



In Search of Good Form
Gestalt Therapy
with Couples and Families

追求圓融


完形取向的婚姻與家庭治療

In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families

Joseph C. Zinker · 著

卓紋君 · 校閱

卓紋君、李正源、蔡瑞峰 · 譯

 心理出版社

In Search of Good Form: Gestalt Therapy with Couples and Families

這本書教給我們的，不僅是關於婚姻與家庭治療的技巧，而是更多關於治療的基本價值觀，尤其是身為一位療癒者的價值觀。歡迎您一起來學習與體驗：

- 尊重人們「如其所是 (as it is)」的經驗。
- 每一個症候都是人們為了讓他們自己的生活更好所做的創意性努力。
- 每一次當事人對治療師的否定或與治療師缺乏交集都是「好的」，肯定當事人的長處以及學習的能力。
- 支持伴侶或家庭的抗拒。
- 在你私人的情感與病人的現象學世界之間建立清楚的界限。
- 提供環境並且在場 (presence)，使最壞的犯罪者也可以接觸她或他自身的痛處與脆弱。
- 我們所有人都可能做出可怕的行為，所以治療師必須同時憐憫受害人與加害者。
- 治療師保護家庭的每個個體或是在個體之間建立保護的界限，每個個體的經驗都是真實的，並且都需要被納入考量。
- 治療師的在場與對家庭的肯定讓每個人都成長。

ISBN 957-702-964-7



9 789577 029645

0 0 4 5 0



追求圓融

完形取向的婚姻與家庭治療

Joseph C. Zinker 著

卓紋君 校閱

卓紋君、李正源、蔡瑞峰 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

追求圓融：完形取向的婚姻與家庭治療 /
Joseph C. Zinker 著；卓紋君等譯.--初版.--

臺北市：心理， 2006（民 95）

面；公分.--（心理治療；76）

譯自：In search of good form: gestalt therapy
with couples and families

ISBN 978-957-702-964-5（平裝）

1.家族治療

2.心理治療

178.8

95021630

心理治療 76 追求圓融：完形取向的婚姻與家庭治療

作 者：Joseph C. Zinker

校 閱 者：卓紋君

譯 者：卓紋君、李正源、蔡瑞峰

執行編輯：高碧嶸

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

電腦排版：亞帛電腦製作有限公司

印 刷 者：博創印藝文化事業有限公司

初版一刷：2006 年 11 月

本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2006 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 450 元 ■ 有著作權 · 侵害必究 ■

ISBN-13 978-957-702-964-5

ISBN-10 957-702-964-7

In Search of Good Form

*Gestalt Therapy
with Couples and Families*

Joseph C. Zinker

COPYRIGHT © 1994, 1998
by GICPress

關於作者



Joseph C. Zinker 生於 1934 年的波蘭 Luck。二次大戰期間納粹使他失去了祖父母，而他與父母以及哥哥分散在各地的難民營，最後終於在 Uzbekistan 相聚。戰後四年，他與他的家庭在波蘭與德國各地流轉。

Zinker 在 1949 年移民紐約，雖然他具備多國語言，但是在來美國之前，他從未學習過英語。他在童年及青少年時期均顯現出他的藝術天分。他在紐約學習藝術，其後，在 1957 年自紐約大學畢業，主修心理學與文學。他對存在主義以及現象學感到興趣，並且進入 Cleveland 的 Western Reserve 大學的研究所，主攻學習理論與臨床心理學。他研究末期病人的人格成長，並在 1963 年拿到他的博士學位。他的博士論文成為他的第一本著作《*Rosa Lee: Motivation and the Crisis of Dying*》(1966)。

1958 年，當他還是研究生時，Zinker 進入了早期 Cleveland 完形治療師的圈子，並且開始跟隨 Fritz 與 Laura Perls、Paul Goodman 以及 Isidore From 學習。這個團隊後來發展成為 Cleveland 完形機構，而 Zinker 不僅是工作人員，他也擔任了博碩士後組的領導者。

結合他對藝術、創造性實驗，以及人類成長運動的興趣，Zinker 在 1976 年出版《完形治療中創造性的歷程》（*Creative Process in Gestalt Therapy*），而此書至今仍是心理治

療做為一種藝術形式的經典之作，不但被 *Psychology Today* 評為 1977 年的「年度之書」（Book of the Year），而且已被翻譯成三種語言。

在完形的專業社群中，Zinker 因改進伴侶工作的互補（complementarity）與中間地帶（middle ground）的臨床觀念以及在個別、夫妻、家庭，以及團體治療中的創造完形實驗而聞名。自從 1980 年開始，他在 Cleveland 完形機構的親密系統研究中心熱衷於研究婚姻與家庭。

