



張老師文化

凌坤楨

著

療癒， 藏在身體裡

從創傷復原到
生命整合

創傷，是一個生命的挑戰，
但不必讓它成為終身的折磨！

四維文教院首席講師
台灣NLP專業訓練推手

王輔天

馬偕醫學院教授暨
心理諮商中心主任

林一真

台灣著名生涯輔導專家
澳門大學教育學院教授

金樹人

輔仁大學
應用心理系教授

夏林清

開平餐飲學校創辦人
台北市教育會理事長

夏惠汶

——誠摯推薦——

創傷，在身體；療癒，也在身體。

有些人不斷往外尋求心靈課程，不斷上課，經歷一個又一個老師，學習一個又一個心靈秘法，但不往內清理，作者認為是方向上的謬誤。

資深心理工作者凌坤楨融合前輩的知識與多年帶領團體的輔導經驗，發展出一套以身體取向為基礎、從而深入至意念層面的創傷復原技法。幫助我們再次學習信任身體，並讓身體做它「最擅長的事」——維持生存，維護健康，臻至安然。

創傷，不論大的小的，籠罩著每一個人的生命歷程。凌坤楨不但提供很切實的創傷分析，並開展一條新的療癒之路。

——王輔天

身體、心和靈性有如泉、流和源頭，三合而一。坤楨透過一個又一個生命真實改變的故事，溫柔又堅定地提醒我們回到身體，開始療癒。盼此書回應長久以來治療者與被治療者內心的呼喚，引領我們不止回到身體，而是要認識與歸依生命的源頭：靈性。身心靈整合，這正是時候。

——林一真

天下蒼生的創傷像是火山口腐蝕的荒涼烙印，所有熔岩噴漿的歷史都來自千古的地底深處。本書領航者以其精準又嫺熟的治療技術，從身體流、意念流到生命流，帶領讀者穿梭時空，深入心靈幽谷，抒解案主陳年創傷；以觀其復，復歸其根。

——金樹人

大學時的坤楨是個將自由與頑皮收藏在古怪念頭與靈活身體中的年輕人，原來藏在他身體裡的是一種能隨順隨轉且可安住的能量，這就是凌坤楨以「扶持者」替換療癒者的道理！

——夏林清

令人佩服的整合與創新，融合NLP、催眠、彼得·列文等各家精華，創造了簡潔細緻的「扶持」操作技巧。讓創傷殘餘能量透過「身體流」的概念去清理及釋放，成為邁向自己幸福的挑戰！自助助人者讀後都必能獲益！

——夏惠汶

957-693-777-6



6 937774

00280



國家圖書館出版品預行編目資料

療癒,藏在身體裡：從創傷復原到生命整合 / 凌坤楨
著. -- 初版. -- 臺北市：張老師, 2011.10

面；公分. -- (心靈拓展系列；D173)

ISBN 978-957-693-777-4(平裝)

1.心理治療 2.心理創傷

178.8

100020665



◎心靈拓展系列 D173

療癒，藏在身體裡：從創傷復原到生命整合

作 者→凌坤楨

責任編輯→張蓮娣

封面設計→李東記

內頁設計、排版→楊玉瑩

發行人→李鍾柱

總經理→廖翰聲

出 版 者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

B1, No.325 Sec.3, Roosevelt Road, Da-An District, Taipei Taiwan

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141新北市新店區中正路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→局版北市業字第1514號

