

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

天堂歲月：從 Haven 經驗建構一個創造力體驗模式

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC92-2412-H-004-023-

執行期間：92年08月01日至94年02月28日

執行單位：國立政治大學廣告學系

計畫主持人：陳文玲

共同主持人：呂旭亞

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 94 年 2 月 3 日

自我與創造力——2004 年夏天 Haven 田野工作筆記

陳文玲 政大廣告學系副教授

摘要

Haven 的全名是 Haven by the Sea，位於溫哥華島東側 Gabriola Island 西北海岸，十幾棟樸素的木造建築散落在緊鄰大海的樹林裡，提供來小島度假的旅客簡單的飲食和住宿，Haven 另外一個名字叫做 The Haven Institute for Professional Training，是個在加拿大教育部立案的教育機構，提供心理諮商的文憑與學位。

張慧卿原本是一家沙龍的美容師，1996 年第一次拜訪 Haven，現在是取得羅夫（Rolfing）結構整合治療師資格的身體工作者，並且剛完成費登奎斯療法（Feldenkrais Training）四年課程的第三年；風潮唱片負責人楊錦聰從 Haven 回到台北以後創作了一張叫做「遇見天空」的音樂專輯，淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授呂旭亞曾在小島從夏天住到秋天。「這二個月很難跟人講，我離開所有的關係和角色進入 Haven，」她說，「去小島時是夏末，葉子還是綠的，離開的時候，葉子變了，感官變了，細節變了，這個世界怎麼會有這麼大的改變？」我追問那個「改變」到底是什麼？她說，「我變得比較勇敢，比較願意打開，比較不怕自己看起來是可笑的、荒唐的，而且這些『比較』還在繼續發生。」

包括我在內，很多人到 Haven 的本意是玩耍、尋找、探索或者修補自我，而離開的時候卻充滿了旺盛的生命力和改變嘗新的意圖。我想弄清楚自我跟創造力的關係，也好奇 Haven 究竟有什麼魔力誘發我們願意改變和嘗新？旭亞說，在傳統的認知裡，心理工作多半被用來「治療」，目的是讓個體從「生病」的狀態走向「健康」的狀態，很少人用創造力的角度來觀看或解釋這個過程，但是在她的實務經驗裡，確實有不少個案在個別諮商或團體活動的過程中展現豐富的創造力，我們據此推想，創造力會不會是探索自我過程裡的共生現象？這個共生現象會不會回頭成為豐富生命的動力？

2004 年夏天，我帶著這些問號重回小島，同行的還有相機、錄音筆、筆記型電腦。這次我在簡樸的學生宿舍裡住了三個禮拜，這篇論文就是我整理出來的部份田野工作筆記，記錄的是一趟人如何在打開自己和靠近他人的過程裡展現創意的旅程。

綜合零星的田野片段，我有兩個結論。第一，從心理學來看，自我壓抑的背面是自我表達，心理學療癒的工作就是撤除壓抑，鼓勵個體表達自我。這條途徑和創意不謀而合，因為我相信那些被壓抑的自我正是創意的屏障，如果可以辨認、面對、接納和處理自我被壓抑的部分，個體就能夠展現創造力。其次，認知心理學經常使用專家與生手模式來研究不同領域的專業知能。對應這個田野研究，我認為對於生手來說，探索自我可以培養生活創意的態度、打開創意生活的方法；對於專家來說，除了上述目的，探索自我所開發的創意潛能還可以回饋給創作技術和經驗，提升領域創造力。

關鍵字：自我、關係、體驗、創意、創造力

壹、想像、假設、探究

對於創造力，我有一個大膽的想像。

我認為創造就是嘗試不同，而嘗試的勇氣則來自於探索自我的過程中不斷湧現的表達意願。

這個想像，是主修創意但迷上心理學的我和學心理學卻充滿了創意的呂旭亞一起討論出來的。旭亞是資深的心理諮商師，目前擔任淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授，在帶領自由書寫和心靈繪畫時，她發現「那些為了探索自我而來的，時常在過程裡不經意地展現驚人的創造力，而那些專門來找創作靈感的，卻不斷地被自我這個主題撞得鼻青臉腫。」做為一個教創意的老師和對創造力著迷的研究者，我不想求證兩者之間的因果關係，我只關心如何把這個同步現象放進創意教育裡。

於是，在想像之後，我有一個大膽的假設。

Jung 說心理學的本質就是讓心靈積極表現自身 (Segaller and Berger, 1985)，我認為創造力和探索自我之所以靠得這麼近，是因為兩者都在針對潛意識工作。從心理學的觀點來看，當意識與潛意識之間的隔膜被推擠拉扯，更多的潛意識被整合進意識裡成為自我 (self) 的一部份，這個人會比之前更豐富、更完整、更瞭解自己；我想探究，如果換從創造力的觀點來看同一件事，不管探索自我的動機是什麼，這個不斷地開發潛意識和不斷地把潛意識整合進意識的過程是否有可能成為創造的助力、動力或者素材？

知道我在想像和假設裡打轉，2002 年夏天，旭亞建議我試試加拿大 Haven 中心十五天的課程「Mandarin Mini-Phase 1——Self Awareness」，她語帶威脅，說兩位創辦人 Ben N Jock 就要退休了，這可能是他們最後一次親自帶課，於是我搭了噴射客機轉水上飛機來到溫哥華小島，把 Haven 當作成一個昂貴的成年人夏令營兼我送給自己的四十歲生日禮物。開學第二天，Ben N Jock 在白板上畫了一個溝通模式，在傳播學院教了十幾年書，我一看見「communication」這個字就反胃，但是，三個小時以後，我對溝通的看法改變了，對這個成年人夏令營也是。此後十來天，隨著感官、認知和情感的光譜不斷開展，我越來越清醒和振奮，不停想著如何把 Haven 經驗整合進我的創造力教學和四十歲以後的人生裡。

在 Haven 找到靈感的不只我一個。陶曉清 1992 年就來過小島，上了我十年以後才上過的課，在《寫給追求成長的妳》裡，她回憶在課程活動「幻想日 (Fantasy Day)」裡為自己設計的一幕戲：「坐在高腳椅上，長裙遮住了我不停發抖的雙腿，但沒有一個人看出來我的緊張。我模仿自己過去心儀的民歌手，先告訴觀眾我唱的歌曲的背景、我的心情，然後唱起來。感覺上唱了很久了，偷偷看錶，才十分鐘，好，慢慢來，我的歌多的是 在台上自彈自唱的感覺真好，之後竟然有不少人來跟我道賀，還問我：『為什麼不出唱片？』」在幻想被實踐了以後，陶曉清沒有真的改行當民歌手，但她繼續回 Haven 上課，繼續嘗試新的生命經驗，例如寫作、翻譯、企畫和帶領自己的成長團體；張慧卿原本是一家沙龍的美容師，1996 年在 Haven 認識了 Ben N Jock，現在是取得羅夫 (Rolfing) 結構整合治療師資格的身體工作者，並且剛完成費登奎斯療法 (Feldenkrais Training) 四年課程的第三年；風潮唱片負責人楊錦聰從 Haven 回到台北以後創作了一張叫做「遇見天空」的音樂專輯；郭懷慈離開 Haven 之後，去印度普那社區長住，回來以後成立了「身體工房」工作室，最近收到她的 e-mail，得知她正在帶「曼陀羅呼吸和靜心法」和「家族系統排列」課程；旭亞曾在小島從夏

天住到秋天，「這二個月很難跟人講，我離開所有的關係和角色進入 Haven，」她說，「去小島時是夏末，葉子還是綠的，離開的時候，葉子變了，感官變了，細節變了，這個世界怎麼會有這麼大的改變？」我追問那個「改變」到底是什麼？她說，「我變得比較勇敢，比較願意打開，比較不怕自己看起來是可笑的、荒唐的，而且這些『比較』還在繼續發生。」

