

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

以「身體」為「療癒場」

—身體經驗療法助人工作者之敘說研究

Utilizing the Body as the Healing Field:

A Narrative Study of a Helper

Focusing on Somatic-oriented Therapy

薛淑菁

Shu-Ching Hsueh

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

以「身體」為「療癒場」—  
身體經驗療法助人工作者之敘說研究

Utilizing the Body as the Healing Field: A Narrative  
Study of a Helper Focusing on Somatic-oriented Therapy

研究生： 薛淑菁

經考試合格特此證明

口試委員：

廖明昌  
鄭青玫  
蔡品如

指導教授：

蔡品如

系主任(所長)：

廖俊龍

口試日期：中華民國 107 年 6 月 27 日

## 謝 辭

99253521 是我的學號

5+2+1+1=9 是我在南華的日子

這個數字在人的一生中所佔的比例還算不輕

終於，我的論文寶寶出生了！

首要感謝的是論文寶寶的靈魂種子，也就是這一本論文的單一研究參與者，謝謝你豐實的經驗、無私的分享以及百忙中鼎力的相助。

謝謝校外口試委員蔡明昌老師以及校內口試委員鄭青玫老師的協助與指導，讓論文寶寶生得更加的扎實。感謝生死所系主任廖俊裕老師，對於論文寶寶得以出生給予的助力，「愛神老師」當之無愧。感恩論文寶寶的催化劑—指導教授蔡昌雄老師，每當淑菁因進度而惴惴不安時，老師簡而有力訊息的鼓勵，總會為尚在孕育階段的論文寶寶帶來得以日趨茁壯的力量。

感謝在不同空間中我親愛的家人，我想深深的擁抱你們，謝謝你們在精神與實質上一路給予的支持，讓論文寶寶終於可以成為我們家中的一員，謝謝你們的愛陪伴我走過這一段路。謝謝另一群家人—亞田的工作夥伴們，讓我在最後催生時期可以安心衝刺。謝謝所有的因緣和合，讓淑菁完成了這看似「不可能的任務」。

感恩存在！感謝身體！身體，我愛你！

## 摘 要

本研究旨在瞭解以身體經驗為治療取徑之助人工作者，其應用學習於助人之生命歷程為何。根據此研究目的，本研究採用適合呈現個人主觀經驗的敘事研究，作為研究方法，並採行「整體—內容」、「類別—內容」分析方式，來進行研究資料的分析。本文即是透過訪談大綱，藉由研究參與者之回顧與敘說，從中找出專業學習經驗的歷程與脈絡之研究，並經由相關文獻的探討，以探究有別於認知系統之身體經驗療法對個體身心療癒之助力。期盼能對偏重心理工作的助人者，提供身體經驗的覺察與洞見，以建立更為整全的工作視野。

關鍵詞：身體、身體經驗、創傷復原、療癒、敘說



## Abstract

The purpose of this study is to understand the life course of professional helpers who study and use physical experience as their method of treatment. According to the purpose of this research, this study introduces a narrative study suitable for presenting individual subjective experience as a research method, and adopts the “whole-content” and “category-content” analysis methods to analyze the research data. Through interview outline, review and narrative of the research participants, this article reveals the progress and context of “professional helping” learning experience. The study also explores how does physical experience therapy, different from the cognitive system, help healing individuals’ body and mind by discussing related documents. It is hoped that the awareness and insights of the somatic experience can be provided to establish a more holistic horizon for those who one-sidedly focused on the psychological work.

Keywords: body, body experience, trauma recovery, healing, narrative

## 目 錄

謝 辭.....	I
摘 要.....	II
Abstract.....	III
目 錄.....	IV
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	3
第三節 研究目的 .....	5
第四節 研究問題 .....	6
第五節 名詞釋義 .....	7
第二章 文獻探討 .....	9
第一節 以身體經驗為取向療法簡介.....	9
(一)、舞蹈治療 (Dance/movement Therapy) 療癒觀簡介.....	9
(二)、哈科米療法 (Hakomi) 療癒觀簡介.....	13
(三)、身體經驗創傷療法 (Somatic Experiencing) 療癒觀簡介 .....	16
第二節 一種療癒模式的視野.....	21
(一)、療癒的意涵.....	21
(二)、一種療癒的模式.....	22
第三節 身體取向療法的療癒歷程.....	25
(一)、療癒之「啟」－ 創傷復原.....	25
(二)、療癒之「承」－ 身體主體 .....	29
(三)、療癒之「轉」- 覺察觀照.....	34
(四)、療癒之「合」- 靈性成長.....	35
第三章 研究方法.....	37
第一節 研究取向與方法.....	37
(一)、研究取向-質性研究.....	37
(二)、研究方法-敘說研究.....	38
(三)、研究歷程-經驗再現.....	40
第二節 研究參與者.....	42
(一)、研究參與者的選取.....	42
(二)、研究參與者自我簡介.....	43
(三)、研究參與者訪談回饋.....	43
第三節 研究工具.....	44
(一)、研究者本身.....	44

(二)、訪談大綱.....	45
(三)、訪談同意書.....	46
(四)、訪談札記.....	46
(五)、錄音設備.....	46
(六)、研究札記.....	46
第四節 研究步驟與程序.....	47
第五節 資料整理與分析.....	47
(一)、資料的整理.....	47
(二)、資料分析方法與程序.....	51
第六節 研究嚴謹度與倫理.....	61
第四章 研究結果.....	63
第一節 踏上古老的療癒之道.....	63
(一)、對於敘說者初始與整體印象.....	63
(二)、身體經驗療法學習與助人工作之整體生命故事.....	64
第二節 身體經驗療法助人工作者之身體經驗.....	83
(一)、主題一：「看見身體」－無由無盡的哭泣.....	84
(二)、主題二：「回到身體」－喚起潛藏的記憶.....	84
(三)、主題三：「覺知身體」－再現蟄伏的資源.....	85
(四)、主題四：「流動身體」－真實臨在的感動.....	86
第三節 身體經驗療法助人工作者之身體觀.....	87
(一)、主題一：在世呈現的唯一途徑.....	88
(二)、主題二：智慧本俱的有機主體.....	89
(三)、主題三：等待茁壯的保護空間.....	89
(四)、主題四：療癒開展的自發之道.....	90
第四節 身體經驗療法助人工作者之工作模式.....	92
(一)、主題一：給予身體本能的展現.....	92
(二)、主題二：聆聽身體語言的引領.....	93
(三)、主題三：擴展身體的內在空間.....	94
(四)、主題四：以人為本的臨在覺知.....	97
第五章 研究分析與討論.....	101
第一節 身體經驗療法助人工作者之身體經驗分析與討論.....	103
(一)、「看見身體」－無由無盡的哭泣.....	103
(二)、「回到身體」－喚起潛藏的記憶.....	104
(三)、「覺知身體」－再現蟄伏的資源.....	105
(四)、「流動身體」－真實臨在的感動.....	106
第二節 身體經驗療法助人工作者之身體觀分析與討論.....	107
(一)、在世呈現的唯一途徑.....	107
(二)、智慧本俱的有機主體.....	108

(三)、等待茁壯的保護空間.....	110
(四)、療癒開展的自發之道.....	112
第三節 身體經驗療法助人工作者之工作模式分析與討論.....	113
(一)、給予身體本能的展現.....	113
(二)、聆聽身體語言的引領.....	114
(三)、擴展身體的內在空間.....	115
(四)、以人為本的臨在覺知.....	116
第六章 研究結論與建議.....	119
第一節 研究結論.....	119
(一)、身體經驗療法助人工作者之身體經驗.....	119
(二)、身體經驗療法助人工作者之身體觀.....	121
(三)、身體經驗療法助人工作者之工作模式.....	122
(四)、結語.....	123
第二節 研究限制與建議.....	124
(一)、研究限制.....	124
(二)、研究建議.....	124
第三節 研究者省思.....	126
(一)、研究歷程反思.....	126
(二)、研究結果反思.....	127
參考文獻.....	129
【附錄一】研究程序.....	135
【附錄二】訪談大綱.....	136
【附錄三】研究參與訪談同意書.....	137



## 圖目錄

圖 2-1 療癒模式 .....	22
圖 2-2 創傷後成長模式 .....	27
圖 3-1 研究過程中的再呈現層級 .....	42
圖 4-1 身體經驗療法學習與助人工作之整體歷程 .....	83
圖 5-1 身體經驗療法助人工作者身體經驗、身體經驗療法助人工作者身體觀、身體經驗療法助人工作者工作模式之主題整理 .....	102

## 表目錄

表 3-1 逐字稿謄寫說明 .....	49
表 3-2 逐字稿範例 .....	49
表 3-3 敘事文本範例 .....	50
表 3-4 敘事文本編碼說明 .....	50
表 3-5 敘事文本編碼範例 .....	51
表 3-6 內容主題範例 .....	54
表 3-7 核心主題範例 .....	55
表 3-8 敘事副文本範例 .....	56
表 3-9 內容話題範例 .....	57
表 3-10 類別歸類範例 .....	59

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景

生存在科技時代的現代人有著許多的苦惱，「對自己疏離、被友伴疏離、與自然疏離」這些情緒以意識形態展現出來，這就是 Fromm 所稱的「世紀病」。對於疏離而苦惱的個體，身心治療的首重目的不是要「無疾病」，而是要達成幸福的狀況（well-being）（劉焜輝，2013）。研究者認為這「幸福的狀況」與（WHO，1998）世界衛生組織（World Health Organization）修正健康的定義：「健康是動態的身體、心理、靈性及社會完全安適（well-being）的狀態。」是同一生命狀態的呈現，是身、心、靈合和的展現。

在生命療癒的課題朝向身心靈整合的全人向度出發的後現代社會中，助人工作這一項古老的傳統行業，也順應了潮流做了改變，（林耀盛，2005）由原先在自然科學典範包裝下欲將所有的「異質性苦惱」規格形構為「同質性心病」的態度中，調整了以治療「心理疾病」為主要目的，而把關注範圍擴充到治療「心」的本身；其實踐，也從疾病的解放轉移到以「自我實現」為目標的「自我成長」（劉焜輝，2009）。幾乎所有的人本心理學家都一致的認為，人只要有健康正常的環境，就能向上發展並實現自我；同時主張人有趨向未來的意向性，就像植物需要陽光、空氣和水一樣。人本心理學家更加相信，人的內在是有實現自我的力量（黃漢青，2002）。

在提倡身心靈合一與實踐自我實現的同時，創傷後壓力症候群（Post-Traumatic Stress Disorder，簡稱PTSD）仍是社會重要的公共健康議題。黃韋欽指出臨床上個體心理創傷所發生的時期，是影響創傷症狀重要關鍵因素。成年後所遭受的創傷，大都表現出比較單純PTSD的症狀，通常可以直接進行認知行為取向的治療。而童年早期是自我認同發展的重要時期，此時若發生創傷事件，或者因此中斷與母親之間的聯繫，可

能會產生自我認同的發展出現問題，而導致極端的人格違常和解離性疾患。早期受創的個體所表現出來的整體症狀，一般而言比較複雜，若僅靠認知行為治療並不一定對他們有效；對於這些個體來說，體驗取向治療會是較為合適的心理療法之一。

同為創傷但因呈現的症狀不同，就必需採用不同的心理治療取向以予因應，因此，現行的諮商與心理治療派別也呈現百家爭鳴的多元樣貌。

體驗治療Focusing國內亦有翻譯為澄心法，是由Eugene Gendlin在1960年代所發現的，指的就是自我覺察和情緒治療的身體取向歷程（Cornell，1996），強調的是覺察、主觀的存在、和內省，以引導個案覺察自我為主要目的（黃馥珍，2007）。體驗治療歷經四十多年的發展，在國外已有百花齊放的現象，Gendlin的Focusing（1981）是為兩大主流之一。Gendlin（1962）認為個體內在有一股流動的「經驗流」（a flow of experienceing），個體經由一次又一次的轉換參照架構，以便發現和活化（activating）這內在的經驗流，使之由固著的一端移向流動的一端，以達到治療的效果（陳筱萍，2010）。

研究者發現Focusing的感官覺察以及身體操作與完形治療、心理劇治療以及近年來備受矚目的正念認知療法等治療取向有許多相似之處，關注內在與覺察自我是被視為主要技法，而這項技法的習得是需要透過身體的，但國內在心理治療相關領域的研究論述中，大多僅是簡略的提及甚而掠過「身體」這條必經之道，直接著墨在情緒的覺察與認知的反思上；如何以身體取徑協助個體探究內在在世界以及增強內在的力量，是研究者長期以來所好奇關注以及興趣學習的。

或許如同《身體與社會》（楊儒賓、何乏筆，2004）作者所說，在一切事物中，「身體」是最貼近我們生命的概念，但就像俗語所說的：最靠近身旁的東西往往是最看不清楚。我們很早就忘了身體是所有感知活動的輻射源，是作為「此世存有」的人與世界的輻輳地。因此當我們探討生命中種種重要的思想議題時，千探萬探的我們就是忘了這些偉大的主題都是繞著「身體主體」這個母胎而發展的。

## 第二節 研究動機

人類「擁有」的許多事物，不是他習得的，而是從祖先那兒繼承來的。他生下來不是一張白紙，只是無意識罷了。個人意識是第一次經驗到的，身體的系統與無意識則非如此；對它們而言，這些情境只不過是遠古以來就在本能中的慣性功能罷了。

（朱侃如譯，1999；引自榮格全集 第四卷）

身體有其與生俱來的智慧，這是研究者所深信的。在尚未進入研究所就讀之前，研究者參加坊間舞蹈靜心療癒的課程，在以身體為軸心的系列練習中，重新（心）認識了身體這位有機的好朋友，也因此養成傾聽身體聲音與探索身體內在的自我覺察。在與身體日趨貼近的互動經驗中，有幾次的經驗令研究者深刻難忘：

某日研究者心血來潮未經暖身便盤坐靜心，俟欲起身時發現有條腳筋被拉到，當下意識到如果冒然起身一定會受傷；於是試了各種所能想到的角度，但都無法解開。就在頭腦即將陷入恐懼慌亂之際，一句自我的對話提醒了研究者：「你不是很信任身體，那就交給身體啊！」當念頭閃過，研究者在內心認同後，轉為主體的身體立即自發的做出有違於人體工學起立的姿勢，以極小的幅度微微的後傾，鬆開了！

在罕見雷聲隆隆可以以異象稱之的深夜，沈睡中的研究者突然被一個急切的聲音驚醒，那聲音喊著研究者的名字，以不到一秒的時間說：「待會打雷不要嚇到」。研究者立即張開眼睛，下一秒那驚人的閃電伴著大雷聲猶如地震般震得落地窗作響。研究者還是有些微的被嚇到，但是是有意識的被嚇到。那喊著研究者名字的聲音正是研究者本人的聲音，是從研究者身體深處傳出的內在聲音。

傍晚，研究者接到家人的電話詢問，是否知道母親的一件小手飾的去向，因母親突然發現收藏的小手飾不見了，家中也遍尋不著，家人擔心母親會一直掛心無法釋懷甚至無法安眠。研究者也擔心母親會一直惦記小手飾的下落，所以也努力的回想可能的蛛絲馬跡，但真的毫無印象。而就在研究者放棄繼續用力思索，改想著如何讓母親

對此事寬心的剎那，內心突然升起一個訊息：母親將小手飾送給一位好友。這訊息喚起了研究者些微的記憶，好像母親曾不經意的提起過；研究者旋即向母親及其他家人求證，也因此喚醒了家人們十幾年前的記憶，確定了小手飾的去向。

午後，坐在微風輕拂的公園石椅上，研究者將背包放在石椅中間，雙手拿著禪卡正在與併肩而坐的友人分享。隱約的感受到背後有人走近，研究者與友人未察覺有異樣，那人隨即以雙手搶拉放在石椅上的背包，但不知何時，研究者已轉換成僅由一隻手拿著禪卡，而另一隻手早已先對方一步緊緊的按住背包，接著面無表情的慢慢回頭注視對方，那人驚恐的放開手倉皇跑離。研究者無法理解的是，當研究者意識到這是搶劫時，為何沒有任何驚嚇反應？僅感受到身體皮膚表層微細加速跳動的頻率流竄；好奇的是身體是在何時、如何啟動自發性防衛（緊緊的按住背包）？更吸引研究者的是，在意識與自發之間，身體是如何運作？

研究者於大專院校諮商輔導組實習期間，本著呼吸吐納對自身身心祥靜之受惠，研究者會與個案分享腹式呼吸的練習；呼吸練習也是讓個體可以回到內在世界，覺察每一個念頭的技法之一。在練習的當下個案或多或少都可感受到心情的平順，其中有位個案在專注於內在身體的呼吸節奏下，突然憶起小時候封塵已久但確根深蒂固的信念；在研究者繼以在校習得之專業技法陪伴引導之下，困擾著當事人的問題逐漸的鬆動……

研究者進入心理諮商領域學習以來，對「身體」依然充滿著好奇，時常思索著：於心理治療領域盛行的認知療法在助人效能的展現雖然已無庸置疑，但面對「知道，可是就是做不到！」的當事人，有時是無法直接經由認知去鬆動改變的。目前已有許多的實證指出，身體所蘊含的智慧對於「生理身體」自癒能力的正向展現效果豐碩，研究者好奇這有著莫測智慧的身體可以如何對「心理身體」相關療癒有所助力？而當研究者看到文獻中所提及Gendlin專注取向（Focusing）的發現，是源於其在助人工作

時對於「為什麼心理治療對有些人有幫助，對某些人卻沒有幫助？」的疑問開始研究而來，更加的增強了研究者對本項研究的動機。

「身體」雖早已自現代哲學之父笛卡兒的身心二元論（Cartesiandualism）中獲得平反，並逐漸成為顯學，凌坤禎（2011）也提到身體是可以作為處理創傷與心理問題的入門途徑，有不少心理治療取向均已關注到身體層面，並被類歸為「以身體為焦點的治療取向」（body-focused approach）；但回顧國內所做的研究與身體相關的極為有限，更詎談以身體主體為主要論述之療癒方法的研究。研究者在全國碩博士論文網（[www.ncl.edu.tw](http://www.ncl.edu.tw)）與Airiti Library華藝線上圖書館（[www.airitilibrary.com](http://www.airitilibrary.com)）搜尋，亦無法找到以身體取向療法助人療癒歷程描述之相關研究。

或許就如同身體現象學大師梅洛龐蒂的哲學思想以「含混」著稱一樣，楊大春（2003）提到，所謂的經驗概念是某種以人的身體感受為核心，向四周輻射的感覺的東西；不局限於經驗主義的感覺，更不是所謂的純粹經驗意識。所以有時似乎只能意會，不能言傳，因而在世存在的根本特徵就是含混。研究者認為或許就是因著這含混，讓「身體」無法在國內助人療癒領域成為普遍被研究的主體；如何藉由本研究相關資料的耙梳，以探究「身體」所蘊藏的智慧，而讓這「含混」或有可能的微調以緩步趨向「明證」，是本研究關注的所在。

### 第三節 研究目的

專注取向（Focusing）的發現者Gendlin注意到，在晤談中成功的個案會有模糊的，難以描述的身體感受和覺察；而其他無法感受到身體，只是停留在頭部思考的個案，不論如何分析問題、解釋、思考，就是看不見治療效果。因此，才促使Gendlin決定找到一個教授覺察、覺受技巧的方法（黃馥珍，2007）來幫助這些人。凌坤禎（2011）認為身體自有一套調整與療癒機制，本能的會維持一種有機體的舒適與平

衡。在操作創傷復原技術時，重要的是對身體的信任和傾聽，要敏察身體的各種訊息，然後放手允許身體運作。《解鎖》作者彼得·列文博士認為：熟悉身體各種感覺的治療師，能獲得窺探人類精神與靈魂原始樣貌的最有利位置；並提到早在各種精神醫療蔚為風氣前，法國哲學家巴卡斯（Pascal）便指出：「身體自有其運作之道，此乃理性途徑無法探知的奧祕。」

本研究是以身體經驗療法助人工作者回顧其專業學習之生命歷程主要焦點，探究研究參與者於專業學習歷程中與其自身身體經驗之關係；藉由研究參與者敘說內容之資料蒐集分析與相關文獻的探討，以梳理出身體經驗於創傷療癒之相關脈絡，以便對身體經驗療法做更深入的認識，以瞭解以身體所開啟的路徑如何能達到助人療癒，更甚而臻至靈性之成長覓得本具的內在力量。據此，本論文有以下幾個研究目的：

- 一、探究身體經驗療法助人工作者之身體感。
- 二、探究身體經驗療法助人工作者之身體觀。
- 三、探究身體經驗療法助人工作者之工作模式。

#### 第四節 研究問題

基於上述之研究目的，本研究之研究問題如下：

- 一、身體經驗療法助人工作者如何經驗身體？
- 二、身體經驗療法助人工作者之身體觀為何？
- 三、身體經驗療法助人工作者工作之模式為何？

## 第五節 名詞釋義

### 一、身體

本研究所指的「身體」是身心學所定義的身體「soma」，是一個隨自然環境變化的活體，有著許多細微的變化與過程；非僅是由外在第三人稱所觀察到的physical body，而是從內觀自覺才能體會到的活體—living body或稱mind body—有心性的身體（劉美珠，2005）。

### 二、以身體為療癒場

從身體的動作語錄（repertoire）以及身體的回應，將自身引領回心內，引發內在的感覺，由此過程開拓出內在的力量。讓「自己對自己工作」，以邁向身體做為主體的「實踐與自我轉化」之中；是一種自我關注的工作，治療結構為透過自身「動者」與「觀照者」二個角色的互動，在身體層面開啟，促成身體意識，而產生療癒（李宗芹，2009）。

### 三、助人工作者

黃惠惠（2005）則說明助人工作是一種關係也是一種過程，她認為助人行為是一種關係（relationship），而所謂的「助人關係」（helping relationship）是助人者與求助者共同為了某一個明確的目標而努力的過程（楊怡亭，2013）。

國外學者Hill認為「助人」是一個廣泛的用語，可能包含朋友、醫生、護士、諮商師、心理治療師以及從事服務性工作的人員等所提供的協助，他將「助人」定義「為一個人幫助另一個人探索其情感，使之獲得洞察，以利其在生命中做出改變。」（林美珠、田秀蘭譯，2006）。

本研究所稱之「助人工作者」係如Hill所定義，並完成由Dr. Peter A. Levine創建之國際性「身體經驗療法」（Somatic Experiencing簡稱Se）系列專業培訓課程，成為合格的身體經驗療法治療師（SEP），以及擁有十年以上帶領身心成長工作坊實務經驗。





## 第二章 文獻探討

人類學家克魯格 (D.Kruger) 說：「身體是藝術性自我成長過程的成果，身體與自我發展相依，身體是生長的軌跡，是自我發展的基礎，身體經驗建構出我們對世界的看法。」身體與內在訊息連成一體，在身體探索活動中，我們未意識到的部分，如內心的狀態、衝突，往往就會自然地、不經意地流露出來；在身體表達、探索、感覺的過程中，可以幫助我們重新接觸環境，重新經驗自己(李宗芹，2001)。

本章文獻探討共分三節，第一節「以身體經驗為取向療法簡介」簡介三種身體經驗療法之源起基本原理、治療原則加以闡述。第二節「一種療癒模式的視野」探討療癒的意涵與模式；第三節「身體經驗療法的療癒歷程」探討療癒之「啟」－創傷復原、療癒之「承」－身體主體、療癒之「轉」－覺知觀照、療癒之「合」－靈性成長。

### 第一節 以身體經驗為取向療法簡介

身體經驗療法是一項目前盛行於世界各地的創傷療癒技巧，它是一種「身體覺知」

(BODY-AWARENESS) 的途徑。本節簡介三種以身體為主體之療癒技法：首先是舞蹈治療 (Dance/movement Therapy)，其次是哈科米療法 (Hakomi)，最後介紹身體經驗創傷療法 (Somatic Experiencing)，同時也是本研究參與者運用於助人工作的技法。

#### (一)、舞蹈治療 (Dance/movement Therapy) 療癒觀簡介

整體來說，舞蹈治療發展的路徑可以區分為兩種工作模式，第一、是以身體評量診斷模式來當作運作的基礎媒介，此模式藉由工具對身體作評量，再直接發展對個案的治療方向，拉邦動作分析與凱氏動作圖表兩種模式甚受許多舞蹈治療師的喜愛。第

二、是以創造性模式與真實動作模式為基礎的運作方法，如Lewis的身體對話亦是由創造性模式變化而來；osamantes雖以身體知覺擴展為主，但在動作的經驗上是以真實動作與創造性模式為來源（李宗芹，2011）。本研究採行較為貼近本研究領域之創造性模式與真實動作模式之舞蹈治療相關文獻作為探討。

## 1. 源起

舞蹈治療（Dance/movement Therapy）始於一九四〇年代的歐美。美國舞蹈教師瑪莉安·雀絲（MarianChace）在一九四二年受到聖·伊莉莎白醫院（St. Elizabeth Hospital）心理學家的邀請，以創造性舞蹈幫助二次大戰時期退役軍人，走出陰霾、紓解創傷的情緒，成為全球首位舞蹈治療師。一九六六年，美國舞蹈治療協會成立，發展至今成為一門結合心理諮商與舞蹈、身體動作為媒介的專業學門。一九九五年美國舞蹈治療協會（ADTA）重新定義這以自由解放精神的美國現代舞、拉邦動作分析與佛洛伊德、榮格等精神分析為基礎理論的舞蹈治療，是「一種心理治療，使用動作進行情緒、認知和生理的個人整合過程。」（莫嵐蘭，2010）指出身體的律動是舞蹈治療的核心成分，因此舞蹈治療所使用的治療性律動，可以促進個體情緒、認知、生理與社會層面的整合。

在輔仁大學心理系李宗芹副教授號召下，「台灣舞蹈治療研究協會」於2002年成立主要在推廣身心成長課程，同時協助醫療院所從事舞蹈治療。（謝政廷、許秀勳，2008）舞蹈治療結合舞蹈、藝術與治療三個部份，當事人透過治療師的引導，進行一些治療性的身體律動，這些身體動作可以協助個案表達內在心理，同時也對生理功能產生裨益。據此，台灣舞蹈治療研究協會（2008）則將舞蹈治療定義為「藉由肢體的動作，表達與探索內在心理的歷程；舞蹈本身不僅是藝術，更是治療，當舞蹈與治療相遇，身體即成為治療的語言。」

## 2. 基本原理

舞蹈治療的基本假設是根基於身心靈三者是相互關聯的，因此舞蹈治療可以同時提供衡鑑與介入模式的參考依據。舞蹈治療最主要處理身體所引發的心理素材，讓看不見的心理素材，在身體運作中成為細微但是明晰的存在。而美國表達性藝術治療協會亦指出舞蹈是藝術最基礎的元素，它是一個舒適且具有力量的治療媒材，是這樣的切入點，身體才能做為通達存在的可能之場，也因為與心理的連結才能在心理轉化上具有關鍵地位。在舞蹈治療的過程中，藉由治療性的律動歷程可以協助個體進行深層的情緒、認知與生理三方面的整合，而且舞蹈治療更可以影響情緒、認知、生理功能與行為的改變。美國舞蹈治療協會將舞蹈治療（Danc Therapy）定義為「使用治療性的律動促進個體情緒、認知、生理與社會層面的整合，身體的律動是舞蹈治療的核心成分（謝政廷、許秀勳，2008）。」

## 3. 治療原則

舞蹈治療主要是藉由身體與律動來促進治療目標的達成，舞蹈治療的最大優勢為創造性的「身體探索」與透過身體的「關係互動」。創造性的身體探索，對成人的方法是使用身體各部位、動作元素，過程中察覺自己感知自身與心理感覺聯繫（Erfer，2006）。舞蹈治療主要的基本概念，分述如下（李宗芹，1996）：

**（1）身體—心理的交互影響：**舞蹈治療重視個人身體與心理的統整與協調，達到健康的狀態。在舞蹈的過程中，動作的改變也會直接影響到個人的心理狀態。而當個人對於自我身體印象產生改變時，人們也會開始用不同的方式來看待自己。

拉邦（Rudolf Laban, 1879-1958）認為動作本身就是一種語言，動作是一個人對自己內在世界的回應，每一種動作都有它的特質，而這些特質也都離不開空間、時間、力量、流動、關係，舞蹈—動作的五大基本元素。由於動作元素具有創意與變化性，因此，在進行舞蹈治療時，成員可以依自己的方式運作，有助於其擺脫被動學習與模仿的窠臼。舞蹈治療師可藉由元素讓成員探索、熟悉以及表達自己的身體，並且透過

元素溝通身體與心理之間的聯繫，進而增加成員覺察的能力（邱惟真，2014）。

**（2）身體—動作反映人格：**舞蹈治療認為肢體動作能夠反映出個人的人格狀態，而身體本身更是表達自我的重要媒介，例如手勢、身體姿勢都可能反映出個人防衛、緊張的感覺。一個舞蹈治療師對身體動作必須具備有高度的覺察能力，必須了解不同個體生理、心理發展的特質及需要。舞蹈動作不僅能夠反映人格，亦能夠從中促進自我成長，促使人格產生改變。由於每個人都有不同的動態行為，反映不同型態的表達，舞蹈治療師亦必須能夠描述出人們的身體在做什麼、如何進行、有沒有改變。

**（3）創造性藝術的治療性：**藝術是一種透過個人的創造能夠表達自我，進而達到療癒的心靈活動。而舞蹈本身就是一種直接的創造性藝術，透過身體動作的展現，能夠表達出內心的狀態，同時亦會藉由象徵的形式顯露出來。

**（4）動作關係的建立：**運用身體建立關係是舞蹈治療非常獨特的方式，治療師用身體與個案的互動過程中，呈現出開放接納的態度，並且藉由反映個案動作和關注其動作。舞蹈治療中的關係，其特別之處為治療師從自己的身體感知來了解當事人處在當下（*here and now*）的身體反應，傳達出同理、支持、與陪伴，協助個案一同達成改變。（Fischman, 2009）每個舞蹈治療師在累積一定的經驗後，可能會形成自己的一套動作—心理知識系統，用以引導個案表達其內心感受與需求，這個關係發展的核心是動覺同理（*kinesthetic empathy*），身體中的「互為主體」的運作模式，使當事人真正感受到自己的存在。

舞蹈不僅是一種表達、溝通以及自我探索方式，參與者藉著肆意的舞動身體過程中，體察身體慣性的動作的轉變，覺察身體與心理之間的關係，具體感受這些關聯發生在每分每秒真實的當下，發掘身體感官與動作背後的潛在意識，提升自我的認知，舞蹈即是一種療癒的過程。而正如吳靜吉教授所言：舞蹈治療送給人們的三項禮物是一自我發展、身體表達、關係互動，而這三項是口語為主的心理治療所不足的。

## (二)、哈科米療法 (Hakomi) 療癒觀簡介

### 1. 源起

哈科米 (Hakomi) 治療法於1970年代，由心理成長大師朗·克茲 (Ron Kurtz) 以一個治療者的經驗結合東方的內觀 (mindfulness) 與西方的科學理論並根據其過去對心理學、科學、哲學的研究，所發展出的個人成長與諮商取向。

「Hakomi」字源自「侯匹」族印地安語。意為：你所在之地和宇宙不同範疇的關係為何？在現代語彙中，Hakomi意指：「你是誰？」

哈科米治療法其實可以說是現存許多心理治療哲學、技術和學派的一種綜合，哈科米療法認為潛意識的心理過程不能用意識去瞭解，瞭解自己是很困難的，因為只注意到表面的事情而忽略內在結構乃是人的習慣。哈科米是一種強調內在觀察的心理治療，也是以身體為主要的觀察取向。它的教育核心理念在於：若一個人能夠仔細聆聽自我，就能找到自我的心靈癒合、轉化，與成長所需。

### 2. 基本原理 (馬友群，2008)

(1) 從不必要的煩惱解脫：「哈科米療法」的最終的目的就是「從不必要的煩惱解脫。」這是與靈性之路的目的是一致的。學習自己心底根源的結構是根據記憶、信念、幼小時候的決定、習慣而形成的。我們可能都未曾去意識它。哈科米療法是幫助每一個人去察覺自己的方法。

(2) 重視現在的經驗：此時此刻心中所感受到的或所發生的事情是形成經驗的元素，現在的經驗是個體內在世界決定體驗的內容。因此，治療者是要幫助當事人去看他自己的內部。

(3) 冥思 (Mindfulness) 的實驗：「冥思」是哈科米療法的特徵之一，自古以來就有的冥思或觀想的傳承，它是一種原理，也是一種變性意識狀態。「冥思」是「幫助下的冥想」，當事人靜下心來，把注意朝向內側，當事人一旦停留在此實驗所引起的經驗，就能出現某些記憶，當事人從這個記憶可以瞭解自己的反應。

(4) **提供心理滋養**：以意識通道的實驗喚起有情感的記憶之後，就可以闡明此經驗的意義或對於自己的行為的影響。讓記憶中孩子得到成長所需要而過去沒有能得到的經驗，此即「心理滋養」(Nourishment)。哈科米療法認為只要當事人得到「心理滋養」，就有勇氣去做新的嘗試，舊的內在架構就會因而改變。

(5) **要有誠摯的心**：「誠摯的存在」是哈科米療法的核心。哈科米療法的治療者要充滿愛心、此時此地，給予當事人所需要的幫助。治療者對當事人要有同理心，對於此時此刻要有深厚的感性和知性。這種心理狀態稱為「誠摯的存在」。

(6) **強調無暴力，生命的尊嚴**：「無暴力」是指順應潮流，哈科米療法的治療者絕不會反對當事人想要控制自己的經驗之努力，相反的，會創造安全而被控制的場地來幫助當事人。

