起来像是在等着我，和我谈话，让我顿悟。太离谱了。我并没有遇到这样的智者。起初感到有些失望，没有遇到这样的智者，可以通过我的经历给我指一条明路。但智者真的如我所想的那般智慧吗？我并不确定，还是留给读者想象的空间吧。

日常生活和休闲活动

意料之外的，我目睹了人们快乐玩耍和运动（纸牌、麻将、踢毽子等）的场景。这些活动中的人参与度很高，或是精神高度集中的，或是气氛轻松愉快的。人们随意的在路边找块阴凉的地方就可以玩。以踢毽子为例，大家会站成一个圈，只能用脚把毽子踢向空中，一个人将毽子向另一个人踢过去，另一个接住再踢向另一个人。人们的动作是如此优雅和轻松，这让我很诧异。这种和谐、轻松的氛围和舒展的身体在街上行色匆匆的人流中是无法感受到，甚至无法想象的。此外，毽子很少掉在地上，这一点我是做不到的。

老人和年轻人

有好几次我看到老人坐在轮椅上在家门口坐着，有年轻人在周围照顾着。其中的一些老人看起来病得很严重，也很享受这样日复一日的照料。他们也对这种重复似乎也习以为常。年轻人们在做着显然不是很令人舒服的事情，如洗脚或不停的调整轮椅的方向，直到老人家满意。这就是他们的日常生活。还有一些老人毫无反应，他们目光呆滞，空洞。但这毫不影响年轻人推轮椅的行为。对于一些年轻人来讲，这已经成为习惯化的动作。给我的感觉是我并不怀疑这些年轻人对这些老人的态度是平和、接纳的。

大声和轻声

当人们交谈时，或者是轻声的（欧洲人认为“正常的”音量），或者是大声的、富有攻击性的。如果人们轻声交谈，我会感觉自己是可以加入其中的，而如果人们很大声的说话，我会惊讶、不知所措。过大的音量，对我来讲毫无疑问传递着危险、攻击性的信息（即使我并没有听到任何意味着危险的词汇）。随着日子一天天过去，我开始怀疑到底什么是“正常的”音量。中国人在某种社会情境下或等级关系分明的情境下，缄默可能是正常的。而进入私人空间时，语调上会有所表现，他们的声音可能会时高时低。即使在人群中，人们打电话时也会制造出这种私人空间。如果你听到一个人突然对着电话大喊，你可以想象出电话另一端的人一定会愤怒或充满恐惧。这种经历让我感

觉人们即使不在同一空间，也可能有很紧密的联系。这种关系的建立与西方文化下人们之间的关系有很大的不同。

私人空间和他人空间的交流

来北京的第二天晚上，我去一家蒙古餐厅用餐，就有机会体会一次人们交谈时的这种大声和轻声，亲密和距离感，私人空间和他人空间。我点了一份蒙古火锅，但其实并不是很清楚具体都有些什么东西，应该怎么吃。在这个陌生的文化中，我自发的并且成功的实现了非语言的交流，我完全是凭借菜单上的图片，用手指给服务员我想要点什么餐。

我也没有办法问服务员应该怎么吃，她直接用手比划给我该怎么做。也没什么难的，我很顺利的吃完了火锅。顺带提一句，这里的火锅非常精致，值得推荐。

吃饭期间，我打量着这间餐厅。如果没记错的话，餐厅里只有男人，通常是多人一桌，有的还赤裸着上身。我作为一个老外的到来，引起他们的大笑和大声畅谈，实际上他们一直这样大声的交谈。他们的行为好像在自己家，在自己的饭桌上一样。我注意到坐在不同桌的人之间并不认识，但他们表现的却好像这是他们的“共同场所的家”。他们如此大声的交谈，我猜想他们在家里应该也是如此。

