

完形兩極工作的內涵和 團體參與經驗分享

The Sharing of Content of Gestalt Therapy Group and Experience

李明峰¹
Ming-Feng Li¹

壹、前言

筆者於2013年參與兩天由國內專精完形取向治療的資深諮商心理專家所帶領的完形兩極工作坊，兩天工作坊的參與過程可以充分感受到完形的張力以及內在兩極對於參與學員的影響。當初之所以會報名參加此工作坊，主要有兩個原因，一為當時在生涯抉擇上面臨是否就業與進修的選擇衝突，總覺得很難找到一個平衡的點，難以做出決定，因而感到矛盾跟衝突，也影響到當時的身心狀態；另一個部分是自己也想要學習完形兩極工作的處遇方式並統整到個人諮商專業工作當中，因緣際會下報名了此工作坊。在兩天工作坊的進行中，本身雖然沒有成為主角成員可以進行個人工作的探索與整合，但是在台下觀看的同時，我也自行進行內在兩極的整理和覺察且參照帶領者撰寫兩極的體例書寫關於自身的兩極隱喻。當寫下了有關自己的兩極隱喻後，可以感受到自己的身心比較放鬆，也對於自己當時的狀態有較多的覺察與理解。因此筆者在本文中除

了分享自己所書寫的兩極隱喻及心得，也介紹完形兩極工作的理論基礎，希冀有心投入的實務工作者能有進一步的認識和瞭解。

貳、兩極化理論基礎與發展

由於完形治療的創始者波爾斯曾經受過精神分析的訓練，因此可以在完形兩極化中看到精神分析的影子（Cavicchia, 2014; Yontef & Jacobs, 2014）。在精神分析中，本我是指較偏向享樂原則的部分；超我是有崇高標準的道德原則；而自我則是權衡前兩者並做出符合現實的部分，只是完形的兩極概念融合了一些社會跟文化因素在裡頭且介入的方式跟精神分析不同。曹中璋（2009）指出每個人逐漸成長發展並社會化的過程中，比較能被社會接受跟喜愛的一極會容易表現出來且發展較好，而另一極因不被社會所接受而被壓抑甚至否定之。Cavicchia（2014）也指出兩極中一極可能代表內化的社會期待與要求，而另一極會代表著想滿足人這個有機體的需求，比方說某人可能會經驗到

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士生

通訊作者：李明峰，（500）彰化市進德路一號輔導與諮商學系，Email：a87362@gmail.com

工作跟玩樂的衝突，工作符合社會的期待跟要求，也符合現實社會中須遵守的規範；而玩樂是想要放鬆或是像小孩那樣享樂，但不符合現實跟社會的期待，於是兩極的衝突張力就在這中間展開，並進而影響到一個人的身心適應狀況。

除了有精神分析的概念在其中外，完形兩極工作背後的另一個理論基礎為整體論與場域論（Yontef & Jacobs, 2014）。整體論是指在完形治療中協助當事人整合各個部分並成為一個獨特的個體是最終目標；而場域論主要是指人跟環境接觸的過程如何影響人的體驗跟經驗。卓紋君、陳宗興（2011）談到任何一個有機體在跟自己以及周遭環境互動而產生各式各樣的關係稱之為接觸，每一次的接觸如果是比較正面的話會讓人有所成長；也有可能是在接觸上遇到阻礙，此即為接觸干擾。因此當自己的內在需求與環境有所差異時，就會衍生出所謂的兩極衝突。透過整體論和場域論之觀點思索完形兩極工作就可知曉當人與自己及周遭環境互動而產生不同部分的衝突時，透過兩極的對話可協助當事人更整合內在分裂的自我，而更有整體的存在感，也可與周遭環境有更好的互動。

參、兩極工作的進行方式

覺知環境跟自我、接納自己並跟自我接觸可謂完形治療核心且重要的概念（王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩譯，2014/2013），透過兩極工作可以協助人接納與整合自己。曹中璋（2009）指出兩極工作的目標是瞭解與接納我們內在所有的兩極特質，因此初期在進行兩極工作時，並不會只有單純的兩個不同面向在拉扯，可能會有許多不同的面向。通常在進行兩極工作前，會要求當事人

辨識出自己的兩極，後續便運用空椅法協助成員可以統合兩種不同的特質，讓自我可以更整合。根據筆者參與完形兩極工作坊的經驗，要能清楚地辨識出自己的兩極確實是進行此探索活動第一個會遇到的困難，因此領導者要求我們先寫下自己的三十個特質，並再從中進行歸類，逐步找出較為核心的兩極。在工作坊中雖筆者未能成為主角進行個人工作，不過當我在團體中觀看其他成員處理內在的兩極衝突時，也同步體驗著自己的兩極衝突張力，後續並用書寫的方式寫出自己的兩極，如此確實幫助筆者可以更接納心中衝突的部分並達到整合。在這邊也要強調空椅法的運用，Cavicchia（2014）提到空椅法與角色扮演是不同的，空椅法是要協助當事人去經驗與感受自己內在的不同面向且成為（Being）之，這與單純去角色扮演是不同的。所以當事人如進不去自己的某一極且呈現此極的講話與思考方式時，表示當事人並沒有成為（Being）某一極，此時須停下來探索何以會如此，否則後續的兩極工作會無法如期進行。

