

從倫理療癒到存在催眠治療：我一路走來的本地風光

李維倫*

摘要

從青春期的沉悶到存在催眠治療的建立，至今已越四十個年頭。回首過往，我看到自己一直在尋找一條行動之路，踐行之路。這條路如今已可指認出其中變換的風景，也就讓我可以將之名為：追尋人文世界的心理學、進入現象學的機緣與奮鬥、本土心理學的召喚、與余德慧同行、倫理行動：倫理療癒的專業踐行、心理師的養成、意識狀態的探究與存在催眠治療的建立、與其他學派的對話、邁向實踐有效性的淬煉以及照顧哲學的開拓等十個疊加的主題。作為個人生命歷程，我的一路走來是一個個特定的生命機緣所串連，對他人難說有何意義。而作為在台灣心理學之路上做出選擇採取行動的一個例子，或許對於如我成年初期時徬徨的年輕學子來說，可以參考的是其中方法取向的選擇、在建制中生存、師友的緣聚、為學生後進負責以及開放到環境機緣中成長等經驗。以這樣的想法，我作了自我整理，在此呈現的是從臺灣本土心理療癒現象出發，走向人類心理普同性理論與臨床實踐的心理學之路。

關鍵詞：存在催眠治療、現象學心理學、本土心理學、心理治療、心理諮商

李維倫* 國立政治大學哲學系 (wllee@g.nccu.edu.tw)

回首過往，我看到自己一直在尋找一條行動之路，踐行之路。而從青春期的沉悶到存在催眠治療的建立，至今已越四十個年頭。作為個人生命歷程，我的一路走來是一個個特定的生命機緣所串連，對他人難說有何意義。然而作為在心理學之路上做出選擇採取行動的一個例子，或許對於如我成年初期時徬徨的年輕學子來說，可以參考的是其中方法取向的選擇、在建制中生存、師友的緣聚、為學生後進負責以及開放到環境機緣中成長等經驗。若這些經驗能讓年輕的學生與學者放開憂慮，安心往自己的人生路途邁進，對我來說是非常榮幸的事。以這樣的想法，我做了自我整理，在此呈現的是從臺灣本土心理療癒現象出發，走向人類心理普同性理論與臨床實踐的心理學之路。

我非常感謝有這個機會寫下一路走來自己心境中的本地風光。這條路如今已可指認出其中變換的風景，也就讓我可以將之名為：追尋人文世界的心理學、進入現象學的機緣與奮鬥、本土心理學的召喚、與余德慧同行、倫理行動：倫理療癒的專業踐行、心理師的養成、意識狀態的探究與存在催眠治療的建立、與其他學派的對話、邁向實踐有效性的淬煉以及照顧哲學的開拓。接下來我也會隨著不同主題的陳述，列舉出這些年來我的相關學術發表，這是為了讓這個發展本土心理治療與諮商的歷程「信而有徵」。

壹、追尋人文世界的心理學

先說一個小故事。大約是國小四年級時，我羨慕著同學腳上穿的，當時很炫的「黑豹」運動鞋。我自己穿的是一百多塊，媽媽從市場買的那種。後來有了自己的零用錢，就想著存到足夠的錢去買那樣的鞋子。打了這個主意，除了存錢，還要去找到最便宜地方買鞋，所以我不時注意路上店家裡鞋子的價格。有一天我終於存到剛剛足夠的錢，準備到早就看好的店家買鞋。然而就在路上，我遇見了一名乞丐躺在人行道中間。當下我感到很不舒服，為什麼？因為我覺得這乞丐很可憐。那要不要給他錢呢？可是給他錢之後，我就買不到我的球鞋了！但因為自己的慾望而迴避面對窮人的需求又讓我感到羞愧。這讓我覺得非常的懊惱。接著好幾天我心裡一直有這樣的念頭：為什麼我要想說他那麼可憐，我要不要給他錢？為什麼我要煩惱這件事情？又不是我的錯！是不是有人該負責？這個社會為什麼會這樣子？是不是政府沒有盡到責任，才会有這樣的事情發生？害我一個小孩子，拿著剛存夠的錢要去買球鞋，還要這樣掙扎！為什麼有人會這樣痛苦？

當時我所遇到的痛苦，其實也不只是乞丐的，還有我自己的。

我高中的學號是零字頭，1981-1988，是我的青春晚期成年早期，也是臺灣貧富不均開始擴大的年代。上面這個小故事大概就呈現了當時的我常感到的困擾：人為何痛苦？又如何能離開痛苦？人是什麼？以致有如此苦痛？在師大附中時我也一知半解地跟著讀了一些存在主義作家的作品，也因此選擇了心理學，到大學心理系就讀。我想在心理學裡找「人是什麼？」的答案。我後來常說，但心理學裡沒有人！心理學裡有情緒理論、

行為理論認知理論以及大腦理論等等，但就是沒有關於人，關於人作為一個整體的理論！我們自己就是人，但直到今天臺灣的心理系還是沒有教授與討論「人是什麼」的心理學理論。

另一方面，80 年代也是臺灣社會政治事件風起雲湧的時代。面對許多的「不公平不正義」，時為大學生的我也走進對抗體制的人群當中。當時我認為社會政治的改革是解決人類痛苦的一帖藥方。然而隨著一次又一次激情的參與，我逐漸感到，雖然變革是必須，但痛苦的人們卻難以因著社會的變革而獲得拯救。「對抗不公平不正義」也無法成為我的解答之路。大學畢業後我也就與之分道揚鑣。仍然追尋著答案的我轉而報考人類學研究所，我希望從認識「文化」這件事來理解人。兩年後退伍又考一次。人類學裡有「人」嗎？很難說，因為我沒有進過人類學門，沒有直接經驗。雖然參與學生運動以及報考人類學研究所兩件事都不直接相關我後來走的路，但我也因此修過哲學系開設的「批判理論」與「新馬克思主義」等課程，閱讀了不少社會學與文化人類學的著作。這對擴大我的眼界是很有助益的。

離開了學校，我有四年的「社會歷練」。服兵役時我分發到現今已裁撤的警備總部岩灣管訓隊。瞭解當年時空背景的人就會知道，「警總」是戒嚴時期政府監控與壓制國內社會反對力量的軍事單位。雖然在 1987 年 7 月就解嚴，但一直到 1992 警總才正式裁撤。警總對異議人士來說不僅是不友善，甚至就是敵人。不過對役男而言，警總卻是有許多「涼缺」的單位。

那為什麼我一個學生運動參與者服役時會到警總的單位呢？原因是解嚴後約 4 個月發生了「岩灣暴動事件」，隔年警總的政策是招募有心理與法律背景的役男進入管訓隊從事「輔導」工作。岩灣管訓隊給了我非常奇特的經驗，除了有老兵給予的新兵震撼教育及各種鎮暴軍事訓練外，也有跟「隊員」（管訓隊裡對於囚犯的稱呼）一同起居操練、目睹暴力管教場景以及由隊員充任雜役服侍官兵生活飲食的待遇。這些雖然算不上極端處境，但讓我對於人性可以達到的限度有新的真實體驗。退伍後我進入台北長庚醫院精神科擔任尚未有心理法前的臨床心理師。剛離開囚禁犯人的感訓隊的我一開始就很深刻地感覺到，精神科病房與監所的管理高度相似，當然前者溫和許多，空氣中的氣味也相差很多。

對我來說，臨床心理的工作中的心理衡鑑可說是一回生二回熟，很快地就能夠提供醫師所需的衡鑑報告品質，但在心理治療工作上卻又讓我感到「人為何痛苦？又如何能不苦？」的迫近，而且同樣沒有答案。心理學雖然提供了種種理論來說明人的思考、情緒與行為，但擁有這些認識的心理師卻無法因此讓進入心理治療的求助者獲得痛苦的緩解。或許我的心理學還念得不夠吧？當時我也曾這樣想過，但對於沒有「人」的心理學，我並沒有太大的信心。

就在我還不知自己要什麼、可以要什麼，像遊魂一樣時，透過我就讀臺大心理系碩

士班的大學同學，現為政大心理系教授姜忠信知道了剛進修回國的余德慧老師。姜忠信是我的好友，時常聽我抱怨心理學，有一次他跟我說：「你應該去找余德慧老師。」這樣的一句話讓我的生命有了轉彎，找到了指引。

回顧這段「慘綠青年」時期，我最想突顯的是，所有在當時莫名其妙，或感到失敗與痛苦的事，都可以是自己未來的準備。例如經驗過充滿荒謬壓力的兵役時光對於孤身在冰雪寒冬的北美大陸求學是很有用的，讓我知道我肯定可以撐得下去。而似懂非懂的存在主義、批判理論、文化視野以及生澀的臨床經驗，更像是為了我走上現象學的臨床心理學之路而來到我生命中的預備。