初版1刷→2011年10月

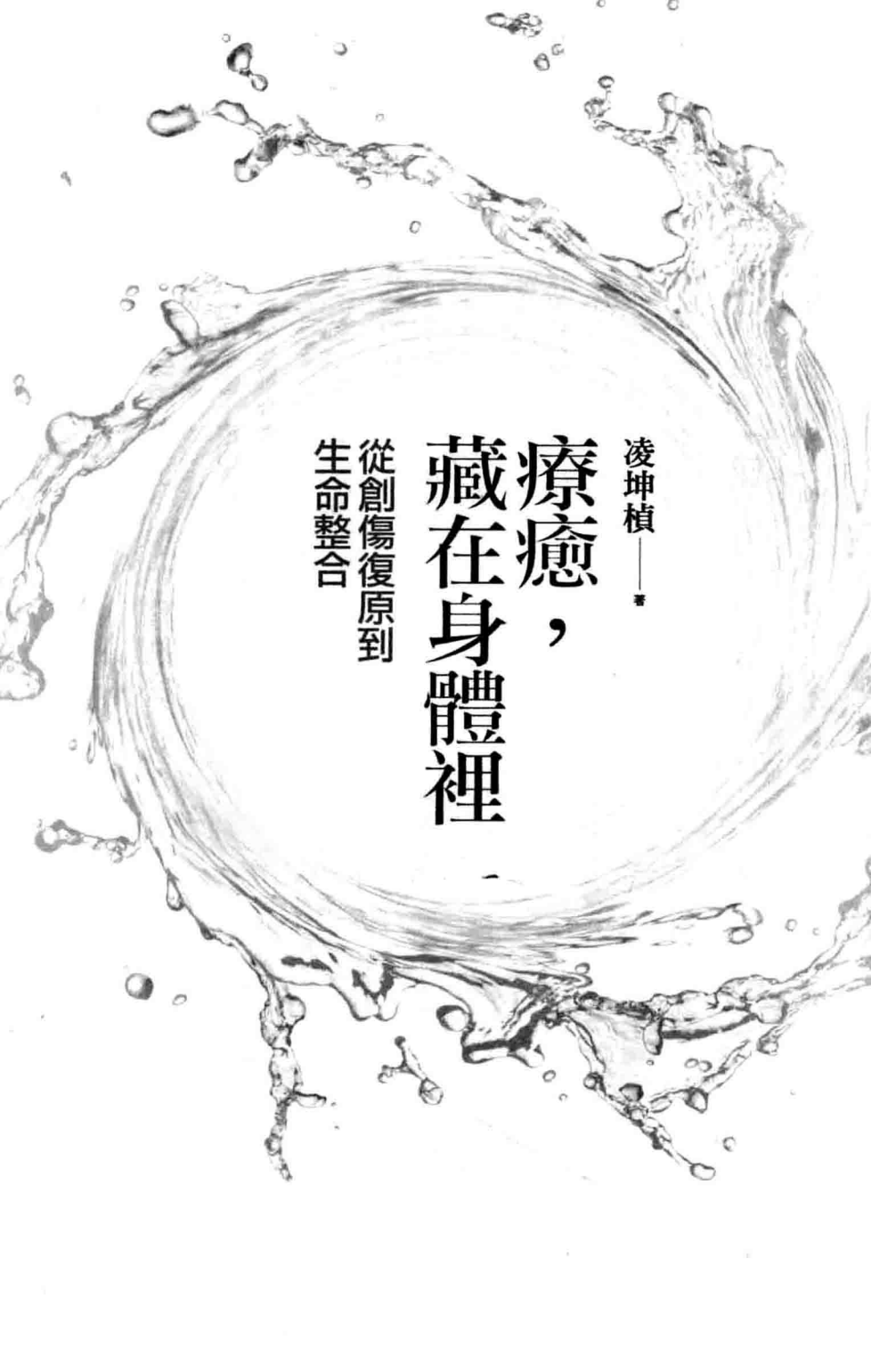
I S B N→978-957-693-777-4

定 價→280元

法律顧問→林廷隆律師

印製→永光彩色印刷股份有限公司

* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 * 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan



凌坤楨——著

療癒， 藏在身體裡

從創傷復原到
生命整合

自序 從身體展開療癒，信任那更大的力量

凌坤楨 6

第一章 讓身體做工，讓心靈癒合 11

一 創傷在身體，療癒也在身體 12

這幾年在兩岸各地帶領工作坊，我越來越常看到：儲存在身體裡，因為創傷而受到封鎖的能量，就像是充電電池需要放電、清空一樣。當身體某些部位的負面能量，透過抖動、顫動或其他形式被釋放，才能進入一種流暢而平和的狀態，這時「更新」才有可能。

二 身體的智慧 25

身體本能地會維持一種有機體的舒適與平衡。可以說，身體自有一套調整與療癒機制。在操作創傷復原技術時，要敏察身體的各種訊息。整個過程可以說是重新培養一種對身體的信任和傾聽，然後放手允許身體運作。

三 復原與癒合 39

這不是認知分析的取向，也不是給建議的諮詢，而是一個允許並且信任身體的溫柔取向。我從實務經驗中學習並設計三種流的練習：身體流、意念流、生命流，試圖走一趟從身到心到靈命的復原及整合的道路。這個嘗試的努力也是一個尋找拼圖的過程。

第二章 創傷，一個生命的挑戰 45

一 創傷的生理機制 46

身體在壓力下會產生一系列生理反應——血液會離開與逃命不相關的區域（例如胃），讓更多能量流向攸關生死的區域（例如腦和肌肉）。打鬥或逃跑的反應會將能量輸送至有助生存的重要部位，因此它在演化過程中被保留下來。

