

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

在荒原裡尋找玫瑰：參與、實驗、觀察夢的創造力

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC94-2412-H-004-017-

執行期間：94年08月01日至95年07月31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：洪素珍，呂旭亞

計畫參與人員：張娟芬、謝璧卉、黃伶穎、林柏秀

報告類型：精簡報告

處理方式：本計畫可公開查詢

中 華 民 國 95 年 7 月 23 日

中文摘要

創意是一個論述分歧、難以定義的概念，或許正因如此，創意研究也屢遇瓶頸。在我的想像裡，「創意」是名詞、也是動詞，「創意」不是被研究的客體，而是主體，主導研究的精神、態度、方向和方法。我想做的「研究」，不是整理、分析和歸納，而是結構一個心靈被激發、被感動的過程，因此我設計並執行了六場「夢與創造力工作坊」，經由工作坊的紀錄與訪談，整理出一個人尋找自己取向的創意體驗模式。

中文關鍵詞

自我、創意、創意研究

英文關鍵詞

self, creativity, creative research

壹、前言

《韋氏字典》用「引入存有」(to bring into being)來解釋「創造」(create)，關鍵在於過程。《辭典》裡說「創造」是「創作過去所沒有的事物」，而「創新」是「不同於現存形式的任何思想、行為或事業」，看重的是結果。《張氏心理學辭典》則主張創意是一種以目的為導向的、突破舊有經驗限制的能力，關注的是人格特質和思考方式。三本字典就有三種觀點，的確，創意是一個論述分歧、難以定義的概念。

或許正因如此，創意研究也屢遇瓶頸。直到現在，美國大學心理系仍然看重社會心理、臨床心理和認知心理，絕少把重心放在創造力上，翻開心理學教科書，幾乎找不到以創意為名的章節，學術期刊也一樣，實務導向的《創意行為學刊》(The Journal of Creative Behavior)於1967年創刊，研究導向的《創意研究學刊》(The Creativity Research Journal)則一直到1988年才問世，而這兩本刊物，都不在心理學最常引用的學術期刊名單上，1975到1994年的《心理學摘要》(Psychological Abstracts)裡，創意研究僅佔百分之〇點五，遠遠落後於其他研究主題。¹

從有限且發散的文獻裡，史登柏格(Sternberg)和魯伯特(Lubart)整理出六種研究創造力的取向，分別為「神祕取向」(mystical approaches)、「實用取向」(pragmatic approaches)、「心理分析取向」(psychoanalytic approaches)、「心理測量取向」(psychometric approaches)、「認知取向」(cognitive approaches)和「社會—人格取向」(social-personality approaches)。²

儘管學者說得頭頭是道，可是我越讀越找不到路。我發現我想做的「研究」，不是整理、分析和歸納，而是結構一個心靈被激發、被感動的過程。就這個目的

¹ Sternberg, R. J. and T. I. Lubart (1999). The Concept of Creativity: Prospects and Paradigms. In R. J. Sternberg (Ed.). *Handbook of Creativity*. Cambridge University Press. 3.

² 同上，4-12.

而言，「實用取向」太重效率，「心理測量」太重數據，我的學術背景對於掌握「認知取向」和「社會—人格取向」還有一段距離，而「匯合取向」雖然夠嚴謹、合理，對我來說卻不夠「激發」和「感動」——我認為這個取向仍然是理性的、思考的、線性的和歸納的，未必適合用來探索一個感性的、直覺的、跳躍的和發散的主題。在我的想像裡，「創意」是名詞、也是動詞；在我的想像裡，「創意」不是被研究的客體，而是主體，主導研究的精神、態度、方向和方法。

主修創意但迷上心理學的我，去找學心理卻熱中創作的呂旭亞討論。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，但在她的實務經驗裡，不少個案在個別諮商或團體活動裡的確展現了豐沛的創意，「這樣有點可惜，」旭亞說：「音樂、舞蹈、美術一旦只用在療癒時，會把藝術的部分簡化，某種程度上貶損了創意的價值。」尤其是在帶領自由書寫或曼陀羅這類表現性藝術治療活動時，旭亞發現：「那些爲了探索自我而來的，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。」我們據此大膽地推想創意與自我的共時性——那條通往自己內在的道路，會不會同時也是一把打開創意之門的鑰匙？

貳、文獻探討

一、心理分析取向與創意

十九世紀末，心理學獨立成爲一個學門，歷經行爲學派、認知學派和完型心理學的洗禮，漸趨成熟。二十世紀初，基於對實驗法和理論先於實務的反動，以佛洛伊德（Freud；1856-1939）爲首的心理學家歸納大量臨床經驗建立了心理分析學派（又稱精神分析學派或心理動力學派）。大體而言，心理分析取向視童年的創傷經驗爲創意的源頭，主張創意是意識與無意識或潛意識衝撞混融的結果，目的是爲了克服早年創傷，讓個人的心理狀態由失衡轉爲平衡。

