

# 使用隱喻故事腳本催眠之 意識經驗歷程的案例研究

李維倫\*

王思涵

國立政治大學哲學系

沐慕身心診所

背景與目的：催眠為一經驗現象，但研究者一直無法獲得完整的第一人稱經驗描述，也就無從對其進行研究分析，這阻礙了催眠研究的進展。本研究的目的即在於獲得催眠經驗之意識過程的精細且精確描述，並分析其中的意識經驗現象。方法：本研究採取以催眠現象為標的的案例研究，設計由隱喻故事構成之催眠腳本所進行的催眠歷程，訪談參與者經驗，最後以現象學方法分析之。結果：本研究結果揭示了催眠意識經驗歷程的形式結構與內容結構。催眠意識經驗的歷程形式結構是由本研究所得之催眠經驗描述與意識三重構作理論對話後所得到的理解。催眠意識經驗的意義內容歷程則是用經驗生成為主題來提顯其核心意涵。本研究也從催眠過程中的無意義視覺現象獲得意識與生理作用之間關係的假設性理解。結論與建議：本研究不但揭露了催眠過程的形式結構與內容結構，也推進了對意識性質與特徵的討論，可作為意識研究的一項基礎。

關鍵詞：神經現象學、現象學方法、催眠、意識研究、隱喻。

\* 通訊作者：李維倫，email: wllee@nccu.edu.tw。

DOI: 10.53106/172851862024050070001

## 壹、緒論

本研究的目的是在於揭露催眠（hypnosis）過程中的經驗歷程。催眠現象指的是，在他人的引導或自發的情況下一個人所產生的意識狀態（conscious state）<sup>1</sup>變化。早於1968年美國心理學會即成立「心理催眠」分組（Division 30 of APA, Psychological Hypnosis），顯示催眠為心理學的學術研究議題之一。學術界對催眠現象的興趣在於它可能是通往理解人類意識組成與運作的重要管道。如同知名美國心理學者 Ernest Hilgard（1976，頁138）所指出的：「如果研究催眠的專家成功了，他們可以告訴我們的應該不只是關於催眠，而是關於一般性的人類功能，因此也會有助於理解正常意識及其控制系統。」然而意識是什麼？時至今日，學者對於意識現象仍然缺乏足以形成共識的理解。這不但是Hilgard對心理學在理解意識上之期待的止步，同樣也讓催眠現象的學術討論感到困窘。

本研究因此直接面對催眠現象，進行以催眠現象為標的的案例研究，以精確地描繪出催眠過程中的意識經驗變化，推進催眠與意識的探究。本研究的執行依賴了三項學術上的設置，一是可獲得第一人稱催眠歷程經驗報告的研究設計；二是分析第一人稱經驗的現象學方法；三是從臺灣本土心理療癒現象中所得到的意識運作理論模型，意識三重構作（李維倫，2015）。底下進一步說明。

首先，催眠經驗研究的主要問題之一是如何獲得第一人稱的報告？又如何定位其經驗內容與外在過程的關係，也就是催眠經驗與催眠方法之間的關係？這個問題的由來是因為，催眠常見的特徵之一是解離（dissociation）（Hilgard, 1973），經驗者通常無法清楚描述其經驗內容；就算有片段的內容報告，也不容易確定其時間序列。

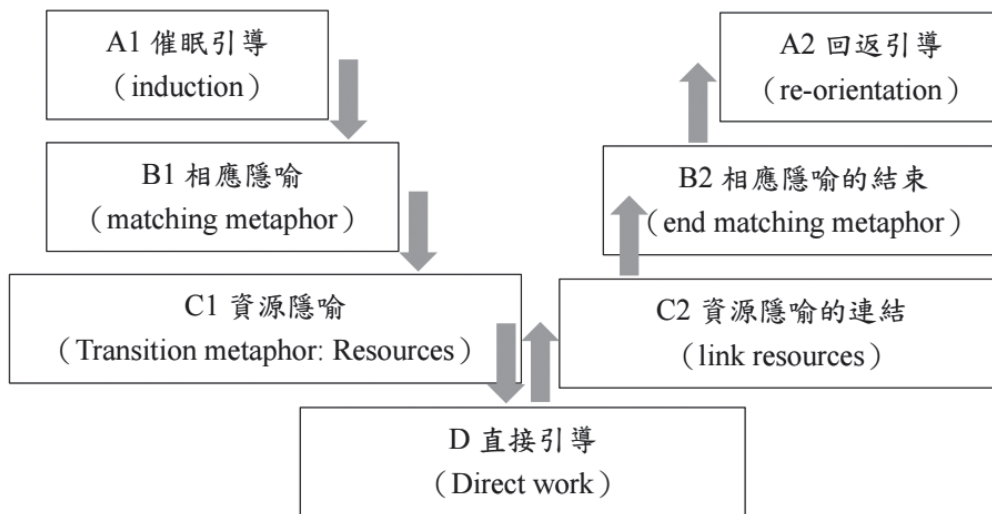
為了解決這個問題，本研究有以下的設計。在實施催眠與經驗訪談前，研究者跟研究參與者共同寫作催眠腳本。此一腳本包括進入催眠狀態引導、隱喻故事以及離開催眠狀態引導三部分，用於催眠過程中逐字讀出給研究參與者聆聽。在催眠進行時進行全程錄影。催眠結束後立即進行經驗訪談。透過催眠腳本與錄影回放，研究參與者可以指認出催眠引導過程與其經驗之間的對應，依順序報告出其經驗歷程。如此再將訪談錄音謄成逐字稿，本研究就獲得可與腳本內容與順序對應起來的第一人稱催眠經驗報告。本研究執行後如預期地獲得內容清晰的經驗內容報告。在研究結果一節中有完整呈現。

<sup>1</sup>在催眠研究中有著狀態理論（state theories）與非狀態理論（non-state theories）的爭辯。不過在此使用「狀態」一詞指的是現象的描述，不涉及解釋理論的主張。

本研究採用Lankton與Lankton（1983）提出之多重隱喻嵌入結構（the multiple embedded metaphor structure）模式來進行催眠脚本的寫作。此一模式綜合了艾瑞克森（Milton Erickson）運用隱喻故事來架構催眠施作的方法。此多重隱喻嵌入結構可以圖1來表示。

圖1

多重隱喻嵌入結構



註：修改自*The answer within: A clinical framework of Ericksonian Hypnotherapy*, by S. R. Lankton and C. H. Lankton, 1983, Brunner/Mazel Inc.

簡言之，這是將受催眠者生活中的待解問題與解決方案寫成一個隱喻故事（B1→C1→D→C2→B2），再嵌入催眠引導（A1）及回返引導（A2）之間。其中的隱喻故事包括了待解問題、資源與力量以及解決方案三部分。借助多重隱喻嵌入結構模式，本研究所使用的催眠脚本獲得了多階段的結構，可以提供具體的歷程來和參與者的經驗報告進行比對。雖然本研究進行的是案例研究，但此一方法提供了研究用催眠脚本一致性的標準化結構，可以應用到複數研究參與者的研究設計之中。除了上述考慮外，本研究使用之催眠脚本也要確定得到研究參與者的認可，本研究因此以研究者與研究參與者共構方式來形成催眠脚本。

其次，在獲得第一人稱催眠經驗報告後，本研究採用現象學方法進行資料分析。現象學心理學方法在臺灣有相當時日的發展（李維倫，2004；李維倫、賴憶嫻，2009；Lee, 2014, 2016），也生產了多項關於身體感受歷程的第一人稱經驗研究（李維倫、陳牧凡，2021；李維倫、釋常持，2023）。本研究即是以李維倫與賴憶嫻（2009）的方法為基礎，修改以符合本研究所採用的案例研究設計。

第三，意識三重構作是李維倫（2015）考察附身與牽亡等本土心理療癒形式中涉及的意識轉換現象以及臨終的意識變化過程而獲得的意識運作理論模型。在此模型中，意識運作包含了三項「意識動作」（conscious acts），即語意意識動作、圖像意識動作與體感意識動作。這三層意識動作分別構作經驗中的語意對象、圖像對象與體感對象，從而共同形成一般人所經驗到的意識內容。

意識三重構作理論在本研究中的功能是作為獲得催眠意識經驗歷程結構描述後的對話對象，不是研究分析之前的變項概念化根據。現象學方法本身的操作前提就是將所有的理論擱置，直接對經驗現象進行還原描述。這樣的現象學分析與理解過程將避免以理論來框架住對實際發生之現象的認識，從而能夠以實徵分析所得充實理論，甚而修正理論。

在本文接續的表達中，以「催眠意識經驗」來指稱目標現象。而由於此一目標現象為一動態「歷程」，因此行文中有時會加上「歷程」一詞來指示此一特徵。再則，經分析後本研究區分出「歷程」中的「形式結構」與「內容結構」，因此在相關討論的部分會使用如「催眠意識經驗歷程的形式結構與內容結構」的表達。

由於篇幅限制，為集中於揭露催眠的經驗歷程，本文不進行文獻探討，在研究方法上也簡化陳述。讀者可自行參閱本研究所採用的研究方法論著，筆者也將另文處理本研究結果與相關理論的對話。

## 貳、研究方法

本研究為一探索性的經驗研究。為求細緻且深入地呈現催眠的經驗歷程，因此採取案例研究的形式，指的是對於真實發生之現象的考察（Yin, 2014）。本研究的執行分為四階段。第一階段為催眠腳本形成期；第二階段為資料獲得期；第三階段為資料分析期；最後是第四階段的研究撰寫期。底下對前三階段分別說明。

在第一階段，首先招募研究參與者，再由本文第一作者與之合作進行催眠腳本撰寫。本研究參與者為一22歲女大學生，有先天性的慢性疾病，無精神科就診紀錄，在

學成績與人際關係良好，以大學畢業後所面臨的生涯發展問題作為催眠脚本隱喻故事的撰寫主題，而以其熱愛的舞蹈經驗作為脚本內容的正向資源材料。本文第一作者為臨床心理學博士，具臨床心理師執照，嫻熟催眠引導。在獲得研究參與者的知後同意後，由第一作者與研究參與者共同參與一星期一次共四次的催眠脚本撰寫討論。第一次討論後由研究參與者以自己喜好的角色設定來規劃有關自己生涯發展問題的隱喻故事，隨後三次討論一方面澄清研究參與者所採用的生活經驗與想法，一方面以「多重隱喻嵌入結構」模式來完成脚本。研究使用的催眠脚本經研究參與者仔細閱讀並確認後完成。

第二階段為催眠施作與資料獲得期。在適當的催眠環境裡，研究參與者採舒適的坐姿，由本文第一作者以比一般說話緩慢但有節奏的方式，逐字讀出催眠脚本給研究參與者聽。本文第二作者操作錄影設備進行全程錄音錄影。整個催眠過程大約30分鐘。催眠結束後隨即由第一作者開始催眠經驗訪談。研究參與者依催眠脚本內容順序描述其相應的經驗，由第二作者操作全程錄音。若有需要觀看錄影回放提醒，則由第二作者操作錄影回放。訪談時間約70分鐘。訪談後一週再與研究參與者進行一次追蹤訪談。

第三階段進行資料分析。由作者兩人共同進行。資料分析的材料是催眠實際操作時唸讀的催眠脚本指導語以及研究參與者經驗訪談等兩段錄音謄寫後的逐字稿，並列對應構成之時序一致的催眠經驗描述。本研究採取李維倫與賴憶嫻（2009）的現象學分析方法，但依本研究設計與目的修改為「意義單元分析」與依催眠過程的「經驗結構整合」兩部分。意義單元分析指的是將研究參與者的經驗內容分成小段落的意義單元，再進行現象學分析改寫。經驗結構整合則是將各個意義單元分析結果統合成一完整的經驗歷程結構。

