

# 受苦經驗之存在現象學研究：兼論諮商與心理治療的理論視野

盧怡任

劉淑慧\*

台南市立復興國中

國立彰化師範大學  
輔導與諮商學系

人類受苦經驗一直是諮商與心理治療領域的核心議題，究竟人類受苦經驗因何而來，如何維持，又如何脫離。本文首先把梳與整理諮商與心理治療理論對人類受苦經驗的看法，發現：(1) 傳統諮商與心理治療理論視心靈為封閉實體，與外在世界相互獨立，認為受苦經驗來自於人無法符應其外在環境；(2) 後現代治療取向視外在現實為個人或社會建構的結果，主流文化的壓迫才是人類受苦經驗的源頭。面對前述現代與後現代理論取向的分裂，本研究目的在於從存在現象學的觀點，理解人類的受苦經驗，並以此理解作為不同理論取向間分裂的接合點。本研究以存在現象學研究方法，透過三位受訪者的受苦經驗，進行文本分析。結果發現受訪者之受苦經驗來自對既有處境的拒絕與期望處境的落空，處於既有處境與期望處境之間的斷裂，讓受訪者處於立基的無根而受苦。本研究從存在現象學的觀點提供受苦經驗處境結構之存有學描述，並以受苦經驗處境結構做為諮商與心理治療不同理論的接合點進行理論間的討論，最後對研究限制提出說明。

**關鍵詞：**存在現象學、受苦經驗、現象學心理學、諮商與心理治療

## 壹、緒論

人為何受苦，生命為何充滿苦難，人要如何超脫生命之苦？這是每個受苦心靈都會問自己的問題。身為諮商工作者，直接觸碰世間眾多受苦心靈，更是深刻關切：「人類如何展開受苦經驗，如何持續受苦，以及如何脫苦」，諮商與心理治療理論莫不環繞此核心提出理論架構與實務運作方法。近二十年來，相關論述典範出現激烈辯證，思潮激盪，方興

\* 通訊作者：劉淑慧，彰化市進德路1號，e-mail：shl.being@gmail.com；04-7232105 轉 2247

未艾。

心理治療之父 Freud (Sigmund Freud, 1856-1939) 於 1895 年提出精神分析，認為人有穩定的心靈結構：本我、自我與超我，治療目的在於找出潛藏於潛意識的早期經驗。後續發展的諮商與心理治療理論也都認為人有穩定的心靈結構，以及獨立於心靈的外在世界，內在心靈與外在世界如何符應一致是治療重點。例如，心理學上第二勢力認知治療 (Beck, 1976; Beck & Weishaar, 1989) 認為人有所謂的基模及認知扭曲，治療在於幫助案主能以合邏輯的思考來應對外在事件 (或世界)；第三勢力個人中心治療 (Rogers, 1965) 則認為人有穩定的自我概念或自我結構，治療目標在於使自我概念與對世界的經驗能達一致。儘管思潮更迭、推陳出新，但前述理論都不脫現代主義脈絡，以追求現代主義之「真實」為旨。循後現代理論之勢興起的後現代諮商取向，如敘事治療 (黃孟嬌譯，2008/2007；廖世德譯，2001/1990) 反對前述現代主義取向諮商之基本立場，認為它們所關注的真實都是為歷史、文化、語言所建構，忽略建構這些真實的主流文化壓迫才是受苦的源頭。

現代取向與後現代取向對於受苦經驗的核心辯證在於：人類受苦經驗的根源究竟是客觀世界的真實或個人主觀世界的建構。然則，存在現象學卻超越主客觀爭議之道，認為人總是以某種方式與世界關聯 (我他關聯)，因而構成人之在世處境，此關聯模式與其所構成的處境既受限於客觀條件，也被主觀建構所導引，瞭解受苦經驗之道不在爭辯主客孰輕孰重，而在如實描述關聯模式與處境。下文將逐一介紹精神分析、認知治療、個人中心治療三大現代取向，以及作為後現代取向代表的敘事治療。在每一取向的介紹中，均先點出其對人類受苦之論述，及其論述的侷限，接著本文提出存在現象學之基本視框，並從存在現象學視框看待受苦經驗，最後從存在現象學指出不同諮商與心理治療取向所隱含的我他關聯。

### 一、精神分析對於受苦經驗的論述

Freud 從創傷說明受苦。他認為，人的創傷源自於早期創傷 (trauma) 事件，病人透過潛抑 (repression) 的心理機轉，將痛苦的經歷壓抑至潛意識。而後 Freud 將潛抑的概念擴展為自我防衛機轉，認為其他防衛機轉的形式是潛抑的變形，目的在於減輕焦慮與逃避痛苦 (楊韶剛、高春申譯，2000/1923)。但是這些創傷會以不同的方式 (生理或心理) 表現出來，形成症狀，造成生活上的困難，如此惡性循環，使得症狀可以維持。

從精神分析來看，人之受苦主要是來自外在環境的威脅，威脅引發焦慮，焦慮啟動自我防衛機轉，而後症狀得以出現與維持，因此外在的威脅是受苦的主要根源。然而外在威

脅本質為何，怎樣的威脅具有如此強大的力量？它是客觀的事件或是內在心理運作的產物呢？對於精神分析而言，外在環境的威脅本質上是由與性相關的事件所構成，Macmillan (1997) 評論道：「Freud 的結論是每一種真實精神官能症都是源自於特定的性活動，這樣的陳述呈現出性活動為因，而精神官能症為果的不變連結」(p. 118)。

而對於事件的真實性為何，Freud 的論述卻有其矛盾。例如 Freud 認為「在其症狀形成的過程中，必定發生過某種事件，而我們可以從我們症狀的消解過程中所獲得的經驗，重建此一事件」(彭舜譯，2010/1963，頁 358)，因此對於精神分析而言，所謂的真實應是指外在客觀世界，是真實發生過的事件。但 Freud 又言道：「這些幻想擁有與物質現實不同的心理現實，... 在精神官能症的領域中，心理現實才是關鍵性的」(楊韶剛、高春申譯，2000/1923，頁 447)。Laplanche 與 Pontalis (1986) 也認為在 Freud 的概念中，精神上的現實與物質上的現實一樣真實。而上述的論點也讓我們疑惑，若受苦源自於外在現實世界，但是幻想的精神世界也有同樣影響力的話，如此究竟創傷事件從何而來，是來自真實發生過的事件或是人的主觀想像或解讀？從何者為真的觀點來看，受苦究竟源自於外在現實世界，還是幻想的精神世界，實難釐清。那麼在症狀的發展中，真實事件與幻想所扮演之角色為何？受苦者所呈現之經驗結構為何？乃是本研究後續所要探討的。

## 二、認知治療對於受苦經驗的論述

認知治療從認知扭曲說明受苦。它認為人類的心理困擾來自個人對於外在世界的扭曲、誇大或誤判該情境之威脅，引發不適切之情緒及行為反應。自動化思考 (automatic thoughts) 在此過程扮演重要角色，其通常是特定、不連貫的想法，以字句、影像的方式出現 (Beck & Weishaar, 1989)。最重要的是，它似乎是反射的，「就這麼出現了」(just happened) (Beck, 1976, p. 36)。總之，自動化思考通常是不合邏輯且扭曲現實，並導致不合現實的結論，引發不合宜的情緒與行為，使個人困擾進一步惡化，而又回頭增強負向基模。

認知治療視外在現實為刺激，當個人內在訊息處理過程與外在現實有所落差時，受苦即在兩者的差異中顯現、維持甚至惡化。Beck (1976) 認為，此即對事件的「公開意義」(public meaning) 與「私有意義」(private meaning) 之差異。公開意義乃是指「對事件之正式、客觀的定義」(p. 48)，私有意義則通常是「不實際的」(unrealistic)，且「常因事件觸及個人重要的生命經驗而被激起」(p. 49)。

認知治療認為對事件的思考偏誤才是受苦的根源，然而事件本身難道真的不重要嗎？兒時的受虐經驗，遭受他人攻擊、霸凌，被同儕拒絕或孤立，或被他人嘲笑奚落，這些事件本身之重要性真的不如對事件的思考過程嗎？

Layne (1983) 透過對憂鬱症實徵研究的文獻回顧，認為相對於正常人的樂觀，「憂鬱症患者的相對悲觀是對現在處境的真實反映與對未來的實際預測」(p. 848)，因此其認知是「痛苦的真實」(painful truths)，憂鬱症的形成與患者的生活處境有密切關係。Layne 也認為情緒困擾是憂鬱症患者所生活的嚴苛處境下的結果，情緒困擾揭示了個人的真實處境。另外 Layne 認為憂鬱症患者所處的處境才是受苦的來源，受苦反映出患者的現有處境。那麼對於受苦者而言，事件之公開意義與私有意義如何影響其受苦經驗？受苦的經驗結構為何？本研究將對此進行探究。

### 三、個人中心治療對於受苦經驗的論述

個人中心治療從經驗與自我概念不一致說明受苦。它認為要了解一個人，先要了解其個人主觀世界，或稱為現象場 (phenomenal field)，它是個人的經驗世界，而個人是經驗世界的中心。個人在與環境互動的經驗中構成了自我概念 (self-concept)，Rogers (1965) 認為，自我概念源於自身對經驗的評價，以及源於所內化之重要他人或文化之評價。當兩者不一致 (inconsistent) 時，內在衝突即隨之產生。Rogers (1965, p. 515) 言道：「任何與自我組織或結構不一致的經驗會被視為威脅，當知覺到愈多的威脅，自我結構就必須更穩固的組織自我以維持自身的穩定」，而受苦來自經驗與自我概念不一致所產生的心理失調 (psychological maladjustment)。

在 Rogers 強調主觀建構的個人現實之論述中，有其模糊之處。Rogers 認為個人經驗世界 (現象場) 才是行為與情緒的依據，其所重視的是個人的內在現實，而非外在客觀世界，「我們根據知覺的地圖生活，而非現實 (reality) 本身」(1965, p. 485)。然而在 Rogers 的思想中，卻又隱然有一個外在現實世界，如 Rogers 認為「只有人對於可觀察的外在現象做客觀的驗證，才使得其行為與外在世界 (the outer world) 間的理性一致成為可能」(1965, p. 486)，因此 Rogers 在強調個人主觀的內在世界，認為經驗的扭曲是受苦的根源時，卻忽視了所謂經驗的「扭曲」必須與外在客觀世界相對照，沒有外在世界，也就沒有所謂的扭曲。

對受苦者而言，個人建構之世界是否如 Rogers 所言，是受苦之根源？外在客觀世界與個人主觀建構在受苦經驗中所扮演的角色為何？受苦所呈現的經驗結構為何？乃是本研究所欲探討的。

### 四、敘事治療對於受苦經驗的論述

敘事治療承襲社會建構論的觀點（易之新譯，2000/1999），認為現實是經由語言所構成，社會是在語言中建構自身的現實觀。事實上，我們身處的社會文化是我們所建構現實的來源，而當主流知識發展成主流敘事之後，個人會將主流敘事內化，形成自己所相信的「真理」，當自身生活經驗與「真理」不相符合時，則個人會認為問題出在自己身上。對此 White 與 Epston（廖世德譯，2001/1990）言道：「人在體驗那些急欲尋求治療的問題時：(a) 他們藉以述說自身經驗或別人藉以述說他們經驗的敘述，都不足以代表真實的生活經驗；(b) 在這種情況下，他們的真實生活經驗中，都有一些非常重要的地方和主流敘事互相矛盾」（頁 46）。