二 解凍與釋放的自然程序 69

大自然讓動物有個完美的機制能夠應付威脅壓力，並且不殘留在身上形成創傷症候群。如果你看過非洲草原的動物紀錄片，會知道動物們（被獵者）每天都遭受生死存亡的威脅，不管是一隻落單的小象，或一群在鱷魚環伺下渡河的羚羊。

三 創傷孩童的呼喚 83

只要我們一天不和那個創傷的孩子重逢，不把他迎接擁抱回來，他就一直在。有個空洞，永遠補不滿；有個哀傷，在底層呼喚、哭泣著。我們需要一個解凍與流通的程序，讓身心得以復原；讓那冰凍的水域重回生命之流。這也是一個重獲自由的過程，仿如一個再生之旅。

第三章 流動，讓身體療癒創傷 103

一 身體是一條河流 104

有些學員流通了那些凍結的能量，釋放進行到後期時，身體的動作會變得如舞蹈般流暢。有人會在地板上緩慢而優美地延展及扭轉身軀像做瑜珈；有人則站著移動及慢舞，姿態之美讓我聯想到敦煌壁畫的「飛天」。我看到一條條蜿蜒美麗的河流，由生命的能量推動著。

二 身體流的作法：打開、接觸、追蹤、放行

三 身體流輔助技巧 130

學習放開頭腦，不預期也不干預，讓身體做它想要做的。這條智慧且自由的河流，自然能流向阻力最小的道路。這是一種溫柔的、讓身體來帶領的、非暴力與不對抗的模式——就如同我們不與河流對抗一樣。我常覺得交給身體來運作最好，因為身體最擅長的事情就是維持生存，維護健康，臻至安然。

身體輔助技巧包括：中心與扎根、定位與界線、攻擊與防禦、支持與支撐、撫觸與擁抱。目的是讓身體重新學會，或者說是開放它之前被壓抑的生存「本能」。透過重新認識及經驗身體的感覺，修復那些由於創傷而受損甚至失去的基本資源。

第四章 觀照意念遷流 155

一 靜中觀照的療癒力 156

有些人之所以不容易打開與流通，是因為抗拒，或者要保有受苦。那個困難而強大的漩渦難以釋放，跟一些深層的心理動力有關，諸如自我厭棄、罪惡感、不軌的秘密，以及報復與懲罰的意念等。這些都需要一個特別的「清理」過程。

二 意念的河流 170

在靜坐中，我們能夠發現那個永不休止的腦袋饒舌。腦袋裡的念頭就像一條不絕如縷的河流般。看似平靜的水面，如果你仔細觀察，那是一種規律的波紋，表示底下有些暗礁或陷落，使得水流的動線有某種規律。意念的底層會有暗流——它在意識未察覺之處，隱匿、反動，形成干擾。那是一些信念與制約，推動著我們的行為邏輯。

三 意念流輔助練習

187

一個隱匿的經驗浮現出來、被承接，接下來是循著那個意念的流向往上追溯，看它來自哪裡，找到那個意念的源頭。它可能是一個早期的決定，或創傷造成的印記。我會採用幾種有效率的察覺底層意念的方法，這些技巧的主旨在於涵容、清理、流通與轉化。

第五章 邁向合一的旅程

215

一 流離終將歸返

216

使流離的得以歸返，讓被斥拒的能重回整體，尋求合一與歸屬，這是人性的趨勢，也可以說幾乎所有心理治療的工作，都依循著這個原則，期待能迎回那個被遺棄、被排斥的「部分」，包括：某個不被喜歡的特質、內在衝突、成長過程中被遺棄的受傷內在孩童……，治療工作是使事物得以完整的工作，也就是讓未完成的形態劃下句點，才不會在身心的完形地圖裡留下殘痕。

二 轉化需要更大的視野

225

轉化與整合，需要更大的視野、整全的觀點、超越個人性，而到達「生命」的層面。有個「什麼」藏在底下，那個很深的、充滿能量卻出不來的東西，那個苦就是轉化的起點，召喚著生命，要尋求改變。

三 苦難打開我們的心

232

生命是一條不停歇的河流，每一天各種經驗都會來造訪我們。觀察這條河流的流動，順著流而不與之抗衡。接受，是終止受苦的秘密。隨順生命所給予的一切，因為生命對我們有所期待，它提供了一切需要的挑戰和功課，它想要讓我們成熟。

從身體展開療癒，信任那更大的力量

凌坤楨

這本書的出版原先並不在我的計畫之內。我一直以為自己會先寫一本催眠治療的書，或是神經語言程式學（NLP）的行為改變技術手冊，畢竟這兩塊領域我累積了十多年的實務經驗，有些話想講，有些故事想說。