## 參、研究結果

本節將分意義單元分析與經驗結構整合兩部分呈現。第一部分共有19個意義單元分析，每一單元包含指導語、參與者經驗歷程以及經驗分析三項。讀者將每一單元的指導語或參與者經驗歷程串連起來閱讀即可獲得完整指導語及完整經驗歷程描述。19個意義單元與「多重隱喻嵌入結構」的關係如表1。第二部分則為一完整的經驗結構描述，依歷程順序所顯現的結構特性分為八個主題呈現。



表1

本研究催眠腳本的多重隱喻嵌入結構模式

腳本結構	多重隱喻嵌入結構	意義單元
進入催眠狀態引導	A1 催眠引導	(1)
隱喻故事	B1 相應隱喻	(2) ~ (7)
	C1 資源隱喻	(8) ~ (12)
	D 直接引導	(13) (14)
	C2 資源隱喻的連結	(15)
	B2 相應隱喻的結束	(16) ~ (18)
離開催眠狀態引導	A2 回返引導	(19)

## 一、使用隱喻故事的催眠經驗結構：意義單元分析

### 意義單元1

**指導語：**那妳先把自己的位置調好，坐一個比較舒服的那個狀態，然後調整妳的呼吸，吸氣，吐氣。讓妳自己慢慢的放鬆下來。妳可以想像，在妳的頭頂開始放鬆，放鬆的感覺慢慢地擴散，到了妳的額頭，再來，妳的眉毛，……（限於篇幅，接續的從上到下身體掃描指導語省略）。對，就是這樣。讓自己處在這樣輕鬆舒適的狀況，讓自己感到安心平安。

**經驗歷程：**一開始的時候，就是像我剛剛一開始談的，進入之後覺得很緊張。然後在講那個就是從上面到額頭，從眉毛到鼻子，漸漸下來的時候，就是我的眼前，就是在進入催眠狀態之前，我的眼睛雖然是閉起來的，可是我的眼前是很亮的。然後，在老師在講指導語的時候，雖然眼前還是亮的，眼睛是閉著眼前還是亮的，可是感覺環境是沉下來的，就有一種感覺是這樣慢慢往下沉下來，一直到腳，然後再到腳趾頭。然後那感覺是慢慢從上面沉下來。然後那個心情，我原本的呼吸是比較急，比較淺，然後那個時候就有慢慢地，找到一個節奏，慢慢地就是在調整自己的呼吸。可是還沒有進入到很穩定的狀態，可是就是慢慢地沉下來，跟著我的身體感覺一起沉下來。就是一開始的時候。

**經驗分析：**在這一段經驗過程中，顯現出來的是研究參與者S（以下簡稱為S）從緊張的身體感受轉變到「沉下來」、「有節奏」的身體感受。一開始，S經驗到自己處於緊張的身體狀態，包括了呼吸急促以及在閉上眼睛後顯著地有「眼前很亮」的經

驗。接著，隨著聆聽指導語從頭往下到腳的身體部位名稱，S經驗到「環境是沉下來的」、「慢慢從上面沉下來」的感受，顯示出一種身體上可辨別的狀態由上到下的垂直向度上的改變經驗。S也經驗到自己在呼吸上逐漸進入有節奏的樣態，是跟著「身體感覺一起沉下來」。

如此的過程顯示出，S的身體經驗變化是相應著聆聽指導語所說出的身體部位名稱、語速以及節奏。如此的相應伴隨著S從呼吸較為急促與「眼前很亮」的緊張狀態，經驗到自己進入沉穩有節奏的狀態。

### 意義單元2

**指導語：**當妳在這樣的狀態底下，我將唸一個故事給妳聽，一個妳熟悉又不怎麼熟悉的故事。這一次，妳也將會好奇在這個聽故事的過程中，自己會有什麼樣子的經驗。現在，我要說個故事給妳聽，一個關於森林裡的小樹的故事，一個關於成長的故事。這個故事對妳來說可能是熟悉的，但聽完也許妳會有跟以往不同的體驗。這些都是學習，會讓妳有所不同的學習。

**經驗歷程：**我那時候覺得，我接下來要聽的故事是一個陌生跟從來沒有聽過的故事。我就覺得奇怪，我寫的可是怎麼我覺得很陌生的感覺。就像小時候媽媽說故事，可是我卻不知道媽媽要說什麼故事的那種感覺。就是有一種期待，可是又有一點害怕，一點矛盾的心態。

**經驗分析：**當聽到指導語說到要開始故事內容時，S經驗到自己有著兩層次的反應。一是無知於即將到來的故事內容，伴隨著面對陌生事物的感受。對S來說，這樣的感受不是一種中性的不知道，而是如同小孩子不知媽媽要說什麼故事的未知又期待的經驗樣態。另一反應經驗則是對於自己的陌生感產生「這是奇怪的」評想。如此的評想來自知道「故事是我寫的」，也就是對於指導語的內容有時間連續上的記憶或掌握。

兩個反應經驗之間的不同在於，陌生感經驗狀態沒有與故事撰寫記憶連結，而評想經驗狀態則是對故事撰寫記憶有掌握的。此外，陌生感經驗是對即將到來的故事反應，而評想經驗是反身地對自己的陌生感的反應。兩者所意向的對象不同。S的陌生感經驗也進一步顯示其進入一種如同小孩聽媽媽說故事般，開放到未知，一方面期待一方面害怕的身體感受狀態。

### 意義單元3

**指導語：**妳曾看過一片繁榮生長的森林嗎？妳可能親眼看過，或者在影片上、圖

片上看過，這樣一片森林。茂密綿延的林相，在坡度平緩的山坡上，遠方的山色也清晰可見。同時，蔚藍的天空上也有著潔白的雲，構成一幅美麗的畫面。這樣的一片森林之中，充滿著各式各樣的生命。

**經驗歷程：**這時候我一開始我是看到，老師你說森林的時候我沒有看到一整片的森林，我看到的就是一片很大的很遼闊的草原。然後那個草原就是有很強烈的陽光，很像電影裡面那種金黃色的那種畫面，麥穗之類的。然後我在其中，可是我是我，我不是一棵樹，我是人，我是一個人。我在裡面。就像我走到一個金黃色的草原上。

**經驗分析：**當聽到指導語中的「看過」、「森林」時，S相應地湧現了「遼闊的大草原」、「有強烈陽光」、「金黃色的」的視覺經驗，但卻不是指導語內容所稱的一片森林。遼闊草原的視覺經驗具有鮮明的質感，如強烈的陽光與金黃色的草原。隨之S經驗到自己置身於草原場景中，以她自己是人而不是樹的樣態置身其中。在S的經驗中，「就像我走到一個金黃色的草原上」。

此一經驗過程顯示，描繪場景的指導語的確與S的視覺經驗有相應發生的現象，不過相應的視覺經驗卻不完全依據所描繪的場景圖像。也就是說S所發生的圖像經驗相應到的是所聆聽到的「圖像觀看」而非「圖像內容」。如此是形式的相應而不是內容的相應。但S圖像畫面中遼闊的草原與綿延的森林也並非完全不相應，同樣為野外的自然景觀或環境。因此仍舊構成一種可能界域或氛圍的相應。此外，S的圖像觀看經驗並非有距離的觀看，而是有著「置身於其中」的樣態與經驗。這是一個超出「單純地看」之整體的感受經驗。

#### 意義單元4

**指導語：**其中有一棵小樹，就生長在這片森林之中。在她的身旁，聚集著她親愛的家人。周圍比她高大的樹，讓剛剛好的陽光、剛剛好的雨水，落在年幼的小樹身上，保護著她慢慢長大。當風吹起時，小樹跟她的家人一起搖擺，跟風合奏出悅耳的聲音。這樣的生活讓小樹十分滿足。

**經驗歷程：**剛開始提到小樹的時候，畫面就馬上跳到一個森林裡面，可是那森林裡面，雖然是白天可是它是暗的。就是很多很多的樹，有大樹有小樹。然後那時候，我走進去，老師你開始在講小樹的故事的時候，我就看見一棵小樹。然後那棵小樹就有你說的話，就是她是有眼睛的，有嘴巴的。然後接下來聽到小樹，就是有風嘛，還有她跟家人，就是隨風搖擺，然後也是看到小樹，還有她旁邊的，那些樹就是她的家人。她很開心。可是我沒有看到她們，沒有看到旁邊的家人的樣子，就只一直看到小



樹是很開心的。

**經驗分析：**當聽到指導語中提到「小樹」，S湧現相應的圖像畫面經驗：「森林」、「暗黑的森林」、「很多樹」以及「大樹、小樹」。此外，S的經驗呈現出具有與指導語不盡相同的自主發展內容，如自己「走進去」森林、「看到一棵小樹」以及小樹是「有眼睛的，有嘴巴的」。再來，S也有與指導語中「小樹與樹家人隨風搖擺」相應的經驗內容，不過此一經驗無法被描述為圖像視覺，而是近似聆聽故事、「看到」小樹開心與「感到」小樹開心的綜合結果，也就是一種整體性的經驗。

此段落的經驗過程顯示，在此S的圖像經驗不只相應於指導語中的圖像觀看，也開始相應於圖像內容，從而形成圖像經驗與隱喻故事的同步狀態。不過，S的經驗發展呈現出超出指導語內容的部分，如「我走進暗黑的森林看見一棵有眼睛嘴巴的小樹」以及「看見小樹與她的樹家人隨風搖擺很開心」。這顯示出S的經驗狀態如同一位行動者，超出了「指導語——觀看圖像」的簡單應對。這就形成了置身、活進指導語所展開的故事之中的樣態。

### 意義單元5

**指導語：**當小樹越長越大時，她卻發現她跟同年齡的其他小樹不太一樣。原本應是綠的發亮的樹葉，卻呈現出黃綠色；腳下的根沒有紮實地向下延伸與紮根，讓她覺得自己兩腳踩空。她吸取菁華的能力不足、氣色明顯地變差、生長也跟著緩慢。對於這樣的情況，不只小樹感到沮喪，小樹身旁的家人也感到著急，因此將更多的枝桠伸向小樹，希望能扶她一把。然而這些愛與善意的枝桠，卻把剛剛好的陽光，剛剛好的雨水給擋掉了。家人努力地靠近小樹，也讓小樹原本狹窄的立根之地，更加地縮小了。這一些的努力似乎對小樹的情況改善不大。

**經驗歷程：**那時候，就是開始講這個過程的時候，我發現，那個森林裡面只有一棵小樹，就是那棵小樹，然後，我變成小樹。原本我是看著小樹，可是在講這個地方的時候，我變成了一棵小樹，就我看著看著之後，我就變成了一棵小樹。【訪談者：你怎麼知道你自己是小樹，那個差別是什麼？】那個差別是，我看到的畫面，因為我原本是看到一棵小樹在那裡，可是馬上那個畫面跳到，我看著的森林。就是，是黑暗的，然後就是有一點雷風，那叫暴雨交加的感覺，然後我自己才感覺原來我現在是一棵小樹。那個時候，胸口有一點悶悶的。好像只有這樣子。

**經驗分析：**在此段經驗中，S經驗到自己從「看著小樹」轉變為「變成了那棵小樹」。S進一步的說明顯現，S有著相應於隱喻故事中小樹虛弱且沮喪之描述的經驗，

即感到置身於暗黑且有風雨交加之感的環境中。而在S經驗到自己「看著森林」的圖像畫面，不再是視野中有著小樹的「看著小樹」的圖像畫面時，在自己身體上有「胸口有一點悶悶的」感受。