佛洛伊德在《創造力與無意識》（*On Creativity and the Unconscious*）裡初次提及他對於童年、防禦機制與創造力的想像，他認爲遊戲就是創作，他說：「難道我們不該回到童年去尋找每個人想像力活動的第一個線索嗎？小孩最喜歡、最關心的事情就是玩，這些玩得開心的小孩，不就是一個個有創意的作家嗎？他創造了自己的世界，或者說，他用新的方式重組了舊的事物來取悅自己。」³

佛洛伊德也發現爲了避免直接面對不愉快或者難以接受的念頭，一個人會起動各種防禦機制來保護自己，修改個別對於現實的感受和認知，而這個心靈能量彼此激盪、互相衝撞的過程，就是一個創造性的過程。在眾多防禦機制當中，佛洛伊德主張爲移轉童年時期性壓抑而產生的「昇華」（*sublimation*）跟創意特別有關。昇華的基礎建立在定量原欲（*libido*）的概念上，佛洛伊德認爲每個個體都擁有定量的原欲，如果我們將這些能量全部用在性慾的宣洩上，便沒有足夠的

³ Freud, S. (1959). *On Creativity and the Unconscious*. In *The Standard Edition of the Complete Works*.9. London: Hogarth Press. P.81.

能量從事其他活動，但是我們可以自行轉化這些能量，例如把身體感官的欲望轉化為對藝術表演的追求，或者把破壞拆解的衝動轉化為外科醫生的技術。簡言之，在佛洛伊德的觀點裡，昇華是最極致而成熟的防禦機制，是將本能的目標加以移置，以順從更高的社會價值，是把原始且具侵略性的欲望連結為一個可以豐富個人生命與社會文化的外顯現象。⁴

在當時的時代背景之下，創意並不是心理分析學派最關切的主題，僅有少數心理學家對文學家、藝術家的心理狀態感興趣。1919年出版的《心理分析與文學批評》研究作家的情感生活與作品之間的關係，是一本介於文學批評與心理分析之間的書，但作者承認這樣的分析不能創造出文學天才，只能「協助說明文學天才的本質及來源，解釋它為什麼朝向某一特殊的路徑」。⁵佛洛伊德也曾在文章裡分析當代的文學和藝術作品，所以直到現在，心理分析理論依舊經常為文學批評所使用，不過，心理分析學派對於評論作品和分析作者的興趣完全基於對心理分析的熱衷和對療癒的關懷，與接近、詮釋和開發創意無涉。佛洛伊德就在一本研究愛倫坡的書序裡直言，「我們這種分析探究的方法，並不是要解釋作者的才華，而是要指出他們的創作動機以及他們的材料是什麼」。⁶

王溢嘉為《心理分析與文學批評》所寫的序文把心理分析學派的「見樹不見林」說得更清楚，他說：「以心理分析來賞析文學作品時，通常只有析而無賞，它無法解釋藝術的本質——美。心理分析的文學批評觀可以說是『前藝術的』，頂多在解釋一本書為什麼不是偶發事件時，為我們提供作者『可能』的心路，滿足讀者的好奇。」⁷

二、人本與超個人取向與創意

1950年代，由於存在主義的盛行以及人本主義運動的興起，許多傑出西方心理學家致力於典範的創新，以制衡心理學的第一勢力（佛洛伊德學派）與第二勢力（行為學派），馬斯洛（Abraham Maslow, 1908-70）稱這波人本心理學運動為第三勢力，⁸並在1954年出版的《動機與人格》（*Motivation and Personality*）裡提出他著名的「需求層次理論」（*Hierarchy of Needs*），把人性的需求分為五個層次，由低而高分別為：生理的需求、安全的需求、愛與歸屬的需求、受人尊重的需求與自我實現的需求。⁹

以佛洛伊德為首的心理分析學家幾乎都是臨床實務工作者，長期把研究焦點放在心理疾病的成因、過程和療癒的結果上，難免過份強調病態現象和種種不愉

⁴ 彭仁郁譯（2001）。《愛與意志》，台北：立緒文化。（原著 May, R. (1969), *Love and Will*, W.W. Norton & Company.）

⁵ 鄭秋水譯（1987）。《心理分析與文學批評》，台北：遠流。（原著 Mordell, A. (1919). *The Erotic Motive in Literature*. Boni & Liveright, Inc.）

⁶ 王溢嘉（2001）。《精神分析與文學》，野鵝文庫。

⁷ 鄭秋水譯（1987）。《心理分析與文學批評》，台北：遠流。（原著 Mordell, A. (1919). *The Erotic Motive in Literature*. Boni & Liveright, Inc.）

⁸ 蕭育昇，〈（人本主義觀點的）個人中心理論與（超人本觀點的）超個人理論之比較〉。

（http://home.kimo.com.tw/socialwork_tw/socialwork/theory/theory-13.htm）

⁹ Dacey, J. S. (1989). *Fundamentals of Creative Thinking*. NY: Lexington Books.