但這幾年我進入「透過身體來療癒創傷」的領域，被更多故事觸動。在兩岸各地的教學工作中，我有機會看到許多自然療癒的例子，讚嘆在每個人身上蘊藏的強大生命復原力！

生命值得信任！哪怕是遭遇了多少傷痛，在久歷創傷的身心折磨下，那股力量存在著不曾離去。

有一位校長肩脖疼痛了三星期，起因可能是落枕，在十五分鐘「身體流」的練習之後，他很開心地說完全好了。去年「全國高中輔導工作輔導團」的一位研習者，也是在十五分鐘內，小時候被車輾過而神經受損的手臂竟然可以自然地舉高、通氣，帶來全身暖和的通暢

感。類似這樣的例子很多，運用「創傷復原」的技術，會自然地繼續深入到童年、甚至不復記憶的嬰兒期，釋放那被封鎖在身體裡的創傷殘餘。有人回到四歲、三歲甚至更早，從而解除了長期以來的身心困擾。

「創傷，在身體；療癒，也在身體。」就是本書想闡述的基本認知。

一個嶄新的取向

我在網路上寫了一篇「身體復原創傷技術」的簡單說明，因為輾轉流傳，張老師文化來信詢問，是否把這個概念和技術透過案例說明整理成書？因為在坊間以身體來展開療癒工作的本土著作並不多。這是本書得以問世的因緣。

確實這是個嶄新的取向，不同於有些治療法需要跟著案主的陳述，精細地抽絲剝繭，或要循著故事的軸線去解構與重建，這個工作開始於身體的自我療癒，基本上不需要說話。很多時候我們作為陪伴者，在整個過程裡說不到十句話。

我也越來越學習到，我們不是療癒者（healer），而是案主復原歷程的一部分。我們的

任務就是支援這個自然復原的歷程。我喜歡稱從事這工作的我是「扶持者」。

這讓我想起催眠治療大師艾瑞克森的一個故事，當時他還是個孩子，在每個農莊都進一些新牲畜的季節裡，一匹迷途的馬走進他家莊園，由於馬身沒有烙印，無法辨識是哪一家的馬，而周圍荒野又是如此遼闊……樸實的莊稼人都在發愁，要怎樣把這匹走失的馬送回牠主人那裡呢？艾瑞克森說他可以做到。在眾人驚訝的目光中，少年艾瑞克森翻身上馬，走上一條道路……

工作的時候我常驚訝於許許多多案主快速改變的現象。「快」在這裡不是重點，而是我們可能走對了方向。頭腦喜歡述說故事，特別是一堆受苦的情節。早期我的諮商工作常被帶進那團辛苦的泥淖裡，聽著案主的無力與無助，我的頭也跟著昏了。這沒有效率，也往往幫不上忙。透過身體的運作，以及潛意識的智慧，現在的工作對話變少了，更多時候我只是坐在一旁陪伴，讓案主的療癒「自動」發生。

艾瑞克森後來說他當時只做一件事情，每當那匹馬在路上轉頭吃草或無目標地閒蕩時，他就夾夾馬肚，催促著馬上路。而每來到一個岔路口，艾瑞克森就放鬆自己什麼都不做，馬會東聞聞西嗅嗅，然後自己踏上一條路……就這樣，維持著馬在路上，同時放手讓馬決定往

哪個方向……當那匹馬終於到達幾英哩外的農莊時，農莊主人問：「你怎麼知道這馬是從我這裡跑出去的呢？」

「我並不知道，但是馬自己知道。我所做的不過是讓牠上路而已。」艾瑞克森解釋道。

每個人都可能像那匹迷失的馬。有時候我們會離開我們的生命核心，但生命核心未曾一刻離開過我們——就像我們可以在任何時刻恍神，但我們從未真正離開這個世界。

馬自己知道牠的來處，但牠需要適當的扶持。所謂的治療不也是如此嗎？治療師並沒有做什麼治療的動作，他僅僅是扶持，好勾出一個空間讓一個更大的來接手。

我欣賞艾瑞克森故事裡流露出的本關懷和睿智。我也自我期許著，信任那更大的智慧。

療癒，由身體開始。

致謝

本書第二章談及創傷的生理機制，涉及了相當的醫學知識，感謝陳偉寶醫師審閱。

感謝在大學（輔大心理系）和研究所（師大心輔所）爲我奠定心理輔導與諮商基礎的衆多老師，感謝教導我 NLP、催眠、家族系統排列，以及創傷工作（trauma work）的許多老師，包括：王輔天神父、史帝夫·戴維斯（Steve Davis）、夏琳·愛克曼（Charlene Ackerman）、紀立葛博士（Stephen Gilligan）和史瓦吉多（Svagito R. Lieberman）等師長。