身為藝術家、作家、詩人以及完形治療師，Zinker 自 1962 年開始私人執業。而他也是一位廣受歡迎的演講者以及工作坊的帶領者，所以大部分時間都在美國、加拿大、南美、歐洲以及中東等地旅行。他目前的臨床興趣在於人類互動的美學以及論證。他是兩個女兒的父親，兩個女兒都是藝術家。他目前定居於 Ohio 的 Cleveland 高地。

關於校閱者



卓紋君

現職：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所專任教授
兼學生輔導中心輔導老師

學歷：美國德州大學奧斯汀分校哲學博士（主修人格、發展與社會心理學）

經歷：嘉義大學家庭教育研究所專任副教授
嘉南藥理學院嬰幼兒保育系專任副教授
兼高雄縣社會局約聘心理諮商師
兼國立台南師範學院兒童諮詢中心心理諮商師

關於譯者



卓紋君

同校閱者簡介

李正源

現職：於美國進修中

學歷：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士

經歷：國立新營高中教師

蔡瑞峰

現職：花蓮佛教慈濟綜合醫院身心醫學科主治醫師

學歷：高雄醫學大學學士後醫學系

美國德州大學奧斯汀分校電機工程研究所碩士

經歷：高雄仁愛之家附設慈惠醫院主治醫師

高雄長庚醫院精神科住院醫師

推薦序



對所有熟悉完形模式及其應用的人們而言，Joseph C. Zinker 無需多做介紹。他創建以及領導 Cleveland 完形機構已逾三十年，並且在 Cleveland 以及全世界的教學及訓練課程中培養了成千的臨床工作者與其他學習者，這使得他成為今日最知名且普受尊敬的完形導師。過去二十年，大部分的時間他都與 Sonia Nevis 一同工作，一起領導「親密系統研究中心」（Center for the Study of Intimate Systems），這個中心在將完形模式應用在夫妻以及家庭中扮演了先驅的角色。而且，他在 1976 年出版廣受歡迎的突破性書籍《完形治療中創造性的歷程》仍然是目前最暢銷的書；該書在闡明心理治療與人類發展的人文與整體取向上，仍是經典著作，而對那些原本確認自己是完形取向的臨床工作者的衝擊，更是超乎預期。

說實在的，這本你將要閱讀的書是被長久期待且深具影響的重要作品。《追求圓融》（本書）同樣建立在引導 Zinker 多年的完形觀點：實驗與創造力、奠基於人類邁向成長與整合的天性、情緒的確認與熱誠的承諾是獲得滿足的關鍵，以及自我是生活的藝術家的概念。但是 Zinker 跨越個體，進一步探索並闡明所有發生在生活（或心理治療工作）中這些最具挑戰性以及最深層的議題（親密的伴侶與家庭關係本身）的動力與遊戲。透過

► 完形取向的婚姻與家庭治療

本書，他強調看見（seeing）與陪伴（being with）是婚姻與家庭治療的秘訣，而這就是現象學本身的精神。據此，治療師與病人站在一起，共同創造以及交互闡明各自的經驗與意義。其他學派的取向（不管新舊）比較喜歡（以另一個受敬重的早期完形導師 Erving Polster 的話）「重新介紹沙發」（reintroduce the couch），也就是說，提出一些固定的技術或分析工具來「客觀地」檢視個案，從本身外在的經驗來評斷個案的經驗，同時確保「醫」「病」的安全距離（對治療師而言！）。相對地，這裡沒有「沙發」，沒有評分與診斷個案經驗的強迫性規則，而是一種更聰明且富人性的方法來一起尋找經驗可能受阻、扭曲、耗盡，或缺乏熱情的地方，以及尋找婚姻與家庭中支持或降低自我或他人創造歷程的具體人際姿態。在此，治療是一種藝術，一種訓練，以 Zinker 的話來說是一種儀式，一種特別的深層個人接觸，而不是一種替代，不是一種「客觀化」使得主體或個人被淹沒或迷失，而後者就是其他學派與取向的方式。

這並非意味沒有方法學或是知識架構來奠定與指導如何進行工作，Zinker 在本書第一部分中闡明並謹慎建立的架構具備豐富的理論性，但是卻又不迂腐或是遠離個案與治療師兩者的真實生活與現象學的真實。第一章中，他開始以敘事的方式為理論工具以及為接下來的六個章節鋪陳基本架構。經由他靈巧的繪畫之手以及眼睛（Zinker 是一位成功的視覺藝術家），他將 Fritz 與 Laura Perls 勾勒成「即興創作藝術家」，而這兩人被戰後頑固