这是他们人群中的家。在中国，这样的“家”在胡同中最为典型，胡同中的人们住的如此之近，门挨着门。这些男人在餐厅中的行为表现就是他们生活中在公众面前的自然状态。亲密的，旁若无人的，尽管很大声却彼此之间毫无干扰。我不仅好奇在胡同中人们之间究竟是如何舒服的相处的，一方面他们要如此大声、如此亲近而又咄咄逼人的维护一个共同的关系空间而另一方面又要有各自的私人空间。我想要是让我做到这一点一定是很困难的。

这些人一方面在嘲笑我，但同时又友好的同我打招呼，至少我把他们的手势解释为友好。正如我在亚洲经常遇到的，人们会盯着我的手指，看我如何完成他们习以为常的动作（幸好我可以很好的用筷子吃饭）。他们的眼神如此直接、亲密、友好，让我除了自我感觉良好外不作他想。尽管我们的桌子之间存在着空间距离，但情感上他们似乎已经将我纳入了他们的私人空间。被这样的注视着，让我想起了之前一些尴尬的经历。而现在，我享受这种社会情境，并且过不了几个小时，我就可以舒舒服服的回到北京的家中了。

偏见的困境

偏见一直存在，直到你真的踏上了这片土地。令我惊讶的是，我很快就摆脱了我作为一个老外，身处一群无名的中国人之间的这种感觉。我之前以为在地铁里的大部分中国人都是可以忽略不计的。这里忽略的原因一方面是因为我的身高，另一方面是因为我对中国人的偏见。

事实上，我时常感觉自己并没有那么高大。这是一件好事。这样的体验让我能更能去关注自己所知不多的这种文化。我会去看，去听，去闻，去体验，去存在。

这其实不容易。北京并不代表中国。中国人之间也有个体差异。有各种各样的中国式面孔，精明的、无精打采的或带着迷人微笑的。更不用提眼神了，每个人眼睛里所传递的神情都是不同的。我发现街上有越来越多这种给我新鲜感觉的眼神，让我总是频频回望。因为我很好奇，有着这样目光的人是什么样子的。在我回望的时候发现也有很多人在回头看我。

独自漫步

傍晚在护城河附近独自漫步是极好的享受。周末就可以到处去逛逛了，尤其是历史文化悠久的景点、湖泊和公园，各种长廊和不停整修的景观。很安静，就像有一只无形的手背后推动着。这些地方总是会有些活动，平淡却又愉悦的，无声无息的在忙碌着。

中国人很喜欢坐小船漂在湖面上。从远处看，这些船像天鹅一样在薄雾中静静的栖息在水面上。这些踏板船有不同的颜色，为了区分它们属于不同的租赁商。五颜六色的船在湖面上无声的联系在一起，构成一幅画面。

一些人和谐的出现在这画面中，好像他们一直在那，也将继续在这里一样。他们是这大自然的一部分，而大自然也喜欢为这里的人们提供安全的场所，供他们无声的忙碌。

短期的民族研究学家

我在1979年的印尼之行中结识了巽他群岛上的一位法国民族研究学家。她在那里已经住了两年，研究岛上人们的生活方式、语言、文化、社会关系等。我是她两年以来第一位可以用母语交谈的对象。她如此深入当地的生活，与当地人一直用当地的母语来交谈。她说，讲当地人的语言对于民族志学研究以及深入了解一个文化都是非常必要的。

当然这并不适合我，付出这样的努力对我来讲是种挑战，我只是讲讲我的一些直接体验，算一点“小小的人种学研究”。我的一些直接体验和经历可以让我洞察当地人的生活方式，我的这些观点虽然是随机产生的，但我也是谨慎对待的。“如果我们要了解人们的心灵，我们会发现我们所能了解的只是这些人究竟是什么样的人：

而不同人之间存在着非常大的个体差异。通过认识个体差异（差异的量、性质、基本含义），我们可以建构一个关于人类本质的概念，这个概念更多是统计意义上而不是我们原始推断的，这个概念会包含两个方面：“现象和现象背后的真实意义”（Clifford u. Gertz, 1973，“解读文化”节选）。

“自下而上”、“由内而外”，“置身事外”