包括我在內，很多人到 Haven 的本意是玩耍、尋找、探索或者修補自我，而離開的時候卻充滿了旺盛的生命力和改變嘗新的意圖。我想弄清楚自我跟創造力的關係，也好奇 Haven 究竟有什麼魔力誘發或促使我們願意改變和嘗新？旭亞說，在傳統的認知裡，心理工作多半被用來「治療」，目的是讓個體從「生病」的狀態走向「健康」的狀態，很少人用創造力的角度來觀看或解釋這個過程，但是在她的實務經驗裡，確實有不少個案在個別諮商或團體活動的過程中展現豐富的創造力，我們據此推想，創造力會不會是探索自我過程裡的共生現象？這個共生現象會不會回頭成為豐富生命的動力？

2004 年夏天，我帶著這些問號重回小島，同行的還有畫冊、相機、錄音筆和筆記型電腦。這次，我在簡樸的學生宿舍裡住了三個禮拜，前面十五天我在教室外面閒蕩，從旁觀察參加這期 Mini Phase 1 的台灣學員，徵得同意後陸續進行訪談，之後的六天我坐進教室裡上了兩堂課，一堂是 Ben N Jock 的「回顧 Reflection」，為期一天半，一堂是五天四夜的「女性與性能量 (Women and Sexuality)」，並繼續訪談 Haven 的老師和職員。

貳、導論：體驗的、創造的和理論的

Haven 的全名是 Haven by the Sea，位於溫哥華島 (Vancouver Island) 東側 Gabriola Island 西北海岸，十幾棟樸素的木造建築散落在緊鄰大海的樹林裡，提供來小島度假的旅客簡單的飲食和住宿，Haven 另外一個名字叫做 The Haven Institute for Professional Training (網址：www.haven.ca)，是一個在加拿大教育部立案的教育機構，提供心理諮商的文憑 (C.C.; Certificate in Counseling) 與學位 (Dip.C.; Diploma in Counseling)。創辦人之一 Jock McKeen 擁有醫學學士學位，曾赴英國牛津大學修習中國針灸。另外一位創辦人 Bennet Wong 是專業心理醫生，主要的輔導對象是青少年。二十多年前，基於共同理念成立了 Haven，每年開課超過一百多種，有長有短，短期課程 2 到 6 天，長期課程從 13 到 26 天不等，主題多半跟身心成長、溝通技巧與創意體驗有關。

2004 年夏天的 Mini Phase 1 是我主要研究的對象。這堂十五天的課分成兩段，第八天自由活動，其他十四天的內容則由主其事的 David Raithby (Dip.C., M.Ed, R.S.W.) 根據 Ben N Jock 的理念邀約不同老師自由安排。每天分為三個時段上課，上午九點到十二點，下午三點到六點，晚上七點半到十點。每堂課幾乎都在音樂和律動中展開，然後在冥想和靜坐裡結束。課程以體驗為前景 (foreground)，背景 (background) 則混和了東西科學、哲學和心理學——尤其是超個人心理學，相關理論在 Ben N Jock 的著作 *A New Manual for Life* (中譯《新生命手冊》) 裡有清楚的交代。

Mini Phase 1 的內容大致可分為三類：體驗的、創造的和理論的。

在體驗的部分，呼吸是基本的工具，帶領呼吸工作的就是 David，他是 Haven 的資深老師，有 25 年教學經驗，曾任職於北美數家危機處理中心、精神科病院和家庭諮商中心。David 用震動

(vibrant) 來導引學員體會自身能量的存在和流動，他說：「小孩剛出生時是自由的和打開的，當小孩慢慢長大，就必須學會控制自己以適應家庭和社會的規矩，某個部分的控制反應在我們的呼吸裡。人們來此上課，起初通常是緊縮的，他們的創意也就處於緊縮狀態，當我教這種我稱之為深度呼吸 (deep breath) 的方法時，我們學會打開身體、打開心靈，允許內在的風重新吹起。」我追問呼吸和創意的關係，他說，「英文裡有『吸 (inspiration)』和『呼 (expiration)』，合在一起才是『呼吸 (respiration)』。吸表示納入 (take in)，靈感被激發了；呼則表示終止 (expired)，過期了，該放下了。每一次的呼吸就是一次生與死的經驗。就創意而言，你需要被激勵，也需要放下來，就像呼吸一樣。」身為教呼吸的老師，David 承認自己也會因為壓力太大而忘記深呼吸，所以「呼吸工作，是最簡單也是最困難的。」他說，「但當我呼吸時，我跟自己的身體在一起，跟真實自我在一起，因此也比較容易跟他人有連結。」

高佻美麗、看不出已經六十幾歲的 Linda Nicholls (Dip.C., M.T.C., Ph.D.) 專職管理 Haven 多年，最近辭去這份工作，開始拍紀錄片，但還是應邀在 Mini Phase 1 裡帶「陰影工作坊 (shadow play)」。「陰影就是我們生命裡被自己壓抑和否定的部分，」Linda 開宗明義就說，「你所不知道的自己最有可能跑出來傷害自己。」2002 年我自己也上過 Linda 的課，她要每個人在一堆服裝道具裡挑選，把自己打扮成最討厭的那個人，我挑了皮衣、墨鏡和黑色捲曲的假髮，一語不發走向教室角落，把自己裹在厚重的窗簾後面。我清楚地記得躲進黑暗裡的我大大地鬆了一口氣，原來獨處是愉快的、任性是輕鬆的，這個我不喜歡的人原來代表了一種我既渴望又排斥的特質，我因此認識了我的陰影，承認開朗和陰鬱、熱情和冷漠、負責和自私都是我的一部份。在 Linda 的課裡，學員擁有寬裕的表演的舞台和創造的空間，我問 Linda 如何準備這樣的課時她說，「我喜歡課程有個穩定的基礎，但有時候就是得放掉那個基礎，就像拍紀錄片，你有個大綱，然後故事自己會慢慢浮現 (emerging)」無論上課或拍片，我還在尋找那條遵循主結構和視狀況放手之間的界線。」

「身體工作 (bodywork)」是一種混和了呼吸、完形、積極想像和針灸的個別工作方法，在兩個禮拜的課程裡，老師和助教會在恰當的時候協助每個人進行練習。儘管每個人經由身體工作找出來的議題不同，但都共同體驗到長久以來被自己壓下去的一些東西在過程裡被打開了。我自己身體工作的經驗是先哭後笑，結束以後全身酸痛，但有種如釋重負的輕鬆，我也經常被別人的身體工作經驗觸動，因為悲傷、快樂、退縮、憤怒是生命的共通之處，回應 Ben N Jock 的想法，因團體工作引發的「共振 (resonance)」對於個人確實能夠產生「總和大於個別」的正面影響力。負責帶領分組討論的 Leslie Whyte (M.T.C., Dip.C., Dip.Ac.) 談起身體工作對於台灣學員的重要，「你們通常是最好的學生，花了那麼多力氣來這裡，充滿了好奇和學習的動力，但換個角度來看，太專注於頭腦的學習反而會忽略身體的感受。在我過去的經驗裡，你們擅長分析知識，但讓身體接受比較困難。」

我把另外三個體驗的活動—「盲人日 (blind day)」、「靜默日 (silent day)」和「幻想日 (fantasy day)」—歸類為創造性的活動，原因有兩個：第一，這些活動只有幾條簡單的規範，大部分的空間都留給身在其中的學員，第二，不管每個人在這些活動裡體驗到什麼，所有的發現都是自己創造的結果。

「盲人日」分成兩場，早上起床，一半的同學戴起眼罩，把自己交付給一位未戴眼罩的同學，下午兩組對調過來，讓每個人都感受一下半日盲人的滋味。當我戴著眼罩的時候，我發現雖然頭腦告訴自己可以依賴別人，但是身體卻強烈地不肯配合，我不斷地嘗試擺脫別人的照顧，一切靠自己，

