

心理位移研究的趣與味： 自性化過程的實踐*

金樹人

(澳門大學教育學院教授)

學術生涯三十年，回顧自己一路走來所做的諸多研究，真正讓我想起來就開心的，就屬「心理位移」這個為期兩年的研究（金樹人，2005）。開心有兩種：初層次的開心與高層次的開心。初層次的開心是小我(self)的開心，這開心說得出來；高層次的開心，是大我(Self)的開心，這開心難以言喻。從小我走向大我的過程，是自性化(individuation)的過程(Jung, 1961/1997)。進行「心理位移」的研究，有的心情說得出來，有的難以言喻；總之逸趣橫生，我姑且論之。

一、想要：內在真正的「想」與「要」

「想」與「要」是人類行為中內在源頭最真實的樣貌。說實在的，以大學所能提供的學術環境與條件，做研究是件很苦的差事，除非我們有一些發自內心深處真心的「想」與「要」。在「心理位移」這個概念出來之前，其實我想要一些東西很久了。想些什麼？要些什麼？

(一)我為什麼「想」要研究這個現象：遠因

1.漩渦之外

1998年初秋的一個上午。一個人事案在校園沸沸揚揚。我身陷風暴之中。

在校園巧遇一位大學教過我的老師，剛從教育部公職退休下來。他很慎重的告訴我，「樹人，這類事情我看多了，你要把握一個原則：在漩渦之外，不要在漩渦之內。這樣才能冷靜處理。」

如何身處風暴之中，又能將身來在漩渦之外？

2.苦苦與識苦

心理諮商與治療在協助苦苦的人，能識苦、知苦，進而離苦。高行健（1999）在《一個人的聖經》中提到：我們明知悲苦在自己身上，卻可以疏離開來，藉著疏離開來看這個悲苦，於是明明悲苦不自由，卻可以變得自由，因為我們的心靈要自由。

這種敘說是文學的敘說，如此平常人家。我想，這疏離開來有很多心理治療的方法可以做，但有沒有貼近我們東方人的思維，而又是平常人家的方法？

3.為魔鬼命名

古老的原住民文化中，巫師知道如何對付心中可怕的东西，那就是為可怕的东西命名(naming)(Kornfield, 1993/2008)。這些可怕的东西被歸為魔鬼、邪靈之屬，包括害怕、恐懼、憤

* 本文發表於第一屆台灣心理治療研究社群國際研討會，2009年7月17-18日，台灣埔里暨南大學

怒、猜疑、或焦慮等。當捉摸不定的內在狀態有了個名字，「主」「客」的對立態勢就會形成，「我」的其他部分就有力量對付「我」的這一部份，或與其共處。

2001年在台北劍潭的工作坊遇到Michael White，我第一次學到敘事治療的「問題外化」，這方法也用到為「魔鬼」命名。為什麼問題外化做起來那麼不容易，可做到了位，為什麼又那麼神奇？

4.離苦的理想境界

許許多多的苦都源自於念頭。「念」者，「今」「心」也，因而許許多多的心理治療理論都繞著「如何降伏其心」打轉。直到在《金剛經》中讀到「應無所住，而生其心」，才讓我折服其中之高妙。

有所住，所生之心，即屬二分的慣性思維：住於善，所生之心即善；住於惡，所生之心即惡。自我內在狀態的二元對立，其根其源都來自於心之所住。古來多少高僧大德都在琢磨如何「應無所住」，企圖在這個源頭上根本度化一切眾生之苦厄。

從「有所住」之苦苦到「無所住」之離苦，能否有次第之方？

這些疑惑像是拼圖的碎片一樣，東一塊西一塊，零落的散佈在四處。我邊在做諮商工作，邊在教諮商理論，這些疑惑不時出現，累積的疑惑質變成渴望，渴望索解自己的大惑。

(二)我為什麼「想」要研究這個現象：近因

1.偶然中的發現

偶然的事件，總是在諸多必然的因果線條中，意外的出現在間不容髮的縫

隙中。「在歷史的長河中，最能揭示事物本質的，恰恰就是某些意外的浪花，偶然的事件。」（引自王大路，1998，p.2）

1998年到2001年，我擔任台灣師大心輔系系主任，其間同時身兼中國輔導學會理事長。三年下來，除了一般性龐雜的業務外，因緣際會的歷經了921大地震的心理復健工作與心理師法立法，在這兩個關鍵的位置上，恭逢心理諮商界的大歷史。卸任之際，倍感心力交瘁。