我尝试用“自下而上”的视角来获得一些直接经验。

“自下而上”意味着我要亲自上路，在行走过程中去体会；

“自下而上”也意味着我不是一味的依赖翻译；

“自下而上”还意味着我要打破我旧有的思维习惯和定势。

我还选择了“由内而外”的视角。这意味着我要尽力去讲述我的感知觉经验和切身感受，以及我所假设的所遇见的那些人的“内在真实性”。

最后，我还选择了“置身事外”的办法。我在开始观察陌生人时，要区分开自己的主观判断和客观事实，要在观察者和观察对象之间划清一个界限。

要了解特定文化特定情境下人们的生活状态，最好的办法就是了解人们在日常生活中的行为。关键是要参与到其中，实地考察、亲眼见证。要了解人们的日常生活，要能解释陌生人的行为并能提出自己的问题，需要事先大量的沟通。这种沟通当然是费时费力的，就像其他的质性研究方法一样。作为传统民族志学研究，尤其是对有自己语言（主要指口语）的人群的研究方法的扩展，我决定先从肢体语言入手，研究人们的非言语交流，发生了什么，如何发生的。

在真空中定位

我应该、我能如何定位自己？我该怎么跳出一些旧有的框架？我该如何从零开始，在真空中定位自己，重新发现中国文化？当我真正开始去独自走访老北京的时候我再一次问自己，就像我在出发前曾问过自己的一样，我该如何开展我的研究呢？这时我意识到，我有时候讲德语，有时候讲英语（平时基本上没人讲英语，但是需要的时候也可以讲），而现在我基本上不会讲中文，知道的少数几个单词讲出来也基本上不合情境。不被理解。这显然限制了我的交流，我和中国人的交流中只

能用一些电报式的语言，或者重复几个词，更多的是一些表示友好的肢体语言。在其他类似情况下可能也会如此，我最初的反应是按照自己的发声习惯寻找我熟悉的声音，这样会让我有共鸣、有安全感。那时还没有把英语作为有效的桥梁语言。

走过拥挤的人群

当然我是用自己的想法来解释各种符号。我也会提醒自己不要受先前经验和偏见的影响。我有意识的将注意力放在对人们行为和事件细节的观察上，这在最初曾一度让我感到迷失。这种迷失感当我身处人群中的时候会更加强烈，因为我通常是身不由己的被卷入人群又无法逃脱。为了获得更为具体的体验，我最初设想的置身事外的作为观察者的立场不得不改变。身处拥挤的人流中每个人的个性化的东西很快就消失了。我回头望去，偶尔可以瞥到几个随意的目光。我目光来回移动，从一个人到另一个人，想捕捉到一些细节信息。但是就像我自己一样，他们的个性在这流动的人群中似乎也失去了。

我成为自己期望的受害者

最开始我一直记得自己在打点行装时就设定的目标，那就是要构建我自己对中国的一幅图片。但是很快我就意识到惊喜是很重要的，不要总是记着这个目标。在承认特例和遵循老的思维模式之间找到平衡是种很微妙的感觉。举例来讲，我会强烈的控制自己的思维定势，但在特定情境下我的感觉和情绪通道会自动失效，我会对一种陌生的文化产生不合情理的愤怒。有个具体的例子，我在找银行换钱（这当然不仅限于在北京）时，常会来来回回的走很多冤枉路。我会听从一些相关建议，也会有自己的理解，还要学会忽略一些陌生人的无关信息，这样的结果通常是在跑了约一个小时后，发现自己还没有找到一家银行。

在回来的路上，我不再觉得自己是自己制定的目标和计划的受害者。我觉得幸运的是，我还能保持自己感知经验的开放性。对于遇到的一些事情我都没有什么情绪适应问题。距离感在逐渐消失，对于将要发生什么我也保持着好奇和期待。

