

搭起你我腦海的蟲洞

—《如是深戲》閱讀心得

【佳作·陳 昕】

壹、楔子

人跟人思維的傳遞是否能達到情投意合或是心靈神會的境界，抑或只是同床異夢或貌合神離般的虛偽，而心與心之間的溝通契合程度，其距離又到底有多近或遙遠？我思，故我在嗎？

數學家說：「兩點之間最近的距離為一直線。」

科學家說：「只要能把空間扭曲，兩點之間最近的距離為零。」

文學作家說：「世界上最遠的距離，就是我站在你面前，你卻不知道我愛你。」

網路世界：「真名時隱匿自己的本質，匿名時卻塑造展露自我。」

本書心理諮商師說：「求著即轉遠，不求還在目前。本質之所以為本質，原來面目，難得窺見。有緣如是深戲，雖不中，亦心滿意足矣。」

蟲洞理論（Wormhole）：「蟲洞可說是宇宙兩點之間，時空來往的最快速橋樑。」

《如是深戲》？一望書名，誤將之認為「深入編戲」，那是因自己愛看戲，瞬間被引入興趣的迷惘之中，只知，清朝李漁在《閒情偶寄》有段描述：「編劇如縫衣，其初則以完全者剪碎，其後又

以剪碎者湊成，剪碎易，湊成難，湊成之工全在針線緊密，一節偶疏，全篇之破綻出矣，每編一折，必須前顧數折，後顧數折。顧前者，欲其照映；顧後者，便於埋伏。映照埋伏，不只照映一人，埋伏一事。凡是此劇中有名之人，關涉之事，與前此後此所說之話，節節俱要想要，寧使想到而不用，勿使有用而忽之。」

而深戲（deep play）實則是指心理學的名詞，意思是一種深層形式的遊戲，處在全然放鬆而後得全然專注，續而專注地狀態投入問題後，進入狂喜圓滿的境界。遊戲（play）指的是一種非玩世不恭心態，而是包容、尊敬、放下。以哲學的角度來看，便是活在「當下」。美國《紐約客》雜誌最令人著迷的專欄作家黛安艾克曼（Diane Ackerman）用更精簡的文字寫下：「如果遊戲成為你生命的重心，為你帶來欣喜若狂的感受，那麼它就成了深戲。」

所以把對人生舞台以觀察內省入微的感受，當成編製戲劇那般的一針一線與前瞻後顧，對每個不同個性的人物進行心靈深處探索描繪，享受角色之間暗藏的伏筆及高潮迭起的歡樂悲鳴，那不就與本書「深戲」具有異曲同工之妙嗎！於是乎續翻內頁，再度「深戲」在其文理意涵之中。

貳、同情心推向「自他換」

書中各片段的「案主」有需求來找心理諮商師時，祈求的是能在精神的荒漠一角中可以找到綠洲，讓其在綠洲享受無比的搖曳甘美。然，「案主」在與心理師的會談當中，一開始會看見「案主」頭上頂著一朵烏雲在下雨，他將自己陷在黑暗處，若心理師此刻僅以：「我知道你很痛苦，很難受，我很了解。」如此這般的「同情心」念頭投影在由波心產生的七彩漣漪，經水波震盪後，顏色混濁倒映於自己的天空，沒有把念頭帶著經驗走，帶著心情走，以「自他換」的同理心念轉，業轉，消滅自己心中的陰影，又能如何將心

比心，感同身受呢？驅動了同理心，將複雜的視線移開，望遠，那湛藍的波心才能一鏡如洗啊！至此，不禁令人憶起孟浩然的《春曉》一首帶著春天明朗韻致的晨詩：

春眠不覺曉，處處聞啼鳥。
夜來風雨聲，花落知多少？

看花開花落，多在表象，喜歡花兒綻放的美，也要接受花落的殘敗和逝去，唯有心中的雲淡風輕，不陷入「老是覺得自己說得是對的」光暈效果，就能跳脫佛語的「我執」之中，確實的處在對方的位置，逆向看過來時，才又能觀看到兩人共同處在的荒漠，才能在荒漠中找到那片有水貫穿的綠洲。這又是從同情心升級為同理心的轉念啊！

參、打開「索隱」的腦門

心理治療的實施所需要的三個基本要素是：具備學理、了解病情、考慮技術。面對不同的「案主」施予適當的治療，最優先考慮的是如何採用合適的技巧，技巧的運作要如何發揮，需要對整體性的了解與把握，才能懂得如何進行治療的方向與模式，這時須先體會整體性的病情，必藉由可靠的學理與經驗為背景（2009，曾文星）。