在此的經驗顯示，S在隱喻故事場景中的置身從在一旁觀看著小樹並且有著小樹的感受，如前段的開心以及此段的陰鬱，再轉變為故事中的主角小樹。如此的轉變經驗得自於S有著雷同於主角小樹的感受且同時從旁觀位置視野進入主角位置視野，從而覺察到自己已然成為故事中的主角小樹。

### 意義單元6

**指導語：**身處於某座知名景點山峰的這片森林，外觀整體看來，如此宏偉壯觀、空氣清新宜人，總是能吸引大批人潮前來探險、抒壓和吸取芬多精，給予人類無形的強大力量。但在夜晚時間，森林似乎透露出不為人知的神秘。對小樹來說，她難以享受白天眾人的讚賞，她相信眾人離去的夜晚才能代表她最真實的一面。只有此時她才能鬆一口氣，感到舒適，慢慢地彎下身體和枝桠，悄悄地與自己對話。

**經驗歷程：**這一段的時候，我跳出小樹的角色，我看到我變成一個觀光客，我在那邊，就是走來走去的，然後拍照啊什麼的。然後那時候的心情是好奇，就像觀光客到一個著名景點的那種感覺，就是好奇。

**經驗分析：**在此段落過程中，隨著指導語內容轉換場景，S的經驗也隨之即刻變化。不過，S的經驗所相應到的指導語內容在於知名景點及其相關項，如觀光客與拍照。此外，S的經驗仍有著置身於場景中之行動者的整體性，包括了走來走去、拍照與好奇等如觀光客的感受。相對於如此的經驗樣態，指導語中的其他內容並沒有在S的經驗中顯著起來。

此段經驗顯示，指導語內容並沒有銜接故事主角經驗過程，而是依一般敘事形式所進行的故事推展寫作。S的經驗內容顯示了，即便故事主角的經驗過程中斷，但仍是相應著指導語內容。而且仍舊保持了觀看上的相應、內容上的相應以及行動者狀態的相應。

### 意義單元7

**指導語：**某天，一位知名的園藝家來到了這片森林，他自在悠閒地在林中散步、哼著歌。走著走著，他意外地看見小樹，他發現她與其他的樹木不太一樣，似乎不是那樣地健康。他觀察了小樹的周遭許久，心中瞭解了小樹的處境。於是，他拿起隨身攜帶的斧頭，砍斷了小樹與身邊其他樹木緊緊相連的枝桠；他決定把小樹搬移到另一

個地方，讓她健康地成長茁壯。此時，小樹與她的家人們相當驚慌，家人們懷疑小樹是否能夠靠著自己的力量獨自活下去？小樹心中也感到害怕，離開了家人自己還有力量嗎？小樹對於不知何去何從更加加深了心中的恐懼，這次的離開，是否會是更加孤單？小樹心中這樣想著。

**經驗歷程：**然後，當老師講到說有一個園藝家看到小樹，發現她跟其他小樹不一樣的時候，我就又變回那棵小樹了。我一開始是看到那個園藝家，他不知道在找什麼東西，就是一直走來走去。一開始我在想，他會不會看到我？然後有點想要被他看到，又有點不想要被他看到。那時候的感覺是，就是我的身體感覺是緊張的，不安，嗯，緊的，比較緊的感覺。後來老師講到那個園藝家要把小樹挖起來的時候，我就看到老師的臉。那時候真的很緊張，那時候我的身體是很緊張，然後我，我的眼睛會一直一直這樣子，對，一直動。看到的畫面，除了我剛剛講的那個畫面之外，就是眼睛都一直，就是兩個，有兩個光點一直跳來跳去，就我不知道那是什麼東西那樣，可是它一直跳來跳去。

**經驗分析：**S在此段落中的經驗仍舊保持著與指導語相應的關係。S經驗到再度成為主角小樹置身故事中，故事的推動也呈現在其視覺畫面與身體感受的歷程之中。也就是說，S是以主角小樹的身分與位置來經驗指導語中對園藝家的描述。S的經驗也仍舊有著自主的，包括圖像畫面與身體感受內容，如看到走來走去的園藝家，有點緊張是否會被他看到；甚至有著其生活上實際的經驗對象出現在隱喻故事中與小樹相關的對象上，如在園藝家身上看到老師的臉。此外，S也經驗到無法理解的感受，即自己眼睛持續地動以及不停跳動的光點。

此段經驗顯示，S在其自發的場景過程中的緊張與跟園藝家的關係經驗仍然相應著指導語隱喻故事中的內容，即園藝家作為專家的協助卻也將造成未知的改變。這樣的經驗內容雖超過指導語中的描述，但相應了其中的整體界域或氛圍。S現實生活上的經驗，如與「老師」的關係狀態，非常可能也落在此一提供協助卻也將造成未知的改變的氛圍界域之中。眼球的作動與跳動的光點則顯示S仍有其未能理解的身體狀態上自發的經驗。

### 意義單元8

**指導語：**現在，我要說另外一個故事給你聽。從前，有位小女孩，天生就喜愛舞蹈。她願意花許多的時間去接觸許多不同類型的舞蹈，投入自己所有的熱情，專注在每一次的課堂與私下的練習當中。

**經驗歷程：**我那時候的過程是，比在小樹的那個經驗還要更深刻，生命的感覺，就是我更進去那個故事裡面。可是我看到我是我，就是我看到一個畫面，可是我是在其中，然後是我小時候的樣子，我小時候跳舞的樣子。【訪談者：妳是說在剛才本來很緊張的時候，在講到另一個故事的時候，就跳到這一個故事裡來了？】嗯對，然後沒那麼緊張，然後眼前的那個光點也不見了。就是，好像是比較穩定，我覺得有進入更穩定的那種感覺，也覺得這個故事，就是更在那個裡面。

**經驗分析：**當指導語轉換故事，進入資源隱喻，S圖像畫面經驗也隨即變換到新的場景，新的經驗者位置。此時S的經驗並非場景中的主角，而是有著故事主角在視野中的觀看者視角，但故事主角是S小時候的自己。在這樣的情景下，S經驗到自己「更進去故事裡面」，顯示著S處於更全面、更完整的置身於場景中的整合感受。如此的「更進去故事裡面」伴隨著先前緊張感的消退與在視覺圖像經驗中到的「跳動的光點」的消失。S經驗到自己進入「更穩定」的樣態。

此段經驗顯示，聆聽指導語故事的武斷轉移並沒有影響S經驗上的相應性，也就顯示了指導語的聆聽與S的整體經驗有相當的連結度或黏著度。此外，比起進入隱喻故事的主角小樹位置，當經驗到故事主角是小時候的自己時，S在此似乎能夠在感受上更加進入故事的整體狀態。

### 意義單元9

**指導語：**起初，學習芭雷、民族與現代、爵士舞蹈，後來則轉向街頭流行的嘻哈舞風。一開始，小女孩在學習中挑戰芭蕾的拉筋、跳躍和轉圈；民族舞蹈的下腰、倒立及空翻；現代舞的伸展、力道與柔軟度；爵士舞的定點、眼神和俐落。

**經驗歷程：**然後，就是老師每講一個，每換一個舞蹈，譬如說芭蕾或是說現代舞的時候，我就發現畫面中的我，就是我在裡面，就是年紀越來越大。然後，那時候我的呼吸原本是很順暢的，可是在跳每一個舞蹈的時候，我的呼吸的那個感覺是，像是剛跳完舞的那種感覺，就像我在跳舞的那時候的呼吸的感覺。

**經驗分析：**在聆聽著隱喻故事，隨著舞蹈名稱的一一說出，S經驗到自己成為故事中跳舞的主角，也就是她自己，不同年紀越來越大的自己。如此成為故事主角的經驗相關著S在其中經驗到自己從順暢的呼吸感受到如同「在跳舞的那時候的呼吸的感覺」與「剛跳完舞的那種呼吸的感覺」。

也就是說，S經驗到如同故事主角跳舞的呼吸狀態，並且覺察自己進入故事中成為主角。雖然在S以「我就發現畫面中的我就是我在裡面」來描述的經驗中難以分出



此時S是在旁觀位置或主角位置，但S置身於場景中的經驗是相當飽滿的。

#### 意義單元10

**指導語：**妳可以想像她舞蹈中的畫面，甚至，如果妳也是愛跳舞的女孩，妳可以感覺到自己像她一樣，在舞蹈中感受到自己的力量，自己的自由。

**經驗歷程：**喔，這個時候，畫面越來越清楚。原本的畫面已經很清楚了，可是畫面是越來越清楚，越來越清楚，而且是越來越鮮豔，在講這一句的時候。

**經驗分析：**在聆聽指導語中將聆聽者S與故事中「愛跳舞的女孩」連結一起，並且強調「自己的力量」與「自己的自由」時，S經驗到故事場景中的圖像畫面更加清晰與鮮豔。此段經驗顯示，對S來說，其圖像畫面經驗具有可覺察的，與清晰與鮮豔相關的浸透向度。

#### 意義單元11

**指導語：**在這個過程中女孩必須不斷地精進自己的舞技，挑戰高難度的動作，即便練習的過程相當辛苦，但她依然能面帶微笑地告訴自己，相信自己一定能在學習中突破和成長。

**經驗歷程：**我這個時候的畫面是跳到，就是畫面的速度有點像是快轉，然後我看到的畫面是，曾經小時候集訓舞蹈的一段時間。在當時我覺得很痛苦的一段時間，可是當我在看到那個畫面的時候，我不像，我的感覺不像當時那樣這麼的不舒服跟不快樂，我在這裡的感覺是，我是快樂的，有成就感的。

**經驗分析：**在這段經驗過程中，S的圖像畫面經驗持續相應指導語故事內容，她記憶中過去諸多舞蹈訓練的場景一一顯現，如同快轉一般。在其中，S看到過去一段不舒服不快樂的舞蹈集訓場景，但此時的身體感受不同於畫面中主角的狀態，而「在這裡的感覺是快樂的，有成就的」。

此段經驗顯示，在S的經驗中，過去的記憶進入了當下的場景經驗中，而且是以旁觀者視野的圖像畫面經驗出現，「快轉」的視覺畫面不同於實際可能的樣態。此外，S同時也經驗到異於圖像畫面中主角的不舒服感受，反而是延續先前經驗氛圍的快樂與成就感。這也顯示了圖像畫面經驗與身體感受經驗之間的不同步。

#### 意義單元12

**指導語：**女孩如此愛跳舞，又如此享受跳舞，可能讓人家誤以為她體力過人。但事實並非這樣。由於先天身體上的某種缺憾，女孩必須選擇與他人不同的方式去學習舞蹈，別人可以在緊湊的時間中學習完新的舞步，她必須將時間拉長與間隔休息才能



避免身體產生不適。尤其，每當遇到表演的時候，她總需要花費比他人更多兩倍的時間來練習，才能順利地達到對自我的要求與老師的水準。對女孩來說，這並非辛苦，而是找到與自己身體狀況相契合的練舞方式。

**經驗歷程：**嗯，這個時候是，這邊有一段我覺得眼前完全沒有畫面。那個畫面是慢慢不見。就是我跳舞的畫面是慢慢的不見，然後什麼都沒有看到。有一段時間是這個樣子。然後跳舞再出現的時候是，只有我一人在跳舞，就我身邊很安靜。然後，只有我一個人是在練習的場所，不是在舞臺上表演就是在練習的場所，就是我一個人是在練習。就有一點像孤軍奮戰的那種感覺。然後那時候我的心情是，那時候我的身體感是有點沒有安全感。

