

心理治療中的關係療癒

涂均翰 慢慢心理諮商所諮商心理師

前言

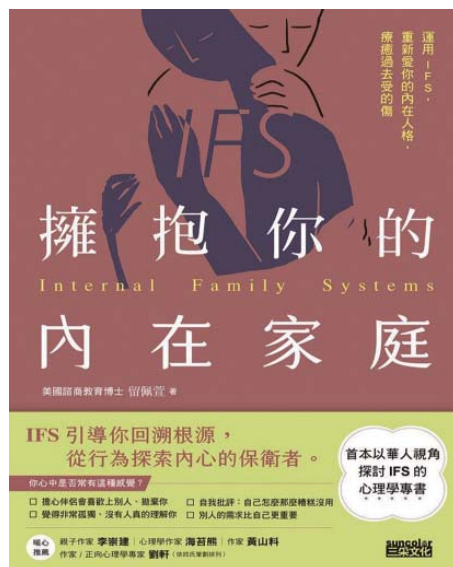
本文主題「心理治療中的關係療癒」，一方面乃指心理治療者對於個案之人際與情感關係議題的治療處遇，另一方面也蘊含治療者與個案之治療關係對於個案的意義與療效。本文擬介評以下分別代表三種不同心理治療理論取向的書籍，以顯示在當代心理治療理論的多元發展下，所關注與重視的關係療癒面向。

《擁抱你的內在家庭：運用 IFS，重新愛你的內在人格，療癒過去受的傷》（注 1）

本書作者留佩萱，美國賓州州立大學諮商教育與督導博士，為美國執業心理諮商師（Licensed Professional Counselor, LPC & Licensed Mental Health Counselor）、美國國家認證諮商師（National Certified Counselor, NCC）。目前在美國安提大學西雅圖分校（Antioch University Seattle）心理諮商研究所擔任教職。其心理諮商專長主要為創傷知情與治療、失落與哀傷以及內在家庭系統治療（Internal Family System Therapy，以下簡稱 IFS）。除了在美國從事諮商與教學相關工作，

作者亦經營網路部落格（注 2），致力於推廣創傷知情與心理健康，且曾獲得第 42 屆金鼎獎專欄寫作獎。除本書外，作者在臺灣出版的著作還有《尋找復原力：人生不會照著你的規劃前進，勇敢走進內心，每次挫敗都是讓你轉變的契機》（注 3）、《療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋》（注 4）與《童年會傷人》（注 5）等心理諮商與治療相關書籍。

IFS 的創始人里查·史華茲（Richard C. Schwartz），為普渡大學婚姻與家庭治療博士，目前任教於美國哈佛大學醫學院。其由家族系統



之思維視角，並依據臨床治療經驗中創傷個案所描述其內在不同的部份，發現個人內在所具有能夠療癒自身的靈性「真我」，從而發展出結合心理治療與靈性療癒的內在家庭系統療法，迄今已逾 40 年，並於美國、歐洲與亞洲多國掀起全球性的 IFS 風潮。關於史華茲博士對於 IFS 療法的論述可進一步參考其已於臺灣翻譯出版的著作《沒有不好的你：風行全球的內在家庭系統 IFS，徹底翻轉你我的生命》（注 6）。

本書乃首部以華人視角探討 IFS 療法的心理學書籍，主要分為四部份。第一部份主題為「你的內心，住著一個大家庭」，說明 IFS 的主要理論內涵為主張個人具有多元心智，就像是住在內心的不同部份（Parts）或次人格，其所扮演的角色功能乃為幫助個人面對造成其內心痛苦的困境。作者將個人內心比喻為一個家庭，而這些內在部份就像是這個家庭的成員。當個人面對不同生活處境時，由不同的成員來掌控個人的反應，一如動畫電影《腦筋急轉彎》將個人的不同情緒視為住在其內心中的不同角色，在不同的生活情境中發揮其功能。而 IFS 療法的目標則是協助個人覺察、接納與關愛這些內在部份，建立自己與內在家庭成員間健康和諧的關係，亦能從而改善個人與他人及世界的關係。

本書第二部份主題為「走進內心，認識內在家庭」，主要介紹內在家庭成員的兩種角色類型。第一種成員角色為保衛者（Protectors），其角色功能為保護個人不感到痛苦，又可分為「管理者」（Manager）與「救火員」（Firefighter）