貳、進入現象學的機緣與奮鬥

我仍然記得那一天下班後從台北長庚醫院趕赴臺大心理系旁聽余德慧老師晚上六點開始的課程，卻因大雨堵塞在基隆路的公車上。到了教室已經遲到半小時。課程已開始，一進門我就被滿座的人給彈出來。跟著我一起去的女友說，我們下星期再早點來好了。但我說不行，我一定得坐進去。於是我從隔壁教室搬了兩張椅子就坐在門口邊。那是 80 學年度的開學週，我第一次坐進余老師的課堂中。

在那一年的聽課過程中，余德慧老師讓我知道世界上有一種完全不同的心理學，建立在對人之存在的理解上，名為詮釋現象學心理學。當我表達想要獲得進一步的訓練時，余老師遞給我美國賓州匹茲堡杜肯大學（Duquesne University）心理學系的宣傳小冊，上面寫著現象學取向的臨床心理學博士班的訓練內容。當我讀完它的「心理學研究所任務聲明」（Graduate Psychology Mission Statement），心中完全沒有疑問：這就是我要去的地方！無論如何我都要去的地方！當時杜肯大學心理學研究所訓練的聲明內容是這樣的：

作為一個超過三十年並且是國際上認定的存在現象學中心，杜肯大學心理學系嚴謹且有系統地從事人文科學心理學的建構。杜肯大學心理學系認為，心理學可以是一個面對二十一世紀諸多挑戰的正面回應，這是一個包含了存在主義，現象學，詮釋學，深度心理學，女性主義，批判理論，以及後結構主義的回應。做為人文科學心理學，追求的是協同共作的質性研究方法，在其中特別注意到人及其世界的獨特部分。因此，杜肯大學心理學系意在培養的是對人類生活多重意涵具備敏感度的，並為個人及社區的解放與幸福工作的心理學家。

我不再徬徨了。這份安定的感覺一直到今天都仍然在。並不是說我那時篤定申請會被接受，而是我完全不在意何時獲得機會前往，因為我必然要去的。我心中甚至冒出了「朝聞道，夕死可矣」這句話。我已經知道有這條路，我所從屬的路，至於走多遠，那就看自己的壽命，我不需擔憂。

需要一提的機緣是，杜肯大學心理學系的宣傳小冊之所以出現在臺灣是因為當時的政大哲學系系主任沈清松教授邀請杜肯大學心理學系的教授來臺舉辦現象學心理學研討會。1988-1990 我服兵役時曾聽聞此事，但無緣參與。沈清松老師與該系教授如 Richard Knowles 與 William Fischer 等有深厚交情，因此能夠將現象學心理學引介到臺灣來。由於我在大三時修習過沈老師開設的「當代哲學議題」，後來我申請於 1992 年 8 月進入杜肯大學心理系碩士班就讀時，除了余德慧老師與我當時工作上司楊庸一醫師外，我也請求沈清松老師幫我撰寫推薦信。沈老師慨然應允。我從此展開現象學心理學學習生涯至今。2020 年我甚至來到遇見沈老師的政大哲學系任教。

1999 年我獲得現象學取向的臨床心理學博士學位。在我之後到杜肯大學就讀並獲得博士學位的臺灣人有彭榮邦（2012 年畢業，目前是慈濟大學人類發展與心理學系助理教授）以及江孟純（2014 年畢業，目前服務於 Counseling and Psychological Services, Carnegie Mellon University）。回臺後我任職東華大學，加入余德慧老師的引領，發展現象學取向的臨床心理學。至今林耀盛、彭榮邦、翁士恆與我等，仍在這個領域努力奮鬥。

在杜肯大學時，我曾寫信給余德慧老師，說我就像泡在現象學的游泳池裡。「人的理論」課程內容是胡塞爾與海德格，「生理心理學」討論梅洛龐蒂的知覺現象學，「溝通心理學」的讀本是亞里斯多德的《修辭學》以及海德格的語言哲學，「研究方法論」有數門，內容包括了胡塞爾、海德格、伽達美與呂格爾等人的哲學。而所有的現象學訓練也支持著心理衡鑑、心理病理學以及心理治療等臨床心理學的核心課程。

短短數行描述或許給人浪漫的感覺，但現象學의 文本並不是容易掌握的對象。聽聽歐文·亞隆怎麼說就知道其中的難度：「海德格的《存有與時間》(Being and Time) 總讓我覺得太過於艱澀，卻趣味無窮，因此，達格芬的海德格課程我從頭到尾上過兩次。」（歐文·亞隆，2018，頁 231）我現在常跟學生說讀現象學需要的不是聰明而是勇敢！要義無反顧。我也常說，如果事先知道完成獲得博士學位需要花我 7 年，寫 20 多篇學期研究報告，再加上 400 多頁的博士論文，我難免也會腿軟。然而這些最後都是由一步一步往前走而一項一項達成。

現象學心理學方法的訓練是我學術基礎的核心，也是我後來得以發展出自己的心理治療與心理諮商方法的一大利器。我的學術著作中有一大部分在於澄清與細緻化現象學方法論。〈Bracketing into Face-to-Face Encounters: The Conjunction of the Epistemological and Existential Dimensions of Phenomenological Methodology〉(Lee, 2014) 一文針對國際現象學心理學界在現象學還原方法上的分歧，澄清現象學還原在實徵研究上的地位與操作，建立現象學方法的核心論述。〈現象學方法論：存在行動的投入〉(李維倫、賴憶嫻，2009) 檢討並修改現象學心理學方法先驅者 Giorgi (1997) 的主張，提出存在現象學轉向的研究方法。〈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〉(李維倫，2004) 則是針對訪談逐字稿形式的資料，提出以交談分析 (conversational analysis)

為架構的詮釋現象學方法。〈論嬰兒的微笑〉(李維倫, 2006)則是示範了如何處理心理學議題的文獻分析以進行現象學的懸置(epoché)。透過上述的著作我為臺灣的讀者鋪陳了現象學心理學的核心——現象學還原、現象學分析的步驟形式以及研究寫作上的文獻處理原則。

我的博士論文研究指出,以現象學來進行群族文化現象研究會有著「族群認識自身」(ethnic self-understanding)的反身性知識行動意涵。這一見解後來寫成〈Ethnic Self-understanding: Ethnic Cultural Psychology as an Action toward Culture and Ethnicity〉(Lee, 2006)一文,發表於包括了 Kenneth Gergen、Rom Harré 以及 Jaan Valsiner 等國際學者合著之專書。〈從實證心理學到實踐心理學:現象學心理學的本土化知識之道〉(李維倫, 2016)一文將現象學心理學的知識論與實證主義及後實證主義知識論的差異呈現出來,並說明現象學心理學如何可以是本土心理學的知識之道。現象學方法作為心理學本土化的支持,對國際的現象學心理學界來說是一項新的議題。〈Phenomenology as a Method for Indigenous Psychology〉(Lee, 2016)一文將臺灣的現象學實踐成果帶到國際上交流。以上現象學與本土心理學結合的方法思考論述,除了帶給我從事心理學本土化研究的路徑外,也提供給國際學界對現象學心理學的創新理解。

在國內以量化研究為主流的心理學界,依循的是檢證(verification)的研究典範,而現象學方法是屬發現(discovery)的研究典範。雖然主流心理學經常排斥非量化的研究方法,但量化檢證方法的訓練並無法培養研究者創新洞察的能力。創新的量化研究並非來自其檢證技術而是事先的洞察;嚴謹的量化檢證並無法讓平庸的假設成為有價值的見解。其結果之一就是量化研究需要以「他人的理論或研究成果」為起點而不是源自「本土社會的心理現象」。我認為我之所以能夠展開本土心理治療與心理諮商的建構,受惠於屬發現典範的現象學方法訓練。然而這並不表示我必須犧牲學術對於嚴格知識的要求。我專注於方法的論述正是為爭取讀者對於我所發展之本土心理治療與心理諮商的信任,因為只有嚴謹的研究思維與方法操作才能保證創新的發展有其紮實的學術根基。回顧來看,心中的篤定是我得以深入思想稠密度極高的現象學文本與研究寫作的基礎,而我所得到的回報則是知識的享受以及人之存在結構的照見,並得以有創新知識的可能性。

參、本土心理學的召喚

1993 年《本土心理學研究》創刊後,我寫給當時仍在臺灣大學心理學系任教的余德慧老師,陳述我對楊國樞先生創刊文章的看法,也提出我的批評。余老師將之拿給楊先生看。楊先生觀後不但不以為忤,還透過余老師邀請我將論點完整寫出來,投稿到《本土心理學研究》,其結果即為〈本土心理學必須超越「心理實體論」〉(李維倫, 1995)一文。楊先生的器度恢宏,容許當時只是學生的我為文批評,進而邀稿。如此的鼓勵讓我

