

# 複雜理論於諮商實務之體現探究

## Exploring the Embodiment of Complexity Theory in Counseling Practice

張曉佩<sup>1</sup>  
Hsiao-Pei Chang<sup>1</sup>

### 摘要

在人類服務專業工作裡，諮商應該是複雜度甚高的專業之一，與個人興趣、社會需求、學科多樣性以及文化的變遷與延續皆息息相關。興起於二十世紀中後期的複雜理論是一種探討生存、演化、發展與適應的理論，對諮商專業的論述與實務皆有深刻的影響。本文首先說明複雜理論的重要概念，包括顯現、複雜性、自我組織和同時性，以及進而說明複雜理論的特徵，包括模糊性、強調差異與多元以及重視謙和。最後以生態諮商與社區諮商為例，進一步說明複雜理論在諮商專業中的體現，生態諮商與社區諮商所主張的動態、脈絡、關連與多元，充分體現了複雜理論的精隨。個人的發展與諮商的歷程都是複雜的，任何我們知道的事情都是具脈絡性的，複雜理論提供一個理解架構，讓諮商心理師可以處理真實世界中的複雜適應系統。

**關鍵詞：**生態諮商、社區諮商、諮商專業、複雜理論

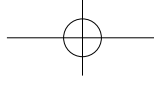
### 壹、前言

在人類服務專業工作裡，諮商應該是複雜度甚高的專業之一，與個人興趣、社會需求、學科多樣性以及文化的變遷與延續皆息息相關。然而，長久以來諮商專業所採用的典範是強調個別式與修補式的介入策略，嘗試將個案的複

雜議題拆解成較小的成分，並以線性因果關係來加以理解，導致諮商心理師的諮商行動無法充分回應個案的心理需求。興起於二十世紀中後期的複雜理論（complexity theory）其思維不僅強有力地影響著諮商專業的論述，也進而促使諮商實務變得更加多元。因此，本文就複雜理論的核心精神以及其對諮商專業的影響進行闡述。

<sup>1</sup>國立臺中教育大學 諮商與應用心理學系 助理教授

通訊作者：張曉佩，（403）台中市西區民生路140號 國立臺中教育大學 諮商與應用心理學系，  
E-mail：hspc@mail.ntcu.edu.tw



## 貳、複雜理論

### 一、混沌與複雜

混沌理論 (chaos theory) 是二十世紀物理科學領域的重要理論之一，後續亦對許多學科與研究帶來顯著的影響。混沌理論挑戰了傳統線性因果與決定論認為所有事物都可以進行預測的假設，主張混沌在生活中無所不在，但其中卻有蘊含著秩序，奇異吸子 (strange attractor) 讓動盪的非線性系統，有了規則、結構與循環的本質 (Bütz, 1997)。繼混沌理論而起的複雜理論強調適應、共同演化與相互性，補足了混沌理論無法清楚說明人類互動行為與自我組織等特性的限制 (Morrison, 2008)。

複雜理論所指稱的複雜是一種介於混沌與秩序之間的狀態，亦即混沌邊緣 (edge of chaos)，在此狀態下，系統會不斷地震盪以促發足夠的變化，並用新的方式來適應環境的要求 (Bütz, 1997)。因此，在混沌邊緣，混沌與秩序交替出現與相互適應，進而形成一種和諧的複雜系統，兼具彈性、鬆散、穩定與規則等特性。換言之，在混沌之中蘊含著秩序或顯現的秩序。

### 二、複雜理論的概念

Morrison (2008) 主張複雜理論是一種探討生存、演化、發展與適應的理論，認為環境或系統都是複雜的，其構成成分彼此相關聯，而且會用不同的方式來跟彼此互動，不管這些成分的本質為何，環境或系統的特徵就是持續性地組織與再組織這些成分以進入更大的結構之中。