兩種角色，前者協助個人掌控與計畫日常生活，確保個人的內在傷痛不會被觸發，其常見行為為包含控制與計畫、自我批判或完美主義；後者則是當個人內在傷痛被觸發時，及時跳出來採取行為「滅火」，以降低或消除痛苦的感受，其常見行為為包含暴飲暴食、飲酒、爆怒攻擊或自殘。第二種成員角色為被放逐者（Exiles），因其承擔個人受到創傷時無法處理的情緒，被流放到個人的意識與日常生活之外，其通常很年輕，是被凍結在過去創傷經驗與痛苦感受的內在小孩，常承擔的情緒感受有羞愧、無價值感、恐懼與失落等。IFS 認為在上述兩種角色之外，個人存在的本質為自我（Self），其不屬於任何部份，擁有 8 種特質，稱為 8Cs，分別為平靜（Calmness）、同理慈悲心（Compassion）、好奇心（Curiosity）、勇氣（Courage）、連結（Connectedness）、自信（Confidence）、創造力（Creativity）與清晰（Clarity）。

本書第三部份「成為『自我』領導者」則進一步說明個人如何運用「自我」來覺察、認識與領導其各個內在部份，協調與解消內在部份的衝突，進而達致愛與和諧的自我領導（Self-led）狀態。最後，作者於本書第四部份「現在，你可以重新回家了」中，說明當個人能夠回到「自我領導」的狀態，讓內在部分都安心地待在內心世界中，這就是「家」，而一個美好的家並不是要每個成員都完美，而是他們都可以感受到被傾聽與理解，進而能安心在家，展現真實的自己。據此作者也鼓勵讀者「開始認識你的內在部分，愛

他們，然後帶它們回家。祝福我們都走在回家的路上」。作者於書中的每一章節開頭，皆以簡明扼要的一小段文字說明要旨，並且運用生動活潑的比喻與溫暖流暢的文筆，以自己和個案的生命故事為例，協助讀者理解 IFS 的理論內涵，並設計自我評估與練習活動引導讀者認識自己的內在家庭成員，相當適合作為華人提升自我覺察與認識 IFS 療法的入門書籍。

《情緒取向治療全解析：EFT 如何療癒個人、伴侶與家庭》(注7)

本書作者蘇珊·強森博士(Dr. Sue Johnson)乃情緒取向治療(Emotionally Focused Therapy, 以下簡稱 EFT)之創始人，其身為美國心理學會會士與渥太華大學臨床心理學教授，並擔任加拿大「渥太華夫妻與家庭研究所」(Ottawa Couple and Family Institute)及「情緒取向治療追求卓越國際中心」(International Center for Excellence in EFT)主任，曾獲得由「美國婚姻與家族治療學會」所頒發之「婚姻與家族治療領域傑出貢獻獎」及「美國家族治療學會」所頒發之家族治療研究獎，並於世界各地教授與培訓情緒取向治療諮商師。本書譯者劉婷博士，獲有美國普渡大學婚姻與家族治療博士學位，乃蘇珊·強森博士嫡傳唯一華裔弟子，為正式認證的情緒取向督導與訓練員(Certified EFT Supervisor/ Trainer)，領有美國賓州婚姻與家族治療師的臨床執照(Licensed Marriage &

Family Therapist)，現任臺灣社團法人情緒取向伴侶與家庭治療協會理事長，著有《原來，婚姻可以不靠忍耐來維持：情緒取向伴侶治療的挑戰與承諾》(注8)一書。

本書架構共分為 10 章，前 3 章主要介紹 EFT 之理論基礎與處遇特色，第 4 到 9 章則分別說明 EFT 運用於個別、伴侶與家庭治療等不同形式和場域的主要技巧與實際案例解析，最後一章則說明依附理論在科學研究的前景與展望。本書首先說明 EFT 的理論基礎為心理學家鮑比所提出的依附理論，其不僅具有當代神經科學與發展心理學研究之根據，亦與個人中心取向以及存在心理治療取向等學派的人性觀不謀而合，而鮑比認為：「個體會藉由照顧他人或被他人照顧的方式建立親密連結，建立連結的能力被認為是人格功能良好和心理健康的主要特徵」，亦與許多心理