解读身体感受

这次旅行时一个重要的并且全新的体验：作为一个系统心理治疗领域的民族志学者，遇到陌生文化时，或偶遇陌生人时，我总认为我由于具备全面功能性的高度分化的审慎的认知系统，以及与之相配套的对于新事物的开放心态，是完全可以应付的。带着这样的想法，我觉得我应该用不到“新文化导读”。然而我大错特错了，我一次又一次地意识到，以往的方式是行不通的。我清楚意识到，十分重要的是这些意义是如何通过彼此相互作用而建立的，以及意义建立的基础，人们的经历是怎样的，人们如何利用各种感官：看，听，闻，感觉。通过这些我才可以作为肢体行为疗法的咨询专家，进一步对来访者进行咨询。

身体感官以及身体自身的调节是卓有成效的，这一点我深信不疑，并且愿意将之与陌生文化的人们交流。当然这些看法也许是初步的，毕竟我在北京的时间较短，在我的中国同事陈慧静的陪同下得以完成的旅程。

“可能”的交流也许翻译成“不确定的交流方式”会更准确些

在中国常常碰到一种情况，这种情况其实我在德国也有所经历。就是两国人对“是”和“否”的表达区别。很多时候我都会突然被打断思绪，因为我由于习惯性的思维误解了对方。一开始我还努力坚持错误的看法，再后来我也许会因此觉得生气。但后来渐渐我安慰自己说，这并非针对我，这是中国人的表达，但我还是久久不能平静。

在北京的时候，我还遇到了西方人很难适应的一种交流方式，中国人很难明确表达“是”或“否”，他们的答案总是在两者之间摇摆。根据认知推测对方反应得到不同级别的是否。要掌握这些需要文化背景和经验，这对我的认知和感官是很大的挑战。我要怎么做才能使我预备知识适应这种不确定的交流方式呢？我怎么才能主动用我的身体感官以及在这之上建立起来的认知能力熟悉这个陌生文化呢？这个文化还囊括了细腻的由语言，肢体语言，微妙人际关系和情景的关联体系。

现在我能够把表达“是”或“否”的情绪状态都连接起来，或是肯定的，或是拒绝的，或是倾向接受，或者倾向拒绝，但我总是自问，由这种不肯定的方式所带出的不同感情色彩是否有所差别呢？这种不确定的感情表达其实是感情的淡化，营造出一种含混的空间。这和我迄今为止所接触的文化背景都不同，这种人际交往体系形成了复杂有层次的交响，对于我这种对中国文化不熟悉的人来说，需要带着敬畏来理解，或者说，我已经产生了一种敬畏。

有解释学意义的经历

在老北京城逛的时候，和代表团同事们交换意见看法的时候，我得以各种方式获得多层次的体验。在实际工作中，我也得以通过这种亲身体验来感受北京。

如此丰富的亲身体验，我回到德国数月之后仍然无法完全消化和理解。这些宝贵的经历包含珍贵的观察资料，可描述的现象场景，给参与者带来了多种模式的可能性和影响，我至今仍然只能有一个不太准确的阐释。由此我将之命名为“有解释学意义的经历”。一个例子：

表情，动作，声调，反应，在一些特定情况下可以非常突兀地出现。中国人可以表现出十分吃惊，十分出乎意料，或十分冲动，也可以突然音调升高，或用肢体语言表示回避。我开始的时候会有点吓到，怀疑自己是不是“不受欢迎的刨根问底者”，但后来却被告知，这样的情况是很常见的，而且跟我没有什么关系。这些否定的印象才出现就迅速消失了。

有时候我感觉自己是不是已经跨越了某种看不见的界限，或是对方是不是突然地冲动地想要表现他的整个人格和他的世界。或者有时候人们和我是如此接近，把我作为“圈内人”交谈，信任我，把我当成了“他们的自己人”。

当然这种场景也可能是由于人们的无助和羞耻感造成的。在他们突然讲话，觉得打扰了别人的时候，他们会觉得丢面子。就像是我想要找服务员要发票或当她面数她找我的钱的时候会经历的感受。

语言文化还是人格文化？

我不懂汉语，今后恐怕也没能力再学习并精通这样的一门语言了。但我经常饶有兴致地听别人说汉语，听语音语调，声调变化。尤其是汉语又有多种方言，我听着就像是在回忆听过的音乐。比如听到一些德语中不存在的需要将下颚收回的音。说一说我遇到的两件情况。