複雜理論最重要的啟發之一是顯現 (emergence) 的概念，意指給一個特定環境足夠的複雜性，新的特性與行為就會浮現變成新的模式，因為這些顯現的特性或行為沒有被包含在既有的構成分中，或是無法從既有成分中被預測，因此交互作用後所產生的效果，一定大於個別效果的加總，亦即整體會大於部分的總和 (Mason, 2008)。複雜理論主張很多現象只能藉由檢核其所顯現的部分而被理解，當新的系統產生，就會有無法被預測的新規則與可能性出現，因此，複雜思維推崇生活中的擾動、事件間的動力交互影響、以及看似散亂無章的個人經驗 (Doll & Trueit, 2010)，檢視事件時，採取關係性與系統性的思考，是聚焦事件間的關係，而非事件本身 (Mennin, 2010)。複雜性是簡單因素彼此間多元互動後的豐厚結果，當我們將系統中的行為視為整體，我們所關注的焦點，就會從系統中的個別因素轉移到系統中的複雜結構。在一個複雜情境中，我們不能將一件事的結果，化約成是一個原因造成的，這種化約思維會導致錯誤的理解，因為化約式的因果思維是一個情境或事件已經結束，我們好奇造成此情境或事件的原因，是一種後知後覺、事後追溯的思維。複雜觀點則有助於我們理解剛發生、散亂、非線性與不確定的生活系統，生活系統在本質上是複雜的，包含許多因素，且這些因素對環境是開放的，在不同的層面都會產生互動，因此生活系統彼此鑲嵌，彼此之間所具有的意義，更甚於事件本身 (Mennin, 2010; Sturmberg & Martin, 2009)。因此，透過複雜理論的觀點，我們才能對生活中的事務變化有敏銳的覺察與理解，進而採取調適的行動。

複雜理論認為系統具有自我組織 (self-organizing) 的特性，無需外在的



監控，而是透過系統中多元因素之間的互動，進而反覆發展模式，換言之，自我組織是開放系統的獨特性，包括非線性的軌跡、壓力逐漸累積後會引發大改變、新行為與結構一定會顯現以及內在的回饋循環（Brack & Brack, 1995; Sturmberg & Martin, 2009）。人類的心理結構會與外在環境交換能量與資訊，複雜與動態的心理歷程具有調適的功能，會透過個人具創意性、自發性與承擔風險的行為來加以展現，適應的過程即是自我組織的過程，因此，複雜理論關注個人如何從不可預測的現象中進行自我組織，例如：與人連結和回饋、相互依存、分享價值與原則（Livneh & Parker, 2005）。

複雜理論也提出同時性（simultaneity）的概念（Davis & Sumara, 2010），認為事件或現象是同時存在與同時運作，是一種和諧而非平衡的存在。平衡反映的是零和思考邏輯，其中一方增加，另一方勢必要減少，但和諧指的是不同的因素，即便是相當不一樣的元素，也可以加以融合，成為更豐富，共同強大的可能性。複雜理論強調每一件事彼此都是有關聯的，任何議題都是存在於特定脈絡中，同時複雜理論也鼓勵我們要歡迎開放、意料之外、交互性與創意（Sturmberg, Martin, & Katerndahl, 2017）。

### 三、複雜理論的特徵

複雜理論的第一個特徵是強調模糊性，認為模糊性是生活經驗的根本樣態，而非需要被消除或控制的東西。我們所生存的世界是複雜與動態的世界，總是在改變，充滿模糊性與不確定性，讓每個生活情境都有獨特的本質，因此

可能性取代了確定性，詮釋取代了預測，此特徵讓我們理解生活經驗的視框隨之改變（Doll & Trueit, 2010; Mennin, 2010）。複雜理論邀請我們減少依賴過度簡單的視框來理解複雜的生活經驗，鼓勵我們要想得複雜，檢視一個事件或存在體時，不是看其本身，而是要看到蘊含其中的關係。

複雜理論的第二個特徵是強調差異與多元，因為接受與肯定差異和多元是生活中不可或缺的現象，讓我們有機會去探索過去沒看到的事物，提供我們在思考上有新的方向，有更深入的理解（Doll & Trueit, 2010）。一個系統必須累積一定程度的多元性與複雜性才能將動能維持在特定方向上，而階段轉化（phase transition）是增加複雜性的基本律法，何時產生與如何產生階段轉化，以及這些階段轉化會帶來哪些特性與行為，都因特定的脈絡因素而異（Mason, 2008）。因此，重視差異與多元意指我們需要主動去找出不同，去認可它所擁有的可能性，並且將它視為轉變的途徑，換句話說，差異與多元是我們在日常生活中獲得訊息與能量的來源（Martin, 2010; Mennin, 2010）。