快的童年經驗，認為創造的動機就是低階需求的匱乏，把創意歸為一種為了保護自我而出現的後退現象。但是馬斯洛不同意這樣的看法，他主張高階需求——特別是自我實現的需求才是創意的源頭，認為唯有那些心態平衡且自覺敏銳的人，才有動力致力於生命核心意義的開發和實踐，在這個「生命核心意義的開發和實踐」的過程中，人們有時會達到「顛峰經驗」(peak experience)——在電光火石的瞬間，因為個人內在的頓悟而產生的一種近乎狂喜的愉悅和對生命存有的感恩。¹⁰

簡言之，基於對主流化約式觀點的反動，馬斯洛等學者提出了人本心理學的概念，把自我的重要重新帶回心理學領域。人本心理學派視創意為植基於健康心理狀態之下的一種較高層級的心理需求。當心理分析學派不停地與童年的負面經驗抗爭不休時，人本心理學派認為創意是一個正面的、一輩子的發展過程。

廣納眾川的超個人心理學孕育出各式各樣的工作方法，其中之一，就是表達性藝術治療，而這波風潮也從英語國家流入華文世界。然而，儘管創造在表達性藝術治療裡扮演了推手的角色，但不論用什麼創造性的方法或工具，創意並不是表達性藝術治療的最終目的，療癒（或者說由失衡轉向平衡、病態轉向健康）才是。以個別諮商或團體工作時經常使用的自由書寫為例，任何創新的想法、結構乃至於寫作技巧都只為幫助個人發現自己而服務，關鍵在引導和打開，而非開發創意、鍛鍊創造力或者提升創作的品質。

三、夢的論述與創意

佛洛伊德之前，心理學家多半視夢為荒唐的、無意義的現象。佛洛伊德獨排眾議，主張夢是意識的殘餘，內容是被意識遺忘的情感和事件，如果運用得宜，夢是一條「通往瞭解精神生活中潛意識狀態的成功之路」。¹¹為了繞過意識的強勢把關，佛洛伊德認為潛意識大量運用了「凝縮」(condensation；簡短的夢可能蘊含著繁複豐富的內容)和「置換」(displacement；夢的核心意念可能以極不重要的邊緣素材呈現)來組成一個夢，臨床上，佛洛伊德經常用自由聯想(free association)來處理夢的凝縮作用和置換作用，讓個案把注意力集中在夢境裡的各種元素，想到什麼講什麼，治療師就在「不小心說了什麼」或者「什麼一點也沒說」之間搜尋所有因為羞恥、自責和痛苦而被意識壓進無意識的線索。¹²簡言之，佛洛伊德澄清了夢的源由和意義，並首度嘗試以夢為臨床心理工作的主角，經由夢境探索意識的潛意識背景，但因為是以療癒為目的，佛洛伊德的夢理論並沒有完全發揮夢的創造潛能。¹³

榮格(Jung)早期對夢的看法深受佛洛伊德影響，但後來漸漸走出一條自己的路。榮格同意夢與潛意識緊密相扣連，但並不同意夢只是意識的垃圾桶，他認為夢可以幫忙把隱藏在內心深處的事物帶進意識之中，使得人的心靈成為一個統

¹⁰ 同上。

¹¹ 孫名之譯(2000)。《夢的解析》，台北：貓頭鷹，頁289。(原著 Freud, S. (1999). *Introduction to Freud's The Interpretation of Dreams*. Oxford University Press.)

¹² 同上。

¹³ 龔卓軍、曾廣志、沈台訓譯(2000)。《夢的智慧》，台北：立緒。(原著 Segaller, S. & M. Berger (1989). *The Wisdom of the Dream: The World of C. G. Jung*. New Century Publishing.)

一和諧的整體，他之所以研究夢，是要取得一種或者一系列的詮釋，以便意識的活動與無意識的活動能夠有機地連結在一起，讓一個人得到智識、情感與直覺的滿足。¹⁴榮格在自傳裡提到「與佛洛伊德分道揚鑣之後，好長一段時間，我失去了方向，心懸在半空中，遲遲未找到立足點。最主要的是，我覺得必須以一種新態度來面對病人，我決定暫時不把任何理論前提加到他們身上，而是等待他們出自內心的反應，聽其自然。於是夢的詮釋從病人自願的回答和聯想中完成。我避免一切理論，只是幫助病人自發地理解夢的意象。不久我便明白，這種方式是釋夢的正確基礎，因為這是夢想達到的目的，它們就是事實，我們必須由此出發。」¹⁵簡言之，榮格處理夢的方式比佛洛伊德細膩、深入，也更看重案主本身對於夢的詮釋，他認為作夢的人才是擁有解夢鑰匙的那個人。

我靠近夢，並不是爲了窮竟釋夢的角度，而是爲了尋找夢與創意的關連。有佛洛伊德和榮格領路，我陸陸續續在心理分析、文學批評和神話學裡找到各種支持以夢創作的說法。

佛洛伊德在《夢的解析》裡引述心理學家希德布蘭特（Regine Hildebrandt）的話：「我們根據個人經驗可以確定，夢創造編構的技巧、顯露的情感之深刻與貼切、感覺之溫柔、見解之清晰、觀察之入微、雋智之精彩，都是我們在醒著的生活中沒有把握的。夢裡存在著美妙的詩，聰智的寓言，絕頂的幽默，出類拔萃的反諷。夢從奇特的理想主義觀看這世界。」¹⁶

