

重新找到自我： 一位主動提出分手者接受完形治療的實錄過程與解析

卓紋君

摘要

本文乃是針對一位主動提出分手，經三年之久仍未脫離關係的牽扯、一直找不到自我的男性當事人，其接受完形治療過程的描述與剖析。文中透過當事人與諮商師的對話實錄，重點式地呈現出四次的完形治療過程；而對於完形治療諮商師如何概念化該位當事人的狀態，以及如何運用完形治療的實驗與介入，也有詳細的說明。從諮商過程分析與個案的回饋顯示：情傷的當事人復原涉及了他對自我的覺察、整合，願意做不同的選擇，並且為自己的生活負起責任。作者期望透過此諮商實務案例的探討，具體介紹完形治療對於分手情傷個案的應用；並藉以提升眾人對完形治療理念與技術有進一步的認識。

關鍵詞：完形治療、完形實驗、分手情傷、雙椅對話、空椅技術

卓紋君 高雄師範大學輔導與諮商研究所教授
(wccho@nknuc.nknu.edu.tw)

壹、前言

男女交往可說是成人階段的發展任務，也是影響其生活起伏的重要經驗。男女情感的開始和發展固然令人期待與感到欣喜；而關係的結束則往往讓人遺憾、心碎與痛苦。許多學者透過研究便指出分手對當事人的可能影響為容易造成情緒困擾與生活適應困難，例如憂鬱、低自尊、自我懷疑、罪惡感、憤怒等不良的反應（黃君瑜，2002；Chung et al., 2003; Robak & Weitzman, 1998; Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, & Vanni, 1998; Tashiro & Frazier, 2003）。研究發現也普遍指出被動分手者的痛苦指數通常顯著高於主動分手者，但是後者通常背負較多的罪惡感和愧疚感（王慶福、王郁茗，2007；修慧蘭、孫頌賢，2003；Cho, 2005）。雖然主動分手者是主動提議並且決定離開親密關係的人，其對於結束這份關係的失落與哀傷的反應自然較另一方少很多。但弔詭的是，主動分手者若是感到自己提出分手的決定和舉動導致了對方的痛苦與悲傷，那麼這樣的罪責感往往會使其無法真正脫離原先關係的糾結。若就有機體經驗自然循環與消退的觀點而言（Clarkson, 1999/2002），分手的經驗並未因主動分手者提出結束關係並且離去的行動而完結、消退；當事人心存的罪疚感反而是經驗循環的干擾以及形成未竟事件的關鍵所在。也因此，自我便難以隨著關係結束而重新調整、自足且繼續前進；反而容易受對方好過與否而牽絆引動。

在諸多心理治療的取向當中，完形治療以疏通當事人的未竟事件著稱。完形治療強調透過覺察、接觸以及各種實驗，可以幫助當事人察覺到被遺棄的部份自我，釐清自己的問題所在，身心得以趨向整合，終究成為健康而完整的有機體；Perls、Hefferline 和 Goodman (1994) 將之稱為「自我的發現」(self-discovery)。而其中所涉及的過程可說是一個經驗再體驗與循環完成的歷程（Clarkson, 1999/2002），主要包含知覺、覺察、動員能量、行動、滿足以及消退等階段。若就接受完形治療的分手當事人而言，他必須先經過覺知到自己的苦惱或問題（知覺），再覺察到身體和心理因分手事件而帶來的影響，此中涉及到能夠陳述與體驗一些相關的感受（覺察）。接下來，透過治療中的一些實驗（特別是空椅對話），當事人開始逐一接觸並且能夠全然地表達那些感受（動員能量以及行動），從中令過去未竟的事務或關係互動中的問題得以一一解決（滿足）。最後，當事人才能真正走出分手所引致的不良影響，以全新的自己面對接下來的生活經驗（消退與另一個經驗循環的開始）。

本文旨在透過一個主動分手但卻一直沒能真正放下關係的諮商案例，來介紹並闡明完形治療的概念化、實驗介入與作用。

貳、諮商過程

為助於讀者了解該案例的脈絡，首先簡要介紹本案例的當事人及其感情狀態。之後再呈現各次的晤談過程。

一、當事人背景簡介

當事人 C，男性，三十多歲，從事電腦資訊業務。與前女友兩人認識半年後前女友即離家，跟隨 C 來到南部同居，交往約有八年之久。後來因為兩人生活方式與價值觀差異太大，加上女友生活糜爛，兩人爭吵不斷；C 便提出分手，女友也答應結束關係，由 C 搬出住處。但是分手後這三年來，C 仍經常提供前女友經濟上的援助，而且也沒有再涉入其他感情。而 C 對於前女友的予取予求逐漸感到不耐，但又經不起她多次以自殺要脅。C 想完全切斷這樣的關係又覺得很困難。筆者當時正以完形治療為介入方法，為分手情傷者進行諮商的研究。在 C 感到壓力大到難以負荷之下，透過其友人轉介，前來參與並接受筆者（具四年完形治療訓練並有證照之諮商心理師、教授完形治療課程且長年投入探究親密關係的工作）相關研究的免費諮商。

在說明諮商方式與邀請參與研究，並且簽署同意書之後，當事人便開始進行四次以完形取向為主的諮商。每次諮商時間平均約 75 分鐘。

二、完形治療晤談記錄

下文摘錄逐次諮商的對談過程(左欄)。句首代碼意指：諮商次別 (C1-C4)、發言者 (T/C)、第幾次說話 (數字三碼)，如 C1T059 代表第一次諮商時，諮商師說的第五十九句話，而 C1C060 則代表當事人說的第六十句話。右欄為筆者事後對當事人的覺察、諮商意圖、使用的特定技術或完形的實驗等說明及評論。

(一) 第一次諮商

瞭解當事人 C 的狀況與來談目標，並且開始形成晤談重點的圖像。C 這次主要談的是與前女友似分又未全分的關係對他的影響與困惑；以完形的經驗循環而言，此次屬於知覺與覺察階段。

- | | |
|---|----------------------------|
| C1T059：我看到好像你的生活完全被這一個這麼大的負擔消磨掉，目前聽起來是你選擇這樣。 | T059：完形治療強調當事人為自己的情況負起責任。 |
| C1C060：對，但是我也試圖去改變，包括從現在開始我已經不給她錢。 | |
| C1T061：你怎麼讓自己做到這一點？ | T061：完形強調「如何」，如此問法也有增能的意圖。 |
| C1C061：跟她談條件。你做不到我的條件，那我就不願意給你錢。 | |
| C1T062：我現在有一個圖像，好像你很清楚你們之間不會再復合，但是你跟她之間一直牽著一條線，那個線是她很知道，她用什麼方式你就會動。 | T062：以具像化的隱喻，點出兩人之間的牽扯模式。 |

C1C062：對。

C1T063：因為很多的東西，包括愧疚也好，責任議題也好，你也不願意把那條繩子拿下來，只要你不把繩子拿下來，她一定會有辦法的。

C1C063：可以這樣說。我覺得愧疚，可是很多朋友跟我講說，對她已經夠好了。

C1T064：但是那個不夠，別人說的不算，你自己永遠覺得不夠。

C1C064：對，但是我自己都不知道我要做到什麼樣才夠，所以我給自己的一個底限，就是說希望她能夠好好的過活。這一點底限其實不會很困難，我想是最基本的，百分之九十九的人都做得到吧，可是...

C1T065：你有沒有去看到，那是你對她的期望，但是她有她自己的選擇，她要過生活的方式。但是當你，依然要把這個期望背在你身上的時候，她永遠有辦法來擺佈你。

C1C065：應該是這樣子，對。沒有其他的方法。

C1T066：那個方法就是在於你要不要把繩子弄下來。如果你覺得真的很想跟她分得清楚，有個了結的話，她是不是在保險公司工作，她生活過得好不好，干你什麼事？那個東西就好像，你自己把她扛在身上（拿抱枕疊在 C 身上）。這個是，不能做保險，起碼找幾份工作吧，兩三份工作可以糊口吧！你起碼生活要過正常一點！不要跟一些奇奇怪怪的人在一起！（講一句就疊一個抱枕）（C 要把抱枕拿下來）不要拿掉，你還沒有準備要拿掉，你感覺一下，多接近你的狀況，是不是這樣？

C1C066：嗯，還有一點，我可以拿掉嗎？先拿掉？

C1T067：先不要拿掉，我要你感受一下，這就是你的狀況，除非你覺得還有更多或更少？

C1C067：嗯... 嗯... 講真的，我會怕人家拿... 尋短這件事情來...