White 認為主流敘事構成了壓迫的來源，讓個人看不見主流敘事之外的可能性，所以個人的問題也跟文化有關，「可以說許多需要治療的問題本質上都具備文化屬性」（黃孟嬌譯，2008/2007，頁 24）。對 White 而言，治療的目標在於幫助個人將問題與自身分開，了解問題是問題，我是我，此即是「問題外化」。也就是說，我們可以透過對經驗的再述說重新建構我們的「真實」，如 White 與 Epston（廖世德譯，2001/1990）所言：「這個世界是詮釋行為的世界，故事每說一次都是新故事的世界，人和他人共同『重寫』故事，因而塑造自己生活與關係的世界」（頁 94）。

對敘事治療而言，人類受苦來自於「真實生活經驗」與「主流敘事」的不一致，主流敘事壓迫了真實生活經驗，使案主之真實生活經驗沒有被敘說的空間。但其論點也有問題存在，首先，敘事治療認為沒有絕對、客觀的真實，所有的真實乃是透過敘說所建構的，我們無法得知語言之外的真相。那麼所謂「真實的生活經驗」為何？在案主問題的敘述中，肯定有真實事件發生，並構成敘事中描述的客觀資料，那這些真實事件對於人類受苦的影響為何？第二，若對問題的敘說不足以代表真實生活經驗，而治療目標在於創造不同敘說空間，讓真實生活經驗得以發聲，那麼在真實生活經驗與所敘說的故事之間，我們有多大的自由可以建構？

對於受苦者，真實生活經驗與主流敘事在受苦經驗中所扮演的角色為何？受苦是否如敘事治療所言，來自主流敘事對真實生活經驗的掩蓋？受苦者之經驗結構如何呈現？乃是本研究後續所欲探討的。

## 五、從存在現象學看受苦經驗以及我他關聯

不同於前述的諮商與心理治療理論，存在現象學（existential phenomenology）並不以主客分立的觀點來解釋經驗，其認為必須以經驗直接呈現於世界的方式來描述經驗。存在現象學以「在世存有」（being-in-the-world）來描述人的經驗結構，人總是以某種方式

與世界關聯，要了解人並非分從人與世界兩端來描述，而是要描述人與世界之「關聯」(relation)，描繪出經驗如此這般呈現的處境結構(李維倫譯，2004/2000；蔡錚雲譯，2005/2000)。

在 Husserl 之後，Heidegger (王慶節、陳嘉映譯，2002/1927)、Sartre (陳宣良、杜小珍譯，2000/1943) 與 Merleau-Ponty (1962) 三位存在現象學家相繼提出在世存有之處境與籌劃來描述存有結構。他們認為人的存有乃是「在世存有」，人早已在世界之中，為諸用具與他人所圍繞，因此人早已在一種「處境」(Situation) 中，處境是人對於自身「在世存有」的領會。Sartre 認為，「處境只相關於給定物向著一個目的的超越而存在。它是我所是的給定物和我所不是的給定物用以向著我已不是它的方式所是的那個自為表露的方式。因此，誰說處境，誰就是說『在處境中存在的自為所被領會的立場』」(陳宣良、杜小珍譯，2000/1943，頁 536)。處境不是主觀的，它由自身以外的他人及用具所組成，非個人所能選擇與控制；但處境也不是客觀的，我對世界的領會與籌劃將世界個別化為我獨有之「處境」。籌劃(project)是個人領會世界與對世界開放與投身的方式，意義在籌劃中出現，「意義意味著首要的籌劃之何所向，從這何所向方面，某某事物做為它所是的東西能在其可能性中得以把握」(王慶節、陳嘉映譯，2002/1927，頁 427)，故籌劃型塑了我與他人及世界的關係。處境與籌劃是不可分的，人在處境之中，而處境為籌劃所照亮，處境構成人之事實性，而人又因籌劃而得以形成與改變處境，故處境與籌劃是相互構成的，人處於不斷的處境與超越之中，事實性與超越性是相互證成的，對此 Merleau-Ponty (1962) 言道：「我們將存有得以開始並改變此處境之行動稱之為超越」(p. 169)。

雖然人處於不斷的處境與超越之中，但人也可能對處境做出錯誤的解讀，使對處境的超越出現困難，這是對自由與焦慮的迴避。Heidegger (王慶節、陳嘉映譯，2002/1927) 認為人必然將處境視為理所當然，遺忘持續向世界開放與投身的超越才是人的本質，這正是人必然的非本真狀態；Sartre (陳宣良、杜小珍譯，2000/1943) 則以自欺來說明人是如何處於非本真狀態與非真理中；而 Merleau-Ponty (1962) 則認為形上學的虛偽也是自欺，而含混性是其本質。此外因人原初的處於真理與非真理中，當我們處於自欺的狀態時，真理隱微的向我們呈現，也因此我們有能力擺脫自欺，轉向真理，向新的可能性開放，超越並形成新的處境。

若從存在現象學我他關聯與處境的觀點重新省視前述之諮商與心理治療理論：精神分析中所謂的真实事件與幻想，可視為在過去發生的真實事件中患者經驗到某種我他關聯模式與處境，心理防衛則顯示出患者對此處境的拒絕，而幻想則是患者在想像世界中重新建構的我他關聯，在想像中將自己放置在某種處境；認知治療中的公開意義，可視為事件的

發生讓人處於某種處境，公開意義可說是對此處境的真確描述，而私有意義則是個人以自己的期望混淆對此處境之認識，企圖以期望處境取代現有處境，對認知治療而言，期望處境才是重要的；在個人中心治療中，人與外在世界的互動構成人之現有處境，經驗與自我概念的一致可視為人對自身處境有清楚之認識，而 Rogers 更重視的是人的主觀世界，亦即自身所建構之理想處境，或謂期望處境，後者是前者扭曲之根源；而在敘事治療中，真實生活經驗可視為我們生活於其中之處境，而主流敘述則規範了我們「該」如何生活，該如何生活也成了我們期望中之處境，意義則在處境的脈絡中顯現。主流敘事之壓迫可說是期望處境對現有處境的掩蓋，使現有處境無法發聲。

不同的理論對於現有處境與期望處境有不同的著墨，對於受苦者而言，其受苦經驗呈現怎樣的經驗結構，現有處境與期望處境在受苦經驗所扮演的角色為何，乃是本研究後續所欲探討的。

## 六、小結與研究問題

在諮商與心理治療理論對受苦經驗的論述中，可知其皆承認人與外在世界有某種關聯，個人的真實經驗或事件呈現在此關聯中，但此關聯卻被忽視。眾理論關切的是內在心理或外在文化對個人之影響，但將人與世界割裂，以人做為主體，世界做為客體，不但形成主客之間符應的問題，也脫離了人在世界之中的存在脈絡。此主客之間的對立也造成諮商與心理治療理論在人與世界關係論述上的分歧，從而出現現代與後現代取向間對於「真實」觀點的不同與對立。事實上，主流文化的要求或是內在心理的運作或想像，其實也是表達人之希冀處於某種處境，在期望處境中，人想像自己以某種方式與世界關聯，而此關聯乃是個人所欲求的，故即使是文化或內在心理的運作仍要放在其他關聯的脈絡下來理解。

因此本研究試圖避開主客對立的研究觀點，欲從存在現象學提出截然不同的人類受苦經驗論述。存在現象學認為人就在世界之中，人類受苦經驗與其處境及籌劃息息相關，因此需從個人與世界他人及諸種事物的關聯去解明。本研究旨在描述人類經驗存有結構，從而避開傳統諮商與心理治療理論對心理實體的預設與解釋，並繞過後現代取向諮商對於主流文化的論述及解構。換言之，本研究不從概念上爭論現代與後現代諮商理論之是非，而是直接「回到經驗自身」，讓經驗自身說話，揭露受苦經驗的本質。

本研究關注人類受苦經驗的形成與維持，試圖從存在現象學的觀點，探討人類的受苦經驗，並透過存在現象學的文本分析闡明受苦經驗的處境結構。而研究結果亦能為諮商與心理治療提供不同的理論視野，促進不同理論之間的對話與發展。本研究的研究問題為人類受苦的經驗結構為何？具體問題為：籌劃、世界與受苦經驗的關係為何？

## 貳、研究方法

### 一、資料蒐集與研究場域

#### (一) 臨近受苦經驗反映團隊

本研究之文本來自臨近受苦經驗之反映團隊，該團隊共進行三次，每次三小時。其每次運作方式大致分為三個階段，第一階段乃是由參加反映團隊之成員自願擔任訪談者與受訪者，以及坐在受訪者與訪談者外圍的反映團隊，其餘則在外圍觀看，經由受訪者－訪談者間的訪談呈現出受訪者的受苦經驗。第二階段則是以外圍的反映團隊成員為中心，由成員討論訪談過程中所看到、聽到的素材，並將自己的疑問與好奇反映給受訪者，接著由受訪者與訪談者再進行一次訪談。第三階段則回到整個大團體，討論本次進行的整個過程，主要是由外圍的成員發言。反映團隊參加者大部分為諮商助人專業工作者，包含諮商專業教學者、諮商心理師，諮商碩博班研究生等，少部分為其他相關助人專業，如護理、社工等。

反映團隊即是經由三階段的訪談－回應－訪談－回應的過程，透過反映團隊成員間不同學術背景、不同理論取向的觀點與回饋，呈現給受訪者多元觀點的反映與激盪。由存在現象學來看，反映團隊提供了一個「共在」的場域，在此場域中，受訪者與訪談者及反映團隊成員共同交織出一個受苦經驗的「現場」，現場中的每個人都以自身的方式參與了此受苦經驗，也以自身類似的經驗而對此受苦有某種共同的感知，此即共在的基礎。雖然反映團隊成員幾乎都是助人專業人士，每個人都帶有自己的理論視框，但是受訪者訪談過程中其經驗卻是「活生生」的。透過對受訪者經驗的直接探究，我們可以繞過理論的框架，重新理解與看待受訪者的受苦經驗。

#### (二) 接受訪談之研究參與者

##### 1. 訪談者

本研究的三個訪談文本由三位不同的訪談者進行。其中兩位訪談者為博士層級之諮商心理師，目前在大學任教；一位為碩士層級個人開業之資深諮商心理師。三位訪談者皆有深厚之諮商專業涵養與嫻熟之諮商技巧，在訪談過程中能對受訪者受苦經驗有深入的理解與引導。

##### 2. 受訪者

三位受訪者是在反映團隊中自願擔任受訪者的成員，三位皆為女性，年紀在四十歲至

五十歲間，皆有助人相關領域之博士學位，目前皆在大學任教。受訪者 A 主要的受苦經驗為家人間的衝突與對其要求超過自己所能負荷之程度；受訪者 B 主要的受苦經驗為對已逝妹妹的思念與悲傷；受訪者 C 主要的受苦經驗為自身與婆家之間的衝突。

