

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩 士 學 位 論 文

亞隆存在心理治療與夢境運用之研究

A Study on Yalom's Existential Psychotherapy and the
Use of Dreams

研 究 生： 施淑真

指 導 教 授： 廖俊裕 博士

口 試 日 期： 中 華 民 國 105 年 12 月 31 日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

【亞隆存在心理治療與夢境運用之研究】

研究生： 施詠真

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員： _____

廖明昌

釋永有

廖俊龍

指導教授： 廖俊龍

系主任(所長)： 廖俊龍

口試日期：中華民國 105 年 12 月 31 日

摘要

本研究的目的在於探討存在心理治療大師歐文·亞隆的存在心理治療思想以及他在治療中的夢境運用方法。研究目的有四項:1. 探討歐文·亞隆存在心理治療的思想來源；2. 探討歐文·亞隆存在精神動力學的理論內涵與實務應用；3. 探討歐文·亞隆以存在主題為依據的夢工作與轉化歷程。4. 探討夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程。歐文·亞隆的思想來源涵納文學、存在哲學、精神分析與人本心理學，本文採用的方法是傅偉勳先生的「創造的詮釋學」，從歐文·亞隆的著作文本探究思想來源與實踐概念。研究成果上，歐文·亞隆的存在心理動力學有應用的實踐性，但缺乏有系統的技術，這部分可由夢工作來補足。本文的結論，重視生死存在議題在心理治療上極具價值，結合夢工作有助於覺察存在事實以加速心理治療成效。

關鍵字：亞隆、存在心理治療、夢

Abstract

The purpose of this study is to explore Yalom's Existential Psychotherapy and his dream work. The study has four purposes—to explore the source of thoughts of Yalom's Existential Psychotherapy; to explore the theory and practicability of Yalom's Existential Psychotherapy; to discuss the dream work in Yalom's Existential Psychotherapy; to discuss the transformation of death fear through the use of dreams. This study uses professor Fu, Waihsun's "Creative Hermeneutics" for research. Regarding the results of this study, Yalom's Existential Psychotherapy has the high value in practice but lack of systematic technologies, this part can be done by the dream work. The conclusion of this research, the issues of the ultimate concerns are important in psychotherapy, combined with the dream work helps to aware the existential facts and to accelerate the effects of psychotherapy.

Keywords: Yalom, Existential Psychotherapy, Dream

目錄

第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	3
1.2.1 國內研究缺失的增補.....	3
1.2.2 存在主義應用於心理治療的實踐性.....	5
1.2.3 夢境運用在心理治療中的重要性.....	5
1.2.4 存在心理治療夢境運用對生死議題的蘊義.....	6
1.3 研究目的與研究問題及釋名.....	6
1.3.1 研究目的與研究問題.....	6
1.3.2 釋名.....	8
1.4 研究方法與步驟.....	8
1.4.1 研究方法.....	8
1.4.2 研究步驟.....	11
1.5 文獻回顧與探討.....	12
1.5.1 專書部分.....	12
1.5.2 存在心理治療重要參考期刊論文.....	13
1.5.3 歐文·亞隆重要相關專書.....	17
1.5.4 夢理論重要專書.....	19
1.5.5 夢理論重要相關論文及期刊.....	21
1.6 論文架構.....	23
第二章 歐文亞隆思想概念與治療方法探討.....	25
2.1 歐文·亞隆思想發展歷程.....	27
2.1.1 求學時期大量閱讀文學.....	27
2.1.2 進入精神醫學與心理治療領域.....	28
2.1.3 存在哲學思想的啟迪.....	30
2.1.4 存在心理治療與宗教慰藉的對比.....	31
2.1.5 小結.....	32
2.2 亞隆主要思想來源探究.....	33
2.2.1 托爾斯泰的文學作品.....	33
2.2.2 狄更斯的文學作品.....	41

2.2.3 伊比鳩魯的觀點.....	43
2.2.4 齊克果的觀點.....	47
2.2.5 尼采的觀點.....	51
2.2.6 亞隆論法蘭克的意義治療.....	54
2.2.7 羅洛梅的影響.....	57
2.3 核心治療策略	60
2.3.1 此時此地.....	60
2.3.2 承擔責任.....	61
2.3.3 治療關係.....	62
2.3.4 夢的運用.....	63
2.4 存在精神動力學理論	63
2.4.1 死亡(DEATH)	64
2.4.2 自由(FREEDOM).....	70
2.4.3 存在孤獨(EXISTENTIAL ISOLATION).....	78
2.4.4 無意義(MEANINGLESS).....	88
2.5 評論	99
第三章 歐文亞隆心理治療中的夢境運用.....	103
3.1 夢在心理治療中的應用.....	103
3.1.1 主要心理學派的夢理論.....	104
3.1.2 夢的功能.....	107
3.1.3 解夢的技術.....	108
3.1.4 夢的象徵語言.....	110
3.1.5 各種死亡夢觀.....	111
3.2 亞隆夢境運用特色.....	115
3.2.1 關注存在主題.....	117
3.2.2 以夢作為治療評估.....	121
3.2.3 利用夢轉化治療.....	123
3.2.4 重視與治療師相關的夢.....	125
3.2.5 夢的處理原則.....	127
3.2.6 夢工作的方法.....	136
3.3 夢在治療歷程中的轉變—悲傷治療的案例探討.....	139
3.3.1 喪親者的哀悼任務與夢境轉變.....	139
3.3.2 艾琳的夢境歷程.....	141
3.3.3 討論.....	145

第四章 夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程.....	147
4.1 夢境作為覺醒經驗.....	147
4.2 死亡以象徵的形式出現在夢中.....	150
4.3 夢工作對死亡恐懼的轉化.....	154
4.3.1 死亡恐懼的防衛方式.....	154
4.3.2 夢工作的介入催化覺醒與改變.....	155
4.4 夢境運用的實例:如果強暴不違法.....	159
4.5 小結.....	163
4.6 死亡之夢的本土化應用.....	163
第五章 結論.....	167
5.1 前言.....	167
5.2 回顧.....	167
5.3 展望.....	170
參考文獻.....	172



第一章 緒論

1.1 研究背景

存在心理治療背後所依據的理論源自十九世紀的歐洲哲學家與作家，至二十世紀中葉時，歐洲的心理學與精神醫學家將存在哲學的觀點應用在心理治療的臨床工作中，後經 Rollo May 等人編著《存在：精神病理學和心理學的新領域》¹，此著作將存在療法引進美國心理學界。歐文·亞隆(Irvin D.Yalom, M.D.)是當代存在心理治療主要人物之一，他是美國團體心理治療的權威，他的《團體心理治療理論與實務》曾被美國精神醫療期刊(American Journal of Psychiatry)評鑑為最具影響力的教科書之一。²另一本經典著作《存在主義心理治療》(Existential Psychotherapy)(1980)被視為是開拓性的成就。³歐文·亞隆結合哲學命題、生命主題、精神分析與其他心理治療理論而建立存在精神動力學，依據這個理論創造了存在心理動力模式，在實用上，對存在心理治療理論的發展做出了貢獻，在態度上，對存在議題的處理提供了具超越性的積極觀點。⁴他的存在心理治療是結合存在哲學思想、存在精神分析、人本心理學的一種心理治療取向，歐文·亞隆在他的經典著作《存在心理治療》一書中並將人本精神分析及存在文學也納入存在治療的譜系。⁵在心理治療的領域，歐文·亞隆是最具影響力的精神醫學家之一，他將存在哲學思想帶入心理治療的實務當中，並透過小說、心理治療文學作品，使一般的讀者在閱讀他的著作時，彷彿與大師為伴因而得到心靈的療癒，誠如為亞隆撰寫訪談傳記的 Ruthellen Josselson 在訪談歐文·亞隆的書中所言，當她在人生的某段時期陷入絕望，與意義和孤獨問題搏鬥時，歐文·亞隆書中的睿智之語簡直就像是為她而說的。⁶由上文可見，歐文·亞隆的

¹ May, Angel & Ellenberger, *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology* (1958)，參考自 Gerald Corey，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》(台北:新加坡商聖智學習，2009)，頁 161。

² Irvin D. Yalom，方紫薇/馬宗潔等譯：《團體心理治療的理論與實務》(台北:桂冠，2001)，推薦序。

³ Gerald Corey，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》(台北:新加坡商聖智學習，2009 年)，頁 161。

⁴ 參魏宏波：〈試析歐文·雅洛姆的存在精神動力學理論〉，《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第 29 卷第 3 期總第 352 期(2008 年 3 月)，頁 39。

⁵ 參 Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化，2003 年)，頁 52-53。

⁶ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》(台北:心靈工坊，2013 年)，頁 29。

存在心理治療模式具有別於其他存在心理學家的獨特性。

自從 Freud(1856-1939)將夢境分析應用於心理治療的領域中，改變了在此之前精神治療界對夢具有意義的否認態度，⁷ 後繼的心理治療學派開始將釋夢納入治療的體系，並依其各自的學說與假設建立對夢的工作方法。Jung 學派將夢視為潛意識傳遞訊息的媒介，認為夢只選用對各別個體具有意義的象徵，因此在臨床實務的運作上，詮釋夢境會依據個人象徵背後的脈絡進行，並考量集體的文化象徵對個體情緒產生的變化影響。⁸ Adler (1870-1937)認為夢和清醒生活並非相互對立，而是生活樣式的產品，基於這個信念，個體心理學對於夢的應用技術則是增加面對生活問題的勇氣。⁹完形學派 Perls (1893-1970)對夢採取的觀點則是，夢代表夢者自發性的表達，夢中的每一種象徵皆代表夢者性格的不同層面，為了達到人格整合的目的，完形夢工作的方法是透過體驗及角色扮演，使個體覺察被否認及投射的人格面向。¹⁰此在分析學派的創立人 Medard Boss (1903-1990)，受到海德格現象學詮釋學的哲學思想影響，以「此在」為基礎作為夢的存有學，將夢境與醒境視為同一主體的在世存有方式，提出「夢者導向」的釋夢方法，從治療師與夢者互動交替詮釋，發現夢境獨具的情感意義，這套方式有別於精神分析以治療師導向的普遍象徵詮釋，也可視為現代夢工作方式以夢者為主體的思想先驅。¹¹

深受存在主義哲學思想影響的 Viktor Frankl，以意義治療的概念肯定生命體的獨特性，他對夢工作的關注則在提升精神潛意識對意識層面的意義。¹²美國存在-人本取向代表人物 Rollo May 認為夢境反映人們在更深層面的關注，能超越現實經驗的侷限。¹³在兩位先驅人物的引領下，歐文·亞隆(Irvin D. Yalom) 於 1980 年出版「存在心理治療」的專書論著，奠定其在存在取向心理治療界的地位，作為促進與加速治療的目的，歐文·亞隆在其治

⁷ 李燕蕙:〈夢醒之間:海德格與此在分析的「釋夢詮釋學」之探究〉,《國立政治大學哲學學報》第 19 期(2008 年 1 月),頁 94。

⁸ 卡爾·榮格主編,龔卓軍譯:《人及其象徵:榮格思想精華》(新北市:立緒文化,2013 年),頁 26-110。

⁹ Alfred Adler,黃光國譯:《自卑與超越》(台北:志文,1932 年),頁 93-117。

¹⁰ 田美惠:〈夢在劇場-完形治療技術探討〉,《諮商與輔導》第 247 期(2006 年 7 月),頁 10-14。

¹¹ 李燕蕙:〈夢醒之間:海德格與此在分析的「釋夢詮釋學」之探究〉,《國立政治大學哲學學報》第 19 期(2008 年 1 月),頁 85-124。

¹² 林正寰:《我畫我夢:存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究》(臺北市立大學藝術治療碩士論文,2014 年),頁 15。

¹³ 參自郭本禹:〈不該被忽略的心理學家:羅洛梅〉, <http://www.psychspace.com/psych/viewnews-7958.html>

療實務中，特別重視夢的運用。不同於佛洛伊德的本能驅力理論，存在心理治療並不沉迷在潛意識的海底摸索寶藏，但既然作為一種動力心理治療的取向，存在治療也認為潛意識會影響意識的功能。¹⁴ 當一個人進入夢境之際，猶如踏入生(醒時生活)與死亡(非意識狀態)的臨界境地，在這個交會地帶裡顯現的，正是夢者自我存在的真實處境。歐文·亞隆以關懷人的存在處境:死亡、自由、孤獨、無意義為基本態度，與病人¹⁵為伴同遊其私密夢境，他與人們一趟趟的尋夢旅程中，探觸存在與生死議題的究理。本研究將探討歐文·亞隆以存在關懷為本，在其心理治療實務中運用夢境，促進病人覺察與轉化的歷程。

本論文以歐文·亞隆的著作為研究文本，進行其專業書籍與小說作品的闡釋與分析，筆者考慮將小說內容列入學術性探討的適用性時，參考亞隆有關小說是否為真實的說法，他說:「心理治療中，虛構與個人故事之間的界限永遠是模糊不清的。」他並認為:「真實是根據觀察者的觀點而改變，在治療的情境下，真實的形式則受到治療關係本質的深遠影響。」¹⁶有關夢的部分，他則說明:「在我的小說中，我從來無法捏造令人信服的夢。」¹⁷小說中的夢都是來自真實的內容，有些是他本人的夢，大部分是他從病人聽來的夢。本文尊重亞隆的核心價值，小說的某些部份或許是杜撰的，但在治療的脈絡下，其核心精神仍是不變，身為專業精神醫學領域的學者，其著作仍以遵循教學與治療為原則。

1.2 研究動機

1.2.1 國內研究缺失的增補

歐文·亞隆是當今存在心理治療領域極富盛名的人物，他的思想與治療風格透過文學作品被翻譯成多種語言發行，影響力遍及全世界，一份 2014 年出版，針對世界各國自認為是存在取向治療師的對象所調查的刊物指出，認為對他們實務上最有影響力的作者

¹⁴ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北:心靈工坊, 2002 年), 頁 36。

¹⁵ 當代許多心理治療與諮商學派已不使用「病人」一詞，歐文·亞隆以精神醫師的身分撰寫著作時仍習慣使用這個名稱，但不代表醫病關係的不平等，本文以研究歐文·亞隆為主體，故全文沿用「病人」一詞。

¹⁶ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.434.

¹⁷ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.423.

首推法蘭克，再來便是歐文·亞隆(以下簡稱亞隆)。而在前 20 本最具影響力的存在取向治療作品中，亞隆的著作便佔有三本，分別是《存在心理治療》排名第二、《生命的禮物》排名第八、《愛情劊子手》排名第九。¹⁸他將深奧的哲學概念轉化成淺顯易懂的語言，使一般人更能親近存在的思想。魏宏波說：

雅洛姆¹⁹的存在精神動力學理論將抽象的哲學命題和具有普遍性的生命主題與包括佛洛伊德精神分析在內的諸多心理治療理論相結合，注重實用，創立了一個簡潔明瞭的心理動力模型，對存在心理治療理論的發展做出了貢獻，對於存在的終極關懷的理論分析從新的維度對死亡、責任、孤獨、生命意義、焦慮、內疚等做出解釋，為理解這些一般性的人類問題提供了一個框架，他超越了人類面對存在關懷時通常採取的悲劇性態度，將其看作一種積極的力量而不是可怕的前景或處境，……。²⁰

依魏宏波的看法，亞隆的存在心理治療理論有別於其他存在主義心理學家的艱澀難懂，他運用簡明的語言將複雜的哲理呈現於世人，使一般民眾更易於親近，另一特點是，存在主義通常予人悲觀思想的印象，而亞隆卻賦以新意，將存在的可怖性轉為正向的力量。以亞隆在心理治療學界頗負盛名的狀況來看，有關他的研究卻不成比例，筆者僅找到在大陸有魏宏波的碩士論文《歐文·雅洛姆存在心理治療思想研究》一篇；在台灣有劉淑敏的博士論文《存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》一篇；碩士論文有姚佳伶：《從海德格與亞隆思想探討《挪威的森林》中死亡焦慮之現象》、張鈺芳：《論亞隆存在心理治療的死亡觀點》、林珈如：《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討—以 Yalom 理論為主》等三篇；英文文獻有：(1) Steve

Berry-Smith, "Death, Freedom, Isolation and Meaninglessness, And The Existential

¹⁸ Edgar A. Correia, Mick Cooper, and Lucia Berdondini, "Existential Psychotherapy: A International Survey of the Key Authors and Texts Influencing Practice," *J Contemp Psychother* 45(2015):3-10.

¹⁹ 雅洛姆為魏宏波論文中所使用的譯名。

²⁰ 魏宏波：〈試析歐文·雅洛姆的存在精神動力學理論〉，《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第 29 卷第 3 期總第 352 期(2008 年 3 月)，頁 39。

Psychotherapy of Irvin D. Yalom A Literature Review” (2) Shlomit C. Schuster, ”A Philosophical Analysis and Critique of Dr. Irvin Yalom’s Writings Concerning Philosophical Counseling” (3) Stephen James Minton, ”Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr Irvin D. Yalom” (4) Almut Furchert, ”Irvin Yalom: The “Throw-Ins” of Psychotherapy”等數篇。究其原因，一般對存在心理治療缺乏系統性理論的觀念根深蒂固，加上亞隆習於引用龐雜的存在哲學、心理學等觀念，使得欲研究其思想則望之卻步。筆者對亞隆在主觀上有深度的喜愛，開始涉足諮商領域的第一本閱讀書籍即是《叔本華的眼淚》，自此幾乎以其書迷自居，收藏每一本的中文譯作及少數英文原版。在閱讀中發現亞隆經常以夢作為治療介入的技術之一，引起筆者希冀藉由深入研究的契機，加深對其思想及實務操作的了解，並能為國內研究缺失做一增補的貢獻。

1.2.2 存在主義應用於心理治療的實踐性

觀察目前社會上多數人處於憂慮的狀態，卻因無明且固著將不安投射於外，以謾罵、自殘或傷人等形式來宣洩情緒。Frankl 也曾提出，人的生命中有追求意義的原始力量，內在衝突的產生部分導因於求意義的過程所遭受的「存在的挫折」，而意義的實現需要靠人自己去探索發現。²¹透過存在心理治療可以提升個人的覺察，誠實面對存在的困境。雖然存在主義關心的是人類大多數的問題，但是在技術運用困難及處於主流邊緣的環境下，對於想要一窺這個迷人殿堂的治療者應該如何進入？透過思考處境及親身實踐會是個基本的入門途徑。²²亞隆透過小說、文學作品的形式，以淺顯易懂的文筆呈現其治療理論，透過作品的了解，可以感通其精神，思考自我及他人的存在處境，對於治療者，可以模擬書中的治療方法加以實踐於治療現場中。

1.2.3 夢境運用在心理治療中的重要性

²¹ Viktor Frankl, 趙可式、沈錦惠譯:《活出意義來》(台北:光啟文化, 2012年), 頁122-125。

²² 李明峰:〈存在主義心理治療的發展與新趨勢〉,《諮商與輔導》345期(2014年9月), 頁7。

自從 Freud 將夢的分析運用於心理治療開始，開啟後繼的學者對於夢境的重視，他們認為釋夢有助於提升覺察與領悟，在心理治療上極具意義與價值。²³榮格分析師 Anthony Stevens 在他多年的專業經驗中發現，唯有透過夢的敘說才算真正認識他的病人，他認為夢的解析比任何治療法都更能找出心理困境的根源。²⁴由於每個人的獨特性，任何治療方法並無好壞之分，唯有適合與否的問題，而夢境實則是潛意識的一種真實表達，意識上的談話治療，時常被壟罩在層層的防衛之中，無法深入個人幽微的內在心境，因此往往徒勞無功。透過夢境釋放的訊息，容易使人暫時卸下心防，在絕境中開啟治療新的方向。對於亞隆的存在心理治療，夢境作為死亡焦慮與存在處境的揭示扮演重要的角色。

1.2.4 存在心理治療夢境運用對生死議題的蘊義

存在現象學不以單一的解釋模式套用在每一個不同個體的夢境上，治療師會去詢問夢的內容與夢者每日的生活有著什麼樣的關聯，他們將夢境與日常生活視為相同存在的不同面向。²⁵由此說來，透過夢境的詢問，可以理解一個人如何看待他的生活，如何看待他人及如何看待這個世界。當人在現實生活中遭遇苦難事件時，夢境中也會同樣顯現他與苦難的關係。亞隆書中描述的許多案例中，病人透過夢的意象顯露對逐漸衰老、邁向死亡的焦慮與恐懼。筆者試圖透過本研究的論述，分析夢者在不同治療階段所顯露的主題、存在心理治療師如何介入、治療師如何透過夢境處理治療關係、以及當夢者出現生死議題的焦慮時，治療師如何展現其存在關懷，協助夢者面對自己終極的處境。

1.3 研究目的與研究問題及釋名

1.3.1 研究目的與研究問題

²³ 張治遙:〈系列夢境的個案分析研究〉,《彰化師大輔導學報》第 24 期(2003 年 6 月),頁 140。

²⁴ Anthony Stevens, 薛絢譯:《大夢兩千天》(台北:立緒,2006 年),頁 237。

²⁵ Simon du Plock (Ed.), *Case studies in existential psychotherapy and counselling* (West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 1997), pp.109-111。

依照動力心理治療的觀點，倘若無法辨認出個體真正的衝突根源，將因為無法面對自己最深層的焦慮，而只能停留在問題的表面不斷往返循環。存在心理治療的立場強調基本衝突來自個體面臨的既定事實，而這既定的事實即存在心理治療提出的四大終極關懷：死亡、自由、孤獨、無意義。當個體面臨任何一個存在處境時，則產生了衝突所帶來的焦慮。由於對安全感需求的掙扎，人將建立起防衛機制以避免焦慮的覺察，代價則是形成症狀與精神病理，動力心理治療的機轉則在促進個人對存在事實的覺察以產生改變。夢是辨認內在衝突的重要方法之一，亞隆在其心理治療實務上，大量運用病人的夢境，在多本著作的案例中，顯示透過夢工作開啟治療的新方向。因此，本研究將探討亞隆的存在心理治療思想內涵及實踐方法，以及他透過夢工作，覺察四大終極關懷所產生的轉化歷程，提出分析與詮釋。

基於以上的動機，本研究主要目的與研究問題如下：

1. 探討歐文·亞隆存在心理治療的思想來源。

從他的生長背景為起點，求學時代的經歷，進入精神醫療體系後的訓練，臨床工作經驗，以及文學、存在哲學、精神分析、人本心理學對他的思想體系所形成的影響。

2. 探討歐文·亞隆存在精神動力學的理論內涵與實務應用。

存在心理治療包含四大終極關懷：死亡、自由、存在孤獨、無意義，討論各主題的理論、臨床表現、治療策略。

3. 探討歐文·亞隆以存在主題為依據的夢工作與轉化歷程。

其一，從夢工作辨認出病人的內在死亡焦慮，此覺醒經驗往往促進對自身有限性的覺察，體認到個人終有一死的必然性，在生活中真正做出改變。其二，存在心理治療的觀點是人自由去創造自己的生活，這同時意味著人必須對自己負起完全的責任，因此，為了逃避責任卻放棄自由的案例時而可見。從夢工作中辨認出自己的逃避責任，激發病人願意承擔責任的可能性。其三，害怕孤獨的明顯行為是尋求人際融合與對性過度追求，透過夢工作的辨認真正的衝突，促使病人開始建立與人的真誠關係。其四，意義感為人的心理提供重要的架構，失去意義感則導向病症的顯現。

從夢工作中協助辨認出個人重要的意義價值，促使病人採納新的意義架構，開始投入與參與生活。

4. 探討夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程。

對死亡的恐懼是亞隆存在精神動力學的核心概念，亞隆對死亡概念以及夢境透露死亡訊息的討論最多，在著作中佔絕大篇幅。過多的死亡焦慮隱匿在潛意識層面將形成精神病理的來源，透過夢境的死亡覺察，有助死亡恐懼的轉化。

1.3.2 釋名

解釋本論文之名稱:《亞隆存在心理治療與夢境運用之研究》。標題中的主要意識是希望探討歐文·亞隆存在心理治療的理論內涵，以及他如何透過治療中的夢工作促進病人的轉化，故本篇將先以「夢境運用」為主要名詞解釋界定，一般以夢工作稱之，在本文中也會交替使用。黃宗堅在〈創傷與復原:積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵〉²⁶一文中提到:「夢工作最大的優勢，在於它允許個案可以運用夢境中的象徵意象，來呼應其潛意識所隱含的世界，而這樣的象徵，則有助於個案從一個經驗的受害者轉化成經驗的創造者。」夢中出現的情緒行為也往往跟夢者在現實世界的模式相同，但夢者在現實世界不一定察覺，藉由夢中的顯現可以與夢者討論現實的處境。

從夢與存在處境的關係來看，夢境是夢者現實與心靈世界所現，所以夢境的意義，也需回歸到夢者的存在處境與現實脈絡中來解讀。本研究希望探討亞隆如何在其治療過程運用夢促進治療工作、因為夢進入治療新階段、夢所顯現的治療關係，以及夢如何反映個人的存在處境及生死議題。

1.4 研究方法與步驟

1.4.1 研究方法

²⁶黃宗堅:〈創傷與復原:積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵〉，《輔導季刊》，43卷3期(2007年9月)，頁19-30。

傅偉勳先生綜合了東西方的詮釋學系統，創立出他的「創造的詮釋學」，在西方方面，他統攝了英美的客觀主義詮釋學和歐陸的現象學詮釋學；在東方方面，他吸收了印度、中國傳統的釋經學。他的創造的詮釋學很特殊，可以就方法論層次立論，也可以就方法層次討論，這是他很特別的地方。因此傅偉勳先生在創立他的「創造的詮釋學」後，便下手操作具體為文示範。他的理論主要是建基在〈創造的詮釋學及其應用〉²⁷，他的具體示範參底下諸篇論文：

傅偉勳：〈老莊、郭象與禪宗－禪道哲理聯貫性的詮釋學試探〉，《從西方哲學到禪佛教》(台北：東大圖書股份有限公司，1986)，頁 399-433。²⁸

傅偉勳：〈壇經慧能頓悟禪教深層義蘊試探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書股份有限公司，1990)，頁 209-242。

傅偉勳：〈大乘起信論義理新探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書股份有限公司，1990)，頁 265-304。

傅偉勳：〈關於緣起思想的詮釋學考察〉，《佛教思想的現代探索》(台北：東大圖書股份有限公司，1995)，頁 51-92。

傅偉勳：〈四聖諦的多層義蘊與深層義理〉，《佛教思想的現代探索》(台北：東大圖書股份有限公司，1995)，頁 195-217。

傅偉勳：〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編：《中西哲學的會面與對話》(台北：文津出版社，2005)，頁 127-152。

Fu, Charles Wei-Hsun, "Creative Hermeneutics: Taoist Metaphysics and Heidegger," *Journal of Chinese Philosophy* 3(1976): 115-143.

Fu, Charles Wei-Hsun, "Fingarette and Munro on Early Confucianism: A Methodological Examination," *Philosophy East and West* 28.2 (April 1978): 181-198.

²⁷參傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》(台北：東大圖書公司，1990)，頁 1-46。

²⁸為了避免過多注釋，底下諸文出處直接附註於後。

從以上，可以知道傅偉勳「創造的詮釋學」之不只是在方法論層次，而且還可以有具體的實踐方法。而且方法的實踐上，可以用在一本書的詮釋(如上所言之壇經、大乘起信論)，也可以用在一個主題的詮釋(如上所言之「緣起思想」、「四聖諦」)，也可以用在一個觀念學術史的詮釋研究上(如上所言之「老莊、郭象與禪宗」)，因此傅偉勳先生最後下了一個結論：「創造的詮釋學就其廣義的適用度而言，亦可擴延到文藝鑑賞與批評，哲學史以及一般的思想史研究，乃至一般的語言溝通、思想交流、東西文化對談等方面。」

²⁹ 因此究其廣度的適用性而言，適用於本文《亞隆存在心理治療與夢境運用之研究》。

傅偉勳的創造的詮釋學應用「層面分析法」分成五個層次展開詮釋：

(一)「實謂」層次—「原思想家(或原典)實際上說了什麼？」「實謂」屬於純粹客觀而不可推翻的原初資料，在原典研究上如何找出原原本本或至少幾近真實的版本，乃成為考據之學的首要課題。(二)「意謂」層次—「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」(三)「蘊謂」層次—「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」(四)「當謂」層次—「原思想家(本來)應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為原思想家說出什麼」(五)「必謂」層次—「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼」。³⁰

傅偉勳在創立他的創造的詮釋學後，經由霍韜晦先生的建議，把「必謂」層次改名為「創謂」來更適切的表達創造的詮釋學之「創造性思維的理趣」，但其意涵不變。³¹因此他的創造的詮釋學五層次便成為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」。

本文想要探討治療師透過著作內容的敘述，呈現本人如何存在於世的態度，以及與

²⁹傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》(台北：正中書局，1998年)，頁226。

³⁰傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學—哲學與宗教四集》(臺北，東大圖書公司，1999年)，頁10。

³¹參傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》(台北：正中書局，1998年)，頁228。

他者產生的關係為何，並藉由夢境案例如何產生治療上的轉化，期望未來在心理工作上能有更多理解與應用。所以本論文採用的方法是傅偉勳先生的「創造的詮釋學」。

在「實謂」層次的目的是要找出作者實際上說了什麼，筆者的閱讀文本以國內翻譯本為主，可能有譯者加入個人詮釋的疑慮，因此進一步到「意謂」層次時，進行脈絡分析而設法發現原典語句的脈絡意義，這部分將涉及到了解作者的生平傳記、時代背景及思想發展的歷程。在這個階段有必要加入作者原文的閱讀，以其原有表達的文字發現脈絡的意義。接下來在「蘊謂」層次，通過其他評論探討作者可能蘊含的觀點。到了「當謂」層次，則要對於作者的思想表達建立具有獨創性的詮釋觀點與判斷，曾有評論存在心理治療缺乏系統與技術、太過個人主義以及缺乏靈性的追求。亞隆對此應當要回答什麼？作為詮釋者的筆者又應當為此說出什麼？如何突破其侷限性呢？這部分只有到達「創謂」層次之後才能討論，此階段須從事中外各大思想及其傳統的相互對談與交流，例如通過東方哲學從形上思考來重建天、地、人、我之間的關係之觀點，再回到亞隆，其一生秉持的哲學思想觀點，對其自身處境或西方或有助益，但是否真能適切一般人或東方社會？筆者需要為這個難題提出解決的個人思想創見。

1.4.2 研究步驟

首先蒐集並閱讀歐文·亞隆的理論及夢工作相關著作，以促進對其哲學背景的理解，接著蒐集並閱讀存在心理治療相關重要論文與著作，因需要對其作品中的夢工作方式有理論基礎的理解，需蒐集夢理論相關重要論文與著作。以上基礎及重要文獻具備後，概覽文獻以獲取相關概念並形成初步的論文架構，接著開始詳讀著作內容，然後整理出書中的夢境案例，以四大終極關懷：死亡、自由、孤獨、無意義為基本架構，提出夢工作與轉化歷程的分析與詮釋，開始撰寫論文。



1.5 文獻回顧與探討

依照本論文所欲研究的範圍，在於歐文·亞隆的理論及治療內涵，以及著作中所描述的夢境運用特色及其對病人形成的轉化歷程。因此，相關背景文獻回顧與探討的部分將著重在以下四大類：(一) 影響存在心理治療重要專書；(二) 存在心理治療重要參考論文；(三) 歐文·亞隆重要相關專書；(四) 夢理論重要相關專書；(五) 夢理論重要相關論文及期刊。

1.5.1 專書部分

1.5.1.1 存在心理治療

存在取向心理治療受到歐陸存在主義的影響，在存在取向心理治療學派的學說中，都可以發現他們應用存在哲學思想在治療實務上，本研究將取其中兩位重要人物 Viktor Frankl 及 Rollo May 的著作作為存在心理治療的廣度理解。

1. 《活出意義來》³²:本書描述 Frankl 在集中營的囚禁生活，他經歷數次瀕臨死亡邊緣卻又神蹟式的活下來，在漫長的牢獄生涯中，不但必須忍受不知親人死活的擔憂相思之苦，亦須承擔身體的飢寒凌虐，從其個人親身的經歷，了解他劫後餘生之後所力行推廣的「意義治療法」更別具意義。書中第二部闡述意義治療法的基本概念，他提出三種意義體系(創造、經驗、態度)在本研究所欲探討的意義喪失的症狀意涵，可提供轉化歷程的重要思考方向。
2. 《愛與意志》³³:本書以存在主義為基礎，探討愛與意志在心理治療的意義，歐文·亞隆與羅洛·梅亦師亦友，歐文·亞隆的思想與臨床工作方式受到羅洛·梅個人的影響頗深，在閱讀羅洛·梅的著作中可以發現與歐文·亞隆書中的精神有似曾相識之感，本書提供羅洛·梅與病人的實際診療經過，亞隆意志理論的原型也可見於此書中的論述，作為歐文·亞隆思想與療程背景的理解頗有助益。

1.5.2 存在心理治療重要參考期刊論文

從搜尋國內存在心理治療僅找到數篇相關研究中發現，在當前台灣的心理諮商界，仍屬於非主流的研究。對此筆者的觀察是，一來在諮商心理師的養成訓練中，存在心理治療並未被列為一門專門的課程加以教授，二來年輕的助人學子多數並未受到多少生死議題的衝擊，難以對存在處境有深刻的體驗。然而，人類存在的基本事實並非因忽略就不存在，這更加深筆者意圖為相關研究彌補不足之缺憾。

台灣部分:

1. 《存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》，³⁴本論文以存在主義與現象學為存在諮商的基礎作為思想的出發，結合哲學諮商與存在諮商兩大主題，企圖從中探究兩者異同與相輔相成之應用，結論中點出存在心理治

³² Viktor Frankl, 趙可式、沈錦惠譯:《活出意義來》(台北:光啟文化, 2012年)。

³³ 羅洛·梅, 彭仁郁譯:《愛與意志》(台北:立緒文化, 2001年)。

³⁴ 劉淑敏:《存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》(東海大學哲學系博士論文, 2013年)。

療的重要性與貢獻，提供筆者關於存在諮商及其哲學來源、亞隆存在心理治療及其哲學背景的了解。

2. 《從海德格與亞隆思想探討《挪威的森林》中死亡焦慮之現象》，³⁵選擇此篇論文閱讀意在了解作者對亞隆治療的死亡概念產生什麼樣的理解與分析，作者以海德格與亞隆對死亡的觀點進行小說故事的分析，在亞隆的治療中，死亡概念一向佔據極大的重要地位，對於夢境解析時自然不例外，如果將夢境也當成是一種故事的文本，治療師在理解這個文本時，是否具備對存在議題包含死亡等有相當的敏銳度，將影響夢境工作的層次會到達什麼階段，一般人很自然地會把夢裡的故事情節聯想到日常生活事件，而這只會到達意識所理解的層次，能否將潛意識隱藏的存在議題加以探討，不只是個案本身的意願或悟性將影響開展的方向，治療師本身的哲學素養與存在態度亦是關鍵之一。
3. 《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討》，³⁶本論文透過《道德經》的觀點深化存在心理治療之理論思想，作者認為可以藉由《道德經》提升存在心理治療的靈性層次。存在主義源於歐陸思想，後經傳入美國受到美國文化的洗禮，台灣社會雖然一向跟隨美國文化之後，畢竟血脈淵源不同，東方文化的思想仍根深蒂固在我們的基因當中，如能結合東方思想發展屬於本土的存在心理治療方式，未嘗不是一項值得期待的創舉，此論文也引發筆者思考，在崇尚歐文·亞隆這位美國心理大師的迷人風采之餘，必須加入本土文化的考量，其中靈性的需求是本土普遍的價值。

大陸部分:

1. 魏宏波:〈試析歐文·雅洛姆的存在精神動力學理論〉,《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第 29 卷第 3 期 (2008 年 3 月),頁 38-47。本篇整理歐文·亞隆的存在精神動力學理論,歸納出其病理觀是以繼承佛洛伊德的「驅力→焦慮→防衛機制」的動力模式,

³⁵ 姚佳伶:《從海德格與亞隆思想探討《挪威的森林》中死亡焦慮之現象》(南華大學哲學系碩士論文,2009年)。

³⁶ 林珈如:《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討》(中國文化大學教育學院心理輔導所碩士論文,2010年)。

提出以存在立場為出發的「終極關懷(死亡、自由、存在孤獨、無意義)的覺察→焦慮→防衛機制」的動力結構；其治療目標則是受到精神分析社會文化學派以及人本主義心理學的影響，引用卡倫·荷妮的學說，以移除成長的障礙(即防衛機制)為主；其核心策略則是吸收了各家學派有效的治療方法，不拘泥於特定技術，以利用「此時此地」(here-and now)為主要的介入方式；其治療歷程高度重視治療關係，吸收馬丁·布伯的「我—汝」關係思想，認為治療師應致力於關心病人的成長，以關愛方式建立真誠的關係。魏宏波認為亞隆的主要貢獻在於，創造出簡潔明瞭的心理動力模型，有助於存在心理治療的發展；以及超越存在關懷的悲劇性態度，為心理治療提供積極性的視角與思路。而他理論的缺陷則是，以心理病理學討論存在主題，仍是落入決定論的傾向；以及在治療方法的闡述上顯得不足。

國外部份:

1. Shlomit C. Schuster, "A Philosophical Analysis and Critique of Dr. Irvin Yalom's Writings Concerning Philosophical Counseling," *International Journal of Applied Philosophy* 27:1(2013):131-143. 作者 Schuster 是當代哲學諮商師，這篇期刊對於亞隆許多哲學觀念運用在心理治療上的不足與矛盾，可以進一步提供理解。Shlomit C. Schuster 從哲學諮商的觀點，探討亞隆在兩本心理治療小說《當尼采哭泣》，《叔本華的眼淚》中，因個人發展與掙扎的因素，顯示在其心理治療中，有關哲學、宗教與違反界限的矛盾觀點與態度。Shlomit C. Schuster 認為小說的內容容易製造或增強，對哲學家生活及哲學諮商負面且錯誤的刻板形象。從兩本小說中，發現亞隆這位具有影響力的精神醫師，其實對哲學諮商的專業抱持質疑的態度，哲學充其量是他運用於心理治療的一個臨床工具，與哲學諮商自由且開放的哲學對話有極大差異。依照《當尼采哭泣》中兩位主角布雷爾和尼采治療中發生的影響，尼采對布雷爾的幫助僅於有限的程度，可以提供協助卻無法產生療癒。Shlomit C. Schuster 評論亞隆是將哲學置於僕人般的次等地位，無法有效的深入內在世界的情感。在《叔本華的眼淚》一書中，亞隆將叔本華

避免與人群接觸視為一種病徵，他強調叔本華無神論的觀點，卻沒有提及叔本華有時自稱是佛教徒，每日閱讀奧義書，以及許多生活方式相似於佛教的事實。依 Shlomit C. Schuster 的觀點，佛教在心智上及心理上影響了叔本華的哲學與生活方式。再者，叔本華與他的狗及動物們之間的愛，亞隆也沒有視為是一種有價值的連結方式，實際上，叔本華對佛教的興趣與親近可能已經增加了他生活上，亞隆所謂的「連結」，因此，Shlomit C. Schuster 質疑亞隆將叔本華視為病理上孤獨的人未必是正確的。

Shlomit C. Schuster 探討亞隆無法擁護原創哲學諮商的理由：

- (一) 亞隆對於哲學的衝突：一方面他讚頌心理治療的祖師們的貢獻，除了尼采、叔本華，齊克果，還溯及耶穌、佛陀、柏拉圖、蘇格拉底、蓋倫、希波克拉底，以及所有其他偉大的宗教導師、哲學家 and 醫師；同時，在他所有的作品中，他強烈的意向包含反對宗教、前科學、新佛洛伊德學派。對他來說，相信上帝或宗教並無法改變或構成現實，禱告、神蹟等只是對上帝的迷惑。然而，亞隆雖然不否認死亡或對不朽的懼怕，他有時仍然是焦慮的。他深信 Epicurus 說的「當死亡在時，我不存在；當我在時，死亡不存在」，這些話帶給他安慰，實際上也是一種對哲學箴言的迷惑。亞隆純粹只是運用哲學諮商的概念，並將它改變成一種臨床哲學。
- (二) 亞隆對違反界限的衝突：從許多作品中，似乎可以發現亞隆對與他者的相遇、被影響、被療癒的渴望，也就是，存在於他自身界限之外。他受新佛洛伊德學派關於界限思想的限制，然後在小說寫作當中找到解放的避風港。
- (三) 亞隆對宗教的衝突：他對宗教的衝突似乎是源自於早期災難式的宗教培訓經驗，他的家庭是正統猶太教，頑固僵化的權威主義令他十分反感，不過，亞隆在心理治療發現的概念「連結」卻是與宗教極為相似，他對心理治療的奉獻可以說是他父親正統猶太教生活方式的替代品，早期的教養使他注重自由與真誠，責任與社交生活，這也可以解釋，為什麼亞隆對正統治療取向感到不舒適並終身尋求一種另外的方式。

2. Stephen James Minton, "Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr Irvin D. Yalom"

Practical Philosophy (March 2001):40-47. 本篇簡要提出亞隆在三方面的貢獻:

- (一) 精神醫學與心理治療實務；Stephen James Minton 認為《存在心理治療》與《團體心理治療的理論與實務》都是非常有貢獻的傑作，後者更堪稱是團體治療的聖經。他以說故事的方式呈現案例非常地引人注目，Stephen James Minton 認為亞隆的著作之所以在市場上能如此成功，應歸功於他在書中呈現真誠的、個人的、深層的內在想法與感覺，可以說亞隆示範了一種何謂好的心理治療實務。
- (二) 存在精神醫學與存在心理治療的發展；一般對存在治療取向的批評是因為模糊難懂，摻雜各式各樣的哲學思想，Stephen James Minton 認為亞隆的《存在心理治療》統合現象學哲學家、存在哲學家、心理學家的各路思想，對他在個人與團體治療實務上所產生的影響，予以系統化闡述，形成著名的四大存在關懷。不過，Stephen James Minton 同時對此提出他的評論，在其他文本上，當人們想要應用這些觀點在實務上時，可能會有誤用之虞。例如亞隆在《愛情劊子手》的導論中，亞隆過於簡化的陳述他的觀點，以至於這四個存在關懷只淪為跟佛洛伊德性慾驅力相同概念的替代品，死亡、責任、自由、孤獨、無意義被視為是決定論的，個人內在的幽靈，而存在心理治療的本質:對話、相會、我汝關係，只被輕描淡寫的帶過。
- (三) 文學的貢獻與創新；亞隆開創一種新的文學作品類型—教學小說，廣受專業者與一般讀者的歡迎，但在評論方面，則有非存在取向的族群認為他的理論性作品過於現象學，或說超過精神治療的領域(Stephen James Minton 補充這對他來說則是值得讚揚的優點)；而對於存在取向的族群來說，有人則認為他的作品過於平民主義與實用主義，不夠現象學。Stephen James Minton 總結他的看法是，亞隆的貢獻在於應用哲學，他的心理治療作品對哲學諮商師的讀者產生幫助，而他的小說作品則適合每一位讀者。

1.5.3 歐文·亞隆重要相關專書

1. 《存在心理治療》³⁷分為上下兩冊，上冊整本以討論死亡為主題，上冊整本以討論死亡為主題，探討死亡的觀念在精神病理和心理治療中扮演的角色，並提出四個假設分別為：人的內心被死亡恐懼所佔據；兒童的發展任務是處理死亡的恐慌；為了適應死亡恐懼，人的內心建立起防衛機制，適應不良者會導致臨床症狀；心理治療是建立在覺察死亡的基礎上。下冊分別討論自由、孤獨、無意義，作為理解其四大存在關懷的內涵，被視為教科書及了解自我存在的重要之作。
2. 《生命的禮物》，³⁸本書是出版於長達 45 年豐富實務經驗的晚年之作，書中提出 85 項心理治療師與病人之間互動的指引，此書將對歐文·亞隆思想中的治療關係、終極關懷、治療秘訣與夢的運用，能有更堅實的探問。
3. 《凝視太陽一面對死亡恐懼》，³⁹本書是歐文·亞隆以自身對死亡的體會及如何克服死往焦慮的思想之作，極具個人色彩的描繪，書中並描述多個顯露死亡議題的夢境，本書提供對於歐文·亞隆自身處境的態度有更貼近的理解，趙可式在本書推薦序中提出她不認同作者以人與人的聯繫克服死亡焦慮，而應擴及人與天、人、物、我的聯結，對於此點筆者在閱讀歐文·亞隆著作多年之後，亦有相同的疑慮，意欲對比其他思想家的理論以補其缺憾。
4. 《歐文·亞隆的心靈地圖》，⁴⁰此書雖非歐文·亞隆親身之作，但作者與亞隆相識數十年，從粉絲讀者到成為親近的同業、朋友，透過作者的貼身訪談，亞隆從自身幼時生活情境回溯其成長歷程，筆者透過此書加深對其成長背景的知識理解，故將此書列入其作品參考之列。作者透過第三者的眼光對歐文·亞隆有諸多觀察及評論，極具參考之價值。

³⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】【下】》(台北：張老師文化，2003年)。

³⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002年)。

³⁹ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽一面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009年)。

⁴⁰ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》(台北：心靈工坊，2013年)。

5. 《一日浮生》，⁴¹本書書名源自 Marcus Aurelius 《沉思錄》，我們全都是一日浮生的概念，亞隆以逾八十高齡之年寫下此作，回首一生與其病人的相會，感激生命的孕育，筆者可從此書探究作者對人身上的人本整體分析。
6. 《媽媽和生命的意義》，⁴²作者自述本書是被潛意識的力量推著完成，第一篇故事以歐文·亞隆與其死去母親在夢中對話的場景為開頭，試圖解決過往痛苦的未竟之事，書中的六篇故事更涵蓋許多治療技術的運用，對於筆者期盼探究其治療特色之處頗有幫助。
7. 《日漸親近—心理治療師與作家的交換筆記》，⁴³本書是歐文·亞隆與他的個案共同創作的治療文學，也是一份完整的療程報告，此作最令人讚嘆之處是治療師內心赤裸的完整呈現，相對於傳統精神分析的空白螢幕更是極大的挑戰。此書呈現治療師和病人各自內心的獨白，彼此對同一個治療空間所發生之事的記憶可能完全不同，正可闡明存在主義所強調的現象學之說，此書對於治療師與個案之間治療關係的探討極有助益。國內亦有期刊文章針對此書討論實習諮商師在諮商歷程中的經驗。⁴⁴
8. 《愛情劊子手》，⁴⁵本書為歐文·亞隆闡明治療歷程故事的早期之作，亦是被奉為心理治療教材的作品之一，本論文對夢工作的分析亦將本書列為重點討論文本之一。

1.5.4 夢理論重要專書

要研究亞隆夢境運用特色之前，必須對最早發展的夢理論逐步涉獵，並將重點放置在與心理治療相關的專書上，從閱讀當中探討最早的精神分析到後現代對夢工作的演變，以增加對夢理論廣度及深度的理解，將以下列書籍作為主要參考：

1. 《夢的解析》，⁴⁶此書的問世對精神治療界產生了巨大的影響，在此之前，夢在心裡

⁴¹ Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》(台北:心靈工坊，2015年)。

⁴² Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》(台北:張老師，2012年)。

⁴³ Irvin D. Yalom、Ginny Elkin，魯宓譯：《日漸親近—心理治療師與作家的交換筆記》(台北:心靈工坊，2004年)。

⁴⁴ 黃素雲：〈從【日漸親近】探討實習諮商師在諮商歷程中的經驗〉，《諮商與輔導》第348期(2014年12月)，頁22-25。

⁴⁵ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北:張老師，2007年)。

治療並不受重視甚至被斥為是無意義的。佛洛伊德在本書提供豐富的夢例，包括自我分析及患者的夢境解析，他的釋夢方法是根據個人的假設對夢進行細節的多層次分析與詮釋，他的假設主張為夢是欲望的滿足、被壓抑的願望、跟性及童年記憶有關，從書中堅持理論的強烈風格，也預示了後繼者的反彈與自創門派的必然性。

