

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

薩提爾模式之親密關係療癒經驗的敘事研究－

以一位成長工作坊的成員為例

A Narrative Study of the Healing Experience of Intimate

Relationship Guided by the Satir Model:

Take a Member of the Growth Workshop as an Example

李燕琴

Yen-Chin Lee

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 111 年 12 月

December 2022

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

薩提爾模式之親密關係療癒經驗的敘事研究
—以一位成長工作坊的成員為例

A Narrative Study of the Healing Experience of Intimate Relationship

Guided by the Satir Model:

Take a Member of the Growth Workshop as an Example

研究生：李茹琇

經考試合格特此證明

口試委員：蔡明昌

鄭青玫

蔡昌雄

指導教授：蔡昌雄

系主任(所長)：楊國松

口試日期：中華民國111年12月28日

謝辭

完成這篇論文是個意義非凡的禮物，也是我人生中最大的挑戰之一。來南華不是「美麗的錯誤」，卻是「老白兔誤闖叢林」，對領敬老卡的阿嬤來說「玩太大」。我一直好奇「我是怎麼辦到的」？一路燒腦（教授講解的，常不知所云），一路燒錢（高鐵換計程車），在這全神貫注又振奮人心的雲霄飛車中，曾有朋友問我是否計算過這幾年投資的金額，我回說：難以估算，光是將所學的應用在修復與家人的關係上，甜美、和諧的互動，我只能說「賺很大」。

在南華修了多堂指導教授蔡昌雄老師的課，成為「昌粉」，謝謝他在學生一片混沌時，指引我前面的道路，是論文寫作中的一盞明燈；口試委員鄭青玫老師和蔡明昌老師所提供的方向和建議，都讓整個研究更周延完善，在此表達我衷心的感謝；謝謝研究參與者的信任，真誠、勇敢地敞開自己配合我的書寫，為這篇論文注入了豐沛的生命力，我則扮演「助產士」的角色，訪談過程中有淚水，也有喜悅；謝謝班上的小朋友們（我是耆老），經常提供各方各面的協助，甚至還要在開學時，幫姊姊發動久不騎呈現罷工的機車；謝謝身旁的良師益友，帶著鼓勵的微笑、不經意地打氣，告訴我身負重任，幫他們讀書，要回去分享心得，讓我覺得上學饒富意義與價值；更要感謝這段日子所讀過的書，「含金量」甚高、智慧的言詞、不凡的見解，成為論文中不可缺的養分，我不認識你們，但我真心感謝；還要謝謝 Satir，改變了我人生的基模，套用韓劇誇張的說法：我上輩子一定拯救了整個宇宙，才會碰到這麼神奇的 Satir。

最後要感謝我的家人，4個孩子豐富了我的生命，教導老媽成為一個即使不完美你們仍然愛的完整的人；當我和指導教授討論論文架構頗受挫折時，小女兒安慰老媽：我們學校的研究生跟教授討論完，每個人都想跳樓，謝謝她的打氣，讓我硬著頭皮邁步向前走；謝謝家中的「黑羊」，讓老媽認識到生命中的逆境都是「化妝的

祝福」，也給老媽勇氣踏上自我探索的旅程；最要表達謝意與愛意的是，丈夫給了我信心與安穩，看好我「妳可以的」，並且鼓勵我「更上一層樓」，是我最忠誠、堅貞的戰友，謝謝他對我滿滿的寵愛與包容，放任我深夜在電腦前振筆疾書，忍受「獨守空閨」，沒有他的支持，我不可能完成這趟奇幻的靈性之旅，經過 40 年的「相互凝視」，我發現我值得被愛，我值；我也欣賞自己願意走出舒適圈，珍惜得之不易的背起書包上學去，比年輕時用功一百倍（讀大學時貪玩、太混），謝謝自己，給自己一個機會，看見「新生兒」的產出，喜極而泣，一切都值得了，心中只有感恩。

感謝神，賜給我力量完成艱鉅的任務，賜給我泉源湧流的愛成為助人工作者，去愛人、幫助人走出困境。愛是永不止息 Love never fails.



摘要

本研究主要目的在探究親密關係療癒經驗之敘事研究，研究對象為一位薩提爾模式成長工作坊的成員，以深度訪談方式蒐集資料，並以敘說研究中之「整體--內容」進行分析法做為產生文本的方式。研究結果發現研究參與者親密關係療癒歷程中分為三個階段，為 18 歲之前、19-52 歲之間，以及 52 歲遇到 Satir 之後。結果如下：第一階段 18 歲之前，因母親的情感忽略，形塑研究參與者的負向自我概念及低自我價值，她孤單地成長，培養出獨立、不相信人、缺乏安全感的人格特質；第二階段 19-52 歲之間，歷經同學的背叛、早婚、年輕喪偶、寡婦懷孕、被迫離職、三角關係的拉扯…顛沛流離，在黑暗中掙扎；第三階段為 52 歲遇到 Satir 之後，藉由參與工作坊，學習薩提爾模式(Satir model)各種工具及技巧，如：冰山理論、溝通姿態、家庭圖、家庭重塑…等，研究參與者探索原生家庭成長經驗對她的影響，進而重新接納自己、珍賞自己，從不一致的自我走向一致性的自我狀態，經歷「第三度誕生」，帶來靈性的成長，重新為自己的生命做決定，為自己負起責任，親密關係得著療癒，成為一個更真實、成熟與完整的人。最後，根據本研究結果加以討論，提出對實務工作者相關之建議。

關鍵詞：薩提爾模式、親密關係、療癒

Abstract

This research aims to explore the healing experience in intimate relationship of a group member of the growth workshop guided by Satir Model. The researcher conducted an in-depth interview with a group member, analyzed the narratives with holist-content reading, and presented the entire psychological process as the text.

The results of this research indicate that there are three stages in the research participant's healing experiences: 1. before 18-year-old, 2. between 19~52-year-old, and 3. after 52-year-old, taking part in Satir Model workshop.

In the first stage, owing to her mother's childhood emotional neglect, she acknowledged how her early growth experience shaped her negative self-concept, low self-esteem and cultivated her independent, lack-of-safety personalities. In the second stage, she struggled throughout betray from classmates, early marriage, young widow, widow pregnancy, being forced to quit from job and triangle relationship, as if wandering about dark forest. In the third stage, after she took part in Satir Model workshop, she began to develop from an inconsistent to a consistent self-state and layer by layer, via the useful skills of Satir Model, such as iceberg theory, family maps, family reconstruction, etc., not only to reaccept, highly value and appreciate herself and enhance her self-esteem, but also remade new decisions and be able to be accountable for her life. She got healing experiences from a spiritual growth, a rebirth (the third birth) from intimate relationship, and learned to become a genuine and whole person.

The research results are further discussed and suggestions for practitioners are put forward.

Keywords: Satir Model, Intimate Relationship, Healing

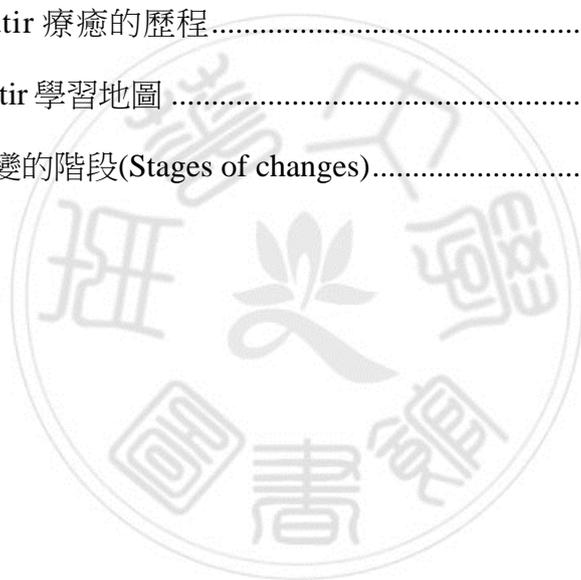
目錄

謝辭	I
摘要	III
Abstract	IV
目錄	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	2
第三節 名詞解釋.....	2
第二章 文獻探討.....	5
第一節 親密關係與伴侶的互動模式.....	5
第二節 親密關係與原生家庭.....	14
第三節 薩提爾模式成長團體之相關研究	21
第三章 研究方法.....	32
第一節 研究方法的選取.....	32

第二節 研究設計與工具	37
第三節 資料蒐集與分析	44
第四節 研究倫理與考驗指標	47
第四章 研究結果與討論	51
第一節 早年成長經驗	51
第二節 走進黑森林	61
第三節 Satir 療癒經驗	70
第四節 研究討論	91
第五章 結論與建議	107
第一節 研究結論	107
第二節 研究限制與建議	111
參考文獻	114
中文部分	114
外文部分	116
附錄一：研究邀請函	122
附錄二：研究參與同意書	123
附錄三：故事檢核表	124
附錄四：研究者的研究反思	125

圖目錄

圖 2- 1 Satir 冰山隱喻	25
圖 2- 2 Satir 溝通姿態	29
圖 3- 1 研究過程中再表達的層次圖.....	35
圖 4- 1 個人內在冰山(The Personal Iceberg)	73
圖 4- 2 Satir 療癒的歷程.....	80
圖 4- 3 Satir 學習地圖	89
圖 4- 4 改變的階段(Stages of changes).....	93



表目錄

表 2- 1 原生家庭的傷.....	20
表 3- 1 研究參與者基本資料	39
表 4- 1 可可內在冰山	74
表 4- 2 The Satir Change Model	94



第一章 緒論

本章分為三節，第一節為「研究背景與動機」，說明源起；第二節為「研究目的與問題」，闡明本研究的方向；及第三節「名詞解釋」，說明本研究重要名詞的意義內涵及界定範圍。

第一節 研究背景與動機

與薩提爾相遇，是研究者人生最美麗的邂逅。從 2014 年開始至 2021 年，持續參與 xx 高中家長會主辦的「薩提爾成長模式工作坊」，從一開始懵懵懂懂不知 Satir 是何方神聖，報名參加 Satir 推廣協會專業心理師張天安老師的課程，每季上課 2 整天，回家有作業，將生活中的衝突事件，嚐試走冰山練習，並做成紀錄，在每月一次的小組討論中，和助教、同儕研討、切磋；學習過程中，研究者發現自己改變了，黑白、走調的人生，奇妙地變彩色了。薩提爾模式這麼神奇，值得研究者花費畢生心力去探討、研究並加以推廣，成為薩提爾助人工作者，在教會、社區中陪伴需要的人，找到生活困境的出路。於是毅然決然以「高年級生」之姿，闖進研究所修讀心理諮商。當搜集資料，做論文題目發想時，研究者滿腦子沒有其他更好的選擇，一心一意選定「薩提爾模式 (Satir model)」作為論文研究的主軸。

在薩提爾模式 (Satir model) 成長工作坊中選中成員可可（化名），她與我一同上課 5 年，看見她因著童年愛的匱乏，早年成長所受到的創傷，造成她人際關係互動的困難，但經由薩提爾模式 (Satir model) 關注「人」的方式和信念，幫助可可整合個人內在與人際互動的改變取向，透過喚醒她內在的覺知、感受，協助她碰觸與滿足其深層的渴望，進而催化改變，並找到足夠的內在資源可以做不同的選擇，看見她努力改變自己、修復自己，使自己得著療癒，讓自己更為健康、快樂，成為一個更真實與完整的人；並將研究結果提供國內家族治療理論與實務相關研究不同面向之

參考。同時，也能夠透過這個療癒之旅的呈現，給予自己與諮商工作者，對於童年創傷者其內在心理歷程與脈絡有更多的理解。

第二節 研究目的與問題

本研究旨在於透過 Satir model 成長工作坊的介入，協助經歷童年創傷，在親密關係中不易與人接近、相處困難、溝通窒礙難行的成員可可，進行自我探索，覺察與接納內在經驗，提升自我價值，於母愛創傷、伴侶療傷及親密關係各面向，經歷轉化歷程，邁向正向統整以達自我療癒。

根據上述，本研究的目的綜述如下：

- 一、瞭解研究參與者原生家庭母愛創傷經驗如何形塑她這個人。
- 二、探究研究參與者成長經驗如何影響親密關係的互動。
- 三、探究研究參與者運用 Satir model 為親密關係所帶來實質的改變與療癒。

基於前述的研究目的，本研究之研究問題如下：

- 一、具母愛創傷經驗者的早年成長歷程為何？
- 二、早年成長經驗脈絡如何影響親密關係的互動？
- 三、薩提爾模式 (Satir model) 成長工作坊如何影響親密關係的療癒經驗？

第三節 名詞解釋

本研究重要之名詞界定如下。

壹、薩提爾模式(Satir model)

維吉尼亞·薩提爾(Virginia Satir)被譽為天才的治療師，在五六十年代，她開創了系統式家庭治療的先河。Satir 探討個人如何在特定背景下，尤其是家庭環境的脈絡中，來理解自己的問題；她堅信不論是個人或人際關係，正向和成長導向的改變總是可能的；其所開展出的理論及做法，一般稱為薩提爾模式 (Satir model) (Banmen 2006/2008)。

Satir 家庭治療模式以「系統」的觀點來看待問題。也就是說，人所背負的問題，不單是出於自己本身，有些部份是出自社會、家庭的影響。人在社會系統中，必然受到這個系統的制約、與整個系統互動。當系統出了問題，個人也會出現問題，他就變成背負問題的人。所以家庭治療就是從系統方面著手，更全面地處理這個人身上所背負的問題，而且症狀是失功能的解方 (Satir, 1988/2016)。

貳、親密關係

親密(intimacy)的英文源自於拉丁文 *intimus*，意為「最內在、最深層、最深邃、最私密」，是真正的瞭解另一個人的內心與情感，親密是把自己最深處的部分向自己、也向他人展現，沒有偽裝或防衛；這種坦露和脆弱是雙向的 (McKean & Huang, 2013/2017)。本研究所稱之親密是指個人與伴侶間親密(Closeness)和連結(Connectedness)的主觀經驗，源於伴侶關係過程中，涉及自我揭露、相互信任、同理和接納。

兩位美國專業醫生 Jock McKean 與 Bennet Huang (2005) 合著的《關係花園》(The Relationship Garden) 裡，談到『親密』有兩個面向：一面是不斷面對自己和自己的陰暗面；另一面是對所愛的人，沒有隱藏的呈現自己。在這種親密關係裡，人們看到自己內心深層的渴望、過去的創傷、長期發展的模式等，這些在人與人的互動中一一浮現。人們在親密關係中暴露最隱私和黑暗的部分，但同時這也是突破自己、生命成長的大好機會。

參、療癒(Healing)

Virginia Satir (1984/2001) 說：只要個案可以接觸到他的生命力、靈性，就開始了他的療癒旅程。她強調改變是有可能的；即使外在的改變有限，內在的改變仍是可能的。治療需要把焦點放在健康及可能性，而非病理的部分—不僅關注過去和現在發生了什麼，更關注未來可以成為什麼—進而成為更完整的人。而「希望」是促使療癒發生的必要成分或因子。療癒就是藉由回憶過去，來尋找釋放沉重創傷的方式，讓個案從此可以不再被往事定義，未來也能有更好的選擇 (Schwartz, 2017/2022)。



第二章 文獻探討

本章針對研究問題探討國內外相關文獻，主要分為三個部份，第一節討論親密關係與伴侶的互動模式；第二節探究親密關係與原生家庭；第三節論述 Satir model 成長團體之相關研究。

第一節 親密關係與伴侶的互動模式

十七世紀英國詩人John Donne（1999）曾說：「沒有人是一座孤島，擁有全部的自己。每個人都是這塊大陸的一份子，主體的一部份」。Jung（2013）說：『不與人連結的人是不夠完整的，因為唯有透過靈魂，一個人才可能達到完整的境界。但靈魂若沒有另一面是不可能存在的，而失去的那一面只有「你」一個身上才找得到』（引自許皓宜，2018）。我們每個人都生活在關係裡，而且都希望能擁有好的關係，渴望從親密愛人或家人身上，尋找歸屬感與愛的連結；我們也在親密關係中，學習愛人及被愛的能力。

壹、親密關係的依附系統

1760年一位西班牙主教致函給羅馬的上級，信中提到孤兒院的兒童雖不愁吃住，卻經常「死於悲傷」，因為缺乏身體的碰觸與情感的交流，歸因於「情感的飢餓」(Emotional starvation) (Johnson, 2008/2009)。心理學家 Harry Harlow 經由著名的猿猴代理媽媽實驗，指出「撫慰性接觸」(Contact comfort)是一種基本需求，即年幼的哺乳動物想跟自己的母親有身體接觸的一種需求 (Johnson, 2008/2009)。

英國精神科醫生 John Bowlby 在 1950 年代提出著名的依附理論(Theory of Attachment)，他的著作《安全基礎(Secure base)》一書中談到初生嬰兒與他的照料者的依附行為和健康的人類成長的關係，討論初生嬰兒與他的照料者之間的依附和聯繫，在成年人人格的發展中的重要性。他認為母親是孩子出發探索的安全基地（或譯安全堡壘），安全堡壘不是一個地方、一個人或者一件事，而是一種聯合創造的心理狀態，在這種狀態裡，是一種兩人之間的、嬰兒與母親間的心理的狀態（Green, 2003）。John Bowlby 也認為成人對情感的依附也有相同需求，從情感依附的角度觀察愛，提出所謂「成熟」即表示獨立且自給自足，使用「未分化」(Undifferentiated)、「共依存」(Codependency)、「共生」(Symbiotic)、「融合」(Fused)來形容無法獨立生存或堅定表明自己立場的人。他認為應該從情感依戀的角度去理解愛，他支持「有效的依賴」(Effective dependency)：如果人的一生中，從搖籃寶寶到入土為安，都能學會轉向他人尋求情感的支援，這會是一種具有生命能量的標誌，也是該能量的來源（Johnson, 2008/2009）。

愛情是一種依附。你的童年依附形式，成為你在建立伴侶關係時的「內在運作模式」(Internal working model)（Wright, 2016/2021）。當兩人進入親密關係，相愛容易相處難，關係如同照妖鏡，映照出彼此的情感需求，是安全型依附(Secure attachment)、焦慮矛盾型依附 (Anxious-ambivalent attachment)、迴避型依附 (Avoidant attachment)，或混亂型依附 (Disorganized attachment)？親密關係是需要冒險的旅程，相處之依附關係勢必重組，以適應彼此間的掙扎與衝突，當對方得到安全感、滿足感，新的依附關係才會產生。依附與感情關係可能會帶給我們痛苦，他人即地獄，但，他人也可能是天堂（Haidt, 2006/2020）。

美國知名女權主義者 Erica Long（2015）曾經寫道：『愛，真值得我們去爭取，也值得我們為之勇敢，為之冒險放棄一切，麻煩的是，如果不願意冒任何風險，你

的風險反而會更大』。看看世間男女為愛情奮不顧身，彷彿跳火坑一般，縱使慾火焚身，亦在所不惜。

貳、親密關係的「我和你」連結

依據猶太裔德國宗教哲學家 Martin Buber (1991) 的看法，關係是既要分離又得連結，他認為關係分兩種：「我與你」(I-Thou)與「我與它」(I-It)。帶著預期和目的去和一個對象建立關係時，這個關係即是「我與它」的關係。不管那預期或目的看起來是多麼美好，這都是「我與它」的關係，因這個人沒被我當作和我一樣的存在看待，他在我面前淪為了我實現預期和目的的工具，視為滿足我需要的工具與物件（武志紅，2018），稱為「工具性的」或「目標導向」的關係；Buber 稱，當我放下預期和目的，而以我的全部本真與一個人建立關係時，我就會與這個存在的本真相遇(Meeting)，他說：凡真實的人生皆是相遇，這種沒有摻雜著任何預期和目的的關係，即是「我與你」的關係，不是工具化另一個人，並期待需求被滿足，而是一種「我」和「你」的「分享參與關係」，而不是「物化」的關係，兩人彼此親近（Wheeler & Backman, 1994/2009）。以這一標準衡量，就會知道，「我與你」是很不容易的，這有一個前提—看到並尊重對方的真實存在。以 Buber 的話來說，即是要看到對方的神性存在。

然而「我和你」中，其實更重要的既非「我」也非「你」，而是其間的「和」，是遇見、對話和聯繫。「聯繫中，無論哪個載體失真，聯繫也失真」。Buber (1991) 強調，「我」和「你」必須是在關係之中的「我」和「你」，而非各自獨立的「我」和「你」。因此，既不能讓「我」被「你」吞噬，繼而「你」不再是「你」，而是獨自存在的東西；也不能讓「我」退化成「自己」，把自己認定成獨自存在的東西。

「我」不能獨立存在，它或附屬於「我與你」，或附屬於「我與它」。我們無法否認關係的意義。「我與它」的基本範疇是東西、是物品，「我與你」的基本範疇是關係，關係是相互的(Mutual)，主張會合的互相性，亦即不只是「你」影響「我」，「我」也影響「你」，不只是「我」在被「你」接納之後，讓「你」的視野增廣，「我」在客觀地認同「你」之後，讓「我」的眼界也因此擴大了。我與你的相遇不在於消滅對方的主體性，也非相融為一，而是承認彼此的皆有主觀的層面，而不調客觀性，尊重對方的存在，感受其生命的光華，這即是「互為主體性」(Intersubjectivity)的主要意涵。

當你我相遇的那一瞬間，我才成為我，你才成為你。或者，在你我相遇的那一剎，你才呈現為你，我才呈現為我。當我們發現自己最真實的存在，只有我們自己是真實的，我們才會遇見和我們一樣真實的他人——「你」。充盈自身才能與真實的你相遇。

參、親密關係之發展

人類在關係上最重要的議題就是「愛」，愛人及被人愛著。好的關係，是幸福感的重要源頭。好的關係，其實就是我們和一個人建立了深度關係，我們在關係中深度地投入了我們的真實，然後觸碰到對方的真實，真實的彼此深度碰撞彼此，由此建立了深度關係（武志紅，2018）。Satir（1988/2016）強調家庭成員之間要坦誠、一致性的溝通，尤其要交流感情。發展親密關係之內涵如下--

一、與人連結，卻不失去自己：

Carl Rogers（2014）說：「愛是深深的理解與接納」。心理學家 Erich Fromm 著名作品《The Art of Loving（愛的藝術，1969/2006）》中指出：「不成熟的愛是，因為

我需要你，所以我愛你，成熟的愛是 -- 因為我愛你，所以我需要你」。透過接納，愛別人就是如其如是，而非如你所願的樣子；愛自己更是愛自己原來的樣子，而非理想中完美的自己（叢非從，2019）。

麥基卓和黃喚（McKeen & Wong, 2013/2017）則認為，當伴侶兩人都能自在的做自己，願意呈現出個人真實的面貌，而不用擔心害怕會受到傷害時，他們才能分享彼此心靈深處的自我，並聆聽彼此最隱密的脆弱經驗。

良好的溝通可以增進夫妻之間的親密，特別是當個人自我揭露時，會引起對方也揭露自己的訊息，彼此揭露愈多，便會讓彼此有更多靠近的感覺（McKeen & Wong, 2013/2017），此外，當伴侶能夠保持自我感，且同時保持彼此連結時，可以強化夫妻間的親密關係。

親密關係中當夫妻或伴侶兩人都願意選擇一致性時，意味著伴侶雙方都願意做真實的自己，同時也允許對方有相同的權利，在關係中保有真實的面貌不用帶面具，也不必與自己或對方玩遊戲，以面對面、眼睛看眼睛，真實的表達自己在經驗同時也發生了什麼，這時他們即能發展出一致性的親密關係（Gomori, 1999, 2003, 2006）。

大陸的心理學家武志紅（2019）提出，真實地活著，才能構建深度關係。的確，唯有兩人願意不虛假、不做作，在伴侶面前真實地展現自己，才有建立深度關係的可能。

二、透過分享，而不是控制

Carl Jung（2013）說：『由愛掌管時，就沒有權力的意志；當權力支配時，就沒有愛。愛與權力互為對方的陰影』。通常關係成員之間會有權力角力，雙方意圖控制、貶低，甚至彼此傷害（Wheeler & Backman, 1994/2009）。基於需求而有的關係，

必然是控制的關係。控制的人容易把自己的重心放在別人的身上，匱乏的人會彼此糾纏，缺少適當的界線無法成長，相反地完整的人在失落時會覺得哀傷，但是沒有怨恨，完整的人在關係中會變得更豐富。關係成為滋養了一個人的花園，使人成長茁壯，完全發揮潛力（Wheeler & Backman, 1994/2009）。

親密關係是兩個孤獨的個體在分享愛的狀態。親密是透過親近的連結或經驗所達到的一種相知的境界。親密意味著分享；任何分享都能增進親密。親密關係是建立在分享而不是需求和安全感上，揭露自己(Self-disclosure)是親密關係裡的基石（McKeen & Wong, 2013/2018）。

當一個人卸下防衛時，就會向自己和對方顯露真正的自己。當心牆倒下，雙方就能如實看到彼此，在這個過程中，各自會向對方坦露自己，讓對方認識你。當人認識彼此，就會如實地散發生命力（McKeen & Wong, 2013/2017）。

三、透過展現脆弱

Freud (n.d.) 說：『當我們愛的時候最脆弱』。親密與脆弱是一體兩面。展現脆弱，才有可能邁向親密；而透過親密，又可以修復我們的脆弱，變成更完整的人。人是關係的動物，在足夠安全時才願意分享脆弱，聽到對方願意和你分享反而是一種信任的表現。好的關係應該是足夠安全，能展示自己的脆弱，有助於認識自己、克服物化傾向。這樣的過程是可以幫助雙方成長的一經營關係，同時認識自己與自我實現（McKeen & Wong, 2013/2017）。

在關係中，面對脆弱、直視脆弱，讓我們能碰觸到自己內心更深刻、更寬廣、更本質的那一部分。我們多少都能感受到自己的脆弱，卻害怕讓人知道，甚至不敢對自己承認，因為從小就被教導著要隱藏「弱點」，展示最好的一面，也害怕別人看見自己「不夠好」。為了保護自己，我們把不適合被別人看見的部分藏起來，想辦法表現

得強壯、有競爭力、適應力強。社會上普遍推崇堅強，貶低脆弱，使得我們不得不穿上盔甲，壓抑人性中某些陰暗的層面。

然而，親密關係中，願意冒險，願意有意識地、開放地、坦誠地揭露自己，讓對於看見自己脆弱的一面，可以促進雙方的成長。雙方為自己負責，為誠實揭露自己而體驗到的感受負責，不容自己陷入指責或受害者姿態的泥淖中（McKeen & Wong, 2013/2018）。

「人性中的脆弱，以及人為了成就自我而作的努力，這兩者之間的鬥爭正是滋養我們生命的沃土」（Abrial, 2015/2020）。唯有深入探索這些危機，不再逃避，才能挖掘出自己所有的面向，充分意識到所有的優勢和不足，並藉由一次又一次的自我衝突與整合，真正地前進，一步步冶煉出堅強的人格。

我們的關係就像一面鏡子，映照出我們的問題和目標，映照出我們的樣貌，也映照著我最不想看見自己的那個部分，每項都有其禮物。放下憎恨與苦澀是我們獲得禮物的關鍵（Beattie, 1990/2012）。

四、透過施與受之間的平衡

猶太教哈西德教派(Hasidic)諺語（n.d.）：「生命的座右銘就是「給予及領受」。每個人都是給予者及領受者；偶有例外者，則如同無法結果的樹木」。生命就是交流、給與取的活動，而施與受的過程，就是我們創造並維繫彼此連結的過程。親密關係的首要任務是透過逐漸加深的給予及領受過程，達成自我與他人的交流（Wheeler & Backman, 1994/2009）。

關係中，常見的渴望是被愛、被肯定、被尊重、被看和信任、自由與獨立等這些渴望，都是人類普同的需要（Satir et al., 1991; Gomori & Adaskin, 2009），雙方都需要學習表達自己、聆聽對方的渴望、並且相互回應彼此的渴望，這是一個「施」與

「受」之間相互滋養、相互滿足的歷程（成蒂，2019）。我們需要跟他人互動並緊密連結，我們不僅要能施，也要能受，我們需要一份歸屬感（Haidt, 2006/2020）。

人際關係是一個平衡的系統，如果失去平衡，系統就會陷入不穩定。因此在掌控、依賴、疏離的關係裡，關係很容易破碎，人也容易被傷害（叢非從，2019）。伴侶雙方都願意珍視彼此的內在需要，並用對方想要的方式去滿足他、對方也以同樣方式來回報時，即產生一種平等互惠的交流、相互同在的滋養，伴侶兩人在此過程中則經歷「施與受」的平衡，愛的能量就在彼此間自由流動了（成蒂，2019）。

五、透過自我與生命力的連結

關係中能學到最深的人生功課，就是你不能擁有任何人（Fitzpatrick, 2009/2013）。武士紅（2013）說：「生命的意義，是成為自己。」

Satir 主張唯有當兩人都有高自我價值感能做自己時，不論我們彼此在經驗有多麼不同，都可以腳踏實地、做完整尊貴的自己，同時也允許對方可以做完整尊貴的他。當兩人都以高自我價值感彼此相遇，在生命力的層次上與對方連結時，他們即能感覺親密（Gomori, 2000/2009）。親密必須靠兩個發展完成的自我才能達成（Wright, 2016/2021）

Mckeen（2017）認為成人的核心問題就是自我價值感。在關係中，許多人只有在得到別人讚賞時才覺得有價值。Satir 描述低自我價值感的人，內心有很多焦慮和不確定，因為他很在乎別人如何看他，是不是認可他。「當我能接觸我自己、我的感受、我的想法和我所聽到、看到的，我就是在朝向成為一個更加整合的人成長。我愈一致、愈完整，我就愈有能力與另一個人接觸」（Satir, 1983/2008）。

綜合以上，在親密關係中幫助彼此找到生命的源頭，感受生命的本質、核心。和自己在一起、和對方在一起，共用彼此生命力所迸發出來的能量，和自己的關係和諧，

和對方和諧、一致，並且願意勇敢、坦誠和開放地對話，卸下面具和偽裝，深刻地袒露內在不為人知的脆弱經驗，甚而伴侶互為治療師（Cyrulnik, 2007/2015）。

肆、性愛(sex)是親密關係的試金石

Rolly May在他的經典書籍《愛與意志》（Love and Will, 1969/2019）中，如此描述性關係：「所有可想像的關係中最動人的接觸」。

婚姻與性治療大師 David Schnarch 提出：性，可以是一扇窗戶，讓我們看見自己是誰。他提出：「人類性需求的第四種本能：發展與保有『自我』。這項本能對性需求的影響甚至大過性欲、戀愛和結合。當渴望、浪漫愛情和廝守的週期過後，它是長期維繫伴侶關係的接著劑」（引自Precht, 1939/2021）。

我們要如何將感覺、熱情、心靈、靈魂的意義與性愛產生連結呢？同理心正是最重要的答案。同理心能瞭解另一個人的想法與感覺，同時讓對方瞭解我們的想法與感覺。當我們與人之間有親密、性或其他關係時，其實是在試圖接觸他的靈魂。當我們發生性關係時，我們會彼此碰觸身體，但唯有透過同理心的引導，才能碰觸到心靈（Ciaramicoli, 2000/2009）。

婚姻治療專家Pat Love提出要尊重且看重在乎男性的性需求，實質的性愛可提升男性的催產素，一種增加連結和親密感重要的荷爾蒙。愛情雞尾酒理論，就是人在談戀愛時，會受到荷爾蒙的影響，產生飄飄然的感覺，只有在愛情雞尾酒這種強烈的化學作用，漸漸在腦中失去作用後，才會看到情人的真實面目，也才有可能開始兩個人的真愛之旅，在建構真愛過程中，尊重男女性別的差異，會讓事情容易些（趙慈慧等，2014）。

性，讓我們看見自己，也可以看見伴侶，透過性愛與伴侶產生連結，史納屈認為，性絕非只是單純滿足其中一方的需求，而是彼此都該感到情感的交流，感到幸福快樂。想要擁有美好的親密關係，要從接納自己開始，接納對方真實的自我，並願意自我成長，當一個人愈來愈成熟時，愈有智慧告能力面對各種變化和不完美（趙慈慧等，2014）。

