

華人艾瑞克森催眠治療學會通訊

The Milton H. Erickson Society of Taiwan Newsletter

2014年

夏季刊



大師督導班特輯

MASTER CLASS

本期精采內容

理事長的話 — 孫柏鈞 2

空白螢幕：允許病人恣意投射的治療師
— 蔡東杰 3

從大師身上學到的一門督導課
— 張忠勛 6

Jeff Zeig大師督導班 — 洪偉凱 7

大師督導班的洗禮 — 謝文欽 13

Givving and receiving — 孫柏鈞 14

Master Class在我的生命中，紮根
— 孫柏鈞 15

體驗，改變 — 翁令珍 18

理事長的話



華人艾瑞克森催眠治療學會理事長
孫柏鈞醫師

讓我們成為互相扶持成長的一家人

這期的學會季刊,希望與大家分享我們的感動,也是我們這次的主題: 大師督導班特輯。

我參加過 Jeffrey K. Zeig 在台灣舉辦的大師督導班(Master Class)四次, 從 2007 年第一次上過這個課程後, 就如同上癮般(是好的上癮)再也沒有缺席過! 這樣的課程設計相當特殊,由 12 個學員組成,每個人在這四天中,輪流經驗四種角色:治療師,Jeff 的個案,同學的個案,以及督導,每一場治療,都在一個小時以內完成,都是 live 的現場。而 Jeff 則會督導整個過程,包括對督導的督導。

第一次參加課程時,說實在的,我仍對於心理治療朦朧懂懂,在課程中總算開了眼界,就好像看過厲害的魔術師變魔術,我遂在內心暗自發誓:我以後也要會這樣!

至今總算學會一些部分,而除了學怎麼做治療,重要的,我學到更多的自己。回首來時路,每一次的督導班,在我的人生當中,都占有重要的一席之地,每一次帶回的收獲,都讓我持續能用上一輩子。

課程設計裡的 live 治療,以及角色的互換,則讓我們彼此的生命,愈發貼近。

這是第三層重要的收獲!

著名的家族治療大師 Virginia Satir 曾說:人們因相同而有所聯結,因相異而有所成長。在這個班裡面,每個人提起自己的勇氣,基於信任,願意與在場的同學們分享自己生命中遭遇的困頓,也因而滋潤彼此,鼓舞彼此。我每每於同學身上,看見自己,也接觸到愛。

今年的督導班裡,見到好久不見第一次上課時認識的夥伴,也有幾位新的夥伴。

我還記得一次休息吃飯時,偉凱突然說: 好像一家人般的熱鬧!

我心有戚戚焉。這份熱鬧,是生命投入的熱度,是愛所傳遞的溫度。

我們一起探險,到生命的火山口,我們是冒險患難的一家人。

你願意來當我們的家人嗎?

空白螢幕：允許病人恣意投射的治療師

蔡東杰

緣起：

2013年12月8日聯合年會的工作坊，我做了一次催眠家族治療的示範，我說了一個灰熊的故事回應這個家庭，其中三位成員表示這個故事給了他們一些啟發。結束後，Liona私下和我討論，我也認為這個討論私下進行比較合適。她分享，在我說故事時，她看到我和三位有回應的家人出現金黃色的光，她問我是否也看到了？我的回答是：「我看不到。」因為時間的關係，沒能再向她討教。而她會和我說這件事的原因是，Spring告訴他，我和Liona是Spring認識的兩個「通靈」治療師。



蔡東杰醫師
高雄養全診所院長

薩德博士在台灣舉辦的大師督導班，一向充滿了正面的能量。或許就如薩德博士說的：「催眠是一種愛的隱喻。」催眠的過程，催眠師將所有的精力投注在病人身上，並且全神貫注地提供病人所需。有趣的是，這也印證在吳就君老師在「催眠治療實務手冊」推薦的題目：「催眠：在連結中發現『愛』的治療學派」。而這股正面的能量將我們三個人聚

集在一起：我是病人，Liona是治療師，Spring是督導。

我還沒有開口，Liona治療前就來找我。我想要開發我的「通靈」（或是直覺）能

力，Liona想要和我多一些連結，催眠是我們共同喜歡的方法，雖然Liona不會做催眠。

正式治療：

我先和老師和同學們簡介，我們想在這次治療

做的實驗，「治療」就開始了。

Liona不會做催眠，所以我開始自我催眠：閉上眼睛、放慢呼吸、放鬆身體，很自然地，我調整姿勢將腰桿挺直。當我準備好，我開始試圖和Liona連結，我想到了觀世音菩薩，我想到了Liona說她會到龍山寺找尋心靈的平靜。可惜我還是「感覺」不到Liona。我睜開眼睛，看到Liona閉著眼睛，或許是觀世音菩薩的法相，但又不確定。我又閉上眼睛，依然無法感受Liona。突然聽到Liona的方向發出「叩叩叩」的聲音，睜開眼睛，發現Liona身體晃動，碰到麥克風發出了聲音。Liona睜開眼睛，我告訴Liona，我感受不到她，所以想到邀請觀世音菩薩來幫忙，Liona說她也感受到了。