2. 《大夢兩千天》，⁴⁷本書從史書最早的夢境記載開始介紹，討論各種夢理論的形成與演變，從文明開始前直到現代的各種解夢方法。並檢討近代的夢科學研究，評估佛洛伊德及其後繼者的學說，在夢與心理治療的篇章中，作者介紹自己在臨床上如何以榮格學派分析夢，他從臨床經驗得出結論，夢的解析比任何治療法都更有助於找出心理困境的根源。作者也介紹一般常見的夢及歷史名人的夢如何產生對後代的影響。對於理解夢的理論、功能、在心理治療的運用上，本書提供很大的參考價值。
3. 《人及其象徵:榮格思想精華》，⁴⁸本書由榮格本人及多位榮格學派的分析師共同完成，主要探究人與潛意識的關係，書中的論述重點在於表達夢是對夢者直接的溝通，並運用全人類共通的象徵，而釋夢的過程仍依據個體的個別脈絡來進行，目的是為了促進個體化的完成，整合意識與潛意識。
4. 《你是做夢大師》，⁴⁹本書提供一套釋夢方法稱為「夢境面談」，作者認為自己的理論接近存在主義的釋夢方法，著重在自我詮釋以及夢與個人在現實世界的呼應，在第三章並增補「存在論的-現象學的」做夢研究，本書的理念對本研究具參考價值。
5. 《靈魂之窗夢境解析》，⁵⁰本書可視為讀者自我夢工作的工具書，隨著章節的陳述提供一系列的任務作業，依循書中所提供的釋夢步驟，可幫助個人理解自我的夢境。本書的解夢方法建立在詮釋象徵的架構之下，而以淺顯易懂的文字敘述提供一般讀者的理解，其中談論夢境具有轉化作用的章節，對於本研究闡述轉化歷程頗有助益。

⁴⁶ Sigmund Freud，孫名之譯:《夢的解析》(台北:左岸文化，2010年)。

⁴⁷ Anthony Stevens，薛絢譯:《大夢兩千天》(台北:立緒文化，2006年)。

⁴⁸ 卡爾·榮格主編，龔卓軍譯:《人及其象徵:榮格思想精華》(台北:立緒文化，2013年)。

⁴⁹ Gayle Delaney，黃漢耀譯:《你是做夢大師》(台北:張老師文化，1994年)。

⁵⁰ Paul Meier, M.D./Robert Wise, Ph.D.，陳淑惠譯:《靈魂之窗夢境解析》(台北:新苗文化，1996年)。

1.5.5 夢理論重要相關論文及期刊

目前國內對於夢應用於治療上的研究非常有限，僅找到數篇碩博士論文及期刊撰文，有重複或與本計畫較無相關則不列入參考，筆者分別以釋夢模式及研究主題分為兩類。以釋夢模式而論，多以 Hill 的認知—經驗釋夢模式應用為探討，有關碩博士論文方面共有四篇；以完形夢工作為方法一篇。以研究特殊主題方式為要者，則有針對喪親主題為研究一篇；與本文較具相似關心主題者有四篇，分述如下：

1. 《單次個別解夢晤談之療效因子研究》，⁵¹以十一位經歷單次個別解夢晤談經驗者的訪談資料，進行分析與統整，發現單次個別解夢晤談的療效內涵與療效因子。
2. 《Hill 夢工作在短期藝術治療的應用與療效之分析》，⁵²對研究參與者輔以藝術治療的介入，進行夢境探索工作，以質性分析方法發展適合的夢工作應用在短期藝術治療上的工作模式，並以紮根方法分析探究治療效果。
3. 《失落者夢工作歷程的敘事分析》，⁵³以敘說分析為研究方法，分析治療歷程中，研究參與者的夢境內容、失落經驗、哀悼歷程與夢工作歷程。
4. 《重複夢境之分析研究》，⁵⁴採質性方法，以釋夢晤談蒐集資料，瞭解同一夢者不同重複夢境之間的關聯性，重複夢境的意義，以及重複夢境的內容特徵。
5. 《自我失落與再生-分手失落者在完形夢工作期間的自我調節歷程》，研究分手失落者參與完形夢工作期間對夢境的知覺與自我調節歷程。⁵⁵
6. 《喪慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究》，⁵⁶以敘說研究方法，三位非預期喪親者敘說喪慟夢經驗與失去親人的悲傷歷程，提出失落與悲傷心理諮商與療

⁵¹ 劉心怡:《單次個別解夢晤談之療效因子研究》(臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文, 2009年)。

⁵² 朱惠瓊:《Hill 夢工作在短期藝術治療的應用與療效之分析》(臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文, 2011年)。

⁵³ 楊雯燕:《失落者夢工作歷程的敘事分析》(臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文, 2009年)。

⁵⁴ 張治遙:《重複夢境之分析研究》(彰化師範大學輔導與諮商博士論文, 2005年)。

⁵⁵ 王孟文:《自我失落與再生-分手失落者在完形夢工作期間的自我調節歷程》(臺中教育大學諮商與應用心理系碩士論文, 2011年)。

⁵⁶ 蘇絢慧:《喪慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究》(臺北教育大學教育心理與諮商系碩士論文, 2006年)。

癒工作的新觀點。

7. 〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉，⁵⁷從夢境對人生意義之問題的探索開始，介紹當代釋夢學與夢工作在西方心理治療領域的重要性，主張在生死教育的領域以及臨終關懷、悲傷輔導心理工作中，列入釋夢學與夢工作之學習課程。
8. 〈夢醒之間：海德格與此在分析的「釋夢詮釋學」之探究〉，⁵⁸探究海德格與此在分析學派的釋夢詮釋學。
9. 《我畫我夢:存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究》，⁵⁹探究研究者自身存在處境與實行存在藝術治療夢工作之經驗，以對存在藝術治療夢工作模式做為助人工作者自我覺察的方法，並提出存在藝術治療夢工作在實務上以及研究上的建議與反思。
10. 《經歷情傷者自我轉化之個案研究:一個榮格取向之釋夢歷程》，⁶⁰本篇探討經歷分手情傷者在榮格取向釋夢歷程中，對於分手失落及關係困頓經驗的述說及在釋夢歷程中自我經驗的轉化。提供夢境轉化的歷程的理解與應用。

英文期刊:

1. Francis Clark-Lowes, "Freud, Stekel and the Interpretation of Dreams: the Affinities with Existential Analysis", UK: *Psychoanalysis and History* 3.1(2001): 69-78.本篇指出 Stekel 的方式與存在心理治療取向極為相似，特別是歐文·亞隆。Francis Clark-Lowes 認為他們在幾方面有類似的作法: (1)看重存在的衝突; (2)直接挑戰病人的互動方式; (3)運用夢了解病人的防衛; (4)直覺地詮釋夢的象徵; (5)主動的介入。此篇研究對解釋亞隆的夢境運用特色極有參考價值。

⁵⁷ 李燕蕙:〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉,《生死學研究》第4期(2006年7月),頁163-204。

⁵⁸ 李燕蕙:〈夢醒之間:海德格與此在分析的「釋夢詮釋學」之探究〉,《政治大學哲學學報》第19期(2008年1月),頁85-124。

⁵⁹ 林正寰:《我畫我夢:存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究》(臺北市立大學藝術治療碩士論文,2014年)。

⁶⁰ 石麗如:《經歷情傷者自我轉化之個案研究:一個榮格取向之釋夢歷程》(國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文,2012年)。

1.6 論文架構

本論文章節與架構如下：

第一章 緒論。介紹研究背景、研究動機、研究目的與研究問題、研究方法與步驟及文獻回顧與探討。

第二章 歐文·亞隆思想概念與治療方法探討。包含歐文·亞隆思想發展歷程、思想來源、和新治療策略、存在精神動力學理論。

第三章 歐文·亞隆心理治療中的夢境運用。探討夢在心理治療中的應用、亞隆夢境運用特色、夢在治療歷程中的轉變—悲傷治療的案例探討。

第四章 夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程。探討夢境作為覺醒經驗、死亡以象徵的形式出現在夢中、夢工作對死亡恐懼的轉化。

第五章 結論。回顧第一章到第四章討論的概念與未來的展望。

第二章 歐文亞隆思想概念與治療方法探討

了解亞隆理論體系背後的思想基礎，有助於融通這位當代大師的思想精神，並以此作為探究其治療架構的奠基。他的思想內容涵蓋許多面向，如哲學、文學、精神醫學、人本心理學、臨床實務，他的存在精神動力學理論也從這些思想發展而來。魏宏波評論亞隆的《存在心理治療》說：

在這部巨著中，他接受來自歐洲的存在主義哲學、美國人本主義心理學、佛洛伊德精神分析心理學以及羅洛梅、法蘭克、皮爾斯等一批著名心理治療學家的影響，依靠來自臨床經驗、實證研究以及哲學文獻的豐富資料，通過深入的討論死亡、自由、孤獨和無意義這四項存在的”終極關懷”(ultimate concern)，提出名為”存在精神動力學”的心理治療理論，對發展存在心理治療理論做出了卓越貢獻。¹

依魏宏波所見，亞隆的理論涵納哲學與心理學各領域的思想，為存在心理治療的發展有重要的貢獻。另有學者 Richard S.Sharf 表示相同的看法：

或許對於存在主義治療最透徹而全面的論述來自於 Yalom(1980)的著作。Yalom 表明受到許多存在主義哲學家以及治療師的影響，他藉著處理死亡、自由、隔離，以及無意義感等議題呈現了一個對於存在主義心理治療的深度論述。²

此引文可見 Richard S.Sharf 對亞隆學說的讚賞，除了肯認存在議題的精深，並意指亞隆理論涉及層面的廣泛性。同樣認為亞隆從多方向的涉獵以發展出治療方式的有以下說法：

¹魏宏波：〈試析歐文·雅洛姆的存在精神動力學理論〉，《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第 29 卷第 3 期總第 352 期(2008 年 3 月)，頁 38。

² Richard S.Sharf，馬長齡審閱：《諮商與心理治療》(台北：新加坡商聖智學習，2008 年)，頁 152。

Irvin Yalom(1980)認為，歐洲和美國的心理學家和精神醫師都對存在思想和實務工作的發展有影響，從他的臨床經驗、實證研究、哲學和文學中，Yalom發展出一套存在主義取向的治療，……³

上文為 Gerald Corey 所描述，他亦同意亞隆從臨床、研究、文學與哲學等各方面吸納思想以發展出其獨特的學說。Stephen James Minton 則認為亞隆將他接受到的各種思想予以系統化，可稱得上是史無前例：

在存在心理治療一書中，Yalom 試圖寫出一本從未有過的教科書；實際上，他將各種現象學、存在哲學家和精神醫師，對他在個人與團體心理治療實務上的影響，予以系統化。⁴

綜合以上幾位學者的評註，亞隆所建構的存在心理治療體系其實涵蓋了多方的思想，除了上文提到的兩本經典著作，亞隆其他的多本作品也是膾炙人口，對於許多大眾而言，他更是心理類的暢銷書作家，但卻少有人進一步去探究支撐他諸多作品與治療理論背後的思想來源，誠如陳登義所言：

但除了他那說故事的天賦及對寫作的堅持執著外，卻很少有人注意到在他這些關於心理治療及心理哲理小說的開創性貢獻的背後，其實深深蘊藏著經年累月長期鑽研，與經過大量閱讀收集所蘊育出來的，有關人的存在、透明晶亮的縝密哲學探索及人文思維。⁵

陳登義認為這種開創性的貢獻乃源於經年累月的鑽研閱讀而來。但是想要鉅細靡遺的探

³ Gerald Corey，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》(台北:新加坡商聖智學習，2009年)，頁161。

⁴ Stephen James Minton, "Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr Irvin D. Yalom," *Practical Philosophy* (March 2001):42.

⁵ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》(台北:心靈工坊，2013年)，推薦序。

究亞隆背後博大精深的思想來源其實並不容易，Almut Furchert 觀察到：

對於那些想要追溯他核心概念源頭的學者而言，亞隆讓這件事變得不怎麼容易，他從很多思想家的觀點建構了自身的取向，通常卻沒有進一步探究這些思想的根源。⁶

這段引文正指出目前研究缺乏的因素之一，欲追溯其思想來源存在不小的困難性。本文也只能將研究限縮在一定的範圍內，從幾位較具代表性的思想家著手。筆者希冀從亞隆的早年生活背景、存在哲學思想的啟迪、進入精神醫學與心理治療領域、宗教信仰的養成、影響亞隆思想的哲學家、心理學家幾方面，試圖勾勒出他如何發展與形成其心理治療理論的樣貌。

2.1 歐文·亞隆思想發展歷程

2.1.2 求學時期大量閱讀文學⁷

歐文·亞隆於 1931 年出生於美國華盛頓特區，父母是俄羅斯人，第一次大戰後移民美國，以經營雜貨店維持生計。當時華盛頓實施種族隔離，他的孩提時代就成長於環境髒亂貧窮且充滿危險的黑人區，當時猶太人常被視同黑人，學校、電影院、餐館、泳池甚至噴泉式飲水機都與白人區隔離，他的身邊只有少數的黑人孩子朋友，父母沒有受過什麼教育，他們從來不讀書，興趣和關注的事務非常狹窄，總是為了生存、經營生意、奉養父母與關心身在故國的親友而忙碌，對亞隆來說，這是一個對外在世界一無所知、無人提供引導、文化貧脊的地區。因此，亞隆從童年時期就產生了想要逃離這種惡劣環境的心理，他積極尋找如何讓自己走出隔離區的途徑，他發現閱讀可以創造一種使自己

⁶ Almut Furchert, "Irvin Yalom: The "Throw-Ins" of Psychotherapy," *Kierkegaard's Influence on the Social Science*, edited by Jon Stewart (Surrey: Ashgate, 2011): 277.

⁷ 此小節參自 Ruthellen Josselson, 王學富、王學成譯:《歐文·亞隆的心靈地圖》(台北:心靈工坊, 2013 年), 頁 34-70; Irvin D. Yalom: Autobiographical Note. <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio>。

往返於交替轉換世界的感覺，如果要真正走入有思想的世界，唯一的途徑就是進入醫學院。一開始他選擇書籍並沒有特定，他花了一整年的時間在華盛頓特區公共圖書館，從字母 A 開頭按照順序，讀過一本又一本的傳記。後來他發現小說的世界更令人滿足，是靈感與智慧的來源。他每週大量地從圖書館借書還書，從他十歲患腮腺炎時第一次讀《金銀島》(Treasure Island)開始，就一直閱讀小說且從未間斷。他說自己至今仍是個對小說渴求的讀者，而他的青春期的那些探索死亡、意義、自由、關係等基本問題的小說家震撼著，尤其是偉大的俄國和法國存在主義作家。⁸

從小大量的閱讀奠定了亞隆日後成為暢銷作家的基礎，此外還基於他擁有的兩樣天分：作文與說故事。從小學時期，亞隆就展現在寫作方面的愛好與天分，他的作文總是受到老師的稱讚和大聲朗讀，如飢似渴的豐富閱讀也造就了他講故事的才能，他經常將讀到的故事講給班上同學聽，他們總是聽得很入迷。不過，他的寫作天分在高中時曾遭受挫折，有位英文老師批評嘲笑他所寫的作文，多年後再度看到當年的苛刻評語仍使他相當受傷，從童年到大學的求學時期，一直缺乏引導鼓勵他的老師，也是他長久以來遺憾的渴望。他在 15 歲時開始與現任妻子瑪莉蓮(Marilyn)交往，成為終生伴侶與知己，他們興趣相同，經常一起討論文學，她後來拿到比較文學博士學位，成為一名教授與作家。

高中畢業後，亞隆考進喬治華盛頓大學 (George Washington University)，從 1949 到 1952 就讀的三年中，保持優異的成績且仍維持對文學領域的興趣，他選修了四門跟文學有關的課程，但此時對如何透過文學勾勒一個人的生活還是沒有什麼概念。

2.1.2 進入精神醫學與心理治療領域⁹

完成大學三年學業後，亞隆申請進入醫學院，由於學業的壓力與焦慮，以及思念在波士頓念書的瑪莉蓮，一年之後轉往波士頓大學醫學院(Boston University School of Medicine)就讀，1956 年獲得學位後，前往紐約西奈山醫院(Mount Sinai Hospital)擔任實習

⁸ 引自 <http://www.antichristendom.com/> 歐文亞隆：宗教與精神病學。

⁹ 此小節參自 Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》(台北：心靈工坊，2013 年)，頁 34-92; Irvin D. Yalom: Autobiographical Note. <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio;> https://en.wikipedia.org/wiki/Irvin_D._Yalom。

醫師，接著到霍普金斯大學(Johns Hopkins Hospital)當住院醫師，1960年完成醫學訓練後進入夏威夷的軍隊醫院(Tripler General Hospital)服役兩年，退役後經由懷特洪(John Whitehorn，在住院醫師階段指導亞隆)的推薦，1962年史丹佛大學(Stanford University)聘請亞隆擔任教職，隨後於1968年獲得史丹佛大學終身教職，一直任教到1994年退休。

亞隆會選擇進入醫學院，成為一位精神科醫師，除了想要走出隔離區、過不同於他父母親友的、另一種追求思想的生活，另一個原因是基於服務他人的願望。這個啟蒙來自他十四歲時父親罹患了心臟病，母親瘋狂地責怪他沒有照顧好父親，而驅車前來為父親診治的曼徹斯特醫生，以溫暖友善的方式安撫他，並保證父親將會平安無事，這個經驗促使他想要成為一個像那樣可以有用的幫助人的醫生。

亞隆豐富的文學底蘊及說故事的天賦，在一次醫學院精神醫學課程的案例報告中自然的流露出來，自此他意識到自己已找到人生的方向。他被指定治療的病人是位女同性戀，當時他完全沒有這個領域的概念，於是他決定誠實相告自己的一無所知及困窘，請女病人告訴自己並分享感覺，八週的面談後，他們建立了親密的關係。在會議報告中，亞隆像講故事一樣，自然的述說他們見面的情形、他對病人的感覺、他坦承自己的無知並向她請教、他表示對她講的事情很感興趣、雖然懂得不多但自己盡所能的幫助她。當亞隆說完之後，現場沉默了很長的一段時間，向來習慣以浮誇、競爭、無情批評學生來展現能力的精神分析師們，似乎受到了某種震撼，這種文學的、敘事的方式，超出了分析師們的專業範圍，最後他們評價這是個出色的案例，因為他與病人之間顯示了一種令人吃驚的、親密的關係。

在醫學院期間，亞隆主要閱讀精神醫學的教科書，令他更為著迷的是具有人道主義風格的書籍，例如林德納(Robert Lindner)的《五十分鐘的時刻》(Fifty-Minute Hour)，朱利斯·麥斯門(Jules Masserman)談到關於生命、存在議題的「根本信念」(ur-beliefs)，對他最有啟發，他也開始讀佛洛伊德的書，很喜歡他說的故事，但不喜歡他把結尾導入性驅力理論。

從進入住院醫師階段，他就開始接受長達七百個小時的精神分析訓練，但他對分析

師的方式感到不合適，他對於精神分析僵化的信條，猶如宗教基本教義一樣感到不滿，因此積極尋找更好的工作方法。他很欣賞當時督導他的精神醫學系主任懷特洪(John Whitehorn)的方式，他會花很長時間了解病人的生活故事，而且不使用一套固定的模式對待病人。這期間他閱讀佛洛伊德和蘇利文的所有論著，蘇利文(Harry Stack Sullivan)強調與人建立聯結的人際互動模式，是亞隆後來發展團體治療的主要觀念來源之一，而他會對團體治療產生興趣，則是受到跟傑里·法蘭克(Jerome Frank)學習的影響。在心理學家方面，他喜歡荷妮(Karen Horney)、佛洛姆(Erich Fromm)、奧托·蘭克(Otto Rank)等人的著作，這幾個人的思想具有古老的智慧，對他有諸多的啟發。

2.1.3 存在哲學思想的啟迪

若要說亞隆是特意將存在哲學思想應用在心理治療，而後才形成存在心理治療療法，這樣的說法並不正確，事實上，他曾說他是從臨床工作上，逐漸浮現存在治療的想法，才轉而傾心於哲學來肯定並深化他的工作。¹⁰他說：「我對存在治療的興趣，大部分是因為多年前目睹死亡對病人的衝擊而點燃的。」¹¹過去生活意義與面對死亡等存在議題，一直被放在精神醫學的領域之外，亞隆在接受精神醫學訓練初時，對於忽略人類品質的生物學和精神分析理論模式感到迷惑與不滿，當他擔任精神科住院醫師第二年時，羅洛梅出版《存在》(Existence)一書為他打開了新的視野，他開始到霍普金斯大學修讀哲學概論，認為自己受惠於哲人的智慧甚於專業領域的書籍。¹²此時他的妻子正在寫卡謬(Camus)和卡夫卡(Kafka)的論文，藉由彼此經常的討論，也增加了亞隆對存在主義作家的興趣。他閱讀許多跟存在思想相關的哲學家著作，如前述的卡謬、卡夫卡，以及沙特(Sarte)、斯湯達爾(Stendhal)、杜斯妥也夫斯基；進入史丹佛大學後，他繼續旁聽許多哲學課程，包括海德格(Heidegger)、尼采(Nietzsche)、齊克果(Kierkegaard)、沙特、柏拉圖和亞里斯多德。對哲學思想應用在心理治療越來越有心得後，他和一位挪威哲學家好友在史丹佛聯合授

¹⁰ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.375.

¹¹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁76。

¹² Irvin D. Yalom, 廖婉如譯:《凝視太陽一面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊, 2009年), 頁178。

課，試圖把哲學和精神醫學結合起來。¹³

亞隆在軍隊服務時，開始帶領治療團體，一直到進入史丹佛大學的最初幾年，他的工作重心主要都放在團體治療與發表相關的研究，一陣子之後，他逐漸對經驗實證的心理治療效果研究感到失望。另一方面，經過多年不輟的閱讀，文學與哲學的思想一直流存在他心中。於是，他開始著手將哲學與文學的思想融合進心理治療理論，花費十年的時間寫出以人為中心的《存在心理治療》。¹⁴

2.1.4 存在心理治療與宗教慰藉的對比

在追溯亞隆核心思想的發展中，無法忽略的一個面向是他對宗教信仰的態度，幾乎在亞隆的每本著作裡，都表達宗教信仰或超自然現象只是一種幻覺的立場，認為它們只是人們得以遮蔽深層恐懼的防衛工具。在他看來，存在心理治療與宗教慰藉有類似的作用關係，他說：「它們都有著照顧人類處境內在絕望的共同使命，有時它們還使用同樣方法，例如一對一的關係、懺悔、內省、原諒他人和原諒自己的模式。」但是兩者在核心信念和基本的實行方式，經常剛好是相反的。

凡思想學說關注到生死、意義、存在等問題，幾乎很難不與宗教性或精神性的探索銜接，人們因害怕生命終被消滅的恐懼，往往存在著對宗教或高等力量的需求，即使亞隆本人不承認神性的真實存在，亦無法迴避其存在的需求性。本論文在探討亞隆思想學說的基礎上，必須一方面呈現其觀點立場，同時檢視其理論的侷限性，並提出筆者的詮釋進路，因此對其宗教立場的論述與分析，將可見於本文有關的各章節中。

亞隆採取無神論態度是無須諱言的，然而成長於正統的猶太家庭，這是如何發展的呢？亞隆引用叔本華的話為此提供解釋：「信仰的容納能力在童年時是最大的，因此各種宗教都把佔據幼年時期成為他們的首要任務。」不幸的是，亞隆幼年擔任此重要任務的宗教導師，卻用個人錯誤理解歷史真理的寓言和比喻去取代聖經權威，促使他生命的早年就失去任何信仰的可能性。他逐漸走向一個科學與唯物的世界觀，科學觀點認為包含

¹³ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》（台北：心靈工坊，2013年），頁73-74。

¹⁴ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》（台北：心靈工坊，2013年），頁96。

「靈性、神聖火花、佛性、靈魂、聖境的概念，以及對頓悟、涅槃、啟示、救贖的渴望。」等等這些人類經驗，不過是源自神經原作用。然而，對於一個生命存在關懷如此深切的治療師，抱持唯物主義的觀點豈不令人遺憾嗎？他重申自己的立場是同時站在科學立場，又同時保持對生命固有的敬畏感和神秘感(類似桑塔亞納和斯賓諾莎的無神論或泛神論，對宇宙保持真實的虔誠，並尊敬其他人的信念系統)。¹⁵

關於亞隆這些部分的衝突，在第一章文獻回顧提過，Schuster 提及亞隆對宗教的衝突，後文也會增補討論，例如在 2.4 章節我們將探討亞隆的存在精神動力學，筆者好奇的是，亞隆的「終極關懷」(ultimate concern)一詞源自基督教新派神學家田立克(Paul Tillich)，田立克所強調的終極關懷是超越世俗關懷且具宗教性的，世界各大宗教也講終極關懷，亞隆所關切的人類存在關懷基本上與宗教的關懷並無二致，然而方法上仍是回到世俗的人與人之間的關係去解決，這部分的侷限性是否落入如傅偉勳所言：「反宗教論者如佛洛伊德(S.Freud)、馬克思(K. Marx)、羅素(B.A.W.Russell)、沙特(J.P.Sartre)等人，由於他們的思維限制，執著於專涉世俗世間的某些生命層面(如佛洛伊德的心理分析理論只注意到身心層面，馬克思主義偏重政治社會層面等)，根本無法體會關涉終極關懷與終極真實的宗教探索的精神意義。」¹⁶我們要對此提出關切的原因在於，思考心理治療的目標除了涉及覺察、承擔責任、自由選擇、決定，個人應當如何解決身心安頓的問題，林伽如在其論文中也提出，亞隆將生死視為相對的觀點，只是叫人直接面對死亡，並無法使人從內在平靜的接受死亡。¹⁷然此觀點並非亞隆所關心的層面，因其存在的立場將焦慮視為生存的一部分，身心安頓本不是他所推崇的狀態。在當謂層次上，亞隆應當對上述問題提出回答，在創謂層次上，筆者將提出以超個人心理學的觀點以補不足之憾。

2.1.5 小結

綜觀亞隆思想發展的軌跡，猶太移民家庭的成長背景影響鉅深，他在童年時期就感

¹⁵ 引自 <http://www.antichristendom.com/>歐文亞隆:宗教與精神病學。

¹⁶ 傅偉勳:《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》(台北:正中, 2010年), 頁 129。

¹⁷ 林伽如:《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討—以 Yalom 理論為主》(中國文化大學教育學院心理輔導所碩士論文, 2010年), 頁 52-53。

受到思想生活與汲營於生計的差異，早年遁入書籍的文學世界豐富了他的內在生活，使他可以藉此逃離外在的殘亂不堪。長年厚積的文學素養，培育了他在進入醫學領域時，由內而發地以人文方式與病人相會的姿態，從與對方建立真誠親密關係的體驗中，獲得了內在的滿足與外在讚賞的成就感。他於求學過程從未獲得師長輩的鼓勵讚賞，親密關係是來自伴侶與平輩朋友的心靈支持，由此不難理解他在治療上，發乎內心的人本關懷以及對於人際關係的重視。

至於他對宗教的拒斥立場，則可追溯至他對早年權威的宗教教育方式的反感，他在《凝視太陽一面對死亡恐懼》書中提及，假設幼年受宗教教育時，遇到的老師若是細膩敏銳又老練，可能他也會深受影響，無法想像沒有上帝的世界。¹⁸由此觀察，他的成長經驗使他避免了討好順服權威的傾向，也令他在日後思想的汲取上，有意避開了與權威、宗教、神學相關的觀念，並奠定了他在心理治療所走的方向，即是著眼於現世，致力於成為自己的存有，將心理治療的核心置於延伸自己與他人的關係中，而不是更高的宇宙或上帝。

2.2 亞隆主要思想來源探究

從本章第一小節的探討中，可以發現亞隆的思想發展歷程，從早年到大學期間保持著對閱讀小說文學的熱情，進入醫學體系及執業時，接觸精神分析心理學的領域，逐漸增廣對存在哲學的研讀與應用於心理治療，可以說他的思想涵蓋了文學、存在哲學、存在精神分析與人本精神分析等範疇，本小節欲探討的是亞隆究竟受哪些思想家的影響，當中又有哪些觀念的啟發，以及有哪些觀念被應用在他的心理治療上。

2.2.1 托爾斯泰的文學作品

青少年時期閱讀小說的熱情是否對亞隆的生命產生任何影響？對很多人而言，看小

¹⁸ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽一面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁192。

說可能僅是寄情於文字、滋養心靈的一個興趣，對亞隆產生的作用卻不僅於如此。他說：「我閱讀偉大的小說並從中學習，又在無意識中以之作為借鏡。……我從文學中借鑒了某些東西，雖然我不能清楚地描述它們到底是什麼，但我能用某種比精神動力更偉大的智慧幫助病人。」¹⁹至於哪些作家對他產生深遠的影響，由於篇幅的限制，本文以在他書中佔有相當比重引述及具有代表性的作家為例。

從亞隆在著作中提及的文學作品，托爾斯泰所占的份量頗重，劉淑敏認為亞隆從臨床治療也印證了托爾斯泰逼視存在意義的教誨，筆者綜合其論文所述，²⁰並觀察亞隆書中引用《戰爭與和平》、《伊凡之死》的內容，整理出三點關於死亡的重要觀念，以及亞隆在托爾斯泰自傳《我的告白》書中發現無意義的問題，列述如下：

(1) 面對死亡—促進個人轉變

「雖然人會因為形體的死亡而消毀，但是人能從悟透死亡之中得到拯救」²¹是亞隆應用在心理治療上很重要的一個觀點，他早先從斯多葛學派得到啟發，相繼在著名的文學作品、存在哲學以及自己的臨床經驗得到應證。亞隆提出托爾斯泰的作品相當鮮明的刻畫出個人接近死亡產生的正面作用：

托爾斯泰的《戰爭與和平》提供了最佳的描繪，談到死亡如何引發個人徹底的改變。書中的主角皮耶，因為俄國上層階級了無意義的空虛生活，而感到如死一般的麻木。這本小說的前九百頁都在描寫這個失喪的靈魂，踉蹌地尋找某種生命的目的。轉捩點發生在皮耶被拿破崙的軍隊逮捕，判決死刑，六個人排成一塊處死，他看著前五個人被處決，心想自己就要死了，沒想到就在最後一刻，竟然暫緩死刑。這個經驗轉化了皮耶，小說最後三百頁都在描述他充滿熱情和目標的生活。他能夠在與他人的關係中，全然付出自己，能敏銳地覺察周遭的自然環境，找出

¹⁹ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》（台北：心靈工坊，2013年），頁70。

²⁰ 劉淑敏：《存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》（東海大學哲學系博士論文，2013年），頁150-154。

²¹ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁45。

對自己有意義的生命任務，為此奉獻自己。²²

引文中的重要觀點發現，在於皮耶在歷經瀕死經驗後造成的人格轉變，這對亞隆理論根基的發展提供有利的佐證。他提出托爾斯泰另外一本討論死亡的經典之作《伊凡之死》也有類似的訊息，以下是亞隆對這本書的詮釋觀點：

伊凡是個心胸狹窄的官僚，得了不治之症，可能是腹腔的癌症，承受非比尋常的痛苦。他的痛苦一直持續不斷，直到死前不久，伊凡突然領悟一個令人感到震驚的真理——他死前很悲慘，是因為過去生活的很悲慘。伊凡在臨死前的最後幾天，產生了徹底的轉變，這種轉變的最佳說法就是個人的成長。如果伊凡是接受心理治療的病人，任何治療師都會因為他的改變而感到自豪：他更能同理別人，他長久以來的尖酸、傲慢和自我膨脹都消失了。簡單地說，他在生命中的最後幾天，得到了過去不曾有的高度人格整合。²³

此書經常被運用於生死學的教材，托爾斯泰這本作品完成於在基督信仰找到安慰之後，他試圖表達伊凡在死前發現自己一生追求金錢、地位的愚蠢因而感到苦悶中，對於此無意義生活的激悟而進入神的光輝國度。²⁴在實調與意調層次上，我們看到上段引文中，依亞隆將「覺察死亡」提升至改變機轉的地位，自然要強調接近死亡促成個人成長的面向。在蘊調層次上，我們不禁要思考亞隆對此作品的解讀避開信仰的維度，純粹將人格轉變歸因於臨死的經驗，這經驗是否能推論至所有人類經驗。如傅偉勳對此作品的見解之一，他認為托爾斯泰描述伊凡接受死亡的方式過於迅速而倉促，不免令人感到牽強，因為伊凡死前的平日生活並無任何終極關懷，怎可能在臨死前兩三小時忽然發現「光明」？若在平時沒有高度精神性或宗教性的素養，如何突然產生解脫的力量？²⁵

²² Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁68。

²³ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁69。

²⁴ 參自托爾斯泰, 許海燕譯:《伊凡·伊里奇之死》(台北:志文, 1997年), 頁16-17。

²⁵ 傅偉勳:《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》(台北:正中, 2010年), 頁101-102。

筆者從當調層次來說明這個問題，認為要分別從兩者關注點的差異來看，雖然他們同樣藉此作品提醒人們應當從平時培養對生死問題的關懷，然傅偉勳注意到的是從生存過渡到死亡之時，對死亡恐懼的超克，這必須從宗教性或高度精神性的探索來解決。而亞隆則是支持死後無知覺的信念擁護者，死亡當下的恐懼一但肉體死亡就可獲得釋放，因此他更關注的是生命存有時，如何解決存在內疚的問題。面臨死亡所出現的「內在變化」與「人格成長」適足以解決存在的恐懼。亞隆從自己治療癌症病人的經驗中，發現許多面臨危機的病人出現類似小說中所描述的人格轉變，這些個人成長的特徵包括：

- 重新安排生活的重心，不再重視瑣碎的枝節。
- 釋放的感覺，能選擇不要做自己不想做的事。
- 當下的活力增強，不再拖延到退休或未來某個時間之後才過想要的生活。
- 對生活中的自然現象有鮮明生動的欣賞，如季節的更迭、微風、落葉、最後的聖誕節。
- 和危機之前比起來，與所愛的人有更深入的溝通。
- 和危機之前比起來，較少人際間的懼怕，較不擔心被人拒絕，更願意冒險。²⁶

以上的幾段引文說明，亞隆從臨床經驗以及托爾斯泰的文學作品，都得到接近死亡會促使人產生改變的佐證。我們要接著探討，到底死亡會促進改變的作用是如何發生的呢？觀察亞隆從海德格的學說得到這個洞識：「當人活在忽略存有的狀態時，就是活在事物的世界中，沉浸在生命中分散注意力的日常瑣事，人會「降低層次」，專注於「無益的閒聊」，迷失在「他者」之中，向日常世界俯首稱臣，關心事物以什麼方式存在。」²⁷以上小說中主角前後的生活，正是海德格描述的「非本真狀態」與「本真狀態」的對比，常人掉落在日常生活中的各種事物時，對死亡的認識並不是真正的認識，這是在根本上不真心相信自己真的會死，托爾斯泰描述的伊凡就是人類生活的典型，當人是生活在不相信有一天真的會死去的狀態下，就會將大部分的時間花在「眾我」所從事的事情上。等到有朝一日真實

²⁶ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁71。

²⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁65。

的接近死亡時，就會充分感受到自己的有限性，而開始將生活重心放在更具意義的事物上。在耶魯大學開設「死亡」(Death)通識課程的教授 Shelly Kagan 提出一個合理的解釋：

人一旦有過這種與死神擦身而過的經歷，就很容易認為他們對於自己不免一死的事實會有更鮮明的感受，這項事實比較容易出現在他們的心中。這麼一來，他們就會真心相信這一點。值得注意的是，人一旦遭遇這樣的經歷，經常會說：「我必須改變我的生活。我必須減少工作時間。多和家人相處。我必須多做對我而言真正重要的事情，少花點時間煩惱追求成功和金錢。我必須讓我愛的人知道我愛他們。」²⁸

從以上各方面的論證來看，面對死亡確實會促進個人的轉變。亞隆從小說中得到體悟，也將這個啟發應用在他的心理治療上，他將此稱為「覺醒經驗」(awakening experience)，並採取各種技巧引發各種不同形式的覺醒經驗，作為催化治療的強力工具，在《凝視太陽》書中，除了死亡之外，他列述以下形式都可作為一種覺醒經驗，來促進個人對自身有限性的領悟，例如：悲痛、重大決定、生命里程碑、夢、治療結束等等。

(2) 對抗死亡的防衛—獨特性

在上文中討論到，面對死亡之所以有強大的改變作用力，是因為人根本上是生活在不真心相信自己會死的狀態中。托爾斯泰的《伊凡之死》還呈現出另一個重要的法則，就是人會在內心深處相信必死的法則只適用在別人身上，絕對不會是自己。亞隆將這種信念稱為「獨特性」(specialness)，它跟下文將提到的「終極拯救者」(The Ultimate Rescuer)一樣，都是對死亡的防衛機制。亞隆認為上述兩種防衛機轉從生命早期就開始建立，小孩很小就知道死亡，一開始發現驚駭的真相後，就運用這兩種「否認」的基本防衛來對抗焦慮。《伊凡之死》的小說中清楚描述了這種獨特性的非理性想法，亞隆引用托爾斯泰這段文字，他認為對獨特性的信念作了深刻有力的表達：

²⁸ Shelly Kagan， 陳信宏譯：《令人著迷的生與死：耶魯大學最受歡迎的哲學課》(台北：先覺，2015年)，頁234。

他內心深處知道自己快死了，可是他不只無法習慣這種想法，而是根本無法理解這種情形。

根據他從齊茲維特(Kiezwetter)《邏輯學》中所學的三段式論法：「卡尤斯是人，人都是會死的，所以卡尤斯也是會死的。」對他來說，這個例子一直都是正確的，但只適用於卡尤斯，絕不適用在他自己身上。卡尤斯這個抽象的人是會死的，這完全正確，可是他不是卡尤斯，他並不是抽象的人，而是個完全與其他人不同的生物。他是小凡尼亞(伊凡的小名)，先是和媽媽、爸爸、米佳和沃洛加在一起，整天和玩具、車夫、保母在一起，後來又和卡景卡在一起，經歷過童年、少年和青年時期的歡樂和痛苦。難道卡尤斯也向凡尼亞一樣那麼喜歡條文皮球的氣味嗎？難道卡尤斯也是那樣吻母親的手嗎？難道母親綢裙上的褶子也是那麼對卡尤斯窸窣作響的嗎？難道他也在法律學校為了餡餅鬧過事嗎？難道卡尤斯也是這麼談戀愛的嗎？難道卡尤斯也能這樣開庭審理案件嗎？卡尤斯的確是要死的，他死是正確的，但是對於我，凡尼亞，對於有感情有思想的伊凡·伊里奇，這就是另一回事了。我也要死？這是不可能的，這簡直太可怕了。²⁹

這段文字傳達了一般人對死亡態度的寫照，每個人都知道每段生命都有盡頭，但是「了解道理」和「真正體悟」是有差別的。既然人需要生活在否認死亡的安全堡壘下，亞隆為何要去揭開獨特性的迷思呢？假如他有機會治療伊凡的話，他可能會怎麼做呢？在《愛情劊子手》書中的一個小故事〈我從來沒想到會發生在我身上〉，³⁰可以觀察亞隆如何處理這樣的病人。

案例的主角艾娃，一位六十歲的寡婦，正是生活在被獨特性所保護的幻覺中，甚至丈夫死去她仍繼續活在假想的安全世界裡，「她一向生活在優渥的圈子，遠離凡夫俗子種種不愉快的經驗和惱人的不便——小報和新聞上老是被搶、被殺的芸芸眾生。」直到有一

²⁹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁177-178。

³⁰ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師, 2007年), 頁173-182。

天她被尾隨的歹徒搶走皮包，搶劫事件硬生生的剝除她自認獨特、安全的保護層。「最難承受的是搶劫事件凸顯出她的平凡，她會說「我從來沒想到會發生在我身上」，反映出她已不相信自己的獨特性。」過去八個月的治療似乎很順利，亞隆原已考慮中止治療，這起事件卻暴露出被隱藏的真正傷痛，亞隆感到「她的悲傷完全暴露出來。我想應該是把傷口打開，清除創傷，讓它真正復原的時候了。」

對待死亡防衛被剝除的病人亞隆是怎麼處理的呢？首先他以同理的方式，表明自己與她擁有相同的處境，他對艾娃說：「妳說妳從來沒想到那種事會發生在妳身上，我完全明白妳的意思。我同樣很難接受老、病、死這些痛苦會發生在我身上。」接著他直指艾娃的丈夫已經離開的事實，在艾娃的淚水中，亞隆不放棄的指出她現在真的知道他走了，艾娃終於落入殘酷卻真實的無常深淵。

存在的主題經常是多個互相交織在一起的，活在獨特性信念保護下的艾娃，同時承受著孤獨的痛苦。亞隆接著以一種出乎尋常的治療方式，卻是來自直覺地引導，他與艾娃一一檢查討論她皮包裡各式各樣需要與不需要的物品，過程充滿著親密的氛圍，「她以一種其他病人不曾表現的方式把一切攤在我面前，我接受了一切，而且繼續要求。我跟隨她進入每個角落與縫隙，驚訝一個老太太的皮包可以同時是孤獨與親密的載體：那絕對的孤獨是存在的本質，那親密感又能驅走孤獨的恐懼，甚至孤獨本身。」

在這個案例中，我們看見了亞隆對於何以要了解死亡防衛的形式，不是為了拆穿病人假象的成就感，而是出於對當下基本焦慮的認識，能使治療師從最深的層次來治療病人，獨特性的迷思使人活在毫無死亡覺醒的假象裡，了解發生在他人身上的事也有可能發生在自己身上的醒悟使人趨向真實，認識到這是人類共同的處境。亞隆運用此時此地互動，使病人重新獲得親密的信任感，重新相信安全感遭到破壞的世界。這個案例也說明，亞隆從文學作品看見人類真實的處境，但在臨床治療的運用上，不見得是進入直接、智性上的討論，也不是採取勸導的方式，他更關心的是彼此親密的治療關係。

(3) 對抗死亡的防衛—終極拯救者

克服死亡恐懼的另一個信念，就是相信有一個全能拯救者，會永遠看護著自己，這個對象可能是存在超自然中，或是存在世俗環境中的某個崇高人物或目標，亞隆引述《戰爭與和平》羅斯托夫對沙皇的狂熱，發現書中的描寫與他在臨床工作所見並無差異。

他完全沉浸在沙皇逐漸接近的幸福裡，他覺得光是接近沙皇就足以補償今天一整天的損失。他興奮得像是一個等待幽會的情人。他不敢轉頭看，但不需要轉頭看就如癡如醉的感覺到他臨近了，他有這樣的感覺，不只是因為一隊人馬的馬蹄聲越來越近，還由於隨著沙皇越來越接近，周圍一切都變得更明亮、更喜悅、更有意義，也更像節慶。榮耀的太陽越來越近，向四周放射出溫和莊嚴的光輝。他聽見他的聲音，親切、鎮靜、莊嚴而又樸實的聲音……羅斯托夫站起來，在營火之間徘徊，幻想赴死該是多麼快樂的事，不是為了救皇帝的性命而死（這點他連想也不敢想），而是自己死在皇帝面前，這該是多大的幸福！他真的愛上了沙皇，愛上了俄軍的榮譽，對未來的勝利充滿希望。在奧斯特里茨戰役前那些值得紀念的日子裡，不只他一人有這樣的心情，俄軍中十之八九都愛上了沙皇和俄軍的榮譽，但不像他那樣狂熱。³¹

上文曾討論過亞隆對宗教信仰抱持質疑的態度，從他解讀托爾斯泰的這段文字，再度表明他認為過度沉迷信仰將導致破壞性的立場。對他來說，相信有個全知全能的守護者不過是對抗死亡的防衛。在《凝視太陽》一書中，他自述自己有一次跟某位猶太拉比的對話，在雙方對信仰的辯論中，他甚至激動的說出：「如果我必須把我的生命奉獻給某個不可信的存在，每天要遵守六一三條生活守則，歌頌貪愛人類讚美的神，不如死了算了！」³²可見亞隆對個人是自由的信念的堅持。值得注意的是，他對病人的宗教信仰立場，仍然是採取包容尊重的態度，以有利病人的利益為原則。

³¹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁192。

³² Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁199-200。

(4) 無意義

除了關於死亡概念的啟示，亞隆從托爾斯泰的自傳中了解到人類的另一個處境—無意義的問題，亞隆認為托爾斯泰的危機也是許多人面臨的經歷，他的經驗會使我們開創自己的路，亞隆引述托爾斯泰在自傳中對無意義的提問：

五年前，我心裡開始萌發一種奇怪的狀態：我對生命有許多困惑、停滯的片刻，好像我不知道自己是怎麼活的、自己要做什麼事……這些生活的停滯總是向我提出相同的疑問：「為什麼？」和「要什麼？」……這些疑問越來越堅持要一個答案，就像小點群聚成一塊黑色的污斑。³³

這段引文裡托爾斯泰面臨的疑問，也是我們每個人所發問的。整體而言，托爾斯泰對人生根本問題的深刻體驗，提供亞隆在了解病人的深層問題上一個豐富的參考架構。

2.2.2 狄更斯的文學作品

亞隆從文學作品中，留意到故事主角的經歷常常就是真實的人生，他觀察到故事主人翁在面臨瀕死經驗時所發生的轉變，可以視為覺醒經驗，他將這種存在的震撼療法的觀念應用到臨床的心理治療上。他在托爾斯泰的小說中觀察到，也從狄更斯的小說《小氣財神》(A Christmas Carol)發現同樣的現象，他舉出書裡貪婪吝嗇的孤獨老財主施顧己(Ebenezer Scrooge)的經歷：

未來精靈(代表未來的聖誕精靈)向施顧己顯靈，讓他遇見自己的未來，經歷了存在的震撼療法。施顧己看見自己的屍首無人聞問，陌生人搶奪他的財物(連他的床單和睡衣也不放過)，無意間聽到左鄰右舍輕蔑的談起他的死。接著，未來精靈帶他到教堂墓園看他的墓。施顧己凝視自己的墓碑，伸出手指輕撫他的名字，就在

³³ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 567-568。

這一刻，他有了轉變。下一幕裡的施顧己和之前判若兩人，變得悲天憫人。³⁴

這部小說的主角並非真的死去而經驗到他所經歷的一切，但是得到的轉變效果卻是強大的，筆者發現在《當尼采哭泣》一書中，亞隆運用了類似的存在性震撼療法。書中主角布雷爾醫師受困於婚姻的束縛，尼采建議他放棄妻子、家庭與工作，去「成為自己」，但他真的能拋下舒適的現有而去追尋自由嗎？最後他是在佛洛伊德的幫助下，運用催眠來幫助他經驗離開妻子、孩子、家鄉與所有財物的感受，他對佛洛伊德解釋為何要這麼做的原因：「……我達到了一個關卡，我大部分的選擇都已成為過去。然而我想知道，去做了不同的抉擇會像什麼樣子——去經歷另一種沒有醫學、家庭、維也納文化的生活。所以我嘗試了一個思想實驗，去擁有讓我自己解放於這些任意模型的經驗——去面對混沌，甚至去進入某種相反的生活。」³⁵ 布雷爾在催眠中，經歷了一段想像式的旅程卻彷彿如真實的體驗，清醒之後整個人因此轉變，他體驗到了自己想要的自由，不再感到被命運所決定，他對佛洛伊德說：「……我學到了什麼？或許是去體驗現在，以致我在五十歲時不會帶著悔恨來回顧四十幾歲。……我們必須以彷彿我們是自由的方式來生活。即使我們無法逃離命運，我們依然必須迎頭抵住它——我們必須運用意志力來讓我們的宿命發生。我們必須愛我們的命運。」³⁶

上文中提及亞隆與艾娃的治療工作，我們看到亞隆注重在此時此的互動關係，而在布雷爾的這段催眠經驗，我們可以從蘊調層次，看到他意欲從哲學的討論轉向心理治療的技巧，在這個故事裡布雷爾把自己看成受制於環境的受害者，他以迷戀於女病人的方式作為防衛，而事實上，綑綁他的並不是環境，而是他自己的心靈，對於這樣的病人，思想轉變不足以使他獲得心靈的自由，亞隆在這個故事裡呈現了哲學式的勸導往往無法發揮真正的效用，轉變的條件之一需要有情緒的體驗。哲學諮商師 Shlomit C. Schuster 對

³⁴ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽——面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁44。

³⁵ Irvin D. Yalom，侯維之譯：《當尼采哭泣》（台北：張老師文化，2000年），頁413。

³⁶ Irvin D. Yalom，侯維之譯：《當尼采哭泣》（台北：張老師文化，2000年），頁414。

此曾有評論，認為亞隆表明了哲學談話方法無法從內在真正治癒人，唯有透過心理分析才具有治療的價值，在這點上，Shlomit C. Schuster 認為亞隆並非完全正確，依她所見，哲學諮商確實可以透過思考的力量使人有所轉化。³⁷從當調層次來理解亞隆的哲學小說，亞隆的作品不斷引述哲學思想，並應用大量的哲學觀點在其治療中，很難不引起哲學諮商師的關切，期盼這位心理治療界的大師能為哲學諮商的有效性背書，當發現哲學在治療中的地位不如預期，失望之情升起而有所批評。然我們應當看到，亞隆作為一位存在心理治療師，本無意為哲學塑造成專業的諮商學派，心理治療仍為其核心，情緒歷程的完成被視為是心理治療改變機轉之一，「心理治療核心工作之一，便是協助當事人完成情緒歷程，抒發原始情緒。」³⁸哲學的觀點如同其他技巧或夢，是作為促進療效的工具之一。

亞隆從文學中學習的作家及作品當然遠遠多於上述兩位，在此舉出的例子，僅藉以說明亞隆從文學作品裡吸收了與存在主題相關的題材，小說中情節的開展，從故事中人物對死亡的防衛，脫離存在的生活方式，引發的痛苦，到覺察死亡後的轉變，彷彿治療室中的心理治療歷程，可以說文學作品豐富了亞隆的視野，他與主角走過人類處境的幽徑，足以成為引領病人的嚮導，並將故事主角的經驗轉化成心理治療的方法，再以自己的語言呈現於他的小說著作中。

2.2.3 伊比鳩魯的觀點

存在取向經常被提及的歐洲哲學家包含齊克果(Søren Kierkegaard)、尼采(Friedrich Nietzsche)、胡塞爾(Edmund Husserl)、海德格(Martin Heidegger)、雅斯培(Karl Jaspers)、沙特(Jean-Paul Sartre)、布伯(Martin Buber)，這些代表人物的哲學觀點及作品提供了存在治療發展的基礎，存在心理學家及存在治療者都受到他們的影響，³⁹熟悉這些作家及哲學家

³⁷ Shlomit C. Schuster, "A Philosophical Analysis and Critique of Dr. Irvin Yalom's Writings Concerning Philosophical Counseling," *International Journal of Applied Philosophy* 27:1(2013): 135-142.