當自己愈好，狀況越佳時，親密關係也會跟著越好。自我狀況良好是指，清楚自己是什麼樣的人，有什麼樣的立場和內在需求，希望對方來滿足自己什麼，而自己又能滿足自己什麼，越清楚自己，就越能掌握自己的情感情緒，而不是掌握別人手裡，隨著別人起起伏伏，祈求別人的憐愛給予。當自己自在時，跟別人的互動也能輕鬆自在，特別是親密伴侶，能清楚地看到而且尊重兩個人的差異，不會企圖改變對方，接納對方真實的自我，並且持續跟對方互動接觸，建造愛的關係，並且常常在感情的帳戶裡進行愛的存款（趙慈慧等，2014）。

現實生活中卻不是每對伴侶都能享受魚水之歡，有的人甚而拿性當做兩人戰爭的武器，你要？偏不給你，除非你先低頭。非要在性事上爭個你輸我贏，其實是兩敗俱傷。性關係使得兩個靈魂同時確認並拓展彼此的關係，這是一種極度的親密，就在當下，兩人的心靈合而為一。我們需要的不是完美的人際關係，和諧不吵架的親密關係，而是對方無論多不完美，你仍全心全意接納，如其所是的愛他。尋找一個真誠的人比一個合意的人，更能得到幸福。

第二節 親密關係與原生家庭

家是每個人生命的起點，家，孕育生命，哺育生命，雕塑生命，發展生命，延續生命。家是每個人生命的起點，家是愛與溫暖的的傳遞通道，也是恨與傷害的傳遞通道（武志紅，2016）。原生家庭，指的是父母的家庭，即我們從小長大生活的那個家

庭。原生家庭對每一個人的一生都非常重要，有些人一提起原生家庭就恨得牙癢癢的，到底發生了什麼事，讓人又愛又恨？Virginia Satir（1994）認為家庭是塑造人性的工廠，家庭的命運操縱在瞭解每日家庭事件下所蘊藏的感受、渴望和溝通型態。我們最初、最重要的學習經驗發生在母親、父親和小孩之間的三人關係，所以三人關係是身分認同的基本單位。我們的自我價值感不論是高或低，都是在其中發展出來的。如果三人關係是滋養的，小孩就會發展出高自我價值感，反之亦然。Susan Forward（2002）在《原生家庭：如何修補自己的性格缺陷》書中說：父母在我們心裡種下了精神和情感的種子，它們會隨我們一同成長。更糟的是，我們時常告誡自己，對自己的孩子不要像父母對待我們一樣，卻在不自覺間做出了我們當初厭惡的行為，啟動了copy/paste（複製／貼上）模式。

壹、母愛創傷(Unqualified Parent)

Eric Fromm（1969）說：「每個孩子都期待和母親融為一體，只要母親在身旁，就不會有孤獨感」。對大多數的成年人而言，即使一生只跟母親發生過一次問題，心中人會存在這一個說話、行為和反應，跟童年時期一模一樣的「母親複本」（Estés, 1995/2017）。許皓宜（2015）則提出：母親是調節情感的「容器」，在理想的狀態中，母親扮演「容器」的角色，能夠承接與包容來自孩子的各種喜怒哀樂，當孩子發現，不管自己是開心、難過，或者生氣，母親總是在那裡，不會因此討厭自己。孩子將打從內心，發展出對人的信任及對自己的喜愛。母親，是我們發自內心喜愛自己和相信別人的源頭。但，在現實生活中，我們或許沒有那麼好的運氣，擁有期望中的好媽媽，以下是無愛母親的類型（許皓宜，2015）--

一、壓抑的「冰箱母親」：看起來冷冷的母親，像一個壓抑的容器，習慣隱藏情感，彷彿有道心牆擋住，無法猜透母親的心事，孩子可能會以為母親的不快樂是自己的錯。

- 二、情緒化的「氣象台母親」：這樣的母親陰晴不定，有時候讓孩子感覺被愛，有時候讓孩子感覺自己被討厭。她們用這種方式對待孩子，極有可能她們也用這種方式對待自己，活得很辛苦。
- 三、強勢的「獅子母親」：母親透過強勢來強化在家中的價值，隱藏心中的脆弱和無助，控制型的母親會告訴孩子，你什麼都不必操心，一切都幫你規劃妥當，你只要照著去做就好。
- 四、過分嘮叨的「直升機母親」：嘮叨的背後其實是焦慮，太過稱職的母親容易培育出媽寶，習慣被照顧地無微不至，或是無法違抗聖旨的孩子。
- 五、製造傷痛的「刀子母親」：為我們童年製造傷痛的母親，母親無法適時提供保護，給孩子造成一輩子人際關係中無法抹滅的傷。
- 六、缺席的「透明母親」：可能與母親有實際的分離經驗，或心理上長期感受不到與母親的緊密連結，而有疏離的感覺，造成孩子成長過程中，無法擺脫自己內心的陰影或是空洞。
- 孩子巴望母親滿足他小小的需求，但，或許一生的願望都會落空。

貳、童年情感忽視（CEN: Children Emotional Neglect）

如果我們是從小被母愛包圍長大的孩子，成年後也有能力去愛人（許皓宜，2015）。從依附理論的視角來看父母的三種基本的情感技巧（Webb, 2012/2018）：

1. 父母能夠對孩子感覺到情感上的連結；
2. 父母能夠把注意力放在孩子身上，將他看成一個獨特且獨立的個體；
3. 運用情感連結和注意力，父母能夠充分地回應孩子的情感需求。

以下描述童年成長被忽視的人常見之五項行為特徵（Webb, 2012/2018）—

- 一、空虛感：生命的燃料是感覺。如果我們沒有在童年時代得到充足的養分，我們必須在成年時填補自身。否則，我們就會發現自己活在虛無中，常覺得自己像個局外人一般，格格不入。好像自己少了某些別人所擁有的東西，輕微的空虛感會妨礙一個人投入和享受生活的能力，嚴重的空虛感則會質疑生命的意義，會有自殺的念頭。
- 二、反依賴：在親近的關係裡會感到不自在。是一種不需要任何其他他人，或更具體地說，恐懼依賴他人的傾向。反依賴的人大費周章地避免尋求幫助，不表現出也不想感覺到自己需要別人。他們拼盡全力不去依賴別人，即使自己要付出巨大代價。
- 三、不切實際的自我評價：因為缺乏父母的回饋，所以不知道自己的優缺點，也不知道自己對什麼事情感興趣、有什麼長處、天賦，很難說喜歡什麼和不喜歡什麼。因低自尊常放大自己的缺點，覺得自己不如別人。面對挑戰時，認為自己有所不足，很快就退縮放棄。
- 四、罪惡感與羞恥感：認為如實表達情緒是軟弱的表現。有時沒有明顯原因地感到沮喪、悲傷或憤怒。有時感到情緒麻木，常感覺有什麼地方不對勁，卻說不出是那裡不對勁。傾向於壓抑感情或避免動感情。常試圖隱藏情緒，這樣別人不會覺察到為自己擁有感覺而罪惡感與羞恥感，努力掩飾自己的感受，或是不要去感受，於是切斷了自己與感覺上的連結。
- 五、述情障礙：無法覺察、瞭解、表達自己的情緒，包括對方的。而自己沒有被辨認出來或是表達出來的情緒會亂成一團，容易不耐煩，最後會以憤怒的形式出現，毫無理由的對別人大發雷霆。

參、原生家庭對親密關係的影響

俄國大文豪 Leo Tolstoy (n.d.) 說: 「幸福的家庭都很相似, 不幸的家庭苦難卻大不相同」。我們每個人最初學到的人際關係, 幾乎都是從家庭中看到父母的互動而來, 這些將成為我們往後與他人交往時所根據的模式 (邱珍琬, 2001)。Lindsay C. Gibson (2016) 提出「假性孤兒」的說法, 成長過程, 父母為孩子付出很多, 他們不是不愛我, 但孩子就是感受不到。

一、童年的傷影響成年後的親密關係

我們在原生家庭所受的傷、不能滿足的心願, 以及從未說出的需求, 當我們踏入關係中, 我們往往都會想在親密伴侶身上獲得。假如想瞭解兩人潛在的問題, 就必須知道每一個人原生家庭的「戲碼結構」(Napier, 1988/1999)。

如果不明白彼此原生家庭的動力, 沒有機會去檢視自己的經驗和深入的溝通, 那有可能會逐漸累積這樣的爭執, 消磨彼此的情感。反之, 當爭執產生之時, 可以回到自己的內在, 照顧和陪伴自己的心情和情感, 探尋自己的堅持或執著, 看見它是如何形成的, 就會比較能夠鬆動雙方的僵持 (張天安, 2022)。

為什麼相同的輪迴, 總是不斷地發生。比如, 原生家庭投影在未來自己所構建的家庭關係中。雖然我們百般不願, 甚至發誓將來一定要找一個與自己異性父母不一樣的人, 一開始, 或許真的以為可以重新開始, 但是時間久了, 會發現自己的家庭關係還是複製了原生家庭。彷彿陷入一種走不出的魔咒中 (武志紅, 2018)。

要建立好的強迫性重複, 最好的辦法就是父母在孩子童年時給他愛與支持, 同時尊重孩子的獨立性, 給予他足夠的信任。那麼, 孩子就會學到愛、信任、獨立與自強, 並把這些好的東西不斷地在他的人生中進行一遍又一遍地重複 (武志紅, 2018)。

二、伴侶彼此療傷

Carl Jung (1968) 說：「家庭特質對孩子的影響愈深刻，長大後就愈傾向於用幼年時的世界觀來感受與看待成人的大世界」。親密關係中的困境都是源自於我的童年，而被內化成為我的基模。兩人腦中的自動溫度計，也就是制約兩人親密的機關，是很早以前就被父母設置好的 (Napier & Whitaker, 1988/1991)。基模是我們在內心深處認知這個世界根深蒂固的信念，是在人生早期階段就學習來的，是我們對自我認知的中心，要放棄基模中的信念，就等於放棄所認知的自己，以及自己對世界有什麼樣的安全感。即便知道會受到傷害，我們仍然擺脫不掉這種認知，覺得它會帶給我們安全感 (Young & Klosko, 1994/2018)。

童年習得的情感模式會形成日後人際關係的傾向 (Rovers, 2005/2007)。我們愛伴侶的能力，源自我們在原生家庭中學習如何去愛。家庭系統理論大師 Bowen (2005)，他說家庭是情感緊密相繫的一群人，組成環環相扣的關係網。家庭本身充滿了情緒的氛圍，包含了互動模式、與角色相關的行為和期許，以及決定家人要如何來往的規則。關係的模式是由所有家庭成員的特性，及公開或隱藏的期望交織而成的。我們長大後與他人來往時，仍然繼續重複童年時期建立的關係模式及規則，而這在我們與伴侶及孩子相處時更是明顯。影響親密關係品質的關鍵因素，就是一個人原生家庭中成長所達到的成熟或自我分化程度。親密關係是兩人自願的連結能夠欣賞並親近他人，進而產生的信心與安心，親密是指相互依賴、相互親近以及情感的安全空間；個體化是我們用一輩子去發展的過程，個體化使我們有自主能力，這能力不因重要他人的影響而被削弱，也不會過度感到該為他們負責。成熟或自我分化就是在個體化與親密之間取得平衡，讓成人一方面能夠自主，另一方面與他人有情感上的聯繫，兩方同時深入。

Bowen (2005) 提出自我分化量表，評估個人在原生家庭中所達到的成熟度與自我分化度，高分表不成熟、自我分化良好，這樣的人可以與家庭、伴侶及孩子保持親密與聯繫、同時也能自主；低分則表示在關係中尚未分化、不成熟。這種人在

關係中布兩種應對方式：情緒糾結(Enmeshment)與情緒阻隔(Emotional cut-off)。情緒糾結是為取悅他人而失去自我，情緒糾結的人從來沒有解決或是釐清與父母的共生關係，他們極度渴求親密、渴望被愛、被接納或得到指引。另一個極端情緒阻隔是指不成熟的分離，或是與重要他人保持距離，尤其是與父母及伴侶，阻隔的方式可能是身體上實際的疏離，或是各種形式的退縮。情緒糾結可是為情緒阻隔的反面。原生家庭的傷如下表一

表 2- 1 原生家庭的傷 ~引自 Martin Rovers 《伴侶療傷》 (2005/2007)

情緒糾結(emeshment)的傷	情緒阻隔(emotional cut-off)的傷
害怕個體化	害怕親密關係
太在意別人的看法	毫不在乎別人的想法
不敢提出意見	不在乎他人的意見
強烈渴望與人親近	需要很多獨處的時間
黏皮糖	孤獨一匹狼
爭吵時總是讓步	我永遠是對的
總是需要有人在旁邊	從不說我愛你
不為自己爭取任何權利	行為像是沒有責任感的小孩
有侵略性	冷淡疏離

親密關係使彼此原形畢露，彼此需要在親密關係中認傷，承認自己在原生家庭受傷是一種勇敢的脆弱；親密關係如果要長長久久，必須療傷，甚至彼此療傷，在日常

生活中，一不經意就引發對方暴跳如雷，肯定傷處就是情緒按鈕，學會分享憤怒或是分享自己的脆弱，有助於關係可以走得下去。

第三節 薩提爾模式成長團體之相關研究

壹、薩提爾的治療信念

Satir 說：「我一路成長時，經驗告訴我，有種被稱為是生命力量或宇宙心靈的東西存在。我知道此種力量涵蓋許多層面，對於人類行為有其影響力。對我而言，似乎有點像電的存在。它一直在那兒，等待著某人去發現，然後學習好好地去運用它」（Satir, 1984/2001）。Satir model是一個全人的治療取向，容納了當代治療的理念與技術，舉凡認知行為學派、人本心理治療、精神動力取向、經驗性心理劇過程、完形概念與技術、後現代主義治療精神等（成蒂，2018）。其信念如下--

- 1) 我們是宇宙生命力的獨特展現，生命力驅動著我們。
- 2) 我們擁有內在的資源，使我們可以超越基本應對層面，並駕馭外界資源得到成長。
- 3) 雖然我們不需要，有時也不能改變外在的事件和環境，但是可以改變過去和現在的負向生活經驗對我們的影響。
- 4) 治療師要能夠而且必須在比症狀更深的層面上工作。治療師常必須在自身的層次上工作，才能帶來療癒和轉化。
- 5) 家庭系統是一個基本的學習和生存單元，因此，需要直接或者間接地將它涵蓋進治療中。
- 6) 改變總是可能的，至少改變通常需要從內在開始，即使是和夫妻及家庭一起工作。

- 7) 和人建立深度的連結，然後營造出一個開放、信任、接納的關係，是治療非常重要的成分。
- 8) 人的本質是好的，然而有時候他們需要幫助才能去體驗和展現這方面的自己。
- 9) 感受屬於我們自己，因此可以被駕馭，且通常可以轉化為正向的能量。
- 10) 治療師如何運用自己是治療中最重要的成分。這意味著治療師需要發展出更高層次的一致性，並能運用治療過程中自己的生命能量和輕敲個案的生命能量。
- 11) 問題並不是問題，如何應對才是問題。這一概念能更助益治療中處理症狀背後的潛在議題。它強調存在（being）非做（doing）。
- 12) 治療需要把焦點放在健康及可能性，而非病理的部分——不僅關注過去和現在發生了什麼，更關注未來可以成為什麼——進而成為更完整的人。

貳、 Satir基本架構

一、系統性

Satir 家庭治療模式以「系統」的觀點來看待問題。也就是說，人所背負的問題，不單是出於自己本身，有些是出自社會、家庭的影響。人在社會系統中，必然受到這個系統的制約、與整個系統互動。當系統出了問題，個人也會出現問題，他就變成背負問題的人。所以家庭治療就是從系統方面著手，更全面地處理這個人身上所背負的問題。系統不停互動，在個人身、心與家庭中不同成員間，並與身處的生活環境產生不同影響。

系統性就是把個案的問題放回系統裡去看待，他的個人內在系統、人際互動系統、原生家庭系統怎麼給他帶來了衝擊，即使只看個人內在系統一個子系統，也需要進入個案的冰山去促進改變。

個案的冰山是一個個人的內在系統，他的行為、感受、觀點、期待、渴望及自我價值都是相互影響的，一層的堵塞會影響另一層的功能，一層改變的時候也會推動另外一層改變。因此在轉化中，需要在冰山各個層次都關聯到，實現系統轉化。

二、體驗性

Carl Rogers (2014) 說：「我就是過去一切體驗的總和，所以遠離自己的體驗，也即遠離自己，而與自己的體驗取得連結，也及意味著開始回歸自我」。印度哲人葛印卡 (n.d.) 說：「別人證悟到的真理，只是他自己的真理，而不是你的真理」。薩提爾模式屬於經驗主義，強調在經驗中的實際體驗及運用，經由身體覺知或覺察內在感受來達到治療中的體驗性。從腦神經科學的說法來看，認知不能改變一個人，只有體驗才能夠 (李崇建, 2021)。Satir 的改變是從對於愛、認可、價值等渴望的滿足及自我價值感的提升完成的，而這部分是通過體驗來完成的，需要面對面來體驗，需要身歷其境來體驗。放下頭腦中過多的「大道理」，只有在體驗裡才可能實現；轉化，也只有體驗裡才能真正發生。

治療工作目標不是要去壓制和消除問題，反而是協助個案認可、接納、照顧和統合 (Integrate) 自己的不同部份，達致身心和諧，個人能得到發揮重整內在體驗歷程，導致真正的行為改變。

三、成長性

Satir model 重視過程 (Process) 而非內容 (Content)，是一個新的學習過程，從而產生新行為，藉治療技巧，幫助個案用新角度去看舊經驗，且對舊經驗賦予新意義或新

感受。Satir 要做的，就是幫助人們實現心靈成長，放下舊包袱，解決殘存的心理問題，重建人格尊嚴，發展健康的自我觀念。學習不是理性的討論，而是一連串的內在反應，因此我們說心靈成長，就是一個人心理上從孩子成為大人。成長是由依賴到獨立的過程，過去，完全活在他人的期望中，不知道自己的方向；現今，知道自己要的是什麼，不再依賴他人告訴自己應怎麼活，而可以自由地活出自己想要的。

成長是瞭解自己可以不被環境所操縱，知道自己有主動選擇思想、態度與行為的能力，因而勇於為自己的生命負責，不為自己的行為找藉口，不諉過於他人、環境或是命運；成長是學會接受自己和他人的不完美，同時不斷挖掘自己的潛力與資源；成長是勇敢地面對自己人格中的陰影，學會與自己個性、看法不同的人和平相處。Satir model 所教導的，就是幫助人成長，具有高的自我價值，能夠看到自己的選擇，能夠為自己負責，且表裡一致。

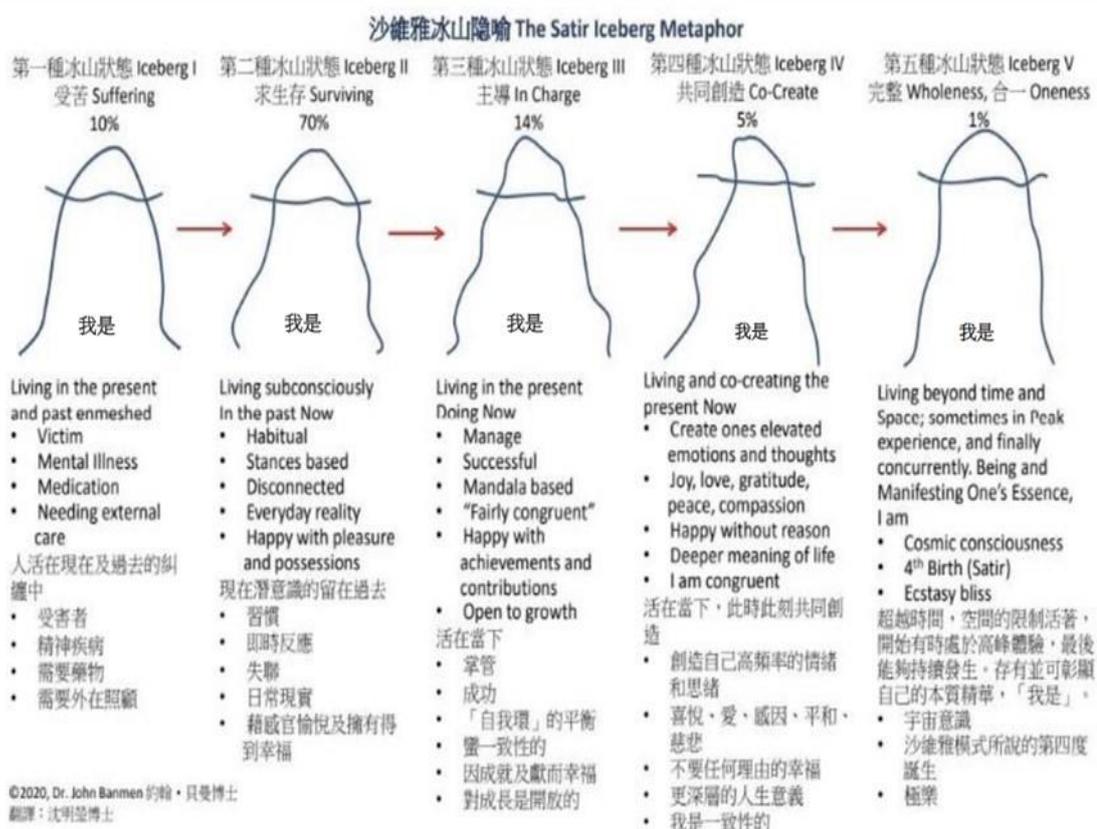
參、冰山理論與第四度誕生

Virginia Satir (1991) 說冰山就是一個人的隱喻，也就是人的內在系統，每個人都有他內在運作的系統，它是獨一無二的，是一個自我探索的工具。她指出外在的行為只是我們內心的冰山的一角，而冰山底下包括我們的感受、感受的感受、觀點、期待、渴望、自我。這個系統會不斷地流轉，而每一次轉動會帶來一個很大的衝擊。行為是我們看到或聽到的內容，是冰山之上可見，而我們感受、觀點、期待、渴望、自我，這些不可被看到或聽到的，在冰山之下。其水準線是是否被感官感受到。

Satir 女士 (1991) 認為，人的一生其實經歷過三次的誕生。第一度誕生是父母的精子和卵子結合的那一刻，這個結合象徵著每個人都來自同樣的起源；因此，每個人都擁有同樣的價值，人人平等，並且擁有相同的生命力；第二度誕生，是脫離母親的子宮來到人世，為了能在世界生存下來，每個人都必須去適應父母親所經營的原生家庭的文化，因此，每個人都會學習到最佳的生存法則，形成對應現實世界

的能力；而第三度誕生，是人們成為一個成熟的人，重新為自己的生命做決定，決定保留成長過程中合適自己的，並丟棄不適合的信念或是生存法則，真正脫離父母，父母沒有滿足我的，我自己來完成，我的需要我自己負責任，成為一個負責任、獨立自主的個體（Satir, 1998/2006）。

圖 2-1 Satir 冰山隱喻(John Banmen, 2020)



薩提爾當代大師 John Banmen（2020）則提出「第四度誕生」，所謂的五種冰山，第一種冰山 Doing，當內在受了傷，有著情緒痛苦，就擁有「痛苦冰山」，在這個痛苦中很難受，就像是溺水需要浮木。

第二種冰山最常見 Doing—「求生存冰山」，當在壓力情境下有不一致的溝通姿態，於是內在冰山晃動，整個人也是在不舒服的狀態，而這個冰山雖不舒服，但最熟悉、最擅長。

第三種冰山 Being—「自主冰山」，就是所謂的第三度誕生，可以為自己負責，與自己的內在一致，與自己和諧，與他人和諧，與宇宙萬物和諧。

第四種冰山 Being—「共同創造冰山」，內在自我是穩定、平和、如我所是，不因外界而影響自己，活在深度的生命意義中，覺得自己是可愛的，而這一份愛是無條件的愛。

第五種冰山 Becoming—就是所謂的第四度誕生，「合一整體冰山」，與自己、他人、宇宙合一，超越時空、形式、非二元性，沒有評價，我就是宇宙中的一粒分子、塵埃、合一，有我也無我，苟日新、日日新、又日新（引自隋桂芳，2021）。

第四度誕生強調 being（存在）非 doing（做）。這種一致是完全與宇宙融合為一體，與世界和諧存在的一致。超越 doing（做），僅是享受 being（存在）。而自我價值是一種 being（存在）的狀態，包括與自己的一致。這也是 Satir 的精髓所在，就是靈性（叢非從，2019）。

肆、求生存應對姿態(The Survival Coping Stances)

Satir 認為，我們所有人，都是一生下來就與父母建立了求生存的關係。那時候我們不能為自己做任何事情，我們只能依賴父母求得生存。溝通姿態指的是個人和他人的互動模式，她深信溝通是決定個人與他人關係的最大因素，提出了 5 種溝通姿態，包括了一致和四種不一致的溝通姿態（Satir, 1983/2008）。不一致的溝通姿態分別為討好、指責、打岔及超理智。四種溝通姿態是在成長過程中，經由生理和情緒途徑學來的（Satir, 1988/2016）。求生存姿態 (Survival Stances) 源自低自我價值和不平衡狀態

用此姿態去保護其自我價值，以對抗各種形式的威脅，嘗試藉此得到他人的接納，隱藏自身的渴望，以感覺到與他們連結。其來源是從家庭的規條規範孩子怎樣溝通，以及孩子模仿父母的溝通模式，不僅顯現在語言訊息裡，在非語言訊息裡的身體姿勢、聲音語態，都顯現對應的姿態（李崇建，2017）。

一、討好型(Placating)：討好者擔心得不到他人的愛和認同，因而不習慣表達自己的真實感受。久而久之，討好者逐漸心生不滿和委屈，尤有甚者，演變為受害者心情，使自己處在痛苦、匱乏、空虛與抑鬱中（成蒂，2019）。

二、指責型(Blaming)：容易指責的人，習慣用否定或命令的方式來溝通，這也是一種保護自己的方式。強迫別人遵從你的意見，好讓自己得到一些安全感，過分忙於批評，判斷是非對錯，就沒有精力去瞭解自我或欣賞別人了（Satir, 1988/2016）。

三、超理智型(Super-reasonable)：有超理智特質的人，溝通時習慣辯論道理，以證明自己是對的。長篇大論強迫別人聽，使別人厭煩，而不表露出真正的感覺（Satir, 2016）。

四、打岔型(Irrelevant)：擁有打岔特質的人，容易使得溝通逐漸變得模糊不清，甚至難以理解。當遇到焦慮或逃避的話題時，會說話不切題，反應不到重點，眼神也和對方沒有接觸（Gomori, 2009）。在打岔的溝通裡，幽默不再是那麼有趣，而他的內心也不能讓別人理解（Satir, 1988/2016）。

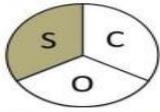
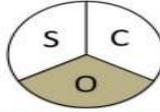
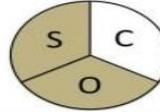
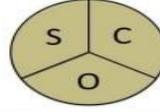
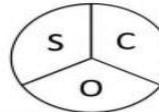
五、一致型(Congruence)：傾向一致特質的人，會根據自己內在的想法，有意識地選擇且負責地表達。一致並不是要求一個人表達每一種感覺或想法；而是一個人根據自我、他人和背景的需要，有意識地選擇表達什麼（Smith, 1997）。一致也使別人知道你的立場，你是什麼狀態，你是能夠被信任的（Satir, 1988/2016）。在與人應對時，在乎自己，在乎情境，在乎他人，溝通時懂得表達自己（李崇建，2017）。而一致性

溝通的意義，在於覺察自我內在心理歷程的狀態，如感受、思考、欲望、情緒，甚至自我防衛等，並且以「我訊息」(I-messages)的語句形式表達給他者。

Satir 認為人有許多選擇，特別是面對壓力作出「適當回應」，而不是對情況作出「即時反應」。「應對方式」是我們的自我價值層次的展現；我們的自我價值愈高，應對方式就愈統整，其實每個防衛姿態和不一致回應的背後，都有說不出口的自我價值：「我想要被愛」。



圖 2-2 Satir 溝通姿態 (Satir, 1991/1998)

溝通姿態	討好型	指責型	超理智型	打岔型	一致型
外在行為	壓抑自己的需要。道歉、懇求的神情、哀求、乞憐、依賴過分的好、過分雀躍。	傷害他人，不顧他人的感受。批判、獨裁、吹毛求疵。	固守原則，沒有情感，不顧自己和他人的感受。嚴厲、合理化的舉動、操縱的、僵硬而苛板的姿態	逃避壓力情境，避免痛苦。活動力過多或不足、不合時宜、不安的、爭取注意。	有活力、有創造力、有自信的、能幹的、負責任的、接納的、平衡的。
語言表達	「都是我的錯」、「我不值得」、「沒有你，我就一文不值」、「我想讓你高興」	「都是你的錯」、「你永遠做不好任何事」、「我完全沒有錯」	引述規條及抽象的想法、避開個人或情緒上的話題，常使用抽象及冗長的字眼：「人一定要有理智」	改變話題以分散注意力，不能專心於一件事上、言不及義、打斷話題，口語呈現出「我不在場」	尊重自己、他人、情境；開放而分享；真情流露的；言語表現出對內在感受的覺察
主要情感/內在感受	受傷、悲傷、焦慮、不滿、被壓抑的憤怒	憤怒、挫折、不信任、不滿、被壓抑的受傷、害怕失去控制、孤單	少露出情緒、內心極敏感、孤單、孤單、害怕失去控制、疏離、少有感覺	少展現真實情緒、內心極敏感、孤單、焦慮、悲傷、空虛、被誤解、害怕失去控制、茫然無知、混亂	平和的、平靜的、有愛心的、接納自己與他人、腳踏實地的、均衡、協調、和諧
信念	我必須討好每一個人，這樣別人才會喜歡我	沒人關心我，我不這樣大吼大叫，沒人會重視我	我必須讓別人知道，我有多聰明、頭腦清楚、講道理	我一定要做點什麼，才能引起別人的注意	身上所有部分的感覺能調和，沒有切斷任何部份的感受
自我概念	低自我價值、缺乏自信、遠離自我、把焦點放在對自己的期待	低自我價值、不成功的、遠離自我感到缺乏控制、無助、把焦點放在對他人的期待	低自我價值、缺乏自信、遠離自我、感到缺乏控制、無法表露感受	低自我價值、缺乏自信、遠離自我、感到缺乏控制、無法表露真實的感受、沒有人在乎、沒有歸屬感	高自我價值、能幹的、欣賞自己、慶幸自己的獨特性、接納價值的平等、與生命力連結
覺察狀態					
內在資源	關懷的、滋養的、靈敏的、同理他人	自我肯定、有領導才能、有能量	有知識、注意細節、解決問題	幽默、自發性、創造力、好玩、有彈性	自我覺察、負責任、開放、關懷自己與他人、統整

資料來源：Satir, 1991/1998

即使個體已經是成人，也還是會繼續使用童年學來的求生存應對姿態，不論何時，只要覺得有類似童年的威脅產生時，個體就會立即的作出反應，求生存應對姿態就像是自我表達與自我壓抑間的一個不確定平衡，使個體無法真正的表達自己的感受 (Satir, Banmen, Gerber & Gomori, 1991/1998)。

伍、家庭重塑(Family Reconstruction)

一、家庭重塑的概念

人無法完全脫離家庭，當人開始向外求助時，通常走向原生家庭是必要的途徑，經過專業人員的協助，來談者得以重回創傷停格處，以現有的能力，重新認識當時的困境，在專業的陪同下，學會療傷保護自己，讓自己從陰影中脫困，走出陰霾的輪迴（謝芬蘭，2001）。在團體治療中，「家庭重塑」是 Satir model 中，協助人們在身、心、靈各方面達到轉化和改變，極為重要的一種治療工具，也是一個令人興奮和充滿力量的旅程，包含多重的靈性經驗，蘊藏了成長和療癒的動能。個案在此過程中得以解決與原生家庭的未了情結，進而與之達成和解且建立新的關係，並因此能由成人的身份來肯定自己生存的價值。這是一個將家族治療中的家庭動力、家庭系統、代間傳承、家庭溝通、個人分化等理念，與個別治療中探索與整合個人內在情感、認知、行為、需求、資源等內涵，二者融合在一起的治療歷程。對專業和非專業者來說，都是值得去冒險和嚐試的體驗。