為什麼？此係內在having與being的征戰(Fromm, 1976/1991)。有一天夜深人靜之時，回首三年滄桑，用「我」的位格書寫完日記後，胸臆之間若還存有鬱壘。靈機一動，我試著用高行健（1990）在《靈山》中的書寫方式，將位格改成「你」，看看會寫出什麼。這「你」一沾上了紙頭，居然梳理出不同風味的思緒。這「你」也還是「我」啊，有時「我」還會跳出來反駁。兩個左右位格的對峙，讓內心深處的寂寞與不滿有了主客立場互換的宣洩管道。寫完之後，心血來潮，再試試用「他」的位格寫看看。這「他」既不是「你」與「我」也還是「我」啊，怎麼又寫出不一樣的東西了？加上了「他」的位格，鬱悶的情緒煙消雲散，理性的總結若隱若現。

「有也回，無也回，莫在江邊冷風吹」（高行健，1990，76回）經歷了三種位格的轉換，冷冽不再，春風撫面。基於長期諮商與心理治療訓練的敏感度，我當下探問自己，書寫之前與書寫之後，這改變是如何發生的？

2. 位移概念的萌芽：antipodes

我卸除了行政職務，申請了大學教授七年一次的休假進修，稍事喘息。2002年春節過後，我安排家人一同赴澳洲自由行。這次的自由行離開了習以為常的北半球，天天都有新鮮事。在回程的飛機上意猶未盡，還在翻閱澳洲的旅遊書。我看到相對於北半球，位處南半球的澳洲與紐西蘭被稱為antipodes，略有所感，但不解其意。

pod的拉丁字根是foot的意思，antipode在中世紀的英文意指「立足於我對面的人」。西元1800年，英國海員發現了太平洋東南部紐西蘭的一組岩石島嶼，因為其地理位置與英國的格林威治(Greenwich)剛好是在相對的位置，所以將之命名為antipode。在地理學上，是指地表兩個相對位置的地理區域。北半球的動物學家、植物學家與地質學家都如獲至寶的在這antipode之地，發現了新的物種與知識。原來，站在「我的對面」可以看到我看不到的一面。

文化評論家Edward Waefie Said一生漂泊流浪，是一個包裹在穆斯林文化裏的基督教徒。他出生在耶路撒冷的一個阿拉伯基督教（英國聖公會）家庭，在哈佛大學獲得碩士和博士學位，能夠講一口流利的英語、阿拉伯語和法語。Said浸潤阿拉伯文化而為基督徒，身為巴勒斯坦人卻也是美國居民，阿拉伯姓上又加了一個英國名字，無論置身何處，都是標誌鮮明的「局外人」。他足跨東西文化，寫出了令其聲譽鵲起的《東方主義》(Said, 1978)。

他不以自身諸多的格格不入而不安，相當稱許流亡者。Said(1997/2004)

指出，大多數人主要知道一個文化、一個環境，流亡者至少知道兩個。這多重視野產生一種覺知：覺知同時並存的不同面向。流亡者過著習以為常的秩序之外的生活。它是游牧的，去中心(decentered)、對位的(contrapuntal)。吉普賽人是流浪民族的典型。游牧流浪的生涯經常將自身的存在處於antipode。充滿吉普賽色彩的音樂，喜歡使用高音符，以及音符之間的快速移動，聲樂則高亢熱情。李斯特的《匈牙利狂想曲》，薩拉沙泰的《流浪者之歌》，布拉姆斯的《匈牙利舞曲》，比才的歌劇《卡門》等，給傳統古典音樂帶來迥新的音樂元素。