³⁸ 陳金定:〈心理治療改變之機轉—情緒歷程的完成與情緒基模的重組〉，《輔導季刊》第 41 卷第 4 期(2005 年 12 月)，頁 8-20。

³⁹ Gerald Corey, 修慧蘭校訂:《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》(台北:新加坡商聖智學習, 2009 年), 頁 157。

的觀點將有助於了解存在主義治療的思想基礎。⁴⁰

上一節提到，亞隆曾到大學旁聽許多哲學課程，私下並涉獵諸多哲學家的著作，他所涵納的哲學思想可謂浩瀚，正如魏宏波評論亞隆：「綜觀其著作所引用的文字，幾乎涉及到存在哲學中所有重要人物和主要哲學主題，而這些人物和主題之間往往又存在著複雜的關聯。」⁴¹。而本論文所欲探討的，是亞隆主要核心觀念的思想來源，為何這些哲學家的特殊觀點與亞隆的精神相應，及他如何應用在存在心理治療上，以林伽如的說法：「存在主義的治療師各有偏好的哲學家，並發展極具個人特色的治療風格，將治療視為生存的方式」⁴²。依劉淑敏所見，亞隆從伊比鳩魯得到的啟發就是「面對死亡的恐懼」。⁴³

亞隆個人坦言：「作為一位治療師，我智識上從十九世紀及二十世紀初偉大的精神科醫師和心理學家—皮涅爾(Pinel)、佛洛伊德、榮格、巴夫洛夫、羅夏克，和史金納—受惠的程度，不若古典希臘哲學家來的深，尤其是伊比鳩魯(Epicurus)的思想。」⁴⁴ 亞隆提出伊比鳩魯最出名的三項論點，說明他在克服死亡焦慮觀念上的運用，這三項分別是靈魂將滅；死亡是全然無知覺的狀態；生死對稱。靈魂將滅所傳達的觀點是，人死後靈魂亦將消失，也就是說死後意識並不存在，所以死後世界沒什麼好怕的。這就帶出第二個論點，死亡發生時，人根本毫無知覺，所以何必害怕察覺不到的死亡呢？第三個論點是，人死後的不存在，就如同出生前的不存在是一樣的，因此既然不需擔心出生前的狀態，也就不必擔心死後的狀態是如何。這三個觀點清楚傳達亞隆在心理治療所採取的立場，他說他會在治療的初期階段，就對受苦於死亡焦慮的病人導入伊比鳩魯的觀點，這麼做的目的是讓病人瞭解治療所採取的觀點，並且傳達自己感同身受的心意。⁴⁵

一位治療師所採用的觀點首先必須是自己能信服的，最好是從心去體認過且得到幫助，伊比鳩魯的觀點套用在亞隆自己身上是否真正發揮作用呢？從當調層次上，筆者認

⁴⁰ Richard S. Sharf, 馬長齡審閱:《諮商與心理治療》(台北:新加坡商聖智學習, 2008年), 頁 146。

⁴¹ 魏宏波:《歐文·雅洛姆存在心理治療思想研究》(南京師範大學碩士論文, 2008年), 頁 12。

⁴² 林伽如:《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討—以 Yalom 理論為主》(中國文化大學教育學院心理輔導所碩士論文, 2010年), 頁 7。

⁴³ 劉淑敏:《存在主義與存在諮商, 以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》(東海大學哲學系博士論文, 2013年), 頁 145。

⁴⁴ Irvin D. Yalom, 廖婉如譯:《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊, 2009年), 頁 13。

⁴⁵ Irvin D. Yalom, 廖婉如譯:《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊, 2009年), 頁 88-92。

為亞隆本人也是處在意識與潛意識的存有掙扎中，而他是透過夢與創作當中持續的自我對話來得到幫助，從一些例證中可以得此觀察。例如，羅洛梅在 1994 年臨終前亞隆隨侍在側，病逝當晚亞隆作了一個象徵永生不朽的夢：

我和爸媽及姐姐一同走在購物中心裡，全家決定要上樓去。我進到電梯裡，卻發覺只剩我一人，家人全不見了。那一趟電梯好長好長，當我走出電梯時，發現自己來到一片熱帶海灘上。我還是不見家人蹤影，只好一遍又一遍尋找他們的下落。雖然那地方很棒，熱帶海灘在我來說猶如天堂，但我開始擔心害怕起來。接著我穿上一件有印有護林熊笑臉的睡衫，那臉變得越來越明亮，光彩耀眼。那熊臉很快變成夢的焦點，彷彿夢的能量全匯集到那咧著嘴笑的可愛熊臉。⁴⁶

亞隆確定發出光芒的護林熊後面，躺著火化中的羅洛梅，往上升的電梯就是象徵自己死亡後到達天堂的情景，他為自己的潛意識裡竟然相信永生不朽而感到難為情。

其二，在 2000 年的費斯特奧斯卡獎頒獎典禮上，他對著台下的聽眾坦言：「我理想擁有神聖的火花，渴望成為神聖的一部份，能夠長生不死，重新聚合已經失去的——我非常希望擁有這些，但我知道，這些希望並不能改變或構成現實。」⁴⁷他透過這段真誠的言語，自白內心存有的衝突。

其三，在 2005 年出版的《叔本華的眼淚》(The Schopenhauer Cure)，他寫道：

朱利斯熟知生死之道，就像任何一個人一樣，他同意斯多葛學派的說法：「我們從一出生就開始走向死亡」，他也贊成伊比鳩魯的理念：「只要我存在，就沒有死亡；只要有死亡，我就不存在。既然如此，為什麼要害怕死亡呢？」朱利斯身為精神科醫師，常常在垂死病人的耳邊柔聲細述這些安慰人心的話。

雖然他相信這些暗淡的哲思對病人有用，卻直到四個星期前出現徹底改變一生的可

⁴⁶ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽——面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009 年)，頁 180-181。

⁴⁷ Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》(台北：心靈工坊，2013 年)，頁 114。

怕時刻，才發現這些話和自己有切身的關係。⁴⁸

當自己的生命也到達終點，治療師平時用來協助病人的觀點也會對自己有助嗎？亞隆在這裡描述了朱利斯掙扎的感受。朱利斯剛發現絕症之後，感到茫然、因恐懼而在半夜驚醒、大聲哭喊、無法正常工作，他想起幾個月前在夏威夷爬山遇見的一位冥想的女子，當時認為這年輕女子的儀式行為很荒謬，此時卻忽然感到寬容：「……我們每一個人豈不是都不斷尋求更高的力量，希望與之融合、得到永生，想要擁有神所頒發的人生指南，證明人生有更大的既定目標，並在儀式和典禮中求得心安嗎？」在死亡面前，他發現自己也渴望著永生：「當朱利斯想到自己的名字已列在死神的名冊時，不禁覺得小小的儀式可能也不是什麼壞事。」當他陷溺在這種沉思時，不久理性的念頭隨之生起，警覺這種想法完全違背自己一生的信念，對於宗教儀式：「他認為這些繁複的手續都是歷代以來最有利而持久的詐欺遊戲，這種遊戲把權力賦予領導者，並滿足信徒服從的渴望。」然而死亡使原先堅持的信念變得脆弱，他開始反思自己真正厭惡的或許只是權威本身：「可是，當死神站在身旁時，朱利斯卻發現自己堅持的信念失去了力量，他不喜歡的也許只是強加於人的儀式，這些具有創意的小小儀式用在個人身上時，也許還是有可取之處。」稍後他將念頭轉向消防員脫帽對死者致敬的儀式，是在向死者的一生致敬，體認自己與每一位受害者的連結，正如他在支持團體裡坦露病情後，所有人都表達了自己的悲傷，這種沉默的存在也讓人感到神聖，他了解到生命就應該像這樣，是發生在日常生活事物的投入當中，而不是放在服從虛幻的目標上。一番理解後，他再次堅守了自己的信念原則：「夢想有一個全知的創造者，因此把一生奉獻給永無休止的服從，實在是毫無意義，也浪費了一生：為什麼把所有的愛揮霍在幻象上，卻不散播到人間呢？」⁴⁹

正如他筆下的朱利斯一樣，亞隆在臨床上也經常運用伊比鳩魯的觀念來幫助病人，那麼對病人的成效又是如何呢？亞隆說有許多病人受惠於這樣的觀念，而有些人則不然，

⁴⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《叔本華的眼淚》（台北：心靈工坊，2005年），頁7。

⁴⁹ 此段參 Irvin D. Yalom，易之新譯：《叔本華的眼淚》（台北：心靈工坊，2005年），頁16-17。

例如他曾在最終治療時問過一位病人，認為會談中哪些部分對她最有幫助，她坦言：「我相信你在……這方面是對的，只不過有些觀點，譬如說，你採取的伊比鳩魯的觀點實在很……呢……知性，我說不上這些能幫助我多少。不過毫無疑問的，我們的會談相當有成效。」⁵⁰

從以上的討論來看，伊比鳩魯的觀點並無法真正解決死亡的恐懼，從當調層次來看，真正使亞隆感到安慰的，是他自己這一生投入生命，與他人擁有親密良好的關係，過得非常具有價值。既然亞隆某部分裡似乎也渴望著永生、靈魂不滅，何以堅持主張伊比鳩魯的觀點呢？筆者認為，除了對宗教的權威、服從的排拒，他堅守存在現世觀點以使治療能有更大的著力點，唯有相信這是自己唯一的一生，沒有人為你提供設計，沒有至高者的保護，人才能夠真正為自己負起責任，不將生命浪費在無益的事物上，不寄託在無形虛幻的目標上，而是用心於經營與實質他人的關係，這些都是亞隆存在心理治療所欲努力的方向。

2.2.4 齊克果的觀點

Gerald Corey 歸納齊克果的哲學觀點對亞隆發展存在關懷的影響分別為：創造的焦慮、絕望、對不安的恐懼、罪惡、虛無。⁵¹亞隆在《存在心理治療》一書中引用齊克果的話語，遍及緒論；生存、死亡、焦慮；死亡與精神病理學；死亡與心理治療；責任；存在孤獨等各篇章，可見亞隆在存在關懷的幾個層面上，均受到齊克果觀點的影響。齊克果可以稱為存在主義的啟發者，Rollo May 對齊克果在心理學的貢獻有此評價：

他關於自我意識之重要性的洞見，關於內在衝突、自我喪失乃至身心問題的分析讓人吃驚，因為這些觀點先於尼采 40 年、先於佛洛伊德半個世紀就出現了。這表明，齊克果對於他那個時代的西方人意識表面之下正在發生的事情有著一種驚人

⁵⁰ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009 年），頁 40。

⁵¹ Gerald Corey，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療理論與實務（第八版）》（台北：新加坡商聖智學習，2009 年），頁 161。

的敏感性，這些事情僅僅在半個世紀以後就爆發出來了。⁵²

這段引文說明一個重要且被忽略的事實，心理學的問題早先於佛洛伊德，齊克果早已有睿智的洞見，他對存在心理學更具啟蒙的作用。筆者嘗試從閱讀亞隆的著作文本中，將他從齊克果引用的觀念應用在其治療體系做一概述，勾勒出上述學說特徵運用在其理論中的樣貌。

(1) 關於存在關懷：挑戰當代治療師待在診斷制度的舒適圈

亞隆在《存在心理治療》書中曾多次提到齊克果，首先在介紹存在心理治療領域的哲學篇幅中，亞隆就介紹這位丹麥的哲學家並說：「偉大的思想家不就是在工作和生活中，把注意力轉移到生命和死亡的議題嗎？」⁵³一八三四年，年輕的齊克果注意到當代生活愈來愈便利時，將使人們有過度舒適的危險，他反身尋找存在的困難之所在，找出困難的方法，亞隆說：「他只需要想一想自己的存在處境、他自己的恐懼、他的選擇、他的可能性和限制」。⁵⁴這種必須正視存在關懷的態度，也是亞隆一再勸誡治療師的，不要在心理治療中逃避死亡等話題。

(2) 關於死亡：辨識恐懼某物是死亡焦慮的否認機制

關於齊克果所提出的焦慮，亞隆在闡述死亡焦慮的定義中提到：

齊克果是第一位釐清恐懼(fear)和焦慮(anxiety，或說憂慮〔dread〕)兩種差別的人。他認為恐懼是害怕某種東西，而憂慮是害怕什麼東西都沒有——他幽默地註明「並不是指無事可做的什麼都沒有」……⁵⁵

⁵² Rollo May、Ernest Angel、Henri F. Ellenberger，郭本禹/楊韶剛主編：《存在 精神病學和心理學的新方向》(北京：中國人民大學，2011年)，頁29。

⁵³ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁45。

⁵⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁46。

⁵⁵ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁81。

齊克果所指的是一種空無(Nothing)的感覺，他是在《不安的概念》一書裡提出這個概念，他所描寫的恐懼其實是跟原罪有關，「齊克果說，當亞當決定咬蘋果之前，他的內部裂開一個大大的深淵；他看到自己的自由的可能性在於以空無為背景，從事一件未來的動作。」⁵⁶亞隆引申齊克果談到的「不再存有」，害怕成為無物，個人從此消滅的觀點才是死亡恐懼的核心，這種無法定位的恐懼引發個人的無助感，為了解決這樣的焦慮，必須發展出某種有形的東西加以對抗：

我們要如何克服焦慮呢？把它從無物變成某種東西。這就是齊克果所說的：「憂慮的對象從沒有東西逐漸變成某種東西。」也就是羅洛·梅所說的：「焦慮試圖變成恐懼。」⁵⁷

齊克果所提出「企圖將焦慮變成恐懼的心理過程」，這樣的觀點提供亞隆在臨床上關於否認機制的概念，人類因極力對抗死亡焦慮而引發精神病理，亞隆借用齊克果的觀點，提到：齊克果了解人限制、消耗自己以避免認識「住在隔壁的恐懼和毀滅」。⁵⁸因為在這樣的保護機制下，臨床上很難顯露出直接的死亡焦慮。

(3) 關於自由與責任：人會因為「無法成為自己」引發存在的內疚

亞隆認為否認系統的兩大主要信念是個人的獨特性以及相信有終極拯救者，相信有終極拯救者的防衛，在亞隆看來是相對不冒險的行為，而它所付出的代價就是無法發展出自己的潛能，他觀察到齊克果在一百多年前就已有智慧的洞識：

……冒險是很危險的，為什麼？因為可能有所損失。不冒險是聰明的，可是不冒險非常容易喪失即使在最危險的冒險中也很難喪失的東西……就是他自己。如果我

⁵⁶ William Barrett，彭鏡禧譯：《非理性的人：存在主義研究經典》（新北市：立緒文化，2013年），頁262。

⁵⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁81。

⁵⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁170。

冒險出錯，生命會以其懲罰來幫助我。可是如果我完全不冒險的話，誰來幫助我呢？此外，從最高的層次來看完全不冒險(從最高層次來看，冒險正式能意識到自己)，我會得到所有俗世的好處……卻喪失了自己。哪一個比較危險呢？⁵⁹

亞隆認為逃離死亡焦慮的代價並不只有生命的自我設限，更是精神病理主要衝突的核心，因此產生精神官能症的人，會因為沒有活出自己該有的生命而引發存在的內疚，這個內疚來源的觀點也是出自於齊克果。相對於死亡焦慮的逃避形成精神病理，對於死亡的覺察也就有了心理治療上的意義，亞隆在面對死亡產生治療機轉的觀念上再次引申齊克果的觀點並提出積極的面向：

死亡提醒我們生命無法拖延，生命還尚存一些時間。如果僥倖能面對自己的死亡，並體驗到生命就像「可能性中的可能性」(齊克果語)，並知道死亡就像「不可能有進一步的可能性」(海德格語)，就能明白只要一個人還活著，就還有改變生活的可能性，除非已到生命的最後一刻。⁶⁰

在「自由」這個存在關懷上，分成「責任」與「意志」兩部分探討，在促進病人覺察責任時，會出現內疚的存在概念，他認為田立克引申自齊克果的這個概念對心理治療極有貢獻：

田立克的觀點認為人「被要求使自己成為應該成為的樣子，實現自身的命運」，這句或引申自齊克果的觀念，齊克果描述一種來自不願意成為自己的絕望。自我反思(覺察內疚)能緩和絕望，卻不知道人仍然在一種更深形式的絕望之中。⁶¹

⁵⁹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁193。

⁶⁰ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁232。

⁶¹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁390。

存在的治療師明白促進責任覺察的過程中，必然會擴大存在內疚的範圍，而這種存在性的內疚不是治療師與病人會選擇逃避的，他們反而將之視為內心的呼喚，進一步投入生命掌握自己，在這個策略裡，運用了齊克果「決心成為自己」的概念。⁶²

從蘊謂層次來看，齊克果在絕望方面討論的很多，而由於他本身對基督教的熱切，實際上他面對絕望是採取宗教態度的，William Barrett 提及：「根據齊克果的說法，我們或有知或無知，都在絕望之中；而對付這個絕望的任何方法，如果少了宗教，不是無法成功，就是很邪惡。」⁶³齊克果強調人與自我的關係，是立基於發現自己的存在，不迷失於群體之中，藉由認識自身的極限，得以面對神。顯然，對於採取無神論態度的亞隆來說，齊克果有神論的觀點自然會被他忽略不提。然而同時也看到，亞隆涵容各家學派有效技巧、思想的態度，亦可消解因立場思想不同所產生的對立。

2.2.5 尼采的觀點

尼采對心理治療的起源極有影響，佛洛伊德和榮格的心理動力學說都可追溯至尼采的思想。尼采將本能能量稱為 *das Es*，後來被佛洛伊德借用，創造出「本我」(the Id)一詞。⁶⁴在著手撰寫《存在心理治療》的數年間，亞隆沉浸在閱讀沙特、海德格、卡謬、雅斯培、齊克果、尼采等人的作品，他發現尼采的思想最具創意、力量，且與心理治療最有相關性，他更以 1882 年為時代背景撰寫《當尼采哭泣》(When Nietzsche Wept)一書，當時心理治療尚未問世，書中假設當時維也納的著名醫師約瑟夫·布雷爾與尼采互相療癒對方的故事。這個構想源自亞隆在閱讀尼采的過程中，發現他深切並大量地關注自我認知與個人轉變，尼采的哲學觀點極有可能發展出心理治療，亞隆相信，佛洛伊德也深受尼采的影響而獲得心理治療的洞見。劉淑敏的論文中，提出尼采對亞隆形成影響的兩個概念

⁶² Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁400。

⁶³ William Barrett，彭鏡禧譯：《非理性的人：存在主義研究經典》(新北市：立緒文化，2013年)，頁198。

⁶⁴ Anthony Stevens，薛絢譯：《大夢兩千天》(台北：立緒，2006年)，頁41。

—”Amor fati”與永恆回歸，⁶⁵本文將以此為基礎，加入個人觀點概述如下：

(1) 對宗教採取自由思想的立場

亞隆推崇尼采「上帝之死」的思想為人類建立了新價值觀的機會，「為何而活」的價值不是建立在超自然之上，而是建立在人類經驗之上；不是建立在死後生命的幻覺上，而是建立於現世的生活。⁶⁶在《當尼采哭泣》一書中，亞隆更藉由布雷爾與尼采的對話，使尼采的論述更為具體，當布雷爾質問尼采，他瀕臨死亡的病人有什麼選擇？相信上帝就是病人可以擁有的選擇時，尼采回答：「那不是一個人的選擇。它不是一項人類的選擇，而是去捕捉一種人自身以外的幻覺。為了他人而做的選擇，為了超自然現象而做的選擇，這樣的選擇讓人軟弱。它總是讓一個人做不到它自己。我所喜愛的是，讓我們超越我們自己的東西。」⁶⁷這個觀點無疑與亞隆對宗教抱持自由思想的立場非常相近。

(2) 以「永劫回歸」的概念作為存在的震撼療法

尼采在《查拉圖斯特如是說》一書中提到「永劫回歸」(eternal recurrence)的概念，指的是週而復始地重複過著一模一樣的人生，它對亞隆是很重要的觀點，經常用來當作實施在病人身上的思考實驗，這段文字如此描述：

假使某天或某晚，惡魔趁你不備，偷偷潛入你最深的孤寂裡，對你說：「你從前至今的此生，將無止境地重複無數次，每一次均毫無變化，同樣的痛苦和喜悅，同樣的思維和嘆息，此生中每件極大極小的事，都將一而再重演，以同樣的順序和因果—就連眼前的蜘蛛、林間的月光、此時此刻以及我的出現，也不例外。存在的沙漏將永無止盡地上下翻轉，你就如同那裡頭的一粒沙！」你難道不會崩潰，咬牙切齒的詛咒說這話的惡魔？還是你曾經歷過這驚人的一刻並回答他：「你是神，

⁶⁵ 劉淑敏：《存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》(東海大學哲學系博士論文，2013年)，頁145-150。

⁶⁶ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.375.

⁶⁷ Irvin D. Yalom, 侯維之譯：《當尼采哭泣》(台北：張老師文化，2000年)，頁103-104。

我不曾聽過比這更神聖的話？」如果這想法佔據你的心，它將從此改變你，或者，將你擊垮。⁶⁸

這個過程敦促人去思考，重複相同的人生是會讓人感到安慰或是驚駭莫名？以此檢視自己的人生究竟過得如何，往後可以怎麼做才不會感到遺憾或是後悔。在《當尼采哭泣》中亞隆應用了這個方法，書中的尼采對絕望的布雷爾採取這項思想實驗，尼采對布雷爾說：「永劫回歸意謂著每一次你選擇一個行動，你必須是願意去為整個永恆選擇了它。而且，這對每一個沒有做出來的行動、每一個胎死腹中的想法、每一個被避免的選擇來說，亦是如此。而且，所有不曾體驗的生活，會繼續保持塞滿在你的內心裏面，在整個永恆之中都不被體驗。而那來自你良心中被忽視的聲音，會對你永遠的吶喊。」布雷爾雖然有著令人稱羨的成功生涯，對他而言卻是被指派的生活，毫無個人的選擇與自由，因此他憎恨的大喊：「以我沒有實現人生、沒有嚐過自由的滋味來永遠存在—這種念頭讓我充滿了恐懼。」⁶⁹尼采對布雷爾提出「成為你自己」的要求，然而，儘管意識到自己的處境，擁有一切的布雷爾能輕易拋下婚姻、兒女、事業、地位與財物嗎？前文提到，布雷爾最後是透過催眠的體驗使他步出心靈的絕境。將哲學思想應用在實務上，可能也會遇到同樣的困難，病人了解到自己在人生中的懊悔，但生活中仍存在太多牽絆，有可能追隨孑然一身的尼采主張的自由自主的生活嗎？筆者發現在亞隆諸多案例中，病人的改變之一便是放棄折磨人的婚姻重新自己想要的生活，這在美國追求個人主義的文化中似乎容易許多，國內長期受西方思潮的影響下，雖有逐漸走向個人主義的趨勢，受到集體文化的影響仍是居多，因此在適用上仍有其限制性。

至於亞隆個人則展現了一致性的態度在他本身的生命上，前不久他在個人的社群網站上發佈，即將出版此生最後一本書，也是代表他個人的專業與生平回憶錄，考慮採用的書名就是尼采的話語：「那是人生嗎？好再來一次吧！」(WAS THAT LIFE? WELL THEN ONCE AGAIN!)

⁶⁸ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009年)，頁108。

⁶⁹ Irvin D. Yalom，侯維之譯：《當尼采哭泣》(台北：張老師文化，2000年)，頁378-379。

(3) 熱愛命運，成為自己的存有

亞隆認為尼采的超人(overman)肯定生命、擁抱痛苦，熱愛自身的命運，這個觀點提供了即使生命終將死亡仍以美好姿態生活的一種態度。對生活的滿足將減輕死亡的焦慮。對此尼采的想法是：「所有完美成熟的東西都願意死，所有不成熟的東西都想要活。所有受苦的人都想要活，好能變得成熟、快樂和渴望—渴望更深、更高、更耀眼。」⁷⁰亞隆相當贊同尼采熱愛命運的態度，並經常與病人分享此觀點。

2.2.6 亞隆論法蘭克的意義治療

亞隆在無意義這個存在關懷的概念上，大多來自於前輩、思想家。他在這個主題上多次引用法蘭克的理論觀點與研究，可以看出法蘭克對他的影響頗深。魏宏波提出法蘭克對亞隆存在心理治療理論影響的兩點見解：(一)亞隆繼承法蘭克重視對意義問題進行探索的傳統，將意義問題做為其存在心理治療理論的重要組成部分。(二)亞隆繼承並發揚法蘭克在探討意義問題時遵循的責任與自我超越精神，深化了存在心理治療對於有關意義問題的理論。⁷¹亞隆認為法蘭克是唯一對意義在心理治療中的角色作出實質貢獻的臨床工作者，他也認為自我超越是法蘭克處理意義問題的主要特色，對於法蘭克在理論上的貢獻，亞隆是採取肯定態度的，他說：

法蘭克覺得當代對「自我表現」已過於理想化，如果以此為目標的話，常常使人無法建立有意義的關係，我認為他的看法非常正確。相愛關係的基本成分並不是自由的自我表達(雖然可能是重要的因素之一)，而是把自己向外延伸，關心他人的存有。⁷²

⁷⁰ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁286。

⁷¹ 魏宏波：《歐文·雅洛姆存在心理治療思想研究》(南京：南京師範大學碩士學位論文，2008年)，頁22-24。

⁷² Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁594。

這段引言說明亞隆對於法蘭克所採取的立場是肯定的，他認為法蘭克對於人的關係已超越自我，這也是亞隆不斷想傳達的觀念，他認為人若能投入關係，關懷他人，會帶來更大的滿足感與生命意義感。他曾經說：「對我來說很明顯，假如人生目標方案是自我超越的(即直指身外的事情或人物)、愛的動機、創造過程、對他人或一個神聖實體的愛，它們就承擔著更深厚和更強大的意義。」⁷³產生意義的活動之一「利他」符合這個觀點，後續會提到的「參與」則是作為更擴大的解釋。另外，由於意義的問題經常被治療師所忽略，他肯定法蘭克在心理治療中提出對意義問題的洞見，他說：「法蘭克做出一個重大的貢獻，把意義的問題放在治療師面前，並提出許多敏銳的洞識，深入探討尋求意義在臨床上的意含。」⁷⁴亞隆對於法蘭克在理論上的肯定還有反對佛洛伊德的動態平衡原則，法蘭克認為這種過於化約的理論無法解釋許多人類生活的核心面向，亞隆支持他的看法並說：

心理學被迫走向化約論(reductionism)，對治療具有重要的意含。人類行為常常被潛意識的力量推動，治療師的任務是揭露病人背後的心理動力，可是法蘭克認為有時必須中止揭露的做法(我認為他非常正確)。唯物論以較低的層面來解釋較高的層面，常常造成破壞，……⁷⁵

雖然亞隆在意義理論上的許多觀念受惠於法蘭克，但他在實務應用上卻與法蘭克有極大的出入，且針對法蘭克採宗教立場的「意義發現說」有不同的意見，他並不贊同法蘭克的主張：「意義是某種需要發現的東西，而不是給予的東西。人無法發明意義，但必須發現意義。」⁷⁶劉淑敏的論文對此有同樣的發現，她說：「亞隆顯然並不認同傅朗克的說法，他說這樣就好比被實驗的動物無法瞭解為什麼要受苦。」⁷⁷亞隆所採取的是相反的立

⁷³ 引自 <http://www.antichristendom.com/>歐文亞隆:宗教與精神病學。

⁷⁴ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 597。

⁷⁵ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 598-599。

⁷⁶ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 623。

⁷⁷ 劉淑敏:《存在主義與存在諮商, 以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》(東海大學哲學系博士論文, 2013年), 頁 199。

場，且認為法蘭克堅稱的有某種意義等著人去發現的論點，反而陷入意義的危機，他說：

人類似乎是尋求意義的生物，卻不幸被拋進缺乏內在意義的世界。我們的主要任務之一，就是創造牢不可破、足以支持一生的意義，然後以微妙的方法否認自己是意義的創造者，於是我們推斷「意義」在那裏等待我們。我們不斷尋求真實的意義，因而常常陷入意義的危機。⁷⁸

亞隆對法蘭克最直接的批評當屬他在臨床上的技巧，國內也有學者為文提出此觀點，廖俊裕先生提出亞隆對法蘭克在技巧上的批評似乎有其輕忽之處，針對矛盾意向法的評論，他說：

Yalom 認為矛盾意向法對於承擔責任來說，有他的作用，但對於提供意義的技巧而言，很難看到矛盾意向法的功能。Frankl 認為意義是發現的，不是發明的。因此在 Frankl 的意義治療學中，「覺察」是很重要的，Yalom 沒有注意到這點，故有此評論，最主要是他沒有實驗過 Frankl 的方法，只是在頭腦中評論其狀況。相對來說，Frankl 的後繼追隨者便有發現他的重要性，能加以繼承發展。⁷⁹

亞隆對矛盾意向法的技巧並沒有太高的評價，他說無法說服自己相信這個技巧和生命意義有關，不過事實上他在臨床的應用並非完全排拒這個方法，從一個懼曠症的案例中可以發現他曾經使用過這個技巧：

菲莉絲關在家裡好幾年了，鮮少獨自出門，我認為時機已經成熟，可以試著打破這個模式。她的懼曠症原本是有意義的，我相信那個意義(或至少其中一部分)已

⁷⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002 年)，頁 189。

⁷⁹ 廖俊裕：〈心性體認生死學的實踐策略—精神共同體下的意義治療學〉，《大葉大學通識教育學報》第 13 期 (2014 年 5 月)，頁 35。

經不存在，現在可以透過反面的做法來調整。首先我請馬文聽從我的建議來幫助菲莉絲克服恐懼症。我教他每兩小時對她說下列的話，如果在工作中也要打電話說：「菲莉絲，請不要出去。我必須知道你隨時會在家裡照顧我，讓我不會害怕。」

80

這段引文中所使用的技巧就是矛盾意向法，亞隆在《愛情劊子手》中稱為反面操縱法。從這個案例的使用時機來看，亞隆反對的似乎並不是這個技巧，而是針對這個技巧是否能做為「提供意義」的技巧，顯然他在這個例子裡應用這個技巧並不是為了提供意義，而是為了指出症狀背後的意義，他在後文也表明了對這個技巧的態度與使用原由：

我在治療時鮮少採取這種操縱的手段；代價太高了——你必須犧牲醫病關係的真誠。但在某種情況下反面療法很有效——當治療的基礎很堅實，且指示的行為可以戳破症狀背後的意義時。以馬文夫妻為例，菲莉絲的懼曠症並不是她的症狀，而是兩人的症狀，其功能是維持婚姻的平衡：……我的策略帶有某種弔詭：在一般情形下存在取向的治療(existential approach)與反面操縱法(manipulative paradox)並用是很奇怪的。但在這個案例似乎很自然。⁸¹

如下文將會提到的，亞隆反對運用特定技巧的原由，在於他認為那不但不真實且沒有效果，存在心理治療強調的是醫病之間的真誠，預先構思好的技巧將破壞互動中的自發性，因而失去療癒的動力，至於他為何在上述案例中使用特殊技巧，因為馬文的案例有其獨特的背景脈絡，當時他已經有了對存在處境的深切體悟。而亞隆相信在治療師與病人獨特的相會情境中，那麼「技巧」就是有用的。⁸²

2.2.7 羅洛梅的影響

⁸⁰ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007年)，頁317。

⁸¹ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007年)，頁318。

⁸² Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002年)，頁82。

亞隆自述他在精神醫學受訓期間，接觸到羅洛梅的《存在》(Existence)即著迷不已，受此書啟蒙開始大量鑽研哲學知識，後來因自己長期治療癌末病人引發死亡焦慮，開始找他治療為期三年，他們談論大量的死亡議題，以及伴隨而來的孤獨感，他們後來成為畢生的摯友，羅洛梅對《存在心理治療》一書也相當肯定。⁸³亞隆的思想必然受到羅洛梅本身以及他們之間重要的討論所影響。

一個有趣的發現可以觀察到亞隆在接受羅洛梅治療時，雙方在死亡概念的討論中，對死亡覺察所引發的意義有共識的發現。亞隆在論述意志決定的架構時，曾提及自己的一個故事：

多年前我一度受失眠折磨，失眠和壓力有關，每當我為演講而旅行時就變得更嚴重。我特別擔心即將去克里夫蘭的演講之旅，因為我曾在那裏度過一次非常不舒服的無眠之夜，所以把克里夫蘭視為「失眠之城」。這種憂慮當然會引發惡性循環——擔心無法入睡，反而招致失眠。

我一直藉著個人的困擾來熟悉各種治療方式，這一回我去請教行為治療師。在四到五次會談中，以系統化的減敏感法和放鬆肌肉的錄音帶來治療，兩者都沒有什麼特別的用處。可是有一次會談我要離開時，治療師偶然提到的話卻對我有莫大的助益，他說：「你打包去克里夫蘭時，不要忘了放一把左輪手槍。」我問：「為什麼？」他回答：「如果你睡不著的話，可以把自己斃了。」⁸⁴

亞隆說這句話如警醒之鐘，重新架構他的存在處境，他倏忽體驗到面對死亡而不再重視瑣碎的事情，因而對他助益極大。羅洛梅在《自由與命運》書中提到一個與亞隆此經驗極為相似的故事：

……另外一個個案告訴我，數年前他不得不去接受心理治療，因為工作的關係，

⁸³ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009年)，頁178-180。

⁸⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁461。

他必須要到各地旅行，而這讓他感到焦慮，無法忍受。另一個治療師告訴他「你就經常在手提箱裡放一把手槍，以便隨時可以舉槍自盡。」這樣做之後，才讓他鬆了一口氣，不再焦慮。⁸⁵

有很大的可能性推測羅洛梅所說的個案正是亞隆，羅洛梅對此案例的觀點同樣是，因為人經驗到死亡的覺察而獲得解放的感覺，由此觀之，他們對彼此的喜愛與思想上的接近，也可以從兩人在各自的著作上互為引用，並恰有相似之處可以發現。以下將舉出例證。

在羅洛梅 1969 年出版的《愛與意志》書中，羅洛梅論述到死亡與性執念的關聯，他表示性在當代成為對抗死亡的替代武器，人們對性的執念遮蔽了對死亡的恐懼，他認為：「因潛抑死亡及其象徵所造成的焦慮，……轉變為對性事的強迫性專注。」⁸⁶亞隆的相同觀點見於 1980 年出版的《存在心理治療》書中論述死亡與精神病理的聯繫，他說：「企圖透過性的結合來緩和個體化的焦慮是很常見的」⁸⁷書中並舉出許多藉由性活動來紓解死亡焦慮的案例來論證此假設。除了死亡，對於其他面向的存在焦慮：自由、孤獨、無意義，亞隆同樣相信：「很可能會以性慾之類衍生出來的擔心，象徵性地取代上述的恐懼。」⁸⁸

羅洛梅提出另一潛抑死亡覺察的狀態就是極度依賴「個人力量的神話」(myth of potency)，這是現代人以操縱自然擴張到操縱自我來提升個人力量的展現。他舉出海明威一生以強魄的本領征服死亡威脅，最後卻因年老面臨隨時會死的恐懼而選擇結束生命。筆者發現「個人力量的神話」觀點與亞隆提出的死亡防衛機制「獨特性」頗有相似之處，亞隆在書中以「不由自主的英雄氣概」(compulsive heroism)⁸⁹來描述海明威面對生活威脅的方式，與羅洛梅所說如出一轍，由此可見其觀點受羅洛梅之影響。

亞隆在論述「無意義」的篇章中，以沙特的劇作《檔案》中的主角奧瑞斯提最為代表，描述人透過「參與」目標、計畫，完成對意義的實現，亞隆將奧瑞斯提前往殺害母

⁸⁵ Rollo May，龔卓軍、石世明譯：《自由與命運：羅洛梅經典》(新北市：立緒文化，2014 年)，頁 149。

⁸⁶ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》(台北：立緒文化，2001 年)，頁 146-148。

⁸⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003 年)，頁 210。

⁸⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003 年)，頁 520-521。

⁸⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003 年)，頁 182-183。

親的行動「解讀成朝覲意義的旅程」⁹⁰頗令人錯愕。筆者同樣在《愛與意志》中看到，羅洛梅對奧瑞斯提的弑母行為提出解釋，認為其中指涉的意義，即在於呈現反伊底帕斯情結的暫時失控，而被付諸實現。羅洛梅認為這類文學作品所欲表達的是對缺乏行動能力的質問，他並認為我們應當學會看待悲劇的雙重面向，「學會欣賞悲劇性質，不僅在生活上能幫助我們避免過分簡化生命中的事物，……它為人類生命增添了豐富性、價值和尊嚴。」⁹¹筆者認為，在悲劇的觀點上，亞隆同樣將存在不可避免的事實視為生命發展潛能的動力，同樣為負面的焦慮賦予正面的意義。

羅洛梅後來在 1981 年出版的《自由與命運》書中論述〈命運與死亡〉的章節，反之多處引用亞隆的觀點，例如他舉出文化對死亡的全面拒絕，某參議員在癌逝前的心情，他在備註中特別指出引自亞隆的作品，並表示「相當受惠於雅龍⁹²博士這一整段有價值的領悟」由此觀之，亞隆後來的學術成就獲得羅洛梅極高的評價，他們之間親密交流的互惠關係，也展現了人際關係的建設性與價值性。

2.3 核心治療策略

2.3.1 此時此地

存在心理治療並沒有提出特定的技術，就亞隆的觀點，一成不變的標準化做法，「使得治療變得不真實而沒有效果」⁹³他強調藉由治療互動中不斷發展的過程，重要的問題會自發性的產生，而這個歷程對每個病人都是獨一無二的，若要指出其所運用的方法，那就是「此時此地」。亞隆初次體驗到「此時此地」的真實力量，要追溯到他在史丹佛擔任教職的初期所接受的團體治療訓練，他參加一位女性治療師帶領的團體，在團體一開始就讓大家專注在此時此地的當下體驗，結果不到二十分鐘，在所有成員對彼此一無所知

⁹⁰ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》（台北：張老師文化，2003 年），頁 579。

⁹¹ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》（台北：立緒文化，2001 年），頁 152。

⁹² Rollo May，龔卓軍、石世明譯：《自由與命運：羅洛梅經典》（新北市：立緒文化，2014 年），頁 192。本書譯者將 Yalom 翻譯為雅龍。

⁹³ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》（台北：心靈工坊，2002 年），頁 80。

的狀態下，成員的特定感受被引發，活動變得異常熱烈，這個經驗之後，他便明確的在治療中提出「關注此時此地當下體驗」。⁹⁴

在此時此地的原則下，它所注重的是當下所發生的事，基本上並不強調挖掘過去的經驗，但並沒有否認過去對當下所產生的重要性，因為「一個人在此時此地的互動模式就是一個人過去及現在與他人進行社會互動的縮影」⁹⁵。上述這句話反映此時此地觀念重要的兩項假設：「人際關係的重要性」與「治療是社交的縮影」⁹⁶

首先，亞隆強調關係的面向，認為治療的問題多數來自人際的問題，他相信關係帶來療癒，而在治療情境中可以運用的便是建立治療師與病人的關係，藉由在治療情境中體驗人與人之間的親密、真誠、無所求的愛，可以協助病人促進與他人的關係。再者，就存在心理治療強調自我承擔責任的面向，人際問題的產生，絕非單方面來自病人生活中的他人，病人平時與他人的社交模式，將隨著時間逐漸展露在與治療師的互動中，而此時此地正好指出病人當下的行為，病人體驗到他是如何對待他人。另一方面，病人當下的行為會引發治療師的感受，在這個時刻，治療師說出自己真實的感受，讓病人了解他的行為會如何引起別人對他的反應。需要注意的是，治療師能夠分辨感受是來自自己的未竟事物，或是病人引起。當上述的問題與感受被引發之後，成為治療中可以運用的豐富資料，在亞隆書中舉出的案例處理，可以看到每隔一段時間，他便會與病人核對此時此地的狀況，從早期開始會談就建立這個原則，治療效果便會逐漸彰顯。

2.3.2 承擔責任

存在心理治療的假設是人生由自己設計，困境也來自自己所創造，人有絕對的自由卻意欲放棄自由，治療師必須向病人強調承擔責任的重要，改變才有動力。余德慧認為亞隆採用的治療方法是：

⁹⁴ 王學富、王學成譯：《歐文·亞隆的心靈地圖》（台北：心靈工坊，2013年），頁80-81。

⁹⁵ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁165。

⁹⁶ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》（台北：心靈工坊，2002年），頁95-96。

- (1)讓病人承擔責任，而不是逃避，所以存有治療者不會為病人做決定。
- (2)幫助病人產生決斷，因為許多決斷都涉及病人十分緊要的存在基礎，也就是病人的存在理由，治療者讓病人朝著底線去探索生存的基礎，催化其決斷的悟性，可說是至關重要。
- (3)催化病人的覺識，讓病人不要被自我的潛意識(或無明)釘緊，甚至沉迷在潛意識所抓牢的自我意識，人的意識會很難清明，這時存在治療師喜歡用意義治療的「矛盾意向法」(paradoxical intention)或超個體心理學的「認同消除法」(dis-identification)。⁹⁷

依余德慧所見，治療師的原則要能促進病人對責任的覺察，催化做決定的主動性，而第三點所指出的技巧方法，與亞隆實際運用的態度並不相符，余德慧所指存在治療師應為法蘭克及其跟隨者，亞隆對此技巧實則有批評之處，見於上文曾有論述。

2.3.3 治療關係

前文述及亞隆在醫學院與女同性戀病人的治療經驗，讓他體驗到親密關係所產生的療癒效果，對他日後發展治療策略有很大的影響，他雖然會在治療中使用許多觀念與討論，他仍認為「無論觀念再怎麼有幫助，它唯有在親密可靠的關係中才能展現威力。」⁹⁸他同時認為治療中誠實的關係是相互的，在《當尼采哭泣》書中，布雷爾醫師對尼采說：「……關於病人的權利，我同意你的立場。不過，你省略了一個同樣重要的觀念：病人的義務。我比較期待的是，與我的病人有一種誠實的關係。但，那必須是一種相互的誠實：播人也必須保證對我以誠相待。誠實的問題，誠實的答案，兩者造就了最佳的醫療效果。……」⁹⁹也就是說治療師保持對病人的真誠性，病人或許在防衛下一開始可能有所保留，治療師選擇相信病人，在病人體會到無所求關係的作用下，病人能夠誠實面對，以

⁹⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002 年)，頁 14-15。

⁹⁸ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009 年)，頁 40。

⁹⁹ Irvin D. Yalom，侯維之譯：《當尼采哭泣》(台北：張老師文化，2000 年)，頁 99。

造就療效。但是亞隆也同樣強調誠實必須保留在對病人有幫助的前提下，不說對病人有破壞性的事，要重視時機的選擇與治療的速度，以及病人是否有心理準備要聽這些事，這種態度就是羅洛梅提及的「agape」：意指一種完全獻身於他人福祉的愛。¹⁰⁰

2.3.4 夢的運用

亞隆在治療中大量運用夢作為方法來促進治療，他認為夢之所以重要並非因為對夢徹底解釋而獲得洞識，單純是因為病人對夢的聯想引領他們觸及意想不到的記憶、反射與揭露。¹⁰¹亞隆在每本著作中均有夢境的描述，幾乎都來自病人的夢並獲得他們的允許，在沒有直接性的威脅下，病人很少會拒絕夢的討論，而夢卻往往隱藏著豐富的資料。我們將在第三章與第四章對亞隆在治療中的夢境運用，提出更多的討論。

2.4 存在精神動力學理論

雖然如同佛洛伊德的許多弟子一樣反對原慾理論，並批評佛洛伊德對死亡的忽略，亞隆仍推崇佛洛伊德構思心智動力模式的貢獻，他跟隨蘭克著重死亡焦慮的觀點，以及繼之發展的佛洛姆、羅洛梅、田立克、凱澤爾、貝克等人的理論，但他認為這些人的貢獻雖能補充佛洛伊德的結構理論，但仍無法取而代之。因此亞隆的存在精神動力學保留了佛洛伊德的動力結構，佛洛伊德原先的公式為：驅力→焦慮→防衛機轉，在佛洛伊德的公式假設上，亞隆認同人會為了處理焦慮而豎起防衛來因應，而不當或過度的防衛是形成精神病理的原因，但他並不認同焦慮的來源是本能的驅力，而是存在的根本事實「終極關懷」(ultimate concerns)¹⁰²，他將佛洛伊德的驅力公式更改為：終極關懷的覺察→焦慮→防衛機轉，依此做為臨床工作者可以有所依據的結構應用典範。本節所欲探討的即是他的主要理論《存在心理治療》一書中所論述的四大存在關懷—死亡、自由、孤獨、

¹⁰⁰ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 561。

¹⁰¹ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.423.