還忍不住摸黑拍照跟寫筆記。這個經驗讓我瞭解自己是一個控制慾望強烈的人，失控讓我覺得失重、失衡、沒有安全感，遊戲裡如此，生活中亦然。

「靜默日」的規則就是 24 小時靜默不語，可以吃一點點水果蔬菜，不能看錶，不能看書，不能寫字，也不能與人眼神交會。「靜默日」那天我一直在島上走路，找花、找樹、找動物，從天色來判斷時間，在刻意創造出來的孤立裡跟自己耐心地互動。如果說「盲人日」反省了我和外在的關係，那麼「靜默日」最大的收穫就是讓我瞭解我和自己可以怎麼相處。獨處其實很有意思，但我在「靜默日」裡體會到我很少給自己這樣的機會。

「幻想日」也是一個整天的活動。一早，每個人提出自己的幻想，決定主題、地點、長度，邀請同學擔任演員或觀眾，然後在 Haven 大倉庫裡翻箱倒櫃，挑選衣服、配件、音樂和道具。到了下午，就按照約定順序在不同的場地裡輪流演出每個人的幻想。我的幻想是由一系列舞蹈組成的表演，在設計和排練的過程裡，我越來越看見自己性格裡渴望掌聲的部分，也越來越清楚掌聲必須來自於自己真正擅長和喜歡的領域。David 說：「幻想日允許一個人去實驗、去玩耍、去嘗試自己在其他情境下不會這麼做的事情，然後經由與人互動得到回饋。當學員在課程裡待得夠久，開始看見自己的模式，發現一些隱藏的、或者掩埋的部份，就可以透過幻想日在安全的環境下出於己願嘗試不同。」

在理論的部分，真實自我（authentic self）、界線與牆（boundaries and walls）和溝通模式（communication model）是 Mini Phase 1 課程設計的基礎。真實自我指的是一種純真的存有狀態，由陰陽、收縮和無限而來，是成長的、互動的、擴散的；相對的概念就是理想自我（ideal self），由家庭、社會、文化而來，是萎縮的、隔離的、固著的。界線跟牆代表一個人和外界人事物接觸的兩種方式，界線是有彈性的、會改變的、透明的，牆則是固定的、不變的、封閉的，兩個以界線互動的人覺得自己是完整的，但可以經由接觸對方學會更多，互相尊重，一起成長，沒有佔有或失去的恐懼；而兩個以牆互動的人則看不見自己也看不見對方，要靠控制才覺得安全，在接觸的過程裡互相評斷、責怪，以致自己變得越來越渺小，也越來越依賴對方。溝通模式假設上下文（context）會主導溝通的內容（content），換言之，我們在溝通過程裡接收到的訊息和對於訊息所做出的詮釋往往是失真的，因為溝通前後的情緒、預期和評斷已經影響了溝通的進行，為了追求真實、有效、有意義的接觸，與對方時時核對（checking）是練習溝通模式的關鍵。這些理論層級不同，真實自我是源頭，也是 Mini Phase 1 的目的，但因為太抽象，所以通常被放在課程的最後，界線是用真實自我與外界接觸的方式，經過一些互動練習以後比較容易理解，所以通常被放在課程中間，溝通模式的效果最清楚，應用性也最強，所以通常被放在課程最前面。

體驗的活動和創造的活動都由理論而來，目的是讓每個人在 Haven 這個安全和被支持的環境裡充分實驗這些理論，然後把經驗光譜帶回原本的生活裡繼續發酵。Cathy（B.Sc., Dip.C.）和 Ernie McNally（Dip.C.）是一對夫妻檔專業經理人，總管 Haven 課程設計以外的大小瑣事，也負責帶一些創意體驗課程，他們的愛情故事就是 Haven 精神的微縮影版。「十幾年前，我原本在香港，整個人都沒有活力，想來 Haven 過一個不同的人生。」Cathy 說，「那年連我一共有四個人來這裡實習，Ernie 也是其中之一。我們聊起來，發現大家在原本的愛情關係裡都很努力，也許正是因為太努力了，所以也好無力。我們相約用一個月的時間在 Haven 做溝通實驗，一有感受就對彼此揭露，不

遮掩，不修飾，不管多麼不舒服，一定當場就說，不等到所謂的『更適當的時候』才說。一個月過去，我們四個人成為一輩子的好朋友，而我跟 Ernie 竟然談起戀愛，這個戀愛的基礎竟然是揭露自己、誠實以對，竟然是因為告訴對方所有不想被對方知道的想法。」Ernie 補充，「人們總是假設如果我們很誠實，對方就不會愛我了，如果對方知道我在想什麼，就一定會離開我，但我和 Cathy 的經驗讓我們發現知道彼此越多，關心也越多，把真實自我壓下去，憤怒會跑出來，而且失去跟自己的連結，但如果揭露真實自我，儘管還是會有害怕和恐懼的時刻，反而可以去除武裝，能量就能出來。」

參、解構：關係、自主、玩興

Haven 的特色是什麼？

每個人的第一個答案都是「關係」。David 說，「北美大陸有很多自我成長的課程，但 Ben N Jock 特別強調自我成長可以在與人互動裡發生。」Leslie 解釋：「關係表示對他人感興趣，願意接納他人。如果我只學習自己，就會忘記外在的世界，只想著自己。在 Haven，瞭解自己是重要的，但跟別人互動也是重要的，這樣才能在關係裡得到回饋，學會不要物化別人，學會別人也是有想法有感受的個體，學會經由團體動力（group dynamics）打開自己。」Linda 說：「人們來到 Haven 發現自己，然後帶動和他人發生關係的意願，伴隨關係而來和用以維繫關係的是一種與人合作的創意（co-creativity），事實上，Haven 本身就是 Ben N Jock 合作出來的創意。」Linda 還說每位 Haven 講師都清楚也認同 Ben N Jock 對關係的看法，彼此相處愉快，最近董事會正在醞釀把認證由諮商學位更名為關係學位（degree of relationship），因為「Haven 的工作，就是打開自己但不失對人的敏感（open but sensitive to others）」

Haven 的第二個特色是「自主」，每個人要為自己在 Haven 和真實生活裡的際遇負起完全的責任。Leslie 說：「人們通常以為改變一定得靠某些人對我們做某些事，但在這裡，你自己決定要不要打開，要不要參與，Haven 只負責提供各種可能。如果你決定要關起來，我們尊重這個決定，但如果你決定要打開，那麼各種可能都會發生。」Lomi Lomi 按摩師、有時也協助 Elfi Dillon-Shaw（RMT）一起帶領身體工作坊的 Gary Dillon（M.A.）換個說法解釋，「我的工作就是幫助人們記起自己的身體（I help people remember their bodies），如果人們有意願打開自己，我可以做點什麼讓過程變得容易。如果他們不願意打開，我也不會責怪自己不夠用力。在工作坊裡我常說，我們提供的是一場經驗的盛宴，你可以嘗點以前沒吃過的菜色，也許喜歡、也許不喜歡，喜歡的就留下，不喜歡的就讓它過去吧。我們不斷提醒學員你是有選擇的，可以選擇要，也可以選擇不要，還可以隨時改變主意，更可以自由搭配、研發新的菜色。」

Haven 的第三個特色是「好玩」，每個體驗性和創造性的活動都像遊戲。Dian Ackerman 在《心靈深戲》裡寫道：「對人類而言，遊戲是脫離日常生活的避難所，是心靈的殿堂，讓人免於人生的種種習慣、規律和裁判。遊戲超脫日常生活之外，包含了變幻無常、幻覺、假裝或綺想，容許人冒險或探索新的角色。」追根究底，遊戲就是一種刻意的、被允許的逃避，在逃避的過程裡，我們躲開了認知、情緒和文化製造出來的路障，暫時回到孩童般的天真、單純和自我中心，不知不覺地釋放了平時甘於被約束的心靈，容許所有唐突怪異的想法自由地浮現。旭亞回憶她的靜默日，「那