的精神分析創建者視為「背叛者，最差勁的庸醫」。但是他將這樣的生命刻畫往前一步進入理論，以區分「衝動」（acting out）與「經由行動」（acting through）來闡明Perls學派，而這重要的臨床／經驗區別則視行動是否奠基於覺察而定。這就是Zinker所有工作的中樞，事實上也是所有完形模式運轉的樞紐。以下的順序純粹是Zinker式的（以及一個純粹的例子，讓他成為如此成功且具影響力的教師與作家）：首先是具體的、視覺的、特定的，最後是理論的精緻化或評論。總是最重要也最多的是歸納、現象學，以及經驗的真實；從來就不會是推論、嚴格的命令、抽象的個案描述。

Zinker以相同的方式結合婚姻與家庭治療的主要影響人物在他的工作以及完形模式中：Whitaker、Satir、Minuchin、Bowen，以及其他——一些與他截然不同取向與學派的人物。同時，他開始著手本書的主題，那就是美學（aesthetics）與形式（form），而將此應用在婚姻與家庭的臨床工作，以及我們的生活經驗之中。通常，Zinker不喜歡這些抽象名詞，逃避臨床上的真實，所以本書建立在仔細且豐富的具體經驗描述以及建立於互動經驗循環圈（interactive cycle of experience）的模式之下，進行分析與介入生活的歷程以及生活本身的品質。

因為作者本身已經在第一章章末給了很好的本書導覽，所以無需我在此贅述。然而，以下我將基於身為讀者、臨床或非臨床、完形或其他取向，在實務上的領悟與應用，來簡要地討論各章。

第二章向讀者介紹 Zinker 與 Nevis 這幾年來闡述的完形取向的基本價值觀以及工作假設，而這本身就引人注目：從你拿起一本臨床書，打開來都是作者的價值觀，然後試圖在價值觀與方法、個人立場與臨床工具之間建立理論聯結（完形的核心），這樣要花多少時間？這些價值觀與假設的核心類似於傑出藝術史學家 E. H. Gombrich 的命題，他窮其一生致力於藝術評論與美學理論，認為確切的視覺形式、確切的外形創造了原本就在美學上更令人滿意與愉悅，而這些「歷程」的區別跨越不同的媒材、內容，甚至文化。同樣地，Zinker 也從這裡出發討論歷程的美學，認為這些可以成為診斷的工具，而無需仰賴行為法則與歷史解釋之類的笨拙且獨斷的系統，這種系統對於實際的臨床介入只是差勁的指導，而這是婚姻與家庭治療師知之甚詳的（在此值得一書的是，Gombrich 透過名聲卓著的完形心理學家 James J. Gibson，他的終生朋友，而因此非常熟悉完形模式）。

第三章探討系統與界線，而將這些概念以新的方式呈現，特別著重 Kurt Lewin 的完形場地論。而從這樣的討論所衍生出來的新方法是「觀看」（seeing），這個觀念來自於 Zinker 將系統與美學的結合。然而，觀看是一種建構主義者的行為，而非只是被動地接受什麼在「那裡」。這是整個完形心理學在二十世紀早期傳奇的核心理，而後來使得今日所有的知覺與認知心理學都會視完形為其基礎。而理論與方法的整體重點是對建構提供指導，以告訴我們看什麼以及尋找什麼。在 Kurt Lewin 知

名的格言，即第四章標題下引用的格言，沒有比一個好的理論更實用的了。Zinker 直接告訴我們命題的效用，鼓勵讀者採取新的立場去觀看夫妻與家庭的「整張圖像」，就如同觀看那些組成這整張圖像的各個部分。

Zinker 讚揚 Nevis 發展出的完形互動循環圈，而在第四章中加以討論。這個工具或「視框」(lens) 是基於完形經驗循環圈來觀察歷程。完形經驗循環圈已超越 Perls 與 Goodman 的努力，而成為完形治療 Cleveland 學派成員寫作與發展的基礎，而它許多的延伸與應用，範圍涵括個別治療與團體治療，乃至組織發展與政治介入。這裡主要的觀點對於熟悉完形接觸與覺察者而言，是以新的方向對臨床工作者清晰地呈現 Zinker 的想法，並佐以豐富的臨床素材。

覺察的完形概念在第五章有更進一步的介紹，而強調改變本身的歷程。畢竟，改變是心理治療的全部，但是許多對夫妻與家庭的工作模式並沒有直接地陳述改變是什麼以及改變是如何發生的。對行為的覺察與行為改變的關係是 Zinker 所提倡的現象取向的核心，並且建構出完形模式的中心觀點（從其他模式的觀點來看，就如同是一個完整的典範轉移）。畢竟，我們根據自身有系統 (organized) 的覺察來組織我們自身的行為，包括我們自己、我們的感覺與慾望、我們的世界以及各種可能性，以及這些事物之間的關係（這些事物組成我們的目標與目的地，讓我們向它邁進）。因此，想以任何持久與有組織的方式來改變行為，我們就必須改變我們的覺