成蒂（2019）提到：

然而這些過去為了求生存所使用的行為模式，在成人時期常不敷使用，甚至造成與人相處的困難...可藉「家庭重塑」的歷程，探索舊有學習的根源及其影響，為現今的困境做出新的選擇和改變，也用新的視野來看我們的現在和未來。不再依賴父母長輩的重視才能建立自我價值，而是真正認識自己、肯定自己、為自己的生命負責。在「家庭重塑」的過程中，案主會重新建構與原生家庭的關係，由成人的角度來看待父母和自己，不但與父母在人性的層面重新產生連結，同時也接觸案主的自我和人性的部份。並使成長過程中所發展而來的資源，重新得到承認、肯定、轉化，更加豐富滋養人生...能使個人達到完整和充權(Wholeness and empowerment)，並邁向成長、一致和健康的人生。

二、家庭重塑的基本假設

Banmen（2008）提出以 Satir 的信念為基礎的家庭重塑，相信人類擁有成長的驅動力，擁有所有應對問題的內在資源，且具有學習、成長、改變的潛能。個人在系統中

求存活，失功能的應對壓力的方式是來自原生三角關係的學習，因此也可以透過學習轉化，處理過去經驗對個人內在的衝擊，而促成個人的成長與改變。

三、家庭重塑的方法

家庭重塑的方法是 Satir 在 1960 年代發展出來的心理治療介入手法，以此來促進案主—Satir 稱之為「主角」(Star) 的改變，主角的原生家庭由他人在安全且充滿支持氛圍的情境中，扮演主角的核心家庭與大家庭成員，進行的歷程由一位引導者帶領，團體進行期間，每位成員都可以經由各種角色扮演、體驗、分享、討論的過程，有系統地整理自己的家庭經驗。因此家庭重塑採團體方式進行，以團體與個別的心理歷程為主，人數以 15 至 30 人為宜。近年來 Satir 的學生發展出一套簡短的重塑歷程，將焦點放在主角生命中的某些片段的問題，為時約三小時 (Banmen, 2008/2019)。

由以上相關研究可知 Satir model 取向不管是在團體諮商、協助個人成長或是症狀的改善，以及家庭的互動或是伴侶的諮商過程，皆獲肯定的療效；研究的主題更是涵蓋甚廣，從自我探索到厭食症治療、自殺危機的輔導與親職教育，以及家庭溝通與增進伴侶之間的親密，或是探究靈性的自我層面，Satir model 都是一個適合的助人取向 (Chan, 1996 ; Innes, 2002 ; Cheung & Chan, 2002 ; Beaudry, 2002 ; Taylor, 2002 ; Brubacher, 2006 ; Haber, 2011)。

第三章 研究方法

本研究旨在了解 Satir model 成長工作坊成員親密關係療癒經驗的歷程，根據前述之研究目的以及文獻探討之結果，研究者採質性研究取向的敘說研究方法進行研究，並以半結構式的訪談蒐集資料，再透過敘說分析整理並呈現研究參與者的故事。本章第一節為研究方法之選取；第二節為研究設計及工具；第三節為資料蒐集與分析；第四節為研究倫理與考驗指標。

第一節 研究方法的選取

本節將針對敘說研究取向及本研究採取該研究法之原因說明如下。

壹、質性研究取向

Webb (2012) 曾言：「人存在於其所編織的意義之網絡中」。不同於量化研究所強調的客觀的真實，質性研究尊重研究參與者的主體性與個別性。Strauss 與 Corbin (1990/1997) 認為質性研究適用於揭露並說明在事件表面下鮮為人知的現象，對於一些人盡皆知的事能採取具創意又特殊的切入觀點闡述，在整體的觀點下，進而窺見人的特殊性，本研究主題為「薩提爾模式之親密關係療癒經驗的敘事研究」，自我改變的過程是相當個人化的過程，因著個體不同的成長經驗，更有各自獨特的風景與樣貌，質性研究的特性正是根植於自然情境脈絡中，對研究參與者之經驗自由的探索，展現其獨特的生命經驗，因此本研究選擇質性研究作為本研究之研究取向。

質性研究派別眾多，基於人類是天生最佳的故事敘說者(Story-teller) (Lieblich et al., 1998/2007)，且人類也在說故事的歷程中賦予生命經驗意義，故本研究選擇質性研究中的敘說研究也捕捉與展現其獨特的生命故事，敘說研究是一種使用與分析敘說素材的研究方法，在敘說研究中，資料以一種故事的方式被蒐集，看重敘說資料的整體和個體獨特的脈絡，呈現故事脈絡的豐富性與複雜性。因此，愈深入探索自我變化的過程，以及研究參與者如何走過此生命經驗，選擇敘說研究方能完成此目標。

貳、研究方法—敘說研究

何謂敘說？「生命的片段及目的—建構了一個生命的真正事件。」 (Riessman, 1993/2003)。Crossley (2004) 認為個人敘事就是一種故事，他提到Sarbin (1986) 的觀點認為：「敘事是人類生命經驗的根本隱喻。故事是一種象徵性說法，其點出人類行動中的時間面向的存在故事，有開端、中段和結局……故事是由情節的可辨認組型連結而成。情節結構的重心，在於人類的困境和解決之道」。

為何敘說？Clandinin 與 Connelly (2003/2004) 說：「因為經驗」。敘事研究 (Narrative Research) 是一種用敘述性的故事來描述及分析的一種研究方法，研究者們用說故事的方式，來呈現他們的研究結果，用故事來描述問題、描述他們的觀察或是一些新的發現。

Riessman (2008) 認為研究者所處理的談話、文本、互動和解釋都無法中立且客觀，唯一能做的只是經驗再次呈現(Representation)而已 (鈕文英, 2021)。他提出經驗再現的五個階段，如下所述：

(一) 關注於經驗 (Attending experience)

研究者提出產生敘事的訪談問題，保持問題的開放性，引導受訪者專注於經驗，刺激受訪者自由敘述他們有興趣說的故事，並且鼓勵其整理當中的情緒和感受，研

究者使用「如何」或「什麼」等鼓勵敘說者探索的問句，以促進描述生命經驗的樣貌和歷程，以及發現其中的意義。

(二) 訴說經驗 (Telling experience)

研究者以探查式問題引導敘說者訴說經驗，引導表達研究主題的具體事件和情境脈絡、事件的關聯性、對事件的反應...等，整理並反映內心的情感和想法，從訴說的經驗，可瞭解受訪者看世界的方式，而受訪者也藉由敘說來主動建構自己的世界。

(三) 轉錄經驗 (Transcribing experience)

研究者於轉錄的過程，包括聲音的表情、語氣、聲調和停頓等，謄寫經驗也是研究者詮釋的歷程，用另一個「我」，撰寫另一個故事告訴其他人。Riessman (1993) 表示：「我們對他人敘事的敘說，是我們創造出來的世界」，反映著研究者不同的價值觀和詮釋觀點。

(四) 分析經驗 (Analyzing experience)

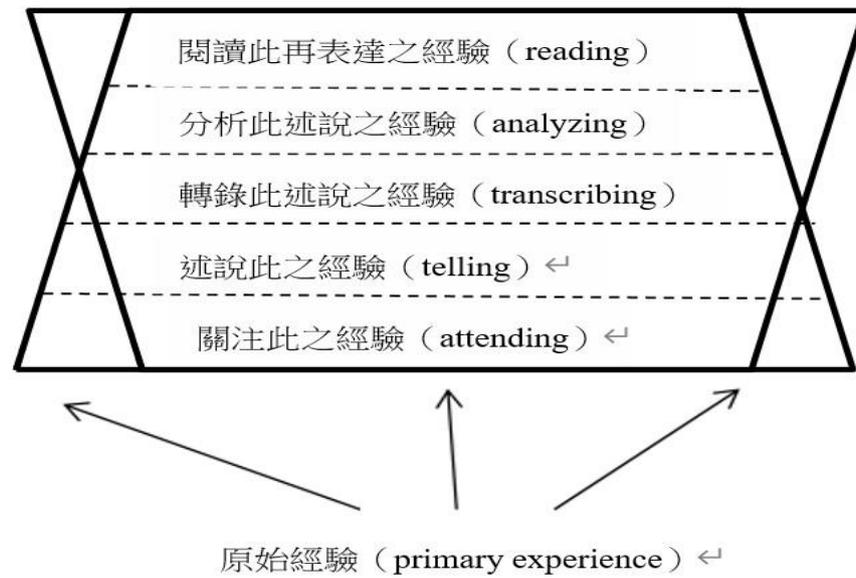
敘說探究不只是敘故事而已，而是以分析的角度，檢視故事背後的洞察和假設；研究者必須完全投入，如同「助產士」一樣，接生敘說者的生命經驗 (Kim, 2015/2018)，研究者的價值觀和視框與研究目的都會涉入此過程，讓研究者退一步檢視研究中自己的故事、敘說者的故事，以及他們生活中更廣闊的風景。

(五) 閱讀經驗 (Reading experience)

研究者的書寫，必須吸引、喚醒與激發敘說者及讀者，邀請他們與研究所描述的事件、感受...進行對話 (Bochner, 2014)。

總之，敘事探究是一種用語言表達深層意涵，並且促進聽與說之間、語言與文字之間、敘事文本的理解與研究者之間、研究者與讀者之間，有密切關聯的研究取向 (Connelly & Clandinin, 1991; Craig, 2001)。

圖 3-1 研究過程中再表達的層次圖。資料來源：胡幼慧（2005）



敘事研究是一個說故事(Telling a story)及敘事研究中，語言和故事的應用發揮了創造性與人的本性。那為什麼要說故事？周志建（2018）提出以下觀點--

1. 說故事，是一種「再經驗」
2. 說故事，是一種自我「看見」
3. 說故事，轉化痛苦之身
4. 故事，是一種生命知識
5. 說故事，創造了生命的連結
6. 說故事，找回我的本性

紐文英（2021）談到敘說研究是一種使用或分析敘事素材的研究，以故事為理解和呈現的主要方法，其重點在於研究者試圖將生活故事與經驗的表達，視為一種生命經驗的再呈現。人們透過語言表達或是書寫，將豐富、多元的生命經驗有脈絡地建構出個體的獨特經驗，敘說研究則透過分析進一步探究故事中的深層意義。

參、敘說研究的分析方法

Riessman (1993) 將敘說研究的進行方式分為五種層次，雖有提及分析敘說經驗，但未提供敘說研究的分析方法，因此本研究將採用 Lieblich 等人在 1998 年所提之敘說分析方法。其將故事文本分成兩種分析的向度，一為整體(Holistic)對類別(Categorical)向度，另一為內容(Content)對形式(Form)向度，並由此兩向度交叉形成四種分析方式，分別為「整體—內容」、「整體—形式」、「類別—內容」、「類別—形式」四類。以下分別介紹這兩個向度。

一、整體與類別向度

兩者的差異在於分析單位。整體取向是將所要的分析文本視為一個整體，文本的解析乃是透過部分情節來理解整體的故事意義。整體取向傾向把人當作一個整體，探索他從過去到現在的發展歷程；類別取向則類似傳統的內容分析法，將整體故事區分為具有意義的段落或是句子，並且加以定義分類，這個取向常用於特定的問題或是某個團體所形成的現象。

二、內容與形式向度

內容取向的焦點在於故事的內容，通常以敘說者的焦點來看故事的內容，例如發生了什麼？為什麼？有誰參與在事件中等等。形式取向則是著重在故事的形式，包括情節的結構、事件的順序、時間軸度的相關，故事的複雜性與連貫性，以及由故事所引起的感覺、敘說者風格或隱喻風格的選擇等等。

本研究以 Satir 成員自我改變的歷程，關注的焦點在於自我療癒的經驗，及原生家庭成長背景對親密關係的影響，因自我療癒經驗有一脈絡性，並與整體成長經驗相關，因此本研究將採取「整體—內容」分析的形式。

內容是指敘說的內容，包括外顯和內隱兩部分，外顯內容是指發生了什麼事(What)，或是為什麼會發生(Why)，什麼人參與(Who)等；內隱內容是指敘說背後隱藏的意義，展現敘說者的特質或動機。此分析方法係從整體的角度，分析敘說者的

敘說內容，而不將之分割成細節，即使擷取敘說中的部分，也是將其放在整個敘說的脈絡中來看(Lieblich et al., 1998/2007)；此分析方法將焦點放於個體完整的生命故事內容，重視故事的整體脈絡，在探尋故事部分意義時，認為須將其置於整體故事脈絡之中，以整合出故事整體的理解，據此，研究者希冀透過此分析方法，完整呈現其自我療癒的經驗。

綜合上述，對於敘說經驗再呈現與分析方式，形成本研究的分析流程，其流程中對社會脈絡與自我主題之理解，並非線性過程，而是從部分到整體，整體到不斷之循環歷程。

研究歷程為研究者與研究參與者共同交織、創作的歷程。研究參與者透過敘說的經驗，敘說在原生家庭成長中艱辛的歷程，並於敘說中重新再次回看在伴侶關係中的自己，對於關係的渴望、期待、觀點、感受、如何去感受被愛與付出愛，更重要的是在重新敘說的過程中，如何經驗自己、體驗自己、理解自己，而可以對自己有不同的理解、感受、展現自己的價值。

研究者則關注研究參與者的世界，擴展對其從小到現在，其人際關係與關係中對自己的認識與理解，形成對研究參與者生命故事的整體脈絡，尋找其重複出現的模式，對於其模式提出對研究參與者關於自我的初始與整體印象，並決定故事中研究參與者關於自我改變的主題，並對其主題與原生家庭的關聯性有更多的理解。

第二節 研究設計與工具 (Research planning and tools)

壹、研究場域(Research field)

本研究意旨探究研究參與者運用「Satir model」對親密關係的療癒經驗，研究對象為參與「Satir model成長工作坊」之成員，主要研習地點於臺北市立xx高中，因而將研究場域設定為「xx高中 Satir model 成長工作坊」。

貳、研究參與者(Research participants)

本研究原本計畫邀請四至五位參與工作坊學習「薩提爾模式(Satir model)」的成員為研究對象，收案標準及邀請過程說明如下。

一、取樣收案選取標準(Selection criteria)

本研究採用立意取樣(Purposive sampling)方式，選擇可以提供豐富內涵的樣本作深入研究，選取標準如下：

- (一) 參與學習「薩提爾模式(Satir model)」成長工作坊」至少5年，持續認真、積極學習，且樂於在團體中分享、回饋者。
- (二) 願意參與深度訪談及接受錄音，並承諾分享其療癒經驗者。

之後選定五位成員合乎以上資格，其中2對夫妻及一位有固定伴侶卻未結婚的成員（化名可可），經與指導教授討論，可可與2對夫妻婚姻狀態不同，屬性有異，放在一起研究恐有資訊不對稱之風險，於是選擇單一研究參與者，好在可可人生閱歷精彩，可探討的事項頗多，素材極為豐富，蒐集完成的資料超乎研究者的想像。

二、研究參與者背景資料

研究者參加「薩提爾模式 Satir model」成長工作坊 8 年，與成員可可（化名）私交甚篤，曾一起參加教會舉辦的活動，對她的私生活有相當程度的瞭解，當時判斷 Satir model 可能可以幫助她走出人生困境，邀約她參加，沒想到她一口答應，後來她告訴我，那時正處於人生低谷，不知何去何從，載浮載沉，就死馬當活馬醫，她不但參與，而且出人意外，主動、積極學習長達 5 年，並經常自告奮勇上台演練示範；觀察她上課後，收穫良多，驚訝於她身上的改變，她也常私下分享 Satir 救了她，對改善親子關係、伴侶關係漸有長進。她完全合乎研究訪談標準的人選，遂告訴她我的研究計畫，進行正式邀請，她表達了對此題目具有高度的興趣及熱情，回

覆說她很樂意配合研究計畫，最後選定她作為本研究之訪談對象。

表 3- 1 研究參與者基本資料

代號	性別/ 年齡	教育 程度	職業	伴侶關係狀態	訪談次數	來源
可可	女性/ 57歲 (1965年 次)	大學	已退 休	1) 與前夫育有1女1子(79、80 年次)，丈夫已過世二十多 年，當時可可30歲，孩子 未滿5歲、4歲。 2) 與目前伴侶無婚姻關係， 育有1子(90年次)	共8次	教會朋友

本研究受訪者可可（化名），在原生家庭成長經驗被忽視，孤獨地長大，產生恐懼被拋棄、焦慮及無價值感等多種心理沒有安全感的感受，在學習與內化「Satir model」的歷程中，培養出面對問題、面對衝突的策略與方式，也重新獲得力量，自己有能力照顧自己，以及展現出生命成長的樣貌。

誠如 Satir 家庭治療的觀點，一個人原生家庭的成長經驗，像是寫在可可內在的程式一般，原生家庭不但塑造了可可這個人，還會形塑她看世界、看自己、看他人和看關係的方式（Satir et al., 1983/2008）。這些影響在可可成長過程中，不斷經由內化機制的作用，變成潛意識中自動化反射的即時反應，在成年後的親密關係中，即涓滴滲透產生如影隨形的作用。

她從小感覺被忽略，心中渴望愛，未竟事宜經常會導致許多未能表達出的情緒感受，而這些揮之不去的情感能量，則會影響她與親密伴侶相處、互動的品質。無論她的伴侶如何表達對她的愛，她始終沒有安全感，感受不到真愛，「匱乏感」常常伺機而動，竄出干擾她的人際關係，她以「受害者」自居，「你看，我果然是可

以被忽略的」、「沒有人真的愛我，他們都是在利用我」、「我再怎麼努力，他也看不到我」...等等，深受攪擾，身心受創甚鉅。

訪談作業從2020/12/04至2022/08/19，共計八次，歷時一年八個月，每次配合研究參與者時間，長短不等，短則三十分鐘，有時欲罷不能，超過2個小時，至於為何花費這麼長的時間進行訪談，由於敘說是流動的和非預期的，探究者和研究參與者並非是不對等的權力關係，研究參與者才是主角，不再是「受訪者對研究者的問題提出答案」，而是「受訪者是敘說者，用他們自己的聲音述說故事」（Kim, 2015/2018）。研究參與者生命經驗非常豐富，對研究者相當的信任、敞開，知無不言，言無不盡，葷素不拘，毫不保留，深度提問引出更多經驗故事，也挖得愈深入，研究者也愈來愈明瞭她的生命歷程。這段期間研究者除了進行訪談之外，亦同時進行訪談紀錄、資料的整理、分析，因此訪談資料達到飽和之後，資料分析也幾乎同時完成。

參、研究工具(Research tools)

本研究的研究工具包括：研究者、協同研究者、研究邀請函與研究參與同意書、訪談大綱、研究札記及錄音設備，研究工具之運用情形說明如下。

一、 研究者：

(一) 研究者的角色：

在質性研究中，研究者本身即為研究工具，因此研究者對於自身的角色與定位必須清楚掌握，方能適當地在不同角色（研究者、觀察者、訪談者、資料整理分析者、報告者、關懷者）中轉換。高淑清（2000）也提出，在質性研究中，研究者的角色應為(1)支持關係的建立者，(2)同理且積極的傾聽者，(3)敏銳的觀察者，(4)意

義的詮釋者，(5)有效能的溝通者。由此可知，身為多重角色的研究者需要具備多種能力，才能確保整個研究的品質。

(二) 研究者的定位：

Jeong-Hee Kim (2018) 認為在敘說探究中，研究者像一位「助產士」，努力要為研究參與者所構想的故事接生。在建構故事時，「助產士」細心地為主角的故事接生，同時保持忠實性。助產士的隱喻意味著研究者的角色是處理「子宮內的東西」，並且與訊息提供者合作以生產「健康、可信賴」的故事。研究者也用自己的自由裁量權和想像力，就像一位助產士會做的，來重新建構所聽到與所看到的主角真實 (Kim, 2015/2018)。

(三) 研究者的專業知能：

研究者為南華大學生死學系（生死教育與諮商組）研究生，在研究所期間修習過「諮商與心理治療技術」、「心理輔導與諮商」、「團體諮商理論與技術專題研究」等諮商理論與實務之相關課程，除了研究所的課程外，研究者另外也參與台灣 Satir 學會及旭立基金會舉辦的各項團體工作坊，如：「成蒂家庭回溯」、「成蒂親密關係工作坊」與「家庭重塑/自我整合與修復關係工作坊」，多年紮實的 Satir model 學習經驗，以及在教會中擔任師母實務經驗，皆有助於增進研究者在進行研究時的全貌觀、敏銳的觀察力、溝通能力及訪談技巧。各項專業心理諮商系列課程的學習，訓練研究者以尊重、關懷、接納的態度，運用傾聽、同理、不批判等技巧，能夠貼近受訪者的內在深層感受，也能引導受訪者做更真實的自我揭露。另外，參加 Satir model 在不同領域的應用與諮商現場的使用，特別是強調我們內在的生命力，當我們可以感受到自我價值是值得的，是獨特的，美好的，我們會願意展現自己真實的部份，也會想要去關心與關懷他人，與他人連結。研究者運用積極的「敘說的傾聽能力」(Narrative competence of listening)，伴隨著細膩觀察研究參與者的說話方

式、肢體語言、情緒表達、停頓等等，透過敘說的傾聽能力，研究者試著感受、體會、看待、傾聽，甚而替代性的經驗著受訪者在心靈、心智、認知與情感上投入述說的生命故事（Kim, 2015/2018）。

二、 協同研究者：

本研究的協同研究者為南華大學生死學系碩士班學生，修習過質性研究，在資料分析的過程中協助研究者，逐步檢核研究者的分析方法與分析內容是否過於主觀或過於窄化，並在研究者詮釋與彙整資料時，與研究者個別討論，以多面向角度刺激、充實並引導研究者多元化思考。

三、 研究邀請函與研究參與同意書：

在正式訪談前，研究者透過「研究邀請函」（參考附錄一）對研究參與者說明研究相關事項，包括：研究者的背景、研究動機與目的、研究進行方式、資料使用、錄音檔及逐字稿之處理與保密等原則，以保障研究參與者之權益。待研究參與者同意後簽署「研究參與同意書」（參考附錄二）始正式進入研究。

四、 訪談大綱(Interview outline)

本研究採用半結構式訪談(Semi-structured interview)，希望以開放、尊重的態度，讓研究參與者有較大的空間敘說自己的生命經驗，半結構式訪談也能幫助研究者了解研究參與者對這些經驗的主觀感受。為協助研究者在訪談過程中有基本脈絡可依循，在正式進入研究前，研究者先針對研究目的與問題，親密關係療癒經驗之敘事研究，探究研究參與者的原生家庭溝通模式、親密狀態，及 Satir 如何影響親密關係品質之改變經驗三個重要面向，來擬定訪談大綱，作為訪談的指引。

訪談時先提供訪談大綱給研究參與者，使其瞭解提問脈絡，訪談大綱如下—

(1). 你的成長過程快樂嗎？（簡介原生家庭）

- (2). 日常生活中你們是如何處理衝突？
- (3). 你對親密關係有什麼憧憬？
- (4). 親密生活如你的預期嗎？
- (5). 親密生活中你和另一半如何面對衝突??
- (6). Satir model的溝通模式，如何調整、修通你與另一半面對不一致？
- (7). Satir model對你的親密關係產生什麼樣的影響？

為避免引導或侷限研究參與者的回應內容，訪談過程盡量使用熟悉、易懂的語言，以口語化、生活化的方式進行，也會以開放性的問題詢問，並保有訪談的彈性，以催化研究受訪者描述自身學習「Satir model」來面對親密關係的療癒之生命經驗。在訪談過程中，研究者保持開放、理解的態度，隨時向研究參與者澄清對其訪談內容的理解，確認研究者並未自己過於主觀解讀，導致誤解研究參與者之原意，以期讓研究參與者所敘說故事能完整呈現。所有訪談內容，研究者將謄寫為逐字稿，作為資料分析之本。

五、 研究札記(Research notes)

在整個研究過程中，研究者對研究參與者的觀察與心得、對本研究的任何想法、感受或反思，會如實記錄為研究札記，以供後續資料分析、討論、撰寫報告時參考之用。除了將受訪者在訪談過程中的狀況、研究者自身的自我覺察、受訪者的回饋及對研究的思考等詳細記錄外，並且寫下自己反覆閱讀、理解後的思考脈絡。此外，在每個研究步驟完成後，研究者也寫下自己的理解與反思，做為資料分析過程的參考。

六、 紀錄工具(Records equipment)

含實地筆記、錄音器材及相機等。本研究採取深度訪談法蒐集研究資料，訪談時將全程錄音，每次錄音檔案也會以進行之日期編號，方便對照參考，增加研究之信效度。

第三節 資料蒐集與分析

質性研究屬於循環式的研究歷程（潘淑滿，2005），從研究主題的浮現、閱讀相關文獻並與之對話與省思、收集訪談資料、分析與解釋文本資料，一直到撰寫研究結果報告，每個階段之間隨時可以來回往返，如出現新的議題時，可以彈性的處理，本節說明研究進行的各個階段。

壹、資料蒐集-- 開始進行正式的深度訪談

研究者依據訪談大綱，引導受訪者開放地陳述其經驗，並記錄訪談過程中的重要事件與訊息。每次訪談考量雙方的時間與專注度，訪談時間訂 1~2 小時為原則，資料蒐集階段一直到，研究參與者所提供的訪談內容，符合本研究主題目的，且足以回答本研究問題才停止；針對逐字稿文本內容再次核對並校正錯誤或失漏，若有語意不清之處，再與研究參與者做最後確認。另外，研究者並於每次訪談結束後，立即將訪談過程中引發的想法，記錄在研究札記中。

貳、隨機訪談

研究參與者為研究者多年的教會朋友，平日常有互動與聯繫，研究參與者樂意分享生活中的點滴，隨著話題展開，研究者也將順應研究參與者的話語，深入其個人主觀理解與感受。如：2022年初小兒子撞車，車毀人安，或分享目前與原生家庭媽媽、

兄弟的往來情形，以及2022年女兒得肺腺癌一期，研究者皆認為頗具意義及研究價值，亦列入研究所蒐集的資料中。

參、資料整理與分析

一、將訪談內容轉為逐字稿

與研究參與者訪談後，研究者聆聽錄音紀錄，立刻進行資料的初步整理，每次訪談錄音均謄寫為逐字稿，以便進行分類與分析。逐字稿的謄寫，由研究者本人進行，於逐字稿完成後，會反覆逐字校對錯誤之處，與語氣停頓或沉默，力求貼近研究參與者當時的情緒，維持訪談內容的真實呈現。

二、給予研究參與者代號，隱匿可辨識個人身份之資料

為保護研究參與者的隱私，資料編碼的過程中，將逐字稿中出現的相關人名、校名或機構名稱均以xxx代替。逐字稿之編碼以 C代表研究參與者，以「C021201」為例，即為研究參與者C在第二次訪談（02）時，第十二段談話內容（12）中的第一小節（01）。

三、進行資料分析

研究者參考 Lieblich 等人（1998）提出的「整體—內容」作為資料分析方法。即以故事的整體為主，不以某斷落或句子來分析，依據其整體文本的脈絡來分析其主題，藉由對故事的理解進而統整出故事的整體意義與連貫性，分析步驟如下：

（一）、反覆閱讀敘說文本，以找出研究參與者生命故事的模式

以開放的心胸與同理心，嘗試找出整體故事發展的模式，本研究先從轉謄錄音檔為逐字稿時，不斷反覆聆聽，感受故事所欲傳達的情感及各樣的訊息，找出研究參與者的主題浮現（黃錦敦，2018），如：母愛創傷、伴侶療傷及自我療癒；另外，發現

研究參與者「最在意」的關鍵字(Key words)，如：心疼，訪談逐字稿出現四十二次，透過好奇來靠近研究參與者，進而從中梳理隱而未言之深意。

(二)、 整理對研究參與者文本之初始及整體印象

研究者除了藉由訪談過程及反覆閱讀故事文本外，也需形成對研究參與者的初始印象及整體印象，包含了一般印象及注意其矛盾、掙扎或意味深長、未完成之敘述等特徵。

(三)、 從故事文本的發展，尋找特別的主題或焦點

研究者由研究參與者敘說之故事中，蒐集其所呈現的枝枝節節，藉由文本的空間、重複呈現的重點訊息，和研究參與者所敘述的來龍去脈細節中，來獲得獨特的焦點，像是不同支流匯流入同一座湖泊，主題漸漸浮現，研究者得以清楚研究參與者所面臨的困境（黃錦敦，2018）。

(四)、 在敘說文本上標示出不同的主題

研究者以不同記號來標示出故事文本中不同的主題，再反覆閱讀每項主題，以及深藏研究參與者心中想說或未說的情節。

(五)、 確認分析結果

研究者檢核、關注故事中每一個主題之敘述脈絡，深入瞭解主題的起始、和最後出現處、情境脈絡，不同主題間的轉換，以及所有主題在文本中的相關性。同時，研究者帶著一種全然不同的看見、好奇的視野、開放的態度，重新看待研究參與者身上所發生的事，對於與主題互相矛盾的細節，納入訪談日誌與相關資料等。

第四節 研究倫理與考驗指標

壹、研究倫理

本研究之進行過程，包括與成員訪談、錄音等，以保障研究參與者的各項權益為前提，參酌紐文英（2021）所提出的研究倫理守則，避免對研究參與者帶來傷害。具體作法如下。

一、以誠實、誠懇的態度說明研究目的

研究者以誠實、誠懇的態度，向研究參與者依研究目的，包括研究題目、錄音製作等仔細說明，取得她的理解與同意，並簽署同意書。

二、尊重研究參與者的隱私及注意匿名(Anonymity)與保密(Confidentiality)原則

為尊重及保障研究參與者的隱私權，研究者在研究開始之前，會主動向研究參與者承諾遵守匿名及保密原則。研究者將以代號（可可）呈現研究參與者，提及相關人名、住家區域、地名、校名、醫院名稱、機構名稱等也皆以代號呈現，以隱藏研究參與者的身分及保障其個人資料的隱密性。研究者也會留意，匿名的範圍不僅止於書面報告，也需要延伸到口頭報導的資料呈現上（高淑清，2008）。

至於保密方面，首先，研究者於深度訪談或研究過程中，從研究參與者蒐集所得的任何訊息、資料或錄音檔，除非經當事人同意，將不會隨意告知第三者。其次，本研究訪談所得的原始資料（研究參與同意書、訪談錄音檔、訪談過程紀錄及資料分析稿），研究者會妥善保存，錄音的檔案在研究結束後便刪除。

三、尊重參與研究者的知情同意(Informed consent)及自由意志(Free will)權

本研究在邀請研究參與者接受訪談之前，會先以「研究邀請函」（參見附錄一）向研究參與者清楚說明研究目的、訪談方式、錄音理由、後續資料處理方式，以及研究參與者在研究過程中所涉及的權益、可能風險等情況。接著，研究者在確定研究

參與者充分瞭解後，尊重研究參與者參與研究計畫的自由意志，待同意並簽署「研究參與同意書」（參見附錄二），才正式進行訪談。另外，研究參與者享有可隨時中斷訪談、錄音及退出的權利。於研究過程中，研究者將誠實無偽回應研究參與者的所提出的問題。

四、確保研究參與者的福祉：不受傷害原則(No Harm)

研究者在面對研究參與者願意真誠自我揭露，提供個人生命故事做為研究資料之時，有責任及義務保護研究參與者不會因為研究的進行而受到心理上的傷害，甚至如果傷害已經造成，研究者需要積極採取補救措施（鈕文英，2017）

本研究是以參與薩提爾成長工作坊成員為訪談對象，考量受訪者當時的身心狀態，以及訪談內容觸及原生家庭與親密困擾的問題，容易引發當事人內心深層情緒起伏，因此研究者將密切關心其當下心理狀態，以及保護個人隱私，絕不勉強受訪者進行不當或不舒服的揭露。

- (1). 在訪談進行前，會先行評估研究參與者可能發生的情況，身心狀態是否合適接受訪談；
- (2). 在訪談過程中，提醒研究參與者可以自行決定揭露的程度、告知他們有權在任何時刻終止訪談或退出研究，以避免研究參與者覺得被迫自我揭露；
- (3). 若訪談過程中引發當事人內心過多情緒反應，則會視狀況調整進度、甚而暫停受訪；
- (4). 假若受訪者情緒不穩，研究者多年在教會中陪伴的經驗，會在當下適時先給予同理及安撫；
- (5). 每次訪談完成後，研究者會持續在社交軟體（如: Line...等）關心研究參與者的身心狀況，讓其感受到尊重，而不只是研究的工具而已；
- (6). 如果研究參與者對於某些談話內容不想被錄音或被公開，研究者也將會尊重其意願，而中斷錄音或不呈現此段論述。