天我在島上隨便走，走到一個馬場，竟然就開始跟馬說話。我發現我願意離開自己熟悉的情緒、反應、角色，願意像個孩子似的去經驗 Haven 提供的各種可能性，相對地每個經驗都變得鮮活起來。」意猶未竟，她補充道，「我們那時還有個『荒島日』，就是把自己當作一個漂流到荒島的人，那天剛好月經來了，我用塑膠袋跟衛生紙創造一個簡易衛生棉，還驕傲地在團體裡報告。就是這種氣氛，我都變得很大膽、什麼都敢嘗試，好像沒有什麼事情是不可以的。」Amabile(1996)的研究指出，在自由的情境裡，個人比較容易回到直覺的狀態，而這種無意識的、玩興層次的回退是創意產出不可或缺的要素。Haven 和這個環境所孕育的文化的確有助於學員擺脫各種箝制的壓力（不管壓力來自外在還是內在），自由而愉快地學習。

環境也是 Haven 的特色。Ben N Jock 的理想和一群願意打開分享的身心工作者構築了 Haven 的軟體學習環境，幾棟木屋、松林和海岸則構築了 Haven 的硬體學習環境。我喜歡運動，初到小島，曾經在簡陋的健身房裡跑過幾次步，但很快就明白這麼做實在太浪費近在咫尺的好山好水。2004 年夏天，我有更多的時間在島上漫步，中午退潮的時候，沿著岩岸可以往南走到兩公里外的小公園，途中偶爾跟海獺不期而遇，這是「海路」；我的「陸路」則是小島上兩條橫貫公路之一——北路（North Road），公路兩邊是北美特有的巨大杉木，儘管是旅遊旺季，野兔、啄木鳥和圈養的駱馬的數量差不多跟車子一樣多。小島夏日天氣清朗，幾乎每天都有夕陽，太陽掉進海裡的瞬間，Haven 固定面對大海播放蘇格蘭手風琴演奏的 *Amazing Grace*，一年三百六十五天，從不間斷。旭亞解釋道，「Ben N Jock 講的東西都是我已經知道的，但這兩個人有能力創造出一個學習環境，讓我們『泡』在裡面，不用大腦，用全心全意懂得他們想講的道理。」

肆、建構：自我與創造力

在我的觀察裡，Haven 讓每個人透過各種嘗試來逼近自己、接納自己和創造自己，如果創意指的是一種以目的為導向的思考過程或者一種突破舊有經驗限制的能力，Mini Phase 1 不但是一堂自我成長課，也是一堂創意體驗課。

David 同意 Haven 是一個充滿創意的地方，並試著解釋探索自我跟創造力的微妙關係，「我們無法刻意讓創意發生，我們只是讓人們自我成長、為自己負責，如果他們這麼做，創意就會發生，然後回來滋養這個自我成長的過程。如果告訴人們我們的目的是創造力，他們會感到害怕，因為每個人對於什麼是創意有自己的投射，越試著要有創意時，往往就越沒有創意。」

一、在自己裡創造

Joann Peterson (M.S.W., A.C.S.W., Dip.C., Ph.D.) 現任 Haven 學務長，也是憤怒和女性議題的專家，她說：「我認為創意是自然能量的一個面向，能量（energy）就是動能（motion），有了動能就會行動（action），有了行動就會創造（creation）。當你順暢地呼吸，沒有阻礙，不為別人而活，就像真實自我模式裡面說的，瞭解界線，懂得表達，就能夠把心裡和腦袋裡的任何東西自由地說出來，像開花一樣，這個人就開始創造了。很多人談到高峰經驗（peak experience），我認為一個人唯有處在打開的狀態裡才會有這種經驗，創意本來就在自己裡面，不是另外去找來的，關鍵就在打開。」在她的設計裡，Haven 的每堂課都跟創意有關，「以『女性與性能量』為例，當一個女人跟自己的

身體在一起 喜歡自己的身體,放掉之前從家庭學校社會學習來 似是而非的性的規條和性的戒律,無須再壓住性的能量,然後開始畫圖、拍照、寫字,或者真誠熱情地與人互動,創造力就會出現。許多人離開 Haven 之後開始做各種之前不曾試過的事,這樣的例子太多了。」David 則回答我:「我不能確切解釋創造力是怎麼發生的,但我可以告訴你創造力跟什麼有關。我認為創造力跟內在真實自我希望浮現到表層有關,一旦浮現到表層,它會尋求表達的方式,而這種表達可以有許多不同的形式,所以創造力就是真實自我以某種特定的方式被表達出來。從我在 Haven 帶團體的經驗裡,我發現有些人第一次發現自己的創意,有些人則是重新發現自己的創意,重拾熱情和歡愉。在這裡,某種框架被刻意拿走,這種氛圍鼓勵人們打開、然後表達。」

我約了 Ben N Jock 談他們對創造力的看法,那天 Jock 有事沒來, Ben 帶著一張密密麻麻的講印來赴約,劈頭就問我:「911 事件,挾持飛機衝進世貿大樓的那些人,算不算有創意?」我錯愕,他接話:「很多人以為創造力是正面的,或者用賦予創造力各種正面的意義,但其實還有個更大的圖像,整個創造力的光譜是更寬闊的。有些我們不喜歡,就認為是沒有創意的,其實也是創造力的一部份。創造力是不管用途的。」他拿出講印說給我聽:「我跟 Jock 用建構論 (structuralism) 作為我們理解創意的理論。我們認為建構的動力,就是一個人企圖把混沌組織整理為一個可理解的經驗的動力。基本假設是,每個人內在都有種想表達出來的需求,當一個人開始表達自己,最初必然是混沌的,然後產生動力意圖組織這些混沌,然後變成外在世界可以瞭解的經驗。這種過程是一組模式,而每個人都有不同的模式。」

我問究竟是什麼阻絕了我們表達自己的動力, Ben 說:「動力可以分為三個層次,不同層次的動力有不同的特徵,不同層次裡的創造力也有著不同的意涵。在最深層的結構過程裡,創造力產生了各種神話和隱喻,天使和魔鬼,歡愉和恐懼。這些是原始、未成形的象徵,在不同文化裡都有跡可尋。在社會的結構過程裡,為了追求讓家庭與社會安定的安全感,文化會壓抑上述的表達,只允許或鼓勵符合社會文化需要的部分,一個政府或組織會允許某些神話存在,另外一個政府或組織則可能會阻止。漸漸地,個人會失去表達自己的能力和結構的動力。一個人只要活著,就會依照某種方式被建構。為了適應社會,有時我們必須投降、彎曲。人們捨棄表達真實自我 (authentic self) 去適應適當行為的要求。在這種環境氛圍之下,創意就會窒息。個體化是不被接納,甚至會被懲罰的。如果可以不全然依循社會要求行事,重新拾回表達真實自我的動力,就是我們認為在個人美學層次裡 (aesthetic idiosyncratic level of the structuring) 的創造力。」

Ben 的觀點和 Rollo May 很靠近。May 主張創造力的根本是「原魔 (daimonic)」,一股強大中立的能量,由自身而來,是心靈運作的原動力。在《愛與意志》裡, May 指出「魔 (daimon)」這個字在古希臘時代具備多種面貌與曖昧性格,可橫跨天地兩界,亦神亦鬼。但是經過疏通和引導,原魔可能成為創造的驅力。May 還引述「原魔」在拉丁文中的原意是「genii」,這個概念源於古羅馬宗教,與天才 (genius) 的字根相同,意思是「守護之神」,負責掌管人類一生的命運,後來則轉指心智上的才能或天賦。如果天才意味著創造和生產,那麼原魔就是個人內在創造生產的動能。

