



你有沒有看見 La guérison du cœur 我的馬？

—心靈療癒的意義

GUY CORNEAU

紀·柯諾 著

張穎綺 譯

李宗芹 輔仁大學心理系副教授

胡因夢 知名作家、譯者

曼菲 雲門舞集2藝術總監

推薦

(謹依姓名筆劃排列)

一名騎士憂心忡忡地詢問路人：「你有沒有看見我的馬？」
沒有人敢說，他正坐在馬上。

你何苦虐待自己？你為什麼不快樂？你為什麼拒絕幸福？

「愛」正是我們最大的匱乏，是我們所有人都在追尋的胯下之馬。

「痛苦」讓我們覺察身心的失衡，從中理解生命運作的法則，讓我們發掘一個新世界，
在那裡，內在與外在，身與心，自我與他人，人類與宇宙，無所分別。

「心靈療癒」就是探索內在情緒的過程。只要我們能擺脫帶來拘束的信念、
超越制約性的情結，心靈療癒能真正解放我們的內在本質，回歸自我、成就自我、
改變個體，是人類最美的創作。

你有沒有看見 我的馬？

La guérison du cœur

ISBN 957-693-603-9



00280



9 789576 936036



◎心理推測系列T44

你有沒有看見我的馬？

——心靈療癒的意義 (LA GUÉRISON DU CŒUR)

作者→紀柯諾 (Guy Corneau)

譯者→張穎綺

責任編輯→張文欣

封面設計→李東記

發行人→李鍾桂

總經理→黃宏榮

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞)

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2004年11月

I S B N→957-693-603-9

定價→280元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印製→日盛彩色印製股份有限公司

國際中文授權/博達著作權代理有限公司

LA GUÉRISON DU CŒUR

By Guy Corneau

© Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2000

Complex Chinese Translation copyright © 2004 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with Robert Laffont Publishers, Inc., French

through Bardou-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書				P21	孩子的心，我懂。	220元	
生活技巧系列		定價	備註	P22	你可以做個創意媽媽	230元	
A13	讀書會專業手冊	250元		P23	我要和你一起長大—尋找家庭桃花源	250元	
A14	創意領先—如何激發個人與組織創造力	250元		P24	媽媽心裡的話—關於兒子	330元	
A15	大腦體操—完全大腦開發手冊	120元		P25	愛女兒愛爸爸—做女兒生命中第一個好男人	280元	
A16	想戒就戒—成功戒菸手冊	180元		P26	孩子的天空—成長、學習、邁向卓越的七大需要	300元	
愛·性·婚姻系列		定價	備註	P27	大手牽小手—我和我的自閉兒小宜	220元	
E29	偷看—解讀台灣情色文化	180元	平裝	P28	每個父母都能快樂—怎樣愛青春期的孩子	270元	
E30	台灣情色報告	180元		P29	當孩子做錯事—掌握機會塑造好品格	300元	
E31	中年男人的魅力—流暢·健康·性歡愉	200元		P30	如何與青少年子女談心	280元	
E34	愛情功夫	200元		P31	我想安心長大—如何讓孩子有安全感	260元	
E35	性心情—治療與解放的新性學報告	220元		P32	王鐘和與父母談心①—親子關係	240元	
E36	外遇—情感出軌的真實告白	280元		P33	王鐘和與父母談心②—生活教育	240元	
E37	我痛!—走出婚姻暴力的陰影	220元		P34	王鐘和與父母談心③—兩性教育	240元	
E38	愛情學分 ALL Pass	180元		P35	王鐘和與父母談心④—學校生活	240元	
E39	我的愛人是男人—男同志的成長故事	180元		P36	青少年非常心事	250元	
E41	結婚前，結婚後—成長與改變	220元		P37	單親媽媽，滿分家教	200元	
E42	愛得聰明·情深路長	210元		P38	媽媽，沒有人喜歡我	320元	
E43	遠離危險關係—愛情的七大警訊	290元		青少年系列		定價	備註
E44	愛就是彼此珍惜—幸福婚姻的對話	300元		Z1	心中的自畫像—如何認識自我	120元	
E45	婚內昏外	220元		Z2	悸動的青春—如何與人交往	120元	
E46	一定要結婚嗎?	280元		Z3	葫蘆裡的愛—如何與家人溝通	120元	
E47	愛上M型男人—找回妳的勇氣·尊嚴與幸福	290元		Z4	輕鬆過關—有效的學習方法	120元	
E48	重建—重塑婚姻與自我的願景	350元		Z5	孩子，你在想什麼—親子溝通的藝術	120元	
E49	搞懂男人—李曼法則39	270元		Z6	青少年的激盪—青少年心理及精神問題解析	150元	
E50	享受愛情不吃虧	230元		Z7	貼身話—少女成長手札	120元	
E51	抓住幸福很easy	230元		Z8	貼心話—我說·我聽·我表達	120元	
E52	愛在金錢蔓延時—金錢與親密關係	290元		Z9	少年不憂鬱—新新類人的成長之路	180元	
E53	夫妻溝通成功七律	250元		Z10	想追好男孩—青春族的情感世界	180元	
親子系列		定價	備註	Z11	上青少年家—青少年完全藍圖—尤、手冊	120元	
P10	校長爸爸天才困	180元		二、輔導叢書			
P11	烤媽出招	180元		助人技巧系列		定價	備註
P12	尋找田園小學—創造兒童教育的魅力	220元		C3	助人歷程與技巧	150元	增訂版
P13	不是兒戲—鄧志浩談兒童戲劇	220元		C4	問題解決諮商模式	250元	
P14	我的女兒子力—一個唐氏症家庭的生活紀實	250元		C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版
P15	跟狐狸說對不起	200元		團體輔導系列		定價	備註
P16	7-ELEVEN奶爸	200元		M2	團體領導者訓練實務	200元	修訂本
P17	父母成長地圖	200元		M3	如何進行團體諮商	200元	
P18	做孩子的親密知己	200元		M6	小團體領導指南	100元	
P19	親子逍遙遊台灣	200元		M7	團體輔導工作概論	250元	
P20	親子逍遙遊世界	200元		M8	大團體動力—理念、結構與現象之探討	180元	