治療學派之觀點一致，而本書則進一步主張依附理論可作為所有心理治療方法的基礎。作者認為 EFT 可引導心理治療者幫助個案改變其慣性情緒與調節方式、對於自我與他人的核心認知，以及改變行為與人際關係。EFT 超越個人內在，系統性地概括自我及其所處之關係網絡，連結個體內在現實與外在人際互動模式，不僅符合人類與生俱來渴望與他人連結的社會動物本能，也與最新的神經科學研究結果不謀而合，即：與重要他人建立親密連結是人類腦神經系統與關鍵行為模式進化的基礎，也是使人類進化為最佳狀態的良好環境。

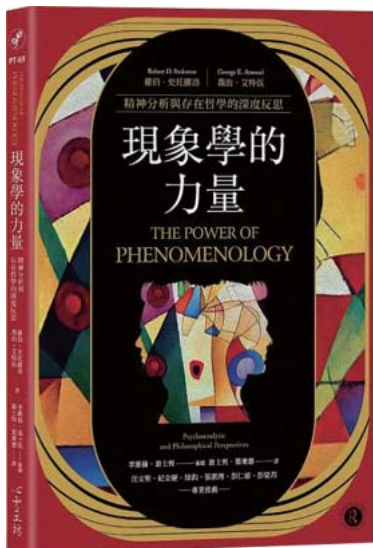
EFT 治療方式乃由依附關係所驅動，並聚焦於當事者之情緒的覺察、表達與調節。情緒傳統上常被視為一種非理性的反應，可能爆發強大的力量而需要被宣洩，或被視為只是伴隨認知思考所帶來的感受，抑或是破壞理智的混亂力量，需要重新被理性或行為訓練所約束和控制。然而 EFT 認為情緒乃個人內在以「生存」為核心的高層次處理系統，整合個人的覺察能力與內在需求，同時蘊含個人對於所處環境的回饋及自身行為後果的預期，可用以向自己和他人傳達自身的需求、動機及其優先次序。EFT 主要治療方針除了協助當事者認識情緒的本質，也進一步運用修正性的情緒經驗與依附關係的力量，例如個案在治療關係中健康而有效的依賴經驗，改變其內在運作模式。治療初期，治療者真誠接納與正常化個案之情緒，以建立穩固信任的治療關係，並提供個案探索與表達情緒的安全基地。之後進行五

大步驟（作者稱之為 EFT 探戈舞步），分別為「反應與萃取此時此刻的情緒」、「匯集與加強脆弱無助的情緒」、「進行演練，將情緒經驗轉化為不同的互動方式」、「整理不同的情緒與互動經驗」以及「整合與鞏固以修正內在運作模式」。而 EFT 運用於不同形式和場域時，個案在治療過程中所面對之依附對象的形象可以是治療師、個案的部分自我、個別治療中想像的重要他人、伴侶治療中的另一半或是家庭治療中的不同家庭成員。

綜上所述，EFT 以依附關係為基礎，發展出聚焦於情緒探索、表達及昇華的治療模式，不僅幫助吾人洞見自身對親密關係的需求及其對心理健康之維持與發展的重要性，並且釐清吾人以往受到理性至上的傳統觀念影響所造成對於情緒的誤解，重申情緒作為自我理解與表達，以及人際關係之建立與溝通的重要角色與功能，以喚起與拓展個人情緒經驗的覺察，從而有效改善個人面對自我、伴侶與家庭等重要關係的內在運作模式所蘊含之情緒調節、認知解讀與行為反應等面向。

《現象學的力量：精神分析與存在哲學的深度反思》（注9）

本書作者羅伯·史托羅洛（Robert D. Stolorow）為美國加州大學洛杉磯分校（UCLA）醫學院的精神醫學臨床教授，亦為美國洛杉磯當代精神分析學院（Institute of Contemporary Psychoanalysis, Los Angeles）的創始成員，曾於 2012 年獲頒國際精神分析教育論壇漢斯·勒瓦



德紀念獎 (Hans W. Loewald Memorial Award) 之殊榮。本書共同作者喬治·艾特伍 (George E. Atwood) 為美國紐澤西州羅格斯大學 (Rutgers University) 心理學系榮譽教授，亦為美國紐約主體性精神分析研究學院 (Institute for the Psychoanalytic Study of Subjectivity, New York) 的創始成員，其與史托羅洛博士在彼此長達 50 年的學術生涯中共同致力於以現象學視角重新探索精神分析治療歷程與關係之內涵。除本書外，兩人亦與另一位學者唐娜·奧蘭治 (Donna M. Orange) 共同著作出版《體驗的世界：精神分析的哲學和臨床雙維度》(注 10) 一書。本書審閱者李維倫為美國杜肯大學 (Duquesne University) 臨床心理學博士，目前擔任政治大學哲學系教授兼文學院副院長，與臺灣存在催眠治療學會創會理事長，從事現象學與存在催眠之