C1T068：要脅你？

C1C068：雖然我跟她講得很清楚，如果你敢拿這件事情來跟我... 要脅的話，我保證... 絕對不會去看你，我會很難過，但是我連看都不會去看。

T064：回到 C 身上，並點出其目前處境的圖像。

T065：用具象的隱喻點出 C 與前女友之所以糾纏不清的癥結。

T066：使用具像化與停留，此兩者是完形治療中常用的技巧，用以幫助 C 覺察。

T067：透過停留，希望 C 多接觸並體驗自己的感受。

如果你死了就算了，如果你沒死，你也不要期望我到醫院去看。

C1T069：你在她面前講過類似的多少這樣的保證？

C1C069：這一句話我講過，因為這是我們經歷過的一個事情。我們有一個朋友，不小心跟了一個有老婆的男人…，這個男人騙了她的錢，又騙了她的感情，等於是幾乎把她的公司都掏空了。…我們很怕這個朋友真的就這樣走了，因為她已經有很多次尋短的意圖。…最後，她一天沒有出現在公司，我就跟我女朋友去公寓找她。…我就跟警察當場把門打開，結果就吊在裡面！那事情對我衝擊很大，…所以，她知道那是我的底限，那是…那是…就等於像是核子武器！所以她不敢隨便使用這個武器，因為她知道，發生這樣的事情的時候，我受不了。…所以我就講說，我很怕…不管怎麼樣，千萬不要拿這種事情來要脅。…那我怕不怕，我當然怕啊！她有一點類似是走投無路的人，如果今天她能夠工作，能夠好過一點，她的死活關我什麼事情。可是我今天，讓她自己過不下去了，到最後真的是走投無路的，好，她死了，我對誰都沒有辦法交代。

CIT070：你真的覺得是這樣嗎？

CIC070：對啊。如果到最後她過不下去了，我也沒有辦法翻身了啦。我也沒有辦法可以辯解的餘地了。她家裡面的人說，她女兒就是跟你跑掉，你沒有好好照顧她，然後你讓她怎麼樣了，那一輩子都是你的錯，我也只能承擔。

C069：雖然 C 在此處提出過去的另一個創傷事件，但表達的重點是他與前女友經過該事件後而形成一個互動底線的默契。因此 T 選擇仍是聚焦在原来的話題路線。

（二）第二次諮商

T 先瞭解並核對 C 經上次晤談後有什麼不同；然後帶著第一次對 C 的理解，從當下發生些什麼再入手。這次晤談本身是一個小的經驗循環，C 從知覺身體被綁，到對自己內在有所覺察，動員能量跟自我接觸、對話（行動），最後對於自己內在的需求有了較多的發現（滿足與消退）。就四次諮商過程來看，這次是完形經驗循環的覺察（這段關係對自己的影響）與動員能量（去接觸這些影響的感受）階段。

- C2C001：有一些觀點我看到了，但是僅僅止於看到，要把這些觀點付諸實現，不知道要用什麼方法。
- C2T002：要不要多說說哪部分對你來講是有一些新的觀點？
- C2C002：上禮拜，我有去找她，還是看一下她現在到底怎麼樣了。我覺得我試圖去跳出這個格局，不要再給她錢；這是比較消極的一面。但是積極這一面的處理，我也變得相對來講，我沒有再去找她的同學來看說，你現在幫她到怎麼樣。不過看她這個樣子，我還是蠻難過的！我甚至搞不清楚說我到底為什麼放不下？是心裡面到底還是喜歡她？還是說我個人的價值觀，我不可能遺棄她？我現在在爭執的就是這兩個觀點。
- C2T003：你的意思是說，好像有一個部分就是你上次提到的，道德責任這些東西，所以你覺得會遺棄她，有點愧疚。那另外還有一個部分是，你也有點疑惑到底還是不是喜歡她？...
- C2T005：你覺得我們這一次談話的話題，如果擺在這邊去釐清楚，你到底是在哪一個狀況，對你會有幫忙嗎？
- C2C005：很多事情並不是這樣放著就可以解決的。而且從上一次我就想說，我需要變化了，只是，要從哪裡去變？有的時候自己會摸不到頭緒，因為，畢竟這一件事情綁著我，感覺上我也沒有辦法翻身。
- C2T006：我想從這邊好不好？我還是要擺椅子出來，雖然你上次覺得不願意，這邊代表的是你被綁住了。所以多說說，你希望那個變化是什麼，如果你今天換到這個位置的話，你的生活會有什麼不一樣？
- C2C007：有一個很大的差別，這個希望能夠比較為自己而活。我發覺（自己）為太多人而活了！你的父母親，給你的一些看起來不太什麼的要求，有時候其實是蠻奇怪的，可是，你還是不得不照著他的意思去做，那我覺得好像身上綁著太多人的那種...事了。
- T002：從正向部份切入，一來有鼓勵作用，二來也可評估 C。
- T003：澄清並確認出 C 困擾的圖像。
- T005：確立 C 此次晤談的目標與焦點。
- T006：利用空椅具體化 C 改變後的樣子，並藉此勾勒出 C 經過諮商後期待達成的狀態。

- C2T008：你現在在講的時候，你覺得在這邊就有那種感覺嗎？被綁著，而且是很多別人的，放在你身上？
- T008：開始引導 C 跟自己的感覺做當下的接觸，進入探索自我的經驗循環圈。
- C2C008：我從昨天晚上就沒有好好睡，有蠻多時間是在思考這個事情。我到底活著存在的意義跟價值在哪裡，似乎講起來很深，而且也很煩。
- C2T009：你需要為別人而活？還是為自己？
- C2C009：對，但是你去為自己活，你的目的是什麼，你圖的是什麼？你為自己而活，但是有些部分你可以整合起來，還是可以去符合別人的期望，你可能有一個空間，有一些人，有一些事情可以不要去管。但是我的重點就是說，畢竟一個人年輕的那個黃金時代，就那麼幾年，你總不能被這些你現在覺得他很有價值，很有意義，可是可能過幾年就覺得這些東西是亂七八糟的。你不知道你到底做了什麼事情，這是很可怕。...
- C2T012：你很想為自己的生活有一些不一樣，為自己找出一個真正比較可以活出自己生命價值意義的方法。
- T012：反映 C 的困惑。
- C2C013：比較簡單一點就是說，有目標。我現在生活沒有目標，就只有活著吧，沒有那種熱情了，沒有那種動力了。
- C2T015：那，這個部分怎麼樣跟你這分手的女朋友有關聯？
- T015：尋求該段話的圖像，並聯結到分手的主題。
- C2C015：就是我覺得我要先處理的。因為，現在所謂的分手，到底是什麼樣的情況，我自己很糊塗了。
- C2T018：如果她能夠好好過生活，對你的意義是什麼？
- C2C018：就是覺得我那個責任不再那麼重了。
- C2T019：你不能離開這個位置，因為你有一個使命是要讓她...
- T019：用「送你一句話」為引導，來探索 C 與前女友之間的癥結。
- C2C019：過好一點，或是好過一點。...
(繼續探討)
- C2T078：那我剛剛也聽到你說，你是活在別人期望中的人，所以如果有少數一撮的朋友還是希望你跟她在一起，這個部分你怎麼辦？
- C2C078：我會把所有的條件再列出來，再看一下，然

後這個評分答案是不行，那我才會跟他講 no。可能我會頓著三五秒，或是十秒鐘，或者再把情勢分析給他聽，然後說，你看看吧，這樣子還行嗎？

C2T079：這個差別的反應是什麼？在這邊你會直接告訴我，對朋友就不一樣？

C2C079：爭取他們的...吧。

C2T080：是爭取他們的認同？

C2C080：對，讓他們了解到為什麼事情會...會那種...

C2T081：所以，先從這一點開始，你會坐在那個位置，讓自己困在那邊，綁在那裡，是很多原因的。那我想拉回來是，剛剛這邊的***(C')是嚮往改變的，他已經覺得不行了，不能再耽誤自己了，最黃金的歲月都已經要結束了！那現在如果你跟他也有一些對話的話，是不是可以從這句開始？我給你一個頭，但是你可以稍微修正。「我沒有辦法做到你要求的，我連這一小撮朋友，我都要很努力的，很謹慎的，用一些方法來獲得他們的認同，即使我心中已經有一些答案了。」諸如此類的。

C2C081：(沉默五秒)好像被你說完了喔。

C2T082：那你就重複，如果你覺得是完全符合的，你就重複。

C2C082：(對 C'說)我試著很努力去符合大多數人的期望，不管任何一個...方式，一個方法，就是...試圖做到就是大多數的人要求的答案，這是我一直想去做。

C2T083：嗯，要不要告訴他，我這麼想要符合到多數人的期望，對我的意義是什麼？

C2C083：(沉默五秒)意義？...

