

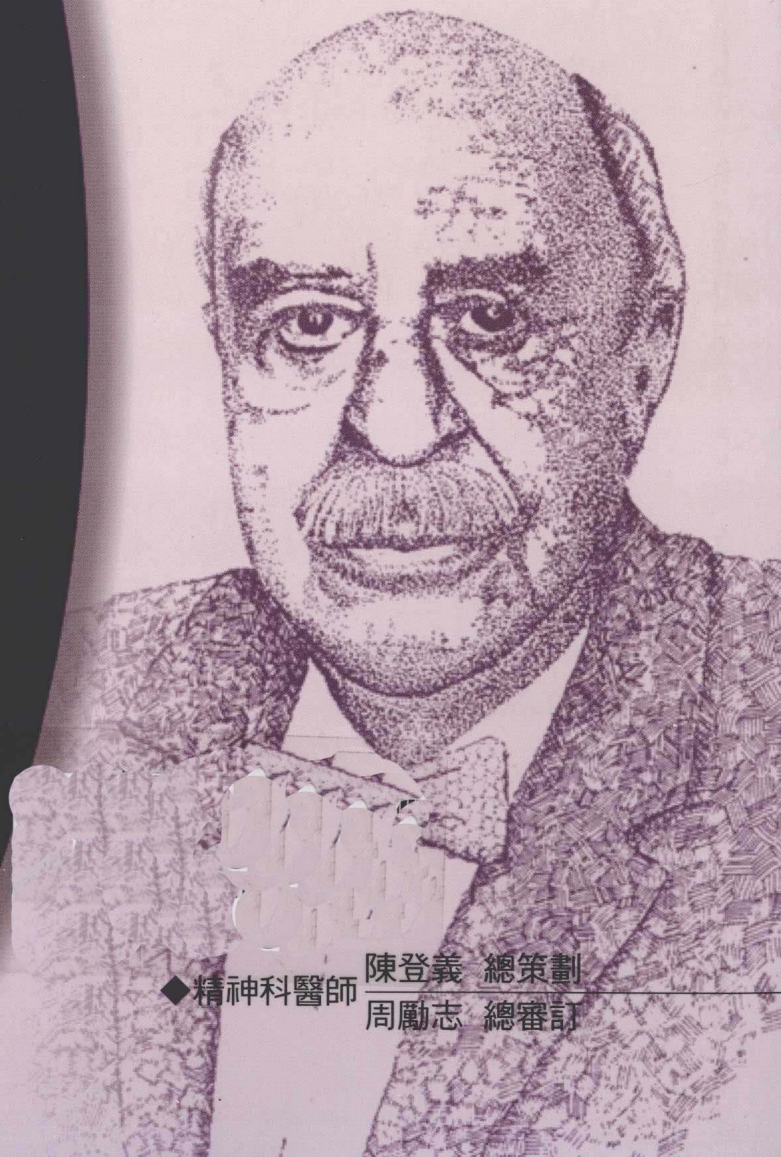
心理諮商經典系列03

Fritz
Perls

Petrūska Clarkson & Jennifer Mackewn◎著
張嘉莉◎譯

完形治療之父

波爾斯



◆精神科醫師 陳登義 總策劃
周勵志 總審訂

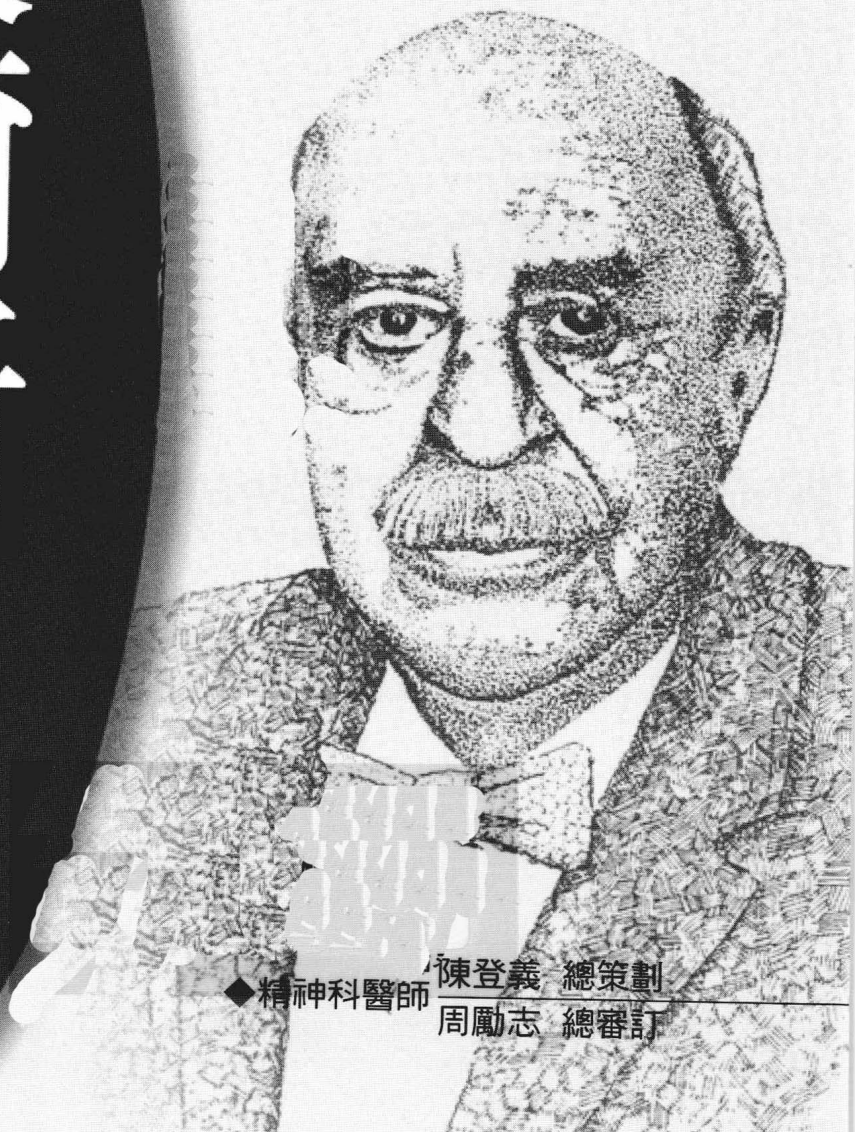
心理諮商經典系列03

Fritz
Perls

Petrūska Clarkson & Jennifer Mackewn◎著
張嘉莉◎譯

波爾斯

完形治療之父



◆精神科醫師 陳登義 總策劃
周勵志 總審訂

心理諮商經典③

波爾斯——完形治療之父

作者／派楚斯卡·克拉克森 & 珍妮佛·邁肯溫

發行人／許宜銘

行銷經理／陳伯文

譯者／張嘉莉

審稿／周勵志

主編／黃寶敏

執行編輯／郎秀慧

出版發行／生命潛能文化事業有限公司

聯絡地址／台北市光復南路1號12樓之1

聯絡電話／(02)2763-8812

傳真／(02)2762-8350

郵政劃撥／17073315 (戶名：生命潛能文化事業有限公司)

E-mail: tgblife @ ms 27. hinet. net

高雄服務中心

地址／高雄市鼓山區龍德路106巷35號10樓

電話／(07)5552202 傳真／(07)5548033

總經銷／吳氏圖書有限公司·電話／(02)3234-0036

內文排版／凱立電腦排版·電話／(02)2776-1201

印刷／世和印製企業有限公司(02)2223-3866

2000年12月初版

定價：350元

ISBN: 957-8292-41-4

English language edition published by Sage Publications of London, Thousand Oaks and New Delhi, © Petrůska Clarkson & Jennifer Mackewn 1993.

Chinese copyright (c) 2000 by Life Potential Publishing

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

行政院新聞局局版台業字第5435號 如有缺頁、破損，請寄回更換

版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

波爾斯：完形治療之父／克拉克森 (Petrůska Clarkson), 邁肯溫 (Jennifer Mackewn) 著；張嘉莉譯。-- 初版。-- 臺北市：生命潛能文化，2000〔民89〕

面；公分。-- (心理諮商經典系列；4)

參考書目：面

譯白：Fritz Perls

ISBN 957-8292-41-4 (平裝)

1. 波爾斯 (Perls, Fritz) - 傳記
2. 波爾斯 (Perls, Fritz) - 學術思想 - 心理學
3. 心理治療
4. 諮商

178.8

89017602

心理諮商經典系列

KEY FIGURES IN COUNSELLING AND PSYCHOTHERAPY

《精神分析之父 — 佛洛伊德》

(Sigmund Freud)