May 認為原魔是各種藝術形式創作者創作靈感的泉源,就某個角度來看,藝術可被視為與深不可測的原魔達成協議的特殊方式,但當代社會只容許原魔進駐藝術創作的世界,卻不鼓勵其他領域的創作者也接納這股能量,原因是原魔亦正亦邪的本質就像兩面刃,疏通和引導原魔的經驗可能是打開的、也可能是毀滅的, Freud 就曾經說:「任何一個想和我一樣,去召喚那棲息在人類心中、

半馴服 (half-tamed) 的惡魔的人，都必須有這樣的心理準備：絕不可能在此趟探險中保持毫髮無傷。」然而，May 指出人類越是想逃離，就越是難以逃離，當代的焦慮和孤寂感正由此而生。在《愛與意志》裡，May 談到：「我們這個工業化的中產階級社會裡，人們想要逃避原魔，最有效的方法，就是讓自己在人群中消失。我們和幾百萬人同時在看電視裡有關謀殺與暴力的節目，或者我們從軍殺人，並且認為這麼做是為了國家而非自己，這種一致性和匿名性，使我們從對自身原魔負責的重擔中跳脫出來，卻也將原魔停留在非人性的狀態。」解決之道，還是勇敢轉身面對原魔。如果我們疏導原魔，就會越來越有個人特色，但如果我們任其四處流竄，自己的面貌便會越來越模糊。

May 舉藝術家為例，「在完成創作之後，創作者大大地鬆了一口氣，比以前更像人，但同時也受了重創。這是掙扎過後的傷痛，是瀕臨精神官能症或精神分裂症發作的邊緣狀態。梵谷受過傷、尼采受過傷、齊克果受過傷，這是生活在高度意識邊緣狀態這剃刀邊緣的創作者必然要面臨的危險。難道不正是人的創造性將人引領到意識的邊境，並且推動他超越界線嗎？」在 May 的觀點裡，藉著意識的深化和拓展，人一生最具創造性的任務即為把原魔統整到自我當中。

二、在關係裡創造

May 在《創造的勇氣》裡認為洞見 (insight) 是創造的結果，而定志 (commitment) 和遭遇 (encounter) 則是幫助創意產生的要件。定志是創意的基礎，「洞見不會飄忽不定，而是依循著一種模式出現，其根本要素之一是我們自己的定志或託付」；遭遇是內在自我與外部環境的互動，May 引賽尚的畫為例，「在一個人 (賽尚) 與一個客觀實物 (樹) 之間的遭遇衍生成一幅畫，確實是新的、獨一無二的以及原創的」。

「創造力和 Haven 的基本信念『關係』是連結的，」Ernie 說，「當我唸自己寫的詩給你聽，我們對彼此的瞭解就更多了，Haven 認為創意就是在與人互動裡表達自我，就是透過關係表現出來的一種以前不曾表現過的能力。」Ben 則用從他和 Jock 的關係來解釋關係的創造性，「能量和其他能量交會，會帶出一個完全不同、更大的整體圖像。與人互動，是一個非 A 亦非 B、更完整和獨特的力場。我看見你是誰的當下也看見了我是誰，反之亦然，有點類似全像圖的道理，舉一隅知全局。Jock 和我的哲學就是讓能量交流，我們每次在一起，就形成了一個三度空間、三度象限的經驗。當我們擁有關係，我們就創造了整個世界。」人和人有關，人和物也是。Ben 引石雕為例解釋：「在此之前，幾乎沒有人相信自己可以雕刻石頭，我自己就是一例，但我開始學會一些技巧，竟然就完成了一件美麗的作品。我發現只要自己適切地瞭解石頭，接觸石頭，圖像就會浮現，就可以找出蘊藏在石頭裡的美麗圖像，然後創作，這就是創意。這和照著一個既定想法雕石不同，那是再製、複製而已。找到石頭的靈性，跟那個靈性在一起，那個靈性會和你在一起，這也是關係。」

為了把讓 Haven 哲學落實在創造裡，2003 年開始，Haven 設計了一堂為期二十五天的 Phase 4，課名就是「創造力 (Creativity)」。Cathy 說，「當人們從 Phase1 走到 Phase3，明白自己是誰以後，會問自己：『Now what?』Phase 4 就是這個『Now what?』這堂課對應的就是表達自己是誰的需求。」Ben 解釋：「我們相信每個人創造了自己獨特的世界，但時常侷限於個人經驗而無法向外表達，原因是沒有工具，所以我們提供一堆工具，讓人們開始有經驗。」

Haven 的創意課刻意降低技術的門檻，Joann 說：「我認為人類與生俱有渴望表達自己的熱情，這種熱情可以用來學習一種職業技能，學習當個男人或女人或者學習生命的意義。如果我們把結

果看得太重，就會失去那種新的和興奮的感受，創意就此打住。」Ernie 接著解釋：「很多人覺得自己沒有創意，以為一定要是個偉大的音樂家或畫家才算，『理想我』會讓一個人裹足不前。我們的課使用不同的表達形式，例如繪畫、雕刻、音樂、寫作，讓人們瞭解創意在開始裡、在過程裡、不在結果裡，在於面對畫布、在於拿起畫筆、不在畫出蒙娜麗莎。」Cathy 舉了一個例子，「有個學員原本是攝影師，他一直認為自己不會唱歌，只會拍照，但在課程之後，他開始唱歌，唱歌的時候眼睛裡充滿了光亮。我們不在乎這些人之後畫不畫圖，我們只想叫醒每個人、打開一些可能。」

三、滋養生活的創意

小思（化名）是 2004 年夏天 Mini-Phase 1 的成員，也是一位出家師父。第一次訪談，她說起來此的心情：「剛來的時候，能量蠻低的，上課時也不是很積極。上課第二天，老師帶我們去看夕陽，我掉淚，很激動，因為這輩子也許只有這個機會來這裡上課看夕陽。這個機會其實是我爭取來的，回去馬上要辦法會，大家都不諒解我花那麼多錢跑那麼遠來上課，所以前兩天的心情還留在台北，沒有很投入。但後來心慢慢靜下來，開始寫日記想事情，既然來了，就活在當下，跟他人交流互動吧。即使現在，我還是不太主動，我時常坐在角落，不跟別人交流，或者只是表面，沒有真正交流。自願做你的田野對象是我第一次主動跟人接近。」

「幻想日」是轉折點。當年小思出家時，並沒有得到父親的祝福，她說：「我本來想演爸爸八十大壽，他在壽宴上欣然接受我出家這件事，但 Donna Lee（另外一位負責帶領分組討論的導師）中午問我時，我突然有了一個結婚典禮的靈感。我從小就想扮演新娘。小阿姨跟大家總推我扮演新娘，因為我最小。手帕戴在頭上，端茶給媒人，很熟悉。我以為每個人長大都會結婚，直到讀大學，都不覺得自己會出家，那時還有交男朋友。我想像過自己的新娘禮服，拖地、頭紗。不過，演戲時很緊張，因為別人在看，我覺得以自己的身份扮演這齣戲不太恰當。演完那幕戲，趕快走出來，卸妝。」

小思回憶幻想日的內容，「在戲裡，爸爸媽媽祝福我得到真正的幸福，我感覺這個婚禮是家人把我交給另外一個人，共創幸福未來，跟我當年自己一個人決定出家不太相同。戲裡扮演姊妹的說：『如果他欺負你，我們不會放過他的。』感覺很溫暖，被支持。回去以後，我想多跟妹妹們聯繫，跟她們分享我生活裡的酸甜苦辣。」

這個幻想日饒富詩意，就像夢境一樣蜿蜒美麗，小思說：「扮演婚禮是個重大決定，不表示真正的婚禮，而是我可能會去真實看待我心裡真正想完成的事情是什麼。我想開始活，做一個真正像自己的人。」我跟小思說，我對於她選擇結婚典禮特別感興趣。首先，這是一件出家人絕對不會做的事，其次，也代表了和宗教立下類似婚約之類的誓盟。她遲疑了一下，接著說：「出家一年以後，才知道出家不是自己的事，是一群人的事，要適應整個團體。婚姻是兩個家族的結婚，出家是你跟一群人結合跟過日子。在僧團裡，要認真生活作自己很困難，我們四個人一個房間，沒有自己的空間。回去以後我想多跟小團體分享，試著爭取自己的空間，也想跟其他人談談個人界線的問題。」

