

談禪法與完形體驗循環之相互參照應用（三）

果 選

（一）覺察當下（here and now）

覺察是一種體驗的形式，一般多定義為個人對自身存在及對世界有所覺察。楊特夫（Yontef）認為有覺察的人知道自己在「做什麼？怎麼做？」也了解自己有什麼選擇，並「選擇」成為他自己。因此，覺察指的是接觸到自身知覺場域的能力，同時也是接觸自身存在的能力，更是人類所特有的一種能力。它並不僅指涉一個心理過程，同時也遍及所有的經驗，不論是身體的、或感官的、心理的、情緒的，都是觀照的範圍。皮爾斯另以流動性的概念——未覺察（unaware）與覺察（aware）來形容潛意識，他以地球作譬喻，我們未看見的並不必然表示不存在，這樣的觀念翻轉了弗洛伊德冰山理論下被潛抑的實體，反而更貼近人的核心本質，讓人不再懼怕而逃避與之真實地接觸。¹

覺察是對於「此時此刻」經驗的覺知，因為當下是唯一的心理實存（psychological reality），解釋、回憶、解讀或談論都無法替代當下真實的經驗。這並不

表示皮爾斯否認任一事件皆源於過去並傾向於未來發展，相反地，他強調的是所有曾經存在於過去或將存在的真實之體現。這有點像我們正在拼拼圖的過程，事先並不帶任何的想法，只就當下的知覺場域進行拼圖，最後我們「啊哈」完成了它。現象學以此描述物體、行為或經驗的表層，再經由覺察逐漸地貼近最本質的核心。²

完形取向的另一貢獻是重視學習欣賞與對當下全然的經驗。對過去「未竟事宜」的執著，是一種完形的固著；若僅將注意力放在過去或未來，發生「形的固著」，則會導致個體無法充分地體驗當下。博斯特（Polster）的「力量存在於當下」（Power is in the present）觀點，就強調「覺察當下」的重要性。同樣地，禪宗強調此時此刻的重要性對完形治療也產生了極深遠的影響。「走路，只是走路；坐，只是坐。」不瞻前顧後，亦不意圖目標，全然地坐在當下的位置上，是禪者的姿勢。瓦特（Watts）認為這種生活在現在的能力，是一種「覺醒的心靈」，「解脫」的人全然地接納

在此地，此時此刻所發生的任何事情。³ 釋迦牟尼離開人世前，仍不忘叮囑比丘「制之一處，無事不辦」（《佛遺教經》），而今禪門也仍流傳著「前後際斷」、「心行處滅」、「言語道斷」、或「離心意識」之類的話，這些無非都是在教誡禪者勿用意識、思考遊走於過去和未來；忘了直接觀照當下，對覺悟怎麼能有幫助？這些話其實就是博斯特所說「力量在當下」的意思。

（三）接觸與接觸界線干擾

完形治療與傳統治療大異其趣，很重視體驗、覺察和轉變。充分覺察就是接觸自己的界線，尤其是覺察到自己固有的行為模式若不利於與人的關係，治療者須協助個體朝向修復和成長的方向。

1. 接觸

接觸意指改變自我的方法和接觸世界的經驗。日常生活中有許多的接觸是尋常的，而完形治療卻別具影響力及意義。博斯特將接觸分成五個層次，人為了心理更臻成熟，必須退去這五層神經質的制約，即虛假、恐懼、僵局、內爆、及外爆。皮爾斯更以剝洋蔥的比喻來描述這個重要的人格探索歷程。

（1）虛假（The Phony）

這層代表以非本真或預先計畫的方式與人互動，亦

即一種假裝是好的狀態。人在此層常常受到被期待的文化認可行為所驅策，如打招呼。這種內攝的社交潛規則，以一種刻板印象來與人互動，離本真卻越來越遠。一旦覺察，才有更進一層的真實接觸，開始新的感受，這是社會角色扮演常遭遇的情況，特別是遭逢自己的未竟事宜（或謂情結）就會出現。

（2）恐懼（The Phobic）

這層好像就是個體自己所扮演的角色一樣，以規避心理上的痛苦。例如因恐懼而不敢說真話，包含童年所遺留的「災難式恐懼」，易言之，堅信一旦真實的自己呈現在他人面前，就會遭到拒絕。這種恐懼和想說實話的欲望會產生衝突，形成個體「卡住」的感覺和狀態。

（3）僵局（The Impasse）

指害怕改變或移動的關卡，常讓人進退兩難。當生活負擔太多，以前所學會的方法卻不足以應付，此時就卡住了。僵局，也可以說是危機。「危機就是轉機」，似乎意味著它是人生中不可缺少的經驗。以完形治療來看，當一個人沒機會看到自己被卡住，就會按照他原來的模式生活。一成不變容易讓人產生「存在的空虛」，索然無味，無望感於焉而生。

（4）內爆（The Implosive）

開始覺察真實我，經驗自己的感受。就如同身體的某部死亡，一種哀莫大於心死的感覺，鋪天蓋地而來，將自己縮成一團從內爆炸開來，而且相信若向外爆開，便無法被愛或倖存。若能藉由某部分的死寂感，接觸到真實的自我，則可促發成長而重生。

(5) 外爆 (The Explosive)

即本真而不虛假的接觸。皮爾斯認為藉由與內爆層的接觸，脫去防衛的外衣，進而擁抱真我，此時個人才能真正經驗與表達情緒並完成完形。到達此階段往往要經歷更多、更大的痛苦，猶如禪者要獲得開悟的高峰經驗，他必須抱持「大死一番」的態度，全力以赴。

處理外爆層的方式，最重要的是要讓僵化的系統鬆綁，自己與外界的接觸如同一個有機細胞膜，新的進來，老舊的、不適當的出去，如此才能常保活性的心理狀態，生生不息。

2. 接觸界線的干擾

接觸界線 (contact boundaries) 是指與他人或其他物體連結或分離的過程。接觸是改變與成長的必要條件，但自我與他人的界線有時是模糊、分解或受到阻礙的。接觸若受到抗拒，就無法滿足需求，個人因而失

去平衡。博斯特二氏提出五種主要抗拒接觸的方式有內攝、投射、迴攝、解離與融合（另譯作混淆）。⁴

（未完待續）

註釋：

¹ Perls, F. (1976). The Gestalt Approach, and Eye Witness to Therapy. New York: Bantam (first published 1973).

² 張嘉莉譯，Petruska Clarkson & Jennifer Mackewn 合著，《波爾斯——完形治療之父》(Fritz Perls)。台北市：生命潛能文化事業有限公司，11000/一九九三。此書名將皮爾斯譯作波爾斯。

³ Crocker, F. Sylvia (2005). Gestalt Therapy, History, Theory, and Practice. Phenomenology, Existentialism, and Eastern Thought in Gestalt Therapy (pp75-79). Thousand Oaks, Cal.: Sage Publications, Inc.

⁴ Polster, E., & Polster, M. (1973). Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice. New York: Vintage Books.