點滴在心。我也從此走上本土心理學的道路。我的博士論文〈People of Taiwanese Descent Living in America: Constructing Ethnic Self-understanding〉(Lee, 1999) 就是一項以族群文化為目標的「本土」研究。

現象學的眼光讓我從研究者的置身開始思考心理學本土化的起點。由於每一個研究者都是從其所置身的社會文化脈絡中發出問題，當他／她對已身的社會文化心理現象發問時，就必然是一項認識自身的「反身性的探究」(reflexive inquiry)。如果這時研究者把文化心理現象把握為對象物，如一個外物般地加以審視、定義、測量，那就失去了「探問已身之所出」的根本性質，對象化的眼光也將使賦予意義之社會文化作用質變為一個個變項(variables)。因此，直面本土文化心理現象的反身性探究，也必然是一條「非實體化的探究」(non-objectifying inquiry) 的道路。〈文化的生成性與個人的生成性：一個非實體化的文化心理學論述〉(李維倫等人, 2007) 一文正是提供一個不把文化當作實體對象的心理學理論論述。如此一來，除了研究方法外，現象學視野也給了我從事心理學本土化工作的研究者定位。

隨著我自己在學術經歷上的累積，開始感到自己必須為年輕學者鋪陳進入本土心理學的基礎，我以 30 多年來臺灣本土心理學理論開拓的代表人物，楊國樞先生、黃光國先生、宋文里先生以及余德慧先生的著作為材料，爬梳其思想，寫成〈華人本土心理學的文化主體策略〉(李維倫, 2017d) 一文。我原先將這篇文章定位為後來者的入門文章，然而隨著文章的完成，四位學者的思想各自典型化現身(typification)，我由其中看到兩種不同的本土心理學模式。一是由西方回到東方的水平模式本土化(the vertical model of indigenization)，另一則是由學術知識回到生活世界的垂直模式本土化(the horizontal model of indigenization)。結合這兩條路線，我提出了基於理論主體性與生活主體性的本土心理學「溝通」典範：

由此重新觀察四位學者的論述，可以推演出這樣的結果：具備理論主體性與生活主體性的本土心理學策略，其目標並不是在於抵達「分別」而是在於抵達「溝通」。楊國樞主張透過「跨文化主位研究策略」，就是讓各文化中的心理學者以其各自的主位來進行相互溝通。黃光國轉向後實證知識論，為的即是取得與西方理論對話的門票。宋文里更是明白地以面對面交談的說話主體做為他的漢語文化心理學的目標原型。而余德慧也提出「文化間的交互參引」來做為自我認識與認識他者的方法。也就是說，除了再概念化操作的主張外，四位學者的論述也匯同於溝通的目標。當奠基於理論主體性與生活主體性的溝通成為本土心理學的根本典範(paradigm)，學術的霸權支配就失去了它的立足點。「普遍：殊異」也不再成為問題，因為「殊異」是溝通的起點，而溝通的目標是相互理解，而非普遍同一的追求。(李維倫, 2017d, 頁 69-70)。

這篇文章為《本土心理學研究》47 期的靶子論文，得到黃光國、宋文里、林耀盛與

彭榮邦等四位學者的評論。作為學術對話的一部分，我再以〈「文化主體策略」中的策略與主體〉（李維倫，2017a）一文回應，進一步澄清本土心理學運動中的主體性問題。

林耀盛教授與我於 2019 合著出版的〈從文化心理學到人文臨床心理學：臨床心理學本土化論述與踐行〉（李維倫、林耀盛，2019）一文將〈華人本土心理學的文化主體策略〉中的見解延伸進入台灣臨床心理學的學術與專業發展，其中綜覽了本土臨床心理學的標誌性研究，論述了現象學知識論與方法論，指出本土化在心理病理學與心理治療學上的成果。不若社會與人格心理學，臨床心理學既是西方心理學的一支又是生物醫學體制中的專業，其本土化的道路也就涉及了學術研究與專業實踐上的雙重挑戰。面對這樣的挑戰，台灣本土臨床心理學的發展走上了垂直模式的本土化路徑：把「本土化」定義為回到生活世界與存在處境來進行理解與知識生產。這篇文章的完成為臨床心理學的本土化廓清了來時路，奠定了階段性的基礎，也為後繼者指出了一條可論述可實踐的臨床心理學本土化道路。

肆、與余德慧同行

1999 年我獲得博士學位後回到台灣，隨即進入位於花蓮的東華大學。一開始我於通識中心任教，並承擔師培中心的部分行政業務。兩年後成立了諮商與輔導學系（2003 年更名為臨床與諮商心理學系，2009 年與花蓮教育大學諮商心理學系合併後改名為諮商與臨床心理學系），第一任系主任為余德慧老師，而我也轉任該系，於東華教學研究共計 20 年。

2000 年起，我隨同余德慧老師參與「華人本土心理學研究追求卓越計畫」之第五項分計畫「文化、心理病理與治療」，投注於本土臨床心理學的建構以及有關華人本土心理療癒機制的探討。這段期間，除了以共同主持人的身分參與相關研究計畫外，我自己也進行了兩項國科會補助之研究，分別是八十九學年度的「臨終緩和照顧的置身所在：一個詮釋現象學心理學的研究」以及九十學年度的「行動中的臨終緩和照顧研究：一個心理學的探究」。這兩項計畫也是跟著余德慧教授在花蓮慈濟醫院心蓮病房所進行的臨終照顧研究。

在些研究活動中，一種可稱之為「倫理照顧」核心現象逐漸從我們觀察的各種在地心理救助與心理療癒形式中浮現出來，並且扮演著重要的角色。在〈倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點〉（余德慧等，2004）一文中，余德慧教授提出「倫理療癒」的概念，就是點出此一臺灣本土心理療癒的核心。2004 年林耀盛來到東華，〈倫理化的可能——臨床心理學本土化進路的重探〉（余德慧、林耀盛、李維倫，2008）一文標示著我們持續深化倫理化的本土臨床心理學道路。2010 年，余德慧老師擴大受苦求助的視野，以〈人文臨床學的探究〉（余德慧、余安邦、李維倫，2010）一文提出「人文臨床」的理

念：

……「人文臨床」(動詞)就是試圖將人文學科的自我遞迴打破，賦予人文學科一種手足無措的失神狀態，從而在人類的臨床現場，例如疾苦、厄難、失控等受苦處境裡獲得人文的發展，並結成人文現場支持的網絡。……人文學科進而自我轉化，滲透進入受苦處境，凝練出更深刻的人文知識。在這意義底下的「人文臨床」(名詞，蛻變後的人文學科)參與了人類受苦處境的調節，它有著別於傳統緩解受苦的專業部分，而有其自身特殊的律動，……。 (頁 66)

我如今轉任政治大學哲學系，再看到這段文字時感覺到，余德慧老師似乎早就為我接下來的工作指引了方向。

在東華大學，在花蓮的日子，對我來說最重要的經驗是能夠與余德慧老師同行。除了學術的指引外，還有時時刻刻的互動討論。在校園散步、在 People (餐館) 吃飯、成為鄰居與共同訓練學生等。我們的談話經常像是接力拼圖一般，在走路或吃飯時的聊天就可以拉出一片思考。對作為學生輩的我來說，這是最讓人感到激勵的事！余德慧老師對我的影響無法一一細數。對我來說，如果沒有余老師率先走上現象學心理學的道路，我不知道我是否能如現在這樣安定前行。

2012 年 9 月 7 日晚上八時許，余老師辭世。當時余老師是慈濟大學宗教與人文研究所教授，慈濟大學為其舉辦了莊嚴的追思會。2013 年東華大學諮商與臨床心理學系舉辦了「荒蕪年代的栽種——余德慧教授紀念學術研討會」，我於會中發表了〈柔適照顧的時間與空間：余德慧教授的最後追索〉(李維倫，2015) 一文，將余老師生前最後時期的研究工作，由生死學到臨終身體膚慰現象，整理呈現。後來我又撰寫〈余德慧的詮釋現象學之道與本土臨床心理學的起點〉(李維倫，2017b) 一文，希望能將余老師的學術志業引介給年輕學子。撰述這兩篇文章的同時我卻感到自己獲得更深刻的指引。就好像，雖然余老師已然過世，但我們仍在同樣的道路上，而且仍然相伴前進。

伍、倫理行動：倫理療癒的專業踐行

在參與卓越計畫的「文化、心理病理與治療」分項計畫時，我受益於瞭解到宗教脈絡裡的療癒現象以及安寧照顧中發生的種種倫理糾結與撫慰。雖然文化現象中的心理療癒元素豐富，但卻跟專業形式的要求有段距離。2001 年心理師法通過，我就提出將諮商與輔導學系更名為臨床與諮商心理學系，以便為學生準備心理師專業的發展。我自己也決定調整方向，以臨床心理學核心之一的心理治療為研究目標。我曾開玩笑地跟余德慧老師說：「臨終研究對我太早了！而且也不容易拿來升等！我要發展心理治療的研究！」雖是玩笑，但卓越計畫本身也是一個計算研究績效的計畫，可說是後來五年五百億頂尖大學計畫的前身。對於時為助理教授的我來說，臨床與諮商心理學的專業發展方向以及

