

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*

盧怡任

臺南市政府教育局學生輔導諮商中心
臺南市立復興國民中學

劉淑慧

國立彰化師範大學
輔導與諮商學系

對於人類受苦與離苦經驗的關注是諮商與心理治療的核心議題，本研究透過諮商理論的爬梳提出相關問題並從存在現象學出發進行受苦轉變經驗之探究，以達理論間對話之目的。本研究以存在現象學研究法，透過三位訪談者在二年中的三次訪談文本，分析參與者在二年之中的受苦轉變經驗，結果發現：(1) 受苦者以情緒與身體做為工具，反思原有籌劃之可行性以及世界所呈現之意義；(2) 受苦者將轉變經驗視為「學習」的過程，關鍵在「修正」原有籌劃以及「接受」被視為威脅的世界；(3) 在被視為「學習」的轉變經驗中，受苦者在痛苦的身體與情緒中，發現其所面對之不熟悉的處境其實和過去不同，並展開解決現在與過去矛盾的過程，包括期望解決問題、重新理解與接受自身的過去、在現在力求解決過去與未來的矛盾；(4) 在痛苦的學習過程後，呈现在受苦者面前的是新的處境或新的可能性，因而受苦者開始可以將自己投入新的未來。本研究除了從諮商理論與存在現象學進行理論對話之外，並對諮商實務工作者與未來研究提出建議。

關鍵詞：存在現象學、受苦轉變歷程、現象學心理學、諮商與心理治療

對於人類受苦經驗的關注一直是諮商與心理治療的核心議題，其所關切的是人類從受苦到離苦的歷程，此也是「療癒」的歷程，各諮商與心理治療理論莫不環繞此核心議題而提出其理論架構與實務運作方法。諮商與心理治療理論自 Freud 精神分析以降的療癒論述，可說是百花齊放、推陳出新。但不同理論間的分歧卻也讓諮商工作者頓覺眼花撩亂，莫衷一是。本研究試圖以存在現象學的觀點，探究受苦者在受苦中的轉變經驗，並與既有理論對話。以下將以心理學第一勢力精神分析、第二勢力認知治療、第三勢力個人中心治療，以及後現代取向敘事治療來說明諮商與心理治療理論對於離苦的論述及其侷限，而後從存在現象學處境結構重新理解不同諮商與心理治療理論對離苦的論述，從而提出本研究之具體問題。

* 本文通訊作者：劉淑慧。通訊方式：gushliu@cc.ncue.edu.tw。

一、精神分析對於離苦的論述

對精神分析而言，症狀為過往創傷的重現，為了避免焦慮，病人將創傷所引起的痛苦壓抑至無意識 (the unconscious)，但被壓抑的創傷需要出口，因此會以症狀的形式表現出來。Freud 認為，因為壓抑，症狀是在無意識的層面運作，病人因此出現了「遺忘」現象，遺忘包括了曾發生過的事件、場景、經驗等，也包括了內在的心理過程，如幻想、情感衝突等 (Freud, 1914/1958)。但被遺忘的事件或心理衝突並非就此消失，病人會以各種行動化的方式表達過往的創傷，病人可能抱怨與人相處的困難，抱怨自己無法成功，這些抱怨可以擴及現今的各種情境，以及顯現在病人的人格特質，重複「意味著回想起真實生活中的片段」(Freud, 1914/1958, p. 152)。病人用重複取代記憶，這樣的重複也會出現在病人與分析師之間。

因此對 Freud 而言，處理病人對分析師的傳移 (transference) 是治療的重要任務之一，經由病人在傳移中所重複的行為，可以帶領分析師通往被遺忘的記憶，「傳移創造了疾病與真實生活的中介場域，經由傳移從此端到彼端的轉變得發生」(Freud, 1914/1958, p. 154)。治療的另一重要任務是處理病人在過往記憶浮現時所會出現的抗拒 (resistance)，當病人的重複行為在傳移中被分析，試圖讓過往的創傷浮現，病人將會開始面對之前不願面對的痛苦，此也導致病人的抗拒。分析師的任務是透過傳移作用，將病人的過往創傷帶至諮商現場，幫助病人面對自己的抗拒並加以克服。Freud 將面對與克服自身抗拒的過程稱之為「修通」(working through)。修通的過程是痛苦的，伴隨強大的情感衝突，病人需要時間去完成修通的歷程，Freud 言道：「醫生所能做的只有等待，以及讓事情順其自然，此課題是無法避免，也無法提前的」(Freud, 1914/1958, p. 155)。

修通的機制需進一步檢視 Freud 所提之心理結構。Freud 認為自我是內在心靈與外在世界的通道，功能在於調節內在心靈與外在世界，「自我傾向於綜合 (synthesis) 其內容，綜合其心理過程」(汪鳳炎、郭本禹譯，1933/2000，頁 111)，綜合是自我高度組織的呈現，其功能在於結合、統整與協調內在心理衝突與外在現實。但這也讓自我隨時處於不同的衝突當中，因此自我是焦慮的真正住所，焦慮做為訊號以警告自我可能的威脅。自我具有自我保護和自我保存的功能，逼迫伊底 (id) 服從於現實檢驗，但當伊底的力量過於強大，其要求可能會招致外在世界的懲罰甚至毀滅時，自我即會將此本能壓抑，因此我們可以說壓抑是自我無能綜合其心理過程的結果，將其排拒在自我組織之外。因此精神分析治療的目的在於「增強自我，使之更加獨立於超我，拓寬它的知覺領域，擴大它的組織，以使它能夠佔有伊底的新領域。那裏有伊底，那裏就有自我」(汪鳳炎、郭本禹譯，1933/2000，頁 115)。

從精神分析來看離苦，修通可說是自我重新綜合的心理過程，Freud 表示「自我試圖做世界和伊底之間的媒介，它要使伊底遵照世界的要求去做，並通過肌肉的活動，使世界適應伊底的要求」(楊韶剛、高春申譯，1923/2000，頁 257)，意即自我必須使內在幻想合乎外在現實的要求，也要透過外在現實的改變以滿足內在幻想的要求，故轉變過程涉及內在幻想與外在現實的改變，使兩者能趨於一致。然則從受苦到離苦之間，綜合的過程為何，Freud 並無詳細的說明。另外修通的過程中病人必須能忍受痛苦的情緒，重新體驗先前所避免的焦慮，而這樣的過程需要時間，若痛苦情緒或焦慮只是扮演做為危險逼近之訊號的被動角色，那麼病人為何要忍受這些痛苦，是否在離苦的過程中痛苦情緒也扮演其它積極的角色？這些都是本研究後續所要探討的。

二、認知治療對於離苦的論述

對認知治療而言，情緒失調來自個人以僵固的現有基模同化外界訊息，亦即新的外界訊息會經過扭曲及篩選，以適合原有基模。而認知扭曲的訊息處理過程通常是案主所沒有覺察的，以致不合現實的扭曲一再發生，「這些思考不論有多少次曾被外在經驗證明為錯，病人仍然持續這些思考」(Beck, 1976, p. 37)。因此認知治療的目標在於幫助病人辨認其扭曲的思考並以更合乎實際的方式來形成其經驗。Beck (1976) 認為矯正扭曲的思考過程，需經下列步驟：「首先，他必須能覺

察他正在思考的；第二，他必須辨認出哪些思考是扭曲的，然後他必須以正確的判斷取代不正確的判斷；最後，他需要回饋以確保他的改變是正確的」(p. 217)。意即要達成認知上的改變，必須先能察覺自己的思考過程，然後找出思考扭曲的部分，並代之以正確合邏輯的判斷，最後回饋是需要的，以確保改變持續發生，故認知改變也是個人調整自身基模以適應環境的過程。而在認知改變的過程中，各種不同訊息的提供是重要的，如此才能讓病人做出合宜的判斷與選擇。

認知改變需要病人有能力讓各種資訊進入其認知結構，而不僅是與認知結構一致的訊息。故認知改變包含病人必須能從先前對自我－世界－他人的狹隘認定，轉而允許讓其他不同的可能性呈現，如此個人才有做選擇的機會，改變才能發生。那麼個人從原先對自我－世界－他人狹隘或扭曲的意義到能開放的面對外界不同訊息，以形成新的自我－世界－他人意義的過程為何？在日常生活中，這是如何發生的？另外 Beck 認為情緒在改變中扮演關鍵的角色，「只有當病人投入於問題情境中並體驗到情緒被激起，改變才可能發生。根據認知治療，認知叢集 (cognitive constellations) 潛藏於情緒底下，只有當情緒激起時才能被接近與修正」(Beck & Weishaar, 1989, p. 29)，意即在情緒中顯現的才是個人對該情境真正的認知扭曲，那麼情緒在認知改變中的角色為何呢？它除了是認知改變後的結果之外，是否在促進認知改變的過程中也扮演某種角色呢？這些都是本研究後續所欲探討的。

三、個人中心治療對於離苦的論述

對個人中心治療而言，受苦是來自於體驗 (experience) 與自我概念的不一致，情緒失調則是兩者不一致的結果，因此對 Rogers 而言，治療目標在於幫助當事人之體驗與自我概念達成一致。Rogers (2004) 認為，要能促成當事人的改變，首先需要治療者能在治療關係中，展現三個必要條件：一致 (congruence)、無條件積極關懷 (unconditional positive regard) 與同理性的理解 (empathetic understanding) (p. 61-62)。

