

完形治療的實踐

Gestalt Counselling
in Action

Petrūska Clarkson◎著

卓紋君◎校閱主編

卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南◎譯



心理出版社

什麼才是完形治療？我們可以用下面三個原則來界定完形治療，任何一個以下列三點為依據的治療方法都與完形治療無異，不管其分類、技術或治療師的風格為何，同時不違反這三個原則的治療法就可以稱做完形治療。

原則一：完形治療是現象學取向的，其唯一目標是覺察，且其方法也是覺察的方法。

原則二：完形治療是完全根基於對話式的存在主義，亦即我－你的接觸／消退過程。

原則三：完形治療的概念基礎或世界觀就是完形，也就是根基於整體論及場地論。

您若想進一步了解這些原則是什麼意思，或者您若想一窺完形治療的精神與內涵，那麼您一定要翻開本書，好好認識它、接觸它。

ISBN 978-957-702-533-3



9 789577 025333

00300

完形治療的實踐

卓紋君 校閱主編

卓紋君、范幸玲、黃進南、徐西森 譯

完形治療的實踐 / Petrūska Clarkson 著 ; 卓紋君等譯.

--初版. --臺北市 : 心理, 2002 (民 91)

面 ; 公分. -- (心理治療 ; 41)

參考書目 : 面

譯自 : Gestalt counselling in action, 2nd ed.

ISBN 978-957-702-533-3 (平裝)

1. 諮商 2. 心理治療

178.3

91016113

心理治療 41 完形治療的實踐

作 者 : Petrūska Clarkson

校閱主編 : 卓紋君

譯 者 : 卓紋君、范幸玲、黃進南、徐西森

責任編輯 : 陳怡芬

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

社 址 : 台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機 : (02) 23671490 傳 真 : (02) 23671457

郵 撥 : 19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱 : psychoco@ms15.hinet.net

網 址 : www.psy.com.tw

駐美代表 : Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651

登 記 證 : 局版北市業字第 1372 號

印 刷 者 : 翔盛印刷有限公司

初版一刷 : 2002 年 10 月

初版三刷 : 2008 年 2 月

本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2002 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 300 元 ■有著作權·侵害必究■

ISBN 978-957-702-533-3

譯者簡介

卓紋君（校閱主編，第二、三、四章）

學歷：美國德州大學奧斯汀分校諮商教育碩士
教育心理系哲學博士

經歷：嘉南藥理學院嬰幼兒保育系專任副教授
嘉義大學家庭教育研究所專任副教授
台南師範學院兒童諮詢中心心理諮商師
高雄市兒童青少年與家庭諮商中心主任督導

現任：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所專任教授

范幸玲（第五、六、七章）

學歷：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士
美國費城聖經大學諮商碩士

經歷：美國費城關係諮商中心家庭與婚姻諮商中心實習諮商師
美國貝撒拿兒童療養中心問題兒童寄護治療中心輔導員

現任：美和技術學院護理系副教授
屏東家庭諮商中心兼任諮商師

黃進南（第十、十一、十二章）

學歷：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士

經歷：和春技術學院學生輔導中心主任

現任：和春技術學院專任講師兼任諮商心理師

和春技術學院性別平等教育委員會委員

屏東縣家庭諮商中心主任督導兼諮商心理師

高雄市兒童青少年與家庭諮商中心諮商心理師

高雄縣社會局約聘諮商心理師

屏東縣兒童性侵害防治督導會報委員

徐西森（第一、八、九章）

學歷：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士

美國麻州大學（波士頓分校）諮商與學校心理學研究所學
分班

國立彰化師範大學輔導研究所碩士

輔仁大學應用心理學系學士

經歷：教育部輔導工作南區規劃委員

高雄市政府公教人力資源發展中心諮詢委員

救國團台南「張老師」中心指導委員

現職：國立高雄應用科技大學師資培育中心教授兼諮商輔導中心
主任

前言

寫一本有關心理治療的書是充滿挫折的。正因為某些撰寫內容乃是在探索我和當事人諮商對談過程中所共同分享的重要意義，我痛苦地徘徊在我與其他人類栩栩如生而充滿活力的接觸會心，以及書寫文字過程中慘白且靜態的一面之間。

我一直在感到無法精確地依照每個當事人獨一無二的方式，來呈現其個體的完整性、律動和立即性，以及想要為有心「閱讀此書」的新手諮商員與學生解惑之間改變心意。我為完形治療實務所蘊含的豐沛智慧而感到熱血沸騰，也經常為了書籍的封面受到羈絆而感到焦躁。

我（和其他人）有時候會為了各派完形理論學者之間的分歧差異，甚至於矛盾背馳而感到絕望，有時候也會因其百家分鳴而帶出創意的自由而感到歡欣不已。

完形最重要的概念是強調個體的整體性（whole），如嗅聞、品嚐、直覺、環繞於個體四周的環境，個體生命歷程的脈絡關係，以及現世生活的全部映照等等。而所有這些共存現象就如一首優秀傑出的詩作，其所隱藏的藝術性未曾被全然地發掘，所有的象徵及文字、韻律與形式互相交繪成一幅充滿生命、悲劇，及風趣幽默的織錦畫。