即便小思的幻想日混雜著少量的國語和大量的台語，David 還是讀出了其中的意涵，他說：「我認為越拓展自己，就越拓展創意。我以前覺得創意就是畫圖、唱歌、寫作，現在我認為你可以用創意過生活，你可以擁有點子、想法和有創意的人際關係。人們來此之前，不知道自己是誰，創意也就被掩埋了。幻想日是個跟創意觸碰的好機會，讓人們充分運用他們的創造力和想像力。」

肆、回饋領域的創意

但 David 也承認，創作不能光靠打開自己，他說：「所有的行為都是一種表達，拿起畫筆、開始唱歌，都可以說是一種創造的行為，但確實有些圖畫和音樂對我來說比另外一些有創意，當中有更多的活力，更多的真心，更多的火花，更多的獨特性。」

每個領域有它認可和看重的表達工具，在我的創作課裡，使用文字、影像和聲音的能力就是這個領域的創作工具。在其他領域裡，領域工具則延伸指涉某些特定的知識、經驗、技能以及其他種種被該特定領域所認定的工具要件，甚至包括人我關係。

創意和工具之間的關係是微妙而相互牽動的，有了工具，創意才能被實踐，抽象的洞見才得以透過具體的形式被呈現、被看見。May 在《愛與意志》裡說：「就像雕塑家與陶土的關係，陶土亦塑造了它的雕塑家，決定了雕塑家工作的方式、限制，甚至改變他的意圖，並因此形塑了他的潛力與意識狀態。」然而太過在意技巧和形式反而會讓創意無法自由地和盡情地展現出來，May 在《創造的勇氣》裡說：「工具與技術原本是人類亦世的延伸，但是很容易變質為人類避開意識之保護網。」解決之道無他，就是面對工具和創意之間或合流或抗爭的本質，May 在《愛與意志》裡說，「形式有如河床，提供了社會生命力流動的憑藉，而創造力，則為此生命力和形式之間爭鬥的結果。任何嘗試寫十四行詩，或按格律吟頌古詩的人都會明白，在理想狀態下，形式並不會剝奪創造力，相反地，他們反而增添了創造力的發揮空間。有限制是件好事，創造性的本質，即在於他需要藉由形式，才能獲得其創造力，因此，阻礙亦有其正面功能。」

Linda 的故事就是一個好例子。她一生中大部分的時光都獻給了心理諮商專業，但這幾年開始改變生活的比重，朝記錄影像的目標邁進。我問她為什麼改拍紀錄片，她說：「我對用視覺說故事的興趣和深層內在的真實自我有關。我從這些年的工作得知，每個人的真實內在是不同的，也都有種念頭要把真實內在表達給這個世界。小時候，我其實接觸過這個部分的真實自我，因為我喜歡畫圖、喜歡圖像，我曾以為自己有這方面的天分。幼稚園時我上過畫圖課，但只上了兩堂就不肯去了，因為我不喜歡，現在回想起來，大概是因為那些課的結構太清楚，我以為一定要畫得很完美。還有，在我的原生家庭裡，創意是不被重視的，因為我的家人很實際，只有務實的事情才有價值，所以我把一部份的天性藏進陰影裡。長大後，我還是很喜歡影像，修了一些暗房課和攝影課，買了第一台錄影機，想趁著有空的時候玩玩影像，當然，妳知道的，我一直都沒有空。」她笑笑，繼續說，「轉捩點是 1997 年我的兒子過世，對我來說是個悲劇，在這個經驗裡，我開始質疑此生的目的，活著的意義，我讀了一些書，想藉著閱讀度過這段哀悼失落的日子，有本書說，現在最適合在淚水裡尋找靈魂的道路，我問自己，什麼最適合我的靈魂呢？什麼對我的靈魂來說是重要的呢？那時我突然明白我想要做跟影像和記錄有關的事情。」

目前，Linda 正跟兩個經驗豐富的溫哥華紀錄片工作者合作紀錄 Ben N Jock 的關係。她說：「這不是 Haven 的宣導短片，我希望人們看著影片，想想自己的處境，再決定自己贊成哪些想法或反對哪些想法，我想激發他們思考關係是什麼。」我說，聽起來，她像是換了一種方式做陰影工作，儘管媒介和表達手法不同，但目的很類似。她說：「很有趣，我自己沒這麼想過，那好像不是我意識得到的意圖，但當妳提起時，是的，我確實覺得陰影工作就是一面鏡子，你跟人相處，然後反射回來，就反射的部分而言，陰影工作跟我拍記錄的目的確有雷同。」

綜合這些零星的田野片段，我有兩個初步的結論。第一，從心理學的角度來看，自我壓抑的背面是自我表達，心理學療癒的工作就是撤除壓抑，鼓勵個體表達自我。我認為這條途徑和創意不謀而合，因為我相信那些被壓抑的自我正是創意的屏障，如果可以辨認、面對、接納和處理自我被壓抑的部分，個體就能夠展現創造的潛力。

其次，我發現自己通常視目的交替使用「創意」和「創造力」這兩組字。當我使用「創意」的時候，我想像的是一種不同於以往、用以觀看或體察事物的基調、角度、視野，沒有特定的目的；而當我使用「創造力」的時候，我想像的則是表達、製作、發明、改良。這些以解決問題為導向且可能必須依附於某些專業技術的混和能力。我認為每個人都可能變得有「創意」，一旦養成，這些基調、角度和視野就可以被使用在工作、生活各種不同的面向上；但是因為「創造力」牽涉到目的、技術以及領域的判准，所以只能為少數人所有，且難以跨界適用。對應文獻，「創意」指的是創意生活和生活創意，也就是 Csikzentmihalyi 所謂的「c」和 Richards 所謂的「日常生活的創造力」；而「創造力」指的是在特定領域裡解決問題的創新能力，也就是 Csikzentmihalyi 所謂的「C」。

認知心理學經常使用專家與生手模式來研究不同領域的專業知能，並比較二者差異，提供生手發展專業知能的建議。回到旭亞的話，「那些為了探索自我而來的，時常在過程裡不經意地展現驚人的創造力，而那些專門來找創作靈感的，卻不斷地被自我這個主題撞得鼻青臉腫。」我認為這段話提到兩種對象，前者是創造力的生手，後者是創造力的專家，但兩者的創意都還有待開發的空間。對應這個田野研究，我有兩個發現：對於生手來說，探索自我可以培養生活創意的態度、打開創意生活的方法；對於專家來說，除了上述目的，探索自我所開發的創意潛能還可以回饋給創作技術和經驗，提升領域的創造力。

伍、結語：內在革命

1999年7月10日，我在東京新宿一家小型商務旅館過夜。睡前喝了一瓶無糖茉莉綠茶，做了一個夢，後來變成一篇文章——自從茉莉離開我。聽從夢的聲音，從西元2000年夏天開始，我用自己作一個實驗，帶著對創造力的關注，隨性地讀書、上課、觀察、體驗、思考以及與人互動，並且對時間、空間、對象、方法和發現完全不設限。「曖昧的預言可以迫使問卜者重新思索自己的處境，再次考慮自己的計畫，然後設想出新的可能性。」May如是說。這不僅僅是一個關於創造力的實驗，根本就是對我對自己之前追求效率和效果的生命經驗的全面反動。

乍看這趟旅程像是一趟漫無目的的漂流，但是我並不相信「漫無目的」這回事，我認為旅途中每一個前進、停滯、倒退、甚至迷失都是有意義的。在這趟實驗之旅裡，我遇見很多人，去過不少地方，上了許多課——有些是自己設計的，但更常跑去別人的地盤當學生。其中一些人事物讓我留下大量的筆記，而另外一些則轉眼就消逝無蹤。我邊整理筆記，邊在筆記裡尋找讓我感興趣的人事物的共通性，然後拿來和我所感所知的創造力做各種交叉比對，直到幾組可能的研究發現伴隨著研究興趣慢慢浮現出來。