風聲鶴唳已久的研究績效考核是不能不顧及的。

從大學開始我就一直對心理治療有特別的興趣，因為它關係到我在意的「人為什麼痛苦？」、「如何解除痛苦？」等問題。我的博士班訓練包括了精神分析、個人中心治療、存在心理治療、完形治療以及催眠治療等。加上回國後從事的本土心理療癒研究與倫理照顧的理解，我覺得是我直接面對心理治療，探討其本質的時候了。「何為心理治療？」雖然許多人從事心理治療，但都停留在課本上各個學派各自或深或淺的解釋，而要接受這些解釋就必須相信其基本假設。雖然對於實務工作來說，能操作而獲得結果就好，但這樣的解釋理論無法平靜我的疑問。我必須自己追根究底一遍才行。

值得一提的是，雖然我對於以現象學方法從事心理治療研究感到信心，但當時臺灣學界視為理所當然的，或是有價值的是心理治療的療效研究（*efficacy study*），這讓我的研究工作備受質疑。然而 20 多年後的今天來看，當年被視為王道的療效研究或手冊化治療（*manualized therapy*）研究仍然盛行嗎？沒有了。為什麼？因為老大哥美國臨床心理學界放棄了這個想法。真的嗎？關於療效研究，臺灣心理學界與美國之間似乎有以 10 年為單位來計算的「時差」，以致於美國心理治療學界對於療效研究的反省至今還沒有在臺灣登陸。為了讓有心投入心理治療研究的年輕學者不要重蹈覆轍，有必要在這裡說明「療效研究」作為一個現象的過程。

因應健康保險機構之要求，美國心理學會的第 12 分組（*Division 12*，即臨床心理學組）於 1993 年設立了一個任務小組（*task force*）來推動實徵有效的治療（*empirically-validated therapy*，*EVT*）以及實務指導（*practical guideline*），即所謂的手冊化治療。心理治療學界相當有份量的專門著作「*Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*」在 1994 年印行的第四版，廣泛地蒐集了有關心理治療的療效研究成果，也倡議特定治療方式之療效研究與手冊化治療的價值，並且指出這是未來心理治療研究與實務的重要方向（*Bergin & Garfield*，1994）。然而這樣看起來十分合理與充滿願景的想法與做法，在經歷了學術界 10 多年的研究心力投注之後，卻其結果卻大大地出乎當時的預料之外。

前述的「*Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*」在 2004 年的第五版（此時更名為 *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*，編者為 *M. J. Lambert*），在檢視了歷來的心理治療研究結果後卻指出，追求特定療效研究一直沒有符合期待的全面性結果；沒有任何特定因素（*specific factor*）可以被確定貢獻於心理治療療效，反而「治療關係」此一共同因素（*common factor*）一直浮現於療效的核心之中（*Lambert*，2004）。此外，實徵有效的治療（*empirically-validated therapy*）或於稍後改稱為有證據基礎的治療（*evidence-based therapy*，*EBT*），造成了心理治療學界與實務界嚴重的分裂（*Lambert et al.*，2004）。曾於 2011 年任 APA 第 12 分組主席的著名心理治療學者 *D. Wedding* 教授主編的心理治療主要的教科書 *Current Psychotherapies 10th edition*（*Wedding & Corsini*，2014）也於專章專節中指出 *EVT* 的爭議與困難。

事實上，早於 1999 年時美國心理學會第 29 分組（Division 29，即心理治療學組）就推動了探究實徵支持的治療關係任務小組（The task force on empirically supported therapy relationships），由知名的 Norcross 教授領軍，目的是為了彌補前述在心理治療學界興起追求特定治療方式對特定心理疾病之療效研究所帶來的挫折與衝突，並與之分庭抗禮（Lambert et al., 2004）。2008 年就任 APA 主席的 Alan Kazdin 教授在其就任演講中提到，過去因為追求有證據基礎的治療所帶來的紛擾應做一個了結，因此他提出了有證據基礎的實踐（Evidence-based practice，EBP）的概念來取代 EBT。EBT 指的是「在控制實驗中產生治療變化效果的介入或技術」，而 EBP 則是「較寬廣地指向整合了治療法的證據、臨床經驗、病人的需求、價值、與喜好之後所做出關於個別照顧決定的臨床實踐（clinical practice）。」（Kazdin, 2008, p.147）。心理師的臨床經驗與病人的特性在此獲得了重視，同時也讓心理治療行動從 EBT 的追求標準化與手冊化，轉移到 EBP 的個別化與脈絡化。

在此之後的 2009 年，美國心理學會中的第 29 分組與第 12 分組進一步共同成立了一個探討有證據基礎的治療關係任務小組（Task Force on Evidence-Based Therapy Relationships），乃由 Norcross 教授（當年已任第 12 分組主席）主持。其成果在 2011 年集結為一本專書（Norcross, 2011b）以及發表於 *Psychotherapy*, 48(1)（Norcross, 2011a）及 *Journal of Clinical Psychology*, 67(2)（Norcross & Wampold, 2011）兩本學術期刊中的專號（special issue）。這些努力的目的是在於探究「治療關係」中有療效的元素（what works in general）以及治療關係在介入不同治療對象時的有效方法（what works in particular）。也就是說，經歷了近 20 年的研究探索，心理治療的療效研究似乎又回到治療關係（psychotherapy relationships; therapeutic alliance; Norcross, 2011b）這樣一個共同因素（common factor）的探究。其進一步的意涵則是指向關係的雙方，即治療師與病人做為因素在心理治療中的影響。

APA 第 12 分組成立推動實徵有效治療的任務小組 20 年後，在「Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change」的第六版（Lambert, 2013b）中，Lambert（2013a）相當程度地提出了總結的看法：

Although many practitioners and the public may be comforted by the notion that they are offering or receiving an empirically supported psychotherapy that works best, the fact is that success of treatment appears to be largely dependent on the client and the therapist, not on the use of “proven” empirically based treatments. (p. 8)

如此看來，關於心理治療療效的問題最後還是回到「人」的因素上。研究也顯示，擁有關於心理治療的知識無法與心理師的治療能力產生預測效果，而實作的處境學習方法才能有效培養心理師的心理治療能力。這也意味著實務臨床經驗仍是心理治療效果的

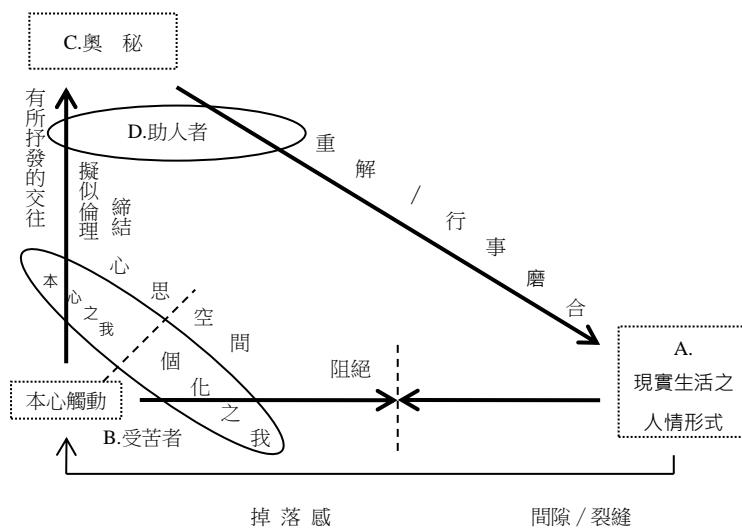
關鍵（Hill & Knox，2013）。

也就是說，在美國心理治療學界 20 年追求以驗證療效來指導實踐工作執行之嘗試得到的結果是，要以自然科學方法來捕捉心理治療是「無效」的！從現象學的角度來看，這個結果是由於在尚未瞭解心理治療本質的情況下，就採用與其本質不相稱的方法。也就是說，「測量效用」的方法本身在心理治療這件事上就是無效選擇。

由此回頭看我在 2004 年〈作為倫理行動的心理治療〉（李維倫，2004）的論文，一開始就以「面對受苦者，做為心理治療者的我如何能夠有倫理性的作為？」來開啟我對心理治療的探究，讓我慶幸自己所選擇的研究取向。提出這個問題的思路來自多方面。首先，這個問題是現象學的，因為它讓探究者回到現象發生的現場：治療者與受苦者之間的遭逢（encounter）。其次，它是本土的，即反身地回到治療現場中的治療者自身，關於治療者自身如何行動，有關治療行動的知識。第三，它是倫理療癒的，指向了心理治療中人際規序（interpersonal ordering）運作的建構活動，關注治療者與受苦者之間如何不重蹈難以連結的倫理之苦。圖 1 呈現了此一倫理療癒的動向，在 2004 年的文章中有詳細說明，在此不再贅述。