我又閉上眼睛，試圖讓自己沈澱下來，穩住自己的重心，整理好再出發探索。我讓自己更放鬆，想到我是誰，想到我的原生家庭。100年前，爺爺十幾歲就從澎湖隻身來台灣討生活，在台灣落地生根，爺爺一向是我做人處事的模範。阿嬤則是我們兄弟小時候的玩伴。想到這裡，心中充滿了感激。我睜開眼睛，想和Liona分享我的感激，但是強烈的情緒讓我說不出話來。嘗試了好幾次，就是說不出話來，Liona對我說：「沒關係，可以的。」我再次閉上眼睛，想到爸爸，情緒更是激動，恩情難以回報。想到了太太，想到了岳母，想到了女兒。再次張開眼睛，依然激動，但已經可以說話了。我說：「上帝無法親自照顧每一個人，所以排了天使來照顧人。而我何其有幸，生命中能夠遇到這麼多的天使。」Liona說：「你也是天使。」這句話讓我退縮了一下

子，想起了兩年前的大師督導班，Jeff幫我做的催眠，遇到了觀世音菩薩。觀世音菩薩的願那麼大，拯救世人，當時也讓我退縮了。

Spring的督導巨細靡遺地描述了Liona和我姿體表情的變化，令人感到驚訝。我可以清



楚記得，Spring描述的每一個變化當時我心中的想法和情緒轉折。

這是一次相當有趣的治療。我認為我的通靈或是直覺能力並沒有增加，但我很棒的收獲。

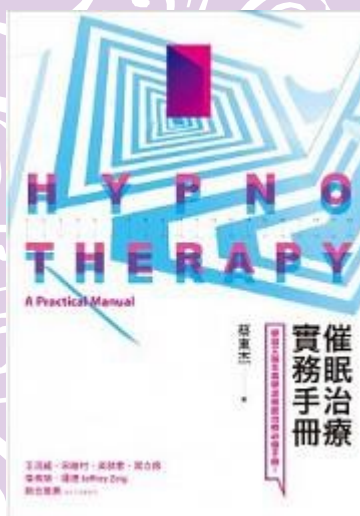
其一，我再次思考和爸爸的關係。從小時候的畏懼害怕，青春期的反抗。到成年時

不自覺地想像爸爸的期待而做出錯誤的決定，引發自我反思和覺察。終於可以用成人對成人的方式和爸爸相處，這是很滿意的現狀。去年我的新房子整修，爸爸忙了好幾個月，而我卻一直沒有好好地和他道謝，也不知道如何道謝。或許我可以進一步將我和爸爸的關係調整成兒子對爸爸，同時我又感到自在，那會是不一樣的滿足和幸福。

其二，想到觀世音菩薩的願和成為天使，都讓我退縮了。我想從事助人工作，和病人相處的過程，看到病人的改變，是這項工作很大的回饋。為自己快樂，是容易的事。幾乎未曾想過這是「助人」工作，一旦想到我要「助人」，頓覺壓力沈重，因為這要擔負很大的責任。我接下來的功課或許是，在自在做自己和承擔助人責任之間找尋舒服的平衡點。

這次的治療會如此有趣，我想應該歸功於「包容（containing）」的氣氛。整個課程營造出信任安全的環境，我相信Liona，Liona相信我，我相信我的潛意識、Liona的潛意識、我們共同的潛意識，任何發生在這次的治療中的都是可以的。我不知道其他人或是其他治療學派，是否如此看待治療師成為病人的空白螢幕，但我可以確認的是，Liona的確成為我可以恣意投射的空白螢幕。

感謝所有的天使。



蔡東杰醫師新書出版！

催眠治療實務手冊 Hypnotherapy : A Practical Manual

作者：蔡東杰

出版社：心靈工坊

從大師身上學到的一門督導課

張忠勳

1.當個案嘲笑自己的問題時，不要隨之起舞：

這有個專有名詞來形容「絞刑台幽默」(Gallows Humor, 原本指的是死刑犯在吊死前嘲諷自己的黑色幽默)，也就是個案嘲弄自己的問題，看起來個案似乎在自我解嘲，其實這是在傷口上灑鹽，如果治療師跟著起舞，很容易傷害到個案。這個情形常出現在個案描述自己問題時，會順帶講一些看起來幽默的話語來挖苦自己的問題，這時候治療師就要留意，如果跟著個案發笑，很容易讓我們忽略了這個問題的嚴重性。