¹⁰² 終極關懷一詞出自保羅·田立克, 羅洛梅稱我們面對正常焦慮的價值系統, 佛洛姆稱為「方向與奉獻的架構」, 保羅·田立克是從神學的觀點出發, 以終極關懷來表達這種價值的活動, 反應一個人對生命的宗教態度。參 Rollo May, 朱侃如譯:《焦慮的意義》(台北:立緒, 2004年), 頁 449。

無意義等理論概念，它們在臨床的表現以及與心理治療的關聯。

2.4.1 死亡(Death)

2.4.1.1 理論

(1) 焦慮的本質

存在精神動力學基本上是個病理觀的模式，因此有必要探討焦慮在存在心理治療的意義。依照佛洛伊德的發現，焦慮發生的機制模式如下：**真實的恐懼→對此一恐懼的壓抑→神經性的焦慮→形成症狀以解除焦慮。**¹⁰³佛洛伊德與齊克果的意見相同，認為恐懼是來自外在的具體對象，焦慮則是源自內在的衝突，一種說不出的、無以為名、不知道對象是什麼的狀態，因為無法面對這種不確定的焦慮感，必須找到具體的恐懼對象，才能重新獲得對治處理的控制感。這個理論可以說明，內在潛藏的焦慮會被置換成外在恐懼的症狀，臨床上因此不易見到原本的死亡焦慮，而是以外顯的各種懼怕、症狀來顯現。羅洛梅說：「心理治療的核心問題在於焦慮的本質」，他將死亡看成是焦慮的最普遍形式，且應被視為是正常焦慮。他認為正常焦慮的反應具備以下特質：**(1)** 與客觀的威脅不會不成比例；**(2)** 不涉及壓抑或其他內在心靈衝突的機制；**(3)** 不需要啟動神經性防衛機制來管理焦慮；**(4)** 能夠在意識覺察層次上建設性地對待，或者當客觀的處境改變時，會變得較為舒緩。¹⁰⁴依此觀點而言，死亡焦慮本是人類與生俱來的原始焦慮，並不會引起防衛機制進而導致精神病理。羅洛梅認為，死亡之所以會被當成神經性焦慮的象徵，原因在於死亡是客觀事實的日常看法，受到了廣泛的壓抑。亞隆進一步主張，對死亡客觀事實的壓抑與否認要追溯到兒童早期的發展，克萊茵則認為對死亡的恐懼是嬰兒最早期生命經驗的一部分。由此推論，人的一生發展中死亡焦慮不斷被推入潛意識層面，直至不堪負荷的症狀出現時，已被長期運作的否認機制隱匿在難以尋覓的深度層面。

¹⁰³ Rollo May，朱侃如譯：《焦慮的意義》(台北:立緒，2004年)，頁 151。

¹⁰⁴ Rollo May，朱侃如譯：《焦慮的意義》(台北:立緒，2004年)，頁 261-262。

(2) 核心概念

死亡是人類普遍共同且必然發生的經驗，古典希臘哲學家伊比鳩魯(Epicurus)指出人類痛苦的根源就在於對死亡無所不在的恐懼，¹⁰⁵亞隆將此哲學觀點應用在心理治療實務，他對精神病理的假設即一焦慮是來自對死亡的恐懼，曾旻道出哲學對死亡的洞見體現在心理學的成果上：「如果說哲學的任務是告訴人們死亡的本質和伴隨死亡恐懼的本質的話，那麼心理學的任務就是解答人類在面對死亡恐懼時會有怎樣的行為，以及如何在面對死亡的恐懼中更好的生活。」¹⁰⁶亞隆心理治療工作的首要任務即放在恐懼根源的覺察。¹⁰⁷人應如何覺察死亡？又死亡既然是確定的事實，為何還需要透過覺察去覺知它的存在呢？余德慧在《生死學十四講》中談到，常人的世界是建構在掌控、秩序、行道、計算四個基本元素中運作著，意即心智需要建立出一個常理，所有事物需要朝著一個被期待的方向前進，人們知道一定會死，但這個知道並不包括知道何時會死，會用什麼方式死。¹⁰⁸當死亡的不確定性被置放在日常生活的安全網中時，它便隱然遁入幽微的心靈，好讓人活在「我知道有死亡，但它不會發生在我身上」的否認世界，即亞隆所言個人對抗死亡的防衛—「獨特性」，依照海德格的說法，人們「陷落」在生活的場域，活在「非本真屬己」的煩神世界中。¹⁰⁹這樣的世界雖然讓人免於遭受時時刻刻被死亡威脅的侵襲，卻也必須付出極大的代價，精神病理的症狀往往因隱匿死亡的恐懼而產生。

面對死亡可以促使人產生重大的改變，治療師需要致力於挖掘這項治療潛力的技巧，首先必須「調頻」到對死亡焦慮的關切，一般的心理治療學派將死亡議題排除在外，存在心理治療的立基點便是要揭開這層假象。如此將死亡回復到羅洛梅所言「正常焦慮」的地位，根本上不會帶來沮喪或憂鬱，而是具有以下建設性的意義：「明白自己終將與同伴分離，會讓我們想要在此刻與他人更加親近。因了解人類活動與創造能力終有斷絕之日所引發的正常焦慮，可以像死亡本身一樣，會成為個人想在當下生活中，活得更負責、

¹⁰⁵ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽一面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009年)，頁14。

¹⁰⁶ 參 Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski，陳芳芳譯：《怕死：人類行為的驅動力》(北京：機械工業出版，2016年)，曾旻推薦序。

¹⁰⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁39。

¹⁰⁸ 余德慧，石佳儀：《生死學十四講》(台北：心靈工坊，2003年)，頁134-138。

¹⁰⁹ 李燕蕙：〈早期海德生死哲學〉，《揭諦》第8期(2005年4月)，頁17-18。

更熱情，以及更珍惜時間的動機。」¹¹⁰因此死亡焦慮之於存在治療師是邁向真誠存在的指引，目標不在消除焦慮，而在減輕焦慮至舒適的程度，以增加生活的覺察與活力。

(3) 基本假設

依據前文的討論，亞隆的死亡觀即建立在以下的四點假設基礎上：

- 一、在我們的內在經驗中，對死亡的恐懼扮演了主要的角色，它縈繞在我們心頭，沒有任何其他事情可以比擬；它一直在表層之下騷動；它陰鬱不安地出現在意識的邊緣。
- 二、兒童在早年心中就已瀰漫著死亡的想法，他最主要的發展任務就是處理死亡所造成的驚恐。
- 三、為了適應這種恐懼，我們豎起防衛以避免覺察死亡，防衛是基於否認，會形塑人格的結構，如果適應不良，會導致臨床的症狀。換句話說，精神病理是以無效的模式試圖超越死亡而產生的。
- 四、最後，豐富有效的心理治療取向或可建立在覺察死亡的基礎之上。¹¹¹

2.4.1.2 臨床表現

死亡作為根本事實的存在，所有人都會面對死亡焦慮，一般人多會生活在適應良好的正常焦慮下，當人因某些內在衝突而被焦慮淹沒，退縮到神經性的防衛機制中，才會產生精神病理，臨床上以兩種基本形式出現：獨特性與終極拯救者。

(1) 獨特性 (specialness)

多數人如前文描述過的伊凡·伊里奇，在內心深處擁有不受侵犯的信念，這種獨特性在正常的情況下可以保護人安全的過生活，有一種防衛過度擴張時，可能會導致嚴重的後果，例如「不由自主的英雄氣概」(compulsive heroism)，以追求危險來證明沒有危險，

¹¹⁰ Rollo May，朱侃如譯：《焦慮的意義》(台北：立緒，2004年)，頁264。

¹¹¹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁61。

以海明威為例，他最終發現自己跟所有人一樣平凡，因無法抵抗死亡焦慮而自殺身亡。適應不良的解決模式在臨床較常見到的是「工作狂」(the workaholic)，受制於文化價值觀的影響，以不斷地向上進步、追求成功來建構自我的價值，生活模式是不由自主的鞭策自己工作，卻無法在工作上獲得樂趣。容易出現人際關係問題的獨特性是「自戀」(narcissism)，自戀型人格以自我為中心，覺得自己理應受到關注、稱讚與喜愛，眼中卻看不見他人的需求，無法同理他人。有一些人選擇以權力加身的專業，藉由膨脹自己來減輕限制感，當內心恐懼變得強大時，則轉為「攻擊與控制」(aggression and control)，蘭克說：「『自我』的死亡恐懼會因殺戮、犧牲別人而減輕；透過別人的死亡使自己免於垂死的刑罰。」這句話也相當符合當今世界各地的局勢，許多人加入帶有歧視他人的團體甚至殺人組織，進行迫害他人的行為，這些行徑可以彰顯自己免於死亡恐懼的獨特性。有一種更嚴重的內在限制是害怕成功，出現「獨特性的防衛：顫抖與焦慮」(the defense of specialness: faltering and anxiety)，或可稱為「成功性精神官能症」(success neurosis)，¹¹²這種現象可以解釋為，當人處於成功高峰時，會意識到無可依靠的全然孤獨而難以忍受。

(2) 終極拯救者(The Ultimate Rescuer)

人類相信自己的獨特性卻又害怕成為獨自的存有，因而發展出另一個解救的信念：相信有一個全能解救者的存在可以無時無刻保護我們。亞隆提出這種信念發展於兒童早期，根源於嬰幼兒時期父母永遠的照顧與滿足需求，成人若無法發展潛力臻於成熟卻仍沿用拯救者的信念，將導致非常侷限的生活模式。終極拯救者的信念系統在維持正常運作下可以發揮安定的作用，當拯救者信念崩潰時則出現不良的反應，例如「致命的疾病」，當醫生這個拯救者角色無法再保證自己的生命，病人會受到很大的打擊。有些人試圖與提供保護的重要他人融合，生活只為他人而活，當失去重要他人時，可能認為是自己不好、不值得關愛、質疑自我的價值，因而出現「憂鬱」，或是早已存在的憂鬱因而加重程度。

¹¹² 亞隆在書中解釋這種成功者的衝突，援引佛洛伊德的說法，認為和害怕超越父親而被閹割有關；以及貝克的說法，認為超越父親的可怕之處，不在於閹割，而是恐懼成為自身父親的可能性；依前人說法，亞龍的結論是鶴立雞群、成為自己的父親、投入生活的人注定會焦慮。筆者認為，這些以超越父親或成為自己父親的說法，都是以男性成功者為典範或案例，有遺漏現代多數女性成功者存在之嫌，不足以適用。

有些人透過自我犧牲來保證終極拯救者一直存在的方式，稱為「受虐狂」，這樣的人無法忍受重要他人出現軟弱的樣子，反而從他人的嚴厲對待獲取安全感，從臨床上可以解釋為何有些受暴者無法離開施暴者，因為殘酷他人的存在好過孤獨一個人。另外受困於「人際困擾」的議題也可能與終極拯救者相關，有些人無法拒絕折磨的關係，只是因為恐懼孤獨、害怕沒有人觀察自己。

2.4.1.3 治療策略

(1) 覺察死亡的改變機轉

面對死亡是一種急迫經驗，雅斯培稱為「邊界處境」(boundary situation)，促使人從日常瑣事轉離，進入存有的狀態，例如一位畏懼人際的病人，卻因為罹癌而化解人際恐懼，她認為是「癌症治癒精神官能症」，理由是克服死亡的恐懼使其他恐懼變得沒那麼重要；一位末期癌症病人領悟到「生命無法拖延」，因而決定充分利用餘生，到非洲去旅行；一位吞嚥困難的癌症患者，開始懂得「數算你的祝福」，發現自己真正能做什麼及擁有什麼；一位將自我價值認同成她的體能和活動的病人，罹癌後身體逐漸衰落，在經歷「去除認同」(disidentification)¹¹³的過程後，開始能接受限制，了解自己的存在價值並不是依附在這些外在的物質或活動上。

(2) 促進死亡覺察的方法

死亡既能促進改變，除了癌症或重病者，平常人要如何覺察死亡以催化改變呢？亞隆認為最重要的是去體認周遭無所不在的死亡，有許多方法都可以促進存在的覺察例，例如：「他人的死亡」，最深刻的體認是親近之人的死亡，失去父母會使人失去拯救者的保護屏障；失去配偶會引發孤獨的議題；失去子女則容易引發無能感與發現自己的有限性。挑戰固定的世界觀是利於移除死亡防衛的方式，可以利用生活中的「重大事件」來探索

¹¹³ 「去除認同」常被用來當成催化改變的練習，步驟是針對「我是誰？」的問題，在不同卡片上列出八個答案，然後檢閱這八個答案，按照重要性和核心程度排列卡片，最接近核心的答案放在下面，最表面的放在上面，從最上面的卡片開始，沉思放棄這個特性會是什麼情形，兩三分鐘後再進行下一張卡片，過程盡量維持安靜地提醒，直到被迫放棄所有八種特性，然後再反向進行上述步驟重新整合。參 Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁 234-235。

潛伏的存在焦慮，例如：分居、離婚、承諾關係、轉變階段(進入青少年、成人或中年)、退休、生日、週年紀念日、老化、嚴重的疾病、以及探索夢境，都可以提供增加死亡覺察的素材。除了自然發生的事情，可以使用「人為的方法」提醒自己生命無常，例如寫下自己的墓誌銘或訃文、一些結構化的練習，如：「終點」(destination)¹¹⁴練習、「出局」(calling out)¹¹⁵練習、想像自己的死亡、「生命週期」(life cycle)¹¹⁶的團體練習、「與自己的死亡相遇」¹¹⁷。不過要注意的是，這些情境練習畢竟是假裝的，很快就會出現習慣的否認。亞隆的臨床經驗中，末期病人經常有許多智慧想要教導別人，因此他利用團體安排病人與「垂死者互動」，一種方法是邀請日常心理治療的病人觀察末期病人的團體，一種是引介一位罹患末期癌症的病人進入日常心理治療團體。

(3) 生活的滿足

沒有徹底活過的人無法面對死亡的到來，如前文曾提及，尼采所說的睿智話語：「所有完美成熟的東西都願意死，所有不成熟的東西都想要活。所有受苦的人都想要活，好能變得成熟、快樂和渴望一渴望更深、更高、更耀眼。」¹¹⁸這段話解釋了生活不滿足的人有較高的死亡恐懼，反之，對生活感到滿意的人更樂意迎接死亡，採取這樣的洞識，可以幫助治療師有一個立足點去協助病人增加生活的滿足感，另外，即使前面數十年活得不好，仍然可以在接下來的日子裡轉變生活的方式，獲得成長。

¹¹⁴ 「終點」練習的方法是，在一張白紙畫出一條直線，一端代表你的出生，另一端代表你的死亡。在代表你現在年齡的地方畫個叉叉，沉思五分鐘。參 Irvin D. Yalom, 易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁 247。

¹¹⁵ 「出局」練習是在大團體中用來提高人對有限性的覺察，成員分成三人一組，並分配談話的任務，每個人的名字分別寫在一張紙條上，放入碗中，隨機選出並大聲喊這個名字，被叫到名字的人要停止談話，轉身背對其他人。參 Irvin D. Yalom, 易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁 247-248。

¹¹⁶ 「生命週期」是幫助成員把焦點放在每一個生命階段的主要議題。在針對老年和死亡的時候，成員用好幾天時間像老人那樣生活，像老人一樣走路、穿著，在頭髮上撒粉，盡力扮演他們所認識的老人，拜訪當地的墓園，孤獨走在森林之中，想像自己昏倒、死去，被朋友發現後埋葬。參 Irvin D. Yalom, 易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁 248。

¹¹⁷ 「與自己的死亡相遇」出自惠蘭(W. M. Whelan)所帶的工作坊，採取四個步驟：(1)成員填寫死亡焦慮的問卷，討論會引發焦慮的事項。(2)成員在肌肉深度放鬆的狀態，想像自己在五官仍有感覺的情形下舒服死去的細節。(3)請成員列出自己的重要性，想像遇到核子輻射的情形，救命的原子塵防護所只能容納有限的人數。每位成員必須根據自己重要性的等級，說明為什麼應該挽救自己。(4)再次進入肌肉放鬆的狀態，請成員想像自己罹患末期疾病，無法與人交談，最後想像自己的葬禮。參 Irvin D. Yalom, 易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁 249。

¹¹⁸ Irvin D. Yalom, 易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁 286。

2.4.2 自由(Freedom)

2.4.2.1 理論

(1) 責任

亞隆從存在的立場來看自由，並不是人們經常所指的行動上或政治上的自由，而是一種缺乏外在架構的概念，「處在一個不知道人類的宇宙裡，人類的存在是荒謬的；唯有從他自己的空無中開始自由的投射，他才能賦予自己意義。」¹¹⁹這是沙特所主張的，人類的存在並不是像磐石般穩固的定在那裡，而是注定不斷的超出自己，隨時向外伸展，也就是「我對構成我的存有的種種計畫或企圖，還有許多沒有實現；我不是我自己，因為我沒有完全成就我自己。」¹²⁰若從病理的層面來理解沙特的概念，人類的焦慮不安來自於想要穩固存在，卻認識到沒有東西可以支撐，所以人會尋求結構以逃避焦慮；若從治療的層面來評估沙特的自由概念，人類的存在狀態則蘊含了選擇的自由與接受責任，也就是說，人經由選擇創造了自己的生活，這也是亞隆應用在心理治療上所強調的面向。

從心理學方面來看自由的概念，亞隆吸收了佛洛姆個體化發展的觀點，幼童在逐漸與「初始連結」切斷的過程中，一方面因追求個體自由與獨立而感受到自我力量的增長，一方面則越來越意識到強烈的孤寂感，這種時候，人會產生一股衝動想放棄「個體性」，讓自身淹沒於外在世界，藉此來克服孤獨與無力感，而這樣的企圖必然會導致屈從的特質並順服權威，這就是佛洛姆所謂的「逃避自由」。¹²¹在逃避自由的情況下，人有沒有可能成長呢？羅洛梅說：「成長一直同時具有兩個層面：自由與責任，兩者同等重要，兩者也相互需要」，所以說，人在放棄自由的同時，也無疑宣示自己已無法擔負責任，然而他說：「一個人只有負起責任，才能得到自由。反之亦然，一個人只有足夠自由，他才能負責任。」¹²²亞隆從臨床上觀察到同樣的現象，具有病理特徵的人，正是因為逃避自身的責任而失去了心理上或行動上的自由；也正是因為讓渡或逃避自由，因此無法負起自己生命的責任，反而增加原先想極力避免的不安感。

¹¹⁹ William Barrett，彭鏡禧譯：《非理性的人：存在主義研究經典》（新北市：立緒文化，2013年），頁287。

¹²⁰ William Barrett，彭鏡禧譯：《非理性的人：存在主義研究經典》（新北市：立緒文化，2013年），頁285。

¹²¹ Erich Fromm，劉宗為譯：《逃避自由》（新北市：木馬文化，2015年），頁51-53。

¹²² Rollo May，龔卓軍、石世明譯：《自由與命運：羅洛梅經典》（新北市：立緒文化，2014年），頁94。

(2) 意志 (影響意志以促進行動—從感受、願望到意志)

從責任的覺察到真正的改變，必須能看到行動的表現，將覺察轉化成行動的心理結構則是「意志」，治療師要能影響意志才能達到有效的治療。羅洛梅在《愛與意志》一書中論及現代人所經歷的意志危機，佛洛伊德的「潛意識」驅力與本能衝動理論，影響了人類對自我形象的重新認識，相對而來的，是個人的意志、決心和責任感遭到破壞，因為人類是被決定的。於此同時，核子時代的科學力量也加重了人類內心的無助感，「扼殺了人們對發生在自己身上的事具有任何影響力的信念」，所形成的後果就是個人責任的顛覆。¹²³由此可見，意志的摧毀扮演了逃避責任的重要觸因，治療若只停留在覺察責任並不能稱為真正的改變，改變必須以行動來表示，從了解責任到採取行動中間，所必須努力的就是意志。因此亞隆認為，不論治療師的參考架構是什麼，都必須試圖影響意志以促成行動。

亞隆吸納蘭克、法柏、羅洛梅三位心理學家的意志治療方法，他從蘭克所獲得最有用的洞見是「意志的掙扎」，源自父母對兒童負面意志的壓制，長大成人後會認為意志的行動是邪惡、被禁止的，這個觀點有助於治療師了解，為何有些病人無法感受，明明看似相當明顯的解決之道，卻仍猶豫不決，正是因為內疚而不能行使本身的自由意志。因此蘭克的治療目標是讓病人沒有內疚感的運用意志，從這個概念來看佛洛伊德所謂的「抗拒」，在此被轉化成「創造的意志」，表示病人已有進展，這幫助治療師以不同的態度來看待病人。

法柏則是提出「兩種意志」的概念，第一種是潛意識的、沒有自覺經驗的意志，在做決定的當時幾乎感覺不到它的重要性；第二種是意識層面、有自覺經驗的意志，在事件發生時就很清楚自己的目標。亞隆從法柏得出的重要洞見是，在治療中必須以不同的態度處理這兩種意志，第一種意志必須以拐彎抹角的方式接觸，不同於第二種意志可以直接以勸告來處理。¹²⁴

對亞隆治療影響最大的，是羅洛梅將「願望」放進意志心理學，前兩位的意志理論

¹²³ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》(台北:立緒文化，2001年)，頁 261-264。

¹²⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁 411-419。

各有不足的地方。蘭克在於過度強調意志的意識向度，法柏對此提出修正，解決有些改變是發生在隱密層面的問題。羅洛梅則是進一步使潛意識的意志在治療上更有著力點，他提出在意志之前，必須產生具體的願望，人要知道自己渴望的是什麼，才能做出承諾(決定或選擇)，進而轉化成行動。羅洛梅所指的願望¹²⁵，不單只是佛洛伊德主張的本能需求，他更看重的是願望所指向的未來性，同時涵蓋「意義」與「力量」兩個面向。然而臨床上並沒有清楚討論願望的相關文獻，而是把它放置在「無法感受」(the inability to feel)的疾病名稱裡。

在此先暫停下來回顧亞隆所談論的自由概念，他從自由是在無根的狀態下，人必須承擔起創造自身世界的責任，接著談到承擔責任只是開啟改變的大門，必須催化意志以促成真正的行動，而負責的行動則始於願望，接續要談論的是，對於願望受阻的人，重要的是必須協助其情感的表達。在此我們難免已開始困惑感受與責任之間存在的關聯是什麼？筆者試圖從羅洛梅的這段話去理解：

當病人勇於面對自身感受並大聲說出「我想要……」的時候，的確是跨出了積極的一步。因為事實上，個人的衝突原本一直處在一個被淹沒的、未被明晰表達的狀態，此時個人並不替自己的願望負責，而只是期待上帝或他的父母藉由某種心靈感應，而明白他想要什麼；然而，這個將願望說出的(表面上看來無實際作用的)動作，卻足以把這個衝突從暗處喚出，使個人能對其所欲之物做外顯的、健康的表達……。¹²⁶

這段引文說明「表達感受」的本身已開始承擔起自身的責任。亞隆認為感受會影響人際關係與願望，無法說出感受的人，會切斷自己與他人的連結，無法表達關心，也得不到別人的注意；如果能夠覺察與表達感受，就會促進人產生願望的能力，因此「感受

¹²⁵ 羅洛梅的觀點源自威廉·林區神父(Father William Lynch)，他認為心理疾病並非由渴望所造成，相反地，它是導因自願望的匱乏。羅洛梅認為法柏所描述的第一種意志(自發性地)，非常接近林區所指的「願望」。參考 Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》(台北：立緒文化，2001年)，頁 313-316。

¹²⁶ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》(台北：立緒文化，2001年)，頁 313。

是願望的前提，但不等於是願望。人可以有感受而沒有願望，所以也沒有意志。」¹²⁷也就是說，引發情感是發現願望的必要步驟，但不能只是停留在情感的宣洩。亞隆舉出完形、心理劇、會心團體、催眠治療和生物能等都有誘發情感的技巧，他尤其看重波爾斯此時此地的經驗治療，可以幫助病人覺察、擁有感受，然後逐漸轉向了解自己的願望。

整體而言，亞隆的意志理論可以下列順序來表示：**擁有感受→產生具體願望→做出決定或選擇→轉化行動。**

2.4.2.2 臨床表現

(1) 避免覺察責任的防衛

體認到存在是自身的創造，沒有任何外在的設計將令人經驗到「無根」(groundlessness)的焦慮，這種焦慮比死亡焦慮更深，人因此會尋求保護自己的方式—避開覺察到無根的處境，也必然會以逃避責任的方式來逃避無根的自由，幾種常見的防衛如下所述：「強迫性」(Compulsivity)，一種受到某種不可抗拒、與「自我」疏離的力量所支配，生活受到不由自主的驅策，感到無法控制地去做某些事，卻不是自己真正想要的。「責任的轉換」，把責任轉嫁到別人身上，以逃避自己的責任，把自己的困境歸因於是別人、環境或外力造成的。「否認責任：無辜的受害者」，總是扮演無辜的角色，在事件的發生中，自己被無端的捲入，然而追根究柢起來，自己卻是整起事件的操弄者。「否認責任—失控」，暫時性的進入非理性的狀態，因此可以不用為自己的行為負責，也可以藉此達成某種目的，卻不想用理性的方式去完成，有些目的在於可以得到某種報償，例如退化的行為可以得到他人的照顧。「逃避自主的行為」，清楚知道做些什麼事就可以幫助自己變得更好，卻拒絕採取主動的行為，這是一種不相信幸福掌握在自己手上的表現，因為意謂必須要放棄終極拯救者的信念。

(2) 意志的問題

¹²⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁428。

人即使覺察到自己的責任，但從了解到行動還是一段很長的距離，病人會出現意志的問題而無法行動，而在意志之前，則需先有願望的產生，當願望受阻時他可能不知道自己該做什麼？這是出於願望被壓抑的情況下，臨床上不會把無法產生願望當作一種疾病來探討，它最常被觀察到的是「無法感受」(the inability to feel)的表現，病人無法區分不同的情感，找不到身體裡的感覺，也無法以言語表達感受。情感受到阻滯的人會有「逃避願望」的情形，他的願望是來自外在，而不是內在的引導，或者願望只是用來滿足別人。還有一種情形不是壓抑願望的問題，而是「衝動」，對每一個願望都衝動的立即付諸行動。另一種與逃避責任相同的防衛就是「強迫性」，被鞭策要有所行動，卻常常違反自己的願望，如果不採取行動的話則會覺得不安。

在體驗到願望之後，還會面臨難以決定的問題，為何會難以決定呢？因為決定意謂放棄其他的選擇，不再有其他機會使人體認到自己的有限性，因此決定也是一種邊界處境，迫使人面臨無根焦慮與存在孤獨，為了避免焦慮必然會產生逃避決定的防衛。臨床上常見到的有下列幾種情形：「打折扣」，為了避免完全放棄而喪失安全感，因此安排放棄較少的情形，例如一位女病人不願意放棄寂寞，遲遲無法決定離開丈夫，最後是藉由找到男友當支柱再與前夫打官司。另外一種常見的心理現象是「貶抑未被選擇的項目」，把選擇的項目看成具有吸引力，未被選擇的項目看成沒有吸引力，如此可以輕鬆地做決定。當人的自由越大，也表示不安的程度也越高，為了避免做決定時遭受孤獨的痛苦，就會讓渡自由，「授權別人做決定」，在臨床上常見的狀況就是病人希望治療師為他做決定，好讓自己不必承擔決定的後果，治療師需注意避免這種權力的操縱。除了讓別人來決定，還有一種方式是「讓某件事來做決定」，例如藉由外在的某種物質當成決定的媒介，把一切交給運氣，又或者遵守一成不變的規則，藉由被規則所掌管以逃避做決定者的角色。

2.4.2.3 治療策略

(1) 承擔責任

心理治療的發展不管如何演變，都會強調一個共通點，就是「承擔個人的責任」，羅

洛梅說：「在心理治療的過程中，我們能夠確認自由的最貼切時機，就是一個人體驗到「我能夠」或「我將要」的時候。」¹²⁸在這兩個用語中，顯示出一個人不再敘述「他/她」如何，焦點擺回「我」自身扮演的角色，因此，治療師必須清楚自己的立場，是將病人帶往承擔責任的方向，依據這個態度為核心參考架構，再以各種技巧或方法，協助病人體認困境是源自自己的創作。

亞隆提出幾個方法協助病人承擔責任：「辨認與標明」，首先要從病人的敘述問題中，辨認逃避責任的情形，並且使他明白自己如何創造出自己的處境，然而規勸的方法不容易奏效。亞隆認為最有效的方法是利用「此時此地」的資料，治療師參與在治療情境出現的經驗，病人平日的行為現身在治療室，並引發治療師的反應與感受，治療師以此作為素材，促進病人對自己行為的責任覺察。此時此地的方法運用在個別治療中特別突顯病人與權威的議題，或是與父母的衝突，最理想的治療情境是「運用團體治療」，因為在團體裡會遇見各式各樣的人，可以激發出各種不同的人際問題，通常病人可以利用以下步驟來覺察責任，因為每個步驟都涉入自己的行為：

- 一、病人知道別人是怎麼看待他的行為。透過回饋和自我觀察，病人學會從別人的眼睛來看自己。
- 二、病人了解自己的行為會怎麼影響別人的感受。
- 三、病人知道自己的行為會怎麼導致別人對他的看法。病人學到自己的行為會導致別人肯定他、不喜歡他、覺得他不客氣、尊重他、躲避他、利用他、害怕他等等。
- 四、病人了解自己的行為會怎麼造成他對自己的看法。從前三個步驟得到的資訊，病人學會如何自我評估；他們會對自我價值和可愛程度作出判斷，並了解自己的行為導致這些判斷的結果。¹²⁹

(2) 責任的限制

¹²⁸ Rollo May，龔卓軍、石世明譯：《自由與命運：羅洛梅經典》（新北市：立緒文化，2014年），頁79。

¹²⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》（台北：張老師文化，2003年），頁341。

治療師在採取承擔責任的觀點時，必須先嚴格檢視自己的信念，有沒有在意識層面強調病人應為自己負責，潛意識裡卻相信外在環境無法改變的事實？亞隆認為這終將導致同情病人的抗拒而共同陷入難題。亞隆如何解決這個難題呢？他認為環境決定論是一種極端的立場，而更傾向於班杜拉(Albert Bandura)提出的「交互決定論」(reciprocal determinism)，這個理論可以支持責任承擔的部分在於「行為能影響環境」，在前述「運用團體練習」的步驟描述可見說明。

Gerald Corey 提出存在主義者對於支持系統觀點的人而言，過於個人主義並忽略社會環境的限制因素，尤其對於遭受壓迫者與被歧視者。¹³⁰對於類似這樣的質疑，亞隆個人有沒有更好的答案呢？亞隆說「……我們仍然有責任，對自己在不利條件中能做什麼有責任，對不利條件的態度有責任，對痛苦、憤怒、沮喪這些增加原初「逆境係數」¹³¹作用而使人打敗的情緒有責任。」¹³²筆者從法蘭克身處在恐怖惡劣的集中營仍然發現苦難的意義的事實，也可以應證亞隆的說法。法蘭克認為沉淪的態度本身是俘虜喪失生命力的主因，他說：「他忘了艱困的外在環境，通常能給人一個機會，讓人超越自己，從而得到精神上的成長。」¹³³說明社會的改革仍有其必要性，但處在緩慢的社會進步中，個人仍然可以有所選擇，對自己有限的行為、態度、情緒負起本身責任。

(3) 決定

人在體認到自己的願望後，就要面臨付諸行動的決定或選擇，亞隆特別重視法柏兩種意志的概念，留意在治療工作中，不要迫使第二種意志(意識的)去做第一種意志(潛意識)的工作，因此他並不認同溝通分析的主張模式：人「決定」了「人生腳本」，這是潛意識的一生藍圖，治療師的任務是幫助病人回到「原初的決定」、「第一次行動的經驗」，重新體驗這個決定，然後「重新做出決定」。這個重新做決定的過程可能是出於理性的決定，

¹³⁰ Gerald Corey，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》(台北：新加坡商聖智學習，2009年)，頁182。

¹³¹ 「逆境係數」(coefficient of adversity)出自沙特《Being and Nothingness》，所有人都會面臨影響生活的自然逆境。參 Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁383。

¹³² Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁383。

¹³³ Viktor Frankl，趙可式、沈錦惠譯：《活出意義來》(台北：光啟文化，2012年)，頁94。

亞隆認為這就有以第二種意志取代第一種意志的危險。

亞隆採用的治療方式分為意識層面與潛意識層面。在意識層面的做法是，當病人感到絕望無法採取行動時，幫助病人直接面對決定的恐慌和無力，請病人列出幾個選項並「考慮有效的選擇」，重要的是擁有自己的感受以及擁有自己的決定，也要了解必須一再重新決定的可能性；另一種因為「假使……怎麼辦」而無法做決定時，有時可行的做法是「理性的系統分析」，想像發生這種情形時各種可能的狀況，然後體驗由此而生的感受，並加以分析。這些意識層面的作法雖有用處卻有極大的限制，因為做決定的困境經常是發生在潛意識層面的，¹³⁴以下接著探討潛意識層面的做法。

在潛意識層面，治療師首先必須釐清自己的任務不是創造意志，而是為意志移去障礙，依據 Karen Horney 的說法，「通過移除障礙或者誘發足夠的激勵，病人的心理能量會被激活，並生成最終導向進一步洞察的材料。」¹³⁵這需要採用迂迴間接的方式，亞隆提出幾種方式：治療師要讓病人承擔責任，首先要使病人接受「決定是無法避免、無所不在的」，做決定的方式可以發現自己的行為模式，被動的決定是一種逃避策略，而主動的決定是積極力量的展現。接著治療師協助病人從不同的觀點來看「決定的架構」，比較有用的方法是直接面對存在的處境，如前所述，當人面臨邊界處境時，常能產生觀點的轉變，以不同的方式重新看待自己的決定架構。有些決定的因素是隱藏未被察覺，治療師要能協助病人探討潛意識層面「決定的意義」，例如一位六十多歲的寡婦掙扎於是否賣房子的決定，在表面的房價與投資問題背後，賣房子包含許多深層的意義：接受失落，丈夫永遠不會回來的事實；再也沒有朋友到訪的孤獨；沒有子女的傳承代表永生象徵的破滅。

最後要說明的是透過「洞識」(insight)催化改變，洞識造成改變的機制有二種，一是「促進病人和治療師的關係」，亞隆認為病人與治療師一同投入追尋洞識的過程，促使治療關係更為緊密，病人觀察到自己的內心世界感到滿足，而治療師則被知性的挑戰所吸引。再者是洞識能以間接的方式「催化意志」，病人透過四種洞識產生影響力：「只有我能改變自己創造的世界」；「改變其實沒有危險」；「要得到我真正想要的，我就必須改變」；

¹³⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁455-458。

¹³⁵ Karen Horney，徐娜譯：《自我分析》(北京：世界圖書，2015年)，頁5。

「我有改變的力量」。這些詮釋的作用在於對抗無力感，人會因為無知而失去自己的力量，洞識的價值則可以產生掌控感。¹³⁶洞識的力量也在於促進改變的行動，以決心成為自己來回應存在的內疚。

2.4.3 存在孤獨(Existential Isolation)

亞隆將臨床上的孤獨區分為三種型式，因為人際上的疏遠，起因於社交或地理的孤立，與他人分離而經驗到的寂寞，稱為人際孤獨(interpersonal isolation)。第二種是人把經驗排除在意識覺察之外，特別是不愉快的經驗，壓抑自己的感受或慾望，使自我分裂成許多部份，稱為心理孤離(intrapersonal isolation)。第三種是亞隆主要關注的，更為基本的孤獨，這是不管我們和他人如何親近，仍然無法跨越的鴻溝，意即我們每個人獨自的進入存在，最終也獨自的離開，稱為存在孤獨(existential isolation)。

2.4.3.1 理論

(1) 存在孤獨的現身

依亞隆的觀點，存在的衝突來自於我們一方面意識到自己孑然孤離的事實，另一方面卻又渴望接觸、受保護，成為更大整體的一部分。¹³⁷佛洛姆說，與外界建立連結的需求，也就是「避免孤獨」，是存在人性中具有強制力的需求，奠基於人類生活方式與生命實踐的特有本質。¹³⁸因此可以理解，防杜心理上感受到與世界毫無瓜葛的完全孤絕感，這種重要性如同我們必須避免身體飢餓而死，防杜的通則方式是與他者產生連結，這個「他者」不必然是拘泥於人的形式，也可能是某種生物、上帝、信仰、理想或信念，最重要的是產生「連結」的感受。尋常人的生活充滿著與萬事萬物的連結，也構成了我們賴以維生的世界，這個世界在日常生活的安全運作下毫無問題，而亞隆談到的存在孤獨意即個人認為的世界突然在某時某刻出現了缺口，而真實的、被遮蔽的「世界」掀開了

¹³⁶ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 458-470。

¹³⁷ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.173.

¹³⁸ Erich Fromm, 劉宗為譯:《逃避自由》(新北市:木馬文化, 2015年), 頁 39。

帷幕，使人瞥見真相，當人處在這樣的狀態裡，會跟原來的世界產生斷裂的感覺，進入一種空無、萬物消失的詭異境地。

亞隆談到有三種狀況會引領人進入存在孤獨的山谷:死亡、自由與成長。亞隆說，認識「我的死亡」，使人徹底瞭解沒有人可以與別人同死，或是為別人而死，即便是相約自殺、陪葬、死在一起，個人的死亡仍然是一種孤獨的經驗。例如他舉中世紀道德劇「人性的召喚」(Everyman)為例，主角遭遇他人的拒絕同行:

你是個快樂的人，
帶著快樂的心，不要嗚咽
但我要警告你一件事，憑聖安妮之名，
至於我，你將獨自前行。

自由指的是，了解自己是個人生命的創作者，自己只是無情的被拋入存在，需為自己的生命負責，會有一種做自己父母的孤寂感；另一種是陌生感，當熟悉的物體、制度、日常準則突然消失，人從專注在熟悉的表相世界，進入海德格所稱的「詭異」(uncanny；「不自在」[not at home])的虛無狀態，會引發孤寂的恐懼感，在某些處境中會突然體驗到這種恐懼，例如:迷路的徒步旅行者、突然發現自己脫離軌道的滑雪者、在濃霧中看不見道路的駕駛員，這種種陌生感會把人推入存在孤獨的經驗。¹³⁹例如他舉出佛洛斯特形容人陷入內在荒原的描述:

我感到驚嚇，不是因為空無的宇宙
沒有人類居住的星際。
它在我心中，如此接近原鄉
驚嚇我的，是自己的荒原。

¹³⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁493。

成長意味著分離，最早的經驗來自於胎兒與母體的分離，亞隆引用佛洛姆的看法，來形容孩童最初面臨分離與結合的兩難狀態：

孩童出現在這個世界時，發覺他是孤獨的，是一個與他人分離的實體。這個世界與個體的存在比較起來，是非常強而有力的，而且常常具有威脅和危險，所以與世界分離的狀態，會讓人產生無力感和焦慮感。只要一個人是世界不可或缺的一部分，只要他沒有察覺個體行動的可能性與責任，就不必害怕這個世界。當一個人成為獨立的個體時，就要孤獨地站立，面對具有壓倒性優勢的危險世界。¹⁴⁰

這段引文述說的是個體化的過程中會面臨的衝突感受，說明成長的代價就是要獨自面對存在的孤獨，當人與他者結合時可以避免焦慮，如果選擇發展自己的獨特性，勢必獨自面臨孤獨的威脅感。

觀察以上亞隆所指出的三種狀況有一個共通之處：存在孤獨的現身時刻是當「關係」斷裂的時候。他所指稱的面向也扣緊在與他人分離，人無法面對自己的狀態，因此亞隆指出存在孤獨和人際孤獨有密切的關聯，因為它們予人的感受是相同的。¹⁴¹

(2) 無所求的愛是最好的關係

上述所言形容了人類對孤獨深切的恐懼，佛洛姆說感覺完全的孤立與孤單會使人精神崩潰，因此只要能夠與他人產生連結，都為個人提供了遠離孤獨的避難所。¹⁴²羅洛梅也提出同樣的觀點：

任何一個經驗到自身存在和寂寥的人，都渴望能與另一人相連。他會嚮往進入一

¹⁴⁰ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁494。

¹⁴¹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁484-485。

¹⁴² Erich Fromm，劉宗為譯：《逃避自由》(新北市：木馬文化，2015年)，頁39-40。

種比自身更偉大的關係當中。通常，他會盡可能藉由某種愛的形式，以克服孤獨的狀態。¹⁴³

與佛洛姆及羅洛梅抱持相同的觀點，亞隆在存在孤獨的任務上，主要也以探討人際關係為解決的方式，但他們同時認知到，與他人結合的危險是將他人當成逃避孤獨的工具，而形成失敗的關係，這會落入想要在關係裡尋求答案，卻又在關係裡製造出新問題的麻煩。亞隆綜合馬丁·布伯(我一汝關係)、馬斯洛(以成長為動機)、佛洛姆(成熟之愛)的觀點，歸納出「無所求的愛」可以解決這樣的困境，他描述無所求的關係有以下特徵：

- 一、以無私的方式建立關係，在關係中放下自我中心的想法，不要問他怎麼看待我，或我有什麼好處，不是尋求讚美、崇拜、性解放、權力、金錢。在那一刻只與對方的人有關係——必須沒有真實或想像中的第三者在觀察兩人的相會。
- 二、盡可能徹底了解、經歷對方所有的部分，而不是符合功利目標的部分，把自己延伸到對方身上，體認對方是有感情的存有。
- 三、關懷對方的存有與成長，以真實傾聽得來的完滿認識，努力幫助對方在相會的那一時刻充滿生機。
- 四、愛心是主動的。成熟之愛是愛人，而不是被愛。充滿愛心地為他人付出，而不是「迷戀」他人。
- 五、愛是人在世上的存有方式，並不是與某個特別的人之間獨佔、逃避世界的奇妙連結。
- 六、成熟的愛會從人的豐富流出，而不是來自人的貧脊；是出於成長，而不是需求。愛並不是因為人需要他人才能存在、變得完整、逃避可怕的寂寞。
- 七、愛是相互的，人真的「轉向他人」時就會改變，當能把對方帶進生命時，自己也會變得更充滿生機。

¹⁴³ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》(台北：立緒文化，2001年)，頁205。

八、成熟的愛並不是沒有回報，人會改變、變得豐富、自我實現、存在孤獨會減輕。
透過關愛，自己也得到照顧。¹⁴⁴

亞隆希望藉由示範真正關係的特質來做為失敗關係的對比，上面這幾項特徵說明了亞隆心目中理想關係的品質包含：無私、真誠、關懷、付出、反應、尊重、非獨占性與彈性的，無所求的愛是將這些美好的特質作用在與之相會的對象身上；反之，失敗的關係則傾向剝削、索求、利用他人。在心理治療過程中，個案若能開始將眼光從專注在自我的問題中，轉而開始關懷他人，可以視為重要的關鍵性進步，這意謂著他開始有愛人的能力。羅洛梅曾經描述某次他對病人的精神分析療程中，病人對治療師升起關懷情感的時刻，兩人都從真誠相會中得到了慰藉，以下是治療師與病人普烈斯頓這段對話的摘錄：

治療者：堅持留在被卡住的狀況裡——最起碼這是真的。

普烈斯頓：〔他同意，沉默了幾分鐘。然後。他稍微側過身，從沙發上看著我〕我很擔心你，這一定很難，不知道應該做什麼，是否該說或不該說某些話。就算對佛洛伊德自己來說也一定很難。

治療者：〔令我印象深刻的是他說話的語氣變了，迥異於他平時瀟灑得意的語調。過了一會兒，我說〕我是不是在你剛剛說的話裡聽到新的語氣？——一種對我真正的同情，而不是洋洋得意？

普烈斯頓：是的，是真的同情。因為就你跟我，我們兩個人都卡在這兒……我的感覺跟之前幾次很不一樣。

治療者：這幾乎是第一次我從你那裡感覺到一種真正的人性情感……在《等待果陀》〔他早先曾談起這齣劇〕裡，他們彼此關懷。

普烈斯頓：對，他們一起等待是很重要的。¹⁴⁵

¹⁴⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》（台北：張老師文化，2003年），頁508-509。

¹⁴⁵ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》（台北：立緒文化，2001年），頁448-449。

心理治療中，治療師通常是提供支持、同理與安慰的那一方，而病人通常陷在自己的問題裡循環，無暇關懷周遭他人，在診療室裡，他人就是坐在他對面的治療師，上述引文中，治療師敏感的察覺到病人情感的微妙變化，將病人對治療師出現關懷時刻給予反應，使病人也注意到自己的變化，這種真誠的同情，正是無所求之愛的展現。

2.4.3.2 臨床表現

亞隆綜合馬丁·布伯、馬斯洛、佛洛姆之說，提出無所求的愛是一個理想的答案，人若能生活在真誠關懷的關係裡，可以削弱對孤獨事實的畏懼，但前提是，必須奠基於穩固的自我認同感與自我價值感所帶來的內在力量。然而大多數的情形是如何呢？羅洛梅觀察在現今理性主義與科技主義至上的時代裡，我們已習於對人類視而不見、失去對人的關懷。¹⁴⁶即便是在最親密的伴侶關係裡，我們所謂的愛也是一種給與取的關係，在失去平衡的關係裡，不是給得太多而犧牲自我，就是需求不滿的掠取、依賴。而資本主義鼓勵人們追求經濟地位的鞏固所帶來的並不是內心更大的力量，而是使得個人愈來愈孤獨與孤立，讓每個人心中充滿不足道感與無力感。¹⁴⁷在這種情況下，人們為了抗拒孤獨，卻把他人當成逃避孤獨的利用工具，而顯現出人際精神病理的情況：

(1) 活在他人的眼中

因為別人想到自己、注意到自己才能確認自己的存在；為了避免內在孤獨的空洞感，選擇相信自己的存在是因為自己是他人意識中的對象；和別人在一起的動機是為了排遣寂寞以避免孤獨的空間，這些想要從別人身上尋求愛的現象，多半是因為自己無法愛人的問題。

(2) 融合

依賴的人傾向於尋求與別人融合，不問自己的期望是什麼，而是把別人的期望當成

¹⁴⁶ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》（台北：立緒文化，2001年），頁449。

¹⁴⁷ Erich Fromm，劉宗為譯：《逃避自由》（新北市：木馬文化，2015年），頁132-133。

自己的，行為上會表現的順從、諂媚、自我犧牲、避免觸怒別人、和別人一樣、消除自我覺察，融合的對象可以是某個團體、理想、國家或計畫，亞隆認為，甚至與大自然或宇宙合一的經驗，都會導致自我感喪失，而引發存在的內疚。另一個相反的傾向是吞沒別人，這類的人喜歡支配、嘲笑、掌控他人，也就是虐待狂的類型。不管是尋求融合或吞沒別人，都是在尋找安全感以減輕存在孤獨。

(3) 強迫的性慾

和別人的關係中，只表現和看見有利於誘惑性行為的部分，以局部、功能導向的方式與別人產生性關係，而不是與對方的整個存有建立關係，例如：戀物癖、性雜交。明顯的病理特徵就是僵化、固著、獨一的性行為，他們在關係裡不了解對方也沒有投入對方，不曾關心自己和他人的成長。

(4) 藉他人提升自己

尋找符合自己需求，可以提供功能並提升自己的伙伴，這類的人類似佛洛姆提出的「市場取向」(marketing orientation)的人格型態，這種特質發展於二十世紀中的資本主義社會，尤其是美國商業取向的市場文化，人格的價值與物品的概念相同，取決於能否成功的銷售自己，人只是被迫在社交場合扮演某種角色，這樣的關係不會產生安全感，因為人與人之間缺乏真誠的連結，結果使人變得與人疏遠，缺乏個人核心特質。¹⁴⁸

(5) 只以部分的存有與他人相會

在與他人相處時，同時關心著想像中的他人，關心別人眼中的自己；為了某個人而與另一個人在一起，治療師自問「房間裡有幾個人？」會對評估與病人關係的本質有幫助；同樣的，當病人談到重要關係時，治療時也可以探索每一個關係裡有幾個人。

¹⁴⁸ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, 陸洛等譯:《人格理論》(台北:湯姆生, 2006年), 頁 172。

以上的討論可以了解，亞隆在處理孤獨這個議題時，是以「關係」入手，將失敗的關係視為病理的特徵，這裡同時包含兩個向度，一個是與自己的失敗關係，一個是與他人的失敗關係，因此解決的關鍵也自然是從這兩個方向建立真正的關係。