非暴力實踐之一是Kurtz, R.喜歡用「經驗的控制」來代替「防衛」，控制經驗的模式是當事人處理痛苦或恐懼最有效的方法，因此，幫助此模式是傳遞我們深深的尊重當事人的全人格。哈科米療法認為治療者的任務不是要解決當事人的問題或教當事人知道自己是什麼人，而是幫助當事人持有可以解決問題的經驗。

(7) **身心的整合**：針對信念與經驗的互動作用、意象與情緒的互動作用進行治療的，有時候是把焦點放在內的身體所發生的事情，去探討其背後的意義或信念，也會把焦點放在信念或意義，去探討所引起的體驗。

(8) **統整與調和**：哈科米療法重視統整與調和。身心統整一旦被破壞，就會失去正確體驗的能力，心理治療就是恢復被分離的部分之溝通，哈科米療法著重於把隱藏的部分引導出來，讓其自由而坦承的敘述。

(9) **互相支持的訓練**：學習本身就是治療，自己是存在的核心，反覆去體驗它，學習哈科米療法等於是學習自己的內在結構要非常細心的觀察所發生的經驗。

### 3. 治療原則 (劉錦萍, 2008)

哈科米(Hakomi)治療法有六個指導原則，是治療師必須遵守並內化的治療依據。這些原則在治療過程中扮演著一個非常重要的角色(Kurtz, 2006, November)。

(1) **一體性**：此原則說明宇宙中的一切都互相關聯。依據此原則，治療師可以信任自己的直覺，以及自己為人類生命經驗所繪製的圖案，以之引導進行中的工作，一體性原則也可以使心理分析治療法中的階級意識消逝。

(2) **整體性**：身、心、靈彼此相關、互相影響。身體所受的影響，則再次強化原有的核心信念，而對自我表達產生負面影響。

(3) **健康導向**：人類有向健康、成熟發展的自我組織、調節能力。讓人們無法成為真正自己的，是一些受限的信念，當這些信念受到關注，真正的自己就會被發展出來。

(4) **專注**：引導當事人對當下內在經驗產生自我察覺是重要，當專注於自己當下的經驗時，會因對身心的分析獲得更深入的瞭解；並為習慣性反應提供另一種選擇。

(5) **非暴力**：此原則要求治療師抱持一種溫和的態度，不急不徐地跟著當事人的步調走。保持臨在，並適時給予當事人必要的協助。面對防衛機轉，治療師必須加以尊重和支持，因為唯有如此，才能進入當事人於防衛背後深藏著的記憶和感受。

(6) **溫良謙和**：Ron Kurtz 相信治療師的態度比所用的方法更重要。他希望能將這種溫良謙和的態度擴展到諮商界之外，讓整個世界煥然一新。

哈科米療法即是以「**冥思**」(Mindfulness) 為基礎的身體心理治療，可說是以肢體為媒介，和潛意識連結的治療。治療師設計溫和的體驗式活動，邀請個人探索身體的動作與習慣性的模式。而這些動作、模式隱藏著許多深藏潛意識的核心信念，影響了我們的生活、親密關係、以及自我認同(賴佩霞，2014)，在溫暖與支持的氣氛裡使用「幫助下的冥思」和小小的實驗，幫助當事人去發現他自己是怎樣的人。(劉焜輝，2008) 哈科米療法所追求的核心是「察覺自己的內在發生的事情」和「滿足未能得到的體驗」，認為造成我們的一切行為或知覺、感情、思維的，多半是潛意識裡的古老而深厚的信念或習慣，覺察內在就可以通向潛意識之道路。



### (三)、身體經驗創傷療法 (Somatic Experiencing) 療癒觀簡介

#### 1. 源起

1969 年彼得·列汶 (Peter A. Levine) 博士因緣際會在受託協助一位有多種身心症狀折磨的患者時，經由雙方自發性的反應，加深了列汶博士對創傷如何影響身體的了解；列汶博士從紮實的生物物理學、神經生物學及醫學研究背景出發，進一步結合了動物行為學、腦神經科學的研究，以累積四十年的臨床知識，將人類的創傷反應透過生物學與生理心理學精密分析，進而發展療癒創傷症狀的系統知識與方法，稱為「身體經驗創傷療法」Somatic Experiencing (簡稱 SE)；為身體心理學的一種療法，主要處理慢性壓力以及創傷後壓力症狀。

Dr. Peter A. Levine 擁有柏克萊大學醫學生物物理學博士，同時也是心理學博士，曾經在美國 NASA 擔任壓力顧問。在美國 70 年代，也曾與當代心理學大師，如：Fritz Perls 等，於 Esalen Institute 研究實驗各式身心靈療法。於 2010 年，美國身體心理治療協會 (United States Association for Body Psychotherapy) 頒發終身成就獎，同時也獲得其它無數獎項。曾經療癒許多形形色色的受創者，包括：前線退伍軍人、強暴受害者、二戰時期納粹大屠殺倖存者、車禍受害者、手術後創傷患者、慢性疼痛患者，乃至於難產的嬰兒。身體經驗創傷療法可以重建自我調適能力，讓曾經受創的人們再度感受到生命力、自在與完整的感受。SE 團隊也持續到世界各地發生災難的地方為當地人進行創傷療癒，他在壓力以及創傷康復上的貢獻無遠弗屆。

#### 2. 基本原理

「身體經驗創傷療法」(Somatic Experiencing)，即是透過身體覺察以療癒創傷的方法，Dr. Peter A. Levine 發現，生物體遭遇到危險時，會啟動防禦能量，當殘餘能量未能適時消退時，它會干擾神經系統的運作，對身體、心智與心靈造成破壞，這也就是創傷症狀；由於創傷是一種生理現象，故療癒的關鍵不單在於心智，也在於身體。本創傷療法 (簡稱 SE) 認為我們不需要藉由挖掘過去的記憶與釋放情緒來進行療癒，

人類天生就有能力可以克服創傷所造成的影響，需要的是喚醒我們的生理資源，並且帶著覺知來加以運用。

SE 可說是奠基於神經生理學研究的身體經驗學習技巧，因為人類受到威脅時，大腦中最原始的部分會因而活化，同時，掌管語言、觀察力與做計畫的大腦皮質則暫時關機，停止其功能；SE 目的在於協助當事人在面臨壓力時，化解神經系統被創傷經驗所制約的僵化模式，恢復生物固有的彈性與復原能力。這種溫和而循序漸進的技巧將協助創傷經驗的倖存者啟動身體自我調節能力，塑造動物內建的創傷免疫能力，可以使人們從各種身心受創的後遺症中恢復平衡，並避免重複追溯與回憶所可能造成的再度受創。

雖然人類天生的調節機制與動物所差無幾，這些與生俱來的系統卻往往備受忽視或禁止，未釋放的能量因此滯留在我們的身體及神經系統之中，而造成各種長期的後遺症。當能量找到自己專屬的解鎖密碼時，藉由釋放累積的能量以重整神經系統的迴路，個體便能離開創傷的經驗，重新感受人際與環境。當大腦功能當中最為細微覺察力與原始的動物本能結合時，個體會以新的眼光看世界，以新的角度重新詮釋事件發生的意義，療癒即有可能產生。當生命煥然一新，我們就能夠發揮自己本有的能力，在這種模式之下蛻變創傷，將使個體成為更為完整的人。

### 3. 治療原則

「身體經驗創傷療法」認為在初步療癒階段，就需由下至上的進行一套標準的治療程序，要讓案主的身體可以「說話」，再協助當事人循序的釐清自己的情緒、感覺以及認知能力，Dr. Peter A. Levine 認為這一治療模式是深具價值並且相當重要的（周和君，2013）。藉由身體透露出來的訊息，把累積在身體內的創傷能量聚集並顯露出來，我們可以據此判斷當事人狀態是凍結或是解離？是攻擊防衛或是逃離的動作未完成？藉由觀察自主神經系統的運作，可以找到「解鎖」的密碼，也可說是經由一句話

或一個姿勢的改變或位置的調整，來幫助當事人完成自主神經系統的「未竟事宜」（楊世華，2015）。

**Dr. Peter A. Levine** 以其所發展「十二階段創傷療癒計畫」（黃翎展，2011）經由身體各項的練習，導釋放凍結的能量，協助深化個體的身體知覺，從創傷中恢復，重獲生命力。十二階段共歸類為四個部份，分別為：

### **（1）第一部分－準備階段**

當受到創傷時，通常無法感受到身體的界線，因為失去了與身體的連結、進而也會失去與他人或環境的連結；在這個部分，是要協助個體重新建立連結。

### **（2）第二部分－覺察技巧**

引導個體試著學習身體語言、深入的感知身體，感受身體能量的太多或不足，讓卡住的能量開始流動。

### **（3）第三部分－釋放能量**

藉由覺察技巧的練習覺知到身體因未完成的動作而卡住的部位，透過進入打鬥與逃跑的自然反應，讓卡住的能量釋放以創造新的通道，回復到平衡狀態；並可使用之前受到束縛的能量，得以活在當下。

### **（4）第四部分－完成：恢復平衡**

當受到創傷的個體感受到久違的平衡與完整感時，可能會因為感到驚訝而引起「身分認同危機」，這部分的目標是以肯定句來練習培養、穩定剛獲得的平衡感，以協助個體自我定位。

## 4.培訓課程

### (1) 學員資格

本課程招收對象為實際在創傷領域工作的人員，包括目前尚在實習階段的學生。

**Somatic Experiencing**是一項專業培訓課程，學員來自各種不同的背景，包括：心理師、社工師、身體工作者、按摩師、整椎師、醫護人員、神職人員等。所有培訓學員必須了解這項培訓課程是為培育創傷領域的助人工作者所設，而非針對個人議題及需求的自我成長課程。然而，由於身體經驗創傷療法的深度，培訓學員確實可能在課程當中觸及個人的創傷經驗；正因如此，在培訓期間，個人的個案與培訓課程本身同樣重要。欲參加本課程者需填寫申請表並安排面談。

### (2) 課程綱要

#### 初階 (Beginning I-III)

- 1.了解創傷的生理學基礎
- 2.學習關於含納 (containment)、建立資源 (resourcing) 及賦權 (empowerment)。
- 3.學習追蹤技巧、滴定，並透過感官知覺來建立連貫性。
- 4.建立防禦性的定向反應 (orienting responses)、完成及釋放 (discharge)。
- 5.探討互相牽連的動力與內部經驗的元素 (SIBAM)，並整合兩極的經驗，以重建具有創造性的自我調節能力。
- 6.學習辨認與平定創傷反應，並使其正常化。
- 7.取得避免重複受創及偽記憶的技巧。
- 8.學習解開恐懼與靜止反應的連結；重建並維護健康的界限。
- 9.研究創傷可蛻變的特質。
- 10.整合創傷療癒工作與持續進行的治療。
- 11.在短期內為急性及慢性症狀取得解決之道。

### 中階 (Intermediate I-III)

- 1.高張力的創傷，如：手術、觸電、迷幻藥、溺水、窒息、勒頸、胎兒窘迫、創傷性的出生過程、子宮內的壓力、子宮內的侵入性醫療。
- 2.無法躲避的攻擊，如：野獸攻擊、強暴、戰爭、炸彈、肢體虐待、行兇搶劫、亂倫、性騷擾。
- 3.身體受損，如：手術、麻醉、燒傷、中毒、住院、刺傷、槍傷。
- 4.保護身體失敗，如：跌倒、衝擊巨大的意外、頭部受傷。
- 5.情緒創傷，如：嚴重的忽視及遺棄，嚴重的損失，持續虐待。
- 6.自然災害，如：地震、火災、龍捲風、洪水、源自於自然界或社群所致的社會錯置。
- 7.恐怖的經驗，如：目擊意外（特別是流血事件），目睹他人受虐、被強暴、被殺害或折磨，或是自己殺害或傷害他人。
- 8.拷打折磨及儀式性的虐待，如：戰爭中的虐待、在戰爭中持續性的強暴、集中營、有條理的虐待（有時施虐者為吸毒者）。

### 進階 (Advanced I-III)

- 1.創傷與眾多臨床併發症的關係。
- 2.進一步將SE之理論及實務與治療師的專業領域加以整合。
- 3.處理各類型創傷時的SE身體工作。
- 4.創傷的生理心理學研究之應用。
- 5.治療的藝術。
- 6.特殊課題，包括與兒童及嬰兒工作。

## 第二節 一種療癒模式的視野

我們生命的核心，你的存在，是你和宇宙的聯結。

從這扇門，你可以進入宇宙，並與存在合為一。

但是即使你已在核心…你將會發現偉大的奧妙神秘。

這種狀態稱為佛，覺悟者。處在這個片刻的你，無不是佛。

你可能忘了，那也無妨，因為你終究會記起來的。

— 奧修 —

### (一)、療癒的意涵

「療癒」healin意味著經歷一個過程，讓一個受創的狀態修復癒合。這受創的狀態可以在身體、心理、關係或靈性的層面，但症狀的移除不是療癒的終極目的。在療癒的過程裡，一個人經歷信念、情感的轉化，對自己行為的覺察，甚至修復與神的關係，而感受到靈性的提昇。

「治癒」cure，不同於療癒，治癒表示移除一個人的症狀。這個症狀可以是身體的，可以是心理的。療癒實際上是一個涵括多層面的活動，療癒之後症狀有可能消失，也有可能不會，有時真正要療癒的有可能是我們與自己的關係。因此療癒若想達到最佳的效果，或許得發掘我們的深層信念與自我認同（王曙芳，2014）。

療癒的本質，是允許自己全然面對每個片刻的發生，並將其連結到不論是流動還是停滯的身體能量以呈現（方志華等譯，2008）。

## (二)、一種療癒的模式

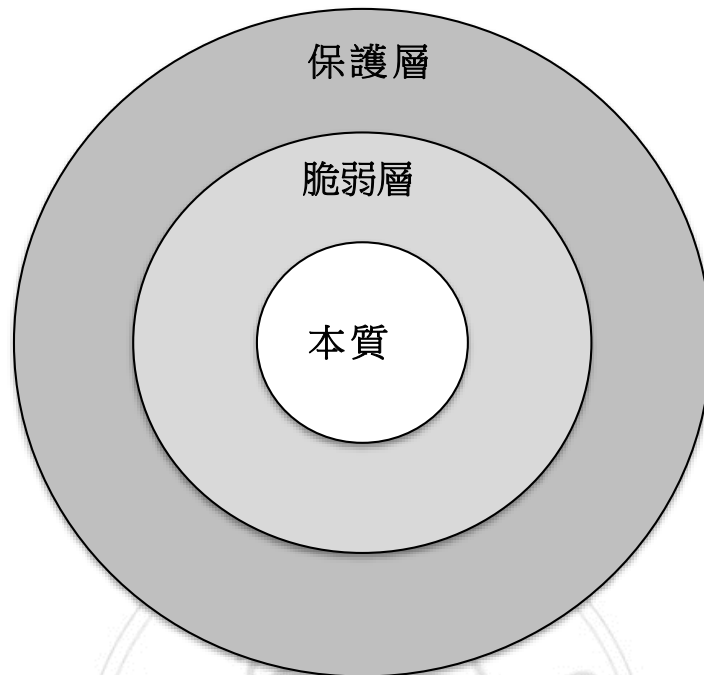


圖 2-1 療癒模式（方志華等，2008）譯自（Krishnananda Trobe,MD & Amana Trobe）

想像正在一個劃分成三個同心圓的圓心中，有外圈、中圈、和內圈。這三個以你為圓心成放射狀。最外圈，我們稱為保護層，第二圈是受傷的脆弱情感層，是我們經驗恐懼和羞愧的一層。最後，中心的內圈是存在的核心，是我們的本質的位置，再這個空間中我們是舒暢靈活的存在。我們的內在旅程是去重新發現自己的本質天性，同時也需要針對我們的受傷脆弱層和保護層，發出深刻的慈悲心和同理心。每一層的內涵如下：

### 核心層－生命的本質和核心

當我們回歸中心時，會覺得和自己、生命、以及存在是合一的。會感受到愛、信任、沈靜穩定和深深地放鬆。在靜心的修行統中，這個空間是一個轉化途徑。它是一個接納生命、悲憫、放下、信任、和不需多做努力的空間。當來到這個中心，我們的生命能量和活力，從這個內在空間自然舒暢地流洩出來，它可能是創造力、性能量、深層情緒、判斷主張、舞蹈、玩樂、運動，或任何能量可以流動的方式。我們生來就在這個中心。

我們降臨到這個世界時，是純真、信任、自然會去愛、生機盎然的，沒有保護層，因為還沒有經歷到需要保護層，我們赤裸裸、全然脆弱地來到這個世界。但當創傷出現時，使得另外兩層形成，也因此喪失了這原始的純真和信任。失去這樣的狀態並非不幸，因為它呈現出的挑戰和潛能，是要將純真和信任由無意識狀態，轉化為有意識狀態。我們大部分的人，或多或少都會經歷到回歸中心的時刻。也許是在修行靜心時，會經歷到全然存在。

### 中間層－受傷的脆弱情感

我們小時候大多會有一些創傷，這些創傷的來源不一，可能是被拒絕、活力能量受壓抑、麻木不仁、缺乏溫暖、緊張、受虐、被比較、被苛責、被判刑。每個人受傷的方式與程度不一樣，自然每個人所到的影響也就不同。

### 第三層－保護層的防衛機制

在成長過程中，第二圈受傷脆弱層和內圈的生命核心層，都會被第三圈保護層所掩蓋。我們自然地建構出這一層，來保護易受傷的脆弱情感。這個三層是我們用來將苦痛的能量阻隔在外，以免受傷的屏障，它也是我們用來掌控混亂生活的方式。保護層設法讓自己不要感受到更多的痛苦和害怕。我們會用盡各種方式來保護自己。

保護層並不是一個負面的空間，是我們對它的無意識造成了它的負面性。當我們還是小孩時，必須找一個保護自己的方式，因此大部分的人都建造了自己獨特的防衛風格，如果沒有這層保護，我們無法安然無恙。但有時我們變得太認同且依附於自己的保護層，而無意識地活在防衛行為中。我們很小就建構了這些保護層，早已養成習慣而不自知。

「保護層」會互相吸引，我們和別人的衝突，大多來自於我們和對方的保護層互相衝撞。通常我們會受到拒絕，是因為我們不自覺地以防衛行為去接近對方，而不是以內在脆弱敞開的空間。回家之路是用愛的溫柔去感、親近自己的傷痛與防衛機制，可以帶來療癒。一旦學習到與自己的防衛機制連結，而不帶批判，或試圖改變它們要它們消失時，就會帶來一份深沈的內在變化。而當防衛行為出現時，我們可以就只是



簡單地覺察著：它們是甚麼時候出現的，伴隨著甚麼感覺，為什麼會處於防衛狀態中。然後，它們自會開始逐漸地消融。

當我們是在中間的受傷層時，同樣地，允許自己把它當作能量現象去感受它，它們是我們的靈性通道。當我們沒有在自己身上這個部份工作時，我們和自己的心事切斷的。去經驗自己中間層的恐懼和痛苦，會讓自己變得平靜柔軟，這樣的經歷會改變我們的能量，深化我們的靈魂。它打開了一個寬廣的內在空間，讓我們了解恐懼和痛苦每個人都有，也是我們生命整體的一部分。接納自己的恐懼和痛苦，而不進入對這些痛苦感受的抗拒，讓我們對自己的本性打開一扇門。

運用同樣只是簡單地覺察著的方式，如果不再否認自己的羞愧和恐懼，而是直接面對它，願意花時間去感受它，我們核心層自會開始發光發亮。當我們去探索、肯定和感受中間層，允許自己深潛於這些感受中，我們就可以開始重新連結自己，我們也能肯定自己的生命力量，而敢於冒更大的險。

運用這樣的地圖作為指引，我們在每個當下，都可以開始去檢視並感受自己的意識來自於那個空間。在日常生活中，就可以檢視自己是處在保護層、羞愧恐懼層，還是在本性核心層中。秘訣是：學著拉開一點距離，去看待這些不同的狀態。這在靜心修行中就稱為「觀照」，只是看著每個片刻，在意識中升起甚麼，既不帶批判，也不期待改變甚麼。生活事件會觸動內在反彈的扳機，也許有的事件把我們帶到保護層，也許帶到羞愧和恐懼脆弱層，也許帶到歡樂、愛、興奮和幸福的核心層。作為一位觀照者，我們允許自己覺察到這個扳機的觸動，感受身體中的感官變化，留意浮現的念頭。這樣的觀照允許我們和自己的內在世界更為親密，那麼我們就可以一起投入這趟療癒之旅了（方志華、李淑娟、高永恩、林青蓉、劉玉玲、蔣昭儀譯，2008）。

### 第三節 身體取向療法的療癒歷程

#### (一)、療癒之「啟」－ 創傷復原

##### 1. 創傷

自十九世紀末以來，「創傷」一直是心理病理與精神醫學感興趣的焦點，而許多早期的心理病理研究者更認為，心理創傷是許多心理疾病的本源，創傷經驗會深刻持久地改變人們的情感、認知和記憶（黃傳永，2012；van derKolk，1987，引自洪仲清，2003）。

「創傷」（traumatic）源自希臘文，意指「刺破或撕裂的皮膚」，心理創傷就如同一個身體傷口，猛然地被撕扯。Freud 在 1920 年也以「trauma」比喻人的心靈如同皮膚，會受到意外事件傷害，也代表人類心靈有一層如皮膚般的外在組織保護著（陸巧嵐，2010；Garland，1999/2007）。Schiraldi（2000/2002）說「創傷是一種傷口」，而創傷後精神壓力障礙是深層的情緒傷口，這說明「創傷」與「創傷後壓力疾患」是受創程度的差異（陸巧嵐，2010）。

Bonanno 及 Mancini（2006）指出幾乎所有的人在一生當中，都難免會經歷少則一件多則數件的疾病、暴力、天災…等災難所造成的創傷，而這些創傷除事件本身可能引發的創傷後壓力症候群（PTSD）外，創傷在事件發生初期，當事人可能因沒有明顯的壓力症狀，被評估為復原良好，而未受到關注；在事過境遷後，個體仍可能因為創傷的陰影，讓生活受到持續而長期的影響（楊淑貞，2010）。何長珠（1999）認為『創傷症候群』可視為人類應付壓力的自發保護和恢復之歷程。因此，PTSD 是一個人對事件的自我保護反應，它不代表一個人（陸巧嵐，2010）。人們面對災難所導致的焦慮與憂鬱的情緒，會本能的啟動潛意識的因應策略與自我防衛機轉，而當壓力事件過大時，這些因應策略與自我防衛系統無法協助當事人克服身心理的壓力，Herman（1992）認為創傷事件對記憶造成的影響，與一般的記憶流動的歷程有所不同，創傷記憶不像一般記憶多數可以自然的整合進生命之中，成為自我認同的一部分，而創傷

的記憶因倖存者驚駭的遭遇，經常有固著、凍結、斷裂且無法言說的特性（楊淑貞，2010；引自Thompson & Laubscher,2006）；受創者將發現自己陷於健忘或重溫創傷的兩極之間；陷於激烈的、壓倒性的情感洪流，和毫無情感的乾燥狀態之間；在易怒、衝動的行為和完全壓抑的行為之間（Herman, 1995）。兩者間的平衡正是受創者所缺乏的，而且在這兩者間轉變的不穩定，將加重受創者的無助感（陳盈如，2004）。若症狀持續一個月以上者則可能會出現急性或慢性的創傷性壓力症候群（Posttraumatic Stress Disorder, PTSD）（楊淑貞，2010）。Bremner（2002）認為不論是社會聯繫的斷裂，抑或是個人生命記憶歷程的斷裂，創傷記憶在大腦留下烙印，都將深深影響著個體的一生（楊淑貞，2010；嚴愛鑫、鄭存明譯，2004），而這些潛在性的創傷，有可能嚴重影響創傷倖存者日後的生活適應與人格發展。

## 2. 復原力

面對創傷事件通常伴隨著令人痛苦的情緒，處理情緒時亦伴隨著認知處理歷程，由此歷程所產生的認知基模改變是導致創傷後成長的重要因素。這是一個需要時間的漫長過程，然而，Tedeschi 與Calhoun（2004）認為情緒上的痛苦可以活化認知歷程，若個體快速的找到處理情緒痛苦的方法，表示其內在的世界尚未受到十分嚴重的衝擊（蕭仁釗，李介仁2014）。Herman 認為在治療歷程中接納當事人創傷事件與創傷記憶的存在讓當事人對現下的身心症狀與過往的創傷經驗產生連結，對於身心症狀與人格症狀的復原有很大的幫助，且復原的過程中，覺察並承認創傷的存在，是創傷能否療癒的主要關鍵（楊淑貞，2010；施宏達、陳文琪譯，2004）；在尋找被壓抑在潛意識中那些失落的片段，Thompson與 Laubscher（2006）認為在創傷恢復的過程中，重述創傷故事可以轉變創傷記憶，使得創傷的記憶可以統整至倖存者的生命故事中，並且重新賦予意義而使創傷倖存者得到重新的療癒（楊淑貞，2010）。

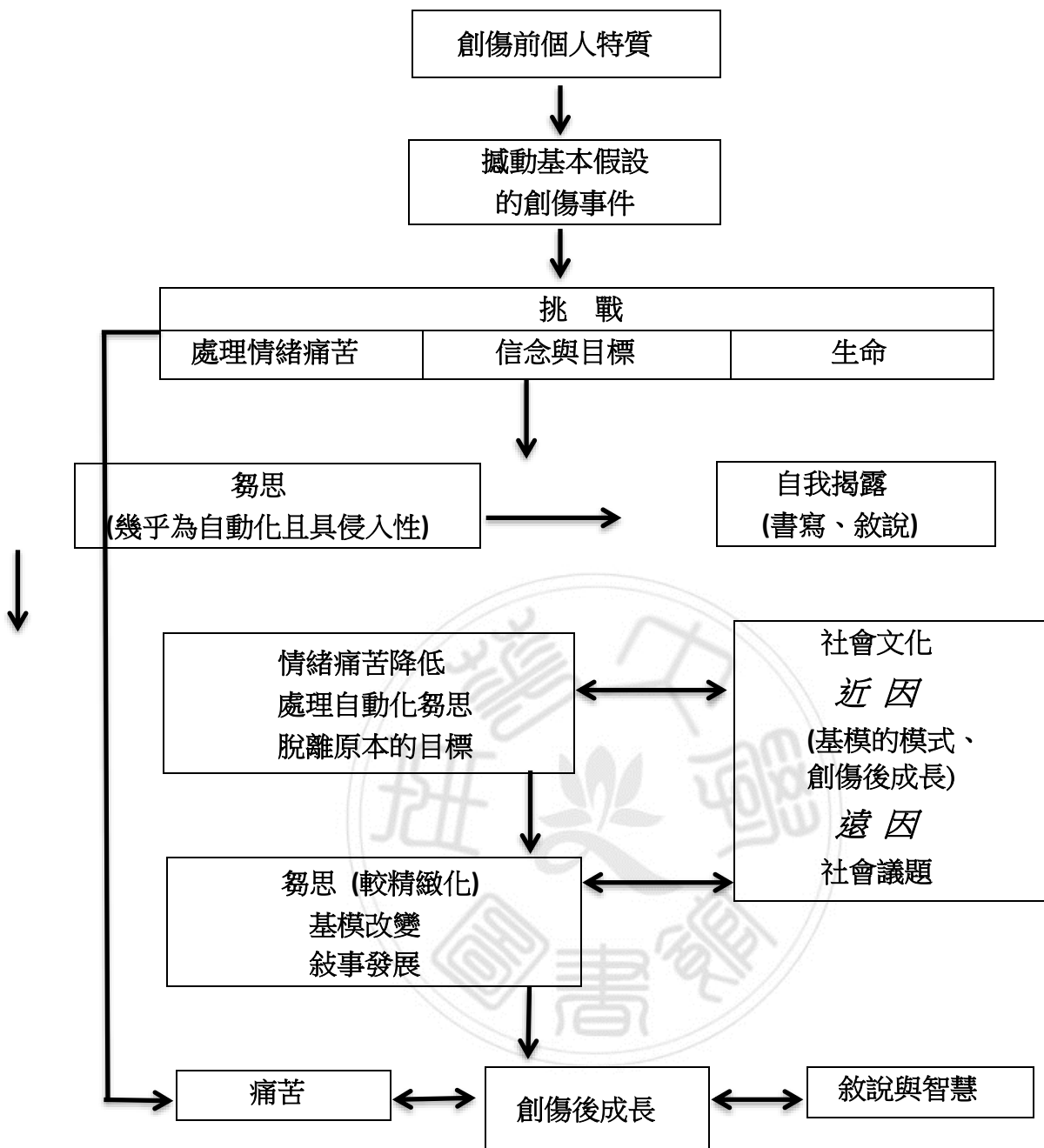


圖 2-2 創傷後成長模式 (蕭仁釗、李介仁, 2014) 譯自(Tedeschi & Calhoun,2004)

Tedeschi 與 Calhoun (2004) 提出創傷發生至產生創傷後成長之理論模式 (如圖2-2) 主要分成四大部分 (蕭仁釗、李介仁, 2014) : (一) 創傷前之個人特質 (二) 處理痛苦的情緒之方式 (三) 對於創傷的自我揭露 (四) 認知歷程: 芻思與基模改變。創傷事件所帶給個體的焦慮感覺是「雙重」的, 一是感受到世界是危險的, 二是了解

原本內在世界的假設是全然不適當。由此，個體吸收創傷經驗後，開始改變或同化對於自己與世界的基本假設。

Martin 與 Tesser (1996) 將芻思定義一種「與事件相關的重複性思考」，芻思性思考是有意識的，圍繞著一特定主題，個體開始重建一個新的對世界的假設，而可能導向兩種全然不同的結果：其一是回復到創傷前的假設世界，彷彿假設世界從未改變；另一種則是由創傷結果而導致的全新觀點，例如世界是充滿的敵意。個體知覺到創傷後成長的程度，與對於創傷事件的芻思之間存在著關聯；且個體的內在世界必須明顯的受到威脅，才能夠促使認知歷程啟動，進入芻思的過程。在此過程中，個體會先建立一個「可理解性」，亦即，試圖理解已經發生的事「是真的已經發生了」。當個人的現實的基本假設被摧毀之後，需要一段時間才能使個體真正了解環境已產生了不可逆的改變，在可理解性建立之後，個體傾向開始尋找方法以因應以改變的環境，並尋找可用的資源（蕭仁釗、李介仁，2014）。

復原力的構念在 1950 年代開始出現，它被視為一種能夠協助個體適應壓力情況或異常環境的個人特質（Block & Kremen, 1996），此乃從心理脈絡的觀點來看待復原力（林志哲，2007）。Garmezy 於 1985 提到，復原力的內涵主要是保護因子的概念，其主要作用是使個體能調解或緩和暴露在危險因子中的影響，降低問題行為的增加頻率或增加成功適應的結果。而保護因子又有內在及外在之別，內在保護因子是個體本身具有的特殊心理能力、人格特質和生活態度等；而外在保護因子則指家庭、學校、社區或同儕環境中，擁有促進個體復原的因素，以緩和危險因子的影響。當困境出現，而個人的內在保護因子和外在保護因子產生交互作用，就能使個體有發揮復原效果的可能（王上銘，2011；嚴健璋，2002）。

復原力的概念在現今的社會盛行，是因為隨著典範的轉移，看待個體遭遇的挫折、困難，甚至創傷已從病理的、不正常的、被害的觀點逐漸轉變到賦能、復原力、優勢觀點（李俊良，2000）；也因為正向心理學的興起，學者不在只由負向的角度來

看待人的問題，除了統整過去的經驗之外，更藉由引發個體內在正向的力量，產生有效的解決方法與行動（陳姿璇，2006；Seligman,2002）。

## （二）、療癒之「承」－ 身體主體

### 1. 中國思維的身體觀

中國思維下的身體，並不是身心二元論影響下的經驗論中的肉體存在而已，而是所謂的「作為思維方式的身體」，思維活出了身體，而身體也活出了思維（黃俊傑，2002）。西晉郭象認為異化狀態，至少會造成兩項缺失：（一）以形控心，心為形累；（二）以心控形，形為心累；形、心若分裂為二，甚至互控，是為生命的歧出，會帶給生命莫大的痛苦（孫世民，2006）。中國哲學中的「體」字，本指由氣血、精神、形軀所構成的有機身體，又兼有真實、自我、練習之意（陳景黼，2012），這與道家關於「身體」的觀念，向來是抱持著「身體一元論」，視形、氣、神為一體，合而為一身（孫世民，2006），是相同的。

身體感是個體於歷史的演變與成長過程中「學習」而得有關相互關係的連結，以某種方式儲存於記憶中，且可迅速存取（余舜德，2006）。「體」字做動詞使用時，有三種意涵：一是體驗；第二是指體現；第三是指人的行動（陳景黼，2012）。余舜德（2006）提到若從認知科學的觀點檢視，身體感項目之間應不是以線性邏輯的組織關係存在，而是以某種非線性邏輯、非語言的彼此間多重連結所形成的某種身體感項目的網絡相關連。

吳光明主張「身體」乃是指人類原初的肉體與生命，是有知覺能力的，既是人進行思考的所在地，也代表人本身如何思考（余舜德，2006），知識也可能影響身體感內涵的轉變（黃俊傑，2002）。孔子及老子皆持「以身同生」的說法，亦即視「身」為「生命整全體」，而非僅指形軀（孫世民，2006）。研究者認為這與最早由莊子所

闡述的「天人合一」思想概念經後人所引申出，將自然界譬喻為宏觀整體的大宇宙和人為微觀個體的小宇宙的論述是相同的。

吳光明（1993）發表的〈莊子的身體思維〉一文中，就分疏「身體思維」方式在實際運作時，有兩種不同的表現方式：一是「思維」通過「身體」作為工具而進行思考活動，是指「語言」運用「身體」器官進行陳述；二是「身體」本身進行「思維」活動，是指「身體」本身就是一種「語言」是「身體」本身在說話。身體思維是浸潤於身體中的思想，身體思維方式乃是指在身體脈絡與情境之中進行思考，也就是透過身體來思考，身體所體現的思維與身體聯結為一，吳光明認為中國的具體性身體思維就如同人的身體一樣地自然（黃俊傑，2002）。