文學評論者莫達爾（Albert Mordell）曾說：「有些文學曾經紀錄真實或者看起來很真實的夢。詩人設計一個理想虛構的世界，作夢的人亦然，他建立烏托邦、樂園與天國。」¹⁷朋友對哥德描述一個詩意的夢境，哥德這麼回答：「繆斯甚至在睡眠時也會拜訪你，而且的確具特殊的善意。因爲你必須承認你在清醒時刻，要創造如此特殊及美麗的詩章是非常困難的。」¹⁸

神話學者坎伯（Campbell）認爲夢意識是一個最多產的意識層次，是「創造性的意識」，不像醒時的意識是「批判性的意識」。在評論格林童話全集時，他寫道：「民間故事和神話中那些『怪異的、非理性的、不符自然的』主題，是從我們的夢和靈視的寶庫裡汲取出來的。在夢的層次，這些意象代表著夢著個人的心靈狀態總體。透過詩人、先知對人性扭曲的釐清和深化，成爲形而上的、心理學的和社會學的真裡的表述。」¹⁹

¹⁴ 蔣韜譯（2000）。《導讀榮格》，台北：立緒文化。（原著 Hopcke, R. H. [1999]. *A Guided Tour of the Collected Works of C.G. Jung*. Shambhala Publications）

¹⁵ 劉國彬、楊德友譯（1997）。《回憶·夢·省思：榮格自傳》。台北：張老師文化，頁 228。（原著 Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams, Reflections*. Pantheon Books.）

¹⁶ 孫名之譯（2000）。《夢的解析》，台北：貓頭鷹，頁 41。（原著 Freud, S. (1999). *Introduction to Freud's The Interpretation of Dreams*. Oxford University Press.）

¹⁷ 鄭秋水譯（1987）。《心理分析與文學批評》，台北：遠流。（原著 Mordell, A. (1919). *The Erotic Motive in Literature*. Boni & Liveright, Inc.）

¹⁸ 葉頌壽譯（1992）。《夢的精神分析》，台北：志文，頁 133。（原著 Fromm, E. (1971). *The Forgotten Language*. Grove/Atlantic）

¹⁹ 梁永安譯（2001）。《英雄的旅程：坎伯的生活與工作》，台北：立緒文化，頁 110。（原著 Cousineau, P. [2001]. *The Hero's Journey: Joseph Campbell on his life and work*. New Century Publishing）。

心理學者佛洛姆（Fromm）則認為夢與詩歌、童話、神話這些藝術創作的思考法則是相通的，他說：「一個人在作夢、幻想時，其思考方式則漸次轉變，改為遵循『主要思考法則』（primary thinking process），即思考的過程不受時、空、地的限制，而以情感、希望為因果關係的決定，並且使用象徵性表現。這種思考法則表現於詩歌、童話、神話、夢、幻想、精神病症狀等與潛意識有密切關係的精神活動，或者是孩童、原始人的思考裡。」²⁰

但影響我最深的還是榮格。榮格在自傳裡許多處都提到夢對於自己人生的種種啟發，他說：「夢的象徵變化幅度極大，充滿精細巧妙、栩栩如生的幻想，和被理性控制下的清醒生活相較，夢顯然是具備創造力的豐富想像。」²¹榮格說夢就是用象徵符號自然畫出來的自我肖像，畫的內容正是潛意識中的實況，這些潛意識材料包括了「各式各樣的趨力、衝動與意圖，各式各樣的感知與直觀，各種理性與非理性的思想、結論、歸納、演繹和前提，以及各種情感向度」。²²於是他身體力行，用繪畫、雕塑和文字來表達他夢境裡的潛意識，「一旦把情緒轉變成為形象，也就是發現隱藏在這些情緒當中的形象之後，我便會心平氣和下來。」²³對我來說，其他人看見夢的創造潛力，唯有榮格具體實踐了夢的雙重身份——夢既是通往潛意識的道路，也是繪畫、雕塑和文字創作的後台。

參、研究方法：閱讀、訪談、體驗與創造

2000年，我參加戴斯勞瑞爾夫婦（Deslauriers）帶領的〈夢工作坊〉，練習用書寫、畫圖、冥想、自由聯想、積極想像等手法碰觸自己的夢。意猶未竟，2004年春天，我飛去紐約參加烏曼（Montague Ullman）主持的「夢的賞讀」（Dream Appreciations）經驗性工作坊。

烏曼原籍瑞典，現居美國，高齡七十七，大半輩子都獻給了夢工作。為了向這位夢大師致意，《美國社會精神研究學刊》（The Journal of the American Society for Psychical Research）曾於95年為烏曼做過一期專輯。心理學者鍾斯（Richard Jones）為文如是描寫烏曼：「目前世界上大概有一打學者從事夢的心理學研究，烏曼是其中一個，且可能是第一個。過去二十五年，他出版許多夢的書、發表許多夢的論文，對於夢的心理學以及其他相關學科貢獻卓著。這些貢獻不局限在理論、實驗室或者實務工作上，因為烏曼身兼理論家、研究者、臨床精神科醫生和心理分析師於一身。」²⁴