Rogers (2004) 並從當事人的角度，描述作為一種連續體，當事人從問題的一端到完全發揮功能的另一端所經歷的七個改變階段。而在七個改變階段中，真正改變的是體驗 (experiencing) 的方式，從一開始的體驗與個人隔絕，無法表達體驗的內涵、意義，逐漸的能辨認這些體驗，及其給自身所帶來的問題，而後體驗逐漸轉變至可以被自身所接納，並成為意義生成的參照，並讓體驗與自我從不一致轉變為一致。Rogers 的貢獻在於以描述的方式，詳細說明了當事人在治療中的改變，讓我們能一窺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離苦的改變經驗。Rogers (2004) 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。本研究所欲了解的，乃是一個人人在日常生活之中，從受苦開始的轉變過程，本研究結果可與 Rogers 的改變觀點相互映照。另外，Rogers 認為在當事人的改變過程中，治療者所展現的態度居關鍵地位，那麼在一般生活情境中，他人在改變中所扮演的角色為何，也是本研究欲深入探討的。

四、敘事治療對於離苦的論述

對敘事治療而言，主流文化 (敘事) 佔據了生活經驗的論述權，眾多與主流文化不一致的生活經驗會被排拒在主流敘事之外，當主流敘事成為唯一真理時，也形成了對真實生活經驗的壓迫，當生活經驗與「真理」不一致時，問題就此產生，個人並會將其認同為自身的問題，也因此而受苦。

我們從生活經驗當中，篩選出不符合主流敘事的經驗，而這些經驗隨著時間流逝而無法「被說出」，無形中被留在原地，沒有組織也沒有形狀，White 與 Epston (廖世德譯, 1990/2001) 將無法為主流敘事所涵蓋的經驗稱之為「獨特的結果」(unique outcomes)。找出獨特的結果可說是治療

的關鍵，敘事治療的目標在於產生或辨識不同的故事，讓案主可以實行新的意義，帶給自己想要的可能性，因此 White 與 Epston 言道：「只要找出獨特的結果，就可以鼓勵人按照其中的新意義生活。這一點是否成功，端賴這些獨特的結果是否能構成一個人生活不同故事」（廖世德譯，1990/2001，頁 47）。而為了讓生活經驗中的獨特結果得以浮現，White 與 Epston 認為必須幫助案主將問題「外化」（externalizing）。

透過問題外化，可以幫助案主將自己、關係和問題分開，從一個非充滿問題、新的觀點來描述自己、彼此以及和彼此的關係。主流敘事塑造了人的生活 and 關係，問題外化可以幫助人和主流敘事分開，辨認出先前所忽略，但卻是重要的生活經驗，也就是獨特的結果，而後新的意義才得以浮現。但由於主流敘事主宰我們意義建構的方式，因此在問題外化及獨特結果的找尋上，非常仰賴人的想像能力（imagination），利用想像來幫助案主將獨特的結果說成不同的故事。

整體而言，敘事治療的目標在於透過問題外化，辨識出人與問題的關係，並透過人與問題關係的修正找出獨特的結果，讓新的故事能夠形成，能涵蓋先前未被說出的經驗，實行新的意義。在這過程中，想像也佔有重要的地位，幫助案主思索先前不曾出現的可能。另外為了促進新意義的出現，敘事治療亦將「他人」（觀眾）納入治療過程中，White 與 Epston 認為觀眾與故事主體的互動可以促成新故事的修改和擴展（黃孟嬌譯，2007/2008；廖世德譯，1990/2001）。從敘事治療看離苦的過程，問題外化與想像可說是讓人採取一個距離（distancing）的位置，來觀看自己與問題的關係，同時透過距離的觀照讓原本在其中而無法看見的其他生活面向浮現，因此距離化的能力也是反思（reflection）的能力。那麼在日常生活中，離苦所需要的反思如何出現？而他在離苦過程中所扮演的角色又是如何？本研究後續亦將對此進行探討。

五、從存在現象學之處境結構重新理解諮商與心理治療理論對於離苦的論述

存在現象學家認為人的存有是「在世存有」（being-in-the-world），人早已鑲嵌在世界之中，為諸用具與他人所圍繞，因此人早已在一種「處境」（situation）中。對 Sartre（陳宜良、杜小珍譯，1943/2000）而言，「人只不過是已決定處境之外的我自己的籌劃（project），而這種籌劃從具體的處境出發提前描繪了我」（陳宜良、杜小真譯，2000，頁 540），因此處境與籌劃是不可分的，人在處境之中，而處境為籌劃所照亮，處境構成人之事實性（facticity），而人又因籌劃而得以形成與改變處境，故 Merleau-Ponty 言道：「我們將存有得以開始並改變此處境之行動稱之為超越」（Merleau-Ponty, 1945/1962, p. 169），處境與籌劃構成了人之處境結構。

Heidegger 認為，「此在」（Dasein）之在「此」的處境結構本身即含有空間性。我們在世界中與諸多人、事、物遭逢，在操煩中將他人或事物在空間上所屬的狀態開放出來，我們也因與各現成物的相涉狀態顯現出其與自身的意蘊關聯。而處境結構除了帶有空間涵義外，也帶有時間涵義。在我們與人事物的關聯整體中我們設置空間，並依我們所設置的空間來制定方向。也因此我們必然已對設置空間的整體有所領會，並依此領會籌劃未來的方向，而意義即在其中產生。「意義意味著存在之領會的首要籌劃的何所向」（王慶節，陳嘉映譯，1927/2002，頁 427），對 Heidegger 而言，籌劃的何所向（未來）決定了空間整體的意義，而此籌劃又奠基於對於自身歷史性的領會，我們總是一直朝向未來而有所籌劃，在對未來籌劃的同時也帶出自身對過去的理解，現在則是對未來的籌劃與對過去的理解。因此時間不是呈現「過去—現在—未來」這樣線性的存在，而是在現在中同時綻放出未來與過去。

因此人的在世存有即是人的處境結構，處境結構包含處境與籌劃，空間性與時間性則是其基礎。從處境結構看精神分析對離苦的論述，出現於患者與治療師之間的傳移其實就是過去的重複，治療方式在於重新面對過往的創傷，重新面對過往不願面對的痛苦，此過程即是修通的過程。而修通也包含自我的綜合作用，自我的綜合包括使內在幻想合乎外在現實的要求，也要透過外在現實的改變以滿足內在幻想的要求。從處境結構的空間性來看，修通即是病人重新接受過往曾被病人拒絕的處境，使明瞭過往曾經置於的現有處境，了解此處境對自己的影響；或是明瞭自己幻想中的期望處境，並修正期望處境使之合乎現實。從處境結構的時間性來看，當過往清楚浮現，病

人才能看清過去如何佔據自己的現在與未來，新的現在與未來才能出現，並結合過去形成新的時間流。

從處境結構看認知治療對離苦的論述，認知治療的目標是修正既有之認知扭曲，而要能修正認知扭曲，個人應能覺察自己的思考歷程、找出不合邏輯的部份並加以修正，代之以合乎邏輯的思考歷程，減少公開意義與私有意義的差距。從處境結構的空間性來看，認知治療認為離苦的關鍵在於個人能夠修正原有僵固的籌劃，讓籌劃更為開放與彈性，如此個人可以對現有處境有更實際的認識，並降低對期望處境的堅持，讓不同的可能性得以發生。從處境結構的時間性的觀點來看，當個人能看到不同的可能性，意謂著不同的未來能夠開始出現，而有不同未來的出現，個人才能開始改變對現在的觀點，形成新的連續的時間流。

從處境結構看個人中心治療對離苦的論述，個人中心治療的目標是要達成體驗與自我的一致，意即個人可以開放的接受世界與自我的樣態，並在兩者之間達成和諧與一致。方法則是透過治療師的同理、一致與無條件接納，讓個人可以勇敢的面對自己與世界的樣態，並加以接受。從處境結構的空間性來看，個人中心治療強調對現有處境的接受，以能產生可實現的期望處境，讓兩者漸趨一致；從處境結構的時間性來看，個人中心治療所描述的體驗與自我一致的改變過程強調對現在的接受，對現在的接受才能產生可實現的未來。

從處境結構看敘事治療對離苦的論述，敘事治療透過問題「外化」，釐清個人與問題之關係，並找出存在於問題生活之外的「獨特結果」，由獨特結果發展出新的敘事，以取代主流敘事。從處境結構的空間性來看，敘事治療透過問題外化將個人與問題分開，重新釐清個人與問題之關係，即是使被拒絕的現有處境重新浮現，並由現有處境中找出獨特結果，並透過獨特結果發展新的期望處境，期待透過新的期望處境使現有處境能有被接受的可能。從處境結構的時間性來看，敘事治療強調現在與新未來的發展，並從未來重新省視現在。

六、小結與研究問題

從處境結構看不同諮商與心理治療理論對於離苦的論述：精神分析在離苦的歷程上重視時間流中過去與現在的處理，對於未來的處理則無著墨；認知治療在離苦的歷程上則重視現在與未來的處理，對於過去則不強調；個人中心治療在離苦的歷程上則重視對現在的處理，但對於過去與未來則是忽略的；敘事治療在離苦的歷程上重視對現在與未來的處理，但對過去則缺少重視。不同的理論對於處境結構的時間性與空間性有不同的著墨，對於受苦者而言，其受苦轉變經驗會如何呈現出處境結構中的時間性與空間性變化，乃是本研究所欲探討的。本研究結果將做為一個接合點，提供不同諮商與心理治療理論對話的空間。本研究的研究問題為人類在受苦中的轉變經驗為何？具體問題為：在受苦的轉變經驗中，籌劃與處境是如何變化的？變化的過程為何？

方法

本研究乃是以存在現象學研究法探究受苦者之受苦轉變經驗，以下將分別說明資料蒐集脈絡、研究參與者與研究人員、資料分析、研究的一致性以及研究倫理。

一、資料蒐集脈絡

本研究開始於以受苦經驗為主題之反映團隊，由反映團隊成員自願擔任參與者與訪談者，談論自身之受苦經驗。研究者邀請反映團隊其中三位參與者參與本研究，在反映團隊結束後，研究者先進行文本分析，以了解受苦經驗的普遍結構。而因受苦者在一般生活情境中，在困難處境的認識上或心理防衛的解除上，通常需經過數年的時間（Dupille, 2002; Rice, 2001）。故本研究設定在