圖 1

心理治療中的倫理療癒行動



（摘自李維倫，2004）

我當時也考慮到，由本土現象與經驗所發展出來的心理治療一方面要回到受苦者身旁，另一方面也要能夠接軌於當代心理治療專業。目前主流的專業心理治療形式為一對一的「談話治療」（talk therapy）。談話治療，顧名思義，就是以談話作為處理病人行為與心理狀況的管道或方法。倫理療癒的現象，人間倫理的重構，如何發生在當代的心理

治療室中？「談話」如為成為倫理行動？這也是我在發展本土心理治療方法時的指引。這一部分的研究成果寫成〈Contacting and enacting “self for being ethical”: A model for psychotherapy practiced in Taiwan〉(Lee, 2007) 以及〈Psychotherapy as a locale for ethical care: The reaching into situated negativity〉(Lee, 2009) 兩篇文章發表於國際刊物。前者以倫理性自我 (self for being ethical) 與功能性自我 (self for functioning) 的對比來指出臺灣本土療癒與西方心理治療在「自我」的概念化上差異，後者則是進一步考察心理治療作為倫理現場的特性。

以倫理性來理解受苦與療癒並非只停留在理論論述，〈生活世界取向的心理衡鑑：一個本土化的可能性〉(李維倫、莫少依，2005) 就展現了此一路徑可以在臨床心理衡鑑的工作上實踐。〈從「病理化」到「倫理化」：兒少性侵害受害者之研究的視野轉換〉(李維倫，2008) 以及〈受傷的時間性：受性侵害及家庭關係斷損少女之生活經驗的存在現象學分析〉(李維倫，2017c) 兩篇文章則是提供對受性侵害少女的本土性理解以及可能的介入策略。曾有第一線照顧受性侵害少女的社工師跟我說這樣的理解契合於她們的經驗，也讓他們更能夠知道如何提供協助。我因此被一主要以女性受害者為對象的 NGO 邀請對其成員提供工作坊，並且在全國性的安置機構會議上演講。比起學術界對研究結果的接受或是「療效」的證明，實務工作者的肯定更讓我對自己所發展之心理療癒的有效性有信心。

陸、心理師的養成

「臨床心理學的主旨在於把願意投身於科學性助人工作的一群年輕人培養成有效的臨床心理師。」這是柯永河教授於 2008 年臨床心理師養成教育集思會議的演講裡所說的一句話，為臨床心理學的主旨做了定義。或許很多人會反對。的確，當接受臨床心理學博士訓練時，大概很少有人會以此來理解臨床心理學。然而一旦成為臨床心理學的教師，面對自己的學生，怎麼能夠拒絕這樣的定義呢？

當東華大學於 2009 年成立了臨床心理學的碩士班後，為了獲得適當的理解來培養學生，也為了回應柯永河教授的提醒，林耀盛與我在《中華心理衛生學刊》策劃了「臨床心理學訓練與實踐的反思」專題(林耀盛、李維倫，2011)。一直以來，我對於願意來到我面前的學生心存感激，因為他們把自己的未來寄託在素昧平生的我的身上，讓我有機會實踐出大學教授的本質：帶領年輕人成長。因此，對於心理師養成這件事，關乎學生的未來，必須對其本質加以思考，以採取相稱的教育行動。

〈反思臨床心理學訓練：探究美國「科學家——實務者」模式與專業能力學習的本質〉(李維倫，2011) 一文即是我對「心理師養成」的反身性探究。其中包括了兩方向的「溯源」思考，一是反思主導臨床心理學訓練的「科學家——實務者」(scientist-practitioner)

模式，並發現此一於臨床心理學成立之初就建立的模式在美國臨床心理學界一直都沒有得到全面性的滿意結果。目前在美國，「科學家——實務者」模式訓練的臨床心理學博士多是從事學術研究的大學教師，而臨床實務為主的 PsyD 模式出身之臨床心理學博士則是社區臨床心理學工作者的主要來源。這顯示了「科學家」與「實務者」之間具有根本性的鴻溝，無法只以連接號（hyphen）來解決。

另一是回到實務行動之學習的本質，探索臨床心理專業能力獲得的途徑，並發現，從「處境行動」到「概念知識」的學習發展歷程，而非倒轉，才能更好地說明實務行動能力與理論知識能力之間的關連。而其重點在於，實務與理論之間需要有「處境」的中介，否則兩者難以交會。「處境行動」的強調除了將學習放回到社會脈絡中，也顯化了在個體層次上不同於心智認知的「落身之知」(embodied learning)與「落身學習」(embodied learning)；而行動者藉此獲得的是自己與對象關連方式的認識而不僅是關於對象的知識。如此的理解意謂著：臨床心理師的養成訓練需首先承認其做為一種實務專業，從處境學習 (situated learning) 的路數著手，接著發展出立足於實務經驗的理論建構。這有別於先「理論」後「應用」的傳統看法，但卻不是放棄理論與研究，而是更有可能完成非精神醫療模式之台灣臨床心理學體系的建立。

進一步來看，臨床心理師的養成，除了科學思考與實務技能的訓練外，也不能忽略其人文陶成的部分。臨床心理學是一項瞭解人、服務人的志業；科學分析的思考讓我們能抽離且客觀地掌握關於人的種種，但投身於助人實務卻不是單靠科學家思維所能完成的。若我們承認在學院教育中必需及早提供學生「置身於處境」的學習形式，那麼我們就必需因應「置身於處境中」所必然來臨之「人性處境」的挑戰，協助學生面對臨床心理學其實是「人幫助人的現場實踐」。這樣的思考與我的本土心理學思路一致，也與我以「治療者的行動」來發展的本土心理治療方向一致。

其實從我到東華大學之初，由於現象學的思考指引，就讓我以「現場能力」來定義我提供給學生的訓練。現場能力就是讓人置身於助人現象發生的現場；直接面對現象的能力，也就是「現象學能力」。在 2004 年的某次機緣下，我開始帶領大學生進入地方小學進行弱勢兒童的陪伴計畫。這個後來被稱之為「南華認輔」的計畫持續了 16 年，直到我離開東華。有多位參與這個計畫的大學生後來成為諮商心理師與臨床心理師。他/她們都經驗過到陪伴對象的生活現場與之連結的奮鬥，並且帶著這樣的經驗走上心理師之路。這些學生的經驗不但幫助了他/她們自己，也幫助了我在發展心理療癒工作上的調校工作。他/她們如此陪伴了我，在實踐本土心理治療與心理諮商的路上也有他/她們的身影。

柒、意識狀態的探究與存在催眠治療的建立

在我獲得心理治理的倫理療癒動向時（李維倫，2004），我知道我已經掌握到了一個新的心理治療形式，而這個心理治療形式也提供了我一道門進入心理治療的核心現象。怎麼說呢？當我以本土社會文化中的受苦與療癒過程為入手點，同時採用現象學方法懸置既有的識見，卻可以淬煉出「談話治療」的應用形式，我等於跟其他心理治療的發展者一樣以一種新的角度接近了心理治療，其中心理治療如此向我呈現，以處於 21 世紀臺灣的方式向我呈現。

這個心理治療包括了三個步驟。一是治療者要出離社會規約的理所當然，二是與受苦者連結，三是陪伴受苦者回到人情事理中進行倫理的調節。這三個步驟分別提供了進一步探究的窗口。首先，治療師如何出離既有的社會規約出離？如何可能？社會規約的理所當然性又是什麼？其次，何為與受苦者的連結？其困難在哪？受苦者置身於何方，以至於受苦如此？雖然兩人同處，但咫尺天涯是如何產生的？與之連結與不與之連結的差別為何？第三，倫理置身的本質為何？又如何得以調節？

這三方面的探究最後由「何為與受苦者的連結？」之答案給予了全面的理解。由於本土宗教療癒現象中求助者與行巫者之間的連結經常伴隨著「出神」（trance）現象，我遂選擇注重關係（rapport）的艾瑞克森催眠治療（Ericksonian hypnotherapy）來相互映照比較，以求解開治療者與受苦者之連結關係的根本現象。前面提到，我在博士班時學習過催眠治療，因此我有操作催眠的經驗。同時我也瞭解，催眠其實是人類的一項普遍經驗，而人們之所以對催眠感到神秘難解，主要是因為到目前為止我們沒有一個適當的意識理論來說明意識狀態的改變，以至於各種玄妙說法當道。我研究過程中區分出兩種催眠狀態，一的是以感受性為主的狀態，經驗上是放鬆恍惚。一是有所感受有所看見的「身歷其境」狀態，如同一個真實的經驗。這兩種狀態彼此可以區別，且都不同於一般的清醒狀態。不過一開始我並沒有理論上的理解可以說明這些經驗現象。

