

與「兩極」相遇～ 運用完形治療雙椅法為自我「完形」

曾德慧 (屏東教育大學教育心理與輔導系碩士班研究生)

壹、前言

唯有當你去經歷內在兩極的情感，看清楚存在於兩極之間的巨大裂縫，你才不會那麼極端，裂縫也才有可能因為兩者越來越接近而逐漸變小。每當你經歷心中的衝突時，你內在的成人部分就會變得強壯一些，然後你就能夠更自由地去做某些選擇、實踐某些行動，去駁斥內在父母的審判，並強化另一面的感受，進而改善自我形象。

~摘自Muriel Schiffman《活出完整的自己》，頁18

在接觸完形治療之前，總認為自己的感受(feelings)和情緒(emotions)豐富，開始接觸後，才發現自己原來是一個雖有豐富感受但缺乏情緒表達的人。情緒的壓抑，或許也是一種「抗拒」真實接觸的方式吧。直到今年七月接觸Schiffman所寫的一本書《活出完整的自己》(Gestalt Self Therapy)後，總算開始與完形治療相遇，也算是一段為自我「完形」的過程。好幾個夜裡，我躲在自己的房間，一個人，按照書本作者建議的方式為自我進行完形自我治療。這個發生點就在我碩三全年實習—這段是我生涯、情感、經濟產生許多衝擊的時刻，也

正好是在思索該成為「如何」的諮商師之時—我不能說「為什麼」幫助了我，只知道做完自我治療後的幾個夜裡，我在激動的眼淚中過後，平靜的睡去。

完形治療是存在主義心理治療的一支，與Victor E. Frankl的意義治療、Ludwig Binswanger的現存在分析、Albert Ellis的理情治療、Berne Eric的溝通分析並列為心理治療「第三勢力」(劉焜輝，民76)。Perls定居美國後逐漸形成完形治療的架構，理論背景包含Reich的性格分析、存在主義哲學、完形心理學、東方思想等(劉焜輝，民76)。

依照完形治療的觀點，一個健康的有機體是能在「此時此刻」覺察有機體的需要，並能採取適當的行動滿足其需求；而有機體的需要是隨著有機體與外界環境互動而不斷形成的，故在有機體的知覺場域中，會形成形象與背景(引自游淑瑜，民86)。個人在現象場對於自己感興趣的人、事、物往往成為關注的「形」，一旦興趣轉變之後個人就會重新分配知覺，原本感興趣的就會退居為「背景」，使某些東西成為另一個形(田美惠，民93)。舉例來說在這個時刻我「應該」要寫論文，需要寫論文這件事就會成為我的「形象」，我將一直在這個關注

裡，直到有一天我開始動工並完成為止，論文才會退居為背景。形象與背景必須能夠轉換，一個人才能夠心理健康的活著。譬如，我一直期待自己完成論文，而內在另一股聲音是要自己放鬆、多休息玩樂，那麼論文可能始終無法完成，而我的「論文形象」將隨著時間一天天過去而未見消退，我的人格將越感焦慮，形成僵局。

Mahrer指出人格缺乏統整是造成心裡困擾的主因，人格統整是導向心理健康的要件；Perls認為衝突是由於人格內在的兩個相對力量缺乏統整所致，如果能讓兩個相對部分彼此傾聽，就能使其傾向統整(引自駱芳美，民79)。人格內在的兩個相對力量於是成為完形治療中雙椅法一個處理焦點，幫助當事人進行兩種人格的整合。有感於實務工作上的使用需要，筆者希望藉此文探討雙椅法的理論及使用，在幫助當事人處理其內在兩種人格衝突前，先讓自己體驗此法的奧妙之處，『以自己為經驗的開端』，提出一些反思。

貳、與「兩極」相遇

在筆者的生活中常出現兩極的情緒或思考，譬如獨立與依賴、信任與不信任、努力和懶散等，我發現當自己面臨某些事件時，只有某一面性格才會跑出來，另一個聲音不見了，毫無覺察另一聲音的情況下，痛苦和掙扎悄悄在心裡某部分升起，然後干擾我的日常作息或人際關係。

那個心裡喊的很大聲『要堅強』的聲音，它非常大聲，幾乎成了我的一切！每當我想要在朋友面前流眼淚時，

那個聲音就出來罵我：『你笨蛋，哭沒有用啦！你只能靠自己！快！把眼淚吞回去，多丟人阿！』這個聲音就這樣，壓住了心底的那個小女孩的脆弱、那個像孟克(Munch)畫裡的「吶喊」哀嚎聲，聲聲喊到讓人的神經都要斷了！我仍然讓別人以為自己「好好的」，就算知道那個堅強聲音來自哪裡又如何呢？我只知道我變的憂鬱，沒有能量了，一直下去只會讓自己更像一具「活屍」阿。

~摘自我的日記

Schiffman也認為，人格受創的部分會發展出完全相反的誇張面貌。在這個受創部分，可能會非常不理性；在問題解決和人際關係的相處上，內心時時會處在兩極的衝突中——一面是誇張式的表面行為，另一面則是向來逃避、隱藏的那一面。在此時你根本無法好好運用自己的智力和經驗，反而會表現出自我傷害的行為，然後心生不滿、羞愧、罪惡或無助等種種感受(黃春華譯，民93)。