反映團隊結束約一年半後，研究者再次訪談參與者，以了解反映團隊結束後至今的轉變歷程；而第二次訪談結束後再經六個月，進行第三次的訪談，了解從參與者在第二次訪談後迄今的改變經驗。經此研究者蒐集到自反映團隊開始、經過一年半以及再半年後總共約二年期間三次訪談文本，以分析其受苦與轉變經驗。此設計也能避免事後詮釋對於先前經驗視域上的混淆，期望能透過三個時間點所做的分析中，得到二年時間的完整轉變敘述，以釐清在受苦的不同階段，個人處境與籌劃的相互關聯，並能對受苦及轉變經驗有長期的理解。

二、研究參與者與研究人員

(一) 研究參與者

三位研究參與者是在反映團隊中自願擔任受訪者的成員，三位皆為女性，年紀在四十歲至五十歲間，皆有助人相關領域之博士學位，目前皆在大學任教。參與者 A 主要的受苦經驗為家人間的衝突與對其要求超過自己所能負荷之程度；參與者 B 主要的受苦經驗為對已逝妹妹的思念與悲傷；參與者 C 主要的受苦經驗為自身與婆家之間的衝突。

(二) 研究人員

1. 訪談者

本研究的第一次訪談乃是以反映團隊中的訪談為文本，其中三位參與者皆由不同的訪談者進行。其中兩位訪談者為博士層級之諮商心理師，一位為碩士層級個人開業之資深諮商心理師。三位訪談者皆有深厚之諮商專業涵養與技巧，對參與者能有深入理解與引導。而在反映團隊之後的兩次訪談，則是由研究者擔任訪談者。

2. 研究者

在研究過程中，研究者角色是多元的，包括訪談者及資料分析者。在反映團隊中，因訪談者另有其人，因此研究者為資料分析者的角色。而在第二次與第三次訪談中，研究者身兼訪談者與分析者，為避免多重角色所導致的偏誤，研究者在不同角色間的轉換力求到位，以降低研究者多重角色限制所造成的影響。

研究者採用存在現象學作為研究視框，作為思考研究問題時的指引，也就是從在世存有、處境、籌劃、時間性、空間性等現象學存有結構來了解受苦與離苦經驗，但研究者對於受苦與離苦經驗在處境、籌劃、時間性、空間性等存有結構上的實質內涵並沒有任何預設立場，讓置身結構由其敘說文本浮現。

三、資料分析

(一) 存在現象學應用於文本分析

存在現象學家認為人之存有的基本結構就是「在世存有」，亦即人乃是透過與他人或事物的種種關聯來顯露其存在籌劃，進而開顯其存有的可能性。那麼存在現象學分析方法如何從敘述文本中解明「在世存有」之基本結構呢？從前述中，可知存有奠基於事實性與超越性，人之處境結構即是在事實性與超越性中不斷的相互證成。處境結構包含處境與籌劃，它所展開的是人的「周圍世界」(Umwelt)，而「日常此在最切近的世界就是周圍世界內」(王慶節，陳嘉映譯，1927/2002，頁 97)，並以時間性、空間性做為經驗的基本結構。在質性研究中，參與者訪談時即在描述其「周圍世界」，此周圍世界也是參與者所置身的處境，也是參與者的「在世存有」。研究者的任務就是去闡釋參與者「在世存有」的置身結構，從現象學本體論的觀點勾畫出參與者在自然態度敘說下的存有結構 (Berndtsson, Claesson, Friberg, & Öhlén, 2007)。

故以存在現象學進行文本分析，核心議題即是：研究者如何藉由文本通達參與者的置身處境，闡明其在自然態度敘述中與他人及事物的種種關聯，而這些關聯形態才是自然態度敘說之所以出

現的可能條件。處境結構分析法（盧怡任，2012）以表 1 呈現其文本分析的概念架構。存在現象學的存有結構乃由事實性與超越性相互構成，處境結構的核心意涵固然可由事實性來說明，但企圖超越目前事實性的籌劃，也從個人企圖開展的未來可能性凸顯出個人對目前事實性的領會。空間性及時間性則是蘊含在處境與籌劃之中的基本結構，前者反映在我他關聯之整體中，後者反映在過去、現在、未來之相互關聯整體中。虛線的上方呈現出文本分析所欲掌握的存有學的基本結構，虛線下方則顯示出文本分析的文字內涵結構。

分析者關注個人在敘說中如何描述自己、他人或事物、相互之間的關聯狀態、這些關聯狀態中如何彰顯出個人對過去與現在的理解，以及對未來的希冀，凡此種種都顯現出主體目前的位置。而個人在敘說中所呈現的一系列我他互動行為，既彰顯出世界如何作用在個人身上，也彰顯出個人對世界的籌劃為何。個人預期中的行動效果則反映出個人籌劃的意涵。最後，個人在敘述中的情緒、感受則呼應了 Heidegger 對於現身情態的描述，開顯了個人對於處境的理解，幫助分析者了解個人賦予處境的意義為何。

表 1 存有結構表

存 有 結 構		
	事 實 性	超 越 性
	處境	籌劃
	空間性	時間性
	我-他人-物-世界之關連	未來-過去-現在
主體位置	我-我 我-他 我-物關聯	我-他/未來-過去-現在 我-物/未來-過去-現在
主體行動	他人行動-我行動(序列)	行動效果
主體狀態	我情緒-開顯處境意義	行動意義

（二）具體文本分析步驟

1. 沉浸閱讀

首先對於文本詳細的閱讀數遍，以對文本有整體的掌握。閱讀時不僅關注敘說內容或情節，更要想像參與者置身於何種人際場景，如何描述生活中的他者與事物，如何與其互動，而這些又是如何對參與者造成影響。

2. 找出關鍵詞

關鍵詞是指在我-他關聯型態中，參與者如何看待關聯中的「我」，以及如何看待關聯中的「他」。在「我」的描述中，關鍵詞包含能顯示我自身的狀態、情緒、想法（認知）等的關聯字詞；在「他」的描述中，關鍵詞包含能顯示自身對於他者以及他者之間知覺的字詞；在我與他的「關聯」中，關鍵詞包含參與者自身的動作、期望、限制等，而這些關鍵詞也顯現出參與者對此處境的籌劃與試圖的超越。

3. 結構化文本

在標出關鍵詞後，為了突顯出文本描述中的存有學結構，分析者製作文本結構分析表，分別以「我-情緒」、「我-身體」、「我-狀態」、「我-認知」呈現參與者對於「我」現況的描述；以「我-行動」、「我-限制」、「我-期待/想要」描述參與者主體的行動、欲求等，呈現出其對處境的籌劃；表格右邊則將「事物與他人」的敘述加以分類，例如「工作上處境的改變」、「他人間之關係」、「我-他人（家人）關係」、「我-他人（醫生/外人）關係」等，以凸顯我他關聯中的他者端。具體例子如「我-身體」之分類下有「我整個人就是暈眩」；「我就一邊上課，就是一直吐」；「我的頭都一直出現奇怪的症狀」等敘述；「我-他人（醫生/外人）關係」之分類下有「醫生說是內耳不平衡」；「他就跟我說妳是不是壓力太大」；「他就說是腦部不正常的放電、然後他要求我要休息」。

上述第一至第三步驟基本上著眼於表一虛線下方的文本內涵結構，焦點在於我他關聯態的描述，如表 2。

表 2 我他關聯與文本簡化對照表

我－他關聯樣態	文本內涵結構
主體位置	
我－我 我－他 我－物關聯（事實性）	我－狀態 我－認知 工作上處境的改變
我－他／未來－過去－現在	他人間之關係 我－他人（家人）關係
我－物／未來－過去－現在（超越性）	我－他人（醫生/外人）關係
主體行動	
他人行動－我行動（序列）（事實性）	我－行動 我－限制 我－期待／想要
行動效果（超越性）	
主體狀態	
我情緒－開顯處境意義（事實性）	我－情緒 我－身體
行動意義（超越性）	

4. 經驗主題描述

在第三步驟中，從文本內涵結構分析中拆解出來的我他關聯樣態，將在此步驟重新置回整體，據以描述出敘說文本中所浮現的生活經驗之涵義。亦即，此步驟企圖從表 1 的虛線下方往虛線上方移動，以達到現象學的還原。經驗主題示例如：身體與情緒做為一種具體的回應，讓受訪者確認負擔已超過自身能負荷的程度。例如「我整個人就是暈眩」；「我就一邊上課，就是一直吐」；「我的頭都一直出現奇怪的症狀」。而幫助受訪者確認其壓力與身體狀況已超過負荷的，卻是不屬於工作與生活中的「外人」（醫生）。例如「醫生說是內耳不平衡」；「他就跟我說妳是不是壓力太大」；「他就說是腦部不正常的放電、然後他要求我要休息」。

5. 置身結構的描述

在經驗主題描述之後，則是將經驗主題綜合為置身結構的描述。首先就經驗主題畫出參與者的置身結構圖，此需要對文本有更深層的理解，置身圖像才能鮮明浮現，接著依據置身結構圖對文本重新描述。在置身結構描述中，是以參與者代號所呈現的第三人稱描述，因為此時所闡釋的是文本敘說中深層的置身結構，描述的不是「我」而是「她」。而在從置身結構圖進行置身結構描述時，需要研究者對圖像的重新理解以能用文字描述，而圖像－文字的來回修正過程也是 Heidegger 所謂的詮釋循環。此部分在研究結果中呈現。