自助旅行者與流亡學者的多重視野，來自於物理位移。我們一旦離開了習以為常的軌道，從一成不變的慣性中脫身，再反身觀照，就會撼動已經僵化了的自我中心思考維度，而產生不同的理解。觀照之點是原來思維的棲息之地，antipode形成了對位，這種物理位置的轉換與辯證，帶動了視野的鬆動與融合，因而有利於知識新芽的滋長。

(三)我為什麼想「要」做這個研究：導火線

上述的這些「想」慢慢的在蓄積一些動能，乾柴要等到烈火才能燃燒，否則這烈焰還只是乾柴一堆。引導的火線在有意無意之間，形成了我的「要」。這後來的「要」不是半推半就，是真心誠意的要。

1. 團體成員（工作坊/課程）的回饋
自己的書寫經驗敝帚自珍了一段時日，對這種改變機轉的試探性理解，我還得多一些實踐。在大學部與研究所的教學中，我鼓勵學生用這種方式書寫日

記，初次規定一星期寫若干次，隔週回來討論。我也在校外的工作坊當中試行，第一天下課前交代書寫的細節，第二天上課的第一節就進行分享與討論。這種位格書寫的效果，其強勁的力道，讓我十分驚訝。尤其是校外的工作坊，成員的生命經驗豐富，生活中的曲折也格外動魄，每一次的分享與討論，都有令人擊掌的發現。我驚覺：當用「我」以外的位格書寫時，為何有這麼多的資源與空間都出來了？而在「我」這個位置的時候，這些資源都卡在情緒，悶在那裡。

2. 寤寐之中：重複夢境，所為何來？

那幾年被強烈的倦怠感襲擊，我累了。國科會的研究案，公部門的委託案，幾乎年年都在做專案。春假，暑假，別人放假的時間，我在埋頭趕結案報告，或提新的研究計畫。氣力耗盡，我不想再做研究了。

在國科會提交研究計畫的前幾週，看到同事們都在忙著，我老神在在，決定不提了。有一天早上，夢中驚醒，得一強烈信息。「這研究」在夢中前來敲門。訊息很清楚：你要做這研究。我不信邪，放著不管。可還是偷偷想了一下，這題目從沒人做過，研究動機怎麼寫都不知道，放下吧。可是接下來一整天心神不寧，也不知為何放不下。

當晚，又得一夢，計畫的內容，包括研究步驟，一一浮現。第二天清晨，似睡非睡，似醒非醒，我在床沿呆坐了好久。意識左右的我硬要將它推開，為何潛意識主導的我卻將它拉回來？

3. 臨門一腳：一位探頭進來研究室的學生

我有些動搖，但是還不確定要不要寫申請計畫。好像足球比賽，運球過了中線，不想射門。這臨門一腳，卻是一位探首進來的大學生搞的鬼。當時，我忙著和研究助理在談事情，一位學生突然探頭進來。我心不在焉的問，何事？她說，有一事。

她說，非說不可，還有課，說了就走。上學期我要求他們寫很多作業，其中，用「我你他」寫一個星期的日記，讓她對自己有很大的發現，這是印象最深刻的一個作業。她只說這件事。語畢，她像旋風一樣轉身，我回到自己的座位上。望著窗外，良久。左思右想，左右為難。通常遇到這困境，我會找原點，找初衷。

我當初是為什麼甘心走入這一行的？

於是，我開始起草這個研究計畫，一個兩年的計畫。

二、研究的趣與味

(一) 研究之趣

「趣」者，邊「走」邊「取」也。諮商與心理治療的研究主題，大多來自於研究者在工作上的體會與思考。本土化的研究精神，係雙腳踩在自己的土地上進行耕耘，這才是有所本。走在自己的土地上，取我所需，其樂無窮。