郭象的身體思維視「氣」為潛存之動力因，因此，身體是由氣、形、心三部分所構成身體只有在和合狀態時，才符合天理，若逐欲無節或形軀動作過分妄為，天理自然消失。郭象主張從根本來「解消」問題，解蔽之法是藉由遺、忘、無、任等方式，自力救贖，自我治療。自我治療是經由遺身工夫，回返生命本源，解消心對形的執著，也解消形對心的拖累，這是屬於「存有的治療」，也可稱為「道療法」。解決與解消不同，故又可名之為「根源解消法」（孫世民，2006）。研究者揣思這以「道療法」經由遺身工夫的自我治療，是否就是以身體為療癒場的創傷復原療法。

## 2. 現象學的身體觀

現象學大師梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）認為身體應當被歸屬到主體層面，不應只是與心靈間一個「主體-客體」之關係。身體的感知能力就是理解世界的工具，是我們得以存在於世，並給予世界意義的基礎或中心（陳又琳，2012）。對世界的認識，需要身體，而擁有身體的主體才能夠真正的認識世界。強調純粹意識的現象學方法是無法令著重身體的梅洛龐蒂同意且滿足的，梅洛龐蒂所要做的正是擺脫純粹意識所帶來的裂縫，而將身體回歸到純粹意識的存有學之基礎當中。現象學之父胡塞爾早期的現象學，著重在意識的重要性，而後期的胡塞爾，即在《觀念二》之後轉向身體與生活世界。這

亦是使梅洛龐蒂著重在知覺的一個影響，梅洛龐蒂透過知覺活動重新將人確立在具有身體的主體之上（古智佑，2009）。

身體知覺透過身體感而呈現，（龔卓軍，2006）從現象學心理學的角度來看，「身體感」可以說是身體經驗的種種模式變樣當中，不變的身體感受模式，是經驗身體的形構條件，但卻也成為一個內與外、過去與現在之間難以名狀的現象。身體知覺本身所帶有的模糊性，正是世界、身體、心靈三者之間複雜的關係，重新去探究三者的本質，無論是客觀身體或現象身體，對梅洛龐蒂而言，兩者的關聯需要回到世界才能夠做出回答。無論人如何對世界的回歸，人所擁有的靈魂與身體皆在世界當中；然而身體照這樣區分，靈魂作用在現象身體，同時客觀身體也是世界當中的物，這樣的雙重性對梅洛龐蒂來說正是身體與靈魂兩者關聯的寫照（古智佑，2009）。

龔卓軍（2006）依據透過梅洛龐蒂在〈感覺〉章節中暗示發現，這涉及到身體對於世界的開放性的原初的感覺發生的環節，是一種等待、招呼、和回應的過程；是一種活的體驗，同時會觸發出多種多樣的其他感覺。就此而言，感覺並不是固定的知覺形式展現，而是身體之內、感官之間的。身體和感覺世界之間的溝通和共時化的作用，梅洛龐蒂將這表達本身旋律並與其他的身體共時化以及共存的身體韻律稱為「風格」，是一種透過特定的綿延旋律的時間化作用。我的綿延讓我可以通向他人、可以通向其他生物、可以通向宇宙作為一個整體。

### 3. 身心學的身體觀

起源於18世紀中、末的歐美，身心學（Somatics）一詞於1976年由哲學家湯瑪斯·漢納（Thomas Hanna）所提出，起因個人為瞭解自己身體上的問題以及對身體現象的好奇，而對身體進行探索，逐漸發展出不同派別的身心療法和身心技巧。國內身心學發展則在1989年由劉一民於其文章中首度提出「運動身體學」，並清楚載明為研究新方向（劉一民，2005 a），其後劉美珠於2000年正式將Somatics中譯為「身心學」，並在臺灣成立身心動作教育學會（張郁婷，2009）。



Somatics源自古希臘文，（Hanna,1983）指的是「完整生動的有機體」，是有心性的身體，非機械式的身體。Soma 所強調的身體是具有意識的，會隨著時間與地點，改變當下知覺、感受與覺察，是可變動與流動的，可以說是心靈層面的；與Body一詞不同之處，Body 強調的身體則是固定的、靜止的，如同只有外在軀殼，未賦予靈魂的身體（林大豐、劉美珠，2003）。Soma 是個需經由內觀自覺才能看到的活體，包含陰陽兩面、身心合一的身體。Hanna（1983）指出，這樣的身體是一個動態的、流動性的，而且是隨著時間不斷改變的活體，它會像一面鏡子般，反映出生活中所經歷的大小事件（張郁婷，2009；劉美珠，2008）。

人類的生命以「身體」（body）的形式存在於這個世界，那也是我們對於人類生命形態的第一印象，有生命的身體不只如一般物體佔有三個面向的空間，而是包含了四個面向：即高度、深度、寬度及時間（劉美珠，2005；Hanna, 1983）。身心學主以身體為中心，強調由內在去體驗身體的感受與經驗，並從中深刻的瞭解到自我覺察、自我內在與外在世界之間的互動關係，透過自我身心的探索和動作調整的需求，讓個體能夠對身體的使用方式做調整及影響心理層面，並更清楚的認識自我、適應環境和發揮潛能，並且改善身心狀態的全人教育領域（陳葵蓉，2014；Linden, 1994）。

身體（soma）是一個活生生的、不斷改變的狀態，是一個動態的、流動的活體，更是人類思想、感覺與智慧的來源（Hanna, 1983a、1988；Kleinman, 1990）。自然界在一直反覆不停的動作模式下，塑造了大宇宙的形貌，也塑造了soma 這個小宇宙的形貌，這一切都是「動（moving）」的狀態下自然發生的（劉美珠，2005；Hanna, 1986-87）。依循宇宙定律和物理現象的法則，生命的活體無不遵循著大自然的定律來演變，並以最經濟的形態存活在這個實相的空間，soma就是隨著自然環境的變化，逐漸地演進與不斷地改變以適應環境，因此body和soma雖在中文上均譯成身體，但其深層的意義卻有所不同。Soma既然強調的是一個過程，一個隨自然環境變化的活體，許多細微的變化與過程，往往只有從自我內在（第一人稱的角度）才能體悟與瞭解；所以，它所指的身體含意就非僅是由外在第三人稱所觀察到的physical body（Hanna,

1986），而是從第一人稱才能體會到的活體—living body（在活動狀態中的身體）（林大豐、劉美珠，2003）。

身心學者主張身體這個面向並非如身心二元論者所言，僅為心智的奴隸，完全只受控於意識和認知；相反的，它本身有其運作的心性智慧，有其神奇的、無法言喻的自我調整能力（Hanna, 1986；Kleinman, 1990）。身體是我們最偉大的老師，也是人類能夠增進心識、覺醒和開悟的殿堂。唯有珍惜身體，尊重身體的智慧，相信它擁有自我調整和自癒的能力，付出時間去傾聽它，並給予它自我調適的空間，讓認知的心智（意識我）更能和身體的心智（身體我）密切溝通與連繫，才能真正達到身心一體的境界（林大豐、劉美珠，2003）。

#### 4. 療癒場域的身體觀

心理劇專家龔鈺（2007）認為當我們宣稱要驗證我們的「覺察」時，我們也同時進行著「驗證」，這是當我們想要覺察自己意識的本質與結構時所呈現的弔詭狀況；跳脫此一弔詭的唯一途徑，就是完全專注於瞬間流逝的每一片刻，而我們的反思，在這當下是要靜止的。身體的「自發性」常與純然體驗或純然覺察交替使用。自發性是絕對的純然覺察或前反思覺察它沒有源自過去經驗的產物，是如莊子所名之為「真境」，亦即在這自然的狀態時，過去的經驗是沒有任何作用的。我們從小學習經驗，其間不知不覺的養成習慣；我們的想法、做法、判斷雖是動態的，但無形中也被習慣束縛住，被限制在一個相當固定的領域裡，那個領域，我們稱之為「習慣領域」（游伯龍，1992，自序）。「習慣領域」可說是我們內心所有想法、念頭與思路的總合及它們的組織與運作，它主導我們所做所行，但它是可變的、是動態的，也有無限的可能以及無限腦力的構想（鄭保村，2010）。

心理劇創始人Moreno（1953）認為自發有兩個主要的成分，一是有能力去經驗個人內在存在或感受的狀態，能免除來自外在的阻礙及內在抑制的干擾。二是能真實地對現實的要求負責—即能對情境有立即性、理智地及創造性的回應；亦即能在「情境中充分反應」，「面對舊的情境有新的反應」或「面對新的情境有創造性的反應」

（陳鏡如譯，2002/1998）。Nolte（2008）則認為自發只存在此時此刻。此時此刻牽涉到一個主觀的經驗，這個經驗是在這個情境中，發生了某種改變，而於此時此刻被經驗。這個改變可以藉由某個主題被觀察到及回應出來，同時這個改變也強調出一個特別的時刻，是不同於過去及未來的時刻。然而有時候我們並不會隨著此時此刻的狀態進行回應與改變，此時我們失去了本有的自發性，我們就「卡住」在某個此時此刻。然而這卻也正是一個可以發揮自發性及創造力，走出僵局的時刻（游淑瑜、李維倫，2012）。

Moreno（1946）指出，當一個人高度自發時，一個人可以自由地經驗他的情緒，而他的行動也與他的感受是一致的。在自發狀態時，一個人經驗一種合諧感，其情緒、思考及行動上是統整的，他可以感覺自己可以掌控自己，能夠將注意力與能量放在整個情境上，是一個有彈性的人，隨時準備去處理或經驗情境中所發生的事（游淑瑜、李維倫，2012）。

若說身體是靈魂的語言，那麼在這呈現純粹本質的療癒場上，研究者認為這「自發性」的開展，就是讓靈魂得以自由自在的暢所欲言；而這「覺知」即是對於靈魂的傾訴，全然的陪伴、聆聽、同在。

### （三）、療癒之「轉」- 覺察觀照

「習慣領域」隨時隨地、不知不覺中會跑出來控制我們的思想和行為，使我們成為它的奴隸而不自知；只有能夠有所「警覺」時，我們才有可能做它的主人，從而突破「習慣領域」的侷限；只有「觀照」才能超越自我的牢籠，破除陰暗電網，強化光明的電網，開啟智慧的泉源（鄭保村，2010）。

習慣領域學說創始者游伯龍說：「警覺是智慧的開端」，可是面對人事時地物，我們往往是不知不覺。覺照是我們本具能見能聞的「覺知」，是一種內在空間或察覺知曉的能力。美國心理治療師Jim Simkin（1970）對「覺察」做了如下界定：「覺察」乃是專注與注意的能力。思考並不是覺察，感覺、感受也不是覺察，覺察乃是去接

觸、瞭解我正在想什麼、感覺、感受到什麼.....，如果我不能覺察我正在做的，我即是對我所做的沒有反應。」自我覺察主要是發生在「當下」的時機，但也是一個貫穿前後的連續性過程（鄭保村，2010）。

「覺察」自己身體與心理的狀況是相當重要的，國內少數從事身體覺察研究認為覺察能力的特點有：增進自我覺察能力、身體敏感度增加、加強自我控制、情緒方面可以降低憂鬱、增進自我滿意度（趙學瑾、陳坤樺，2008；郭美菊，2004）。自我覺察是行為改變的開始，也是自我控制能力的關鍵。Osho（黃瓊瑩（譯），2002）強調覺察的第一步就是觀照自己身體，並引用佛陀的話：「呼吸是肉體的生命最重要的事，而覺察是內在生命最重要的核心。」（張美華、簡瑞良，2014）。

透過身體的自我覺察也是身心學的主要內容之一，許多科學研究實例證實，專注覺察當下經驗的豐富內容，將有助於強化人類的生活機能、心理功能及人際關係，養成充分存在覺察當中，可能對人類生命身心健康提升有相當的助益（張美華、簡瑞良，2014）。

#### （四）、療癒之「合」- 靈性成長

Maslow（1969）在其生存需求理論中進一步提出，認為在原本的需求層次上，存有一個高於自我實現的需求，稱之為「超越性」或「靈性」需求；因此，人類需求中有所謂的靈性需求（林甄君，2001；李美遠，2009）。靈性的古典定義傾向於宗教層面的詮釋，其認為宗教是靈性的一種表現方式；到近期的研究則採取了更為廣泛的觀點，其認為靈性是整合人類生活與經驗與終極經驗價值和意義有關的所有層面（黃傳永，2011）。從各種文獻看來，靈性對於人類而言，是一種統整的力量。而此種統整的力量是一個人生命的精力，貫穿行為、思想、感覺等，一個人若處於平衡及更高功能的狀況，那麼靈性就像水一樣，可以自由自在的流動。而靈性乃是屬於人性的一種本能，是存在的核心。靈性是為了追尋人生的意義，深入理解人生的根本問題，此乃

我們本能的需求，是一種對於「完整」與「存在意義」的渴望，必須予以的滿足（黃傳永，2011；廖世德譯，2008）。

在心理健康的議題中，不能不提到靈性層陲，特別是當一個人在疾病的威脅、或在經歷失落喪親之時，它提供了能量、希望和康健的來源（林甄君，2001；李美遠，2009）。

整合靈性取向的心理治療認為，人們之所以受苦是因為與其內在靈性失去連結或聯繫，認為回歸自己內在乃是與生俱來的驅力。召喚靈性（*invoke the spirit within*）可以直接與案主的內在取得連結，直接感受到自身的內在靈性，不只可增進案主面對創傷的力量，並且可以直接體驗到內在靈性的品質，進而擴展案主的意識。靈性召喚所使用接觸內在靈性的方式，事實上是揉合身體工作與觀想的技術。就身體而言，Gendlin（1981）認為身體對生命的感受遠比思考與情緒來得完整、豐富；因此，身體的覺知覺受可以做為進入內在靈性的路徑（李正源、紗娃·吉娃司，2000；Campbell & McMahon，1985）。

我們停下來。  
在這個  
停歇點  
我們甦醒過來。  
停止構思。

你想活在當下嗎？  
如果你的答案是肯定的，  
那就輕鬆自在地，啊！無比輕鬆自在地  
微微地、慢慢地開始  
不著痕跡地點頭：「我想。」

你就是道路，  
不要停留在這裡。

— 雷普斯 —

### 第三章 研究方法

本研究旨在瞭解身體經驗療法助人工作者，應用學習於助人工作歷程為何？根據此研究目的，本研究採用質性研究取向中，適合呈現個人主觀經驗的敘事研究，作為研究方法，並以半結構式的訪談方式蒐集資料，再以敘事研究之「整體-內容」、「類別-內容」的方法來分析研究資料，將研究結果以故事文本來呈現。本章內容主要在說明研究方法與步驟，共分為六節，第一節研究取向與方法、第二節研究參與者、第三節研究工具、第四節研究步驟與程序、第五節資料分析與整理，第六節研究嚴謹度與倫理，茲敘述如下。

#### 第一節 研究取向與方法

做研究好比在尋寶，首先必須了解尋寶的意義和目的，非盲目的人云亦云的追尋，需要投入極大的熱情和創造力，包含研究者的自我學習與轉變，如此研究才會有意義（鈕文英，2014）。本研究希冀透過訪談研究參與者的過程中，循其敘說脈絡整理出研究參與者應用學習於助人工作的歷程之生命故事。本節內容說明本研究選擇質性研究為取向及採取敘說研究為方法之原因，說明如下。

##### （一）、研究取向 – 質性研究

所有的資料都是質性資料，Berg（1989）認為就某種意義而言是如此；質性資料指涉著人們、事物、以及情境的本質。我們將文字賦予給現場經驗，而這其中無可避免地受到我們潛在觀念的影響；Atkinson（1992）指出札記是田野工作者以觀察與參與所建構出來的文本，會產生出什麼「資料」，乃受到研究者對何者「可寫」與「可讀」之想法的影響。

我們認為對某東西是第一層級「事實」的描述，但其中已包括研究對象所做的詮釋與解釋，還有研究者的第二層次的觀念對於「究竟發生了什麼」之詮釋的詮釋。因此，質性資料會因外表所呈現的單純性，掩飾了許多內含的複雜性，這是質性研究潛藏的普遍議題，所以研究者需要極為細心與清晰的自我覺察（張芬芬譯，2005）。

Bogdan 和 Biklen (2007) 認為研究者本身的立場就是進入場域的一種視框，主觀就是研究的一部份。質性研究者應承認「主觀」的存在，進而主張「客觀地」看待自己的「主觀」，並使它獲得規範，成為「有規範的主觀」(Wolcott, 2001)。

Bogdan 和 Biklen (2007) 釐清質性研究是一種「方法論」，而不是「方法」；Cheek (2005) 即指出質性研究不只是方法，更是一種思考的方式。陳向明 (2002) 提出質性研究的結果不是不能進行「推論」，而是知識的「推論」須採取不同於量化的方式進行，不僅是透過樣本推論至母群，也包括經由蒐集特殊案例的資料而達到對研究問題更加周延透徹的理解；因此，質性研究所感興趣的「異質」案例，不僅不會成為研究推論上的障礙，反而是成為寶貴的資產。若於那些具有代表性的案例相比，這些特殊案例可能會更加擴展研究者的視框，更豐富了研究者的思維方式 (鈕文英, 2014)。

質性資料的優勢為質性資料並非經由郵件或電話所得到的，而乃是貼近某特定地點得到的資料，因此，我們對於質性資料的信心來自於這類資料所具有的在地扎根性。收集的重點乃是在某個特定個案，是一個嵌在其脈絡裡有焦點、有界線的個案。研究者不會把該脈絡的影響去除掉，而會將之納入考慮；對於想要理解潛在的、隱藏的議題，質性資料是有更高的可能性的。

質性資料的另外一個特徵是它除了具有豐富性與整體性外，更有可能展現複雜性；質性資料著重人們「活生生的經驗」，基本上就很適合探究意義問題。而這樣的資料提供的「詳實的描述」，生動地嵌入其脈絡裡，猶如能揭示真相的指環，質性資料也很適合將這些意義連結到人們所處的社會世界，可以讓讀者產生深刻的影響 (張芬芬譯, 2005)。

## (二)、研究方法 – 敘說研究

個人是在個人的敘說裏，建構了過去的經驗和行動，用以宣稱他們的認同，以及型塑他們的生命；個人生命經驗的口述故事的走走停停方式，會以不同的方式重新拼貼及組合。當受訪者將他們生命中特定的經驗加以敘事化，通常會是在現實和理想、自我和社會之間的裂縫，訪談時我們主要的目的，是在了解受訪者在經驗流裏如何賦予條理及次序，使得他們生命裏的事件和行動變得有意義。(王勇智、鄧明宇等譯, 2003)。

Crossley 認為，人一出生就是運用詮釋的生物，透過不斷反思內在及周遭所發生的種種事物，及使用語言的過程，個體持續對所遭遇的經驗加以理解、賦予意義並投入創造自我的歷程（引自朱儀羚、吳芝儀等譯，2004）。敘說亦即建構自我真實的歷程（Riessman，1993），敘說研究強調敘說者具有主動性，決定哪些經驗要放入或排除於敘說歷程中，以及事件如何組織，來產生有意義的情節，也就是：「個人是在其敘說中『建構』生命（吳芝儀，2005）」。敘說是呈現個人生命故事的一種方式，它將個人的故事以具有意義的、脈絡性的、能夠被彼此理解的方式呈現出來；透過敘說的歷程，個體得以認同並確認自己（吳芝儀，2003）。

對敘說探究影響甚鉅的思想家杜威認為，一個人不管將自己置身於生命連續向度中的哪一個位置，每一個點都是以過去的經驗為根基，並且引至一個有待經歷的未來經驗，是由過去的經驗而生，同時經驗也引向更進一步的經驗。它們總是帶有歷史性，也總是處於改變中，並且展向未來（蔡敏玲、余曉雯譯，2003）。

敘說研究的研究問題是開放性的，但仍會關注在特定的經驗及概念架構。敘說研究目的是要引出和分析個人的敘說，並允許受訪者使用其語言與範疇來描述他們的生命經驗，敘說研究首先透過低結構、開放、探求、深度訪談的方式聆聽受訪者的故事，鼓勵受訪者盡量說故事，要瞭解敘說，我們必須領會說者的意圖與期待，將看似零碎的經驗，一一連結成連續的事件脈絡，並組織成完整的自我面貌。因此敘說研究的過程就像是由研究者和受訪者共同建構出來的一場發現之旅（陳增穎，2010）。

綜合上述，本研究採行質性研究取向之敘說研究方法，作為探究身體經驗療法助人工作者應用學習以助人之歷程相關經驗，依據如下：

質性資料的資料具有的在地扎根性，收集的重點乃是在某個特定個案，研究者不會把該脈絡的影響去除掉，而會將之納入考慮；這對於想要理解潛在的、隱藏的議題，質性資料是有更高的可能性的。而個人在個人的敘說裏，建構了過去的經驗和行動，以宣稱他們的認同；訪談主要的目的是了解受訪者在經驗流裏如何賦予條理及次序，使得他們生命裏的事件和行動變得有意義。這是研究者被敘說研究所觸動的所在。敘說研究同時認為一個人不管將自己置身於生命連續向度中的哪一個位置，每一



個點都是以過去的經驗為根基，並且引至一個有待經歷的未來經驗。它們總是帶有歷史性，也總是處於改變中，並且展向未來

本研究所探究之目的雖為身體經驗療法助人工作者應用學習以助人之歷程，但這歷程嵌鑲於生命成長脈絡裡。每一個生命體之間是會相互影響的，尤其是透過敘說故事所呈現的生命經驗分享。讀者不論是否為本研究的目的以及探討的問題所吸引，研究者認為以質性研究取向中的敘說研究方法，作為探究這以身體為經驗的生命故事，透過訪談研究參與者、共構故事文本，以求深刻了解研究參與者豐富且具主觀個人意義的生命故事，定可為讀者、研究參與者、研究者帶來些許的生命體悟。

### （三）、研究歷程 – 經驗再現

研究者所處理的包括談話、文本、互動和解釋，是某種模糊性質的經驗再現，而我們所能做的也僅只是令其再現，因為研究者無法直接進入研究參與者的經驗。

Riessman（1993）將敘說研究過程大致分成五種層級的再呈現，依序如下：

#### 1. 關注經驗（attending to experience）：

關注是有選擇的，在意識流裡關注傾聽、反思、回憶、從觀看裏拼湊，在未經反思的整體裏作了選取。藉由思考，在這個再呈現的層級裏，以新的方式主動地建構了真實。

如同本研究參與者在其意識流裡，搜尋、選取關於專業學習歷程的記憶，藉由反思並以新的呈現方式建構了其專業學習歷程的真實。

#### 2. 訴說經驗（telling about experience）：

在對話裏將事件某程度條理化的再度呈現，就好像是在描述著內在的一個經驗，依序地重新形成事件以回應線索，而所擁有的經驗和傳遞的經驗之間，具有一個無法避免的縫隙。在訴說這個經驗時，也在創造一個再呈現的自我。

如本研究參與者所敘說的專業學習的歷程，是透過與研究者的對話，由其已內化的經驗中，重新組織形成事件再呈現的樣貌，予以回應。

### 3. 轉錄經驗 (transcribing experience) :

沒有所謂口語語言的真實再呈現，但如果忽略說話的特性，轉錄的形式將失去許多重要的訊息。轉錄言說，是個解釋性的過程，轉錄的慣例會引發不同的解釋，也將以不同的方式建構其意義，進而創立不同世界。

如本研究之參與者與研究者敘說的語法模式較為不同，研究者於轉錄逐字稿、撰寫逐字稿文本時均以敘說者的語法呈現，除加註敘說者非口語的訊息，並反覆的閱讀、一再調整文本呈現段落的斷句，以期能最為貼近研究參與者經驗再現的真實。

### 4. 分析經驗 (analyzing experience) :

個人走走停停的生命經驗口述方式，將以不同的方式重新拼貼及組合，所以分析工作的挑戰就是要辨別出這些時刻的相似性，並形成一種總結與摘要。而研究者對於作品的預期性反應，將影響內容的涵蓋與刪除。

如同 Riessman 提到的，不管訪談時敘說的次序為何，研究者會根據時間的順序來移動、重組，以對研究參與者的經驗進行再呈現。在本研究中，研究者反覆的閱讀逐字稿文本，並以研究參與者的專業學習歷程之時間序，重組以成敘事文本；從敘事文本中根據研究問題標示相關的部分，形成副文本，再依話題分類形成類別以予分析。

### 5. 閱讀經驗 :

每個文本都是多重聲音，在不同的歷史脈絡下，對於相同的讀者而言，是可以引起相當不同的閱讀。

訪談者並非是一個純然的聆聽者，需在關注敘說者所呈現的現象世界的同時，得不時的提出問題、有所懷疑、注意敘說者的非語言。所以當訪談者在與敘說者共同創造一個訪談氣氛時，已經在做出某種詮釋的選擇。但無論如何，研究者於過程的敏銳察覺，以及願意與讀者分享的心意，都將使敘事研究者獲益良多(吳芝儀 譯，2008)。

Riessman (1993) 認為經驗再呈現的所有形式，都是有限的描繪，所以意義本身是模

糊的，因為它是出現於人們互動的過程之中。

而為了讓符號能夠代表那些無法直接到達的基本經驗，研究者在每個時機點上都在解釋和創造文本，雖然它們是部分的、選擇性的、不完整的呈現了真實；但研究者在盡力貼近研究參與者經驗下所創造的後設故事，是可以讓不同的讀者以他們自己的角度賦予其意義。

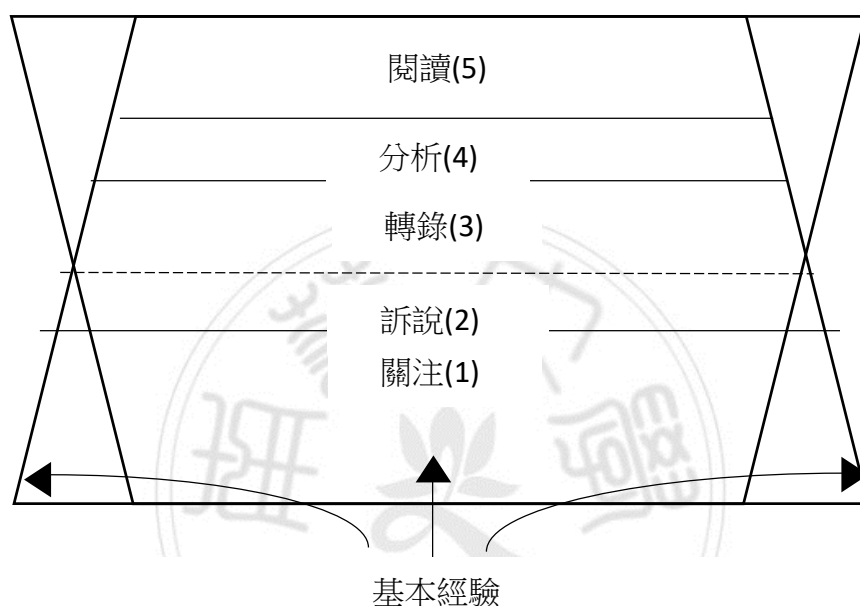


圖 3-1 研究過程中的再呈現層級(王勇智、鄧明宇，2003)譯自(Catherine Kohler Riessman)

## 第二節 研究參與者

### (一)、研究參與者的選取

Creswell (2007) 指出好的敘說研究在於聚焦一至三位受訪者，敘說分析的內容要豐富且充實，用文學的方式敘說具有說服力的故事以回答研究問題。本研究原本擬採取「立意」及「滾雪球」再輔以「深度抽樣」的方式來邀請適合本研究目的之訪談對象。立意抽樣是在研究有特殊目的時，所採取的一種方法，適合用於探索性研究或實地研究 (王佳煌、潘中道、郭俊賢、黃瑋瑩，2000)。本研究想要探討身體經驗療法助

人工作者之助人學習應用歷程，故選擇以立意取樣作為主要的篩選標準，邀請受訪者，並以滾雪球式請熟識的朋友、同事協助尋找更多符合研究目的的對象，再以深度抽樣確定研究參與者之邀請。

但是在尋找受訪者的歷程中，研究者發現以真正以身體取向為主要助人途徑者，在台灣實屬少數；要能對於本身體經驗隨時保有覺察且能清楚描述者，更是可遇不可求。

研究者苦思對策之際，在一次身體療癒工作坊中遇見了本研究的受訪者，驚訝於其對於身體經驗的相關知識，無論是認知或是感知皆是如此的豐富。直覺的認定以其專業之內涵，就本研究所欲探究的目的而言，實為最佳人選。於是當下提出邀請擔任研究者論文的受訪者，旋即獲得同意。

## **(二)、研究參與者自我簡介**

從小就對自我探索、了解內在運作感到濃厚興趣，因為成長過程中經驗到的愛與創傷，成為往後自我成長的養分與學習。

## **(三)、研究參與者訪談回饋**

透過訪談，協助我對我的過去與現在，有更一致的了解。藉由敘述，幫助我透過更大的視野整理及釐清我的過往經驗與未來展望。

### 第三節 研究工具

本研究之研究工具為研究者本身、訪談大綱、訪談同意書、訪談札記、錄音設備、研究札記、協同分析者等，茲分別說明如下：

#### (一)、研究者本身

##### 1. 研究者相關專業學習背景

研究者目前為南華大學生死所諮商組在職專班研究生，研究所期間修習了「質性研究方法」、「存在心理分析」、「諮商與心理治療技術」、「悲傷輔導與表達藝術治療」、「心理劇與失落療癒」、「佛教與心靈療癒」、「催眠治療與宗教應用」、「創造性夢工作」、「輪迴與轉世」、「臨終關懷」、「生死療癒」等課程。此外，研究者分別於大專院校諮商中心完成250小時的課程實習與1500小時的全職實習。透過相關專業課程的訓練，幫助研究者在訪談過程中運用同在、傾聽、同理、具體化、澄清等方法，除了讓研究參與者得以完整的敘說，同時也建立安全的訪談空間與愉悅的訪談經驗。

##### 2. 研究者對研究主題的個人經驗與先前理解

研究者自2006年起迄今參加系列的工作坊課程，如療癒性舞蹈、舞蹈治療、舞蹈敘事治療、真實動作、身心動作教育、哈科米系列、家族排列、心律轉化法、心理劇、靈氣療法、催眠專訓、正念專訓以及身體創傷工作坊等，均是以身體為主體的成長課程，也因此促成研究者習於在靜心中覺知內在世界，而對於這深不可測的身體智慧更是充滿好奇；而這些學習與自身對身體探索的經驗，成為研究者進入研究場域的先前經驗，帶著這些好奇與經驗進行訪談，可幫助研究者對於研究參與者的敘說更能體悟，也更能理解研究參與者經驗敘說背後的深層意涵。

##### 3. 研究者的角色

研究者在研究的過程中，扮演了兩個不同的角色，分別為訪談者、資料分析者，

研究者針對各角色分述如下：

### **(1) 訪談者**

本研究全部的訪談與錄音，由研究者本身親自進行，以避免不同訪談員造成偏誤。在訪談的過程中，研究者除了仔細聆聽研究參與者的敘述以外，且適時的簡述語意、探問，也仔細觀察研究參與者的非口語訊息，並敏覺於彼此的互動關係，將其中的感受與想法詳記於訪談札記中。研究者於訪談研究參與者後的一個星期內，完成訪談日誌的撰寫，並透過與研究同儕的討論，來覺察自身經驗是否干擾訪談的進行。

### **(2) 資料謄寫者**

完成訪談後，研究者親自將錄音資料謄寫為逐字稿，謄稿過程將遵守逐字稿謄寫原則。轉錄為文本對話後，依照談話順序進行編碼，反覆檢核資料正確性，若有不清楚或有疑問之處予以修正，確保談話內容的真實性與完整性，以作為本研究資料分析的原始文本。

### **(3) 資料分析者**

在進行資料分析工作之前，研究者將透過前述的訪談札記數次的與研究參與者、進行討論，釐清何者為研究參與者的真實感受與想法，何者為研究者己身主觀經驗、對身體取向療癒方式之先備知識所造成的干擾，研究者試圖降低這樣的干擾，以利資料分析的進行。

## **(二)、訪談大綱**

本研究採用「半結構式的訪談大綱」來作為訪談建構的設計準則。研究者根據研究問題、研究目的，並參考有關身體經驗工作治療模式、敘事研究與訪談技術等相關文獻，來設計相關訪談大綱（如附錄二）。在訪談的過程中，研究者保持開放、彈性的態度，以訪談大綱來引導方向而非訂定順序，故在訪談的過程中研究者將跟隨著研究參與者敘說的脈絡來進行訪談。

### （三）、訪談同意書

為顧及研究倫理，使研究參與者在訪談過程中能減輕疑慮並暢所欲言，研究者設計了一份訪談同意書，內容有本研究的目的，訪談大綱、保密原則，在徵求研究參與者同意後，填寫訪談同意書（如附錄三）。

### （四）、訪談札記

訪談結束後，研究者會撰寫札記來記錄訪談的過程中觀察到的重點，包括研究參與者的非語言訊息、情緒、敘事的重點，對研究參與者的主觀看法等，做為下次訪談改進的依據。

### （五）、錄音設備

研究者在訪談前均先徵求研究參與者的同意，並說明錄音內容的使用目的、保密原則與事後的處理方式。

### （六）、研究札記

除訪談日誌對於訪談過程中詳細的記錄外，研究者在分析資料或於訪談的過程中，會將每個當下有關的疑問、感受、想法、領悟與發現，隨時記錄於研究札記中，用以提升研究者對於文本資料的敏感度，並增加資料分析與結果討論的豐富性。