貳、研究考驗指標

敘說分析的主旨不在於故事正確與否，所以一個敘說分析的評價標準，必須在不同續度與真實性的概念下重新決定（胡幼慧，2008）。Lincoln 與 Guba（1985）曾提出四個考驗研究信賴程度時需要考量的項目，高淑清（2008）歸納整合之餘更為強調解釋的有效性，詳述如下：

一、可信賴性(Credibility)

意旨研究結果必須為「真」，也是指貼近受訪者的主觀生命經驗，達到某種程度的真實與真誠。因此研究者藉由訪談札記、逐字稿、其他書面資料的相互檢核，並與協同分析者（生死學系碩二陳孝芸）共同討論後再修正，以及在資料處理後，交由研究參與者確認與校正，以提高本研究的可信賴性。

二、可轉換性(Transferability)

即外在效度，指研究參與者所陳述的經驗與感受，能有效地做資料性的描述與轉換成文字描述。本研究中研究者將訪談錄音檔謄寫成逐字稿，再檢視並整理為相關概念與主題。而研究者謄寫的逐字稿與故事本，都會交由研究參與者檢核（參考附錄三故事檢核表），進行其與真實經驗符合程度之確認，讓研究參與者有機會修改錯誤，或刪除不願呈現的部份，或刺激研究參與者回想受訪時遺漏分享之處，俾再多提供資訊。

三、可靠性(Dependability)

即內在信度，是指個人經驗的重要性與唯一性，乃研究過程中確認資料取得之可靠性。研究參與者之招募、篩選、進行訪談、全程錄音、逐字稿之謄錄及資料之分析等所有研究過程，皆是由研究者親力親為，不假他人之手，並與指導教授持續討論，透過詳細敘述研究工具、研究過程及資料分析步驟，來證明本研究的可靠性。

四、可驗證性(Confirmability)

此部分強調研究的中立性，但非指排除研究者本身觀點的態度，因此著重的是強調資料中立性的考驗，也就是研究者須採用許多方法來考驗所蒐集的資料，如：持續觀察、研究參與者檢核 (Member checking) 與同儕探詢 (Peer debriefing)，以提高研究的可驗證性與信賴度，得以確認研究發現與研究資料是否有密切連結。

五、解釋的有效性(Interpretive validation)

這個部分強調解釋者的洞察力(Insight)，研究者不時反思並推敲解釋的意涵，並透過與指導教授多次的對話、討論與引導，以及研究參與者檢核回饋，對主題與文本的一致性、主題來自文本的合理性，與主題命名的真實貼近程度進行驗證，以達論述平衡，及確認研究的解釋有效性。



第四章 研究結果與討論

愛和接納自己，是來自靈魂最深切的呼喚。 ~John Bradshaw

本章以研究參與者的訪談內容為主軸，試著從她早年成長經驗、學生時代及其他生命故事中，將本章分為五個節次討論之：早年成長經驗（18歲前）、走進黑森林（19~52歲）、學習Satir所帶給她的影響（52歲之後），在成長工作坊獲得的扶持、探索內在冰山、自我療癒的歷程，以及 Satir 的學習地圖，逐步獲得重生(reborn)。

本章故事中以兩種字體呈現：新細明體部分，為研究者對研究參與者早年成長經驗故事的描述，以及研究者的剖析，其描述內容經過研究參與者的檢核同意；標楷體（粗體）部分乃是研究參與者接受訪談之內容，每段標楷體後面皆附上該段逐字稿所在位置之標記，如 C021005 即為研究參與者Coco（化名可可）在第二次訪談（02）時，第十段談話內容（10）中的第5小節(05)。

第一節 早年成長經驗（18 歲前）

從你出生起，你就是一顆不斷在發光的星星。 ~Jens Corssen

壹、家庭背景

可可1965年誕生在一個小康的家庭，上有一個哥哥、下有2個弟弟。可可是獨生女。父母是做印刷廠生意，極為忙碌。

可可從小就覺得自己在這個家中是不存在的，她一個人孤單地長大，爸爸媽媽出門工作的時候，可可還在睡覺，晚上她入睡時，**父母還沒有回家，從小哥哥、弟弟們都不常在家，所以永遠都是她一個人在家(C070303)。**

我從小就認為我是被撿回來的一樣，因為我覺得我在我們家裡都格格不入，因為很多很多很normal的問題，在我們家裡都變成是很離譜，外面認為很離譜的事情，在我們家裡都是理所當然 (C070301)。父母常打罵。我家是父權，以父親的意見為意見。我記得國中時帶便當，我電鍋忘了按，米沒煮熟，媽媽說我是故意的，我被爸爸打個半死 (C020101)。

父母的感情如何呢？她回說：很差，兩個人曾在馬路上打架，爸爸每次一回家，就會問：媽媽呢？我們回說：她剛出去，所有孩子就會被罰跪，直到媽媽回來。很少看到父母坐下來好好吃頓飯，不知道真正的家是什麼樣貌 (C010201)。

研究者問她：妳覺得妳是在無愛的家庭中長大嗎？她思索了一會兒，回說：也不完全是，我覺得我可以感受到爸爸愛我，可是我沒有感受到媽媽愛我，她就把我當成是一個競爭的對手...(C070401)。我媽媽會覺得我長得比她好看啊，她嫉妒我 (C070402)。

每天很怕回家，因為每天回到家就就會很怕，舉例來講，我寧可在外面玩，玩得很瘋回去被打，沒關係，我至少玩過了，回去我就要想...我玩完回去的時候，我還想說我要編什麼理由，讓爸爸不要打我(C084001)。

跟媽媽比較，可可感受到父親比較愛她，比較能夠滿足她的需要，但因父親做生意忙碌，和他接觸的機會很少。她的父親生前曾經講過：「我有能力，妳讀到哪裡，我都可以供應(C072402)」，以及「拍謝，我沒有給妳嫁妝」。其實，有給我受大學教育，我就一輩子用不完了(C020406)。這是可可回憶原生家庭僅有的美好印象。可惜的是父親 30 年前就過世了，兩人相處的時間並不多，但父親是理想對象的典範。我第一個先生 H 比我大 10 幾歲，現在的伴侶 P 先生比我大 10 歲，我覺得我都在找爸爸(C082901)。可可一生都有戀父情結，渴望得著父親的愛。

在媽媽身上找不到愛

從小很多事都不敢跟媽媽講，例如MC來、第一次買內衣，因為我感覺媽媽的心不在我這裡(C020201)。

從小到大，我媽媽好像從來沒有支持過我... (C050802)。

在她身上沒有愛，找不到愛。我沒有說她不照顧我，可是我覺得在她身上，我沒有那種被疼惜的愛(C050803)。

媽媽一直把我當成她的媽媽

我看到Maid（註:Netflix影集女傭浮生錄），我哭了很久，女主角說她從六歲開始，就需要照顧她媽媽，為什麼她要照顧她媽媽，因為他爸爸打她媽媽，所以她媽媽帶著女主角逃跑，對我而言，我沒有照顧我媽媽，可是我媽媽一直把我當成她的媽媽，什麼事都要找我(C040801)。

母親有好康的，不會想到可可，只要遇到麻煩事，就找可可幫忙處理，母親成為可可一生中不可承受之重，她很想掙脫這個無形的壓力。

手足之間的糾結

可可和母親不親，和哥哥、弟弟也失聯多年，他們是親人嗎?對她來說可有可無。母親重男輕女，視可可這個獨生女為無物，而且哥哥、弟弟從小各自發展，不太理會可可，在她最需要家中男生保護、援助的時候，並未適時伸出援手，她心中冰冷至極，索性不與他們來往。

弟弟留言給我，問我為什麼這麼多年都不聯繫他?我不想要回他，光看text我就失眠好幾天，我不會處理與兄弟之間的關係，所以我就不要聯絡。真的是親人嗎?我最落魄的時候你們在那裡?當我有事，我不知道要找誰?我找不到一個人...(C031503)。手足不管我的死活，為什麼我要管他們的死活(C070804)。

上述電鍋煮飯事件，可可對自己的認知是，我好像不是媽媽的小孩，媽媽去告狀，爸爸睡夢中衝出來打我，隱約中看到媽媽咧著嘴角笑。我是弱勢，爹不疼娘不愛(C020101)。和手足之間也是關係疏離，身邊一個親人也沒有。

貳、求學生涯

可可在學時期，看到同學與父母的互動，很羨慕同學的家庭生活。她渴望有一個和樂、彼此相愛的家庭。

同學家是太多愛在吵，我們家是因為沒有愛在吵，因為她父母親的愛太多了，常問她要不要回家吃飯，她就覺得很bother她...我是從小都沒有人問過我要不要回家吃飯，我說妳好幸福，我很羨慕(C085602)。

被同學背叛

可可國中、高中時期，常常相約到同學家，兩人到頂樓去唱歌、寫功課，就是無話不談的朋友(C071401)。經歷了好朋友的背叛，莫名加奇妙，這些人都有問題...虛無縹緲的，把我這個好朋友丟掉...那是她的選擇(C071702)。

我算是很孤單的成長，高中、國中時候也有很好的朋友啊，只是在被自己很好的朋友背叛的時候，又讓我更加的內縮，我對所有人都更加不信任(C070304)。

我一個高中同學，我們認識她的時候才十幾歲，她匿名寫信給我的男友表白，意圖搶走我的男友...她可以恨我恨到現在(C070304)。

我對人很沒有信心，掏心掏肺，把我們家的阿貓阿狗的事，都跟閨蜜說了，就得來這樣子的結果，所以，我對人都保持很遠的距離(C050602)。

參、早年成長核心信念

我被忽略了，這件事是我最大的致命傷...從小到大，我比較能幹，我什麼事都可以自己處理，所以我就自己來（台語），媽媽眼睛看不到我，手看不到我，看不到我就把我丟在一邊，忽略我(C061402)。

孤單地成長

從小到大都是我一個人，沒有家人陪伴。兄弟有自己的玩伴，我是家中獨生女，沒有姊妹，感覺上是一個人長大。孤單、渴望愛(C010104)。

愛是匱乏的

未從父母、手足處得到愛，愛是匱乏的。常會陷入一個情境：我是被忽略的。從小我要喝水，我要自己燒開水，凡事都是自己照顧自己、靠自己(C010104)。

我記得小學畢業時，送自己1隻鉛筆，左手送給右手，告訴自己「妳好棒，妳考了第一名」(C010104)。

我國中的好朋友...她的apple是爛的，心(核)壞了，她會加個綁帶、袋子，包裝的美美的，說：這是個好apple；我是看手中的apple，其實還不錯，我會說：它會壞掉，總有一天會壞掉。我一生都活在匱乏中(C031202)。

我是不重要的

小時候我要繳學費，哥哥要買摩托車，結果是媽媽拿我的學費去幫哥哥買摩托車，我更得出一個結論：我永遠都是被犧牲的(C010203)。

只有我一個人要稱自己幾斤重，陷入一種情境：我是可以被忽略的(C010202)。

我現在會這樣子，其實我們都有自殘的現象，只是自己認為自己不重要呀，就有這種自殘傾向(C050807)。

對人無法信任

可可不相信任何人，家裡開印刷廠，可是每次電話拿起來，都是電費沒有繳、水費沒有繳、要交貨的催討，從小就給她非常大的不安全感。小學的學費幾百塊，9月要繳，七月就要放在我的口袋裡，入袋為安，否則就很擔心(C072405)。大約國一時，那時候爸爸口袋有一點錢，我說要補習，要求父親一付就付三年補習費，我才安心(C072401)，每天放學無憂無慮到補習班，因為哥哥也有付，我就follow哥哥(C072401)，證明她存在的價值。所以，直到今日，五月要付款，她三月把錢就早早準備好，絕不會讓自己陷入小時候的情境裡面。所以，我對人都保持很遠的距離(C050602)。而且遭受朋友的背叛，讓她對所有人都更加不信任(C070304)，再加上媽媽把我擋在外面，是重複的被背叛(C071601)。可可認為沒人愛她，也有可能是她不願接受愛。這種對愛的抗拒，其核心是一種對自己和他人的「不信任」。

災難性的想像

我都把事情想得很壞很壞，這就是災難性的想像，給自己打的分數打得很低，很自卑，就覺得所有人都不愛我(C050402)。事情都還沒有發生，我就先災難性想像，把自己嚇個半死(C050406)。我會衝著對方，深信對方都是惡意的(C051901)。

綜上所述，小時候的可可是被忽略的，並未得到妥善的照顧與關懷，提早被迫獨立。「情緒忽略」是她童年的創傷，更是她心中永遠未癒合的傷疤。

可可可在幼年時期經驗到自己的生命被忽視後，慢慢學習獨立、照顧自己，是以乖巧不吵不鬧，儘量符合他人期待，來讓自己獲得愛的方式。小時的衝突點都在，家人

不在乎我，沒有看到我。傷痕都一直在(C020404)。創傷是失去連結，跟自己、跟自己的身體、家人、其他人以及周遭的世界失去連結，亦即，可有的自尊、自信、安全感，與生命的連結逐漸受到破壞。

肆、求生存因應策略

情感匱乏是可可人生中所有匱乏的源頭，與父母的關係是所有關係的起頭，可可與媽媽關係不好，肯定人生過不好，長大後的人際關係、親密關係、親子關係...一路崩裂，也就不足為奇。情感匱乏的可可，有時否定自己的需要，在關係中很難開口說出自己明確的需求，什麼事都自己來，獨來獨往；有時在關係中過度體貼，過度討好，忽略自己的需要，把自己搞得太忙太累，自己不見了，累積一段時間就會反撲、暴走。成長期間為了保護自己，遂發展出下列求生存的因應策略--

沒有安全感

我不會跟任何人伸出手，我也不求助，都是靠自己走出來，因為原生家庭給我的傷害太大了，自己的家人不是不幫我，還要害我，所以我對世上任何人，都有很強烈的不安全感(C070205)。

其實...很多人都說我長得好看啊，可是我從來都不認為自己是好的，因為我都很沒有自信，非常沒有自信(C070407)。

可可常常表現的有如驚弓之鳥，彷彿有人隨時會攻擊她，身上沒有安全感的行為如下--

- 1)聽到批評，就會受傷
- 2)對方如果冷漠，就會討好
- 3)已讀不回，內心有小劇場

- 4)一被冒犯，立即反擊
- 5)害怕衝突
- 6)過度掌控
- 7)對自己要求很高

真正的安全感，來自於自己對自己的真實一致。可可無法面對自己，敞開自己，與自己內在失連，迷失了自己，僅能靠外在的認可來武裝自己。

能量凍結(Emotional frozen)

我游泳不喜歡人家教我，我自己慢慢踢，慢慢學，我不喜歡人家碰我的感覺 (C060701)。

我很怕人家關心我，妳到底對我有什麼企圖？(C060803)

這是我一個終極的一個想法，就是與其最後都要被放棄，為什麼現在要開始？所以我都不願意去交朋友(C081602)。

創傷是一種在身體內的凍結經驗，也是造成日後多種莫名身心困擾和不良情緒行為模式的根源。我也拒絕任何人，也不想跟任何人接近，那就把自己跟問題關在裡面，就感覺自己像一個無底洞一樣，一直沉下去(C070204)。它們仍然被困在神經系統裡，持續肆虐她的身體和精神。可可很沒有歸屬感，常常是被打趴在地上。

隔絕自己與感受，發展為「超理智」

其實上Satir上到最後有點害怕，因為這幾年來，我發現我自己太超理智了，沿路丟了太多小女孩了，有點害怕去面對，這是後來很不想去上課的原因在這裡 (C040102)。

情緒切割是可可試圖解決關係緊張的方式之一，處在未解決的依附關係（融合或未分化）以及依附關係所產生的焦慮，就會導致情緒切割；因為關係融合會令人感到不舒服，所以人們會傾向從融合中逃離，並加以切割。從可可訪談故事與分析中，研究者發現她對於母親的忽略，她傾向「逃離」，不只是童年的避開，而是在成長後，選擇完全不與母親聯絡。而這正是「情緒切割」的模式。

上癮症

可可置產有術，在日本投資5間小套房，在台灣擁有七間房屋(C072301)。因為從小就沒有安全感，所以一定要經濟獨立，房地產給她絕對的安全感的感覺。有些人的上癮症是毒品、賭博或購物，她也喜歡購物，上網買一大堆有的沒有的，她特殊的心頭好是不斷地買房子，然後租給房客，以房租繳付房貸。或許是她認為小時候的家不像個家，等她有經濟能力，她買房子租給別人，希望給房客一個家的感覺，我在create親人，在原生家庭中，我沒有家人，房客是我的親人，我的房客租了就不會搬家(C020601)。

研究者曾問過她：房客是你的親人，你需要多少位「親人」才会有滿足感？她笑而不答，上癮症因孤獨和人際關係疏離更形惡化。

迴避關係：冷漠、不在意

在可可長大的過程中，她是否被環境允許表達情緒，她是否被無條件接納，她是否被認可和看見，她是否能自由做自己，她周圍的關係有沒有在滋養她，都決定著她怎樣感受關係。可可成長過程中，所獲得的答案都是否定的，她就會迴避關係，因為她在關係中實在沒得到什麼好處，她跟媽媽在一起的時候，媽媽做了很多破壞關係的事，忽視她，看不見她的需求，看不到她的委屈、難過與害怕，還反過來告訴她應該懂事、聽話、禮貌，要多多照顧哥哥、弟弟，當她感覺到恐懼、無助的時候，媽媽不

幫助她，反而指責她、否定他、嫌棄她，讓她潛意識裡就會對於關係產生恐懼，為了生存，她慣性使用高焦慮、冷漠、不在意來應對關係。

其實我是個很自閉的人，自己的傷痛不太喜歡掀開來，所以我寧可跟人保持遠遠的距離，因為遠遠看我美美、美好的(C061903)。

我希望自由，一年365天每天都可以聚，為什麼一定要過年的時候聚在一起，對呀，過年對我來講，是很恐怖的事。以往每年都逃難，今年疫情的關係，沒有地方可以跑...(C050701)。

受害者情結

媽媽、伴侶、家人都忽略我。他們沒有心疼過我，他們沒有看到我的努力，他們沒有看到我需要被照顧(C070702)。

我覺得媽媽多次致我於一種情境，讓我覺得她是在害我(C070702)。

研究者問她：怎麼會有父母要害小孩？她回答：她也是無意的。我不曉得她的想法是什麼，我不是她，我也不想去理解她。學習Satir以後，我慢慢清楚說媽媽也是一個人，一個平凡的人(C070704)。

在伴侶關係中也是如此，可可覺得自己很不值得，我想要退出這個關係，他在利用我(C030401)。你不愛我，還想要害死我(C060201)。

P先生是醫生，知道我有憂鬱症及自閉症，放任我一個人，不與任何人聯絡，他是愚民政策，我自己乖乖在家不會惹麻煩就好，證明他心裡面沒有我(C030802)。

我跟我先生求救，我想他也知道我的無力感，給我感覺他也沒有伸手，他見死不救(C040701)。

未解決的創傷可能會有毀滅性的影響，它能夠影響可可的習慣與對生命的觀點，導致上癮以及無法做決定，她的家庭生活及人際關係可能都要付出代價。它也會引發可可身體實際的疼痛、種種症狀和疾病，以及可可產生自我毀滅的舉動（如自殘）。

第二節 走進黑森林

『唯有在夜晚才會相信光明』 ~法國詩人 E. Rostand

可可一生坎坷，大學畢業沒多久，24歲就結婚，30歲丈夫過世，歷經單親媽媽孤苦無依、寡婦懷孕、被迫離職、三角關係...等，除了感嘆命運危舛，也印證了心中「沒有人愛我」的認定。

年輕喪偶

可可得不到母親的疼愛，長年被冷落，很怕回家，**不知道真正的家是什麼樣貌** (C010201)，**我不是爸媽的小孩，很小就想要獨立自主，想要早點離家**(C020201)。造成她成年後十分想要逃離無愛的家，投入另一段關係，想要得到歸屬感，不再覺得自己的存在是虛無縹緲，於是**大學畢業早早就結婚**(C084002)。老公比她大12歲，他看起來比較成熟，其他男友不夠成熟、不夠瞭解她。兩人於1989年結婚，不幸的是丈夫1995年因癌症過世，她年僅30歲，兩個孩子女兒5歲，兒子4歲，她的世界瞬間崩裂，站在人生的十字路口，她不知何去何從。

娘家不理不睬

當可可年輕喪夫，一個弱女子帶兩個小孩，舉目無親時，她想到投靠娘家，但母親居然對她說：「**妳死在外面，不要死在家裡**」(C071601)，令她非常的受傷，她認

為傷害最重的不是所遭遇的苦難，傷害最重的是最親的人，原生家庭把我當作燙手山芋一樣啊，可能是我丈夫過世帶晦氣吧(C071602)。

我媽媽惟一的女兒，老公過世了，在她的眼裡沒有疼惜她，她還往我身上丟石頭，所以在那剎間，我對親人徹底的失望(C050803)。

當可可落難的時候，她的母親未伸出援手，沒有想過我，當媽媽有湯喝、有蛋糕吃的時候，她沒有想到她這個女兒沒有飯吃，她的心裡面永遠都沒有我，可是當她有困難時，她就想到要找我，要我擠出能源來救她。她沒有能力去處理跟媽媽之間的關係，能夠相安無事就好，只能壯大自己，免得被媽媽傷害，索性把跟媽媽之間的布簾關起來，可以活得像自己(C040803)。

媽媽的嫉妒

那時候我丈夫過世，我變成單親，朋友帶我去相親，對象是一個電腦業的老闆，那個老闆對我說，他覺得是我媽媽在跟他相親，因為我媽媽就一直講話，一直推銷她自己，他說我跟我媽完全都不像(C070404)。

可能是我很容易遭嫉妒，不論是自己的媽媽或是朋友都一樣，所以又讓自己更退縮(C070407)。

可可認為是媽媽嫉妒她，因為媽媽一直和她競爭，她要比我強、比我討人喜歡、比我出色(C070405)，對此，可可大惑不解，也無法釋懷，為何母親需要和自己的親生女兒競爭，為何需要嫉妒親生的女兒。

單親媽媽孤立無援

成為單親媽媽居然會讓我成為一個燙手山芋一樣，自己的原生家庭鄙視我，我的朋友也鄙視我(C086801)。可可成為單親媽媽，娘家不理會，辦公室同事也好不到那裡去，對她冷嘲熱諷。

我去買一套衣服一兩千塊，同事就說一兩千塊花在小孩身上，多好，我不可以對自己好一點？他們永遠都是有話講的啊，我再怎麼樣也是有話講，後來就比較釋然(C080801)。

我永遠都是別人談話的一個topic，我已經生繭了，有些時候話語還是蠻難聽的啦，可是我為了小孩子，我都忍住了(C080802)。

那時候我是單親媽媽，很多人講風涼話，我心裡就想講一句話，我很慶幸你們都家庭圓滿，你們沒有碰到和我一樣不幸的狀況，假如你們今天不幸跟我一樣，沒有人做得比我好(C086703)。

為什麼你們都沒有心疼我，而是遠離我，成為單親媽媽以後，我才把朋友做一輪的篩，過篩，只有在退潮之後，才知道誰沒有穿泳褲啊，就發現大部分都跑啦，留在身邊的就是我永遠的朋友(C086801)。

寡婦懷孕

1999年可可在網路交友軟體上認識P先生，兩個人很聊得來，後來就住在一起，當她發現自己懷孕時，簡直是晴天霹靂，她整個人都慌了，因為還在上班，而且又沒有結婚，寡婦懷孕別人會怎麼想？她的好朋友希望她拿掉，可是她決定生下來，她說懷孕過程是喜悅的，那時候她心情十分平靜，她覺得自己可以承受一切輿論的壓力。

我很喜歡小孩，所以我希望可以生下來，我的經理也支持我把孩子生下來，她說：妳管人家怎麼說，妳就是妳...你結婚與否，干別人什麼事(C080703)。

研究者問她：面對旁邊異樣的眼光，你是怎麼活過來的？她回說：唉，我這個人從小就爭議很大，我對於別人的眼光一向就很低調，成為單親媽媽後，我就是一個很被注意的對象，也有追求者跑到辦公室來，在那邊吆喝東吆喝西的，嘿...然後現在又懷孕了...(C080706)。

被離職

可可的工作是負責銀行系統關帳，2015年全公司做健康檢查，她排到5月20號，她交代會計部，總帳系統如有問題，可以跟她聯絡，隔天到公司，會計部的協理就對可可說，妳是故意的吧，故意排這個重要時候去健檢，這句話蠻衝擊到她，她覺得在這樣的工作環境，沒有辦法工作下去。那時剛好公司發績效，她發現她的績效又是乙等，升官又沒有她的份，心理衝擊很大，她在這公司工作20年，職等一直都升不上去，再加上會計部的協理說，她是故意排跟總帳關帳時去體檢，一氣之下就提出了離職。當下被長官慰留，部門經理要她好好考慮，因為公司正在轉換系統，公司需要她留下來幫忙，半年內轉完再離職。隔天她到公司拿客戶的繳費單，在公司停車場摔斷腿，經理居然就火速批准她的辭職。這家公司她奉獻了20年，沒想到在她最需要的時候，被公司丟掉。為此她跟公司打職災申訴官司，周旋了許久。那次她受很大的傷，她看了心理醫師，看了一年，才慢慢比較好轉，走出那個被棄絕的黑暗。

反正，一個愛我的人就不會做這樣的事情，因為長官就是不愛我，永遠都不會愛我的，我幹嘛還要留在這公司打拚？(C081006)。

婚姻生活

可可的第一任丈夫H原是營業員，H把工作辭了，專心做股票，沒有正職，其實賠的多賺的少，可可和他在一起，貧賤夫妻百事哀。可可不喜歡他悶聲不響的個性，一天24小時，講不到一句話。至於為何嫁他，可能是想要早早逃離家，倉促進入婚姻。

我可能挑錯人，我需要細心呵護，丈夫是大而化之的人，孕期我很會吐，丈夫說妳是懶得煮，所以妳才吐。那時太窮，很沒有安全感，曾打破豬公，為了繳電費(C020501~2)。

丈夫過世後，目前的伴侶 P 先生是 1999 年在 Internet 上交友軟體認識的，他在台灣只是一個人，我很心疼他被當成是一個賺錢機器。在那個當下，我很需要一個...，因為我對找對象這件事也很灰心了，那時後我只希望有一個...可以依靠的人(C080503)。

當時，可可知道他在加拿大有家，是「台獨分子」。P 先生人很好，可可出國時，他還可以幫忙照顧兩個小孩。他是一個很單純的人，沒什麼壞心眼，可可覺得跟這種人在一起，可以很放心。在那個當下，她累了，也很需要有個可以依靠的肩膀，她設定穩定的對象就好，對再婚已經沒有什麼憧憬，不想掉入婚姻的坑，所以也不在意他在加拿大有個家，彼此只是互相依存的關係，後來可可懷孕了，心中認定他是小孩的爸爸。

P先生覺得我很厲害，什麼事我都可以自己來。前幾天我發現家中有張水電單不是我家住址，細問後才知道是P買給前妻Grace的房子。我自己的房子都是我自已一塊錢存起來買的，可是大伯卻認為我的房子好幾棟，Grace的資產那麼少，P買給他是對的(C010301)。

研究者問她兩人如何面對彼此之間的衝突？她回說；知道屋裡有大象，歇邊站，或閃過去，不願面對問題。有一次她麻煩 P先生倒垃圾，他不高興地說：自己的垃圾自己倒，可可就**把所有的垃圾攤在地上，要他把自己的垃圾挑出來(C021101)。**

當我憂鬱症發作時，躺在沙發上，躺了N久，不說話就躺在那邊，P先生也沒有發現我的不對，我的家人也沒有發現我的異狀...P他是有醫學背景，他應該要求我說，需要去看個醫生呀，需要求助啊(C051104)。

P先生沒有發現可可的異狀，她認定他根本沒有把伴侶放在心上。到目前為止，詢問可可怎麼看待這段關係？她說：可有可無。就把他當親人，就是一個親人(C072901)。也許有一天她想要結婚，然後一個禮拜後離婚。研究者很好奇這麼做，對她代表什麼意義？她說：結婚證明我是貨真價實的P太太，每次警衛或朋友稱我為P太太，我都很心虛。結婚也是給我小兒子、給我自己一個交待，我是P太太，我有主權，他對前妻這麼好，如果我離婚了，也成為ex，看他會怎樣對我(C010303,04)。

他心裡面沒有我

雖然與伴侶同住二十多年，但可可心裡一直是單親狀態。P先生只是小孩的爸爸，不是她的另一半，他只是 Roommate（室友），她認為P先生並不在乎她(C061102)。他心裡面根本沒有我(C030201)。他的眼睛不在我身上，在前妻那裡(C020701)。我還是一個人，我一直以為我擁有他，我有一個家庭，其實我只是一個人，我很孤單(C081808)。

與伴侶的sex

通常在談到親密關係，就不能不談sex。性生活是一個相當重要的指標，維持彼此之間愛的溫度，它是一個試金石。問及可可兩人如何培養愛意，目前看似「親人以上，戀人未滿」的狀態。

Make love比月經還少，他有需求來找我，我都是配合演出，我絕對不會主動，也從來沒有主動(C071801)。我本身對性這件事情，沒有多大的興趣，可能從小有一些陰影吧，所以我本身不是很有興趣，我只是陪著演戲(C081803)。

研究者問她：親密關係中妳有沒有覺得得到什麼樂趣？她回說：完全沒有(C071804)。

揀剩的

ex（指P先生的前妻）2020年11月回台，回來後，P當司機，做這個、做那個，現在P週一~週五住我這邊，週六、週日住ex那邊，「去住ex家，你有問過我嗎？你有徵詢過我的意見嗎？這是我要的結果嗎？我都要揀你剩的嗎？」(C030803)。

可可抱怨 P先生都去照顧比較弱的，把她晾在旁邊，當可可人陷入憂鬱向他求救時，他並沒有如可可所願，伸出援手，更讓可可大惑不解的是，他的前妻在家裡跌倒，他就衝那麼快(C060105)，我這麼不舒服，你卻不理會(C060101)，這是讓她崩潰的地方。

有一次 P先生帶花生醬回家，可可說我又不吃，他回說ex肝不好不能吃，因為花生醬可能有黃麴毒素，可可很生氣，我的肝也不好，幹嘛拿給我吃，要害我吼(C086701)。ex肝指數比可可好，P先生買營養品給她，但可可肝不好，他放任不管，對可可不聞不問。生活中充斥這些眉眉角角，不平與怨對、衝突與對立不斷。

不敢與人接觸

可可不敢與人接觸(C020202)，人際間的往來對她是個負擔。親人都這麼傷害我，我怎麼敢去交朋友(C031401)。又要配合別人，這樣我就覺得很不是自己，就會覺得

有點痛苦(C070502~3)。我常被視為木偶劇，事先未徵求我的同意，就安排我的行程，最後我就甘脆切斷與她的關係(C032401)。

因為一個受創的人很難拿掐和別人之間的界限，不敢有期望，有期望就會有失望，對人際關係也一樣，可可不喜歡make friends（交朋友）而受傷，一個人就不會受傷，交朋友只是增多gossip的機會，她認為自己才是最好的朋友，喜歡獨處(C031002)。多次被朋友出賣、孤立、酸言酸語、陷害，沒有互動就不會有傷害，她傾向偏安一隅，果斷地切斷傷害自己的人，切斷那些消耗大於滋養的關係，索性人間蒸發。

朋友們以為我是嬌嬌女，是備受寵愛的。我寧願和朋友保持安全的距離，看見我就是美美的，一百分呀、120分呀，其實我是負20分，我很怕人家太靠近看到我負20分，我會把人推得很遠很遠很遠，我覺得你們遠遠看著我一百分就好了(C050502)。

她不喜歡跟別人太靠近，人家遠觀就好，外面看起來光鮮亮麗，一靠近就會視破她裡面的黑暗，知道她的真面目就不會羨慕她。在臉書上，看到的永遠是她去旅遊、搭郵輪、吃美食的照片，過的是悠遊自在、令人艷羨的滋潤生活，給人無限的想像空間：一切是多麼美好，雖然那些美好不是全部。