烏曼認為夢的價值是多元的，可以從文學、科學、神學、創作、評論、鑑賞……

²⁰ 葉頌壽譯（1992）。《夢的精神分析》，志文，頁15。（原著 Fromm, E. (1971). *The Forgotten Language*. Grove/Atlantic）

²¹ 劉國彬、楊德友譯（1997）《回憶·夢·省思：榮格自傳》。台北：張老師文化。（原著 Jung, C. G.(1961). *Memories, Dreams, Reflections*. Pantheon Books.）

²² 龔卓軍、曾廣志、沈台訓譯（2000）。《夢的智慧》，台北：立緒，頁137。（原著 Segaller, S. & M. Berger (1989). *The Wisdom of the Dream: The World of C. G. Jung*. New Century Publishing.）

²³ 劉國彬、楊德友譯（1997）《回憶·夢·省思：榮格自傳》。台北：張老師文化。（原著 Jung, C. G.(1961). *Memories, Dreams, Reflections*. Pantheon Books.）

²⁴ Ullman, M., & Zimmerman, N. (1979). *Working with dreams: Self-understanding, problem-solving, and enriched creativity through dream appreciation*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.

任何角度來領受這個夜晚送給白天的禮物，不必侷限於心理學。烏曼還認為夢就是潛意識的創作，充滿了生動的隱喻和新奇的符號，所以讀夢，應該像讀詩、閱畫或看電影，烏曼時常提醒我們，夢是用來賞讀，而非分析詮釋的。然而，最令人驚豔的，還是他窮畢生之力所發展出來的工作方法：「夢的賞讀」。

「夢的賞讀」以小團體的方式進行，連同帶領的人，約末十二個左右，每個單元用兩、三個小時來賞讀一個夢，過程大致分成四個步驟：先邀請一位團體成員提供一個夢，爲了深入賞讀，越新鮮的夢越好，最好是前一晚的夢，作夢者把夢境寫下來，然後逐句讀出，其他成員則逐句抄錄。

第二個步驟叫做「如果這是我的夢……」每個人看著逐字稿，把它當作自己的夢，開始聯想每個符號的指涉和每個隱喻的意涵，如果情緒隨著聯想浮現，就隨手註記在旁，分享的時候，一定要用：「如果這是我的夢……」作爲開場。

當然，這些聯想只是團體其他成員生命經驗的投射，對作夢者來說不見得準確，烏曼用這個方法，是爲了繞過當事人的意識檢查哨，期待在一堆亂槍打鳥的答案裡，有幾個可以觸及並且鬆動當事人的潛意識。

對玩夢來說，「如果這是我的夢……」是繞過意識檢查的絕招；對創作來說，「如果這是我的夢……」讓每個人有機會練習拆解隱喻和解構符號，宛如一堂完美的「符號學」。

第三個步驟是「提問」，順序由近而遠，問作夢者睡前發生了什麼事？昨天發生了什麼事？以及最近發生了什麼事？讓當事人用自己的語言把夢的相關背景資訊慢慢說出來。

最後一個步驟，則是把逐字稿分成幾幕戲，請一個伙伴一幕一幕讀出來，讓作夢者帶著一點距離觀看自己的夢，再試著回答「如果這是一首詩，詩人想傳達什麼？」或者「如果這是一齣戲，導演透過運鏡想說什麼？」

飛往紐約學夢的途中，恰巧讀到法蘭茲（Franz）寫道：「窺視別人的發展道路是沒有用的，因爲我們每個人都有一個本我實現的獨特任務。我們應該讓步給這個無法感知的、威力強大的支配衝動——這衝動來自獨一無二、創造性的本我實現的鼓舞。」²⁵因而動了念，把夢的賞讀和創意的道理兜在一起，組成「夢與創造力工作坊」。

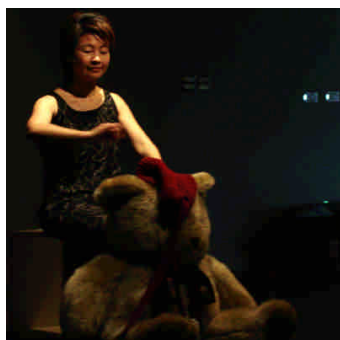
2006年，我一共帶了六個夢與創造力工作坊。台北兩次、花蓮四次。每個工作坊總長四天，分成兩個週末，上下午各三個小時進行。八堂課裡，一堂自由書寫，一堂曼陀羅繪圖，一堂創意理論，四堂夢的賞讀，最後一天下午，每位成員分配到十分鐘，各自從工作坊的過程裡尋找敏銳、驅力和素材，然後輪流呈現一個我稱之爲「日夢」的創作。

「日夢」的形式由海文學院（Haven）的「幻想日」而來，精神則從烏曼的「夢的賞讀」而來。在「夢的賞讀」裡，一群人善用團體動力，體驗到拆解隱喻和解構符號的能力，而我的工作坊則試著反向操作這個體驗，讓團體裡的每個人

²⁵ 龔卓軍譯（1999）。《人及其象徵》，第三章〈個體化過程〉，台北：立緒，頁194。（原著 Franz, M.-L. (1964). *The Process of Individuation*. in *Man and His Symbols*. Jung, C. G. Ed. New Century Publishing.）

