

Skills in
Gestalt Counselling &
Psychotherapy

完形諮商與 心理治療技術

Phil Joyce & Charlotte Sills 著

張莉莉 譯



心理出版社

《完形諮商與心理治療技術》針對治療過程中每一階段之完形取向的應用，提供實務性的介紹，帶領讀者走過這些階段。書中不但聚焦於完形理論中發展之技術，同時也關注由治療關係間產生的技巧。

本書作者為經驗豐富的實務工作者，針對以下各主題深入淺出娓娓道來，提供了清晰的指導原則與臨床案例：

- 建立有效的治療關係
- 發展當事人的覺察
- 在共同創造的治療關係中進行工作
- 評估與治療的注意事項
- 使用各種不同的完形方法與技術
- 如何做結束

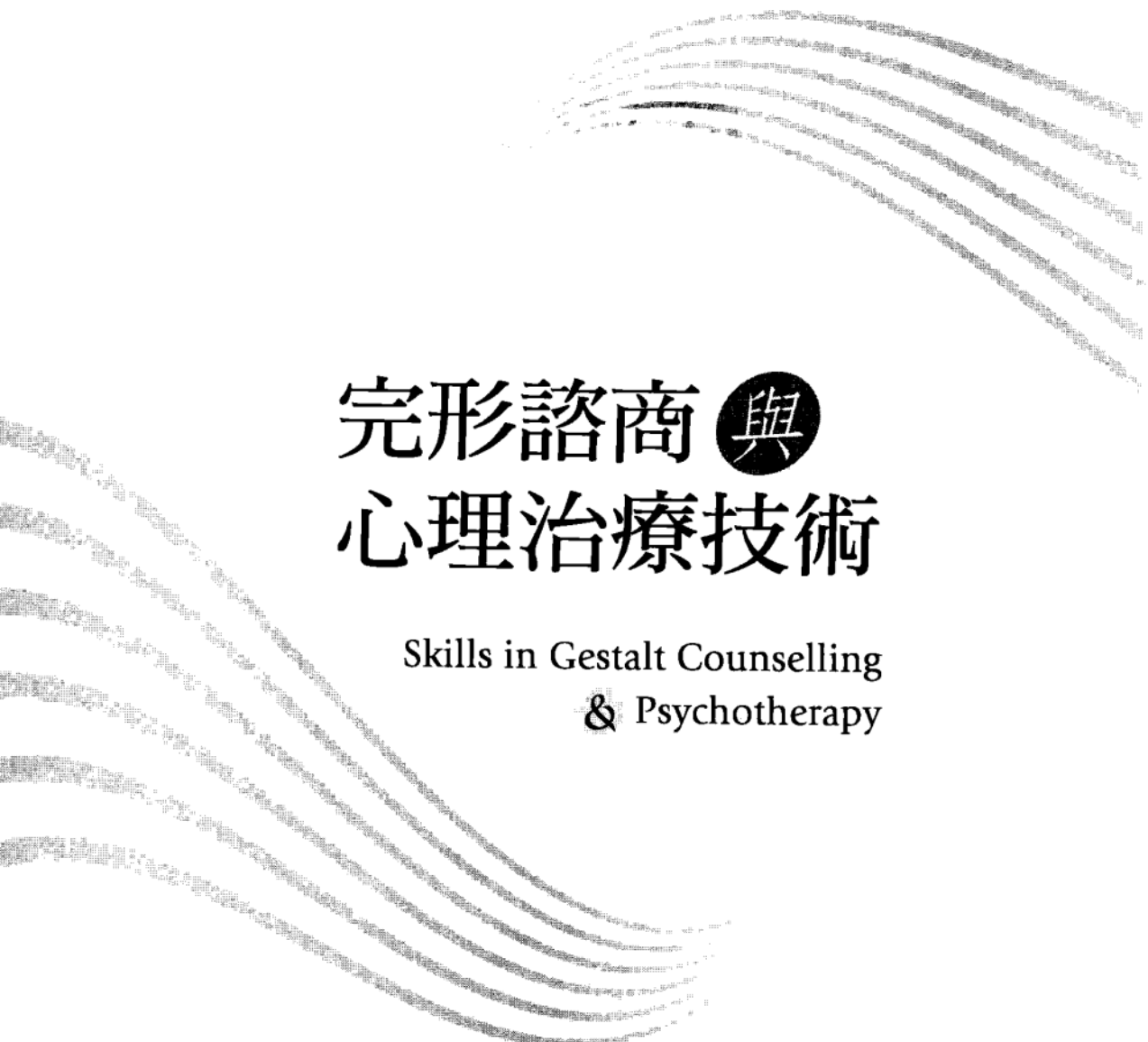
此外，作者亦探究了完形諮商之靈性與文化的向度，並在特定的實務主題，諸如：在限時的會談情境中如何進行工作、移情、身體工作與危機管理等各方面提供引導。對於所有接受完形訓練或想要精進技巧的實務工作者而言，本書是一本極富參考價值的案頭書。