心中的洞

可可一旦發現P先生的心不在她這裡，就會抓狂。在職場中，發現經理的心不在她這裡，看不到她工作上的表現，她就憤而離職。有人搓到我，我會很痛。我會把關係摔破，我很脆弱(C020301)。朋友常詆毀我，說我很高傲，與人social壓力很大(C020402)。所以我不敢與人接觸，都與人保持安全距離，怕人家看到我的坑坑洞洞(C020202)。

朋友在傷口上撒鹽

我的好朋友就會問我：妳多久沒有去看妳媽媽啊？我何時去看我媽媽關你屁事啊？我用我的方式孝順，干你什麼事。我沒有說我不孝順啊，我不惹麻煩，不製造trouble給她，我覺得我就是天大的孝順，對我而言我覺得這樣就很夠了，我不像我哥哥每天都給他出事情...(C070801)。

朋友過多的關懷，對可可是一種負擔。朋友會關心她媽媽的近況，問她多久沒有看到妳媽媽啊？她認為朋友喜歡在傷口上撒鹽，明明知道這地方很痛，而且還要有所評斷，我對我媽媽的狀況不清楚，好像我就是有天大的罪過一樣(C051604)。

我過我的，你們過你們的，你們知道也不會比較好，說真的，不用太羨慕我，因為都是空的(C072301)。

親子關係

可可可3個孩子，與前夫生1女（32歲）、1兒（31歲），與目前伴侶未婚生了一個兒子（21歲），大女兒已結婚，有2個女娃（3歲、1歲），她疼愛孫女，把當年母親未曾為我做的，報復性地做到女兒身上，彌補我以前從娘家所受的傷(C031601)，照顧孫女對她來說，是重新當自己未被疼愛的小時候的媽媽，再把自己愛回來。

她對小孩是盡其所能，照顧他們到一個歲數，就放手的媽媽，她說她不是直昇機媽媽，照顧他們到30歲，剩下是他們的人生，不是媽媽的人生(C061103)。小兒子交的女朋友，他覺得女友太黏，因為女友的媽媽罹癌，爸媽又離婚，他女友退縮、有一點人群恐懼症、有點憂鬱，小兒子在媽媽身上看到憂鬱症很久一段時間了，他想女友又是這樣子的人，不想要繼續交往，於是他主動與女友分手，是因為他希望有一個快樂的戀愛(C051203)。小兒子跟女友分手的時候，對我來講是一個很大的shock(C051404)。小兒子因為不喜歡女友和媽媽一樣有憂鬱症，與女友分手，可可受了很大的傷。她常會貶低自己，認為自己不是完美的媽媽，才導致兒子與女友分手。

第三節 Satir 療癒經驗

你的靈魂通過你的痛苦說話了 ~ John Bradshaw

壹、團體的扶持

2016年上Satir團體治療時，聽到學員的分享，就勾起我幾歲的時候丟的小女孩，因為別人在分享的過程，我也有同樣的狀況發生，我也跟她一樣，我還是往前走，我那邊丟了一個小女孩(C040101)。

可可參加成長工作坊，係透過同儕間的支持與鼓勵，提供有效的支援。工作坊中成員帶著期待、疑惑、想解決的問題來到課堂，一開始處於防衛狀態，不太願意分享自己，也不交流，他們在周遭建立的心牆是僵硬、易碎、凍結的，彼此的能量振動是低的，常常覺得無力或沮喪。然而，隨著課程的推進，幫助可可與自我連結，慢慢靠近自己，漸漸地看見自己，凝視自己，那個從小到大的自己，很努力的自己，給予自己肯定的能量。這些資源在可可的心中，發芽、茁壯，成為支持她的生命樹，過去發生不論成功或失敗的經驗，都是滋養生命的養分。當有人開始坦露自己內心的傷痕與恐懼時，其他人就開始產生「共振」，因而感受到自己的痛苦和焦慮。隨著內心受到攪動的幅度增加時，即使是凍結最厲害的人也會開始解凍，好像周遭的心牆開始變軟、融化，變得較容易穿透，好像春天在長久的冬天之後浮現的感覺。可可在此種釋放中，內在的能量逐漸滋長，並願意敞開心胸與其他成員有更深的連結。看見自己擁有許多的內在資源，支持著成員們面臨日常的考驗，看見自己的努力、不放棄，看見自己是值得欣賞與讚賞的。

我先生過世後，我才慢慢開始從垃圾桶把自己撿回來，我把自己的感覺都丟掉了，為了生活一直往前走，一路上丟掉自己，一個又一個，認識Satir後慢慢找回丟掉的自己(C031801)。

當她跟自己失連時，其實會很迷惘，對於浮現的情緒、反應，會不知所措，也不明白那些反應情緒從何而來，反而被這樣的狀態禁錮了自己，感到痛苦，想要改變卻也不知道可以怎麼改變。

在團體課程裡面，其實也會觸動我心裡面，我曾經被放棄掉的或是忘記的小女孩。這是我的收穫，就是說經由別人在分享事件時，我有感受到，我就有機會去治療，因為我原本不知道自己哪裡受傷，我不肯把自己拆開來，一定是用別的事件去觸動，我才會找到一個被你忘記的小女孩(C081803)。

慢慢我也就把自己放在一個「旁觀者」的角度，去看別人發生的問題，那當然跟我自己的比，我覺得那個事件其實都很小，可是我還是很努力的去follow它的流程，我發現任何別人發生的事情，我都可以去觸動我心裡某一個地方被我放棄掉，或忘記的事情(C080601)。

每一次的工作坊，成員狀態都不同，每個團體裡會出現共同的議題也不一樣，卻很有趣，每個團體都會有共通性的經驗，現場成員的生命故事演練，可可常被台上個案觸動而落淚。她的內在，也和個案一樣，有同樣被卡住的經驗，觸動內心深處的感受而落淚。卻也會讓可可對自己的生命，有新的看見與學習，這是人與人之間的相似，但也會有相異。現在我照顧好自己，當我找到小女孩的時候，我一定會全心全意地跟她和解，抱抱她，帶她走出來，我已經有能力了(C040202)。所以可可在工作坊中學習、成長，獲益良多，對自己、對自己的原生家庭、對伴侶關係、親子關係有不同的視野，不糾結於情緒黑洞中，不僵持在固有的信念中，有一些鬆動、有一些轉化，她得著力量重新往前走。

上過Satir，就不會去羨慕什麼，就是你要去先看自己所擁有的，對，然後你就會知道自己有很多(C085701)。

我需要就是...人家看到我的努力，人家看到我、心疼我、愛我，發現上Satir以後，我自己有能力愛自己比較重要，別人愛不愛你，取決在別人，自己先愛自己，先滿足自己被愛的需求，那是我目前能做的(C085401)。

工作坊老師表示，每個人共振都不容易，每個人都很豐富。有人說團體領導者很厲害，其實這完全歸功於工作坊的partner，每個成員是河流，帶領者是其中一條河，共匯流成大海，可可將成員的生命經驗吸納進來，承接他們的貢獻。我發現任何別人發生的事情，我都可以去觸動我心裡某一個地方被我放棄掉，或遺忘的事情(C081201)。

可可在成長工作坊中最大的收獲是：I'm not alone，發現自己並不是最不幸的，她頗感欣慰，而且發現她長大了，她可以有新的選擇，讓她重新燃起生命能量。

團體是個重新補給的供應站

原生家庭給可可以的傷太重了，太痛了，重到她自我毀滅、自殘，痛到她曾自暴自棄，心中有很深的無力感、無助感，覺得自己不配存活在這世界上。在工作坊中，當她在別人的眼裡，無論什麼狀態都能被接納時，她重新體驗愛與接納的溫暖，幫助她也能接納不可愛的自己，無論自己是多麼的不堪，她重新加添心力，擁有了自己的力量，願意為自己改變，別人沒有辦法改變，我是改變我自己(C085401)。

可可療癒的過程中，也不是全然一帆風順，隨時都會有威脅出現，隨時都可能中箭下馬，只要類似的場景一出現，隨時都可能走回頭路，回到熟悉的、安全的舒適圈，可可發現即使軟弱了，仍可以在工作坊中取暖，即便是成員看見自己的脆弱，仍然接納她，那麼接納自己也就不是那麼困難。

貳、內在冰山的探索

圖 4-1 個人內在冰山(The Personal Iceberg)

台灣薩提爾成長模式推展協會 John Banmen(2022)

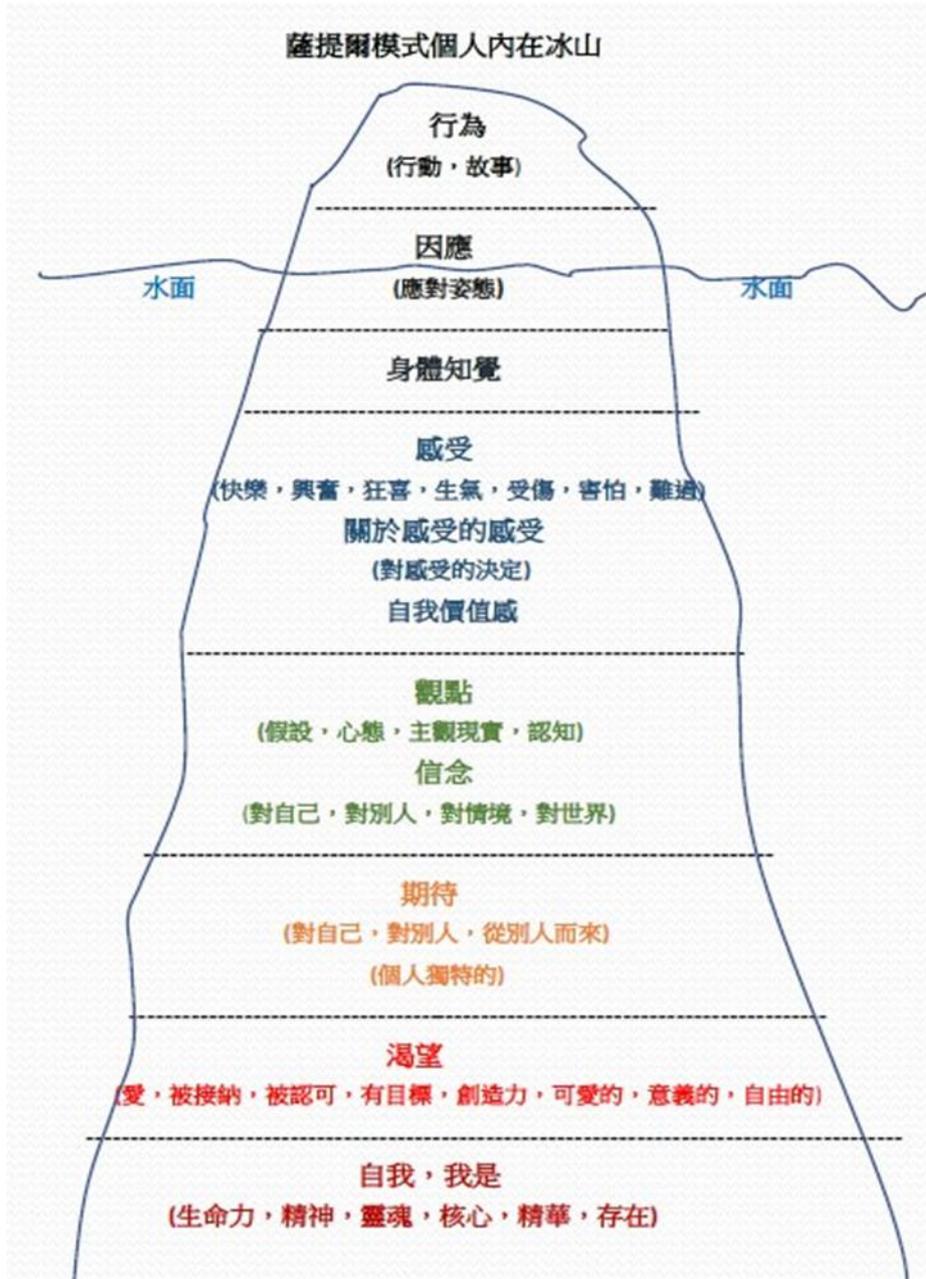


表 4-1 可可內在冰山（研究者製表，2022）

冰山層次	內容說明
事件	發現一張房屋稅單，是伴侶為前妻買房子
溝通姿態	指責+超理智
感受	受傷、憤怒
感受的感受	自責、恐懼
觀點	他比較愛前妻，所以為她買房
期待	對他人的期待—心疼我 對自己的期待—我做好自己、照顧自己 他人對我的期待—不要吵、不要鬧、好好過日子
渴望	被愛、被接納、被肯定
自我(生命力)	一定是我不值得被愛，所以他才不在乎我，沒有把我放在心上

Satir model 又稱為「冰山模式 (Iceberg model)」，意指問題呈現在眼前只是冰山的局部，真正要覺察、處理的，是冰山底下的種種：也許是童年的傷害，也許是原生家庭的慣常模式，也許是自己的經驗為自己形成的設限。

冰山就是一個人的隱喻，把它稱之為內在系統，是一個自我探索的工具。也就是每一個人都有他內在運作的系統，它是獨一無二的。冰山所講的是一個行為背後的心理過程，行為是我們看到或聽到的內容，是冰山之上可見，而我們感受、觀點、期待、渴望、自我，這些不可被看到或聽到的是冰山之下，其水平線是否被感官感受到。Satir 說：「真正的溝通不是解決問題而是與人連結」。

一、事件或行為(Events or behavior)：

可可有一天在家中的郵件，發現一張房屋稅單，很陌生的地址，經查證後，才知道是伴侶為前妻(ex)買房子。

二、溝通姿態(Survival stance)：

當下她立刻指責(Blaming stance)伴侶為何要這麼做，而且不讓她知道，兩人大吵一架。她的應對還加上超理智(Super-reasonable stance)，就是「電腦腦袋」，不談情感層面，只談論議題的內容或原則以逃避現實。

可可一開始的溝通姿態是「指責」，她責罵他「你怎麼可以給前妻買房而不告訴我」，其實裡面極可能埋藏著脆弱、無助的感受，內心是深深的無力感。「指責」只是一種防禦機制，看似強大，為了避免對方發現她的恐懼。

繼而展現「超理智」的特徵是，只解決問題而忽略自己和情感上的交流，過度理性，切斷與對方的情感連結，強調邏輯，以試圖保持自己在討論中的主導權，證明對方是錯的，同時也割裂了她和外部世界的連結，其實內在已亮起「我處於危險，場面已無法控制」的紅燈。**很多情境裡面，我都把自己抽離，然後變成超理智的樣子來看這個事件(C080104)。**

三、**感受(Feelings)**：感受如同可可的溫度計，呈現她內在身心歷程能量的高低。可可當下感到非常的受傷，而且憤怒，自我價值此時是低的。

忽略我的存在，不在乎我，我可有可無，很受傷(C020901)。在可可所有的憤怒裡，都有委屈、挫折，還有不被理解。

四、**感受的感受(Feelings about feelings)**：自責、恐懼

冰山中的感受的感受，指的是對本來的感受衍生出另一層的感受，亦即是對原本的感受施加負面評價不願意接受，簡單的說就是對於受傷，而且憤怒的感受，可可有什麼感受，就是你允不允許自己有情緒呢？它來自過去生命經驗帶來的連結（感受的決定、評價）。但，在受傷及憤怒的情緒中，透露出她有點自責，她想一定是自己那裡做不好，才讓伴侶「不喜歡她」、「嫌棄她」，轉而照顧ex，為ex購置房屋；更深層、真實的、隱藏的情緒，其實是她心中的懼怕，她怕失去伴侶；而會有感受的感受，通常是因為有特定的觀點，導致言行不一致，或情緒與作為不一致的現象。然而，多

年的互動模式，這種懼怕她根本不會向伴侶敞露，反而以超理智的應對「我可以離開」、「我可以成全他們」。

五、觀點：他比較愛前妻，所以為她買房。

觀點通常是很主觀的，或許可可認為她是對的，可可接收到的訊息是伴侶為ex買房，所以丈夫比較愛前妻，早年成長被忽視的可可，老是覺得伴侶不會把她放在重要的位置上隨時都有可能離開她，看到稅單果真印證了她的假設：「有一天你也會拋棄我，像我媽媽一樣」。

六、期待 (Expectations):

- 1)對他人的期待—可可希望伴侶看見她的傷，心疼她；
- 2)對自己的期待—既然伴侶不心疼我，我只好過好自己的日子，好好照顧自己，別人是值得期待的；
- 3)他人對我的期待—伴侶希望可可不要吵、不要鬧、好好過生活就好。

七、渴望：

渴望的這一層，才是真正驅動人們行動的深層內在動力。可可渴求被愛、被看重、被接納、被肯定，與丈夫有情感聯繫。但這一層常常是隱藏的、隱而未見的。可可不要企圖改變它，而是從期待進入渴望、感覺自己的生命能量。

八、自我：

這是最底層的力量，會感受到完整的生命力。要觸及自己的感受、承認自己的感受、管理自己的感受。一定是我不值得被愛，所以他才不在乎我，沒有把我放在心上 (C020402)。這是可可低語的咕噥，說出她的自我價值。

冰山的探索是「看見需求」的過程。在需求產生衝突時，一句話並不只是一句話，行為也不只是行為，而是一連串的情緒、認知、渴望、期待、甚至是「對自己的看法」的串聯。當可可願意用好奇的心態，來和對方，甚至和內在的受傷的自己好好的對話，就會發現那個沒有被看見的自己、沒有被看見的痛，以及在痛苦裡面，對這段關係深刻的在乎。

根據 Virginia Satir (1998) 的說法，所有的人際互動，都隱藏著一個冰山 (The personal iceberg metaphor of Satir model)，而日常所有的互動包含三種面向：自我、他人、和情境，溝通是互動的過程，包括三個部分：自我、他人及情境 (Self, Others, and Context)。人在其中擔任訊息提供者或接受者的角色，自我是訊息提供者，他人是訊息接受者，情境則是溝通發生時的背景，包括溝通的目的、雙方的角色與關係、兩人在當下對自己和對方的安全感，以及當時的環境或社會背景。Satir 的核心在如何平衡自我、他人、情境。

可可曾在 2021 年 Satir 課程中，當場在舞台中做演練，心理師張天安老師認為，可可應該要回去好好想清楚，跟這段關係，要如何面對、處理這段關係，確定自己的位置再來談，**那我目前為止，我就是繼續這樣活著，超理智，一樣維持著，維持這樣的關係，長久以來就是這樣子，就繼續這樣，假如我沒有更好的選擇，我沒有更好的想法(C073001)。**

Satir 最常用的隱喻是雕塑(Sculpting)，運用溝通姿態外顯內在狀態，並雕塑出失功能的關係。Satir 治療的目標不是要問題得著解決，而是促使人為自己做選擇，焦點不是病態部分得著矯正或改善，而是幫助人取用自己所擁有的資源，提供不同的選擇。可可要如何看待自己，而不是依賴別人對她的看法。她常常選擇熟悉，寧可重複痛苦的舊有經驗，而不去尋找不同的經驗，即使這些模式是功能不良的。首先，必須接納自己的原貌，並尊重自己，所以他不會為了得到愛而否認自己的真實情形，而是可以自由地做自己，表達真實的自己，自己受創的情緒被「看見」了、被「接住」了、被

「理解」了，親密關係的不安全感，也有機會因為可可信念的改變，與對自己的認同而鬆動，就會產生高自我價值感。

可可的假想敵是她的觀點，妳可以不要受到假想敵的綑綁，了解有假想敵的綑綁，比較容易鬆開，感覺到自己是被愛的，也可以自己愛自己，觀點比較鬆開，不要談ex，一談就會陷入僵局，回到期待、渴望，我真正想要的是什麼？可可試著說出來，先面對自己的脆弱，對方的反應不如預期，但可可已跨出一大步，冰山的流動（可以來來回回），滋養豐富自我價值，告訴對方做什麼，可以讓妳感覺被愛？

1)負向焦點—如果你不回來陪我30分鐘，我會要你好看，冰山往上走，生氣、難過、戰爭（反應模式），對方逃之夭夭；

2)正向焦點—如果你回來陪我30分鐘，我會感到被愛（從期待進入到渴望），即使我沒有滿足，但我已經穩住了，事情沒有想像的那麼嚴重。邀請可可進到「渴望」，告訴對方她的「想要」。當可可練習一致性的做自己，對於其他人的負面反應，要練習去接納對方的不接納，自己會比較平靜。如果可可改變了，她要父母接納她的改變，同時也要父母也能夠改變，那可可會很痛苦。例如羞愧，那是小時候的經驗，長大面對時，會以特定方式應對，孤單、怕被拋棄，回溯過去小時候的情緒，無法背負就關閉，屬於「打岔」的溝通姿態，當時那是值得被尊敬的求生存的方式，現在重新學習與小時候的自己對話，可以照顧受創的自己，以達到比較平和的狀態。

綜上所述，Satir model 的總目標，可可達到的情況如下--

1. 提高自我價值—當可可接納自己的原貌，並尊重自己，可以自由地做自己，表達真實的自己，就會產生高自我價值感，可可由原本1分提升至8分。
2. 促進負責任的選擇—可可可在衝突時刻，讓自己站在光中，感受到自己被光充滿，感覺到自己的能量上來、生命力上來了再出來面對，重新做出更貼近自己意願的選擇。
3. 鼓勵為自我負責--不再扮演受害者，為自己人生拿回主控權。

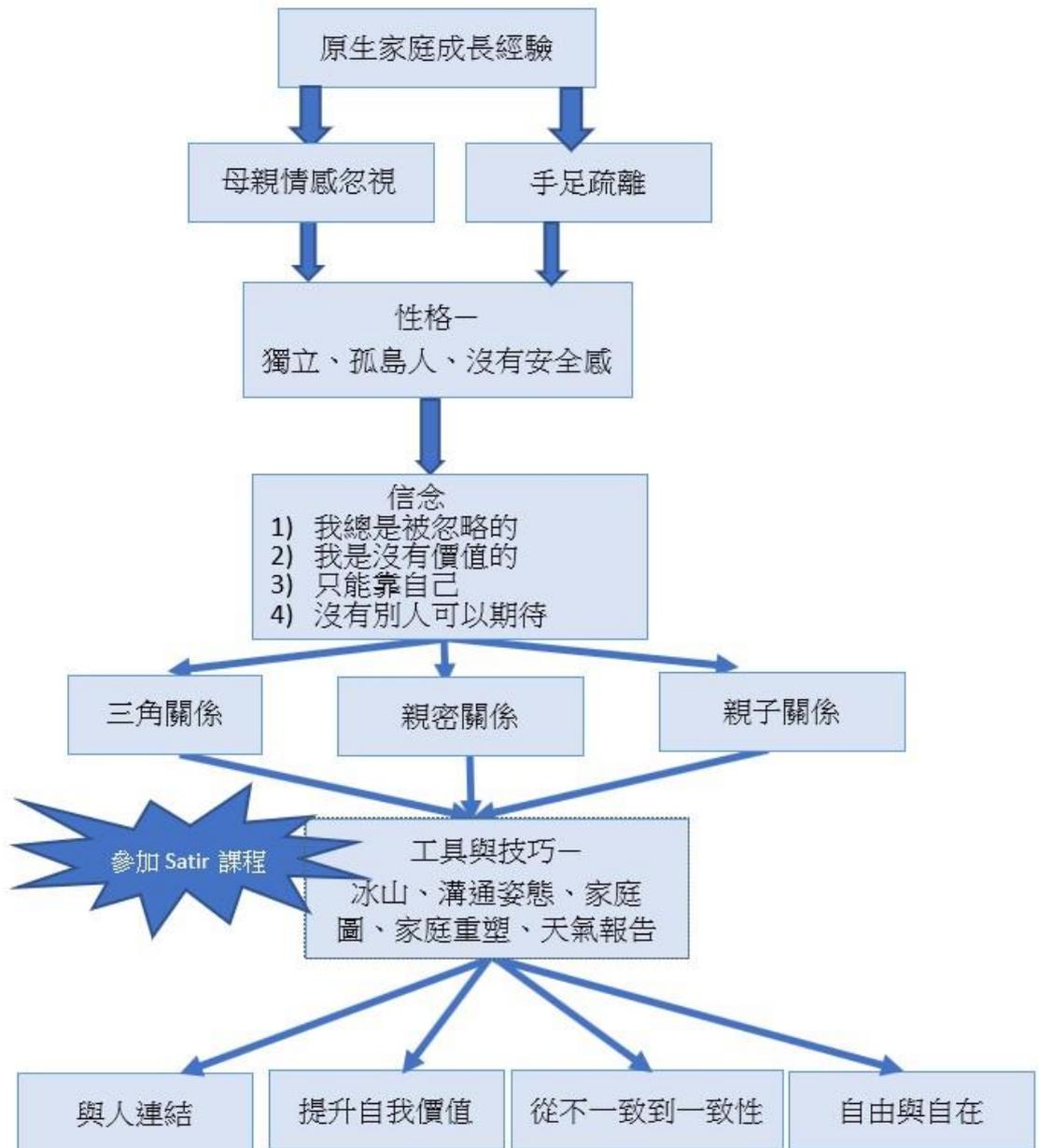
4. 協助個體一致性—可可先與自己一致，身、心是和諧的，真實面對自己的脆弱與恐懼，努力做一個更完整的人。

Satir model 聽起來簡單，但它其實是一輩子的學習。因為基本上，可可做為一個人，其實不夠人性化，這是人生的藝術。這種療癒過程是一生的旅程，也是拓展身、心、靈的過程。

參、療癒歷程



圖 4-2 Satir 療癒的歷程（研究者繪製，2022）



孤島人

從小得到關愛照顧的孩子在成長過程中，學會倚賴可靠且值得信賴的關係，他們會轉向老師、朋友的父母...等，獲得情感的支持。慢慢認識可可是所謂的「孤島人」，只能用腦袋和語言與別人建立一些可憐的連結，但感覺和情感，是關閉著的。多瞭解她之後，知道她是在嚴重缺乏回應的家庭中長大，那是一種遺棄帶來的孤獨感，與人的疏離使得生活變得更糟了。她覺得倚賴別人是危險的，是不切實際的，最好是靠自己。她內心有個洞，裡面沒有半個人。

我就不會跟任何人伸出手，甚至自己的問題，我也不求助，我都是靠自己走出來，因為原生家庭給我的傷害太大了(C070205)。

可可家中有 3 男 1 女，她是獨生女，印象中獨生女都是備受寵愛的掌上明珠。但，可可卻是無人理睬，第一次 MC 來的時候，誰教她如何處理？徬徨無依時，誰來陪伴她？在學校被同學霸凌時，誰來安撫她？她像是個孤島人，跟自己的內在感受是疏離的；孤寂於一隅，別人看她有點高傲，其實是內心怕受傷害。對於人基本上是不信任的，因為沒有人是可信任的，她大學攻讀電子計算機，是理工女，重視邏輯，過度使用頭腦，可以認識和分析外界刺激，增加對外界刺激的掌控，某種程度上也切斷了和身體與情緒的連結，才能讓她內在的痛苦減輕。

她孤獨地成長，一切靠自己。孤獨的感覺是她所有焦慮的根源。孤獨使她產生孤立感與絕望感，沒有歸屬感，無法與他人建立真實的連結。人際連結具備了療癒的力量，她需要一些支持的網路系統，但可可在人際關係中退縮、節節敗退。孤獨的解方，就是去與人連結，惟有愛與連結是弭平傷痕、終結孤獨最強大復原的力量。她需要的是勇敢地靠近人群，與人有連結，她需要的是健康的人際關係，與人既有連接，又彼此分離；又近，又沒有糾纏；又遠，又可以彼此扶持。

親密關係中的失落

我幾乎一直認為從小到大，在原生家庭前面的30年，我是一個人長大，在後面的20年，跟P先在一起的日子裡面，我也是一個人努力，我就是一個人划水，他在旁邊看(C081907)。

有人叫我P太太，我會退縮，不想去和人有人際社交。我不是P太太，對我造成的影響很大，因為我們的關係擺不上台面（註:兩人未正式結婚）(C010601)。

揸小三的罪名

前幾年「小三」這個新詞彙剛開始竄出時，可可每每聽到就如坐針氈，感覺自己是破壞別人家庭的第三者，因她認識 P 先生時，他在北美有個家，有太太及 2 個女兒。她背負小三的罪名，是她心中不可承受之重，當她追劇看見劇中小三被媒體渲染，她感覺自己是千夫所指，被亂箭射得千瘡百孔，而且很害怕被朋友發現她家中的私事，所以儘可能與人保持安全距離，以免成為 gossip。

我一個人就可以過的很好，為什麼要揸小三的罪名？跟P先生在一起不是要過什麼好日子...(C031402)。

我覺得P先生是個騙子，你說你們早已在2013年離婚了，在ex前裝乖，她難道會不知道？我尊重她，請她不要忽視我的存在(C032501)。

他與前妻會約著去吃飯，晚上還是回來我這裡，我也不懂他在演哪樁啊，我就配合演出，我不是編劇，也不是導演，我只是一個...跑龍套的(C082401)。

我不是好媽媽

可可可3個孩子，大女兒已結婚，可可常常會去幫忙照顧2個孫女，對她來說，是重新當自己未被疼愛的小時候的媽媽，再把自己愛回來，給孫女充盈豐裕的愛、擁抱及關懷，就是在療癒自己。我女兒講說，我快要死了，情境就掉下去了，我再想想...