2.漸進式的促成改變：

Jeff 說了一個有趣的故事，當年他在組織心理治療的演化研討會時，

他去請教艾瑞克森一些問題，艾瑞克森突然告訴他：現在六點了。Jeff 還是繼續問問題，艾瑞克森說：動物節目開演了。Jeff 繼續，艾瑞克森說：你知道我坐著輪椅，動物節目是我接觸世界的一個重要方式。Jeff 仍然繼續著。艾瑞克森接著說道：如果我沒看到動物節目會讓我生氣。Jeff 說：我懂了，然

後識相地走開。艾瑞克森並不會直接了當單刀直入地去表達那個不滿，而是用漸進的方式來表達。這樣可以讓個案（或是你周邊的人）循序漸進地接收到你所要表達的，這樣所要傳達的內容也不會太過強烈直接衝擊到對方。

3.擔任督導時，你可以告訴受督者其他更好的選擇：

過去我們都會認為接受督導就是改正自己的缺點，讓自己有進步。但是 Jeff 的作法選擇了讓你看到自己的優點，在接受修正的時候，也是從「提供新選擇」來切入，而非是導正錯誤，這就很像 Erickson 的一本書「Create choice in hypnosis」，既然治療是提供新選擇給個案，而不是導正錯誤，那為什麼督導不能也是提供新選擇呢？在私底下和 Jeff 討論這個地方時，他說了兩個小故事：有個朋友她常常因為先生上完廁所沒有放下馬桶蓋而煩惱，不管她怎麼提醒先生，先生總是忘記。有一天，她突然告訴先生：「我覺得有些不好意思，因為我要跟你說聲謝謝，但卻忘記跟你說，所以現在要趕快告訴你上星期五謝謝你整天都把馬桶蓋放下來，所以讓我有方便...。」接著她又訴說了一些因為先生的舉手之勞，而讓她當天有多麼棒的一個美好經驗，有意思的是她先生之後放下馬桶蓋的次數就開始急速增加了。另外一



張忠勳

華人艾瑞克森催眠治療學會常務理事，現就讀台北市立大學教育系博士班教育心理與輔導組，任職於台北市大安區建安國小專任輔導教師。

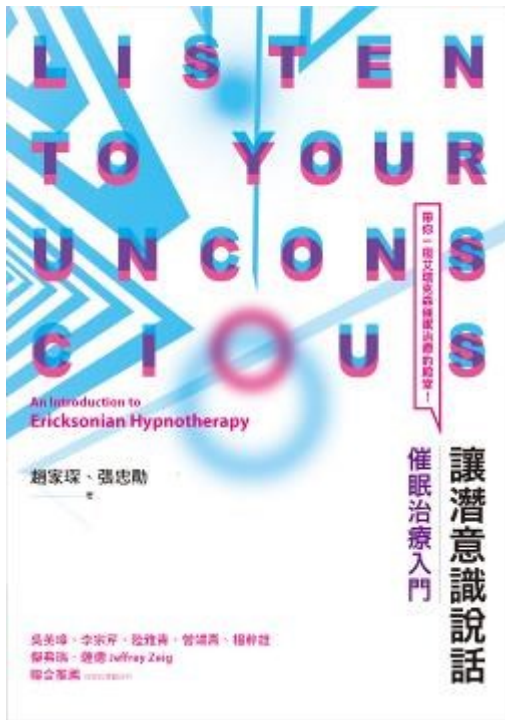
Jeff 在督導班最大的特色就是他不曾直言指責你哪裡做的不好，他會先讚賞你在這次治療中很棒的地方，接著他會給你一些建議，讓你在下次類似的情形時，能夠有其他更好的選擇。這是一個看似不起眼，但是卻非常正面的督導特色。

個是關於艾瑞克森和他的小孩的故事：艾瑞克森的其中一個兒子告訴艾瑞克森他有個朋友一直為課業所煩惱，而且拼字能力很差，但是他又很怕你，因為你是醫生，所以他都不敢來我們家。艾瑞克森就告訴他兒子，那你下次就邀他來我們家寫功課吧！等到他們來到家中，艾瑞克森似有意似無意地走到他們旁邊，然後拿起他們的作業，開始稱讚小朋友：「這真是很棒的地方！你記得 hope 的 o 應該是和 p 連在一起，p 和 e 連在一起……。」在這之後，這位小朋友就再也沒有那麼害怕課業和拼字了。要糾正人家的錯誤很容易，但是糾正別人的錯誤很容易產生讓人挫折，擴大對方的優點就正向多了。