#### 第四節 研究步驟與程序

研究者根據本研究動機與目的、參考文獻資料、並與指導教授討論後，決定研究主題→擬定前導訪談大綱，尋找適合個案，並以之進行前導研究→依據前導研究結果，修正訪談大綱而為正式訪談大綱→進行正式個案研究→最後進行綜合分析與討論（如附錄一）。

#### 第五節 資料整理與分析

在本節中主要說明訪談資料的整理與資料分析的方法與程序，分為兩個部分：一為資料的整理，二為資料分析方法與程序。

##### （一）、資料的整理

本研究以敘說的方式來呈現身體經驗療法助人者之專業學習經驗，研究者將依循下列的步驟來整理相關的訪談錄音資料：

1. 訪談的次數不預先限制，直至資料的飽和。
2. 於每次訪談結束後，盡快將錄音內容謄打成逐字稿。
3. 重聽錄音內容，校正謄錄上的錯誤，並補註聲音表情、沈默秒數等非口語訊息。
4. 完成訪談逐字稿後，將逐字稿請研究參與者校閱，以檢核逐字稿中的內容與其經驗的一致程度。
5. 進行第二次訪談後，重複2、3、4步驟。
6. 將全部的訪談內容逐字稿，刪除不必要的贅詞，以及與主題無關的部分，轉錄成敘事文本。
7. 進行敘事文本編碼，以利資料分解、概念化和整和。
8. 將敘事文本標示主題，反覆閱讀每一部分之後，整合內容主題形成核心主題，



作為第四章研究參與者助人學習成長歷程整體故事撰寫之依據。

9. 根據本研究探討之問題，標示敘事文本與之相關的部分，以形成敘事副文本。續以閱讀、註解以單元化話題，而後統整話題形成類別並定義類別，作為第五章資料分析之用。
10. 開始敘寫研究參與者助人工作學習成長與助人歷程的故事，在敘寫的過程中，盡可能保留研究參與者的原文、用字、語法、描述的角度，但為了有助於故事閱讀的流暢性，也適切的加入一些連接詞，或刪除重複的口語內容。
11. 將故事文本分別寄給研究參與者，進行故事的檢核，經過修正與調整後，一併納入後續資料分析之用。

### 1. 謄寫訪談紀錄

謄寫逐字稿時，質性研究者通常採取的態度有二，一種是如實呈現，目的在盡可能保留研究參與者的口語內容和語言行為；另一種則是標準化，是為避免造成讀者閱讀的困難，因此主張將資料刪除沒有意義的語氣詞、贅詞等（陳向明，2002）。而本研究採行鈕文英（2014）「折衷」的方式，在盡量不要改變研究參與者語法與原意的同時，刪除無意義的語氣詞、贅詞等，以提供讀者較容易閱讀之故事文本。

訪談後，研究者盡可能在兩週內完成逐字稿的謄寫工作，所有訪談逐字稿皆由研究者謄寫完成。在聽過數次訪談錄音全程內容後，研究者採行單段謄錄逐字稿的方式，重複的聽取錄音內容，力求逐字稿謄寫之完整。俟分段式的逐字稿謄寫完成後，再按著謄寫的逐字稿來回重複聽訪談錄音檔，一為再次核對謄寫之完整，二為加註非口語訊息。同時也再分段的在逐字稿註記錄音檔的位置，以便謄寫不詳盡時可快速定點核聽錄音檔以確認或訂正。將謄寫完整的逐字稿以電子郵件的方式寄給研究參與者審閱，以確保資料轉錄正確無誤。

表 3-1 逐字稿謄寫說明

訪談日期：	2016 年 2 月 17 日
訪談次數：	第 1 次
訪談時間：	10:30~12:10
訪談地點：	台南市某咖啡店
編碼：	1.研究者代碼為 R，研究參與者代碼為 A。
符號：	<p>【--】表示由研究者所附加的遺漏字或詞</p> <p>(-- ) 表示由研究者所附加的描述或解釋</p> <p>… 表示談話流程的中斷</p> <p>* 停頓的秒數</p> <p>~ 表示口氣延長。</p>

表 3-2 逐字稿範例

	訪談內容
R：	那就如您講的，其實您學了各種不同我們所謂的技巧，然後我想請教您，就是在那麼多的一個不同的助人的方式裡面，怎麼會想到就是以身體來當為最主要的一個途徑？
A：	那要到後面，因為那個時候其實並不是跟這些孩子工作的經驗，引導我到身體，因為那時候跟那些孩子工作，倒是遇到很多挫折跟瓶頸，因為我必需要*2 對我來說我覺得我現在回來看，我那時候我受的那些訓練，我覺得很實際的一點會是那時候在 <u>台灣當你在接受【助人工作】這方面的訓練的時候，比較會是技巧的訓練，意思就是說，你並不會先學習把那些技巧用在你身上。</u>
R：	恩。
A：	所以其實我自己的經驗就是，雖然我知道理論我知道技巧，可是老實講我對自己還是一無所知*3。我想那個時候就是我遇到瓶頸的地方，但是那時候並沒有清楚到這一點，所以我一直想著說，我是不是學得還不夠，然後所以那時候我就辭掉了我的工作，然後在想說我是不是要去~真的要去拿一個學位，比如說去美國念書，念關於這方面的(心理諮商)，然後那個時候剛好有一個機會有朋友介紹我奧修，然後當時就想說這大概是某種的…我不知道怎麼講，我那時候老實講我那時候的想法這大概是某種邪教(大笑)，但是我從來沒有聽過奧修這個事情。

逐字稿轉騰完畢後，研究者將對話中研究者的部分刪除，僅保留研究參與者表達的部分，並刪除不必要的贅詞，以及與主題無關的部分，依此成為敘事文本。如表 3-3 所示。

表 3-3 敘事文本範例

敘事文本
A：其實並不是跟這些孩子工作的經驗引導我到身體，那時候跟那些孩子工作，倒是遇到很多挫折跟瓶頸。現在回來看那時候受的那些訓練，我覺得很實際的會是，那時候在台灣接受【助人工作】這方面的訓練比較會是技巧的訓練，意思就是說，你並不會先學習把那些技巧用在你身上。
A：所以我自己的經驗就是，雖然我知道理論、我知道技巧，可是老實講，我對我自己還是一無所知*3。我想那就是我遇到瓶頸的地方，但是那時候並還沒有清楚到這一點，所以一直想著說，我是不是學得還不夠。所以我就辭掉了我的工作，然後想說是不是要去～真的要去拿一個學位，比如說去美國念書，念關於這方面的(心理諮商)。那個時候剛好有一個機會朋友介紹我奧修，當時就想說這大概是某種的…老實講我那時候的想法這大概是某種邪教(大笑)，我從來沒有聽過奧修。

## 2. 訪談紀錄編碼

表 3-4 敘事文本編碼說明

編碼：	第一碼：A 研究參與者。
	第二碼：1 代表第一次訪談，2 代表第二次訪談。
	第三碼：1 代表第一段落的談話，2 代表第二段落的談話，依此類推。
	第四碼：代表同一敘說段落中，所包含的不同經驗。01 代表該段落的第一個敘說經驗，02 代表該段落第二個敘說經驗，依此類推。

編碼是分析資料的歷程，研究資料的分析騰寫就是編碼的動作，即是將資料分

解、概念化和整合的過程 (Strauss & Corbin,1998)。首先，將訪談紀錄的內容以段落呈現，每當出現新的主題或事件，就成為新段落的開始，加以編號 (鈕文英，2014)，以利本研究分析之行進。如表 3-5 所示。

表 3-5 敘事文本編碼範例

編碼	敘事文本
A1-4-01	其實並不是跟這些孩子工作的經驗引導我到身體，那時候跟那些孩子工作，倒是遇到很多挫折跟瓶頸。現在回來看那時候受的那些訓練，我覺得很實際的會是，那時候在台灣接受【助人工作】這方面的訓練比較會是技巧的訓練，意思就是說，你並不會先學習把那些技巧用在你身上。我想那就是我遇到瓶頸的地方，但是那時候並還沒有清楚到這一點。
A1-4-02	所以我自己的經驗就是，雖然我知道理論、我知道技巧，可是老實講，我對我自己還是一無所知*3。所以一直想著說，我是不是學得還不夠。所以我就辭掉了我的工作，然後想說是不是要去～真的要去拿一個學位，比如說去美國念書，念關於這方面的(心理諮商)。
A1-4-03	那個時候剛好有一個機會朋友介紹我奧修，當時就想說這大概是某種的…老實講我那時候的想法這大概是某種邪教(大笑)，我從來沒有聽過奧修。

## (二)、資料分析方法與程序

### 1. 資料分析方法

本研究主要探討身體經驗療法助人工作者之專業學習歷程，由於其專業學習經驗必涉及過往許多重要的生命事件，而要理解、詮釋研究參與者所敘說的文本，無非是一個意義創造的歷程，不但需要個別事件的脈絡來理解整體的意義，亦須由整體的視野對個別事件進行詮釋。

在敘事研究中，通常沒有預先的假設，因此研究的明確方向通常是由蒐集的文本中閱讀而來的，隨著對資料更深入的閱讀，可能會改變又再次改變的做出詮釋性結論。而詮釋並非意味著對研究者擁有絕對自由的推測和直覺，相反地，詮釋需要足以

證立的理由，直覺歷程必須奠基於綜合性的瞭解，這有賴研究者對於敘事資料進行反覆不斷地檢視。處理敘事資料至少需要對三種聲音進行對話性聆聽，一為敘說者的聲音，如錄音帶或文本所示；另為理論架構，係指提供詮釋的概念和方法；再則對閱讀與詮釋的行動進行反思，也就是研究者對從資料導出結論的決定過程，進行自我覺察。如此，生命故事的聆聽者或閱讀者進入與敘事的互動歷程，才能敏銳覺察敘說者的聲音與意義（吳芝儀 譯，2008）。

Lieblich、Tuval-Mashiach和Zilber（1998）對於如何閱讀、詮釋、分析敘事素材提出了兩個獨立的向度，分別為整體（holistic）與類別（categorical）取向，以及內容（content）與形式（form）取向。

從第一個向度的整體取向來分析，是將個人生命故事視為一個整體，研究的目的若欲探索個人如何發展成現在的樣貌，整體是為優先考量，文本的段落則應置於整個敘事的情境脈絡中來加以詮釋。相反的，類別取向則一如傳統的內容分析（content analysis），在已界定的類別中，將所蒐集到已被加以拆解的段落或單一字詞歸類。

第二個向度的內容取向完全從敘說者的觀點出發，藉由特定段落的意義或故事，來傳達個人所要表達的特質或動機，或是所隱含的象徵意義；形式取向則著重在劇情結構、事件的時間序與時間軸的關係、故事的複雜性與連貫性、故事所喚起的情感、敘事風格以及所選用的字彙或隱喻。

雖然各個向度的兩個極端點可以明確的區分開來，但是多種可能性的文本則多座落於這些向度的中道。因此，Lieblich等人（1998）將兩個向度交錯，繼而提出了四種閱讀分析模式：

整體 - 內容	整體 - 形式
類別 - 內容	類別 - 形式

本研究將將以「整體—內容」、「類別—內容」兩種模式進行研究之閱讀分析並呈現結果，前者重視受訪者助人工作專業學習之生命故事的整體理解，後者擷取相關訪談文本內容形成副文本並分類，分述如下：

「整體—內容」分析模式，係以個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點，而當故事以個別段落的方式被取用時，文本的片段都需置於內容或故事整體脈絡，來分析形成意義。類似於臨床的「個案研究」正是著重故事的脈絡與內容，並聚焦於內容的呈現。

「類別—內容」分析模式，係於研究主題的類別已被明確定義，類別可能非常狹隘，例如發生於生命歷程中的特定事件，文本中分離的段落被抽離出來分類後，再聚集到這些類別之中，較為近似「內容分析」。(吳芝儀 譯，2008)。

## 2. 資料分析程序

### (1) 以「整體—內容」模式分析呈現研究參與者專業學習之生命歷程整體故事

本研究係探究身體經驗療法助人工作者之專業學習歷程，因而必涉及研究參與者過往許多重要的生命事件，不但需要個別事件的脈絡來理解整體的意義，亦須由整體的視野對個別事件進行詮釋。循此本研究先採用「整體—內容」分析法，透過整體的角度檢視研究參與者的敘事內容，以理解其專業學習歷程相關事件的脈絡與意義，並藉以呈現研究參與者此歷程中生命之獨特經歷。其進行之五個步驟如下（鈕文英，2014）：

1. 反覆閱讀逐字稿資料，直到研究焦點的組型浮現。
2. 整理出對研究參與者敘事文本之初始與整體的印象。
3. 決定自始至終欲呈現之內容或主題以作為故事的特殊焦點。
4. 於敘事文本標示各不同內容主題，分開並反覆閱讀每一個部份。如表 3-6 所示。
5. 以不同方式追蹤分析結果，包括敘事文本中每一個主題出現的時間序與情境脈絡，不同主題間的轉換，注意與主題相互矛盾的情節。之後，整合敘事的主題以成為核心主題。如表 3-7 所示。

表 3-6 內容主題範例

編碼	敘事文本	內容主題
A1-4-04	那個時候剛好有一個機會朋友介紹我奧修，當時就想說這大概是某種的…老實講，我那時候的想法認為，這大概是某種邪教(大笑)，但是我從來沒有聽過奧修這個事情。	在奧修領域經驗到身體跟自己了解想像的不一樣
A1-4-05	是在奧修領域的經驗開啟了我對身體的好奇跟興趣，我也是在奧修很多治療的團體中，開始了我真的覺得說，喔!我們的身體真的跟我了解跟我想像的是不一樣的。	
A1-4-06	因為過去接受那些心理治療訓練的時候，其實根本沒有提過身體多半都是情緒或是認知，我接受過理情療法的訓練，或者是即便是家族治療 Satir，都不會提到那麼明顯提到身體這件事情。Satir 有家庭雕塑，但是並沒有那麼是真的是以身體為工作的基礎，它比較雕塑的意思，就是你拿身體去擺出某種溝通的姿態，但是它並不是真的強調身體這件事情，它比較強調的會是情感的互動。	過往的訓練學習都沒有真正以身體為媒介的
A2-5-01	我覺得在奧修那邊提供給我的協助就它比較著重在個人，意思會是什麼，就是你個人的經驗，然後進行很多治療的工作，因為在那裡所以它比較不強調學習技術，即便在治療訓練課程裡面，他們其實都是比較強調的是自我的經驗。	有別以往的訓練奧修強調自我的經驗

(續) 表 3-6 內容主題範例

A2-5-03	因為以往我在接受訓練課的時候，其實真的比較著重在技術的學習上面，然後台灣的那時候的環境比較少提供在自己身上工作，因為比較多的課都是技巧的課程。	
1-4-07	所以多半我那時候接受的訓練基本上都沒有提到身體這件事情。但是當我在奧修的社區，比如或者是在我們的團體當中的時候，我開始經驗到，喔!原來我的身體說不同的事情，跟我的大腦認知的是不一樣的。	驚豔身體跟大腦認知不一樣，會說不同的事情

A1-4-09	<p>然後一直到我開始在社區裡面，比如說有很多的團體都是跟身體有關，像呼吸或是其他生物能的團體，然後我發現我的身體完全在經驗不同的事情。比如說我第一次在社區上呼吸的團體的時候，特別記得在一次呼吸的個案結束之後，我沒有辦法控制耶，我就一直在哭，然後又完全不了解為甚麼，我的大腦在想的是我生命中沒有那麼多讓我悲傷的事情，如果你按照比如說我過去接受過的心理治療的訓練,我並沒有經驗過甚麼分離或是失去或者是關於這方面的經驗，然後我真的不了解為甚麼我的身體會有那麼多的情緒或者是那麼多的悲傷，然後所以那個是對我來說算是一個非常深</p>	發現身體自動的在經驗完全不同事情
A1-5-01	<p>刻的經驗，就是我的身體竟然會… 對,非常自然，而且它並不是刻意的，而且那種經驗就是我很想要停止，因為大家因為個案已經結束，每個人其實都已經在放鬆，然後休息當中，然後只有我一直在…。對，一直在那邊哭這樣，所以我很怕干擾到其他人。</p>	
A1-5-02	<p>這個就會是我開始，覺得說喔！我的身體其實它有不同運作的方式，有不同的經驗，然後真的是我過去在接受那些治療方式的時候，並沒有觸及到的。</p>	
A1-7-01	<p>對，那個就會開啟我在身體上面的好奇，然後所以在奧修的領域裏面我經驗過很多不同的這方面的團體，幫助我開始越來越能夠跟我的身體在一起，或者就像是越來越能夠感受到我的身體在告訴我些甚麼，然後這些都比較純粹體驗式的。</p>	體驗式的學習越來越能夠跟身體在一起

表 3- 7 核心主題範例

內容主題	核心主題
在奧修領域經驗到身體跟自己了解想像的不一樣	在奧修學習團體看見了「身體」
過往的訓練學習都沒有真正以身體為媒介的	
有別以往的訓練奧修強調自我的經驗	



驚豔身體跟大腦認知不一樣，會說不同的事情	驚豔身體自動的經驗敘說
發現身體自動的在經驗完全不同的事情	
體驗式的學習越來越能夠跟身體在一起	

## (2) 以「類別—內容」模式分析呈現研究參與者專業學習歷程重要主題

本研究繼以「類別—內容」模式，進行訪談文本檢視分析歸類。「類別—內容」分析模式，係於研究主題的類別已被明確定義，例如發生於生命歷程中的特定事件，文本中分離的段落被抽離出來分類後，再聚集到這些類別之中，較為近似「內容分析」。(吳芝儀 譯，2008)。

本研究採用Lieblich等人(1998)所提出的「類別—內容」模式分析法，包括以下四個步驟(鈕文英，2014)：

### 1. 選擇敘事副文本：

從敘事文本中標註與研究問題相關的部份，以形成敘事副文本。如表 3-8 所示。

表 3- 8 敘事副文本範例

編碼	敘事副文本
A1-4-07	我開始經驗到，喔!原來我的身體說不同的事情，跟我的大腦認知的是不一樣的。
A1-7-01	我開始越來越能夠跟我的身體在一起，或者就像是越來越能夠感受到我的身體在告訴我些甚麼。
A1-12-04	對就是一部份一部份的開始浮現出來，然後這對我來說非常驚奇，對，因為雖然我沒有打算要去回想起那個中間(事件經過)，當那一部份記憶開始浮現我開始對整個事情有不一樣的想法。
A1-16-04	對我來說因為我有過那些創傷的經驗，所以讓我可以在身體創傷的領域當中有【較多了解】…我會願意投入，會幫助我有更多的了解。
A2-6-01	剛開始你學的時候你需要在自己身上探索，然後你開始了解這些工具怎麼使用，可是一旦當你學會這些工具的使用的時候，接下來就會是我覺

- 得助人工作基本上是跟人接觸所以你就是跟人接觸。
- A2-6-02 在現在對我來說，比較重要大都會是當我跟案主在一起或當我跟人在一起的時候，我就是跟人在一起。
- A2-10-02 你會需要在你身上有相當的經驗，才會知道那是什麼意思，才會懂案主在經歷的是什麼，而因為你懂，這並不意味著你需要跟它有相通的…背景或是經驗，而是你可以懂。
- A2-67 如果你從身體的角度來看的時候，其實身體上面也會有空間。空間其實會反應在身體上面。
- A2-80-01 因為我們大腦的運作是可以獨立分開的，就是我們的認知跟我們的感受其實可以分開。
- A2-80-02 大腦科學家提出說，我們大腦容易記住負面的經驗，所以正面的經驗你會需要刻意練習。
- A2-86 當然，然後再來就是我們可以利用因為覺察這些資源，而開始幫助改變我們身體的系統。
- A2-87-02 所以資源的意思，當我們開始在工作當中發現這些的時候，你開始鼓勵我們自己還有案主能夠慢下來去有機會感覺這件事情。然後根據瑞克·韓森的研究會是我們需要停留 20-25 秒的時間。
- A2-89-04 然後這當然如果你是個助人工作者，這當然非常重要。如果治療師已經先處在凍結…的情況底下，你也會很難去感知你的對象。

## 2. 定義內容類別：

先依據敘事副文本列出內容話題（如表 3-9 所示），再於內容話題中分類形成類別，並定義之。

表 3-9 內容話題範例

編碼	敘事副文本	內容話題
A1-4-07	我開始經驗到，喔!原來我的身體說不同的事情，跟我的大腦認知的是不一樣的。	身體跟大腦知道的不同
A1-7-01	我開始越來越能夠跟我的身體在一起，或者就像是越來越能夠感受到我的身體在告訴我些甚麼。	感受到身體說的話
A1-12-04	對就是一部份一部份的開始浮現出來，然後這對我來說非常驚奇，對，因為雖然我沒有打算要去回想起那個中間(事件經過)，當那一部份記憶開始浮現，我開始對整個事情有不一樣的想法。	遺失的記憶突然浮現
A1-16-04	對我來說因為我有過那些創傷的經驗，所以讓我	切身經驗更能同理

	可以在身體創傷的領域當中有【較多了解】…我會願意投入，會幫助我有更多的了解。	
A2-6-01	剛開始你學的時候你需要在自己身上探索，然後你開始了解這些工具怎麼使用，可是一旦當你學會這些工具的使用的時候，接下來會是我覺得助人工作基本上是跟人接觸所以你就是跟人接觸。	助人工具是過程
A2-6-02	在現在對我來說，比較重要大都會是當我跟案主在一起或當我跟人在一起的時候，我就是跟人在一起。	重要的是跟人在一起
A2-10-02	你會需要在你身上有相當的經驗，才會知道那是什麼意思，才會懂案主在經歷的是什麼，而因為你懂，這並不意味著你需要跟它有相通的…背景或是經驗，而是你可以懂。	懂得才能感同身受
A2-67	如果你從身體的角度來看的時候，其實身體上面也會有空間。空間其實會反應在身體上面。	身體有內在的空間
A2-80-01	因為我們大腦的運作是可以獨立分開的，就是我們的認知跟我們的感受其實可以分開。	大腦的運作可分開獨立
A2-80-02	大腦科學家提出說，我們大腦容易記住負面的經驗，所以正面的經驗你會需要刻意練習。	正面的經驗需要練習
A2-86	當然，然後再來就是我們可以利用因為覺察這些資源，而開始幫助改變我們身體的系統。	利用資源改變身體系統
A2-87-02	所以資源的意思，當我們開始在工作當中發現這些的時候，你開始鼓勵我們自己還有案主能夠慢下來去有機會感覺這件事情。然後根據研究會是我們需要停留 20-25 秒的時間。	慢下來感受發現的資源
A2-89-04	然後這當然如果你是個助人工作者，這當然非常重要。如果治療師已經先處在凍結…的情況底下，你也會很難去感知你的對象。	凍結的助人者難以感知

---

3. 將各類材料歸至相關類別：

類別的形成可由研究者從閱讀副文本時，持開放的態度從中歸類而成；也可以來自理論而形成。本研究採用第一種途徑產生類別，研究者自敘事副文本中所列出的內容話題反覆的閱讀，直至呈現類別的概念，並定義之。如表 3-10 所示。

表 3-10 類別歸類範例

敘事副文本	內容話題	類別
我開始經驗到，喔！原來我的身體說不同的事情，跟我的大腦認知的是不一樣的。	身體跟大腦知道的不同	對身體的感知
我開始越來越能夠跟我的身體在一起，或者就像是越來越能夠感受到我的身體在告訴我些甚麼。	感受到身體說的話	對身體的感知
對就是一部份一部份的開始浮現出來，這對我來說非常驚奇，對，因為雖然我沒有打算去回想起那個中間（事件經過），當那一部份記憶開始浮現，我開始對整個事情有不一樣的想法。	遺失的記憶突然浮現	對身體的感知
對我來說因為我有過那些創傷的經驗，所以讓我可以身體創傷的領域當中有【較多了解】…我會願意投入，會幫助我有更多的了解。	切身經驗更能同理	專業學習體驗
剛開始你學的時候你需要在自己身上探索，然後你開始了解這些工具怎麼使用，可是一旦當你學會這些工具的	助人工具是過程	專業學習體驗

(續) 表 3-10 類別歸類範例

使用的時候，接下來會是我覺得助人工作基本上是跟人接觸。		
當我跟案主在一起或當我跟人在一起的時候，我就是跟人在一起。	重要的是跟人在一起	助人工作信念
你會需要在你身上有相當的經驗，才會知道那是什麼意思，才會懂案主在經歷的是什麼，而因為你懂，這並不意味著你需要跟它有相通的…背景或	懂得才能感同身受	助人工作信念

是經驗，而是你可以懂。

如果你從身體的角度來看的時候，其實身體上面也會有空間。空間其實會反應在身體上面。

身體有內在的空間	對身體的認知
----------	--------

因為我們大腦的運作是可以獨立分開的，就是我們的認知跟我們的感受其實可以分開。

大腦的運作可分開獨立	對身體的認知
------------	--------

大腦科學家提出說，我們大腦容易記住負面的經驗，所以正面的經驗你會需要刻意練習。

正面的經驗需要練習	對身體的認知
-----------	--------

我們可以利用因為覺察這些資源，而開始幫助改變我們身體的系統。

利用資源改變身體系統	助人工作方式
------------	--------

所以資源的意思，當我們開始在工作當中發現這些的時候，你開始鼓勵我們自己還有案主能夠慢下來去有機會感覺這件事情。然後根據研究會是我們需要停留 20-25 秒的時間。

慢下來感受發現的資源	助人工作方式
------------	--------

如果你是個助人工作者，這當然非常重要。如果治療師已經先處在凍結的情況底下，你也會很難去感知你的對象。

凍結的助人者難以感知	專業學習體驗
------------	--------

---

#### 4. 從研究結果中形成結論：

進行每個類別內容的詮釋、討論，形成研究結果與結論以於第五章回應本研究關注之問題。

## 第六節 研究嚴謹度與倫理

基於研究道德與專業，研究者對研究倫理有守信用的必須。質性研究關注的是「社會事實的建構過程」，以及「人們在不同的特有的文化社會脈絡下的經驗和解釋」，其研究價值和判定標準絕非量化研究典範所創造出的「信度」和「效度」規則所能涵蓋（胡幼慧，1996）。對於研究信實度的建立，Riessman（1993）堅持實證論研究模式中的驗證和建立效度的程序，不適合於敘說研究，因個人的敘說並非過去所發生事件的準確紀錄，且研究者對資料的解讀也受到其經驗背景、表述風格的影響，敘說研究者所關注的重點並非個人敘說的真實性，而是共同建構的結果，因此研究者如何強調其研究具有「可信賴性」的「證立歷程」（process of validation），則為研究品質的評鑑標準。Riessman（1993）提出達到此一證立歷程的四個方法：說服力、一致性、內聚性、實用性（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

因此本研究就此四種方法加以建立研究品質。「說服力」方面，對於資料詮釋是否合理和具有說服力，將請研究參與者提供相關資料加以佐證，並透過理論的支持，使本研究獲得信賴；「一致性」方面，將與協同分析者、受訪者進行共同檢證，以提升資料的一致性；「內聚性」方面，對於研究參與者特殊敘說結構和重複出現的主題，做更深入研究，以發掘更深刻的資料涵意；「實用性」方面，將在研究中提供充分的資訊，說明如何產生詮釋文本的過程，盡量透明化，並提供原始資料，以供讀者判斷本研究是否具有實用性。



## 第四章 研究結果

本章研究結果首先依照 Lieblich 等人（1998）的「整體—內容」分析模式，探討敘說者學習身體經驗療法為助人工作途徑之整體生命故事，研究者依據第三章資料整理程序，將訪談逐字稿文本經過反覆閱讀、進行編碼及抽取概念、決定主題焦點，再依時間順序脈絡化呈現敘說者學習與助人工作之後設整體故事，並將之命名為「踏上古老的療癒之道」；據此以及研究者對敘說者的認識，形成對敘說者的初始與整體印象。

研究者接續由敘說者整體生命故事的訪談文本中抽離而呈現的副文本，針對「類別—內容」分析模式，自所形成的敘事副文本中，列出話題並反覆的閱讀至呈現類別概念，進行主題分析與詮釋，並直接引用敘說者的逐字稿作為論證，以回答本研究所提出的三個研究問題。

本章共分為四節，第一節「踏上古老的療癒之道」；第二節「身體經驗療法助人工作者之身體經驗」；第三節「身體經驗療法助人工作者之身體觀」；第四節「身體經驗療法助人工作者之工作模式」。

### 第一節 踏上古老的療癒之道

「真實只在我們心靈之內。這正是許多人生命過得如此不真實的原因。他們將心靈以外的事物視為真實，卻不讓身心之內的世界展現自己。」

—赫曼·赫塞（Herman Hesse）

#### （一）、對於敘說者初始與整體印象

對於敘說者的初始印象，正確而言應該要來到 2009 年。在前往參加海寧格新取向家族系統排列的台北捷運站，遇見了受訪者，大概是感覺得出來對方是要去參加共同的研習課程，所以彼此都微笑的打了招呼。印象中敘說者溫文中帶著些



許的靦腆。

再次見面是在 7 年後由敘說者帶領的創傷療癒工作坊，一如往昔的溫文，而靦腆已由敦厚代替。驚訝於敘說者對於身體經驗的相關知識，無論是認知或是感知皆是如此的豐富。直覺的認定以其專業之內涵，就本研究所欲探究的目的而言，實為最佳人選。於是當下提出邀請擔任研究者論文的受訪者，旋即獲得爽快的回應；而這個爽快對研究者而言是莫大的支持。

從研究所畢業後，為了提供矯治的孩童更人本的協助，而積極的學習各種取向的心理療法，一直覺得無法學以致用的敘說者，本想出國取得助人工作相關學位；但卻隨緣的接觸了奧修領域，在奧修團體課程中感受到有別以往的學習，也重新認識了「身體」。

帶著驚喜的身體經驗與好奇接觸了「身體經驗療法」，確信是與自己相應的助人取向模式，並遠赴義大利接受專業訓練。目前除了帶領身體取向系列的工作坊，同時也持續性的在自己身上工作。

## （二）、身體經驗療法學習與助人工作之整體生命故事

### 隨心—踏上助人之路

它並不是我想到的，比較會像是機緣吧。

讀研究所時剛好有機會跟老師去少年處遇的機構，像是少輔院或者是以前叫做少年監獄，現在稱為少年矯治學校；那時我的老師正在修改關於少年處遇的法條，所以就跟著老師花了三天的時間，在全台灣的少輔院、少年矯治學校的機構訪問，這開始讓我對這些孩子有興趣。之前所讀的科系就是因為對人的心理有興趣，後來又有機會去法院當榮譽觀護人員，所以～這開啟了我對於這個助人工作的接觸我接觸這些孩子的時候，很直接的會是想說，到底可以為他們做甚麼，因為在這些孩子身上，法律其實並沒有辦法能真正幫助他們，就只能盡可能的提供這些孩子讓他們有一個好的環境，或是一個好的場所讓他們可以被教育，或者是改變。那時候

的我覺得，這些畢竟都不是...對我來說都不是真正幫助他們。

所以我因為那樣子就開始接觸心理的部分，我想說～那個會比較直接。因為我那時候有很多的經驗都是跟這些孩子聊天，跟這些孩子工作，所以我想這種實際一對一的工作方式，如果我有更多的了解以及會一些實際的技巧的話，我想會對他們有更多的幫助，這就是我開始接觸不同的心理治療訓練的原因。

剛開始我在提供協助的同時，就開始接受坊間一些心理治療的訓練。之後我到◎◎教育基金會工作，我工作的範圍就是關於青少年跟兒童，特別像是犯罪的孩子或者是反學校的，比如說是中輟生或者是在學校比較有情緒狀況的孩子。我是從那樣子的機會當中，那樣的環境裡面，開始我助人工作的經驗。所以，從那個時候起，我助人的經驗多半都是一邊工作一邊學習的訓練。

其實並不是跟這些孩子工作的經驗引導我到身體，之前我的背景訓練都比較是在認知行為療法，或是理情 ABC 的方式，那時候跟那些孩子工作，倒是遇到很多挫折跟瓶頸，所以才會考慮要去進修。所以我就辭掉了我的工作，然後想說是不是要去...真的要拿一個學位，比如說去美國念書，念關於這方面【心理諮商】的。

因為我會覺得說如果我學了更好的技巧，或者是如果我有更多的了解、知識背景的話，我就可以提供更好的協助或是服務。可是我沒有看到，這其實都是奠基在我自己覺得我不夠好這件事情上。我現在回頭看，我覺得我那時候沒有意識到的部分，就是...其實我有很深的...就是覺得自己不夠好，所以才沒有辦法...對，我那時候都會覺得...所以這就是為什麼我想去進修的原因。那時候我對家族治療很有興趣，我有上大部份的課在學習家族治療對於婚姻跟諮商，大概就比較會是薩提爾取向，我已經連學校都找好了，然後就剛好接觸到奧修。

## 偶遇－奧修改變人觀

是奧修領域的經驗開啟了我對身體的好奇跟興趣。

那個時候剛好有一個機會朋友介紹我奧修，但是我從來沒有聽過奧修，當時就想說這大概是某種的...老實講我那時候的想法認為，這大概是某種邪教（大笑）。後來我在奧修很多治療的團體當中，開始了我真的覺得說，喔！我們的身體真的跟我了解、跟我想像的，是不一樣的。

因為在過去接受那些心理治療訓練的時候，其實根本沒有提過身體，多半都是情緒或是認知，而從我接受過的理情療法的訓練，或者即便是家族治療 Satir 的訓練，都不會那麼明顯提到身體這件事情。雖然 Satir 有家庭雕塑，但是並沒有那麼真的是以身體為工作的基礎，它比較是雕塑的意思，就是你拿身體去擺出某種溝通的姿態，但是它並不是真的強調身體這件事情，它比較強調的會是情感的互動。所以多半我那時候接受的訓練，基本上都沒有提到身體這件事情。