作者：Michael Jacobs

《人本心理學派代言人 — 羅傑斯》

(Carl Rogers)

作者：Brian Thorne

《完形治療之父 — 波爾斯》

(Fritz Perls)

作者：Petrūska Clarkson & Jennifer Mackewn

《溝通分析學派創始人 — 伯恩》

(Eric Berne)

作者：Ian Stewart

《理情治療學派創始人 — 艾里斯》

作者：Joseph Yankura & Windy Dryden

《兒童精神分析之母 — 克萊恩》

(Melanie Klein)

作者：Julia Segal

《行為治療學派代言人 — 渥爾坡》

(Joseph Wolpe)

作者：Roger Poppen

《個人建構理論創始人 — 凱利》

(George Kelly)

作者：Fay Fransella

《客體關係理論代言人 — 溫尼考特》

(D.W. Winnicott)

作者：Michael Jacobs

《認知治療學派創始人 — 貝克》

(Aaron T. Beck)

作者：Marjorie E. Weishaar



完形治療之父

波爾斯

總序——

輕鬆汲取心理學大師精華

陳登義

輕、薄、短、小，似乎是忙碌的現代社會中人們愈來愈能接受，也愈來愈需要的一項規格。從隨身聽、大哥大手機、超薄型手提電腦到居家設備，只要是輕、薄、短、小，無不大受歡迎，至於文學書籍早已大行其道，現在連各種實用的專業書籍也上場了。

本套叢書是英國著名的 SAGE 出版公司從一九九二年就陸續推出的一系列書籍，此系列總編輯溫蒂·德萊登 (Windy Dryden) 是倫敦大學高史密斯學院 (Goldsmiths' College) 的諮商心理學教授，其能力與資歷都無庸置疑；手上至少編有一百本以上專業書籍 (包括十幾套系列叢書)，而且幾乎全部都是與諮商及心理治療有關。筆者大約在一九九五年左右得知這套叢書的出版，透過亞馬遜網站購得之後即愛不釋手，幾番試著想找一批人共同翻譯都未能成事，在一個很偶然的機會裡得識生命潛能出版公司的發行人許宜銘老師並予推介，之後經其熱心奔走終取得版權，乃深切期盼能盡快出齊全套以嘉惠國人。

原文書每一冊大約一百五十頁左右，符合前面所提的

輕、薄、短、小特色。內容力求精簡扼要，聘請英美權威名家親自執筆。中文版在譯事方面，除精挑細選譯者外，並請專家仔細審閱，在每一冊前附上名家導讀，慎重推介。這一系列是針對二十世紀中，在諮商與心理治療領域裡曾發揮重大影響力的治療大師的介紹，包括：佛洛伊德、羅傑斯、伯恩、波爾斯、克萊恩、溫尼考特、艾里斯、渥爾坡、凱利及貝克等，每一冊均包括：大師的生平、重要理論、諮商實務的應用，後世的評論與回應、大師整體的影響力等，書後並附有大師最重要的著作年表以及參考書目或文獻。

其實類似的叢書在早期（一九七〇年代左右）即有志文出版社的新潮文庫，陸續出版一系列精神分析大師的著作，不過大多局限在古典及新精神分析學派的少數幾位大師身上；之後大約一直到一九八二年才又有允晨出版公司的「當代學術巨擘大系」心理學系列，介紹了五位心理學大師，可惜這些著譯作品所引起的迴響並不大，此後所發行的即多零星散在的單冊；近期（一九九九年）則有大陸河北教育出版社由專文博教授主編的十五冊「二十世紀西方心理學大師述評」系列叢書，均由專家撰寫，實難能可貴。惟缺點是所概括的仍嫌不夠（如缺本系列的克萊恩、



完形治療之父

波爾斯

溫尼考特等所謂客體關係學派大師，對現代心理治療的影響既深入又廣泛)。在此種情況下，我們同時驚訝地看到近幾年來國內有關心理治療的書籍，直如雨後春筍般在市場上屢屢綻放異采，想來應該是與國人物質生活條件提高後，需面對職場上的壓力、複雜的人際關係、多元化社會的要求、傳統家庭結構的解體……等等有關，民眾對心理學知識之需求已大幅高漲。