C2T085：好，沒有關係，既然不知道嘛，試著用我剛剛說的話，講一遍看看，看你講完的時候，你心裡和身體的感覺。所以告訴這個***(C')，「我必須要符合大部分很多人的期望，我習慣，我如此，因為我太在乎他們怎麼看我這個人，我在乎他們是不是喜歡我，我在乎他們是不是覺得我這個人是有價值的。」試著說出來再想。

T079：指出並探究其中的矛盾與原由。

T081：空椅對話開始於 C 表達自己當下的狀態，「送你一句話」是此時常用的技術。

C2C085：應該不是...不是...（沉默六秒）...不是這樣子的...不曉得。我不曉得我這樣子做的意義是什麼？那種根深蒂固的頑固嗎？

C2T086：嗯，我在這邊也看到這一點。你寧可停留在「我不知道這是什麼」，而不願意去接受我的建議，試試看，說說看，你有沒有發現？

C2T087：或者，就這麼簡單，告訴這個**（C'）一句話，「沒辦法，我就是聽不進去，我就是這麼頑固的人。」

C2C087：那又不是。

C2T088：頑固是你剛剛說的。

C2C088：嗯，...（沉默十秒）...這裡面好多矛盾喔，那我...這麼頑固是為了什麼？

C2T089：我不知道。你承認嗎？

C2C089：讓人家認同，好像也沒有啊。那我為什麼去符合這麼多人的期望？這麼做的目的是什麼？

C2T090：這個不是在這邊的**（C）會去思考的，他思考的是怎麼樣去達到別人所有的期望。是這邊的**（拍另外一個椅子，C'）會有疑惑。所以，我要你留意喔，你現在所坐的位置所代表的立場，跟自己的部分，當你有一些不同的，你可以自己發揮。你很習慣用想法，那是腦袋。那除了腦袋以上的之外，身體以下是什麼，我不知道。我覺得那蘊含了很多豐富的訊息，包含你一直在嘆氣。你的身體持續在告訴你一些訊息，因為你腦筋轉太快，如果可以放慢一站，多去感受，在這個位置的他（C），會有什麼樣的情緒，或者身體有什麼樣的感覺，以至於這邊會有一個**（C'）會說：不行，你不能再這樣下去。你同意我說的嗎？

C2C090：嗯！（點頭）

C2T092：所以現在此時此刻，從你的身體，你可以感覺一下，現在比較接近哪一個部分的**？

C2C092：現在...現在是比較接近這一邊的（指C目前所坐的位置）。

C2T093：你從哪些地方，哪些身體的線索，知道你是處在這邊的？

T089：基於完形「改變的矛盾式理論」（paradoxical theory of change）（Mackewn, 1999），改變始於當事人全然地成爲如其所是，而非變成一個不是自己的人；因此探問C是否能承認接受自己的狀態。

T090：用雙椅具體化並仔細區分出C內在混亂中的兩個部份，同時也引導C多留意其身體的訊息。對於不知完形治療的一般個案，T會做一些教育的進行。T給予回饋後，爲避免獨斷，也詢問當事人的看法。

- C2C093：因為，我在想說我為什麼要動？因為我現在沒有目標啊。
- C2T094：所以告訴他（C'）：「我現在不動，因為我找不到目標。」
- C2C094：因為找不到可以動的目標啊，那個包袱放不掉。曾經連想要出去晃一晃都有一點困難的人，還談什麼生活目標？
- C2T095：換來這邊一下（C換到對面的位置，C'）。你會怎麼回應剛剛**（C）講的話？
- C2C095：（沉默六秒）我有時候是（很長的嘆一口氣）。
- C2T096：嗯，那個氣是他的（指對面的C），還是誰的？
- C2C096：我是可憐他啊。
- C2T097：嗯，為什麼可憐他？
- C2C'097：你真的很可憐啊，為什麼就是跳不開啊？你就是跳不開啊！（手握拳）
- C2T098：去感受一下，這隻手在做什麼。如果他說話，這隻手，他說什麼？當你在講你為什麼跳不開的時候，你的手就會一直動。
- C2C'098：我在想，你就不要去...去想太多了嘛，想太多沒有用啊...（沉默十秒）...把老爸老媽的話放在一邊，好好去玩嘛！（笑）
- C2T099：換過來（到C位子），那這邊有沒有聲音？
- C2C099：（沉默五秒）這邊也說很想啊！...
- C2T102：嗯，好，對。那剛剛建議你不要想那麼多，把老爸老媽的想法期望丟在一邊，就去玩。你有什麼要回應的嗎？
- C2C102：有那麼容易丟掉嗎？去玩就被念了。
- C2T103：被誰念？
- C2C103：那個...（沉默三十四秒）...（自己換到對面的位置C'）（長嘆了一口氣）...多過一點自己的生活，想...多為自己...（沉默十五秒）...不管其他人要叫你做什麼，老是有人要叫你穿什麼，不要再去在乎別人的想法。...（沉默十六秒）...（抓抓頭）...我覺得他（指對面C的椅子）好像啞口無言耶。（笑）
- C2T104：他啞口無言，他在想什麼？
- C2C'104：因為，認同這邊的觀點。
- C2T105：嗯哼，但是...
- T092：自我對話的展開是從C當下符合的那一個自我狀態開始的，而非由T指定。
- T093：促進C的覺察，同時確定其所處的位置符合其狀態。
- T095：促成兩個自我的對話—雙椅實驗。
- T098：指出C慣有的動作，並透過擬人化引導其表達。
- T103：C自發地換位，代表其開始跟內在的自我狀態有接觸了。
- T105：另一種「送

- C2C105：但是，怎麼去做？
- C2T106：所以好像他會拋一個問題給這邊的你（C'）。
- C2C106：（沉默六秒）嗯，應該是吧。
- C2T107：你會有什麼想法？聽起來，我剛剛注意到你的對話，他在那邊好像呈現了很多困擾，包含他說他找不到生活的目標，好像，言下之意是有生活的目標，他就比較能去改變。
- C2C107：應該是吧。
- C2T108：嗯哼，那所以這邊想改變的**（C'）怎麼樣可以去...幫助他找到生活的目標？
- C2C108：（沉默七秒）...目前還沒有。
- C2T109：所以，會不會那是一個開始，因為我覺得這邊的你（C'），其實是很關心他的，你很同情他的處境，你希望他可以多輕鬆一點。所以抱著一份這樣的關心和協助，你可以怎麼樣在這裡頭，你如果想要有變化，一定要有一個特質是，這邊的**有的，就是要有創意，如果沒有創意，沒有辦法從習慣、成就當中看出一些不同，就看不出那個改變。所以這邊的**好像看出一些什麼，所以你可不可以運用這邊**的力量，幫助他（C）看看，能不能稍稍跨出一小步。因為習慣了，而且很頑強，要活在別人的期望底下。你是跟他生活很久的人，非常了解他。我不曉得你在這部分有什麼樣的想法？
- C2C109：思考一下。
- C2T110：能不能把你想的，試著可以說出來，讓我也知道。
- C2C110：現在這邊好亂喔！（拍頭）...（沉默七秒）...年紀輕的時候，蠻有活力的，常常會去搞一些活動什麼啊，為什麼老了，就...現在就搞不下去了？...
- C2C113：可是還是可以做的，有一些事情還是可以做的。
- C2T114：所以，這邊的你好像開始在動腦筋。
- C2C114：我在想一些以前做過的事情，什麼事情可以試著放開去做。
- C2T115：你要不要試著問問他（C），你幫他，想到哪一
- 你一句話」，以語句完成方式引導其說出沒有表達出來的話。
- T109：T 一方面從歷程著手，抓出 C 兩個自我互動的特徵來鬆動膠著的對話；另一方面把握前後的内容訊息，引導他運用自己是有能力、資源、C'的那部份，來幫助另一個自己。
- T115：C 希望能為

- 些活動或是什麼，是他會比較需要的，他整天幫著人家，要達到別人的期望，有什麼，可能是他需要的？
- C2C'115：把手機關掉。
- C2T116：喔，先把手機關掉。是你希望，還是他？你要不要問問他，他需要什麼，好像你剛剛講半天是這樣子，可是好像沒有交集。你叫他放輕鬆，他說不行，他怎麼做？
- C2C'116：手機關掉應該可以吧，不需要一天開二十四小時。
- C2T117：你問他。
- C2C117：把手機關掉。
- C2T118：坐過來一下。(C'換位置到C)。「他也很想幫你，讓你輕鬆一點，所以提了一個這樣的建議，把手機關掉，不要一天開二十四小時，你覺得可行嗎？」(對此位置的C說)
- C2C118：... (沉默七秒) ...應該是可以啦，可是現在可能做不到，用途不大。
- C2T119：所以他給的建議可能現在不能馬上符合。那你要不要修正一下，告訴他，怎麼樣可以用途大一點，就手機這件事情。
- C2C119：因為作息時間不正常啊。所以，手機有時候就必二十四小時都開著囉。
- C2T120：所以你的意思是說，「我很頑強，我還是不會照你的意思去做。」
- C2C120：(沉默六秒)睡覺的時候，可以關機吧！？
- C2T121：那你會這麼做嗎？
- C2C121：(沉默六秒)好像關機也蠻麻煩的。
- C2T124：我不是很能夠相信，一個要去滿足別人期望的人，是一個怕麻煩，懶惰的人。
- C2C124：(沉默七秒)我不希望在自己身上動太多腦筋啦。如果有機會看到我，還是一件牛仔褲一件襯衫，所以朋友對我的評價蠻兩極的，有人說你好邋遢，這樣交不到女朋友的，有人說，你這樣蠻有自己特色的。
- C2T125：你相信哪個？
- C2C125：三十歲以前，我會相信這樣子是蠻邋遢的，三十到三十五歲，我會相信這樣各半，三十五
- 自己而活，但不知如何開始，在此 T 從引導 C 去注意內在自我有何需要開始。
- T116：催化 C 兩個自我的對話。
- T118：為引導對話的進行，通常在换位後先給予 C 提示，以助其進入另一個自我的角色。
- T120：空椅對話的引導，T 應用了類似心理劇的替身，試著說出 C 的狀態。這個做法看似岔開 C 的自我對話，但 T 的經驗：如此的引導有助於一般個案接觸內在自我的狀態，催化出後續的對話。
- T124：挑戰 C 自己的矛盾。