## 二、研究工具

### (一) 研究者

研究者在本研究中，乃是擔任文本分析的角色。研究者也是臨近受苦經驗反映團隊之一員，參與了每次的訪談過程。有時是以外圍反映團隊成員對受訪者提出回饋與討論，有時以外圍觀察成員參與最後的討論。在反映團隊中，研究者一方面參與反映團隊的運作，對進行當時之動力與脈絡有親身的體驗；另一方面能以觀察的角度，了解訪談的過程，對於訪談現場有深入的了解。這樣的參與有助於研究者進行文本分析，又能避免訪談者與分析者角色上的混淆。

雖然存在現象學作為研究者思考的視框，但這並不表示研究者已對研究結果有所預設。存在現象學是存在現象學家對於人之存有所提出的思考與看法，而其看法也提供了我們在思考研究問題時的指引。而存在現象學研究雖然帶著存在現象學視框，但它是從實徵資料中得到研究結果，可能支持或不支持存在現象學家的看法。研究者在文本分析過程中保持開放與無預設的立場，讓文本自身說話，由受訪者的敘說文本中讓其置身結構浮現。

### (二) 協同研究者

本研究之協同研究者為諮商心理學博士，目前在國立大學任教，也是反映團隊之一員。對於現象學哲學與現象學研究法有深入的了解，亦在碩博班開設研究法、質性分析等課程。在本研究中研究者與協同研究者共同進行討論，以求能以存在現象學視框對於文本進行深入的分析與理解。

## 三、資料分析

本研究以存在現象學研究法進行資料分析，以下將對存在現象學在文本分析的應用、具體的文本分析步驟以及本分析方法與國內相關詮釋現象學方法的異同分別敘述。

### (一) 存在現象學應用於文本分析

存在現象學認為人之存有的基本結構就是「在世存有」，意即人乃是透過與他人或事物的種種關聯來顯露其存在之結構，進而開顯其存有的可能性（王慶節、陳嘉映譯，2002/1927）。那麼以存在現象學作為文本分析方法，要如何從受訪者的文本敘述中解明其「在世存有」的基本結構呢？從前述對存在現象學的整理中，可知人的存有乃是奠基於事

實性與超越性，人自出生到現在等等的歷史性發展將我們帶至現在的「處境」，這是存有的事實性；而人總是對自身有所領會並依此領會籌劃未來，此即存有的超越性，人之處境即是在事實性與超越性中不斷的相互證成。

處境可說是人與其世界之相涉關聯整體，以及人在這之中的種種籌劃，它展開的是人的「周圍世界」，而「日常此在最切近的世界就是周圍世界內」(王慶節，陳嘉映譯，2002/1927，頁 97)。在質性研究中，受訪者接受訪談時所開展的種種敘說即在描述其「周圍世界」，此周圍世界也是受訪者所置身的處境，從存在現象學的觀點，受訪者敘說的即是個人與周遭人事物的種種關聯，以及個人在其中的種種籌劃。因此當研究者面對受訪者的敘說文本，所面對的即是其落身於周圍世界的種種遭逢，此即是受訪者的「在世存有」。研究者的任務就是去闡釋受訪者「在世存有」的置身結構，從現象學本體論的觀點勾畫出受訪者在自然態度敘說下的存有結構 (Berndtsson, Claesson, Friberg, & Öhlén, 2007)。

因此以存在現象學進行文本分析，最核心的議題即是：如何藉由文本通達受訪者的置身處境，解明受訪者在自然態度敘述中與他人及事物所遭逢的種種關聯，而這些關聯形態才是其自然態度敘說之所以出現的可能條件。在此思考下，研究者以表一呈現置身處境的概念架構。

表一 存有結構表

存 有 結 構					
事 實 性			超 越 性		
空間性			時間性		
處境			籌劃		
我 - 他人 - 物 - 世界之關連			未來 - 過去 - 現在		
主體位置	主體位置	我—我	我—他	我—物關聯	我—他 / 未來—過去—現在 我—物 / 未來—過去—現在
主體行動	主體行動	他人行動—我行動 (序列)			行動效果
主體狀態	主體狀態	我情緒—開顯處境意義			行動意義

表一顯示了人之存有結構，可由事實性與超越性來表示，現有的處境顯示了個人的事實性，而籌劃則開展了現有處境以及對處境試圖的超越，空間性及時間性即是處境與籌劃的基本結構。虛線的上方呈現了存有的基本結構，虛線下方則顯示了如何從文本敘述中對應到存有結構。其中在敘說中提到的有關自己、他人或事物的描述顯示了自身對於自我－世界－他人的關聯狀態，在這些關聯狀態中也可看出個人是如何理解過去與現在，以及希望如何朝向未來，這些都顯現出主體目前的位置。而在敘說中所呈現的與他人的互動，則顯示了世界如何作用在個人身上，以及個人對應世界的籌劃為何，行動的效果則可看出個人的籌劃是否實現。最後個人在敘述中所呈現的情緒、感受則開顯了個人對於處境的理解，幫助我們了解處境對於個人的意義為何，此則呼應了 Heidegger 對於現身情態的描述。上述概念也有助於理解敘說經驗在「時間」、「空間」、「對自我與他我的關係」、「身體關聯性」、「因果與意向結構」等結構上的呈現。

## （二）具體之文本分析步驟

以存在現象學概念進行文本分析，在步驟上必然要呼應表一之存有結構，研究者依循下列步驟進行文本分析，以落實受訪者存有結構之分析。

### 1. 沉浸閱讀

首先對於文本詳細的閱讀數遍，以對文本有整體的掌握。閱讀時不僅關注敘說內容或情節，更要想像受訪者置身於何種人際場景，如何描述生活中的他者與事物，如何與其互動，而這些又是如何對受訪者造成影響。

### 2. 找出關鍵詞

關鍵詞是指在我－他關聯型態中，受訪者如何看待關聯中的「我」，以及如何看待關聯中的「他」。在「我」的描述中，關鍵詞包含能顯示我自身的狀態、情緒、想法（認知）等的關聯字詞；在「他」的描述中，關鍵詞包含能顯示自身對於他者以及他者之間知覺的字詞；在我與他的「關聯」中，關鍵詞包含受訪者自身的動作、期望、限制等，而這些關鍵詞也顯現出受訪者對此處境的籌劃與試圖的超越。

### 3. 簡化文本

在標出關鍵詞後，為了簡化文本以及突顯文本對自己與他人的描述，研究者製作文本簡化表（如附錄一）。表格中的分類，例如「我－情緒」、「我－身體」、「我－狀態」、「我－認知」，目的在於呈現受訪者對於「我」現況的描述；「我－行動」、「我－限制」、「我－期

待/想要」等，目的在於描述受訪者主體的行動、欲求等，呈現出其對處境的籌劃；而在「事物與他人」的敘述也在表格右邊加以分類，例如「工作上處境的改變」、「他人間之關係」、「我－他人（家人）關係」、「我－他人（醫生／外人）關係」等，目的在於分析出受訪者與他人的關聯。上述第一至第三步驟則是對應表一虛線下方從文本敘述理解自我與他人的關聯樣態，如表二。

表二 我他關聯與文本簡化對照表

我－他關聯	文本簡化分類
<b>主體位置</b>	
我－我 我－他 我－物關聯（事實性）	我－狀態 我－認知 工作上處境的改變
我－他／未來－過去－現在	他人間之關係 我－他人（家人）關係
我－物／未來－過去－現在（超越性）	我－他人（醫生／外人）關係
<b>主體行動</b>	
他人行動－我行動（序列）（事實性）	我－行動 我－限制 我－期待／想要
行動效果（超越性）	
<b>主體狀態</b>	
我情緒－開顯處境意義（事實性）	我－情緒 我－身體
行動意義（超越性）	

#### 4. 經驗主題描述

由於文本在第三步驟已經過研究者的重新拆解，因此在本步驟研究者需要對於文本所浮現的

意義作出新的描述，此描述根據的是在第三步驟中，受訪者所呈現的自我與他人間的關聯以及其中的籌劃。故在此步驟，研究者已從表一的虛線下方往虛線上方移動，此時所進行的乃是現象學還原（phenomenological reduction）。附錄二是針對附錄一之文本簡化表所撰寫之經驗主題描述。

#### 5. 置身結構的描述

在完成經驗主題描述之後，接下來是將經驗主題綜合為置身結構的描述。作法是先就完整的經驗主題畫出受訪者的置身結構圖，這是一個關鍵的步驟。因為此時需要對文本有更深層的理解，其置身圖象才能鮮明浮現。而在文本與圖像的來回穿梭中，研究者也深化了對文本的理解。

而在完成置身結構圖之後，接著便是依據置身結構圖對文本重新描述。在前四個步驟文本仍保持訪談稿的格式，而在新的置身結構描述中，不再是受訪者第一人稱的描述，而是以受訪者代號所呈現的第三人稱描述，因為此時所闡釋的是文本敘說中深層的置身結構，描述的不是「我」而是「她」。而在從置身結構圖進行置身結構描述時，所操作的是由圖象到文字敘述的說明，此時需要研究者對圖像的重新理解以能用文字描述，經過圖像－文字的來回修正才能完成置身結構描述，而這整個過程也可說是 Heidegger 所謂的詮釋循環。

本研究在研究結果部份呈現三位受訪者之置身結構圖與置身結構描述，以作為本步驟之具體示例。

## 6. 處境結構之存有學描述

在個別置身結構描述之後，最後一個步驟就是處境結構之存有學描述。所謂處境結構之存有學描述是指構成不同置身結構之處境結構為何，而此處境結構是形構不同受訪者置身結構的可能條件，因此本步驟著重的是從存有學（ontology）的意涵來描述形構不同置身結構的可能存在樣態，亦即處境結構。在完成每位受訪者的置身結構描述後，研究者已對處境結構有所了解。受訪者的經驗或不相同、置身結構圖的複雜程度也不一樣，但我們可看見經驗共通的存有結構，這就是跨受訪者的處境結構。此階段的任務就是將此處境結構，以共通的形式完成處境結構圖，並對此處境結構圖作存有學描述。本步驟在研究結果部份亦有詳細示例。

### （三）本分析方法與國內相關詮釋現象學分析方法之差異

在存在現象學研究方法上，近年國內已有相關發展，學者李維倫曾發表兩篇文章闡釋其詮釋現象學方法論（李維倫，2004；李維倫、賴憶嫻，2009），其中對於詮釋現象學概念與分析方法有系統性的說明。本研究之分析方法與李維倫的主張相近，在概念上強調人所置身之處境結構是存在現象學詮釋與揭露的目標，目的在對研究對象能達存有學上的理解。在分析方法上本研究則採取與李維倫不同的分析路數，主要差異有二：首先，本文在概念上強調人之在世存有即是籌劃與處境之相互構成，因此在分析方法上明確以籌劃與處境為分析目標；第二，在具體分析上，本分析方法透過主體狀態（我－狀態、我－行動等）及事物與他人狀態的分類來簡化文本，以事物與他人狀態的描述分析受訪者與他人的關聯狀態，以主體狀態的描述呈現受訪者對處境的籌劃與超越。本研究方法與李維倫方法的目的皆是在求處境結構之闡明，但在具體分析上本研究則提供不同於李維倫的方法步驟，兩者概念雖近但方法相異，提供了不同的方法選擇。