我的第一個興趣是追溯、澄清和演繹我心中的創造力，處理的是定義，一條我稱之為「人尋找自己」的創意途徑。其次，我對哪些情境有助於激發個人的創造力特別好奇，所以第二個興趣處

理的是創意的周邊，我稱之為「創意體驗」的這一塊。我的第三個興趣主要在探討意識和潛意識如何交替為創意做工，處理的是創意的核心，我稱之為「創意歷程」的這一塊。我在自己的創意課裡不斷做各種實驗，以夢、陰影、呼吸、冥想和律動做為導出創意的工具，導出的創意最後依附在書寫、繪畫和各種類型的跨媒材作品裡。Haven 的田野工作落在「創意體驗」這塊。

我在旅途中不斷反思，或者說，我想搞清楚我的研究究竟有沒有「方法」。答案是，有的，而且彷彿不只一個。簡單地說，我覺察自己在過程裡用不同步、非線性的方式扮演了兩個角色——仲介者和等待者。

仲介的意思就是從旁促成。我的旅途裡混雜著一堆人和各種元素，為了製造衝撞，我發現自己樂於不斷地與人互動、連結 A 與 B、提出問題、促成改變以及引發討論。最近幾年，我才聽說「行動研究」這個名詞，簡單地說，行動研究就是在行動的過程裡不斷檢討和修正目的、方法、結果，據此發展新的行動，最終目的是形成可以分享與實踐的新知識。在我的旅途裡，仲介者的強勢介入引發了一連串接續的實驗和行動，不過，因為鬆散和發散也是實驗的一部份，嚴格說起來，並不符合行動研究「不斷檢討和修正」的學術程序，但如果回到行動研究的原意是為了解放、打開和對話的話，我認為仲介者在我的創造力實驗裡恰如其份地扮演了行動研究者的角色。

相較於仲介者的積極和努力，我的另外一個角色——等待者——就被動遲緩得多。這個我什麼也不做（包括努力讓自己心平氣和），只是在遭遇裡耐心地等待，但當然還是忍不住用了點力氣觀看自己在等待過程中內在的改變。換做學術語言來說，我的研究取向是體驗先於理論的，是現象學的（phenomenological）經驗性的（experiential）和存在論的（existential）。

Levi-Strauss 說科學不是歸納的，就是結構的。如果在某個層次存在的複雜現象有可能化約為另一個層次的、較為簡單的現象時，科學就會採用歸納法；然而，當現象過於複雜、無法化約時，就只好去探索現象與現象之間的關係，經由盡力瞭解以謀求逐漸的理解。我的現象學經驗性存在論研究取向未必適用於所有現象，但我希望並衷心相信是適用於研究某個面向的創造力的。然而，就像 Levi-Strauss 在《神話與意義》楔子裡說道：「我絕無意偽稱因為我這樣想，所以有權斷定每個人都這麼想。但是我相信任何一位學者和作家所獨具的思考或書寫方式，都會開啟對人類的一種新的關照。」

回頭看我的旅程，仲介和等待交替出現，我不確知我是否刻意安排兩者的戲份，但我知道仲介者積極而強勢，適合規劃行程，等待者柔軟而開放，適合詮釋途中見聞，隨著我旅行的經驗越來越豐富，兩者之間漸漸發展出一種自然分工的默契。然而，這趟旅程裡還有一個第三者——我檢察到我有時會被不知名的動力驅使著去試試這個、做做那個，回頭想想，毫無道理可言，但路也就這樣不停地走下去。Gloria Steinem 在《內在革命》裡寫了一句有意思的話：「書寫有自己的主張，會長成不同的模樣。」我珍惜這些無法被歸納和解構的成分，並決定就此放棄任何歸納和解構的嘗試，當然，我偷偷以為，那或許就是創意吧。

陸、附錄：小島日記（7/29-8/12, 2004）

小島日 1

起床畫了一個曼陀羅，好久以來的第一個。試試粉彩，鮮豔飽滿，抓出明亮，但也讓我提心

吊膽，明亮的背後總有等同的陰鬱。要開始做研究了，我要怎麼開始呢？該問誰？問什麼？還是就像這個曼陀羅一樣，隨性就好？

回到小島的第一個念頭是失望的。一切都顯得那麼簡陋原始，但當初我不就是因為這個理由前來的嗎？一旦身邊有人，我就不在自己裡面，要費好多力氣才能再把自己抓回來。我想解除自己老是要為別人負責的魔咒，這是我來小島給自己的第一個任務——試著和人在一起，但不要離開自己。

小島日 2

昨天傍晚走得太遠，超過兩年前靜默日的腳程。海邊很美，深藍、深綠、深紫、深灰，走得很久很舒服很在裡面很累，是一個愉快的走走。起床，畫了第二個曼陀羅，關於夕陽。這個夕陽本來要漸層，結果卻旋轉了起來，整個世界就這樣慢慢開始轉動。不同顏色表示不同的心情，優雅、熱情、疑惑各佔三分之一。我的樹長得很好，紮實地站在邊緣往中央探頭探手。好吧，我要慢慢 慢慢地進入工作裡。

小島日 3

大家都進去上課了，我躲在小閣樓裡上網和寫作。Haven 新設 Data Center，小房間裡擺了三部電腦，很擁擠，但沿著樓梯上閣樓，有一個推出去的大窗，窗前就是簡單的木板平台，插座、網路一應俱全，我花了 25 元加幣拿到 Data Center 的鑰匙，把筆記型電腦帶到這裡工作，大部分的時間都只有我一個人，從此有個專屬小書房。看出去左手邊是泳池，正前方是草地和一排大樹，是出國以來最舒服的工作環境，樓下沒有人時，還可以翹起二郎腿剝腳皮。

下午來書房的路上，看到地上有一分錢，差點就彎身撿了，這個部分，上什麼課都沒用。

小島日 4

清晨被一大串炮竹聲吵醒，才五點多，原來是門口的松樹生產了，一個小時，掉了將近百粒松果，密集轟炸。古人說：「空山松子落，幽人應未眠。」原來不是情傷，真的好吵好吵。松果剛落下時，每顆都是青青的、重重的，原來是曬了太陽才變輕輕的、棕棕的。早上畫了一個混沌的曼陀羅，很暗沈。是生命裡的離開吧。

小島日 5

夢見爸爸請客。大餐廳裡原本擺了一張豪華飯桌，但他不要，堅持在旁邊再擺一桌，質料樸實得多。爸爸自己做了一桌菜，他頭髮全白、微禿，比現在再老個十歲，穿著白色襯衫跟淺色西褲，不太像他平日海派的作風，有點土呆。他忙著招呼跟端菜，對我冷冷的、刺刺的，我不舒服，但漸漸明白這是他為自己辦的告別式。入座的客人我不太認得，有些人跟我一樣客氣謹慎，有些客人挺粗魯的，拿起大水壺就直接對嘴喝。

我按三餐寫作，上午工作兩節，下午工作兩節，晚上不一定，有時看書有時走路。

小島日 6

S 拿陰影工作裡 Linda 問大家的問題來問我：「如果有個人打算傷害你最心愛的人，你會怎麼對他？」我和明知這是陷阱的念頭對抗了一會，還是從實招來：「用自己去擋。」她追問，「還有嗎？」我說：「第二個念頭，就是講笑話把他笑死。」

小島日 7

今天沒課。我跟 S 決定不跟同學去維多利亞。我們在小島西邊的商圈吃了一頓悠閒的午餐，然後走路橫越小島到東邊的港口 Silva Bay，一共走了三小時。選擇由西往東，是打算和太陽唱反調，途中遇到雨，挺詩意的，森林裡風景很美，有一段路古松參天而且彼此圍抱，形成一座綠色的拱門。