我做得已經夠多了，很多事是妳本來就要努力的，不是媽媽幫你努力的，那我只能心疼妳，只能說怎麼了寶貝？(C085004)。

大兒子已有女友，工作很穩定，她老覺得他對媽媽不熱絡，不關心媽媽；她心中最擔心的是小兒子，我沒有辦法跟他有一樣的價值觀(C050503)，甚至覺得現在有點害怕見到他，因為每次見到他，他就要買車或者是說他要投資，他要借錢，然後每天都要煩惱他有沒有起來去上班，我覺得很想逃離(C050101)。我覺得我不是好媽媽。

我是老萊子，我就常在小孩子面前，只是自己是沉下去的dead body，可是為了小孩子，爬起來，你吃飽了嗎？你要吃什麼？(C051302)。

自己的親生母親，致妳於死生於不顧，還希望妳死在外面，不要死在家裡，根本不在乎妳的死活，根本就不愛妳啊，我現在...我女兒說她不舒服，我把孫子搶過來照顧，怕她太辛苦(C062702)。

自我改變與轉化

學習 Satir 多年來，可可最大的收穫就是找回自己、與自己和解，再把自己愛回來，一路走來，屢仆屢起，她跟著光走，那道光帶領她走出黑森林。

一、與自己連結、與人連結

可可要與他人發生連結，她必須先跟自己有連結，亦即她需要誠實、勇敢的面對自己。和自己維持良好的關係，是愛他人、容忍他人與理解他人的一個要件。小時候父母怎麼對待我們，我們就學會用同樣的方式對待自己。母親的忽略，造成可可多年來與自己失連。我不敢與人接觸，與人保持距離，怕人家看到我的坑坑洞洞(C020202)。

我覺得Satir最受用的是這一個，我現在慢慢的不再害怕跟人，因為我比較會...真實的表達自己，就不會有壓力(C050503)。

我要的是人與人的連結，不要角色的連結，我在乎的是我跟你當下的連結，而不是上對下，也不是角色婆婆、媳婦的連結，我要撇掉這些而直覺到人跟人之間的連結(C052305)。

就像我和我媽，我不會說她是我媽，任何人把她當人看，人跟人的連結，不是因為她是我媽，我要怎麼樣，我就自然而然地關心，人跟人的連結...很好啊(C052306)。

我照著自己的心去當媽媽、去當太太跟女兒，而非社會認為的角色，我接受自己的不完美，而且知道自己真的有些事是無法勉強自己的，認識Satir以後，我喜歡跟自己確認自己真正的感覺，無論是歡喜、失望、受傷、被傷害，我都跟自己站在一起，而且會明白的表現出自己真正的感覺，自己跟自己和解是最大的成長(C031903)。

我現在Satir課程裡面，我慢慢越來越接近自己，慢慢會去傾聽自己的聲音，我自己的感覺是要，還是不要，要做還是不做，我會跟自己商量，比較忠於自己，我覺得在Satir給我獲得最多是這一點，我更貼近自己的感覺(C070503)。

她懂得去傾聽自己的聲音，不壓抑憤怒，學習接納憤怒的存在，懂得去理解自己、接納自己、認同自己、真實做自己的朋友，也就更能朝向「和自己連結」、「和他人連結」的方向邁進。

要抓狂的時候，我會用Satir的方式，讓自己站在光裡面，讓自己的能量充滿，然後再來看這個問題，我發現這個問題就會變小了，然後我比較能夠不會馬上的反應，如果是以前的話，可能就摔杯子啊、砸過去啊，我安靜下來，可能觀點改變了，想法也改變了(C070102)。

二、自我價值的提升

自我價值「感」指的是可可對自己的「想法、觀點」和「感受、感覺」。當可可認為自己是很糟糕的、不夠好的（我不是好太太、我不是好媽媽），心情（感受）也跟著低落、憂鬱、無力、悲傷...，這時就是「低自我價值感」。

從小到大就對自己很沒有自信，認為自己長得很醜，認為自己不被愛，永遠都會被放棄，認為自己很沒有價值，所以自我價值就非常的低(C081603)。

可可的內心有一幅用來描繪自己的精神藍圖或心像，這個自我意象，就是她自己對「我是什麼樣的人」的看法，它是以自我看法為基礎，形成這些關於自己的看法，大多數都是根據她過去的經歷，她的成、敗，她的榮、辱，以及別人對她的評價，尤其是童年時代的早期經歷，而無意識地形成的。

沒認識Satir之前，非常不喜歡自己，覺得自己是個不成功的媽媽、不成功的太太、不成功的女兒，別人輕輕一碰我，我就冒火，因為對自己沒有信心，也不愛自己(C031901)。

詢問可可：怎麼看自己？當然都是好的啊，獨立呀、自主呀、自立呀，善良、孤僻，不害人，然後活得很自在(C073201)。目前妳的自我價值高不高？她回說：很高呀，以前是1分，現在有8分了。剛學Satir時，她每天都哭哭啼啼的，覺得自己不被愛...自我價值非常低，常常被對方一句話就打趴，現在會示弱，衝突時刻不講沖的話，不講以前543的話就是示弱，我正在慢慢地改變，還在學習(C073102)。

張天安老師說，所有的改變要能夠啟動，最關鍵的一刻，就是可可能夠看見自己、也看重自己。當可可接納自己，接納自己的不完美（也勿須完美），即便是做錯事、表現不好，仍然，不會認為自己糟糕，仍然，可以喜歡自己、愛自己。

三、從不一致到一致性

「一致性」在 Satir model 裡是描述人處在一種「內在」與「外在」一致的狀態。在此時，人是高自尊、自我負責的，高能量，當下能清晰感知與思考的。活在此時此地，對自己、他人與情境負責。人尊重自己，也尊重他人，他內在是平和的，對待他人帶著和諧，對情境也和諧以對。對未知有好奇，開放，能彈性增添與學習，勇於表達不帶成見，真誠而友善。

我的外在與我的內在不match，不知如何自處。自己傷心、受傷，卻還要表現很快樂(C030701)。

以前我都言不由衷，其實我是要他關心我，可是我都罵他，你都不關心我，把他推開(C062004)。

一致性需要某種程度的安全感與自我價值感，能重視自己，也重視他人。由於可自我價值感低，害怕示弱的話，就會輸，就會失去對方的尊重，於是用不同的方式去控制人，相互較勁，以證明「我才是對的」、「我是強的」，所以，不一致是可在壓力下的一種自我保護。

不要壓抑自己的想法，因為那就是我的想法，我要讓它 peaceful 的反應，而不是說我這樣反應是錯的，我有感覺到不被愛，我有感覺到受委屈，那都是正確的反應，那我會去消化，我現在是那裡不被滿足？我現在很怕去壓抑自己的反應，我覺得那個 Feedback 才恐怖(C052202)。

我一直很真心的去傾聽自己的聲音，去尋求自己跟這個情境、跟自己內心的一致性，對，就是不會為了這個情境去討好你，然後去講什麼好聽話，這樣的我好痛苦喔(C084301)。

自己跟自己的內在先一致性，也就是照顧好自己，當自己的能量高的時候，就可以面對問題了，很欣賞自己有這樣的認識。當84年我先生過世後，我才慢慢開始從垃圾桶把自己檢回來(C031801)。

可可練習去傾聽自己的聲音，頭腦裡的聲音，常常不是自己的，它們可能來自父母、老師或其他人，可可學習「聆聽內在的聲音」、尊重自己的感覺，先好好照顧自己、活出自己，先跟自己一致，再去面對問題。

當可可願意接納、承認自己的脆弱，也願意照顧自己的需要，慢慢將焦點從對方的身上放回到自己的身上，雖然仍舊渴望著愛情的滋養，但也可以先照顧好自己，自我支持，而在關係中明確去表達自己的需要，追尋真實而親密的關係。可可用自己的生命在體驗、在實踐，讓自己活得更好。

我現在一致性表達還是在我跟情境、跟自己呀，我希望我還是可以再努力，可以把對方納進來啊，慢慢來...我想總有一天吧(C084501)。

四、自由與自在

可可喜愛搭郵輪旅遊，最高紀錄 2019 年 4 月到 2020 年的二月，坐了 120 天郵輪，在國外的日子加上陸地超過 150 天，在郵輪裡，整條船不認識半個人。研究者詢問她：妳想要得到什麼？她斬釘截鐵地回答：**我要自由。我現在已經很自由，我想要隨心所欲(C073004)。**

Satir最重要的一點，就是我要很認清楚，自己對自己，想要承擔的...自己要認識自己的期待，對自己很了解，我就可以悠遊自如，不會有那麼大的壓力(C050404)。

放下身上過多的寶特瓶

有一年農曆過年前，可可去聽演講「回你家，回我家」，因為每年過年對她來說，都是莫大的壓力。**我很不喜歡過年除夕，逢年過節都是我最害怕的，尤其是家庭聚會，硬是把所有人聚在一起，對我來講是很恐怖的(C050402)。**講者以淺顯易懂的寶特瓶

代表「期待」，你對對方的期待、他人對你的期待，以及你對自己的期待，寶特瓶抱得愈多，負擔愈重，甚至壓垮自己，這時我抱滿的寶特瓶，都是炸彈(C050409)。

我們會痛苦，就是背了太多寶特瓶，他人對我的期待、或我對他人的期待，太多、太多寶特瓶在身上，其實這些寶特瓶都可以放下(C0510030)。

寶特瓶的問題，我倒是做得很好，我現在慢慢會丟掉，會很清楚的認識我不要抱那麼多(C050408)。

可可這幾年逐漸練習放下過多的寶特瓶，學習照顧自己，知道自己想要的是什麼，滿足自己的需求，自己很容易就滿足了，也不用去迎合別人(C050807)。她趁著自己還可以跑、可以跳、有感覺的時候，要去好好的看世界。

我覺得我去上Satir很多課，我看到很多人，工作坊裡面很多人，發現一個共同點，大家都要自由，大家都希望從這種關係裡面逃離，得到自由(C050804)。

不給自己貼標籤

什麼標籤？可可不想當好太太、好媽媽、好女兒，也不想當教會的好姐妹，她只想做自己，反正我就是我自己，今天我心情到那裡，我就做到哪裡，這樣就好了，我想跟自己和平相處，不想給自己太大的框架，讓自己痛苦，我有責任我就會痛苦(C073102)。

我也蠻放任自己，都不想給自己太大的枷鎖，儘量不給自己貼上標籤(C073101)。

自己一個人去旅行，label一個一個撕下來，我先和自己好好相處，有餘力再去照顧別人(C010502)。

可可參與 Satir 成長課程，主要在三個層次上工作--

一、第一層的改變：可可產生新的思考、新的感受、新的行為及新的可能性的選擇。

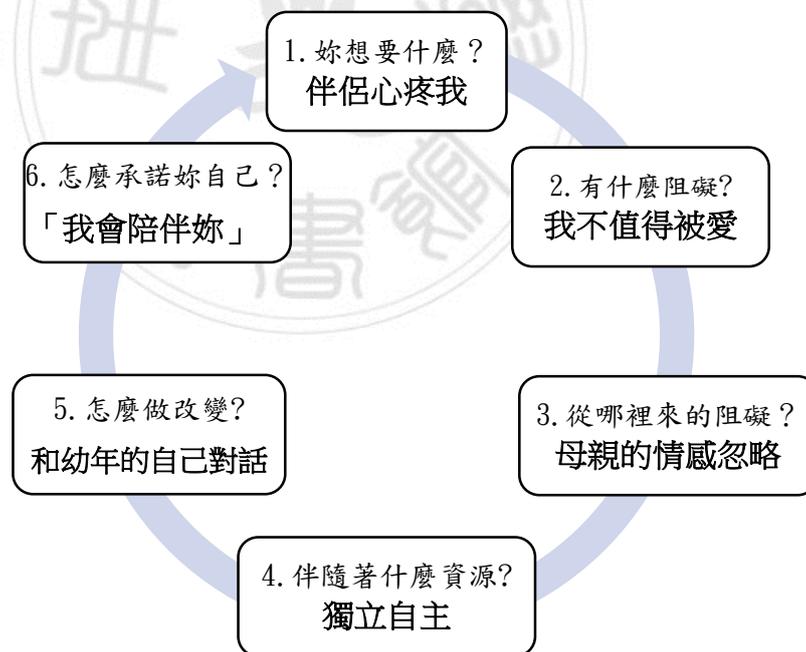
二、第二層改變：與第一層次共同存在，但更深入，尤其是內在經驗的變化，如：更多的自我價值體現。

三、第三層改變：真正的轉化，使得可重建自我價值和內在生命能量，身、心、關係和諧，最終會帶來內在、外在和平一致。

肆、學習地圖

在2021年3月工作坊中，張天安老師拉著我的手，妳看著遠方，你比較愛她...那個感覺，沒有人這麼超理智的啦，對呀，妳都是用超理智，妳沒有表示出妳心裡想要的是什麼(C062704)。我真正想要什麼？我想要有人愛我(C062901)

圖 4-3 Satir 學習地圖（研究者製圖，2022）



成長工作坊中，領導者提出 Satir 學習地圖的四個主要提問，協助可可接觸她心中的「渴望」，分述如下：

1. 你真正想要的是什麼？

可可說：我想要伴侶在乎我、心疼我。雖然知道自己想要的是什麼，但，一想到這樣的目標遙不可及，對自己有更多的斥責、自我否定，覺得自己很糟糕，不自覺陷入自責和自憐的情緒中，而且心中出現了「我不值得被愛」的想法，讓她更為沮喪。

2. 是什麼阻礙了你？（去得到你想要的）

是什麼阻礙了可可得到她想要的？**我只是在他身上看不到被愛的感覺...感覺不到被愛的感覺(C062902)**。情緒隔絕的習慣、情緒低落的狀態，一直浮現出「我不值得被愛」的想法，伴侶、他人如何如何，沒有如可可所願，讓她感覺到無法達成自己的期待，她的內在被卡住了，她習慣性的反應，想要證明自己是有能力的，不用伴侶，她也可以活得很好，所以常常把伴侶往外推，拒人於千里之外後，果然印證「我不值得被愛」。**你比較愛她，你去呀，我渴望被愛不一定要由你完成，我可以找到更愛我的人(C063001)**。

3. 這阻礙是從哪裡學來的？同時又伴隨著什麼資源？

從過去成長的經驗中，得到什麼樣的學習，因而形成現在的「我不值得被愛」的想法？早年的遺憾是母親重男輕女，對可可不關愛，於是在當時她做了一個決定「我只能好好照顧自己」、「沒有人可以信任」及「我不值得被愛」，形成了她牢不可破的信念，這些是她隱藏不為人知「深層的脆弱感受」，張天安老師鼓勵她使用「和幼年自己對話」，找出小時候被媽媽忽略的小女孩，在想像中看著小女孩，告訴她：

「我很心疼妳，妳總是獨自一個人，只能自己照顧自己」

「我長大了，現在比當年的妳有更多的能力和資源了，我願意好好陪伴妳、照顧妳...」

「我欣賞感謝妳，很有韌性，才讓我走到今天」

4. 你想怎麼做/改變/承諾你自己？

後續每當出現心裡被冷落、被遺棄的情況，而有憤怒、焦慮、孤單的負向情緒時，可可會記得連結、陪伴自己，練習和幼年的自己對話，告訴幼年的自己「我會陪伴妳」，承諾自己。

做完四步驟的自我轉化，可可感覺身心輕鬆多了，肩膀也不會那麼緊繃，腸胃不會糾緊，她知道這是一生的功課、一生的練習，爾後當出現「我不值得被愛」等類似情況時，她懂得接納自己的真實現況，懂得照顧自己、滋潤自己。可可早年心靈受創，或屈服於自身過往，或是利用這段過去讓自己從中解放，她必須二選一：困在囚牢或是得釋放，重蹈覆轍掉入坑裡，或掙脫過往的黑暗勢力，可可願意做出改變，做出新的選擇，為自己的人生負責。

第四節 研究討論

You have to be true to yourself. (「真誠待己」) ~ Maria Gomori

整體而言，在可可的親密關係療癒經驗中，研究者整理出她的改變歷程，以及有兩個主題不斷重複出現在其自我改變歷程中，一是「母愛創傷」，另一是「伴侶療傷」，詳述如下。

壹、Satir change model 改變歷程

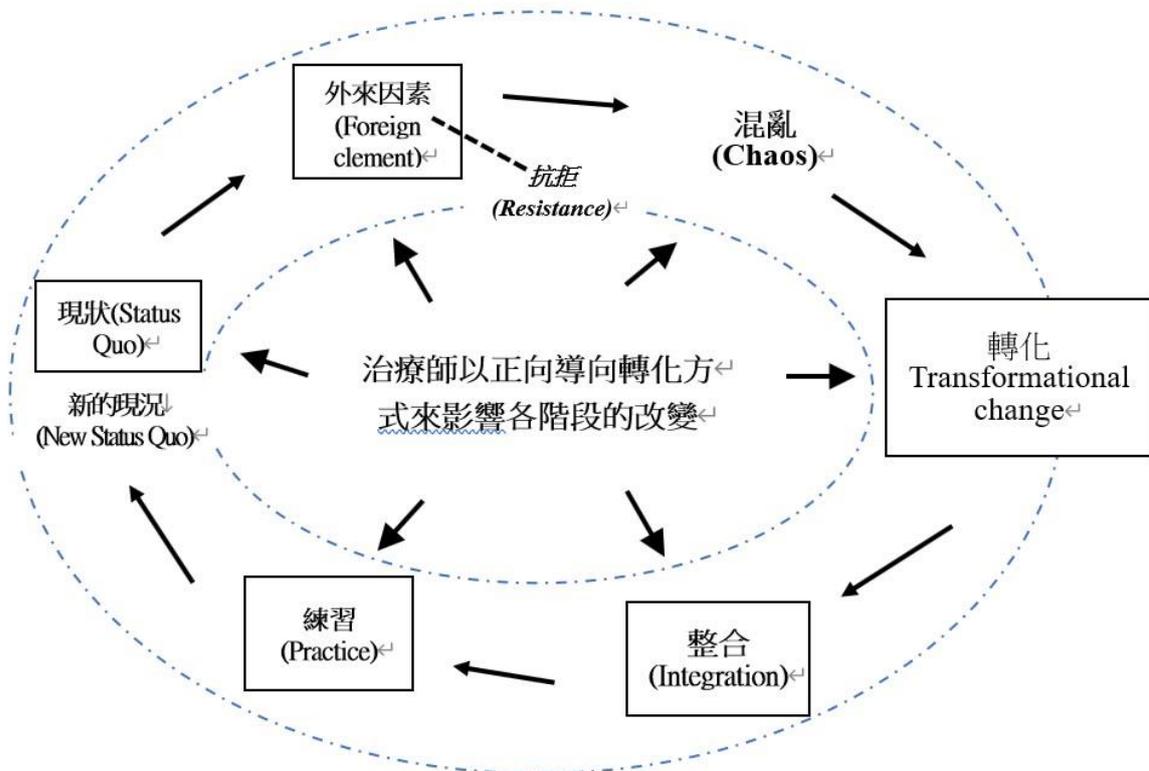
*真正的光明並不是永不遇上黑暗的時刻，
只是不被黑暗長久籠罩掩蔽罷了。~羅曼羅蘭*

Satir Model 以系統觀的角度來看個人，將自我看作是一個整體的系統，認為內在的每一層次都可以被觸及及改變，此觀點協助我們在探索個人內在歷程時可以有更全面性的角度去探討自我的內在經驗，透過行為、溝通姿態、感受、感受的感受、觀點、期待、渴望、生命力的連結來覺察自我的變化。

Satir 等（1991/1998）認為「改變」是治療的基石，是由內在的轉變，而後帶來外在的改變，改變是從發現開始，經過覺察、瞭解，並產生新的應用的過程，當可可檢視「未被滿足的期待」，並且經過覺察、瞭解它們時，她放下了，不再防衛，而那些未被滿足的期待便無法控制她，她也可以更加一致性的回應，而且可以視情況選擇不同的姿態去面對外在環境。Satir Change Model 是當人在受到壓力，感到混亂時，得到新的啓發，觀點或規條鬆動了、改變了，再作整合，便能作出轉變的。

Satir 認為想要消除和壓制自己不喜歡的部分，會造成內在的對立和衝突，形成內耗，使自己更加頑固、更難改變；「轉化」(Transformation)運用「增添原則 (Added-on)」，不是消除而是以添加的概念，是重新界定舊有的經驗或功能不良的想法、規條，再加以擴充、調整、賦予新義，使其產生新的觀點、感受、期待與應對模式，以充分發揮自我療癒的功能，面對當下的問題（Satir, 1989/2006）。可可自我改變的歷程經歷五個階段（Satir, 1991/1998），詳述如下：

圖 4-4 改變的階段(Stages of changes) —改製自 J. Banmen(2009)



第一階段：現狀(Status Quo) 現狀--是指一個個體或是系統，失功能(Dysfunctional)的狀況以病症的方式顯示出來，出現了改變的需求。Satir change model認定危機不是突發事件，而只是突然了解到已經好長一段時間一直非常不健全（Weinberg, 2015）。可可發現丈夫幫前妻買房，這個突發事件一下子把她打扒了。

第二階段：外來因素介入(Introduction of a foreign element)-- Satir將「某件事」稱作外來因素(Foreign element)，是在家庭系統控制者的控制範圍之外，而且會打翻破原有現況的平衡。而個體在此階段可能會產生各種抗拒(Resistance)的行為，重現過去求生存與應對的形式，抗拒各種方式的改變，希望回到熟悉的舊狀態。可可很想改變，很想放掉再也不適用的模式，可是她心裡有一部分的自我覺得很害怕，抗拒改變。於是她陷入混亂狀態。

第三階段：混亂(Chaos) -- 在此階段，一旦採取改變的行動，處境就會變得無法預測和混亂。系統不再以原來既有的、熟悉的方式運作，而是處於不平衡狀態。他們既害怕又容易受傷害，他們舊有的生存恐懼被喚醒，而且變得極度自我防衛和與人疏離。可可因此時新的應對方式尚未展開，所以爆發受傷、憤怒和恐懼，及低自我價值感，因而仍不能夠接納自己的感受與想法。

第四階段：整合(Integration)-- 整合新的學習，準備展開一個新的狀態。當可可內在處於混亂狀態時，改變會在此時發生。她對自己有不同的體驗，能開始自在地展現自己的感覺，對自身的理解能更加開放，能清楚地面對不一致之處，並且接納問題中的自我責任。這個階段聚焦於使可可改變與自己更加和諧。

第五階段：New Status Quo新的現況—可可經過練習、再練習，來增強與鞏固新的狀態。她體驗到過去被「卡住」的感覺，一種受禁制而不能流動的感覺，願意給予接納，不再否認、恐懼、抗拒。她開始從過去僵化中解放出來，以新的角度來體驗轉變過程，焦點放在所想要的學習與改變上，使得能量流動從一個功能不良的模式，逐漸以更開放、自由與健康的方向邁向正面的目標，成為更一致性的狀態。

表 4- 2 The Satir Change Model by Steven M. Smith (1997)

Stage	Description	How to Help
1	Late Status Quo(現狀)	Encourage people to seek improvement information and concepts from outside the group. 鼓勵個案向外尋求改善的資訊及觀念
2	Resistance(抗拒)	Help people to open up, become aware, and overcome the reaction to deny, avoid or blame. 協助個案敞開、覺察的態度，克服否認、逃避或歸咎於他人

3	Chaos(混亂)	<p>Help build a safe environment that enables people to focus on their feelings, acknowledge their fear, and use their support systems. Help management avoid any attempt to short circuit this stage with magical solutions.</p> <p>協助個案建立安全信任的環境，專注在他們的感受、承認他們的恐懼，並運用他們的支持系統。協助此階段避免使用神奇的解決方案或捷徑。</p>
4	Integration(整合)	<p>Offer reassurance and help finding new methods for coping with difficulties. 提供保證並協助尋找應對困難的新方法。</p>
5	New Status Quo 新的現況	<p>Help people feel safe so they can practice.協助個案實踐時能感到安全舒服</p>

混亂(Chaos)的必要性

網路上流傳的金句：「所有美好的改變，都來自於先有混亂。」（All great changes are preceded by chaos.）。可可想要改變現狀，但她充滿懷疑，生活中的混亂讓她看不清楚方向，她不知道接下來會發生什麼事？其實，所有的成長與改變都需要經歷混亂，沒有混亂就沒有改變。可可必須要讓「舊的自我」瓦解碎裂，然後攜帶走想保留的部分，捨棄該放下的部分，再加入新的東西，才能慢慢建立起「新的自我」。正是因為有混亂，讓本來整齊排序好的東西鬆動了，才能重新製造空間，才能挪動與改變（留珮萱，2021）。世界著名靈性作家艾克哈特·托勒（Eckhart Tolle, 2009/2021）解釋：「投降」，就是向生命說「好」。可可向生命投降，並不是放棄生命，而是放棄「對抗」，向生命臣服。

改變的螺旋(Upward spiral)軌跡

所有改變，都要經歷螺旋式的前進，才能達到最終想要的結果。可能上上下下、來來回回，可能掉進黑洞，深不見底，曾有工作坊老師說要和混亂在一起，安心地在一起，起先研究者茫無頭緒，後來才慢慢瞭解混亂是好的，當混亂來臨的時候，就表示已經走上改變之路了，而且即便是感覺自己下去了、退步了又掉進慣性的黑洞裡，這次的下去了比上次下去仍是往前進的，是以螺旋的狀態往上旋繞，掉進黑洞的時間、頻率、次數皆有長進；「舊的自我」崩解，才能慢慢建立起「新的自我」。

從每一個復發(Relapse)學習

Satir change model 認定危機不是突發事件，而只是突然了解到已經好長一段時間，自己一直非常不健全。可可之願意受邀參與 Satir 課程，是因為當時日子過得太痛苦了，所以毅然決然一頭栽進成長性質的自我發現旅程，即使在路途中會經歷到一些挫折與磨難，然而重獲自由與內在力量的希望感，讓她勇敢地往前行。可可不是殘缺、破碎需要修補，只是受了重傷需要照顧。沒有混亂(Chaos)就沒有改變 (Gomori, 2013)。改變是一步一步的，而每步當中都有混亂，Maria Gomori (2013) 邀請成員，如果你們處於混亂中，請欣賞感謝你的混亂，因為從混亂中，我們可以看到曙光，做出新的改變。

得到了充分的鼓勵與支持，可可就能卸下自我防衛等保護機制，讓本性、智慧、創造力等傑出的樣貌，重新顯露出來 (Schwartz, 2017/2022)。可可由哭泣的小女孩轉變成為一個成年人，她要對自己負責。轉化是個歷程，承諾是轉化的開始，每種改變都會引起內在冰山巨大的變化，每一個改變都會帶來混亂，所以改變是困難的。整合與轉化只有發生在「實踐」中，就要不斷地練習、練習、再練習。。

可可知道是用自己生命在體會，她不在乎那個言語上怎麼稱呼，這個叫什麼，或是什麼原因造成的，而是用生命在讓自己一步一步的更好(C085101)。她是把生命的主導權要回來，改寫自己的生命腳本。

Satir 提出改變的工具、方法或手段，僅僅只是地圖，由「腦」、「心」、「身」循序漸進的改變（張天安，2022），才是真正的改變。

- 一、腦：作為「觀點、想法、信念」的隱喻（第一把鑰匙）--可可的認知層面抱持著懷疑與批判，她的溝通姿態是「超理智型」，很難在情感或情緒上產生正向的體驗，因為頭腦會成為一個禁止自己深入體驗的守門員。因此，可可要體驗感受，須讓頭腦在認知層面上，允許自己內在去經驗，去重新體驗感受、渴望，才能有機會創造一個新的學習模式。
- 二、心：作為「感受、情緒、情感」的隱喻（第二把鑰匙）--可可大腦思維開始做好準備，允許自己去深入的體驗，而不逃避、不抗拒，她就有機會連結自己的內在，明白自我改變的挑戰是過去成長經驗的慣性模式，比如：厭惡或害怕某些情緒經驗。可可的「腦」和「心」可以合作，就能夠創造新的體驗與轉化。
- 三、身：作為「實踐、練習、行動」的隱喻（第三把鑰匙）--可可需要將這樣的學習堅定持續下來，內化形成新的習慣，她的生命將會有不同的正向轉變。當她回到生活中遇到挫敗時，她體念改變沒有一蹴可及的，而每步當中都有混亂，給自己無數次機會，失敗了也沒關係，只有練習、再練習，才有可能創造嶄新的自己。

可可參加工作坊後，開始明白 Satir model 不會教她如何解決難題，不會給她答案，而是引導她去體驗如何與自己同在，如何拿回主控權，如何取用從小就擁有的資源，去救自己，學習是運用大腦學習，但體驗必須透過心（感受）才能跟自己連結與接觸，對溝通姿態是「超理智型」的她，腦、心、身的練習是頗為困難的。回到生活中仍是挑戰不斷、荊棘四佈，但她即便是遇到困難，不由自主地心中升起了一些念頭，課堂

上的學習已漸漸滲透到身體的每一部分，慢慢地發芽、生長、擴展，她多了選擇與新的可能性，不再像從前一樣那麼容易撞牆、擊垮。這就是「身體的智慧」，用身體真切地去記住、實踐。

貳、母愛創傷：用一生在治癒童年

「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生在治癒童年」。

自出生起，我們的大腦就內建了一個強烈的需求，我們渴望得到父母的關注和瞭解。母親，是我們發自內心喜愛自己和相信別人的源頭（許皓宜，2018）。Yalom（2018）說早期生命，和媽媽的關係被剝奪，他會長不好。Yalom 說得一點也不錯，可可的確成長得很艱辛，在出生後得不到母親的愛，她是帶傷長大的。**我的母愛創傷是，我是被忽略的那一個，我有這麼多兄弟姐妹我，媽媽唯獨對我這樣，對其他人都不會 (C062401)**。在可是的成長經歷中，遭受母親情緒遺棄（Walker, 2013/2020），無法感受到母親的溫暖與愛意，不被母親疼愛使她喪失愛人的能力，被母親忽略等同於自我否定。

譬如說我哥哥還欠我錢，將近40萬沒有還我，我媽媽居然還可以幫我哥哥再開一個會，我哥哥搭我的會，我媽媽是幫我哥哥開(起)另外一個會，可是這些錢不是用來還我，他們用我的錢就是就可以這樣，平白無故的被我哥哥拿走很正常一樣，在我媽媽的心裡面沒有我，他只有我哥哥，我好像就不存在一樣(C070302)。

如同 Chanel Miller（2020）所說的：

「…童年時受到的傷害，是不會自動消失的，因為沒有人能改變過去。但是，我們可以改變自己、修復自己，使自己重新獲得完整的身心。要達到這個目的，我們需要更仔細地看到蘊藏在自身內部的資訊，並有效地帶到意識當中。這個過程，雖然肯定不平順，卻是我們擺脫無形童年牢獄的唯一出路。唯有如此，我們才能

把自己從無意識的童年受害者，轉變為現實中有責任感的個人。這樣的人，由於清楚意識到過去發生什麼事，因此才能與它共存。」（引自留珮萱，2021）。

如果看到媽媽會讓我傷害自己，我可以有選擇...為什麼妳對哥哥、弟弟這麼好，卻傷害我，無論我做了多少(C031302)。在他身上沒有愛，找不到愛。在我媽的眼裡沒有疼惜吔(C050803)。

母親曾經虧待她，她可以為自己做什麼彌補?「我開始明白那不是我的錯」。「我真的好希望他們能愛我、可以喜歡我。一旦期待破滅，我就會認為是自己的問題，是我做得不夠好。這種感覺並不陌生，而且這樣一切都說得通了。」

從小到大我沒有說媽媽不愛我，她比較忽略我，那她還是我媽媽，我唯一的媽媽(C062202)。

向她求救時，她說:妳死在外面，不要死在家裡面(台語)，我沒有辦法去忍受自己的親生母親講過這樣的話(C062604)。

瞭解自己的傷，看見了，才有機會治療。可可試著與媽媽設定界線（Webb, 2012/2018）。

1)空間界線：指的是實際距離，可可與母親保持安全距離，**我不想要看到她，看到她想到她以前傷害我的(C031302)。**

2)外在界線：必須強力，但是保持彈性。它像個過濾器，保護可可免於外在——媽媽——的侮辱和傷害。**我跟她在一起都會傷害自己(C061301)。**

3)內在界線：幫助可可釐清強烈的憤怒、傷害、痛苦，然後衡量是否要對媽媽表達她的情緒。可可說母親心裡面從來沒有我(C040901)。自己的親生母親，**致妳於死生於不顧，還希望妳死在外面，不要死在家裡，根本不在乎妳的死活，根本就不愛妳啊(C062702)。**

4)時間界限：可可心裡攜帶著童年情感忽視的創傷，可能會影響著與媽媽當前的關係，並且在沒有預期的時候跑出來干擾她，我不能讓她一再傷害我(C061301)。

我很慶幸還沒有看書之前，我已經做到了，其實自己雖然做到了，其實我有那種...好像做錯事的小孩一樣，把媽媽踢到外面去的感覺，還是覺得內疚，有罪惡感(C061302)。

我完全照那本書（指《母愛創傷》）在走，我就是找一個時間點，對媽媽就把門關上...然後我慢慢地練習，讓她不要影響我，因為我在她身上找不到愛(C061301)。

我離開了之後，別人自然會扛起來，要是以前，我媽媽就會認為說我能力比較好，我就要多勞啊或怎麼樣，我就擔待別人，可是自從我拒絕以後，我哥哥、弟弟他們就是必須扛起來啊，我覺得我這樣才叫孝順，我給他們機會去孝順(C070803)。

她要愛我與否，她自己決定，我可以決定我要不要接受，我尊重她的決定，那請大家也要尊重我的決定，不要用那種說我不孝順啊什麼什麼，我覺得任何人都沒有資格講我這一句(C070704)。

我們夢想我們的母親是完美的媽媽，供應我們一切所需，滿足我們所有的情感上的需求，長大就是接受母親不需要完美，也不可能完美的過程。

就好像我現在也是別人的媽媽，也是別人的阿嬤，我想我也不是完美的，沒有人都是完美的(C062202)

等我死了，我會囑咐小孩子留一筆錢給媽媽，就這樣子(C062501)。

「創傷復原是一條漫長的路，但它卻是一條值得你走下去的路。因為，你很重要」（周志建，2020）。面對母愛創傷，首先第一步得承認母親無愛。學會劃清界線、做完整的自己，需要強大的心靈力量，面對關係的裂痕，除了修復，可可是否還有其他

的選擇？除了習慣性地掉進情緒黑洞，覺得自己沒有價格、不值得被愛，是否還有逃脫要從母親獲得心裡滿足的可能性？除了和母親和解，是否可以放過自己，學會心疼自己，不在心裡裝載過多的負擔與贅瘤；通過學習冰山，更了解自己及父母行為背後的渴望與期待，打破原生家庭命運魔咒，與家庭成員建立新的關係，重新設定合理的期待和距離。可可把窗簾關上，不讓她繼續傷害，自己修復(C061401)，雖然她也試圖開一小條縫，想要知道母親過得好不好，但她一想到母親對她的傷害，而且只要一聯絡上，母親又會對她無盡的情緒勒索，她覺得自己還沒有預備好，內心還不夠強大，就不勉強自己去做超過能力範圍的事，於是她又把小小的縫關上。