#### 四、研究的一致性

現象學研究應有內容、資料與分析結果的一致性 (coherence) (李維倫、賴憶嫻, 2009; Churchill, Lowery, McNally, & Rao, 1998), 研究者從下述四個層面說明本研究的一致性:

(一) 研究者在寫作上, 力求理論與邏輯的一致性。在受苦經驗的研究上, 研究者從諮商與心理治療的理論出發, 陳述不同理論對於個人、世界以及受苦的看法, 接著從存在現象學的觀點, 說明其對於處境以及受苦的論述, 並依此提出研究問題, 因此本研究具有理論與邏輯的一致性。

(二) 本研究從文本分析到研究結果的呈現, 皆是從存在現象學視框出發而達成對現象的理解, 故本研究具有立場的一致性。

(三) 在文本分析上, 研究者以存在現象學為指引, 力求受訪者經驗結構的還原。在分析步驟上具體操作表一對於存有結構的分析。因此本研究在文本分析具有概念與操作的一致性。

(四) 在文本分析完成後, 訪談逐字稿與文本分析結果皆交由三位受訪者再次確認, 因此本研究具有分析結果與訪談脈絡的一致性。

#### 五、研究倫理

反映團隊進行時全程錄音錄影, 事先已告知所有團隊成員並獲得同意。在進行文本分析之前, 研究者再一次與全體反映團隊成員以 e-mail 聯繫, 獲得全體成員同意使用文本。對於受訪者則進一步取得其研究參與書面同意書, 同意研究者進行文本分析與研究發表。

在文字轉謄的倫理上, 本研究文字的轉謄符合受訪者之陳述, 在相關人名、地名、組織皆以代號處理。在研究報告撰寫的倫理上, 研究資料以匿名處理並採取相關保密措施, 以保障受訪者的權益。

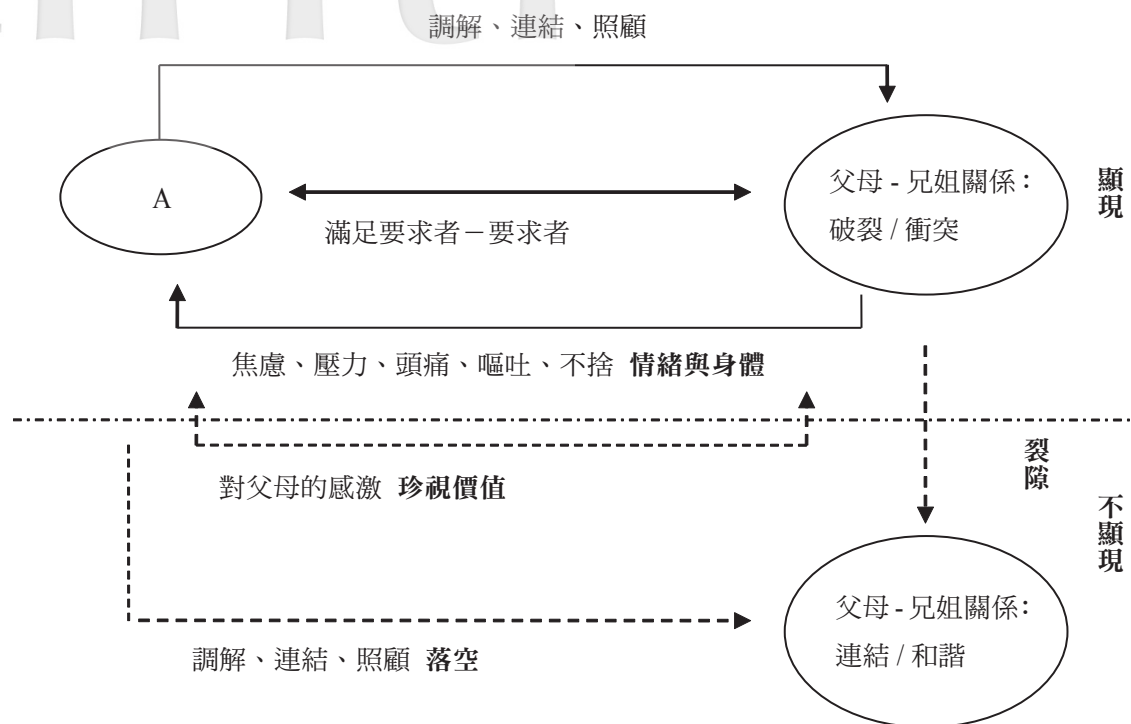
### 參、研究結果

以下將分別呈現三位受訪者的置身結構, 以及受苦經驗的處境結構。

#### 一、三位受訪者的置身結構

##### (一) 受訪者 A 的置身結構描述

從 A 的訪談逐字稿分析中, 所得之置身結構圖如圖一。



圖一 受訪者A之置身結構圖

由圖一中可以看出，A 置身於父母與兄弟姐妹間常有衝突的家庭中，面對父母與兄弟姐妹間的破裂與衝突，A 是以「調解、連結、照顧」的籌劃與父母及兄弟姐妹關聯，而這樣的籌劃也讓父母與兄弟姐妹可以將家裡的許多事務透過 A 而完成，在其籌劃底下 A 則必須負起弭平衝突、促進連結、照顧父母等重擔，A 與家人間的關係呈現出「滿足要求者- 要求者」的關聯方式。對 A 而言，必須應付來自家人的要求也讓 A 備感壓力，終至無力負荷。

此時 A 的身體與情緒則反映了 A 現在所處的處境與所期望的處境。一方面身體與情緒所出現的訊號，如頭痛、嘔吐、焦慮、壓力等，顯示出現有處境對 A 所造成的沉重負擔已讓 A 無力負荷但又無能擺脫；另一方面不捨的情緒也顯示出 A 隱藏之對父母的感激，而此感激是為 A 所珍視的。懷著對父母的感激，A「調解、連結、照顧」的籌劃顯示了 A 期望朝向父母與兄弟姐妹間和諧與連結的處境，而這樣的籌劃卻是落空的。此時 A 面對的是現有「父母- 兄弟姐妹：破裂 / 衝突」的處境與未來「父母- 兄弟姐妹：連結 / 和諧」的處境之間的斷裂。

處於兩個處境斷裂的裂隙中，A 覺得被困住而動彈不得。A 不願意接受現有的處境，卻也不知該如何才能到達期望中的處境。處於裂隙中的 A 感到困惑，不知何去何從，想要放棄一切以擺脫困境，但最終仍希望能找到方法到達期望中的處境。

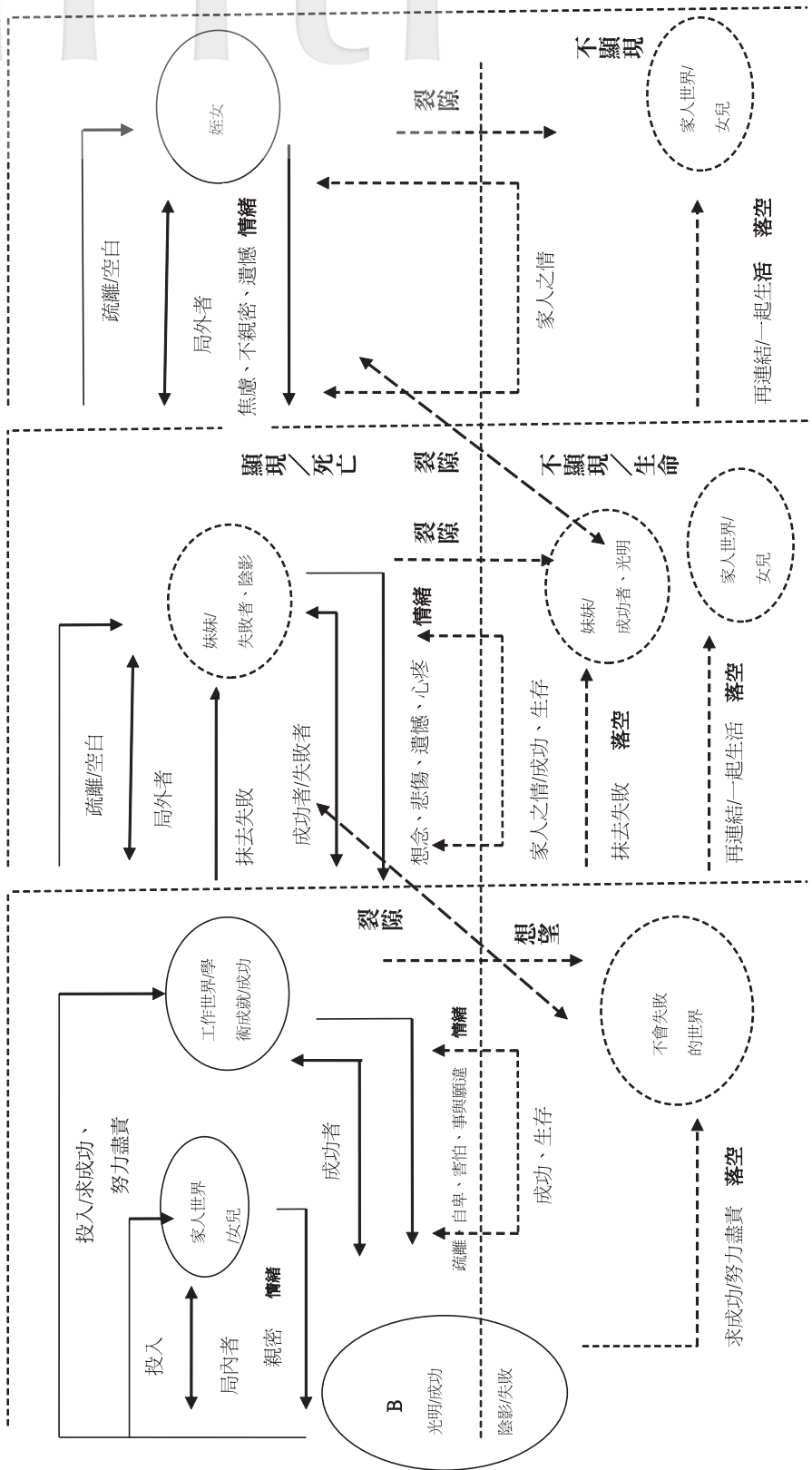
## (二) 受訪者 B 的置身結構描述

B 之置身結構圖如圖二。在圖二中，B 的處境結構分為與自身關聯、與妹妹關聯以及與姪女關聯三個部分呈現，而各部分間彼此又有關聯。

在與自身關聯的部分，B 的世界可由兩方面來看。在與自己女兒相處方面，B 與自己女兒的相處方式是「投入」，B 會沉溺在與女兒的日常生活之中，並藉由日常生活中的互動表達出自己對女兒的愛與關心。對於女兒，B 是女兒生活世界中的局內者，雙方分享了共同的世界。在與女兒的關聯中，B 感受到的是親密，親密也反映出 B 與女兒的緊密連結。而在 B 的工作世界中，B 是以「投入：求成功 / 努力盡責」的方式與其工作世界相關聯，B 在此世界中也呈現出「成功者」的樣態。但 B 在此世界中的情緒卻常是疏離、自卑、害怕、擔心事與願違，這些情緒也顯現出 B 常擔心現有成功的處境無法繼續維持，因此這些情緒的背後也反映了 B 對於成功、生存所抱持的珍視的價值，B 的籌劃在於追求一個「沒有失敗的世界」。對於 B 而言，B 現在置身於成功的處境中，而「想望」的卻是一個不會有失敗的處境。