但是，當我在奧修的社區，或者是在奧修的團體當中的時候，我開始經驗到～喔！原來我的身體在說不同的事情，跟我的大腦認知的是不一樣的。覺得說，喔！我的身體其實它有不同的運作的方式，有不同的經驗，然後真的是我過去在接受那些治療方式的時候，並沒有觸及到的。

過去我所受的比較多訓練的那些技巧大都是學習用在案主身上，而不是你自己先有第一手的經驗，或者是你用在自己身上。所以我現在回頭來看覺得那個時候雖然上了這麼多課、了解這麼多的理論，其實～我對自己一無所知。

我非常感謝奧修，就是因為它的方式，讓我真的看見我那時候的瓶頸在甚麼地方。原來我對我自己了解這麼少，這是也就是為什麼在跟個案工作，我會有這麼多的挫折。

奧修的很多的說法，他的很多的工作都是在身體上，他大概是我遇到第一個在神祕學領域當中這麼強調身體的。所以在奧修社區有非常多的身體工作，不論是團體或是訓練，然後還有各種不同的治療方式；像是原型治療，或者是像我剛剛講的呼吸、生物能，它們都是奠基在身體上的。很多不同的關於這【身體工作】方面的團體，幫

助我開始越來越能夠跟我的身體在一起，或者就像是越來越能夠感受到我的身體在告訴我些什麼。然後這些都比較是純粹體驗式的，因為那邊的很多工作都比較是體驗式的，它其實沒有甚麼理論，即便在訓練課程中也比較少是以理論為基礎。

它跟一般的傳統的心理治療，很不一樣的就是，在奧修社區的那個領域當中，很多的訓練都是基於體驗。而我過去接受的多半都是理論，可是在那邊【奧修社區】，你會有第一手的體驗。你必須要先經驗你自己，然後你才會再從這些經驗當中學習。我非常高興可以有那樣子，這個是我覺得在那邊的經驗幫助我非常大的地方。

我覺得奧修社區提供給我的協助就是它比較著重在個人，意思會是什麼，就是著重你個人的經驗，以個人為主體，然後進行很多治療的工作。因為在那裡比較不強調學習技術，即便在治療訓練課程裡面，他們其實都是比較強調的是自我的經驗；在奧修功課之中，很重要的一個部分是在自我覺察。我非常感謝這個部分，因為以往我在接受訓練課的時候，其實真的比較著重在技術的學習上面，然後台灣的那時候的環境比較少提供在自己身上工作，比較多的課都是技巧的課程。

我覺得在奧修那邊給我的幫助是：我能夠培養些好的覺察的能力，所以我才會有機會看見我很多的學習。奧修跟我後面身體取向學習銜接上的原因，是因為奧修很注重身體，所以在奧修社區很多都是治療方式很多都是身體取向。無論是身體工作或是其他各種的身體治療方式，其實就是以身體為基礎，身體跟情緒。在那樣子的經驗當中愈來愈感受到我自己的身體，後來我在接觸到 SE 身體經驗創傷療法的時候，完全像是無縫銜接過的樣子。

## 相印—SE 重構人觀

SE (Somatic Experiencing) 身體經驗創傷療法是在奧修社區有一些朋友告訴

我，他們接觸到了這些方式，然後我經驗了幾次的個案，就覺得這就是我在找的，我想幫助我自己跟助人的，這就是我要的！

因為我有接觸其他不同種的身體治療的方式，都比較強調理論，他們並不會強調你必須要有體驗，它比較像傳統那樣的方式。我開始積極的去找說哪裡可以上課，那時候亞洲並沒有這方面的訓練課程，所以之後就去了義大利，去義大利上課。

SE 提供非常好的基礎跟理論，所以這大概就是整個我為甚麼開始對身體這個領域感到好奇，以及在身體這個領域上面工作的原由。因為我們在三年當中學了非常多關於大腦、神經科學以及最近這十五年來在大腦跟神經科學上面的發展，還有如何將這些了解運用在創傷療癒上面，所以他就是非常紮實的那種學院式的訓練。它也非常強調經驗這件事情，這就是為甚麼它被叫做 **Somatic Experiencing** 它必須要有經驗。對我來說在 SE 自我覺察的工作也很重要，所以這也是我喜歡這個方式的原因。

彼得·列文博士就是我的老師，他曾經說過一個好的治療者，會跟著身體的步驟，因為身體永遠會告訴你接下需要發生什麼事情，只是你可不可以～聆聽得到。我講這個並不是只像一種詩或者是一個文學作品，而是如果你了解神經系統的運作，大腦跟身體之間的神經纖維百分之八十是從身體傳遞到大腦裡面，百分之二十才會是從大腦傳遞到身體裡面。意思會是什麼，大腦傳遞到身體的大部分都是運動神經元，像是你可以控制、可以說話、你舉右手左手、左腳右腳，這種意志這種叫做大腦通告身體，這種只佔百分之二十；百分之八十是你的身體再傳訊息給你的大腦，就像你沒辦法控制你的心跳它就是要跳。

當你心跳加速的時候你會感覺到你的心跳加速，你會知道有些事情要發生，即便外在沒有危險的事情發生，但是你的內在的運作使得你心跳加速；然後因為心跳加速這種情況，讓你敏感到我現在有些狀況不一樣。你沒有辦法控制你的心跳可以變慢，你可以告訴自己放輕鬆，但是你不會因此就可以讓你的心跳變慢，雖然的確有些方法可以做得好，但是有些狀況是你沒有辦法控制的。

我非常相信佛洛伊德的一句話就是說，我們的潛意識總是透過身體在展現，這個我非常相信。因為你可以想像沒有這個身體的話，是沒有辦法呈現什麼的，如果你只是一團能量體的話，你其實沒辦法呈現什麼，你沒有辦法做些什麼，你沒有辦法創作，你沒辦法會有說話，對我來說這就是身體的本能。我非常相信，一方面對我來說是我自己的經驗，我自己身上那種深刻的經驗。

我們的大腦怎麼看待我們自己，怎麼認知我們自己，它經過太多自我防衛的機制。但是我們的身體會非常老實，所以對我來說透過身體去工作比較容易、比較直接，因為我就不用在那麼多自我防衛的機轉上面。知道嘛，要面對否認啊、投射啊、投射認同啊、壓抑啊，這些自我防衛的機轉上面工作不是非常容易的事情，可是身體絕對非常的實際、非常誠實的反映出這個人的內在真實狀況。

### 臨在同一頻引發覺知

目前我們大概都了解說，我們心理跟身體彼此有互相的影響，如果我可以這麼說的話，過往的心理治療比較多都在想法或情緒上面，比較少含括身體這件事情。所以其實對我來說就是：當我們能夠將覺察這件事情開始含括到身體的話，我們可以了解更多的事情。

所以身體取向助人工作者必須覺察案主的身體語言，這當然會有關聯。因為人是複雜的動物，意思會是什麼，就是我們都有複雜的自我保護的機制。所以那些自我保護的機制，它往往讓我們的認知開始扭曲，或者是它會改變我們的情緒的狀態。而我們怎麼樣開始知道自我防衛機制的地方，會是除了你受過一般心理分析的訓練知道自我防衛的機制會是哪些，然後它可能會在論述上面怎麼樣顯現出來之外，另外一個就是可以透過身體，因為那些不一致的地方都會呈現在它的說法跟他的身體是不一致的。

反正那些心理防衛機制總是都有它的原因，而對我來說更重要的會是，除了那些分析、貼標籤或你是哪一個學派之外，而你是怎麼跟這一個人在一起。透過

這樣的方式，你才有機會感知到比那些防衛更深層的東西，透過這樣的方式，我說的是透過「臨」臨在」。

換個方式說，我們很容易因為我們的學習，而我們的大腦會選擇要看向什麼地方，而我們就會失去其他地方。

有一個有名的關於意志選擇的實驗，叫做黑猩猩的實驗。那個實驗的過程是這個樣子，他請受試者就是注意因為影片中總共會有六個人，有三個人穿白衣服，有另外三個人不是穿白衣服的。然後他會跟受試者先說：我要請你做一個實驗，然後在實驗當中我請你特別注意穿白衣服的人傳球傳了幾次。所以已經有一個你要把注意力放在那一個地方了對不對，然後接下來就是他就放了一個影片。接著大家很自然的因為要算白衣服的人傳球傳了幾次，你就會注意白衣服的人。可是卻有人在影片當中安排了一隻黑猩猩，有一個人假扮黑猩猩在那些傳球的人中間走過去；你知道嗎，結果有一半的人沒有看到那隻黑猩猩。所以我們的大腦會因為我們所選擇的，而失去其他的線索。

然後這一點在心理治療上面有什麼關係呢？因為如果我們會因為我們所學的學派，而使得我們特別注意某些地方，我們就會失去其他的線索。因此在我自己了解的公式內裡面，開始把自我覺察這件事情含括身體。意思就是，你開始讓你的大腦不是特別選擇在某一個事情上面，而你可以開始打開你的視線、打開你的內在，而你可以開始看到黑猩猩。這是我所謂的「臨在」。

我曾經跟一個女士工作，然後很有趣的就是，當我看到她的時候我就有一種生氣，我沒有辦法解釋為什麼。然後～我就馬上注意到我自己的憤怒了，她講沒兩句話的時候，我那個憤怒變得愈來愈大；然後我心中就有一個好奇說，很有趣這個憤怒到底從哪裡來，跟這個人又不認識。

這當然是投射認同的其中一個狀況，一開始助人者進入到對方的劇本裡面。所以當你可以開始意識到這件事情的時候，其實最直接的方式就是跟她說：「我不知道為什麼」

麼，但是我感覺到了憤怒，我很好奇在妳的生命當中，是不是常常有這樣的一個經驗－別人對你生氣」。然後她就說：「對，你怎麼知道？」。

當我們在我們的大腦當中，可以命名，我們就可以區分，我們就不用再捲入。所以，當可以開始釐清這一些的時候，可以開始感覺到我的聲音我的憤怒就一直減少，然後我可以開始協助她。如果我沒有覺察到我的憤怒的時候，我非常可以想像接下來的狀況會是什麼；當然你身為助人者你的職業倫理不會對她生氣，但是那個憤怒可能會變成另外一種攻擊。

如果你一開始沒有覺察到你自已這樣的狀況，你很容易就被那個憤怒...然後你又必須因為你的職業的道德壓抑那個憤怒，你可能就會開始抱怨這個人怎麼樣的，或者批評她怎麼個樣子。而這些都會使的你們的關係、你們的工作沒有辦法深入，因為當你在批評她的時候你沒有辦法跟她在一起。

當你可以把它命名的時候，然後你的狀況會是，你知道你在面對的這個是什麼，而那些情緒、那些東西可以回到它本來的地方。再來她的生命當中常會有這樣的經驗，所以那代表是她經常性的一個狀態，而這個你無關。

### **覺知－照見真實體語**

就創傷來說，現在大腦研究已經知道，受創的人前額葉思考的是沒有辦法啟動的，他們都會先啟動他們的腦幹；所以你的工作會是需要幫助他的前額葉，可以慢慢恢復它的運作，因為這樣子才有辦法抑制杏仁核跟腦幹的運作。所以意思就會是什麼，你會需要先找到方式，讓他的杏仁核跟腦幹先平靜下來。而這兩者都需要先透過身體，然後之後才會是認知。就像是你對一個生氣的人，你沒有辦法一開始的時候用說理的方式，因為他完全在那個情緒當中，他的前額葉沒有辦法好好的運作，通常都要等他比較平復、平息時候，才有辦法跟他說理。因為當情緒一旦比較消退的時候，前額葉就會開始好好的運作。



同樣的道理，其實對於情緒這件事情，我的了解會是：我們跟這個情緒的關係到底是什麼。比如說當你在經驗生氣，你跟生氣之間的關係是什麼，而這有賴於過往的經驗。像是如果你的童年的經驗，你的家庭環境並不支持憤怒，那往往你跟憤怒之間的關係會是一種壓抑，或是忽略，或者甚至你在憤怒上面你就解離。這要看你家庭童年的環境是什麼樣子，這就是我所謂的跟情緒之間的關係。這個關係會反應在什麼地方上面，最先反應會在身體。

因為當你要壓抑情緒的時候，你的身體肌肉要先收縮，你的身體肌肉會先緊繃，這是你可以壓抑它的原因。就像是你要壓抑憤怒的時候，你的肩頸會需要緊繃，你的胸部會需要緊繃。我們大家都有這樣的經驗，就是要你忍著不生氣，那你會發現你的肩膀、你的胸口都會處在緊繃的狀態，而當你壓抑久了之後你會發現這些地方都是緊繃的。然後它會變成一個模式，就是當你在日後生活當中在經驗到憤怒的時候，你的這些地方都會先反應，你就會先緊繃這些肩頸的地方。

所以一個感覺情緒很重要的會是我們會需要在身體上面創造空間，意思就是讓肩膀、胸口的地方可以開始放鬆下來不再防衛這個情緒；而當你這個地方可以開始放鬆的時候，你才有辦法比較完整的經驗這個憤怒。

所有情緒都有意義，如果你壓抑你的憤怒，你不會感覺到它的意義，除非你在身體上面先可以有空間容納這個憤怒，才有機會完全感覺這個憤怒。你才有辦法感覺，喔！原來這個憤怒現在告訴我是～界線，或者這個憤怒現在告訴我是～現在要說出我想要的是什麼。

這一點其實是在認知比較難去協助的地方，因為它可能會是告訴你：你可以了解你可以不要生氣。可是我們很多人的經驗都是我知道我不要生氣，但是我每次一到這一件事情的時候，我就會繼續生氣，然後我就開始自責。

其實，原因不在於在這個憤怒上面的了解，而是身體上面的學習。就是它遇到憤怒的時候，它就習慣性收縮，而除非你先改變這一點。所以這就是為什麼身體的影響很大就在這。

## 自助－觀照資源再現

以身體為取向的助人經驗，先說我自己的經驗吧！我非常相信，我想是容格說過的吧，我沒有辦法正確的引述他的話，但是我記得他的意思就是：通常你在哪裡受傷，然後那裏就會是你的道路，你的領域。

我在大學的時候曾經出過一次車禍，非常嚴重的。老實講我對那個車禍怎麼發生完全不記得，那個經驗對我來說就像是空白的，我唯一記得的就只有我一開始的時候騎摩托車還沒有到車禍發生，就是騎摩托車，然後以及我在醫院昏迷三天後醒來，所以中間那個是完全完全空白。在創傷的領域當中所說的，因為你的身體會記得，所以即便你的大腦沒有清楚的記憶，但是你的身體會記得。

我自己有一個非常有趣的經驗，訓練課程中我們被要求必須要自己先療癒自己，這就是我喜歡這套方式的地方；當我開始在接受創傷課程訓練的時候，然後我開始恢復【車禍】中間那個空白的記憶，片段式的...而當那一部份記憶開始浮現之時，我開始對整個事情有不一樣的想法。我會說對整個過程當中開始有非常不一樣的感覺，就是當我身體的那個部分的記憶開始浮現出來，被我清楚的意識到的時候，那個...真的你會感覺到，喔～那些支持、那些愛，其實一直都存在。

就像我之前有提到，為什麼會特別受這個療法所吸引，我有很多創傷，當然我也學習了不同的方式在面對那些創傷。我就說有趣就在這裡，因為那個車禍其實是發生在我二十七歲的時候，而我開始接受身體經驗創傷療法，經驗身體經驗，是在我三十幾歲的時候，其實前後相差了十幾年的時間。在這個過程當中，我不是沒有做過其他的個案，針對這一個【車禍創傷】。因為你可以認知有這個事情，但是你的身體可以不去感覺。我舉個例子，比如說你認知到你有這些支持，但是你的呼吸還是可以很淺，你的身體還是可以在那一種...緊繃的狀態，你只是純粹的一個想法而已，你並沒有真正的去感受這些想法。

所以我們要做的就是當你回想起這個經驗，然後你要真的在身體當中去感覺到那種被支持，然後你或許可以感覺到比如說胸口開始變溫暖，然後你身體的某個地方你的手或腳開始變的放鬆下來...停下來花一點時間，真的讓你身體感覺這件事情。因為我們大腦的運作是可以獨立分開的，就是我們的認知跟我們的感受其實可以分開。

我想很多人在生活當中都有這樣的經驗，就是我們很多人或許會說：我知道啦！他很支持我。但是你不會去感覺這一點。原因會是很多，因為一方面也可能就像有大腦科學家提出來的說，我們大腦容易記住負面的經驗，所以正面的經驗你會需要刻意練習，也會跟這個有關。就像那個時候，我的老師在協助我處理這個車禍經驗的時候，他要我停下來，然後問我說：當現在想到有被支持的時候，我身體有什麼感覺...那時候我才第一次開始...然後我的身體才開始知道。

所以停下來意思是～比如說，當我們感受到了支持...應該講當我們知道有支持，我們可以停下來真的去感受它，而不是順著我們的認知，就是我知道我有被支持，然後我接下來怎樣怎樣的。在身體經驗創傷療法裡面，我們有一個名詞給這個支持，它就叫做「資源」。再來就是我們可以因為覺察到的這些資源，而開始幫助改變我們身體的系統。

其實在那個【訓練課程】過程當中，我接受了很多創傷的個案，當然最主要目的都是協助我的身體。除了那個車禍之外，我說我有很多創傷。然後我自己的經驗是，這些創傷都會儲存在身體當中，所以不是你要刻意去解決哪一個創傷，而是我們怎麼幫助這一個身體，可以開始越來越來到現在，然後越來越不是處在凍結的狀態，這是比較重要的事。

我從這個療法當中獲益很多，在我自己身上。這個經驗對我助人工作上幫助很大，比如說我們可以感受到這個人有沒有在這裡，而如果你是一個受助者你當然也會有這種感覺。助人者是不是在那裡，而這會帶來治療關係什麼差別呢？幾乎所有的，就是不認識的第一次的學員都跟我說，就是說：跟你講話很安全，我覺得很安全。

我覺得那是一種漸進式的過程，然後我實在難回答這些關於品質的問題。因為我的覺察是一回事，但是別人是否這樣的感覺又是另外一回事。我會說...就是對我來說非常大的不同...我當然可以看的到我過去跟現在非常不大一樣，不論是在知識上面，或在我的技術上面，甚至是我的內在，我現在都比較成熟。

我想這就是為甚麼我很困難回答你的問題，因為它並不是有那個之後就不同，它其實...對，因為我們在面對的是一個生命、一個有機體，它不是你學了這個，所以你的人人生從此之後就...其實在我身上最大幫助的會是我越來越可以跟我的身體連結，然後因為這個樣子，所以我的身體可以變的是一個越來越好的容器。

當你的身體有越來越多的空間的時候，你比較可以去經驗在你生命當中的經驗，而那些經驗會引導著你，這是我在我自己身上可以被經驗到的事情。比如說很實際呀，就像是我要做公眾演講的時候我都會緊張，現在我開始有空間可以容納這個緊張，我不會失去我跟我身體的連結，所以我可以感覺到那個緊張。OK！我有緊張，但是我可以感覺我的身體，感覺我的腳，然後我可以繼續，然後我可以跟其他人互動。

## 助人—觀照流動再啟

我有其他的經驗會是運用在學員身上，但我必須要說，在我說這件事經驗之前，我並不是要說 SE 這個方式有多麼的神奇；只是它剛好有這些神奇的過程，我相信其他的治療方式都有這些神奇的過程。對，但是就像我說容格所說的：每個人的道路都不一樣。對我來說～因為我有過那些創傷的經驗，所以讓我在身體創傷的領域當中會願意投入，這會幫助我有更多的了解，那會是一個很大的幫助。

當然，發生過的事情不會消失，你對過往的記憶也不會消失，沒有任何一種

心理治療的方式可以改變過去的記憶...或者這麼說並不對,應該是說沒有任何一種心理治療的方式,可以改變過去。創傷影響人的就在這裡,我們的身體跟大腦會以為過去的傷並沒有結束,所以它隨時都需要防衛、它需要保護自己。雖然過去曾經發生過的事情它就是發生了,但是我們可以改變我們的身體跟大腦如何面對。

所以你的身體真正覺得過去了,它會呈現的會是什麼,就是你依舊會記得那個事情,可是你不再被它左右。你會知道過去的確發生這樣的事情過,可是它就是過去了,它不再就是一直在現在,一直影響你。

我曾經有過一個學員,她是社工轉介給我的,轉介的原因是因為社工覺得她需要立即的幫助,可是社工不知道怎麼辦。這個學員的狀況是在職場上經驗到很多的霸凌,然後這些霸凌使得她被診斷有中度憂鬱症的情況,所以她有服藥。可是霸凌的現象並沒有消失,所以接下來的狀況就是她更難面對職場,只要上班去到她的位子上她就是會開始哭。如果你是老闆你會很困擾的是,你的員工一直在位子上面哭,然後也沒有辦法做事情。所以她就面臨一個為難的處境,就是她的老闆告訴她,要嘛她就是尋求醫生解決這個情況,否則的話就是要請她就是離職。這當然就變加重整個無助的情況,所以然後她就來找社工,社工不知道麼辦就轉社給職她來到工作室的時候,其實對我來說,注意到第一件事情是她的身體,我們的身體其實一直都在說著關於我們的一些事情,只是我們都沒有去注意。我注意到她的身體是垮下來的,通常你會看到就是比如說在一些自我價值低落,或者就是在小的時候受過羞辱,或是受傷經驗的人身上你可以看到的,所以一開始的時候她的身體就告訴我一些事情。

我問她說希望可以從這協助中獲得什麼?她希望可以面對這個霸凌的情況,因為她想要可以繼續在這個工作崗位上留下來,因為那個是她重要的經濟來源。然後我就問她說過去有沒有這方面類似的經驗,她回應小時候有很多家暴經驗。所以你可以連結起來我剛說的,這也通常會發生在童年的時候,如果經歷很多家暴,那你要嘛在學校或者是在工作上你會面臨霸凌。

在那個當中我協助她的就是...我剛剛不是說，剛開始的時候她的身體是垮下來的，那其實也是一種身體凍結。在家庭暴力的情況當中，兒童除了凍結跟解離之外，他們沒有辦法做其他防禦的方式。因為力量太小不可能對施暴者反擊，而且有可能導致更嚴重的後果。然後另外一種就是～你要逃跑，但身為孩子你要逃去那裡？所以通常你會看到經驗暴力的兒童，身上都會有解離凍結的現象。所以我協助這個人的就是，幫助她的身體從凍結的狀態當中脫離出來。

所以我們就做了一些工作，這就會是 SE 身體經驗療法的技巧，身體就開始釋放掉過去的創傷的能量。然後過了幾天之後，社工跟我說學員隔天去工作已經沒有哭了，她的狀況好很多。我說：喔～這是好事。

兩個禮拜後我遇到她的時候，我就問她說這個禮拜有什麼發生啊，因為她看起來跟我第一次看到的時候不一樣，第二次的時候她神情已經變很輕鬆。她跟我說：噢，有。就是在上個禮拜大概在我們碰面的幾天前，因為霸凌她的人又繼續霸凌她，情況其實沒有改變；但是她說她有一種力量，然後就站起來告訴那個霸凌的人說，你閉嘴，這是你的問題。然後那個人就真正的閉嘴，從此之後就沒有再霸凌她。所以她開始經驗到這一個力量，這是一個很不一樣的事情。

所以我們就繼續讓她感覺身體的力量，基本上兩次的協助就可以結束了，因為她可以面對工作當中霸凌的現象，可以繼續在這個工作崗位當中。

然後故事還沒有結束。大概過了兩個月，社工很高興跟我說，那位學員現在換工作了，我說為什麼要換工作，她說學員覺得之前那個薪水太少。所以之前的工作並沒有給她好的待遇，就有點像是剝削，而她都是默默的承受；所以她開始覺得薪水太少，以她的能力可以得到更高的薪水。這代表她的自我的感覺開始改變提昇，所以她換去一個更好薪水的工作，我非常為她高興。

所以如果從小你經驗過很多暴力的話，你通常會覺得自己不夠好，或者你的自我價值會低落，你會覺得別人這麼樣對待你是有原因的。通常你的父母親也會怎麼告訴

你，就是他在暴力對待你的時候也會這麼告訴你，你哪裡有問題，這當然不是真的，但很多孩子就會接收進來。因此在人際關係的適應方式，會毫無條件毫無界線的去迎合別人，所以在職場當中會是那個好好人。意思就是別人做不完的工作，或別人請她幫忙什麼她都會答應，所以她的負擔就會很重都會工作到半夜。這樣的經驗一方面其實對她並不好、並不公平，但另外一方面卻也為她累積了很多能力。

接下來更好玩的是，她換到新的工作崗位又有一些人際關係的問題。然後社工跟我說，按照過去如果她遇到這種人際關係問題，都會默默的默不吭聲，就是不會去涉入到這些情況當中。可是這個人有非常好的工作能力，這次她馬上就看到那個人際的問題其實是來自制度的不公平，然後她做了一個很有趣...我想對她來講是一個很大的改變，因為她之前不會去做這樣的事情；就是她跑去跟老闆說，她發現了什麼。結果老闆聽了，覺得非常有道理，所以就重用她。

對我來說，如果你從身體的角度來看的時候，其實身體上面也會有空間。如果我們的身體當它在面對挑戰的時候，可以學到如何可以比較放鬆，相對來說它就會變得比較有空間。當然你身體變得更有空間的時候，你可以越經驗那個事情，而這個經驗會帶著你前進。很直接就在這裡，就像我剛剛跟你說的跟情緒之間的關係，當你面對關係當中的衝突的時候，你所經驗到的那些情緒，你的身體如何經驗它？是收縮的，還是可以有空間去允許這些情緒進入，然後你可以透過去經驗那些情緒，而了解那些情緒在告訴你什麼。

我們身體跟情緒的關係是建立在過往，意思會是什麼，因為孩子對情緒是很脆弱的，這是為什麼孩子有情緒的時候都需要父母親來安撫。可是如果沒有的話，那麼我們面對情緒的時候，我們的身體就沒有足夠的空間，我們身體會收縮。這會是我所謂空間的第一層，其實它是先反應在身體上。然後當我們身體有足夠的空間的時候，它接下來會為我們內在帶來足夠的空間，而能夠去經驗這一切。所以這是在身體經驗療法上面，我覺得它跟過去其他的療法很大的不同是在這裡。

## 同在一跟隨直覺導航

我想，妳在描述妳的學習方式，妳是由下往上，意思會是會透過身體的經驗然後再去了解那些理論的部分；有人的學習是先了解理論的部分然後再有就是身體經驗的部分，我覺得那這只是學習方式的不同。在助人工作上面，如果你真的面對案主的時候，我覺得這兩種都會是重要的，意思會是什麼，你會需要在你身上有相當的經驗，才會知道那是什麼意思，才會懂案主在經歷的是什麼。

你懂，這並不意味著你需要跟它有相通的背景或是經驗，而是你可以懂。然後基於這個懂，很自然的就是有些技術的層面，它會在那一刻的時候就會開始顯現出來，我覺得那大概就是身心共同的運作。

意思會是什麼，比如說當我可以跟你在一起的，而你在跟我敘述一件事情的時候，我會很自然的浮現出來，喔～原來你現在在說這個，那我們可以朝這方面去探索，然後這個時候技術層面就會派上用場。如果妳很好奇的話，妳可以看丹尼爾·席格的書，它有一本書最新出的叫做《心腦奇航》，心腦奇航它在談論的是大腦科學。其實大腦科學沒有辦法解釋的一件事情是心智，我們可以了解大腦不同區域的運作，可是我們的心智遠比那些運作還來得大。

我人生的目標在現階段比較有關...我現在階段比較大的目標，會是在個案工作上面以及教學上面。然後我很幸運是我的老師們都蠻支持我去教學，這會是我在目前一個階段性的目標。

所以在團體的工作或是開始訓練...比如說，呃～我的老師會提供給我一些機會去教學，對然後他會督導我怎麼教學這樣子，這都會是我現在在做的事情。所以在我的時間安排上面這就會占掉我很多；因為我就需要準備，然後那個準備我就需要看很多研究，或者是我需要思考怎麼樣進行教學。因為人的注意力通常不會超過 15 分鐘，15 分鐘已經很長囉，但是通常大部分的人通常 7～8 分鐘就會開始恍神。所以你要如何設計你的教學就是重點是什麼，其餘要有一些故事，然後



當那個 7~8 分鐘到的時候，你要開始講一些笑話阿（笑）。

我可以看得出來我的轉變，但是我不知道我是否可以把它分成階段性來說。因為包含現在我覺得我看我自己，我還在不斷的【成長進步】...比如說去年的我跟現在的我，如果你要問我說怎麼面對童年議題這件事情，我想現在我會更有結構，我可以告訴你說大概處理童年的議題會需要處理哪些地方。無論是哪一種個案你都會需要涵蓋這些【童年議題】範圍，這才會是一個完整的個案；但是呢~每一個個案也許先處理哪一個部份的時間點會不一樣。對，我大概現在已經可以教這一些了。

我學了很多東西，對我來說這些技術層面的東西，或是說曾經學過的認知行為或者是各種，對我來說「技術」的意思會是它們只是工具。所以在現在對我來說，比較重要的，大都會是當我跟人在一起的時候，我就是跟人在一起。

### 足跡—邁向自我完整

我個人的願望，除了就是工作之外，我想要協助我自己，可以經驗到「完整」的這件事情。「完整」的意思會是，我可以開始覺察到我內在不同的部分，不論是自我保護的部分，或者是過去所壓抑那些感覺的部分，我能夠都看見它們，然後能夠接受它們。我覺得那個會是你持續在自己身上工作，就是持續的。

工作比較像一個公領域的部分，然後我自己跟我自己的相處它比較像私領域。因為對我來說，助人工作只是工作，但是我~我要表達的意思不只是那個樣子，而是對我來說...老實講助人工作對我來講，它比較是我把它當成是工作。它是我的工作，我當然會從這個工作當中受益，可是我跟我的關係就不是那個樣子。我~希望我自己可以有更多的成長或者更加了解我自己，意思是這樣子。所以這是我所謂比較私人的就是個人的願望，因為它跟工作是分開。

我要再次說當然我會因為助人工作而受益，但是不只是那個樣子...我希望我能夠多了解我自己，我覺得就是~就是在隨著我在自己身上的工作，然後愈來愈了解我自

己，因為這是我的願望。

意思就會像是...我想想看，我用一個比喻好了。就像是你會希望自己是身心自在，你不是只有透過助人工作才會達到這一個方式，所以那會像是你另外自己人生當中的重要事項之一。所以對我來說，就我了解我自己，然後能夠在自己的身上經驗到「完整」，這會是我的重要事項。

所以在這個上面就是除了我會去上治療性的課程之外，我也會學習一些技術，或我接受個案在自己身上工作。我也會去參加其他的像是靈性上面的課程，或者是就是幫助我自己靜心的練習。

當然我做的是助人工作，所以我的狀態一定會影響我工作的表現、我工作的情況，所以就這一點它會有互相的影響。可是說穿了，對我來說其實情況等同於你是一個醫生、你是一個律師其實也一樣，你雖然做法律的工作，但是你可能也希望可以在自己身上經驗到完整，你會希望是一個可以經驗到你內在的力量。所以會開始去幫助你自己，或者是找到適合你的方式進行，然後一直不斷在這上面前進。對我來說會把它區分【公領域與私領域】的有一個原因會是這個。當然我就說我的狀態一定會影響我的工作，尤其在助人工作特別會是這個樣子；所以這其實是會有幫助，但是我不確定我會做這個工作做多久。另外一個我區分它的原因，就是我不確定我會做這個工作做多久，但是自我了解就是一輩子的事情。

我的老師彼德·列文博士為什麼把那個工作叫做 **smart experiences**，把它叫做「經驗」，很大的原因就是因為它就是一種我們都是要去經驗的。所以他非常強調的會是這一個工作必須要先透過個人的經驗，然後你才學習。因為這個工作，我在自己身上也協助我自己經驗到那個完整。這一個方式幫助我很大的在這裡，其實最主要會是在我自己身上的觀察，跟我自己的覺察。

最早，其實那個時候我就只是為了想要表現夠好。剛開始的時候我有很多熱情在

這個工作上面，然後我也的確可以協助一些人，可是我覺得比較多都是在我想要表現我自己。意思會是什麼，就是我可以看到那時候雖然我有很多熱情，對我來說比較像是一種深層的內在的，就是我想要被看見或想要被認可，然後透過那個工作我想要被看見想要被認可這樣。那個時候我並沒有覺察到這一點，所以我很努力，但是我就說因為我沒有覺察到這一點，所以有比較大的瓶頸跟壓力。

這差別非常大，因為剛開始那時候是沒有自我覺察的狀態，你根本不知道你在這麼想，你只會覺得說你需要努力、需要做多一點、你需要了解多一點、你需要學多一點，可是你沒有辦法看到那些底下的是什麼。然後現在不一樣的地方就是，可以開始看到我內在那個部分，覺得自己不夠好那個部分，而我開始知道怎麼跟那個部分相處。

差別真的非常大！當你的動力不再是來自於恐懼的時候，你可以真的變成是一個你喜歡的事情，而你會享受。

意思會是什麼，每一個案主需要的歷程或時間都不一樣，有的案主很短很快就會有轉變，有的案主會需要很長的時間；然後通常都會是，當我們在面對那很長的時間的案主的時候，中間會有很多波折。而在那些波折當中我們如何看待我們自己，如何看待我們的工作。

當我們能夠接受自己的限制的時候，我們會變得能夠安然度過那些波折。你不會覺得案主不夠努力，或者是他沒有做到些什麼才使得你的治療...什麼的，或者你也不會覺得自己是不是有什麼問題。而你就會知道，喔！這就是他現在必須是這個的樣子。

因為，我們雙方，都還有一段距離、還有一些時間要前進！



圖 4-1 身體經驗療法學習與助人工作之整體歷程

## 第二節 身體經驗療法助人工作者之身體經驗

為了更高效能的助人而接觸到身體取向工作，在一系列強調先體驗再學習的訓練工作中，帶來了許多驚喜。敘說者重新認識了身體，愈來愈可以感知到身體，也開啟了身體自發性的敘說經驗：

## （一）、主題一：「看見身體」—無由無盡的哭泣

第一次在奧修社區上呼吸團體的時候，在一次呼吸的個案結束之後，我沒有辦法控制耶～我就一直在哭，然後又完全不了解為甚麼，我的大腦在想的是，我生命中沒有那麼多讓我悲傷的事情呀！如果按照我過去接受過的心理治療的訓練，我並沒有經驗過甚麼分離、或是失去、或者是關於這方面的經驗。

我真的不了解，為什麼我的身體會有那麼多的情緒，或者是那麼多的悲傷，所以那個對我來說，算是一個非常深刻的經驗。

驚豔於身體自動的在經驗、敘說的，是與過往認知邏輯完全不同的事情。那是一種來自內在身體深處自然的湧現，看似無由的也似無盡的流動著。而身體自發的動作，往往會引來頭腦干涉的滯礙。

就是我的身體竟然會...它並不是刻意的，對，非常自然，而且那種經驗就是～我很想要停止，但【但停不下來】...因為大家個案已經結束，每個人其實都已經在放鬆，然後休息當中，然後只有我一直在【哭泣】...所以我很怕干擾到其他人，對，這個就會是我的開始。

「看見」帶來新的定見，「看見」就會呈現。

敘說者「再次」的「開始」所經驗到的身體，繼續的引來敘說者堆疊而出的身體經驗，接續的支持敘說者行走在以身體為助人取向的道路上。

## （二）、主題二：「回到身體」—喚起潛藏的記憶

對我來說，很有趣的是當我在 SE 就是身體經驗創傷療法當中的時候，我的身體第一次，真的經驗到放鬆。包含了就是那一次受傷車禍的經驗，其實那是一個的支持～在身體上面；它是一個資源，它幫助身體～我的身體，可以不用一直卡在那種車禍發生的那個情況裡面，它不用一直在緊張。

當潛藏於深層的記憶浮現被看見，這個鬆動帶來了曾經存在的「資源」，讓敘說者真正的經驗到了「放鬆」。而再次被看見的身體，是在這樣的經驗中喚醒潛藏的記憶：對我來說是個非常特殊的經驗，就是我很清楚，然後我應該沒有幻聽，我應該是神智清楚的。我開始感覺到我的手，就是溫暖的；然後我突然間聽到，就有人在跟我說話聲音，說話聲音就是“加油，我們都在這裡”。

然後我聽到那個聲音的時候，我馬上就想到在我昏迷的那段期間，其實有很多朋友來看我；我只知道他們來看我，我想他們有握著我的手，或者是鼓勵我。雖然我是在昏迷，可是我的身體聽見了這些聲音...