在第一种情况下，我猜测是一种加强动作，当我自己模仿这种“咕噜咕噜”的声音时，能很清晰地感觉它在我咽喉的感觉。我推测中国人发这些音是比较轻松的，基本都是口腔前部发声，喉咙没有什么动作，这与德语十分不同。

这种总是停顿的下颚的运动方式，基本闭合的嘴形，很值得观察。在这种情况下，公共空间和私人空间得到区分。公共空间里说话时所有事情都可以用语言表达，私人空间里下颚运动更多，用气声。这是中国语言文化的一种特殊方式。

为什么我要举这些例子呢？如果中国的表达方式是取决于语言和文化的，我们就可以将人际关系的动力看作人格和性格的一种表达而不是原始的，这也是西方身心疗法所原本认为的。中国人这样说话的时候，他们其实更多表达的是文化而不是性格的。这问题也许还有其他可分析的角度。

我如何能对中国人开展身心治疗呢？用什么来进行判断呢？目的又是什么？是否能用以放松的下颚为特点的语言特征和较少的人格表露呢？我怎么能在这种特定状况下工作？在我们的德国文化中有没有相对应的情况呢？

让人困惑的是，当我回想某些私人谈话，同一个人在不同语言环境可以以不同形态说话：可大声说，张大嘴说，下颚松弛。

作为身心治疗师，在中国的工作令人兴奋，有很多有趣发现。将理论运用到每一个人身上，他们的个体肢体语言，语言决定的肢体语言，和文化社会决定的肢体语言都有不同表现。关于判断标准的讨论，在这里无法继续进行。

眼神接触

到处都能看到令人惊讶的肢体接触的场景，这在西方是罕见的。经常会有相当直接的注视，或者看起来害羞的脸却依然很直接的注视。假如你在地铁里稍加留意，一定会看到人们面对面站着，互相对视或者在一段时间内盯着别人看。即使你是个陌生人，对视几秒钟后你移开了目光，你依然会受到人们的注视，或是同情的，或是好奇的。如果你能适应这种眼神交流，你会经历一些与陌生人的有趣的、丰富的接触。这种接触是直接的、实质性的。而这种接触又多是匿名的。之所以这里我讲匿名，一是因为我没有足够的自信与陌生人有长时间的注视。我记得自己曾经有一个先入为主的观点，认为中国人会避免与他人有眼神接触。二是因为中国人确实是会避免眼神交流的，这个从眼角纹就能看出来。

其他接触方式

虽然不是很频繁，但我清楚的记得几次见证人们之间的亲密接触。记得一次在地铁里，两名年轻女子并肩坐着，几乎面贴面的低声耳语，或者不是在耳语，但至少看起来很像。他们的手指若即若离的有一些微妙的动作。这两位女子似乎知道我在看着他们，但并没有受到影响，也没有对我表示任何不友好。也有人像我一样对他们表示高度关注，但又置身事外。

我经历的这种场景可以说是同时存在几个层面的非言语沟通：面对面，能够意识到对方要开口讲话；手指游戏，无意识的，却又有爱的；我的参与，虽然没有明确的请求却又被允许加入到他们的私密空间；其他乘客为这样一个私密空间创造的公共环境条件。

仿佛独自一人

像在德国一样，我在这里也参与了一些自发、半自发的活动。有时候只是一些简单的舞蹈，人们排成一个长队，似乎有一个看不见的机制在驱动着腿、脚或身体其他部分的扭转。他们的动作做起来像是无意识的。我的感觉是如果有人问起他们具体规则是怎么样的，他们可能没有办法回答，因为这都是自动化的、无意识的。

随机的身体和背景因素

我的北京之行让我有机会了解那里的同事。我本来的兴趣是就一些我的理念和经验与同事们做一些交流分享，但后来我对中国人和他们的身体更感兴趣。我想要检验一下一些身体心理疗法对他们是否有效。