值此關頭，介紹本系列叢書期望能正逢其時，由於本系列叢書具歷史性、當代性、實用性及周延性，可以讓讀者在很短的時間內，及很輕鬆的心情下，得以汲取大師的精華，不只對精神醫療院所內各級精神科醫師、臨床心理師、社工員、護理人員、職能治療師適合入門之用，社區或學校中的諮商輔導人員、宗教社會福利領域內的助人工作者，甚至一般民眾有興趣了解心理世界者，也都是此一系書的適合對象。本叢書的發行除了能帶給國人在心理學領域更高的閱讀品質外，還希望能為個人帶來更豐碩的心靈饗宴。

總策劃 陳登義

- 中國醫藥學院附設醫院精神科主任
- 中國團體心理治療學會理事

導讀——

從覺察到覺醒



波爾斯是一個充滿傳奇性、爭議性、獨特、矛盾、大膽創新的心理治療工作者；而完形治療是他在有生之年所發展出來的治療技巧。完形治療學派在五〇、六〇年代對心理治療領域造成巨大的衝擊、震撼，所引發正反兩極強烈對立的評價也是空前的；一九七〇年波爾斯過世後，其影響更是不停地擴散、深入地影響心理治療的領域；因此，若要了解當代諮商、心理治療，波爾斯這個人和完形治療學派是決不可錯過的。

我們很熟悉電影中呈現心理諮商的情節，心理有困擾的案主躺在長椅上，心理治療師則坐在後方記錄著案主的自由聯想；而波爾斯是第一位主張與案主面對面會晤的治療師，在今日的諮商、治療界這是理所當然之事；在五〇年代卻在心理治療領域帶來莫大的衝擊。

「接觸」是完形心理治療的重點；在成長過程中，當個體處在威脅性的情境下，精神、心理面臨無法處理與承受的壓力時，打斷接觸是本能的心理防禦機制；而當這個打斷接觸的機制逐漸熟悉、舒適之後，就成為習性、制約；



完形治療之父

波爾斯

不自覺地帶到成人後的世界，在關係中造成許多「僵局」、困擾；被打斷而潛抑的壓力、情緒、欲求，會逐漸地累積坐大為心理、情感官能或心身性的疾病。因此去接觸被打斷的「接觸」是波爾斯極重要的治療理論基礎；也因而他是當代第一位主張與案主面對面真實接觸與互動的治療師，其創造性的勇氣令人佩服。

波爾斯有天賦的敏銳、觀察力，在療程中他重視「當下」案主不自覺所呈現的肢體、聲音、眼神等細微的變化，遠超過對案主心理狀態的解析，這也是心理治療領域革命性的創舉；波爾斯往往能以他天賦的敏銳在當下——直指人心地反映出案主不自覺逃開，亦或是習慣打斷的接觸，重視「此時此地」的概念，協助案主迅速地察覺自己的盲點，或潛藏內心深處，造成種種問題的未了情（未完成事件）；而達成戲劇化的治療效果。這就是完形心理治療之所以最具療效，且被稱為最接近東方思想的心理治療學派之原因。

可惜波爾斯在世時，許多完形治療師模仿波爾斯的技巧，或許過於強調戲劇式的療效，而忽略了波爾斯的直覺（直觀）、敏銳的天賦所創造出每一個個案都是在當下、擁有無法被複製的流暢與優雅，這也是當年完形治療與波爾

斯飽受批判的原因之一，不過近一、二十年來，完形心理治療的精髓已逐漸成熟、消化、圓融，再加上與藝術治療、音樂治療、肢體、呼吸、繪畫、聲音、舞蹈、表演……等療法之整合，受到更多人重視與喜愛，許多人皆聲稱他們運用完形的一些技巧，而實際上完形治療的許多概念也已被整個心理治療領域所同化、吸收，從而發揚光大。人本心理學派的許多想法與完形治療有異曲同工之妙，也間接受到波爾斯影響。

筆者投入完形心理治療已經十二年，在過程中確實感受到其協助一個人更能接觸自己、了解自己進而接納自己的功效，甚至將其融入潛能發展的成長課程中，進而發現，完形治療所重視的唯一治療方法「覺察」(awareness)，梵文Buda音譯為「佛」，而其意義即為「覺醒」，其實是完全相同的能力；一位完形治療師必須同時具備易經中提及陰柔與陽剛的能量，也就是能隨時保持觀照、保有自我的判斷，卻又隨時在放棄操縱，放掉自己的主觀，引導案主，與案主共同面對變化、成長，治療本身即是覺察能力的一大考驗。我個人透過完形的學習過程，不自覺地竟連在靈性的修行上也得到極大的助益。