教育輔導系列		定價	備註	N62	兒童與青少年焦點解決短期心理諮商	320元	
N22	客體關係理論與心理劇	400元		N63	兒童敘事治療——嚴重問題的遊戲取向	420元	
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		三、生命哲學叢書			
N24	焦點解決短期心理諮商	200元		心理推理系列			定價 備註
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	220元		T12	你是做夢大師——噩夢·解夢·活用夢	250元	
N26	兒童遊戲治療	250元		T13	生命輪迴——超越時空的前世療法	180元	
N27	臨床輔導工作的理論與實務	400元		T15	桃色夢境——性夢解析與自我成長	200元	
N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元		T16	你在做什麼？——成功改變自我、婚姻、親情的真實故事	380元	
N29	人際溝通分析練習法	420元		T18	榮格自傳——回憶、夢、省思	400元	
N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元		T19	家庭秘密——重返家園的新契機	280元	
N31	心理治療入門	360元		T20	跨越前世今生——陳勝英醫師的催眠治療報告	200元	
N32	TA的諮商歷程與技術	280元		T21	脆弱的關係——從玫瑰戰爭到親密永久的婚姻	320元	
N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元		T22	家庭舞蹈 I——從家庭治療剖析婚姻關係	220元	
N34	志工實務手冊	450元		T23	家庭舞蹈 II——從家庭治療探討家人互動	220元	
N35	家庭暴力者輔導手冊	280元		T24	穿越迷幻森林	320元	
N36	遊戲治療 101	450元		T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元	
N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元		T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元	
N38	解決問題的諮商架構	270元		T27	當尼采哭泣	420元	
N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元		T28	診療椅上的謊言	420元	
N40	習慣心理學·辨識篇〈上冊〉	500元		T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元	
N41	習慣心理學·辨識篇〈下冊〉	500元		T30	聖徒與瘋子——打聽心理治療與靈性的潘麗	330元	
N42	快意銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元		T31	前世今生之回到當下	280元	
N43	志工招募實戰手冊	270元		T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元	
N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的秘訣	350元		T33	秘密，說還是不說	360元	
N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元		T34	罪窟的那張床——心理成長小說	420元	
N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元		T35	請聽，我心——心理醫生的自我分析	300元	
N47	故事與心理治療	300元		T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元	
N48	每個學生都能成功	250元		T37	不再害怕——性受虐者心靈靈動的動物故事	220元	
N49	情緒與壓力管理	300元		T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元	
N50	兒童故事治療	280元		T39	父母會傷人	300元	
N51	理情行為治療	220元		T40	百變小紅帽	280元	
N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元		T41	診療椅上的愛與性	350元	
N53	焦點解決諮商案例精選——激勵人心的治療故事	270元		T42	走出宮殿的女科學家	380元	
N54	幫他走過精神障礙——該做什麼，如何做？	280元		T43	鏡子裡的陌生人——解難症：一種隱藏的流行病	380元	
N55	存在心理治療——死亡(上)	300元		T44	你有沒有看見我的馬	280元	
N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義(下)	380元		T45	家庭舞蹈1：大師說舞	260元	
N57	兒童注意力訓練手冊	400元		T46	家庭舞蹈2：婚姻探戈	260元	
N58	面試成功進大學	270元		T47	家庭舞蹈3：舞動人生	260元	
N59	心理治療Live現場	380元		T48	家庭舞蹈4：成長之舞	260元	
N60	青少年與家族治療	400元		心靈拓展系列			定價 備註
N61	習慣心理學·應用篇	400元		D55	假如我死時，你不在我身旁	280元	