理論與實務之研究。另一位審閱者翁士恆 (同為譯者之一) 為英國愛丁堡大學諮商與心理治療博士，專長為歐陸哲學、現象學與客體關係理論，目前任職於台北市立大學心理與諮商學系副教授。另一位譯者葉秉憲為東華大學臨床心理學碩士，目前於身心精神科診所擔任執業臨床心理師，以現象學與精神分析為治療取向。

本書共分為 12 章，在首章「現象學循環與生命和思想的統合」中，作者批評傳統精神分析立基於笛卡兒哲學的心物二元論，採取主客二分的角度看待治療關係，而這種嚴格區分內在心理主體與外在現實客體的笛卡兒式心智圖像的核心是一種持續穩定且與外在世界分離的個人自我感，實際上只為一種為了逃避生命無常與有限性所形成的形上學幻覺。作者認為這種形上學預設無法真切反映人類生存與互動經驗的真實脈絡，也阻礙了心理治療者真實接觸個案之生命經驗的同情共感。此外，作者從哲學詮釋學角度來看，個案情緒創傷的核心實際上是「自身經驗無法被理解的深刻絕望」，而其所提出的精神分析現象學，即運用現象學的探問，著重於治療者投入個案之生命故事脈絡，並運用自身相類似的生命經驗與其形成共鳴，努力貼近個案主觀真實的內心世界，讓個案感受到被接納、包容與理解。作者認為此種治療態度與方式更能真正同理與涵容個案獨特而多樣化的生命世界，並且將精神分析從傳統僵化的結構機轉與決定論的人性困境中解放出來。

在本書第 4 章中，作者詳細說明其精神分析現象學對於治療關係的互為主體系統理論，即

「從孤立的心智轉向生命世界的系統脈絡與互為主體，以及從結構機械式的驅力轉向關係脈絡中的情感視角看待情緒創傷」。治療者不再是傳統精神分析取向中排除自身記憶與慾望的「空白螢幕」或「中空容器」，而是作為一個人的具身顯現與臨在，努力投入個案生命經驗脈絡並且擁抱自身真實人性與情感的血肉之軀，因此作者認為「任何深度的心理治療都是徒手肉搏的」。而在本書各章節中，作者反覆重申其精神分析現象學所蘊含的主要觀念「情緒棲居」(emotional dwelling)是治療情緒創傷最佳方法，其主要內涵為治療者運用自身生命經驗，真誠靠近、投入與理解個案之情緒痛苦，嘗試協助個案言說與表達內心那難以承受的痛苦，從而為其情緒痛苦找到一個能夠被承接與支持的「關係之家」(relational home)，並且在此滋養關係中整合其生命經驗。而在本書第 11 章中，作者形容情緒棲居的代價為「必定見血」，其所謂血跡指的是治療者在治療過程中所遭受的種種挫折，可能來自於治療者錯誤的試探、自身創傷的再現、個案固執的抗拒、兩者生命經驗之間的落差、或是來自於個案自身的攻擊需求所造成治療關係的緊張與衝突。在本書最末章中描述兩位作者如何運用自身理論的「情緒棲居」方法，為彼此在遭逢病苦與家人離世的變故等創傷經驗中，提供彼此真誠理解與陪伴的「關係之家」，也為讀者例示了書中所強調的「所有人類都是在相同黑暗中的手足」，而吾人在面對生命無常之有限性的黑暗中，可以成為照亮彼此生命，並且相互扶持

以持續前行的溫暖友伴。

結語

綜合上述三種不同取向的心理治療理論所關注的關係療癒面向，包含個人與自己、他人和世界的關係，以及治療者與個案之間的治療關係，讓心理治療不再只是一種標籤化的疾病診斷與相對應治的醫療處遇，而是回歸人性對於愛與溫暖之關係需求的共通本質，真誠貼近生命經驗的脈絡，協助個人重新認識、接納與連結自我，並以此為穩固的基礎建立自己與重要他人正向的情感關係，從而賦予個人生命獨特的意義與價值。