在 B 與妹妹的關聯方面，B 與妹妹呈現出兩種不同的關聯方式。在第一種關聯方式中，B 以「空白、疏離」的方式與已逝妹妹關聯。妹妹在世時，B 與妹妹並無太多生活上的交集，兩人很少有共同的記憶與互動，B 對妹妹的認識甚至不如自己的同學，因此 B 與妹妹呈現出「局外者」的關聯方式。B 的情緒（悲傷、想念、遺憾）顯示對自己身為妹妹局外者的遺憾，並渴望能與妹妹有再連結的機會，這些情緒中也顯現 B 所珍視的家人之情，B「再連結」的籌劃即在企求能與妹妹有重新像家人般相處的機會，而這樣的籌劃卻因妹妹的死亡而是落空的。在第二種關聯方式中，B 與妹妹呈現出「成功者 / 光明」與「失敗者 / 陰影」的對比，但 B 並不喜歡自己與妹妹呈現出這樣的對比，期望能藉者抹去妹妹的失敗來消弭這樣的對比。B 心疼的情緒顯現出 B 對妹妹所呈現失敗者樣態的拒絕，其遺憾顯現出無法消弭雙方對比的失落，也呈顯了 B 對於成功的珍視，其籌劃在於轉變妹妹失敗者的樣態，而這樣的籌劃也因妹妹的死亡而落空。另外 B 對於妹妹意象轉變的籌劃亦可與 B 追求一個沒有失敗的處境相連結，對於 B 而言，B 不希望妹妹置身於失敗者的世界，如同不希望自己置身於失敗的世界，因此拒絕妹妹失敗者的意象可擬似於自己拒絕失敗的處境，然而這樣的籌劃也是落空的。

對 B 而言，妹妹的死亡讓 B 處於三重的斷裂中，第一個斷裂是現有妹妹死亡的處境與期望與妹妹一起生活的處境間的斷裂，也可說是死亡與生命的斷裂；第二個斷裂是妹妹所置身之失敗者的處境與期望妹妹能脫離失敗者處境之間的斷裂；第三個斷裂是妹妹所置身之失敗者的處境與 B 所期望之沒有失敗的處境之間的斷裂。B 處於三重斷裂的裂隙中，被困住而動彈不得。



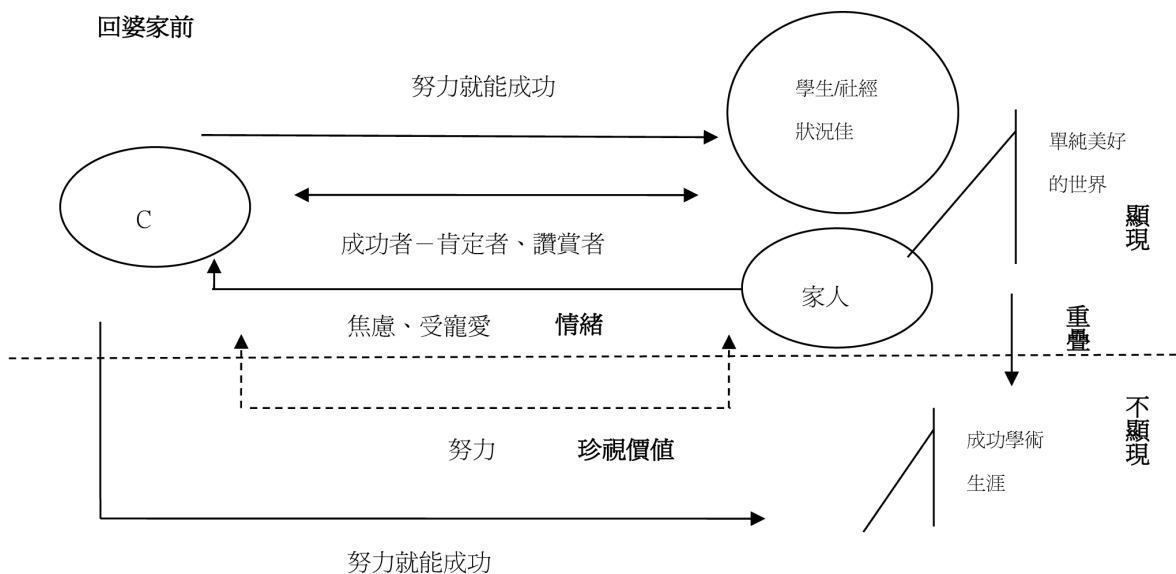
圖二 受訪者 B 之置身結構圖

在 B 與姪女的關聯方面，B 認為自己與姪女的連結也是疏離、空白的，雙方並沒有很多的機會可以見面，B 在姪女的世界中也是呈現為「局外者」的關聯方式，因此 B 對於姪女的生活是有很多空白的。在這種關聯方式底下呈現出的情緒是不親密與遺憾，但另一方面，姪女所遭逢的危機也讓 B 感到焦慮，因為照顧姪女對 B 而言是一種責任，也因此情緒另一方面也呈現出 B 對姪女關愛的家人之情，這也是 B 所珍視的價值。B 與姪女「再連結」的籌劃是期望能將姪女拉進自己的生活世界，將姪女放置於與女兒相同的位置，但這樣的籌劃目前是落空的。另一方面，B 與姪女的連結也象徵著 B 與妹妹的連結，B 與姪女「再連結」籌劃的落空也反映了 B 與妹妹「再連結」籌劃的落空。

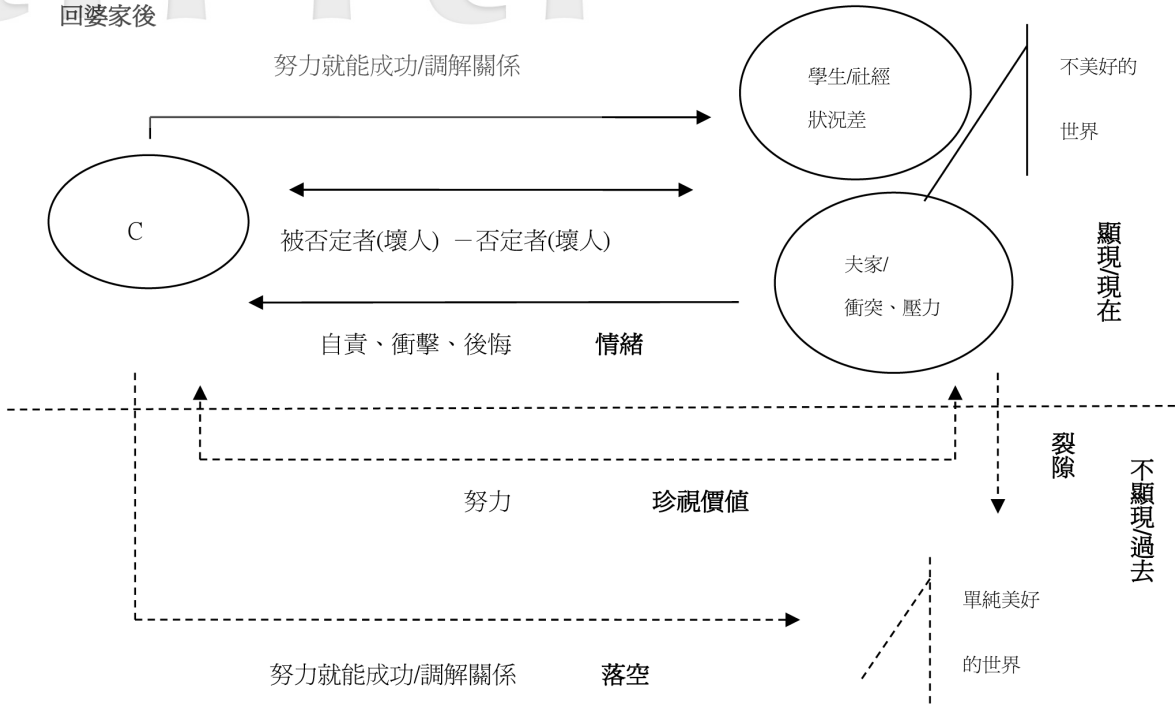
對 B 而言，與姪女的疏離顯現出 B 所處的二重斷裂，第一個斷裂是現有局外者的處境與期望的家人生活的處境之間的斷裂；第二個斷裂是現有局外者的處境與所期望和妹妹共同生活的處境之間的斷裂。B 處於二重斷裂的裂隙中而被困住，但與妹妹不同的是，姪女仍然活著，有機會改變目前之處境，而 B 也看到自己透過日常生活的互動來連結自己與姪女的可能性。

### (三) 受訪者 C 的置身結構描述

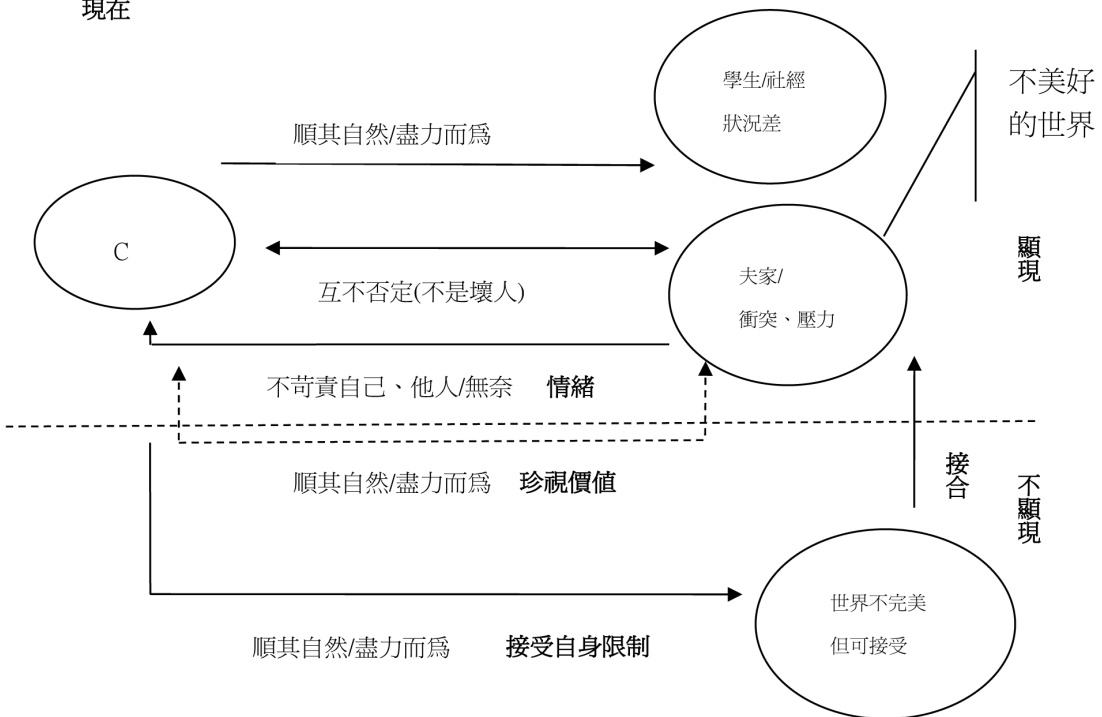
從 C 的文本分析中，可以圖三顯示 C 之受苦與轉變經驗之置身結構圖。從圖三中可看出，C 在搬回婆家之前，所經驗的是一個單純而美好的世界。在此世界中，圍繞在 C 身邊的人，如學生大都屬於社經地位較好的人，家人則是對 C 呈現為肯定者與讚賞者，而 C 則是以成功者的姿態展現。另外 C 的情緒則反映了 C 現在所處的處境與所期望的處境，一方面 C 的焦慮反映出其不被期待的性別，使得 C 必須努力追求成功以避免可能的遺棄，