ISBN 978-986-191-340-7

00350



9 789861 913407

The cover features several sets of wavy, parallel lines that flow across the page from the top right towards the bottom left. These lines are composed of a fine, dotted or halftone pattern, giving them a textured, ethereal appearance. They frame the central text and add a sense of movement and depth to the design.

完形諮商 **與** 心理治療技術

Skills in Gestalt Counselling
& Psychotherapy

Phil Joyce、Charlotte Sills 著
張莉莉 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

完形諮商與心理治療技術 / Phil Joyce、Charlotte Sills

著；張莉莉譯.--初版.--臺北市：心理，2010.03

面；公分.--（心理治療系列；22121）

參考書目：面

含索引

譯自：Skills in Gestalt counselling & psychotherapy

ISBN 978-986-191-340-7（平裝）

1. 完形治療 2. 心理治療

178.8

99001098

心理治療系列 22121

完形諮商與心理治療技術

作者：Phil Joyce、Charlotte Sills

譯者：張莉莉

執行編輯：林汝穎

總編輯：林敬堯

發行人：洪有義

出版者：心理出版社股份有限公司

地址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電話：(02) 23671490

傳真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)

排版者：龍虎電腦排版股份有限公司

印刷者：正恆實業有限公司

初版一刷：2010年3月

I S B N : 978-986-191-340-7

定價：新台幣 350 元

■有著作權·侵害必究■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】

作者簡介

■ *Phil Joyce* ■

Phil Joyce 為私人執業的治療師與督導，並擔任倫敦 Metanoia 機構完形心理治療課程碩士班的導師。

■ *Charlotte Sills* ■

Charlotte Sills 亦為 Metanoia 機構的治療師、督導與訓練師，同時是一些諮商與心理治療著作的作者，與 Fish、Lapworth 等人在 1995 年出版了《完形諮商》（*Gestalt Counselling*）一書。

譯者簡介

■ 張莉莉 ■

現任 屏東教育大學教育心理與輔導學系專任副教授

中華團體心理治療學會團體心理治療師督導

學歷 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

證照 中華民國諮商心理師

中華民國社會工作師

美國心理劇、社會計量與團體心理治療考試委員會 (The American Board of Examiner in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy) 認證之心理劇導演 (Clinical Practitioner)、準訓練師 (Practitioner Applicant for Trainer)

專長 心理劇、完形治療等經驗性治療

譯作 譯有《創傷後壓力障礙症的經驗性治療》(2004, 合譯)、《易術——傳統中醫、心理劇與創造性藝術之整合》(2007, 合譯)等書

前言

作為完形治療的訓練者與督導，我們意識到有關完形哲學與理論的經典著作汗牛充棟，但真正關於完形臨床實務的著作卻是鳳毛麟角，即使有一些對技術及技巧的論述，也零星散落在不同的著作間，不能為有興趣的實務工作者提供有系統之全面性報告。無論新學員或老學員，常常表示在臨床實務中應用完形治療感到困惑難解，尤其在面臨困境之時更是如此（就如我們所有人一樣）。他們往往無法確認具有成效之完形治療的基本要領為何，例如，如何進行初次會談、如何對有自殘傾向之當事人做出危機評估、如何形成過程診斷、如何進行身體工作、如何處理倫理的兩難處境等。我們的目的就在於論述達成這些任務所需要的特定技術，與作為完形諮商師所需要的一般技巧。