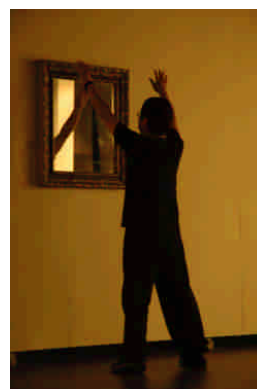
根據自己內在的某個特定主題去選擇隱喻和建構符號，完成一件件「夢的創作」。

藝術家諾石阿寶是第一個報名參加工作坊的學員。畫圖、設計、做家具、拆房子、鋪地板……阿寶什麼都會，或許正因如此，他是四天課程裡最放不開的一個，讓我很煩惱。最後那個下午，阿寶想了又想，對我說：「妳來選音樂，但不要告訴我，我想跟著旋律自由舞動。」就這樣，一個全然陌生的形式撬開了阿寶心中那條「必須時時刻刻表現的像藝術家」的沉重鐵鍊。



一位小學老師想不出來要作什麼「日夢」，有人順口說：「我覺得妳有點像藝術家。」於是她決定當十分鐘的大提琴家，帶著一套禮服和兩張巴哈無伴奏大提琴 CD 來上課。璞石二樓音響、燈光、舞台一應俱全，只欠一把好琴。第一首演奏曲是慢版，她邀請一隻毛茸茸的玩具熊來扮演大提琴。幕起，音樂家提著一隻熊走進舞台，掌聲如雷。坐定，調調熊，悠揚的音樂響起，音樂家優雅地拉著大熊，沒有人覺得好笑，每個人都很感動。第二首比較輕快，音樂家決定換一把琴，她把一位伙伴叫上台來，在她前面坐好，接下來的 3 分 45 秒，兩個人隨著音樂擺動，漸漸地，沒有人分得清誰是音樂家、誰是大提琴，什麼是真實、什麼又是夢境。

有個男人從年輕時就開始練太極拳，但在輸掉一場比賽之後，把一些感受埋進心底，從此不再參賽。他對我們說：「我想帶大家打一套十分鐘的拳，結束以後，你們要繞著我大聲喊：『大師！』、『大師！』」我們大笑，覺得他率直可愛，但當他隨著音樂開始打拳，每個人都被他全身上下自然流露出來的風範所震懾，乖乖地跟著舞動。後來我們真的繞著他大聲喊：「大師！」、「大師！」他興奮地滿場狂奔，因為誰都聽得出來，這些回應是自發的、真心的，不再只是一場夢。最近跟他聯絡，他說：「我從去年就計劃重回比賽。我已準備好了，只待機會來臨，挑戰自己。」



我有一個由政大廣告系學生組成的工作團隊，用文字、攝影和圖像把工作坊的過程紀錄下來，這個部分後來整理成一套創意卡，叫做《找阿寶，玩創意》，將於今年九月由心靈工坊出版。工作坊結束之後，我們定期與參與成員進行訪談，這個部分的發現跟我之前的研究合在一起，變成一本理論書《越旅行越裡面》，也將於今年九月由心靈工坊出版。

肆、結果與討論

一、自我跟創意的關係

從心理學的角度來看，自我壓抑的背面是自我表達，心理療癒的工作就是撒

除壓抑，鼓勵個體表達真實自我。我認為這條通往真實自我的途徑就是通往創意的途徑，因為我相信那些被壓抑的自我正是創意的屏障，如果一個人決心辨認、面對、接納和處理自我被壓抑的部分，就能起動創意，開始練習展現創造力。

因此，對於創意，我有了一個大膽的想像——我認為創意就是嘗試不同，而動力則來自於探索自我的過程中不斷湧現的表達意願。

我認為探索自我與創意源於相同的動力，只是目的不同、領域不同，所以有了不同的稱名，然而一個擁有豐沛生命力的人，就擁有豐沛的創意，如同羅洛·梅所說：「生命力就是藉由創作活動超越自己、而不失去自己的能力。」²⁶其次，探索自我也可能與創意互為因果，因為探索自我本身就是一種創造的活動，在創造的過程中，一個人不得不持續逼近自我，以自我的生命為創作藍圖，這個創發自我的結果並不止於個人、還及於外界，羅洛·梅說：「愛慾中總是還有一股令自我向外延伸的力量，一種持續回充的衝動，驅使人奉獻自己，永無止境地尋找真、善、美的更高形式。」²⁷

接著想像，我還有一個大膽的假設——創意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。

用心理學的语言來說，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，成為自我的一部分，一個人會比之前更豐富、更完整、更瞭解自己。換作創意的角度，不管探索自我的動機是什麼、方法是什麼，只要打開這扇門，我認為這個不斷地碰觸、導引潛意識和不斷地把潛意識整合進意識的過程，可以導出嘗試的能量，起動表達的意願，指引創意的方向。

在眾多觸碰、導引和整合潛意識的方法中，我尤其偏愛「夢工作」(dream works)，因為夢不僅推擠拉扯潛意識，還提供了現成的表達形式與工具——獨特的夢境。

二、創意與創造力的關係

寫到這裡，我發現自己常視目的交替使用「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更有「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。但「創意」其實可以做為「創造力」的入口站，換言之，對生命好奇、用不同眼光體會自己和觀察世界可以做為產出「創造力」的必要條件，而專業知識、技能和表達工具的鍛鍊，則是產出「創造力」的充分條件。

²⁶ 彭仁郁譯(2001)。《愛與意志》，台北：立緒文化。(原著 May, R. (1969), *Love and Will*, W.W. Norton & Company.)