但世間人有百百種，本來就是「鍾鼎山林，各有天性」猶如胃口的山珍海味或青菜豆腐，喜好千樣，這也是為何本書心理師接觸「案主」內心衍生的盤根錯節，開頭經常是搜索枯腸，行至山窮水盡之界，在直線前進的某處就讓意識斷裂、放空，在意識磐石的裂縫中，隱而未顯之幽暗處驚鴻一瞥白色小花，為什麼這些思索的經驗在有為之處不得其解，卻在無為之際豁然開朗呢？這種感觸會不會就像是讀了陶淵明的《桃花源記》那一段「山有小口，彷彿若有光，便舍船，從口入。初極狹，纔通人；復行數十步，豁然開

朗。」那樣探幽訪勝得以盡興。

肆、穩定思緒的「重心」

生命是動態的，如同旋轉的陀螺，平穩自身轉動的穩重姿態、如絲綢般的優雅移動、均是一種美，這種美來自於本身的重心平衡，陀螺要轉得四平八穩與持久，所維持的是一種動態的平衡。

生命重心平衡亦須靠來自四面八方所給的合力，失去某方力道旋轉時，可能會偶爾搖搖晃晃，在搖晃之時總會讓人心慌、憂鬱與失序。平衡之時，亦有靜謐、安詳依附美感的狂喜，無論失序與狂喜，都是日復一日往返來去運行，這不就如同宇宙天體中，地球海洋每天兩次潮汐的高低嗎？太陽、月球與地球的引力平衡下，無論排列成為一直線或是成為直角，靠近月球的地球一側或對側海水，就會被月球重力吸引而上升，稱為高潮，但鄰近兩側的海水則下降，稱為低潮。

正當高低潮澎湃交會之時，就會讓您有感觸的吟起晚唐詩人李商隱的詩《暮秋獨遊曲江》：

荷葉生時春恨生，荷葉枯時秋恨成，
深知身在情常在，悵望江頭江水生。

吟唱完，不免感慨歎息，人的一生命裡無法確定的變數太多了。書中心理師深深的明白，只要此身仍在，面對諸多「案主」的今生今世這一番情懷，每一次地探問這一片心田，遺憾是永遠的無可避免了。

因此，在生涯的諮商方法中，即便以「焦點晤談」（Focus interview）提出一連串的「為什麼」來探詢負面情緒或事件底層的理由，或是學者發展出的「階梯法（Laddering），像階梯一樣，拾級而下，找到存在的核心，之後在有意識或潛意識的躍動中，依舊能把重心擺穩，以最省力的方式面對壓力。

伍、「缺席」是另一種強大力量的展現

天體中由於萬有引力的作用，兩星球在相互靠近的時候，會因為彼此間的拉力作用，稍稍脫離原本平滑的軌道，此種現象稱之為「攝動」，就因為這種「攝動」作用，讓兩位十九世界的天文學家發現了太陽系的第八顆行星—「海王星」，後來的「冥王星」也是這樣發現的。這個自然現象表徵與人類感情心象，用這句俄羅斯諺語：「唯愛與恐懼，無從隱藏」。這真是「攝動」的智慧軌跡啊！

美國專欄作家訪問北京的幾所知名大學，他隨機採訪學生，發現許多大學生銜父母之命進了名校，卻在所唸的科系中迷了路，當電腦列印出來的測驗結果經常讓這些學生惶恐，不知何去何從，本書心理師面對這樣失眠且愁容滿面的孩子，腦中游離出「攝動」的影子：父母「過度裸露的愛」是愛嗎？又，孩子現在不開心，父母還開心嗎？存在主義哲學家沙特（J.P Sartre,1905-1980）說：「我們的決定，決定了我們。」（We are our choices!）。因此，一個人的生活方式或是工作選擇，是他人的意志「假」我們之手為之，生命之存有是何種景緻？

在《宗教的療癒與生命超越經驗》這本書的作者余德慧引用海德格的名言：「缺席是現身最強大的方式」（Absence is a strong mode of presence）。「缺席」這個動作，大多數人的認同是負面的缺失，上課缺席會失去知識的學習機會，會議缺席則不但少了發言權也放棄了表決權，但缺席者並未常處於弱勢地位，有時候他們沒出現，力量反而強大，例如；武林高手、神秘丐幫幫主，都是隱匿江湖一角的世外高人，還有幕後老闆、黑幫老大遲未現身，卻主導整個事件與交易，甚至受千萬人信仰的上帝或神明，從未在現實世界露面，影響力卻深不可測，所以「缺席者」是某種神秘力量的象徵，充滿無以倫比的魅力。