當然，我們也意識到僅僅強調技術本位的治療所具有的危險性。公眾與某些專業領域往往對完形治療存有刻板印象，認為它只不過是一些技術的拼湊，或甚至認為僅僅只有兩項技術（擊打墊子及對空椅子講話）！因此，我們格外強調我們的觀點，首先，完形諮商與心理治療實際建立在生活中與實踐之整體性的哲學上。其次，完形心理治療擁有自己特定的治療技術和技巧。此外，我們還想強調，提供特別型態的關係接觸是完形治療的核心與靈魂，也是完形治療需要的最基本的「技能」。

我們根據治療歷程的不同階段來編排本書，從初次的會談與關係建立，經過治療工作的展開，一直到治療結束。我們將假設讀者已經閱讀或學過完形理論的基本內容，對此，我們不打算再加以詳述。我們會盡可能少描述理論，只求足以了解所描述之內容即可，在每一個

章節結尾都建議了一些推薦書目以供參考。

對本書所用的稱謂，我們將做些說明，我們在書中會交替地使用「他」、「她」或「他們」，在舉例說明時，我們通常選擇讓諮商師與當事人具有不同性別，這僅僅是為了表達上的清晰。我們還在諮商／心理治療與諮商師／心理治療師兩個術語中交替使用，原因在於我們認為，我們描述的技巧在治療實務上對這兩者都能適用。

為了提供技巧與技術，我們採納了許多優秀完形治療師多年的訓練與指導經驗，其中有一部分治療師將在後續的章節中提及。在編排書的過程中（正如完形治療一貫主張之良好接觸的同化原理），我們毫不猶豫地吸收與融合各種意見觀點。因此，我們有時會引用源於某一完形治療師的技術與觀點，為了怕因難免的疏忽而忘了提及這些頗具影響力的治療師，在此想要預先表達歉意。我們也希望向激勵完形治療發展的所有人表示誠摯的感謝。在這裡，我要特別感謝：Hunter Beaumont、Petruska Clarkson、Richard Erskine、Lynne Jacobs、Jim Kepner、Jenny Mackewn、Malcolm Parlett、Peter Philippon、Erv 和 Miriam Polster、Tali Levine Bar-Yoseph、Bob Resnick、Gary Yontef，以及 Joseph Zinker（依姓氏字母順序排列）。

此外，我還要特別感謝叢書編輯、Sage 出版社的 Francesca Inskipp 及 Alison Poyner，謝謝他們的鼓勵與耐心，並堅信「技巧」的重要性與廣泛的定義。我們還要對具有豐富完形知識的校閱者 Caro Kelly 表示由衷的感謝，她對初期的草稿給予相當深思熟慮而有價值的回饋；以及 Jenifer Elton-Wilson，她清晰的思維與圓融，幫助我們對本書進行刪減而保留住最重要的部分。

最後，當然，我們要感謝我們的受訓者、受督導者與當事人，正是透過他們的挑戰、他們慷慨地自我分享，以及他們的努力奮鬥，才使我們的學習如此豐盛。

譯序

學習完形治療已超過十年歲月，由見山是山、見山不是山的階段，漸漸進入見山又是山的層次。博士班時期有幸隨著金樹人老師研讀完形治療相關著作，課堂之餘，另就教於由加拿大來台授課的 Tony Key 與 Rose Nojia，經驗兩年完形治療體驗性團體課程，完形團體內的真實與自我挑戰迄今仍深留腦海之中。隨後，雖然每天生活如常地繁忙，但偶爾特意的定格，發現生活中能迎入更多的覺察、感受與體驗，進而在覺醒中呼吸到完形在自己生活中漸漸成形的特殊味道，完形的觀點已不知不覺地融入自我追尋與整合的旅程之中。