► 完形取向的婚姻與家庭治療

察——在這個世界有什麼是可以令我們滿足的，有哪些對我們自己而言是可能並可及的目標與感受。只在「行為層面」工作，就是違反他們對危險以及可能性的知覺本能，只會造成他們對眼裡的世界以及本身的「抗拒」（Zinker 認為那就是只要求人們去做他們不打算去做的事）。Zinker 對這種最令人挫折以及熟悉的臨床難題，最重要而且一致的方式就是去支持這抗拒。而他從這樣的立場所跨出的治療里程碑，同樣地以臨床實例來說明，可以說是對我們所有掙扎在協助夫妻與家庭的人一種啟發以及模式，讓我們能夠度過許多困難的任務以及生命的旅程。

第六章持續抗拒的主題，這些都是 Zinker 以及前人立基於完形模式下的努力。再次，從現象學的觀點，抗拒是可以從人們試圖管理、或達成、或保持距離（keep at bay）的方式來理解。而 Zinker 再次將臨床的信念放在覺察的力量，認為不必去移除抗拒（因為不可能也不需要），而是去將它提升到選擇的層次，也就是將它與夫妻及家庭目標、接觸形態，以及生活歷程做更好的整合。

到了第七章，我們雖然來到理論的最後一章，但是本書遵循完形的優良傳統，以理論與應用相互交織成本書，所以都相互接引、相互增強、互為圖像背景（以完形的詞彙）。界限通常是婚姻與家庭治療的主要概念，經常被使用卻很少被定義。完形模式在此為界限這個詞的隱含意義以及它在意義的建構與能量（另一個重要常用卻沒有良好定義的詞）的支持上提供清晰的觀點。

Zinker 提出一個系統中能量的質與量是直接仰賴系統中的界線狀況，即人們自身的界線、人們之間的界線、交疊的子系統之間的界線，都可能在家庭中不同的時間點上是重要的。

第八章開始實務上的例子。除了持續發展理論與應用的主題之外，與其他此領域的許多作者不同的是，Zinker 真切地告訴我們他如何進行一次會談：他如何設定會談、他說些什麼、他期待、跟隨與支持什麼，以及為何這樣做。這樣解開歷程的神秘面紗，讓讀者站在被啟發的自主性上，可以好好地去評估這些做法與結果的關係，而因此能夠在覺察的支持下去做選擇。

第九章探討相似的議題，只是放在更大、更複雜的家庭系統。就如同書中的其他地方，Zinker 試著點出他的「基本假設」、「定向原則」以及其下的價值觀，藉以釐清與架構他的工作，引導我們（更不用說是個案）以及作者，在理論與行動之間形成關係讓讀者可以依循。如同在第八章的婚姻治療（事實上，貫穿全書），他堅持基於生活的對立議題（自我與他人、個體與群體、融合與自主），辯證式地觀察動力，避免過度簡化有機體的歷程與生活的選擇，而得到與生活本身一樣複雜的理論系統以及方法學的取向。

第十章將這基本的關係兩級化（polarities）：私密與分享，然後以簡單卻令人吃驚的哲學深度來探索它。在此，讀者將發現沒有簡單的答案或臨床／道德的處方，而是精細地探索實話與親密之間的關係，以及實話與傷

► 完形取向的婚姻與家庭治療

害之間的關係。一如 Zinker 的其他工作，取代評斷的是非常受到關注的支持（support）。如果人們採取破壞性的行動或是自我毀滅，在這樣的觀點下，問題就會是為什麼他們沒有被周遭的人（包括第一位以及先前的治療師）、沒有被他們對自己的看法、沒有被他們所知的世界支持而採取更好的行動。這並非 Zinker 從確認這些行為是健康的或是不健康的（也許他會比較喜歡美學的或非美學的詞），甚至對或錯之中退卻。而是，他知道身為一位臨床工作者以及一個人，這些分類是沒有幫助的；也就是說，這些分類並不會帶來改變，得到更好的生活。而持續聚焦在更好的生活（以及「臨床工作者」與個人的身分認同）則是這本書要採取的另一種方式。

在第十一章有更清楚的說明，Zinker 再次直接談論實際生活（與邁向死亡）的議題，這些議題對家庭生活的品質而言是很重要的，但是卻從來沒有在臨床文獻中被適當地探討。在此，基於相信人類固有的關係驅力會趨向凝聚、整合、創造，以及意義的脈絡下，再一次強調接觸、覺察與支持。

在第十二章總結中，Zinker 提供歷程美學或他貫穿本書所謂的完形（good form）的「省思」（meditation）。在此脈絡下，本章又回歸到開始，闡明指導他工作的價值觀：優雅（grace）、行動（movement）、歸屬（belongingness）、關係、「如是」（isness）、經驗的效力（the validity of experience）、形的整體（wholeness of form）、承諾、成長、特質（particularity），以及美學。