6. 處境結構之存有學描述

所謂處境結構是指構成不同置身結構之共通結構，而此共通結構是形構不同參與者置身結構的可能條件，因此本步驟是從存有學（ontology）的意涵來描述形構不同置身結構的可能存在樣態，亦即處境結構之存有學描述。此階段的任務就是將此處境結構，以共通的形式完成處境結構圖，並對此處境結構圖作存有學描述。此部分在研究結果中呈現。

四、研究的一致性

李維倫、賴憶嫻（2009）認為不同於其他質性研究對於可靠性的要求（如三角檢核、或是由參與者認定分析的正確性），現象學研究的判準應具備：內容勾劃上的一致性、資料關聯的一致性與生活現象的一致性，而此三種一致性的具體呈現會是「清晰且邏輯嚴謹的研究結果論述寫作、經驗描述到分析結果之間的具體聯繫、以及對讀者思及相關現象的啟發性」（p. 315）。本研究採用其所推薦的判準來描述本研究的一致性：

（一）本研究具有理論與邏輯的一致性

在受苦及轉變經驗的研究上，研究者從諮商與心理治療理論出發，陳述不同理論對於個人、世界以及受苦的看法，接著從存在現象學哲學與現象學心理學的觀點，陳述存在現象學對於個人、世界以及受苦的觀點，並依此提出研究問題。

(二) 研究者具有立場的一致性

研究者從文獻分析、文本分析到研究結果的呈現，皆是從存在現象學的視框出發而達成對現象的理解。

(三) 文本分析方法具有概念與操作上一致性

研究者以存在現象學為指引，力求參與者經驗結構的還原。

五、研究倫理

反映團隊全程錄音錄影，事先已告知所有團隊成員並獲得同意。在進行文本分析之前，研究者以 e-mail 聯繫反映團隊成員，獲得全體成員同意使用文本。對於參與者則進一步取得其書面同意書，同意研究者進行文本分析與研究發表。

在文字轉謄的倫理上，本研究文字轉謄符合參與者之陳述，在相關人名、地名、組織皆以代號處理。在研究報告撰寫的倫理上，研究資料以匿名處理並採取相關保密措施，以保障參與者的權益。

結果與討論

本研究在此呈現三位參與者轉變經驗之置身結構描述，以及轉變經驗處境結構之存有學描述，並針對研究結果進行討論。

一、三位參與者轉變經驗之置身結構描述

(一) 受訪者 A 三次訪談轉變經驗之置身結構描述

從 A 的三次訪談中，可以看到 A 對於衝突議題從拒絕到接受，再到新理解的轉變過程。對 A 而言，A 原本是以控制一切的籌劃與世界關聯，以「掌控者」的樣態呈現於世界中，此也是 A 所熟悉的生活世界。然而當家人開始搬進 A 的家中時，家人之間的衝突與爭吵，以及家人對 A 調解衝突與滿足家人各種需求的要求也讓 A 覺得不堪負荷。此時的世界對 A 而言是陌生的，A 無法持續「掌控一切」的籌劃，世界開始失控，A 無法調解家人間的衝突讓家人趨於和諧，也無法滿足家人對自己無止盡的要求，此時 A 視家人為負擔，衝突也為 A 視為必須消弭的對象，A 的身體與情緒反應則呈現出對於沉重負擔的不堪負荷，此也讓 A 不得不正視自己所處的世界已不同以往。

而後家人搬回原來的住處，開始與 A 有了距離，距離的出現也讓 A 有時間與空間上的緩衝來面對家人間的衝突，在此同時 A 生活中的長輩與朋友也有衝突的議題需求助於 A。此時 A 看到家人與朋友間所呈現衝突的樣態，開始發現衝突似乎是自己所無法避免的議題，於是 A 開始接受家人與朋友間呈現衝突的樣態，並改變對衝突的籌劃。原先衝突對 A 而言是必須立刻消弭的對象，現在衝突對 A 而言是個必須被理解的對象，A 所學習理解的是他人隱藏在衝突背後沒有被看見期望、感受等。而當 A 能開始理解他人，衝突不再被視為需立即消弭的對象時，A 也感受到情緒與身體負擔的逐漸減輕。

最後在 A 與個案的諮商以及自己尋求專業督導的過程中，A 從個案身上看見自己有類似的議題，於是 A 開始重新檢視自己的過去，看見自己過去對衝突的害怕以及無法忍受衝突的焦慮，此時 A 開始接受原本被排斥在外的過去，對自己與衝突也有新的理解。A 看見自己其實無法控制一切，自己能做的只是盡己所能，A 開始接受自己的限制；A 也開始看見衝突的另一層意義，就是衝突也有溝通的功能，衝突不再呈現為必須消弭的對象，而是呈現為包容的對象。而在接受自己的限制與看見衝突的新意義後，A 也改變自己對世界的籌劃，A 不再以掌控一切者的樣態呈現於

世界中，而是以掌控自己者的樣態呈現，世界與自己不再呈現緊張的關係，而是呈現出和諧的關聯，A 所感受到身體的自然放鬆也呈現出 A 與世界關係的改變。

對 A 而言，受苦經驗的轉變是一種學習的過程，A 學習到：世界是無法為自己所控制的，自己所能控制的只有自己；接受衝突的樣態，並發現衝突的新意義；對新經驗保持開放的態度以及重新發現事物的優先順序，並在自己認為重要的事物中努力。A 開始感覺自己有全新的改變，並將自己投入到新的生活。

(二) 受訪者 B 三次訪談轉變經驗之置身結構描述

從 B 的三次訪談中，可以看見 B 對自己與妹妹、姪女相關議題的轉變經驗。對 B 而言，B 原本寓居於努力與成功的世界中，雖然此世界伴隨的是 B 的焦慮與疏離，擔心面臨可能的失敗，但此世界是 B 所熟悉的世界，在此世界中，B 努力追求自身專業的成長，對於當時的妹妹是忽視的。

但妹妹因疾病的突然去世改變 B 與妹妹原有的關聯方式，B 開始看到過去自己對妹妹的忽視以及兩人相處上的空白。與妹妹過去的生活點滴也一一浮現，B 看到妹妹在學業上的掙扎與對自己的仰慕，遺憾於自己沒能在過去給予妹妹回應。而妹妹視自己為失敗的樣態也讓 B 看見自己相同的議題，B 雖然在學術上是成功的，但自卑對 B 一直是明顯的主題，B 經常焦慮與擔憂可能的失敗，失敗也成為 B 與妹妹間共同的主題。而與姪女的關係也是 B 所關切的，對 B 而言，照顧姪女是自己的責任，但 B 與姪女少有連結，姪女現在狀況不佳引起 B 的焦慮，讓 B 自責於對姪女的照顧不夠。

而後 B 看到自己在能力上的限制，看見自己焦慮於在數理能力上不如同儕，自己必須加倍努力才能有和他人一樣表現，這樣的限制也讓自卑一直呈現為 B 明顯的主題。而 B 開始從自己的學術專長中轉化對自己能力的看法，理解到每人都有優勢與劣勢能力，而當 B 開始接受自己的限制，接受自己在數理方面雖然不夠突出，但質性研究卻是自己的優勢，自己可以在質性研究的優勢能力上發揮，而非在量化研究，這對 B 而言是一種學習。而當 B 可以轉化對自己能力的看法時，B 也能看見已逝妹妹在植物園藝上的能力。而在與姪女的關係上，B 重新理解的姪女小時候與自己的關係是親近的，但姪女長大後不願接受他人的協助，對 B 而言，現在與姪女的關係疏離的，因此 B 只能以姪女能接受的方式表達自己的關心，維持不會被姪女拒絕的距離。

最後 B 經歷了婆婆的過世，在陪伴婆婆與辦理喪事的過程中，B 經歷了一段簡單而樸實的生活，這樣的生活中不必計較成敗，沒有焦慮與壓力，有的僅需是生活中最簡單的需求。在這樣的生活 B 確認了自己對關係的重視，自己對妹妹的思念以及與過往朋友家人等重要他人的記憶一直是自己所珍視的，這些都是自己重視關係的表現。而 B 也省思自己的成長背景讓自己一直在追求符合社會中的某些標準，但符合這些標準是否是重要的？對 B 而言，在學術的領域中，總是要依循某些的標準，而詩歌、文學的形式較為自由，也較少對錯之分，因此 B 也思考以更多時間投入詩歌、文學的創作，文學領域的新的可能性已開始浮現。

(三) 受訪者 C 三次訪談轉變經驗之置身結構描述

從 C 的三次訪談中，可以看見 C 與婆家衝突議題的改變。在回婆家前，C 一直過著成功的生活，是家中長輩呵護疼愛的對象，求學歷程也一直呈現出好學生的樣態，而在工作上也是在高教體系的大學任教，任教學校的學生也都來自較好之社經地位的家庭，C 是以學術人的樣態呈現於世界。此時的 C 以「努力就能成功」的籌劃與世界關聯，此籌劃也將 C 投向成功學術生涯的未來。

而在搬回婆家後，情況似乎都改變了。首先是 C 在家事上的無能常導致 C 與婆婆的衝突，雖然 C 努力在家事上學習，卻仍是無法達到婆家對媳婦的期望。另外婆家人間呈現出衝突的樣態，讓 C 常去介入婆家人間的衝突，對 C 而言，和諧才是一個家庭該有的樣態，但 C 對婆家衝突的介入卻也讓 C 捲入婆家人間的衝突，讓自己成為婆家人間的共同敵人。在婆家 C 感受到婆家人對自己的否定，此否定也衝擊自身好孩子的樣態，此時 C 感受到的許多痛苦情緒反映了 C 處境的改變。另外在 C 的工作方面，相較於先前高教體系的任教學校，C 現在所任教的學校是屬於技職體系的大學，而任教學校的學生大部分又是來自社經地位較差的家庭，學校及學生的狀況也衝擊了 C 原先對自己學術人的認定以及對世界中他人的看法，原來他人並不是都像自己在北部所見到的人。對 C 而言，此時的世界不再像過去般的單純美好。