2.4.3.3 治療策略

(1) 面對與超越孤獨的治療力量

亞隆認為結合與孤獨是一種兩難，原因是存在孤獨會帶來恐懼與無助感，人會因此藉由與他人結合來逃避，而這種結合卻又陷入將他人當成利用工具的關係，亞隆提出要解決這種存在性發展任務的難題，面對孤獨是一個重要的步驟，首先必須先與他人分開，獨自經歷孤寂，接著才能轉向他人建立深刻有意義的關係，他說：

我相信如果我們能承認自身存在的孤獨處境，毅然面對，就能深情地轉向他人。相反的，如果我們在寂寞深淵之前被恐懼征服，就無法向別人伸出雙手，反而會為了避免在存在之海溺斃而亂揮雙手。在這種情形下，我們的關係就不是真正的關係，而是一種混亂、失敗、扭曲的關係。¹⁴⁹

亞隆深信要與他人建立深刻的關係之前，必須先接納孤獨並獨自經歷孤寂，病人必須要發現一個根本現實，人際關係可以減輕存在孤獨，卻不能消除孤獨，必須學會親密的收穫，也必須了解親密的限制。他將這個觀念應用在臨床上成為治療的一種方法，他會在處理好其他來源的焦慮，並以建立正向的治療關係的深入階段時，建議病人自行實施一段孤獨期。它的原理在於，孤獨是每個人存在的一部分，當人能開始面對孤獨、忍受孤獨，不但能夠認識自己，過程中可能會產生重要的臨床素材，以及發現隱藏的資源與勇氣；也能了解每個人都存在相同的處境，因而能對自己與他人產生悲憫與同理，如此才能創造與他人有根本關係的連結。

¹⁴⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁496。

羅洛梅也曾經在病人的案例上，瞭解面對孤獨的力量，他描述一位被強烈的孤獨感襲擊的病人，試圖以埋首工作、出門看電影、思考別的事來逃離焦慮的痛苦，但在某次他決定放棄逃避孤獨感時，卻有了重大且驚奇的發現：

一回，當強烈的孤寂感開始向他漫來時，他突然決定乾脆完全放棄抵抗的念頭——畢竟，持續的逃避從未發生任何效用。那麼為什麼不接受它，和它一起生活、一同呼吸，試著轉向它而不是離開它？奇妙地，當他直接面對孤獨感時，他卻不再被孤獨壟罩。甚至，孤寂的感覺竟開始一點點地消失。放大膽子，他開始想像過去曾經被劇烈的孤寂感啃噬時的所有情境，邀請孤獨現身。直至目前為止，這些痛苦的記憶本來絕對會引發他的驚恐；但奇怪的是，現在，孤獨感已經失去他原有的力量。縱使他嘗試回到驚慌的情境中，那些情境卻再也不會教他惶恐了。他愈是轉向它、迎接它，變愈來愈無法理解，為何從前自己會陷入如此苦不堪言的孤寂狀態。¹⁵⁰

上述引文說明，對抗孤獨引發的焦慮，最好的方法不是逃避，反而是直接的面對、接受。面對孤獨所帶來的力量也見於 Philip Koch 的書中，他著書對孤獨的各層面加以探討，當中論及「孤獨的療效」時，提及孤獨的治療力量被一位日本醫師¹⁵¹以禪學為基礎，而發展成一種治療的方式：

在來到醫院之後，神經官能症患者——這種不接受明顯的精神病患——必須完完全全在病床上休息一個星期。在這段期間，他不得跟任何人接觸。他不得讀書或寫字，不得抽菸、打電話、聽收音機或看電視。在病人和他的病合而為一之前，他必須保持獨處——在完全的孤獨中，他必然會接受自己的病。¹⁵²

¹⁵⁰ Rollo May，彭仁郁譯：《愛與意志》（台北：立緒文化，2001年），頁 213-214。

¹⁵¹ 本書作者未提及日本醫師之名，其所指應為森田正馬所創立的「森田治療法」，內容可參見傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》（台北：正中，2010年），頁 221-237。

¹⁵² 參自 Philip Koch，梁永安譯：《孤獨》（台北：立緒文化，1997年），頁 141-142。

亞隆也提到，這種禪修方式所帶來的成長，就是讓人學會面對自己最恐懼的事，移除平日的否認護罩，這些平日習以為常的物質現實，其實是遮蔽真相的帷幕，而投入孤獨，可以使人體認真相。

(2) 人性相會的治療關係產生療癒

亞隆強調存在治療在實務會談中需要注意兩大面向：「內容」和「過程」。「內容」是指說出的話、談論的議題；「過程」指的是治療關係。在他的治療會談中，明確的死亡、自由、意義或存在孤獨等具體的存在「內容」經常是看不到的，重要的反而是注意彼此的互動關係，他說「治療不該受理論所驅動，而應該受關係所驅動」。¹⁵³他所運用的方式不是以傳統的情感轉移來重現過去的關係，而是了解當前或未來的關係，治療師與病人的關係有兩項重要的模式：一是藉由檢視治療師與病人的關係，闡明並促進其他關係，幫助病人了解自己如何對待他人；一是藉由發展真實的關係，內心產生的變化會帶來療癒。理想的治療關係是前文探討的「無所求的愛」，治療師必須關心病人的成長，而不是個人的需求，這種特別的、無條件的愛不似其他種類的愛，例如：親子、師生、朋友，當愛一直沒有回報時，施愛的人最終會停止去愛，導致疏遠、分開。可是，成熟的治療師即使遭到背叛、自戀、憂鬱、敵意和欺騙，仍然關心病人，這樣對一個人真正的關愛，會把某種東西帶進這個人的生命，Svagito R.Liebermeister 描述經驗過這種無所求的愛會帶來深度的療癒：

在關係裡，幾乎每個人都會碰到一個問題，那就是我們是如此地把焦點放在對方身上，以至於深信對方是唯一能夠讓我們經驗到愛的人，也是唯一一個能夠滿足我們的源頭。對於這種狀況，除非我們曾經經驗過那種無所求的愛，否則會一直抱持這種想法，然後讓自己一直停留在倚賴對方的狀態裡。事實上，這也是治療

¹⁵³ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002 年)，頁 37-38。

工作能夠產生效果的一項主要原因：當一個治療師對案主沒有任何期待和需求時，這份無所求的愛能夠帶來深度的療癒。¹⁵⁴

當病人能夠與治療師建立深入的關係，並體驗這種無所求的愛時，內心就會產生變化，他會學到自己有愛的潛力，並體驗到多年來蟄伏的情感隨著治療的進行，進步的病人逐漸對治療師這個人增加覺察力與關愛，上文描述羅洛梅與病人普烈斯頓的對話即是一例。另一方面，親密的關係會產生新的自我發現，之前的「我」會經驗到自己全新的部分，不只向他人敞開，也向自己敞開，如同克里希那穆提所言：「只有透過關係的互動才能產生自知之明。你必須觀察自己和人、事、概念、大地以及周遭世界的關係，同時還要觀察內心的反應。關係就是披露自我的鏡子，缺少了自知之明，就不可能產生正確思想和行動。」¹⁵⁵藉由真誠相會增加的力量，協助病人回頭面對孤獨，了解自己對生命的責任，自己創造的生活也唯有自己才能改變。

2.4.4 無意義(Meaningless)

2.4.4.1 理論

(1) 當代人類受困無意義的問題

亞隆統整許多作家、臨床心理學家、研究、個人臨床經驗的發現，發展出第四個存在關懷的主題—無意義。將面臨無意義的危機呈現在世人面前最著名的作家當屬托爾斯泰，亞隆引述他在自傳《我的告白》〔My Confession〕所意識到的無意義感，對於財富，他說：「為了什麼？我目前在撒馬拉省有六千畝地，三百匹馬，那又怎麼樣呢？」，對於名聲，他說：「如果我比果戈里(Gogol)、普希金(Pushkin)、沙士比亞、莫里哀(Molière)，比全世界所有作家都更有名的話，那又怎麼樣呢？我找不到答覆。這種問題需要立即的答案，否則我活不下去。可是，並沒有答案。」¹⁵⁶從托爾斯泰的文字敘述中，呈現意義的崩潰

¹⁵⁴ Svagito R.Liebermeister, 莎薇塔 Sevita 譯:《當靜心與諮商相遇》(台北:生命潛能文化, 2010年), 頁 98。

¹⁵⁵ Pupul Jayakar, 胡因夢譯:《克里希那穆提傳》(台北:方智, 1993年), 頁 176。

¹⁵⁶ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 567-568。

會威脅到生命存在的基礎，類似的例子亞隆舉出 A. Jaffe 在 《The Myth of Meaning in the Work of C. J. Jung》中提到卡謬所說的話：「一旦徹底了解人的生命毫無意義，是否還值得繼續活下去？」以及「我見過許多人因為覺得生命不再值得活而死去，所以我認為生命意義的問題是最急迫的問題。」¹⁵⁷

亞隆也提出幾位臨床心理學家的看法，提醒治療時絕不可忽視無意義的問題。同樣在上述 A. Jaffe 的這本書中，亞隆擷取榮格在實務上的敏銳觀察：「缺少生命意義在精神官能症的起因之中扮演了重要的角色。我們最終必須了解精神官能症患者是找不到生命意義的痛苦靈魂……我的病人大約有三分之一並不是罹患任何臨床可以定義的精神官能症，而是因為生命沒有意義，沒有目標。」¹⁵⁸從法蘭克(Frankl)的著作中，雖然沒有發現到統計數據的研究發表，但法蘭克一生致力研究存在取向的治療，對他而言，存在性精神官能症的意思就是缺乏意義造成的危機。另外，亞隆提出幾位心理治療師的臨床印象以強調無意義問題在臨床上的普遍性：

馬帝(Salvatore Maddi)描述一種「存在性精神官能症」，這種人認為：「任何自己所做或能想像去做的事都沒有意義，或無法相信其中有真理、重要性、用處或有興趣的價值。」沃曼(Benjamin Wolman)以相同的方式定義存在性精神官能症：「無法找到生命的意義覺得沒有任何事值得為此而活、努力、期望……無法找到任何人生目標或方向，覺得人雖然在工作中辛勞，卻沒有什麼值得嚮往的事。」霍布士(Nicholas Hobbs)表示同意：「當代文化常常產生一種不同於佛洛伊德描述的精神官能症，當代精神官能症的特徵並不是壓抑和轉換……並不是缺少洞識，而是缺少目標感和生命的意義。」¹⁵⁹

上述引文中可以看到亞隆試圖告訴讀者，當代所呈現的精神官能症是屬於存在性的

¹⁵⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁569。

¹⁵⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁569。

¹⁵⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁570。

問題，治療師不可輕易忽略或加以否認，有許多的臨床工作者已從經驗中發現這項事實，他們都認同相同的一件事：存在性精神官能症所展現的特徵是無法相信、找到或感受到生命有任何的目標與意義。

(2) 當今缺乏生命意義感的原因

接下來討論無意義問題的根源，可以提供存在取向的治療者得以依據的背景。以下是筆者從亞隆的思想脈絡中歸納出個人的理解：

(2.1) 信念系統的改變

早期西方世界生活在宗教的宇宙意義系統之下，依據猶太教—基督教傳統所提供的意義架構，每一個人的生命具有某種外在的命定計畫，人在宇宙的安排設計中都有特殊的角色，因此人必須努力去實現上帝的意志。活在這種信念系統之下，人會過得比較安心，也知道如何過生活。直到三百年前科學觀點的發展，宇宙意義系統開始受到懷疑與抨擊，當今科學快速發展，人們越來越難接受宇宙的意義系統，當代面臨的是一種無意義的困境，亞隆藉由卡謬與沙特的言語，來描繪這個現象，並間接表達出他的無意義世界觀的立場：

卡謬用「荒謬」這個字眼來形容人在世上的基本情形：尋求意義的卓越人類，卻必須生活在毫無意義的世界所造成的困境。

……

沙特的無意義世界觀比二十世紀任何哲學家都更堅定，他對生命意義的立場精練而無情：「所有存在的事物都沒有什麼理由，從衰弱到死亡，一切都是出於偶然……我們的誕生毫無意義，我們的死亡也毫無意義。」¹⁶⁰

¹⁶⁰ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化，2003年)，頁577-578。

這段引文說明亞隆是站在無意義世界觀的架構下談論無意義的問題，他先說明宇宙意義觀提供的宇宙意義，後以科學立場客觀陳述宇宙意義系統的崩潰，接著提出二十世紀當代思想家卡繆與沙特的觀點，藉以表明現代人的無意義困境。在這段論述中，尚未涉入個人的宗教立場，僅是追問，人是追求意義的生物，如今人類已經面臨放棄過往的宇宙意義系統，那麼人要如何著手建構自己的意義，堅固到足以支持一生的意義呢？¹⁶¹人類處於這個毫無意義的世界，該如何面對自己的困境？

(2.2) 社會文化的加工

亞隆認為現今對於生命的意義所採取的觀點是一種文化的加工品，如今的西方世界觀採取的是一種目的論，他並說明這種目標的演變：

早期基督徒重視默想(contemplation)甚於一切，……早期基督徒並不認為工作和財富是追求的目標，而是阻礙，會蒙蔽人心，消耗原本用來侍奉上帝的時間。……到中世紀末期，人類開始渴望了解自然的律則，努力征服自然界。……文藝復興時期的人對世界明確採取積極的立場，……十六世紀，卡爾文(John Calvin)提出一個神學體系，從此大幅影響西方對生活目標的態度。……清教徒的傳統受到卡爾文影響，認為我們還沒有完全得到釋放，需要重視犧牲、努力工作、懷抱雄心求取社會地位。……¹⁶²

這種目標論的演變會帶來什麼問題呢？亞隆以作曲來比擬，生活變得以「序曲」跟「主調」來區分，人便無法活在當下：「過去和現在都是為接下來的事做準備。可是，接下來是什麼事呢？如果我們不相信永生，就會覺得生命完全是序曲，而沒有主調。從這種信念之中自然會產生「無意義」、「無目的」的感傷。」¹⁶³

¹⁶¹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁576。

¹⁶² Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁629-630。

¹⁶³ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁631。

依照亞隆的觀點，這種相信生活沒有實現目標就不完整，是西方的迷思，是文化的產物，宗教世界觀在工業時代來臨後便出現了意義的崩潰，過往農業世界的人們忙於生計，沒有檢視意義的時間與需求。如今生活越來越富足，時間越來越充裕，個體卻越來越常出現意義危機的問題。亞隆提出，缺乏意義其實和空間、安逸非常有關，人越投入日常生計和存活的過程，就越不會想到意義的問題。¹⁶⁴對於無意義的問題，他更傾向東方禪學的思想，認同印度聖哲奧修(Bhagwan Shree Rajneesh)大師所說的話：「存在沒有目標，而是純粹的旅程。生命的旅程如此美麗，何必為終點煩惱？」¹⁶⁵

(2.3) 歸納意義的傾向

問題是，我們為什麼會需要意義呢？亞隆以完形心理學的理论來說明人有歸納意義的傾向：「當無法把任何刺激或情境模式化時，人就會覺得緊張、困擾、不滿意，這種不安會一直持續，直到人覺得這個情境符合某種更大、可辨識的模式，而能更完整地了解為止。」¹⁶⁶這可以用來解釋為什麼早期人類需要擁抱一個宇宙意義的世界觀，相信上帝為每個人安排了計畫，在遇到事件發生時，可以揣測上帝的意旨，並嘗試解開這個命定事件的意義，總比相信凡事都是自己製造出來的，沒有什麼上帝或宇宙的安排來得令人心安。亞隆曾在美國精神衛生協會年度會議上的演說中，¹⁶⁷引述 Alan Wheelis 在《請聽，我心》回憶錄中描寫帶著他的狗蒙特散步時所觸發的一小段文字，深繪出人類這種嚮往的願望：

當我彎腰拾起一根樹枝，他會立刻走到我面前，現在這件偉大事情就已發生。他有一個使命，他從不對這個使命做出評估，他會全力獻身完成這個使命。無論任

¹⁶⁴ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 602。

¹⁶⁵ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 631。

¹⁶⁶ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 622。

¹⁶⁷ 亞隆在 2000 年獲美國精神衛生協會頒授奧斯卡菲斯特獎，表揚他在宗教與精神病學方面的重要貢獻，他於同年 5 月在美國精神衛生協會年度會議發表得獎演說，亞隆在演說中表達他的複雜感受，因為他自詡為一個無神論者卻獲頒在宗教方面貢獻的獎項，哈丁博士回應他：「我們認為你一直獻身於解決宗教問題。」，Rollo May 在與亞隆的對話中也曾表明他認為亞隆的《存在心理治療》是宗教書籍，亞隆在這場演說中再度闡釋他對於宗教與心理治療的許多觀念。

何距離、跨越穿過任何障礙，他都會奔跑或游水去拿取那根樹枝。

他拿到後就會把它帶回來，因為他的使命不單是拿到它，並要把它帶回來。現在他步近我時越走越慢，他想把樹枝交給我以完成任務，但他又不喜歡完成這個使命，因之後又要回復等待的狀態。

他和我一樣，都需要為某些自己無法理解的事情效勞。在我準備好之前，他必須等待。他很幸運有我為他扔他的樹枝，而我也在等著上帝為我扔我的樹枝。等了很久之後，誰知道何時(如有的話)他才把注意力再次轉向我，給予我完成使命的心情，正如我給予蒙特的那樣?¹⁶⁸

亞隆深知，身為一個人誰沒有過這種願望：**但願有人會為我扔我的樹枝**。想像有個至高的主宰，有個預設、命定的人生目標，這是多麼令人安慰的想法！但是亞隆反對這種終極拯救者的立場，他說：「如果真有上帝的話，祂為什麼必然有生命的目標？更重要的是，祂為什麼要為每一個人設定目標？我們可不能忘記，朝迷於目標的是人，並不是上帝。」

169

綜合以上的討論，我們可以理解亞隆所談論的意義的問題，亞隆認為人類所面臨的困境是互相矛盾的，他提出兩點來說明他對意義問題的假設：

1. 人類似乎需要意義，人活著卻沒有意義、目標、價值或理想，結果引發極大的痛苦，嚴重的時候會使人決定結束自己的生命。
2. 人類構成了自身、自身存在的世界，以及自己在世界中的處境，並沒有「意義」可言，宇宙並沒有偉大的計畫，並沒有生活的準則，既有的都只是人所創造的。¹⁷⁰

2.4.4.2 臨床表現

¹⁶⁸ 引自 <http://www.antichristendom.com/> 歐文亞隆:宗教與精神病學。

¹⁶⁹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 623。

¹⁷⁰ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 571。

對於如何辨識出無意義的臨床表現，亞隆提出了法蘭克、馬帝的觀點以及自己的臨床觀察：

(1) 「存在的空虛」(存在的挫折):

法蘭克認為這是一種常見的現象，特徵是無聊、冷漠、空洞的主觀狀態，覺得悲觀、缺少方向，並質疑大部分活動的意義。例如有「週日精神官能症」的人會在忙碌的一週結束後，抱怨一種徒勞和模糊的不滿足感。¹⁷¹

(2) 「存在性精神官能症」:

法蘭克認為除了第一種出現的無意義感之外，還出現了因空虛產生的精神官能症狀，例如酗酒、憂鬱、強迫症、青少年犯罪、過度縱慾、不怕死的冒險。法蘭克認為空虛造成的精神官能症與一般精神官能症的差別，在於前者的症狀是出於尋找意義的意志失敗時的表現，行為模式也能反映出缺乏意義的危機。¹⁷²

(3) 「十字軍主義」(冒險性):

這是馬帝所描述的三種普遍無意義的臨床形式之一，特徵是有強烈的傾向，要找出充滿激情而重要的理想為之獻身。這些人幾乎義無反顧地擁抱某個理想，源頭是出自於對深處無目的感的反應，迫使他們在一個理想結束後，不得不立刻再投入另一個理想。¹⁷³

(4) 「虛無主義」:

馬帝所提出的第二種臨床形式，特徵是有一種主動、普遍的傾向，懷疑別人認為有意義的活動。他們的精力和行為都來自絕望，因此會在破壞中尋找憤怒的快樂。由於很常見以至於不被認為是問題，反而被偽裝成高度啟蒙、精細的生活態度。¹⁷⁴

(5) 「無所謂」:

馬帝提出的第三種臨床形式，這是存在疾病中最極端程度的缺乏目的，既沒有從理想強求意義的衝動，也不會憤怒地抨擊別人接受的意義，而是沉浸在嚴重的無目標感和冷漠狀態，長久處於無所謂狀態的人，可能成為遁世的人、長期酗酒者、遊民或某種類

¹⁷¹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 605。

¹⁷² Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 606。

¹⁷³ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 606。

¹⁷⁴ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 607。

似的生活方式。¹⁷⁵

(6) 「強迫的活動」:

這是亞隆在臨床經驗中較常見到的類型，比十字軍主義範圍更廣的一種狂熱活動的模式，非常消耗精力，除了激烈的社會理想，並包括任何吸引人的活動，最常見的例子是專心投入追逐社交地位、名聲、物質收穫、權力、性幻想或性活動，這些被當成意義的工具一旦因為某些重大的變動或意外而使人開始產生質疑時，便會經歷意義的危機。¹⁷⁶

2.4.4.3 治療策略

(1) 能夠提供意義感的塵世活動

從上面陳述的亞隆所採取的立場來看，人類處於一個毫無意義的世界，卻又渴求追尋意義的困境是否就無解了呢？亞隆試著告訴我們，從塵世的許多活動中，仍然可以找到具有意義感的事，重點是這些活動的本身就是正確美好且令人感到滿意。他為我們提供了幾個方向：「對於堅實而令人滿意的人生目標方案，幾乎所有臨床及理論研究都指向一些目標，例如享樂主義、利他主義、奉獻、傳承、創造、自我實現。」¹⁷⁷分述如下：

(1.1) 「利他」:

為世界留下較好的居住環境、服務他人、參與慈善活動，亞隆從與垂死病人的工作中發現，利他是強而有力的意義來源，因此他會與病患探討人際接觸中，會想從別人的到什麼，對別人的生活有什麼貢獻。¹⁷⁸

(1.2) 「為理想奉獻」:

亞隆引述杜蘭特(Will Durant)在《論生命的意義》(On the Meaning of Life)一書中的這段話代表這項意義來源的內涵：

加入一個整體，以你全部的身體和心靈為它努力。為某種比我們自己更大的東西來生產或奉獻，就有可能產生生命的意義。它不見得是家庭(不過這是最直接、寬

¹⁷⁵ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 607-608。

¹⁷⁶ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 609-611。

¹⁷⁷ 引自 <http://www.antichristendom.com/> 歐文亞隆:宗教與精神病學。

¹⁷⁸ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【下】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 583-586。

闊的道路，即使是最天真的靈魂，也能了解這條道路的智慧)；它可以是喚起個人潛在崇高性的任何團體，賦予它一個值得努力的理想，不因死亡而動搖。¹⁷⁹

(1.3) 「創造力」：

以創意的方式來教學、烹飪、玩樂、言、簿記、園藝，會使生命增加某種價值。尋求創造力以改善世界、發現美好，不只是位自己，也為了他人的樂趣，如此創造力與利他就有互相重疊的部分。創造力也可以在愛的關係中扮演一角：把某種東西帶入別人的生活，是成熟之愛和創造過程的一部分。¹⁸⁰

(1.4) 「快樂主義」：

生命的目的只是全然的生活著，對生命的奇蹟保持驚奇，把自己投入生命的自然韻律，盡可能尋找最深的快樂感。¹⁸¹

(1.5) 「自我實現」：

相信人類必須智力於實現自己，必須獻身於實現自己內在的潛能。

(1.6) 「自我超越」：

布伯討論哈希德(hasidic)思想時，發現人雖然必須從自己開始(探索自己的心、整合自我、找到自己的特殊意義)，但絕不能結束在自己身上。

(2) 無意義的治療策略—「參與」是主要的答案

亞隆認為處理無意義的問題，第一步是要辨認缺乏意義可能只是代替品，而真正的問題是與其他的終極關懷死亡、無根、孤獨有關。而「純粹」的缺乏意義，就像叔本華以「星雲之眼」的觀點，從遠距離觀看人生，成為疏離的旁觀者，以至於使每一件事都變得沒有意義，在小說《叔本華的眼淚》中，亞隆藉由朱利斯(可以視為亞隆在書中的化身)之口向菲利浦(可以視為叔本華在書中的化身)表達出他的觀點：

¹⁷⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁587。

¹⁸⁰ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁589。

¹⁸¹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁590。

我不同意你和叔本華所說的人類不幸的處境。我們走向不同方向的重點在於『該怎麼辦』的問題，我們要如何活下去？如何面對必死的生命？當我們知道自己只是被拋入冷漠宇宙的生物，沒有任何命定的目標時，該如何生活？.....我知道一些勇敢的思想家不畏懼這些血淋淋的生命事實，最終得到完全不同於叔本華的解決方式。我現在特別想到卡謬、沙特和尼采，他們都提倡熱情投入生命，不像叔本華悲觀的聽天由命。¹⁸²

上述這段話已道出亞隆的立場，他為無意義問題提供的答案正是參與生活，全心的參與任何活動，而不要直接去追尋目標，他認為處理無意義的問題必須跟其他的終極關懷有所不同，不是直接去面對，而是必須幫助病人遠離問題，他引用法蘭克所說「我們越努力尋找快樂，快樂就越遠離我們」的概念來說明相同的矛盾，他認為「我們越理性地尋找意義，就越找不到意義。」因此他說最好的方式就是投入，如佛陀教導的讓自己沉浸在生命之流，他說：「我們必須做的是投入各種可能的意義中，特別是某種具有自我超越的意義。重要的是投入」，¹⁸³而治療師可以做些什麼呢？首先，治療師的工作是找出投入的障礙，並幫助對方移除障礙，這個觀念是受惠於卡倫·荷妮(Karen Horney)的《自我的掙扎》(Neurosis and Human Growth)中傳達的理念：「只要移除障礙，每個人都能發展為成熟而完全實現自我的成人，就好比小小的橡實終將長成高大的橡樹一樣」，亞隆說這句話改變他對心理治療的態度，他不需要扛起所有的工作，只需要找出障礙將之移除，完成之後，病人內在的動力就會接管之後的過程。¹⁸⁴在努力尋找障礙的這段過程中，治療師付出自己的心力，他最重要的工具就是自己，治療師讓自己參與病人，他說：

治療師以深刻、真誠的方式與病人建立關係，而指導病人參與別人。治療師做為承諾參與的榜樣，也可以成為病人認同的對象：治療師關心專業的使命、看重別人

¹⁸² Irvin D. Yalom，易之新譯：《叔本華的眼淚》(台北：心靈工坊，2005年)，頁393。

¹⁸³ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002年)，頁192。

¹⁸⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002年)，頁44-45。

的成長、幫助他人以有創造力的方式尋找意義。¹⁸⁵

為無意義的問題提供主要的答案—參與生活，這樣的概念除了來自於前人思想家的觀點，筆者認為還有很重要的是來自亞隆個人的生命體認，他曾在《凝視太陽—面對死亡恐懼》一書中提及他個人的瀕死經驗，有一年他因髖關節劇痛去看骨科醫師，醫師在亞隆的 X 光片上指出某個小點，稱它可能是轉移性的病兆，然後醫師為他安排磁振照影做進一步的檢查，亞隆說他感覺自己像被判了死刑，在等待檢查的三天時間裡，他無時無刻不想到死亡，他想盡辦法來安慰自己，最後他拿起自己剛完成的小說《叔本華的眼淚》來閱讀，在這本書裡，朱利斯是位年事已高的精神科醫師，被診斷出罹患惡性黑色素瘤，書中有許多篇章描寫他如何接受死亡，以及如何把餘生過得有意義的心路歷程，某夜，失眠的朱利斯在焦躁不安中翻閱到尼采的《查拉圖斯特拉如是說》，一句句過去他曾在書中畫下的重點躍入眼中，最重要的是查拉圖斯特拉經常提出的詢問：我們是否願意在永恆中，一再重複原有的生活。他思索尼采話中的含意，只有把生命活到極致，才能死而無憾。¹⁸⁶此刻因死亡恐懼而焦慮不安的亞隆從自己的小說中這段話得到了慰藉：

朱利斯思索尼采提出的挑戰。他願意一而再地反覆過這一生嗎？思忖之後，他發現，是的，他願意，這一生他活得很充實，而且……「幾分鐘後，朱利斯茅塞頓開，他知道自己該怎麼做了，以及如何度過僅剩的一年。他會過著和過去一年一模一樣的生活，這生活也無異於前年、大前年以及從前的每一年。他熱愛當個治療師，喜歡和人接觸，樂於幫助別人從生活中得到領悟……他或許需要他所幫助過的人給予掌聲、肯定和感激。就算如此，縱使灰暗的念頭冒出來作怪，他還是對這份工作心懷感恩，願上天賜福它！」¹⁸⁷

¹⁸⁵ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》（台北：張老師文化，2003年），頁647。

¹⁸⁶ Irvin D. Yalom，易之新譯：《叔本華的眼淚》（台北：心靈工坊，2005年），頁18-19。

¹⁸⁷ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁166-168。

亞隆會從自己寫的小說中得到安慰，正是因為朱利斯的生活其實就是他的寫照，他讓自己參與生命，發揮潛能，活得精采，因此就算要再過一模一樣的生活，他也願意再度投入，且不用去追問生命的意義，就這一點而言，亞隆不但領悟了尼采的話語，也實踐了自己所信仰的哲學。

2.5 評論

依據本章探討，亞隆承襲許多前人賢哲的思想，發展出獨特的存在心理動力學。亞隆卻也曾說過，假使人們觀察他的心理治療，往往看不見關於死亡、自由、無意義和存在孤獨的長篇明顯討論，這些關於存在的內容只在某些病人(而非所有病人)在某些治療階段(而非所有階段)比較明顯。

我們可以觀察到，亞隆的病人絕大多數為中年、老年及癌症患者(大多數並非全部)，他們可能在程度上比其他人更容易對存在處境有較多的覺識。再者，亞隆擁有廣大的讀者，許多病人已對他的理論立場有一定的認識。亞隆也明確表示，有效的治療師不應試圖設定任何討論內容領域，他強調治療是由關係推動，而非由理論推動。其主要的治療策略以強調人我關係為動力，此觀點畢竟不夠究竟，正如趙可式所言：「真正的救贖不只有『人與人的聯結』，而應更擴展成『人與天、人、物、我的聯結』才夠！」¹⁸⁸

亦有學者批評其學說缺乏靈性的向度。Kenneth I. Pargament 評論亞隆在《愛情劊子手》一書裡的案例，認為亞隆從存在的觀點去看沙爾瑪對馬修的迷戀是出於對抗年老、孤獨、死亡的根本事實，卻忽略了靈性的向度。當沙爾瑪與馬修的關係失敗後，她留下來的其實是靈性的空虛感與失落感，亞隆忽略了這段關係中關於神聖特質的部分，當他極力說服沙爾瑪，她對馬修的愛只是一種病態時，雖不是故意的，他卻褻瀆了沙爾瑪眼中的神聖性。Kenneth I. Pargament 認為從靈性的觀點來看，沙爾瑪根源的問題是對神聖的渴望，她卻錯將這種渴望寄託在錯誤的神性對象上。存在主義者可能堅持這種渴望只是出於對抗生活處境的保護機制，但 Kenneth I. Pargament 主張沙爾瑪對神聖的渴望是一種基本的人

¹⁸⁸ Irvin D. Yalom, 廖婉如譯:《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊, 2009年), 頁 10。

性動機，解決的方式不應是去切斷靈性的原動力。¹⁸⁹

以下筆者從創調層次來評論亞隆的觀點，在東方社會亦有孔子不言死後的命運，孔子的終極關懷是「能否完成自己生命歷程上的道德使命」¹⁹⁰與亞隆強調實踐現世生命意義頗有相似之處，亞隆在回應病人的一段話中非常直接的傳達其觀點：

我真正關心的是這輩子的生活，還有怎麼讓自己和別人過得更好。讓我來談談你的疑惑，也就是我沒有宗教信仰，我怎麼能找到生命的意義。我不認為人生的意義和道德感得要來自宗教。我認為宗教、意義和道德之間沒有必要的關聯，或者我起碼可以這樣說，這三者並沒有絕對的關係。我認為我這輩子實現了自己的抱負，活得俯仰無愧。我盡心竭力幫助別人過得更順心如意，比方說幫助你這樣的人。我會說，我從當下的世界裡找到了意義。我想，我的人生意義在於幫助別人找到他的人生意義。我認為，人滿腦子被來世所佔據就不能全心全意地活在現世裡。¹⁹¹

亞隆這段話充分展現自我實現與對人關懷的人本精神，以及道德的高度精神性，透過完成超越性的意義，宗教的確未必是需要的，若涉及宗教組織的控制，更有妨礙主體性發展的危險。筆者認為更值得討論的，是關於宇宙毫無意義的觀點。孔子雖不談天，對超自然與宗教問題存而不論，卻說「五十而知天命」，就此語的意含，孔子的人生使命仍蘊涵宇宙化的意義，而不僅止於人倫道德的實踐。¹⁹²自我超越的層面需擴充至靈性層次才算圓滿，如哈佛大學的杜維明的觀點：「(儒家的自我)是一個靈性發展的動態過程，就本體論而言，自我，亦即我們的本性，均是來自天命，因此從它本來圓滿之境來看，它是神聖的。由此觀之，自我是既內在又超越的(transcendent)，它既屬於我們內在本有的，同時又屬於上天的……這正是偉大的文化理想及精神價值(spiritual values)從生之根

¹⁸⁹ Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: The Guilford Press, 2007), pp.195-198.

¹⁹⁰ 傅偉勳:《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》(台北:正中, 2010年), 頁 179。

¹⁹¹ Irvin D. Yalom, 廖婉如譯:《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊, 2009年), 頁 251。

¹⁹² 傅偉勳:《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》(台北:正中, 2010年), 頁 175-178。

源……自我的結構中天生便有超越之境的強烈渴望……這種對超越境界的渴望，從深處來看，也就是自我超越(self-transcendence)的渴望，超越現實存在的自我，以實現理想中的自我。」¹⁹³

筆者認為，儒家的天命仍將宇宙視為有情，而存在的立場則是將宇宙視為冰冷之物，失去與更高存在的整合，而只能藉由人與人之間的連結尋求意義，如此過於強調人際關係卻缺乏靈性發展，是否最終仍容易落入避免孤獨而尋求人際慰藉的陷阱？當失去他人時是否顯得更無助？如佛洛姆所言：「在無神論的思想體系中，則認為在人心之外或超乎人之上並沒有精神領域。愛、理性與正義的領域之所以有真實存在，只是因為人在他的進化過程中發展了這些能力，而且也只有有人類發展他這些能力時，這些領域才是存在的。以這個觀點觀之，除非人自己將意義給予生命，他的生命就是無意義的；除非人與人互相幫助，他們就是根本無助的。」¹⁹⁴再者也有違人有追求完整的原則性，一般人仍不免落入人際糾結紛擾，若能先完善自我關係並追求靈性發展，應有益健康的人際關係。亞隆因宗教權威制度對人的宰制而產生排拒，以及宇宙無意義論的存在立場，難免有缺乏對人身心靈不同層次的全面關懷之慮，我們應當重視普遍人類經驗對靈性的需求，但不必然從宗教去追尋，卻無法忽略回歸宇宙更大整體的超越性意義。正如唐君毅的觀點，整個宇宙體即是一個偉大的精神生命，天人合一的存有論價值，反映死亡不必然是不善之事，甚至具有正面的意義。¹⁹⁵

¹⁹³ 李安德(André Lefebvre)著，若水譯：《超個人心理學：心理學的新典範》(台北：桂冠，1992年)，頁261。

¹⁹⁴ Erich Fromm，孟祥森譯：《愛的藝術》(台北：志文，2003年)，頁101。

¹⁹⁵ 吳有能：《對比的視野—當代港臺哲學論衡》(台北：文史哲，2009年)，頁113-116。

第三章 歐文亞隆心理治療中的夢境運用

3.1 夢在心理治療中的應用

不論西方或東方，人類解夢已有久遠的歷史，早期夢的理論大致上有三種取向：超自然的訊息、睡眠中的靈魂出竅、睡眠時的正常活動，佛洛伊德於一八九九年完成《夢的解析》，自此引領二十世紀夢應用在心理治療的理論發展。¹一份 Michael Schredl 等人的研究指出，夢至今仍是經常被運用在心理治療的一項重要技術，尤以精神分析取向最為頻繁。多數治療師運用佛洛伊德的夢理論作為理論基礎，非精神分析取向的治療師對榮格的夢理論較為熟悉，阿德勒很少被提及，其他夢理論如 Eugene Gendlin 和 Frederick Perls 則為人文取向的治療師所採用。報告並指出，有超過七成的病人從夢工作中得到收穫，且極少病人會排拒夢工作的治療方式。而在接受訓練方面，多數治療師表示從文獻閱讀、個人的夢工作以及參加研討會為主要方式。²

本文之所以要將夢境運用列入探討的原由即在於，如上文所述，亞隆的心理動力理論亦將夢視為一項重要的治療工具，從第二章的討論中可以發現，亞隆的存在精神動力學中最關注的主題在於死亡，死亡焦慮被視為根本焦慮的來源，亞隆認為現有的針對死亡焦慮的研究只測量意識層面對死亡的態度，不足以解釋心理動力學所關注的意識之外的強烈焦慮，這部份則要藉由檢視潛意識層面的死亡恐懼去認識，檢視的工具之一就是包含夢的分析。³因此在他的著作中，也多能見到病人從夢工作中獲得治療進展，他本人的夢理論基礎除了源自佛洛伊德，並採納其他學派有用的技術，但是作為存在心理治療取向的治療師，亞隆本人並未建立一套完善清楚的夢理論或步驟，作為追隨者可以採用的依據。學者李燕蕙認為，「事實上很難透過哪一個理論就能直接了解自己的夢。……對夢

¹ Anthony Stevens，薛絢譯：《大夢兩千天》（台北：立緒，2006年），頁13-45。

² Schredl, Michael, et al. "The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice," *The Journal of psychotherapy practice and research* 9.2 (2000): 81-87.

³ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁90-91。

領域的探索，最好理論(釋夢學)與實務(夢工作)並行。」⁴對於想進一步了解亞隆如何運用夢於心理治療的人，本章將嘗試歸納亞隆的夢理論，並以書中案例的實務運用，探討亞隆夢工作的方法。

3.1.1 主要心理學派的夢理論

(1) 佛洛伊德

依佛洛伊德的理論，夢來自潛意識的本能力量，在經過前意識的稽查作用中會偽裝變形，使得進入意識層面的部分變得很「乾淨」。產生夢境的原因是因為被壓抑的願望想要獲得滿足，包含幼年未被滿足的慾望、「白日的殘餘」(Tagesrest)、強烈情感的滿足。對於噩夢如何滿足願望的辯駁，佛洛伊德仍以堅硬的態度強調，惡夢也是變形偽裝的願望。李燕蕙對此觀點提出修正，夢是願望的滿足，但不是所有的夢，只是一部分的夢。佛洛伊德將夢分為「隱夢」與「顯夢」，前者是經過偽裝，將不被道德意識接受的邪惡慾望遮蔽起來的夢，後者則是理性意識自我能接受的部分，因此進入意識成為可以被理解的夢。隱夢與顯夢的運作過程稱為「夢的工作」(dream work)，涵蓋四種方式：「凝縮作用」、「移置作用」、「象徵作用」、「潤飾作用」。⁵以下描述將夢境視同一部影片的製作來比喻，可以協助我們更容易理解這四個作用：

凝縮與移置作用好像影片剪接，夢境將現實印象的大量元素材料加工剪接，製造成新的重疊的影像。夢境中有許多鏡頭與影像重疊，是現實情境的加工再造。夢以**隱喻象徵**的風格顯現，在夢者醒過來之前，原始的夢已被特殊**潤飾**手法過濾處理過。整部夢境影片拍攝的原則，卻是把出自邪惡原慾人性的影片，**偽裝**成意識道德可接受的——可以在大眾意識中公然上映的影片。**稽查**作用就如新聞局或公安機關的審查制度一樣，被醒來的夢者所看見的夢影片，已是「剪接審查改編過的

⁴ 李燕蕙：〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉，《生死學研究》第4期(2006年7月)，頁169-170。

⁵ 參自李燕蕙：〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉，《生死學研究》第4期(2006年7月)，頁186-188。

影片」。⁶

一般學者大致上對製作夢的這四種作用沒有太大疑義，李燕蕙認為，抽離偽裝稽查的框架，這四種夢工作的作用，對於理解夢的製作過程相當有幫助。佛洛姆評論佛洛伊德應用其原理分析自己的夢「在許多點上無疑是正確的」。⁷然而，佛洛伊德的主張當中最能引起爭論的，是他堅持所有夢都是原慾慾望的滿足。佛洛姆雖肯定其分析方法，但不認為永遠是正確的，他認為夢的內涵不必然是童稚的本性，佛洛伊德顯然忽略了其他象徵的可能性。Karen Horney 的觀點則是認為，佛洛伊德對釋夢最重要的貢獻在於他提出夢是慾望滿足傾向的假設，她認為對於佛洛伊德夢理論的爭論應區分為兩個部分—釋夢時必須遵循的原則和根據這個原則對夢所作的解釋。佛洛伊德為我們提出了方法論的觀點，使用者依據自己認為個體身上擁有哪些衝動、反應與矛盾，可以提出不同的解釋，而這些不同的解釋並不妨礙原則的有效性。⁸

雖然亞隆非常重視夢的運用，對佛洛伊德的釋夢理論並沒有提出具體評論，他僅簡單的表示，同意佛洛伊德的話—認為夢是「通往潛意識的主要道路」，雖然這不是他認為夢如此有用的主要原因。⁹另外，亞隆在分析自己一個以「護林熊」為象徵的夢時，¹⁰提到佛洛伊德洞識—夢的主要功能是維護睡眠，他認為夢中護林熊的意象符合此原則，將死亡恐懼轉化成令人愉悅的形象，以使他能繼續睡覺不至於驚醒。¹¹他對佛洛伊德夢理論的反對意見，僅見於他對夢的做法，認為沒有必要如同佛洛伊德一樣，對夢徹底的解釋。¹²筆者相信，亞隆夢工作的理論基礎仍以佛洛伊德為主，他如何發展成為自己的原則與方法將於後文繼續探討。

⁶ 李燕蕙：〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉，《生死學研究》第4期（2006年7月），頁189。

⁷ Erich Fromm，葉頌壽譯：《夢的精神分析》（台北：志文，1971年），頁87。

⁸ Karen Horney，雷春林、潘峰譯：《精神分析新法》（上海：文藝，1999年），頁18。

⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》（台北：心靈工坊，2002年），頁299。

¹⁰ 關於此夢的內容，見於本文第二章。

¹¹ Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998), p.425.