注釋

1. 留佩萱著。《擁抱你的內在家庭：運用 IFS，重新愛你的內在人格，療癒過去受的傷》(臺北市：三采，2022 年)。
2. 留佩萱部落格 About Counseling，網址 <https://counselingliu.com>。
3. 留佩萱著。《尋找復原力：人生不會照著你的規劃前進，勇敢走進內心，每次挫敗都是讓你轉變的契機》(臺北市：遠流，2020 年)。
4. 留佩萱著。《療癒，從感受情緒開始：傷痛沒有特效藥，勇於面對情緒浪潮，就是最好的處方箋》(臺北市：遠流，2019 年)。
5. 留佩萱著。《童年會傷人(二版)》(新北市：小樹文化，2022 年)。
6. 理查·史華茲(Richard C. Schwartz)著；魯宓譯。《沒有不好的你：風行全球的內在家庭系統 IFS，徹底翻轉你我的生命》(No Bad Parts: Healing Trauma & Restoring Wholeness with The Internal Family Systems Model)(臺北市：究竟，2022 年)。
7. 蘇珊·強森(Sue Johnson)著；劉婷譯。《情緒取向治療全解析：EFT 如何療癒個人、伴侶與家庭》(Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy(EFT) with Individuals, Couples, and Families)(臺北市：張老師文化，2022 年)。
8. 劉婷、徐君楓、李明慧、張元瑾、卓佳敏、洪詩婷、陳靜怡、黃可欣著。《原來，婚姻可以不靠忍耐來維持：情緒取向伴侶治療的挑戰與承諾》(臺北市：張老師文化，2017 年)。
9. 羅伯·史托羅洛(Robert D. Stolorow)、喬治·艾特伍(George E. Atwood)著；翁士恆、葉秉憲譯。《現象學的力量：精神分析與存在哲學的深度反思》(The Power of Phenomenology: Psychoanalytic and Philosophical Perspectives)(臺北市：心靈工坊，2023 年)。
10. 羅伯·史托羅洛(Robert D. Stolorow)、喬治·艾特伍(George E. Atwood)、唐娜·奧蘭治(Donna M. Orange)著；吳佳佳譯。《體驗的世界：精神分析的哲學和臨床雙維度》(Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions In Psychoanalysis)(臺北市：心靈工坊，2021 年)。



雨季想你 在我的墨色

楚影 著

釀出版 / 11307/144 面 / 21 公分 / 280 元 / 平裝
ISBN 9789864459445/863

楚影擅長將常見的古典元素以現代文字重新詮釋，抒情卻不濫情，他猶如是從古代汨羅甦醒的詩人，吟唱著現代詩歌。本詩集為 10 週年紀念版，詩人自《你的淚是我的雨季》與《想你在墨色未濃》中精選 50 首經典作品，並全新創作〈在時間的邊界〉、〈落櫻〉、〈是緣故有你的夜裡〉等 10 首詩作。歷經 10 年的淬鍊，詩人重新挖掘過去的自己，對於喜歡與不喜歡的感受，更加直覺純粹，對於寫作也是——活著就會有感動，創作就沒有止境。（釀出版）



可憐的東西

阿拉斯代爾·格雷 著；蕭美惠 譯

時報文化 / 11309/368 面 / 20 公分 / 550 元 / 平裝
ISBN 9786263966215/873

本書是一部以維多利亞時代為背景的小說，故事圍繞著一位外科醫生的奇異實驗，講述了醫生如何利用嬰孩的大腦創造出名叫貝拉·貝斯特的女性，以及她對自我及自由所展開的追尋。本書是經典的後現代諷刺小說，不但是諷刺的政治寓言，更展現男性慾望與女性獨立之間發人深省的對決，透過不同角色的視角探討了深刻的社會現實，富有文學創意，巧妙的故事結構和生動的人物刻畫讓人為之著迷。作者是蘇格蘭最有成就的作家之一。（時報文化）

語言／文學



噬夢童話

史蒂芬·金 著；楊沐希 譯

皇冠 / 11308/656 面 / 21 公分 / 699 元 / 平裝
ISBN 9789573341840/874

查理永遠不明白，自己為何會落入這個死亡的無底洞，他只記得，是從山丘上那幢「驚魂記之家」開始的。因為一場意外，查理與柏德維奇成了忘年之交，但柏德維奇的過去始終成謎。柏德維奇因病驟逝，沒想到他留下一卷錄音帶，查理聽完後嚇壞了，因為柏德維奇說：長年深鎖的小屋裡有一條直通童話世界的階梯。他就像爬上豆莖的傑克，情不自禁地往地底深入，但他不知道的是，底下的世界跟他印象中的故事——完、全、不、一、樣……（皇冠）