而在搬回婆家後的痛苦生活中，C 逐漸能看見婆家的樣態。而在看見的過程中，詮釋現象學的學習提供了 C 一個視框去「看見」，C 逐漸能夠接受婆家衝突、保守的樣態，並能看見婆家在挑剔別人的同時，其實也在挑剔自己，婆家也有其辛苦的一面；C 也能開始看見世上存在各種不同的學生，並非所有學生都能出生於好的家庭。因此 C 也開始改變自己的籌劃，從努力修正為盡力。

隨著時間推移，C 對婆家與世界的理解也繼續深化。C 能看見婆家衝突、保守的樣態背後有其發展的歷史背景，C 不再強求改變婆家衝突的樣態，並能看到婆家在激烈衝突的背後其實是有深厚的情感做支撐；C 也能看見自己與婆家的不同樣態其實也是來自不同的家庭背景，先前 C 是以自己原生家庭為標準來試圖改變婆家，而現在 C 能看見兩邊家庭的差異，一方面接受婆家的樣態，一方面接受自己受原生家庭的形塑而呈現出自己的樣態。因此 C 也能接受自己的限制，不強求改變自己以符合婆家的要求。而在工作上，C 博士課程的畢業改變自己在工作上的角色，C 須承擔先前不熟悉的行政工作，但 C 視此為新的學習。另外 C 也能看見學生素質的不斷提升，認為已拉近和前任任教學校學生的差距。

在 C 對婆家與世界之理解的繼續深化中，C 持續地有不同的看見。當 C 與婆婆發生衝突時，C 可以開始反省自己是否有錯誤，不將婆婆視為否定者。C 也持續對婆家與娘家有不同的看見，C 可以看見婆家雖然有衝突、保守、封閉等樣態，但也有其安全、情感、連結的樣態；而娘家雖然是開放、和諧的，但情感與連結並不像婆家緊密。意即婆家與娘家各有優缺點，兩者是好壞並呈，並不像先前呈現出婆家為壞而娘家為好的對比。而在工作上，C 在任教學校繼續擔任不同的行政職，與學校建立休戚與共的連結，也能從學生身上欣賞到不同的優點。最後，C 已走出與婆家衝突糾結的過去，開始將注意放在自己在工作上的表現，以及小孩的教養問題上，與婆家的糾結已不再是重要問題，C 開始面臨新的未來。

二、受苦轉變經驗處境結構之存有學描述

(一) 受苦者原本寓居於某種熟悉的處境中

對於受苦者而言，他們原本以某種珍視的籌劃投身於世，並與他人形成某種關聯方式，此籌劃以及與他人的關聯方式形成受苦者原有之「處境」，此處境是受苦者原有之生活處境，也是受苦者所熟悉的世界。

對於受苦者而言，原有的處境對其不管是安適的，或是緊繃、焦慮，受苦者長久以來就是置身於這樣的處境中，這也是受苦者所熟悉的。而在受苦者熟悉的處境中，受苦者所投身於世的籌劃受到從小生活與家庭環境的重大影響，但在此時，受苦者尚未能看到過往經驗對自身籌劃所形成的影響。

(二) 而後危機事件改變受苦者的處境並成為原有籌劃的威脅

在受苦者安居於原有熟悉的處境時，出現了某種危機事件，此事件可能是在計畫中或是突然的，但事件的「強度」與其所帶來的後果出乎受苦者的預料範圍，並足以改變受苦者原有的處境，而新的處境使得受苦者原有籌劃的伸展受到了阻礙，此時受苦者體驗新處境為原有籌劃的阻礙與威脅。

(三) 但受苦者堅持原有籌劃，拒絕面對現有處境對原有籌劃的威脅

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。故此時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。此時受苦者的情緒顯現出兩方面的苦，受苦者一方面必須拒絕現有處境所給予之壓力，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；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，這樣的期望卻未能實現，此時情緒顯現出期望處境落空之苦。

(四) 直到情緒與身體做為工具，讓受苦者面對現有處境反思原有籌劃之可行性

受苦者在與現有處境的持續遭逢中，經歷為了維持現有籌劃，而和現有處境苦苦奮鬥，以求期望處境實現的情緒掙扎，在長期且高強度的情緒與身體反應後，受苦者終於理解到原有籌劃的不可行，並開始出現修正籌劃之期望。此時原本為受苦者所排斥之現有處境，已無法為受苦者繼續拒絕，受苦者必須面對橫跨在自己面前的處境。

(五) 受苦者找到一套理論做為幫助自己理解不熟悉處境的工具

在現有處境呈現為受苦者所無法忽視的主題後，面對自己所不熟悉的處境，受苦者需要找到能幫助自己來理解現有處境的工具，而受苦者也以自己的方法找到理解的工具。

對受苦者而言，幫助自己理解處境的工具來自於受苦者本身已經「在手」的正式理論，受苦者並沒有另外去找尋新的視框來面對混亂模糊的處境，而是以本身已經在手的理論工具讓混亂模糊的處境逐漸明確並出現新秩序，而處境由混亂模糊到明確秩序的過程也為受苦者稱為「學習」。

(六) 受苦者藉由對原有籌劃的「修正」以及對被視為威脅的處境的「接受」展開轉變經驗

對受苦者而言，在經歷了將現有處境視為威脅，企圖排拒現有處境並讓原有籌劃實現，並在這過程中經歷了強烈的情感衝突後，受苦者了解到原有籌劃的不可行。當現有處境做為重要主題呈現於受苦者面前之後，受苦者開始有了改變。受苦者的改變包括修正原有籌劃以及對所排拒處境的接受。

而在對原有籌劃的修正與對被視為威脅的處境的接受中，受苦者漸漸的接受現有處境，並修正原來的期望處境，現有處境與期望處境不再截然二分，而是逐漸接合。另外值得注意的是，受苦者修正籌劃的過程中，也包括了「接受」自己的「限制」。

(七) 受苦者視轉變經驗為「學習」的過程—期望解決問題、在現在力求解決過去與未來的矛盾、重新理解與接受自身過去

受苦者將在痛苦的身體與情緒經驗中，所發現與面對的不熟悉的現有處境，被視為原有熟悉處境的斷裂，此斷裂顯現為與自身籌劃不一致的經驗，而此對受苦者而言是一種矛盾，一種問題，因為它們和受苦者過去的經驗不同，此矛盾是受苦者必須面對並加以解決的，因此受苦者產生解決問題的期待，期待能解開與過去經驗不一致的矛盾。解決問題的期待對受苦者顯現為決心，在決心當中，受苦者展開解決問題的努力，期待能解決現在所面臨的問題。此時的受苦者需要工具來幫他們找到答案，對受苦者而言，自己平常在手用以思考問題的理論就是最好的工具，受苦者以自己的專業理論作為解決問題的工具，用此來理解自己所遇見的不熟悉的世界，以及自己所不熟悉的面向，並嘗試對問題做出解答。

為了對問題做出解答，受苦者必須回顧自身的過往經驗，回到過去經驗與現在經驗不一致之處，重新省視，並對過往經驗與現在經驗的不一致做出解釋。為了對問題做出解釋，受苦者必須面對先前為自己所忽視或排斥的過往，接受自己有這樣的過去，並對過去做出不同的解釋，以符合現在的經驗。

在上述的學習過程中，受苦者一步一步深化對自己和世界的了解，給予自己和世界新的解釋，並進一步修正原有籌劃與轉化世界所呈現的樣態，這過程是一直不斷循環的。另外值得一提的，是他在學習過程中所扮演的角色。三位參與者中，有二位明確提到「他人」也提供了他們學習的功能，扮演幫助他們看見自身問題的角色。學習經驗結構圖如圖 1。

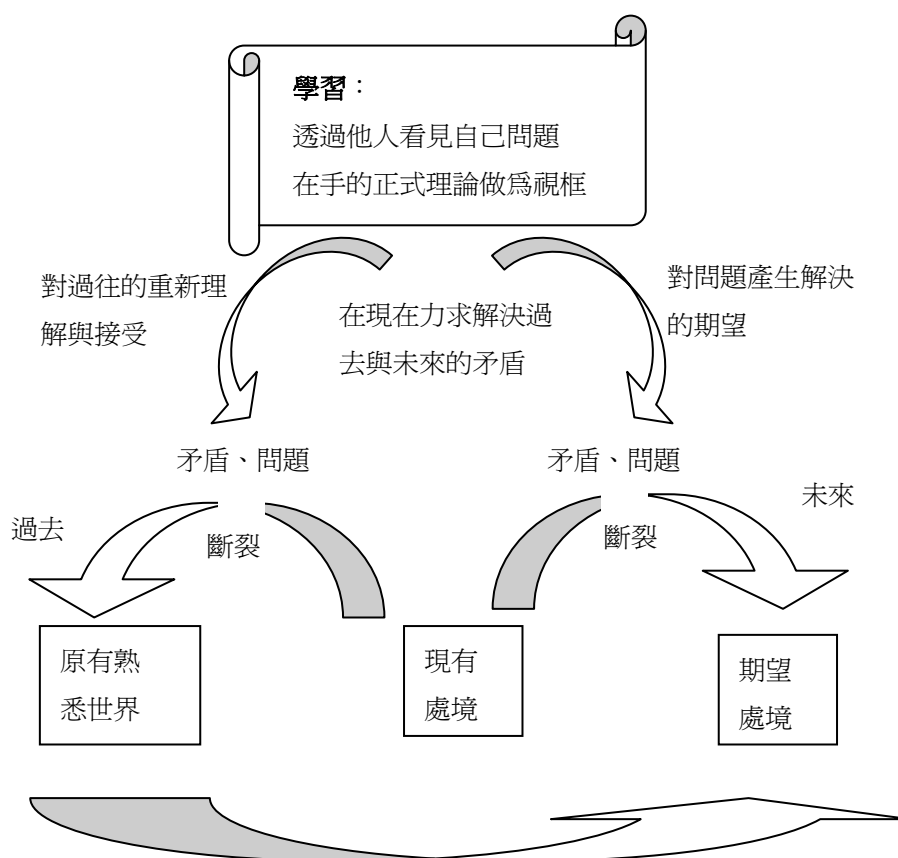


圖 1 學習經驗結構圖

(八) 情緒與身體反應作為工具，讓受苦者在轉變過程中確認其處境的改變

受苦者在學習過程中，隨著籌劃與處境的變化，受苦者的處境也逐漸轉變，而也是在情緒與身體的反應中，讓受苦者確認自己的處境已和先前不同。三位受訪者是在負面情緒與身體症狀的減緩中，確認其處境的改變與改變方向是正確的。