**經驗分析：**當指導語內容轉向提及具低沉氛圍的描述，即「先天身體上的某種缺憾」時，S的經驗也顯示此一相應的低沉氛圍，表現在原先跳舞的圖像畫面逐漸淡出，也就是圖像經驗逐漸消失，進而中斷。當跳舞的圖像經驗再度出現時，S經驗到的是自己單獨一人練習跳舞的安靜畫面，身體湧現相應的身體感受是「沒有安全感」。

此段經驗顯示聆聽內容、圖像畫面以及身體感受的相應轉換，表現在指導語內容延續但氛圍轉換，圖像畫面的淡出又出現，以及身體感受相應圖像畫面的轉換。

### 意義單元13

**指導語：**只要有了適當的安排，女孩可以讓自己達到自己想達成的目標。女孩的舞蹈經驗就是最好的證明。有了適當的安排，屬於她自己方式的安排，她的身體可以讓她自由。妳可以再一次想像女孩跳舞的畫面，再一次想到自己可以像她一樣，在舞蹈中感受到自己的力量，自己的自由。就像在舞蹈活動中，每一個身形，每一個身體條件，都可以成就她自己的舞姿，只要有適當的安排。同樣地，不同的體力狀態，也可以享受跳舞的樂趣，感受到自己的活力，只要有適當的安排，即便是激烈的街舞，也不是無法享受的事情。當前原本看似困難的挑戰，也可以透過「適當地安排」，一步一步地完成。

**經驗歷程：**老師在講這個地方的時候我其實沒有什麼畫面，就不像前面剛剛有故事性的畫面，就是有出現許多，就是幾何圖形的東西，可是是有動的。然後就像我剛剛講的有兩個光點，很亮，在這個時候就又回來，然後又特別明顯。就是我看到兩個光點，然後一直亮著，剛剛是一亮一暗，一亮一暗，然後現在是一直亮著。就老師你只要講到什麼適當的安排那一段的時候，我的前面就一直亮著，眼睛雖然是閉著可

是就覺得一直很亮很亮，然後那時候就是身體感覺是，就是我不會講，就是一個張開的感覺。就有一種張開的感覺，突然有能量的感覺，應該是這樣講，嗯。可是我的身體，沒有什麼身體感，就是我不會緊張我不會什麼，我就是感覺到一個能量，就這樣。

**經驗分析：**在此時聆聽到的指導語非故事性的內容，S經驗到「不像前面剛剛有故事性的畫面」，而是「會動的幾何圖形和兩個很亮的光點」的圖像畫面。在聆聽到「適當的安排」與其後的指導語內容，S經驗到很亮的視覺感受，以及非緊縮的身體感，而是「張開」的「有能量的」身體狀態。

在此經驗中，S所聆聽的內容是非故事的，也就是故事過程的暫停，而其圖像畫面經驗轉為非故事畫面之跳動的幾何圖形。這似乎也是一種聆聽到的內容與圖像經驗的相應。此外，在這裡陳述道理的話語，即「適當的安排」，相應著S經驗到一種不是過去可清楚辨別言說的，如緊張的身體感，而是難以順利言說的、有能量的身體狀態。

#### 意義單元14

**指導語：**因此，妳可以明白，在妳所追求的目標的過程中，妳的身體是妳的最好的夥伴，只要妳有「適當的安排」，妳就可以讓自己的身體充滿活力，完成任務。妳也可以讓別人讚賞，並且享受別人的讚賞，感謝別人的讚賞。

**經驗歷程：**沒有畫面，這邊，這邊也是沒有畫面。可是身體有感覺，它的感覺像是，有一種像是在運動的時候的感覺。好像我當下在運動的那種感覺。

**經驗分析：**在此段經驗中，聆聽到的指導語轉回鼓舞的內容，而S沒有圖像畫面經驗但有「當下在運動」的身體感。也就是說，S所經驗到的身體感，即便沒有伴隨圖像畫面，也可以有落在與聆聽內容相應之界域或氛圍的意義感。

#### 意義單元15

**指導語：**在小女孩年紀稍長時，她開始嘗試一種不一樣的舞蹈，街舞。她試著揣摩街舞的律動、音樂的節奏，以及有別於以往的隨性與瀟灑。這樣的轉換，不僅僅重新學習不同類型的舞步和舞風，而是必須忘卻過去所學的舞蹈的方式，改變身體運動的方式，其中最重要的即是態度的轉變，沒有正式的團體舞蹈編排和走位，而是在隨興中自在中，不失創意及個人風格的即興演出。女孩知道過去依循的跳舞規則在這個時候是一種限制，但她也明白正因為過去的練習，讓她能夠進入下一個階段的成長。小女孩在學習舞蹈的過程中，即便持續不斷地面臨許多困難，她依然能夠胸懷勇氣，

開創新局，並從其中獲得滿足、成就與快樂，甚至找到歸屬感。對於未來可能遇到的挑戰，她也不會感到害怕，而是懷抱著青春的心，充滿力量的迎戰，累積自身的能力，一步一步地邁向成長之路。因此她在這個過程中，學到了如何讓「適當的安排」來增加自己的力量。

**經驗歷程：**這個部分，好像是沒有聽到。對，因為我在這一段的時候的感覺是，我只覺得我的身體是，就是已經完全很放鬆，就是穩定的感覺。可是老師在講的時候好像有一點忽略這個地方，然後就是，對。

**經驗分析：**在此段經驗中，S經驗到完全放鬆、穩定的身體狀態，但沒有圖像畫面的報告。此外，S的經驗顯示出一種「聽」但沒有「聽到」的聆聽經驗。這指的是，S沒有聽到指導語的內容，但卻可以指出沒有聽到與其身體感受相應的指導語。

也就是S此時的聆聽是一種「沒聽到與身體感受相應」的聽。同時，這經驗中也有著「老師忽略這地方」的判斷，也就是有一個針對所聆聽內容的評斷經驗。綜合來說，這裡顯示S仍有經驗連結著指導語的聆聽，但語意內容的聽處於未顯化的狀態。

### 意義單元16

**指導語：**讓我們再回到森林裡的小樹的故事，小樹後來怎麼了呢？園藝家帶著小樹來到一個新的地方，將她重新種植在這個新奇又陌生的環境中。這個地方離原來的森林不遠，小樹只要抬頭便可看見原本的森林，也依然能夠看見家人和同伴，他們也能夠看見小樹，彼此終於能放下心中的擔憂與不安。小樹漸漸地發現，每天每天，自己都能吸收陽光與大地的菁華與力量，每天所接觸的一切，都給她滋養。小樹從一開始的驚慌害怕，漸漸能夠享受生活上的事物，對未來也有了新的期待。小樹也發現，她被砍斷的枝桠不僅重新長成，顏色還比原本更美更豐潤，原本踩空的雙腳，也慢慢地長出根，漸漸深植於腳下的土壤中，使小樹不再飄泊不定，而是充滿力量，心中有股落地與安適的感覺。

**經驗歷程：**回到小樹的故事的時候，我就出現一個畫面是，我是一棵小樹。然後，我住在我現在住的地方。就是我現在住的宿舍裡的陽臺。然後，我看到，因為我的陽臺看上去可以看到山，然後我就發現我是一棵小樹站在我現在住的地方的陽臺，然後望向，就是山，好開心喔，就一直這樣到結束。那個時候的心情是很愉快的，畫面一直都在，可是心情是越來越愉快的。

**經驗分析：**當聆聽的指導語轉回相應隱喻的故事，S的「置身於場景」中的經驗給予其成為「站在現在住的宿舍陽臺裡的小樹」的感受。此經驗包括由陽臺小樹位置

視野中看到遠山的圖像畫面，以及「開心」、「愉快」的感受。

在這裡S的經驗與聆聽到的指導語內容有很好的氛圍相應程度，而且S實際生活中的宿舍陽臺場景進入故事，與故事場景結合。反過來也可以說，故事場景疊合到S實際生活的環境記憶之中。

### 意義單元17

**指導語：**當小樹感到自己更加安定穩定，她也感受到她對家人的愛，更加能夠傳達與給出。她對家人的愛，可以經由種種不同的管道，傳遞出去。這是她過去所沒有經驗過的，她能夠把她的愛讓家人瞭解，讓家人感到安慰，而從家人的安慰當中，她也感到欣喜，也感到快樂、也感到安心。家人不再只是為她擔心，好像以前一樣，而是在她健康安定的時候，可以更加享受，小樹傳遞給她們的愛。在這樣的情況下，小樹的心中，也更加穩定，更加輕鬆。她發覺，她的心滿足了，也更加有力量。

**經驗歷程：**這時候的畫面變成，我是我，看見我的媽媽。我看見我，就是我，是這樣看，所以我在裡面。然後我看見我媽媽，然後我跟她抱在一起，然後我們都很安心。

**經驗分析：**在這裡，S的圖像畫面經驗轉為旁觀者位置視野。而相應著聆聽到的指導語內容描述小樹與家人的親愛關係，S的圖像畫面經驗中出現了她自己與母親的擁抱，並且有著彼此安心的感受。這裡顯示了S實際生活中的相關對象與關係，母親及與母親的關係，進入指導語的故事場景之中。

### 意義單元18

**指導語：**同時，小樹開始環顧她的周遭，看了她的身旁其他的大、小樹，期待彼此之間可以互相相伴但也能夠有足夠的空間讓每個人伸展。置身在此森林中，小樹也希望，能與兔子、松鼠和鳥兒種種不同的動物做朋友，她期待著生活中充滿驚喜與安定。即使小樹在夜晚時有時仍會感到孤單，但她不再驚慌、恐懼，並且相信這才是最適合她的地方。新的環境，帶給小樹新的接觸，新的眼界，使她可以看得更高、更遠、更廣，使她充滿活力、快樂、希望與歸屬感。小樹也瞭解到，這對她來講是一個適當的安排。

**經驗歷程：**畫面跳到森林裡了。就是我一棵小樹，然後，我一開始前面，老師你最前面講的那一段森林裡的時候，我看到的畫面就是我一棵小樹，然後，其他的樹是站在我的旁邊，我們就像一橫列。可是最後的這個故事是，我一棵小樹，可是旁邊圍繞著，是以我為中心為圓圈然後旁邊都是樹，然後還有老師剛剛講的那些動



物。那時候就是心情愉快。

**經驗分析：**隨著聆聽到的指導語內容關於「小樹周遭的大、小樹家人」、「兔子、松鼠和鳥兒種種不同的動物」以及「活力、快樂、希望與歸屬感」，S也有著相應的「我是小樹」、「以我為中心環繞著的樹」與「那些動物」的圖像畫面經驗，以及愉快的感受。也就是說，S的經驗顯示的是一完整的，相應於故事之置身於場景中的樣態。

### 意義單元19

**指導語：**所以，現在讓你自己飄流而回，完全回復到清醒的意識狀態之前，一件有用的事情是你可以利用這個機會來想想，你所經驗過的思索，影像，和瞭解你如何可以運用這些在日常的生活之中。因為，你有一個潛意識心靈，以及一個意識心靈，而這兩者都能夠學習，經由今天在這裡所經驗到的，你可以運用，用來更加有效地處理以往對你造成問題的事物。所以，在你繼續回復到正常清醒意識之前，這是你的權利，利用舒適的自我省察來更加熟悉這些你往後可以用到的經驗。這些學習、能力與技巧，可能在以往，你並沒有瞭解到可以幫你來看到、思考、感覺，與做事的新方法。對，就是這樣，現在花一點時間，一點短暫的時間，來回顧與計劃，在這個知覺階段，那些往後你會做的事，那些往後你會改變的事。現在，當潛意識心靈讓意識心靈，逐漸聽見我的聲音，屋內的聲音，手臂，還有腳的感覺，以及其他種種的思緒及感受也都會知覺到了，同時，意識心靈也回復清醒了。對，就是這樣。接下來，我將從1數到10。當我數到10的時候，你將會睜開眼睛，並且感到十分舒暢，充滿活力。1，非常的輕鬆。2，輕鬆，自在。3，感到安心，穩定。4，充滿感謝，還有祝福。5，感到有所收穫。6，感到自在，清爽。7，充滿活力，信心。8，對今天充滿了好奇。9，感覺清爽，能量。10，你可以睜開眼睛，可以動一動。