4.自我成長的項目必須是「內容」，而非「類別」：接受督導的目的在於增進自己的技巧，如果你每次練習一項技巧，就像是鍛鍊你的肌肉，只要你每次練習一樣，你的肌肉就會變得更有力。但是要記得的是：你要訓練自我的部分應該是著眼在內容，而非類別，比如說：你想要訓練自己的幽默，那個是更高階層的類別，而不是內容，所以你可以告訴自己：我要讓訓練我自己在治療中使用至少兩個笑話，那麼這樣你更能夠掌握自己練習的方向，也更能夠知道自己該練習的方向。



好書推薦



《讓潛意識說話：催眠治療入門》

Listen to Your Unconscious: An Introduction to Ericksonian Hypnotherapy

作者：趙家琛、張忠勛

出版社：心靈工坊

吳英璋 臨床心理學博士、國立臺灣大學心理系名譽教授

李宗芹 國立政治大學教育系助理教授

陸雅青 臺北市立大學視覺藝術系暨藝術治療碩士學位學程專任教授

曾端真 教育心理與輔導博士、國立臺北教育大學副校長

楊幹雄 欣美精神科診所主治醫師

傑弗瑞·薩德 (Jeffrey K. Zeig, Ph.D) 米爾頓·艾瑞克森基金會創辦人

聯合推薦 (按姓氏筆劃排列)

華人艾瑞克森催眠學會通訊徵稿

華人艾瑞克森催眠學會通訊歡迎會員投稿！文章可以是催眠相關的專業文章，例如催眠理論、應用或個案研究，也歡迎分享生活體驗及隨筆。投稿請用MS Word檔寄至ericksontaiwan@gmail.com。信件標題請註明是會訊投稿。





洪偉凱

臺北艾瑞克森心理治療創會會員
曾任華人心理治療研究發展基金會
諮商主任及紐約亨利街心理治療中
心亞裔心理治療主任。

Jeff Zeig 大師督導班(第四次當Jeff Zeig的個案)

洪偉凱

這是第四次我參加Jeff Zeig的大師督導班，從台北上到鳳凰城、飛到紐約、再次回到台北上課，這次帶有一種熟悉又興奮的感覺。我喜歡每次上課只有12個人的感覺，感覺每個人的需求都有被照顧到。我喜歡每次上課大家在專業上會激盪出不同的火花，創意屢屢在不同的個性和長處上不經意的發生。我喜歡每次上課我自己會有許多的成長和收穫，那種感覺就好像是吃了一棵千年靈芝加上一棵萬年人蔘一樣，會大增30年的功力。另一方面我也想看看，在經過四次的大師督導班之後，我自己的成長到底會到什麼地步。

四天的大師督導班，每個人都會輪到四個角色，擔任同儕的個案、

擔任Jeffrey的個案、擔任同儕的治療師、擔任同儕的督導。我要強調，我們不是辦家家酒，我們是真實的把自己的生命議題帶到課堂上，也是真實要幫同儕處理他們人生裡的困

境和難題。每次大師督導班精彩的程度，都足以讓我在接下來的一年裡大成長。也因為上完大師督導班總是有許多要消化吸收，所以通常我不會在結束之後去回顧錄

影的部分，一方面是為了催眠治療的效果更真實的呈現，一方面是我覺得回顧是要等到一年之後再來看當時發生了什麼事。這一次，為了寫這篇文章，跟大家分享上課的心得，

所以我回顧了錄影的部分，也才發現原來每一個影片片段都是這麼精彩。我想我很貪心，我想要把我經驗過的每個角色都詳實的記錄下來，我發現我經驗過的四個角色都足以構成一篇文章，所以我必須有所取捨。我的取捨就是，我一次只就一個角色發表一篇文章，然後下次的期刊，我就可以偷懶，因為一次就把四篇文章都寫好等著發表了。

現在先來講講我當Jeff個案的經驗好了。當過他四次的個案，每一次當然都是像吃大力丸一樣，這一次，我提出來要被處理的議題是”我離職之後的生活”。一開始輕鬆的聊著我最近剛離職的事情，Jeff跟著我有說有笑的，但也沒有閒著就讓我這樣說說笑笑的混過去，他開始問我，他可以提供