小島日 8

課程剩下一半。前半段談了溝通模式、界線和陰影，有些人做了身體工作，有些人做了完型的練習。我和這期同學刻意保持一定距離，只在休息時間和他們說話，當然，我還是希望得到他們的信任，以便有機會做訪談。在每天和每個人接觸的過程中，我不斷提醒自己要出於真誠，要保護對方，但這種要近又不近讓我疲倦。

昨天跟 David 商量，我接受他的建議，不參與今天大家的「幻想日」，但我從醒來就不對，覺得被大家排擠，在狀況外，每個人忙著設計劇情、挑選演員和道具，沒人理我，連 S 都不跟我玩。當然，這些都是內心風景，對外，我還是一樣平靜愛笑。這個研究很奇怪，前半段很容易，也順利，但此刻我有點搞不懂自己竟在做研究還是在鬧脾氣。寫到這裡，想到就算作為一個研究者也可以作自己嘛，好像不用這麼難受。

小島日 9

出門下樓梯時遇見一隻松鼠，就掛在距離我很近的松樹腰上，牠手嘴並用，像個自動剝殼器，以驚人的速度幹掉一粒毬果，毬果在快速轉動的過程裡一圈圈越變越小，碎屑四漸。我怕驚擾牠，安靜地站在原地欣賞牠的吃相，吃完，牠抬頭看見我，尖聲大叫，整個身體彈跳起來，瞬間竄到樹的上方，整個身體打開、毛站起來，還對我發出「咻」「咻」不自量力的威脅聲，我大笑。

跟 Leslie 聊我的研究，她說：「我很想建議你不要那麼『矜』，這麼做，妳的創意才出得來。即是做研究，還是得讓真實自我出來，才能跟觀察研究的對象有連結。」

小島日 10

夢見每次出門都遇見同一隻小狗，黑色、捲毛、過動，牠一見到我就撲上來，把我的右手掌整個咬住，在夢裡，那種被狗嘴包住和用手往狗嘴深處探去的感覺好清楚，我有點疼痛，但可以忍受。我擔心牠會窒息，試圖甩掉牠，但牠很固執，咬住就不肯放，我怕甩得太用力會傷到牠，但還是用力掙脫，最後，牠終於鬆口，掉在地上，一動也不動，像死掉那樣，好久才爬起來，繼續撲向我，把我的右手掌整個咬住。

小島日 11

訪談任何人都輕鬆愉快，唯獨跟 Ben 聊過創造力之後我開始頭痛，而且很痛。我的反省是，每個人對我說的都在意料之內，只不過驗證了我的假設而已，但 Ben 談得好深，讓我明白自己只是隻三角貓，那個好強、愛比較的我就開始頭痛啦。晚飯後找 S 散步，說完這些，頭就不痛了。心裡有事就要說，說出來就沒事了。Ben 老了许多，那個爸爸的告別式，好像是為 Ben 而夢的。

小島日 12

兩位 Lomi Lomi 按摩師是我想訪談的對象，忍痛做一次雙手按摩，加幣 150 元，合台幣近四千元。一開始，浮現的是身體儲存的記憶：右手在打字，左腿在爬山，腦袋在思考按摩怎麼這麼貴，腳底有點脫皮（嗯，不好意思，忘了腳剪指甲），肩膀在等待，胃在消化中午的青花菜。一會之後，隨著夏威夷音樂和他們的歌聲，我開始鬼叫鬼叫，像松鼠、野狼、小狗、小鳥那樣亂叫一通，昨天在海邊就想大叫了。再過一會，不知道是什麼觸動了我，我開始想像這個按摩是爸爸媽媽給我的禮物，是我們三個從未有過的親密時刻。他們做愛，然後有了小小小小的我，經過一段辛苦的過程，吵架打架害羞和好，把小小的我生出來，這個按摩就是我的誕生典禮。爸爸先揉揉我的腳，媽媽接著摸摸我的頭，然後變成媽媽抬我的雙腿，而爸爸摟著我的腰。他們摩挲著我身體的每個部分，告訴我他們喜歡我，我是他們的心肝寶貝，我也應該喜歡我的每個部分。然後，他們開始教我如何使用身體認識這個世界，媽媽說：「腦袋瓜用來想事情。」爸爸說：「腳趾頭用來踢石子。」媽媽說，「不要把氣悶在胸口，要呼吸。」爸爸說，「注意你的平衡感，寫寫功課以後要去走走路。」媽媽說：「自己可以抱抱自己。」爸爸說，「有力氣的話也去抱抱別人。」最後媽媽說：「妳長大了，下腹部要好好用來取悅自己。」自此膀胱開始快速收縮，裝滿了一泡尿，隨便誰搖一搖、碰一碰，就像要噴出來似的，我忍著又忍著，漸漸分不清究竟是憋的痛苦還是漲的快樂。自此爸爸媽媽都不見了，宇宙裡只剩下我和我的苦與樂，剩下來的時間，我既渴望又害怕被觸碰，這個狀況，應該已經很多年了吧？

小島日 13

我在一間像穀倉那麼大而空曠的屋子裡，逐漸意識到自己正在做夢，不假思索，就開始揮動兩隻手往上飛。飛的感覺很清楚，慢慢地，不疾不徐地，不太輕巧也不太拙劣地，往一扇屋頂窗口飛去。到窗口，被玻璃擋了下來，我來回試了幾次，還是不行，突然心生一計，騰出一隻手把窗戶打開，就慢慢地通過窗戶飛出去了。

小島日 14

被別人稱讚，還是暗爽。但現在的感受有些不同，大概就是穿透的道理。穿透之後，還是可以被稱讚滋養，但不會被稱讚支配。我感覺我比較跟自己在一起，沒有被外在世界追得團團轉，我感覺自己可以比較慢，更多時候關注自己，在當下。在這裡，少了許多負擔，周遭清爽又簡單，可以控制許多變數，單看自己的心。S 說這裡跟內觀很像，不同的是，這裡好貴。

小島日 15

雖然沒有上課，我在教室外面一樣經歷了十五天的課程。最後一天，心情是平靜的。研究用

自己的速度往前走，早上的訪談很有趣，一旦拿出錄音筆和電腦，擺好陣仗，大家都開始說出像背書那樣沒有感情的課後感想，我試做了三段訪問，最後決定關機，到海邊去散步。田野，真的不容易哪，不是十天半個月就可以搞定的。

參考文獻

陶曉清 (1995), 《寫給追求成長的妳》，方智。

Ackerman, Diane (2000), 《心靈深戲》，時報文化。

Csikszentmihalyi, M. & Wolfe, R. (2000), New Conceptions and research approaches to creativity:

Implications of systems perspective for creativity in Education. In K. A. Heller, F. (6) J. Monks, R. J. Sternberg, & R. F. Subotnik. (eds.). (2000). International Handbook of Giftedness and Talents. (2nd edition). NY: Pergamon. Pp.81-93

Levi-Strauss, C. (1978), 《神話與意義》，楊德睿譯，麥田。

May, R. (1969), *The Courage to Create*, W.W. Norton & Company. (中譯：《創造的勇氣》(2001)，傅佩榮譯，立緒文化)

May, R. (1969), *Love and Will*, W.W. Norton & Company. (中譯：《愛與意志》(2001)，彭仁郁譯，立緒文化)

Richards, R. (1999), Four Ps of creativity. In Runco, M. A., & Pritzker, S. (Eds.). (1999). Encyclopedia of Creativity. NY: Academic Press. Pp.733-742.

Steinem, G. (1992), 《內在革命》，羅勒譯，正中書局。

Segaller, S. and M. Berger (1985), 《私我的神話》，龔卓軍、曾廣志、沈台訓譯，立緒。

Wong, B. & J. McKeen (2000), 《新生命手冊》，林亮吟、黃世明、陶曉清、馮錚譯，心理出版社。