**經驗歷程：**就是，有一大段，我是依稀聽見。就是有時候聽見，然後有時候又沒有聽見，可是那個畫面，我就是，我的畫面是，我們原本從剛才啊，什麼森林、跳舞的畫面都很快的跳過，然後就沒有任何畫面。可是老師還是在唸這個指導語。然後那時候的感覺是，我眼前是越來越暗，就是都沒有畫面，然後我眼前是越來越暗，然後身體感覺有一點點緊張。然後到老師唸，快要倒數的前幾句，然後我的眼前就是，就像剛剛講的，就是突然變亮，然後眼睛一直動，然後，就是醒來。就是，我不知道醒來之後會發生什麼事情的那種，就不像開始那麼的緊張啦。

**經驗分析：**此一經驗段落中S的聆聽顯現為斷續作用形態，而圖像畫面經驗仍舊



相應著指導語內容，也有著「回顧」的畫面過程。這顯示著一方面S有著時有時無的聆聽指導語經驗，另一方面S的圖像經驗歷程持續相應著指導語的內容。這意謂著S的聆聽作用有無之覺察，並不同步於其經驗歷程與指導語的連繫。

而當S只聆聽著指導語而沒有任何圖像畫面與身體感受經驗，顯示S進入一種單純聆聽而無相應引動的經驗之狀態，也就是與指導語內容僅有單純的理解連結。此時S所經驗到的「眼前變暗」、「眼前變亮」與「眼睛一直動」沒有提供她任何意義的理解或置身的線索，S進入一種「不知道醒來之後會發生什麼事情」的狀態，從而伴隨出緊張的感受。對S來說，這樣的緊張與一開始的陌生與不知會聽到什麼故事的緊張類似，但較輕微。也就是說，此時S處於從故事置身狀態中離開，但對於接下來要回返進入的，即回到實際生活的置身，有著尚未完全確定的狀態。

## 二、使用隱喻故事的催眠經驗結構：整體描述

上述19個意義單元分析在此放回其完整的經驗歷程，從而能夠進一步顯現整個經驗的展開（unfolding）。接下來將以開放接受的狀態（open-ready state）、故事場景中就位的狀態（settled-in-story state）、黏著於指導語的狀態（adhere-to-suggestion state）、浸透與覆寫的狀態（saturate-and-overwrite state）、非故事性陳述的狀態（non-storied statement state）、經驗生成的狀態（experience-genesis state）、脫鉤的狀態（uncoupling state）以及無意義視覺經驗等八項主題來描述此一使用隱喻故事的催眠經驗歷程。上述的「狀態」（「經驗狀態」簡稱）之順序雖是依本研究案例之經驗開展而來，但並非必然。每個狀態中也可能包含了數個次狀態結構，可以各自獨立發生。這是因為雖然本研究發現了可指認出來的意識經驗結構條件，但其落實則有種種不同組合可能性。本研究呈現的經驗歷程是包含根本結構的一種可能性，依此來書寫結果較能為讀者所理解，但不表示其組合樣態是不可變動的。

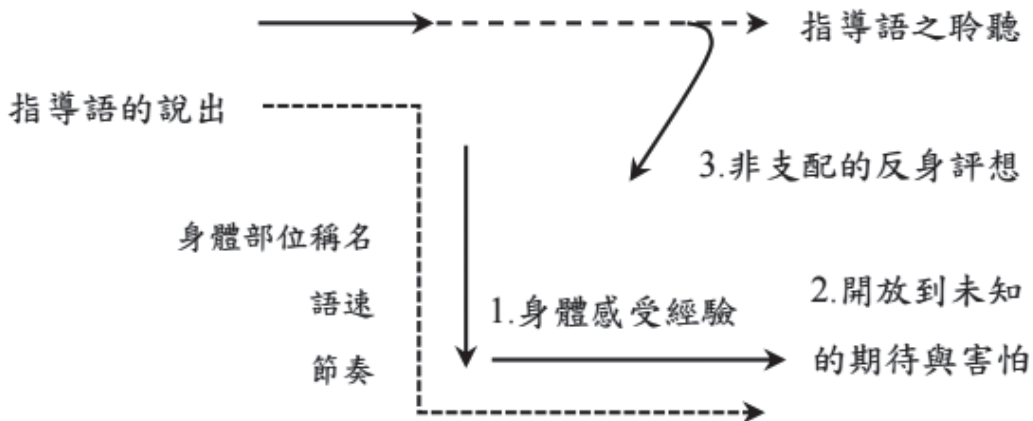
### （一）開放接受的狀態

意義單元1與2的分析呈現出在此催眠過程的開始有著一「開放接受」的狀態。此一名稱意謂著，S進入一個對接下來隱喻故事將帶來之經驗的開放傾向。此一狀態的組成環節有三，第一是S的身體感受隨著「催眠引導」指導語說出的聆聽，包括從頭到腳的身體部位名稱、語速以及節奏，而經驗到身體由上到下的垂直向度的「沉靜」方向、身體感之變化速度的緩慢漸進，以及呼吸從急促到有節奏穩定等三部分。第二是在聆聽指導語的故事預告時，對於指導語即將給出的故事，出現面對未知的既期待又害怕的經驗。「陌生感」的出現意謂著這一層次的經驗並沒有與先前撰寫故事的記

憶連結，也就是沒有時間連續性，而是在當下對指導語內容的跟隨。最後第三是對於自己面對指導語故事陌生感的訝異評想。此一反身針對自己經驗的評想具備對先前故事撰寫的記憶。也正是在此時間連續性下對於自己有陌生感受感到訝異。不過此一訝異評想並沒有影響S對於故事的未知感以及相應的期待與害怕經驗。此三項結構環節之關係如圖2所示。S對於此一狀態之描述，「像小時候聽媽媽說故事一樣」，顯示出此一狀態對即將到來之故事有著期待但又些許害怕於未知的開放性特徵。

圖2

催眠中進入開放接受的狀態結構



## （二）故事場景中就位的狀態

意義單元3、4及5的分析呈現出S的視覺與身體感受持續相應著指導語內容，並在經驗中形成故事場景且置位為主角的歷程。隨著「看」、「一片森林」與「一棵小樹」的指導語聆聽，S的視覺經驗啟動，故事場景圖像逐漸形成。首先是出現同樣屬自然景色的「強烈陽光照耀下的遼闊大草原」，再進入「大樹小樹的暗黑森林」，再聚焦於「一棵小樹」。這是一個從圖像、氛圍到特定內容，由廣泛到特定之逐漸收攏對焦的過程。其中值得注意的是「強烈陽光」相應著S前一階段相仿的「眼前很亮」視覺經驗。

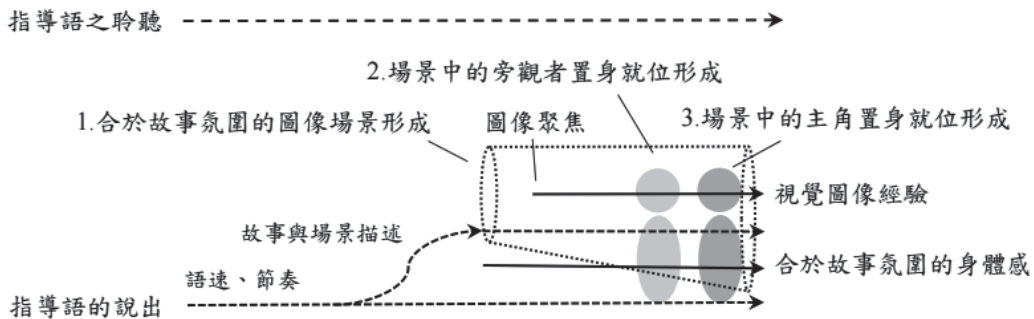
除此之外，S的經驗中有著超過僅是觀看的「置身於場景」中的整體經驗樣態。這顯示出一種「周遭—焦點」整體感喚起狀態，也就是宛若（as if）真實的置身。此時S就有了自發產生的，不完全由指導語涵蓋的，如同場景中行動者的經驗整體內

容。

S在場景中置身的狀態可從「分享主角感受的旁觀者置位」進一步到「主角置位」。從前者到後者的轉變是由「在旁觀看著主角加上主角感受」到「由主角位置觀看加上主角感受」。其中關鍵的不同在於，視野中主角的有無讓S覺察到自己是否成為故事中的主角。圖3顯示此一階段狀態的經驗結構。如此的狀態可說是S已為指導語故事所占有（possessed），從其個人的存在身分轉換到不同的存在處境與身分。

圖3

催眠中進入故事場景就位的狀態結構



### （三）黏著於指導語的狀態

意義單元6與7的分析呈現出S之故事中置身經驗整體與指導語的黏著（adhesion）現象。當指導語內容雖依「敘事過程」但卻沒有銜接「故事主角經驗過程」時，S的場景行動者置身仍隨著指導語內容場景轉換而即刻變化，如意義單元6所顯示，由主角小樹馬上轉變為觀光客，或由觀光客直接轉變為主角小樹，顯示出S的經驗整體與指導語之間有一種黏著度的現象。不過，此一黏附狀態也仍保有氛圍界域相應的自由度，也就是S的經驗發展有著落於指導語故事之氛圍界域範圍內的主題選擇現象。

在黏著於指導語故事的氛圍界域自由度內，S的經驗也出現了實際生活中關係疊合進入故事場景中的現象，如以小樹身分面對園藝家「協助卻也將造成未知改變」的關係，疊合入S與其老師的關係。此一疊合經驗現象將於「經驗生成的狀態」主題中進一步說明。而S在此段落中未能理解之眼球的作動與跳動的光點經驗也將於「無意義視覺經驗」主題中說明。

#### （四）浸透與覆寫的狀態

意義單元8、9、10、11及12的分析呈現出黏著度與浸透度（saturation）的經驗向度，以及覆寫過去經驗性質的現象。首先，此一段落的指導語聆聽內容是S從小到大熟悉的跳舞經驗，其中故事的氛圍由愉快享樂活力到提及先天身體缺憾的低沉，而S的場景中置身經驗整理也隨之改變與起伏。也就是說，指導語故事的武斷轉移並沒有影響S經驗上的相應性，顯示了指導語的聆聽與S的整體經驗有相當的黏著度。這也是前一段落出現之黏著現象的持續。

而浸透度的現象顯示於，S在故事場景中經驗到主角是她自己，不論是小時候或長大的自己，都有著更進去故事裡面的覺察，顯示著S處於更全面、更完整的置身於場景中的整合感受。除了出現與主角狀態契合的身體感，如在跳舞的那時候的呼吸的感覺與剛跳完舞的那種呼吸的感覺，S也經驗到故事場景中的圖像畫面更加清晰與鮮豔。也就是對S來說，其圖像畫面經驗具有可覺察的，與清晰及鮮豔相關的浸透向度，也就是在場景置身現象中出現了浸透度的面向，也就是故事內容更加浸透於S的經驗之中。