知道不等同感知得到，所以不知道也不能視為不存在；敘說者認為我們的身體都在記憶，隱性的記憶。而當浮現的記憶被身體感知到也意識到的同時，敘說者對於整個過程有了不同以往的認知。

如果你看理論，這一點理論或許會告訴你的確有這些事情，因為我們的身體都在記憶，隱性的記憶，但是你實際經驗畢竟很不一樣。

所以我會說對整個過程當中開始有非常不一樣的感覺，就是當我身體的那個部分的記憶開始浮現出來；對，就是一部份一部份的開始浮現出來，被我清楚的意識到的時候。

### （三）、主題三：「覺知身體」—再現蟄伏的資源

我開始恢復中間那個空白的記憶，片段式的。這對我來說非常驚奇，因為雖然我沒有打算要去回想起那個中間，然後那個變成是說我刻意要去記得...可是那個真的，你會感覺到～喔！那些支持、那些愛，其實一直都存在。

再度呈現的資源讓敘說者感受到「支持」與「愛」，對於敘說者而言是力量的增生，但未經內在身體溫醇的感知，可能成為瞬間的感受流逝。所以敘說者認為，如同彼得·列文博士引導他慢下來，並覺察身體的感知是重要的，因為正面的經驗需要刻意

的練習。浸潤在當下身體的正面感受，以成為支持自我的資源。覺知資源，可以改變自我身體系統。

所以我們生命中可能經驗了一些好的事情，比如說受到支持這一些，因為我們大腦思緒可以很快，所以我們可以知道這些事情，然後它也可以一瞬間就走掉。日常生活都是這個樣子的，除非真的那時候要提醒我們自己，或者有人協助我們。在身體經驗創傷療法我的老師彼得·列文博士他說：當你意識到有這一些人支持的時候，你現在身體怎麼感覺這些支持。我那時候身體才開始經驗這件事情。

我們如果沒有慢下來，特別提醒我們自己去感覺的時候，它就是～它就是過去了，它就只是認知：我知道有這件事情，它不會是真正成為一種身體的感受。

#### (四)、主題四：「流動身體」－真實臨在的感動

我覺得對我來說很大的幫助的會是，由於不只是那個資源，就是有不同的資源的緣故，而使得我的身體系統可以開始繼續～流動。

那真的是一個非常深刻的經驗，就是第一次開始注意到這個感覺時候，是我透過我的腳。我可以非常充分感覺到我的腳底跟地板的接觸，然後因為那個連結，我真的有一種就是「我在這裡」的感覺（眼眶溼潤、聲音微顫）。然後接下來就會是因為那樣的經驗，然後它開始開展...就從我的腳底開始開展\*5...所以我可以開始感覺到我的身體的不同部位的放鬆，就會覺得比較安全。

「我在這裡！」那是一種再度與自己相逢的悸動...

在這多年之後所提起的身體經驗，仍帶給敘說者如此的憾動，而這股由內而發感動的能量，也觸動到研究者的內在身體。臨在的身體帶給敘說者放鬆的覺受，也帶來可以根植大地的安全感。敘說者認為不是一定要挑哪個創傷出來解決，然後這個處理完了再換下一個創傷，並不是。因為身體是一個有機的生命體，它會自己知道接下來會需要處理什麼事情，通常這個工作的一個很大的部分都會是：我們開始學習怎麼去支持我們的身體。

所以我自己的經驗就會是在那段過程當中，我接受了很多個案，車禍只是其中一部份，然後還有別的。這些個案的過程當中，其實我一直越來越經驗到的會是：我可以經驗到自己身體內在的感受，然後經驗到「我在這裡」。那是一個非常特別、非常不一樣的經驗。就是你知道這個概念「我在這裡」，但是你從身體內去感覺到它，又是完全不同的事情...

有別於敘說者以往的學習，身體經驗所帶來的生命體驗，將逐漸的在敘說者的身體內在空間中發酵，也會在敘說者的生命容器內發芽。沒有結束，因為不論呈現的經驗為何，就只要如實的臨在；因為對於敘說者而言，永遠都只是一個過程。

那個經驗不是它馬上就顯現在助人工作上，因為它是一種生活的經驗，一個過程，然後它會逐漸發酵...它不是只有那個經驗，它就有點像是...你開始有點了解，而這個了解會實際在你的生活當中呢～發芽；但它其實不是～不是就這樣子就完成的事情，對我來說它永遠都只是一個過程。

就是你會覺得在這個身體當中是安全的。你不用一直覺得處在一種緊張、焦慮、或者是解離的狀態，來面對過去曾經發生過的事情。換句話說，過去可以真的就是過去了。

當越來越可以在身體當中的時候，可以去經驗很多事情，而你不需要特別會是什麼叫做好的經驗，或什麼叫做不好的經驗，反正它就是經驗。對我來說那個經驗非常的深刻，讓我對身體更是感到無比的信心，這是比較屬於我自己個人的經驗，所以這也就是為什麼我會繼續投入在身體治療的這個領域當中。

### 第三節 身體經驗療法助人工作者之身體觀

敘說者對身體的觀感，從原本是大腦所認知的身體，來到由身體而感知的身體。在經歷過一系列身體取向療法的洗滌與自身的經驗，敘說者是這麼看身體的：



## （一）、主題一：在世呈現的唯一途徑

對我來說很實際的會是，所有的生物能夠在這個世界上有任何的展現、呈現，其實都是透過身體。你可以在心靈上面有很多的成長，或是很多的超脫，但是它依舊還是要展現在身體。

即便是任何的能量工作或所謂的靈性或是心靈的發展，最終都會是要回到這個身體。不論你做了多少想要超脫或是超越身體的修行等等之類，但最終你還是會回到身體，因為身體是你在這個世界上面的唯一展現。

我覺得對我來說，身體真的是...呃～它真的是我們能夠在這個世界，或向這個世界呈現我們自己的途徑，而且是唯一的途徑。

估不論療癒場所探討的身體的向度為何，誠如敘說者所言，沒有了身體一切將趨於無，所以「身體」是在世存在的基底，是一切可能的根本。

內在身體也就是內在空間，敘說者認為身體就像容器，而身體這個容器的涵容量攸關個體的面對壓力的承受度。這個容器的空間，是可以經由覺知的練習而增大的。

其實身體上面也會有空間，我覺得空間它是一個很有趣的一個概念，然後空間其實會反應在身體上面。意思會是什麼，我們做一個比喻：身體就像容器，而每個人容器大小不同，有的人就很像日本清酒的那個小杯子，有人可以像水桶。這意味著是什麼，就是他們有多少可以承受生活當中的挑戰跟壓力。所以當你身體的容器就像一個的清酒的小杯子的時候，當然你沒有辦法乘載太多，可能一點點壓力你就滿出來，你就承受不住了，所以這就是我所謂的空間的意思。

生命的挑戰隨時都有可能發生，誰知道呢，天災、人禍或者是...各種可能的情況，這是我們沒有辦法控制的，而我們唯一能夠掌握的其實就只有我們自己。比如說這些無法控制的事情發生的時候，你有多少能夠經驗，你可能在面對關係的狀況，當一個挑戰發生的時候，你有多少空間可以經驗這件事情。

## （二）、主題二：智慧本俱的有機主體

身體的智慧其來有自，身體具有自癒的能力已呈顯學，而身體更擁有著與所有動物相同的生存的本能。敘說者認為身體治療的方式，就是運用身體本來具足的本能。

身體有它的運作跟它的智慧，就像是如果你開始深入到身體的時候你會發現，身體它有一些本能在運作，比如說生存的本能，當你看到車子衝向你來的時候你想都不會想就會往旁邊躲開，或者你會找容易躲的方式，這種想都不用想，它就是一種本能，這種是生存的本能。然後身體也有療癒的本能，像是你有小傷口，你只要不被感染，那基本上那些傷口都會自動的癒合。

所以這些療癒的本能其實都在我們的身體當中，而且這不只是人類，幾乎所有的動物都有，我們都共享這一些。

智慧的身體有著其自行運作的機能，而我們所要做的是真正的了解它，信任它、支持它，讓彼此的身體帶著自己走向療癒之路。但這些依循的先決要件是：必須學習聆聽身體語言。

當你的身體可以知道現在不再是危險的時候，身體有它自己的機能，不是你一定要刻意去做什麼，而是身體會有它自己的步調、它自己的速度，然後它會開始需要去處理，比如說下一步會是什麼，然後它會開始告訴你。它會讓你知，所以你就會知道接下來是需要你去協助身體完成什麼，或者是接下來身體會需要些什麼。

## （三）、主題三：等待茁壯的保護空間

就是當我們在面對威脅，尤其是生命威脅的時候，你的身體會採取一個保護自己的方式，所有的哺乳類的動物都會。要嘛你面對危險的時候你會攻擊、會反擊，不然你就會逃跑；如果這兩種方式都不行的時候，我們就會選擇解離或凍結。

通常創傷會對身體的一個影響是凍結，就彷彿你的身體會停在那個保護自己的狀態裡面，而身體不知道你已經安全了、你已經...已經不再是過去那個受到威脅的狀況。

這也會是反映出，如果你處在凍結的狀態的時候，你其實是沒有足夠的身體感覺，所以你會用另外一種方式在感覺你自己，通常是透過別人怎麼對待你。

誠如敘說者所提到的，所有的哺乳類動物都是如此，當生命面臨不可承受之重時，凍結或解離成了最後求生的方式。所以就另一面向來看，這樣的一個機制成了當下生存的保護傘，而讓生命暫時擁有一個出口，以等待茁壯痊癒的機會到來。

就創傷來說，現在大腦研究已經知道，受創的人前額葉思考的是沒有辦法啟動的，他們都會先啟動他們的腦幹；所以你的工作會是需要幫助他的前額葉，可以慢慢恢復它的運作，因為這樣子才有辦法抑制杏仁核跟腦幹的運作。所以意思就會是什麼，你會需要先找到方式，讓他的杏仁核跟腦幹先平靜下來。而這兩者都需要先透過身體，然後之後才會是認知。

就像是對一個生氣的人，你沒有辦法一開始的時候用說理的方式，因為他完全在那個情緒當中，他的前額葉沒有辦法好好的運作，通常都要等他比較平復、平息時候，才有辦法跟他說理。因為當情緒一旦比較消退的時候，前額葉就會開始好好的運作。

如果你在凍結當中那你一直會經驗不到力量，而當你開始經驗到有力量的時候，就是你的身體開始從凍結當中脫離出來。

創傷—身體跟大腦會以為過去的傷沒有結束，隨時都需要防衛、它需要保護自己。療癒—不用一直覺得處在種緊張、焦慮、解離的狀態，會覺得在這個身體是安全的。「解鈴還需繫鈴人」創傷在身體，療癒也在身體。解凍後的身體帶來流動的能量，也帶來增生的內在力量。

#### （四）、主題四：療癒開展的自發之道

意外發生時，身體啟動自發的保護機制，使海馬迴失去作用，而個體對創傷事件雖然沒有記憶，但仍會受其影響。敘說者認為同樣的，個體感受到正面的經驗的時間

都很短，且不留痕跡，但它存在著，就是所謂的資源。同理的，身體在覓得資源之下，也會自發的開啟療癒之道。

從現在的對大腦的了解，當意外發生的時候，那個壓力荷爾蒙會使得你海馬迴機制會失去作用，這是一種保護機制，但是你沒有記得的事情，它依舊在影響著你，這就是創傷。

基本上的概念會是這個樣子，只要你不是在特別的狀況底下，我想特別的狀況會是比如說非常嚴重童年受虐的情況，通常一般人的情況會是左右腦某種程度的和諧的運作。然後，在這樣的狀況裡面，你都一定會有經驗，你的認知、情緒、身體，它會是一起的。你在某一個經驗當中，你會命名這個經驗是什麼，比如說你會叫它「支持」，然後你會有感覺。可是就像瑞克·韓森說的，大腦容易記住負面的經驗，這些正面的經驗都非常快，而且它不會留痕跡。

所以即便你在認知部份，你知道你有過這些經驗，但是它沒有感覺的；如果沒有去刻意感覺它的時候，它不會留下痕跡，但是它存在著。所以資源的意思就是，當我們開始在工作當中發現這些的時候，開始鼓勵我們自己，還有學員能夠慢下來，去有機會感覺這件事情。根據瑞克·韓森的研究會是，我們需要停留 20-25 秒的時間。

“慢下來”就如同動作的分解般，更容易清楚的了解。沒有保存期限的資源一直都在，在等待再現的那一刻到來。再現的資源可以讓凍結的身體感受到生命的流動的活力。

所以當內在資源呈現時若能充分的被運用，依據敘說者學習與經驗到的必須慢下來，並停留至少 20 秒以上的時間，讓身體可以感知得到並記住這個經驗。

所以當你開始能夠運用資源，等於在告訴身體說，喔！現在情況已經不一樣了。而它對你個人的影響就是，當你的身體可以知道危險已經結束了，再一次回到安全當中，你會比較能有機會享受你自己的生命活力，因為你不在凍結裡面了。你比較能夠感覺你的生命活力，你也比較能夠在當下。

對我來說身體只有一個，並沒有區分。但是，會是你如何了解你的身體，區分會是在你了解身體的態度與認識上面。我想一般人對於身體的了解大都會是解剖學或者是哪裡的病痛，很少人會是...像是對我來說，我看待身體的方式就是我剛說的，身體永遠都在告訴我們一些訊息，只是我們有去聆聽跟沒有去聆聽。

運用資源，身體會藉此學習到的新經驗，知道危險已經結束，而回到安全的感受當中。敘說者認為身體永遠都在訴說著一些訊息，不同於大腦組織而成的語言，身體語言往往會將內在的真實，不受時間所限的如實呈現，只是我們有沒有去聆聽。研究者則認為聆聽身體的語言是重的，但前提是我們必須要是一真正的聽懂身體語言。

#### 第四節 身體經驗療法助人工作者之工作模式

對於助人工作者而言，助人取向如同是一位親密的夥伴，彼此相互影響著。因此，助人工作成長的生命歷程，對於助人者本身有著莫大的影響；而助人者工作模式的養成對於助人工作展現更是影響甚鉅。

##### (一)、主題一：給予身體本能的展現

身體有它的運作跟它的智慧，然後身體也有療癒的本能，這些療癒的本能其實都在我們的身體當中。既然所有的治療都在尋求的是療癒這件事情，那我想身體治療的方式它尋求的就是如何運用身體這個本能。

所以對我來說我喜歡這樣子的比喻，原因就是其實並不是治療師做了些甚麼，而是我們只是像是給予案主或是身體一個好的環境，讓他的本能可以開始運作。這本來就是在，本來就在每個人的身體當中，本來就在每個人的內在裡；所以，你只是需要給他一個好的環境。這就我所謂的身體永遠都在告訴你一些訊息。但是對我來說，在我的工作裡面，我都是在聆聽每個人的身體試圖要傳達什麼樣的訊息。

沒有舞台的「本能」，終究是無法展現，更不可能結果。如何啟動身體既存的療癒本能，這全賴給予身體這位有機好友信任的自發展現。

研究者認為身體取向助人工作者，對於療癒場中身體的支持，有兩種層級：一為表層，是由自身身體認知系統所給出的支持，是一種「認同」的支持；另為深層，係由自身身體感知系統所給出的支持，是一種「同在」的支持。

我們如何能夠因為同在、臨在，然後突然間有靈感。而那個靈感是怎麼產生，心智的運作遠比這些大腦的那些神經元或區域的組合還要來得大。我們再看到案主跟治療師之間的關係，當我們內在關係的層面處在一種臨在或者丹尼爾·席格會稱呼它為同頻的狀況的時候，那個靈感就出現了。

我覺得那大概就是身心共同的運作，這並不意味著你需要跟它有相通的背景或是經驗，而是你可以懂。然後基於這個懂，很自然的就是有些技術的層面，它會在那一刻的時候就會開始顯現出來。

所以身體取向助人工作者必須覺察案主的身體語言，這當然會有關聯。透過身體，因為那些不一致的地方都會呈現在它的說法跟他的身體是不一致的。

## （二）、主題二：聆聽身體語言的引領

我們大概都了解說，我們心理跟身體彼此有互相的影響，如果我可以這麼說的話，過往的心理治療比較多都在想法或情緒上面，比較少涵括身體這件事情。所以其實對我來說就是：當我們能夠將覺察這件事情開始涵括到身體的話，我們可以了解更多的事情。

將身體涵括入覺察之內，也就是覺察加上聆聽身體語言，這使得敘說者感知的訊息更為寬廣多元。而這般所聆聽到的身體語言，是可以直接趨近癥結的所在，可以感知比防衛更深層的東西；因為聆聽個案身體的語言所發現與其認知的表達不一致的地方，那是將會是可以工作的所在。

我曾經協助過一位學員，當在講他的一段關係的困難的時候，他的手做這個（手

掌外推)，然後他的手其實已經做出他需要的事情，可是他並沒有覺察到。這就是我說，當我們自我覺察可以回到身體的時候，他的手其實是在做「界線」，他其實正需要的就是那個。

當他可以開始有自己的界線的時候，這個關係上的議題其實就被處理掉了。但是，我們大都會一直停留在的，會是思考他認為這段關係應該要怎麼樣，把自己怎麼樣、怎麼樣，或者是因為他沒有那個樣子、而他有個情緒、生氣或者什麼的時候，你就很難看到他其實身體不斷在說，就是其實在這個關係裡他需要的是「界線」。

我有個學員當我第一次接觸到他的時候，他的身體就像是在告訴我他正在一種凍結的狀態，所以這我想會是跟一般人看待身體比較不一樣的原因。對我來說，當我們開始聆聽身體訊息的時候，會對身體開始有不一樣的感覺，或者是身體會告訴我們，就是接下來我們其實是需要做什麼。比如剛談到的那個案主，當我說請他開始注意他的手到底在做什麼的時候，他就覺得說，啊！其實他需要保持距離，他需要有空間。

如同敘說者說過的，如果帶著習得的特定取向技法，聚焦的給出協助，將有可能錯失一些訊息。同樣的，若僅是焦點式的將覺察涵括到身體，也會錯過身體意欲表達的體語與引領。

當我在進行工作的時候，我通常都沒有選擇要把焦點放在哪。我會讓我的目光是柔和的，我並沒有要刻意把哪個放在我的焦點上面，相反的我是沒有要聚焦在什麼事情上面的。所以當我跟這個人在一起的時候，他所說的你很容易可以看到那個不一致，然後就可以開始看見他的身體要表達些什麼，或是他的情緒在隱藏的會是什麼，它要告訴我是什麼，然後他的論述，然後就會開始引導我們的個案進行。

### （三）、主題三：擴展身體的內在空間

情緒的反應來自身體的經驗。個人情緒的展現是來自童年家庭的關係模式，家庭對於孩童情緒的回應方式，會反應在孩童身體上，並以身體語言展現。童年身體對情緒的回應，成為固定的模式伴孩童長大，所以童年受創議題來自身體，而解決之道亦

在身體。

對我來說尤其是如果你要處理的是童年的議題，我會跟你說大概都需要先從身體。小時候面對情緒我們身旁如果沒有足夠的支持，小孩並沒有發展足夠的能力可以面對情緒；而當父母親能提供好的安撫的時候，我們開始能夠發展出好的面對情緒的方式，意思會是我們身體可以開始有空間，容納這些情緒。

因為兒童的發展就是這個樣子，我們在生命的第一年我們會發展右腦，比較多身體的感受，這就是為什麼我們的觸覺會成熟的原因，一出生就是發展完全的原因。我們很多都是靠感官的經驗以及我們身體的感受，它幫助我們開始發展連結剛開始生命初期的經驗。

接下來我們才會發展的是情感、情緒的部分，最後才是認知，我們的大腦的發展就是這個樣子。所以如果你要處理的是童年的議題的話，大概都會需要先從身體，然後再來是情感、情緒的部分，然後再來是認知。

研究者認為無論是正向或是負面的情緒，當情緒展現的時候，如同敘說者所提到的身旁要有足夠的支持，尤其是負面情緒更是需要。當孩童的情緒被支持時，也代表著孩童的自我展現被接受；而這被接受的的身體感知經驗，就不會被個體排斥或壓抑的在身體的內在空間住下來，也因此擴展了身體的內在空間。

所有的情緒都有意義，比如說憤怒的意義會是：我們如何得到我們想要的，以及我們如何設下界線，我們可以拒絕我們所不要的。憤怒跟這個非常有關聯。我舉一個例子，你可能跟你的伴侶發生一個衝突，然後在那個衝突當中你經驗到有憤怒、有悲傷。如果你跟憤怒、悲傷的關係模式就是假設你有一個好的童年，因此你可以比較有自在空間你比較能允許這些情緒，那麼你就能去經驗這些情緒，而開始瞭解說，喔～原來情緒的底下，是我多麼害怕被遺棄，或者是在這些情緒底下是在說的會是，喔！我有多麼渴望被愛。

當你一但可以有這樣的了解的時候，你開始知道我要怎麼樣去面對，我要怎麼樣



跟這些...跟我自己相處。我要怎麼樣去面對我自己內在那個渴望被愛，害怕被遺棄的自己，而它就不再一直投射在關係當中。

可是如果你的身體當它經驗到關係衝突當中的憤怒或者是悲傷的時候，你的身體已經收縮了，那就像是你的身體就只有清酒、小酒杯的空間，而那些情緒就都已經滿出來了，當我們人類在面對那些滿出來的情況的時候，你的第一個反應一定是保護自己。而你怎麼保護自己，要嘛就是指責對方，這一個人有多麼的不愛我，或這個人有多麼的...不論你想出來怎麼指責對方，而你就不會有機會去發現你自己。當然這樣的情況下關係也不會有好轉，衝突會繼續。

情緒無時不在，如何轉化情緒，對個體而言是重要的人生議題。敘說者認為可以經由覺知並透過練習，以擴展身體內在空間。身體容器有足夠的空間，才能完全的經驗情緒，也才能感知到情緒展現的意義；當情緒已被看到，若雖未被全然的理解，但身體已學到了不同的回應方式，而這不同的回應方式，會為下一次帶著未竟事宜再訪的情緒，創造了更多的內在空間以容納因應。

所以一個感覺情緒很重要的會是我們會需要在身體上面創造空間，你才有辦法比較完整的經驗這個憤怒。當我們真的可以完全的去經驗的時候，你可以說那個情緒被看見，或者那個情緒的深層它開始被看見，而你的身體有多少的空間可以容納這些經驗，它會決定了你接下來的反應；那個經驗會告訴我們，我們現在在什麼樣的狀況，接下來我們可以怎麼樣做。

可以學到的是，當我面對憤怒的時候，我可以不用緊繃。讓身體可以真的經驗這個憤怒，再由認知了解這個憤怒是要幫助我些什麼，然後完成那個事情。一旦當你有了這樣的一個成功的經驗，下一次面對憤怒的時候，身體也許就不用再那樣的收縮了。

#### (四)、主題四：以人為本的臨在覺知

身體取向助人工作者需要一個更大更廣的觀察力，這是的，你會需要。很多時候我們很容易貼標籤，尤其當你學越多。比如說你學了某一些心理分析，然後你很容易就會覺得說，喔～這個人現在在～否認，或者這個人現在正在投射或投射任何等等之類的。對我來說也許是，但更重要的會是，我是否可以在那個時候，依舊跟這個人在一起。

當然，剛開始學的時候，需要在自己身上探索，然後開始了解這些工具怎麼使用；可是一旦當學會這些工具的使用的時候，接下來就會是～我覺得助人工作基本上是跟人的接觸，所以你就是跟人接觸。

就是要能夠在那裡—你的臨在，然後你如何感知對方深層的感受。這一點是如果一直在想那些工具時，你沒有辦法經驗到的事情。如果你看人的方式都只有透過那些工具，然後把它歸類說，喔～這是認知行為療法可以處理得，或者這是必須要透過身體經驗創傷療法或這是什麼...喔～這有家庭的議題所以就透過什麼，那麼我們就一直忽略面前這個人。

所以對我來說很簡單的，就是永遠都會是回到「人」，就是你如何以人的身分跟這個人在一起同在。可以感知道這個人身上，然後接下來如果你需要使用那些工具，那就會自然出現。

因為我看到太多，包含我自己也是。之前學習的時候，會因為學了某一些東西，然後就用那一個東西來看很多事情，特別是在臨床工作上。這當然是學習的一部份，但有一天你終究要把那個眼鏡拿掉，而你可以看見的這個人，而不是特別看見他某一些有問題的行為。

處於臨在的助人者，才有機會感知到防衛的更深層，因為會說話的身體會帶來訊息，而臨在的同在才能藉由聆聽得到身體的話語。

回到助人工作者自己，「臨在」對自己的幫助是很大的，因為當你臨在的時候，你

可以注意到自己的狀況。你會知道什麼時候其實對你來說已經太多了，或是你的自我防衛機制已經開始啟動了，這樣就可以避免掉很多在治療關係上的麻煩。因為就像投射認同這件事情，我們都知道會在治療關係中發生，尤其是比較複雜的案主。而我們如何跳出投射認同，身為治療師其實有賴於我們的自我覺察，我們的臨在。如果你是個助人工作者，這當然非常重要，如果治療師已經先處在凍結的情況底下，你也會很難去感知你的對象。

就「資源」這件事情，是我們（SE）工作裡面的一個技巧，而它是幫助身體系統開始從凍結狀態當中開始恢復到...能夠來到現在。

覺知自己的模式之後，為敘說者的助人工作學習帶來不同的動力。了解自己的限制並非來自自己不夠好，所以開始跟自己內部的這個部分相處。當學習的動力不再是來自於恐懼的時候，敘說者認為那真的會變成是喜歡的事情，那樣的學習成為一種享受。

你如果要我比較現在跟那個時候，我想最大的差別...所以說為什麼很難階段化的原因，因為它不是哪一個階段哪一個階段。但是，我可以看到的是，我在自己身上的工作，然後我如何面對我自己、自我覺察以及怎麼面對我自己的過去。

我想如果你要問，我不能說享受學習效果就會比較好，我覺得就學習效果來說其實沒有什麼差別。對我來說並沒有特別覺得因為以前那一種出於恐懼，所以學習效果就不好，或者說現在比較享受學習效果就比較好...但是，我自己有覺得比較舒服就是了。就是當我在面對我自己的工作的時候，沒有一直覺得說如果我哪裡做不好阿，就是怎麼樣所以我不夠好，這個部分少掉很多。

我覺得其實會有很多跡象，比如說我可以開始接受自己的限制。意思會是什麼，就是現在我能夠做到什麼地方它就是那個樣子，這並不代表我不夠好，而就是我現在的限制。也許到了一段時間在我自己身上工作之後，或者是有不同的學習，然後我可以開始改變這個限制，有可能或者是沒有可能，但都有沒關係。

我覺得對我自己幫助很多，因為當你可以接受你自己的時候，你比較能夠看見案主。你比較能夠看見案主跟你一樣，你不會把案主當成是你來實現你自己的一個目標。

接受現階段自己受到的限制，敘說者了解到也許未來的自己，經由現階段的學習或許會有所進步，但那已不是最重要的了。在助人的同時也協助自己成長，敘說者發現到，當助人工作者的自己可以接受自己時，比較能同理案主，與案主同在。同在產生同頻，同頻帶來療癒的可能。當助人者看得到自己，就能看得到受助者，也能以人為本的尊重彼此，一同邁向療癒之道。





## 第五章 研究分析與討論

研究者依循第四章所呈現研究參與者學習身體經驗療法為助人工作途徑之整體生命故事，就本研究所關注的問題整理出如圖 5-1 所示之主題，繼以進行分析與討論，並進行與文獻之對話。

本章共分為三節，第一節「身體經驗療法助人工作者之身體經驗」分析與討論；第二節「身體經驗療法助人工作者之身體觀」分析與討論；第三節「身體經驗療法助人工作者之工作模式」分析與討論。



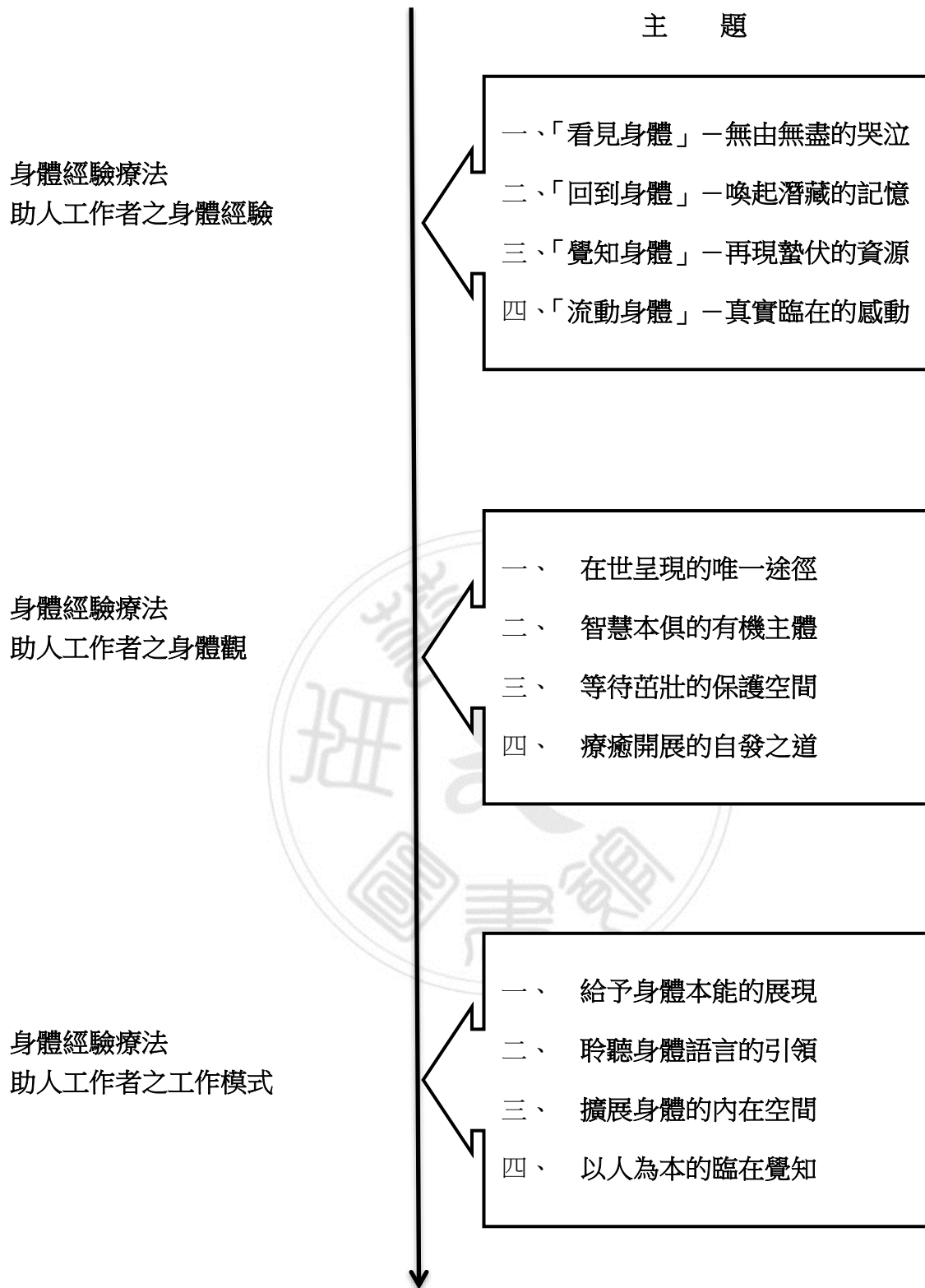


圖 5-1 身體經驗療法助人工作者身體經驗、身體經驗療法助人工作者身體觀、  
身體經驗療法助人工作者工作模式之主題整理

## 第一節 身體經驗療法助人工作者之身體經驗分析與討論

本研究透過敘說研究法「類別」-「內容」之分析方式，整理出身為「身體經驗療法助人工作者」的研究參與者的身體經驗主題。期透過相關主題分析與討論，藉以瞭解「身體」可能之展現。