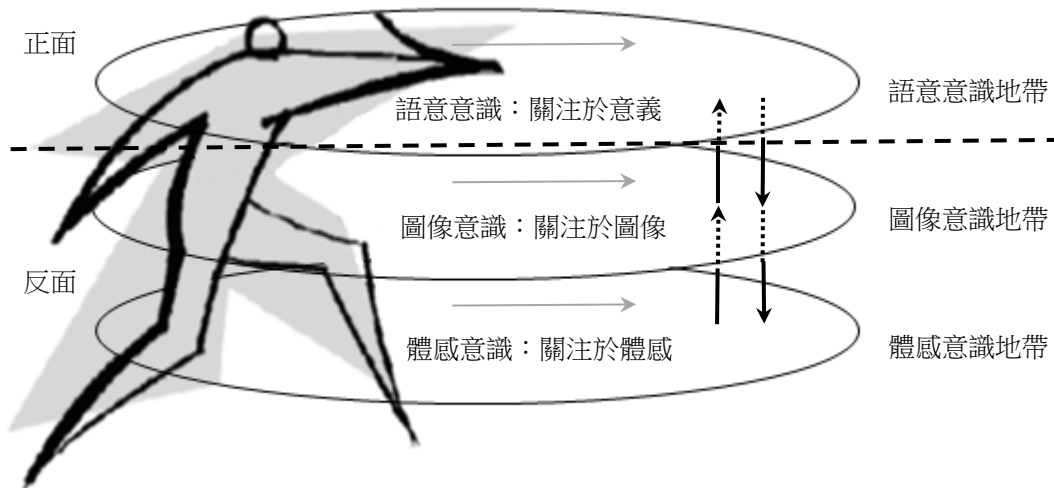
在我尋思理解的過程中，先前在臨終病房的陪伴經驗以及余德慧老師的臨終階段理論給了我另外的線索來思考意識狀態變化（余德慧等人，2006；余德慧等人，2006；余德慧等人，2012；余德慧等人，2008）。在一個能夠被仔細觀察的臨終過程中，我們看到人從一般的常人意識狀態，逐漸裂解，直至離世。其中首先是難以整全的語言破碎階段，接著有充滿圖像視覺的宛若實在階段，而在離世之前則只剩感受流轉再無其他的階段。從生到死，可以描繪為語言、圖像經驗以及感受經驗依序崩解隱沒的過程。如此，我們可以反過來設想，所謂的活在世界中會是包含著語言、圖像與感受三層作用的意識狀態。先前提過的〈柔適照顧的時間與空間：余德慧教授的最後追索〉（李維倫，2015）一文在這裡的脈絡中可以被視為從臨終現象過程獲得意識結構內涵的論述。

從臨終現象中獲得關於意識作用形式的理解與催眠過程中的經驗若符合節，因此我進一步尋求既有理論的支持。Tart（1975）將意識理解為一個一個「狀態」（state）的狀態理論、Gibson（1977/1979）之有機體處於環境中的可為性（affordance）理論以及胡塞

爾（1970/1983）的意向性（intentionality）理論讓我得以將意識描述為「意識的組織建構歷程來自於包括語意意識、圖像意識，以及體感意識所構成之置身於環境中的行動可為性」（李維倫，2015，頁 198）。置身四一環境脈絡中之經驗行動作為者的意識運作（the working consciousness of an experiencing-acting agent in context）可以用圖 2 來表示。

圖 2

一個環境脈絡中之經驗行動作為者的意識運作

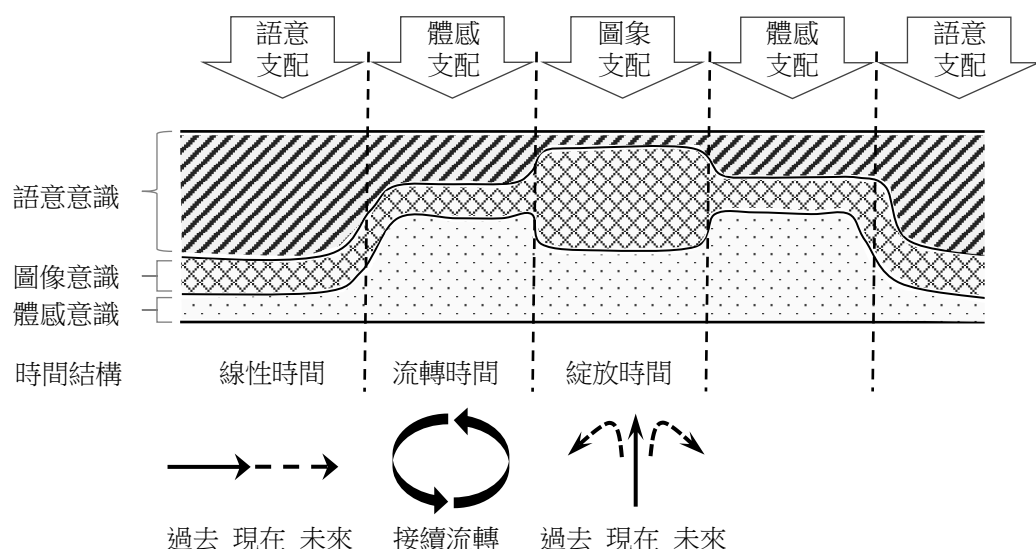


（修改自李維倫，2015）

如此我獲得了關於意識運作的「意識三重構作」理論模型，可以來說明催眠現象。前面提過的兩種催眠態，在此理論中就呈現為以體感意識活躍為主的另態意識（altered state of consciousness）以及以圖像意識活躍為主的另態意識。而語意意識主導的意識狀態則構成我一般認為的清醒狀態。這三種意識狀態各有其經驗組織的時間模式：語意意識是線性因果時間（linear-causal temporality），圖像意識是綻放時間（ecstatic temporality），而體感意識則是流轉時間（flowing temporality）。圖 3 呈現了不同意識動作主導下的意識狀態以及其時間性。詳細說明請見李維倫（2015）的文章。

圖 3

不同意識作用支配下的意識變化



「意識三重構作」同樣可以說明倫理行動心理治療的三步驟（參見圖 1）。首先，足以推動個案進行重新理解過程的連結皆為涉及身體感受的活動，或說透過身體感受的連結，也就是促發個案體感意識活躍的連結。在這之前，治療者需要離開熟悉的語意意識運作狀態，進入本身的體感意識運作層次，這是離開以語言所建構之社會規約的出離。而「重新理解過程」指的是在身體感受有所連結的情況下，透過圖像經驗的運作特性，「身歷其境」地得到種種經驗，得以改寫先前的生命經驗意義。如此一來，心理治療的歷程與作用獲得了相對簡潔的說明。

我接著以此新的心理治療形式用於學生與心理師的督導，而從他／她們的執行的心理治療中得到許多突破性進展的經驗。我也與學生一同參加了艾瑞克森催眠治療工作坊，並在其中發現，「意識三重構作」也能夠對艾瑞克森催眠治療提供清楚的理論說明。也就是說，我與學生共同在理論性與實踐性上得到了獨特性以及普遍性的初步印證。學生與我決定提出我們自己的心理治療取向，而我將之命名為存在催眠治療（*existential hypnotherapy*）。

存在催眠治療是本土心理療癒接軌現代心理治療專業形式之發展的一項成果。它可以被描述為以臺灣本土心理療癒之倫理照顧為起點，結合了存在現象學（*existential phenomenology*）的理論視野與催眠治療（*hypnotherapy*）的具體操作，經歷現象觀察、理論建構、與具體實作而形成的心理治療方法。從本土心理學的角度來看，「意識三重構作」的提出讓原本具文化特性的心理治療（*a culturally-specific psychotherapy*），抵達了一般性的心理治療理論（*a general theory of psychotherapy*）。

捌、與其他學派的對話

臨床心理學的教學工作讓我有機會廣泛地涉獵不同的心理治療學派。在存在催眠治療逐漸成熟的情況下，我也開始在課堂上教授存在催眠治療，跟學生共同討論其中的經驗與作用，督導學生在適當的情況下運用。為了讓學生對心理治療有一個整合性的理解，也為了測試存在催眠治療是否可以說明其他學派的操作，我開始重新理解包括了精神分析、容格學派、阿德勒學派、個人中心學派以及完形治療學派等等。這部分的工作仍然進行中，但已有相當收穫。我計劃將成果寫成學術論文來獲得認可。

與其他學派對話的工作之意義在於，第一，就本土心理學的發展來說，尋求理論間的對話是避免「敝帚自珍」的重要工作。第二，鍛煉存在催眠治療的理論性。任何現象都可以從不同角度趨近，從而呈現在不同的理論言說之中。存在催眠治療是以本土的角度走向當代的專業心理治療形式，如果能夠對譯其他學派的論述，將獲得更穩固的理論地位。以及第三，吸收其他學派在技術上的洞見。在對譯其他學派理論的同時，存在催眠治療有機會整合其他學派所發展出來的心理治療技術，以自己的說明來掌握其應用。