(九) 最後受苦者不再固著於過去而接受眼前處境，並朝向新的可能性而投入未來

在經歷不斷的籌劃修正與對處境意義轉化的學習過程後，受苦者過去與現在經驗不一致的矛盾已大部分獲得解決，此時受苦者的敘述不再陷於與先前經驗相關的事件，也包括受苦者對未來的新期待或是目前所浮現的其他問題。意即未來新的可能性已呈現在受苦者面前，受苦者不再陷於過去，準備邁向新的未來。

三、從存在現象學架構理解受苦轉變經驗

(一) 從處境與籌劃看受苦轉變經驗

從受苦轉變經驗中，可看見處境與籌劃的改變。在受苦經驗中，現有處境顯現為受苦者原有籌劃的威脅，故也成為受苦者所拒絕的對象，此時現有處境的意義無法呈現給受苦者。而在持續

的受苦中，受苦者逐漸了解現有處境就是這樣呈現的，現有處境逐漸成為無法被拒絕的對象，因此受苦者經歷了對現有處境的逐漸「接受」，而當現有處境能開始被接受，處境的意義才能呈顯在受苦者面前。

當受苦者能接受原本所拒絕之處境的樣態時，受苦者才能真正的與原先所拒絕的處境交往，而當受苦者與現有處境的交往越深入，現有處境也呈現出更為豐厚的意義。例如當 A 接受家人衝突的樣態之後，A 開始能看到家人間衝突的另一層意義，就是溝通，此時家人衝突的樣態開始呈現出不同的意義。對 A 而言，家人仍是呈現衝突的樣態，但衝突的樣態有了新的意義，衝突不再只是衝突，不是受苦者必須拒絕的對象，在與現有處境的交往中，意義的多樣性逐漸呈現。

而在處境改變的過程中，受苦者的籌劃也是逐漸修正的，例如 A 面對家人衝突的籌劃從對衝突的仲裁，逐漸改變為對衝突的理解，再到對衝突的包容。在轉變經驗中，世界與籌劃的改變是同時的，也是一個動態的過程。對世界的接受讓受苦者的籌劃能有修正，籌劃的修正又進一步深化對世界的理解，世界意義的轉變又促成籌劃的進一步修正，如此不斷的循環。而身體與情緒在此過程中扮演重要的角色，身體與情緒由種種不適，逐漸往減輕的方向移動，而也就是在身體與情緒的反應中，受苦者確認了自己的轉變以及轉變的方向是正確的。

處境與籌劃構成了受苦經驗，受苦經驗的轉變也包含了處境意義與籌劃的改變，Dupille (2002) 在心理層面上如何決定真實的研究中，描述了處境的現實性從被拒絕到接受的過程；Rice (2001) 在解除心理防衛的研究中，將新處境視為一種危機，並詳細描述了籌劃修正的過程。在本研究中，受苦的轉變經驗包括了處境意義與籌劃的改變，且兩者是相互構成 (co-constituted) 的動態過程。本研究果可以補足 Dupille 與 Rice 著重在單一層面上的不足。

(二) 受苦轉變經驗中的處境與籌劃的轉變是一種「學習」過程

研究結果顯示受苦者視其轉變經驗為「學習」的過程。根據 Giorgi (1985, 1999) 對生活中的學習 (learning) 所做之現象學描述，學習可以被命名為「對預設與處境間不一致的發現」，經驗結構包含：1. 個人處於某種籌劃中，並發現自己遭遇某種難以接受的事實，此事實與自己原有的假設以及籌劃的目標不一致。此時個人會停下來並思考到底是怎麼回事，然後個人會覺察到對處境的某些與自己假設不同的觀點確實存在且正在運作，而此不同的觀點有助於處境的明朗。因此學習乃是一種對處境從模糊到澄清的過程，包括了原有假設的改變以及在未來遇到類似處境時能有更清楚的認識；2. 個人的預設世界 (assumptive world) 在學習中所扮演的角色。個人總是從過去經驗形成自己對世界的假設，並以此假設來面對新的處境，而個人原有的預設可能無法在各方面都能對新處境的不同面向做出適宜的應對，此時個人會發現自己的預設無法完全符合新的處境，於是學習的過程開始了。在此 Giorgi 也建議未來研究能針對個人的預設世界如何影響新處境之意義的完全呈現以及在此情形下學習是如何開始的做進一步的探究；3. 社會層面的呈現，在他人的參與中，學習者才確認了自己的問題。

本研究之主題是受苦者的轉變經驗，受苦者視轉變經驗為學習的過程，雖然與 Giorgi (1985, 1999) 的研究主題不同，但兩者呈現了類似的經驗結構，而本研究對學習的描述能補足 Giorgi 對於預設世界如何影響新處境以及學習如何開始等問題上的空白。本研究描述學習的三個處境結構，在「對問題產生解決的期望」之處境結構中，受苦者是在長久的壓力與痛苦情緒中，確認了過往世界的不再以及原有籌劃的不可行，因而產生了解決問題的期待，此時受苦者的未來出現了重回過往熟悉處境之外的可能，受苦者不再堅持過去的重現，而是希望有一個不再如現在痛苦的未來，「期待」也因而出現。故本研究可回答 Giorgi 的問題，當個人愈堅持過往處境的重現時，新處境的意義愈無法呈現在個人面前，因為新處境成為個人所拒絕的對象，但對置身處境的拒絕必然對個人的生活造成困難，因而也是在身體與情緒所反映的不適中，個人放棄過往世界的重現，對舊處境與新處境之間差異的學習才得以開始。

在「在現在力求解決過去與未來的矛盾」的處境結構中，為了面對模糊而不確定的新處境，受苦者需要一套理論來幫助自己理解新處境，此時受苦者運用自身的專業做為視框，因此受苦者經驗轉變的過程也是自身專業之學習與實踐的過程。Rice (2001) 的研究中也發現類似的現象，研究參與者會尋找正式的理論做為自己離苦的指引，但與本研究不同的是，Rice 的研究中參與者是向外尋找新的理論來幫助自己，而本研究的參與者是以其本身就「在手」的專業知識來幫助自己，並不向外尋求新的知識架構。但本研究的參與者皆是助人工作的專業人員，本身即有助人專業知

識可以運用，而非助人專業者的受苦轉變經驗中，理解世界的新視框來源為何，可能是未來研究需要探究的。

學習的第三個處境結構：「對自身過去的重新理解與接受」。爲了要讓受苦轉變經驗呈現爲學習的過程，受苦者必須去「看見」自己原有與世界的關聯方式，以求能在未來呈現出對類似情境的適當回應，因此受苦者會回頭審視自己的過往經驗，並發現自己過往的籌劃是「錯的」或「不恰當」的，並對籌劃做出修正，籌劃的修正也包括對自身限制的接受。而在修正籌劃的過程中，過往的意義也逐漸改變，受苦者也對過去有了不同以往的新理解。另外在本研究中，「他人」在受苦者的轉變經驗中，扮演了協助受苦者「確認」問題的角色，受苦者在他人當中看到與自己類似的問題，並由他人類似的問題中得到啓發，因此他人的存在乃是學習過程中的重要結構。本研究結果與 Giorgi (1985) 描述他人是協助學習者確認問題的研究結果相符。

(三) 從處境與籌劃闡明存在現象學與其他治療理論之觀點差異

受苦轉變經驗包含對被視爲威脅之處境的接受與籌劃的修正，而此其實也是學習的過程。學習要能發生，受苦者首先要能產生解決問題的期望，在現在力求解決過去與未來的矛盾，並對過去能重新理解與接受。從精神分析的概念來看，此過程可說是自我的再綜合的過程，自我將原本排拒在外的事件意義重新納入自我，並改變自身與世界的交往方式，以更合乎現實的行動來與世界互動。而從研究結果來看，自我再綜合的過程也是學習的過程，因此自我的再綜合除了精神分析所認爲的要能了解被遺忘（或壓抑）的過去之外，也須對未來產生新的期望，並在現在努力解決過去與未來的矛盾。意即自我的綜合不僅在於讓過去浮現，其實也包括對未來期望的改變以及在現在的努力調和過去與未來的衝突。

對精神分析而言，治療的改變是修通的過程，而修通包含在治療中病人對於抗拒的克服以及對於移情的克服。本研究之目的是了解在一般日常生活的場域中，受苦經驗是如何轉變的，從研究結果來看，修通的過程與其說是對抗拒與傳移的克服，更恰當的說法是對於生活中困難情境的克服。受苦者必須持續的面對對自己呈現爲問題的處境，忍受身在其中的痛苦，努力抓取處境所呈現的意義，並盡力以更適宜的方式來面對其處境，因此修通可被重新概念化爲對於生活困難的修通。