(續上頁)  
回婆家後



現在



圖三 受訪者 C 之置身結構圖

而被寵愛的感覺則反映出 C 籌劃的成功，因為 C 在現有處境中是成功與被讚賞的；另一方面，C 的情緒也反映出其所珍視的價值，就是「努力」才能成功及維持受人讚賞的好的形象（好孩子），而其珍視的價值也投射出 C 所認為的未來之成功世界。因此情緒顯現出 C 現有的處境以及所投射出的未來的處境，此時這兩個處境是重疊的，因為對此時的 C 而言，未來的成功學術生涯是理所當然的，其「努力就能成功」的籌劃向 C 保證了未來的成功。

而在 C 搬回婆家居住的期間，C 的世界開始起了變化。首先是婆家的家庭關係充滿衝突，與 C 原本以為應該和諧的家庭關係不同，另外在 C 現在任教的學校，學生的社經地位也不如先前任教學校，讓 C 看到許多在先前學校無法看到的學生樣態。此時的世界對 C 而言不再單純美好，其面對的是之前生活所無法想像的世界。此時 C 仍堅持「努力就能成功」的籌劃，試圖去調解婆家的衝突，努力學做家事，但調解衝突的行為也引來婆婆與小姑的不滿，認為 C 從中操弄，而 C 在家事上的無能也一直是其與婆婆衝突的主要來源。此時的 C 被認為壞媳婦，C 在夫家中形構成「被否定者—否定者」的關聯樣態。

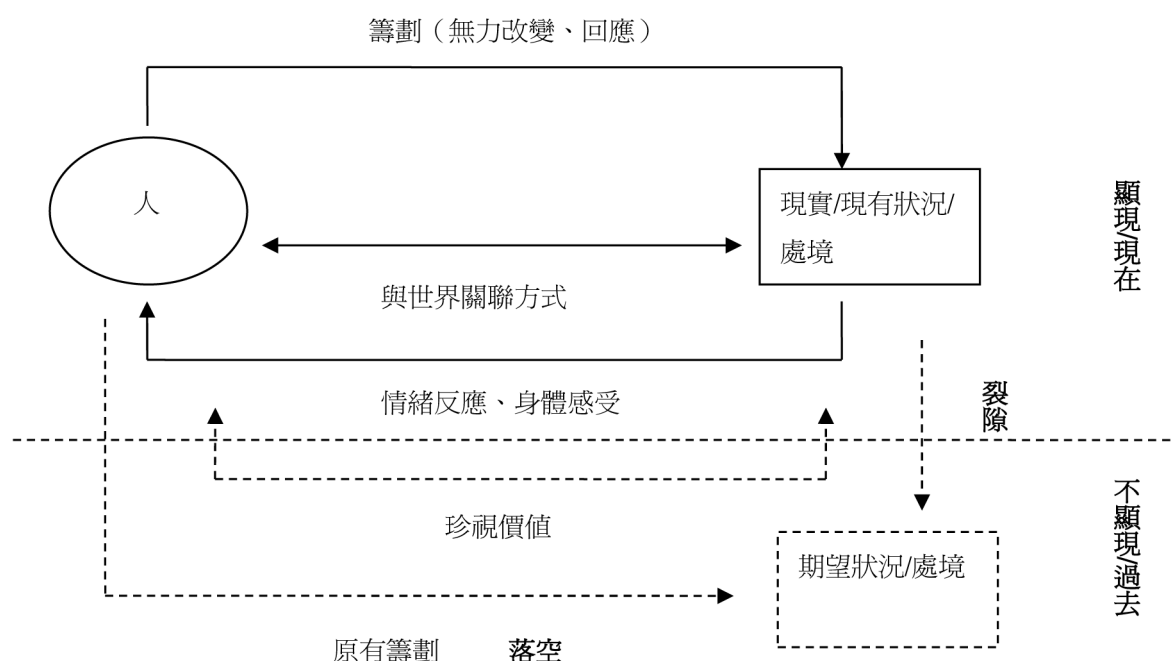
對於置身於被否定的處境中，C 的情緒也反映了 C 現在所處的處境與所期望的處境，一方面 C 覺得震驚與不能接受，因此更抓緊「努力就能成功」的籌劃，希望能獲得夫家的認同，而「自責」的情緒除了顯示其現有處境中籌劃的失敗，也顯示 C 仍在捍衛原有「努力」的價值，因為其失敗代表不夠努力。另一方面「衝擊」與「後悔」顯示了 C 對現有處境的無法接受，與渴望重回過去「單純美好」世界的期盼。此時的 C 面對的是現有「被否定者 / 不美好世界」的處境與過去「被肯定者 / 單純美好世界」的處境之間的斷裂，兩個處境的斷裂同時也是 C「現在」與「過去」之間的斷裂，處於斷裂的裂隙中，C 被困於其中而動彈不得。

回到婆家後至今已約十年，C 對於現在的生活開始有了不同的體驗。對 C 而言，C 開始能理解婆家有自己的歷史、自己的家庭樣貌，理解婆家的家人也有其辛苦與壓力的一面，也理解公婆不僅對 C 嚴苛，對自己也同樣嚴苛，C 開始能接受夫家的樣貌就是如此。而在任教學校所接觸的學生，也讓 C 看到世界上存在各種不同樣態的學生，並非每個學生都能擁有好的父母、好的環境。也就是說，C 開始可以如實的接受她所看到的世界，並接受這不完美的世界才是真實的世界。在此同時，C 也開始修正原先「努力就能成功」的籌劃，以「盡力而為」來面對其所處的世界，不再強求做個成功的媳婦、調解婆家家庭的衝突、改善家庭的氣氛，接受自己並非萬能，自己的能力有所限制，很多事必須順其自然。此時 C 與公婆的關係也有轉變，從一開始 C 被公婆否定、責備，而 C 也視公婆為嚴苛、挑剔的人，到現在開始對對方有一些理解，並相互認定對方其實「不是壞人」。而 C 的情緒也顯示自身處境與珍視價值的改變，C 較不會去苛責別人，雖然仍感無奈，但已顯示出

C 對自身的處境已開始能接受，而非一味排斥；另一方面 C 較不會苛責自己，顯示 C 珍視的價值已由「努力」轉為「盡力」，追求的已不再是完美的世界，而是朝向不完美但能接受的世界。此時 C 現有的處境與期望中的處境不像先前的斷裂，而是開始有所「接合」。

## 二、受苦經驗的處境結構

從三位受訪者的置身結構中，我們進一步整理出受苦經驗中的處境結構，如圖四所示。在圖四中，區隔上下方的虛線代表經驗的顯現方式，虛線上方部分代表我們目前生活



圖四 受苦之處境結構圖

在其中的世界，在此世界中，經驗直接的呈現在我們面前，是可以被經驗與說出的部分。籌劃是我們自身與世界關聯的方式，籌劃顯示了我們如何與他人互動與關聯，並揭示了我們如何理解自身以及將自身投向未來。例如 A 是以「調解、連結、照顧」的籌劃與家人關聯，此籌劃也將 A 投向家人和諧與連結的未來。然而在受苦經驗中，籌劃的伸展總是遭到外在世界的阻撓，例如 C 帶著「努力就能成功」的籌劃努力調解婆家的衝突，換來的卻是婆婆及小姑的敵視；A 以「調解、連結、照顧」的籌劃與家人關聯，卻也讓家人能將自身的需求加諸於 A 的身上。因此在受苦經驗中，外在世界顯現出對受訪者籌劃的拒絕，此拒

絕也呈現在受訪者面向世界的姿態，如 A 在處境中是以「滿足要求者」的姿態呈現，相對的他人則以「要求者」的姿態呈現。

身體與情緒在受苦經驗中扮演重要的角色，例如 A 是在身體出現的症狀中，確認他人的要求已超過自身可以負荷的程度，自身的籌劃已無法繼續，意即身體明確的反映出世界對其籌劃的拒絕。而情緒在受苦中的角色更為關鍵，情緒一方面反映出受訪者現有的處境，一方面也反映出受訪者珍視的價值，此珍視的價值則是通往未被明白說出的期望處境之重要線索。例如 A 在受苦經驗中的情緒為沉重的壓力與焦慮，這些情緒反映了目前處境的困難，也充斥在 A 的生活中。但另一方面，隱藏在氾濫的困擾情緒中，較不明顯只被隱微提到的情緒卻揭露了受訪者堅持目前籌劃所珍視的價值，如 A 堅持「調解、連結、照顧」的籌劃，卻也為自己帶來沉重的壓力，但在訪談中少被提到的對家人的不捨以及與父母之間強烈的革命情感，這些顯示了 A 對父母的深深感激以及願意為他們付出的心情，也因此 A 才會堅持現有的籌劃。

圖四中分隔兩部分的虛線是以情緒為分隔點，情緒一方面揭露了受訪者目前的處境，也就是直接被經驗到的「苦」，這樣的苦是被活生生經驗的，充斥在受訪者的生活中，它是直接「顯現」的經驗。另一方面，情緒也揭露了在受訪者的「苦」中，未被直接顯現的部分，這部分是受訪者未直接說出，可能只是隱微提到，必須細心去體察的部分。此部分雖未被說出，卻與受訪者的苦是一體兩面，這是受訪者所無法說出的苦。例如 B 對於妹妹的去世充滿了遺憾與思念，這些情緒顯示了 B 渴望與妹妹有再連結的機會，而情緒背後反映的是 B 對於家人之情的重視，此是 B 所珍視的價值，此價值卻是隱藏的，淹沒在 B 痛苦的情緒中。而 B 對家人之情的重視揭露了其籌劃所欲投向的處境，就是家人間的再聚首，重回家庭原有的完整，但這樣的籌劃卻是落空的。妹妹的去世成為家庭的缺角，此一缺角再也無法完整，這才是 B 心中的痛，而這樣的苦卻無法被說出。它是 B 經驗中未被直接經驗的部分，是以不顯現的方式呈現給受訪者。

在虛線下方隱藏著受訪者所珍視的價值，此價值呈現了籌劃所指向的處境，但期望的處境卻未能實現。本研究中受訪者之期望處境基本上是過往處境的重現，受訪者期望回到過去曾有的處境，但這樣的期望卻是落空的。受訪者拒絕現有的處境，卻也無法實現所期望的處境，現有處境與期望處境是斷裂的，受訪者處在兩個處境的裂隙中，在裂隙中被困住。在裂隙中被困住也讓受訪者不知所措，原先認定的世界開始動搖，自身處境也變得模糊不清，而受訪者會再抓緊原有之籌劃，苦也得以繼續，如 A 會期待想出好方法來解決家人間的衝突或延長不衝突的時間；B 一直陷在思念中；C 則是不相信自己做不到，努力調解婆家衝突與做個好媳婦。