一首傳頌愛情的歌曲；「相見不如懷念」不就是「缺席」經典的詮釋嗎！再聽聽宋朝蔣捷的《虞美人》：

少年聽雨歌樓上，紅燭昏羅帳。壯年聽雨客舟中。
 江闊雲低，斷雁叫西風。而今聽雨僧廬下，鬢已星星也。
 悲歡離合總無情。一任階前，點滴到天明。

「雨」在此詞上的意境是；只聞樓梯響，不見人下來的「缺席者」，卻依然聞「雨聲」觸發強大的人世悲歡離合，皆是殘忍無情的感慨，誰也無可奈何這股聲音背後能量。是故，華人世界的子女被父母選擇走上那條路，現在只有這一條路可走，還是要持續的走下去，且要走得更好，這就是我們適應生存的韌性；缺席了自由存在，卻以另一種更強大的方式現身。

陸、碎形、範兒與諮商的亂中有序

心理學家佛洛伊德（Freud）了解人格取向的起點在三個部分，「意識」、「前意識」及「潛意識」，最初以冰山結構的比例來比喻，後來他發現需要加入「結構模型」（structural model），將人格區分為本我（id）、自我（ego）及超我（superego）三個結構，如圖1：

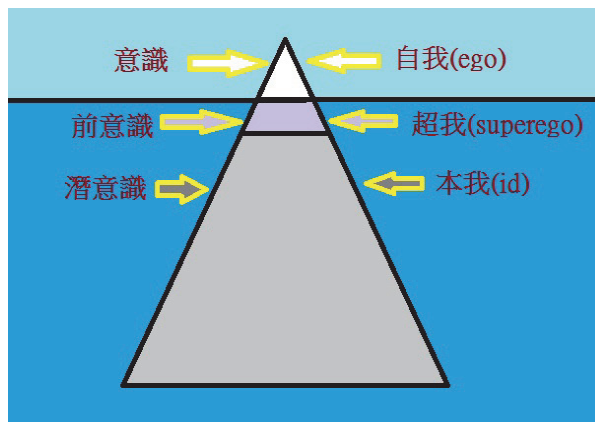


圖1 人格取向結構圖

這三個部分互相影響，在不同的時間內，對個體行為產生不同的支配作用。「本我」(id)：是人格結構中最基本、最原始的部分。由欲望所組成，如飢、渴。唯一機能就是直接釋放心理能量或降低緊張，並不受約束得到快樂的滿足。「自我」(ego)：是意識的結構部分。「自我」處於「本我」和外部世界之間，是理性的、意識的現實化的「本我」，它的心理能量大部分消耗在對本我的控制和壓抑上，是人格的「執行者」。「超我」(superego)：由自我理想和良心組成，代表社會道德標準，處於人格的最高層，是個體在生活中接受社會文化道德規範的教育而逐漸形成的，遵循著「至善原則」達到完善的人格。

而「本我」、「自我」與「超我」由本體的分岔後再交織產生的各種心理變化，猶如「混沌理論」(chaos)不規則的無序世界，銜含碎形(fractal)：「一個粗糙或零碎的幾何形狀，可以分成數個部分，且每一部分都(近似地)是整體縮小後的形狀」。例如；大自然裡美麗又獨特的雪花、雲朵、樹枝與海岸線，雖然能用直線、圓、球狀、圓錐形的幾何形狀層層疊代形成，其實都是「不自然」的！如圖2所示：

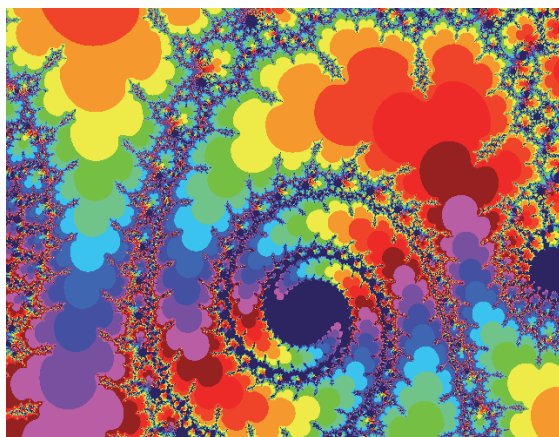


圖2 基本幾何圖形亂中疊代形成美麗的碎形圖案
資料來源：<http://yipchikin.net/yipchikin/infoart/fractals/pool.gif>。

「碎形」的幾何，可描述系統的「結構」，「混沌」的行為則代表系統的「變化」，碎形與混沌兩者產生的自然現象是亂中有序的，是週期而又重複的，兩者的攪拌遂成就了另一種的趣味與美學，其模式（pattern）概念又與心理諮商的本質若合符節，是自由與率性的。這又與作者在中國聽到北京話「範兒」，代表個人精、氣、神蘊藏的非凡氣宇，對內，範兒有自信力，散發出一個人能量的聚散之處；對外，範兒有穿越力，可以揮發出個人獨特的風格，這不就是人類行為背後的動機、需求、認知、價值與情緒等心理現象的交互糾纏，形成混沌碎形的亮麗冰晶雪花嗎！閱讀本書至此，雜亂的心影隱隱地映射出元稹的《菊花詩》：