這是一本導論形式的書，按照時間順序來呈現，以滿足初學者想瞭解完形的需求，它的內容不在於討論嚴重的臨床診斷的問題。完形治療極為強調在左、右半腦功能並濟之下所激發出身心交融的洞察。

由於上述編寫的目的，自然無法全然描述出其中精髓。本書只是一個入門，是一個完形理論的刻面，呈現的僅是萬花筒般之大千世界的一個片段，永恆之中的一個片刻。

本書不算是一本關於完形的書，因為可被描述的完形就不是完形。這是一本環繞於完形的書。在本書中沒有任何一個案例的說明是來自於真實的當事人，因為沒有任何一個我曾經與其作過諮商治療之真實個體的面貌，會完全地被捕捉於本書之內，他們僅偶爾出現於少數的文句中。他們的特質是無法被描述的，他們的真實性也會因為我刻意地用各種不同的身份、生命故事及文字加以混淆，而蒙上一層面紗。我仍然希望有些曾經對我有所教導啟發的個案也能為別人照亮道路。謹以感謝與愛將本書獻給提供 Gary 個案研究的 Sue Fish。

Petrūška Clarkson

校閱主編者序

在國外唸書時，修習最完整的諮商學派應該算是認知行為學派，當時還由任課教師帶隊，由 Austin 前往 San Antonio 去參加 David Burns 帶領的認知行為治療工作坊。然而這過程只令我感到這個學派的神奇，但卻少有個人的感受與觸動，當時還未能完全瞭解為何會如此，及至回國參加 Rose Najia 及 Toni Key 帶領的完形治療專業訓練時，才恍然其中的差別。原來我學習諮商學派最先是從認知的層次開始，重在學習及掌握學派的概念、理論及技術，但對於與自我的連結並不太多，在接受完形訓練的期間，看著團體中許多成員選擇冒險，勇於做自我的探索、個人問題的處理，而自己在初期仍用「認知」的方式在消化、分析與理解完形治療；後來自己也嘗試開放，開始投入自我的生命探索之旅時，才更進一步體會完形治療的精髓：原來學習者必須先把自己融入其中，才會有所感動與領悟。於是我喜歡上完形治療，我也想把完形治療介紹給對它感興趣的人，甚至是願意透過體驗來成長的人。

這一路走來，四年的訓練在實務觀察與個人體驗上是豐富的，這些均有助於我從事諮商與心理治療的實務，但是對於熟識完形學派的相關論述與學理則是相對不足。我開始感到其中的欠缺，以及需要在體驗和知識之間求得一個平衡，尤其自己也是學術領域中的一份子，由於教學的職責所在，如何透過文字把完形治療介紹給諮商工作的學習者與實務者，漸漸成為我的「圖像」。幾經思索，我選擇從翻譯原

文書開始，把一些重要、具代表性的完形書譯成中文，一方面作為教科書，另一方面也可提供完形實務工作者有更多機會深入認識完形的學理。因為有這個願望，心理出版社幫我開始了這個圓夢的任務——取得版權。

選取《完形治療的實踐》（*Gestalt Counselling in Action*）一書做為第一部完形治療的中譯書，主要是因為它年代較新，內容也是較為統整的，對完形有超越一般諮商理論教科書的介紹與實例，可以讓讀者對完形有更深的認識。翻譯的過程主要是由譯者負責各自選擇的章節，自行翻譯，同時每個月定期聚會，互相討論自己所遇到的困難，如：專業術語或較難理解的文句；另外也在此聚會中，達成對一些完形術語中譯的共識。之後，再由譯者輪流交換閱讀彼此的譯作，以力求彼此中譯的用語盡量接近。最後，再由校閱者做全書譯文的斟酌及順稿工作，光是這樣的過程也花了將近一年的時間才完成。此書的中文名稱蒙西森的建議，把「in Action」翻成「實踐」，一來反映完形治療是一個身體力行的學派，二來也反映我們翻譯小組對自己的期許。譯稿的完成只是翻譯工作的「完形」，對於完形治療的學習則一直在進行之中，還未能「消退」。譯文中若有何錯漏，乃是校閱者的疏忽，還請各界不吝指正。