我最喜欢的方式是步行，这样可以获得一些具体、形象的经验，也比像观光者一样泛泛的游览能获得更多的惊喜。其中一个惊喜就是我发现自己可以忘记自己疼痛的双脚，在40多度的高温下，意犹未尽的在老城区从早上班到晚上。另一个惊喜是我能捕获所有感官获得的信息。还有一个惊喜是这些体验让我产生了一些新奇的、意想不到的想法和观点。

从本质上讲，这些观点对于一个西方的身体心理治疗师来讲都是不寻常的，比如气候、城市建筑、交通物流的影响，墙壁（这里我不仅指著名的长城）在文字和符号中的特殊语言学意义，整洁的市容与汉字发音、印刷与书法的关系等。遗憾的是，我只能列举其中的一些。在一些经历的事件中，完全出乎意料的我体验到了“中国身体”（当然实际上并不存在这一划分）的精彩。

我的惊喜也包括在这一过程中产生的新的问题和假设。这些观点和视角我之前从未想过，原因之一可能是我先前经验的缺失，也有可能是在我的理性思维、熟悉的概念系统和日常经验中已经预先将它们判定为微不足道的。下面列出一些想法：

- 有个人的肢体语言、语言-文化的和社会-文化的身体语言。
- 建筑、交通、物流和人的行为之间有明显的相互作用。这些相互作用直接影响人群、人流和车流（这在一个14亿人口的国家也是不可避免的）。这也会影响人们的内在行为模式。（我们有理由推论，至少在公共场所人们会把自己的身体有所约束，在一些其他情境下也会有自我约束）
- 关于改变中西方有不同的理解。中国人对改变的理解往往不是从生命和生活的本质出发的，更少有理性或目标相关的思考。举个例子，故宫的好多建筑是木制的。它们曾多次被烧毁又重建。这似乎是世界的运行方式，也有助于加深人们对改变的认识，那就是：建造、破坏与重建。这与西方人的意识有很大的不同。
- 据我所知中国至少有四种墙。墙是一种文化和社会元素：
 - 最有名的墙当然是长城，起防御的作用；
 - 然后是紫禁城的城墙，保护皇室家族和统治者；
 - 胡同中用来划分区域的墙，将私人空间、家庭空间、社区空间和公共空间区分开来；
 - 最后一种我认为是人格的“围墙”，这种围墙限制了个性的表达，从而使社会几千年来得以正常运转。
- 这些墙壁之间有清晰的区分，人们接受并尊重这种区分。通常情况下，人们清楚的知道自己所处的社会层次，并会自发调整自己的行为和自我表达模式以适应自己所属的社会层次。

在私人、亲密的空间人们的行为表现可能是完全不同的。我的经历中也有遇到这种很情绪化、很冲动、很有表现力的行为，跟人们在公共场合下的行为完全不同。

文化差异带来的困扰

我还可以写很多，但是就此停笔了。作为结束语，我想要特别强调的是跨文化的体验始终是有空间界限的。这种空间界限体现在旧的想法观点或行为可能会消失、变得不再有效，或者定位产生混乱，新的观念和行为却因为没有足够的经验依然陌生、无法找准定位。本着体验不

同文化的态度和精神，我又将自己抛回到原点，去体验新的经验带来的共振和回声效果。我自身的经验能提供的一点建议就是要了解一种新的文化，需要保持孩子般的好奇心、充分的专业性，同时要对自己的原生文化有必要的尊重和忠实，这样才能更充分的与另一文化（这里指中国文化）有链接，并对另一文化有同样的尊重。在这两种文化的较量中，人们是带着自己原生文化中获得的能力（对我而言是“大鼻子文化”中获得的能力）参与其中的。这会在另一种文化中得到考验，就像我，在旅行开始之前，我并不能确定这次旅行会带我走到哪里。

这样的文化体验不仅限于中国，在西方世界中也是会发生的。

最后：真相常常是这样的，不了解并不一定是因为陌生人是陌生的，而是因为我们自己是陌生人。

Ulrich Sollmann
Höfestr. 87
44801 Bochum / Germany
info@sollmann-online.de
www.sollmann-online.de
www.body-languages.net