值得注意的是，本研究資料無法確定「旁觀者置身」與「主角置身」的分別對故事浸透度的影響，因為在這此狀態下的報告主角置身與旁觀者置身混合出現。不過可以確定的是，浸透的向度變化會表現在視覺圖像與身體感受的質感鮮明程度。雖然一般會傾向認為主角置身比旁觀者置身更加浸透，但實際上S的描述顯示，當其穩定地置身於故事場景中，經常有旁觀者置身與主角置身之間的相混轉換。

當S的經驗出現了黏著於以及浸透於故事場景狀態時，在此段落也出現了一個可稱之為經驗覆寫（experiential overwrite）的現象。當S留存於指導語所提示的高昂愉悅的經驗狀態，即便「看到」過去一段不舒服、不快樂的舞蹈集訓場景，但其身體感受並不進入畫面中的主角狀態，而「在這裡的感覺是快樂的，有成就的」，也就是當下的經驗質感覆寫了過去的經驗質感。但另一方面，當指導語提示的氛圍由高昂到低沉，即便在同樣的舞蹈場景中，S也隨即進入低沉的情緒氛圍狀態，如感覺到「獨自一個人跳舞」與「沒有安全感」。這顯示出對指導語的黏著度現象，也顯示經驗覆寫發生於兩段內容相似的經驗之間，其中經驗者對於某一經驗質感的黏著度大於另一者。當S黏著於當下指導語提示氛圍感受而非視覺圖像中之經驗的感受，這也顯示圖像畫面經驗與身體感受經驗之間的不同步性。

綜合來說，經驗覆寫由此呈現為一種經驗與經驗之間的交互作用。其牽涉到的經

驗現象有黏著度，這使得其中一項經驗質感成為支配性的一方；以及圖像畫面經驗與身體感受經驗之間的可分離性，這使得不同經驗中的視覺圖像部分與身體感受部分可以分拆而進行另外的組合。

### （五）非故事性陳述的狀態

意義單元13、14及15的分析呈現出，在聆聽非故事歷程的陳述時，如「只要有適當的安排就可以讓自己達到自己想達到的目標」，S的故事性圖像畫面經驗褪去，出現的視覺經驗是抽象的或S尚不知意義的，或說未成形的「會動的幾何圖形和兩個很亮的光點」。而在身體感受上，S經驗到一種不是過去可清楚辨別言說的，如緊張的身體感，而是難以順利言說的、有能量的身體狀態。這裡顯示出，指導語有無圖像內容對S的圖像畫面經驗有直接影響。S的圖像畫面經驗在聆聽命題式陳述的指導語時消退，而在身體感受層面則呈現出難以獲得言說定位的狀態。

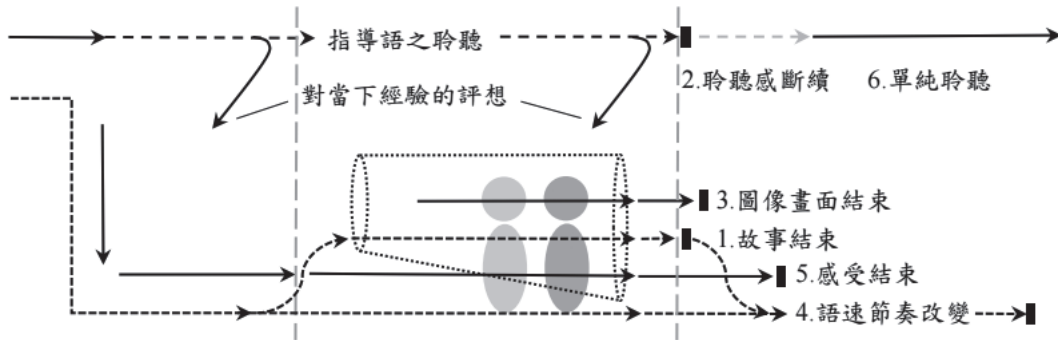
而在連結回到先前故事氛圍的鼓舞氛圍陳述時，S所經驗到的身體感，即便仍沒有伴隨圖像畫面，也可以有落在與聆聽內容相應之界域或氛圍的意義感。這顯示出身體感受有朝向意義感的傾向，而圖像畫面或具氛圍感受內容的指導語對此一朝向意義感的傾向有所接引。

此外，在此段經驗中，S的經驗顯示出一種「聽」但沒有「聽到」的聆聽樣態。這樣態發生在S經驗到自己的身體感回到與先前故事聆聽狀態的身體感，而在當下非故事性陳述指導語下沒有畫面經驗，也沒有聽到指導語的經驗。不過，S卻可以指出沒有聽到與其身體感受相應的指導語。此一狀態顯示，S此時的聆聽是一種「沒聽到與身體感受相應」的「聽」，就是有特定「聽取」方向的聽。這相應了上述身體感的朝向意義傾向，此一向並且呈現出對聽到之內容的支配。同時，這經驗中也有著「老師忽略這地方」的判斷，也就是有一個針對所聆聽內容的評斷經驗。此一評斷現象是繼意義單元2段落中出現的反身性評斷之後對另一個對當下經驗的主動評想。此一評想動作的示意標示於圖4。



圖4

催眠歷程狀態整體結構與脫鉤過程



#### （六）經驗生成的狀態

意義單元16、17及18的分析呈現出新經驗之生成的過程。此一生成過程首先出現在如同前述「經驗覆寫」般的「經驗交織」現象。當聆聽的指導語轉回相應隱喻的故事，除了再度出現「故事氛圍界域」相應之場景中置身行動者的整體經驗狀態外，S實際生活中的場景進入故事，與故事場景結合；或者也可以反過來說，故事場景疊合到S實際生活的環境之中。這形成了一個指導語隱喻故事與實際生活之間的交織狀態。此一交織狀態隨著故事內容角色之間關係互動的呈現，S的實際生活人際關係也進入其故事場景的經驗之中，也就是S的圖像畫面經驗中出現了她自己與母親的擁抱，並且有著「彼此安心」的感受。在這裡兩項經驗交織混成為一新的經驗狀態。

如此之現實經驗與聆聽指導語時產生的場景中置身之行動者的經驗交織狀態顯示，兩者具有相互滲透的性質，也可相互連接。如此相互滲透與相互連接的性質作用於氛圍界域的層次與範圍，而非與指導語內容一對一的對應。

新經驗的生成尤其明顯出現在，聆聽故事指導語的最後，S在經驗上出現了從「使家人擔憂之不健康且抑鬱的小樹」到「在新的地方立足，與家人保持親近關係而且也有自己朋友之活力、快樂、希望與歸屬感的小樹」整體經驗狀態。此一「先天不良的小樹也有能力健康自立與快樂生活」的結果與轉變過程，為一與S生活經驗相異的新經驗。

#### （七）脫鉤的狀態

意義單元19的分析呈現出S的經驗與指導語內容逐漸脫鉤，也就是去除黏著度的過程。此一脫鉤現象首先出現在，當指導語中止故事內容，也就是指導語不再與先前

的圖像與身體感經驗整體相應，S對話語的聆聽出現不再完全註冊於其覺察狀態，顯現為斷續作用形態。其次是圖像畫面經驗從保持連繫於指導語內容的狀態，如跟著指導語也有著「回顧」的畫面過程，轉變為圖像畫面經驗止息，顯示指導語的聆聽不再有相應圖像經驗產生。第三是當S只聆聽著指導語而沒有任何圖像畫面與身體感受經驗，顯示S進入一種單純聆聽而無相應引動的經驗之狀態，也就是與指導語內容僅有單純的理解連結，沒有圖像經驗與感受經驗的連結。

在此狀態中，S所經驗到的「眼前變暗」、「眼前變亮」與「眼睛一直動」沒有提供她任何意義的理解或置身的線索，S進入一種「不知道醒來之後會發生什麼事情」的狀態，從而伴隨出緊張的感受。對S來說，這樣的緊張與一開始的「陌生」與「不知會聽到什麼故事」的緊張類似，但較輕微。也就是說，此時S處於從故事置身狀態中離開，但對於接下來要回返進入的，即回到實際生活的置身，有著尚未完全確定的狀態。圖4顯示脫鉤歷程的經驗狀態，並結合圖2與圖3，以給予完整的經驗歷程脈絡。

#### （八）無意義視覺經驗

在意義單元1、7、8、13及19的段落中，S都報告了尚不知意義的視覺經驗，如「眼前很亮」、兩個光點跳動、幾何圖形等。這些無意義的視覺經驗都出現於非故事性的指導語時，如一開始的催眠引導與最後的回返引導，還有在命題式陳述的指導語時；或是S處於不知道、不確定的緊張狀態時。而如此視覺經驗的消失則發生在S進入與故事連結的經驗狀態之中。如此的現象顯示，當S處於意義脈絡不明的經驗狀態時，這些視覺經驗可視為尚未有意義與未成形的；而當S進入故事場景或在故事中穩定下來，也就是進入意義脈絡狀態而有著相應的圖像畫面經驗時，則無意義的視覺經驗消失。這似乎指向了，自發的無意義視覺經驗產生於視覺尚未被指導語的故事內容徵用於生產圖像畫面時，而前者也終了於後者的啟動。

無意義視覺經驗與意義脈絡的可能關係可由以下歷程顯示。在意義單元1段落中，S在緊張的感受中即使閉著眼睛還是覺得「眼前很亮」。而在意義單元3段落中S的「強烈陽光照射下的金黃色大草原」經驗包含了同樣的「眼前很亮」狀態，不過卻是出現於故事場景的氛圍脈絡之中。

## 肆、討論

接下來本文將以三部分進行研究結果的討論。首先是本研究以現象學方法所得的結果與意識三重構作模型若合符節，這也支持了語意意識、圖像意識以及體感意識作為意識經驗的基礎結構。意識三重構作提供了結構形式的視角來看催眠經驗，更清晰地呈現出催眠的意識形式作用過程。其次是以催眠是經驗生成（experience genesis）的歷程為主題來進一步闡述催眠在帶動經驗內容變化上的重要意涵。這一部分是從經驗的意義內容層面來討論催眠中意識作動所產生的效應及其對經驗產生的影響。此節的討論也對三重意識運作的可能模式提供了更多細部上的理解。第三則是從研究結果中的例外現象，無意義的視覺經驗，來討論意識生成的可能機制。這部分的思考可以說是初步的，但也是後續探究的可能起點之一。

### 一、三重意識構作下的催眠意識經驗歷程

本研究結果中經常描述的圖像畫面經驗即為圖像意識的活動，身體感受經驗則是體感意識的顯化，而對指導語的聆聽與在當下經驗的評想顯現的是語意意識的作用。也就是說，本研究所得之催眠歷程結構與意識三重構作模型若合符節。而以意識三重構作來看本研究的催眠經驗過程，讓本研究結果獲得另一側面的理解。圖5呈現了催眠指導語與意識狀態變化的關係。