卓紋君

二〇〇二年七月七日於高師大

 目 錄 

第一章 完形緒論	1
完形的定義	1
完形取向的諮商	2
完形取向的內容	3
完形心理學的歷史淵源、場地論和心理分析論	6
完形心理學	6
場地論	12
Friedlaender 和整體論	13
心理分析論的修正版	14
超個人 (Transpersonal) 元素 (完形中的「靈性」)	17
完形取向的哲學觀	19
存在先於 (一切) 本質	19
現象乃首要	20
摘要	21
第二章 完形治療的基本原理	25
治療關係	25
整體觀	27

viii 完形治療的實踐

自我調節	29
諮商師的態度	30
技術在完形治療的地位	32
心身整體 (psychosomatic unity)	33
諮商師的條件	34
尊重防衛機制的統整及對改變的挑戰	35
診斷在完形治療的地位	36
此時此刻	37
責任	38
完形取向在諮商領域的地位	39
第三章 健全的完形循環圈在諮商歷程中的應用	43
完形形成與毀壞的健全 (healthy) 循環圈	43
有機體的流動	44
自由選擇的起始點	48
循環的階段	48
消退	49
感覺 (sensation)	50
覺察	51
動員能量 (mobilisation)	52
行動 (action)	52
最後接觸 (final contact)	53
滿足	55
消退	56
健全完形循環圈於諮商歷程階段的應用	57

感覺	57
覺察	58
動員能量	58
行動	59
最後接觸	60
滿足	60
消退	61
大完形蘊育小完形	62
第四章 完形循環圈的失功能與干擾	63
擾亂—安適 (dis-ease) 的概念	64
「未竟事務」或固著的完形	66
未竟事務	66
完成的強烈慾求	68
完形循環流動的失功能	70
界限干擾 (或中斷) 之詳述	78
低敏感 (減低感覺程度)	78
偏離 (逃避感覺或有意義的衝擊)	79
內攝 (被內化的「應該」所支配)	80
投射 (在他人身上看見自己不認為有的特質)	81
迴射 (針對自己本身而不是對別人做某些事)	82
自我中心主義 (以控制阻斷個體的自發性)	83
融合 (失功能的封閉狀態)	85
接觸干擾在完形治療歷程的運用	88

第五章 知覺以及諮商中必要的先決條件	91
建立知覺功能	92
診斷及治療計畫	95
初步（知覺）階段中典型的議題	97
佈置場景	97
嚴重困擾的當事人	99
身體及醫藥問題	99
第三者的契約	100
文化因素	101
特定程序	102
緊急處理的程序與急救的知識	102
與其他專業的合作	102
感覺的定位（Sensory Grounding）	103
使用創造性的媒介	104
重新建立起愉快的回應	105
諮商師以自我為工具	106
第六章 覺察以及諮商歷程的初始階段	109
覺察不舒適：處理主訴問題	109
開端——形成諮商關係	112
初始（覺察）階段的典型議題	115
信任／不信任	115
幫助與被幫助	116
界限與身分	117

期盼與害怕	118
實驗範例	120
學習及練習覺察的連續性 (awareness continuum)	120
使用負責任的語言	121
探索非口語的行為	123
重新引導偏離 (deflection) 的精力	124
發展感官的覺察	125
促進轉變	127
Gary 旅程的開始	128
第七章 動員及諮商歷程的後預備階段	133
動員及振奮	133
建立一個工作的同盟關係	134
後預備 (動員) 階段的典型議題	136
焦慮／振奮	136
問題的定義	138
權力的議題	138
試探關係	139
處理抗拒	139
實驗範例	141
優勝者／劣敗者的對話 (Topdog/Underdog Dialogues)	141
有關吃東西、咀嚼、消化和嘔吐的實驗	142
外在化「應該」	144
扮演	144
與內攝的父母分離	145

促進流動	146
Gary 的持續旅程	146
第八章 行動與諮商歷程的中期階段	149
行動：適切的抉擇和實踐——接觸的行動階段	149
體驗——面對困境	150
中期（行動）階段的典型議題	152
移情議題	152
反移情議題	154
逃避議題	156
行動表現	156
認知思考問題	157
情感抒發	158
實驗範例	159
腦力激盪訓練	159
兩極化實驗	160
引導幻遊	161
夢的工作	162
擁有投射的特質	163
賦予自發性成長	164
Gary 的夢	164
第九章 最後接觸與諮商歷程的最後階段	169
後期的接觸：充份又完全的接觸——解決僵局	169
最後（最後接觸）階段的典型議題	173

膠著 (Stuckness)	173
認知性議題 (Cognitive Issues)	174
情感性議題 (Affective Issues)	174
行動性議題 (Behavioral Issues)	175
學習新技能	175
重新定位 (Reorientation)	176
實驗範例	177
舒展肌肉 (Mobilising the Muscles)	177
偏差行為的研究	178
解套 (Undoing)	179
展現壓抑的行為 (Executing the Inhibited Act)	179
情感表達或宣洩工作	180
坦然接受幻想的破滅	181
架橋 (Bridging)	182
Gary 重回童年的場景	183
第十章 滿足和諮商過程的倒數階段	187
滿足：滿足的經驗和完形的完成或後接觸	187
完成的喜悅	188
滿足階段的典型議題	190
自我意識	190
旁觀	191
控制不足或過度控制	192
傳教者的狂熱	193
完美主義	193