這幾年因著大專院校任教的機緣，除了在團體實務中連結心理劇治療與完形治療之外，個別諮商歷程中，更常出現完形治療理念或實務技巧著力的痕跡。另為了教學需要，更不停地激發腦力而創造不少有趣、提高學生覺察能力的實驗。這一切的挑戰與隨之而來的豐盛，正如春日陽光下的大樹，結實纍纍。

翻譯本書的動機，緣於在碩士班教授完形治療的需求，完形治療相關書籍不少，而能綜觀完形治療歷程全豹，同時又能深入淺出地解說完形實務技術操作玄妙之專書甚為罕見，Joyce 與 Sills 兩位臨床實務工作者多年經驗所孕育出的本書，正是個中翹楚。如此見樹又見林的結構對學習完形治療的新手學生而言，是最好的學習架構之一。

各章中對臨床的許多實務操作手法有著深入淺出的說明，並運用許多實例佐證，豐富的舉例使學生理論與實務得以串連，學生學習的完形觀點有一個落腳之處，了解如何在人與人的治療關係中進行完形之旅，不至於迷失在完形治療抽象的概念、字眼之中。如今中文版的誕生，再進一步破除文字障礙，使完形治療難以掌握的概念能清清楚楚劃入學生的專業學習之中。

閱讀建議上，建議新手由第一章到第十五章全部按照書中結構順序閱讀，第一章到第八章及第十五章是從治療的第一次會談之準備到治療結束的一系列敘述與引導。對身為其他治療學派的讀者而言，若自認在完形治療上是新手，則仍建議由第一章開始閱讀，可見識到完形治療初次會談以特殊形式進行探測適配性的技術；若對完形治療已有一些學習與心得，則可以按照自己的專業需求，按圖索驥。期待在治療診斷上更精進者，可直接參閱第五章診斷的整體觀，接著進入第九章到第十二章診斷與介入的各種模式等篇幅加以詳讀，這些章節將兩位作者臨床上治療精華呈現無疑。第十三章著眼於完形諮商與心理治療在各種治療主題的實務操作，舉凡身體工作、夢的工作、危機處理與短期治療等等的介入手法與實例，無不詳細一一舉證分析，呈現出完形治療在這些主題上的特色與實際操作方式，極具參考價值。

書中各章都有覺察活動之建議，幫助讀者由自我覺察開始體驗，這符合完形治療的基本精神與焦點，期許除了催化當事人的改變之外，治療師自己先成為一位深具高度覺察的臨床工作者。

能有機會翻譯這本好書，是我的榮幸，也是多人的祝福與協助才得以完成。

兩度因意外致使進度不得不延遲，在此感謝心理出版社的林敬堯總編輯、林汝穎編輯及同仁的大力支持與寬容。同時在翻譯過程中，感謝好友淑芬、燕珠在譯稿上的協助、助理安容協助打字、修習我完形課程之碩士班學生對草稿的讀後回饋，使我得以了解如何增加譯筆的適切度。最後，感謝爸爸、媽媽與家人一路相隨、鼓勵，並提供具體支持的身影。