歲以後，我想應該無所謂啦。

C2T126：所以好像你跟這邊的**（C）有一個共通的地方，因為他希望你穿邋邋一點，因為這樣是代表你是可以自在。

T126：T 意圖抓出兩個對立的我之下相通的點或需求，藉以整合 C 分裂的自我。

C2T127：所以你是不是可以回應給他（C'）：我花比較少的心思在衣服上，因為這是一種照顧自己的方式，我平常已經很累了，不希望再花更多的腦筋在衣服上。所以你會同意他。用自己的話說，你們之間顯然是需要有一些共同的交集，不是由我來說。

T127：T 引導介入過多就會減少雙椅對話的自發性。在此是不太恰當的，宜避免！

C2C127：我沒有要花很多心思在這裡，反正我從來也沒有為衣服的事情傷腦筋過。以前沒有，以後大概也不會吧。所以這大概是一個習慣養成的吧。

C2T128：所以**我要你去看喔，你剛剛在那個過程，好像也有一個習慣要背負別人的期望，好像不要讓別人失望，那也是一種習慣。不買衣服，穿這樣子也是一個習慣。我要你也可以去分辨一下，有哪些習慣其實也是照顧自己的方法，可以讓自己輕鬆一點，當你在沒暝沒日這樣忙的時候，至少有喘口氣的機會。還有哪些習慣，是讓你覺得，你就沒辦法，就是會被一直綁著？

T128：引導 C 覺察自己內在狀況與行為模式，尤其是他用怎樣的方法在滿足自己（休息）的需求。

C2C128：嗯。

C2T129：那另外還有一個，你可不可以去看看，剛剛稍微有一點點共識，但是又沒有完全的，就是他（C'）提的手機關機，那你回應的是說睡覺的時候也許可以考慮。所以，我會很希望你給自己大概一個禮拜的時間，去試試看，哪些習慣對自己大概是有好處，有幫忙的？手機睡覺的時候關掉，會不會真的也可以放鬆自己？你可以當做一個實驗，你如果回來還是覺得不行，我還是習慣這樣，那去看看習慣背後的意義是什麼。

C2C129：手機開機的意義是因為，蠻多人需要我的啊。（笑）

C2T130：我想大概也是如此。所以，他（C'）在告訴你什麼，為什麼要叫你手機關掉？

T131：透過家庭作

C2C130：遠離那些需要我的人。(笑)

C2T131：用這邊想要改變，或者具有創意的** (C')，去試試看，如果這個禮拜有一些嘗試，有一些小小的實驗，就試試看，最終還是可以回來選擇你的習慣，因為那樣比較好。

業鼓勵 C 去覺察自己的衝突，並且實驗看看，運用他自己的資源：創造力來找出突破之道。

(三) 第三次諮商

從回顧上次晤談重點開始，並且著眼於 C 自我的整合；就四次諮商過程來看，這次是完形經驗循環的行動階段。這一次晤談也呈現了另一個小的經驗循環，從 C 知覺手開始，一步步帶出對自我的覺察，動員能量跟自我接觸、自我的對話（行動），最後完成自我整合（滿足與消退）。

C3T001：我們注意到你自己心中的兩個聲音，一個要努力打拼，要符合很多人的期望，另外一個是要放輕鬆，要為自己著想，要照顧自己。那我記得好像有一個東西就是回到你的手機。

C3C001：不過這也是今天造成稍微遲到的原因。因為剛剛手機一開機，就有人開始罵了，會比較驚險一點，所以我打電話打到十一點，然後電話一放掉就趕快跑，還好沒有 delay 太多。覺得似乎沒有想像中那麼容易的就把它關掉。

C3C003：我一直想到一點就是說，到底是我的朋友需要我，還是我覺得我的朋友需要我？有去想到這個問題了。嗯...感覺上好像兩者都有...。那這樣的個性是不是我應該要去改變的？我想說我抓到這樣的答案是比較確切一點的話，那應該之前的那個問題，是不是跟這樣的性質有一點關聯呢？

C3T004：要不要說說看你自己體會到怎樣的關聯？

C3C004：嗯...就是說，我覺得我不光是對朋友負責，可能對我之前的女朋友負責，好像覺得我去負太多責任了。可能之前會覺得蠻理所當然的吧，那現在這個理所當然是加一個問號了，那我為什麼...？自私一點的想法是說，這樣對我有什麼好處？...然後，我有在想這個問題，我還沒有給自己答案。...

T004：當事人的問題底下往往有自己的想法，與其由 T 來回答，不如引導他自己負責且直接地說出來。

C3T008：聽起來是你真的很忙碌，睡覺對你來講是很必要的休息，你才能去扛更多的責任，但是

T008：T 仍是聚焦在 C 回去實驗情況

你把睡覺這個部分也分出去了。我不曉得你過去這個禮拜，對於睡覺關機這個部分，做了什麼樣的嘗試？有哪些時候是成功，有哪些時候是沒有辦法，還是很難？

的瞭解，因為這是一開始的話題但尚未完成。

C3C008：有些時候是真的忘記關，然後...有一些時候我是做一個比較協調的做法，嘗試著把手機丟在外面，沒有關機，我想要去了解到底誰打來，什麼時候打的。我沒有去想那麼多，不過我現在事後回想起來，我想這個好像是個試圖的嘗試。...

C3T010：那你有什麼發現？

C3C010：還是蠻多人找我的，睡覺的時候關機，還是會被人家罵，會被念，說你怎麼會找不到，因為大家找慣我了，好像 7-11 一樣隨時都找得到。當然還有一些是根本什麼事情都沒有的，只是純粹找你聊天什麼的。

C3T011：所以你發現，即使睡覺還是有這麼多電話，有什麼樣的感覺？

T011：C 執著在想法上但找不出頭緒，倒不如先跟自己的感覺做接觸，才可能有新的覺察與發現。

C3C011：我覺得很可憐。...

C3T013：說說看那個可憐。

C3C013：大家都可以把東西把我身上倒，真的遇到問題，第一個就是想到我。某方面會覺得說，這個角度還蠻不錯的。可是，背後真的蠻累的，因為要去尋找答案的這個責任變成是你的，他把問題丟給你。

C3T014：所以你感覺到可憐。

C3C014：對啊，因為相對而言，我沒有一個這樣子的人可以讓我去把我這些包袱分享開來。

C3T015：當你覺得發現你自己處在這樣的狀況裡頭是很可憐的，你有什麼樣的感覺？更進一步的。

C3C015：我沒有想到那麼多，我是覺得蠻可憐的就對了。

C3T016：你要不要去探索一下好了，比如像，發現自己處在這樣的狀況，覺得自己怎麼這麼可憐，別人都找我，但是我真的有一個人需要找的時候，是發現找不到的。你會覺得難過呢，覺得生氣呢，覺得不公平呢，還是覺得也蠻愉快的？

T016：當事人沒有什麼感覺時可用的探問技巧：提供選項。

- C3C016：難過。
- C3C017：對，因為會擔心，到底自己什麼時候會承受不住。我不知道，這很危險的。
- C3T018：你現在在講的時候，你自己有沒有注意到，你的身體哪裡，會呼應那個難過？
- C3C018：(沉默六秒)手嗎？
- C3T019：怎麼說？多談談一下。
- C3C019：把他...把他打結在一起。
- C3T020：這樣代表是怎麼樣？是你自己真的是很糾結嗎？還是怎麼樣？
- C3C020：應該是吧。
- C3T021：那我要你多看看你的手，如果你的手有在講話，他其實想要告訴你什麼？
- C3C021：輕鬆一點。
- C3T022：是手要講的，還是你對手說的？
- C3C022：手要講的啊。
- C3C023：因為感覺到壓力啊。
- C3T024：還有呢？
- C3C024：(沉默十秒)應該是沒有了，大概是希望他要我輕鬆一點，不要那麼折騰他吧。其實昨天，我的腰也在跟我抱怨啊。
- C3T025：他說些什麼？
- C3C025：好累。
- C3T026：腰說他好累。
- C3C026：所以我就趕快去睡覺，站著也是累，坐著也是累。所以我就決定，不要再忙了，趕快去睡一下，讓腰休息一下。
- C3T027：所以你開始會留意你的身體送出的訊息。
- C3T028：所以聽起來你也會有一些回應。還蠻善意的，他含淚的時候你就趕快去休息，照顧他。
- C3C028：對啊。
- ... (繼續探究自我何在的議題)
- C3T091：所以告訴這個** (C對面的位置)，沒辦法，我活著的意義就是叫別人可以糟蹋我，任意地用我，擺佈我。
- C3C091：對啊，我活著，目前這個階段活著，為自己的意義很少，大概就是去幫別人活。
- C3T094：你講完有什麼感覺？
- T018：應用完形治療的概念之一：身體能夠提供我們更豐富且有意義的訊息。而且從談事情 (it)直接回到當下的身體和內在覺受，會更為真實；這也就是接觸以及覺察的功能。
- T020：探究 C 的迴射。
- T021：擬人化並作表達。
- T028：肯定 C 對自己身體的注意與行動力。
- T091：「誇大」的表達實驗，目的在促進覺察。