感謝媽媽，沒有她對我這麼殘忍，我無法知道「不能靠別人，只有靠自己」(C073202)。

學習Satir以後，我慢慢清楚說她也是一個人。我不管她完不完美，她就是她，我尊重她，她要愛我與否，她自己決定，我可以決定我要不要接受(C070704)。

參、伴侶療傷：在親密關係中治癒童年的創傷

除非你愛一個人，否則其他的一切都沒有意義。 ~E. E. Cummings

童年擁有幸福和快樂，以後就會不斷重複幸福和快樂；童年遭遇了不幸和悲傷，以後就會不斷重複不幸和悲傷（武志紅，2020）。我們愛伴侶的能力，源自我們在原生家庭中學習如何被愛、被照顧，及如何去愛。在伴侶關係中，可可複製了和父母相同的互動模式，因為不被認可、不愛自己，也認定沒有人會愛她，她與自己沒有真正親密關係，於是也就很難與任何人建立真正親密關係。也就是說，原生家庭中情緒忽略的關鍵結果，就是沒有人示範關係技巧，而關係技巧是建立親密感所必需的（Walker, 2013/2020），於是可可害怕，或者是逃避與伴侶建立親密關係。

我就不覺得自己被珍惜(C072701)。我就是覺得我被當外人，我沒有辦法接受(C072903)。其實可可渴望被愛，常常心中吶喊：「為什麼我要的愛，你都給不起」，她以為沒人愛她，可能是她不願接受愛。這種對愛的抗拒，其核心是一種對自己和他人的「不信任」。我怎麼這麼爛，我怎麼不被愛(C052001)。我從來都不認為自己是好的，因為我都沒有很沒有自信，非常沒有自信(C070407)。P先生看不起我，我在P的心中是什麼位置？我是台傭、印傭，還要陪上床(C020603)。

可可形容她的另一半：P先生好像是會講話的大型傢俱(C030802)、生活白痴(C071105)、移動的家俱(C071805)、精子捐贈者(C071906)、不會設防的大笨蛋(C072503)、只是個roommate(C086605)，在可可眼中，伴侶功能性不高，對外人比對她好，根本不把她放在心上，在我面前只是人回來，心沒有回來(C031301)。只是以孩子的爸爸來看待他，像個室友，兩人互動並不多。

他只像是個傢俱，覺得彼此只像是一個親人，戀人還要再加強，在2019年，我一個人出國旅遊的時候，我曾經想放棄這一段，我那時候會一個人出去走，我心裡有很多的OS...我是想放棄掉跟他的關係(C071806)。

當研究者詢問可可，對方清楚妳要的是什麼嗎？她回說：要來的愛我不要，於是陷入過去兩人戰或逃 (Fight or flight) 模式，甚至陷入了在生命早期被母親忽略的遺憾中（張天安，2022）。問她滿意兩人之間的關係嗎？她說：P先生讓我很不爽...很不滿...食之無味，棄之可惜(C031701)。可可從親密關係中退縮是因為恐懼，害怕被擄獲，害怕靠近對方（萬一被拋棄呢）？可可早年發生的創傷，像是有需求時，照顧者無法回應、照顧者情緒不穩定、任何形式的暴力、情緒與身體上的疏忽等，這些創傷都沒有語言，而是儲存在可可的身體裡，讓她的身體神經系統習慣處在「戰、逃、僵」求生存狀態，不知如何回到「安全模式」。

把伴侶當工具人

Buber 說「我與它」，基於需求的關係必然是控制的關係，控制的人容易把自己的重心放在別人身上，當對方表現不如你意時，就成為充滿怨恨與憤怒的受害者。相反的，完整的人失落時會覺得哀傷，但不會有怨恨。匱乏的人會彼此糾纏，缺少適當的界線，無法成長。完整的人在關係中會更成為自己，關係成為滋養彼此的花園，讓人成長、茁壯 (Mckeen & Wong, 2018)。可可因為害怕不被愛、害怕失去愛，所以強力索取、控制、要求、苦苦相逼。

猶大哲學家 Martin Buber (1991) 說：關係有兩種，一種是「我與你」，一種是「我與它」，當我將你視為滿足我需要的工具與物件時，這一關係就是「我與它」；當我沒有任何期待與目的，而是帶著我的全部存在與你的全部存在相遇時，這一刻的關係就是「我與你」，這時彼此的能量是流動的，我的心得到滋養，你的心也得到滋養，這個關係也得到了滋養 (武志紅, 2018)，我看到你是個人，有你的脆弱與不完美，不是那個被我理想化，要來滿足我所有缺憾與匱乏的工具人。愛一個人要按照被愛者所是的样子與他結合為一，並非把他當作一個和我所用的物品來需要他。

P先生是在跟我計較...你對我這樣錙銖必較，可是你對ex的付出是那種無償的，就突然間丟一個房子給他，已經離婚了，你還丟一個房子給他幹嘛(C050902)。

原來跟我在一起的對象，是不在乎我的，只好自己在乎自己(C051202)。

心裏的洞，親密的另一半無視，家人不懂，只能自己跌跌撞撞。活到快60歲才知道只能跟自己找愛(111/08/25 Line)。

我想要離開他，你比較愛她你就去吧！你不是比較愛她，你根本是不愛我，我覺得你不在乎我(C061603)。

ex 是可可「背後靈」，如芒刺在背，如魚刺哽在喉嚨，老實說無法知道對方與前妻聯絡，背後真正的用意是什麼，有可能是他覺得虧欠，想要彌補心中的愧疚；有可能他正在編織一個安全的網(Safety net)，以防止有一天和可可分開跌落的時候

不會太痛，也有可能他正在搭一個梯子(Setting the stage)，哪天關係瓦解時，他就可以順道走過去（海苔熊，2019）。

研究者問伴侶要做什麼，妳比較可以看得到愛？她要的那種愛，應該像太陽一樣，很自然而然(C051001)，她要的是一個全心全意的愛，就像太陽一樣照下來(C071807)。目前伴侶關係的狀態，雖是不完美，她要去看他的好，不去看他的不好，所以目前還好。假如你只看外表，那都還可以，等你去細究到內在，你就覺得很多狀況，還不會陷入你愛不愛我，對我你比較愛他，我跳脫那個以後我就好 (C071101)。他心裡面沒有我。我跟他說，我死掉做鬼都要來找他(C060802)。

可可糾結在 P 先生愛不愛我，他愛前妻比較多，在放下與奪取之間，在離開他與留下來之間擺盪，找不出一個平衡，覺得沮喪無奈，親密關係的不安全感，因著她信念的改變，與對自己的認同而鬆動。先嘗試讓自己變得安全了，當她可以更安穩更平靜的去看待這段關係，由於她不再緊緊抓住對方，給對方空間，對方也比較能夠靠近（海苔熊，2019）。

學習 Satir 後療癒了自己，可可內在有了緩衝空間，不再是非黑即白，不再是玉石俱焚，而去看他的好，不去看他的不好，不再自己拿石頭砸自己的腳(C071101)，面對並修復破損的關係，處理其中的失望、憤怒等情緒，轉化能量；願意冒險去靠近對方，讓愛在兩人之間生發、萌芽與發展。

想他的好

不再去正面去尋求答案，然後告訴自己說，其實他已經夠好了啦，以前是「你是故意的嗎？你給我說清楚」，算了，沒差，反正我自己過得好就好，讓自己快樂一點比較重要，去跟你面對這個，你愛我不愛我，重要嗎？不重要(C084204)。

以前會很衝，怪罪對方、指責對方，現在已經比較平穩了，不是只是一個衝，你這樣好棒喔...(C051902)。

不再直球對決

不會像以前常常爆衝啊，摔杯子啊，就是面對他說...會challenge他，就跟他面對面的沖，現在我會頓下來，去想他的好，然後反應慢一點，然後有時候就是轉身，不去看這個問題(C084202)。

不再直球對決，以前是非常強烈的，強烈到說你現在馬上就要處理，現在不會了。知道自己對決下去會有問題，而是讓自己面對這個現實，然後跟自己說，其實你已經擁有很多了，有需要再要這麼多嗎？傷了彼此何必？這樣就好了，不夠的我自己補，大概是這樣過日子(C084203)。

可可開始不去放大彼此之間的差異，珍賞伴侶對她的付出，看見他的好，不一定要知道yes or no，○或X，我現在不會，好的，他還是有想到我啦(C084304)。當她願意接納自己的內在需求，然後也去尊重和接納伴侶的內在需求，愛，真正無條件的愛，才有可能在彼此間流動。

關係重建

完形大師 Fritz Perls (1960) 寫了一首詩：「我在這個世界，不是為你的期望而活，你在這個世界，也不是為我的期望而活」。當我們不活在彼此的期望中，不要要求對方滿足我的「未滿足的期待(Unmet expectations)」，雙方就自由了。可可重建與伴侶的親密關係 (Rovers, 2005/2007) —

1. 認識自己—可可先認識自己的渴望：「我想要什麼」？

2. 必須為自己在關係中造成的問題負起責任--認傷是第一步，「這是我的傷，不是你的錯，請幫幫我」，可察覺自己的傷如何在伴侶關係中運作，以認出、承認並治癒彼此的傷。
3. 溝通—可練習明確地表達內在的渴望，滿足彼此的情感需求，「請對我說，我想要瞭解你；請聽我說，我想要你瞭解我」。
4. 情感的聯繫—可可能在關係中做自己，也能允許另一半做他自己。她真實的做自己，知道自己是誰，並開放地告訴伴侶我是誰，她也「允許伴侶做他自己」，以一種雙方都覺得安全及可信任的方式，來維繫情感。

現在對他比較nice，以前一下子就轟回去，像個大炮，現在先想一下，先照顧自己；以前退回去幾百哩，回不來，因為我無法處理好自己，不知道如何面對，現在退回不遠處，審視自己、壯大自己，再回來面對關係，把界限定出來，尚方寶劍一招（指Satir），就可以面對很多情況(C031501)。

我現在都會去努力，讓他去感受到我的存在，讓他去感受到我的付出，讓他去知道我的好(C083204)。

第五章 結論與建議

本研究目的在探討 Satir model 成長工作坊成員親密關係療癒經驗之敘事研究，其個體自我改變的歷程，以及在與母親的關係和伴侶關係中的展現。而本章內容主要針對研究問題母愛創傷、伴侶療傷及親密關係療癒經驗歸納出結論，並針對結論提出建議。以下第一節為研究結論，第二節提出研究限制與建議，第三節呈現研究者的研究反思，則放入附錄四。

第一節 研究結論

當內在的柔軟 發現了秘密的痛

痛本身將裂開頑石 然後，啊！讓靈魂浮現吧！ ~魯米(Rumi)

本研究旨在了解 Satir model 成長工作坊成員親密關係療癒經驗的歷程，根據前述之研究目的以及文獻探討之結果，可可因為幼年缺愛，一直往外尋求肯定與認可，讓她切斷了與自己的關係，成長後當她無法透過與自己的連結，帶來關係的連結與愛的連結時，便得透過親密關係來滿足自己被愛的渴望，形成對伴侶、家人「愛或不愛我」、「到底有沒有把我放在心上」的自我懷疑。

配合研究問題，本研究的結論如下一

一、本研究發現具母愛創傷經驗的可可，因母親重男輕女，她是在情感忽視的環境中孤單地長大，母親資源分配不公，造成可可的匱乏感，從小感覺被忽略、被拋棄，發展出不善於人際關係、超理智、情感凍結的性格。在成長過程中，可可經歷了艱難的時刻，小時候要面對那樣的情緒經驗，她很難處理，日後就會選擇將它隔離或封存，於是在心裡感受到了缺憾或空洞。她害怕與人有連結，與他人太親近會感到壓迫、不

舒服；害怕會有不好的事情發生，對世界抱持負面的觀感，如果生活過得不開心，肯定是自己的問題，或自己有什麼毛病；習慣與他人保持距離，習慣壓抑感覺或逃避感覺，認為如實表達情緒是軟弱的表現，於是用逞強來遮掩自憐或脆弱。由此可知，追根究底親子關係、親密關係不好，根本的關鍵在於與母親的關係不好，與母親無法連結得好，她慣常戴著面具，與人保持安全距離，不讓人看見她的傷。

可可經由 Satir model 工作坊中畫家庭圖、家庭重塑，探索內在冰山模式、原生三角關係，家庭圖顯示家庭結構，童年時期她的位置、與父母的互動及依附形式，當她清楚地認識自己在母女關係中遭受到什麼樣的創傷，瞭解對她產生那些影響，明白與伴侶重複且循環出現的關係模仿模式之後，她才有辦法踏上改變與療癒的道路，不再外歸因於母親的虧欠，不再等待母親認錯、道歉，她已成年，不再是躲在角落的小女孩，她滿有力量逐步走出母親長期否定自己的情感與需求的陰影，找回丟失的內在小女孩，好好陪伴她、滋潤她，並於照顧兩位小孫女的快樂相處中，重新把自己愛回來，達到母愛創傷的療癒。

二、本研究發現親密關係常常會複製父母的互動模式，重現兒時的熟悉感，婚姻是否幸福，通常在成長的家庭和童年經歷中已埋下種子，她未曾被善待過，她也不知如何善待人，不知如何與人建立親密關係，甚至於否認對親密關係的需要。與父母錯綜複雜的糾結形成陰影，影響與伴侶的互動，從小沒有培養起安全感，長大後會到處尋找安全感，尤其在婚姻中，由於缺乏安全感，易被對方冒犯、激怒，一爭高下，常武裝自己，處於備戰狀態，以受害者之姿，把自己生活的責任加諸在伴侶身上，強逼對方未滿足她早年成長，從父母未得滿足的需求，經常出現「我追你逃」、「我狂吠你緘默」的戲碼；因長期自我否定，不相信自己可以得到幸福，也不允許自己擁有幸福，有時即使幸福感開始升高，當超過可可的上限時，就會產生幸福上限(Upper limit)心理機制，而故意找對方吵架，降低幸福感。

可可經由Satir model 工作坊支持性的學習環境中，成員的演練、家庭重塑的呈現，幫助她面對伴侶及三角關係，重新檢視內在扭曲的信念、對愛的渴望與恐懼，練習放下嬰兒式的全然自戀，練習放下從原生家庭習得的相處模式，開始處理自己的傷並努力自我成長，兩人舞步從「傷之舞」到「重建之舞」、從「怒之舞」到「愛之舞」，從不一致走向一致性的自我療癒旅程，更有生命力邁向成長，體驗和自己在一起、和對方在一起，和自己、他人建立深度的連結，營造出一個開放、信任、接納的關係，看見對方的好，看見對方的付出，不能因為對方沒有照自己想要的方式來愛我，就控訴對方沒有盡力、不在乎我；學習欣賞對方的原貌、感謝對方願意調整、願意改變；彼此願意勇敢、坦誠和開放地對話，卸下穿戴多年的面具，卸下偽裝，深刻地袒露當下真實的覺察，並承認自己所有的感受，袒露內在不為人知的脆弱經驗，為自己做出新的選擇，做一個更負責任、更完整的人，和自己的關係和諧，和對方和諧、一致，甚而伴侶互為治療師，適時同理對方，必要時為對方裹傷，成為對方的安全堡壘，有個堅厚的肩膀可以倚靠；成為彼此心中的安全港灣，讓疲憊不堪的船隻可以停泊。她體認 Satir model 追求的不是「完美」，而是「完整」。也唯有接納不完美的自己，才更有機會成為完整的自己。

三、本研究發現可可早年成長極度愛的匱乏、沒有歸屬感，傷痕累累，易自我否定、自我懷疑，認為自己沒有價值、不值得被愛，一路走來踉蹌顛簸，最後訪談她提到認識 Satir 她有 reborn 之感，自我價值從3分進步到8分；由此可知研究參與者經由 Satir model 工作坊中的引導，以及其他成員分享生命故事的無力感、無望感，她從其中得到同理、慰藉、扶持與滋潤，她認識自己是獨一無二的存在，身上有無盡的資源，勇敢地再去面對人生的難題，與人連結，學習去愛人，從災難性想像到想到對方的好、從匱乏到富足、從孤僻到享受獨處、從綑綁到得著釋放，甚而伴侶互為治療師，不須向伴侶討愛，自己可以給自己愛，給自己自由，專注在愛自己、照顧自己，她說：我不是完美的，可是我就喜歡 just me，在親子關係、親密關係、人際關係各個面向皆能

注入新的發展，雖然她知道沒有人能一夜痊癒，她可能需要與憤怒、哀傷和平共處；雖然一不小心還會走回原路、還會沉入黑洞爬不起來；雖然身上還有很多痛點，還有很多議題待解決，前頭還有挑戰，遠方的地平線仍有烏雲低懸，親密和權力仍在掙扎中，但她重新拿回生命的主控權，她終於體認到，療癒的啟動是來自於自己的痛苦能被自己與別人好好對待，她陪伴小時候的自己，就是陪伴長大的自己。「改變」是有可能的，即使外在的環境無法改變，內在的改變仍在努力中，可能擾人的三角關係是無解，但她有能力、有勇氣向前行，她有能力、有勇氣去過更和諧及一致性的生活。

此研究結果的意涵，藉由參與 Satir model 工作坊，遍體鱗傷的可可聽到團體成員的分享，發現她的境遇不是最慘的，她發現：I'm not alone.，她得到幼年以來不曾得到的情緒支持，感覺能量在流動，那是對愛的渴望，幫助她打破原生家庭命運魔咒，促進親密關係的轉化與成長，活出新生命；可可曾遺失了內在的羅盤，迷失在汪洋大海上，等到成年之後，更有能力之時，再回過頭來明白當年的自己如何走過，瞭解自己的「獨立」、「委屈」、「照顧完美形象」、「害怕」、「不配得」發揮了哪些求生存的功能，將這些資源重新加以梳理、調整、轉化、整合，成為一個主導自己人生、更加完整的人。她人生的故事還沒有結束，正在繼續上演中，身上依然有很多問題，這些也是可可需要慢慢修通的地方；可可的溝通姿態是超理智型(Super-reasonable)，只考慮情境，但沒有考慮自我和他人，換句話說就是忽視了人的情感和需求，學習 Satir 最大的收穫是確信自己身為一個人是有價值的，遇到衝突事件時，不再是把自己打扒在地上，而是可以先與自己一致，讓自己身體內有光，生命力得以提升，她站在制高點，問題不再是問題，困境不再是困境；她仍須繼續努力平衡自我、他人、情境，與伴侶一致，她嘗試在生活中一致性的表達，會問自己：此刻的我是否具有「高自我價值」？我的「口語」和「非口語」呈現的方向是否相同？我是否同時關注「自我」、「他人」與「情境」，並三者取得平衡、一致？這對她是很好的練習，一問自己就立即知道是什麼狀況，自己在那裡，一路跌跌撞撞，走到今日，由以往常常陷入憂鬱、

自貶我不夠好，負面比例達80%以上，進步到現在負面比例只剩20%，不再以別人眼光中的「我」來評斷自己，而是帶著欣賞與感謝告訴自己「我夠好了」、「我是有價值的」，愈來愈愛自己，心也愈來愈自由。

在研究者書寫的結尾，看到她FB的貼文，長達兩個半月的旅遊中，伴侶陪她在歐洲搭郵輪兩週，繼而和女兒一家四口（兩大兩小）在東京會合，看見她的照片享受家人環繞，臉上露出滿足的笑容；透過 Satir model 新的學習，是可可內在深處靈性轉化的歷程，有別於過往的人生程式正在繼續更新、轉化中，持續性故事的累積，可可仍一點一滴地經歷生命的高山與低谷，她的一生就是「找回自己」的一生，她的一生也是 Debug（排除故障）的一生，她的成長過程跟感受疏離，跟自己的身體疏離，漸漸地她發現自己變得很陌生，當她與自己失連時，她很迷惘，對於浮現的情緒或反應，會不知所措，也不明白那些情緒從何而來，反而被這樣的狀態禁錮了自己，感到痛苦，想要改變卻也不知道可以怎麼改變，她把自己一點一滴地找回來、認為來，身體的自己、感受的自己、不想看見的自己，當這一片又一片的拼圖拼湊起來，她發現自己愈來愈完整。當她練習好好的照顧自己，「站在光中」讓自己的能量充滿，與自己靠近、與自己和解、與自己一致性，她經驗前所未有的生命經驗，創傷者要如何重生？她需要重拾愛與被愛的力量，在轉化歷程中的自我療癒，展現在信念的鬆綁和改變、與自己和解、放下未滿足期待的執著、關係的改善，以及直面衝突的從容與幽默，她喜愛自由、自由地旅遊，惟有她瞭解到自己有責任、有能力時，她就能擁有隨心所欲地造就自己的自由，讓自己活得更好、更幸福、更和諧。

第二節 研究限制與建議

壹、研究限制

研究者在一開始找到的研究參與者，發現她的人生經驗坎坷，除了原生家庭遭受母親的忽略之外，一生都在找回自己、愛自己的歷程，並且在這當中有豐富和多樣性、多觸角的資料可以進行探索，因此就維持了一位研究參與者，所以本篇的研究結果，受限於只有一位研究參與者，僅能了解到她一路走來親密關係的療癒歷程，對於其他對象的療癒歷程就沒有辦法理解。

貳、建議

一、研究建議一--訪談人數之增加

本研究只訪談一位研究參與者，雖訪談資料相當豐富，但仍僅佔Satir model療癒經驗的一小部份，有其狹隘性。建議未來對此主題有興趣之研究者，能邀請多位適合的研究參與者，更能增加訪談資料的多元與豐富性。並且擴展研究參與者，日後可增加研究參與者，進行跨個案、不同性別、不同生命故事之縱深研究，以了解不同個案間的相似與相異之處，並可對相關研究做進一步的深入探討。

二、研究建議二--情緒經驗的深入探討

研究者在訪談過程中，感受到研究參與者不容易表達自身的負面情緒感受、不能夠輕易示弱或說自己做不到、害怕的事情。情緒經驗等訪談內容的無法深入，是本研究的限制之一，這是希望未來研究能夠增強的方向。

三、實務建議--諮商師耐心的理解與接納

對母愛受創甚重的研究參與者，其心理歷程呈現出擺盪於放棄與渴望被愛的矛盾中，對於此歷程需要時間的陪伴與理解，諮商師的理解與接納，相對而言變得非常重要。幫助當事人在過程中對自我的照顧與接納，對其感情的執著與關係中的韌

力，抱持著欣賞的態度，以增加對自我的認同，進而由不一致走向一致的自我狀態，展現其生命力。



參考文獻

中文部分

- 成蒂（2019）。**我們之間：薩提爾模式婚姻親密治療**。心靈工坊。
- 呂嘉惠（2020）。**心理師，救救我的色鬼老爸！**。心靈工坊。
- 李宜靜（2010）。**愛與性的奇蹟課程**。方智出版社。
- 李崇建、甘耀明（2017）。**對話的力量**。寶瓶文化。
- 李崇建（2021）。**李崇建談冰山之渴望：幸福的奧義**。寶瓶文化。
- 李崇建（2021）。**薩提爾的對話練習**。親子天下出版。
- 武志紅（2013）。**身體都知道：30 條找回健康，尋回自我的旅程**。四塊玉文化出版。
- 武志紅（2013）。**愛為何會傷人**。四塊玉文創。
- 武志紅（2018）。**感謝自己的不完美**。遠流出版社。
- 武志紅（2019）。**為何家會傷人：讓愛不再是負擔**。幸福文化出版。
- 武志紅（2019）。**擁有一個你說了算的人生（活出自我篇）**。民主與建設出版社。
- 邱珍琬（2001）。**我的家缺角了**。張老師文化。
- 胡幼慧（2008）。**質性研究--理論、方法及本土女性研究實例**。巨流圖書公司。
- 留佩萱（2020）。**尋找復原力**。遠流出版社。
- 留佩萱（2021）。**童年會傷人**。小樹文化。
- 翁開誠（1997）。**同理心開展的再出發**。輔仁學誌—文學院之部，26，261-274。
- 翁開誠（2002）。**覺解我的治療理論與實踐**。應用心理研究（16），23-69。
- 高淑清（2008）。**質性研究的 18 堂課：首航初探之旅**。麗文出版社。
- 張天安（2022）。**薩提爾自我療癒之路**。采實文化出版社。
- 張沛超（2021）。**過好一個你說了不算的人生**。方舟文化。
- 許皓宜（2015）。**與父母和解，療癒每段關係裡的不完美**。如何出版社。
- 許皓宜（2017）。**即使家庭會傷人，愛依然存在**。如何出版社。
- 許皓宜（2018）。**情緒寄生：與自我和解的 34 則情感教育**。遠流出版社。
- 許皓宜、趙文滔（2012）。**關係的評估與修復**。張老師文化。

- 郭彥余（2020）。關係物化。商周出版出版社。
- 陳鴻彬（2016）。鋼索上的家庭：以愛，療癒父母帶來的傷。寶瓶文化出版。
- 程威銓（海苔熊）（2021）。對愛，一直以來你都想錯了。三采出版社。
- 鈕文英（2021）。質性研究方法與論文寫作（四版）。雙葉書廊。
- 黃之盈（2020）。當最親的人成為傷痕。圓神出版社。
- 愛心理（2019）。為什麼我們愛得如此不安？。商周出版。
- 趙慈慧、江文賢、吳若女（2014）。當我越自在，我們越親密。天下生活。
- 潘淑滿（2005）。質性研究-理論與應用。心理出版社。
- 鄭丞傑（2011）。性愛趣談：性愛是萬靈藥（3）。元氣齋出版社。
- 叢非從（2020）。不是別人不懂你，而是你不懂得愛自己。高寶出版社。
- 叢非從（2020）。這麼在意別人的看法，你一定很累吧。寶瓶文化出版社。
- 叢非從（2021）。我想愛你所不能愛的自己。寶瓶文化出版社。
- 叢非從（2021）。堅強很好，脆弱也沒關係。蘋果屋出版社。
- 叢非從（2022）。願你擁有憤怒的自由。寶瓶文化出版社。

外文部分

- Abrial, Geneviève (2020)。坦然脆弱，敢於脆弱（金文譯）。日出出版社。
（原著出版年：2015）
- Allen, Patricia & Harmon, Sandra (1995)。新婚姻時代的叮嚀（劉佩綺譯）。方智出版社。
（原著出版年：1995）
- Banmen, J. (2002a)。Introduction: Satir model today. *Contemporary Family Therapy*. 24(1),7-22.
- Banmen, J. (2002b)。The Satir model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 24(1), 7–22. <https://doi.org/10.1023/A:1014365304082>
- Banmen, John (2019)。當我遇見一個人：薩提爾精選集 1963-1983（楊東蓉譯）。心靈工坊出版社。（原著出版年：2008）
- Banmen, John (2008)。薩提爾成長模式的應用（江麗美、魯宓譯）。臺北：心靈工坊。
（原著出版年：2006）
- Beattie, Melody (2012)。每一天，都是放手的練習（畢非譯）。遠流出版社。
（原著出版年：1990）
- Bochner, Arthur P. (2014)。Coming to Narrative. Left Coast Press, Inc.
- Bowlby, John (2020)。依附：心理學革命性經典鉅著（汪智豔、王婷婷譯）。遠足文化。
（原著出版年：1983）
- Bowlby, John (2009)。薩提亞系統式轉化治療（鍾谷蘭等譯）。中國輕工業出版社。
（原著出版年：2009）
- Bradshaw, John (1997)。家庭祕密（鄭玉英、趙家玉譯）。張老師文化。
（原著出版年：1995）
- Brown, Brené (2013)。脆弱的力量（洪慧芳譯）。馬可孛羅出版社。
（原著出版年：2015）
- Buber, Martin (1991)。我與你（陳維剛譯）。桂冠出版社。（原著出版年：1923）
- Burk, Connie & Lipsky, Laura van Dernoot (2020)。創傷照管（林宜汶譯）。究竟出版社。
（原著出版年：2009）
- Ciaramicoli, A. P. & Ketcham, K. (2009)。你的感覺，我懂（陳豐偉、張家銘譯）。

- 麥田出版社。(原著出版年：2000)
- Clandinin, D. J. & Connelly F.M. (2003)。敘說探究--質性研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯譯)。心理出版社。(原著出版年：2004)
- Colman, Warren (2008). *Journal of Analytical Psychology*. Volume 53. Blackwell
- Crossley, Michele L. (2004)。敘事心理與研究--自我、創傷與意義的建構(朱儀羚等譯)。濤石出版社。(原著出版年：2000)
- Cyrlunik, Boris (2015)。重新學會愛(吳馨竹譯)。心靈工坊。(原著出版年：2007)
- Dispenza, Joe (2016)。未來預演(謝宜暉譯)。地平線文化。(原著出版年：2013)
- Dispenza, Joe (2018)。啟動你的內在療癒力(柯宗佑譯)。(原著出版年：2015)
- Donne, John (1999). *Devotions Upon Emergent Occasions and Death's Duel*. A Division of Bandom House, New York.
- Estés, Clarissa Pinkola (2017)。與狼同奔的女人(吳菲菲譯)。心靈工坊。(原著出版年：1995)
- Fitzpatrick, Owen, Bandler, Richard & Roberti, Alessio (2013)。NLP之父3天改變你的一生(吳孟儒譯)。方智出版社。(原著出版年：2009)
- Forward, Susan (2016)。原生家庭：如何修補自己的性格缺陷。北京時代。(原著出版年：2002)
- Forward, Susan & Glynn, Donna Frazier (2017)。母愛創傷(葉佳怡譯)。寶瓶文化。(原著出版年：2014)
- Fromm, Erich (1969)。愛的藝術(孟祥森譯)。志文出版社。(原著出版年：2006)
- Gerald Corey (2016)。諮商與心理治療：理論與實務(修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯)。雙葉書廊。(原著出版年：2017)
- Gibson, Lindsay C. (2016)。假性孤兒(范瑞玟譯)。小樹文化出版社。(原著出版年：2015)
- Goldenberg, Irene & Goldenberg, Herbert (1999)。家族治療：理論與技術(翁樹澍等譯)。揚智文化。(原著出版年：1991)
- Gomori, Maria & Adaskin, Eleanor (2009)。心靈的淬鍊(易之新譯)。張老師文化。(原著出版年：2000)

- Gomori, Maria (2004)。愛與自由（易之新譯）。張老師文化。（原著出版年：2002）
- Gomori, Maria (2013)。大象在屋裡：薩提爾模式家族治療實錄 1(釋見曄譯)。張老師文化。（原著出版年：2013）
- Gomori, Maria (2013)。越過河與你相遇：薩提爾模式家族治療實錄 2（釋見曄譯）。張老師文化。（原著出版年：2013）
- Grant, Kevin William (2020). *An Overview of Satir's Transformational Systemic Therapy (STST)*. blog, Published on April 02, 2020
- Green, Viviane (2003). *Emotional Development in Psychoanalysis, Attachment Theory and Neuroscience: Creating Connections 1st ed.* Brunner-Routledge.
- Haidt, Jonathan (2020)。象與騎象人（李靜瑤譯）。大塊出版社。（原著出版年：2006）
- Ito Akira 伊東明 (2004)。愛，上了癮（廣梅芳譯）。心靈工坊。（原著出版年：2000）
- Johnson, Sue (2009)。抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話（劉淑瓊譯）。張老師文化出版。（原著出版年：2008）
- Johnson, Sue (2014)。愛是有道理的（張美惠譯）。張老師文化出版。（原著出版年：2013）
- Jung, Carl (2013)。人及其象徵：榮格思想精華（龔卓軍譯）。立緒出版社。（原著出版年：1968）
- Kast, Verena (2003)。克服焦慮（陳瑛譯）。生活讀書新知。（原著出版年：2000）
- Jeong-Hee Kim (2018)。理解敘說探究（張曉佩、卓秀足譯）。心理出版社 2018。（原著出版年：2015）
- Klein, Melanie (2009)。愛、罪疚與修理（呂煦宗等譯）。心靈工坊出版社。（原著出版年：2002）
- Krishnamurti, J. (2015)。與生活和好（麥慧芬譯）。商周出版。（原著出版年：2001）
- Levine, Peter A. (2011)。創傷療癒（黃翔展譯）。生命潛能出版社。（原著出版年：2008）
- Levine, Peter A. (2013)。解鎖：創傷療癒地圖（周和君譯）。張老師文化。（原著出版年：2010）
- Lieblich, Amia et. (2007)。敘事研究：閱讀、詮釋與分析（吳芝儀譯）。濤石出版社。