本書作者詳盡的介紹波爾斯整合性思想基礎的種種源



完形治療之父

波爾斯

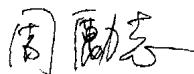
頭，對於有心了解當代哲學思潮與心理治療領域種種流變的讀者而言，是公允而不失偏頗的內容，而對完形治療有興趣的讀者或專業人士而言，更提出許多寶貴的參考資料與解說，值得深入閱讀。

許宜銘

- 真善美生命潛能研修中心創辦人及負責人
- 台北完形心理學中心籌備創辦人及負責人
- 中華潛能開發協會發起人及創會會長
- 生命潛能文化事業公司發行人
- 新竹誠正中學、高雄明陽中學矯治學校協助輔導

推薦序——

吹奏生命即興樂章



太極圖說有這麼一個概念：「孤陰不生、獨陽不長」。也就是說，陰與陽的兩極既是對立又是共生。這樣的概念並非東方所獨有的，在希臘文化的黃金時代其實也有類似的思想存在著。同樣的，完形心理學強調這個概念，讓我們同時兼顧到主體與背景；完形治療也教導我們要去關心、留神得不只是做為主角的當事人，影響到當事人的諸多因素也對當事人有著密不可分的影響。

於精神醫療、心理治療的工作領域行走多時，筆者個人學到了文化人類學中很重要的「文化相對觀」的概念與精神，「每一種生活方式只能以它自己的是非觀念來評斷」、「每個風俗傳統都有其本身特有的尊嚴」。這樣的觀念搬到完形來就是，同一個事件在不同的場域之中代表的意義不盡相同。換句話說，沒有人能夠指望即便在同一個診斷的不同當事人身上看到完全一樣的生命故事。但是，所有的人都需要得到相對平等的尊重與對待。

受困於自己的種種逆境之中，當事人往往因為沈重的各種負擔，不再能夠眺望未來，在這樣的時候其實如果能



完形治療之父

波爾斯

先得到適當的喘息機會，當事人會有能力了解「禍兮福所倚、福兮禍所伏」的人生哲理。等到種下去的希望種子萌了芽，當事人開始吹奏起自己的生命樂章時，需要的工作可能就只剩下陪伴與傾聽加上一點技巧方面的臨場教練，讓當事人能夠再度面對並完成「未完成的事情」。

對於喜歡爵士樂的人來說，生命歷程彷彿就像一場即興演出。可以有一個基調，但是在每一刻，演出者都要決定要與基調保持怎麼樣的距離，或高、或低、或強、或弱、或大聲、或小聲，都完全操在演出者的手中，演出者要勇敢地負起完全的責任。這也正是存在主義與完形治療所揭櫫的人生大纛，相信也是所有主張真正的自由主義者所追求的理想境界。

做為完形治療的主要創建者之一，波爾斯在「嬉皮與花童」年代裡，身體力行他的理論與實務，然而他的生活方式卻有許多地方無法馬上被人們理所當然地接受。看到他的生平，我們不禁要去推想，倘若是在另一種場域，如果他的生命沒有那麼多顛沛流離，要是主流的精神分析學界打從一開始就敞開雙臂、熱烈地擁抱他，今天的完形治療會是何種面貌？

無政府主義式的生活方式，因為要求成員要有超出一

般人的道德標準、必須勇於為自己負責，或許只可能存在於理想中的菁英社會裡，卻仍無法昌盛於每個人個性、道德、價值標準差異懸殊的現實生活中，完形治療雖是一種有效的心理治療學派，也是一種可以豐富個人生命歷程的進路，但事實上也不見得適合所有的求助者，或者是所有的人。

要想提醒的是，看完本書且一心嚮往完形的人，要是真想付諸實踐，無論想要用來改善自己，或者學習來幫助別人，都必須先懷著戒慎的心態，仔細地探討完形的理論基礎，弄清楚其中的箇中三味之後，再逐步地落實在自己的生活或工作領域之中，以免輕則落人「邯鄲學步」的話柄，重則不蒙其利、反受其害。