D58	不知道我不知道	180元	D97	木屐與清酒——生活中的惜物思想	220元		
D57	如何好好生氣——憤怒模式工作手冊	250元	D98	可以溝通真好	280元		
D58	因為，你聽見了我	220元	D99	打開戀物情結	300元		
D59	當醫生遇見 Siki	240元	D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元		
D60	戰士旅行者——巫士唐望的最終指引	300元	D101	心中壞小孩	270元		
D61	靈性復興——科學與宗教的整合道路	320元	D102	抗毒無懼·活得更好——15000個抗毒勇士的健康秘訣	250元		
D62	我的生命成長樹——內外和好的練習本	270元	D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元		
D63	Erikson老年研究報告	400元	D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元		
D64	難以置信——科學家探尋神秘信息場	240元	D105	請容許我悲傷	250元		
D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元	D106	再也不怯場	290元		
D66	家屋，自我的一面鏡子	380元	D107	殺不死我的，使我更堅強	280元		
D67	你可以更靠近我	280元	D108	空間詩學	350元		
D68	快樂的十日課（上）	250元	D109	做自己的心理管家	290元		
D69	快樂的十日課（下）	250元	D110	男人其實很憂鬱	280元		
D70	不無聊啟事錄——十件要做的事，讓你快樂一輩子	200元	D111	女人的壓力處方	250元		
D71	一分鐘心理醫生	250元	D112	心理治療室的詩篇	250元		
D72	你可以自由——讓受虐婦女不再暗夜哭泣	200元	D113	愛與自由	300元		
D73	這就是男人！	340元	D114	我是有為者	200元		
D74	非零年代——人類命運的羅輯	450元	D115	發現你的利基	250元		
D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元	D116	小魚舖，大奇蹟	240元		
D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元	D117	道別之後	220元		
D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元	D118	難以置信 II ——尋訪諸神的網站	280元		
D78	巫婆一定得死——童話如何形塑我們的性格	320元	D119	關係療癒	320元		
D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元		心靈清流系列	定價	備註	
D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元	R4	回首生機	140元		
D81	放心，陪他一段——照顧者十二守則	260元	R5	但願無悔	140元		
D82	憂鬱心靈地圖——如何與憂鬱症共處	290元	R6	感應之情	140元		
D83	重新發現時間	260元	R8	一畦青草地	140元		
D84	勇敢笑出來。——不要放棄幽默	320元	R9	貼近每一顆溫柔的心	140元		
D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元	R11	二更山寺木魚聲	140元		
D86	慾望之心——了解賭徒心理	300元	R12	離家為了一個夢	130元		
D87	寫自己的壓力處方	320元	R13	眼前都是有緣人	130元		
D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元	R14	濼聲故事	140元		
D89	我的感覺你懂嗎？——面對拒絕	320元	R16	開悟心燈	140元		
D90	蹊蹇奇才——不凡創造力的背後	350元	R18	天天好心情	200元		
D91	日常談話·深度傾聽	290元	R20	時時樂清貧——我的清貧生活	160元		
D92	勝過失望	270元	R22	找回快樂的心	200元		
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元	R23	心靈真情書	180元		
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元	R24	印地安之歌	180元		
D95	向自殺SAY NO！	350元	R25	不小心，我撿到了天堂	250元		
D96	別跟情緒過不去	280元	R26	我在雪地上跳舞	230元		