給我什麼樣的幫助，我說我想要擺脫我覺得自己不夠好這個想法。Jeff大可以就這個問題讓我抱怨個50分鐘，然後我可能感覺到同理，然後session就結束了。情況當然不是這樣簡單，大師自有他的方法。當我提到我覺得自己不夠好，Jeff馬上邀請我去把那個”不夠好的我”演出來，先是選定一個我覺得自己不夠好的地方站定，然後他邀請我去擺一個”我不夠好”的姿勢，這個當然駕輕就熟，因為我常常會覺得自己不夠好，想都不用想就可以輕鬆擺出姿勢了，我把自己整個人捲曲蹲著躲藏在椅子的後面。然後下一步是把這個”我不夠好”用聲音表達出來，這也很容易，因為”我不夠好”這個想法這個行為本身就是一套的，從行為、動作、到聲音想法都可以自然的一氣呵成。我突然發現，過程進行到這裡，才經過了10分鐘，換句話講，在短短的十分鐘之內，我已經在Jeff的引導下進入到深層的”我不夠好”這個想

法和感覺裡了。這時候，Jeff當然是打蛇隨棍上，開始將我的內心狀態慢慢地陳述出來，慢慢的引導我到更深層的難過和悲觀裡。在我的悲觀裡，我自以為安全，自以為在這個防禦的殼的保護下我是很安全的，可以繼續我的悲觀，正當我想要繼續悲觀時，Jeff把我帶回到現實裏面，他要我把剛剛的”我不夠好”全都抖掉，就像小狗在掉下水或淋過雨之後會做的事情，我當然願意配合把我的悲觀難過都抖掉。

完成第一階段的難過，我以為要來點簡單的，沒想到，Jeff叫我開始去經歷過渡時期，他說回到椅子上就好像回到現在



的過渡時期，那真的是我現在的狀態，一種過渡的心情，沒有什麼事情是確定的，舊的已經死掉，新的卻還沒有出生，他要我用身體或是姿態把過渡的感覺表達出來。我想了想，左右搖擺或許最能夠說明我的心情了。(請注意一個重點，唯有在進入一個放鬆的狀態下我才能自由的表達出我的心情和感覺，所以在這個時刻，Jeff很輕鬆的幫我進入到放鬆的狀態，並沒有因為剛剛像小狗一樣的抖動就把感覺給抖掉了，感覺和心情都有延續下來，這一點對治療過程而言是很不容易做到的)。就在我左右搖擺不定的時候，Jeff的聲音和語調配合著我的心情把我帶入到那種過渡時期的深刻體驗，很多回憶慢慢浮現，人生的不確定，未來的不確定，通通要湧上心頭了。然後這個部分的感覺也已經被經歷過了，所以可以進到下一個階段(這裡每個階段的轉換都需要相當的治療師經驗才能做出正確的判斷，不然可能個案還沒有經驗

完整個情緒就被迫要轉換，或是停留在情緒裡太久造成不好的影響)。

接下來就重要了，Jeff把我帶到一個未來的美景裡，(他怎麼知道我內心裡面已經有一個成形的影像？他怎麼知道我有個美好的未來？我自己都不是很清楚)他邀請我站在他面前，站著很重要，因為剛剛我在悲觀時是蹲在椅子後面的，然後我在過渡時期是坐在椅子上左右搖擺的，然後現在要做的是，站在他面前，一個很近的距離。站著的時候，我整個人的感覺是高大的(雖然真實世界裡我算矮的)，感覺心情是明亮的。這個很近的距離是有它的意義的，因為我可以很近距離站在世界級大師面前，那個感覺是親近的、是一種人生來都是平等的感覺。然後他邀請我擺出一個我對於未來的感覺，可想而知，這個姿勢一定是很棒很有Power的。我雙手插著腰，頂天立地的站在他面前，我們兩人都

不覺得有任何的壓迫感，他開始去描述我的狀態，在他接收到的感覺裡面去描述我的狀態。他說出了我內心的野心、歡喜快意的感覺，也說出我想要展翅高飛、想要自由自在的感覺。我一直覺得這是Ericksonian催眠裡很厲害的一招，不管是很靠近或是很遙遠，不管是深度催眠、輕度催眠或是沒有進入催眠，治療師總是在當下那個時刻接收到個案的細微訊息，然後將這些訊息轉為可以被使用的東西。接下來，Jeff再次邀請我發出一個相對應的聲音。在前面他敘述完我的未來美好狀態之後，要發出這個開心的聲音，一點也不難，我直覺地一聲WooHa，連我自己也嚇一跳，我有這麼開放的自由自在地發聲嗎？沒想到連我這麼拘謹的人，都可以在引導下不假思索的發出一個內心深處的快樂的聲音。雙手很自然的變成向外展開的姿勢，向上延伸，就好像傑克魔豆的大樹一樣，蔓延上雲端。那種感覺真的很棒，在一個淺度