複雜理論的第三個特徵是強調謙和，因為每個人的生活都是鑲嵌在系統中，個體與系統中的他人密不可分，因此複雜理論鼓勵我們要尊崇他人，與他人合作，與他人同在（Doll & Trueit, 2010），這與當今的多元專業合作，共享寬容等趨勢相呼應。在健康照護與心理衛生領域，多元學科的團隊工作模式是常見的，而多元的觀點、詮釋與探索可以幫助團隊臻於複雜的動力狀態，此狀態是學習、適應與自我組織的資源，此外，當團隊能夠用複雜的動力狀態來運作時，其執行的處遇才有可能具有效能（Arrow & Henry, 2010）。



綜上所述可以發現複雜理論不僅挑戰柏拉圖與亞里斯多德以降人類社群追求確定性的思維，也挑戰我們長期以來習慣的二分思考。複雜理論主張二分思考會讓我們將事情視為相對，彼此沒有關聯，例如：自我與他者、心靈與身體，複雜理論關注整體、更大的系統以及組成這些系統的多元因素其彼此之間的關係。

## 參、複雜理論於諮商專業中的體現

複雜理論對諮商專業人員來說看似陌生，但實際上諮商專業與複雜理論的關係相當密切，例如：Bütz（1997）以分析取向為例說明如何將複雜理論應用於心理治療，他將個人心理的擾動與混亂視為一種巨大焦慮的狀態，個人經驗此狀態後，可以轉化與運用其動力進行成長；Brabender（1997）則探討團體治療中的複雜理論概念，包括在環境中持續的訊息交換、自我組織，以及成員無意識的行為所引發的混亂是團體生命歷程的重要角色。此外，後現代主義以降的諮商取向，在其理論的哲學基礎中，亦可看到複雜理論的觀點。作者以生態諮商與社區諮商為例，說明複雜理論在諮商專業中的體現。

### 一、生態諮商

生態諮商強調個人行為的完整性，無法以片段或部分的方式來理解它，且個人是處於與其他生物和非生物互動的動態系統中，行為總是在脈絡之中發生，且時間與不同層次的系統會製造出特定的脈絡（Conyne & Cook, 2004）。此外，個人詮釋其與環境互動時交織而

成的關係，並賦予意義是重要的（Cook, Conyne, Savageau, & Tang, 2004）。這些都反映了複雜理論的關係性思維與模糊性特徵。

生態諮商關注個人在生活中追求和諧以促進正向發展（Conyne & Cook, 2004），和諧是動態的概念，諮商心理師需要幫助個案重新修正或定義生活於其中的生態系統，持續調整個人與環境互動時會產生交互影響的因素，且要幫助個案理解個人與環境呈現一種互惠關係，環境給個人的挑戰與支持是同時發生的，此論點與複雜理論的自我組織和同時性概念相呼應。

生態諮商強調多元脈絡與多元策略的精神，認為每個人都是多元文化的存在體，每個人的生命經驗都是獨一無二的，個人的適應是在多元關係與脈絡中發展（Cook et al., 2004），因此，諮商心理師採用新實用主義（neopragmatism）的觀點作為選擇策略的依據（Hansen, 2005b），策略是用來促進個人所處系統和諧度的工具，所以沒有單一與絕對正確的策略存在，亦即沒有所謂的最佳實務工作模式可以遵循，諮商心理師無法保證任何特定的實務策略，可以帶來我們想要的結果，此與複雜理論的模糊性相呼應。此外，生態諮商強調在多元脈絡中運用多元策略，有助於個人建立進行改變的準備度與開發個人資源，此與複雜理論重視差異與多元的精神相呼應，鼓勵諮商心理師主動找出個案的多元性，從多元性中看到引發改變的資源。

生態諮商重視各種專業學科的價值（Conyne & Cook, 2004），認為諮商心理師在處理個案的議題時，必須向其他專業的專家請益，相信在個案的系統中，有其他人擁有相關的資訊對評估與處遇是有幫助的，如此才能全面性與透



徹性地理解個案的議題，形成實用有效性的策略。因此，生態諮商重視在諮商歷程中要創造專業間的合作機會，此即複雜理論所強調的謙和精神，同時也反映了複雜理論的同時性概念，認為多元專業的工作者為個案的福祉共同努力，彼此之間並非競爭、削弱對方力量的關係，而是一種和諧的關係，各自的專業加以融合，成為更具創意與更豐富的處遇策略，因此，個案的幸福感得以提升，各個專業得以展現其效能，形成所有利益關係人都共同成長、共同茁壯的趨勢。