¹² Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》（台北：心靈工坊，2002年），頁300。

(2) 榮格

榮格對佛洛伊德的觀念提出修正，他主張需要去了解每一個夢「神秘的」及「分析的」意義。相異於佛洛伊德將夢看成是較為低下的無理性欲望的滿足，榮格卻相信潛意識的智慧比實際的意識更具有優越的洞識力。¹³他從世界各民族的神話和童話故事都具有相似內容的事實，發現人類共通經驗結構的存在，稱之為「原型」，他依此創造「集體潛意識」的學說，與佛洛伊德單純的個人潛意識做出區別。¹⁴

阿德勒與榮格的觀點不同，他不認為夢具有比清醒意識更高的預示能力，夢不比日常思維更有理智卻反而更加混亂，他說：「夢中所提出的任何解決問題之道，必然比清醒時考慮整個情境所獲致的方法為差。」¹⁵佛洛姆則同意榮格人在夢中比清醒生活更細膩聰慧的觀點，但他反駁夢是超越人類啟示的來源假設，他認為夢中的思考是源自自己的思想。佛洛姆以榮格對病人的夢所做的分析為例，榮格一味只想到宗教的象徵，與佛洛伊德只想到亂倫欲望的滿足，都是一樣的獨斷。¹⁶

亞隆在其著作中引用榮格的思想並不多，在夢的處理上，也不見他使用「原型」、「集體潛意識」等概念，筆者認為或許跟亞隆相信「榮格有非常堅定的宗教觀點」¹⁷有關，而這有悖於亞隆不相信有更高等力量存在的信念。或許從治療的態度上可以見到相似之處，亞隆強調要「為每一位病人創造全新的治療」，這個論點與榮格相當一致，「榮格在自傳中談到，他肯定每個病人內在世界和語言的獨特性，這種獨特性需要治療師為每一個病人創造新的治療語言」。亞隆的治療方式「盡量避免用預先構思好的技巧」，這點也與榮格對夢的處理有相同態度，¹⁸Anthony Stevens 認為就研究心理動力的態度而言，榮格比較傾向於經驗主義。他引述榮格的話：「我不知道夢是如何發生的。我也不確知我這樣處理夢是否稱得上是一種『方法』。」¹⁹就這點而言，亞隆並沒有創造所謂夢工作的方法，他

¹³ Erich Fromm, 葉頌壽譯:《夢的精神分析》(台北:志文, 1971年), 頁 91-92。

¹⁴ Anthony Stevens, 薛絢譯:《大夢兩千天》(台北:立緒, 2006年), 頁 64。

¹⁵ Alfred Adler, 黃光國譯:《自卑與超越》(台北:志文, 1932年), 頁 94-95。

¹⁶ Erich Fromm, 葉頌壽譯:《夢的精神分析》(台北:志文, 1971年), 頁 93-104。

¹⁷ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 574。

¹⁸ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北:心靈工坊, 2002年), 頁 80-82。

¹⁹ Anthony Stevens, 薛絢譯:《大夢兩千天》(台北:立緒, 2006年), 頁 78。

在意的是如何對治療有幫助，而從現已存在的方法中借取運用。

(3) 完形

完形治療學派 Perls 主張不對夢做解析，他採取與精神分析不同的夢工作方式，透過夢者的探索及實驗去了解夢的含意。他的理論假設是基於夢是「通往整合的大道」，夢中的各種部份都反映夢者在清醒時的不同層面。²⁰田美惠整理出三點完形夢工作的基本概念，其一，夢是未竟事物(unfinished business) 的呈現，日常生活被壓抑，以致未能充分表達的情緒感受，或未實現的願望，成為夢境浮現出來。其二，夢境中所有的物體皆是夢者的投射(projection)，代表不被自我接受的內在人格，處理夢境投射的方式是在此時此刻經驗投射出去的部分，誠實面對自我否認的特質。其三，夢者藉由自己的身體知覺來探索夢境意義，在夢工作中扮演夢中的象徵物，讓身體去經驗進而感受意義。²¹

亞隆對 Perls 的夢工作技巧評價頗高，他說：「把夢中所有人物當成做夢人的各個面向，有時非常有用。」²²在其著作中，可以發現他在處理夢時，經常會運用到完形的技巧。

3.1.2 夢的功能

佛洛伊德認為夢的功能是維持睡眠，使夢者不被潛意識的紛擾驚醒，對於噩夢如何維持睡眠的質疑，李燕蕙認為，此說法適用於「情緒性的夢」，作夢時的許多現象如說夢話、喊叫等皆有紓解情緒壓力的作用，其他種類型的夢則不適用。²³對榮格而言，「夢的主要功能就是補償，潛意識以象徵的方式，與立場偏頗的意識心靈保持平衡。」²⁴ 阿德勒則主張，由於夢是生活樣式的產品，它的目的必然是引起與生活樣式一致的感覺。²⁵佛洛姆的推斷則是，夢境內容是由近期的人際衝突、過往類似記憶、夢者當下處境所構成，

²⁰ Phil Joyce & Charlotte Sills, 張莉莉譯:《完形諮商與心理治療技術》(台北:心理, 2010 年), 頁 244-245。

²¹ 田美惠:〈夢在劇場-完形治療技術探討〉,《諮商與輔導》第 247 期(2006 年 7 月), 頁 11。

²² Irvin D. Yalom, 易之新譯:《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北:心靈工坊, 2002 年), 頁 312。

²³ 李燕蕙:〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉,《生死學研究》第 4 期(2006 年 7 月), 頁 189-191。

²⁴ Stanley Krippner and Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, 易之新譯:《超凡之夢》(台北:心靈工坊, 2004 年), 頁 37。

²⁵ Alfred Adler, 黃光國譯:《自卑與超越》(台北:志文, 1932 年), 頁 98。

因此釋夢的目的是協助解決生活上的人際關係議題。²⁶Karen Horney 則表示，由於夢是對潛意識情感和追求直接的表達，所以可以作為一種理解的重要手段。²⁷

3.1.3 解夢的技術

(1) 佛洛伊德

佛洛伊德在《夢的解析》書中以自己做的「伊爾瑪的夢」來闡明他的釋夢方法，遵循約瑟夫·布洛伊爾對精神病理症狀的治療假設—「揭露它們就等於治癒了它們」，他發現治療方法也適用於夢的解釋，在應用上採取「自由聯想」的方式，將腦中浮現的一切念頭報告出來，不加以批判、篩選或壓抑，因此這個方法注意的對象並不是夢的整體，不是去問：「你想到什麼與夢有關的事情？」，這樣的問法將使病人感到一片空白，他採取的是「解碼法」，針對夢內容的各個獨立部分，分段解釋，從他分析「伊爾瑪的夢」的做法中，可以看到他針對夢內容的每一小段鉅細靡遺的分析解釋。²⁸亞隆雖然也採取「自由聯想」的方法，但他並不侷限在對夢做出整體或分段的解釋，而是依治療情境加以靈活運用，有時開放讓病人自由擷取想法，有時主動提供自己的直覺想法。

(2) 榮格學派

榮格認為無限制的使用自由聯想，往往會把夢者帶的離夢越來越遠，²⁹浮現的意念會帶出另一個意念，最後引出的意象儘管與原來夢中的象徵意象相差甚遠，佛洛伊德依然將夢的含意指向欲望的滿足。榮格以「積極想像」及「擴大」來取代無限制的自由聯想。以下簡述榮格分析學派 Anthony Stevens 夢工作的作法：

- 一、向第一次面談的病人說明記夢的重要性，要求買一本夠大且悅目的筆記本記錄夢。
- 二、記下作夢的日期，夢寫在攤開的一邊，空下對面一頁紀錄聯想和放大分析，記下每

²⁶ Anthony Stevens，薛絢譯：《大夢兩千天》（台北：立緒，2006年），頁92-93。

²⁷ Karen Horney，徐娜譯：《自我分析》（北京：世界圖書，2015年），頁102。

²⁸ Sigmund Freud，孫名之譯：《夢的解析》（台北：左岸文化，2010年），頁158-180。

²⁹ 參自黃宗堅：〈創傷與復原：積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵〉，《輔導季刊》，43卷3期（2007年9月），頁19。

次會談的感想，以免重要領悟流失。

三、會談時請病人挑出一個夢唸出來，治療師用自己的措辭寫下概要。

四、請病人選出覺得夢裡的重要部分進行聯想與積極想像。

五、依據夢境中個人的、文化的、原型的背景脈絡進行放大。³⁰結合個人與集體之間的聯繫，使個人視野開闊，個人的經驗也可以嫁接到全人類的經驗上。³¹

上述的方法中，第一次會談就向病人強調夢的重要性，並要求病人記夢，將夢帶來治療室念給治療師聽，同樣見於亞隆夢的處理方法中，但他並不採取「積極想像」與「放大」的技巧。

(3) 完形夢工作:

完形治療著重在當下的體驗而不是去解釋，探索的方法如下描述:

一、練習用現象學方法聆聽夢境：詢問當事人夢境中的物體、措辭、象徵或人物，對他而言，分別意味什麼？會聯想到什麼？

二、請當事人使用現在式語態講述夢境：使用第一人稱「我」與現在式語態描述夢境，好像夢正在發生一樣，加深當事人體驗的真實性。

三、運用當事人將夢境當成真實故事之體驗進行治療：敘述中隨著夢境主題與圖像的浮出，提高當事人對自己的聲調、身體、接觸模式開始變化的覺察。

四、建議當事人用非口語方式來表達夢境：以身體語言重新呈現夢境，例如，用身體姿勢、來回走動、發出聲音來表達夢境。

五、建議當事人以夢中的每一角色或物體的角度來重述夢境：從最感興趣的部分開始，逐漸到最疏離或困難的部分，夢中令人驚嚇不快的部分，代表能量以否認與投射機制來運作，這個步驟有助於釐清意識之外的意義。

六、為夢境中不同的角色或物體之間創造出對話或實驗：進行角色扮演，體驗內在衝

³⁰ Anthony Stevens，薛絢譯：《大夢兩千天》(台北:立緒，2006年)，頁243-245。

³¹ Anthony Stevens，薛絢譯：《大夢兩千天》(台北:立緒，2006年)，頁288。

突。

七、試著為夢境創造不同的結局：想像變得更強壯、更有力量，或想像一個能提供支持的人物或圖像，達到改寫夢境的目的。

八、將夢境視為對自己或治療有關的訊息：Isadore From(引自 Muller,1996)認為，當事人所有的夢是當事人與治療師之間關於治療的溝通。治療師聆聽夢後，反思夢境的訊息是否透露了當事人對自己或治療的反應或情緒。³²

作為存在心理治療師，亞隆也以現象學方法來了解病人的夢，他並稱許 Perls 完形療法的一些技巧，常見他在夢工作的案例中要求病人以第一人稱的現在式來重述夢境，另外他也非常重視與治療師相關的夢。

3.1.4 夢的象徵語言

夢是一種象徵的語言，體現內在的經驗。由於夢的特性是使用視覺意象的語言，它的結構方式與我們清醒時的邏輯性思惟有很大的不同，因此大多數的夢看起來似乎是莫名其妙，毫無章法可言。當亞隆說出：「夢代表病人更深問題的敏銳重述，只是使用不同的語言」(They represent an incisive restating of the patient's deeper problems, only in a different language.)³³時，無疑也是在向治療師提出一項挑戰，治療師要如何了解這個不同於平日語法的語言？夢作為一種象徵語言的形式表達。它既涵有誤解的限制性亦包容多種解釋的可能性。佛洛姆以三種不同的象徵來解釋象徵與它所象徵的事物之間的關聯性：(一)慣例的象徵：是我們日常生活會用到的、熟知的語言，涉及的僅有同屬相同文化習俗的有限人類團體，例如：「桌子」這兩個字的結合與它的聲音，只對於認識它、見過它的人有意義；(二)偶發的象徵：象徵與它所象徵的事物之間沒有內在關係，它是由個人特殊的經驗而將事物與事物之間連接在一起，例如某人在某城市遇過悲痛經驗，爾後再聽

³² Phil Joyce & Charlotte Sills, 張莉莉譯：《完形諮商與心理治療技術》(台北:心理，2010年)，頁 246-250。

³³ Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy* (New York: HarperCollins Publishers, 2002), p.226.

到這城市名稱時，會將它與悲傷的心情接連起來，所以這個城市的象徵是屬於個人的，且無法與他人共享的；(三)普遍的象徵：象徵與它所代表的事物之間含有內在關係，它是人類所共有的，深植於每個人類的經驗，例如：「火」、「水」的象徵，對於人類有普遍相同的意義與感受，當然有時因地理自然環境的差異有所不同仍是需要加以限制其意義。³⁴既然夢是以象徵的語言來表達，當我們要嘗試理解夢時，就需考慮不同形式的象徵所代表的不同意義。以本文提及亞隆的夢中象徵為例，「護林熊」(Smoky the Bear)³⁵的象徵對美國地區的人民會比較貼近，對於我們的文化就顯得陌生，無法產生相同的象徵意義。

3.1.5 各種死亡夢觀

夢中的死亡主題是大多數人的經驗，清醒後往往帶來惴惴不安的情緒而擔憂不已，綜觀不同理論對夢中死亡的觀點如下：

(1) 欲望的滿足

從這個觀點來了解夢是依據佛洛伊德的理論，佛洛伊德在《夢的解析》書中舉出一般人關於至親死亡的典型的夢，認為這類夢的意義是欲求親人死去，他並解釋這必然會引起夢者的否認，但這類的欲求可以追溯至過去被壓抑、捨棄的欲求。原因是夢見兄弟姊妹的死亡是出於手足間的敵意，夢見父母死去則是對同性父母的愛戀而欲求同性父母死去。³⁶佛洛姆在《夢的精神分析》書中以欲求滿足的架構來解釋這位三十歲未婚男人的夢：

我正在攀登一座山，山路的兩旁到處都是死人的屍體；沒有任何人是活著的。當我到達山頂時，我發現母親坐在那裏。我突然變成一位很小的孩子，並坐在母親

³⁴ Erich Fromm，葉頌壽譯：《夢的精神分析》(台北：志文，1971年)，頁18-25。

³⁵ 《凝視太陽——面對死亡恐懼》的中文譯者，在書中加列譯註，Smoky the Bear，是身穿美國護林警服的漫畫熊，防止森林大火及環境保護的象徵。在亞隆的夢中，象徵避免死亡的保護屏障。

³⁶ Sigmund Freud，孫名之譯：《夢的解析》(台北：左岸文化，2010年)，頁295-306。

的懷抱裡。³⁷

對於死亡意象如此明顯的夢，採取存在取向的治療師很容易可以導向存在的覺察，我們在此先看在佛洛伊德理論的架構下，這個夢會呈現什麼樣貌。夢者在驚醒後滿懷恐懼以致對夢無法做任何聯想，佛洛姆陳述，根據夢者的背景即可理解這個夢的意義，這位男子自幼與弟弟競爭對父親的愛，父母的婚姻不和睦，母親以威嚇父親可能傷害他的手段，束縛這位長子對她的親近與依賴。以此脈絡推論，夢境的含意為：

「他爬向山頂」—表示他要比所有人都優越的野心，表示他的欲望目的。「路旁有很多男屍體—所有的人都死了—沒有人是活的。」這是指他消滅他的所有對手之欲望的滿足—由於他自覺十分無能，所以只有在他們死亡後，他才能不受他們傷害。「當他到達山頂時」—即當他達到他的欲望目標。「他發現他的母親在那裡，而他坐在她的懷抱裡」—他再度與母親合為一體，成為她的寶貝，接受她的強壯及保護。所有的對手都消滅了—他孤獨的與她在一起，自由自在，不再有恐懼的理由了。然而他滿懷恐怖的驚醒。他的無理性欲望的這種滿足，對他的理性的、成熟的人格—這種人格是要追求健康及快樂—是種威脅。³⁸

可見這個夢的詮釋一致導向對欲望的滿足，終究卻走向失敗的後果。對於這個立場而言，夢者不論清醒或夜裡的恐懼不安，皆指向童年經驗的塑造，夢的功能成為指控其人格不成熟的有力證據。

(2) 夢見死亡代表改變

多數的觀點傾向死亡之夢為轉化改變的象徵，此立場由榮格理論的跟隨者所採用。榮格學派分析師 James A. Hall 指出由於意識自我認同於身體形象，當自我形象受到威脅

³⁷ Erich Fromm, 葉頌壽譯:《夢的精神分析》(台北:志文, 1971年), 頁 149-150。

³⁸ Erich Fromm, 葉頌壽譯:《夢的精神分析》(台北:志文, 1971年), 頁 151-152。

時，夢裡會以肉身受到死亡威脅來表示，因此死亡的夢與自我形象的轉化有關。反觀真正將死之人所做的夢，其實並不在乎身體的死亡，而是以鼓勵自我朝向個體化的意象來呈現，也就是說，夢將生命的結束視為生命的轉變，在最後的關頭仍努力於人格的轉變，James A. Hall 提出，這是否意味著肉身死亡之後人格仍然存在的現象？³⁹

致力於夢境研究的心理學家 Gillian Holloway 也採取同樣的觀點，認為夢見死亡和實際的死亡無關，事實正好與擔心的事情相反，它反映的是階段性的變化，例如：某時代的結束、家庭角色的轉換、離家上大學、結婚、經歷變化的青少年，心理以象徵終結的意象來代表改變。⁴⁰採取這個立場將焦慮的夢轉化成令人開心的結局，夢者不但不再憂慮害怕，反而能以放鬆的態度迎接未來。

類似的觀點見於比利時心理治療師 Michel Claeys 的書中，轉化的概念特別與內在部分人格的投射相關，他說：「夢裡無論是誰死去，都表示某個內在的部分準備好消失，"離開舞台"。夢中的死者表示這個次人格已經完成他在內在舞台上的角色，他所代表的特點已經離開人格。這可能是一個負面的特質、一個侷限的認知或態度……這通常是一件好事。這表示內在的變化，即使夢者有與離別相關的淚水與情緒，這都表示要放下過去，開啟新的篇章。」⁴¹

具有基督信仰的 Paul Meier 與 Robert Wise 在合著的書《靈魂之窗》中，將死亡的夢境稱為「死神醫師」，意味夢見死亡代表一種轉化，是拋棄舊有包袱、陳舊關係的時刻來臨，因此它是內心發展的復活訊息，是自我力量的意欲發展。夢見已逝故人是常有的經驗，書中舉出 Paul Meier 一位病人告訴他關於母親的夢：

在我出生之後沒有多久，我的祖父便去世了。一時之間，家中的所有重擔都落到我母親的身上，而我祖母自己也是麻煩重重，根本無法為母親分擔些什麼。這段期間，我母親努力掙扎著想要趕快掌握種種迎面而來的責任。然後，有一個晚上，

³⁹ James A. Hall, M.D., 廖婉如譯:《榮格解夢書》(台北:心靈工坊, 2006年), 頁 85-86。

⁴⁰ Gillian Holloway, 曾沁音:《那是我以後的樣子嗎?》(台北:大寫, 2013年), 頁 31-32。

⁴¹ Michel Claeys, 倪男奇譯:《夢的真相:夢的心理學解析與療癒》(北京:世界圖書, 2010年), 頁 95。

她的父親出現在她的夢中。

「艾琳諾，」祖父的聲音在夢境中升起。「我在這裡。」這個老人走了進來，然後坐在廚房的桌旁。「任何時候只要妳需要我，我都會在這裡的，孩子。」做了此一承諾之後，祖父又再次的離開了。

第二天早上，這個夢境給了我母親源源不絕的信心。雖然她並不真的相信她的父親本人曾經回來過，但對父親的回憶讓她產生了力量和信心。而奇怪的是，這個夢境同時也讓她確定自己應該拋開對父親的掛念。⁴²

這類的夢境常見於喪親者的夢經驗，解釋的觀點從協助夢者度過哀悼的過程，並作為轉化悲傷的象徵，使生者不再耽溺於失去親人的痛苦情緒之中。

(3) 醒時生活的可能性

存在主義取向採取現象學的方法來理解夢，現象學就是「還原事物本來的面貌」，當它被運用於夢時，自然是以夢所呈現的樣子去揭示它，而不是以我們的想法或假設去呈現，因為夢涉及清醒生活的狀態，因此它的方法是去強調夢的顯意。Erik Craig 表示夢的內容是由我們與存在的三種可能性而組成：第一，夢見認知到的可能性：夢的內容是我們清醒時已觀察到、願意知道的，夢加強了對現實生活的認識；第二，夢見認識到但卻忽略掉的可能性：夢的內容與清醒生活發生的事情相關，但卻沒有意識到，如果能抓住相關點，有助增強個人發展的可能性；第三，夢見沒有意識到的可能性：夢的內容是清醒時完全沒有意識到的。Craig 舉出一個清醒時堅決不肯看到夢呈現出可能性的案例：

約翰，40 歲剛出頭的商人，一個秋天，得知他最好的朋友肯頓得了肺癌。儘管診斷很嚴重，約翰堅信癌症能被治癒，即使病情惡化，他也會支持肯頓嘗試各種可能性。一天，他在治療中提到他剛看過肯頓，很驚訝地發現他是那麼虛弱一次都

⁴² Paul Meier, M.D./Robert Wise, Ph.D., 陳淑惠譯：《靈魂之窗夢境解析》(台北：新苗文化，1996 年)，頁 213。

坐不起來十分鐘。之後，又討論一些其他事後，他恰巧又提到前天晚上的一個夢。夢裡，他站在太平間裡，一個墳邊上，那裏是一個高中同學的屍體。這具屍體突然坐起來，嘗試把約翰也拉進他的墳墓。在極度的恐懼下，求救時，約翰順手抓起一根棍子，插到朋友的臉上。

雖然看起來有點不可置信，約翰沒看到夢和他與肯頓的關係之間有任何聯繫。反而，他覺得這與一個同事有關，那人最近面臨被公司開除，正在向約翰求救。約翰明確否認他為肯頓狀況感到焦慮的可能性，以致他給出令人驚訝的膚淺解釋。

直到一個月之後肯頓去逝，約翰在悲傷中才突然再度想起這個夢，他這時才意識到自己忽略肯頓會死的可能性，以及他當時需要朋友的親密需求。⁴³在這個解夢的觀點上，Craig 將夢中的死亡意象視為清醒生活沒有意識到的狀態，但他並未強迫夢者接受他的看法。筆者從這個夢例中聯想到，亞隆雖然同樣會從夢了解病人的生活，但對於這麼明顯的死亡焦慮的夢，他可能會視為是朋友的瀕死引發自己的死亡焦慮。Craig 的觀點與存在主義精神醫師博斯(Medard Boss)相同，堅信夢和清醒都是獨特的存在形式，認為夢者如果能反思夢的經驗，就有可能揭露原本隱藏的世界。例如他可能會問：「在夢中發現自己高高站在搖晃的鐵架上，害怕地抓著扶手不放，唯恐墜落身亡，你不覺得印象深刻嗎？有沒有什麼跡象顯示現在的清醒狀態也有類似的情況？」⁴⁴

3.2 亞隆夢境運用特色

亞隆認為夢是促進療效極有價值的工具，夢用一種視覺的語言敘述深層的問題。然而由於夢的文獻資料過於晦澀難解、充滿不確定性，以及各派夢理論的紛爭、短期治療的要求、沒有接受過夢治療的經驗，再加上受到佛洛伊德《夢的解析》影響，被誤解必須徹底精確的對夢的意義提出解釋，使得年輕的治療師不太敢處理夢，亞隆認為這是非

⁴³ 此段參自 Erik Craig，郭晶昉譯：〈克雷格：一種存在主義的析夢方式〉，中國存在主義心理學專業網站。

⁴⁴ Stanley Krippner and Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho，易之新譯：《超凡之夢》(台北：心靈工坊，2004年)，頁 44-45。

常可惜的，對病人也是很大的損失。⁴⁵

英國精神醫師 Francis Clark-Lowes 在一篇闡述佛洛伊德與奧地利心理學 Wilhelm Stekel 夢的分析文章中，指出 Stekel 的方式與存在心理治療取向極為相似，特別是歐文·亞隆。Francis Clark-Lowes 認為他們在幾方面有類似的作法：(1)看重存在的衝突；(2)直接挑戰病人的互動方式；(3)運用夢了解病人的防衛；(4)直覺地詮釋夢的象徵；(5)主動的介入。他以《愛情劊子手》〈尋找夢的主人〉中馬文初期報告的夢為例：⁴⁶

有兩個高高的男人，臉色蒼白，骨瘦如材，在黑暗的草原靜靜地行走，全身都是黑色—黑色高禮帽，長尾外套，黑色鞋套和鞋子，就像維多利亞時代的葬儀人員或倡導戒酒者(temperance workers)。突然他們遇見一輛漆黑的馬車，裡面一個女嬰以黑色薄紗包裹。其中一人一語不發開始推車，走沒多遠他停下來，走到前面，他的拐杖現在有一個發亮的白色尾端，他俯身將薄紗分開，規律地將白色尾端插入嬰兒的陰部。⁴⁷

從幾次會談中，亞隆已經知道馬文深受焦慮及性無能的問題所苦，Francis Clark-Lowes 說亞隆對這個夢的象徵做了直覺式的詮釋：「我老了。做了一輩子的的工作即將結束，我沒有子女，接近死亡讓我充滿恐懼。黑暗讓我緊張到說不出話來，死亡的寂靜也讓我緊張到說不出話來。我知道一個解決的方法，我試著將性當作護身符戳破黑暗，但那還不夠。」

⁴⁸Francis Clark-Lowes 繼續指出亞隆對馬文其他夢的直覺式詮釋，例如下面這個夢：

一個住宿學校的老師在尋找有興趣在空白大畫布上作畫的孩子，我把這件事告訴

⁴⁵ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002 年)，頁 298-300。

⁴⁶ Francis Clark-Lowes, "Freud, Stekel and the Interpretation of Dreams: the Affinities with Existential Analysis", UK: *Psychoanalysis and History* 3.1(2001): 75-77.

⁴⁷ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007 年)，頁 287。

⁴⁸ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007 年)，頁 291。

一個胖男孩——顯然是我自己——他興奮得哭出來。⁴⁹

亞隆對這個夢的詮釋是：「馬文感覺有人要給他機會從頭開始——那人當然是你，他的治療師。多麼讓人興奮——有機會在空白畫布上重新畫出人生的色彩。」⁵⁰本文依據 Francis Clark-Lowes 的研究發現，並綜合亞隆個人所提出的處理方法，以及筆者個人的見解，歸納亞隆對夢的處理方法並加以探討。

3.2.1 關注存在主題

(1) 死亡

在亞隆的治療概念上，面對死亡可以促使重大個人改變的發生，焦慮在心理治療又扮演相當重要的角色，然而直接的死亡焦慮在臨床上並不明顯，它經常隱匿在某種恐懼或其他表面問題之下，因此揭開焦慮的根本來源是治療師一項重要的任務。亞隆說：「就意識的死亡焦慮而論，雖然有趣，可是對人格結構和精神病理的認識尚嫌不足。動力心理學的基石正是意識之外的強烈焦慮，是受到潛抑和「加工」的焦慮。」⁵¹因此，在不同覺察層面來檢視死亡焦慮有其必要性，而「夢的分析」就是其中一項檢視潛意識層面的死亡焦慮的有效工具。他闡述的理由是，「如果恐懼死亡是焦慮的主要來源，就必然會在夢境出現，因為潛意識的主題常常在夢中以比較沒有偽裝的形式出現。」⁵²雖然死亡並不是存在處境的唯一面向，但是它提供一個詮釋焦慮的基礎，並與其它存在關懷間接關聯，死亡焦慮經常是夢中最常出現的主題，其他存在面向也經常以不同形式在夢中出現。

有關做夢內容的研究指出，成人惡夢中常見的主題是自己垂死、被謀殺、遭受意外、被追逐、家人或他人垂死，遇到親人或密友死亡的人，更容易出現與死亡有關的夢魘。「死亡的念頭會偷偷潛入你的夢裡，不管你的意識心靈把它藏的如何密不透風。夢魘就是死

⁴⁹ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師, 2007年), 頁 296。

⁵⁰ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師, 2007年), 頁 296。

⁵¹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 91。

⁵² Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 94。

亡焦慮破匣而出」⁵³亞隆在書中舉出一個例子，有位三十歲的女性，在一位老朋友葬禮之後的晚上夢見：「我坐著看電視，醫生前來用聽診器檢查我的肺，我非常生氣，質問他有什麼權力這麼做，他說我抽起菸來就像失火的房子一樣，我的肺得了末期的『沙漏』病。」作夢者其實沒有抽菸的習慣，不過她死去的朋友一天抽三包菸。她對肺得到『沙漏』病的聯想是「時間快要用完了」。⁵⁴很明顯的，朋友的死亡引起了這位女性在夢中對自身存在的關切。這樣的夢境可以提供治療師豐富的素材，病人平時或許處於否認死亡的態度，因為他人的死亡勾起自己的死亡焦慮，夢中的意象是在對自己的生命提出質問，藉由與病人探索夢中情感與想法，經常會帶來意想不到的轉變。關於死亡主題的夢境占較多篇幅，將於第四章再加以詳盡探討。

(2) 自由

在第二章討論逃避責任的防衛時，提到可以藉由幾種臨床表現來觀察，治療師除了觀察病人所報告的經驗以及彼此的互動方式，從夢境所透露的內容亦可成為推動治療的素材。亞隆舉出一個名為伯納德的病人如何將責任轉換到治療師身上的夢：

某男子(一位很像伯納德的人，顯然是他的替身)打電話給我，想與我碰面，他說我認識他母親，而他現在想見我。我不想見他，然後我想到他在公共關係部門，或許我應該想一下能從他得到什麼。可是我們安排不出會面的時間，兩人的時程不合，於是我告訴他：「也許我們應該安排一次會面來討論你的時程！」我醒來大笑。⁵⁵

要如何解釋這個夢的意義？我們只要回到存在的架構下就很容易理解。這位病人在治療室中已經維持一段時間保持不願自我負責的態度：在兩次會談中不思考自己的問題；不願在夜間醒來記夢；找不出時間練習家庭作業等等。在了解病人這些醒時的存在狀態後，便能理解這個夢是在說他找不出時間與自己會面，而實際上，他卻能開八十公里的車來

⁵³ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009年)，頁34。

⁵⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁100。

⁵⁵ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁325。

跟治療師會談，顯示他只想把責任轉嫁到治療師身上。在了解夢的意思之後，假使病人仍否認自己的責任呢？從亞隆許多其他例子中可以看到他經常會回答病人：「可是那是你的夢。」這些睿智的語言不是來自他人的規勸，而是來自內在本身。

(3) 孤獨

存在孤獨的臨床表現是無法與他人建立真誠的關係，治療師的任務則是協助病人了解他是如何對待他人。如上文所述，在了解生活背景的脈絡下，再從存在的架構去理解，有助辨認夢的含意。亞隆在書中描述一位無法與女性建立親密關係的病人，肯恩將父親與弟弟看成是與他競爭女性的對手，因此他與女性建立關係只是為了打敗他們。而肯恩在治療關係中，同樣以競爭的態度對待亞隆，一個「追隨者」的夢，說明了他的情形：

清晨兩點半，我和一位女性在我以前舊金山的臥室，我弟弟和爸爸隔著窗戶往內看，我對這位女性或做愛都沒什麼興趣，我讓父親和弟弟在外面等了一個小時，直到三點半才讓他們進來。⁵⁶

這個夢的內容包含佛洛伊德所說，將白天活動的現象加以重製，三點半的時間剛好就是肯恩與亞隆固定會談的時間。肯恩從這個夢的聯想，讓他想到曾經與朋友同時與一位約女孩約會，數月後在他們逼迫選擇之下，女孩選了肯恩，他因此感到萬分興奮，卻在幾星期後就對她失去了興趣。這個夢的分析開啟了潛意識的大門，他接連做了幾個相關主題的夢，亞隆藉由闡明治療關係，為往後治療任務鋪陳，即是促進生活中的其他關係。

他到滑雪小屋，遇到幾位男性朋友向他溫暖的問候，接下來他發現自己坐在他們旁邊，等待最後的房地產考試(肯恩是房地產經紀人)，等了很久，終於發下考卷，可是監考人員(他的治療師)卻立刻宣布取消考試，因為他們看錯日子、來錯地方。

⁵⁶ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁529。

從之前已做的治療工作來看這個夢裡的象徵：男性朋友—友誼；房地產考試—競爭的方式；監考人員—治療師；取消考試—撤除競爭。整個夢的主題是在傳達肯恩一直將友誼與競爭結合在一起，而上次的治療工作已將兩者分開。另一個夢進一步顯示肯恩與他人關係的進展：

肯恩看見自己坐在波音七四七客機上(他和許多做夢的人一樣，以乘坐某種交通工具旅行來象徵治療)，他沿著走道散步，驚訝地發現有好幾個隱藏的客艙，裡面都坐滿了人。雖然他是第一次看見他們，卻多少知道這些人一直在那裏。

亞隆曾經說過：「心理治療是從孤獨到關係的循環過程」，透過治療師與病人相會的真實經驗，「病人會學到自己裡面有愛的潛力，並體驗到多年來蟄伏的情感。」⁵⁷肯恩過去以一種將他人當作工具的形式來逃避存在孤獨的痛苦，造成關係的失敗。這個夢說明治療到達新的階段，他的世界開始出現其他人的存在。

(4) 無意義

雖然無意義的問題是尋求治療的人很重要的議題，亞隆卻也表明，在他的治療中很少明確討論生命的意義，他相信追尋意義就像法蘭克對追尋快樂的原則一樣，越是努力尋求意義，就越找不到意義。在他認為，追求意義必須間接進行，透過參與有意義的活動並用心投入。亞隆本身就以自己的生命做為示範，熱情用心的投入生活，他當然也無法避免尋求意義的問題，在《媽媽和生命的意義》一書中，他以自己的一場夢境為開頭，反思自己對生命意義的想法：

黃昏。也許我將要死了。我的床邊環繞著各種可怕的東西：心臟監視器、氧氣筒、

⁵⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁530。

⁵⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁551。

點滴瓶、捲起來的塑膠管—死亡的內臟。我闔上眼皮，滑入黑暗中。

然後我睜開眼睛，從床上跳起來，衝出病房，直接衝到陽光燦爛的回聲谷(Glen Echo)主題樂園，幾十年前我曾在那裏度過夏天的許多個星期日。我聽到旋轉木馬的音樂聲，吸入黏膩爆米花和蘋果略帶濕潤的焦糖香味。我筆直往前走—經過北極熊凍乳霜店或衝下去兩次的雲霄飛車或摩天輪時，腳步都沒有遲疑—直接走過去排隊等著買票進鬼屋。買完票，我等待著，下一輛滑車從角落轉過來，喀啞一聲停在我的面前。我坐進去，將護欄拉下牢牢鎖好，最後再環顧周遭一遍—就在一小群旁觀者中間，我看到她了。

我揮動雙手喊叫，聲音大到每個人都聽到了：「媽媽!媽媽!」就在這時，車子搖晃一下往前移動，撞到對開的門，門打開，露出黑漆漆的大嘴巴。我盡可能向後倚，被黑暗吞噬之前，再次呼喊：「媽媽!我表現得怎樣?我表現得怎樣?」⁵⁹

這個夢的主題似乎在描述亞隆臨死前對童年的回憶，亞隆做這夢的時候，媽媽已經去世十年，母親在他的記憶中從來不是溫暖慈愛的形象，可是他的潛意識裡仍然與母親有深深的纏結，這個夢的最後一句話使他驚醒，難道自己一生的意義都是建構在尋求母親的認同?回到存在理論的架構下，治療師對病人的工作就是去移除他的障礙，亞隆化身為自己的治療師，藉由文字創造了一場與母親的虛擬對話，經歷母子之間從來沒有過的內心告白，亞隆說：「我比較能自在做自己，能夠為我珍惜的目標和理想而活。」⁶⁰對照亞隆的夢境與他實際的豐富人生，也說明了關於無意義的現實處境，人畢竟是尋求意義的動物，有時難免落入意義感的失落與迷失中，而「參與」就是亞隆最好的答案。

3.2.2 以夢作為治療評估

考量到存在心理治療的基本宗旨，評估的概念似乎會是個背道而馳的做法，因為它並不是一個理論明確並以效果量化為目標的取向，而評估似乎暗示了某種診斷的必要性。

⁵⁹ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《媽媽和生命的意義》(台北:張老師, 2012年), 頁3-4。

⁶⁰ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《媽媽和生命的意義》(台北:張老師, 2012年), 頁15。

在心理治療的過程中有沒有可能不評估呢?「人類是會賦予意義的生物,我們感知世界的方法可說是一種不斷進行評估與診斷的形式。我們總是在觀察、面對這世界,並隨時努力進行了解。」⁶¹亞隆強調以現象學的方法來感知病人的內心世界,治療師與病人的接觸中,卻極容易發生依據病人的外型、行為、言語等訊息,形成主觀印象的情形。

亞隆在《愛情劊子手》書中〈胖女人〉篇章,描述自己初期見到身材肥胖的貝蒂,不由自主地感到厭惡、煩躁的反移情作用,他不僅對貝蒂的外型反感,也對她輕鬆閒聊的談話方式感到無趣,這在初期治療階段非常不利於諮商關係並影響療效。對於存在治療師,夢境提供超越意識的經驗,有助於治療師了解不同於他眼中所見的病人的內在世界。〈尋找夢的主人〉中的馬文是個六十四歲的會計師,半年前決定退休,出現嚴重的偏頭痛與性問題,他枯燥的言談、掌控治療的態度,令亞隆感到心煩氣躁。亞隆在第一次會談時問起他的夢,他卻說一個也想不起來,這個回應更加讓亞隆確認馬文是個對內在世界缺乏興趣的人。然而出人意料地,馬文卻在第二次會談時拿出筆記本並說出了一系列奇特的夢,亞隆驚訝地聽完馬文的夢之後,期待在他平靜的外表下尋找另一個有著豐富內在世界的馬文,他想著:「多麼奇特的夢!怎會有這樣的夢?馬文可能做這些夢嗎?我抬起頭,預期也許會看到另一個人坐在我面前。但還是同樣的他耐心地等待我發問,閃亮的眼鏡後是茫然的眼神。」⁶²馬文只是依照指示將夢記錄下來,對於夢的內容毫無想法,因此亞隆認為此時深入的治療並不適合馬文,然而馬文於再次會談時所提出的一個極具創造力的夢,再度衝擊亞隆對馬文的評估,這次他聽完夢之後一樣有訝異的反應:「...我抬頭驚訝地看著馬文,他似乎對自己的創造力無動於衷,我突然想到這應該不是,不可能是他的夢。這樣的夢不可能源自他,夢只是透過他的嘴唇表達出來。...」⁶³《大夢兩千天》的作者 Anthony Stevens 在二十多年的治療經驗中也有相同的感觸,他說:「不論我把病史記得多麼詳細,問題問得多麼深入,病人答得不論多麼誠實,都必須等到聽了病人講夢以後,我才覺得認識了這個人。然後才能開始了解問題所在。」⁶⁴

⁶¹ Phil Joyce & Charlotte Sills, 張莉莉譯:《完形諮商與心理治療技術》(台北:心理,2010年),頁75。

⁶² Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師,2007年),頁284。

⁶³ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師,2007年),頁288。

⁶⁴ Anthony Stevens, 薛絢譯:《大夢兩千天》(台北:立緒,2006年),頁237。

亞隆和許多存在治療師一樣，經常使用夢境資料來評量病人的存在議題。評量的目的不是為了減輕症狀，相反地，是協助病人去經驗齊克果所謂的「創造性焦慮」，促使病人去發現表面症狀下背後所呈現的意義，例如一位多年嚮往自由的婦人，在孩子離家上大學後，卻出現了所謂空巢期症狀，夢境闡釋了她如此害怕的意義，以下是這個夢的內容及亞隆對她的評估：

夢中她手裡握著一三五釐米有關兒子玩遊戲與摔跤的幻燈片，這幻燈片很特別，它會移動，因此她可以同時看見兒子在不同位置的狀態。事後，她對這個夢的聯想與解析環繞在「時間」的主題上，幻燈片抓住並且建構了時間與移動，它保留住所有發生過的事情，它凍結了生命，但是當事人說道：「時間是繼續前進的，我沒有任何方法可以阻止，即使我不希望約翰長大，但無論我喜不喜歡，時間仍是在我和約翰的身上發生作用。」

這個夢境使她的有限性變得清楚，而不以不同的娛樂填滿生活的方式，將會讓她較先前更懂得珍惜時間，她也將成為如海德格(Heidegger)所描述的「真誠的個體(authentic being)」，了解事件的本質意義，而非事件的呈現方式。⁶⁵

夢中的經驗和清醒生活的經驗一樣，都是代表存在的狀態，夢境中的事件對做夢者具有特殊意義，能開啟對做夢者存在的了解。⁶⁶以此案例來說，如依照她意識層面的理解，她渴望自由的追求，卻一時不知該做些什麼，若將焦點放在安排各種活動以填滿生活的空虛，實是錯失了本質的需求，但是透過夢境的重新評估，不但為治療師開啟介入的路徑，病人也有機會得以真誠的方式持續的成長。

3.2.3 利用夢轉化治療

⁶⁵ Raymond J. Corsini & Danny Wedding，朱玲億等合譯：《當代心理治療的理論與實務》(台北：心理，2000年)，頁 447。

⁶⁶ Richard S.Sharf，馬長齡審閱：《諮商與心理治療》(台北：新加坡商聖智學習，2008年)，頁 166。

Corey 認為存在主義的中心目標是增加覺察，「能夠讓病人發現一些有可能的存在方式，但卻是他們過去並未充分覺察的。最後他們就能夠下定決心去改變他們在世存有的方式。」⁶⁷亞隆的治療工作除了促進病人對存在的覺察，並努力於為病人移除決心行動的障礙。他的夢工作除了協進促成覺察的目標，也經常運用夢境來促進轉化改變，以下的案例可以為此提供說明。潘妮是一位亞隆在進行喪親研究計畫時主動預約的病人，已離婚，有兩位兒子，以開計程車為業。女兒九歲時罹患血癌，經歷痛苦的治療過程後在十三歲時去世，女兒去世四年來她持續自責與悲傷，每天去墓園看她，也未改變她房間的樣子。她凝固在思念女兒的悲傷裡，放棄了另外兩個兒子，結果一個十六歲因竊盜入獄，一個十九歲嚴重吸毒。前幾次治療的主題開始時探討愧疚，接著是與前夫及兒子的關係，隨後開始出現了本身對生命意義的疑問，每次潘妮都勇敢的探索悲傷不同層次，在第七次治療時，出現了以下夢境：

那是一個婚禮的場合，克麗絲要嫁給附近的一個男孩——一個不討喜的傢伙。我在一個馬蹄形的房子裡要換衣服，裡面有很多小房間，我走過一間又一間，尋找適合換衣服的房間，卻都找不到。

我在一列大火車上，火車愈走愈快，然後飛上天空，畫了一到很長的弧線，非常美麗，有好多星星。然後出現一行好像是標題的字(但應該不是，因為我不會拼)，其中一個字的意思是進化——那個字給我很強烈的感覺。⁶⁸

他們在治療中的討論認為，那個男孩新郎可能代表死亡，因為潘妮並不滿意這個婚事。對於進化的意思，亞隆提出他的想法，也許代表的是克麗絲已經前往來世了。在這一點上，我們看到了亞隆對於解釋夢的包容性，他不囿限在自己否認來世的觀點上，而

⁶⁷ Gerald Corey，修慧蘭校訂：《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》(台北:新加坡商聖智學習，2009年)，頁174。

⁶⁸ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北:張老師，2007年)，頁160。

是依循病人的信念意圖做出對她最有利的解釋，這是出於潘妮對輪迴有堅定的信仰，如想到女兒已到來生或許過的比較健康快樂，會讓潘妮感到安慰。不過潘妮卻有不同的想法，她認為：「婚禮和尋找換衣服的房間代表自己不幸的婚姻和目前想要改變生活的心理。」⁶⁹她也不認為進化指的是克麗絲而是她自己，顯然她已開始轉變，不再將心思耽溺在失去女兒的痛苦，多年來她持續自修，希望自己進入到文雅的社會階層。可以說這個夢引導她發現了重要的事：「喪女的悲傷裡參雜著她為自己、為無法實現夢想與潛能所引發的悲傷。」⁷⁰

這個案例裡我們看到，在亞隆的夢工作中，夢的意義總是扣緊目前的治療階段，與目前的治療主題相關，夢的意義顯現也來自於病人與治療師共同的合作，允許各自的聯想，在深入討論中發現夢隱藏的含意，然後利用這新的領悟加速治療的效益。

3.2.4 重視與治療師相關的夢

亞隆相信在病人提出的夢中，對心理治療最有價值的就是與治療師相關的夢，夢中影像可能直接以治療師的樣貌出現，或是以象徵代替，探索與討論這類的夢可能啟動極大的療效。這類的夢工作可以處理許多層面的問題，例如：

(1) 反映人際互動模式

有位病人在初中時曾受到老師的性侵害，在幾次對這件事的討論後，出現這個夢境：

我和你在我六年級的教室做愛。我全身赤裸，可是你一件衣服也沒脫。我問你是不是覺得夠滿足了。⁷¹

幾次的會談內容使這位病人認為治療師從她身上得到窺視的樂趣，這個夢也反映她

⁶⁹ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師, 2007年), 頁161。

⁷⁰ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師, 2007年), 頁171。

⁷¹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》(台北:心靈工坊, 2002年), 頁324。

與男性的互動方式，誤認為需要藉由性去滿足對方。

(2) 表達人際關係中的恐懼或渴望

亞隆在他的一位指導治療師的喪禮遇見賈絲汀要求診療，她是這位治療師住院時照顧她的護理長，晤談的主題是一個月前發現惡性黑色素瘤，以及她偷竊吸毒又重傷害而被判刑十年的兒子，她對於在診療室訴說這些事感到丟臉糟糕，在第三次也是預定的最後一次療程(因經濟考量)，她帶來一個認為與治療師有關的夢：

我沿著一條小路走，爬過一扇窗戶，進入一間黑暗的大房間。不知道怎麼的，那條小路讓我想到通往你診療室的小路，但因為是夜晚，我無法看得真切。然後，一進了房間，我就躲到一張很小的椅子後面，等在那裡，手上則拿著一件很大的武器。突然，我發現椅子不見了，有人把它拿開了，我完全暴露出來，一點掩護都沒有，嚇得要死。就在這個時候，我醒過來，一身是汗。⁷²

一般而言，亞隆通常會請病人對夢做自由聯想，而在時間緊迫下，他也會依照自己的直覺對某部分進行討論，其中最讓他好奇的是賈斯汀手上的武器，他要求賈絲汀對這個影像進行聯想，引導她發現覺得自己很危險的事實，她說：「事實是，我很危險。有害。我充滿著憤怒。對每個流轉於我心中的人，懷著邪惡、憤怒的想法。所以我遠離別人。所以我才如此孤單。」賈絲汀由於自己自幼悲慘的遭遇，童年喪母、父親長年在外、前夫酗酒暴力、兒子又不成材，她的內心充滿著怒氣與嫉妒，這個夢潛藏的意義便是她對人際關係的排拒，經由夢的探討促使她誠實面對自己的感覺，並讓治療師有介入的著力點。

(3) 預告治療的結束

在《愛情劊子手》中的貝蒂，一開始接受治療時，只是為了解決人際社交的問題，

⁷² Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》(台北:心靈工坊，2015年)，頁184。

隨著治療發展，卻碰觸了自己的死亡問題，當進展到達一定程度時，下列的夢表明了她的宣告治療到了需要停止的時候，她已經覺得夠了：

我夢見我找油漆工幫我漆屋外的裝飾板，沒多久家裡便到處都是油漆工，每扇窗戶都有拿著噴槍的人。我快速穿好衣服想要制止他們，他們竟將外牆全部油漆了。我發現整個屋子到處都從地板縫隙冒出一縷縷的輕煙。我看到一個油漆工頭罩絲襪在屋內噴漆，我告訴他我只要油漆屋外的裝飾板，他說他奉令裡面全部要漆。「怎麼會有煙？」我問。他說那是細菌，又說他們在廚房培養致命細菌。我聽了很害怕，不斷地說：「我只要漆裝飾板。」⁷³

夢裡出現的幾個象徵可以說明：油漆工—治療師；漆裝飾板—表層的問題；屋內四處施工—進行內在重建；致命細菌—死亡。夢的主題很明顯，剛開始她只是要漆屋外裝飾板，卻不小心讓治療師進入屋內到處散播死亡讓她恐懼不已，現在她再次向治療師做出宣言：我只是要漆裝飾板。治療任務已告一段落，這個夢也為他們的治療終止提出預告。

3.2.5 夢的處理原則

(1) 強調夢的重要性

要能在治療中好好利用夢，首先須要讓病人知道治療師對夢的重視，基於強調真誠的治療關係與此時此地的原則，亞隆認為治療的機轉必須透明化，在頭幾次會談中便會討論治療中的重要原則，其中一項即是夢的重要性。標準的指示如下：「在床邊放一本記事簿，在早上或是夜裡快速記下你記得的部分。早上醒來時在心裡回想你的夢，最好在睜開眼睛之前回想。不要以為夢境如此鮮明生動，不會忘記，就不把它寫下來。」⁷⁴對於不容易記夢的人，這項指示必須重複提醒。治療師本人也會將病人的夢境寫下來，有些

⁷³ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007年)，頁138。

⁷⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》(台北：心靈工坊，2002年)，頁310-311。

重要的夢可以在不同的治療階段重複提出討論。

亞隆認為夢是非常珍貴的資料，若不善加利用是一項重大的損失，然而對於擁抱科學立場的支持者，夢僅是生理機能下無意義的產物。研究發現大腦的長期記憶和情緒記憶中樞在 REM 階段，也就是夢境最常出現的睡眠週期，表現得最為活躍，支持者以此證明夢境只是充滿過去片段時刻的隨機現象。⁷⁵我們且看不同的態度，可能會對病人造成什麼損失。在《邊做夢邊冒險：睡眠的科學真相》這本書中敘述一個夢的案例：

艾德在太太瑪麗死後，二十二年來不停寫日記，記載他做夢夢見亡妻的情形。艾德和瑪麗於一九四七年在一條木棧道上相遇，當年他二十五歲，瑪莉二十二歲。三十年後，瑪麗死於卵巢癌。瑪麗去世之後，每當艾德夢到她時，情節通常都依循相同架構發展：艾德和瑪麗起初開開心心從事一項活動，隨後發生事情把兩人拆散。有時故事充滿電影影像。比方在一場夢中，艾德見到瑪麗坐在對街一輛車中，自己卻沒辦法到她那邊。另有些時候，艾德的夢把荒誕元素導入日常插曲，好比在一次夢中，艾德和瑪麗巧遇諧星傑瑞·塞恩菲爾德(Jerry Seinfeld)並向他問路。接著他想都沒想到，塞恩菲爾德竟然和瑪麗拋下艾德，一道離開。艾德鬱鬱寡歡走到一棟建築物後面，腳下地面化為一片流沙。⁷⁶

筆者認為，對存在議題具有敏感度的治療師，或許會從艾德的夢境注意到孤獨(無法接觸瑪麗)與死亡(腳下流沙)的訊息，然本書作者更傾向威廉·多姆霍夫(G. William Domhoff)的科學論證，認為夢中元素不過是大腦播放日常生活的影像，單憑情節就可判斷夢者平日所關心在意的事，夢裡不存在隱喻，也不需借助佛洛伊德的象徵符號來解釋。因此作者下結論，單看艾德就知道他在愛妻死後幾十年重覆夢見與她分開，就只是思念亡妻而已，根本不用分析。筆者假設，倘若艾德是亞隆的病人，他的夢被放置在亞隆的治療室裡，對他的人生是否會有不同呢？幾十年來他停滯在失去妻子的緬懷哀傷裡，對於潛意

⁷⁵ David K. Randall, 蔡承志譯:《邊做夢邊冒險:睡眠的科學真相》(台北:漫遊者文化, 2013年), 頁 84。

⁷⁶ David K. Randall, 蔡承志譯:《邊做夢邊冒險:睡眠的科學真相》(台北:漫遊者文化, 2013年), 頁 96-97。

識傳達關於自己的逼近死亡卻視而不見，可以說喪失了在餘生仍可以成長轉變的機會。下文會提到一位同樣思念亡妻的男性，可以見到亞隆如何處理他的夢境，以及治療所提供的協助。

(2) 不對夢做徹底地解釋

亞隆認為令治療師對夢卻步的因素之一，是誤解要跟隨佛洛伊德的時代，對夢做出精準正確的解釋。也許有人會擔心病人帶來一個夢，然後要求治療師告訴他這夢代表什麼意思，這樣的情況不是只有在治療室會出現，生活中我們有許多人在做了一個好奇不解的夢時，也會急著詢問旁人幫忙解夢。《超凡之夢》的作者之一 Fariba Bogzaran 認為，在處理夢的方法上，夢者應對洞察夢的意義負起較大的責任，當代的心理學家和夢工作者大多也支持這個傾向。⁷⁷亞隆對夢則採取促進治療的務實作法，即使對夢有所見解，卻不見得採取徹底的解釋方式。以《一日浮生》中〈阿拉伯式舞姿〉的處理方式為例，娜塔莎是一位年約七旬的俄羅斯婦人，第一次到亞隆治療室時，帶著一張年輕時當芭蕾舞者的照片前來，並主動提供一個夢境：

