

榮格取向真實動作在創傷療癒與成長中的轉化與經驗

The inner transformation and Experience of Traumatic Recovering with Jungian approach Authentic movement

黃玥苓 林蔚芳
臺北市立大學心理與諮商學系

一、研究動機：

創傷起源於無法預期的事件，而在戰或逃的本能失效時強烈身體能量受挫，產生了失去控制的感覺而導致創傷。而個體為了能夠繼續存活下去被迫在大腦記憶中形成了空白與遺忘，形成身與心的分離。從某種角度來說每個人都可能是創傷倖存者，各自帶著不同的辛苦與傷痕努力克服走到現在，然而被理性潛抑掉的記憶或感受卻常常變成莫名所以的疑惑、羞恥與困擾，無時無刻不在生活中影響著我們。Bacon(2015)在與Janet Adler的合作中發現由榮格潛意識探索所發展出來的肢體積想像技術真實動作，能改變身心分離的創傷記憶。如同佛洛依德指出的治療有效的前提是將潛意識意識化（Freud,1915-1917,2016,p222），在真實動作歷程中，過去所遺忘的材料透過肢體動作從身體潛意識浮現，為意識層面帶來領悟與覺察，而肢體能動性則為被阻塞的本能驅力找到出口，透過動作的展現讓能量得以重新流動，個體找回對自我的控制感。肢體的動能驅力有將兩極化能量自然而然帶向中間位置進行整合的本能，這樣相反對立力量的整合導向了榮格所指出的超越性（Smaltwood,1978），協助個體超越自身的創傷，達到修復與成長。於是分離了的身心重新整合，以身體為載體，在這條不容易的辛苦道路上幫助人們有更舒服的方式，引領人們能在更慈悲與溫柔的陪伴下繼續前行。

研究者以自身的創傷修復與療癒的經驗出發，體會到真實動作的如實涵容與接納。藉由允許身體自我暫時接管，讓潛意識有機會說話(Bacon,2015)。而在真實動作歷程中外在觀照者像個夠好的母親接納嬰兒原本存在樣子般

的不批判與觀照 (Winnicott,1971/2009)，做為內在證人發展的榜樣(Musicant,1994)，帶來的新的看待自己與自我接納的能力，這樣的歷程與體驗觸發了研究者希望增厚與擴展真實動作在創傷療癒與成長主題的渴望。

- 目前對於創傷治療的研究仍以談話性方式較多，對於身體潛意識路徑探索的研究尤其在國內相關文獻更為稀少。依循前述的自身經驗，期望以真實動作做為研究的主軸，探究不同創傷療癒者在真實動作中的創傷療癒與轉化成長經驗，期望為真實動作與創傷療癒領域帶來更多的認識與拓展。
- 二、研究目的：
瞭解與探討真實動作的創傷修復經驗與歷程、從真實動作得到創傷修復的核心轉化關鍵、以及為創傷修復者帶來的改變
- 三、研究方法：
本研究採用質性方法的敘說研究來進行，預計以立意取樣的方式召募2-4位受訪者，透過半結構深度訪談來進行資料的蒐集，並以「整體一內容」的方式進行資料的分析。研究受訪的邀請對象為過去曾有真實動作實際經驗2年以上，或舞蹈治療加上真實動作2年以上、曾於真實動作練習中體驗到創傷修復與成長，並在生活中實際感受到改變者。
- 四、預期結果：
本研究預期能了解研究參與者真實動作的創傷修復經驗與歷程、整理其從真實動作得到創傷修復的核心轉化關鍵，以及瞭解為創傷修復者帶來的改變是否顯示具超越-陰影與兩極化的整合現象。