- C3C094：...（沉默七秒）...嗯，感覺？
- C3C095：...有點輕鬆吧。突然有一點點輕鬆，一閃而過。
- C3T096：那個輕鬆，來自哪裡？
- C3C096：我就是要這樣啊，不然要怎麼樣？（台語）
- C3T097：所以我發現喔，你可以跟自己賴皮；但是你真的比較少可以對你的父母、朋友賴皮，包括你的前女友。我這麼說對嗎？
- C3C097：對自己賴皮是不用負責任吧。
- C3T098：因為為別人活比較容易，自己要去找目標很難，而且找到的時候就要為自己負責任。你現在過不好，你就可以推給別人，都是別人害你的，半夜三更也打電話，關機也罵你，都是別人害的。
- C3C098：...（沉默五秒）對，我要怎麼去找那個目標？
- C3T099：我覺得你沒有不想找，就像你自己說的，找了以後自己要為自己負責，那很可怕！
- C3C100：我是想，如果找到那個目標，我可以把它當作藉口，可以去拒絕別人。至少他是一個很好用的東西，可是我一直很困惑，我為什麼都找不到？那總不能找不到的情況之下，就繼續渾渾噩噩地過日子，結果變成現在這種情況，常常去解決亂七八糟的事情。
- C3T101：你知道嗎，我聽到這邊有一個很深的感覺，找到目標有一個很重要的原因是可以讓你去拒絕別人。
- C3C101：至少他是一個很可以用的，那是一個馬上可以現成拿來用的，不用經由思考。
- C3T102：對，但是我會有一個感覺，如果是這樣的話，大概你會很難找到目標，因為...
- C3C102：我怕就是這樣。（笑）
- C3T103：我在你身上看不到，你沒有只是因為你自己累了，自己不想這麼做，自己要輕鬆，你沒有因為你自己，而拒絕別人；而是你要再找另外一個目標去拒絕別人。可是當你沒有自己的時候，你怎麼會有目標？
- C3C103：我自己不見了...（沉默六秒）...我自己不見了...（沉默六秒）...
- T097：T 回到歷程的層次，指出自己對 C 模式的判斷與觀察，為避免獨斷，故與 C 核對。
- T098：追循並總合 C 所說過的話，再加以點出他所逃避的是什麼。
- T101：T 運用自己的理解與感受直接回饋給 C，此乃 I-thou 之間的一種互動方式。

- C3C104：所以我...啊...我自己不見了！...（沉默九秒）...我現在好像看到一盞燈了耶！（笑）
- C3T105：你的存在並不是因為你存在，你的存在是因為為了要幫助別人，證明你自己，是可以被需要的，對別人是有用的。
- C3C105：所以要常常去想到別人應該怎麼樣，自己應該怎麼樣對別人好。
- C3C110：因為以前考量的時候，從來也不把這個變數加進去吧。所以...我想說事情如果重新把這個變數套進去，好像結果會蠻不一樣的。...（沉默十秒）...可能是很難吧...（沉默九秒）...我自己在哪裡啊？...（沉默十秒）...我自己在哪裡？這是一個好問題。
- C3T111：我聽到的是，有某些瞬間你是很真實的存在，剛聽到一點其實我蠻感動的，是你說你腰喊累了，你就去睡覺。那個是真真實實你跟自己在一起。...如果你可以運用你的觀察，看到你的手，你的心，甚至再多一點，把那個觀察能力放到自己身上的時候，你要為自己做什麼？你真正為自己做了什麼的時候，你自己就會在那裡。
- C3C111：...（沉默三十一秒）...然後呢？好像是一個問題。這問題似乎很簡單、很簡單，但是真的那麼有那麼困難嗎？
- C3T112：做起來是不容易，因為如果你習慣被人家拉著走。我怎麼樣把我的觀察，把我組織應變能力用在我身上，其實也可以分一點在我身上，我現在適合幫助他們嗎？我要把誰先擺在優先的順序？從來沒有自己的時候，別人就可以永遠排定你，永遠可以穿插進來。
- C3C112：那如果我們接下來，太過自己的話，會有什麼樣的優點，什麼樣的缺點？優點就是慢慢...慢慢找到自己的方向，可能你的目標就浮現了。
- C3C113：那缺點呢？想太多了，我現在想太多了。
- C3T120：這就是你要冒的險。當你第一先拒絕我的時候，我相信你所有的朋友，馬上就會把你過去所有的歷史抓出來，把你大罵一頓，大批
- T105：T 太急於說出自己所觀察到的，反而忽略當下 C 似有所悟的興奮反應。對於 C 非口語的訊息要更敏覺才是。
- C110：T 忽略 C 此刻對於尋找自己的好奇與專注。
- T111：當事人提出問題往往很容易勾引心理師為其解惑。此處 T 急於幫 C 找出答案的反應也應避免。
- T112：鼓勵 C 運用自己既有的資源能力。在這之前，宜先反映 C 此時的狀態。
- T120：預測 C 改變的後果，藉以挑戰並測試其改變的決

一頓。這是你第一個會面臨到的所謂的缺點。另外的缺點，你的朋友隨時都在測試你，她們比較喜歡以前的**。

心。在這之前，T 最好先反映 C 對自我的覺察。

C3C120：有求必應！

C3T121：對。我怎麼會讓這樣的朋友跑掉呢？我虧太大了。但是你可以告訴我你很累的時候，如果我是你的朋友，我真的會把這個放在心裡頭考慮。所以你也要教育我。所以你要不要回去試試看？

C3C121：會被罵死，可是很好玩。...

(四) 最後一次諮商

當 C 找回自己或原來卡住的議題疏通了，分手議題的循環便得以繼續，諮商的焦點也因而再度回到 C 跟前女友的問題。C 各經驗循環的完全與完成是此次的工作重點，算是整體完形經驗圈的滿足與消退階段。但就 C 與女友未竟情緒的表達而言，該次晤談則又是展開一個小的循環歷程。

C4C003：我覺得今天蠻重要的。

C4C004：...上一次回去以後...發生了很多事情。...(關手機)...然後...(長嘆了一口氣)。先...先談...我上次講說我...打算帶著一個比較...比較新的心態去...去找她，然後去找了。(嘆一口氣)(沉默十八秒)...我不知道怎麼去形容那種感覺。這樣講好了，其實我很生氣，非常的生氣；可是另外一方面，我又出奇的平靜。到最後變成是，我通通都不怪別人。我在想的時候，我一直很好奇的是，我為什麼這麼...這麼平靜，我沒有抓狂，為什麼那時候沒有動怒？...

C4C006：...我那天去找她，...她也什麼也都不講，就在洗手間洗衣服，前前後後弄了大概一個小時左右。...那她都刻意都不講話，就刻意進進出出，然後連我的正眼也不看，連打個招呼都...

C4T007：就是把你當成是不存在的。

C4C007：對。其實這一點我都還都能接受，我覺得我一直沒有辦法接受的是，我桌上看到的那一些信。原來其實她跟另外那個男生，還是有關係存在。我不能說心中沒有那個怒氣，...可是我很清楚，那時候的感覺是，這個男生

T007：T 觀察到 C 在說話時的許多非口語反應，顯示 C 所動員的能量，是需要先完成說出來的行動；因此先讓

真的是很糟糕，你今天要把她帶走，你就要好好照顧她，不要惡搞搞成這樣子。然後我那時候真的不知道下一步的動作是什麼，我就等。...後來她就說，她很累，不想說話。我說喔，那好，你很累，那我就不吵你，我回去了。就這樣子。我不知道那種心裡面到底是...現在說都還好，但是你越想那種情況，會越糟糕越惡化；可是另外一方面又很平靜的。就是說，奇怪，我當初為什麼都沒有抓狂，我都沒有怎麼樣。那我那時候就開始在擔心說，會不會哪一天，這個力量沒有辦法壓制我，我想要宣洩情緒的情況的時候，那我會變成什麼樣？我很清醒，我找工作在那邊做，打電腦；房間好亂，我在那邊整理。我知道我心裡面很難過，可是我甚至說連跑出去買酒喝也沒有，...我很清楚一直有一個聲音讓我很平靜地去看這個事情，啊，都過去了，都過去了！...

他繼續說。

C4T012：你現在講到這邊，你有什麼樣的感覺？你的身體？

C4C012：蠻激動的啊，覺得很激動！

C4T013：身體哪裡激動？

C4C013：頭。覺得頭非常沖沖沖，我覺得那種血壓好像會往上沖。...

