

受苦、轉化與療癒：從日常心理 改變過程談「處境結構」取向的 治療觀點與架構*

盧怡任

國立陽明交通大學
健康心理中心／教育研究所

受苦、轉化與療癒是諮商與心理治療關切的核心議題，本文從日常心理改變過程的探究切入，形成與之相應之治療觀點與架構。藉由存在現象學對受苦與心理改變之實徵研究，受苦轉變乃是受苦者在痛苦的情緒經驗中，發現當下處境與期望處境的矛盾，並決心解決矛盾的過程，轉變過程之本質即在學習處境多義化而展開新籌劃。據此作者發展出處境結構為基礎之治療觀點與架構，以海德格爾（1927/2002）與沙特（1943/2000）之存在現象學闡釋治療觀點，並於文中詳細探究情緒、處境與籌劃的治療意義。本文提出具體之治療架構，包括（1）體察受苦情緒之意義：情緒顯現出處於當下處境之苦，也透露出脫出現有處境之希望，回歸情緒所反映之處境意義方能洞悉處境中的矛盾意涵；（2）改變決心的催化：經由情緒意義之探討，協助個案將自己視為行動之因，而非受處境所決定之果，以激發個案改變決心；（3）開展置身處境之多義化：透過 Sartre（Cannon, 1991）之「前進—回溯法」探討個案之過往生命處境、現有處境與未來之期望處境，並透過存在焦慮與存在罪惡之探討，使個案對處境之認識出現多義化之觀點；（4）修正原來籌劃：透過對過去—現在—未來之處境的重新理解，探討處境中的兩難限制，形成可具體籌劃的未來。而治療過程也是從非本真朝向本真的過程。

關鍵詞：處境結構取向、心理改變過程、存在現象學、諮商與心理治療

* 1. 通訊作者：盧怡任，matt7075@nycu.edu.tw。

2. 感謝兩位匿名審查委員提供寶貴修改意見，讓本文在結構上更為嚴謹。

日常心理改變過程應為諮商與心理治療的探究重點

在諮商過程中，如何促進案主的心理改變（psychological change），一直是諮商與心理治療領域中，不同學派之間共同關注的焦點。在此脈絡下，案主的改變被視為諮商成效的證明，或是來自諮商理論、技巧或諮商者的影響，因此對心理改變過程的理解，呈現的主要是諮商者觀點而非案主觀點（Tallman & Bohart, 1999），而且是在特定理論架構下的理解。

人本治療大師 Carl Rogers 曾從治療者的觀點，生動描述案主改變的七個階段（Rogers, 2004）。處在第一、二階段的案主通常是固著，且和自己的體驗遙遙相違。無法辨認問題，或認為問題不在自己身上，對內在的溝通有許多障礙，常將感覺描述為不是自己的。與這兩階段的案主工作鮮有成功之例。第三階段的當事人開始可以表達自己、呈現與自己有關的體驗，但是關於自己的描述常不存於現在。對自己的感覺無法接納、個人構設（personal constructs）僵硬、刻板，但有一點彈性，Rogers（2004）認為前來諮商的案主多是處於第三階段。

在第四階段，案主描述了許多更強的感覺，但這些感覺仍與自己有距離，仍屬非現時存在的；對感覺顯露一些接納的徵兆；個人構設更為放鬆，開始了解這只是構設，並對其效度存疑；對於經驗和自我的矛盾能有所覺察。在第五階段，案主幾乎能完全體驗到自己的感覺，而不顧慮伴隨而來的恐懼和不信任；對自己的感覺生出「擁有感」，也渴望成為「真正的自己」；能以批判的眼光重新審視和質問自己的構設，並能面對自身經驗的矛盾和不一致之處。在第六階段，案主能經驗並接納感覺的流動，過去被卡住的感覺消失；能直接的體驗到自身，而不是把自己當做客體；經驗展現其過程性；經驗與自我的不一致消失，能完全活在自身，問題不再是身外之物。在第七階段，案主對於經常變化的感覺，能逐漸更納為己有，並對感覺自身的過程生出信賴感；可以用新的視野來體驗或理解目前的情境，而不必視同過去經驗；能清晰的表達自身的體驗與感覺，並對自身新的存在方式做有效的選擇。Rogers（2004）認為大部分的治療發生在第四到第七階段。

Rogers（2004）的貢獻在於從治療者觀點以描述的方式，詳細說明了案主在治療中的改變，讓我們能一窺案主從帶著問題的僵化狀態到成為完全發揮功能的轉變全貌。但是 Rogers 所描述之案主的改變，是以治療者所展現的三項必要條件為前提，如宋文里在「成為一個人」的譯序中所言：

羅哲斯的心理治療幾乎毫無例外地，是從治療者開始談起的。……如果沒有治療者的發動，則求助者的困難狀態簡直毫無改變的契機。他將會帶著焦慮來，帶著焦慮回去。所以，治療者乃是這場引發改變的關係中，居於結構性關鍵地位的人物。（羅哲斯，1961/1990，頁5）

也就是說，Rogers（2004）所提的改變是以治療關係中，治療者所展現的態度為前提，而不是描述日常生活中從受苦到脫苦的改變經驗。Rogers 自己亦承認，其所描述的變化是當一個人被充分接受後，所產生的變化過程，至於是否有其他的變化過程，自己並不確定（Rogers, 2004）。

然而對於受苦者而言，當心理困擾發生時，求助專業諮商或心理治療者畢竟是少數，Norcross（2000）即曾估計，約有 70% 達到各種心理或行為症狀診斷準則者，未曾接受心理健康服務。對於日常生活中，當人們遭受到心理困擾，從承受壓力到減輕壓力進而復原的過程，諮商與心理治療專業甚少著墨，甚或了解不多，而這樣的限制也會影響諮商與心理治療的效能。Marken 與 Carey（2014）即認為要能說明諮商與心理治療為何有效，首先即要能完整陳述心理改變的過程。當心理改變過程能夠被清楚呈現，那麼諮商與心理治療專業在此過程中可以扮演的角色就越加清晰，諮商是否有效或如何有效的問題也就不復存在。

因此對於諮商與心理治療專業而言，探究心理改變過程除了在治療架構下探討之外，另一更佳的途徑則是探究在日常生活中的心理改變過程，以了解在未經驗諮商專業的協助下，受苦者是如何在日常生活中從遭受心理壓力之苦，逐漸減輕其心理壓力，甚或最終走向復原。而經由日常生活中心理改變歷程的理解，諮商與心理治療專業更可經由心理改變過程探討相對應的理論機制，發展出以心理改變歷程為基礎的治療觀點與架構。

在日常生活中心理改變或復原歷程的探究上，已有研究針對不同主題進行探討，如生活中經歷創傷事件（Helgeson et al., 2006; Linley & Joseph, 2004, 2011; Park, 2010），或日常壓力事件等（盧怡任、劉淑慧，2013, 2014; Abraham & Stein, 2015; Gianakis & Carey, 2011; Higginson & Mansell,

2008; Losavio et al., 2011)，這些研究皆是希望透過正向改變經驗的理解，了解改變經驗如何發生、如何有效促發改變經驗，並藉由日常生活心理改變經驗的理解來增進諮商與心理治療領域對改變歷程的知識，進而探討諮商與心理治療在其中可扮演的角色（Marken & Carey, 2014）。

而上述研究也有助於我們了解三個諮商與心理治療領域中最基本的問題：苦自何來、轉化過程為何以及如何療癒。在苦的形成上，會對受苦者造成心理困擾的，主要是會衝擊到受苦者原有對自己與世界假設之創傷事件（Linley & Joseph, 2004, 2011; Park, 2010）與生活壓力事件（Helgeson et al., 2006; Losavio et al., 2011），也因這些事件衝擊到受苦者原有對自己與世界之假設，迫使受苦者必須尋找新的意義。在療癒上，Linley 與 Joseph（2011）的研究發現，新意義的形成與事件發生後的正向改變相關，然而尋找新意義的過程並非與正向改變相關，反而與生活事件的負向結果有關。也就是說，會讓受苦者投入尋找意義的過程，並非是生活事件發生後的正向改變，而是生活事件的負向結果讓受苦者開始尋找意義的過程。而為了讓正向改變發生，受苦者必須調整自己原有的認知歷程，以讓新意義得以形成與鞏固。

而在受苦到療癒的轉化上，Higginson 與 Mansell（2008）以及 Gianakis 與 Carey（2011）皆以遭受生活困頓經驗的受苦者為對象，以訪談法與質性研究分析了解其在無諮商專業介入下的自然復原過程，兩個研究呈現了下列的共同主題。首先，受苦者所覺察到的改變，來自於新的自我認同感的出現，或是回到舊有的正向狀態，此也讓他們感受到自己是不同於受苦狀態中的我；第二，改變通常被描述為是一種逐步（gradual）以及連續（continuous）的過程，但改變也可能來自於突然的頓悟；第三，改變通常被描述為一連串覺察與意義重組的過程，特別是與強烈的情緒擾動有關連之關鍵經驗，當負向情緒累積至一定程度，即達到 Gianakis 與 Carey 所稱之改變的情緒門檻（emotional threshold）。情緒在此過程中所扮演的角色為讓受苦者產生想要改變的期望（desire to change），或者是讓受苦者正視其所面對的問題，以促進改變的發生；第四、在心理改變或復原過程中，對於舊有經驗的衝擊與整合會促進學習的發生，而對舊有經驗注入新觀點的學習似乎是促發新的正向經驗之重要過程。

綜合上述受苦與轉化經驗的研究，受苦經驗來自於會衝擊原有自我認同的事件（創傷經驗或生活壓抑事件）（Helgeson et al., 2006; Linley & Joseph, 2004, 2011; Losavio et al., 2011; Park, 2010），生活事件的負向結果促使受苦者投入新意義的尋找過程，並形成與鞏固新意義。而這其中的改變過程涉及覺察、情緒與認知的改變，其中負向情緒扮演某種改變所需之門檻或閾值的角色（Gianakis & Carey, 2011），促使受苦者想要改變。而覺察、情緒與認知的改變則與學習歷程有關，在負向情緒中新觀點的出現，讓受苦者對於舊有經驗能以學習態度視之，有助於對舊有經驗產生認知上的改變（Higginson & Mansell, 2008）。但上述研究也有下列限制：第一、上述研究或是以問卷方式來收集研究資料，或是透過事後回憶的方式來收集受訪者經驗，無法充分反映受苦經驗發生的當下，改變發生的時刻以及事件結束後的經驗歷程；第二，情緒門檻和認知改變的學習過程是改變過程的重要現象，那麼痛苦情緒在受苦與轉化經驗的角色為何，改變過程中的新認知的出現與學習又是如何發生？仍須有進一步的描述與理解才能有助於後續諮商與心理治療的操作。