### (一)、「看見身體」—無由無盡的哭泣

為了助人積極的參加各種心理治療課程的研究參與者，在助人工作遇到瓶頸時接觸到從未學習過的身體取向課程。發現到有別於過往認識的身體，而這個既熟悉又陌生的身體竟然訴說著與大腦不同認知的語言。

在看見並重新認識「新的」身體不久之後，在一次呼吸的團體結束時，無由且無盡的自發性哭泣驚訝了研究參與者。哭，總得要有個理由吧！雖然頭腦忙碌著找答案，也試著想制止；但這再次被「看見」的身體，在主人的應允下，終於能夠以自己的語言自發的傾訴。非常自然，它並不是刻意的。就是我很想要停止，但還是一直在那邊哭這樣…（A1-5-02）

研究者認為「自發」所展現的，是靈魂的語言。在文獻回顧的療癒場域提到，自發性是絕對的純然覺察或前反思覺察，它沒有源自過去經驗的產物；就是完全專注於瞬間流逝的每一片刻，而我們的反思在這當下是要靜止的（龔鈺，2007）。純然的自發是需要有靜定品質的身體，才能觸及到的；因為除了如龔鈺所言「我們的反思，在這當下是要靜止的」之外，研究者認為，在自發情境中，我們的反思不只要是在當下靜止，且是要在那「流動的當下」靜止。

又如 Moreno1（1946）所指出的，高度自發時，一個人可以自由地經驗情緒，而他的行動也與他的感受是一致的。在研究者的經驗所了解到的是，在這自發的情境中，身體的行動與感知會是一致的，係指可以個體可以透過身體所展現的語言，知道身體所要敘說的話語。是身體用身體的語言，讓處於靜止下的頭腦認知到的同時，也



讓身體感知到。而當身體有了新的感知經驗，療癒也可能就此發生。

在這樣一個高度自發的過程中，我們所要覺察的是：是「自發」引領著身體敘說，還是「意識」介入所帶來的身體語言。而覺察的首要，是身體的主人必須「回到身體」。

## （二）、「回到身體」－喚起潛藏的記憶

人際神經生物學權威丹尼爾·席格博士認為所謂「記憶」，就是某個時間的一段經驗，在未來影響我們的方式（宋偉航譯，2017）。研究參與者的車禍創傷的經驗，再度被憶喚起，這些零碎的記憶碎片，是這十幾年來從未在其顯現的記憶資料庫中出現過。身體就是我們的最核心，但創傷導致心智和腦部處理知覺的方式，發生根本上的重組；不只是改變我們的思考方式和內容，也改變思考能力的本身。而創傷不僅是發生在過去某個時間點的事件，也是那段經驗在心智、腦部和身體留下的印痕。而這個印痕會不斷衝擊人類生物體設法在每一刻活下去的方式（劉思潔譯，2017）。

在回顧的文獻中 Thompson 與 Laubscher（2006）認為在創傷恢復的過程，重述創傷故事可以轉變創傷記憶，使得創傷的記憶可以統整至倖存者的生命故事中，並且重新賦予意義而使創傷倖存者得到重新的療癒（楊淑貞，2010）。研究者認為重述創傷故事代表著「創傷」重新的被看見，而這個創傷記憶的統整代表著「創傷」重新的被感知；在不同的時空背景、不同身心成熟度的個體的不同條件下，或許可以為因受創而固著的身體帶來鬆動。

身體取向療法相信，智慧的身體會是個體身心都準備好的狀態下，自發的進入因創傷而形成的印痕，以喚起潛藏於內對個體療癒有所助力的的記憶：當我的身體我的手開始覺得溫暖，然後聽到那個聲音的時候，我馬上就想到在昏迷的那段期間其實有很多朋友來看我，我只知道他們來看我，我想他們有握著我的手，或者是鼓勵我，雖然我是在昏迷，可是我的身體聽見了這些聲音。（A1-15-01）

當那一部份記憶開始浮現時候，我開始對整個事情有不一樣的想法。（A1-12-04）

在這個為生命故事重新賦予意義的過程中，研究者認為被喚起的所謂「記憶」，有可能是尚有跡尋的故事，但也有可能是全然陌生或被遺忘的；因此個體所需瞭解的是，這個「喚醒」是身體自發性的呈現，還是頭腦編織的展現？而如何的可以得知或分辨，這端賴我們「覺知身體」。

### （三）、「覺知身體」—再現蟄伏的資源

如果沒有慢下來，特別提醒自己去感覺，它就只是認知：我知道有這件事情，它不會是真正成為一種身體的感受。它就是～它就是過去了。(A2-80-02)

認知不會成為感受，所以不會帶給身體重整經驗的新覺受以回饋心理；同樣的當身體的感受僅如曇花，也將很難留下資源供以運用的足跡。

研究者在甫接觸身體取向療癒課程的一次工作坊中擔任工作人員，在以感知細胞膜的意象舞蹈單元中，研究者在專注於意象感知的氛圍下，突然覺受到不具身體的自己帶著累世的習得以及篤定的心，正準備進入一個母胎之內。那一刻感受到「我願意」！「我準備好了」！那股強大的內在力量。但這份滋養僅維持片刻就結束了，是因為腦頭聲音的介入，它告訴研究者：你是工作人員，別太進入。研究者在當下曾試著去感知那不具身體的自己像是什麼，如何命名？是稱為「能量」嗎？此時一個名稱浮現：「意識」。

凡走過必留痕跡，雖然後來研究者有再做回到帶著力量的資源，即將進入母胎的那一刻的感知練習，但因那刻因掛心著身分角色未能全然投入感受，又停留的時間短暫，所以僅有些許的獲得。

研究者認同在回顧的文獻中對於「覺知」的定義與詮釋，（鄭保村，2010）覺照是我們本具能見能聞的「覺知」，是一種內在空間或察覺知曉的能力。美國心理治療師Jim Simkin（1970）對「覺察」做了如下界定：「覺察」乃是專注與注意的能力。思考並不是覺察，感覺、感受也不是覺察，覺察乃是去接觸、瞭解我正在想什麼、感覺、感受到什麼.....，如果我不能覺察我正在做的，我即是對我所做的沒有反應。」自

我覺察主要是發生在「當下」的時機，但也是一個貫穿前後的連續性過程。

所以當覺知到再現的資源，是需要如同分解慢動作般的慢下來，讓身體浸潤在那滋養的氛圍中一些時刻。就如同瑞克·韓森的研究所提出的，我們需要停留 20-25 秒的時間。但研究者認為浸潤停留的時間會與覺知的能力有關，除此身體浸潤於「資源」的覺受時間，若停留的稍長些會對身體經驗的重組或經驗的獲得有較多的幫助。而這些的幫助是為了「流動身體」。

#### （四）、「流動身體」－真實臨在的感動

如文獻回顧所說，身體的感知能力就是理解世界的工具，是我們得以存在於世，並給予世界意義的基礎或中心（陳又琳，2012）。艾克哈特·托勒提到臨在與內在身體的關係，他認為臨在就是純粹的意識，是從心智、形象世界中奪回的意識。內在身體是你與未顯化狀態之間的橋樑，內在身體最深層的面向就是未顯化的狀態，那即是意識的源頭，一如太陽是光的源頭。覺知到內在身體的同時，意識便憶起了自己的源頭，並回歸到那裡（梁永安譯，2015）。研究者認為當研究參與者透過自己的腳，感知到腳底跟地板的接觸的連結時我真的有一種就是「我在這裡」的感覺。（A2-94）我越來越經驗到的是：我可以經驗到自己身體內在的感受，然後經驗到「我在這裡」。那是一個非常特別、非常不一樣的經驗。就是你知道這個概念「我在這裡」，但是當你從身體內去感覺到它，又是完全不同的事情…（A2-93-06）這是一種看見身體、回到身體、覺知身體、流動身體的真實臨在的感動。「我在這裡」是一種向內在世界與外在世界宣告個體在世價值「我是」的更深層的感動。

在身體取向療法中會將感知到「我在這裡」，視為個體將專注力由外在世界進入內在世界的一個轉化，亦會以身體的「主人」回到了身體這個「家」為隱喻，同時也以如同一棵大樹般的「根植大地」，來代表個體具有的臨在品質。研究者認為「臨在」的品質即為「靜定」的品質，均為個體「內在世界」或稱「內在空間」所孕育而成的，是可以經由有意識的練習而深化培養的。

艾克哈特·托勒認為當你意識到本體，本體同時就意識到它自己；當本體意識到它自己，就成了臨在。而本體、意識、臨在其實是同義的，也可以說臨在就是意識到本我存在的意識狀態，或是一種了知自我意識的生命狀態。他同時也提醒千萬不要執著於文字名相，也不要努力去理解上述這番話。

他又說：在你進入臨在之前，你什麼都不需要知道。

## 第二節 身體經驗療法助人工作者之身體觀分析與討論

### （一）、在世呈現的唯一途徑

對世界的認識，需要身體，而擁有身體的主體才能夠真正的認識世界（古智佑，2009）。回應文獻的觀點，研究參與者認為即便任何的靈性或是心靈的發展，其實最終都會是要回到這個身體，不論你做了多少想要超脫或是超越身體的修行等等之類，但最終你還是會回到身體。（A1-23-01）身體感覺是人類意識的基礎，無論體驗到苦樂或成敗，都會表現於身體，並記錄於心靈中（周和君譯，2013）。

對於現象學大師梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）認為身體應當被歸屬到主體層面，不應只是與心靈間一個「主體-客體」之關係（陳又琳，2012），王曙芳（2014）認為或許是因為笛卡兒留下「我思故我在」的箴言，使得我們奉理性思考為圭臬，形成現代文明對身體知覺相當漠視甚至無知。但這麼一來，我們所打壓控制的極可能無意識所展現給予我們的線索。研究者深為認同，曾於本研究的研究背景中提及國內在心理治療相關領域的研究論述中，大多僅是簡略的提及甚而掠過「身體」這條必經之道。身體這個有機體，長期以來在助人療癒的領域中，概以客體的身份呈現，抑或以曖昧的樣貌展現，更甚者被以視而不見而現。或許如同研究參與者或大多數助人工作者一樣，學習了許多的助人方法，但在未接觸身體取向之前，可能將身體視為理所當然的輔助工具。正所謂愈顯而易見的愈視而不見。

此時，心中突然浮現了那句俚語：身體不是萬能，但沒有身體萬萬不能。

## （二）、智慧本俱的有機主體

身心學（Somatics）領域則認為身體（soma）是一個活生生的、不斷改變的狀態，是一個動態的、流動的活體，更是人類思想、感覺與智慧的來源（劉美珠，2005；Hanna, 1986-87）。Soma 所強調的身體是具有意識的，會隨著時間與地點，改變當下知覺、感受與覺察，是可變動與流動的，可以說是心靈層面的。與 Body 一詞不同之處，Body 強調的身體則是固定的、靜止的，如同只有外在軀殼，未賦予靈魂的身體（林大豐、劉美珠，2003）。

Soma是個需經由內觀自覺才能看到的活體，包含陰陽兩面、身心合一的身體。Hanna（1983）指出，這樣的身體是一個動態的、流動性的，而且是隨著時間不斷改變的活體，它會像一面鏡子般，反映出生活中所經歷的大小事件（張郁婷，2009；劉美珠，2008）。本研究文獻回顧中提出了許多對智慧身體的論述，與研究參與者對身體的認知是一致的：身體有它的運作跟智慧，它有一些本能在自行運作著，除了生存的本能之外，也有療癒的本能。（A1-10-01）這些療癒的本能其實都在我們的身體當中，而且這不只是人類，幾乎所有的動物都有，我們都共享這一些。（A1-10-02）body和soma雖在中文上均譯成身體，但其深層的意義卻有所不同。Soma既然強調的是一個過程，一個隨自然環境變化的活體，許多細微的變化與過程，往往只有從自我內在（第一人稱的角度）才能體悟與瞭解；所以，它所指的身體含意就非僅是由外在第三人稱所觀察到的physical body（Hanna，1986），而是從第一人稱才能體會到的活體—living body（在活動狀態中的身體）（林大豐、劉美珠，2003）。

綜上文獻回顧所論及的與研究者所認知的的身體觀，研究者認為可以以孔子及老子所皆持的「以身同生」的說法論之，亦即視「身」為「生命整全體」，而非僅指形軀（孫世民，2006）

《原能量》的作者王曙芳接觸了以身體知覺為基礎的療癒方法，是透過與身體知

覺對話而療癒創傷，發現似乎當身體覺察到想要跟它溝通的企圖時，會更加賣力的「說話」。她覺得漸漸的身體變得較為敏感，能直接分辨身體試圖給予的訊息。只要說的是事實，身體就會從中樞神經釋放出一個反射來確認答案，皮膚會立刻起疙瘩；當答案錯誤時，身體會給另一種不同的反應，幾乎是遲鈍無感的回應。閱讀至此，研究者會心的笑了，不知何時開始研究者發現在與人對談時，若對方或是自己談論到的是觸及身體核心真實情感的言論，研究者身體也會立即以起疙瘩回應；當對方言不由衷時，也有可能覺知得到，甚至是對方無知覺的言不由衷。

如同 **SE** 跟大多數身體取向療法所強調先體驗再學習，研究者認為論述「身體取向療法」的身體觀時，則應建立在身體經驗之上。身體的智慧令研究者印象深刻的一個經驗是某日在工作中，聽到有人喊著請辦公室外一位夥伴接聽客戶的電話；在聽到這個聲音數秒後，研究者整個人感到極度的不適，身體立即給出了訊息：研究者的不適來自接聽電話的夥伴。這位夥伴是好友，那通電話是國外的客戶打來的，那段時間雙方正有工作上的衝突。研究者詢問夥伴接聽電話時是否有感受到壓力或情緒，夥伴回答沒有，研究者還是分享了身體所反應的經驗以及帶給的感覺；了解了夥伴與客戶衝突的所在，提出了的想法：客戶極度的情緒回應，代表著初始高度的信任。現在回想起來，那時雖然強調是自己的身體感覺，但似乎是在幫夥伴的身體說話。或許夥伴的身體因為被「看到」而有了不同的流動，後來聽夥伴的助理說，夥伴與客戶又合作愉快了；同時助理也透露了那陣子其實那位客戶一直帶給夥伴極大的壓力與精神上的負擔。

精神藥物專家Michael Ruff發現每個細胞都有著情感的受器(receptor)，在感覺底下，有大量的情感訊息正在潛意識裡交換著。因此不管受創是在身體或心理層面，這個創傷的訊息會同時存放在大腦和身體裡。所以身體知覺也成為我們揭發創傷的地圖(王曙芳，2014)。又如Christine Caldwell於〈身體的情緒地圖〉(廖和敏譯，2004)所言，找回身體即是找回生活之本，揚棄了身體的存在，身體仍會留下記號，形成一張身體地圖，指出「回家」之路。是這些身體記號讓人驚覺到—身體是療癒的必經之路。身體是當下的

產物，一章章的經歷都經由身體記錄下來，找回身體，讓身體的感受功能恢復，所有的改變才有盛容器，情緒、認知和精神的成長才有家可進駐。

### （三）、等待茁壯的保護空間

Bonanno 及 Mancini（2006）指出幾乎所有的人在一生當中，都難免會經歷少則一件多則數件的創傷。當事人可能因沒有明顯的壓力症狀，被評估為復原良好而未受到關注；在事過境遷後，個體仍可能因為創傷的陰影，讓生活受到持續而長期的影響（楊淑貞，2010）何長珠（1999）認為『創傷症候群』可視為人類應付壓力的自發保護和恢復之歷程。因此，PTSD 是一個人對事件的自我保護反應，它不代表一個人（陸巧嵐，2010）。創傷無所不在，但有些創傷會被直接轉化掉，而有些創傷會在身體的某處住了下來，俟機引出了創傷症候，擾困當事人直至療癒轉化的一日。

研究者認為從回顧的文獻中我們可以瞭解到「創傷症候」就另一角度而言，並不是帶給個體囚禁自我的暗黑空間，而是個體生存受到威脅時的臨時避難所。當我們在面對威脅，尤其是生命威脅的時候，身體會採取一個保護自己的方式，所有的哺乳類的動物都會。要嘛你面對危險的時候你會攻擊、會反擊，不然你就會逃跑；如果這兩種方式都不行的時候，我們就會選擇解離或凍結。（A1-17-05）兒童除了凍結跟解離之外，他們沒有辦法做其他防禦的方式。所以通常經驗暴力的兒童身上都會有解離、凍結的現象。（A1-17-06）這個觀點與文獻回顧所取得的論點是一致的，Herman（1992）創傷記憶不像一般記憶多數可以自然整合進生命之中成為自我認同的一部分，創傷的記憶因倖存者驚駭的遭遇，經常有固著、凍結、斷裂且無法言說的特性（楊淑貞，2010；引自 Thompson & Laubscher,2006）

研究者從研究參與者的敘說中發現，童年議題對個體的影響甚鉅。研究者揣思著或許是年幼時所經歷的身心受傷事件，因身為孩童本身較無能力處理，所以受傷、受挫的感受會因此而被放大。許多的創傷源於身體保護機制的啟動，尤其是童年創傷，所以研究參與者認為處理童年受創的議題，必需回到身體。

關注兒童早期心理創傷心理學家愛麗斯·米勒，在治療精神疾病的助人經驗中認為，唯一可以永久信賴的重要方法，就是去挖掘隱藏在每個人獨有的童年裡的情感經歷與事實。而挖掘真相或許讓人難以承受，但逃避的代價可能會是嚴重的身心疾病。我注意到他的身體是垮下來的，通常你會在一些自我價值低落，或者小的時候受過羞辱，或是受傷經驗的人身上，你可以看到的。(A1-17-02) 傷害的事件是不會消失的，因為沒有人能夠改變過去已經發生的事情。但我們可以改變自己、修復自己，以擺脫無形的童年牢獄，重獲健全的身心。要達到這個目的，需要更仔細的洞察藏在自身內在的訊息，並把它有效的帶到意識中（袁海嬰 譯，2014）。

一行禪師（2012）認為每個人內在都有一位年幼的受傷小孩，所有人在童年都經歷過困難，甚至是創傷。每當觸及痛苦的經歷，我們會以為自己無法忍受，為了保護自己並防止再受痛苦，我們嘗試忘記從前的痛苦因而將感受與記憶深深地埋藏在潛意識內，可能因此不敢面對自己的內在小孩，即便我們已經長大。。約翰·布雷蕭（John Bradshaw）本身在孩童時期遭受創傷，他專研內在孩童（inner child）提出「受傷的內在兒童」的概念。當一個孩子的發展、感情受到阻礙，特別是憤怒或是受傷的感覺，也會造成自我低價值的不配得，對生命與自我有負面觀點的不安全感，以及被無意識的力量驅動如強迫症、上癮行為。而這些都會持續影響著成人的自己（凌坤楨，2011）。

關於本項主題「等待茁壯的保護空間」所探討的關於創傷的身體相關資料，已於文獻回顧中有提出，但於本章節討論時研究者仍補充了一些相關文獻資料；而所有研究資料一再的提出相同或相似的論點，即創傷可能會藉由解離的機轉，而暫時關閉海馬迴。因為在高度壓力的情境下，「戰鬥－逃跑－凍結」反應會讓身體充斥著可體松，而這種化學物質已經證實會阻斷海馬迴的運作。意識會完全集中在環境中不會造成創傷的面向，或集中在想像中的內在世界裡（李淑珺譯，2010）。就如同研究者在本主題初始討論的：

「創傷症候」就另一角度而言，其終極目標並不是要帶給我們用以囚禁自我的暗黑空



間，而是要給予我們可以活化自我的臨時避難所；讓在這帶著部分遺失的缺憾而成的保護空間裡，等待著可以茁壯完整的黎明曙光。

#### （四）、療癒開展的自發之道

復原力的概念在現今的社會盛行，是因為隨著典範的轉移，看待個體遭遇的挫折、困難、甚至創傷已從病理的、不正常的、被害的觀點逐漸轉變到賦能、復原力、優勢觀點（李俊良，2000）。而這與研究參與者所提到的個體自身資源的運用，有著異曲同工之妙：所以當你開始能夠運用資源，等於在告訴身體，喔！現在情況已經不一樣

了。（A2-89-02）而它對你個人的影響就是，當你的身體可以知道危險已經結束了，再一次回到安全當中，你會比較能有機會享受你自己的生命活力，因為你不在凍結裡面了。你比較能夠感覺你的生命活力，你也比較能夠在當下。（A2-89-03）關於童年對於成人時的影響，麥基卓、黃煥祥（2014）提到了「同構」的概念：成人的行為與童年的反應是同構的。我們往往會以一種自小即培養出的習性來與環境互動，通常會在進入一個新的情境時，運用根深柢固的行為來複製早期經驗的心理情緒基質，也就是我們會不斷的重建和投射自我想像的過去。而這種固著的行為，是可以透過省思、回顧、對話來改變；但這是需要意志力、想像力和決心的。

就文獻回顧中所提到創傷的對治方式，已經從被害者的觀點逐漸轉變到賦能的優式觀點。研究者認為這是助人工作的療癒模式由左腦功能的主導，移轉為右腦功能的承接，由分析講道的認知轉化為覺知感受的體悟。而以身體為主體的療癒方式，即是對此復原力的概念所強調的賦能的觀點，最為極緻的展現。身心學主以身體為中心，強調由內在去體驗身體的感受與經驗，並從中深刻的瞭解到自我覺察、自我內在與外在世界之間的互動關係，透過自我身心的探索和動作調整的需求，讓個體能夠對身體的使用方式做調整及影響心理層面（陳葵蓉，2014；Linden，1994）。Herman認為在治療歷程中接納當事人創傷事件與創傷記憶的存在讓當事人對現下的身心症狀與過往的創傷經驗產生連結，對於身心症狀與人格症狀的復原有很大的幫助，且復原的過程中，覺察並承認創傷的存在，是創傷能否療癒的主要關鍵（楊淑貞，2010；施宏達、

陳文琪譯，2004）。由此得知，在這創傷復原的道路上，覺察與感知的技能是重要的。

身體，我們這位智慧的有機好友，正是我們習得覺察與感知技能最佳的孕育空間所在。療癒並非一定得追究出發症狀的根源，有時只要釋放了執著的觀點或疏通阻塞的能量即可。但因人類具有探索意義的傾向，而追尋根源、了解源由，這個過程本身卻常會帶來奇蹟般的療癒力量（王曙芳，2014）。研究者認為身體取向的「探索」本身就帶有自發的品質，也就是信任身體智慧自發的引領，隨著身體自發寬廣無垠創意無限的步伐，舞在療癒開展的道路～

### 第三節 身體經驗療法助人工作者之工作模式分析與討論

#### （一）、給予身體本能的展現

身體是我們最偉大的老師，也是人類能夠增進心識、覺醒和開悟的殿堂。唯有珍惜身體，尊重身體的智慧，相信它擁有自我調整和自癒的能力，付出時間去傾聽它，並給予它自我調適的空間，讓認知的心智（意識我）更能和身體的心智（身體我）密切溝通與連繫，才能真正達到身心一體的境界（林大豐、劉美珠，2003）。身體有它的運作跟它的智慧，然後身體也有療癒的本能，這些療癒的本能其實都在我們的身體當中。既然所有的治療都在尋求的是療癒這件事情，那我想身體治療的方式它尋求的就是如何運用身體這個本能。（A1-10-03）研究者認為當我們一再倡行身體的智慧以及尊重身體這位有機好友的同時，誠如文獻回顧提到，除了身體我之外，掌管認知心智的意識我也是重要的。「進化」是重要的，尤其是身為助人工作者，榮格對於個體化的概念為人們一生中，在許多層次經歷多元的變革，且以許多不同的方式發展。而本我在心靈結構與意識中的浮現的一生經驗的全體總合。

不同於前半生的，在個體化的後半段過程中，模式的基調不在於自我從認同中抽離，而是與整個人格統合。所以研究參與者的助人工作學習，在身體經驗療法提倡先

經驗再學習的前提下，先由助人工作者自身實踐；也因此，研究參與得以看見自己，也一路上陪伴著自我成長。從初始的「積極學習是為給予的不足」到後來的「積極學習是為了完整的自我」是一個體化的歷程。

當某些已經達成目標，被質疑是否能被當作終極的價值，這會導致對既有的成就，以及更進一步意義何在的重估不確定我會做這個工作做多久，另外一個我區分它的原因就是～我不確定我會做這個工作做多久。但是自我了解，就是一輩子的事情。

(A2-64-03) 在以堅實的自我與人格面具對外回應之同時，生命仍有許多其他的內涵。生命意義的調整，以及心靈能量改變了生命的軌道，因而此時的任務變成要將自我與無意識加以統合，其中包含個人尚未活過的生命與尚未實現的潛能你希望你可以在自己身上經驗到完整，你會希望你是可以經驗到你內在的力量；所以開始去幫助你自己，或者是找到適合你的方式進行，然後一直不斷在這上面前進。(A2-64-02) 此一後半生的發展乃是榮格心理學中個體化的經典意義，也是使得我們一向懵懂無知的無意識內容得以提昇浮現（朱侃如譯，1999）。

在助人工作的道路上，「助人者」與「助人取向」是相知相成的「工作夥伴」，更甚為「生命夥伴」。助人者與工作取向有著相同的內涵、相似的質地、共同的信念，更必須借由彼此，讓自己更加的精煉。而助人者本身所俱足的資糧，攸關其在療癒場中的展現；不同層次品質的給予，不論是外顯於表徵或是內隱於磁場，對於受助者有形以及無形的幫助絕對有別，也對療癒效能有一定的影響。

## （二）、聆聽身體語言的引領

《存乎一心》對於同樣關注身體經驗的「完形療法」助人工作下了以下的註解，研究者認為頗為貼近研究者所認識的研究參與者工作的態度：

是一種藝術，這種藝術只能透過直接的人際互動才能學得到。成為一個幫助別人活在當下的治療師，你也許有許多未開發的天賦和慾望，你也可以從書本學到一些基本原理和觀點，但藝術這個部分你必須自己去開發，在你的存有中、你的身體裡，透過自己的努力、投入、學習和練習。有老師的指引，對你是有幫助的，特別是在開始的

階段。此外，你還需要有實驗的精神，自己去探索真相。最後，你不只是從老師哪兒學習，生命本身的發展模式也會教你許多課題，所以我們每個人都在學習，知道生命的重點（傅馨芳譯，2014）。

身體是一個有機的生命體，它會自己知道接下來需要處理什麼事情，所以通常這個工作的一個很大的部分，會是我們開始學習怎麼去支持身體。（A2-93-04）

這並不意謂著治療師什麼都不做，而是他會是出於一種對於當下的回應，不是為了要達成目標的刻意努力。唯有當這種想要協助他人的慾望消失時，真正的協助才能夠發生。當助人者與案主開始發展出某種關係時，這種尋求平衡的驅力會創造出一種動能，讓他們之間的交流變得更加豐富（莎薇塔譯，2010）。研究參與者深知在聆聽身體語言引導的前提，是必需要有覺知臨在的靜心品質，是需要持恆的自我觀照。因為助人者絕對無法給出自己所沒有的，而同理的助人者自我所有的，包含知識、內涵、頻率等也都將對外對內形成影響。

研究者認為沒有內化的助人技巧，是無法讓助人者在療癒場中，與受助者同頻同在的。因為沒有內化的助人技巧，是大腦認知的分析；而內化的助人技巧，是用心聆聽的感受。而相較於大腦的算計，心的直覺是較為貼近身體的同在的。

### （三）、擴展身體的內在空間

意義深遠的神話故事，都是深具生命本色的原型意象（Archetype），我們的探索旅程是由內在的原型來指引，自有人類以來它就存在了。當我們內在的聲音告訴自己不夠好，其實都是因為外在情境所引發的內在陰影在作祟。一個感覺情緒很重要的會是我們需要在身體上面創造空間，你才有辦法比較完整的經驗這個憤怒。（A2-51-03）你的身體有多少的空間可以容納這些經驗，它會決定了你接下來的反應（A2-72）面對困難阻礙我們時，或許會認為均是來自外在所造成，但當我們慢慢愈益深入的探索，學會整合自己原型的積極面後，會發現其實它們也來自於內在，這時這些困難也將因此轉為助益原型對我們的影響，有時並不完全是由原型的陰影面所造成，我們也有可能會被原型的積極面所操縱。而發展「真我」，我們可以不受控於某一種原型，可以更

加自在的運用原型的積極面將自己從原型陰影中釋放，可以使我們更自在與自由（張蘭馨譯，2009）。

內在的空間亦可稱為內在身體，是必須以感知照見。而將自己從原型陰影中釋放，使我們更自在與自由，即是增加了內在空間。足夠的內在空間容納情緒的完整經驗，才可以讓我們平心的感知到情緒帶給的學習。內在身體經驗情緒的經驗也將影響著身體對外的回應。

身體取向療法著重在身體內在空間的連結與擴展，而保持臨在即可於內在深深的扎根，從內在感受身體、覺知身體，可以安住於當下。當意識被導向外，心智和有形世界就油然而生。將意識導向內，它就會領悟到自己的源頭，回到未顯化的狀態，回到家。助人工作者協助個體回到內在空間，可以幫助個體增加覺受的能力，可提高臨在的品質以感知並增生內在力量。而這股內在的力量可以帶來療癒的力量。

#### （四）、以人為本的臨在覺知

曹中璋（2009）對於諮商所下的定義，就是兩個人真誠相會的過程—在一個特殊的情境中。完形諮商取向專家對於諮商關係下了這樣的註解。而任何人與人深刻的互動，都會為雙方帶來不可磨滅的影響。深信人具有無限潛能，對生命有著高度崇敬的她，認為人是獨一無二且生來即具有價值的。這也正是本研究參與者在助人工作中的態度比較重要是當我跟受助者在一起，或當我跟人在一起的時候，我就是跟人在一起。（A2-6-02）研究者認為各領域所發展而出的助人取向理論精神、技法操作大都是為抵定的，而同一技法得以成為不同生命效應的展現，應用者也就助人工作者有著莫大的影響力。這影響力的重要因素即為助人者本身的生命素養，而這生命素養指涉助人者對生命的態度、對自我的覺知、對助人角色的認知、對助人工作的投入。

在能量場域中，盧波特·謝瑞克發現每個活著的細胞、組織、器官、有機體都有各自的場域，簡稱為「形態場」。盧波特·謝瑞克指出形態場域中兼含著資訊與記憶，並且具有學習的能力，因此他將此一特殊現象稱為「形態共鳴」。

如同我們將收音機調到特定的波長，便可接受到特定頻道的電台；這種共振現象是根據選擇性（selectivity）的原理來運作，也就是說，在無數震動的頻率裡，我們的系統僅會對和我們特質最接近的振動頻率產生共鳴，並受其影響。這是一個持續的、雙向的溝通。（王曙芳，2014）

當然就能量場來說，療癒場上的兩個身體的頻率一定會相互影響，所以助人工作者自身的臨在，也同樣的會使得受助者較能安住在當下，進而扎根內在以成為時刻的臨在、覺知，因為專注、觀照是轉化的關鍵。而觀照，只能發生在一個充滿愛的氣氛裡。沒有愛的存在，我們難以看到那些自己拒絕了一輩子的事情。佛陀在他最為人知的《金剛經》裡對他的門徒說：先愛你自己，然後觀照，觀照會在自愛（Self-love）之後出現（莎薇塔譯，2010）。

「愛從自己開始」我們對抗的是自己的內在，所以「不要在別人身上尋找自己」然而我們卻常向外尋求自我感。你與別人連結的方式正是你與自己的連結方式，關係是幫助我們開悟最有效的一條路門路，外在有衝突與不和諧是因為我們的內在仍有暗影，合一必須從跟自己合一開始，愛從自己開始。愛自己，是通往開悟的門戶（李璋如，2011）。

愛自己是一門極為重要功課，尤其是療癒場上的助人工作者，自身缺乏的是無給予，所以無法真正愛自己的助人者，是無給出真正的愛與關懷。同樣的「以人為本」的助人工作者，也應將自己含括於內。如同身體經驗療法助人工作者必須先自己先經驗再學習一樣，助人工作的內涵與精要，助人工作者是需要先行內化的，因此，助人工作其實是助人先助己。發展身體經驗療法的彼得·列文博士在其著作「解鎖」中指出，人類可以透過「身體共鳴」（body resonance）的方式彼此接觸，建立關係所需的同頻能力，就是以身體共鳴為基礎，治療師特別需要運用此方式。而一位不在此時此地的治療師，是無法引起案主的共鳴，在認知上就無法同調，更詎談是身體共鳴。