對認知治療而言，療癒來自於認知改變，病人必須改變原有對自己—他人—世界的僵固認知，讓不同於原有認知基模的訊息能夠進入，那麼在日常生活中這是如何發生的？在本研究中，受苦者的認知改變發生於對他人類似問題的看見與對某些正式理論的學習。前者協助受苦者看見與接受自身問題，後者則幫助受苦者以有系統的方式整合生活中混亂的訊息，這些都有助於受苦者擴展原有僵化的認知模式。另外認知治療重視案主對於未來災難式期望的改變，試圖透過認知改變的技巧使案主對未來後果的預期能合乎現實。從研究結果來看，受苦轉變的學習過程包含在現在解決過去與未來的矛盾以及對自身過去的重新理解與接受，因此認知改變的過程可能尚須個案對過去能有所回顧與理解，並在看見過去的過程中修正對未來的期望，並於現在進行整合。

對個人中心治療而言，治療師爲發動改變的關鍵角色，治療師所展現的一致性、無條件積極關懷與同理性的理解等三項充要條件能爲當事人充分接收是改變的要件。而在本研究中，他人在受苦轉變經驗中所扮演的角色是提供了受苦者經由他人的類似問題而「看見」與「接受」自身問題。另外在改變的歷程中，個人中心治療強調對現在的體驗與感受。而本研究結果則呈現了在改變歷程中，未來和過去與現在是同等重要。在學習的經驗結構中，受苦者要對問題有改變的期望，在現在力求解決過去與未來的矛盾，以及對自身過去的重新理解與接受，這樣的經驗結構顯現了在每一個「現時」(present)，都包含了對未來的期望與對過去的理解，並在現在調和過去與未來的矛盾。意即個人中心治療所謂的「現在」(now)，其實總是包含了未來與過去，在未來與過去中，現在才能現身。

對敘事治療而言，透過問題外化與想像，可以讓個人對問題採取距離化的位置，來觀看自己與問題的關係。從本研究結果來看，對問題採取距離化的位置以反思自己和問題的關係，其實就是學習的過程。學習是對問題的反思，受苦者必須能看到過去與現在的矛盾（問題），並在現在力圖解決。而要解決問題，受苦者也必須重新審視自己的過去，以及自己對未來的期望，並在現在透過敘說將之重整爲新的故事，敘事治療將改變重點放在現在與未來，本研究則認爲新故事的形成需要個人在現在能對未來與過去有新的敘說。

另外在敘事治療中敘說中的意義如何轉化，敘說意義是否如敘事治療所說是由我們所創造建構呢？從研究結果來看，受苦者的轉變經驗呈現出對於處境意義的多義化，例如 A 對家人間的衝突原本採取平息衝突的籌劃，而後 A 看到衝突有其溝通的功能，因此也將平息衝突的籌劃修改為容忍衝突。在上述例子中，受苦者所描述的他人樣態並沒改變，所改變的是在他人的原本樣態中出現新的意義，而不僅是對原本樣態的狹隘定義。新意義的出現也意謂個人與世界不同關聯樣態的出現，但新的意義仍無法完全脫離原本的樣態。因此有些處境的現實性是我們無力改變的，但我們可以透過敘說讓世界樣態的多義性出現。因此敘說的空間決定於我們有多大的彈性改變與現實的關聯，當與處境的關聯方式改變，意義也會隨之改變。

(四) 從處境結構之時間性與空間性看待受苦轉變經驗與現有諮商理論架構

在受苦之處境結構中，受苦者帶著過往舊有熟悉的籌劃，將過往投射為自己的未來（期望處境），卻因無法到達所期望的未來而受困於現在。因此可以說，受苦者的籌劃基本上是重現過去，而非開創未來。受苦者將過去當作未來，因此現下的努力也在於重現過去，故受苦者在時間流的經驗上是斷裂的，固執於無法重現的過去，也就失去了現在與未來（盧怡任、劉淑慧，2013）；而也因為拒絕現在，受苦者拒絕現有處境中與他人的關聯樣態，他人呈現為既有籌劃的阻礙，因此其空間性是斷裂的，故受苦者在受苦中體驗到時間性與空間性的斷裂。

但在受苦者的學習過程中，受苦者看見自身在時間性與空間性的斷裂，並開始將此斷裂視為「現在」必須解決的問題。於是受苦者開始產生解決問題的期望，此期望是朝向問題解決的未來而投射，因此受苦者的未來不再只是過往熟悉處境的重現，而是有了沒有問題之未來的不同可能，受苦者的未來開始有了轉變。而為了達到沒有問題的未來，受苦者必須回到過往的熟悉處境，以了解過往處境和現有處境的「不同」，此不同讓受苦者須以不同的觀點來重新理解過往處境，因此受苦者的過去也開始有了轉變，受苦者開始看見過往經驗的不同面向。而在現在，受苦者必須努力解決過去和現在的斷裂，以能朝向沒有問題的未來，因此受苦者的現在也開始轉變，受苦者必須接受現在以能彌補過往與現在的斷裂，故受苦者也看見了現有處境中的不同面向。在未來—過去—現在的轉變中，時間性的斷裂逐漸接合，時間性的接合也帶動受苦者與現有處境中他人關聯樣態的轉變，他人不再只是作為既有籌劃的阻礙而呈現，其空間性的斷裂也逐漸接合。

因此本研究認為對受苦應將之理解為對過去—現在—未來之時間性的斷裂以及與他人之空間性的斷裂，受苦經驗的轉變也必須包含未來—過去—現在之時間流的轉變，以及與他人關聯樣態之空間性的轉變。對於精神分析、認知治療、個人中心治療與敘事治療四者而言，其治療目標皆是在求與他人關聯樣態之空間性的轉變。但在治療手段上，精神治療重視對過去與現在的處理；認知治療強調對現在與未來的介入；個人中心治療強調對現在的接受與體驗；敘事治療則重視對現在與未來的重新建構。本研究認為轉變過程應視未來—過去—現在為一整體，以力求受苦者時間性的轉變，以帶動「現時」與他人關聯樣態的轉變。

(五) 情緒與身體經驗是時間性與空間性轉變中的關鍵角色

本研究發現身體與情緒在受苦及轉變經驗中占有重要的角色，其中一位參與者同時描述了身體與情緒的不適反應，另二位參與者則是聚焦在不適情緒的描述。身體的部分在其中兩位參與者則少被提及，此可能與參與者習於描述情緒，較少描述身體有關。

在受苦經驗中，受苦者經歷了對現有處境的拒絕與期望處境的落空（盧怡任、劉淑慧，2013），受苦者將不復存在的過往投射到未來而加以追求，並且拒絕接受現有處境中與他人的關聯樣態，因此受苦者所體驗的苦乃是在於時間性與空間性的斷裂。因為斷裂，受苦者所期望的未來無法實現，過去為自己所拒絕，他人也呈現為籌劃的阻礙。也就是在斷裂中，情緒湧現，因此情緒是相映於受苦者在未來—過去—現在以及他人關係的斷裂中而呈現。受苦者在斷裂中被困住，也被淹沒於泛濫的情緒中（情緒與受苦結構的關係如圖 2）。

受苦者拒絕處境所呈現的意義，處境間的斷裂也讓受苦者淹沒於痛苦情緒之中。然而，在與問題處境的持續遭逢中，也在無法揮去的痛苦情緒中，受苦者終於了解與接受既有籌劃的伸展已不可能，因此開始思考改變的可能性。痛苦情緒在此的作用是讓受苦者了解原有的熟悉處境與籌劃已「不再」可能，受苦者必須「放手」，而也只有受苦者真正放手，改變的契機才會真正出現。

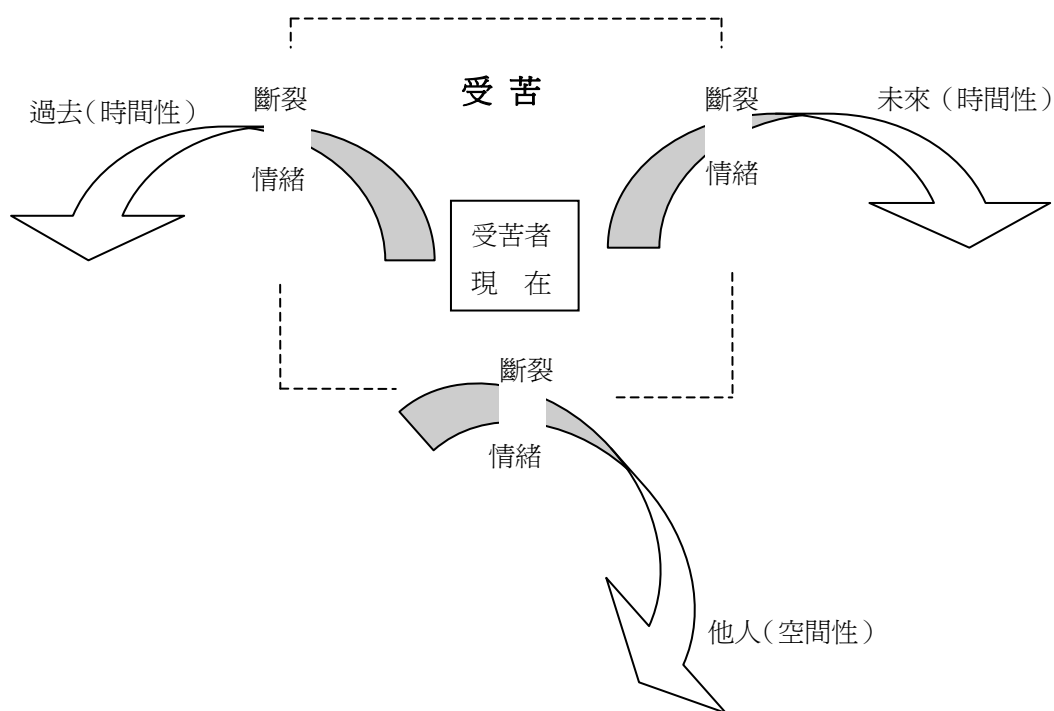


圖 2 情緒與受苦結構

因此對痛苦情緒的忍受以及在痛苦當中忍受處境的模糊與不確定，並能在模糊當中逐漸讓原先所拒絕的處境意義呈現，可說是受苦者改變的關鍵。在 Rice (2001) 的研究中，忍受痛苦情緒也是解決心理防衛的必經過程之一。而 Freud (1914/1958) 也認為在修通的過程中，對痛苦情緒的忍受是必要的，但 Freud 並沒說明為何須忍受痛苦的情感過程，本研究在此補充 Freud 的觀點，對痛苦情緒的忍受是為了讓隱含於情緒之中的意義呈現，以朝向改變。從此觀點而言，受苦者面對情緒的能力可能是關鍵之一，能夠忍受痛苦情緒並願意面對隱藏於其中的隱微意義，並將之明確化，能夠將受苦者帶往離苦的方向；反之若受苦者持續拒絕隱藏於情緒中的隱微意義，受苦者可能繼續停留於痛苦情緒中，甚至往身體或心理症狀的方向發展。本研究並非對心理病理現象的研究，但研究結果在此顯示了研究的新方向，此觀點仍有待未來研究的探索與證實。