此外，在學友機緣下，我對心理治療的理論思考與現象學方法有機會與精神分析及心理劇在心理治療歷程上獲得學術研究上的對話。〈一位犯罪少女的置身所在：家的錯落與回返〉（洪雅琴、李維倫，2007a）以及〈精神分析取向心理治療與詮釋現象學的辯證關係：精神分析臨床研究的困境與解決〉（洪雅琴、李維倫，2007b）是以洪雅琴教授在精神分析上的學養與研究，與我的現象學視野所共同寫成的論文。〈心理劇中的自發性：以輔角經驗為對象的定性研究〉（游淑瑜、李維倫，2012）與〈經驗取向督導受督者經驗歷程研究：心理劇擬態扮演方式的運用〉（游淑瑜、李維倫，2015）則是游淑瑜教授與我在現象學與心理劇實務研究上的合作成果。

玖、邁向實踐有效性的淬煉：臺灣存在催眠治療學會的成立

心理治療與心理諮商是當代醫療體制中的專業，其本土化就有必要能在當代醫療建制實務場域上獲得效用，否則就顯得一廂情願。這是說，面對臺灣文化社會生活中各式各樣的心理受苦，本土心理治療與諮商仍然必須回到專業體制內實踐；它不能僅是本土心理學裡的一項學術運動。如果本土化道路無法與當代心理治療與心理諮商專業接軌，將成為無法在當代生活中立足的空談。

除了接軌當代的專業形式，本土心理治療與心理諮商也必然要進入市場接受考驗。實務心理師為何要採用本土心理治療與諮商？它比精神分析、認知行為治療、個案中心學派、薩提爾家族治療以及心理劇等等，更能夠支持心理師的執業嗎？它能夠提出完整的訓練課程嗎？因此，我認為本土心理治療與心理諮商的專業發展必須包括了以下六項：

(1) 從臺灣社會中的受苦療癒現象開始，獲得文化契合性；(2) 不自限於特殊性視野而以一般性的心理治療理論為目標；(3) 要有消解苦痛的實用性與專業形式上的可用性；(4) 能夠提供心理師職前與在職訓練課程，在市場上接受檢驗；(5) 成為心理師認可與投入的心理治療/諮商模式；甚至，(6) 形成專業團體，在專業領域中傳承。存在催眠治療的發展過程中，這六項工作的前三項在本文先前的敘述中已經說明。

而於 2015 年，我與一群已經在心理治療與心理諮商實務工作中實踐存在催眠治療的心理師決定成立自己的學會。在完備內政部與衛生福利部的申請條件後，「臺灣存在催眠治療學會」正式成立，其目的在於推動存在催眠治療的研究深化與實踐創新。存在催眠治療學會設有訓練辦法，內容包含存在催眠治療理論與操作架構、存在催眠治療發展歷史脈絡、存在催眠治療取向的個案概念化、現象學方法、技術演練與督導，以及相關臨床實務應用方式等方面。此外，學會也設計了三層級的進階考核認證機制，予授完成訓練的學員「存在催眠治療師」、「存在催眠治療講師」以及「存在催眠治療資深講師」等任務資格。五年多來存在催眠治療學會已完成近 180 小時的專業課程與推廣課程，成為臺灣心理師實務工作與在職教育中的一項選擇。也就是說，藉由學會的成立，存在催眠治療邁向前述 (4) 至 (6) 項的專業發展任務。

透過心理師教育訓練以及心理治療與心理諮商的需求市場來定義存在催眠治療的實踐有效性，我認為是存在催眠治療是否能夠生存下去的重要挑戰。如果能夠持續成長發展，那就意謂著存在催眠治療不只是一項學術主張，同時也是具有實際療效的心理治療與心理諮商方法。如此確定的療效，是奠基於心理師的實務工作，也是一項學術研究與專業實踐的具體結合成果。

拾、照顧哲學的開拓

2020 年 8 月，我離開待了 20 年的東華大學，轉任政治大學哲學系。這項機緣轉變並非在我的預料之中，但也不能說是與先前方向的完全斷裂。不論如何，它給了我新的任務，也讓我能夠以新的條件來拓展我的學術志業。

作為一名大學教師，首先必須對學生負責。來到哲學系，我就要以哲學系學生的訓練為優先考量。在與哲學系其他教師的區別分工下，我定位自己提供的是協助哲學系學生發展對「經驗」進行思考的能力。目前在臺灣，哲學系的訓練讓學生有能力對艱澀的哲學文本與思想進行思考，但對於社會生活中發生的經驗現象卻顯得陌生。然而在過往的哲學傳統以及當代的哲學思潮中，種種社會生活現象並沒有被排除了在哲學之外。經驗與實踐一直都是重要的哲學議題。如此視之，我所專長的現象學方法與現象學心理學，就是我可以提供學生對「經驗」進行思考的基礎。

對經驗進行思考，其實並不是理所當然的主張。即便在作為實徵經驗研究的心理學，

我們還是可以提出這樣的疑問：目前心理學系的訓練，是對「經驗」進行思考，還是對「理論」進行思考？也就是說，如心理學等實徵科學不一定真的面對了經驗，也不見得是哲學系學生要學習的範本。開拓讓哲學回到生活經驗的路徑才會是我在哲學系教學的重點，而借助以「回到事物自身」為主張的現象學就是必然的選擇。

因此，我提出以現象學心理學為基礎的「照顧哲學」(the philosophy of care)來作為哲學回到生活經驗的道路。其中要進行的學術與教學工作有二。一是現象學心理學的哲學基礎及其演變，一是以社會上的種種照顧現象與議題作為哲學的入手點。而我期待這兩項工作的成果是讓經驗與實踐成為哲學思考的源頭活水，而哲學思考成為經驗與實踐的引路明燈。如此，我就有機會帶給我的哲學系學生在不同學門與生活場域貢獻哲學專長的可能性。

照顧哲學的開拓將不只是哲學領域的發展，也會是經驗科學的深化。本文先前提到的，余德慧老師的「人文臨床」概念，如同預言一般，言說了我即將在哲學系展開的工作。棲居於人文世界的人文學科，如哲學與文學等，透過直面人類的傷痛苦厄與療癒復原，「凝練出更深刻的人文知識。在這意義底下的「人文臨床」(名詞，蛻變後的人文學科)參與了人類受苦處境的調節，它有著別於傳統緩解受苦的專業部分，而有其自身特殊的律動」(余德慧等人，2010，頁 66)。如此的「人文臨床」也將是有著豐富經驗的心理師、護理師、社工師以及醫師等照顧工作者成長為具人文知識與論述能力之高階人才的通道。我因此期待，藉由照顧哲學的開拓，也有機會在哲學系提供博士級訓練，補足人文科學心理學(human science psychology)在臺灣的學術研究與知識論述的人才養成管道，以奠定此一學術與實踐方向的傳承基礎。

回首來時路，我參與了余德慧老師於 2000 年提出的「倫理療癒」主張以及 2010 年提出的「人文臨床」方向。在 2020 年轉任政大哲學系之後，我得以提出「照顧哲學」來指引自己再度向前開拓。倫理療癒的洞見對於人之「倫理主體性」的關注，在照顧哲學的視野中將具體化為「照顧主體性」的陳顯，並深入生活中種種照顧行動的人文臨床意涵。因應當前臺灣社會中逐漸顯現其迫切性的家庭照顧問題，我於〈世代關係困擾下的家庭人：照顧主體性的倡議與華人家庭主義的改造〉(李維倫，2020)一文考察了華人家庭主義(Chinese familism)脈絡以及其中的世代關係困局，並且倡議以「照顧主體性」的角度來檢討華人家庭中的世代尊卑格局。這篇文章可說是我將「照顧哲學」之議題具體脈絡化的一項進展。而回到我自己所關心的人之受苦與受苦的消解，這也是我在更具體的時代生活脈絡中實踐心理療癒志業的一步。

結語：從無到有者，必然受恩於人

從無到有者，必然受恩於人。上述即是我發展本土心理治療與心理諮商一路走來的

10 面風景，而每一面風景中都有相伴的師友學生，是我不敢或忘的感激對象。因為有他／她們的沿途陪伴，才讓我能夠如剛啟程的學習者一般，時時感到分享經驗的樂趣以及獲得知識的欣慰。此外，這些年來接受過存在催眠治療的每一個受助者，都以其獨特的生命經驗提供了存在催眠治療發展的力量，也讓我有信心持續向前。本文的完成正是我對眾多贈予的感謝。