²⁷ 同上。

還記得旭亞說過「那些爲了探索自我而來的，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。」這段話提到兩種對象，「那些爲了探索自我而來的」是創造力的生手，「那些專門來找創作靈感的」是創造力的專家，然而兩者的創意都有待開發。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。

三、建構一個人尋找自己取向的創意體驗模式

創意就是勇於嘗試不同，而其動力則來自於探索自我的過程中因意識和潛意識不斷衝撞而湧現的能量，這個想法和心理分析取向、人本與超個人取向在源頭上有許多重疊，但是因爲我想凸顯結果——創意可以由探索自我而來，所以用了一個新的名稱，叫做「人尋找自己取向」(Insight approach)。

字典裡對 insight 的解釋是 into，通常譯爲洞見或洞察力；心理分析學派的艾略特 (Milan Ariete) 稱之爲「endocept」，完形學派 (Gestaltists) 稱之爲「insight」，意思都是「看裡面、往內看、在裡面看」。²⁸我把 insight 翻做「人尋找自己」，主要還是受到羅洛·梅的影響。

羅洛·梅把個人自我意識的形成分成四個階段。第一個階段是嬰孩時期自我意識尚未形成的「天真階段」，第二個階段是兒童或青少年時期竭力爭取自由以確立自我感的「反抗階段」，第三個階段是成年人在一定程度上可以爲自己的成功或失敗、快樂或痛苦負責的「平衡階段」，第四個階段是比較少見的「創造階段」，羅洛·梅說：「在此階段，個人可能會突發性地、無中生有地對某個問題茅塞頓開。這種頓悟經常出現在科學、宗教或者藝術活動中，凡從事創造性工作的人都知道這種『靈機一動』，也嚮往點子『冒』出來、念頭『迸現』或者被想法『打到』、『敲醒』、『擊中』。」²⁹這些語句描述的是一種由自我而來的、創造性的經驗——某些觀念從知覺層次之下更深的地方破繭而出，羅洛·梅在《人尋找自己》裡稱之爲「創造性的自我意識」，在《創造的勇氣》裡則稱之爲「洞見」。

我認爲「創造性的自我意識」和「洞見」可以由探索自我而來，在這個人尋找自己的過程中，意識與潛意識交替扮演著領導者與追隨者的角色，一連串的衝撞拉扯可能會迸發出一種創造性的心理狀態，這種在文獻裡被稱爲洞見、狂喜 (ecstasy)、心流 (flow) 或者高峰經驗的心理狀態，既是抽象的心靈創造活動的結果，也是物質的創意體驗和創造力實踐的開端。

爲了說明「人尋找自己取向」，我從過去的閱讀、訪談、體驗與創造裡歸納出一個創意體驗的模式。這個模式的雛形是「刺激反應模式」(見圖一)——二十世紀初期，行爲學派用三個元素和兩個箭頭解釋人類的反應由刺激而來，但因爲居中的黑盒子太難解，當時的學者幾乎都把研究重點放在刺激與反應之間的關

²⁸ Dacey, J. S. (1989). *Fundamentals of Creative Thinking*. NY: Lexington Books.

²⁹ 馮川、陳剛譯 (1996)。《人尋找自己》，北京：中國言實，頁 573-574。(原著 May, R. (1953). *Man's Search for Himself*. Norton & Company.)

連而已。

圖一 刺激反應模式
刺激 → 黑盒子 → 反應

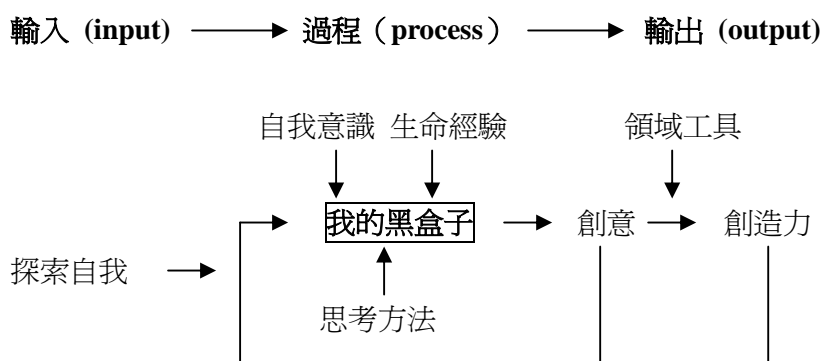
我的創意體驗模式（見圖二）大致也遵循著這條三個元素和兩個箭頭的途徑，但是我把三個元素代換成輸入（input）、過程（process）和輸出（output）。