由於心理改變經驗是一種非常內在與私人的體驗，適合的質性研究與分析方法對於能夠深入探究改變歷程是必須的（Gianakis & Carey, 2008），而質性研究方法的本體論及方法論若能與心理治療理論的哲學基礎一致，更能從研究成果直接轉移到諮商應用。存在現象學家從哲學的觀點省思人類存有之問題，而現象學心理學則是以（存在）現象學為基礎重新研究與概念化人類心理生活的各項經驗，以還原出人類各種生活經驗的本質，而以存在現象學發展出的心理治療理念更是諮商與心理治療思潮中的重要一環，因此結合存在現象心理學對日常受苦與轉化經驗的研究成果，並將之應用於心理治療概念的發展，則是本文的重要目的。

以存在現象學為視框探究日常受苦與轉化經驗已有相關研究，以非治療情境之受苦者作為研究對象，Fischer（1985）探究自我欺騙的經驗結構、Dupille（2002）探究個人從抗拒真理（處境的意義）到接受真理的過程、Rice（2001）則探究日常生活中解決心理防衛之過程。盧怡任與劉淑慧（2013, 2014）則是以助人專業工作者為對象探究其受苦經驗，歷經二年的時間，對助人專業工作者做了三次訪談，了解其在二年日常生活中受苦與轉變的經驗歷程，發現助人工作者將受苦轉變歷程視為學習歷程。上述研究深入探討處境、籌劃、情緒、學習等概念在受苦與轉化過程所扮演的角色，有助於我們理解日常生活經驗中的受苦以及轉變過程。接下來本文將以上述研究為基礎，首先說明對日

常生活中受苦與轉化經驗之現象學理解，接著在此理解的基礎上，探討存在現象學取向的治療觀點與架構，形成受苦、轉化與療癒環環相扣的治療論述。

受苦與轉化經驗的存在現象學理解

對於人之存有，海德格爾（1927/2002）提出「在世存有」（being-in-the-world）的概念，認為人與世界並非相互獨立、互不隸屬的實體，而是人就在世界「之中」（being-in），人是世界不可分割的一部份。世界並非外在於人的實體，等待人去認識，而是說，人與世界乃是相互構成（co-constituted），要說明人即是要說明人與世界的「關聯」（relation）。存在現象心理學家 Van Kaam（1966）引申海德格爾「在世存有」的概念，認為所謂主體的我，「追溯其所有的活動的源頭，總是以某種方式朝向如其顯現的世界」（p. 7）。人總是以某種方式與世界關聯，無論這種方式多模糊或多不明確，「我發現自己使用、發展、組織、接受、拒絕、解釋、撫育、耕種、質問、搜尋以及討論這個世界」（p. 9）。

對於人類受苦經驗，現象學提供了一個理解的視框。現象學強調「回到事物自身」，拒絕用內在心理的再現或複製心理之外的存在物來解釋經驗，認為若要對經驗做適當的描述，就必須認識到它直接呈現在面對這個世界的經驗中（索科羅斯基，2000/2004）。另外在認識經驗的方式上，現象學強調現象學的還原或自然態度的擱置，這種放入括弧的方式意味著所有科學、哲學、文化與日常的假定都必須擱置一旁，不是去否定它們，而是不要讓預設的偏見影響到經驗對我們的直接示現，於是我們能對經驗有素樸的理解。而這樣的概念在存在現象學，則是回到人類「在世存有」之存有結構的描述，描繪出經驗如此這般呈現的處境結構（莫倫，2000/2005）

（一）處境結構作為質性研究方法以及諮商與心理治療理解視框

對於心理學的研究，李維倫（2004）從海德格爾（1927/2002）之「在世存有」概念出發，提出以「置身所在」（situatedness）作為目標現象的觀點與相關方法論。李維倫認為，「置身所在」具有海德格爾所謂「世界」的特徵，是人們與周遭人事物的涉入狀態，在其中人們感受、理解與行動。

也因為這個涉入狀態是人在其中而使理解成為可能，而不是個人的擁有物或是物理場所，我把它稱之為「置身所在（situatedness）」。更進一步言，置身所在，做為人們理解與行動的氛圍，也有著過去、未來、與現在的綻放時間性，所以必須被瞭解為一個動態性的寓居於世的籌劃整體（a project of Being-in-the-world），而不是我們通常稱作「場所」、「狀況」或「環境」等的靜態事實性條件事物的聚集。（李維倫，2004，頁 165）

也就是說，「置身所在」作為人們有所置身的事實性條件，在其中人們感受到某些氛圍，並放在在寓居於世的籌劃整體而被理解，李維倫（2004）的「置身所在」概念雖然包含了海德格爾所謂之處境、現身情態以及籌劃等概念，但在李維倫的方法論中，並未突顯處境、現身情態與籌劃之概念與分析。

而承襲海德格爾（1927/2002）、沙特（1943/2000）與 Merleau-Ponty（1945/1962）等人之「在世存有」概念，以及沿襲李維倫（2004）「置身所在」之現象學分析方法，盧怡任與劉淑慧（2015）則進一步認為人總是有所置身，而此有所置身則包含了人對自身處境的領會與籌劃。因此人在處境中的領會與現身，以及在處境中的籌劃則是「在世存有」的具體解明，盧怡任與劉淑慧稱之為「處境結構」（situational structure）。盧怡任與劉淑慧認為在現象學研究中，應對受訪者處境與籌劃所共構之「處境結構」有明確之解明，因此在概念上明確以處境與籌劃為基礎，在方法上則是透過語言學的分析，經由詮釋循環的倒返，由受訪者的敘說經驗回到處境結構的存有理解。其方法結合語言分析與存在現象學反思，不僅可作為質性分析方法，也可應用在諮商與心理治療中對於個案生活經驗的理解。

處境與籌劃共構了我們的「處境結構」(situational structure)，處境結構不是主觀的，因為它是由自身以外的他人及用具所組成，這些處境不是個人所能選擇與控制的；但處境結構也不是客觀的，因為處境是在人所籌劃的目的中被照亮，每個人的處境結構都是獨特的，都只為我而存在。(盧怡任、劉淑慧，2015，頁35)

人總是存在於世界的某一實際狀態中，當個人意識到自己的存在時，他早已存在於這個具體的、現實的世界中。每個人總是身在某處，有自己的過去，為週遭事物與他人所環繞，並伴隨著死亡，此為個人所處之處境。處境包含了個人過去到現在種種人事物的積累，這些人事物也構成了個人之事實性(facticity)，但事實性卻不等於處境，事實性的意義是混沌未顯的，等待給予意義。而人雖然有其過去的既成狀況，但他仍是未被限定的，人總是向著未知開放，朝向未來而行。人不僅被拋擲於「事實性」，也被拋擲於未來的「可能性」(possibility)。

在海德格爾(1927/2002)的概念中，可能性是比事實性更為重要的概念，人的存有不僅在於「是什麼」(what)，更在於「如何是」(how)，而朝向未來的、未被限定的可能性即是人類存有之「如何是」所開展的基礎。然而人之可能性不是漫無根基之四處放射，人在處境之中，必然已對自身有所「籌劃」(project)，也對未來有所「籌劃」。

人總是發現自己現身於某種事實性條件中，在不同的事實性條件中也有著不同感受，海德格爾(1927/2002)以「現身情態」(befindlichkeit; state of mind; mood)描述人感到自己「現身」在某種既定狀況，感受將這種狀況帶到自身面前來，「情緒一向已經把在世界之中做為整體展開了，同時才剛使我們可能向著某某東西制訂方向」(頁193)，也因此情緒開顯了我們處於某種既成狀態中。人之事實性構成處境之根基，但事實性的意義卻是模糊的，人對自身事實性有所領會與感通，並將之轉化為自身獨有之處境，而領會的基礎即是來自於「籌劃」。

處境結構(situational structure)不同於一般生活的周遭環境或生活脈絡，它是人與周遭人事物的「關連」(in-relation-to)。我對周遭人事物的領會與籌劃決定了它們在我空間中的指向與相互關係，而籌劃本身則具有時間意義，我們總是帶著對未來的期望，而理解過去，並行動於現在。因此處境結構也是事實性與可能性的辯證關係，並帶有存有論上的空間與時間意涵。

盧怡任與劉淑慧(2015)以處境與籌劃共構之處境結構為基礎，並結合人對自己有所置身之處境結構，經由現身情態、領會、前理解到言說之詮釋循環，發展出處境結構分析。處境結構分析作為質性研究方法，可以對生活受苦經驗做出深度的存有學理解(盧怡任、劉淑慧，2015; 劉淑慧等人，2019)，而存在現象學中的處境、籌劃、現身情態、時間性、空間性等概念，已有不少現象學心理與治療學家做出治療性的應用，如Cannon(1991)、Fischer(1985, 1986, 2000)、van Deurzen(2010)、Moustakas(1996)等，而Spinelli(2015a)更認為治療師對個案的理解其實是一種現象學研究。故以處境結構理解日常生活中受苦與轉化經驗，並以之為基礎發展存在現象學的諮商與治療架構，就成為結合存在現象學研究與心理治療的重要途徑。以下將接續以處境結構中的重要概念—處境、籌劃與情緒，來說明受苦與轉化的存有式理解。

(二) 受苦經驗的存有式理解——處境、籌劃與情緒

存在現象學家認為人之存有的特徵為「在世存有」(being-in-the-world)，亦即欲理解人，須將人放置在「世界」(World)的脈絡來理解(海德格爾，1927/2002)。「世界」是人存在之載體，包括人在每日生活中，所環繞於周圍之物體、場域、人物、事件等，而生活的挑戰在於如何保持自我與世界的和諧與平衡，因此所謂的「在世」是指人在世界脈絡中「如何」(how)生活。而「在」(in)並非指涉位於物理空間中的一點，而是指在世間人事物的寓居與停留，它是人照看與運作相涉之人事物的方式，故「在」也指向人之生活所具有之「相互性」(mutuality)、「協同性」(cooperativeness)與「相互依存性」(interdependence)(Moustakas, 1996)。也因此人與世界的關聯中，每一個人之存有，都開顯了其所寓居的世界。

順著這樣的脈絡，Fischer(1985)、Dupille(2002)、Rice(2001)以及盧怡任與劉淑慧(2013, 2014)等人從處境與籌劃的觀點對受苦與轉化經驗做出描述。Fischer認為受苦經驗來自於人的自我欺騙(self-deception)，自我欺騙乃是當個人發現自己處在一種受到影響的特定情境中，當面對此

情境時，個人感到焦慮，因為個人隱微的感受到此情境可能會威脅到其對自我、他人與世界的特定理解，以及基於此理解而發展的特定籌劃。Fischer 從受訪者對自我欺騙的描述中，詳細說明了自我欺騙的具體條件：