催眠的影響之下，能夠有意識的將自己的內心感覺轉換成具體的聲音和姿勢，轉換成更清楚的感覺，然後這一切就會在我自己的生活裡成真。

重點是，到這裡還沒有結束，就好像榮格心理學裡說的煉金術一樣，到了能夠去看到未來的美好，把鉛練成金了，以及心理的轉換過程也已完成，還需要把這樣的覺知和覺察帶到日常生活裡。所以Jeff當然也不會放過我，在我表現出未來的美好之後，他邀請我回到現實中擺盪的狀態，也就是現在的狀態，然後問我從現在的狀態要如何進展到未來美好的樣子。事情不會一夜之間就突然發生，一定是有計畫地慢慢去實現。所以Jeff在這個時刻又變成超級有同理心的聽眾，不僅僅是認同我即將要做的事情，也在語氣中有強烈支持的意味，甚至鼓勵我將我的夢想用心眼拍張照片，拍下來

就能時時在心中看到美好的那一面。後面延續的部分，Jeff 用了很多的比喻來幫助我把整個過程更加精緻化，就好像是把悲傷的感覺經過煉金，結晶成漂亮的水晶，他用了蝴蝶的蛻變，用了Zorba the Greek的passion for life，用了他一貫的幽默，帶著回顧的心情去展望未來。要達成自己的目標，需要認真的一個步驟、一個步驟去完成，要達成目標和盡興的生活，也要像個左巴一樣完全享受生活的本質。我非常喜歡在session的最後，Jeffrey 總是用許多的隱喻和小故事來做一個結束，就像一個個小小的冒出來的美夢和泡泡，做一個蘊藏很多可能性的一個沒有結束的結束。



故事走到這裡，該是告一段落的時候，然後我當然是很盡興的享受了一個非傳統催眠的Ericksonian催眠治療，在這裡面，有很多一瞬間的點破，有很多詳細慢慢地描述，也有許多創意的發揮和信手捻來的智慧和經驗，有藏在兩個人姿態和聲音裡的調整和和諧一致，好像這些都是基本的功夫，其實這真的是千錘百鍊下的治療功力。催眠心理治療真的是一門藝術，比較不像是一板一眼的教科書教導，也因著催眠治療是一門藝術，學起來真的是五花八門，什麼都可以拿來運用和使用，關於這藝術性的催眠心理治療，就等下次再跟大家分享一二了。



大師督導班的洗禮

謝文欽



謝文欽

國立高雄餐旅大學旅館管理系

專任副教授

曾任學務處諮商輔導組組長

因為工作的關係，時常會遇到學生輔導的相關問題，也讓我對於諮商輔導產生濃厚的興趣。後來接觸了催眠的治療方式，更加拓展了我在這一個領域方面的知識。

之前在2012年的時候就曾經參加了大師督導班。當時覺得自己根本只是一位初學者，平時的工作大都是教書，雖然曾經在高師大修了輔導與諮商研究所兩年的博士班課程，但是，畢竟已經好久都沒有實際接案了，結果，竟然報名「大師督導班」，一整個就是非常心虛的感覺。雖然有著許多的擔心，也很怕會不會進行到一半，腦筋突然當機了，但是，就憑著自己對於諮商輔導的熱愛，就硬著頭皮去參加了。謝謝老師

的帶領，以及伙伴們在語言以及專業知能方面的熱心協助，不但讓我可以順利地完成那一次的課程，也有著滿滿的收穫。除了專業知識的學習之外，在自我覺察方面也有長足的進展。

這一次，非常感謝蔡醫師的

努力促成，終於讓我們可以有再一次的專業成長。自己親自上場的時候，總是最刻骨銘心的。謝謝蔡醫師幫我作的催眠，深深地同理到我的內心，讓我非常感動，而且，也因此讓我跟我自己可以更加地貼近。

在Jeff幫我催眠的過程中，一直覺得被暗示要把自己的理性想法先暫時放下，讓自己的感性多釋放一下。接收到如此的暗示，覺得滿新奇的，也滿能夠接受的，反正就是大膽地放手，任由自己的赤子之

心來帶領自己，而且，就是要很自然，就是要好玩，這樣子就對了。可能是因為如此的催眠暗示真的奏效了，很奇妙地，我在這一次的演練當中，竟然把我自己的目標變成是「Take it easy and have fun!」，然後，試著要讓自己把心中的想法、情緒、或是擔心都先放下，就很單純地讓自己好好地 and 演練的伙伴在一起。在過程之中，我覺得我變得更能傾聽了，而且，也更加能夠接收到伙伴的肢體以及非語言訊息，同時，也更加能夠跳脫習慣性的思考方式，很自然地嘗試一些新的方法。整個過程中的感覺真的滿奇妙的，是從來沒有過的經驗。

除了自己在台上的那一些時刻之外，我覺得，當自己在台下的時候，也很意外地有好多好多的感觸與

收穫。那種感覺，就像是在場的每一位伙伴們，在那個當下，有著好多的生命交流，透過各種不同的形式，穿越不同的時空，共同體驗著伙伴們的心路歷程，同時，在各自的內心當中，也引發著不同的感動。

雖然已經過了一些時日，但是，現在回想起來，還是餘音繞梁。在此，謝謝大家在過程中的分享以及非常專業的演練，讓我有好多的收穫，更謝謝老師的帶領。期待下次再有機會可以共同學習。

Giving and Receiving

孫柏鈞

*A good painting is there,
to be admired.*

*A good poem is there,
to be read.*

*A good teaching is there,
to be learned.*

*A kind heart is there,
to be understood,
and loved.*

Anything can be named, needs a stage.