## 肆、結果討論

### 一、受苦經驗的存在現象學架構

籌劃是我們理解世界以及在世界中安置自身與投身於世的特定方式，它型塑了個人與自我－世界－他人的關聯方式，因此籌劃也影響到我們如何認識與經驗世界，世界透過籌劃呈現在我們面前。根據文本分析，受苦者因追尋特定的籌劃而經驗其受苦，如因 A「調解、連結、照顧」的籌劃，呈現出家人衝突與要求的世界，而 A 籌劃的落空顯示世界對其籌劃的拒絕；B「求成功 / 努力盡責」的籌劃在於追求沒有失敗的世界，但總是伴隨失敗風險的世界卻不斷地挑戰其籌劃；類似的情形也可從 C 身上發現，C 以自認為好家庭的方式「努力」去改善婆家的衝突，以為自己能成功，遭遇的卻是婆家人激烈的反擊，因此籌劃和世界構成個人的處境。但在受苦中，個人拒絕接受現有之處境，堅持現有之籌劃，希冀世界能如同自己期望中的樣態呈現，以創造自身期望的處境，而這樣的籌劃卻未能成功。

籌劃具有時間性的結構，個人帶著對自身過去的理解，投身於未來而顯現在當下（王慶節、陳嘉映譯，2002/1927）。本研究的受苦者，帶著過往舊有熟悉的籌劃，將過往投射為自己的未來（期望處境），卻因無法到達所期望的未來而受困於現在。因此可以說，在受苦中的人，其籌劃基本上是重現過去，而非開創未來。受苦者將過去當作未來，因此現下的努力也在於重現過去，故受苦者在時間流的經驗上是斷裂的，固執於無法重現的過去，也就失去了現在與未來。

受苦者拒絕接受現有處境，在現有處境中，世界顯現為對籌劃的拒絕或威脅，為了維持既有之籌劃，受苦者希望改變世界以讓籌劃遂行，但在受苦經驗中，世界拒絕受苦者的籌劃，維持自身一貫的樣態。在此我們看到世界的現實性，世界顯現出其「他者」(otherness)性質。對受苦者而言，世界是在受苦者的控制之外，無法如受苦者的期望行事，世界並不照受苦者的期望而變化，世界有其現實性。

但這不代表世界獨立於人之外，世界有其現實性與廣邈的多樣性，世界透過個人的籌劃而呈現出相對應的面向，例如 A 追求和諧的籌劃使家庭衝突的一面特別突顯出來；B 所追求的是一個「沒有失敗的世界」，也因此世界必然會有失敗的面向也成為 B 對其自身以及與妹妹之間的議題。因此可以說，受苦經驗乃是籌劃與世界相互構成的，籌劃帶著對過往的理解投向於未來與現在，而世界做為籌劃的拒絕或威脅，使既有籌劃無法繼續，而受苦者為求籌劃的繼續而冀求改變世界，以重現過去，但這樣的努力卻是失敗的，受苦者處於時間上的斷裂與空間上的斷裂，也因此而受苦，這也符合了 Merleau-Ponty (1962, p.

456) 所言：「只有當我試圖超越我的自然和社會處境，首先拒絕接受我的自然和社會處境，而不是通過它重返自然的和人的世界，我才可能失去自由」。

Fischer (1985) 認為受苦經驗來自於個人堅持既有之籌劃，拒絕呈現在自身面前的真相（處境），且在受苦中的人會抓緊原有之籌劃，而非修正籌劃，本研究支持其觀點。但對於 Fischer 的另一觀點，受苦是來自於在自我欺騙中，我們扭曲真相，扭曲處境對我們的呈現，而說服自己相信與處境相反的意義，本研究則持不同的看法。扭曲是指對處境所呈現的樣貌予以曲解，並說服自己相信此扭曲之意義，此即自我欺騙。本研究中，受苦者並非無法認識自身處境，或是扭曲處境的意義而堅信自身的處境並非這樣。相反的，他們清楚知道自身處境，其受苦經驗來自於對現有處境的拒絕，堅持改變自身之處境，並認為（或期望）自己會成功。

## 二、與精神分析、認知治療、個人中心治療及敘事治療之理論架構的討論

受苦經驗來自於個人拒絕世界呈現的樣貌，企求以期望的世界取代現實的世界。Freud 在談論症狀 (symptom) 時曾經說道：「我們已把兩種東西包含在症狀的意義之中：即症狀的『來源』，和症狀的『去向』或『目的』」(彭舜譯，2010/1963，頁 347)。對 Freud 而言，症狀的來源來自外界，為個人視為威脅並將之從意識壓抑至潛意識；而症狀的去向，也就是症狀所欲達成的目的，則是一種內心的過程，這過程則跟幻想 (fantasy) 有關。Freud 認為幻想的本質，即在「擺脫現實的束縛，再次獲得快樂的自由」(彭舜譯，2010/1963，頁 451)，因此幻想的功能可說是當個人欲望在現實受到阻礙時，欲望可以退回幻想，由幻想找到出口。但是當幻想受到欲望過多的灌注時，幻想則開始要求成為現實，「這就使得幻想和自我之間發生了某種衝突」(彭舜譯，2010/1963，頁 452)。本研究支持 Freud 的說法，即受苦來自於個人拒絕現實，並冀求以期望的處境（幻想）來取代現實的處境。但 Freud 對於症狀的出現，認為「症狀有時表現著真正發生的事件，…有時則表現著患者的幻想」(彭舜譯，2010/1963，頁 446)，似乎表示真實的事件或幻想個別都可能造成症狀，本研究則認為在受苦經驗（症狀）的形成中，現有處境（事件）的拒絕與期望處境（幻想）的落空應被視為受苦經驗中不可分割的環節，不能分開論處。

本研究認為受苦經驗來自現有處境與期望處境間的斷裂，個人籌劃的投向則造成兩者間的差異。因此本研究支持 Beck (1979) 的論點，心理困擾來自個人對事件的公開意義與私有意義之差異，也支持 Rogers (1965) 所認為的心理困擾來自於經驗與自我概念間的不一致，或許現有處境與期望處境的差距反映了思考過程的扭曲程度，以及自我概念與經驗間不一致的程度。但本研究並不支持 Beck 將外在世界簡單的視為刺激，以及 Rogers 忽

視外在世界，強調內在主觀世界的論點。Beck 與 Rogers 強調期望處境在受苦經驗中的重要性，本研究則認為受苦經驗包括對現有處境的拒絕以及期望處境的落空，兩者為受苦經驗不可分割之環節。期望處境的落空奠基於對現有處境的拒絕上，故對外在世界的忽視也意謂著將錯過受苦經驗中現有處境的重要面向，如此對受苦經驗的了解將是不完整的。

敘事治療認為受苦來自於主流文化對真實生活經驗的壓迫，讓真實經驗無法被敘說。但在本研究中，受苦者敘說其受苦經驗時，並非真實經驗無法被敘說，多數受苦的敘說聚焦於世界對其籌劃的拒絕，此是其生活中與他人的真實互動，構成現有處境中的苦。受苦者另一層次的苦在於期望處境的落空，主流文化形塑了我們所建構的期望處境，期望處境的落空意謂著我們無法按主流文化的標準生活。

因此不同於敘事治療，本研究認為，受苦並非來自真實生活經驗無法被敘說，而是期望處境的無能說出。這些未被說出的期望是主流文化之棲息所在，它隱藏在受苦經驗的底層，無法被辨認與說出，卻是受苦經驗中的重要結構，構成受苦經驗中不顯現的部分。從治療觀點來看，主流文化的影響能被指認與說出是重要的，因此期望處境的得以辨認與說出可能是受苦意義轉化的重要關鍵。但意義如何轉化，我們能任意創造自身的意義與真實嗎？本研究支持敘事治療中認為世界有多元真實的觀點（黃孟嬌譯，2008/2007；廖世德譯，2001/1990），個人投入世界的方式創造了每個人不同的真實。但本研究卻不認為個人可以創造任何自己所要真實，世界的現實性仍是我們意義的重要來源。在受訪者的敘說中，不論是家人的衝突、夫家的家庭樣態或是妹妹的過世，都是受訪者經驗中不可改變的真實。既然如此，那麼敘事治療中故事敘說的空間從何而來？本研究中，C 的轉變經驗可以提供思考方向。C 的婆家所呈現之衝突、壓力的樣態是 C 原先所努力改變的，但在第三個置身結構中，C 開始能理解、接受婆家的樣態，並改變其籌劃。也就是說，有些世界的現實性是我們無力改變的，但我們可以改變自身與世界關聯的方式，敘說的空間可能決定於我們有多大的彈性改變與現實的關聯，當與世界的關聯方式改變，意義也會隨之改變。

存在現象學認為處境乃是籌劃與世界相互構成，既非客觀，也非主觀。受苦並非如現代取向治療理論強調人與世界如何符應以合乎「真實」，也非如後現代取向治療理論強調受苦來自個人建構。從處境結構來看受苦經驗，著重的是人如何與世界「關聯」，這也就是人的「在世存有」。透過處境結構的闡明，我們可以避開對於「真實」論證，從而成為現代取向與後現代取向之間的接合點，並對既有理論有所貢獻。

### 三、情緒在受苦經驗中的角色

本研究結果發現情緒在受苦經驗中占有重要的角色，此重要性在於情緒同時開顯了受苦者顯現與不顯現的置身結構。意即情緒一方面開顯了受苦者的現有處境，一方面也指向受苦者所期望的處境。受苦者在受苦的描述中顯現了多種複雜的情緒，研究結果發現，在受苦者敘說中常出現用以描述困擾的情緒反映了受苦者目前的處境，也就是世界對其籌劃的拒絕，情緒顯示了個人與世界對抗，以及維護既有籌劃的努力，這是受苦者直接經驗到的苦，也是苦所直接顯現的部分。

但是，淹沒於受苦者顯現的困擾情緒中，另有一些隱微未被說出的情緒，這些情緒呈現了既然世界拒絕其籌劃，受苦者為何堅持其籌劃的理由，這也是受苦者所珍視的價值，由此顯現出受苦者拒絕現有處境的同時，其所期望的處境為何，而期望之處境未能達成，這是受苦者未說出的苦，期望落空的苦以不顯現的方式顯現。因此情緒顯現出雙重意義，一為情緒顯示了世界對籌劃的拒絕（或威脅），另一為情緒顯示了籌劃所指向處境的落空。故情緒可以說是人之「在世存有」結構的一部分，它標示了人之「何所在」與「何所向」，此結果符合 Heidegger 現身情態開顯處境的觀點，「情緒一向已經把在世界之中做為整體展開了，同時才剛使我們可能向著某東西制訂方向」（王慶節，陳嘉映譯，2002/1927，頁190），也與 Dupille（2002）情緒作為真理顯現工具的研究結果一致。