生態諮商的終極目標是透過落實上述主張，幫助個案與環境都能持續調適、重新組織以及產生動能，並讓動能維持在正向成長的方向。

## 二、社區諮商

社區諮商是一種全面性的助人架構，運用策略與服務來促進所有人與社群的發展與幸福安康（Gladding & Newsome, 2017; Lewis, Lewis, Daniels, & D'Andrea, 2010）。社群是指一個共享利益與需求的團體，其中的成員對彼此都有直接與間接的影響力，因此，人與人之間的連結與相互依存，是社區諮商的重要概念，與複雜理論一樣反對化約思維，要求諮商心理師在實務工作中要聚焦於發現互動、相互關係與各種可能性。

社區諮商主張環境對個人具有正向與負向的影響力（Gerig, 2007; Lewis et al., 2010），個人會以各種方式和其所處的環境進行互動，仰賴環境作為學習與得到支持的資源，環境也可能帶來負面的影響，阻礙個人的成長，因此，個人與環境呈現複雜理論所說的多元的互動

關係，產生豐厚的複雜性，如此一來，諮商心理師瞭解努力促進個案心理能力成長的同時，也要關注與處理社會系統的因素，亦即諮商心理師要從關注個別因素轉移到關注複雜結構。

社區諮商的終極目標是要同時促進個案與環境系統的正向改變，為了要達到此目標，諮商心理師在工作中必須使用多元面向的服務方式，亦即採用多元方法的工作架構，在此架構中，諮商心理師有意識地設計與組織各種經驗，以極大化個案在心理、情緒、認知、道德與生理發展的機會，如此即須納入與整合多個專業領域的知識與經驗，呼應複雜理論強調多元與謙和的精神。

社區諮商認為環境是一個動態的結構，是可以改變的，因此重視預防（Lewis et al., 2010），此與複雜理論的模糊性特徵相呼應，主張諮商心理師的重要角色之一是覺察環境的變化，在問題出現或惡化前，促進環境產生正向改變，這就是採用複雜觀點來理解剛發生、看似散亂與不確定的生活系統，諮商心理師是高度主動地持續尋找可以協助的情境，規劃與執行新的諮商方案以滿足個案與社群的需求。

社區諮商與生態諮商的哲學觀都主張人類存在於多元層次的社會系統，有多元因素在系統中交互作用，進而影響個人的議題如何出現、如何被理解以及如何被解決。此高度交織的系統是難以預測的，諮商心理師必須理解一個系統在某個時間點的狀態不能預測此系統在其他時間點的狀態，要進行精準的長期預測是不可能的。但複雜理論的概念讓我們知道系統達到一定程度的複雜性，新的模式就會出現，雖然我們無法斷定是哪個模式會出現，但可以依據累積的知識來判斷可能的範圍（Brack, Lassiter, Hill, & Moore, 2011; Livneh & Parker,



2005)。模式提供了正向改變的機會，因此諮商心理師一定要詳細地探索整個系統，尋找可以著力的模式，進而加以介入。

諮商的核心是改變，而改變是指個人或系統從一個穩定的狀態過渡到下一個穩定的狀態（Bütz, 1997），諮商心理師在看似混沌的過渡歷程中，是系統工作者，與多元專業工作者共同參與其中以尋找秩序，進而建構更全面性與整合性的諮商服務，而非僅止於矯正修補式的問題解決。

健康的英文單字health起源於古英文hal，意思是整體（Sturmburg & Martin, 2009），因此，心理諮商的目標就是要讓個案「成為整體」，既然是成為整體，就必須揚棄嘗試將複雜的現象拆解成較小的成分而加以理解的化約思維，化約主義限制了諮商心理師探索新問題與產生新理解的能力。個人的發展與諮商的歷程都是複雜的，任何我們知道的事情都是具脈絡性的，複雜理論是多元類型觀點的聚集，提供一個理解架構，讓諮商心理師可以處理真實世界中的複雜適應系統，此系統是動態的，隨著時間在改變，以發揮能量與訊息流動的功能。生態諮商與社區諮商所主張的動態、脈絡、關連與多元，充分體現了複雜理論的精髓。

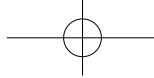
## 肆、結論

人類的生活經驗與諮商的知識體都是複雜的，其中的演化與適應系統無法被化約成幾個因素，複雜理論讓諮商心理師得以鬆動線性因果思考，瞭解當新的系統產生，必然會有新的可能性與新的規則出現，如同生態諮商取向的諮商心理師幫助個案與環境都能持續調適、重新組織與產生動能，以及社區諮商取