聆聽身體的聲音，探尋智慧身體含蘊的療癒「資源」，在感知資源的當下，協助受助者靜心浸沐，感受資源蘊育的能量，增進受助者自我的療癒力量。研究者相信，這

份基於「愛」所同頻共振而展現的療癒力量，將披及療癒場中每一個身體。助人工作是兼具藝術及科學的工作，而這以體驗為主兼顧理論的「身體經驗療法」做為助人工作取向的研究參與者，也力行的藉由「臨在」與「覺知」將「身體經驗療法」具有科學精神的助人技法內化為自身助人的藝術。

而由這般專業學習歷程薰習所呈，誠如曹中璋（2009）所說的，兼具科學工作深厚學理以及藝術工作感性創意的研究參與者，定可於療癒場中助人工作的藝術層面裡，與有緣者如同跳著和諧共融的雙人舞般的，靈活而流暢的交會。為彼此帶來成長的契機。

治療的基礎是靜心與愛。

因為沒有愛和靜心，療癒是不可能發生的。

當治療師和案主不再是兩個人，

當治療師不再只是個治療師，而案主也不再是個案主，

而是一種深度的汝我關係時，

那麼治療師不再會試圖去治療案主，案主也不再會把治療師看成是分隔的他人。

在那樣一個罕見的片刻裡，

治療得以發生。

當治療師忘記了他的知識，而案主忘記了他的疾病時，

他們之間會產生一種對話，一種來自於兩個靈魂之間的對話。

在那樣的片刻裡，在這兩個人之間，療癒得以發生。

當療癒在這種情況下發生時，治療師會知道他的功能只是一個媒介，

一個傳遞神性力量、神性療癒能量的媒介。

然後他會像案主一樣地感謝這個經驗，

事實上，

他得到的收穫和案主一樣多。

—奧修—

## 第六章 研究結論與建議

本研究旨在瞭解身體經驗療法助人工作者整體生命故事，本章共以三節呈現，第一節為研究結論，第二節為研究限制與建議，第三節為研究者省思。

### 第一節 研究結論

本研究主題為：以「身體」為「療癒場」身體經驗療法助人工作者之敘說研究，試圖藉由研究參與者敘說之內容，對身體經驗療法做更深入的認識，以瞭解身體所開啟的治療路徑如何能達到助人療癒，更甚而臻至靈性之成長覓得本具的內在力量。

根據研究目的，本研究採用適合呈現個人主觀經驗的敘事研究，作為研究方法，並以半結構式的訪談方式蒐集資料，再以敘事研究之「整體-內容」、「類別-內容」的方法來分析研究資料，並將整體學習歷程研究結果以故事文本來呈現。

本研究的研究問題有三：「身體經驗療法助人工作者之身體經驗」、「身體經驗療法助人工作者的身體觀」、「身體經驗療法助人工作者助人之工作模式」研究結論呈現如下。

#### (一)、身體經驗療法助人工作者之身體經驗

「看見身體」－無由無盡的哭泣

「回到身體」－喚起潛藏的記憶

「覺知身體」－再現蛰伏的資源

「流動身體」－真實臨在的感動

敘說者經驗了身體自發無由無盡的哭泣，因而對身體有新的定見。當潛藏於深層的記憶浮現被喚醒，被鬆動的資源帶來放鬆的身體經驗。再度呈現的資源帶來愛與支持，經由覺知的感受改變了身體系統。流動的身體經驗帶來感知「臨在」的悸動。有別於敘說者以往的學習，身體經驗所帶來的生命體驗，將逐漸的在敘說者的身體內在空間中發酵，也會在敘說者的生命容器內發芽。



**研究者發現：**關於研究參與者蛰伏記憶的碎片，是如何在無意識下被喚醒的，丹尼爾在「第七感」中所闡述與記憶、創傷相關論述，似乎可以為這部分做一解答。

丹尼爾指出已有許多研究認為，我們在出生後頭一年半只會記錄「內隱性記憶」。內隱性記憶記錄了我們的感知、情緒、身體感覺，也掌控的大腦根據經驗做出歸納，也就是從反覆發生的事件建構出心理模型的能力。內隱性記憶最後還會帶來「促發」的效果，也就是會讓大腦準備好以麼種特定的方式反應，隨著我們逐漸長大，促發仍會在較複雜的行為中繼續發揮作用。內隱性記憶的這六種功能－感知、情緒、身體感覺、行為、心理模型與促發，就像在內心運作的基本拼圖片段，讓過去的經驗藉此來影響現在的我們。直接注意力會掌控海馬迴的運作，而不需聚焦，不需認知參與的間接注意力，則不會動用到海馬迴，而記錄於內隱性記憶。

當我們在進行記憶抽取（**memory retrieval**）某一段記憶的記錄時，而這段記憶進入到我們的認知，我們不一定會意識到它是來自於過去。這就是內隱性記憶可以影響現在的我們，而我們卻不會意識到自己正在受到過去事件的影響。內隱性的記憶其實是會被意識察覺的，只是不會被標示，所以常會被認為是因當下的人、事、物所引發出的感受，而實際卻是來自過去。當創傷發生時，大腦會將接受到的資訊記錄成感知的內隱性記憶，而這部分的資訊是不會經過海馬迴這跟「潛意識記憶」（**unconscious memory**）的概念是不同的，潛意識記憶則是某種事物被埋藏或被壓抑，而無法進入日常生活的意識層面被感知。

丹尼爾認為當經驗僅止於停留在隱性的形態，就只是未經整理的、散亂的神經模式，不會被標示為過去的表徵，也不會變成可揭露的敘述。僅止於隱性的記憶會持續影響我們對於此時此刻現實的主觀感覺，影響我們每一刻的感覺，但這種影響力卻不是我們的意識所能察覺的。我們必須以專注的注意力啟動海馬迴，將這些隱性的拼圖碎片組合起來，將散布在神經網路各處的內隱性記憶的片段，連結起來成為顯性的形式、成為可揭露的敘述，藉此以讓我們的大腦可以區分創傷事件已是過往的經驗。

若依丹尼爾所論，研究者認為本研究參與者沉伏了十幾年的車禍事件所形成

的內隱性記憶，極為可能因為其將專注力「回到身體」的臨在、覺知下啟動了海馬迴，讓處於內隱性記憶中的創傷事件，成為可揭露敘述的外顯性記憶。

研究參與者突憶起成年往事的狀況，似乎與研究者於研究動機中所提及在駐校實習期間，陪伴個案在專注於內在身體的呼吸節奏下，案主突然憶起小時候封塵已久但確根深蒂固的信念；在研究者繼以在校習得之專業技法陪伴引導之下，困擾著當事人的問題逐漸的鬆動的情景相似。

**研究者好奇：**研究參與者的身體經驗—無由無盡的哭泣，研究者記憶中也有兩次相同的經驗。第一次是在舞蹈療癒的課程中，呈現的情況如同研究參與者的陳述一模一樣。那一次研究者同樣的耽心影響其他學員，所以制止了身體的自發，但身體的流動明顯的受阻，引發了不適。

另在薩滿的工作坊，不同於第一次的完全無由，在帶領者的冥想引導：幫古老的師父至深山尋找聖石。當這句話一出，研究者莫名的由啜泣進入嚎淘…有了第一次「內傷」的經驗，決定不予干涉。就這樣自己一人哭了足足一節課。研究者好奇的是，就如自發舞蹈者經常呈現敦煌舞姿一樣，無由自發的哭泣為何也是同一跡相？「自發」來自靈魂？

## (二)、身體經驗療法助人工作者之身體觀

在世呈現的唯一途徑

智慧本俱的有機主體

等待茁壯的保護空間

療癒開展的自發之道

「身體」是在世存在的基底，是一切可能的根本，沒有了身體一切將趨於無。身體這個容器的涵容量攸關個體的面對壓力的承受度。智慧的身體有自癒的能力，智慧的身體有著其自行運作的機能，運用身體本來具的本能，帶著自己走向療癒之路。當生命面臨不可承受之重時，凍結或解離成了身體求生的方式，讓生命暫時擁有一個出口，以等待茁壯痊癒的機會到來。對創傷事件雖然沒有記憶，但仍會受其影響。運用資源，身體會藉此學習到的新經驗，身體語言往往會將內在的真實，不受時間所限的

如實呈現，只是我們有沒有去聆聽。

**研究者發現：**研究參與者所謂的「臨在」或稱為「同頻」與其提到給身體一個好的環境，支持身體、信任身體的引導，似乎都是指向讓身體處於某一狀態中，抑或以稱之為在一種場域中，一種波的場域中。研究者好奇，這是否就是由英國細胞生物學家盧波特·謝瑞克（Rupert Sheldrake）所提出的「形態共鳴」（Morphic Resonance）的現象？

在能量場域中，盧波特·謝瑞克發現每個活著的細胞、組織、器官、有機體都有各自的場域，並認為這些自行組織而形成的場域，具有類似磁場的影響力。他以「生物型態遺傳場域」（Morphogenetic Fields）來統稱這些場域，簡稱為「形態場」。盧波特·謝瑞克指出形態場域中兼含著資訊與記憶，並且具有學習的能力，因此他將此一特殊現象稱為「形態共鳴」。

如同我們將收音機調到特定的波長，便可接受到特定頻道的電台；這種共振現象是根據選擇性（selectivity）的原理來運作，也就是說，在無數震動的頻率裡，我們的系統僅會對和我們特質最接近的振動頻率產生共鳴，並受其影響。這是一個持續的、雙向的溝通。（王曙芳，2014）

### （三）、身體經驗療法助人工作者之工作模式

給予身體本能的展現

聆聽身體語言的引領

擴展身體的內在空間

以人為本的臨在覺知

對於助人工作者而言，助人取向如同是一位親密的夥伴，彼此相互影響著。如何啟動身體既存的療癒本能，這全賴給予身體這位有機好友信任的自發展現。覺察加上聆聽身體語言，這使得感知的訊息更為寬廣多元。而這般所聆聽到的身體語言，是可以直接趨近癥結的所在，可以感知比防衛更深層的東西；聆聽發現與其認知的表達不

一致的地方，那是將會是可以工作的所在。童年受創議題來自身體，而解決之道亦在身體；當孩童的情緒被支持時，也代表著孩童的自我展現被接受。經由覺知並透過練習，以擴展身體內在空間。身體容器有足夠的空間，才能完全的經驗情緒，也才能感知到情緒展現的意義。會說話的身體會帶來訊息，而臨在的同在才能藉由聆聽得到身體的話語。接受現階段自己受到的限制，在助人的同時也協助自己成長，可以接受自己時，比較能同理案主，與案主同在。同在產生同頻，同頻帶來療癒的可能。

#### （四）、結語

**研究者發現：**本研究主要為探究以身體為療癒場之身體經驗療法助人工作者整體生命故事。研究參與者因助人助己的「創傷復原」工作，而接觸了以「身體為主體」的身體經驗療法，在學習歷程中將「覺知觀照」蔚為平常，經由持續的「靈性成長」朝向合一之完整邁進。

綜觀研究參與者以身體經驗療法所行進的學習歷程，與本研究文獻回顧中「身體經驗療法的療癒歷程」相互契合：療癒之「啟」－創傷復原，療癒之「承」－身體主體，療癒之「轉」－覺知觀照，療癒之「合」－靈性成長。而隨著研究歷程資料探討的過程，對於療癒歷程有著不同的觀點，研究者認為「靈性成長」是為療癒之合和無虞，但並非是療癒的終極；由靈性成長合和增生而成的「內在力量」，將為生命體的成長探索之旅，帶來源源不絕的前進力量。

因此，以「身體」為「療癒場」－身體經驗療法助人工作者助人療癒之歷程：

療癒之「啟」－創傷復原，

療癒之「承」－身體主體，

療癒之「轉」－覺知觀照，

療癒之「合」－靈性成長，

療癒之「終」－內在力量。

## 第二節 研究限制與建議

### (一)、研究限制

#### 1. 研究者限制

吳芝儀（2008）提到敘事研究對於故事的詮釋是相當個人的、偏頗的，但需要有足以證立的理由。研究者藉由閱讀敘說研究相關書籍，並參考許多以敘說為研究方法的相關論文，發現敘事研究呈現的方式有著多不同的組合。所以在樣貌架構如何呈現的部份，在似懂的理论架構下，帶著些許的個人直覺進行詮釋，但分析的部分仍有許多經驗上的限制。

研究者在進行訪談時，雖然已將訪談大綱內化，而採行順著受訪者的回答而提問，或許研究者是為把握雙方難得時間的會面，訪談過程中仍有些許的意圖欲將受訪者帶回研究者關注的議題上，因此有時可能錯失了可以橫向深入探索的機會。

#### 2. 研究對象限制

因身體工作多元性，但本研究所探討的身體為取向之助人工作者，是以探索個體內在世界，也就是著重在自我覺察、身體療癒為主的，且為受過國內外相關專業訓練，且有團體與個人諮商帶領經驗者。符合本研究所設定的身體為取向之助人工作者，又能左右腦併重的將覺知與認知的部份闡述清楚的，實為少數。

### (二)、研究建議

#### 1. 給讀者

從心認識身體，當下即是佳機。智慧的身體有著我們難以想像的多元，以臨在、覺察回到身體的內在空間，呼吸可以幫助我們。我們要做的就是持續的練習，所謂的練習，就是會有「不進則退」的可能性，身體的經驗是堆疊性的，所以首重持之

以恆。

用心聆聽身體聲音的前提，是要聽懂身體的語言。真正的聽懂，是從心所感知的，而非由大腦所認知。希望本研究對於初步想要從心認識不一樣身體的讀者，能提供些許概念的幫助。

## 2. 給研究者

(一) 本研究以敘說研究方法呈現，主要探究以身體經驗療法為取向之助人工作者專業學習之生命歷程，首重學習歷程之整體脈絡與情節主題。從研究參與者所提供的豐富的學習歷程之生命故事，若以同為質性研究中詮釋現象學的方式，線性式的深入探討多處主顯節呈現的現象之始因，應可提供讀者對於本研究不同樣貌的認識。

(二) 我們的大腦運作是可以獨立分開的，也就是我們的感受與認知是不同的收受運作。如本研究中提及瑞克·韓森的研究當我們觸及「資源」時，需要停留至少 20-25 秒的時間，以便強化感覺並成為外顯資源。

研究者好奇，在陪伴個案行為認知改變時，若以身體經驗取向為主、認知取向為輔，會為療癒帶來如何的火花？

(三) 研究者經常思考著，含有身體與認知元素的「鏡像理論」的運用與創傷療癒工作的關係為何？或許，這也是可以做為研究探討的方向。

### 第三節 研究者省思

#### (一)、研究歷程反思

##### 認知的觀點

研究者深深的認為「論文研究呈現的一小步，是研究者生命時間的一大步」。這可由兩個面向來看，在囿於時間的因素，論文的進度對研究者而言是需澗步的。但往往是耗用了一大步的生命時間，在於資料、文字語言的琢磨之上；而對於論文本體，僅能呈現一小步的研究內容。

而由另一面向所感知到的是，這論文本體所呈現的一小步，若是由豐茂集結而成，這對研究者生命成長的助力將會是一大步。書寫至此頓悟的內言是：一體兩面，道理我們都懂，但當真正的成長契機現前的時候，我們是否依然可以如此客觀的宏觀。其實這句話我們也耳熟能詳。那麼這環節的所在，會是在於我們從小到大，對於致理名言的理解均是以大腦來認知，而沒有接著將一些時間留給身體去感知？

##### 身體的觀點

原本就把身體視為好朋友，習慣於聆聽身體聲音（聆聽不代表聽從）的研究者，發現在前導性研究與本次研究的論文寫作中，身體均是處於主導的位子，但是卻以不同的方式呈現。在前導性研究書寫時，心情是平靜滲有些微的喜悅，在每次開始書寫前，身體都會以所謂的靈性舞蹈作為寫作儀式。那段時日，身體自然的想以素食為主，且進食量變少。每當書寫一段時間，身體便想閉目的安住在內在身體裡。有時研究者會隨順的「享受」那安在的靜定，但大多時間還是得告知身體，主人常說的那句話：人在江湖身不由己。工作吧！

在這次正式論文的寫作中，發現身體內斂了許多，仍然處於主導權，以平穩的節奏行進著，無視時間的因素，雖然「認知」曾試圖提醒，但還是退回。研究者更察覺到，有別於往的，這次的論文寫作是以身體為、主心為輔的運作，那和諧的頻率律動靜定的閱讀、思考、書寫。

研究者也好奇身體的運作為何無視時間的因素，做了一個小實驗去一直想著時間的緊迫，並將書寫速度變快，發現當恐懼的意識升起，打亂了原本的節奏，不管是頭腦還是身體或心，都無法思考。

研究者認為應是智慧的身體瞭解，以研究者目前的身心狀態以及靜定的能力，這樣的行進節奏是最佳的選擇。

## 圓的觀點

有別於工作崗位，在生命成長領域中，研究者是以感知來學習的，於坊間所上的工作坊課程中，也常是以體驗為先、認知為次或完全忽視。但無論是於自我學習或是經驗分享的領域，「認知」功能是重要的。

藉由這次研究主題的探討以及研究論文的書寫，如同文獻回顧所述，讓認知的心智（意識我）更能和身體的心智（身體我）密切溝通與連繫，才能真正達到身心一體的境界。研究者認為「身體」加上「認知」所呈現的「圓」，相信會讓研究者在內在身體與外在身體都會有一定的成長。

## （二）、研究結果反思

雖然研究者帶著客觀的認知來探討自認熟悉的領域，但從研究參與者的訪談、逐字稿的整理、相關文獻的閱讀、故事文本一再的瀏覽、生命整體故事以及研究問題的分析討論，這一趟精采與驚險同在、感性與理性並行的知性之旅，一路上豐碩的果實令研究者驚喜。浸潤於研究者最喜愛的內在世界探索的領域中，從研讀的相關著作中所產生的？與！不論是單一的存在或是交織而呈現的，再再的令研究者驚喜。

在訪談文本中研究者找到了研究動機中所提到的的疑問「為什麼心理治療對有些人有幫助，對某些人卻沒有幫助？」的可能的答案：大腦科學家瑞克·韓森所說，正面的經驗會需要刻意練習。我們如果沒有慢下來，特別提醒我們自己去感覺的時候，它就是過去了，它就只是認知，但是沒有感受。根據瑞克·韓森的研究會是我們需要停留20-25秒的時間。



「助人—原來先助己」研究參與者訪談中談到對於未來助人工作的發展，首要的是幫助自己經驗生命的完整。這答案給了研究者很大的省思，不論是在工作崗位上，或是在助人的領域裡，如果不是真正的愛自己，怎麼有可能給出真正的愛？怎麼有可能給出另外一個身體真正的愛。「愛自己」這個議題讓研究者內心澎湃—在這下著大雨的夜裡。此時此刻不想去分析這個感覺來自哪裡，只想靜靜的看著它，陪伴著這個感覺，經由呼吸…不想為它命名，更不想為它分析，此刻靜靜陪伴將是對它最好的回應。

謝謝你！身體！我愛你！



## 參考文獻

### 中文部分

- 古智佑（2009）。論意識、身體與世界：從梅洛龐蒂《知覺現象學》一書來看。國立  
中  
山大學哲學研究所碩士論文，未出版。
- 李宗芹（2009）。真實動作：以身體開啟療癒之道。應用心理研究；44，127-  
145
- 李宗芹（1996）。與心共舞－舞蹈治療的理論與實務。台北：張老師文化。
- 李宗芹（2001）。傾聽身體之歌-舞蹈治療的發展與內涵。台北市：心靈工坊文化。
- 李正源、紗娃·吉娃司（2000）。心理治療中的靈性召喚經驗：一位案主的觀點。諮  
商輔導學報－高師輔導所刊，22，31-67
- 李瑋如（2011）。2012 大覺醒-內在誠信讓生活成為一個靜心。台北市:博客思
- 余舜德（2006）。物與身體感的歷史：一個研究取向之探索。思與言，44/1，5-47。
- 身體經驗創傷療法社區（2015）。台灣第二屆身體經驗創傷療法培訓【身體經驗創傷  
療  
社區】取自<https://www.facebook.com/events/1435187083454538/>
- 吳芝儀（2003）。敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫（主編），質性研究方法  
與  
資料分析（145-188 頁）。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 林耀盛（2005）。說是一物即不中：從倫理性轉向療癒觀點反思震災存活者的悲悼歷  
程。  
本土心理學研究，23，259-317。
- 邱惟真（2014）。舞蹈治療團體歷程初探：運作、連結與改變的行動辯證反思  
。輔導季刊，50/2，34-43。
- 馬友群（2008）。Hakomi Therapy 的基本原理。諮商與輔導，265，2-7。
- 胡幼慧主編（1996）。父系社會下的母女關係探討。載於質性研究——理論、方法及本

士女性研究實例 (355-362 頁)。台北：巨流。

凌坤楨 (2011)。療癒，藏在身體裡：從創傷復原到生命整合。台北市：張老師

孫世民 (2006)。郭象身體思維研究。彰化師大國文學誌，13，21。

張郁婷 (2009)。身心學(Somatics)身體教育觀之探討。中華體育季刊，23/3，69-76。

陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北：五南。

陳增穎 (2009)。負傷的心理師—受苦生命經驗的轉化與實踐之敘說研究。國立臺灣師範大學博士論文，未出版。

陳筱萍 (2010)。運用體驗治療於性侵害受害者身上。輔導季刊，46/3，18-27。

陳有琳 (2012)。心理劇設景經驗——一個身體現象學的探究。台北教大：碩士論文。

陳景黼 (2012)。當代歐美學界中國古代身體觀研究綜述。臺灣東亞文明研究學刊，9/1，183-212。

曹中璋 (2009)。當下，與你真誠相遇。台北市：張老師

黃韋欽。心理創傷的心理治療模式之比較。行政院衛生署桃園療養院。

黃俊傑 (2002)。中國思想史中身體觀研究的新視野。中國文哲研究集刊，20，541-564。

黃漢青 (2002)。人本心理學的哲學架構初討~自我實現說的哲學基礎。人文社會學報，1，107-113。

黃馥珍 (2007)。體驗治療與身體~focusing取向及其在身體上的應用。輔導季刊，43/3，42-51。

黃傳永 (2011)。榮格心理學在靈性治療的實踐之路。諮商與輔導，311，2-6。

鈕文英 (2014)。質性研究方法與論文寫作。台北市：雙葉書廊。

楊大春 (2003)。梅格龐蒂。台北市：生智文化。

- 楊儒賓、何乏筆（2004）。**身體與社會**。台北市：紫藤文化。
- 楊世華（2015）。**解鎖：一個系統排列工作者的領悟**。網路資料。
- 楊怡亭（2013）。**從志願服務者到社會工作者-助人工作本質的現象學研究**。暨南大學：  
學：  
碩士論文。
- 劉美珠（2005）。**從身心學(Somatics)反思學校舞蹈專業者對「身體」與「動作」的認知**。  
台灣舞蹈研究，2，112-148。
- 劉錦萍（2008）。**HAKOMI治療法簡介**。諮商與輔導，265，8-12。
- 劉焜輝（2009）。**把心放空-現代醫療與心靈療癒**。諮商與輔導，286，65-65。
- 劉焜輝（2010）。**心的世紀——心理治療與佛教**。諮商與輔導，290，1-1。
- 劉焜輝（2013）。**東方色彩—禪、冥想與心理治療**。諮商與輔導，329，0-0。
- 劉謙慧。**身體經驗療法【舞藝心流】**。取自 [www.somartflow.com/383642604425105.html](http://www.somartflow.com/383642604425105.html)
- 賴佩霞（2014）。**專訪哈科米治療師貝雋文**。魅麗雜誌，87，114-121。
- 莫嵐蘭（2010）。**舞蹈治療開啟潛意識之鑰**。PAR表演藝術雜誌，214，128-129
- 謝政廷、許秀勳（2008）。**諮商與輔導**，271，14-14。
- 龔卓軍（2006）。**身體部署**。台北市：心靈工坊。
- 龔卓軍（2006）。**身體感與時間性：以梅格龐蒂解讀柏格森為線索**。思與言，44/1，  
49-100。

## 中譯本部分

- A.Liebllich; R. Tuval-Mashiach; T. Zilber（2008）。**敘事研究閱讀、分析與詮釋**（吳芝儀譯）。  
嘉義：濤石文化。（原著出版於1998）
- Alice Miller（2014）。**幸福童年的秘密**（袁海嬰譯）。台北市：心靈工坊文化。（原著出版於1995,1996）

- Carol S. Pearson, Ph.D. (2009)。影響你生命的 12 原型:認識自己與重建生活的新法則  
(張蘭馨譯)。台北市:生命潛能文化。(原著出版於 1992)
- Catherine Kohler Riessman (2003)。敘說分析(王勇智、鄧明宇譯)。台北市:五南圖書
- Christine Caldwell (2004)。身體的情緒地圖(廖和敏譯)。台北市:心靈工坊文化事業。(原著出版於 1996)
- Daniel J. Siegel。第七感:自我蛻變的新科學(李淑珺譯)。台北市:時報文化。
- Debbie Shapiro (2011)。身體密碼:打造完全健康的身心靈療法(李臺芳譯)。  
台北市:采竹文化。(原著出版於 1990)
- Eckhart Tolle (2009)。修練當下的力量(張德芬譯)。台北市:方智。(原著出版於 2001)
- Eckhart Tolle (2015)。當下的力量:通往靈性開悟的指引(梁永安譯)。台北市:橡實文化/大雁文化。(原著出版於 2001)
- Jock McKeen, Bennet Wong (2014)。存乎一心-東方與西方的心理學與思想(傅馨芳譯)。  
台北市:張老師。
- Krishnananda Trobe, MD & Amana Trobe (2008)。擁抱你的內在小孩(方志華、李淑娟、高永恩、林青蓉、劉玉玲、蔣昭儀譯)。高雄市:自由文化。
- Murray Stein (1999)。榮格心靈地圖(朱侃如譯)。新北市:立諸文化(原著出版於 1998)
- M. L. Crossley (2004)。敘事心理與研究——自我、創傷與意義的建構(朱儀羚、吳芝儀譯)。  
嘉義:濤石文化。(原著出版於 2000)
- Neuman, W. Lawrence (2002)。當代社會研究法-質化與量化途徑(王佳煌、潘中道、郭俊賢、黃瑋瑩譯)。台北:學富。(原著出版於 2000)
- Peter A. Levine (2011)。創傷療癒-十二階段解除創傷制約(黃翎展譯)。台北市:生命潛能文化。

Peter A. Levine (2013)。解鎖:創傷療育地圖(周和君譯)。台北市:張老師。(原著出版於 2010)

Thich Nhat Hanh (2012)。和好:療育你的內在小孩(汪橋譯)。新北市:自由之丘文創/遠足文化。(原著出版於 2010)

## 英文部分

Briggs PC, Hayes S & Changaris M (2018) **Somatic Experiencing® Informed Therapeutic Group for the Care and Treatment of Biopsychosocial Effects upon a Gender Diverse Identity**. *Front. Psychiatry* ,9,53

Loizzo JJ (2018) **Can Embodied Contemplative Practices Accelerate Resilience Training and Trauma Recovery?** *Front. Hum. Neurosci*,12,134.

Neal E. Winblad, Michael Changaris & Phyllis K. Stein (2018) **Effect of Somatic Experiencing Resiliency-Based Trauma Treatment Training on Quality of Life and Psychological Health as Potential Markers of Resilience in Treating Professionals**. *Frontiers in Neuroscience*,12,70

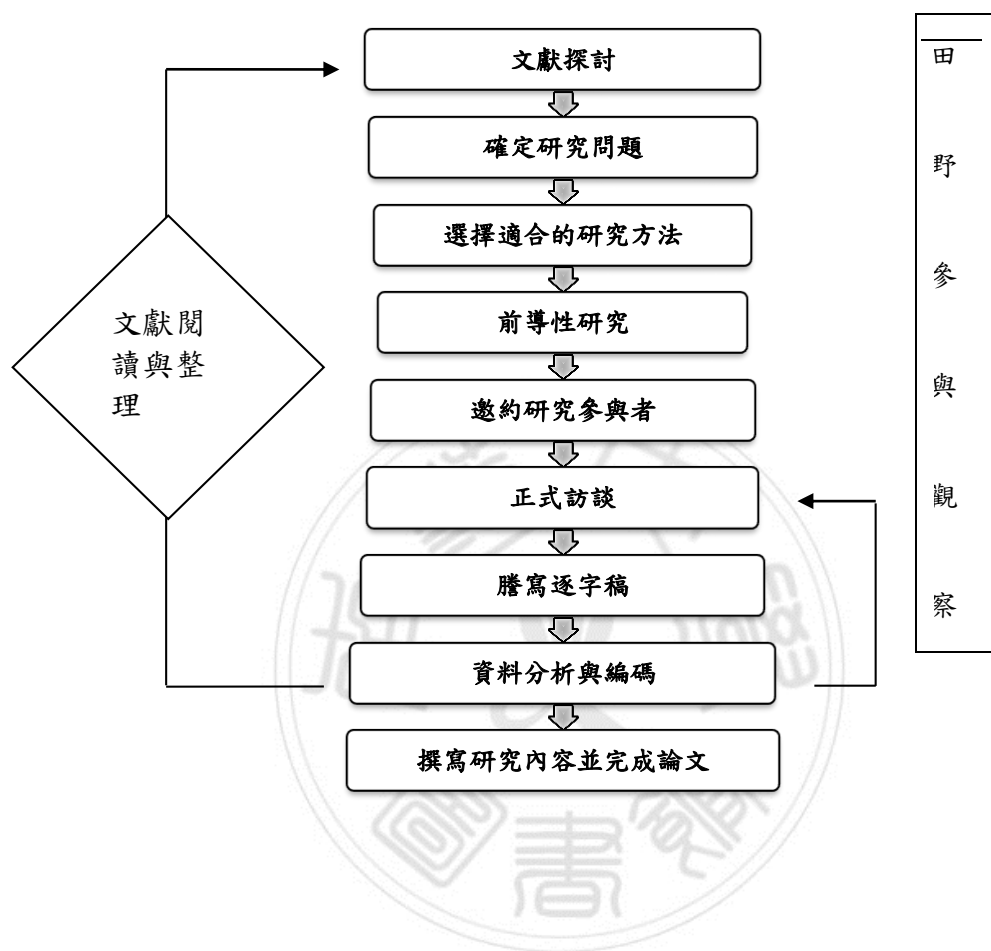
Simone Bolijn & Paul J. Lucassen (2015) **How the Body Talks to the Brain; Peripheral Mediators of Physical Activity-Induced Proliferation in the Adult Hippocampus**. *Brain Plasticity*, 1, 5-27

Tracey J. Shors, Ryan L. Olson, Marsha E. Bates, Edward A. Selby & Brandon L. Alderman (2014) **Mental and Physical (MAP) Training: A neurogenesis-inspired intervention that enhances health in humans**. *Elsevier: Neurobiology of Learning and Memory*,115, 3-9

Williams PB, Mangelsdorf HH, Kontra C, Nusbaum HC & Hoeckner B (2016) **The Relationship between Mental and Somatic Practices and Wisdom**. *PLOS ONE* ,11,2, e0149369.



# 【附錄一】研究程序





## 【附錄二】訪談大綱

本研究的訪談大綱是由研究者根據研究目的而製定的，採半結構式的訪談大綱，以引導整個訪談的進行，訪談大綱主要內容如下：

- 一、請問您從事「助人工作」至今有多久了？
- 二、在什麼樣的契機之下，讓您選擇進入「助人工作」這個領域？
- 三、談談看從事助人工作的，您是協助個案的模式是什麼？
- 四、請問您對身體的感知經驗為何？如何看待您的身體？
- 五、在眾多的助人療癒方式中，您為何會選擇「身體」為途徑來協助個案？
- 六、請談談您是如何接觸身體經驗療法(SE)，它是如何吸引您？
- 七、是什麼原因，讓您決定完成身體經驗療法(SE)的培訓課程，並成為 SE 的治療師？
- 八、在培訓 SE 治療師的專業學習歷程中，有那些令您印象深刻的經驗？
- 九、請問您的身體感知對您參與 SE 治療師的培訓學習有什麼影響？
- 十、成為 SE 的認證治療師，對您助人工作的專業發展有怎樣的影響？
- 十一、請您談談看「學習與分享」對您的意義。

### 【附錄三】研究參與訪談同意書

您好：

我是南華大學生死學研究所學生，目前在蔡昌雄教授的指導下，著手進行畢業論文的研究，研究主題為：以「身體」為「療癒場」-身體經驗療法助人工作者專業學習歷程之敘說研究。

本研究主要目的是為了探討以身體經驗療法之助人工作者的專業學習歷程，由於您獨特的學習歷練與經驗，足以作為其他研究者及其他對相關助人領域欲學習者參考與學習的依據，因此，誠摯地邀請您參與這次研究，分享您的生命故事。

本研究採深度訪談法，藉由面對面的訪談以了解您的專業學習歷程、對學習的體悟以及運用於助人工作的經驗，訪談次數約需1~4次，每次約60~100分鐘。此外，為避免讓您的談話內容有所遺漏，訪談將會全程錄音，以便研究者進行資料騰錄及分析之用。倘若過程中有些討論引發您的情緒，您隨時都可以暫停，也可以重新考量是否願意繼續接受訪談。

我會嚴格遵守研究倫理，您的基本資料於論文中一律隱匿，而以編碼取代之，本研究的訪談內容及所呈現的資料僅供學術之用。若您對本研究有任何意見，歡迎隨時提供給研究者，您的參與對我以及本研究而言意義非凡，衷心感謝您的協助和指正！

南華大學生死學研究所  
指導教授：蔡昌雄 博士  
研究生：薛淑菁

中國民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

---

本人願意接受訪問，並同意薛淑菁同學在論文中以匿名的方式，呈現本人訪談內容所提供的相關資訊。

受訪者簽名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_