我去看你，進入一個房間，跟這裡不一樣，或許是你家裡吧，裡面有很多人，或許是你妻子及家人，我則帶了一個大帆布包包，裝滿了槍枝，外加清理槍枝的工具。我看到你被人們包圍在一個角落裡，認得出那是刊在你的《叔本華的眼淚》小說封面的照片。我無法靠近你，甚至接觸不到你的眼神。⁷⁸

亞隆在治療一開始便關注在娜塔莎年輕舞者的照片，聽完夢之後他並不打算對這個夢做任何詮釋，而是問：「啊，妳了解妳的夢和妳帶這張照片來給我之間的關聯嗎？」娜塔莎顯然接受過長久的精神分析治療，她回應槍代表陰莖，以前每當她和男性伴侶發生衝

⁷⁷ Stanley Krippner and Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, 易之新譯:《超凡之夢》(台北:心靈工坊, 2004年), 頁 14。

⁷⁸ Irvin D. Yalom, 鄧伯宸譯:《一日浮生》(台北:心靈工坊, 2015年), 頁 59。

突，便和偶遇的人發生性關係。亞隆不跟隨她的性慾解釋，而是繼續追問：「夢和照片之間的關聯呢？」在娜塔莎對亞隆的鏗而不捨感到惱怒時，亞隆以單刀直入的方式切入晤談的主題，由於娜塔莎在預約會談的信中告知，她只在舊金山短暫停留兩天，而她在信中的理由是覺得自己『迷失在人生外面，找不到路回來』，亞隆感到時間緊迫，必須採取最有效的治療方式。在這個療程的後半部，亞隆完全沒有對這個夢有任何的解釋，他依循自己一開始看到照片的直覺：娜塔莎一直活在過去式裡。他接下來以存在主題為方向，引導娜塔莎直視人生的實景，四十年前的愛人早已年老或者死去，而她卻凍結在過去的時間裡，執著在已經失去的年輕美好的過往人生。

(3) 提取夢境中任何對治療有價值的意象

亞隆對治療夢的原則，不是只專注在洞悉夢到底有什麼意義，他關心的是任何對促進治療有幫助的事，夢境中任何看起來有價值的東西，都可以從中提取出來加以探索討論，搜刮夢境的原則並沒有一套標準的步驟，而是依據每個人的療程加以調適，一般來說，對於如何選擇意象需要考慮的原則，筆者整理如下幾點：

(3.1) 治療階段

首先要考慮作夢的時機，同一個夢若是出現在治療的不同階段，對於題材的選取與詢問的方向會有所調整，亞隆舉出一個夢的案例來說明：

我還在唸法學院，卻在公開、龐大而擁擠的法庭審理一個案子，我仍然是個女人，頭髮卻修剪得很短，身上穿著男人的服裝和長統靴。我父親穿著一身白長袍接受審判，而我則是指控他犯下強暴案的檢察官。那時我知道這是自找死路，因為他最後一定會為了我加諸於他的事，跟蹤我然後把我殺死。⁷⁹

這個夢透露許多訊息，需要釐清的有好幾個部分，例如，性別混淆、服裝、父親的

⁷⁹ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北:心靈工坊，2002 年)，頁 302-303。

白袍、指控父親強暴，亞隆保留了這些令人好奇的地方，備註在日後有機會時再加以探索，他選擇討論的是公開而擁擠的法庭，以及審判父親的部分。亞隆在此考慮的是治療架構的問題，⁸⁰這位女病人是在第一次治療後做了這個可怕的夢，治療初期階段最重要的是建立諮商關係，營造安全與信任的氣氛，亞隆希望在剛開始治療時能培養有力量的治療聯盟，因此他選擇先擱置此階段次要的議題，將重點放在與安全感、信賴感、守密有關的部分。對於這個夢，他對病人提出諸如此類的問題：「你怎麼解釋審判父親的情形？我很想知道，有沒有可能和你在第一次會談中向我提到他有關。」；「在這間辦公室中自由表達你自己，會不會讓你覺得不安全？」；「你對法庭公開而擁擠的情形有什麼想法？會不會擔心或懷疑我們的會談不能保守你的隱私和秘密？」由此來看，這個案例的夢處理，亞隆在治療架構的權衡之下，還運用到治療師的直覺與敏感度，依此假設為前提，主動引導夢境討論的方向。

在治療小說《當尼采哭泣》書中，布雷爾第一次與尼采會談分享許多自我後，夜半裡被惡夢驚醒，夢裡的内容與情緒也與吐露秘密的擔憂有關：

他夢見，他跟尼采在一個沒有牆壁的房间裡談話——似乎是在一個劇院的佈景裡。搬著傢俱的工人，在經過他們身邊時，側耳聽著他們的對話。那個房間感覺像臨時搭起來的，彷彿可以全部摺疊起來，用馬車載走。

在第二個夢裡，他坐在浴缸，水龍頭開著，流出來的是昆蟲、小零件，還有點黏乎乎的粗瀝青，一縷一縷令人作嘔的黑線汨汨而下。零件的部分讓他感到困惑。瀝青與昆蟲讓他噁心。⁸¹

⁸⁰ 參 Suzanne Bender, Edward Messner, 張美惠譯:《心理治療 live 現場》(台北:張老師文化, 2004 年), 頁 154。有時, 心理治療的過程充滿強烈而複雜的情緒。治療師會依循所謂「架構」的原則, 營造安全的治療環境, 讓治療師維持客觀的態度, 避免病人的情緒潰堤。沒有經驗的病人與治療師可能會覺得這些原則的標準不一, 也沒有必要性。事實上, 治療架構對保護治療關係非常重要。關於時間安排的限制、會談的開始與結束、治療師個人資訊的透露、治療時間之外的接觸等, 都應有清楚明確的解說。

⁸¹ Irvin D. Yalom, 侯維之譯:《當尼采哭泣》(台北:張老師文化, 2000 年), 頁 257-258。

布雷爾與尼采白天的會談其實是愉快又充滿活力的，但半夜裡的惡夢卻讓他警覺到潛意識裡對傾訴秘密的憂慮，他開始擔心自己是否說的太多，他想到自己分享對女病人貝莎的迷戀，是否會冒犯了性保守的尼采，而讓他覺得作嘔反感，基於重視尼采的評價，他畏懼於尼采會如何評斷他。然而，就在布雷爾分享他對夢的感覺之後，尼采卻未能掌握夢所要傳達的訊息，他以一種漠然疏離的態度來回應：

「不過，我不是預測到它了嗎？」尼采雙腳交叉的坐在布雷爾的對面，以鉛筆輕敲筆記簿來強調。「你這種對我的感受的憂慮，就是我所害怕的事情；正是為了這個理由，我力勸你所吐露的事情，不要超過讓我理解的必要。我希望幫助你發展與成長，不是經由告白你的失敗，而讓你自己軟弱。」⁸²

之後尼采雖力勸布雷爾的目標應放在認同自己，而不是獲得他的認同，布雷爾否認這樣的說法，他告訴尼采此時他需要的是能夠獲得認同的保證，也可以更坦承的表達自己，布雷爾說：

「不，不，不！相信我，尼采教授，雖然那很有道理，它對我沒有用！我只知道我需要你的認同。你是對的：最終的目標是不受他人意見的影響，但是，通往那目標的路線——而且我是替我自己這麼說，不是為你——是去知道我並沒有越過正當行為的界限。我需要能夠對另一個人透露，有關我自己的一切事情，並且得知我也……不過是個有人性盲點的人而已。」⁸³

從這兩段文字的敘述可以發覺，在這個會談中代表治療師角色的尼采與代表病人角色的布雷爾，雙方對於此時治療階段所看重的歧見，假使治療師能從夢境讀出病人透露的不安與憂慮，並依此方向提出詢問，或可削減病人對暴露黑暗面的羞恥感，並得到保

⁸² Irvin D. Yalom，侯維之譯：《當尼采哭泣》（台北：張老師文化，2000年），頁260。

⁸³ Irvin D. Yalom，侯維之譯：《當尼采哭泣》（台北：張老師文化，2000年），頁261-262。

證與安全感，經由建立穩固的諮商關係，以利後續的治療歷程。

(3.2) 治療動機

並非每位來會談的病人都是出於自願的狀態，有些人是在親友的要求之下才勉強接受治療，在這樣的狀態下，他可能不認為自己是有問題的，而只想來敷衍交差了事，甚至產生抗拒的心理。亞隆描述一位中年男性在妻子威脅不改變就離開的情況下，前來尋求治療，但是他的心裡非常抗拒治療，以下這個夢顯示他對治療的內在感覺：

我走進一間百貨公司，想買下旅行所需要的所有物品，卻找不到幾樣東西，它們放在地下層，於是我走下樓梯，可是樓梯又暗又會搖晃，非常可怕。我看見一隻蜥蜴，很好，我喜歡蜥蜴，牠們很頑強，經過了幾億年都沒有改變。之後我走上樓梯找我的彩虹汽車，卻發現它不見了，有可能是被人偷走了。接著我看到妻子在停車場，可是我雙手拿了好幾個袋子，沒辦法趕到她身邊或是向她揮手。我父母也在場，可是他們成了侏儒，還試圖在停車場升起營火。⁸⁴

亞隆強調對待不同的病人會採取不同的治療方法，上一段討論的夢內容顯示對安全及信賴的遲疑，這個夢雖然同樣是出現在第一次會談後，但夢境透露出病人關注的是不同的議題。這位病人是在妻子的要求下前來，他的夢顯示出對冒險進入治療的卻步，由幾個主要視覺意象的象徵可以看出：旅行—代表接受治療；通往地下室的樓梯可怕又會搖晃—代表探索潛意識的困難；喜歡億年不變的蜥蜴—代表抗拒改變；找不到彩虹色汽車—代表猶豫要不要改變。依據這些排拒治療的訊息，亞隆在此治療初期階段的主要任務，則是幫助病人投入治療，以及協助他克服對治療的抗拒。而其他夢境透露的次要問題，如無法與妻子溝通、父母變成侏儒並在停車場生火，同樣是暫時擱置，保留在日後討論。

⁸⁴ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》（台北：心靈工坊，2002 年），頁 304。

(3.3) 治療主題

一般來說，亞隆對夢的主題關注於存在議題的隱喻或浮現，然而在實際運用上，並非每個夢都可以處理到這方面，需要考慮的因素有許多。例如他在治療《愛情劊子手》〈不該死的人卻死了〉中的潘妮，她沒有足夠的時間與金錢來接受完整的療程，雖然她的夢裡表現出死亡焦慮，但是亞隆認為十二次的療程太短，不足以對死亡焦慮做有意義的討論。因此他將夢當作材料，探討先前已浮現的主題，並「挑出能讓眼前的治療立即加快的主題來分析」。⁸⁵再者，有些長期治療的病人會主動提供許多夢，不乏出現漫長且複雜的夢境，此時需要的是加以篩選分類，並挑選對當前有助治療的主題，例如一位四十五歲的男性，因妻子在四年前過世深陷哀傷，他的夢境如下：

我在夏日度假小屋，太太也在，但是模模糊糊的，只隱約出現在背景裡，房子的屋頂與眾不同，是草皮做的，從中長出高高的柏樹，那棵樹很美，但危及整棟房子，我必須砍掉它。

我在家裡修理天花板，想放一些裝飾品上去，忽然有大地震，可以看到遠方城市搖晃的輪廓，有兩棟相同的摩天大樓倒了下來。⁸⁶

這位病人前來治療的主題主要與妻子的過世有關，夢境的內容與逐漸消逝的太太、倆人生活的崩毀有關，第一個夢傳達了一個重要的訊息：到了必須切斷哀傷的時刻，他必須砍掉危及房子的柏樹（代表無止盡的哀傷）。第二個夢同樣傳達一項事實：妻子的死亡已將兩人共同的生活震毀，他必須看見與接受。他的哀傷已持續多年，夢境提供強化的作用，這個案例需要處理的，是協助他接受妻子過世的事實，開始投入新的生活。

⁸⁵ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》（台北：張老師，2007年），頁169。

⁸⁶ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》（台北：心靈工坊，2002年），頁306。

(4) 夢境內容是現實生活議題的反映

佛洛伊德認為夢境的建構材料，來源包含最近的生活經驗，例如做夢前白天發生的事情，他稱為「日間殘留現象」(day residue)，通常代表不重要的日間事件，佛洛伊德認為事件的作用是如同帷幕，將不被接受的願望及衝動掩飾起來，而在夢中被釋放。⁸⁷多姆霍夫認為佛洛伊德的主張並不成立，依他的說法：「倘若有位女士夢到自己走過一座橋，很可能她在白天通勤時都實際跨越一座橋，或者她從家中窗戶就能看到一座，機率高於她的大腦決定使用象徵影像來播送她的情緒。」⁸⁸這個觀點足以解釋夢中所有的影像嗎？白日所見過的畫面何其多，為何是某些特殊的景觀入夢呢？亞隆對此的見解是，「重要到足以放入夢中的意象，必然是被久遠、有意義、充滿情感的重要之事所強化。」⁸⁹而這些此刻出現的重要之事正是會談內容的豐富材料。

(5) 注意第一個夢

最初接受治療時所報告的夢，可以作為對病人內心問題最真實的評估，亞隆同意佛洛伊德的假說：「第一個夢是未加修飾的，而且能透露非常多的東西，因為剛開始接受治療的患者很天真，還沒有防衛心理。」⁹⁰以前文敘述過的潘妮為例，她第一次的夢就透露了豐富的治療素材：

我在某個機構裡一個房間、一個房間地尋找。最後打開一扇門，看到兩個男孩站在台上彷彿在展示。看起來有點像我的兩個兒子，卻留著女孩的長髮，還穿著洋裝。所有的事情都不對勁：洋裝髒髒的，上下裡外顛倒，鞋子也穿錯腳。⁹¹

針對那兩個男孩的聯想，潘妮認為這個夢就是在說她的兩個兒子，什麼都不對，或許她

⁸⁷ Stanley Krippner and Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, 易之新譯:《超凡之夢》(台北:心靈工坊, 2004年), 頁35。

⁸⁸ David K. Randall, 蔡承志譯:《邊做夢邊冒險:睡眠的科學真相》(台北:漫遊者文化, 2013年), 頁99。

⁸⁹ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《生命的禮物—給心理治療師的85則備忘錄》(台北:心靈工坊, 2002年), 頁311。

⁹⁰ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《媽媽和生命的意義》(台北:張老師, 2012年), 頁96。

⁹¹ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《愛情劊子手》(台北:張老師, 2007年), 頁154。

暗地裡希望他們是女兒，完美又有天賦，她甚至脫口而出：「我有三個孩子，不該死的卻死了。」大聲說出這個念頭讓她感到震驚，流下了傷心的眼淚。由於這個夢的討論，他們接下來的兩次療程都放在「不該死的卻死了」這個主題上，協助潘妮對兒子怒氣進行疏通(working through)的過程。⁹²

3.2.6 夢工作的方法

亞隆並未提出對夢採取有步驟的處理方式，筆者從 Francis Clark-Lowes 的研究發現及著作中歸納出他通常採取以下夢工作的方法：(1)自由聯想；(2)詢問夢裡的感覺；(3)運用技巧，例如完形的夢工作技巧；(4)與治療主題相關的詮釋；(5)直覺地詮釋夢的象徵；(6)直接的介入或挑戰；(7)回到此時此地的互動。我們將從《一日浮生》中的〈別把我圈進去〉文中對夢的處理方法，來探討以上述及的方式。

瑞克是位七十七歲已退休的前執行長，妻子去世後便入住另一州的安養之家，因長期適應不良的問題已經治療一年半，閱讀過《凝視太陽：面對死亡恐懼》及其他作品，期待飛來加州與亞隆一次性的會談以突破目前治療的困境。瑞克無法融入安養之家每日按表操課的行程安排，他說自己做過九個工作，每一個都做得非常出色，還當上兩家公司的執行長，所以他不想將自己困在一成不變的生活模式中，認為「隨性」才是真正的我。亞隆認為他的隨性是為了擋住死亡，把每件事「排入行事曆」意味著他將跟隨安養院的其他人邁向死亡，然而瑞克卻否認亞隆的說法，他並不認為自己拒絕接受死亡，純粹只是不想將自己框在線裡，因為覺得自己很特殊。

在沒什麼進展的情形下，亞隆鼓勵瑞克敘說他的夢，原本不太作夢的他，在前來治療的晚上做了兩個夢。亞隆一開始打斷瑞克的敘說方式，改以完形常用的技巧描述：「瑞克，我打斷一下。你可不可以用現在式描述——就好像現在看見一般。」以下是夢的內容：

我在學校操場上——也許是我念的初中——那裡正準備一場棒球比賽。我四下瞧瞧，

⁹² 對於精神分析的語法 working through 一般常見的翻譯為「疏通」，譯者在中文版中譯為「逐步突破」。

發現所有的人都比較年輕。全都是小孩子—小毛頭—穿著制服。我也想玩—真的想—但覺得怪怪的，因為，我太大了。然後，我看到老師……看起來很熟，卻又認不出來。我走向他，問他怎麼辦，就那時候，發現操場另一區有幾個年紀大些的人—和我年紀相仿的—正在準備別的比赛—或許是高爾夫，或許是槌球—不太確定是什麼。我跑去加入他們，但無法越過球場四周的圍鏈。⁹³

首先亞隆請瑞克說出對夢的感覺，「對這個夢的感覺，瑞克？把心裡想到的都說出來。」他想到年輕時最愛玩棒球，但他不再是小孩了，亞隆持續追問對此的感覺時，瑞克又想到了另一個夢，這個夢有更強烈的感受：

我正在浴室裡，在鏡子裡看著自己，但鏡子模糊了，像是水氣造成的。我拿一瓶噴霧清潔劑，壓到瓶子裡的最後一噴，又是擦又是洗的，但鏡子就是沒變乾淨。⁹⁴

在瑞克仍否認潛意識的訊息下，亞隆主動性對夢的象徵做出直覺地詮釋，他說：

可以確定的是，第一個夢講的就是這個。記住，夢幾乎全都是視覺的，只透過視覺形象傳達意義。因此，注意看你夢裡的畫面所呈現的人生困境。你想要打棒球，那種你還是小孩時最愛的運動、你極有天分的運動，但因為年紀，你沒辦法加入。另外還有別的運動，是你的年齡群玩的，但你也無法加入，因為你無法越過球場四周的圍鏈。所以說，一種運動，你太老，另一種，你被圍在外面。對不對？⁹⁵

從這段引文的描述，我們看到亞隆採取一種常見於精神分析師的做法，就是對夢提出個人的分析解釋，這個做法有主動的引導，將治療帶往治療師所欲的方向，我們不禁

⁹³ Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》（台北：心靈工坊，2015年），頁139-140。

⁹⁴ Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》（台北：心靈工坊，2015年），頁140。

⁹⁵ Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》（台北：心靈工坊，2015年），頁141-142。

反問:這種方式有違存在主義強調的現象學方法嗎? 回顧現象學是以「還原事物本來的面貌」為追求，而不以先見的假設與成見去揭露，對照瑞克意識生活的狀態，瑞克一方面以故作輕鬆的態度說自己已能接受年齡的現實，一方面試圖將焦點轉移，說自己只是不想被綁住，不願意「跟其他那些老傻蛋做水中有氧操罷了」。依此而論，這個夢的呈現正是以其自身去呈現自身，是什麼障礙讓瑞克選擇忽略問題的可能性呢?

接下來，亞隆建議瑞克對某個重要的影像進行自由聯想:「繼續看，讓對圍鏈的想法進入你的心裡。」瑞克想起當小孩時參加球隊，常隔著圍鏈觀看比賽。亞隆接著使用有助覺察感受的完形技巧以加強體驗:「如果圍鏈會對你說話，它會說什麼?」此時瑞克心裡想起一首旋律〈別把我圈進去〉(Don't Fence Me In)，歌詞是:

啊，給我土地，星光閃耀於上的廣袤土地

別把我圈在裡面

讓我馳騁於我所鍾愛的遼闊鄉野

別把我圈在裡面

讓我獨自擁有晚風

靜聽棉花樹的低語

從此告別，我請求你

別把我圈進去

亞隆表示歌詞唱出了瑞克的人生困境，瑞克回應雖然歌詞唱出他的困境，但對問題並沒有幫助。亞隆沒有因此放棄，他詢問另一個更強烈的夢來促進感受，在瑞克試圖迴避時，亞隆直接提出挑戰，他說:「那是你的夢。你可是責無旁貸。」瑞克的心房逐漸鬆懈，終於承認夢裡那最後一噴清楚的說明:「我七十七了」。亞隆再次主動的提供分析，加強與治療主題相關的詮釋，他對瑞克說:

完全正確，你想要對準自己的焦點，但你無能為力，沒辦法把形象弄得更清晰，而且，時不我予了。我很欣賞你在夢中做的努力，還有你不遠千里而來的用心。很顯然的，你的內心有一股強烈的願望，想要了解自己，想要對準自己的焦點。我佩服你。⁹⁶

顯然瑞克的存在狀態交融著死亡與孤獨的陰霾，他以相信自己的「獨特性」作為防衛，避開死亡的焦慮卻以孤獨為代價，亞隆試圖協助瑞克覺察自身死亡的可能性，他當然清楚瑞克其實已意識到自己的大限已到：他不但閱讀他的作品《凝視太陽—面對死亡恐懼》，並願意搭機遠道前來治療，這裡必然由隱藏著更深的恐懼與孤寂所驅使，而亞隆可以提供的是一種相會的療癒作用。在關係的相會裡，瑞克第一次有了真正的接觸。

面對孤獨的病人，治療的另一個重要步驟是幫助他「直接討論存在孤獨，探討它，投入失落和寂寞的感覺。」⁹⁷亞隆常用的方法便是回到此時此地的互動，他問瑞克：「我在想，跟我一起在這個房間裡，你到底有多寂寞。」⁹⁸能讓瑞克經驗到自己與他人的感受，最好的方式便是透過當下的互動，亞隆指出瑞克在他們互動的關係裡，他只有自己。夢工作的任務進行至此，已開啟治療的契機，接下來的討論聚焦於人際關係的主題。在亞隆的理論假設裡，減輕死亡與孤獨的威脅，最好的方式就是擁有親密的人際關係。

從這個案例中我們看到亞隆一般的夢工作方式，他不依特定的步驟，視治療的情境而定，並基於存在主題的架構下，為每個病人提供獨特的治療。主要採取的幾個方式是：自由聯想、探索感覺、完形技巧、直覺地詮釋、主動介入、直接挑戰。他對夢的處理並不是以探討夢到底有何意義為要務，夢工作的任務主要是為了提供素材以加速治療。

3.3 夢在治療歷程中的轉變—悲傷治療的案例探討

3.3.1 喪親者的哀悼任務與夢境轉變

⁹⁶ Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》(台北：心靈工坊，2015年)，頁145-146。

⁹⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【下】》(台北：張老師文化，2003年)，頁540。

⁹⁸ Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯：《一日浮生》(台北：心靈工坊，2015年)，頁146。

夢的運用當中一個主要的範疇在於悲傷治療，許多喪親或失落事件的人都有夢見逝者的經驗。陳增穎認為善加處理夢境「不但有利於悲傷的疏通，甚者可以帶給當事人新的領悟與感動」⁹⁹，蘇絢慧認為失去重要親人的強烈失落易使當事人拒絕接觸討論，藉由喪慟夢工作的介入，是較為緩和安全的做法，透過再次經驗未竟的情緒與關係，完成困難的哀悼任務。¹⁰⁰一般應用夢工作於悲傷治療的任務即是在於接受失落與再適應，蘇絢慧的論文指出 Hess 結合 Hill 的認知—經驗夢工作模式與 Worden 悲傷的四個哀悼任務，來進行喪親者夢的討論：

任務一：接受失落的事實這個任務中，喪親者在夢中靠向所愛，卻不可觸摸與靠近，反映出喪親者想與逝者形體接觸的渴望，當喪親者意識到所愛已逝，所具有的希望也遠去了，便會覺得難受與強烈失落感。

任務二：經驗通徹悲傷的痛苦，喪親者可能在夢中哭泣，有強烈情緒，並在夢中再次經驗逝者的死去情節與過程。

任務三：適應逝者不在的新環境，喪親者可能在夢中經驗逝者的鼓勵與期許，期望他超越痛苦，繼續以勇氣接受生命的挑戰，並且重新找到生活的新方向。

任務四：將情緒的活力重新投注在其他關係上，在這任務中，喪親者就由夢體會到新的方向與能量，能去追求與處理其他事物，並且能感到自我效能的提升，發展新的自體感。¹⁰¹

上述的任務常見於喪親者的夢境，有助於生者因感到與逝者的連結，度過失去逝者的傷痛，存在心理治療的目標除了完成哀悼，更具超越性，即透過他人的死亡面對自身的存在問題。但是這個做法的可行性有多高呢？對悲痛的喪親者是否過於殘酷？下一小節我們將從亞隆治療一位喪偶的女病人的經驗來探討。這個治療歷程長達五年，亞隆對自己堅持的主張也經歷過因不見成效而遲疑甚至面臨放棄。我們將看到她的夢境隨著治療歷程而有不同的轉變，如陳增穎所言：「不同的夢境內容顯示生者正處於不同的哀傷階段」

⁹⁹ 陳增穎：〈夢在哀傷諮商中的處理與運用〉，《諮商與輔導》第 209 期（2003 年 5 月），頁 29。

¹⁰⁰ 蘇絢慧：《喪慟夢》（台北：張老師文化，2007 年），頁 180-181。

¹⁰¹ 蘇絢慧：《喪慟夢—非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究》（國立臺北教育大學教育心理與諮商系碩士論文，2006 年），頁 22-23。

¹⁰²Craig 也注意到存在主義心理學家 Paul Stern 的相同見解:「夢顯示……沿著現象學的線路(不只)展現出很富詩意的凝縮現象,這些意象是一個人在一段特定時間內的生活情景構成的。(但是)……也精確地反映出隨時間推移他們情況的改變。」¹⁰³

3.3.2 艾琳的夢境歷程

以下為艾琳在不同階段所呈現的夢境,她在丈夫罹患腦癌時就開始接受治療,丈夫沒多久後去世。初次會談她就報告了第一個夢:

我仍是外科醫生,但也是英文系的研究生。有一門課我要預習兩本教科書,舊版和現代版,書名一樣。我沒有做好上課的準備,因為兩本書我都没看。尤其我尚未讀過舊的第一本,要讀完才能讀第二本。¹⁰⁴

亞隆相信第一個夢的重要性不但能預測往後的治療內容,也能預知未來的醫病關係,這個夢的寓意非常深,說明了艾琳所需面對的課題。艾琳本身是位外科醫生,思路相當清楚,聰明且悟性高。她清楚記得新、舊兩本書的標題都是《純真之死》,並確切知道「舊的教科書是我哥哥的死,當時我二十歲。新的教科書是我丈夫即將到來的死亡。」夢所說的就是她必須先處理哥哥的死,才能處理丈夫即將到來的死亡。艾琳與哥哥的感情非常好,她曾經相信會受到哥哥永遠的保護,經歷哥哥意外死亡的痛苦曾使她拒絕感情長達十年,後來在丈夫保證不會在年輕的時候死去她才願意結婚。

在丈夫去世之後,亞隆對艾琳的治療任務是協助她逐漸與逝者分離,重新投入其他的人或事。但艾琳對此觀點相當不滿,兩年來她家裡仍保存著丈夫生前的原樣,她認為亞隆的人生太過美滿,以致無法了解喪親者的痛苦,治療第二年的夢表達了她的抗拒:

¹⁰² 陳增穎:〈夢在哀傷諮商中的處理與運用〉,《諮商與輔導》第 209 期 (2003 年 5 月),頁 30。

¹⁰³ 參自 Erik Craig, 郭晶昉譯:〈克雷格:一種存在主義的析夢方式〉,中國存在主義心理學專業網站。

¹⁰⁴ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《媽媽和生命的意義》(台北:張老師,2012 年),頁 95。

我在這間辦公室，坐在這張椅子上。但在我們之間，房間中央有一道奇怪的牆。我看不到你。起初我無法清楚看出那道牆；它是不規則的，有很多空隙和凸出。我看到一小片布料，紅色格子；然後認出一隻手；接著是一隻腳和膝蓋。這時我知道那是什麼了——堵人體交疊而成的牆。¹⁰⁵

這個夢境不同於一般所見喪親者的夢，理由在於艾琳接受亞隆的治療，檢視彼此的關係是治療中的重點，儘管艾琳面對的是失去生命中一個個親人的艱難，亞隆仍相信「互動」是對她最有效的幫助。艾琳對人體之牆的想法就是亞隆沒有真正看見她，他們中間阻隔太多發生在她身上的死亡屍體——哥哥、丈夫、父親攝護腺癌、母親阿茲海默症、教子船難溺死，而亞隆的人生卻連一件悲劇也沒有。艾琳在治療中經常對亞隆表現出悲傷性的暴怒，他明白這是為了掩飾深切的絕望與恐懼。他在丈夫去世的頭兩年，經常出現機場之夢，以下為其一：

我匆匆跑過機場航廈，尋找傑克。我不知道是哪一家航空公司，也不知道航班號碼。焦急萬分……查看出發的航班尋找線索，全都看不懂，目的地都是以無意義的音節表示。然後出現了一絲希望，登機口有一個我看得懂的標示：『密卡多』。我衝到那個登機口，但太晚了，飛機剛飛走，我哭著醒來。¹⁰⁶

這個夢顯現了哀悼任務中欲靠向所愛，卻無法親近的強烈失落，並再次經驗失去、體驗悲傷。夢中的意象『密卡多』對艾琳有個人性的意義，即佛洛姆說的「偶發的象徵」，那代表他小時候唱過的歌劇《密卡多》裡面的一句：「雖然夜晚可能來的太早，我們還有許多年的下午。」這個夢訴說著艾琳的絕望，因為曾經以為與丈夫還有許多年的下午，亞隆說每每他想到這個夢，便會對艾琳對他發出的暴怒寬容不少。

憤怒在他們之間一次又一次地來回，而探索怒氣背後的意義，才是亞隆努力的重點。

¹⁰⁵ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁102。

¹⁰⁶ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁120-121。

下面這個夢表現憤怒背後的來源:

一個漂亮的黑眼睛女人，頭上戴著一朵紅玫瑰，斜倚在沙發上，我走近發現，那女人並不像表面所看到的：她的沙發其實是棺木，黑色的眼睛透露的不是美麗而是死亡，暗紅色的玫瑰不是花而是淌血的致命傷口。¹⁰⁷

這個夢顯示艾琳對自我議題的關注，她的悲傷不僅於失去重要他人，並有相信自己的不祥招致失去的強烈悲傷。艾琳強烈的相信，凡是靠近她的人都會死亡，這也是她面對亞隆感到恐懼不安的理由，亞隆治療她時已超過六十歲，她極度害怕再次失去生命中重要的人，她的悲傷與恐懼藉由憤怒來自我保護與隔絕他人的親近，亞隆只能透過不斷的靠近而仍然健康活著，來瓦解她的病態信念。然而到了第三年艾琳仍持續的悲傷，亞隆對治療的停滯不前也開始感到氣餒。到了治療的第四年，治療才開始出現轉機，由下面的夢可以顯示治療的新階段:

我坐在桌子旁—類似主管會議桌。同座還有其他人，你坐在主位。我們在討論某件事，可能是檢討補助申請案。你要我拿紙給你。那個房間很小，我要走到你那邊，必須很靠近經過一排開著的落地窗，我很容易就會跌到窗外，我醒來時有種強烈的想法：你怎能讓我暴露在那麼大的危險中？¹⁰⁸

為何說從這個夢境看的出來治療進入新階段？亞隆認為覺察自己的死亡能夠促進轉變，使個人成長。艾琳之前一直抓緊失落的他者，而這個夢顯示她已開始關心自己的生存，也就是自己也會死的可能性。緊接著死亡焦慮的夢接續而來，傳達更清楚的訊息:

第一個夢:

你是團體的領導者。即將發生某種可怕的事，我不確定是什麼，但你要帶領大家

¹⁰⁷ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《媽媽和生命的意義》(台北:張老師, 2012年), 頁126。

¹⁰⁸ Irvin D. Yalom, 張美惠譯:《媽媽和生命的意義》(台北:張老師, 2012年), 頁146。

穿過樹林到達某個安全的地方，或者這是你應該做的事。但你帶我們走的路卻愈來愈崎嶇、狹窄、黑暗，之後完全消失，連你也不見了。我們都迷路了，非常害怕。¹⁰⁹

第二個夢：

我們—同樣的團體—都在飯店的一個房間，同樣遭遇危險。可能是有人入侵，也可能是颶風。同樣是你要帶領我們走出危險。你帶我們走防火道，黑色的金屬梯子。我們一直爬一直爬，但前面沒有路，只能通到天花板，我們必須再退回去。¹¹⁰

這兩個夢都在表達艾琳覺得自己身陷危險，她期待亞隆的拯救卻未能如願，亞隆將她帶到覺察死亡的邊界，卻無能救她。而接下來的一個夢，更出現了治療關係中新的層面：

我到外國一個孤立的景點玩，可能是希臘或土耳其，你是我的導遊。你開著敞篷吉普車，我們為了到哪裡玩起爭執。我要看美麗的古代廢墟，你一直要帶我去現代、俗氣、空洞的城市。你的車速飛快，我害怕起來。然後車子卡住，在一個大洞上前後擺動，搖搖欲墜。我低頭看，深不見底。¹¹¹

前面的階段，艾琳仍舊期待亞隆的拯救，這個夢則暗示他們一起陷入危險，也就是艾琳能夠開始意識到，死亡對每一個人都是不可避免的事實，破除拯救者存在的幻想，人會變得更成熟、更有智慧。治療到了最後階段時，真正的覺醒經驗發生，透過這個夢艾琳終於有了更深的領悟：

我在一間不太堅固的度假小屋，在有紗窗的陽台，距前門幾呎處，有一隻嘴巴很大的可怕野獸。我很害怕，擔憂女兒發生危險。我決定拿一個祭品安撫野獸，便

¹⁰⁹ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁146。

¹¹⁰ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁146-147。

¹¹¹ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁147。

將一隻紅色格子圖案的填充玩偶丟出去。野獸將它吃掉，但依舊等在那裡，雙眼彷彿要噴出火來，凝視著我——我是牠的獵物。¹¹²

艾琳至此意識到原來自己才是死亡的獵物，這個震驚的經驗帶來新的參考架構，她開始思考自身有限性的問題，不再將重心放在失落，轉而真正關心如何生存下去的可能性。

3.3.3 討論

從這個案例所報告的夢的歷程，我們看到喪親者在存在心理治療架構下經驗不同階段的轉變，儘管夢的內容必然經過亞隆的篩選而呈現在這本作品中，我們仍可觀察到，夢者完成悲傷任務的過程同時交織著對自身存在的關切，亞隆選擇在治療初期，就將自身的存在放入喪親者與他者重新連結的關係中，這是個冒險且艱難的嘗試，同時使喪親者與現實世界的他人維持在一個不致斷裂的生活脈絡中。艾琳的夢境出現許多與治療師有關的內容，顯示她在痛徹的悲傷中仍嘗試與這個世界維繫關係的努力，這個發展亦是亞隆堅持與艾琳互動的結果。

透過這個案例，我們可以從當調層次上來看亞隆如何回應「宇宙無意義」觀念所帶來的價值，他說：「也許，她的很多不理性信念背後都有否定死亡的潛在意涵……如果她真的被詛咒，或必須為別人的死負責，那表示死亡並非不可避免；表示死亡有人為的、可避免的原因；表示生死並非完全不可捉摸；每個人並不是孤單地被拋到這世界來；有一種不可理解但無所不包的宇宙模式存在；宇宙會監督或評判我們。」¹¹³就亞隆的立場而言，覺察死亡的意義終究必須站在人要為自己的生命負起完全責任的基礎上，才能凸顯其價值，宇宙的理性回應僅是作為否認死亡的一種防衛。

¹¹² Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁152。

¹¹³ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《媽媽和生命的意義》（台北：張老師，2012年），頁153-154。

第四章 夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程

4.1 夢境作為覺醒經驗

當人開始反身接納死亡恐懼時，死亡將不再是禁忌，而成為反觀生活意義的立足點。

¹當人們能從只關注日常事物的狀態中退出，轉而思考自己生命的意義是什麼，活著時應該要做些什麼，便進入了注意存有的狀態。但是人要如何從「非本真模式」進入「本真模式」呢？歐文·亞隆認為通常要靠某種急迫經歷的覺醒經驗，這些經驗包含一些生活中的緊急事件：失去所愛的人、得到重病、劇烈的創傷、失業、退休、分手或離婚、生命中重要的里程碑、空巢期等等。²這些經驗往往會觸及到悲痛與失落的感受，也會引發與日常生活狀態的斷裂感，平時處在被保護的安全感出現了裂縫，讓人不得不正視生命是不確定的必然性，最根本的斷裂-死亡恐懼此時趁隙而出，往往引發巨大的焦慮感。然而，一般人如果沒有這些急迫經驗，又要如何進入到關注存有的境地？歐文·亞隆指出帶來重大意義的夢境也可以是一種覺醒經驗。³

誠如死亡議題在心理治療中的忽略，夢工作的內涵也往往不見死亡恐懼的蹤影，一般而言，人在夢中出現死亡的意象並不少見，但在心理治療的運用上比較著重在喪親療癒或自我轉化的部分，較少關注到自身的死亡恐懼。歐文·亞隆以存在關懷為核心，他的夢工作並不是一套理論，或者是被當作一種治療的專門模式，在他的治療工作中，夢被當成是豐富資料的來源，是了解病人深層問題的最佳工具，而存在心理治療的假設則認為人的深層焦慮來自死亡的焦慮。

面對死亡可以造成個人的改變，重視夢境所提供的訊息，將能增強改變作用的產生，以一個罹患末期卵巢癌的女病人做的夢為例：

有一大群人，看起來有點像德米爾電影中的場景。我看見母親在裡面，大家一遍

¹ 李燕蕙：〈早期海德的生死哲學〉，《揭諦》第 8 期（2005 年 4 月），頁 33。

² Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009 年），頁 48-49。

³ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009 年），頁 49。

又一遍反覆唱著：「你不能走，你得了癌症，你生病了。」然後我聽到死去的父親平靜安慰的聲音說：「我知道你和我一樣得了肺癌，但不要像我一樣留在家裡喝雞湯等死。去非洲生活。」⁴

這個夢境如以超自然的觀點來解釋，可能被視為託夢的形式，誠如我們已知亞隆的信念體系，這種論點不可能出現在他夢工作的架構下。但是夢中父親的勸告仍然產生強大的作用，在瞭解這位病人的背景之下，夢境提供的訊息變得非常清楚明白：病人明白自己所剩的時間不多，幾年前她的父親得了癌症後，每天在家喝雞湯直至死亡，這個夢是在勸告她，要把握僅餘的時光去做真正想做的事情。以現象學的方式，亞隆不以更隱晦的解釋來處理，之後病人聽從夢的奉勸，利用生命最後的時間進行一次非洲之旅，改變了原來只能在家等死的可能性。

心理治療中如何使夢境成為覺醒經驗，需要與治療主題以及夢者的生活脈絡連結，治療師往往對夢者的生活背景、信念、困境已有基礎的了解，治療師據此試圖透過夢境在表面問題的屏障下發掘深層的問題。下面的案例說明亞隆如何運用夢工作成為覺醒經驗，詹姆斯是一位四十六歲的法務專員，困擾於人際疏離、婚姻不睦、工作不順、酗酒等生活問題，晤談時他的人際話題總會回到哥哥的過世，當他十六歲時，年長兩歲的哥哥死於車禍，而他的記憶是並不感到悲傷，因為他深信死後親人將會重聚的信念，幾次會談之後，一個夢卻令原本沒什麼成效的治療因此而改觀：

我在一場葬禮上。有人躺在桌上。牧師正在叮嚀著防腐的技術。人們魚貫瞻仰遺容，我也在行列之中。我知道遺體做了很多防腐和化妝手續，我硬下心來跟著隊伍移動。我的視線先是落在死者的小腿上，然後是大腿，接著往上掃視。我看到死者的右手包著繃帶，最後瞥向死者的臉，發現他是愛德華多，我的哥哥。我喉頭哽塞，然後哭了起來。當時我心裡有兩種感覺，先是悲傷，隨後感到安慰，因

⁴ Irvin D. Yalom, 易之新譯:《存在心理治療【上】》(台北:張老師文化, 2003年), 頁 230-231。

為他的臉完好無損，呈現好看的古銅色。「愛德華多看起來很好。」我對自己說。當我來到他的頭顱邊，我彎下身子對他說：「你看起來很好，愛德華多。」隨後我在姐姐身邊坐下，轉頭對她說：「他看起來很好！」夢的最後，我獨自坐在愛德華多的房間裡，翻閱他一本關於羅斯威爾幽浮事件的書。⁵

在進行了解亞隆如何運用這個夢之前，我們有必要先回到他們在此之前的治療脈絡，我們已知存在心理治療視死亡覺察為改變的機轉，亞隆之前持續對詹姆斯努力的就是促進他對死亡焦慮的覺察，而詹姆斯卻以擁護超自然信仰作為防衛，認為死亡沒什麼可怕的，這使得之前的治療毫無施力點，亞隆因此針對這個夢的防衛性進行工作，前文在討論亞隆的夢工作方法中，我們看到在必要時，他會選擇與治療主題相關的詮釋並直接介入：

治療師：「你對於自己說的『愛德華多看起來很好』這句話有什麼想法？你說了三遍。」

詹姆斯：「他的確看起來很好，曬成古銅色，很健康。」

治療師：「可是，詹姆斯，他已經死了。死掉的人看起來很健康是什麼意思？」

詹姆斯：「我不曉得，你說呢？」

治療師：「我想，他看起來很好反映出你多麼希望他還活著。」

詹姆斯：「我的腦袋告訴我你說對了。不過你說歸說，我還是感覺不到。」

治療師：「十六歲的孩子那樣子失去被車禍毀得面目全非的哥哥，我想，這件事會一輩子烙印在你生命裡，也許是你同情這十六歲孩子的時候到了。」

詹姆斯緩緩地點頭。

治療師：「你看起來很悲傷，詹姆斯，你在想什麼？」

詹姆斯：「我想起我媽得知愛德華多出事的那通電話。我在一旁聽了一下子，知道出大事了，隨後便走進另一個房間。我想我並不想聽到那件事。」

治療師：「不聽不聞是你應付痛苦的辦法。還有你的否認、酗酒、不安也是，只是這些再

⁵ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁64。

也行不通了。痛苦一直都在，當你關上一扇門，它會敲開另一扇門，進到別的地方去——這會兒它湧進夢裡來了。」

看著詹姆斯點頭，亞隆繼續追問。

治療師：「夢最後出現的那本羅斯威爾幽浮事件的書是怎麼回事？」

詹姆斯：「我就知道，我就知道你會問起這本書！」

治療師：「這是你的夢，詹姆斯，是你做的夢，是你把羅斯威爾和幽浮放到夢裡的。它們和死亡有什麼關係？你想到什麼？」

詹姆斯：「實在很難跟你承認這件事，但我的確在我哥的書架上發現那本書，確實在喪禮結束後去讀它。我實在很難解釋，不過事情大概可以這麼說，就是如果我能夠知道人類是從哪裡來的——也許是來自幽浮和外星人——我會覺得好過很多。我會知道我們為何會被帶到地球上來。」⁶

從意謂層次來看這個夢工作的對話，亞隆請詹姆斯注意「愛德華多看起來很好」這句話，用意即是敦促他去認清認知上的矛盾，詹姆斯的內心明白哥哥早已死亡多年，意識上卻不願意承認，亞隆在之前的會談已觀察到詹姆斯的否認機制，他卻以超自然的信念將自我保護的很好，悲傷的情緒因此被禁錮在意外發生當時的十六歲，而現在這個夢正好可作為移除防衛的媒介。從蘊謂層次來看，亞隆假設羅斯威爾幽浮的書正是詹姆斯超自然信仰的象徵，直指這本書的討論將可使詹姆斯自我檢視信念的合理性，了解自己採取什麼樣的方式在遮蔽自己的痛苦。從當謂層次來評價亞隆夢工作的詮釋進路，以這個夢作為覺醒經驗的確推動詹姆斯人生問題的轉變，儘管他仍不放棄對超自然的興趣，然而作為防衛的作用已不復存在，也就能進入到本真的狀態重新架構存在。

4.2 死亡以象徵的形式出現在夢中

⁶ Irvin D. Yalom, 廖婉如譯:《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊, 2009年), 頁 65-67。

人會在夢中出現關於死亡的意象應屬常見，有時夢會表現得很直接，出現自己或他人的死亡，有時夢會以象徵物或製造出可怕的氛圍，卻也讓人感到驚駭莫名。許多心理治療學派在處理這類夢境時，會將死亡的意象轉譯成讓人比較能接受的語言，例如榮格學派將夢中的形象視為原型的代表，認為夢中的死亡是自我形象的轉化，⁷夢中的死亡當成人格的一種進化，夢見死亡便從擔憂大禍臨頭變成令人安慰的好事。

歐文·亞隆的存在心理治療以終極關懷為核心，關注的主題尤其以死亡為首要，他認為夢中的死亡就是死亡恐懼的表達，沒有更複雜難懂的其他象徵，死亡焦慮不是其他問題的替身。平時，當人過著安逸舒適的生活時，死亡焦慮往往匿身在幽微的深處隱藏的很好，一旦發生出乎意料的事件，有時程度大到稱為「覺醒經驗」，死亡焦慮便會透過夢魘衝破防衛，在可怕的噩夢中驚醒後讓人無法再安穩的入睡。歐文·亞隆提出幾種覺醒經驗讓人確切意識到自己的有限性，透過死亡的覺察催化自我重大的改變。以下列舉三種不同的覺醒經驗引起的死亡焦慮，在夢中以其他的象徵來表達死亡恐懼：⁸

(1) 悲痛與失落

親近之人的死亡伴隨著悲傷與關係的失落，一般的心理治療經常將處理重點擺放在悲傷的因應以及後續的復原之路，例如 Worden 認為在調適失落過程中所需達成的四個哀悼任務分別為：「一、接受失落的事實；二、經驗悲傷的痛苦；三、調適逝者不存在的新環境；四、在生命中為逝者重新找一個位置，並找到方法來紀念他」。⁹這四項任務的處理對象在於外在的人事物、外在的環境與世界，由於他者死亡所帶來的一時混亂，生者可以經由一連串過程的安置，重新步上規律的生活軌道，這個一般性的做法忽略人在面對他人死亡時，會喚醒自身也會死亡的焦慮，與丈夫結縭五十五年的老婦艾莉絲，在丈夫的喪禮之後，夢見自己暴露在死亡的面前：

⁷ James A. Hall, M.D., 廖婉如譯：《榮格解夢書》(台北:心靈工坊，2006年)，頁85。

⁸ Irvin D. Yalom, 廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊，2009年)，頁50-86。

⁹ Robert A. Neimeyer, 章薇卿譯：《走在失落的幽谷-悲傷因應指引手冊》(台北:心理，2007年)，頁54。

我坐在游泳池邊，腳浸在水裡，水底下有一大片濃密的樹葉向我湧來，我可以感覺到葉子掠過腳，心裡開始發毛——噁……即便現在回想起來心裡還是毛毛的。我使勁想擺動雙腳，製造水波把那橢圓形黑壓壓的一大片葉子推開，可是腳好像綁著好幾袋沙袋般動不了，說不定是綁了好幾袋石灰。¹⁰

夢中沒有絲毫直接的死亡景像，卻充滿可怕的死亡氣息，讓艾莉絲大叫驚醒後不敢再入睡，接受歐文·亞隆存在心理治療方式多年的艾莉絲，聯想到死人下葬時會灑上石灰，那個夢代表她終有一死，而且是非常的逼近，當人對於死亡的概念從意識上的「我知道有一天我會死」位移到深刻的「我體認到我隨時且一定會死」，此時死亡的價值彰顯，帶來強而有力的改變動力，夢中的覺醒經驗在此例中成為改變的重大契機。