自我欺騙的可能性發生於下列三項相互關聯的情況出現時：1. 當個人對於自身世界之某些現象已有強烈特定的理解方式；2. 當某些現象的特定意義浮現時，使得先前的理解變得模糊而不確定；3. 當個人焦慮地生活於模糊的不確定性時，其威脅的不僅是個人強烈特定的理解方式，也影響到一雖然僅是視域上的一個人對於其它現象的相關理解。（Fischer, 1985, p. 139）

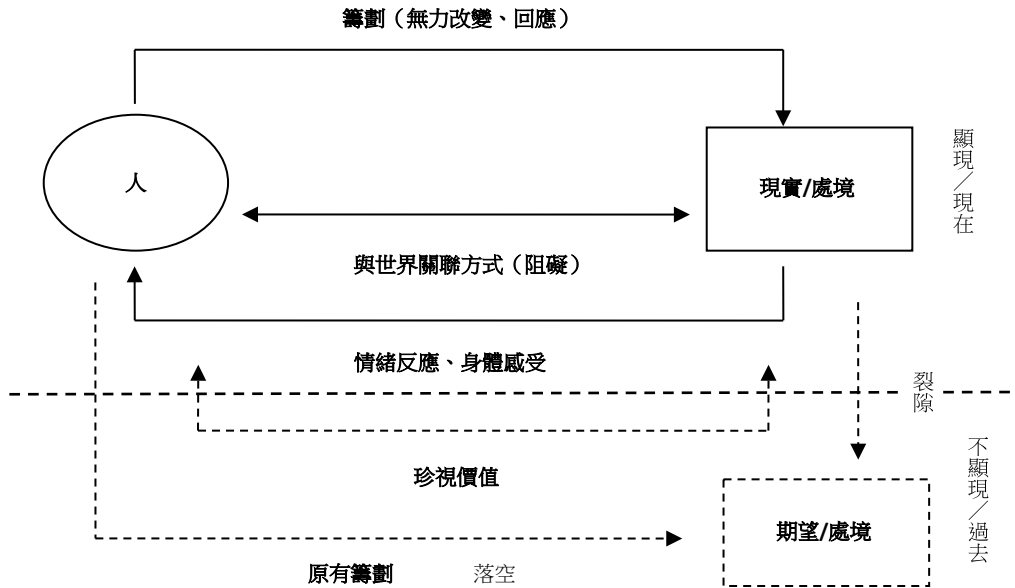
因此自我欺騙的可能性起源於個人對於世界的特定理解可能出現轉變，此轉變的可能性動搖了先前對於世界的特定理解，個人對於此理解已非如之前的堅信不疑，而是處於一種模糊的不確定中。因個人對於世界的特定理解受到挑戰，此時個人對於自身處境感受到威脅，並對此威脅感到焦慮，若要是能澄清此處境對於自身所呈現之意義，個人應該面對焦慮以質問處境對我所顯示之意義。然而自我欺騙者卻是逃避焦慮，逃避處境對我呈現之意義，讓自己逃離不確定的模糊狀態，以維持對世界的原有理解，對此 Fischer（1985）言道：「對於個人模糊的、不確定之特定理解之欺騙方式就是去否認、拒絕或否定個人焦慮所指向的模糊不確定性。換言之，自我欺騙是對於面對轉變的可能性之逃離，並允許焦慮去解釋一假如不是轉變一對此模糊不確定性的理解，同時頑固地再肯認焦慮所解釋之理解為明確的確定」（pp. 139—140）。

Rice（2001）與 Dupille（2002）也對受苦描述了類似的結構。Rice 在其心理防衛解除歷程的現象學研究中，指出心理防衛乃是當個人處於危機（crisis）或威脅處境（threatened situation）時，個人堅決的維持既有籌劃的現象。在危機或威脅處境的個人通常處於我所想要成為的與我現在所是的矛盾中，因此也陷於情緒的打擊中，並感到既有籌劃的即將崩潰，為了防衛既有的籌劃，個人必須將威脅既有籌劃的處境意義排除於覺察之外。Dupille 則是探究日常生活中對認識與接受真理（處境意義）的心理過程，他描述受苦經驗為當某種真切的事由（emergent truth）發生，威脅由特定世界觀所支持的籌劃時，個人開始感受到痛苦，為了維護既有的籌劃，個人採取不同的自我欺騙策略去抗拒真理，說服自己相信真理的反面。

上述研究中受苦來自於某種威脅既有籌劃的事件或處境發生，威脅受苦者的既有籌劃，個人也因而感受到痛苦。但為了減輕痛苦，維持既有籌劃，受苦者不去面對個人在處境中所理解的隱微意義，反而以自我欺騙扭轉此意義，以符合個人對世界原有之理解以及現有之籌劃。因此自我欺騙包含對於自身在處境所發現之意義與感受的不信任，藉著扭曲自身的現實處境以減輕焦慮，並維持自身對於自我—世界—他人的籌劃。因此受苦的經驗結構包含了處境與籌劃的衝突，籌劃的無能維持以及反映此結構的痛苦情緒。

盧怡任與劉淑慧（2013，2015）對受苦的存在現象學研究進一步說明了受苦經驗中處境、籌劃與情緒的處境結構（如圖 1）。依據盧怡任與劉淑慧對於受苦經驗所做的描述，受苦者一開始寓居於原本熟悉的處境中，這樣的處境可能是安適的，或者是有壓力，但仍是受苦者所熟悉的，而後某些危機或生活壓力事件出現，這些事件可能是在計畫中或是意料之外的，但事件的強度與後果出乎受苦者的預料，並足以改變受苦者原有的處境。而新處境的出現使得受苦者原有的籌劃受到阻礙，因此新處境中的某些人事物被受苦者視為原有籌劃的阻礙與威脅，此也為受苦者與周遭人事物的空間性意涵。

圖 1
受苦經驗結構圖



註：引自〈受苦經驗之存在現象學研究：兼論諮商與心理治療的理論視野〉，盧怡任、劉淑慧，2013，《中華輔導與諮商學報》，37，頁 197。

處於新的現有處境中的受苦者，體驗到現有處境為其原有籌劃的阻礙，並對原有籌劃的繼續伸展造成威脅，此時受苦者無視於現有處境的呈現，仍繼續追求原有籌劃的實現。圖中粗體虛線是以情緒為分隔點，粗體虛線上方顯示受苦者拒絕接受自己處於現有處境，並堅持籌劃的實現，以將自己置於籌劃所投向之處境，而籌劃所投向之處境卻未能實現。此時受苦者所明顯說出與表達的情緒反映現有處境作為籌劃的阻礙，而受苦者仍堅持籌劃的實現，此時情緒顯現拒絕現有處境，堅持原有籌劃的苦，這是受苦經驗中所顯現的部分；但另一方面，受苦者堅持原有籌劃，寄望將自己投向期望的處境，這期望處境也是舊有處境的投射，但這樣的期望卻未能實現，此時情緒顯現出期望處境落空之苦，此部分如粗體虛線下方所示，是受苦經驗中未顯現的部分。因而受苦者處於對現有處境的拒絕與期望處境的落空的「裂隙」中，受苦者既不在現有處境，也到不了期望處境，受苦者處於時間流的斷裂中，此為受苦的時間性意涵。盧怡任與劉淑慧（2013，2015）的研究揭示了受苦經驗包含了對現有處境的拒絕與期望處境的落空，兩者互為基底，同為受苦經驗中不可分割的部分。

而情緒在受苦經驗結構佔了重要的位置，Fischer（1985）、Dupille（2002）、Rice（2001）皆指出焦慮和痛苦情緒反映的是新處境威脅到受苦者的原有籌劃，為了減輕痛苦，受苦者必須採用拒絕、否認甚至扭曲等自我欺騙的策略扭曲處境的意義以減輕痛苦，但此舉也更鞏固了受苦的结构。盧怡任與劉淑慧（2013）更進一步指出情緒反映出處境間的斷裂：

情緒一方面揭露了受訪者目前的處境，也就是直接被經驗到的「苦」，這樣的苦是被活生生經驗的，充斥在受訪者的生活中，它是直接「顯現」的經驗。另一方面，情緒也揭露了在受訪者的「苦」中，未被直接顯現的部分，這部分是受訪者未直接說出，可能只是隱微提到，必須細心去體察的部分。此部分雖未被說出，卻與受訪者的苦是一體兩面，這是受訪者所無法說出的苦。（盧怡任、劉淑慧，2013，頁 198）

也就是說，明確說出的抱怨與情緒反映出現有處境對既有籌劃的妨礙與對現有處境的拒絕。但隱微的、未被說出的情緒，卻指向了期望處境的落空，這部分的情緒是受苦者為何堅持既有籌劃的重要線索，它指向了受苦者所珍視的價值，而在後續受苦經驗的轉變中，情緒也佔有重要的角色。對於處境、籌劃與情緒在轉化經驗中的角色與變化，將在下一節說明。

（三）受苦轉化的存有式理解—情緒、處境意義之轉變與籌劃的修正

在上述受苦的處境結構中，新的現有處境作為危機或壓力事件，改變受苦者的原有處境，並呈現為受苦者既有籌劃的威脅，也讓受苦者陷於壓力與痛苦之中。而為了減輕痛苦，受苦者拒絕、否認或扭曲處境的意義，以維護既有籌劃，但此舉也讓受苦結構更為穩固。自我欺騙雖然可減輕籌劃受到威脅所帶來的痛苦，說服自己既有籌劃仍有實現的可能，但自我欺騙的效果會逐漸減弱，痛苦情緒也會相應增加。持續存在與增加的痛苦情緒反映的是受苦者拒絕、否認或扭曲處境的意義以及維持既有籌劃的努力是徒勞無功的，Rice（2001）指出痛苦情緒向受苦者揭露其籌劃是「衝突的、不可能的，以及在某種程度上是不被期望的」（p. 159）。因此能夠在痛苦情緒中理解情緒所隱藏的處境與籌劃意義，可說是受苦者改變的關鍵。

而要能幫助受苦者理解痛苦情緒裡所隱藏的處境與籌劃意義，並讓轉化得以發生，有兩個關鍵要點。第一是他人的參與，受苦者透過看到他人類似的問題，進而反思自身問題，自己必須正視現有處境所帶來的影響（盧怡任、劉淑慧，2014）。Rice（2001）發現受苦者是透過重要他人接受與理解自身與原有籌劃不同的面向，而得以開始籌劃的修正過程，而 Dupille（2002）則認為他人在轉化過程中發揮了見證（witness）的功能，讓受苦者確認自己的改變。第二是新視框的出現，在面對新的、不熟悉的受苦處境，Rice 及盧怡任與劉淑慧（2014）皆發現受苦者需要一套理論來幫助自己以新的視框來重新看待受苦歷程，此理論可以是諮商理論、心理學、社會學、宗教或者從某些理論體系而來的知識，受苦者會以這些理論與自身對處境或籌劃的看法相對比，並在後續的改變過程中作為指引。