C4C014：其實我今天很期望來，因為我這種情況，我沒有辦法去隨便找一個人來了解我的情況，然後跟他講。其實我這一個禮拜心境都蠻好笑的，我都跟我朋友說，從現在開始我就是把「我」考慮進去，所以到後來我甚至連手機，也不用刻意去記得關，因為他們也半夜都沒有人敢來找我了。我幹麻要去等你們這些人？所以你們要小心了，因為我已經存在了（笑）。我這個禮拜一直在跟我週遭的朋友推廣這個觀念。...

C4C019：（笑），可是我還是搞不清楚說，我那天的情緒，起伏很大。...

C4T021：你想看看嗎？我給你一個東西。這個好了（拿出一個小抱枕），你剛剛在講的時候，其實你

T012：從完形整體觀而言，讓 C 說一段落，再回到身體的覺察，C 此說才有治療的意義。從一開始到這裡算是一個迷你而完整的完形循環。

T021：試圖引導 C 與此刻的自己接

那一天的情緒雖然好像跳出來是很平和的；可是，你自己很清楚，在你裡頭可能是暗潮洶湧，或者是你剛剛在講的時候，你都覺得越講，血壓都要沖上來。能不能再去體會一下？你的前女友做了些什麼，你看到些什麼的時候，那樣子強烈的東西是最明顯的？

觸，並找出迴射了什麼。

C4C021：(嘆了一口氣)...(不斷深呼吸，吐氣)...有些事情我現在覺得說，我想...有些事情，對於一些過去的事情，我都...不太想去...去追究，因為，都已經過去了，都會是於事無補的。雖然有一些跡象，有一些什麼都...你真的要去查都可以，可是我這個人不是去...很去在乎以前做了什麼，那些都是過去，我在乎的是，現在做了什麼。...

C4T023：嗯哼，然後呢？(把椅子推到 C 對面)

T023：此時 T 判斷 C 對前女友有未竟之言與感受，為利於其經驗的循環與完成，預備進行空椅對話。

C4C023：我不會去管說，你們是不是怎麼，畢竟生意就是生意，我也知道那個人是在拉保險的。

C4T024：你其實在講到有很多生氣的時候，是跟那個人有關的。

C4C024：因為我覺得，她瞞我...瞞了我這麼多年。

C4T026：你現在講到這邊有什麼感覺？還有東西在這邊嗎？(指頭部)

C4C026：還有。

C4T027：我要你試試看，你拿著這個(把小抱枕拿給 C)，把你身體裡頭感覺到的，讓它出來。把那個力量感覺到在你體內有多大，你就把它抓著。

T027：引導 C 去除迴射。

C4T029：我聽起來有一個部分是，你去找你前女友的時候，她不理你，把你當成不存在，尤其你看到桌上那一封信，我相信你有很多話，是要對她說的。

T029：進行空椅對話之前的催化。

C4C029：對，但是我...當我去開她房間門的時候，她對我說話的表情比...不認識的人還要冷落。...

C4T032：我了解，而且她也刻意是冷淡的。我希望你做一些嘗試，把你剛剛其實有一些話沒有完全說完，如果在這邊有機會，你想像你的前女友坐在這裡，把你那一天，那一陣子的，

T032：進行空椅對話的引導。

然後後來你自己也在觀照自己的過程，你做的新的決定。我要你對你的前女友說，我在旁邊我會聽到。試試看。她坐在這裡。(指 C 對面的椅子)

C4C032 : (對女友說) (沉默二十五秒) 有什麼事情？有...難道我...真的沒有好好照顧你？我是沒有好好照顧你啦！但是，這些年來，這些事情，為的就是說，讓大家的的生活過得...能夠比較好過一點，畢竟還年輕，我能沒有很多時間去陪你，但是畢竟我是在...畢竟我是在...事業上，生活上，... (眼眶濕潤)

C4T033 : 很好，讓自己有一些情緒，那是很真實的。 T033 : 鼓勵 C 表露

C4C033 : 我沒有對不起你，... (用手拭淚) ...你為什麼要這樣對我，為什麼還要騙我，你明明知道我都知道這些，你為什麼還要騙我？...我沒有辦法接受你騙我，(啜泣)，(深呼吸，吐氣)。你為什麼要騙我？你為什麼要騙我？(語帶哽咽)，你什麼人都可以選，對，我就是不會花言巧語，可是你就是偏偏要去選一個會花言巧語的，結果你也跟著他一起騙我。(吸鼻子) 你不要以為我不知道你錢花在哪裡，...。現在沒得騙了，你就要冷淡我了，沒有利用價值了。...我跟你講，我走了，我就是走了，不會...不會再去在乎你了！我只是可憐你，我會同情你。但是你的可憐，是你自己造成的，跟我沒有關係。... (嘆一口氣) ... (吸鼻子) ... (不斷嘆氣) ...。

情緒。

C4T034 : 多呼幾口氣，大力一點。

C4C034 : (深深嘆一口氣)。

C4T035 : 你呼出了什麼？

C4C035 : ... (停留二十六秒) ... 一個人年輕只有一次，我覺得我是在那個年輕的尾巴那一段，我整個年輕的過程當中，包括前半段，渾渾噩噩；雖然現在過得也渾渾噩噩，可是我很清楚，我現在是在放逐我自己。然後中間這一段，最黃金的時候，是花在我們兩個的生活上面。這些事情，這些年輕，每個人只能有一次，過去的你也追不到了，去恨這些人，恨

T034 : C 由非常理智變得可以顯現脆弱與情緒。為了確定其表達的充分性與完成，T 運用了誇大與重覆技術。

這些曾經發生過在你身上的事情，一點意義都沒有。你這樣想，就是無力感很重，想開就是很隨興。

C4T036：你現在呢？

C4C036：想開了啊。

C4T037：那告訴她。

C4C037：我不想跟她講話耶，我覺得已經結束了。

C4T038：你確定？

C4C038：我不想讓她再傷害我，她聽得懂聽，聽不懂就算了。

C4T039：我要你對她說最後一句話，因為我覺得你剛剛說一句蠻重要的，但是我不清楚到底是哪一個？「我害怕你會傷害我，所以我拒絕再跟你有接觸。」還是，「我決定，我就是我，我自己決定我的生命，我要抓住我青春的尾巴，我不會再給你機會，給我自己機會，讓你來傷害我。」你是哪一種？

C4C039：(長嘆一口氣)(吸鼻子)

C4T040：再呼一次。你這個氣很特別。那是什麼？

C4C040：不知道。

C4T041：再多做一下。看看有什麼東西跑上來，它會造成...

C4C041：這一口氣大概是對於這些過去的事情的無奈吧。都已經過去了，你還能做什麼？我的個性就是，我不想再去追究過去的那些事情。

C4T042：我知道你不會。但是今天如果有個機會，我們...花五分鐘好好追究一下，因為你即將要跟她的說再見，結束了！還有什麼事情，是你真的不想計較，很想讓她過去，可是，在你那一段渾噩的，跟她在一起的時間裡頭，其實你還是有受到一些影響的？

C4C042：沒有了。(笑)

C4T045：就剛剛那些？

C4C045：我們現在會去很現實的考量很多東西。我覺得我想要積極的去過我的生活，雖然可能真的是很難去達成的一個目的，我有方向了，我的燈亮起來，但是真的能不能走到那邊，我不知道。