(2) 退休的來臨

人們一生追求的理想生活是擁有好工作、體面的收入與社會地位，就像伊凡·伊里奇二十多年的官場人生也是千萬個人一生的典型。¹¹如前所述，一般常人投入於日常生活的模式中，「工作」本身便是常人得以懸掛在這世界中的重要憑藉，即將退休的人會意識到這個依附脫勾的無歸屬感，這種無歸屬感會讓人頓時醒覺，自己一生所追求的到底為何物？這種漂浮的虛無感也會讓人直探生命的底層，引發不安的焦慮感。六十八歲的雷醫師便是因為即將退休的焦慮而尋求歐文·亞隆的治療，死亡的焦慮藉由在夢中找不到自己在哪裡的意象呈現出來：

我去參加同學會，大概是小學六年級的同學會。我進到大樓內，看見入口處張貼一張全班的合照。我花了好長的時間仔細瀏覽，看過每位同學的臉，就是不見我的蹤影，我找不到我在哪裡。¹²

¹⁰ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁52。

¹¹ 托爾斯泰，許海燕譯：《伊凡·伊里奇之死》（台北：志文，1997年），頁1。

¹² Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁82。

其他人都在，只有自己消失不見，許多罹患末期癌症的病人會有類似「沒有我的世界，一切仍照常運轉」的悲傷感，在針對死亡恐懼的研究中顯示，個人從此消滅是死亡恐懼關切的核心，因為再也無法擁有任何經驗了。¹³當人忙碌於工作的內容，可以創造出經驗的創造可以無限延伸下去的幻想，退休代表創造性經驗的終止，人們可能會以為自己很期待這種輕鬆無所事事的日子來臨，但事實卻不然，它反而引發類似死亡的消滅感，這個夢的覺醒經驗從關注事物如何運作，轉向探究生命更深層的存在意義。

(3) 治療的結束

在治療持續一段時間後，病人終究需要與治療師道別，病人在治療期間與治療師建立彼此互信的關係，這樣的時刻來臨意味著一段親密關係的結束，可能會喚起其他的失落，工程師凱文是位原先有死亡恐慌的四十歲病人，在治療十四個月即將結束治療的前夕，他做了一個關於死亡的夢：

在一棟很高的建築物裡有人要追捕我，我不曉得對方是誰。我嚇得跑下樓，來到像是地下室的地方。我看見一股細沙從天花板的一處，像沙漏一般的流下來。那地方很暗，我往前走，但找不到出口。走到走廊盡頭時，我突然看見通往倉庫的好幾個巨門稍微開著，雖然我心裡很怕，但我還是穿過了那些門。¹⁴

這個夢裡有兩個主要關於死亡的意象，沙漏讓凱文聯想到生命已經過去一大半，而且時間還在不斷的流逝當中，同時意味著治療時間也快要用完了；而倉庫的意象讓凱文聯想到停屍間，想到存放屍體的空間讓他感到非常害怕，但是卻要一個人走去面對。這個夢的意義顯示最先讓凱文尋求治療的原因—死亡恐慌的問題再度來臨，使得凱文開始猶豫是否真的要結束治療。對此疑慮歐文·亞隆提出解釋，治療症狀通常會一再反覆，

¹³ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁80-81。

¹⁴ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁84。

但是每一次都鞏固了個人身上的轉變。¹⁵由此案例可見，存在取向的治療並不害怕症狀的再度出現，甚至將此現象視為正常，此一做法正是契合存在心理治療對於人類存在事實的觀點，沒有人可以將存在關懷置身事外，死亡並非是心理治療中需要去解決的問題，而是在治療中從逃避否認逐漸轉變成正視與接納的態度。

4.3 夢工作對死亡恐懼的轉化

4.3.1 死亡恐懼的防衛方式

從存在心理治療的觀點來看，最強大的防衛方式便是否認死亡，從個人的內在現象：夢往往以迂迴曲折的方式透露死亡的焦慮，到公眾的集體逃避現象：死亡被視為禁忌，追求永遠的不朽，於是死亡焦慮成為人類經驗與行為的重要決定因素：

對死亡的恐懼是普世皆然的，而且恐懼的程度強大到把大部分生命的能量都消耗在否認死亡。死亡的超越是人類經驗的重大主題，從最深層的個人內在現象：我們的防衛、我們的動機、夢與夢魘，到最公然的宏觀社會結構：歷史遺址、宗教理論、意識形態、長眠的墓地、防腐塗料、太空研究，甚至整個生活方式——時間的打發、沉迷於娛樂、堅信進步的迷思、「向前衝」的驅力、流芳百世的渴望。¹⁶

強大的死亡恐懼架構出一張否認的龐大社會網絡，人們生活在從眾的生活樣態當中，對個人的影響可以由兩個較為明顯的行為來探討，一是藉由性的融合逃避死亡的孤獨；一是藉由宗教信仰追求死後的世界。歐文·亞隆在書中描述一位中年的男性布魯斯，從青少年開始已與數百位女性有過性關係，他藉由性來否認死亡的生存方式在以下這個夢中闡釋的非常清楚：

¹⁵ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁85-86。

¹⁶ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》（台北：張老師文化，2003年），頁78-79。

我有一套美麗的弓箭，我宣稱它是擁有神奇力量的偉大藝術作品。你和某人(一位朋友)有不同的看法，指出它只是非常普通的弓箭。我說：「不，它是神奇的，看看那些特徵，還有這些特徵！」(指著兩個突出物)，你卻說：「不，它非常普通。」你繼續說明這把弓的構造有多簡單，構成外觀的紋路和鑲邊是多麼普通。¹⁷

布魯斯想要藉由宣稱他的性擁有強大的力量，以區別出和他人不同的獨特性，存在心理治療認為個人的獨特性是作為死亡的另一個防衛機制，獨特性讓人產生一種假性的優越感，就是「別人會死，但我不會」。性的另一個意涵是與他人的融合，成功的男人在無法將精力投注在工作時，往往經驗到可怕的孤寂感，藉由操縱的性愛可以繼續控制生活，排除背後的死亡焦慮，臨床上也時常可見以性活動緩解死亡焦慮的案例，尤其在面臨他人死亡或自身的瀕臨死亡事件時，卻出乎異常的出現無法自制的性慾，歐文·亞隆認為在這些案例中，顯現出垂死的寂寞恐懼，可以經由與他人的結合來排除對死亡的恐懼。¹⁸

4.3.2 夢工作的介入催化覺醒與改變

歐文·亞隆強調夢的運用，將夢看成單純的豐富資料，以作為深入了解病人問題的途徑，他在運用的過程中並不強調徹底的分析，而是鼓勵提取任何對治療的階段有幫助的內容，本文以討論治療中涉及死亡恐懼的問題，對於夢中提供有關其他主題的資料暫不列入討論，從歐文·亞隆書中的眾多案例中，本文整理出四個關於夢工作對死亡恐懼的轉化所需要的四個要件：

(1) 治療師要能正視並討論死亡

人會對死亡產生恐懼並加以否認，身為人的治療師也不例外，心理治療是一種雙方合作的方式，在過程中難免觸及治療師本身的深層內在，治療師必須自己先處理過死亡

¹⁷ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁269-270。

¹⁸ Irvin D. Yalom，易之新譯：《存在心理治療【上】》(台北：張老師文化，2003年)，頁210-212。

的議題，唯有治療師能將死亡視為人的一種普遍的痛苦經驗，才能在治療中敏銳的發現病人表面問題中的深層恐懼，並有勇氣的繼續深入探索，否則就會因為太過害怕而選擇放棄或轉換方向。在一段歐文·亞隆為病人馬克治療死亡焦慮的描述中，可以看出治療師對存在議題的敏感度：

「談談老問題吧。我開車來的一路上，和往常一樣滿腦子想著蘿思，很難不去想她。我昨晚和幾個高中時代的老朋友聚餐，大夥兒細數年少情竇初開的點滴往事，我又開始為蘿絲魂不守舍，想她想的慌。」

「說說你是怎麼為她神魂顛倒的？告訴我你腦子裡都想些什麼？」

「噢，都是一些夢幻般愚昧幼稚的事。我覺得自己很蠢，老大不小，都四十歲了，還是個心理學家呢。她是我的病患，我知道我不可能再和她見面。」

「留住那夢幻般的感覺，」我說：「沉浸在那感覺裡，告訴我你想到什麼。」他闔上眼。「輕飄飄的，好像飛了起來……不會去想我死去的可憐姐姐……也不會去想死亡……我腦裡忽然閃過一個情景，我坐在媽媽懷裡，她抱著我，想必是我五、六歲時，當時她還沒得到癌症。」

「所以，」我大膽說：「當夢幻般的感覺出來時，死亡消失了，而且和過世的姐姐有關的念頭也一併不見了，你又變成媽媽沒生病前抱在懷裡的小男孩。」¹⁹

同樣身為治療師的馬克因為悲傷姐姐的過世以及引發的死亡焦慮而求助歐文·亞隆，他近來為一個女病患著迷，這段描述中，看見歐文·亞隆將方向直接導入存在的核心，指出以性(在此應非指真正的性行為)作為屏障，暫時抵擋死亡的念頭，病人的描述有時會釋放出好幾個不同的主題，治療師關注的焦點可能引導至不同的發展方向，從這個案例中，歐文·亞隆並不談論比較輕鬆愉快的話題，而是關切在愛所帶來的融合，以性緩解死亡焦慮、剖析死亡恐懼等存在問題。歐文·亞隆認為應該要在心理治療中正視死亡的

¹⁹ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北：心靈工坊，2009年)，頁213。

存在，直接談論死亡，他提出的觀點是，人在孩提時期就已想到死亡，而生命的發展任務之一就是適應對死亡的恐懼，既然生命與死亡如此的接近且相互相依，又怎能忽略死亡呢？在喪親治療中，通常會把焦點放在他人的死亡，處理關於失落、未竟事物、與死者分離、重新投入生活，卻很少處理他人的死亡會使自己深刻的面對死亡這個事實，在悲傷失落時對死亡的不安經常會偽裝成性的代表，唯有治療師能平靜仔細的討論死亡這個主題，病人也才能消除疑慮願意投入討論，當人能夠深刻洞察到自己的死亡，經常能促進本體模式的真正改變。²⁰

(2) 在適當的時機選擇對夢者有利的存在議題以促進夢者的頓悟

覺察人終有一死可以帶來深刻的震撼，然而在這中間還需要經過一段「知道」與「體認」的距離，許多人因為知道自己會死，因此過著及時行樂的生活，在這個「知道會死」的階段裡，人們考慮的往往是如何過好自己的生活，有些人追求享樂，有些人追求功成名就，有些人過著安全而限制的生活，當人從心性上體認到真正的死亡時，關注的事物將會轉向，此時關切的會是生命的價值與意義，對他人與世界的貢獻等存有的議題。

我站在一棟殘破的夏日別墅門廊前，看見紗網內距前門數呎的地方，有隻張著大嘴的陰險巨獸等著。我嚇壞了，很擔心女兒將遭到不測。我決定先找個犧牲品滿足牠的胃口，於是把一個紅格子作的填充動物丟在門外。那頭野獸把誘餌吞下肚後卻待在原地，牠的眼睛發火，盯著我看，我成了獵物。²¹

上述的夢例是位年輕的寡婦，她在做這夢之前過著陷入自己的失落的哀傷中，這個夢給她震撼的領悟，她體認到下一個死亡的就是自己了，從此關切的不再是自身的失落，而是思考以不同的方式活下去的問題。

²⁰ Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北:心靈工坊，2002 年)，頁 180-188。

²¹ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》(台北:心靈工坊，2009 年)，頁 78。

(3) 覺察死亡的真相後需要具有改變的意志

死亡的事實太過真切而驚駭，對某些人來說是個沉重而無法負荷的問題，一位高齡六十九歲的病人大衛保留著三十年前與外遇對象的情書，而對方也早已在三十年前死亡，歐文·亞隆邀請這位病人參加他的治療團體，以促使他更能與人真誠的互動，大衛在參與團體時，提出了他的夢：

我被死亡環繞，甚至可以聞到死亡的氣息。我有一個包裹，裡面塞了一個信封，信封裡有一種可以免於死亡、衰敗、退化的東西。我把它藏起來不讓人知道。我把信封拿起來觸摸，突然發現裡面是空的。我很難過，注意到信封被割開了。後來我在街上找到我猜想是信封裡的東西，那是一紙髒髒的舊鞋，鞋底已脫落。²²

在這個案例中，大衛多年來依靠著某種早已消逝多年的感情，聯繫著年輕時候的美好感覺，也聯繫著年輕時候的自己，在他向團體揭露這個夢境後，許多人紛紛為他提出各種探索與解釋，而一位成員說出了鞋底(sole)和靈魂(soul)同音，所以脫落的鞋底代表大衛的死亡，這個揭示對於年老卻一心想抓住年輕的大衛來說太過震撼，他從此沒有再出現過在治療室中，雖然這是病人自己的夢，自己的潛意識所傳達的訊息，邀請大衛誠實面對自己的死亡，但是從這案例中，可以看到當人即使產生覺察，卻無法配合改變的意志時，跳脫限制的可能性便嘎然而止，回復到待在安全的框架中繼續原先的生活。

(4) 真正的改變來自生活中實際的行動

最後能造成生活上真正的改變是實際的付諸行動，否則再多的覺察與領悟只能淪為空談，相對的，從存在心理治療的觀點，促進覺察仍是首要的促成要件，否則無法形成整個人真正的改變，從病人的夢境提煉出促進覺察的進而引發改變的動力便相當重要，

²² Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007年)，頁194。

從以下這個案例中，病人便是一步步的從膚淺的生活，進而提升覺察力，產生改變的動機，運用她的意志力在生活中做出改變的行動。病人貝蒂原先是個體重過重的胖女人，她在治療一段時間後決心開始減重，在歷經減重的沮喪期時作了一個關於死亡的夢：

我一個像參加的地方，人們去那裏合法自殺。我和一個好朋友在一起，但不記得是誰。她是要跳到很深的隧道裡自殺，我保證會將她的屍體找出來，但後來發現那得爬進可怕的隧道，裡面有各種腐敗的屍體，我做不到。²³

在這個夢中，她的朋友是另一個減掉一個身體重量的自己，夢裡出現了葬禮的意象，為她的身體所舉行的葬禮，她在治療過程中展現相當的行動力去執行這個艱難的減重計畫，歷程中也觸及身體所記憶的生命當中的死亡事件，引發自己的死亡焦慮，然而這樣的焦慮已經不會讓她再退回逃避的生活模式，歐文·亞隆認為病人會一次次的調整與強化在治療中所學習到的事物。

4.4 夢境運用的實例:如果強暴不違法

以下的案例出自歐文·亞隆的著作『愛情劊子手』，²⁴這個案例描述歐文·亞隆治療一位癌末病人，如何透過夢的運用促使病患人格上的轉變，重新審視自己生命的意義，在生命的最後幾個月選擇為他人積極付出，發揮其影響力，做出對其他人的貢獻。

這個案例的男士是三十九歲的卡洛斯，在阿根廷長大，是家中的獨子，父親在二十年前死於卡洛斯目前罹患的淋巴瘤，卡洛斯有一對十七歲的兒女，跟他的前妻住在南美，他的身邊沒有親近的家人或朋友，罹癌已經超過十年的痛苦使得他不不論在外表或性格上都很難令人喜愛，他的性格狹隘，因化療而禿頭，對待女人的方式非常輕蔑，然而疾病帶來的沮喪卻他更熱衷於尋找性伴侶，可是經常毫無所獲。在一次卡洛斯參加的團體治

²³ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007年)，頁128。

²⁴ Irvin D. Yalom，張美惠譯：《愛情劊子手》(台北：張老師，2007年)，頁85-106。

療中，有位女性成員袒露自己被強暴的往事，而女性治療師也因此自我揭露自己也有過相同的遭遇，沒想到卻引起卡洛斯的興趣，頻頻詢問她們被強暴的過程，意圖追求性刺激，這些舉動激怒了團體成員及治療師，在接下來的個別治療中，歐文·亞隆針對這事件與卡洛斯有了一次深刻的討論。

(1) 治療師的調頻—從瑣事轉移到死亡

歐文·亞隆相信卡洛斯著迷於性是為了逃避面對癌症痛苦的問題，他假設當卡洛斯嘲弄被強暴的女成員與治療師並非出自真正的感受，而是希望從團體裡得到注意關懷，但他卻從來沒有讓團體成員知道自己罹癌的事實。當卡洛斯以譏諷的口氣對亞隆說，團體裡的其他男性成員純粹出於心機而不敢顯露對性的樂趣時，亞隆對卡洛斯說：

「但你真的完全誠實嗎？內心是否還有很多感覺沒有表達出來？我來猜猜看：當你對沙拉和瑪莎說『有什麼大不了的』，你是否想到你的癌症和你時時必須面對的問題？面對此刻正在威脅生命的疾病，當然要比面對一、兩年前發生的事艱難得多。」

「也許你希望從那個團體裡得到些許關懷，但你表現得如此粗暴，怎麼可能如願？你還沒告訴他們罹癌的事吧。」

歐文·亞隆並不去討論卡洛斯對性的興趣，他認為在性的背後必然隱藏著真正的感受，而這是卡洛斯處理痛苦孤獨的方式，作為一個治療師，他有必要揭開這層假象，促使卡洛斯去誠實面對自己表面的虛張聲勢，他希望透過意識到死亡能幫助住卡洛斯改變對生命及其他人的態度。儘管如此，卡洛斯仍謹守著防線不肯輕易卸甲承認，他笑著說：

「醫師，很狡猾喔！聽起來很有道理呢，你的頭腦不錯。但我坦白告訴你——我完全沒有想到癌症。兩個月前停止化療後，我常常好幾天沒想到癌症。真他媽的愉快，不是嗎？——可以忘記它、擺脫它，暫時過幾天正常的生活。」亞隆內心思索著卡洛斯的回應，的確如

他所說，當他病情惡化極度接近死亡時，便會重新思考生命的價值，而病情一旦好轉，便回復到對生命與他人粗鄙的膚淺態度。

(2) 運用夢中對病人有利的主題促進覺察

歐文·亞隆運用夢的原則是從中提取任何可以促進和加速治療的訊息，首先考慮的是做夢的時機，不同的治療階段有不同的治療任務要完成，因此對夢的詢問和評論會放在此刻和治療情境相關的部分。²⁵在經歷卡洛斯一連串的否認之後，歐文·亞隆決定運用夢的討論促進卡洛斯的覺醒，這個夢曾在兩周前討論過，但是當時沒有任何進展，此時卻是個可以發揮強大力量的好時機，卡洛斯當時為這個夢驚嚇不已，他夢見自己去租車，但車商只剩下喜美——恰好是他最不喜歡的車子。他在夢中選了紅色，但去開車時卻發現只剩下他最不喜歡的綠色。卡洛斯對靈魂轉世有相當深的信念，雖然歐文·亞隆認為這是對死亡的一種防衛方式，但他相信此刻這個信念有助於卡洛斯進一步的覺察，因此他決定運用卡洛斯的輪迴觀：

亞隆：「卡洛斯，讓我們假定那個夢不只是關於汽車。顯然租車並不是一件可怕的事，不致變成噩夢，讓你徹夜難眠。我想那個夢與死亡和來世有關，裡面的象徵正是你自己的隱喻，將死亡與再生比喻為換車子。從這個角度來看，就比較能理解那個夢的恐怖。你想為什麼只能租到綠色的喜美？」

卡洛斯：「我討厭綠色也討厭喜美，我下一部要換的是瑪莎拉蒂(Maserati)。」

亞隆：「但如果夢中的車子是身體的象徵，為什麼你下輩子換來最討厭的身體或人生？」

卡洛斯不得不回答：「種什麼因得什麼果，就看你這一世的作為或生活方式，來世可能變好也可能變壞。」

²⁵Irvin D. Yalom，易之新譯：《生命的禮物—給心理治療師的 85 則備忘錄》(台北:心靈工坊，2002 年)，頁 302-303。

經過一番的討論分析後，卡洛斯最後終於承認這個夢是在說他難堪的生活方式，會導致他無法擁有一個期待比較好的來世，歐文·亞隆邀請卡洛斯去思考自己的作為是否正確，他對子女的愛讓他能真正去意識到，他並不希望自己的女兒生活在一個會被男人強暴的世界，可是他自己的態度卻強化了這樣的一個價值觀，這個夢境的運用時機與討論內涵產生了很大的作用，卡洛斯願意重新回到團體並與他人開始經營良好的關係。為避免讀者對亞隆立場的混淆，亞隆對這個夢工作所採取的輪迴觀做法作了以下解釋：

過去我一直沒有干涉他的否定心態。一般而言，除非否定心態製造的問題大於它的作用，除非你能找出更好的替代觀念，否則最好不要揭穿一個人的防衛心理。輪迴便是如此：我個人認為這是否定死亡的說法，但這個觀念對卡洛斯(和世界上很多人)很有幫助，因此我不但不要去推翻他，反而表示支持，在這次會談中還鼓勵他要一視同仁地思考輪迴觀的所有內容。

在實調層次上，亞隆對他的立場作了如上的回答，而我們如進一步到當調層次，應對亞隆這個做法提出真誠一致性的詢問，當治療師的內心否認來生觀念，如何讓病人感受到他的真誠，第二個問題是，治療師如何區辨病人的防衛是否對他有益。筆者認為第一個問題要從治療關係來回應，這個關係的互動中除了治療師的關懷，也包含他的透明度，也就是治療師是否隱匿自己真正的想法。亞隆在每本著作中都一再表達自己對信仰的質疑態度，更會在晤談中與病人傳達他的觀點，只要是他的讀者或病人都能清楚他所抱持的立場，當此透明度展現在病人面前時，病人無需去猜測治療師內心真正的念頭病人，若感受到治療師的質疑，坦誠表達自己的想法會比閃躲避答更具有療效。第二個問題則可以從責任的承擔來回應，在其他的案例裡，可以容易的發現病人利用終極拯救者或超自然信念的過度防衛來逃避生命的責任，在卡洛斯的例子裡則剛好相反，卡洛斯的輪迴觀觸發了他對自我責任的覺察，從這個意義來了解輪迴觀的防衛則是具有價值的。

(3) 改變的意志與實際的行動

我們在第二章討論到負責的行動始於願望，而願望的產生有賴擁有感受。卡洛斯這次的會談經驗從情感的層次體驗到自己真的會死的悲傷，他認為這次的會談促使他改變，他對亞隆說：「那是目前為止最成功的治療，我希望每次都能像那樣。我不記得確切談了些什麼，但真的讓我改變很多。」終究面對自己隨時會死的覺醒，卡洛斯沒有選擇逃避，反而產生了徹底的改變，他回到團體之後坦言自己罹癌的事實，並開始體貼與關懷別人。他在工作上也卸下了原本的防衛心態，過去面對他人對自己簡報的評論總是當成惡意的指責，因此也常為了上台簡報而焦慮不安，此後他開始注意到自己的核心價值，甚至組織一個罹癌團體並主持另一個人際關係團體，他持續的為他人付出，使所有人都注意到他巨大的轉變，他並透過自身的作為教導子女如何坦然的面對死亡，在臨終前，他感謝歐文·亞隆拯救了他的生命。

4.5 小結

一般的心理治療很少談論到死亡，對於夢工作的取向也容易將死亡轉譯成其他議題的表達，本章探討歐文·亞隆的夢工作應用在存在心理治療的方式中，在經過一段療程後使死亡恐懼得以轉化，得到幾個結論：

1. 治療師的調頻需要轉到關注存在議題的頻道，要能正視死亡並討論死亡的話題。
2. 選擇對治療有利的存在議題，促使夢者透過夢境得到覺醒經驗進而產生頓悟。
3. 覺察死亡的真相後必須能具備改變的意志，否則可能因為太過驚駭而選擇逃避。
4. 覺察領悟不能只停留在認知，需要在生活中做出實際的行動以產生真正的改變。

4.6 死亡之夢的本土化應用

從轉化死亡恐懼的層次來看亞隆的夢工作，嚴格說來並未達到死亡恐懼的消解，而是人格的成長轉變促使人比已往更投入生命，因為對生活的滿足而減輕對死亡的恐懼。

若考慮到東方文化的適用性，夢見逝者可能更傾向以託夢來解釋，例如鐘文隆從託夢的意義與經驗的價值來看，認為逝者在夢中的出現，會給夢者帶來正面與堅定的力量。²⁶在《超凡之夢》一書中，有以下的例子：

我站在戶外，看見一隻巨鳥向我飛來，來到我面前時，我看見巨鳥的頭是婆婆的臉孔，她在微笑，看起來很快樂。我問有翅膀的婆婆：「你本來不是很痛苦、身體非常疼痛嗎？現在怎麼回事？」婆婆回答：「你還記得分娩時的痛苦嗎？」我說：「忘了。」於是她露出笑容，拍動雙翼，消失在地平線上。²⁷

作者從神靈的角度來詮釋這個夢，夢者的婆婆過世前八小時過得非常痛苦，夢的內容傳達了一個訊息，這個痛苦就如「死亡的分娩」，如今她已重新誕生到另一個世界，整個家族因為這個夢的詮釋而得到釋懷，因此進入自然的哀悼過程。

我們再回頭來看當一個具有超自然現象的夢出現在亞隆的治療室時，會得到什麼不同的詮釋，夢者是前文曾提過，擁有超自然信仰的詹姆斯：

我飛騰入空，飛到墨西哥市找我父親，在城市的上空滑翔，從他臥室的窗子往內望。我看見他在哭，不用問也知道他在為我掉淚，為他在我還小時便遺棄我掉淚。接著，我發現自己來到瓜達拉哈拉墓園，我哥哥就葬在這裡。不知怎地，我打手機給自己，聽到我的留言：「我是詹姆斯……我很痛苦，請前來相救。」²⁸

亞隆先以自己的觀點來詮釋這個夢境，他認為詹姆斯想從遺棄家庭的父親那裏得到某樣東西，並將亞隆視為求救的對象。詹姆斯卻有自己的看法，他認為這不是夢，而是自己

²⁶ 鐘文隆：《超自然引示的夢境—託夢現象對於夢者的經驗意義之探索》（南華大學生死學系碩士論文，2013年），頁93。

²⁷ Stanley Krippner and Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho，易之新譯：《超凡之夢》（台北：心靈工坊，2004年），頁238。

²⁸ Irvin D. Yalom，廖婉如譯：《凝視太陽—面對死亡恐懼》（台北：心靈工坊，2009年），頁248。

靈魂出竅的紀錄，並接著談到自己的懶散和酗酒，將來到天國與哥哥及祖父母重逢後，會因此感到羞愧。當詹姆斯感受到亞隆對他信仰的不以為然時，亞隆也如實的表達自己並不相信天國重逢的概念，而是以現世的觀點來看待生活，他並分享伊比鳩魯及尼采對現世意義的觀點，令人詫異的是，詹姆斯居然掉下了眼淚，他說：「我等了好久終於等到這樣的談話……等了好久才等到一場嚴肅而知性的討論，可以談一些有深度的事情。……」

比較上一段以神靈的角度來詮釋夢境，以及亞隆以破除超自然信仰的角度來詮釋夢境，哪一種詮釋比較好呢？我們分別從兩個案例中，都看到夢者因夢的詮釋而有所轉化，若試圖找出他們之間的共通點，可以說是因為關係的連結而得到了療癒，差異則在於，一個是與逝者的靈魂連結，一個是與治療師的連結。筆者則認為，從靈性需求的角度來詮釋死亡之夢，託夢的解釋觀點適用於本土化的需求，並無須避諱。而在心理治療的應用上，則是回歸到以病人的利益為優先考量，在治療關係的基礎上，為每個人選擇獨特的治療方式。

第五章 結論

5.1 前言

本文最後一章的結論分成「回顧」與「展望」，回顧方面從第一章到第四章的討論來回應本論文的研究目的。展望方面存在心理治療雖非當代主流，卻有深切的人文關懷，適用於生死領域的需求，將存在心理治療的夢工作與團體結合的探討，亦可做為未來繼續發展的方向。

5.2 回顧

在回顧方面，回到本論文的研究目的有四來進行討論：

1. 探討歐文·亞隆存在心理治療的思想來源。
2. 探討歐文·亞隆存在精神動力學的理论內涵與實務應用。
3. 探討歐文·亞隆以存在主題為依據的夢工作與轉化歷程。
4. 探討夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程。

(1) 研究的貢獻

第一章的研究動機說明歐文·亞隆是當今存在心理治療領域最具影響力的心理學家及作家之一，他的思想與治療風格透過文學作品被翻譯成多種語言發行，影響力遍及全世界，有關他的思想研究在國內卻相對不成比例。究其原因，與一般對存在心理治療複雜難懂的印象有關，加上亞隆的理論內容層面橫跨存在文學、存在哲學、精神分析、人本心理學等各領域，使得要進行對他的思想研究有困難度。本文對其主要的思想來源進行探究，對目前國內的研究缺乏可增加貢獻度。其二，存在心理治療關心的是人類大多數的問題，但是在技術運用困難及處於主流邊緣的環境下，以及對複雜理論而望之生畏的情況下，很難將其應用於實務操作，本文整理出理論背景、臨床表現與治療策略，輔以亞隆其他作品中的案例以淺顯易懂的文字說明，可增加其應用的實踐性。其三，夢工作在心理治療上極具意義性與價值性，許多治療師卻誤以為要對夢進行精準的解釋，因

而將此良善工具棄之不用，實為可惜。本文介紹亞隆的夢境運用特色，對他在臨床中的夢工作處理方式加以分析討論，有助增加夢工作在心理治療應用上的重要性。其四，夢境對生死存在議題有最真實的表達，透過本文的探討，治療師將了解夢在不同治療階段所顯露的主題、存在心理治療師如何介入、治療師如何透過夢境處理治療關係、以及當夢者出現生死議題的焦慮時，治療師如何展現其存在關懷，協助夢者面對自己終極的處境。

在文獻回顧方面，為了達到以上研究動機，筆者盡其所能蒐集國內外的相關文獻並加以閱讀，廣度上涵蓋存在心理治療相關專書與期刊論文研究，以及有關夢理論與夢工作的專書與期刊論文研究，深度上針對亞隆重要著作以及重要文獻詳加閱讀並進行詮釋與比較。

在研究方法上，採用傅偉勳先生綜合東西方詮釋學系統所創立的「創造的詮釋學」，在「實謂」層次盡量找出作者實際上說了什麼，到「意謂」層次時，進行脈絡分析而設法發現原典語句的脈絡意義。接下來在「蘊謂」層次，通過其他評論探討亞隆可能蘊含的觀點。到了「當謂」層次，對於亞隆的思想表達建立具有獨創性的詮釋觀點與判斷，到達「創謂」層次，此階段須從事中外各大思想及其傳統的相互對談與交流，例如通過東方哲學從形上思考來重建天、地、人、我之間的關係之觀點，再回到歐文·亞隆，其一生秉持的哲學思想觀點，對其自身處境或西方或有助益，但是否真能適切一般人或東方社會呢？筆者需要為這個難題提出解決的個人思想創見。以上筆者在各章節中，普遍達到「實謂」、「意謂」、「蘊謂」等層次，對於「當謂」層次略有論述，「創謂」層次則稍嫌不足。

(2) 存在精神動力學的實踐性

第二章探討歐文亞隆思想概念與治療方法。從其思想發展歷程出發，亞隆從求學時期大量閱讀文學，進入精神醫學與心理治療領域，找到自己未來以人文關懷為本的發展方向，存在哲學思想的啟迪使他大量投入對哲學的學習，因而發展出獨特的存在心理動

力學說。他自幼嚴酷的宗教體驗，精神醫學的科學訓練以及接受存在自由論的立場，使他成為一位採取無神論的存在心理學家。他主要的思想來源來自許多存在哲學家、存在作家、存在精神分析家、人本精神分析家，本文基於研究限制，僅探討托爾斯泰、狄更斯、伊比鳩魯、齊克果、尼采、法蘭克、羅洛梅等人的思想影響，依此探討，亞隆的四大關懷的理論基礎主要源於存在哲學，精神病理學主要源於心理學研究與臨床經驗，治療策略主要源於存在精神分析與人文精神分析。究其核心治療策略主要以此時此地為介入方法，強調病人承擔責任，注重真誠的治療關係以及夢境的運用。本文將存在心理動力學理論有系統的整理，有助於存在主題應用於心理治療的實踐性。評論方面，筆者認為從存在精神動力學的積極面來看，面對死亡與存在的焦慮，符合從平時培養向死存在的心性體認，如此精神的磨練使人不致於當死亡來臨時感到驚慌失措。對於宇宙無意義論的缺憾則是認為，人會對死亡產生恐懼，是因為害怕被消滅，成為無物，而亞隆以死後無知覺的觀點，試圖削減對死亡的恐懼，仍是將死亡視為可怕之物。如若以東方哲學或超個人心理的觀點出發，回歸萬物合一的概念，則有死亡之美。

(3) 運用夢境可補治療技術之不足

第三章論述亞隆的心理動力理論亦將夢視為一項重要的治療工具，在他的著作中，也多能見到病人從夢工作中獲得治療進展，他本人的夢理論基礎除了源自佛洛伊德，並採納其他學派有用的技術，但是作為存在心理治療取向的治療師，亞隆本人並未建立一套完善清楚的夢理論或步驟，作為追隨者可以採用的依據。本文整理出亞隆夢境運用的特色，他的夢工作並不脫離治療上關切的存在議題而自成一格，他不以探究夢的意義為主要追尋的目標，而是以促進治療為目的。因此藉由夢所揭露的訊息，成為治療的豐富材料，引發出治療動力，當夢工作的任務達成，即可以第二章討論的治療策略接手。筆者歸納出他通常採取以下夢工作的方法：**(1)**自由聯想；**(2)**詢問夢裡的感覺；**(3)**運用技巧，例如完形的夢工作技巧；**(4)**與治療主題相關的詮釋；**(5)**直覺地詮釋夢的象徵；**(6)**直接的介入或挑戰；**(7)**回到此時此地的互動。藉本文的探討，可有助治療師在實務上的操作。

夢可結合悲傷治療的哀悼任務，喪親者在存在心理治療架構下經驗不同階段的轉變，夢者完成悲傷任務的過程同時交織著對自身存在的關切，從他人的死亡覺察到自己的死亡，促使喪親者更能投入生命。

(4) 夢工作協助死亡恐懼的轉化

第四章探討夢境運用對死亡恐懼的轉化歷程。誠如死亡議題在心理治療中的忽略，夢工作的內涵也往往不見死亡恐懼的蹤影，一般而言，人在夢中出現死亡的意象並不少見，但在心理治療的運用上比較著重在喪親療癒或自我轉化的部分，較少關注到自身的死亡恐懼。而亞隆認為對死亡的覺察將帶來個人的改變，夢中出現死亡焦慮的意象正可以做為覺醒經驗以加速治療。本文因此得到的結論有四：

1. 治療師的調頻需要轉到關注存在議題的頻道，要能正視死亡並討論死亡的話題。
2. 選擇對治療有利的存在議題，促使夢者透過夢境得到覺醒經驗進而產生頓悟。
3. 覺察死亡的真相後必須能具備改變的意志，否則可能因為太過驚駭而選擇逃避。
4. 覺察領悟不能只停留在認知，需要在生活中做出實際的行動以產生真正的改變。

死亡之夢在本土文化的適用性上，筆者認為，從靈性需求的角度來詮釋死亡之夢，託夢的解釋觀點適用於本土化的需求，並無須避諱。而在心理治療的應用上，則是回歸到以病人的利益為優先考量，在治療關係的基礎上，為每個人選擇獨特的治療方式。

本文最大的限制與不足，是個人對存在哲學的學識不足，難以理解深奧的哲學義理，未能宏觀論證存在哲學之於存在心理治療的效益，對於理論的理解仍有不足之憾。

5.3 展望

存在心理治療雖非當代主流，卻有最深切的人文關懷，對於追求蒐集各種技術的現代治療師可視為一條反璞歸真的路徑。亞隆在治療關係中顯現的真誠關懷，並非來自技巧，而是發乎內心，這種內涵的培養，源自終生不輟的浸淫於存在文學與哲學的閱讀，因此重視真誠的治療關係仍是未來可繼續發展的方向，對於從事生死領域的學習者

更有其需求。本文所舉案例的討論以個人治療為主，缺乏團體治療的研究，將夢工作與團體治療的結合，亦可做為日後繼續發展的方向。



參考文獻

一、專書

- Alfred Adler，黃光國譯:《自卑與超越》，台北:志文，1971年。
- Anthony Stevens，薛絢譯:《大夢兩千天》，台北:立緒文化，2006年。
- C.G.Jung，龔卓軍譯:《人及其象徵：榮格思想精華》，新北市:立緒文化，2013年。
- David K. Randall，蔡承志譯:《邊做夢邊冒險:睡眠的科學真相》，台北:漫遊者文化，2013年。
- Duane P. Schultz，Sydney Ellen Schultz，陸洛等譯:《人格理論》，台北:湯姆生，2006年。
- Erich Fromm，孟祥森譯:《愛的藝術》，台北:志文，2003年。
- Erich Fromm，葉頌壽譯:《夢的精神分析》，台北:志文，1971年。
- Erich Fromm，劉宗為譯:《逃避自由》，新北市:木馬文化，2015年。
- Gayle Delaney，黃漢耀譯:《你是做夢大師》，台北:張老師文化，1994年。
- Gerald Corey，修慧蘭校訂:《諮商與心理治療理論與實務(第八版)》，台北:新加坡商聖智學習，2009年。
- Gillian Holloway，曾沁音:《那是我以後的樣子嗎?》，台北:大寫，2013年。
- Irvin D. Yalom，方紫薇/馬宗潔等譯:《團體心理治療的理論與實務》，台北:桂冠，2001年。
- Irvin D. Yalom，易之新譯:《叔本華的眼淚》，台北:心靈工坊，2005年。
- Irvin D. Yalom，侯維之譯:《當尼采哭泣》，台北:張老師文化，2000年。
- Irvin D. Yalom，張美惠譯:《媽媽和生命的意義》，台北:張老師，2012年。
- Irvin D. Yalom，廖婉如譯:《凝視太陽一面對死亡恐懼》，台北:心靈工坊，2009年。
- Irvin D. Yalom，鄧伯宸譯:《一日浮生》，台北:心靈工坊，2015年。
- Irvin D. Yalom、Ginny Elkin，魯宓譯:《日漸親近—心理治療師與作家的交換筆記》，台北:心靈工坊，2004年。

Irvin D.Yalom，易之新譯:《生命的禮物》，台北:心靈工坊，2002年。

Irvin D.Yalom，易之新譯:《存在心理治療上下》，台北:張老師文化，2003年。

Irvin D.Yalom，張美惠譯:《愛情劊子手》，台北:張老師文化，2007年。

James A. Hall, M.D.，廖婉如譯:《榮格解夢書》，台北:心靈工坊，2006年。

Karen Horney，徐娜譯:《自我分析》，北京:世界圖書，2015年。

Karen Horney，雷春林、潘峰譯:《精神分析新法》，上海:文藝，1999年。

Michel Claeys，倪男奇譯:《夢的真相:夢的心理學解析與療癒》，北京:世界圖書，2010年。

Paul Meier, M.D./Robert Wise, Ph.D.，陳淑惠譯:《靈魂之窗夢境解析》，台北:新苗文化，1996年。

Phil Joyce & Charlotte Sills，張莉莉譯:《完形諮商與心理治療技術》，台北:心理，2010年。

Philip Koch，梁永安譯:《孤獨》，台北:立緒文化，1997年。

Pupul Jayakar，胡因夢譯:《克里希那穆提傳》，台北:方智，1993年。

Raymond J. Corsini & Danny Wedding，朱玲億等合譯:《當代心理治療的理論與實務》，台北:心理，2000年。

Richard S.Sharf，馬長齡審閱:《諮商與心理治療》，台北:新加坡商聖智學習，2008年。

Robert A. Neimeyer，章薇卿譯:《走在失落的幽谷-悲傷因應指引手冊》，台北:心理，2007年。

Rollo May，朱侃如譯:《焦慮的意義》，台北:立緒，2004年。

Rollo May，彭仁郁譯:《愛與意志》，台北:立緒文化，2001年。

Rollo May，龔卓軍、石世明譯:《自由與命運:羅洛梅經典》，新北市:立緒文化，2014年。

Rollo May、Ernest Angel、Henri F. Ellenberger，郭本禹/楊韶剛主編:《存在 精神病學和心理學的新方向》，北京:中國人民大學，2011年。

Ruthellen Josselson，王學富、王學成譯:《歐文亞隆的心靈地圖》，台北:心靈工坊，2013年。

S.Freud，孫名之譯:《夢的解析》，台北:左岸文化，2010年。

Sheldon Solomon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski，陳芳芳譯:《怕死:人類行為的驅動力》，北

- 京:機械工業出版，2016年。
- Shelly Kagan，陳信宏譯:《令人著迷的生與死:耶魯大學最受歡迎的哲學課》，台北:先覺，2015年。
- Stanley Krippner and Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho，易之新譯:《超凡之夢》，台北:心靈工坊，2004年。
- Suzanne Bender, Edward Messner，張美惠譯:《心理治療 live 現場》，台北:張老師文化，2004年。
- Svagito R.Liebermeister，莎薇塔 Sevita 譯:《當靜心與諮商相遇》，台北:生命潛能文化，2010年。
- Viktor Frankl，趙可式、沈錦惠譯:《活出意義來》，台北:光啟文化，2012年。
- William Barrett，彭鏡禧譯:《非理性的人:存在主義研究經典》，新北市:立緒文化，2013年。
- 托爾斯泰，許海燕譯:《伊凡·伊里奇之死》，台北:志文，1997年。
- 余德慧，石佳儀:《生死學十四講》，台北:心靈工坊，2003年。
- 吳有能:《對比的視野—當代港臺哲學論衡》(台北:文史哲，2009年)
- 李安德(André. Lefebvre)著，若水譯:《超個人心理學:心理學的新典範》，台北:桂冠，1992年。
- 傅偉勳:《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北:正中，2010年。
- 傅偉勳:《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北:東大圖書公司，1990年。
- 傅偉勳:《從創造的詮釋學到大乘佛學—哲學與宗教四集》，台北:東大圖書公司，1999年。
- 傅偉勳:《學問的生命與生命的學問》，台北:正中書局，1998年。
- 蘇絢慧:《喪慟夢》，台北:張老師文化，2007年。

二、期刊

- 田秀蘭:〈心理治療中的夢境解釋—個別與團體取向〉，《諮商與輔導》第179期，2000年11月，頁16-20。

- 田美惠:〈夢在劇場—完形治療技術探討〉,《諮商與輔導》第 247 期,2006 年 7 月,頁 10-14。
- 李明峰:〈存在主義心理治療的發展與新趨勢〉,《諮商與輔導》第 345 期,2014 年 9 月,頁 7-9+22。
- 李燕蕙:〈早期海德的生死哲學〉,《揭諦》第 8 期,2005 年 4 月,頁 17-18。
- 李燕蕙:〈夢在生死間-釋夢學與夢工作導論〉,《生死學研究》第 4 期,2006 年 7 月,頁 163-20。
- 李燕蕙:〈夢醒之間:海德格與此在分析的「釋夢詮釋學」之探究〉,《政治大學哲學學報》第 19 期,2008 年 1 月,頁 85-124。
- 張治遙、吳秀碧、程小蘋:〈童年開始的重複夢境分析之研究〉,《中華輔導與諮商學報》第 24 期,2008 年 9 月,頁 1-31。
- 張治遙:〈系列夢境的個案分析研究〉,《彰化師大輔導學報》第 24 期,2003 年 6 月,頁 139-168。
- 陳金定:〈心理治療改變之機轉-情緒歷程的完成與情緒基模的重組〉,《輔導季刊》41 卷 4 期,2005 年 12 月,頁 8-20。
- 陳增穎:〈夢在哀傷諮商中的處理與運用〉,《諮商與輔導》第 209 期,2003 年 5 月,頁 29。
- 黃宗堅:〈創傷與復原:積極想像在榮格夢工作中的隱喻象徵〉,《輔導季刊》43 卷 3 期,2007 年 9 月,頁 19-30。
- 黃宗堅:〈創傷與復原:隱喻故事在心理治療中的運用〉,《諮商與輔導》第 250 期,2006 年 10 月,頁 22-27。
- 廖俊裕:〈心性體認生死學的實踐策略—精神共同體下的意義治療學〉,《大葉大學通識教育學報》第 13 期 (2014 年 5 月),頁 35。
- 熊曠:〈透過「置身所在」,進行「夢」的現象詮釋〉,《國教新知》57 卷 1 期,2010 年 3 月,頁 64-72。
- 魏宏波:〈試析歐文·雅洛姆的存在精神動力學理論〉,《醫學與哲學(人文社會醫學版)》第

三、學位論文

王孟文:《自我失落與再生-分手失落者在完形夢工作期間的自我調節歷程》，國立臺中教育大學諮商與應用心理系碩士論文，2011 年。

石麗如:《經歷情傷者自我轉化之個案研究:一個榮格取向之釋夢歷程》，國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，2012 年。

朱惠瓊:《Hill 夢工作在短期藝術治療的應用與療效之分析》，臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，2011 年。

林正寰:《我畫我夢:存在藝術治療夢工作做為諮商者自我覺察方法之探究》，臺北市立大學藝術治療系碩士論文，2014 年。

林珈如:《存在心理治療與《道德經》之相關概念探討》，中國文化大學教育學院心理輔導所碩士論文，2010 年。

姚佳伶:《從海德格與亞隆思想探討《挪威的森林》中死亡焦慮之現象》，南華大學哲學系碩士論文，2009 年。

張治遙:《重複夢境之分析研究》，國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，2005 年。

張鈺芳:《論亞隆存在心理治療的死亡觀點》，國立中山大學哲學研究所碩士論文，2011 年。

劉心怡:《單次個別解夢晤談之療效因子研究》，台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，2009 年。

劉淑敏:《存在主義與存在諮商，以傅朗克意義療法及亞隆的心理療法為主軸的探究》，東海大學哲學系博士論文，2013 年。

鍾文隆:《超自然引示的夢境-託夢現象對於夢者的經驗意義之探索》，南華大學生死學系碩士論文，2013 年。

魏宏波:《歐文·雅洛姆存在心理治療思想研究》,南京師範大學碩士論文,2008年。

蘇絢慧:《喪慟夢~非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究》,國立臺北教育大學教育心理與諮商系碩士論文,2006年。

四、外文文獻

Almut Furchert, "Irvin Yalom: The "Throw-Ins" of Psychotherapy," *Kierkegaard's Influence on the Social Science*, edited by Jon Stewart (Surrey: Ashgate, 2011): 273-294.

Edgar A. Correia, Mick Cooper, and Lucia Berdondini, "Existential Psychotherapy: A International Survey of the Key Authors and Texts Influencing Practice," *J Contemp Psychother* 45(2015):3-10.

Francis Clark-Lowes, "Freud, Stekel and the Interpretation of Dreams: the Affinities with Existential Analysis", UK: *Psychoanalysis and History* 3.1 (2001): p69-78.

Irvin D. Yalom, edited by Ben Yalom, *Yalom Reader* (New York: BasicBooks, 1998)

Irvin D. Yalom, *The Gift of Therapy* (New York: HarperCollins Publishers, 2002)

Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: The Guilford Press, 2007)

Schredl, Michael, et al. "The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice," *The Journal of psychotherapy practice and research* 9.2 (2000):81-86.

Shlomit C. Schuster, "A Philosophical Analysis and Critique of Dr. Irvin Yalom's Writings Concerning Philosophical Counseling," *International Journal of Applied Philosophy* 27:1(2013):131-143.

Simon du Plock (Ed.), *Case studies in existential psychotherapy and counselling* (West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 1997)

Stephen James Minton, "Key Thinkers in Practical Philosophy: Dr Irvin D. Yalom," *Practical Philosophy* (March 2001):40-47.

五、網路資料

Erik Craig，郭晶昉譯：〈克雷格：一種存在主義的析夢方式〉，中國存在主義心理學專業網站。

<http://www.antichristendom.com/>歐文亞隆：宗教與精神病學。

Irvin D. Yalom: Autobiographical Note. <http://www.yalom.com/pagemaker.php?nav=bio>

郭本禹：〈不該被忽略的心理學家：羅洛梅〉，

<http://www.psychspace.com/psych/viewnews-7958.html>