而也就是在長久痛苦情緒中，在他人的參與與新視框的出現下，受苦者了解到自己必須做出改變，因此開始了現有處境的再認識與接受以及籌劃的修正過程。對於處境的再認識（真理）與接受上，Dupille（2002）指出情緒與身體透過三種相互關聯的方式向我們顯現真理：第一，情緒與身體對現實的反應，做為一種重要的體驗，指向了向我們所顯露的現實，以及這些現實對於我們目前生活籌劃所顯示的意義；第二，我們的情緒，特別是挫折、不滿和壓力，乃是來自於我們對真理的抗拒，但同時也是驅使我們去面對所抗拒真理的動力；第三，情緒起先是以隱微的方式，而後則是明確的向我們宣稱，符合我們所經驗的現實才是真的。

也就是說，情緒與身體是真理向我們顯示的重要線索，世界透過身體向我們顯現，情緒則顯示我們位於某種處境。但是這種顯示是隱微的，容易被忽略或扭曲，但情緒與身體仍會持續的，越來越明顯的向我們顯現，直到我們探索或接受它們所帶來的意義為止。然而情緒雖然顯露出處境，但是對於非所欲處境的接受並非容易的事，Dupille（2002）指出了解與接受真理（處境的意義），是一個漫長且痛苦的過程，它需要我們去調整自己的世界觀，與我們所發現的真理共處，並要在發現真理的過程中克服所衍生的種種情緒與困難。這樣的過程不會停止，除非我們已完全接受此真理，擁抱對此真理的體悟，並且對此真理所指出的現實作出生活上的改變。

而在籌劃的修正上，籌劃是我們理解與投入世界的方式，相同的，世界也會對籌劃有所回應，外在現實或處境會影響我們所追尋的籌劃，它可能支持我們的籌劃，也可能抗拒它。透過對籌劃的影響，世界向我們宣告了它的現實性，它的他者性質。因此我們持續發現自己為現實所影響，而我們如何被影響總是隱微的向我們呈現有關個人的特定真理。Rice（2001）指出心理防衛乃是當個人處於危機（crisis）或威脅處境（threatened situation）時，個人堅決的維持既有籌劃的現象。在危機或威脅處境的個人通常處於我所想要成為的與我現在所是的矛盾中，因此也陷於情緒的打擊中，並感到既有籌劃的即將崩潰。而要能解除心理防衛則是要能修正原先的籌劃，從原先否認、忽視呈現在我面前的意義，到能接受並將之視為自己的一部分。Rice 認為在籌劃的修正過程中，最重要的是「化為己有」（appropriation），「化為己有」是一個長期持續的過程，包括修正自身對自己與他人關聯的基本假設，讓原本被認為是負向或是非所欲的意義更完整的整合進自身的生活世界，因此

「化為己有」也意味著將原先自己所防衛的意義整合進生活中。對於上述過程，Rice 總結道：「化為己有是指個人如何將此真理（有關個人的真理）整合進自身生活世界的脈絡中，換言之，就是個人如何就自身所肯認的而去改變自身在世存有的模式」（Rice, 2001, p. 220）。因此對於 Dupille 與 Rice 而言，受苦轉變的過程並非只是認知上、情緒上或行為上的改變，而是個人整個在世存有模式（mode of being-in-the-world）的改變，也就是要對我對世界的理解與我投身世界的方式做出改變。

上述研究中，Dupille（2002）將重點放在受苦者的外在處境上，也就是所謂的真理（truth），而真理雖然是與個人籌劃共構的，但仍是個人無法改變或操之在己的部份，轉變的方法在於接受與面對真理；而 Rice（2001）則將轉化經驗聚焦在籌劃的修正上，著重於個人將之前排拒在外的經驗重新納入，成為自己的一部份，此即「化為己有」（appropriation）。Dupille 的重點在於我們如何認清我們的處境，也就是所謂的真理，以及接受真理的心理歷程，重點仍擺在真理（處境意義）的認識上，而 Rice 則將外在威脅或處境（即 Rice 所稱的 crisis）視為與個人籌劃相反的「意義」，反映出個人的內在衝突或矛盾，因此受苦轉變過程即為重新擁有的過程。

相較於兩位學者對受苦轉變歷程偏重於處境或籌劃的描述，盧怡任與劉淑慧（2014）則描述受苦轉化經驗關鍵在於對既有籌劃的修正與對被視為威脅的處境的接受。在痛苦情緒中，透過看見他人的類似問題而對自身問題進行反思，受苦者領會到既有籌劃的不可行，明瞭自己必須做出改變，而要做出改變，受苦者必須重新去認識與接受處境，於是處境的意義逐漸出現改變，隨著處境意義的改變，受苦者也逐漸修正既有籌劃，在處境與籌劃的相互修正中，現有處境與期望處境也不再截然二分，而是逐漸「融合」為一個可以為受苦者所接受的新處境，而痛苦情緒的逐漸減輕也讓受苦者確認自己朝向的是正向改變。

盧怡任與劉淑慧（2014）進一步發現，上述受苦者之受苦轉化經驗也為受苦者視為「學習」的過程。學習的結構包含「對問題產生解決的期望」、「對過去的重新理解與接受」以及「在現在力求解決過去與未來的矛盾」，並有兩個要素促進受苦者的學習，其一為看見他人有類似的問題，因此也幫助受苦者反思，進而看見自己的問題。在 Giorgi（1985, 1999）對生活中的學習（learning）經驗所做之現象學描述中，亦強調在他人參與中，學習者才確認了自己的問題；其二為受苦者以本身所具備之諮商理論幫助自己重新理解自己與世界。在「對問題產生解決的期望」中，現有處境作為既有籌劃的威脅，對受苦者而言是一種需要解決的「矛盾」或「問題」，也是在長久的痛苦情緒中，在看見他人類似的問題而進行反思，受苦者發現既有籌劃的實現不再可能，受苦者需要改變，並因此對未來產生改變的「決心」。而當受苦者決心改變，便不能再以自我欺騙的方式拒絕、扭曲或否認現有處境，而是必須面對現有處境，並以本身即具備之諮商理論作為新的視框，由過去重新理解現有處境，使處境的「多義化」出現，並逐漸接受現有處境，這也是學習的「對過去的重新理解與接受」。在對未來產生改變的期望與對過去的重新理解之中，受苦者也必須在當下努力修正既有籌劃，力求未來與過去間矛盾的弭平，此為學習的第三個結構「在現在力求解決過去與未來的矛盾」。

綜上所述，在與他人（或世界）的對抗中，遭受明顯的痛苦情緒中，受苦者認識到原有籌劃的不可能，並逐漸修正籌劃尋求改變。在轉變過程中，首先受苦者必須「接受」過往熟悉世界的「不再」與原有籌劃的「不可行」；第二，受苦者要能與原先為自己所排拒的現有處境有持續的交會，並能透過某些理論幫助自己逐漸領會現有處境之不同意義，這些理論可以是外求的，如 Rice（2001）發現受苦者向外尋求心理學、社會學、宗教或者從某些理論體系而來的知識，或者以本身具備之專業知識為視框（盧怡任、劉淑慧，2014）；第三，受苦者必須「想要」改變，並透過某些正式理論的引導「投入」籌劃的修正中，上述的過程也是決心展現的過程。決心展露了時間性的結構，受苦者必須放手無法實現的籌劃，對現有處境有所認識，並投入新籌劃的形成。對於決心，海德格爾言道：「決心對其本身是透徹的。決心領會到：能在的不確定性只有在面向當下處境的決定中才能使自己得到規定」（海德格爾，1927/2002，頁 410）。

處境結構為基礎之存在現象學取向的治療觀點

由對受苦與轉化的現象學描述，我們可看到處境、籌劃與情緒之間的相互關係，本節將接續上

節對受苦與轉化的存有式理解，由存在現象學哲學切入，探討以處境結構為基礎之治療觀點。其中海德格爾（1927/2002）對於「非在家」狀態的描述，以及沙特（1943/2000）對於人類心理狀態的實體（psychological-ontic）描述均有助於我們形成對受苦經驗以及處境、籌劃與情緒之轉化等概念形成具體治療觀點，以下將分別敘述。

（一）受苦為立身根基理所當然性的不再，但也蘊含追求本真的渴望

從 Fischer（1985）、Dupille（2002）、Rice（2001）以及盧怡任與劉淑慧（2013、2014）對受苦的現象學研究來看，受苦來自新處境的出現並危及現有籌劃，受苦者以「自我欺騙」來拒絕、否認或扭曲新處境的意義與維持既有籌劃，盧怡任與劉淑慧（2015）更提出受苦的結構包含現有處境的拒絕與期望處境的落空，處於兩者之間的「裂隙」才是受苦的根源，受苦乃為「立身根基理所當然性的不再，氾濫情緒顯示的是受苦者困於立身的無根之中，急於建立新的根基」（頁 53）。

對於立身的無根，海德格爾（1927/2002）以「非在家」（*umheimlich; uncanny*）來描述這樣的存有狀態。當個人棲居於原有熟悉世界中，他是處於「在家」的狀態，而在家其實是非本真的沉淪狀態。個人將自身做為眾我的一員，以大眾的想法為我的想法，以大眾的判斷為我的判斷，從而誤解或逃避自身的存有。在常人的狀態中，個人是以平均日常生活的狀態存在著，雖然處於「在家」的非本真狀態，但對個人而言未必是受苦，因為常人的狀態也有常人的依歸之處。然而當原有熟悉世界不再時，個人感到「茫然失其所在」（頁 258）。而茫然失其所在也是指不在家，此時世界直接顯現其自身，世界被感知為詭異與陌生之處所，受苦反映出此陌生與詭異的感受。在這樣的感受中，世界已失去其原有的意義，常人的指導和解釋也失去其效力，此時世界是虛無的，但世界又是如此真實的存在，等待受苦者給予意義。

而沙特（1943/2000）更進一步提出存有的本質即是虛無。人總是在處境之中，並在處境進行種種籌劃以超越處境，因此人一方面否定現在的我，一方面朝向未來的我，在「是其所非」與「非其將是」之間永遠存在著裂隙，惟有虛無才能既否定自身又朝向未來的可能性而開放。人的存有是奠基於過去—現在—未來之時間三維的存有，但這三維的存有卻非如因果連繫般的密不可分，有一個否定的結構存於時間三維之中，我不是過去的我，卻也尚未是將來的我，過去—現在—未來之間永遠存在著裂隙。在裂隙中虛無湧現，為了成為未來所將是的，人是自由的，人必須選擇，但這樣的自由與抉擇也讓人焦慮，人總是不斷朝向將來創造以能弭平裂隙，然而這樣的努力永遠無法達成，故焦慮也是人之存有的一部分。因而也是在裂隙之中，自欺湧現，「自欺的原始活動是為了逃避人們不能逃避的東西，為了逃避人們所是的東西」，而「逃避的謀劃本身向自欺揭示了存在內部的分裂，自欺希望成為的正是這種分裂」（沙特，1943/2000，頁 87）