*Like the water flows into the emptiness,
being itself.*

*Taking the power of the water,
to curve a breath-taking canyon.*

*Now, the mystery is,
who is giving and receiving?*

*Sunny
at Nanaimo, BC.*

3.26.2014

Master Class 在我的生命中，紮根。

孫柏鈞

在萌懂的青澀歲月，我剛進入凱旋醫院擔任住院醫師不久，當時，我還尚未確立自己的志向，生命中要做些什麼。而當時在醫院裡的主治醫師蔡東杰，告知我和鄧景云醫師有一個很特別的課程，叫做大師督導班，限12人小班制，4天連續的課程裡每天都有6場real-time的心理治療，每一場治療都限時1小時以內完成，而這1個小時內通常都可以完成治療的目標。



理事長 孫柏鈞醫師
華人艾瑞克森催眠治療學會

學費很貴，對當時的我而言，是因為向醫院申請到部分的學費補助，才決定去看看的。

但到了class中，看見一場又一場的奇蹟，還有發生在我身上的感動，我明白我未來的道路了，還有精神科這個領域，所擁有的開闊可能！內心的深處，我一直感謝東杰引領我進這個門，也感

謝我自己，有勇氣冒這個險。

Brief but lasting，這是短期治療的信念以及目標。

爾後每次的Master Class，我都不猶豫的完全自費參加。

額外的重要收穫是，也因此認識愈來愈多志同道合的夥伴。從想成為一棵樹，到成為一片樹林的

一份子，自己吸收養分成長茁壯，也漸漸的，能幫路過有緣的人遮蔭。

這次的Master Class在5.8-5.11. 2014舉辦，甫回臺不久的我，期待在這次的課程當中能更整合自己，學習一致及追求內心的寧靜。每次的課程裡，每個學員都會擔任一次

治療師，擔任一次督導，擔任一次Jeff Zeig老師的個案，擔任一次同學的個案。所有的學習，都隨當下的情況而發生，好像無菜單料理一樣，靈活運用手邊的食材。

我想分享我在這次治療中接受同學治療的經驗：

在回國之前不久，我做了一個夢，夢見四個鬼魂，而在我的意識裡，隱約猜測那是我生命的陰影，於是，在這次的工作坊當中，我便要求我的治療師同學Eva，協助我更了解這四個鬼魂。

治療的關鍵，在於深刻的信任及陪伴，過程中，Eva邀請我開始去面對這四個鬼魂，而這是難以言喻的經驗。

你不會知道個案這次能走得多深入，但你願意陪伴他探索，在時間跟空間中，冒險。並無條件的支持著個案。

這是Eva給我的感覺。

催眠治療的經驗也教導我：所有的催眠，都是自我催眠。

於是我開始慢慢看見那鬼魂，相對於夢中的落荒而逃，我這次不再害怕，因為我想把他們認回來，我是主人。

所以前兩個鬼魂是生氣以及難過，過去的我，很厭惡他們，在我的家庭規則裡，

生氣和難過是不好的，是不應該存在的。但我在完形的工作(gestalt therapy)中曾經發現，我的生氣是想要幫助我更有力量的表達我的期待及渴望，而難過則一直幫助我在生命中，能更敏銳地覺察到別人的苦。

我深深的感謝他們，並請

他們在今後的日子裡繼續陪伴我，幫助我。而他們也都答應了。

第三個鬼魂是害怕，對死亡的害怕，對生命連結消逝的害怕，我告訴他我不懂他，我怕他，他說他知道，而我在他的身上，則同時看見了已逝的老師Milton Erickson及Virginia Satir，甚

至還一起在這世上的Jeff Zeig, Michele Ritterman, Maria Gomori, 蔡東杰，以及眾多的有緣的治療師及朋友，家人，甚至我的病人們，我變得比較不害怕，也突然多懂了很多，於是我請求他協助我，而他也答應了，那樣的感動與感謝，我還是難以言喻。