- (原著出版年：1998)
- Lincoln, Yvonna S. & Guba, Egon G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications, In.c
- Long, Erica (2015). *Erotic Confessions: True Anonymous Stories about Love, Lust and Luxury*. Kindle.
- Lovenheim, Peter (2019)。依戀效應 (廖綉玉譯)。三采出版社。(原著出版年：2018)
- May, Rolly (2019)。愛與意志 (彭仁郁譯)。立緒出版社。(原著出版年：1969)
- McKeen, Jock & Wong, Bennet (2017)。新關係花園 (易之新譯)。張老師文化。
(原著出版年：2013)
- McKeen, Jock & Wong, Bennet (2018)。新生命花園 (傅馨芳譯)。張老師文化。
(原著出版年：2013)
- Miller, Chanel (2021)。這是我的名字 (陳柔含譯)。野人出版社。
(原著出版年：2020)
- Murthy, Vivek H. (2020)。當我們一起 (廖建容譯)。天下雜誌出版社。
(原著出版年：2020)
- Napier, Augustus Y. (1999)。脆弱的關係。張老師文化。(原著出版年：1988)
- Richo, David (2009)。以愛之名，我願意 (廖婉如譯)。心靈工坊出版社。
(原著出版年：2002)
- Richo, David (2013)。當恐懼遇見愛 (曾育慧、張宏秀譯)。啟示出版社。
(原著出版年：1997)
- Riess, Helen MD. (2017). *The Science of Empathy*. J Patient Exp. 2017 Jun ; 4(2): 74–77.
doi: 10.1177/2374373517699267. [PubMed Central]
- Riessman, Catherine Kohler (2008)。敘說分析 (王勇智、鄧明宇譯)。五南出版社。
(原著出版年：1993)
- Rogers, Carl (2014)。成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點 (宋文里譯)。左岸文化。
(原著出版年：1995)
- Rovers, Martin (2007)。伴侶療傷 (黎盈、鄭玉英譯)。上智出版社。
(原著出版年：2005)
- Satir, Virginia & Banmen, John et. (1998)。薩提爾的家族治療模式 (沈明瑩等譯)。

- 張老師文化。(原著出版年：2006)
- Satir, Virginia (2001)。薩提爾治療實錄—逐步示範與解析(李瑞玲、黃繡、龔嫻紅譯)。
張老師文化。(原著出版年：1984)
- Satir, Virginia (2016)。家庭如何塑造人(吳就君譯)。張老師文化。
(原著出版年：1988)
- Satir, Virginia (1983)。聯合家族治療(吳就君譯)。張老師文化。
(原著出版年：2008)
- Schwartz, Arielle (2022)。創傷療癒手冊(白水木譯)。究竟出版社。
(原著出版年：2017)
- Smith, S. M. (1997). *The Satir Change Model*. <https://stevenmsmith.com/ar-satir-change-model/>
OCTOBER 4, 1997
- Strauss, Anselm & Corbin, Juliet (1998)。質性研究概論(徐宗國譯)。巨流圖書公司。
(原著出版年：1990)
- Thomas, Gary (2006)。婚姻靈修學(江淑敏譯)。蓋校園書房出版社。
(原著出版年：2015)
- Tolle, Eckhart (2021)。修練當下的力量(張德芬譯)。方智出版社。
(原著出版年：2009)
- Walker, Pete (2020)。第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經(陳思含譯)。
柿子文化。(原著出版年：2013)
- Webb, Jonice (2018)。童年情感忽視(張佳綦譯)。橡實文化。(原著出版年：2012)
- Weinberg, Gerald M. (2006)。溫伯格的軟體管理學：系統化思考(第1卷)(曾昭屏譯)。
經濟新潮社。(原著出版年：1991)
- Wheeler, Gordon & Backman, Stephanie (2009)。親密花園(王環莉等譯)。心理出版社。
(原著出版年：1994)
- Whitaker, Carl A. & Napier, Augustus Y. (1991)。熱鍋上的家庭(李瑞玲譯)。張老師
文化。(原著出版年：1988)
- Wright, Judith & Wright, Bob (2021)。好好吵架!(蔡宜容譯)。本事出版。
(原著出版年：2016)

Yalom, Irvin D. (2018)。短期團體心理治療（陳登義譯）。心靈工坊。

（原著出版年：1983）

Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S. (2018)。重建生命的內在模式（施婉清譯）。

天下雜誌。（原著出版年：1994）

Zerubavel, Eviatar (2022)。房間裡的大象（黃佳瑜譯）。早安財經文化。

（原著出版年：2007）



附錄一：研究邀請函

研究邀請函

親愛的 XX 女士：您好！

我是南華大學生死學研究所研究生，目前在指導教授蔡昌雄老師的指導下，正在進行碩士論文研究，題目是：「薩提爾模式之親密關係療癒經驗的敘事研究—以一位成長工作坊成員為例」，主要探討薩提爾模式工作坊的學習，以及運用「薩提爾模式」所帶給親密關係修復與療癒的親身經驗。希望透過與您面對面的訪談，能從您的生命故事與寶貴經驗淬鍊出一種融合心理統整與靈性成長的身、心、靈轉化模式，作為其他深受親密關係之苦的人和助人工作者參考之用。

在此，誠摯邀請您參與我的論文研究，在過程中我將會履行以下的事項：

1. 每次訪談約 2 小時，訪談前將依您的方便，事先和您約定談話地點與時間。
2. 訪談進行時將提供訪談大綱給您參考，但您可自由決定談話內容的深度與廣度。若有任何您不想談論的主題，不用勉強回答，也不需要作任何的解釋。您同樣可選擇隨時終止參與研究，完全尊重您的意見，一切都以您的決定為最終的考量。
3. 訪談時會錄音，目的在於詳實紀錄談話內容，以便往後資料分析及整理，但若您有任何不希望被錄音的部分，您可隨時告知，我會馬上終止錄音。錄音將會在論文完成後銷毀，但若您想要保存，將依照您的意願處理。
4. 所有訪談資料僅供學術用途，不會對外公開，同時為維護您的隱私，您的姓名及其他個人資料都將以匿名的方式處理。
5. 訪談後將寫下您的生命故事，並將它交給您閱讀，以確定它的正確性。
6. 未來論文完成或出書或投稿學術期刊，目的是想將您個人獨特的生命故事提供給社會大眾或專業人員，或陷入親密關係之苦的人學習與改變的參考。發表時不會提及您的真實姓名與身分，請您放心。

謝謝您願意參與研究，因您投入時間、精神與經驗的貢獻，讓更多人受益。

敬祝您 平安喜樂

研究者 李燕琴敬上 中華民國 年 月 日

附錄二：研究參與同意書

研究參與同意書

本人_____（以下簡稱我）經由研究者李燕琴詳細講解後，已全然瞭解訪談過程中的所有細節，及研究的目的與性質。

我瞭解在訪談過程中會受到絕對的保護與尊重，以及對於我的個人基本資料會加以保密。且於訪談過程中，我的感受與意見均會受到重視和適當的處理，並有權利隨時提出疑問、終止訪談或退出研究。

我願意和研究者分享我對於此研究的相關經驗與提供寶貴意見。並同意於訪談過程中全程錄音，及訪談內容可提供研究者在撰寫研究文本時引用於文中。但非經我的授權，不得擅自公開我的相關資料，以及將錄音檔案給予他人，並必須遵守保密協定。如有提供與此研究相關的文件資料及照片，我同意研究者於撰寫研究文本時作適當引用。

我瞭解於研究結束後，相關資料的處理方式會尊重我的意見，且有關我的個人基本資料及錄音檔案，均會立即銷毀，不擅自留存。

我正式 同意不同意 授權研究者：

訪談過程全程錄音

引用訪談內容於研究文本中

引用相關文件資料與照片於研究文本中

研究參與者（簽名）：_____ 研究者（簽名）：_____

中華民國____年____月____日

◆過程中如您有任何疑慮，歡迎隨時與我聯繫。

南華大學生死所研究生：李燕琴。聯絡方式：0937-061071；

e-mail：paille19840120@gmail.com

附錄三：故事檢核表

一、故事內容是否有需要修改或不符的地方？

二、故事內容是否正確地貼近你的成長經驗與心境？

三、讀完自己的故事後，是否產生不同的體會與想法？

四、其他想補充的部分：

檢核人：_____

日期：中華民國____年____月____日

附錄四：研究者的研究反思

研究者的研究反思

未經檢視的人生不值得活。 ~ Socrates (蘇格拉底)

根據 Mason (1996)，反思性(Reflexivity)研究意味著：「研究者應該持續地反思自己在研究過程中的行動和角色，並將這些反思當作是研究『資料』一樣，進行同樣的批判性審查」。反思性不只是反思(Reflection)，如果反思是從所檢視現象後退一步，那麼反思性就是退後兩步：對反思的反思(A Reflection on the Reflection) (Jenkins, 1992)。反思性是一種穩定的「鏡中自我」(Foley, 2002)，透過它，研究者將自己當作凝視的客體，抱持好奇與觀察的態度書寫生命經驗(引自 Kim, 2015/2018)。本節共分為三部分：研究者與研究參與者的相遇、研究者梳理自己的生命經驗，以及研究者與親密伴侶。

壹、我與研究參與者--兩人最深層的相遇(Encounter)

我與研究參與者可可(化名)是舊識，曾一起參加宗教團體活動，知道她從小在艱困的環境長大，被媽媽忽視，孤獨地成長，當xx高中即將開辦Satir成長工作坊，我邀約她，她立馬就答應，後來她告訴我當時她整個人有如在死蔭的幽谷，很灰心失意，在痛苦之中，她想要有點改變，她是不抱任何希望的來上課，令人驚喜的是她上課非常認真，參與度很高，甚至勇於把自己的困境攤在陽光下，在成員面前，由老師陪同探索、演練，她說「賺到了」，**認識主耶穌是第一次出生，認識Satir，我覺得也是一個Reborn的感覺(C081102)。**

直至我讀研究所，從一開始尋找論文題材，Satir 是我唯一的選擇，也看見可可這些年，Satir 在她身上的製作與變化，下意識就想到她是我的研究參與者最佳人選。

慢慢認識可可是所謂的「孤島人」，聰明、反應快，只能用腦袋和語言與別人建立一些可憐的連結，但感覺和情感，是關閉著的，多瞭解她之後，知道她是在嚴重缺乏回應的家庭中長大，大陸心理師武志紅稱之為「無回應之地的絕境」，是絕佳的說明（武志紅，2018）。

有時候我邀約她參加一些宗教活動，她婉拒，她真正的意思是：「我已經牢記了這個情緒狀態，因此在我的環境中，沒有任何人、任何經驗、任何條件、任何事物，可以撼動我受苦的內在化學狀態。受苦的感覺，比放手去過快樂生活更好，我現在很享受受苦的癮，而所有你想要做的這些事，都可能會把我從情感依附中抽離（Dispenza, 2016）。

與可可同行，我扮演著一同作戰的戰友，看見她照顧小孫女貝比的快樂，也看見她身陷情緒糾結的執迷；看見她的徬徨、迷茫，也看見她從不一致的自我走向一致的自我狀態。我也曾好為人師，好為救世主，努力企圖把她從泥沼中拯救出來；後來發現行不通，她就待在她覺得舒服的位置就好。訪談的過程，我對人、對生命、對人性有更深一層的體認，理解她一路走來的踉蹌，欣賞可可堅韌的生命力，才能夠走到今天。Jock McKeen所說的：「我不認識你，我認識的你是我所經驗到的你」（引自Gomori, 2002/2009）。我曾對她同情疲乏(Compassion fatigue)，「同理心透支」而產生自責的情緒；也曾以自己的偏頗質疑可可「妳應該要走出來」、「妳應該要原諒妳的母親」的僵化態度，桎梏我們兩人彼此的信任；研究者逐漸學習成為一個「容器」，對受創者提供「抱持」(Holding)，在訪談當下彼此同在，誠實且好奇，單純地欣賞她，珍賞她一路走來的艱辛。

Satir (1984) 認為一個助人者應該是「一致性」的，如一個清澈透明的鏡子，映照出來訪者的真實。因為來訪者在安全、溫暖、理解中毋需擔心、防衛，助人旅

程才會開啟。助人者需走過覺察及自我療癒，能一致性對待自己，始能運用一致性於療癒來訪者。如果助人者內在生命能量不順暢，和人之間的情感流、能量流也會受到阻礙，很難全然的、放鬆的與受訪者同在，研究者需要先向自己打開心，向對方全然的接納，和她建立深度的連結，營造一個開放、信任、接納的關係。

運用自己(Use of self)

Meet the clients where they are. 我和可可相遇，和她一起去她想抵達的地方。一開始看見她有許多的防衛，有許多的痛苦阻塞住她的能量，她的人生卡住了、困住了，試著與她連結，也就是從「我是」(the 「I am」)連結到她的「我是」(her 「I am」) (Gomori, 2013)，不在她的行為，或她所呈現的問題上來評價她，當我同理她的受若是從原生家庭學來的，是自我保護的冰山一角，相信她可以自己做決定，並找到自己的資源，我只要陪伴她去她想要的地方。

Satir (1984) 說：治療師本人的一致性治療最大的工具，訪談前研究者要好好照顧自己，保持在協調和諧的狀態，維持自己在高能量的狀態，以便能和她全心全意的「在一起」。和她的接觸是連結到她的生命裡，是一個靈性的、在人性層次上很深的連結，在很深的能量層次中與她共鳴。

支持性經驗

這一段時間陪伴的經驗，看見當她運用內在的生命力，掌握了自己的命運，從創傷中逐漸恢復，在她身上所發生的蛻變，多麼令人讚嘆 Satir 的神奇魔力，即便是她仍常墜落黑洞中，她已朝往生命修復的路上匍匐前進。

研究者保持一顆開放的心，帶著好奇與關懷，去和可可對話、去理解她曾受過的傷，靜觀其變，讓一切自然發生，彼此之間生命流動(flow)。彷彿是「深海的潛水

人」(Deep sea divers) (Banmen, 2006/2008) 般地隨著可可進入她的內心深處，使她發現過去從未察覺的內在經驗，重新認識自己，當可可開始說故事，她的生命便產生流動。

Satir (1984) 說：「我能夠送出最好的禮物，就是去看，去聆聽，去瞭解及觸動他人」。研究者透過陪伴，透過同理，透過接納，成為可可的安全防護網，在訪談、陪伴的過程中，研究者也經歷了個人的成長與自我整合。

貳、我與我自己的相遇

請把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉着你的光，走出了黑暗。 ~泰戈爾

在成長過程中，研究者經歷了一段艱難的時刻，幼年（18歲之前）生活的衝擊與體驗，形成了一種潛藏的影響與動力，在意識層面上有時很難覺察，但似乎會讓自己感受到一種無法掌控的情緒或行為，常常覺得「我不夠好」，或是有個空洞的感覺，強烈地想要被填滿或被滿足。

在 Satir 課程中，透過原生家庭的探索，以及運用原生家庭的雕塑進行體驗，感受到幼年自己的無力、恐懼、憤怒、難過等情緒，並從中理解到「幼年的自己」非常狹隘的信念。重要的是，意識到「現在的自己」已經擁有與當年完全不同的豐富經驗與能力，可以用現在更豐富的觀點、更有力量的情感，更有智慧與能力去整合過去的經驗。張天安老師（2022）說：用一個隱喻性的說法，我們可以用「現在成年有力量的自己」去照顧「幼年的自己」，成為自己內在更好、更理想的父母。意即是，為當年的父母完成他們沒有機會、或沒有能力完成的任務，好好的照顧、滋養「幼年的自己」。

經歷與母親和解的過程，就像 Satir 說的，每一個父母在她當時已經盡了她最大的努力了，她的愛就這麼多，她的愛可能不足，因為她所承受的愛也匱乏，她也沒

有能力給她所沒有的東西，所以這一路走來，我慢慢、慢慢可以跟我天上的媽媽手牽手、心連心，原諒她了。

安全感的匱乏

研究者裡面住了個窮人，那個小時窮怕了，即便是長大現已衣食無缺，到市場買菜永遠都是買便宜貨，客人送的貴重水梨捨不得吃，放到爛…等，族繁不及備載，而安全感匱乏的實質，就是害怕失去，害怕被遺棄，害怕自己不被愛，因為心中認定自己不值得（叢非從，2021）。對研究者來說，成長就是給自己安全感的過程，就是相信自己是值得的過程。

- 我不是刺蝟，我只是渴望愛而心中受傷的孩子--

學生時代，我就是隻不折不扣的刺蝟，尖酸刻薄，不討喜，國中、高中皆有被老師逐出教室的輝煌紀錄，和老師起衝突時，感覺自己很屌，因為全班同學都看呆了，自己「被看見」了。

- 我不是不良少女，我只是不想讓你看到我的自卑--

剛結婚時，常常為芝麻綠豆小事和丈夫起干戈，他戲稱我是「不良少女」，怎麼這麼叛逆？怎麼翻臉像翻書一樣？前一秒鐘兩人還有說有笑，下一秒鐘就暴怒，轉身就走，留下錯愕的他呆在原地，不知如何是好。

- 我不是救世主(Messiah Complex)，我只是個「受傷的療癒者」(Wounded healer)—
在教會中看見有人有困難，立即燃起一股使命感，喜好扮演助人者，為什麼要助人呢？因為才能得到存在的價值。其實所有具備療癒能力的人，之所以有這力量，是在我人生的過去，都曾經受過一定的身心傷害。

幸福美滿家庭的締造者

情感匱乏的童年經驗，因為內心匱乏得太厲害，讓研究者認定自己是「被拋棄的人」，連要求別人給予愛的的能力都沒有了。從受害者到助人者，從極度匱乏到內

心富足，是一段漫長的旅程。Satir model 是一套有效的重建心理治療法 (Reconstruction)，人生似乎莫名其妙地自動重組，讓我可以做真正的自己 (Dispenza, 2013/2016)，內在程式重新改寫，藉助現在比較剛強的自己，回過頭去縫合過往的傷口 (伊東明，2000/2004)，如實接納自己是個不完美的媽媽、不完美的太太，當個「有意識」的媽媽、太太，給孩子更健康的原生家庭，與丈夫建立更和諧的親密關係，努力脫離家庭創傷代代相傳的魔咒，不再複製有毒的教養方式給下一代，不再用自己原生家庭的傷，去懲罰下一代，不再複製上一代不健康的互動模式於伴侶關係中，讓傷害在此停止，讓代間傳遞 (Intergenerational Transmission) 停止，成為「不幸家庭的終結者」，而成為「幸福美滿家庭的締造者」。

我的狼性

日前拜讀 Clarissa Pinkola Estes 巨作《與狼同奔的女人》(1992)，如其所言，「一個健康的女人應如一匹狼：強健、結實、生命力旺盛、賦予生命、充滿強烈的領土意識，有發明力、忠誠、漫遊四方」。彷彿重新喚醒內在的野性力量，找回女性心中的野狼。把自己心中不敢冒險，不敢敞露自己，不敢對抗權威，被馴化、被壓抑、被桎梏、被纏足的那一部分召喚回來，讓它復活；把與自己的野性斷絕了連結的本質召喚回來，讓它再度被啟動，突破性別窠臼，堅韌勇敢地直面自己執行嶄新、奧妙的嘗試—The road less traveled (少人走的路)。來南華大學挑戰籠中的困獸，對研究者而言，就是原始野性女人復活的恣意嗥叫，這份韌性，令自己感動、折服。

與 Satir 相遇，當我願意重新理解自己，並接納不完美的自己，我就是自己的「治療師」了，常常回到我的冰山，自我覺察，問自己「怎麼了」？問自己：我是否足夠愛自己，足夠接納自己？論文書寫帶來距離，我靜靜的、溫柔的審視自己，看見曾經五馬分屍的自己，不忍批判，只有疼惜，看見一直很努力的自己，逆襲人

生，「我夠好」、「我值得被愛」，一路走來，如實地接納自己，體悟也無風雨也無晴的甘甜。Virginal Satir 說：成長是生命力展現自身，是靈性的顯相，而且改變是持續一生的。我將一直往前走。

參、我與我的親密伴侶

*愛的呼喚在每一刻從四面八方湧來。
我們凝視著愛的廣袤綠野，你可願與我們同行？ ~ Andrew Harvey*

三角關係

每個人都在這個世界上尋找著可依附的對象（張沛超，2021）。我的頭號「情敵」是大女兒，她從小與父親關係緊密，她長得非常像爸爸，曾有人戲稱她是「白爸爸變聲」，研究者一進入主臥室，看到的景象常是她躺臥在爸爸的大腿上，述說學校、教會的點點滴滴，與爸爸無話不談，我一打開房門，空氣彷彿凝結，兩人呆望著我，我像個「outsider」侵入他們的領空，遠遠地望著他們，感覺與丈夫之間的心牆，又加厚了一吋，加高了一呎。有人說女兒是爸爸前世的情人，此話一點不假，慢慢我才懂得女兒是夫妻關係緊張、衝突時，擔負起父親「情緒配偶」的重責大任。

婆婆更是「地表上最強的小三」，從小丈夫體質虛弱，婆婆為這個兒子煞費苦心，照顧得無微不至，婚後對我這個媳婦也禮遇有加，寬厚待我，從來不曾從她口中說過一句重話，難為可貴的沒有「婆媳問題」；公公過世後，她守寡二十多年，她執意選擇獨居，不肯與我們同住，為了安全上的顧慮，丈夫只好每天晚飯後赴婆婆家陪睡，將這個老公「拱手讓人」，心中的鬱卒、失落，無人可訴？我怎麼可以向別人大吐苦水？這太孬種了，絕對是非我族類，而且傾吐完又會有罪惡感；我怎麼可以讓別人知道我是個愛吃醋的「壞媳婦」？我怎麼可以示弱，沒有老公就活不

下去、活不好？太丟人現眼。情形每下愈況，研究者心中的憤怒無可宣洩，乾脆把自己的心鎖緊了，很長的期間冷戰不對話，看到對方就像看到隱形人一樣，視若無睹，直至婆婆身體狀況愈來愈下滑，丈夫決定將媽媽及外勞搬移到我家，婆婆來了，丈夫也終於「回家」了，終於兩人同床共寢，終於有個機會可以床頭吵、床尾和，終於苦守寒窯多年出頭天。

戰爭與和平

研究者在婚姻中以為可以在對方身上，找到自己渴望卻缺了的那幾片愛的拼圖。趙文滔、許皓宜兩位諮商心理師合著的《關係的評估與修復》（2012），其中一段話讓我的婚姻修行豁然敞亮：「Alon Gratch在臨床心理治療工作發現，許多夫妻當初因彼此個性互補而結合，後來卻因為同樣的理由而彼此厭恨…… Gratch認為，夫妻之間的任務之一是將對方與自己互補。對立的性格內化進自己性格結構中，若是無法成功內化，就可能形成夫妻間不斷的衝突」。

日本服裝設計師山本耀司（Yohji Yamamoto, n.d.）說：在碰撞之中才能了解自己是誰。戰爭與和平迷思—你對我好一點，我就有如在天堂，你對我壞一點，我就彷彿在地獄，為什麼你就不能對我好一點？我把人生幸福、快樂的鑰匙完完全全交託在對方的手上，由對方主宰，我的注意力完全在對方身上，一如托爾斯泰的夫人所說：「我以他為命，為他而活，我要求他也像我對他一樣來對待我」（武志紅，2013），這就成了男人不可承受之重。因為當我這樣付出，對對方有期待，對方滿足不了我的期待，我就會失落，甚而憤怒失控。

研究者自我價值低落，老覺得被輕看、不被愛，內心的地雷很多，丈夫一不小心就踩踏，觸發戰火。

婚姻是鏡子

印度靈性大師J. Krishnamurti (2015) 說：關係像是一面鏡子，關係是一面你可以從中看到自己的鏡子。沒有關係就沒有你；存在就是關係，有關係才有存在。你只存在於關係中，否則你就不存在，存在也沒有意義。並不是你思故你在，你存在是因為你和各種事物的關係，衝突的產生正是因為缺乏對關係的了解。

婚姻如同「照妖鏡」般，把我們底層不為人知的面相反映出來，原形畢露，毫無遁形，原本沒有要說傷人的話，而我說了；原本沒有要做損人不利己的事，可是我做了；為了要贏，為了擊倒對手，一鎗斃命，我毫無其他選項。

所有的人際關係事實上都是在照鏡子，才能夠看到彼此需要療癒的地方，而且，當一段互依關係打開時，依賴對象就再也不存在了，也就是必須為自己的生命負責、該長大的時候了（李宜靜，2010）。

婚姻是容器

正如榮格分析師Warren Colman (2008) 所言，婚姻是「心理的容器」(Marriage as a psychological container)。在這個容器裡，可以煉金，可以創造出很多在這個容器裡才能生成的事情，就像一個神奇的培養皿。研究者成為「接住」伴侶的容器，無論他剛強或軟弱，無論他富有或貧困，都能「包容」他、「海涵」他，以前或許只是一個小麵碗，後來變成Doraemon (小叮噹) 的百寶袋，可大可小、伸縮自如。

Satir是魔法師

Satir彷彿有股魔力，法力無邊的魔力，Satir說：這是魔法，魔法就在你心中，每個人都有可能找到自己的魔法。

- 將豬隊友變化為神隊長——

從高高在上的法官變為溫柔體貼的My better half，這是一條歷經艱辛、血跡斑斑的歷程。曾為了對方忘了結婚週年紀念日而悶悶不樂，甚至生氣一整年來「懲罰」他（誰叫他不夠貼心）；如果他不上心，我常會暴怒，在你的心中，我就這麼不重要嗎？你是不是不愛我了？如今取而代之的是，「寡廉鮮恥」地事先就明示（不要再玩暗示的小把戲）說：你想帶我去那一家餐廳慶祝，或者先下手為強，訂好了渡假旅館，先斬後奏。今年我告訴另一半，明天是我的生日，孩子要請我吃披薩，他露出很羞愧的樣子，我說：你不記得沒關係，我已經得到你很多的愛，忘記小事算不得什麼...內心夠強大的人，知道自己是值得被愛的，不會糾結或鑽牛角尖。把對方當成一個神隊長，和我一起經營我想要的關係，所有的需求，都需要主動溝通，正面表述，教導他怎樣成為我最信賴的閨蜜。

- 從刀光劍影的俠女到會撒嬌的小女子--

從小未曾玩過芭比娃娃，只會和小男生騎馬打仗，從來沒有機會、沒有場合練習撒嬌，兩位女兒卻是「個中高手」，把爸爸唬得一楞一楞，不但樂在其中，而且很吃這一套。以前硬碰硬，一副「反正我就生來苦命，沒人幫就活該啊！」，學習Satir後收刀入鞘，無敵鐵金剛轉化為懂得示弱的小女子，懂得輸贏不重要，建立好的關係才是王道。「啊～拜託拉～最喜歡你幫忙了，既靠譜又讓人安心」，能夠施展「撒嬌」的人，往往也要有夠正向的自我認定，也就是「我是被愛的」、「我可以被支持」（吳姍瑩FB，2022）。

沈復的《浮生六記》中第一篇就是閨房記樂，深情款款的描寫了夫妻間畫眉之樂，我們不畫眉，睡前或剛睡醒，丈夫會為我「梳背」，以手按摩我的背部，感覺我是隻受寵的貓，在他輕柔的愛撫間，享受得寵、極致呵護的幸福感，有時候我會用指間幫他梳頭，我們不斷以擁抱、眼神、微笑傳情會意，這是「You-and-me-time」，專屬的私密時光，得享彼此的同在。

外星人老公

小兒子很熱真的對媽媽說：『老木，如果妳的老公被外星人換成一個又體貼、又會甜言蜜語、又會主動幫忙做家事的暖男，妳還會想換回原來的老爸嗎』？又體貼、又會甜言蜜語、又會主動幫忙做家事的暖男...這不是千載難逢、朝思暮想的完美情人嗎？那我幹嘛要換回來？

晚上十點多看見他在廚房洗碗，我從背面抱著他，說：你好棒。體貼老婆不是地球老公的選項（我不會！沒有人教過我），過去總是想著滿足自己的需要，只會用防衛的態度面對伴侶的需求或不滿，地球人開始全新的領悟，懂得太太的幸福健康是自己的責任，也是神聖的任務，他終於清醒了，疼惜老婆是外星人行徑，自動切換到無敵寵妻模式。有時候研究者以狐疑的眼神對在我家滯留不歸、正在洗碗的外星人說：『你...你...你，不用回外星球了嗎？』

婚姻靈修(Couple spirituality)

在聖經中，愛是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。就基督徒而言，「婚姻」是操練靈修最佳的場所，與神親密同行，與人和睦同居（Thomas, 2006）。上帝屢次以「婚姻中的關係」，來對比祂與百姓的親密程度。婚姻生活中靈命的操練，可以克服的不止是婚姻的難處，更是生命的難題，因為婚姻的問題其實是真實生命的呈現，婚姻靈修就是指「活在關係中」，不論是與家人、他人、大自然，或是與神的愛的關係（Rovers, 2005/2007），婚姻靈修是「叫愛神的人得益處」（羅馬書8:28），得著什麼益處呢？就是彼此成全、彼此造就、生命長大、成熟。Virginia Satir（1998）說：「我們因彼此的相似而連結，因彼此的差異而成長」（In our differences we grow; In our sameness we connect.），是我們婚姻最好的寫照。

婚姻性事(Sex)

性諮商心理師呂嘉惠（2022）說：性是通往內心的鑰匙，什麼都可以假，身體是騙不了人的。研究者與丈夫結縭近40年，他40歲因公公遺傳罹患糖尿病，長年藥物控制堪稱良好，加上已近70歲，床上功夫無法稱心如意，很奇妙的是，彼此親密關係的肢體碰觸頻率不減反增，彼此頗能接納目前現實條件之不足，無論是體力上或生理構造的退化，彼此吸引的親密程度更勝年輕時候。學習 Satir 多年，幫助我戰勝恐懼，激發生命的潛能，認識真正的親密關係是：「在你面前、我依然可以真實做我自己」。與伴侶建立新的關係，更能開放地珍賞彼此，享受「夕陽無限好，只是近黃昏」的歡愉。性學專家鄭丞傑（2011）說：性健康也是一種基本人權。老人也是sexual being，也有sexual right。

南華大學鄭青玫教授曾找我們夫妻做「步入樂齡的我與婚姻關係的探究」，探討擁有30年（以上）婚齡的夫妻是如何走過這悲歡歲月？這中間曾經歷那些婚姻的緊張或是沮喪？當時那些無法容受的沮喪與挫折是如何消化？我們已走過了千山惡水，當鄭教授要我們為婚姻滿意度打分數時，我們不約而同打了4.8及4.9的高分（滿分5分），不再惡言相向，不再水裡來火裡去，愈來愈發現「婚姻變好玩了」。

我們不是什麼神仙眷侶，Munnichin 說他曾經想要掐死太太一千次，我丈夫的次數應也不遑多讓；我們也曾觸礁，是被赤焰烈火的衝突所「燙傷」，或在冷默輕蔑的冰窖中被「凍傷」的夫妻（黃維仁，2014）；我們只是走過崎嶇坎坷路的老伴，走過人生亂流仍執意不離不棄。Brené Brown教授在《脆弱的力量》（2013/2015）中說：一個高自我價值感、高自尊的人，會有強烈的愛與歸屬感，相信自己是值得被愛的，這樣的人通常比較能夠全心全意(Whole-hearted)地過生活，享受生活的樂趣。一路走來，血跡斑斑，現在的我內在充滿愛與歸屬感，內心平靜、安穩、自在、有安全感，超過我所求所想的，即便是我們中間仍有許多的Unfinished business（未竟

事宜），即便是明天我將離開這個世界，我想我的嘴角是向上的、臉上是滿帶笑容。

拜 Satir 之賜，不再生活在緊張、焦慮、對立、你死我活、相愛相殺的「叢林」中，而是在「花園」中，滿園燦爛景致；如實的接納自己、接納對方的不完美，不管我們處在什麼樣的狀態，都是可以被接受的。夫妻需要為彼此的關係，重新承諾再一起投入，彼此協力合作，形成我們之間相互滋養與共同成長的歷程（成蒂，2020）。英國精神分析學家Melanie Klein說：「不完美與不完整，就是我們生命必然面臨的現實」（引用自許皓宜，2017），想像年紀老邁，兩人手牽手散步、相看兩不厭、凝視而笑的美好畫面，享受不需任何理由的幸福，至於他完美或不完美，完整或不完整，都不重要了。