因此從存在現象學來說，受苦乃是強度足以改變原有處境的事件發生，讓原有處境中所遂行的籌劃受到阻礙，導致原有熟悉處境之意義虛無化的結果，此時受苦者經歷了「非在家」的詭異狀況，若未能面對意義的虛無與焦慮，而執著於回到舊有處境，則是陷入沙特（1943/2000）所稱之自欺或海德格爾（1927/2002）所稱之非本真存有，也讓受苦結構更為牢靠。但面臨「非在家」或「自欺」也蘊含著擺脫舊有狀態，朝向新未來的本真的可能性，受苦者是否願意從新的處境中，建立新的根基，以弭平現有之斷裂，則是後續轉化的重要契機。

由此看來，所謂的症狀或心理困擾，可說是來自個人籌劃與所處世界的衝突，為了鞏固原有處境與籌劃，進而逃避意義虛無化的產物，而視個人與世界為不可改變之「沉淪」狀態則是困擾持續存在之關鍵。而另一方面症狀或心理困擾也可被視為個人對非本真狀態的不耐，故蘊含個人追求本真的渴望，有其積極功能。

（二）情緒的治療性意義

在受苦中，人們經歷各種氾濫的情緒，如沮喪、悲傷、憤怒、失望等，在諮商與心理治療中，痛苦情緒通常也是要移除的標的之一，但在心理改變的過程中，情緒卻扮演重要的地位。Gianakis 與 Carey（2011）的研究發現，人在心理自然復原的過程中會經歷強烈的情緒，而當痛苦情緒超過某種門檻時，讓受苦者感到自己必須改變，而認知或思考上的改變則伴隨在超過門檻的痛苦情緒之後。因此兩位學者認為過早將目標放在痛苦情緒的移除上對治療反而是有害的，因為痛苦情緒能推

動改變歷程的發生，故治療師應專注於幫助個案建設性的經驗這些強烈情緒。

在受苦者的敘述中，明確說出或表露的痛苦情緒反映出受苦者的現有處境，也就是世界對其籌劃的拒絕，此時情緒顯示出個人與世界對抗，以及維護原有籌劃的努力。而在明顯的情緒之中，另有一些隱微、未被說出的情緒，這些情緒反映出受苦者堅持原有籌劃的理由，反映出期望處境的落空與籌劃的無能達成。因此情緒是通往處境意義的重要指引，它標示了人之「何所在」與「何所向」。

「何所在」與「何所向」顯示了情緒之定位與指向的功能，海德格爾（1927/2002）以現身情態（*Befindlichkeit*）說明人感到自己「現身」在某種處境，情緒將這種處境帶到自身面前來，「情緒一向已經把在世界之中做為整體展開了，同時才剛使我們可能向著某某東西訂方向」（頁193）。也因情緒開顯了某種處境，它向「此在」標示了「此在」總是在「此」之在。我們並未選擇情緒，而是被拋進情緒中。情緒在各種感受中彰顯自身，並影響知覺與行為，它向我們顯示對我們而言何者是重要的，我們往何處去以及和誰去。情緒並非從人之內在或外在升起，而是來自在世存有之本質，是人之存有結構的環節，情緒向我們顯露特定事物的同時也遮蔽了其他事物（Moustakas, 1996）。

而正因為人總是現身在某種處境，也總是對此處境有所感受，盧怡任與劉淑慧（2013）發現情緒有反映現實，也有扭曲現實的部分。因此在感受開顯其事實性時，人可能會以逃避或面對的方式來面對其處境，而這也成為非本真和本真兩種不同存有模式的區別。當人於逃避處境欲轉為面對處境時，決心（*Entschlossenheit; resolution*）扮演重要的角色。海德格爾（1927/2002）指出「決心為自己給出當下實際的處境並把自己帶入這種處境」（頁411），而自身面對自己實際處境時，「決定必須對當下實際的可能性保持其自由與敞開」（頁411）。也就是說，在非本真存有超拔出為本真存有的過程中，決心一方面讓人面對自己的現有處境，一方面又為未來改變的可能性保持自由與敞開。這也可說是 Gianakis 與 Carey（2011）情緒門檻的存有意涵，在超過可忍受程度的痛苦後，人必須正對自身的痛苦，並在他人映照下進行反思與尋找新觀點，為未來的改變保留各種開放的選項。諮商與心理治療乃是往療癒向前邁進的過程，個案本身能展現改變的決心在治療上是重要的，因此在治療過程中，忍受並探索痛苦情緒的意義，藉由新觀點的產生以催化改變的決心，就成為治療的重點之一。

（三）籌劃與處境的治療意涵

情緒開顯處境，處境也透過情緒向我們展示其影響力，Dupille（2002）認為情緒與身體作為重要體驗，揭示了我們所處的現實，以及這些現實對我們生活籌劃所顯示的意義，而痛苦情緒則來自對現實的抗拒，但也蘊含面對此抗拒的動力。因此在受苦情緒之中，其所開顯之籌劃與處境，其治療意涵之重要性也就不言而喻。

我們生活在世界之中，選擇以某種觀點解釋世界，並以某種方式寓居於處境中，我們總是在處境中籌劃著下一步，籌劃著未來。Fischer（1986）認為籌劃（*project*）是人類心理生活的基本單位，它是人類心理生活建構的核心，可以說人就是由一連串相互關聯以及有時歧異的籌劃所定義，Fischer（1986, p. 71）言道：

籌劃形構了我們對與自身存有有關的重要問題之努力回應，假如這些問題來自於我們自身的不完整（*incompleteness*），則這些籌劃，作為對自身不完整的基本回應，則是我們心理生活的基本單位。這些相互關聯的籌劃，形構了人之心理生活的原初存有。（Fischer, 1986, p. 71）

我們的心理籌劃形構我們的心理生活，而這些籌劃主要是來自我們對自身不完整的回應。人的本質就是不完整，因此會有各種需求和慾望，而也就是各種需求和慾望向我們宣示了自身的不完整。而也是因為我們自身的不完整，我們必須依靠世界及他人來滿足自己的各種需求與欲望，我們無法不依靠世界及他人而生存，也因此我們總是與世界及他人有所關聯，我們的籌劃總是對世界及他人的籌劃。

雖然不完整是人類存有的基本狀態，但我們如何回應自身的不完整卻是未被規定的，也就是說，

我們必須選擇以自身的方式來回應此不完整，滿足我們的各種需求。也因此籌劃形塑了我們如何面對自身的不完整，形塑了我們以何種方式去滿足自身的需求，也因此籌劃形塑了我們如何去認識與經驗世界的種種方式。籌劃乃是奠基於過去，於過去中擷取意義以朝向未來，過去的行動應被視為「由過去所朝向未來的行動」(past future-oriented actions)，它是意向性的作為，而非被過往決定的行動。

也因籌劃是「由過去所朝向未來的行動」，而籌劃也總是處境中的籌劃。在處境中我們做決定並籌劃未來，所有的行動都是在處境中的行動，在生活中未經反思的情況下我們將處境視為我們行動的原因，認為處境決定了我們的行動，也因此我們常覺得受限於處境，是被處境所決定的。然而沙特(1943/2000)認為處境所提供的是動機(motives)而非成因(causes)。我們將對自身事實性的理解轉化成我的處境，我對於處境的理解乃是立基於過去與現在，並成為未來行動的基礎。在此情形下，處境乃為未來行動的動機，我選擇以某種方式看待處境，並對之作出回應。因此在治療中，處境並非被理解為個案行為的決定因素，而是作為個案行為的動機因素，透過理解個案行為背後的深層脈絡，有助於我們理解個案行為試圖回應什麼，去向何方，個案行為是對自身處境的回應，儘管個案可能意識或未意識到這點。

處境結構為基礎之存在現象學取向的治療架構

在改變過程中，受苦者之痛苦情緒、改變決心、現有處境的接受與既有籌劃的修正皆是重要因素。受苦者視受苦與轉化過程為學習的過程，對學習過程的理解也有助於我們發展朝向療癒的治療架構。學習過程包含三個結構「對問題產生解決的期望」、「對過去的重新理解與接受」以及「在現在力求解決過去與未來的矛盾」，而透過看見他人類似問題，進而反思自身以及某種正式理論作為新視框則是促進學習的要素。此學習過程包含幾個治療性意義：首先是將受苦視為必須解決的「問題」，並對此問題產生解決的「期望」。「問題」顯示現有的情況已不能沿用過去的經驗來解釋或處理，受苦者必須另尋方法來解決。「期望」則表示受苦者對現有狀況的不耐，需要另尋出路以能解決問題，因此情緒的探索與決心的催化則是此階段的重點。第二、學習的過程包含對過去的重新認識以及對未來期望的探索，並在現在融合過去與未來的歧異，在時間維度上包含了過去、未來與現在。因此在治療過程，治療師不僅幫助個案探討過去，也應將過去放在未來期望的脈絡下來探討，並在治療的現時(now)讓兩者歧異並陳且逐漸邁向融合，此時促進處境「多義化」的出現是治療重點。

第三、學習既是問題解決的過程，則包含了視過往經驗為非，並致力尋找正確或恰當的方式來因應新處境，因此治療師在促進處境多義化的同時，亦須探討個案對處境的回應方式，逐漸修正個案之既有籌劃。第四、學習的過程中受苦者透過看見他人類似的問題，以及他人對自身問題的接納與肯認來幫助受苦者面對與反思問題，並需要以某些外求或自身已有之理論作為新視框，來幫助其理解發生在自己身上的一切。故治療過程即在提供受苦者一個新的視野與框架，幫助個案以新的眼光來理解自身經驗。因此在治療過程中，治療師作為他人，扮演的則是個案反思自身的促發者、新視框或正式理論的提供者，幫助個案對自身進行反思、找到新的視框來理解自身，並能接納、肯認與見證個案的改變，以朝向不同的未來。在學習結構下所形成的治療架構，將在以下分別敘述之。

(一) 體察受苦情緒之意義

個案進入諮商與心理治療時，總是帶著各種苦與抱怨，這也是個案之問題主訴，此時的苦與抱怨並非治療師首要處理或移除的對象，而是透過苦與抱怨來獲得個案在與他人互動及日常生活中對自身情緒、思考、身體經驗等等的敘述。透過個案對自身與世界的敘述，治療師可以勾畫出個案的生活世界，此時的焦點在於獲得個案如何與世界關聯、如何感受其世界，以及暗示或陳述何種未來的圖像。