在此，我作爲一個知識的整理與傳遞者，若說這本書在個人成長與療癒領域有任何貢獻，都來自於他們。

感謝我的父母在物資匱乏的年代，仍竭盡所能，給予我豐厚的愛。

期望讀者在閱讀此書時，也能感受到我所領略的：這本書不僅是談創傷，而是創傷背後那份人類擁有的更大力量，還有愛。

第一章

讓身體做工，讓心靈癒合

我只是給予包紮，上帝使其痊癒。

——沛爾 (Amboise Pare)



創傷在身體，療癒也在身體

幾年前我在上海帶領一個催眠治療師的訓練課程，其中一個催眠回溯案例，讓我對創傷有了更深的認識，也改變了我後來的專業方向。

當天的示範個案是個剛滿二十歲的年輕女孩小靜，她說自己經常感覺孤單，跟媽媽的感情很矛盾，知道自己心裡很愛媽媽，但常跟她鬧脾氣，每次「發作」就幾天不和媽媽說話。小靜來自單親家庭，父母在她很小時就離異了。媽媽一手把她帶大，同時辛苦地經營自己的公司，是個女強人。

催眠回溯治療是我很熟悉的程序，在每次催眠治療師訓練課程裡是必教的單元。回溯療法的主軸在於回到創傷事件的原點，重新經歷（re-live），並且宣洩淨化（catharsis），釋放當時壓抑或扭曲的情緒，得到理解（明瞭事情全貌、相關脈絡與因果，以及當事者的原委），進一步對話，寬恕和解，得到愛（以及關係的重建整合）。

我把她帶入催眠，回到她的童年，出現幾幕情景是她放學後的下午去找媽媽，媽媽在忙沒搭理她。事件的核心是有一次她在媽媽午飯後要出門前，故意把媽媽的皮包藏起來，心想這樣媽媽就不能出門了。媽媽找不到皮包，發火打了她一頓，還把她鎖在衣櫥裡要她好好反省，然後就去工作了。小靜哭叫、害怕，不知過了多久，累得睡著了。醒來在床上已是晚上，她下床到桌上吃飯，不敢說話也不敢問，媽媽也沒再提，這事也就過了。

但那個下午的事件卻深深影響著她——雖然她不記得了。催眠釋放的不僅是記憶，還有許多情緒：例如害怕、難過、委屈，以及小女孩不敢承認及表達的對媽媽的怨和怒氣。我開始明白，後來這女孩如何在下意識層面裡要她媽媽償付。但另一個也很真實的層面裡，她是愛媽媽的。矛盾與糾葛成爲一個不解且痛苦的來源。

她哭喊著：「我不要一個人在黑黑的房子裡！」「媽，我要你陪我！」圍觀的學員們都惻然了。她哭得像個孩子——不，事實上，她當時的表現就是個孩子：哭泣的聲音、喊出來的話，以及她一邊哭喊一邊扭動身體和抽搐啜泣的樣子。

這是一個年齡退化（age regression）的狀態。

孩子不是大人，無法理解失婚又帶著幼兒，得努力掙錢的女人的辛苦。她只想要媽媽多

陪她——用孩子的方式。

這七、八歲的孩子繼續哭喊著：

「我不要你老是去工作。我不要一個人在黑黑的房子裡。我會怕，我會怕啊！」

「我不喜歡每次去你上班的地方找你，你就叫我到旁邊寫功課，叫我跟阿姨們說我的成績有多好。」

「我只是想得多陪我啊。」

之後她慢慢平復，開始能跟媽媽說更多心裡的話。也進入「對話」和「重建關係」的階段。

最後，我請一位媽媽學員士來抱著她，進行愛的連結。回溯過程快結束，我注意到她的身體從腳部開始不斷顫抖。顫抖的頻率很快，連抱她的人也跟著振動。我看到這個顫抖是有意義的。小靜在過程中還跟我說：「凌老師，不知道為什麼我一直抖，停不下來。」我說：「沒關係，讓它繼續。」她就這樣抖了二十多分鐘，然後自動平息下來。

那個下午，她回座位之後一直睡，睡得很深很沉。隔天整個人的氣色變亮，有一種說不出來的清爽。她說身體一直暖烘烘的，很舒服。

她的身體有個特別的「經驗」，在這個創傷整合的過程中，以顫抖的型式表現出來。