在受苦轉變過程中，受苦者逐漸修正籌劃與處境的意義，時間性與空間性的斷裂也逐漸接合，而情緒也顯現了相應的改變，痛苦、壓力、焦慮等情緒逐漸減輕，輕鬆、自在等情緒也逐漸出現，並感受到自由度的增長，因而也就是在情緒的改變中，受苦者確認自己的改變是往正確的方向移動。因此在處境從模糊不確定到逐漸明確的過程中，情緒提供了非常重要的線索。處境所呈現的意義（也可謂之真實）是否與情緒體驗一致，乃是在心理層面上判斷真實的重要依據。當受苦者拒絕處境所呈現的意義並與之對抗時，受苦者所感受到的是痛苦情緒；而當受苦者能接受處境所呈現之意義，並修正籌劃時，受苦者則感受到情緒的放鬆。故在心理層面上，真理是在情緒之中顯現的，在人與世界的遭逢中，情緒隱微或明確的顯示出遭逢的意義，此結果也相符於 Dupille (2002) 情緒作為真理顯現工具之研究結果。

研究建議與限制

一、研究建議

(一) 給諮商實務工作者的建議

本研究指出情緒在受苦及轉變經驗的重要性，對痛苦情緒的忍受與願意探索情緒的意義是改變的關鍵。故在心理諮商中，案主是否願意忍受與面對自己的痛苦情緒可說是治療的關鍵，心理師應能為案主提供心理支持，讓案主仍願意忍受心理上的不適，探索為自己所排拒的意義。心理師也應重視案主所顯露的各種情緒，並接受案主需要時間來接近與探討情緒背後的意義。最後心理師應能幫助案主探討情緒的背後呈現出何種處境與經驗結構，並幫助案主發現其期望的「不可能」之處，以催化決心的出現，並促進案主的改變。

(二) 對未來研究的建議

本研究發現受苦者視其轉變經驗為學習的過程，並透過本身已有的專業來幫助自己理解混亂的處境，此結果也浮現不同的研究問題：第一，對一般沒有助人專業知識的人而言，是否也會有一套幫助自己理解混亂世界的視框，不管是正式理論或非正式理論？第二，若受苦者需要一套正式或非正式的視框，那麼此視框可以從何而來？此問題可以引申到宗教信仰對受苦者的幫助，或是坊間的各種自助書籍、工作坊等對受苦者的協助，這些都是未來研究可以探討的。

此外能否忍受與面對痛苦情緒可能是受苦者朝向改變或是停留於受苦甚至惡化的重要關鍵。因此未來研究可以心理病理患者做為研究對象，了解痛苦情緒在受苦上之作用，心理病理的發展可能是來自對痛苦情緒的逃避嗎？或是心理病理患者有不同的受苦經驗結構？而曾有心理病理後來症狀減輕或復原的患者，其轉變經驗呈現的經驗結構為何等議題。

(三) 研究限制

本研究之參與者為助人專業工作者，在敘述自身受苦及轉變經驗時，習於描述自身在情緒、感受、想法上的改變。因此本研究的限制之一為參與者的經驗結構呈現為在諮商專業的脈絡下所呈現的受苦及其轉變。此限制也呈現於在諮商專業的脈絡中，參與者對情緒能有深入的描述，但在身體的描述上則不如情緒般的明顯，此影響到身體在轉變經驗中的呈現。另外本研究之參與者皆是處於社經地位較佳的專業人士，她們之受苦也未涉及經濟上的困難，因此其受苦與轉變經驗是否能反映中下階層人民受經濟壓迫之苦亦未可知。

故未來研究可以非助人專業工作者、出現身心症狀者或低社經階層者為研究對象，探討其受苦與轉變經驗，以補本研究之不足。

參考文獻

李維倫、賴憶嫻 (2009)：現象學方法論：存在行動的投入。*中華輔導與諮商學報*，25，275-321。

[Lee, W. L., & Lai, Y. H. (2009). Phenomenological methodology as an existential move. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 25, 275-321.]

盧怡任 (2012)：受苦心靈轉變經驗之存在現象學研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文。[Lu, Y. J. (2012). *Existential - phenomenological study on transitional experience of suffering*. Unpublished doctoral dissertation, National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]

- 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 of Guidance and Counseling*, 37, 177-208.]
- 王慶節、陳嘉映譯 (2002)：存在與時間。臺北：桂冠。[Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen, Germany: Max Niemeyer.]
- 汪鳳炎、郭本禹譯 (2000)：精神分析新論。臺北：米納貝爾。[Freud, S. (1933). *Neue folge der vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. Wien, Austria: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.]
- 陳宣良、杜小珍譯 (2000)：存在與虛無。臺北：貓頭鷹。[Sartre, J. P. (1943). *L'Être et le Néant*. Paris, French: Gallimard.]
- 黃孟嬌譯 (2008)：敘事治療的工作地圖。臺北：張老師文化。[White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: Norton.]
- 楊韶剛、高春申譯 (2000)：超越快樂原則。臺北：知書房。[Freud, S. (1923). *Fenseits des Lustprinzips*. Wien, Austria: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.]
- 廖世德譯 (2001)：故事、知識、權力：敘事治療的力量。臺北：心靈工坊。[White, M., & Epston, E. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.]
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International University Press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In Freeman, A., Simon, K. M., Beutler, L. E., & Arkowitz, H. (Eds.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 21-36). New York, NY: Plenum Press.
- Berndtsson, I., Claesson, S., Friberg, F., & Öhlén, J. (2007). Issues about thinking phenomenologically while doing phenomenology. *Journal of phenomenological Psychology*, 38, 256-277.
- Dupille, L. L. (2002). *The psychological foundations of lived truth: An empirical, existential-phenomenological investigation* (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertation and Theses Database. (UMI No. 3067803)
- Freud, S. (1958). Remembering, repeating, and working through. In J. Strachey (ed. and trans.). *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud* (Vol. 16). London, UK: Hogarth Press. (Original work Published 1914)
- Giorgi, A. (1985). The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 23-85). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

- Giorgi, A. (1999). A phenomenological perspective on some phenomenographic results on learning. *Journal of Phenomenological Psychology, 30*(2), 68-93.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. (C. Smith, trans.). London, UK: Routledge and Kegan Paul. (Original work published 1945)
- Rice, M. (2001). *Resolving psychological defense: An empirical phenomenological study* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest dissertation and theses database. (UMI No. 9993769)
- Rogers, C. R. (2004). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London, UK: Constable.

收稿日期：2013年02月18日

一稿修訂日期：2013年06月11日

二稿修訂日期：2013年06月19日

接受刊登日期：2013年07月11日

Bulletin of Educational Psychology, 2014, 45(3), 413-433
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

An Existential-Phenomenological Study on the Transitional Experience of Suffering: Dialogues between Existential Phenomenology and Theories of Counseling and Psychotherapy

Yi-Jen Lu

Student Guidance and Conseling Center of Bureau of Education
Tainan city Government Academic Affair Office of Tainan
Municipal Fusing Junior High School

Shu-Hui Liu

Department of Guidance and Counseling
National Changhwa University of Education

The human experience of suffering and the process of change have always been core issues in counseling and psychotherapy. This article reviewed theories of counseling and psychotherapy to address the paradox of each theory, and then explored the transitional experience of suffering from the perspectives of existential phenomenology. Based on such understanding, the experience-based connecting points in various theories were found. This study used an existential-phenomenology approach to carry out interviews with three interviewees under suffering. The second interview was conducted one and a half years after the first one; the third one was a half year after the second one. The three interviews expanded over two years, and was used to analyze the interviewees' transitional experience of suffering. The results showed that: (1) sufferers used bodies and emotions as tools to reflect upon the feasibility of their original projects and worldviews; (2) the key to sufferers' transitional experience included "revising" their original project, and "accepting" of the world considered a threat by them which are viewed as a learning process; (3) during the learning process, sufferers identified the paradox between past and present experience through psychological and embodied pain, and then started to find the solution. The learning process involved: (a) wishing to solve the problems; (b) re-understanding and accepting their past; (c) trying to solve the conflicts between the past and the present; (d) after the painful learning process, new situation or new possibility for sufferers appeared. This study discussed the existing descriptions of existential phenomenology on transitional experience of suffering from the viewpoint of counseling and psychotherapy, and made suggestions for counseling practitioners and future research. Limitations of this study were also discussed.

**KEY WORDS: counseling and psychotherapy, existential phenomenology,
phenomenological psychology , transitional process of suffering**