R27	辦公室智慧 200	220元		Y42	老灰驢的幽默自處	160元	
	人與自然系列	定價	備註	Y44	當下最美好	150元	
NB2	看！岩石在說話	200元		Y46	祝你聖誕快樂	180元	
NB3	共享自然的喜悅	180元		Y47	祝你生日快樂	150元	
NB4	與孩子分享自然	180元		Y48	祝你天天快樂	150元	
NB5	探索大地之心	180元		Y49	給我親愛朋友	150元	
NB6	細說生命華采——愛默森的自然文選	160元		Y50	當所愛消逝	150元	
NB7	學做自然的孩子——國家公園之父繆爾如何觀察自然	180元		Y51	讓憤怒野一回	150元	
NB8	國家公園之父：蠻荒的繆爾	250元		Y52	給壓力一個出口	150元	
NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		Y53	勇敢向前行	150元	
NB10	樂遊自然天地——與孩子共享自然的六十種遊戲	220元		Y54	好好過日子	150元	
NB11	女農討山誌	300元		Y55	活出真性情	150元	
	心靈美學系列	定價	備註	Y56	寶貝你的學生	150元	
Y14	疼惜自己	100元		Y57	給工作中的你	150元	
Y15	玩得寫意	100元		Y58	給我親愛家人	150元	
Y16	彼此疼惜	100元		Y59	給獨一無二的你	150元	
Y17	老神在哉	100元		Y60	記得照顧自己	150元	
Y18	和上蒼說話	100元		Y61	祝你早日康復	150元	
Y19	心中的精靈	100元		Y62	親親我的寶貝	150元	
Y20	新鮮上班族	100元		Y63	親親我的媽咪	150元	
Y21	聽心兒說話	100元		Y64	阿保的童話（修訂版）	140元	
Y22	美麗心世界	100元		Y65	小鎮人家（修訂版）	140元	
Y23	與人接觸	110元		Y66	十月的笛（修訂版）	140元	
Y24	心的面貌	110元		Y67	森林小語（修訂版）	140元	
Y25	沈思靈想	100元		Y68	蘋果樹（修訂版）	140元	
Y26	尊重自己	100元		Y69	森林的童話	160元	
Y27	寬忍樂陶陶	100元		Y70	會哭的男人很可愛	150元	
Y28	簡樸活得好	100元		Y71	跟沮喪說 bye bye	150元	
Y29	善待此一身	100元		Y72	葛葉的訊息	160元	
Y30	自在女人心	100元		Y73	夏日的魔法	160元	
Y31	接納心歡喜	100元		Y74	幸福的滋味	200元	
Y32	喜樂好心情	100元		Y75	別讓自己白白受苦	150元	
Y33	熊族寓言	140元		Y76	平安在我心	150元	
Y34	擁抱情愛	140元		Y77	時時心感恩	150元	
Y35	樹香——人與自然的對話	140元		Y78	離開祕密花園	150元	
Y36	舞蝶——人與自然的對話	140元		Y79	走進萬花筒	150元	
Y37	享受寧靜——雅肯靜坐心理學	160元		Y80	因為愛，我和你	180元	
Y38	曠曠熊的無為自在	160元		Y81	因為愛，我和自己	180元	
Y39	小小豬的謙弱哲學	200元			浮世繪系列	定價	備註
Y40	曠曠熊的減肥秘笈	160元		VW1	在浮世繪相遇	350元	
Y41	曠曠熊的逍遙遊	160元		VW2	這人生	280元	

· 此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。
· 讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805



你有沒有看見
La guérison du cœur
我的馬？

—心靈療癒的意義

GUY CORNEAU

紀·柯諾 著

張穎綺 譯

謹以此書，獻給因生存受難的人們，
給我的兄弟雷尚，給無力承受痛苦遂先行離去
的吾友們。

萬般皆述說著愛，
流水、微風、枝桠、鳥、魚、草，
世間萬物莫不盼望我不止息地去愛。
斐特拉克 (Pétrarque)

註：感謝演員兼作家

菲力普·亞凡 (Philippe Avron) 於《我是鱈魚》劇末朗誦此詩。

目錄

【推薦序】舞動·想像與療癒 李宗芹	006
【前言】生死交關 紀柯諾	009
【導言】我們的痛苦可有意義？ 紀柯諾	023
第一章 疾病的啓示	039
醫生對我們說	040
不尊重自己的病	064
第二章 意義的啓發	081
疾病的象徵意義	082
如何創造意義	090
漁夫之王的病	104
疾病的特點	111
第三章 考驗的啓示	127
考驗的意義	128
巧遇	136
喬安娜·狄·蒙尼的墜機	139