參考文獻

- 余德慧、石世明、王英偉、李維倫（2006）。臨終過程心理質變論述的探討。載於余德慧等（著），**臨終心理與陪伴研究**（頁 108-179）。心靈工坊。
- 余德慧、余安邦、李維倫（2010）。人文臨床學的探究。**哲學與文化**，**428**，63-83。
- 余德慧、李維倫、李雪菱（2006）。臨終過程與宗教施為。載於余德慧等（著），**臨終心理與陪伴研究**（頁 308-344）。心靈工坊。
- 余德慧、李維倫、林蒔慧、99 頌鉢團（2012）。頌鉢者療遇初探（一）：頌鉢之音與心靈冥視關連之探討。**應用心理研究**，**54**，105-131。
- 余德慧、李維倫、林蒔慧、夏淑怡（2008）。心靈療遇之非技術探討：貼近病人的柔適照顧配置研究。**生死學研究**，**8**，1-39。
- 余德慧、李維倫、林耀盛、余安邦、陳淑惠、許敏桃、謝碧玲、石世明（2004）。倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點。**本土心理學研究**，**22**，253-325。
- 余德慧、林耀盛、李維倫（2008）。倫理化的可能——臨床心理學本土化進路的重探。載於余安邦（主編），**本土心理與文化療癒——倫理化的可能探問論文集**（頁 149-206）。中央研究院民族學研究所。
- 李維倫（1995）。本土心理學必須超越「心理實體論」。**本土心理學研究**，**4**，367-379。
- 李維倫（2004）。作為倫理行動的心理治療。**本土心理學研究**，**22**，359-420。
- 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。
- 李維倫（2006）。論嬰兒的微笑。**應用心理研究**，**29**，131-156。
- 李維倫（2008）。從「病理化」到「倫理化」：兒少性侵害受害者之研究的視野轉換。載於余安邦（主編），**本土心理與文化療癒——倫理化的可能探問論文集**（頁 207-255）。中央研究院民族學研究所。
- 李維倫（2011）。反思臨床心理學訓練：探究美國「科學家—實務者」模式與專業能力學習的本質。**中華心理衛生學刊**，**24**（2），173-207。
- 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。
- 李維倫（2016）。從實證心理學到實踐心理學：現象學心理學的本土化知識之道。**臺灣心**

- 理諮商季刊，8（2），1-15。
- 李維倫（2017a）。「文化主體策略」中的策略與主體。**本土心理學研究**，47，151-158。
- 李維倫（2017b）。余德慧的詮釋現象學之道與本土臨床心理學的起點。載於余安邦（主編），**人文臨床與倫理療癒**（頁 111-142）。五南圖書。
- 李維倫（2017c）。受傷的時間性：受性侵害及家庭關係斷損少女之生活經驗的存在現象學分析。**中華心理學刊**，59（3），145-161。
- 李維倫（2017d）。華人本土心理學的文化主體策略。**本土心理學研究**，47，3-79。
- 李維倫（2020）。世代關係困擾下的家庭人：照顧主體性的倡議與華人家庭主義的改造。載於黃應貴（主編），**主體、心靈、與自我的重構**（頁 129-164）。群學出版。
- 李維倫、林耀盛（2019）。從文化心理學到人文臨床心理學：臨床心理學本土化論述與踐行。**本土心理學研究**，51，89-167。
- 李維倫、莫少依（2005）。生活世界取向的心理衡鑑：一個本土化的可能性。**本土心理學研究**，24，85-135。
- 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。
- 李維倫、林耀盛、余德慧（2007）。文化的生成性與個人的生成性：一個非實體化的文化心理學論述。**應用心理研究**，34，145-194。
- 林耀盛、李維倫（2011）。專題導論：「不再是玫瑰：臨床心理學訓練與實踐的反思」。**中華心理衛生學刊**，24（2），165-171。
- 洪雅琴、李維倫（2007a）。一位犯罪少女的置身所在：家的錯落與回返。**本土心理學研究**，28，141-196。
- 洪雅琴、李維倫（2007b）。精神分析取向心理治療與詮釋現象學的辯證關係：精神分析臨床研究的困境與解決。**中華輔導學報**，22，157-183。
- 游淑瑜、李維倫（2015）。經驗取向督導受督者經驗歷程研究：心理劇擬態扮演方式的運用。**中華輔導與諮商學報**，42，63-92。
- 游淑瑜、李維倫（2012）。心理劇中的自發性：以輔角經驗為對象的定性研究。**中華輔導與諮商學報**，83，83-112。
- Bergin, A. E. & Garfield S. L. (Ed.) (1994). *Handbook of psychotherapy & behavior change* (4th ed.). Wiley.
- Gibson, J. J. (1977). *The theory of affordances*. In R. Shaw & J. Bransford (Eds.), *Perceiving, acting and knowing*. Erlbaum.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.

- Hill, C. E. & Knox, S. (2013). Training and supervision in psychotherapy. In M. J. Lambert (ed.), *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy & behavior change* (6th ed.), 775-811. Wiley.
- Husserl, E. (1970). *Logical Investigations*. (Findlay J. N., Trans.). Routledge & Kegan Paul. (Original work published 1900)
- Husserl, E. (1983). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. First book* (Kersten, F., Trans.). Martinus Nijhoff. (Original work published 1913)
- Kazdin, A. E. (2008). Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care. *American Psychologist*, 63(3), 146-159.
- LamBert, M. J. (Ed.) (2004). *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy & behavior change* (5th ed.). Wiley.
- LamBert, M. J. (2013a). Introduction and historical overview. In M. J. Lambert (ed.), *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy & behavior change* (6th ed., pp. 3-20). Wiley.
- LamBert, M. J. (Ed.) (2013b). *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy & behavior change* (6th ed.). Wiley.
- Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield S. L. (2004). Historical overview. In M. J. Lambert (ed.), *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy & behavior change* (5th ed., pp. 3-15). Wiley.
- Lee, W. L. (1999). *People of Taiwanese descent living in America: Constructing ethnic self-understanding*. [Unpublished doctoral dissertation]. Duquesne University, Pittsburgh, PA.
- Lee, W.L. (2006). Ethnic self-understanding: Ethnic cultural psychology as an action toward culture and ethnicity. In J. Straub, D. Weidemann, C. Kölbl, & B. Zielke (Eds.) *Pursuit of meaning* (pp. 435-464.). Transcript.
- Lee, W.L. (2007). Contacting and enacting “self for being ethical”: A model for psychotherapy practiced in Taiwan. In C. F. Cheung & C. C. Yu (Eds.), *Phenomenology 2005* (Vol. I, selected essays from Asia, pp. 477-495). Zeta Books.
- Lee, W. L. (2009). Psychotherapy as a locale for ethical care: The reaching into situated negativity. *Schutzian Research: A Yearbook of Worldly Phenomenology and Qualitative Social Science*, 1, 67-90.
- Lee, W. L. (2014). Bracketing into face-to-face encounters: The conjunction of the epistemological and existential dimensions of phenomenological methodology. In G. 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.
- Norcross, J. C. (Ed.) (2011a). Evidence-based therapy relationships. *Psychotherapy*, 48(1).
- Norcross, J. C. (Ed.). (2011b). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (Eds.). (2011). Adapting psychotherapy to the individual patient. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 127-214.
- Tart, C. T. (1975). *States of consciousness*. Dutton & Co.
- Wedding, D., & Corsini, R. J. (Eds.) (2014). *Current Psychotherapies* (10th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Yalom, I. D. (2018) 。成為我自己：歐文·亞隆回憶錄（鄧伯宸譯）。心靈工坊。（原著出版年：2017）

From Ethical Healing to Existential Hypnotherapy: Scenes from My Journey

Wei-Lun Lee*

Abstract

It has been almost 40 years as I was an adolescent with oppressed feelings to now a psychologist proposing a new psychotherapy named as existential hypnotherapy. As I look back, I find myself always searching for a path for action, a path of praxis. Now it has become clear the various scenes in my life as I went through it, which can be named as searching for the psychology in humanistic world, the learning of phenomenology, the calling of indigenous psychology, companionship with Dr. Der-Heuy Yee, ethical acts: the professional practice of ethical care, training young psychologist, investigating the state of consciousness and founding existential hypnotherapy, dialogue with other approaches, toward practical effectiveness and efficacy, and advancing to the philosophy of care. As an individual's life process, my journey is hardly to be important for anyone, since it only consists of a series of particular events. It may be meaningful, however, for those young men and women in the path of psychology who are as perplexed as I was in my youth. My experiences in choosing an approach, surviving in the system, finding your own group, taking responsibility for students and opening to the given for growth, might be useful examples for their reference in making decision and taking action. With this direction, what I present here is a path from the local healing phenomena in Taiwan to a universal theory of human suffering and clinical practice.

Keywords: existential hypnotherapy, phenomenological psychology, indigenous psychology, psychotherapy, psychological counseling

Wei-Lun Lee* Department of Philosophy, National Chengchi University
(wllee@g.nccu.edu.tw)