秋叢繞舍似陶家，遍繞籬邊日漸斜。
不是花中偏愛菊，此花開盡更無花。

棲身在不起眼角落的小黃菊，即使被漠視，卻也無損於它的美麗存在。

柒、再度迴游於深戲之中

同樣是「遊戲」在心理諮商工作，每當回顧學理時，等於是在別人制訂好的規則中「遊戲」，如同法官的工作，他們須穿梭在提告、被告及律師之間，所有案件一旦進入審理的程序，就必須按照冰冷、權威的法條所立的遊戲規則進行，他們雖坐在高高在上的裁判位置，內心底層無處紓解的壓力遠非外人可想像，經常得披星戴月對著裁判書的文句字字斟酌，焚膏繼晷的在人間「遊戲」，直教人身心俱疲。但若專善於遊戲規則，又懂得運用工具與技巧，亦能從遊戲的本質順藤摸瓜，即可取得「槓桿定理」的事半功倍，與「庖丁解牛」的得心應手，達乎此刻的火侯，就能解套人間遊戲規則的審判「死結」，枯木逢春，回歸本性，深深入戲。剎那間，湧出心簾的那一幕是一種生命中性靈的深戲，終於再度體悟唐朝布袋

和尚捻來輕盈與放鬆的那首《莊稼詩》：

手把青秧插滿田，低頭便見水中天，
心地清淨方為道，退步原來是向前。

原來深戲於心理諮商的意境，是可以讓人廢寢忘食，也可以叫人欲罷不能的。

捌、曲終的「看見」

欣賞一齣精采好戲，終因劇末的曲終即將人散，而遊戲本書至尾端，仍然會戚戚的思想「一枝草，一點露」，對於任何的微小生物，上天未曾忽略，天生我材，必有所用，每當心理諮商師與「案主」會面，除了呈現自己與對方「看見」的事實，也要對照「看不見」的現實。如同導演李安所拍出來的電影，是他對「鏡頭外」的看見，卻是很多人「鏡頭內」的看不見，說出來的故事往往不是真的故事，故事所指涉的種種隱喻，隱喻中看不見的，才是真的看見，「一葉障目，不見泰山」就是此意啊！反之，亦然。

讀完本書，讓自己的尋常生活變得格外的有意義，讓我彷彿經歷了心理諮商師幻化的心靈世界與多樣人生觀止，但是相信，這不會是終了，是為了下一步的開始，堅持與繼續。白居易曾寫《問淮水》：

自嗟名利客，擾擾在人間。
何事長淮水，東流亦不閑。

名利是匆忙的過客，人生擾攘不斷的勞碌奔波，請問淮水為何滔滔東流，竟然沒有片刻停留。使得六月二十七日下午，在接近讀書心得完稿前夕，新北市的八仙樂園卻因粉彩活動塵爆，引燃大火，灼傷了四、五百位遊客，更有一半以上的年輕人燒傷面積嚴重，正與死神拔河搏鬥，即便僥倖地從鬼門關逃了回來，日後的面

貌與肢體重建，極需要醫護人員的照護外，對於外表的改觀以及痛苦的復健之路，更迫切地仰賴心理治療師與諮商師的協助。這是一條漫漫艱辛的長路，無論是傷者，家屬以及醫療、心理諮商人員，均須走過「創傷症候群」的心理魔咒。這個時候我們期待真實的「蟲洞」出現，搭起彼此腦海的寬慰橋樑，而就在一千多年前的六月二十七日同時空，北宋文豪蘇軾寫下《望湖樓醉書》：

黑雲翻墨未遮山，白雨跳珠亂入船。
卷地風來忽吹散，望湖樓下水如天。

但願此詩能祝福所有人員，在烏雲遮蔽的陰霾下，山邊能迅速送來吹離苦難的狂風，使所有醫病與家屬的折磨能早日煙消雲散，雨過天晴。

闔上了書後，靜默的以指尖滑過封面這段醒人的文字：

「混濁之心，如墜雲裡霧裡；止而觀之，照見真山真水。」

說理不陳，寫禪不苦，令人溫暖而喜悅。

參考文獻

1. 張覺明（2008）。電影編劇。台北市：揚智文化。
2. 曾文星（2009）。心理治療解析與策略。台北市：心理出版社。
3. 余德慧（2014）。宗教的療癒與生命超越經驗。台北市：心靈工坊。
4. Jerry, M. Burger.（2012）。人格心理學。（危芷芬，譯）。台北市：洪葉。