而個案在敘說時所流露的各種情緒與感受，不管是明顯或隱微，都是治療師要密切注意與傾聽的，Moustakas(1996)認為情緒對我們彰顯特定事物，同時也讓我們對其他事物視而不見，情緒將處境帶至我們面前，並在我們如何感受、被何者影響以及如何被影響中，開啟了明瞭處境意義的

可能性。在個案的敘說中，明確說出或表達出的情緒（包括語氣、表情、動作等）顯示了目前生活中的困難，這些情緒蘊含了個案如何被生活中的他人、事件所影響，這些他人、事件對他造成的威脅及程度為何。

由於現有處境是個案所拒絕的對象，這些情緒能被接納與討論，有助於個案在現有處境的安置，治療師此時扮演的是幫助個案看見自身問題以及肯認問題的角色，治療師對個案痛苦情緒的接納與理解也有助於個案對自身處境的接納與理解。由於對現有處境的拒絕與期望處境的落空是苦的一體兩面，互為表裡，因此晤談時也要注意個案隱微的因失望或落空而來的情緒。這些隱微的、未說出的情緒所指向的是受苦者的期望處境，內中蘊藏著受苦者所珍視的價值，以及其為何堅持既有籌畫的重要線索，由隱微情緒探討期望處境的落空更能彰顯現有處境對個案的影響，讓個案對現有處境不僅停留於抱怨與拒絕，更進一步將之視為需處理的對象，為下一階段改變決心的催化鋪好基礎。

在此階段治療者應幫助個案閱讀情緒所蘊含的訊息，理解情緒與處境之關聯，及其所隱含之珍視價值。Van Deurzen (2010, pp. 308—314) 從 Sartre 的情緒理論出發，提出十種情緒的處境意義：

1. 自豪 (pride)

自豪是指我們對所持有的珍視之事物或成就，感到滿足並視為理所當然。自豪伴隨著積極層面的自信 (confidence) 與尊嚴 (dignity)，但也伴隨著負向層面的傲慢 (arrogance) 與虛榮 (vanity)。

2. 忌妒 (jealousy)

忌妒顯示我們所珍視或享有的事物正面臨失去的威脅，因為免失去，我們不顧一切的保衛它們。忌妒在消極層面可能以擔憂 (worry) 顯示，憂心可能失去的事物，也可能在積極層面以警覺 (vigilance) 顯示，提醒我們對於珍視事物的重視。

3. 憤怒 (anger)

憤怒顯示我們所持有的珍貴之人、事、物或處境遭受威脅，現實或世界正威脅要將之奪走，且威脅是如此的真實與明確，而我們正眼睜睜看著珍視之物將被奪走。在憤怒中我們可經驗的積極層面為勇氣 (courage)，以冷靜和適合方式得到我們想要的結果，或者是負向層面以憎恨 (hatred) 或暴力 (violence) 來顯現。

4. 恐懼 (fear)

恐懼是指我們知道自己正在打一場必輸的戰役，且無能保護我們所珍視之物，對於守住所珍視之物已失去信心。此時我們所關注的是如何拯救自己，而非失去的珍視之物。在恐懼中我們可能經驗的負向層面為衰弱 (weakness) 和懦弱 (cowardice)，通常夾雜著混亂的感受；也有可能是正向層面的屈從 (surrender)，接受自身的處境，或退回安全之所。

5. 悲傷 (sorrow)

悲傷是指我們已失去所珍視之物，並對此感到絕望，我們也為手中已無重要之物而感到空虛。在悲傷中，若我們投入哀悼並接受此空虛可能會經歷正向層面的謙遜 (humility) 或順從 (resignation)；若衝擊過大而無法接受，也可能沉溺在負向層面的哀傷 (grief) 之中。

6. 罪惡 (guilt)

罪惡是指我們未成功達成或獲得對我們而言重要的事物，因此我們感到空虛與不足，雖然空虛但不感到憂鬱，而是覺得自己應該做得更好。當罪惡來自我們實際的錯誤，這是真實罪惡；也可能來自想像或他人過度的要求，令我們相信自己不夠好，這是神經質 (neurotic) 罪惡；也有可能來自存在性 (existential) 罪惡，一種對我們無法達到最好的自己之覺察。罪惡在積極層面可能顯示為責任 (responsibility)，為後續的行動提供動力，也可能在負面層次顯現為羞愧 (shame)，認為自己在他人眼中是不足的。

7. 羨慕 (envy)

羨慕顯現了我們在他人身上渴求的多過我們自身擁有的，羨慕他人所擁有的也為我們指出我真正喜好的是什麼，因此羨慕是為我們指出方向的明確工具。羨慕在積極層面可以顯示為抱負 (ambition) 或渴望 (aspiration)，在負向層面則可能顯現為貪婪 (greed)。

8. 希望 (hope)

相較於羨慕是渴望他人擁有的，希望則是我們對自己的目標有清楚的圖像，我們可以清楚知道我在追求的，並知道自己有機會可以達成，但此目標尚未達成，我仍有失敗的可能。希望在正向層面顯示為決心 (resolve)，在負向層面則顯示為懷疑 (doubt) 或困惑 (confusion)。

9. 愛 (love)

愛是指自身從欣賞喜好出發，並努力朝向他人或目標，並開始產生擁有 (ownership) 的感受。它可被體驗為對人或物之奉獻或關懷，也可被體驗為對人或物之佔有並獲得滿足。愛在正向層面可顯現為關懷 (care/concern)，在負向層面可顯現為佔有 (possessiveness) 或自我滿足 (self-gratification)。

10. 欣喜 (joy)

欣喜是指我們所追求的目標與我們合而為一時的喜悅與滿足。其在正向層面可顯示為極樂 (bliss) 與感激 (gratitude)，在負向層面可顯示為放縱 (indulgence) 與醺醺然 (drunkenness)。

上述 van Deurzen (2010) 所闡釋的情緒意義有幾個層面，首先，情緒總是和我們所珍視 (value) 之人、事、物相連，因此情緒的呈現也是我們評價 (valuing) 的過程；第二、不同的情緒顯現了我們與所珍視之人、事、物的關係與距離，因此情緒也清楚顯現了我們的處境；第三，情緒沒有好壞之分，但每種情緒都顯現了其正向與負向狀態，相應的是反映現實或扭曲現實，因此細察情緒可作為了解個案現有處境與期望處境之指引。

因此治療師透過各種情緒的體察，幫助個案挖掘各種情緒經驗，及情緒的不同面向，讓個案能讀懂情緒所蘊含的訊息並轉化為建設性的行動。在這過程中個案也能學會與自己的情緒對話，進而了解自己傾向於以某些特定情緒、特定方式來回應他人及處境，而當個案開始質疑自身的這些方式，開始思考自己是否應該改變時，其實也是在催化個案的改變決心。

(二) 改變決心的催化

對於個案而言，非所欲事件發生對個案生活所造成的改變，其影響不僅對現在，且對未來都是未知的，因此個案會採取各種方法以維持原本的處境，儘管情況已跟原本不同。因此事件發生後的現有處境就成為個案所抗拒的對象，其目的是要回到事件未發生前的原有處境，此過去的原有處境也就成為個案所希冀到達的未來的期望處境，個案的期望是回到過去，而回不去的過去也就成為個案到不了的未來。

故痛苦情緒可說是個案排除現有處境，努力回到過去卻受到阻礙的結果，在此痛苦情緒扮演的是讓個案認清「現實」的角色。治療師透過前一階段情緒意義的探索，從明顯說出的苦與抱怨中，幫助個案了解到重回過去已不可能，自己必須面對橫跨在自己面前的「現實」，這也是「我的」處境。同時透過無法說出的苦，隱微情緒的探討，闡明個案所珍視的價值，以及價值可以實現之途徑。因此治療師透過各種情緒的指認、接納與探討，讓個案從情緒意義中，了解自己所抗拒的、所期望成真的，已無實現之可能；而自己所珍視之價值，猶待以其他方式來實現。透過此兩者的相互辯證，讓個案明瞭，自己若不改變，痛苦只會一直持續，而自己所珍視的價值亦無從實現，由此催化個案改變的決心。

在日常心理改變過程中，他人作為問題肯認與見證者的角色，讓受苦者確認自己的問題以及必須改變的決心。而在治療過程中，為讓個案改變決心出現，Spinelli (2015b) 認為治療師的臨現

(presence) 與共在 (be-with/be-for) 是重要關鍵。在治療過程中，治療師保持好奇與未知的態度，不斷的在與個案持續遭逢的過程中，對於所呈現重複或看似熟悉的議題，以新奇的眼光探索未被發現的意義，並展現治療師致力於與個案一同探索挑戰的意願。尊重個案為獨特的主體，有其獨特的存在經驗，幫助個案發現自身所擁有的能力與力量，讓個案肯認自身作為一種力量 (force) 與成因 (cause)，有能力行動讓自己成為事物發生、創造與建構的成因，這也是肯認自己擁有決心。上述的治療性作為，也讓治療師能相映於日常心理改變過程中的他人角色。

(三) 開展現有處境之多義化

經由情緒意義之探索與改變決心之催化，個案必須面對橫跨在自己面前的處境，也就是「我的」處境。在受苦中，受苦者「拒絕」現有處境，並試圖回到過去之原有處境，並將過去當作未來之期望處境，然而這樣的追求是「落空」的，因此個案必須去面對不同處境間的拒絕與落空。

從時間的觀點來看，個案拒絕的是現在，並將重現過去做為自己的未來，而這樣的努力是失敗的，因此個案經驗到時間流中過去—現在—未來的斷裂。從受苦轉化的學習觀點來看，要能弭平斷裂，個案須能探討自身的過去，並以新的觀點來理解現在，並力求一個不同於過去的未來。類似於學習的結構，Sartre (Cannon, 1991) 提出「前進—回溯法」(progressive-regressive method) 以時間流的三個時刻來進行心理的綜合與分析：1. 在現時對於個案經驗進行現象學之描述或觀察；2. 分析—回溯時刻 (analytico-regressive moment)：回到個案之個人或所屬團體之過去歷史以分析個案早期生命史；3. 綜合—前進時刻 (synthetico-progressive moment)：從過去回到現在 (present)，以試圖在所有獨特的複雜性中重新發現現在。在上述方法中，Sartre 同時運用了描述、分析與綜合的方式，對個案現在進行現象學描述，對過去進行生命史的回顧與分析，並從過去回到現在進行綜合，以發現新的現在，並能在新的現在中據以籌劃未來。在此過程中，過去並非被當作是現在的決定因素，相反的，過去的行動是被視為個案在過去中所做出的導向未來的行動 (past future-direction)，因此是從過去行動中去分析個案的籌劃性作為，而肯認過去行動的籌劃性質亦為當前籌劃的理解立下基礎。