總審訂 周勵志

- 新光醫院精神科專科醫師
- 台灣大學醫學院兼任講師
- 哈佛大學醫學院訪問學者



完形治療之父

波爾斯 前言

佛列茲·波爾斯以身為完形治療（Gestalt therapy）的共同創立者之一而廣為人知。他同時也是一名大受歡迎但卻充滿爭議性的心理治療師、教師以及作家。其職業生涯始於德國猶太醫師以及神經科醫師，熱愛戲劇，旋即對精神分析、完形心理學（Gestalt psychology）、存在主義現象學、整體論（holism）以及如杭尼（Karen Horney）、芮克（Wilhelm Reich）、蘇利文（Stack Sullivan）等革新派心理分析學家的工作發展出高度的興趣。他結合以上這些理論的概念，以及很多其他的來源，與他的妻子蘿拉·波爾斯（Laura Perls），共同創立了心理治療的一門新支派，他和同事在往後將此命名為完形治療。到了一九六〇年代，他成為在美國境內興起的人本心理治療以及心靈成長運動中舉世知名的領導人之一，經常開工作坊以及研討會，公開示範他在後期發展出來的想法之實際運用方式。

波爾斯的工作對於完形治療後來的發展，兼有正面與負面的影響力。就正面而言，他在所著的第一本理論性原著《自我、飢餓與攻擊性》（*Ego, Hunger and Aggression*）（136）中奠定完形心理治療的基礎，並在與赫弗林（Ralpho Hefferline）、古德曼

(Goodman) 共同完成的《完形治療》(Gestalt Therapy) (146) 一書，構成完形心理治療的主要理論工作。他確實不遺餘力地在推動完形心理治療，並使它成爲傳統精神分析外的另一項主要選擇。他舉行公開的示範，加上自己製作帶領團體時的錄影帶以及文字紀錄，而對揭開心理治療的神祕面紗貢獻良多，不但使心理治療師足以擔當起他們工作的結果，並使此一從前實際上不爲人所知的領域可攤在大眾的檢驗下，更是加惠了後代無數的求助者。

另一方面說來，波爾斯也是一個愛表現、有領袖魅力以及喜歡引人注目的人。他常常當眾示範一些非常激烈而戲劇化的心理治療形態。很多人誤以爲這就是完形治療的形態，而模仿他這些比較顯而易見的治療技巧以及手法，卻缺乏臨床的專業知識或是他具創造性的天賦。有些狂熱的模仿者甚至將波爾斯個人設計的治療性實驗，貶爲純粹的噱頭或是重複性的技巧，而失去了波爾斯和他的同事原先在構思以及發展完形治療時的核心精神。完形治療的中心立基於它開放性的探索態度，避免模仿、機械性的假設或是貧乏的重複，以及爲眼前這個獨一無二的個體，此時此刻在這樣的關係中，面對這個獨一無二的情況時，在這個領域找尋一個獨一無二的創造性解決方式。因此，除了共同創立並且使完形心理治療普及化以外，波爾斯也助長了人們對於完形心理治療



完形治療之父

波爾斯

的普遍誤解，常常將它化約為一套積極的治療技巧。

本書中，將描述波爾斯對於建立完形心理治療的理論基礎有何啟發性以及正面的貢獻，與他對於如何將理論應用到實務中所做的極為重要的公開示範，同時指出，他如何將他個人的形態表現的像是完形治療般，以及由於他個人的某些行為而傷害了完形治療的名聲，並且破壞了自己所做的貢獻。我們將會探討波爾斯對於完形治療日後的影響力，以及他的工作對諮商界的整個領域又造成了何等的衝擊（這個面向往往被低估了）。

波爾斯逝世已逾二十餘年。完形心理治療彼時仍然不斷地在演進以及改變，擴大波爾斯和他的同事做出的根本貢獻，據此提出反動；同時並引進其他的思想學派，發展出新的重點，結合出新的觀念以及方法。這一代的完形治療師著眼於案主的安全，已鄭重放棄不守職業倫理的行為，並且也已建立職業倫理的規範以及應負起之責任程序。藉由釐清波爾斯究竟有何貢獻，探索他在成列的追隨者身上所投射出的「曖昧陰影」（123），並指出其工作的豐富多樣性及不足之處，我們希望能使完形治療師、訓練師以及其他學派的諮商師以及心理治療師，更易掌握完形治療的演進過程，以及當代完形心理治療的觀念。

本書的編排

本書的章節順序與「心理諮商經典系列」的其他冊一樣。第