翻譯是一項專業，筆者在翻譯領域中仍屬新人，疏漏在所難免，敬請各位先進不吝賜教、指正。

張莉莉

於屏教大 迎曦湖畔

2010年1月25日

目錄

C o n t e n t s

第 1 章 治療旅程的準備 001

治療室的準備與治療師的自我準備 /002

初次會見當事人 /003

解釋完形治療工作 /007

治療契約 /009

確認不適合接受你治療的當事人 /013

保留會談紀錄 /016

總結 /018

推薦書目 /018

第 2 章 現象學與場地論 019

現象學探索方法 /020

懸擱 /021

描述 /023

水平化或同等化 /025

強烈的好奇心 /027

臨床應用 /029

場地論 /032

總結 /034

有關現象學的推薦書目 /034

有關場地論的推薦書目 /034

第 3 章 覺察 035

探索覺察 /037

覺察區域 /040

關係之覺察 /044

體驗循環 /044

現實存在的向度 (existential dimension) /048

改變的矛盾理論 /049

創造性漠然 /050

總結 /053

推薦書目 /053

第 4 章 治療關係的建立 055

工作同盟 /055

對話式關係 /058

臨在 /059

肯定 /061

融入 /062

溝通中的融入 /064

開放式溝通的意願 /066

臨床案例 /068

在對話式關係中工作 /071

現象學方法與對話 /073

總結 /073

推薦書目 /074

第 5 章 評估與診斷 075

評估是連結的一部分 /075

初次評估對合格的專業性反應至關重要 /077

彈性而協同之診斷有益於治療同盟的建立 /078

與其他專業人士的聯繫 /079

完形治療的評估與診斷方法 /080

過程中的當事人 /081

關係中的當事人 /083

檢核評估資料 /089

總結 /091

推薦書目 /092

第 6 章 治療注意事項 093

治療是一有用的概念嗎？ /093

評估治療計畫的適宜性 /095

診斷的含意 /096

當事人的參與 /097

治療回顧之建構 /098

特定診斷中的注意事項 /099

了解診斷要素間的動力關係 /100

決定治療的優先順序 /100

治療階段 /102

總結 /106

推薦書目 /106

第 7 章 加強支持 107

- 發展自我支持 /108
- 發展環境支持 /115
- 維持諮商師的自我支持 /124
- 總結 /126
- 推薦書目 /127

第 8 章 實驗 129

- 實驗的順序 /130
- 推薦書目 /148

第 9 章 接觸調整模式 149

- 從「阻斷」到「調整」——一段歷史紀錄 /150
- 治療的一般注意事項 /152
- 迴射……衝動 /153
- 偏離……接受 /155
- 低敏感……敏感 /158
- 融合……退縮 /160
- 自我中心……自發性 /163
- 投射……擁有 /166
- 內攝……拒絕 /168
- 治療師的調整 /171
- 總結 /172
- 推薦書目 /173

第 10 章 未竟事務 175

- 探索背景 /177
- 面對議題或僵局 /180
- 利用想像來進行治療 /182
- 利用極性來進行治療 /185
- 整合工作 /188
- 推薦書目 /189

第 11 章 移情與反移情 191

- 何為移情？ /191
- 如何辨識移情 /196
- 如何處理移情 /198
- 色情移情 /202
- 反移情 /205
- 總結 /210
- 推薦書目 /210

第 12 章 身體過程與退化 211

- 身體過程 /211
- 無身體接觸的身體過程 /212
- 身體接觸的議題 /217
- 將身體接觸作為人際交往自然連結的一般性看法 /219
- 退化與退化過程 /220
- 一些臨床問題 /221
- 如何將當事人帶回到此時此刻 /225

有關身體工作的推薦書目 /226

有關退化的推薦書目 /227

第 13 章 實務議題 229

發展你的個人風格 /229

限時諮商 /231

團體工作 /238

夢的工作 /244

危機情境的評估與處理 /250

有關短期治療的推薦書目 /258

有關團體工作的推薦書目 /259

有關夢的工作的推薦書目 /259

有關高風險情境的推薦書目 /260

第 14 章 寬廣的應用場地 261

多元文化社會中的諮商 /261

倫理兩難 /269

靈性 /273

有關文化差異的推薦書目 /278

有關治療倫理的推薦書目 /278

有關靈性的推薦書目 /279

第 15 章 治療旅程的結束 281

治療結束的模式 /281

治療結束的性質 /283

計畫性的結束治療 /283

非預期性的結束治療 /285

結束治療時的任務 /288

附言 /294

推薦書目 /295

參考書目 297

索引 301