本治療架構的第一、二階段一體察受苦情緒的意義與改變決心的催化，則是相應於 Sartre (Cannon, 1991) 的現象學描述階段，幫助個案藉由情緒意義的探討與揭露，而對自己的現有處境有現象學式的理解，並藉由個案對受苦情緒的不耐催化改變決心，讓個案願意從對現有處境的拒絕與抱怨，轉向探討與現有處境相關的過去與未來，亦即原有處境與期望處境。藉由分析—回溯的方法，則是回到個案的生命史，探討個案過往相關人事物的關連與互動，並將過往處境視為個案行為的動機，原有籌劃即是個案對其過往處境的回應，藉此分析個案的原有籌劃，此籌劃揭示了個案行為的目的，並顯現個案所欲前往的未來。而後透過綜合—前進的方法，從過往處境中所形成的動機與原有籌劃所欲朝向之目的，往前回到現有處境的探討，以重新理解現有處境，以開展置身處境的多義化。

在上述過程中，分析、回溯與綜合所需的新視框，可以是治療師所提供的諮商理論架構，也可以是當事人本身即具備之正式或非正式理論，當現有處境開始出現意義的鬆動與不同意義的萌發時，則是反覆透過上述步驟，讓處境間不同意義的理解能持續深化。

(四) 修正基本籌劃

在運用 Sartre (Cannon, 1991) 之「前進—回溯法」時，對過去與現在之探討其實已試圖在找出個案存有之基本籌劃 (fundamental project of being)，對 Sartre 而言，這也是人存有之原初選擇，無法再被還原，因此揭露個案之基本籌劃並開顯修正之可能性則是本階段之治療重點。盧怡任與劉淑慧 (2015) 描述了一名受苦者的基本籌劃，此受苦者以「努力就能成功」的基本籌劃投入於世，並於自身生命早期形成「好孩子」、「好學生」的自我認同，此認同在成人後以「成功者」、「學術人」的姿態呈現，並為自己應許了一個成功學術生涯的未來。因此人乃是以基本籌劃為基底，並在各種具體處境中如求學、工作實踐此籌劃，而基本籌劃也會在各種處境中，以各種具體籌劃的面貌出現，在上述例子中就是努力求學、努力工作，並認為自己只要努力就可以得到自己想要的，也就是成功。

在 Sartre (Cannon, 1991) 的存在心理分析中，基本籌劃是被分析的重要主題，主要是透過治療師與個案間的治療關係，對個案的現況與生命史進行探討，兩人共同探索與命名 (naming) 基本籌劃，因此基本籌劃的探索也是詮釋與辯證的歷程。盧怡任與劉淑慧 (2015) 以三個面向對受苦者籌劃進行詮釋，包括 1. 行動 (activities)：指個案在受苦經驗中的特定行動，而這些行動引發了後續的系列行動，治療師可關注的為在受苦經驗中有哪些主要行動、哪些從屬行動構成主要活動、哪些行為構成從屬行動及主要行動；2. 認同 (identities)：認同是指個案在某些生活角色的認定，及其相關的個人、社會、文化知識以及信念、情感、價值等，而這些認同是受苦經驗的重要組成，治療師可關注的為在受苦經驗中個案呈現出哪些認同、這些認同在受苦經驗中是如何被呈現或轉換的；3. 社會價值 (the distribution of social goods)：指某些社會價值乃是該受苦經驗的重要組成部分，治療師可關注的為哪些社會價值 (如階級、權力、性別、種族、社會認同等) 與該經驗相關聯，以及以何種方式相關聯。

基本籌劃構成個人生活的主要基調，治療師透過「前進一回溯法」探討個案過往與現有處境，並透過上述三個面向與問題和個案進行詮釋，為基本籌劃找出雙方都可同意的命名，此過程中，過往處境與現有處境原本未被發現的意義也會逐漸浮現。在處境多義化的過程中，新的價值觀點會浮現，受苦者也需去檢視在不同的價值觀點中如何抉擇，以出現可以融合現有處境與過往處境之新處境。而在處境從單義到多義的浮現過程中，個案也會開始面對處境中不同的價值衝突。van Deurzen (2010) 認為從存有的層次來看，我們最終面對的是存有四個層面中的兩難衝突，分別是生理層面 (Physical)：生 (life) 一死 (death)、愉悅 (pleasure) 一痛苦 (pain)；社會層面 (Social)：愛 (love) 一恨 (hate)、歸屬 (belonging) 一孤獨 (isolation)；個人層面 (Personal)：同一 (identity) 一自由 (freedom)、統整 (integration) 一崩解 (disintegration)；最後則是精神層面 (Spiritual)：善 (good) 一惡 (evil)、目的 (purpose) 一徒勞 (futility)。對於兩難衝突，Jacobsen (2007) 認為生命中有某些既定狀況 (life conditions) 是無法被超越的，我們只能面對，這就是生命中的兩難 (life dilemma)，而這些兩難其實也是我們處境的「限制」，這也是我們要面對的困難抉擇 (choices)。

這些生命中的兩難構成生活不同層面的兩個端點，我們無法同時擁有兩者，只能在其中求取平衡，而生活雖然看似被這些端點所撕裂，但這些不同端點也為我們提供了抉擇的空間。面對兩難，個案必須決定是否修正其基本籌劃，是否讓處境間的隔閡可以拉近，以籌劃一個可行的未來。當基本籌劃在生活中受到阻礙，治療師陪同個案檢視其困難落在上述存有中的那些層面，並將原本之受苦情緒轉化為存在焦慮 (existential anxiety) 與存在罪惡 (existential guilt)，前者是面對自己的存在處境時，所感受到對意義空虛的焦慮，後者則是面對自身的不完整，所產生虧欠自身之罪責感 (Yalom, 1980)，利用情緒意義協助個案來回檢視這些端點背後的價值與意義，進而思考在不同處境的兩難中，如何定義自己，如何為自己站穩立場，此時受苦中的斷裂就開始有了立足點，可行的籌劃與新的處境也將逐漸出現。

結語

在上述治療架構中，從情緒意義的釐清、改變決心的催化、面對處境的兩難到在存有兩難中找出可行的籌劃，其實也是從非本真 (inauthenticity) 朝向本真 (authenticity) 的過程。Jacobsen (2007) 認為存在治療中所謂的本真就是在存有的兩難中，找到自己立足的根據，並據以面對生活中的兩難處境，因此存在治療重點在於幫助個案以建設性的路徑，穿越這些兩難處境。而治療師則是引領與陪伴個案走過此過程的人，存在治療師是對存有問題有深刻理解的人，其專業在於自身是生活的專家，了解生活的存有本質 (van Deurzen, 2010)。在治療過程中，存在治療師不僅是個案問題的肯認者，也是以存在現象學理念提供個案理解自身問題的架構提供者。

存在治療思潮由來已久，但存在治療觀點過於艱澀難懂，也對諮商與心理治療工作者在此取向的學習造成困難。Correia 等人 (2017) 指出存在治療雖擁有深厚複雜的哲學背景，但治療過程與實務不夠明確、理論取向與處遇模式缺乏系統化等皆常為人所詬病。本文即在從日常生活心理改變研究中所擷取的觀點，透過存在現象學描述的方式，理解改變過程，而後以此心理改變現象為基礎，

闡釋存在現象學取向治療觀點，由此形成實務研究、治療理念與治療哲學緊密結合的治療架構。惟本文側重於受苦者的改變歷程描述，治療者在治療過程中的角色在於催化或促發個案的心理改變歷程，而治療者與個案之間各種互動之影響與治療意涵，則未有描述。諮商與心理治療工作者仍需具備現有諮商關係之研究或理論之知識背景，以能適切操作治療歷程。

參考文獻

- 沙特（2000）：《存在與虛無》（陳宣良、杜小珍譯）。貓頭鷹。（原著出版年：1943）。[Sartre, J. P. (2000). *L'Être et le néant* [Being and nothingness] (X.-L. Chen & X.-Z. Du, Trans.). Owl Publishing House. (Original work published 1943)]
- 李維倫（2004）：〈置身所在做為心理學研究的目標現象及其相關之方法論〉。《應用心理研究》，22，157–200。[Lee, W.-L. (2004). Situatedness as a target phenomenon for psychological research and the related methodology. *Research in Applied Psychology*, 22, 157–200.]
- 索科羅斯基（2004）：《現象學十四講》（李維倫譯）。心靈工坊。（原著出版年：2000）。[Sokolowski, M. (2004). *Introduction to phenomenology* (W.-L. Lee, Trans.). PsyGarden Publishing Company. (Original work published 2000)]
- 莫倫（2005）：《現象學導論》（蔡錚雲譯）。桂冠圖書。（原著出版年：2000）。[Moran, D. (2005). *Introduction to phenomenology* (Z.-Y. Cai, Trans.). Laureate Book. (Original work published 2000)]
- 海德格爾（2002）：《存在與時間》（王慶節、陳嘉映譯）。桂冠圖書。（原著出版年：1927）。[Heidegger, M. (2002). *Sein und zeit* [Being and time] (C.-J. Wang & J.-Y. Chen, Trans.). Laureate Book. (Original work published 1927)]
- 劉淑慧、夏允中、王智弘、孫頌賢（2019）：〈自我及其在生活世界中的運作：從存在現象學處境結構觀之〉。《中華輔導與諮商學報》，55，1–26。[Liu, S.-H., Shiah, Y.-J., Wang, C.-H., & Sun, S.-H. (2019). Self and how it operates in a Life world: An existential phenomenological view. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 55, 1–26.] <https://doi.org/10.3966/172851862019050055001>
- 盧怡任、劉淑慧（2013）：〈受苦經驗之存在現象學研究：兼論諮商與心理治療的理論視野〉。《中華輔導與諮商學報》，37，177–208。[Lu, Y.-J., & Lui, S.-H. (2013). An existential-phenomenological inquiry on suffering: A discussion in the theoretical perspective of counseling and psychotherapy. *Chinese Journal Guidance and Counseling*, 37, 177–208.]
- 盧怡任、劉淑慧（2014）：〈受苦轉變經驗之存在現象學探究：存在現象學和諮商與心理治療理論的對話〉。《教育心理學報》，45，413–433。[Lu, Y.-J., & Lui, S.-H. (2014). An existential-phenomenological study on the transitional experience of suffering: Dialogues between existential phenomenology and theories of counseling and psychotherapy. *Bulletin of Educational Psychology*, 45, 413–433.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20130711.2>
- 盧怡任、劉淑慧（2015）：〈處境結構分析：藉由語義學分析與反思抵達存有學理解〉。《教育與心理研究》，38（2），31–57。[Lu, Y.-J., & Lui, S.-H. (2015). Situational structure analysis: Approaching ontological understanding by ways of semantics and reflection. *Journal of Education*