T039：感覺 C 對此事件的表達尚未充分，因此實驗式地用兩種「送你一句話」讓他體會看看自己在那一種狀態，並且做為評估之用。

T040：透過「重覆」來引導 C 接觸與覺察。

T042：T 以有限的時間架構來半推，借 C 說過的話半勸地，引導他走完這個跟前女友糾結多年的經驗圈。

- C4T046：我也看到你把自己考慮進來，我想這是一個往那個...燈照的方向在走，但是...
- C4C046：可是這個是我背著的方向。(指對面的椅子)
- C4T047：所以在你在往這個方向走之前，背著的這個部分，以前她一直把你拉住，你把她扛在肩上，扛了好久。一直扛到有時候你覺得不行，你開始會告訴她，你沒那麼多錢，可是你還是跑去會找她，看看她，也希望知道她過得好不好。所以今天，有一個真正的結束，你開始要真的不會回頭去看她了，還有什麼話是真的要再對她說？
- C4C047：不過我只想做一件事情，交個女朋友帶去給她看。
- C4T048：意味著什麼？
- C4C048：意味著我有女朋友了啊。你覺得你再來找我這樣好意思嗎？不要給我困擾。甚至，如果我有機會結婚，我會發帖子給她，而且我會很開心地告訴她。
- C4T049：告訴她。不用告訴我，告訴她。
- C4C050：(對女友說)或許下一次再來找你，我可能...可能...可能會帶個女朋友來，應該吧，如果不是帶著女朋友來，我就是帶著喜帖來。
- C4T051：我要證明...
- C4C051：不需要證明什麼，只是我自己，我已經成家了，我已經另外有所歸屬了，我已經找到我生活的目的了，就是這樣。
- C4T054：聽起來你的女朋友或喜帖是擋箭牌。
- C4C055：(對女友說)因為我認為，我跟你的感情，這是一段，我幫忙你是另外一段，我幫忙你這一段，我可以完全跳脫感情的這個分野。這一段沒有了，這一段就是沒有，你自己過你自己的日子。你自己讓自己墮落到這個樣子，那是你的選擇。...
- C4C060：這些傷口，我是覺得都已經造成了，它只不過是在結疤的過程吧，它確實曾經是一個傷口，你以前都不去看它，不去管它，你知道那是一個傷口，你不去掏它。那這一次就是說，喔，對，這個傷口就是在，沒錯，它就
- T047：確定 C 對此事件之經驗循環圈是否真的完成與滿足。
- T048：分手但又未斷得乾淨的人常常會以報復或炫耀的方式來消弭對前伴侶吃味的心情。C 若是如此，代表仍將焦點放在對方而非自己，那也意味這幾次諮商並未協助其真正解決未竟事件。因此這裡的探詢非常重要。
- T049：鼓勵 C 做直接的空椅對話。
- T051：以「送你一句話」來引出 C 如此做的目的。
- T054：挑戰 C 真正的企圖是什麼。
- C055：C 仍可自發地透過空椅，對前女友說話，反映他心中仍有對她的感受待表達，就循環圈而言，是在滿足

- 是在，你去摸摸它就是會痛。
- C4T061：所以你好像比較誠實，去接納這樣的傷口。
- C4T062：你選擇去面對，但是我不太清楚，你剛剛對這個前女友說一些話之後，你現在的身體狀況，你覺得怎麼樣？
- C4C062：輕鬆多了。
- C4T063：那個原來會往上沖的那些東西呢？可不可以去體會一下，它們現在在哪裡？
- C4C063：在手。
- C4C064：有一點想給她兩個耳光，但是我知道不行。
- C4T065：現實生活也許你不行，但是我想讓你...（在 C 對面的椅子上放大抱枕）。
- C4C065：以前我答應過她，很早以前我就答應她了。
- C4C066：不打她。我做過的承諾，我就是不會打。
- C4T067：你現在真的這麼生氣的時候，你可以怎麼樣表達出來？現在有東西，好像不再往上，往頭這邊沖了，是跑到手裡頭來。手有多大的感覺？可以捏在這個枕頭上嗎，（指 C 手中的枕頭）讓我看那個力道會多強。如果真的可以打她兩個耳光，那是多有力的耳光？
- C4C067：大概就這樣子吧（揉捏枕頭）。
- C4T068：好客氣耶，捏一下就沒了。
- C4C068：（停留五秒）我不會想用暴力解決事情，而且，打了也沒有用。
- C4T069：那我要你試試看，你站起來，不是去打她喔，因為這個（C 對面椅子上的抱枕）代表是她。用你剛剛捏這個枕頭的力量去捏這個枕頭。試試看。
- C4C069：我會想揪著她的臉耶。
- C4C070：捏著她的臉這樣子（笑）。（捏對面的枕頭）
- C4T071：嗯哼，很好，你已經開始做了，再多做一點。
- C4C071：我剛才只是想這樣捏。（捏對面的枕頭）
- C4T075：再捏一下。她有什麼話要說？
- C4C075：沒有。...
- C4T077：那你捏了一下感覺怎麼樣？手還有感覺嗎？那一股氣，或力，現在有在身體嗎？
- C4C077：還在這裡耶。（舉起右手）（笑）（用右手捏一下對面的抱枕）我的手部忍下來了。
- 到接觸前之間的過度。
- T061：接受即是一種矛盾式的改變，代表 C 能夠為自己負責而且可以有不同的選擇。
- T062：雖然 C 已有所突破與進步，但從他的表達內容、神情與身體狀態，T 仍無法確信他對此事已告結束，因此再透過探詢身體反應來做確認。通常身體感覺比說法或想法還值得信賴。
- C063：C 仍然有迴射，經驗循環未完全也未完成。
- T065：意圖幫 C 完全地去迴射。
- T067：此乃鼓勵完成去迴射的技巧：不去挑戰當事人的否認或內攝，而是用另一種接觸的方式迂迴地引導其進入去迴射的過程。
- T068：反映並挑戰 C。
- T069：此為迂迴地引導其進入去迴射的第二步驟。
- T071：C 原本迴射的憤怒已能宣洩，但「重覆」有助其

- C4T078：這樣就好了？
- C4C078：對。剛剛還有一點熱熱的。
- C4T077：能不能再搜尋一下你體內，你這幾天其實幸好有事情讓你喘不過氣來，否則，我不曉得那一股力量還在哪裡。搜尋一下你體內。
- C4C079：(沉默六秒)大概沒有吧，我會覺得開始去關心我身上的病痛。
- C4T080：所以你的注意力可以回到你自己身上來。對她說最後一句話：告訴她，你現在真的要為自己而活，你要關心自己。
- C4C080：我不想理你了！我不想理你。機車就送你了，我也不會去要回來，我不想理你了。...
- C4T089：我想你區分一下，你現在所做的新的決定，或你現在說的這些話，跟你之前，有什麼不一樣？...
- C4T092：(把 C 對面椅子上原本的藍色抱枕拿開，換一個紅色抱枕) 這個墊子代表是內在的你，或者一個新的**。可能是長期被忽略的，有一個**是，其實也很辛苦，好像有一些病痛；但是其實也是很善良，很能夠為別人著想的**。能不能看著他，如果今天你跟你的前女友，有一個很清楚的結束關係之後，怎麼樣回來，把注意力放在自己身上？能不能跟自己有一個對話，告訴他，你打算怎麼樣對他？
- C4C093：我覺得長期被忽略的那個有一點笨(笑)。
- C4C094：都不會想說要對自己稍微有一點好處。
- C4T095：當你這麼講的時候，你心裡有什麼感覺？
- C4C095：好愉快喔！...
- C4T097：那你覺得他會有什麼感覺？他會跟你一樣愉快嗎？
- C4C097：開始認同吧。我覺得我開始喜歡這樣子的生活了。
- C4T098：什麼樣的生活？
- C4C099：自私一點的生活。
- C4T100：所以你的意思是，你願意開始多照顧他，多跟他在一起。...
- C4T102：當你講這些的時候，你覺得你跟他的距離多
- 經驗的滿足與充分消退。
- T077：再次確認能量是否消退。
- T077：確認 C 經驗的完成。
- T080：以「送你一句話」來確認也幫助 C 完成這個經驗循環。
- T092：完形治療也有強調行動的部份，在此即是在引導 C 如何落實他自己的發現與新選擇。從歷程的層次著手，T 把上一次諮商的材料(C 的兩個自我)，帶到此時此地來，引導 C 做一整合。
- T100：重新界定 C 所言的「自私」，助其以新的觀點來看

- 近？還是很遠？
- C4C102：還好，就像這樣。
- C4T107：那你告訴我，你原先跟他的距離有多遠？
- C4C107：不知道，可能跑到後面去了，沒看到。
- C4T108：所以，現在你可以看得到他。
- C4T109：這句話好像很重要，你可以告訴他。
- C4C109：我現在可以看到你了，眼睛...幾乎眼睛閉起來就可以看到你了。嗯，我們改變了很多了。...好像未來都是一個謎，不過，有變总比沒變好。...（沉默五秒）...大概就是這樣。
- C4T110：有沒有什麼要告訴他，你會怎麼跟他一起奮鬥，一起抓住青春的尾巴。長期，他被忽略了，然後都在渾渾噩噩當中。
- C4C110：玩。去玩。把店放下來，去玩，去追女孩子。追的到你追，追不到也給他亂一下，...但是不要亂搞就好了。你知道你在做什麼。...反正能玩就玩就好了，下禮拜 XX 找你去你就去，看去哪邊玩，都好，就不要再去想那麼多了。...
- C4T111：嗯哼，能不能想像，你告訴他這些之後，他的反應是什麼，他接受嗎？他很高興嗎？
- C4C111：（點頭）
- C4C112：因為有人支持他了。（笑）
- C4T113：有人終於注意到他，願意跟他肩並肩，而不是被甩在後面。
- C4T114：我不確定...你講了這些玩的東西，跟你自己找到的人生的目標跟意義的關聯。那是主要的部分。
- C4C114：我喜歡去一個地方，去那個地方我可以去想很多事情，這只是#公園裡面的一個角落而已，我從我高中唸書的時候，只要一有空就往那邊跑，可是我有好多年好多年，沒有，也沒辦法，也沒時間，也沒機會去那裡。我不知道我以後做什麼，可是我總覺得，我要從那個地方，去把一些過去的跟以後的事情連接起來。...我不知道能夠找到多少，可是你不去，你永遠沒有辦法去把那些碎片釘起來。我覺得現在想去做那些事情。...我不知
- 自己新行爲的意義，而非批判。
- T109：鼓勵 C 自我的接觸與整合。
- T110：鼓勵新的自我多做表達，藉以確定 C 自己的新選擇和不同於以往的行動。如此有利於固化新改變。
- T111：確認 C 整合後的內在狀態。
- T114：T 認為諮詢的目的與結果不應是玩樂而已，所以將之串聯到 C 最初的目標上。
- C114：C 在此出現了對自己新需求的知覺，代表其對新生活的憧憬。這明顯反映出他走完舊完形的經驗圈，預備好開展另一個新經驗。

道我現在的目標沒有很明確，我知道那一盞燈已經在了，那我只是想區隔，可以把我丟掉的這個連結去抓回來，我想去這樣做。

C4T115：聽起來好像是一個很有意義的事，因為對你來講，又是一個新的生命的開始的感覺。...