第四個鬼魂出乎我的意料，會變黑變白，變來變去，原來他是我的幽默，這是我一直不確定自己的地方，高中及大學的同學，給我個綽號叫冷氣機，意思是我的笑話並不好笑，但到了職場之後，我卻常常經驗到相反的回饋，這是我一直困惑不清的，不是那麼有信心的，但這隻鬼魂，我卻看見他的

自信，彷彿告訴我：follow me! 一樣謝謝他，感謝他的陪伴，而我更加明白，更加的確定我自己是誰。

這場治療中，我感謝Eva對我完全的尊重，以及真誠的陪伴我走完全程，而這是一次相當難得的生命經驗。

生命的禮物，lasting for life (or lives)。

也許看見這篇文章的您，因此在未來的日子裡，我們彼此的生命有機會相遇。

而那是多美好的一件事啊。



體驗，改變

翁令珍

這一次參加master class，在自己身為不同角色的過程中很有體驗與收獲，在觀看其他夥伴當案主的過程中，也有很多時候被深深觸動。一直相信，最有效果的學習，都是從做中學、從體驗中學到的，而這次參加的經驗，再次印證了我的這個相信。不過，很多的體驗要成功轉換成文字，真的很不容易，尤其在回來後加上其他經驗的繼續交流並流動之後。後來，決定不再設法刻意回憶、思考並分析自己這次的體驗，而是就接受它就是那樣、然後變成這樣、接著不知會是怎樣…經驗永遠在流動…。因此我想，就來嘗試分享一些參加這次master class之後我生活中經驗到的改變。

回來後的那一週，雖然工作或生活的時間表及客觀條件上其實沒有明顯不同，但那一週的生活過程，有許多段落的細節，精細清楚得就像慢動作電影一般（看過X戰警4的Quicksilver協助解救萬磁王那段的，可以想像一下那樣的慢速感覺）。我明顯感受到自己正在過著有某些不一樣的生活：隱約感受到自己內在有個決定或新的選擇正在成形：在自己真正樂在其中的部分投入更多，同時選擇放掉某些不必要的責任（其實是我自己的執著）。而特別的是，這並不是一個刻意

的動作，而是自然感受到的！

接著，在master class之前就帶領一段時間的團體（這是我回來後想投入更多的一個部分），當週除了經驗到自己在帶領當下有意外的新創意之外，更訝異的是，帶領過程中，意外讓自己延續了在當Jeff案主時的體驗—我在團體中作示範時擺了個我自己都訝異的身體姿態，當時心裡突然浮現了個感覺：「噢！這正好是我要的啊！」然後，當天也感受到團體中有個跟之前不太一樣的氛圍，我發現在當天我的直覺變



翁令珍

美和科技大學社工系專任助理教授/
兼任諮商心理師

強了，也覺得自己的效能更好。然後，生活上與工作上就接連來了好幾個挑戰：我面臨了幾個重要決定而須要為自己爭取更多時間考慮（噢！這正好是我的『功課』啊！）。然而，有的是不等我考慮就直接踩進我界限，有的是設法要求我馬上決定，有的則是無論我如何的拒絕對方還是持續近乎勉強式地說服，我想起了這次當案主的體驗以及自己後來意外作出的身體姿態，我感受到有一種力量，然後連續做了自己還算滿意的處理……

目前的我，雖然生活與工作中仍有許多事情我無法選擇，但我可以選擇投入更多在我所喜愛的部分並享受樂在其中的感覺，後來，我發現我居然決定要「放下」對研究或升等的追求、以及對教師評鑑的在乎，不是「放棄」，而是覺得那好像在相對上不那麼重要，至少目前的我突然發現那沒那麼重要了，所以也就沒有迫使自己非得做什麼的必要性。到了這個點，突然感覺到一種「自由」，然後，又突然覺得自己好像還有很多很多的可能性（雖然還不確定是什麼）……這時才發現，其實，有很多可能性，這才是我真正喜歡的「自己」！

我很難（也不想）去分析與歸納，是過程中的哪個部分造成了後來哪個部分的效果，但是，每次想起時，我都會很欣賞也很感謝這次當案主的經驗，以及協助我獲得那些體驗的**Jeff**與**Julia**，也很謝謝有機會參與到其他夥伴真實體驗案主的過程。是這些全部，讓我獲得了這麼多！

因此，在這裏想謝謝這次參與的每一位認真投入以及真實面對自己的夥伴，沒有你們就沒有這些體驗與改變！





2014年大師督導班在台北・圓滿結束

華人艾瑞克森催眠治療學會

The Milton H. Erickson Society of Taiwan

理事長：孫柏鈞

地址：高雄市左營區文康路109號

電話：07-3451258

傳真：07-3457075

Email: ericksontaiwan@gmail.com

網址：<http://www.erickson.org.tw/>

學會通訊編輯：錢仁琳