從情緒的雙重意義來看，情緒一方面是對現實的拒絕，一方面是對未來的期望，因此情緒有反映現實的部份，也有其扭曲現實的部份。認知治療認為情緒是認知扭曲的結果（Beck, 1976；Beck & Weishaar, 1989），只反映了情緒部份的意義；而 Layne（1983）認為憂鬱症患者的情緒顯示了「痛苦的真實」，同樣只指出情緒的另一重意義。本研究認為，對於受苦者，情緒同時反映了痛苦真實與個人扭曲，情緒困擾不是單方面的結果，而是兩者相互影響所構成的。另外從本論點來看個人中心治療，Rogers（1965）認為情緒困擾是經驗與自我概念不一致的結果，與自我概念不一致的經驗會為自我概念扭曲或否定。本研究認為情緒同時反映出個人經驗與其自我概念，對情緒的探討可揭露個人的現有處境與期望處境，本論點與 Rogers 重視情緒探索的觀點較為一致。

### 四、研究限制

本研究乃是透過存在現象學研究方法試圖為受苦經驗闡釋出深層的經驗結構，本研究也發現受苦經驗來自於受苦者處於現有處境與期望處境之間的斷裂，讓受苦者「困於」其中。受苦者在研究中乃是清楚的認知其現有處境，並拒絕現有處境，受苦者並沒有扭曲其處境所給與的意義，這可能與本研究受訪者乃是助人專業工作者，具有較高的覺察能力有

關。本研究受訪者乃是自我功能較高且心理健康程度較佳者，對於對自身問題認識尚不清楚或有嚴重精神困擾的人，其受苦之經驗結構是否如本研究所呈現則尚未可知。因此本研究結果是否能推及否認自身問題及嚴重精神困擾者則仍待探討，另外本研究受訪者在社會及經濟層面上屬於較高收入之中產階級，其受苦經驗也未反映經濟層面之困難，因此其受苦之經驗結構能否反映中下階層人民受經濟壓迫之苦亦未可知，仍需後續研究之探討。

### 參考文獻

- 王慶節、陳嘉映譯（2002）。*存在與時間*。台北：桂冠。Heidegger, M. (1927). *Sein und zeit*.
- 李維倫（2004）。以置身所在作為心理學研究的目標現象及其相關之方法論。應用心理學研究，22，157-200。
- 李維倫譯（2004）。現象學十四講。台北：心靈工坊。Sokolowski, M. (2000). *Introduction to phenomenology*.
- 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。
- 易之新譯（2000）。敘事治療－解構並重寫生命的故事。台北：張老師文化。Freedman, J., & Combs, G. (1999). *Narrative therapy*.
- 陳宣良、杜小珍譯（2000）。*存在與虛無*。台北：貓頭鷹。Sartre, J. P. (1943). *L'Être et le néant*.
- 黃孟嬌譯（2008）。敘事治療的工作地圖。台北：張老師文化。White, M. (2007). *Maps of narrative practice*.
- 彭舜譯（2010）。*精神分析引論*。新北：左岸文化。Freud, S. (1963). *Introductory lectures on psychoanalysis*.
- 楊韶剛、高春申譯（2000）。*超越快樂原則*。台北：知書房。Freud, S. (1923). *Fenseits des lustprinzips*.
- 廖世德譯（2001）。故事、知識、權力：敘事治療的力量。台北：心靈工坊。White, M., & Epston, E. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*.
- 蔡錚雲譯（2005）。*現象學導論*。新北：桂冠。Moran, D. (2000). *Introduction to phenomenology*.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International University Press.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. In A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler, & H. Arkowitz (Eds.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 21-36). New York, NY: Plenum Press.
- Berndtsson, I., Claesson, S., Friberg, F., & Öhlén, J. (2007). Issues about thinking phenomenologically

- while doing phenomenology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 38, 256-277.
- Churchill, S. D., Lowery, J. E., McNally, O., & Rao, A. (1998). The question of reliability in interpretive psychological research: A comparison of three phenomenologically based protocol. In R. Valle (Ed.), *Phenomenological inquiry in psychology: Existential and transpersonal dimensions* (pp. 63-85). New York, NY: Plenum Press.
- Dupille, L. L. (2002). *The psychological foundations of lived truth: An empirical, existential-phenomenological investigation* (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertation and Theses Database. (UMI No. 3067803)
- Fischer, W. F. (1985). Self-deception: An empirical-phenomenological investigation into its essential meanings. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 118-154). Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1986). Fantasy and the Origins of Sexuality. In V. Burgin, J. Donald, & C. Kaplan (Eds.), *Formations of fantasy* (pp. 5-34). London, UK: Methuen.
- Layne, C. (1983). Painful truths about depressives' cognitions. *Journal of Clinical Psychology*, 39(6), 848-853.
- Macmillan, M. (1997). *Freud evaluated: The completed arc*. New York, NY: North-Holland.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. (C. Smith, Trans.). London, UK: Routledge and Kegan Paul. (Original work Published 1945).
- Rogers, C. (1965). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

收件日期：100年11月8日

複審一日期：101年2月19日

複審二日期：101年5月14日

通過日期：101年7月14日

## 附錄一 文本簡化表

## 「我」敘述

**我－情緒**

我一直陷入一種非常莫名的一種**焦慮**，跟有一點**憤怒**中

我覺得**壓力**很大 那段時間很**痛苦**

**我－身體**

我整個人就是**暈眩** 我就一邊上課，就是一直吐

我的頭都一直出現奇怪的**症狀**

**我－狀態**

我就一直覺得我在**撐**，就是**苦撐**

不太能夠去**適應** 原來還是可以稍微**撐著**

我後來就真的**撐**不住了

**我－行動**

每天我都要去**應付**非常多的東西

我常常都在這種關係中要去**調解**

然後必須要做很多很多的**安排**

我每次都在**應付**這些事情

**我－限制**

我沒有辦法去**應付**那種情況

我沒有辦法達到你們的**期待**

可是我沒有辦法

我就沒有辦法去上課

我沒有辦法，可是我沒有辦法跟他們說

就覺得我沒有辦法（休息）

**我－認知**

認知上的失調 我到底在幹什麼

可是我真的想要的是什麼

**我－期待 / 想要**

我好想**放棄**這些 我可不可以都不要管這些

去到外地沒有人認識我，我就可以解決這所有的問題

## 「事物與他人」敘述

**工作上處境的改變**

從很民主突然變得很緊縮的一個狀態

很照顧我們的學務長就是下來了

我們的心理師被趕走了

**他人間之關係**

他們會彼此之間都會**刺來刺去**

每個人都會跟妳（受訪者）**抱怨**（抱怨他人）

很多人的情緒就**繃**到了極點

**我－他人（家人）關係**

每個人都會跟妳（受訪者）**抱怨**（抱怨他人）

妳（受訪者）一定要幫我們**解決**啊

妳（受訪者）**應該**如何如何如何

就會就會有一些小**衝突**

我好像被很多人**期待**

妳要去做**很多**很多很多事情

可是妳做了之後，別人不會肯定妳的努力

**我－他人（外人）關係**

醫生說是內耳不平衡

他就跟我說妳是不是**壓力**太大

他就說是腦部不正常的放電。

## 附錄二 對文本簡化表所作的經驗主題描述

- 一、對受訪者而言，生活中之他人被視為提出要求／期待者，而受訪者則視自己為要求／期待回應者，因此他人與受訪者呈現為「要求者－滿足要求者」之關聯方式，而受訪者滿足要求者的角色卻被他人視為理所當然，其付出沒有被「看見」。例如「妳（受訪者）一定要幫我們解決啊」；「妳（受訪者）應該如何如何如何」；「可是妳做了之後，別人不會肯定妳的努力」。
- 二、在「要求者－滿足要求者」之關聯方式底下，他人被視為「無法負荷的負擔」，而自身孤立無援、沒有支持。例如「我就一直覺得我在撐，就是苦撐」；「後來就真的撐不住了」；「可是我沒有辦法跟他們說」；「我沒有辦法（休息）」；「我覺得壓力很大」。
- 三、在「要求者－滿足要求者」之關聯方式底下，受訪者的生活籌劃就是去滿足生活中他人的要求與期待，而此籌劃是以「必須」向受訪者呈現，而過多的要求也讓受訪者疲於奔命，不得不（必須）面對。例如「每天我都要去應付非常多的東西」；「我每次都在應付這些事情」；「然後必須要做很多很多的安排」。
- 四、身體與情緒做為一種具體的回應，讓受訪者確認負擔已超過自身能負荷的程度。例如「我整個人就是暈眩」；「我就一邊上課，就是一直吐」；「我的頭都一直出現奇怪的症狀」。而幫助受訪者確認其壓力與身體狀況已超過負荷的，卻是不屬於工作與生活中的「外人」（醫生）。例如「醫生說是內耳不平衡」；「他就跟我說妳是不是壓力太大」；「他就說是腦部不正常的放電、然後他要求我要休息」。
- 五、對受訪者而言，其受苦來自於自身「無能」去回應其「他人作為負擔」之處境，在身體與情緒的訊息中，受訪者發現原有的籌劃受到阻礙，其滿足他人要求之籌劃已無法持續。例如「我沒有辦法去應付那種情況」；「我沒有辦法達到你們的期待」；「可是我沒有辦法，因為我覺得做不下去了」。
- 六、對受訪者而言，解決困境的策略在於想像一個與他人去除連結（disconnected）的世界，但這樣的世界僅止於「想像」，並未以實際實行的可能性向受訪者呈現。例如「我好想放棄這些」；「我可不可以都不要管這些」；「去到外地沒有人認識我，我就可以解決這所有的問題」。
- 七、受訪者在舊有籌劃無法持續，而新的籌劃尚未出現之間，在舊有意義無法維持，新的意義尚未出現之間，呈現出對於自身處境的模糊不確定的狀態，極需找尋新的意義，擺脫目前的不確定狀態。例如「我就會突然出現了那一種認知上的失調」；「我到底在幹什麼」；「可是我真的想要的是什麼」；「所以那段時間很痛苦」。

# An Existential-Phenomenological Inquiry on Suffering: A Discussion on the Theoretical Perspectives of Counseling and Psychotherapy

Yi-Jen Lu

Tainan Municipal Fusing  
Junior High School

Shu-Hui Liu

Department of Guidance and Counseling  
National Changhwa University of Education

The suffering of human beings has long been the core concern in the areas of counseling and psychotherapy. This study first reviewed and summarized the perspectives that counseling and psychotherapy have had about the suffering of humans. It was discovered that (a) both conventional counseling and psychotherapy theories have conceptualized the mind as a substance of closure and independent of the outer world. They also assumed the suffering has been resulted from humans' not capable of adapting to the outer world; and (b) postmodern theories tend to regard the reality as a product of individual or social construction, and the suppression of the mainstream culture is a head of stream for humans' suffering. By discovering the discrepancy of the above mentioned orientations in modern and post-modern theories, this study aimed to realize human suffering from view of existential phenomenology. And it can be the based phenomenon to bridge up the discrepancies from different theoretical orientations. This study conducted textual analysis on the suffering of three respondents by using the methodology of existential phenomenology. It was found that the suffering of the respondents resulted from the denial of their existed situations and the disappointment toward the expected ones. Being on the breaking points of both the existed situation and the expected one made the respondents suffer from the feeling of losing the grounds of life ahead. This study applied the situational structure of suffering from the perspective of existential phenomenology to serve as a connection for different theories in both counseling and psychotherapy. Finally, limitations of this study were discussed.

**Keyword: counseling and psychotherapy, existential phenomenology, phenomenological psychology, suffering**