瑪麗茲·拉彭得的自癒	149
幸福腺體	163
第四章 愛的啓示	171
愛情傷痛的啓示	172
幾個案例	183
痛苦的愛	192
愛的目的	203
第五章 心靈療癒	211
給受苦心靈的建議	212
而幸福呢？……	232
第六章 自由的啓示	249
關於排斥異己	250
驚人的觀點	260
結語 人類最美的創作	267
摘要	269
愛是成爲一體	272

推薦序

舞動、想像與療癒

⊕ 李宗芹

臺大醫院精神科兼任舞蹈治療師，暨輔仁大學心理系副教授

長期的舞蹈治療工作經驗中，我在一般人與精神患者之間，在兒童與成人之間，在男人與女人之間，看過無數的身體樣貌……可是，在我所知的身體之中最讓我感動的，就是與心靈感覺共舞的身體。這樣的身體表達時，我總是能感受到那隱藏個人內在深處的真誠，我能聽到心靈的聲音。就在這時刻，我為之感動，案主也頓悟時，就進行了一場轉換的過程。進入內在世界的過程可不是什麼神祕力量所致，是自然真誠的面對自己的身體，並與想像力及象徵共鳴而發揮的作用，這種方法也是榮格學派的心理治療要素，也是本書作者想要引領讀者進入以這種心靈方式進行轉化與療癒。

如果我們視身體不適或疾病出現為一種表達或象徵時，就會去探詢其內在心靈的意義，病也就不那麼可怕了，這時的身體扮演的角色不只有生理面向，還有心靈的意義，怎麼做就看自己了，你要選擇去吃藥、打針，關注生理層面，或是先停頓下來，了解疾病的非生理意涵。我想起自己的經驗，前陣子去上海教學回來後，我就生病了，重重的感冒，讓我不舒服，我沒有急著去吃藥，我知道自己的身體必須以這種方式，來釋放在異地的不舒服經驗，我對自己說：釋放吧，我虛弱的躺在床上，感受自己，讓在身體內的情緒出來……，此時我最怕親友對我說：快去看醫生，吃藥，趕快好起來，我並非不使用藥物幫助自己，而是晚一點，因為我的身體有自己的時間表。

當我們只追求有用的、有利的取向時，身體也會以功能的執行運作來表明我的存在，如果功能的執行能讓人們擺脫疾病，那也好，但是往往並沒有那麼簡單。身體的健康可不只是生理康復而已，疾病具有心靈與身體兩個層次，身體的病理現象除了身體生了病，還有心靈的病。我個人認為，面

對疾病除了吃藥打針外，也可以用藝術家的方式，也就是以想像力、創造的態度來看待，因為心靈也需要表達，沒有管道時就以身體的病徵出現，在身體上創造表達，例如癌細胞的滋長、罹患疾病，來彰顯自己心靈的聲音。其實我們可以將自己的身體看成是另個心靈的自我，這樣我們就不會以有用、有效、功能的方式來要求身體，而去重視身體情緒的經驗，真實地看到心理狀態引發身體上的混亂，在面對自己的身體疾病時能有所領悟，而能欣賞身體的心靈聲音。

本書最吸引我的，除了作者在舞動想像之中，感受身體與大自然融為一體，要我們往內看，讓潛意識特徵在身體疾病中顯現出來，還談到愛，愛與身體疾病有何相關呢？愛如同理心，是想像力的王國，這種態度讓心靈狀態改變，於是心靈再創造與更新，是走向康復之道的鑰匙。

前 言

生死交關

⊕ 紀柯諾

你有沒有看見我的馬？

從前中東有一位騎士夜裡策馬奔馳過一個個村落。他叫醒村民，憂心忡忡地問大家：「你們有沒有看見我的馬？」沒有人敢對他說，他正坐在馬上。多麼顯而易見的事實，他卻是唯一不察的人。這個取自伊斯蘭教智典的故事，說明了人類對愛、自我、生命意義的熱切追尋。

過去大半生，我就像這名騎士。目前，絕大部份時間我依然像他。不過，很幸運地，一些遭遇使我停止追尋，使我可以從混沌麻木中醒悟，並為孩提時期以來就困擾我的問題尋求解答。換言之，我有幸能瞥見我的馬兒數回。

因此，在這本探討生命試煉與意義的書中，我想先分享自己的遭遇：那些使我的人生觀為之改變的事件，因為病痛使我多次面臨生死交關的經驗。儘管那些身心試煉是痛苦的，卻也帶給我好處，使我至今仍從中得著益處。

講述這段往事並非想要突顯自我。我不無遲疑。希望各位能夠明瞭，這些事件如何改變我的人生，又如何幫助我以