- & *Psychology*, 38(2), 31–57.] <https://doi.org/10.3966/102498852015063802002>
- 羅哲斯 (1990) : 《成為一個人：一個心理治療者對心理治療的觀點》(宋文里譯)。桂冠圖書。(原著出版年：1961)。[Rogers, C. R. (1990). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (W.-L. Song, Trans.). Laureate Book. (Original work published 1961)]
- Abraham, K. M., & Stein, C. H. (2015). Stress-related personal growth among emerging adults whose mothers have been diagnosed with mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38, 227–233. <https://doi.org/10.1037/prj0000128>
- Cannon, B. (1991). *Sartre and psychoanalysis: An existentialist challenge to clinical metatheory*. University Press of Kansas.
- Correia, E. A., Cooper, M., Berdondini, L., & Correia, K. (2017). Characteristic practices of existential psychotherapy: A worldwide survey of practitioners' perspectives. *The Humanistic Psychologist*, 45, 217–237. <https://doi.org/10.1037/hum0000061>
- Dupille, L. L., Jr. (2002). *The psychological foundations of lived truth: An empirical, existential-phenomenological investigation* [Doctoral dissertation]. Duquesne University.
- Fischer, W. F. (1985). Self-deception: An empirical-phenomenological investigation into its essential meanings. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 118–154). Duquesne University Press.
- Fischer, W. F. (1986). On the phenomenological approach to psychopathology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 17, 65–76. <https://doi.org/10.1163/156916286X00114>
- Fischer, W. F. (2000). The psychology of anxiety: A phenomenological description. *The Humanistic Psychologist*, 28, 153–166. <https://doi.org/10.1080/08873267.1991.9986769>
- Gianakis, M., & Carey, T. A. (2008). A review of the experience and explanation of psychological change. *Counselling Psychology Review*, 23(3), 27–38.
- Gianakis, M., & Carey, T. A. (2011). An interview study investigating experiences of psychological change without psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 84, 442–457. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02002.x>
- Giorgi, A. (1985). The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 23–85). Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1999). A phenomenological perspective on some phenomenographic results on learning. *Journal of Phenomenological Psychology*, 30, 68–93. <https://doi.org/10.1163/156916299X00110>
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.5.797>
- Higginson, S., & Mansell, W. (2008). What is the mechanism of psychological change? A qualitative analysis of six individuals who experienced personal change and recovery. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 81, 309–328. <https://doi.org/10.1348/147608308x320125>
- Jacobsen, B. (2007). Authenticity and our basic existential dilemmas: Foundational concepts of existential

- psychology and therapy. *Existential Analysis*, 18, 288–296.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16, 150–159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Losavio, S. T., Cohen, L. H., Laurenceau, J.-P., Dasch, K. B., Parrish, B. P., & Park, C. L. (2011). Reports of stress-related growth from daily negative events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 760–785. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.7.760>
- Marken, R. S., & Carey, T. A. (2014). Understanding the change process involved in solving psychological problems: A model-based approach to understanding how psychotherapy works. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 580–590. <https://doi.org/10.1002/cpp.1919>
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception* (C. Smith, Trans.). Routledge and Kegan Paul. (Original work Published 1945)
- Moustakas, C. E. (1996). *Existential psychotherapy and the interpretation of dreams*. Jason Aronson.
- Norcross, J. C. (2000). Here comes the self-help revolution in mental health. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37, 370–377. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.37.4.370>
- Park, C. L. (2010). Making sense of meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Rice, M. (2001). *Resolving psychological defense: An empirical phenomenological study* [Doctoral dissertation]. Duquesne University.
- Rogers, C. R. (2004). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable.
- Spinelli, E. (2015a). *Practising existential therapy: The relational world* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Spinelli, E. (2015b). Experiencing change: A phenomenological exploration. *Existential Analysis*, 26, 4–16.
- Tallman, K., & Bohart, A. C. (1999). The client as a common factor: Clients as self-healers. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (pp. 91–131). American Psychological Association.
- van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203864593>
- Van Kaam, A. (1966). *Existential foundations of psychology*. Duquesne University Press.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

收稿日期：2021年03月15日
一稿修訂日期：2021年06月22日
二稿修訂日期：2021年08月27日
三稿修訂日期：2021年10月21日
四稿修訂日期：2021年11月19日
五稿修訂日期：2021年11月24日
接受刊登日期：2021年11月24日

Bulletin of Educational Psychology, 2022, 54(1), 85–106
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R. O. C.

Suffering, Transformation, and Healing: a Situational Structure–Based Therapeutic Approach Developed Based on Daily Psychological Change

Yi-Jen Lu

Mental Health and Counseling Center/ Institute of Education,
National Yang Ming Chiao Tung University

Suffering, transformation, and healing are key aspects of counseling and psychotherapy. In this study, we explored daily psychological change to develop corresponding therapeutic perspectives and frameworks. Empirical existential phenomenology studies on suffering and psychological change have revealed that an individual's perception of suffering arises from the rejection of an existing situation and the unfeasibility of an expected situation to come into being; the discord between the existing and expected situations leads to a state of rootlessness. The steps involved in the transformation of suffering into healing are as follows:

- (1) The sufferer uses emotion as a tool to reflect on the feasibility of the original project and the meaning of the world.
- (2) The sufferer conceives of the experience of transformation as a process of learning, in which the key is to revise the original project and accept the world as a threat.
- (3) By perceiving transformation as learning in the context of painful emotions and accepting the new perspectives offered by others, the sufferer discovers that the unfamiliar situation they encounter differs from that encountered in the past and they start resolving the conflict between their past and present; this process includes the individual's willingness to resolve their problems, a new understanding, and acceptance of their past, and a struggle to resolve the contradiction across the three dimensions of time: past, present, and future.
- (4) After the painful learning process, the sufferer is presented with new situations or possibilities and can commit to a new future.

The aforementioned learning process has several therapeutic implications. First, individuals should view suffering as a problem that must be solved and develop an expectation that the problem can be solved. A problem indicates that the existing situation can no longer be explained or managed based on the individuals' previous experience and they must develop another strategy to solve it. Expectation suggests that the sufferer is impatient with their current situation and must find another means to solve their problem. Therefore, at this stage of therapy, emotional exploration and determination should be the central aspects. Second, the process of learning involves a new understanding of the past, an exploration of future expectations, and an integration of the differences across the three dimensions of time. Therefore, therapists should not only help their patients to explore the past but should also discuss with them the past in the context of future expectations. During treatment in the present (now), the differences between the past and future dimensions should be resolved. At this stage, treatment should be focused on facilitating the emergence of "polysemy" in the patient's situation. Third, learning is a process of problem-solving that involves perceiving previous experiences as false and developing the appropriate strategy to cope with a new situation. Therefore, while promoting the polysemization of their patient's situation, a therapist should also explore how the patient responds to a situation

and gradually revise the existing project of their clients. Finally, in the process of learning, the individuals who are suffering perceive and approach their problems based on similar problems encountered by others and their acceptance and recognition of their problems; thus, these individuals consider the external or existing theories as a new framework that enables them to understand everything that happens to them. Therefore, treatment should include the provision of a new perspective and framework to help the sufferer to understand their own experience differently. Therefore, therapists, like others, must facilitate self-reflection among their patients and provide a new framework or formal theory, thus helping the patient to reflect on themselves and use the new framework to understand their situation better. In addition, therapists should recognize, accept, and witness the improvement in their patients as they move toward a different future.

In this study, a therapeutic perspective and framework were developed based on the theory of situational structure, which comprises situations and projects. A situational structure is not subjective because it involves people and tools other than oneself. These situations cannot be selected or controlled. However, the situational structure is not objective either because the situation is illuminated for individuals' projection and the situational structure is unique across people and exists only for oneself. We can interpret the world and a situation in a certain manner, always projecting our next step and future. Fischer (1986) argued that a project is a basic unit and core construction of human psychology. Humans can be defined by a series of interrelated and sometimes discrepant projects. A project is "action from the past towards the future," and projecting always relates to a situation. In situations, we make decisions and projects for the future; all our actions are bound within situations. Without reflection in our lives, we perceive situations as the cause and determinant of our actions; therefore, we often feel constrained and decisive by situations. Sartre (1943–2000) contended that a situation offers motives rather than causes. We tend to translate our factual understanding of ourselves into our situation. Our understanding of a situation is based on our previous and current experiences and forms the basis for our future actions. In this regard, a situation is a motive for future actions; an individual chooses to perceive a situation in a certain manner and respond to it. Therefore, in therapy, the situation is not considered a determinant of a patient's behavior but rather a motivator. Understanding the deep context motivating their patient's behavior may help therapists decipher what the patient is attempting to respond to through such behavior. Generally, a patient's behavior is a response to their situation, although they may not be aware of it sometimes.

The psychological distress associated with a humanistic orientation arises from the conflict between an individual's project and the world in which they reside. Psychological distress may persist if one considers that the individual and the world are in an unchangeable fallen state. Symptoms and psychological distress are regarded as resulting from an individual's lack of patience to remain in an unauthentic state. Therefore, symptoms and psychological distress indicate a desire to pursue authenticity and positive outcomes. Heidegger's uncanny and Sartre's bad faith were used to explore the meaning of suffering and develop a therapeutic approach based on existential phenomenology. This article describes the therapeutic significance of emotion, situation, and project in detail. In addition, a specific framework of treatment is proposed, which includes the following:

(1) The meaning of experiencing suffering emotions is explored. Emotions indicate the pain experienced by individuals from remaining in their current situation and the expectation of overcoming the situation. The contradictory meaning of a situation can be understood only by considering the meaning of it vis-à-vis in terms of emotions.

(2) A patient's willingness to change must be strengthened. Through a discussion of the meaning of a situation based on emotions, therapists can help their patients view themselves as the cause of their actions, rather than as the result of their situation, and this can enhance the patient's willingness to change.

(3) Polysemization of the situation is essential. Through Sartre's progressive–regressive method, therapists can discuss their patients' situations across the three dimensions of time. Furthermore, the patients' understanding of their situations can be polymerized through a discussion of existential anxiety and guilt.

(4) The original project must be revised. Based on a new understanding of the past–present–future situation, therapists can discuss the dilemma or conflict in their patients' situations and help develop a framework for the future that the patients can project concretely. Furthermore, healing is a process of transformation from inauthenticity to authenticity.

Keywords: situational structure therapeutic approach, process of psychological change, existential phenomenology, counseling and psychotherapy