圖5

三重意識結構下的催眠歷程形式結構

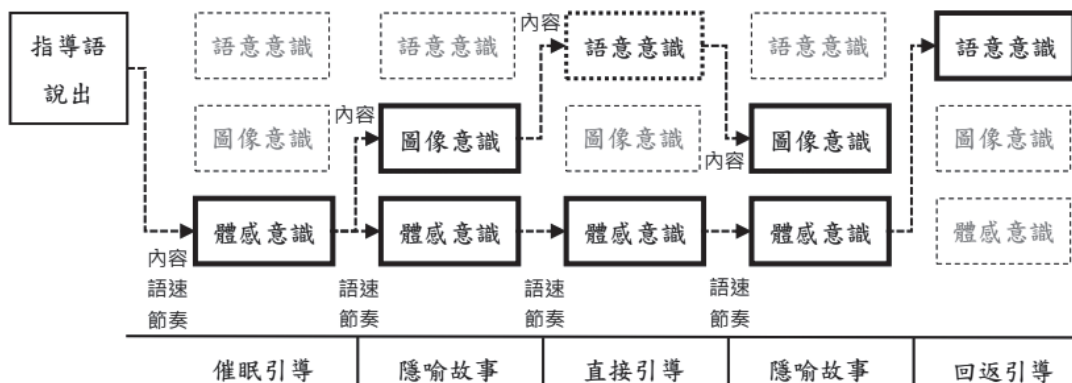


圖5清楚顯示出指導語各階段與三重意識運作結構的對應關係，同時也揭露了催眠指導語的功能性質。首先，在整個催眠過程中受催眠者的語意意識進入相對來說不活躍的狀態。雖然聆聽指導語需要語意的理解，但大部分的時候指導語的聆聽理解是沒有激起評判地進入與體感及圖像活動的連結。其次，如果從意識三重構作的視角來看，受催眠者的圖像與體感意識連繫到的是指導語所提供的語意作動而非其本人的語意意識。在「催眠引導」期，催眠指導語與受催眠者的連繫是透過內容、語速與節奏三面向引動被催眠者的體感意識並令其顯化。這一組合式的三重意識運作是催眠的重要特徵。

接著在「隱喻故事」期，指導語維持語速與節奏的品質但內容轉向隱喻故事的陳述，就引動了圖像意識的活動。當圖像內容相應於指導語故事所提供的氛圍界域與主角對象，圖像意識與體感意識相應成一整體性之置身於故事場景的行動者樣態。此時黏著度的現象顯現，指導語內容的變化牽動著被催眠者整體置身經驗的變化。而浸透度現象表現在受催眠者鮮明地「活進」（living in; being in）故事場景行動者位置，也就是獲得一宛若真實的「存在」（existence）。

本研究催眠過程中的「直接引導」期是將指導語的內容更動為非故事性的命題式陳述，這在被催眠者經驗上相應出現的是圖像意識的褪去以及語意意識的作動。不過，由於此時語意意識雖作動顯化但仍處於一較不積極狀態，因此在圖5中以虛線外框顯示其不同於完全活躍的狀態。此一指導語的變化也呈現出，隱喻故事與命題式陳述不同之處在於前者具有圖像特性，而後者則非。當失去指導語提供的圖像性內容時，圖像意識消退而剩下沒有意義的光點與幾何圖形。此時的體感意識雖維持在原本故事的氛圍界域裡，但缺少相應的圖像意識，被催眠者顯得難以獲得適當的話語來表達其感受。

在「回返引導」期，首先隱喻故事中止，圖像意識進入不顯化狀態。其次指導語的語速與節奏回到一般說話樣態，體感意識弱化。而語意意識則呈現出一個轉變歷程，由黏著於經驗的聆聽進入斷續不清狀態，繼而恢復到沒有引動圖像與體感經驗的單純內容聆聽。催眠階段至此完成了指導語與受催眠者經驗的脫鉤。

以上是藉由意識三重構作模型所描述的催眠意識經驗的形式結構，其中沒有涉及指導語意義內容所帶動的差異經驗。也就是說，催眠在此可被理解為透過指導語的語速、節奏以及內容之圖像性等三者所引發的三重意識作動樣態。由於沒有涉及特定的指導語故事內容，此一理解具有說明任何符合此指導語特徵之催眠經驗的潛力。

目前國內外催眠研究領域中，尚無關於指導語之語速、節奏與圖像內容的研究或



關注，這就顯示了本研究在催眠現象之描繪與理論上具有創新與重要性。

## 二、催眠是經驗生成的意識歷程

相對於前一節以意識的結構形式來描述催眠過程，本節將進入經驗的意義內容來說明催眠所促發的變化。本研究分析結果所呈現出來的催眠內容可說是經驗發生的歷程。其中涉及的有意識的開放、黏著與浸透現象，以及經驗覆寫、經驗交織與新經驗的成形。首先，經驗上的開放不只是一項形容詞義，也不是態度，而是一種意識作動的形態，指的是一個人的體感意識進入即將遭受引動的狀態，同時語意意識的判斷評想不作動或作動但不影響身體感的活動。本研究參與者S以「像小時候聽媽媽說故事一樣」來形容此一既期待又有點害怕的開放狀態。這就意味著，孩童的身體感總是開放給環境所帶來的引動，但這也是將受衝擊的無保護狀態，因此有相應的害怕感受。如此也可以反過來說，不開放狀態就是不讓體感意識受引動與衝擊的受保護狀態。而由本研究看來，此一保護或阻擋外來引動的設置正是語意意識的判斷評想作用。催眠中的開放狀態是由一開始的指導語與體感意識相應而達成，從而讓受催眠者的語意意識進入不積極作動樣態，顯示如此的指導語說出也形構成出受催眠者的安全感。

當指導語進入隱喻故事，相應的方向反過來，是由受催眠者的圖像畫面與身體感受回映指導語而現。甚且，當指導語轉換故事場景或主角，受催眠者的圖像與體感也隨即對應轉換。如此深度的相應就可稱之為指導語的黏著度現象。有了黏著度，催眠指導語也就可以透過內容的設計在受催眠者身上變換經驗質感，如給予正向內容就有正向感受，給予負向內容就有負向感受。也就是說，催眠經驗的質感不只在於體感意識的喚起，而是決定於指導語內容的意義向度。前述「像小時候聽媽媽說故事一般」所期待又害怕之事正是如此的經驗質感。從理解催眠現象的角度來看，催眠指導語的說出必須對被催眠者產生黏著度的效應，以提供不同的經驗質感。

值得注意的是，催眠中黏著度的相應「尺度」在於氛圍界域（atmosphere）而非文字概念的指稱。在本研究觀察的實際過程中，受催眠者首先是出現合於故事氛圍界域的圖像與體感經驗，然後再逐漸收攏到特定內容對象。如此一來，催眠的黏著度就不是完全的封閉，而是有著自由度，讓被催眠者自身的經驗材料與當下條件來參與進入催眠經驗。此外，令人疑惑或不相應的指導語將使被催眠者的語意意識啟動，也就是發出疑問、判斷與評想。這將削弱指導語的黏著度作用。從催眠施作的角度來看，催眠指導語的隱喻故事內容需要有適當的氛圍界域營造以及避免不合理的內容來促動受催眠者的語意意識。



在開放與黏著度狀態之外，還有浸透度狀態共同構成催眠中經驗生成的基礎。催眠所帶來的經驗浸透度現象指的是宛若真實的故事場景置身感受。當指導語所引動的圖像與體感經驗形成一種整體性的行動者狀態，不論是故事中的旁觀者或是主角，都呈現出一種經驗者為故事內容所浸透的存在整體樣態。此時受催眠者在其經驗中也會有合於氛圍界域的自主情緒與行動而非完全受限於指導語的內容。浸透度與黏著度兩者都有程度差異向度，也就是可深可淺。如本研究參與者S報告在某一階段自己「更加進入故事當中」，也就是更加為故事場景所浸透。綜合來說，黏著度與浸透度讓指導語能夠帶動與鞏固催眠過程中的經驗，並且貢獻到經驗覆寫與經驗交織的經驗生成創造過程。

經驗覆寫指的是某一經驗受另一經驗涵蓋而附加上新的質感；經驗交織指的是催眠中的故事場景置身經驗與實際生活中的人、事、物交織混成新的經驗內容。在本研究中，經驗覆寫的例子是在催眠中出現愉悅而有活力的跳舞經驗下，研究參與者S出現小時候練舞的圖像畫面，但當時的不舒服、不快樂感受並未顯化，代之而起的是快樂而有成就感的體驗。如果把上述催眠中的經驗稱為支配經驗而小時候經驗稱為既有經驗，此一例子顯示的經驗覆寫結構可描述為三點：支配經驗相似於既有經驗，支配經驗有足夠的黏著度與浸透度，以及支配經驗的體感意識與既有經驗的圖像意識連結，形成前者對後者性質的覆寫。如此看來，經驗覆寫的可能性是建立在意識三重構作模型所指出之語意意識、圖像意識與體感意識三者可分別作動與重新連結的意識運作特徵之上。

經驗交織同樣有著催眠中的經驗與現實生活經驗的組合，指的是實際生活的人、事、物，如研究參與者S的母親、老師與宿舍陽臺窗景，出現在催眠故事場景經驗之中。經驗交織顯示了兩項經驗之間有著氛圍界域的共同性，因此給予了受催眠者催眠故事在現實生活中的相應意義。反過來也可以這樣說，故事場景經驗疊合到實際生活的人、事、物經驗之中，形成對後者經驗面向的加深或覆寫。

經驗覆寫、經驗交織，再加上足夠黏著度與浸透度之指導語所帶出之新的場景經驗，提供了催眠的經驗生成效應。如此的經驗生成歷程從進入開放的意識運作形態開始，透過指導語的黏著度讓圖像意識的活動修飾體感意識的質感，並形成整體性的經驗浸透。接著透過指導語的敘事內容設計加入另一項不同質感的經驗，產生出經驗交織與覆寫的作用，以轉換隱喻故事中不利的處境條件，或是從先前的條件突破而出，產生新的可能性。而當交互作用的兩項經驗都與受催眠者實際生活經驗有氛圍界域上的相應性，新經驗與新的可能性就有可能進入實際生活形成改變。

如此，從經驗的意義內容來看，催眠意識經驗的形式結構就呈現為經驗之生成與調節活動的基礎。也就是說，語意、圖像與體感三重意識運作很可能正是意義經驗的生成結構（the genesis structure of meaningful experience）。而催眠指導語的施作可說是讓受催眠者進入一種經驗可塑性狀態（experiential plasticity state），也就是進入經驗的生成與調節過程。由於此一經驗的生成與調節涉及存在經驗之整體感的形成與移轉，因此也可說是存在狀態（existential state）的更動與調節。

### 三、無意義視覺經驗現象所透露的意識生成機制

除了上述兩節關於催眠意識經驗歷程的形式結構與內容結構外，本研究結果中還包括了無意義的視覺經驗現象，如跳動的光點與幾何圖形。經過分析，這些無意義視覺經驗透露出意識與生理過程的可能關係。

本研究中的無意義視覺經驗幾乎都出現在沒有圖像場景脈絡與緊張狀態的時刻。而當研究參與者進入故事場景或在故事中穩定下來，也就是進入意義脈絡而有著相應的圖像畫面經驗時，無意義的視覺經驗也就消失。這似乎意謂著，有意義的圖像場景脈絡之有無連動著無意義視覺經驗之無有。舉例來說，在催眠的一開始，研究參與者S在緊張的感受中即使閉著眼睛還是覺得「眼前很亮」。而後續段落中之強烈陽光照射下的金黃色大草原圖像包含了同樣的「眼前很亮」經驗，不過卻是出現於故事場景的氛圍脈絡之中。此一「眼前很亮」的經驗的消失顯現在S有了與故事內容相合的圖像場景畫面，也就是當其以「雖然是白天但森林很暗」來描述其畫面感受時。