1. 在專業興趣以外保持業餘的興趣

我對文學相當有興趣，但只是業餘的興趣。心理位移的書寫概念，得之於心理學與文學兩種以上視域的融合。其實，表達性的書寫(expressive writing)已

經是情緒療癒的諸多方法之一(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 1997)，但是罕見以三種位格轉換的方式來書寫。而不同人稱位格的書寫，也早已是文學家表達書寫技巧的一種形式。我的位置恰好居於其中，左看右瞧，邊走邊取，沒想到會架起一座橋樑。

2.讓想要與渴望指引方向

純然的想要與渴望，沒有其他目的，就會吸引許許多多的因緣過來，在「走」與「取」的過程中帶來驚喜。「暗戀」與「桃花源」本是兩碼事，陰錯陽差湊在一塊，成了一齣與老舍《茶館》、曹禺《雷雨》齊名的華文百年經典舞台劇。有時學生告訴我，研究做不下去了。我鼓勵他們多想想，自己對這論文的「暗戀」夠不夠強，然後才有可能發現研究中的「桃花源」。前述許多事件的發生，看不到因果關係，似屬不同時空交疊在一塊的同時性現象(synchronicity) (Guindon & Hanna, 2002)，當然，這是後見之明了。

(二)研究之味

研究之味當然酸甜苦辣都有，我所指的「味」，有別於酸甜苦辣，而是興味，是玩味。興味與玩味的精純本質，是一種上天對人類恩寵的一種特殊恩賜。包括了幾種質地：

1.好奇

小孩子玩得津津有味，其前提是對什麼事都好奇。在研究進行中，正因為沒人做過這題目，我把自己放在一個好奇的狀態，好奇於每一個迎面而來新的現象，放空一個研究者可能產生期待的「實驗者效應」。在研究中，我發現有一個研究參與者完全沒有感覺。在日記

書寫中如此，在焦點團體中的分享也是如此。原本想要放棄這份資料，但好奇的再多讀幾遍逐字稿，發現他在書寫的那幾週正處於well-being的狀態，這也成了新的發現。

2.力道

真正的興趣有說不出來的力道，緩緩從內在升起，既柔且剛，聯繫與啟動了所有的相屬行為。我在進行心理位移研究的焦點團體時，就有這種感覺。這力道來自於團體成員經過內在體驗於前，團體動力的衝擊於後，是一種強烈而致命的吸引力。

結語

這些分散在不同時空的趣與味，都有一個方向，這方向是緩慢移動的，有時又難以感知，似乎在遵循著某種心理模式的走向。有時浮現，有時消失，在變化中婉轉曲折，這模式似是榮格所說的自性化現象(Jung, 1997/1999)。當這個心靈座標往內在核心的大我移動時，我發現這不是我的研究，而是眾人的研究。

參考書目

- 王大路（1998）。序言。載於鍾友彬著：中國心理分析—認識領悟心理療法。遼寧：遼寧人民出版社
- 金樹人（2005）。心理位移辯證效果之敘事分析。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC93-2413-H-003-001）。
- 高行健（1990）。靈山。臺北：聯經。
- 高行健（1999）。一個人的聖經。臺北：聯經。
- Jung, C. G. (1961). Memories, dreams, re-

- flections. **容格自傳**（劉國彬與楊德友譯，1997）。臺北：張老師。
- Jung, C. G. (1997). Man and his symbols. **人及其象徵：榮格思想精華的總結**（龔卓君譯，1999）。臺北：立緒。
- Kornfield, J. (1993). A path with heart: A guide through the perils and promises of spiritual life. **踏上心靈幽徑－穿越困境的靈性生活指引**（易之新、黃璧惠與釋自鼎譯，2008）。臺北：張老師。
- Fromm, E. (1976). To have or to be? **生命的展現**（孟祥森譯，1991）。臺北：遠流。
- Guindon, M. H., & Hanna, F. J. (2002). Coincidence, happenstance, serendipity, fate, or the hand of God: Case studies in synchronicity. *The Career Development Quarterly*, 50, 195-208.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event-toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Said, E. W. (1978). *Orientalism*. New York: Pantheon Books.
- Said, E. W. (1997). Representations of the intellectual. **知識份子論**（單德興譯，2004）。臺北：麥田。