向的諮商心理師採用多元方法的工作架構，以同時促進個案與環境系統的正向改變。複雜理論主張在健康照護領域，多元學科的專業團隊是常見的，且當團隊能夠以相互鑲嵌的動力狀態來運作時，才有可能出現效能（Arrow & Henry, 2010）。因此，有效的諮商是合作的，是一個開放系統，一個專業的諮商心理師不僅要與他人（個案、利益相關人、多元專業工作者）溝通，更要與他人交流，在「成為其中」（Being-in）的關係中，檢視諮商專業的本質與實踐諮商實務。

## 參考文獻

- Arrow, H. & Henry, K. B. (2010). Using complexity to promote group learning in health care. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 16, 861-866. doi:10.1111/j.1365-2753.2010.01500.x
- Brabender, V. (1997). Chaos and order in the psychotherapy group. In F. Masterpasqua & P. A. Perna (Eds.), *The psychological meaning of chaos: Translating theory into practice* (pp. 225-252). Washington, DC: American Psychological Press.
- Brack, G., Lassiter, P. S., Hill, M. B., & Moore, S. A. (2011). Ecosystemic complexity theory of conflict: Understanding the fog of conflict. *Journal of Humanistic Counseling*, 50, 3-15.
- Bütz, M. (1997). *Chaos and complexity: Implications for psychological theory and practice*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Conyne, R. K., & Cook, E. P. (2004). Understanding persons within environments: An introduction to



- ecological counseling. In R. K. Conyne & E. P. Cook (Eds.), *Ecological counseling: An innovative approach to conceptualizing person-environment interaction* (pp. 3-35). Alexandria, VA: ACA.
- Cook, E. P., Conyne, R. K., Savageau, C., & Tang, M. (2004). The process of ecological counseling. In R. K. Conyne & E. P. Cook (Eds.), *Ecological counseling: An innovative approach to conceptualizing person-environment interaction* (pp. 109-142). Alexandria, VA: ACA.
- Davis, B. & Sumara, D. (2010). 'If things were simple...': Complexity in education. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 16*, 856-860. doi: 10.1111/j.1365-2753.2010.01499.x
- Doll, W. E., & Trueit, D. (2010). Complexity and the health care professions. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 16*, 841-848.
- Gerig, M. S. (2007). *Foundations for mental health and community counseling: An introduction to the profession*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Gladding, S. T. & Newsome, D. W. (2017). *Clinical Mental Health Counseling in Community and Agency Settings* (5th ed.). New York, NY: Pearson.
- Hansen, J. T. (2005). Truth or consequences: A neopragmatic critique of contemporary mental health culture. *Journal of Mental Health Counseling, 27*, 210-220.
- Lewis, J. A., Lewis, M. D., Daniels, J. A., & D'Andrea, M. J. (2010). *Community counseling: A multicultural-social justice perspective* (4th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Livneh, H. & Parker, R. M. (2005). Psychological adaptation to disability: Perspectives from chaos and complexity theory. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 49*, 1, 17-28.
- Martin, C. M. (2010). Complexity in dynamical health systems-transforming science and theory, and knowledge and practice. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 16*, 209-210. doi:10.1111/j.1365-2753.2009.01355.x
- Mason, M. (2008). What is complexity theory and what are its implications for educational change? *Educational Philosophy and Theory, 40*, 1, 35-49. doi: 10.1111/j.1469-5812.2007.00413.x
- Mennin, S. (2010). Complexity and health professions education. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 16*, 835-837. doi:10.1111/j.1365-2753.2010.01502.x
- Morrison, K. (2008). Educational philosophy and the challenge of complexity theory. *Educational Philosophy and Theory, 40*, 1, 19-34. doi: 10.1111/j.1469-5812.2007.00394.x
- Sturmberg, J. P. & Martin, C. M. (2009). Complexity and health - yesterday's traditions, tomorrow's future. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 15*, 543-548. doi:10.1111/j.1365-2753.2009.01163.x
- Sturmberg, J. P., Martin, C. M., & Katerndahl, D. A. (2017). It is complicated! -misunderstanding the complexities of 'complex'. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 23*, 426-429. doi:10.1111/jep.12579