在我的想像裡，創意由探索自我而來，所以「探索自我」的各種手段就是輸入。其次，經由這個模式輸出的，可能是打開視野、豐富生命的「創意」，也可能是可具體回饋給某個特定領域的「創造力」。至於創意能不能進一步發展成爲創造力，就要看個體是否具備該領域的工具、技術和經驗，這些工具、技術和經驗就是模式裡「領域工具」。最後，我把個體身心運作的核心稱作「我的黑盒子」，我認爲「我的黑盒子」不是靜態的，而是隨時依情境而改變的，一方面，想法、感受、直覺、思維皆由此而來；再者，這裡也是意識與潛意識衝撞的戰場與融合的搖籃。

我從自己的工作經驗裡辨認出一些可能影響「我的黑盒子」運作的隱性元素。我在訪談裡發現，用夢來探索自我是檯面上的、可意識到的「輸入」，而一個人的自我意識、生命經驗和思考型態則是檯面下的、意識不到的「輸入」，換言之，那些自我意識深刻、生命經驗豐富、思考方法活潑的人通常更能由探索自我這條道路獲益，產出有創意的想法，甚至落實爲具創造力的作品，所以我把這幾個元素也納入模式。

這個模式是一個循環與超越的迴路。一方面，伴隨探索自我而來的動能會激勵我們往生命經驗和思考方法裡去，並鼓勵我們鍛鍊領域工具；另一方面，創意和創造力也會回頭豐富我們的生命經驗和思考方法。只輸入不輸出會堵塞，只輸出不輸入會枯竭，我認爲唯有調整到有入有出、邊入邊出的狀態，就像呼吸那樣自然和舒坦，才能充分享受創意體驗的樂趣。

圖二 人尋找自己取向的創意體驗模式



伍、反省與總結

這個研究的取向、結構和敘事仍有許多些待商榷之處。

首先，這個研究是體驗先於理論的，是現象學的（phenomenological）、經驗性的（experiential）和存在論的（existential），這個現象學經驗性存在論研究取向恐怕未必適用於歸納創意的全部，但希望至少可以結構創意的局部。

這個研究的結論可能不夠周延且不完全互斥，但周延和互斥本就不在我的考量之內，我的立意在揭露、而非窮盡，目的是尋找創意體驗的元素、嘗試創意體驗的途徑和創造創意體驗的模式。在我的想像裡，這些研究結果不是答案，而是問題；不是用來驗證的，而是用來實踐並據此繼續演繹的。

儘管想找出一種逼近創意本質的方式書寫，我還是無法避免在過程中不停地歸納，但歸納不是為了刻意分割那些不可分割且不該分割的，也不是因為不自覺又掉回了社會科學研究的傳統——看重「同」而輕視「異」，我的歸納，其實是為了暫時抓出幾個標竿，以便讓接下來的旅途可以找到附著和使力的角度。

我選擇使用類似深度報導的書寫方式，是受到人類學者布魯納（Jerome S. Bruner）的影響，他說：「有兩種認知機能的模式、思維的模式，每種都提供不同的排列經驗順序和建構現實的方式。『故事』（這裡的故事其實比較接近『敘事』）和形式嚴格的『論述』不同，論述以其真理來說服人，故事則以其生動來說服人，前者最終訴諸於求證的程序，由此建立形式的、經驗的真理，後者建立的卻不是真理，而是逼真。」³⁰

然而，最困擾我的問題，就是詞不達意。魏晉美學家王弼曾說：「意以象盡，象以言著。」然而儘管象能盡意，言能盡象，但言還是無法盡意。儘管試了又試，這個問題看來是無解了，我只能用羅洛·梅的話安慰自己，他說：「學習並不是知識碎片的堆積，而是一種成長。在此過程中，每一個認識行為都推動著學習者的發展，使他有能力以越來越複雜的方式組構客體性——而客體複雜度的成長，亦同時提升了主體的認識能力。」³¹也就是說，我打算把這本書當作自己學習創意的過程，而非最終極、最全觀的創意知識。

羅洛·梅在《創造的勇氣》裡說：「占星、算命、作夢、冥思，都在用潛意識的語言提供養分，沒有對或錯，只有適合與不適合，有方向與沒有方向。但過去體驗潛意識的能力在學校和社會上極難養成，以致對於這些東西沒有正確的用法和看法，不是執迷就是唾棄，都是矯枉過正。」³²夢的賞讀、日夢、夢與創造力工作坊……這些摸索都只是開始，企圖在執迷與唾棄之外找一條路，體現我對創意的想像。這個研究的內容即將變成兩本書，於今年九月由心靈工坊出版。《越旅行越裡面》紀錄的是想像的、理論的部分，《找阿寶，玩創意》呈現的則是實踐的、應用部分。

³⁰ Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

³¹ 彭仁郁譯(2001)。*愛與意志*，台北：立緒文化，頁 327。(原著 May, R. (1969), *Love and Will*, W.W. Norton & Company.)

³² 傅佩榮譯(2001)。*創造的勇氣*，台北：立緒文化，頁 154。(原著 May, R. [1969]. *The Courage to Create*. New Century Publishing.)