讓我們進一步思考上述例子。當一個人進入緊張狀態，由於交感神經興奮，瞳孔會放大。就是說，研究參與者S在緊張狀態下就算閉眼還是感到「眼前很亮」的經驗，很可能是來自生理層面的交感神經作用結果。當接續的指導語出現野外藍天與遠山森林的場景描述時，S經驗到之強烈陽光照射下的金黃色大草原畫面其實也保留了「眼前很亮」的狀態，但已經是具有意義圖像下的經驗。這顯示了一種生理作用的結果被指導語所提供的氛圍界域所徵用，從而出現合於「眼前很亮」經驗但與遠山森林有距離的遼闊的金黃色大草原圖像。若是如此，那麼自發的無意義視覺經驗就是產生於視覺尚未被指導語的故事內容徵用於生產圖像畫面時，而前者也將在後者的啟動後消失。

這裡我們可以提出氛圍界域徵用（requisition by atmosphere, RBA）的生理作用與意識之間的關係現象。我們可以設想，生理機制所產生的各種感受，若從來沒有成為可指認現象，則萬古長夜，稱不上有任何經驗。所謂的「無意義經驗」一詞其實矛

盾。因為只有早在意義之中，才能有「無意義」這樣的經驗判定。這也顯示出，所謂的經驗或意識，即便是圖像或體感，必然是有所意會的。而RBA現象顯露的是，意義的來源是外部而非內部，而且是來自超過個別事物組合的氛圍整體。

關於生理作用到意義的進展也可從幼兒的語言發展中獲得線索；兒童的語言獲得與意識發展過程也有環境對個體的徵用現象。梅洛龐蒂（Merleau-Ponty, 2010）指出，人類的發音器官都各有其原本功能，不是天生用來說話。所謂的發音器官是說話活動對器官的徵用。此外，音位系統（the phonemic system）的獲得也可說明語言與生理作用之間的徵用關係。幾乎全世界所有幼兒的最初階段咿咿呀呀（babbling）都涵蓋一樣的聲音範圍，顯示出人類相同的生理條件。但在獲得音位系統時卻是一種緊縮，幼兒會在音位系統中失去某些音素（phoneme）。然而這些音素作為聲音並沒有失去；只要在不是說話的活動中，幼兒仍能發出這些聲音。這就顯示了，音位系統的獲得跟進入話語處境有關而不只是來自生理的基礎。因此音位系統的習得就是把發出聲音的生理秩序轉化成朝向語言意義的秩序，是一種「活進環境中」（to live in an environment）（Merleau-Ponty, 2010, 頁33）的結果。在本研究的例子中，指導語中的故事提供了一個周遭世界（surrounding world）的整體氛圍，當受催眠者在其中就位，就是其視覺與其他種種知覺為此氛圍所徵用，構成一行動者的存在整體經驗。

RBA現象也可以用來說明每當指導語轉換隱喻故事，研究參與者S的圖像畫面總是從氛圍界域的對應開始而不是直接對文字指稱之對象形態的對應。從氛圍界域到特定描述對象的收攏聚焦的時間差，有可能含藏了視覺與體感的徵用過程。正是「陽光強烈的金黃色草原」一例顯現了此一徵用之餘，也保留著先前緊張時「眼前很亮」的狀況，讓我們尋得了瞳孔放大之生理作用的痕跡。此外，這個例子同時也顯示了被徵用的生理過程或個體條件可以參與到徵用的結果之中，構成了經驗意義內容的差異情況。如此看來，RBA似乎正是從沒有意識到有意識的關鍵現象。

## 伍、結論

透過採集第一人稱受催眠經驗的研究設計、現象學分析方法以及與意識三重構作理論的對話等三項研究設置，本研究揭露了與催眠指導語相對應的催眠經驗歷程。以催眠現象為標的的案例研究形式讓本研究得以完整地呈現研究過程與研究結果的細節，有利於提升研究可信度（trustworthiness），並讓有興趣於催眠與意識現象的研究者能夠複製同樣的研究設計與過程於複數樣本，推進第一人稱經驗的催眠與意識研

究。

透過研究討論，本研究結果的重要性可以催眠意識經驗的形式結構歷程以及意義內容歷程兩方面來呈現。催眠的形式結構歷程是由催眠過程經驗的描述與意識三重構作理論對話後所得到的理解。其中顯著的是催眠指導語的功能獲得展現：透過內容、語速與節奏等三面向，催眠指導語得以在語意意識、圖像意識以及體感意識上作出分別不同的連結與影響。催眠的意義內容歷程則是可以用經驗之生成為主題來提顯其核心意涵。本研究在其中描述了催眠中開放的意識形態，黏著度與浸透度之現象與功用，以及經驗交織與經驗覆寫等得以改變受催眠者經驗質感的意識作動結構。如此，以隱喻故事腳本進行的催眠意識經驗歷程就呈現為意義經驗的生成過程，而意識三重構作則為經驗生成的基礎結構。最後，本研究也從催眠過程中的無意義視覺現象獲得意識與生理作用之間關係的假設性理解。

對比於本研究一開始所提到的，學界仍缺乏對催眠與意識現象清楚的描繪，本研究不但揭露了催眠過程的形式結構與內容結構，也推進了對意識性質與特徵的討論。此為本研究的貢獻。然而限於篇幅，本文無法呈現本研究結果與其他相關理論的交織討論，但這會是未來筆者的研究寫作項目之一。

## 參考文獻

- 李維倫（2004）：以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.]
- 李維倫（2015）：柔適照顧的時間與空間：余德慧教授的最後追索。本土心理學研究，43，175-220。[Lee, W.-L. (2015). Temporality and spatiality in anima care: The last search of Dr. Der-Heuy Yee. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 43, 175-220. <https://doi.org/10.6254/2015.43.175>]
- 李維倫、陳牧凡（2021）：氣的身體經驗：一個現象學的探究。本土心理學研究，56，121-173。[Lee, W.-L., & Chen, M.-F. (2021). The bodily experience of Qi: A phenomenological investigation. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 56, 121-173. [https://doi.org/10.6254/IPRCS.202112\\_\(56\).0003](https://doi.org/10.6254/IPRCS.202112_(56).0003)]
- 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. <https://doi.org/10.6254/CJGC.2009.25.275>]



- org/10.7082/CJGC.200903.0275]
- 李維倫、釋常持（2023）：以法鼓山默照禪法之踐行為對象的現象學探究。本土心理學研究，59，61-122。[Lee, W.-L., & Bhikṣu, Chang Chi (2023). Altered states of experience in Chan meditation: A phenomenological investigation of the silent illumination method from Dharma Drum Mountain. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 56, 121-173. [http://doi.org/10.6254/IPRCS.202306\\_\(59\).0002](http://doi.org/10.6254/IPRCS.202306_(59).0002)]
- Hilgard, E. R. (1973). A neodissociation interpretation of pain reduction in hypnosis. *Psychological Review*, 80(5), 396-411. <https://doi.org/10.1037/h0020073>
- Hilgard, E. R. (1976). Neodissociation theory of multiple cognitive control systems. In G. E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (pp. 137-171). Plenum Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2568-0\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2568-0_4)
- Lankton, S. R., & Lankton, C. H. (1983). *The answer within: A clinical framework of Ericksonian Hypnotherapy*. Brunner/Mazel Inc.
- Lee, W.-L. (2014). Bracketing into face-to-face encounters: The conjunction of the epistemological and existential dimensions of Phenomenological Methodology. In K.-Y. Lau & C.-C. Yu (Eds.), *Border-crossing: Phenomenology, interculturality and interdisciplinarity* (pp. 115-129). Königshausen & Neumann.
- Lee, W.-L. (2016). Phenomenology as a method for indigenous psychology. In C. T. Fischer, L. Laubscher & R. Brooke (Eds.), *The qualitative vision for psychology: An invitation to a human science approach* (pp. 156-172). Duquesne University Press.
- Merleau-Ponty, M. (2010). *Child psychology and pedagogy: The Sorbonne lectures 1949-1952* (T. Welsh, Trans.). Northwestern University Press. (Original work published 2001)
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). Sage.

收件日期：110年08月09日

初審日期：111年05月25日

二審日期：112年03月26日

三審日期：112年05月20日

通過日期：112年06月14日



## The Conscious Experience of Being Hypnotized with a Metaphorical Story Script: A Case Study

Wei-Lun Lee\*

National Chengchi University

Sih-Han Wang

Lumos Clinic

**Context and Objective:** Hypnosis refers to a state of deep relaxation and heightened suggestibility that either occurs spontaneously or is induced through guidance by others. Hypnosis is a topic of academic interest because it could help researchers understand the composition and operation of human consciousness. A major question in the study of hypnotic experience is how to obtain first-person reports and how to determine the relationship between its experiential content and external processes, that is, the relationship between hypnotic experience and hypnotic methods. This question arises because hypnosis is characterized by dissociation, and subjects are often unable to clearly describe what they experienced when under hypnosis; even if there are fragmentary content reports, it is not easy to determine their temporal sequence. This lack of first-person description has hindered the progress of hypnosis research. In an attempt to reduce this research gap, this study aimed to obtain a detailed and accurate description of the conscious process of hypnotic experience and to analyze the consciousness phenomena therein.

**Method:** A case-study framework was adopted. The study implementation relied on three research maneuvers: a research design that can obtain first-person reports of hypnotic experiences, a phenomenological method for analyzing first-person experiences, and a theoretical model of consciousness operation obtained from Taiwan's indigenous psychological healing phenomena, the tripartite theory of consciousness. The research design was as follows. Before conducting the hypnosis session and experiential interviews, the researcher and the research participant co-wrote a hypnosis script with three parts: guidance into a hypnotic state, metaphorical stories, and guidance out of a hypnotic state. It was read word-for-word to the research participant during the hypnosis session, and the entire session was videotaped. An experiential interview was conducted immediately after hypnosis. Through the hypnosis script and video playback, the research participant could identify the correspondence

---

\* Corresponding author: Wei-Lun Lee, e-mail: leeweilun.tw@gmail.com

doi: 10.53106/172851862024050070001

between the hypnotic guidance and her experience and report her experiential process in sequence. Thus, by transcribing the interview recording into a verbatim transcript, this study obtained a first-person report of hypnotic experience that could be matched with the content and sequence of the script. Second, after obtaining the first-person report of the hypnotic experience, a phenomenological method was used to analyze the data. Third, the analysis results were examined based on the tripartite theory of consciousness to gain a structural understanding of the hypnotic consciousness process. The function of the tripartite theory of consciousness in this study was to serve as an aid to expand understanding rather than as theoretical conceptualization prior to research analysis.

**Result:** The results can be presented in two parts: the formal structural process of hypnotic consciousness experience and the meaning content process. The formal structural process of hypnosis is the understanding obtained after the participant's description of the hypnosis experience and the analysis through the lens of the tripartite theory of consciousness. The function of the utterance of hypnotic guidance was significantly demonstrated. Through the three dimensions of content, speaking speed, and rhythm, hypnotic guidance can make different connections and influences on the conscious acts toward the significative, the imaginal, and the somatic. The meaning content process of hypnosis can be described by the theme of experience generation. This study describes the characteristic of openness of consciousness, the phenomenon and function of experiential adhesion and saturation, and the conscious operation structure that can change the texture of the hypnotized person's experience through experiential interweaving and experiential rewriting. In this way, the hypnotic consciousness experience process carried out with a metaphorical story script is presented as a process of generating meaningful experiences, and the tripartite construction of consciousness is the basic structure for generating experiences. Finally, this study also obtained a hypothetical understanding of the relationship between consciousness and physiological effects during hypnosis. **Conclusion and Suggestion:** The present study does not just disclose the structure of the processes of conscious experience in hypnosis, but also provides a discussion on the features and qualities of consciousness, which can serve as a basis for future exploration.

**Keywords:** Consciousness studies, hypnosis, metaphor, neurophenomenology, phenomenological method.