語言／文學



猴子的荒野 ——莎士比亞《威尼斯商人》新創復仇喜劇續集

凱羅·費雪·索根芙瑞 (Carol Fisher Sorgenfrei) 著；段馨君 譯

新銳文創 / 11307/258 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9786267326282/874

《猴子的荒野》是美國加州大學洛杉磯分校戲劇系深具影響力的榮譽退休教授凱羅·費雪·索根芙瑞所構思創作，為接續莎士比亞名劇《威尼斯商人》的創新喜劇，添加以喬裝為男守衛的威尼斯女公爵角色所帶來的法律新解，融入 16 世紀風靡一時的鬱金香狂熱，並以 21 世紀的後現代女性主義視角，來重新解讀宗教、種族、性別的重要議題，顛覆莎翁的盎格魯撒克遜沙文主義，為猶太人平反歷史長久的冤屈。（新銳文創）

語言／文學

語言／文學



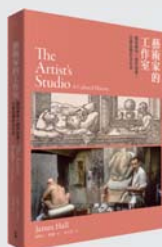
惡童三部曲

雅歌塔·克里斯多夫 著；尉遲秀 譯

皇冠 / 11308/272 面 / 21 公分 / 360 元 / 平裝
ISBN 9789573341772/882

隨著戰爭的威脅日益擴大，母親把我們丟給外婆照顧，然後就消失了。「拜託魔鬼把你們都帶走！」外婆對著我們狂吼，為了適應環境，我們倆形影不離，並活在自己的世界裡開始互相打罵，鍛鍊痛苦與屈辱的耐受力。我們練習當聾子、裝瞎子，還學會了說謊、偷竊、勒索與絕食的本領。沒人知道我們在想什麼，沒人知道我們想要什麼，於是我們將每天發生的事情都寫在一本「大筆記本」裡，而裡面記載的內容，則瘋狂得教人難以置信……。（皇冠）

語言／文學



藝術家的工作室

：藝術產地 × 創作故事
× 行業祕聞的文化史

詹姆士·霍爾 著；高文萱 譯

典藏藝術家庭 / 11306/352 面 / 23 公分 / 880 元 / 精裝
ISBN 9786267430156/909

藝評人詹姆士·霍爾透過神話、歷史傳說，以及彩繪陶瓶、藝術創作和攝影等各式視覺紀錄，帶領讀者穿越時空、深入歷史，娓娓道來藝術家創作故事及行業祕聞，小從作畫細節、生活起居、工作習慣，大至空間配置、設備陳設等，饒富趣味又兼具知識性，翻開本書隨著各篇章不同主題，進入工作室一探究竟，感受藝術家創作空間躍然紙上的靈光。（典藏藝術家庭）

藝術



裝飾臺灣的春天

：1934-1945 台陽美術協會資料彙編

蕭亦翔、張哲維 編

典藏藝術家庭 / 11306/508 面 / 29 公分 / 2200 元 / 精裝
ISBN 9786267430118/906

本書以台陽美術協會創立年至因戰爭而暫停展覽（1934 年 - 1945 年）的 10 回展覽會、藝術家參展紀錄等史料收集為主，包含「材料篇」、「判讀篇」、「文章篇」與「附錄篇」。於內容編排設計時，將各種類文獻資料盡量貼近已知的原件尺寸或可閱讀之樣貌，企以提供給臺灣美術史的愛好者與研究者們，作為拋磚引玉也好，來引發更多的縱切橫剖的主題與深究，一同來裝飾臺灣的春天。（典藏藝術家庭）

藝術



草木真情

——故宮詩畫裡的植物學

黃生、楊智凱 著

貓頭鷹 / 11308/288 面 / 23 公分 / 750 元 / 平裝
ISBN 9789862627020/945

本書作者黃生、楊智凱是分類學與民族植物的專家，他們從故宮典藏的花鳥畫中精選 163 幅明確描繪花卉、草木、蔬果的植物畫作，以植物為主題，提出串聯不同作者與時代的各種問題。每章由賞析故宮的大師名作開始，介紹繪畫的自然及歷史背景、畫上題字與相關古代詩詞，接著是主題植物的小檔案，告訴你這些植物現今在自然中的分布，又如何與今日的我們產生連結，為讀者進行一場前所未有的故宮名畫導覽。（貓頭鷹）

藝術