C4T122：你好像開始真的有找到自己新的方向，這好像一開始來，我只看到，滿堆滿谷的...扛在肩上的東西，但是我看到一個現在比較輕鬆自在的**，好像又去嘗試很多可能，加油！！

T122：以對照式的回饋和鼓勵做為結束。通常我們希望讓諮商結束在對當事人具有希望與未來感之處。

參、結語

本文主旨不在透過研究來探討療效；但是，好奇的讀者總會問：這樣的過程帶給當事人什麼樣的改變？茲節錄當事人於諮商結束後接受人際歷程回顧(IPR)訪談，其中數小段來略做回應與討論。

今天的諮商讓我找到我的方向，找到那個不見的自己啊。以前沒有「我」的存在，就是上一次裡面談到的就是說，我覺得很好笑，我竟然發覺「我」不見了。...現在連我徒弟都知道，他都說，老大你不要講了，你一定會說，把我放進去的話，這個事情會有不同的看法。我基本上已經是把它變成身體力行了。(C4BC11)

在諮商過程中是宣洩了，可是我不知道有沒有完全宣洩，因為這需要時間來證明啊。心裡面的東西，腦子裡面的東西，不是像手裡面的東西，放開就可以了。要有一點時間吧。現在我已經通通都是...已經做好準備了！我不能跟你講說，我以後一定可以過得很快樂，一定可以脫出她的陰影。可是，可以跟你保證的一件事情就是說，我看事情的觀點，已經不再跟以前一模一樣了。(C4BC14)

我覺得為什麼會有這些轉變...應該是，我用「我」來看這件事情，如果我不用「我」來看這件事情，我可能還是會去關心她說，你到底是怎麼樣了，...為什麼都不跟我說話。無形之中，惻隱之心，同情什麼，又都會浮上來。...但是，那個「我」出來了之後，你隨時注意自己在發生什麼事情，觀察自己發生什麼事情，不要讓，也不可以讓自己太過投入那個情境，因為那畢竟不是你能夠掌控的範圍，那個世界已經不是你的了，你又何必去介入！...所以，老師就是帶著我去看，事情就是這樣子。有差啦，就是之間差別很多。一個「我」可以差別很多...(C4BC17)

從整個諮商過程可以看到，這位主動提出分手者在一開始並未享受到離開不滿意關係的好處，他反而因為對前女友的愧疚感陷入了長達數年的自我迷失。而諮商過程雖不盡完美，但心理師也努力秉持完形治療的精神、概念與技術，幫助他從放棄、忽略自我，再次接觸、尋找自我，一直到當事人自陳：發現並重整出

新的自我。

整個諮商過程可說是一個完形的經驗循環；有趣的是，每次的諮商則又充滿許多細微的經驗循環，每走完一個經驗循環，下一個相關連的經驗循環也才有可能浮現並且完成。這也是為何在諮商初期從探討分手始末，自然地跳到當事人的自我議題之因；而也只有當事人自我確立之後，他才能真正的分手與放下！由此觀之，該案例呼應了親密關係的失落與結束會衝擊著個體自我的完整性 (Neimeyer, 1998/2007)；而且也反映了能夠走出情傷或從失落中復原，意味個體自我修復與重建的必要性 (Cho, 2005)。從當事人接受諮商後的回饋中多少也印證了完形覺察與改變的奧妙：跟自我有接觸時，覺察方能發揮作用，從而發現現實中有許多可能與選擇，並且開始為自己的生命負起責任 (Perls et al., 1994)。因此，對於分手情傷治療感到興趣的助人者，除了完形治療的嫻熟外，在親密關係、分手、失落悲傷以及自我重建等相關理論的熟悉，看來都是必備的基本功夫。

此外值得一提的是，以往完形治療空椅對話的使用，常常是在訓練兼治療的工作坊中被使用（如：Marcus, 1980; Perls, 1973），成員對於完形治療是什麼基本上已有認識，甚至對於完形治療的實驗也不陌生，因此所呈現出來的空椅對話通常是自然而流暢。本案例的空椅實驗涉及當事人自我的內在對話與整合（即雙椅對話），以及他跟前女友對話（狹義的空椅對話）。從諮商對話可見，當事人一開始並不習慣對著空椅說話，而在象徵層次上這也跟他迷失自我有關；心理師因而在跟隨當事人當下的狀態，以及堅持運用空椅方式幫助當事人走過經驗循環之間奮戰。筆者必需承認在剛開始進行雙椅實驗的過程中是比較主導、介入也較多。不過，當事人經過這樣的實驗後，在接下來與前女友的對話就顯得自然且流暢。這一方面是跟他內在自我的再次相遇、接觸與確認有關；另一方面也顯示一般個案經過引導且熟悉空椅實驗的操作後，這樣的對話其實有利於未竟經驗的完成。但無論如何，治療者若採較為主導的介入風格，就宜有相當的覺察訓練與能力，以免忽略當事人的真正需求和狀態，或是比當事人還努力；如此才可能讓這樣的治療具有效能。而且治療關係的建立與確立也是一個重要的關鍵所在。

如前所提，筆者為分手情傷的當事人進行完形治療是基於研究目的，而該當事人是透過其朋友介紹而來。這位友人也是研究參與者之一，之前已接受過晤談，其情傷問題因此有所改善。所以「轉介」本身是否已蘊含當事人對於筆者專業上的信任，而有助於治療同盟；同時也催熟當事人面對和處理分手議題的準備度？這並不在本文探討範圍；但從實務上來看，這樣的背景或多或少是有助於在有限的治療次數上，當事人願意努力前進、走過情傷、臻至復原之旅。

由於本文為單一案例的描述，完形治療對於主動或被動分手個案的治療效果為何，並不宜從本文的分析驟下一個明確、肯定的結論。但確定的是，後續關於一連串接受完形治療或其他取向治療的分手案例研究，無論是諮商歷程或是諮商效果，都是值得學者關注和投入的焦點。

參考文獻

- 王慶福、王郁茗 (2007)。分手的認知及調適之評量研究。中華心理衛生學刊，**20**, 205-233。
- 修慧蘭、孫頌賢 (2003)。大學生愛情關係分手歷程之研究。中華心理衛生學刊，**15** (4), 7-92。
- 黃君瑜 (2002)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響：以大學生為例。政治大學心理學系博士論文，未出版，台北。
- Cho, W. C. (2005, September). *Reintegrating the self: A recovery from romantic relationship breakups through gestalt therapy*. 7th Pacific Rim Regional Congress of Group Psychotherapy & 4th Asia Pacific Conference on Psychotherapy, Taipei.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., et al. (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. **Stress and Health, 19**, 27-36.
- Clarkson, P. (2002). 完形治療的實踐 (卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯)。台北：心理。(原著出版於1999)
- Mackewn, J. (1999). *Developing Gestalt Counseling*. London: Sage.
- Marcus, E. (1980). *Gestalt therapy and beyond: An integrated mind-body approach*. Bundoora, Melbourne: Preston Institute of Technology Press.
- Neimeyer, R. A. (2007). 走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊 (章薇卿譯)。台北：心理。(原著出版於1998)
- Perls, F. (1973). *The Gestalt approach and eye witness to therapy*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Perls, F., Herfferline, R., & Goodman, P. (1994). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1998). The nature of grief: Loss of love relationships in young adults. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 3*, 205-216.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 791-809.
- Tashiro, T, & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic breakup. *Personal Relationships, 10*, 113-128.

Re-finding the Self: The Process and Analyses of Gestalt Therapy with a Client who Initiated a Relationship Breakup

Wen-Chun Cho

Abstract

This paper describes and analyzes Gestalt counseling with a male client who initiated a relationship breakup, but was unable to let go of the relationship for three years. Process recordings of four Gestalt sessions are presented to demonstrate the therapist's conceptualization of the client's issue, and the application of techniques in Gestalt therapy. The counseling process and the client's feedback indicated that coming to terms with the breakup required self-awareness, self-integration, willingness to make new choices, and assuming responsibility for one's own life on the part of the client. It is hoped that this case study can comprehensively illustrate the application of Gestalt therapy in treating grieving clients, and promote the knowledge and techniques of Gestalt therapy.

Key Words: Gestalt therapy, relationship breakup, two-chair dialogues, empty-chair technique

Wen-Chun Cho

National Kaohsiung Normal University
(wccho@nknuc.nknu.edu.tw)