Greenberg提出雙椅介入技巧的四階段，即對立、確認、接觸、統整。四階段中共有11個程序(田美惠，民93)，筆者將以自身雙極對話為例(優勢我為「獨立」、劣勢我為「依賴」)，以下對話以四階段呈現，經過濃縮後的呈現，真正在做雙椅時有更多的對話過程。

一、對立

獨立：你給我堅強一點！不要像個孩子一樣無法好好照顧自己，這個世界上沒有人可以照顧你的需求了，面對現實吧！唯一能主宰自己的就是你。

依賴：我需要朋友、需要家人幫助我，

我活在世界上不可能只有自己，這個世界是許多人組成的，我表現脆弱沒有不對阿！我想依賴別人、我想偶爾放棄、我想哭著說我不行，我不可能事事堅強，遇到困難的事情，我想要尋求幫助呀。

二、確認

獨立：我覺得你不應該依靠別人，人家有人家的事情要忙，你這樣會打擾到別人！你不要常常掛著眼淚求助，沒有人會幫你的！我覺得活在世界上是孤獨的，笨蛋才會用哭來解決！

依賴：這本來就是個充滿人的世界，我不孤獨阿，我有許多朋友，遇到困難時應該求救，像我之前失戀還不是有一堆人幫我！我本來就可以哭，那是我的情感阿，不能否認吧 你太殘忍了(哭泣)

三、接觸

獨立：雖然說哭是你的情感，但是我還是希望你盡量可以讓自己看起來不要那麼脆弱。我希望你不要受傷啦 我是為你好，你這樣表達自己對於解決事情不會有幫助的。

依賴：我知道你是為我好，可是，你也不要這麼壓抑自己阿！壓抑真的很累你不覺得嗎？在別人面前要假裝堅強，明明已經受傷了卻要裝作沒事，太累了。你難道不要休息一下嗎？我這樣很好阿 雖然看起來沒有解決事情，但是哭完後好多了。而且，我讓別人看到我的脆弱，別人就會瞭解我的

能力也是有底限的呀，我不用很「ㄍ一ㄥ」，我可以自在生活呀。

四、統整

獨立：也是啦 哭一哭會好一點。讓人家知道你的能力也是有限的，你就不會這麼辛苦，遇到很大的困難還是需要找人談一談，或是衡量自己的能力。但是，我還是有我的堅持呦！遇到困難你仍要面對的，哭完、或是找朋友說完後仍需要面對的，責任還是自己要承擔的，這樣你才會長大。

依賴：好啦 我知道。我答應你在哭過之後，我會讓自己去面對、解決問題，並且承擔責任，我不會逃避，我只是希望我可以相信別人，活的快樂、自在，如此而已。你不要太辛苦喔，你也該適時的輕鬆一下，學學我。

獨立：我知道了，你去吧。我也會學習放鬆與求助，我們一起努力更好 希望我們快樂

依賴：恩。

經過兩極的對話後，我的「獨立」學會將自己的不安和脆弱讓身旁的人知道了，我的「依賴」也因為看到自己的責任，在難過的時候比較不會有無止盡的悲傷和憂鬱症狀。一個我，學會放下責備與敞開心境；另一個我學會承擔責任與面對現實，主人(我)的神經質症狀因為他們的合作與協商，漸漸減少。

參、結論

筆者在兩極對話的經驗是，兩極有時退回、有時責罵、一方不信任、一方

忙著沮喪。讓兩邊毫不保留的「各自表述」、「各說各話」，在過程中記得抓住當下的身體與瞬間感受，兩邊的肢體語言也將有顯著的不同，藉由對話讓他們看見彼此的存在與需要，然後他們自然有力量理解、接納彼此的要求與需要。

筆者本來因為實務工作的需要與好奇而接觸了完形治療，本想用「頭腦」一窺究竟，沒想到卻是整個人「栽」了進去，發覺必須要用「心」、用「身體」感覺才能抓到他的重量，享受他的樂趣。現代人用大腦思考的太多，用心感受的太少，許多人在忙碌生活之餘常常缺少或忽略關注內在情感，這是很可惜的一件事情。完形治療的雙椅法可以讓當事人與自我內在需求作連結，並分辨出哪一些內化了家庭或社會價值觀的想法，進而自我統整，邁向健康之路。對於初學完形治療雙椅法的工作者，筆者有以下新的想法，也是希望自己持續進行的：

1. 繼續以自己雙極做實驗，持續對話。如果用於個案身上才能瞭解其需求、可能的困難與掙扎。
2. 偶而訂個計畫，讓自己的兩極出

來透透氣，這也是自我照顧的方法之一。

我發現自己的改變是，更能接納自己的脆弱不安，瞭解到若一味壓抑、忽略劣勢我的生存空間，它會進行更大力量的反撲。我也要告訴自己：不論是我喜歡的、不喜歡的自己，那都是我的一部份。

參考文獻

- 黃春華譯(民93)。活出完整的自己。台北：光點。
- 田美惠(民93)。完形技術(雙椅法)一創造內在自我對話的空間。《諮商與輔導》，222，15-19。
- 游淑瑜(民86)。完形雙椅對話技巧及其治療改變機轉。《諮商與輔導》，143，2-10。
- 劉焜輝(民76)。波爾斯與完形治療法(一)。《諮商與輔導》，20，20-23。
- 劉焜輝(民76)。波爾斯與完形治療法(二)。《諮商與輔導》，21，14-17。
- 駱芳美(民79)。如何運用雙椅對話技巧解決內心衝突之探討。《輔導月刊》，26(5/6)，23-26。