肆、經驗分享與省思

接下來分享我先前參與完形兩極工作坊所寫的兩極隱喻並分享此過程對於筆者的影響。

一、我的兩極

「總是以為自己是主動積極的小獅子，不喜歡縮頭縮腦猶如小烏龜的自己，更討厭那壓抑自己黑壓壓的黑盒子，更想當崇尚自由並有廣大草原可奔跑的小馬王。每當小獅子及小馬王想要

向前走，小烏龜及黑盒子就如同沉重的行囊在後面拉扯，就好像在拔河，互相角力一樣；當想要沉著冷靜思考時，小獅子的獅吼聲嚇得小烏龜驚慌地躲到龜殼中，無法三思而後行；當面對感情時，害羞膽小的小烏龜龜速地前進，擾亂了計畫，小獅子只能懊惱不已；當想要追尋自我時，黑盒子發出嗡嗡的聲音蓋過了小馬王往前衝的嘶嘶聲，小馬王躊躇不前；當想要安穩生活時，小馬王有如脫韁的野馬硬拖著想要待在原地的黑盒子。當所有的一切不如意時，小獅子有如自殘般剃掉自己的鬚毛，羞於見人；小烏龜只能躲在龜殼中暗自神傷；小馬王停留原地踏步不前，淚流滿面；而這時黑盒子打開了有如黑洞的內裡，讓所有的一切墜入黑暗中，下墜……。」

「哪一個我是我呢？在我王國的世界裡，需要的只是平衡。」

上述就是筆者於參與工作坊的過程中有感而發的書寫，從兩極的隱喻中，可以看到自己被不同面向的「我」給拉扯而動彈不得，因而找不到往前走的力量，反映了當時不知如何選擇而卡住的處境。依據完形的觀點，說明了筆者自身能量卡住的情形，因而無法走完一個完形循環圈，也達不到所謂的「完形」（蔡瑞峰、黃進南、何麗儀譯，2005），要促使完形循環圈可以繼續運作，必須對於卡住的能量有所覺察且滿足需求，如此才能完形，並等待下一個循環的到來。

二、回顧與省思

撰寫此文距離當時參與兩極工作坊已相隔一年多，如今再次閱讀當時寫的

《我的兩極》，內心仍有許多感觸及過往回憶浮現。感觸的是當時如何能寫出這樣的字句，可見當時內在受到工作坊的影響如此深刻，因而促使自己更深入地去覺察，發掘較真實的自我；另外，也進一步思考到如果以整體的生命歷程來看的話，確實當生命處於抉擇狀態時，自己常常糾結於現實跟理想之間，現實的隱喻為小烏龜跟黑盒子；而理想的隱喻為小馬王及小獅子，因此當雙方力量在拔河跟角力時，我自己會有沉重的無力感，猶如先前參與工作坊的身心狀態。不過在《我的兩極》隱喻書寫中最後也揭露了可能的解決之道，就是達到平衡的狀態，這樣的平衡狀態以目前的角度來看是一種滿足不同面向的「我」的作為，不同的面向都被考慮及滿足，那我自己就比較不會卡在其中而動彈不得。經由這樣的經驗，我對於自己生命的困頓似乎找到了出口，讓自己在面臨抉擇時能由於對自我兩極的探索，而比較有能力面對自己被卡住的部分。

伍、結語

以上就是關於完形兩極工作內涵的介紹以及筆者自身經驗分享與省思，兩極工作看似協助當事人轉換位置進行內在的對話跟整合，但是其中內涵不僅僅於此，需要治療師能與當事人同在並觀察當事人當下的身心狀態變化以作出符合情境的介入，除了考驗治療師的專業知能外，也考驗治療師對於當下情境的覺察和行動。雖然完形治療發展出很多的實驗，如果治療師未能感知關係互動當下的流動而貿然介入的話，成員可能沒辦法得到較有效的幫助，且治療師因

為未能對當下有覺察，只是淪為運用技術的技匠而已。

參考文獻

王沂釗、蕭珺予、傅婉瑩（譯）（2014）。*團體諮商：歷程與實務*（原作者：Marianne, S. C., Gerald, C., & Cindy, C.）。臺北：心理。（原著出版年：2013）

卓紋君、陳宗興（2011）。完形治療團體對未成年時期經歷父母離異事件之大學生的效果研究。*中華輔導與諮商學報*，30，69-100。

曹中璋（2009）。*當下，與你真誠相遇——完形諮商師的深刻省思*。臺北：張老師。

蔡瑞峰、黃進南、何麗儀（譯）（2005）。*完形治療——觀點與應用*（原作者：Nevis, E. C. (Ed.)）。臺北：心理。（原著出版年：2000）

Cavicchia, S. (2014). *Gestalt Counseling in Action*. London: Sage.

Yontef, G., & Jacobs, L. (2014). Gestalt Therapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current Psychotherapies* (10th ed) (pp.299-338). Belmont, CA: Brooks/Cole.